

新聞購読者のための
地域情報紙
月刊むるぶ
藤枝・焼津版 Vol.26
発行部数/82,000部

読む・見る・遊ぶ

むるぶ

- * GOURMET REPORT 2
- * 志太そご知り物語 3
- * バトンリレー志太人 3
- * むるぶ流 お肌のお手入れ法 4
- * INFORMATION 7
- * 便利情報カレンダー 8

Fujieda & Yaizu
Local Information Paper
・2010・
11月号
・November・

発行/月刊むるぶ編集部 426-0041 藤枝市高柳1-18-23 共立印刷株式会社内 TEL 054-635-4651 FAX 054-635-4576



目で楽しみ
心で味わう
粋な丼

至相良 国道150号線 至焼津
金寿司さん ● グランリバー ●
市役所大井川庁舎
大井川 港灣道路
太平橋
大井川 埠頭 ● ★磯料理 みなと家

焼津市飯淵2153
☎054-622-0362・0120-54-3718
ランチAM11:00~PM2:00
ディナーPM5:00~PM9:00
水曜日休み(祝日の場合は営業)
駐車場有り(20台)

海鮮ひつまぶし 膳

※限定20食・予約優先 ¥2,500 磯料理 みなと家

マグロ、イクラ、ウニなど豊富な魚介類をひつまぶし風に味わう、新感覚のメニューを発見!ほかにカニコロケ、茶碗むし、貝汁、香の物、デザートまで付く豪華な内容だ。茶碗に盛り、まずはかんぴょうの佃煮を混ぜて一杯。コリコリ、プチプチとした食感も楽しく、食欲がそそられる。次はわさびしょうゆをかけて一杯。最後にかつおの出汁をかけお茶漬けのようにサラサラと流し込む。魚介の脂がしみだした汁の甘美な味わいに、心も身体も満たされていく…。ぜひ大切な人と共に、この味を堪能してほしい。



毎月25日発行

GOURMET REPORT
新鮮!おいしい!海鮮丼



志太そご知り物語
明治の文豪・小泉八雲



バトンリレー志太人
長谷川久志 小川港さば祭り実行委員



志太新名所探訪
船舶無線電信発祥地記念塔



特集 むるぶ流
お肌のお手入れ法



エステ一筋43年が生んだ究極の手技

確かな技術と親まれるプライベートサロンとして、お客様に満足と喜びをご提供できる、安心のサロンを目指し頑張りますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

最新 究極のシワ・タルミコース
3回 17,850円で体験

今ならシミ・ニキビコース
3回 17,850円で体験

気になる首のプツ。おでこや口元、目尻などの小ジワから深いシワ。小さなシミから大きなシミまで、3~5回くらいのケアで効果を実感いただけます。針などを全く使わないノーニードルメンセラピーだから痛みや傷跡の残る心配も無く、どなた様もお気軽に体験いただけます。



東洋医学博士号取得!

ロサンゼルス アメリカ合衆国
国際学大学院
(2010年6月15日取得)

お客様からの声・・・
◆もっと早く来れば良かった!
◆こんなに早くきれいになれるとは思わなかった。
◆丁寧で、スタッフの感じも良かった!

◆心と身体を健康やかに美しくしてくれる
◆スペシャルistに出会える本! 極上の
◆ビューティサロン
◆ガイド 第2弾を
◆シワ・タルミ
◆体験コースを
◆受けた方にプレ
◆ゼント!



◆首のプツ体験コース
3回 17,850円

◆腹部痩身(40分)
通常1回9,450円→3,150円

◆全身痩身(80分)ラジオ波を含む
通常1回18,900円→9,450円
※その他いろいろなキャンペーンコースもあります。

YAIZU SALON
焼津市東小川2丁目17-1-2F
TEL 054-620-7200

FUJIEDA SALON
藤枝市前島1丁目6-19
TEL 054-634-3007

SHIZUOKA SALON
静岡市葵区麻丘2丁目21-8
TEL 054-254-2721

SHIMIZU SALON
静岡市清水区辻1丁目1-9
TEL 054-371-9800

日本医療・美容研究協会会員
石井ビューティ
■全日本全身美容業協同組合員
■顧問医師契約サロン(認定ドクターサポート)
●営業時間/AM11:00~PM8:00<藤枝・静岡・清水店>
AM10:00~PM7:00<焼津店>
(祝日はPM5:30迄)
●定休日/日曜日 ●電話予約制

