



ターミナル

[特集]

目黒グルメ散歩

菓子専門店 YATSUDOKI 自由が丘
高級食パン 真打登場 学芸大学店
野菜居酒屋 中目黒 はな豆

[ニュース]

目黒エリア ニュース

めぐろパーシモンホール
恵比寿ガーデンプレイス
中目黒GT

[エンタメ]

歌舞伎／宝塚歌劇 他

[美術館]

美術館へ行こう

ホテル雅叙園東京／郷さくら美術館
東京都庭園美術館／山種美術館
目黒区美術館／五島美術館
サントリー美術館／Bunkamura ザ・ミュージアム
東京都写真美術館

[レシピ&開運コラム]

福まねきGOHAN／目黒ごよみ福まねき



読者
プレゼント
付き

どれにするか迷っちゃう！？

菓子専門店シャトレゼの 都市型新ブランド 「YATSUDOKI 自由が丘」



菓子専門店「シャトレゼ」が、都市型プレミアムブランドの「YATSUDOKI(ヤツドキ)」を自由が丘にオープンしました。ブランド名は、山梨県の八ヶ岳や末広がりの「八」と、午後3時の「おやつ時」にちなんで名づけられたそう。八ヶ岳高原の厳選した卵や牛乳を使用し、店舗で仕上げる専門店品質にこだわったオリジナルのケーキや焼き菓子、ワインなどが購入できます。また、カフェを併設しているので、八ヶ岳高原の厳選素材を使用したスイーツや、日本一の葡萄の産地である山梨県の勝沼町にある自社ワイナリー直送のワインなどアルコール類のほか、パスタやお酒にも合う軽食メニューを提供しています。

ヨーロツバ産の濃厚な発酵バターを練り込んだフレンチトースト専用のパンに、八ヶ岳の新鮮な卵と牛乳を20時間以上かけて染み込ませた

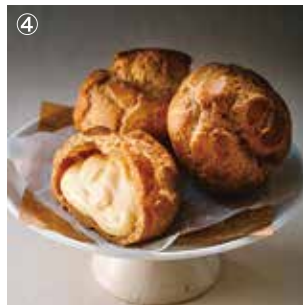
という①『ハヶ岳ブッシュドフレンチ PREMIUM』1,100円(税込)は、ふわとろ食感の看板メニューです。

季節のフルーツや自慢の素材をたっぷり使ったシェフこだわりのグラスデザートは、旬なブランド苺を主役に、グラスの中でストーリーが楽しめるパフェ②『グロリアス・トーチ(栄光の聖火)〜苺と焦がしバウムのパフェ〜』1,650円(税込)。キャラメリゼしたバウムクーヘンをアクセントに生クリームやベリージュレを合わせているインスタ映え間違いなしのメニューです。山形県産ラ・フランスを丸ごと1個使い、八ヶ岳高原契約牧場のしほりたて生乳を使用したミルクアイスとオーツ麦クッキーを忍ばせた③『ウ・ラ・ラ・フランス』1,650円(税込)。一番下には、白州名水で抽

出した紅茶のゼリーが入っています。

この他、時間をかけて丁寧に焼き上げたシュー皮にマダガスカル産やタヒチ産バニラの甘い香りあふれるカスタードクリームを入れた④『ハヶ岳南牧村契約農場しほりたて牛乳のカスタードシュー』270円(税込)や、特別飼育卵を使用して、なめらかな食感に焼き上げた⑤『ハヶ岳明野町契約農場うみたて卵のプリン』270円(税込)もおすすめです。乳脂肪分10%と濃厚な味わいなのに驚きの滑らかさを実現した⑥『発酵バターソフト』387円(税込)は、北海道の濃厚な発酵バターをベースに、八ヶ岳のしほりたて牛乳の香りが広がる美味しさです。※①、②、③、⑥はイートイン価格、④、⑤はテイクアウト価格。

◆YATSUDOKI 自由が丘
住所：目黒区自由が丘
2-12-13 Jグラスビル 1F
TEL：03-5701-9113
営業時間：11:00～20:00
アクセス：東急東横線・東急大井町線「自由が丘」駅より徒歩5分
<https://www.yatsudoki.jp/>



クリスマスケーキの予約は 12/16 まで受付中！

濃厚なカスタードと甘酸っぱい苺の共演。やわらかな口どけが魅力的なホイップクリームとみずみずしい苺をたくさんのもめました。クリスマス限定の逸品『Xmas プレミアム苺デコレーション』は、12cm3,240円と15cm4,860円(税込)の2サイズ。お渡し日限定12/18から12/25までです。この他にもクリスマス限定商品が登場しています！詳しくはHPで。



目黒エリア ニュース

◆目黒銀座クリスマスセール

目黒銀座商店街協同組合

2020年はスクラッチ!! 加盟店において500円以上お買い上げにつき1回スクラッチくじを引くことができます(お店により条件が異なる場合有)。特賞: 10,000円(目黒銀座金券)5本、金賞: 5,000円(目黒銀座金券)10本、銀賞: 1,000円(目黒銀座金券)30本(スクラッチくじを金券として使用)、A賞: 500円(目黒銀座金券)1枚(スクラッチくじを金券として使用)、B賞: 100円(目黒銀座金券)20枚(スクラッチくじを金券として使用)。期間は12月25日(金)まで。



◆中目黒駅前山手通り工事

路面も桜をイメージした舗装に!

中目黒駅前を通る山手通りの拡幅と舗装工事が進んでいます。中目黒駅前交差点から大橋方面に向う山手通り沿い約700mの両側を工事。電柱の地下化とともに、88本の街路灯もモダンなデザインに新設します。路面はインターロッキングブロック舗装で、色は目黒川の桜をイメージしたピンク系の濃淡色。五差路から先の沿道には、目黒川の桜より一足早く咲く陽光桜が植えられる予定。植樹が完成すれば山手通りでもピンク色の桜が見られることになります。工事は来年2021年3月予定。



上質なカジュアルを——

レストラン ソルフェージュ

TEL.03-5726-8320

音楽の基本となるレッスンを意味する『ソルフェージュ』という名のフレンチレストラン。元ミシュラン店コンビがプロデュースし、オーガニックな旬の食材を使った身体と心が喜ぶお料理を提供。大型のワインセラーを完備し、ナチュラルワインや、ノンアルコールカクテルも充実。

月~土 11:30~15:00 17:30~22:30 / 日・祝 11:30~15:00 17:30~22:00

〒152-0023 東京都目黒区八雲3-26-6 リバティヒルクラブ1F <http://solfège.tokyo>

休業日: 毎月末休館日及び年末年始等、リバティヒルクラブの休みに準じます。/個室もごございます。



公式サイト



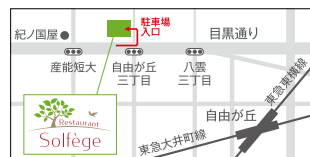
食べログ



一休.com

「目黒通り」を
目黒に向かって、
「自由が丘三丁目」
交差点を左折

駐車場
70台完備



60分で縫える 夢の洋裁教室!

