



『あのね...』

暮らしの中の小さな気づきをイラストエッセイで表現し続けてきた藤沢在住のイラストレーター・植草桂子さん。65歳になった今でも、大人になった気がないと笑う。やりたいなと思ったことは、こだわって突き詰めて楽しんで。それって欲張り? 否、それこそが人生を楽しむ秘訣なのだ。

小さな楽しみを
欲張る!

イラストレーター
うえくさ けいこ
植草 桂子 さん

1959年生まれ、藤沢市在住。東京藝術大学デザイン科卒業後、フリーのイラストレーターとして活動する。主に暮らしをテーマに描き、現在『素敵なお人』（宝島社）にイラストエッセイ「植草桂子の気分だけでも大人修行」を連載中。ライフワークとして介助犬・聴導犬育成のボランティアとしても活動。懐石料理人として茶懐石や食のイベントも手がけている。著書に『毎日ちよっと幸せ』（主婦の友社）ほか。
Instagram @keiko_uekusa



藤沢は、居心地がいい

夫の仕事が神奈川になり、都内から藤沢に越して27年が経ちました。藤沢って江の島がある「観光地」というイメージしかありませんでしたが、足を運んでみると当時はまだ東急ハンズもあったし、都内に出るのも便利だし、画材屋さんもあるし、自然も豊かで居心地が良さそう。暮らすなら藤沢だわと。暮らすうちに犬を飼い始め、海までお散歩。犬が人と人とをつないでくれ、ご縁があって今は神奈川介助犬聴導犬協会でボランティアをしています。自分たちができることをできる範囲でお手伝い。例えば私はノベルティグッズのイラストを担当しています。肩ひじ張らないゆるゆるとした感じが、湘南らしくていいなと。

私は動物や鳥が大好きで、イラストでもよく人物に添えて描きます。犬や猫、鳥なんか加わることで、暮らしに寄り添う雰囲気が出るかなと思って。市内にある新林公園

で珍しい野鳥に出会えると、すごい宝物を見つけちゃった気がします。自宅ではみかんを野鳥と仲良く半分こ、リビングのベランダにみかんを置いておくとメジロが必ず2羽で飛んでくる。メジロって何年か生きるそうで、ひょっとして毎年同じ子が覚えて来てくれるのかも、なんて。こんなふうな小さな楽しみを見つかる日々を大切にしたい。こんな瞬間の積み重ねをイラストエッセイで表現できればと思います。そう、お仕事は楽しくがモットーです。

次はもっとできるはず

小さいころから絵を描くのが好きでした。本の挿絵を見て、こんなふうな絵を描く人になりたいなと思ったものです。大学はデザイン科だったので、デザイナーとして就職しようかとも思いましたが、何がしたいのかと自分に問うと、私がやりたいのは「絵を描くこと」。就職はせずイラストレーターの

道を選びました。全くゼロからのスタート、フリーなので自分でお仕事をを見つけなければなりません。スーパーのチラシ、プロセスの説明のイラストなど、いろいろ描きました。初レギュラーのお仕事はファッション誌『MEN'S NON-NO』。小さな小さなコラムでしたが、本当にうれしかった。

当時イラストは全て手書きで、修正も大変でした。例えば描いた女性のセーターの色が気に入らなくなると、今日締め切りなんだけど、もうすぐ朝になっちゃうけど……でももう一度初めから描き直すという感じで。今はデジタルで修正したい部分だけ直せるので、年齢に優しいなと思いますね。(笑)

どんなお仕事でもそうですが、自分の中では「完成」ってない。よく描けたと思ってしまつと次に続かない。何を描いても何枚描いても、次はもっとうまく描けるかもしれないという思いは何年経っても常にあります。自分の作品に満足してしまつたら、もの

づくりってきつと終わりなのでしょうね。

可能性は無限大

食えることが好きで近茶流の日本料理を10年ほど習いました。今はお茶席の懐石料理を作るお仕事もしています。細やかな心遣いが詰まった茶懐石は奥の深い世界で、学ぶこともたくさん。おかげで旬を大切にしようになり、春先に散歩をしていてフキノトウやツクシを見つけると、ものすごくハッピーに。若いころはスルーしていたことですが、小さな季節を味わうって贅沢なことですよ。絵を描くこと、料理を作ること、創造性は一緒です。並行してやれていることがとてもうれしくて。

私も65歳になりました。若いころ想像していた65歳っておばあちゃんだったのに、自分になってみるとまだ大人になった自覚さえない(笑)。たとえ80歳で杖をついていても、想像していた80歳とは違うな、と感じるのでしょ。それは亡くなる瞬間まで続くのかもしれない。

同世代の友人を見回しても、みなさんまだ心のどこかで「将来、何になろうかな」と考えているのではないかしら。一旗揚げてやろうという若い情熱とは違うけれど、これで終わりのはずがないとどこかで思い、思っている以上はがんばっている。そして希望につながる選択をしていく。私の周りには、その選択を「無理なんじゃない?」と思う人はいないかも。私自身、まだまだこれからが楽しみです。



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

RECRUIT スーモカウンターの無料講座へ

賃貸?購入? 次の家で迷ったら

「家賃がもったいない」「次も賃貸の契約を更新するか迷う」と悩んでいるなら、「同じ負担で買える家」について知識を深めてみましょう。

リクルートが運営する『スーモカウンター注文住宅』は、全国47万組以上(2024年3月末時点)に利用された実績とノウハウを

アドバイザーがあなたの要望に合わせて、「できる」ではなく、「得意な」会社をピックアップ。第三者の立場だからこそ幅広い情報を得られます。

■充実のサポートで安心!
相談だけではなく、面倒な複数の建築会社との打ち合わせの設定から同席、そして断りの代行も対応してくれます。

さらに、お金のプロであるファイナンシャルプランナー講師による特別講座も無料で受講可能。住宅ローンの知識、予算の考え方や買い時など、分かりにくいお金のことを詳しく解説してくれます。

家づくりで分からないことや困っていることがあるなら『スーモカウンター』で相談してみませんか。

■人気の無料講座&個別相談会
1.何からはじめていいかわからない人は **はじめての注文住宅講座**
家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えてくれます。

2. 必要なお金の目安を知りたい人は **注文住宅価格まるわかり講座**
建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を建てるために必要な知識を学べます。

3. 建築会社の特徴を見極めたい人は **ハウスメーカー・工務店 選び方講座**
アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。

4. 個別に疑問を解消したい人は **個別相談会**
予算の組み方、条件整理、建築会社の紹介など、個別に相談可能。家づくりに関する悩みをじっくり相談できます。

スーモカウンター注文住宅
横須賀コースカベイサイド店
横須賀市本町2-1-12
コースカベイサイドストアーズ 3階

全国256店舗 利用組数47万組以上
※カウンター数/2025年1月末時点、利用組数/2024年3月末時点での集計結果

人気の無料講座・個別相談会
開催日時 **2/27(木) - 3/16(日)**
①10:30 ②13:30 ③15:30 (各回約90分)
※当日予約もOK。予約優先

