

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2019 SUMMER

vol.38

高齢社会における、これからの機軸のひとつ

体調改善機器 認定制度

公益財団法人医療機器センター 理事長 菊地眞氏

健康的な毎日のために
頭部に刺激を与える
“ウルトラーマ”の開発者
霜鳥良雄氏インタビュー

以前のよ
うな生活
ができる
認知症
専門施設
アムステルダム
「ホグウェイ」を訪ねて

人生100年時代! 新・健康観「未病」でセルフケア

西川りゅうじんの健康対談

大谷泰夫氏

×

西川りゅうじん氏

Online
Digital
Book



日本語



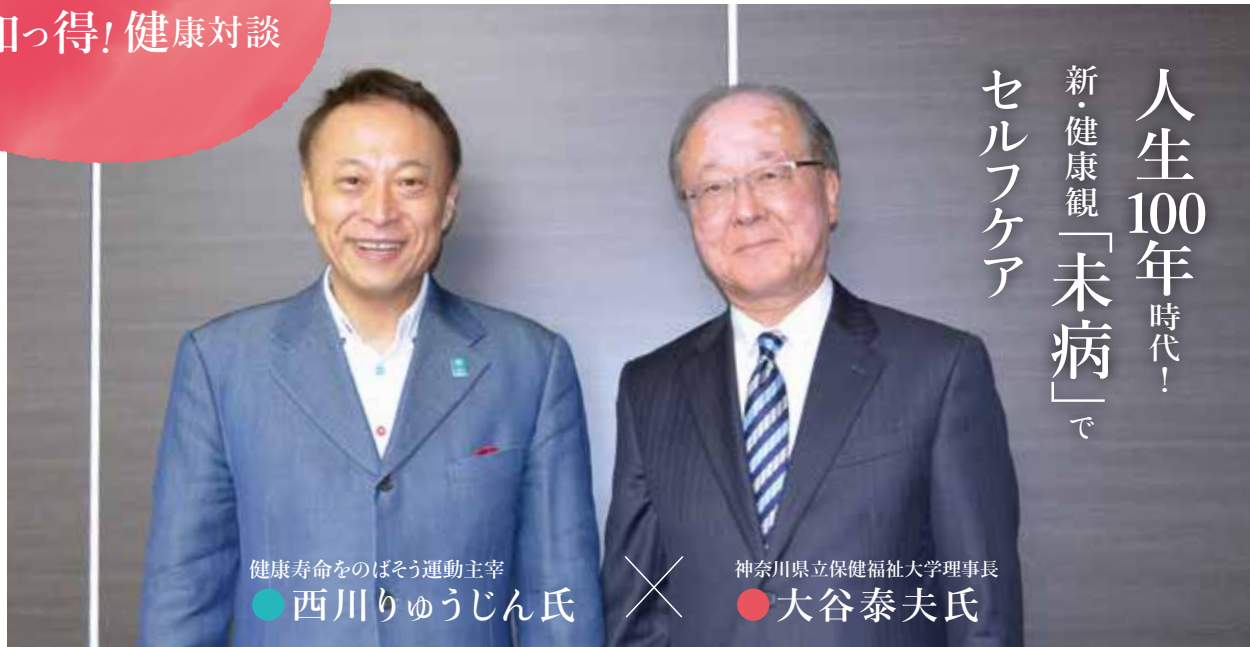
English



中文

ウェブ版限定
クーポン配信中!



西川りゅうじんの
知っ得! 健康対談

マーケティングコンサルタント。一橋大学卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんたくんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元気に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのぼそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長を務める。

神奈川県立保健福祉大学理事長。東京大学法学部卒業。厚生省入省。医政局長、厚生労働審議官、内閣官房参与を経て現職。日本保育協会理事長、日本健康生活推進協会理事長を務める。医療分野における研究開発の推進・実用化に尽力し、また企業との連携による健康産業の発展にも寄与している。

健康と病気の中の
グラデーション

西川 大谷先生は黒岩祐治知事と二人三脚で、人生100年時代の新たな健康観として「未病」を提唱され、ヘルスケアの分野にイノベーションを起こしておられます。神奈川県は全国をリードする「未病先進地」として注目を集めています。そもそも「未病」とはどのような考え方なのでしょう?

