

セカンドライフ vol.26

2019.9.14

保存版

発行部数/200,000部
 配布地域/藤沢市・綾瀬市南部・鎌倉市・
 逗子市・葉山町・茅ヶ崎市・
 寒川町・横須賀市・三浦市
 企画編集制作: (株)湘南よみうり新聞社
 〒251-0052 藤沢市藤沢496 藤沢森ビル7F
 TEL.0466(50)5088 FAX.0466(50)5077

DUSKIN ダスキノークラ サービスマスター
 喜びのタスクをまこう

換気扇とバスルームなら
0120-3-82820

鎌倉市・逗子市・葉山町と 藤沢市・横須賀市の一部
 ダスキノークラ 検索
 www.duskin-city.com

小田原宿

日本橋から数えて9番目、東海道最大級の宿場町。旧東海道は現在の国道1号線より海側にある。次の箱根宿までは約四里(約16km)。小田原宿に泊まり、険しい箱根峠越えに備える旅人が多かった。

Start

小田原駅

未明に出立するために、旅には欠かせなかった小田原提灯が飾られている小田原駅からスタート。東口に降りて小田原城址公園へ。

徒歩約15分



小田原城址公園

難攻不落の城と言われた小田原城。北条氏時代からの小田原の歴史を知ることができる。2019年4月新たにNINJA館がオープン。

9時~17時(入館16時30分まで)
 入館料500円
 (10月以降510円)ほか
 0465-22-3818
 小田原城天守閣



松原神社

かつては松原大明神と呼ばれ、小田原宿の総鎮守とされていた。無事に旅が終えられるよう祈願したという。

0465-22-2672

徒歩約3分



小田原宿なりわい交流館

1932(昭和7)年に建てられた旧網問屋。今は市民や観光客の「憩いの場」として無料休憩所となっている。宿場町の資料を見ることができる。

10時~19時(11月~3月は18時まで)
 0465-20-0515

箱根八里

旅人たちの足跡残る悠久の石畳道
 箱根八里で辿る遙かな江戸の旅路

2018年文化庁日本遺産に認定された



Goal



ういろう

室町時代から続く菓商で、江戸時代には宿老をつとめた。旅人は薬のういろう「透頂香」を常備薬としていたそう。市川海老蔵氏の息子、勤玄くんが「外郎売」を一人でつとめ話題になった。店の奥にある外郎博物館では、お店の人がガイドしてくれて、外郎売の誕生秘話などを教えてもらえる。

10時~17時 水曜・第3木曜定休
 0465-24-0560 (2面参照)

次のページへ

小田原駅

本来は板橋→風祭→入生田と1号線を歩いて箱根湯本へ。ただし1時間以上かかるので、ここは一旦小田原駅にもどり、箱根登山鉄道で箱根湯本駅へ移動しよう。



自然薯と自身魚の練りものを揚げています

食べ歩きにおすすめ
 自然薯棒450円(税込)
 (10月以降460円)
 鯛吉
 9時~17時
 0465-22-1315

小田原かまぼこ通り

北条氏の時代から「船方利」と呼ばれ、かまぼこや干物、削り節などの水産加工業の集積地として栄えた。小田原宿に宿泊する旅人や箱根の湯治客への食糧用としてかまぼこが普及したとも言われている。



小田原かまぼこ発祥の店 鯛吉(うろこぎ)

第4回小田原宿場祭り

かまぼこ通りで毎年開催される大人気イベント。神奈川県酒造13蔵元の純米酒飲み放題と小田原のかまぼこ12軒の利きかまぼこをメインにフードブースが並び、300畳敷の畳の上で大宴会。

9月28日(土) 雨天の場合10月5日(土) 10時~18時(予定)

小田原かまぼこ通り活性化協議会



入居者約480名の大規模ホームを見学してみませんか?

