

むるぶWeb配信中!

むるぶ 検索 むるぶFb 検索

発行/月刊むるぶ編集部 426-0041 藤枝市高柳1-17-23 株式会社共立アイコム内 TEL 054-635-4651 FAX 054-635-4576 2022年(令和4年)3月25日発行

たっぷりサンド(手前Aセット・奥Bセット) 各500円(税込) ※予約は2日前まで



おいしいさ満載
とびきりサンド

サンドイッチ 特集

ランチやおやつ、お出かけのお供にどうぞ

お惣菜と焼きたてパン
食彩STATION ランナー

お惣菜屋さんを作るたっぷり具だくさんサンド
ローストビーフやエビカツなどボリュームな具材を包みこむのは、耳まで美味しいホテルブレッド。柔らかな食感とリッチな味わいが、具材の美味しさをぐっと引き立てている。食事系サンドイッチだけでなく、イチゴを使ったフルーツサンドなど豊富な種類があるのも嬉しい。食べたいと思ったらぜひご予約を!

食彩STATION ランナー 至静岡
●生涯学習センター
●ウエルシア 藤枝市役所
しずおか 焼津信用金庫 ● 旧国道1号線
藤枝中学 至藤枝駅 至島田
瀬戸川

藤枝市茶町4-11-6 054-641-1529
10:00~19:00
☎年始のみ 📺12台

※価格は税込表記です ※掲載内容は取材時(3月上旬)のもので、価格、店舗情報は変更となっている場合があります。

毎月25日新聞折込

むるぶグルメレポート
サンドイッチ特集



志太そご知り物語
追手風部屋創設者
追手風喜太郎



バトンリレー志太人
サスエ前田魚店五代目
前田 尚毅



志太新名物探訪
神明神社境内の史跡



むるぶ特集
藤枝・焼津桜の名所めぐり



増頁 知ってお得な
広告特集号

2023年・2024年に成人式を迎えるお嬢様・ご家族様



早い予約がゼッタイお得!
今ならご希望の時間に成人式当日のお支度予約ができます。

2023年成人式当日の着付け予約承ります。

お衣装準備にお困りの方

- ①振袖ご購入プラン (税込) 15.4万円~
(30点フルセット、前撮り時、ヘアメイク・着付け無料)
- ②振袖レンタルプラン (税込) 3.3万円~
(10点セット、前撮り時、ヘアメイク・着付け無料)
- ③ママ振・姉振プラン丸洗い (税込) 3,300円~
小物ご購入、お手入れ、寸法直し

成人式の記念撮影をお考えの方

前撮り・お衣装お持込プラン (税込) 19,800円
お支度代(スタイリング・着付・撮影料)

新年度キャンペーンにつき
①②③プランのご利用で **0円**

全てのプラン **5/8日**まで

期間中に **親娘でご来場・お衣装お見積り**のお客様に、
特別プレゼントをご用意しております!

新型コロナウイルス感染症への対応について

- お客様の安心・安全のために、ご来店時のお願いです。
- ・店頭での密集を避けるために、期間中は**完全予約制**とさせていただきます。ご希望の日時を**お電話でご予約の上**、ご来店下さい。
- ・**マスクのご着用**をお願いします。
- ・店頭にて、**手指の消毒液をご用意**しておりますので、ご利用下さい。



まずはお電話でご予約下さい。
お問合せはこちらまで
054-627-7786



貴装の店 わたなべ

住所 焼津市栄町5-10-21 営業時間 AM9:30~PM7:00
TEL 054-627-7786 定休日 火曜定休日
駐車場 15台完備



いちごミルクタピオカ

(材料)2人分
いちご……………12個
はちみつ……………大さじ1
牛乳……………200ml
タピオカ……………15g
ミント……………適量

- いちごをフォークの背でつぶしはちみつと混ぜる。
- タピオカは沸騰した湯で20分程ゆで、冷水にさらしザルにあげる。
- コップにタピオカ、①をいれ、その上に層になるように牛乳を加えミントを飾る。お好みでアイスクリームを飾ってもOK。



染飯

(材料)4人分
米……………1合
もち米……………1合
塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
くちなしの浸出液…1カップ
水……………1カップ
黒いごま……………少々

- 米ともち米を洗い、水につけておく。
- くちなしの実をさじなどでつぶして細かくし、1カップの水につけ、浸出液をつくる。
- 炊飯器に水を切った①をいれ、くちなしの浸出液1カップと水1カップ、塩、酒を加え炊く。
- 器に盛り、黒ごまをかけたら完成。



ブロッコリーの白和え

(材料)4人分
ブロッコリー……………1株
豆腐……………1/2丁
白すりごま……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
A 砂糖…小さじ1・1/2
しょうゆ 小 さじ1/2

- ブロッコリーを1口大に切り、茹でる。豆腐は湯通しをし、水気をしっかり切る。
- 豆腐、すりごま、Aをすり鉢に入れ混ぜ合わせる。
- ブロッコリーと②を和え、器に盛る。

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!



