

読売新聞「人生案内」の回答者を長きにわたり担当する心療内科医・海原純子さん。医師としての仕事に追われる一方、ジャズシンガーとしても活動、驚かれることも多いというが「自分の全てを使いきたい」と微笑む。誰もが持つ「可能性」。そこに蓋をしない海原さんの瞳は輝く。

## 下町と山の手

美空ひばりさんの生家があった市場の近く、磯子区の杉田で生まれ育ちました。今はとてもきれいになりましたが、私が子どものころは下町も下町。周りは飲み屋街で、うちの隣では焼き鳥用の鶏を絞め、その隣では鰻をさばっている、そんな街でした。小学生の時、クラスみんなで近所の貝塚を掘りに行ったことがありますが、なんと同級生が土器を見つけて、びっくり。そんなことも、とても楽しかった。

ところが母の意向で5年生から山の手にある横浜雙葉小学校に通うことに。そこには育った環境がちがすぎる子たちばかりいて、当時の私はカルチャーショック、なかなか雰囲気になじめませんでした。ミッションスクールだったのでミサを行う聖堂があり、ステンドグラスがあってとても綺麗でいつも静かで。心が落ち着くので、放課後にはよく聖堂で時間を過ごしていました。それもまた懐かしい思い出です。

## 医師としてアンテナを張る

医大を卒業後、大学病院の内科医として勤務しました。多くの患者さんを診るうちに、科別ではない病院があるといいなと考えるようになって。例えば女性が婦人科を受診したいと思っても、気軽には行きにくく、我慢してしまうんですね。そんな時に科を超えて相談ができる場所があるといいなとクリニックを開きました。ほどなくして男女雇用機会均等法が施行され、家庭と仕事の両立というストレスから心身症になる女性が増えて。それからメンタルを中心に診ていくようになりました。

診療を通して、自分の心と体に対する知識がない人の多さに驚きました。その後は啓蒙活動のため大学で健康をテーマに講

義をしたり、ヘルスコミュニケーション客員研究員としてハーバード大学に渡ったり。今は産業医もしています。例えば企業に長時間労働などの問題点があれば、問題の根っこを探し解決に導く。また、気持ちよく働ける職場を事業主がどの程度提供しているか、つまりウェルビーイング経営を実践しているかを評価するためのベンチマーク(指標)づくりにも取り組んでいます。

## 心の声に耳を澄ませる

読売新聞の人生案内にはさまざまな悩みが寄せられます。いつも感じるのは、皆さんが心の中でアクセルとブレーキを両方踏んでしまっているということ。「こうしたいのに、できない」という葛藤に思い悩む。そのブレーキを外すお手伝いをするのが私の仕事。すると皆さん、自然と行きたい方向に行けるんです。

私はバッグに小さなノートをしるばせていて、思い浮かんだことを自由に書き込んでいます。書くことで心が解放され自分を客観視できる。自分の考え方を認知して、別の考え方もあるのではと気づける。つまり感情の出口ですね。

感情に蓋をすればダメ、嫌なことってゴミなんです。ゴミは愚痴って吐き散らかすのではなく、きれいに捨てる。その手段が私は書いて表現することです。他にも歩く、ピアノを弾く、料理をするなど、その出口は人それぞれで、何が出口なのかは自分で見つけるしかありません。同じ場所をぐるぐる回らず一歩踏み出す。お茶を飲むだけでも気分が変わり、ストレッチや深呼吸で体を緩めるだけで気持ちが緩みます。心と体はつながっていますから。

## 成長を止めない

学生の時、ジャズシンガーとしてアルバイト

ヨコハマ想い vol.131

鈍刀を磨く  
海原純子

心療内科医・ジャズシンガー

海原 純子さん  
Umihara Junko

1952年横浜市生まれ、実家は市内の耳鼻科医院。東京慈恵会医科大学卒業。厚生労働省健康大使、ハーバード大学客員研究員、日本医科大学特任教授などを歴任。現在は昭和女子大学客員教授、読売新聞「人生案内」回答者、時事通信社「Dr.純子のメディカルサロン」執筆、Yahoo!ニュース個人オースターとして執筆発信。ジャズシンガーとしても活躍中。著書に「幸福力を生み出す方法」(潮文庫)ほか多数。

