

MEGURO information & Entertainment Magazine 2023春特大号 No.95 FREE



タ-ミナル



〔特集〕目黒さんぽ

〔ニュース&トピックス〕

春のグルメ&スイーツ 目黒エリア情報

エンタメ&美術/レシピ/コラム掲載

読者
プレゼント
付き

自由が丘「Mont St. Clair」の うさぎのタルト『タルトラピーヌ』

辻口博啓氏が手掛けるパティスリー「Mont St. Clair」が作る春スイーツ。日本の春を象徴する存在の「桜」。その優美な姿を美しいケーキで表現した①『SAKURA (750円 税込)』。ほんのりさくらが香るみずみずしいジュレとなめらかなムースの中にバニラのクリームと小豆を忍ばせて。今年の「SAKURA」は砂糖を使わずにゆでた小豆と麴だけで作られた北海道十勝の「森田農場」の発酵小豆を使い、さらに美味しく、そして美しく仕上げられています。発酵小豆のやさしい甘さがさくらの香りや味わいを引き立て、土台のシュクレやパンドジェンヌが食感を加えます。さくらが咲いている時期にしか味わえない春の特別なケーキです。うさぎに見立てたいちごのタルト②『タルトラピーヌ (900円 税込)』。タルトの中にピスタチオや苺のガナッシュ、ブランド苺の「よつぼし」の自家製コンフィチュールを忍ばせ、ピスタチオのクリーム、いちごのガナッシュクリームを絞り、可愛らしいうさぎのタルトに仕上げました。甘酸っ



ぱい苺と濃厚で香り高いピスタチオの春を思わせる組み合わせ。4月末までの販売です。

◆ Mont St. Clair
住所：東京都目黒区
自由が丘 2-22-4
電話番号：03-3718-5200
営業時間：11:00～18:00
定休日：水曜日

臨時休業あり <https://www.ms-clair.co.jp/>
※営業時間や休業日が変更になる可能性があります。
※数量限定のため売り切れの場合があります。



自由が丘 ごま専門カフェ「goma to」 プレートご飯とストロベリーのスイーツ



1858年に小豆島で創業し、160年以上にわたって“ごま”を通じてお客様に健康と笑顔をお届けするかどや製油株式

社が運営する、ごま専門カフェ『goma to』。春の新メニュー①『goma to プレート (揚げごま豆腐、マグロ節ふりかけご飯 set / 1,800円 税込)』は、9種類のデリを味わえて、1皿でこれまで味わってきたごまの美味しさや、まだ体験したことのないごまの魅力と出会うことができます。5月31日までの期間限定スイーツ②『ごまとストロベリーのショートケーキパフェ (1,200円 税込)』は、いり・すり・ねりごまと、いちごを合わせショートケーキ風に仕上げたグラスパフェ。ごまゼリー、ねりごま入りピスタチオクリーム、かどやの太白ごま油でローストしたフィアンティーヌ、スポンジ、白ねりごまを加えたクリーム、いちごアイス、goma to マカロンを合わせました。いちご



の酸味とごまの香ばしき、クリームの優しい甘みが口いっぱいに広がります。『白ごまのストロベリーシェイク (季節のごまシェイク / 730円 税込)』は、白ねりごまとバナナアイスをベースに、ストロベリーとクリームチーズをミックスしたシェイクです。

◆ goma to
住所：東京都目黒区緑が丘 2-24-8
アール自由が丘
電話番号：03-6459-5959
営業時間：11:00～21:00 (L.O. 20:00)
定休日：不定休
<https://www.kadoya.com/gomato/>

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

ふれあいを大切にしたいくめぐろです。



目黒信用金庫

本店 TEL (3719) 0111 (代表)
上目黒支店 TEL (5704) 4141 (代表)
三谷支店 TEL (3711) 5221 (代表)
中町支店 TEL (3711) 4141 (代表)
洗足支店 TEL (3783) 5651 (代表)

<https://www.shinkin.co.jp/meguro/>

自由が丘「FLIPPER'S」の 『奇跡のパンケーキ あまおう』

ブランチャフェ「FLIPPER'S」は、いちごの王様『あまおう』をパンケーキが隠れるほど、ふんだんに使用したスイーツが登場！あまおう好きが考えた、あまおう好きのための①『奇跡のパンケーキ あまおうがいっぱい（税込2,750円）』は、粒の大きさと濃厚な甘みの特徴の『あまおう』を溢れんばかりにお皿に乗せた、いちごマニアにはたまらない、あまおう一色に染まった一皿にしました。「あかい・まるい・おおきい・うまい」が特徴のいちごの王様『あまおう』は、契約養鶏場・竹鶏ファームのたまごから作る、とろける口どけのスフレパンケーキとの相性が抜群。トッピングには、マダガスカル産のバニラビーンズがたっぷり入った、極上クリームとハーゲン



牛乳で割った、贅沢な②『あまおうみるく（税込858円）』や、見た目にも可愛い『あまおうと森いちごのルイボスティアー（税込803円）』もおすすめです。

◆FLIPPER'S 自由が丘店

住所：東京都目黒区自由が丘 1-8-7 3F

TEL：03-5731-1185

営業時間：

[月～金]11:00～19:00(L.O.18:00)

[土]10:30～20:00(L.O.19:00)

[日]10:30～19:00(L.O.18:00)

※祝日は曜日に準ずる

<https://www.flavorworks.co.jp/brand/flippers.html>

② ダッツのストロベリーアイスクリームを組み合わせてみました。今が旬のあまおういちごを使用した自家製ソースを



自由が丘

香り豊かな春を味わう！ 「亀屋万年堂」の桜菓子

亀屋万年堂は「おめでとくとともに春を味わう。」と題して香り豊かな桜菓子を通販店舗で販売中です。①『桜どら焼（1個183円 税込）』は、静岡県産大島桜の葉を細かく刻み、白あんにまぜ込みました。かのこ豆の食感も楽しい、桜の香りが口いっぱいに広がる季節限定のどら焼。②『ふっくら福笑み 桜あん（1個108円 税込/5個入594円 税込）』は、卵をたっぷりを使用したふんわり食感の生地で、