味のいいごちそうレシピ

藤枝市食推協考案



豚ヒレ肉のピカタ

(材料)4人分
豚ヒレ肉……………250g
塩……………2g(小さじ1/3)
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1
卵……………1個
粉チーズ…大さじ2
マヨネーズ……………10g
こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1
千切りキャベツ…100g
ミニトマト……………8個
パセリ……………適量
マヨネーズ……………10g
ケチャップ…お好みで

- 豚肉は1cmの厚さに切り、上からラップを掛け麺棒で軽くたたき厚さを均一にする。
- 両面に塩・こしょうを振り、小麦粉を全体にまぶす。
- Aの卵液を作る。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を卵液にくぐらせながら蓋をして焼く。(片面に焼き色がつけいたらひっくり返し、2〜3分焼いて両面に焼き色を付ける。)
- 器に盛り、マヨネーズとパセリで飾り、キャベツ、ミニトマト添える。お好みでケチャップをつけてもOK。



野菜と錦糸玉子のごま酢和え

(材料)4人分
大根……………200g
きゅうり……………1/2本
にんじん……………20g
しょうが……………少々
錦糸玉子…たまご1個分
ごま酢
白すりごま 大さじ1
酢……………大さじ2
A だし……………大さじ1
しょうゆ… 小 さじ1
砂糖…小 さじ1・1/2

- 大根、きゅうり、にんじんを細切りにし、塩(分量外・小さじ1)をふり、しんなりしたらしぼる。しょうがは千切りにしておく。
- Aの調味料をすべてあえ、ごま酢をつくる。
- ①と錦糸玉子、②を和える。
- 器に盛り付け、千切りにしたしょうがを飾る。



むるぶ流③ 若さを保つ

健康法



今回は、特に中高年の皆様を念頭において、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。



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。



眼精疲労は全身の疲れに

パソコンを使うことの多い人は、目の疲れが、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。



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。



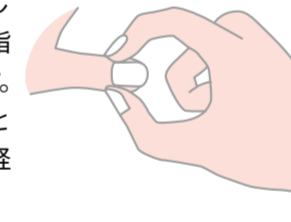
疲れが取れる入浴法

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。



自律神経を整える深呼吸

深呼吸することで、身体に酸素を取り込んで筋肉をほぐし、自律神経を整えます。まず、背筋を伸ばし、30秒から40秒かけて息をゆっくりとこれ以上は無理という所まで吐きます。そして、お腹を膨らませながら15秒から20秒かけてゆっくりと息を吸います。これを4、5回繰り返します。



野菜と果物のうまみを1/5に凝縮!! 150gのチップスに仕上げました!!

全部で14種類の野菜と果物が入っています!!

かぼちゃ にんじん いんげん パイン りんご 紫いも さつまいも
オクラ レズン マンゴー レンコン パナナ ゴーヤ キウイ

1袋 150g入 **680円** (税込) 通常送料 770円 (税込)

3袋以上ご購入で **送料無料**

5袋以上ご購入で **豆徳製炭竹炭豆もれなくプレゼント**

数量限定300セット 1世帯1回限り 賞味期限120日

明治2年創業老舗「豆徳」謹製 **野菜果物チップス**

たっぷり 14種類の野菜・果物の風味をまるごと楽しみたいだけます!!

お申し込みはお電話で ●営業時間9:30~17:00(土日祝休)

050-1865-3893 徳永製菓株式会社 〒720-0055 広島県福山市胡町4-21

純粋国産 はちみつ祭り

秋田の山のはちみつ屋より、純粋国産はちみつのはちみつ祭りです。何種類もの花の蜜が混じりあった「里山の百花蜜」は自然のブレンドが作り出す奥深い味わいと香り、濃厚なコクを楽しむことができます。ホットケーキやトースト、ヨーグルトなど毎日の食卓をより贅沢にしてくれること間違いなし! 養蜂歴48年、蜂五郎が自信を持っておすすめします。

秋田・田沢湖 **山のはちみつ屋**

通常価格1,710円のところ **特別価格 1,280円** (税込) 商品番号 C-2 1本300g / 別途送料500円

2本以上ご購入で **送料無料**

6本以上ご購入で **ハニージャム・いちごプレゼント**

お申し込みはお電話で ●受付時間 / 9:00~17:00(日曜日休)

050-1865-3877 山のはちみつ屋 有限会社ビー・スケップ 〒014-1201 秋田県仙台市田沢湖生保内字神163-3

母なる大井川に育まれた自然の恵みを是非ご賞味ください!
JAおおいがわ ネットショッピング

JAおおいがわのお茶 ポトム缶490ml
デザインリニューアルしました!
中は変わらず本物の茶葉の旨味成分が凝縮された
美味しいお茶です!
24本入りケース **送料無料**

金芽米
JAおおいがわ
おおいがわの産物
おおいがわの産物
おおいがわの産物

JA大井川 営業企画課
静岡県藤枝市緑の丘1番地01
TEL:054-646-5172
ショッピングサイトはこちら!

