



# 漁港へ城ヶ島へ 半島を巡る

三浦半島小さな旅の後半は  
松輪の港の水揚げの活気、  
鮮やかな江戸伝統大漁旗。  
海辺の町の営みを楽しんだら  
半島の先の大橋を渡って、  
あるいは渡し船に揺られ  
海鳥舞う城ヶ島の磯に遊ぶ。



バランスのよいお食事を  
日替わりでお届け

こだわり八菜

●写真はイメージです。

ご注文・変更は、お届け日の  
**前日18時**まで受付!

**1日1食**から  
**365日・土日**もご利用可能

お弁当宅配サービス

**ベネッセのおうちごはん**

献立コースは選べる**3種類+やわらか食**

こだわり八菜 まいにち七菜 まいにち七菜 ごはん付き やわらか食

●1食 590円(税込) [まいにち七菜]~

■お問い合わせは今すぐお電話で

ごはん ひとからひとに  
**0120-586-112**

通話料無料 受付時間/9:00~18:00(土・日・祝日含む毎日)

申込番号 **FR200723**

ベネッセのおうちごはん

検索

●献立詳細、配達エリアはお問い合わせください。

※配達エリアのみのお届けとなります。配達エリアは弊社ホームページをご覧ください。●価格について/[1]価格には送料が含まれます。[2]商品の種類に関わらず1日2食以上のご注文をいただくと、すべて30円割引になります。但し、2食から1食に変更された場合、割引は適用されません。●ご注文単位/ご注文は、1食から受け付けます。1回のご注文で最長31日分のご注文が可能です。●代金の支払い方法・時期/[1]初回ご注文分を含む月曜日から日曜までの請求金額:翌日曜日まで現金一括にてお支払いください。ご請求金額はご注文時のお電話でお伝えさせていただきます。[2]初回ご注文時の翌以降の請求金額:[1]のご請求金額を除く1日~末日までのご利用分を翌月25日までにお支払いください。ご請求金額は、ご利用月の翌月15日までにご請求書を郵送または直接お届けいたします。お支払い方法は、現金、口座振替、郵便振込からお選びいただけます。但し、口座振替のご利用には所定の手続きが必要となり、手続き完了までのお支払いは現金または郵便振込となります。なお、郵便振込による振込手数料はお客様負担となります。●商品の引渡時期/ご利用日の前日午後6時までにご注文いただければ、翌日以降のご指定いただいた日の午前10時から午後5時までにお届けします。なお、配達可能な時間についてはエリアにより異なりますので詳しくは、お電話でお問い合わせください。●ご注文・キャンセル等の締切り/[1]電話注文の場合:ご注文、ご注文の変更・キャンセルは、直近お届けの前日午後6時までにご連絡ください。[2]WEB注文の場合:ご注文は直近お届けの前日午後1時までにご完了してください。ご注文の変更・キャンセルは、直近お届けの前日午後6時までにお電話にてご連絡ください。●ご注文の撤回又は解除及び返品について/受付締切り後の変更・キャンセルはできません。天災などやむを得ない事情によりお届けが遅れる、またはお届けできない場合があります。商品のお届けができない場合は、対象の商品について代金をいただきます。お届け後の商品交換・返品はできません。ただし、次の場合はお届け日当日に、速やかに、お客様の担当営業所までお電話でご連絡ください。商品の交換・補てん等させていただきます。[1]注文と異なる商品をお届けしたとき、お届けした商品に不足があったとき、異物混入等の異常があったときなど、在庫状況等により、交換・補てん等ができない場合は、対象となる商品について代金を返金させていただきます。

(株)ベネッセパレット

〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1  
新宿モリスビル5F



三崎にある「三富染物店」の七代目、三富由貴さん。最近、節句や誕生の祝いの旗の注文も多いという。

# 海の幸踊る港、 大漁旗守る町



[右] 江奈湾の松輪漁港に帰港した漁船。日々20艘の船が大海原を駆け巡るという。  
[左] 春から夏がシーズンの「松輪の金目鯛」も有名。

## 水揚げの活気楽しみ 江戸の伝統を知る

三浦を巡る旅の後半は、三崎から215号線を東に。季節ではないが、「松輪サバ」の水揚げで知られる漁港を見たかった。主な漁場は、波穏やかでエサが豊富な東京湾。「脂乗りがよく、漁獲時の鮮度が保たれている」ことで一目置かれるそのわけを漁協の松本さんが教えてくれた。漁法は江戸時代から続く一本釣り。黒変しないよう、指一本触れずに針を外し魚倉へ。保管も魚体を傷めないよう、砕氷ではなく角氷を用いている。

