



Yokosuka yomiuri

ハキハキと心地よいテンポの声音と優しい笑顔。いるだけで、その場がパッと明るくなる。八木さんの発するオーラは、まわりの空気を軽くする。フリーアナウンサーとして活躍する一方で、映画やドラマでも引っ張りだこ。あくまでも自然体を貫く八木さんにお話を伺った。

カルチャーショック

1歳の時に神奈川県に引っ越してきました。小学5年生まで川崎市の小学校に通っていたんですが、古風な風潮で。先生が勧めない限り、基本、男の子の子別々に遊び別々に帰る。それが当たり前だと思っていました。ところが6年生で横浜市の小学校に転校すると男女一緒に遊ぶどころか、他のクラスの人気のある男子を追いかけたり誕生日プレゼントを渡したり、積極的な子が多くてカルチャーショックを受けました。これって横浜の土地柄なのでしょうか(笑)。

中・高時代は女子校だったので、残念ながらそういうことには縁がなく...通学が大変だったんです。当時、桜木町駅からスクールバスが出ていたのですが、乗り遅れると石川町駅からフェリス坂という階段を上らないといけない。家は港北区の高台にあったので、下って上る毎日。行きは170段の階段を下り、200段の階段を上る。帰りはその逆。今思えばそれで足腰が鍛えられたんだなあ、と思います。あまり大変ではない英語部に所属し、さっさと帰っていました(笑)。そうはいつでも遊びたい盛りだったので、友達と帰りに寄り道しようとして、先生に「あなたたち、そっちは帰る道と違うんじゃないの」なんて叱られたり。

大学で学んだことが就職で生きる

同じ大学に進学した同級生3人でサークル見学をしました。アナウンス研究会、ミュージカル研究会、私は映画を作りたいと映画サークル。結局、ミュージカル研究会に入部。年に2回、オリジナル作品を発表、歌も踊りも全部オリジナルで作るんです。発声や体を動かす準備、ダンスの基礎など、結構きちんと活動していました。卒業旅行はサークルのみんなで行って、ニューヨークのブロードウェイに行き、「コーラスライン」などを観ました。

大学では心理学を専攻しました。エンターテインメントやマーケティングに興味があったので、就職活動はレジャー施設やテレビ局の制作、リサーチ会社などの資料を集めました。当時アナウンサー試験は時期が早く、面接の練習、と思って受験。受けるからには準備をしていく中でアナウンサーをやってみよう、という気持ちが湧いてきたんだと思います。「最初に内定が出たところに就職しよう」と決めていて、それがフジテレビのアナウンサーでした。今思うと、心理学とアナウンサーは、「聞く」という意味で共通点がありました。

最初は戸惑いの連続。アナウンサーの仕事には、ニュース以外にバラエティーやコント、芝居のような番組もあって驚きました。12年ほど勤めてきて、「このままでいいのかな」と思ったとき、少しゆっくりしたいと退社を決意しました。

自分の生活を創る

結婚してから主人に帯同し、4年間海外で生活しました。自分で自分の生活をコーディネートする。選択で迷うこともありました、それは貴重な経験でした。日本に戻ってから、海のそばで生活したくて、1年間葉山で



フリーアナウンサー・女優

八木亜希子さん

1965年静岡県生まれ。1988年フジテレビに入社、「めざましテレビ」「明石家サンタ」などの番組を担当。2000年3月に退社、フリーに。タレント・女優としても活動し、テレビ・CM・ドラマ・映画などに出演。映画「みんなのいえ」でアカデミー賞新人俳優賞受賞。NHK連続テレビ小説「あまちゃん」出演。2012年からかながわ観光親善大使。現在、テレビ朝日「聞きにくいことを聞く」、ニッポン放送「八木亜希子 LOVE&MELODY」に出演中。



暮らしました。主人は通勤が大変そうでしたが、仕事場との距離があるということで、ON/OFFがはっきりするのは良かったですね。仕事とは別の楽しみが刺激となりました。休日の解放感と、葉山の海沿いから望む富士山を見て、「よし、今日もがんばるぞ!」みたいな気持ち。湘南が今でも気に入り、よくドライブに出かけています。なじみの場所も増えましたし、良いところを見つけたらまた住みたいな、と思っています。夏だけではない湘南の良さに惹かれています。

人それぞれ...自分を見つめよう

映画やドラマ、ラジオなど、仕事の幅が広がり、今は目の前にあるハードルを越えるこ

とで精いっぱい。ダメだったらそれで終わるし、何でもやってみよう、垣根を作らないことも大事だなと思いました。4月から始まったドラマ「昼のセント酒」(テレビ東京)では主人公を叱る上司の役。「叱る」イメージがあるのでしょうか(笑)。今あることを楽しむことが一番で、仕事を一つ一つ楽しくやらせていただいています。

とはいえ、落ち込んだり、人と比べたり、ブルーになることもしばしば。そんな時に思いつく言葉は「十人十色」。自分の良さを見つけること、自分の色を見つけていくことが大事、と先輩に教えていただきましたし、先輩にも伝えてきた言葉です。幸せも人それぞれですから。

ままごと「童戯」
 子供たちの物語の中でわたしは食材になり調理される
 味つけは盛りつけは毒見は
 いじられざんざん忘れられる
 その時主人公はわたしではなく子供たちだったことに気付く
 by 海野たまご

愛する歌 <http://uminotamago.jp/>

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>

ご招待者様 限定優待価格 **インテリア販売会**

最低価格保証!
 日本国内で同一商品が当社より安く販売されていた場合、その価格に合わせることをお約束します。

住友不動産シスコが厳選した有名ブランド家具、カーテン、照明器具などのインテリアを特別ご優待価格で販売。充実の品揃えできっとご満足いただけます。

おかげさまで20年。受注棟数10万棟。
新築そっくりさん
大感謝祭
 in 新都市ホール(そごう横浜店9階)
 5/3(火)祝・4(水)祝・5(木)祝
 10:00~18:00
 入場無料

予約優先 **住まいの個別相談&セミナー**
 各分野の専門家による個別相談及びセミナーを実施。
 整理収納 税金・相続税 インテリア リフォーム会社の選定方法
 2世帯住宅 中古物件探し 外観デザイン(建て) 住宅ローン

見て、触れて、体感!
住友不動産の標準住宅設備を展示!

●地震体験コーナー
 ●断熱性能・耐震補強展示コーナー など

限定イベントに本紙読者様を特別ご招待!
 リフォームの鍵がきっと見つかる住まいの情報満載の3日間!
 ※紙面をお持ちの上、ご来場ください

—信用と創造—
住友不動産

横須賀営業所 横須賀市若松町1-21-10 (いちご横須賀ビル6階)
 ☎0120-093-540

湘南営業所 藤沢市南藤沢5-6 朝日生命藤沢ビル6階
 ☎0120-093-347

ご予約・お問い合わせ・資料請求・お見積りは左記営業所まで
 新築そっくりさん 神奈川 検索

神奈川のフラワーフェスティバル特集 Flower Festival

一年の中で今だからこそ観賞したい美しい花々と、同時開催のイベントなどもチェックして、ご家族でお出かけしませんか。



神奈川県立花と緑のふれあいセンター 花菜ガーデン

ローズフェスティバル2016～春～

関東有数約1,300品種のバラを誇る神奈川県立花と緑のふれあいセンター花菜ガーデンでは、5月9日(月)から「ローズフェスティバル2016～春～」を開催。専門家による講演会やローズマーケットなど、バラ好きにはたまらないイベントが盛りだくさん。

※ご優待券を5組10名様へ(6面参照)

5月9日(月)～31日(火)(ピークシーズン) 8時30分～17時 入園料/大人880円
6月1日(水)～(レギュラーシーズン) 9時～17時 入園料/大人520円

住所/平塚市寺田496-1 問合せ/☎0463(73)6170

かなガーデン 検索

県立大磯城山公園 旧吉田茂邸庭園で学ぶ 庭園講座 第1回 バラの魅力とその楽しみ方

旧三井財閥別荘跡地と旧吉田茂邸跡地の大磯城山公園では、「バラの魅力とその楽しみ方」についての講座を開催。旧吉田茂邸庭園内のバラ園の管理に携わる専門家がバラ栽培の手入れ方法や楽しみ方、魅力などをたっぷり紹介してくれる。

5月28日(土)13時～15時(講義約1時間・見学会約1時間)雨天決行
※申込みは5月7日(土)9時より、先着順にて受講者30名を決定

大磯城山公園 旧吉田茂邸地区管理休憩棟
住所/中郡大磯町国府本郷551-1 問合せ/☎0463(61)0355

県立大磯城山公園 検索



湘南国際村 湘南国際村フェスティバル2016

敷地内に植えられた10万株のツツジがGWにかけて満開を迎える。また、5月3日(火・祝)～5日(木・祝)には毎年恒例の湘南国際村フェスティバルも開催。著名人の講演や音楽ライブ、人気お笑い芸人のライブ、ワークショップなど、ファミリーで楽しめる内容だ。入場無料。

5月3日(火・祝)～5日(木・祝) 9時～16時(※雨天決行)

住所/三浦郡葉山町上山口1560-39

問合せ/☎046(855)1800

湘南国際村センター 検索

横浜イングリッシュガーデン 早朝プレミアム

1,600品種2,000株のバラを中心に、横浜の気候風土にあった草花や樹を楽しめる。バラの開花最盛期の5月7日(土)からは朝8時から開園する「早朝プレミアム」を開催。バラの香りをゆっくり満喫できる特別なひとときを過ごすことができる。

