





Smile

Delicious

### Sweets

## 笑顔になれる スイーツがいっぱい

もりもりなパンケーキやひんやりスイーツなど、見た目も楽しいおやつメニューがそろそろ。

#### アイホップ I HOP

キッズ向けのスマイルパンケーキ、ふわふわのパンケーキのほか、食事メニューも楽しめるレストラン。



### ホテル・ニッコー・グアム

hotel nikko guam  
全室オーシャンフロント、48㎡以上の客室が魅力。ホリネシアショー付き「サンセット・ビーチ・BBQ」、日本人シェフによるbuffetも評判だ。珊瑚礁に囲まれた静かなビーチでプライベート気分を満喫できる。4月にリニューアルし、トリプルルームも登場。



### 小さな子ども連れも安心 キッズルームも完備

●ファミラグウンルーム (48㎡)  
家具の角にガードカバーをする配慮のほか、遊具やキッズ用食器、ウェットティッシュの用意も。

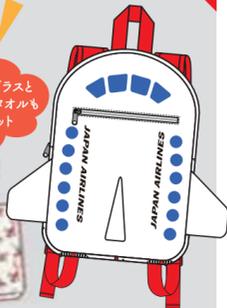
Cute

### グアムへは、 キッズにやさしい JAL便で

機内で「JALグアム・キッズリュック」をプレゼント!

●期間：2018年4/25(水)～10/27(土) (ご搭乗日) ※なくなり次第終了 ●対象：2歳～小学校低学年 ●対象路線：成田発→グアム着 (JL941便/JL8941便)

サングラスと  
ハンドタオルも  
セット



機内食に、離乳食や幼児食、チャイルドミールを用意  
※写真はイメージ

Tギャラリア グアムbyDFSから、抽選でステキな特典をプレゼント!  
詳しくは3/25(日)～10/27(土)に機内配布資料をチェック。

### 成田＝グアム線に「JAL SKY SUITE」仕様を導入!

シート幅も広がり、フライトがさらに快適に



エコノミークラスは、シートピッチを拡大し、座席のスリム化により足元スペースも広がった。「新・開隔エコミー」を体感しよう。  
ビジネスクラスは、ベッドポジションに完全フルフラットを採用するなど、今までにない自由な居住性を実現。

取材協力：日本航空 <http://www.jal.co.jp/gum/>

グアム政府観光局 <http://www.visitguam.jp/>  
(表紙写真提供含む)

## Have a nice trip!

## Hotel 安心の日系ホテルにステイ

はじめてのグアムなら、繁華街にも徒歩圏でありながら大自然が身近に楽しめる「ホテル・ニッコー・グアム」がおすすめ。グアム最長クラスのスライダー付きプールもあり、一日ゆっくり満喫できる。日本語スタッフも日中常駐。



# 家族で海外旅行! グアムで決まり

近くて安心 & 移動少なくて楽しめる

## Guam

成田国際空港から飛行機で約3時間半と、気軽に行ける海外リゾート、グアム。空港から中心地区までも車で約15分と近く、ビーチやショッピングエリアがコンパクトにまとまっているので、キッズの海外デビューにぴったり!

### グアムがおすすめの理由

- 1 フライト時間は約3時間半 時差は+1時間
- 2 中心地・タモンに施設が集まっているので、徒歩でまわりやすい。バスも頻繁に運行
- 3 州税や消費税がかからない!

### Beach Items

## ビーチグッズは現地調達で

ショッピングモールが集まるグアム。現地ですぐ活躍できるアイテムなど、お気に入りのみつけよう!



### JPスーパーストア

JP SUPERSTORE  
ファッションやコスメ、キッチン雑貨、オーガニック素材のベビーグッズなど、アメリカらしいデザインはお土産にも最適。

### チャモロ・ビレッジ ナイトマーケット

Chamorro Village Night Market  
毎週水曜夜に開催。おもちゃやアイランドウェアを販売する露店、ライブ演奏コーナーなども、直行シャトルバスが便利。



### 「サンドキャッスルグアム」ディナー&ショー

Sandcastle-Guam  
迫力のマジックショーや、豪快なアクロバットなどが繰り広げられる。あっとい間の約60分。年齢制限なし。

### Entertainment

## 飽きさせない エンターテインメントが満載

グアムでは、多彩なショーやイベント、ナイトマーケットが行われている。ディナー付きのほか、観客参加コーナーもあり、一体となって楽しめる。

### JALが成田＝グアム線を期間増便!

期間 3/25(日)～10/27(土)

JL8941 成田発 9時30分 / グアム着 14時10分

JL8942 グアム発 16時15分 / 成田着 19時

定期便 JL941 成田発 10時40分 / グアム着 15時20分

JL942 グアム発 17時15分 / 成田着 20時

※2018年2月15日時点でのスケジュール。時刻は現地時間。



# “毎日、野菜!”でヘルシーに

厚生労働省が勧める1日に必要な野菜は350g。この機会に、野菜不足を解消しよう!

VEGETABLES



グルメ

## 野菜料理のお店で素材の旨みを味わおう

新鮮野菜を使った9種類の前菜に、野菜スープ、フランス アルザス地方の郷土料理タルトフランベが付いたランチ(1,100円)が人気! 野菜の自然な甘みが特徴の自家製ニンシンドレッシングでいただくサラダは絶品だ。食前の酵素ジュースとともに、体が喜ぶおいしさを感じよう。

カフェ TAMAE  
042-401-3757  
稲城市平尾2-19-1 SICビル1F  
10時~22時 月曜 休



注目 東京都福祉保健局による「野菜メニュー店」に認定されている。



グルメ

## 野菜たっぷりの春メニューが新登場!

季節限定「春野菜の天ぷらとお刺身御膳」が新登場。水沢うどんに、旬野菜の天ぷら、刺身、茶碗蒸しなどが付く。盛りだくさんの品揃えで1,780円と、大変お得。うどん540円〜と、3月より大幅に価格改定! 好きな天ぷらを組み合わせでオリジナル丼も。ランチを気軽に楽しもう。

手打うどん 笹子  
044-966-1006  
川崎市麻生区万福寺3-1-10 ディアコート新百合山手1F  
11時~14時30分(土・日・祝~15時30分) 17時~21時(L.O.20時50分)  
水曜 休

- Menu
- 鍋焼きうどん ..... 1,188円
- みそちゃんぽん ..... 756円
- もりうどん ..... 540円



注目 パート・アルバイトスタッフ 随時募集中!



ショップ

## 生産者の顔がわかる新鮮野菜を直売!

JAセサ川崎が運営する大型農産物直売所。店内には、契約農家が丹精込めて生産した新鮮で安全・安心な農産物などが並び、地元で採れた旬の野菜はもちろん、珍しい品種も。ほかに、米の特売日・肉の日など直売所ならではのイベントが多数。富前店(富崎台駅近く)もあり。



JAセサ川崎  
ファーマーズマーケット  
セササモス 麻生店  
044-989-5311  
川崎市麻生区黒川1172 10時~17時(4月~10月は~18時) 水曜(3/28休)は営業  
http://www.jaceresa.or.jp/ceresamos/



注目 麻生店が10周年! 4/20(金)~5/13日には「モスビー祭り」を開催。

グルメ

## 楽しく選んで大満足の主役級サラダ

昨秋オープン以来、健康を大切に考える人から熱い支持を受けているサラダボウル専門店。好みの野菜や肉、玄米など20種類以上のトッピングとドレッシングをセレクト。バランスよく栄養がとれて、野菜をたっぷり食べられる。写真はハーブチキンと彩り野菜のサラダ(1,080円)。



ウィズ グリーン  
With Green  
045-511-8556  
横浜市青葉区美しが丘1-1-2 たまプラーザテラス ゲートプラザ1F 10時~21時 月曜 休  
たまプラーザ駅前店 あり  
http://withgreen.club/



注目 全品テイクアウトOK! 自宅でもフレッシュな味わいを。



グルメ

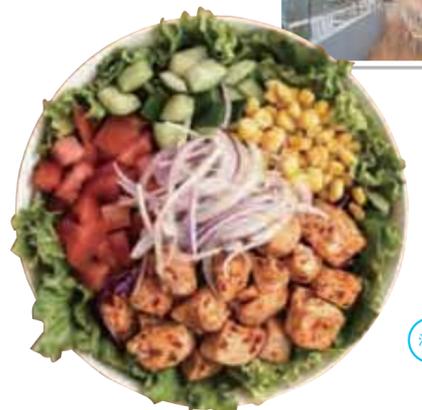
## 30品目入ったヘルシー和ごはん

野菜をふんだんに使ったヘルシーな料理を、お洒落な和食スタイルで楽しめるカフェ。人気は、ローストビーフや黄金カリのフライなどのメイン料理に、5種類の副菜や小皿料理をセットした30品目バランスプレート(1,390円+税)。スムージーなどのカフェメニューも。

