

セカンドライフ vol.41

2024.3.9

保存版

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)湘南ようり新聞社
〒251-0052 藤沢市藤沢496 藤沢森井ビル1F
TEL.0466(50)5088 FAX.0466(50)5077

DUSKIN ダスキンオークラ サービスマスター
喜びのタネをまこう

換気扇とエアコンクリーニングなら
☎ **0120-3-82820**

鎌倉市・逗子市・葉山町と 三浦市・横須賀市の一部
ダスキンオークラ 検索
www.duskin-city.com

城ヶ島で遊ぼう

三浦半島最南端にある小さな島、城ヶ島。ミシュラン・グリーンガイド
2つ星獲得の、古くは源頼朝も気に入っていた観光スポット。周囲
約4kmの自然がつくりだした美しい島をまるごとご案内!!

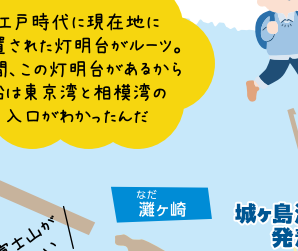
1 城ヶ島渡船

三崎港にある「うらり」(★)と城ヶ島を結ぶ渡船。約5分と短いながらも風情ある船の旅が楽しめる。自転車も無料で乗船可。
🚌 片道大人500円ほか
🕒 10時～16時 ☎ 881-0533



2 城ヶ島灯台

フランス人技師ヴェルニー設計、明治3年に竣工した。日本で5番目に点灯した西洋式灯台。現在のものは2代目。



3 長津呂の磯

海面から高さ数mの海食台。地震活動で隆起し今のような磯場に。珍しい地層が観察できる。釣りの絶好ポイントでもある。



4 城ヶ島ハイキングコース

平成24年に整備された県立公園から長津呂までのハイキングコース、徒歩約20分。



5 ウミウ生息地

赤羽根海岸から安房崎に至る岸壁に、10月から翌4月にかけて約3000羽のウミウが飛来、生息する。



6 馬の背洞門

波に削られて岩がメガネ状にくり抜かれた海蝕洞窟門。長い年月をかけてこのような見事な形に。



城ヶ島と源頼朝

歴史が古いね



鎌倉幕府初代将軍の源頼朝は三浦三崎の風光を気に入って、たびたび来遊していた。島内には、笠懸を催した「遊ヶ崎」、水辺の岩に湧く清水を頼朝が好んで茶を入れたという「水っ垂れ」などゆかりの地名が残る。

9 白秋記念館・詩碑★

三浦市に滞在し城ヶ島の詩歌を残した北原白秋。詩碑と記念館が遊ヶ崎に立つ。



8 城ヶ島海南神社

三崎の海南神社の分霊で島の鎮守の神社だ。例大祭は7月17日で神事・御神楽を奉納する。



7 県立城ヶ島公園

松林やピクニック広場、芝生の広場などが広がる公園。展望休憩所もあり。

🕒 開園常時 🕒 年中無休
🚌 入園無料 🚗 駐車場有料(198台)
☎ 881-6640



取材協力／(株)三浦海業公社

★は2面記事参照 ※市外局番は046

名古屋メシの代名詞・本場大人気店 矢場とん



特別価格 **2,980円** (税込) 送料込み
1セット (3食分)

2セット購入で代引き手数料無料(440円)

ご注文は **050-1868-6302** 10時～17時 (土日祝も受付)

●お届け/注文受付後クール便にて5日前後に到着。●お支払い/代引き(手数料440円/税込)●送料込み※北海道・沖縄は別途500円/税込。●返品/商品の性質上お断り。万が一不具合がある場合は1週間以内にご連絡ください。※お預かりした個人情報、商品・DMの発送以外の目的では使用致しません。

株式会社矢場とん
〒454-0027
愛知県名古屋市中川区
広川町3-1-78

自宅でお店の味を再現!
矢場とんの本格みそかつ

カンタン
レンジで
2分!

年間
260万食

限定 300食!

