



ターミナル

〔特集〕目黒グルメ散歩
夏のグルメ探訪!

〔ニュース&トピックス〕

目黒エリア情報

〔インタビュー〕

『Femone』を運営する
Miho(咲希 あかね)さん
Naomi(綾瀬あきな)さん
Maiko(春花 きらら)さん

〔エンタメ〕

宝塚歌劇／美術館

〔レシピ〕

福まねきGOHAN

〔コラム〕

簡単お片づけ

「わける」のススメ



読者
プレゼント
付き

祐天寺駅近く“新感覚”のナポリピザのお店 「NOT A PIZZA (ノッタ・ピザ)」がオープン！



ルなどをトッピングした、ありそうでなかった組み合わせ。酸味と甘みのバランスが良いココナツカレーが、じゃがいもとモチっとした生地絡んで、どこか懐かしさを覚える美味しさです。“型破り”なナポリピザをお楽しみいただくというコンセプトにもある通

中目黒でモダン・スパニッシュバル「Caldo」を運営するアイアン・インテンションが、東急東横線祐天寺駅近くに新業態であるナポリピザのお店「NOT A PIZZA」をオープンしました。世界中のピッツァイオーロ（ピッツァ職人）から絶大な信頼を得る、最高峰の薪窯「ステファノフェラーラ」を店内に据え、枠に捉われない“新感覚”のピザを焼き上げています。

枠に捉われずにピザをもっと楽しく！、ピザをもっと自由に！、そしてお客さまに“ワクワクする”と思ってもらえるものを提供したい！そんな想いから、“カレー”や“すきやき”など自由な発想を加えた、斬新で類を見ないトッピングのピザを考案しているのだとか。既存のピザの型にはまらない「NOT A PIZZA」では、こんなピザがあったんだ！と、驚くような出会いが待っています。イチオシは『カレーポテト』のピザで、自家製ココナツカレーソースに、細く切ったほくほくのじゃがいも、ベーコン、バジ

り、手打ち生パスタやブランドポークを使ったメインディッシュなど、どれも目移りしてしまうピザ以外のメニューバリエーションも豊富。『アマトリチャーナ』は、サワークリームをのせて、絡めながら最後はトマトクリームソースのような、ちょっとした仕掛けがあり、遊び心も楽しめる逸品です。

◆ NOT A PIZZA (ノッタ・ピザ)

目黒区祐天寺 2-4-13 祐天寺ビル1階

営業時間 12:00 ~ 23:00

(ランチメニュー L.O.14:30)

<https://www.instagram.com/nota.pizza.yutenji/>



探究活動の土台を育てる
思考力教育



Go! GLOBAL! 実績のある
国際力教育



美術デザインコースがある
美の教育



トキワ松学園中学校高等学校

〒152-0003 東京都目黒区碑文谷 4-17-16 ☎ 03-3713-8161

東急東横線 都立大学駅より徒歩 8 分・バスで目黒駅より 15 分・大森駅より 20 分

併設校：横浜美術大学（横浜市青葉区 / 最寄駅：青葉台駅）



本校 WEB サイト



設計事務所からはじめてみませんか…？

戸建住宅・集合住宅・商業ビルの新築をはじめ
マンション改装・中古住宅改修・他

我が社の商品は **デザイン** です！

株式会社 戸澤デザイン

TEL03-3723-6533/FAX 03-5726-8399

東京都目黒区柿の木坂 2-4-3-510

URL <https://tozawadesign.com>

E-mail shinichi@tozawadesign.com

中目黒駅近くのスペインバル 「Bar Portillo de sal y amor」 がリニューアル

東急東横線中目黒駅近くにあるスペインバルとして運営していた中目黒の「Bar Portillo de sal y Amor(バル・ポルティージョ・デ・サル・イ・アモール)」が、よりカジュアルに利用しやすいカフェテリア・バルとしてリニューアルオープンしました。

新たに登場したメニューはスペインでは、お馴染みの『TOSTAS(トスタス)』。トスタスとは、焼いたトーストの上に様々な具材を載せているスペイン風オープンサンドのこと。オムレツやスペイン産のハモンセラーノ(生ハム)や紫キャベツのマリネ、野菜のトマト煮などといったスペインならではの惣菜がのっています。(写真下) オムレツ、生ハム、チーズがのった『HUEVOS con JAMON y QUESO(1,078円)』など、ランチタイムは、全てのTOSTASにドリップコーヒーがついています。お客様の前で直接コーヒーを注ぐのが、スペインスタイル。『パエリアランチセット(2,750円)』(写真右)もおすすです。カフェタイムは、ワンプレートでいろいろなデザートが盛り付けられているデザートプレート(写真右上)「POSTRE ORQUESTA(ポストレ・オーケスタ)」コーヒー付き(1,650円)をはじめ、オープン当初から



人気の「バスク風チーズケーキ(825円)」や、たっぷり卵黄を使ってしっかり固めた、レモン風味で爽やかに仕上げたスペイン伝統菓子「レモン風味のトシーノ・デ・シエロ(770円)」など、常時7種類のケーキが味わえます。夜メニューは、「イカ墨のパエリア」「魚介のパエリア」をはじめ7種類をラインアップ。1日を通して利用できるお店です。

◆ Bar Portillo - cafeteria y bar -

目黒区青葉台 1-19-12

エスセナーリオ青葉台 103

営業時間 火曜～金曜 12:00～22:30

(LO 21:30、16:00～17:00 CLOSE)

土日祝 12:00～22:30

(LO 21:30)

定休日：月曜

(祝日の場合は営業)

<https://www.vandk.jp/>



仲間と楽しむ洋裁教室

まずは体験!

60分で縫える!
夢の洋裁教室

体験募集中

チュニク or トレーナー
体験プログラムをご用意!

手ぶらで
OK!

感染拡大防止対策
実施しています



体験の詳細
はこちら!
ネットでも
ご予約受付

日程: 6/30(木)～7/6(水)

※7月2日(土)は対象外となります。

費用: 1,100円税込(材料費込)

入会金・月謝は各6,600円税込

ご予約は

自由ヶ丘店

日・祝休み

目黒区自由ヶ丘1-13-4 シャイン自由が丘 605号

☎03-3718-6808

イオンスタイル碑文谷店

日・祝休み

目黒区碑文谷5-6-1 イオンスタイル碑文谷別館 3F

☎03-3713-6378



佐藤貴美枝

新規会員募集中!

ニットソーイングクラブ

全国に店舗を展開 ●型紙500型 ●ニット生地600種以上

洋服のオーダー・リフォーム・リメイク

ファッション工房 ルクレ

TEL03-6303-4324 FAX03-6303-4325

▶ 10:00～19:00 ▶ 水曜定休

▶ 目黒区鷹番 3-7-14

▶ <http://www.recreer.jp> ▶ info@recreer.jp

プロの技でお気に入りの一着を!

「ファッション工房 ルクレ」は、洋服のオーダー・リフォーム・リメイクの専門店です。オーナーはファッション業界で30年以上の実績を持つデザイナー。「デザインは気に入っているのにサイズが合わない」「体型をすっきり見せたい!」etc...ファッションで困っていることがありましたら気軽にご相談下さい。着る人のこだわりや要望を引き出し、個々に合った服づくりを提案いたします。プロの技でお気に入りの一着が甦ります。リフォームにとどまらずプロの技によるリメイク・オーダーで、あなたをより美しく際立たせる一着を手に入れてみませんか?