無料講座・個別相談会のご予約は
☎0120-300-829
毎日受付 9:00-21:00 (フリーコール)

「横須賀よみうりを見て」とお電話ください

※臨時休業の場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認を

Topics 横須賀市民みんなの演奏と歌声で奏でられる
第40回 合唱と管弦楽のための組曲「横須賀」演奏会

横須賀市制75周年を記念し、團伊玖磨氏が作曲した組曲「横須賀」の演奏会が開催される。前年と違い今回の会場は横須賀市文化会館。第1部は横須賀交響楽団による「アルルの女」第1組曲、第2組曲（ビゼー）、第2部は郷土横須賀の過去・現在、そして輝かしい未来を児童合唱とともに歌い上げる。



芸術劇場での演奏会の様子

日時/4月13日(日)14時開演(開場13時30分) 場所/横須賀市文化会館 大ホール
料金/全席指定1,000円 ※4歳未満不可 申込み/☎046(823)9999 電話予約センター
問合せ/☎046(822)4838 まなびかん 招待券を5組10名様に(詳細7面参照)

Topics 開国と日本近代化の歴史をたどる
デジタルスタンプラリー開催中

スマートフォンでスタンプを集めるデジタルスタンプラリーが横須賀で開催されている。デジタルマップにアクセスしたら、日本遺産構成文化財とよこすかルートミュージアムを巡って日本近代化の足跡を体感しよう。歴史と文化が息づくそのスポットでスタンプを集め応募すると、抽選で豪華プレゼントが当たる。賞品はスタンプ数に応じて、旅行券10万円分(1名)、YOKOSUKA軍港めぐりプレミアムチケット「アマルフィイマリナブルー」賢沢ランチコースペアで招待(5名)など。



上/よこすか近代遺産ミュージアムティポディエ邸 下/千代ヶ崎砲台跡

日時/～3月23日(日)
対象スポット/スチームハンマー、逸見波止場衛門、猿島(砲台跡)、横須賀美術館、ペリー上陸記念碑など19ヶ所
問合せ/☎046(822)9672 横須賀市文化スポーツ観光部観光課

詳しくはこちら ▶ デジタルマップはこちら ▶

パン屋さんがリレー紹介 **湘南パン物語** vol.94

地域と日常に寄り添うパン作り

HIMARAYAN BAKERY

横須賀で第2の人生がスタート



2003年開業。赤い屋根が目印

京急YRP野比駅から徒歩3分。「ヒマラーヤンベーカリー」はパン職人の内山和英・裕子さんご夫妻が営む人気店だ。店先の提灯に「溶岩窯・天然酵母・パン屋さん」とあり、特徴がわかりやすい。

2人は「作る仕事をしたい」との志を胸に会社員からパン職人へ転身。最後の修行先で出会い、意気投合する。その後、パン屋店舗の居抜き物件の話が舞い込み、結婚、開業へ。とんとん拍子で事が進んだ。

「派手さはなくとも、かすみ草のように日常に寄り添うパンを作りたい」と話す裕子さん。地産食材を積極的に使い、ルヴァン種で風味を出し、溶岩窯でパリッともちり焼き上げる。アイデアを形にする2人の巧みな連携も魅力的なパンを生み出す要因だ。



内山さんご夫妻の後ろにあるのが溶岩窯。店名は名前の「山」にちなみ、上を目指すとの思いで命名。提灯は開業時の贈り物だ



店内はナチュラルテイストで心地よい空間。ショーケースに季節商品を含む約60種のパンが並び、棚には焼き菓子や地産商品も

丁寧なパン作りが縁を育む

注目の地産地消パン「蜂小屋はちみつクロワッサン」はくるみを巻き込んだ生地に横須賀産はちみつを染み込ませたもの。ジュワッと広がるはちみつの自然な甘さの虜になる。また、小麦の風味を生かした「ヒマラーヤン食ぱん」、サクッとしたゴマのパンでパストラミビーフとシャキシャキの地元野菜を挟んだ「パストラミビーフサンド」も人気商品だ。



蜂小屋はちみつクロワッサン



ヒマラーヤン食ぱん



パストラミビーフサンド

「サッカー少年が『このパンうまいっすね』と言って友人を連れて来てくれたり、里帰りした方が店に立ち寄ってくれたり。店を長く続けてよかったなあと思います。」

横須賀市野比1-19-2 ☎046-848-1465
7時～19時 日・月曜休

“よみカル”ならではの講座がいっぱい
4月期&公開講座受講者募集中

新設 読売新聞「撮ろうよ!」の記者が教える
初心者OK!楽しく写真を撮ろう!

講師 読売新聞写真部 岩佐 譲

受講日 第3土曜 10:30～12:00 4/19～

受講料 6か月6回23,100円 維持費2,244円

画像: ©読売新聞提供

公開講座 シマエナガファンも必見
カワイ野鳥、シマエナガを撮ろう!

講師 読売新聞写真部 岩佐 譲

受講日 3/29(土) 10:30～12:00

受講料 3,850円 維持費374円

人気 サロン・ド・宙
最新宇宙を語り合う

講師 国立天文台天文情報センター准教授 縣 秀彦 ほか

受講日 第3日曜 12:45～14:30 4/20～

受講料 6か月6回19,800円、維持費2,244円

画像: 国立天文台提供

公開講座 女性高齢期の健康管理
加齢に伴う心とからだの変化と対処法

講師 野中東睦会 静岡荘病院 特別顧問 天野 恵子

受講日 4/13(日) 13:00～14:30

受講料 3,850円 維持費385円

81歳、現役女医 転ばぬ先の知恵 老後の問題を分けるのは、更年期からの過ごし方だった!

そのほか楽しい講座がいっぱい! 公開講座は会員でない方も受講できます。

読売・日本テレビ文化センター **よみうりカルチャー横浜** TEL 045(465)2010
横浜駅東口・横浜新都市ビル(そごう)9F 横濱駅前 横濱新都市ビル(そごう)9F
よみカル横浜

ルミネはたの眼科 院長 栗野 寛 元横浜大病院眼科臨床教授 **教えて! 目の病気**

緑内障で狭くなった視野は戻りません 早期発見で進行を抑えましょう

Q 視力は良いが緑内障になるの? No.②

A 視力が良くても視野が欠けているかもしれません。普段は両目で補い合っているため、片目の視野が欠けていても気づきません。また、眼圧が正常でも緑内障は起こります。眼圧に耐える力は個人差があるため、正常眼圧でも視神経が障害されます。これを正常眼圧緑内障といい、眼圧の高い緑内障の10倍多いといわれています。

緑内障勉強会 3月11日(火)14時～ 理解を深めたい方、参加ご自由です。お電話(0466-50-0811)が窓口にてお申込ください

会場:サンパールの眼科緑内障クリニック

医療法人 湘隆会 **ルミネ はたの眼科** ☎0466-50-0811
JR藤沢駅ビル ルミネプラザ7F www.ha-ta-no.jp

診療時間 ※予約可
月～土 9時～12時 14時30分～18時
※土曜日は17時30分まで
休診日 水・日・祝日(振休含む)
適応療養実施機関

サンパールの眼科 緑内障クリニック
診療時間 10時～14時
休診日 水・土・日・祝日
さいか屋藤沢店3F

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

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

Follow Me! **Instagram** はじめたよ!
神奈川県公式PRキャラクター かながわキントロウ
SNS動画配信中! @kanagawa_kintaro