JA 共済の地域貢献活動

買い替えの前に、リフォームという選択。
家具
リフォーム
見積り無料

修理・再塗装 古家具再生
ご不明な点は??? 張替え
お気軽に問合せ下さい。
只今、テーブル製品 集中作業中です。
この機会に如何でしょうか!

新品みたい
修理
木本家具センター
藤枝店 WOOD BOX
〒426-0025 藤枝市藤枝3丁目5番16号
054-641-0741 (11:00~19:00 水曜定休)

藤枝は、みるぶ編集部が推薦する桜スポットをご紹介します。

1	大久保キャンプ場	大久保キャンプ場の周辺0.3キロ
2	瀬戸谷温泉ゆらく手前 瀬戸川沿い	大出橋からゆらく手前までの瀬戸川沿い0.9キロ
3	宮原瀬戸川沿い	三井農林から中山橋にかけて瀬戸川沿い1.1キロ
4	寺島河川敷公園周辺	寺島河川敷公園から寺島町内会館まで瀬戸川沿い0.7キロ
5	矢崎橋上流瀬戸川沿い	矢崎橋から赤坂橋手前まで瀬戸川沿い0.3キロ
6	玉露の里周辺	龍勢打ち上げ橋から六社神社までの朝比奈川沿い0.5キロ
7	岡部中学校朝比奈川沿い	水神橋から村下橋までの岡部中学校朝比奈川沿い0.5キロ
8	沖田橋~中ノ合橋葉梨川沿い	葉梨小先の沖田橋から中ノ合橋まで葉梨川沿い0.6キロ
9	清里団地の敷田川沿い	清里団地の真ん中を通る敷田川沿い0.9キロ
10	三ツ池周辺	国道1号線敷田東1C近くの三ツ池周辺
11	二ツ池周辺	二ツ池・桜宮神社の参道および池周辺
12	藤枝総合運動公園周辺	藤枝総合運動公園周辺・現在千本桜を展開中
13	広幡小学校葉梨川沿い	広幡小学校と広幡幼稚園の葉梨川沿い0.3キロ
14	八幡橋~渡御橋葉梨川沿い	八幡橋から渡御橋までの葉梨川沿い0.5キロ
15	六間川沿い	桜デンタルクリニック先の向新田橋から平島大橋までの0.5キロ
16	田中城下屋敷周辺六間川沿い	藤枝西高校裏から桜デンタルクリニック手前までの0.9キロ
17	蓮華寺池公園	蓮華寺池公園内と周辺
18	岡出山公園	飽波神社の裏山、岡出山公園内
19	金吹橋~勝草橋瀬戸川沿い	勝草橋~金吹橋の瀬戸川沿い1.7キロの桜トンネル
20	金比羅山緑地瀬戸川沿い	勝草橋~金比羅山緑地の瀬戸川沿い0.4キロと金比羅山
21	志太郎衛周辺	志太郎衛から藤枝市保健センター周辺
22	青島東小学校自転車道沿い	青島東小学校横を通る自転車道沿い0.2キロ
23	末広地区東光寺谷川沿い	上青島の三軒屋ふれあい会館先のJRを潜った川田橋の西0.1キロ
24	高洲小学校黒石川沿い	高洲小横の市溝黒石川桜通りから村上開明堂藤枝工場前0.6キロ
25	市営大東団地先 橋山川沿い	東名高速を潜った所の鐘(あぶみ)橋の東、橋山川沿い0.2キロ
26	遠州トラック先田中川沿い	遠州トラック北側の鉄塔から東に田中川沿い0.5キロ



名所めぐり 桜の

藤枝・焼津

桜が恋しい季節となりました。コロナ禍で二年連続で、お花見のイベントは中止の所が多いようですが、開花を今か今かとお待ちの方も多いのではないのでしょうか。ソーシャルディスタンスに気を付けながら、ゆっくりと桜を愛でるのも一興です。志太地域の開花予想は、三月十五日現在、三月二十五日です。みるぶが発行される頃に開花となり、満開は四月初旬の予定です。満開から一週間位で花が散っていきますので、お見逃しなく。

【写真提供】 焼津市観光協会

焼津では、毎年、焼津市観光協会から「さくらMAP」が発行されています。QRコードから地図がダウンロードできますのでご利用ください。(数字の後の●マークは下記に写真があるものです。)

