



高校で担任の先生がいつも言っていた“無限の可能性”。
何事も諦めない、全てに創意工夫を。勉強や運動、料理、お仕事も
全てに言えることを、この言葉で教えてくださいました。



学校の大スター

生まれは東京の下町で、16人の大家族で暮らして来ました。だからなのか、この人はこういう性格、ここは首を突っこまない方がいいな、と顔色をうかがう天才でした。社交的で近所の人たちにとっても可愛がってもらいました。外遊びばかりしていた子どもでしたが、中学からは、いわゆるお嬢様学校へ通いました。お嬢様たちは、日焼けで真っ黒な野猿が来ちゃったから、びっくり(笑)。普通に話していても「山田さんが怒っています」、泣いちゃって「いじめられた」と言われて驚きました。体は大きかったし生意気だし、目立っていたんでしょね。入学していきなり学級委員になりました。

短大進学後はバスガイドやサリリーちゃんのまねで番組に出ていました。卒業前に制作会社の方から「4月からのドラマに出ない？」と声をかけられました。共演は夏目雅子さん、宇津井健さん、津川雅彦さんです。私もついに女優？きれいだから！「やりません。いくらですか？」とお返事をしました。その時お話ししたプロデューサーが武敬子さん(「男女七人夏物語」など)。二十歳の私は事務所にこそ入っていませんでしたが、学校で2,400人を牛耳って来て、校長室でお茶を飲んでいたわけですから、まったく平気。怖いもの知らずでした。それから、自分で仕事の話を決めて、レコードまでできて、「オレたちひょうきん族」に出ることも自分で決めていました。ちょろいもんです(笑)。「オレたちひょうきん族」はすごい個性の集まりで、全員が地域の人気者なのです。



タレント 山田邦子さん

1960年東京生まれ。1981年デビュー。司会・ドラマ・舞台・講演・執筆等マルチな才能を發揮。NHK「好きなタレント」調査では8年連続第1位を記録。2007年、健康番組出演がきっかけで乳がんの罹患を発見し、手術をする。2008年には、がん撲滅を目指す芸能人チャリティー団体「スター混声合唱団」を結成し団長を務めている。

皆のおかげで乗り越えられた

2007年には乳がんが見つかりました。幸い早期発見できましたが、知識がない私は、死んじゃうのかな…とも思いました。人生を振り返って、ずいぶんスタジオの中にいたなと思い、「もつと外の空気を吸うべきだな」と、昔から好きだった逗子に家を持ちました。そうしたらうんと気に入っちゃって、それまで損していた気分でした。私の好きな釣りには最高。早起きして、一人ぶらぶら行くこともあります。

ならない方が良いですが、病気のおかげで人生がクリアに見える様になりました。健康は何より大切だということ。そして、お友達の大切さ。

ピン芸ですつとやっていたから「俺についてこい」くらいの気持ちで生意気だったのですが、違ったな…。みんながいたんだな、というのがよくわかりました。

2月6日には、逗子警察署の一日署長をやらせていただきます。実はうっかり忘れていて、散歩していたら、公民館に「山田邦子さん一日所長」のチラシが貼ってある。私だ！嬉しくて、チラシをもらってお魚屋さんやご近所に「やりますから来てくださいね」と、挨拶をして回りました。忘れてたのに、調子いいでしょ。

逗子ではとても可愛がってもらい、お世話になっていきます。還元できること、お役に立てることはどんどんやらせてもらいます。

愛する歌
<http://uminotamago.jp/>

地球はまわる
まあるくまわる
まあるくまわる
ヒトも動物も
自然も
手をつなぎ
油汚れの手
すすぎの顔
流れる血液
みんな手をつなぎ
まあるくまわる
地球はまわる
まわって
めぐる
伴せが
もどつてくるように
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—
☎0120-3-82820
TEL0467-24-5444 FAX0467-24-5495(24時間受付)
<http://www.duskin-city.com>
たまごちゃん®

お寿司とお料理

鎌倉 五條

KAMAKURA GOJO

鎌倉七里ヶ浜の高台に立つ鎌倉「五條」
地元で獲れた新鮮な魚をはじめ、三浦半島松輪漁港の「松輪さば」など、魚介料理をお楽しみください。

鎌倉市七里ヶ浜東3-1-36 ☎0467(31)9477
【営業時間】11時30分～14時 17時～21時 年中無休
【駐車場】6台完備

刺身盛り合わせ 2,980円(税込)～ ※写真はイメージです

寿司御膳・五條 4,115円(税込)

最大24名様
まで個室あり

入園・入学のお祝い
謝恩会
ご家族とお食事会
などにもご利用ください。
ご予算に応じてご用意いたします。

期間限定 サービスランチ
ご来店のお客様

◆ 海鮮丼
新鮮な海の幸を贅沢につかった当店自慢の海鮮丼。天ぷら、味噌汁、お新香、デザート付き
1,500円(税込)
2月28日(土)まで

◆ 懐石御膳
板前が厳選した素材をつかい、八寸を中心とした当店人気の懐石御膳。
1,500円(税込)
3月31日(火)まで

出前サービス

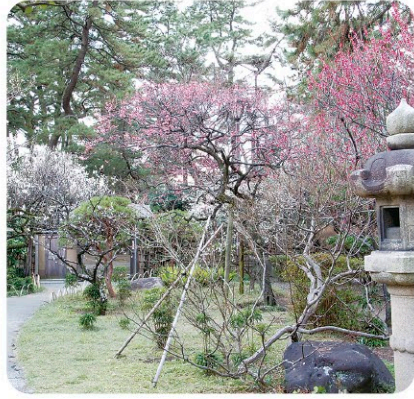
出前を承っております。配達エリア外の場合はご相談ください。メニューはホームページでご覧ください。 鎌倉 五條 検索

