

MISMO RICHE

[ミスモ リッシュ]

www.mismonet.com

2022 | No.73

早春号

編集/発行:株式会社インクループ
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 | Fax: 044-959-3751 | E-mail: include@mismonet.com
本誌掲載の記事・写真・地図等の無断転載・複製を禁じます。
■発行部数 75,000部
■配布エリア 川崎市麻生区、横浜市青葉区

彩りさがし 早春の伊豆半島へ



白や紅、濃いピンクなど
早咲きの桜や梅が次々と花開き
どこよりも逸早く
春が訪れる熱海、伊豆。
うららかな春の海を眺めながら
優雅な特急列車に乗り
訪れた町ならではの伝統文化や
ご当地の味、お土産さがしなど、
心躍る彩り豊かな旅を楽しんだ。

L-DINING

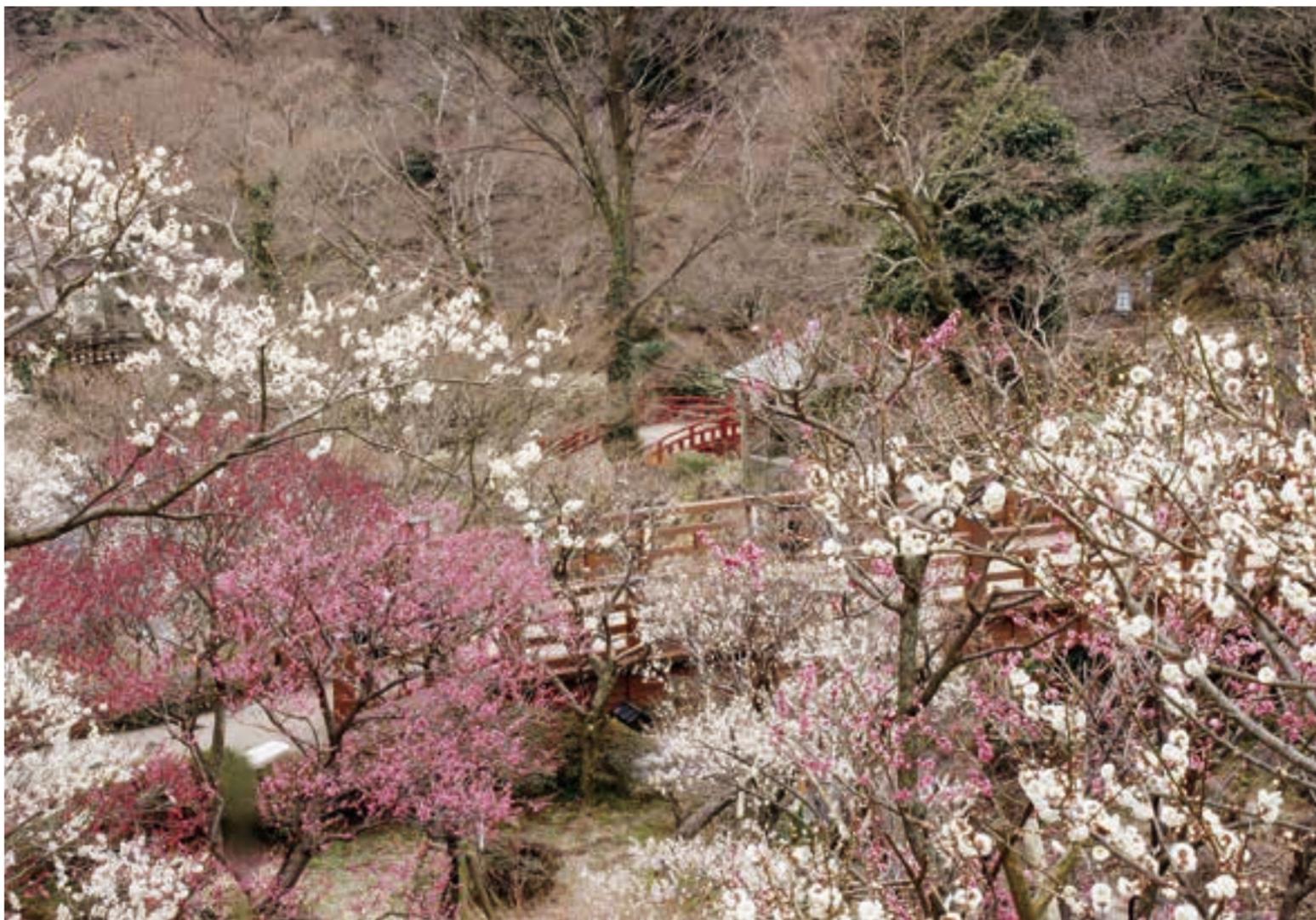
おいしい
エルミで
もっと笑顔に。

L-MYLORD 5F RESTAURANT FLOOR

L-MYLORD
新百合ヶ丘エルミロード

神奈川県川崎市麻生区上麻生 1-4-1
<https://www.odakyu-sc.com/l-mylord/>





白やピンクの濃淡など花々が重なり合うさまが美しい「熱海梅園」。例年2月中旬に梅園全体の見ごろを迎える。

梅の香り、朱く華やぐ雛に 早春の訪れを感じて



粋な芸妓文化を観覧できる
芸妓見番。「華の舞」は土日11
時からの30分間。大人1人
1,800円。



糸川沿いでは57本の「あたま
桜」が花開く。同じ枝に早咲
き、遅咲きの花芽ができるた
め開花期間が長い。

早咲きの梅桜、 芸妓の舞が魅了する

温暖な気候に恵まれ、一年を通じてさまざまな花が旅人を迎えてくれる町・熱海。目指す目的地は、全国有数の早咲き梅の名所として知られる「熱海梅園」だ。市街地の西側に広がるならかな斜面には、樹齢100年を超える古木を含め、60品種469本もの梅の木が根を張り、早咲き、中咲き、遅咲きと、時期をずらして開花するため花が途切れず、馥郁たる香りを漂わせ咲き誇る。3月上旬まで開かれている「熱海梅園梅まつり」では、足湯や出店のほか、甘酒のふるまい（日祝）もあり体もぼかぼか温まる。園内には「梅園五橋」とよばれる趣ある5つの橋がかげられ、紅白の梅とともに写真撮影に適したアングルを探すのも楽しい。

町の中心部を流れる糸川、この遊歩道沿いに咲く「あたま桜」も熱海の春の代名詞。1月から2月にかけて、濃いピンク色の花をつけるインド原産の寒桜で、花を長く楽しめるのが特徴だ。2月6日（日）まで桜まつりも開かれ、多彩な催しや出店、夜桜のライトアップも楽しめる。

熱海で欠かすことのできないもう一つの「花」といえるのが、多くの要人や文化人をもてなしてきた芸妓文化であろう。芸妓が所属する置屋は50を数え、初川沿いに佇む芸妓見番（置屋の組合）では毎週土日、熱海芸妓が艶やかに舞う「華の舞」を観覧できる。息の合った立方（踊り手の芸妓）、地方（三味線などの演奏）も実に見事で、夢のような世界に誘ってくれる。

梅、桜、芸妓、熱海ならではの「華」を堪能した後は伊豆へ。愛らしいつるし雛や圧巻の早咲き桜が待っている。

第78回 熱海梅園

梅まつり

令和4年1/8(土)~3/6(日)

期間中毎日

- 大道芸 [ジャグリング ヨーヨー・猿回し等] [場所] 中央広場・見晴台 10:00~15:00
- 甘酒無料サービス [場所] 中央広場 10:00~
- 梅茶無料サービス [場所] 中央広場 13:00~

※先着200名無くなり次第終了です。

期間中の日曜日・祝祭日

- 2/11(金・祝日)・2/23(水・祝日)
- 熱海芸妓連演芸会 [場所] 中央広場 10:30~11:00 13:30~14:00

■アクセス
・電車: JR熱海駅より伊東線利用約2分→JR来宮駅下車→徒歩約10分
・バス: JR熱海駅より相原園地行き利用約15分→梅園下車

第12回 あたま桜

糸川桜まつり

令和4年1/8(土)~2/6(日) ライトアップ 16:30~23:00

[場所] 糸川遊歩道
■アクセス: JR熱海駅より徒歩約20分

2022年 打ち上げ会場: 熱海湾

熱海海上花火大会

[開催日] (予定)	
春	4/16(土)・5/14(土)
夏	7/29(金)・8/5(金) 8/8(月)・8/18(木) 8/21(日)・8/26(金)
秋	9/19(月・祝)
冬	12/4(日)・12/18(日)
時間	4.5.9.12月 20:20~20:40 7.8月 20:20~20:45