午後1時、水揚げ施設の岸壁に漁船が一艘、また一艘と戻ってきた。冬の日、魚倉からすくい揚げられていたのはヤリイカと金目鯛。金目鯛の選別作業が始まり、カゴ、選別台、箱詰め作業台へと、素早く丁寧な、飛ぶように運ばれていく。年々漁獲高が減少し、これからの漁業に不安を感じる声も聞く。松輪も例に漏れないのかもしれないが、それでもここには、紛れもなく港の活気があった。

その昔、漁から戻る船は、港で待つ家族に知らせるために色とりどりの大漁旗を掲げた。通信手段が発達した現在では珍しくなったが、その染元が神奈川県でただ1軒、三崎に残っている。江戸時代から続く「三富染物店」だ。七代目を務める三富由貴さんは、若い頃は絵が苦手な後継者になろうと考えたことなどなかったが、祝いの大漁旗を注文した人の笑顔に、仕事の魅力が知らされたという。

今はかつてのような需要はないが、それでも新しい船が誕生するたびに、航海安全と大漁を祈願して20本から40本もの注文が舞い込む。主流は、結婚や子ども誕生、節句や還暦、開店などお祝いの飾り旗。「5月の節句の時期は1年で一番忙しい。変わったデザインの要望も多いが、昔ながらの大漁旗のエッセンスは残したい」。一生の記念にしてもらえからこそ、手染め大漁旗の灯は消したくない。由貴さんは、下絵付きの布を使ったミニ大漁旗の染付体験を行うなど、多くの人々に大漁旗の伝統を伝え続けている。



## 相続した実家、どうしたら良いの？

相談者: I様 (60代の姉妹)  
お住まい: 川崎市  
実家の場所: 川崎市



### I様からのご相談 実家を姉妹で 相続したものの...

母が亡くなり、実家を姉妹の共有名義で相続しました。お互いに持ち家があるため住むつもりはありませんが、思い出が詰まった実家なので手放して良いのか悩んでいます。遺品もそのままになっていて、どうしたらいいかわかりません...

**生前整理アドバイザーをご紹介します**

お話を伺ったところ、急にお母様を亡くしたことへのケアが優先だと感じ、生前整理アドバイザーをご紹介します。お気持ちの整理と実家のモノのお片付けをお手伝いさせていただきました。気持ちとモノの整理ができたことで「これから実家をどうするか?」という問題に向き合うことができるようになっていきました。

### 3,000万円の特別控除を使って節税対策ができた!

賃貸に出すと負担が増えること、実家を持ち続ける場合、固定資産税が高額であることから売却に気持ちが傾いていき、姉妹で平等に財産を分けるため売却することになりました。税理士の先生からのアドバイスで3,000万円の特別控除が適用できることも分かり、役所への申請方法もアドバイスさせていただきました。その後、買主様も見つかり、無事に売却することができました。

新ゆり 小田急 住まいのプラザでは、お客様の想いを大切に、最善のお手伝いをさせていただきます。不動産のプロが責任を持って対応いたしますので、お気軽にご相談ください!



※3,000万円の特別控除の適用には条件がございます。

小田急  
新ゆり 住まいのプラザ

お問い合わせは

小田急不動産 小田急ハウジング ☎ 0120-090-918

国土交通大臣(14)第1168号

川崎市麻生区万福寺 1-18-1

受付: 10:00~18:30 水曜定休

定休日・営業時間を変更場合がございます。

お問い合わせください。

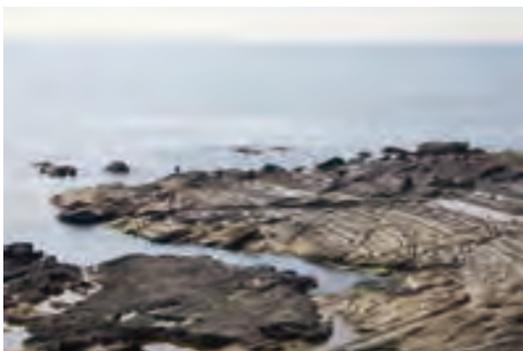
住まいのプラザ 検索

※オンラインでのご相談も可能です。



島の西端、標高30mの崖上にある城ヶ島灯台。日本で5番目に点灯した西洋式灯台といわれ、現在のものは大正14年再建の二代目。

# ポンポン船で 城ヶ島へ渡る



[右]三崎港と城ヶ島をつなぐ渡船「さんしろ」。自転車を無料で乗せることもできる。[左]城ヶ島南岸の磯。ひな壇状の磯場は釣りに絶好のポイント。



高さ8m、幅6m、厚さ2mの馬の背洞門。かつては海水が入り込んでいたが、関東大震災により隆起し陸上の洞門に。

## 自然の造形美が待つ 海鳥舞う島へ

小さな旅のしめくりは、城ヶ島。バスや車で城ヶ島大橋を渡って行くこともできるが、昔懐かしい渡船も運航している。大橋が開通した1960年に一度廃止されたが、その後、半世紀ぶりに観光用に復活させたものだ。発着場所は、三崎の「うらりマルシェ」の岸壁。3年前に運航を開始したという全長約13m・定員45人の「さんしろ」に乗る。5分ほどの短い船旅だが、海の上の移動は、時間の流れをゆるやかに感じさせてくれた。日によっては、クレーンによる港の水揚げ作業や停泊する大型漁船、相模湾越しの富士山など、三崎ならではの光景が眺められるという。

