

MEGURO Information & Entertainment Magazine 2024秋特大号 No.101 FREE



ターミナル



【特集】目黒さんぽ

【ニュース&トピックス】

秋のグルメ&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

「nana's green tea」ハロウィンの『かぼちゃパフェ』&『紫いもラテ』が登場！
フードメニューの『鰻の月見まぶし』も

nana's green teaでは、秋の味覚・かぼちゃや紫いもを使ったスイーツ、季節限定のフードメニューが登場！かぼちゃあんを使用した口あたりなめらかなモンブランクリームと、蜜漬けたカボチャの角切り、そこにさっぱりとした甘さのソフトクリームが合わさり、かぼちゃをいろいろな組み合わせで味わうことができる『かぼちゃのモンブランパフェ (1,300円/税込)』。おいしさをギュッとコンパクトに詰め込んだ『かぼちゃのモンブランミニパフェ (780円/税込)』も、ほうじ茶ゼリーやミルクィなソフトクリームが楽しめます。紫いもの中でも鮮やかな濃い紫色が特徴の、国産「紫まさり」・「アヤマラサキ」をブレンドし、白あんをベースに妖しげなハロウィンカラーに仕立てたスイーツドリンク『紫いもラテ (M 680円、L 780円/税込)』。いずれも10月31日までの提供です。また、ふっくらとした鰻の身をシンプルに味わう、10月27日までの期間限定メニュー贅沢月見どんぶり『鰻の月見まぶし (1,600円/税込)』は、中央にのせた卵黄が夜空に浮かぶ満月のよう。脂のの



た鰻と、甘辛いタレ、卵黄のトロっとしたまろやかさが混ざり合い、まったくした旨みが口いっぱいに広がります。

◆ nana's green tea 自由が丘店
目黒区自由が丘 1-14-16
Nanaha Bldg. 1F
<https://www.nanasgreentea.com/>

中目黒の人気店「中目黒 Bistro Bolero」
がリニューアルオープン！



中目黒に位置する古民家ビストロ『「中目黒 Bistro Bolero」』は、コロナ禍を乗り越え、新たなシェフとともにリニューアルオープンしました。これまではコース料理のみを提供していましたが、今回のリニューアルに伴い、アラカルト料理が復活。アラカルトメニューは580円からとお手軽にご注文いただける内容で、お客様に多くの選択肢を提供します。また、元々人気のあったショートコースも「シェフにおまかせ」として引き続き提供。気軽にバーカウンターでワインを飲めるように充実したナチュラルワインのセレクション



を用意。お手頃なものから本格的なものまで、50種類を超えるのワインを揃えています。1階では気軽にドリンクとタパスが楽しめ、2階では落ち着いた雰囲気の中でゆっくりと食事とドリンクが味わえます。

◆中目黒 Bistro Bolero
目黒区上目黒 2-47-11
<https://www.instagram.com/bistrobolero/>

ふれあいを大切にしたいくめくろ)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/>

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
▶ 1000 ~ 19:00 ▶ 水曜定休
▶ 目黒区善善 3-7-14
▶ <http://www.re-reen.jp> ▶ info@re-reen.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。オーダーはファッション業界30年以上の実績を持つアサヒ「デザインは気に入っているのにサイズが合わない」「生地がすっかり変化した」「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、日々切磋琢磨し技術を磨いていきます。プロの技でお気に入りの一着が戻ります。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？

【中目黒】東京初進出！

牧場から直送した生乳で作る感動のふわふわ神食感

北海道ソフトクリーム専門店「North Cream」

株式会社ノース・トラックスは、東京初出店となるソフトクリーム専門店「North Creamn 中目黒店」をオープンしました。車両関係事業をメインとする会社で、北海道の酪農家事業を応援したい思いから北海道の牛乳100種類飲み比べ、全国のソフトクリームの食べ歩きなど、開発まで3年という歳月を掛けて2022年にソフトクリーム専門店を開業。北海道の2店舗に続き、満を持して中目黒に開店しました。イタリア製のソフトクリームメーカーのフェラーリとも言われているカルピジャーニのマシンを使用。夏はさっぱり、冬は脂肪分が高めで、濃厚なのに甘すぎない、ふわふわ食感が味わえます。カップ/メイプ



▲人気のワッフルコーン ミルク
▼ふわふわの神食感 カップ



ルクリスピーコーン/ワッフルコーン共に650円。マンゴー、チョコレート、紅茶など、月替わりのフレーバーは700円。

◆ North Creamn 中目黒店

目黒区上目黒 2-14-1

11:30 ~ 22:00 (火曜は 11:30 ~ 20:00)

水曜定休 <https://north-cream.com/>

技術と信頼

目黒建設業防災連合会

会長 加藤 公章

目黒建設業協会

会長 山本 尚人

目黒電設安全防災協会

理事長 宮崎大二郎

目黒設備協会

会長 小澤 孝行

目黒造園協力会

会長 山本 昇



中目黒 GT プラザ商店会

オータムフェスティバル 2024

10月20日(日) 13:00~16:10 (開場 12:30) GTタワー前広場(1F)

TCM 東京音楽大学 ACT Project

音楽で楽しむ動物たちの世界

①13:00~ ②14:50~ 2回公演

TCM 東京音楽大学の学生による演奏でお楽しみいただけます。ヴァイオリン、クラリネット、ピアノ、フルート、パーカッションの華やかな音色をお楽しみください。

【曲目】
口笛吹きと犬
組曲「雑化舞」より「ギャロップ」
ミュージカル「ライオンキング」より「サークル・オブ・ライフ」 ほか

GTプラザ商店会のお客さま感謝デー

ビンゴゲーム大会

1回戦 14:00 ~
2回戦 15:40 ~

【ビンゴカードの交換について】
1回戦用 12:45 ~
2回戦用 14:40 ~

中目黒 GT 内店舗発行の税込 800円以上のレシートと交換します。
(10月1日~20日発行分が対象)
各テーブル一人様1枚、先着250枚まで

主催：中目黒 GT プラザ商店会 協力：東京音楽大学 ACT Project | 中目黒 GT 全体管理委員会 後援：目黒区
<https://www.nakimegurogt.jp/> 即日完売 | 変更中止