トをしていました。とても好きだったけれど、ジャズって日本で生まれたものではないし私ではダメだと感じて、医師になったときっぱりやめました。ところが働きすぎで私自身が体を壊してしまい、少しの間休業したことをきっかけに再び歌うようになると、音楽が自分にとって必要な場だと気がつき、できないことだらけだし、苦しいこともあるけれど、やっぱりジャズを歌いたい。やめられないんですね。歌を再開して25年が経ちました。横浜のジャズ喫茶「ちぐさ(仮店舗)」で歌ったことも。とても楽しかったです。

詩人・坂村真民さんの「鈍刀を磨く」という詩が大好きです。鈍刀とは、錆びた刀です。錆びた刀を一生懸命磨いても刀は大して光らない。でも磨いている本人が光るんだよと。結果はどうあれ、努力することで少し進歩したなと思えば幸せ。今は音楽療法にも興味が広がっています。

0歳から10歳になっても、10歳から20歳になっても老化したとは言わない。成長したと言いますよね。それが年齢が上がるにつれ老化したと言われるようになる。同じ10年でもね。つまり成長しないことが老化なんです。だからずっと成長し続けたら老化しないんですね、きっと。(笑)

### Junko Umihara Jazz Live

- 3月7日(金)  
場 所/珈琲美学(東京都目黒区鷹番)  
1st/19時30分開演  
2nd/21時開演  
料 金/4,400円(税込)  
予 約/☎03(3710)1695 同店
- 4月12日(土)  
場 所/GINZA Lounge ZERO  
(東京都中央区銀座)  
時 間/18時開演  
料 金/4,500円(別途1ドリンク+1フードオーダー制)  
予 約/☎03(6274)6631  
(平日17時~24時)同店

『時を超え受け継がれる葉山家具』  
人気のトナー一枚板ダイニングテーブル

## 葉山家具

葉山の地で、葉山家具は、小さな家具屋から始まりました。

憧れの「葉山らしい暮らし」をご提案するために葉山家具ブランドとして神奈川県・東京エリアに出店。私達をご提案するのは、木の温もりを感じる一枚板テーブル、チェアをはじめ、葉山家具を代表する収納家具「葉山クラシックコレクション」、またその人の暮らしにあった細かな要望を伺いながら作るオーダー家具です。長く愛着を持つて使う事で味わいが出てくる家具だからこそ「親から子へ」と受け継がれてきました。そんな家具に囲まれた暮らし、お客様の想いに寄り添ってお手伝いさせていただきます。

春セール開催中! (開催期間)2025.3.30まで

即日使用可 期間中に紙面持参の上、20万円以上(税込)のお買い上げで葉山券5,000円プレゼント!

40万円以上(税込)のお買い上げで 合計金額から 8%OFF! 小物類は 10%OFF!

京急上大岡店  
●横浜市港南区上大岡西1-6-1  
京急百貨店7Fユニクロ横  
①10時~20時 ②なし  
☎045-848-7299

西武東戸塚S.C.店  
●横浜市戸塚区品濃町537-1  
西武東戸塚S.C.店7F久世福横  
①10時~20時 ②なし  
☎045-828-3171

みなとみらい東急スクエア店  
●横浜市西区みなとみらい2-3-2  
みなとみらい東急スクエア① B1  
みなとみらい駅中央改札前  
パン屋横のエスカレーター上  
①11時~20時 ②なし  
☎045-640-1710

