## 梅雨時は「きら髪ストレート」

東大曲8の2「美容室マインズ」

髪がパサつく、ボリュームが出る、まとまらない…梅雨時の髪の悩みに「きら髪ストレート」がオススメ。また、しみない・臭わない・傷みづらい白髪染め「きら髪カラー」は染めるたびにサラツヤに。お手入れ楽々なサラツヤを手に入れて、癖のない髪には「きら髪トリートメント」がオススメ。また、しみない・臭わない・傷みづらい白髪染め「きら髪カラー」は染めるたびにサラツヤに。お手正でお手入れ楽々なサラツヤを手に入れて、癖のない髪には「きら髪トリートメント」がオススメ。また、

入れ簡単、手ぐしでまとまるスタイルもご提案。梅雨時の髪の悩み、祝17時、月・第2日休む。9時～18時（日・☎366・5519

## オンライン配信あり 10周年記念コンサート

「K.B.スタジオ」

ガイドラインに沿った感染症対策あり

■カット ¥3,800　高校生以下 ¥2,500
■パーマ ¥11,000（カット・ブロー付）
■きら髪ストレート ¥16,500～（同）大学生以下 ¥15,000～（同）
■ヘアカラー ¥6,500～

ヘアカラーキャンペーン中
ブロー無料！
肌荒れ風荒れ？プレゼントがあります！（数量限定）

日本で唯一のキーボード専門教室が10周年。主宰の望月慎也さん（写真）は「設立以来、清水で記念コンサートを開催。ディナーと上質の生演奏付8330円。今回は、コンサート模様がオンラインで配信されます。オンライン鑑賞券は一人2330円、詳細は時からホテルクエストQRから。

## お惣菜6種のお弁当

### 1食、週1回からお届け

「夢季（ゆめき）」

雨で買い物に行けない時も安心

年齢を重ねると食への関心が薄れ、食事量も減ってきませんか。「ごこち弁当」をご指定全体に様々な影響が出食、週1回もOK。宅ることも心配です。「夢季」は食生活の応援団。買い物や料理できないあなたに代わり、20・0222・06

6種のお惣菜が並んだ高齢者が食べやすい配慮と栄養バランスで、何回でも見飽きません。毎日実践一般向けに開催するオンライン講座参加者を募集。健康維持・増進する内容を含めた60分の講義と11種類のトレーニングを紹介。8月

詳細はQRコードから。

## 最新の運動と免疫情報も

### 健康オンライン講座

「静岡県理学療法士学会」

講師：久保明医師（元常葉大学部長）

第24回県理学療法士学会の開催に合わせ、一般公開講座。「ロコモ」と「フレイル」について学べて、健康寿命を延ばすヒントが得られます。

中央法律事務所　☎366-2203　http://naganokai.com

## 永野海の 法律相談 68

### 所有者不明土地対策で法改正

### 相続人に登記申請を義務化

弁護士 永野海

所有者不明の不動産が増加し、土地の流通だけでなく、空家問題や災害後の人々の復興の弊害にも繋がっていることを受け、不動産登記法と民法が改正されました。

改正法では、相続した土地を相続で取得したことを知った日から3年以内の登記申請を義務化。正当な理由なく申請しない場合、10万円以下の過料が科されます。

遺産分割手続に関する法改正では、相続開始から10年経過すると、特別受益や寄与分といった、法定相続と異なる主張をすることが難しくなる内容を含まれています。こうした期間制限を設けることで、迅速な遺産分割を促すのがねらいです。