城ヶ島は、東西約2km、南北約700m、標高約30m。島内を進んで行くと、海から吹きつける強い風と日差しにさらされることで生まれた、独特の風景が目飛び込んでくる。北側の台地に集中して生えている樹木は、風の影響で北に傾き、樹高も低い。南岸には磯と岩場が広がっている。雨風や波の浸食を受けて形成された海蝕崖には、県の天然記念物に指定されたウミウヤアオサギの生息地がある。南岸中央にあるダイナミックな海蝕洞穴は「馬の背洞門」。ぽっかり空いた奇岩越しに房総半島を眺めた。

島の東側のほぼ半分は、県立城ヶ島公園になっている。遊歩道が整備され、階段で海岸や岩場に降りると、ハマユウなどの海浜植物を見ることが出来る。芝生でくつろげる「うみのね広場」や「ピクニック広場」で休憩しながら、のんびり歩いた。晴れた日には、伊豆大島も見えろというが、この日は残念だった。

帰りは三崎にゆかりの深い詩人、北原白秋の歌碑近くから再び乗船、三崎港に戻る。広々とした丘陵の畑の向こうに広がる青い海、魚港の水揚げの活気ある光景、自然を体感できる城ヶ島……。横浜、川崎、東京から1時間半ほどで行ける三浦半島。こんなに近いのに知らなかったその豊かさ、魅力をあらためて知る旅となった。

(取材は2020年2月に行いました)

信頼される安心を、社会へ。  
**SECOM**  
セコムフォート株式会社



## セコムグループの介護付有料老人ホーム コンフォートガーデンあざみ野

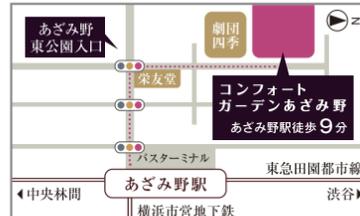
「コンフォートガーデンあざみ野」は、老いていくことを自然に受け入れながら暮らしていくために、独自の「医・食・住」のサービスを提供。極上のシニアライフを実現します。お元気な方にも、介護が必要な方にも癒しと安心をご提供する、セコムグループのシニアレジデンス。安心・安全・快適のシニアライフをこの機会にぜひご体感ください。

### 『錦秋の昼食付内覧会』開催

開催期間：10月8日(木)  
～10月19日(月)  
時間：午前11時～午後2時  
定員：各日先着1組2名様  
参加費：無料  
予約：完全予約制  
※3日前までに、下記フリーダイヤルよりお申込みください。



※写真はイメージです。



●所在地 〒225-0011 神奈川県横浜市青葉区あざみ野1丁目23-6 ●施設類型 介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●開設年月日 2006年10月1日 ●設計・監理 株式会社三聖地所設計 ●施行 東急建設株式会社 ●敷地面積 16,594.15㎡ 建物面積 14,982.57㎡ 事業主体所有 ●居室数 一般 105 戸 介護 21 戸 一時介護 1 戸 ●居室面積 一般 56.09㎡～100.60㎡ 介護・一時介護 21.48㎡ ●居室権利形態 利用権方式 ●利用料のお支払い 滞りなく / 月払い方式 (原則) ●入居時の要件 自立・要支援・要介護 ●介護保険 神奈川県指定介護保険特定施設 介護予防特定施設 ●居室区分 全室個室 ●介護職員体制 1.5:1 以上 ●併設医療機関 医療法人社団三善会 あざみ野ガーデンクリニック ●協力医療機関 医療法人社団三善会 横浜新緑総合病院、昭和大学横浜市北部病院、医療法人社団コンパス東京東、医療法人社団三善会 あざみ野ガーデンクリニック ●前払金(非課税) 5,320万円(56.08㎡)～43,303万円(100.60㎡) ●月額利用料(税込) 1人入居の場合：291,255円 2人入居の場合：495,556円 ※1日3食、30日間食費いただいた場合の食費が含まれます。光熱水費及び通信費は含まれません。

**COMFORT GARDEN AZAMINO**

☎ 0120-756-003

受付時間 / AM9:00～PM6:00(年中無休)