油壺エデンの園

油壺京急マリーナ 三浦半島 三浦海岸 城ヶ島

モデルルーム 園内レストラン 筋肉運動セラピー

NHKドキュメント72時間「海が見える老人ホーム」で油壺エデンの園が紹介されました

平日限定 **デイリーライフ見学会** 参加無料

油壺エデンの園での **生活支援&介護サービスの勉強会** 参加無料

園内レストランで ご昼食を体験いただけます。

日時 10月16日(水)

予約制 各日先着8名様限定

スケジュール
 11:03 京急線三崎口駅改札集合 見学、昼食
 14:30 終了予定

※お帰りは駅まで園バスを体験乗車いただけます
 ※詳細はお問い合わせください

予約制 先着18名様限定

スケジュール
 10:53 京急線三崎口駅改札集合
 11:20 油壺エデンの園到着 概要説明・園内見学
 13:00 昼食
 13:45 勉強会と介護エリア見学
 15:30 終了予定

セミナー予告 11月20日(水) 後見制度と家族信託について 開催

【各イベントの共通事項】●対象/有料老人ホームへの入居に関心のある60歳以上の方 ●参加者には事前に案内状(集合場所地図を含む)を郵送します ●当日は入居申込は受け付けておりません

箱根宿

小田原宿と三島宿の間に10番目の箱根宿ができたのは、なんと小田原宿と三島宿ができて17年後のこと。それまでは小田原から三島まで一日で歩いたそうだ。箱根越えの道の厳しさに難儀していた参勤交代の大名の要請によって作られたと言われている。今宵は箱根温泉に浸かって宿に泊まり、明日はバスを使って途中下車しながら、箱根峠を越えてみよう!

Start



箱根湯本駅

箱根登山バスの「箱根旧街道・1号線きっぷ」を利用すれば、ご紹介するルートのバスが1日乗り放題で大人1,750円(10月以降1,780円)。湯本案内所で購入できる。バスの時刻表も入手しよう。

箱根湯本駅からバスで畑宿へ

バス約20分
箱根旧街道線「元箱根港」行き、「畑宿」下車

バスを降りた目の前にある「畑の茶屋」ではコースター作りの体験ができる(要予約・一人800円)

寄木細工の店 畑の茶屋
9時~15時
☎0460-85-7090



箱根旧街道 一里塚 石量

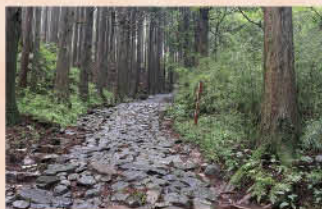
芦ノ湖畔までの道は散策コースになっているが、距離も長くアップダウンがきつい。東海道の中で最も険しいこの難所を、バスを待つ間に少しだけ散策してみよう。

畑宿

箱根越えの中間地点として旅人が往来していた。箱根寄木細工の発祥の地とあって、寄木細工の工房や店が多く立ち並ぶ。実演による寄木細工の技法解説や体験できるスポットも。バス停を降りると「箱根旧街道一里塚」の標柱が見える。バスを待つ間に少し散策してみよう。

畑宿から甘酒茶屋へ

バス約8分
箱根旧街道線「元箱根港」行き、「甘酒茶屋」下車



一番長い石量

ここはそれほどきついアップダウンはないので江戸時代の街道風情を感じながら歩いてみてはいかが。注)ウォーキングシューズやスニーカーなど歩きやすい靴で



甘酒400円
力餅500円

甘酒茶屋から元箱根港へ

徒歩約40分 バス約12分「元箱根港」下車



元箱根港

箱根旧街道の石畳を抜けると元箱根へ。芦ノ湖や箱根神社の大鳥居が見えてくる。箱根神社にも立寄ろう。

徒歩約5分



元箱根港から杉並木を散策しよう

徒歩約20分

箱根旧街道杉並木

元箱根から恩賜箱根公園まで約500m続く杉並木。箱根宿が設けられた時に夏の日射しや、冬の風雪から旅人を守るために植樹された。

箱根関所跡

箱根関所は江戸時代の交通史の重要な史蹟。およそ140年の時を経て芦ノ湖畔に復活。「入鉄砲に女」、関所は主に武器の持ち込みや江戸で人質となっていた奥方や子女が謀反のために国元へ逃げ出さないように取り締まっていたとされる。

9時~17時 (12月~2月は16時30分)
入館料大人500円ほか
☎0460-83-6635



箱根八里

箱根



江戸時代に、日本で唯一の壮大な石畳が敷かれた箱根八里

三島宿

そして三島へ...

