



正しくはなく、
たくましく。

曹貴裁



湘南ベルマーレ監督

チョウ キジエ
曹 貴裁さん

1969年、京都市生まれ、茅ヶ崎市在住。府立洛北高等学校、早稲田大学を経て、91年日立製作所に入社。社員選手として活躍し、Jリーグ発足に伴い、柏レイソル、浦和レッズ、ヴィッセル神戸でプレー。97年引退後、ドイツのケルン体育大学に留学しコーチングを学ぶ。2012年より現職。就任1年目でチームをJ1に導く。2018年YBCルヴァンカップ優勝。

選択肢は一つだけ

小学4年のとき、1学年に1クラスしかない、すごく小さな田舎の小学校に転校しました。クラブ活動はサッカーのみ。迷いなく、というより選択肢がなくサッカー部に入りました(笑)。ただサッカーが好きというだけで、職業として携わろうなんて気持ちは全くありませんでしたが、大学に入ってもサッカーは続けていました。

卒業後は日立製作所へ入社。日立では念願がなって宣伝部に配属されました。製品をどう売り出していくとか、企業イメージをどう作っていくかなどを考える部署で、すごく面白かった。午前に仕事をし、午後は会社の実業団のチームで練習。しばらくはサッカーを続け、辞めたら仕事一筋で頑張ろうと思っていました。

入社翌年の1992年にJリーグが発足。同級生がプロのチームに移籍するのを見て、

自分の心の中でサッカーの比率が大きくなっていくのを感じました。好きでやってきたものを途中で投げ出して、プロを経験しないままキャリアを終えるということに抵抗があったのです。それで、25歳のときにプロチームへ。親にはすごく反対されました。

誰かの成長のために

30歳でサッカー選手を引退。ヨーロッパに渡り、その後の人生をどう過ごすかを考えたとき、「サッカー指導者という仕事って面白いかもしれない」と、ドイツでコーチングの勉強をしました。誰かの成長に手を貸せるとしたら、それは面白い。自分の存在が人の役に立つ仕事に惹かれ、指導者になりました。

僕の仕事はフットボールそのものを大事にして、選手やスタッフ、周りの人に心を配りながら、そこに関わる人を全てポジティブに

湘南ベルマーレの勢いがどんどん加速している。その台風の目が曹貴裁監督。就任8シーズン目を迎える今年、監督の目標は「日々瞬間を精いっぱい生きる」ことと「成長の加速」。湘南からライトグリーン旋風を巻き起こせ!!!

していくこと。そのために感情が自分の中になければ何も生まれないし、逆にロジックがしっかりとないとその場しのぎのものしか生まれない。「理屈」と「感情」、その二つが同居していないと、人の心は動かないんです。勝負を決めたり、人の心を動かすのは理屈だけでは足りない。感情がなければ、どんなに計算が速くて戦術に長けていたとしても、選手に魂は宿らない。こいつらを良くしたいとか、チームを強くしたいという想いが僕の中でゼロだったら、監督を続けるべきじゃないと思うのです。

僕は50歳になったばかりですが、まだ指導者という仕事に飽きていません。だからと言って、要望がなければ続けられないのですが(笑)。きついけど楽しい仕事かな。

幸せを感じる瞬間

子どもから大人になるにつれ、明朗快活、純粋、素直、吸収という杯が小さくなっていきます。たまにリフレッシュも兼ねて小学生に教えるのですが、彼らは「サッカーがうまくなりたい」「こういうコーチに教わりたい」「シュートを決めたい」など、「〇〇したい」しかないんですよ。それをつかませない指導者とは言えないのではないかと思います。もし僕に会ったことで、つかんでくれたら嬉しいです。

この歳になると教え子の結婚式に呼ばれたり、経営するレストランに招待されたりします。彼らが「〇〇したい」と思ったものに出会えてよかったな、と思える瞬間が幸せだったりします。自分のやってきたことが、少しはその子の人生に役立ったのかな、と。自分の娘に対しては、全くできていません(笑)。女の子だし、物理的にそのことを引き出すような育て方をしてきた自信がありません。ただ一つ、僕が真剣に仕事をしてい

るということが彼女に伝わっているな、とは思っています。いいとか悪いとかではなく、真剣な姿勢が、選手や自分の娘にきつと役に立つときが来ると信じています。「真剣」、僕が大好きな言葉です。

「湘南スタイル」とは

“縦にスピーディーな攻撃”が湘南ベルマーレのスタイルですが、スタンドとピッチが同じ気持ちを共有しながらスタジアム全体に“これが湘南のサッカーなんだ”と胸を張れる空間を作り出すことこそ「湘南スタイル」です。そのベースは努力、成長するための心構え、気遣いです。

湘南ベルマーレの2019シーズンスローガンは「Acceleration-加速-」。何事にもアクセル全開で向かい、組織・個人ともに成長を加速させていきます。僕は「我慢」とか「仕方なく」という生き方が好きではありません。健康で好きなサッカーができていてだけで幸せなんだから、湘南の選手は失敗しても何回もチャレンジする気持ちを持ち、自分のミスを受け入れ、人のミスを許せる人でいてほしい。「湘南スタイル」って、なかなかできないことを愚直にまっすぐやり抜いていくということなんじゃないかな、と感じています。

はるまっ
「一輪」
春近い日に
一輪の花を
生けよう

猫柳の
花芽がいい
ビロードのように
ふくらむ芽が
似合う

ボクは ガラスの
細い
花瓶になろう

そうして
春の足音を
待っているよう
冷たい風に
ふんばりながら

愛する歌 <http://umino tamago.jp/>

by 海野たまご

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—
TEL0467-38-4044 FAX0467-38-4112(24時間受付)
たまごちゃん® <http://www.duskin-city.com>

安心の10年保証
信頼できるインプラント治療なら

Diva Dental Clinic 藤沢駅前歯科



入れ歯ではお食事がうまくできなかった方でも、インプラント治療により見違えるほど噛めるようになります。よく噛むことが、認知症予防になるという報告もあります。

また、口腔内を清潔で磨きやすい状態にすることで、肺炎や高血圧、心筋梗塞といった全身の病気のリスクが下がることも分かってきています。超高齢社会においては、『全身の健康はお口の健康から』という考え方が主流となっています。

歯の治療でお悩みでしたら、インプラントという素晴らしい治療を選択肢の一つとして検討されてはいかがでしょうか。皆様のお口の健康のためにお手伝いさせていただきます。

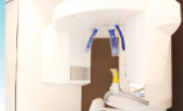
理事長 能勢 誠

高度専門治療に対応

正確な診断に必要な不可欠な最新の医療設備を完備し、予防・一般治療からインプラントなど、高度専門治療に対応しています。

当院のインプラントの材料は、最も信頼がおけるインプラントメーカーの純チタンの素材です。長期間安定して使用できます。

最新歯科用CT



※イメージ

当院の特徴

清潔な環境
徹底した衛生管理
正確な診断
適切な治療計画

世界三大インプラントメーカー取扱い



Diva Dental Clinic 藤沢駅前歯科
ディーバデンタルクリニック

藤沢市南藤沢 22-2 春日ビル中 2 階 藤沢駅直結 南口徒歩 1 分・横浜銀行となり

診療時間 9 時 30 分～13 時 / 14 時 30 分～18 時 30 分 日曜 9 時～13 時 / 14 時～17 時 休診日 水曜・祝日

初診予約 ☎050-3388-1917 医院番号 ☎0466-20-5269



初診予約受付中



梅の香りに誘われて…

散策を楽しみ のんびり春を探しにいこう

湘南よみうり12月号の読者アンケートで「今年継続したいことは?」の問いに一番多かったのが「ウォーキング」。そこで、今回は軽いウォーキングをかねて楽しめる湘南近郊の梅林をご紹介します。暖かい日差しをあびて、軽やかに出かけよう。

小田原 曾我梅林

小田原・曾我梅林は、別所、中河原の2つの梅林からなり、とりわけ別所梅林は梅の本数、飲食、お土産売り場、駐車場などの施設が最も充実。特産の十郎をはじめ、白加賀、南高、杉田、枝垂れ梅など、富士山と箱根の山々を背景に約35,000本の梅が見られる神奈川県屈指の梅林だ。

