

鎌倉といえば…



鎌倉サブレー

豊島屋

いつも上機嫌

俳優
すずきほなみ
鈴木保奈美さん

1966年生まれ、茅ヶ崎育ち。86年俳優デビュー。主にTVドラマ、映画を中心で活動。近年の出演作に舞台『レイディマクベス』、映画『ミステリと言う勿れ』、ドラマ『南海トラフ巨大地震』(NHK)など(いずれも2023年)。舞台『逃奔政走』の前日譚『生ドラ! 東京は24時』(24年・フジテレビ)では完全ワンカットの生放送ドラマに出演。著書に『獅子座、A型、丙午』(中央公論新社)。根っからの本好きで読書エンターテインメント『あの本、読みました?』(BSテレ東)にレギュラー出演中。
Instagram@honamisuzukiofficial

「いつも上機嫌でいると周りの人も気分がいい。糸井重里さんがどこかでおっしゃっていたことです」

青春時代は湘南で

小学校3年生の時、都内から茅ヶ崎に越してきました。土と緑がいっぱいあって、近くの男の子たちと走り回って遊んで。ピンク・レディーが大流行すると、あぜ道を抜ける30分ほどの通学路を仲良しと振り付きで歌ながら帰りました。同じ学年には3組、ピンク・レディーがいましたよ。

高校は鎌倉高校でした。授業をさぼって学校前の砂浜でゴロゴロしたことも、天気の良い日に江の島までお散歩したこともありましたねえ。学校からの帰りがけに友達と寄り道したのは藤沢でした。三つの鉄道が交わりここからそれぞれの帰途に就く。マクドナルドに行ったりアイスを食べたり。レンタルレコード屋さんにもよく行きました。都内の子たちが渋谷で遊ぶように、私たちは藤沢でそんな時間を過ごしました。

藤沢ではアルバイトもしました。江の島のマクドナルドと辻堂のお蕎麦屋さん。お蕎麦屋さんは友達のご近所のお店で、仲間内で順番に紹介されて。とっても優しいご主人で休憩には「好きなものを作つてあげるよ」と美味しいお蕎麦を作つてくださったのがとてもうれしく、懐かしい思い出です。

年を重ね気づいたのは

まだ海の者でも山の者でもなかつた高校生の時、ホリプロスカウトキャラバンに応募しました。もちろんダメもとで。両親も「どうせ受からないでしょ」と、心配も反対もしませんでしたが、これがデビューのきっかけとなりました。

思い返すと若いころは自分のことだけで精一杯、一つの作品にどれだけの方が関わっているのか思い至る余裕がありません

伝説的なドラマ『東京ラブストーリー』で知られる俳優・鈴木保奈美さん。茅ヶ崎育ち、湘南のイメージは「世間で言われるほどリゾートっぽくもなく、私にとっては『日々暮らしていた場所』です」と気負わず、飾らない。知的で frankな印象の保奈美さん、初主演舞台でコメディに挑戦する!

でした。今は年を重ねて視野が広がり、多少なりとも俯瞰できるようになって。多くの人が携わる中で自分はどんな役割で何ができるのか、総合的に考えられるようになりました。

このお仕事を続けてこられたのは演じることが好きだから。そして何より周りの方々にもとても恵まれたと感謝しています。

芝居に正解はない

演じるステージは映画、ドラマ、舞台とさまざま。映像にも舞台にもそれぞれに魅力があり、面白さがあります。共通しているのは一つのシーンには何通りもの演じ方があり、正解はないこと。

映像の場合はある時点で監督のOKが出て、その中の一つだけが残る。そのたつた一つの「はかなさ」が魅力だと感じます。

一方舞台は生身の人間が目の前の舞台について、まさに現在進行形でいつ何が起こるか誰にもわからない。舞台上の俳優さんとお客様が唯一無二の空間と時間を共有していることが、ある種の奇跡。私にとって、それが舞台の面白さであり魅力です。

舞台には1ヶ月の稽古期間があり、公演中も同じ芝居を何度も演じるので、演出家、俳優、照明さん、音声さん……、日々微調整を重ね「ああでもない、こうでもない」とみんなで作品を突き詰めていくことができる。そんなところにも惹かれます。

どんな仕事も全力で

もう6年ほど前になりますが、脚本家で演出家の富坂友さんの舞台を初めて拝見しました。一つも無駄な台詞がなく、必要な情報が実際に見事にお客さんに届けられ、最後には伏線が全て回収され……。舞台全体に疾走感があり衝撃的に面白くて。「私も富坂さんの舞台に立ちたい!」という思いがそ

の場で湧き上りました。

ついに念願叶い、7月に『逃奔政走』という富坂さんの舞台に立ちます。弱者の味方になるべく政治の世界に身を投じた私演じる県知事が、スキャンダルの火消しに奔走するコメディです。とにかく面白い2時間をご用意してお待ちしておりますので、笑う準備をして遊びに来てください!

どんなお仕事でも、お話をいただくと喜びの一方で「本当にできるのか!?自分!?!」という恐怖も感じ、逃げ出したくなることもあります。ただ俳優の性なのか、難しい挑戦であるほど力が湧いてくる。飛び込んでやってみよう。

お仕事で大切にしているのは「いつも全力」。これからも一つ一つの役に、全身全霊を込め全力でぶつかっていきたい。

舞台『逃奔政走 - 嘘つきは政治家のはじまり? -』

7月5日(金)～7月16日(火)

【会場】三越劇場

【脚本・演出】富坂友

【出演】

鈴木保奈美、寺西拓人、相島一之、佐藤B作ほか

【問合せ】

☎0570(00)3337

サンライズプロモーション東京(平日12時～15時)



とうほんせいそう
舞台『逃奔政走 - 嘘つきは政治家のはじまり? -』

7月5日(金)～7月16日(火)
【会場】三越劇場
【脚本・演出】富坂友
【出演】
鈴木保奈美、寺西拓人、相島一之、佐藤B作ほか
【問合せ】
☎0570(00)3337
サンライズプロモーション東京(平日12時～15時)

あじさい「辛抱」
私は
ダンスパーティ
きょうの雨が好き
コソコソ ヒシヒシ
降る雨も好き
ザーバー
ビシャビシャ
降る雨も好き
愛する歌 <http://uminotamago.jp/>
by 海野たまご

生きしく
激しく
ぶつてしま
生まれ変わ
わたしは私
耐えて生きて
ダンスパーティ

ダスキンオーネークラ 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)
<http://www.duskin-city.com>

たまごちゃん®

葉山家具

家具の買い替え時に、天然木の一生ものを

家具下取りフェア

2024年6月1日～30日

即日使用可

期間中に紙面持参の上 25万円以上(税込)お買い上げの方に
葉山ガーデン 5000円分ギフト券をプレゼント!