稲取独自の和細工を赤い糸でつないで飾るつるし飾り。モチーフは約40種類あり、伝統を守りながら100年以上受け継がれてきた。

神秘的な光の道、ムーンロード。この光に祈りを託せば、願いがかなうともいわれる。



脂のりがよく味も濃い「稲取キンメ」をはじめ、水揚げされたばかりの新鮮な地魚を舟盛りで。

伝統飾りと海の幸 月の道を愉しむ東伊豆



2020年春から登場した「サフィール踊り子」。1号車は1+1列の独立した座席でくつろげるプレミアムグリーン、4号車はカフェテリア。

熱海を後に向かったのは東伊豆。首都圏から伊豆に行くなら、観光特急「サフィール踊り子」がおすすだ。サフィールは「サファイヤ」を意味する仏語で、青く輝く伊豆の海と空に宝石のサファイヤを重ね命名された。全車両グリーン席で上質なシートを備え、ダイナミックな車窓から伊豆の自然を眺めながら移動ができる。よりプライベートな空間で過ごせる個室は、ファミリーやグループに最適だ。

各地に温泉が湧き、見どころあふれる東伊豆で春といえば、稲取温泉の「雛のつるし飾り」が有名だ。その起源は定かではないが、江戸時代後期、裕福な家庭でしか飾ることができなかった雛人形の代わりに、古い着物の端切れなどを使い、さまざまなモチーフの雛を作るようになったのが始まりという。福や不苦労にかけたふくろう、女性のお守りとされるほおづき、滋養があり厄払いの効があるとされる柿など、小さな雛の一つひとつに子や孫の健康と幸せを願う心が込められ、こちらまで温かい気持ちになる。3月末まで、文化公園雛の館を中心に「雛のつるし飾りまつり」が催され、特定日の夜には情緒あふれる花火が打ち上がり、町も一気に華やく。

TOPIC

東伊豆町では、観光協会・旅館組合加盟の宿に宿泊、または大型観光施設を利用した人に、先着で1,000円のお買い物クーポンを進呈。2月末まで開催予定。

花火演舞
伊豆稲取の夜を彩る
迫力の打ち上げ花火
各日500発

サンライズテラス 1/22(土)~26(水)
稲取漁港 1/27(木)~30(日)、2/20(日)
全日20:30 打ち上げ開始

いちご狩り
12月中旬~5月初旬はいちご狩りもできる。
もぎたての味を楽しんで。

観光のご案内 (一社)東伊豆町観光協会 0557-95-0700
<http://www.e-izu.org/>

すきのお
素盞鳴神社雛段飾り
2/19(土)~3/13(日)
10:30~15:00 ※雨天中止

新型コロナウイルスの感染状況により、イベントを縮小または中止にすることがあります。最新の状況につきましては、稲取温泉旅館協同組合公式ホームページで情報をご確認ください。

雛のつるし飾りまつり
第25回
雛のつるし飾りまつり
1/20(木)~3/31(木)
9:00~17:00 (最終受付 16:30)
伊豆急行線伊豆稲取駅周辺

メイン会場 文化公園雛の館・雛の館「むかい庵」
(期間限定 2/19(土)~3/13(日) ※文化公園雛の館は1/20(木)~3/31(木)) 入場料 各500円
雛のつるし飾りまつりメイン会場として様々なつるし飾りの展示や日本三大つるし飾りの酒田の傘福や柳川のさげもんも展示されます。

協賛会場 収穫体験農園ふたつぼり・八幡神社(入場無料)
きんめ処なぶらと(入場料100円)

雛のつるし飾り発祥の地 **伊豆稲取**
第25回



川の両岸に満開の花を咲かせる河津桜。桜まつりは上流の峰大橋から7つの橋を経て今井浜まで広範囲にわたる。

暖かな陽光の中で咲き誇る 薄紅色の早咲き桜に会いに

河津川沿いをめぐり 桜まつりを堪能

東伊豆の次に訪れたのは、隣町の河津。河津の春といえば河津桜。2月上旬ごろから咲き始める河津桜は、日本固有種の大島桜と寒緋桜の自然交配によるものとされ、大輪で早咲き、淡紅色の花が約一カ月にわたり続く桜は約850本。広い空と川の青、そこに連なる帯のような、桜の濃いピンクが織り成すパノラマは圧巻。川にかかる橋の上から見下ろしたり、川縁に降りて見上げたり、角度が変わると趣もまた変わり、美しく映える写真が撮れる。2月いっぱい開かれる「河津桜まつり」では、出店販売やライトアップも行われ、春の祭りを盛り上げる。桜並木近くには、町営の日帰り温泉や峰温泉噴湯公園などもあり、合わせて回るのもおすすめだ。

河津はまた、カーネーションの生産が盛んな町。桜まつりの会場内に位置する



町の特産品がそろった河津桜観光交流館。わさび漬や地元農家の新鮮野菜、海の幸、切り花など幅広い品が並ぶ。



車窓からの海の景色も伊豆ならではの、サフィール踊り子は、1~4名用、1~6名用の2タイプの個室がある。



種類の豊富さに驚くカーネーション見本園。品種ごとに香りも異なる。

「かわづカーネーション見本園」では、市場に出回っていない品種をはじめ、約376品種、約1万4000株ものカーネーションを間近で見られる。新品種の開発や栽培研究などを行う施設のため、普段は非公開だが、桜まつり期間中は一般見学が可能。数量限定のアレンジメントを購入することもできる。
見本園から歩いてすぐの「河津桜観光交流館」も訪れた。町の観光案内所を兼ねた施設には売店が併設され、地元で採れた新鮮野菜や柑橘類、海産物に生花、わさびなど、町の特産物がずらりと並び、ちょっとした道の駅のよう。旅のお土産探しに最適だ。

ひと足早く春満開
桜ライトアップ 18:00~21:00

会場 桜並木 (館橋下流、峰温泉桜トンネル) など町内各所

ふるさと案内人の桜コースガイド
日時: 10時と13時出発
集合場所: 河津桜観光交流館
料金: 1人500円(2名様以上)

伊豆の踊りデジタルスタンプラリー (参加無料)
チェックポイントを巡ってポイントを集めると、抽選で地場産品などの商品が当たります!(スマートフォンのみ参加可能)
※詳細は河津町観光協会公式HPにてご確認ください。

新型コロナウイルス感染症や天候などの事情により、急遽中止となる場合がございます。

第32回 河津桜まつり
2022.2/1(火) ▶ 2/28(日)

河津町観光協会 TEL:0558-32-0290
河津桜開花情報テレフォンサービス TEL:0558-34-1560 (1月~3月)
https://www.kawazuzakura.jp



のどかな里山風景が広がる青野川沿いを、河津桜と菜の花があでやかに彩る。桜まつり期間中は、お花見人力車もお目見え。

彩り豊かな川辺を歩き 温泉メロンに舌鼓

河津を後にやってきたのは、静岡県最南端、南国ムード漂う伊豆急下田駅。ここから東海バスに乗り換え、南西に約20分走ると到着するのが、南伊豆町の下賀茂温泉だ。旅の目的は、「みなみの桜と菜の花まつり」(2月1日～3月10日)。町の中心をゆるやかに蛇行しながら流れる青野川、川沿いの土手には約800本もの河津桜と菜の花が開き、一面ピンクと黄色の世界が広がっている。川と遊歩道の間には柵がなく、土手の斜面もなだらかで、より自然に近い情景を楽しみながら散歩できる。枝ぶりの低い桜の下は、まるで桜のトンネルのよう。青空に桜と菜の花が映える日中も美しいが、薄暮の時間もまたロマンチック。まつり期間中は一部の桜並木がライトアップされ、さまざまな意匠を施した、幻想的な竹灯りを見ることもできる。時間が許せば、下賀茂温泉でぜひ一泊してみたい。

まつり会場の中心となる道の駅「下賀茂温泉 湯の花」には、地場産品の直売所があり、お土産探しにぴったり。お弁当やパンなども売られているので、お花見をしながら食べるのもいい。名前にひかれて購入してみたのは温泉メロン。「温泉メロン」は、大正時代から下賀茂温泉の地熱を利用して温室栽培されている、町の名産品。糖度が高くみずみずしい味わいが特徴で、直売所のみで販売されている希少な品種だという。

暖かな日差しと海山を近くに感じながらめぐった熱海、伊豆。咲き薫る花々や、その町に伝わる伝統文化、名産の味、そのすべてが鮮明に心に刻まれ、またぜひ訪れたい、そう思える旅だった。