東急百貨店たまプラーザ店  
●横浜市青葉区美しが丘1丁目7番地  
東急百貨店たまプラーザ店4F  
下りエスカレーター前  
①10時~20時 ②なし  
☎045-903-2296

ともにつくる ..... vol.126

# 共創横濱

横浜市政策経営局共創推進課

横浜薬科大学  
桐蔭横浜大学  
学校法人 岩崎学園

(横浜保育福祉専門学校・横浜リハビリテーション専門学校・情報科学専門学校)

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。  
■横浜市政策経営局共創推進課  
https://www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/

## 学生が取り組む地域共生ハッカソン!

横浜市は学生を主体とした「地域共生ハッカソン」を2024年10月から2025年2月まで開催。市内の大学や専門学校で学ぶ学生が混成チームを組み、地域共生社会の実現へ向けた社会課題の解決に挑んだ。

ハッカソンとは、特定の課題に対して参加者が意見やアイデアを出し合い、一定期間内でテクノロジーを活用したアプリケーションやサービスを開発する取り組みのこと。今回参加したのは横浜薬科大学、桐蔭横浜大学、学校法人 岩崎学園の横浜保育福祉専門学校・横浜リハビリテーション専門学校・情報科学専門学校の学生約40名だ。

「地域医療」「介護・フレイル予防」「保育」「介護・高齢者支援」の課題別に4チームを編成。チームごとに問題を洗い出し、方向性を定め、解決手法を議論した。地域医療チームは「救急車の適正利用」、介護・フレイル



中間発表会の様子。学生からは「混成チームゆえの難しさもあるが刺激も得られる」「貴重な経験の場」などの声が寄せられた

ル予防チームは「フレイル予防につながる行動喚起」、保育チームは「保育現場での音楽活動の支援」、介護・高齢者支援チームは「独居高齢者のサポート」をテーマに研究・開発を深化。中間発表会を経て、2月に最終成果を発表した。

「非常に熱心に取り組んでいただき、社会課題を解決する新たなソリューションにつながる場となりました」と横浜市政策経営局共創推進課の古瀬課長は語る。学生自身のスキル向上やキャリア形成にも有益な経験となったことは間違いないだろう。

# 横浜の記録

横浜の「記憶」を心に焼きつける vol.67

## 「クイーンエリザベス2」④

2007年3月、大さん橋に停泊中のQE2。1975年の初入港以来、20回目で最後の寄港になった。

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・人々を「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。



## 3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

- 35年目のラブレター 3/7(金)～
- 映画ドラえもん のび太の絵世界物語 3/7(金)～
- ウィキッド ふたりの魔女 3/7(金)～
- フライト・リスク 3/7(金)～
- Flow 3/14(金)～
- ロングレグス[PG12] 3/14(金)～
- 劇場版モノノ怪 第二章 火鼠 3/14(金)～
- 悪い夏[PG12] 3/20(木・祝)～
- 少年と犬 3/20(木・祝)～
- デーヴァラ 3/28(金)～
- BETTER MAN / ベターマン 3/28(金)～

クーポン 有効期限 2025/4/4

cafe OASE 50%OFF クーポン

IMAX

横浜ブルク13 検索 桜木町駅前

## 横浜ブルク13 映画情報

### 「白雪姫」

Vol.115

3月20日(木・祝) 公開

【監督】 マーク・ウェブ  
【出演】 レイチェル・ゼグラール、ガル・ガドット、ほか



ディズニー・マジックの原点——永遠のディズニープリンセスが実写映画化！ディズニーが「白雪姫」を新たなミュージカル版として実写化。雪のように純粋な心を持つ白雪姫の願いは、かつてのような人々が幸せに暮らす希望に満ちた王国。だが、外見の美しさと権力に執着する邪悪な女王によって、王国は闇に支配されていた。誰もが希望を失いかけた時、白雪姫の優しさが起こした素晴らしい奇跡とは…？