ソファフェア・早割フェア 同時開催中

25万円以上(税込)お買い上げで
引き取り料金無料+1万円値引き

※当社指定配達エリアに限る
(埼玉、千葉、東京、神奈川)

葉山本店

●三浦郡葉山町長柄1297-1
マーロウ逗葉新道店と
セブンイレブンの間

○10時30分～19時
休月曜日(祝日の場合火曜日)
📞046-877-5605

湘南T-SITE店

●藤沢市辻堂元町6-20-1
湘南T-SITE2号館2階

○11時～19時30分
休なし
📞0466-34-5600

葉山家具 公式HP



【読売新聞創刊150周年企画】「第47回隅田川花火大会」特別協賛席に読売新聞購読者75組150名様をご招待

東京の夏を彩る風物詩「第47回隅田川花火大会」(読売新聞東京本社など協賛)。読売新聞創刊150周年を記念して日頃のご愛読に感謝し、特別協賛席に75組150名様をご招待。読売新聞は第1回大会から協賛、明治7年に東京で創刊された読売新聞と隅田川花火大会はいわば「江戸っ子仲間」だ。ぜひすてきな夏の思い出を。

日 時 / 7月27日(土)19時~20時30分

観覧会場 / 墨田区側隅田公園内

対 象 者 / 7月1日時点で読売新聞を定期購読している方

応募期間 / 6月30日(日)まで



詳細は▶ QRコード

※応募者多数の場合は抽選。当選者の発表は当選メールをもってかえさせていただきます



メルキュール横須賀でオトナの飲み放題プラン 横須賀×フランスのマリアージュ

期間限定のオトナの飲み放題プランが初開催。スーパークリングとシャンパンの2種類のプランからお好みで選べる。その他にも、白・赤ワインとビールが飲み放題に含まれている。料理長とソムリエが考案した7種のひと口オードブルでは、三浦半島産の野菜や自家製ハムを使った新鮮な素材をビストロらしいカジュアルな雰囲気で味わえる。横須賀港を見下ろす19階からの眺めとともに泡・白・赤のワインでパリジェンヌ気分を楽しもう!

場 所 / 横須賀市本町3-27 19F「ビストロ・ブルゴーニュ」

期 間 / ~7月31日(水)

料 金 / スーパークリングプラン 6,600円(税込)

シャンパンプラン 9,900円(税込)

時 間 / ランチ 11時30分~14時30分(L.O.14時)

ディナー 17時30分~21時(L.O.20時)

ご予約・問合せ / ☎046(821)1594

▼Web予約



パン屋さんがリレー紹介

湘南パン物語

vol. 85

薪窯で焼くお米100%の玄米パン

まきがま ななな 薪窯 nanana

パンと森をつなぐ薪窯



JR鎌倉駅から徒歩5分

鎌倉・小町通りの路地裏にある「薪窯 nanana」。黒を基調としたシックな店先には薪が山と積まれている。ここは、薪窯で焼くお米100%の玄米パンが評判の店だ。

店内にある薪窯は、店主の中田竜明さんがレンガ800個を使い半年かけて自作した。「薪は森林保全のために伐採された間伐材を使っています。薪窯でパンを焼くことで、森の循環の一部を担える店をやりたくて。趣味の山登りを通じて森林問題を知ったことがきっかけです」と思いを語る。開業の地に鎌倉を選んだのは、歴史あるものも新しいものも受け入れてくれる街だからだ。

当初は自家製酵母パンからスタート。試行錯誤を重ね、2022年からは生米から作るグルテンフリーの玄米パンに特化している。



(左)薪窯と向き合う中田さんは元デザイナー。店名は名前を覚えやすくアレンジ
(右)そのまま食べる玄米グラノーラはやみつき必至



黒壁と木の質感が調和した店内。パンは1本または1/2本で販売。素材やパンの切り口がひと目でわかるディスプレイも印象的だ

ササニシキの生米から生地を仕立てる

店で扱うのは玄米の

パンが6種類と玄米の

グラノーラやラスクの

み。農薬や化学肥料を

使わず栽培されたササ

ニシキの白米と玄米を

取り寄せ、生米から生地

を仕立てている。定番の

“ササニシキの玄米60”

は白米40%と玄米60%

の組み合わせ。外はお

こげのようなガツンとした香ばしさがあり、中はむちむちっとしてお米の旨味が凝縮している。紅茶好きなら、白米と玄米の生地にダージリン茶葉や有機アーモンドを混ぜ込んだ“紅茶とアーモンド”もおすすめだ。

薪窯で焼き上げるお米100%の玄米パンは唯一無二。小麦アレルギーの方もパン好き・お米好きの方もぜひ味わってみては。

鎌倉市小町2-2-3 ☎0467-60-1030

11時30分~17時30分 火・水曜休



紅茶とアーモンド

6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。お確かめの上おでかけください。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

ディア・ファミリー
6月14日(金)公開

心臓疾患が致命的な病であった1970年代。娘が余命10年と宣告された宣政(大泉洋)は有識者に頭を下げ、人工心臓の開発に時間を費やすが、刻一刻とリミットは迫っていた。

明日を綴る写真館

達国日記

風の奏の君へ

ブルー きみは丈夫

ザ・ウォッチャーズ

九十歳。何がめでたい

朽ちないサクラ

クワイエット・プレイス DAY 1

言えない秘密

それいけ!アンパンマン ぱいきんまんとえほんのルルン ほか

☎050(6875)3228 (24時間) 横須賀HUMAXシネマズ

横浜ブルク13

明日を綴る写真館
6月7日(金)公開

さびれた写真館を営む鮫島(平泉成)。彼の写真に心を奪われた気鋭カメラマン・太一(佐野晶哉)はキャリアを捨て弟子入りを志願する。客と丁寧に対話を重ねる鮫島の姿に太一は…。

ハロルド・フライのまさかの旅立ち
コードギアス 奪還のロゼ 第2幕
BELIEVE 日本バスケを諦めなかった男たち
HOW TO BLOW UP【PG12】
オールド・フォックス 11歳の選択
朽ちないサクラ
映画 おいしいハンサム!!
九十歳。何がめでたい
バッドボーイズ RIDE OR DIE

ほか

☎045(222)6222 IMAX 桜木町駅前 横浜ブルク

自然いっぱいの隠れ家レストラン 幻想的なナイトガーデンはペットOK!

15時よりガーデンやテラス席
ではペット同伴OK! 大型犬、
複数頭、ペットカートも可。
ゆったりディナーを楽しめます。



農家レストラン & 栗の里

☎046(245)1341 厚木市山際554-1 P 50台

ランチ 11時~17時 ディナー 17時~21時(L.O.20:15)

栗の里 Instagramは
こちら→

横須賀よみうりで地域にPR!!