●型紙500型 ●ニット生地600種以上



手作りマスク
販売中!
詳しくは店舗にお問い合わせください。

全店舗で
ブログを
始めました。



チュニック or トレーナー
まずは体験! OK! 手ぶらで

日程: 12/10(木)~16(水)

費用: 1,000円+税(材料費込)

※入会金・月謝は各6,000円+税

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

自由ヶ丘店 ※日・祝休み

目黒区自由ヶ丘1-13-4 シャイン自由ヶ丘 605号

☎03-3718-6808

ご予約は
お電話かインターネットで
ニットソーイング 検索
体験の詳細はこちら! ▶

LINE 最新の情報をお届け!
はじめました! ID @lao6453n
友だち追加はこちら! ▶

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 | ニットソーイングクラブは女性限定のクラブです。

自由ヶ丘国際テニスカレッジ

テニスを楽しみたい方から
トッププロを目指す方まで、生徒募集中

充実したコーチ陣による少人数制のクラスを実施している。
「自由ヶ丘国際テニスカレッジ」。1人1人の
レベルに合わせたコースが選べる一般コースを始め、フォー
ムの修正やゲーム戦略を学ぶゲームクラスなどもあります。
その他、ジュニアクラスも定評があり、キッズからの指導
もしっかりとしたカリキュラムで行われています。このカ
レッジから、インターハイ優勝者も出ており、指導力の高さは
実証されています。

●2021年募集スケジュール (1期を8週として年間6期を1サイクルとしています)

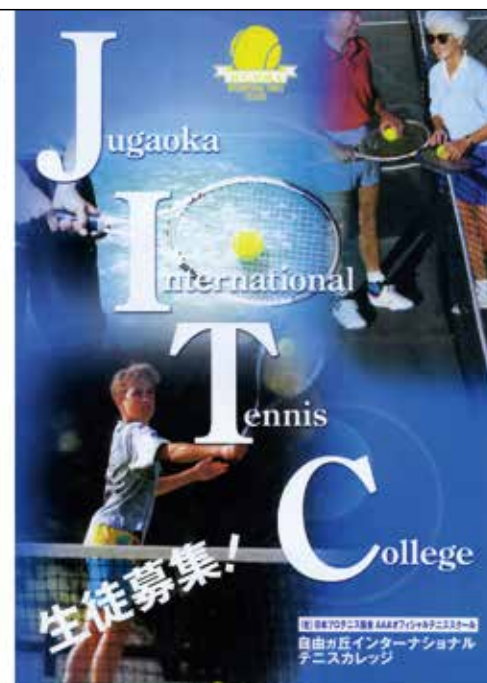
231期	1/5(火) ~ 3/1(月)	[8週間]	受付開始 12/5(土)
232期	3/3(水) ~ 4/27(火)	[8週間]	受付開始 2/6(土)
233期	5/5(水) ~ 6/29(火)	[8週間]	受付開始 4/3(土)
234期	7/1(木) ~ 8/25(水)	[8週間]	受付開始 6/5(土)
235期	9/2(木) ~ 10/27(水)	[8週間]	受付開始 7/31(土)
236期	10/29(金) ~ 12/23(木)	[8週間]	受付開始 10/2(土)

〒152-0023 東京都目黒区八雲3-23-7

TEL 03-3723-3911 FAX 03-3723-3913

<http://www.jitc.jp> 受付時間: 10:00~20:00
(月曜のみ 15:00~20:00)

社日本プロテニス協会AAAオフィシャルテニスクール



限定スイーツ&クリスマスケーキの新作も続々登場！ 「ハートフル・スイーツクリスマス 2020」開催中

12月25日まで



スイーツのテーマパーク「自由が丘スイーツフォレスト」では、12月25日（金）まで、クリスマスカラーやツリーを表現した限定スイーツを全12種、クリスマス予約ケーキを全14種販売中！

本物のモミの木を使用した、高さ4mのオリジナルクリスマスツリーをはじめ、約2万球のハートフルなクリスマスイルミネーションも。

美味しく楽しく、光り輝くハートフルなクリスマスをお楽しみいただけます。



★2020年クリスマスケーキ★
12月20日（日）までご予約受付中！
ご予約いただいた方にはもちろん、ドリンク券をペアでプレゼント♥
予約：12月20日（日）まで
受取：12月19日（土）～25日（金）

Syuganaka
Sweets Forest
自由が丘スイーツフォレスト

スイーツのテーマパーク
自由が丘スイーツフォレスト
目黒区緑が丘 2-25-7「ラ・クール自由が丘」2F
03-5731-6600（代表）
<http://www.sweets-forest.com>



5F	Speyside Way (WHISKY BAR)	☎ 03-3723-7807
4F	まあじゃんリパティ (麻雀店)	☎ 03-3718-7773
3F	Neolive bitte (美容室)	☎ 03-3725-5911
1F・2F	和良 (パン工房)	☎ 03-5731-1147
1F	Chatime (タピオカドリンク)	☎ 03-6421-4900
B1F	hyphen (カフェ)	☎ 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

めぐろパーシモンホール公演情報



◆新春！

デキシーランド・ジャズ・ジャンボリー Vol.13

日本のジャズ史を彩る5大バンドが楽しいデキシージャズをお届け！出演者全員で大合奏！迫力の合同ステージも楽しみに！出演は、有馬靖彦とデキシージャズ、デキシージャズ、中川喜弘とデキシージャズ、外山喜雄とデキシージャズ、菌田憲一とデキシージャズ。2021年1月9日（土）15:00 開演、めぐろパーシモンホール大ホール、全席指定 S 席 5,500 円 / A 席 5,000 円

※当日 500 円増し

※S 席のみホールチケットセンターにて取扱い
※未就学児入場不可

お問い合わせ：一般社団法人日本ポピュラー音楽協会 03-3585-3903
(平日 10:00 ～ 18:00)

◆新春落語二人会 ～春風亭昇太・春風亭一之輔

新春恒例、めぐろパーシモンホールの新春落語会を開催します。出演は、春風亭昇太、春風亭一之輔、柳貴家雪之介ほか。2021年1月12日（火）11:30 開演、めぐろパーシモンホール大ホール、全席指定 S 席 3,700 円 / A 席 3,200 円
※未就学児入場不可
※車椅子席 (3,700 円) はホールチケットセンター電話・窓口のみ取扱い

★お問い合わせ：

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/>

※チケットは売り切れる場合もあります。詳しくは公式サイトでご確認ください。

※マスク着用、検温等感染症対策にご協力ください。



公益社団法人 目黒区シルバー人材センター 会員募集と仕事のご案内 <http://www.meguro-sc.or.jp>

会員登録するには

区内にお住まいの 60 歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも登録できます。入会希望の方を対象に下記のとおり説明会等を実施しております。まずは、お気軽に電話下さい。

●入会説明会 … 毎月 1 回 第 2 木曜日 午後 1 時 30 分～

●入会手続 … 毎月 1 回 第 3 木曜日 午後 1 時 30 分～

●場 所 … 目黒区シルバー人材センター会議室

センターがお引き受けできる主な仕事

●育児支援・家事援助サービス
●ふすま・障子張り ●大工 ●出張着付け ●除草
●毛筆・硬筆での宛名書き ●経理事務 ●植木の剪定
●出張パソコン指導 ●ビル・マンション清掃 ●施設管理

