



## 私は創造的で ありたい 若宮正子

ICTエバンジェリスト  
わかみや まさこ  
若宮 正子 さん

1935年生まれ、藤沢市在住。大手都市銀行に定年まで勤務、管理職として活躍。58歳ごろからパソコンを独自に習得。「エクセルアート」創始者。2016年アプリの開発を始め、17年に米国アップルによる世界開発者会議「WWDC 2017」に特別招待される。デジタルクリエイター、ICTエバンジェリストとして世界的に活躍中。シニア向けサイト一般社団法人「メロウ倶楽部」理事。岸田首相主催「デジタル田園都市国家構想実現会議」構成員。

エクセルでデザインしたモチーフを布地にプリントして仕立てた、「エクセルアート」のブラウス。園遊会にも持参したという若宮さんが電子工作したLED内蔵のピカピカ光るバッグを手に。

### 湘南暮らしは50年

生まれは東京です。こちらに越して来たのは50年ほど前。当時都内の借地に暮らしていましたが、地主さんの都合で動かなければならなくなり、それならと憧れの鎌倉、当時モノレール駅の建設予定地だった西鎌倉へ越して来ました。都内の銀行に勤めていましたから、モノレールを使っての通勤。ボロ家の一戸建てだったのですが、ある年の台風で屋根が壊れ、修理してもらったもののもう一度台風が来たらもちませんよと言われて、こりゃ大変だと。それまでも買い物など生活圏は藤沢でしたから、20年ほど前、今の藤沢の住まいに越しました。

藤沢に暮らしている人って、藤沢が大好きですね。それぞれ好きな理由は違っていても、結局みんな藤沢が好きみたい。私は暮らしよく、多様性のあるところが好きで

すね。好きな場所はやっぱり江の島、初詣は決まって江島神社。それで2日は藤沢橋で駅伝を拝む、それも初詣です(笑)。満福寺や龍口寺などお寺巡りもいいですね。

### 冗談好きは家風です

父は丸の内のサラリーマンでした。戦時中、兵庫県の実野という鉱山に転勤、人手不足で、捕虜の方も鉱山で一緒に働いていたようです。日本が戦争に負け、その方たちがパリッとした服装をして意気揚々とイギリスの流行歌「遙かなティペラリー」を歌うのを見て、能天気な父は一緒になって歌って。ユーモアにあふれた父でした。冗談好きは家風です(笑)。92歳になる私の兄も、面白いことを言うのが好きで。兄も、私が立ち上げに関わったシニア世代のネット交流サイト「メロウ倶楽部」の会員で、兄の投稿を読む

情報通信技術の伝道者、ICTエバンジェリスト・若宮正子さん。81歳でアプリ「hinadan」を開発、アップルCEO(最高経営責任者)に「どうしても会いたい」と言われた経歴の持ち主だ。その発想力と好奇心、行動力を支えるユーモアのセンスがきらりと光るインタビュー。「マーチャン節」をどうぞ!

と結構面白いんですよ。「今日の14時38分に書き込みがあったから、兄も元気だろう」と、投稿は生存確認にもなっています。

### パソコンと出会い人生が変わった

新しいもの好きな私、まだ現役で働いていた58歳のころ、当時注目されていたパソコンに興味をわいて、購入。子どものころからのあだ名だった「マーチャン」というハンドルネームを使って、パソコン通信で多くの方と交流し、たくさんお友達ができました。定年後、母の介護が始まり、以前のように自由に外出することもままなりません。ネット上で皆さんと交流できたことは本当に良かった。パソコンを使うことでどんどん世界が広がっていきました。私は不良介護人、模範生ではなかったと思いますが、母は健やかに老いて、100歳で健やかに亡くなりました。

母を見送ってから10年後、高齢者も楽しめるアプリがあったらいいなあと思い、自分のアプリ作りに必要なプログラミングだけをつまみ食いふうに学び、81歳の時、「hinadan」というアプリを作りました。米国ニュースメディアが「81歳の日本人女性がアプリを開発した」と世界41カ国に配信。それがきっかけでアップルCEOのティム・クック氏とお会いする機会に恵まれ、スマートフォンにおける高齢者のニーズなど、実用的なお話をしました。

### 88歳、まだまだ発展途上

新しい情報は、ネットで検索したり本を読んだりして得て、さらにお仕事の対談も勉強になります。「ChatGPT」なんて聞くと、へえ〜とさっそくインストールしてやってみる。なんでもそうですが、あんまり身構えないで、ちょっといたずらしてみればいいんですよ。真面目に一から手順を勉強しなくたつ

て、自分のやりたいことができればいいんです。AIの時代だから、ますます近づけないわ……というのは逆で、操作手順のなんなの覚えなくても、人工知能さんがやってくれる。一番大事なのは、それを使って何がやりたいのかということ。何かを創りたいという気持ちを大切にしてほしいんです。AIの時代になったって、人工知能さんは変なこと(笑)を思いついたりしないですよ。突然変なことを思いつくのは人間の特権なんです。

健康法は特にありません。元気の秘訣はその時に食べたいものを食べ、時間を忘れるほど夢中になれる面白いことをすることでしょうか。仕事があるんだから、病気をするなんて贅沢は許されない、ましてや死ぬなんて身勝手なことはしちやいけいと言われまして(笑)。やってみたいことは、直ちにやるようにしています。だって、この歳になったらますます将来なんてわかりませんから。私はまだまだ発展途上。88歳、まだまだ勉強、成長過程です。

『昨日までと違う自分になる』  
若宮正子著(KADOKAWA)  
四六判/208頁/1,430円(税込)  
マーチャンの尽きることのない好奇心と行動力の源は…?楽しんで生きるヒント満載!  
(※8面参照)



たわわ「緑聖」  
生きて生きて息きって  
ひとつの命もふたつのいのちも  
おなじぢやない  
どこかでちがった生きかたしてるんだ  
by海野たまご  
愛する歌 <http://uminotamago.jp/>

ダスキンオークラ サービスマスター  
プロのおそうじ専門店  
☎0120-3-82820  
TEL0467-38-4044 FAX0467-38-4112(24時間受付)  
<http://www.duskin-city.com>  
たまごちゃん®

入居者募集

## 自分らしく、生き生きした毎日を

介護付有料老人ホーム  
湘南ふれあいの園

施設見学  
入居相談  
受付中



自立のお元気な方から介護度の重い方まで幅広くご利用いただけます。階下に協力医療機関の茅ヶ崎中央病院が併設され、24時間365日安心して生活できる環境です。

### 駅近で生活環境抜群!

JR茅ヶ崎駅から徒歩5分。半径350m内にショッピングセンター、駅ビル、スーパー、コンビニがあり、買い物をする場所には事欠かない環境です。向かいに



は市役所と文化会館、施設の並びには散歩や軽い運動ができる中央公園があり、とても便利。徒歩5分で映画館にも行けます。

### 自由な生活を満喫

施設内にはビリヤード台やお茶室を備え、他の入居者の方々と一緒に楽しめます。また、お祭りなど地域の行事も盛んで、四季を感じながら充実した日々が送れます。全室IHキッチンとバス・トイレ付、大浴場もご利用できます。

介護付有料老人ホーム  
湘南ふれあいの園

資料請求・施設見学  
お申込み・お問合せ

☎0467(86)6534

〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3 ふれあいグループ 検索

送迎も承ります  
(一部対応していないエリアあり)





行ってみよう!