静岡県産大島桜の桜葉を加えた、上品な香りの桜あんを包みました。いずれも4月初旬までの販売となります。

◆亀屋万年堂総本店

目黒区自由が丘 1-15-12

営業時間：9:30～20:00

◆亀屋万年堂自由が丘駅前店

目黒区自由が丘 2-11-5

営業時間：9:00～20:00

<https://www.navona.co.jp/>
※数量限定のため売り切れの場合あり



桜とともに春色スイーツ満開！
日本初出店の韓国スイーツと
韓国カルチャーが楽しめる、
新たなスイーツエンタメパーク誕生！
自由が丘スイーツフォレスト

最新情報はSNSをチェック！

@_sweetsforest

公式ホームページ



東京都目黒区緑が丘 2-25-7
ラ・クール自由が丘 2F
TEL 03-5731-6600



日本初上陸の
韓国スイーツ
勢揃い！

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



GT Spring Gospel Festa 2023

11年目のSpringゴスペルを開催！！

【出演プログラム】

- オープニング演奏 東京音楽大学 オークストラアカデミー
 11:50～ 東京音楽大学オーケストラアカデミー木管5重奏
 12:17～ 歌団 with Ichigos(カダンウイズイチゴス)
 12:37～ Birds
 12:57～ Ciel Bleu(シエル・ブルー)
 13:17～ You Only Sing Once (YOSO)
 13:38～ GTクワイア 2023
 13:55～ Garden
 14:15～ KABUKI age (カブキアゲ)
 14:35～ 麻布 Grace Gospel Choir
 14:55～ サニーサイドゴスペルクラブ新宿
 15:15～ 目黒ゴスペルクワイア
 15:35～ roots GOSPEL Linkage
 15:55～ 美月 & Over Joy Singers
 16:15～ ゴスペルスパークル

2023年
4月2日(日)
 中目黒 GT 11:50～16:30
 GTタワー前広場 1F 小雨決行
 YouTube ライブ配信
 4/2(日) 11:50～16:30 予定

YouTube ライブ配信は下記
 URL または QR コードから、
 どなたでもご視聴を
 お楽しみいただけます。

<https://r.qrqrq.com/wPkv10Eq>

※オンライン配信の様子は、
 終了後も4/28(金)まで
 アーカイブでお楽しみいただけます。

YouTube
 ライブ配信



主催：中目黒 GT 全体管理組合
 後援：目黒区
 協賛：中目黒 GT プラザ商店会
 運営：株式会社中目黒ゾーティー
 03-5704-0046
 HP：<https://www.nakamegurogt.jp/>



中目黒 昼飲みと定食どちらも叶う 和食創作料理「うら中目黒」がオープン

株式会社 flat は、多目的シェアスペース「中目黒ふらっと公民館」の直営店として昼飲みと定食どちらも叶う和食創作料理「うら中目黒」を2023年2月に開店しました。「中目黒ふらっと公民館」は、中目黒銀座商店街の中ほど、細い木の路地に入るとひっそりと佇む、古民家風シェアスペース、間貸しでの飲食店、打ち合わせ、パーティ利用など、様々な使用方法となっています。このスペースに毎週月曜・火曜の曜日限定で11時～16時にオープンしています。選べるおばんざいは、『鯖ポテサラ』『干し大根レモンマリネ』『たらこ金平』『トマトと青菜のおひたし』『漬けかつおと茗荷の生春巻き』『スパイシーチキンフリット』など数種類あり、



ごはんとお味噌汁セット、お飲み物はビールからナチュラルワイン、姉妹店のイザックオリジナルの国産レモンサワーも提供。

◆うら中目黒

住所：東京都目黒区上目黒 2-24-14

営業時間：毎週月曜と火曜のみ営業

11時から16時 貸切可能

<https://www.instagram.com/uranakameguro/>

エンターテインメント情報配信サイト「エンターミナル」更新中

<http://enterminal.jp>

割烹 おおたる



- ▶ おおたる目黒川店
TEL 03-3710-7439
目黒区上目黒 1-5-15
- ▶ おおたる西口店
TEL 03-3794-1941
目黒区上目黒 3-7-6-1F
- ▶ よさこい
TEL 03-3716-1404
目黒区上目黒 3-7-6-2F
- ▶ おおたる祐天寺店
TEL 03-3710-7872
目黒区祐天寺 2-14-3

成子クリニック

内科・消化器内科・肛門外科

● 苦痛の少ない検査を目指しています ●

当院では鎮静剤を使って、眠っている間に胃カメラを受けられます。眼が覚めた時には検査は終わっています。お時間のない方むけに経鼻内視鏡もあります。中目黒駅から徒歩30秒。薬局トモズの2階です。

(詳しくはホームページをご覧ください)

成子クリニック で検索してください

目黒区上目黒 3-3-14-2F

☎ 03-3760-0066

☎ 03-3714-7177

8:30～13:00

15:00～18:00

土曜日は13:00まで

木、日、祝日休





中目黒桜まつり

2023年

3月18日(土)～
4月9日(日)

◆ ボンボリライトアップ点灯
3月18日(土)～4月9日(日)
17時00分～20時00分

◆ ナカメ音楽祭 2023
3月26日(日)
10時00分～17時00分
合流点遊び場で開催。
※雨天時は4月2日(日)順延

Meguro Topics

桜の名所・目黒川に彩りを灯す“ぼんぼりキーホルダー”
全7種の選べるカラフルなアクリルカラーで推し活にもぴったり！
『ナカメのぼんぼり』販売開始！

アクリル加工のプロ集団・株式会社目黒工芸社は、中目黒の持続可能なまちづくり活動を実行する一般社団法人ナカメエリアマネジメントと”モノづくりの力で中目黒をもっと盛り上げたい”という想いのもと、『ナカメのぼん



ぼり』キーホルダーを制作し特設サイトでの販売を開始しました。昨年に続き、第二弾となる今年には全7種のアクリルカラーより好きな色を選択してぼんぼりとして楽しむ仕様に。“推し”の名前を入れることもできる！と話題になっています。●本体(大)高さ45mm×幅40mm 1,650円(税込) ●本体(小)高さ20mm×幅25mm 1,430円(税込) ●推し活! カラー変更(大のみ)770円(税込) ●名入れ550円(税込) ※数量限定 特設サイトからのみ 詳しくはサイトをご覧ください。 <https://megurosakura.thebase.in/>

Area Topics

相鉄・東急新横浜線の開業記念
「相鉄・東急新横浜線スタンプラリー」を開催

相鉄グループの相模鉄道(株)と東急電鉄(株)は、2023年5月7日(日)までの期間、「相鉄・東急新横浜線スタンプラリー」を開催中です。3月18日(土)に相鉄・東急新横浜線が開業し、相鉄線と東急線の相互直通運転を開始することを記念して行うもの。相鉄線・東急線の各5駅などにスタンプ台を設置。スタンプ帳は相鉄線・東急線の駅などで配布中。スタンプを10個以上集めるとオリジナルクリアファイルがもらえる。詳しくは公式サイトをご覧ください。 <https://www.sotetsu.co.jp/pressrelease/train/r23-26/>

