



ヨコハマ **想**い vol.129

NHK
テレビ・ラジオ体操

笑顔

体操指導者
岡本 美佳さん
Okamoto Mika

1973年生まれ、横浜市磯子区在住。96年日本女子体育大学体育学部卒業後、NHKテレビ・ラジオ体操でアシスタントを務める。2003年よりNHKテレビ・ラジオ体操指導者に(～現在)。夏の巡回ラジオ体操にも全国各地から生中継で出演するほか、全国の講習会、イベントなどを通してラジオ体操の輪を広げる活動を精力的に行っている。
Instagram @mika_okamoto_official

『テレビ体操』[Eテレ] 毎日6時25分～6時35分 [総合] 月～金13時55分～14時、『みんなの体操』[総合] 月～金9時55分～10時

音楽が流れると自然に体が動き出す、みんなの体にしみついている「ラジオ体操」。その指導者を20年続けてきた岡本美佳さん。よく食べよく動きよく眠るといふ岡本さんは明るくて元気! NHK『テレビ体操』でおなじみのその動きの美しさの秘密は、岡本さんが歩んできた人生にあった。

てボサボサ。アルバイトしておしゃれして帰りがけにお茶して……という学生生活に憧れることもありましたが、「ごはんを食べないと練習に行かせないよ」と言われれば慌ててほおばって練習に行く。やっぱり好きなんですよね、体を動かすことが。練習が嫌だと思っても苦しくても、達成した時の喜びの方が勝っていました。どうしたらきれに見えるのか、一つの動きに対する探究心を育ててくれたのも新体操。新体操から得たものは私の一生の宝物です。

人前で話すのが苦手だったはずの私が、今ではこんなに楽しくスラスラと話せるようになりました(笑)。

ラジオ体操の輪で今日も元気に

巡回や講習会で全国の皆さんとラジオ体操をすると、体操をする前と後では参加者の方々の表情が全く変わることになります。「体操でこんなに笑顔の輪が広がるんだな」と。いろいろな会場に足を運んでくださる方もいて、「またね」なんてことも。皆さんからは本当にパワーをもらっています。

ラジオ体操で試行錯誤

大学の新体操部の監督は上田容子先生。NHK『テレビ体操』初の女性指導者でした。そんなつながりで私もオーディションを受けて合格し、大学卒業後『テレビ体操』のアシスタントに。『テレビ体操』の番組内では「ラジオ体操」や、高齢の方、身体の不自由な方も気軽にできる「みんなの体操」などを放送します。この世界に入ってみると、その奥深さに目からうろこでした。例えば新体操は見せる演技なので体に力を入れてポーズを決めますが、ラジオ体操、みんなの体操は動くストレッチ。動きながらも力を抜いてしっかり伸ばす。体の動かし方を突き詰めるのが面白くてしかたありませんでした。

皆さんとお話して感じるのは、体操を続けている方は怪我や病気で入院しても復活が早いこと。もともと基礎的な筋力があるので、落ちたとしても動けなくなるほどには筋力が低下しないのでしょう。体操では普段動かすことが少ない筋肉まで全身バランスよく動かすことができ、椅子に座ったままでもできます。まずは3カ月、体操を続けてみてください。難しければ3日坊主を何回でもいいので。続けると体が変わってきますよ。

やっぱり、横浜がいいね

2歳の時に磯子区に越してきてからずっと横浜です。結婚後4年ほど京都に暮らしましたが、家族で横浜に戻ってきました。横浜はいいところ過ぎて、一度暮らすと離れられないですね。

気分転換に赤レンガ倉庫の辺りで海を見ながらぼーっとします。海外の方がベンチで本を読んでいて、かっこいいなあと思っていました。やってみると私も案外いい感じでなじんでいるかな(笑)。子どもたちと動物園にもよく行きます。野毛山、金沢、ズーシア……。市内にこんなに動物園があるって、やっぱり横浜ってすごいですよね。中華街も好きで、よく足を運びます。みなとみらいのようにキラキラしたところと、落ち着いた住宅街。そのコントラストが横浜らしくていいですね。

