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

令和３年成人式に
振袖衣装をレンタル・販売展示
「スタジオ・ノヴィアス」

令和 3 年に成人式を迎える方へ、令和２年１月 24 日㈮～ 26 日㈰まで振袖衣装の展示会を開催！尚、お式当日のお支度、前撮り写真の予約受け付けも開始しております。詳細は HP をご覧ください。
美容室・貸衣装・写真スタジオのノヴィアス　八坂東 2-3-14
☎366-4888

ビュッフェレストラン
冬はお鍋で温まって鍋駅伝
「ぶどうの丘 草薙店」

駅伝が気になる～といっても走るほうではなく、温まる「お鍋」の話題。ぶどうの丘の「鍋駅伝」が好評。地元食材を使った鍋料理が順次登場。12 月 30 日㈪迄は草薙伊藤さんが丹精込めて作る大根の「みぞれ鍋」。1 月 2 日㈭から遠州キャベツの「もつ鍋」。16 日㈭からは草薙の白菜で「キムチ鍋」。ハフハフ言いながら、温まって下さいね。
草薙 1-28-1☎204-9311

ベイプレス新登場のお店を紹介
昼は干物食堂・夜は居酒屋
おそうさい屋さん

美味しい手作り惣菜を中心に朝から夜まで営業。朝は 500 円でそば or 茶漬け or おにぎりセットで朝食に。昼は 380 円のご飯セットに河岸の市く ま吉の干物や惣菜をお好みでプラス。夜はリーズナブルな居酒屋といつでも気軽に楽しめます。お惣菜販売も充実。「ご飯食べそびれた～なんて時はいつでも気軽にどうぞ」とスタッフ。巴町「まんさく」姉妹店。家庭的な料理を食べたい人にオススメ。

草薙 1-2-20-2
6 時 30 分～22 時　不定休
☎340-7203

永野海の法律相談 (51)
養育費や婚姻費用改定 家庭裁判所の算定方法

弁護士　永野海

離婚した夫婦の子どもへの養育費や、別居中の夫婦で支払われる婚姻費用（生活費）の金額。当事者で合意ができない場合には、家庭裁判所に調停を申し立てて、裁判所に決めてもらうことになります。

この養育費や婚姻費用は、全国どこの裁判所に申し立てても金額に大きな差が生じないように、裁判所は統一された算定表を使って金額を計算します。基本的には双方の収入と子どもの人数・年齢で決まります。たとえば、元夫の年収が 500 万円で、元妻は年収 150 万円で、14 歳以下の 2 人の子どもを育てているという場合、養育費は合計 6 万円から 8 万円の幅で決められることになります。

しかしこうして算定された金額は子どもを養育するには少なすぎるという批判もありました。そこで、最高裁の司法研修所はこの 12 月 23 日に新たな養育費と婚姻費用の算定方式を発表することになりました。新しい算定方式ではこれまでより金額が増加するケースがでてきます。ぜひ今後の報道に注目して下さい。

●交通事故・債務相談無料　平日 9:00 ～ 18:00（夜間あり）
中央法律事務所☎366-2203（永野まで）　JR 清水駅すぐ
http://naganokai.com（HP からもお問い合わせ可）

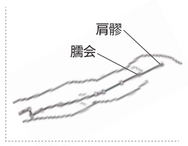
身近な東洋医学 鍼灸のあゆみ (325)
リウマチや肩こりに「臑会」「肩髎」は五十肩や片麻痺に

山本 浩之　院長

新しい年の幕開け。心の健康にも気を配りたもの。適度な運動、バランスの取れた食事と休養。気忙しい年末だからこそ、十分な休養で爽やかにスタートとしたいですね。

今回は手の少陽三焦経（てのしょうようさんしょうけい）から「臑会（じゅえ）」と「肩髎（けんりょう）」について。

臑会の臑は上腕のこと。会はこの経穴が手の少陽と陽維脈の交会穴であることから名づけられました。肩こり、三角筋リウマチ、上腕神経痛、五十肩等に効果があると言われています。