# 夏の風物詩、花火大会

8月5日(土)

サザンビーチちがさき  
花火大会



スターメインや孔雀が羽を広げたように海面から打ち上がる「水中孔雀」等、約2,000発の花火が茅ヶ崎の夜空を彩る。

時間/19時30分～20時10分 ※荒天中止  
場所/サザンビーチちがさき  
問合せ/☎0467(84)0377 茅ヶ崎市観光協会

8月8日(火)

第43回三浦海岸  
納涼まつり花火大会



「水中孔雀」の愛称を持つ水中花火とスターメインの競演、色とりどりの光が海面を鮮やかに彩る。広い砂浜から花火を見上げ、開放感を味わって!

時間/19時30分～(予定) ※荒天の場合8月9日に延期  
場所/三浦海岸  
問合せ/☎046(888)0588 三浦市観光協会

8月26日(土)

横須賀市西地区  
納涼花火大会



盆踊り大会などのお祭りは16時30分から、花火大会は19時30分から行われる。打上げ数は約1,300発。フィナーレのスターメインは迫力満点だ(今年は模擬店の出店なし)。

時間/19時30分～20時 ※荒天中止  
場所/自衛隊武山駐屯地内  
問合せ/☎046(856)3157 横須賀市西行政センター

8月26日(土)

第49回  
金沢まつり花火大会



4年ぶりに開催。各種スターメインの連発や企画花火「お祝い花火」など、約3,500発が打ち上げられる。会場には屋台も多数出店し、お祭り気分を盛り上げる。

第45回金沢まつり花火大会  
フォトコンテスト花火大賞「カラフル」川上一恵  
時間/19時～20時 ※小雨決行、荒天中止  
場所/海の公園  
問合せ/☎045(788)7801 同実行委員会事務局

◆浦賀みなと祭花火大会

8月19日(土)19時35分～20時(お祭りは12時～) 西浦賀みなと緑地及び浦賀港周辺 打上げ数:約500発 荒天中止

◆マイアミビーチショー“夏”花火

8月5日(土)・10日(木)・22日(火)・31日(木)  
19時40分～19時43分 片瀬海岸西浜

読売DoMo新聞 無料 お試し読み実施中 申込はこちら

読売中高生新聞

毎週木曜日発行 月550円(税込)

夏休みの課題のお供に!

毎週金曜日発行 月850円(税込)

※紙面は2022年10月14日号です

ペット健康相談室 vol.112 ペットの「予防歯科」①

歯周病は細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯茎(歯肉)や歯を支える骨(歯槽骨)が溶けてしまう病気です。歯垢・歯石除去後、約20分で歯の表面にペリクルという唾液由来の被膜が形成されます。この膜の上に細菌が付着し、続いて歯垢が付着します。歯垢が付着して約6～8時間後に歯肉に炎症を引き起こすことが報告されています。その後、歯垢は唾液中のカルシウムやリンなどを取り込んで石灰化し歯石となりますが、犬で3～5日、猫で10日～2週間、人で2～4週間かかることが報告されています。

のっぽ動物病院 院長 永田浩之

のっぽ動物病院 鎌倉市岡本2-12-2 有

☎0467(44)1125

診療時間 ※予約制 年中無休

9時30分～12時30分 木・日・祝日の午後は15時30分～18時30分 時間外診療(要電話)

讃岐の究極匠うどん

【1セット・4人前】  
うどん:300g×2・つゆ:20g×4

初回限定 当社のお買い物が初めてのお客様限定

1,400円相当が

1セット 980円(税込)

送料600円、代引手数料330円

2セット・1,960円お買い上げで 送料・代引手数料無料

お申し込みはお電話で ●受付時間:24時間・年中無休

自動音声受付 ☎050-1867-7719

●商品お届けまで約5日。●お支払は代金引換(代引手数料2セットから無料)。●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。ご了承ください。●お預かりした個人情報商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。

中村製麺所 群馬商事株式会社 〒377-0004 群馬県渋川市半田1922-1

うどんの本場の讃岐で「旨さ」を追求してつくられたのが讃岐の究極匠うどんです。ベテラン讃岐うどん職人をして「これはうまい!」と言わしめた究極の味です。うどんに適したブレンド小麦と軟水を使用した材料へのこだわり。コシを出すための練り、包丁切り

うどんの旨さ、温度管理などによるエッジ、温度管理などの技へのこだわり。長時間二段熟成製法で3日かけてつくられる製法へのこだわり。三つのこだわりで究極のうどんに仕上がりました。さらに本場の味をご家庭にお届けするために半生タイプのお麺をお届けします。匠の味をぜひご賞味ください。

讃岐の究極匠うどん

長時間二段熟成半生うどん

コシがあるのに もっちりツルツル

美味しさの追求。手間を惜しまず、時間を惜しまず「旨さ」だけを徹底的に追求しました。本場讃岐の職人をして「うまい」と言わしめた本格うどんをご賞味ください。

先着300名様 限定 無くなり次第終了

和歌山から直送!! 紀州南高梅干し

塩分が気になる方にもおすすめです!

大トロつぶれ梅 みつ ゆめ

各500パック限定!

1,300円(税込) 通常送料700円(税込)

2パック以上で 送料無料

※3個以上のお買い上げの場合は代金引換(代引手数料当社負担)とさせていただきます

お好きな味を選べます

低塩仕込みのハチミツ入り、甘口の人気商品

塩分8%

塩分を極限までおさえたいほんのり甘い梅干しです

塩分5%

お申し込みはお電話で ●受付時間8:00～17:15(定休日:日・祝/土曜日は不定休)

☎050-1867-4832

●商品お届けまでに1週間～10日程度かかります。ご依頼人様以外のご住所へは発送できません。●お支払いは商品が届いてからでOKです。(郵便・コンビニ兼用振込用紙が入ります)但し、3個以上のお買い上げの場合は代金引換とさせていただきます。(代引手数料当社負担)。●商品にはカタログ、価格表等が同封されます。●のし包装は承れません。●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。●お預かりした個人情報は商品の発送・サービスのご案内のみに使用致します。

大トロつぶれ梅 みつ ゆめ

お申し込み締切日 本日より 1週間

味は一級品ですが、お味は二級品です!!

