BIG INFORMATION

気になるお店 行きたいお店 お得な情報が いっぱいです

ご祈祷予約受付中

健全、生育、成長を願う 七五三

「みのわ稲荷神社」

もうすぐ七五三。昔、子どもが3才まで健康に生きるのは大変で「7つまでの子どもは神様からの預かりもの」という考えで始まった日本の伝統行事。「大切なお子さんの健全、生育、成長を神様にお願いし、お祓いを受けることが本義。家族揃ってお参りいただけるといいですね」とみのわ稲荷神社酒井正道宮司。

同神社でご祈祷を受けたお子さんには、神社からお守りと千歳飴が贈られます。美しい拝殿でいい写真が撮れそうですね。祈祷予約受付中。当日も可。

美濃輪町 6-12☎352-2310

染めてもバサつかない

さらツヤ髪になる 白髪染め

「美容室マインズ」

しみない・臭わない・傷みづらい白髪染め、それがマインズ「き ら髪カラー」。染める前よりさらツヤになるから不思議。傷み、バサつき、ツヤのない髪をさらツヤな髪にする「きら髪トリートメント」も大人気。くせ毛には「きら髪スストレート」。ナチュラルなストレート+きら髪トリートメントを実感。カットだけでいつもと違う自分になりたい方、相談を。予約なし直前予約可。パーマカラー同時 OK。東大曲町 8-2 9:00～18:00（日・祝 17:00）月・第2日休み　☎366-5519

折戸の人気パン屋

あんくりが 美味しい季節です

「てんcopan」

心を込めて作るパンがお手頃価格でずらりと並ぶ店。

なんと言っても一番人気は、「あんくり」(170 円)。まんまるでふわふわなパンの中に、あんこと上品な生クリームがたっぷり。「あんぱんだけど、ケーキを食べているみたい」とリピートしたくなる逸品。店頭では冷蔵庫に入っているので、ちょっとひんやり。併設のカフェでコーヒー（170 円）と一緒にいかが。20 個から区内配達可。要2日前予約。営業：7時～17 時　定休：月火（ほか不定休有）P 有

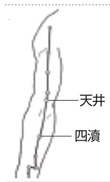
☎335-4822

身近な東洋医学 鍼灸のあゆみ (323)

山本 浩之 院長

歯痛や前腕の痛みに「四瀆」「天井」は寝違えや五十肩

二十四節気では立冬、暦の上では冬が始まっています。新聞ではインフルエンザで学級閉鎖の記事が目を引きます。いつもより早いと言われる流行期。かかりつけ医で早めの予防接種をお忘れなく。



今回は手の少陽三焦経（しょうようさんしょうけい）から、「四瀆（しとく）」と「天井（てんせい）」について。

四瀆の瀆は汚れを流す大河の意味。長江など中国の四大河川をなぞらえてこの名が。肩こりや歯痛、扁桃痛、前腕部の痛みなどの時に取穴されます。

一方、天井の天は上半身の事。肘を曲げたときにできる凹みにあり、経気が集まる所。寝違えや、肩こり、首のこり、五十肩などに効果があると言われています。

次回は「清冷淵（せいれいえん）」と「消濼（しょうれき）」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11月23日号（各戸配布は20日から22日）記事・広告掲載の締切は11月11日、オリコミの締切は11月14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、趣旨に賛同されるスポンサー様のご好意と、ベイプレス配布スタッフの手で皆様にお届けします。

清水厚生病院 健やかな暮らし (105)

アクティブな生活で生活習慣病を予防(2)

訪問看護ステーションいはら　理学療法士　志村善音

□健康になるための一歩を踏み出しましょう

①気付く…からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返りましょう。

②始める…今より少しでも長く、元気にからだを動かすことが健康への第一歩。今より10 分長くするところから始めましょう。

③達成する…目標は、1 日合計 60 分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1 日合計 40 分が目標です。これらを通じて、体力アップ。