センター主催の教室等事業

●パソコン教室 ●実用・小中学生書道教室 ●日本画教室
●学習教室 ●シニア教室 ●着付教室

公益社団法人 目黒区シルバー人材センター

〒153-0063 目黒区目黒 1-25-26 田道ふれあい館 B1
TEL.03-3793-0181

その他各種お仕事をお受けしますので、
お電話にてお問合せください。

カフェ & ブックス ビブリオテークのお持ち帰りグルメの予約受付中！

カフェ & ブックス ビブリオテークでは、クリスマスや元旦に好きな空間でレストラン品質の食事を楽しんでもらえるように「お持ち帰りグルメ」の予約開始。1人1個ずつ食べられる「フェアリーケーキフェアのクリスマスカップケーキ」や「オールドブル BOX」などが登場！12月18日（金）まで、オンライン & 店頭で予約注文受付中。詳しくは HP をご確認ください。https://store.bibliotheque.ne.jp/



New Open

高級食パン専門店

『真打登場 学芸大学店』が
オープンしました！！



撮影動画や 師匠のスチール素材を使用した期間
限定ポスターなどを各所で展開する他、商品袋の
下げ札等を作成しています。商品は、定番人気の
プレーン・レーズンの他、期間限定でカカオ・あ
んこの4種を製造販売し焼き立てを提供。食のセ
レクトショップ「久世福商店」の人気商品“あん
バター”や“海苔バター”などのジャムやスプレッ
ドも食パンの美味しさをさらに引き立てる名脇役
として取り扱っています。

◆高級食パン専門店

“真打ち登場”学芸大学店

住所：目黒区鷹番 3-15-25

鳥芳ビル 1F

TEL：03-5734-1282

アクセス：学芸大学駅西口より

徒歩 2 分

定休日：年末年始 (12/31 ~ 1/3)

営業時間：10：00 ~ 20：00

公式サイト：

<https://shinuchi-toujyou.com/>



※掲載情報は、2020 年 11 月末現在のものです。予告なく変更になる場合があります。

建築塗装の専門店

(株)天田塗装

TEL & FAX 03-3712-3058

東京都目黒区中町 1-23-16

地元目黒で
がんばって
います！

お客様の要望を形に、信頼される
塗装店を目指しています。

経験と知識、確かな技術で応えます。

室内・屋根・外壁、細かな工事から

大規模工事まで、まずは電話でご相談を！



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？



ROSY+

▶ クリスマス
せっけん 1 個 200 円

ししゅうの
もみの木タペストリー
3,000 円▼

▼ バッグと
ポーチ各種

▶ minne QR

学芸大学駅から徒歩 1 分の手づくりのお店、
ロージープラス。プレゼントにも
喜ばれる手づくり作品がいっぱい！

▼ 100%
マスクケース
1,800 円

▲ 抗菌裏地和風マスク
1 枚 1,200 円

▼ ししゅう
ワッペン

▲ 小顔 各種 1,800 円

クリスマス・お正月グッズも揃っています。
ぜひお立ち寄りください。

東京都目黒区鷹番 3-3-9

TEL03-3715-2200

営業時間：平日 10:30 ~ 19:00

土曜日、祝日 18 時まで 日曜日休み

<https://rosyplus.shop-pro.jp>

店舗が移転しました→

作家さん募集中！
あなたも
ハンドメイド作家
デビューして
みませんか？



地域に根ざした総合建設業
企画・設計・施工

磯部建設株式会社

〒 153-0065

目黒区中町 2-39-16

TEL03-3719-6181 FAX03-3719-6889

恵比寿ガーデンプレイスが「願いの明かり」に包まれる
医療従事者への感謝と未来が多くの希望や笑顔で溢れるよう願いを込め、今年も点灯
「Baccarat ETERNAL LIGHTS- 歓びのかたち -」

恵比寿ガーデンプレイスは、2021年1月11日（月・祝）まで「Baccarat ETERNAL LIGHTS- 歓びのかたち -」を開催中です。50年余の伝統と革新を継承し続けるバカラ社と恵比寿ガーデンプレイスは、毎冬、恵比寿の地にシャンデリアの明かりを灯し続けています。2020年は、世界にとって、苦難の1年となり、このような状況下でも、これまでと共々に紡いできた明かりを絶やさないうことで、医療や福祉、人々の生活を支える

ために働き続ける方々に感謝の気持ちを伝えるとともに、一人でも多くの方々の希望、勇氣、夢や笑顔を生むきっかけになることを願い、今年も世界最大級のバカラシャンデリアの明かりを恵比寿ガーデンプレイスに灯します。期間中は、毎日17時より30分毎に、感謝の明かりとしてシャンデリアにブルーのライトを照らし、医療従事者の方々にエールを送ります。バカラシャンデリアの点灯を通じて、2021年に向け多くの皆さまに感謝と

希望を届けて、輝ける明日を迎えられえよう願いを込めた企画です。

◆期間：

2021年1月11日（月・祝）まで

◆点灯時間：11:00～24:00

※状況により変更になる場合があります

◆場所：恵比寿ガーデンプレイス センター広場

◆内容：ライト総数 250 灯、世界最大級のバカラシャンデリアを点灯

▶「バカラシャンデリア」ブルーライトアップ イメージ



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。12月5日～11日まで～大丸明子監督 2本立て～『甘いお酒でうがい』『美人が婚活してみたら』。

それ以降は順次 HP で情報掲載していきます。

★品川区上大崎 2-24-15-B1 ★お問い合わせ 03-3491-2557



WEB でも読める「情報紙ターミナル」<https://meguro.terminal-jp.com/>



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

不動産のことなら **大丸** へ！！
地元「目黒区」で創業 74 年



昭和 21 年創業 学芸大学で生まれ育ち、〈不動産のことなら！〉の合い言葉で地元根付いた不動産屋です。専門スタッフがお待ちしておりますので、お気軽にご来店ください。

売買部	賃貸部	管理部	相談室
- 仲介業 - 借地底地の売買 - 各種手続き	- 募集広告 - 入居者審査 - 入居者斡旋 - 賃料査定	- 賃料管理 - 滞納督促 - 建物点検 - 営繕業務	- 活用提案 - 時間貸駐車場 - 節税対策 - 相続対策

お部屋探しは「学大 大丸」で検索！！

株式会社 大丸

TEL03-3710-1151（大代表）FAX03-3713-0020

目黒区鷹番 3-21-17 無休

平日 9:30～18:15 日・祝祭 10:00～17:00

<http://www.daimaru-re.co.jp>



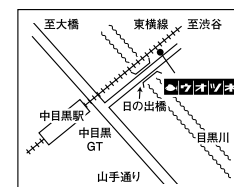
学芸大学に2店舗 徒歩0分と3分



魚と酒の旨い店



味と鮮度は抜群！



中目黒の駅から徒歩2分、魚とお酒の旨い店「ウオツネ」。鮮度抜群の魚料理は近所の常連さんやビジネスマンに大好評。ランチのメニューも豊富で、ボリュームも満点。おすすめは刺身・天ぷら・焼魚が一度に楽しめる三色御膳（写真・1,100円）。仕事帰りにも気軽に立ち寄れて、これからの季節、年末・年始の宴会にも対応。ご予約ください。

目黒区上目黒 1-6-8 日の出ビル 1F
03-3710-9719

ランチ 11:30～14:00 土日祝定休
夜の部 17:00～23:00(22:30L.O.)

日祝定休

<http://www.uotsune.co.jp>



きのこヨーグルトが免疫力アップ!?

