

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.39
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②若さを保つ健康法 4
- * INFORMATION 7
- * 便利情報カレンダー 8

Fujieda & Yaizu Local Information paper
・2011・
12月号
・December・

発行／月刊むるぶ編集部 426-0041 藤枝市高柳1-18-23 株式会社共立アイコム内 TEL 054-635-4651 FAX 054-635-4576

ご当地グルメを 食べ歩こう

焼津みそまん学会

昇栄堂 五ヶ堀之内436 ☎628-6413 月曜定休	かまや 東小川2-11-6 ☎628-8076 月曜定休	餅 貫 西小川3-3-10 ☎629-6471 火曜定休
鈴屋河合 浜当目2-1-1 ☎628-2402 水曜定休	光月堂 本町4-1-17 ☎629-2331 月曜定休	ヤマカワ 昭和通り ☎629-3933 水曜定休
角 屋 神武通り ☎628-3870 水曜定休	みの松 石津港町48-7 ☎624-4883 月曜定休	吉 野 焼津駅前通り ☎628-3926 木曜定休

みそが
毎月三十日は「みそまんの日」

焼津の味噌 まんじゅう (10個入り) ¥850

昔から船乗りのおやつとして親しまれている「みそまん」は塩気が効いたおまんじゅう。日持ちを考え生地に味噌やしょうゆが入る。その「みそまん」を中心に和菓子の勉強会を行うのが「焼津みそまん学会」(2011年4月設立)。毎月、30日を「みそまんの日」と定め、会員10店舗の「みそまん」の詰め合わせを各店で限定販売する。11月の予約は28日まで。30日に指定の店で受け取れる。

12月は年末のため、特別休み。翌1月からは通常通り。

オフィシャルブログ <http://yaizumisoman.blog.fc2.com>
オフィシャルツイッター <http://twitter.com/yaizumisoman>

毎25日新聞折込

GOURMET REPORT
志太のご当地グルメ

志太そご知り物語
初代藤枝市長・山口森三



バトンリレー志太人
戸田雪子 藤枝市立中学校・高等学校 校長



志太新名所探訪
第五福龍丸の模型



むるぶ流②
若さを保つ健康法



新作振袖展

新作振袖 1000点 展示中

ご購入派

着る時の必要なものを全て揃えてあなたの寸法で手縫い仕立
正絹振袖・正絹長襦袢・正絹袋帯・草履バッグ・和装小物30点セット **126,000円** 税別

- 着付無料サービス
- 出張着付サービス
- 前撮り記念写真無料プレゼント (ヘアメイク代 + 着付け代 + アルバム代)
- 袴レンタル無料サービス
- ローン金利手数料無料

レンタル派

レンタルセット&オーダーレンタルには
正絹振袖・正絹長襦袢・正絹袋帯・帯締め・帯揚げ・草履バッグ・重ね着・和装小物 **31,500円** 税別

- 着付無料サービス
- 前撮り記念写真ご優待
- 振袖貸し出し期間

12月1日から1月20日まで 帯だけの方 小物だけの方 自由に選択下さい

貴装の店
わたなべ 焼津店
焼津市栄町5-10-21
☎054-627-7786
営業時間／午前9:30～午後8:00
火曜定休日

No.1 グランプリ



呑み喰い処 すぎ多
シューたけ

DATA

- 藤枝市岡出山1-9-9
- PM5:00～AM0:00 (LOPM11:15)
- 定休日 日曜日
- TEL 054-645-2171



準グランプリ



五十海 しいぽー
いがぐりしいぽーる

■ 藤枝市五十海621-18 ■ PM5:00～AM0:00
■ 定休日 月曜日 ■ TEL 054-647-5777

第3位



あおいそら。
瀬戸谷と岡部の素敵な関係

■ 藤枝市青木3-7-3-201 ■ PM5:00～AM2:00
■ 定休日 火曜日 ■ TEL 054-643-5993

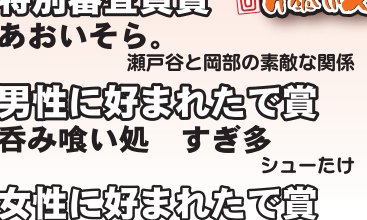
特別審査員賞

あおいそら。
瀬戸谷と岡部の素敵な関係

男性に好まれたで賞
呑み喰い処 すぎ多

女性に好まれたで賞
ベジタブルバー 兼次郎

たけしと海老真文



■ 藤枝市駅前1-3-17
■ PM5:00～AM0:00
■ 定休日 日曜日
■ TEL 064-646-1449

接客賞

おもひで横丁 藤枝市場～

藤枝推賞の吟醸グラタン

■ 藤枝市駅前2-9-2
■ PM5:00～AM0:00
■ 定休日 月曜日
■ TEL 054-646-8877



グランプリ受賞料理は12月末まで店舗で提供いたします。期間中に食べられなかった方はこの機会に是非！

協賛

SBSマイホームセンター

藤枝市観光協会 藤枝江崎新聞店 いけたに新聞店

主催 藤枝居酒屋グランプリ実行委員会 協力 居酒屋から藤枝を元気にする会 お問い合わせ 藤枝居酒屋グランプリ実行委員会 事務局 藤枝オリコミビアーナル内 電話 054-641-2140

★ サッポロビール株式会社

SAPPORO

株式会社荻崎新聞店 株式会社共立アイコム

おかげ様で創設25年 焼津さかなセンター イベント広場に **ビックテント**誕生 幅15×奥行20×高さ6メートル



雨天でも安心、ぜひご利用下さい!
場内のお店からお好きなものを買って、家族や仲間との食事場所としてご利用下さい。また、踊り等の習い事の披露&発表会や室内での軽スポーツ等、企業様の商品発表会や商品展示会にもご利用いただけます。

