

あの子に 1 つ贈り物

静岡人にはおなじみの茶箱、ならぬ「ちゃまて箱」。玉手箱とかけて名付けた。亜鉛板の内張りは茶箱と同じだけれど、素材を杉ではなく静岡県産のヒノキに替え、くぎを1本も使わないホゾ組みで製作。木を愛し家具作りで腕を磨いた八木真人さんの逸品だ。販売はシンプルな無地。美しい無垢(むく)のままもいいし、市販のウォールステッカーなどで飾ってもいい。サイズは多彩。文箱タイプなら成人式のあの子のお祝いにもふさわしい。大切にしたいことを大切にできる人生のために。



ちゃまて箱

17,280円(幅30×長43×高32cm)

※写真はイメージです。
販売は無地になります。

暮らしの中の木の道具 木工房 フランク

藤枝市岡部町村良485 TEL:050-3558-2009

平日13:00~18:00(事前に電話が確実)

<http://frankshop.info>

サブリーナ pose

- 1 横向きに寝てカラダを起こし、上になった脚を前に出し膝を曲げ、足裏をマットにつける。
- 2 下になった足と手をマットに押し付けるようにして腰を天井の方へ引き上げる。
- 3 腰が下がらず安定していたら前の足を下の足の上へ乗せる。10~15秒ほどキープ。



体幹を鍛えたい人に
ヴァーサシユタ・
アーサナ

余裕があれば上の手の指先を天井へ向け、視線もその先へ。きつかったら②でキープ!



グランツ
ヨガ インストラクター
YOSSY先生

お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック! 「アстенを見た」で

1日体験通常2,700円→0円

グランツ フィットネス・スイミング

静岡市駿河区敷地1-18-28

054-260-7235(フィットネス・カルチャー)

054-237-1076(キッズスイミング)

<http://glanz-sc.com/>



とっさの 1 フレーズ

! 気を付けていて!

キープ ユア アイズ オープン
Keep your eyes open.

「気を付けていて!」



Point

ディス エアリア ハズ ベアーズ キープ ユア アイズ オープン
「This area has bears. Keep your eyes open!」

で「熊が出没するみたいだよ、気を付けていて!」となります

#「目を開け続ける」=「しっかり見ていなさい!」という意味から

「気を付けていて!」です。初めて言われると意味が分からず目が乾いちゃうかも?!

全日程英語教育のプリスクール
静岡市駿河区中田本町6-3 tel: 054-202-9555

NBインターナショナルキンダーガーデン



バルシェでクリスマスマルシェ開催!

12/2(土)・3(日)、静岡駅ビル・バルシェ4階で「クリスマス・ヴィレッジ」を開催。スイーツ、グッズ販売とワークショップのクリスマスムード満点のマルシェ。友達や家族とぜひ! 詳細は「天空のマルシェ」公式Facebookで。

静岡駅ビルバルシェ

静岡市葵区黒金町49 ☎054-255-1081

クリスマス・ヴィレッジ/10:00~16:00

12/15(金)、清水区で「纏祭り」

清水秋葉山大祭に合わせ、「纏(まとい)祭り」が12/15(金) 13:30から開催される。清水区辻町から山上まで、法被に豆絞りという町火消しさながらの装束の人々が「無火災・無災害」を祈念し纏とともに勇壮に練り歩く。

纏祭り実行委員会

会場/秋葉山(清水区西久保) 周辺道路及び境内

問い合わせ先/小笠原 ☎090-4406-0207