最近耳にするようになった“Femtech（フェムテック）”。これは、女性の“Female”と、“Technology”（テクノロジー）をかけあわせた造語で、女性が抱える健康の課題をテクノロジーで解決できる商品（製品）やサービスのことを指します。生理痛の改善や月経周期の予測、妊娠中のQOL向上、不妊対策、更年期障害の改善、女性特有の病気などのケアをすること。長年、宝塚歌劇団で活躍してきたMiho（咲希 あかね）さん、Naomi（綾瀬あきな）さん、Maiko（春花 きらら）さんが、女性の悩みに寄り添い、笑顔になれる後押ししてくれるプロデュースするブランド『Femone（フェモネ）』についてお聞きました。

Special Interview

『Femone（フェモネ）』を運営する Miho（咲希 あかね）さん、Naomi（綾瀬あきな）さん Maiko（春花 きらら）さんインタビュー



『Femone（フェモネ）』立ち上げの きっかけは、1枚の布ナプキン。 //

◆咲希 あかね

宝塚歌劇団に在団している時は毎日舞台があるので、体調の良い、悪いが測りやすかったのと、まわりに意識している人がたくさんいたので、良い情報も悪い情報も入って来やすい環境でした。だからこそ自分たちは、体のメンテナンスについて長けていることに退団をしてから気がつきました。私はヨガのインストラクターをしているのですが、布ナプキンを使うと生理痛が軽減されたり、冷え性が改善されたりと、自分自身の体の変化を感じました。最近では“Femtech”が知られてきたこともあり、良い商品が増えた反面、あまりよくないものも増えてきている印象があります。せっかく手に取った商品で残念な気持ちにはなって欲しくない！と思ったんです。デリケートな部分をサポートす

るものなので、私たちがしっかりと選んで、安心して使えるものを提供したい。店頭で実際に触れてみてもらったり、オンラインで購入できる環境を整えて、不安を抱えている方に寄り添えたらと思ったのが『Femone』を始めたきっかけです。

◆春花 きらら

私は、Miho（咲希 あかね）から布ナプキンをプレゼントしてもらって興味を持ちました。それまで“Femtech（フェムテック）”にはあまり興味なかったのですが、布ナプキンや月経カップの使い心地の良さと、生理中の経血量や忙し



くてトイレに行けなくて困った時に役に立ったのが一番のきっかけです。

こだわりのブランド名は、 芸名の付け方にも通じる！？ //

◆咲希 あかね

女性の“Female”に、プラスワンという意味も込めた“one”を足した造語で、「これフェモネって読めるよね！？」と閃きました。生活の一部として使ってみたら、悩みが軽減できたり、日常が少し変わるよということをお伝えしたくて「1つプラスしてみてください」という思いをブランドのコンセプトに決めていました。

◆春花 きらら

耳馴染みのいい音や覚えやすさは、私たちが芸名を付ける時にも大切にしていることなので、ブランド名も同じですね。

気心知れた仲間との再出発 //

◆咲希 あかね

同期のNaomi（綾瀬あきな）は、やりたいことに対しての向き合い方や、舞台への追求心を知っていましたし、舞台を観ていても感じられました。だからこそ一緒にやりたいという思いがありました。退団してから「お店に立ってみない？」と声をかけたら、「いいよ！」ってお返事をもらって手伝ってもらうことになりました。

◆綾瀬あきな

私は17年間、宝塚歌劇の世界にいました。もちろん自分の体のことを見つめてはいたのですが、私自身は生理に関するトラブルがなかったんです。手伝うようになり、店頭に立った時に、こんなにたくさんの方が生理で悩んでいることに初めて気がつきました。きっと私の周りにもいたはずなのですが、そこまで重大なこととは捉えていなかった分、今このような活動をして、お客さまには少しでも楽になって、不安を1つでも解消していただけたら嬉しいなと思うようになりました。

人の数だけある女性の悩み //

◆咲希 あかね

友だち同士で来店して「お互いこういう話ってしたことなかったね」とか「え？そうなの。初めて聞いた」という会話を聞いていると、すごく嬉しいですね。近すぎる人だと相談しづらいことでも、店頭のスタッフとお客さまだからこそその距離感で相談ができる関係が『Femone』を通して作ることができる。「こんな悩みがあるのですが」と話をしてくれた時に、「実はそういうことで悩んでいる方もたくさんいますよ」と言うて安心してくださる。私たちが色々な悩みを聞いたり、解決策を考えたりと、『Femone』が、様々なきっかけになってくれたらと思います。

◆春花 きらら

悩みがないと思っている方でも話を聞いていくと「実は冷え性で悩んでいた」ということも多くあります。女性の数だけ悩みも違ってたくさんありますよね。

自分で試した商品を 安心して使ってもらいたい！ //

◆咲希 あかね

自分たちも実際に使って良かったものをセレクトして提供しています。『布ナプキン』は、色々な柄を取り揃えています。サイズはS、M、Lで3種類。Sサイズは、おりものシートとしても、生理の終わりにかけにも使えます。ショーツに包むように置いて後ろをボタンで留めます。体全部を温める方もいらっしゃいますが、汗をかいてしまうと逆に冷えてしまうので、大切なところだけを温めること



をおすすめしています。Lサイズは、量の多い方も寝る時に安心して使っていただけます。他にもシルク素材の尿漏れ用もあります。子どもを抱きかかえた瞬間など、尿漏れが心配の方にはシルク素材の専用ナブキンもあります。紙ナブキンは汚れる前提で使いますが、それだと骨盤底筋を締めずに鍛えなくなってしまうので、この商品を意識を持って使うことで体の改善ができるのもいいところですね。血を見るのが苦手という方は、草木染めの濃いピンクや黒色、血の色をしっかりとっておきたいという方は生成りを選ばれています。つけ洗いをしてからネットに入れて洗濯機でOK。これを使うことによって体も楽になるので、今使っている紙ナブキンとの併用から、少しずつはじめてみて変化を楽しんで欲しいですね。痛みを人と比べることは難しいのですが、「今回は楽だな」といった感じで自分の体との対話が楽しめるようになると思います。それと、災害の時に紙ナブキンが足りないとか、事情があって購入できない方もいるのが現状です。ゆくゆくは、そのような方の手元にも届けていく活動もしていきたいなと思っています。

◆春花 きらら

『月経カップ』は、ミニサイズ、Sサイズ、Lサイズの3種類あります。はじめて使う方にはミニサイズかSサイズがおすすめです。量が多かったり、寝る時にはLサイズがいいと思います。入れ方は、人それぞれやりやすい方法があるので、店頭でも説明をしています。タンポンみたいに紐が出ていないので一瞬焦る方もいますが、下腹部に力を入れると下にぽこっと先端が出てきますので、その先をつかんで引っ張り出します。洗浄用ポットがあるので、そこ



に入れて電子レンジでチンすると煮沸消毒できます。硬すぎると痛いし、柔らかすぎると漏れてしまうので、バランスが難しいのですが、私たちも色々なものを試しました。初めて使う人に推薦したい商品を取り扱っています。慣れるまでに少し時間がかかるかもしれませんが、「初期投資としては少しお高い」という声もありますが、長く使えるものですし、経済的にもすごく楽になると思います。医療用のシリコンを使っているので肌当たりも優しいです。

