



Yokohama Yomiuri 横浜よみうり

■発行／横浜読売会
 ■発行日／毎月5日
 ■発行エリア／横浜市内全域
 ■制作／ヨコハマよみうり編集部
 〒231-0021
 横浜市中区日本大通7
 日本大通7ビル4F YBP
<http://yokohama-yomiuri.co.jp>

「マスク飲食」で マスクを当てよう 神奈川県

マスク飲食の実践など新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。

元サッカー日本代表で、横浜F・マリノスでも守備の要として17年活躍した中澤佑二さん。引退後は、サッカー解説など、“見る側”としてスポーツの面白さを伝え続けている。スポーツを愛してやまない中澤さんに、その魅力について伺った。

⚽ 人生の半分は横浜で

マリノスに移籍して以来、横浜市にずっと住んでいます。来年でちょうど20年。横浜はJリーグ優勝やさまざまな記録をつくることができた、大切な場所です。

横浜は東京にも出やすいですし、幼稚園や保育園も多い。遊歩道や公園なども整備されていて、とても生活しやすいです。自然と都会の両方を満喫できるのも横浜の大きな魅力ですよ。

大学生と高校生の娘がいますが、2人が小さい頃は八景島やズーラシア、こどもの国などに連れて行きました。試合が土日にあるので、運動会などの行事にはほとんど参加できません。その代わり、平日はできるだけ一緒に過ごす時間をつくっていました。練習の後にはまっすぐ帰るし、早寝早起きなので、朝晩は必ず子どもと顔を合わせていましたね。娘たちには自分がやりたいことを見つけてやってほしいと思っています。サッカーと一緒にしたことももちろんありますが、彼女たちは「サッカーをやりたい」とは言いませんでした(笑)。

⚽ さまざまな競技にふれるチャンス

オリンピックはさまざまなスポーツを知るまたとない機会。普段テレビで放送しないような種目も見られますし、子どもたちが「このスポーツをやってみよう」と興味を持つきっかけになります。僕自身も新たな発見をしたいので、パラリンピックまでずっと見届けたいと思います。横浜ではサッカーと野球、ソフトボールの試合があって、特にサッカーは決勝をやるので楽しみです。日本代表にはいい選手が揃っていますし、決勝に来てくれると信じています。

2000年のシドニーオリンピックでは、僕も日の丸をつけて戦いました。選手村には

入らず、トルシエ監督の方針でホテルの部屋にテレビもパソコンも置かなかったの、オリンピックに来ている実感があまりなかったんです。でもスタジアムに行ったら、客席が日本のサポーターでいっぱい。ホームのように心強かったです。声援に力をもらい、ベスト8に入りました。今大会は会場に観客が入れるかはまだわかりませんが、皆で選手を応援してスポーツ熱を盛り上げましょう! ゆくゆくは体育の授業で毎日違うスポーツをするくらいになればいいですね。

⚽ スポーツは一生もの

横浜にはプロスポーツのチームが結構あるので、スポーツに親しみを持っている人が多いのではないのでしょうか。加えて、施設面でも運動しやすい環境が整っています。もっとスポーツ人口が増えてほしいですね。やる人だけでなく、見る人も。観客の声援は、選手にとって大きな励みになりますから。

僕の経験からですが、スポーツをすると集中力がついて、勉強などスポーツ以外のことで力が発揮できます。子どものうちから運動を習慣づけられるといいですよ。

日本では、中高生は部活で一生懸命やるけれど、その反動か、卒業すると辞めてしまう人が多いんです。「部活は高校まで。苦しかったからもうやらない」って。もちろん、大変なこともやらないと上手くはなれないけれど、それを乗り越えた先に楽しさや成長がある。そんな部活の指導にもいつか挑戦してみたいですね。

大人になっても、休日のうち1日はスポーツを楽しんで、子どもができたら一緒にプレーして、その子が大人になってもスポーツを続けて…という社会が理想的。スポーツが盛り上がる要素のある横浜だからこそ、「週休3日のうち1日はスポーツをする日」とか、事業改革してもいいと思います(笑)。

vol.86
ヨコハマ 想い

成功おちも
成長!!