※照明ステージ有、希望により音響設備貸出ます。

お申し込み・お問い合わせは

協同組合焼津さかなセンター営業部
焼津市八幡4丁目13-7 ☎054-627-3211

里芋の田舎鍋



おまじないのレシピ
おまじないのレシピ

作り方

- 鍋に出汁を入れ、酒、みりん、醤油を加える。
- 人参を食べやすい大きさに切り、冷凍里芋と一緒に入れる。
- しいたけは石づきをとって3等分に、ねぎは3センチほどに切り鍋に加える。
- しらたきを加え、最後に牛肉を入れる。
- しばらく煮立てたら出来上がり。

材料と分量(4人前)

冷凍里芋……600g 白ねぎ……2本
牛もも薄切り……300g だし……カップ4
しらたき小結……12個 醤油……大さじ4
人参……100g 酒……大さじ4
しいたけ……100g みりん……大さじ4

POINT お好みで唐辛子を加えて。

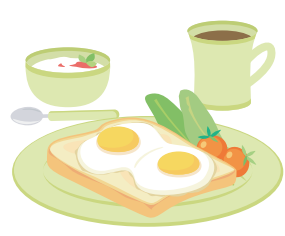
歩幅を7cm広げて歩く

加齢とともにお腹が出て、お尻が下がってきます。体型を保っている人と体型が崩れていく人の差は、「歩幅7センチの差」というデータがあります。歩くとき、今の歩幅より7センチ大きくすることを意識して歩くだけで、体型が引き締まってくるのです。普段の生活にうまく取り入れればOKです。



腹7分目が長生きのコツ

元気で長生きの人たちの共通点は、腹7分目。昔から腹8分といいますが、現代では、腹7分で丁度いいとのこと。しかも、腹7分にするには、一口当たり30回噛むことを習慣づけるだけで、自然に腹7分になります。そうすると自然に身体が省エネモードに切り替わり、同時に老化を防いでくれるようになります。



身体でOを描く体操

身体をほぐす体操の一つに円体操があります。立った状態で、手を上にあげ、上に向かって大きく円を描きます。右回りと左回りをセットで行います。次に、前方に円を描きます。次は、右方向に、そして最後に左方向に円を描きます。仕上げは、右肩を下げ同時に左肩を上げ、次に右肩を上げ、左肩を下げる運動を4、5回繰り返します。



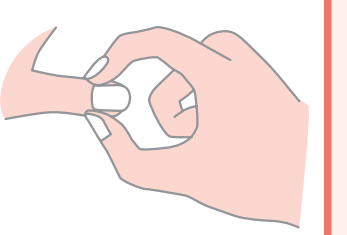
疲れが取れる入浴法

入浴は、シャワーよりも湯船につかり、体温を上げてしっかりと汗をかくことが疲れを取るのに必要です。特に体の内部の深部体温を上げることで、油を含んだ汗とともに体の中の様々な化学物質や活性酸素といった毒素が排出され、体調が整います。お湯の温度は体温プラス4度。10分以上の入浴がおすすめです。



疲れを解消する爪ツボ揉み

指のツボは全身とつながっています。その中でも簡単にできるのが、爪の生え際の両側を反対側の親指と人差し指で20回ほど押し揉みする方法です。親指から始め、小指まで。終わった反対側の指を同じように親指から小指まで押し揉みます。全部の指を揉むことで、全身の自律神経を整えます。



むるぶ流 ② 若さを保つ健康法



前回の「独断! むるぶ流 心と身体の健康法」では、昔で健康法といわれているものの中から、身体だけではなく、言葉や考え方といった身体に影響を及ぼすものまで健康を広範囲に捉えて、読者の皆様のおすすめ健康法アンケート結果をご紹介します。今回は、特に中高年の皆様に念頭において、若さを保ち、年を取らないための「むるぶ流健康法」をご紹介します。もちろん、若い皆様もこれを参考にして頂ければ、若さを保つことで成人病の予防になるかもしれません。



いつも疲れてクタクタの人

いつも動いていて、緊張が続き、身体が重く感じる人は、血液中の酸素と糖が不足して、疲れの感覚が出てきます。少し、体を休めて、深呼吸をして、体をほぐし、全体の血流を活発にさせることで、元気が出てきます。また、常に元気に動いていて、ほとんどの心地よい疲れを感じている人は、あまり疲れをためないようです。



眼精疲労は全身の疲れに

ハンソコンを使うことの多い人は、眼の疲れが、視力を低下させ、肩こりや頭痛に繋がります。パソコンのモニターは、テレビを見るより2倍の負担が目にかかります。目を酷使すると血圧がかなり高くなります。45分程度が限界といわれているので、眼と身体を適度に休めたり、別の作業をしたりすることが大切です。



冷たい水は口の中で温める

女性は男性よりも筋肉量や活動量が少ないため、熱エネルギーの生産能力が低く、冷えやすい体質です。そして放熱を避けるため、身体の末梢の血管を収縮し、体の「深部体温」を保つのです。冷房と冷蔵庫が体を冷やす原因となります。冷たい飲み物は、身体を冷やし、深部体温を下げます。なるべく口の中で温めてお飲みください。



動くとすぐ疲れてしまう人

人は、あまり動かない暮らしを続けていると、「ちょっと動くときすぐ疲れてしまう」身体になっていきます。動かない生活は、体の機能を全体に低下させてしまいます。ゴロゴロし過ぎると却って疲れがたまるのは、そのためです。朝、日光を浴び刺激することや適度な運動を生活の中に取り入れることが大切です。



血行を回復させる習慣

1時間に1回程度の割合で、身体を動かすか休むことが大切です。ほとんど動かない人は、固定しがちな姿勢の反対のことをして下さい。座っている人は、立って胸を広げて深呼吸。首や腰を動かして、身体をほぐします。立っている人や動いている人は、身体を休め、緊張しがちな部分を揉んだり、ほぐしたりします。