めぐろパーシモンホール公演情報



◆目黒区東山オーケストラ
第28回定期演奏会 スプリングコンサート
日時：2023年4月9日(日)
14:30開場/15:00開演
会場：大ホール
出演：永末紀恵(指揮)、目黒区東山オーケストラ、目黒区立東山小学校特設管弦楽クラブ5・6年生
曲目：バーンスタイン：歌劇「キャンディード」序曲、シベリウス：交響詩「フィンランディア」ほか
料金：【全席自由】入場無料(直接会場にお越しください。)※未就学児入場可。
お問い合わせ：目黒区東山オーケストラ higashiyama.orchestra.info@gmail.com

◆魂の津軽三味線 高橋竹童
日時：2023年5月13日(土)
13:30開場/14:00開演
会場：小ホール
出演：高橋竹童(津軽三味線・胡弓)
料金：【全席指定】4,000円
※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、ローソンチケット、(有)サウンドポート
お問い合わせ：(有)サウンドポート
045-243-9999



▷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/> (24時間受付)
※詳しくは公式サイトでご確認ください。

都立大学 totto Cafe and Bar の『手打ちパスタの自家製ポロネーゼ』

東急東横線都立大学駅から徒歩1分。線路沿い2階にある totto Cafe and Bar。この春おすすめメニューは『手打ちパスタの自家製ポロネーゼ(平日価格1,200円 税込)』です。国産合挽き肉を使用し、ワインでじっくり煮込んだソースとイタリア産グラナパダーノチーズが◎。もちもちパスタとの相性抜群! サラダとピクルスも付いてきます。『自家製ティラミス』や『いちごのブリュレ』など、スイーツも要チェック!

◆ totto Cafe and Bar
住所：目黒区中根 1-1-8-2F
営業時間：月～土 11:00～21:00 (L.O.20:30)
定休日：日曜、祝日
https://www.instagram.com/totto_toritsudai/



◀ターミナルを見た方への特典▶

平日限定! お食事利用で
コーヒーまたは紅茶のドリンクを
1杯サービスいたします。
平日 11:00～15:00にご来店の方、
「ターミナルみたま」とお伝えください。

薬膳
レシピココロとカラダがよろこぶ福まねき GOHAN 2023年3月
五臓「肝」に働く『新ごぼうの水餃子』

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！今回は春のテーマカラー「青」の食材「紫蘇」や「ザーサイ」と旬の「新ごぼう」で作るデトックス薬膳レシピをご紹介します。



【材料 (20個分)】

もち粉入り餃子の皮.....20枚
鶏ひき肉.....120g
新ごぼう.....30g
ザーサイ.....30g
紫蘇.....5枚
酒.....小さじ2
醤油.....小さじ1
ごま油.....小さじ1
白胡椒.....適量

【作り方】

1. 新ごぼうと紫蘇は5～6mm角程度に切り、それぞれ1分程度水にさらす。ザーサイは粗みじん切りにする。
※ ザーサイの塩気が強い場合はしばらく水にさらす。
2. 1.の新ごぼうの水けを切ってから耐熱皿に広げ、ごま油をまぶしてふんわりとラップをして600wのレンジで90秒加熱し、冷ましておく。
3. ボウルに鶏ひき肉、白胡椒、酒、醤油を入れてよく混ぜ合わせておく。
4. 3.に水けを切った紫蘇とザーサイ、2.の新ごぼうを加えて、さらに混ぜ合わせ、1時間ほど冷蔵庫で寝かしておく。
5. 餃子の皮でティースプーン1杯程度のアンを包み、たっぷりの湯を沸かした鍋に一つずつ加え、浮いてくるまでは強火でゆで、沸騰したら中火にして、5～6分程度ゆでる。



「冬野菜」のイメージがあるごぼうの旬は2回あります。「新ごぼう」と呼ばれる春から初夏にかけて出回るものは、冬に収穫されるものよりも、やわらかくてアクも少ないのが特徴。薬膳では、ごぼうには体の中の余分な熱を冷ましたり、老廃物を排出させたりする「解毒」の効能があると考えます。また、青の食材のザーサイや紫蘇は胃腸の働きを元気にしたり、気のめぐりをよくしたりする働きがあります。その上、食物繊維が豊富な食べ物は「四緑木星」中宮年である今年のラッキーフードのひとつ！冬の間に溜まってしまった老廃物とか厄を一掃するために、新ごぼうの水餃子を作って、食べてくださいね。

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/>



学芸大学

ラム焼肉専門店「学芸大学 lamb ne」
桜をモチーフにしたラム肉フェア

ラム焼肉専門店「学芸大学 lamb ne」では、4月23日まで、桜をモチーフにしたラム肉フェアを開催中です。2020年1月輸入解禁となった「スペイン産羊肉」は以前よりヨーロッパの美食文化を支えており、その羊肉は生後1年未満の「ラム」よりも極端に若い90日ベビーラムのがおすすめ。ほのかに香るミルクの香りときめ細やかで柔らかい肉質。日本初上陸のスペイン産仔羊肉90日ベビーラムが堪能できる『8種部位のラム肉焼肉コース（お一人様6,160円 税込）』。学芸大学イチ煌びやかな焼肉カウンターで楽しむ春限定の特別メニューを味わってみては。

◆ラム焼肉専門店 学芸大学 lamb ne

住所：東京都目黒区鷹番 3-8-11

第3 エスペランス 1F

電話番号：03-6303-2929

営業時間：DINNER 17:00-23:00 (L.O22:30)

LUNCH 土日祝 11:30-15:30 (L.O15:00)

<https://www.opecfac.com/restaurant/g-lambne/>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？



目黒 ホテル雅叙園東京
「桜のおもてなし」開催中

ホテル雅叙園東京では、桜にまつわる商品を提供する「桜のおもてなし」を全館で開催中です。ガラス張りの窓から緑が眺められる Cafe&Bar「結庵」では、4月9日(日)までの期間に様々な春の味が楽しめます。11:30から17:00(L.O.)までの時間に注文できる「さくらランチ(3,300円)」は、①『桜の花とホタテと空豆と新玉葱のスパゲティーニ』など数種のパスタから選べます。14:00から17:00(L.O.)までの時間は、和の趣を取り入れた可憐な桜色のスイーツが揃う②『さくらアフタヌーンティー(4,950円/グラスシャンパーニュ付6,820円)』が味わえます。11:30から21:30(L.O.)の時間は、③淡い桜色が美しい2種のカクテル(写真左より)『桜モーニ(1,540円)』と『さくらのスモークハイボール(1,760円)』が堪能できます。(いずれも税込・サ別)【ご予約・お問合せ】レストラン総合案内 TEL050-3188-7570 <https://www.hotelgajoen-tokyo.com/>



令和5年10月
インボイス制度が始まります!