元日本代表プロサッカー選手
中澤 佑二 さん
Nakazawa Yuji

1978年、埼玉県生まれ。三郷工業技術高校卒業後、ブラジルへサッカー留学。FCアメリカ(ブラジル)を経て、1998年に現東京ヴェルディに練習生として加入。1999年、Jリーグ新人王獲得。同年、日本代表初招集。2000年、シドニー五輪代表としてベスト8進出に貢献。2002年、横浜F・マリノスに移籍、ディフェンダーとして活躍。2004年、JリーグMVP受賞。2006年、2010年W杯連続出場。J1リーグ199試合連続出場、J1リーグ178試合連続フルタイム出場はフィールドプレーヤーではトップ。2019年に現役引退後は、ラクロス指導者、サッカー解説者として活躍中。
公式サイト <http://bomber22official.com/>



⚽ ラクロス界の土台をつくりたい

今、サッカー解説やタレント活動などしていますが、大きな柱としているのがラクロスの指導とPRです。実は娘が2人ともラクロスをやっていて、すっかりハマりました。現役の頃から試合を見に行ったり、進んでチームの球拾いをしたりしていたんです。学校でコーチをやらせてもらう一方、ラクロスについて発信しています。4月から6月まで、tvkで地上波初のラクロス専門番組をやらせていただきました。

ラクロスはサッカーコートほどの広さでプレーするんですが、クロスという道具を使うので、あっという間にゴール前までボールを運べます。このスピード感が一番

の醍醐味。攻守の切り替えが速いアグレッシブなプレーは、ルールが分からなくても一度見たら面白さがわかりますよ。また、男女でルールが違います。男子は接触プレーがあって相手に激しく体をぶつけてもいい。女子では反則になるので、パワーよりも技術力が必要。その違いも面白いです。

ラクロスは、他のスポーツに比べたらまだまだ練習環境が整っていません。トップの選手といえど、生活のために別の仕事を持っていて、練習に専念できないんです。ラクロスをやる子どもたちが増えてほしいし、将来はオリンピック種目にもなってほしい。そのために少しでも自分ができることをやりたいと頑張っています。サッカーも面白いですが、ラクロスにも注目してもらえたら嬉しいです。

横浜市からのお知らせ

安全・安心な東京2020大会に向けて取り組みます



TOKYO 2020
開催会場



横浜市内では、東京2020オリンピックの野球・ソフトボールが横浜スタジアム(中区)で、サッカーが横浜国際総合競技場(港北区)で開催されます。関係する全ての皆さんにとって、安全で安心な大会となるように取り組み、選手の皆さんを応援します。

🏠 おうちでも大会を楽しもう

横浜市にゆかりのある日本代表選手情報や市内の開催競技、事前キャンプ・ホストタウン情報などを掲載したオリジナルのガイドブックを7月下旬に発行します。

各区役所の窓口で配布するほか、東京2020大会横浜市ウェブサイトでご覧いただけますので、ガイドブックを片手にぜひ応援しましょう。

安全・安心な大会に向けて

- アスリートや大会関係者などが入国後に国内で活動を行う際は、滞在先や移動手段の限定といった厳格な行動管理、原則毎日の検査などによって必要な防疫上の措置を講じます。特に、国内在住者との接触は厳に回避します。
- 競技会場周辺では、観客の皆さんに対し、熱中症予防(水分補給、暑さを避ける等)や感染症対策(マスク着用、距離確保等)に関する注意喚起を行います。

▶ 最新情報はウェブサイト・SNSで発信!