新体操から得たもの

引っ込み思案ではありましたが、子どものころから体を動かすのが大好きでした。暮らしていた4階建ての社宅の階段を最上階まで上り下りの競争はするわ、木には上るわ、走るわ、転がるわ。朝出かける時「もう帰ってきなさい」と言われるまで外遊びをしているような子でした。がんばらなくても体育の成績はいつも一番いい(笑)。両親共にスポーツ好きで、幼いころから私にもいろいろな運動を経験させてくれました。

中学では新体操部に入部。県で一二を争うレベルだったので、ほぼ休みもなくきつい練習の毎日でした。高校も県内トップの強豪校へ。朝は6時の電車に乗り、帰るのは夜の10時ごろ。そんな新体操漬けの生活は大学でも続きました。大会ではピシッとキメている髪も、日々の練習では一日中床を転がっ

伝え続けたいこと

お仕事をする上で大切にしているのは第一に自分自身の健康管理。好きなものを食べることでよく寝ることです。もう一つは後継者の育成。視聴者の方に「ああいうふうになりたいな」「あの子を見たら今日一日がんばれる」と思っただけのような人材に育ててほしいと指導にも力が入ります。

地元のケアプラザで親子体操教室をしています。2、3歳の子が平均台をくぐったり上ったり。かわいらしくて、癒しでしかありません。また、横浜市内で新体操の選手クラスの指導をしています。新体操と出会い、ラジオ体操と出会い、今の私がいます。体を動かす楽しみをこれからも広く伝え続けていきたいと思っています。

参加費 無料

ノーベル・プライズ・ダイアログ東京2025開催

The Future of Life 生命の未来～先端技術とわたしたちのこれから～

ノーベル賞受賞者等による一般向けシンポジウム

2025年3月9日(日)
10:00～16:00(予定)

場所 パシフィコ横浜 会議センター

言語 英語(日英同時通訳、日本語手話通訳あり)

主催 独立行政法人日本学術振興会
ノーベル・プライズ・アウトリーチAB

問合せ 03-3510-3720 運営事務局
(株)コングレ内 受付時間9:30～17:30(土日祝日を除く)

特設ウェブサイトにて参加登録受付中(先着順) <https://www.nobelprize.org/future-of-life-jp>

THE NOBEL PRIZE
THE FUTURE OF LIFE
Nobel Prize Dialogue Tokyo 2025

WATER MATTERS
Nobel Prize Dialogue Tokyo 2022

前回のイメージ

登壇予定のノーベル賞受賞者

吉野 彰 2019年 ノーベル化学賞	ベルナルト・フェリンハ 2016年 ノーベル化学賞
アン德里ュー・ファイアー 2006年 ノーベル生理学・医学賞	ウィリアム・D・フィリップス 1997年 ノーベル物理学賞
スパンテ・ペーボ 2022年 ノーベル生理学・医学賞	アダ・ヨナット 2009年 ノーベル化学賞

QRコード

ともにつくる vol.124

共創横濱

横浜市消防局磯子消防署
横浜ビー・コルセアーズ

横浜市では企業、NPO、自治会町内会など皆さとの対話を重ね、新たな価値を創り出す「共創」の取り組みを行っています。
■横浜市政策経営局共創推進課
https://www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/

火災予防・予防救急の普及啓発実施中!

磯子消防署は磯子区に練習拠点を置くプロバスケットボールチーム、横浜ビー・コルセアーズおよび磯子火災予防協会と共に火災予防・予防救急の普及啓発を実施中だ。同区の2024年の火災件数は増加傾向で、救急出動件数は2023年に過去最大を記録。また、高齢者宅への防災訪問時には火災警報器の不具合が多数確認されている。

取り組みの一環として、横浜ビー・コルセアーズの選手が登場する火災予防・予防救急に関するスライド動画やポスターを作成。火災予防の動画では住宅用火災警報器の設置・点検・交換の大切さを伝え、予防救急の動画では日頃の備えや困ったときの相談先、緊急時の119番通報といった場面に応じた対応について紹介している。

横浜市消防局磯子消防署総務・予防課長の谷本さんは「横浜ビー・コルセアーズの



消防フェスでも動画放映や普及啓発を実施。横浜ビー・コルセアーズチアリーダーズスクール生によるチアダンスも披露された

選手にご協力いただくことで、バスケットボールファンや普段消防行政に接する機会の少ない方にも火災予防や予防救急に興味をもってもらうきっかけになる」と期待を寄せる。火災や救急車の出動件数を減らし、市民の安全な生活を実現するのが狙いだ。

各動画は磯子区役所や磯子消防署、区内駅舎、横浜市営バスの一部などで放映中。また、ウェブサイト「よこはま防災e-パーク」の応援団体ページにも掲載されている。この機会にぜひチェックを。



よこはま防災e-パーク

こころカアで

毎日をステキに♪ vol.108

Q 周囲にふりまわされず心穏やかに過ごしていく秘訣はありますか?