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

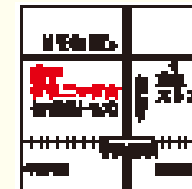
☎ 03-3714-7177

8:30 ~ 13:00

15:00 ~ 18:00

土曜日は 13:00 まで

木、日、祝日休



『はじまる新しい亀屋万年堂』自由が丘発！
新感覚スイーツ「東京ナボロン」「自由が丘ナボロン」誕生



東京・自由が丘で1938年に創業した亀屋万年堂は、和菓子の枠組みを超えた自由な発想で、さまざまなお菓子を世に送り出してきました。看板商品のナボナもその一つ。時代が移り変わり、世界中の文化がより身近になってきた今、もう一度原点に立ち返りナボナを進化させたのが総本店の開店に合わせて誕生したまったく新しい和菓子「ナボロン」シリーズです。

独自の生地でサンドしました。

【自由が丘ナボロン】

要冷蔵

東京ナボロンのコンセプトをさらに突き詰めて生み出されたのが、その日にしか食べられないナボロンの生菓子タイプ『自由が丘ナボロン』

です。フレッシュハーブを使用した、清々しくもクリーミーな新感覚和菓子で、口に入れた瞬間にスッと溶けるクリームと、贅沢に広がるハーブの香りに驚くこと間違いなし！亀屋万年堂総本店でしか味わうことのできない特別なスイーツです。

◆亀屋万年堂 <https://www.navona.co.jp/>

【東京ナボロン】

洋菓子和菓子のいいとこ取りを目指したナボナを、今の時代に合わせて再定義したナボナの進化形。世界の香りよい素材とドライフルーツを自由に組み合わせて羊羹の中に閉じ込め



ショコラ専門店『ベルアメール』
ハロウィンコレクション期間限定販売



四季の変化をショコラで表現する日本のショコラ専門店「ベルアメール」では、ハロウィンシーズンを楽しむ期間限定のショコラコレクションをご用意しました。

クロネコやカボチャ、ミイラ等のモチーフをショコラで表現し、見ているだけで楽しくなるようなインパクトたっぷりのユニークなデザインに。味わいにもこだわり、ショコラとカボチャやキャラメルなど季節の素材を組み合わせたショコラ専門店ならではのラインナップをお届けします。

ネコがモチーフのパレショコラ"クロネコ"、ネコの形に焼き上げたオリジナルフィナンシェ"ハロウィンクロネコ"に、ハロウィンモチーフのパレショコラ"キャラメルクランチ"を詰め合わせたネコが盛りだくさ

んの『ハロウィン プチギフト(1,188円/税込)』。パンプキンパウダーやパンプキンシードオイルなどを使用し、季節感のある味わいに仕上げたハロウィン限定『ハロウィンパレショコラ 5枚(2,052円/税込)』。サクサク食感のクランチとなめらかなクリームやチョコの食感を楽しむ2層仕立ての『ハロウィン ドーナツショコラ 6コ(2,160円/税込)』など要チェックです。

◆ショコラ専門店「ベルアメール」
<https://belamer.jp/>

次は、光で
なにをしよう。

光で、世界をもっと豊かで快適に。
光で、安全安心な未来を創出して。
私たち皆と一緒に歩いてまいります。

STANLEY スタンレー電機株式会社 <https://www.stanley.co.jp/>

本社 〒153-8630 東京都目黒区中目黒2-9-13 TEL 03-8008-2222 (大代表)

建物清掃管理
飛散防止等フィルム貼付施工
清掃用品販売

**株式会社
千葉商店**

〒153-0065
東京都目黒区中町 2-44-13
TEL 03-3719-2477
FAX 03-3719-1189
Mail c.lotus@wish.ocn.ne.jp

京都の老舗ベーカリー「グランディール」が『京生ちぎりパン〜鳴門金時とメイプル〜』など、「さつまいも」をメインとした限定商品を販売



京都の老舗ベーカリー「グランディール」が、「さつまいも」をメインとした秋限定商品を販売中。人気商品『京生ちぎりパン』は、初の「芋フレーバー」が新登場。もっちり食感のちぎりパン生地に、鳴門金時と黒ごま、メイプルキューブを練りこんで焼き上げました。生地のもっちり食感に鳴門金時のほくほく食感、黒ごまのプチプチ食感の

異なる食感を楽しめる『京生ちぎりパン〜鳴門金時とメイプル〜 (450円/税込)』。生地全体にじゅわっと染み込んだメイプルキューブが甘く香る、おやつにもぴったりな秋限定のちぎりパンです。『ベグル〜ソルティ薩摩〜 (280円/税込)』は、紫芋の粉末を練りこんだ生地とプレーン生地のツートンカラーが目を引く秋のベグル。中には鳴門金時とバターを包んで焼き上げました。さつまいもの甘みとバターの塩味が絡み合う甘じょっぱいフレーバー。表面にまぶしたグランドの塩の塩味が、全体をより引き立てます。いずれも10月31日までの限定商品。秋の味覚「さつまいも」のパンを味わってみては。

◆グランディール 自由が丘店
目黒区自由が丘 2-15-4
JIYUGAOKA de aone 1F
<https://grandir.allhearts.company>

【ホテル雅叙園東京】
ティースタンドに浮かぶ月を愛で、
深まりゆく秋を堪能
「月アフタヌーンティー」



NewAmericanGrill “KANADETERRACE”では、東京都指定有形文化財「百段階段」で開催の企画展「月百姿×百段階段〜五感で愉しむ月めぐり〜」の開会に合わせ、2024年10月5日(土)〜11月15日(金)の期間限定で「月アフタヌーンティー」を提供します。スイーツは、ごろんと入った栗が半月のような「和栗のパウンドケーキ」や、柿のコンポートと桂花陳酒のジュレを月のきらめきに見立てた「早生柿のパナコッタ」など、月を連想させる品々のほか、ペストリー料理長生野剛哉が六甲山で見た秋の景色から着想を得て誕生した、かぼちゃのタルト「紅葉」がミニサイズで登場。ベースになるアーモンドと白餡のタルトに、裏ごししたかぼちゃ餡を竹串でのせていく和菓子の技法を取り入れ、木々が秋色に染まる様子を表現いたしました。セイボリーは、栗とマッシュルームのサラダをムースが覆う「栗のムース