大谷 平均寿命が延びて、今や1世紀を生きる人も少なくありません。心身の状態を、健康か病気かの2つに単純に分けて考える人生ではなくなってきました。健康と病気が共存する状態、やや調子が悪くても現役生活を送る状態が、実は人生で相当長い時間を占めています。そんな健康と病気の中のグラデーションの状態を「未病」の段階ととらえ、より良くしていこうという健康観です。

西川 なるほど。たしかに、年齢を問わず、誰も心身にどこか問題をかかえて生きている場合が多いでしょう。健康診断を受けたら、昨日まで健康だと思っ

ていた人が、突然、その日から「患者」と呼ばれる。薬を飲んだり手術したり治療が始まると、病人扱いされ、生活が一変。若くして「患者」になると人生の半分以上が病人生活というのはおかしいですね。

大谷 「未病」の考え方は、治すという呪縛からの解放でもあるのです。人はある日突然、病気を発症するわけではありません。長年の生活習慣などが積み重なって、症状が少しずつ顕在化してきます。つまり、健康と病気は、一定の期間、体の中で共にあり、連続しているととらえる方が自然です。ですから、心身の衰えや病気とただ「戦う」というのではなく、場合によっては「共生」していくべきなのです。

西川 健康か病気かという二者択一のとらえ方ではなく、付き合いながら改善していくということですね。

大谷 その通り。血圧135の人が3年後も135だと、数値的には良くなっていないと診断されますが、年齢とともに上がることを考えれば、むしろ改善しているともいえます。私たちは赤ちゃんのときからさまざまな病気にかかり、回復したらまた「未病」の世界に戻ることを繰り返しているのです。



回復したらまた「未病」の世界に戻ることを繰り返しているのです。

西川 日本人の2人に1人はがんになる時代ですが、手術後に回復し、日々気を付けながら生活している人も、「患者」ではなく「未病」の人なのですね。

大谷 まさに「未病」の状態です。従来の治すことが目的の医学がすべてではありませんが、「未病」は医者いらずということでもありません。治療した病気が回復しても診療や薬を拒否するのではなく、医療のコントロールの下で改善していけばいいのです。

「健康リテラシー」を高めよう!

西川 「未病」の健康観を持って人生100年を健やかに生きるうえで大切なことは何でしょうか?

大谷 「未病」を支えるのは自分自身です。そのために一番大切なのは「健康リテラシー」を高めることです。つまり、体に何が良いのかを知り、それを毎日の生活に結びつけていく力です。

西川 「健康リテラシー」を高めるためにはどうすればいいですか?

大谷 私が理事長を務める日本健康生活推進協会が主催している「健検」(日本健康マスター検定)を目指すのもいいでしょう。病気を改善して健康寿命を伸ばすにはもちろん、さまざまな健康食品やサービスの中から自分に適したものを選択する目も養うのにも有益です。

西川 「未病」の健康観を持ち、「健康リテラシー」を高めつつ、日々心身のセルフケアを心掛けることが、令和の時代を生きる私たちに最も大切なことに違いありません。

大谷 それは自分自身にとってのみならず、家族にとっても子どもたちが健康に長生きしてくれることは最も大事なことです。また、企業や組織にとっても社員が健康で元気で労働生産性を上げてくれたほうがいいに決まっていますね。

西川 「未病」に関する取り組みは、教育機関や企業でも着実に進んでいますね。

大谷 神奈川県では子どものころから「未病」教育を行うようになりました。中学・高校生のための「未病」テキストを作成し、配布を始めています。また、県内の企業、神奈川県、研究機関の産官学が連携して、「未病産業研究会」を設立し、さまざまな商品やサービスを生み出しつつあります。

西川 少子高齢化で日本の伝統的な企業のマーケットは縮小していますが、今後、日本のみならず、欧米や中国、韓国、台湾、香港など東アジアの国々も急速に少子高齢化が進みます。そういった意味では、「未病産業」は無限の可能性を秘めているといえますね。

大谷 これからの「未病産業」の研究拠点として、神奈川県立保健福祉大学では、東京大学の鄭雄一教授を研究科長にお迎えし、この4月から新たな大学院修士課程「ヘルスイノベーション研究科」を設置しました。起業家精神を持ち、科学的根拠に基づいたアプローチによって社会変革に意を尽くすことができる人材の養成を目指しています。