A 新しい年の始まりは、目標を立てたり過去を振り返るタイミングとして、特別な気持ちになりますね。心理学では「今この瞬間」に目を向けることが、心を整え、より豊かに過ごす秘訣だとされています。

年齢を重ねていくと、これまでの経験が大きな財産となる一方で、過去の後悔や未来への不安が頭をよぎることもあります。しかし心の健康を保つ鍵は、日常にあるちょっとした幸せに気づくことだったりするので

す。たとえば、朝のやわらかな陽ざし、庭に咲くお花、誰かとの温かい会話など、こうした些細な瞬間が心に潤いを与え、日々を輝かせてくれます。「マインドフルネス」という考え方では、過去や未来にとらわれず、「今」を大切にすることが勧められています。具体的には、目の前の出来事をありのままに受け入れ、今この瞬間に集中しそのものを丁寧に感じ、自分自身に優しく寄り添うことがポイントです。この一年「今」を楽しむことを意識してみませんか?

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
(横浜市中区花咲町1-18-815)
☎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

横浜の記録

横浜の「記憶」を心に焼きつける vol.65

「クイーンエリザベス2」②

1980年2月12日、ワールドクルーズでハワイから入港したQE2。赤レンガ倉庫の右奥には三菱ドッグの造船所が見える。現在のみなとみらい地区だ。



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・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。

1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

- シネマ歌舞伎「ぢいさんばあさん」1/3(金)～
- ピーキーバー [PG12] 1/3(金)～
- カルキ 2898-AD 1/3(金)～
- 366日 1/10(金)～
- 劇映画 孤独のグルメ 1/10(金)～
- エマニエル[R15+] 1/10(金)～
- 室町無頼 1/17(金)～
- サンセット・サンライズ 1/17(金)～
- 雪の花 - ともに在りて - 1/24(金)～
- アンダーニンジャ 1/24(金)～
- リアル・ベイン～心の旅～ 1/31(金)～

クーポン 有効期限 2025/2/4
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。※シネマ内のチケット、飲食、物販購入では利用できません。※1人様につき、一会計1枚までのご利用となります。

IMAX 横浜ブルク13 検索
桜木町駅前
テレホンサービス ☎045(222)6222

横浜ブルク13 映画情報

「敵」 Vol.113

1月17日(金) 公開

【脚本・監督】吉田大八
【出演】長塚京三 瀧内公美 河合優美 ほか



©1998 筒井康隆/新潮社 ©2023 TEKINOMIKATA

俳優歴50年・長塚京三主演。人生最期をどう締めくくるかを問う、心揺さぶる人間ドラマ。

渡辺儀助、77歳。大学を辞して10年、フランス近代演劇史を専門とする元大学教授。20年前に妻・信子に先立たれ、一人憤ましく暮らしている。ある日、パソコンの画面に「敵がやって来る」と不穏なメッセージが流れてくる。「敵」とは何なのか。逃げるべきなのか。逃げることはできるのか――。日本文学界最後の巨人・筒井康隆による同名小説の映画化。

ヨコよみ みんなのおたより

ヨコハマ想いを拝見しています。「この方も横浜出身なの?」と思うほど有名人が豊富で、毎回びっくりします。横浜の記録も毎回楽しみで懐かしいです。 磯子区 Uさん

今号の「共創横濱」は衣料品回収について。私自身も普段から着なくなった服をそういった回収場所に持って行っているのですが脱炭素の役に立っているのかな?と感じ嬉しくなりました。これからも出来ることをしよう!と思います。 神奈川区 Sさん