トリュフ風味」など、満月をイメージした3種が揃います。空が高く澄み渡り、美しい景色を見せてくれるこの季節、芸術と食を通して五感で愉しむ月めぐりはいかがでしょうか。

◆New American Grill “KANADE TERRACE”
(ホテル雅叙園東京 1階)
期間:2024年10月5日(土)〜11月15日(金)
時間:15:00〜17:30(L.O.)
料金6,600円(税込・サ別)
<https://www.hotelgajoen-tokyo.com/archives/66157>
ご予約・お問い合わせ 050-3188-7570
(レストラン総合案内 10:00〜19:00)

**長年に渡るメンテナンス事業のノウハウを活かし
質の高いコンサルティングやサービスをご提供します!**

メンテナンス業務	設備管理	リニューアル業務	施設マネジメント
<ul style="list-style-type: none"> 日本建築基準 土壌汚染対策 外壁クリーニング ハウスクリーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 水漏れ調査 衛生設備保守 防火設備保守 電気設備保守 	<ul style="list-style-type: none"> 外装工 防水工 内装工 	<ul style="list-style-type: none"> 【高層ビル等】 マンション管理 商業施設管理 学校施設管理

三協株式会社
〒152-0004 目黒区旗本 2-19-21
目黒ステーションプラザ半蔵大塚1階
TEL 3712-3351/FAX 3712-3685
<http://www.sankyo-no1.co.jp/>

**この街の、
どこかで緑の下の力持ち。**

電気・空調・給排水衛生設備の総合設備工事
TIL 三沢電機株式会社

ココも
ココも
ココも
ココも

本社 〒220-0042 横浜市磯子区戸部 4-185 TEL: 045-241-1621 (営業)
東京支店 <https://www.mitsawa-dk.co.jp>



第31回 めぐろ童謡コンサート

日程：2024年10月27日(日)
 時間：12:15 開場 / 13:00 開演
 会場：めぐろパーシモンホール 大ホール
 出演：音羽ゆりかご会(会長 海沼 実)、東京音楽大学、わらべ館(鳥取県)、スターダスト & Kling Klang ほか
 料金：【全席自由】前売 1,000 円 / 当日 1,200 円 / 障がい者 1,000 円(前売・当日) / 中学生以下無料(要整理券) ※未就学児入場可
 チケット取扱：めぐろパーシモンホール 窓口、童謡の里めぐろ保存会(車椅子席取扱い)
 問い合わせ：童謡の里めぐろ保存会 事務局(新井) 090-4024-1806

三遊亭小遊三・林家たい平 二人会

日程：2024年11月15日(金)
 時間：18:00 開場 / 18:30 開演
 会場：めぐろパーシモンホール 大ホール
 内容：テレビの人気番組でおなじみの両師匠。ちょい悪おやじキャラがお茶目な小遊三師匠、いつも元気いっぱいのたい平師匠。
 料金：【全席指定】S席 3,800 円 / A席 3,300 円 ※車椅子席 3,800 円はホールチケットセンター電話・窓口のみ取扱。
 ※未就学児入場不可
 チケット取扱：めぐろパーシモンホール 窓口・電話・ネット、チケットぴあ、イープラス、ローチケ、夢空間
 問い合わせ：夢空間 0570-06-6600 (平日 11:00 ~ 18:00)

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。

八雲学園中学校・高等学校
 YAKUMO ACADEMY



時代を切り拓く「伝統」と「革新」の確かな調和で
 次世代のグローバルリーダーを育てます！

八雲学園は、創立86年にわたる伝統と教育を継承しながら、グローバルリーダーの育成を目指しております。特徴は定評のある新たな英語学習システムや海外大学への進学制度など、英語教育と文化体験で、総合的な人関力を高めております。

時代に即応した「新しき伝統」を日々創り上げて行く。それが八雲学園です。

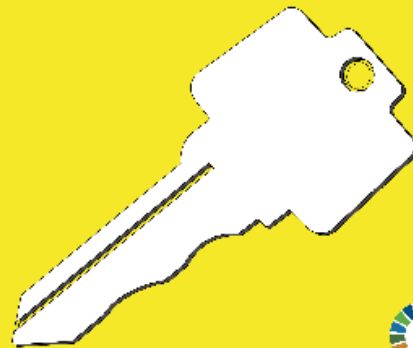


LINE登録していただくとお問い合わせ情報などを発信できます。



〒152-0023 東京都目黒区八雲2-14-1
 TEL 03-3717-1196 (代)
 HP <https://www.yakumo.ac.jp/>

鍵だけお貸しするのでは
 ありません!!



CO2削減の
 21日進レンタカー株式会社

www.21rentacar.com ☎ 0120-21-2100

■本社 03-3491-1731	■横浜 045-441-3721	■船橋 047-432-3721
■目黒 03-3491-8075	■横浜西 046-827-1011	■辻田 0476-33-8311
■東武池袋 03-3280-3711	■横浜 0466-33-3721	■東金 0475-52-8311
■二子 03-3454-3711	■平塚 0463-54-3737	■丁寧 043-268-3721
■葛西 03-3682-3737	■町田 042-796-6511	■市原 0436-43-4651
■龜戸 03-3636-3721	■相模原 042-784-3711	■豊浦 0438-60-1451
■新木場 03-5569-3711	■日野 042-585-3711	■新井池 0438-62-4451
■桂色 03-3730-3711	■入間 04-2934-8111	■木更津 0438-25-4541
■川崎 044-355-3711	■大宮 048-626-1231	■志保 0439-88-2100
■生田 045-521-4561	■野州 04-7121-3711	■鹿島 0299-92-4651
■彦根 045-277-6511	■流安 047-306-3711	■伊勢 0438-63-2261

目黒駅から徒歩3分
 目黒シネマ

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1,600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



公式サイト
 QRコード

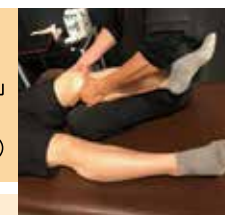


都立大 Physio
 リハビリ・コンディショニングセンター

アメリカや日本の病院やスポーツ現場での豊富な治療経験のある理学療法士・トレーナーが痛みの根本原因を見つけ出し、徒手・運動療法を用いてあなたの目的にあった完全自費のリハビリを提供しています。手術後のリハビリ～慢性的に痛みを抱えている方や早期スポーツ復帰を希望されている方など多くの方が来られています。その他、訪問リハビリや月2回のピラティス、インソール作成も行っております。

