毎日通えば3,960分！
## 小学生夏休み講習 勉強ランド
「ふくろうの森」

夏休みに勉強のリズムをつけたい小１～６年生に、７月24日㈬から８月23日㈮の毎日通える夏期講習の紹介です（土日祝除）。９時から12時までの１日３時間、清水駅前の教室で、宿題や教材を中心に取り組みます。

費用は参加費19,800円＋教材費2,500円（税別）。毎日通えば学習時間は3,960分。勉強の習慣を身に着けるチャンス。説明会を21日㈰に開催。問合せ＆申し込み☎0120-946-344

毎回人気のレッスン
## お寺の本堂で 瞑想のためのヨガ
「本要寺」

お寺の本堂で心と体の調和を体験するヨガに参加しませんか。本要寺（辻４丁目3-1）は、女性に大人気の「ヨガレッスン」を開催します。①７月24日㈬寝ヨガと瞑想②９月４日㈬チェアヨガと瞑想③10月２日㈬チェアヨガと瞑想を実施。全日19：30から21：00まで。

申し込みは、氏名、☎or FAXを明記しFAXで366-1430へ申し込み下さい。

７月18日㈭から受付開始（期日前受付不可）。

参加者募集
## カルチャースクール ハーベストカレッジ
「JAしみず　営農企画課」

JAしみず主催「ハーベストカレッジ」の参加者を募集中です。農産物の収穫体験、マナー講座、料理、ヨガ、味噌作りなど、幅広いジャンルを楽しく体験しながら学べるとあって、人気のカルチャースクールです。

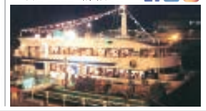
今回の募集は、今年９月スタートの第６期生。対象は清水区内在住の20代から40代の女性。詳しくは４面掲載の広告をご覧ください。託児所があるのでお子さん連れでも安心（有料）。

講座の様子はブログで→
☎367-3210

夏の夜はコレ
## 清水港で楽しむ ビールクルーズ
「エスパルスドリームフェリー」

毎年好評、夜の清水港クルーズ。今夏は飲み放題の「ビールクルーズ」（2,800円）がおススメ。生ビール、チューハイ、ソフトドリンク等夜景とともに楽しんで。日替わりでサントリー・ザ・プレミアムモルツ又はサッポロ静岡麦酒をご用意。食べ物持込自由、割引や船内抽選会等イベントも充実。JR清水駅徒歩５分「江尻のりば発着」８月10㈯11㈷23㈮31㈯９月14㈯、ドリプラ前「日の出のりば発着」７月18㈭８月５㈪９月７㈯。

乗船料のみ1,400円
☎352-2222　詳細HP

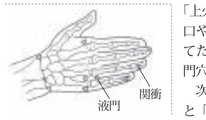


身近な東洋医学 鍼灸のあゆみ
## 自律神経の調整に「関衝」「液門」は昼間からの眠気 319

山本浩之 院長

急な気温の変化、冷房の効きすぎ、冷たい食べ物の食べ過ぎなど、夏は自律神経や胃腸の不調には気を付けたいですね。そこで、今回は手の少陽三焦経（しょうようさんしょうけい）から「関衝（かんしょう）」と「液門（えきもん）」の紹介です。

薬指の爪の付け根にある関衝の関は関所、個は要衝の意味。少陽三焦経の井穴（せんけつ）で、特に自律神経のバランスを整える経穴として広く知られています。また、吐き気などの時には、反対の手の人差し指でマッサージすると和らぎます。




一方、液門は水の出入り口の意味。頭痛や耳鳴りなどの「上火（のぼせなどの症状）」や、口や目の渇き、昼間から眠くてたまらない時など、この液門穴が有効とされています。

次回は「中渚（ちゅうしょ）」と「陽池（ようち）」について

［取材協力］★興津ハリキュウセンター 8:30～17:30 要予約 日祭休 JR興津駅徒歩３分 ☎369-1189 ★清水マッサージセンター 10:00～18:00 日祭休 JR清水駅徒歩３分 ☎365-4141
【参考図書／経穴入門・医道の日本社】
バックナンバーをご希望の方は、編集部までお問合せ下さい。☎351-0511