和ごはんカフェ chawan  
044-969-7877  
川崎市麻生区上麻生1-4-1 新百合ヶ丘エルミロード 5F  
11時~22時30分(L.O.21時30分) 月曜 休



注目 明るく広々とした店内で、おいしい食事とおしゃべりを楽しみたい。



ショップ

## 卵・乳製品を使わないこだわりの洋菓子

卵・乳製品・精製糖を使わない、体にやさしい、おいしい洋菓子が並び、看板商品のマドレーヌ(250円)やプリンも卵・乳製品不使用。健康を気遣う幅広い世代から注目を集めている。中身を選ぶ詰め合わせセットも好評だ。5/19(土)・20(日)は「Vege&Forkマーケット」に出展。

ナチュラルスイーツ  
メルシー サンク  
mercicinq  
044-567-0621  
川崎市麻生区上麻生2-36-17  
SSコーポ102 10時~18時  
水・木曜 休



ミスモ特典 店内全品10%OFF  
1,000円以上お買い上げの方。会計時に「ミスモを見た」と一言を。【2018年4月22日迄有効】

SWEETS

# カラダ喜ぶ 素材重視のスイーツ

素材と製法にこだわったアイスクリームや洋菓子など、ヘルシーなおやつなら、心ゆくまで堪能できる。

ショップ

## 無添加で体にやさしいアイスクリーム

農業を営む子育て世代の果物や野菜を、産地から取り寄せて作るアイスクリームは、体にやさしく安心して食べられるのが魅力だ。季節限定品は、旬のフレッシュな香りが広がる濃厚な味。今ならデコボコ、いちご、キウイが楽しめる。持ち帰りや全国発送、ネットからの注文もできる。



手づくりアイスクリーム EL CIELO  
042-331-5115  
稲城市平尾1-54-15 10時~20時 火曜 休  
https://www.el-cielo.jp/



ミスモ特典 アイスクリーム10%OFF  
本誌持参で500円以上お買い上げの方。ギフトセット、パーティー用は除く。【2018年5月7日迄有効】



グルメ

## 話題の“ギルティフリー”商品がずらり

厳選した国産小麦を使ったプレーンズコーン(1個220円)や、ギルティフリー(健康に良い)商品などがそろったから嬉しいのカフェ。新鮮な地元野菜をたっぷり使ったランチも好評だ。マスター厳選の銘茶とともに、ゆっくりと味わいたい。小型犬なら席まで同伴可。



カフェ サンテ  
cafe Sante  
044-543-8418  
川崎市麻生区百合丘 3-24-25  
要問い合わせ  
水・金・日曜 休



ミスモ特典 スコーン注文でジャムトッピング  
地元産果実のジャム。店内でご飲食の方。注文時に「ミスモを見た」と一言を。【2018年4月30日迄有効】

カラダ元気に!

# 春の健康生活ははじめよう

季節の変わり目には、体調管理に気をつけて過ごしたい。この春こそ、今までの食事や習慣を見直して、健康的な生活をはじめませんか?

ミスモ特典 入店時または予約時に「ミスモを見た」とお伝えください。店舗によっては「本誌を持参」していただく場合がありますので、ミスモ特典の但し書きをご確認ください。



ショップ

## フルーツの恵みがギュッと詰まった一杯

3月にオープンした、小田急沿線初となるフルーツ専門店のジュースバー。プロが厳選したフルーツを使って、オーダーを聞いてからジュースを作製。フルーツ本来のフレッシュなおいしさや栄養がたっぷり詰まっている。作りたての驚きと感動の味わいを、ぜひ体感してみてください。

- Menu
- ベリーミックス
- Rサイズ 430円
- Lサイズ 650円

ワンダー フルーツ  
Wonder Fruits  
044-965-3038  
川崎市麻生区上麻生1-4-1 新百合ヶ丘エルミロード 1F  
10時~21時 月曜 休



注目 栄養たっぷり!旬の味わいもぜひチェックして。



ショップ

健康な体は マットレスがポイント!

全米で圧倒的なシェアを誇るサータ社のマットレス。同社では、低反発ジェルメモリーを搭載した「アイ・シリーズ」を取り扱う。優れた体圧分散性で、腰や首、背中への負担を軽減。上質な睡眠と健康をサポートしてくれる。4/15日まで、新生活応援フェアを開催中。詳細は問い合わせ。

葉山ガーデン 宮前店  
044-975-3158  
川崎市宮前区大蔵3-9-18 パークビル  
スタマプラ1F ⑩10時30分~19時  
⑧月曜(祝日の場合は火曜)  
http://www.hayamagarden.co.jp



注目 不要家具の下取りや送料無料で選べる新生活応援フェア開催中!

睡眠・居住空間を快適に

寝具やお部屋の内装など、毎日の暮らしから見直してみよう!

SLEEP & SPACE



住まい

い草の良い香りに心も体もリラックス

年月とともにツヤが出る上質な畳が評判の同店。畳は「天然のエアコン」とも言われ、一年を通じて快適な湿度に調整してくれる。この春こそ、新たな畳で気分をリフレッシュしよう。見積もりは無料なので、まずは相談を!

古林畳店  
0120-10-7834  
川崎市麻生区王禅寺西3-7-15  
⑨7時~17時  
http://www.furu-tatami.com



ミスモ特典  
上質な畳表7,800円+税→7,300円+税  
【2018年5月31日迄有効】

SPORTS 適度な運動習慣を

適度な運動は、生活習慣病予防に効果的。無理なく、自分のペースで始めてみよう。

スポーツ

初心者も楽しく気軽にボディメイクを!

マシントレーニングはもちろん、プール、ヨガ、ダンスなど週140本以上のプログラムが受け放題!春の押しは、理想の体を目指すボディメイクシリーズ。丁寧な指導で、初めてでも安心。キャンペーンも随時開催。見学は無料。解放感あるフィットネス空間を、ぜひ体感して。

ハイパーフィットネスクラブ  
新百合ヶ丘

044-966-8811  
川崎市麻生区万福寺1-15-15  
⑨火~金10時~23時30分  
土10時~22時、日・祝10時~20時 ⑧月曜 ⑨あり  
http://www.hyper-fitness.com/shinryu/



注目 初めてでも健康的にボディメイクができる入会キャンペーンを随時実施。



2018年度

川崎フロンターレ サッカー スクール生 募集中!!



川崎フロンターレHPで募集中! たくさんのお申し込みをお待ちしております。

対象 年中~小学生の男女、中学生(男子のみ)、18歳以上の女性

会場 川崎市内4ヶ所(下野毛・麻生・富士通スタジアム川崎・フロンタウンさざなめグラウンド)



http://www.frontale.co.jp

TEL.044-813-3651

スクール生専用送迎バスあり! 専任スタッフのサポート!



スクール・レッスン

レッスンいろいろ! スタジオレンタルも

五月台駅徒歩1分のカルチャースタジオ。バレエ、ヒップホップ、チアダンス、ベリーダンス、ヨガ、ストレッチエクササイズなどのクラスが人気。各クラス初回体験500円。レンタルスペースとしても利用できる。詳細はHPを。

注目 2名以上で新規入会の方は、初月の月謝半額、入会・体験金無料に!

スタジオリブ Studio LIBRE  
044-701-3150  
川崎市麻生区五方田2-8-3 ファースト・ティ103号  
受付時間/10時~19時 ⑧無休  
http://www.studio-libre.com



グルメ ひと足延ばして! 箱根で出合える 滋養たっぷり 自然薯料理

漢方としても珍重される自然薯の別名「山薬」を、店名に掲げる同店。こだわり抜いた自然薯料理の数々は、さすが!の一言。人気は、多彩なおかずとともに麦とろろご飯が味わえる「至高の昼ご飯」(2,680円+税)、土・日・祝限定の「究極の朝ご飯」(1,680円+税)。美容や健康の効果も注目される自然薯の恵みを、余すところなく味わいたい。名水仕込みの豆腐や地元食材の料理もヘルシーなおいしさ。

Menu  
●究極の朝ご飯(土・日・祝).....1,680円+税  
●山薬とろろ膳.....2,180円+税  
●麦めしとろろ膳.....1,780円+税



早川溪谷の絶景を眺めながら!