東京2020大会
横浜市ウェブサイトはこちら

東京2020 横浜市



@tokyo2020_ykhm



@tokyo2020_yokohama



問合せ 市民局オリンピック・パラリンピック推進課 TEL: 045-671-3697

※こちらに掲載している情報は6月29日現在のものです。今後、東京2020大会の開催状況により、計画の変更等が生じる場合があります

ともにつくる vol.82

共創横濱

横浜市資源循環局3R推進課
健康福祉局障害自立支援課
×
リネットジャパンリサイクル(株)

横浜市では企業、NPO、自治会町内会など皆さまとの対話を重ね、新たな価値を創り出す「共創」の取り組みを行っています。
■ ☎045 (671) 3995 共創推進課
www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/kyoso-info/kyoso.html

使用済み携帯電話を試合会場で回収!

不用になった携帯電話が家の片隅に眠っていないだろうか?横浜市はリネットジャパンリサイクル(株)および横浜を拠点とするスポーツチームと連携し、使用済み携帯電話のリサイクル事業「横浜市 みんなのケータイリサイクル」を5月末から開始した。

同社営業統括部主任の高田さんは「携帯電話のリサイクルにより、資源の有効活用と障害のある方の社会参加を推進する事業です」と話す。この事業に参画するのは「横浜F・マリノス」「横浜FC」「Y.S.C.C.横浜」「Y.S.C.C.横浜フットサル」「日体大FIELDS横浜」「ニッパツ横浜FCシーガールズ」の6チーム。各試合会場には専用の回収ボックスが設置され、不用な携帯電話があれば、試合観戦時に持参すればよい。

回収された携帯電話は市内の障害者就労施設で分解などを行う。金、銀、銅、パラジ



携帯電話のデータは必ず消去を。リサイクルに協力すると特製ステッカーをもらえる

ウムといった携帯電話に含まれる希少金属は、主に家電等へリサイクル。また、事業で得た収益の一部は、知的障害のある人たちのスポーツ活動を支援する「スペシャルオリンピックス日本」の活動費に充てられる。

横浜市資源循環局3R推進課長の津島さんは「SDGsのさまざまな目標達成にも寄与し、障害者の就労支援にもつながります。さらに、他のスポーツチームとも連携できるように後押ししていきたい」と語る。回収・リサイクルの対象となる試合については、各チームのホームページで確認を。

Yokohama Yomiuri

ヨコハマよみうり

38万部 市内全域にPR!!

お問合せ ☎045(651)5010 ヨコハマよみうり編集部

●お店の宣伝

●生徒さんの募集

●イベント告知

●など

BOOK STORE

CAKE SHOP

Yokohama Yomiuri Playguide

月・水・金(祝日を除く)10時~13時

ヨコよみプレイガイド

Tel.050(3387)1517

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。

電話がつながりにくい場合がございます。HPからのお申込みをご利用ください

www.y-playguide.com/

コロナウイルス感染症予防対策の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ります(客席数制限あり)※2連番でのお座席の確保が難しい場合がございます

お支払い・お渡し方法

お申込み後、配送料520円と代金をお振込みください(振込手数料は各自負担)。※専用振込用紙はありません

チケット1枚につき手数料100円

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

※キャンセル不可 ※表示価格全て税込価格

落語

春風亭昇太・林家たい平 二人会

ぜっとう 真昼の舌闘

8月20日(金)

13:00開演

神奈川県民ホール 大ホール

S席4,000円

A席3,500円

司会、お芝居などマルチな才能を発揮している昇太師匠。明るいキャラと歯切れの良い語り口で、絶好調のたい平師匠。この二人の絡みは見逃せない!!

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽

清水ミチコ

TALK&LIVE2021

8月21日(土)

17:00開演

藤沢市民会館 大ホール

S席4,000円

A席3,800円(2階席)

話題のあの方のモノマネはもちろん、最新のピアノネタ、音楽パロディの数々を!!