痛みは冷やさないで温める

肩こりや頭痛、腰痛などの多くは、ストレスで交感神経が活発になり、血行が悪くなって疲労物質がたまり起こります。身体は、回復しようと血管を拡張し、痛みを起こし、発熱して「回復反射」を起こすのです。痛みを取るためには、血流を活発にして、身体を温めることです。消炎鎮痛剤は、長期間使うと逆に身体を冷やす恐れがあります。



保険アイマーク

取扱保険会社 **32社**

あなたにぴったりの保険、きっと見つかる。

保険アイマークはあなたと一緒に納得いくまで理想の保険探しをする来店型の保険ショップです。

お客様の声

理想の保険が見つかり、とても満足です。

自分たちの生活に無理がないように将来の事を考えてプランをたててくれました。また自分たちだけで調べてもよくわからない各社の保険の細かい違いを丁寧に説明してもらい自分たちに合った保険を選ぶ事ができました。これからも相談させてもらいたいと思います。

あなたの保険のお悩み、解決します!

保険のお悩みゼロ!

無料 保険なっとく相談会

☎0120-719-194

保険アイマーク

藤枝店 TEL 054-634-2020

焼津店 TEL 054-621-5250

草薙店 TEL 054-349-3390

鷹匠店 TEL 054-205-8211

藤枝市田沼1-19-1 1F

焼津市焼津4-11-7

静岡市清水区草薙1-18-15 サウスロード草薙1F

静岡市葵区鷹匠2-4-27 グレース鷹匠1F

■営業時間 10:00~19:00、日祝 10:00~18:00 ■火曜日定休 ■駐車場 完備 ■キッズスペース有り ■土、日、祝日も相談OK! ①10:00②13:00③15:00④17:00

募集代理店 保険アイマーク株式会社

求む

介護施設用貸地

約1653㎡(500坪)~
2315㎡(700坪)
市街化調整区域不可

末廣建設(株) 不動産部

県免(7)5524 藤枝市高柳1281-1 ☎054-636-1166 担当/専務 玉木

0120-184-756

約3ヶ月で(現在継続中)
67kg⇒**56.8kg**
体脂肪31%⇒**24%**

今すぐ本気で痩せたい! 出産前の体型に戻りたいあなたへ!

もし、そのたるんだ脂肪を短期間で落とせるとしたら興味がありませんか?

その答えは耳つぼダイエットにあり! 何をやっても落ちなかつ方でも大丈夫です!!

独身なのに妊婦に間違われてショックでダイエットを決心。今では3サイズダウンのジーンズが余裕で入るようになりました! 思い切って初めてよかったです!

約3ヶ月で(現在継続中)
67kg⇒**56.8kg**
体脂肪31%⇒**24%**

正しいダイエットは必ずキレイに痩せます! 悩んでいても痩せません。今すぐ決断を!

○耳つぼカウンセラー養成中
やりがいのある、人に感謝されるお仕事です。
整体院、サロン経営の方から主婦、OLの方!資格取得まで完全フォローいたします。

施術料 1回 2,000円

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!

「耳つぼ痩身」なら脂肪が減るのでまずはお腹周りからみるスリムになっていくを実感できるはず。「先生に言われたとおりにやっているだけなのに、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」等の沢山の方が結果を出しています。忘年会シーズン到来です! 食べ過ぎでしまう前に、すっきり体型にさせてキュッとしたウエストを手に入れましょう! まずは無料相談のお電話を。

オーナーの石井です。私自身も耳つぼ痩身で痩せました。私自身が納得した施術しか提案しません。一人じゃありません。私が健康的にきれいに痩せるまでしっかりサポートします。

1ヶ月、3~5%目標の痩身法

喜びの声

☆お腹から目立って痩せた!

☆腰やひざの痛みがとれて階段が苦にならなくなった

☆生理の不調が整った

☆長年の肌あれや便秘が良くなった

☆三日坊主の私が成功した!

「セルライト」「冷え・むくみ」に悩んでいる方に

おすすめコース

メディセル(初回のみ) 90分 25,000円

→**9,800円**

その他コース

美顔整体(初回のみ) 60分 8,400円

→**4,980円**

アロマトリートメント 90分

9,300円など

おかげ様で 10周年!

fleuri

■営業時間 10:00~18:00

■定休日 日曜日

www.fleuri.net

島田市アロマ 検索

乾燥して痒い肌 アトピー

- ◆乾燥した肌を潤し保護する「シソの葉 スキンケア」
- ◆肌に優しく汚れをおとす全身用シャンプー
- ◆夜間の激しいかゆみを抑えるステロイドを含まないかゆみ止め
- ◆なかなかよくなる方には 安全な消毒療法
- ◆掻き壊した肌には再生力を高める漢方の軟膏 などなど

**症状にあわせて安全な方法をご提案いたします。
是非ご相談ください。無料のサンプルもございます。**

ほんまち薬局

藤枝市藤枝5-6-35 千歳商店街 ホームページも
☎054-644-5829 ござん下さい。

営業時間 / AM8:30~PM7:00 定休日 / 日曜日・祝日
駐車場 / 隣に4台分、道路を挟んで向かい側に1台ございます。
<http://honmachi.com/>

藤枝総合運動公園

サッカー教室 受講生 募集中

対象 小学6年生・中学1年生2年生の男女
※トレセン・クラブチームに属さない生徒
※サッカーボール持参をお願いします

日時 平成24年3月末まで
毎週水曜日 18:00~19:30
お一人様 1,000円/回
※受講時毎に当日いただきます。

キッズサッカー教室 第3期受講生も募集中!

お問い合わせ 054-646-6100

あなたのダイエット 読者コーナー あなたの気持ち入りの 対策を教えて!