道の駅と銀の湯橋付近では、竹による和のイルミネーションと夜桜がコラボする「みなみの夜桜と竹灯り」を毎日開催。



ジューシーで、とろけるような甘さが楽しめる「温泉メロン」。町内にはこのメロンを使った和洋菓子を味わえる店も。

TOPIC

南伊豆町では、宿泊者に4,000円補助&2,000円のお買い物クーポン進呈を実施。2/1(火)から開催。

第24回

みなみの桜と菜の花まつり

2022. 2/1(火) ▶ 3/10(木)

南伊豆町・下賀茂温泉(青野川沿い)

Event

2/1(火)	オープニング神事
2/13(日)	第21回菜の花結婚式
2/19(土)	第6回みちくさ夜桜マラソン in 南伊豆町
2/20(日)・27(日)	伊勢海老みそ汁サービス
2/1(火)~2/28(月)	お花見人力車
2/1(火)~3/10(木)	みなみの夜桜と竹灯り
2/1(火)~3/10(木)	夜桜のライトアップ

菜の花畑

見頃
1月下旬~
3月下旬

約3haほどの広さに菜の花が咲きます。最盛期になると一面黄色のじゅうたんとなり、壮観な景色を見ることができます。



伊豆の隠れ家的な美術館で 花かおる絵画を愉しむ



オディロン・ルドン《花瓶の花》1910年頃 現実の花が、夢幻の世界と合流するように混ざり合う様を描いたパステル画。生命力豊かな花の香りが漂ってくるよう。



伊豆の旅の立ち寄りスポットとしておすすめしたいのが、桜咲く河津から車で約20分、伊豆・下田の里山にひっそりと佇む「上原美術館」だ。収蔵品の中核をなすのは、大正製薬名誉会長の上原昭二氏が集めた近代絵画と、その両親が蒐集した仏教美術。そこには、個人コレクション独特の穏やかさとやさしさがあふれている。

西洋近代絵画を収蔵・展示する近代館では現在、季節に合わせた上原コレクション名品選「花かおる絵画」(1月22日〜4月17日、会期中無休)を開催中だ。日本の芸術は古来より、花の香りにさまざまな思いが重ねられてきた。花々の香りを想像してみると、絵画にもそれまでに感じられなかった世界があらわれる。フランスの象徴主義の画家、オディロン・ルドンによる《花瓶の花》は、アネモネをはじめ色とりどりの花が咲き乱れ、それらの香りを想像すると、ルドンが描き出す幻想的な世界へと引き込まれる。印象派の画家カミーユ・ピサロが描く《エラニーの牧場》では、のどかな牧草地に広がるリンゴの花の甘い香りが漂ってくるよう。伊豆の花々を愛でた後に、画家たちが描き出す花の世界を楽しめば、より心に深く残る旅になるに違いない。

幅広い仏教美術にふれられる仏教館では、「祈りの文字 祈りのかたち」(会期同右)を開催している。ここではジョルジュ・ルオーのキリスト像など、西洋絵



知人の邸宅を訪れた感覚で、作品と対話するかのよう自分のペースで鑑賞できる「近代館」。



近代館ラウンジでは、季節の花々が咲く庭を見ながらくつろぐことができる。

白隠慧鶴《達磨図》江戸時代

仏の教えを伝えるために絵を描いた禅僧による達磨図。余白には禅の言葉「見性成仏」が書き添えられている。



カミーユ・ピサロ《エラニーの牧場》

1885年

明るい色彩で表されたリンゴの花の甘い香り、牧草地帯を吹き抜けるさわやかな新緑の風が感じられる油彩画。



十一面観世音菩薩像(平安時代・10世紀・重要美術品)

あらゆる方角を見渡し、困っている衆生を助けるという十一面観世音菩薩。曲線が美しい立ち姿には気品があふれている。

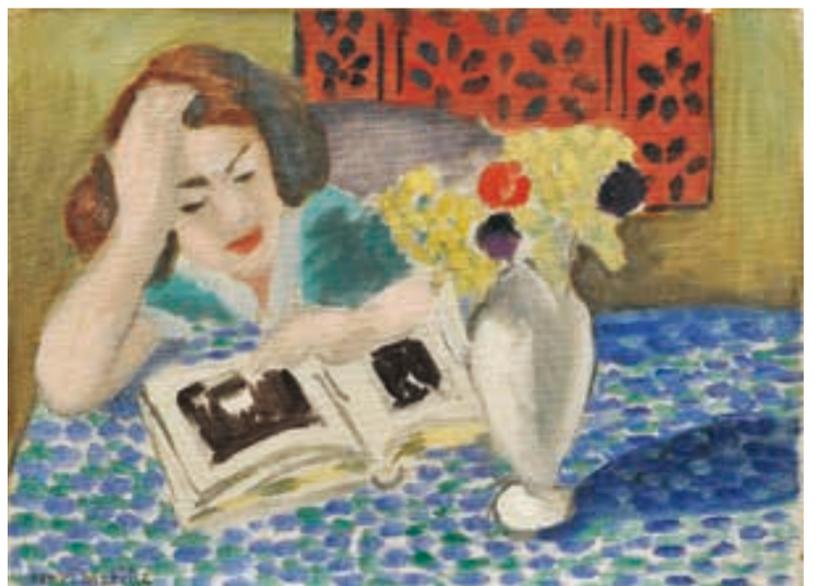
TOPIC

2つの企画展を開催

上原コレクション名品選

会期: 1/22(土)~4/17(日)

- ・花かおる絵画
- ・祈りの文字 祈りのかたち



アンリ・マ蒂斯《読書する女性》1922年

南フランスの柔らかな光が感じられる室内画。花瓶のアネモネやミモザのやさしい香りが室内に広がるかのように、マ蒂斯ならではの色彩で魅せる。



千本の腕を持つとされる変化観音、千手観音菩薩(右)。仏像ギャラリーには約130体の近現代の仏像が並ぶ。写真撮影可。七福神と、八方位の守護仏を兼ねる千支の守り仏(上)。



2017年に完成した仏教館の展示室。

画と仏教美術を合わせて展示。「東洋と西洋の美の出あい」をテーマとするこの美術館らしい、豊かな空間が広がっている。さらに今回、特別展示室の奥に展示されるのが、江戸時代の禅僧・白隠による《達磨図》だ。70代半ばを越えてなお、新たな手法に挑み続けた白隠。その大胆な筆致には気迫が満ちている。

美術館の外に出ると、里山の緑が眩しく、春の香りが鼻をくすぐる。自然と芸術と一緒に味わうことができるのも、この美術館の醍醐味。伊豆の花めぐりと合わせ、ぜひ訪れてみてはいかがだろうか。

上原美術館

☎0558-28-1228 / 静岡県下田市宇土金341

9時30分~16時30分(入館は16時まで) 展覧会期間中は無休 / 入館料大人1,000円 / 伊豆急下田駅より南伊豆東海バス堂ヶ島行きで「相玉」バス停下車、徒歩約15分 / 河津駅からタクシーで20分

<https://uehara-museum.or.jp/>



こだわり抜いた食材と非日常の空間へ



伊豆半島東岸の一碧湖近くに佇む一軒家レストラン。内閣総理大臣賞受賞「遠州夢咲牛」をはじめ、自社農園の無農薬野菜や、伊東港直送の新鮮魚介など、食材にこだわり抜いた料理を堪能できる。希少ブランド「伊豆牛」、富士山麓育ち「あしたか牛」もぜひ味わいたい。ロールスロイスなどの無料送迎あり(伊東市内のみ、前日までに要予約)。記念日や特別な人と非日常を。



伊東

ステーキハウス金井 大室高原店

☎0557-35-9105
静岡県伊東市十足614-143
☎10時~15時/17時~21時 ㊿火曜
<https://irifuneinc.com>

Menu

- ランチ限定 伊豆鹿のパスタセット 2,380円
- ランチ限定 伊豆野菜とあしたか牛ステーキセット(要Web予約) 7,150円
- 厳選コース 19,980円
- 金井スペシャルコース 29,500円

小室山の遊歩道“MISORA”から絶景を

小室山山頂の遊歩道「小室山リッジウォーク“MISORA”」からは、富士山や伊豆諸島まで360度一望できる。全席オーシャンビューのカフェもあり、椿やつつじの名所としても有名。東海バスフリーきっぷでお得に。



伊東

小室山リッジウォーク“MISORA”

☎0557-45-1444
静岡県伊東市川奈小室山1428 ㊿9時30分~16時
㊿無休(点検・荒天時は運休) ㊿あり
<https://www.tokaibus.jp/business/lift.html>