相続した不動産を売却した場合、譲渡所得税の3000万円特別控除の適用期限を3年延長する改正も行われます。

相続した土地を手放すための制度も新設されます。相続した土地を国に引き渡すことができる制度で、一定の要件を満たす場合に限られます。

住所変更などの手続きの義務化も、相続人にとって負担が大きいため、改正の狙いです。法改正は2024年頃から順次施行予定。

相続の話合いを放置すると、相続人が膨大に増え、話合いすら困難になります。

施行前でも早めの話合いをお勧めします。

●交通事故・債務相談無料　平日9時～18時（夜間あり）永野まで　JR清水駅すぐ　HPからもお問い合わせ可

## 清水から世界の舞台へ

### 高橋選手 五輪出場を報告

東京五輪競泳800mリレー日本代表に決定し輪の舞台での活躍を楽しみにしています」と挨拶。「五た高橋航太郎選手（自衛隊、清水六中出身）寺尾和芳代表をはじめが、かつて泳いだ地元のプールを訪問。「代アケアクラブの選手、指導者が激励しました。

（花束を受け取った高橋選手と喜びの選手嬉しい。メダルを目指たち。4月26日撮影）

## 清水病院 健やかな暮らし 168

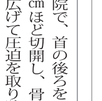
### 筋肉を切らずに治す 頚椎の低侵襲手術について

整形外科　二宮 研

頚椎（首の骨）の中心を脊髄（せきずい）という重要な神経が通ります。しかし加齢とともに、脊椎が圧迫されることがあります（頚椎症性脊髄症）。

頚椎症は進行することが多く、症状が重くなると手術を検討する必要があります。多くの病院で、首の後ろを15cmほど切開し、骨を切って圧迫を取り除く方法が行われています。この方法では傷は5cm程度と小さく、筋肉を頚椎から切り離すため、①首の強い痛み②首が硬くなる③猫背になる前屈を向けなくなる、などの後遺症が残ることがあります。

そのため当院では、椎弓形成術を執刀してきました。お困りの方は、ご相談を。



きゅけいせいじゅつ）という新しい低侵襲手術を行っています。この方法では傷は5cm程度と小さく、筋肉を頚椎から切り離さず、その隙間から骨を削り圧迫り動かなくなる②首の痛みを取り除くため、術後の首の痛みは少なく、早期社会復帰が可能です。私は過去に500例ほどの選択的椎弓形成術を執刀してきました。お困りの方は、ご相談を。

市立清水病院　☎336-1111　https://www.shimizuhospital.com

## 横山靖代氏（Sop）迎え

### ドイツロマン派３曲披露

6/20清水フィル定期演奏会

読プレ　入場券ペア10組をプレゼント。2面下の読者プレゼントと同方法でご応募ください。

第34回定期演奏会を6月20日（日）14時から、リアート大ホールで開催。

ワーグナー「タンホイザー」序曲他ドイツロマン派の3曲。静岡在住のソプラノの名手、横山靖代さんが歌う。

リヒャルト・シュトラウスの晩年の傑作「4つの最後の歌」は、横山さんが「生に一度はオーケストラと一緒に歌ってみたかった」と言うほどの名曲で、必聴です。また、ブラームスの2番はいぶし銀のような名曲。最後は盛り上がります。

高校生以上1500円。チケットはイープラスで販売。

清水フィルハーモニー管弦楽団

☎070・5462・9144

## 口こみ

鶏焼屋のランチのコスパが良くていつも長居（船越50才女）越61才女）AKEBONO（船原65才女）高福のふるさとの西尾揚げ（楠31才女）月サンライズのチキン南蛮バーガー（草薙38才女）あさ乃のそば（北脇39才女）うしほ屋菓子店のシュークリーム（追分44才男）にこに寿司の三点盛り（有東坂30才男）バオバブは居心地が良くてとにかく良い（駒里（船越50才女）

## 広報しみず

■はーとびあ福祉ゼミ①6/23㈬はーとぴあ清水を拠点に活動するボランティアを知ろう②7/9㈮自分たちの住む町の中にあるボランティア活動を知ろう　各日10時から

■ボランティア活動や福祉に興味関心のある方20名無料　締切①6/18㈮②7/2㈮

☎371・0294

■アイボランティア入門講座　視覚障害者を知ろう　7/6㈫、8/10㈫の18時30分（7/17㈯のみ10時　全7回はーとぴあ清水　視覚障害について関心のある方20名　無料　締切6/28㈪

