地域の魅力 詰め放題！

セカンドライフ vol.16

2017.2.18

保存版

発行部数／220,000部
配布地域／藤沢市・綾瀬市南部・鎌倉市・逗子市・葉山町・茅ヶ崎市・寒川町・横須賀市・三浦市
企画編集制作：㈱湘南よみうり新聞社
〒251-0052 藤沢市藤沢496藤沢森井ビル1F
TEL.0466(50)5088 FAX.0466(50)5077

DUSKIN 喜びのタネをまこう
ダスキンオークラ サービスマスター
エアコン・ハウスクリーニングなら
0120-3-82820
鎌倉市・逗子市・葉山町と藤沢市・横須賀市の一部
ダスキンオークラ 検索
www.duskin-city.com

春も満喫 べっぱらも満喫!!

「茶の湯総本山」の小田原で
美味しい和菓子に出合う旅

明治維新以後、益田純翁（どんのう）、野崎幻庵（げんあん）、松永耳庵（じあん）という近代三茶人が現れ、茶室をもうけたことで小田原は「茶の湯総本山」と言われた。全国から腕利きの菓子職人が集まり、茶会で使われる菓子も一気に洗練されたものになっていく。小田原には美味しい和菓子店が多いのも納得！！この春は、そんな和菓子を求めて小田原のまち歩きをしてみよう。



豆大福

❸伊勢屋
昭和10年創業以来定番人気商品。100%もち米を使用しているので、もちもちの食感とさっぱりとした甘さ控えめの餡が人気。1個145円。
本町3-6-22 9時～17時 木曜定休
0465(22)3378
ラスカ店 0465(24)7740

最中



甘露梅

❶正栄堂
小田原に古くから伝わる伝統銘菓。こしあんを求肥で包みさらに甘露煮した紫蘇に包まれている。梅太郎1箱2個入り204円。
栄町1-1-9 小田原ラスカ1F
0465(24)7721





❺小田原種秀
一番人気の小田原城最中は、もち米100%の皮とさっぱりした甘さのあんを使い、とても品がある。小田原城最中1個140円。
本町4-1-18（工場直売所）
9時～12時
0465(22)6238
ハルネ小田原店 0465(23)6508

どら焼き

❹風月堂
どら焼きの中にバターが入っている「バターどら焼き」。ふかふかでしっとりとした皮の中に粒あんとバターの風味が絶妙。1個139円。
本町1-10-20
8時～18時 水曜定休
0465(22)2960



上生菓子

❼右京
季節ごとに変わる見た目にも美しい上生菓子。上品な味わいに仕上げられ、お茶会の席にもぴったり。1個300円。
本町4-3-29 0465(23)7878
9時～18時 月曜定休



ういろう

❻ういろう
室町時代から続く米粉の蒸し菓子。羊羹に似ているが、弾力があり、甘過ぎない上品な味わい。1棹600円～。
本町1-13-17
10時～17時 水曜・第3木曜定休
0465(24)0560



おはぎ

❷甘味喫茶 岡西
通常の2倍はあるという、名物のジャンボおはぎ。あんこ、きなこ、ごまの3種類。1個232円。
栄町2-9-15 0465(22)4067
10時～18時30分 水曜・木曜定休
喫茶は12時～18時



あんぱん

❽柳屋ベーカリー
創業大正10年の老舗パン屋。10種類のあんぱんが並ぶ。売り切れ御免！1個150円～。
南町1-3-7 0465(22)2342
10時～16時 日曜定休



小田原はあんこのまち!?
小田原にはあんこを使った和菓子屋さんの他に、あんぱんが有名なお店がある。ずっしりあんこが詰まったあんぱんもぜひお試しあれ

※価格は全て税別

Ⓐ松永記念館・老欅荘（ろうきょそう）（旧松永安左エ門邸）
実業家で、電力王と言われた松永安左エ門（耳庵）が建てた老欅荘は、茶室や広間、縁側、窓や障子など、細部にまでこだわって建てられた邸宅だ。大きな床の間をしつらえた広間に座り、高台から見下ろせる外の景色を味わってほしい。3月4日には、松永記念館で「庭園呈茶」も開催。特別な作法は必要ないので、耳庵の「粋」を感じながら、春の訪れを楽しもう。
板橋941-1 0465(22)3635