④つながる…一人でも多くの家族や仲間とプラス10分を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。

□運動習慣をつけましょう

生活習慣病予防に効果がある運動は、有酸素運動と筋力強化運動です。

有酸素運動（例）ウォーキング・遠くを見るように前を向く・腕を大きく振る・やや大股の歩幅で歩く・1 日 15 分～ 20 分程度・少し汗ばむ程度・無理なく適度な強度が重要

これらの運動でからだに異常をきたす場合はすぐに中止し、理学療法士や医師にご相談ください。

＊バックナンバーは編集部迄

清水厚生病院　☎366-3333

ゲームはエンタメ時代へ

茶話 (63)

■うしのすけさん（28）

TV ゲームをしていると「そんなことより勉強しなさい」と言われたのは昔の話？

今回は、対戦型格闘 TV ゲームの世界大会「EVO2019 in ラスベガス」に出場した、清水区在住の「うしのすけさん」。

生命保険の代理店に勤務。NSCA 認定パーソナルトレーナーの資格も取得し、エクササイズや栄養の指導もできる爽やかな青年。

「大学受験後、たまたま出会った対戦型格闘ゲームが趣味になりました」。

複数人で対戦される TV ゲームは「e-sports（イースポーツ）」と呼ばれ、今では競技として捉えられプロ選手も存在する時代。社会に認められたエンターテイメントに成長しています。

「多くの皆さんに応援していただいて、EVO に出場できました。これから、世の中の『TV ゲーム』に対する印象が、少しでも明るく変わるといいですね」と話していました。

「静岡東急スクエア5階でアプリイ・ネットワークがゲームの対戦、交流会を開いています。僕もいち参加者として楽しんでいます。見つけたら気軽に声をかけて下さい」。

PRISM (284)

災害時の市民トリアージ お薬手帳の重要性を学ぶ

いつ起こるかわからない災害にどう対処するか。岡生涯学習交流館で行われた、岡船越地区包括支援センター主催の「自宅でずっと」ミーティングを取材した。テーマは「要援護者を災害から守るには」。講師は望月篤医師と薬剤師の杉本道信氏。

望月医師は「防災の最大の目的は生き残る事。生き残れたら周りの命を助ける活動を」とした上で、被災直後のトリアージに話が及んだ。

「多数の負傷者の中から、誰を優先的に病院に運ぶのか。」

識別色は 4 色。赤色は重傷群、黄色は中傷群、緑色は軽傷群、そして、黒色は死亡群。

「医師だけではなく市民にも判断が求められる。まず、赤を見つける事」。

判定の基本は歩呼爪手（ほこつめて）①歩ける人→すべて緑②呼吸していない→気道確保。二回やっても呼吸しなしら黒色③呼吸数が 1 分間で 30 以上、または 9 以下→赤色④爪を押さえて離してピンク色に戻るのに2秒以上なら赤色⑤指示通り手を握れない人は赤色。

杉本氏は「お薬手帳は薬剤の記録以外に、総合的な情報が記載されている。災害時、手帳の有無で診察時間が大きく違う」と話した。普段から携帯を心掛けて頂きたい。(K)

商売繁盛、家内安全　おいべっさん 西宮神社大祭 11月19日(火) 20日(水)

「おいべっさん」で親しまれる本町の西宮神社。今年も 11 月 19 日(火) 20 日(水)の両日、「大祭」が開催されます。神社境内から港橋、さつき通りにかけて縁起物などを売る露店が立ち並び、大変な賑わいをみせます。19 日(火)は午後から夜通し、20 日(水)昼頃まで続き、商売繁盛、家内安全などを願う人々で賑わいます。

西宮神社の役員会は、夏過ぎから準備を進めています。「祭りを安全に行うことができるよう、各方面の皆さんに協力していただきながら当日を迎えたい」と代表の遠藤滋紀さん。先日の取材日には、下見が行われていました。「境内には、その昔力比べ大会で使われた『差し石』があります。金杉藤吉が持ちあげた 48 貫目（180kg）と記され、近年はパワーストーンと言われています。ぜひご覧ください」と話しています。（3面広告参照）