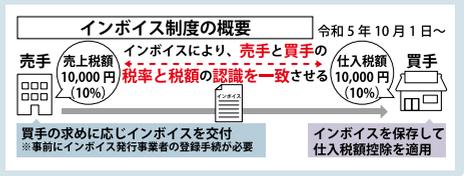
●「インボイス」とは
売手が買手に対して、正確な適用税率や消費税額等を伝えるものです。具体的には、現行の「区分記載請求書」に「登録番号」、「適用税率」及び「税率ごとに区分した消費税額等」の記載が追加されたものをいいます。

●「インボイス制度」とは
売手であるインボイス発行事業者は、買手である取引相手(課税事業者)から求められたときは、インボイスを交付しなければなりません(また、交付したインボイスの写しを保存しておく必要があります)。

買手は仕入税額控除の適用を受けるために、原則として、取引相手(売手)であるインボイス発行事業者から交付を受けたインボイスの保存等が必要となります。

●インボイス発行事業者となるためには、登録申請が必要です!
・インボイスを発行するためには、インボイス発行事業者の登録申請が必要です。登録は課税事業者が受けることができます。
・登録を受けるかどうかは事業者の方の任意です。
・登録にあたっては、取引先との調整やシステムの整備が必要となることもあるため、お早目のご準備をおすすめします。
・登録を受けると「国税庁適格請求書発行事業者公表サイト」で登録番号や氏名又は名称等の情報が公表されます。

●インボイス制度特設サイト
制度の概要の他に説明会の開催情報や申請手続などを掲載しております。



明治座創業百五十周年記念
『市川猿之助奮闘歌舞伎公演』
＜昼の部＞ 11:30 開演
歌舞伎スペクタクル
『不死鳥よ 波濤を越えて 一平家物語異聞一』
＜夜の部＞ 16:00 開演
三代猿之助四十八撰の内
『御鼠貞繫馬』

5月の明治座では、市川猿之助が昼夜とも奮闘公演ならではの演目に挑みます。歌舞伎スペクタクル『不死鳥よ 波濤を越えて一平家物語異聞一』は、文治元年の春遅く、平家が壇ノ浦の戦いで滅び去ってから早ふた月。仮内裏として栄えた鳥島も見る影もなく廃虚と化しています。そこで見果てぬ悪夢にうなされながら目を覚ましたのは、新中納言平知盛。知盛は壇ノ浦の合戦の最中、落命寸前のところを宋の水軍の将、楊乾竜に助けられ、密かに一命をつないでいました。乾竜は名将として知られた知盛を宋に連れていくことを画策し、迫りくる源氏の追手から逃れようやく唐戸の浜まで辿り着きました。そこで、深く心を通わせた若狭と再会できたのですが、漸く現れた宋の船には女人禁制の掟。知盛は大いに苦悩すると、若狭は美しい姿で舞い始め…。昭和五十四年二月に梅田コマ劇場で、植田紳爾作・演出、三代目市川猿之助(現

市川猿翁)主演で初演されました。壇ノ浦の戦いで戦死したとされる平知盛が海を渡り、幻の都ローランに落ち延びたという大胆な設定と、歌舞伎に歌劇の演出が盛り込まれた“歌舞伎レビュー”として「壮大なスペクタクルロマン」が大きな話題を呼びました。今回、歌舞伎作品としては四十四年振りの上演で、伝説の「不死鳥」が色鮮やかによみがえります。三代猿之助四十八撰の内『御鼠貞繫馬』は、承平・天慶の乱に敗れた平将門の遺児、相馬太郎良門は父の遺志を継いで天下を望みましたが、敢えなく病死しました。平将門の娘滝夜叉姫は、兄良門の亡骸を火葬するため市原野にやってくると、千年生きる女郎蜘蛛の生き血を注ぐといかなる死者も生き返らせることのできる源氏の重宝があることを知りました。また、この重宝は辰の年月日揃った生まれの者が持つと、妖術が自在に使えるといわれています。兄を蘇生させたい一心の滝夜叉は重宝を巡って争ううちに殺されてしまいますが、髪桶の中から全身火の粉を吹き、髪を振り乱した姿の良門が蘇生し…。『御鼠貞繫馬』は、四世鶴屋南北の原作を三代目市川猿之助(現市川猿翁)と奈河彰輔が筆を執り、昭和五十九年四月に明治座で初演し、大評判を呼びました。今回は更に工夫

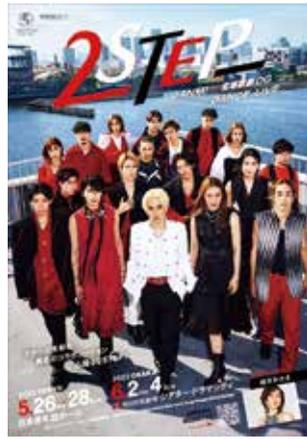
を加え、物語を洗い直し凝縮した形でお届けいたします。大喜利所作事『蜘蛛の絲宿直嘯』(くものいとおよづめばなし)では猿之助が女童、小姓、番頭新造、太鼓持、傾城、土蜘蛛の精の六役を早変わりで踊り分け、華やかな雰囲気溢れ、「奮闘公演」に相応しい変化舞踊を披露します。三代猿之助四十八撰の中でも、特に明治座にゆかりのある大作にご期待ください。
◆明治座
2023年5月3日(水・祝)初日～
28日(日)千亀染
https://www.meijiza.co.jp/info/2023/2023_05/



GANMI × 宝塚歌劇 OG DANCE LIVE
『2STEP』
振付 GANMI
構成・演出 Sota[GANMI]

ダンスアーティスト「GANMI」。BTS「Butter」振付制作参加、SixTONES「Good Luck!」振付・出演など、目覚ましい活躍を続ける最注目ダンスアーティスト集団です。そんなGANMIと競演するのは、いずれも華と実力を兼ね備えた7名の宝塚歌劇OGたち。さらにスペシャルキャストとして、元星組トップスターの湖月わたるが登場し、振付にも初挑戦します。持ち味・世界観の違う二者の化学反応によって生まれる、誰も観たことのない新しいステージに是非ご期待ください!