◆綾瀬あきな

生理用品だけではなく、体調を整える上では睡眠がすごく大切だと思っています。お風呂での過ごし方など、睡眠に入る前のケアから力を入れています。なるべくシャワーだけで済まらずに、湯船に浸かるようにしています。時間があまりない場合は、体が温まりやすいようにバスソルトを入れるのもいいですね。もしも浸かる時間が長く取れる場合は、アロマキャンドルを焚いてバスタイムを楽しんでいただくことで、睡眠に入るまでの時間を見つめ直すことができます。私はあまり肌が強いタイプではないので、新しい商品ってなかなか手を出しづらいのですが、実際に使ってみた感想もお伝えできるので、ないかなと思っています。寝る時にもTシャツと短パンではなく、肌触りのいいマシュマロガーゼのパジャマなど、心地の良い良質な睡眠が取れるといいですね。

◆咲希 あかね

生活の一部として入浴や睡眠は欠かせないもの。朝顔を洗って拭くタオルの柔らかさや、良い香りを嗅ぐことで幸せな気分になれたり、心がわくわくできることを増やしていくと、生活も変わるよねってところを、伝えていきたいです。睡眠ケアだったり、バスタイムのサポー



トだったり「私たちはこれを使っているよ」という視線でおすすめしています。

モノ（商品）だけではなく、 コト（体験）も提供！

◆咲希 あかね

色々なことに挑戦している人の話を聞くと前向きになれたり、新しい発見があったりしますよね。そんな視点から、宝塚歌劇団を卒業した人たちでも様々な分野で活躍しているので、“女性がどうしたら快適に過ごせるのか”というコンセプトをもとに、ワークショップを企画しています。

体を動かすだけではなく、ボタニーペインティングのように集中して指先を動かすことで「自分でこれを作った」という達成感が得られたり、気持ちが晴れやかになりますよね。先日、トークショーを企画しましたが、聞いて笑うだけでも免疫力が高まるそうなので「この時間楽しかった〜！」と思えるようなことが提供できるかな？と考えています。

◆春花 きらら

肩こりの改善の回は、私も参加したかった！（笑）

◆咲希 あかね

初めての場所で新しいことにトライする時って勇気がいりますよね。初心者の方でも入りやすい体験コースを用意しています。先日も、踊ったことが無いけれど体験してみたいと参加してくださったお客さまがいらして、本当に嬉しそ

★イベント情報

「Femone PopupSHOP in 大阪」

期間：2022年7月1日（金）～

7月10日（日）

場所：梅田 阪急三番街

『Femone』公式サイト→

<https://femone.jp/>



うに「楽しかった〜！」と店頭まで報告に来てくださったんですよ。商品だけではなく、快適な時間も体験できるようにしていきたいですね。

日常生活にプラスワン。 より良い生活を送るための伴奏者に。

◆綾瀬あきな

一人でも多くの女性が不安や悩みから解放されて日常が楽しくなっていったらいいなと思います。皆さんの話を聞いて参考にさせていただきながら、より良い商品や時間をご提供して、『Femone』をたくさんの人に知ってもらえたらいいなと思います。



◆春花 きらら

店頭でお声を聞いていると「来月もまた生理は来る」と諦めている方が多くいるように感じました。だからこそ『Femone』が悩みや思いを共有できる場所になっていけたらいいなと思っています。そして、『Femone』が皆様の日常の一部になっていけたら嬉しいです。

◆咲希 あかね

ワークショップ企画に参加したいけれど行けないという声もいただくので、色々な場所で開きたいですね。お店に来られていなくても、悩みが相談できる場所を作ったり、様々なかたちを模索していきたいです。そして悩んでいる若い子たちや会社の中で悩んでいるけれどそれが普通だと思って生きている人たちのケアをしていきたい。私たちは女性の心や体のケアを通して、毎日を快適に過ごすためにはどうすればいいのか？というところを中心に、幅を決めず色々なことに挑戦していけたらと思っています。

宝塚歌劇 月組公演

三井住友 VISA カード ミュージカル『グレート・ギャツビー』
ー F・スコット・フィッツジェラルド作
“The Great Gatsby” よりー
脚本・演出／小池 修一郎

20 世紀アメリカ文学の最高峰と言われる「グレート・ギャツビー」。1991 年雪組で『華麗なるギャツビー』として世界初のミュージカル化に成功。2008 年には月組が日生劇場で再演し好評を博しました。宝塚歌劇として 3 度目の上演となる今回、永遠の主人公ジェイ・ギャツビーを演じるのは、傑出した演技力を

誇る月城かなと。新たなる大劇場一本立て公演として、月組の魅力溢れるキャストが、豪華なミュージカル作品をお届け致します。名曲「朝日の昇る前に」はそのままに、更にバージョン・アップした 2022 年版『グレート・ギャツビー』に、ご期待ください。

◆会場：宝塚大劇場
日程：2022 年 7 月 16 日（土）～ 8 月 22 日（月）
◆東京宝塚劇場
日程：2022 年 9 月 10 日（土）～ 10 月 9 日（日）
一般前売：2022 年 8 月 7 日（日）
<https://kageki.hankyu.co.jp/revue/2022/greatgatsby/>



© 宝塚歌劇団 / Photographer LESLIE KEE (SIGNO)

宝塚歌劇 宙組公演

TAKARAZUKA MUSICAL ROMANCE『HiGH&LOW – THE PREQUEL –』
原作・著作・構想／HI-AX
脚本・演出／野口 幸作

ファッシーノ・モストラーレ『Capricciosa (カプリチオーザ) !!』
- 心のままに -
作・演出／藤井 大介

TAKARAZUKA MUSICAL ROMANCE『HiGH&LOW – THE PREQUEL –』は、2015 年に連続ドラマとして日本テレビ系列にて初放送された「HiGH&LOW」。2020 年までにシリーズ 5 作が放送される他、2016 年より公開された映画シリーズは作品数にして 7 作、累計興行収入 78 億円、累計観客動員 555 万人を突破した、音楽・コミック・ゲーム・SNS・テーマパークなどあらゆるメディアを融合させた「総合エンタテインメント・プロジェクト」。この壮大なシリーズの作品群の隠された前日譚（THE PREQUEL）を新たに構想、宝塚歌劇の世界観での舞台化に挑戦いたします。時はムゲン解散から数ヶ月後、

「SWORD」誕生前夜の物語である。かつてムゲンという伝説のチームがこの一帯を支配していた。しかしある事件をきっかけに突如ムゲンは解散。無数のチームによる抗争が後を絶たなかった。そんな中、ひとりの女性が現れる。彼女と恋に落ちたのは、「山王連合会」のリーダーのコブラ。だが、二人には抗うことのできない運命が待っていた……。『守るべきものができると弱くなる』それは戦うモノたちのセオリーなのか。やがて頭角を現す五つのチーム「山王連合会」「White Rascals」「RUDE BOYS」「鬼邪高校」「達磨一家」。その裏には、コブラを無口にさせる悲恋があった……。LDH JAPAN と宝塚歌劇団による強固なコラボレーションを通して、究極の男役を体現するトップスター・真風涼帆と宙組による、守るべき女性・守るべき街との間で葛藤する男たちの愛と闘いの物語にどうぞご期待ください。ファッシーノ・モストラーレ『Capricciosa (カプリチオーザ) !!』の“Capricciosa”とはイタリア語で“気まぐれ”“勝手気まま”といった意味を持つ言葉。放浪の伊達男カプリチオーザが、イタリア各地を巡る中で遭遇する様々な出来事を綴った大人の雰囲気漂うショー作品。トッ