西川 「未病」とは、私たち一人一人の意識と行動にかかっており、企業も教育も人に始まり人に終わるのだとわかりました。令和は神奈川県が「未病」のフロントランナーとして、日本全国はもとより世界中を元気にする時代になりそうですね! ありがとうございます。

▶ 詳しくは「あざみ野STYLE」WEB版へ

Dr.Ohtani's Topic

神奈川県立保健福祉大学大学院
ヘルスイノベーション研究科(ヘルスイノベーションスクール)
次世代のヘルスイノベーターを育成するために設立された大学院。先端技術やデータサイエンス、アドミニストレーションなど、幅広い知識や能力を持ち、多様なステイクホルダーと協働できる人材育成を目指す。

Ryujin's Topic



6/1 ~ 16
「小田原城あじさい花菖蒲まつり」
りゅうじんは神奈川の未病重点エリアである西湘地域の中心のまち小田原市の観光協会の総合アドバイザーを務めている。期間中、小田原城東堀では1万株が咲き誇る花菖蒲と2千5百株のあじさいが楽しめる。日中のみならず夜のライトアップも幻想的で◎! 入場無料。

あざみ野STYLE

2019.SUMMER Vol.38

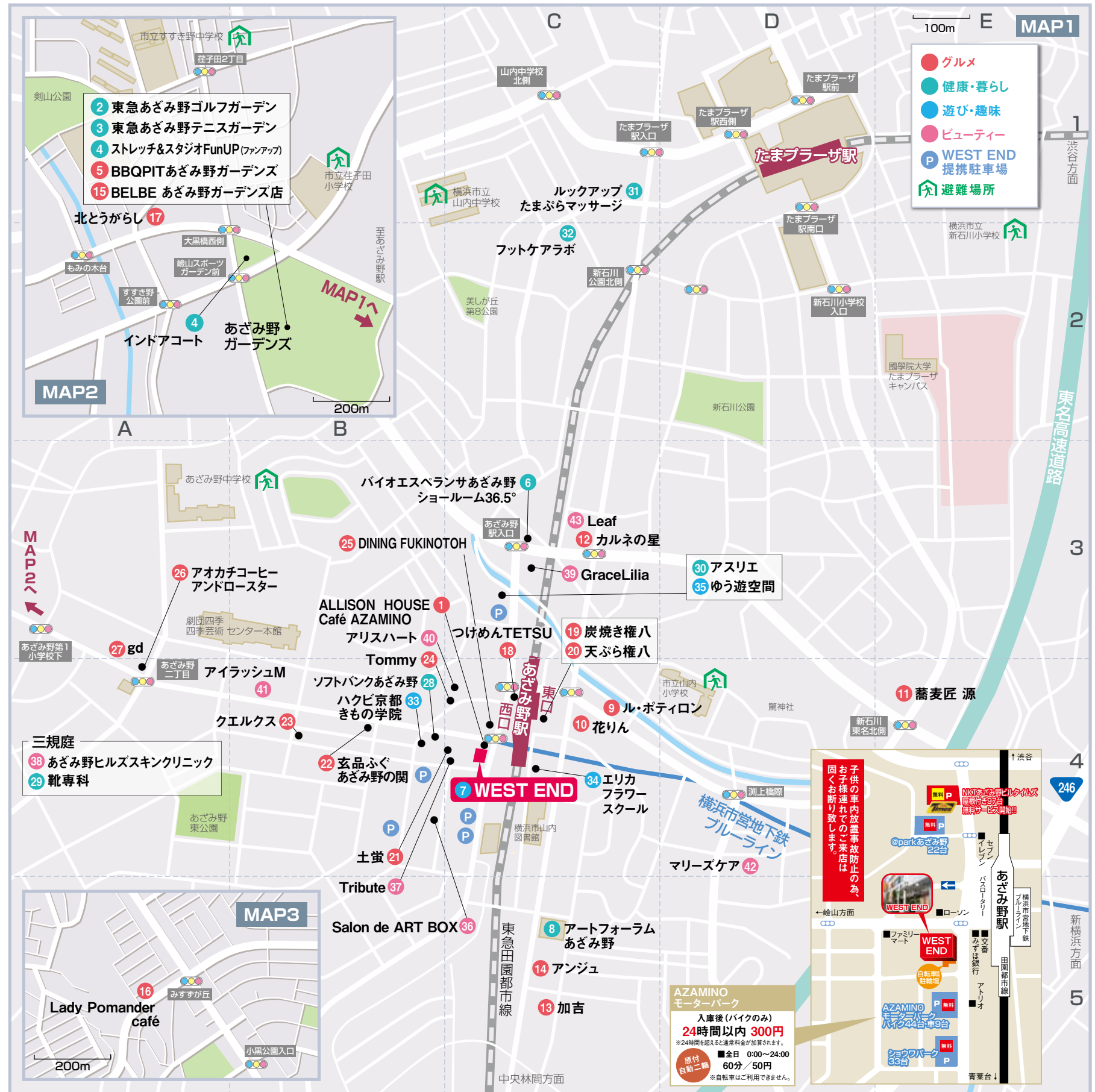
CONTENTS

- 02 西川りゆうじんの健康対談
大谷泰夫氏×西川りゆうじん氏
人生100年時代！
新・健康観「未病」でセルフケア
- 04 目次・あざみ野MAP
- 06 高齢社会における、これからの機軸のひとつ
「体調改善機器認定制度」
公益財団法人医療機器センター理事長
菊地 眞氏
- 08 ALLISONHOUSE Café AZAMINO
- 10 夏はあざみ野ガーデンズで健康的なカラダづくり
東急あざみ野ゴルフガーデン
東急あざみ野テニスガーデン
ストレッチ&スタジオFunUP
- 12 ラグビーワールドカップで、
歴史と文化も味わおう！
- 13 本格的なBBQ でソトメシを楽しもう！
BBQPIT あざみ野ガーデンズ
- 14 バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°
マグネシウムで
人や地球にやさしい入浴&お洗濯
バイオエスペランサ® は
「体調改善機器」に認定されました など
- 18 日本セルフケア研究会ニュース
以前のような生活ができる認知症専門施設