## “よみカル”ならではの講座がいっぱい

# 4月期&公開講座受講者募集中

**新設** 読売新聞「撮ろうよ!」の記者が教える 初心者OK!楽しく写真を撮ろう!

講師 読売新聞写真部 岩佐 謙

受講日 第3土曜 10:30～12:00 4/19～

受講料 6か月6回23,100円 維持費2,244円

**公開講座** シマエナガファンも必見 カワイイ野鳥、シマエナガを撮ろう!

講師 読売新聞写真部 岩佐 謙

受講日 3/29(土) 10:30～12:00

受講料 3,850円 維持費374円

**人気** サロン・ド・宙 最新宇宙を語り合う

講師 国立天文台天文情報センター准教授 縣 秀彦 ほか

受講日 第3日曜 12:45～14:30 4/20～

受講料 6か月6回19,800円、維持費2,244円

**公開講座** 女性高齢期の健康管理 加齢に伴う心とからだの変化と対処法

講師 野中東路会 静風荘病院 特別顧問 天野 恵子

受講日 4/13(日) 13:00～14:30

受講料 3,850円 維持費385円

# 庭木1本から承ります!

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

9:00～17:00

## 庭木の剪定

長さ1m 高さ2m  
通常 2,200円を ※税込  
※初回限定 先着10名様 1,100円

ヨコハマよみっくりに  
まご賞の方へ

1本からのお庭サービス  
ガーデンエクスプレス  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ

横浜北支店 横浜南支店  
横浜市都筑区茅ヶ崎東5-13-21 横浜市戸塚区戸塚町2834

045-392-8028

## vol.4 教えて! シニアライフ

介護付有料老人ホーム 油壺エデンの園 施設長 草間千佳子

4回にわたるこのコーナーも最終回を迎えました。そこで今回は、有料老人ホームの職員として、数ある思いの中から防災への思いをお伝えします。

近年、気候変動の影響なのか、自然災害や事故が頻繁に起きていて心配は尽きません。日頃から、①体調管理 ②避難時の持ち物準備 ③自宅での被災後の蓄えを心がけましょう。被災時では、どこに住んでいても①②③は必要となります。施設では避難や被災後の生活のお手伝いはできませんが、十分な物資の確保は難しいため、各自の備えも大切です。携帯用としてペットボトルの水や懐中電灯、自宅では調理不要の保存食(例えばクッキーやおせんべい等)を用意すると安心です。消防署では、倒壊物対策として就寝時に厚底の靴を枕元に置くことを推奨しています。

また、自治体の避難訓練への参加もおすすめです。日頃から「備え」を意識することが大切です。ご拝読くださいました全ての皆様、に平穏な日々が続きますようお願いしています。

油壺エデンの園 公式HPはこちら▶  
〒238-0224 三浦市三崎町諸磯1500  
☎0120-37-4165 ご入居者募集センター  
※平日9:00～17:00にご連絡ください。

## 空き家やゴミ屋敷などの片付けのお悩みはプロにお任せ!

引越しや不用品・粗大ごみの処分から遺品整理まで対応します

〈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! 事前見積の明朗会計

空き家になった美家の遺品整理やごみ屋敷の片付け。時間も手間もかかり、どうすればいいのかわからないまま、片付けのことは片付けのことも相談できず、「ユアス片付けサポート」をオススめます。仕分けが難しいお任せください。

「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

# 歩けなくなる 要介護にもつながる

## ひざ関節の違和感にはコシでした！

近い将来、杖がないと歩けなくなり、やがて要介護に…。ある60代の女性は、ひざ関節の違和感が悪化の一途をたどる中、自身の末路を想像し「明日は我が身」と案じていた。ところが、ひざがほとんど言うことを聞かなくなりつつあった頃、予期せぬ幸運に恵まれる。

「歩」き方が悪いと、目立ちますね。去年、実家の近くで買い物中「足、引きずっているよ」と、従妹が声をかけてきて…。福島県にお住まいの木内佳子さん(66歳)は語り始めた。当時、右ひざがひどい状態だったという。「家の二階まで上がるのが怖く、階段に手をついてました。拭き掃除してても、ひざがつかって高く」