セミソカツ

12秒に1食売れているみそかつセット

※画像は調理例

海の中



最長100m落差10数mにおよぶ岩盤がV字型に裂けたビッグクレバス

文学

詩人 北原白秋が愛した島

白秋文学を語るうえで重要な転機をもたらしたのが三崎滞在時代だ。大正2年、白秋は命を絶とうと海路三崎に渡ったが「日光があまりにもまぶしかったから」死ねなかったとある。その後、三崎向ヶ崎の異人館へ移住、新生の道をたどる。「雨はふるふる城ヶ島の磯に…」と城ヶ島や三崎の風情を詠った「城ヶ島の雨」は、曲が付けられ全国ヒットになり、三崎時代の創作活動は歌集「雲母集」として発表された。白秋記念館の館長、加藤治彦さんは「失意の白秋が再び生きる力を得たのが三崎の地。その足跡を展示しています」と話された。

白秋記念館

●三浦市三崎町城ヶ島374-1

●10時～16時 月木金休

●入館無料

●881-6414

●なし



白秋直筆の短冊やノート、当時の写真など、貴重なエピソードを紹介する記念館



詩碑の前の加藤治彦さん
三崎白秋会会長も務める

ジオアイランド★城ヶ島

大地の息吹をそこここで感じられる自然島をご紹介します!!

潮の混じり合うポイント

城ヶ島は東側に東京湾、西側に相模湾、南側には黒潮の分流が流れ込む異なる潮が混じり合う場所。「この海の中は多種多様な生物が見られる絶好のポイントですよ」と城ヶ島ダイビングセンター代表の高橋真樹子さん。「東京湾側と相模湾側では水温も違うし、見られる魚も変わります。それに度々、発生した大地震による隆起のため、海中にあるビッグクレバスなどのダイナミックな地形の変化は他に類を見ません」と高橋さんは城ヶ島の海の魅力を語ってくれた。

城ヶ島ダイビングセンター ●三浦市三崎町城ヶ島658-196 ●882-0700



オアシスポイントで見られたエイ



きれいなイロカエルアンコウ

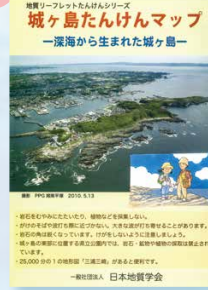
地層めぐりはいか

城ヶ島は多種多様な地層構造が露わになり大地の動きが観察できるジオアイランドで、日本の地質百選に選ばれてもいる。島の東西では岩質が異なり、東は約440～400万年前に堆積した砂岩からなる初声層、西は約1,200～440万年前に堆積した凝灰岩などからなる三崎層だ。数多くの断層が走るほか、力強い自然の営みがそこここで見え感じられる。

大地



地層がむき出しになったり、曲がっていたり。いずれも観光橋付近



城ヶ島たんけんマップ
— 渡海から生まれた城ヶ島 —

観察ポイントを写真やイラストで分かりやすく解説。
「城ヶ島たんけんマップ」(定価400円 日本地質学会発行)

夜の川

本土から南に突き出した城ヶ島は都会の灯りが届きにくく絶好の星空撮影の地として愛好者の間で知られている。



馬の背洞門の夜空いっばいに広がる天の川 撮影/2月12日 ©tada_photograph



絶品まぐろ丼を食す

路線バス終点「城ヶ島」停留所向かい側にある食事処「しづき亭」では、三崎まぐろの卸問屋から仕入れた絶品まぐろ料理がいただける。料理を担当するのは生まれも育ちも城ヶ島の吉田孝子さん。「なんでも手づくりするのが好きなの。毎朝4時に起きて、大根煮たり漬物仕込んだり」と笑顔。まぐろ刺身、まぐろカツ、アジフライなどは定食にて各1,500円、本まぐろ(大トロ・中トロ)定食は2,500円。城ヶ島の味を楽しんでみては。

しづき亭

●三浦市三崎町城ヶ島658-155

●11時～15時 月火水休

●881-2710

●あり



店内から富士山一望



まぐろ丼を仕込む
吉田孝子さん

三崎フィッシャリーナ・ウォーフ うらり

城ヶ島の対岸にある渡船発着所は、穫れたて三浦野菜と三崎まぐろをはじめ旬の魚介類を販売する産直センター「うらり」だ。水中観光船「にじろさかな号」やレンタサイクル受付、市民ホールなど、三浦三崎の拠点施設でもある。城ヶ島めぐりの帰りにぜひ寄ってみよう。



●三浦市三崎5-3-1
●さかな館9時～17時(日曜7時～)
●やさい館10時～17時(土曜休日9時～)
●有料駐車場あり
●881-6721



読者プレゼントあり(4面参照)

自宅のピアノを調律しよう!