5月7日(土)から下旬 8時～9時30分(通常10時～18時)

入園料/大人1,500円(通常大人1,000円ほか)

住所/横浜市西区西平沼町6-1 tvk ecom park

問合せ/☎045(326)3670

横浜イングリッシュガーデン 検索

山のホテル つつじ・しゃくなげフェア2016

富士山と芦ノ湖を眺めることができる広大な庭園には、約30品種3,000株のつつじと20品種300株のしゃくなげが色鮮やかに咲き誇る。同ホテルでは5月1日(日)からつつじ・しゃくなげフェアを開催。期間中はフォトコンテストも行っている。

5月1日(日)～5月下旬 9時～17時 見学科/800円

住所/足柄下郡箱根町元箱根80

問合せ/☎0460(83)6321

山のホテル 検索

相模原麻溝公園 クレマチスフェア

四季折々の花を楽しめる相模原麻溝公園では、日本有数の規模、230品種約8,000株のクレマチスが色鮮やかな花を咲かせる。全国的にも珍しい品種のクレマチスを見ることが出来る。5月7日(土)・8日(日)にはクレマチスフェアを開催。

5月7日(土)・8日(日) 9時～15時

住所/相模原市南区麻溝台2317-1

問合せ/☎042(777)3451(相模原麻溝公園管理事務所)

相模原麻溝公園クレマチス 検索

ペットの健康相談室

vol.25 副腎皮質機能亢進症(クッシング)



のっぽ動物病院
永田浩之院長

副腎から多量のホルモンが分泌されて起きる病気です。『自然発生性』と、ステロイド剤を長期に投与して起こる『医原性』とがあります。自然発生性の大半の原因が下垂体の良性腫瘍で、多飲多尿や食欲の増加、皮膚や毛質の悪化、脱毛、お腹が膨らむ、筋肉の萎縮、元気消失などの症状が見られます。放置すると深刻な病態になる恐れがあります。内科的治療が基本となりますが、完治はしません。医原性は、投与しているステロイド剤を減らせば回復する場合があります。病気とうまく付き合う上で、検査や治療に高額な費用がかかります。獣医師としっかり連携して治療を行ってください。



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30分～12時

16時～19時30分

木・日・祝日は午前のみ

P有 のっぽ動物病院 検索

2016
5.8
sun

母の日の贈り物に

感謝の気持ちを込めて洋蘭をプレゼントしませんか?

鉢物 **5,000円**～
アレンジ **2,130円**～
をご用意しています

※消費税・送料・箱代別途
※全国へ発送可(一部地域を除く)

生産農家直売 **藤沢洋蘭**

9時～17時営業 ☎090(5561)6175 湯澤

藤沢市西俣野2652(駐車場は俣野小学校横)

手芸キットの展示・販売イベント開催

5月12日(木)
10時～17時

通販商品を 手にとって見てお買い物!

藤沢ふれあい広場

さくらほりきりの手芸キットは、わかりやすい図入りの説明書と必要な部材をすべてセットにしてあるので、はじめての方でも簡単に作れます。普段は通販でしか手に入らない商品の素材や質感をその場で見て、触れてお買い物いただけます。和・洋さまざまなデザインの商品から、きっとあなたのお気に入りが見つかる1日です。

入場無料
どなたでもご入場いただけます

会場
藤沢商工会館
ミナパーク5F
(藤沢駅北口徒歩3分)

展示商品一例

かんたん押絵
水辺の
カワセミ
669円

民芸小物
ころん
柴犬
788円

パワーストーンアート
ハワイアン(小)
1,296円(税別)

※ほかにも多数取り揃えて
お待ちしております

無料カタログ
お届けいたします

さくらほりきり通販センター
TEL. **0436(25)2222**(代)

〒290-0034千葉県原市島野1567-2
http://www.sakurahorikiri.co.jp

さくらほりきり 検索

湘南よみうり読者クーポン

●ご来場限定キット
●会場で使える
200円商品券
プレゼント!

※本紙持参 ※5月12日に限る ※1枚で1名様まで

就職の湘北

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

就職率
97.7%

■2015年3月卒業生実績
就職者数 432名
就職希望者数 442名

奨学金制度も充実!!
詳細は本学Webサイトでご確認ください。

参加者にはもちろん
湘北短大オリジナル
グッズプレゼント!

OPEN CAMPUS

総合ビジネス・情報学科/生活プロデュース学科 対象日 5月29日(日)・6月18日(土)

保育学科 対象日 5月28日(土)・6月19日(日) その他の日程は本学Webサイトでご確認ください。

学校法人 ソニー学園
湘北短期大学

TEL 046(247)3131
MAIL nyushi@shohoku.ac.jp
〒243-8501 神奈川県厚木市温水428

LINEで情報発信中! 湘北 検索

小田急線厚木駅から無料スクールバス約10分

初夏の始まりは由比ガ浜海岸から 「第15回 鎌倉ビーチフェスタ2016」開催

5月21日(土)・22日(日)の2日間、鎌倉の由比ガ浜海岸で毎年恒例のイベント「鎌倉ビーチフェスタ2016」が開催される。市民と観光客に、鎌倉の海の素晴らしさを改めて知ってもらうことを目的に始まったこのイベントは、今年で15回目を迎える。

海岸の特設ステージでは、フラダンスやビーチライブ、和太鼓や大道芸などが行われるほか、周辺では砂像製作やゲームコーナー、アクセサリ作り体験に加え、地元飲食店の模擬店や物品販売のブースも多数出店する。初夏を感じるさわやかな季節、海岸で思い切り楽しんでみてはいかが？

◆5月21日(土)・22日(日) 10時～16時30分

(22日は16時まで) ※荒天中止

◆由比ガ浜海岸

◆問合せ ☎0467(23)2561 鎌倉商工会議所

鎌倉ビーチフェスタ [検索](#)



藤沢市の産業を体験!大人も子どもも楽しめる 2016ふじさわ産業フェスタ

工芸・名産・観光・農業・畜産など、藤沢市の産業を市民に身近に感じてもらう場として行われる「ふじさわ産業フェスタ」。今年も各会場でさまざまな企画が予定されている。4月からPR活動を始めた「キュンとするまち。藤沢」公式マスコットキャラクター「ふじキュン♡」も会場を盛り上げる。

商工業製品の展示のほか、飲食ブース、フリーマーケット、農産物・畜産物・海産物の即売、フラダンスなどのステージイベントが行われる。また、姉妹都市である松本市の出店や東北地域の物産品の販売も。子ども向けには、1日職人体験コーナーやロボットのデモンストレーションがおすすめだ。

◆5月28日(土)・29日(日) 10時～17時(29日は16時まで)

◆藤沢市民会館周辺・秩父宮記念体育館

◆問合せ ☎0466(27)8888 2016ふじさわ産業フェスタ実行委員会

※湘南よみうり新聞社も出店!ぜひブースに寄ってください。



vol.210

TOP in SHONAN

鎌倉プリンスホテル 七里ヶ浜ゴルフ場 支配人 細谷 勝氏

「日本の鎌倉」から「世界の鎌倉」に

1995年に開業し、今年で21年目を迎える鎌倉プリンスホテル。全客室とレストランから相模湾が見渡せるロケーションと洗練されたサービスは、湘南地域の人々から厚い支持を受けている。

この4月より支配人に就任したのが、細谷勝氏(48)だ。高輪プリンスホテル、赤坂プリンスホテルで主に宿泊部門に携わり、新横浜プリンスホテルでは宿泊マネージャーを務めた。「当ホテルのような地域密着型のリゾートホテルで働くのは初めてです。鎌倉に早く溶け込むため、今は各名所を訪れたり、街歩きを重点的に行っています」とさわやかな笑顔で話す。「地元の方々とお話させていただくと、このホテルが皆様に愛されていると実感します」

細谷氏は東京都出身。二宮町の自宅から車で通う。身長180センチのスリムな体型は、「甘いものが大好きなので、太らないよう日課のジョギングと、休日はテレビを見ながらダンベルを動かしています」という努力の賜物だ。

鎌倉に着任して1カ月。支配人として力を入れたいことを訊ねると、外国人客の受け入れ強化を挙げた。「インバウンド(訪日



観光客)の盛り上がりをもっと取り込んでいきたいです。館内の表示やスタッフの語学力アップ、海外へのセールスを強化していくつもりです」

日本人に比べ、海外からの旅行者は滞在期間が長い傾向にある。同ホテルが外国人客を多く受け入れることによって、鎌倉市全体に経済効果が波及する。また細谷氏には、日本有数の観光地である鎌倉を「世界の鎌倉」にしていきたいという想いもある。「自分に対して夢を持ち、いかに近づけていくかを常に考えています。『世界の鎌倉』という、このホテルでの新たな夢もぜひかなえたいです」

Café夏号

次号 6月25日(土) 発行

お得な情報 満載!

楽しく歌えて上達! まずはボーカル無料体験を!