葉山家具

葉山の地で、葉山家具は、小さな家具屋から始まりました。

憧れの「葉山らしい暮らし」をご提案するために葉山家具ブランドとして神奈川県・東京エリアに出店。私達のご提案するのは、木の温もりを感じる一枚板テーブル、チェアをはじめ、葉山家具を代表する収納家具「葉山クラシックコレクション」、またその人の暮らしにあった細かなご要望を伺いながら作るオーダー家具です。長く愛着を持って使う事で味わいが出てくる家具だからこそ「親子へ」と受け継がれてきました。そんな家具に囲まれた暮らし、お客様の想いに寄り添ってお手伝いさせていただきます。

「時を超え受け継がれる葉山家具」 人気のトチ一枚板ダイニングテーブル

春セール開催中! (開催期間)2025.3.30まで
即日使用可 期間中に紙面持参の上、20万円以上(税込)のお買い上げで葉山券5,000円プレゼント!
40万円以上(税込)のお買い上げで 合計金額から **8%OFF!** 小物類は **10%OFF!**

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 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 なし ☎0466-34-5600

葉山家具

〈PR〉

オバライターの シミミミミ 事件簿



望月ようこ、52歳主婦…でありながら、後々大ヒットとなるコスメを探し当てた美容ライター。

大学生の息子と歩いていたら恋人同士と間違われる♡…というエピソードを夢見ているが現実はその甘くはなく、旦那からは「なんて欲深い…」と言われる始末。それでも、「キレイになりたい。モチベーションは下げず、日々、家事と仕事を頑張ってる…つもり。狙った獲物(コスメ)は逃さない!! さらなる美を求め、今日もオバライターは行く!



まるで魔法?! シミを消滅 事件!!

細胞レベル!? シミをブロックする美容液が凄いらしい!!

まるで別人! この人いったい誰?

夕方、いつものようにスーパーのタイムセールのお肉を狙って自転車を漕いでいた。すると前方から手を振ってくる40代くらいの女性が。うん? え? と…誰だっけ? 分からないまま、軽く会釈をしてみると、

「なに不思議そうな顔しているの(笑)」

あ! 真由子(実は56歳)だ!! 2ヶ月ほど見ないうちにすっかり別人に…トレードマークみたくだった頬のシミが見当たらず色白に。肌ハリハリツヤまであつて笑顔まで眩しい…美容整形でもしたのか。

「美容整形? してないよ。うふふ」頑なに教えてくれない真由子。ふん、さては、化粧品変えたな…。これはヒット商品みつけ隊・隊長の名にかけて聞き出さねば! そこで、今から行くタイムセー

ルのお肉を真由子の分まで買うことを条件に教えてもらえらることに(逆に感謝してほしい)。

「凄いや! オイルみつけちゃってね。ガンマリノレン酸が主成分で…」

「ガ、ガンマ!」ガンマリノレン酸は、今、注目の成分で肌細胞の柔軟性や弾力性と深い関わりがあり、シミ・シワ・くすみ・たるみなど様々な肌トラブルに効果的と言われている。特にシミに関しては「紫外線」「活性酸素」「メラニンの過剰放出・沈着」をブ

ロックしてくれるのだ。そのガンマリノレン酸が高純度・高配合された美容オイルが「パールオイルマジック」。

知らなくて大ショック(泣)。一刻も早く使いたい! さらに真由子は流行の自撮り写真まで見せつけてきた。

「シミが気になって最近あまり

行ってなかった趣味の登山も楽しめるようになって。写真もすすんで撮りたくなっちゃうんだよね」

「うん、嬉しい! チクシヨウ! わたしも綺麗になつてやる!!」

洗顔後、1〜3滴を手の甲に取ってみる(個人的には1滴でじゅうぶん◎)。オイルなのにベタつかず、

とつてもサラサラ!

続いて気になるところから顔全体に薄く伸ばしていくと…スーッと肌奥に入っていくのを実感。これで3〜5分なじませた後は、ローション

などいつもの化粧品でお手入れ。

しばらく使い続けたらシミが薄くなって肌にも透明感が。気になって

いた手の甲のシミ(これってオバ現



- パールオイルマジック**
- 3つのポイント**
- 1 成分のごだわりがすごい!**
特殊製法の高純度「ガンマリノレン酸」が、お肌の柔軟性・弾力性に直接働きかける! 人気の女性誌やセレブ御用達も注目している成分。
- 2 オイルなのにベタつかない!**
肌表面の保護を目的とする従来の美容オイルと違い、浸透型オイルなのでサラッとした使い心地。塗った瞬間にスッと肌の奥まで馴染む!
- 3 美容液1000本分もの実力!**
ガンマリノレン酸は高品質のため高濃度で一般の美容液に含まれるのはごくわずか。なのに、パールオイルマジックは1000本分!

高濃度・高品質の「ガンマリノレン酸」配合

「ガンマリノレン酸」は、細胞膜を構成する脂質の一つで、肌のハリや潤いを維持するために必要な成分です。ところが、その量は加齢とともに減少。不足すると水分の調節異常が起こり、乾燥を引き起こす上、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。

自然界では母乳などの一部のものにしか含まれない貴重な成分でしたが、『パールオイルマジック』は、数々の研究の末、たどりついた「発酵法」により、高濃度・高品質の「ガンマリノレン酸」を賢くに配合。「紫外線」「活性酸素」「メラニンの過剰放出・沈着」というシミの原因3つをブロックします。

紫外線・活性酸素をブロック
メラニンの過剰放出・沈着を抑制

頬の大きく目立つシミが日に日に…!

坂口朋子さん(63歳)

このオイル本当にすごいです! もう3ヶ月使っていますが、シミだけじゃなくて目元の小じわも日に日に目立たなくなってきた鏡を見るたびに思わず笑顔になっちゃいますね(笑)。もしオイルマジックに出会わず、シミが増え続けていたら…って思うと怖くなります。シミ予防の為にこれからも使い続けたいと思います。*個人の感想です。効果には個人差があります。

象みたいで辛い)まで薄くなってきたじゃないか! これは嬉しい!

細胞レベルで肌が元気になっていくかんじで、2週間後にはハリと弾力まで感じられるように。ちよつとちよつと! 真由子ったらこんな凄いや! オイル使ってたのね。そりや、キレイになるはずだわ。

そ…こ…で…、わたしも真由子に真似てこつそり自撮りに挑戦(笑)以前の写メと比べてみると、その差に驚愕!

顔色がワントーン明るくなって10歳くらい若くみえる。やはり、女は実年齢ではなく肌年齢よね。

うふふ♡ 私みたいなオバさんでも、もう一度キレイになれたんだから、あなたも試してみたら?



お一人様1セット限定

アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査期間:2020年1月20日~22日 調査方法:インターネット調査 調査対象:エイジングオイル10社を対象にしたサイト比較イメージ調査 調査対象:1039名

美容液1000本分!
浸透型*1 エイジングケアオイルで
シミのないハリ肌を実感!