次回は7月27日号（各戸配布は7月24～26日）記事・広告掲載の締切は7月12日、オリコミの締切は7月18日です。紙面に関するお問い合わせは☎351・0511編集部まで。
情報満載のベイプレスは、スポンサー様のご好意によって支えられています。お買物は掲載店をぜひご利用下さい。



PRISM
## 駿河湾フェリーが駅直結 駅東に賑わい生む施設を 278

日の出埠頭にあった駿河湾フェリー発着場が、2022年までに江尻地区移転、清水駅に直結する事が決まった。朗報だと思う。活用の仕方によっては、県外から多くの観光客を呼び込むことができる。

清水庁舎移転問題の一つが市有地の有効利用だ。夕刻からは明かりが消え、週末には扉を閉ざしてしまう、賑わいの拠点とはなりえない大きなビルを、JR清水駅に直結する玄関口に建設して良いのか。

市はこれまで、この地域に商業施設等の誘致を考えてきた。当然のことだと思う。しかし、一向に進まなかった。人口減少が進む地域で、駅に近いだけでは訴求力が弱かった。結局「庁舎ぐらいしかない」との結論に達したのだろう。

しかし今、駿河湾フェリーの発着場の建設や、市長が公約したサッカー場の建設など、近い将来、この地域の環境は大きく変わる。駅東の市有地は幸運にも残された。市外、県外から多くの人を呼び込み、賑わいを生む商業施設等の誘致にこそ取り組むべきだ。

市が目の出地区で計画が進める水族館施設も候補の一つ。庁舎と共に計画が進んでいるが、遅くはない。絵柄の違うジグソーパズルを、次から次と、力でねじ込んだとしても将来の姿は見えてこない。（K）

## リコーダーに魅了され 61
■大岡亮介さん（20）

茶話

小５の時に聴いた「栗コーダーカルテット」に魅了され、中１からリコーダーを本格的に学ぶ大岡さん（西高町）。幼少期には、音楽講師の母の影響でエレクトーン、ヴァイオリンも経験。「リコーダーに出会ってから、とにかく大好き。僕にとって大切な存在です」と話します。

曲に合わせて９本のリコーダーを使い分け、「音程に気をつけて美しい音を作ることを心がけています」。豊かな表現力、高度な技術が評価され、国内外から参加する「全日本リコーダーコンテスト」独奏の部で金賞１回銀賞３回と４年連続受賞。「もっと難しい曲に挑戦してテクニックを磨き、もう一度金賞を取るのが目標です」。

「第２回さくらの架け橋公絆コンサート」（８月12日㈪13時　静岡音楽館 AOI）に出演。「やさしさに包まれたなら」を披露するする予定で、「心を込めて演奏します。ぜひ、お出かけください」。

コンサート情報こちらから→
入場券1,000円。

コンサート主催：さくらの架け橋☎090-3852-2915（森）

静岡市立清水病院 健やかな暮らし
## がんの治療 抗がん剤の副作用症状 150

がん化学療法看護認定看護師　岩科 麻見

静岡市立清水病院には通院しながら抗がん剤治療を行う「外来化学療法室」があり、月に約140名の患者様が利用されています。

主には、大腸がん、胃がん、乳がん、肝臓がん、膵臓がんなどの患者様が治療を行っています。

抗がん剤の一般的な副作用症状として、吐き気、脱毛、だるさ、便秘、下痢などの症状がありますが、その他にも、皮膚に障害が出たり、指先や足先の痺れが出たりと、いろいろな副作用症状があります。

副作用の中でも吐き気、便秘、下痢、皮膚障害などは、制吐剤や便秘薬、止痢剤、保湿クリームなどで症状を緩和させることができます。

特に皮膚障害では、保湿クリームを塗って皮膚を保護したり、これから夏にかけて紫外線が強くなるので、日傘や帽子を使用して紫外線予防を行っていただくことが重要となります。