読者アンケートのご紹介 寿司ネタ

- ウォーキング、散歩(定期的、手を振る等)
- 食事(野菜を多く・主食は半分、食物繊維の多いものを先に、油分の多い食事を減らす、夕食少なめ、午前中食べない、昼一食だけ、炭水化物抜き、間食は野菜のみで好きなだけ、温野菜を食事の最初に良く噛んで食べる、カロリー計算、玄米食、具沢山の味噌汁など)
- ゆっくり食しよく噛む(一口30回)
- 間食をしない
- 夕食後はなるべく食べない
- 腹八分(よく動く)
- バナナダイエット
- 水をたくさん飲む
- 規則正しい食事(3食)
- ヨガ
- エレベーターやエスカレーターを使用せず階段で移動
- ストレスをためない

●まぐろ
●エビアボガド
●トロ
●アナゴ
●赤貝
●エビ
●中トロ
●本マグロ
●ウニ
●あなご
●たまご
●赤身
●白子
●サーモン
●イカシソ巻き
●イクラ
●中トロとんぼまぐろ
●いか
●貝類
●甘えび
●スズキ
●いくら
●ホタテ
●子持ちこんぶ
●大トロ
●カニ
●金目
●アジ
●海鮮丼

むるぶ 読者 映画招待券 ご入浴券 プレゼント

官製はがき(FAXの方は便箋など)にクイズの答えをお書き頂き、アンケートにもお答え頂ければ幸いです。正解者の中から抽選で、藤枝シネ・プレーゴの「シネマ招待券」、または「島田蓬菜の湯入浴券」をプレゼントします。ご応募をお待ちしています。

◆今月の記事からクイズ
第1回藤枝市長選挙の票差は?
○○○票(数字3文字)

1. クイズの答え
2. 今月号で行ってみたいお店、食べてみたいもの
3. 今月号で参考になった記事
4. テーマに取り上げてほしいもの
5. あなたの気持ち入りのハンパカーは?
6. あなたの気になる藤枝焼津の珍百景
7. ご希望のプレゼント券
8. その他ご意見、ご感想など。

◆応募について
1. ハガキ、FAX、メールでお願いします。
2. あなたののお名前、郵便番号、ご住所、電話番号、年代、職業を忘れずにご記入下さい。
3. 当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきますのでご了承下さい。
4. アンケートにもお答え下さい。

◆先月の答えは 聖徳太子 でした。

◆応募先
426-0041 藤枝市高柳1-18-23 (南共立アイコム内)
むるぶ編集部プレゼント係
FAX 054-635-4576
メール murubu@kpnnet.co.jp

*プレゼントの応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報、本プレゼントの運営及びむるぶからのお知らせ等の目的以外で使用するとはりません。

◆締め切り 12月5日(月)
(当日消印有効) FAX必着

読む・見る・遊ぶ むるぶ

FM島田「情報ランチ」水曜12:30(76.5)
むるぶのバックナンバーは、藤枝市内の図書館で閲覧できます。

月刊むるぶ編集部

054-635-4651 (共立アイコム内)

江崎新聞店 054-641-0537
荻崎新聞店・育仲社 054-641-0053
いけいたに新聞店 054-643-1000
太田新聞店 054-667-0117
共立アイコム・むるぶ 054-635-4651

藤枝寄席 おかべファミリー映画会

三遊亭将楽 独演会

平成24年3月20日(火・祝)
会場:藤枝市民会館
開演13:30/開演14:00

<入場料>
全席指定
前売・当日 3,000円

チケットは12/18(日) 10時より発売開始!!
・藤枝市民会館は「チケットぴあ」で12/18(日) 10時、藤枝市内にて販売。

〜上映時間(開演は30分前)〜
・午前 10:00~11:50・午後 13:30~15:20

特別割引券またはこちらの広告を当日、会場までお持ち頂ければ割引します。
1,200円→1,000円
※高校生以上
800円→500円
※中学生以下
※3歳未満は無料

〜上映時間(開演は30分前)〜
・午前 10:00~11:50・午後 13:30~15:20

藤枝市民会館 TEL643-3931

日の出 クリスマスディナー

12/23・24・25の3日間限定

キャンドル灯りに包まれた特別な空間
ローストチキンとハーブ野菜のトルティーヤ
ガトーショコラとカスタードパナッなど全6品
お一人様¥3,900(24日のみ予約制)
※24日のみ1部18:30~20:00 2部20:30~22:00の2部制となっております

180度駿河湾を一望!
新年のご来光をここ日の出から

日の出 ☎054-621-5611 営業 平日11:30~18:00(月曜定休日)
海のみえる店 〒425-0011 静岡県焼津市小浜1412-1 時間 土、日、祝、満月の日11:30~22:00

「ほけんの窓口」焼津店へようこそ!!

数々のマスコミに取り上げられている話題の「ほけんの窓口」は、あらゆる保険について無料で相談できる、来店型保険ショップ。人気の秘密は、保険の専門家が中立的な立場から「無料」で相談に乗ってくれること。加入中の保険を詳しく診断し、過不足や問題点があれば24社の保険会社の商品からあなたの要望に合ったプランを組み合わせ提案してくれます。基本から分かりやすく説明してくれるので、保険の知識がなくても大丈夫。今の保険で問題がなければ継続を勧めてくれ、無理な勧誘はありません。

生命保険はもちろん、医療・年金・介護・自動車・火災(地震)の保険などの相談・手続きがまとめてでき、相談は何度でも無料です。まずはお電話、またはインターネットでご予約を!