パールオイルマジック

先着100名様限定!特別お試しセット
お試し約10日分 0.7ml×3包 通常価格1,100円(税込)

特別価格 **770円** (税込) **送料無料**

お電話でのご注文 受付番号 PM-1237

0120-776-377 通話料無料 月~金:9時~19時 土日祝:9時~18時

FAX:はがきの場合 Fax 0120-802-126

①名前(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤商品名 ⑥受付番号 「PM-1237」をご記入ください。
【宛先】〒812-8790 博多支店郵便私書箱第186号「パールラボラトリー」行

●商品のお届けには1週間前後のお時間を頂いております。●お支払いはカード又は代金後払い(郵便局またはコンビニ払い)です。●返品は未開封に限り、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)※取得した個人情報(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 〒104-0061 東京都中央区銀座6-13-4
ネット注文はコチラ▶

広告

ひざが元通りに…!?



栃木県上原静江さん(75歳)



ハーバード大学が研究

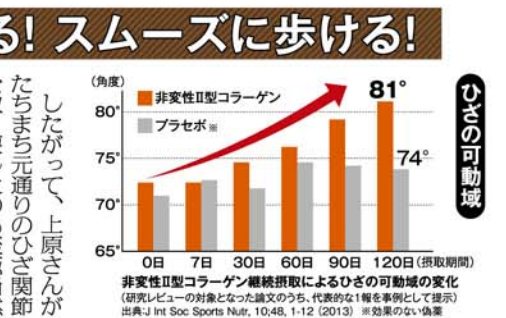
加齢とともに悪化する「ひざの違和感」は、文字通り生活の自由を奪う。現に、厚生労働省が行った最新の統計調査の結果を見ても、ひざなどの関節のつらさが要支援・要介護に陥る原因の上位に位置していた。

「先生は軟骨がすり減った部分を指しながら『これは一生、元に戻らない』とおっしゃいました」

「先生は軟骨がすり減った部分を指しながら『これは一生、元に戻らない』とおっしゃいました」

「先生は軟骨がすり減った部分を指しながら『これは一生、元に戻らない』とおっしゃいました」

「先生は軟骨がすり減った部分を指しながら『これは一生、元に戻らない』とおっしゃいました」



非変性II型コラーゲン継続摂取によるひざの可動域の変化 (研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示) 出典: J Int Soc Sports Nutr, 10:48, 1-12 (2013) ※効果のない偽薬

杖がないと怖かったのに…!



茨城県 斎藤 要さん(73歳) 和子さん(69歳)

「2年前、出前に行く途中で素っ転んでしまっ。両ひざとも自由が利かなくなり、歳のせいかな、なかなか良くなりません」

「何をか厨房に立てても、杖がないと怖くてね。ひざがつらいと調理に集中できず、味付けに自信が持てない」

「主入の様子が違って、ほんとに現実かと…! だって、少し前まで『杖が要る』って嘆いてた人が、スタスタ歩いてんだから」



酷使して悲鳴を上げた両ひざが見事に…!

「まあ僕は、調理の勘が戻って味がしっかり分かることに先ずホッとしました」

「まあ僕は、調理の勘が戻って味がしっかり分かることに先ずホッとしました」

「まあ僕は、調理の勘が戻って味がしっかり分かることに先ずホッとしました」

「まあ僕は、調理の勘が戻って味がしっかり分かることに先ずホッとしました」

「まあ僕は、調理の勘が戻って味がしっかり分かることに先ずホッとしました」

一時は関節が変形していたそうだが…

“後遺症”を乗り越えられた

東京都 田口 貞雄さん(73歳)

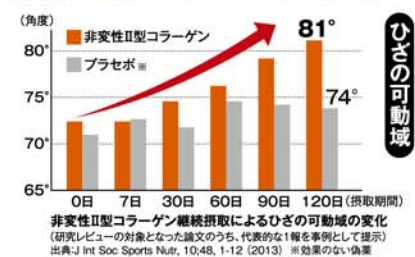
60代半ばで急に両方のひざがおかしくなり、つらいのを我慢しながら足を引かずに歩いていました。先生曰く、過去にひざを酷使した後遺症とのことでした。思い当たる節はあったんです。私は中学で長距離走を始め、高校、実業団と25歳くらいまで走り続けました。きつ



一時は関節が変形していたそうだが…

スツと立てる! スムーズに歩ける!

「後日、先生にひざを見せてこれなら大丈夫だと思えました。とにかく立ち座りがスムーズ! 歩く時もグツと踏み込めるんです!」



非変性II型コラーゲン継続摂取によるひざの可動域の変化 (研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示) 出典: J Int Soc Sports Nutr, 10:48, 1-12 (2013) ※効果のない偽薬

非変性II型コラーゲンをたった1粒*で摂れる!

※1日1粒の服用目安

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。

※日常生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食卓のバランスを。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

◆初めてのご注文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。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)

最大1,364円もおトク!

7,776円送料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

▼ご相談だけでも承ります! お気軽にお電話ください!

通話料 無料 **0120-13-8869**

【受付時間】午前8時～午後7時(日曜・祝日・年末年始を除く)

〒351-0022 埼玉県朝霞市東井3-4-2 (株)元氣堂本舗「浦瀬橋須賀みどり」係

ハーバードの医学博士が認めた!

関節に作用する驚異のメカニズム

科学雑誌の権威「サイエンス」に論文掲載!

米国で5件の特許を取得!

ひざ関節の曲げ伸ばしが自由自在!

関節軟骨の

グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸の4倍!!

約80%を占める主成分

関節軟骨の構成成分

グルコサミン 約20%

コンドロイチン 約20%

ヒアルロン酸 約20%

非変性II型コラーゲン 約80%

※水分除く

きっと一生、歩ける。階段も坂道もラク!

「あれ!? 杖を突いてたはずじゃ…」

「不自由だった近所さんが別人に!」

「二万歩歩いてても、ひざが全然つらくないの!」

「満足に歩けなかったのに…」

「富士山に登れるほど復活!」

「ひざに人工のものを入れずに済んで、正座も平気です!」

「ひざの音がピタリと止んで…」

中井山さん 81歳

和歌山さん 70歳

あのハーバード大学が研究

つらいひざ関節に

1日たった1粒。

違和感を素早く解消!

お喜びの声 殺到中!!