調律・整備14,300円～／運送、保管、修理もおまかせ

◆調律で音色も思い出も再び蘇る

長年放置していた思い出のピアノを蘇らせませんか? 確かな技術で全国に展開する「ピアノ百貨」では、**ピアノの調律・整備**を**14,300円～**で受け付けています。長年放置し、料金や状態が不安なご家庭には「**無料診断**」で**事前見積(無料)**も可能です。**無料診断は3月31日(日)まで**。ご予約はお早めに。

無料診断とは

ピアノの状態や調律料金が不安な方には当社技術者が訪問の上、事前見積でゆっくりご検討いただけます(無料)。関東一円対応可能。

◆ピアノの移動・引越しもおまかせ!

ピアノの移動や引越しも格安価格で対応可能です(運送エリア別料金)。お気軽にご相談ください。

また、夜間でも練習したい方、ご近所に配慮したい方には、消音ピアノに切り替える「**消音ユニット**」の取り付けがおすすめ。取り付けるだけで、ヘッドホン練習やスピーカー(別売)から音量調節もできます。消音ユニットの取り付けは**198,000円～の特別価格**でご提供します。
※価格は全て税込み

無料診断キャンペーン中
2024年3月31日(日)まで



創業50年。
確かな技術で
対応します

調律・整備
14,300円～
(税込)

ピアノ移動・引越し
13,200円～
(税込)

預かり・保管
6,600円～
(税込)

鍵盤楽器公正取引協議会会員

**ピアノ百貨 大船店**

ご相談・お申込み ☎0120(055)377

鎌倉市岡本1-3-28 月有 9時30分～18時30分 木曜定休



大船観音入口 柏尾川
ローソン フラワーセンター 西口 空閑十字路

大船 ピアノ 検索

2

広告

一生、杖なしで歩きたいなら

「ひざの軟骨」について 知っておくべき新事実

願わくば一生、杖なしで歩きたいものだが、
現実には厳しい。

70代・80代と年齢を重ねるにつれ悪化する「ひざ」などの関節の違和感、歩行能力の低下を招く。現に厚生労働省が行った最新の統計調査でも「関節のつらさ」が、要支援・要介護になった原因の上位に位置している。

だが正しい知識に基づいた対策を講じれば、杖に頼らない人生を送ることも可能だ。

(取材/文 岡本信)



歩行能力が低下するにつれ生活は不自由になっていく

きつと一生、歩ける 坂道も階段も怖くない

「ひざがつらくて…不安に押しつぶされそうでした」
島根県で農業を営む日高好枝さん(74歳)は、ひざにはじめて異変を感じたという三年前当時の心境をそう振り返った。

「春の田植えの準備中、右ひざに衝撃が走り、冷や汗をかく。歩こうにも足が上からず、田んぼへと続く坂道が難所になりました。家の階段の上り下りにも時間がかかりました。一段ずつ、なるべく右ひざの負担にならないよう、恐る恐る足を動かしていき、そして、さらに追い打ちをかける事態に見舞われた。」

「右ひざをかばっていたせいか、左ひざにも違和感があって…。歩けなくなり、息子と嫁に迷惑をかけて自分の姿が頭に浮かびました」



74歳
島根県 日高好枝さん

「あんなにひどかったつらさ、季節が変わるころには落ちていたんです。グッと踏み込んで歩けました。階段もトントントンと楽で…」

「気づいたら、坂道で一度も足を止めずに田んぼまでたどり着いていました」

「ご家族は、その力強い足取りを目の当たりにし、大いに安堵したようだ。実際、取材中も日高さんはひざがつらそうに素振り

グルコサミンでは満足できない理由

いつまでも杖なしで不自由なく歩ける人と杖が必要になる人を分ける要因は一体なんなのか。もちろん一概にはいえないが、「ひざの軟骨」の健康状態が歩行能力を大きく左右することは間違いないとされている。

