

# 横浜の記録

変容する横浜の街・人・時代… 横浜の「記憶」を心に焼きつける

「みなとみらい地区」③ (1989年)



写真・文 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」と名づけて、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。  
写真家 森 日出夫

横浜市が開港130年の時、日本はバブル景気の絶頂にあり「横浜博覧会YES'89」でみなとみらい21が初めて一般に公開された。会場の上をリニアモーターカーが走ったり、大観覧車コスモクロックはいつも行列ができていた。この写真は飛行船「スーパードライ号」に乗って、横浜博覧会と大さん橋に停泊中の「クイーン・エリザベス2」を撮影したベストカットである。

# こころの力

毎日をステキに♪ vol.101

**Q** マインドフルネスは心が落ち着くと聞き、簡単な方法が知りたい。

**A** マインドフルネスとは、身体の五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)に意識を集中させ、今この瞬間の気持ちや今の身体状況があるがまま受け入れること。さまざまな方法がありますが、まずはリラックスするために心地よい姿勢にします。次に気持ちを集中できる状態をつくるために呼吸を意識し、ゆっくり吐く、ゆっくり吸うを繰り返します。その間にいろいろな考えや想いが浮かんだとしてもそのことを否定せずに、

再び呼吸に意識を向けていくことを繰り返します。免疫力の改善、血圧の低下、血糖値の低下等が検証されています。リラックス状態になることで心が落ち着き、交感神経と副交感神経のバランスが整い、緊張状態が緩和、ストレスの軽減効果や、ストレス耐性向上にもつながります。ただ、パニック発作や過呼吸のある方は専門医にご相談を。

柔らかな風、優しく涼やかな空気、美しい虫の声をゆっくり感じながら秋の夜長をマインドフルネスで過ごしてみませんか？

**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  
・金沢シーサイドFM85.5MHz毎週土曜12時~12時54分「こころのチカラ」生放送

## 10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。お確かめの上お出かけください。

### 横浜ブルク13

- アナログ 10/6(金)~
- アンダーカレント 10/6(金)~
- アントニオ猪木をさがして 10/6(金)~
- 月 10/13(金)~
- ゆとりですがなにか インターナショナル 10/13(金)~
- キリエのうた 10/13(金)~
- シック・オブ・マイセルフ 10/13(金)~
- キラース・オブ・ザ・フラワームーン 10/20(金)~
- おまえの罪を白しろ 10/20(金)~
- ザ・クリエイター 創造者 10/20(金)~
- 極限境界線 救出までの18日間[PG12]10/20(金)~

**IMAX** 桜木町駅前  
検索 桜木町駅前  
☎045(222)6222

## 横浜ブルク13 映画情報

### 『ドミノ』 Vol.98

10月27日(金) 公開

【監督】ロバート・ロドリゲス  
【出演】ベン・アフレック、アリシー・ブラガ、J・D・パルド、ハラ・フィンリー ほか

かつてないギミック! かつてないラスト! かつてない映像体験! 冒頭5秒、すでに騙されている刑事ダニー・ローフ(ベン・アフレック)は、最愛の娘の行方不明に心身のバランスを崩してしまうが、正気を保つために仕事に復帰。そんな折、銀行強盗予告のタレコミが、現場で不可解な動きをする容疑者が娘の行方に関与している手がかりを見つけたローフは…。次々にはまっていくどんでん返しドミノの連鎖。待ち受けるのは想像を覆す驚愕のラスト!

## ハッピー相続のススメ vol.65

### 所有者不明、管理不全の土地・建物の管理制度が新設

所有者が不明または管理不全である土地建物は、公共事業や円滑な民間取引の支障となっており、さらには近隣に悪影響を及ぼしたりと問題が深刻化しています。そこで民法が改正され、所有者が不明または管理不全である土地建物を対象に「所有者不明土地建物管理命令」「管理不全土地建物管理命令」という制度が設けられました。

概要としては、「①所有者またはその所在

が不明である土地建物」「②所有者による土地建物の管理が不相当で他人の権利が侵害され、またはそのおそれがある土地建物」を対象に、隣地所有者などの利害関係人が、地方裁判所に対し、①の場合は「所有者不明土地建物管理命令」、②の場合は「管理不全土地建物管理命令」の申し立てをし、その土地建物の管理人を選任してもらい、問題の解決を図ってもらえる制度です。

近隣のゴミ屋敷や家屋倒壊などの問題で悩んでいる方は、この制度の利用を視野に、弁護士や司法書士に相談をするとういでしょう。

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)