1	朝比奈川堤 山の手さくら	早咲きの河津桜で見頃は2月中旬~3月中旬まで
2	坂本 高草山沿い	坂本神社から石脇観光トイレまでの1.4キロ
3	東益津 石脇川沿い	石脇公園から東益津小学校までの0.5キロ
4	JR東海道本線沿い	アンビアス車庫から日本シエラまで東海道本線沿いの0.8キロ
5	浜当目 かんぼ桜トンネル	JR東海道線駅からかんぼの宿焼津までの坂道0.8キロ
6	中里 朝比奈川沿い	若宮八幡宮から国道150号までの朝比奈川左岸沿いの0.4キロ
7	大覚寺 六間川沿い	石原水産マリンステーションから東名高速までの1.3キロ
8	保福島 瀬戸川沿い	法昌寺から大井神社までの1.5キロ
9	焼津・三ヶ名 小石川沿い	焼津市文化センターから焼津西小学校までの1キロ
10	JR焼津駅	西焼津駅から藤枝に向かって0.5キロ
11	小川 黒石川沿い	黒石橋から小川公園までの0.5キロ
12	大住 黒石川沿い	黒石境橋から新黒石橋までの1.5キロ
13	すみれ台 木屋川沿い	スーパー田子重から西松原団地までの1.5キロ
14	中新田 木屋川沿い	静岡福祉大学から中新田配水場までの1キロ
15	三和 橋山川堤 富士見さくら	国道150号バイパスから長峰カキフェマまでの0.8キロ
16	一色 成道寺前	成道寺からあおい荘までの一色横須賀川沿い0.6キロ
17	上小杉・大島 成案寺川沿い	水産加工団地から静浜基地までの2キロ
18	大井川西小学校東側水路沿い	大井川西小学校から上泉公民館までの0.8キロ
19	利右衛門 泉川沿い	本川橋からアルクスポイント(釣り堀)までの0.4キロ
20	大井川港臨港南公園	大井川港臨港南公園内の0.3キロ

中日本バンリースのレンタル収納ボックス
NAKAVAN BOX

24時間出し入れ自由
便利なレンタル収納スペース
藤枝市上青島 / 岡出山にあります

お問い合わせ・お申込みは、中日本バンリース(ナカバンボックス)
受付時間/平日9:00~17:00 http://www.nakavan.com

0120-72-4185

四季折々の樹木に囲まれた静岡県中部地域随一の規模を誇る自由霊園
藤枝霊園に樹木葬ができました。

樹木葬
一人用 40万円
二人用 60万円

相談会開催 3/26±~31日
宝樹の苑 誕生 15万円

宗教・宗派・宗旨不問 仏教、キリスト教、神道、その他の方など
どなた様でもご利用いただけます。

中部地域最大 約3,700基の霊園
宗教法人 藤枝霊園
〒426-0211 藤枝市西方407 受付時間 9:00~17:00 (金曜定休)

0120-406-407

焼津さかなセンター × 焼津市立東益津中学校
生徒の皆が考えた **限定コラボメニュー**

予告 3月26日お披露目(販売期間3月26日~4月28日)

マグロステーキカレー
4種の彩り手まり寿司
自由に選べるマイ海鮮丼

焼津さかなセンター
いきいきさかな大食堂 渚 営業時間/平日 11:00~15:00(ラストオーダー)
土日祝 10:30~16:00(ラストオーダー)

同日開催 **3/26±・27日**
帰ってきた
焼津さかなセンターの目
豪華景品が当たる
デジタル大抽選会

イベントの詳細は
焼津さかなセンター
ホームページへ!



サスエ前田魚店 焼津市西小川14-15-7 054-626-0003

記憶に残る魚を提供し
人を喜ばせるのが仕事です

魚屋の基本は 一心に



サスエ前田魚店五代目

魚屋の仕事は魚に最高のものをしをする事です。快適な温度に冷やしスピーディにさばき空気に触れさせないそれだけです。記憶に残る魚を提供し人を喜ばせるのが仕事です

昨日の自分、今日の自分を否定し続けながら、自分が素材の力をきちんと引き出す「冷やし」と「ひと塩」の技術を磨くとともに、パトシリレーが出来る仲間づくりを始めました。志を共にする仲間を得たことで自分自身も成長できたと思っています。そしてそうした切磋琢磨を続けるうち、認めて下さる皆様が一二人と増えていきました。「記憶に残る味で人を喜ばせる」。そんな仲間たちと走り続けています。

魚屋の先輩でもある祖父から教えられたものです。特に近年は地球温暖化や気候変動で一日経てば漁場は全く別のものになっています。昨日取れた魚が今日は全く無いのが日常になりつつあります。その時、天候が悪く最高の素材が手に入らなくても、それに近い素材を手に入れるにはどうすればよいかを模索し、より良い魚を探し回り、手に入れます。

仕入れた後の魚屋の仕事は魚に最高のものをしをすることです。快適な温度に冷やし、スピーディにさばき、空気に触れさせない、それだけです。魚を最高の状態に近づける処理をして、お客様や料理人に渡します。リオ五輪の男子リレーで気づいたこと十数年前、ミシランガイドに掲載される料理人たちに静岡県出身者が多いことと静岡の魚を使っていることを知りました。そして静岡にそうした店が無いので作りたいたいと思いました。リオ五輪の男子リレーで銀メダルを取った時、ひとりひとり九秒台で走れないのにメダルを取れたのはパトンの技術だと知り、目からうろこでした。「漁師・魚屋・料理人」の仲間と共にパトンの技術を磨き世界を目指せなにかと思っただけです。