神奈川県横浜市青葉区あざみ野1丁目23-6  
https://www.secomfort.com

アンナこんな記

4

もつたいなや、エル×スマスク！

荻野アンナ

私の悪い癖は、寝酒の後にネットサーフィンをすること。普段なら買うはずのないものを購入し、翌日啞然とする。

このご時世、マスクがなかなか手に入らない。夜のネットでピンクと黒のマスクを一箱ずつ申し込んだ。ようやく届いたそれは、マスクはマスクでも化粧品のほうだった。

首相が国民に配った、いわゆる「アベノマスク」も随分と待たされた。小さめだが、テレビで観ていたよりも一回り大きい感じがした。着けていた首相の顔が大きい、と判明した。

そのうち手作りマスクが流行り出した。夜中に目が覚め、寝酒の追加をしながら、ネットに載っていた型紙をもとに、一つ作ってみた。翌朝あまりの出来の悪さに愕然とした。裁ちバサミがないので文具のハサミで代用したら、切ったあとがほつれまくっている。チクチクの縫い目も丸出した。

やはりネットに、この上もなく簡単なマスクの作り方が紹介されていた。スペイン人らしい女性の、言葉は分からないが手元を見れば十分だ。靴下のつま先と踵を切って筒状にする。両端に途中まで切れ目を入れる。紐の部分を両手で引っ張ればマスク一丁出来上がり。

イル柄が、いかにも靴下っぽい。つけた写真をフランスの友達に送った。すぐに返事が来た。旦那が毛糸のパンツを頭にかぶって洗濯バサミで余った部分をつまみ、マスクと言うより目出し帽になっている。フランスの別の親戚にも送ったら、これまたすぐにイラスト付きの返事が来た。赤ワインの入ったワイングラスをマスクがわりにしている。靴下マスクをジョークと受け取られてしまったらしい。

周囲にマスク作りに完全にハマった人が何人かいる。一人は夏用にと冷感素材の枕カバーを材料にした。ミシンをかけるなり、テロテロの生地がボビンケースに巻き込まれてしまった。マスク一枚のためにミシンが一台故障した。

親友のチエと久しぶりに公園でピクニックをした。昼間からシャンパンを開けて、芝生の香りを肴に大人のひと時を堪能した。彼女のリュックからは、次々と手作りマスクが出てくる。ガーゼ素材だがカラフルで、和柄のものもある。鼻あてまで付いているのが、芸が細かい。

まとめて頂戴した。近年にない嬉しいプレゼントに、大げさに喜んだ私が、チエの制作欲に火をつけた。数日後、玄関にチエが立っていた。二枚のマスクを差し出さ

れた。一枚は薄い藤色。もう一枚はギンガムチェック。藤色の方には「エル×ス」、もう一枚には「ルイ・ヴィトン」のタグが付いている。仰天する私に、彼女が種明かしをした。ブランド品についてくるリボンを大事にしまっておいたのを使ったそうだ。彼女が借金をしてエル×スを買ってくれたおかげで、私がエル×スマスクをすることができると。ありがたや、と戸棚にしまったままになっている。もつたいなや、という発想で、私の年齢がバレてしまう。

おぎの あんな

1956年、神奈川県生まれ。小説家、慶應義塾大学文学部教授。『青い水』で芥川賞(91年)、『ホラ吹きアンリの冒険』で読売文学賞(2002年)、『蟹と彼と私』で伊藤整文学賞(08年)を受賞。『ラブレールで元気になる』、『殴る女』、『カシス川』ほか著書多数。



ワインを愉しむ生活

4

緑色をしていない、緑のワイン

柳 忠之

ポルトガルに「ヴィーニョ・ヴェルデ」というワインがある。直訳すれば「緑のワイン」だが、メロソソダのように緑色をしているわけではない。うっすら緑がかった白ワインだからとか、若々しいうちに楽しむワインなのでと、入門書にはもっともらしく書かれているが、じつは赤やロゼもあれば、熟成に耐え得るワインもある。本

当の理由はポルトガル北西部に位置するこの産地が、草木の生い茂る緑豊かな土地だから。恥ずかしながら昨年初夏に現地を訪問し、初めてそれを知った。

赤やロゼもあると述べたが、ヴィーニョ・ヴェルデの8割が白ワイン。それも微発泡で軽やかなタイプが大半を占める。産地に赴くまで、この微発泡は自然に生じたものと思込んでいた。というの

も、出来たばかりのワインをすぐさま瓶詰めすると、発酵の過程で生じた炭酸ガスがワインに残ることがあるからだ。ところが、ヴィーニョ・ヴェルデの微発泡は、炭酸ガスを後で加えたものという。造り手から聞いた話によれば、昔は醸造技術が未熟で、瓶詰め後のワインが再発酵を起こし、期せずして微発泡になってしまったらしい。ところがこの微発泡がヴィーニョ・ヴェルデに爽快感を与え、海外で大いに受けた。現代は醸造技術が進歩し、想定外の再発酵などまず起きない。だから、後から炭酸ガスを吹き込まざるを得なくなったのだ。技術の進歩が余計なひと手間につながることは、なんとも皮肉な話である。