たかすな
茅ヶ崎 高砂緑地

明治時代の俳優・川上音二郎の居宅であった高砂緑地。51本の梅の中でも、茶室・松籟庵には樹齢250余年の見事な白梅の古木が咲く。

梅まつり 2月11日(水・祝)10時~14時30分、甘酒のサービスのほか、模擬店では豚汁、焼きそば、焼き芋などの販売が行われる。

- ◆見ごろ/2月初旬~3月中旬
- ◆茅ヶ崎市東海岸北1-4-50 (JR茅ヶ崎駅南口徒歩7分)
- ◆松籟庵は9時~17時、月曜休園
- ◆問合せ ☎0467(87)5258 松籟庵(~16時30分)
☎0467(58)8258 梅まつり(島田)



藤沢 新林公園

広大な園内には紅白梅が咲くほか、遊具のある冒険広場は子ども連れに人気。梅の後は桜、藤と四季折々の花々が楽しめる園内ではハイキングもおすすめ。

- ◆見ごろ/2月中旬~3月中旬
- ◆藤沢市川名字新林411-1 (JR藤沢駅南口徒歩20分またはバス)
- ◆問合せ ☎0466(46)7788 (公財)藤沢市まちづくり協会 公園担当



小田原 曾我梅林

雪化粧の富士山とともに白梅約35,000本を見ることができる。お土産には梅干しや梅ジャムなど梅関連の商品も。

梅まつり ~3月1日(日)、流鏝馬や寿獅子舞、書道のパフォーマンスなどさまざまなイベントが催されている。

- ◆見ごろ/2月中旬
- ◆小田原市曾我別所、原、中河原会場 (JR下曾我駅徒歩15分)
- ◆問合せ ☎0465(22)5002 (一社)小田原市観光協会

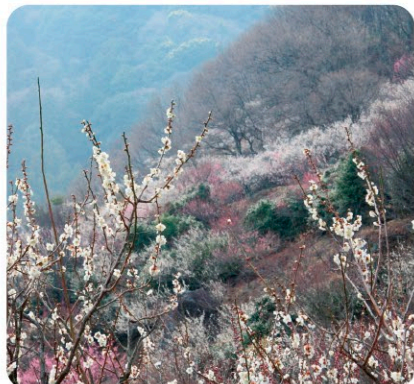


湯河原 湯河原梅林

幕山の斜面に紅白約4,000本の梅がじゅうたんのように広がる。昼間とは異なる幻想的なライトアップは必見(2月28日~3月8日、18時~20時30分)!

梅の宴 2月7日(土)~3月15日(日)9時~16時、和太鼓の演奏や地場産品の出店など。

- ◆見ごろ/2月下旬~3月上旬
- ◆足柄下郡湯河原町鍛冶屋951-1 (JR湯河原駅よりバス15分)
- ◆中学生を除く15歳以上入園料200円
- ◆問合せ ☎0465(63)2111 湯河原町観光課



春の訪れをひと足早く感じられる

梅見どころ

日本人の生活文化に深く根ざす梅は、花を目で、香りを鼻で楽しむことができます。寒さ対策を十分にして梅散策に出かけよう!

※見ごろは梅の種類や、気候状況などにより変わります。あらかじめ確認の上お出かけください。

鎌倉 荏柄天神社

朱塗りの本殿を背景に紅白約100本の梅が映える。学問の神様・菅原道真公が祀られ、毎年合格祈願に訪れる人も多い。

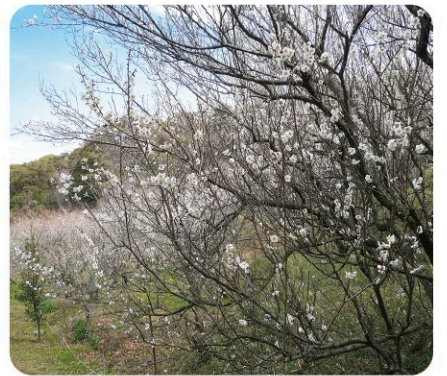
- ◆見ごろ/~2月中旬
- ◆鎌倉市二階堂74 (JR鎌倉駅東口よりバス7分)
- ◆問合せ ☎0467(25)1772 荏柄天神社



鎌倉 十二所果樹園

鎌倉一の梅林と言われ、約400本の白梅が咲き誇る。朝夷奈切通が近いので、ハイキングをしながら梅散策するのがおすすめです。

- ◆見ごろ/2月下旬~3月中旬
- ◆鎌倉市十二所字七曲 (JR鎌倉駅東口よりバス13分)
- ◆9時~17時
- ◆問合せ ☎0467(23)6621 (公財)鎌倉風致保存会(日・月休み)



横須賀 田浦梅林

紅白約2,700本もの梅のほかに、足元には約75,000株もの水仙が訪れる人を魅了する。

梅林まつり 2月7日(土)~3月15日(日)、親子たこあげ大会や俳句会などを開催。

- ◆見ごろ/2月中旬~3月中旬
- ◆横須賀市田浦大作町 (JR田浦駅徒歩25分)
- ◆問合せ ☎046(861)4181 田浦観光協会



季節限定
「梅燦華」1折3個入り1,000円(税抜き)
蜜漬け青梅に、梅干しを練り込んだ白羊羹を入れ、ういろう生地で包み独特の風味と食感に仕上げました。

併設された喫茶室では、季節感のある手作り和菓子やお抹茶をゆっくりと楽しむスペースも充実。小田原の地で大切に守られてきた伝統を、ぜひ感じてください。

国道1号線沿いに建つ見事なお城、じつは「ういろう」の本店。かつて朝廷に仕えた外郎(ういろう)の家は、最初の八棟造りを建てた際、天皇からお祝いの言葉が贈られたほど。