【GANMI】Sota、SUN-CHANG、kooouya、Kazashi、Mr.D、shun、Dyson、Yuuki、Ryoga、O.S.M、AOI【宝塚歌劇OG】宇月 颯、風馬翔、隼海 惺、矢吹世奈、綾 風華、飛龍つかさ、輝生かなで《SPECIAL CAST》湖月わたる
◆東京公演：日本青年館ホール
2023年5月26日(金)～28日(日)
◆大阪公演：梅田芸術劇場シアター・ドラマシティ
2023年6月2日(金)～4日(日)
<https://www.takarazuka-live-next.co.jp/stage/2023/2step/>
★タカラヅカ・ライブ・ネクストのインスタグラムでは、コメント動画なども配信中!
https://www.instagram.com/takarazuka_live_next/



宝塚歌劇 宙組公演 アクション・ロマネスク 『カジノ・ロワイヤル ～我が名はボンド～』

原作／イアン・フレミング『007
／カジノ・ロワイヤル』（白石朗訳、
創元推理文庫刊）
脚本・演出／小池 修一郎

時は1968年、世界はアメリカとソ連を中心とする冷戦の最中だった。パリでは学生や労働者たちを中心に「5月革命」と呼ばれる反体制デモが起き、鎮圧後過激派たちは「赤軍同盟」を名乗る地下組織に吸収されて行った。CIAやフランスの情報局員、ソ連側の工作員も加わり、ボンドの行く手には次々と危機が襲いかかる…
クールでソリッドな真風涼帆が、指令が下される。ル・シッフルは5月革命の際、ソ連の組織から赤軍同盟に送る資金を使い込んで窮地に追い込まれたため、カジノで一攫千金を狙っていた。ボンドのミッションは、ギャンブルの腕を生かして彼に勝って資金源を断つこと

と、彼を生け捕りにして情報を吐かせること。ボンドはジャマイカの大金持ちになりすまし、フランス大西洋岸ロワイヤル・レゾーにあるホテル内の「カジノ・ロワイヤル」に乗り込む。折しも、ホテルではロマノフ家の遺族たちが集まり、次代の家長後継者を巡って争っていた。末裔の1人、ソルボンヌ大学の院生であるデルフィーヌは、赤軍同盟に逃れた過激派学生ミシェルの恋人であった。ギャンブルでボンドに負けたル・シッフルは、デルフィーヌが相続した財産を狙い、ボンドはデルフィーヌと関わりを持ち始める。

華麗なるカジノを舞台に、密かにめぐる陰謀と策略。CIAやフランスの情報局員、ソ連側の工作員も加わり、ボンドの行く手には次々と危機が襲いかかる…
クールでソリッドな真風涼帆が、指令が下される。ル・シッフルは5月革命の際、ソ連の組織から赤軍同盟に送る資金を使い込んで窮地に追い込まれたため、カジノで一攫千金を狙っていた。ボンドのミッションは、ギャンブルの腕を生かして彼に勝って資金源を断つこと

◆宝塚大劇場
2023年3月11日(土)
～4月17日(月)
◆東京宝塚劇場
2023年5月6日(土)
～6月11日(日)
一般前売 2023年4月2日(日)
<https://kageki.hankyu.co.jp/revue/2023/casinoroyale/>



©宝塚歌劇団 Photographer LESLIE KEE (SIGNO)

宝塚歌劇インフォメーションセンター ☎ 0570-00-5100 <https://kageki.hankyu.co.jp>

日比谷

レストラン「ゆとりの空間」に 春ランチメニューが登場

カフェ・レストラン『ゆとりの空間』では、人気の選べるメインのおかずと、副菜やごはん、みそ汁などがセットになった春のランチメニューがリニューアル。『栗原さんちのごちそうお昼ごはん(日比谷店 2,200円 税込)』は、メインのおかずから2品と、副菜2品、ごはん(白米または雑穀米)、みそ汁、香物、ミニデザート1品、ドリンクのセットです。写真のメインのおかずには、人気の「揚げ鶏のねぎソース」に加え、甘辛い照り焼きチキンに、クリーミーでなめらかなアポカド豆腐ソースを合わせた「照り焼きチキンのアポカド豆腐ソース」と、西京みその香ばしい風味と甘みが鮭のうまみを引き立てる「鮭の西京みそ漬け」が登場します。また、付け合わせやセット

の副菜には、春らしい食材を使用し、彩り豊かなランチメニューをお楽しみいただけます。他にも『春季限定 季節のパフェ(日比谷店/各1,045円 税込)』など、春の味を満喫してみても。

◆ゆとりの空間 日比谷店(ショップ併設)
住所：東京都千代田区有楽町1-2-2
日比谷シャンテ 2階
メニューページ https://www.yutori.co.jp/shop/pages/restaurant_menu.aspx



宝塚歌劇 雪組公演 ミュージカル・ロマン

『Lilac(ライラック)の夢路』
ードロイゼン家の誇りー
作・演出・振付／謝 珠栄
ファッシャイト・レビュー
『ジュエル・ド・パリ!!』
ーパリの宝石たちー
作・演出／藤井 大介

『Lilac(ライラック)の夢路』ードロイゼン家の誇りーは、イギリス産業革命の影響を受けて目まぐるしく変化する19世紀初頭、ドイツ。プロイセン王国のユンカー(騎士領所有の貴族)であり、今も尚騎士道の精神を受け継ぐドロイゼン家。その広大な領地には、春になるとライラックの花が咲き乱れている。ドロイゼン家の長兄ハインドリヒ・フォン・ドロイゼンは、金融王ルートシルト家(世界的富豪ロスチャイルド家)を築いた5人兄弟のように、ドロイゼン家の5人兄弟も一丸となって、新しい産業である鉄道産業を発展させることを夢見ていた。数代で綴るレビュー作品。宝石のような煌めきを放つ、彩風咲奈と夢白あやの新トップコンビを中心とした雪組生たちが、華やかなパリの夢を細なことでも衝突しながらも、二人は次第