中目黒の野菜居酒屋
「はな豆」の
“きのこヨーグルト”
コースの提供を開始!



ある納豆、万願寺唐辛子など季節の野菜が楽しめる「舞茸と野菜、納豆の天ぷら」や、自然栽培された原木椎茸を焼き、すだちと醤油でいただく「原木椎茸のシンプル焼きとチーズ焼き」など。

「この冬はコロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行すると聞いています。そんな時期に身体を守るには、自己の免疫力を向上させることが有効な方法のひとつ。この新メニューはヨーグルトやきのこ、麹など免疫力アップに効果的な食材を使い、旬の野菜が持っている素材本来の味を楽しめるシンプルな調理法にこだわりました」と店主の三原さん。

住所：目黒区上目黒 2-10-8

TEL：03-6303-4218

営業時間：月～土 11:30～14:30(L.O.14:00)
／18:00～22:30(L.O.22:00)

定休日：日曜日※貸切り、イベント開催時は営業
ホームページ：http://www.hanamame.net/

※食材の都合により、メニュー内容等が変更となる場合がございます。
※掲載情報は、2020年11月末現在のもので、予告なく変更になる場合があります。

東急東横線の不動産の売買は
地元に強い
センチュリー21スミカクリエイトへ

土地 一戸建て マンション

売却不動産募集中 **カンタン無料査定**

インターネットで お電話で ご来店

CENTURY 21
スミカ・クリエイト

https://www.c21-smica.com
info@c21-smica.com

0120-21-9621

〒153-0051 目黒区上目黒1-26-9中目黒オーケビル
東京都知事免許(5)第7661号 (公社)不動産保証協会 (社)首都圏不動産公正取引協議会 (社)全日本不動産協会 (一社)不動産流通経営協会

十二月大歌舞伎



12月の歌舞伎座公演は『十二月大歌舞伎』が上演されます。第一部は『四変化 弥生の花浅草祭』、第二部は『心中月夜星野屋』、第三部は『傾城反魂香』、第四部は舞踊劇『日本振袖始』の四部制。詳細は、歌舞伎美人をご覧ください。

〈第一部〉

戸崎四郎 補綴『四変化 弥生の花浅草祭』
神功皇后と武内宿禰 三社祭 通人・野暮大尽 石橋

「華やかで躍動感あふれる四変化舞踊」

三社祭で賑わう浅草を舞台に、祭礼の山車に飾られた人形に魂が宿って踊り出すという趣向の舞踊劇。神功皇后とその老臣の武内宿禰が戦物語や恋の話などを語り合う「神功皇后と武内宿禰」、宮戸川で二人の漁師に善玉と悪玉が取りつき軽快に踊る「三社祭」、そこへ通りかかった通人と野暮な国侍のほろ酔いでのやりとりが楽しい「通人・野暮大尽」、雪に包まれた霊地清涼山に勇壮な獅子の精が現れる「石橋」と、演者二人がペアとなって、趣の異なる四つの役柄を次々と早替りで踊り分けます。常磐津、清元、長唄と音楽が変化し、江戸の風情が生き生きと描かれる華やかなひと幕をお楽しみください。出演は、片岡愛之助、尾上松也

〈第二部〉

落語「星野屋」より
小佐田定雄 脚本 今井豊茂 演出
『心中月夜星野屋』

「話のはずみでのってしまった心中話の結末は…」

元芸者のおたか、青物問屋星野屋の照蔵に囲われています。ある日、金の工面に困る照蔵から突然別れ話を切り出され、話のはずみで一緒に心中する約束をしてしまったおたかですが、本心は死ぬ気などさらありません。月の輝く夜、二人は吾妻橋へとやって来ます。おたかの母お熊の入れ知恵もあり、騙された照蔵だけが隅田川に飛び降りてしまいますが…。

古典落語「星野屋」を素材とした新作歌舞伎。個性際立つ登場人物たちの騙し合いが、笑いとともに繰り広げられます。男女の駆け引きを描いた喜劇のひと幕に期待ください。

出演は、中村七之助、市川中車、市川猿弥、片岡亀蔵

〈第三部〉

近松門左衛門 作『傾城反魂香』
土佐将監閑居の場
「夫婦の深い情愛と

絵師が起こす奇跡」

絵師の又平は、師匠の土佐将監のもとを訪れ、土佐の名字を名乗ることを願い出ます。生来言葉の不由由な又平に代わり、女房おとくが切に訴えますが、又平には功績がないため聞き入れられません。悲嘆に暮れた又平は死を決意し、今生の名残りとして手水鉢に自画像を描くと…。

実直な又平と、夫をかいがいしく支えるおとく。夫婦の絆と、命を懸けて起こした奇跡が胸を打つ義太夫狂言の名作です。夫婦の深い情愛を描いた心温まる舞台をご覧ください。

出演は、中村勘九郎、市川猿之助、市川團子、中村鶴松、中村梅花、片岡市蔵

〈第四部〉

近松門左衛門 作『日本振袖始』
「妖しい魅力にあふれる

日本神話を題材とした舞踊劇」

出雲の国では、簸の川に棲みついた八岐大蛇に毎年人身御供を差し出していました。今年は稲田姫が捧げられることになりました。夜も更けた頃、どこからともなく姿を現し

entertainment

たのは、大蛇の化身である岩長姫。供えられている好物の酒の香りに気がつくとき次々に飲み干し、ついに稲田姫を飲み込みます。しかしこの酒は、素盞鳴尊が用意した毒酒。間もなく、素盞鳴尊が大蛇に奪われた十握の宝剣と稲田姫を取り戻すためにやって来て…。

妖艶な雰囲気漂わせる岩長姫が、酒の甕に気づいて酒を飲み始め、その本性を垣間見せていく場面や、大蛇の分身も加わっての迫力ある立廻りはみどころです。妖しい魅力にあふれる舞踊劇をご堪能ください。

出演は、坂東玉三郎、中村梅枝、尾上菊之助

◆劇場：歌舞伎座

◆公演期間：

2020年12月1日(火)～26日(土)

第一部 午前11時～

第二部 午後1時30分～

第三部 午後4時～

第四部 午後7時15分～

※開場は開演の40分前を予定

◆料金 1等席 8,000円、2等席 5,000円、3等席 3,000円、1階 敷席 8,000円 (全て税込価格)

◆休演 8日(火)、18日(金)

◆公式サイト

https://www.kabuki-bito.jp/theaters/kabukiza/play/695/



『日本振袖始』岩長姫＝坂東玉三郎
撮影：篠山紀信 © 松竹

宝塚歌劇 雪組公演

かんぱ生命 ドリームシアター
ミュージカル・シンフォニア

『fff-フォルティッシッシモ-』
～歓喜に歌え！～

かんぱ生命 ドリームシアター
レビュー・アラベスク

『シルクロード～盗賊と宝石～』

ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェン。音楽史に革命を起こし、今や不滅となったその男の名前。しかし男の名は、あらゆる不運に彩られている。失恋、孤独、失聴…。それでもなぜ彼は、至上の喜びを歌う「第九」を完成させることができたのか。
聴力を失い絶望する天才音楽家の前に姿を現した謎の女。女の不可解な存在にいらだちながらも、いつしか彼女を人生の旅の友としてゆくルートヴィヒ。やがて二人の不思議な関係が生み出した音楽とは――。フランス革命後の混沌のヨーロッパで、ナポレオン、ゲーテ、そしてベートーヴェンが歩む覇道が交差する。誰もが知る伝説の男たちについての、新しい物語…ミュージカル・シンフォニア！作・演出は上田久美子。