庭園呈茶
日　程　3月4日（土）10時～15時（茶菓子がなくなり次第終了）
参加費　500円（茶菓子付き）　会場　松永記念館本館2階茶室
問合せ　0465(23)1377小田原市郷土文化館

Ⓑ清閑亭（旧黒田長成別邸）
床の間の墨跡窓や透かし彫りの欄間。客室に置かれた一枚板の大きな座卓や当時のままの室内灯など、随所に贅を凝らした黒田長成侯爵の別邸。2階の客間から臨む真鶴半島や大島、相模湾は必見だ。庭に面した静かなカフェスペースも人気で、和菓子とお茶のセットがおすすめ。
南町1-5-73 0465(22)2834



Ⓒ小田原宿なりわい交流館
旧網問屋の建物を再整備し、市民や観光客の「憩いの場」として、誰でも立ち寄れる“お休み処”に。お気に入りの和菓子を見つけたら、ここに立ち寄り、食べ比べてみてはいかが？無料でお茶もいただける。
本町3-6-23 0465(20)0515



ご自身で選ぶ「終のすみか」
入居者約470名の大規模ホームを
見学してみませんか?



おかげ様で30周年
お申込みはお早めに!

平日限定 3月30日（木）まで
体験入居キャンペーン
1泊2日（朝食、夕食付）
料金：通常6,588円
お一人様3,000円（税込）
予約制・1日3組限定
※金・土・日曜日および祝日は宿泊できません
※京急線三崎口駅でお待合わせ、もしくは園バス乗車もできます。車での来園も可能です。ご相談ください
※3泊までの連泊も可能です
※初めてのご来園で入居申込はできません。ご了承ください


モデルルーム


園内レストラン

平日限定 参加無料 昼食付 2月22日（水）～3月17日（金）
デイリーライフ見学会
三浦河津桜は今が見ごろ！近隣散策や毎日の楽しみ方など、園での生活を体験してください。
予約制・1日6名様限定
スケジュール
11:01 京急三浦海岸駅集合
見学、昼食
14:00 終了予定
※お帰りは駅まで園バスを体験乗車いただけます



※ご予約確定後に案内状・交通案内を送付します

お申込みお問合せは 入居者募集センター
0120-37-4165（みなよいろうご）
社会福祉法人 聖隷福祉事業団
油壺エデンの園
※平日には個別見学も随時承っております。お気軽にご相談ください。（月～金曜日の平日9時～17時営業、土・日曜日と祝日はお休みです）

［油壺エデンの園：施設の類型及び表示事項］
（神奈川県有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項）
・類型／介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）　・居住の権利形態／利用権方式
・入居時の要件／入居時自立　・利用料の支払い方式／選択方式　・介護居室区分／全室個室
・介護保険／神奈川県指定介護保険特定施設（一般型特定施設）　・神奈川県指定介護予防特定施設入居者生活介護　・一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制／2：1以上

イベント

小田原イベント情報



菓子祭り2017

2月25日(土)・26日(日) 10時～18時
ハルネ小田原 うめまる広場

職人の技巧が冴えわたる「飾り菓子」の展示や、和洋菓子の即売(一部実演あり)、練り切り・どら焼き・イチゴ大福などを作る大好評の体験教室も。家族で参加してみてはいかが。

0465(33)1511 小田原市産業政策課



小田原桜まつり

3月下旬～4月上旬 小田原城址公園

城址公園では、天守閣やお堀を背景に約350本のソメイヨシノが咲き誇り、日没後はぼんぼりが灯され、美しい夜桜も楽しめる。長興山紹太寺の樹齢約340年を超える滝のように垂れ下がったしだれ桜は圧巻。