© 宝塚歌劇団

めぐろパーシモンホール公演情報



◆第 10 回めぐろバレエ祭り
東京バレエ団
子どものためのバレエ「ドン・キホーテの夢」
日時：2022 年 8 月 20 日（土）・21 日（日）
午前の部：10:45 開場／11:30 開演
午後の部：14:15 開場／15:00 開演
会場：めぐろパーシモンホール 大ホール
●8/20（土）
《午前の部》キトリ：中川美雪 バジル：宮川新大
《午後の部》キトリ：浦田美紀 バジル：池本祥真
●8/21（日）
《午前の部》キトリ：秋山瑛 バジル：生方隆之介
《午後の部》キトリ：伝田陽美 バジル：柄本弾
【全席指定】
一般：S 席 6,000 円／A 席 5,000 円
中学生以下：S 席 3,000 円／A 席 2,500 円
※4 歳以上対象※車椅子席ご希望の方は NBS チケットセンターにお問合せください。
チケットの取り扱い：めぐろパーシモンホール

窓口・電話・ネット、NBS チケットセンター
お問い合わせ：NBS チケットセンター
03-3791-8888(月～金 10:00～16:00、土日祝休み)
◆めぐろパーシモンホール開館 20 周年記念
～音楽のタネ、めぶくとき～
原田慶太楼×ぱんだウインドオーケストラ
日時：2022 年 9 月 4 日（日）
13:15 開場／14:00 開演
会場：めぐろパーシモンホール 大ホール
出演：原田慶太楼（指揮）、上野耕平（サクソフォン）、
ぱんだウインドオーケストラ
曲目：清水大輔：空を削るもの The Skyscrapers、
P. スパーク：ダンス・ムーヴメント ほか
料金：【全席指定】一般 3,500 円／学生（高校生以下）1,000 円
※車椅子席はホールチケットセンター電話・窓口のみ取扱い※未就学児入場不可
チケットの取り扱い：めぐろパーシモンホール 窓口・電話・ネット

▶めぐろパーシモンホールチケットセンター
TEL.03-5701-2904（10:00～19:00）

<https://www.persimmon.or.jp/>
※詳しくは公式サイトでご確認ください。

Meguro Topics

第 46 回 目黒区民まつりは
2022 年 10 月 9 日（日）開催予定！

毎年、秋に開催されている「目黒区民まつり」は、今年 46 回目を迎えます。令和 4 年 10 月 9 日（日）に開催予定。感染対策を講じたコロナ禍における新しい区民まつりに向けて準備が進められているそうです。



▶ 過去の様子より

目黒駅から徒歩 3 分 目黒シネマ http://www.okura-movie.co.jp/meguro_cinema/

目黒駅西口より徒歩 3 分のところにある映画館です。1 枚の入場券（一般 1,500 円、シニア・子供 1,000 円）で映画を 2 本見られるシステムです。7 月 16 日～7 月 22 日は～あの日、あの夜の出来事 2 本立て～「ちょっと思い出しただけ」、「ナイト・オン・ザ・ブラネット」を上映。最新の情報はホームページでご確認ください。
★品川区上大崎 2-24-15-B1 ★お問い合わせ 03-3491-2557



ホテル雅叙園東京

“涼”を誘う食体験

五感を潤す色鮮やかな「涼麺」を提供

日本美のミュージアムホテル、ホテル雅叙園東京では、暑い夏にぴったりの爽やかな喉ごしを愉しめる「涼麺」を8月31日（水）まで提供しています。

中国料理「旬遊紀」では、夏の人気定番メニュー（写真右下）「五目冷やし中華（1,760円 / 税込・サ別）」や、トマトを練り込んだ麺とフルーツのような甘さが特徴のアメーラトマトをふんだんに使いリコピンたっぷりで美意識も高まる「トマト冷麺 2,200円 / 税込・サ別」）。日本料理「渡風亭」からは、今年の新作（写真上）「酢橘そうめんと天重（3,300円 / 税込・サ別）」が平日限定で登場。New American Grill "KANADE TERRACE" からは、鮮やかな緑色の見た目が印象的な（写真左下）「青のりと大葉の冷製ジェノベーゼ 魚介のマリネ ライム風味（2,200円 / 税込・サ別）」。RISTORANTE "CANOVIANO" では、シェフ植竹が28年間作り続けているシグニチャーディッシュ「北海道産縞海老とカラスミの冷製カベッ



リーニ（2,200円 / 税込・サ別）」など、中国料理、日本料理、 Grill料理、イタリア料理の4つのレストランで提供中です。

◆ホテル雅叙園東京

【ご予約・お問合せ】050-3188-7570

（レストラン総合案内 10:00～19:00）

<https://www.hotelgajoen-tokyo.com/archives/73504>

5F	Speyside Way	☎ 03-3723-7807
4F	まあじゃんリパティ	☎ 03-3718-7773
3F	FST JAPAN 合同会社 OFFICE	☎ 03-6421-4760
2F	KBS GOLF EXPERIENCE TOKYO	☎ 03-6421-4762
1F	自由が丘ベーカリー	☎ 03-6421-4761
B1F	hyphen	☎ 03-3723-2251

東京都目黒区自由が丘 1-26-9
TEL 3723-3033 FAX 5706-8339

三笠屋ビル

Tokyu Topics

100円で東急線が1日乗り降り自由になる「東急線キッズ 100円パス」が期間限定で発売中！

子育て世帯が土休日に東急線がお得に利用できる「東急線キッズ 100円パス」が期間限定で販売中です。小児の定期外利用が土休日に多いことを踏まえて、8月28日（日）までの土休日限定で、小児を対象に東急線が1日乗り降り自由になる「東急線キッズ 100円パス」を発売しています。発売金額は、子育て世代の家計負担に配慮した100円！通常の東急線ワンデーパス（小児：340円）と比較して、約7割引でお得に利用することができます。



Tokyu Topics

こどもの国線「うしでんしゃ・ひつじでんしゃ」世田谷線「幸福の招き猫電」の運行時刻表をHPで公開中

こどもの国線「うしでんしゃ・ひつじでんしゃ」・世田谷線「幸福の招き猫 電車」の運行時刻表がweb サイト「いい街いい電車プロジェクト」内で見られるようになりました。

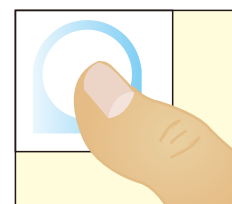
「うしでんしゃ・ひつじでんしゃ」こどもの国線長津田駅発「幸福の招き猫電車」：世田谷線三軒茶屋駅発
「いい街いい電車プロジェクト」<https://ii.tokyo.co.jp>