に惹かれ合っていく。さらに、エリーゼの幼友達・鉄工職人のアントンとの出会いによって、ドロイゼン家による鉄道事業の歯車がまわり始める。鉄道産業の設立こそ、ドイツ諸邦の発展と統一に繋がると信じるハインドリヒ。それは、5人兄弟が力を合わせることによって事業を成し遂げようとする姿とも重なっていく。兄を尊敬しながらも反論する官僚の次男フランツ、三男ゲオルグより告げられた亡き父親の噂、融資銀行の思惑や国からの圧力等、様々な問題がハインドリヒにのしかかる。しかし、それらを乗り越える時には、いつも兄弟の力があがり、エリーゼの愛があった。

雪組新トップコンビ、彩風咲奈と夢白あやの大劇場お披露目公演としてお届けする、浪漫溢れる物語。

『ジュエル・ド・パリ!!』ーパリの宝石たちーは、華やかでありながら妖しい美しさも秘めたパリの街。人々を魅了するパリの名所をテーマとした、ドラマティックな場面の数々で綴るレビュー作品。宝石のような煌めきを放つ、彩風咲奈と夢白あやの新トップコンビを中心とした雪組生たちが、華やかなパリの夢を詰め込んだ魅惑の世界をお届け致

します。なお、宝塚大劇場公演は、第109期初舞台生のお披露目公演となります。出演は、彩風 咲奈、夢白 あや ほか。

◆宝塚大劇場
2023年4月22日(土)
～5月28日(日)
一般前売 2023年3月25日(土)
◆東京宝塚劇場
2023年6月17日(土)
～7月16日(日)
一般前売 2023年5月21日(日)
<https://kageki.hankyu.co.jp/revue/2023/lilacnoyumeji/>



©宝塚歌劇団

第17回銀柳亭寄席 立川吉笑独演会開催のご案内



開催日：2023年4月15日(土)
時間：開場17:30/開演18:00/終演20:00 予定
応援噺家：立川吉笑 二席
<http://tatekawakishshou.com/>
応援蔵元：選定中
望月商店 <https://motimoti.com/>
会場：DAIKANYAMA GARAGE
目黒区中目黒1-3-12アーバンリゾート代官山1F

DAIKANYAMA GARAGEの
お問い合わせフォームよりお受けできます。
詳しくは右側のQRコードより
公式ホームページをご覧ください。
<https://www.daikanyamagarage.jp/>



地図：
<https://www.daikanyamagarage.jp/access.html>
木戸銭：一般
A：花壇特製弁当&蔵元美酒 7,000円(税込み)
B：花壇特製おつまみ&蔵元美酒 6,000円(税込み)
お申し込み締め切り：4月9日(日)まで

◆5月の寄席のお知らせ

開催日：2023年5月20日(土)
時間：現在調整中
応援噺家：二つ目 春風亭一花
会場：DAIKANYAMA GARAGE

郷さくら美術館

『第10回 郷さくら美術館 桜花賞展』展



郷さくら美術館で開催している「第10回 郷さくら美術館 桜花賞展」は、開館1周年を記念してスタートした展覧会ですが、コロナ禍の中止を経て再開し、今年で第10回を迎えました。今後の活躍がますます期待される若手日本画家30名の「桜」をテーマにした作品が並びます。これからの日本画壇を担う、気鋭の画家たちが描いた魅力ある作品を堪能できる展覧会です。優美さ、力強さなど多種多様な表情を持つ桜。現代日本画家たちの個性豊かな桜花の美しさを、どうぞお楽しみください。
会期：5月14日(日)まで/休館日：月曜日/場所：郷さくら美術館/時間：10:00～17:00(最終入館 16:30)/
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)
<https://www.satosakura.jp>
★お問い合わせ：03-3496-1771



工藤 彩「桜の間」2022年

建物公開 2023 邸宅の記憶



東京都庭園美術館は、1933年に朝香宮家の本邸として竣工した建物を美術館として活用しています。今回は、この邸宅の主であった朝香宮家の人々に焦点を当て、宮邸時代の家具や調度を用いた邸宅空間の再現展示に加え、かつてこの空間を往来した人々が残した写真や映像資料、工芸品、調度品、衣装などによって、当時の生活の一端を紹介します。
会期：4月1日(土)～6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)※4月1日(土)は10:00-20:00(入館は19:30まで)/休館日：毎週月曜日/一般1,000円、大学生(専修・各種専門学校含む)800円、中学生・高校生と65歳以上500円 <https://www.teien-art-museum.ne.jp>
★お問い合わせ：050-5541-8600(ハローダイヤル)

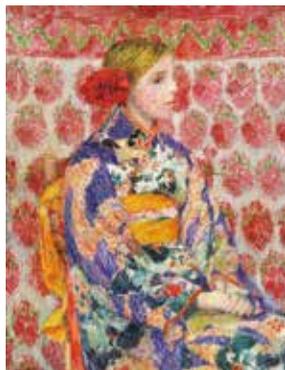


東京都庭園美術館本館 第一階段

ベルギーと日本 光をえがき、命をかたどる



戦前の日本人画家の欧米への留学中の作品を収集方針に掲げる目黒区美術館は、ベルギーに留学した太田喜二郎の作品を収蔵しています。当時、パリ留学が主流であった中で、少数ですが、太田と同様にベルギー留学した芸術家がありました。画家の児島虎次郎と、彫刻家の武石弘三郎です。この度は、この3人の作家と彼らに関連するベルギーや日本の作家以外に、当時の印刷物による紹介や展示などにも着目し、戦前の日本におけるベルギー美術の受容について探ります。
会期：4月29日(土)～6月18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/一般800円、大高生・65歳以上600円、中学生以下無料
<https://mmat.jp/> ★お問い合わせ：03-3714-1201

児島虎次郎《和服を着たベルギーの少女》1910年
油彩・キャンバス 高梁市成羽美術館

目黒区美術館

山種美術館

【特別展】世界遺産登録10周年記念
富士と桜—北斎の富士から土牛の桜まで—

世界に誇る日本のシンボル、富士山。2013年にユネスコの世界遺産に登録され、2023年で10周年を迎えます。山種美術館ではこれを記念し、富士山を描いた日本画と浮世絵を中心に、同じく日本の象徴である桜を題材とした日本画をあわせ、周年を祝う特別展を開催します。※会期中、一部の作品を展示替えあり[前期:4月16日(日)まで、後期:4月18日(火)～5月14日(日)]
会期：5月14日(日)まで/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(5/1(月)は開館)/一般1,300円、中学生以下無料(付添者の同伴が必要)、**春の学割**大学生・高校生500円
※本展に限り、入館料が通常1,000円のところ特別に半額となります。
<https://www.yamatane-museum.jp/> ★お問い合わせ：050-5541-8600(ハローダイヤル)