◁雨の中下見する西宮神社役員の皆さん

明治の旧家で落語、マルシェ 11/23(土) 第1回しみずん楽座 in 折戸柴田邸

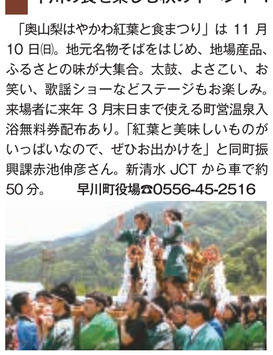
明治 42 年につくられた旧・柴田醤油製造所の母屋を会場に、古民家を愛でながら楽しむ秋のイベントが 11 月 23 日(祝) 10 時から開催されます。六代目春風亭柳朝（写真上）の落語会、酒蔵味くらべ、ふれあいマルシェなどのほか、常葉大学土屋和男教授（写真下）による建築講座もあり。賛をつくした日本建築で、訪れる人に感動を与える地元の文化財です。参加無料（日本酒味比べ、飲食、物販、落語は有料）。

しずおか民族活用推進協議会

☎367-4774（松永設計 栗田）

紅葉狩りは山梨県へ 早川の食を楽しむ秋のイベント 11/10(日)

「奥山梨はやかわ紅葉と食まつり」は 11 月 10 日(日)。地元名物そばをはじめ、地場産品、ふるさとの味が大集合。太鼓、よさこい、お笑い、歌謡ショーなどステージもお楽しみ。来場者に来年 3 月末日まで使える町営温泉入浴無料券配布あり。「紅葉と美味しいものがいっぱいなので、ぜひお出かけを」と同町振興課赤池伸彦さん。新清水 JCT から車で約 50 分。　早川町役場☎0556-45-2516



表現豊かな作品がマリナートに 障害者芸術祭の作品展示

第 21 回静岡県障害者芸術祭　作品展示イベントが 11 月 9 日(土)から 12 日(火)まで、マリナートで開催されます(11 日は休館日)。

「ハートフルアート展」2018 年受賞作品である清水駿府病院の作品や、越智貴雄写真展「切断ヴィーナス」やパラアスリートを写した話題の作品、一般応募作品からは清水在住者の作品もあり、「表現豊かで素敵な作品が並びますので是非ご覧ください」と担当者。（1面広告参照）

危険なブロック塀は撤去を 交流館で説明会開催

地震や災害で心配される危険なブロック塀。ブロック塀が倒壊し道を塞ぐと消化活動や救急救命ができなくなるばかりか、自宅のブロック塀により第三者を傷つけると加害者になる可能性も。

静岡市は静岡大工建築業組合と共に「地域の危険なブロック塀実態把握調査結果相談会」を実施します。補助金、申請方法についても聞くことができるので、気になる方はぜひこの機会に参加しませんか。

【相談会】11 月 9 日(土)岡交流館、16 日(土)入江交流館、16 日(土)清水交流館、30 日(土)船越交流館、12 月 14 日(土)浜田交流館

静岡市建築指導課安全推進係☎221-1124

案内広告　1行1,100円

小さくても注目度バツグン！
お得な情報満載！

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

宴会・忘年会

飲み放題3時間６品付き５千円　２４名様迄★クリスマスチキン予約開始　丸鶏２千円　半身揚げ千円　ももむね５百円　火休

銀の字☎３５３－１７３２

そろばん講師募集

１日１時間から OK３級 時給千円 委細面談 生徒増加　開講中　キッズ速算塾　清水入江河内

☎０９０－３５６９－２８８４

生徒募集

合気武道　女性に最適な護身術　八光流柔術草薙道場　中野

☎０９０－３５６７－８３６８

広報しみず

ニット工房ライク作品展　11/9(土)～15(金)　日休　草薙一里山 26-9 ☎347-7337

第７回森の音楽会　11/17(日) 13:00 第１部琵琶と横笛の二重奏（横笛：松尾慧、琵琶：塩高和之）第２部ベートーベン七重奏曲全６楽章　入場料（運営協賛金）1300 円大学生以下無料　予約・当日可　森の音楽会実行委員会

☎090-3305-1295 佐塚

モノづくり教室　12/28(土)磁石で回るコーヒーカップ 700 円　1/25(土) 理科実験重心と振り子 300円　ともに 9:30 から 26 名　メールで 11/14～20 に申込　名前（フリガナ）、学校学年、保護者名、住所、電話番号を明記し✉rika_shimizu@yahoo.co.jp　多数抽選　日立清水理科クラブ