※服用目安

Yokosuka Information

家族や友人と出かけよう!!横須賀・三浦のイベント情報をお届け

MIURAKAIGAN Bar walk

～3月16日(日)



桜まつりと同時期に飲み歩きを楽しむイベント。参加店で飲食し、会計時にチラシにスタンプを押印。スタンプを2つ集めて抽選に参加しよう。

賞品/A賞 マホロバ・マインズ 1泊2食宿泊ペア利用券(2名)ほか
応募/三浦市観光案内所(三浦海岸駅前)、応募BOX設置店
詳細/公式サイト <https://umiakari.com/barwalk/>

ウェルシティ・コンサート

3月2日(日)



横須賀ギターアンサンブルによる演奏。曲目は「東京ピグウギ」「異邦人」「四季より春 第一楽章」ほかを予定。入場無料(定員120人先着順)。

時間/13時30分開演(開場13時)
場所/まなびかん2F市民ホール ※混雑状況により、12時30分ごろから入場整理券を配布する場合あり
問合せ/☎046(822)4838 まなびかん

あにぶらまつり

3月9日(日)



自然をテーマに「博物館っぽいグッズ」「美味しいもの」合わせて約40店舗が集結。動植物の魅力を発信する「人と自然のかけはし」となるイベント。

時間/10時～15時
場所/観音崎自然博物館
入館料/16歳以上600円、小・中学生400円ほか
問合せ/☎046(841)1533 同館

旧車フェスタ in Yokosuka

3月9日(日)



旧車イベントを開催。旧車の展示と人気投票のほか、地元の物産展や美味しいキッチンカーも大集合。ハンドメイドの品々やワークショップも。

時間/10時～15時 ※雨天決行・荒天中止
場所/ヴェルニー公園 いこいの広場、入場無料
問合せ/☎046(874)8313 同実行委員会(有限会社CAT内)

がん哲学外来「メディカルカフェ」

3月15日(土)



がんを患う患者さん、家族、遺族、がんに関心を持つ皆さんが対話を通じ、互いの人生や経験を学び合い力を分け合う場。2日前までに申し込みを。

時間/13時30分～15時
場所/聖母訪問会三浦修道院(三浦市南下浦町金田223-6)
料金/茶菓代300円
問合せ/☎046(888)7361 同院 西田

日米親善よこすかスプリングフェスタ

3月22日(土)



アメリカ海軍の艦艇やヘリコプターなどの地上展示のほかアメリカン屋台がズラリ。基地内のフードコートやバーガー店にも入ることができる。

時間/9時～17時(入場は15時30分まで、荒天中止)
場所/米海軍横須賀基地内 ※入場無料
問合せ/☎046(822)8567
横須賀市文化スポーツ観光部観光課

元気ハツラツフェスタ2025

3月23日(日)



友好都市会津若松市の復興支援と被災地の今を発信する。募金活動、被災地の写真展、福島・横須賀物産ブース、パフォーマンスステージなど。

時間/10時30分～17時 ※荒天中止
場所/横須賀市役所前公園
問合せ/☎046(822)4462
NPO法人元気ハツラツ明るいまちづくり

特別展示「市街地が語る横須賀」

～5月21日(水)



「中央・追浜の先駆性と変貌」と題し映像や模型なども交え、市街地の形成を通して現在と昔を比較。「横須賀の成り立ち」と今後を考える。

時間/9時～17時
場所/横須賀市自然・人文博物館
※展示解説3/23(日)13時30分～14時30分(申込不要・無料)
問合せ/☎046(824)3688 同館

LIDRE
☎046(823)0143
〔店頭特設会場〕
リドレ街角ライブ 15日(土)
出演/時間
有希 ①13時～ ③14時20分～
Eyes' ②13時40分～ ④15時～
NEXT LIVE 4月5日(土)、5月3日(土・祝)
リドレ 横須賀

MORE'S CITY
☎046(825)1471
3月3日(月) 4F『みずほのアトリエ』
NEW OPEN!
個人のお客さまへのサービス提供に特化した新型店舗『みずほのアトリエ』が3月3日(月)NEW OPEN!お客さまに「真っ白なキャンパスに一人ひとりの未来を描いていただきたい」という想いを込めて、店内は「アトリエ」をコンセプトに設計・デザインしました。「お客さま一人ひとりの未来を描く」アトリエで、お客さまの理想の未来の実現に、ともに取り組んでいきます。
みずほのアトリエ MIZUHO
詳細はこちら

Wing KURIHAMA
〔4F イベントプラザ〕
ABCマート 特設催事開催!
6日(木)～16日(日)
ウイング久里浜公式LINEにてお得なクーポンも配信します!種類・在庫豊富に取り揃えてお待ちしております。
ABC MART
※詳しくはウイング久里浜4F ABCマートまでお問い合わせください。

うらりマルシェ (株)三浦海業公社
☎046(881)6721
0468MIURAスタイル
～お笑いライブ×コントバスヒーローShow～
日時 3月23日(日) 場所 三浦市民ホール
時間 14時開演
料金 事前予約・大人1,000円(当日1,200円)、高校生以下500円(当日600円)いずれも自由席
予約・問合せ ☎046(881)6721 (株)三浦海業公社
結成20周年を迎えた三浦半島お笑い集団「0468スタイル」が初めて三浦市民ホールでのお笑いステージを開催。今回は、地元三浦のヒーロー「コントバスヒーロー」とのコラボステージもお披露目予定!生の芸人による、地元発のお笑いステージ!
うらりマルシェ

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
月額550円(税込)
「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。

論理的思考が身につく!
読売中高校生新聞
読売 中高校生 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
月額850円(税込)
運動部も文化部も!
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・読売中高校生新聞 お申込みはこちら → お試し読み実施中!

告 かなか消えない症状の現実-「耳鳴り」-漢方薬の出現で変わる日常

ある日突然の耳鳴り
すぐ治ると思いがちだが
キーン、ジー、ジー、ザー
ザー…ある日突然耳の奥では
じまる「耳鳴り」。



耳鳴りに効く
毎食間の1包で…!!
「創業76年」富山の製薬会社が発売した、漢方薬の秘密とは…



産前産後の疲労した体を
癒す漢方薬がベース。
それがなぜ耳鳴りに…?
薬の都「富山県」で、歴史ある
置き薬の製薬会社として昭和
二十三年に創業した源平製薬
株式会社。製造した医薬品は
売薬さんを通して、北は北海
道から南は九州まで広く販売
されてきた。全国の高齢顧客
との対話で直面したのが、こ
うした耳鳴りの深刻さ。解決
策も見出せず、ほとんどの人
が諦めに近い状態だったとい
う。そして、その現状を打破
するべく開発した商品こそ、
医薬品の漢方薬「源平のヒヤ
クサン」。実際に悩める人た
ちの声から生まれた、頼れる
医薬品だ。もとは産前産後の
疲労倦怠や冷え症の改善のた

つらい耳鳴りがなぜ毎日の漢方で…?

耳鳴りの原因は複数あると
されるが、実は「ホルモンのバ
ランス・血流の停滞」、いわゆ
るめぐりの滞りが主原因。漢
方では「瘀血(おけつ)」と呼び、
血流が悪化して酸素を含んだ
血液が全身に巡らなず、体の生
理機能が低下してしまう状態。
そこで力を発揮するのが、生
薬を凝縮した漢方薬。体全体
の血流を滞りなく循環させる
作用で、耳鳴りだけでなく、め
まいまで緩和。体全体の血流
をスムーズに促すので、冷え
症、貧血、むくみにも効く。
さらに、生薬のみを使い、保存
料は一切不使用。合成保存料
などを気にする方でも、納得
して試せる設計だ。

めめ漢方薬がベース。実は数
ある耳鳴り対策の中でも、「漢
方」は体全体の治癒力を高め
る働きを持つ。体にじっくり
となじむので、耳鳴りやめま
いの症状に効く、知る人ぞ知
る医薬品なのだ。しかし、な
ぜ毎食間の1包で耳鳴り
が…?

