




毎日ステキに♪ vol.69

**Q** メンタルがイマイチすっきりしない、自分でできることは？

**A** 人間関係もちろん、気温の変動の大きさや環境の変化、社会情勢でもメンタルに何らかの影響を及ぼすことはあります。ただシンプルにできることとしては、少し体を動かし楽しみ眠ることで脳が休み、疲れが回復しやすくなります。回復すると諸問題に向き合う力ができます。「寝れば治る」とか「寝たら忘れる」などという言葉聞いたことがあるかと思いますが、つまり脳を休ませること、心と睡眠は密接に

関わっており、とても重要なのです。メンタルクリニックを訪れる方の多くは睡眠のバランスが崩れやすいことがあります。カウンセリングの現場から出来上がった「90日間で眠りと心の質が上がる実践ノート」もおすすめており、まずはご自身の生活リズムやパターンはどうか、何時に起きて何時に就寝、どんな食事をし、どんな考え傾向性があるのかを客観的にみていくことはとても有効です。毎日血圧を管理するように、睡眠も視覚化し意識するとスッキリしやすくなります。

**心理カウンセラー 但野 真実子**  
 株式会社ころ 代表取締役  
 (横浜市西区平沼1-33-1 日新横浜ビル5階)  
 ☎045-548-4156  
 ねむりセラピスト協会代表  
 インターネット放送局「わいわいテレビ」出演



# 横浜老舗名鑑



「喜最中」は明治時代から続く味老舗和菓子店 **喜月堂**



① JR山手駅より徒歩約15分または市営バス「千代崎町」下車0分



③ 3代目常任勝久さん。「審査員はお客さま。お客さまの笑顔が一番」  
 ④ 喜最中(神奈川県指定銘菓) / 上品な甘さの餡がたまらない。小豆餡(292円)と栗餡(357円)の2種類で、お祝いの席にも。⑤ 三食最中(1個162円) / ころんとした姿が愛らしい。⑥ チューリップ / 横浜・中区の花にちなんだお菓子。最中(260円)と桃山(238円)の2種類。⑦ 本牧最中アイス(夏季限定商品270円) / 喜最中の皮に餡を少し。パニールアイスとのバランスが絶妙! ※価格は全て税込

本牧通り本郷町に店を構える「喜月堂」は120年続く老舗和菓子店。この店の顔は何といっても明治生まれの「喜最中」だ。店の初代常任喜代治は千葉に生まれ、15歳で東京に出て酒問屋に奉公するも、これは一生の仕事ではないと一念発起、明治33年、横浜・本牧に和菓子店「喜月堂」を開いた。一流の和菓子職人とともに創業から10年の歳月をかけて作り上げたのが、はみ出すほど餡が盛り込まれた「喜最中」。「甘いものがあまりなかった時代、餡は多い方がいいだろうと。見栄えも良かった」と語るのは3代目の勝久さん。

老舗ならではの逸話も。昭和20年5月の横浜大空襲で店は消失したが、勝久さんの両親・2代目夫妻が再建し、その伝統を守った。また、砂糖や小豆などの仕入れ先は、創業以来のお付き合いだという。「忙しい季節には、昔は夜通し作業をしたものです。昔も今も、美味しいお菓子を口にしてほしいという一心でやっています」と勝久さん。

「喜最中」は本・支店のほか横浜高島屋の銘菓百選や、楽天市場からも購入できる。

喜月堂本店 ※営業時間はHPにてご確認ください  
 ◆横浜市本郷町1-23 ◆ ☎045-622-0221  
 ◆9時30分～18時(時短営業のため) 水曜休(8月火曜水曜休)

**8月の上映スケジュール**  
 上映時間はお問合せいただくか、HP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。

**横浜ブルク13**

- 映画 ドラえもん のび太の新恐竜 8/7～
- 劇場版ウルトラマンタイガ ニュージェネクライマックス 8/7～
- 映画 おしりたんてい / 仮面ライダー電王 / 映画 ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 / りさいくるずー (東映まんがまつり) 8/14～
- 弱虫ペダル 8/14～
- ディヴァイン・フューリー / 使者 8/14～
- 劇場版 Fate/stay night [Heaven's Feel] Ill. spring song 8/15～
- 2分の1の魔法 8/21～ ●映画 キウん 8/22～
- 糸 8/21～ ●事故物件 怖い間取り 8/28～