現在、裏手には明治18年築の蔵を利用した「外郎博物館」(入館無料)を併設し、外郎家にまつわる歴史ある品々が展示されています。朝廷での外国使節の接待用に考案したのが、「お菓子のういろう」のお菓子のういろう。そのおもてなしの心と昔ながらの製法は現在まで受け継がれており、素朴で上品な味。この季節限定の「梅燦華」とも、お土産として好評です。

「元祖ういろう」
米粉、餅粉、砂糖など、シンプルな材料で作られる素朴で上品な味。

小田原でしか買えない! 薬とお菓子を 作り続けて 600年

ういろう
小田原市本町1-13-17
☎0465(24)0560
小田原 ういろう 検索

営業時間: 10時~17時(水曜・第3木曜休)
小田原駅東口から徒歩15分・P15台

全身を あたためて **コリ 脂肪 たるみ** を撃退!

エステサロンの **脂肪デトックス瘦身 100分**

30周年 限定特別コース

プラーナ(リンパ瘦身マッサージ) + シャマナ(ヘッドマッサージ)

少し強めの 全身 オールハンド

頭~ デコルテ マッサージ

21,190円 (税別)

↓

企画第1弾 **85% OFF**

体験価格 **3,000円 (税別)**

+1,000円(税別)で、
セルライト分解マシン10分+
キャビテーション(脂肪分解マシン)20分
※マシンのみご予約可
通常12,480円→体験価格1,080円(30分)

大満足のすっきり感をこの機会に!

プレステージ横須賀中央店
〒238-0007 横須賀市若松町3-18-14 第86東京ビル5F
☎046(828)3654

◆営業時間: 平日 11時~20時
土 曜 11時~19時
日曜・祝日 10時~18時 無休
◆全個室、女性専用、完全予約制

プレステージ横須賀中央店 検索

横須賀よみうり読者限定クーポン

脂肪デトックス瘦身(100分)
リンパ瘦身マッサージ + ヘッドマッサージ **85% OFF**

通常21,190円(税別) → **3,000円(税別)**

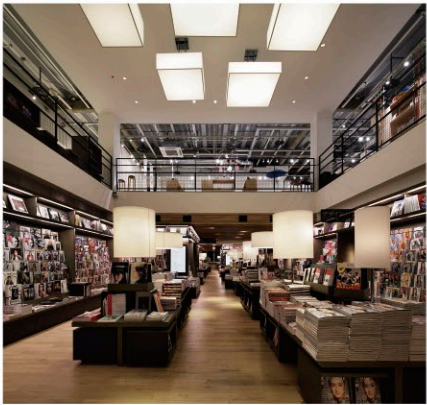
※初回限定、お1人様1回限り ※有効期限: 2月28日まで
横須賀よみうり 2015.2.1

オトナの 社会科見学

～湘南T-SITE～



湘南T-SITE
藤沢市辻堂元町6丁目20番-1
8時～24時 年中無休
※店舗により営業時間・定休日が異なる。
☎0466 (31) 1515



国内外の雑誌が並ぶ「マガジンストリート」

今年の12月12日、東京代官山に続く2つ目の「T-SITE」が湘南藤沢にオープンした。スマートシティの一角に位置する新しいかたちの商業施設に、当社の編集スタッフが突撃取材を試みた。

1号館から3号館まである施設は本屋をはじめ雑貨、飲食、化粧品など個性豊かな商品が並び、店内は雑誌の展示スペースが充実している。約3000席の椅子やソファが並び、ゆったりと本を選べるソファスペースをしてくれる。都会的でオシャレな雰囲気も漂わせつつも、湘南のライフスタイルに合わせた空間が演出されている。

約1万4000平方メートルの敷地内には、屋内、屋外あわせて約3000席の椅子やソファが並び、ゆったりと本を選べるソファスペースをしてくれる。都会的でオシャレな雰囲気も漂わせつつも、湘南のライフスタイルに合わせた空間が演出されている。

豊富な30のショップが並び、都会的でオシャレな雰囲気も漂わせつつも、湘南のライフスタイルに合わせた空間が演出されている。

約1万4000平方メートルの敷地内には、屋内、屋外あわせて約3000席の椅子やソファが並び、ゆったりと本を選べるソファスペースをしてくれる。都会的でオシャレな雰囲気も漂わせつつも、湘南のライフスタイルに合わせた空間が演出されている。

約1万4000平方メートルの敷地内には、屋内、屋外あわせて約3000席の椅子やソファが並び、ゆったりと本を選べるソファスペースをしてくれる。都会的でオシャレな雰囲気も漂わせつつも、湘南のライフスタイルに合わせた空間が演出されている。

2015 湘南藤沢市民マラソン 2/22日(日) 10時～18時
写真展開催!! (株)湘南よみうり新聞社 SOCOSにて
藤沢市藤沢496藤沢森井ビル1F(藤沢駅北口徒歩3分) 問合せ☎0466(50)5088 主催 湘南読売会

ブラザーズ5 スペシャルコンサート
4月4日(土) 16:00開演 全席指定:5,500円
4月11日(土) 16:00開演 S席:5,000円 A席:4,500円
横須賀芸術劇場 ☎046-823-9999

エレガントランチブッフェ
2月16日(月)～28日(土) 11:30A.M.～3:00P.M. (最終入店 2:30P.M.)
料金: おとな ¥4,100 シニア(65以上) ¥3,200 子ども(7～12才) ¥2,300 6才以下無料
会場: レストラン ル・トリアノン