イベント

「曾我梅林梅まつり(別所)」2月2日(土)～3月3日(日)

- 小田原ちようちん踊り／2月9日(土) 14時20分～・17日(日) 11時～(天候不良の場合中止)
- 寿獅子舞／2月10日(日)・17日(日)・24日(日) 13時30分～、15時～(天候不良の場合中止) ほか

※流鏑馬神事は原地区にて開催。2月11日(月・祝) 13時～(天候不良の場合17日に延期)

時 間／9時～17時 入園料／無料

住 所／小田原市曾我地区

アクセス／JR国府津駅乗り換え、JR御殿場線にて下曾我駅下車、徒歩約15分

※下曾我駅では、Suica・PASMOで下車不可。あらかじめ切符購入を

問合せ／☎0465 (42) 1965 曾我別所梅まつり観光協会(梅まつり期間中)

☎0465 (22) 5002 一般社団法人小田原市観光協会

湯河原梅林・幕山公園

約4,000本の紅梅と白梅が、まるで梅のじゅうたんのごとく咲きほこる。夜はライトアップされ(2月23日(土)～3月3日(日) 18時～20時30分)、昼とは異なる幻想的な梅林が楽しめる。

イベント

「梅の宴」2月2日(土)～3月10日(日)

- 狂言の宴／2月11日(月・祝) 13時30分～(雨天の場合12日(火)に延期)
- 梅林寄席／3月2日(土) 13時30分～(雨天中止) ほか

時 間／9時～16時 入園料／200円

住 所／湯河原町鍛冶屋951-1

アクセス／期間中湯河原駅から臨時直通バスあり

問合せ／☎0465 (63) 2111 湯河原町観光課

田浦梅の里

田浦梅の里は、東京湾を見下ろせる高台に白加賀、青軸、養老など、約2,000本の梅が楽しめる。園の斜面を彩る梅や、展望台から見下ろす梅林、散策路脇の梅のトンネルなど、広い園内をゆっくり歩きながら鑑賞しよう。

イベント

「田浦梅林まつり」2月16日(土)～3月10日(日)

- 親子でたこあげ／2月10日(日) 13時～14時(田浦梅の里山頂)、雨天の場合17日(日)に延期 ※当日自由参加。たこ持参
- 生花・俳句・和風・写真展示会／2月24日(日) 13時～15時(田浦小学校体育館)
- 演芸大会／2月24日(日) 13時～15時(田浦小学校体育館)
- 無料休憩所／3月2・3日(土・日) ※温かいお茶をいただける

入園料／無料

住 所／横須賀市田浦泉町92

アクセス／JR田浦駅下車、徒歩約25分／京急田浦駅下車、バスで安浦2丁目行「田浦郵便局」下車、徒歩約20分

問合せ／☎046 (861) 4181 田浦観光協会

じゅうに そ

十二所果樹園

観光客にはあまり知られていない鎌倉の隠れた梅の名所。約400本の梅があり、そのほとんどが白梅なので、2月下旬頃から斜面に霞がかかったようになる。園内はアップダウンもあるので、歩きやすい靴で。近隣に駐車場・トイレがないので注意。

時 間／9時～17時頃(街灯なし、日没後は入園不可) 入園料／無料 住 所／鎌倉市十二所字七曲

アクセス／JR鎌倉駅東口5番乗り場から鎌倉霊園正門前太刀洗行き、あるいは金沢八景駅行き「十二所神社」バス停下車、徒歩約20分

問合せ／☎0467 (23) 6621 公益財団法人鎌倉風致保存会

とくとみ そ ほう

徳富蘇峰記念館 梅林

徳富蘇峰記念館に併設されている庭園(梅園)は「かながわの花の名所100選」にも選ばれており、約70本の梅が植えられている。特に地面を這うような樹形を見せている「二代目 臥龍梅」が見事。

時 間／10時～16時

(毎週月曜休、月曜が祝日の場合翌平日休)

入館料／一般500円、梅園入園料 100円

住 所／中郡二宮町二宮605

アクセス／JR二宮駅より徒歩約12分

問合せ☎／ 0463 (71) 0266 徳富蘇峰記念館

箱根ホテル (箱根・芦ノ湖畔)

湯本富士屋ホテル (箱根・湯本)

富士ビューホテル (山梨・河口湖畔)

フルーツパーク富士屋ホテル (山梨・苗刈川フルーツ公園)

ご利用できる富士屋リゾートホテルズ

※富士屋ホテル(箱根・宮ノ下)は耐震補強および改修工事の為ご利用いただけません。

富士屋リゾートホテルズにお得に泊まれる

リゾートパスポート 2019

1月31日(木) 販売開始

宿泊券2枚 + 10%割引カード2枚 = 28,000円(諸税含む)

箱根・山梨にある富士屋リゾートホテルズに泊まれる「宿泊券」2枚と「10%割引カード」2枚がついて1口28,000円!! 宿泊券1枚で1室2名様(室料のみ)が利用いただけます(お食事は含まれておりません)。さらに、富士屋ホテルチェーン施設でご飲食などに有効期間中何度でも利用できる「10%割引カード」がついています。富士屋ホテルファンにはたまらないセットです!

10%割引カードはご飲食などに利用可

since 1878

富士屋ホテル 2020 夏 リニューアルオープン!

リゾートパスポート2019の内容

料 金	1口 ¥28,000(諸税含む)
販売数	4,000口
有効期間	2019年 4月1日～2020年 6月30日
ご利用日	有効期間内の日曜日～金曜日及び祝日のご宿泊 ※ご利用除外日あり

資料請求・お問い合わせ

富士屋ホテル株式会社

営業本部内 リゾートパスポート事務局

☎0800-111-3228

(平日・土曜 9:30～16:00)

ホームページからはクレジットカード決済可能

富士屋ホテル パスポート

Shonan Information

家族や友人と出かけよう!! 湘南のイベント情報をお届け

藤沢三師会 市民公開講演会

2月7日(木)



藤沢市医師会・藤沢市歯科医師会・藤沢市薬剤師会が連携して行う講演会。今回のテーマは「目指せ、サクセスフル・エイジング!」。質疑応答もあり。

時 間／19時～20時30分(開場18時30分)
場 所／藤沢商工会館ミナパーク6F多目的ホール
料 金／入場無料
問合せ／☎0466 (26) 3310 藤沢市歯科医師会

湘南 花の展覧会

2月15日(金)・16日(土)



寒川・茅ヶ崎・藤沢産の花の魅力を感じてみよう! 15日(金)には無料の園芸講習会、16日(土)にはキッズ向け寄せ植え体験(先着10名)がある。

時 間／10時～21時 ※16日は～12時
場 所／テラスモール湘南1階 北アトリウム
料 金／無料
問合せ／☎0466 (50) 3532 藤沢市農業水産課

ヤナスポフェス2019

2月16日(土)



サッカー、ラグビーなど、誰でも自由に参加できるスポーツ体験イベント。消防服、起震車の体験、模擬店、ステージ、サザンマルシェも同時開催。

時 間／10時～15時 ※雨天決行・荒天中止
場 所／柳島スポーツ公園
問合せ／☎0467 (73) 8632 同公園管理室

おっぺすHayama

2月17日(日)



「葉山を支える方の背中を押し、盛り上げよう!」をテーマに商工会青年部が開催。フリマや物販、飲食ブース出店のほか、大抽選会なども行う。

時 間／10時30分～16時
場 所／葉山町役場駐車場
U R L／<https://www.facebook.com/hayamaseinenbu/>
問合せ／☎046 (875) 2810 葉山町商工会

湘南パン祭り2019

2月24日(日)



湘南エリアを中心にパン屋ほか37店が集結。当日、会場では賞味期限前の食品寄附を募るフードドライブの試みもある。ぜひ持参のご協力を!