横山大観《雪峰不二》
1937(昭和12)年 絹本・彩色 山種美術館

Bunkamura Gallery 8/

オープニング記念
Opening Selection -Bright, Calm, Dark-
Vol.1 Bright内海聖史「no.2022-31」
油彩 51x115x6cm

Bunkamura Galleryは、1989年のBunkamura開館当初から暮らしに寄り添うアートをコンセプトに様々なジャンルの企画展を開催してきました。そしてこの度のBunkamura長期休館(オーチャードホールを除く)に伴い、渋谷ヒカリエ内「クリエイティブスペース 8/」に場を移し、「Bunkamura Gallery 8/(はち)」として活動を継続します。今後活躍が期待される注目作家まで、Bright、Calm、Darkのカラーをイメージしそれぞれ3会期にわたるセレクションです。
会期：6月10日(土)～25日(日)/場所：Bunkamura Gallery 8/(渋谷ヒカリエ8F)東京都渋谷区渋谷2-21-1/時間：11:00～20:00
<https://www.bunkamura.co.jp/gallery/>
★お問い合わせ：Bunkamura Gallery 03-3477-9174

東京都写真美術館

2F 展示室
深瀬昌久 1961-1991
レトロスペクティブ

東京都写真美術館では「深瀬昌久 1961-1991 レトロスペクティブ」展を開催します。深瀬昌久は自身の私生活を深く見つめる視点によって、1960年代以降の日本の写真史のなかで独自のポジションを築きました。それは写真の原点を求めようとする行為でもあり、のちに「私写真」と呼ばれ、写真家たちが向かった主要な表現のひとつとして展開していきます。
会期：6月4日(日)まで/休館日：毎週月曜日(ただし、5/1は開館)/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

《無題(窓から)》〈洋子〉より 1973年
© 深瀬昌久アーカイブス

松岡美術館

美しい人びと 松園からローランサンまで

「美人画」という言葉が一般的になったのは明治期以降ですが、美しい女性像は古くは神や仏の姿、また正倉院に伝わる唐時代の女性図などに見出すことができます。そして、在原業平や光源氏、源義経など物語に登場する魅力的な男性像も、多く絵画や工芸などに描かれてきました。今展では、上村松園、伊藤小坡、鏡木清方、伊東深水ら人気の高い「美人画家」たちの作品とともに、江戸時代から昭和時代の日本の絵画と工芸、そして近代の西洋絵画にあらわされた、年齢や性別にとらわれない美しい人びとを紹介します。

会期：6月4日(日)まで／場所：港区白金台5-12-6 展示室5、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)、展示替え期間、年末年始／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



上村松園《春宵》1936(昭和11)年 前期展示

「ルーヴル美術館展 愛を描く」東京展

ルーヴル美術館の豊かなコレクションから選りすぐられた73点の名画を通じて、西洋絵画における「愛」の表現の諸相をひもとく試みです。18世紀フランス絵画の至宝ともいべきジャン＝オノレ・フラゴナールの《かんぬき》、フランス新古典主義の傑作であるフランソワ・ジェラルドの《アモルとプシュケ》をはじめ、ルーヴル美術館が誇る、珠玉の「愛」の絵画が一堂に会する貴重な機会となります。

会期：6月12日(月)まで／場所：東京都港区六本木7丁目22-2 国立新美術館 企画展示室1E／時間：10:00～18:00(毎週金・土曜日は20:00まで※入場は閉館の30分前まで)／休館日：毎週火曜日※ただし5/2(火)は開館／一般2,100円／大学生1,400円／高校生1,000円※中学生以下は入場無料

https://www.ntv.co.jp/love_louvre/

★お問い合わせ：050-5541-8600(ハローダイヤル)



フランソワ・ブーシェ《アモルの標的》1758年
油彩/カンヴァス 268 x 167 cm パリ、ルーヴル美術館
Photo © RMN-Grand Palais (musée du Louvre)
/ Gérard Blot / distributed by AMF-DNPartcom

吹きガラス 妙なるかたち、技の妙

熔けた熱いガラスに息を吹き込んで器物を成形する吹きガラス。ガラスという素材の性質を活かした吹きガラスの登場は、ガラスならではの「かたち」の誕生でもありました。本展では、吹きガラスならではの表現を生み出した作り手の「技」を切り口に、古今東西の特色ある吹きガラス作品をご覧ください。あわせて、現代のガラス作家らによる技法研究の成果をご紹介します。かつての名もなき吹きガラス職人たちの創意工夫に迫ります。会期：4月22日(土)～6月25日(日)／場所：港区赤坂9-7-4 東京ミッドタウン ガレリア3階／時間：10:00～18:00(金・土は10:00～20:00、5/2(火)～4(木・祝)は20時まで開館※いずれも入館は閉館の30分前まで)／休館日：火曜日(5/2は20時まで、6/20は18時まで開館)／一般1,500円／大学・高校生1,000円／※中学生以下無料 <https://www.suntory.co.jp/sma/>

★お問い合わせ：03-3479-8600



藍色ちろり 日本 18世紀 サントリー美術館【全期間展示】

サントリー美術館

コニカミノルタプラネタリウム
TOKYO神谷浩史ナビゲートの人気作、新シリーズ上映決定
「Songs for the Planetarium
星空と巡るプレイリスト」

コニカミノルタプラネタリウム株式会社では、10万人以上が鑑賞した人気作品「Songs for the Planetarium vol.1」の新シリーズとなる「Songs for the Planetarium 星空と巡るプレイリスト」をコニカミノルタプラネタリウムTOKYOで6月23日(金)から上映します。

本作は、人気声優・神谷浩史のナビゲートで、Perfume、Aimer、絢香、Coccoなど、数多くの人々を魅了するアーティストの名曲をお届けするプラネタリウム作品です。

場所：千代田区有楽町2-5-1 有楽町マリオン9階／上映時間：約40分

鑑賞料金：大人(中学生以上)1,600円、こども(4歳以上)1,000円

上映スケジュール、休館日、追加上映回など、最新情報はHPでご確認ください。

<https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/>



ターミナル 春特大号プレゼント

【メールでの応募方法】

件名に「ターミナルプレゼント2023春号」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。

【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2023春号」係まで。

2023年4月17日消印有効。当選者への賞品発送をもって発表とさせていただきます。

【1】p16掲載 郷さくら美術館

『第10回 郷さくら美術館 桜花賞展』展(5月14日(日)まで) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。