鎌倉プリンスホテル
TEL:0467-33-1205 (予約係)
受付時間 10:00A.M.～5:00P.M.
〒248-0025 鎌倉市七里が浜東 1-2-18
http://www.princehotels.co.jp/kamakura

庭から見える デザインの話
構成の原則に「主」と「脇」の関係があります。演劇ならば主役と脇役音楽ならば主旋律と対旋律でしょう。この原則がないと物語や音楽は不安定になり完結しないでしょう。庭のデザインも同様です。まずは「主」をはっきりさせ、これと他の要素をどのように組み合わせ、立体的な空間を演出するかがポイントになります。左上の写真はレインガ水栓を「主」として誘導し、敷石、大小高低のある樹木、枕木の照明などを「脇」として添え、視線に変化を与えています。これにより玄関までのアプローチに動きを創出し、物語を読み進めるような楽しさへと誘います。これらを用いてデザインされた庭が右の写真です。庭を物語として風景の基本に遠くを眺め、近景、中景、遠景により奥行きを感じ、物語性と余韻をもたらします。また、構成の中に副次的な物を配置することで、見る者にスケールを感じさせ、画面を引き締める効果をもたらします。これを点景と言います。

2月メルキュールホテル横須賀
バレンタイン模擬挙式 ご見学子約受付中
2月14日(土) 12時30分～
スイーツバイキング 予約がオススメ!
期間限定! 葉山牛ランチ
春! 歓送迎会パーティープラン

ルミネはたの眼科
院長 秦野寛
白内障勉強会(偶数月)
2月17日(火)14時30分～15時15分
ルミネはたの眼科 ☎0466-50-0811

magniflex マニフレックス
有名スポーツ選手も愛用!!
イタリア発の熟睡寝具
「もっと早く使えばよかった」と大好評!
このような眠りのお悩みはありませんか?
●朝スッキリ目覚められない
●寝ても疲れがとれない
●寝起きに肩や首がこる
●腰が痛くて仰向けで寝られない
●使っているベッドマットレスがあわない
マニフレックスの高反発マットレスや枕ならさっと熟睡できます!
まずはお店でじっくりお試しください

マニステージ湘南
TEL 0466-97-2082
〒251-0053 藤沢市本町1-1-29 クレドル本町1階
[営業時間] 10:00～18:00 火曜日定休 [駐車場] 2台あり



蟹&スイーツが食べ放題! 大磯プリンスホテル ランチbuffet

写真はイメージ
11時~20時

土日限定で行われている大磯プリンスホテルのランチbuffet。2月は蟹とスイーツがテーマ! 蟹は甘味が強く、身がギュッと締まった旬のアブラガニをご用意。心ゆくまで冬の味覚を味わえる。食後にはホテル特製スイーツを堪能して!

◆2月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)
◆11時30分~最終入店14時(90分制、予約可)
◆メインダイニングルーム
◆大人5,000円、シニア4,000円、小学生3,000円
◆予約・問合せ ☎0467(44)1125

健康ペットの相談室

猫の下部尿路疾患

冬に発症しやすい下部尿路疾患は、膀胱炎や尿道炎、尿石症などの病気を言います。主な症状は、頻繁にトイレに行く、尿が出づらい、量が少ない、排尿時に鳴く、トイレ以外の場所で排尿する、尿中やベニス先端にザラザラした結晶が見つかる、血尿などです。尿道が閉塞し、排尿が絶たれてしまうと急性腎不全を引き起こし、命の危険が出る大変怖い病気です。

トイレを清潔にし、いつでも新鮮な水が飲める環境を整えることや結石対応のフードを選ぶことが重要です。

のっぽ動物病院
☎0467(44)1125
鎌倉市岡本2-12-2

診療時間 ※電話予約制
9時半~12時
16時~19時半
木・日・祝日は午前のみ

のっぽ動物病院 永田浩之院長

締切り迫る!!

「2015 ミス鎌倉コンテスト」に応募しよう

鎌倉市観光協会は、2015ミス鎌倉コンテストを開催。1985年より始まった同コンテストは今年で31回目。鎌倉の魅力を日本全国、そして世界へPRする、心豊かな女性を募集している。書類選考・予選審査を経て約20名のファイナリストを選出し、本選審査にて3名の「ミス鎌倉」を決定する。応募資格は、神奈川県内に在住の18歳から27歳未満の未婚女性。応募締切りは2月13日(金)17時必着。応募の詳細は、同協会公式HPにて。

◆問合せ ☎0467(23)3050 (平日8時30分~17時15分)
鎌倉市観光協会

無料体験・相談会開催!

最新補聴器の無料体験・相談会開催!

~2月28日(土) 10時~17時

ご試聴・体験の流れ: 相談 → 聴力測定 → 補聴器の選択 → パソコン調整 → ご試聴

期間中の特典:
● デジタル補聴器 本体10%割引!
● 補聴器お買い上げの方に専用電池1年分相当などを進呈!
● お手持ちの補聴器を無料で点検・クリーニング!

藤沢で40年の実績 **ミラール**
メガネ・補聴器の **ミラール**
藤沢店 TEL.0466(26)6302
〒251-0055 藤沢市南藤沢21-7 平野ビル2F
営業時間 10時~19時 ■年中無休 ■駐車場完備

今冬はスノー天国・信州松本へ 家族で遊びに行こう!

