



Yokohama Yomiuri ヨコハマよみうり

■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>

音 楽	講 演 会
演 劇	舞 台

チケットのお求めは3面へ
限定特価、先行発売、お見逃しなく！

スーパー主婦として知られる整理収納アドバイザーの井田典子さん。日々の暮らしに真剣に向き合ってきたからこそ発信できる目からうろこの「家事哲学」。暮らしが整い、爽やかな風が吹き抜けるとはなんと気持ちのいいことか！ 潔くも温かい、井田さんにお話を伺った。

📦 スーパー主婦って、誰！？

今から10年ほど前のこと、NHK「あさイチ」への出演は偶然だったんです。『婦人之友』読者の集まりである友の会への電話をたまたま私が取って、番組制作の方から「ご自宅の冷蔵庫の中を見せてくださる方はいませんか」と聞かれ、「私でよければどうぞ」と。

放送日の朝、新聞を見ると「スーパー主婦登場」と書いてあり、誰が出るのかしら？と思ったら、私の部分にそう冠がついていたんですね。本当にびっくりして、恥ずかしくて。私が何者でもない時にそんな風に紹介してくださったんです。でも、依頼をお断りしなければ、人生、道が広がっていくんだなあと思え、勉強になりました。

📦 即答できた好きなこと

趣味がないことが私の最大のコンプレックスでした。子育てが終わったころ、自分が打ち込めるものって何もなかったなあとは気づいて。でも何が一番楽しいですかと問われたら、よそのお宅に伺って、片づけたり、引っ越しのお手伝いをするのが一番ですと即答できたんですね(笑)。ということとは、それを仕事にした方がいいのかなと、5年ほど前、整理収納アドバイザーの資格を取りました。

それまでは自宅で小学生の学習教室をしていましたが、お子さんの中には家の中がカオスで、ランドセルが見つからず学校に行けないという子もいて。弱者である子どもは環境を変えられないまま我慢するしかありません。何軒か伺ううちに、やはり私は暮らしを整えるお手伝いをさせてもらった方がいいかもしれないと感じました。

どんなお宅でも絶対良くなると思うので、現場が一番楽しいです。手足を動かせば必ず良くなる。これまで香港やスウェーデンなど海外も含め数百軒以上のお宅に伺いまし

たが、大変な状態であるほど、燃えるんです(笑)。全国各地での講演やセミナーも楽しみながらやらせていただいています。

📦 枠を決める

整理収納の9割は要・不要を分ける「整理」。収納はスペースの枠を決めて、その範囲に収まる物だけを持つようにします。収納スペースが広いほど、それを管理するエネルギーが必要になり、コンビニの棚のように絶えずチェックしなければなりません。私は消耗品のストックも最低限しか持たず、「なくなったら買う」ことにしています。そう決めてしまえば、赤札に揺れることもなくて楽なんです。迷いや不安はストレスのもと。「枠」を決める方が楽で、自由なんです。

物は増やさない方がいいという「知識」はあるのに赤札を見るとつい買ってしまうのは、その「知識」が「意識」に落ちていないから。頭の中にある「情報」と「心」に隔たりがあるため、物が増えると知っているのに買ってしまう。意識が変われば行動は変わります。

📦 誰もが新しくなれる

片づけることは、心を整えること。物、時間、お金を整えることは、最後は心の問題なんです。というのは、子育てをしていた時代、長男がすごく荒れてしまいどうしていいかわからなかった時、私は無意識のうちに黙々と引き出しを片づけていました。片づくと、初めて目に見える形で自分を肯定できました。

自分を肯定できると心が平らかになり、平らかになった自分が発する言葉は柔らかくなるので、相手の反応も変わりました。自分のことが嫌いで、自分を認められないと相手にも冷たい言葉しかかけられません。だからまずは自分を認めてあげることが大切なんですよ。