箱根 自然薯の森 山薬  
0460-82-1066  
神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下224  
⑨平日10時~20時(L.O.)、土日祝7時~20時(L.O.) ⑧無休  
http://yamagusuri.com/



注目 自社農園育ちの自然薯を中心とした料理は、濃厚で風味豊か。



グルメ 新鮮ホルモンで元気いっぱい!

コラーゲン豊富なホルモンは、高タンパク・高ビタミン・低カロリーなので、女性の強い味方。七輪の炭火で焼いた新鮮なホルモンは、香ばしくジューシーな味わいでやみつきになる。柿生駅南口から徒歩1分のアクセスも魅力。

いくどん 柿生店  
044-986-1147  
川崎市麻生区上麻生5-44-27  
⑨月~土17時~24時(L.O.23時30分)、日・祝16時~22時(L.O.21時30分) ⑧無休  
http://www.ikudon-kakio.com/



注目 ホルモンは「シロ」が人気! キャベツ、スープはお代わり自由。

春の健康生活はじめよう

グルメ ひと足延ばして! ルチンが豊富なそばを温泉とともに

そばは、ビタミンBや食物繊維をはじめ、さまざまな栄養がバランスよく含まれる健康食材。オープンから1年を迎える同店では、自家製粉のそば粉を、温泉水を使い、手打ちで仕上げる。口にした瞬間に、そばの香りや甘みを堪能できる絶品だ。須雲川のせせらぎを聞きつつ、楽しんで。

すくも  
0460-86-4126  
神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋208(天山)⑨9時~23時(最終受付22時)  
⑧無休「すくも」⑨11時30分~15時(L.O.)/18時~19時30分(L.O.)  
⑧木曜、第2・4金曜



注目 日帰り温泉「天山湯治郷」の敷地内。須雲川沿いの風情あるそば処。



POWER CHARGE 栄養価の高い食事でパワーチャージ

スタミナ補給にぴったりなホルモンやうなぎ、自然薯、ルチンや食物繊維を多く含むそばで、英気を養おう!

グルメ うなぎ料理で活力をチャージ!

のどかな寺家町で風味豊かなうなぎを食べられると人気の店。肉厚でほどよい脂がのったうなぎを、秘伝のタレで香ばしく焼き上げる。薬味やだしで何通りも楽しめるひつまじりや、うなぎとそばのセットも。おいしい料理に心まで元気に!

うなぎ・田舎蕎麦 寺家乃鱈寮  
045-962-7338  
横浜市青葉区寺家町414 四季の家 ⑩11時~20時30分(L.O.)/ランチ(L.O.14時30分) ⑧火曜 ⑨あり  
http://www.mismonet.com/navi/245/



注目 自然豊かな寺家町の景色を楽しみながら、うなぎを堪能できる。



健康な歯でいつも元気にはつらつと

いつも健康で、はつらつとしていたい。そのためには歯の健康がとても大事だということをご存知でしょうか?忙しい毎日、お口の手入れはついおろそかになりがちという方もいらっしゃるかもしれません。しかし、それでは虫歯や歯周病を防ぐことができず、歯を失うことにもなりかねません。そうなると、十分に噛むことができず、食事の楽しさも半減。消化器にも負担をかけて、最悪の場合、深刻な病気を招くことにつながる可能性もあります。歯の健康を維持するために、ぜひおすすめしたいのは、歯の定期検診です。定期検診では歯の異常を早期に発見でき、早期に治療を始められるので、重症にならないうちに歯の健康を取り戻すことができます。また、効果的な歯磨きのしかたなど、口腔ケアのアドバイスも受けることができます。毎日のお口の手入れと定期検診で、いつでも健康な歯で、いきいきとお過ごしください。

お知らせ

当院では、常勤歯科医師、常勤歯科衛生士、歯科助手、その他サポートスタッフにて日々診療に当たらせていただいております。より多くの患者様にスムーズに受診いただけるよう、別院、グレイスデンタル(当院から50m)に診療台を追加し、通常診療できる体制を整えました。予約が集中した場合など、グレイスデンタルで診療させていただきます。予約状況がありますので、予めご了承ください。



グレイスデンタル

歯科・歯科口腔外科・矯正歯科 歯科相談・審美・矯正歯科

インプラント治療 (埋入手術1本 180,000円~、別途歯牙の費用がかかります) ※インプラント治療では、歯周病の治療と定期検診をおすすめしています。 ※上記料金は保険適用外。自費治療は上記料金に消費税8%がかかります



院長 永田達也

新百合ヶ丘インプラントセンター・メンテナンスルーム完備 CT室 完備  
小田急線 新百合ヶ丘駅 北口 徒歩2分  
川崎市青葉区 小田急 OX  
川崎市青葉区 小田急 OX  
新百合ヶ丘駅入口 JJA 当院  
麻生区役所  
①初田 新百合ヶ丘駅 ②新田  
お気軽に相談ください!  
集客 ●歯科衛生士 ●歯科フロントスタッフ  
無休 川崎市麻生区万福寺3-1-1 ハレアカラ1F (Odakyu OX 万福寺店隣接) ●症例を多数掲載しております www.s-firstdental.com/ 新百合山手ファースト歯科 検索 24時間予約可能(ネット予約可) ※曜日によって異なる場合がありますお問い合わせ下さい。

医療法人社団 新百合山手ファースト歯科 ShinyuriyamateFirst Dental Clinic TEL 044-966-9961 診療時間/9:30~13:30 15:00~19:00 ※曜日によって異なる場合がありますお問い合わせ下さい。

無休 川崎市麻生区万福寺3-1-1 ハレアカラ1F (Odakyu OX 万福寺店隣接) ●症例を多数掲載しております www.s-firstdental.com/ 新百合山手ファースト歯科 検索 24時間予約可能(ネット予約可) ※曜日によって異なる場合がありますお問い合わせ下さい。



安倍川橋
川幅の広い安倍川。江戸時代には、籠や馬を使って渡っていたという。現在も開けた河原向こう、遠く山々を望むことができる。

弥次喜多銅像と駿府城石垣

東海道から少し道は外れるが、駿府城跡はぜひ見ておきたい。堀や石垣のほか、「東海道中膝栗毛」の弥次喜多銅像も。



食

安倍川の手前の「創業文化元年 元祖安倍川もち」の大きな暖簾が目印。かつては安部川沿いに多くの茶屋が軒を連ねたというが、現在はこの店を残すのみ。店内で作りたてを味わうこともできる。

石部屋 静岡市葵区勲2-5-24
☎054-252-5693
営業時間 9時～17時(売切れ次第終了)
(休木曜(祝日の場合は前日) 駐車場あり)



安倍川もち 600円
こしあんときな粉の2種。つきたての餅の柔らかさを堪能できる。甘いものが苦手な人にはワサビしょうゆゆいでいただく「からみもち」がおすすめ。お土産も。

静岡鉄道榑木駅近く

駅前の国道1号からの風景。この日は見事な富士山が出迎えてくれた。



札之辻(高札場跡)・上伝馬本陣跡
県下随一の繁華街。お洒落なビルの並ぶ歩道には、数多くの石碑や説明版があるので、見落とさないように歩きたい。



「家康公と駿府 九十六ヵ町」の町名碑(七間町)
道幅が七間(約13メートル)もあったことから七間町に。通りに、当時の屋号を残す店も。

東京 日本橋 京都 三条大橋

創刊15周年記念連載

東海道五十三次を往く

第15回

府中宿

徳川家のお膝元
今なお栄える城下町

江戸幕府初代将軍の徳川家康と、最後の将軍徳川慶喜が、ともに晩年を過ごしたこの地。東海道最大規模の宿場町として大いに栄えた天保14(1843)年の記録では、本陣2軒、脇本陣2軒、旅館43軒、人口1万4071人を誇ったという。甚盤の目状に整った道は、所どころ鍵形に曲げられた駿府城の城下町としての面影を色濃く残している。江戸の昔に思いをはせつつ、県下随一の繁華街をゆつくりめぐりたい。