時 間／10時～15時 ※雨天時は3月3日(日)
場 所／県立辻堂海浜公園・芝生広場
料 金／入場無料
問合せ／☎0467 (54) 2525 まるなかベーグル

あるがままに生きた女優 樹木希林

2月26日(火)～3月3日(日)



©2015 映画『あん』製作委員会/COMME DES CINEMAS/TWENTY TWENTY VISION/ZDF-ARTE

樹木希林が携わった晩年の作品から「あるがままに生きる」をテーマに、『あん』『モリのいる場所』『人生フルーツ』など4作品を上映する。

場 所／鎌倉市川喜多映画記念館
料 金／1,000円ほか
U R L／<http://www.kamakura-kawakita.org>
問合せ／☎0467 (23) 2500 同記念館

小坪わかめ収穫祭

3月3日(日)



小坪漁港で穫れた新鮮なわかめを自分で袋いっぱい詰めて買うことができる(一袋500円)。売り尽くし次第終了なので早めに並ぼう。

時 間／10時～(時間制限あり・総入替制) ※荒天中止
場 所／JR逗子駅前広場
問合せ／☎046 (873) 1111 逗子市観光協会

ふじさわボッチャ競技大会

3月10日(日)



誰もが楽しめるボッチャの大会にチームを組んで参加してみよう!参加費無料。申込みは2月12日(火)必着。体験コーナーもある(申込み不要)。

時 間／10時20分～15時30分
場 所／秋葉台文化体育館 第一体育室
U R L／<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/sports/>
問合せ／☎0466 (50) 8243 藤沢市スポーツ推進課

FILL
湘南モールフィル

☎0466 (31) 6100(代)

[2階イベント広場・コミュニティホール他]
BABY&KID's FESTA (ベビー&キッズフェスタ)
2日(土)・3日(日)

ふじさわ建築しごと展

9日(土)・10日(日)

やまがた庄内産直出前便

22日(金)～24日(日)

[2階イベント広場]

チョコつかみどり

11日(月・祝)



湘南モールフィル

さいか屋
藤沢

☎0466 (27) 1111(代)

[1階菓匠街・イベントスペース1A・1B、2階 イベントスペース2A]

2.14 VALENTINE'S DAY
さいか屋のバレンタイン2019

～14日(木)

すべての人に「ありがとう」を伝える甘い一粒。大切なあの人に、お世話になっている方へ、ご友人に、自分へのご褒美に今年のバレンタインはさいか屋へ!

[5階催物場]

さいか屋特選ひな人形展示販売会 ～3月3日(日)

さいか屋 藤沢店

EON STYLE
イオンスタイル湘南茅ヶ崎

☎0467 (88) 3131(代)

[2階アトリウム]

健康応援フェア in 湘南茅ヶ崎

2日(土)・3日(日) 11時～16時

[3階遊び場]

赤ちゃんハイハイレース

10日(日) 11時受付開始(先着32名)

[1階食品売場]

トップバリュ食品大試食会

24日(日) 16時～30分間

詳細はHP、店内掲示板または
当店LINE@でご確認ください。

イオンスタイル湘南茅ヶ崎



メルキュールホテル横須賀

2月・3月限定 おすすめランチ

～11:30～14:30(14:00LO)～

19階
レストランからは
横須賀港を
一望

メインディッシュ

牛ひき肉の

シュエファルシ

～スープ仕立て～

ハーフバイキングコース

¥2,980 (お一人様
税込)

● サラダbuffet ● デザート

※メインとデザートはテーブルへお運びします



充実のサラダバイキング付



● 13種類のサラダbuffet ● パスタ実演 ● 日替わりスープ
● パン ● コーヒー ● ロンネフェルトの紅茶、ハーブティー

メルキュールホテル横須賀

横須賀市本町3-27 TEL:046-821-1111 (代表)

<https://mercureyokosuka.jp/>

19階レストラン ビストロ・ブルゴーニュ

TEL:046-821-1594 (レストラン直通)

ラン チ 11:30～14:30(14:00LO.)

ディナー 17:30～21:30(20:30LO.)

シェフこだわりの
フランス料理をお好きなだけ
ランチbuffet



期間 **4/9(火)まで**
11:30A.M.～3:00P.M.
(L.O.2:30P.M.)
会場 レストラン ル・トリアノン
※2/18～21は、営業時間が2:00P.M.(L.O.1:30P.M.)までとなります。



※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。※特定原材料7品目食物アレルギー(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)をお持ちのお客様は係にお申し出ください。※アルコール類をご利用の場合は別途料金が発生いたします。※料金には消費税が含まれております。※写真はイメージです。

Prince Hotel
Kamakura

お問合せ 鎌倉プリンスホテル

TEL:0467-32-1111 (代表) 10:00 A.M.～5:00 P.M.

〒248-0025 鎌倉市七里が浜東 1-2-18

<https://www.princehotels.co.jp/kamakura/>

レストラン ル・トリアノン
LE RESTAURANT FRANÇAIS Le Trianon

Menu

● ローストビーフのカットサービス ● ボイルガニ
● 合鴨のロティとコンフィ 赤ワインソース
● サーモンのパイ包み ショロンソース ● パテドカンパーニュ
● アサリとタコのマリニエール など 約30種類
※2月26日(火)より一部メニューが変更となります

ストロベリースイーツ&ライトミールbuffet2019

期間 **2/18(月)～21(木)** 3:00P.M.～4:30P.M.

※パンケットホール七里ヶ浜での開催も!詳しくはWEBで

会場 レストラン ル・トリアノン

おとな **¥4,000** こども **¥2,500** 幼 児 **¥950**

(小学生) (3才～未就学児)

クーポン
ランチbuffet

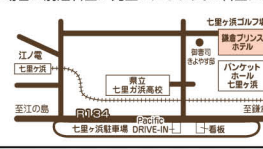
5%OFF

※お会計時、本券を提示してください。

※1枚で1回4名さままでとなります。

※ストロベリースイーツ&ライトミールbuffetは除外となります。

有効期限
2019年2月25日(月)まで



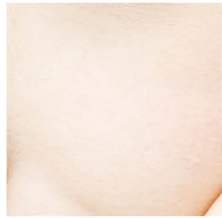
10年以上悩んでいた シミが目立たなく!?

あなたの濃い広範囲の 老斑を抑制!

きっちりお手入れをしなければ
老人性色素斑は
どんどん拡大していきます。



老人性色素斑の
ある肌



老人性色素斑の
ない肌

21世紀の美白成分 「トラネキサム酸」配合!

2005年に厚生労働省から、医薬部外品の有効成分として認められた「トラネキサム酸」。この「トラネキサム酸」が、シミ(老斑)の原因であるメラニンの成長を止め、メラニンの過剰生成を抑制するという、他の有効成分とは違う働きで美白効果を発揮。ビタミンC、プラセンタなどの、他の有効成分で満足できなかった方が、「結果が出た!」と驚かれるのが多いのが、この成分の特徴です!



←このような濃いシミにも内側からシミの原因であるメラニンの生成抑制します。



「シミが目立たなくなったら若く見られるようになります!」

山口県 桐谷 初子さま(50歳)

40歳を過ぎた頃からどんどん肌にシミができてしまつて...

「40歳を過ぎたあたりから、シミができてきました。鏡を見てはがっかり、コンシーラーで隠してみても徐々に隠せなくなってきました。シミを消すのに、なにか良いものは無いかと高級美白化粧品やシミに効くというビタミンCの薬。キュウリパック。いろいろ試しましたが効果が無く、最後は、レーザーでとることにしました。輪ゴムでパチンとされたような痛みを我慢して、やっと取れたと思つたら、しばらくするとまたシミができてきて...。結局、毎日のケアで何とかしないと意味がないと思い、日常でシミのケアできるもので良いものは何でも試すようにしました。そんなときに、『ホワイトトゥールス』に出会ったのです。チラシを見たときは、『本当なの?』と疑っていました。シミを何とかしたかったので、試してみることになりました。」

**今までの美白化粧品は
何だったの? と思つて
くらい驚きが!**

「使ってみると白いクリームで伸びがよく、保湿も十分なオールインワンクリームで他のオールインワンクリームと違うことがわかりました。『これなら、いいかも』と思い、使い始めてしばらくすると、さつそく変化が! 右のほほにあったシミが気にならなくなってきたんです。すごく嬉しかったですね! 鏡の前で1人、喜んでいました。それから、1ヶ月、2ヶ月と使い続けるにつれて、どんどんシミが気にならなくなってきました。申し込んだ時に、『薬用化粧品は、きっちり国に用法容量を申請しているの、決まった量を使ったほうが良いですよ』と言われ、信じて使っていたのですが、きっちり毎日ケアするとこんな結果が出るなんて思っていなかったです!