☎334-5393（10～20 時）

台風 19 号災害「ボランティア支援金」に協力を　県内外の災害ボランティア活動を支援する「ボランティア支援金」と、家屋清掃や被災された方々に配る「新品のフェイスタオル」も募集中。11 月 30 日(土)まで受付。

（募金口座）郵便振替　口座番号：００８１０－７－１１３６２４　加入者名：特定非営利活動法人静岡県ボランティア協会　（注）通信欄に「台風 19 号災害」と記載してください。

（タオル募集）新品に限る。箱や袋に貼った状態でかまいません。タオル送付先 420-0856 葵区駿府町 1-70 静岡県総合社会福祉会館 2 階　特定非営利活動法人静岡県ボランティア協会　問い合わせ先☎255-7357

エスパルス ホームゲーム

11/23(土) 14:00 vs 大分トリニータ

客船入港情報

11/10(日) 8:00 ～ 16:00　セレブリティ・ミレニアム

11/20(水) 10:00 ～ 21:00　ダイヤモンド・プリンセス

献血情報

11/15(金) 9:30 ～ 11:45 13:30 ～16:00 清水区役所

11/16(土) 10:00 ～ 12:15 13:30～16:00 ベイドリーム清水

井戸端

その時あなたは？読者に聞いた「台風への備え、役立ったもの」

▷避難所に持って行ったアルミのマット、バスタオル（有東坂 72 才女）▷懐中電灯を家族分購入。光は不安感を和らげるとテレビで見て（興津 43 才女）▷レスキューハンマー。車に閉じ込められた時に、ガラスを割ったり、シートベルトを切ったり出来る物（梅田 41 才男）▷カップ麺、菓子類、パン等食料。停電に備え、ランタン、カセットコンロ、クーラーボックス、保冷剤。換気口とサッシに養生テープを貼り、水が入らないように（二の丸 42 才女）▷川から水が上がりそうで 土嚢を用意。風呂桶や、色々な入れ物に水も（船原 63 才女）▷興津川のニュースで見て知り合いが連絡をくれて有り難かった。被害に遭った人を見るといつかは我が身だと、その時は思うが、いつの間にか忘れてしまう。備蓄を見直す（八木間 56 才男）▷冷凍庫を保冷剤でパンパンにする、風呂の水を溜める（岡 31 才女）▷電気、ガスが使えない場合に備え、食事は早めにまとめて調理、お弁当に。ポット、水筒には清タンにお湯を（吉川 39 才女）▷ベランダの物干し竿をおろし、ゴミ箱等を室内へ。日持ちする果物や野菜、温めなくても食べられるレトルトカレーを購入（青葉 35 才女）▷子どもの恐怖を軽減するための遊び道具、本を新しく買った（高橋 37 才女）▷段ボール箱と、布テープ。雨戸がないので窓をがっちり補強（下野 44 才女）

▷停電・断水したらと最悪なケースを考え行動出来たのが今後の備えに（北脇新田 36 才女）▷古い携帯も充電。ライトに使える。家族の電話番号は紙に書き出した（八木間 32 才女）▷みんな騒ぎ出した時に 水が 売り切れでした（木の下 48 才女）▷赤ちゃんの液体ミルクの準備を。いつでもミルクを作れるようにお湯や使い捨て哺乳瓶も（谷田 39 才女）

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！

■郵送 〒424-0843 清水区青葉町 3-13 （株）ベイプレスセンター「はなしの港」係

■メール baypress@baypress.net ■FAX 351-0014

不審なハガキ 架空請求に気をつけて

【岡地区発】「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」のハガキがポストに届きました。記載の問い合わせ窓口に電話しましたが、一方的に切られました。不安でその後、近くの交番で相談したところ、架空請求のハガキと教えていただきました。(H)

▷市消費生活センターに取材したところ、「無視するのが基本。ここ 2 年くらい流行っていて、封書で届くことも。本来はこのような通知はポストに届くことはないので、不安に感じることがあればご相談を」とのことでした。