リフト1日券を10組20名様に(応募方法は7面参照)

松本市のMt.乗鞍スノーリゾートは、姉妹都市である藤沢市に在住・在勤している人を対象に、リフト券の特別割引企画を実施している。1日券大人通常4,100円が2,800円、中学生以下通常2,000円が500円ほか。

藤沢市外の人にも嬉しい、水曜の誰でも割、木曜のシニア割、長野県民以外の人が割引される遠くでも割などもある。詳細はHPにて。圏央道が開通し、車でもスムーズに松本市まで行ける。ぜひ家族や友だちと出かけてみては。

◆問合せ ☎0263(93)2645
Mt.乗鞍スノーリゾート

ブラックボード 手書きPOPセミナー

2/25(水) 18:30~21:00

店頭で即効!!

店頭や店内でお客さまの目に留まりやすいブラックボードはアピール力抜群!! お買い物をする際の目安や購買の決め手にもなり、安価な費用で大きな効果が得られます。今回は「見やすく」「分かりやすい」「印象に残りやすい」描き方のコツをレクチャーします。

講師 **今村 明子氏**
企業向けPOP講習会の企画、講師業を中心に活動。関東経済産業局中小企業ネットワーク強化事業派遣専門委員(デザイン、販促分野)。東京リーガルマインド(求職者支援制度)講師。

会場: 鎌倉商工会議所 (鎌倉市御成町17-29) 申込み・問合せ ☎0467(23)2561

賞品総額2,000万円

ふじさわまるごと抽選会

2月1日(日)よりスタート!!

このポスターのあるお店で買い物をして抽選券をもらおう!

特賞 旅行券 **10万円分** 50名様

1等 5万円相当の景品 100名様
(市内商店会・店舗の商品券など)

2等 1万円相当の景品 1,000名様
(市内商店会・店舗の商品券など)

※景品総額・本数等、変更になる場合があります。ご了承ください

公開抽選会
2/15(日) 11時
藤沢商工会館ミナパーク1Fロビーで当選番号を発表

先着100名様に粗品進呈
さらにスピードくじによるWチャンスあり

当選番号案内
公開抽選会後、当選番号は参加店舗店頭ポスター、ホームページ、電話案内(録音)☎0466(50)3100でも確認できます

ふじさわまるごと抽選会 検索

景品引換
藤沢商工会館ミナパーク1Fロビー(11時~18時)

引換期間
抽選会終了後~2/28(土)

藤沢商工会館ミナパーク

同時開催
えのしま週末抽選会 2/1(日)・7(土)・8(日)・14(土)
江の島島内で買い物1,000円ごとに抽選券を配布
賞品は江の島1dayパスポートや商品券!

主催 **ふじさわまるごと抽選会実行委員会** ((公社)藤沢市商店会連合会・藤沢商工会議所・藤沢市)
問合せ ((公社)藤沢市商店会連合会 ☎0466(23)3536 藤沢商工会議所 ☎0466(27)8888



陸奥廣吉伯 写真提供:華族畫報



抱負を語る山内理事長

鎌倉同人会は明治の元勳・陸奥宗光を父に持ち、自身も外交官として活躍した陸奥廣吉伯爵を中心、洋画壇の大御所・黒田清輝、上野駅初代駅長で外交官になった荒川巳次、

鎌倉同人会は明治の元勳・陸奥宗光を父に持ち、自身も外交官として活躍した陸奥廣吉伯爵を中心、洋画壇の大御所・黒田清輝、上野駅初代駅長で外交官になった荒川巳次、神奈川県知事だった大島久満次、鎌倉医師会初代会長の勝見正成らといった錚々たるメンバーが發起人に名を連ね、大正4(1915)年に設立された。歴史的遺産を生かした町づくりがまだ不十分であった鎌倉で、同人会では会員が寄付をもちに段島の改修・植樹、街灯や公衆便所の設置、鎌倉駅舎及び郵便局の改築支援、関東大震災時の救護薬品の寄贈など、当時行政が手が付けられなかった事業に積極的

現在、実朝忌俳句大会、柴西まつり、鎌倉歌壇さきがけ源実朝公顕彰歌会など、文化事業を中心に活動を重ねている。現在の理事長・山内静夫氏は、「陸奥氏の設立趣旨は鎌倉に住み鎌倉を愛する心ある人々の善意を糾合してこの町をより良いものにするための推進力となることです。実に明快で志が高いですね。この志は100年たったこれからも持ち続けなければ」と語り、



次部長三國志

★鎌倉同人会100年記念「春の映画会」開催
【日時】3月12日(木)開場10時 【会場】鎌倉芸術館小ホール
【詳細】「寝ずの番」(監督:マキノ雅彦)10時30分~12時20分
中井貴一さんゲストトーク13時10分~13時55分
「次部長三國志」(監督:マキノ雅彦)14時10分~16時16分
【入場料】前売り1,500円(当日券1,800円)
【問合せ】鎌倉同人会事務局0467(32)6513(小川宅)

湘南よみうり新聞社 ソーシャル・コミュニティ・スペース
ソコス SOCOS イベントスケジュール
※前・当日のキャンセルは全額キャンセル料を承ります
SOCOSは「NPO法人湘南の学校」が運営する地域コミュニティ活性化事業です

1 シニアのためのiPhone教室vol.1 iPhoneの初歩の初歩を学びたい方必見! シニアにわかりやすく丁寧に教えます
NEW
iPhoneを買ったものの使い方がわからなくて困っている方、いませんか?電話のかけ方、メールの送り方、写真の保存の仕方・送り方など、わかりやすく教えます。
日程 3月17日(火) 13時~15時
参加費 2,000円
定員 10名 持ち物 iPhone
講師 坂井直人氏(港北経済新聞編集長、特定非営利活動法人テレワークセンター横浜理事長)