肩髎の髎は骨の隙間のこと。この経穴が肩関節の骨と骨の間に位置することからこの名が。肩関節及び周囲軟部障害、五十肩、片麻痺などの時に取穴されます。

次回は「天牖（てんゆう）」と「翳風（えいふう）」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

PRISM (287)
笑いは副作用ない百薬の長「繁栄の子年」読者の弥栄を

「頑固な院長が笑いで病院を一新しようと、診察後に待合室で落語会を企画するが、院長の落語を聞くと体調が悪くなると、患者や看護師たちは足早に帰ってしまう」。

現役の医師でもある、落語家の立川らく朝さんの「寄席外来～笑いの効用～」の一節。らく朝さんは、「笑いはストレスを解消、癌や高血圧の防止にもつながる」と話します。

笑いの効用と言えば、精神科医で作家でもあった斉藤茂太さんの著書「一笑一若 一怒一老」が思い浮かびます。「大いに笑えば一歳ずつ若返り、怒ったり悲しんだりすれば一才ずつ老いる」と。

さらに、笑いは副作用のない百薬の長として、大阪国際がんセンターでは「漫才ロボ」を作り、本格的な臨床実験に着手するなど、笑いの効用については、多くの医師たちが医学的効用を認めています。

干支は亥年から子年へ。相場の格言に「子（ね）は繁栄、丑（うし）つまずき、寅（とら）千里を走り、卯（う）跳ねる」という言葉があります。

格言通り繁栄の年になるよう、笑う事を忘れず健やかな一年としたいですね。スタッフ一同、読者の弥栄を心よりお祈り申し上げます。

【㈱ベイプレスセンター代表取締役 風間重樹　スタッフ一同】

静岡市立清水病院 健やかな暮らし (155)
検査結果の精度保証 真摯に検査し報告する

検査技術科長　萩原　正寿▷

毎年の健診結果に一喜一憂する…そんな光景を居酒屋などでよく見かけます。私は 2 年前からジム通いを始め、体重が 20kg 減り、肝機能の数値も 20 才代の頃に見た結果に近づいてきました。日々の運動がこれほどはっきりと検査結果に反映されるとは、病院で検査に携わっている身でありながら驚いています。などと自慢話で紙面を終わらせてはいけませんね。

近年臨床検査に関する法律が改正され、検査結果の精度保証に係わる事項が詳細に追加されました。今回の改正では、統一された記録として残すことが求められています。

当然ですが今までも当検査室では高い精度を目指して数々の運用をしてきましたが、精度保証の手法で大事なのは日々の精度管理です。予め数値の決められた物質を測定し今日の測定機器に問題はないか？使用している試薬は大丈夫か？などを調べます。また日本全体の病院が同じ物質を測定し病院間で差がないかなどを調査しています。

病状の変化はどうか、薬の副作用はないか　採血された血液を真摯に検査し、結果を報告する。そんな検査室をこれからも目指します。

市立清水病院　https://www.shimizuhospital.com

気になるあの店を取材 オススメ
大人の女性を応援する
フィルモア
クーポン付

大沢川沿い、大きな窓から光が差し込む美容室。いつも元気で明るいスタッフが、大人の女性の気持ちに寄り添い、様々なサービスを展開しています。

白髪染めは毎週土曜日が半額キャンペーン。「いつまでもキレイでいたい。そんな皆さんを応援します」とスタッフの北村さん。そして最近人気があるのが「ウイッグ」。自然に見える小さなものから試したい方、初めてだからゆっくり相談した方はぜひご相談を。医療用もあり。3 万円位から。

クーポン 本紙持参で **500 円引き**　2020年1月末日有効

清水区西高町 1-1 ☎353-8383
〈営業時間〉平日 9:00～18:00
〈定休日〉月曜・第３日曜

実は子どもカットで通いやすいお店。小学 1 年生は 1,100 円で学年が 1 つ上がると＋100 円、1 つ下がると－100 円。近くに公園があるので、遊びに行くついでにカットしてはいかが。