アムステルダム「ホグウェイ」を訪ねて
健康的な毎日のために
頭部に刺激を与える「ウルトラーマ」
- 22 WELLNESS × AMUSEMENT WEST END
WESTENDは、美容と健康を気遣うお客様が
安心して楽しく遊技できるお店を目指しています！
- 27 おトク満載！本誌だけのクーポン情報！
あざみ野クーポン
- 32 WEB版、デジタルブック版あざみ野STYLE

あざみ野STYLE WEB版 限定クーポン配信中！

あざみ野STYLE

検索



高齢社会における、 これからの機軸のひとつ 「体調改善機器認定制度」



公益財団法人医療機器センター
理事長
菊地 眞氏

高齢化社会が進む中、機器によって体調を改善するという考え方が重要になってきました。公益財団法人日本医療機器センター理事長で、長年にわたり日本の医療機器の発展に大きく寄与されてきた菊地眞氏にお話をうかがいました。

——「体調改善機器認定制度」が必要だと思われたのは、どのような経緯だったのでしょうか。

日本の医療は、どちらかというと、病気になった方が主たる対象になります。また、人口の5人に1人は70歳以上という報道があったように、日本はとてつもない高齢化社会になりました。高齢者は、心身が生物学的に衰えてきているわけですから、治療して社会復帰してもらおう若い年代の方々とは違いますし、医療費が増え続けて医療経済的にも限界がきています。また、日本の場合、高齢化社会となり国全体の労働生産力が落ちています。高齢者が病気にならないように未病を推進すると同時に、社会活動ができる層の体調、コンディションを良くすることで、日本というチームとしての活力が上が

ります。ですから、体調を改善するという考え方は、これからもっと大事になってくると思います。

私が「体調改善機器認定制度」が必要だと考えたきっかけは、2016年にアメリカの「FDA」（アメリカ食品医薬品局：食品や医薬品など、医療品規制、食の安全を責務とする機関）から一般健康器具に関するガイダンスが出たこと、そしてわが国の薬事法の改正です。

薬事法は、もともと薬に関する法律で、機器や再生医療はまた違った特性を持っています。その不合理性が日本の医療機器開発を遅らせているのではないかと、5年前に旧薬事法が、「医薬品医療機器等法」に大きく変わりました。歴史的な転換でした。近年はICT技術によるソフトウェアやデジタル機器が多数登