読者限定クーポン

初回限定 5,200 円に！
 予約時に「ターミナルを見た」とお伝えください。
 (2024年10月末まで有効)



- ◆三枝・理学療法士 一般：7,700 円/60 分、4,200 円/30 分
 - ◆トレーナー 一般：5,200 円/60 分、3,200 円/30 分
 ※学生は理学療法士・トレーナー区別なく
 学生：3,200 円/60 分 2,200 円/30 分
- 住所：東京都目黒区柿の木坂 1-30-12
 電話：03-6421-1380
 アクセス：東急東横線 都立大学駅下車 徒歩 4 分

▼詳しくはHPをご覧ください。



宝塚歌劇 花組公演

三井住友 VISA カード シアター
ファンタジー・ホラロマン

『エンジェリックライ』

作・演出／谷 貴夫

三井住友 VISA カード シアター
レヴュー グロリア

『Jubilee (ジュビリー)』

作・演出／稲葉 太地

ファンタジー・ホラロマン『エンジェリックライ』は、天界一の大ホラ吹き、天使アザゼル。類まれなる美貌と聡明さを持つ彼だったが、その大変なる素行の悪さから、ついに天帝の怒りを買ってしまう。アザゼルは一切の能力を封じられ、修行と称して人間界へと墮とされてしまうのだ。天界へと帰る方法を模索するアザゼルだったが、天使としての能力と共に、なんと嘘をつく能力も封印されてしまっていた。人々に真実の素性を語るも、あまりの荒唐無稽さに相手にされず、ホラ吹き呼ばわりされてしまうアザゼル。途方に暮れ、飲んでもくれる彼は、一人の女性と出会う。彼女はエレナと名乗り、トレジャーハンターだという。エレナは、

どんな天使や悪魔をも従えることができる、と言いつけられる秘宝「ソロモンの指輪」を狙っていた。長らく人類史から紛失していたが、最近フェデリコという大富豪が入手した指輪が、それに違いないという。指輪の力を使えば、自分も天界へ帰れるかもしれない、と協力を申し出るアザゼル。二人は共闘を誓い、指輪を盗む策を練り始めるのだった。その頃、フェデリコの元に別の怪しい影が忍び寄っていた。指輪の力を得んと欲する悪魔、フラウロスである。一方、その動きを察知した天界も、大天使ラファエルを人間界に派遣し、事態は混迷を極めていく。果たしてアザゼルは、人間、天使、悪魔が入り乱れる騙し合いに勝利し、力を取り戻して天界へと帰ることができるのか。壮麗なる虚構で送る、ファンタジー・ホラロマン。

レヴュー グロリア『Jubilee (ジュビリー)』は、Jubilee-それは、記念祭や祝典を表す言葉。宝塚歌劇110周年、そして永久輝せあと星空美咲の新トップコンビ率いる新生花組誕生に際して栄光と歓びに満ち溢れたレヴューをお届け致します。新たな王の誕生を祝うプロローグを始め豪華絢爛な数々の場

面で綴る、百花繚乱の花組生達の輝きを詰め込んだ祝祭感溢れるレヴュー。出演は、永久輝せあ、星空美咲ほか。

◆会場：宝塚大劇場

宝塚大劇場（兵庫県）

2024年9月28日（土）

～11月10日（日）

◆会場：東京宝塚劇場

日程：2024年12月7日（土）

～2025年1月19日（日）

https://kageki.hankyu.co.jp/revue/2024/angeliclie/



© 宝塚歌劇団

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

リリックプロデュース公演
Musical 『プラハの橋』

山田ひろし：作詞、幸耕平：作曲による「プラハの橋」「一枚の切符」「サンタマリアの鐘」で構成されたドラマティックな『ヨーロッパ三部作』をモチーフにしたミュージカルが誕生します。人生には出逢いと別れ、幾つもの橋がありますが、それらの橋の中には、避けられない「運命の橋」があります。この作品は「運命のプラハの橋」を渡る三人の登場人物の心の葛藤と苦悩と闘いを描いた、愛と感動のミュージカルです。作曲・編曲は、ミュージカル界の鬼才、舞台音楽家としても活躍中の宮川彬良。作詞は、ロマンティックな言葉を紡ぎ出す安田祐子。そしてス

トリーテラーとして海外進出を志す田尾下哲の脚本・演出により繰り広げられます。キャストは、癒しのボイスでロマンティック歌謡を探索する竹島宏。魅惑のボイスで心を惹きつける庄野真代。男性的なボイスで優しく魅了する穴戸開。そしてピアノ＝宮川知子、ヴァイオリン＝森由利子、バンドネオン＝鈴木崇朗 による郷愁豊かな演奏。皆様の心に染み渡る歌と演奏と台詞のハーモニー。パリ、プラハ、フィレンツェが舞台の『Musical プラハの橋』にご期待ください。

◆東京公演

会場：紀伊國屋サザンシアター

TAKASHIMAYA

公演日時：2025年1月7日（火）

～13日（月・祝）

http://musical-prague.com/prague



宝塚歌劇 月組公演

ミュージカル・クエスト

『ゴールデン・リバティ』

作・演出／大野 拓史

Takarazuka Spectacular

『PHOENIX RISING

(フェニックス・ライジング)』

— IN THE MOONLIGHT —

作・演出／野口 幸作

ミュージカル・クエスト『ゴールデン・リバティ』は、19世紀後半、アメリカ。かつて列車強盗団“ワイルドバンチ”の一員であったジェシーは、ライマンと名乗る男から大陸横断鉄道が運ぶ国庫の金貨を盗み出す計画を依頼される。強盗団の壊滅と共に足を洗っていたジェシーは断ったが、正体を明かすと脅され仕方なく仲間に加わる。人を集め、周到に計画を練った上での実行だったが、列車会社の手違いで同乗する事となった軍隊に気付かれ、囮らも銃撃戦となってしまふ。それでも金塊を奪おうと貨車の扉を開けるジェシー。だが、そこには金庫も金塊もなく、ただ一人、古い鞆を抱き締めた女が潜んでいた。軍隊が容赦なく銃弾を浴びせる中、咄嗟に女の手を取ったジェシーは、偶然通りすがったサーカス列車へと飛び乗り、間