カウンセリング無料
入会金・年会費不要

人気メニューをチェック!!
携帯サイトもご覧ください。
携帯URL
http://www.l-box.co.jp/ishii-b/

藤枝市国際友好協会 25周年記念 姉妹都市・友好都市交流会



入場無料

10月31日 つなげよう!! 友好の輪を

藤枝市民会館 14:00~15:30 (13:30開場) 藤枝市国際友好協会25周年を記念し、藤枝市と交流のあるベリス市・白山市・楊州市及びこれまで国際友好協会に関わった団体や人々が出演し、記念公演を開催します。ご家族、友人お誘いあわせのうえ、ご来場下さい。

主催/藤枝市・藤枝市国際友好協会 054-270-3232 (藤枝市文化センター2事務局長) http://fifsinfo.web.fc.com/



- 月2回季節の花束をご自宅にお届けします
- 花の種類は数種類 どんな花束がくるかは届いてからの楽しみ♪
- 料金は月1580円(1回790円)
- みるぶを見たと言った方は、初回200円引き

お花の宅配専門店 TEL 054-648-1166 ピュアフラワー http://www.pure-flower.com

今まで何をやっても痩せなかったあなたへ!

今すぐ!! そのポッコリお腹、スッキリさせませんか?

多くの方が脂肪の減らない間違ったダイエットをしているので結果はリバウンドの繰り返し。「耳ツボ痩身」なら脂肪がみるみる減るので、まずお腹周りから目立って痩せていくのが実感できるはず。「先生に言われたとおりやっているだけで体重がどんどん落ちていくのでビックリ!!」「毎日体重計に乗るのが楽しい!」「健康診断の数値がすべて良くなった!」「ママ友に「キレイになったね!」と言われた!」等 沢山の方が結果を出しています。痩せない人はいませんか? まずはお気軽に無料相談のお電話を。

ご年配の方、お子様にも安心なダイエットです。前向きに痩せたい方を応援しています。悩んでいても痩せることはできません。今すぐ決断を!

おかげ様で10周年! ***fleuri*** 0120-184-557

●耳ツボカウンセラー募集 ●健康アドバイザー募集 ●健康アドバイザー募集 ●健康アドバイザー募集

島田市アロマ 検索

Macオペレーター募集

あなたの時間とスキルを有効に活用しませんか?

①外部スタッフ ②アルバイト社員

応募資格 ①・② 共通
★カタログ・パンフレット等 Macでの編集作業経験者 (使用ソフト:インデザイン・イラストレーター・フォトショップ)

① 外部スタッフ
作業場所: ご自宅・ご自身のオフィス (打合せは本社) Mac・ネット環境を確認させていただきます
報酬: 物件ごと、納期と委託料を決定します

② アルバイト社員
勤務場所: 本社・静岡支店 (JR静岡駅より徒歩5分)
勤務時間: 月15日程度、1日4h~応相談
給与: 時間給850円~能力・経験を考慮します

★応募の方は、以下の書類をご郵送下さい。
●履歴書(写真添付) ●職務経歴書(書式自由)
●作品(形式不問、使用ソフト名を記入して下さい。)
※法人の方は問い合わせ下さい。

クリエイティブ コミュニケーション **共立印刷株式会社**
KYORITSU 〒426-0041 藤枝市高柳1-18-23 (JR藤枝駅より徒歩15分)
TEL.054(635)4651 担当/人事部:小林・鈴木
e-mail:jinji@kpnnet.co.jp

新作振袖 ラストチャンス展

まだ間に合います!