健康食品とは
目的も効果も別物
そして、意外と知られていな
いのが医薬品と健康食品の違
い。健康食品は、いわば「健
康の維持」を目的としたもの、
健康な人が摂取するように作
られている。一方、医薬品は、
ズバリ症状を改善するのが目
的。中でも医薬品の漢方は、
全身へ根本から働きかけるの
だ。医薬品は症状改善の効果・
効能を認可され、それを満た
すためには製造工程や品質・
販売管理までに厳しい基準が
設けられている。「源平のヒヤ
クサン」はその基準を満たした
医薬品。つまり、健康食品と
は、目的も効果も全く違うの
だ。

- こうした症状の方に
耳元で騒音がする
頭の中で音が鳴り止まない
周りの音が大きく響く
耳鳴りが気になり眠れない
音がこもって聞こえる
目の前がぐるぐる回る
ふわふわして歩くのが怖い
立っているのも大変
健康食品はいろいろ試した

耳鳴りの原因は複数あると
されるが、実は「ホルモンのバ
ランス・血流の停滞」、いわゆ
るめぐりの滞りが主原因。漢
方では「瘀血(おけつ)」と呼び、
血流が悪化して酸素を含んだ
血液が全身に巡らなず、体の生
理機能が低下してしまう状態。
そこで力を発揮するのが、生
薬を凝縮した漢方薬。体全体
の血流を滞りなく循環させる
作用で、耳鳴りだけでなく、め
まいまで緩和。体全体の血流
をスムーズに促すので、冷え
症、貧血、むくみにも効く。
さらに、生薬のみを使い、保存
料は一切不使用。合成保存料
などを気にする方でも、納得
して試せる設計だ。

30日間返金保証つき
1,960円(送料)
2,156円(税込)
60%OFF!

「耳鳴りに悩む お母さんも、
諦めないでほしいです」
すてきな笑顔を取り戻してほしい!

効能・効果: 体力虚弱で、冷え症
で貧血の傾向があり疲労しやすく、
ときに下腹部痛、頭痛、めまい、肩こ
り、耳鳴り、動悸などを訴えるもの
の次の諸症: 月経不順、月経異常、月
経痛、更年期障害、産前産後あるいは
流産による障害(貧血、疲労倦怠、め
まい、むくみ)、めまい・立ちくら
み、頭痛、肩こり、腰痛、足腰の冷え
症、しもやけ、むくみ、しみ、耳鳴り
用法・用量: 下記の量を食間又は空
腹時に水又は温湯にて服用する。1
日3回/1回あたり15歳以上1包、15
歳未満7歳以上2/3包 ※用法・用
量を守って正しくお使いください。

お申し込みはお電話かFAX・ハガキで!
0120-108-067
FAX 0766-56-6198

Table with 4 columns: 区分, 対応する専門家, 情報提供, 相談があった場合の対応. Includes details for various medicine categories and contact information.

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。ぜひご覧ください！

春風亭小朝 独演会 公演迫る!

3月20日(木・祝)
13:00開演
藤沢市民会館
全席指定3,800円



様々なジャンルの方とのコラボ落語会を行うなど、常に前進を続ける小朝師匠が藤沢で独演会を行います。落語の楽しさをご堪能ください。

※未就学児の入場はご遠慮ください

八神純子 キミの街へ 2025 ～Share the moment with you～

3月20日(木・祝)16:30開演(発売中) 公演迫る!
神奈川県民ホール 大ホール

7月26日(土)17:00開演
鎌倉芸術館 大ホール
発売日:3月14日(金) 10:00～

各日全席指定7,000円

1978年、「思い出は美しすぎて」でプロデュースし「みずいろの雨」「ポーラー・スター」「パープルタウン～ You Oughta Know by Now～」などヒット曲を連発。「全国各地に声を届けたい」という願いから「キミの街へ」と名付けたコンサートツアーを展開。

※未就学児の入場はご遠慮ください



島津亜矢 公演迫る! 歌怪獣襲来ツアー-2025

3月29日(土)
①12:00開演(残席僅少)
②16:00開演
藤沢市民会館 大ホール
S席8,000円、A席5,000円



幼少の頃より数々のグランプリを手にした演歌の申し子。ステージでは演歌のみならず洋楽・Jポップと抜群の歌唱センスを披露します!

※未就学児の入場はご遠慮ください

松平健・コロケ ★ エンタメ魂 公演迫る!

3月30日(日)
①13:30開演
②17:30開演
相模女子大学
グリーンホール
全席指定7,000円



“時代劇の大御所”と“ものまね界のレジェンド”最強の二人が送る前代未聞のショー
※未就学児の入場はご遠慮ください
※小学生(¥2,000)券の取り扱いはございません。

三遊亭白鳥独演会 白鳥ジャパン Vol.22 in横浜 「落語の仮面」第10話

4月25日(金)
18:30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」もついにエンディング第10話!どこから聴いても面白い!白鳥落語をお楽しみください!

※未就学児入場不可

三遊亭兼好 独演会 ～浜辺の兼好2025～

5月17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



明るく楽しい語り口に、さりげない毒気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

秋川雅史コンサート ～聴いてよく分かるクラシック4

5月24日(土)
13:30開演
鎌倉芸術館 小ホール
全席指定6,500円



クラシックを身近に感じ、音楽の楽しみ方が分かるコンサート。クラシックから現代の曲まで幅広い年代の曲をお届けします。
【予定曲目】千の風になって/新井満・糸/中島みゆき・グラナダ /ララ

※未就学児の入場はご遠慮ください

宇崎竜童 和田静男 with SCARFACE 「ダウン・タウン・ブギウギ・バンドを振り返る-2025」

5月24日(土)
17:30開演
横浜・関内ホール
全席指定8,500円



「港のヨー・ヨコハマ・ヨコスカ」「スモーキングギ」など数々のヒット曲を生み出した伝説のバンド、ダウン・タウン・ブギウギ・バンドと共に支えたリードギター＆ヴォーカルの和田静男と、彼のバンドをゲストに迎えた、スペシャルなステージ。

※未就学児の入場はご遠慮ください

岡村孝子コンサート2025 “T's GARDEN”

5月30日(金)18:00開演
相模女子大学
グリーンホール
全席指定7,000円



電話受付:3月7日(金)10:00～
発売日:3月6日(木)10:00～
web受付のみ開始

「夢をあきらめないで」など、世代を超えて親しまれる名曲の数々と、深く静かに心に響く歌声に癒されてください。

※3歳以上はチケットが必要となります。

ディズニー・オン・クラシック 夢とまほうの贈りもの 2025

5月30日(金)
18:30開演
横浜みなとみらいホール
大ホール
S席8,900円



※お一人様6枚まで

ディズニー・アニメーションや映画、テーマパークの音楽を、日本人ヴォーカリストとオーケストラの生演奏でお贈りする豪華ライブエンターテイメント!スクリーン映像とともに、夢とまほうに満ちた物語を紡ぎます。

※未就学児の入場はご遠慮ください

立川吉笑 二つ目最後の落語会 『真打前夜』

5月31日(土)
13:00開演
横浜にぎわい座・
芸能ホール
全席指定3,600円



立川談笑の一番弟子 談笑ワールドの嫡流、摩訶不思議な創作落語を体感あれ!!