Information

- リフト料金(往復) 大人600円、小学生300円
- 山麓から山頂までリフトで約5分
- ※山麓まではJR伊東駅からバス約20分

旅

春の訪れが待ち遠しい時節、ひと足早く、春の兆しを見つけに伊豆・箱根へ



温泉を堪能して「雛のつるし飾り」製作も



4本の源泉から毎分600ℓも湧き出る豊富な温泉を、大浴場や客室、足湯、通年利用可能な源泉プールで楽しめる。3月からの平日は、伊豆に伝わる「雛のつるし飾り」作りが体験可能。子どもの成長を願うつるし飾りは、「鶴」「猿」「うさぎ」などさまざまな人形が連なる。長寿や魔除けなど、人形に込められた意味合いを教わりながら、ご当地の貴重な体験を。



伊東

界 伊東

☎0570-073-011(界予約センター)
静岡県伊東市岡岡町2-21
<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/kaiito/>

Menu

- 宿泊料金(2名1室利用時の1名料金 1泊2食付き) 31,000円~
- 「つるし飾り」作り体験 1名11,000円
3月~の平日(宿泊の翌日)、9時30分~11時30分、1日1組1~8名
※7日前までにHPから予約

インプラント治療で、「かめる歯」をもう一度

人生100年時代、「しっかりかめる」ことは、毎日を充実させる大切な要素のひとつです。今ある健康な歯を残し、失ってしまった歯を取り戻すことで、毎日がより充実するのではないでしょうか。

永久歯は抜けてしまうと二度と生えてきません。しかし、インプラント(人工の歯根)などで補うことができます。治療する歯の本数に制限がないので、総入

れ歯や部分入れ歯からインプラント治療に切り替えることも可能です。

当院のインプラント治療は、事前検査や治療についての説明をしっかり行い、ご納得のうえで治療を受けていただける環境を整えています。インプラント治療をあきらめた経験のある方もぜひご相談ください(そのときの健康状態などにより対応できない場合がございます)。

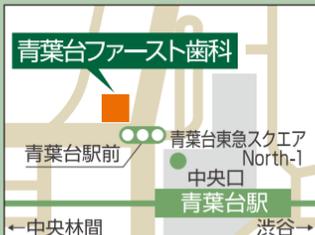
【インプラント治療(自費診療)】
埋入手術1本 350,000円~、別途義歯の費用がかかります。
※インプラント治療では、歯周病の治療と定期検診をおすすめしています

ご来院時
のお願い
当院は予約優先でスムーズな診療を行っています。
ご連絡のないキャンセルなどはお控えください。また、月初の診察の際は保険証をご提示ください。

今春新規開院 青葉台ファースト歯科

横浜市青葉区青葉台2-9-1
ケンプラザ青葉台ビル

今春、青葉台に「青葉台ファースト歯科」が新規オープン予定。
田園都市線青葉台駅より徒歩2分



新規開院につき歯科助手 兼 受付 募集 ※詳細はお問い合わせを 080-9534-4131(担当:端)

分 院 プライム歯科梶が谷 TEL 044-750-0790 月曜休診 川崎市高津区末長1-9-1
診療時間 / 10:00~13:30 15:00~19:00 スタイロイトが谷MALL6階
プライム歯科 検索

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事がありますのでお問い合わせください
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)

送迎サービス 年配の方、付き添いが必要な方に
TEL 050-5211-8276(事前予約)
●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)

川崎市アートセンター 小田急 OX
新百合ヶ丘駅入口 JA 当院
麻生区役所 グレースデビル
北口 日本薬科大学 提携駐車場あり(Odakyu OX 万福寺店駐車場)
新百合ヶ丘駅 新橋

美しく輝くベネチアン・ガラスの世界

15～20世紀のベネチアン・ガラスの作品を展示する美術館。庭園にはベネチアン・ガラスで作られた優美なベネチアン・ローズ1,000輪と、クリスタルガラスの幻想的なクリスタル・ローズ200輪が華やかに光り輝く。



箱根

箱根ガラスの森美術館

☎0460-86-3111

神奈川県足柄下郡箱根町仙石原940-48
開館時間/10時～17時30分(最終入館17時)
<http://www.hakone-garasunomori.jp>

Information

- 入館料
● 大人 1,800円
● 大学生・高校生 1,300円

絶景天空露天風呂と12の湯で癒やしを

空や海が見渡せる眺めの良い客室、伊豆七島を見渡す絶景が楽しめる屋上天空風呂「薫風」などが自慢。ほかにも、香りに癒される「みかん風呂」や泉質にこだわった貸切風呂なども楽しめる。日帰り温泉は要問い合わせ。



伊豆

熱川プリンスホテル

☎0120-120-707(予約専用)
静岡県賀茂郡東伊豆町熱川温泉
<https://www.atagawa-prince.co.jp>

Menu

- 「伊豆の恵み」コース 18,700円～
 - 「プレミアムQoomo」 28,600円～
- ※2名1室利用、大人1名料金。入湯税別

伊豆・箱根マップ

箱根ガラスの森美術館

小田原

新東名高速道路

東名高速道路

沼津IC

沼津

JR 東海道本線

三島

来宮

湯河原

熱海

あたみ桜糸川桜まつり

サフィール踊り子

熱海梅園梅まつり

修善寺IC

伊豆縦貫道

月ヶ瀬IC

浄蓮の滝

ステーキハウス金井

熱川プリンスホテル

伊豆高原

伊豆稲取

伊豆熱川

界 伊東

小室山リッジウォーク "MISORA"

伊豆急行線

河津

上原美術館

波勝崎

石廊崎

伊豆急下田

みなみの桜と菜の花まつり

雑のつるし飾りまつり

河津桜まつり

新しい旅のエチケット

感染リスクを避けて
安心して楽しい旅行

あなたのエチケットから
はじまる安心な旅



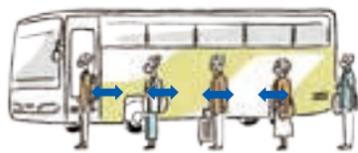
すいている時期、
時間帯で、
快適旅行



マスクして、
手洗い消毒、
接種後も



日頃から、
健康チェックを
習慣に



並ぶとき、
しっかり取ろう
ディスタンス



旅行前、
体調不良?
旅控え



お店・宿選びの選択肢、
感染対策
忘れずに

一番の財産は **健康** だ

第4回 なにはともあれ 「健康」

自分の健康に自信はあるだろうか。
美味しいものを味わうにも、旅を楽しむにも、
まずは元気な体がないと始まらない。
健康に関する気になる情報を
キーワードとともにピックアップ。
日々の生活に取り入れ、健康な体を手に入れよう。

今号のキーワード

冷え

「冷え」改善のカギは
生活習慣を整えることにあり

手足が冷えて辛い、そんな症状に悩む方は多いだろう。寒い季節はもちろん、一年中「冷え」が辛いという声も聞く。「冷えは万病のもと」といわれるように、さまざまな不定愁訴につながりかねない。今号では、その主な原因と対処法を探る。

現代人の「冷え」原因はさまざま

「冷え」の主な原因は、血行不良や自律神経の乱れなど多岐にわたり、結果として、体の温度調節機能が正常に働かないことにある。そのため、季節を問わず手足や腹、肩などに冷えを感じ、肩こりや腰痛などの不調や、ひどくなると不眠や慢性的な疲労感が続くなど、日常生活にも影響を与えかねない。加えて50代以上になると、筋肉量や内臓機能の低下、ホルモンの減少など、冷えを増長させる要因も増えてくる。

さらに、現代人は昔にくらべて平熱が低くなり、体温が35度台の「低体温」の状態の人が増えているという。人間の体温はだいたい36〜37度に調整されているが、前述の「冷え」とは異なり、自覚がない場合も多い。体全体が冷えれば、そのなかの血管を通る血液も冷えた状態で体内を巡ることになり、ますます冷えを増長させてしまったため、対策が必要だ。

体を温める生活習慣で「冷え」を改善

「冷え」改善の要は、3つある。

- ① 体内で熱を生み出す
筋肉は、運動により熱を生み出し蓄える器官なので、筋肉量が減ると体温が下がる傾向にある。そのため、体を温めるためには筋肉量UPが必須だ。ウォーキングや軽い筋トレを習慣づけ、筋肉量を増やそう。
- ② 熱を体内に行き渡らせる
体の熱は血液により全身に運ばれる。そのため、血流を良くすること
- ③ しっかりと保温する
体を温める生活をこころがけることも大切だ。旬のものや体を温める食材を選ぶ、冷たいものを取り過ぎない、入浴の際は湯船に浸かるなど、「冷やさない」努力も大切だ。

生活習慣を整え、体を温めることを意識した毎日を送ることで、「冷え」を改善しよう。

食材

体を温める食材を取り入れよう

ショウガや唐辛子などは体を温める食材として有名だが、栄養素ではビタミン類に体を温める働きが。ビタミンE、ビタミンB1は、末端の細い血管まで広げ、血行を良くする働きもある。そのほか、旬の野菜や発酵食品なども体を温める食材といわれている。

ビタミンを多く含む食材



温泉

天山湯治郷

お話を伺ったのは...