「所」に手が届かないの。もはや家事を満足にこなせなかったよ。かたや、どうも関節の軟骨に問題があったみたいで、先生もお手上げ。私は近いうちに介護される身になる気がして、絶望していました」

良かった。「従妹とスーパーでバッテリー会った話をききましたけど、あれは本当に久しぶりの再会だったんです。あの日、従妹がコシを教えてくれたら、少なくとも今ごろ杖を突いてました」

私も長くなったからと従妹にすすめられたサプリメントを飲み始める。順調な経過をたどる。「3、4ヶ月で、もう全然違って！ひざを曲げても伸ばしても何ともないので、気になって部屋中の汚れを思う存分拭きました。階段の上り下りもトントントンと楽で…」

「そ」う先日、身内の集まりがあった。その従妹は私の姿を見るや「普通にスタスタ歩いてるじゃん！って、驚いてましたね。でも、どこか、してやったりの表情でした」

つまり、木内さんがスムーズな歩行を取り戻したのも至極当然の結果なのだ。ひざが手遅れになる前に、あなたも非変性II型コラーゲンを試してみては？



### 一生、不自由なく歩きたいなら

歩行能力が低下するにつれ生活に支障が生じてくる

### 一生、元に戻らないと言われたひざが…！

「先生は、軟骨がすの減った部分を指しながら『これは一生、元に戻らない』とおっしゃいました」

「長年、農家を頑張ってきた。多分ひざを使い過ぎてたんです。右ひざをかばってたら左ひざも悪くなった上に、かかとまで違和感がすこいの。検査したら関節が変形してると分かって、すぐにヒアルロン酸をお願いしたんです」

「主人が田んぼから帰ってきて開口一番、サプリメントを教えてください。」

「ほんと、嘘みたいに良くなったの。飲み始めて何ヶ月も経ってないのに、ひざを深く曲げられる！掃除中、いつの間にかダイニングの棚の下」

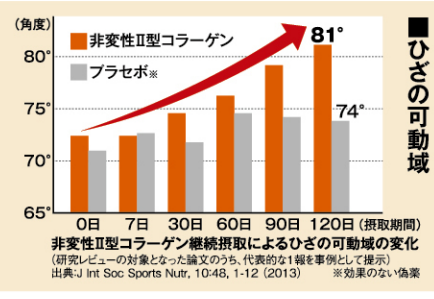
「言われた通りに、ひざを動かすことができました。とにかく、立ち座りがスムーズ！」

「肩目なしに、こまめに良くなるサプリメントは未だかつてなかったと思っ」

「この」ひざ関節の違和感、歩行能力の低下を招き、文字通り生活の自由を奪うから。実際、厚生労働省が行った最新の統計調査でも、ひざなどの「関節のつらさ」が要支援・要介護に陥る原因の上位に位置している。

「恐」ろく、こういう類のもので日本人に馴染みがあるのはグルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸だろう。だが意外に余地はない。

「木内さんがここまで良くなったのは理由があった」



### 広告



栃木県 上原静江さん(75歳)

「一時は関節が変形していたそうだが…」

「先生は、軟骨がすの減った部分を指しながら『これは一生、元に戻らない』とおっしゃいました」

「長年、農家を頑張ってきた。多分ひざを使い過ぎてたんです。右ひざをかばってたら左ひざも悪くなった上に、かかとまで違和感がすこいの。検査したら関節が変形してると分かって、すぐにヒアルロン酸をお願いしたんです」

「主人が田んぼから帰ってきて開口一番、サプリメントを教えてください。」

「ほんと、嘘みたいに良くなったの。飲み始めて何ヶ月も経ってないのに、ひざを深く曲げられる！掃除中、いつの間にかダイニングの棚の下」



東京都 田口貞雄さん(73歳)

