新聞購読者のための地域情報紙　読む·見る·遊ぶ

月刊むるぶ

2015 10 October
藤枝・焼津版 Vol.85
発行部数／82,000部

むるぶTV始まる！
むるぶTV 検索

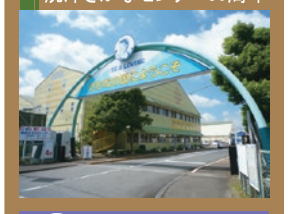
発行／月刊む・る・ぶ編集部　426-0041 藤枝市高柳1-18-23 株式会社共立アイコム内　TEL 054-635-4651 FAX 054-635-4576　2015年（平成27年）9月25日発行

毎月25日新聞折込
グルメリポート
オムライス特集

志太そこ知り物語
小川城主が開基　信香院

バトンリレー志太人
㈱新丸正　代表取締役社長
久野　徳也

志太新名物探訪
おとなのキャンデー　酒丸くん

むるぶ特集
焼津さかなセンター30周年

増頁 使ってお得な広告特集号

ビーフ
オムライス
1,000円

ふんわり ほっこり オムライス

洋食屋 樅（もみ）の木

おいしさの秘密がたっぷり。

4時間ほど煮込んだビーフシチューをベースにしたソースが特徴。食欲そそるビーフソースは、肉がほろほろと口の中でとろけてたまらない。きのこの入ったごはんといっしょに平らげよう。お得な「樅の木きまぐれランチ」もおすすめだ。

焼津市三ヶ名1461-1
054-628-0307
11:00～14:00　17:00～21:00
月曜日休み（祝日営業）
共同駐車場10台

つかもと食堂

仲良し夫婦がつくる、幸せいっぱいのオムライス。

ケチャップと塩で味つけをしたごはんを、薄いたまごで包んだ上にソースをかける、昔ながらの王道オムライス。添加物不使用の素朴で優しい素材の味が感じられる。創業当時から40年以上変わることのない、家庭的な味つけ、作り方を守り続けている。

グリル SASAYA

焼津のおいしさをオムライスに包み込む。

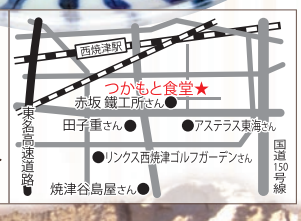
焼津が好きな店主が作る、かつおを使った和風なオムライス。一口食べると、かつおの旨味に梅の甘酸っぱさがアクセントに。ほんのり甘いふわっとろの半熟たまごも絶妙なバランス。その他に、お得なプチオムライスセットが人気。

梅かつお
オムライス
1,120円

焼津市焼津4-9-19
054-627-0234
11:00～14:00
17:00～22:00
水曜日休み
駐車場8台

昔ながらの
オムライス
750円
（サラダ付）

焼津市五ヶ堀之内
1515-4
054-629-5808
11:00～14:00
17:00～20:00
水・第3火曜日休み
駐車場6台



いつもあなたの目線で。静岡ろうきん

新登場！

［カード型］

各種学校の受験前、進学先が決まる前からお申し込みが可能です。

カード型教育ローン
みらい

ご融資限度額　最大 1,000万円
ご利用ご返済期間　最長 20年
※ご利用は在学期間を限度とし、最長7年以内となります。

適用金利（保証料含む）
変動金利
※勤務先の労働組合・互助会等が〈ろうきん〉の会員であり、その会員にご所属の方。
［会員※の方］年利 2.50%
［会員以外の方］年利 3.50%
金利適用期間：2016年3月31日融資実行分まで

Point 1　在学中は、限度額内であれば都度お借り入れが可能です！
受験費用にも。受験料や宿泊費にもご利用可能！
学用品にも。パソコンや教科書など学用品にも使えます。
暮らしの費用にも。一人暮らしのアパート費用や生活費用にも使えます。

Point 2　あらゆる場面で便利に使えて、返済も安心。
ATMで利用OK。専用カードが発行されるからコンビニATMで使えて便利！ ※手数料無料で繰上返済もできます。
在学中は利息だけ。在学中はお利息のみの返済でもOK！
ゆっくり返せる。—最長20年*—　2015→2035　卒業しても「ゆっくり」返済。安心して返済計画が立てられます。 *お利息のみご返済いただく期間を含みます。

Point 3　ほかにもあります、こんな魅力。
計画していなかった費用にも。留学費用や資格取得費用にも利用できます。
進学後も利用可能。お子さまの進学後もカードで利用できます。
借り換え可能。他の金融機関の教育ローンの借り換えもOK

※上記に記載の表示金利および商品内容については、2015年9月1日現在のものです。※審査の結果、ご融資できないなどご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※事業目的にはご利用いただけません。※返済試算額は店頭またはホームページでご確認いただけます。※詳しくは店頭に説明書をご用意しています。

インターネット仮申込が便利でカンタン
静岡ろうきん　検索
スマートフォン http://shizuoka.rokin.or.jp/sp/
モバイル http://shizuoka.rokin.or.jp/mobile/

お問合せは ろうきん藤枝ローンセンター
TEL 054-636-8800　平日 9:00～17:00（水曜のみ9:00～19:00）　日曜 9:00～12:00 13:00～16:00

いつもあなたの目線で。静岡ろうきん
http:/shizuoka.rokin.or.jp

志太そこ知り物語

小川城主が開基 信香院

長谷川氏は「鬼平」平蔵の祖先 十面しかない十一面観音像

焼津・小川港の近くに信香院があります。寺が開創される前、ここには「道明会下」と称された修行道場があったといわれます。永正十四年（一五一七）、暴風雨で諸堂が大破。道場再興のため焼津村貞善院の通山芳釈禅師が小川城主・長谷川正長の協力を得て再建し、長谷山信香院となり、多くの弟子が育っていきました。

開基・長谷川正長の墓

元亀元年（一五七〇）、武田軍により、正長の守る藤枝の徳一色城（田中城）が落城。正長は、浜松城の徳川家康と合流し戦いましたが、二年後、三方原の戦いで討死しました。

信香院に葬られた正長の戒名は、長谷院殿林叟信香大居士。位牌堂には開基として祀られています。正長の次男宣次は、家康に仕え、後に旗本となりました。その八代目が『鬼平犯科帳』のモデルとなった火付盗賊改めとして有名な長谷川平蔵です。現在の墓碑は平成二十一年の地震の後、再再建されたものですが、九代目の正満が建てた以前のものも残っています。

慶安元年（一六四八）には徳川家光より四石五斗の朱印寺領を受けました。

その後、暴風雨や高潮、地震により諸堂は再建を繰り返し、現在の本堂は、昭和十一年（一九三六）に建てられたものです。

十一面観世音菩薩の胎内仏

信香院の本尊は十一面観世音菩薩。伝教大師最澄作と伝えられ、一面が無く十面の観音様で、昔からの謎でした。大正十二年（一九二三）、修復したところ、観音様の背中の部分に蓋があり、胎内にもう一体の観音様が納まっていたのです。胎内仏を含めて十一面の観音菩薩だったのです。

焼津七福神・恵比寿尊天

昭和五十六年、焼津市制三十周年記念として焼津七福神企画の中心となったのが、信香院の第三十世住職・高田龍雄老師です。翌年、七ケ寺に七福尊天が合祀され、焼津七福神めぐりが始まりました。恵比寿様は七福神の中で唯一の日本の神様です。漁民の神として崇められ、開運守護、大漁、商売繁盛、五穀豊穣などのご利益があります。

（小嶋良之）

▲信香院山門

▲信香院本堂

▲長谷川正長の墓（新旧）

▲十一面観世音菩薩と胎内仏

▲恵比寿尊天と朱印

バトンリレー 人を繋ぐを志太

久野 徳也

㈱新丸正 代表取締役社長

ミラノ万博で鰹節を紹介 一貫した鰹節作りにこだわる

ミラノ万博の反応は

7月2日にギャルドイタリーの静岡イベントが、8月23日から27日にかけて日本館で静岡ウィークが開催され、多くの方がご来場されました。

鰹節の削り体験を行ったり、出汁の取り方講座や出汁の試飲を行いましたが、とても好評でした。海外では、Umami（旨味）ブームであり、意外と出汁の味を理解頂けているんです。和食の人気に伴い、出汁の基礎となる鰹節の今後の海外展開も充分に期待出来るのではと考えています。

Katsuobushi を海外へ

先程も申し上げましたが、海外ではUmamiという言葉が共通語で使われています。海外の方も出汁や旨味に気を掛けることも多くなってきましたが、鰹節というと海外ではDried bonitoという単語が使われています。日本の出汁がもっと海外で認められるようになり、鰹節をKatsuobushiとして認知される日が来てくれたら嬉しいです。

新丸正のこだわり

これまで法人のお客様が多かったのですが、今は一般のお客様への販売も力を入れていて、店舗を構えて直販や通販も行っています。

多種多様なお客様のことを考え、最終的にお客様のもとへ届く商品に合わせて一貫した鰹節作りをしているのが、当社の特徴でもあり、こだわりでもあります。

最近では、鰹節のポテトチップスなどお土産に適した商品の開発や、簡単に出汁をとれる「堅魚屋のだしパック」なども生産しています。化学調味料を使うのではなく、ちょっと時間が出来た時に、ほんの少しの手間をかけるだけで料理が美味しくなる出汁や鰹節のことをもっと知って頂きたいです。

志太おとなのキャンデー

新名物探訪 酒丸くん

日本酒の酒粕をジャムにして使用したキャンデー「酒丸くん」は、口に含むとほんのりと酒粕が香る豊かな風味が特徴です。この酒丸くんは、藤枝市助宗の農家・大塚園さんが発案し、市内事業者と協力して作られました。

酒丸くん
250円（税込）

藤枝市農商工連携・6次産業推進ネットワークで認定された「藤枝SAKENOMICSプロジェクト」から生まれた商品で、酒米・誉富士を育て、志太泉酒造さんで日本酒に仕込み、その酒粕を甘信堂製菓さんがジャムにして飴を作っています。アルコール成分は無いので、安心して食べられます。志太泉酒造さんや観光協会など市内5ケ所で販売されています。

グルメリポート

見た目も味もきさまな、個性豊かなオムライス。ふんわり食べて、ほっとしよう。

オムライス特集

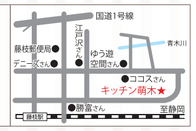
キッチン萌木

1品で2種類のソースを楽しもう。

こだわりのふかふかたまごにかかるソースは2種類。野菜と牛すじを煮込んだデミグラスソースは、やさしい甘さが広がる。クリーミーなホワイトソースは、まろやかな味わいでケチャップライスと相性抜群。手作りのチーズケーキも絶品だ。