娘に「シミが目立たなくなつて、若返ってる!」って言われて、うれしい!

「顔のシミだけでなく、手にできたシミにも効果があつて、肌の色もワントーンは明るく、色白になった感じがします! アレだけ悩んでいたのが、本当にウソのようです。早く出会っていたら良かったと本当に思います! 久しぶりに会った娘に、『絶対にエステか整形か、何かしてるやろ? シミが目立たなくなつて、若返ってるもん。』って言われました。やっぱり、私だけじゃなく、私の変化に周りの人も気付いていたみたい。コンプレックスがなくなったので、性格も前向きになりました! シミが気にならなくなるだけで、自分に自信ができてきて、毎日が楽しくなるなんて! もし、昔の私のようにシミに悩んでいるなら、今すぐ、試したほうが良いと思いますよ!」

コスメライター 田上 由紀(50歳)

**あなたの顔には、
まだまだ顔の上面に出て
いないシミの源が...**



あなたの肌の内側には、まだ表にでてきていない老斑の元がひそんでいます! 早めにケアしないとシミだらけになるかも...

肌の中には、紫外線などのストレスによってつくられたメラニン色素、つまり、シミの原因が、いくつも眠っています。だから、正しいケアをしてメラニンの生成を抑制しなければ、顔じゅうにシミができてしまうかも...。シミが気になる人は、今すぐ、シミケアを行って、シミの原因のメラニンを抑制してください!

シミを防ぐオールインワンが今だけ半額!

限定
100名様
お電話優先!

しかも全額返金保証付きで
お試できます!

薬用美白 ホワイトトゥールス

27g 通常価格 3,980円

特別価格

半額 1,990円 (税込)

初回購入で1世帯様
1回限り3個まで

3個で送料無料

送料別

**エステや整形でレーザー治療する前に、
試してください。自信があります!**

40代以上のシミ(老斑)で悩む方専用のオールインワンです。美白有効成分トラネキサム酸と多くの美容成分があなたの肌に深く浸透し、肌の内部で生まれるシミを抑制。根本的にシミの原因を断ち切る働きをします。

高額な施術を行なうなら、ぜひ、簡単にシミを抑制する「ホワイトトゥールス」をお試ください。自信があるので、ご満足頂ければ、全額返金いたします(30日保証)!

先着100名様のみ、半額でお試できます。今すぐ、お電話ください!

商品開発プロデューサー
山口 真

愛用者の声

**20年以上悩んでいた
シミがまるで
ウソのように!**

62歳

沖縄県 与那覇 翔子さま

日差しが強い沖縄では、農作業をしていてシミができていない人は、ほとんどいません。でも、やっぱり鏡を見るたびに、老けて見られるシミ(老斑)は、気になっていました。しかし、『ホワイトトゥールス』に出会って、しばらくして肌が明るくなり、シミも目立たなくなりました! 本当に「トラネキサム酸」ってすごいですね。娘と一緒に使っていますが、娘もシミが目立たなくなったと喜んでます。

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。 ※メラニンの生成を抑え、シミ、そばかすを防ぐ

**ホホのシミと目元の
小じわが
気にならなく!**

47歳

埼玉県 石井 智恵さま

40歳くらいから、シミができれば、徐々に濃くなってきました。同年代の同僚と一緒にいると私のほうが年上に見られ、悲しい思いをしていました。そんな時に『ホワイトトゥールス』に出会い、使い始めて数週間、「シミが目立たなくなつたような...」そんな変化を感じ、今では、すっかりシミが気にならなくなりました! 目元の小じわまでふくくられて、悲しい思いをする事はなくなりました! これからも、浮気せず使い続けたい!

優待番号 **む259K** を見たとお電話でお伝えください

通話無料



0120-931-866

受付時間/午前9時~午後9時(年末年始除く)

●お断り：7~10日程度。●クレジットの場合は、番号確認のお電話をさせていただきます。つながらなかった場合は後払い(手数料216円)でお送りします。●クレジットカード、後払いコンビニ・郵便局は、審査が通り、通らない場合があります(手数料216円)でのお断りになります。●ハガキ・FAXでのご注文には、お支払方法の記載がない場合は後払い(手数料216円)でのお断りになります。●必要事項(未記入)がある場合はお断りさせていただきます。●商品運送金・関税は、お客様負担となります。●事前に電話連絡がないものは受け付けません。●必ずご連絡をお願いします。●送料はお客様負担となります。●着払いでの返送はお受け取りできませんのでご了承ください。●事前連絡のないお客様による受け取り拒否につきましては、往復の送料を後日ご請求させていただきます。●お客様の個人情報は厳重に保管し、弊社の案内物以外のお知らせはいたしませんので安心下さい。

●FAX、ハガキでお申し込みの方は、以下の必要事項を記載し送付下さい。【必要事項】

①お名前 ②お電話番号 ③住所 ④商品名 ⑤個数

⑥お支払方法 ⑦優待番号む259K 【お電話が優先となります】

【送料】648円(北海道・沖縄972円) 【支払方法】クレジット(手数料無料)、後払い(コンビニ、郵便局(手数料216円))

FAX 092-836-5071 24時間受付

ハガキ 株式会社エムズサイエンス
〒814-0164 福岡県福岡市早良区賀茂2-5-35-4

パン屋さんがリレー紹介

湘南パン物語

vol. 22

極楽寺の暮らしにじっくり馴染む

ブーランジュリー ベベ
Boulangerie bébé

何を買ってもハズレがない店に

江ノ電・極楽寺駅から徒歩1分ほど。閑静な住宅街に、白を基調としたシンプルな佇まいの「ベベ」がある。地元の人々にとって、日常のひとコマに欠かせない存在だ。

「小さなお子さんからお年寄りまで、誰が来ても選びたいパンがある」。そう店のコンセプトを語るのは、オーナーシェフの安藤潤さん。すっきりとした店内には、菓子パンや惣菜パン、ハード系のパンが並び、次々と訪れる常連さんが好みのパンを選んでいく。湘南産小麦など地産地消にもこだわり、オーガニック素材も使用。どのパンもベベ流の一手間を加え、ハード系のパンでも歯切れが良く、口溶けが滑らかなのが特徴だ。

「母親や姉の影響で、子どもの頃からクッキーを焼くのが好きだった」と話す安藤さん。高校、大学ではラグビーに打ち込み、練習後に食べるパンが楽しみだったという。

パン職人になるうと専門学校へ通い、その後、鎌倉のベルグフェルドを皮切りに、数軒の店で修業を積む。「10年後には自分の店を持つ」。そう決め



オーナーシェフの安藤さん。パンの廃業ゼロにも取り組んでいる



ベベは飼猫の名。女優のブリジット・バルドーの愛称に因む



山食パン(左)コーンパン、クルミ&レーズン入りのレザン・ノア(中)やさしい甘さのミルクパン、メロンパンはサイズも手頃(右)

て修業に臨み、店の休業日には他の店を手伝うなど、食欲に学んだ。2010年に「ベベ」を開店。想いを実現した。

粉の持ち味を引き出す、丹念なパン作り

風味豊かな山食パン、発酵バターが香るクロワッサン、もっちりとした食感のコーンパンなどは、店の定番の人気商品。熱烈なファンが多いメロンパンは、ブリオッシュ生地にキルシュ漬けのドライパイナップルを味のアクセントに仕立てた一品だ。

「自分のシナリオは自分で決める」。パン職人を志した時から、安藤さんの想いは全くブレない。極楽寺を舞台に、彼が描くシナリオがどう展開していくのか楽しみだ。

鎌倉市極楽寺1-4-3 ☎0467(24)8595
10時～18時 日・月曜休

「つくる・買う・食べる」
の現場をレポート

湘南食の探訪記 vol.7

2月2日(土)には「生わかめまつり」開催!