三島宿は11番目の宿場町。伊豆国の一の宮である三嶋大社の門前町として古くから栄えていた。難所の箱根越えを成しとげた人々は三島宿で「山祝い」をしたそうだ。箱根峠からはずっと下り道。旅の終わりは箱根関所からバスを使って三嶋大社へ参拝。三島名物のうなぎを食べて、旅をしめくろう。

バス約40分
「箱根関所跡」より東海バス「三島駅」行き、「三嶋大社前」下車 (1時間に1本)

Goal

三嶋大社前

三嶋大社は源頼朝をはじめとした有力武将や東海道を往来する旅人たちにも篤く信仰されていた。現在でも多くの参拝者が訪れる。

☎055-975-0172



創業650年 製菓製菓を商う小田原最古の老舗

小田原銘菓 ういろう

「ういろう」のはじまりは室町時代に外郎家が外国使節に振舞った米粉の蒸し菓子が評判となり各地へ広まりました。

北条早雲に招かれて京都から小田原に来住した外郎家は、25代に亘り一子相伝で菓と菓子を作り続けています。

明治18年築の蔵を利用した「外郎博物館」(入館無料)も、ぜひご覧ください。



本家本元の「ういろう」は、もっちりした食感とほのかな甘さが特徴 1棧700円(税別)~

健康寿命を延ばそう!! いつまでも元気で楽しい毎日を

楽しく歩いて、おいしいものを食べて、良質な睡眠を!!

その道のベテラン店主から聞いた、ワンポイントアドバイス!



足にフィットする靴を履いたら きっと靴の概念が変わります

「健康志向が高くなりウォーキングしている方、増えていますよね。健康のために歩いているはずなのに、足にマメができた、腰や膝が痛むようになったなどの不調を訴える方もよく相談に来られます」と語るのは、足と靴のことを知り尽くす靴のみやざき店主、宮崎重行さん。

神奈川県で唯一のマスターシューフィッターの資格を持つ宮崎さんは、一般の方だけでなく、シューフィッターにも靴の正しい選び方の講習会を行っている。

「世の中には健康のためには運動が大切、ウォーキングしましょうという情報はたくさんあるのですが、靴の重要性についてはほとんど言われていないんですよ。でも本当は自分の足に合った靴を履いて歩くことが重要なんです。一度きちんとサイズを測って選んだ靴を履いてみてください。きっとこれまでとの違いがわかると思いますよ。」

靴選びの大切さを本当に知ってほしいとの思いを持つ宮崎さんは、靴や足のお悩みについて相談にのってくれる。

一生自分の足で歩きたいと思っている方や悩みを抱えている方、正しい足のサイズを計測してもらい、本当に自分に合った靴を履いてみてはいかがでしょうか。



正しい足のサイズは長さ、幅、周囲を測ること。



宮崎重行
マスターシューフィッター
幼児子どもシューフィッター
インストラクター



今榮順子
上級シューフィッター
幼児子ども専門
シューフィッター

靴のみやざき

藤沢市長後672
問合せ ☎0466(44)0134
10時～19時 毎週火・水定休



靴のみやざき [検索](#)



良質な睡眠には欠かせない寝具だから 事前に試すことが大事なんです

「良い睡眠とは長時間眠ることではなく、質の良い睡眠をとることです。理想の寝姿勢とは、実は立っている時の姿勢だと言われていています」と教えてくれるのは、マニステージ湘南の店長 江塚慶多さん。「ネットや通販で寝具を買ったけど合わないという方も多いです。寝具はマットレスと枕の相性もあるので、やはり事前に試していただくことをおススメします」。マニステージ湘南では高反発寝具・マニフレックスのさまざまなタイプのマットレスと枕があり、すべて店内でじっくり試すことができます。

