

プレゼント 応募締切
12月15日(木)必着

応募方法
右記要領で
ご記入の上、
ハガキ・
Eメールで!

〒231-0021
横浜市中区日本大通7
日本大通ビル4F YFP
ヨコハマより
編集部

12月号プレゼント係

①希望プレゼント名(番号)
②名前・年齢
③〒・住所
④TEL
⑤ご購読新聞名
⑥興味があった記事
⑦ご感想・ご意見

present@yokohama-yomiuri.co.jp
※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

2 レストラン栗の里 新商品
米粉のパウムクーヘン
5名様

米粉専門パティシエが焼き上げる、自家製はるみ(殺虫剤不使用)の米粉100%のパウムクーヘン。ずっしりしているのに、しっとりふわっと軽い米粉ならではの優しい食感を楽しんで。

レストラン栗の里にて販売中 1箱1,382円(直売特価・税込)
問合せ ☎046(289)2969 栗の里 ※商品はお店から発送

4 面構 片岡球子展
たちむかう絵画
入場券5組10名様

足利尊氏や葛飾北斎など、多くの歴史上の人物を独自の解釈で表現した「面構」シリーズ。その迫力ある42点と初公開の小下図、「面構」の出発点となる作品などを展示、制作の軌跡をたどる。

2023年1月1日(日・祝)～29日
(日) 10時～20時(入館は閉館の30分前まで、1/1は～18時 ※そごう横浜店の営業時間に準ずる) 会期中無休
そごう美術館 一般1,400円ほか ☎045(465)5515

1 動物好きお待ちかね!
「Pet博2023横浜」
入場券5組10名様

ペット同伴で入場でき、動物好きなら誰でも楽しめる参加・体験型イベント。愛犬と一緒にしつけ教室や運動会などに参加できる。動物ふれあいコーナー、キャットショー(1/7・8)もある。(一部有料あり)

1月7日(土)～9日(月・祝) 10時～17時 パシフィコ横浜
中学生以上1,400円ほか ☎06(6352)7942

3 リト@葉っぱ切り絵
優しい森の仲間たち展 in YOKOHAMA
入場券5組10名様

「小さな葉っぱに、優しく深い世界を彩る」葉っぱ切り絵アーティスト、リトの作品展。「五感を通じて作品を体感する」構成で心温まるヒーリング体験が楽しめる。展覧会初公開の作品も登場!

12月17日(土)～2023年1月15日
(日) 10時30分～20時(12/25まで、12/26からは～18時)
入館は30分前まで 横浜赤レンガ倉庫1号館 2Fスペース
大人1,500円ほか(特典付き) ☎03(3478)0225

5 横浜ブルク13シネマ ご招待券& カフェ「OASE」のコーヒー無料券
5組10名様

JR桜木町駅 北改札直結
(横浜市営地下鉄 桜木町駅徒歩2分)
コレットマーレ6F
☎045(222)6222 (音声案内)

ヨコハマより個人情報取扱いについて
読者の皆様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。いただいた内容は紙面で紹介させていただきます。

こころカ
毎日ステキに♪ vol.94

Q 最近、思い通りにならないとイライラしてキレそうになる自分が嫌。

A 特に12月は「する」「しない」は関係なく、お歳暮やクリスマス、コロナ対策をしながらの忘年会や仕事納め、大晦日、年賀状書きや大掃除、お正月の準備など、街全体が何かと気忙しく感じてきます。気忙しく感じると、自分の仕事や生活のペースが乱れたり、周囲に合わせようとしていたり、知らず知らずに自分を追い込んでしまったりと、不安や焦りの感情で心に余裕がなくなっていますか? その状態が続く

と強いストレスとなり、すぐイライラしてしまう原因の一つになります。

まずはストレスを溜めていないか日々の生活を振り返ってみましょう。強いストレス状態は交感神経が優位になっているので、リラックスモードの副交感神経に切り替えるため、深い呼吸を意識したり、睡眠時間を多めに確保したり、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

ただ、イライラ状態が続くようなら、ホルモンバランスの崩れや精神疾患等の場合もあるので、専門医を受診してみましょう。

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
インターネット放送局「わいわいテレビ」出演

ハッピー相続の
スズメ vol.58

子どもが海外に居住している方の相続対策

国際化が進み、子どもが海外で暮らしているケースが増加の一途です。実は、このようなケースでは遺言書の作成が必須です。理由としては、親が他界した後に、不動産や預貯金などの相続手続きや遺品の整理や処分、自宅の売却等で、何度も来日をする必要性が生じるため、仕事に支障が生じたり、渡航費が多額となってしまうからです。

具体的には、遺言書にて「遺言執行者」を指定する方法があります。遺言執行者とは、遺言書に記載されている全ての相続手続きをする人のことです。

遺言執行者を定めておけば、子どもが相続手続きのために日本に来る回数を抑えることができ、労力的にも経済的にも負担が削減されます。

なお、個々の状況により対策方法が異なりますので、まずは相続に詳しい司法書士等に相談することが対策の第一歩かと思えます。

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30分～18時30分)

ヨコよみ みんなのおたより

みなとみらいホール館長の新井鷗子さん。このような、普段私たちの目に見えないところで活躍されている方を知ることができて、面白かったです。 泉区 H

「横浜の記録」が良かった。山下公園がこのような出来事のできた公園とは知りませんでした。子どものころ、昔のマリンタワーには母とよく来たことを思い出しました。 中区 I

「こころカアップで毎日をステキに♪」。ちょうど私も睡眠のことで悩んでいたもので、すごく参考になりました。 鶴見区 F

※ヨコハマより編集部では、皆さまからいただいたおたよりすべてに目を通し、紙面づくりに生かしております
※掲載された方に粗品をプレゼント!