その証拠に、日本ではグルコサミンやコンドロイチン、ヒアルロン酸のサプリメントが定着して久しい。確かにこれらの成分は、ひざなどの関節を形成している軟骨成分の一種なので、補って損はないといえる。

しかし、ご存知だろうか？実は、いずれも関節の軟骨中に占める割合は拍子抜けするほど低く、水分を除いて算出しても20%以下に過ぎなかった。もっと優先して摂るべき軟骨成分が他にあったのだ。

効率良く吸収され
絶大な実感をもたらす

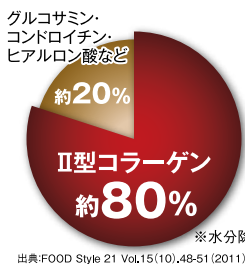
何を隠そう、それはⅡ型コラーゲンと呼ばれるもので、他にもないこれこそが関節の軟骨の約80%を担っている主成分だった。グルコサミン等の4倍にも達する領域をカバーしているのだ。

ただ残念ながら、このコラーゲンは脆く、原料としてサプリメントに配合される時点ですでに形状が壊れている。したがって、どんなに摂取しても役割を果たさず、消化器官で分解されるだけで終わってしまう。

そこで確信を持ってオスメしたいのが「非変性Ⅱ型コラーゲン」だ。
特許製法を駆使したこちらの新素材なら、Ⅱ型コラーゲン本来の構造を維持したまま腸まで届く。そして、効率良く吸収され、ひざ関節に絶大な実感をも

あのハーバード大学が研究

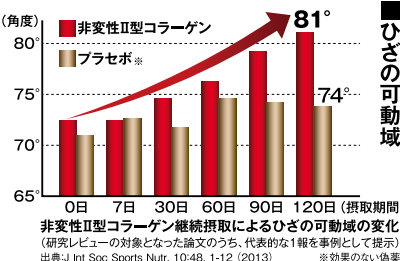
■軟骨の構成成分



たらず。そう、非変性とは読んで字のごとく性質が変化しておらず、品質が保たれていることを意味しているのだ。

臨床試験でも確認
ひざ関節に柔軟性が戻る

事実「非変性Ⅱ型コラーゲン」は、ひざ関節の違和感に対する有用性が極めて高い。その作用メカニズムは米国ハーバード大学による研究で明らかにされ、科学誌の権威「サイエンス」に論文が載るなど、世界的にも証明されている。



近年の臨床試験データを見て一目瞭然。摂取すると、ひざ関節に柔軟性が戻り、曲げ伸ばしが驚くほどスムーズになっていた。ひざがまだつらいあなたも、非変性Ⅱ型コラーゲンを摂れば悩みから解放され、杖に頼らない人生を送るに違いない。



杖がないと不安だったのに

親の介護で家中を駆けまわっていたのがこたえたのか、右ひざにガタが来ました。グルコサミンやコンドロイチン、温泉、どれも焼石に水…。杖がないと不安で歩けなかったです。年齢が年齢なので、二度とまともには歩けないだろうと覚悟して

「非変性Ⅱ型コラーゲン」こそが、ひざのつらさに悩む世代を照らす希望の光なのかもしれない。後日、日高さんから聞いたのは「今年は二十五日連続で山に入りまし」と綴られていた。



80歳
埼玉県 篠野千恵子さん

※効果・効能には個人差があります。年齢、掲載内容は取材当時のものです

非変性Ⅱ型コラーゲンをたった1粒*摂れる!

※1日あたりの摂取目安

累計180万箱突破

駿楽 しゅんらく

【機能性表示食品【届出番号:A249】】
【機能性関与成分】
非変性Ⅱ型コラーゲン
【内容量】
6.89g(1粒229.5mg×30粒)
【1日摂取目安量】
1粒/非変性Ⅱ型コラーゲン10mg

【届出表示】本品には非変性Ⅱ型コラーゲンが含まれています。非変性Ⅱ型コラーゲンには関節の柔軟性、可動性をサポートすることが報告されています。
*食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。*本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

9割以上の方に選ばれている
お得な定期コース 3大特典

◆初めての買い物からおトクな定期コースなら◆

特典1 商品代金10%引き
特典2 宅急便でもメール便でも送料0円
特典3 いつでも休止・変更ができる

※初回のみでの休止も可能です。詳しくはお問い合わせください。

通常価格 1箱 8,640円(税込)【送料別】
おトク! 7,776円(税込) 送料0円

・コラーゲン本来の構造が保たれている「非変性」だから効率良く吸収される
・骨の健康維持に役立つカルシウムやマグネシウムを結合させたミネラル複合体も配合

確かな実感! ハーバード大学発 新 軟骨成分

グルコサミン等の4倍!
軟骨の約80%を占める
主成分を1日1粒で!