●お店の宣伝 ●生徒さんの募集 ●セール告知 など

お問い合わせ ☎046(821)0661 湘南よみうり新聞社



BOOK STORE COFFEE SHOP

創業50年。
確かな技術で
対応します

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

◆自宅にふたたびピアノの音色を

長年放置していた思い出のピアノを弾いてみませんか? 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。料金や状態が不安なご家庭には「無料診断」で事前見積も可能です。無料診断は6月30日(日)まで。ご予約はお早めに。この機会にぜひご利用ください。

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6月30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~/
ピアノ移動・引越し
13,200円~/
預かり・保管
6,600円~/

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 P有 9時30分~18時30分 木曜定休



大船 ピアノ 検索

アラフオーブン編集者

「ビューティー探偵 吉田」が見つけた不思議なソープを体験!

(情報誌 La Vitta で紹介されました)



うちの編集部に、ちょっと変わったスタッフがいる。美容・健康に関してだけは鼻が利き「どこで見つけたのそれ!」という隠れた名品コスメ珍しい美容・健康情報を次から次に見つけてくる。彼女の名は吉田。キャリア20年のアラフォーブン編集者。ついたあだ名は「ビューティー探偵」。そんな彼女の様子が最近おかしい。また、何か見つけたのか…

「ねえ吉田、どこ行つてきたの?」「いや、ちょっとそこまで」

こうやって頑なに言わないのは「ビューティー探偵」の能力を發揮して何か見つけたからに違いない。某老舗ケーキ屋さんのシュークリームをチラつかせ白状させる。彼女はこれに目がない。

「じ、じつは洗う健康法を体験して!」

自分用に買つてきたレアチーズケーキもとられたが、編集部の近くで不思議な泡体験ができる期間限定のイベントが行われていることを聞き出した。そんな面白そうなイベントが行われているとは知らなかつた。

さすが、「ビューティー探偵」の異名は伊達じやないな吉田。しかも、体験できるのは今日が最後らしい。これは早速試してみなくては。

「泡体験」は足がオススメらしい。足が細くなるのだという。まずは簡単な問診票に記入し、ハーフパンツに着替える。

「それでは、ミネラルイオンたっぷりの泡で足を洗うトリートメントをしていきますね」と、さっそく始めようとするスタッフさん。

「ちょっと待ってください。足が細くなるか測つてもいいですか?」

締切直前の忙しい時にもモリモリ仕事を捌くようになった吉田。それはありがたいので置いておくとして、肌がツヤツヤなのは納得いかない。

「ねえ吉田、最近化粧品変えたでしょ?」

「いや、変えてないですよ」

ランチもそこそこに外出しようとする。しらを切るつもりか吉田。30分後、足取りも軽やかに帰ってきた吉田。明らかに表情が明るい。

「ねえ吉田、どこ行つてきたの?」「いや、ちょっとそこまで」

「ふくらはぎ35・5㌢、足首26㌢。では、はじめますね」とスタッフさんがクリーム状の石けんをほんの小豆一粒くらい取り出した。泡立てネットで泡をつくるのだが、**みるみるうちにモコモコの泡が大量にできる。**

「足のトリートメントなので多めに取りました」とお顔に使うときはお米一粒くらいの量でいいんですよ。まずは右足。キメの細かいクリーミーな泡をたっぷりと足に乗せた: と思いきや、泡がショワッと瞬で消えてしまった。

「ミネラルイオンが不足していると、皮膚がミネラルイオンを取り込んでしまって泡が消えるんです。

ミネラルイオンが足りていないと生体電気の流れが悪くなつて、むくんだり冷え性になりやすかつたりしますが、そういつた症状はないですか?」

足はむくむ。靴下の型がしつかりつくり。冷えもある。オフィスでは夏でも膝掛けをしている。…ミネラルイオンが不足していたのだろうか。

「え!これがわたしの足!?」いやはや驚いた!足が白いうえに、ツヤツヤしてキメまで整つてしまふ。驚きました? でしょ。驚きました? お自宅用にもお求めいただけますよ」と声をかけてくれた。

『え、自宅で使えるの?』身体のミネラルイオンバランスは個人差があるだけではなく、日々変わるものらしい。なので、自宅でもこの泡で洗つていると、自然に良い状態が保てるようになります。しかも1回の使用量は、顔ならお米一粒。洗顔は2度洗いが基本とのことだが、朝晩使用しても2カ月は優にもつそうだ。使い方もいたって簡単。特別な洗い方などはない。そうか、これで全身洗つてスタイルが良くなつた訳だな吉田。

「洗顔用とお風呂用と2つまとめて買われるお客様が多いですよ」と教えてくれたスタッフさん。

早速その日の晩から使つてはり肌が白くなる。足も肩も軽い。体の調子もすこぶる良い。寝付きも寝起きも良くなつた。朝、顔のむくみにげんなりすることもない。

吉田よ、あなたと同じ職場であったことをこれほど嬉しく思ったことはないぞ! シュークリームもう1個買ってやろう。

「泡をなじませながら老廃物を流すように洗つていただこう。あらためてトリートメント開始。」

「泡をなじませながら老廃物を流すように洗つていただきますね。ミネラルイオンを与えた後に洗つて筋肉の緊張がほぐれて、老廃物が流れやすくなります。血行も良くなるので、むくみがスッキリして冷えの解消にもいいんですよ」

泡の肌触りもスタッフさんの指さばきも心地良い。指先からふくらはぎまで通り洗つたところで、泡を落とす。「え!これがわたしの足!?」いやはや驚いた!足が白いうえに、ツヤツヤしてキメまで整つてしまふ。驚きました? でしょ。驚きました? お自宅用にもお求めいただけますよ」と声をかけてくれた。

「え、自宅で使えるの?」身体のミネ

足首0・5㌢ふくらはぎは、なんと1㌢も細くなっている。

肌が白くなる。細くなる。これでフェイシャルをすれば…と期待は高まるが、しまった。今日がイベント最終日だった。もう体験できないのか。

ここまで体験すれば疑いの余地はないのだが、念のため足の再計測。足首0・5㌢ふくらはぎは、なんと1㌢も細くなっている。これまでよほど血色が悪かったとはいうことか。もちろんむくみも解消され、足が軽い軽い!