すべての方に、最適な保険を

ほけんの窓口 焼津店
TEL. 054-621-5180
www.hokennomadoguchi.com
営業時間:10:00~19:00(土・日・祝日も相談できます) 定休日:水曜日
事業代理店:(有)プラス総合保険事務所 SL11-5601-0909 焼津市東小川8-11-14

藤枝シネ・プレーゴ 映画情報 むるぶweb

スケジュール・予約 公式サイト ケータイから座席予約

4F

タンタンの冒険・ユニオン号の秘密
12/1水

friendsもののけ島のナキ
12/17土

山本五十六大平洋戦争70年目の真実
12/23金

監督:ステイヴン・スピルバーグ
出演:ジェミ・ベール、アンディ・サークス
監督:山崎貴、八木竜一
出演:香取慎吾、山崎宏一、YOU
監督:成島出
出演:役所広司、玉木宏、柄本明、柳葉敏郎、阿部寛、吉田朱作

編集長後記

先月の不動映画展は、正しくは「唐崖伝」でした。お詫び致します。藤枝の初代市長の歩みを見ていると合併の時は、今も昔も変わらず大変なモノだと感じさせられます。健康法は、かなり独断的に選びましたが、どれもそれほど負担なく、その気になれば気軽に出来るものばかりです。実際に仕事や生活に取り入れて、幾つか実践して、それなりの効果を実感しています。是非お試しを。(小嶋良之)

薬師寺執事長 村上太胤師 法話「今を生きる」

2012年 1/22日

時々刻々と変化する日常の中で、自分らしく今を生きるためには…。

◆講師/村上 太胤(薬師寺執事長)
◆時間/10:00~11:30
◆受講料/2,100円
◆会場/藤枝市文化センター(藤枝市駅前)

大人のたしなみ 冠婚葬祭マナー講座 1/21土

いざという時に慌てない、正しいマナーを身につけましょう。モヤモヤ解決!

◆講師/松浦 恭子(全日本総合レディーズ学院長)
◆時間/14:00~16:00
◆受講料/2,100円

中国伝統の篆書・篆刻の基礎

1/7土 スタート

おもしろくて美しい篆書・篆刻を学んでみませんか?

◆講師/黄 教奇(全日本華人書法家協会副主席)
◆受講日/土曜日 18:30~19:40
◆受講料/12,600円(3ヵ月6回)

使える中国語入門〈夜〉

1/11水 スタート

基礎から学んで、旅行にコミュニケーションに活用しましょう。

◆講師/王 芹(中国語普及会講師)
◆受講日/水曜日 18:30~19:40
◆受講料/15,700円(全10回)

目指せ日商簿記3級

1/17火 スタート

6月の試験対策と実務で使える簿記習得方法を指導します。

◆講師/井上 香織(税理士)
◆受講日/火曜日 19:00~21:00
◆受講料/46,140円(5ヵ月16回)

MOKUBAのブレードで飾る カルトナー・ジュBOX

1/11水

アクセサリ入れ、カトラリーケースにいかが?

◆講師/服部 ますみ(カルトナー・ジュ講師)
◆時間/13:00~15:30
◆受講料/4,200円(教材費込)

心地よい眠りのための ハーブ&アロマLESSON

1/21土

体に優しい、オリジナルのアロマバスソルトとリラクゼーションオイルを作ります。

◆講師/村松 未英(AEA認定アロマセラピーアドバイザー)
◆時間/13:00~15:00
◆受講料/3,150円(教材費込)

心の脳』を育てる 読み聞かせ体験講座

1/13金

お子様の健やかな成長にお役立てください。新講座2/10(金)スタート

◆講師/村上 裕子(元SBSアナウンサー・日本心理学会 認定心理士)
◆時間/10:00~12:00
◆受講料/2,100円

大人のたしなみ 冠婚葬祭マナー講座 1/21土

いざという時に慌てない、正しいマナーを身につけましょう。モヤモヤ解決!

◆講師/松浦 恭子(全日本総合レディーズ学院長)
◆時間/14:00~16:00
◆受講料/2,100円

中国伝統の篆書・篆刻の基礎

1/7土 スタート

おもしろくて美しい篆書・篆刻を学んでみませんか?

◆講師/黄 教奇(全日本華人書法家協会副主席)
◆受講日/土曜日 18:30~19:40
◆受講料/12,600円(3ヵ月6回)

使える中国語入門〈夜〉

1/11水 スタート

基礎から学んで、旅行にコミュニケーションに活用しましょう。

◆講師/王 芹(中国語普及会講師)
◆受講日/水曜日 18:30~19:40
◆受講料/15,700円(全10回)

目指せ日商簿記3級

1/17火 スタート

6月の試験対策と実務で使える簿記習得方法を指導します。

◆講師/井上 香織(税理士)
◆受講日/火曜日 19:00~21:00
◆受講料/46,140円(5ヵ月16回)

MOKUBAのブレードで飾る カルトナー・ジュBOX

1/11水

アクセサリ入れ、カトラリーケースにいかが?

◆講師/服部 ますみ(カルトナー・ジュ講師)
◆時間/13:00~15:30
◆受講料/4,200円(教材費込)

心地よい眠りのための ハーブ&アロマLESSON

1/21土

体に優しい、オリジナルのアロマバスソルトとリラクゼーションオイルを作ります。

◆講師/村松 未英(AEA認定アロマセラピーアドバイザー)
◆時間/13:00~15:00
◆受講料/3,150円(教材費込)

大人のたしなみ 冠婚葬祭マナー講座 1/21土

いざという時に慌てない、正しいマナーを身につけましょう。モヤモヤ解決!

◆講師/松浦 恭子(全日本総合レディーズ学院長)
◆時間/14:00~16:00
◆受講料/2,100円

大人のたしなみ 冠婚葬祭マナー講座 1/21土

いざという時に慌てない、正しいマナーを身につけましょう。モヤモヤ解決!

◆講師/松浦 恭子(全日本総合レディーズ学院長)
◆時間/14:00~16:00
◆受講料/2,100円

中国伝統の篆書・篆刻の基礎

1/7土 スタート

おもしろくて美しい篆書・篆刻を学んでみませんか?