また、介護資格を持った美容師がいるので、車椅子の方、障がいのある方も安心して利用できます。店内はバリアフリー。

広報しみず

年末年始のお出かけの参考に！
2020 年カレンダープレゼント
1/1 ㈷～1/6 ㈪ 各日先着 100 組　東海大学海洋科学博物館・自然史博物館☎334-2385 HP
日立清水理科クラブ「モノづくり教室」 2/22 ㈯電磁力で回る磁石コマ 700 円 3/21 ㈯水ロケット飛ばしっこ大会 500 円　9:30 ～ 12:00　26 名　氏名（フリガナ）、学校学年、保護者名、住所、電話番号、希望日を明記し 1/16 ㈭～ 22 ㈬に✉rika_smz@yahoo.co.jp　HP 有　事務局☎334-5393（平日10時～12時）
第 95 回お店コンサート 12/23 ㈪ 19:00　ホワイトクリスマス、そりすべり、アヴェ・マリア他　無料　辻２丁目うさぎや☎366-2874
岡田健太郎のピアノ弾き語りコンサート「モテたい症候群」 1/18 ㈯ 18:30　江尻交流館　小学高学年～大人　有料（会員制ですが当日参加可能）
清水おやこ劇場☎353-0404
第 307 回例会「ら・ら・ら」 1/18 ㈯ 18:30　新会員募集中　年 5 回観劇できます
清水市民劇場☎351-8191

アナログゲームで広がる遊びの幅と人とのつながり「みんなのゲームクラブ」 1/19 ㈰ 13:30　市民活動センター　20 名 300 円　障がいがある人、海外にルーツを持つ人、未就学児～18 才まで楽しく遊びたい人　任意活動団体 YokaYoka　☎080-3288-5570 前田
防犯まちづくり講座 1/25 ㈯ 18:30 2/15 ㈯ 18:30　市民活動センター 40 名　無料　防犯まちづくり活動に取り組む方や興味ある方　☎340-1012NPO 法人 NPO サポート・しみず

エスパルス
天皇杯準決勝　ヴィッセル神戸 vs 清水エスパルス　12/21 ㈯ 14:05　ノエビアスタジアム神戸　元旦の決勝に清水サポーターを国立競技場に連れてって

ベルテックスホームゲーム
1/18 ㈯ 18:05
1/19 ㈰ 14:05
vs トライフープ岡山
清水総合運動場体育館
P 有

楽しくお買い物
草薙マルシェ　12/29 ㈰ 8:00
茄兵衛駐車場　P 有　FB 参照
庵原マルシェ　1/12 ㈰ 8:00 ～ 1 月は第２日曜日の開催です
中央青果市場　facebook
みほしるべ土曜市場
12/21 ㈯ 1/18 ㈯ 9:30～
✉miho.cdlabo@gmail.com

新春特別 年末年始情報＆読者プレゼント
第881882号
計39 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、「今一番欲しいもの」又は『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　令和2年1月5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

読プレ 1/19 ㈰ペア観戦チケット　ペア２組 ベルテックス静岡

静岡初のプロバスケットボールチーム、ベルテックス静岡を清水総合運動場体育館へ応援に行こう。1/19 ㈰ 14:05 からの対トライフープ岡山戦にベイプレス読者をご招待。11 月に続いて清水では２度目の開催。清水区出身＃０大澤歩キャプテンの活躍に期待しよう。
（２階自由席当日大人 1,800 円、小人 1,000 円）

読プレ 利用券 1,000円分　10名 エスパルスドリームプラザ

１面でご紹介、年末年始はイベント満載のエスパルスドリームプラザからお年玉プレゼント。お出かけがと～っても楽しくなる利用券です。お買い物に、お食事に、映画に、観覧車ドリームスカイ、ちびまる子ちゃんランドなどなど、あなたは何に使いますか。使い道を書いてご応募ください。

☎354-3360

読プレ「やなぎみわ展」ペア入場券 2組 静岡県立博物館

現代美術のみならず演劇界のアートシーンを創出してきた美術家やなぎみわ。日本神話をモチーフに福島県内の果樹園で桃を撮影した新作シリーズを今回初めて発表。美術と舞台の両極を往還することで生まれるスペクタクル性とドキュメンタリー性。10 年ぶりの待望の開催。
２月 24 日まで開催。