再度、泡を乗せてもらう。今度は足の型がしつかりつくり。冷えもある。オフィスでは夏でも膝掛けをしている。…ミネラルイオンが不足していたのだろうか。

吉田よ、あなたと同じ職場であったことをこれほど嬉しく思ったことはないぞ! シュークリームもう1個買ってやろう。

読者限定企画

『湘南・横須賀よみうりを見た』とお伝えください。

ミネラル泡石けん(ミネラルイオンスキンヴェール)を試したい方

実感のお試しセット

5g×2個
初回限定

700円(税込)

送料無料
※お一人様1セット限り

お電話でのご注文 受付番号 SS-645

0120-776-377

通話料無料 月~金 9時~19時 土日祝 9時~18時

※研修時はお休みでござります。

〒812-8790 博多支店便私書箱第186号「パールラボラトリー」

●商品のお届けは1週間前後のお時間でございます。

●お支払い方法は代金後払い(郵便局又はコンビニ払い)。

●商品は未開封に限り、商品到着後8日以内にお電話にてご連絡ください。(返送料・振込手数料はお客様負担)※ご取得した個人情報は商品の発送、弊社からのご案内等以外には使用いたしません。

株式会社パールラボラトリー 東京都中央区銀座6-13-4

ミネラル泡石けん ミネラルイオンスキンヴェールとは?



皮膚を形成する細胞「ケラチノサイト」は、肌内部のミネラルイオンの濃度差から生じる電気の流れを利用して、さまざまな機能を維持しています。ミネラルイオンスキンヴェールは、ミネラルたっぷりの泡で肌を整えてくれる、言わばお肌のミネラル飲料。



メーカースタッフさん、「ミネラルイオンスキンヴェール」で驚愕の…!!わずか2カ月の使用で…「顔もなんですが、足もむくみが取れて細くなりました。実は体重はそれ程変わっていないんですが『痩せた?』と言われることが多くなって本当に嬉しいです!」との事。嘘みたいな本当の話です。

誰も理解してくれず、ひとりで悩んでいる方へ

街の薬屋さんが奮起。意外な方法でついに光明が!



取材・文／医療ライター 西川 良

するという、漢方の考え方。
そしてついに、『これしかな
い!』という素材を見つけた
んです』

唯一のものとの出会いについ
て語る船橋氏。その言葉が
ますます熱を帯びる。

『それが、蜂の子でした。大
学など多くの研究機関が『聞
こえの悩み』への有用性に注
目するも、まだまだ研究の

余地が残されているほど未知

の可能性を秘めた、素晴らしい

素材なんですね! ところが

詳しく調べてみると、配合量

や素材の質によつては、思う

ような体感が得られないとい

う欠点が…。それならば、

高品質の蜂の子だけを使用

した贅沢な配合量のサプリ

を作つて、毎日ひとりで悩ん

でいる方に届けたい』その一心

で苦心の末完成したのが、当

商品なんです』

20年前の約43%増となる、

約43兆円という医療費の大

幅な高騰も呼ばれている昨

今。これほどの逸品サプリが

ワニコインで手に入るのはう

れしい限り。この機会に試し

てみては?

アッپに成功。
さらなる満足を追い求め

た結果、体のめぐりを整え
る「イチヨウ葉エキス」、ストレ
スに働く「GABA」を追加

配合。今までの商品とは一線
を画する贅沢な完成度に、
いた人から、感動の声が止
まないという。

アッ

耳の痛い話だが、高齢化
が社会問題化している
日本において、『聞こえの悩
み』を抱える人が増えている
といふ。

年齢を重ねた人であれば
誰にも訪れると思いがちだ
が、他の悩みに比べて根が深
い側面がある。それは、日々
つらさを目の当たりにしてい
る、当の本人にしかわからな
い。

「四六時中頭の中に鳴り響
いて眠れない」、「テレビの音
量を上げると家族から文句
を言われる」、「会話の内容
が理解できず疎外感を感じ
る」など、雑音や直接的な聞
こえの不具合だけではなく、
生活習慣や人間関係、さら
には精神面にまで悪影響を
及ぼすケースも多い。

そして最も厄介なのが、原
因の特定しづらい悩みだけ
に、診てもらったところで「年
齢のせいです」の一言で済まさ
れがちなこと。ただでさえ普
段から解決できるものです。文
献を漁った末に行き着いたの
が、体全体の流れをコント
ロールすることで悩みを改善

する」と当然のように、「も
うクリアな毎日に戻ることは
ないのか…」と諦め、家から
出なくなる、電話や会話自
体を避けるといった、塞ぎが
ちな生活に拍車がかかってし
まう。

このように『聞こえの悩み』
は生活の質に直結すること
で、健康寿命が縮まるとす
ら指摘されているため、諦め
てはいけない大問題なのだ。

『薬屋として創業した弊社
は、そもそも代表が薬
剤師なんです。お客様と直に
接しながらお悩みをうかが
ううちに、そういう場所で出
すものはつらさを抑えるだけ
で、原因の解決にはならない
ことに気付かされました。だ
から、また時間が経てば元に
戻ってしまう。欲しいのは、
志を持つ人たちの間で、お取
り寄せの殺到するサプリメン
トがあるという。気になる商
品名は、『ハチの子800+』。

さまざまな『聞こえの悩
み』ケアを試した方は多いは
ずだが、はたしてあなたはそ
の時満足できる結果を得ら
れたことがあります。文
章を読むことで、飛躍的な吸
収率を得ることで、効率的にお
手軽に改善することができます。



▼ご相談だけでも結構です。まずは一度お問合せください。

通話料無料
0120-805-315

湘南横須賀よみうり 係 ハチの子800 検索

FAX 03-5826-4235 (TEL・FAXともに24時間受付)

●FAX・ハガキでお申込みの場合は、下記必要事項をご明記ください。

①湘南横須賀よみうり係 ②商品名 ③郵便番号 ④住所(フリガナ)
⑤氏名(フリガナ) ⑥生年月日 ⑦電話番号 ⑧健康のお悩み



後払いについての詳細 株式会社ネットプロテクションズの提供するNP

後払いサービスが適用され、サービス範囲内で個人情報を提供し代金債権を

譲渡します。●ご利用限度額：55,000円(税込) ●後払い手数料：無料

〒113-0034 東京都文京区湯島2-33-9ミツオ湯島ビル3F

株式会社リアルメイト

Yokosuka Information

第30回衣笠しょうぶ祭

6月1日(土)



和太鼓やチアダンス、新潟県五泉市物産即売会などのほか、30回記念に三浦一族の旗印「黄紫紅」がモチーフのソフトクリームなどを限定販売。

時間／9時～16時
場所／横須賀しょうぶ園※6/23まで「花しょうぶまつり」開催中
料金／6/1は入園無料（4月～6月大人320円ほか）
問合せ／☎ 046(853)1611 衣笠観光協会

山城ガールむつみ 講演会

6月4日(火)



地域に残る歴史やお城にスポットを当て、歴史&山城ナビゲーター・むつみが三浦一族の魅力を講演。申込みはFAXまたはメールで横須賀法人会へ。

時間／15時～16時30分
場所／はまゆう会館 ホール 料金／無料
問合せ／☎ 046(825)7100（公社）横須賀法人会
FAX 046(826)3073 ☎ office@yokosuka-hojinkai.com