整理収納アドバイザー
井田 典子さん
Ida Noriko

1960年生まれ、横浜市在住。整理収納アドバイザー1級の資格を持つ。1983年『婦人之友』読者の集まり「友の会」入会、横浜友の会会員。3人の子育て中からシンプルライフをめざす。モノの整理が心の整理につながることを実感し、片づけ依頼を受ける。2010年からNHK「あさイチ」スーパー主婦シリーズに出演。「モノと時間と心の整理」をテーマに講演・イベントを開催。『ガラクタのない家一幸せをつくる整理術』(婦人之友社)ほか著書多数。

次男から預かったピアノの前で。お年玉を貯めた次男が小5の時に中古で購入した

子どもの成長に伴って家族の時間がそろわない時期には、「私が時計になろう」と思っていました。「お母さんは朝何時に起きて、ご飯は何時にある」と。夕飯の時間が毎日決まっていれば安心して帰ってこられますが、何時にできるかははっきりしないと、「どうせ夕飯はまだだろう」と子どもの帰りもずるずると遅くなります。でもあまりがんばると倒れてしまうので、夜11時には「お母さんは閉店です」と宣言していました。

実はサインを書くことになったと話すと、今はオーストラリアでDJをしている長男が考えてくれて。すごくうれしかったです。

「いつからでも新しくなれる」というメッセージは婦人之友社の創業者である羽仁もと子さんの言葉です。まずはテーブルの上、引き出し一つから片づけてみる。100点満点なんてないし、理想通りにできなくても自分を責める必要はありません。ご自身の最善であ

ればいいんです。誰もがいつからでも新しくなれます。

📦 横浜に暮らして

娘に二人目の子どもが生まれるタイミングで「一緒に住まない？」と言われて、横浜に越してきました。今は良い距離感で二世帯で暮らしています。山坂が多いのですが、その分見晴らしが良く、空が広く感じられてすごく気持ちがいいんです。港からは汽笛も聞こえます。一番好きな風景は中央卸売市場の裏手。インターコンチネンタルホテルを望む景色が素晴らしく、ここを抜けていくのがお気に入りのサイクリングコースです。臨港パーク、赤レンガ倉庫の前を通って、元町や山下公園にも夫と自転車で行きます。映画もみなとみらいに自転車です。二人ともシニア料金で観られます。近郊の山歩きも楽しんでいます。

4月16日(土) みなとみらいで相談会

主催／積水ハウス 協力／フジサンケイ企画

相談会概要

- 日 程 4月16日(土)
 - 時 間 ① 9:30～10:10 ② 10:20～11:00
③ 11:10～11:50 ④ 12:00～12:40
※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 横浜北仲通り法律事務所 弁護士 武藤 一久さん
 - 会 場 横浜アイマークプレイス4F
みなとみらい線「新高島」駅3番出口より徒歩3分
みなとみらい線「みなとみらい」駅1番出口より徒歩5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/1816>
※応募者の個人情報は、相談会運営と今後の案内に利用します。



相続で悩みを抱える地主さん必見 大切な資産を守る方法とは 底地(貸地)問題のお悩み解決相談会

こんな悩みはありませんか

- 安い賃料で貸している
- 底地を相続した
- 底地の更新がせまっている
- 底地を売りたい
- 今貸している土地を活用したい



「底地を相続したけれど、地代の相場を知りたい」「地代を上げることはできない?」「借地人との交渉が心配」このような悩みや不安を抱える地主さんも多いのでは。相続税の課税対象となる貸地(底地)は、地主さんの土地でありながら自由に活用できず、相続税に加え固定資産税の負担も多く対策の必要があります。また、自分で解決しようとして、トラブルに発展する場合もあるのだとか。

そこで積水ハウスでは弁護士の武藤一久さんを講師に迎え相談会を開催しま

す。不動産相続のなかでも特に悩みの多い「貸地(底地)」について、底地の基本的な考え方から、地代の改定、名義変更や売却などの悩みにわかりやすくアドバイスしてくれます。誰に相談していいのかわからない底地のこと。この機会に気軽に参加してみませんか。

お気軽に
ご相談を



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)

社会風刺コント集団
ザ・ニュースペーパー
LIVE 2022

公演迫る！

4月16日(土) 14:00開演
相模女子大学グリーンホール 大ホール
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！
※未就学児の入
場はご遠慮く
ださい