えぼしわかめ

えぼし岩の周辺は絶好の漁場

茅ヶ崎市のシンボル・えぼし岩周辺は、実は水産資源がとても豊かだ。かつて伊豆の漁師と地元漁師との間で漁場争いが起こったという言い伝えもあるほど。ここでブランドわかめ「えぼしわかめ」が養殖されている。水産振興のために茅ヶ崎市漁業協同組合がわかめ養殖研究会を立ち上げ、養殖事業を始めて10年になる。漁業協同組合の担当者に話を聞いた。

えぼし岩に守られた穏やかな漁場でおいしいわかめが育つという。わかめの生育で大切なのは、海水の温度。海水温が下がる12月上旬に手作業で種付けをし、1月下旬～3月頃収穫を迎える。今年どのくらい収穫できるかは、今後の海水温の下がり方次第だそう。



えぼし岩手前の浮き球が養殖場の目印



ひとつひとつ丁寧にロープに種付けしていく(左) 水揚げ直後のわかめは褐色。湯通しすると鮮やかな緑色に(右)

やわらかさと風味豊かな味わいが自慢

えぼしわかめの特徴は、生でしか販売しないことだ。やわらかいのにはシャキッとした歯ごたえがあり、味噌汁や海藻サラダにしても美味しい。葉の部分をさつと湯通しするだけのしゃぶしゃぶは、独特の歯ざわりと風味を楽しめ、特におすすめだそう。

購入できるのは、2月2日(土)に茅ヶ崎漁港荷さばき所で行われる「生わかめまつり」(9時～売り切れ次第終了)、もしくは5カ所の釣り宿のみ。収穫時期だけの不定期販売になるため、各釣り宿に確認してから買いに行こう。



毎年盛況の生わかめまつり

初開催! 「親子でえぼしわかめ収穫 養殖場までのクルージング体験」
2月23日(土)9時～、小雨決行・荒天中止
対象:茅ヶ崎市内在住6～12歳の小学生と保護者30組程度
費用:大人1,000円、子ども500円
※申込制(抽選)、往復はがきに参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・代表者のTELを記入し、茅ヶ崎市漁協(下記住所)へ郵送。2月5日(火)消印有効
※詳細は茅ヶ崎市役所HPで確認

茅ヶ崎市漁業協同組合 〒253-0061 茅ヶ崎湖南6-18-1
☎0467(82)3025(平日9時～16時)

【釣り宿】沖右エ門丸 ☎0467(82)5443/
一俊丸 ☎0467(86)7043/ちがさき丸 ☎0467(86)1157/
まごう丸 ☎0467(86)5938/渡船えぼし丸(店頭確認)

Topics 最優秀賞には賞品10万円とシーズンパスポート!
大磯ロングビーチ マスコットキャラクター募集中

大磯ロングビーチでは、新元号を迎えるにあたり、より親しみを持ってもらえるようマスコットキャラクターとその名前を公募する。新キャラクターは各種PRグッズ、着ぐるみなどに活用され、この夏の大磯ロングビーチを盛り上げる。応募要項などの詳細はHPでご確認を。応募締切2月28日(木)。

大磯ロングビーチ公式HP応募フォームより応募
問合せ ☎ oiso-2019yurukyara@princehotels.co.jp



大磯ロングビーチ

Topics 予約時に「湘南よみうりを見た」で、箱根でお得にゴルフ!
2月1日(金)～28日(木)「ウインタースループレープラン」

仙石原の大箱根カントリークラブでは、2月中、読者限定の優待プランを販売する。キャディー・電動カート付きで、平日1名13,500円～。「CAT Ladies」も行われる名門コースを楽しもう!

平日16,200円→13,500円、土曜24,400円→19,000円、休日22,400円→18,000円(1組4名利用時1名料金。ロッカー代、補償料別)
※期間中クラブハウスメンテナンスのためレストラン・浴場が使用不可
※敷地内ホテルの温泉を14時からご利用可能 ※3B・2B時割増あり
問合せ・予約 ☎0460(84)3111 大箱根カントリークラブ



ペット健康相談室 vol. 58 **ペットの血尿③**

血尿の治療は、細菌感染による場合は抗生物質の投与を行います。尿路結石の場合は尿道の閉塞を取り除き、排尿経路を確保します。軽いものなら食事療法で、全身状態が悪いものなら点滴などの入院管理が必要になります。外傷による血尿であれば出血部位の特定、止血を試みます。

尿はペットの健康状態を教えてくれる大切なバロメーターです。病気の早期発見のために、普段から尿の色や臭い、量など観察する習慣をつけましょう。

のっぽ動物病院 鎌倉市岡本2-12-2 ☎0467(44)1125
診療時間 ※電話予約制 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)

目の病気 教えて! 近視や乱視を治療する新しい視力矯正手術です

Q 眼内コンタクトレンズの手術に興味があります①
A 眼内コンタクトレンズは柔らかい素材でできたレンズを眼内にいれて、近視や乱視を矯正する手術で、レンズはメンテナンスの必要なく半永久的に使用可能です。裸眼で生活できるので災害時に安心なほか、特殊素材のため紫外線をカットする効果もあります。角膜を削るレーシックと違い、レンズを取り出せば元の状態に戻す事ができるのも特徴です。つづく

白内障勉強会(偶数月) 2月12日(火) 14時30分～15時15分 理解を深めたい方、参加ご自由です。
会場:サンパールはたの眼科緑内障クリニック(さいか屋敷店3F) ☎0466-50-0811 窓口にしてお申込ください

はたの眼科 医療法人 湘陽会 ルミネ ☎0466-50-0811
JR藤沢駅ビル ルミネプラザ7F www.ha-ta-no.jp
受付時間 ※予約可
月～土 8時30分～12時 14時～17時30分
休診日 水・日・祭日(振替き)
「先進医療を実施している医療機関」認定

asobii — shonan —

「湘南で子供と遊ぶ」 あそびい湘南 https://asobii.net/shonan

パパママ目線でお届けする お出かけ情報サイト

今度の休日、子供とどこにでかけよう?
いつもと違う公園にいったみたい
今日行ける子供向けのイベントあるかな?
雨の日は何して遊ぼう

運営・問合せ 株式会社 湘南よみうり新聞社 ☎0466(50)5088

パパママ目線の遊び場レポートを写真つきで詳しく掲載! 毎日チェックしてね!

チケット販売

ヨコハマよみうりプレイガイド

☎045(201)9748

電話受付10時～18時(土日祝を除く)

お申込み後、湘南よみうり新聞社窓口(藤沢市藤沢496 藤沢森井ビル1階)でチケット引取りを。郵送希望の方は、手数料510円を加算し、代金をお振込みください(振込手数料は各自負担)。振込みの際、お名前の前に公演番号を入力ください。キャンセル不可。※表示価格は全て税込価格

【振込先口座】横浜銀行 関内支店
(普)6036980 (株)湘南よみうり新聞社

※発券手数料として100円(1枚)申し受けます

稲垣潤一 コンサート2019

公演番号03091

3月9日(土) 16:30開演
相模女子大学グリーンホール 大ホール

公演番号04201

4月20日(土) 16:30開演
茅ヶ崎市民文化会館 大ホール
各日全席指定6,500円



和製シティ・ポップスの代表格である稲垣潤一。輝き続けるレイニーボイスで大人のラブ・ソングをお届けします。
※未就学児の入場はご遠慮ください

芸能生活10+27周年！ いっこく堂 スペシャルライブ

公演番号03101

3月10日(日)
14:00開演
茅ヶ崎市民文化会館 大ホール
全席指定4,500円



2体の人形を同時に操る腹話術や時間差の腹話術。唇を全く動かさない技術の高さで注目され、海外にも活躍の場を広げている。近年は、ものまねを取り入れた腹話術で、さらに進化した芸をお見せします。
※2歳以下入場不可。3歳以上はチケットが必要

ものまねエンターテインメント コロケコンサート2019

笑う“顔”には福来たる

公演番号03311

3月31日(日)
①13:30開演／②17:00開演
相模女子大学グリーンホール
各回全席指定5,800円



公演当日、笑いすぎによる、シワの増加、ストレス解消、寿命延長、ダイエット効果等が出てしまっても責任はもてません!でも、見終わった後は、幸せ一杯になっているでしょう。
※5歳以上有料、4歳以下上座無料