※未就学児の入場はご遠慮ください

落語

春風亭小朝 独演会

8月28日(土)

13:00開演

横浜・関内ホール 大ホール

全席指定3,700円

例年恒例となっていました小朝師匠の独演会が満を持して開催されます!時代を風刺した軽妙な語り、古典落語の面白さを充分にご堪能ください!!

(注)2020年6/27の振替公演となります。チケットをお持ちの方はそのままご使用いただけます。開場時間が変更になっておりますのでご注意ください ※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽

福田こうへい

コンサート

公演迫る!

7月19日(月)①13:30開演/②18:00開演

神奈川県民ホール 大ホール

各回SS席6,800円/S席5,800円

第64回NHK紅白歌合戦初出場以降、第55回輝く!日本レコード大賞新人賞受賞等々。「南部蟬しぐれ」「峠越え」「おかげさま」等、数々のヒット曲でお馴染み、演歌・民謡界をリードする福田こうへいの横浜公演が決定!!

(注)2020年7/15の振替公演となります。チケットをお持ちの方はそのままご使用いただけます。 ※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽

よみい

CONCERT TOUR 2021

8月7日(土)14:00開演

神奈川県立音楽堂

全席指定3,500円 ※お1人様4枚まで

YouTubeチャンネル登録者数が152万人を超える人気ピアニストよみい。よみいの華麗なピアノサウンドをコンサートホールで存分に楽しみください。

※未就学児の入場はご遠慮ください

演劇・舞台

ザ・ニューズペーパー

LIVE 2021

9月19日(日)①14:00開演(取扱終了)/②17:30開演

神奈川県民ホール 小ホール

各回全席指定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・ニューズペーパーのライブでしか見ら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

郷ひろみ

HIROMI GO CONCERT TOUR 2021

"Beside The Life" ~More Than The Golden Hits~

9月20日(月・祝)

17:30開演

神奈川県民ホール 大ホール

10月8日(金)

18:30開演

相模女子大学 グリーンホール 大ホール

各日全席指定10,000円

※お1人様各日4枚まで

※3歳未満のお子様、ご入場不可。3歳以上のお子様要チケット

音楽

イルカ&太田裕美

ラブリー♥コンサート

9月26日(日)

17:00開演

相模女子大学 グリーンホール 大ホール

全席指定6,900円

あの頃から変わらない女子二人で繰り出す、心ときめくコンサートをお届けします!【予定曲目】「なごり雪」「サラダの国から来た娘」「木綿のハンカチーフ」「赤いハイヒール」ほか

※未就学児の入場はご遠慮ください ※会場限定オリジナルタオル付チケットの販売はございません

ファミリー

米村でんじろう

サイエンスショー

おもしろ科楽館

10月3日(日)

①13:30開演

②16:30開演

茅ヶ崎市民文化会館 大ホール

各回全席指定3,000円

発売日: 7月16日(金)10時~

いっしょに実験!体験!! 科学っておもしろい!

※2歳以下小学生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

音楽

布施明

AKIRA FUSE LIVE 2021-2022

客席数制限あり

10月16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

発売日: 7月12日(月)10時~

表現力豊かな歌声で圧倒的な歌唱力を誇る布施明。シクラメンのかほり、霧の摩周湖、マイ・ウェイなどのヒット曲から、カンツォーネやオペラ名曲のカバーなど、今もなお新しい挑戦を続けている。

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽

杏里 ANRI LIVE 2021

Voice to Voice

10月30日(土)

16:30開演

相模女子大学グリーンホール 大ホール

全席指定6,200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大ヒット曲の数々は、「CAT'S EYE」「悲しみがとまらない」「気ままにREFLECTION」など数多い。

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽

稲垣潤一

コンサート 2021

客席数制限あり

※通常客席へ変更の可能性あり

10月31日(日)

17:30開演

神奈川県民ホール 大ホール

全席指定6,800円

発売日: 7月16日(金)10時~

和製シティ・ポップスの代表格「ドラマティック・レイン」、「クリスマスキャロルの頃には」などのヒット曲から最新の楽曲まで、時間旅行をお楽しみください。ドラムを叩きながら歌う「叩き語り」も見逃せない!