西から東へ、そして東から西へ…文化、文明、人を乗せ、陸と海とで西欧とアジアを結びつけてきた交易路「シルクロード」。
路往く隊商を襲った盗賊は、一粒の青いダイヤモンドを手に入れる。しかしそれはインドの女神シータの失われた片目であった。ある者には幸福を、そしてまたある者には悲運をもたらしつつ幾度となく持ち主を変え、遙か古よりこの「シルクロード」を彷徨ってきた宝石の、その煌めきの中に宿る数多の記憶を辿る旅へと盗賊は誘われてゆく…。過去から未来へ、そして未来から過去へ。時代と空間を超えた旅の中で綴られる、エキゾティシズムに富んだレビュー・アラベスク。なお、この作品は演出家・生田大和の初のショー作品となります。また、数多くのCMやアニメ、映画音楽を手掛けており、様々なアーティストへの楽曲提供をおこなっている菅野よう子氏より楽曲をご提供いただきます。独創的な音楽世界と望海風斗を中心とした雪組がお届けするハーモニーにもご期待ください！作・演出は生田大和。出演は、望海風斗、真彩希帆。

◆会場：宝塚大劇場
2021年1月1日（金）～
2月8日（月）
一般前売 2020年12月19日（土）
◆会場：東京宝塚劇場
日程：2021年2月26日（金）～
4月11日（日）
<https://kageki.hankyu.co.jp/revue/2021/fortississimo/>



© 宝塚歌劇団

宝塚歌劇 星組公演

ミュージカル

『ロミオとジュリエット』

Roméo & Juliette
Le spectacle musical de GÉRARD PRESURVIEC
D'après l'œuvre de WILLIAM SHAKESPEARE

ウィリアム・シェイクスピアの「ロミオとジュリエット」を、ジェラル・プレスギルヴィック氏が新たにミュージカル化した本作品は、潤色・演出：小池修一郎により、2010年に星組で日本初上演。素晴らしい楽曲と美しいラブストーリーが絶賛を博し、2011年から2013年にかけて、雪組、月組、そして星組と重ねた再演も高評価を得るなど、再演の呼び声が高い人気作となりました。

2021年、満を持して星組での上演

が決定。2013年の新人公演でロミオ役を演じ、鮮烈な印象を残した礼真琴が、2021年、星組トップスターとして再びロミオ役に挑みます。世界で最も知られている儚くも美しい究極の愛の物語を、どうぞお楽しみください。原作ウィリアム・シェイクスピア、作ジェラル・プレスギルヴィック、潤色・演出は小池修一郎、演出は稲葉太地。出演は礼真琴、舞空瞳ほか。
◆会場：宝塚大劇場
2021年2月12日（金）～
3月29日（月）
◆会場：東京宝塚劇場
日程：2021年4月16日（金）～
5月23日（日）
<https://kageki.hankyu.co.jp/revue/2021/romeoandjuliette/>



© 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>

ミュージカル・ゴシック
『ポーの一族』



ミュージカル
『ゴヤ -GOYA-』

2021年4月東京・日生劇場、5月上旬名古屋・御園座にて、ミュージカル『ゴヤ -GOYA-』の上演が決定しました。スペイン最大の画家と謳われるフランシスコ・デ・ゴヤは、1746年にスペインで生まれ、人生の半ばで聴力を失いながらも、フランス革命、ナポレオン戦争の激動の時代を生き抜いた異才の画家です。《黒い絵》シリーズなど、暗いイメージがつきまといいますが、若い頃から出世欲が強く、人間味溢れる人物だったと考えられます。封建的なスペイン社会において、スクヤンダルを巻き起こした「裸のマハ」を描くなど、「自由・平等・博愛」を信条にした進歩的な思想の持ち主でもありました。本作では、ゴヤの画家人生のみならず、「人間ゴヤ」に焦点を当てて描いていきます。その波乱万丈な生き様や、混沌とした社会の中でいかにして芸術家となっていったのか、生きる力に満ちたエネルギー溢れるオリジナルミュージカルがここに誕生します。この度、休業を経て、2020年2月システィーナ歌舞伎『NOBUNAGA』で

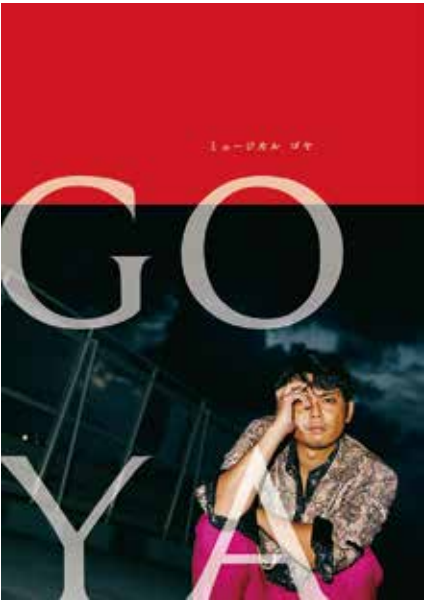
2021年1月に大阪・梅田芸術劇場メインホール、2月に東京国際フォーラムホールCにて、ミュージカル・ゴシック『ポーの一族』の上演が決定しました。この作品は、1972年に「別冊少女コミック」で発表され、少女漫画の枠を超えて幅広い層に愛され続けている萩尾望都の伝説的名作「ポーの一族」を舞台化。ミュージカル界を牽引し続ける演出家、小池修一郎が脚本・演出のもと、2018年に宝塚歌劇団花組にて初演され、宝塚歌劇のファンのみならず、多くの原作ファンの期待を集める中での初演となりました。トップスター明日海りお演じる主人公エドガーの原作さながらのビジュアルと巧みな表現力が観客を虜にし、期待に応え大好評を博しました。この傑作ミュージカルが、3年の時を経て、小池修一郎の手により新たに蘇り

ます。主演のエドガー役は、宝塚歌劇初演版で同役を務めた明日海りおが再び挑戦。少年の姿のままに永遠の時を生きる運命を背負わされたバンパネラ（吸血鬼）エドガーとして、宝塚歌劇退団後初のステージに立ちます。出演は、出演は、明日海りお、千葉雄大、小西遼生、中村橋之助、夢咲ねね、綺咲愛里、福井晶一、涼風真世ほか。

◆大阪公演：2021年1月
梅田芸術劇場メインホール
◆東京公演：2021年2月
東京国際フォーラム ホールC
◆公式サイト
<https://www.umegei.com/poenoichizoku/>

約2年ぶりに舞台復帰した今井翼が復帰後“初主演”を果たします。なお、本作では、共に日本演劇界を牽引してきたG2(新作歌舞伎『風の谷のナウシカ』、『ガラスの仮面』、『嵐が丘』)と鈴木裕美(『おはつ』、『宝塚 BOYS』、ミュージカル『サンセット大通り』)が初めてタッグを組み、原案・脚本・作詞をG2、演出を鈴木が手掛け、オリジナルミュージカルを創り上げます。そして、日本人男性クラシックピアニスト初の日本武道館公演を成功させ、ドラマ「コウノドリ」や映画の劇伴など数多くの作品で作曲するなど、その才能を各方面で発揮してきたピアニストの清塚信也が、本作でミュージカルの作曲、音楽監督に初めて挑戦いたします！