0465(23)1373 小田原市観光課城址公園係



おでんサミット

4月1日(土)・2日(日)10時～16時
小田原城址公園

地元の小田原おでんをはじめ、全国各地のふるさとおでんが大集合。お花見しながら、食べて、遊ぼう。

080(6500)1750 小田原おでん祭り実行委員会



小田原北條五代祭り

5月3日(水・祝)小田原城址公園周辺
出陣式12時30分～

戦国時代さながらの武者隊や、地元の中学校、陸上自衛隊音楽隊など総勢1,700人にも及ぶ行列が市内を勇壮に練り歩く。小田原ちょうちん踊りの一団や神輿も出て、にぎやかな小田原市最大の観光イベント。

0465(22)5002 小田原市観光協会



小田原あじ・地魚まつり

5月14日(日) 8時～14時 小田原市水産市場1階

売り切れ御免のあじ・地魚の特売に加え、港周辺食堂の地魚を使った浜のおかみさん料理やひものなど豊富な食のブースは大盛況。人気のローカルフード「かます棒」もおススメ!

0465(22)9227 小田原市水産海浜課

その他、春のイベント
～3月5日(日) …… 小田原梅まつり
3月25日(土)・26日(日) … 小田原かまぼこ桜まつり



春から初夏の小田原は見どころ満載!

食べて歩いて花を見て、心もうきうき
旅の終わりは温泉で
小田原のプチ旅を楽しもう!

おみやげ

小田原駅に着いたら地下街のハルネ小田原に直行!!



小田原駅東口に直結した「ハルネ小田原」は、小田原まち歩きの出発点。

街かど案内所「小田原日和」では、小田原の観光名所をはじめ、イベント、体験スポットなど、一日を楽しく有意義に過ごせる情報を教えてくれる。館内には地元住民ご用達の朝採れ野菜や干物、小田原土産などのお店がずらり。手荷物一時預かりサービスや配送サービス(有料)もあるので、手軽・身軽に小田原観光が楽しめる。旬な情報をゲットして、魅力あふれる小田原を歩こう。



※写真はイメージ

まずはチェック&注目のお店

- **朝ドレファ～ミ♪** … JAの直売所。朝どれ野菜や加工品が並ぶ
- **山安ひもの**…… お手頃価格の干物が。お土産にぴったり
- **小田原かまぼこ本陣**… 小田原蒲鉾組合12社の蒲鉾が勢揃い
- **菜の花ヴィレッジ** … 小田原・箱根の銘菓、焼きたてを楽しめるカフェも併設
- **田むら銀かつ亭** … 箱根強羅の名店。名物は豆腐かつ煮定食
- **海鮮横丁うおくに** …小田原の老舗鮮魚店による海鮮レストラン

他にも小田原ならではのお店がずらり。

HaRuNe小田原
小田原市栄町1-1-7 小田原駅東口地下1階
☎0465(23)1150
営業時間 ショッピング 10時～20時
レストラン 11時～22時
※一部営業時間の異なる店舗あり

おふろ

散策に疲れたら 小田原お堀端 万葉の湯でほっこり温まろう



小田原駅徒歩1分の好立地にあり、屋上の露天風呂やヒノキ風呂のほか、サウナ、大浴場や貸切風呂など、本格的な温泉旅行気分が味わえる日帰り天然温泉。お食事処では小田原早川漁港直送の地魚料理からデザートまで、幅広いメニューをご用意。身も心も満たされて。

万葉の湯 小田原お堀端
24時間営業年中無休
小田原市栄町1-5-14
☎0465(23)1126
小田原 万葉の湯 検索
得セット入館料 大人(中学生以上) 2,300円 小学生 1,200円 3才～未就学児 900円
※入浴料・館内着・バスタオル・フェイスタオル・館内利用料金を含みます
深夜3時以降は別途深夜料金が必要となります(消費税別途)