◆講師/黄 教奇(全日本華人書法家協会副主席)
◆受講日/土曜日 18:30~19:40
◆受講料/12,600円(3ヵ月6回)

使える中国語入門〈夜〉

1/11水 スタート

基礎から学んで、旅行にコミュニケーションに活用しましょう。

◆講師/王 芹(中国語普及会講師)
◆受講日/水曜日 18:30~19:40
◆受講料/15,700円(全10回)

目指せ日商簿記3級

1/17火 スタート

6月の試験対策と実務で使える簿記習得方法を指導します。

◆講師/井上 香織(税理士)
◆受講日/火曜日 19:00~21:00
◆受講料/46,140円(5ヵ月16回)

MOKUBAのブレードで飾る カルトナー・ジュBOX

1/11水

アクセサリ入れ、カトラリーケースにいかが?

◆講師/服部 ますみ(カルトナー・ジュ講師)
◆時間/13:00~15:30
◆受講料/4,200円(教材費込)

心地よい眠りのための ハーブ&アロマLESSON

1/21土

体に優しい、オリジナルのアロマバスソルトとリラクゼーションオイルを作ります。

◆講師/村松 未英(AEA認定アロマセラピーアドバイザー)
◆時間/13:00~15:00
◆受講料/3,150円(教材費込)

大人のたしなみ 冠婚葬祭マナー講座 1/21土

いざという時に慌てない、正しいマナーを身につけましょう。モヤモヤ解決!

◆講師/松浦 恭子(全日本総合レディーズ学院長)
◆時間/14:00~16:00
◆受講料/2,100円

大人のたしなみ 冠婚葬祭マナー講座 1/21土

いざという時に慌てない、正しいマナーを身につけましょう。モヤモヤ解決!

◆講師/松浦 恭子(全日本総合レディーズ学院長)
◆時間/14:00~16:00
◆受講料/2,100円

中国伝統の篆書・篆刻の基礎

1/7土 スタート

おもしろくて美しい篆書・篆刻を学んでみませんか?

◆講師/黄 教奇(全日本華人書法家協会副主席)
◆受講日/土曜日 18:30~19:40
◆受講料/12,600円(3ヵ月6回)

使える中国語入門〈夜〉

1/11水 スタート

基礎から学んで、旅行にコミュニケーションに活用しましょう。

◆講師/王 芹(中国語普及会講師)
◆受講日/水曜日 18:30~19:40
◆受講料/15,700円(全10回)

目指せ日商簿記3級

1/17火 スタート

6月の試験対策と実務で使える簿記習得方法を指導します。

◆講師/井上 香織(税理士)
◆受講日/火曜日 19:00~21:00
◆受講料/46,140円(5ヵ月16回)

MOKUBAのブレードで飾る カルトナー・ジュBOX

1/11水

アクセサリ入れ、カトラリーケースにいかが?

◆講師/服部 ますみ(カルトナー・ジュ講師)
◆時間/13:00~15:30
◆受講料/4,200円(教材費込)

心地よい眠りのための ハーブ&アロマLESSON

1/21土

体に優しい、オリジナルのアロマバスソルトとリラクゼーションオイルを作ります。

◆講師/村松 未英(AEA認定アロマセラピーアドバイザー)
◆時間/13:00~15:00
◆受講料/3,150円(教材費込)

大人のたしなみ 冠婚葬祭マナー講座 1/21土

いざという時に慌てない、正しいマナーを身につけましょう。モヤモヤ解決!

◆講師/松浦 恭子(全日本総合レディーズ学院長)
◆時間/14:00~16:00
◆受講料/2,100円

大人のたしなみ 冠婚葬祭マナー講座 1/21土

いざという時に慌てない、正しいマナーを身につけましょう。モヤモヤ解決!

◆講師/松浦 恭子(全日本総合レディーズ学院長)
◆時間/14:00~16:00
◆受講料/2,100円

中国伝統の篆書・篆刻の基礎

1/7土 スタート

おもしろくて美しい篆書・篆刻を学んでみませんか?

◆講師/黄 教奇(全日本華人書法家協会副主席)
◆受講日/土曜日 18:30~19:40
◆受講料/12,600円(3ヵ月6回)

使える中国語入門〈夜〉

1/11水 スタート

基礎から学んで、旅行にコミュニケーションに活用しましょう。

◆講師/王 芹(中国語普及会講師)
◆受講日/水曜日 18:30~19:40
◆受講料/15,700円(全10回)

目指せ日商簿記3級

1/17火 スタート

6月の試験対策と実務で使える簿記習得方法を指導します。

◆講師/井上 香織(税理士)
◆受講日/火曜日 19:00~21:00
◆受講料/46,140円(5ヵ月16回)

MOKUBAのブレードで飾る カルトナー・ジュBOX

1/11水

アクセサリ入れ、カトラリーケースにいかが?

◆講師/服部 ますみ(カルトナー・ジュ講師)
◆時間/13:00~15:30
◆受講料/4,200円(教材費込)

心地よい眠りのための ハーブ&アロマLESSON

1/21土

体に優しい、オリジナルのアロマバスソルトとリラクゼーションオイルを作ります。

◆講師/村松 未英(AEA認定アロマセラピーアドバイザー)
◆時間/13:00~15:00
◆受講料/3,150円(教材費込)

SBS学苑 藤枝校 054-644-5103

〒426-0034 藤枝市駅前3-4-4 江崎栄ビル1F 受付時間/平日10:00~20:00(土曜日は10:00~16:00) 休苑日/日曜日・祝日 SBS学苑 検索 <http://www.sbsgakuen.com/>

11月25日(金)~1月31日(火)まで 入会金0円キャンペーン

期間中レギュラー講座をお申し込みいただく、通常3,150円の入会金が無料になります。

冬の1,000円体験講座

ストリートダンス〈ベビー入門〉/ジュニア入門 1/10火

◆講師/澤澤 綾(キッズダンスクラスインストラクター)
◆時間/16:15~17:00

【ベビー入門】 第1・3火曜日 15:40~16:10 7,560円(3ヵ月6回)