※未就学児入場不可

三遊亭小遊三・春風亭小朝 特選二人会

8月23日(土)
13:30開演
鎌倉芸術館
大ホール
全席指定4,000円



発売日:3月21日(金) 10:00～

人気、実力共に落語界を代表する三遊亭小遊三と春風亭小朝の二人会 貴重な顔合わせをお見逃しなく!!

※未就学児の入場はご遠慮ください

プレ55周年 イルカコンサート ～あいのたね♡まこう!～

10月25日(土)
17:00開演
鎌倉芸術館・大ホール
全席指定7,000円



発売日:3月21日(金) 10:00～

イルカがさりげなく1人プロモーションを始めた「あいのたね♡まこう!」をキャッチコピーに、あの曲の曲はもろろん、また新しい構成内容で素敵なコンサートをお届けします!

※未就学児の入場はご遠慮ください

お支払い・お渡し方法

振込先
横浜銀行 関内支店(普)6036980
(株)湘南よみうり新聞社
銀行振込(代金先払い)⇒郵送でのお届け
お申し込み後、チケットの代金+送料600円+手数料220円(1枚につき)をお振込みください。
(振込手数料は別途お客様負担)
※専用の振込用紙をご用意しております
※表示価格はすべて税込価格となります
※お客様のご都合によるチケットの変更、取消はできません

お客様のお名前、ご住所、電話番号、ご購入商品の個人情報は、公演主催者が公演の変更・中止の案内やアンケート引換の際の本人確認および発行主催者が提供する公演・商品・サービスの案内などを行う目的で、申込み公演に関する個人情報を発行主催者へ提供する場合があります。

タッチ

—2月1日号 読者の声—

- 「湘南パン物語」のむぎつぼさんは実家の裏手にあり、父が大好きでよく買いに行きました。私もご無沙汰していましたが、久々に買いに行こうと思います。(横須賀市 M.Sさん)
- 「コレクターの情熱」。車好きの自分にとって、ワクワクして一気に読みました。現在10台目で50年ほどのドライバー。これからも「安全第一」で楽しく車と一緒に生活して行きます。(横須賀市 I.Kさん)

- 横須賀インフォメーション。横須賀の中でどんなイベントがあるのか、イラストや写真があってわかりやすく休日の過ごし方の参考になりました。できればもっとスペースを広げて紹介してもらいたいです。(横須賀市 K.Hさん)
- チェリストの堤剛さんの生い立ちから現在に至るまでのチェリストとして、音楽活動に取り組んできた様子やチェロに対する思いを感じ取ることができ、感動しました。(三浦市 S.Kさん)
- 趣味でウォーキングをしています。横須賀中央ヒストリーウォークは予定があり参加できなかったのですが、三浦半島謎解きアドベンチャーは参加したいと思い、早速台紙をもらってきました!参考になる記事を見つけて嬉しかったです。(横須賀市 K.Kさん)

読者プレゼント

締切 3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

■応募方法

右記二次元コードから
ご応募ください。



応募はこちらから

※湘南よみうり新聞社では、読者の皆さま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
※いただいたご意見は紙面で紹介することがあります

2 「西洋絵画、どこから見るか?」 —ルネサンスから印象派まで—ご招待券

5組10名様
「作品をどのように見ると楽しめるか」という観点からサンディエゴ美術館と国立西洋美術館の作品88点を比較し鑑賞する。サンディエゴ美術館からの49点は日本初公開!

3月11日(火)～6月8日(日) 9時30分～17時30分(金・土は～20時、入館は30分前まで) 国立西洋美術館 月曜、5/7休館(3/24、5/5・6は開館) 一般2,300円ほか ☎050(5541)8600 ハローダイヤル

1 第40回 合唱と管弦楽のための 組曲「横須賀」演奏会ご招待券

5組10名様
横須賀市制75周年を記念し團伊玖磨氏が作曲した組曲「横須賀」の演奏会。今回は横須賀市文化会館での開催。横須賀市民による演奏と合唱が披露される。詳細は2面参照。
4月13日(日)14時開演(開場13時30分)
横須賀市文化会館 大ホール 全席指定1,000円※4歳未満不可 ☎046(822)4838 まなびかん



芸術劇場での演奏会の様子

3 映画鑑賞券(希望館名明記)

横須賀 HUMAX シネマズ 5組10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使用できる条件が異なります

3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。お確かめの上お出かけください。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

イチオシ! 教皇選挙
3月20日(木・祝)公開

ローマ教皇選挙の舞台裏と内幕に迫ったミステリー。水面下で陰謀、差別、スキャンダルがうごめく中、選挙を執り仕切るローレンス枢機卿は、パチカンを震撼させるある秘密を知ることとなる。



©2024 Conclave Distribution, LLC.

ウィキッド ふたりの魔女
35年目のラブレター
映画ドラえもん のび太の絵世界物語
STEP OUT にーにーのニライカナイ
映画 しまじろう「しまじろうと ゆうぎのうた」
白雪姫
少年と犬
BETTER MAN / ベター・マン
ベイビーガール【PG12】
ミッキー 17

横浜ブルク13

イチオシ! 白雪姫
3月20日(木・祝)公開

ディズニーが「白雪姫」を新たなミュージカル版として実写化。雪のように純粋な心を持つ白雪姫。仲間たちと力を合わせ、彼女の優しさが起こした素晴らしい奇跡とは…?



©2025 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

35年目のラブレター
映画ドラえもん のび太の絵世界物語
ウィキッド ふたりの魔女
フライト・リリスク
Flow
劇場版モノノ怪 第二章 火鼠
少年と犬
デーヴァラ
BETTER MAN / ベター・マン

Mar. 歓迎迎会にもおすすめ

湘南春のグルメ情報

春、お出かけするのが楽しい季節の到来！
湘南各地のレストランで美食を味わい、エネルギーチャージしませんか？
卒業・入学、歓送迎会など、お祝いごとの利用にもおすすめなお食事処をご紹介します。
おいしく楽しいひと時をお過ごしください。

大人気のランチbuffetがリニューアル！デザート食べ放題の「スイーツ尽くし」

メルキュール横須賀のハーフbuffet・ランチがリニューアル。選べるメインディッシュや三浦半島産の季節野菜を取り入れたオードブルなどが好評のランチに、新たにフルーツタルトやアイスクリームの食べ放題「スイーツ尽くし」が登場。この「スイーツ尽くし」では、りんごの濃厚な味わいが魅力の「手摘みりんごのタルト」や、お子様に人気の「濃厚チョコレートタルト」など季節で変わる5種類がランダムに提供され、訪れるたびに異なる組み合わせを楽しめる。さらに、様々なフレーバーのアイスクリームも用意。また、「濃厚パルミジャーノ・チーズパスタ」など、大人気メニューも引き続き味わえる。メインからデザートまで大満足のランチbuffetを堪能しよう。