ただの漬あり、つぶれ梅とはひと味違う! 日本一の梅の里、本場紀州和歌山の自社農園で育った南高梅を使用しています。パッケージ通り「大トロ」をイメージする、大粒で薄皮、果肉たっぷりトロトロとジューシーな南高梅干しの少し果肉がはみ出した梅干しです。

塩分控えめだから体にやさしいよ

※製造工程で皮がやぶれたり形がくずれたりした梅干しです。

産地の味をそのままに 紀州・みなべ

マルヤマ食品株式会社 〒645-0027 和歌山県日高郡みなべ町西本庄1282



平和への祈り 琴平メイin平和中央公園

8月5日(土)



横須賀市街と東京湾を一望、かつて「砲台山」と呼ばれた平和中央公園にて、平和の願いを込めハープ奏者・琴平メイ氏がハープを奏でる。

時間/17時~18時(2回公演)※雨天時は9月に順延  
場所/平和中央公園 展望広場  
料金/無料  
問合せ/☎046(823)3222 同園

ドキュメンタリー映画上映とトーク

8月5日(土)



映画『原発をとめた裁判長 そして原発をとめる農夫たち』を上映。監督・小原浩靖氏と神奈川でソーラーシェアリングを実践する小山田大和氏のトークも。

時間/10時30分~14時30分(開場は各30分前)  
場所/横須賀市生涯学習センター 大学習室  
料金/1,200円(前売券1,000円) 中高生無料  
問合せ/☎090(2901)0862(16ミリ試写室・松澤)

はまゆう会館オープンデー

8月12日(土)



開館40周年を記念したオープンデーを開催。映画『怪盗グルーのミニオン大脱走』上映や、ぷよぷよeスポーツ体験会など盛りだくさん!

時間/10時~16時  
場所/横須賀市はまゆう会館 料金/無料  
問合せ/☎046(852)1166 同館  
(9時~19時・水曜日(祝日を除く)休館)

第15回 みうら夜市

8月13日(日)・14日(月)



4年ぶりの開催。テーマは「地産地食」、マグロを中心とした三浦ならではのメニューは要チェック! 昭和の趣を残す港町で、夏の夜を楽しもう。

時間/16時~21時  
場所/三崎下町商店街(三崎公園から日の出交差点)  
問合せ/☎046(882)1111  
みうら夜市実行委員会

盆竹灯籠まつり@大楠会場「浄楽寺」

8月13日(日)~15日(火)



七夕からお盆に開催される「横須賀・三浦・葉山盆竹灯籠まつり」。浄楽寺では8月13日~15日に屋台出店や線香花火大会、生演奏による盆踊りも。

時間/16時~21時  
(13日・線香花火大会、15日盆踊り)  
場所/浄楽寺 入場/無料  
問合せ/☎046(856)8622 同寺

野外シネマパーティー2023

8月26日(土)・27日(日)



横須賀美術館にて『劇場版 ムーミン谷の彗星』(日本語吹き替え版)を大スクリーンで野外上映。事前申込不要(雨天時のみ事前申込制)。

時間/18時45分~20時15分(予定)  
場所/横須賀美術館 海の広場  
(雨天時:ワークショップ室・申込締切8/11)  
料金/入場無料 問合せ/☎046(845)1211 同館

夏詣

~8月31日(木)



京急線沿線の都内~横須賀、三浦の19神社を巡って御朱印を集めよう! コンプリートでオリジナルグッズなどをプレゼント(先着順)。

場所/北エリア(10神社):浅草神社~伊勢山皇大神宮、南エリア(9神社):お三の宮日枝神社~海南神社  
問合せ/☎03(5789)8686 詳細は▶  
京急ご案内センター(9時~17時)

みずたまてん

~10月1日(日)



みずたまをテーマに鎌倉6商店会と1団体が連携、街歩きを楽しむ。アート・フォト展やコラボ商品、ワークショップなど、楽しい企画がいっぱい!

場所/鎌倉~長谷エリア  
問合せ/☎0466(24)1234 江ノ島電鉄経営管理部  
みずたまてん

Topics 返子で社会派映画二作品の上映会を開催 「われ弱ければ 矢嶋楯子伝」「大地の詩 -留岡幸助物語-」

女子教育に力を注ぎ、女性解放運動に生涯を捧げた矢嶋楯子。幼少期の家庭教育の大切さを説き、「不良少年更生の父」と呼ばれた留岡幸助。各々の映画の上映会が開かれる。逆境を乗り越え、人のために尽くした二人の生き様は観る者の胸を打つ。上映前に監督舞台挨拶あり。



矢嶋楯子伝より

8月29日(火)①10時30分「われ弱ければ 矢嶋楯子伝」②14時「大地の詩 -留岡幸助物語-」  
返子文化プラザホールなごさホール/1作品当日1,500円、前売1,200円/☎046(870)6622  
☎ご招待券を各作品4組8名様に(詳細8面参照)

8月の上映作品

上映作品の時間・期間等変更になる場合があります。お確かめの上お出かけください。詳しくは各映画館のHP、またはお電話でお問合せください。  
※1日は割引料金で映画が鑑賞できます(一部対象外になる作品もあります)

横須賀HUMAXシネマズ

イチオシ! SAND LAND  
8月18日(金)公開

数々の作品を世に送り出した漫画家・鳥山明の「SAND LAND」が映画化! 悪魔の王子・ベルゼブブが、魔物のシーフ、人間の保安官ラオと共に「幻の泉」を探す旅に出る。



©バード・スタジオ/集英社 SAND LAND 製作委員会

しん次元!クレヨンしんちゃん THE MOVIE 超能力大決戦 ～とべとべ手巻き寿司～

トランスフォーマー/ビースト覚醒  
マイ・エレメント  
バービー  
ミンナのウタ  
リボルバー・リリー  
Gメン  
MEG ザ・モンスターズ2  
春に散る

☎050(6875)3228 (24時間) 横須賀HUMAXシネマズ

横浜ブルク13

イチオシ! 春に散る  
8月25日(金)公開

元ボクサーの広岡仁一(佐藤浩市)と、不公平な判定で負け心が折れたボクサーの黒木翔吾(横浜流星)。二人は共に世界チャンピオンを目指し、命を懸けた戦いの舞台へと挑んでいく。



©2023映画「春に散る」製作委員会

マイ・エレメント  
トランスフォーマー/ビースト覚醒  
リボルバー・リリー  
バービー  
プギーマン  
SAND LAND  
Gメン  
MEG ザ・モンスターズ2  
卒業 Tell the World I Love You [PG12]

☎045(222)6222 IMAX 桜木町駅前 横浜ブルク

体がアツめで健康長寿 vol.01

心も体も楽しく元気に♪

● 楽しく運動、フレイル予防!