皮膚科の先生も一緒になって皮膚ケアを行ってくれますので、なにか心配なことがありましたら、当院の医師やかかりつけの医師へ相談してみてください。

▷病院情報、過去の原稿はこちらから→

清水病院　☎336-1111

## 案内広告　1行1,100円

お申込み☎３５１－０５１１

### 注目の新商品

炙りかき氷　手作りシロップと炙りカスタードで新しい美味しさ　抹茶・イチゴ・ピーチ・マンゴー
各７００円
コポー洋菓子店☎３５１－５４３０船原



### エスパルス ドリームプラザ情報

清水いりふね通り７周年の感謝を込めた「周年祭」は７月12日㈮から15日（月・祝）まで。12の店舗が素敵なフェアやサービスをご用意。2,000円以上のレシートでガラポン抽選会あり。沖縄のグルメ、お土産やフルーツがいっぱい「沖縄南国フェア」も開催。沖縄旅行が当たるかも。
☎３５４－３３６０

### 剣道・居合道

武道　四百余年の伝承居合道・剣道その他古武道　年齢・性別不問　水鴎流本部碧雲館道場
館長勝瀬善光
☎３６６－２１５８

### 団員募集

よりよき社会を　ボーイスカウト清水地区　素敵な未来の自分を作る　ガールスカウトしみず
☎３５１－０５１１

ご相談カウンター新設
## 返礼品、熨斗名入れ、発送まで
追分羊かん　本店

出産祝、快気祝、仏事の返礼など、大切な方への贈り物のご注文に「ご相談カウンター」を本店に設けました。お客様の用途、ご予算に合わせ、品選びから熨斗の名入れ、地方発送の手配など、贈り物に関することはお任せください。初めての方はとっても安心です。

香典返しに「故人の好物だった清水の名物を」と仏事用袋に入れた羊かんを注文する方が多いそう。お気軽にお立ち寄り下さい。

〈木の香りが漂う趣のあるコーナー。家族連れでも気兼ねなく相談できるスペースです。〉

追分羊かん本店　☎366-3257 日曜定休

大曲店　☎371-0300
7/29㈪より毎週月曜定休（祝祭日 お盆 正月除く）

## 広報しみず

清水港開港 120 周年記念事業写真展「清水港の客船たち」7/12㈮～30㈫　マリンターミナル１階　最近５年半に入港した全 28 隻を 41 パネル 624 カットで紹介　写真はベイプレスでお馴染み望月敏秀さん渾身の作品
客船誘致委員会☎354-2432

フィリピンフェスタ　7/14㈰ 11：00　民族舞踊、モダンダンス等　無料　清水シティチャーチ☎388-9000

耐震合同説明会　7/20㈯9：30から４回　小島交流館　行政、設計者、施工者が揃って無料相談　昭和56年５月以前の木造住宅の方対象　市建築指導課安全推進係☎221-1124

香港の自由と民主主義の行方Ⅰ　7/21㈰ 15：00　講師：今井一氏（ジャーナリスト）　市民活動センター　1,000円　アジア近現代の会☎090-9023-1790 北本

第 93 回お店コンサート　7/23㈫ 19：00　無料　ベートーヴェン　ロマンス等　ピアノ：深澤真由美　バイオリン：杉山アキラ　うさぎや☎366-2874

恐竜ナイトツアー　7/28㈰小学校中学年～高学年対象　8/3㈯4㈰小学校低学年以下対象　17：45各日100名　大人1,000円４才以上中学生500円　要予約

海と水族館 - 水族館は小さな海 -　7/20㈯～ 10/14㈪
東海大学自然史博物館、海洋科学博物館☎334-2385

日立清水理科クラブ「モノづくり教室」8/10㈯親子教室（メリーゴーランド）700円　8/24㈯蒸気で走るポンポン船 300円　9/28㈯水ロケット飛ばしっこ大会500円　全日９：30　26名　申込みは氏名（フリガナ）学校、学年、保護者氏名、住所、電話番号、希望日を明記し、7/18㈭～24㈬メールで申込を
✉rika_smz@yahoo.co.jp　HP 有
☎334-5393（平日10時～12時）

### 客船入港情報

7/12㈮10：00～7/16㈫10：00　帆船「海王丸」

### エスパルス ホームゲーム

7/20㈯19：00 VS　FC東京

Bay PRESS facebookやってます

Bay PRESS

## はなしの港　読者投稿のコーナーです

読者の皆さんの声でつくるコーナー。掲載された投稿者には500円分のクオカードを進呈！

応募はこちら▶

■郵送 〒424-0843 清水区青葉町3-13 ㈱ベイプレスセンター『はなしの港』係
■メール baypress@baypress.net ■FAX 351-0014