手足を伸ばして、お湯にじっくり浸かることで、湯冷めしづらく芯から温まる温泉。泉質を選ばず「冷え性」の改善が期待できるのもうれしい。温泉の効果を実感するには2〜3週間の湯治がおすすめだが、短時間でもリフレッシュ効果や保温効果が期待できる。

《おすすめ入浴法》

温泉施設や家庭でも実践できる一般的なおすすめ入浴法を伺った。

① 温冷交互入浴

温かい湯と冷たい湯に交互に入浴する方法。血管が広がったり縮んだりを繰り返すことで血液の循環が促進され、冷えが緩和される。

② 半身浴や足湯

みぞおちあたりまで湯に浸かり、38〜40度のぬるめのお湯に30分前後じっくり入浴を。じわりと汗ばむ程度が目安。足湯で体の末端を温めてからはじめるのもおすすめ。



天山湯治郷

神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋208
TEL: 0460-86-4126

7つの自家源泉を堪能できる。浴槽ごとに泉質・温度が異なり、目的に合った湯治が日帰り楽しめる。自然に抱かれ一人静かな時間を過ごしたい。

心新たに、新しい畳で快適なスタートを



新たな年が始まり、畳の張り替えには絶好の機会。表替え後の畳はさわやかに香り、特に同店の畳は重厚感も。国産い草のみを使用し、すべて職人の手作業で丁寧に作られるからこそ。初めての方も気軽に畳の相談を。

古林畳店
☎0120-10-7834

川崎市麻生区王禅寺西3-7-15
☎7時~17時 <https://furu-tatami.jp/>



- 一般家庭用畳表(熊本産) 8,580円
- 高級畳表 10,450円

バスタイムは「コリキュアーズ」でリフレッシュ



ハウスオブローゼの「コリキュアーズ」シリーズは、ハーブの恵みを取り入れ、ボディコンディションをケア。バスソルトは、3種のジンジャー由来の保湿成分を配合し、ミネラルも豊富。リーフィージンジャーの香りが、森の中で深呼吸しているかのように気持ちを穏やかにしてくれる。適量(33g/分包の場合は1包)を浴槽の湯(180〜200ℓ)に入れ、よく溶かしてから入浴を。

- コリキュアーズ バスソルト (浴用化粧料) 330g 1,575円
分包タイプ33g 189円

ハウスオブローゼ たまプラーザ東急店 ☎045-903-5799 (直通)

横浜市青葉区美しが丘1-7 東急百貨店たまプラーザ店4F ☎10時~18時30分 ②/16※

SunCity

70歳からの人生を、ハイクオリティな住空間で。

ご両親の輝く日常がここに。まずは、ご家族で体感を。

「サンシティ」はハイクラスなシニアに選ばれ続けて40年。

ご自身が、またはお父様やお母様が、これから日々を過ごす場としてふさわしいかどうか。

ぜひご家族皆様で、確かめにいらしてください。

確認したい
3つのポイント



ロビー(町田)



プール(神奈川)



家具備え付け、居室一例(町田)



中庭(神奈川)



介護居室(町田)



グリーンヒルクリニック(町田)

Point
2

充実の医療・介護ケア

館内に診療所(別法人※)と介護専門棟を併設。お元気なときの健康管理はもちろん、万が一介護が必要になったとき、そして終末期まで、24時間・365日「切れ目のない」医療・介護体制が整っております。

Point
1

上質な住空間

格調高いエントランスやゆったりくつろげるライブラリー、プールなどの共有空間は毎日存分にご利用を。プライベート居室はセキュリティーとバリアフリーが行き届き、リラックスしてお過ごしいただけます。

〈サンシティ神奈川〉※秦野メディカルクリニック 主な診療科目：内科 協力内容：ご入居者の日常の健康管理、診察 協力医療機関 聖マリアンナ医科大学病院 主な診療科目：呼吸器内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療
〈サンシティ町田〉※グリーンヒルクリニック 主な診療科目：内科、整形外科 協力内容：かかりつけ医としてご入居者の健康管理、診察 協力医療機関 医療法人社団鶴川さくら会 鶴川さくら病院 主な診療科目：精神科他 協力内容：ご入居者の日常の健康管理、診察/日本医科大学多摩永山病院 主な診療科目：内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療/医療法人社団幸隆会 多摩丘陵病院 主な診療科目：内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療/聖マリアンナ医科大学病院 主な診療科目：呼吸器内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療
〈サンシティ横浜〉※横浜メディカルクリニック(医)洋和会運営 主な診療科目：内科 協力内容：かかりつけ医としてご入居者の健康管理、診察 協力医療機関 聖マリアンナ医科大学 横浜市西部病院 主な診療科目：内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療/横浜保土ヶ谷区中央病院 主な診療科目：内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療/東戸塚記念病院 主な診療科目：内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療

Point
3

食の喜びが日常に

レストランがご自宅のダイニングに。旬の食材を用いた彩り豊かなメニューを、予約なしで自由に選べます。腕のいいシェフと栄養士が健康第一に、おいしくだけでなく見た目も華やかな食事を提供させていただきます。



レストラン(神奈川)



料理一例

サンシティ神奈川

ランチ・スイーツ試食付き相談会+秦野市内巡り

1/28(金) ~ 2/25(金) 一部 11:00~(ランチ付き)
二部 14:00~
(人気の昭和プリン付き)

ランチ・スイーツ試食と個別相談会に加え、サンシティ神奈川周辺の魅力もご案内。丹沢山地と沢尻丘陵に囲まれた「名水百選」や日常の生活圏巡りも。参加無料、完全予約制。

※感染症対策のため定員3名様まで。ご自宅からのタクシー送迎付き。



外観(神奈川)

サンシティ町田

ランチ・ディナー試食付き見学会

1/28(金) ~ 2/25(金) 一部 11:00~(ランチ付き)
二部 15:30~(ディナー付き)

ランチ・ディナーの試食付き見学会を開催。入居に伴う自宅売却や資金計画、身元引受、荷物整理など、さまざまな問題に関する相談会も承ります。参加無料、完全予約制。

※感染症対策のため定員3名様まで。最寄駅からのタクシー送迎付き。



外観(町田)

小田急小田原線秦野駅からシャトルバス約5分

入居時自立 満70歳以上 〒257-0013 介護付有料老人ホーム 神奈川県秦野市南が丘4-4

サンシティ神奈川

☎ 0120-341-043

受付時間/9:00~17:00 土・日・祝日もお電話を受け付けております。詳細はこちら



【サンシティ神奈川施設概要】■居室数/355室(38.46㎡~95.89㎡) 介護居室(一時介護室含む)60室75床(18.48㎡~58.27㎡)1~2人室 ■開設/平成8年6月 ■事業主体/運営管理/㈱ハーフ・センチュリー・モア ■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) ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/選択方式 ■入居時の要件/入居時自立、満70歳以上の方(二人入居の場合は二人とも満70歳以上) ■介護保険/神奈川県指定介護保険特定施設、神奈川県指定介護予防特定施設 ■居室区分/全室個室(夫婦等居室含む)・介護居室及び一時介護室は相部屋あり ■介護にかかわる職員体制/1.5:1以上 ※2022年1月現在 ■広告有効期限 2022年3月末日

小田急小田原線鶴川駅からシャトルバス約15分

入居時自立 満70歳以上 〒195-0064 介護付有料老人ホーム 東京都町田市小野路町1611-2

サンシティ町田

☎ 0120-66-2523

受付時間/9:00~17:00 土・日・祝日もお電話を受け付けております。詳細はこちら



【サンシティ町田施設概要】■居室数/318室(42.30㎡~111.80㎡)、介護居室128室159床(23.63㎡~50.80㎡)1~2人室 ■事業主体/運営管理/㈱ハーフ・センチュリー・モア ■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) ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/全額前払金方式 ■入居時の要件/入居時自立、満70歳以上の方(二人入居の場合二人とも満70歳以上) ■介護保険/東京都指定介護保険特定施設東京都指定介護予防特定施設 ■居室区分/定員1~2人(親族のみ対象) ■介護にかかわる職員体制/1.5:1以上 ※2022年1月現在 ■広告有効期限 2022年3月末日