一髪所で逃げ切る。アナレアという、その女が片時も離さない古い鞆は、外交公囊と呼ばれる国家機密の運搬に用いる品であるらしい。お宝の可能性も捨て切れないと考えたジェシーは隙を見て鞆を奪おうとするが、サーカス団で溢れる車内では迂闊に手を出せない。止む無く彼女と行動を共にするうち、やがてジェシーは国家ぐるみの重大事件に巻き込まれて行く……。列車強盗の男と、秘密の責務を負いアメリカを訪れた女が出会い、迫る危機に共に立ち向かう中で次第に惹かれ合う姿を描く、鳳月杏と天紫珠李の新トップコンビを中心とした月組が挑む、クリフハンガー・スタイルのミュージカル活劇。

Takarazuka Spectacular『PHOENIX RISING』— IN THE MOONLIGHT —は、風の時代に飛翔する「PHOENIX (フェニックス・鳳凰)」をテーマとした絢爛豪華で異国情緒あふれるレヴュー作品。自らの身体を炎で燃やし、永遠の命を繋ぐPHOENIX (フェニックス)。月組新トップスター・鳳月杏をPHOENIXになぞらえ、満月の夜に蘇った不死鳥が風に乗る、アジアを中心に各国を巡り、人々の幸せのために天翔ける姿をダイナミックに描く宝塚歌劇の魅力満載のステージ。スベクタキュラー・シリーズ第

7弾は、新生月組の魅力余す事なくお見せするべく、「夢」「愛」「浪漫」「希望」「月」「風」「飛翔」の7つのテーマを掲げた究極のエンターテインメントをお届け致します。出演は、鳳月杏、天紫珠李ほか。

◆会場：宝塚大劇場

2024年11月16日（土）

～12月25日（水）

一般前売：2024年10月26日（土）

◆会場：東京宝塚劇場

2025年1月25日（土）

～3月9日（日）

一般前売：2024年12月22日（日）

https://kageki.hankyu.co.jp/revue/2024/goldenliberty/



© 宝塚歌劇団

シアタートラム・
ネクストジェネレーション

vol.16- 演劇 -

くによし組『ケレン・ヘラー』

2024年12月、シアタートラム・ネクストジェネレーション vol.16- 演劇 - くによし組『ケレン・ヘラー』を上演。くによし組は「異常で、日常で、シュール」をテーマに、様々な事象をコメディタッチで描き出す作風が目され、小劇場演劇ファンの間で話題の演劇団体です。『ケレン・ヘラー』は、くによし組主宰・國吉咲貴の作・演出により、2018年に初演されました。SNSが浸透し、刺激的なコンテンツが増えた社会で、面白いと不謹慎の境目は一体どこなのか、面白さを追求するあま

り、主人公が禁断の領域に踏み込み、転がり落ちていく様をポップでアフロに描き出す、くによし組の代表作ともいえる作品です。世田谷パブリックシアターによる次世代の演劇人の発掘・育成事業「シアタートラム・ネクストジェネレーション」に選出され、中井千聖、名村辰、大場みなみほか、超個性派俳優が集結し、新たに立ちあがります。

会場：シアタートラム

公演日時：12月19日（木）

～22日（日）

一般：10月20日（日）～

https://setagaya-pt.jp/stage/16032/



© 阪野貴也

▼マークの付いている読者プレゼント情報は17ページをご覧ください。

東京都庭園美術館

建物公開 2024 あかり、ともるとき

1933年(昭和8)に竣工した旧朝香宮邸(現・東京都庭園美術館本館)の建築としての魅力を存分に堪能いただくため、年に一度開催している建物公開展です。これまで当館では毎回テーマを設定し、様々な角度から建物公開展に取り組んでまいりました。今回は、この建物のみどころの一つとも言える「照明」に焦点を当てます。

会期: 11月10日(日)まで / 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(10/14、11/4は開館、10/15、11/5は休館)
 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 大客室シャンデリア
ルネ・ラリック《ブカレスト》

郷さくら美術館

The GARDEN 四季折々の庭園 現代日本画展

郷さくら美術館のコレクションの中から「庭」をモチーフにした作品を展覧致します。日本画家たちが巡ってきた庭園の美を郷さくら美術館独自の庭園として造園し、ご紹介致します。本展にて様々な庭を巡っていただき、美しい日本の文化と日本画表現をどうぞお楽しみください。

会期: 11月24日(日)まで / 休館日: 月曜日(10/14、11/4開館、10/15、11/5振替休館) / 場所: 郷さくら美術館 / 時間: 10:00 ~ 17:00(最終入館16:30) / 一般800円、高校・大学生300円、中学生以下無料 *小学生以下は要保護者同伴 *障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方は、該当料金より半額
<https://www.satosakura.jp> ★お問い合わせ: 03-3496-1771



井上 稔《雪の室生》1993年

目黒区美術館

目黒区美術館コレクション展 わたしの言葉をあなたに届ける 日々のよろこび 2024

同時開催の「障がいのあるアーティストによる作品展 日々のよろこび 2024」に合わせて、同館のコレクションより、作家がそれぞれの「日々」つまり「日常」に目を向けて表現している作品を選定し、展示をとおして美術館で作品を見ることを柔らかく考え直してみたいと思います。展示室を介して様々な人が関わり合い、相互に鑑賞を深めていく見方の実験を、コレクション展を通じて試みます。

会期: 10月12日(土) ~ 11月17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(10/14、11/4は開館、10/15、11/5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



山下新太郎《読書》1955年 油彩・キャンバス
目黒区美術館蔵

山種美術館

【特別展】没後50年記念 福田平八郎 × 琳派

斬新な色と形を追求した日本画家・福田平八郎。山種美術館では没後50年を記念し、平八郎の画業をたどる特別展を12年ぶりに開催します。自身の作風を「写実を基本にした装飾画」と語った近代の福田平八郎と、意匠性や装飾性に富んだ江戸時代の琳派。二つの芸術世界が時空を超えて交差する特別な機会をお楽しみいただければ幸いです。

会期: 9月29日(日) ~ 12月8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(10/14、11/4は開館、10/15、11/5は休館)
 一般1,400円、大学生・高校生1,100円、中学生以下無料(付添者の同伴が必要) <https://www.yamatane-museum.jp/>
 ★お問い合わせ: 050-5541-8600 (ハローダイヤル)