2 芹川明義フォトセミナーvol.45・46 自然豊かな湘南の歳時記を写す 撮影会でプロの視点を学ぼう
移り変わる湘南の自然風景を再発見。厳寒期だからこそその美しさを探して、写真表現の領域を広げましょう。プロの視点でレクチャーしながら撮影会。初心者も歓迎です。
日程 2月12日(木)・26日(木) (両日とも撮影会) 13時SOCOS集合
参加費 1,500円
講師 芹川明義氏(公益社団法人日本広告写真家協会会員)

3 ノルディックウォーキングvol.23 茅ヶ崎から湘南の海をウォーキング 早春の陽気を軽やかに楽しもう!
茅ヶ崎駅を出発して、海を目指してウォーキング。サイクリングロードを気持ちよく歩きます。腰や足に負担が少ないノルディックウォーキング。希望者で恒例のランチも!
日程 2月17日(火) 9時30分~12時くらい
集合場所 JR茅ヶ崎駅改札出たところ 解散:JR辻堂駅
参加費 1,300円(レンタルポール、保険代、ボール持参は800円)
講師 関水 俊明氏(日本ノルディックウォーキング協会公認講師)

EVENT 健康と美容に良い!と話題の麹を使い 自然の甘みが美味しい味噌と甘酒作り
今話題の発酵食品の麹を贅沢に使い、味噌と甘酒作り体験。効能やレシピのご紹介、試食もしながら学びます。味噌1kg(タッパーウェア容器付)のお土産付き。お子様連れもOK。
日程 2月17日(火)・24日(火) 10時~13時
参加費 3,000円(受講料、試食、お土産込)
集合場所 クーパーズカフェ鎌倉芸術館通り店(鎌倉市大船2-25-2)
持ち物 エプロン、筆記用具 定員 各20名(予約制)
講師 日高 幸子氏
お申込み ☎046(278)5171 サザンクロスホームパーティズ E-mail southerncross@mountain.ocn.ne.jp

4 点描曼荼羅アートワークショップvol.1 無心になって点を描くだけ 点描曼荼羅で心穏やかに
丸や直線に沿って、好きな色を選び、点を打って描く点描曼荼羅。無心になって点を打つことで心が落ち着き、リセットされます。不思議な宇宙観を、ぜひ体験してみてください。
日程 2月17日(火) 13時30分~15時30分
参加費 2,500円(材料費、額代込)
持ち物 必要なシニアグラスをお持ちください 定員 6名
講師 おおくぼまさえ氏

5 作る・知る・食べるイタリアンvol.32 春を感じさせる前菜とパスタ作り 自然派ワインの試飲とランチ付きで大満足!
春を先取りして、菜の花をイタリアンでいただきます。魚介類と上手に合わせ、ワインに合う前菜とパスタを作りましょう。ワインの試飲とランチ付!
日程 2月21日(土) 11時30分~13時30分
参加費 3,800円
場所 藤沢ワイン食堂ciaovino 藤沢市藤沢1025(藤沢駅北口徒歩5分)
定員 10名(先着順) 持ち物 エプロン・筆記用具
講師 岡田 崇氏(藤沢ワイン食堂ciaovinoシェフ)
※申込み・キャンセルは2日前まで。当日ご連絡のないキャンセルは受講料をいただきます。

6 SOCOSとあしまめ旅行舎コラボ企画vol.6 早春三浦海岸桜まつりウォークと 地元・漁師民宿のわかめ御膳を満喫!
三浦海岸駅から約1キロにわたって続く1,000本の河津桜をみながらウォーキング。お昼は、昔ながらの風情が残る三浦浜の漁師民宿で2月解禁の天然の新わかめ御膳を満喫します。ぜひ添乗員がご案内します。
日程 2月25日(水) 10時集合 京急三浦海岸駅改札出たところ
解散時間 14時30分 京急三浦海岸駅
参加費 2,500円(昼食代・資料代・保険代込)
定員 40名(先着順)
※前・当日のキャンセルは全額キャンセル料を承ります

7 湘南絵手紙教室vol.23 花や冬の風景、描きたいものを決めて かまぼこ板に自由に描いてみましょう
いつも画仙紙に描いている絵をかまぼこ板に描いてみましょう。とても味のある、温かみのある絵手紙になります。1枚でも2枚でも、つなげても面白い。楽しい!を楽しんで。
日程 2月25日(水) 10時30分~12時30分
参加費 1,000円 定員 40名(先着順)
持ち物 黒の油性ペン、絵手紙道具、モチーフとなる季節のお花やお雛様、鬼の面など飾りにちなんだものなど
講師 金子 啓子氏(日本絵手紙協会公認講師)

8 本格的な味を求める人の料理教室vol.7 新鮮なイカをさばいてお刺身作り 包丁の正しい使い方を学ぼう
お刺身作りの基本として、イカをさばいてみましょう。料理人の包丁の正しい使い方を知り、美しいお刺身作りや盛り方を体験し学びましょう。包丁のとぎ方も指南いたします。
日程 2月25日(水) 11時~13時
参加費 3,500円
場所 寿司店「二代目笑楽」藤沢市鶴沼橋1-1-9 S119ビル4F
定員 10名(先着順) 持ち物 エプロン、筆記用具
講師 佐藤 大磨氏(二代目笑楽・店主)

9 おちゃっぴ粘土教室vol.27 おちゃっぴは春を先取りしますよ 3月は可愛いさくら祭りだよ~ん
我が粘土キャラクターデザイナーのおちゃっぴさんは、日本中、どこへ行ってもみんなの人気者です!大人も子どもも、一度おちゃっぴ粘土を体験したら夢中になるから不思議。人気の秘密は、色がカラフルで手にくっつかないこと。だから小さなお子様でも扱いやすいんです。そして、なんといってもそのキャラクターがあまりにも可愛いからかな!3月は可愛いさくらのキャラクター作りをしますよ~ん。
日程 3月21日(土)
①桜ワンワン 10時30分~12時30分 対象/3歳~
②満開鳥 13時30分~16時 対象/中学生以上
参加費 ①1,500円 ②3,000円(各回材料費込)
定員 ①50名 ②20名
講師 おちゃっぴ氏(粘土キャラクターデザイナー)