【2】p16掲載 東京都庭園美術館

『建物公開2023 邸宅の記憶』(4月1日(土)～6月4日(日)) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。

【3】p16掲載 目黒区美術館

『ベルギーと日本 光をえがき、命をかたどる』(4月29日(土)～6月18日(日)) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。

【4】p17掲載 山種美術館

【特別展】世界遺産登録10周年記念 富士と桜 一北斎の富士から土牛の桜まで(5月14日(日)まで) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。

【5】p18掲載 松岡美術館

『美しい人びと 松園からローランサンまで』(6月4日(日)まで) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。

【6】p18掲載 国立新美術館

『ルーヴル美術館展 愛を描く』東京展(6月12日(月)まで) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。

【7】p18掲載 サントリー美術館

『吹きガラス 妙なるかたち、技の妙』(4月22日(土)～6月25日(日)) 展覧会招待券5組10名様にプレゼント。

※ご希望の商品名の記載が無い場合がございます。ご確認の上、ご応募ください。



簡単お片づけ「わける」のススメ 2023年“春”のお題 感情を「わける」

▼カードをわけることで
イライラやモヤモヤ解消の
きっかけがつかめる
「わけるとわかるわけるくん」

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。



春は新しいことをスタートしたり、環境が
変化する時期。ワクワクする一方で、不安や
緊張を感じる機会も増えます。こうした時期
は日常の中でもちょっとしたイライラを感じ
る場面が少なくありません。そんな時は感情
をわけてみましょう。

年齢を問わず日々の暮らしの中ではネガ
ティブな感情になってしまうことがあります。
「なぜこんな気持ちになるの?」「イライラす
る自分が嫌い!」「○○のせい」「誰もわかっ
てくれない」など。これらは感情が混在して
いる状態です。まずは良し悪しを考えずに現
状を確認しながらわけてみましょう。

【STEP1：現状を具体的に書き出す】

イライラする、悲しい、体調が悪い、時間
が足りない、こうした現状・事実に向き合
います。数珠つなぎのようにいくつもの要素が
ある場合一つずつにわけていきます。モノ
を片付けるときの全部出す方法と同じだと考
えましょう。

【STEP2：原因を考える】

わけたそれぞれの感情に対して、原因を考え
ます。この時、他者からの影響と自分の行動・
思考はわけましょう。

例、イライラする原因・・・・・・・・

- A. 夫が服を脱ぎっぱなしにする
- B. いつも自分が片付けている
- C. 片付けていることに気づいていない

【STEP3：解決のための優先順位を決める】

このイライラを解消するためには、具体的
な対策が必要になります。自然にコトが解消す
ることを願いがちですが、魔法のように一瞬で解
決することはありません。しかし、ここから優
先順位を考えれば意外にもシンプルにこの状況
を変えることができます。

- A. 脱ぎっぱなしをやめさせたい
- B. 自分の負担を減らしたい
- C. 感謝の言葉が欲しい

一番求めていることはなんでしょうか? 「しな
ければならない」「するべき」ではなく、あなた
がどうしたいかを見つめます。Aなら片付けの
ルールを見直したり、仕掛けをつくります。B
なら負担軽減のためのツールを活用したり、自
らに課しているハードルを下げましょう。Cな
ら相手に伝えて感謝を言葉や態度で求めます。

【番外：第三者に聞いてもらう】

STEP1～3を自分一人で進めることが難し
い人は、同じプロセスで第三者に聞き出して
もらうことも有効です。話すことで絡まった感
情がほどけ、実はどうしたいかが明確になる
からです。愚痴を聞いてもらったらすっきりし
た!なんてこともよくある話ですが、この春
はせっかくですからしっかり現状と原因に向き
合って、自分が心地よく過ごせる暮らしを求め
てくださいね。

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!

▼サイトQRコード



今号の裏表紙 古布コラージュ「和色 — 桃色」

桃は中国では邪気をはらう力があるとされていましたが、日本
でも奈良時代、都を守る兵士は桃染めの衣を着ていたとか。し
かし、その色は桃色ではなく黄褐色だったようです。桃色という
言葉が使われ始めたのは室町時代、紅花を用いて染めたピンク、
桃色のイメージは、華やかで生命力溢れ、春爛漫。桃の花が咲
く頃の桃の節句も、子どもたちの元気な成長を願ってのことと納
得します。良寛の“この里の 桃の盛りに 来てみれば 流れに
映る 花のくれない”の句は、里はもちろん川まで桃色になった
景色、これぞ春の“桃染め”の世界です!

◆古布コラージュ・アーティスト 住川 信子

公式サイト <http://www.sumikawa-nobuko.com/>



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。通常2本立て・
当日券のみ・自由席ですが、1本立てやイベント付き特別興行など、
一部の上映についてはオンライン事前予約可・全席指定での案内と
なります。入場券は一般1,500円、学生1,200円など。最新の上映
内容など、詳しく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



【広告掲載希望の方へ】

「情報紙ターミナル」は、年4回発行しているフリーマガジンです。目黒区及び近郊の広告掲載が可能です。
掲載に関しては、審査を通過したクライアント様のみが掲載可能です。まずはお気軽にご相談ください。

【設置配布協力店募集中】

「情報紙ターミナル」の設置配布をしてくださる協力店を募集中です。

いずれも、ご希望の方は、ホームページのお問い合わせフォームから編集部へご連絡ください。

【編集後記】

2023年春号をお届けします。ダウンコートを着て取材を始めたはずな
のに、気がつけば桜も開花。春は卒業、そして入学、入社シーズンで
もありますね。「これから旅立つあなたへ、あなたの未来が希望と幸せ
で満ち溢れますように」という想いを込めて表紙を描いてくれた Yuki
さん。華やかな花束が背中を、そっと押ししてくれる気がします。

「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+山梨県甲州市の情報を発信
します。WEBからも見られます。詳しくはQRコードからご覧ください。

情報紙ターミナル https://meguro_terminal-jp.com/

次回夏号は、2023年6月下旬発行予定です。 編集長 住川禾乙里

株式会社 ERIZUN ターミナル編集部

情報紙ターミナル 2023 春特大号 NO.95 〒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

演劇系エンタメ情報配信サイト

エンタメターミナル
もよろしくお祈いします。
<http://entterminal.jp>

STAFF

*Editor in Chief 住川禾乙里

*Advertising 住川 信子

*表紙デザイン

illustration & Photo Yuki

YukiさんのInstagram

@yuki_artfull





古布コラージュ「和色-桃色」 古布コラージュ・アーティスト 住川 信子