◆東京公演：2021年4月 日生劇場
◆名古屋公演：2021年5月上旬 御園座
◆公式サイト
https://www.shochiku.co.jp/engekiw/lineup/musical_goya/



和キルト × 百段階段 2020 ～世界と未来へ～

ホテル雅叙園東京では、2020年12月27日(日)までの期間限定で「和キルト × 百段階段 2020」を館内にある東京都指定有形文化財「百段階段」にて開催します。第4回目となる今回は「世界と未来へ」をテーマに、世界中に愛好家が存在するキルトを日本独自の感性や素材を用いて昇華した「和キルト」の展示を通じて、世界に誇る日本の感性を表現。和のキルトコンクール入選・入賞作品約30点や、グループキルト・ミニキルトの公募作品100点以上など多彩なラインナップで出展されます。

会期：2020年12月5日(土)～2020年12月27日(日) ※会期中無休/場所：ホテル雅叙園東京内 東京都指定有形文化財「百段階段」/時間：10:00～17:00(最終入館16:30)/当日1,600円、大学生・高校生1,000円、中学生・小学生600円 ※要学生証提示、未就学児無料
<https://www.hotelgajoen-tokyo.com/100event/wakiruto>
 ★お問い合わせ：03-5434-3140(イベント企画10:00～18:00)

過去展示の様子



郷さくら美術館ベストセクション展ー絶景への旅ー 同時開催「桜百景 vol.22」

本展は美術館にしながら世界遺産や名峰、日本の冬景色など、世界各地の絶景巡りを堪能していただける展覧会です。今年は未曾有の感染症のため、気軽に旅行に行くことができない日々が続いていますが、当館の「現代日本画」を通して世界各地への旅行をお楽しみいただけます。

会期：2020年12月8日(火)～2021年2月28日(日) /月曜日休館(但し1/11は開館、1/12は振替休館)、年末年始(12/28～1/4) /場所：郷さくら美術館 /時間：10:30～17:00(最終入館16:30) ※臨時/会期：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



四田淳三《晨(金剛院)》1993年

20世紀のポスター [図像と文字の風景] —ビジュアルコミュニケーションは可能か？

1910～20年代のヨーロッパで生じ、芸術・デザインに革新をもたらした“構成主義”は、特にビジュアルデザインの領域において、図像と文字を幾何学的・抽象的な融和のもとに構成しようとする特徴的な表現様式をもたらしました。時代を彩った“構成的ポスター”が、20世紀を通じて織りなした図像と文字の風景を、竹尾ポスターコレクションにより辿ります。歴史的な継承と発展のプロセスをお楽しみ下さい。

会期：2021年1月30日(土)～4月11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) /2/10・24、3/10・24、4/5休館※2021年4月より休館日が毎週月曜日に変更/一般1,100円、大学生(専修・各種専門学校含む)880円、中学生・高校生と65歳以上550円
<https://www.teien-art-museum.ne.jp>
 ★お問い合わせ：050-5541-8600(ハローダイヤル)

ヤン・テヒョルト
《構成主義者展/パーゼル芸術堂》1937年
© Tschichold family

【特別展】東山魁夷と四季の日本画

日本や世界各地の風景を詩情豊かに描き出し、昭和の国民的画家と謳われた東山魁夷(1908-1999)。近年も大規模な回顧展が続き、平成から令和の世へと移り変わりゆくなかでも、魁夷の作品は人々の心を魅了し続けています。このたび、山種美術館では、魁夷の芸術を構成する要素のうち「四季」と「風景」をテーマに、魁夷を中心に近代・現代の画家たちが描いた作品を展示します。

会期：2021年1月24日(日)まで/場所：渋谷区広尾3-12-36 時間：平日：10:00～16:00、土・日・祝日：10:00～17:00

(入館はいずれも閉館時間の30分前まで) /月曜休館(但し1/4(月)、1/11(月)は開館、1/12(火)は休館、12/28～1/2年末年始休館) /一般1,300円、大学生・高校生1,000円、中学生以下無料 <http://www.yamatane-museum.jp/>
 ★お問い合わせ：050-5541-8600(ハローダイヤル)

東山魁夷《年暮る》
1968(昭和43)年
山種美術館

見ることの楽しみ — 画材と素材の引き出し博物館

目黒区美術館はこれまで、展覧会活動と同時に、地域の美術館として教育普及活動にも力を注ぎ、体験を重視したワークショップ活動を積極的に展開してきました。そして、展示と教育普及活動を結びつけるものとして、美術の画材、素材に目を向け、教材の制作や教材のコレクションを行ってきました。その代表的なもの がオリジナル教材の『画材と素材の引き出し博物館』です。普段はあまり気にとめないモノも、見方を変えると今まで気づかなかったモノの意味や表情が見えてくることがあります。美術を能動的に“見る”楽しみを発見することにつながるでしょう。

会期：2021年1月16日(土)～1月31日(日) 場所：目黒区目黒2-4-36 /時間：10:00～18:00(最終入館17:30迄) /月曜休館/無料 <https://www.mmat.jp/>
 ★お問い合わせ：03-3714-1201



『画材の引き出し博物館』目黒区美術館蔵

[館蔵] 茶道具取合せ展

展示室に当館茶室「古経楼」「松寿庵」「富士見亭」の床の間原寸模型をしつらえ、館蔵の茶道具コレクションから約70点を選び展示(会期中一部展示替があります)。懐石道具・炭道具のほか、『玩貨名物記』『三冊名物記』『古今名物類聚』『大正名器鑑』などの名物記所載の名物茶道具を中心に道具の取合せを展覧します。

会期：2020年12月5日(土)～2021年2月14日(日) /場所：五島美術館(世田谷区上野毛3-9-25) /開館時間：10:00～17:00 ※入館は閉館の30分前まで /休館日：毎月曜日(1/11は開館)、12/25(金)～1/4(月)、1/12(火) /入館料：一般1,000円/高・大学生700円/中学生以下無料(入園料を含む)
<https://www.gotoh-museum.or.jp/>
 ★お問い合わせ：050-5541-8600(ハローダイヤル)



重要美術品 伯庵茶碗 銘 冬木

リニューアル・オープン記念展 III 美を結ぶ。美をひらく。美の交流が生んだ6つの物語

古きものと新しきものを結ぶ。中世や近世、近代といった時代の枠組みに縛られずに美と美を結ぶ。たとえば、東と西を結ぶ。国や民族といった境界にとらわれずに文化を結ぶ。サントリー美術館のミュージアムメッセージ「美を結ぶ。美をひらく。」によせ、新たにひらかれた美の物語と共にガラス、版画、琉球美術、陶磁器などを紹介します。

会期：12月16日(水)～2021年2月28日(日) ※会期中展示替えあり／場所：サントリー美術館／休館日：火曜日、12/28(月)～1/1(金・祝)は年末年始のため休館 ※2/23は18時まで開館時間：10:00～18:00(金・土は10:00～20:00) ※1/10(日)、2/10(水)、2/22(月)は20時まで開館 ※いずれも入館は閉館の30分前まで／一般1,500円、大学・高校生1,000円 <http://suntory.jp/SMA/>
★お問い合わせ：03-3479-8600