King Kamehameha Day 2024

6月8日(土)・9日(日)



野外ステージイベントやワークショップ、グッズ販売など、ハワイ王国建国の父カメハメハ大王の生涯を祝う日（6/11）にちなんだハワイアンな2日間。

時間／10時30分～（野外ステージは11時30分～）
場所／三笠公園
料金／入場無料
問合せ／☎ 080(3397)1949 Musica Antica（蛇目）

第47回市民音楽のつどい

6月9日(日)



箏、和太鼓、吹奏楽、ギター、ハーモニカ、オーケストラなど、老若男女が一堂に会して演奏する。横須賀の音楽文化に触れてみよう。

時間／12時30分開演（12時開場）
場所／横須賀市文化会館 大ホール
料金／入場無料
問合せ／☎ 046(822)4838（公財）横須賀市生涯学習財団

第45回事・尺八のつどい

6月15(土)



昭和31年設立、横須賀を拠点に活動する「横須賀三曲会」による演奏会。箏・三味線・尺八で「四方の海」「春の宴」など全9曲、和の音色を奏でる。

時間／13時30分開演（13時開場）
場所／はまゆう会館 ホール
料金／入場無料
問合せ／☎ 046(842)2955 同会（宗形）

教えて岸先生！小網代のこと

6月16日(日)



40年にわたり小網代の保全や管理に関わってきた慶應義塾大学名誉教授・岸由二氏の案内で小網代の森を歩く。小網代インフォメーションスペース集合。

時間／10時～12時30分（毎月第3日曜日）※雨天中止
場所／小網代の森
料金／無料
問合せ／☎ 090(3907)2299 NPO法人小網代野外活動調整会議

旧車フェスタ in Yokosuka

6月16日(日)



昭和40年代・古き良き時代の車両を展示。エントリー車の人気投票やキッチンカー、三浦半島の野菜や海産物、ハンドメイドなどの販売も。

時間／10時～15時※小雨決行・荒天中止
場所／ヴェルニー公園
料金／無料
問合せ／☎ 046(874)8313 同フェスタ実行委員会

横須賀交響楽団 第135回定期演奏会

6月16日(日)



創立67年のアマチュア交響楽団による演奏会。曲目は交響曲 第1番（團伊玖磨）、交響曲 第4番「ロマンティック」（ブルックナー）など。

時間／14時開演（13時30分開場）
場所／よこすか芸術劇場
料金／S席1,500円、A席1,000円
チケット予約／☎ 046(823)9999 同劇場電話予約センター

Topics

役立つ知識の動画が全て無料
「湘北短大オンライン教養講座」オープン

総合ビジネス・情報学科、生活プロデュース学科、保育学科から成る湘北短期大学では、幅広い人を対象にした「オンライン教養講座」を発信している。学生が実際に学んでいるビジネス、生活関連情報などの授業のエッセンスをはじめ、初心者でもピアノが弾けるようになるレッスン、エンターテインメント関連の知識などが短時間のオンライン動画になっている。動画の視聴は全て無料、一部ユーザー登録の必要な動画もある。ほかにも茶碗蒸しの調理方法からパーソナルカラー入門までと、多彩な教養に触れられる講座がラインナップ。



湘南で子どもと遊ぼう！

asobii
shonan

地元湘南のパパママによるリアルな
親子目線のレポート満載の
お出かけ情報サイト！
あそびい湘南
運営元 株式会社 湘南よみうり新聞社 ☎ 0466(50)5088

豊かな表現力を育む！

読売KODOMO新聞
よみうりこどもしんぶん

毎週木曜日発行

- ◎タブロイド判／20ページ
オールカラー
- ◎特別協力：小学館
- ◎協 力：四谷大塚

「そうか！わかったぞ！」
生活の中の不思議を解き明かす「そうか！わかったぞ！」は、大手学習塾・四谷大塚の協力で中学受験を完全サポート。

月額550円



OPEN CAMPUS
6月9日(日)・14日(金)・23日(日)・27日(木)
7月7日(日)・13日(土)・20日(土)

※6月14日(金)・27日(木)は夕方開催の放課後オープンキャンパスです。
土日にご都合がつかない方にオススメです。

※プログラム変更の場合があります。最新情報は本学WEBでご確認ください。

学校法人 ソニー学園
湘北短期大学
TEL 046(247)3131
URL https://www.shohoku.ac.jp/
〒243-8501 神奈川県厚木市温水428

※2023年3月卒業生実績
9年連続 就職率96%以上を達成!!

生活プロデュース学科 男女共学スタート!!

▶総合ビジネス・情報学科 男女

▶生活プロデュース学科 男女

▶保育学科 男女

社会でほんとうに役立つ人材を育てる

LINEで情報配信中！ 湘北 検索

小田急線本厚木駅「中町大型バス発着場」から
無料スクールバス約10分

論理的思考が身につく！

読売中高生新聞

毎週日曜日発行

- ◎タブロイド判／24ページ
オールカラー
- ◎特別協力：小学館

運動部も
文化部も！

月額850円

部活の惑星 部活の惑星

運動部・文化部を問わず、部活動に情熱を
ささげる10代を小説風に紹介するコーナー。



読売KODOMO新聞・読売中高生新聞

お申込みは
こちら→



お試し読み実施中！

YOKOSUKA
LIDRE

☎046(823)0143

[リドレ1F 大型モニター]

地元アーティスト動画 大好評公開中!

横須賀・三浦半島を拠点に活動を行なうアーティストのリドレオリジナル映像を随時公開中。待合せ場所にもご活用ください。



リドレ 横須賀



MORE'S CITY

☎046(825)1471

6月下旬 B1F

『Bottle shop 和酒 IPPON』
NEW OPEN

横須賀モアーズシティB1Fに『Bottle shop 和酒 IPPON』が6月下旬NEW OPEN! 横須賀中央の老舗酒屋がモアーズシティに初出店です。店内には三浦半島初となる日本酒の自動販売機も。店主が全国を訪ね吟味した、珠玉の日本酒からお気に入りの"イッポン"を見つけてみてください。



詳細はこちる

Wing
KURIHAMA

催事情報 [1F POP UP SHOP]

●ガトーよこはま

チーズケーキ

1日(土)~16日(日)

極上クリームチーズにこだわり卵、フレッシュ生クリームをふんだんに使って焼き上げました。



●清水屋

生クリームパン

17日(月)~30日(日)

しっとり柔らかなパン生地と、たっぷりの生クリームが絶妙のハーモニーを醸し出します。



※内容は変更になる可能性がございます

ウイング久里浜

うらり
マルシェ

☎046(881)6721

6月の毎週日曜日
ガラポン抽選会時間:9時~16時
会場:2階ロビー

参加方法

6月の日曜日に「うらりマルシェ」で買い物された総額5,000円以上のレシートをお持ちください!!