40th Anniversary
稲垣潤一 コンサート 2022

公演迫る！

4月17日(日)
18:00開演
鎌倉芸術館 大ホール
全席指定6,800円

和製シティ・ポップスの代
表格「ドラマティック・レ
イン」などのヒット曲から最新
の楽曲まで、時間旅行をお
楽しみください。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 Photo by Shin Watanabe



小野リサ
LISA ONO CONCERT 2022
～Music Journey～

公演迫る！

4月23日(土) 16:00開演
横浜・関内ホール 大ホール
全席指定6,000円

心地よいボサノヴァのリズ
ム、清涼感あふれる歌声で、
日本のブラジリアン・ミュー
ジック・シーンをリードし続
けている小野リサ。ボサノ
ヴァの名曲の数々とともに、
横浜でのコンサートが開催
決定!!

※未就学児の入場はご遠慮ください



笑激!!
お笑いカーニバル in 横浜

公演迫る！

4月24日(日)
①10:30開演
②14:00開演
神奈川県民ホール
大ホール
各回全席指定4,000円

【出演】ナイツ、アンガールズ、友近、三四郎、どぶろっく、
ニッ-che、インスタントジョンソン、四千頭身、吉住、真空
ジェシカ、モグライダー、ランジャタイ、金の国、ゆめちゃん
※都合により、出演者が一部変更になる場合がございます。
※3歳以上有料、3歳未満入場不可



柳家三三 独演会

公演迫る！

4月24日(日)
13:00開演
横浜・関内ホール
大ホール
全席指定3,700円

端正で切れ味のよい語
り口、硬軟兼ね備えた実
力の柳家三三(さんざ)
をご体感ください。

※未就学児の入場はご遠慮ください 撮影:橋達二



高嶋ちさ子&加羽沢美濃
カジュアルクラシックス
with ゆかいなアンサンブル

5月5日(木・祝) 15:00開演
鎌倉芸術館 大ホール
全席指定6,000円

「フィガロの結婚」序曲/
モーツァルト、「四季」より
メドレー/ヴィヴァルディ、
「シェルプールの雨傘」/
ミシェル・ルグラン、「春の
スケッチ」/加羽沢美濃

※予定曲目は変更になる場合がございます。予めご了承ください
※未就学児童のご入場はご遠慮ください

春畑道哉
MICHIYA HARUHATA LIVE AROUND 2022 SPRING HAS COME +next

5月13日(金) 18:30開演
神奈川県民ホール 大ホール

6月5日(日) 17:30開演
昭和女子大学 人見記念講堂

各日全席指定8,000円

電話受付:4月11日(月)10時～

※発売日:4月9日(土)10時～

NEW ALBUMを引っ提げた2年ぶりのホール
ツアー!! 初披露の新譜と共にソロ活動35年の
集大成を届けます。春畑道哉35年目の“春”を
是非一緒に楽しみください。

※5歳以上有料 ※お1人様4枚まで購入可



高嶋ちさ子&加羽沢美濃
カジュアルクラシックス
meets ゆかいな音楽会

5月28日(土) 13:30開演
相模女子大学グリーンホール 大ホール
全席指定6,500円

※新型コロナウイルス
感染症の拡大防止
対策として、コンサ
ートにご来場頂くお客
様には、チケット購入
時に必ずお客様の情
報をご登録頂いてお
ります。

※未就学児童のご入場はご遠慮ください



元中日ドラゴンズ監督・ゼネラルマネージャー
落合博満 講演会 2022
オレ流野球の真実、決断と采配、本物のリーダーとは

6月5日(日) 14:00開演
神奈川県民ホール
大ホール
全席指定5,500円

【スペシャルゲスト】
森繁和/川崎憲次郎
質疑応答、プレゼント
抽選会あり!!