福田平八郎《菊》1947(昭和22)年
絹本・彩色 山種美術館

Bunkamura Gallery 8/

濱田亨 新作展 Diptyque - Inattendu

線や面、凹や凸、石や鉄など、素材や形に捕らわれることなく独創的な発想で抽象表現を追求し続ける濱田亨。19歳という若さで渡欧して以来、彫刻家・画家としてパリを拠点に国内外にて活躍し、ベルギーやイタリアで個展を開催するなど国際的にも評価が高い現代アーティストです。Bunkamura Galleryにて2年ぶりの個展となる本展では、新作を中心に50余点の作品を展示販売。

会期: 10月25日(金) ~ 11月4日(月・祝)
 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 / 無料
<https://www.bunkamura.co.jp/gallery8/>
 ★お問い合わせ: Bunkamura Gallery 8/ 03-3477-9174



「T-21-52」100 x 100cm
キャンバスに油彩、2021年

東京都写真美術館

3F 展示室 現在地のまなざし 日本の新進作家 vol.21

東京都写真美術館では、写真・映像の可能性に挑戦する創造的精神を支援し、将来性のある作家を発掘するため、新しい創造活動の展開の場として「日本の新進作家」展を2002年より開催しています。第21回目となる「現在地のまなざし 日本の新進作家 vol.21」では、大田黒衣美、かんのさゆり、千賀健史、金川晋吾、原田裕規の5名の作家をご紹介します。

会期: 10月17日(木) ~ 2025年1月19日(日)
 休館日: 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日休館)、年末年始
 場所: 東京都写真美術館 3F 展示室 / 時間: 10:00 ~ 18:00 (木・金曜日は20:00まで、図書室を除く) *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



かんのさゆり
(New Standard Landscape) より
2022年 - 作家蔵 *Sayuri Kanno



伝統芸能の世界 ー能楽・歌舞伎・文楽ー

当館の創設者 松岡清次郎は若いころから義太夫に親しんでいました。戦時中には、兵士の慰問に訪れ、熱のこもった演奏をしたそうです。さらに1970年に発足した一般社団法人義太夫協会設立にも関わり、資金援助をしています。美術品の蒐集においては、文楽を題材とした絵画を多数蒐集しています。他にも、能面をはじめ能楽や歌舞伎をテーマとした絵画も蒐めており、伝統芸能を広く愛好していたことがうかがいれます。今回は、文楽をはじめ、能楽や歌舞伎などを主題とした絵画作品を中心に、伝統芸能の世界へご案内します。

会期：10月29日(火)～2025年2月9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1,400円、25歳以下700円、障がい者手帳をお持ちの方と介助者1名まで半額、高校生以下無料 <https://www.matsuoka-museum.jp> ★お問い合わせ：03-5449-0251



宮前秀樹《近松五女》昭和61(1986)年再興第71回院展

松岡美術館



テレンス・コンラン モダン・ブリテンをデザインする

「Plain, Simple, Useful (無駄なくシンプルで機能的)」なデザインが生活の質を向上させると信じ、個人の生活空間から都市、社会までを広く視野に入れ、デザインによる変革に突き進んだサー・テレンス・コンラン(1931-2020)。本展は、イギリスの生活文化に大きな変化をもたらした、デザインブームの火付け役にもなったコンランの人物像に迫る日本で初めての展覧会です。



コンランのパターン・デザインによるデザイナープレート「チェッカーズ」1957年 Courtesy of the Conran family

会期：10月12日(土)～2025年1月5日(日)/場所：東京都千代田区丸の内1-9-1 [JR東京駅丸の内北口改札前]/時間：10:00～18:00(金曜日～20:00)*入館は閉館30分前まで/休館日：月曜日(10/14、11/4、12/23は開館、10/15、11/5、12/29～1/1は休館)/一般1,500円、高校・大学生1,300円、中学生以下無料

<https://www.ejrcf.or.jp/gallery/> ★お問い合わせ：03-3212-2485

東京ステーションギャラリー

生誕130年記念
北川民次展ーメキシコから日本へ

メキシコ時代から一貫してみられる、市井の人々への温かなまなざしと鋭い社会批判をはらむ代表作に加え、未来の社会をつくる子どもに向けた絵本や美術教育の仕事、また1955年のメキシコ再訪を経て取り組んだ念願の壁画などにも注目。油彩約60点、水彩、素描、版画など約50点に、1920-30年代メキシコの多様な芸術動向に関する資料、当時交流した芸術家たちの作品を加えた約180点により、北川民次の表現を多角的に見つめる、約30年ぶりの回顧展です。

会期：11月17日(日)まで/場所：東京都世田谷区砧公園1-2

時間：10:00～18:00(入館は17:30まで)/休館日：毎週月曜日(10/14、11/4は開館、10/15、11/5は休館)/一般1,400円、65歳以上1,200円、大高生800円、中小生500円

<https://www.setagayaartmuseum.or.jp/>

★お問い合わせ先：050-5541-8600(ハローダイヤル)



《ロ》1928年 愛媛県美術館

世田谷美術館

月百姿×百段階段
～五感で愉しむ月めぐり～

幕末から明治にかけて活躍し「最後の浮世絵師」とも評された月岡 芳年が月にちなんださまざまなモチーフを描いたシリーズ「月百姿」より、20点を前後期に分けて展示するとともに、現代のアーティストによる月をモチーフにした作品が登場します。浮世絵に描かれた月が目の前に現れたかのような空間や、建築と月アートとのコラボレーションなど、月にまつわる百花繚乱の没入感あふれる世界を体験いただけます。

会期：2024年10月5日(土)～12月1日(日)/場所：東京都目黒区下目黒1-8-1 ホテル雅叙園東京内/時間：11:00～18:00(最終入館17:30)※休館日：11月5日(火)/一般1,600円、大学生・高校生1,000円、中学生・小学生800円

<https://www.hotelgajoen-tokyo.com/100event/tsukinohyakushi>

★お問い合わせ：03-3491-4111(代表)



高山しげこ/イメージ

ホテル雅叙園東京

ターミナル 秋特大号プレゼント

【メールでの応募方法】

件名に「ターミナルプレゼント2024秋号」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、メールアドレス 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2024秋号」係まで。