藍色ちりり 一合
江戸時代 18世紀
サントリー美術館



ベルナール・ビュフェ回顧展 私が生きた時代

20世紀後半のフランスを代表する具象画家の一人ベルナール・ビュフェ。刺すような黒く鋭い描線によるクールな描写を特徴とする画風は、第二次世界大戦直後の不安と虚無感を原点とし、サルトルの実存主義やカミュの不条理の思想と呼応し一世を風靡しました。年代を追う形で「時代」という言葉をキーワードに、ベルナール・ビュフェ美術館(静岡県)が所蔵する油彩を中心とした約80作品で振り返ります。

会期：2021年1月24日(日)まで／場所：Bunkamura ザ・ミュージアム(渋谷)／時間：10:00～18:00(入館は17:30まで) ※本展は金・土曜日の夜間開館なし／休館日：1/1(金・祝)／一般1,600円、大学・高校生1,000円、中学・小学生700円 ※1/9以降の土日祝のみ入場日時予約制
https://www.bunkamura.co.jp/museum/exhibition/20_buffet/
★お問い合わせ：03-5777-8600(ハローダイヤル)



▶ベルナール・ビュフェ《ピエロの顔》
1961年、油彩・カンヴァス
ベルナール・ビュフェ美術館所蔵
©ADAGP, Paris & JASPAR, Tokyo,
2020 E3886



日本初期写真史 関東編 幕末明治を撮る

「日本初期写真史 関東編」では、高橋則英氏(日本大学芸術学部 写真学科教授)の監修のもと、三部構成で幕末明治期における関東地方の写真文化を紐解きます。一章では歴史を概観し、欧州における写真発祥から日本への輸入や普及するまでの歴史と写真技術を俯瞰。二章では制作者に焦点をあて、関東地方を訪れたり、この地を基盤として活動した写真家や写真技術者たちの作品を展覧するとともに、一都六県それぞれで開業した初期の写真家たちも紹介します。最終章ではペリー来航時の肖像写真から建設中の東京駅まで、バラエティに富んだ幕末明治の写真群が一堂に会し、その蓄層する写真文化を鳥瞰する貴重な機会です。

会期：2021年1月24日(日)まで／料金：一般700円ほか／場所：東京都写真美術館(恵比寿ガーデンプレイス内)／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(1/11(月・祝)は会館、1/12(火)は休館)、年末年始(12/29-1/1) <https://topmuseum.jp/> ★お問い合わせ：03-3280-0099



制作者不詳《東京向島》1882-97年(明治中期)頃
鶏卵紙に手彩色 東京都写真美術館

ターミナル 冬特大号プレゼント！

【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、下記宛先へ。
〒152-8799 目黒郵便局私書箱41号「ターミナル編集部ターミナルプレゼント2020冬号」係

【メールでの応募方法】

件名に「ターミナルプレゼント2020冬号」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。

2020年12月30日消印有効。当選者の方への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『郷さくら美術館
ベストセクション展—絶景への旅—』同時
開催『桜百景 vol.22』(2020年12月8日～
2021年2月28日まで) 展覧会招待券5組10
名様にプレゼント。

【3】p18掲載 サントリー美術館『リニューアル・
オープン記念展 III 美を結ぶ。美をひらく。美の
交流が生んだ6つの物語』(2020年12月16
日～2021年2月28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『20世紀の
ポスター【図像と文字の風景】——ビジュアル
コミュニケーションは可能か?』(2021年1月
30日～4月11日まで) 展覧会招待券5組10
名様にプレゼント。

【4】p18掲載 Bunkamura ザ・ミュージアム
『ベルナール・ビュフェ回顧展 私が生きた時代』
(2021年1月24日まで) 展覧会招待券5組
10名様にプレゼント。

中目黒 GT 冬の七タ・ひかりの実スマイルアトリエ募集！

中目黒 GT では、今回5回目となるタワー棟ピロ
ティー天井へのライトアップ。「光のゲート」12月
12日(土)から25日(金)まで、130台のLED
スポットライトでプログラムにより柔らかい浮雲の
イメージを変化させ、イルミネーションと相まつ
て華やかさを演出します。また、クリスマスイ
ベント「冬の七タ」は、例年 GT 広場にて願い事を書
き、ツリーに展示して、その賑やかさとして音楽演
奏などを行っていましたが、会場での3密を避ける
為、今回はWEB上に開設したワークショップペ
ージ(ひかりの実スマイルアトリエ)で描いたスマイルの
絵や願い事を送信すると、果実の袋にプリントして巨大
クリスマスツリーに飾り、展示期間にご来場いただい
て自由に閲覧、写真撮影ができます。
募集期間12月13日まで 展示期間12月18～25日
詳しくはHPをご確認ください。



<http://nakamegurogt.jp/>

ココロとカラダがよろこぶ 福まねき GOHAN



2020年12月 冬のレシピ
五臓「腎」に働く
黒豆とひじきと
海老の薬膳サラダ

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！今回は冬のテーマカラー「黒」の食材で作る生命エネルギーを高めるレシピをご紹介します。



【材料（2～3人分）】

芽ひじき（乾燥） 10g
蒸し黒豆 60g 程度
ボイル海老 8尾
黒胡麻 小さじ2
くこの実 10粒程度
ドレッシング
・バルサミコ酢 大さじ2
・醤油 大さじ1
・太白胡麻油 大さじ1
・砂糖 小さじ2



【作り方】

1. ドレッシングの材料はよく混ぜ合わせておく。芽ひじきはたっぷりの水で戻し、ボイル海老は飾り用に厚みを半分にしたものを数個作り、残りは食べやすい大きさに切る。くこの実はひたひたの水で戻しておく。
2. 鍋に湯を沸かし、戻した芽ひじきを入れて2～3分程度茹でたらザルにあげておく。
3. ボウルに1.の海老、2.の芽ひじき、蒸し黒豆、黒胡麻を入れてざっと混ぜ合わせ、1.の

ドレッシングを加えてよく混ぜ合わせる。
4. 3.を器に盛り、飾り用の海老、水気を切ったくこの実を天盛りにする。



小さなひと粒にも栄養がたっぷり詰まっている豆。毎日ちょこちょこ食べたい食材のひとつですが、乾物を戻して使うのはちょっと大変ですね。今回は、スーパーでよく見かけるようになった蒸し大豆一袋で作れるレシピにしました。芽ひじきも水戻し不要のものがありますので、そちらを使えば混ぜるだけでできちゃいます。水戻し不要のものを使う場合は80g程度を目安にしてくださいね。

目黒ごよみ 福まねき



2020年12月
福まねき情報は
こちらをチェック！

★2020年12月7日 大雪の開運アドバイス★

五臓「腎」は成長・発育・老化をコントロールする働きがあり、生命エネルギーの源であると薬膳では考えます。冬になると、この腎の働きが弱まるため、カラダ特に足腰が冷えやすくなります。そのまま放っておくと、腰痛や関節痛、目や耳のトラブル、無気力になるなど、まるで老化現象のような症状が現れることも！冷えは万病の元とも言われます。冬の冷えが引き起こす不調を未然に防ぐためにも、毎日のくらしに今月の福まねきフード・行動・プレイスを取り入れて、ココロとカラダを温めて元気にすることを意識してくださいね。