※未就学児の入場はご遠慮ください。乳幼児の同伴はできません。



photo:佐久間ナオヒト

郷ひろみ
Hiromi Go 50th Anniversary Celebration Tour 2022
～Keep Singing～

5月29日(日) 18:00開演
神奈川県民ホール 大ホール 発売中

6月17日(金) 18:00開演
相模女子大学グリーンホール 大ホール 発売中

7月3日(日) 18:00開演
よこすか芸術劇場 発売日:4月28日(木)10時～
各日全席指定10,000円

※3歳未満のお子様のお入場はご遠慮ください。3歳以上のお子様
がご入場の際は、チケットが必要になります。

※お1人様4枚まで購入可



トロカデロ・デ・モンテカルロバレエ団
2022 年日本公演

6月18日(土) 16:00開演
相模女子大学グリーンホール 大ホール

6月19日(日) 16:00開演
神奈川県民ホール 大ホール

各日全席指定
S席8,700円
A席6,700円

※未就学児の入場はご遠慮ください



福田こうへい
コンサートツアー2022

6月24日(金)
①13:00開演
②17:30開演
神奈川県民ホール 大ホール
SS席7,000円
S席6,000円

「南部弾しぐれ」等ヒット曲
でお馴染み、演歌・民謡界を
リードする福田こうへい公
演決定!

※未就学児の入場はご遠慮ください



らくで DE 全国ツアー vol.10
春風亭一之輔のドッサリまわるぜ 2022

6月25日(土)
13:00開演
鎌倉芸術館
大ホール
全席指定3,700円
発売日:4月2日(土)10時～
※未就学児の入場は
ご遠慮ください

撮影:山田雅子



小椋佳
ファイナル・コンサート・ツアー
『余生、もういいかい』

6月25日(土)
17:00開演
神奈川県民ホール
大ホール
全席指定8,000円

1stアルバム「青春“砂漠
の少年”」(1971年)発表
から50年後の77歳にし
て、最後のコンサート
ツアーを開催、遂に2022
年、シンガーとしての活
動に終止符を打つ!

※未就学児の入場はご遠慮ください



jammin' Zeb
ジャミン・ゼブ コンサート2022

7月2日(土) ①14:00開演/②18:00開演
杜のホールはしもと ホール
各回全席指定 6,500 円

ジャズコーラスをルーツにあ
らゆるジャンルの楽曲を感動
のハーモニーに包んで贈る
スーパー・ヴォーカル・グループ。リード・シンガーが
次々に入れ替わる独自のスタイルと楽しいステー
ジングで、エンターテイメント性も抜群です。音楽の好
きな全ての世代に「癒し」と「元気」を与える4人の
シマウマたち。ポップス、ジャズ、ミュージカルの名
曲を歌い尽くします。

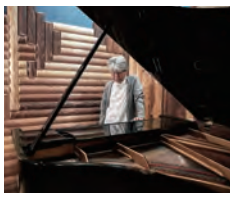
※未就学児の入場はご遠慮ください



来生たかお コンサート
Stand Alone 2022 ~Acoustic Tracks~

7月18日(月・祝) 15:30開演
横浜・関内ホール 大ホール
全席指定6,800円

「夢の途中」等
ヒット曲を生み
出してきた、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



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。



お支払い・お渡し方法

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

真夏の茅ヶ崎に沖縄の実力派アーティストが大集結! 沖縄の風を存分に味わって!
沖縄音楽フェスティバル 2022 in 茅ヶ崎

7月31日(日) 16:30開演
茅ヶ崎市民文化会館 大ホール
全席指定6,500円
発売日:4月22日(金)10時～

【出演者】
古謝美佐子/宮沢和史/石嶺聡子/新良幸
人(あらゆきと)/LUCY(長嶺ルーシー)/
琉神/佐原一哉 他

※未就学児席上1名まで無料。ただし座席が必要な場合は有料

お申込み Tel. 050 (3387) 1517 ヨコハマよみうりプレイガイド 主催/東京労音府中センター 共催/湘南よみうり新聞社 ほか



春バラ 咲き出します

春到来、レストラン栗の里がお花でいっぱい!