☎263-7577 HP

読プレ「絵で見る船の歴史」ペア入場券 3組 フェルケール博物館

人、海、未来がふれあう清水港の博物館。最新展示は、中世から近現代の日本の海洋画家による歴史的な船や港の絵画を集めています。遣唐使船、朱印船など教科書で取り上げれる船から、大型和船、中国や西洋の技術を取り入れた船など日本の船の発展を見ることができる絵画展です。２月２日㈰まで開催。
☎352-8060 HP

△船の科学館コレクションより

読プレ お好きなラーメン一杯　５名 中華酒場　酔軒

味噌溶き系ラーメンといえば、酔軒の味噌ラーメン。寒い冬に食べたくなる味です。今回お好きなラーメン一杯をプレゼント。自慢のから揚げと生ビール、〆には味わい深いラーメンもいかがですか？年末は 31 日㈫ 14 時まで。新年は４日㈯から元気に営業します。
押切 1434（テンジンヤ隣）

☎368-6282

読プレ ディナーセット　ペア５組 平川地南幹線沿い フレンチ食堂

ナイフを入れた途端に溢れる肉汁、食べ応えあるお肉に香ばしいソース…ファンの多いダブルチーズハンバーグステーキのディナーセットです。寡黙な店主が作り出す料理はどれもおいしいとファンの多い店。チーズフォンデュ、パスタも人気。店主一人で切り盛りなので予約を強くオススメ。　☎347-2100

顔よし！衣裳よし！値段よし！よしが3つで好光人形店 ☎(285)7206

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 ㈱ベイプレスセンター「はなしの港」係
■メール baypress@baypress.net　■FAX 351-0014

読者プレゼントで国際高コンサート楽しむ

【飯田地区発】いつもベイプレスを楽しみにしています。読者プレゼントで清水国際高校クリスマスコンサート招待券が当たりました。アットホームで優しくあたたかく、楽しませていただきました。ありがとうございました。　(C)

今年もご愛読ありがとうございました。来年もより良い紙面をお届けします！

年末の窓拭き 今年もプロの力を借りて

【興津地区発】昨年末に自宅の窓清掃を業者にお願いしました。みるみるうちにピカピカになる窓を見て、プロの仕事ってすごいな～と感心。私が窓拭きしても絶対こんなにキレイにならない。汚れに適した洗剤があることを教えてもらいました。業者が使ったのは台所洗剤でした。

家のことだから自分でやるのは当たり前だけど、家庭でもプロの力を借りるのは悪くないと思い、今年もお願いする予定。
（ばりひ）

いつもと違った体験から学ぶことはいっぱいありますね。

耳寄り情報

サンドイッチの店 バイオショップ

種類が豊富で、楽しく選んで買うことができるサンドイッチ店。がっつり肉魚系、ヘルシー野菜系、爽やかフルーツ系など気分に合わせてどうぞ。予約で年末年始のパーティーに盛り合わせ、チキンなども。12/31 ㈫昼ごろまで、新年 1/4 ㈯から営業。神田町 1-34☎352-5336

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▶

【橋発】ちきゅう号の見学をしてきました。全てにおいて大規模で圧巻でした。　(Mami)