各線横浜駅からシャトルバス約25分

入居時自立 満70歳以上 〒240-0044 介護付有料老人ホーム 神奈川県横浜市保土ヶ谷区仏向町1625-1

サンシティ横浜

☎ 0120-66-2526

受付時間/9:00~17:00 土・日・祝日もお電話を受け付けております。詳細はこちら



【サンシティ横浜施設概要】■居室数/480室(44.55㎡~82.25㎡)、介護居室176室176床(19.51㎡~27.9㎡)1~2人室 ■事業主体/運営管理/㈱ハーフ・センチュリー・モア ■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) ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/選択方式 ■入居時の要件/入居時自立、満70歳以上の方(二人入居の場合二人とも満70歳以上) ■介護保険/横浜市指定介護保険特定施設、横浜市指定介護予防特定施設 ■居室区分/全室個室(夫婦等居室含む) ■介護にかかわる職員体制/1.5:1以上 ※2022年1月現在 ■広告有効期限 2022年3月末日



資料請求はフリーダイヤルまたは上記施設サイトより

サンシティ



アンナこんな記 ⑩ 足を揉む寂聴先生

荻野アンナ

今年こそは、と思いつきながら、ついに叶わなくなってしまう夢がある。京都に瀬戸内寂聴先生を訪ねることだ。

寂聴先生と初めてお会いしたのは、女流文学者の席でのこと。女性の作家だけで集まる、という機会が無くなってからすでに久しい。当時の私は30代半ばのはずで、すると30年も前の話になる。初めてお会いする先生は、突然私に話を振った。

「アンナさんはねえ、Kさんとお付き合いをしているのよ」

Kさんは『背負い水』のモデルとなった編集者で、寂聴先生の担当者だった。Kさんとの付き合いを親に反対されている最中だったので、先生の言葉に私は一瞬凍りついた。周囲の反応は覚えていない。

会が引けて、座敷から玄関に向かうところで、先生は私の袖を引いた。

「Kさんはゲイなのよ。だって優しいでしょ」

はあ、と頷くしかなかった。Kさんにはそういう雰囲気があるが、親の反対も主にその点にあった。

それから10年以上が経過した。相変わらずのパートナーはKさんで、親はとくに反対するのに飽きていた。正月には4人で掘り炬燵で、酒を酌み交わしたものだ。ようやくの穏やかな生

活は、彼に食道がんが発見されて瓦解する。入院、手術、抗がん剤。二人三脚の闘病生活だった。

入院中のある午後のこと、病室に寂聴先生が現れた。挨拶の言葉も省略して、先生は突然Kさんの足の土踏まずの辺りを揉みだした。ごく自然な動作に見えた。

「手当てと申すでしょう。手を当てるといいんですよ」

ありがたい、と先生を拝む気持ちになった。

Kさんは余命半年のはずが、1年と2ヶ月頑張ってくれた。彼に逝かれた喪失感乗り越えて、日常に戻ってみると、ふと思い出されるのは、先生の「手当て」する姿だった。お礼の気持ちを伝える方法を模索しながら、月日は流れた。

毎年、11月にはパリで会議に参加する。帰りの空港で土産を物色している時、化粧品売り場でひらめいた。先生に、クリームはどうだろうか。僧籍の先生にハンドバッグや口紅は不要だろうが、基礎化粧品なら使っていただけの可能性はある。

マダム御用達のG社のものを選んだ。悪筆の手紙を添えて送った。程なく達筆の返事が来た。こちらが嬉しくなるほど、喜んでくださった。以来、パリの帰りには同じクリームを送り続けた。

「法話会でね、なぜそんなにお肌がつるつるなんですか、と聞かれたから、アンナさんのクリームを塗っているって答えたの」

電話もやりとりするようになっていた。

「先生に会いに、京都に行きます」

何度も約束をしながら、果たせぬままとなった。あの世の先生に伝えたい。私も苦しむ人の足を揉める人間になりたい、と。

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。『背負い水』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。『ラブレで元気になる』、『殴る女』、『カシス川』ほか著書多数。最新刊は、『老婦人マリアン又鈴木部屋』(朝日新聞出版)。



玉のよこやま 安閑天皇物語

9 天皇制存続の秘密

松本司

最近、「男系の万世一系・一二六代の天皇家」という男尊女卑が透けて見える言葉をよく目にしている。しかし、古代史研究を先導してきた義江明子先生などが指摘した通り、神武以降の歴代の数と名前は、実は大正一五年に政府が対外関係なども考慮して決めたものだ。この時、実在が疑わしい綏靖以下八人の天皇が入れられたり、神功皇后などが外されたりした。その結果としての一二六代なのである。

私が注目するのは、この天皇のうち約半分が、地方豪族の貢進した采女など、いわゆる側室の子だということだ。しかも、過去四〇〇年に限れば、特殊な事情で即位した江戸時代の明正天皇(女帝)と、側室制度が廃止された後の昭和天皇・上皇・現天皇を除けば正室の子は一人もいない。さらに不思議なのは、応神王統の二大姻族のうち葛城氏の皇子は天皇になっているのに、ワニ



豊玉姫と山幸彦が結ばれた海宮の古跡と伝わる、長崎県対馬市の「和多都美神社(わたづみじんじや)」。

氏からは誰一人として即位した者がいないこと。本連載では、この史実の背後に天皇制・日本国・「日本民族」成立の謎が隠れているのではないかとこの着想の下、「王権を奪った騎馬民族か」とも囁かれる継体天皇を父にもつ安閑天皇と、ワニ氏に属する春日山田皇后・春日若宮らに注目した。まず浮かび上がったのがワニ氏の出自の問題だ。

文献史学では、ワニ氏を渡来系と倭人系に分け、両者が同族的結合をしたかに考えたが、この研究に新たな地平を拓いたのが宝賀寿男先生だ。民俗学・神話学・系図学などを総合して研究を進め、ワニ氏のワニは日本列島のサメ・フカではなく、爬虫類の鱈であることを明確にした。そして鱈をトーテム(祖先神)とする中国江南地方の海神族(非漢民族)が、弥生時代に半島南部を経由して北九州に渡り、邪馬台国連合を構成する奴国を建てたと考えた。この研究で、私たちは改めて、「邪馬台国連合からヤマト王権へ」という流れで日本の古代をとらえることが可能になった。

先生の説を裏付ける記事が『古事記』にある。山幸彦(彦火火出見尊)が、海神の宮で娶った豊玉姫命の産産を覗き見たところ、大鱈が腹這いになって、のたうちまわっていたというくだりである。山幸彦の衝撃はいかばかりで

あったか。彼我の精神文化の違いに打ちのめされたのではないかと。佐々木宏幹先生に直接御教示いただいたところによると、卑弥呼が人々を惑わせたという「鬼道」という言葉は、現在でも江南地方ではシャーマニズムを意味するといふ。この女性シャーマンが優位な江南地方のシャーマニズムが、邪馬台国時代に流入して社会の統合原理になったのではないかと。

『魏志倭人伝』に「男王では国が治まらず(倭国大乱)、女性が王になったら治まった」とあるのは、このあたりの事情を反映しているものと思われる。とすると、天皇家は男系よりも女系の血筋の方が遥かに遡れることになる。多くの国民から支持されている、近年の被災地訪問時の「国民の悲しみに寄り添う天皇・皇后」の姿は、身近な人々を救った古代の女性シャーマンに重なるものがある。このことは、「民族的普遍的無意識」(ユング)に脈動する、天皇制存続のメカニズムを教える。このところ低調な、シャーマニズム研究の再興が求められている。

まつもと つかさ

1950年、高知県生まれ。風景写真家、歴史地理学者。元町田市立博物館副館長。著書に、写真詩集『天上を翔る川 大雪山・石狩川幻の源流』、『風水ウォーキング 古代遺跡謎解きの旅』など。

PURE LIFE

認知症とその家族に寄り添う

第10回

良い感情が残像するような声掛けを



認知症の人は、記憶がごっそり抜け落ち、自分が話したり、聞いたり、行動したことをすぐに忘れてしまいます。しかし、その場合であつても感情はしつかり残りま...

抱いた感情は相当長く続きます。出来事の事実関係は把握できなくとも、それが感情の波として残る...

例えば、認知症の人に対して、良かれと思って家族がいろいろ教えます。注意されたり、叱つたりし...