ふかふかたまごのオムライス 850円（スープ付）

藤枝市小石川町4-10-1
054-645-1657
11:00～15:00
17:00～21:00
不定休
駐車場5台



ピスタチオ

手作りの洋食屋

素材そのまま、たまごの味にうっとり。

赤ワインや鶏肉のダシ、ケチャップで味付けされたごはんの上に、ふわふわたまごのオムレツがのってボリューム満点。新鮮なこだわりたまごは、コクのある甘さに驚き。

濃厚な自家製のケチャップソースも、他では味わえないおいしさ。

藤枝市岡出山1-14-28
054-646-3009
11:30～14:00　17:30～20:30
火・第3水曜日休み　駐車場5台

助宗食堂

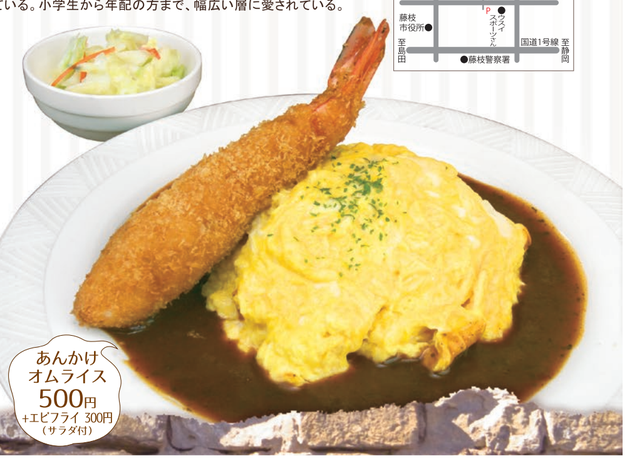
あんかけスパゲティと洋食のお店

16種類のトッピングから、好みの組み合わせをみつけよう。

あんかけスパゲティのソースを使ったオムライスに大きなエビフライ。名古屋で修行をした店主が作るあんかけは、胡椒の辛さが後引くおいしさ。ソースの味を味わってもらえるよう白いごはんを合わせている。小学生から年配の方まで、幅広い層に愛されている。

藤枝市本町1-1-2
054-639-9911
11:00～15:00
17:00～22:00
木曜日休み　駐車場2台
http://sukemune.com/

とろ～りたまごのオムライス 950円


あんかけオムライス 500円 +エビフライ 300円（サラダ付）

Benry TOTAL CONVENIENCE SERVICE 藤枝高洲店

暮らしのお困りごとを解決します

お庭のお手入れはお済みですか?
迅速な対応で、親切丁寧なスタッフがお伺い致します!!
通話無料 0120-355-804
藤枝市高洲888-1
ベンリー藤枝高洲店 スタッフ募集中!!
アルバイト　時給900円～（試用期間850円～）

太陽光発電システム
ちゃんと点検していますか?
放置していませんか?
□ いつのまにか発電量が減っていませんか?
□ 取付箇所にゆるみが生じていませんか?
台風、突風がきても大丈夫?
□ 漏電、鳥の巣、パネルの割れ…
1年に1回の点検をおすすめします。
最低でも、3年に1回は点検しましょう。
点検承ります。（家庭用、産業用）
株式会社 静岡ソーラーメンテセンター
054-623-8699
ハローGグループ

知って得する 終活のススメ ④

彼岸も過ぎ、気候もかなり涼しくなってきましたね。行楽にグルメに楽しみの多い秋となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？終活カウンセラー雅基です。ところで皆さん、お墓参りには行かれましたか？実は秋分の日は「お墓参りの日」に制定されているんです。お参りしながら「ご先祖様」に感謝しましょう。終活のススメもう4回目、今回は「遺すもの」についてお話ししたいと思います。

いのちのまつり―「ヌクヌグステージ」より引用
草場一寿（著）、平安座資尚（イラスト）

終活での遺すものとは？

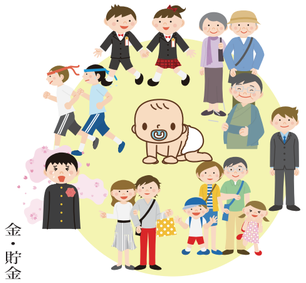
第1回目で終活の三大要素のお話をしました。「人生」「遺すもの」「エンディング」です。その中で自分の人生を総括し、遺すものを考えることで残りの人生が豊かになります。遺すものとは、自分の存在や財産を考えることとなります。

【遺すもの（生き様）】

人間には2回死があると言われます。肉体としての死と存在の死です。最近は死んで「無」になりたいという人もいますが、やはり生きた足跡を残したいと思う人も多くいます。そこで考えてみたいのが「家系図」です。自分が生まれてきたのは両親がいたからです。その両親がいたのは、祖父母がいたからです。そう考えてみると実に多くの人が自分に関わっていることがわかります。10代遡ると、なんと2千人以上のご先祖様がいるのです。できるだけ多くの関わりを残すためにも家系図を書いてみましょう。

家系図は行政の窓口に行くと、明治初期くらいまでは遡って戸籍を調べることができます。それ以上を調べたいと思うと、仏壇にあるお位牌や過去帳を見るか、お墓に刻まれているものを調べるか、郷土の古文書を見る（自分の先祖が記載されているとは限りません）しかなくなります。（専門家に頼むこともできます）そこから始めて、出てきた名前から様々なエピソードを思い出してみましょう。自分でわからなければ、家族や親戚に聞いても良いと思います。ルーツを知ることが自分を知ること、遺すことの第一歩です。

次に自分の歴史を思い返してみましょう。生まれた時から、幼稚園、小学校…とアルバムを見ながらエンディングノートなどにその時の友人や思い出を書いていきながら自分を見つめ直すと、今の自分がどのように出来上がっているか整理できます。整理し分析して自分を知ることが、これからの人生のためにもなります。また、家族とはいえ、子供たちに自分のことを話している人はほとんどいません。子供たちも同じくらいの年齢になればルーツを知りたいと思うはずです。そのためにも生きた証として書き留めておきましょう。



【遺すもの（財産）】

遺された家族が困ったことを調査してランク付したデータがあります。その堂々第1位は、「故人の預金・貯金口座がわからない」ということでした。

その方が亡くなると、口座は凍結され、他の人が勝手に引き出したり解約することができなくなります。故人名義の口座の凍結を解除するには、大変煩雑な手続きが必要です。でもそれは口座があることがわかっている所からのスタートであって、わからなければ遺族が調べなければなりません。

現代の人が、銀行口座や貯金口座を一つしか持っていないことは希で、2～3口座は普通、5～6口座持っている方も少なくないと思います。また、現在住んでいる所の銀行だけとも限りません。

では相続人となる人達に通帳と印鑑の場所を先におしえておくか、といえばなかなかそういう訳にもいかないですね。そういうことでまずは、銀行名・支店名・口座の種類（・できれば口座番号）などを記入した口座の一覧表を作成することをお勧めします。また、エンディングノートには銀行口座や保険、証券口座など資産を記入する項目が必ずありますので、そちらを書いてみるのも良いと思います。

（※どちらも、印鑑は押さないようにしましょう！）

今後導入されるマイナンバー制度で、銀行口座との紐付けが気になるところですが、今のところはっきりとはしていないようです。

こうして自分の口座の一覧表を作っていくと、あまり使わない・使っていないものが出てくると思いますので、解約などして整理していくのがよいですね。

【最後に】

終活とは、「人生の終焉を考えることを通じて自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動」のことです。自分のためでもあり、家族のためでもあります。忙しい毎日ではありますが、一度自分を見つめ直すことで自分にとって大切なものが何かがはっきりします。また一番近い存在である家族とは近いがためにじっくりと話す機会がない方も多いと思いますが、大事なことですので家族にも話しましょう。新たな人生を始めるためにもエンディングノートというツールを使って終活を初めてみましょう。

エンディングノート書き方講座

10/15木・11/26木

好評！第7回　好評！第8回

受講無料 要予約 安心の少人数制 先着10名

講師：佐野神奈　10:00～12:00

持ってはいても9割の人が書いていないエンディングノート。上級終活カウンセラーがやさしく書き方教えます。

★ご参加の方にもれなく、エンディングノートプレゼント！

『ツキ』を呼ぶお墓参り講座

11/12木

好評！第3回

受講無料 要予約 先着15名

講師：佐野雅基　10:00～12:00

古来より日本人の「心」を作ってきたお参りの習慣。その由来や方法を知ることであなたの人生にツキを呼び込みます。

★ご参加の方にもれなく、お墓参り用線香 お墓の取扱説明書プレゼント！

会場：㈲佐野石材 展示場（藤枝市岡出山2-14-7）

お申込み方法　下記募集先へ参加希望講座・住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数をご記入の上（電話の場合は口頭）お申し込みください。受付後、聴講券を送付します。

募集先　電話▶0120-76-1794　FAX▶054-645-0141
E-mail▶yamasa@sanosekizai.com（土日祝可 10:00～19:00）

全優石 全国優良石材店

志太地域での信頼と実績
家族の想い石に刻んで160年

お墓の事はもちろん、永代供養・墓じまい・散骨などの相談もお気軽にお問い合わせください。

終活相談始めました

上級終活カウンセラーをはじめ、6名の終活カウンセラーが相談に応じます。

年中無休 10:00～19:00　0120-76-1794

160 IN ANNIVERSARY 創業明治一桁 ㈲佐野石材

詳しくは、佐野石材 検索 クリック

http://sanosekizai.com

展示場：藤枝市岡出山2-14-7(藤枝警察署近く魚がし鮮前)

FAX054-645-0141　E-mail:yamasa@sanosekizai.com

動かして遊ぼう！

ロンドン発！

世界的なからくり作家による ユーモラスな作品約100点を展示

モノが動く仕組みを学ぼう！

藤枝市郷土博物館 特別展

世界のからくりミュージアム展

未来から来たライダー

ユニークな動きを楽しもう！

2015 9/5土―10/25日

前期展 9/27日まで開催

後期展 9/29火―10/25日

世界のからくりが藤枝市郷土博物館に集結

世界有数の現代からくりコレクションがズラリ！

英国やフランスを代表する現代からくり作家の作品を中心に約100点が並ぶ。一部の作品はボタンで動かすこともでき、モノが動く仕組みの基本に触れながら、楽しく鑑賞することができ、来場者の人気を集めている。

からくり作家の巨匠キース・ニューステッド氏（英国）の「未来から来たライダー」やポール・スプーナー氏（英国）の「スパゲティを食べる男」をはじめ、世界各国や日本の合計10名のからくり作家の代表作が一堂に集まった。素材は木材・紙・針金・真ちゅうなどの身近な素材を用いて、高度で精巧な技術が駆使された作品ばかりだ。同館の担当者は「関節運動がとてもスムーズなのに驚かされる。ぜひ見てほしい」と話す。29日からは作品を20点入れ替えた後期展が始まる。前期展と後期展を2回楽しめるのもからくり好きにはたまらない。