Vinho Verde



出される揚げ物の数々は、なるほど「天ぷらのルーツはポルトガルにあり」と気付かされる。日本人の舌に合うもうひとつの理由は、味付けがあっさりしていること。ワイナリーで出された豚肉料理があまりに美味しいので調理法を尋ねたところ、ハーブも香料も使わず、塩と水で煮込んだだけと言う。大航海時代に香料貿易で栄えた国なのに不思議な話だが、当時、香辛料は重要な外貨獲得商品で庶民の間では普及せず、また塩とオリーブオイルがべらぼうに美味しいので、そのふたつがあれば十分というのが、ポルトガル通の知り合いから得た真相。爽やかで軽やかなヴィーニョ・ヴェルデもまた、日本人の嗜好にぴったりのワインだと思う。

やなぎ ただゆき

1965年生まれ。ワイン専門誌記者を経て、97年に独立。フリーのワインジャーナリストに。1,000円未満のデ일리ワインからウン百万円のお宝ワインまで守備範囲は広い。近くは勝沼から、遠くは南米チリ、南アフリカまで世界のワイン産地を駆け巡る。シャンパーニュ騎士団シュヴァリエ、ポルト・ボンタン騎士団名誉コマンドゥール。



## 寝具を見直して 真夏の夜も快適に



この時季の人気商品は「本麻パッドシート」。吸湿性、発散性が高く、汗ばんでも肌に密着しない本麻ならではの使用感の虜になる人も。洗濯機で丸洗い可能なのも、嬉しいポイントだ。「羽毛ふとんのリフォーム」は、専門店ならではのサービス。「羽毛を抜いて夏仕様の薄手に」といった要望にも応えてくれる。寝苦しい夏の夜を快適に変える味方を手に入れよう。



### 西川寝具専門店 SLEEP SQUARE

☎044-965-3081 川崎市麻生区上麻生1-4-1 新百合ヶ丘エルミロード4F  
☎10時~20時 ☎エルミロード休館日 ☎あり  
http://www.sleepsquare.jp



### Menu

- 本麻パッドシート 35,000円+税
- 羽毛ふとんリフォーム 24,000円+税~

選りすぐりの名店やアートの楽しみ、新しい学び…  
いつもの暮らしをより豊かにする  
上質なひとときを



### 社長自ら買い付けた 1点ものの家具

「正しく古いものは、永遠に新しい」がコンセプトのヨーロッパ直輸入家具専門店。社長自ら買い付けた一点ものの家具が楽しめる。230坪の建物内にある22部屋、さまざまにコーディネートされた空間はレイアウトの参考にも。



### アートハウス21 横浜青葉店

☎045-532-5881  
横浜市青葉区美しが丘西3-61-8  
☎10時~19時  
☎火曜 ☎あり



### Information

- リノベーション
- アンティーク家具の修復
- ペルシャ絨毯販売



## メッセージ&プロモーション

MミスモISSミスモMミスモnet

私立小学校・中学校・高校の先生方や学校から、今この時だからこそ伝えたいメッセージを！

# 動画で伝える学校のいま

株式会社インクループ 〒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 TEL 044-959-3750

www.mismonet.com

ミスモ

検索

### 自宅で優雅に「山のホテル」の味を

富士山と芦ノ湖の絶景を望む、歴史あるリゾートホテル「山のホテル」。レストランで人気のオリジナルカレーがレトルトパックでも楽しめる。厳選された素材とプロの技が生む味わいが、気軽にいただける本格派。



B

2名様 山のホテルカレー (4個セット)

小田急 山のホテル  
0460-83-6321

### 40階からの眺望とともに味わう日本料理

高層階ならではの眺望も楽しめるこのレストランでは料理人が丹精込めて作る、舌にも目にも嬉しい日本料理が供される。プレゼントは全9品のご膳ランチ(平日11時30分~15時限定)。料理人の技が光る、繊細な味わいを楽しんで。



A

2組  
4名様 ニコニコ御膳 (1名 2,500円相当)  
※平日限定メニュー  
※毎週月曜日定休

新横浜プリンスホテル  
日本料理 羽衣  
045-471-1115(受付時間 10時~18時)  
https://www.princehotels.co.jp/  
shinyokohama/restaurant/hagoromo/

## ミスモ19周年記念 読者プレゼント

### 応募方法

ハガキ・FAX・Eメールのいずれかを利用して ■希望されるプレゼント(A/B) ■1~4のご回答 ■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  
※プレゼントの応募は希望商品1点につき1通とさせていただきます。お一人で2点以上応募の場合はそれぞれ別々に応募してください。