※効果・効能には個人差があります。年齢、掲載内容は取材当時のものです

### “後遺症”を乗り越えられた

60代半ばで突然、両ひざともおかしくなり、つらいのを我慢しながら足を引きずって歩いていました。先生曰く、過去にひざを酷使した後遺症とのことでした。

実は、私は中学2年で陸上の長距離を始め、高校、実業団と25歳くらいまで走り続けたんです。だからきつと、ひざに相当な負担をかけていたのでしょう。

“駿楽”は健康食品なので、からだに害がないかと思ったんです。私の場合は変化があらわれるまでに半年かかりましたが、ひざの違和感が消え、難なく歩けるようになりました。まさしく広告に書いてあった通りでした。今では長い距離を散歩しても、ひざはビクともしません。すっかり元通りの生活です。

でも何よりうれしいのは、妻も“駿楽”を気に入って飲んでくれていることです。妻には、ひざでつらい思いを経験して欲しくないからです。

## あのハーバード大学が研究

# つらいひざ関節に

## 1日たった1粒。殺到中!!

### 違和感を素早く解消!

「あれ!? 杖を突いてたはずじゃ…」  
「不自由だった同級生が別人に!」  
「二万歩歩いても、ひざが全然つらくないの!」  
「動けなくなる恐怖を乗り越えた母、満足に歩けなかった私が、まさか富士山に登る日が来るなんて!」  
「ひざの音がピタリと止んで…」

「医学博士が認めた!」  
「関節に作用する驚異のメカニズム」  
「科学雑誌の権威『サイエンス』に論文掲載!」  
「米国で5件の特許を取得!」  
「ひざ関節の曲げ伸ばしが自由自在!」

関節軟骨の  
グルコサミン、コンドロイチン、  
ヒアルロン酸の4倍!!  
約80%を占める主成分

関節軟骨の構成成分  
グルコサミン 約20%  
コンドロイチン 約20%  
ヒアルロン酸 約20%  
非変性II型コラーゲン 約80%

スツと立てる! スムーズに歩ける!

「あれ!? 杖を突いてたはずじゃ…」  
「不自由だった同級生が別人に!」  
「二万歩歩いても、ひざが全然つらくないの!」  
「動けなくなる恐怖を乗り越えた母、満足に歩けなかった私が、まさか富士山に登る日が来るなんて!」  
「ひざの音がピタリと止んで…」

山田下子さん (70歳) 和歌山県 中井和子さん (78歳)

お喜びの声 殺到中!!

3大特典  
◆初めてのご注文からおトクな定期コースなら◆  
特典1 商品代金10%引き  
特典2 宅急便でもメール便でも送料0円  
特典3 いつでも休止・変更ができる  
※初回のみ休止可。詳しくはお問い合わせください

通常価格1箱 8,640円(税込)  
送料別 ▶ 7,776円(税込)送料0円

▼ご相談だけでも承ります! お気軽にお電話ください!  
通話料 0120-13-8869  
【受付時間】午前8時〜午後7時(日曜・祝日・年末年始を除く)  
〒351-0022 埼玉県朝霞市東井3-4-2 (株)元氣堂本舗「ヨコハマよみうり」係

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



※電話がつな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。

<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!

## 春風亭小朝 独演会 公演迫る!

3月20日(木・祝)  
13:00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。落語の楽しさをご堪能ください。

※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 (発売中) 公演迫る!  
神奈川県民ホール 大ホール

7月26日(土)17:00開演  
鎌倉芸術館 大ホール  
発売日:3月14日(金)10:00~  
各日全席指定7,000円

1978年、「思い出は美しすぎて」でプロデューサー「みずいろの雨」「ポニースター」「パウルタウン~ 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

## 島津亜矢 公演迫る! 歌怪獣襲来ツアー-2025

3月29日(土)  
①12:00開演 (残席僅少)  
②16:00開演  
藤沢市民会館 大ホール  
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・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