なごみず

アコースティックナイト in 相模大野

公演番号04061

4月6日(土)
16:30開演
相模女子大学
グリーンホール 大ホール
全席指定6,000円



伊勢正三・太田裕美・大野真澄の3人によるユニット「なごみず」。「22才の別れ」「木綿のハンカチーフ」「学生街の喫茶店」等、時を経て今もなお心に残る名曲の数々をお届けします。
※未就学児の入場はご遠慮ください

社会風刺コント集団 ザ・ニューズペーパーLIVE2019

公演番号04062

4月6日(土)
14:00開演(残席僅か)／
17:30開演
戸塚区民文化センター
さくらプラザ
各回全席指定4,800円



政治、経済、事件、芸能…etc.タイムリーな社会問題を「笑い」と批判!に変える!ライブにこだわり続けるザ・ニューズペーパーのライブでしか見られないコントをお楽しみに!!
※未就学児の入場はご遠慮ください

爆生!!お笑い in よこすか

公演番号04063

4月6日(土)
①11:00開演／②14:00開演／③17:00開演
よこすか芸術劇場
各回全席指定3,800円

【出演者】サンドウィッチマン、東京03、三四郎、平野ノラ、サンシャイン池崎、流れ星、ブルゾンちえみwithB、我が家、どぶろっく、じゅんいちダビッドソン、わらふぢなるお、ハナコ、アンダーパー

※都合により出演者が一部変更になる場合がございます
※3歳以上有料、3歳未満入場不可



加山雄三

コンサートツアー 2019-20 START

公演番号06061

6月6日(木) 17:00開演
茅ヶ崎市民文化会館
全席指定8,000円

受付開始:
2月22日(金) 10時～

「海 その愛基金 海洋環境クリーンプロジェクト」設立に伴い、コンサートツアーを再開いたします!
※コンサートの収益の一部を基金に寄付させていただきます
※3歳以下入場不可。4歳以上チケット必要

小野リサ

LISA ONO CONCERT 2019 ～Music Journey～

公演番号04201

4月20日(土)
17:30開演
関内ホール
全席指定6,000円



心地よいボサノヴァのリズム、清涼感あふれる歌声で、日本のブラジリアン・ミュージック・シーンをリードし続けている小野リサ。ボサノヴァの名曲の数々とともに、横浜での特別なコンサートが決定!! ※未就学児の入場はご遠慮ください

笑激!! お笑いカーニバル in 横浜

(平成最後の大笑いステージ!)

公演番号04301

4月30日(火・祝) ①10:30開演／②14:00開演
神奈川県民ホール 各回全席指定3,800円

今話題の人気芸人から、旬な若手芸人まで、横浜に大集合!平成最後の1日を笑って、笑って、笑い飛ばせ!

【出演者】ナイツ、東京03、小島よしお、ニッ-che、流れ星、平野ノラ、サンシャイン池崎、ブルゾンちえみwithB、ラバーガール、インスタントジョンソン、ハナコ、Groovy Rubbish

※都合により、出演者が一部変更になる場合がございます
※3歳以上有料、3歳未満入場不可



島津亜矢コンサート2019

公演番号05241

5月24日(金)
①11:30開演／②15:30開演
相模女子大学グリーンホール 大ホール

公演番号06221

6月22日(土)
①11:30開演／②15:30開演
よこすか芸術劇場
各日全席指定
S席6,500円／A席5,000円

受付開始:
2月8日(金) 10時～

幼少のころより100以上のグランプリを手にした演歌の申し子。抜群の歌唱力で演歌のみならず洋楽・歌謡曲も披露!
※未就学児の入場はご遠慮ください



加山雄三

コンサートツアー 2019-20 START

公演番号06061

6月6日(木) 17:00開演
茅ヶ崎市民文化会館
全席指定8,000円

受付開始:
2月22日(金) 10時～

「海 その愛基金 海洋環境クリーンプロジェクト」設立に伴い、コンサートツアーを再開いたします!
※コンサートの収益の一部を基金に寄付させていただきます
※3歳以下入場不可。4歳以上チケット必要



トリオ・ロス・パンチョス

Trio Los Panchos Japan Tour 2019

公演番号07091

7月9日(火) 13:30開演
神奈川県民ホール
全席指定5,500円

受付開始:
2月8日(金) 10時～

【代表曲】ペサメ・ムーチョ、キサス・キサス・キサス、その名はフジヤマ、ある恋の物語 ほか

暖かさや優しさが溢れるビロードの歌声。いつまでも色あせる事のないサウンド。ラテン音楽史を彩るスーパーコーラスグループ「トリオ・ロス・パンチョス」が装いも新たに、ふたたび日本へ!!

※曲目は変更になる場合もございます ※未就学児の入場はご遠慮ください

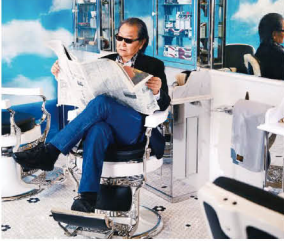


井上陽水 50周年記念ライブツアー

『光陰矢の如し』～少年老い易く 学成り難し～

公演番号06141

6月14日(金)
18:30開演
よこすか芸術劇場
全席指定8,640円
※お1人様4枚まで



今年デビュー50周年を迎える井上陽水のアニバーサリーツアーを、ぜひ会場で体感してください!
※未就学児の入場はご遠慮ください

小田原まち歩きツアーvol.56

申込み方法 TEL 0466(50)5088 FAX 0466(50)5077
メール socos.yoyaku@gmail.com

小田原の老舗商家などに代々伝わるお雛様をめぐる華やかなまち歩きとお買い物、お食事もお楽しみ

600年の歴史に培われた小田原の商家に、代々受け継がれたお雛様。そのお雛様を店内外に飾り、道行く人やお客様をお迎えする「小田原雛の道中～おひなさまのひなたぼっこ」を見学しながらまち歩き。ランチは築100年の黒田侯爵別邸清閑亭でお弁当を、老舗ういろう別館「杏林亭」ではティータイムも。

日程 2月18日(月)10時～15時 集合場所 JR「小田原」駅 改札出たところ、小田原提灯の下

参加費 4,400円(ガイド代、昼食代、喫茶代込み)

定員 25名 ※キャンセルは前々日まで。それ以降は全額キャンセル代を承ります

講師 NPO法人小田原まちづくり応援団



清閑亭のひなまつり

「杏林亭」ティータイム

アルプス山脈の伏流水で仕込んだ 三拍子揃った 幻の味あい!!

信州杜氏の幻吟醸酒

世界最大の五つ星獲得蔵より

展示会にて1週間

本日より1週間

お申込締切日

純米吟醸中汲み

◆アルコール度数15% ◆長野県産美山錦使用
◆精米歩合59% ◆長野県産地呼称認定酒

1本1,480円(税込)
720ml

◆広告限定企画◆なんと!!1本から送料 代引き手数料 無料!!

3本 お買い上げで 生わさび入り ふき味噌 (80g) プレゼント!!

5本 お買い上げで アルプス正宗 生貯蔵酒 (300ml) プレゼント!!