アトリエKIDS つかいでめたら何が出来かな? 1/10火

◆講師/柴田 恵子(こどものアトリエ代表)
◆時間/16:30~18:30

第2・4火曜日 16:30~18:30 13,545円(3ヵ月6回) 対象:年長以上

こどものためのリトミック〈1歳児〉 1/23日

◆講師/大崎 道子(リトミック研究センター認定講師)
◆時間/10:00~10:50

月3日曜日 10:00~10:50 17,010円(3ヵ月9回)

60歳からのフラメンコ 1/11水

◆講師/松浦 広美(小松原庸子スペイン舞踊研究所・静岡講師)
◆時間/10:15~11:00

第2・4水曜日 10:15~11:00 9,450円(3ヵ月6回)

楽しいベリーダンス〈入門I〉 1/11水

◆講師/石川 美弥子(海老原美代子ベリーダンスグループ所属)
◆時間/18:00~19:00

第2・4水曜日 18:00~19:00 8,820円(3ヵ月6回)

わくわくタップダンス 1/14土

◆講師/関島 邦江(富田からのタップダンスカバリー・インストラクター)
◆時間/13:00~14:40

第1・2・3土曜日 13:00~14:40 25,515円(3ヵ月9回)

月曜バレエストレッチ 1/16日

◆講師/大津 浩子(大津バレエスタジオ主宰)
◆時間/13:00~14:00

月曜日 13:00~14:00 13,860円(3ヵ月11回)

はじめての太極拳 1/17火

◆講師/中野 照代(日本武術太極拳連盟公認指導員)
◆時間/10:00~11:30

火曜日 10:00~11:30 13,230円(3ヵ月9回)

パールと歌うホワイトクリスマス 12/20火

◆講師/田中 淳子(タヨリパンフルート公認講師)
◆時間/19:30~21:00

第1・3火曜日 19:30~21:00 15,750円(3ヵ月6回)

ギリシャ神話の音色 パンフルートの入門 1/10火

◆講師/田中 淳子(タヨリパンフルート公認講師)
◆時間/13:30~14:30

月2回火曜日 13:30~14:30 10,080円(3ヵ月6回)

みんなで歌おうこころの歌 1/13金

◆講師/高森 有紀(国立音楽大学卒 千草コーラス主宰)
◆時間/13:30~15:30

第2・4金曜日 13:30~15:30 12,600円(3ヵ月6回)

今から始めるハーモニカ〈入門〉 1/17火

◆講師/浅原 浩一(ハーモニカ振興会認定指導員)
◆時間/15:30~17:30

第1・3火曜日 15:30~17:30 9,450円(3ヵ月6回)

やさしいアコーディオン 1/24火

◆講師/鬼頭 良久子(JAA日本アコーディオン協会会員)
◆時間/13:00~15:00(30分パーソナル)

第2・4火曜日 10:00~11:30または11:00~12:30 12,600円(3ヵ月6回)

石ころあーと 1/12木

◆講師/水野 由美(石ころあーと作家)
◆時間/10:00~12:00

第2・4木曜日 10:00~12:00 8,190円(3ヵ月6回)

ジュエリークロスシェのネックレス 1/17火

◆講師/松永 昭子((財)日本余暇文化振興会インストラクター)
◆時間/13:00~15:00
◆教材費/2,100円(ビーズ代)

月1回火曜日 10:00~12:00 7,875円(3ヵ月3回)

とんぼ玉とミルフィオリの小物 1/17火

◆講師/野崎 潤子(D・Dガラススクール主宰)
◆時間/13:30~15:30
◆教材費/1,575円(ガラス代ほか)

第3火曜日 13:30~15:30 他 7,875円(3ヵ月3回)

藤で編む小皿 1/24火

◆講師/澤野 泉(泉工房主宰)
◆時間/13:00~15:00
◆教材費/210円(藤代)

第2・4火曜日 10:00~12:00 12,600円(3ヵ月6回)

津軽三味線 1/21土

◆講師/小山 貴左衛門(津軽三味線奏者)
◆時間/11:45~13:15

第1・3土曜日 11:45~13:15 12,600円(3ヵ月6回)

読み終わった新聞・本を役立てます 古新聞 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) 090-8465-0029 (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束ねて 下さい。		1 大安 歳末助け合い運動 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	2 赤口 前島・高岡 忠兵衛	3 先勝 て~しゃばストリート105 街かど和太鼓フェスティバル (藤枝駅南メインストリート) 第33回全日本女子 サッカー選手権大会~11日 (藤枝総合運動公園サッカー場)	4 友引 て~しゃばストリート105 スポーツ&健康フェスタinふじえだ2011 (藤枝駅南メインストリート)
5 先負 音羽町・原・茶町 旭が丘	6 仏滅 音の日 内瀬戸・駿河台 南駿河台	7 大安 大雪 志太・新南新屋 南新屋	8 赤口 こと納め 高柳	9 先勝 兵太夫・与左衛門・大新島 焼津市中新田・大島の一部 上新田・上小杉・宗高・上泉	10 友引 世界人権デー 稲川・岡出山・益津 益津下・緑町・城南 若王子・藤枝・鬼岩寺	11 先負 大掃除と餅つき (岡部宿大旅籠柏屋)	12 仏滅 漢字の日 新聞 刊お休み 青葉町・青南町 久市・島田市東町
12 仏滅 漢字の日 新聞 刊お休み 青葉町・青南町 久市・島田市東町	13 大安 双子の日 田沼	14 赤口 赤穂浪士討ち入りの日 小石川・東町・駅前 築地・築地上	15 先勝 観光バス記念日 高田・清里・中藪田・上藪田 下藪田・南清里・西方・北方 中ノ合・下之郷・花倉・本町	16 友引 電話創業の日 五十海・時ヶ谷	17 先負 稲川・岡出山・益津 益津下・緑町・城南 若王子・藤枝・鬼岩寺	18 仏滅 国連加盟記念日	19 大安 日本初飛行の日 泉町・大東町 高洲
19 大安 日本初飛行の日 泉町・大東町 高洲	20 赤口 源助・五平・善左衛門 弥左衛門・大洲 大西町	21 先勝 瀬戸ノ谷・滝沢・寺島 本郷・宮原・助宗 瀬古・堀之内・谷稲葉	22 友引 冬至 大手・郡・田中 立花	23 先負 天皇誕生日 市長杯争奪第20回 ジュニアユース大会~25日 (藤枝総合運動公園陸上競技場・サッカー場) 藤岡・天王町	24 仏滅 クリスマスイブ 入野・内谷・子持坂・三輪 村良・岡部・桂島・殿・新舟 羽佐間・宮島・玉取・野田沢	25 赤口 クリスマス 大掃除と餅つき (岡部宿大旅籠柏屋) むるぶ発行日	26 先勝 潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内
26 先勝 潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内	27 友引 上当間・下当間 平島・保福島	28 先負 藤の里大朝市 (生涯学習センターホール)	29 仏滅 シャンソンの日 新聞 刊お休み	30 大安 新聞 刊お休み	31 赤口 大晦日、除夜の鐘 新聞 刊お休み	MEMO	