最近、ロコモやサルコペニア、フレイルといった、カタカナ言葉をよく耳にします。その中でもフレイルという言葉を知ったことはありますか?フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

一言でフレイルといっても身体的フレイル、社会的フレイル、精神的フレイルと分けることができます。ジムで運動するという事は、身体的フレイルだけの予防ではなく、



運動の場に来る(社会性)会員同士のコミュニケーション(精神性)の改善が望めます。仲間をつくり、楽しく運動して、フレイル予防!

そして、いつまでも元気に健康寿命を延ばしましょう。



厚生労働大臣認定施設  
健康のために!  
楽しく運動するトレーニングジム!  
シニアジムP+ 管理者 中村修  
横須賀市日の出町1-7 ☎046(845)6103



**結果が出る! ダイエット** **リーズナブル & 通いやすい!**

パーソナルジムだからできる、**あなただけのメニューで**  
**目指せ“美ボディ”**

ボディシェイプは、お客様ひとりひとりの悩み・身体の状態に合わせて、トレーニングをサポート! 経験豊富なトレーナーが最も適したプランを提供します。  
**美脚、姿勢、ヒップアップ、バストアップ、膝腰の痛み、肩こり、など自由なオーダーも大歓迎!**

**メニュー例 (完全予約制)**

- ダイエット(激やせコース) 週1回×4回(1ヶ月)コース 22,400円ほか
- NEW キックボクシングコース 週2回×4回(1ヶ月)コース 19,800円

トレーナー紹介 代表 **峰 哲幸**  
海上自衛隊を退職後、横須賀市民の健康増進やアスリート育成を目指し2016年にボディシェイプを開業。競技歴は、スノーボード(全日本選手権2度優勝)、ボクシング(防衛大ボクシング部コーチ)、水泳、柔道、キックボクシング、など多数。

パーソナルトレーニングジム **ボディシェイプ**  
横須賀市金谷3-4-9 24時間営業 P有

気軽にお問合せください  
**090-3596-3804**

検索



お申込締切日  
本日より  
**1週間**

隠れ河原の  
**かりん糖**

創業大正十三年。ただひたむきに造り続けて一世紀。  
絶品ミックス缶かりんとう  
たっぷり1kgでお届け!!



※2022年3月時点

名誉総裁賞受賞商品入り

累計36万缶突破

人気の5種をミックス

およそ4年に一度開催される全国菓子大博覧会は、「お菓子のオリンピック」とも呼ばれています。日本国内数千件の菓子メーカーから、特別な品だけが選ばれる「名誉総裁賞」はお菓子業界の最高の栄誉ある賞として知られています。私共の商品「ごま大学」「こゆき」にその栄を与えられました。その他にも様々なタイトルを受賞した人気のかりんとうをミックス。当店自慢の逸品をとくとご堪能ください。

**旭の黒** (樽仕込み黒)  
創業当時から現在に至るまで不動の人気を誇る黒糖味のかりんとう。木樽の中で生地を発酵させていた事が商品名の由来です。

**わさび揚げ**  
サクッとしたかる〜い歯ざわりとツンとしたわさびが美味しい、大人の味のかりんとうです。おやつやビールのおつまみとしても、とても好評です。

**ミルクみつ**  
北海道産てんさい糖と粉乳の優しい甘さが特徴で、サクッとしたかる〜い食感。当社白蜜かりんとうの原点、ロングセラー商品です。

**ごま大学**  
香ばしいごまの香りに赤穂の天塩がベストマッチの後引く美味しさ。国内産小麦粉ならではのカリッ! ポリッ! とした食感が楽しめる逸品です。

**こゆき**  
じっくり仕込んだ生地に、雪のような真っ白で上品な甘さとコクのあるザラメをまぶしました。素朴な中に洗練された味わい深い逸品です。

**美味しさの追求**  
主原料となる小麦粉や砂糖は、素材にこだわり、選び抜いた原材料を使用しています。また、その日の温度や湿度によって生地の寝かし具合

永きにわたり、たくさんの方から愛されてきた「隠れ河原のかりん糖(旭製菓)」。全国の方にこの味を楽しんでほしい思いから今回特別価格にてご提供致します。

でも食べやすい「ミルクみつ」など5種の人気のかりんとうをギュッと1kg詰め込んでいます。幅広い世代にお楽しみいただけるのでギフトや家族団らんのお茶菓子としても喜ばれています。

年々3回開催される直売店のセールでは、一番の目玉商品として毎回行列のできるほどの大人気! ミックス缶かりんとうを求めて毎回、たくさんのお客様にお越しいただいております。

**お子様からお年寄りまで大人気!**

**満足のお声が続々!**  
70代女性 N・T様

**安心して食べられる**  
50代女性 H・K様

**香りが楽しめます。**  
60代男性 A・Y様

**かりんとうが好きになった**  
20代女性 M・M様



熟練した職人が丁寧に仕上げます

を微調整。自然発酵させた生地を丁寧に切り出し、温度の違う3つの釜で揚げる事で、味付けによって異なった食感のかりんとうに仕上げられています。伝統の技法を大切に、新しい取り組みにもチャレンジし、日々美味しいかりんとうを造りつづけています。

こゆき ごま大学 旭の黒(樽仕込み黒) ミルクみつ わさび揚げ

絶品! ミックス缶かりんとうたっぷり1kg  
先着300缶限定 通常3,385円が 広告特別価格で **1,998円** (税込)  
おひとり様5缶まで

よりお得な購入特典!  
1缶から コンビニ支払い手数料無料  
2缶以上 送料無料  
3缶以上 かりんとうスイーツ1つプレゼント

各袋に5種のかりんとうがミックスされております。  
**1缶4袋入り**  
(250g×4袋)  
ご希望には小分け袋をおつけします。

注) 1缶の場合・ご注文者様とは異なる住所へ発送する場合は1ヶ所ごとに送料がかかります。送料(税込)890円、北海道・九州1,350円、沖縄1,620円

賞味期限 商品到着から40日~60日前後 特定原材料等 小麦・乳・大豆・ごま

お申し込みはお電話から! ●受付 9時~20時(日祝定休)  
**050-1867-8442**  
株式会社旭製菓  
[本社(通販窓口)] 〒202-0011 東京都西東京市泉町 6-10-22  
[花園工場] 〒369-1246 埼玉県深谷市小前田 509-2

商品お届けはご注文後1週間前後。お支払いは代引(代引手数料324円/税込)または別途ヤマトクレジットファイナンス(株)よりお送りする請求発行日から14日以内にコンビニか郵便局で(手数料弊社負担)※郵便局およびゆうちょ銀行にて現金でお振込みの場合は手数料110円(税込)。食品につき返品不可。商品に破損・不具合がある場合に限りお取替え致します(返送料弊社負担)。ご注文時にお預かりした個人情報は当社において厳重に管理し、サービスご提供の範囲内(お客様への商品発送またはカタログ・DM送付)に限って使用致します。