「横浜の記録」。大さん橋に「クイーンエリザベス二世号」が何回か1990年代の入港時、30代の私は某アパレルブランドの営業企画担当の一員として、「クイーンエリザベス二世号」でファッションショーを開催しました。まさに、パブルでした。ハマッ子として、会社員生活の中でも、一番の思い出です。 神奈川区 Tさん

子どもたちが将棋好きなので何回か森内俊之さんをお見かけしたことがあります。羽生さんや森内さんの活躍があって、今の藤井聡太棋士の活躍に繋がっていると思います。 青葉区 Kさん

プレゼント 応募締切 1月15日(水)

- 1 アートワークが冬空に映えるアートリンク in 横浜赤レンガ倉庫 ご招待券 5組10名様
- 2 横浜桜木町ワシントンホテル 平日ランチbuffet ご招待券 2組4名様
- 3 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

プレゼント詳細・応募はこちら

新年はめでたい 大海老に手作りハンバーグで、新米はるみをおかわり!!

厚木市山際のお米農家直営レストラン栗の里では、新年のおめでたい時期に「大海老フライと手作りハンバーグ200g」(2,178円)が大人気!ライス(242円)の注文で自家生産の新米はるみがおかわり無料なのも嬉しい。アンティークオルゴールのコレクションも楽しめるので、新年のおでかけにおすすめ!

農家レストラン & 栗の里 ☎046(245)1341 厚木市山際554-1 50台 栗の里のHPはこちら
ローズガーデン ☎ランチ 11時~17時 デイナー 17時~21時(L.O.20:15) 1/1(水)は休業

おかげさまで138周年
ひな人形 新春初売

関東屈指の品揃え
藤沢総本店300点以上、
横浜店・町田店200点以上の大型人形専門店

☆ひな人形★
無料カタログ ☎0466-23-3131
(受付時間:午前10時~午後7時)
※お名前・ご住所などの情報は個人情報保護に関する法令などを遵守し、当社カタログ送付の目的に限って使用させていただきます。他での使用は一切ございません。

ネットストア
プレゼントキャンペーン

創業明治二十年 節句人形屋
一流メーカー品と安心をお届けする店
福田屋人形店
日本人形協会正会員 / 全日本人形専門店チェーン正会員

横浜店 営業時間10時~18時
横浜市神奈川区広台太田町4-3
TEL. 045-321-6663(代表)
スーパービッグヨーサン駐車場またはお近くの時間貸し駐車場にお止めください(当社にて負担)
横浜駅西口よりタクシー片道無料サービス

藤沢総本店 営業時間10時~19時
藤沢市本町1-3-29 15台あり
TEL. 0466-23-3131(代表)
藤沢駅北口よりタクシー片道無料サービス

町田店 営業時間10時~18時
町田市原町田6-18-13
TEL. 042-728-1161(代表)

マルチファミリー溝口店 営業時間 10時30分~20時
川崎市高津区溝口4-1-8F特設会場
TEL. 044-820-2031(代表)
年始は1/4(土)より2/28(金)まで全店休まず営業
※マルチファミリー溝口店は1/11(水)より営業

遺品整理や空き家・ゴミ屋敷の片付けはプロにお任せ!
家具・家電の処分や貴重品の分別など、様々なお悩みに対応します。

〈対応エリア〉 神奈川・東京
ユアス片付けサポート
詳細はHPをご覧ください▼
ユアス片付けサポート 検索

見積無料

追加料金一切なし!
事前見積の明細会計
仕分けが難しい遺品整理やゴミ屋敷の片付けなど、どこから手をつけたいのかわからず困っていませんか? そんな時は、片付けに関するあらゆるお悩みを解決する地域密着の「ユアス片付けサポート」をオススメします。値が付く家具家

「遺品整理士認定協会」認定の遺品整理士が在籍!

不用品・粗大ごみの処分 家具・家電の買取可能
ハウスクリーニング対応 店舗・オフィスの片付け

ご予約・ご相談・お問合せは
☎0120-214-317
営業 8時~20時・無休 住所 横浜市都筑区大熊町71-3
古物商 第451410007090
産業廃棄物収集運搬許可番号 01400203564 / 遺品整理士 第IS02822

Yomiuri Playguide
よみうりプレイガイド Tel.050-3387-1517
 月・水・金(祝日を除く) 10時~15時

※電話が繋がりにくい場合がございます。ホームページからのお申込みをご利用ください。
 年末年始休業 ~1月5日(日) ※1/6(月)から営業
<https://shop-shoyomi.com>
 オンラインショップのみで取り扱っているチケットもございます。ぜひご覧ください!