160,000円 180,000円 210,000円 230,000円 250,000円 280,000円

ご購入派 最終の必要なものを全て揃えてあなたに最適なサイズで手縫い仕立
正絹振袖・正絹長袖・正絹袴・正絹小物 126,000円より
成人式当日はもちろん、帰省時にも大活躍

1 着付無料サービス ※10万円以上レンタルの方に限り
2 出張着付サービス いつでもご予約いただけます
3 前撮り記念写真 2,500円~5,000円 ※2,500円以上は無料プレゼント
4 袴レンタル無料サービス 卒業式や入学式に最適です
5 ローン金利手数料無料 10日以内で年末までの2回払いまで

レンタル派 31,500円
1 着付無料サービス ※10万円以上レンタルの方に限り
2 前撮り記念写真が優待 2,500円~5,000円 ※2,500円以上は無料プレゼント
3 振袖貸し出し期間 12月1日から1月20日まで

貴装の店 **わたなべ**
焼津店 焼津市栄町5-10-21 ☎(054)627-7786 定休日/毎週火曜日
焼津支店 焼津市栄町5-10-21 ☎(054)627-7786 定休日/毎週火曜日

展示品処分市

本日より 11/10 まで

30%~50%OFF

このチャンスをお見逃し無く!

懐かしの足踏みミシン、電動式タイプとして復活
ワンちゃんの洋服もロックミシンだけでクオリティの高い品質に仕上がります。

ロックミシン ¥19,000より 昔ながらの直線ミシン

出張修理大好評! 出張料一律500円 古いミシンでも90%直ります! お掃除、分解整備も受付中!

ミシン館 本店 焼津市栄町5-10-21 ☎(054)627-7786 営業/9:00~18:00 休/年中無休
0120-14-3408 焼津市栄町5-10-21 ☎(054)646-0560 ※駐車場有ります

ロック、工業用、特殊ミシン、中古もあります。

みるぶ流 お肌のお手入れ法

「いつまでも若々しく、綺麗でいたい」「年を取ってしわやしみだらけにはなりたくない」というのは、最近では男女共通の願いになりつつあります。しかし、メタボと同様にお肌も加齢による明らかなお肌の衰えが出てからでは、修復にも時間がかかりますし、いくら細胞が新陳代謝してくれるとはいえ、元の状態に戻すのは、容易なことではありません。ここでは、読者の皆様にずっと、綺麗でいていただくための「みるぶ流お肌のお手入れ法」をお伝えしたいと思います。

美肌を保つ食事

身体に必要な栄養を食事からきちんと摂取することで、肌の健康は保たれます。正しい食事習慣を持つことが大切です。中でも特に欠かせないのがタンパク質です。動物性と植物性をバランスよく取りましょう。

一年を通じたお肌ケア

季節毎に肌はどのように変化するかを理解しながら、お肌のケアを行いましょう。

1. 春のお肌

- ・皮脂分泌が活発になります。
- ・肌の抵抗力が弱まり荒れやすくなります。
- ・毒素が表面に現れ、吹き出物などができます。

<ケアのポイント>

- ・洗顔ポイントを肌を清潔に保ちます。
- ・マッサージを週に1~2回行います。
- ・スキンローションをたっぷり使います。

2. 夏のお肌

- ・皮脂と汗の分泌が一年中で最も多くなります。
- ・HPバランスがくずれ、吹き出物が出ます。
- ・紫外線により角質層を厚くします。
- ・メラニン色素が増え、シミをつくります。
- ・冷房等により、水分不足が起こります。

<ケアのポイント>

- ・洗顔を完全に行いましょう。
- ・角質にスフィンローションで水分補給します。
- ・角質を取り除くためパックを行います。

3. 秋のお肌

- ・紫外線の害が様々な形で肌にでてきます。
- ・新陳代謝が低下し始めます。
- ・角質が肥厚し表面が硬くなっています。
- ・表面が乾燥し小じわができやすくなります。

<ケアのポイント>

- ・スフィンローションで水分を補います。
- ・肌の表面を柔軟にするマッサージを行います。
- ・角質が肥厚しているのでパックを行います。

4. 冬のお肌

- ・一年で新陳代謝が最も低下する時です。
- ・温度、湿度共に低く、肌の張りが失われます。
- ・血管が収縮し皮膚細胞に栄養が不足します。
- ・寒さで皮脂分泌が減少し表面が乾燥します。

<ケアのポイント>

- ・マッサージを週1~2回は必ず行います。
- ・パックのあとのスフィンローションはたっぷり。
- ・部分的な乾燥や肌荒れのひどくならないように。
- ・入浴を有効に使い、適度な運動でリフレッシュを。