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(個室
あり)・テラス50席のゆた
りとした空間で、食事をお
楽しみいただけます。4月上
旬はチューリップ、下旬から
はバラが見頃を迎えます。

米沢牛100%ハンバーグ
おろしボン酢野菜添え(ライス付)
米沢観光大使の店
主が市場より直接
仕入れ!!
1,980円(税込)

テラス席
小型ペットOK

レストラン&ローズガーデン 栗の里
【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!
046(245)1341 厚木市山際554-1 圏央厚木I.C.より約5分
11時～21時(L.O.20時15分) ※5月は10時開店 休 無休 P 50台
レストラン栗の里

横浜市立大学
エクステンション講座

横浜市立大学ではエクステンション講座を開催。
エクステンション講座は、横浜市立大学が地域貢献の一環として
実施する市民公開講座です。

【ピックアップ講座】※今後の社会情勢により、日程や講座形式など変更になる場合があります

講座名	講座開始日	講 師	場所・講座形式
韓国語入門 ～ハングル文字から学ぶ初心者対象講座～	4月25日(月)	大野 祐二 (横浜市立大学非常勤講師)	オンライン講座
Ciao! イタリア語(入門)	4月27日(水)	アルベルト ヴィチェンティーニ (イタリア文化会館イタリア語講師)	金沢八景キャンパス・ 対面講座
社会課題解決のための起業家精神 ～Entrepreneurship for Social Innovation～ ※講義は英語で行います。	5月9日(月)	品川 優(株式会社An-Nahal 代表取締役社長) 藤田 勝利(横浜学院大学ビジネスデザイン学部特任教授) 板垣 はなみ(デザイナー・デザインディレクター)	みなとみらいサテライト キャンパス・対面講座
古事記における国作り・国譲り神話	5月13日(金)	キロス イグナシオ (横浜市立大学非常勤講師)	金沢八景キャンパス・ 対面講座
あの人とインド ～流沢栄一から三島由紀夫、沢木耕太郎まで～	5月13日(金)	笠井 亮平(横浜市立大学非常勤講師)	金沢八景キャンパス・ 対面講座
人生100年時代の生き方を考える ～40代から始める新しいライフスタイル お金、仕事、体の視点から～	5月14日(土)	山本 雅樹(横浜市立大学非常勤講師) 岩畔 英樹(医療法人再生会そびまクリニック 部長・ 金沢医科大学再生医療センター特定教授)	金沢八景キャンパス・ 対面講座
ピアノの歴史 ～名曲とともにたどる楽器の変遷～	5月14日(土)	越懸澤 麻衣 (横浜市立大学非常勤講師)	金沢八景キャンパス・ 対面講座
大災害後に知っておきたい法律講座 ～災害が発生したら、不要不急ではなく必要火急です～	7月2日(土)	森 草太 (日比谷晴海通り法律事務所 弁護士)	金沢八景キャンパス・ 対面講座

ピックアップ講座の他にも多数講座を開講しています。詳細はHPをご覧ください。横浜市大 講座

YCU
横浜市立大学お申込み
お問合せ

横浜市立大学地域貢献センター

〒236-0027 横浜市金沢区瀬戸22-2(金沢八景キャンパス内)

045-787-8930
月～金(平日)9:30～16:30FAX 045-701-4338
exten@yokohama-cu.ac.jp

とものつくる vol.91

共創横濱

横浜市消防局総務部人事課
学校法人 岩崎学園
横浜デジタルアーツ専門学校

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

学生目線で採用パンフをブラッシュアップ

就職活動を行う学生にとっても、採用する側にとっても、採用パンフレットは重要なツールとなる。横浜市消防局は横浜デジタルアーツ専門学校と連携し、就活生と同世代のニーズやアイデアを取り入れ、採用パンフレットを一新した。

同校の総合デザイン科から6名、Web科から1名の学生が市消防局とのプロジェクト学習に参加。2021年5月中旬より2022年1月まで、毎月、活発な意見交換を重ねた。「学生にとって、消防局の規模や組織力といった情報よりも、職員がいきいきと働く姿に魅力を感じるという意見にハッとさせられました」と横浜市消防局人事課の平さん。

働く人にフォーカスし、親しみやすさをアピールしようと方向性を決定。学生が取材と撮影を行った「消防士の1DAY」「横浜消防女子」などのコンテンツは、入局後の自分をイ