## TVで紹介されました 美味しい新米

殺虫剤不使用 燻蒸(殺虫処理)なし 現農業栽培

### 『はるみ』新米を10月中旬よりお届け開始

待ちに待った新米の季節。「米の食味ランキング」で最高の特Aを得た人気の品種『はるみ』が今年も美味しく実りました。『はるみ』はもちもち食感と甘み、コシヒカリに負けないツヤが特徴。「栽培中の殺虫剤は使わず、収穫後も燻蒸(殺虫処理)をしない安心なお米を作っています。中津川の清流で美味しく実った新米を召し上がってみて」と生産者の笹生さん。

10月中旬~順次お届け 送料 1,000円(税込1,100円)

10kg以上ご注文で**5%引き & 送料半額**  
15kg以上ご注文で**5%引き & 送料無料**

白米 10kg(5kg×2袋)	4,480円(税込4,838円)
15kg(5kg×3袋)	6,720円(税込7,257円)
20kg(5kg×4袋)	8,960円(税込9,676円)
30kg(5kg×6袋)	13,440円(税込14,515円)
玄米 10kg袋	4,380円(税込4,730円)
30kg袋	12,480円(税込13,478円)

「湘南はより見えた」で、ご飯にあうお惣菜をプレゼント!

新米と一緒に届け 米粉専門パティシエが焼き上げる、自家製はるみの米粉100%の「米粉のパウムクーヘン」パウムクーヘンです。外はカリカリ、中はもっちりの新食感

ハードタイプ	1,480円(税込1,598円)
ソフトタイプ(プレーン)	1,280円(税込1,382円)

お申込み・お問合せ ※9時~20時 ☎046(289)2969 お米農家 栗の里

## 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。

「石けんっていろいろ試したけど、こんなのは初めて!」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。

**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の泡でひざから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為、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。

「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感じます。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

溜まっていた老廃物がスムーズに流れ去ります。毎日のお風呂で使ってください。毎日の足や身体のだるさやむくみ方が変わります。を自覚頂けますよ。」とスタッフさん。

「確かに! 色が白くなってる!」肌色が白くなっているのは、イオンバランスが整い、自身本来の「健康な肌色」に戻っているんです。と、本来の私を取り戻してしまっている。すべてが驚きだが、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、なんとも不思議なこの体験をぜひ一度試して欲しい。

右:老廃物が溜まっている状態  
左:イオンバランスが整った健康な肌本来の状態

それは**不思議な体験**でした!

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** 送料無料  
さらに実感、今なら肌の底力を呼び起こす、エイジングケアクリームサンプル付

初回限定 5g×2個 **700円** (税込)  
※お一人様1セット限り 泡立てネットプレゼント

☎0120-776-377 受付番号 SS-596  
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。【先着】〒812-8790 博多支店郵便私書箱 第186号「ハルラボラトリー」行 ●商品のお届けには1週間前後のお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)です。●返品は未開封に限り、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、弊社からのご案内等に使用いたします。

## マニフレックス オープン10周年記念キャンペーン

下記対象商品をお持ち帰りでご購入すると **持ち帰り割 10%OFF** / 10月30日まで

日本専用三つ折りマットレスメッシュウイング (ミッドグレー) シングルサイズ 45,650円が **41,085円** (税込)

マニフレックスのスタンダードモデル モデル246 シングルサイズ 50,600円が **45,540円** (税込) 12年保証 ※セミダブル、ダブルも対象

日本限定フントタイプ イタリアンフン II シングルサイズ 38,500円が **34,650円** (税込) 3年保証 ※セミダブル、ダブルも対象

マニステージ湘南 TEL 0466-97-2082  
〒251-0053 藤沢市本町1-1-29 (藤沢橋交差点そば) マニステージ湘南 検索  
[営業時間] 10:00~18:00 火曜日定休 [駐車場] あり  
ご来店の際は電話でご予約をお願いします

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** 送料無料  
さらに実感、今なら肌の底力を呼び起こす、エイジングケアクリームサンプル付

初回限定 5g×2個 **700円** (税込)  
※お一人様1セット限り 泡立てネットプレゼント

☎0120-776-377 受付番号 SS-596  
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。【先着】〒812-8790 博多支店郵便私書箱 第186号「ハルラボラトリー」行 ●商品のお届けには1週間前後のお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)です。●返品は未開封に限り、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、弊社からのご案内等に使用いたします。