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽

aiwa/KINUJO presents

岩崎宏美 コンサートツアー

~太陽が笑ってる~

11月3日(水・祝)17:30開演

相模女子大学 グリーンホール 大ホール

全席指定6,300円

発売日: 7月14日(水)10時~

デビュー45周年を迎えた岩崎宏美によるスペシャルコンサート!これまでの45年を振り返りつつ、新たな魅力とサウンドにのせてたっぷりお届けいたします!

※未就学児の入場はご遠慮ください

音楽

Six Unlimited

コンサートツアー 2021

~オールスターズの企て~ Season.2

11月7日(日)16:00開演

相模女子大学グリーンホール 大ホール

全席指定7,000円

6人のトップアーティストが放つ奇跡のコンサート。【出演】東條秀樹(雅楽師)、古澤巖(ヴァイオリン)、塩谷哲(ピアノ・音楽監督)、小沼ようすけ(ギター)、大儀見元(パーカッション)、井上陽介(ベース)

※未就学児の入場はご遠慮ください

演劇・舞台

もまねエンターテイメント

コロケコンサート

「勝手にやってすみません」40th Anniversary

11月20日(土)①14:00開演/②17:30開演

神奈川県民ホール 大ホール

各回全席指定6,000円 発売日: 7月16日(金)10時~

公演当日、笑いすぎによる、シワの増加、ストレス解消、寿命延長、ダイエット効果等が出てしまっても責任はもてません!でも、見終わった後は、幸せ一杯になっているでしょう。

(注)2020年10/4の振替公演となります。チケットをお持ちの方はそのままご使用いただけます。 ※5歳以上有料/4歳以下無料

横浜の記録

変容する横浜の街・人・時代...

vol.23

カメラ

横浜の「記憶」を心に焼きつける

旧生糸絹物専用倉庫

(2009年撮影)

写真・文

写真家 森日出夫

1947年横浜市生まれ。JPS(日本写真家協会)所属。長年撮り続けた横浜の「街・人」を「森の観測」と名づけ、それらの作品を写真集や個展に多数発表している。独自の感性で森の「記憶」を記録する。

テラス席 小型ペットOK

広々とゆったり過ごせる

バラに囲まれた

お米農家直営レストラン

自然に囲まれ、きれいな空気と広々とした敷地が自慢の「レストラン 栗の里」。店内は100席(個室あり)、開放的なテラス席は70席と、ゆったり食事が楽しめる評判です。

クレジットカード・QRコード決済取扱店

【オフィシャルホームページ】

おトクなオンライン予約はこちら!

https://www.kurinosato.jp

レストラン栗の里

今年5月のイメージ

レ스토랑&ローズガーデン 栗の里

☎046(245)1341 ☺厚木市山際554-1 圏央厚木I.C.より約5分

営業時間 11時~21時(L.O.20時30分) ☎無休 ☑50台

※営業時間など変更になる場合があります

メビウス製薬

元プロテニスプレーヤー
きっかけは、娘・杉山愛の美白ケアでした。

70代でも美白！

シミケアまだ遅くないのね！

医薬部外品の美白！
期待したいね

杉山愛さん

1975年生まれ。元プロテニスプレーヤー。17歳でプロに転向し、最高世界ランキングはシングルス8位、ダブルス1位。2009年に引退し、現在は情報番組コメンテーターなど多方面で活躍中。

杉山美沙子さん

1949年生まれ。聖心女子大学卒。娘・杉山愛のコーチとして世界ツアーを共に転戦。自身が代表を務めるパーム・インターナショナル・スポーツ・クラブで、現在も多くのジュニア選手を育成している。