お申し込みはお電話で!! 営業時間 / 9:30～18:00(年中無休)

☎050-8882-9272

株式会社亀田屋酒造店
〒390-0852長野県松本市島立2748

●商品お届けまで約7日 ●お支払は代金引換のみ ●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。 ●ご注文以外のお問い合わせは☎0120-47-1320 【お酒は二十歳になってから】

味噌一筋十九代!! 創業374年の豆味噌メーカー「カクキュー 八丁味噌」の

八丁®味噌煮込うどん

広告限定500袋!!
初めてご購入のお客様に限り

カクキューの八丁味噌使用

1袋:2人前 (120g×2)
通常1袋600円

3袋1,500円
+送料756円

5袋2,500円
+送料432円

7袋3,500円 送料無料

株式会社カクキュー八丁味噌
〒444-0923愛知県岡崎市八帖町字津通69番地

営業時間/9:00～17:30(年中無休)

お申し込みはお電話で!! ☎050-8882-9271

●お届けまで約1週間頂戴いたします。 ●お支払いは代金引換のみとさせていただきます(代引手数料324円はお客様負担となります。) ●※北海道・沖縄・一部地域の場合、送料は別途ご負担頂きます。 ●お預かりした個人情報、お客様への商品のご案内、その他のサービスを提供するためのみ使用させていただきます。個人情報についてのお問い合わせや訂正などについては(フリーダイヤル0120-238-319)までご連絡ください。 ●返品・交換は商品到着後1週間以内に必ずご一報の上、返送してください(送料はお客様負担となります。) ※一度開封した商品の返品・交換はお断りしております。

読者プレゼント

締切…特記のない場合2月20日

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

62 〒251-0052

藤沢市藤沢496
湘南よみうり新聞社

「湘南よみうり2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
- ⑧あなたの好きな春の花は？

※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
湘南よみうり新聞社では、読者の皆様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、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。

3 映画鑑賞券 (希望館名明記)

イオンシネマ茅ヶ崎

(横浜など全国のイオンシネマで使用可)

5組10名様

横須賀HUMAXシネマズ

(平日限定鑑賞券)

5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利用できる条件が異なります

2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。
正確な情報の上でお確かめください。詳しくは各映画館
HP、またはお電話でお問合せください。

横須賀HUMAXシネマズ

翔んで埼玉
七つの会議
メリー・ポピンズ・リターンズ
ファーストマン
劇場版 シティーハンター〈新宿プライベート・アイズ〉
アクアマン
フォルトウナの瞳
アリータ:バトル・エンジェル
サムライマロン【PG12】
この道
クリード 炎の宿敵
TAXi ダイヤモンド・ミッション
劇場版 ダーウィンが来た!アフリカ新伝説
マスカレード・ホテル
十二人の死にたい子どもたち

☎046(820)0200 横須賀HUMAXシネマズ

1 箱根仙石原プリンスホテル ご宿泊券

1組
2名様



敷地内の大箱根カントリークラブでは2月中、読者限定
優待プランを販売(詳細5面参照)
足柄下郡箱根町仙石原1246
☎0460(84)6111(代表)

4 新・北斎展 HOKUSAI UPDATED ご招待券

5組
10名様



～3月24日(日)10時～20時(火曜は17時まで)
※入館は30分前まで ※会期中、展示替えあり
森アーツセンターギャラリー 当日券 一般1,600円ほか
☎03(5777)8600(ハローダイヤル)

2 大磯プリンスホテル THERMAL SPA S.WAVE ご招待券

2組
4名様



大人4,500円、小学生2,000円、未就学児 無料
※2月はカップル割、3月は女旅割適用で1名2,800円に
6時～0時(外来最終受付17時) ☎0463(61)1111(代表)
<https://www.princehotels.co.jp/oiso/>

5 「生誕110周年 野口久光シネマ・グラフィックス」 ご鑑賞券

5組
10名様



2月9日(土)～3月31日(日)10時～18時
横須賀美術館 3月4日(月)休館
一般900円、高大生・65歳以上700円ほか
横須賀市鴨居4-1 ☎046(845)1211

イオンシネマ茅ヶ崎

イチ
オシ! 七つの会議
2月1日(金)公開

原作・池井戸潤×主演・野村萬斎×監督・福澤克雄
『平成』最後の企業犯罪
エンターテインメント!



©2019映画「七つの会議」製作委員会

翔んで埼玉
七つの会議
十二人の死にたい子どもたち
メリー・ポピンズ リターンズ
映画 コラシの海底わくわく大冒険!
ファースト・マン
アクアマン
フォルトウナの瞳
アリータ:バトル・エンジェル
マスカレード・ホテル

☎0467(57)1000 ツイッター @ac_chigasaki イオンシネマ茅ヶ崎

横浜ブルク13

イチ
オシ! METヴェルディ〈椿姫〉
2月8日(金)～1週間限定上映

不朽の名作、新たな決定版!

〈解説付き上映〉
2月14日(木)11:00～
一般3600円・学生2500円
講師:奥田佳道氏(音楽評論家)



©Marty Sohl/Metropolitan Opera

七つの会議
劇場版 シティーハンター
ファースト・マン
アクアマン
女王陛下のお気に入り
サムライマロン
翔んで埼玉
METチレア〈アドリアーナ・ルクヴルール〉

☎045(222)6222 IMAX 桜木町駅前 横浜ブルク

読者アンケート結果発表! 「わが家のお気に入り鍋」

大寒は過ぎたけれど、まだまだ寒い日が続きますね。こんなときに食べたい、お気に入りの鍋料理を伺いました。トップは、2位以下を大きく引き離して「キムチ鍋」。体の芯からぽかぽかにあたたまりそうです。

続いておうち鍋の王様「すきやき」が入りました。そして、どんな具材を入れても受け止めてくれる「寄せ鍋」も根強い人気。他に、「おでん」や「湯豆腐」など馴染みのある鍋から、「白菜と豚バラのミルフィーユ鍋」、

「トマト鍋」、「豆乳鍋」など、比較的新しい鍋料理にも票が集まりました。今夜の献立の参考にいかがですか?

次号のテーマは「あなたの好きな春の花」。たくさんのご意見をお待ちしています!

最終お知らせ! イギリス絶景ウォーク 英国コッツウォルズツアー “世界一美しい村”を歩く旅



ブロードウェイタワーをバックに
ベテラン添乗員小林さんのガイドで散策

憧れのコッツウォルズ&湖水地方8日間

- 実施日 2019年 6月19日(水)～26日(水)
- 旅行代金 396,000円(税別)
※成田発着、別途空港使用料・空港税・燃料サーチャージ
- 最少催行人数: 12人(定員25人)

旅行説明会 2019年2月19日(火)10:30～12:00
23日(土)13:30～15:00 参加費無料
※要予約。資料のみも受付中

【会場】湘南よみうり新聞社 コミュニティスペースSOCOS
藤沢市藤沢496 藤沢森井ビル1階(藤沢駅北口徒歩3分)

お申込み ☎0466(50)5088 (株)湘南よみうり新聞社 9:00～18:00
土・日・祝日休

■旅行企画・実施 (株)日本旅行 藤沢支店
観光庁長官登録旅行業第2号
■問合せ・資料請求 ☎0466(22)7411

あしあめ 旅行舎
スローライフを歩

江の島岩屋からのお知らせ — 江の島岩屋本工事を開始します —



洞内展望デッキからの風景

江の島岩屋は江の島の最南部に位置する波の浸食でできた海食洞。

2017年10月に襲来した台風21号の被害を受け、現在は安全面を確保し営業をしておりますが、この度本格的な復旧作業に入ることになりました。

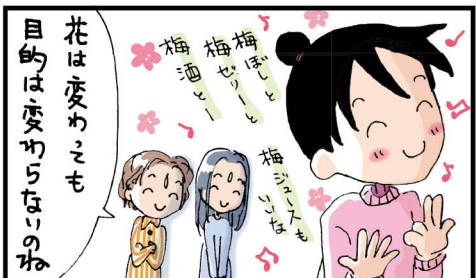
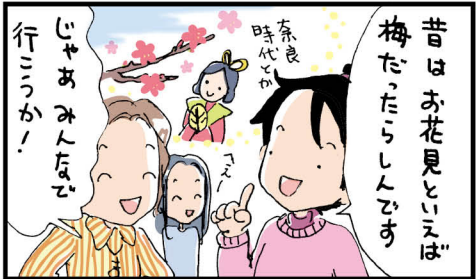
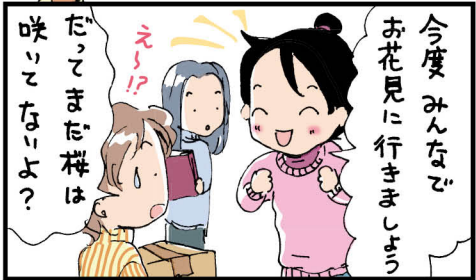
工事の都合により、閉洞する日がございますので、お電話またはホームページでご確認のうえ、お出かけください。



営業時間
2～4月 9時～17時
※時期により営業時間の変動あり
入洞料
大人500円、小中学生200円

お問合せ: 藤沢市観光センター ☎0466(22)4141 <http://www.fujisawa-kanko.jp>

湘南小町が行く!