昨日の自分、今日の自分を否定し続けながら、自分が素材の力をきちんと引き出す「冷やし」と「ひと塩」の技術を磨くとともに、パトシリレーが出来る仲間づくりを始めました。志を共にする仲間を得たことで自分自身も成長できたと思っています。そしてそうした切磋琢磨を続けるうち、認めて下さる皆様が一二人と増えていきました。「記憶に残る味で人を喜ばせる」。そんな仲間たちと走り続けています。

風景には、何年かに一度しか見ることができないものがあります。蓮華寺池公園の水の入れ替えは、雨以外に流れ込む水が無く、水質汚濁や水草の大量発生などの影響が出るため、四年に一度、行っています。水門を開けても水位は1mほど下がるだけで全体水量の七〇%を抜く形となります。外来生物の生態調査も行い、二月中に終了しました。

志太の心風景
志太の歳時記
焼津水産三翁の慰霊祭
毎年四月焼津神社で、水産都市焼津の発展の基礎を築いた山口平右衛門、片山七兵衛、服部安次郎の三氏の偉業をたたえ、広く後世に伝えるための「水産翁慰霊祭」が行われます。この三氏は近代漁業黎明期に、漁港建設の基盤となった防波堤の建設、遠洋漁業の推進、生産組合の組織化などに尽力した方々で一九六二年から遺族や水産関係者、議員や地元自治会の方々が慰霊祭を開催されています。

腸管でのカルシウムの吸収を促進し、**骨の形成を助ける!**
年齢とともに、骨が弱ってきていませんか?
食べ物の好き嫌いで、栄養が偏っていませんか?
骨が弱ってきていませんか?
栄養が偏っていませんか?
つわりで不安定な日々を送っていませんか?
ビタミンDで家族の健康をサポート
しいたけパウダーにはビタミンDの他にも、カリウムや葉酸など、多くの栄養素が含まれています。
このむるぶご持参で**50円引き**
※株式会社マルハンとくるみキッチンのみ

毎日の料理にふりかけるだけで
どんな料理にも使いやすい!
国産無添加
栄養機能食品
Dアップ! しいたけパウダー
1日約2g、付属のさじ山盛り1杯程度。料理のだしとして、または出来上がった料理にそのまふりかけてお召し上がり下さい。乾し椎茸の上品な香りと旨味がコクを出し、より一層美味しくいただけます。
Dアップ! しいたけパウダー
*保存に便利なチャック付(40g)
*使い分け分け使えるポルタイプ(30g)
各 800円(税込)
お買い求め・お問い合わせは
株式会社 マルハン
〒426-0023 静岡県藤枝市茶町3-4-52
電話054-641-0560
営業時間: 9:00~17:00 定休日/土・日・祝
くるみキッチンプラス
藤枝市青木1-21-12 フジエダオガワホテル内
電話・FAX / 054-646-4397
営業時間 / 7:30~15:00 定休日/月曜・火曜&第1日曜日
楽天市場 https://item.rakuten.co.jp/maruhan-shoten/10000001/

Vol.18 終活のスズメ

春のお彼岸も終わりましたね。お墓参りはご家族で行かれましたか?
コロナ生活も長引き、春のなかなかなか出かけられない日々をお過ごしかと思えます。暖かくもなってきたので、外出して自然の中で過ごすのも良いのでは無いでしょうか。
私は3月上旬に「上伝馬まちかど美術館」というシニア世代の方や地域の方に商店街でアートに親しんでもらうという企画を実施しました。コロナ禍でもあったので十分に注意して開催しましたが、多くの方に来場していただき、少しも気晴らしになったのではないかと思っています。注意しながらも文化的な生活はしていきたいものです。

出したり、小さくまとめるサービスがあると良いですね。
終活で自分の人生の記録を記入する作業があります。生まれたときのことや、小学校から大学までどのようだったか、どんな結婚だったか、どんな仕事だったかなどを書いていきます。この作業をしながら人生を思い返し、自分が大切にしてきたことを再確認する作業になります。これからの人生を歩む上でも必要なことですが、親がどんな人生を歩んできたか知れるという意味では、子供たちにとっても大切なことになりそうです。
自分の人生は自分のものではなく、受け継いでいく子どもたちのものでもあるのです。

家族の記憶
最近仕事で家系を調べて家系図を作成することがあります。その時に家族の話をお聞きするのですが、代々の先祖のことや親せきのことまで事細かく皆さんお話ししてくれ、十代以上続いている家の方などは、博物館にあるような郷土資料に載っている方を先祖に持つていてのあたりも詳しく知りたいという依頼も増えています。古い資料を調べてもそこまで調査しきれないことも多いのですが、皆さん自分の家系や配偶者の家系を調べて子供たちに伝えていきたいという熱意にあふれています。