6～87歳まで幅広い年齢層が通う『USボーカル教室』。腹式呼吸での発声方法や横隔膜を広げるストレッチなど、本格的なレッスンが好評。ただ今、お得なスプリングキャンペーン実施中。気軽にお問合せを♪

US ボーカル教室 藤沢校
☎0120(1692)88 (10時～20時)

US ボーカル教室 [検索](#)

新緑の葉山でベストシーズンを満喫 葉山パブリックゴルフコース・練習場



待ちに待ったゴルフシーズン!最長349Y、全ホール2グリーンの本格ショートコースが楽しめる葉山パブリックは、クーポン利用で1,000円キャッシュバックとともにお得です。レストランでは夏メニューがスタートし人気の「サラダうどん」や「かき氷」も。ご予約やお問合せはお気軽に。

◆問合せ ☎046(878)8100 葉山町上山口2800
◆平日受付6:00～ 土日祝は予約制 [葉山パブリック](#) [検索](#)

湘南よみうりを持参の方、1回目プレー
クーポン 1,000円キャッシュバック(ジュニア・学生を除く)
※全日利用可 ※他のサービスとの併用不可
※ペアプレイ券のお客様はお一人様
500円の返金となります [検索](#) 2016/5/31

ルミネはたの眼科
院長 秦野 寛
横浜市大
眼科臨床教授

教えて! **目の病気**

Q 手術はいつすればいい? No.③

A 具体的動機は目がボケる、視力の左右差などで、適齢は70歳代です。高齢なほど治療意欲を失いがちですが、むしろ短余命な方ほど意義は大きいと言えます。視力の回復はボケ防止にもなり、効果は目だけにとどまりません。文学書、宗教書、絵などが高齢者を待っています。これからの明るく鮮明な視界を確保してください。…つづく。

緑内障勉強会(奇数月) 5月17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。お電話か窓口にてお申込ください。

白内障は治療意欲のあるうちに!
視力回復はボケ防止にも役立ちます

医療法人 湘国会
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
平日 8時30分～12時
14時～18時
土・日 8時30分～12時
休診日 水・祭日(振休含む)

あつもり
ベテラン添乗員同行

初夏の花めぐりウォーク
藤沢駅・大船駅発着バスツアー
にゅうかさやま
甲州・入笠山 すずらん・あつもり草ウォーク

入笠山湿原

※開花時期により、内容が変わる場合があります

■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 あしまめ旅行舎

あしまめ旅行舎
キスローライフを旅

ゴンドラで10分、標高1,800mの入笠山は花の百名山。ハケ岳をバックに咲くあつもり草と湿原の約100万本の日本すずらんに心癒されます。目標1万歩、初級。

- 出発 6月3日(金)
JR大船駅 7時、
JR藤沢駅南口 7時25分
- 旅行代金 1人 8,500円
(昼食付)
- 定員 40名(先着順)

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

海老メニュー

5月7日(土)～7月6日(水)
11:30A.M.～3:00P.M.(L.O.2:30P.M.)
※5月15日(日)、5月22日(日)、
6月8日(水)～21日(火)を除く。

オードブル・サラダバー・デザートバー
スープ・パン・ドリンク付

プリプリの食感と上品な甘みをご堪能ください

赤海老のミキユイト
白身魚のムニエル
平日 ¥3,500 土休日 ¥4,000

オマール海老の
シャンパンクリームソース
平日 ¥4,200 土休日 ¥4,700

伊勢海老の海藻蒸し
平日 ¥6,000 土休日 ¥6,500

プラス¥500で
本日のスープを
「海老のビスク」
に変更可能

※食材によるアレルギーなどがございましたら、あらかじめお申し付けください。 ※仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。 ※写真はイメージです。 ※料金には消費税・サービス料が含まれております。 ※国産米を使用しております。

鎌倉プリンスホテル
Prince Hotel Kamakura
TEL:0467-32-1111 10:00 A.M.～9:00 P.M.
〒248-0025 鎌倉市七里ヶ浜東 1-2-18
http://www.princehotels.co.jp/kamakura

「ハイスクール・フリート」フレーム切手セット販売中 小型日付印・等身大パネルを6郵便局に配備

横須賀を舞台に少女たちが活躍する人気アニメ「ハイスクール・フリート」のフレーム切手セット(2,300円税込)が、4月25日から販売され、販売日には日本郵便株式会社南関東支社の大谷津支社長と株式会社アニメイト通販営業課の海老澤課長が横須賀市役所へ表敬訪問に訪れた。

また、フレーム切手セット発売と横須賀市市制110周年を記念して、小型日付印と等身大パネルを市内の6郵便局に配備。6郵便局を巡り、日付印を集めることで台紙が完成する仕掛けで、同作品ファンの市内周遊が期待される。

◆フレーム切手セットに関する問合せ
☎044(280)9118日本郵便株式会社 南関東支社



▲右から大谷津支社長、吉田市長、海老澤課長

▲フレーム切手セットに付属する日付印台紙に52円以上の切手を貼り、該当郵便局の窓口へ出すと日付印を押してくれる



日付印・パネル設置局
●横須賀郵便局・横須賀汐入郵便局・横須賀金谷郵便局
●久里浜郵便局・横須賀逸見郵便局・横須賀浦賀郵便局

春バラが彩るヴェルニー公園で ウキウキ ワクワクの楽しいイベントを開催!

5月21日(土)・22日(日)10時~15時、130種・2,000株の春バラが咲き誇る「春のローズフェスタ」を開催。21日には横須賀港を背景にバラの音楽祭と公園ガイド、22日にはリサイクルマーケット(9時~)やトルペイント教室(要予約)が行われるほか、両日開催の花市場やバラ人気投票、飲食物の販売やワインの試飲会などが予定されている。

次の週の28日(土)10時~15時には、アクセサリーや洋服、雑貨などを作者が直接販売する「青空個展てづくり市in横須賀」と横須賀のフードやスイーツを販売する「すかマルシェ」が開催される。

5月の温かい日差しを浴びながら、1日を通して楽しめるイベントへ家族で出かけよう!

◆問合せ☎046(824)6291 三笠公園管理事務所
※雨天中止(トルペイントは室内で開催予定)



青空個展 てづくり市 in横須賀

SHOPPERS PLAZA 年中無休(一部店舗を除く)
営業時間/9時~21時
※各店舗により営業時間が異なります

よこすかアーティストドットコム 25th ~LIVE SCHEDULE~

(2階センタープラザステージ)

- アコースティックコンサートDAY
1日(日)14時/16時 出演:古賀久士 ほか
- 母の日に贈るハワイアンサウンドDAY
8日(日)14時/16時 出演:プアリ リン レファ
- 癒しとくつろぎの アコースティックライブ
15日(日)13時・14時・15時・16時
出演:かふえもか/little_space
- 風薫る優雅にダンスパフォーマンスDAY
22日(日)13時~15時~(各団体30分)
出演:ダンスサークル YOSSY ほか2団体

(2階センタープラザひろば)

- Kids Day キッズ工作ひろば
3日(火・祝)11時~16時 のろたんがやってくる!

ショッパーズプラザ横須賀 ☎046(821)2121

MORE'S CITY 営業時間/10時~21時
レストラン/11時~22時
※一部店舗は22時30分、24時まで

(1階正面入口・入口付近)

- ゴールデンウィークイベント(予定)
- 鴨居中・大津中スクールバンドコンサート
1日(日)13時
- 坂本中スクールバンドコンサート
3日(火・祝)14時
- わんわんふれあい広場 4日(水・祝)
元気いっぱいのかわいい子犬たちと一緒に遊びませんか?
ふれあい広場 11時/13時/15時(各回45分)
犬の相談会 14時
犬のしつけ実演 12時/14時
- 御菓子処上條 かしわ餅販売
5日(木・祝)10時~ ※数量限定

(6階)

- マザウェイズ NEW OPEN
ベビー・キッズファッションが
3,000~4,000アイテム勢揃い。

横須賀モアーズシティ ☎046(825)1471

Wing KURIHAMA 営業時間 ウイング専門店/10時~21時
5階レストラン/11時~22時
※一部店舗は営業時間が異なります
(1F スイーツゾーン・京急ストア/
2F エクセジオールカフェを除く)

- おすすめメニュー
~31日(火)
飲食・食品ショップでは旬食材を使用した初夏の味を提案。
※5階レストランプラザ
「グルメスタンプラリー」開催中! 【精米軒夏みかんのジュレ 216円(税込)】
- 2016ゴールデンウィークフェスティバル ~8日(日)
(4階イベントプラザ)
- オリジナルオルゴール箱づくり 1日(日)11時~17時
- ハワイアンフラダンスショー
3日(火・祝)11時/14時(各回30分程度)
- バルーンパフォーマンス
8日(日)11時/14時(各回30分程度)
(RF屋上広場)
- はなかつぱキャラクターショー
5日(木・祝)11時/14時(各回30分程度)
※各イベントの詳細については館内ポスター・チラシ、ホームページをご確認ください
※内容は変更になる場合がございます
- SUMMER COLLECTION 9日(月)~31日(火)

ウイング久里浜 ☎046(834)8958代

うらり 産直センター「うらり」は年中無休
営業時間/月~土曜 9時~17時
日曜 7時~17時

- 五月人形・つるし飾り特別展開催中
~9日(月)まで10時~16時
場所:チャッキラコ・三崎昭和館
5月5日の端午の節句にあわせて、市民の皆さんから寄せられた段飾りや甲冑、つるし飾りなどを展示。ぜひこの機会に、各年代でどのように子供の成長を祝ってきたのか、その歴史に触れてみよう。

(株)三浦海業公社 ☎046(881)6721

住まいを考えよう

住宅は大きな買い物。それだけに、消費税率、金利、減税などによって「買い時」と言われる。気になる住宅ローンについて、プロに解説してもらった。

Q. なぜ今が「住宅ローンを組むのにいい時期」と言われるのか?

史上最低レベルの金利水準にあること、住宅ローン減税や固定資産税の優遇など国のバックアップの二点があるからです。また、今後この低金利状態はそう長くは続かないのではないか、という見方が多いように思います。