- 賞 まぐろさく(2個入り)
- 賞 鮮魚又は貝類
- 賞 干物セット
- 賞 三浦の特産加工品
- 賞 ソフトクリーム
- 賞 とろまん
- 賞 三浦野菜200円分購入券
- 賞 まぐろロコロッケ

※写真は全てイメージです

うらりマルシェ

Topics

ドライブインカフェ「Pacific DRIVE-IN」が運営を手がける
ゴルフ練習場が七里ヶ浜にオープン!

最新鋭の打球追跡システムを導入し、初心者から中・上級者まで楽しめるゴルフ練習場が5月2日(木)に開業した。コーヒースタンドやピラティススタジオも併設し、今後はワーケーションラウンジやサーフィンスクールなど、複合施設としての展開を予定。開放的なロケーションでゴルフライフを満喫しよう。

Pacific GOLF CLUB 平日8時~21時、土日祝7時~21時
年中無休 / 鎌倉市七里ガ浜東1-2-18 / ☎0467(55)8040



鎌倉プリンスホテル隣接という好立地にある

かなチャンTV

かながわが見える
県の公式YouTubeチャンネル
「かなチャンTV」

コチラから
ご覧ください!

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

たっちは

一5月1日号 読者の声一

●やはり興味があったのは、一面の料理研究家、有元さんの記事です。葉山は山あり海あり、隠れた素敵な家や住人に逢えて魅力がいっぱいある所です。(横須賀市 T・Mさん)

●有元さんの上質な生活に大変あこがれを感じます。そして一つでも参考にして取り入れてみたいと思います。

(三浦市 K・Kさん)

●「体力アップで健康長寿」のコーナー。1年前より体操を始め、継続している現状です。夫と歩いていると「速いよ!」と言われることが多くあります。健康で70才を迎えていきたいと思っています。(横須賀市 N・Kさん)

●「湘南パン物語」もいつも楽しく読ませていただいております。魅力的なパン屋さんがこんなにたくさんあるなんてすごいですね。まだまだあるのでしょうか。これからも楽しみしております。(葉山町 O・Yさん)

●毎月楽しく「横須賀よみうり」を読ませていただいている。いつまでもずっと続けてください。中身も充実してきましたね!

(横須賀市 T・Hさん)

人生百年時代！不足しがちな成分を
しっかりと補うことが大切です。

魚を知り尽くした
「いちまさ」だから
配合量が違う！

643mg /
たっぷり配合!
*1日目安量5粒あたり

DHA 533mg + EPA 110mg

人生百年時代！不足しがちな成分を
しっかりと補うことが大切です。

青魚に含まれるDHA・EPAは、記憶力の維持に役立つこと
が報告されている注目の成分。現代人は魚の摂取量が減少し、DHA・EPAも不足しがちです。サプリメントなどで積極的に補うことをおススメします。

○お客様の体験談であり、使用感には個人差があります。写真はイメージです。



記憶力の維持に期待！

年齢のせいか、記憶力対策が
気になり始めました。心配する娘が勧めてくれたので試してみました。が、飲みやすくて続けられそうです。

食事と一緒に続けます！

魚料理を毎日準備するのは大変。だけど、年齢とともに魚不足は気になつていきました。これは手軽に補えそうだし、一正蒲鉾さんのものなら安心です。

事実!
多くの方が愛用!!

たくさんのお喜びの声をいただきました

DHA・EPAがオススメ!!

記憶力の維持

そんなあなた！加齢に伴い低下する
記憶力機能の一部である
DHA・EPAがオススメ!!

いちまさ

60代

70代

80代

10年先も健康でいたい。
家族に迷惑かけたくない！

栄養豊富な舞茸もプラス！

機能性表示食品 1日5粒目安 150粒入(30日分)
DHA&EPA+舞茸エキス(届出番号)G1007(機能性関与成分)DHA・EPA
(届出表示)本品にはDHA・EPAが含まれます。
DHA・EPAには中性脂肪値を下げる機能があることが報告されています。また、中高年の方の加齢に伴い低下する、認知機能の一部である記憶力を維持することが報告されています。※記憶力とは、一時的に物事を記憶し、思い出す力をいいます。■本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁に届出されたものです。ただし、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。
■食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

半額 特別価格! 買うなら今!
通常 3,900円(税込)
定期コース 初回限定特別価格
1,950円(税込)
定期初回 お一人さま 1袋限り
送料無料

2回目以降もお得! 15%OFF 3,315円(税込) 送料無料

●定期コースは解約のご連絡があるまで30日ごとに自動的に商品をお届けします。●いつでも休止・解約が可能です。休止・解約は次回お届けの1週間前までにお電話にてお知らせください。●定期コースの2回目以降の価格は、1袋3,315円(税込)です。3回継続の場合の合計金額は8,580円(税込)です。

※記憶力とは、一時的に物事を記憶し、思い出す力をいいます。

一正蒲鉾 管理栄養士
山崎 美佳

お電話 050-1868-9680
ご注文の際は、広告番号 A184 とお伝えください。

【受付時間】9時~18時(土・日・祝日を含む)

一正蒲鉾株式会社

〒950-8735 新潟市東区津島屋七丁目77番地



Yomiuri Playguide

よみうりプレイガイド

Tel.050-3387-1517

月・水・金(祝日を除く)10時~15時

※電話がつながりにくい場合がございます
ホームページからのお申込みをご利用ください<https://shop-shoyomi.com>

オンラインショップのみで取り扱っているチケットもございますのでご覗ください!