めざします！企業の
繁栄と地域貢献！

あなたの **ピン** が
見つかります。

公益社団法人

目黒法人会



よき経営者をめざすものの団体
公益社団法人

目黒法人会

〒153-8585 東京都目黒区中町 2-43-17
TEL 03-3712-9588 FAX 03-3712-8829
<http://www.tohoren.or.jp/meguro/>

『COLORFUL ―イロドリ日本画展―』



日本画で使用する岩絵具とは、鉱石や珊瑚などの天然由来の有機物を原料としており、色によって使用する素材が異なります。そして、使用する際は鉱石を細かく砕き、その粒子の大きさで色を調整します。そのため、日本画は水彩絵具のように安定した色を出すことが容易ではありません。だからこそ日本画の発色は十人十色となります。本展は、当館の所蔵作品から「イロドリ」に着目しました。たじろぐほどの赤色や、目にも楽しい黄色、息を呑むほどの青色、生命力あふれる緑色など、様々なコントラストを味わうことができます。夏を彩る「COLORFUL」な絵画をご覧ください。だき、日本画のポップな一面をご堪能ください。

会期：2022年6月28日（火）～9月4日（日）／場所：郷さくら美術館／時間：10:30～17:00（最終入館 16:30）※臨時／休館日：月曜日（但し 7/18 は開館、7/19 は振替休館）／一般 500 円、シニア（70 歳以上）400 円、大高生 300 円、中学生 100 円、小学生以下無料（要保護者同伴）本展覧会は写真撮影可能 <https://www.satosakura.jp>

★お問い合わせ：03-3496-1771



村居正之
《白い教会》1994 年

蜷川実花 「瞬く光の庭」



本展に先立ち 2018 年より国内 10 か所を巡回した「蜷川実花展―虚構と現実の間に―」は、コロナ禍までを含む蜷川のキャリアを総覧するものでした。本展では、さらなる飛躍を期待される蜷川の最新作と、ほかに類を見ない当館の建築空間との競演をお楽しみいただけます。蜷川が今、強く惹かれているという、光に溢れた色“光彩色”（こうさいしよく）の世界、夢かと見まがうかのような現実の瞬間を映し出す写真や、ダイナミックな映像インスタレーションによる、蜷川の新機軸となる「今」と「これから」にご期待ください。会期：2022年6月25日（土）～9月4日（日）／場所：東京都港区白金台 5-21-9／時間：10:00～18:00（入館は閉館の 30 分前まで）／休館日：毎週月曜日／一般 1,400 円、大学生（専修・各種専門学校含む）1,120 円、中学生・高校生と 65 歳以上 700 円

<https://www.mikaninagawa-flickeringlight.com/>

★お問い合わせ：050-5541-8600（ハローダイヤル）



全て参考作品です。©mika ninagawa, Courtesy of Tomio Koyama Gallery

目黒区美術館開館 35 周年記念展 美術館はおもちゃ箱・道具箱

今秋、開館 35 周年を迎える目黒区美術館は、これまで特色のあるコレクション形成を目指し、主に日本人画家の、海外との関わりの中で生まれた作品を収集し、調査・研究を重ね、その成果を展示をとおして紹介する基本的な活動に加えて、美術作品ではない教材や資料にも早くから着目し、積極的に収集をしてきました。本展では、目黒区美術館を“おもちゃ箱・道具箱”になぞらえて、ユニークな教材・資料のコレクションを紹介します。優れたデザインの本製玩具を中心とした「トイコレクション」、画家が実際に制作に使った「画材・道具」、そして、画材や素材を実物資料でまとめた教材「画材と素材の引き出し博物館」を中心に展覧します。

会期：2022年7月9日（土）～8月28日（日）／場所：目黒区目黒 2-4-36／10:00～18:00（入館は 17:30 まで）／休館日：月曜日（但し 7/18 は開館、7/19 は休館）／一般 700 円、大高生・65 歳以上 550 円、中学生以下 無料 <https://mmat.jp/> ★お問い合わせ：03-3714-1201



《ネフスビール》1956 年発表
Naef AG/スイス

【特別展】

水のかたち



―《源平合戦図》から千住博の「滝」まで―

2022 年夏、山種美術館では水をテーマとした涼やかな展覧会を開催いたします。海辺を舞台とし江戸時代に描かれた《源平合戦図》から、《名所江戸百景 大はしあたけの夕立》など雨を描いた名作で知られる歌川広重（1797-1858）の名所絵、高価な岩絵具・群青をふんだんに使って海を表現する川端龍子（1885-1966）の《黒潮》、画家の代名詞にもなっている千住博（1958-）の「滝」シリーズまで、水を印象的に描きだした優品の数々を展示いたします。

会期：2022 年 7 月 9 日（土）～9 月 25 日（日）／場所：渋谷区広尾 3-12-36

時間：10:00～17:00（入館は 16:30 まで）／休館日：月曜日（7/18、9/19 は開館、7/19、9/20 は休館）

一般 1,300 円、[夏の学割] 大学生・高校生 500 円、中学生以下無料（付添者の同伴が必要です）

<https://www.yamatane-museum.jp/> ★お問い合わせ：050-5541-8600（ハローダイヤル）



千住博《ウォーターフォール》
1995（平成 7）年 紙本・彩色 山種美術館

かこさとし展 子どもたちに伝えたかったこと



「だるまちゃん」シリーズ、『からすのパンやさん』をはじめ、『どろぼうがっこう』、『おたまじゃくしの 101 ちゃん』など、楽しさの中に学びや創造、斬新さが秘められ、大人をも夢中にさせる絵本を数多く世に生み出してきた、絵本作家かこさとし（加古里子）は、2018 年に 92 歳でこの世を去るまで 600 冊を超える作品を残し、その名作の数々は今なお世代を超え読み継がれています。本展では、初期から晩年までの代表作をはじめ、貴重な作品や資料が一堂に集結します。

会期：2022 年 7 月 16 日（土）～9 月 4 日（日）／休館日：7 月 26 日（火）／場所：渋谷区道玄坂 2-24-1 B1F／時間：10:00～18:00（入館は 17:30 まで）、毎週金・土曜日は 21:00 まで（入館は 20:30 まで）／一般 1,400 円、大学生 800 円、高校・中学生 500 円、小学生以下無料

https://www.bunkamura.co.jp/museum/exhibition/22_kako/

★お問い合わせ：050-5541-8600（ハローダイヤル）



『からすのパンやさん』1973 年 ©1973 Kako Research Institute Ltd.