Q. 住宅ローンを組む際の注意点は?

ポイントは、大きく表示されがちな優遇金利(▲0.000%など)だけでなく、適用金利(実際の金利)で比較することです。また、ローンを組む際に加入する団体信用生命保険の内容もチェックしましょう。がんなどの保障特約付きを選ぶこともできますが、補償内容は全額補償や一時金など金融機関によってさまざまです。

まずは身近な金融機関のホームページなどで調べてみましょう。

横浜銀行 営業企画部
住宅ローン推進企画グループ
石沢 直子氏

**安心安全の自然素材で
リフォームしませんか?**

住む人が健康に暮らす家づくりをご提案します

湘南リフォームは、住宅環境も食品と同様に考え、無添加で身体によいものをご提供するべく自然素材を積極的に取り入れています。今までの建材とは一味違う味わい、本当に良いものを感じて頂くよう努力してまいります。そして、なにより人間やペットにとって心地よい空間を作り上げます。アフターサービスのスピード感にも定評があります。ぜひお気軽にお問い合わせください。

湘南リフォーム ☎0466-55-1801
〒藤沢市鶴沼橋1-15-2
☎10:00~18:00 不定休
HP <http://www.sa-shonan.com/>
(株)システムアート湘南

☎045-530-7378
〒横浜市青葉区もえぎ野1-21-401
☎10:00~19:00 水曜定休
HP <http://stella11.co.jp>
(株)ステラ

2020年基準 国が推進する 未来型住宅

ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス

NET ZERO ENERGY HOUSE

「住みごこちのいい家ZERO」

特別限定価格1棟販売 5月1日(日)~5月29日(日)

藤沢営業所 限定モデル

太陽光発電10kW標準仕様

光熱費ゼロ円ハウス(ZEH)は今年が建て時!!

平成28年度 ZEH補助金は125万円!

ZEH補助金制度 太陽光発電売電金額 消費増税

ZEHとは、高断熱仕様・太陽光発電・省エネ設備などで光熱費のかからないエコでお財布に優しい未来型住宅です

ゼロ・エネルギー・ハウス

従来的一般住宅	省エネ効果	創エネ効果	合計
一次エネルギー消費量 70~90Gj (100%)	一次エネルギー消費量 28~36Gj (▲40%減)	一次エネルギー創出量 42~54Gj (▲60%減)	70~90Gj (▲100%減)

ゼロ・エネルギー・ハウスは削減効果の半分以上をエネルギー創出量でカバーします

アキュラホーム 職人品質をもっと身近に。
TEL.0466-37-1860

藤沢展示場 JR東海道線沿い、湘南モールビル並び
藤沢市辻堂新町4-2 お問合せご予約

敷地診断・間取りの作成 無料シミュレーション いたします。 5/22(日)まで

カンナ社長で検索

横須賀・三浦 インフォメーション

WEBにも情報満載!!
市民活動、講座、イベント、作品展、企画展などの情報を掲載しませんか?

株湘南よみうり新聞社
① 郵送/〒251-0052 藤沢市藤沢496 藤沢森ビル1階
② E-mail/info@shonan-yomiuri.co.jp
③ FAX/0466(50)5077
※日時等変更になる場合もありますので、お確かめの上お出掛けください。

新緑あふれる境内で「大人の休日」を 返子コミュニティパーク2016春

毎年春と秋に開催される「返子コミュニティパーク」は、返子・亀岡八幡宮境内で、旬の花々やガーデニング、地産やオーガニックにこだわったフードやスイーツなど、約20店舗が出店し会場づくりを行うイベント。中央にはウッドデッキのステージが設置され、地元アーティストを中心とするライブが1日中楽しめる。

◆5月14日(土)10時～20時、15日(日)10時～17時◆亀岡八幡宮(返子市役所隣)◆小雨決行◆問合せ info@zushi-cp.org 返子コミュニティパーク実行委員会

医学博士池川明氏 講演会 「胎内記憶からの人生」

胎内記憶研究の第一人者である池川氏の講演会。3500人にもものぼる胎内記憶・前世記憶調査から紐解いた、子どもは親を選んで生まれてくるという繋がりが幸せへのヒントを語る。妊娠中や子育て中の方、人間関係に悩む人へのあたたかい言葉が満載だ。

◆5月26日(木)18時開場、18時30分開演～20時◆返子文化プラザなぎさホール◆全席自由、前売2,000円、当日2,500円ほか◆定員555名◆主催/返子葉山倫理法人会◆問合せ・申込み☎045(319)4551 神奈川倫理法人会
招待券を5組10名様に(6面参照)

毎回好評!観光協会による鎌倉プレミアムツアー 「着物ショー」と「川喜多映画記念館」特別鑑賞

鎌倉市観光協会は5月31日(火)に、鶴岡八幡宮で行われる大震災復興支援チャリティー「日本の心・日本の絆」と銘打った着物ショーと、川喜多映画記念館を鑑賞する昼食付きのプレミアムツアーを開催する。振袖や小袖、浴衣姿のモデルたちが鶴岡八幡宮直会殿を彩る光景や、谷戸の景色に調和した数寄屋造りの川喜多映画記念館で「鎌倉の映画人 映画女優原節子」特別展を学芸員の解説付きで鑑賞する貴重な機会。新緑美しい鎌倉で「女性の美」を堪能してはいかが。



◆5月31日(火)11時30分
JR鎌倉駅東口集合
◆1名6,590円(税込・要申込)
◆申込・問合せ
☎0467(23)3050
鎌倉市観光協会

藤沢の公式キャラクターを初披露! 5月5日にイベントを開催

ふじさわシティプロモーションの一環として誕生した「キュンとするまち。藤沢」の公式マスコットキャラクター「ふじキュン♡」が、5月5日のお披露目式で初めての場に姿を見せる。当日はふじキュン♡をデザインした向井有里子さん(藤沢市在住)の表彰も行われる。

◆5月5日(木・祝)12時～12時20分(予定) ◆テラスモール湘南 ゲートスクエア
◆問合せ☎0466(25)1111 藤沢市企画政策課シティプロモーション担当
◆ふじキュン♡の情報は公式facebook、twitter、Instagramをチェック!



4月14日に湘南よみうり編集部を訪問したふじキュン♡。「これから藤沢と一緒に盛り上げるキュン!」

消費税軽減税率・価格転嫁対策

喉から手が出るほど欲しい 「固定客」はこうつくる!

実践ノウハウ

5/18(水) 18時30分～20時30分
定員40名(先着順)

講師 一圓 克彦氏
大学時代から、飲食業、製造業、福祉事業、IT企業など大小7業種の企業経営を経験し、2008年にLPピーター創出専門コンサルタントとして独立。リピート率5倍を達成する等が評価され注目される。【著書】10円で8割をリピーターにする集客術(あさ出版)Amazonランキング総合1位を獲得

会場:鎌倉商工会議所 会議室(鎌倉市御成町17-29) 申込み・問合せ ☎0467(23)2563

1,200本のつつじとイベントを楽しもう 武山つつじ祭り



4月中旬から5月上旬に見ごろを迎える武山山頂のつつじ。オオムラサキ、博多白など1,200本が植えられている。ゴールデンウィーク期間中、児童によるスケッチコンクールを開催。そのほか民謡踊りやフラダンスのステージ(3日・4日)、子安地蔵祭り(5日)が行われ、花見気分を盛り上げてくれる。

◆5月3日(火・祝)～5日(木・祝)9時～15時(5日は～13時)◆問合せ☎046(856)3157 武山観光協会

長谷界隈は鎌倉のいいもので大賑わい! 第26回かまくら「長谷の市」



鎌倉長谷の門前商店街が春と秋に開催されているかまくら「長谷の市」が開かれる。鎌倉名店のランチや軽食、スイーツ、雑貨や射的、ライブなど盛りだくさんの内容で境内は人々の笑顔でいっぱい。青空のもと海を眺めながら、鎌倉長谷のグルメや個性的なマーケットを満喫しよう。お手伝いボランティアも募集中。

◆5月15日(日)9時～16時◆雨天中止◆長谷寺境内◆入山料300円◆朝市は光則寺にて8時～11時◆ハセフリ(フリーマーケット)はファミリマート鎌倉長谷店にて9時～13時◆問合せ☎0467(23)6698 同実行委員会

日本画から昔の暮らしに思いを馳せてみよう 山口蓬春コレクション《十二ヶ月風俗図》他



海と山に囲まれた葉山の豊かな自然の中にある山口蓬春記念館で、古今東西の美術研究にも熱心であった蓬春のコレクションより、重要文化財《十二ヶ月風俗図》をはじめ王朝装束、古典文学をテーマにした日本画が展示される。新緑の風そよぐ庭園とともに近世風俗の世界を楽しんで。

◆～5月29日(日)10時～17時(入館は16時30分まで)
◆月曜休館◆山口蓬春記念館◆一般600円ほか◆5月18日(水)は「国際博物館の日」を記念して来館者プレゼントあり。◆問合せ☎046(875)6094

【北鎌倉落語会】柳家三三の会 円覚寺でボタンの観賞と落語の鑑賞はいかが?