ただし、残像するのは悪い感情だけではありません。良い感情だけではありません。良い感情だけではありません。

3つ目のコツは共感です。具体的には、話の後ろに「良かったね」と付け加えるようにしよう。例...

「良かったね」「雨が上がって晴れましたね、良かったね」と、何にでも「良...

「良かったね」と付け加えます。つながってなくても「良かったね」と繰り返して話しかけることで、本人は共感を持つようになり、穏やかな表情になってきます。

4のコツは、事実でなくても認めて謝ることです。認知症の場合、忘れたことは本人にとって事実ではありません。一方、本人が思ったことは本人にとっての絶対的な事実です。食べたことを忘れてしまえば、「食べていない」...

「食事したい」と主張するのは当然です。それを「食事は、もうしたでしょう」と伝えても、嫌な感情残像となり、こだわりがますます強くなり混乱が続くばかりです。それよりも「ごめんさい、今、支度しますからもう少し待ってくださいね」といった具合に、本人の思い込みを受け入れて、謝りながら対応する方が、本人の納得が得やすく、良い残像とすることができます。

これらはごまかしではなく、認知症の人のこだわりをその時々でうまくかわして、嫌な感情を残さないためのテクニックです。ぜひ試してみてください。

「良かったね」「雨が上がって晴れましたね、良かったね」と、何にでも「良...

「良かったね」「雨が上がって晴れましたね、良かったね」と、何にでも「良...

認知症をよく理解するための9大原則・1原則

第1原則：記憶障害に関する原則

第2原則：症状の出現強度に関する原則

第3原則：自己有利の原則

第4原則：まだら症状の原則

第5原則：感情残像の原則

第6原則：こだわりの原則

第7原則：作用・反作用の原則

第8原則：認知症症状の了解可能性に関する原則

第9原則：衰弱の進行に関する原則

介護に関する原則

認知症の人が形成している世界を理解し、大切に。その世界と現実とのギャップを感じさせないようにする



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・家族とともにつくる地域医療に取り組もうと考え、1975年川崎幸病院に勤務。以来、内科の診療と在宅医療に取り組む。1987年川崎幸病院副院長に就任。98年に川崎幸病院の外來部門として川崎幸クリニックが設立、同院院長に就任。81年から公益社団法人認知症の人と家族の会の活動に参加。全国本部の副代表理事、神奈川県支部代表。公益社団法人日本認知症グループホーム協会顧問、公益財団法人さわやか福祉財団評議員ほか。認知症に関する著書も多数。

龍 新百合ヶ丘 RYU CLINIC 龍クリニック ■内科・循環器内科 龍 祥之助

脳神経内科 整形外科 いしだクリニック 頭痛・めまい・しびれ・物忘れ

岡崎医院 内科・循環器科・小児科 生活習慣病や動脈硬化が心配の方はお気軽にご相談ください

新型コロナウイルスに関する相談窓口 川崎市・横浜市 感染が不安、症状がある場合や診療可能な医療機関を探したい場合

浴源泉 よみがえる やさしい力 記念日に「本」を贈りませんか?

ミスモリッシュ
爽秋号に続く第2弾

湘南森林霊園が
提案する
「新しいお墓のかたち」

湘南森林霊園 お墓ディレクターに聞く 「墓じまい」Q&A

「墓じまい」を考えるのは、まだまだ先でいいと思われがちですが、早いうちから家族で話し合い、具体的に検討することが大切。「墓じまい」に関する基本的な疑問について、湘南森林霊園の「お墓ディレクター」小河原直巳さんに伺いました。



お話を伺ったのは...

霊園に20年以上携わっている
小河原 直巳さん
湘南森林霊園
お墓ディレクター 1級
認定番号: 07-100009-02

**Q1 「墓じまい」をする人は
増えていますか？**

A お墓の承継者の不在を理由に「墓じまい」を検討する人は増えています。

「墓じまい」というと、代々守ってきた墓を自分の代で「おしまいに」してしまうイメージがあるかもしれませんが、実際は「改葬」「つまり」「お墓の引越し」をする場合がほとんどです。最近では、お墓を継ぐ人がいないことを理由に墓じまいを考える方が増えているようです。また、お墓が遠方にある方が、お参りや日常的な管理をしやすくするために、お住まいの近くに移されるというケースも多いです。

**Q2 墓じまいを検討する際に、
考えるべきことは
何ですか？**

A 墓じまいをした場合のメリットとデメリットをご家族で明確にすることです。

承継者や場所の問題のほかにも、費用面、周辺環境や10年、20年先の未来のことなど、墓じまいを考える際には、二つの問題にとらわれず多角的に検討し、メリットとデメリットを明確にしましょう。それらと比較して、本当に墓じまいをするのがよいのか、また、改葬を決めたのであれば、デメリットに感じていた点を解消するためにどんな改葬先を探すべきかをご家族でじっくり検討するとよいでしょう。

**Q3 墓じまいをする時に
配慮すべきことは
何ですか？**

A 永くお墓を置いてくださった管理者の意向もきちんとくんで進めましょう。

墓じまいの際は、これまで長くお墓を置いてくださったお寺や霊園などへの配慮が大切です。墓じまいとは、ご遺骨を取り出し、墓石を撤去し、きれいな更地にして墓地の管理者に区画をお返しすること。信頼する石材店に大切な敷地内作業を任せている管理者もいらっしゃると思います。まずは墓じまいしたい旨を伝え、管理者の意向も聞きながら進めましょう。

**Q4 お墓を選ぶ際に
考慮すべきことは
何ですか？**

A お墓の未来や承継者のことを考え、最適なプランを選びましょう。

管理の手間や、この先何十年と続く管理料の支払いなど、承継者には少なからず負担がかかります。その負担を今のうちから取り除けるお墓を選んでおくことが、結果として、未来まで永く安定した供養が続くことにつながります。また、条件のよい墓地は早くに購入者が決まってしまうので、お墓の問題は後回しにせず、早めに検討されることもおすすめします。

**Q5 改葬にはどんな手続きが
必要ですか？**

A 改葬の許可を得るため市区町村への行政手続きや、お墓の解体作業が必要です。

改葬には現在の墓地所在地の行政手続きが必要ですが、行政により書式はさまざまですが、現在の墓地管理者の署名・捺印の入った「改葬許可申請書」を作成して役所に提出し、「改葬許可書」を取得します。また、ご遺骨を取り出し、墓石を撤去するには、石材店の手配も必要です。

ほとんどの人が初めての経験ですので、行政手続きの手順や記入方法に迷う方は少なくありません。なお、湘南森林霊園へ改葬される際には、墓じまいにまつわる諸々の手続きのサポートや、現在のお墓の解体もお手伝いしますので、ぜひご相談ください。

**Q6 湘南森林霊園への
改葬にはどんな
メリットがありますか？**

A 雄大な自然に心癒される「訪れたくなる霊園」。希望を叶えるプランも充実しています。

まずは豊かな森林に囲まれた環境の素晴らしさです。四季折々の自然が織りなす雄大な景色や訪れた方々がひと時の癒やしを得られる施設も充実し、毎週末には多くの方がお墓参りに訪れます。合同墓はもちろん「家族型」「めおと型」の永代供養墓や、はじめは一般墓所を使用し、20年後に永代供養合祀墓に改葬される「20年期限付き墓所」など、承継者に負担をかけずに、未来まで安心のプランも揃っています。さらに、小田急線「渋沢」駅「秦野」駅、JR「二宮」駅の2線3駅が利用でき、無料送迎バスも運行しているので、アクセスも便利です。

年間管理料不要 永代供養墓

- 承継者不要
- 墓じまいの心配不要
- 初期費用のみ
- 期限なし

■ 家族型墓所〈永代供養墓〉

4名様まで
南向 洋型

永代使用料 + 永代管理料 + 墓石工事代 含む
3m² 1.5m×2.0m **215.2万円**より

■ めおと型墓所〈永代供養墓〉

2名様まで
南向 洋型

永代使用料 + 永代管理料 + 墓石工事代 含む
3m² 1.5m×2.0m **175.8万円**より

お車で 小田急線「渋沢駅」から約7分/小田急線「秦野駅」から約15分/JR東海道本線「二宮駅」から約22分/東名高速「秦野中井IC.」から約15分



お墓参りでもご利用できます
お電話1本!
土・日限定 予約制

「小田急 秦野駅・渋沢駅」から **無料送迎バス運行中!**
「JR 二宮駅」から

送迎バスのご予約お申込みは、ご利用日の1ヵ月前からご利用日前日まで。



秦野 渋沢 丘陵
相模メモリアルパーク
湘南森林霊園
shonan shinrin reien

お問い合わせ・
資料のご請求は

0120-231-271

開園時間
あさ8:30~夕方5:00
<水曜日定休>



(一財) 神奈川県教育会館指定 / (一財) 神奈川県厚生福利振興会指定 / 神奈川県市町村職員共済組合指定 / (一財) 神奈川県教育福祉振興会指定

公益財団法人 相模メモリアルパーク 湘南森林霊園
〒259-1322 神奈川県秦野市渋沢3249-22

【敷地面積】199,429.05㎡ 【区画数】14,905区画 【許可年月日】平成26年10月3日
【許可番号】秦野市指令第2953号 【付帯設備】管理棟・礼拝室・会席所・エントランスホール・トイレ 他