要予約
満喫プラン
入館料(2名様) + 借切部屋(3時間) + 貸切風呂(1時間) + 季節の万葉御膳
お2人様で15,950円が → 12,000円(税別)
※ほかの割引券などとの併用不可 深夜3時以降は別途深夜料金を頂戴します 入湯税別途100円 有効 2017/3/31

小田原城セットプラン
小田原城天守閣・歴史見聞館共通入場料 + 入館料
お1人様2,902円が → 2,300円(税別)
※ほかの割引券などとの併用不可 深夜3時以降は別途深夜料金を頂戴します 有効 2017/3/31

入館料500円引き
入館料大人通常2,300円
→1,800円(税別)
※本紙持参 5名様まで ご利用にはプレミア倶楽部へのご登録(無料)が必要です 深夜3時以降は別途深夜料金がかかります
有効 2017/3/31 コード 12725

甘味処

小田原の老舗 ういろう 季節限定商品も見逃せない

小田原城にほど近い お城のような建物が目印

創業650年の歴史と伝統があるういろうは、かつて北条早雲に招かれて京都から小田原に来住した外郎(ういろう)家が、代々薬と菓子を作り続けている老舗中の老舗。

今の時期のおすすめは、外郎家の家紋である菊と桐をかたどった生菓子「菊桐ういろう」(5月末までの期間限定)。

生ういろうで桜葉入りの白あんとこしあんを包み、上品な味に仕上げている。定番の棹(さお)菓子ういろうとは違った逸品。







また、喫茶店も併設しているので、小田原城を満喫した後は手作り和菓子やお抹茶をいただきながらひと休み。4月上旬まで期間限定の"さくら さくら"は風味豊かな桜あんと生クリームのムースの上に桜ゼリーをあしらったひと品。毎年大人気の逸品で春の味覚を楽しめる。ぜひ、ご賞味あれ。

明治18年築の蔵を利用した「外郎博物館」(入館無料)も併設されている。スタッフに声をかければ案内してくれるので、まち歩きのひとつに組み込んでみてはいかが。

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)



神奈川県唯一のマスターシューフィッター

宮﨑重行さんに聞く「靴と健康の話」



靴屋さんにはシューフィッター（一般社団法人　足と靴と健康協議会の資格）という靴のアドバイザーがいます。最上級の資格「マスター」を持つシューフィッターは全国でたった12人。今回は神奈川県で唯一この資格を持っている宮﨑さんに「靴と健康」についての話を聞きました。

旅行や近隣へのまちに出かけたくなる季節。でもせっかくのお出かけで、歩いているうちに足や膝、腰が痛くなったというつらい経験をしたことはありませんか？それは足に合った靴を履いていないことも考えられますね、と語る宮﨑さん。

「来店するほとんどの方が自分の足より大きい靴を履いています。靴の中で足が左右または前後に動き、指先や膝、腰に負担がかかっていることが多いのです。靴擦れや外反母趾、たこ、うおのめなども同様です。健康のために歩いていてもこれでは逆効果ですね。靴を買う前に正しい足のサイズを測り、フィットする靴を履くことをお勧めします」

足のサイズとは「足長」と「足囲」または「足幅」のこと。靴は基本的に左右は同じですが、足の左右の形状、寸法が同じ人はいないそうです。足長もほとんどの方が自分が思っているサイズと実測したサイズには差があるそうです。



「特に高齢者の方は、膝や腰への負担を防ぐだけではなく、転倒予防の為にも靴選びは重要です。ピッタリとした靴を履くと足が痛いと感じる方もいらっしゃいます。まずは数日間歩いて、靴を慣らしてから出かけるようにしてください。」



フィットしている靴を履くと、筋肉のつき方や歩く姿勢も変わるそうです。自分の足を知って快適に楽しく歩きましょう。

まち歩き用の靴選びのポイント

- つま先があたらない（足の指が自由に動くくらいのゆとりがある）
- 通気性がよい（靴の中に湿気がたまらない通気性の高いもの）
- 足のかかとを靴のかかとが包み込んでくれる（足と靴の一体感がある）
- 靴の底がしっかりしている（足がぐらぐらせず安定感がある）
- 足指の付け根部分が曲がる