円覚寺ではこの時期、法堂跡や松嶺院で美しく咲き誇ったボタンが楽しめる。佛日庵では若手落語家として注目を浴びている柳家三三をはじめ、立川志の八、春風亭びかり☆を招き「北鎌倉落語会」を開催。若手落語家たちの競演が楽しめる。

◆5月7日(土)13時開場、13時30分開演◆北鎌倉円覚寺山内佛日庵◆前売・当日券3,500円(別途円覚寺の拝観料300円)◆ご予約は☎090(4209)3404(ハムラ)またはHPにて
北鎌倉お坊さんアカデミー 検索

モノ・人・情報が行きかう現代版市場 鎌人(かまんど)いち場



2009年から続く人気のマーケット。「つながるひろがる!コミュニティマーケット」を合言葉に、フリーマーケット、飲食ブースなどの物販のほか、知る場・ワークショップ・ライブステージなどが行われる。会場いっばいにブースが並び、行けば自分の興味があるものが見つかること間違いなし!

◆5月22日(日)9時～16時◆鎌倉海浜公園由比が浜地区◆URL http://kamandoichiba.com ◆問合せFAX0467(23)3828同実行委員会 渡邊

世界でひとつだけ!独創的な手芸の世界 第二回 男の手芸展「秋園圭一展」



横須賀・久里浜で活動する手芸作家、秋園圭一による作品展。古着を裂いて作ったズボンやジャケット、ファスナーをひっくり返すとリバーシブルになるファスナージャケットなどユニークなアイデアで作品作りをしている。裂き織りや編み、紡ぎ、染め物の服や小物、革・かご・木作品など70点ほど。自作の機織り機も展示。糸車による糸紡ぎ実演も予定。

◆5月30日(月)～6月5日(日)10時～17時(初日は13時から。最終日は15時30分まで)◆湘南信用金庫久里浜支店 4階ギャラリー◆入場無料◆問合せkakizono@hotmail.co.jp

大津陣屋の復元模型を展示 熊本藩作成の実物絵図も初公開



横須賀市大津行政センター・コミュニティセンターでは移転新築を記念し、「大津陣屋」に関する特別展示を開催中。大津陣屋は、1843年に江戸湾沿岸防備を目的として建てられたが、1868年に取り壊され大津中学校に石橋を残すのみ。今回は、1855年に熊本藩が作成した絵図3点(東日本では初公開)と、市内在住の山田さんによる榎一刀彫のミニチュア模型(200分の1)が展示される。

◆～5月10日(火)10時～16時◆横須賀市大津行政センター◆問合せ☎046(836)3531

産学交流セミナー 「旧軍港市ならでの民官交流のすすめ」



横須賀・呉・佐世保・舞鶴の旧軍港4市は海上自衛隊と共存共栄の道歩んできた。若手経営者と自衛官の交流がある佐世保市、総監部総務課長を講師に市・会議所・海上自衛隊による交流会を発足させた舞鶴市を例に、その発足経緯や活性化交流活動を紹介する。

◆5月25日(水)15時～17時◆横須賀市産業交流プラザ◆無料◆講師/防衛大学校准教授 中澤信一氏◆定員60名◆問合せ・申込み☎046(828)1631(公財)横須賀市産業振興財団

3人の女性による奇跡の町おこしの実話 映画「人生、いろいろ」上映会



16ミリ試写室による有料チャリティ上映会。過疎地、徳島県上勝町を舞台に、70～80代の3人の女性が葉っぱを料理のわき役くつまものとして売り出そうと活躍。年商2億円以上を売り上げるビジネスに成長させる物語だ。出演は吉行和子、富司純子、中尾ミエほか。収益の一部は東日本大震災復興支援等に寄付される。

◆6月11日(土)13時開場、13時30分開演◆横須賀市文化会館◆前売800円、一般1,000円(うち200円がチャリティ)◆チケット取扱い/ヤジマレコード本店他◆問合せ☎090(2901)0862 16ミリ試写室

大井町「せせらぎ散策路ウォークラリー」 撮影作品を募集!

小川のせせらぎと水辺の生き物を身近に感じられる散策路で、期間中に撮影した自然風景の写真を募集。下記①～⑤のチェックポイントの内、3か所の写真を応募した方先着60名様に花菖蒲2株をプレゼント!右記メールアドレスへ写真を添付し、氏名・住所・性別・電話番号を記入して送信しよう。詳しくは大井町HP「せせらぎ散策路ウォークラリー」にて。

①ひょうたん池 ②花菖蒲園 ③水辺の広場
④酒匂川の松並木 ⑤田園風景

◆撮影・募集期間 5月7日(土)～6月12日(日)
◆応募先 hanasyoubu@town.oi.kanagawa.jp
◆問合せ☎0465(85)5013 大井町役場地域振興課

創業30年の信頼と実績!インド美容エステ

副店長 小澤

リンパ&代謝めぐり デトックスで 腰まわりの 垂れたお肉がスッキリ!!

年齢を重ねて低下した代謝力を上げ、老廃物と脂肪をぐいぐい流すから軽い身体を実感!「健康的な美しさ」にこだわる体質改善ダイエット。

脂肪分解マシン 全身オールハンド 血色アップ フェイシャル

プレス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
◆全室個室、女性専用、完全予約制
◆5/3、5/18定休

横須賀よみうり読者限定クーポン 横須賀よみうり2016.5.1

オールハンドマッサージ&脂肪分解マシン 90分 20,540円 プチフェイシャル付き 4,500円(税別)

30日集中ダイエットプラン 食事・運動指導付き 90分×3回 61,620円 30,000円(税別)

2016年5月31日まで 初回限定 お1人様1回限り

読者プレゼント

締切…特記のない場合5月25日

下記要領でご記入の上、ハガキ・FAX・Eメールで！
 FAX 0466 (50) 5077 メール present@shonan-yomiuri.co.jp
 〒251-0052 藤沢市藤沢496
 湘南よみうり新聞社
 「湘南よみうり5月1日号
 プレゼント」係

①希望プレゼント名(書名) ※応募者多数の場合は抽選となります。
 ②名前・年齢 ※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。
 ③〒・住所 ※ご希望・ご感想の中から「たち」に掲載させていただきます。
 ④TEL ※湘南よみうり 個人情報取得について
 ⑤ご応募新聞名 ※湘南よみうり 個人情報取得について
 ⑥新聞配達店名 ※湘南よみうり 個人情報取得について
 ⑦一番興味があった記事 ※湘南よみうり 個人情報取得について
 ⑧ご感想・ご意見 ※湘南よみうり 個人情報取得について

4 湘南台カルチャーセンター 無料体験券(10名様)

充実の講師陣。こどもから大人まで、人気の講座がいっぱい！ダンス、手工芸、音楽、語学、食など、月1回から無理なく楽しく学べる200講座のカリキュラムをご用意。



体験受講料1,080円(税込) ※教材費別途
 藤沢市湘南台2-5-10 ウエストプラザ5番地(1F受付)
 問合せ☎0466(45)4900 http://www.shonandai-culture.co.jp/

1 アマノフーズ 横浜オリジナルデザインBOX入り フリーズドライ(4食分)引換券(5名様)

お湯を注ぐだけで、本格的な味わいが楽しめるフリーズドライ食品。アンテナショップが3月にベイクォーター内にオープン。おみそ汁、パスタ、カレーなど100種以上の商品が揃っている。



4食セット 950円(税込)
 ※商品は店舗にて引換となります
 横浜市神奈川区金港町1-10 横浜ベイクォーター3F
 アmano フリーズドライステーション 問合せ☎045(620)9031

2 天然温泉 湘南台温泉らくご招待券(5組10名様)

毎日直送!奥湯河原の源泉をたっぷり注いだ深さ90cmの大浴場に、露天風呂、石風呂と様々な癒しが楽しめる。



藤沢市湘南台2-7-5
 一般(中学生以下)平日1,250円、土日祝1,400円、こども(3歳~11歳)全日300円、12歳全日450円
 ☎0466(43)1126

3 映画鑑賞券(希望館名明記)

- イオンシネマ茅ヶ崎(5組10名様)
(横浜など全国のイオンシネマで使用可)
- 横須賀HUMAXシネマズ(5名様)
(平日限定鑑賞券)
- 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

横浜ブルク13(シネマ)にカフェ“OASE”がオープン!



映画の上映時間になるまで、カフェでくつろごう。横浜みなとみらいの景色を堪能できる穴場カフェでゆったりとしたひと時、友達との待ち合わせなどにもご利用ください。お得なモーニングセットもあります。
 カフェ営業時間8時30分~22時(L.O.21時30分)
 TOCみなとみらいコレットマール6F
 ☎045(222)6222(音声案内)

5 神奈川県立花と緑のふれあいセンター 花菜ガーデンご優待券(5組10名様)

5月9日(月)~6月5日(日)、「ローズフェスティバル2016 ~春~」を開催。華やかに咲き誇るバラ園で素敵な1日を過ごしてみよう。



※2面参照
 ※シーズンにより入園料金、開園時間が異なります
 問合せ☎0463(73)6170 www.kana-garden.com

6 講演会「胎内記憶からの人生」ご招待券(5組10名様)

胎内記憶研究の第一人者である池川明氏の講演会。3500人にもわたる胎内記憶・前世記憶調査からひもといた、子どもは親を選んで生まれてくるという驚きやヒトを語る。



※5面参照 締 5月13日(金)必着
 5月26日(木)18時30分~20時
 逗子文化プラザなぎさホール 前売2,000円、当日2,500円
 問合せ☎045(319)4551 神奈川県倫理法人会

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
 イベントスケジュール
 SOCOS 検索

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

●講座名(日程・時間) ●お名前 ●電話番号 ●参加人数

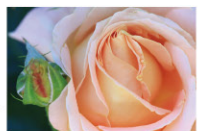
SOCOS会場:藤沢駅北口徒歩3分(藤沢市藤沢496藤沢森井ビル1F)

SOCOSとSOY LINK
 がコラボ!