71歳

引退したら、美白するのが夢でした。

「コーチとしての9年間を振り返ってみると葛藤もありましたし、たくさん気づかりました。親子関係は破綻寸前でもここまで本気で向きあったから、勝てた。そう考えると、日焼けも頑張った証かもしれませんね」と

美沙子さん。そんなリタイア後のある時、久しぶりに会った愛さんがとても嬉しそうにしていたという。「かねてから引退後は美白したい」と愛は言っていたんです。が、聞けば「シミウス薬用ホワイトニングジェル」という商品を見つけたというのです。

「シミウス薬用ホワイトニングジェル」とは、高い実効力が口コミで広がり、薬局や化粧品売

場では買えないというのになんとシリーズ累計1500万個も売れている医薬部外品のシミケアだ。人気の秘密は、高濃度の「プラセンタエキス（美白作用）」と「グリチルリチン酸ジカリウム（肌あれを防ぐ作用）」のダブルの薬用有効成分！

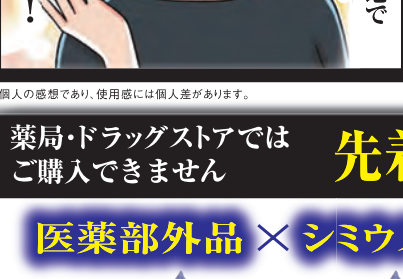
「私もすぐに後を追って、使い始めたら『あ、これだ！』って思いました。本当に『美しくなりたい』という希望を持った時にヘルプをしてくれる化粧品が手元にあるってすごく心強いんですよ。本音で向き合ってきた私たち母娘が認めたのがこの『シミウス薬用ホワイトニングジェル』。私の年代でもまだ遅くないと思います。」

肌奥にひそむ隠れシミ※2 写真

※2019年9月 日本臨床試験協会調べ
写真左＝通常のカメラで撮影 写真右＝特殊なカメラで隠れシミ※2を撮影
※使用感には個人差があります。

SIMIUS
シリーズ
累計1500万個
突破！

※2020年12月31日時点
シリーズ累計：15,226,340個



※個人の感想であり、使用感には個人差があります。

薬局・ドラッグストアでは
ご購入できません

先着1500名様限定 7月31日まで

医薬部外品 × シミウス



医薬部外品 SIMIUS薬用ホワイトニングジェル
リフトケアシリーズ ※マッサージ併用の化粧品ラインナップ
内容量：1個60g(約30日分) 販売名：薬用ルケレーシュ03



0120-12-8000

受付時間 9時～21時(年中無休) 携帯電話からもOK!

【お届け】ご注文から1週間以内。【支払方法】代金引換、コンビニ・郵便局での後払い、クレジットカード(全て手数料無料)。【返品・交換】商品の欠陥や不具合、破損による交換、返品の場合は送料は当社負担とさせていただきます。着払いにてご返送ください。ご返品は初回購入に限り、お届けから30日以内のご連絡で承ります。まず、お電話にてご連絡ください。お客様のご都合による返品については送料のご負担をお願いします。ご連絡なくご返送いただいた場合、承れない場合がございます。返金につきましては、お客様の返却(2個)をもって返金対応とさせていただきます。ご連絡が取れない場合、発送を控えていた場合もございます。詳細はサイトご利用規約をご覧ください。【個人情報の取り扱い】ホームページをご覧ください。※対面での販売は行っていません。【広告有効期限】2021年7月31日まで。

www.mebiusseyaku.co.jp



メビウス製薬



SIMIUS

〒107-0052 東京都港区赤坂2-5-1 S-GATE赤坂山王6F

ハッピー相続の
ススめ vol.42

生命保険契約の画期的な
調査方法とは？

親や家族の判断能力の低下や死亡時に、大切な生命保険契約の有無が分からず、困り果ててしまう場合があります。従来は、家族などが生命保険会社へ個別に問い合わせる方法しかなく、保険金の請求ができない場合もありました。