以下について自由にお書きください

- 1 コロナ禍が終息したらまず行きたいところ。したいこと。
- 2 今実践している気分転換、ストレス解消法は。
- 3 今号もしくは最近のミスモ、ミスモリッシュについての感想やお気付きのこと。
- 4 今後のミスモ、ミスモリッシュに期待すること。

ありがとうございました。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。※お寄せいただいた感想などは本紙のリーダーズダイジェストで紹介させていただく場合がございます。ご紹介させていただいた場合は氏名は掲載いたしません。

### 【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19周年記念プレゼント」係

●FAX 044-959-3751 ●Eメール mismo@mismonet.com

### 【締切】

2020年8月21日(金)(当日消印有効)

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※ミスモの読者プレゼントにご応募いただいた個人情報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直送する場合、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。

PURE LIFE

# Dr.岸田の緊急サインを見逃すな!

## 第4回 めまいに潜む脳卒中や心疾患に注意



「めまい」を訴えて医療機関を受診される患者さんは少なくありません。ただ、「めまい」と一口に言っても、患者さんによって抱えている症状が大きく違うことがあります。医師は、患者さんの訴えから疾患を考えていきますから、ご自身の症状などを的確に医師に伝えることが、上手に医療を受けるコツといえます。今回は、めまいについて、緊急サインとともに、受診する際に医師に伝えたい情報について紹介しましょう。

まず、めまいの性状を知りましょう。めまいは、(1)ぐるぐる回るような「回転性めまい」、(2)ふわふわするような「動揺性めまい」、(3)気が遠くなるような「失神前めまい」——に大きく分けられます。回転性のめまいは、天井がぐるぐる回る、景色が流れるなどと表現され、吐き気や嘔吐を伴う場合もありますが、症状が強く不安に感じますが、良性発作性頭位めまい症やメニエール病などによるものが多く、その場合は少し症状が治

つてから受診するのでも構わないことが多いといえます。ただし、回転性めまいは、脳卒中など重篤な病気によって起こることがあるので注意が必要です。しゃべりにくい、見え方がいつもと違う、手足がしびれる、強い頭痛などの症状がある場合は、脳血管障害など病気のサインである可能性もありますので、一刻も早く受診するようにします。

また、耳鳴りや聞こえにくさ、耳が詰まった感じなどの症状を伴うようであれば、突発性難聴、メニエール病といった耳の病気が原因の可能性ががあります。聴力低下につながる可能性もありますので、耳鼻咽喉科で詳しい検査を受けるようにしましょう。

また、耳鳴りや聞こえにくさ、耳が詰まった感じなどの症状を伴うようであれば、突発性難聴、メニエール病といった耳の病気が原因の可能性ががあります。聴力低下につながる可能性もありますので、耳鼻咽喉科で詳しい検査を受けるようにしましょう。

また、頭を動かすとめまいが起るなど症状が強くなるのは、貧血、低血圧をはじめ、非常に多くの疾患によって起こり得ます。ストレスや不安など精神的なことが原因であることもあります。気をつけるべきなのは、意識が

### 緊急で受診したい「めまい」の主なサイン

- ① しゃべりにくさ、見えにくさ、手足のしびれ、脱力がある
- ① 頭痛、頸部・後頭部痛がある
- ① 気が遠くなるような失神前めまい
- ① 動悸、胸部不快感、胸痛を伴う
- ① (片側に)倒れそうになる
- ① 黒色便、血便がある  
(消化管出血が疑われる)
- ① 難聴、耳鳴り、耳閉塞感を伴う  
(超緊急ではないができるだけ早く受診する)

めまいの原因となる病気は多くあります。上記以外であっても、めまいが気になった場合には早めに耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。

Sapporo Medical Academy  
代表理事  
総合診療医・感染症医  
(MD, MPH)  
感染症コンサルタント  
岸田 直樹 先生



2002年旭川医科大学卒業。手稲仁会病院総合内科・感染症科などを経て14年より現職。北海道科学大学薬学部客員教授(臨床推論)。著書に「誰も教えてくれなかった“風邪”のみかた」(医学書院)、「総合診療医が教える よくある気になるその症状」(じほう、2015)など。

## 感染しない、させない! 私たちにできること 新型コロナウイルス

### 感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む3つのエチケット」です。

#### 正しい手の洗い方

- ① 流水で両手を十分に洗い流す。
- ② 手の甲、手背、指の間、爪の間、手首、手首の裏側、指の裏側、親指の裏側、手首の裏側を洗う。
- ③ 流水で両手を十分に洗い流す。

#### 3つのエチケット

- ① 咳やくしゃみをするときは、肘の内側またはティッシュペーパーで口元を覆う。
- ② 咳やくしゃみをした後は、ティッシュペーパーで手を拭く。
- ③ 咳やくしゃみをした後は、流水で手を洗う。