TRIO

パリ・東京・大阪 モダンアート・コレクション

5月21日(火)~8月25日(日) 10:00~17:00

※金・土曜は20:00まで※入館は閉館の30分前まで

休館日:月曜日、7/16、8/13(ただし7/15、8/12は開館)

東京国立近代美術館

一般2,000円(当日価格2,200円)

ピカソ、ローランサン、バスキア、藤田嗣治、佐伯祐三、草間彌生……

総110作家約150作品が集結

二度とないかも!?パリ、東京、大阪の名品による夢のトリオ展が実現

※中学生以下、障がい者手帳をご提示の方とその付添者(1名)は無料(要証明書)

※大学生券・高校生券は取り扱っておりません。

※観覧当日に限り、同時に開催の所蔵作品展「MOMATコレクション」もご覧いただけます。

※状況により、会期等が変更となる可能性があります。

でんじろう先生の 公演迫る!
ドキドキわくわくサイエンスショー

6月29日(土)

- ①13:00開演 ②15:30開演
相模女子大学グリーンホール
大ホール
全席指定3,000円

でんじろう先生のおなじみの実験をはじめ、巨大風船実験やクイズなどお子さん参加型の実験が目白押し!
面白くてタメになる!教育とエンターテイメントを融合させたサイエンスショー。※2歳以下(下限)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。
※小学生以下の子様の入場の際は、保護者の同伴が必要となります。海援隊
トーク&ライブ 2024

7月6日(土)15:00開演

横浜・関内ホール
全席指定6,500円

11月3日(日・祝)14:30開演

相模女子大学グリーンホール
全席指定6,500円音楽 本場の音楽と美食を愉しむフレンチ・ディナーショー
ドミニク・シャニヨン&セイン・カミュ

7月6日(土)

open 17:30 / ディナー start 18:00 / ステージ start 19:00頃
湘南鶴沼サロンコンサートホール レスブリ・フランセ

全席自由20,000円(コンサート、フランス料理、2ドリンク込)

【出演】

ドミニク・シャニヨン Dominique Chagnon (NHKレディ「フランス語会話」出演)Vocal/Bass
セイン・カミュ Thane Camus (タレント・俳優)Vocal/Ukulele
フレデリック・ヴィエノ Frédéric Viennot Piano
【シェフ】アントニー・レネ Anthony Lainé
【メニュー】アミューズ・ブッシュ/伝統的なパテ・アンクルート/AOCブレス産 鶏のパロティーヌ/フロマージュ/デザート/カフェ/2ドリンク
※未就学児の入場はご遠慮ください※料理のメニューは変更になる場合があります音楽 デビュー55周年記念
南こうせつ コンサートツアー2024
~神田川~

7月13日(土)

- 17:00開演
神奈川県民ホール
大ホール
全席指定7,000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贈ります。

【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

音楽 落語 柳亭小痴楽 全国ツアー
カチコミ'24

7月20日(土)

- 13:00開演
横浜にぎわい座・
芸能ホール
全席指定3,500円



歯切れの良い語り口と華のある芸風で人気上昇中の若手真打!今年も全国ツアー横浜公演決定!!

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽 秋川雅史 千の風になってコンサート
聴いてよく分かるクラシック3

7月20日(土)

- 13:30開演
鎌倉芸術館小ホール
全席指定6,000円

【出演】秋川雅史/ピアノ(伴奏)小島さやか
「千の風になって」のヒット曲以来、その絶大な歌唱力と好感の持てるトークにより多くのファンを魅了している秋川雅史のステージ。名曲の数々をお楽しみください。

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽 小野リサ
LISA ONO CONCERT 2024

7月20日(土)15:00開演

横浜・関内ホール

全席指定6,500円

9月1日(日)15:00開演

相模女子大学グリーンホール

全席指定6,500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、待望のコンサートが開催決定!!

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽 森山良子コンサートツアー
~My Story~ 2024

8月25日(日)

15:30開演

小田原三の丸ホール

大ホール

全席指定7,700円



1967年に「この広い野原 いっぱい」でデビュー。オーナー、ポップス、ジャズ、クラシックなどジャンルにとらわれず、幅広い音楽と向き合ってきた彼女の魅力溢れるコンサートにて、ご期待ください。

※未就学児入場不可

落語 三遊亭兼好 独演会

9月23日(月・振替)

13:00開演

横浜にぎわい座・

芸能ホール

全席指定3,800円



明るく楽しい語り口に、さりげない毒氣が癖になる落語初心者から落語通まで腹の底から笑わせます!

※未就学児入場不可

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つくれる工房など、バラエティに富んだこだわりの商品をご自宅にお届け!感謝を込めたギフトにしてみませんか?

ふじさわオンライン名店街

音楽 きかんしゃトーマス
ファミリーミュージカル
新「ソーダ島のたからもの」ニア編

7月21日(日)

①12:15開演

②14:30開演

神奈川県民ホール

全席指定3,000円



古いソーダ島の地図にのっている宝の場所を探していたトーマスは、隕て見知らぬ線路に迷い込んでしまいます。バージーを見習い機関士のケンが、森の中でトマスを発見したとき、ソーダ島の宝物もあらかに…。ニアもソーダ島の新しい仲間として登場します!!

※2歳以上有料※2歳未満でも座席が必要な場合は有料。2歳未満の膝上鑑賞は保護者1名につき1名まで無料※クーポン券の取り扱いはございません。※車椅子でのご来場の場合は、事前に問合せ下さい。

音楽 沖仁 フラメンコギターコンサート
~special guest 押尾コータロー~

7月27日(土)

16:00開演

横浜・関内ホール

大ホール

全席指定6,500円

高峰
2大ギタリスト、
夢の饗宴!

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽 12人のヴァイオリニストコンサート 2024

8月4日(日)

14:00開演

逗子文化プラザホール

なぎさホール

全席指定4,400円



12人のヴァイオリニストは、高嶋ちさ子が2006年に立ち上げた「観ても、聴いても、美しい、楽しい「ヴァイオリンアンサンブル」。コンサートではクラシックの名曲のみならず、様々なレパートリーを12本のヴァイオリン、アンサンブルで演奏し、幅広い世代に支持を得ています。

※高嶋ちさ子の出演はございません。

※未就学児入場不可

音楽 リアル恐竜ショー
恐竜パーク

8月9日(金)

①13:00開演

②16:00開演

鎌倉芸術館

大ホール

全席指定3,500円



オーストラリアからやってくる!赤ちゃん恐竜から大人気ティラノサウルスまで登場!夏休みに遊んで学べる恐竜ショー!会場内、上演中は全て撮影OK!

※年齢制限:3歳以上有料、2歳以下膝上鑑賞無料。但し、座席が必要な場合は有料。

音楽 ANRI LIVE 2024
FUN TIME

8月25日(日)

16:30開演

神奈川県民ホール

大ホール

全席指定7,800円



「オリビアを聴きながら」でデビュー以来、常に第一線で活躍。CMソングや主題歌にもなった「CAT'S EYE」「悲しみがとまらない」「気ままにREFLECTION」など多くのヒット曲がある。

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽 落語 三遊亭白鳥独演会
白鳥ジャパン Vol.18 in 横浜
「落語の仮面」第7話~8話

8月31日(土)

13:00開演

横浜にぎわい座・

芸能ホール

全席指定3,800円



新作落語の第一人者、三遊亭白鳥の名作「落語の仮面」もいよいよ佳境の第7話8話!どこから聴いて面白い!白鳥落語をお楽しみください!