そこで、有効な調査方法として、令和3年7月から「生命保険契約照会制度」が運用開始となりました。保険契約者の子、家族等が生命保険契約を調査したい場合は、所定の

書類と一緒に、インターネット又は郵送にて、生命保険協会（以下、「同協会」とします）に照会を申請します。

同協会では、生命保険会社（全42社）に対し、保険契約の有無の照会を行います。生命保険会社から得た回答結果につき、同協会が照会を申請した子や相続人や遺言執行者等に通知します。

この制度を利用すれば、どの生命保険会社に保険契約があるか判明するため、その後は生命保険会社に直接連絡をして、契約内容の確認や保険金等の請求が可能となります。

テレビ東京「ガイアの夜明け」で特集
司法書士 長津田総合法律事務所
司法書士 高橋 欣也
横浜市緑区長津田5-1-12
☎0120-52-8349（9時～20時）



こころの力アップで

毎日をステキに♪ vol.78

Q 家飲み の 習慣化 が ついてしまい 飲酒量のコントロールができません。

A 緊急事態宣言、まん延防止重点措置など長期にわたり外出を控え、孤立感や孤独感を感じやすくなってしまいます。特に単身高齢者が外出自粛中に孤立、お酒で寂さを和らげようとして飲酒量が増えてしまったケースも増えています。

お酒を飲むと「ドーパミン」という快楽や喜びを感じる神経伝達物質が分泌されます。ドーパミンは依存性のあるものと関係しており、一度経験した快楽を記憶してその快感

を得るために繰り返したいと強く求めてしまう人もいます。そしてそれを行うことができない場合にストレスとなってしまうのです。

寂しいという感情で飲酒するのであれば、簡単なストレッチやウォーキングなど、少し心拍数をあげるようにするとドーパミンが分泌され、満足感、達成感を感じられるかと思います。

どうしてもコントロールができないという場合は依存症にならないためにも一人で悩まず、最寄りの「保健所」や「精神保険福祉センター」に相談してみましょう。

心理カウンセラー 但野 真実子

株式会社こころ 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



7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。お確かめの上おかけください。

横浜ブルク13

●劇場版 七つの大罪 光に呪われし者たち 7/2～

●アジアの天使 7/2～

●ゴジラvs コング 7/2～

●ハニーレモンソーダ 7/9～

●東京リベンジャーズ 7/9～

●100日間生きたワニ 7/9～

●SEOBOK ソボク 7/16～

●サイダーのように言葉が湧き上がる 7/22～

●セイバー+ゼンカイジャー スーパーヒーロー戦記 7/22～

●竜とそばかすの姫 7/16～

●ファイナル・プラン 7/16～

●犬部！ 7/22～

クーポン 有効期限 2021/8/4

cafe OASE 50円引 クーポン

※カフェOASE(横浜ブルク13併設)のみで利用いただけます。
※シネマ内のデパート、飲食、物販購入では利用できません。
※お1人様につき、一会計1枚までの利用となります。

IMAX 検索

横浜ブルク13 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〒231-0021 横浜市中区日本大通7 日本大通7ビル4F YBP「ヨコハマよみうり編集部」宛

7月15日(木) 必着

横浜ブルク13 映画情報 Vol.71

『竜とそばかすの姫』

7月16日(金)公開

【監督】細田守
【声の出演】中村佳穂、成田凌、染谷将太、玉城ティナほか

「サマーウォーズ」の細田守監督最新作！仮想世界を舞台に少女が成長していく姿を描く物語

過疎化が進む高知の田舎町で父と暮らす17歳の女子高生・すず。幼い頃に母を事故で亡くし、心に大きな傷を抱えていたすずはある日、超巨大インターネット空間の仮想世界<U>に「ベル」というアバターで参加することに。心に秘めてきた歌を歌うことによって世界に注目される存在になっていくベル(すず)の前に、恐れられている竜の姿をした謎の存在が現れる。

庭木1本からお手入れOK!