**Topics** 入場・参加無料で、まる1日楽しめる  
横須賀芸術劇場オープンデー、8月12日(土)開催!

音楽やダンスなどのステージ、ワークショップなどを、気軽に楽しむことができる横須賀芸術劇場のオープンデー。今年は8月12日(土)に行われる。入場・参加無料というのうれしい。

大劇場では、さまざまな楽器の音色が楽しめる「オペラハウスde演奏」、東京二期会所属の歌手による「オペラ歌手が贈る名曲の花束」、バラエティ豊かなダンスステージ「パフォーマー集まれ!」を用意。見ごたえ、聴きごたえ十分のプログラムだ。

また、オペラ歌手による歌の手ほどきや子どもコーラス体験、声優体験に盆踊りなど、ワークショップも充実。葛西聖司の歌舞伎入門講座は、8月31日(木)開催の松竹大歌舞伎公演の予習にもぴったりだ。ワークショップは事前申込制。定員に達し次第締め切りとなるので、気になる講座があればお早めに。夏のひととき、芸術に触れてリフレッシュしよう!



「オペラ歌手が贈る名曲の花束」に出演する竹多倫子(左)、宮下嘉彦



ダンスステージにゲスト出演する 歌舞伎入門講座講師の葛西聖司 横須賀大津高校ダンス部

日時/8月12日(土)10時~17時  
場所/横須賀芸術劇場  
ワークショップ申込み・オープンデー問合せ/☎046(828)1602  
歌舞伎入門講座申込み/☎046(823)9999

詳細はこちら▶



**Topics** 目の前に広がる太平洋も楽しめる“絶景リゾート”  
大磯ロングビーチ、9月10日(日)まで営業中

7月1日(土)より営業を開始した大磯ロングビーチ。4年ぶりにプール開きのイベントが行われ、近隣の親子連れを中心に約700人が参加した。今年はプールに浮かぶ豪華賞品を巨大クレーンになってゲットする「DREAM GETTER」が初登場。サウナやバーベキューは昨年的好评を受け、今年も営業。プールサイドで、プラスアルファの楽しみ方ができると人気だ。



雨の中でも元気に歓声をあげる来場者たち

大磯ロングビーチ 🔍

問合せ☎0463(61)7726 大磯ロングビーチ

パン屋さんがリレー紹介 湘南パン物語 vol.75

横須賀名物ポテチパンで名を馳せる  
ワカフジベーカリー

もったいない精神から名物が誕生



グリーンのはしがが目印

JR久里浜駅から徒歩こと約10分。「ワカフジベーカリー」は横須賀のローカルフードでおなじみ“ポテチパン”が名物の店だ。

「戦後まもなく祖父が給食パン工場を立ち上げ、1985年頃、父の代に店舗を構えました。そう語るのは3代目の弓削力さん。現在も学校給食パンの製造を軸に、店舗販売のほか、近隣の高校や陸上自衛隊久里駐屯地などへもパンを納入している。

ポテチパンが誕生したのは50年ほど前。菓子問屋が砕けたポテトチップスの利活用を市内の複数のパン屋に相談したことがきっかけだ。「うちのポテチパンの具材は、うすしお味のポテトチップスと地元産キャベツ。秘伝のオリジナルマヨネーズとちよっと甘めのコッペパンが味の決め手です」。



(左)弓削さん。壁には店のキャラクター、ポテパンくん (右)ポテチパン。メディアでも紹介され、今や人気は全国区



メインの棚とレジ前に食パン、菓子パン、総菜パンなどが約50種類。隣接するパン工場から焼き立てがすぐに届けられる

目指すのは安くておいしいパン

店で“ポテチパン”に次ぐ人気商品が、“くりはまあんぱん”。和菓子用の上品な餡と栗が一粒ゴロッと入り、甘すぎず食べやすいと評判だ。また、おやつや軽食にぴったりなのが“ウエハース”。カスタードとほんのり甘いバタークリームをウエハースで挟み、軽やかな食感が癖になる。「僕も子どもの頃、好きでよく食べていました」と弓削さん。



くりはまあんぱん



ウエハース

ワカフジベーカリーには、地元で愛され続けるロングセラーのパンが多い。「『安くておいしいよね』といった反応が一番嬉しいです。まさにそこを目指していますから」。店の心意気は代々受け継がれているのだ。

横須賀市舟倉1-15-8 ☎046-835-0548  
9時~17時30分(第1・3日曜17時)  
土曜、第2・4日曜休

**LIDRE**  
☎046(823)0143  
[リドレ横須賀1F 展示スペース]  
大滝町会創立100周年記念  
高校生写真展  
19日(土)~9月2日(土)  
観覧無料  
リドレ 横須賀 🔍

大滝町会創立100周年記念  
高校生写真展  
テーマ/100年前に在った大滝町  
8/19(土)~9/2(土)  
リドレ横須賀1F 展示スペース  
大正12年に誕生した大滝町は、令和5年度に創立100周年を迎えます。その一環として、あじろ中心部にあった歴史的な大滝町立写真館を再建し、その目的に、横須賀市の歴史的景観による写真展を開催いたします。  
参加高校  
大滝町立大滝高等学校 三浦高等学校  
大滝町立横須賀高等学校 鎌倉女子高等学校  
大滝町立横須賀総合高等学校 横須賀学院高等学校  
湘南学院高等学校

**MORE'S CITY** ☎046(825)1471  
9/15(金)  
DAISO(ダイソー)  
NEW OPEN!  
「だんぜん!ダイソー」  
だんぜん多い品揃え、だんぜん高いクオリティ、だんぜん楽しいアイデアでお客様に笑顔と豊かな生活を届けてまいります。  
モアーズシティ 🔍

**Wing KURIHAMA**  
ウイング夏祭り 1日(火)~20日(日)  
[4階イベント] ●EVゴーカート 5日(土)・6日(日) 10時~17時  
[プラザ] ●縁日 11日(金・祝) 10時~16時  
[レストラン] ●ファミリーおすすめメニュー  
オータムコレクション 21日(月)~9月18日(月・祝)  
ホームページや館内ディスプレイで各店のおすすめ商品をご紹介します。さらにウイング久里浜公式LINEでは21日(月)~31日(木)限定でお得なクーポンも配信いたします!  
ウイング久里浜 営業時間 ショッピング 10時~21時 レストラン 11時~22時  
※詳細は館内ポスター、ホームページ等をご覧ください ※内容は変更になる可能性があります  
ウイング久里浜 公式LINE  
ウイング久里浜 🔍