クラシックバレエ・ジャズダンス

- 宝塚受験ほか各種クラスあります
- 講師/江口多恵子(宝塚歌劇団出身)ほか

湘南バレエスタジオ

☎0467-39-1173(江口) http://www.geocities.jp/shonan_ballet/
●藤沢スタジオ/藤沢駅南口小田急デパート左のファミリー通り直進歩8分
左側茶色タイルのビル、インベリア邸 ☎0466-24-4857
●六会スタジオ/小田急六会日大前駅 東口歩10分 湘南スタジオB1



藤沢市広報番組ラジカルなび
毎週月～金曜日12:54～12:59/15:54～15:59(再放送)
各国の言語をお笑い芸人と一緒に学びましょう!

- 【中】国 語 高木麗子先生&岡田のりかず
- 【韓】国 語 崔英善先生&乙・島山ノブヨシ
- 【ポ】ルトガル語 エリオ・デ・モラエス・エー・シルバ・フィリオ先生&ねたのおにいさん
- 【英】語 伊藤恵子先生&かつおぶし
- 【ス】페인語 市川ジョバンニ先生&昨日のカレーを温めて

※今月の「湘南よみうりインフォメーションタイム」は
2月26日(毎月第4火曜)8時50分～8時55分

問合せ ☎0466(25)7000 レディオ湘南

不仲の父が認知症に！
できることならやりたくない
逃げ腰長女の介護体験記

パパは認知症

vol.64

「父、車いすを受け入れる」

腎臓の状態と投薬のバランスもあり、父の足のむくみは劇的には改善されないままだが、ひとまず往診医と今後の方針と問題点を共有できたことは良かった。しかし、これ以上打てる手がない。相当な量の水分が足先まで溜まっていることには変わりがない。

しばらくして、腎臓の状態を検査するために往診医が所属する病院へ父と向かうことになった。今の父にとって歩くことは、足に溜まっている水分を持ち上げて運ぶことだ。ただ、水は重い。すでに父の体力では、掴まって立ち上がったたり、杖を頼りに数歩程度歩いたりではできるが、それ以上歩くのは無理なようだった。自分でも諦めがついたのか、ついでの前まであれだけ固辞していた車いすに、父は何も言わずに乗った。

病院まで車いすに乗った状態で移動す

るには、人が乗った状態の車いすを載せられる十分な大きさと固定器具などを備えたワゴン車タイプの福祉タクシーの手配が必要だ。まだかろうじて車の乗り降りはできたので、病院は通常のタクシーで向かうことにした。父を座席へ座らせ、施設に借りた車いすは荷室へ積んで移動する。数歩でも立ち上がって歩けるというのは大きい。車いすの操縦方法は、以前に行政主催の福祉イベントで一度体験したことがある。うろ覚えの記憶で車いすを押すが、貴重品を台車で運ぶ要領だと思えば良いのだ。そんながさつな長女の思惑も知らず、父はおとなしく車いすに乗っている。

父の介護を通じて、残念ながら現代の医療は万能ではないし、人間の身体は一度壊れると治せないことも多いと知った。私たちはみんな、失いながら生きていく。

文:ジャクリーン若林



「真茶園」28係

お申込み方法
0120(64)5959(8時〜20時/無休)
0120(80)7189(24時間受付)
〒426-0023 静岡県藤枝市茶町1の10の29

「おいしいなければ返品を」と自信作
お茶の本場、静岡県藤枝市で創業二百年の歴史を誇る「真茶園」は、お茶の鑑定技術を競う全国大会で優勝経験のある八代目当主が茶葉を厳選し、がんと職人が手作りで製茶しています。今回は、『深むしとろり出るお茶』(100g1,080円)と『深むししろり茶』(50g810円)の二品に、送料324円を加え、通常2,214円を初回限定価格1,380円(税・送料込)でお見せできます(限定50個)。

「股関節痛」でお困りの方へ 人工関節のプロフェッショナル

湘南鎌倉人工関節センター

集まれ、中学生! 第4回ドクター体験セミナー開催

人工関節置換術の専門施設である湘南鎌倉人工関節センターが、次世代につなぐ啓蒙活動として、今年も医療現場を体験するセミナーを開催します。

「整形外科とは?人工関節とは?」などの基礎講義後、実習へ。手術をモニターで見学、訓練で使う器具を使って皮膚の縫合や、模擬骨を使って人工関節の置き換え手術を体験。「将来、医療の現場を目指す中学生にぜひ体験してもらいたい」と平川和男センター長は話します。

昨年参加した中学生たちは初めての体験に苦戦しつつも、真剣なまなざしで受講。終了後は達成感に溢れていました。
※定員になり次第、受付終了いたします。お早めにお申込みください



2/1(金) 募集開始! 定員10名 ※先着順
◆日時 3月25日(月)9:00~16:00(予定)
◆参加費 無料
◆場所 湘南鎌倉人工関節センター
◆応募 ホームページ(<https://www.skjrc.jp/>)の「お申込フォーム」より申込

公開医学講座&施設見学会 参加無料

入院期間:平均5~7日間

専門スタッフによる医療体制で「歩ける喜び」をあなたに。

医学講座&施設見学会

日時:2月14日(木) 14:30~ ※約2時間
講師:整形外科 部長 齋藤 彰

日時:2月28日(木) 14:30~ ※約2時間
講師:整形外科 医長 落合 俊輔

会場:当センター内ラーニングセンター(駐車場20台利用可、無料送迎車あり) 定員:25名



湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061 鎌倉市台5-4-17
JR大船駅より無料送迎車あり
※満席の場合はタクシーをご利用ください

初診予約
☎0467(47)8400
医学講座申込&施設見学
☎0467(47)2377



湘南よみうり Facebook やってます!

湘南よみうり Facebook 検索

湘南よみうりweb、Twitter、Instagram もよろしくね!



絶景とジェットコースターコースを楽しもう!

箱根ランフェス2019

参加者募集中! 4/13日・14日開催 メイン会場 芦ノ湖キャンプ村

FUJI VIEW RUN 富士ビューラン

富士ビューラン(ハーフ)

開催時間 4月13日(土)・14日(日) 9時スタート

制限時間 3時間

参加料 6,000円
各日2,000名
(オリジナルTシャツ付き)

箱根湖畔ゴルフ場付近をスタートし、芦ノ湖スカイライン南側出入口を折り返す全長21kmのハーフマラソンです。コース内には富士山と芦ノ湖両方を望む絶景のビューポイントがたくさん存在しランニングをしながら箱根の大自然も満喫できます。山道特有のアップダウンもあり、チャレンジングなコースです。(参加は中学生以上)



富士ビューラン(三国峠ラン 約8km)

開催時間 4月13日(土)・14日(日) 9時10分スタート

制限時間 2時間50分

参加料 4,000円
各日1,000名
(オリジナルTシャツ付き)

景色を楽しみながらのランニングにピッタリの全長8kmのコースです。ハーフと同じく、箱根湖畔ゴルフ場付近をスタートし三国峠で折り返します。標高1,024mの三国峠は富士山を眺める絶景スポットとしても有名です。富士山の景色をバックに走れるのも箱根ランフェスならではのポイントです。(参加は中学生以上)



SPORTS CONTENTS スポーツコンテンツ

●芦ノ湖ラン(約8km) NEW

4月13日(土) 12時30分~15時30分

制限時間 3時間 参加料 4,000円

芦ノ湖の湖畔沿いを走る芦ノ湖ランは、タイムを測らないファンラン。芦ノ湖キャンプ村からスタートし、九頭竜神社、箱根神社、杉並木や箱根関所などの観光名所を通り、箱根駅伝ミュージアムでゴールします。

●箱根ランフェスロゲイニング ●ハルディックウォーキング ●オリエンテーリング

箱根ランフェスエントリーの受付はこちらから

エントリー受付中! 箱根ランフェス



エントリー付き小田原発着バスツアー・
エントリー付き宿泊プラン販売中

主催:箱根ランフェス実行委員会 <http://hakone-runfes.com/>