#### 正しいマスクの着用

- ① 鼻と口を完全に覆う。
- ② 顔とマスクの間に隙間を作らない。
- ③ 汚れたマスクは、手袋やティッシュペーパーで取り除く。

### 新型コロナウイルス感染症対策

現在、手洗いやマスクを着用している方が多いですが、感染防止の最大の効果を発揮するには、**風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要です。**

#### 1 マスクは買い占めなくても大丈夫

風邪や感染症の疑いがある人からマスクを譲り受けたり、不要なマスクを回収したりして、感染防止に役立てましょう。

#### 2 使い捨てマスクがないときは代用品を使おう

ガーゼマスクや、手拭きタオルなどで代用しても構いません。ただし、使い捨てマスクと同様に、定期的な洗濯が必要です。

#### 3 こまめな手洗いなどの基本も大事

咳やくしゃみ、手洗いやマスクの着用は、日常生活の中で最も大切な感染防止策です。こまめに実践しましょう。

マスク不足を解消するために官民連携して、**1億枚**以上のマスクを消費者のみなさまにお届けします。

新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振っています。今、私たちができることは、うがい、手洗い、マスクなどで自分自身の身を守ること。感染の流行が落ち着くまでは、不要な外出は控えるようにしましょう。感染に気を付ける、人に感染させないことにも注意を払いましょう。

## 令和2年度の熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

#### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

#### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

PURE LIFE

認知症とその家族に寄り添う

第4回

演技を楽しもう

1981年に「認知症の人と家族の会神奈川支部」が発足し、関わ

例えば、認知症の方が、息子の嫁を妻と思い込んでトラブルを引

また、夕方になるとそわそわして落ち着かなくなり、家族に向か

知症の方に、「あなたの妻は私ですよ」と説明したり、「あなたの家はここですよ」と説得しても、本

また、認知症の人は「本人の思ったことが本人にとって絶対的な事

ではどのように対応するのがよいのでしょうか。そのコツが「演技を楽しむ」ことにあります。

本人の世界が今、どのような状況にあり、どのような気持ちにあるのかといったことを常に頭に描

例えば、「家に帰る」と言ったときには、「もう帰られるのですか」と本人の思い込みを受け入れて、

事実でなくても認めて、演技をするのも大切です。本当のことを伝えるに罪悪感を覚えた

そのような世界に生きています。俳優になったつもりで、むしろ演技を楽しんでください。

上手な介護の12カ条

- 第1条 知は力なり、よく知ろう
第2条 割り切り上手は、介護上手
第3条 演技を楽しもう
第4条 過去にこだわらないで現在を認めよう
第5条 気負いは、負け
第6条 困うより開けるが勝ち
第7条 仲間をみつめて、心軽く
第8条 ほっと一息、気は軽く
第9条 借りる手は、多いほど楽
第10条 ペースは合わせるもの
第11条 相手の立場でものを考えよう
第12条 自分の健康管理にも気をつけて

神奈川県・川崎幸クリニック院長
公益社団法人認知症の人と家族の会
副代表理事
杉山 孝博 先生



1947年愛知県生まれ。1973年東京大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院で内科研修後、患者・家族とともに作る地域医療に取り組もうと考え、1975年川崎幸病院に勤務。

岡崎医院
内科・小児科・循環器科・胃腸科
各料はそれぞれの医師が担当
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)

あさお 井澤クリニック
心療内科 精神科 神経科
診療時間: 9:30~12:30 15:00~19:00
TEL: 044-981-3636

源泉
熱中症、冷房病にバテたら
天山湯治郷
神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋208

新百合ヶ丘 龍クリニック
内科・循環器内科 龍 祥之助
内科・婦人科 龍 誠之助
診療時間: 8:00~12:00 15:00~18:00
TEL: 044-955-7231

王禅寺公園クリニック
内科・眼科
診療科目: 内科・脳神経内科 糖尿病内科・眼科
診療時間: 9:00-12:30 15:00-18:00
TEL: 044-712-5201

Pure Life
自分自身を
生きていますか?
◆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
https://www.feelfine-cl.com

Topics

グルメ 新鮮な生ガキと弾けるワインで乾杯！



新百合ヶ丘駅そばにあるお洒落なお酒場なオーシャンレストラン。店内にはテラス席もあり、風通しのよい空間は南欧の雰囲気。人気の新鮮なオイスターは、こぼれスパークリングと一緒に楽しむのがおすすめ！魚介料理のほか、黒毛和牛ステーキなど、肉料理も充実。

オーシャンクラブ ボンダイズ  
OCEANCLUB BONDIS

☎044-819-8397  
川崎市麻生区上麻生1-3-2 2F  
☎11時～22時(L.O.21時、ドリンクL.O.21時30分) ㊿無休 <https://www.oceanclub-bondis.com/>