## 松平健・コロケ ★ エンタメ魂 公演迫る!

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円)券の取り扱いはありません。

## 三遊亭白鳥 独演会 白鳥ジャパン Vol.22 in 横浜 「落語の仮面」第10話

4月25日(金)  
18:30開演  
横浜にぎわい座  
芸能ホール  
全席指定3,800円



新作落語の第一人者、三遊亭白鳥の名作「落語の仮面」もついにエンディング第10話!どこから聴いても面白い!白鳥落語をお楽しみください!

※未就学児入場不可

## 三遊亭兼好 独演会 ~浜辺の兼好2025~

5月17日(土)  
13:00開演  
横浜にぎわい座・  
芸能ホール  
全席指定3,800円



明るく楽しい語り口に、さりげない毒気が癖になる落語初心者から落語通まで腹の底から笑わせます!

※未就学児入場不可

## 秋川雅史コンサート 聴いてよく分かるクラシック4

5月24日(土)  
13:30開演  
鎌倉芸術館 小ホール  
全席指定6,500円



クラシックを身近に感じ、音楽の楽しみ方が分かるコンサート。クラシックから現代の曲まで幅広い年代の曲をお届けします。【予定曲目】千の風になって/新井満・糸/中島みゆき・グラナダ/アラ

※未就学児の入場はご遠慮ください

## 宇崎童童 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」「スモーキングギ」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りリードギター＆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

## 岡村孝子コンサート2025 「T's GARDEN」

5月30日(金)18:00開演  
相模女子大学  
グリーンホール  
全席指定7,000円



電話受付:3月7日(金)10:00~  
発売日:3月6日(木)10:00~  
web受付のみ開始

「夢をあきらめないで」など、世代を超えて親しまれる名曲の数々と、深く静かに心に響く歌声に癒されてください。

※3歳以上はチケットが必要となります

## ディズニー・オン・クラシック 夢とまほうの贈りもの 2025

5月30日(金)  
18:30開演  
横浜みなとみらいホール  
大ホール  
S席8,900円



※お一人様6枚まで

ディズニー・アニメーションや映画、テーマパークの音楽を、日本人ヴォーカリストとオーケストラの生演奏でお贈りする豪華ライブエンターテインメント!スクリーンの映像とともに、夢とまほうに満ちた物語を紡ぎます。

※未就学児の入場はご遠慮ください

## 立川吉笑 二つ目最後の落語会 『真打前夜』

5月31日(土)  
13:00開演  
横浜にぎわい座・  
芸能ホール  
全席指定3,600円



立川談笑の一番弟子 談笑ワールドの端流、摩訶不思議な創作落語を体感あれ!!

※未就学児入場不可

## 綾小路きみまろ 爆笑スーパーライブ 2025

6月2日(月)  
14:00開演  
横浜 関内ホール  
大ホール  
全席指定5,000円



中高年のアイドル 綾小路きみまろ「あれから40年」の名フレーズ毒舌漫談で会場の皆様を笑いの渦に巻き込みます! パワフルなステージをお見逃しなく☆

※18歳未満の入場はご遠慮ください

## 三遊亭小遊三・春風亭小朝 特選二人会

8月23日(土)  
13:30開演  
鎌倉芸術館  
大ホール  
全席指定4,000円



人気、実力共に落語界を代表する二人 三遊亭小遊三と春風亭小朝の二人会 貴重な顔合わせをお見逃しなく!!

※未就学児の入場はご遠慮ください

## プレ55周年 イルカコンサート ~あいのたね♥まごう!~

10月25日(土)  
17:00開演  
鎌倉芸術館・大ホール  
全席指定7,000円



発売日:3月21日(金)10:00~

イルカがさりげなく1人プロモーションを始めた「あいのたね♥まごう」をキャッチコピーに、あの曲の曲はもちろん、また新しい構成内容で素敵なコンサートをお届けします!