靴のみやざき
藤沢市長後672　☎0466(44)0134
営業時間 10時～19時　定休日：火曜日、第2・第3水曜日

読者プレゼント

締切　3月17日（金）必着

※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます
※個人情報の取扱いは当社規定とさせていただきます

プレゼント応募方法
右記要領でご記入のうえ、ハガキ・FAX・メールでご応募ください。

FAX：0466(50)5077
✉：second@shonan-yomiuri.co.jp

切手
〒251-0052
藤沢市藤沢496
湘南よみうり新聞社
「セカンドライフ　プレゼント」係

❶希望プレゼント名
❷名前・年齢
❸〒・住所・TEL
❹興味があった記事
❺趣味・興味
❻ご意見・ご感想

1 小田原城天守閣
入館ご招待券10組20名様



平成の大改修を終えリニューアルした小田原城天守閣。一新された館内の展示とともに、小田原の街並から相模湾まで一望できるパノラマが楽しめる。

小田原市城内6-1　9時～17時（入館は16時30分まで）
入館料 大人500円 小中学生200円ほか
☎0465(23)1373（平日8時30分～17時）
小田原市観光課城址公園係

2 ラスカ小田原
ラスカ小田原お買物券1,000円分を10名様



JR小田原駅東口直結の「ラスカ小田原」は、地元の名店からおなじみの老舗まで、バラエティに富んだお店が勢揃い。屋上庭園からはお城も一望できるので、休憩にもどうぞ。

小田原市栄町1-1-9　ショッピング10時～20時30分、レストラン&カフェ11時～22時ほか　☎0465(24)7111

3 ヒルトン小田原リゾート&スパ
湯ったりランチブッフェご招待券1組2名様



相模湾を一望できる天然温泉と、ローストビーフやフォアグラ、苺のデザートを楽しめるランチブッフェで春の日帰り旅をお楽しみください。

小田原市根府川583-1　大人4,300円～
☎0465(29)1000

4 大英自然史博物館展
入館ご招待券8組16名様



大英自然史博物館の8,000万点を誇るコレクションの中から、始祖鳥の化石をはじめとする至宝を一挙公開。

「始祖鳥　CG画像」
©The Trustees of the Natural History Museum, London　Museum Alive 3D. Produced by Atlantic Productions for Sky

国立科学博物館　東京都台東区上野公園7-20
3月18日（土）～6月11日（日）　一般・大学生1,600円ほか
9時～17時（入館は閉館30分前まで）　☎03(5777)8600

5 長井海の手公園 ソレイユの丘 海と夕日の湯
入浴ご招待券5組10名様



自然や動物と触れあえる体験型パーク「ソレイユの丘」にある日帰り温浴施設。露天風呂からは広大な太平洋や富士山の景観を楽しめる。

横須賀市長井4丁目地内
10時～21時（最終入館20時30分）　大人650円ほか
☎046(857)2500

6 佐野天然温泉 湯処 のぼり雲
入浴ご招待券5組10名様



地下800mから湧き出る源泉は、ナトリウム－塩化物泉の温泉。保温・保湿に効果があるといわれ、美肌の湯として、喜ばれてる。内湯、外湯、露天湯のほか、深さが胸囲まである歩行浴もある。

横須賀市佐野町4-5　9時～24時　大人1,000円ほか
☎046(851)2617

SOCOS（ソコス）イベントスケジュール

㈱湘南よみうり新聞社
ソーシャル・コミュニティ・スペース
SOCOS　検索

申込み方法
SOCOS（ソコス）事務局　TEL 0466(50)5088（受付：平日9時～18時）
メール socos.yoyaku@gmail.com
❶講座名（日程・時間）❷お名前❸電話番号❹参加人数
SOCOS会場：藤沢駅北口徒歩3分（藤沢市藤沢496藤沢森井ビル1F）