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2,200円を
先着10名様 1,100円 (税込)

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

7月17日(土) 東戸塚で相談会

主催/積水ハウス 協力/フジサンケイ企画

相談会概要

■日 程 7月17日(土)

■時 間 ①9:30～ ②10:20～ ③11:10～ ④12:00～
※ご希望の相談時間をお伝え下さい。後日、主催者より確定の連絡があります。

■定 員 各回1組
※完全予約制、参加費無料

■相談員 アンカー税理士法人 増田 朋希さん

■会 場 SSビル2階(受付は3階にて) JR東戸塚駅西口徒歩2分

■申 込 相談会事務局(フジサンケイ企画内)

☎0120-505-470 10:00～17:00 無休

申込URL <https://ansapo.jp/semi/1640>

※応募者の個人情報、相談会運営と今後の案内に利用します。

こんな人は相談してみませんか

● 首都圏に土地や空き家を所有している

● 小規模宅地の特例って？

● 資産整理に悩んでいる

アクセス



将来心配な相続税。80%も節税できる特例ってご存知ですか？

税理士に聞ける！「相続の無料個別相談会」開催

人口の4人に1人が65歳以上の高齢化社会を迎えた日本。平成27年1月に相続税法が改正され、相続税の増税時代が始まりました。税制改正前であれば相続税がかからなかった人も対策が必要になるなど、相続の話はもう他人事ではありません。家族の大切な資産を守り継ぐためには、親子と一緒に将来を見据えて対策を考えておくことが大切。

例えば「小規模宅地等の評価減の特例」。二世帯住宅を建築し、一定の要件を満たす人がその土地を相続した場合、相続税を計算する上での土地の評価額を最大80%減額することができます。また、「相続で空き家となった家屋とその敷地の譲渡減税」はご存知ですか？ 空き家を相続して売却した際、一定の要件を満たすと譲渡所得から3,000万円を控除することができ、税負担を大幅に軽減することも。

個別相談会では経験豊富な税理士に相談ができ、税制相談と合わせて、一級建築士によるプラン相談も可能。積水ハウスは分譲事業も手掛けており、空き家を買取り分譲地として新たな街づくりにも力を入れています。この機会にぜひ参加を。

お気軽にご相談を



か し じょう みゃく りゅう

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

足にこのような症状はありませんか？

☑ 足の皮膚のボコボコとカユミ

☑ 足が重い・だるい・つる

☑ 足の血管の膨らみと痛み

☑ こむら返りで夜中に目が覚める

☑ 足の血管がボコボコ浮いている

☑ 膝から下の皮膚が硬く黒ずんでいる

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。



※イラストは下肢静脈瘤が悪化した状態のCGです

足の静脈瘤クリニック 横浜院

神奈川県横浜市西区北幸2-5-22 福井第2ビル6階 横浜駅南9番出口 徒歩2分

☎045-620-9860

無料 静脈瘤検査

無料静脈瘤検査は保険外検査

日程 7/7(水)、7/10(土)、7/14(水) 7/17(土)、7/21(水)、7/24(土) 7/28(水)、7/31(土)

検査項目 ●超音波(エコー)による足の血管チェック ●下肢静脈瘤 ●血管年齢測定

※無料静脈瘤検査は電話予約制です。お電話の際に、無料静脈瘤検査を希望の旨、必ずお伝えください。

新型コロナウイルス感染症防止対策を実施しています

検温実施 マスク着用 消毒の徹底 換気

院長 新藤 貴雄

足の静脈瘤クリニック 横浜院





足静脈瘤クリニック 横浜院

ジョイナス地下街南9番出口を出て、1階に不動産屋さんのあるビルの6階です

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
9時～12時	○	○	○	×	○	○	×
13時～17時	○	○	○	×	○	○	×

※診察の際は、健康保険証をお持ちください。※当日予約も可能です。

予約制