■あっ！朝市　第1・3㈫6時　ドリプラ観覧車横駐車場

■三保サンデーマーケット　6/13㈰8時　区役所第二駐車場付近遊歩道

■まちかどコンサート　6/5㈯12時20分　富士山静岡交響楽団　清水駅前銀座アーケード路上

☎365・9206

■こども劇場ファークヨップ　みんなで楽しもう！ダンス・ダンス・ダンス　7/31㈯14時30分　イオン清水店

■献血情報

■エスパルスホームゲーム　7/4㈰18時vs大分

## 小さいけれど注目度の高いお手頃な広告です

### 案内広告

### 個別塾・訪問指導

高中小・オンライン校

問☎351・5188

### 剣道・居合道

水鷗流古武道　四百余年の伝承　居合道・剣道その他古武道年齢・性別不問　水鷗流本部

碧雲館道場館長勝瀬善光☎366・2158

### 防災相談

いざ地震、転倒すれば家具は凶器　家具固定食器棚扉ロック等家族を守る家庭の対策を

清水建築組合

☎346・5801

### 楽しくお買い物

※急な変更の可能性があるのでHP等もご確認下さい。

■草薙マルシェ　5/30㈰8時～　茄兵衛P有　FB

■庵原マルシェ　6/6㈰8時～　野菜スタンド　19㈰11時30分　中央青果市場

■JAしみず有度ふれあい市　毎金　8時30分～　インスタ

■たまげたフリーマーケット　6/11㈮9時～　イオン清水店

■清水フリトラ市　6/13㈰8時～　区役所第二駐車場付近遊歩道

■あっ！朝市　第1・3㈫6時　ドリプラ観覧車横駐車場

■三保サンデーマーケット　6/13㈰9時30分～　御神社境内

■献血情報

■エスパルスホームゲーム　7/4㈰18時vs大分

## 読者プレゼント 読プレ 第912号

### 計23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、『5/29号の興味を持った記事』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　6月8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

### 王道の博多豚骨らーめん 10名

▶▶博多らーめん　替玉屋

２日掛けて丁寧に仕上げた豚骨スープは旨味をしっかり残しながら臭みがありません。麺は福岡の老舗製麺所から取り寄せた極細ストレート麺。茹で加減はお好み注文できますが私のオススメはバリカタ。（680円）

### いきいき粗挽ソーセージ 3名

▶▶肉のモツメ

１面、３面でご紹介、肉のモツメ（草薙）。安心・安全で新鮮なお肉を扱っている精肉店。県内産の豚肉を自社加工した美味しいソーセージを是非ご家庭で。（1,000円）

### 粋な手拭い 5名

▶▶黒田呉服店

使うほどに味が出る手拭いは実用品ながら、その趣やデザインがとても素敵。日常使いにプレゼントに、ワクワクさせてくれるほど色、柄が店頭に勢揃い。（1,320円～）



### 倉沢鮨の開き3枚 5名

▶▶河岸の市 魚彩 GYOSAI

脂の乗った由比の鯵も美味しい時期を迎えました。仕入れた味を店頭で丁寧に開きにして、そのまま販売。新鮮な美味しさを是非味わってみませんか。（750円相場）

## 秋刀魚大好き

### 「絶対に失敗しない」お家ご飯 Recipe

料理オンチの僕が、みんなに美味しいご飯を食べてもらうため頑張ります。

えっ本当にコレ僕が作ったの??

優しい味わいが子どもにも大人気

### お野菜とソーセージのロール煮

つくりかた

01 キャベツを一枚ずつ剥がす。お湯、塩を入れた鍋でキャベツをしっかり湯がき、水で冷やす。

02 別の鍋に水1Lを沸かし、ひとつかみ鰹節を入れる。中火で2分ほど煮出し、火を止め、出し殻を取り除く。

03 野菜の皮をむき、巻きやすい大きさにカット、ソーセージとカットした野菜を①で巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。