場所/横須賀市本町3-27 メルキュール横須賀 19F
「ビストロ・ブルゴーニュ」
料金/大人4,400円、小学生2,200円、5歳以下無料
時間/11時30分～14時30分 (L.O.14時)
ご予約・問合せ/☎046 (821) 1594



鎌倉パークホテルでとれたての食材を楽しむ 陽春に輝く由比ヶ浜海岸を歩いて鎌倉フレンチをいただく

由比ヶ浜海岸を一望する地に建つ鎌倉パークホテル。フレンチレストラン「ペルゴーラ」ではシェフが鎌倉の魚介や野菜に惚れ込み、鎌倉フレンチと名付けて提供している。一番人気の「湘南風サラダ」は朝どれの新鮮な魚約10種が刺身・あぶり・フリットで、鎌倉・三浦野菜とサラダ仕立てに。このサラダに加え、お肉もお魚も楽しめる「国産牛と真鯛のダブルメインランチ」がおすすめ。ランチコースは3,000円(税込)から。



「国産牛と真鯛のダブルメインランチ」6,000円(税込)
湘南風サラダ、本日のスープ、国産牛のグリユと真鯛のポワレ、季節のデザート、パン、コーヒー
※仕入れの都合により内容が変更になる場合があります

また、和食レストラン「和みなもと」では海に見えるテーブル席や個室の用意もあり、祝い事やパーティなどさまざまなシーンで利用できる。ご予約・お問合せはお気軽に。

場所/鎌倉市坂ノ下33-6
時間/ランチ11時30分～15時 (L.O.14時)、
ディナー17時30分～21時 (L.O.20時)
ご予約・問合せ/ペルゴーラ(直通)☎0467(25)5125
和みなもと(直通)☎0467(25)5126

旬を味わう豪華メイン&buffet 春のハーフbuffetランチ

鎌倉プリンスホテルの「レストラン・トリアノン」では、今春からメニューを一新したハーフbuffetランチが楽しめる。このランチでは、シェフが厳選したメインディッシュを一品選び、それに加えて前菜やスープ、パン、デザートが好きだけ味わえる贅沢なスタイル。メイン料理には、旬の食材を活かした「豚肉の冷ドブルルー ちょっぴりトマトソース」や「タラのオープン焼き カレー風味のフワイヨ風」などが揃い、華やかな一皿がテーブルを彩る。buffet台には、新鮮な食材を使用した前菜や、焼き立ての香ばしいパン、季節感あふれるスイーツが並び、窓から望む海と穏やかな時間を感じながら、ゆったりとしたランチタイムを過ごすてはいかがでしょうか。



場所/鎌倉市七里が浜東1-2-18
レストラン・トリアノン
料金/大人4,800円、小学生以下3,500円、幼児2,000円
時間/11時30分～15時 (L.O.14時30分)
(平日時間制限なし/土日、催事開催時は120分制)
ご予約・問合せ/☎0467(32)1111



日本料理店なのに天ぷらじゃなくて名店のフライが味わえる?! 全国の旬食材で季節を味わう「日本料理 若狭」

会席料理を完全個室で楽しむことができる日本料理 若狭。旅館のように落ち着いた雰囲気、総席数100席・2～36名様までの個室が8室あり慶事・弔事など各種会食に利用できる。四季折々の食材を使った会席料理はもちろんのこと、令和元年に惜しまれつつも閉店した「とんかつわかさ」の名物チキンクリームコロッケをはじめ、フライ料理も味わえると評判だ。歓送迎会に最適な4人以上限定の豪華飲み放題付きプランは、板前自慢の本格日本料理と名物銀鱈西京焼き、「とんかつわかさ」のフライが味わえて、1人11,000円(8品)～(税・室料込)。そのほか、御膳品(1,600円～)や、日替わりおまかせランチ(2,500円)も人気なので、ぜひ足を運んでみて。



場所/藤沢市鵜沼花沢町1-7 (JR藤沢駅南口より徒歩3分)
時間/1階(テーブル席)11時30分～14時30分・
17時30分～20時、2階(個室・予約制・会席料理のみ利用可)11時45分～15時・
17時30分～21時
定休/月曜、第1・3火曜・日曜祝日の夜
ご予約・問合せ/☎0466(24)4151
またはHPより



本物にこだわるおもてなし農家直営レストラン 「栗の里」で“柔らか”米沢牛を味わって

バラの美しい農家レストランとして県外からもお客さまをひきつける「栗の里」。米沢観光大使を務めるオーナーこだわりのボリュームたっぷりのメニューが評判だ。イチ推しは「米沢牛100%ハンバーグと野菜添え おろしポン酢」。しっとり柔らかな米沢牛で作られたハンバーグは絶品。米沢牛のガラとたっぷりの野菜で煮込んだ牛タンビーフシチューもおすすめ。提供されるごはんは、精米したての自慢の「栗の里米」。米をよく知る農家直営だからこそその味わいを噛みしめて。店内には貴重なアンティークオルゴールやクラシックカーが展示され、レトロな雰囲気も楽しめる。15時以降はテラス席でペットの同伴も可能だ。



米沢牛100%ハンバーグと野菜添え おろしポン酢
場所/農家レストラン&ローズガーデン 栗の里
厚木市山際554-1(駐車場50台)
時間/ランチ 11時30分～17時 (土日祝 11時～)
ディナー 17時～21時 (L.O.20時30分)
ご予約・問合せ/☎046(245)1341



森を育てる創業150年の古河林業

国産優良木100%の骨太構造で
災害に強く、長持ちする家を実現
自然素材の無垢の床と漆喰の壁で
夏は涼しく、冬は温かい快適な暮らし

30坪 2,250万円～ (税別)
[税込] 30坪2,475万円～

紙面持参で
ご来場
プレゼント

自社製伊勢ヒノキ精油 5ml
芳醇なヒノキの香りで
心も体もリラックス

古河林業の家
藤沢展示場 藤沢市辻堂新町4-2 TVKハウジングプラザ藤沢内
☎0120-39-2684 9時30分～18時

HPはこちら

保険適用 日帰り手術
か し じょう みやくりゅう

下肢静脈瘤 無料 血管検査実施中!

3月 検査実施日 毎週水曜・土曜

1・5・8・12・15
19・22・26・29

以降の日程はお問い合わせください

ご予約はお電話または上記二次元コードから↑

☎0467-48-0006

無料検査の枠には限りがございます。
お早めの検査をご希望の方は、
通常診察での受診をご検討ください。

大船静脈瘤クリニック
保険適用 日帰り手術 じょうみやくりゅう
神奈川県鎌倉市大船1丁目26-33 片岡ビル2F

院長 稲澤 陽介

チェックリスト

- 血管にふくらみがある
- 寝ているときに足がつる
- 足にしつこいかゆみがある
- 足に消えない黒ずみがある
- 靴下の跡がなかなか消えない
- 下肢静脈瘤の血縁者がいる