※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)

※専用の振込用紙を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場合があります。

プレゼント  
応募締切 3月15日(土)

プレゼント詳細・  
応募はこちら

- 1 横浜美術館リニューアルオープン記念展 5組10名様  
「おかえり、ヨコハマ」ご招待券
- 2 魚が食べなくなる!  
「京浜急行沿線 とびきりの魚屋&酒の肴」 3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

### 新生活の買い替えに記事持参でさらに10%オフ

## 「西川寝具春の寝具祭」 3/20(木・祝)まで特別価格

〈西川チェーン専門店スリープスタイル藤が丘、東戸塚店〉

西川専門店下記店舗では、3月20日(木・祝)までの期間、特別価格で「西川寝具春の寝具祭」を開催。西川の寝具が快適な眠りを追求した「点で支える健康敷ふとん」や、数量限定の上質羽毛ふとん、タオルケット、健康枕、カバーなどがメーカー希望小売価格の20~50%オフの特別価格になります。新生活や引っ越しの買い替えにぜひ。読者は記事持参でさらに10%オフに!

※お得になる「寝具祭」は、期間限定・専門店厳選商品です

西川スリープスタイル 東戸塚店  
西武東戸塚S.C. 2F

西川スリープスタイル 藤が丘店  
藤が丘駅南口

※左は同店通常価格

- ◆ボリューム4層敷ふとん 2万5000円~1万5800円
- ◆点で支える健康敷ふとん 4万円~2万9800円
- ◆同上(三つ折りDXタイプ) 7万円~4万9800円
- ◆日本製上質羽毛ふとん 6万円~2万9800円
- ◆カナダ産羽毛ふとん 8万円~3万9800円
- ◆ポーランド産羽毛ふとん 14万円~5万9800円
- ◆マザーグース羽毛ふとん 25万円~9万8000円

【藤が丘店】営業時間 / 10時~19時  
☎045-972-6404  
アクセス / 駅から徒歩3分

【東戸塚店】営業時間 / 10時~20時  
☎045-827-0659  
アクセス / 東戸塚駅直結

本紙持参で  
店内セール価格から  
さらに10%OFF  
有 2025年3月20日迄 / 一部除外品あり  
他サービスの併用不可

# グランクレール 綱島

まるで街全体が共用部分 駅直結でより便利に、よりアクティブに

私らしくを、いつまでも。  
グランクレール

完全予約制 無料  
※応募者多数の場合は  
抽選になります

ランチ付き見学会  
ご予約受付中

3月11日(火)、  
16日(日)、21日(金)  
各日11時~  
各日3組様限定

お問い合わせ  
【グランクレール綱島 入居相談サロン】 ☎0120-109-274

東急新横浜線  
「新綱島」駅直結  
東急東横線「綱島」駅からも3分

【グランクレール綱島 施設概要】●所在地 / 神奈川県横浜市港北区綱島東一丁目9番9号 ●交通 / 東急新横浜線「新綱島」駅徒歩1分(駅からの距離約50m)、東急東横線「綱島」駅徒歩3分(駅からの距離約230m) ●総室数 / 104室 ●土地・建物の権利形態 / 土地:事業者非所有 建物:賃借 ●専有面積 / 33.94㎡(1R、1LDK、2LDK) ●類型 / 住宅型有料老人ホーム ●居住の権利形態 ●利用方式 ●利用料の支払方法 / 選択方式(前払方式、月払方式) ●入居時の要件 / 入居時自立 ●介護保険 / 外部の在宅サービス利用 ●居室区分 / 全室個室 ●その他 / 提携ホーム利用可(グランケアあざみ野ほか) ●追加費用がかかります ●事業者 / 株式会社東急イーライフデザイン(東急不動産株式会社連結子会社) 東京都渋谷区道玄坂一丁目10番8号(電話03-6455-1236)