2F 展示室
TOP コレクション メメント・モリと写真
死は何を照らし出すのか

本展は「メメント・モリ」をテーマに、人々がどのように死と向き合いながらも、逞しく生きてきたかを約 150 点の写真作品から探り、困難を伴う時代を前向きに生き抜くための想像力を刺激します。ウジェーヌ・アジェ、W. ユージン・スミス、ロバート・フランク、マリオ・ジャコメッリ、藤原新也ほか 19 世紀から現代を代表する写真群から「メメント・モリ」と「写真」の密接な関係性を再考します。

会期：2022 年 9 月 25 日（日）まで／休館日：毎週月曜日（月曜日が祝休日の場合は開館し、翌平日休館）
場所：東京都写真美術館 2F／時間：10:00～18:00（木・金曜は～20:00）※入館は閉館時間の 30 分前まで
一般 700 円、学生 560 円、中高生・65 歳以上 350 円

<https://topmuseum.jp> ★お問い合わせ：03-3280-0099



荒木経惟（センチメンタルな旅）より 1971 年
ゼラチン・シルバー・プリント 東京都写真美術館蔵
©Nobuyoshi Araki

松岡コレクション めぐりあうものたち Vol.2



創設者 松岡清次郎は自らオークションや公募展に出向き、琴線にふれる作品とめぐりあい、約2400点のコレクションを蒐集しました。今回は館蔵の中国陶磁、中国絵画、日本画、西洋画、能面などのコレクションを再構成し、3会期連続で「出会い」をテーマにした企画展を開催します。そのVol.2となる本展では、「霊獣の文様(しるし)」「西洋絵画展 ー東洋のかおり」「中国青銅器 文様」を開催します。

会期：2022年8月2日(火)～10月23日(日)／場所：港区白金台5-12-6／時間：10:00～17:00(入館は16:30まで)／毎月第1金曜日のみ10:00～19:00(入館は18:30まで)／休館日：月曜日(祝日の場合は翌平日)／一般1,200円、25歳以下500円、高校生以下・障がい者手帳をお持ちの方無料
<https://www.matsuoka-museum.jp>
 ★お問い合わせ：03-5449-0251



ジョン・フレデリック・ピーター・ポルティエリエ
《オリエントの少女像》

ボストン美術館展 芸術×力



本展覧会では、エジプト、ヨーロッパ、インド、中国、日本などさまざまな地域で生み出された約60点の作品をご紹介します。私たちが鑑賞する芸術作品が本来担っていた役割に焦点を当て、力とともにあった芸術の歴史を振り返ります。新型コロナウイルス感染拡大の影響で2020年に中止となった本展。いよいよ待望の開催です。

会期：2022年7月23日(土)～10月2日(日)
 場所：東京都台東区上野公園8-36／時間：9:30～17:30、金曜日は20:00まで(入室は閉室の30分前まで)／休室日：月曜日、9月20日(火)(8/22、8/29、9/12、9/19、9/26は開室)／一般2,000円、大学生・専門学校生1,300円、65歳以上1,400円※日時指定予約制

<https://www.ntv.co.jp/boston2022/>

★お問い合わせ：050-5541-8600(ハローダイヤル)



《サン・ジョルジョ・マッジョーレ聖堂、サン・マルコ沖から望む》カナル(ジョヴァンニ・アントニオ・カナル)1726-1730年頃
 Museum of Fine Arts, Boston, Bequest of William A. Coolidge photograph ©Museum of Fine Arts, Boston

なんて、残酷なプラネタリウム
『星と怖い神話 怖い絵×プラネタリウム』

星座にまつわる本当は恐ろしいギリシャ神話を名画から読み解くプラネタリウム作品『星と怖い神話 怖い絵×プラネタリウム』を、コニカミノルタプラネタリア TOKYO で2022年7月1日(金)より上映いたします。名画に隠された恐怖を解説したベストセラー「怖い絵」の作者中野京子先生の完全監修により、美しい星空と美しい名画を楽しめる作品です。

場所：千代田区有楽町2-5-1 有楽町マリオン9階、時間：10:30～22:00(最終受付は21:00)
 定休日なし(作品入替期間は休館)※最新情報はHPでご確認を。
<https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/>



歌枕 あなたの知らない心の風景



古来日本人は自らの思いを美しい風景に託し、和歌に表わしてきました。それはやがて特定の土地に決まった情緒が結びつき、実際の風景を知らずとも和歌にこめられた思いを共有できる「歌枕」となります。歌枕は絵画や工芸意匠としても生活を彩ってきましたが、和歌が身近な存在ではない今、歌枕に共感を寄せることは難しいかもしれません。そこで本展では、さまざまな美術作品を通して、皆様と再び歌枕を共有することを試みます。

会期：2022年6月29日(水)～8月28日(日)※作品保護のため、会期中展示替を行います※会期は変更の場合があります／場所：港区赤坂9-7-4 東京ミッドタウン ガレリア3階／10:00～18:00(金・土は10:00～20:00)※7月17日(日)、8月10日(水)は20時まで開館(入館は閉館の30分前まで)／休館日：火曜日(8/23は18時まで開館)／一般1,500円、大学・高校生1,000円 <https://www.suntory.co.jp/sma/> ★お問い合わせ：03-3479-8600



重要文化財《小倉山時絵硯箱》一合
 室町時代 15世紀 サントリー美術館
 【展示期間：6/29～7/25】

ターミナル 夏特大号プレゼント！

【メールでの応募方法】

件名に「ターミナルプレゼント2022夏号」と記載し、住所・氏名・ターミナル取得場所・希望商品名・感想を明記の上 info@terminal-jp.com へ送信。2022年7月20日消印有効。当選者への賞品発送をもって発表とかえさせていただきます。

【ハガキでの応募方法】

住所・氏名・ターミナル取得場所・希望商品名・感想を明記の上、〒152-8799 目黒郵便局私書箱41号ターミナル編集部宛「ターミナルプレゼント2022夏号」係まで。

- [1] p14 掲載 郷さくら美術館 『COLORFUL —イロドリ日本画展—』**
 (2022年6月28日～9月4日) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。
- [2] p14 掲載 東京都庭園美術館 蜷川実花 「瞬く光の庭」**
 (2022年6月25日～9月4日) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。
- [3] P15 掲載 山種美術館**
【特別展】水のかたち —《源平合戦図》から千住博の「滝」まで—
 (2022年7月9日～9月25日) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。
- [4] P15 掲載 Bunkamura ザ・ミュージアム**
「かこさとし展 子どもたちに伝えたかったこと」
 (2022年7月16日～9月4日) 展覧会招待券2組4名様にプレゼント。
- [5] P16 掲載 松岡美術館「松岡コレクション めぐりあうものたち Vol.2」**
 (2022年8月2日～10月23日) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。
- [6] P16 掲載 東京都美術館「ボストン美術館展 芸術×力」**
 (2022年7月23日～10月2日) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。
- [7] P17 掲載 サントリー美術館『歌枕 あなたの知らない心の風景』**
 (2022年6月29日～8月28日) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。

駒沢公園横にコンセプトベーカリー 「BURDIGALA(ブルディガラ)」がオープン

広尾に本店を構える「BURDIGALA」が駒沢公園横に新店舗をオープン。「日常生活を少しでも上質に」のブランドコンセプトをより具体的に体感できるコンセプトベーカリー。日々の暮らしの中で、BURDIGALA が大切にしている「上質」とは豪華なもの、貴重なものではなく心のこもったもの、地球に優しいもの、からだを大切にすること、かけがえのない今ある幸せを感じられること。パンは10数種類の小麦粉を使い分け自家製酵母やナッツやフルーツなどをふんだんに使用し、「からだの内側から心地よく」なれるような商品づくりに力を入れています。手作りの焼き立てパンやパティシエが作るケーキ、シュークリーム、焼き菓子などを取り揃えます。

ライ麦配合生地にレーズンやイチジク、オレンジピール、カレンズとクルミをふんだんに練りこんだ看板商品「セーグル・フリュイ(669円)」や、発酵バターを使った「クロワッサン(280円)」、サクサク生地になめらかで濃厚な手炊きクリームがたっぷり入った自社工房で作られている「広尾のシュークリーム