ミスモ特典 **スパークリングorオイスター**  
ディナー限定。1人につき1個(グループ全員可)。【2020年8月31日迄有効】

シネマ 営業再開！映画を楽しもう



Information

●更新(1年間400円)すると1,200円で鑑賞できる「鑑賞クーポン」をプレゼント。詳細はポスター・チラシ・下記HPで。  
<https://www.aeoncinema.com/watatheatre/>

「イオンシネマ新百合ヶ丘」営業中！感染症対策として、着席の間隔を空けて販売、お客さまの入場時の検温、マスク着用をお願いの他、スタッフのマスク着用や飛沫防止対策、消毒作業等を実施している。また、劇場内は興行場法等に基づき、適時換気されている。

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 イオンスタイル新百合ヶ丘6F  
問い合わせ/9時～21時  
<http://www.aeoncinema.com>



注目 ワタシアタープラス会員になると映画がお得に見られる。

Miss Magazine

公式インスタグラム  
はじめました！

2020年1月より、ミスモのインスタグラム公式アカウントを開設しました！  
ミスモ発の最新情報や取材エピソードなどをお届けします。



ここから  
フォローしてね

@mismo\_magazine

8/13(木)まで  
2次募集開始(先着申込) **61万冊** 先着  
抽選ではありませんので、お早めにお申し込みください

川崎じもと応援券

利用期間：令和3年1月31日(日)まで

1冊 10,000円で  
1,000円券 × 13枚綴り  
**3,000円分  
おトク!**  
**13,000円分**

申込受付期間 **令和2年8月13日(木)まで**

申込方法

ホームページまたは郵便はがき

1次募集(7月3日まで)にお申し込みいただいた方も、新たに5冊までお申し込みいただけます。  
61万冊に達し次第、申込受付を終了します。  
お申し込みいただいた方には9月7日までに購入引換券を送付します。

(61万冊に達した以降に申込みされた方を除きます。)  
<https://premium-gift.jp/kawasaki-jimoto/>

川崎じもと応援券 検索



お問い合わせ先 **TEL:0570-027-738 FAX:044-244-5770**  
川崎じもと応援券コールセンター 受付時間：平日8時30分から17時15分

自宅工房の  
**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 ※税別  
バイオリン¥4,000 ピオラ¥4,500 チェロ¥5,000

虹ヶ丘 **本間弦楽器**  
TEL/FAX 044-988-4778  
☎10:30～18:00 要予約 ㊿木曜  
川崎市麻生区虹ヶ丘3-1-9-204  
honma@a04.itscom.net

りそな新百合ヶ丘ビル  
小田急新百合ヶ丘ビル  
小田急不動産株式会社

東京都渋谷区初台1-47-1  
TEL 03-3337-0111  
TEL 03-3337-0121  
FAX 03-3337-4129  
FAX 03-3337-4125

税理士法人 **高津会計事務所**

代表社員・税理士 **高津 一正**  
代表社員・税理士 **立花 陽一**

東京都世田谷区三軒茶屋2-14-12  
TEL 03-3341-2182  
TEL 03-3341-2221  
FAX 03-3341-2182  
FAX 03-3341-2224

アキ社会保険労務士事務所  
社会保険労務士 **秋山 秀子**

携帯 090-9157-9778

暑中お見舞い  
申し上げます

次号予告

Miss Magazine

9月号は 8/22(土)  
新聞折込予定

RICHE

爽秋号は 10/17(土)  
新聞折込予定

暑中お見舞い  
申し上げます

新店舗続々オープン!  
粒をそろえて45店舗

**マプレ**

(株)三共エステート TEL 044-952-5627  
新百合ヶ丘駅南口より徒歩3分 ㊿あり  
<http://www.shinyuri-mapre.jp/>

暑中お見舞い  
申し上げます

保険を通じて一生涯のパートナー

**Best Partner**

株式会社ベストパートナー  
代表取締役 加藤 睦

〒220-8119 横浜西区みなとみらい2-2-1  
横浜ランドマークタワー 19階  
TEL 045-650-3157 FAX 045-650-3206  
<http://www.your-bestpartner.co.jp/>

開けばよみがえる、ドラマと感動  
記念日に「本」を贈りませんか。

専任スタッフが、ご予算・発行日に合わせて丁寧に  
進めてまいります。  
歴史と思い出を形に。ぜひ一度、ご相談ください。

**サンケイ総合印刷** [www.sankei.com](http://www.sankei.com) 検索

大手町オフィス：東京都千代田区大手町1-7-2  
TEL：03-5542-1586

おいしいを  
家でも  
味わおう!

新百合ヶ丘とその周辺

**テイクアウト・デリバリー** 特集

TAKEOUT・DELIVERY

外出先でも  
気軽にチェック!

Miss Magazine net

株式会社インクルーブ 〒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 TEL 044-959-3750

[www.mismonet.com](http://www.mismonet.com) ミスモ 検索