医学博士が認めた!
関節に作用する驚異のメカニズム
科学雑誌の権威として名高い「サイエンス」に論文掲載!

サプリメント先進国の米国で5件の特許を取得!
年齢は関係ない!?
ひざ関節の曲げ伸ばしが自由自在!

歩ける70代80代が日本全国で増加中!

ひざのつらい違和感でお悩みの方に朗報!

「あれ!?杖を突いていたはずじゃ…」
「不自由だった同級生が別人に!」
「一万歩歩いて、ひざが全然つらくないの!」
「満足に歩けなかった私が富士山に登る日が来るなんて!」
「動けなくなる恐怖を乗り越えた母!」
「夢!?ひざの音がヒタリと止んで…」

佐々木 賢一さん 84歳



読者プレゼント

締切 4月10日(水) 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
※個人情報の取扱いは当社規定と
させていただきます

応募 方法

①希望プレゼント名②名前・年齢③郵便番号・住所・電話番号④興味があった記事⑤ご意見・ご感想をご記入のうえ、ハガキ・FAX・メールでご応募ください

ハガキ

〒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」係まで

FAX

0466(50)5077

メール

second@shonan-yomiuri.co.jp

1 三崎の海を海中散歩！ 水中観光船「にじいろさかな号」

乗船券5組10名様



手軽に海中散歩ができる半潜水式の観光船「にじいろさかな号」。産直センターうらりからまぐる船を横目に出航！城ヶ島大橋をくぐり抜け、海中展望ポイントへ。海中いっぱい魚を目の前で楽しんで。

うらり発→海中展望場所→うらり着 所要時間40分
大人1,500円ほか
※海の状態により、運休の可能性あり
☎046(881)6721 ㈱三浦海業公社

2 開館30周年記念 「ヨーゼフ・ボイス」

ご招待券5組10名様



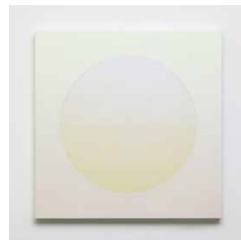
Noiseless Blackboard Eraser(1974)
《音のしない黒板消し》

政治、経済、環境などの社会的な問題について作品を通してメッセージを発信し続けた20世紀を代表する作家の一人、ヨーゼフ・ボイス。普段展示されていない作品やアクションの記録写真などが鑑賞できる。

3月9日(土)～5月19日(日)10時～17時30分(入館は30分前まで)カサヤの森現代美術館 月・火・水曜休館 一般800円ほか ☎046(852)3030

3 「フランシス真悟 一色と空間を冒険する」

ご招待券5組10名様



《Four Thousand Weeks》
2022 Photo by Keizo Kioku
Courtesy of MISA SHIN GALLERY

3月30日(土)～6月9日(日)10時～17時
茅ヶ崎美術館 月曜、4/30、5/7休館
※4/29、5/6は開館
一般800円ほか ☎0467(88)1177

4 「いくつになっても遊び続ける ジジイのアウトドアノウハウ大全」

2名様



26万人超の登録者がいるシニアYouTuber、ウィンピージジイの初エッセイ。キャンプ、キャンピングカー、料理、自転車、カメラ、山登り、DIYなどのノウハウが満載！少年のようなライフスタイルに元気がもらえる。

winpy-jijii 著
四六判 208ページ
定価 1,760円(税込)
KADOKAWA

遊んで、食べて、魅せられて 「春はじまる 花菜ガーデンの春まつり」開催

四季の花や野菜の収穫、料理が楽しめる複合施設・神奈川県立花と緑のふれあいセンター「花菜ガーデン」で「春はじまる 花菜ガーデンの春まつり」が開催される。チューリップをはじめとした春の花々が咲き誇るころ、うさぎをはじめモルモットやヒヨコたちとふれ合える「動物ふれあい広場」や、園内に隠されたイースターエッグを探す「エッグハント」、「花菜ガイドさんのキッズ植物探検ツアー」「ファミリーヨガ教室」など、夢あふれるイベントが繰り広げられる。華やかな花のガーデンへ春を見つに訪れてみては。