東海道五十三次をミスモ編集部が巡る旅。今回は、徳川家のお膝元である駿府・府中宿へ。

春の健康生活ははじめよう

Pure Life ビュアライフ

いざという時の心強い味方

私の街の医院・クリニック



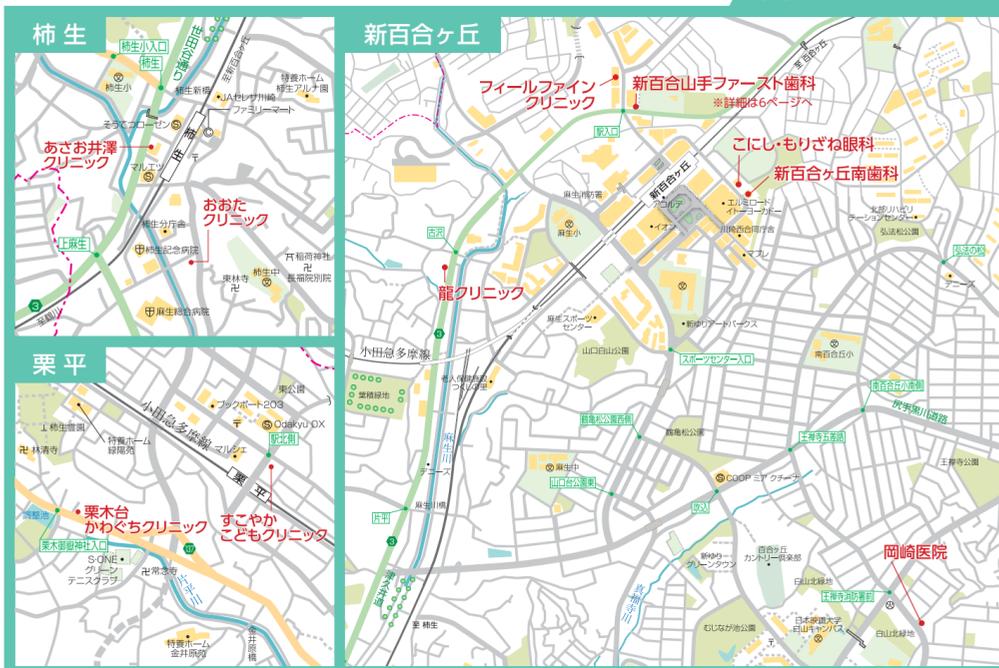
マインドフルネスを
日常に取り入れましょう

ストレスの軽減に役立つマインドフルネスですが、実行するとなると挫折しがちなもの。そこで、豊富な知識と経験を活かして、心強い味方となるマインドフルネスを、日々の生活に取り入れましょう。

◆精神科・心療内科
フィールファインクリニック
院長 岡本 浩一 先生
044-967-1105
川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカモールビル5F
http://www.feelfine-cl.com

掃除機が勝手に吸い取っていき、というイメージを、日常の中で実践できる。最初の口を食べたのを細分化して、じっくりと感じることができ、実践できる。

医院・クリニックMAP



岡崎医院

内科・小児科・循環器科・胃腸科
内科・循環器科 岡崎 大武、眞壁(白岡崎) 怜子(6月末ごろまで休休)
小児科・内科 岡崎 真美子
胃腸科 萩原 優
内科・糖尿病 担当専門医(東京女子医科大学) 花井 豪、大武 幸子
名譽院長 岡崎 武臣
受付は終了の30分前まで
診療時間 9:00~12:30/15:00~18:00
TEL 044-966-8881(代表) 044-966-8880(受付専用)
http://okazakiin.com/

各種検診・幼児検診・予防接種
超音波・心電図・レントゲン

栗木台かわぐちクリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30
15:30~19:00
14:00~18:00
TEL 044-980-1516
http://www.kawaguchi-cl.com

Advertisement for Konishi Morizane Eye Clinic, including contact information and a table of services.

Advertisement for Shinyurigaokaminami Dental Clinic, including contact information and a table of services.

Advertisement for Soko Yaka Children's Clinic, including contact information and a table of services.

Advertisement for Asao Inazawa Clinic, including contact information and a table of services.

Advertisement for Ryu Clinic, including contact information and a table of services.

Advertisement for Oota Clinic, including contact information and a table of services.

Advertisement for Keio Golf Club, including details about a membership campaign and a table of services.

Advertisement for a real estate campaign, including details about a house swap and a table of services.

【グルメ】 すら 「春の奏へ膳」で笑顔が花咲く歓送迎会



お得な「歓送迎会コース」も

入学や進学のお祝いにもふさわしい「春の奏へ膳」(上)。平日ランチ限定の「華」も人気(左)。

- Menu**
- 春の奏へ膳 ※5月末まで 特別価格4,860円 飲み放題付き(120分) 特別価格6,000円
  - 歓送迎会コース ※4月末まで 飲み放題付き(120分) 特別価格5,000円
  - 華(平日ランチ限定) 1,728円

板前が握る寿司と多彩なメニューが、春の歓送迎会に華を添える。季節限定の「春の奏へ膳」は、旬の味覚を盛り込んだ豪華なコース。新鮮な刺身、キンキ煮付け、アワビステーキ、トロ・いくらの寿司7個などが付く。お得に楽しむなら「歓送迎会コース」を。刺身、煮物、焼き物、天ぷら、鯛桜蒸し、寿司など全8品を、飲み放題付きで楽しめる。パリアフリーの店内は、お祝いや会合にも最適。

**ミスモ特典**  
アイスクリームサービス  
本誌持参で食事された方、他割との併用不可。【2018年4月30日迄有効】

旭館総本店 新百合ヶ丘本店

☎044-951-3334 川崎市麻生区万福寺1-15-10 平日11時30分～15時(L.O.14時30分)17時～22時(L.O.21時30分)、土11時30分～22時(L.O.21時30分)、日・祝11時30分～21時30分(L.O.21時) ㊚あり



【グルメ】 みんなでお得に！本格中華で歓送迎会

主役も、送る・迎える側も、大満足の本格中華。コースは2,625円+税～。3,675円+税以上のコースは、飲み放題1,029円+税も用意。月～木曜は16名以上で2名分、金・土・日・祝は10名以上で1名分無料(要予約)。自慢の麻婆豆腐は辛さが調節でき、誰でも楽しめる。



中国家庭料理 神州之華

☎044-922-2106 川崎市多摩区登戸新町421 登戸2ビル1F 平日11時30分～14時30分/17時～23時、土・日・祝11時30分～15時/16時30分～23時 ㊚無休

**ミスモ特典**  
500円OFF  
3,000円以上お食事された方、ディナー限定、1グループにつき1回。本誌持参の方。【2018年4月30日迄有効】



【グルメ】 香ばしくふっくらジューシーな焼き鳥



- Menu**
- 宴会コース  
・ 飲み放題120分(4名～) 7品3,500円+税 8品4,000円+税  
・ 飲み放題150分(3名～) 10品5,000円+税

評判の焼き鳥は、良質な水ときれいな空気の中で育った岩手のあべどりを直送で仕入れ、新鮮そのもの。備長炭で丁寧に焼き上げるので、香ばしくジューシーな味わいだ。炉端焼も人気で、小名浜の判助干物なども登場し、旬の新鮮な貝類も多種楽しめる。

焼鳥炉端 圭玄

**ミスモ特典**  
ワンドリンク無料or飲み放題延長  
宴会の飲み放題は30分延長(要予約)。グループ全員可。他の割引クーポンとの併用不可。【2018年4月30日迄有効】

☎044-712-5653 川崎市麻生区上麻生1-6-3 マプルB1F ㊚17時～24時(L.O.23時30分) ㊚無休 ㊚あり



【イベント】 今人気のハーバリウムも！



4/5日～10日、新百合ヶ丘オーパ地下1階で「アート&クラフトフェア」を開催！翡翠や天然石のアクセサリー、プリザーブドフラワー、ジャワ更紗、着物のリメイク服、バッグ、袋物などの手作り品と、婦人服を販売する。

クラフトハウス

☎044-965-0266

川崎市麻生区上麻生1-1-1 新百合ヶ丘オーパ1F カイドプラザ ㊚10時～21時 ㊚オーパ休館日 http://crafthousecm.com/

注目

5/10日～22日は「暮らしの手作りフェア20周年！」を開催。



【イベント】



イライラと上手につき合おう！

4/8日・6/3日、13時～14時45分にアンガーマネジメント紹介講座を開催。穏やかに過ごすヒントが満載！先着30名(18歳以上)、参加費2,000円。参加日、氏名、年齢、職業、住所、電話番号、メールまたはFAXを記載の上、お申し込みを！