個人会員なら
 500円割引!

1 芹川明義フォトセミナーvol.72・73 光を上手に味方につけて バラの質感を美しく表現しよう

5月は横浜イングリッシュガーデンでの撮影会。光の量や陰影を利用して、ゴージャスで印象的なバラを撮影してみましょう。三脚は不要です。講習会の場所が4月と違うのでご注意ください。



日程 ①5月12日(木)撮影会12時 JR藤沢駅みどりの窓口前集合
 ②5月26日(木)座学13時30分~15時30分 名店ビル6階Aホール
 参加費 1,800円(※会議室料として300円込)
 講師 芹川明義氏(公益社団法人日本広告写真家協会会員)

2 ノルディックウォーキングvol.38 一番歩きやすい季節到来 ノルディックで鎌倉散策

気持ちよく快適にウォーキングできる5月。フォームに気をつけながら、ノルディックウォーキングの基礎をしっかりと踏まえ、新緑の中を鎌倉散策しましょう。希望者で恒例のランチもあり。



日程 5月13日(金)10時
 集合場所 JR鎌倉駅西口 時計台のあたり
 参加費 1,300円(レンタルポール代、保険代込、ホール持参は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)

3 ~かんたん・あんしん・便利~ 「読売タブレット」無料体験会③

参加者全員に最新のタブレットをご用意。写真撮影・音声文字入力・音楽再生・読売デジタル版の閲覧方法などを学びます。特にシニア・初心者歓迎。経験豊富な講師陣が丁寧に解説指導します。



日程 5月18日(水)12時30分~14時30分
 場所 藤沢商工会館ミナパーク会議室5階501号室
 藤沢市藤沢607-1(JR藤沢駅徒歩3分 サミットストア向かい)
 参加費 無料 定員 20名
 講師 安岡 伸氏(NPO法人湘南ふじさわシニアネット)

4 小田原まち歩きツアーvol.28 人気の小田原で、日本で一番港に近い「早川駅」界隈を散策 一夜城ヨロイツカファームで美味しいケーキでティータイムも堪能

早川漁港は東海道線の早川駅から徒歩1分。今回のまち歩きでは、水産のまち小田原をご案内します。漁港の見学や、定置網漁の県水産技術センター、近隣のお寿司屋さんに卵焼きを即す知る人ぞ知る美味しい卵焼き店「玉よし」の試食、旬の新鮮な魚を使った干物で有名なカナタ前田商店など、早川ならではの名店も。昼食は絶品の金目の煮つけ定食を堪能。一夜城見学の後は、大人気ヨロイツカファームにてティータイムを楽しみます。



日程 5月16日(月)10時
 集合場所 JR早川駅改札出たところ
 参加費 5,000円(ガイド代、昼食代、ケーキセット代、一部タクシー利用代含む)
 定員 26名
 ※前・当日のキャンセルは、参加費全額キャンセル料を承ります



▲こじま食堂の絶品金目の煮つけ定食

←一夜城ヨロイツカファーム

5 湘南絵手紙教室vol.38 5月は初夏の清々しいお花と可愛いカエルを描いてみよう

初夏の風を感じる季節になりました。庭やプランターで元気に咲き出したお花や、生きている雨蛙を描くのも楽しいですね。初心者の方にも安心の、初めてセットの貸出しもあり。絵手紙を始めてみませんか。



日程 5月17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、モチーフとなる旬の花、カエルの置き物など。 ※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)

6 本格的な味を求める人の料理教室vol.11 湘南の名店の匠に学ぶ和食の基本 人気のおもてなし料理シリーズ

本格和食を基礎から学ぶ料理教室です。2回目の今回は、金目の煮つけと野菜の煮物。黄金比率をマスターし、絶品煮物を作りましょう。6月のシリーズ最終回は自宅でできる小さな懐石~汁三菜~です。



日程 ①5月25日(水) ②6月22日(水) 各11時~13時
 場所 「二代目笑楽」(藤沢市藤沢橋1-1-9 S119ビル4階)
 参加費 各回3,500円 定員 10名
 持ち物 筆記用具
 講師 佐藤大磨氏(二代目笑楽 店主)

7 心と体に優しい気功健康体操vol.12 運動をしながら気持ちもリセット 五月病も気功で気持ちよく解消しよう

五月病は、肝の支配下でスムーズに流されるべき気・血・水が体の各所で滞った状態を言います。気功で気血の流れを良くし、ストレス発散の効果も。初めての方もわかりやすく楽しめる内容です。



日程 5月31日(火)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507号室
 藤沢市藤沢607-1(JR藤沢駅徒歩3分 サミットストア向かい)
 参加費 3,000円 定員 10名
 講師 荒川みや子氏
 (中国国際気功師協会北関東支部教育基地内講師、福名太極拳師範、気功教室主宰)

8 シニアサイクリング体験vol.16 初・中級者向けサイクリング 大磯の海岸沿いを気持ちよく走ろう

藤沢から茅ヶ崎、平塚、大磯へ。平坦な道を軽快に走り、大磯の海岸線を満喫しよう。昼食は網元料理「萬蔵丸」で新鮮な魚料理を堪能。経験豊富なコーディネーターがご案内します。※参加はロードバイク、クロスバイク、ミニベロで、個々各自自転車保険や他の保険にて自己責任対応をお願いします。



日程 6月3日(金)9時~15時
 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(湘南ペダルの会代表)

9 季節花入 近藤しょうこの「四季花暮らし」vol.11 ベリーとグリーンアレンジメント 高原のような爽やかさを楽しむ

暑さにも増して湿度も高くなる季節。お花より比較的強い、グリーンの葉を数種類組み合わせ、素敵なグリーンアレンジメントを楽しみましょう。初夏の実物を入れて、ナチュラルにアレンジしましょう。



日程 6月15日(水)10時~12時
 参加費 4,500円(講師料、花材代込) 定員 8名
 持ち物 はさみ、持ち帰り袋、デジカメ、スマホなど
 講師 近藤しょうこ氏(季節花入 ランチンブルパール主宰)

10 おちゃっぴ粘土教室vol.42 6月は『カエルの王子様』と『アジサイと私』を作ろう!

ちょっとした作り方のポイントを学んで、可愛いどうぶつキャラクターを作ってみよう!午前の部は小さなお子様でも(もちろん大人も)参加できる内容、午後はじっくり楽しく粘土に取り組み大人の部です!



日程 6月18日(土)
 ①「カエルの王子様」10時30分~12時30分 対象/3歳~大人まで
 ②「アジサイと私」13時30分~16時30分 対象/中学生以上
 参加費 ①1,500円 ②3,000円(後日材料費込) 定員 各回20名
 講師 おちゃっぴ氏(粘土キャラクターデザイナー)

SOY LINK みんなを笑顔でつなぐイベント 「湘南を学ぶ、遊ぶ」開催!

5月4日(水)・5日(木) 小田急百貨店藤沢店6階ギャラリー

展示 未来へ残そう 湘南遺産 第1回湘南遺産候補 展示 & 投票

未来へ残したい湘南遺産候補を展示。ぜひ投票にもご参加ください!
 出展: NPO法人湘南遺産プロジェクト

ワークショップ 湘南らしい素敵な布草履を作ろう

色鮮やかで大人気の布草履の作り方を教えていただきます!

日時 5月4日(水) 14時30分~17時30分
 5月5日(木) 13時~16時
 講師 若松 洋さん(55歳) 定員 各10名
 参加費 3,000円 ※SOY LINK会員は500円引き

講演 おもしろ・おかし 湘南の海辺と端っこ

海を切り口にした湘南の境目のお話。無料。

日時 5月4日(水) 13時~14時
 登壇者 上石陽一さん 定員 30名

ワークショップ ねりきり(和菓子)で江ノ電プレートをつくろう

お子様と一緒に、大人だけでも楽しめます!

日時 5月5日(木) 10時30分~12時
 講師 小枝指来美さん (NPO法人フードデザイナーズネットワーク)
 定員 10名
 参加費 1,500円 ※SOY LINK会員は500円引き

ゴールデン・ウィーク得々キャンペーン

SOY LINKに参加いただいている下記お店が、GW期間にお得なキャンペーンを実施しています!人数に限りもあり、早い者勝ちです。

●キャンペーン参加店
 ・Login・mano+・さつまや本店・グローバルコミュニティ湘南藤沢・NEKTON FUJISAWA・PCHコーヒー・食とものづくりスタジオFERMENT・SQUARE Mobility・CASUAL CAFE & BAR JACK・カンティエヌ・マシュー・レトロ新橋系餃子家・中華そば寅藤沢店・古久家湘南台店・レンタルBOXおはこ・美容室Gonesh・歌と作曲の学校・アズヴェール藤沢・atelier passion francas Divers Cafe・WIRED KITCHEN 湘南T-SITE店 キャンペーン内容は、facebookのSOY LINKページまたは各店のSOY LINKファンページでご確認ください。

「ちよい呑みフェスティバル」2,000円で楽しめる!