昔は大家族で一軒の家に二代、三代の家族が住んでいたが、今は核家族になり、自分の先祖、家族のことは知るのが難しくなっています。祖父のこともさてもあまり知らないという子どもも増えています。そんな子どもたちが大人になってから自分のルーツを知ってみたいと思っても、親の口から聞いても、利用するのにもよいかと思います。逆に親の人生話や実家の家族話を子どもたちが作ってプレゼントしてあげるのもよいと思います。日本の国の歴史や郷土の歴史は遺跡や古文書など遺されたものが調査されたとめられたものを見ても、それを知ることはできません。一番身近な自分や親や家族の歴史は家族にとってはもっと価値があるものではないかと思いませんか? 記憶に遺す価値を感じてもらい、大切にしたいものです。

大好きだったあなたの家族、その歴史を子どもたちに伝えませんか?
世界で一番やさしいあなたの履歴書
About TIME
家族誌・自分誌を遺そう
自分でやる、まとめようと思っても、1人では難しい。About TIMEは、あなたの人生や家族のお話を持って家族誌や自分誌を作るお手伝いをするサービスです。生きた証を「遺す」、「伝える」そんな価値感を大切にします。
8ページフルカラー 10部 **18万円**~(税込)
見開きA3サイズ(上質紙)※12ページ、16ページのプランもご用意。
プロによるインタビューから文章作成
誌面デザインも見やすくオシャレに!
お問合せお申込みはこちら
有限会社 佐野石材
藤枝市岡出山2-14-7 (藤枝警察署近く魚がし館前)
フリーダイヤル **0120-76-1794**
佐野石材 検索
10:00~19:00 年中無休

新聞に載らない
地元の事件簿
4/10(日)は「交通事故ゼロを目指す日」です
4/6(水)~15(金)は春の全国交通安全運動
情報提供: 藤枝・焼津警察署、藤枝・焼津地区防犯協会

静岡県警察官募集

■対象 警察官A(大卒又は大卒見込みの方)
■受付期間 3月1日(火)~4月5日(火)
■第1次試験日 5月8日(日)
■申込み方法等 受験をお考えの方は、詳細を説明しますので、藤枝・焼津警察署警務課採用係までご連絡ください。
藤枝警察署 ☎054-641-0110 (内線216)
焼津警察署 ☎054-624-0110 (内線216)

月日	場所	分類	事件詳細
2月14日	茶町	つきまとい	小学生数人が歩いて下校途中、男につきまとわれた。
3月 3日	水守	車上ねらい	住宅駐車場に錠錠を駐車中、車のガラスを割られ、車内の財布などが盗まれた。
3月 4日	上飯田	忍込み	就寝中、無締まり窓から侵入され、室内の現金が盗まれた。
3月 5日	前島	自転車盗難	大型商業施設駐輪場に無錠で駐輪中、盗まれた。
3月 6日	緑町	不審者	買物中、背後で男がしゃがみ込んでいた。目が合うと男は足早に立ち去った。
2月21日	八楠	部品ねらい	住宅敷地内に駐車中、バイクのナンバープレートが盗まれた。
2月22日	田尻	サギ電話	市職員を騙り、保険料の支払いがありますという不審な電話がかかってきた。
2月25日	五ヶ塚之内	車上ねらい	集合住宅駐車場に駐車中、ガラスを割られて車内の現金などが盗まれた。
3月 9日	田尻	サギ電話	市職員を騙り、介護保険料の過払い金がありますという不審な電話がかかってきた。
3月 9日	中新田	サギ電話	息子などの親族を騙り、在宅を確認する不審な電話がかかってきた。

藤枝・焼津管内 人身交通事故発生状況 (令和4年2月1日~2月28日)	藤枝		焼津	
	件数	増減比	件数	増減比
死者	0	-1	0	0
負傷者	53	-11	48	-22

※増減比は前年との比較
※交通事故件数等は確定数ではありません(速報値)

藤枝総合運動公園催し物案内

【5/5(ごどもの日)】
藤枝総合運動公園オリエンテーリング大会
公園内に設置されたポイントを時間内に出来るだけ早く見つける競技です。競技志向の方だけでなく、健康づくりにも最適な家族やグループで楽しんでください。
時間:受付:9:00~9:30(サッカー場正面) ※9:30より開会式を行います
【団体の部(60分間)】9:50スタート~10:50ゴール(一般・家族・小学生)
【個人の部(50分間)】10:00スタート~10:50ゴール(一般男子・一般女子)
定員:50人
参加費:未就学児...無料、小学生...200円、中学生以上...300円
【注意】
・事前申込が必要です
・県内在住者のみがご参加頂けます
・未就学児、小学生は保護者の同伴が必要です
・未就学児、小学生は団体の部のみご参加頂けます
詳細はホームページフェイスブックをご覧ください。
または直接お問い合わせください。
[054-646-6100]

60分ワンコインピアノ開放

藤枝市民会館の反響板を組んだ舞台上
グランドピアノを演奏してみませんか?