アンガーマネジメントジャパン

☎042-331-7731

会場：稲城市立イプラザ(東京都稲城市若葉台2-5-2) 申し込み/メール(info@amajapan.or.jp)またはFAX(042-331-0882) http://www.amajapan.or.jp

ミスモ特典

書籍10%OFF  
講座開催時に販売の書籍。購入時、「ミスモを見た」と一言を。【2018年4月8日・6月3日のみ有効】



春の おすすめ ガイド

**ミスモ特典**  
入店時または予約時に「ミスモを見た」とお伝えください。店舗によっては「本誌を持参」していただく場合がありますので、ミスモ特典の但し書きをご確認ください。

【スクールレッスン】



4空手を始めよう！  
22日無料体験

空手を通じて、体の鍛錬だけでなく、心身ともに健やかな子どもたちの成長と、礼儀正しく心の強い人間形成を目指す同道場。4/22日10時から、無料体験教室(要予約)を開催。見学はいつでもできるの問い合わせを。

極真カラテ三和道場 百合ヶ丘道場

☎042-723-5969(町田道場事務局) 川崎市麻生区百合ヶ丘2-2-1 横山ビルB1 問い合わせ/13時～17時 http://kkjm.sakura.ne.jp/



**ミスモ特典**  
空手着プレゼント  
無料体験後に入会の方。【2018年5月12日迄有効】

【ショップ】



上質な生豆が豊富！自家焙煎で香り豊かな

種類豊富な生豆がずらりと並びコーヒー豆の専門店。自家焙煎なので自宅でも豊かな香りが楽しめるのがうれしい。迷ったら気軽に相談を。店主が好みに合わせて選んでくれる。販売は100gから。可愛いたぬきが目印。

珈琲自家焙煎・生豆販売店 狸

☎044-988-6908 川崎市麻生区栗木台4-7-12 ㊚9時～18時 ㊚月曜～水曜 ㊚あり



**注目**  
毎月第4週は、コーヒー豆全品が20%OFF!

【ペット】



愛犬の留守番、しつけ 24時間プロが支援

柿生駅から徒歩6分の麻生川沿いに、24時間トレーナーが常駐する犬の保育園がある。しつけや社会性を身につける保育園はもちろん、散歩を含むホテルやデイ預かりも可能。まずは、数時間の無料体験から始めてみたい。

犬家保育園

☎0120-184-195 川崎市麻生区上麻生6-31-25 ㊚7時～22時 ㊚無休 ㊚あり http://inuyahokudo.com/ 川崎市25番副第4号(登録)、25番保第5号(保第) 取扱責任者：渡邊悦代 登録期間：H26.3.14～H31.3.13



**注目**  
預けている間、メールやLINEでも様子がわかるので安心。

【イベント】 4/1日もちつき大会を開催！



たまプラーザ駅前通り商店会

☎045-903-1959(昭和調剤薬局OTC) 横浜市青葉区美しが丘1-13-2 YSビル1F http://www.facebook.com/tamapla/

注目

もちつき大会は「城南信用金庫」駐車場で開催！



【ショップ】 便利な最新家電で毎日の暮らしを快適に



広々とした店内には、人気の調理家電や季節家電がずらり。新生活に必要な家電をそろえる場合も、1人のスタッフが全商品を丁寧に案内してくれる。初めてスマートフォンを買う時も、全キャリアを比較して、ぴったりの1台を提案してくれるので安心だ。ネット環境の相談もOK。

ノジマ 川崎水沢店

注目

インターネット回線の乗り換え相談もこの機会にぜひ。

☎044-978-1611 川崎市高区水沢2-3-8 ㊚10時～20時 ㊚無休 http://www.nojima.co.jp



【ショップ】 楽しみ満載！春の新店＆イベントに注目



カジュアルな空間で本物のおいしさを

「Listen to Spring～春の息吹に耳を澄ませて～」をテーマに、鮮やかな雰囲気にも包まれる春のたまプラーザ テラス。3月には、ペーカリーレストラン「ブッシュウィック ペーカリー&グリル」、レディースファッション「ミロワール ドゥ エンスウィート マガザン」、雑貨店「オーサムストア」が新登場。館内の楽しい「からくり音楽隊」や可愛いフォトスポットも必見だ。

注目

毎月第3土曜には、テラスマルシェを開催！次回は4/21(土)。

※写真はイメージ  
からくり音楽隊は30分に1回演奏がスタート(上)。心ときめき洋服や小物がそろ(下)。

Information

- 第9回たまプラーザ桜まつり 3/31(日)10時～17時、4/1(日)10時～16時30分 会場/美しが丘公園 多目的広場ほか ※雨天中止
- からくり音楽隊 ～5/13日 毎時0分と30分に演奏スタート ゲートプラザ1FモールA口、中央改札口

たまプラーザ テラス

☎045-903-2109

横浜市青葉区美しが丘1-1-2 http://www.tamaplaza-terrace.com/



毎週木曜日のYuki.は コッペパン 専門店 として営業します！

9:00～16:00 ※他の曜日と営業時間が異なりますのでご注意ください

**メール会員募集中!**

- 1 その場で食パン1斤プレゼント! ※1回限り
- 2 会員限定イベントや割引クーポン配信
- 3 お誕生日登録で、誕生日に会計時10%割引クーポンを配信

QRコードから会員登録を！

コッペパンだけで30種類以上!! 店頭に並びます!!

毎週月曜は100円お買い上げごとに20円クーポン進呈!

新百合ヶ丘店MAP

新百合ヶ丘店 TEL.042-350-0055 福城市平尾2-16-4 ㊚8:00～19:00 日曜定休 ㊚あり

南山スカイテラス店 TEL.042-379-9580 福城市東長沼2473 ㊚9:00～18:00 火・水曜定休 ㊚あり

新百合ヶ丘にて開催！ 2020年、日本の教育が大きく変わります。

学研教室認定 地域教育サポーター 入門講座 参加費無料

「今、求められる学力とは ～2020年教育改革～」

「2020年教育改革」により、大学入試制度や学習指導要領、小学生からの英語教育等々、教育が大きく変わろうとしています。今回の講座では、「思考力・判断力・表現力」等を身につけるために身近な大人が何をやるべきかをお伝えします。

日時 4月16日(日) 10:00～11:30

会場 新百合トウェンティオンホール 第1研修室 川崎市麻生区万福寺1-2-2 新百合21ビル B2

対象 教育に関心のあるすべての方

申し込み・お問い合わせは 株式会社学研エデュケーション 関東支社 町田事務局 TEL: 042-728-7333

Web申し込みはこちら

会場案内

東京都町田市原町田3-2-2 第2タクトビル5F E-mail: machida@gakken.co.jp

### 10周年! 川崎・しんゆり芸術祭(アルテリッカしんゆり)2018 4/21(土)~5/13(日)

10回目を迎える川崎・しんゆり芸術祭(アルテリッカしんゆり)2018は、今年もゴールデンウィークに開催し、イベントも盛りだくさん!31演目40公演の一部をご紹介します。ぜひ、この機会に一流の芸術に触れよう。

#### 多摩区公演 柳家三三・春風亭一之輔 二人会



#### 柳家をゆらす春風多摩の里... 気鋭の若手実力派の競演

落語界の次代を担う若手実力派の双璧、柳家三三と春風亭一之輔による待望の競演が多摩市民館で実現!

日時/5/3(木・祝) 14時開演  
会場/多摩市民館 大ホール  
全席指定/3,500円

#### 劇団民藝 「SOETSU」〜韓くにの白き太陽〜

本当の美とは何か? いま、旅の始まりです。

日時/5/6(日) 14時開演  
会場/麻生市民館 大ホール  
全席指定/一般5,000円

#### 初めてのクラシックコンサート

大谷康子+カルテット+ピアノ

こどもの日に贈る 楽しいお話と音楽との出会い

日時/5/5(土・祝) 14時開演  
会場/昭和音楽大学ユリホール  
全席指定/大人2,000円 子ども1,000円  
親子ペア2,500円  
※2歳以下入場不可

#### MUSIC BAR/CAFE

#### 木原健太郎 with ベリメリーオーケストラ

featuring guest: 森口博子

日時/4/30(月・昼休) 17時開演  
会場/新百合21ホール  
全席指定/テール席4,500円(ドリンク付き)  
階段席3,500円(飲食不可)

#### トリオ・リベルタ コンサート

奇跡の三重奏が愛と官能の世界を奏でる!