SOCOSとSOY LINKがコラボ！
個人会員なら500円割引！

1 心と体に優しい気功健康体操vol.20
心と体を気功で温め 寒い冬を明るく元気に！



冬、東洋医学では腎を鍛えると良いとされています。老化による不快な症状も現れにくく、更年期や老後も穏やかに過ごすことができます。腎を鍛え血液の流れも良くする気功で寒い冬を乗り越えましょう。

日　程　2月22日（水）13時30分～15時30分
場　所　藤沢商工会館ミナパーク会議室5階505号室
参加費　3,000円　定　員　10名
講　師　荒川 みや子氏
（中国国家医学気功北戴河教育基地内養功指導員、楊名時太極拳師範、気功教室主宰）

2 パーソナルトレーニングvol.3
一人ひとりの身体の状態をチェック 目的に応じた身体作りを目指そう



一人ひとりの身体の悩みを聞きながら状態をチェック。そして、正しい姿勢を作ることからスタートします。体幹を鍛えるストレッチや呼吸法も学び、楽に歩き、ケガをしにくい身体作りを。

日　程　2月28日（火）10時～12時
場　所　フィットネススタジオ「Space Zero」藤沢市藤沢577-1 寿ビル302
参加費　3,000円　定　員　10名
講　師　渋谷 威夫氏（NSCA認定パーソナルトレーナー）

3 湘南サイクリングライフVol.24
春先の湘南平へ挑戦！ 自分のペースで登ってみよう



遅くても、降りてもいい。まずは湘南平の頂上を目指しましょう。自転車は、必ず整備点検してくること。対象は、下りのブレーキ操作ができる初級者以上です。お昼は美味しいイタリアンランチ！

※参加はロードバイク、クロスバイク、ミニベロで。個々に自転車保険や他の保険にて自己対応をお願いいたします

日　程　3月10日（金）9時～14時30分
集合場所　湘南よみうり新聞社（藤沢市藤沢496藤沢森井ビル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（湘南ペダルの会代表）

4 湘南絵手紙教室vol.48
色とりどりの花を描いて いち早く、春の便りを届けよう



日差しはもう、春の予感。美しい黄色やピンクの春の色を絵手紙に描いてみましょう。即描も学んで、スケッチの練習もします。初心者でも気楽に始められる絵手紙。希望者には初めてセットの貸し出しも。

日　程　3月21日（火）10時～12時
参加費　1,500円　定　員　20名
持ち物　絵手紙の道具、モチーフとなる菜の花やチューリップなど　※初めてセット200円
講　師　金子 啓子氏（日本絵手紙協会公認講師）

HAKONE RUN FES

芦ノ湖スカイラインを走る「富士ビューラン」ハーフ&7.5km
箱根ランフェス2017 5.20土・21日 開催!!

エントリー受付中！





箱根ランフェスとは…富士山と芦ノ湖を望む雄大な自然と良質な温泉が魅力の箱根を舞台に、ランニング・アウトドア・フェスの要素を融合した今年初開催となる複合ランニングフェスティバル。お子様からご家族、グループまでご参加いただけるスポーツコンテンツが盛りだくさん！

FUJI VIEW RUN　富士ビューラン

▶▶▶ 5月21日（日）

箱根ランフェスのメインコンテンツ。5月の爽やかな気候の中、早朝の芦ノ湖と富士山を眺めながら芦ノ湖スカイラインを駆け抜けます。普段走ることのできない箱根ランフェスだけの特別コースで箱根の雄大な自然の中でのランニングをお楽しみください。

スタート時間　ハーフ AM7：00～、三国峠ラン AM7：10～
終了時間　AM10：00

- 富士ビューラン（ハーフ）　参加料 6,000円～
- 富士ビューラン（三国峠ラン 7.5km）　参加料 4,000円～

SPORTS CONTENTS　スポーツコンテンツ

▶▶▶ 5月20日（土）・21日（日）

- ノルディックウォーキング　参加料 2,500円
- キッズラン　参加料 1,000円
- 3時間リレーマラソン　参加料 10,000円（1チームにつき）
- ランニング講習会／トレイルラン講習会
  参加料　ランニング講習会 2,000円
  トレイルラン講習会 2,000円
- オリエンテーリング　参加料 500円