からくりの歴史は古く、世界的には18世紀から19世紀にヨーロッパで時計の製作技術を生かして、時計職人たちによって「オートマタ」と呼ばれる自動機械人形が作られた。芸術性の高い人形が内部に仕組まれた高度な仕掛けによって複雑な動きをして、見る者を驚かせ楽しませてくれる。これらは現代ロボットの原型となった。

本特別展は、ロンドンにあった名物からくりミュージアムに収蔵されていたコレクションを中心に構成されている。質・量ともにトップクラスのからくり作品を一堂に見られるのは国内でも本展示会のみだ。からくり作家のユーモア・思想がたっぷり詰まった、オシャレながらくり人形と向き合いながら、親子で楽しいひとときを過ごせる企画だ。

心の博物館

紙と竹ひごだけで作られ、空気の圧縮が原動力となるからくり人形です。頭は左右に開閉し、内側のドード一鳥がせり上がってきて、パタパタ動きます。

ニワトリの値段

買ってきたニワトリの値段について会話をするイギリス女性達のお話をモチーフにした作品。さまざまなカムと歯車を巧みに組み合わせ複雑な動きを見せてくれます。

お風呂のヤギさん

子供達に大人気！

遊ぶ！学ぶ！歯車体験コーナー！

実際に手で触れて動かすことができる機構模型体験コーナー。歯車やクランクなどを用いてモノが動く仕組みを体験することができる。実際に触れることでよりからくりの仕組みを理解できるコーナーだ。

スパゲティを食べる男

ヤギさんピアノを弾く

ムーン・サイクル

藤枝市郷土博物館・文学館

〒426-0014 静岡県藤枝市若王子500（蓮華寺池公園内）
TEL：054-645-1100　藤枝市郷土博物館・文学館　検索

休館日：月曜日（祝日の場合は開館）、10/13火
開館時間：9:00―17:00
特別展入館料：大人400円（団体20名以上は320円）、中学生以下無料
障害者手帳等をご提示の方と必要な介助者は無料

お知らせ むるぶアラカルト 募集

若者パフォーマンスも 藤枝市民文化祭

10/12 祝　会場／藤枝市民会館（藤枝市岡出山1-11-1）

1部観覧料（全席自由）／大人2,000円
こども1,000円（高校生以下、障がい者（本人、付き添い））

1部　12:00～14:00　森一馬コンサート

2部　14:30～17:30（観覧無料）
フリーエース美容学校ヘアーショー、パフォーマンスコンテスト

1部出演アーティスト：森一馬

1部チケット販売／藤枝市民会館・（株）まちづくり藤枝（株）藤枝事務器商会（岡出山・緑町店）すみやグッディ（2階）

お問い合わせ／藤枝市民文化祭実行委員会事務局
藤枝市 街道・文化課054-643-3036
夢音（薮崎）054-635-8989

詳しくは、http://www.yumeotoproject.com をご覧下さい。

主催／藤枝市民文化祭実行委員会・藤枝市

藤枝市民文化祭の新たな試みとして、子どもや学生をはじめとした若い世代に、文化祭を知ってもらい、参加するきっかけをつくるため「藤枝市民文化祭～番外な1日～」を開催します。

「参加して楽しむ、来て楽しむ、創って楽しむ」をテーマに、ダンス・ボーカルのパフォーマンスコンテストや、若手芸術家アート展、マルシェ等が行われます。

パフォーマンスコンテストの出場者を、9月30日（水）まで募集しています。

懐かしくも新しい マンドリンの調べ

今年創設93年を迎える明治大学のマンドリン倶楽部のチャリティーコンサートが、前回の公演から5年ぶりに焼津文化センターで行われます。今回は指揮者に甲斐靖文氏、ゲストに藤原歌劇団テノール歌手の角田和弘氏を迎えての公演です。

9/26 土　会場／焼津文化センター大ホール（焼津市三ケ名1550番地　☎054-627-3111）

17:00開場　17:30開演　入場料（全席自由）／2,500円

当日券は会場でお求めください。
満席になり次第入場を締め切らせていただきます。

芸術の秋に、弦楽器マンドリンの美しい音色を楽しんでみてはいかがでしょうか。当日券もご用意しております。多数のご来場お待ちしております。

主催／明治大学校友会 志太榛原地域支部
後援／焼津市・焼津市教育委員会・藤枝市教育委員会
島田市教育委員会・牧ノ原市教育委員会
吉田町教育委員会・静岡新聞社・静岡放送

「奇跡のリンゴ」木村秋則 “おかげさま”の生き方

青森のリンゴ農家木村さんは、農薬によって体調を崩された奥さんのために安全なリンゴ作りに挑戦しました。本来リンゴ栽培は、農薬や肥料を与えなければ実ることが出来ないため、無農薬無肥料の栽培は不可能とされていました。10年余の苦悩の日々を経て、絶対不可能と言われた無農薬リンゴの栽培に成功。「奇跡のリンゴ」と呼ばれその実話が映画化するなど大きな話題を集めています。

特別講演会は、木村さんをはじめ、「奇跡のリンゴ」を使った料理を考えたレストラン山崎 の山崎シェフを青森からお招きしての特別な機会です。

13:00～14:00
木村秋則氏特別講演会
「絶対不可能を可能にする“おかげさま”の生き方」

14:15～15:00
木村秋則氏＆山崎隆シェフ
トークショー
「未来へつなぐ食と農」

11/3 祝　会場／藤枝市民会館
12:15開場13:00～15:00

受講料／一般2,160円　学生1,080円　SBS学苑会員1,620円

お申し込み・お問い合わせ／SBS学苑藤枝校054-644-5103

宮沢賢治の世界広がる わらび座 風の又三郎ミュージカル

宮沢賢治の短編小説「風の又三郎」は、山奥の小学校に転校してきた少年を、村の子供たちが風の化身と思い込み、親しみと畏怖の念を描いた作品です。たった数日間の異質な少年との交わりを通じ、大自然を、命を、この世界を、限りない愛しさを込め、言葉ではなく音楽と様々なパフォーマンスのミュージカルで新たな賢治の世界が広がりをみせます。民族伝統をベースに、多彩な表現で現代の心を描き、日本のオリジナルミュージカルを上映する劇団「わらび座」が表現します。

11/29 日　会場／藤枝市民会館
13:30開場　14:00開演

チケット販売／藤枝市民会館、藤枝江崎書店本店、蓮花寺池公園店、BiVi店、戸田書店藤枝東店

料金（全席自由）／一般3,500円、高校生以下1,500円（※当日各500円増）

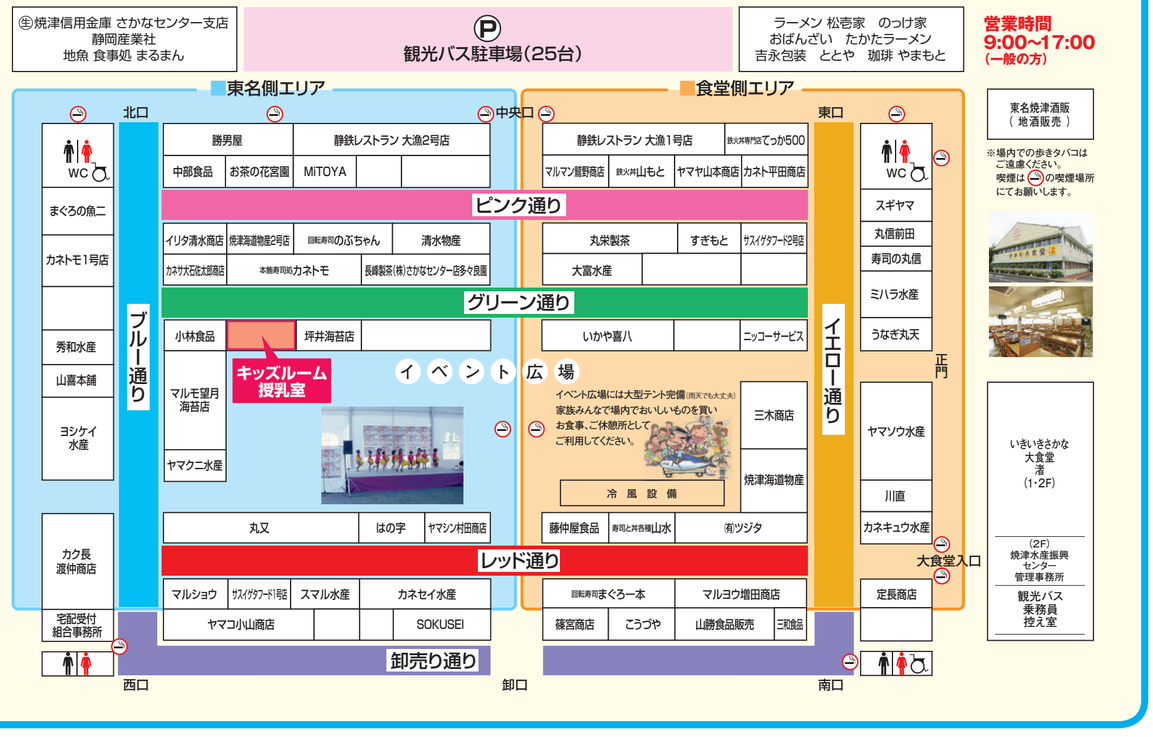
主催／「風の又三郎」を観る藤枝の会　お問い合わせ／藤枝市民会館 054-643-3931

＼むるぶ10月号特集／ 焼津さかなセンター30周年!!