5月10日(火)・11日(水)の藤沢駅南口ちよい呑みフェスティバルで、SOY LINK個人会員は、通常2,500円のチケットが2,000円で購入できます!
 当日の本部に併設されているSOY LINKコーナーでクーポンを受け取ってからチケットを購入してください。その場で会員登録も可能!この機会にぜひご登録ください!
 ※当日の会員登録には、住所確認ができる免許証等の身分証明書の提示が必要です。

SOY LINK 会員登録

入会方法 SOY LINK ホームページからお申し込みください。
 SOY LINK 藤沢支店 藤沢支店 藤沢支店
 www.soylink.jp

SOY LINKに参加できる方

個人会員 ◎藤沢市と周辺エリアにお住まいの方 ◎18歳以上の方 ◎スマートフォン/利用者 ◎藤沢市と周辺エリアのお店 ◎専用のファンページを活用することができます。

お問合せ SOY LINKサポートセンター info@soylink.jp
 まちのお店に関するお問合せ SOY LINKまちのお店窓口 ☎0466(50)5081 co-info@soylink.jp

5月の映画情報

上映時間は各映画館へお問合せいただくか、ホームページでご確認ください。

上映作品・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。


横須賀HUMAXシネマズ

●64-ロクヨン-前編	●ズートピア
●ヒーローマニア-生活-	●フィフス・ウェイブ
●世界から猫が消えたなら	●ちはやふる 一下の句-
●殿、利息でござる!	●テラフォーマーズ
●海よりもまだ深く	
●スノーホワイト/氷の王国	
●オオカミ少女と黒王子	
●レヴェナント 蘇えりし者 [R15+]	
●アイアムアヒーロー [R15]	
●スカナー 記憶のカケラをよむ男	
●シビル・ウォー / キャプテン・アメリカ	
●名探偵コナン 純黒の悪夢(ナイトメア)	
●映画クレヨンしんちゃん 爆睡!ユメミーワールド大突撃	

●毎月1日映画ファン感謝デー 全ての方 1,100円 ※3D作品は除く

●水曜レディースデー 1,100円

番組案内専用ダイヤル ☎046(820)0200



イオンシネマ茅ヶ崎

4/22(金) リニューアル OPEN!!
全6スクリーンに無料プレミアムシートを導入!

映画日記 Vol.182 『海よりもまだ深く』

5月21日(土)公開

『海街diary』などの是枝裕和監督が、なかなか大人になれない男の姿を描く感動のホームドラマ。

●64-ロクヨン-前編 5/7~	●ズートピア
●殿、利息でござる! 5/14~	●ちはやふる 一下の句-
●世界から猫が消えたなら 5/14~	
●海よりもまだ深く 5/21~	
●スノーホワイト/氷の王国 5/27~	
●テラフォーマーズ	
●シビル・ウォー / キャプテン・アメリカ(2D字幕)	
●映画 クレヨンしんちゃん 爆睡! ユメミーワールド大突撃	
●名探偵コナン 純黒の悪夢(ナイトメア)	

●毎月1日は皆様 1,100円
●毎週月曜日は皆様 1,100円
●毎日5歳以上の皆様 1,100円
●夫婦50割引(どちらか50歳以上) 2,200円
●平日朝10時台までの上映 1,300円
●高校生 1,000円(要学生証)
●毎日20時以降の上映 1,300円
※3D作品は+300円(3Dメガネ別途)

ツィッター @ac_chigasaki

テレホンサービス ☎0467(57)1000

横浜ブルク13

映画日記 Vol.11 『殿、利息でござる!』

5月14日(土)公開

『武士の家計簿』の原作者・磯田道史による「無私の日本人」の一編「殿田屋十三郎」を、『予告犯』などの中村義洋監督が映画化。

●ROAD TO HIGH&LOW 5/7~	●亜人 第2部-衝突-[PG12] 5/6~
●世界から猫が消えたなら 5/14~	●64-ロクヨン-前編 5/7~
●殿、利息でござる! 5/14~	●ヒーローマニア 生活 5/7~
●海よりもまだ深く 5/21~	
●スノーホワイト/氷の王国 5/27~	
●オオカミ少女と黒王子 5/28~	
●ヒメアノール[R15+] 5/28~	
●エンド・オブ・キングダム [PG12](字幕) 5/28~	
●HK/変態飯面 アブノーマル・クライシス [PG12] 5/14~	
●ラブ・コントロール~恋すると死んでしまう彼女ボンスン~ 5/14~	
●牙狼(GARO)-DIVINE FLAME- 5/21~	
●君がくれたグッドライフ [PG12](字幕) 5/21~	
●『テラララ!!x2 結』外伝?!! 第19.5話「デュフフ!!」 5/21~	
●機動戦士ガンダム THE ORIGIN Ⅲ 暁の降起 5/21~	
●素敵なサプライズ フリュセルの奇妙な代理店(字幕) 5/28~	

●横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマール6階 (JR桜木町駅北改札直結、地下鉄桜木町駅下車徒歩2分)

テレホンサービス ☎045(222)6222

湘南小町がテイク!

vol.68 『五月病』

編集部 湘南小町がテイク!

最近体がたるくて... 眠気もひどくて... 大丈夫? 五月病かもよ...


さし入りのプリニだよ!!

私たちの台掛け病

新緑が美しい上高地をお得に満喫!

上高地アルペンホテル・徳沢ロッヂ ペア宿泊券を4名様に(応募方法は6面参照)

空気と水が美しく、美しい山々に囲まれた信州松本。8月11日(木・祝)には、世界で初めて「山」を対象とした祝日「山の日」を祝う行事も開催される。藤沢市と姉妹都市である松本市では湘南よみうり読者に、「上高地アルペンホテル」や今年リニューアルオープンした「徳沢ロッヂ」宿泊料金の割引や、「上高地食堂」での食事で上高地名物「河童焼」をプレゼントする。これから初秋にかけて絶好の散策シーズンを迎える上高地へ、リフレッシュしに行こう。



◆問合せ ☎0263(94)2307 松本市上高地観光施設事業
◆上高地アルペンホテル ☎0263(95)2231
◆徳沢ロッヂ ☎0263(95)2526
◆上高地食堂 ☎0263(95)2039
※特典ご利用の際は「湘南よみうりを見た」とお伝えください

湘南を無料で食べつくす方法 Vol.1

発売中

大船・藤沢・辻堂・茅ヶ崎・平塚

60店舗以上の看板料理が無料になる、超お得なパスポート!

B6サイズ、82ページ 発行:湘南社

880円(税込)

湘南よみうり新聞社ほか各書店にて取扱い中



チケット販売中!

☎045(201)9748

ヨコハマよみうりプレイガイド 電話受付 10時~18時 ※土日祝日を除く

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

お申込みはお電話で

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、代金をお振り込みください(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。

※発券手数料として100円(1枚)申し受けます

公演番号 05191 中島美嘉 THE ACOUSTIC 2016 ~MIKA NAKASHIMA 1st Premium Tour~

5月19日(木) 鎌倉芸術館


◆5月19日(木) 18時30分開演
◆鎌倉芸術館
◆全席指定6,800円(税込)
※入場年齢制限:3歳以上有料



公演番号 06051 一青窈 TOUR 2016 人と歌~折々

6月5日(日) 藤沢市民会館 大ホール

◆6月5日(日) 17時30分開演
◆藤沢市民会館 大ホール ◆全席指定6,500円(税込)
※3歳以上はチケットが必要。3歳未満のお子様は保護者1名に付き、1名までは膝上での鑑賞は無料。席が必要であれば、有料。




公演番号 06121 宗次郎プレミアム・コンサート ~オカリナの森から~

6月12日(日) 鎌倉芸術館

オカリナ奏者として世界的に活躍する宗次郎が、第1ヴァイオリン、第2ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、ハーブ、ピアノとのアコースティックでリリカルな7重奏でお届けするスペシャルコンサート!

◆6月12日(日) 14時30分開演
◆鎌倉芸術館
◆S席5,500円(税込) A席4,500円(税込)
※未就学児の入場はご遠慮ください



公演番号 06161 美輪明宏 ロマンティック音楽会

6月16日(木) 茅ヶ崎市民文化会館 大ホール

抒情、詩情あふれる歌詞、圧倒的な歌唱力と表現力。美輪ワールドをご堪能ください。
(予定曲目)
『ヨイトマケの唄』『愛の讃歌』他

◆6月16日(木) 18時開演
◆茅ヶ崎市民文化会館 大ホール
◆S席7,200円(税込)
※未就学児の入場はご遠慮ください



公演番号 06241 秋川雅史 コンサートツアー GOLDEN VOICE

6月24日(金) 茅ヶ崎市民文化会館 大ホール

NHK紅白歌合戦に4回出場、テノール歌手秋川雅史のコンサートです。クラシックから歌謡曲・童謡まで、誰もが聞き覚えのある親しみやすい名曲の数々をお楽しみください。

◆6月24日(金) 14時開演 ◆茅ヶ崎市民文化会館 大ホール
◆全席指定6,500円(税込) ※未就学児の入場はご遠慮ください



公演番号 08061 ウルトラマンライブ ~Peace of the Earth~2016-2017

8月6日(土) 神奈川県民ホール

ウルトラマンエックスを始めとするウルトラヒーロー達が活躍する迫力のライブショーや、ロビーではウルトラヒーロー幕など、記念撮影が出来る場所やウルトラグッズ販売など、お楽しみいっぱい!