### ビールの王冠集め 協力してください

【どんぐり発】当事業所ではゴキブリ退治用に毎年「ホウ酸団子」を作り販売しています。例年、皆様からご寄付で王冠をいただき、活用させていただいております。今シーズンも王冠が不足しているので店舗やご家庭で余っている王冠が御座いましたらご連絡ください。
ワークステイションどんぐり
辻１丁目10番16号
☎364-4832

### 晩酌のおとも

【天王地区発】暑くなると、晩酌のおともの定番の冷奴。ねぎに生姜にかつおぶしももちろん、おいしいですが、たまには韓国風はいかがですか。
豆腐はよく冷やして水切りしておき、ボールに韓国のり２袋を細かくちぎり、しょうゆ、ごま油、みりん各大１、砂糖小1/2、ごまを適宜入れ、よく混ぜて豆腐にのせるだけ。
(June)

## スマホ写真館
読者投稿

日々の暮らしや身近な風景をスマホから投稿するコーナー。お気軽にご応募下さい！

応募はこちら▶



【やませみの湯発】令和元年５月以降に運転免許を返納した65才以上の方に「入浴無料券と生ビールとポイントカードに５ポイント」プレゼントしています。入館時、運転経歴証明書を提示。お一人様１回。新スタッフのペッパー君がお待ちしています。　(Y)

## 耳寄り情報

### 清水ヒカリ座７月公演

清水駅前銀座の新名所、大衆演劇の「清水ヒカリ座」の７月公演は「劇団勇舞」。平成12年に旗揚げ。座長である勇羅座唯嘩、成長著しい二代目・中村時太郎を中心に大きく前進しようとしている劇団です。昼の部12時30分、夜の部18時。

受付時に「ベイプレスで見た」で当日券1,800円が1,500円に。スケジュールはHP参照。

清水で『広告』はベイプレス
ご予算に合わせてお店の情報をダイレクトに家庭にお届け!!
制作 印刷 配布 がオールインワン

| 発行号 | 配布日 | ベイプレス広告締切 | 折込チラシ締切 |
|---|---|---|---|
| 7月27日 | 7/24～26 | 7月12日 | 7月18日 |

㈱ベイプレスセンター　☎054-351-0511
E-mail：baypress@baypress.net


## 第871号 読者プレゼント 読プレ
## 計11名様にプレゼント！

希望商品名、〒、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、『あなたのおすすめのお店、又は、今回号の感想、または一番よかった、おもしろかった記事』を記入して、

■ハガキ　〒424-0843 清水区青葉町3-13 ベイプレスセンター読者プレゼント係
■FAX.351-0014
■Email:baypress@baypress.net
■締切　7月23日㈫正午　当選者には当選通知を発送します。

かんたん応募はこちら▶

### フレイバーティー２種セット　3名
▶▶JAしみずアンテナショップきらり

新商品、夏の疲れを癒す水出しティーバッグ２種。『ももきぶん』は国産の桃100％使用、緑茶とブレンドしました。『ゆずきぶん』も国産柚子100％使用し、清水ブランド茶「まちこ」とブレンド。爽やかな香味の茶葉と抹茶をブレンドしました！（桃850円 柚子650円）

### 招待券　3名
▶▶清水駅前銀座　清水ヒカリ座

まだ観に行ったことのないあなた、清水駅前銀座で大衆演劇を生で楽しめる清水ヒカリ座をぜひ体験してください。舞台と座席が近いので、迫力のあるお芝居、絢爛豪華な踊りを楽しんで。（招待券使用不可日あり。）

### エスパルス8/10松本戦 親子券　ペア1組
▶▶清水エスパルス

夏休みにスタジアムへ出かけて、我らがエスパルスを応援しよう。8/10㈯18時松本山雅戦にご招待。チームを後押しするのは、君の声援だ。
（２階席当日券　大人3,300円小中高1,300円）

### やませみの湯　招待券　3名
▶▶西里温泉　やませみの湯

西里の山間の温泉で、のーんびりしたひとときを。気軽に日帰りで行けるので、忙しくてどこも行けない…なんて人に超オススメ。今度の休みに行きませんか。（大人700円）

投資用不動産の企画販売
商業施設・オフィスの設計施工・投資用不動産企画販売
ITO CORPORATION
宅建業者登録　静岡県知事(1)第3861号
イトーコーポレーション(株)　清水区桜橋町9-8　☎054-364-7500