窓一面に広がる絶景とともに思い出に残るひとときを  
SHICHIRIGAHAMA~フルコースを楽しむコース~  
期間 2023年9月5日(火)まで 場所 レストラン・トリアノン  
時間 11:30A.M.~3:00P.M.(L.O. 2:30P.M.) 料金 1名さま 一般 ¥6,500  
MENU  
●パテドカンパーニュ ●牛ロースのソテー  
●ミネストローネ または エルブ香るフォンドヴォー  
●じゃがいものポターージュ ●ココナッツのブランマンジェ メロンソース  
●鯛の蒸し焼き ラタトゥイユ ●パン/コーヒー  
※料金には消費税が含まれております。別途サービス料(13%)を加算させていただきます。※仕入れ状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。※写真はイメージです。  
お問合せ 鎌倉プリンスホテル TEL:0467-32-1111(代表) 〒248-0025 鎌倉市七里が浜東 1-2-18  
ご予約 10:00 A.M.~5:00 P.M. https://www.princehotels.co.jp/kamakura/

こんな仕事を承っております。  
チラシ ポスター 社内報  
写真集 ホームページ 通販サイト  
(株)湘南よみうり新聞社 ☎0466-50-5088  
※詳細についてはお問い合わせください

かながわが見える  
県の公式YouTubeチャンネル  
「かなちゃんTV」  
コチラから  
ご覧ください!  
かなちゃんTV 🔍

湘南で、横浜で、子供と遊ぶ  
地元親子だけが知る情報満載のWEBサイト  
asobii あそびい湘南  
https://asobii.net/shonan  
asobii あそびい横浜  
https://asobii.net/yokohama  
同合せ 株式会社 湘南よみうり新聞社 ☎0466(50)5088

あきらめないで! 他店で購入した補聴器でもOK  
補聴器もセカンドオピニオン  
思ったほど聞こえが改善されない AI搭載の補聴器ってどんなもの? 何度も相談したがあきらめた...  
補聴器のお悩み、疑問、再調整や修理など、メーカー出身・補聴器専門店のプロにご相談ください!  
まずは自宅でお試し 補聴器の無料体験、実施中!  
※一部取り扱いできない商品がございます。ご了承ください。  
※補聴器は個々の難聴や聞こえの程度に合わせてフィッティング(調整)することが必要で、適切なフィッティングによってその効果が発揮されます。しかし、装着者の聞こえの状態によっては、その効果が異なる場合があります。  
※補聴器の使用前に耳鼻科医への診療をおすすめします。  
聞こえることに喜びと笑顔を ☎046(825)8843  
ベスト補聴器 横須賀市日の出町1-8 大和第3ビル1F 横須賀中央駅より徒歩5分  
営業時間 10時~16時 土・日・祝日定休  
認定補聴器技能者籍店 (新規のご相談は土曜・日曜も承っております※予約制)







## チケット販売

よみうりプレイガイド  
Tel.050 (3387) 1517  
月・水・金のみ(祝日を除く)  
10時～15時  
8月1日(火)営業 夏季休業8月14日(月)

HPから申込(24時間受付)

https://shop-shoyomi.com

電話がつながりにくい場合がございます。  
HPからのお申込みをご利用ください



### 海援隊 トーク&ライブ2023


9月2日(土)  
15:30開演  
横浜・関内ホール  
大ホール  
全席指定6,500円



大ヒット曲「贈る言葉」「母に捧げるバラード」など、心温まる楽曲に愉快でそしてホロリとさせるトークを添えてお届けします。  
【出演】海援隊：武田鉄矢・中牟田俊男・千葉和臣  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 辰巳ゆうと コンサート2023


9月9日(土)  
14:00開演  
鎌倉芸術館 小ホール  
全席指定5,000円



第60回日本レコード大賞・最優秀新人賞を受賞。「演歌第7世代」筆頭との呼び声高く、今、注目の若手男性歌手です。  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 島津亜矢 歌怪物襲来ツアー2023

9月16日(土)  
14:00開演  
カルッツかわさき ホール  
S席7,000円  
※S席のみの取り扱い



幼少の頃より数々のグランプリを手にした演歌の申し子。ステージでは演歌のみならず洋楽・Jポップと抜群の歌唱センスを披露!  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 杏里 ANRI LIVE 2023 45th Anniversary Circuit of Rainbow

9月30日(土)  
16:30開演  
神奈川県民ホール 大ホール  
全席指定7,000円



常に第一線で活躍。「CAT'S EYE」「悲しみがとまらない」「気ままに REFLECTION」など数多くのヒット曲がある。  
今年デビュー45周年を迎え、総集編のライブを開催!!  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 平原綾香 20th Anniversary Concert Tour 2023 ～Walking with A-ya～

①10月1日(日)17:30開演  
相模女子大学グリーンホール 大ホール  
②11月19日(日)17:30開演  
茅ヶ崎市民文化会館 大ホール  
各日全席指定7,500円



デビューしてから今まで様々なジャンルに挑戦し続けひたむきに音楽と向き合ってきた平原綾香20年の音楽の軌跡を、感謝を込めてお届けします。  
※未就学のお子様のご入場はご遠慮願います

### 朝花美穂 「歌芝居」コンサート

10月2日(月)  
13:00開演  
横浜・関内ホール  
大ホール  
S席5,500円



ドラマティックボイス 朝花美穂が圧倒的な歌唱力でお届けする「歌芝居」歌謡浪曲を筆頭に役者や舞踊も交えて 昭和から現代まで あなたを誘う歌の旅きつと……あの頃が甦ります!  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 坂本冬美 コンサート2023

10月6日(金)  
14:30開演  
神奈川県民ホール 大ホール  
SS席7,000円  
S席6,000円



NHK紅白通算34回を誇り、数々の名曲を持つアーティスト坂本冬美の横浜公演。  
数々の代表曲(夜桜お七・あばれ太鼓・火の国の女)～最新曲まで、坂本冬美の魅力を凝縮した約2時間のステージ。 ※未就学児の入場はご遠慮ください

### AI “RESPECT ALL” TOUR


①10月7日(土)  
18:00開演  
よこすか芸術劇場  
②2024年1月10日(水)  
19:00開演  
神奈川県民ホール 大ホール  
各日全席指定8,500円  
※お1人様4枚まで購入可



全国約30公演前後をめぐる80,000人動員のツアーAI “RESPECT ALL” TOURの開催が決定!  
※4歳以上チケット必要

### 高中正義 TAKANAKA SUPER BEST LIVE 2023 ULTRASEVEN-T

10月8日(日)  
17:00開演  
茅ヶ崎市民文化会館 大ホール  
全席指定9,000円



日本を代表するギタリスト 高中正義の全国ツアーが今年も開催決定!!  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 岡林信康 デビュー55周年記念コンサート