読者プレゼント

A 平日限定宿泊券 (1泊2食付き)

伊豆熱川のスモールプレミアリゾート

伊豆熱川高原の丘の上に位置するリゾートホテル。全26室オーシャンビュー&温泉露天風呂付き。温泉を楽しみながら、太平洋と伊豆諸島の雄大な景色を望める。夕食は海の幸を使用した洋食を。



伊豆ホテルリゾート&スパ
☎0557-22-5151 <https://www.izu-hotel.com/>

B 4/30(土)トリオ・リベルタ コンサートペアチケット (A席4,000円)

クラシックとピアソラ・タンゴの対話

4/17(日)~5/15(日)に開催する川崎・しんゆり芸術祭「アルテリッカしんゆり」。注目のコンサート「トリオ・リベルタ」は4/30(土)14時開演。昭和音楽大学テアトロ・ジーリオ・ショウワにて。



アルテリッカしんゆり2022実行委員会事務局
☎044-952-5024 <https://artericca-shinyuri.com/ticket/>

C 佐賀県産いちご 「いちごさん」(2パック)

“眺めてうっとり、かじって甘い”新品种

2018年秋に佐賀県でデビューした新品种。15,000株もの中から選り抜かれた佐賀県の自信作だ。深みのある紅色と凛と美しい形が愛らしく、やさしい甘さが味わえる。



JAさが 園芸部 園芸販売課
☎0952-26-2139 <http://jasaga.or.jp/ichigo/>

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・希望賞品・住所・氏名・年齢・職業(学年)・電話番号・Eメールアドレスを明記して、下記までご応募ください。

【アンケート】

- 1 今号で面白かった記事や関心を持った広告を4つあげてください。
- 2 今後取り上げてほしいテーマがありましたら教えてください。
- 3 本号に対するご意見、ご感想を教えてください。

【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
ミスモ編集部「ミスモリッシュ 早春号プレゼント」係
- FAX 044-959-3751 ● Eメール riche@misonet.com

【締切】 2022年2月18日(金) (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。
※ミスモリッシュ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。
※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。

日本地域情報コンテンツ大賞 2021

『ミスモリッシュ』が新創刊部門 優秀賞を受賞



後援:内閣府 / 経済産業省 / 農林水産省 / 観光庁 / (公社)日本観光振興協会

全国各地のタウン誌やフリーペーパーを、誌面クオリティーや読者の支持率など多面的に審査し、評価の高い媒体を選定して表彰する「日本地域情報コンテンツ大賞2021」。応募総数506媒体から、「ミスモリッシュ」が新創刊部門で優秀賞を初受賞いたしました。

2019年の復刊から、改めての受賞となり、これもひとえに読者の皆様、広告主の皆様、そして地域の皆様のご厚情の賜物と、心より感謝申し上げます。今後ともご愛読よろしくお願いたします。

株式会社インクルーブ ミスモ編集部スタッフ一同



◎新創刊部門とは、創刊2年以内の媒体のうち、編集コンセプト・コンテンツクオリティ・ユニークさなどに優れている媒体を表彰する部門です。

日本地域情報コンテンツ大賞 2021

【後援】内閣府 / 経済産業省 / 農林水産省 / 観光庁 / (公社)日本観光振興協会

【特別協賛】シャチハタ株式会社 / 日本電気株式会社 / SSMRビジネス推進コンソーシアム

【主催】一般社団法人日本地域情報振興協会

【公式HP】 <http://award.nicoanet.jp/>

『HAKONE collector's edition vol.1』

約2年分のプレミアムフリーマガジン『ミスモ箱根』から選りすぐりの特集や連載を一冊にまとめました。お宿でゆっくり温泉に浸ったり、自然の中を散歩したり、美味しいものに出合ったり…。みなさんも一緒に旅気分に入りませんか。

好評発売中!

神奈川県・東京都内の主要書店、ネット、ミスモ編集部などにて
こちらからもご購入いただけます▶



ミスモ箱根・愛蔵版
A4 / 132ページ / フルカラー / 価格1,650円

INCLUBE
株式会社インクルーブ

TEL 044-959-3750 / FAX 044-959-3751

〒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
www.misonet.com E-mail inclube@misonet.com



見つかると、私の「ライフワーク」

緑豊かな玉川大学キャンパスで学ぶ多彩な講座が魅力

大人の女性を魅了する
フォーマルなバスケット

世界のセレブリティにも愛好家が多いナンタケットバスケット。高級バッグとしても知られ、使い込むほど美しく、味わい深くなる色の変化も魅力。まずはシンプルな円形のものから、レベルの向上とともにオーバル型や蓋付きなど、バリエーションが広がっていくのも楽しい人気講座だ。

気品あふれるバスケットを自分の手で ナンタケットバスケット



北川 智子先生
日本ナンタケットバスケット協会
公式インストラクター

2011年に日本ナンタケットバスケット協会認定インストラクター資格取得。蓋の飾り制作や、協会内の特別クラス資格を取得し技術向上に努め、作品展示販売など制作活動も行っている。



初心者でも美しい編み目に仕上がるよう、講師がアドバイス。手直しなど丁寧にサポートしてくれる。



受講回数を重ねるごとに手掛けるバスケットの難易度が上がっていくため、友人同士で制作中の作品を見せ合うのも楽しい(右)。型に沿って、籐を1本ずつ編み上げる。少しずつ重なっていく編み目に、つい時を忘れて熱中。材料を持ち帰り自宅で進める受講生も(左)。



17~18世紀にアメリカで生まれた歴史あるバスケット。フォーマルな場に許された唯一のバスケットとしても知られている。



<体験をしてみてください>

目の前でバスケットが少しずつ形になっていくのがとても楽しく、できあがるにつれ、どんな装いに合わせて使おうかとワクワクしました。完成後は大きな達成感が得られます。

ブレスレットを作る体験講座を実施

ナンタケットブレスレットを2時間で制作できる。

2/26(土) 13:00~15:00

- 受講料: 13,000円(材料費含む)
- 定員: 8名



世界で一つ、私だけのジュエリー ジュエリー&メタルデザイン

唯一無二のジュエリーを
デザインから手作り

デザインからスタートし、金属を曲げたり、接合したりと加工を楽しみながら、世界に二つのジュエリーを作り上げる。気に入った石を持参して使用することもできるので、石探しから楽しむ受講生も多い。素材を活かした加工を講師がアドバイスしてくれる。

柿崎 博孝先生
玉川大学客員教授



日本およびアジアの美術工芸に関して、技術史的側面からアプローチすることで、各地域の美術工芸品の技術の特徴などを調査研究している。



実際の受講生たちによる作品。選ぶ石のイメージやデザインなど、作り手により個性あふれる作品ができあがる(上)。長く通う受講生も多く、これまで制作したコレクションを見せ合ったり、アドバイスをしあえるのも受講の楽しみのひとつ(下)。



<体験をしてみてください>

自分だけのジュエリーをデザインできるというのはとても魅力的。次は自分の誕生石を使ったり、記念日ごとに1つずつコレクションを増やしていくのも素敵だと思います。

ペンダントヘッドを作る1日体験を実施

今回、読者が作ったメビウスの輪のペンダントヘッドを数時間の講座で制作できる。

2/20(日) 10:00~15:00
(途中休憩時間を含む)

- 受講料: 5,000円(材料費含む)
- 定員: 15名



欲しいジュエリーを思い描いてから、デザイン画をおこし、形にするまで、一連のクリエイティブな作業が体験できる(左)。回を重ねるごとに金属に慣れ、さまざまな飾りや細かな細工にも挑戦しながら、表現が豊かに広がっていく(右)。



※各講座は感染症対策を徹底した上で行われており、撮影時のみマスクをはずし、対策を講じて撮影を実施