日本有数の港町として知られる焼津。“さかなの街”としての焼津を象徴する焼津さかなセンターが、今年で30周年を迎えます。前身である焼津食品卸売センターから焼津さかなセンターへと変わり、以来30年に渡って地元はもちろん、日本全国の方から愛されてきた焼津さかなセンターの歴史と魅力を探ります。

現在の焼津さかなセンターの姿

焼津さかなセンターには70店舗が軒を連ねています。（平成27年9月25日現在）新鮮な魚介類や練り製品、お土産など、多くのお店がある焼津さかなセンターをくまなく回るには、マップが欠かせません。マップを片手に、さかなセンター内を存分にお楽しみ下さい。



様々なイベントを開催

焼津さかなセンター中央にはイベントスペースがあり、さまざまなイベントが開催されました。開業記念では競りも行われたり、毎年5月と10月に開催しているお客様感謝祭「焼津さかなセンターまつり」や節目の周年祭、時には新車発表会などが催され、多くの来場者に好評でした。

焼津さかなセンター開業

昭和40年代に起きた2度のオイルショック、200海里規制による漁獲量の減少など、焼津漁業を取り巻く環境が厳しさを見せる中で、水産振興センター構想を受け、株式会社焼津水産振興センターが設立。焼津さかなセンター開業へと動き出し、昭和60年10月6日、焼津さかなセンターは盛大にオープンしました。

焼津さかなセンターまつり 10月10日(土)～12日(月・祝)

今年も、焼津さかなセンターまつりが大々的に開催されます。今年の目玉として、深海ザメの解体（11日）やまぐろの解体（12日）、名物センター鍋の無料配布や焼津めしの販売、藤枝MYFCのトークショー＆ゲーム、JAFによる車両展示などのイベントのほか、各種団体のステージショーが企画されています。

時の有名人も来場

焼津さかなセンター開業後、多くの著名人が訪れました。元内閣総理大臣の竹下登氏や東関親方など、錚々たる顔ぶれです。また、演歌歌手の石川さゆりさんのショーの録画撮りが行われたり、同じく演歌歌手の香西かおりさんらが訪れて、焼津さなかセンターを盛り上げました。

『imagin』がおすすめする

美容・健康法

是非体感してみて下さい

ビックリ体験会実施中

お気軽にお電話下さい！

imagin

藤枝市音羽町2-7-27
TEL.0120-808-755
054-646-7635
AM9:00～PM7:00
毎週火曜日、第2月曜日

コスプレランウェイパフォーマンス
コスプレ大撮影会
コスプレパフォーマンスステージ
コスプレ体験
第3回 富士山コスプレ世界大会
入場無料
2015 Mt.FUJI COSPLAY WORLD CONFERENCE in 清水駅前銀座商店街
コスプレ店内撮影&接客体験
11/7(SAT)・8(SUN) 10:30～19:00
七海あくあ&KANAME☆&うなるるトークショー
吹奏楽演奏
痛車展示
コスプレ写真展
きら☆わん 煌けわんだープロジェクト!
ご協賛企業・店舗募集
イベント当日配布のプログラム冊子やホームページに広告を掲載致します。詳しくは下記にお問い合わせください。
イベント内容・イベントスケジュール・更衣室・注意事項などの詳細はホームページでご確認ください。▶▶▶ http:www.fujicos.com
主催 清水駅前銀座商店街振興組合
協力支援 静岡市
後援 静岡観光コンベンション協会・静岡県観光総合・静岡商工会議所
お問い合わせ 株式会社 共立アイコム
〒426-0041 静岡県藤枝市高柳1丁目18-23
TEL:054-635-3305 FAX:054-634-2468

提供します、大学の「知」

静岡産業大学総合研究所

静岡産業大学総合研究所は、静岡産業大学のミッションである「地域社会の発展に寄与する教育、研究、アイデア、サービス等の提供を通じて広く社会貢献を行う」を促進するとともに、静岡県の地域社会・産業社会が求める研究、情報啓発活動を行うことを目的としています。

企業、団体の方に　次に例示するようなテーマについて、各種講座や社員・職員向けセミナー、研究、分析等を、ご要望に沿ってお受けします

・企業経営のあり方・マーケティング・営業職向け会話法・消費者心理・商品デザイン 等

個人の方に　受講生募集中

少人数で各種資格検定合格を目指す講座等を静岡産業大学情報学部（藤枝キャンパス）で開講します

FP（ファイナンシャルプランニング）技能検定3級講座Bコース 10/21～全12回、水曜18:30～21:00　受講料：28,500円(税込、テキスト代(実費)別途)	申込締切 10/7 目標試験日 H28.1/24	
FP（ファイナンシャルプランニング）技能検定3級講座Cコース H28.2/24～全12回、水曜18:30～21:00　受講料：28,500円(税込、テキスト代(実費)別途)	申込締切 2/10 目標試験日 H28.5/中旬	
宅地建物取引士講座 H28.1/13～全35回、水曜18:30～21:00　受講料：97,000円(税込、テキスト代(実費)別途)	申込締切 12/23 目標試験日 H28.10/中旬	
行政書士講座 H28.1/14～全40回、木曜18:30～21:00　受講料：95,000円(税込、テキスト代(実費)別途)	申込締切 12/24 目標試験日 H28.11/中旬	

ご注意：各講座とも受講希望者が既定数に達しない場合は、未開講となります

お申し込み お問い合わせ　静岡産業大学総合研究所（藤枝市駿河台4－1－1）
TEL 054（646）5435　FAX 054（645）1230
E-mail:sird@ssu.ac.jp　ホームページ:http://sird.ssu.ac.jp

読者コーナー9月号から

●テーマに取り上げてほしいもの

・日帰り温泉特集 2
・ランチの美味しい店の特集 2
・子供が楽しく遊べる場所の紹介 2
・志太の秋のハイキングコース 3
・県内の紅葉情報 3
・朝市をやっている所 3
・美味しいお蕎麦屋 4
・秋のフルーツ狩り 4
・スポーツ施設 5
・おいしいケーキ屋さん 6
・おいしいカレーライスのお店 2
・志太の老舗・いろいろな店や工房 2
・美容・健康のこと 2
・志太の伝統食材、食品 2
・志太地区のパワースポット 2
・鍋特集 2
・地元の民話 2
・藤枝の居酒屋探訪 2
・手軽なダイエット法 3

●あなたが今、一番食べたいもの

・フカヒレ料理 2
・豪華な最高級ステーキ 2
・トリュフ 2
・フォアグラ 2
・キャビア 3
・木村秋則さんの奇跡のリンゴ。 4
・本場イタリアのピッザ 5
・富良野の雪解けチーズケーキ 8
・人間の酒肴 10
・寿司の特上・高級寿司 2

●むるぶへのご要望、感想など

・行きたかったパン屋さんが載っていたので、嬉しかったです。 2
・特集をみていたら、美味しいパンが食べたくなりました。 2
・パン好きなので全店舗に行ってみたい。 2
・毎月、地元の事件簿を見て、気をつけなければと思います。 2
・地元の事件簿、小さな事件だけど、いつも気になり読んでいます。 2
・志太の酒蔵探訪の記事で、「おすすめの3本」飲みたくなりました。 3
・志太の地酒の銘柄を知らなかったので、大変興味をそそられました。 3
・地域に寄り添っており読んでいて地元のことが再発見でき凄く面白いです！ 3
・志太そこ知り物語を楽しみにしています。 4
・毎回志太名物探訪が好きです。 4
・クーポンなどあったらうれしいです。 5
・休日の緊急医や地域の事件簿など生活に役立っています。 6
・静岡に住んでいますが藤枝・焼津に行くことが多いのでとても参考になります。 2
・いつも楽しみにして職場の同僚と見ています。 2
・友達に連絡して「むるぶ見た!?明日あそこ行かない？」って事が毎回です。 2
・最終ページのカレンダーは、母がいつも喜んで使用しています。 2
・藤枝に生まれ、学校も仕事もずっと藤枝で57年ですが、知らない事ばかりです。 3
・日東紅茶の三井農林の歴史を知ることができ良かったと思います。 3
・記事の一つ一つがとても見やすく、毎回発行を楽しみにしています。 4

やっぱりエバメールが好き

第2位 @cosme ベストコスメランキング 2014年10月1日～2014年12月31日(3ヵ月) オールインワン化粧品部門 ボディローション・ミルク部門 W受賞

原点は水!!
赤ちゃんからお年寄りまで安心して全身に使えます。
エバメールゲルクリーム
180g 3,780円(税込) より各種

大好評 10/20(火)まで開催中です。
スタンプカードは即日お作りいたしますよ!
スタンプ5倍押しゴーゴーセール!!

110g 税込2,700円

※ゲルクリームに、さっぱりタイプの(Light)が新発売されました!!店頭にてお試し下さい。

くすり・エバメール化粧品・まるかんのお店
レモンドラッグ
田子重西焼津店
〒425-0073 焼津市小柳津531 TEL・FAX 054-620-3400
営業時間 朝9:00～夜8:00

いよいよ忘年会シーズン
寓の飲み放題プランをぜひご利用下さい
全て飲み放題付のプランです 飲み放題は2時間です。

ハンバーグプラン
寓のハンバーグは一度食べたら病みつきの味。ほろりと崩れる柔らかさをシェアして共有。
女性￥4,000(税別)
男性￥4,500(税別)
※大皿での料理提供となります。(シェアタイプ)
オードブル・サラダ・パケット
魚料理・ハンバーグ・パスタorご飯系
デザート一種

シチュープラン
寓といえばデミグラスソースが自慢。絶品シチューで身も心も温かく。
※タンシチューorビーフシチュー
￥5,000(税別)
※大皿を一人一皿提供となります。
オードブル・サラダ(大皿)・パケット(大皿)
魚料理・タンシチューorビーフシチュー
パスタorご飯系(大皿)・デザート二種

ステーキプラン
国産牛ステーキを一人一皿で贅沢に口に入れた瞬間、じゅわっと広がる美味しさを楽しいお酒と一緒にご堪能下さい。
￥6,000(税別)
※一人一皿での料理提供となります。
オードブル・サラダ・パケット
魚料理・ステーキ・ガーリックライス
デザート二種

（キリトリ）
2周年記念クーポン
会計時に 10%off
※カードはNG
有効期限／2015年11月末

レストランダイニング 寓
RESTAURANT DINING GUU
藤枝市前島2-1-5
営業日 毎週月曜日
営業時間 11:30～14:30 ラストオーダー13:30
17:30～22:00 ラストオーダー21:00
金・土は24:00まで ラストオーダー23:00
TEL 054-636-8235
http://guu.xxxxxxxx.jp/

まちの達人

タマムシ博士
芦澤 七郎

独自に築いた技と作品で、藤枝をタマムシの里に

「玉虫を飼ってみたい」と思って以来三十年。世界で初めてヤマトタマムシの人工ふ化・飼育に成功したタマムシ博士の芦澤七郎氏です。十年前、玉虫研究所を設立。玉虫の魅力を多くの人に伝えたいと藤枝市茶町に工房「タマムシの里」を立ち上げて三年になります。

試行錯誤の三十年

五十代の前半に何か趣味でも持とうかと、ひらめいたのが、「タマムシ」でした。調らべたら、飼い方がどこにも書いてないんです。昆虫博物館を訪ねても「玉虫は飼えません」という答えでした。今まで誰もやったことがないなら、自分がやってみようと闘争本能に火がついてしまい、もう三十年になります。取り組んで三年目にようやく成虫が育ったんです。その時は、嬉しかったですね。

韓国に玉虫千匹を寄贈

平成十七年、玉虫研究所を設立した年に、韓国から電話がありました。「千五百年前の玉虫装飾馬具の複製にあたり、玉虫の羽根を捜している。韓国には玉虫が殆どおらず、協力して欲しい」との依頼でした。それで今まで貯めていた玉虫千匹を無償で提供しました。このために今までがあったんだと思いました。

私が提供した玉虫の羽根を使った馬具は韓国の人間国宝の手で複製され、国立慶州博物館で平成十八年に披露されました。その除幕式の幕を引く栄誉に預かり、玉虫博士として紹介されました。

玉虫を地域の宝・産業に

玉虫は、古くから縁起の良い言い伝えがあり、「恋が叶う」「幸せになる」などといわれます。玉虫で、藤枝のまちづくりや観光に貢献できたらと思っています。また、「幸せを呼ぶタマムシアクセサリーづくり」として、自分でアクセサリーを作る体験が出来ます。