日時/4/30(月・昼休) 14時開演  
会場/麻生市民館 大ホール  
全席指定/3,000円

#### 和太鼓梵天コンサート2018

ニューアルバム発売記念「獅子王」

日時/5/4(金・祝) 15時30分開演  
会場/昭和音楽大学 テアトロ・ジューロ・ショウワ  
全席指定/S席5,000円 A席4,000円

主催:川崎・しんゆり芸術祭(アルテリッカしんゆり)2018実行委員会 共催:川崎市 川崎市教育委員会  
チケットの購入・問い合わせ:アルテリッカしんゆりチケットセンター  
☎044-955-3100 平日10時~17時(ただし4/1日~5/13日は毎日)

#### Topic 04

### 4/1(日)・8(日) アメフト無料体験教室



アメリカンフットボールの楽しさをこの機会に体験しよう!初心者OK。当日の飛び込み参加もできる。

【対象】小学生、中学生の男女  
【日時】4/1(日)・8(日) 各13時30分~16時  
(雨天中止)※受付13時~

川崎リトル・ジュニアグリーンマシン  
会場/専修大学生田キャンパス 北グラウンド  
http://jr-greenmachine.com/

#### Topic 05

### 4/1(日)グランドオープン しんゆり交流空間 リリオス



新百合ヶ丘駅から徒歩5分の場所に誕生する「しんゆり交流空間 リリオス」。多世代交流と活動の場として、交流スペースを貸し出すほか、イベントなども開催していく。4/25(水)には、「カフェ リリオス」がオープン!地元「カンガルー」のパンとおいしいコーヒーでゆっくりと。



#### 「写真展 ネパールの子どもたち」

4/6(金)~12(木)には、開設イベントのひとつとして「写真展 ネパールの子どもたち」を開催。麻生区在住の在日30年の写真家、ネパールのジュレスタ・ウデスさんが撮影した、物質文明に侵されていない無垢な子どもたちの姿に注目を。

日時:2018年4/6(金)~4/12(木) ※4/8(日)は休み  
10時30分~16時30分(最終日は~15時)

#### しんゆり交流空間 リリオス

☎044-281-5036 (リリオス)  
☎044-966-6200 (川崎新都心街づくり財団)  
川崎市麻生区万福寺2-1-22 新百合ヶ丘ハウジングギャラリー内  
http://www.lirios.jp



#### Topic 03

### 新生活は、J:COMで!

ケーブルテレビサービスをはじめ、高速インターネット、電話など、楽しく快適な暮らしを叶えるサービスを提供しているJ:COM。独自のコミュニティチャンネルによる地域情報番組など、地域密着型の事業展開も魅力だ。J:COMサービスの問い合わせは、お気軽に。



ケーブルインターネットZAQのキャラクター「ざっく」

ジェイコムイースト町田・川崎局  
☎0120-999-000 受付9時~18時 休無休

#### Topic 02

### 御殿場で富士山と桜のお花見を楽しもう



時之栖 桜まつり2018  
3/30(金)~4/15(日)

御殿場高原 時之栖  
TEL.0550-87-3700  
静岡県御殿場市神山719  
http://www.tokinsumika.com/

イルミネーション「光のトンネル」で有名な「御殿場高原 時之栖」で、桜まつりを開催。樹齢80年のソメイヨシノをはじめ、3,270本の桜が園内を彩る。満開の桜が咲き誇る「桜のトンネル」は圧巻!ピーク時には夜のライトアップも。4/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)には、秩父宮記念公園周辺などで「第16回御殿場桜まつり」も行われる。

#### Topic 01

### 「小田急ロマンスカー-GSE 就役記念缶」を発売!

3/17(土)の新型ロマンスカー-GSEのデビューを記念して、3/27(水)から数量限定で発売。GSEのカラーリングを表現した車体イラストが目印。ロマンスカー車内販売、Odakyu OX各店、小田急駅売店などで販売。



サッポロビール  
TEL.0120-207800  
http://www.sapporobeer.jp/

## 私立中学校・高等学校ガイド School Guide

#### 【女子校】



グローバルな時代に求められる人間力を

時代に応じて自立して生きる女性の育成を目指す同校。ICT教育などにも積極的に取り組み、国際的教養、論理的に発信できる力を養う。中高6年間を通じての丁寧な進路指導も。併設の大学では看護学部を今年4月開設。

#### 駒沢学園女子中学校・高等学校

☎042-350-7123  
稲城市坂尻238  
http://www.komazogakuin.ac.jp/sh/

2018年度の説明会や学校行事の詳細はHPで確認を。

#### 【女子校】



明治時代の教育者で創立者の成瀬仁蔵が唱える「自ら考え、自ら学び、自ら行う」を教育目標とし、自主的に行動し何事にも意欲的に取り組む生徒を育てるべく教育活動を実施。緑あふれる学校に、ぜひ足を運んで。

#### 日本女子大学附属中学校・高等学校

☎044-952-6705(中高入試事務局)  
川崎市多摩区西生田1-1-1  
http://www.jwu.ac.jp/hsc/

2018年度も学校説明会・公開行事を多数予定!詳細はHPにて。

#### 【共学】※2019年4月より共学(予定)



オープンスクールを5/12(土)9時30分から開催。また、学校説明会を6/5(水)・15(金)各10時(定員あり)、6/23(土)14時30分から開催する。帰国子女対象説明会は7/21(土)10時から。すべて要予約(HP)。

#### 桐蔭学園中等教育学校

☎045-971-1411  
横浜市青葉区鉄町1614  
http://toin.ac.jp

\*新しい進学校のカタチ\*を追求し、「3本の柱」を軸に改革を展開中!

2019年4月、男女共学の扉が開く

Happy X Happy Campaign

LINE@お友だち限定

期間中の友だち追加もOK

3/23(金)~3/25(日)

期間中、5,000円(税込)以上お買上げ毎に500円分のオーパお買物券プレゼント!

【お買物券引換場所】B1F特設カウンター

※1レシートの交換上限10万円(税込)まで。※期間中のレシート合算可。引換え後に残った残高金額は期間内繰り越し可。※お買物券は新百合ヶ丘オーパのみ使用可能。※お買物券の有効期限は4/30(月・昼休)までとなります。※一部対象外店舗がございます。

LINE会員さまだけのおくが満載!いち早く情報をお届け!

来店前のご登録でスムーズにお買物! @shinyuri.opa

今すぐ登録!

NEW SHOP OPEN

無印良品

シンプルで機能的心地よい暮らしの品を

着心地のよいウェアや、素材にこだわった食品、シンプルで機能的なスキンケア用品など、毎日の暮らしに便利な商品を多数ご用意しています。

3/30(金) 無印良品週間 MUJIバースポート会員 10%OFF ※一部除外品有り

【2F】無印良品 (レディス・生活雑貨・食品) ☎044-959-1225

等身大で楽しむ オトナの日常着

毎日、自然体なおしゃれを楽しめるカジュアルスタイルを提案。

AMERICAN HOLIC [1F] アメリカンホリック (レディス) ☎044-965-8058

3/23(金) 着ているだけで「ほっ」とする服&小物

肩肘張らず、でも、その時流(とき)の気分も楽しめるブランド

CUBE SUGAR [1F] キューシュガー (レディス・キッズ) ☎044-819-8078

3/10(土)

第4回 Misumo主催 // お気軽にご来場ください //

小学生と保護者のための 私立中学校 合同相談会 2018 in 新百合ヶ丘 ~あなたの行きたい学校を見つけよう~

開催日時: 2018 5/13(日) 10:00~14:30 (入場締切14:00)

開催場所: ホテルモリノ 新百合ヶ丘「検の間」

各校個別相談ブース: 学校生活、部活、入試についてなど、何でもお気軽にご相談ください(混雑状況により、別室でミニ説明会を開催する場合があります)

資料コーナー: 各校の学校案内・パンフレットなどを設置

参加無料・予約不要

相談ブース参加校 (先生に直接相談できます) 参加校20校 ※50首順(3月14日現在)

■共学 ■別学 ■男子校 ■女子校

- 桜美林中学校
- 大妻多摩中学校
- カリタス女子中学校
- 駒沢学園女子中学校
- 相模女子大学中学位
- 自修館中等教育学校
- 成城学園中学校
- 聖セシリア女子中学校
- 玉川学園中学校
- 多摩大学附属聖ヶ丘中学校
- 桐蔭学園中等教育学校 ※2019年より共学(予定)
- 東海大学付属相模高等学校中等部
- 東京都市大学付属中学校
- 桐光学園中学校
- 日本女子大学附属中学校
- 日本大学第三中学校
- 法政大学第二中学校
- 目黒星美学園中学校
- 横浜翠陵中学校
- 和光中学校

お問い合わせ先: 主催:株式会社インクループ ミスモ編集部 川崎市麻生区上麻生1-5-1 りそな新百合ヶ丘ビル5F TEL. 044-959-3750

最新情報を 随時WEBにアップ!