令和4 4/29(金・祝) 10:00~21:30
令和4 5/5(木・祝) 10:00~21:30
※4/29(金)18:30~受付開始 ※5/5(木)18:30~受付開始

対象 どなたでも 定員 60分単位で8組 料金 ¥500
利用時間 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③13:00~14:00
④14:30~15:30 ⑤16:00~17:00 ⑥17:30~18:30
⑦19:00~20:00 ⑧20:30~21:30

申し込み方法 Tel.054-643-3931
お電話にて時間帯の予約をしてください。ご予約が完了したら藤枝市民会館にお名前ご連絡先を明記してメールをお送りください。確認されますと、市民会館よりご予約時間の確認メールを送ります。市民会館よりメールが届きますとご予約完了となります。※8:30までは電話は繋がりません

藤枝市民会館 藤枝市岡上山1-11-1 Tel.054-643-3931

焼津 さかな館 リニューアルOPEN

焼津さかなセンター合同通販サイト
焼津さかな館 リニューアルしました!!
いらっしやいませ

むるぶ読者プレゼント

映画・入浴券図書カード
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・プレゴ」の映画招待券(3D不可)10名、「焼津笑福の湯ご招待券20名」「図書カード(500円分)10名」をプレゼントします。
おハガキで応募の方、お名前などを忘れず!!
◆今月の記事からクイズ
選手風喜太郎の最初の四股名は?
○○○○○○○ (漢字7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. 行きたい藤枝・焼津の桜の名所は?
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

藤枝シネ・プレゴ 映画情報

4/8 『アナタの心は、どこに?』
4/15 『名探偵コナン-ハロウの花嫁-』
4/29 『劇場版ワンピーションハウス』

月刊むるぶ編集部

054-635-4651
江崎新聞店 054-641-0537
数崎新聞店・育仲社 054-641-0053
いけだに新聞店 054-643-1000
太田新聞店 054-667-0117

共立アイコム

054-635-4651
数崎新聞店 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
大井新聞販売 054-662-2211
有限責任 志太情報創造ネット
〒426-0041 藤枝市高柳1丁目17-23(共立アイコム内)

SBS学苑 藤枝校

新しいくらし ゆたかな学び
大切な方を守るため 感染対策を継続中

4/9(土) 10:30~12:00
プロが教える包丁の研ぎ方
受講料:2,200円
教材費:6,500円
(砥石セット・希望者・税込)
鈴木 豪(研屋刃物店)

4/12(火) 10:00~12:00
ポーセラーツのワンプレート
受講料:1,760円
教材費:1,980円(1枚)
佐藤 瞳
(ポーセラーツサロンAmelie)

4/15(金)または23(土) 13:00~15:00
手作り酵素ミネラルエキス
受講料:2,200円(教材費込)
教材費:2,200円(1枚分)
山本早季子
(酵素エキスマスター)

4/23(土) 10:30~12:00
誰でも分かる家族信託!?
受講料:2,200円
八木良直
(イト総合事務所 代表)

4/23(土) 14:00~15:30
あなたを唐くおしゃべりアート鑑賞法!
受講料:2,750円
鈴木道代
(アートマインドコーチング®・アドバンスコーチ)

4/28(木) 10:30~12:00
アントシアニンいっぱいビルベリー&マルベリー
受講料:2,200円
教材費:2,750円(苗2・鉢1)
土屋 勝(園芸研究家)

入園・入学のお祝いにおすすめるの本特集!

「濁点」を通して日本語の楽しさ、豊かさが感じられる絵本
「こんとごん てんてんありなしのまき」
「おひさま きらきら」想像するさわやかな青い空、太陽が美しく輝いているんだろうなと感じます。
「おひさま きらきら」こちらは、真夏の太陽!!熱中症に気をつけなきゃ!!という感じですが、この違いを子どもに伝えるのは意外と大変。そこでこの本が活躍します。思わず笑顔もこぼれますよ!

重要な出来事から豆知識まで、しっかりと歴史が学べます!
DVD付 学研まんが NEW日本の歴史全12巻
歴史まんがが史上初のDVD付で、巻ごとに歴史DVD映像が付属されています。
まんが+資料+映像で、今までも深い学びにつながります。新学習要領「歴史総合」にも完全対応しているため、入試にも有効活用できます。
近年各出版社から新しい歴史まんがが刊行されています。この時期店頭にはその他の学習まんがも数多く揃っており、是非手に取って好みの本を選んでください。

『北京冬季オリンピック全記録』 毎日新聞社出版 1,000円

藤枝江崎書店

オンライン注文ご希望の方 http://www.e-hon.ne.jp/
054-635-8181
0120-5-4646-5
無料宅配

2022.4月 予定表

卯月(うづき) April

フリーダイヤル 0120-37-4646 **江崎新聞店**

フリーダイヤル 0120-046-004 **いけたに新聞店**

フリーダイヤル 0120-19-0843 **育伸社** (株) 数崎新聞店 藤枝営業所

フリーダイヤル 0120-66-7027 **(有) 太田新聞店**

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

MEMO

ワンフロア500㎡の広さと品揃え
「よし」が3つで **好光**

よしみつ人形 **検索**

TEL:285-7206 JR静岡駅南口から徒歩2分

1 先負
エイプリルフール
不成就日

前島・高岡
忠兵衛

2 仏滅

3 大安

4 赤口

音羽町・原・茶町
旭が丘

5 先勝
清明

内瀬戸・駿河台
南駿河台

6 友引
春の全国交通安全運動
(~15日)