玉虫の羽根を利用したストラップやキーホルダー、ネックレス、タイピン、帯留め、ブローチ、イヤリングなど様々です。将来は、藤枝の新しい産業に育てて行きたいと思い、取り組んでいます。

「タマムシの里」の体験は約二時間で材料費込み二千円です。問合せは、〇五四―六四四―九〇三〇。【平日十三時―十七時・藤枝市茶町一―一四】

志太の歳時記

一夜の美花「月下美人」

「幻の名花」「女王花」と珍重される月下美人。夕方から夜にかけて花を開き、朝にはしぼんでしまう美白の花です。大正十二年、昭和天皇が皇太子の時代に台湾を訪問した折、その花の名を問い、時の台湾総督・田健次郎がとっさに「月下美人」と答え、命名されたとされています。

花言葉は、はかない恋、はかない美。美人薄命という言葉は、月下美人から生まれたといわれます。志太の花愛好家の秘かな楽しみです。

志太の心風景

焼津文化会館の家族像

その像は、二階のテラスにあります。焼津に現れたのは、一九九四年。生みの親は、彫刻家重岡建治さんです。圓鍔勝三とエミリオ・グレコに学び、「触ってもいい彫刻、壊れない彫刻」をコンセプトとしています。人と人との繋がりや絆・温もりが大地から湧き、産まれるイメージで、作品は、エネルギーに満ちています。

来て・見て・食べて・大満足！

フードスマイルフェスティバル in ふじえだ

第3回

2015 10月25日（日）

午前9時30分～午後3時（開会式 午前9時00分）雨天決行

FUJIEDA

あのゆるキャラが大集合

自然の恵み！四季の彩り！先人の知恵！

～いただきます！藤枝の食てんこもり！～

市民体育館・駐車場

友好・交流都市のおいしいもの大集合ゾーン

友好・交流都市の特選調理名産品が大集合！

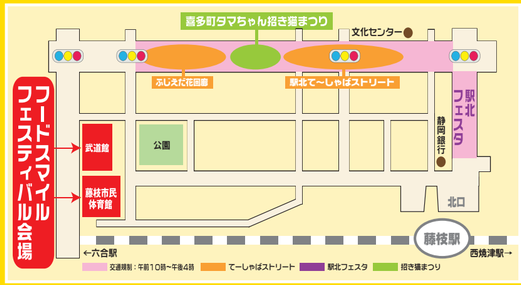
藤枝のおいしいもの大集合ゾーン

藤枝市、近隣市の自慢のおいしいものが大集合！

武道館

食育ゾーン（食育フェア）

様々なイベントを通じて、楽しく「食育」について学ぼう！



＊開催場所＊

藤枝市民体育館・武道館

会場には専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用下さい。

主催：藤枝市

With 同時開催!! 駅前れんが道&喜多町名店街通りが歩行者天国に！

まち 駅北で～しゃばストリート TB-SYABA STREET http://fujieda-machiota.com × with 駅北フェスタ × with 喜多町タマちゃん招き猫まつり

藤枝市民文化祭絵画・造形展（藤枝市文化センター内）

※イベント内容に変更が生じる場合がございます。

雅正庵の甘味処

秋の新メニュー

とろりるチョコレートパフェ

ごちらを切りとってご利用下さい　むるぶ限定

500円以上のメニュー 割引券 100円引き

有効期限　平成27年10月31日（土）まで　1枚につき4名様までご利用可

■甘味メニュー■

あったか抹茶ぜんざい ¥520
白玉あんみつ ¥520～
白玉ぜんざい ¥420～
デラックス雅正庵パフェ ¥1240
雅正庵パフェ ¥830　他

ランチメニューもあります

なまり節茶漬け ¥600他　セットミニデザート ¥310

鞠福

大人から子供まで大人気！ふんわり鞠福に新味登場

いつもの濃い抹茶鞠福に加えて抹茶ガトーショコラ味 ガトーショコラ味 新登場！

価格は全て税込みです

10月1日より キャンペーン開催！

キャンペーン中、鞠福購入で素敵なプレゼントが当たります♥

お茶とお菓子とカフェの店

静岡 雅正庵

焼津西小川店

〒425-0036 焼津市西小川6丁目5-1

Tel.054-620-7800

カフェ営業時間

平日 11:00～17:00（16:00ラストオーダー）

土日祝 11:00～18:00（17:00ラストオーダー）

ランチ 11:00～14:00

世界和紅茶会議「和紅茶の世界を拓く」Report

基調講演

8月27日、藤枝市・小杉苑で世界和紅茶会議が開催されました。最近、生産・販売量共に増えつつある国産紅茶を「和紅茶」という位置づけで捉え、新しいお茶の形態・文化として育て、世界にも発信・提案していく方策を探る基調講演とシンポジウムでした。韓国からの参加者をはじめ、全国各地から参加頂き、和紅茶の試飲や和紅茶を使った料理、デザートなども用意されました。

シンポジウム

小泊重洋氏（世界和紅茶会議実行委員会代表）
ここ数年で和紅茶は、個性に富んだ品質的にも安定したものに成長した。和紅茶には世界的に流通している紅茶とは違った旨みや飲み方などが見られ、"日本独自の紅茶"として「共存する多様性」に発展性を感じる。

堀川知廣氏（静岡産業大学情報学部教授）
和紅茶を発展させていくために、日本は、緑茶一辺倒の国から脱するべき。和紅茶は、新しい時代に合った付加価値を提供できる幅広い品種と個性的を持っている。世界への市場を拓いていけると感じている。

金澤木綿氏（お茶の間コーディネーター）
和紅茶も個性と品質が求められる時代になった。ただ、消費者の立場からいえば、和紅茶を買い、楽しめる場所がまだまだ少ない。今まさに、和紅茶を含めた日本茶専門店が必要な時代ではないか。

中村順行氏（静岡県立大学特任教授）
緑茶文化を受け継ぎながら、現代の食生活に合った和紅茶を生産し、それを楽しめる道具や飲み方など和紅茶の文化を提案できるならば、国内のみならず、世界の和紅茶として発展していく可能性を秘めている。

益井悦郎氏（益井園代表）
日本のお茶には、蒸すお茶だけではなく、半発酵のお茶から発酵茶まで幅広いお茶をつくり、楽しむ文化と市場がある。紅茶の市場は国内外共に大きく、和紅茶の可能性と進展を信じて作っている。

ブレケル・オスカル氏（静岡県茶業研究センター研修生）
和紅茶をフレーバーティと捉えて、世界に対抗していこうと思うと価格的に見合わない。和紅茶は、まったく新しいタイプの日本の紅茶として、新しい茶文化として提案していくことで世界に広めて行きたい。

世界和紅茶会議実行委員会事務局
（株式会社共立アイコム）藤枝市高柳1―18―23
wakocha-c.jp

協賛／アクサ生命・アムールなかだ・大井川農業協同組合・カルナバル・共立アイコム・キリンビバレッジバリューベンダー・小杉苑・サッポロビール・静岡銀行・島田信用金庫・清水銀行・静環検査センター・静清信用金庫・セントフルーリ・中央紙通商・東海ガス・日本アグフア・ゲバルト・日本生命・焼津信用金庫
後援／外務省・農林水産省・静岡県・藤枝市・世界緑茶協会・日本茶インストラクター協会・日本茶業中央会・日本茶輸出促進協議会・静岡県産業振興財団・静岡県商工会議所連合会

魔よけの肩うち

毎月18日は観音様の縁日です。**朝10時より**住職が、皆さんの無病息災、家内安全をお祈りいたします。

般若心経を読む会

毎月第1日曜日、朝9時よりを開催しています。皆さんの素の声で、観音様に届くようにお経をあげております。

野菜と花の朝市開催

9月26日(土)・27日(日)

毎週土・日曜日・毎月18日　雨天決行

午前8:30〜11:30

会場：大覺寺全珠院内お休み処

津軽りんご　1個100円

高草紅茶 無料サービス

玉ねぎ　1袋100円

切り花　1本100円

お彼岸フェア　京都安田念珠10%OFF

この他にも野菜・果物・お花を用意しております。　出展者募集！ご希望の方はご相談ください。

焼津千手大観音　大覺寺全珠院

拝観時間／午前9時〜午後4時30分　拝観料／無料

焼津市大覺寺一丁目19番地の1
TEL、054-628-1811

リフティングフェイス講習会

10/7(水)、17(土)、21(水)、31(土)　第1部 10:00〜12:00　第2部 13:30〜15:30

今話題のびっくり 顔筋マッサージ

“顔のリンパマッサージの手技・リフトアップトリートメントを学びます。”

とても楽しい雰囲気の参加者たち

顔がスッキリ! くすみもスッキリ!!

講習料1回（2時間レッスン）
¥4,000（税別）
※再受講者は1回 ¥2,000（税別）
★参加者にマッサージクリームをプレゼント!

自宅で自分でできるリフティングトリートメントの手技です。顔のリンパマッサージと表情筋のストレッチと顔筋に圧を与え、顔のコリをほぐしていくトリートメントです。本部講師がやさしく指導。ご自分のスキンケア品をお持ち下さい。

Lepoire レポワール焼津
〒425-0053　焼津市すみれ台 1-6-14
参加予約受付 TEL 080-2613-6657

担当／法月

もみほぐし屋 癒し処 あゆみ

全身揉みほぐしをお値打ち価格でご提供します!
心身の疲れを当店で癒してみませんか?

全身くまなく
60分 全身揉みほぐし 2,500円

極度の疲労をスッキリ
90分 全身揉みほぐし 4,000円

10分延長…700円・個人指名料…300円

営業時間9:30〜17:00(予約優先)・19:00〜21:00(完全予約制・最終受付20:00)
焼津市石津中町14-5(焼津まぐろ家　一兆2階)
定休日/月曜日
☎054-624-5858

womo主催

人気のwomo主催セミナーが秋も開催!　知ってる人だけトクをするお金の2大知識を学ぼう。

『無理なく貯める貯蓄術と保険の上手な活用セミナー』

貯金、結婚、老後、年金…。womo読者が気になる将来への備えを「お金」をキーワードに、womoでおなじみのFPが教えてくれるセミナーが藤枝と静岡で開催!

お土産つき
セミナー参加者全員に、好評発売中の「ランチパスポートしずおか版Vol.8」(当日引換)をプレゼント!