10月13日(金)  
17:00開演  
神奈川県民ホール 小ホール  
全席指定6,000円



1968年「山谷ブルース」でデビューした岡林信康 2023年、55年の年月を重ね、時代を超越した現在進行形の歌が響き渡る  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 春風亭小朝 独演会 ～小朝のらくごに浸る～

10月14日(土)  
13:00開演  
鎌倉芸術館 大ホール  
全席指定3,700円



人気、実力共に落語界を代表する春風亭小朝の独演会。この機会をお見逃しなく!!  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 田原俊彦 TOSHIHIKO TAHARA DOUBLE ‘T’ TOUR 2023 DANDYLION

10月14日(土)  
17:30開演  
相模女子大学グリーンホール 大ホール  
全席指定8,800円



毎年恒例のダブルツアー 数々のヒット曲とキラのあるダンスを堪能ください  
※2歳以下膝上1名まで無料(座席が必要な場合有料) 3歳以上はチケットが必要

### 岸谷香 KAORI PARADISE 2023


10月15日(日)  
16:00開演  
横浜・関内ホール 大ホール  
全席指定6,000円



秋といえばひとり旅、、、今年もピアノとアコースティックギターであなたの街にお邪魔します!岸谷香が奏でる名曲たちとパフォーマンスを是非お楽しみください。  
※2歳以下膝上1名まで無料(座席が必要な場合有料)。3歳以上はチケットが必要

### イルカ&太田裕美 ラブリー♥コンサート

10月22日(日)  
17:00開演  
相模女子大学グリーンホール 大ホール  
全席指定6,900円



あの頃から変わらない女子二人で織りなす、心ときめくコンサートをお届けします!  
〈予定演奏曲目〉  
なごり雪、まあるいのち、木綿のハンカチーフ、さらばシベリア鉄道※曲目は変更になる場合がございます。  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 世良公則 KNOCK KNOCK 2023 with NAOTO

10月29日(日)  
18:00開演  
横浜・関内ホール 大ホール  
全席指定7,500円



様々なゲストを迎えてお贈りするKNOCK KNOCKシリーズ、今回は変幻自在、研ぎ澄まされた感性を持つヴァイオリニストNAOTOを迎えてお届けします。最高のアコースティックセッションにご期待ください!!  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### クレイジーケンバンド CRAZY KEN BAND World Tour 2023-2024 Presented by TATSUYA BUSSAN

①11月5日(日)17:00開演  
神奈川県民ホール 大ホール  
②11月23日(木・祝)17:00開演  
小田原三の丸ホール 大ホール  
各日全席指定8,800円  
※お1人様4枚まで購入可



※年齢制限なし。但し4歳未満でもご入場されるすべてのお子様のチケット必要

### 三遊亭好楽・桂宮治 withロケット団 チームマカロン 晩秋(桃と緑)の落語会


11月11日(土)  
17:00開演  
よこすか芸術劇場 大ホール  
全席指定4,000円



人気番組でお馴染みの新日ふたり 三遊亭好楽と桂宮治、そして人気漫才コンビのロケット団の競演!!  
※未就学児の入場はご遠慮ください

### 南こうせつ コンサートツアー2023 ～夜明けの風～

11月11日(土)  
17:00開演  
鎌倉芸術館 大ホール  
全席指定6,800円



デビューから現在にいたる名曲の数々をユーモアたっぷりなトークとともにお届けします。  
〈予定曲目〉  
神田川、妹、夢一夜  
※未就学児の入場はご遠慮ください

よみうりプレイガイド  
オンラインショップ

銀行振込、コンビニ支払いのほか、クレジット決済が可能。チケットだけでなく、バイヤー厳選のグルメや書籍も購入できます。  
オンラインショップのみで取り扱っているチケットもあります。




### お支払い・お渡し方法

振込先

横浜銀行 関内支店  
(普) 6036980  
(株) 湘南よみうり新聞社

銀行振込(代金先払い)⇒郵送でのお届け

お申し込み後、チケットの代金+送料520円+手数料100円(1枚につき)をお振込みください。  
(振込手数料は別途お客様負担)

※専用の振込用紙をご用意しておりません  
※表示価格はすべて税込価格となります  
※お客様のご都合によるチケットの変更、取消はできません

### 山形県鶴岡・白山産 本豆 白山だだちゃ豆



だだちゃ豆の中でも、いちばんおいしいと言われるのは白山地区で採れる「本豆(晩生白山)」。早く出荷される早生よりも味がのっていて、香り、甘みがすぐれ、まるやかな味は格別です。

◆受付締切: 8/10(木) 1kg(500g×2袋) 2,700円  
◆お届けは8/30以降

※気象状況により収穫時期が早まる可能性があります。

湘南よみうりオンラインショップで販売中!



お客様のお名前、ご住所、電話番号、ご購入商品の個人情報は、公演主催者が公演の変更・中止の案内やアンケート引換の際の本人確認および興行主催者が提供する公演・商品・サービスの案内などを行う目的で、申込み公演に関する個人情報を興行主催者へ提供する場合があります。



## 読者プレゼント

締切  
8月20日

※応募者多数の場合は抽選となります  
※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます

応募方法 下記要領をご記入の上、ハガキ・FAXで！  
FAX 0466 (50) 5077

63 〒251-0052

藤沢市藤沢496  
湘南よみうり新聞社  
「横須賀よみうり8月号  
プレゼント」係

- ①希望プレゼント名(番号)
- ②名前・年齢
- ③〒・住所 ④TEL
- ⑤ご購読新聞名
- ⑥一番興味があった記事
- ⑦ご感想・ご意見

※湘南よみうり新聞社は、読者の皆さまからお預かりした個人情報について、「個人情報の保護に関する法律」に基づき、責任をもって管理いたします。当社への個人情報は、当選品の発送、案内状の送付等の目的にのみ使用いたします。ご本人の承諾のない限り、第三者に提供することはありません  
※いただいたご意見は紙面で紹介することがあります

## 2 「魔法の美術館 光と遊ぶ超体感型ミュージアム」

8/15  
締切

5組10名様

自分の動きにあわせて光や影が動き出す不思議な作品を体験できる参加型アート展。魔法のような空間を子供から大人まで誰もが楽しめる。



《ユビサキに咲く》 Ponboks (本多和) @Ponboks (yamato HONDA)

8月1日(火)～9月10日(日) 10時～20時(8/16は～19時、入館は閉館の30分前まで) ※そごう横浜店の営業時間に準じる そごう美術館 一般1,200円ほか ☎045(465)5515

## 4 若宮正子著 『昨日までと違う自分になる』

3名様

81歳でゲームアプリを独学で開発し、「世界最高齢のアプリ・プログラマー」として知られる著者の人生を幼少期から紐解く。「88歳の今も発展途上」という著者の尽きることのない好奇心と行動力に脱帽！  
※1面に関連記事あり