洗顔は水の温度に気をつけて

気温が下がると、洗う水の温度が高くなりがちです。熱いお湯は潤いを奪い、冷たい水は肌を硬くします。その点ぬるま湯は必要以上に潤いを奪いません。季節に関係なく、洗う時は「体温以下のぬるま湯」に。

汗はお肌の大敵

汗をかいて、水分が蒸発したあとに肌に残るのは塩分です。汗をそのままにしておくと、肌は塩をまぶした漬物状態になります。寝ている間もコップ一杯ほどの汗をかきます。まめに汗を吸い取ることが大切です。

頭皮のお手入れ

ツヤツヤした髪も頭皮が健康であってこそ。お風呂で丁寧に洗きましょう。また、頭皮は顔とつながっていますから、頭皮がたるむと顔もたるみます。たるみ防止のために正しい洗髪は大事です。

「シャワーだけ」より「ゆったりお風呂」

湯につかると体温が上がり、血行が良くなります。基礎代謝が上がり、新陳代謝が高まって疲労物質も排出され、美肌効果もアップします。お肌のサイクルを考えて、午後10時までにお風呂を済ませましょう。

お肌のしわの原因

年齢が進むと、様々な原因で皮膚の水分が減少し、コラーゲンも減り、しわが出来やすくなります。また、肌は加齢とともに、重力で下に下がります。この力で肌の下に引っ張られ、しわが発生する場合もあります。

乾燥肌と保湿

乾燥肌の予防として、保湿は欠かせません。入浴中や洗顔後の毛穴が開いているときに、ガーゼなどに保湿液を含ませて肌になじませた後、吸収した水分を閉じ込めるために、保湿クリームを塗ります。

お肌のストレスへの対処

ストレスとは、うまく付き合っていくことが大切です。ストレスによって消耗・疲弊した心身を癒し、回復させるためには、「休息」「栄養」「運動」の3つを日常生活の中に組み込むことが重要です。

お肌の新陳代謝(ターンオーバー)

肌の細胞は表皮の底の層で生成され、古い皮膚は28日間で少しずつフケや垢となって剥がれ落ちていきます。これを肌のターンオーバーと言いますが、角質がたまって、厚くかさかさの肌になってしまいます。また、ターンオーバーのサイクルは、年齢と共に時間がかかるようになります。また、人間の細胞はおよそ60兆。場所によって生まれ変わる周期が異なり、新陳代謝によって身体はおよそ3ヶ月で全て生まれ変わるとされています。

年齢	約日数
10代	約20日
20代	約28日
30代	約40日
40代	約55日
50代	約75日
60代	約100日

たるみを防ぐ水分と笑顔

一言で言えば、「水分を与えて蒸発を防ぐこと」です。お手入れは朝と夜だけでなく、日中も必要です。そしていつも「笑顔」でいるようにすると表情筋も鍛えられ、たるみの予防になります。ぜひお試しください。

お肌のしわ対策

しわの発生の85%は、紫外線が原因です。できるだけ日に当たらないようにしましょう。肩間のたてしわはストレスなどが原因となります。しわ対策とは、日頃のお手入れと十分な睡眠、偏りのない食生活です。

冬はお肌の乾燥にご用心

冬は湿度が下がり、乾燥した風が肌から水分を奪います。さらに暖房で乾燥が促進され、肌は想像以上に砂漠状態となります。ミカンやリンゴの皮がすぐに乾燥するのと同様に、肌も水分を奪い取られています。

肌のしみ対策

日焼けが最大の原因です。新陳代謝によって古い角質とともに黒色のメラニンが排泄されます。日焼け止めを確実に、睡眠をとり、こすりすぎによる過剰な肌への刺激と洗い残しに注意してください。

お肌へのコラーゲンの取り入れ

コラーゲンは人のタンパク質の30%以上を占め、細胞と細胞を結びつけます。コラーゲンの40%が皮膚にあり、肌の真皮は70%がコラーゲンです。コラーゲンの減少を防げば老化の抑制と改善になります。