1部は運用についての基本と自分にあった応用の仕方、2部は運用では見落としがちな保険の利用と、最近の医療事情に合わせた保障の必要性をレクチャーしてくれる。

11月12日(木) 講師
杉本 京子さん

一つでもチェックが当てはまる方はぜひ！

- □将来どのくらいのお金が必要？
- □年金は幾ら貰える？老後の資金は足りるのか心配
- □我が家に合った住宅ローンを知りたい
- □我が家が借りていい住宅ローン金額は？
- □自分が入っている保険の内容を診てもらいたい
- □お金を殖やす保険について知りたい
- □子供の教育費を貯めるにはどんな方法がいい？
- □一人で生活する場合の老後資金はいくら欲しい？
- □投資信託の診断をしてほしい
- □今話題のNISAについて聞いてみたい

静岡会場
10月24日(土)
10月29日(木)
13:00〜15:00
※各日開始時間15分前に受付開始

『特製スイーツプレート』+ドリンク付き♪
organico(オルガニコ)
住 静岡市葵区紺屋町12-6
※JR静岡駅から徒歩5分。江川町通りにあるドンキホーテの並び、シャンソンビル1F

藤枝会場
11月　7日(土)
11月12日(木)
10:00〜12:00
※各日開始時間15分前に受付開始

※写真はイメージです

『特製スイーツプレート』+ドリンク付き♪
小杉苑
住 藤枝市青木2-35-30
※田沼街道沿いのまんさいかんとほっともっとの交差点を西に曲がってすぐ。無料駐車場有。

忙しい方には
セミナーの日時が合わない方のために、個別相談も対応。しかも今回は通常5,000円をwomo読者限定で無料で受け！

個別相談申し込み先　TEL：0120-053-821　ネオライフ株式会社　担当：加茂

定員　各日各回30名
参加費　500円
参加条件　女性（お子さんの同席はNG。男性は女性同伴のみ参加可）
購入方法　womoカウンターHPまたは、電話にて受け！

電話で　womoカウンター内「womoセミナー」受付係　054-255-1033　平日10:00〜17:00
ネットで　womoカウンターHP　http://womo-counter.jp

秋の野菜を取り入れて、体を元気に 食推さんの健康レシピ

秋になると土から栄養をぐんぐん吸い込み、栄養満点の根野菜。藤枝市健康づくり食生活推進協議会の皆さんに秋の野菜を気軽に摂取できる簡単レシピを教えていただきました。体調がすぐれない時には根菜類を摂取することで、体の機能を調節してくれますよ。

“毎月19日は食育の日!家族そろって食事を楽しみましょう♪”

孫いものたこ焼きもどき

青のりとしょうがを効かせるとたこ焼き感がUPします。

〈材料〉2人分
- さといも…100g(皮つき)
- かたくり粉…大さじ2/3強
- 揚げ油……適量
- 砂糖……小さじ1/2強
- しょうゆ……大さじ1/4
- みりん……小さじ1/4強
- 花かつお……適量

1人分のエネルギー量：75 kcal　食塩相当量：0.3 g

作り方
① さといもは蒸して、串が刺さる固さになったら皮をむく。
② かたくり粉をしっかりとまぶし、油で揚げる。
③ 鍋に砂糖、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、煮立ったら②を入れてからめる。
④ 花かつおをまぶしたら出来上がり。

家康に学ぶ 健康長寿の秘訣

（藤枝市健康推進課）

食事は粗食を心がけていたという家康。主食は麦飯、具だくさんのみそ汁、丸干しイワシを好んで常食としていたそうです。穀類・大豆・魚の組み合わせはまさに、日本人の伝統食の原型。家康の健康ならだの礎になっていたのでしょう。

れんこんのはさみ焼き

〈材料〉2人分
- れんこん……60 g
- 玉ねぎ……中1/4個
- しょうが……4 g
- えだまめ……10 g
- 塩……少々
- 鶏ひき肉……140 g
- 片栗粉……大さじ1/2
- 酒……大さじ1

《たれ》
- A めんつゆ(ストレート)40 ml / 砂糖……小さじ1/2 / 片栗粉……適量

1人分のエネルギー量：171kcal　食塩相当量：0.9 g

作り方
① れんこんは3mm程度の厚さの輪切りにし、酢水にさらす。玉ねぎとしょうが、えだまめはみじん切りにする。
② 鶏ひき肉に塩を加えよく練り、玉ねぎ、しょうが、えだまめ、片栗粉を加えてよく混ぜる。混ぜ終わったら、4等分にし、小判型に整える。
③ れんこんの水気をよくきり、片栗粉（分量外）をまぶして、②の種をれんこんではさむ。
④ 油を引いたフライパンで両面に焼き色を付け、酒を加えて蒸し焼きにする。
⑤ Aをよく混ぜてフライパンに加え、とろみがついたら出来上がり。

家康の食事

家康が好んで食べていた秋が旬の食材は、静岡市葵区、龍爪山のふもとに広がる麻機沼で栽培されている麻機蓮根です。蓮根はビタミンCやムチンを多く含み、滋養強壮に効果があるとされています。特に麻機蓮根は粘り気が強く糸を引くのが特徴で、しゃきっとした食感も併せ持っています。家康はその麻機蓮根と山芋をすりおろし、麦飯にかけて食べていたそうです。健康長寿だったのは、高齢になってもこの組み合わせで栄養たっぷりの主食をのどごしよくしっかり食べていたことも関係しているのでしょう。

にら人参の団子揚げ

からしじょうゆで食べるとおいしい!

〈材料〉2人分
- にら……1把
- 豚ひき肉……140g
- 人参……15g
- 揚げ油……適量
- A しょうが(すりおろす)10 g / 卵……1/2個 / 小麦粉…大さじ1と1/2 / 塩……少々

1人分のエネルギー量：261 kcal　食塩相当量：0.3 g

作り方
① にらは1.5cm、人参は長さ1.5cmの千切りにする。
② 豚ひき肉とAをよく混ぜ合わせて、にらと人参を加える。
③ 揚げ油を中温に温め、スプーンですくって落とし入れ、色よく揚げる。

油揚げの衣詰め

あまった煮汁で、おくらやしめじを炒め煮にすると付け合わせとしてもきれいです。

〈材料〉2人分
- 油揚げ……1枚
- 人参……50g
- さやいんげん……50g
- 卵……1.5個
- しょうゆ……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……大さじ1/2
- だし汁……1カップ

1人分のエネルギー量：178 kcal　食塩相当量：1.3 g

作り方
① 油揚げに熱湯をかけて油抜きをする。半分に切って、口を開けておく。
② 人参を千切りにし、さやいんげんはさっと茹でてから斜めに細く切る。
③ 油揚げを開いて、人参とさやいんげんを交互に詰める。
④ 卵をよく溶いて、具を入れた油揚げの中に流し込み、爪楊枝で口を閉じる。
⑤ 味付けしただし汁の中に並べて、15〜20分中火で煮る。途中で裏返しにし、味が全体になじむようにする。
⑥ 煮立ったら、冷まして爪楊枝を外し、4つに切り分けて皿に盛る。煮汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、好みの量を衣詰めにかけて出来上がり。

藤枝ロータリークラブ

藤枝再発見 健康ウォーキング

郷土博物館 スタート

参加費無料

2015 10/25(日) 小雨決行

健脚自慢コース（約8km）
生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させるなどウォーキングで元気な一日を楽しもう。
◉スタート：郷土博物館 → 白子 → 田中城下屋敷 → 軽便線跡 → 上伝馬 → 洞雲寺 → 鬼岩寺急階段 → ゴール・郷土博物館

てくてくコース（約6km）
周りの景色を楽しみながら歩くことでストレス解消！みんなでゆこう！藤枝を楽しもう。
◉スタート：郷土博物館 → 白子 → 田中城下屋敷 → 軽便線跡 → 上伝馬 → 洞雲寺 → 蓮生寺 → ゴール・郷土博物館

歩いて健康・家族みんなでレッツウォーキング

歩きながら、藤枝の史跡や昔ながらの商店街を探索し、古里の新たな魅力を再発見。親と子、お孫さん、友人を連れ添って、気軽な健康づくりをしてみませんか。

参加要項
- ●開催日／平成27年10月25日(日)
- ●開催場所／藤枝市蓮華寺池公園とその周辺
- ●受付／午前8:30〜9:30(※時間厳守)
- ●参加資格／どなたでも(中学生以下は保護者同伴)
  ※小雨決行(最終ゴール受付11:30〜13:30)
- ●参加費／無料
- ●申込方法／下記事務局までお問い合わせ下さい
- ●申込〆切／平成27年10月10日(土)必着
- ●申込先／藤枝ロータリークラブ事務局

お問い合わせ
藤枝ロータリークラブ事務局(担当/江崎晴城)
〒426-0037 藤枝市青木1丁目11-10 アクセス21(2F)
TEL054-647-2300 FAX054-647-2040　E-mail club1972@fujieda-rotary.org

フリガナ 代表者お名前		※性別 男性・女性	※年齢 才
ご住所	〒		
お電話番号	（　　）　-	参加人数	人
同伴者			

※ご記入いただきました個人情報は「藤枝再発見・健康ウォーキング」の申し込み以外には利用いたしません。
※当日の写真をホームページ等に使用させていただく場合がございますのでご了承ください。
※受付完了は参加証ハガキ発送をもってかえさせていただきます。

「藤枝再発見・健康ウォーキング」
参加希望
FAX054-647-2040
参加者の年齢は問いません。
親子やお友達との参加も大歓迎！
〆切10月10日(土)

スタンプを3つ集めてゴール完歩証を発行します！

新聞に載らない 地元の事件簿

情報提供：藤枝・焼津警察署生活安全課
藤枝・焼津地区防犯協会

8月6日～9月5日
自転車盗難が多発

藤枝市、焼津市で 28 件発生しています。そのうちロックなしの自転車が盗まれる被害は、23 件。止めたらロックを習慣に！

	月日	場所	分類	事件詳細
藤枝	8月 7日	岡出山	車上ねらい	路上に駐輪中の自転車前カゴに置いたままの荷物が盗まれた。
	8月 7日	上当間	部品ねらい	店舗駐車中の車のナンバープレートが盗まれた。
	8月 8日	高柳	自転車盗難	住宅敷地内に無施錠で駐輪中、盗まれた。
	8月13日	岡部町	忍込み	就寝中、無施錠の窓から侵入され、現金が盗まれた。
	8月16日	田沼	器物損壊	住宅敷地内に駐車中の車のワイパーが壊された。
	8月16日	瀬戸新屋	オートバイ盗難	住宅敷地内に駐車中、盗まれた。(キーなし)
	8月20日	高田	自動車盗難	資材置き場に駐車中の油圧ショベルが盗まれた。
	8月24日	南新屋	自転車盗難	店舗前に無施錠で駐輪中、盗まれた。
	8月28日	前島	自転車盗難	大型商業施設駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
	8月31日	八幡	出店あらし	店舗の壁が壊され、店舗内の貴金属が盗まれた。
	9月 4日	田中	器物損壊	店舗のゴミ箱が壊された。
焼津	8月 6日	大住	事務所あらし	事務所の出入り口扉のガラスを破り侵入され現金が盗まれた。
	8月 6日	西焼津	自転車盗難	駅北口路上に無施錠で駐輪中、盗まれた。
	8月 9日	石津	車上ねらい	公共施設駐車場に無施錠で駐車中、車内の財布などが盗まれた。
	8月13日	焼津	器物損壊	店舗駐車場に停めた車のタイヤ4本がパンクさせられた。
	8月14日	鰯ヶ島	自転車盗難	公共施設駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
	8月14日	祢宜島	車上ねらい	大型ショッピングセンターに駐輪中の自転車のカゴからリュックサックが盗まれた。
	8月14日	下小田	部品ねらい	アパート駐車場に駐車中のバイクのナンバープレートが盗まれた。
	8月23日	祢宜島	空き巣	住宅の無施錠玄関より侵入され、現金などが盗まれた。
	8月24日	一色	出店あらし	店舗出窓を焼き破られて侵入され、現金を盗まれた。
	8月29日	道原	自転車盗難	コンビニに無施錠で駐輪中、盗まれた。
	9月 5日	栄町	器物損壊	公共施設のトイレのドア1枚が壊された。