四六判 208ページ 定価1,430円(税込) KADOKAWA

## 1 「テート美術館展 光 -ターナー、印象派から現代へ」ご招待券

5組10名様

英国・テート美術館より「光」をテーマにした名品約120点が一堂に。ターナー、コンスタブル、モネ、草間彌生、リヒターなど、ジャンルを超えた多様な作品を通じ各作家が捉えた「光」を検証。  
～10月2日(月)10時～18時 ※金・土曜は～20時(入館は30分前まで) 国立新美術館 火曜休館 一般2,200円ほか ☎050(5541)8600/ハローダイヤル

ジャン・プレット(ドール・セツシヤの誰かから見るイザリス海峽) 1871年 Photo: Tate

## 3 返子映画上映会ご招待券 (希望作品明記) (3面参照)

8/8  
締切

A「われ弱ければ 矢嶋楯子伝」 4組8名様

B「大地の詩 -留岡幸助物語-」 4組8名様

8月29日(火)  
10時30分「われ弱ければ 矢嶋楯子伝」  
14時「大地の詩 -留岡幸助物語-」  
返子文化プラザホールなぎさホール  
1作品当日1,500円、前売1,200円 ☎046(870)6622

## 5 映画鑑賞券 (希望館名明記)

横須賀HUMAXシネマズ 5組10名様

横浜ブルク13&  
カフェ「OASE」のコーヒー無料券 5組10名様

※映画館名の指定がない場合は無効となります  
※それぞれの映画館で使用できる条件が異なります

## 最大50,000円が60,000円に！ おトクな「みうらおもてなしクーポン」販売！

8/10～

### プレミアム率20%で買い物できる！

三浦市内の登録店舗でお得に食事や買い物ができる、プレミアム付「みうらおもてなしクーポン2023」(発行者：一般社団法人三浦市観光協会)。今年も8月10日(木)10時より第3弾が販売される。今回の還元率は20%。スマートフォンやタブレット端末から手軽に利用できるデジタルクーポンで、毎回完売となる好評ぶりだ。

どなたでも公式サイトから購入でき、一人最大50,000円まで購入可能(1口5,000円単位で販売)。クーポンの使用期限は来年2月9日(金)までとなっている。

### 使い勝手のよいデジタルクーポン

クーポンは三浦市内の利用登録店で使うことができる。飲食店、宿泊施設、タクシー、食品販売店、大型スーパー、ドラッグストアなど、日常使いからちょっと贅沢な過ごし方までさまざまなシーンで活用できる。この使い勝手の良さがみうらおもてなしクーポンの魅力。三浦市民はもちろん、市外の人々が三浦に遊びに来る前に購入



グルメや買い物、宿泊など、三浦市内をおトクに楽しもう！

しても便利だ(タバコなど、一部利用対象外のものあり)。

デジタルクーポンなので、持参し忘れや紛失の心配がなく、お店の人と接触することなく支払いできる。販売数が上限に達し次第販売終了となるので、ご購入はお早目に！クーポンの詳細・購入・利用登録店一覧・利用方法は公式サイトでご確認ください。

みうらのおもてなし



※購入にはユーザー登録が必要です  
(8月8日10時より登録可能。販売当日は混み合うことが予想されるので事前登録がおすすめです)

【問合せ】  
☎0120(659)726 みずほ電子チケットコールセンター

【クーポン推奨環境】  
iPhone OS:iOS13以上、ブラウザ:サファリ  
Android OS:Android OS 5以上、ブラウザ:Chrome80以上

## よこすかシーサイドマラソン エントリー受付中！

11月19日(日)に開催される「第48回よこすかシーサイドマラソン」の一般エントリーが7月18日よりスタート。4年ぶりに復活したハーフをはじめ、横須賀の風を感じながら爽快感あふれるコースを楽しめる。お申込みはエントリーサイトよりお早めに！

エントリー/インターネットにて <https://runnet.jp>  
問合せ/☎046(824)1061  
同マラソン協議会事務局  
(9時～15時、木土日祝は定休)



公式サイト



## たち

—7月1日号 読者の声—

●都筑有夢路さん、トレーナーの鈴木さんとの出会い、素晴らしいです。自分の努力で鈴木さんの指導を引き寄せたのですね。大ファンになりました。(茅ヶ崎市 I.Hさん)

●各地でイベントが再開されて、3～4年ぶりの「暑い夏」になりそうですね。祭りや地域を盛り上げる情報、楽しみにしています。(横須賀市 S.Yさん)

●「湘南パン物語」の湘南堂、主人が学生のころよく食べていたそう。ウインドーも懐かしく、昔はお母さまが店に立たれていたそうで、先日も孫と伺いました。いつまでも続けてください。(鎌倉市 K.Mさん)

## TV朝日の情報番組「グッド!モーニング」で紹介された隠れ家レストラン

夏バラが咲き出しました TVで紹介! おすすめメニュー!

自然あふれるロケーション& ゆったり100席の店内でお食事を

米沢牛100%ハンバーグ 1,780円 (税込1,958円)  
野菜添え おろしポン酢  
米沢観光大使の店主が市場より直接仕入れ!

クーポン  
こだわりの  
ふわふわかき氷  
1,309円(税込)  
2～3人用 プレゼント  
お食事の方、ご注文時  
2023年8月末日  
※グループにつき1個、他クーポン等の併用不可

農家レストラン & 栗の里 ☎046(245)1341 厚木市山際554-1  
ローズガーデン 11時～21時(L.O.20:15) 無休 50台

人気のマニフレックスを買うなら今!!  
この機会にマットレスや枕を見直しませんか

かながわpayでお買い物金額の  
20%ポイント還元!

安心の  
10年  
保証

人気商品  
メッシュ・ウイング  
シングルの場合  
45,650円  
9,130ポイント還元

マニステージ湘南で  
利用できるQR決済  
・楽天PAY ・au PAY  
・d払い ・はまpay

マニフレックスは  
ここが違う!

- 人の健康と地球環境に配慮してつくられたSDGsマットレス。金属製スプリングやプラスチックを使用していません。
- 高反発マットレスで圧力を分散。腰痛・肩こり持ちの方も目覚めスッキリ。
- 安心の10年・12年保証。耐久性は抜群です。
- 店舗で実際に寝心地をご体感できます。枕や三つ折りマットレスなど、種類豊富に取り揃えています。

マニフレックスが試せる正規販売店  
マニステージ湘南 TEL 0466-97-2082  
〒251-0053 藤沢市本町1-1-29 (藤沢橋交差点そば)  
【営業時間】10:00～18:00  
火曜日定休 【駐車場】あり

ご来店の際はお電話で  
ご予約をお願いいたします