今話題のミネラル泡石けん体験レポート

石けんの泡で洗うだけで、身体のコリやハリが。洗顔で肌色も白く、たるみまでも!?! 「洗う健康法」? 何でも人間の生体電流に作用して身体本来の機能に働きかけるのだとか。そんな**不思議な泡体験**ができるイベント情報をキャッチ。

たったこれだけ!
早速、スタッフの方が「今から天然ミネラルイオンたっぷり泡でひざ下まで洗っていただきます。」と言いつつ容器からクリームを。

泡が消えた!
またまた驚き!あのモコモコの泡が肌に吸い込まれるように消えた?

「泡が消える方はむくみがあつたりと身体の生体電流のバランスが悪くミネラル不足の泡に含まれるミネラルイオンが身体に吸収され、瞬時に消えてしまうのです。」とスタッフさん。

「えっ! たったそれだけ?」と思う声が! 「使用量はこれだけでいいんです。」

「早く決ってケチケチする訳でなく、こんなののはじめて!」と体験者は大絶賛しているらしい。今日がイベント最終日。この機会を見逃してはいけません。私も体験に行ってきた。

「へえ! 不思議!」
2度目に再びモコモコの泡を足に。今度は消えない! 身体にミネラルが補給できたこと! 「ここがかなり固いですね。老廃物が溜まっているように。この天然ミネラルイオンを肌に与えながら洗うことで生体電流が整い、指先等に

「確かに! 色が白くなった!」
「肌色が白くなったのは、イオンバランスが整い自分本来の健康な肌色に戻ったんです。」と、本来の私を取り戻していること? 「すべてが驚きだ! お客様からは「身体が軽くなった!」「杖を使わなくなった!」とお喜びの声を頂くとか、なんとも不思議な体験をぜひ一度試して欲しい。

お肌にたっぷりミネラル補給
それは**不思議な体験**でした!
お肌にたっぷりミネラル補給

秋田から蜜入りサンふじりんごを農家直送!!

黄金の蜜入り
糖度約14度
濃厚な甘さ!!
生産者直送 果物通販売上 日本一
BEST RANKING
2021年TPCマーケティングリサーチ(秋田県)

太陽の光と愛情たっぷりりの逸品!
袋をかける日日光を果実にたっぷりいっしょに浴び、その糖度は約14度超えも! 果汁がたっぷりサックサクの食感がクセになる美味しさです。

お申込締切日 本日より1週間
秋田産 蜜入りサンふじりんご
初回限定 1箱2kg (大小混合/5~9玉) 通常送料1,100円
同住所以上 2箱以上で 送料無料

2,190円 (税込) 送料別
秋田県りんご農家の皆さん

ご注文はこちらから! **050-1866-6306** [受付時間] 平日 9:00~20:00 土・日・祝 9:00~18:00

お支払い/代金引換(代引手数料350円(税込)別途) ※贈答用の場合、振込(手数料コンビニ無料、郵便局110円(税込))、ご利用いただける振込用紙で商品到着後7日以内に。送料/1,100円(税込)、同住所に2箱以上で無料。(クール発送が必要な場合は300円別途) ※離島(沖縄を含む)の場合は送料別途。詳しくはオペレーターにお尋ねください。 ●発送/12月上旬より順次お届け ●返品・交換/商品到着後3日以内にご連絡を。お客様のご都合の場合、送料はお客様負担とさせていただきます。一部ご使用になった商品の返品・交換はご容赦ください。 ●個人情報の取り扱いについて/お客様の個人情報は、商品発送及び情報提供、サービスのご案内にのみ利用させていただきます。

ワンネスナヴィ ミネラルイオンスキンケア
実感のお試しセット 送料別
初回限定 5g×2個 **700円** (税込)
さらに実感、今なら肌の底力呼び起こす、エイジングケアクリームサンプル付

0120-776-377 (※受付時間はお休みの日を除く) 月～金 9:00～19:00 土日祝 9:00～18:00
FAX 0120-802-126 [24時間受付]

●FAXはがきの場合は、①お名前(フリガナ)②生年月日③〒・住所④電話番号⑤商品名⑥受付番号をご記入ください。【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 ●商品のお届けは1週間前後の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(郵便局又はコンビニ払い)。 ●商品は未開封に限り、商品到着後8日以内にお電話にてご連絡ください。(送料・振込手数料はお客様負担) ※取得した個人情報は商品の発送、弊社からのご案内以外には使用いたしません。