◆3月23(土)～4月21日(日)
◆平塚市寺田縄496-1
◆入園料 大人550円ほか(4月1日～600円ほか)
◆問合せ ☎0463(73)6170



「動物ふれあい広場」3月23日(土) 10時～15時
「エッグハント」期間中全日 9時～17時
「花菜ガイドさんのキッズ植物探検ツアー」
3月23日(土)～4月7日(日)の毎土日
13時～13時45分 小学生以下の子どもと保護者
「ファミリーヨガ教室」3月23日(土)、30日(土)、
4月6日(土) 10時30分～11時30分

桜いっぱいの三浦半島を歩こう 第11回「北下浦 桜ロードウォーク」開催

横須賀・北下浦エリアの春を満喫するウォークイベントが開催される。スタートの京急YRP野比駅改札前の受付で配布されるコースマップを参考に、ゴールの京急長沢駅まで自由にウォーキングする。出発地から10分ほど歩くと、田んぼや畑の畦道にタンポポが咲き乱れる長閑な田園風景が広がる。「光の丘水辺公園」などを通り、約350本の桜のトンネルが続く通研通りを経て長沢駅へ。ゴールでは、記念缶バッジとみそ汁のサービスがある。

◆3月24日(日) 受付 9時30分～10時30分
ゴール制限時間13時30分まで
◆事前申込不要・参加費100円(中学生以下無料)
◆コースは約7km、所要時間約2時間 小雨決行・荒天中止
◆問合せ ☎046(848)0411北下浦観光協会
(当日問合せ ☎090(6536)3399)



ふじさわオンライン名店街、湘南よみうりオンラインショップに登場！



湘南よみうり
オンラインショップは
こちらから



藤沢の いいもの を集めました！

和菓子、洋菓子の老舗や隠れた名店、こだわりの焙煎でコーヒー通も納得！のコーヒー豆、革や糸の色を選んで自分だけの財布が作れる工房など、バラエティに富んだこだわりの商品をご自宅にお届け！



PICK
UP

豆のはざま

★オススメ商品★ 六色詰合せセット
2,700円(税込)



落花生の自然な香りと甘さにこだわった豆のはざま。オススメ商品は、ミルクビー・七福豆・わさびピース・ミルクボール・ミックスピーナッツ・カレービーンズの6種類詰め合わせ。どれから食べようか迷う時間もまた楽しい！ご自宅用や手土産にぜひどうぞ。

和歌山直送 南高完熟つぶれ梅

1個 250g 864円 (税込)

送料770円
(一律)
※北海道・沖縄・離島
は送料1540円



4個以上ご購入で
送料無料

8個以上ご購入で
しそふりかけ
プレゼント!!

※4個以上購入の場合でも北海道、沖縄、離島は送料1,540円がかかります。北海道、沖縄、離島については購入金額が10,800円以上で送料無料となります。

●お申し込みはお電話で ●受付 8:00～17:00(電話が混み合い繋がりにくい場合がございます)

☎050-1868-6307

和歌山県高野町 製造元 梅吉食品(株)
〒645-0012 和歌山県日高郡みなべ町山内1222

完熟の南高梅使用!!
二度漬け製法!!
天然のアカシアはちみつ使用!!
つぶれていますが納得の味!!

先着
1,000個
限定

紀州
南高梅
のみ使用



賞味期限
製造日より1年

●のし包装なし商品です。●写真はイメージです。●お届けは、ご注文を頂いてから2～5日程度でお届けいたします。●お支払いは、代金引換となります。●内容相違、破損等で返品される場合は、到着後1週間以内に当社宛に返送ください。代替品をお送りさせていただきます。お客様の都合による返品・交換(未開封に限る)の場合は送料をご負担頂きます。●お客様の個人情報は商品・カタログの発送以外の目的で利用することはありません。