◆8月6日(土) ①10時30分開演 / ②14時開演
◆神奈川県民ホール ◆各全席指定2,800円(税込)
※3歳以上有料
※公演中の動画撮影及び撮影・録音は禁止となっております。予めご了承ください



公演番号 07091 平原綾香 CONCERT TOUR 2016 ~LOVE~

7月9日(土) 鎌倉芸術館 大ホール

9thオリジナルアルバム『LOVE』を引っさげて、平原綾香が愛を歌う! 秀逸で洗練された、そして繊細で美しい愛のメロディの数々をお届けする極上ステージをぜひお楽しみください。

◆7月9日(土) 17時30分開演
◆鎌倉芸術館 大ホール
◆全席指定6,800円(税込)
※未就学のお子様のご入場はご遠慮願います



公演番号 07241 三遊亭小遊三・林家たい平 二人会 ~対決!!“大月vs秩夫”ヨコスカ編~

7月24日(日) よこすか芸術劇場

◆7月24日(日) 12時30分開演
◆よこすか芸術劇場
◆S席3,700円(税込) A席3,200円(税込)
※未就学児の入場はご遠慮ください



公演番号 07311 沖縄音楽フェスティバル2016 in 茅ヶ崎

7月31日(日) 茅ヶ崎市民文化会館 大ホール

〈出演予定〉
古謝美佐子、夏川りみ、うないぐみ、琉神、宜保和也、仲宗根創、佐原一哉

◆7月31日(日) 17時開演
◆茅ヶ崎市民文化会館 大ホール
◆S席6,000円(税込)
※未就学児・路上1名まで無料
但し座席を必要とされる場合は有料



沢田研二 LIVE 2016 un democratic love

公演番号 08071 8月7日(日) 相模女子大学グリーンホール

公演番号 10151 10月15日(土) よこすか芸術劇場

◆8月7日(日) 16時開演
◆相模女子大学グリーンホール
◆全席指定7,000円(税込)
◆10月15日(土) 16時開演
◆よこすか芸術劇場
◆全席指定7,000円(税込)
※未就学児の入場はご遠慮ください




社会風刺コント集団 THE NEWSPAPER LIVE 2016

公演番号08271 8月27日(土) 相模女子大学グリーンホール 大ホール

公演番号11051 11月5日(土) 鎌倉芸術館 小ホール

受付開始:5月23日(月)10時~

◆8月27日(土) 14時開演 相模女子大学グリーンホール 大ホール
◆11月5日(土) ①14時開演②18時開演 鎌倉芸術館 小ホール
◆各日全席指定4,800円(税込) ※未就学児の入場はご遠慮ください




公演番号 09101 小椋佳 歌談「老猿」の会

9月10日(土) 鎌倉芸術館 大ホール

【出演】小椋佳(Vo)/他
『シクラメンのかほり』『俺たちの旅』『夢芝居』『愛しき日々』『愛燦爛』等々...数多くのヒット作品に加え、日本レコード大賞を始め数々の賞を受賞!! 待望の鎌倉公演が開催決定!!

◆9月10日(土) 17時開演
◆鎌倉芸術館 大ホール
◆全席指定6,000円(税込)
※未就学児の入場はご遠慮ください




公演番号 11181 西城秀樹 HIDEKI SAJU 45th ANNIVERSARY CONCERT 2016

11月18日(金) 神奈川県民ホール

デビュー 45周年を迎えた、西城秀樹。名実ともに音楽業界を常にリードし続ける、トップエンターティナー!!

受付開始:5月20日(金)10時~

◆11月18日(金) 18時30分開演
◆神奈川県民ホール
◆全席指定7,000円(税込)
※高輝度タイプのペンライト等の持ち込みは、ご遠慮ください ※3歳以上有料



第5回 禅的生活で心を整える

禅の心を日常生活で活用するためのコラム

歩歩是道場

歩歩是道場

〈泉通寺〉住職 峯岸 秀哉

「職場で働くのが嫌になりました」と、地方公務員の男性が、私に愚痴りました。役所に勤務して三年目、という二十代の若者です。彼は、呟くように話すのです。地域の発展に

役立ちたい、という情熱で役所に入りました。配属先は土木関係でした。意気込んだものの、仕事が少なく、やる気が次第に無くなりました。

失望していたら、昨年の春に人事異動があり、総務に移りました。仕事は増えたけれど、先輩は何も教えてくれません。人の揚げ足も取ります。でも「どんな場所でも頑張ろう」と、何度も自分を鼓舞しました。しかし、役所の仕事に希望が見つからなくなりました、と大きく溜息をつきます。

苦悩している若者に、私は伝えました。「禅では、毎日の暮らし、言動の全てが修行なので『歩歩是道場』と言うのです」と。

辛いけれど、毎日が修行と思えば、自分が信じて正しい公務員の勤め方を貫けば、いつの日か好機が来る、と思ったからです。「苦にするな嵐のあとに日和あり」と、男性長寿世界一の故木村次郎右衛門翁は、私たちを励ますのです。

おいしさ・楽しさ・見どころ満載! 第4回YYフェスタ

幼稚園生の合唱ステージ、小学生のよさこい踊りや中学校の吹奏楽部による演奏など、地元の子供たちによるステージが披露されるほか、のど自慢やダンスなど43団体がステージに参加予定。また、楽しいゲームコーナーや模擬店にはわかめうどん、山口屋の団子、鴨鶴の特製まぐろ丼など地元のおいしいグルメも登場! 地域が一丸となったイベントに、ぜひ足を運んでみよう。



◆5月15日(日)9時30分~15時30分 小雨決行
◆鶴居八幡神社 境内
◆問合せ ☎046(843)8711 同実行委員事務局

三浦一族供養祭で伝統あるお家芸を披露 道寸祭り~笠懸

鎌倉時代に源頼朝の重鎮として名を馳せ、三浦半島と三浦市の名前の由来ともなった三浦一族の供養祭。一族のお家芸として伝えられてきた、馬上から弓的を射る迫力満点の「笠懸」が披露されるほか、和太鼓の演奏や甲冑隊の披露、立身流兵法の演武が行われる。また、普段は入ることができない「新井城址」の見学もできる。



◆5月29日(日)11時~14時30分 小雨決行
◆油壺 荒井浜海岸
◆問合せ ☎046(888)0588 三浦市観光協会

日本最大級のカレーイベント よこすかカレーフェスティバル2016

5月14日(土)・15日(日)、三笠公園でカレーフェスティバルを開催する。「よこすか海軍カレーVS横須賀海上自衛隊カレーバイキング」や「よこすか海軍カレーパンバイキング」(両日開催)、「全国ご当地カレーグランプリ」(14日のみ)など。カレー尽くしのイベントでお気に入りのカレーを見つけよう。

また野外ステージでは吹奏楽部による演奏やダンス、来場者が参加できる〇×クイズなどが会場を盛り上げるほか、横須賀が舞台のTVアニメ「ハイスクール・フリート」から横須賀女子海洋学校模擬店が出店予定。横須賀ならではのイベントに参加してみよう。

◆5月14日(土)・15日(日)9時~16時 荒天中止
◆三笠公園 ◆問合せ ☎046(822)8301 スカナビ i ※ペットの入場はできません



昨年の様子

読者の声 - 4月1日号

- 春の箱根特集は、ちょうど4月下旬に箱根に行く計画だったので、とても参考になりました。ほかの記事も面白かったです。いつも季節感のある記事で、とても楽しみに読んでいます。 横須賀市 M・Mさん 60歳
- 春になり、「動く」のに最高のシーズンになりました。4月号に載ったすべての場所に行ってみたくです! 綾瀬市 K・Kさん、65歳
- 石原良純さんのインタビュー。家族が療養中のなか、私の朝の日課は空を見上げること。毎日続けていると、落ち込んでいた気持ちが少しずつですが、前を向こうという気持ちに変わってきます。石原さんも同じようなことをされていることに驚くとともに、とても嬉しい気持ちになりました。 藤沢市 M・Oさん、54歳

*湘南よみうり新聞社では、皆様からいただいたお便りすべてに目を通し、紙面作りに生かしております。

無料セミナー 失敗しない! 老人ホームの選び方

参加無料 要予約 定員各日20名

①藤沢会場 5月21日(土) 14時~15時45分 フジサワ名店ビル 7階Bホール (JR・小田急藤沢駅より徒歩1分)

②茅ヶ崎会場 5月28日(土) 14時~15時45分 湘南ふれあいの園 2階ラウンジ (茅ヶ崎駅北口より徒歩5分)

湘南市内の3施設「湘南ふれあいの園 湘南東部」「湘南ふれあいの園」「ナーシングホーム元町」の個別見学会・相談会も受付中!ご希望の方には送迎も承ります(茅ヶ崎・藤沢市内の方に限る)。

介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園 湘南東部 ☎0467(57)6050

あなたの頭痛、めまい、耳鳴りの治し方、間違っていますよ!!

院長 寺澤光一

Q. 病院の薬を飲んでいますが…

A. 薬では良くならない人も多います。当院では頭痛、めまい、耳鳴りの原因の7割は首にあると考えています。首の筋肉がこっていたり、骨がズレて神経の流れが悪くなっていたりすると症状が出やすくなります。また、メンタルの影響もあります。仕事や家族の心配、不安、マイナス思考、睡眠の問題など。これらは脳を緊張させます。

Q. どんな施術をしますか?

A. 当院ではクビニックという名前の通り、首に特化した専門施術を行っています。さらに、心配、不安を和らげる独自の呼吸法、イメージトレーニングを取り入れて心のケアもしっかり行っていきます。こうした治療を行うことによって、よく眠れるようになった、それほど症状が気にならなくなった、気持ちが前向きになって元気が出てきた、という喜びの声をいただいています。

頭痛・めまい・耳鳴り 専門整体院クビニック Kubinic (完全予約制) ☎0467(53)7906 ◆鎌倉市分1-19-11 (湘南モノレール「湘南深沢」駅より徒歩約6分) ◆http://kubinic.com/ クビニック 検索

湘南よみうりクーポン クーポン持参の方のみ 施術初回 10,900円 → 1,980円 ★2回目以降 8,000円 施術時間60分 日2016/5/31