※未就学児入場不可

音楽 社会風刺コント集団
ザ・ニュースペーパー
LIVE 2024

8月31日(土)

①14:00開演

②17:30開演

神奈川県民ホール

小ホール

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・ニュースペーパーのライブでしか見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

音楽 中村雅俊コンサート
50th Anniversary
~反省記~

9月8日(日)

16:00開演

鎌倉芸術館・大ホール

全席指定9,000円

発売日:6月14日(金)
10:00~

待望の神奈川公演決定!!

【予定曲目】
「ふれあい」「俺たちの旅」「恋人も濡れる街角」他
予定曲目は変更になる場合がございます。
ごめざこ

体カツで 健康長寿 vol. 11

心も体も楽しく元気に♪

●「楽」に感じる運動も効果的

ウォーキングと自転車、どちらの運動の方が有酸素運動として効果的だと思いますか? 答えは「同じ」です。運動の強度や時間、頻度などを同じにすれば、どちらも効果的な運動になります。

いわゆる生活習慣病の予防を目的とした運動では、1分間の心拍数が100~120拍くらいが効果的と言われています。同じ「楽である」と感じる強さで、ウォーキングと自転車を実施した場合に、ウォーキングは脈拍が90拍前後しか



上がらないのに対し、自転車では120拍くらいまで上昇することが分かっています。生活習慣病予防には、まず感覚として「楽」で効果的な自転車でサイクリングに出かけてみてはいかがでしょうか?

厚生労働大臣認定健康増進施設
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



読者プレゼント

締切
6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

1 「てあて・まもり・のこす 神奈川県立近代美術館の保存修復」ご招待券

5組10名様

所蔵作品について、修復保存の観点から紹介する。野外彫刻の移設や修復についても映像や資料で紹介する。



~7月28日(日)9時30分~17時(入館は30分前まで)
神奈川県立近代美術館 鎌倉別館 月曜休館※7/15は開館一般700円ほか ☎0467(22)5000

2 「ヨコハマハンドメイドマルシェ2024」 6/7 締切 ご招待券

5組10名様

手づくりアクセサリーや雑貨、こだわりフードなど全国から3000ブースが出店、6万点以上の手づくり品が集結! ワークショップで自分だけのオリジナル作品を作成しよう。



6月29日(土)・30日(日) 11時~18時 パシフィコ横浜 展示ホールB・C・D 当日券1,200円ほか※小学生以下は無料

ヨコハマハンドメイドマルシェ ☎



3 「飛田和緒『ご当地食堂、はじめました』」 5組10名様

横須賀HUMAXシネマズ

横浜ブルク13& カフェ“OASE”的コーヒー無料券

5組10名様



4 「飛田和緒『ご当地食堂、はじめました』」 3名様

横須賀市在住の料理研究家、飛田和緒によるJALグループ機内誌の人気コラムが一冊に。47都道府県のお味噌汁、おにぎり、ご飯のおともを紹介するレシピ集。

飛田和緒著
B5判 208ページ
定価 1,760円(税込)
KADOKAWA

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

6月22日(土)~9月23日(月・振休)10時~18時(金曜は~20時、入館は30分前まで)
SOMPO美術館 月曜休館※7/15、8/12、9/16、23は開館一般1,800円ほか ☎050(5541)8600(ハローダイヤル)

※ 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

Topics 2年ぶりのハーモニーに癒される 第34回市民コーラスと狩人のつどい

5月25日(土)、よこすか芸術劇場にて、「市民コーラスと狩人のつどい」が開かれた。この催しは、発表の場がほしいという市民コーラス団体の要望に応え、かながわ信用金庫(平松廣司理事長)が開催しているもので、2年ぶりの開催となった。

第一部では、横須賀少年少女合唱団、スペランツア、カンタトーレ憲、追浜中学校昼休み合唱団、しい・ぐらっしぃ、クールブリランの6団体が日頃の練習の成果を披露。伸びやかなハーモニーを会場いっぱいに響かせた。

第二部では兄弟デュオ狩人が登場し、「あづさ2号」などのヒット曲を熱唱。フィナーレでは狩人と市民コーラスの参加者で大合唱し、歌のもつパワーを満席の観客と共有した。



追浜中学校昼休み合唱団

立地抜群! 横浜駅から最も近い老人ホーム

シニアホテル横浜西口 7月1日オープン

事前説明会 開催中

6/22より現地見学会を開催!

安心できる終の“住まい”

県内で多くの病院や介護施設を運営するふれあいグループが運営。50余年培ったノウハウが活かされた住宅型有料老人ホームです。介護スタッフが24時間常駐。訪問介護、通所サービスなどの在宅の介護保険サービスを併用でき、お元気な方が要介護となられても住み続けられます。1階にクリニックも開設予定です。



シニアホテル横浜西口

資料請求・施設見学
お申込み・お問合せ

☎0467(86)6534

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-32-4

入居一時金 1,820万円(19m²) ~

種別: 住宅型有料老人ホーム / 建物の構造: 鉄骨鉄筋コンクリート造 一部鉄骨造 土上9階 / 建築面積 695.55m² / 住宅の権利形態: 利用権方式(返還金制度あり) / 建物の権利形態: 通常借家契約 / 入居一時金1,820万円(8年償却) ~ / 月額費用260,070円(食費含む) ~ / JR横浜駅より徒歩8分(約650m)



ある横浜駅西口。買い物、外食や遊びに行く場所には事欠きません。鉄道6線が通っているので、外出だけでなく、ご家族やご友人が面会に来られる際も便利です。



味噌を作り続けて100年以上。老舗味噌蔵がおすすめする「ご飯のお供シリーズ」に「ふき味噌」が登場です。ほろ苦さが自慢の「国産ふき」を丁寧に下処理をし、自慢の味噌と合わせてじっくり炊き上げました。驚くほどご飯が進む逸品です。

プレゼント

6個以上で
復刻仕込み 越後味噌200g

通常価格 864円(税込)
広告特別価格
■弊社で初めてご注文の方 1回限り
540円(税込)
特別送料 660円
4個以上で 送料無料
先着限定500セット
※予定数に達次第終了します。

お支払い 代金引換
(手数料330円/税込)

国産ふき 使用
越後味噌 使用

驚くほど
ご飯が
進む逸品。



お申し込みはお電話で
AM9:00~PM5:00(土・日・祝除く)

050-1868-9635

●商品お届けまで約7日。●特別送料660円(税込)4個以上で送料無料(沖縄・離島は別途1,080円税込) ●お支払いは代金引換(手数料330円/税込)、ご希望により後払い(手数料変わらず)も可能です。●食品につきお客様都合による返品はお受け出来ません。ご了承下さい。●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。

株式会社峰村商店 〒950-0084 新潟県新潟市中央区明石2-3-44

峰村醸造

昔なつかしおばあちゃんの味!
ご飯のお供に最適です。
国産のふきを自家製味噌で
しつかり炊き上げました。