2024年10月18日締め切り(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。※希望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。

【1】p14 掲載 東京都庭園美術館

『建物公開2024 あかり、とるとき』
11月10日(日)まで

【2】p14 掲載 郷さくら美術館

『The GARDEN 一四季折々の庭園ー現代日本画展』11月24日(日)まで

【3】p14 掲載 目黒区美術館

『目黒区美術館コレクション展 わたしの言葉をあなたに届ける 日々のよるこび2024』10月12日(土)～11月17日(日)

【4】p15 掲載 山種美術館

『【特別展】没後50年記念 福田平八郎×琳派』
9月29日(日)～12月8日(日)

【5】p16 掲載 松岡美術館

『伝統芸能の世界 ー能楽・歌舞伎・文楽ー』
10月12日(土)～2025年1月5日(日)

【6】p16 掲載 世田谷美術館

『生誕130年記念 北川民次展ーメキシコから日本へ』
11月17日(日)まで

【7】p16 掲載 東京ステーションギャラリー

『テレンス・コンラン モダン・ブリテンをデザインする』
10月12日(土)～2025年1月5日(日)

【8】p17 掲載 ホテル雅叙園東京

『月百姿×百段階段～五感で愉しむ月めぐり～』
2024年10月5日(土)～12月1日(日)

※各展覧会招待券5組10名様にプレゼント。





日本初上陸の NEW SHOP オープン!!

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



日本初上陸の
韓国スイーツ
勢揃い!

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



LIFE STYLE COLUMN

眼鏡のセレクトショップ OQMEI が教える「もう迷わない眼鏡選び」
好印象を与える大人女子のお仕事眼鏡って?!

本当は仕事の時も眼鏡がいいけど、どんな眼鏡が良
いかよくわからないからと、取り合えずコンタクトで
やり過ごしたり、無難なデザイン的眼鏡で我慢してたり
しませんか?

でも、たかが眼鏡、されど眼鏡。ちゃんと選べばコー
デの邪魔にならず、むしろ周囲に好印象を与えてくれ
る心強い相棒になることも。そこで今回は、“きちんと
感が伝わる”大人女子のお仕事眼鏡をご紹介します。

まず、お仕事の場面で重要なのは、「私に仕事を任せ
て大丈夫ですよ」という印象を与えること。流行に振り
回されてしまい自分のイメージとかけ離れた眼鏡では、
かえってマイナスの印象になりかねません。

そこでそまず押さえて頂きたいのが“サイズを合わせ
る”ということ。目幅・顔幅を眼鏡フレームのサイ
ズに合せば基本眼鏡は似合います。サイズを合わせ
たら、レンズの形と色でイメージをコントロールして
いきます。基本レンズの形はスクエア(四角)かラウ
ンド(丸)のどちらかですが、両者で与える印象は大
きく異なります。四角はやはりビジネス界ではまだまだ
王道。シャープで堅い印象なので、お仕事用眼鏡と
して掛けている方多いですね。

でも女性は男性よりもお仕事コーデの自由度が高い
と思いますので、形は四角寄りでもなくてトレンドの丸
でも OK。きちんと感をキープできる範囲であれば、む
しろ丸みがある方が親しみやすく、柔らかい印象にな
るので好感度 UP です! さらに目元を明るく見せる色
の効果があると、メイクを引き算できるので、何かと
忙しい大人女子には時短アイテムとしても重宝します。

“されど眼鏡!”と言えるのは、眼鏡で自分のイメージをコントロールできるから。冷静沈着
にみられたい、親しみやすく感じて欲しい、そんな思いをさり気なく伝えられるのが眼鏡な
のです。

つまり、お仕事で掛ける眼鏡はコミュニケーションツールにもなりえると言っても過言で
はないかも。いかがでしょう、そろそろ頼りになる相棒になる眼鏡見つけませんか?



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

東京都目黒区白鹿が丘 1-26-9
TEL 3723-3033 FAX 5706-8339

三笠屋ビル

◆ OQMEI (オクメル)

TEL:03-5726-8870

営業時間: 11:00 ~ 19:00

定休日: 毎週水曜日・第二火曜日

住 所: 目黒区平町 1-1-5-1F

https://www.oqmel.com/



簡単お片づけ「わける」のススメ 2024年“秋”のお題「災害への備え」をわける



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。

自然災害が日本各地で発生している昨今、防災・減災に対する意識が高まっています。備えを意識するとどうしても数多く持つこと、足りないものを補充しようとする思考に陥りがちですが、自分にとって必要なものと、優先順位が高くないものを「わける」ことが大きな備えとなります。

◆非常持ち出しバッグの中身、使える？
市販の防災セットをいざという時のために購入したまま中身を定期チェックしていない人も多いのでは？ 使用期限が長いものが多いですが、経年劣化していざという時に使えないと困ります。中身を全部出しして期限を確認しましょう。家族で使用するもの、個人で使用するものなど数が足りているかも要チェックです。運び出せないほど詰め込んでしまうのもNG。わけて収納するなど使うことを想定して備えましょう。

◆防災セットの中身、使いづらい？
非常時に活用できるアイテムが入っている防災セットですが、サイズや使用方法など、人によっては合わないものもあるかもしれません。災害時、緊急避難時は特に周囲も余裕がない状況に置かれますので、自己完結できる（使いこなせる）もの

であることは重要です。

◆その非常食、食べ慣れている？

災害が広範囲に及ぶ場合や被害状況によって、自宅避難を余儀なくされるケースが考えられます。非常食は種類も豊富ですが、長期間に及ぶことも想定して、出来るだけ普段食べ慣れているものを備蓄しておくことが大切です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。電気やガスが止まっている時に食べる方法も試しておくといいですね。

◆どこに置いているか、把握している？

防災用品や備蓄品を収納している場所をしっかりと把握していますか？ 家族全員が知っていること、取り出しやすい場所に収納されていることも大事なポイントです。扉が開かなくなるかも、モノで塞がれてしまうかもなど、災害によって備えが用を足さなくなることがないように、改めて収納場所の情報を共有しておきましょう。

◆命を守るもの、手元にある？

災害は時を選んでくれません。一人で被災する可能性も。自由がきかなくなったり、気が動転してしまうことも想定されます。日ごろ飲んでいる薬、現金、あなたの命を守るものが最低限、手元にあるよう日頃から備えましょう。ハザードマップの確認、有識者が監修する防災ハンドブックやサイトを一読しておくことも備えの一つです。