コラーゲンの食材

お奨めの食材は、エビ、手羽先、レバー、かれい、豚肉、鶏ガラ、フカヒレ、貝類などです。ビタミンCはコラーゲン摂取の手助けをしてくれます。ゼラチンにもコラーゲンが多く含まれています。

睡眠が肌を再生する

夜の10時から2時ぐらいの間をお肌のゴールデンタイムといわれ、新陳代謝を促すホルモンが分泌され、お肌はこの時間に活発に再生されます。睡眠不足は肌のトラブルの元となります。十分な睡眠時間を確保しましょう。

お肌の大きな敵「睡眠不足」

睡眠不足が重なると、体は疲れ、ストレスとなります。自律神経が活動を始めて血行が悪くなり、その結果、活性酸素が発生し、正常な細胞を攻撃し破壊します。お肌の再生がスムーズに行われず、老化が進みます。

2010.11月 予定表

霜月(しもつき) 11月 November

フリーダイヤル 0120-37-4646

江崎新聞店

フリーダイヤル 0120-19-0843

育伸社 (株) 藤枝営業所

フリーダイヤル 0120-046-004

いけたに新聞店

フリーダイヤル 0120-66-7027

(有) 太田新聞店

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

1 先負 教育文化週間 音羽町・原・茶町 旭が丘	2 仏滅 阪神タイガースデー 内瀬戸・駿河台 南駿河台	3 大安 文化の日 上伝馬まつり(藤枝宿上伝馬商店街) 下伝馬収穫祭(下伝馬公民館前広場) お茶の香ロード(藤枝市茶町周辺~7日) 志太・新南新屋 南新屋	4 赤口 消費者センター開設記念日 青木・瀬戸新屋・水上・緑の丘 末広・光洋台・上青島・下青島 島田市岸町	5 先勝 雑誌広告の日 前島・高岡 忠兵衛	6 仏滅 お見合いの日 白子100円笑店街 (藤枝白子商店街)	7 大安 立冬
8 赤口 世界都市計画の日 青葉町・青南町 久市・島田市東町	9 先勝 太陽暦採用記念日 秋季全国火災予防運動週間(~15日) 田沼	10 友引 小石川・東町・駅前 築地・築地上	11 先負 世界平和記念日 高柳	12 仏滅 洋服記念日 兵大夫・与左衛門・大新島 焼津市中新田・大島・上新田 上小杉・宗高・上泉	13 大安 うるしの日	14 赤口 パチンコの日 岡部宿街道文化まつり (藤枝市岡部宿周辺)
15 先勝 七五三 新聞朝刊お休み 泉町・大東町 高洲	16 友引 幼稚園記念日 源助・五平・善左衛門 弥左衛門・大洲 大西町	17 先負 将棋の日 瀬戸ノ谷・滝沢・寺島 本郷・宮原・助宗 瀬古・堀之内・谷稲葉	18 仏滅 土木の日 高田・清里・中敷田・上敷田 下敷田・南清里・西方・北方 中ノ合・下之郷・花倉・本町	19 大安 緑のおばさんの日 下伝馬大黒天祭 (下伝馬公民館前広場~20日) 五十海・時ヶ谷	20 赤口 ピザの日 恵比寿講 (岡部宿大旅館柏屋)	21 先勝 フライドチキンの日
22 友引 小雪 潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内	23 先負 勤労感謝の日 上当間・下当間 平島・保福島	24 仏滅 オペラの日 稲川・岡出山・益津 益津下・緑町・城南 若王子・藤枝・鬼岩寺	25 大安 旧えびす講 大手・郡・田中 立花	26 赤口 ベンの日 藤岡・天王町	27 先勝 ノーベル賞制定の日	28 友引 税関記念日 大久保おたむ祭り (大久保ガラススキー場・キャンプ場)

29 先負 いい服の日 入野・内谷・子持坂 三輪・村良	30 仏滅 カメラの日 岡部・桂島・殿・新舟 羽佐間・宮島・玉取 野田沢
---------------------------------------	--

読み終わった新聞・本を役立てます

古新聞 プラス 書籍・雑誌・段ボール 回収始めました

回収状況のお問い合わせは(9時~17時) **080-3592-3779** (ハルモニア 回収車直通)