島津亜矢
歌怪獣襲来ツアー2025

1月24日(金) **公演迫る!**
 14:00開演
 神奈川県民ホール 大ホール
 3月29日(土)
 ①12:00開演②16:00開演
 藤沢市民会館 大ホール
 各S席8,000円、A席5,000円

幼少の頃より数々のグランプリを手にした演歌の申し子。ステージでは演歌のみならず洋楽・Jポップと抜群の歌唱センスを披露します!
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

稲垣潤一
CONCERT2025

2月1日(土)
 17:30開演
 茅ヶ崎市民文化会館
 全席指定7,500円

シティ・ポップの代表格、稲垣潤一。「夏のクラクション」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下さい。ドラムを叩きながら歌う「叩き語り」も見逃さない!
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

芸能生活45周年
ものまねエンターテイメント
コロケコンサート2025

2月11日(火・祝)
 ①14:00開演(売完)
 ②17:30開演
 神奈川県民ホール
 全席指定6,000円
 ※5歳以上有料、4歳以下路上無料

公演当日、笑いにすぎによる、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。

「おかあさんといっしょ」
ファンターネ!がやってきた

2月22日(土) ①13:00開演②15:30開演
 神奈川県民ホール 大ホール
 全席指定チケットのみ 3,000円
 全席指定グッズ付き(アクリルキーホルダー付き)3,800円
 全席指定グッズ付き(アクリルキーホルダー+スティックバルーン付き)4,500円
 ※グッズ詳細はホームページにてご確認ください。

【出演】みもも・やころ・ルチータ / ひなたおさむ・つのだりょうこ・いとうまゆ
 こどもたちに大人気のキャラクターと、お兄さんお姉さんが繰り広げる歌やダンスなど、ステージと会場が一体となって盛り上がる「わくわくステージ」です。
 ※1歳以上有料。1歳未満のお子様は、保護者1名につき1名までひざ上にて無料。
 ※車椅子での来場はチケット購入前にお問合せ下さい。

ファンターネ!
 やって来た

高中正義
TAKANAKA SUPER LIVE 2025
黒船出航

3月1日(土)
 16:30開演
 神奈川県民ホール 大ホール
 全席指定9,900円
 ※3歳以上有料

【出演者】高中正義(Guitar) / 斉藤ノブ(Percussion) / 岡沢章(Bass) / 宮崎まさひろ(Drums) / 柴田敏孝(Keyboard) / 井上薫(Keyboard) / AMAZONS 大滝裕子・斉藤久美・吉川智子(Chorus)

Sadao Watanabe
GROOVIN' HIGH

3月5日(水) 18:30開演
 鎌倉芸術館 小ホール
 全席指定8,000円

スピード感溢れるビバップ・チューンから流麗なメロディのブラジリアン・ソングまで、美しい音色のサクソで奏でるジャズコンサート
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

津軽三味線
新春高橋竹童演奏会 in 鶴見

3月9日(日) 14:00開演
 13:00開演
 鶴見区民文化センター サルビア4階ホール
 全席自由3,000円
 バルコニー席2,000円

【出演】高橋竹童(津軽三味線・胡弓)
 【予定曲目】津軽じよんから節 津軽あいや節 越中おわら節
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

春風亭小朝 独演会

3月20日(木・祝)
 3月20日開演
 藤沢市民会館
 全席指定3,800円

様々なジャンルの方とのコラボ落語会を行うなど、常に前進を続ける小朝師匠が藤沢で独演会を行います。落語の楽しさを堪能ください。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

八神純子 キミの街へ 2025
 ~Share the moment with you~

3月20日(木・祝)
 16:30開演
 神奈川県民ホール 大ホール
 全席指定7,000円

1978年「思い出は美しすぎて」でプロデビューし「みずいるの雨」「ボーラー・スター」「パープルタウン～ You Oughta Know by Now～」などヒット曲を連発。「全国各地に声を届けたい」という願いから「キミの街へ」と名付けたコンサートツアーを展開。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