朝の目覚めが悪い、腰や背中が痛いなどのお悩みのある方、転居やお部屋のリフォームで寝具の買い替えを考えている方、マニステージ湘南で寝具を試してはいかがでしょうか。



▶マニステージ湘南 4面参照



健康のために野菜を食べるなら 調味料にもこだわってほしいですね

「健康のために食事にも気を使う人が増えてきました。特に栄養価の高い、旬の野菜はたくさん食べてほしいですね」と話すのは自然派レストラン茶屋亜希子の店長で、野菜ソムリエの資格を持つ永井寛之さん。

永井さんは健康を考えるのであれば、普段使う調味料にも気を使ってほしいと言う。「商品の裏に記載された原材料表示をよく見てみると添加物が多く含まれる調味料はたくさんあります。自然に近い調味料を使用することも健康の秘訣です。野菜の味も美味しくなりますよ。」

永井さん おススメ 調味料

- 塩…天然岩塩や海塩（精製されていないもの）
- 砂糖…黒糖・キビ糖・てんさい糖
- みりん…本みりん（本が付いていないのはみりん風味調味料）
- 醤油…丸大豆・有機丸大豆（丸大豆と書いていないものは大豆の皮〈脱脂加工大豆〉で作った化学的な醤油）
- 油…オリーブオイル・えごま油・アマニ油

▶茶屋亜希子 下記参照

【テレビで話題! 青森県産】ポリフェノールが生にんにくの約5.6倍!!
熟成黒にんにく「黒青森」今だけ36%OFF!!

東ストア本店サイト18,934店舗中
「ダイエツ・健康部門総合1位」
 2015年春期 Estoro 1位
 2015 SPRING

安心安全の完全無添加!
夏バテ解消!
2袋で送料無料
初回特別価格
 1世帯2袋まで
限定200袋
 たっぷり200g (約1ヵ月分)

通常価格 3,100円(＋税)
今だけ36%OFF → 1,980円(＋税)
 ●数量限定、先着順となりますのでどうぞお早め!!

お申し込みお問合せは **こちらから!**
 ☎0120-575-553 (平日9時～18時受付)
 FAX 0120-010-899 (年中無休24時間)

安心健康ライフ株式会社 〒134-0084 東京都江戸川区東葛西6-6-3 アクトビル3F

秋の味覚が楽しめる
茶屋亜希子の期間限定メニュー

自然派レストラン **茶屋 亜希子** since 2006.

さつま芋のボンデケーキ 580円
 モンブランパンケーキ 780円
 マッシュルームのアービョバケット添え 590円
 ぶどうフラッペ 430円
 秋香るキノコのペパロンチーブ 1,190円
 シェフ特製煮込みハンバーグ 1,390円 (価格はすべて税抜)

0466-89-0022
 藤沢市遠藤2927-1 遠藤市民センター並び「遠藤北原」バス停下車
 11:00～22:00 年中無休
 P有(50台)

お食事をされた方に
オーガニックパスタ(500g)プレゼント
 1回クーポン1枚につき1袋 2019/9/30

読者プレゼント
締切10月14日(月・祝)必着
 ※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
 ※個人情報取扱いは当社規定とさせていただきます

プレゼント応募方法
 右記要領でご記入のうえ、ハガキ・FAX・メールでご応募ください。

切手 〒251-0052
 藤沢市藤沢496 湘南よみうり新聞社
 「セカンドライフプレゼント」係

1希望プレゼント名
 2名前・年齢
 3〒・住所・TEL
 4興味があった記事
 5今夢中になっていることは?