メージしやすい構成だ。また、動きのある写真を多用し、視覚で興味をかきたてるデザインにも注力。手に取りやすいB5へと判型も変更した。製作に携わった学生は「自信をもってパワーアップしたものが作れた」といえます」と達成感を口にする。

採用パンフレットは消防局や各消防署で配布するほか、HPでも閲覧できる。市民の安全と暮らしを守る消防職員の仕事を、この機会にチェックしてみては？



採用広報用HP



採用広報用ツイッター

ヨコよみ みんなのおたより

私と同年代の藤野真紀子さん。70歳から新しいことにチャレンジされ、それに夢中になれる。また感謝の気持ちを忘れずに生きていращやる。脱帽です。 鶴見区 K

藤野真紀子さんの「味覚の授業」は素晴らしい取り組みですね。何歳になっても好奇心を忘れず、藤野さんのように楽しく生きていきたいなと思いました。 港南区 K

「みんなでつなげる鉄道150年」、横浜にかかわる鉄道10社の中には息子が車掌をしている会社もあり、行ってみようと思います。いろいろな情報、これからも楽しみにしています。 神奈川区 I

スマホの画面で見ると紙面で見ると（読む）方がしっかり読めて記憶に残るような気がします。昭和世代ですかね…。 旭区 E

「よみうりカルチャー横浜」、五大陸子さんのファンです。同年代の方が活躍されている様子を見るといつも刺激されます。 磯子区 W

NHKの大河ドラマ「鎌倉殿の13人」と横浜に接点があったなんて…。金沢区に興味がありました。 戸塚区 H

※ヨコハマよみうり編集部では、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！

五大陸子トーク&朗読「夢・いつまでもときめきを」

生まれ育った愛する横浜、ときめきを忘れない生き方について語る。目の前で朗読も披露！

◆4月22日（金）14時～15時15分（開場13時） ◆そごう横浜店9階「新都市ホール」
◆4,400円（オンライン配信3,300円）
◆申込み・問合せ☎045 (465) 2010 よみうりカルチャー横浜

よみカル横浜



庭木1本から承ります！



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

「中小企業からニッポンを元気にプロジェクト」
公式アンバサダー 郷ひろみ

生垣剪定（長さ1m 高さ2m）
通常2,200円を
先着10名様 1,100円!

横浜北支店 横浜市都筑区茅ヶ崎東 5-13-21 横浜南支店 横浜市戸塚区戸塚町 2834 営業時間 9:00～17:00
1本からの
お庭サービス **ガーデンエクスプレス 045-392-8028**

■本(book)のご注文・お問合せ
エース出版 ヨコハマよみうり①係
☎03-3542-7377
FAX 03-3542-7378
〒104-0061
東京都中央区銀座 2-14-5-3F

◎お届けは4日前後。
◎お支払いは同封の振替用紙で後払い（コンビニ・郵便局から）。
◎返品・交換は、商品到着後8日以内（返送料はお客様負担）。
※お客様の個人情報は、商品発送・当社からの案内以外には使用致しません。
通信販売で直接ご自宅にお届け

書店に無い場合、電話かFAX、又は葉書で左記へ。FAX・葉書の場合は、電話番号をご明記ください。

消えた！



簡単な事で

めまい“がこんな

フラフラ、クラクラ、

等。めまいの種類、原因と症状、対処法。

◎監修 医学博士 鷹羽裕之
（定価1320円税込 送料280円税込）

楽々改善法

脊柱管狭窄症の

すぐ消える

シビレ、痛みが

こんな簡単な回復法があった！
つらい症状から解放された！

簡単解消法



後鼻漏の

すぐに出来る

大好評！

ネバネバ鼻汁が喉に貼り付く、
痰がからむ、咳も続く、口臭まで！

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。

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

無料静脈瘤検査は
保険外検査

静脈瘤検査

4/ 6 (水)、4/ 8 (金)、4/13(水)
4/15(金)、4/20(水)、4/22(金)
4/27(水)、5/ 6 (金)、5/11(水)

日程

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

※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



「中小企業からニッポンを
元気にプロジェクト」
公式アンバサダー 郷ひろみ