04 ②の出汁に、酒大さじ2・みりん大さじ1・醤油大さじ1・トマト・③を入れ、落し蓋をして中火で煮ていく。

05 途中で出汁の味を見て、塩で最終調味をする。弱火で合計約20～30分煮て、盛り付けて完成。

［材料］2人前　・春キャベツ　1／2個　・ソーセージ　4本　・春にんじん　3本　・だいこん　5本　・アスパラ　2本　・トマト　適量

地産地美

［作った感想］出汁をしっかりと引くと素材の味を生かしながら、少しの味付けで本当に美味しくなることに感動。包丁の扱いにもだんだん慣れてきました。

作ったら写真送ってね！

僕にもできる「絶対に失敗しない」お家ご飯もYOUTUBEで配信!!　YouTube

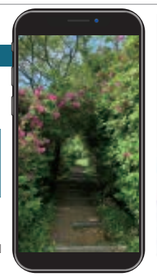
［食材協力］株肉のモツメ　草薙2-16-12　☎346-2941

## 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



P.N. 川名崇義

【高部地区発】「つつじのトンネル」トトロに会えそう～（よっちん）

## ドリプラ安い 清水っ子の誇り

【飯田地区発】久しぶりに訪れたドリプラは、平日とあって人影も少ない中、浜松からと来た高校生たちの「美味しそう」「エッ安い」の声にショーケースを見ると、美味しそうなお弁当、お鮨が何とスーパーより安いのです。観光地によくある「安かろう悪かろう」とは正反対の姿勢に、清水っ子の誇りを感じ嬉しくなりました。が立つんばれドリプラ一私もらも足を運びます。（にゃおりん）

【駒越地区発】毎号楽しく読ませていただいてます。読者から子供さんの写真、愛犬の写真、料理コンビ等盛り沢山の情報も楽し拝見しています。コロナ禍にあってもくすっ！と笑える記事や写真に癒されます。「ベイプレス」に感謝です。（しらゆり）

編＝お便りありがとうございます。どんな時も読者の皆様のお役に立つ紙面作り、これからも頑張ります。

## レシピ みんな大好き 卵プリン

【WAC清水こやかサービス発】体内で合成できない8種の必須アミノ酸をバランスよく含み、タンパク質の質もに寄与する乳清タンパク質（ホエイプロテイン）を含むことから、筋肉を作るのに最適な食品です。

ビタミンAや新陳代謝にも最適。免疫力を高めるビタミンB₂も含まれます。

鶏焼屋のランチのコスパが良くていつも長居（船越50才女）越61才女）AKEBONO（船原65才女）高福のふるさとの西尾揚げ（楠31才女）月サンライズのチキン南蛮バーガー（草薙38才女）あさ乃のそば（北脇39才女）うしほ屋菓子店のシュークリーム（追分44才男）にこ

## はなしの港

「いいこと　何でもシェアしよう」はなしの港は読者がつくる読者のコーナーです。暮らしのヒント、ここが気になる？なんていうのもお任せに。掲載の場合には500円のクオカードを差し上げます。ペンネーム可。