備えを増やして被害を減らしましょう

静岡県警察が津波からの避難方法などを分かりやすく理解してもらうため、ポイントを「たすとひく（＋と－）」の語呂合わせにしてくれました。

たすとひく
- た 高いところに逃げる
- す すぐに逃げる
- と 徒歩で逃げる
- ひ 過難する場所を決めておく
- く 訓練に参加する

詳しい内容は「静岡県警察」の HP でご覧いただけます。

INFORMATION

平成27年度文化庁劇場・音楽堂等活性化文化事業

平成27年11月29日（日）
開場／13：30　開演／14：00
藤枝市民会館 ホール

入場料 全席自由
▶ 一般：3,500円
▶ 高校生以下：1,500円
（※税込、当日各500円増　※未就学児童入場不可）

チケット販売所　**好評発売中!!**
藤枝市民会館
藤枝江崎書店本店・蓮華寺池公園店・BiVi店
戸田書店藤枝東店

［主催］「風の又三郎」を見る藤枝の会
［共催］藤枝市民会館指定管理者韓日本シアタサービス
［後援］藤枝市、藤枝市教育委員会、藤枝江崎新聞店、静岡新聞社・静岡放送、K-mix、ハ幡出

問合せ **藤枝市民会館** 藤枝市岡出山1-11-1 TEL643-3931［受付］8:30～17:30　藤枝市民会館/検索

視力回復法 無料体験会

喜びの声がそくそく届いています。

予約制　受付/10時～17時(月・火・祝休)
0120-04-7065

その場で体験結果が分かる視力回復法！一度確かめてみませんか？

5～85歳の方まで体験しています。

無料視力回復テストを試してみませんか？ 20 分試すことであなたの回復見込みが分かります！視力が上がらなかった方は、お引き受けできかねます。

とき 10/3（土）10:00～16:00（最終受付15:30）
ところ 焼津文化会館　焼津市三ケ名 1550 番地

とき 10/4（日）10:00～16:00（最終受付15:30）
ところ 藤枝市生涯学習センター　藤枝市茶町 1 丁目 5－5

★事前に資料をお届けしております。

主催 視力ケアセンター　京都市中京区七観音町 623　http://www.shiryoku-care.com/kyoto

サッカー教室 後期受講者大募集

★募集対象
- ・キッズ（幼稚園児・保育園児）
- ・ジュニアA（小学1年生～3年生）
- ・ジュニアB（小学4年生～6年生）
- ・ジュニアC（小学5年生～中学3年生）
- ・レディース（中学生以上の女子）

無料体験ができるよ！

場所は、藤枝総合運動公園サッカー場！
天然芝のピッチでサッカーをしよう！
※詳しくはHPをご覧ください♪お気軽にお問い合わせください♪

月に1回 マルシエ 開催

時間 10:00～14:00
会場 中央広場
出店者大募集
詳しくはHPをご覧ください♪
※開催日は藤枝総合運動公園へお問い合わせください。

グラウンドゴルフ大会 晩秋編 11月開催

時間 8時～12時　参加費 500円
会場 藤枝総合運動公園グラウンドゴルフ場
全員に参加賞品プレゼント！
全員に当選する可能性がある くじ引き！
上位賞以外にもさまざまな賞を準備してるよ！
※開催日は藤枝総合運動公園へお問い合わせください。

大橋プランター・ボランティア募集!!

大橋を綺麗にしよう！花植えや雑草抜きをします。
参加者募集！
参加者にはちょっとした粗品をプレゼント♪
※開催日は未定（目安10月～11月）

お問い合わせ **藤枝総合運動公園** TEL054-646-6100 またはホームページをご覧ください。

口内炎をくりかえす方 ササヘルス

新しい生活の疲れ、ストレスにも
BBを飲んでもためだった方にも
病院のくすりを長く飲んでいる方には特におすすめです。

1本入(1,800円 6日分)ではっきり効き目がわかります！
口のべたつき・口臭・歯磨きがしみる方におすすめします。
クマザサ歯磨き 1,200円 も大好評！

口内炎の治りが悪い。舌があれて痛い。
口の中がべたつく、スッキリしない。
口臭、体臭の方にもおすすめです。
超濃縮クマザサエキス（10㎖に200枚分）

1本入	1,800円（税抜）	
3本入	5,000円（税抜）	
6本入	9,300円（税抜）	細粒スティックタイプ
12本入	17,000円（税抜）	60包 7,500円（税抜）

ほんまち薬局

藤枝市藤枝5-6-35　千歳商店街　ホームページもごらん下さい。
☎054-644-5829　http://honnmachi.com/
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。

むるぶ読者 映画招待券ご入洛券 プレゼント

官製はがき（FAX・メール可）に答えをお書き頂き、アンケートにもお答え下さい。正解者の中から抽選で、藤枝シネ・プレーゴの「映画招待券（3D不可）」、または「焼津笑福の湯ご招待券」をプレゼントします。応募人数によりどれかになります。

おハガキで応募の方、お名前などを忘れずに！

◆今月の記事からクイズ
焼津さかなセンターは何周年？
○○（数字2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, おすすめのコンビニ商品は
6, ご希望のプレゼント券（上記のどれか）
7, その他ご意見、ご感想など

◆ご応募について
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頂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 初亀 でした。

◆応募先
426-0041 藤枝市高柳1-18-23 ㈱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@kpnet.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は、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ことはありません。

◆締め切り　10月5日(月)（当日消印有効）FAX・メール必着

藤枝シネ・プレーゴ 映画情報

BiVi藤枝　4F

スケジュール・予約　公式サイト **むるぶweb** http://murubu.com/　ケータイから座席予約

バクマン。

高い画力に恵まれながらも夢を持たず普通の生活を送ってきた高校生の真城最高は、同じクラスの秀才・高木秋人から一緒に漫画家になろうと誘われるが…。

監督：大根仁
出演：佐藤健、神木隆之介、小松菜奈
桐谷健太、新井浩文

GAMBA-ガンバと仲間たち-

街ネズミのガンバとマンプクは、世界一広いのは海であることを知り、まだ見ぬ海を目指して旅に出る。港にたどり着いた2匹は船乗りネズミの宴に参加するが…。

総監督：小川洋一
声優：梶裕貴、神田沙也加、高木渉
大塚明夫、池田秀一

マイ・インターン

女性として理想的な人生を歩んでいたジュールズ。しかし彼女に人生最大の試練が。彼女のアシスタントとして、40歳年上のインターン、ベンがやって来た…。

監督：ナンシー・マイヤーズ
出演：ロバート・デ・ニーロ、アン・ハサウェイ
レネ・ルッソ、ナット・ウルフ

読む・見る・遊ぶ むるぶ
広告のご相談お申し込み
054-641-2140　054-635-4651
藤枝オリコミビーアール　共立アイコム

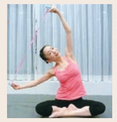
月刊むるぶ編集部 054-635-4651
江崎新聞店 054-641-0537
薮崎新聞店・育伸社 054-641-0053
いけたに新聞店 054-643-1000
太田新聞店 054-667-0117
共立アイコム 054-635-4651
薮崎新聞店 054-629-2002
長倉新聞店 054-629-1220
塩川新聞舗 054-629-2055
土井新聞店 054-622-0632
大井川新聞販売 054-662-2211
有限責任事業組合 志太情報創造ネット
〒426-0041 藤枝市高柳 1 丁目 18-23（共立アイコム内）

編集長後記

地球の温暖化が世界の課題となってから、異常気象が普通の出来事となってきた。最近の豪雨による災害も、日本だけでなく世界中で起こっている。とくに深刻なのが農水産業への影響で、干ばつや台風、豪雨、地震、気温変化などによる農作物の不作、海水温の変化による漁業の不漁は著しい。グルメを楽しむ人間文化を少し見直せということなのだろうか。（小嶋良之）

10/13(火)27(火) 13:30～15:30　入会金不要
不要になった布をリメイク
おしゃれ木綿スリッパ
■澤野 泉（泉工房 主宰）
■4,752円（全2回・教材費込）

10/17(土) 14:30～15:45　入会金不要
ヨガのポーズと呼吸法でリラックス
バレリーナヨガ®＜体験＞
■加藤 寛子・望月 綾子（バレリーナヨガ®インストラクター）
■2,500円
■吉田 さとみ(バレリーナヨガ®考案)



10/17(土) 13:30～15:30　入会金不要
香りも形もオリジナル
季節を感じる印香
■丸林 美樹（中医アロマセラピスト・薬剤師）
■3,456円（教材費込）

10/19(月) 10:00～12:00　入会金不要
薔薇が好きだったあの方に･･･
プリザーブドフラワーの仏壇花
■原 恵美子（欧風花インスティテュート講師）
■4,860円（教材費込・高さ23cm）

10/21(水) 19:00～20:30　入会金不要
生まれ持った色からわかる
カラー個性心理学
■石井 美里（IDS個性心理学マスターインストラクター）
■3,240円

10/28(水) 13:30～16:00　入会金不要
色柄の着物や喪服から
着物リメイク（ギャザースカート）
■近藤 香織（フリーソーイング教室「香織」主宰）
■2,160円

10/28(水) 10:00～12:30　入会金不要
一折中綴じの製本技法で手作り
2016年のスケジュール帳
■折金 紀男（製本工房Origane主宰）
■3,240円（教材費込）

10/29(木) 13:30～15:00（昼）　入会金不要
秋の朗読会とワークショップ
「私のカメラ」茨木のり子著
■村上 裕子（元SBSアナウンサー）
■各1,620円
■15:15～16:15 はワークショップ 19:00～20:30(夜)もあります

10/29(木) 11:00～12:30　入会金不要
元五輪競泳陣の考案トレーニング
佐藤兄弟のチューブエクササイズ
■佐藤 淳一（JSB代表）
佐藤 久佳（北京五輪3位）
■各3,240円（チューブ1本代込）
■14:00～15:30
18:30～20:00 もあります
■限定各20名