デビュー55周年記念
南こうせつ
コンサートツアー2025 ~神田川~

3月29日(土)
 17:00開演
 茅ヶ崎市民文化会館
 全席指定7,500円

デビューから現在にいたる名曲の数々をユーモアたっぷりなトークとともにお贈りします。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

松平健・コロケ ★ エンタメ魂

3月30日(日)
 ①13:30開演
 ②17:30開演
 相模女子大学 グリーンホール
 全席指定7,000円

“時代劇の大御所”と“ものまね界のレジェンド”最強の二人が送る前代未聞のショー
 ※未就学児の入場はご遠慮ください
 ※小学生(2,000)券の取り扱いはありません。

社会風刺コント集団
ザ・ニューズペーパー
LIVE 2025

4月5日(土)
 ①14:00開演
 ②17:30開演
 戸塚区民文化センター さくらプラザ
 全席指定4,800円

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

高嶋ちさ子&加羽沢美濃
~ゆかいな音楽会~

5月17日(土)
 14:00開演
 カルツかわさき
 全席指定7,800円
 ※お一人様4枚まで

誰もが知る耳なじみのあるクラシックの名曲と楽しいトークをお楽しみいただける、親しみやすいコンサートです。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

来生たかお コンサート
Stand Alone 2025 ~Acoustic Tracks~

5月24日(土)
 16:00開演
 鎌倉芸術館 大ホール
 全席指定7,700円
発売日:1月10日(金) 10:00~

「夢の途中」をはじめとする数々の大ヒット曲を生み出した来生たかおの心温まるコンサート。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

宇崎竜童
和田静男 with SCARFACE
「ダウン・タウン・ブギウギ・バンドを振り返る-2025」

5月24日(土)
 17:30開演
 横浜・関内ホール
 全席指定8,500円

「港のヨーコ・ヨコハマ・ヨコスカ」「スモーキング・ピ」など数々のヒット曲を生み出した伝説のバンド、ダウン・タウン・ブギウギ・バンドと共に支えたリードギター&ヴォーカルの和田静男と、彼のバンドをゲストに迎えた、スペシャルなステージ。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

お支払い・お渡し方法

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

銀行振込(代金先払い) → 郵送でのお届け

お申し込み後、チケットの代金+送料600円+手数料220円(1枚につき)をお振込みください。
 (振込手数料は別途お客様負担)
 ※専用の振込用紙はご用意しておりません
 ※表示価格はすべて税込価格となります
 ※お客様のご都合によるチケットの変更、取消はできません

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、公演主催者が公演の変更・中止の案内やアンケート引換の際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ことがあります。

よみうりプレイガイド オンラインショップ

夜間や休日でも、じっくりお選びいただけます。電話受付より早く購入できるチケットもございます。またネットのみで取り扱っているチケットもございます。銀行振込、コンビニ支払いのほか、クレジット決済が可能。チケットだけでなく、バイヤー厳選のグルメや書籍も購入できます。まだお使いでない方はぜひ一度チェックしてみてください。

ヨコハマよみうり で
市内全域にPR!!

- お店の宣伝
- 生徒さんの募集
- イベント告知 など

お問合せ ☎045(550)5785 ヨコハマよみうり編集部

味おい深く、ジューシー 限定100%

米沢牛切り落とし
 1パック(250g)
1680円 (税込)
 通常送料1,160円(税込)
 代引き手数料330円(税込)

3パック以上お買い上げで
送料 無料
 代引手数料 無料
なんと!! 1,490円分お得!!

株式会社米沢牛黄木
 〒992-0017 山形県米沢市桜木町3-41

●お申し込みはお電話で ●受付時間 9:00~18:00(火曜定休)
☎050-1880-0138

●商品お届けまで通常7日前後 ●お支払は代金引換(代引手数料330円) ●食品につきお客様都合による返品、交換はお受けできません。ご了承ください ●お客様の個人情報は商品の発送、商品のご案内ほか、個人を特定しない統計的情報としてご利用させていただきます。

HAKENE RUN FES
6th 2025.4.19(土)
エントリー受付中!