初売り情報

▶1/4 ㈯ 10時より　次郎長屋の赤みそ使用したみそ煮込うどん 1000 円、御年賀茶ほか　興津和 CAFÉ 茶楽☎369-2301
▶1/3 ㈮ 10時より　福袋（各種）特価品ご用意&冬物セール　ピオン清水店☎0120-96-9682
▶1/5 ㈰より　2020 年も皆様にいい眠りをお届けします　ふとんのまつなが☎366-5371
▶1/2 ㈭より　いちご大福 190 円（税込）いちごロール大好評　北街道沿い　駒屋☎365-7214
▶1/6 ㈪ 10 時より　新春珈琲「創業 71 年」珈琲王子の自家焙煎珈琲専門店が販売スタート　トクナガコーヒー ☎351-2388
▶1/4 ㈯ 9 時より　4 日㈯5 日㈰限定で「あんくり」20 円引　てん copan ☎335-4822 折戸
▶1/8 ㈬より　アロマオイルを使った疲労回復スパ始めました　40 分 4,400 円　清水東高近く美容室アンフール ☎367-7876
▶1/4 ㈯ 9 時より　新春にあわせた「賀春茶（540 円～）」青島みかん、イチゴ　JA アンテナショップきらり☎365-1600
▶1/2 ㈭ 10時より　新春セール　ハリカ清水店☎353-0083
▶1/7 ㈫より営業　静岡県産パストラミチキン使用したきのこのマヨピザ 170 円パンと焼き菓子のお店 tomo☎376-6378
▶1/5 ㈰ 10時より　5 分で戻ってそのまま食べる「函館サラダ昆布」（５００円）　駅前銀座次郎長屋☎367-0557
▶1/4 ㈯より冬物セール　モモヤラ・ピッシェ ☎366-0105
▶1/6 ㈪より　全品20～70%OFF（一部除外品有）セレクトショップ　シエスタ☎388-9015
▶1/4 ㈯ 10 時より初売りプティックここ☎353-7888

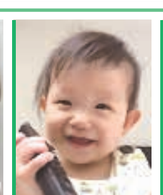
井戸端

♡2019 年嬉しかったこと
▷実家解体で、私が産まれた時に祖父が買ってくれたお店で一番立派なお雛様を処分することに。思い入れある素敵な品なので、必死で貰い手を探したところ、近くの幼稚園で引き受けてくれました。今年の雛祭りは、お茶会に招待して頂きました。沢山の子どもたちに囲まれて、祖父も喜んでいると思います。（八坂北 41 才女）▷毎月応募して読プレが当選（追分 67 才男）▷免許更新で 90 点以上とれた（宮下 80 才女）▷娘が希望大に合格、学生生活を送っている（有東坂 49 才女）▷周りの皆が健康（蜂ケ谷 71 才女）▷念願の女の子を授かった（木の下 32 才女）▷二人目の孫の誕生（船原 57 才女）▷友人と秋篠宮様、紀子様を拝見（八木間 58 才女）
♡2020 年の抱負
▷経験のためなら躊躇せず挑戦（由比 38 才女）▷いつまでも元気（82 才男）▷貯金（北脇 38 才女）▷山登り（半左衛門新田 52 才男）▷健康（有東坂 57 才女）▷ストリートピアノを弾く（梅ケ谷 66 才男）

配布スタッフ募集中
隔週 水 木 金 のうち
ご都合の良い時間帯でできます
近所なら空いた時間にパパッと配れそうね！
配布してたらおいしそうなパン屋を発見！ってことも
軽い運動になるし夫婦で配れば２人とも健康ね！
◆説明会◆
1/9㈭ 27㈪ 10:30
〈会場〉㈱ベイプレスセンター 1F
説明会に参加していただいた方に
QUOカード（500円分）進呈！
事前にお電話またはメールにてご予約ください。
SHIMIZU Bay PRESS
まずはお気軽にお問合せ下さい
青葉町3-13 ☎351-0511
baypress@baypress.net

内祝い・返礼に ハリカ 清水店
紅白背負い餅 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
応募
(郵送)〒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 □♥チームポイント □♣頼りひとこと □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！
◀カンタン応募はこちら
頼よし！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

優乃（ゆの）ちゃん
平成30年10月9日
♥いつもご機嫌
♣笑顔でみんなを幸せにしてね



真采（まこと）ちゃん
平成31年2月2日
♥クリンとした目
♣たくましく育ってね

和優（なゆ）ちゃん
平成26年12月25日
♥笑顔
♣優しくて思いやりのある子になってね

隆都（りゅうと）ちゃん
平成28年6月20日
♥くっきりな二重
♣健康で元気な子に育ってね

咲茉（えま）ちゃん
令和元年7月30日
♥えくぼ
♣元気に大きくなってね

葵生（あおい）ちゃん
平成28年6月5日
♥笑顔
♣優しい子になってね