(399円)」がおすすめです。

◆ BOULANGERIE BURDIGALA 駒沢公園店
世田谷区深沢 2-1-10
営業時間 8:00 ~ 18:00 火曜日定休
東急東横線「都立大学駅」徒歩約 16 分、
東急田園都市線「駒沢大学駅」徒歩約 18 分
<https://burdigala.co.jp/>

リフォームは「安心」と「信頼」と「技術」でお選びください。

学芸インテリアの住宅リフォーム

【介護保険住宅改修】

高齢者住宅の改修や諸手続の代行も致しますので、いつでもご連絡ください。



システムキッチン・ユニットバス・カーテン・フローリング・壁紙・屋根・外壁・電気工事・ガス工事・水道工事など、何でもお気軽にご相談ください。

建設業登録(般一)第79992号

有限会社 学芸インテリア

〒152-0001 東京都目黒区中央町 1-16-12
TEL03-3713-7943 FAX 03-3713-7994

薬膳
レシピ

ココロとカラダがよろこぶ福まねき GOHAN 2022 年 6 月

『ジンジャーチキンカレー』

季節のめぐりはココロとカラダのめぐりに影響します。めぐる季節に沿った食べ物や暮らし方を取り入れて、ココロとカラダのめぐりをよくして、福をまねいてみませんか？

薬膳では、春夏秋冬の季節ごとに関連する色があると考えます。例えば、春は青、夏は赤、秋は白、冬は黒といったように季節にはそれぞれテーマカラーがあります。その季節のテーマカラーと同じ色の食べ物を食べたり、身につけたり、インテリアに取り入れることによって、季節のパワーをチャージできるんですよ！今回は夏のテーマカラー「赤」の食材や胃腸の働きを整えるスパイスで作るココロとカラダの水はけをよくするレシピをご紹介します。



【材料(2~3人分)】

鶏胸肉 1枚(300g程度)
鶏胸肉の下味用
・塩・砂糖 各 3g
玉ねぎ 1/2個(100g程度)
生姜 15g
ローリエ 1枚
赤唐辛子 1/2本
トマトベースの野菜ジュース 200ml
水 100ml
カレー粉 大さじ1
ヨーグルト 大さじ1
油 大さじ1
塩・胡椒 各適量

【作り方】

1. 鶏胸肉はそぎ切りにしてボウルに入れ、塩と砂糖をまぶしてよく揉み込み、10分以上置いておく。玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろしておく。
2. 鍋にローリエと赤唐辛子と油を入れて火にかけて、油が温まったら1.の玉ねぎと塩ひとつまみ(材料表外)を加えて3~5分程度炒める。
3. 2.にカレー粉を加えて炒め合わせたら、トマトベースの野菜ジュースと水を加えて強火にし、ひと煮立ちしたら1.の鶏胸肉を加えてざっと混ぜ合わせ、蓋をしないで中弱火で10~15分程度煮込む。
4. 3.にヨーグルトとおろし生姜を加えて、中弱火で5分程度煮込んだら、塩、胡椒で調味する。

夏といえばカレー！薬膳といえばカレー！という人も多いのでは？

今回ご紹介するのは、胃腸トラブルが多い梅雨時期でも食べやすく、消化にいいあっさりとしたスパイスカレー。トマト缶ではなく、トマトベースの野菜ジュースを使うのがポイント！鶏肉は疲労回復効果が高いと言われる「胸肉」がおすすめですが、お好みで「もも肉」でもOK。カレー粉ではなく、自分でスパイスを合わせて作るのもいいですね。パウダータイプなら、ターメリック、コリアンダー、クミンの3種があれば十分。シードタイプなら、華やかな香りのカルダモンやフェネルあたりがおすすめです。シンプルレシピなので、冷え性さんはシナモンをプラスしたり、生姜の量を増やしたり。暑がりさんは辛味のスパイスを控えめにしたり、カラダの熱を冷ます胡瓜を添えたり。ストレスを感じやすい人は、気のめぐりをよくする香味野菜を添えてみて！ご自分の体質や好みに合わせてアレンジしてくださいね。

写真・文 薬膳料理講師・東洋運命学鑑定師 薬膳 GOHAN 主宰 高倉知子
HP <http://tanoshiku-yakuzen.com/> (右記QRコードからご覧いただけます)
Instagram <https://www.instagram.com/yakuzentomoko/>



目黒区⇄山梨県甲州市 で
日帰りレジャー！

「日本百名山 大菩薩嶺」



▲奥秩父山塊に位置する大菩薩連嶺の主脈「大菩薩嶺（標高 2057 m）」周辺からは、大菩薩峠をはじめ富士山や南アルプスなど美しい山並みが一望できるスポットがいっぱい！3～5時間の初心者やファミリー向けのルートから、テント泊で縦走や冬山登山も可能な中上級者向けのルートなど様々なコースからお楽しみいただけます。

☆観光パンフレットの発送も承ります☆

山梨県甲州市観光商工課
お問い合わせ 0553-32-2111
観光の情報はコチラ「ぐるり甲州市」
<https://www.koshu-kankou.jp/>



▲「日本百名山 大菩薩嶺」は、2021 年『登られた山』ランキング甲信越エリア第 1 位※に選ばれた大人気スポットです。8 合目付近まで車で登ることもできるため、都内から日帰りで登れる 2,000m 級の山として親しまれています。また、付近には山荘もあり宿泊も OK！4 月～11 月のシーズン中は JR 甲斐大和駅からバスも運行するなどアクセス◎ 密にならないレジャーとして人気の山登り、大菩薩嶺で体験してみたいいかがでしょうか！



▲山頂は樹林の中にある静かな山で、その名の由来は、源義光（新羅三郎義光）が後三年の役（奥州征伐）の際に軍神の加護を願い「八幡大菩薩」と唱えたこと、また、観音菩薩が祀られていることなどとされています。また、武蔵国と甲斐国をつなぐ旧青梅街道の重要な峠でした。

自然もフルーツもいっぱい！甲州市生活

山梨県甲州市の 移住支援 & 地域情報

◆地域魅力情報冊子「甲州らいふ」

甲州市の人や暮らしを伝える地域魅力情報を掲載したフリー冊子。甲州市の基本情報から、先輩移住者、就農者の経験談、子育て情報など幅広く掲載されており、甲州市へ移住を検討する際のバイブルとしても活用していただけます。これを読んでぜひ一度甲州市に来てみてください！
なお、移住支援ポータルサイト「甲州らいふ」では、デジタル版がご覧いただけます。



◆移住支援ポータルサイト「甲州らいふ」

・移住支援ポータルサイト「甲州らいふ」
山梨県甲州市への移住を検討している方は、移住関連情報がまるっと収集できる移住支援ポータルサイトをぜひご利用ください。空き家情報、仕事情報、暮らしの情報、移住支援制度や移住相談会などのイベント情報まで幅広い情報が掲載されています。<https://www.city.koshu.yamanashi.jp/iju/>