FAX: 0466(50)5077
 Mail: second@shonan-yomiuri.co.jp

1 マニステージ湘南
マニフレックス女優まくら「フラットピッコロ」1名様

首元のシワが気になる女性にぴったり!! 低くてワイドな女優まくら「フラットピッコロ」。頸椎にしっかりフィット・サポート。持ち運び可能なトラベルロール付

★商品は店舗にご来店までのお渡しとなります
 女優まくらフラットピッコロ 13,200円(税別)
 藤沢市本町1-1-29 ☎0466(97)2082
 マニステージ湘南 [Q](#)

2 ニューオータニン横浜プレミアム
平日限定アフタヌーンティーセットご招待2組4名様

アロマティーやハーブティー5種類の中から選べる紅茶とともに、季節ごとに変わる3種のデザートと一緒に楽しめる。英国式の優雅な午後のひとときを!!

下町DINING&CAFE THE sea アフタヌーンティーセット3,800円(税・サ込) 10時～21時 JR桜木町駅北改札東口直結コレットマール3階 ☎045(210)0781レストラン予約

3 小田原お堀端 万葉の湯
ご入館券5組10名様

小田原駅より徒歩1分。自慢の屋上の露天風呂やヒノキ風呂ほか、本格的な温泉旅行気分が味わえる。小田原散策の帰りにゆっくり温泉につかって疲れをとろう。

入館料:大人2,300円(税別)ほか 24時間営業
 小田原市栄町1-5-14 ☎0465(23)1126
 万葉の湯 小田原 [Q](#)

大人あそびの学

2019 September vol.23



マツ子さんは小物を作るのが好き



茅ヶ崎市在住

（左）神保 マツ子さん(91) （右）藤間 ハルエさん(86)



マツ子さんは着物を、ハルエさんは羽織をリメイクして作った洋服で



着物の袖で作ったというマツ子さんのワンピース



2枚の着物を使って作ったハルエさんのアンサンブル



昨年5月、ふたりの作品を展示した「もったいないから生まれた手しごと展」

モノがない時代に育ったふたりは「もったいない」が口癖のリメイクの達人

神保マツ子さんと藤間ハルエさんが知り合ったのは、10年ほど前。茅ヶ崎市中島にある自治会館で毎月開催されているサロン「ふれあい広場 中島」で。ふたりはすぐに意気投合し、今では大の仲良し。

昭和初期のモノがなかった時代に生まれ育ち、モノを捨てることのできないふたりの共通の趣味は、着物や帯、そして着なくなった洋服などをリメイクすること。

「私は洋裁学校に2年通わせてもらったから、卒業後も母や姉の服を

ずっと作っていたんです。姉が踊りの先生をやっていたんですけど、亡くなった時に着物がたくさんあったのね。それをリメイクして洋服を作り始めたんです」とハルエさん。その洋服を見ると、着物や羽織、そして男性物の着物の裏地などが使われている。「着物は捨てる場所がないのよ。残った端切れも全部取ってあって、他の物を作る時に使うのよ」。

そしてマツ子さんは、端切れを使ってボールやお手玉、草履などの小物を作るのが得意。「ボールはね、東日本

大震災の時に被災地のお子さんのために30個作って送ったの。ボールの中身には、もったいないから糸くずを詰めたりしてるのよ(笑)。着物のリメイクを始めたのはハルエさんと出会ってからなの。毎回素敵な服を着てくるのを見て、よし、私も作ってみようと思って始めたの」。以来、お互いにサロンに着てくる服を見て「これはどうやって作ったの？」などと聞きながら、刺激し合っているようだ。

「私はね、学校で習ったことしかできないんだけど、マツ子さんは本当にかわいらしい小物を色々作るのが上手なのよ。アイデアがすごい」とハルエさんが言うと、「ハルエさんの洋服

は本当にいつも素敵な、センスがいいのよ。色も素敵でしょ」と返すマツ子さん。そんなやりとりが取材中もずっと止まらない、まるで女子高生のよう。

ふたりとも生地や素材を見ながら、今度はこういうのを作ろうと構想を練っている時が一番楽しいそうだ。「洋服をたくさん作っているんだけど、着ていくところがないのよね～」と言いながら、ケラケラと笑う。ふたりの元気の源はこの笑いにあるのだ。