**横浜ブルク13 映画情報**  
 『ハニーボーイ』[PG12] Vol.60

8月7日(金) 公開  
 【監督】アルマ・ハレル  
 【出演】ノア・ジュブールカス・ヘッジズ



サンダンス映画祭で審査員特別賞に輝いた、本年度最高の注目作がいよいよ日本上陸!  
 ハリウッドで人気子役として活躍する12歳のオーティスは、いつも突然感情を爆発させる前科者で無職の“ステージパパ”ジューズに振り回される日々を送っていた。そんなオーティスを心配してくれる保護観察員、安らぎを与えてくれる隣人の少女、共演する俳優たちとの交流の中で成長していくオーティスは、新たな世界へと踏み出すのがー。

クーポン 有効期限 2020/9/4  
**cafe OASE** 50円引クーポン  
 ※カフェOASE(横浜ブルク13併設)のみご利用いただけます。※シネマ内のテイクアウト、飲食、物販購入ではご利用できません。※お1人様につき、一合計1枚までご利用になります。

**IMAX** 検索  
 桜木町駅前  
 テレホンサービス  
 ☎045(222)6222

読者プレゼント 横浜ブルク13シネマ ご招待券&カフェ“OASE”コーヒー無料券 5組10名様  
 はがきで〒231-0023横浜市中区山下町51-1 読売横浜ビル8F「ヨコハマよみうり編集部」宛 8月15日(土) 必着

**庭木1本からお手入れOK!** 見積無料

お約束  
 ✓ 庭木1本より明瞭料金  
 ✓ 土日でもOKです  
 ✓ トイレはお借りしません  
 ✓ お茶はご遠慮します

● ヨコハマよみうりご覧の方へ ●  
 生垣剪定幅1m(高さ2m)通常2,000円を(※税別)  
**先着10名様 1,000円**

**ガーデンエクスプレス**  
 横浜北支店 都筑区茅ヶ崎東 5-13-21 営業時間 9:00～17:00  
 横浜南支店 戸塚区戸塚町 2834  
 ☎045-532-3709 年中無休

**テイクアウト&ドライブスルーで楽しむホテルグルメ**

2F 中国料理 **桃花苑** ☎045(312)3490 受付時間 10:00～20:00 提供時間 11:30～20:30  
 ホテルならではのワンランク上の本格中華をご自宅でもご堪能ください。  
 ●メニュー例 ● 五日チャーハン(1人前)……1,300円  
 海老と玉子のチリソース丼…700円 牛肉の辛子味噌炒め(2～3名分)…1,800円  
 マーボー丼……………700円 小海老のチリソース(2～3名分)…1,900円  
 角煮丼(ルーロー飯)……700円 桃花苑特製餃子(8コ)……800円  
 蒸し鶏の葱塩和え丼……700円 桃花苑特製焼売(4コ)……1,000円

1F カフェ&バー **エルカラーノ** ☎045(312)2144 受付時間 10:00～18:00 提供時間 11:30～14:30  
 ●パジルのフォカッチャ スモークサーモンと3種チーズのパンニーニ  
 ●夏野菜のフォカッチャ シンプルハムとレフォルソースのパンニーニ  
 ●オリーブとハーブのフォカッチャ モッツアレラチーズとフルー Tomatoのパンニーニ ……各1,300円(パンニーニ、パラエティセット、本日のスープ、ドリンク付)  
 ●じっくり煮込んだシーフードカレー  
 ●じっくり煮込んだビーフカレー ……各1,100円(ライス、ドリンク付)  
 ●ミックスサンドセット……………900円(ドリンク付)

お取付方法  
 ①お電話でご注文 ↓ ②ドライブスルーでお受取  
 申し込み時、ホテル正面玄関前へ停車してください。スタッフが誘導いたします。お車に乗ったまま商品を受け取り、ご清算となります。(クレジットカード可)

読者特典  
 ご予約時「ヨコハマよみうりを見て」でお伝えください  
**ワンドリンクサービス** ※店内ご利用の方 ※1枚で10名様まで ※2020年8月末

**ホテル横浜キャメロットジャパン**  
 横浜市西区北幸1-11-3 http://www.camelotjapan.com  
 ジョイナスBI西口中央通り「南12番出口」横浜駅西口より徒歩5分  
 ※詳細は各店舗へお問合せください ※表示価格は全て税込みです ※写真はイメージです