メイン会場は期間限定のアウトドアエンターテイメント空間！
5月20日（土）13：00～20：00
21日（日）10：00～16：00
メイン会場には様々なブースが出展。お祭り気分でお楽しみいただけます。メインステージでは、今後様々なコンテンツを企画中！



定員になり次第締切

エントリー受付 4月3日（月）まで
http://hakone-runfes.com
箱根ランフェス　検索

〈会場〉芦ノ湖キャンプ村周辺　〈主催〉箱根ランフェス実行委員会

大人あそび学

2017 February vol.13

**大人になった今でも夢中になれる。
暮らしに充実感を与えてくれる。
毎日をいきいきと笑顔にしてくれる、
あなたの一生懸命は何ですか**





逗子市在住
増田英彦さん(65)



SOCOS「湘南サイクリングライフ」のスタッフとしても活躍中!!

女性の方もたくさん参加してますよ！ご一緒しませんか？





ペダルを漕いで前に進もう 趣味も人生も仲間と一緒に

増田さんが、スポーツとしての自転車に初めて出合ったのは、会社員現役時代、札幌に赴任していたときだ。

「夜遅くなることが多くて、帰りはタクシーで帰ることが多かったんです。だから自転車なら自宅までそのまま帰れるな、と思ったんですよね。それがきっかけでサイクルショップをのぞき、初めてスポーツ自転車を買いました」。

その後東京の本社に戻り、会社のサイクリングクラブに入部。地元のサイクリングショップが主催するツーリングにも参加するようになり、それまで一人で走ることが多かった増田さんは、次第に地元の仲間と一緒にツーリングを楽しむようになった。そんなある日、会社の健康診断で重い病気に罹患していることが発覚する。

「サイクリングでずいぶん健康的になり、病気とは無縁でしたから、その検査でガンが見つかったときは、心底驚きましたし、大変ショックを受けました。そんなとき、サイクリング仲間が自らのガン体験を話してくれたり、病気との向き合い方や人生観、死生観までいろんな話をし、精神的に支えてくれた。この時ほど、仲間のありがたさを痛感したことはありませんでした…」。

その後手術も成功し、増田さんは再度サイクリングライフを満喫するまで元気になった。「東京―糸魚川ファストラン」という300キロを走るロードレースや、富士山の5合目を目指す「Mt.富士ヒルクライム」という大会にも出場。「定年前にサイクリングを始めていなかったら、いまこうして病気も乗り越え、楽しい定年後を過ごせていたかわからない」と実感を込めて言う。

サイクリングは平たんな道ばかりではなく、上り坂もあれば下り坂もある。それはまるで人生のようだ。増田さんは、生涯の仲間と一緒にペダルを漕いで前に進んできた。どんな年代の方でも始められるという自転車。健康と趣味をかねて、サイクリングライフを始めてみませんか。

※3面のSOCOS「湘南サイクリングライフ」参照



視力回復法 無料体験会

予約制 0120-04-7065
受付/10時～17時(月・火・祝休)