10/30(金) 13:30～15:00　入会金不要
大人気！ガラスの中の緑のオアシス
苔のテラリウム
■木村 克治（㈱キマルスペース代表）
■各3,240円（教材費込）
■19:00～20:30 もあります
■限定各10名

10/31(土) 10:00～12:00　入会金不要
お片付け上手な子どもに育てる
ママのための整理収納講座
■中田 香苗（整理収納アドバイザー1級認定講師）
■3,240円

10/31(土) 10:00～16:00　入会金不要
ご家庭で手軽に出来る
カイロプラクティック＜5時間集中＞
■湯原 一生（日本カイロプラクティック連合会会員・健康管理士）
■11,340円（教材費込）

11/7(土) 10:00～12:00　入会金不要
韓流ドラマゆかりの
「金海将軍茶」を味わう
■杉本 りつ子（東京茶礼房所属）
■2,700円（お茶・菓子代込）

11/7(土)12/5(土) 13:00～15:30　入会金不要
型で作るテラコッタの
クリスマスオーナメント
■岡本 みつお（陶人形作家）
■4,320円（全2回・教材費込）
■渡邊商店鬼瓦工房（藤枝市平島）

11/12(木) 13:30～15:30　入会金不要
料理の基本からマスター
男子厨房に入る
■松島 章恵（管理栄養士）
■3,240円（教材費込）
■東海ガスくりっぴープラザ（藤枝市青木）

SBS学苑 静岡新聞カルチャーセンター SBS学苑 藤枝校

TEL.054-644-5103
受付時間／10:00～20:00(土10:00～16:00)日祝休

とっつこう くっつこう会による
おはなしひろば
おかげさまで、第100回目

いつもの読み聞かせや歌・手あそびに加えてちょっぴりマジックも。ぜひおいでください。

日時:平成27年10月3日(土)
午前11時～11時40分
場所:藤枝江崎書店 駅南店（2F）
藤枝市高岡1-3-3
＜問い合わせ先＞054-635-8181

大型えほん
『いっしょにあそぼ！』著：田中四郎
『へんしんトンネル』著：あきやまただし
大型紙芝居
『みんなでポン』著：まろいのりこ

江崎書店外商部・大石

日帰り登山でリフレッシュ 日帰りしずおか低山ウォークBEST 20

9月～11月は紅葉の変化もあり、山登りに適した季節と言われています。この書籍には初心者にもオススメな、日帰りで登山できる山が写真付きで紹介されています。
また山周辺の立ち寄りスポットも紹介されているので、登山のお供にピッタリですよ。

静岡新聞社 / 著 廣澤和嘉、児平
定価1,458円（税込）

江崎書店BiVi店・種石

大人も子どもも一緒に楽しもう 草花、葉っぱ、木の実で作る 自然遊び入門

穏やかな日差しと爽やかな風、自然を肌で感じながら過ごす休日は最高に贅沢かもしれません。
そんな時間をより楽しく想い出に残るものにするならこの1冊！季節の草花の素材や形を生かし、五感と想像力を使って作る可愛い生き物たち。初心者でも作れますので大人も子どもも一緒に作ってみてくださいね♪

静岡新聞社 / 著 山田辰美
定価1,620円（税込）

江崎書店駅南本店・大石

本屋のイチ押し おでかけのお供に

流行りのおにぎらずを持って、思い出を作ろう
おにぎらずの本

にぎらないおにぎり、その名も「おにぎらず」。
普通のおにぎりとは異なり、からあげやきんぴらなどのおかずをそのまま包むことができると話題になっています。
こちらの本には、人気のレシピが126も紹介されています。自分好みのおにぎらずを作っていざ行楽地へ！

泰文堂 / 著 オガワチエコ
定価1,080円（税込）

オンライン注文ご希望の方 http://www.e-hon.ne.jp/　会費無料
☎054-635-8181
藤枝 江崎書店
藤枝なら どこでも 無料宅配
宅本ご希望の方 フリーダイヤル 0120-5-4646-5
■受付時間／午前9時～午後5時（月曜～土曜日）　■日曜・祝日は受付しておりませんので、ご了承ください。

蓮華寺池公園店
藤枝市五十海1-4-6
TEL054-641-1303
営業時間 9:30～20:30
定休日なし（元旦のみ休み）

BiVi店
藤枝市前島1-7-10　BiVi 2F
TEL054-270-4308
営業時間 10:00～20:00
定休日なし

駅南本店
藤枝市高岡1-3-3
TEL054-635-8181
営業時間 10:00～22:00
定休日なし（元旦のみ休み）

2015.10月 予定表 October

神無月(かんなづき)

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 ㈱薮崎新聞店 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 ㈲太田新聞店

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN

1 友引 労働衛生週間 法の日
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

2 先負 亥の子餅
前島・高岡 忠兵衛

3 仏滅
大旅籠柏屋観月の宴

4 大安 里親デー
て～しゃばストリート105（駅南）

5 赤口 三りんぼう
音羽町・原・茶町 旭が丘

6 先勝 国際文通週刊
内瀬戸・駿河台 南駿河台

7 友引
志太・新南新屋 南新屋

8 先負 寒露 不成就日
高柳

9 仏滅 万国郵便連合記念日 三りんぼう
兵太夫・与左衛門・大新島 上新田・上小杉・宗高・上泉

10 大安 目の愛護デー
滝沢八坂神社神楽

11 赤口
玉露の里観月茶会（～15日）
藤枝市民文化祭（～15日）
中里津島神社例祭

12 先勝
体育の日
青葉町・青南町 久市・島田市東町

13 先負 不成就日
新聞朝刊お休み
田沼

14 仏滅 鉄道の日
大久保津島神社例祭
小石川・東町・駅前 築地・築地上

15 大安
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 赤口
五十海・時ケ谷

17 先勝 貯蓄の日
殿コスモスまつり～18日（1週間前倒しの可能性有）
六社神社例祭

18 友引 統計の日
滝谷津島神社例祭

19 先負
泉町・大東町 高洲

20 仏滅 皇后誕生日 えびす講
源助・五平・善左衛門 弥左衛門・大洲 大西町

21 大安 三りんぼう 不成就日
瀬戸ノ谷・滝沢・寺島 本郷・宮原・助宗 瀬古・堀之内・谷稲葉

22 赤口
大手・郡・田中 立花

23 先勝 電信電話記念日
藤岡・天王町

24 友引 霜降 不成就日
神神社例祭～25日
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 先負 十三夜
第3回フードスマイルフェスタinふじえだ（市民体育館・武道館）
むるぶ発行日

26 仏滅 原子力の日
蔵田天神社例祭
潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内

27 大安 読書週間（～11月9日）
上当間・下当間 平島・保福島

28 赤口 速記記念日
成田山火渡り
稲川・岡出山・益津 益津下・緑町・城南 若王子・藤枝・鬼岩寺

29 先勝 不成就日
高根白山神社古代神楽

30 友引

31 先負 世界勤倹デー

10月の休日緊急医

注）当番医が変更になる場合があります。
注）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～、歯科は午後3時まで）

	4日(日)	11日(日)	12日(祝)	18日(日)	25日(日)
外科 9:00～17:00	山崎クリニック（志太二）☎645・1211	秋山医院（本町三）☎641・6175	杉田整形外科（瀬戸新屋）☎645・8880	敬天堂医院（岡出山一）☎641・1723	藤枝平成記念病院（水上）☎643・1230
内科・小児科 9:00～17:00	(内)吉田クリニック（大洲四）☎634・0006	(小)田熊こどもクリニック（瀬古二）☎647・5225	(内)岩田クリニック（焼津市宗高）☎662・2311	(小)すずき小児科医院（青葉町五）☎636・3360	(内・小)たきいクリニック（焼津市相川）☎622・8525
	(内)山崎クリニック（志太二）☎645・1211	(内)井澤内科クリニック（本町二）☎644・5566	(内)大井医院（高洲）☎635・2088	(内)敬天堂医院（岡出山一）☎641・1723	(内)ゆみ内科クリニック（茶町三）☎641・7700
	(内・小)藤岡クリニック（藤岡二）☎641・6288		(内・小)三倉医院（五十海四）☎644・1235	(内)八木医院（本郷）☎639・0009	(内)西山クリニック（平島）☎646・3003

志太榛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
※4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)の午後10時～翌日午前7時は、小児科のみ。

	4日(日)	11日(日)	12日(祝)	18日(日)	25日(日)
眼科 9:00～17:00	なかがわ眼科クリニック（高洲）☎631・5571		藤枝眼科クリニック（青木二）☎647・7770		小川眼科医院（本町二）☎641・0160
耳鼻科 9:00～17:00	吉田耳鼻咽喉科医院（焼津市下小田）☎623・1187	まつなが耳鼻咽喉科クリニック（駅前二）☎645・3387	八楠耳鼻咽喉科（焼津市八楠四）☎629・5566	あまの耳鼻咽喉科クリニック（田中三）☎646・3313	たなか耳鼻科（焼津市小柳津）☎621・5888
その他 9:00～17:00			(精)藤枝駿府病院（小石川町二）☎641・3788		
歯科 9:00～15:00	アライ歯科（鬼島）☎644・4477	青島歯科医院（田沼四）☎635・1636	いのまた歯科医院（仮宿）☎646・8110	竹中歯科医院（高洲一）☎636・6777	パール歯科医院（大東町）☎636・1253

米ぬか酵素浴で免疫力・自然治癒力をよみがえらせませんか?

酵素温熱免疫療法
米ぬか酵素®

酵素温熱免疫療法とは、米ぬか酵素浴で体を温めながら同時に全身で酵素を浴びて代謝を高めることによって免疫力と自然治癒力を強化し、その人本来の健康を取り戻して維持するという我が国独自の古くて新しい民間代替療法です。

ふかふかで温かい（体感温度43度位）
空気を含んだ細かい粒子（65度位）の脱脂米ぬかです。サラサラしたパウダー状で皮膚に付着しません。発酵で熱せられた米ぬかは遠赤外線を発し、体の奥深くまで浸透して体温を上昇させます。過熱を防ぐための自律神経の作用で発汗し、体全体の毒素の排泄（デトックス）により体の浄化が行われます。

予約時間　完全予約制につき事前にお電話にてご予約下さい。

午前の部	午後の部	
9:00	14:30	17:30
9:45	15:15	18:15
10:30	16:00	
11:15	16:45	

料金　米ぬか酵素風呂（15分）
お試し体験（初回のみ）1回 1,500円
1回 3,000円　※小学校6年生までは半額

気軽に続けていただける様、同一世帯のご家族様のみでご利用いただけるお得な回数券もご用意しております。スタッフまでお申し付けください。

米ぬか酵素 藤枝 横内店
藤枝市横内521-1　定休日／火曜日
ご予約は 054-639-6679
※作業中につき、電話に出られない場合は、こちらから折り返し電話させて頂きます。