慶事 法事 女子会 ママ会 総会 謝恩会
ひと夏のお集まりに　納涼会プラン
5,500円 6,500円 7,500円
ほかご予算に応じます
JR清水駅徒歩１分　駅前で集まりやすい　140名様まで
シーグランデ清水ステーションホテル
http://www.seagrande.com　真砂町3-11 ☎367-5300

税理士 税理士有資格者 募集中
◆詳細はHPをご覧下さい◆
税理士法人 いそべ会計
静岡市清水区真砂町4-23
☎054-364-0891
http://www.isobe-kaikei.jp

夏期講習 中学生　ひとりひとりの得意教科をつくる
7/29㈪▶9/2㈪（80分×8回）18,400円～
速読英語　長文読解を制する者は受験を制す
（40分×8回）12,000円
Facebookで塾の様子をお伝えしています
小・中・高一貫学習塾 個別指導 光塾
☎363-0081（15～21時）
清水区真砂町3-8
駅前銀座入口から７軒目、家庭用品もちつきさんの２階
Email hikari19.3759@gmail.com

猛暑と戦うのは エアコンだけじゃない！
JAXAが認めた遮熱断念系塗料
GAINA（ガイナ）を塗るだけで
寒い 暑い 臭い 騒音 結露 など
住まいの様々な問題を解決
見てビックリ！ショールームで効果が比較できます
20年以上遮熱・防水効果持続　宇宙の技術を暮らしのなかへ
マルセイ企画工房　清水区興津中町1414-16　☎369-5662

設計デザインから家の修理まで 店舗・住宅リフォーム　オーダー家具
FUCHINO CARPENTER　(株)渕野工業
清水区庵原町141-6　☎366-3531
施工例は…　渕野工業　検索

内祝い・返礼に ハリカ 清水店
紅白寄餅 餅 田子の月 清水店
小学校入学前までのお子さん大募集　愛と祈りをこめて 大いなる郷土の宝
顔よし！衣裳よし！値段よし！よしが3つで 好光人形店 静岡駅南口 ☎054-285-7206

彩蓮（あれん）ちゃん
平成31年1月30日生
♥たれてるほっぺた
♣元気に健康に幸せになってね

瑛人（えいと）ちゃん
平成31年3月31日生
♥全てを癒す魔法の笑顔
♣キラキラ輝く子になってね

風翔（ふうと）ちゃん
平成30年4月24日生
♥とぼけた顔
♣強く、優しい子に育ってね

柊（しゅう）ちゃん
平成31年2月9日生
♥キュートなおくち
♣優しい男の子に育ってね

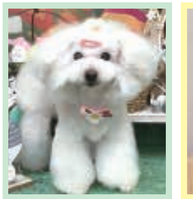
■応募■　カンタン応募はこちら▶▶▶
〒424-0843清水区青葉町3-13 ベイプレスセンター赤ちゃん係
(E-mail) baypress@baypress.net
お子さんの□最近の写真 □フルネーム(ふりがな) □生年月日
□♥チャームポイント □♣願うひとこと □住所・電話番号 をお送りください。

■プレゼント■
登場したお子さん全員に「ハリカ清水店」「田子の月清水店」より
商品券500円分プレゼント！

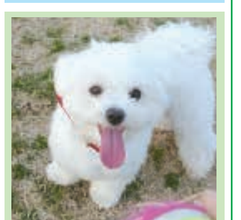
見て見てウチの子
ペットの名前、年齢、性別、お気に入りとニガテなものを添えて、メールで baypress@baypress.net まで
かんたん応募はこちら！
■名前 ■年齢 ■性別 ♥お気に入り ♠ニガテなもの

しなり 1才♂
♥はむはむひゅーれ
♠爪切り

齋藤晴（ハル）4才♂
♥猫のお花ちゃん（同居猫）
♠夏


ちゃあちゃん 14才♀
♥人の膝 ♠病院

ヒナ 14才♀
♥ヒマワリの種 ♠ドライヤー


ぺこ 1才♂ ♥パパのおやつ ♠犬