今月の 福まねき フード

ココロとカラダを元気にする五臓「腎」の働きを助ける食べ物

薬膳では、冬は五臓「腎」と関係が深いと考えます。そんな腎の働きを助けてくれるのは冬のテーマカラー「黒」の食べ物。例えば、黒木耳・黒豆・黒胡麻・ひじき・海苔・昆布・わかめなど。また、色は黒くないけれども、今回ご紹介した薬膳サラダに使った「海老・くこの実」も腎の働きを助けてココロとカラダを温めて元気にしてくれる福まねきフードです。



今月の 福まねき 行動



今月の 福まねき プレイス

未来の自分のために投資する

2020年は自分の好きなことや強みを磨くことが福まねき行動になる年。12月はその傾向がより強まります。ここで大事なことは、苦手なもの、不得意なもの、今まで縁がなかったものには手を出さないということ。いま好きなもの、むかし好きだったもの、得意だと思えるものを磨くために、お金や時間を使ってくださいね。そうそう、そのものズバリ「お金の運用」もおすすです！

水族館や動物園

寒さでココロとカラダが縮こまりがちなの時期に、暗く悲しいニュースやショッキングな出来事に触れてばかりでいると五臓「腎」の働きを弱めてしまいます。今月はココロから楽しいと思える時間、ぼーっとできる時間を作ることが大事！かわいい生き物たちがのびのびと暮らす様子を見に行くのもいいのでは？※コロナ禍なので、水族館や動物園のオンライン配信を見るのもOK！

お知らせ

今回の『目黒ごよみ 福まねき』と『ココロとカラダがよろこぶ 福まねき GOHAN』は、春号（3月）に掲載予定です。



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/>



ホテル雅叙園東京のお正月
2021年
HOTEL GAJOEN TOKYO
NEW YEAR 2021
1月1日(金)~1月2日(土)



日本美のミュージアムホテル、ホテル雅叙園東京では、2021年1月1日(金・祝)~1月2日(土)の2日間限定で、新様式を取り入れた「新春ブッフェ」や、新春に華を添える、アート書道、いけばな、丑(うし)のあめ細工、だるまの絵付けのワークショップなど、様々なお正月イベントを開催します。

◆<新春ブッフェ>

1月1日(金・祝)~1月2日(土)
11:00~12:30 / 13:30~15:00
[会場] 2階 舞扇
[料金] 8,000円(大人1名様) / 4,000円(小学生1名様)



[イベント開催時間] 琴演奏 11:00 / 13:30、大道芸 11:30 / 14:00

◆<新春ワークショップ>

1月1日(金・祝)~1月2日(土)

★書道

書家 本田蒼風氏に学ぶアート書道。新しい年の抱負や今の想いを一文字に込めて表現していただけます。

[会場] 2階 華つどい
[開催時間] 10:30 ~ 13:00 / 13:30 ~ 15:30
※所要時間 30分

[料金] 500円 ※料金には消費税が含まれております。
[座席] 8席(ご予約不可)



★いけばな

小原流の講師による、いけばなや花材のお話と、お正月にまつわるお花を使ったいけばなをご体験ください。

[会場] 2階 華つどい
[開催時間] 10:45 / 11:45 / 12:45 / 13:45 /

14:45 / 15:45

※所要時間 45分

[料金] 大人 1,000円 / 子ども 500円 ※料金には消費税が含まれております。

[定員] 各回先着 9名(ご予約不可)

★あめ細工

2021年の干支 丑(うし)を作るワークショップ。職人による実演販売もごぞいます。



[会場] 2階 華つどい

[開催時間] 10:00/10:30/11:00/12:30/13:00/13:30/14:30/15:00/15:30 ※所要時間 30分

[料金] 500円 ※料金には消費税が含まれております。[定員] 各回先着 6名(ご予約不可)

[対象年齢] 10歳以上

★だるまの絵付け



お好きなだるまを選び、願いを込めてオリジナルのだるまをお作りいただけます。

[会場] 2階 華つどい
[開催時間] 10:15 /

11:30 / 12:45 / 14:00 / 15:15 ※所要時間 50分
[料金] 1,000円 ※料金には消費税が含まれております。

[定員] 各回先着 20名(ご予約不可)

★大道芸

傘回しや紙切りなど日本の伝統芸をお楽しみください。

[会場] 2階 ホワイエ
[開催時間] 10:00 ~ 11:00/12:30 ~ 13:30 / 15:00 ~ 16:00
[料金] 無料

◆お正月イベント

お問い合わせ
03-5434-3860
(営業部 10:00 ~ 18:00)



今号の裏表紙 古布コラージュ「和色 — 東雲色」

東京、東の方にある江東区に東雲という地名がある。東雲と書いて“しのめ”と読むが難しい当て字。語源の一説には篠竹を編んだ目の粗い窓や明かりとりから入る朝の光からきていたとも、だったら“篠の目”だが、それを東雲とするところが粋。夜が明け始める頃の東の空の色で、やや黄味がかかった薄いピンク色。朝焼けの光に染まった東雲は、朝の張りつめた空気感を和らげる希望や期待を感じさせる優しい色。東雲に近い言葉に曙、暁、朝来など色々あり、豊かな日本人の感性を感じる。ところで、東雲草をご存知でしょうか？東雲草とは、実は朝顔の別名。「なーんだ」とお思いかもしれませんが、朝日が昇る東雲ころ咲き早める…花、という事で、風情がある呼び名でしょ。古布コラージュ・アーティスト 住川 信子

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



株式会社 ERIZUN は、地域情報の企画・編集・制作、エンタメ情報の編集配信を行う会社です。カメラマン、ライター、デザイナーなど、クリエイティブスタッフがワンチームで行います。個別に依頼する面倒な工程をカット！一括でご依頼いただけます！詳しくはホームページをご覧ください。

お店のチラシをつくりたい！

お店の PR チラシの他、雑誌や書籍、企業の会社案内や商業施設案内など、これまで企画、編集、制作、デザインと、実績が多数あります。お気軽にご相談ください。



お店のPR動画をつくりたい！

PR 動画の撮影、編集も対応可能です。「何を入れれば効果的?」「オリジナルの曲を入れてみたい」など、お客さまのご要望を聞きながら、一緒に形にしていけます。

<https://www.erizun.co.jp/>

【編集後記】

2020 年は「情報紙ターミナル」にとって、創刊 20 年という節目の 1 年でした。コロナ禍ということもあり、様々なことが制限されてしまいましたが、色々な方にご協力をいただき『情報紙ターミナル創刊 20 周年記念動画』を制作することができました。これまでの活動をまとめましたので、ご覧いただけたらと思います。▶

年 4 回の季刊発行している「情報紙ターミナル」は、これからも目黒区近郊の情報や美術、エンターテインメント情報を発信してまいります。なお、ターミナルは WEB ページからもご覧いただけます。次の発行は春号(2021 年 3 月下旬発行予定)です。
<https://meguro.terminal-jp.com/> 編集長 住川禾乙里



情報紙ターミナル
創刊 20 周年記念動画



株式会社 ERIZUN ターミナル編集部

情報紙ターミナル 2020 冬特大号 NO.86 〒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



古布コラージュ「和色一東雲色」 古布コラージュ・アーティスト 住川 信子