志太・新南新屋
南新屋

7 先負
世界保健デー

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

8 仏滅

兵大夫・与左衛門・大新島
上新田・上小杉・宗高・上泉

9 大安
不成就日

10 赤口

11 先勝
メートル法公布記念日
三りんぼう

新聞(朝)刊お休み

青葉町・青南町
久市・島田市東町

12 友引
世界宇宙飛行の日

田沼

13 先負

むるぶっ発行日

小石川・東町・駅前
築地・築地上

14 仏滅

高柳

15 大安

五十海・時ヶ谷

16 赤口

17 先勝
土用入り
不成就日

18 友引
発明の日
科学技術週間

泉町・大東町
高洲

19 先負

源助・五平・善左衛門
弥左衛門・大洲
大西町

20 仏滅
穀雨
郵便記念日

ふじえーら発行日

瀬戸ノ谷・滝沢・寺島
本郷・宮原・助宗
瀬古・堀之内・谷稲葉

21 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

22 赤口

藤岡・天王町

23 先勝
三りんぼう

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

24 友引

25 先負
不成就日

むるぶ発行日

潮・仮宿・鬼島
水守・八幡・横内

26 仏滅

上当間・下当間
平島・保福島

27 大安

稲川・岡出山・益津
益津下・緑町・城南
若王子・藤枝・鬼岩寺

28 赤口

大手・郡・田中
立花

29 先勝
昭和の日

30 友引

MEMO

4月の休日緊急医

	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	29日(祝)
外科 9:00~17:00	しまづ整形外科 (高柳二) ☎634-0888	錦野クリニック (青葉町二) ☎636-5000	近藤胃腸科外科 (南新屋) ☎641-2625	西井胃腸科外科 (高柳) ☎637-0610	高松整形外科 (岡出山三) ☎643-2378
内科	〈内・小〉たきいクリニック (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〉西井胃腸科外科 (高柳) ☎637-0610	〈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〉ゆみ内科クリニック (茶町三) ☎641-7700	〈内〉ひろせクリニック (駅前二) ☎641-0689	〈内〉近藤胃腸科外科 (南新屋) ☎641-2625	〈内〉すぎむらクリニック (若王子三) ☎647-7077	〈内〉なお消化器内科クリニック (高洲一) ☎634-1825
	〈内〉西山クリニック (平島) ☎646-3003	〈内・小〉三輪医院 (岡部町内谷) ☎667-3000	〈内・小〉川口内科 (八幡) ☎644-3366	〈内・小〉菅ヶ谷内科医院 (堀之内) ☎641-2903	〈内・小〉大持医院 (藤枝五) ☎641-0651

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)

志太榛原地域救急医療センター 054-644-0099

	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	29日(祝)
眼科 9:00~17:00	志太眼科 (益津) ☎645-5511				
耳鼻科 9:00~17:00	岡本石井病院 (焼津市小川新町五) ☎627-5585	ふじえた耳鼻科 (上藪田) ☎648-1000	仲神医院 (焼津市中新田) (駅前二) ☎623-0805	まつなが耳鼻咽喉科クリニック (焼津市焼津六) ☎645-3387	やいつ6丁目耳鼻咽喉科 (焼津市焼津六) ☎620-6001
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	村松歯科医院 (本町二) ☎641-1430	エル矯正歯科こども歯科 (田沼二) ☎634-4177	駿河台井澤歯科 (駿河台二) ☎644-1182	にしかわ歯科医院 (高柳二) ☎637-0755	やまもと歯科 (東町) ☎646-1182

靴箱五月人形売り尽くしセール!!

焼津市三名にお会いの環仁くん

こんにちは。お人形のひなせい社長の青木健明です。
実は5月5日を過ぎますと、ひなせいでは、来年(2023)
モデルの雛人形を同業者様向けに卸販売するため
に、**店内改装**しなくてはならない
のです。(参った~)

- ☑ 店内の商品を五月人形から
また雛人形へ
- ☑ 工場も雛人形作りの体制に
変えたい

日本の和ごころを伝えていく
青木健明

地元に愛され50年、
ひな人形専門店です。

2Fにも
数々の
五月人形が
並んでいます。

三・五月 雛人形製造卸直売
藤枝 ひなせい

電話 (054)641-4936
本店/藤枝市茶町3-2-51 営業時間/9:00~17:00 年中無休
追伸: 良い五月人形から売れていきますのでお早めがお得です。

駐車場30台