■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
■FAX351-0014

## 見て見てウチの子

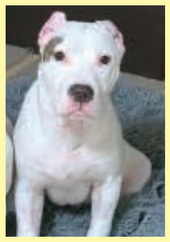
かんたん応募はこちら

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

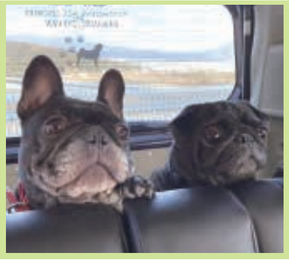
**こむぎ（黒）** 3才♀
♥人間用のふかふかベッド　♠焼肉の煙

**たると（茶）** 1才半♂
♥遊んでくれる人　♠こむぎに怒られる事

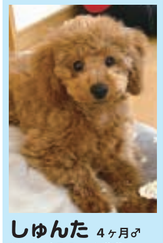
**ぴーち** 3才♂
♥青梗菜　♠初めての場所



**ピー** 5才♂
♥靴　♠人

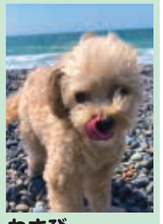


**あずき（パグ）** 7才♀
**だいふく（フレンチブルドッグ）** 6才♂
♥さつまいも　♠掃除機の音



**しゅんた** 4ヶ月♂
♥ぬいぐるみ　♠階段

**あむ** 5才♂
♥ヨギボー　♠お風呂



**わさび** 4才♀
♥ボール　♠お風呂

**恵介** 6才♂
♥もとこさん　♠シャンプー

**蓮斗** 3才♂
♥ミユちゃん　♠ドライヤー

## 御宿 至 彫刻展

### 新たな価値観の模索テーマに

Nuvola（雲）-ℭ Photo Kondo masahiro

読プレ　入場券ペア5組をプレゼント。下記の読者プレゼントと同方法でご応募ください。

## 国内最大級 狩野派コレクション

### 知られざる魅力を紹介

江戸絵画史の中心で活躍した江戸狩野派の魅力をご紹介します。国内最大級の江戸狩野派コレクション。各種名の画家に焦点をあて画史の本流＝江戸狩野た二つ江戸絵派コレクション。各種の250年」を開催　6月27日㈰～7月25日㈰。

初公開作品によって、100点を超える静岡県立美術館

☎263・5755

狩野中信　鷹狩図　日照軒コレクション

読プレ　入場券ペア5組をプレゼント。下記の読者プレゼントと同方法でご応募ください。

## 富士宮とローマを拠点に活動する御宿在住彫刻家

### 「さくらはし」地域の財産に

西谷会長（左）、桜橋自治会　森副会長（右）と完成のプレート

戦前戦後の交通を支えた橋から

架替工事が進む「桜橋」も、桜橋町自治会館横から取り外されて永久保存されることになりました。

尽力した文珠福祉神社氏子総代会の西谷昌彦会長は「桜橋陸橋は昭和6年（1931年）建設。戦前戦後の交通を支え続けた文化伝承を」と桜橋自治会の協力も仰ぎ設置の運びに。「地域の財産として、受け継がれて欲しい」と願っているそうです。

富士宮とローマを拠に真摯に耳を傾け、新点に活動する御宿在たな価値観の模索をテーマに制作した新作展「Parole del Vento ～コロナ禍の中で～」。世界で猛威を振るうコロナ禍の中、自然界の事象が発する「言葉」を

## 清水ピンチョス

### 食事作りと清掃作業

障がいのある方のグループホーム

仕事　八朝食作りとグループホーム内の清掃
時間　6:30～10:30（4時間 休憩なし）勤務は週1日から
収入　時給 900円
待遇　交通費規定支給　車・バイク・自転車通勤 OK
勤務地　清水区北脇 377-5　グループホーム SUN
詳しくはお電話にてお気軽にお問合せください。

心身障がい者施設 ともの家
船越東町 262-2 ☎352-1197
✉ tomo-ie@tmt.ne.jp 担当瀧戸

## 清水で働こう!!

スタッフ募集のお店・企業をご紹介

求人掲載はベイプレス編集部まで

## 家族葬 火葬式

ご葬儀のことならなんでもご相談を

小さくて温かみのあるお葬式　専用ホール完成

24時間受付 年中無休
AM9:30～PM5:00　ココニ イイクヨウ
☎0120-52-1194

当社葬祭会館
シティホール おおぞら
（有）おおぞら　静岡市清水区草薙1-17-25　☎054-346-5558

## 秋刀魚収穫！ トランクルーム

2尾サイズ 8,350円／月より
敷3・礼1・保険加入

●屋内型
●24時間出入OK
●セキュリティ万全
●全室クロス張り・クッションフロア

ストレージ桜橋　清水区入江2-14-18

ココホーム　☎054-348-7298

## 確定申告・税務業務・会計業務・相談

### 税理士法人 いそべ会計

詳細は HP をご覧ください。

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



次回は6月26日号（各戸配布は6月23日から25日）情報提供は6月14日、オリコミのお申し込みは6月17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によって支えられています。お買物・お食事は掲載店をぜひご利用下さい。