とき 2/24(金) 25(土)26(日)
13:00~18:00 10:00~16:00

ところ フジサワ名店ビル
JR・小田急 藤沢駅から徒歩１分



★事前に資料をお届け。

その場で体験結果が分かる 視力回復法！一度確かめてみませんか？

5～85歳の方まで体験しています。

当センターの視力回復法を 20 分試してみて、変化があれば視力回復が見込まれます。



高川菜穂さん（11才）

メガネを掛けたくなかったのでアイパワーの体験をしました。すると、一番後ろの席でも黒板の文字がはっきりと見えるようになってとてもうれしいです。

両目0.3 ➡ 1.2 7カ月後

主催 視力ケアセンター 京都市中京区七観音町 623 http://www.shiryoku-care.com

早咲き桜・音楽・うまいもんを堪能
大井町 四季の里 「里山花まつり」



早咲き桜約170本と富士山を一緒に望める「おおいゆめの里」で、「里山花まつり」が開催される。会場では各種模擬店が出店、吹奏楽演奏やよしもと芸人によるお笑いライブが会場を盛り上げる。隣接した「四季の里」では、椎茸原木こま打ち体験（一人500円・当日先着30名）や、農産物直売所で500円以上お買い上げのお客様先着100名様にシシ汁を配布。また歩いて約1分の「お山のひなまつり」会場では、約500体のお雛様が展示され、甘酒の無料配布も行われる（2/26～3/5）。みんなで"幸せタイム"を楽しもう！

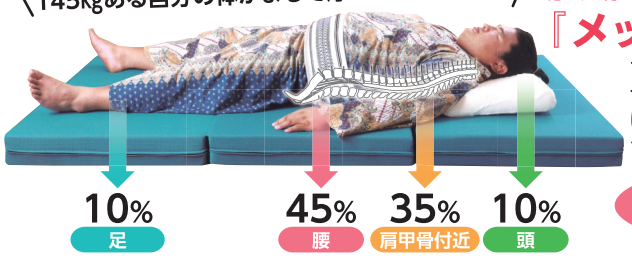
◆3月5日（日）10時～14時
◆大井町農業体験施設四季の里（足柄上郡大井町柳265）
◆申込み・問合せ
☎0465（85）5013
大井町役場地域振興課

magniflex マニフレックス®

寝起きスッキリ、身体が軽い！ イタリア製の高反発熟睡寝具

「もっと早く使えばよかった」と大好評

＼145kgある自分の体がまるで浮いているみたい／



嘉風関も愛用のマットレス『メッシュウィング』

マニフレックスは寝るひとの体格に合ったマットレスが選べます。まずはお店でじっくりお試しください。
シングル33,858円(税込)～

体にかかる圧力（体圧）がまんべんなく分散され、無理のない姿勢を保てます。

わけあり（展示品・開封品・少々難ありなど）
OUTLET 2/18(土)▶27(月)

一例 オーバーレイタイプ 5枚限り
マットレスや布団の上に置くだけで最上の寝心地に
シングル 45,144円→22,572円(税込)

＼最大50%OFF／



マニステージ湘南
TEL 0466-97-2082
マニステージ湘南 検索
〒251-0053 藤沢市本町1-29（藤沢橋交差点そば）
[営業時間] 10:00～18:00 火曜日定休 [駐車場] 2台あり



クーポン 1,000円引き
セカンドライフ（本紙）を提示してください
※アウトレット商品を除く
利 お一人様1回限り有効
有 2017/3/31

信頼と実績のピアノ百貨 大船店

＼ピアノをお持ちの方必見！／

45周年記念特別キャンペーン実施中

4/10(月)まで

ピアノ調律 引越し 移 動 お預かり

なんでもお任せください!!

確かな技術と実績で評判のピアノ百貨アフター事業部が、今年で創業45周年を迎え、「特別キャンペーン」を実施中。引越しによる保管や移動、長い間使っていないピアノの調律など、ピアノに関することならなんでもご相談ください。無料で見積もりもいたしますので、お気軽にお電話ください。



引越し・移動
室内移動～全国各地
8,640円(税込)～
運送エリア別料金、距離などはお問合せください

お預かり・保管
月々(長期割引あり)
6,480円(税込)～
運送費別途

調 律
事前無料見積もりで検討も可
12,960円(税込)～
修理や塗装なども賜ります

申込・問合せ 株式会社ピアノ百貨 アフター事業部（関東・甲信越・東北係）
〒247-0072 鎌倉市岡本1-3-28（総合受付） FAX 0467(43)0043
0120(055)377（10時～18時30分 木曜定休）
Eメール：info@piano-shonan.com