ミスモ 私立中学 検索 www.misonet.com

# ちよっとひと息... MISMO CAFE



かんたんレシピ 井編 vol.14

## お花見にも持ってゆきたい彩り丼 春の三色丼

材料 2~3人分  
ご飯..... 2~3杯分  
ミツバ..... 適量

【煎り卵】  
全卵..... 2個  
卵黄..... 1個  
A「だし汁 大さじ1(または顆粒だし 一つまみ) みりん..... 大さじ1  
しょうゆ..... 小さじ1/6(香り程度) サラダ油..... 小さじ2

【海老おぼろ】  
海老(正味)..... 150g(7~8尾)  
B「酒..... 80cc  
みりん..... 大さじ2  
砂糖..... 小さじ1・1/2  
しょうが汁..... 小さじ1

【鶏そぼろ】  
鶏ひき肉..... 150g  
C「酒..... 80cc  
みりん..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1.5  
しょうゆ..... 大さじ1  
しょうが汁..... 小さじ1  
しょうゆ..... 小さじ1/2

【鶏そぼろ】  
鶏ひき肉..... 150g  
C「酒..... 80cc  
みりん..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1.5  
しょうゆ..... 大さじ1  
しょうが汁..... 小さじ1  
しょうゆ..... 小さじ1/2

島田朋子 保育士より転身し、調理師、食生活アドバイザー資格取得。子どもからシニアまで幅広い層に向けて「食」の楽しさ、大切さを伝える食育活動を行う。

作り方  
【煎り卵】  
①全卵と卵黄を溶いてAを混ぜ、5分ほどおく。  
②フライパンを熱しサラダ油を入れ、①を注ぐ。菜箸4本で手早く混ぜながら、そぼろ状に煎る。しっとり感が少し残る程度で火を止め、器に取りラップをかけておく。

【海老おぼろ】  
①海老の殻、背ワタを除いて洗い、水気を拭き取り細かく刻む(フードプロセッサー可)。  
②鍋に①とBを入れ、よく混ぜながら中火にかけ、沸いたらアクを取り、1~2分煮る。  
④海老と煮汁を分け、煮汁を約半量に煮詰める。海老を煮汁に合わせ、中火にかけて味見をし、必要な塩一つまみ加えて仕上げる。

【鶏そぼろ】  
①鍋に鶏ひき肉とCを加え、よく混ぜ合わせる。  
②へらでよく混ぜながら中火にかけ、沸騰したらアクを取り除き、そのまま2~3分煮る。  
③ひき肉と煮汁を分け、煮汁を約半量に煮詰める。ひき肉を煮汁に合わせ、中火にかけ、しょうゆ小さじ1/2を加えて味を調える。

ご飯を盛り付け、卵1/2、海老、鶏は各1/4くらいの配分で載せ、ミツバを飾る。

★過去のレシピがホームページで見られます <http://www.misonet.com>

## ふるさとの銘菓



第51回 山田屋まんじゅう 愛媛県西予市

白い和紙の包みには梅鉢の家紋。そっと開けると、直径約3cm、重さ22gの小さな饅頭が現れる。小ぶりながら凛とした佇まい。気品があり、銘菓と呼ぶにふさわしい存在感だ。創業は慶応3(1867)年。一軒の商家に泊めてもらった巡礼が、お礼にと主人に饅頭の製法を教えたのが始まり。その味が評判となり、主人は宇和町の山田薬師如來が姿を変えたものと信じて山田屋の名で店を開いた。以来150年、5代に渡り一子相伝の製法と味を守り続けている。

おいしさの秘密は、なめらかな餡と薄皮のバランス。特に饅頭の大半を占める餡は、北海道十勝産の大豆の中でもその年の最良のもので使用。透き通るような皮と一体になった薄紫のこし餡は、きめ細かな食感でさらさらと口の中で溶けていく。その絶妙な喉ごしと上品な甘さは国内だけでなく海外にもファンが多いとか。日々のお茶請けはもちろんだ。贈答用としても人気。また、冷凍庫で凍らせておくと、爽やかな歯触りと小豆の風味が格別な、違ったおいしさを楽しめる。

山田屋まんじゅう 宇和本店 ご注文・問い合わせ TEL & FAX 0894-62-0030

愛媛県西予市宇和町卯之町3-288 営業時間/9時~18時 定休日/無休  
山田屋まんじゅう パラ1個97円 化粧箱6個入り777円 10個入り1,188円 ほか

## プレゼント

### 観光帰りに寄りたい 日帰り温泉

毎日運ばれる湯河原の名湯を楽しめる人気の施設。小田原城・小田原駅が近く、観光にも便利。食事処では、旬の食材を取り入れた本格的な和食から、軽食、デザートなどがそろそろ。小田原駅から徒歩3分。

入館券 (大人1名2,300円×2枚)

3名様



小田原お堀端 万葉の湯 0465-23-1126 <http://www.manyo.co.jp/odawara/>

## 応募方法

ハガキ・FAX・Eメールのいずれかを利用して ■アンケートの回答 ■住所 ■氏名 ■年齢 ■性別 ■職業(学年) ■電話番号 ■Eメールアドレス(お持ちの方)を明記してご応募ください。

- 【アンケート】 ①今月号の感想や、お気づきの点をご自由にお書きください。 ②今月号で面白かった記事や関心をもった広告を3つあげてください。 ③あなたの好きな連載や広告企画を3つ教えてください。 東海道五十三次を往く / ペット大好き / Pure Life / ふるさとの銘菓 / かんたんレシピ / 旅ごよみ / その他( ) ④今後どのような連載や企画があればよいと思いますか?ご自由にお書きください。

ご回答ありがとうございます。より良質な誌面をご提供できるように参考にさせていただきます。

【宛先】 ●ハガキ 〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-5-1 りそな新百合ヶ丘ビル5F 株式会社インクループ ミスモ編集部「4月号プレゼント」係 ●FAX 044-959-3751 ●Eメール mismo@misonet.com

【締切】 2018年4月27日(当日消印有効) ●発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ●お寄せいただいた感想などは本誌のリーダーズダイジェストなどで紹介させていただく場合がございます(名字が掲載されますので、ご了承ください)。その場合は粗品をプレゼント。 ※ミスモの読者プレゼントにご応募いただいた方の個人情報(発表はプレゼントの発送および個人を特定しない統計的資料作成に利用するほか、賞品を協賛企業等から送達する場合、必要な情報を協賛企業等に開示することになりますので、ご了承ください)。

## 旅ごよみ ~第49回~

各地のイベントや見どころの情報をお届けします

## 福島県・いわき市

### 小川諏訪神社のシダレ桜まつり 4月6日(金)~17日(火)



境内のシダレ桜は樹齢500年余といわれ、天然記念物に指定されている。樹高約11.5mは市内でも最大級を誇り、開花時の優美でダイナミックなその姿に、誰もが魅了される。夕暮れからのライトアップでは、石段や参道に竹灯籠なども施され、屋間とは違う幻想的な世界を演出。14日は19時から民族楽器による演奏、15日には呈茶(9時~15時)や雅楽の演奏(19時から30分間)が行われる。春宵を愛でに出かけたい。

問い合わせ 0246-360178 小川町シダレ桜実行委員会(注)

## イベント

### 4/21(土)、大成フェスタ開催



今年で創業90周年を迎えた大成祭典が、4/21(土)に「大成フェスタ2018 in 新百合ヶ丘」を開催する。セミナー、写真撮影会のほか、先着で花鉢や弁当のプレゼントも。時間は9時30分~12時30分。入場無料。当日、駐車場は利用不可。

大成祭典 セレモニーホール大成 新百合ヶ丘 ☎0120-115-542

川崎市麻生区古沢62-4 ☎24時間電話受付 無休 <http://www.taisei-saiten.co.jp/>

## スクール

### 2歳児親子教室、申込受付中



2歳児の自我の芽生えをどう受け止めるか、親は子育てに悩むことも。2歳児親子教室は5/15(火)から火・木曜に開催。親同士で語り合ったり、親子で遊んだりしながら有意義な時間を!日程や会費の詳細は問い合わせを。大型駐車場完備。