富士ビューラン
 ハーフ/三国峠ラン

詳しくは公式サイトをご覧ください

10:00 ~ 15:00 ※段階的に関門封鎖時間を設定

①富士ビューランハーフ 約22Km 6,000円(学生割/地元割あり)
 ②富士ビューラン三国峠ラン 約9km 4,000円(学生割/地元割あり)
 ※合計2,500人定員 ※小学生以上エントリー可能(未成年者は親権者の同意・同伴が必要)

■大会名称 箱根ランフェス 2025
 ■開催日程 2025年4/19(土) ※雨天決行
 ■メイン会場 芦ノ湖キャンプ村(開場時間 9:00~16:00)

箱根ランフェス 検索 主催:箱根ランフェス実行委員会



大塚製薬 から 誕生

日本で唯一^{*1}のシミ対策。

20年かけて完成。大塚製薬のシミ対策美容液。

「年齢とともにシミが増えてきた…」 「鏡を見るたびにどんより…」 そんな年齢肌^{*2}の悩みのために、長年肌研究を続ける大塚製薬が導き出した答え。それが、シミのもととなるメラニンの生成「抑制^{*3}」と「排出^{*4}」を同時に叶えるダブル美白^{**}効能です。前例のないこの独自のアプローチは、20年もの歳月をかけて日本で初めて承認^{*5}されました。シミを防いで透明感のある大人肌へ。ぜひ体感ください。

日本
初承認



〈薬用美白美容液〉 サクラエ ダブルアクションセラム
【医薬部外品】 容量:33mL (約1ヵ月分)

- *1 2024年12月時点 当社調べ
- *2 年齢を重ねた肌
- *3 メラニンの「生成」をおさえ、しみ・そばかすを防ぐ
- *4 メラニンの「蓄積」をおさえ、しみ・そばかすを防ぐ
- *5 2つの美白効能を有する医薬部外品の承認を大塚製薬が初めて取得しました。

サクラエ増量 実施中

たっぷりお試し。体験セットを増量中。

サクラエ 14回分体験セット+12回分

サクラエ ダブルアクションセラム 【医薬部外品】



14包入 2回×7日分 (朝用+夜用) 12回分増量



特別価格

[1世帯1セット限り]

980円^(税込) 送料 無料

*本商品を初めてご購入の方に限ります。
*この広告を見た方限定の特別価格です。

*6 無くなり次第早期に終了する場合がございます。本キャンペーンと同様の内容を今後実施する可能性がございます。

注文番号

22MR-43010

お急ぎの方はお電話でお申し込みください。

通話無料 0120-396-870

— 一期間限定 — 2025年2月28日(金)まで^{*6}

WEBからのお申し込みは



【お届けについて】◎商品は、ご注文受付後3～6日ほどでお届けします。◎お届け品の交換、または返品は未開封の場合に限り、到着後8日以内をお願いいたします。お客様のご都合による交換・返品の場合、返送料はお客様負担とさせていただきます。◎商品のお届けと販売は、大塚倉庫株式会社 流通サービス事業部(東京都中央区晴海4-7-4)より行います。【お支払い方法】◎振込用紙後払い(コンビニ支払は手数料無料・郵便局支払は手数料が発生する場合はお客様負担)にて、商品到着後2週間以内にお支払いください。◎お支払い期限を超過するとご請求金額に回収事務手数料が発生する場合がございます。

【個人情報保護・利用目的について】お客様の個人情報は弊社の個人情報保護方針に基づき、安全かつ適切に管理いたします。いただいた個人情報は、コスメティクス.jp(ECサイト含む)への会員登録、ご注文いただいた商品の配送・代金決済・返品・交換等、商品・キャンペーン等に関する情報のダイレクトメール・お電話等による案内、お問い合わせへの回答、個人を特定しない統計データの作成・マーケティングへの利用、商品の研究開発や改善改良、サービスの向上に活用させていただきます。また、個人情報は、個人情報保護法その他法令に基づき第三者提供が認められる場合を除き、第三者提供することはありません。

●本商品を初めてご購入の方に限ります。●この広告を見た方限定の特別価格です。●この広告からのご購入は、数に限りがございます。●電話番号不明の場合、ご購入できない場合がございます。●この広告でご購入された製品は、転売および譲渡を禁止しております。転売または譲渡が発覚した場合には、大塚製薬株式会社にて調査し、通常販売価格との差額および調査費用の全額を請求いたします。ご理解・ご了承の上、お申し込みください。