下記 QR コードからも
ご覧いただけます



～情熱のヴェスタ甲州～

山梨県甲州市ふるさと納税

「食べる・喜ぶ・泊まる・参加する・体験する・感動する」の 6 感を満たしてくれるまち、山梨県甲州市。

豊かな自然が育む「ぶどう」「もも」「さくらんぼ」など果樹栽培は全国的にも評価が高く、近年では日本農業遺産として「盆地に適した山梨の複合的果樹システム」が認められ、さらに世界農業遺産を目指しています。

そのような自然の恵みは、果樹生産だけでなくワイン醸造に至り、特に甲州市勝沼町を中心とした「甲州ワイン」は日本ワインの代名詞として、日本だけでなく世界でも高い評価を受けています。

四季を通じて楽しめる彩とりどりな果樹。大菩薩峠をはじめとする日帰り登山にも対応した山々と、疲れを癒す温泉施設。山梨の風土と文化を濃縮したワイン。
ぜひ甲州市の恵みを味わい、体験してください。

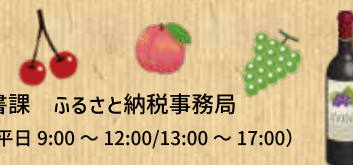


寄附のお申込み・謝礼品の
確認はコチラから！

甲州市 ふるさと納税



カタログの発送も承ります。
お問い合わせ先
山梨県 甲州市 政策秘書課 ふるさと納税事務局
0120-915-774（対応時間 平日 9:00～12:00/13:00～17:00）



簡単お片づけ「わける」のススメ

2022年“夏”のお題 水回りをスッキリ「わける」

お片づけの基本は「わける」こと。簡単に出来てスッキリが続く、「わける」極意をさまざまなシーンにあわせてご提案します。

ジメジメとした梅雨を越えて本格的な暑さが出てきます。夏のお片づけは、空間も気持ちもスッキリ効果を感じられる場所にトライしてみませんか？

おうち時間が増えたこの数年で、無意識に溜め込んでいたものをわけて、整理収納することで、健康的な暮らしを手に入れましょう。

【1】洗面台・洗濯機まわり

毎日使う場所なので、清潔を保てているお宅も多いことでしょう。出来るだけ天気の良い日に風を通してわける作業をしたいのが洗面台・洗濯機まわりです。チェックポイントは在庫の把握と劣化したものの処分。まずは、該当場所にある引き出しやシンク下から中身を全部出ししましょう。

「ストック洗剤」

大容量パックの使いかけ、買いだめした洗剤などは、同じ種類・用途のものでわけ、引き出しやケースに縦一列に収納するなど、在庫が把握できるように収めましょう。

「試供品・アメニティ」

化粧品やシャンプーなどの試供品や、旅先から持ち帰ったアメニティなどの細かいものは、古いものは処分し、比較的新しいものはこの夏中に使い切りましょう。

「ヘアケア用品」

年齢や髪型の変化で使わなくなった整髪料やヘアゴム、ヘアアクセ、一度使ったけれど似合わなかったセルフカラーアイテムなどは処分しましょう。細かいアイテムはプラスチック製のケースなどにまとめ、バラつかないように収納しましょう。

整理収納アドバイザー／わけるくんインストラクター 栗原晶子

コラムや取材記事を通じて、わかりやすくやる気が出る整理収納を発信。エンターテインメントとイチジクをこよなく愛している。

◆「わける」を体感して、片づけのクセがわかるオンライン相談

<https://entameseiri.com/wakerukun>

「ターミナル」読者限定ページで受付中！詳しくはホームページで！



たくさんのアイテムが収納されています。加えて食器棚を有しているお宅なら、器だけでもかなりの数になるはず。利用する人数や頻度を見直して、頻繁に使いたいものとそうでないものをわけましょう。ひょっとすると棚が丸ごと減らせて、広々とした空間が手に入るかもしれません。

「グラス・器」

毎日のように使うもの、たまに使っているもの、1年以上使っていないものにわけます。毎日のように使うものを、もっとも取り出しやすい位置に収納します。1年以上使っていないもので、すぐに手放せないものは別の段ボール箱などにまとめて入れ、しばらく別の場所で保管します。そのまま使うことがなければまとめて手放しましょう。

「調理器具」

便利グッズや調理家電など、調理にまつわる道具も使わなければ宝の持ち腐れ。使わなかった原因をそれぞれ考えて、この先も持ち続けるか否かを判断しましょう。日々の生活で優先しているのが時間なのか、楽しさなのかなど、目的によって持ち物は変わります。

「水筒・保存容器」

家族の人数分を遥に超えて保有していることが多いのが水筒や保存容器です。壊れていないからという理由でそのまま保管していたのなら、これからは使うものだけを残します。軽い、重ねられるなど、たくさんあっても気にならない保存容器も、使いやすいサイズ、劣化していないものだけに厳選しましょう。水回りは衛生面から見て、ギュウギュウ詰めにせず、スペースに余裕を持った収納がオススメです。見た目がスッキリして、ものの出し入れがしやすくなれば、ストレスなく快適な暮らしが手に入ります。



▼サイト QR コード



今号の裏表紙 古布コラージュ「和色 — 松葉色」

松葉色は文字通り松の葉のような深い緑色。松は古来から親しまれてきた樹木で、和歌や俳句などの文学のほか、装飾や文様などにも多く見られます。“マツ”の語源は、冬でも枯れない常緑樹であることから、神が宿るのを待つ木、あるいは祀る・祭るなど、不老長寿の象徴としての意味があるとされています。お正月の門松や松竹梅、老松を描いた能舞台の装飾などからも、お目出たい生命力溢れるものとして時代を超えて親しまれてきました。老松色・千歳色・常盤色…松葉の緑はどれも「吉色」です。古布コラージュ・アーティスト 住川 信子

<http://www.sumikawa-nobuko.com/>



不動産のデパート !!
安心取引の No.1 サービス
選ぶなら不動産のプロフェッショナル

(株) 高木商事不動産
東横線中目黒駅前本社 (老舗)
〒153-0051 東京都目黒区上目黒 3-3-4 高木ビル
TEL:03-3760-6666(代表)

ホームページ <http://www.takagis.com>
メールアドレス mail@takagis.com



【編集後記】

2022年「情報紙ターミナル」夏号をお届けいたします。気がつけばあっという間に2022年も半分が過ぎ、今年も暑い夏になるとのこと。コロナ予防に気を配りつつ、水分・塩分補給と暑さ対策も考えて過ごしたいものです。

表紙のシロクマちゃんが、ちょっぴり羨ましい編集長でした。「情報紙ターミナル」は、年4回季刊発行している媒体です。目黒区近郊の情報やエンターテインメント、美術情報を発信してまいります。ターミナルはWEBページからご覧いただけます。

情報紙ターミナル <https://meguro.terminal-jp.com/>

次の発行は秋号(2022年9月下旬発行予定)です。演劇系エンタメ情報配信サイトエンタメターミナルもよりしく願います。<https://entterminal.jp>

株式会社 ERIZUN ターミナル編集部

情報紙ターミナル 2022 夏特大号 NO.92 〒152-8799 目黒郵便局私書箱第41号
ターミナル編集部 FAX 03-5726-2071 メールアドレス info@terminal-jp.com

*Editor in Chief
住川 禾乙里
*Advertising
住川 信子
*表紙イラスト
illustration つゆこ

ERIZUN サイト QR





古布コラージュ「和色-松葉色」 古布コラージュ・アーティスト 住川 信子