**Yokohama Yomiuri Playguide** 月・水・金(祝日を除く)10時～13時 電話が繋がりにくい場合がございます  
**ヨコよみプレイガイド** Tel.045-201-9748 ホームページからの申し込みをご利用ください  
 www.y-playguide.com/

公演内容が変更、または中止される場合があります。主催者のホームページやSNSなどで、最新情報をご確認ください。  
 ※コロナウイルス感染症予防対策の為、会場規定によるソーシャルディスタンス確保のため、左右一席ずつ座席を空けての公演となる場合がございます(客席数制限あり)  
 ※2連番でのお席の確保が難しい場合がございます

※表示価格は全て税込価格 ※お申込みいただいたチケットのキャンセルはできません  
 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、湘南よみうり新聞社及びお客様の地域を担当する読売センター(YC)が共同で利用し、商品のお届けのほか、お客様からのご連絡やお問い合わせへの対応、配達・集金業務の遂行、各種サービス・イベントのお知らせなどに利用させていただきます。公演主催者が公演の変更・中止の案内やチケット引換の本人確認および興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興行主催者へ提供する場合があります。

夏季休業  
 8月8日(土)  
 8月16日(日)  
 ホームページからの申し込みをご利用ください

**今だけ限定! 特別価格 米沢牛フェア!!** パラ咲き出しました

自然に囲まれ、きれいな空気と広々とした敷地が自慢の栗の里。店内100席・テラス30席のゆったりとした空間で、食事をお楽しみいただけます。

テラス席ペットOK ※写真はエビフライ追加のイメージ  
 米沢市役所、米沢牛食肉市場の協力により特別価格にてご提供!  
**米沢牛ロースステーキ 夏野菜添え**(ライス付)  
**クーポンご利用で 2,900円 → 1,900円**(税別)  
 +600円で特製ハンバーグまたは有頭大エビフライを追加可

**レストラン&ローズガーデン 栗の里**  
 ☎046(245)1341 ☎11時～21時(L.O.20時30分)  
 厚木市山際554-1 無休 P50台  
 園史厚木L.C.より約5分 クレジットカード、PayPay利用可

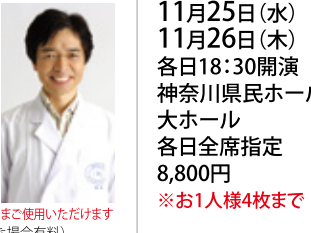
園ご注文文 2020年8月末日 上記メニューが  
 ※他クーポンとの併用不可 ※グループ皆様でご利用可 ※現金払いに限る  
**1,000円OFF**

**田原俊彦** 客席数制限あり  
 TOSHIHIKO TAHARA  
 DOUBLE 'T' TOUR 2020 Love Paradise  
 9月11日(金)  
 18:30開演  
 厚木市文化会館 大ホール  
 全席指定8,000円  
 再発売日:8月6日(木)10時～  
 電話受付:8月7日(金)10時～



**米村でんじろう**  
 サイエンスショー  
 おもしろ科楽館

10月4日(日) ※5/30振替公演  
 ①13:30開演 / ②16:00開演  
 茅ヶ崎市民文化会館 大ホール  
 各回全席指定2,800円  
 発売日:8月22日(土)10時～  
 電話受付:8月24日(月)10時～



いっしょに実験!体験!!  
 科学っておもしろい!  
 (注)5/30公演のチケットをお持ちの方は、そのままご利用いただけます  
 ※2歳以下(身長110cm未満)は無料(座席が必要な場合有料)  
 ※3歳以上(身長110cm以上)はチケットが必要

**日医工 創立55周年特別協賛**  
 葉加瀬太郎 コンサートツアー 2020  
 「FRONTIERS」 客席数制限あり

11月25日(水)  
 11月26日(木)  
 各日18:30開演  
 神奈川県民ホール 大ホール  
 各日全席指定8,800円  
 ※お1人様4枚まで

※未就学児童入場不可

お支払い・お渡し方法  
 発券手数料100円(1枚につき)  
 郵送でのお届け…銀行振込(代金先払い)  
 ご購入1件につき、配送料520円

【振込先】  
 横浜銀行 関内支店  
 (普)6036980  
 (株)湘南よみうり新聞社

※振込手数料は別途お客様負担となります  
 ※専用振込用紙はありません  
 ※表示価格全て税込  
 ※お申込みチケットのキャンセルは不可