◇静岡市消費生活センター 相談専用窓口☎221-1056（受付 平日 9 時～ 16 時）

YOUは清水で何してる？

【ベイプレス発】カナダ人のピーター・ガンストンさん。武道を愛し、友人を訪ねて旅行中。「清水のマグロ、オイシイデス。東照宮、スバラシイデス。」(あ)

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▶

【梅田町発】エスパルスドリームプラザの雨上がりの夕焼け（チッチ）(2019.10.23)

第878号 読者プレゼット

計14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、『お歳暮に送りたいもの、もらいたい物』または『おすすめのお店』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　11月19日(火)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

ハンバーグディナーセット ▶▶平川地　フレンチ食堂　ペア3組

一度食べたら忘れられない味、人気のハンバーグを店主山田さんからプレゼント。昔懐かしい味わいと濃厚なソースが絡み合う絶品です。（1人前 1,320 円）

クリスマスコンサート ▶▶清水国際高校吹奏楽部　ペア3組

1 面でご紹介、12/1(日)マリナートで開催するクリスマスコンサートにご招待。一足早くクリスマスを音楽で楽しめるひとときです。（全席自由 300 円）

エスパルス鳥栖戦 ▶▶清水エスパルス　ペア1組

12/7(土) 泣いても笑ってもこれでシーズン最終戦。来年も J1 で戦えることを願い、2階席大人 1 枚小中高 1 枚セットでプレゼント。（2階大人当日 3,300 円 小人 1,300 円）

新中学生 学生服 セーラー服

早期予約受付中！

品質・価格とも必ず満足、納得頂けます

男子 24,000円～各種　女子 29,000円～各種

ストレッチ、プリーツライン入り

◆清水二中・清水飯田中女子制服 リカちゃんブランドが大好評！ ◆清水南中もお取扱い

◆男女共「特別セット」「団体予約」が大変お得 ◆卒業式用一式お貸しします

制服専門店 ハマザキ　団体出張採寸します！ 特典有！ 清水銀座路上 P 無料 清水銀座 ☎366-0216(代)

澄んだ青空のもと、みかん切り作業をしてみませんか？

みかんの収穫 ボランティア大募集！

■開 催 日：12 月 7 日(土)・12 月 14 日(土)
■集合時間：8 時 30 分（16 時終了予定）
■集合場所：JA しみず庵原支店・清水支店
■募集範囲：車（原付可）で園地に行ける方
■作業内容：みかんを切って、カゴに入れる単純作業です。
■締　　切：11 月末日

1 日参加された方には 受入農家より みかん約10kg プレゼント！

みかん収穫 アルバイトも募集！

【申込方法】 JAしみずHP 又は右記QRコードからどうぞ

お問い合わせ先

JAしみず 組合員相談課 清水区庵原町 1 番地 ☎367-3247

税理士 税理士有資格者 募集中

◆詳細はHPをご覧下さい◆

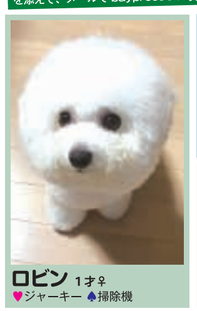
税理士法人 いそべ会計

静岡市清水区真砂町4-23 ☎054-364-0891 http://www.isobe-kaikei.jp

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



ロビン 1才♀ ♥ジャーキー ♠掃除機

ラテ 4才♂ ♥ママの太もも ♠掃除機

しろ 2ヵ月♂ ♥飼い主の手の中 ♠電気の紐

ルイ 6ヵ月♂ ♥ふわふわボール ♠掃除機

エル 4ヵ月♂ ♥タオル ♠なし

配布スタッフ募集中

◆◆◆説明会◆◆◆ 11/11(月) 25(月) 10:30～

隔週(水)(木)(金)のうち ご都合の良い 時間帯でできます

まずはお気軽にお問い合わせください

SHIMIZU Bay PRESS ☎351-0511 baypress@baypress.net

11月19日(火) 20日(水)

西宮神社 大祭

清水美座　港橋際