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ャジクをこよなく愛している。

◆カードを使ってあなたのおかたづけのクセをチェック。片づけオンライン相談受付中
<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



ココロとカラダがよろこぶ福まねき GOHAN 2024年9月
ココロとカラダを潤して不老長寿を目指す



いちじくの白胡麻クリーム和え

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！今回は秋のテーマカラー「白」の食材と、「不老長寿」と言われる旬の果物で作る薬膳小鉢をご紹介します。



【材料作りやすい量】

いちじく	2個
枸杞の実	6粒
紫蘇	1枚
鶏ささみ	3本
・水	400ml
・酒	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・長葱の青い部分	1本程度
・生姜スライス	1枚
胡麻クリーム	
・白練り胡麻	小さじ2
・太白胡麻油	小さじ1
・砂糖	小さじ1と1/2
・米酢	小さじ1
・醤油	小さじ1


【作り方】

1. 枸杞の実をひたひたの水で戻しておく、紫蘇は細切りにして水に放しておく。
2. 小鍋に水、酒、塩、長葱の青い部分、生姜スライスを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、鶏ささみを加え、再沸騰するまで上下を返しながら茹でたら火を止めて、ふたをして10分程度置いておく。
3. 2.の鶏ささみを取り出して食べやすい大きさに割り、茹で汁はざるでこしておく。
4. 胡麻クリームの材料すべてをボウルに入れてよく混ぜ合わせておく。
5. いちじくは4～6等分に切って皮を剥いて器に盛り、3.の鶏ささみを適量のせ、4.の胡麻クリームをかけ、水気を切った枸杞の実と紫蘇を天盛りにする。

夏から秋にかけて旬をむかえるいちじくは、健胃や整腸、むくみ防止などの働きがあることから「不老長寿」の果物と言われています。薬膳でもいちじくには、秋に労りたい五臓「肺」を潤す働きや、夏バテで弱った胃腸を丈夫にする働きがあると考えます。そこで今回は、過酷だった夏のダメージを回復させるために、不老長寿の食べ物とされる「いちじく」「胡麻」「枸杞の実」、美肌や美髪作りにも欠かせないたんぱく質が豊富な「鶏ささみ」と合わせて作る薬膳小鉢をご紹介します。余った鶏ささみはサラダや麺類やおかゆのトッピングに、茹で汁はスープにしてお召し上がりください。

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/>




目黒さくら文化協会
 Meguro Sakura Culture Association


「目黒さくら文化協会」は、目黒の文化的・歴史的資源である「目黒のさくら」にスポットを当て、保全や育成に加え、アートや音楽、文芸やアニメなど幅広い分野で活用し、環境と文化を融合した目黒独自の「さくら文化」を開花させる地域の文化活動を行なっております。主旨にご賛同いただける会員様の募集を行なっております。

<https://meguro-sakura.com/>

今号の裏表紙 **古布コラージュ「和色 — 漆黒^{しっく}」**

全ての色を吸収するのが物体のとしての黒、その中でも「黒の中の黒」と言われるのが漆黒と呼ばれる黒です。漆黒は、その名前の通り漆黒で塗ったような無彩色ですが、その艶やかな黒の奥底には、なぜか微妙な〈ゆらぎ〉と〈彩り〉を秘めています。さらに不思議なのは、全ての色を吸収する黒が、全ての色を反射させることがあること。例えば床紅葉。漆黒の漆塗りの床に写し出された紅葉の庭園は、これぞ〈まぼろし?〉かと思うほど。深い漆黒が吸収と反射という深呼吸をしている気さえします。

◆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/>




[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]
 2024年秋号をお届けします。「暑い暑い」と連呼していた季節も、あとわずか…。秋の味覚が美味しい季節到来です！色々な種類の葡萄が描かれた表紙を描いてくれた Yuki さんから「実りの秋ですね。作ってくださる生産者さん達に感謝をして、秋の恵みをいただきたいですね」とのメッセージをいただきました。2024年も残り3カ月ちょっと。季節の移り変わりを感じながら、大切に過ごしていきたいものです。「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、アート情報を発信します。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/>
 次回冬号は、2024年12月上旬発行予定です。 編集長 住川 禾乙里

演劇系エンタメ情報配信サイト
エンタメターミナル
 もよろしくお願ひします。
<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



50代女性の髪が薄くなる理由!?

パーマやカラーをやめ健康な髪を育てる 髪育で今すぐ自信を取り戻しませんか？

「髪が薄くなってきた」「細く抜いにくくなった」「お客様のこうした声を受けて髪育専門士の資格を取った片山さん。その髪育サポートでまず行うのが無料頭皮診断だ。お客様の現在の頭皮を聞き出しながらマイクロスコープなどを使って頭皮の状態を確認していきます。その上で写し髪が生えやすい頭皮環境を作るための方法を伝えている。その難となるのが自宅でのシャンプー

な原因となるのが皮脂が毛穴に詰まること、頭皮の血流が悪くなることです。きちんと皮脂を取り除くとともに頭皮の血行を良くするためにはシャンプーについての考え方や、やり方を変える必要があります」と語る。

一泡立ちは一切関係ない」と片山さん。また頭皮には皮脂腺がなく半分は皮脂腺がなくなるとかすかすな状態になるため、頭皮の血行を良くするためのマッシャーシも兼ねた髪育シャンプーがある

ると言う。頭皮環境を整えるには、毎日正しい手順でシャンプーを行なってもらいます。こうして正しいケアを続けることで50代女性が持つ本来の美しさ、艶を取り戻せます。さらに片山さんはこう続ける、「いくつになっても豊かな髪でいることが人生の豊かさに繋がると実感しているのだから、もっと皆さんの笑顔が抱える髪育サポートをしていきたいと書えています。1回1人で全てを担当する完全予約制の

プライベートサロンです。まずは頭皮の状態を知ることが重要なので、お気軽に「相談ください」と片山さんには話す。



無料頭皮診断
 10月限定先着3名様！
☎03-4400-2782

髪を育てるサロン
R美容室





古布コラージュ「和色-漆黒」 古布コラージュ・アーティスト 住川 信子