和光鶴川幼稚園 ☎042-735-2291

町田市真光寺町1271-1 ②あり <http://www.wako.ed.jp>

## ペット

### 犬との暮らし方セミナー開催



新しく犬を迎えたり、迎える予定のある人を対象に、ドッグトレーナーが遊び、食事、住環境など、犬と一緒に楽しく快適に暮らすコツを伝授。開催は4/15(日)13時から。参加費無料。予約制のため、問い合わせはお早目に。

犬の家 WanPeace ☎044-712-0570

川崎市麻生区はるひ野4-1-1 2F ☎10時~18時30分 ②日・月曜、祝日 <http://wan-peace.jp/>

## スクール

### 学校説明会で校風を知る



同校は質の高い体験を通じ、学ぶ楽しさを知り、仲間とともに成長することを目指す。2019年度の学校説明会は5/15(火)10時15分から。授業見学のほか、在校生の父母との懇談会で質問も可。10時受付、予約不要。詳細はHPで。

和光鶴川小学校 ☎042-736-0036

町田市真光寺町1282-1 <http://www.wako.ed.jp/e2/>

## スクール

### 児童の主体性が躍る運動会



5/26(土)9時~15時、縦割りの三色(赤・白・青)対抗運動会を開催。一人ひとりが主体的に関わり、練習を通して技能の習得・体力の向上を目指す。一般の見学も可。1か月前からHPより要予約。写真は、高学年女子カラーガード。

東京都市大学付属小学校 ☎03-3417-0104

世田谷区成城1-12-1 <http://www.tcu-elementary.ed.jp>

## シネマ

### 4/13(金)公開! おすすめシネマ



ファン待望の劇場版第22弾「名探偵コナン ゼロの執行人」。20作目となった「純黒の悪夢」で鮮やかなスクリーンデビューを飾り、圧倒的な人気を獲得した安室透がメインキャラクターとして再登場する。さまざまな顔を持つ彼の正体は?

イオンシネマ新百合ヶ丘 ☎044-965-1122

川崎市麻生区上麻生1-19-1 イオン新百合ヶ丘ショッピングセンター6F 問い合わせ 9時~21時 <http://www.aeoncinema.com>

## イベント

### 人気のマネーセミナー開催!



毎年3,000人以上の女性が受講している人気のマネーセミナー。お金に関するノウハウを、初心者にもわかりやすく解説してくれる。新百合ヶ丘にて、4/11(日)11時各13時30分~、5/13(日)10時30分~。参加費無料。予約は電話・HPで。

グライプ ☎0120-337-194

問い合わせ / 10時~19時 会場/新百合トウエンティワンホール(川崎市麻生区万福寺1-2-2 新百合21ビルB2F) <https://www.money-seminar.jp/>

## レジャー

### 人気のあげかまづくり体験



博物館内3階で実施中の「あげかまづくり体験教室」(約30分)。5、6種類の具材の中から具を選んですり身に混ぜ、形を整えて、油で揚げる。自分で作った出来たてアツアツのあげかまほこを楽しもう。要予約。

鈴廣のかまぼこ博物館 ☎0465-24-6262

神奈川県小田原市原京245 ☎9時~17時 ②無休(臨時休業あり) ②あり <http://www.kamaboko.com/sato>

自宅工場の弦楽器専門店 販売から修理、毛替えまでお気軽にお問合せ下さい 毛替え料金一例 バイオリン¥4,000 ビオラ¥4,500 チェロ¥5,000 本間弦楽器 TEL/FAX 044-988-4778

次号予告 M i s m o 5月号は4/28(土)新聞折込予定

毎日をもっと豊かに快適に。小田急くらしサポート 電話サービス 家事代行サービス ハウスクリーニング 住まいのお手入れ お家のリフォーム 0120-860909

春うらら良泉に湯浴みし花色に染まる 天然温泉 湯快爽快の愉しみ方 4月のイベント 4/1(日)~6(金) 春休みお子様割り 4/20(金)~22(日) 春の感謝祭 4/9(月)~13(金) 会員限定優待バック 4/16(月)~18(水) 女性限定企画 4/23(月)~25(水) 替り湯3デイズ 4/19(木) 休館日



# 複々線化 & 新ダイヤで

保存版

# （もっと）小田急線が便利に！快適に！

3/17(土)、複々線化後のダイヤ改正を行った小田急線。複々線で何が変わったの？  
 どんどころが便利になるの？そんな疑問を、鉄道文化人の豊岡真澄さんと一緒に解説します。

## 複々線化とは？

上り・下りそれぞれ線路が1線の複線を、各2線にする「複々線化」。その歴史は1964年の都市計画の決定までさかのぼります。1989年に工事着手し、今年3月、複々線が完成しました。



50年以上の歴史をもつ複々線化が、ついに実現！感慨深いです。

通勤や通学で利用している方にとって、うれしいニュースですね！

豊岡 真澄さん

## 複々線化で何が変わる？

上・下各2線で、急行などの優等列車と各駅停車が別々の線路を走るので、輸送量アップによる混雑緩和と所要時間短縮が実現します。3月のダイヤ改正では、新しい列車種別が設けられ、停車駅なども変更。

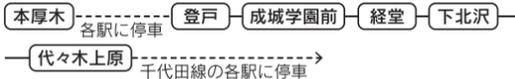
**New!**  
通勤急行

平日朝の通勤時間帯上り方向に運転

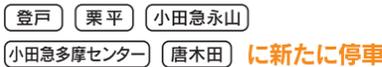


**New!**  
通勤準急

平日朝の通勤時間帯に上り方向に運転  
 (全列車千代田線直通)



**New!**  
快速急行



## 新百合ヶ丘駅 利用なら、こんなに便利に！



### POINT 1

新宿駅まで  
最速22分！

新宿や大手町(千代田線)への通勤時間が短縮。貴重な朝にゆとりが生まれる。

新宿着 ラッシュピーク時

38分 → **28分**

大手町着 ラッシュピーク時  
 (千代田線)

52分 → **43分**

### POINT 2

多摩線始発の  
**通勤急行** が登場

新登場の**通勤急行**は、唐木田や小田急多摩センター始発だから混雑も軽減。

**9本** 運転

新宿まで最速 **26分**

### POINT 3

朝ラッシュ時の  
混雑が緩和

快速急行や急行の増発で混雑率が低下  
通勤時間が快適に！

ラッシュピーク時平均混雑率

192% → **150%** 程度

=肩が触れ合う程度で、新聞が楽に読める。

### POINT 4

ロマンスカー通勤が  
ぐっと身近に

本数増で利用しやすく



朝 **1本** → **3本**  
 (平日上り)

夕夜間 **7本** → **11本**  
 (平日下り)

朝(平日)《上り》: 平日上り方向 代々木上原着・通過6:00~9:30 夕夜間(平日)《下り》: 平日下り方向 新宿発18:00~0:00(同時時間帯千代田線直通を含む) ラッシュピーク時: 平日朝の上り方向、下北沢着8:00前後1時間

### 新百合ヶ丘駅 平日上り時刻表(新宿方面/各駅停車を除く)

	00 特急	00 快速急行	00 通勤急行	00 急行	00 通勤準急	快速急行	
	無印:新宿行き 綾:綾瀬行き 我:我孫子行き					6時台=5本(+5本) 7時台=11本(+11本) 8時台=9本(+7本)	
6	05	09	12 18	19 24	27 28 37 42	49 52 55	
			我	我	綾		
7	02	06 07	10 17	18 20	22 27 28 30 32 37 38	40 42 47 48 50 52 57 58	
		綾	我	綾	我	綾	
8	00	02 07	08 10	12 19	21 22 24 28 30 39 43 48 51 57		
	綾	我	綾				

通勤や通学がスムーズに！

豊岡 真澄

1999年芸能界デビュー。「元祖鉄道アイドル」として活躍し、結婚後は、親子での鉄道の楽しみ方なども伝える鉄道文化人として活躍の幅を広げている。

特急券のご予約、お忘れ物等のお問い合わせ、ご意見・ご要望は

小田急お客さまセンター

03-3481-0066 年中無休

◎特急券のご予約(10時~18時)  
 ◎お忘れ物のお問い合わせ、ご意見・ご要望(9時~19時 ※ご意見・ご要望は年末年始を除く)  
 ◎おかけ間違いにご注意ください

小田急 ダイヤ改正