12月の休日緊急医療 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。 ※焼津市の耳鼻科は午前8:30~ 志太療原地域 救急医療センター 054-644-0099 ところ/瀬戸新 屋362-1 診療科目/内科・小児科 診療時間/月~木 19:30~22:00 金・土・日19:30~翌7:00(12月3日・10 日・17日は24日・31日の22:00~翌7:00は小児科のみ)								
4日(日)	11日(日)	18日(日)	23日(祝)	25日(日)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
外科 9:00~17:00 敬天堂医院 (岡出山一) ☎641-1723	よしだ整形外科 科医院(小石川町) ☎645-9200	錦野クリニック (青葉町二) ☎636-5000	近藤青腸外科 (南新屋) ☎641-2625	西井青腸外科 (高柳) ☎637-0610	※通常の診療を行っている診 療所もあります。 詳しくは、直接、お尋ねくだ さい			匡ペインクリ ニック(駅前一) ☎646-7261
内科 9:00~17:00 (小)すずき小児科 医院(青葉町五) ☎636-3360	(内)小たけいクリ ニック(焼津市相川) ☎622-8525	(内)錦野クリニ ック(青葉町二) ☎636-5000	(内)小大岩内科 医院(高岡一) ☎636-0018	(内)西井青腸科 外科(高柳) ☎637-0610				(内)高橋医院 (下青島) ☎647-0370
(内)敬天堂医院 (岡出山一) ☎641-1723	(内)黒川医院 (瀬戸新屋) ☎644-1084	(内)ひろせクリ ニック(駅前二) ☎641-0689	(内)近藤青腸 科外科(南新屋) ☎641-2625	(内)すぎむらクリ ニック(若王子三) ☎647-7077	※通常の診療を行っている診 療所もあります。 詳しくは、直接、お尋ねくだ さい			(内)小大持医院 (藤枝五) ☎641-0651
(内)八木医院 (本郷) ☎639-0009	(内)西山クリ ニック(平島) ☎646-3003	(内)三輪医院 (岡部町内谷) ☎667-3000	(内)小川内科 (八幡) ☎644-3366	(内)小菅ヶ谷内 科医院(堀之内) ☎641-2903				
眼科 9:00~17:00		耳鼻科 9:00~17:00		歯科 9:00~12:00		その他 9:00~17:00		
藤枝眼科クリ ニック(青木二) ☎647-7770		村松耳鼻咽喉 科(藤枝五) ☎641-5318		ひよこ歯科 (高洲) ☎637-0001		(皮)奥皮フ科 医院(駅前三) ☎646-0934		
11日(日)		18日(日)		23日(祝)		25日(日)		
藤枝眼科クリ ニック(青木二) ☎647-7770		藤枝診療所 (高洲) ☎635-8749		小川眼科医院 (本町二) ☎641-0160		ふじえだ耳鼻咽喉 科クリニック(上藪田) ☎648-1000		
29日(木)		30日(金)		31日(土)				
※通常の診療を行っている診 療所もあります。 詳しくは、直接、お尋ねくだ さい		村松歯科医院 (本町二) ☎641-1430		セントラル歯科 (五十海四) ☎643-1139		永井歯科クリ ニック(藤岡五) ☎644-3500		
		ふくだ歯科医 院(青葉町三) ☎637-1101		浅井歯科医院 (高岡一) ☎636-8241		和田歯科医 院(藤岡二) ☎641-0860		

早得!

お雛さま選びは、早い方がダンゼンお得なんです!

いよいよ全部出そろいました! 新作2012モデル
ニューデザイン発表会本日より12/18日(日)まで!

おじいちゃん
おばあちゃん
ありがとう!

新作五月人形も入荷中

焼津市瑞津にお住まいの
石岡友彩(ゆい)ちゃん

遠いのは、
お雛さまの
お顔が
かわいい
から
お雛さま
の顔を
見たい
から
お雛さま
の顔を
見たい
から

藤枝市音羽町にお住まいの
藤原幸吉(ゆきね)ちゃん

孫って、かわいいなあ
家族が増えて、幸せを感じるなあ

クリスマス
プレゼント
お雛さま
の顔を
見たい
から

地元に愛され50年、ひな人形専門店です。

2Fにも
数々の
お雛さま
が
並んで
います。

こんなスタッフで
作りこんでいます!

ふなせいの
ひな人形
製造直売
販売所

ひなせいの
ひな人形

電話(054)641-4936
本店/藤枝市茶町3-2-51
営業時間/9:00~17:00(年内は) 年中無休

人気な古民家調シリーズ

問75cm×奥75cm×高75m

問80cm×奥43cm×高63m

専務のおすすめ

駐車場30台

追伸:良いおひな様・五月人
形から売れていきますので
お早めがお得です。