満開鳥 ▲満開鳥
桜ワンワン ▲桜ワンワン

10 シニアサイクリング体験vol.2 裏道・寄り道・散歩道サイクリング! 初級コース 江の島から小坪~鎌倉へ
湘南の散歩道や裏道を楽しみながら、安全に健康的にサイクリング。35キロを半日で走ります。押しで行けるレベルで初級の坂道も。その後は、みんなで美味しい昼食を!
※参加はクロスバイク、ロードバイクで。今回イベント保険に加入いたしますが、日々に自転車保険に加入していることが条件となります。
日程 2月27日(金) 9時~14時30分(予定)
集合場所 BICYCLE FACTORY YAMAMOTO 藤沢市本町2-3-19 メゾンド湘南1F
参加費 3,000円(ツアー代、イベント保険代込) ※昼食実費
講師 菅井 豊氏(湘南ベガルの会代表)

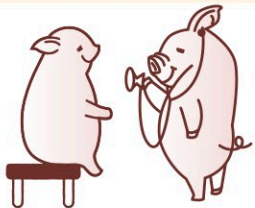
11 小田原まち歩きツアーvol.16 春爛漫の「日本さくら名所100選 小田原城址公園」と 桜のトンネル西海子通り、文学館の桜見物も
「日本さくら名所100選」にも選ばれている小田原城址公園。約320本のソメイヨシノが一斉に開花し、天守閣やお堀端を薄紅色に染め上げる様を見ることが出来ます。由緒ある馬出門・銅門・常磐木門・天守閣などを詳しくガイドしながら観桜。桜のトンネルとして人気の高い西海子通りや小田原文学館の庭の桜もご案内。美味しい老舗めぐりも楽しんで、春のワンデイ・トリップしませんか?
日程 3月30日(月)・4月3日(金) 10時~15時過ぎ
集合時間 JR小田原駅開札出たところ 小田原提灯の下
解散場所 小田原城二の丸広場
参加費 各日4,000円(ガイド料、お弁当代込)
定員 40名(先着順)
※前・当日のキャンセルは全額キャンセル料を承ります

桜のトンネル西海子通り、文学館の桜見物も

申込み方法 TELまたはFAX・Eメールでお申込みください。
SOCOS(ソコス)事務局 TEL 0466(50)5088 (受付:平日9時~18時) FAX 0466(50)5077 メール socos.yoyaku@gmail.com
①講座名(日程・時間) ②お名前 ③電話番号 ④参加人数をお伝えください。
SOCOS 検索
所在地アクセス 無印良品 藤沢市藤沢496 藤沢森井ビル1F (藤沢駅北口徒歩3分 無印良品並び)
JR東海道本線 藤沢駅 小田急江ノ島線 藤沢駅 北口 さいか屋 横濱銀行

知っておきたい女性の病気 年代別

家事、子育て、仕事など日々忙しい女性。自分自身のことはいずれ後回しになりがちです。年代によってどんな病気にかかりやすいのかを知ることで、予防や心の準備に役立ててみては。定期的な検診や心配ごとは医師へ相談し、早期発見、早期治療を。



年代	主な病気
20代 学生から社会人へ生活が変化。若いからといって油断は禁物！ダイエットによる月経不順、摂取障がい、貧血を起こしやすい。	子宮内膜症 : 不妊の原因にもなる。主な症状はひどい生理痛など。 子宮頸がん : 性交渉時のウイルス感染が原因。 月経前症候群 : ストレスなどにより、月経前に体と心が不安定になってしまう現代病。 性感染症、月経困難症 など
30代 仕事・育児などのストレスで体も心も疲労困憊。急激に発症率が高まる子宮筋腫などに要注意です！	子宮筋腫 : 過多月経や過長月経などで貧血気味の人に多い。 乳がん : 女性のがん死亡原因で一番多いとされる。 月経困難症、子宮内膜症、子宮頸がん など
40代 女性ホルモンの分泌が低下し、体に変化を感じる。50代以降に病気にならないために体をいたわらしましょう。	更年期障害 : 女性ホルモン分泌低下によるさまざまな体と心の不調。 卵巣がん : 初期症状があまりなく、症状が出たころには転移している可能性も。 子宮筋腫、不妊症、乳がん、子宮体がん など
50・60代 子どもが手を離れ、自分の時間が増えていきます。夫や友人と第二の人生を楽しむためにも、こまめな検診で早期発見を。	子宮体がん : 妊娠・出産をしていない人、閉経が遅い人、肥満の人などは発症のリスクが高いとされています。主な症状である閉経後の不正出血には要注意です。 乳がん、卵巣がん など

知っておきたい子育て助成制度など 市町別

子育てをしている親にとっては非常にありがたいのが「医療費助成制度」です。しかし自治体によってその内容は異なっています。ポイントは、何歳(もしくは何年生)まで助成が行われているかということと、所得制限があるかどうか。また「入院」か「通院」かによっても内容が異なってくるので注意が必要です。