マツ子さんが別れ際に「いいものだけを拾って生きましょ」と言った。それがきっとマツ子さんの長生きの秘訣なんですね。

修理にお伺いした皆様にご満足いただいております

大切な思い出がつまったピアノ

お困りごとはピアノ百貨にご相談ください

他店で購入したピアノでも大歓迎！
他社から買換をすすめられた方も一度ご相談ください
無料で見積りいたします



調律・整備

事前見積りで検討も可
12,960円～

引越し・移動

全国対応いたします
14,580円～

お預かり・保管

月々(長期割引あり)
6,480円～

※表示価格は税込み(9月現在)

確かな技術と実績 鍵盤楽器公正取引協議会会員
創業47周年 全国チェーンの大型ピアノ専門店



ご相談・お申込み
0120(055)377
鎌倉市岡本1-3-28 国産
9時30分～18時30分 木曜定休
大船店 大船 ピアノ 検索



熟睡。健康。マニフレックス。

マニフレックスは世界98カ国、3500万人を超える人々に愛用される100%イタリア製の高反発が特性の熟睡寝具です。10年以上安心の長期保証がある金属を使わないスプリングレスのマットレスは令和の時代の世界標準です。



NEW 圧巻の厚さ23cm 12年長期保証
オクラホマ (S)58,000円+税

マニステージ湘南

オープン6周年ありがとうキャンペーン開催中

ご来店予約されたお客様にはすぐに使える**5%OFF**クーポンをプレゼント。
期間:9月14日(土)～30日(月)
※5%OFFクーポンはご購入金額3万円以上でご利用いただけます
※ご来店予約は電話またはメールにて



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)

info@fuka2.com

【営業時間】10:00～18:00 火曜日定休 [駐車場]2台あり



定員20名(要予約) 老人ホーム選びはこれで安心 知って得する無料セミナー

人生100歳時代の今、将来に不安を感じている方
高齢者の介護や施設について学びませんか？

第1部 高齢者介護SOS! こんな時どうする?
日時 9月28日(土) 14時～15時45分

第2部 これで安心! 老人ホームの選び方
会場 湘南ふれあいの園 2階ラウンジ (茅ヶ崎駅北口から徒歩5分)
※セミナー終了後に個別相談もお受けします



2020年春 「湘南ふれあいの園」新規オープン予定!
セミナー当日、新しく生まれ変わる施設のご案内もいたします。お楽しみに!!

お申込みお問合せ 介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園 0467(86)6534
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3 湘南ふれあいの園 検索

グリーンテラス葉山 小林礼さんがレクチャー



初心者でも挑戦しやすく育てやすい多肉 ネルソルで立体的な多肉の寄せ植えを作ろう

用意するもの

- 鉢、ネルソル(水で固まる土)、鉢底ネット、底石
- お好みの苗…メイン多肉(エケベリア)、セダム、小さく分けられる多肉
- ハサミ、ピンセットなど

植え方

- 鉢底ネットと底石で鉢の穴をふさぎます
- ネルソルと水を10:4の割合で混ぜ、20分置いてからよく混ぜておきます
- 鉢に②を入れ、少し根を残してカットした多肉を挿していきます

コツ&ポイント

- 最初に、フォーカルポイント(目を引く点)にエケベリアを挿します
 - 次に、分けられる多肉(虹の玉、オーロラ、プロンズ姫、プロリフィカなど)を散らすように挿していきます
 - 全体が埋まってきたら、ピンセットを使って小さなセダムで隙間を埋めて補強しましょう
- ★小さい隙間にセダムを入れる際、垂れ下がるようにするとかわいらしくなります
★水やりは1週間に1回、ネルソルが固まってしまった場合は鉢のままバケツに水を張って沈めるのも効果的です

完成!



協力 グリーンテラス葉山 横須賀市芦名2-1303-1 046-856-8701 グリーンテラス葉山 検索