リサイクルサポーター募集中

- ◎サポーターは登録制です。(登録無料)
- ◎指定日の午前9時までにお出し下さい。
- ◎集合住宅の方は1F階段下か集合ポスト下にお出し下さい。
- ◎新聞と雑誌は分けて東へして下さい。

MEMO

11月の休日緊急医

注)当番医が変更になる場合があります。当日、電話確認の上、お出掛け下さい。

	3日(祝)	7日(日)	14日(日)	21日(日)	23日(祝)	28日(日)
外科 9:00~17:00	よしだ整形外科 医院(小石川町四) ☎645-9200	匠ペインクリニック (駅前一) ☎646-7261	ほしのクリニック (岡部町内谷) ☎667-0100	大久保医院 (焼津市上小杉) ☎622-2500	吉田医院 (焼津市利右衛門) ☎622-0108	たぬま街道整形外科 (大新島) ☎634-1110
内科 9:00~17:00	(内)高橋医院 (下青島) ☎647-0370	(内)小)櫻井医院 (焼津市上新田) ☎622-0122	(内)小)高洲早川ク リニック(与左衛門) ☎636-0021	(内)大久保医院 (焼津市上小杉) ☎622-2500	(内)小)板倉医院 (田沼四) ☎636-0881	(内)小)横山消化器 内科(焼津市下小杉) ☎622-0045
小児科 9:00~17:00	(内)小)大持医院 (藤枝五) ☎641-0651	(内)鈴木内科医院 (茶町四) ☎644-6960	(内)ハラタ城南医院 (田中三) ☎647-1234	(内)水上内科クリ ニック(高柳二) ☎634-1200	(内)小)柴田医院 (藤枝四) ☎641-0127	(小)小林小児科 (前島一) ☎635-2620
		(内)朝比奈診療 所(岡部町新舟) ☎668-0272	(内)ほしのクリニ ック(岡部町内谷) ☎667-0100	(内)小)入交医院 (大手二) ☎641-0135		

志太榛原地域救急医療センター

ところ/瀬戸新屋362-1 診療科目/内科・小児科 診療時間/19:30~22:00
054-644-0099 ※焼津市の耳鼻科は午前8:30~

	3日(祝)	7日(日)	14日(日)	21日(日)	23日(祝)	28日(日)
眼科 9:00~17:00	ともの眼科医院 (青葉町二) ☎636-3044		きむら眼科 (焼津市上新田) ☎622-5811		藤枝眼科クリ ニック(青木二) ☎647-7770	
耳鼻科 9:00~17:00	佐々木耳鼻咽喉科 医院(焼津市塩津) ☎629-3775	森耳鼻咽喉科 (大洲一) ☎635-8687	やいづ6丁目耳鼻咽 喉科(焼津市焼津六) ☎620-6001	村松耳鼻咽喉科 (藤枝五) ☎641-5318	仲神医院 (焼津市中新田) ☎623-0805	藤枝診療所 (高洲) ☎635-8749
その他 9:00~17:00		(産婦)なほほレディ クリニック(前島三) ☎635-9300		(心)藤枝心療内科 クリニック(前島二) ☎637-3888		
歯科 9:00~12:00	時ヶ谷歯科クリ ニック(時ヶ谷) ☎644-9300	ふたば歯科医院 (瀬戸新屋) ☎643-6116	イシカワ歯科 (瀬古二) ☎643-4618	ふくだ歯科医院 (青葉町三) ☎637-1101	モチツキおかへ歯科 クリニック(岡部町内谷) ☎648-0071	原歯科医院 (大洲二) ☎636-1900

島蓬菜湯

http://www.hourainoyu.jp
島田市旭2-1-30 Tel.0547-34-4126
営業時間 9:00~24:00

平日得プラン

入浴+日替わりランチ+館内着の
3点セットで
980円

入浴料 平日650円 休日750円 → **500円**

有効期限 平成22年11月25日

笑福の湯

入館料 平日800円 休日900円 → **600円**

有効期限 平成22年11月25日

笑福の湯

http://www.shoufukunoyu.jp
焼津市柳新屋241-1 Tel.054-620-4126
営業時間 9:00~24:00