	医療費助成制度		
	入院	通院	所得制限
藤沢市	中学校卒業	小学校卒業	0歳～小学校卒業は無し、中学1年から有り
横須賀市	中学校卒業	小学3年	0歳は無し、1歳から有り
茅ヶ崎市	中学校卒業	小学2年	0歳～3歳は無し、4歳から有り
鎌倉市	中学校卒業	小学校卒業	0歳～就学前は無し、小学1年から有り
逗子市	中学校卒業	小学3年	0歳は無し、1歳から有り
寒川町	中学校卒業	小学校卒業	0歳は無し、1歳から有り
三浦市	中学校卒業	小学4年	0歳～小学4年は無し、小学5年から有り
葉山町	中学校卒業	小学6年	0歳～就学前は無し、小学1年から有り

※掲載の情報は、27年2月1日現在のものです。

給食制度については、藤沢市が中学校において選択制を導入しつつ試行中のほか、逗子市と三浦市では完全給食を導入済みです。保育所の入所待機児童数は、対人口比を考慮すれば単に数値での比較はできませんが、それぞれの現状を記してみました。

	給食制度		保育所入所待機児童数	
	小学校	中学校	平成26年度	対前年比(単位:人)
藤沢市	完全給食	ミルク給食	258	-19
横須賀市	完全給食	ミルク給食	24	-10
茅ヶ崎市	完全給食	ミルク給食	140	-34
鎌倉市	完全給食	ミルク給食	55	28
逗子市	完全給食	完全給食	30	12
寒川町	完全給食	ミルク給食	11	2
三浦市	完全給食	完全給食	0	0
葉山町	完全給食	ミルク給食	28	-2

※神奈川県の記事発表より。

“海が似合う家”

無農薬・無添加の住宅・エコ雑貨販売に取組み、設立14年目を迎えます。「ナチュラルサポート鎌倉店」は10周年を迎え、神奈川県で唯一無添加住宅ショールームを併設したエコ雑貨ショップをオープンします。アトピーやアレルギーのお子さまにも安心してご来店いただけます。今後はオリジナル工法「無農薬の家」と「無添加住宅」をお選びいただけます。症状に合わせた商品アドバイスや家具・建築のご相談も対応いたします。駐車場もご利用いただけますので、まずはご連絡ください。



「無添加住宅」(外観例)

「無農薬の家」(内観例)

NPO法人「あおい。くら」から生まれ営利活動を分離独立した団体

株式会社 ナチュラルサポート 鎌倉店

ナチュラルサポート 検索
鎌倉市大町2-1-5 ☎0467(37)7877
10時～17時 日曜休業・祝日不定休

お買上げ、住宅ご相談の方先着50名様に
無添加ポップコーン
プレゼント

0歳からのこども英会話教室

SEIHAは
おかげ様で
30周年!! だから 入会費 30円!!

講師は 外国人・日本人
安心の 月謝制
振替無料
全国の教室に 転校無料

0歳からのこども英会話
セイハ英語学院
SEIHA ENGLISH ACADEMY
☎0120-815-718

セイハ英語学院 SEIHA ENGLISH ACADEMY

0歳～のこども英会話教室
セイハのこども英会話・幼児教室は少人数制。1人1人の成長に合わせて楽しく、お子様の能力を最大限に引き出すカリキュラム・レッスンをご用意しています。
お気軽にお問合せください。

- ショッピングプラザ横須賀教室
- イオン久里浜教室
- イトーヨーカドー藤沢教室
- テラスモール湘南教室
- イトーヨーカドー茅ヶ崎教室

セイハ英語学院 エイゴはセイハ
☎0120-815-718

セイハ 検索

お子様に素敵な笑顔と健康を!

鎌倉矯正歯科クリニック 雪ノ下

歯並びは見た目だけの問題ではありません。悪い歯並びは虫歯や歯周病になりやすく、とくに小児期には顎や顔の成長を妨げる要因になります。矯正治療は、親が子供にしてあげられる最高のギフトの一つです。子供の将来を見据え、10年後に“ありがとう”と言ってもらえる選択をしてあげることが、子供の人生をより豊かにすることにつながるでしょう。

院長 今村直人

鎌倉市雪ノ下1-108 酒井ビル2F ☎0467-23-0080
診療時間: 10時～13時 14時30分～19時
休診日: 不定休(お問合せください)
www.888kamakura.com

スコアレだから出来る 体験教育の毎日!!

スコアレならでは!
○広々スペースで遊んで学べる! スタッフ全員で子どもをサポート

ユニークで多彩なプログラム!
○社会体験 ○クッキング ○学習 ○体操 ○造形 等

親子教室も!
○よちよちクラス 0～1才向け 毎週水曜日 10:00～11:00 他

スコアレ キッズスクール 幼児教室 育児カレッジ ☎0466(25)8753
幼児教室スコアレ/スコアレキッズスクール 藤沢市鶴沼石上1-1-1江ノ電第2ビル3F
◇受付/平日 8:30～18:30 ◇営業時間/7:30～18:30(土日祝休)
◇JR・小田急江ノ島線藤沢駅南口徒歩2分/江ノ電藤沢駅徒歩1分 小田急デパート裏

本紙持参で入会金半額!(3月31日まで) まずは無料体験へ! スコアレ藤沢 検索

学研教室 とコラポ 地域に密着した教室づくりを一緒に

学研教室は、地域の皆さまと一緒に子どもを育てていく、そんな教室を目指しています。子ども達の成長を見守り、「できた!」の笑顔をたくさんつくりませんか。

①教室をさらに充実
すでに運営されているピアノ教室・書道教室などの習い事教室と一緒に学研教室を導入しませんか?学習指導はサポートシステムがあるのでご安心ください。

②空き教室の活用
①が難しい場合、平日午後、週2回空いている時間に教室を学研教室に貸していただけませんか? まずはお気軽にお電話ください。

学研教室 横浜南事務局
☎0120-889-100 (担当:野田) http://www.114154.com/