場し、単体のソフトウェアが機器と同じようにヘルスケアにもかなり関係してきています。

薬事法改正では、医療機器として判断が難しいグレーゾーンである単体のソフトウェアに関しては、民間の団体を活用して品質を担保し、ニーズに応じていくこととなりました。

——（一財）日本ホームヘルス機器協会で「体調改善機器認定制度」がいよいよ始まりました。

日本ホームヘルス機器協会はもともと家庭で使う医療機器専門団体で、40年以上の歴史があります。健康に関心があるユーザーを守る意味から、日本ホームヘルス機器協会が体調改善機器というグレーゾーンの質を担保するべきではないかと考え、提案しました。

かなりの時間を要しましたが、2019年4月にいよいよ最初の体調改善機器の審査が始まり、6製品が認定されました。体調改善機器としての認定のポイントは、まず製品の安全性です。製品が使用し

ている物理的エネルギーの作用や出力を確認し、副作用を絶対に及ぼさないこと。次に製品がきちんとした生産工程で作られ、品質保証がされているかの安定性です。まずはそれらの二点を厳格に判定します。この二点に合格したものが、体調改善に役立つかという第三の判定に進みます。医療機器ではないものは効果や効能をうたえませんので、生理学の学識経験者や医療機器の専門家、さらには消費者団体からの委員などが、生理学の学理や定説、人間の体のメカニズムなどの科学的論拠を多面的に検討して、評価できる部分を認めます。

体調改善機器としての認定はまだ6件ですが、これから運動用具や住居用素材など、体調改善に資するものが、さまざまな分野から出てくると思います。体調改善機器認定されたものが増えれば増えるほど本制度の適正さや評価が高まり、より信頼性のある制度になると思っています。

体調改善機器認定制度は、現在の高齢化社会に絶対に必要

な機軸です。経済活動も含め、いろいろなジャンルの方にとって、一本の線路のようなものだと思います。この軸が皆さんの活動の源となり、シナジー効果を生み出すきっかけになったらいいですね。

——今までは、病気になってはじめて病院にかかっていた。これからは消費者側もセルフケアの重要性をもう一度認識する必要がありますね。

「体調改善機器認定制度」をスタートするときに肝になったひとつの考え方は、「ご自身で良いと思ったものをお使いください」というところです。そのために、消費者が的確に自己判断していただけるように、医学用語を使わずに誰にでもわかる表現で、認定結果をわかりやすく協会ホームページに公開することを決めています。

さらに、体調改善機器認定制度というひとつの機軸に沿ってやっていく場合、製品の良さだけを吹聴するのではなく、なぜこの機器を使うと体調改善に良いのかと

いう基本的知識を、民間活動を通して啓発していく必要があります。体調改善機器認定制度において、人間の体のメカニズムもやさしく、きっちりと伝えれば、機器の良さもご理解いただけると思います。今後、そういう形をぜひ取りたいなと思います。

これをご縁に、あざみ野でも体長改善機器の普及活動をしていただき、モデル地域になっていただきたいですね。



菊地 眞(きくち まこと)
(公財)医療機器センター理事長、(一財)ふくしま医療機器産業推進機構理事長「ふくしま医療機器開発支援センター」、(国研開発)日本医療研究開発機構 / 医療機器プログラムディレクター、防衛医科大学校名誉教授、英国電気学会Kelvin論文賞、通商産業大臣賞、日本レーザー医学会総会賞など多数受賞。

FREE 全35席



お天気の日には外のテラス席がおすすめ。

全6席 ペットOK 喫煙OK



New

オーガニックソーダ Bottega Baci

(ボッテガ・バーチ) 355ml 各¥530
天然の炭酸水とオーガニック原料を使用したオーガニックソーダ。
左からシチリアレモン、ブラッドオレンジ、ザクロ



塩キャラメルラテ
HOT/ICE ¥520
エスプレッソと塩キャラメルの組み合わせが甘くておいしい!

New

ソフトクリーム ¥400~
・バニラ・抹茶
・プレミアムチョコレート
・マスクメロン【期間限定】



冷たいデザートが
おいしい季節が
やってきました!

健康・環境・安全を
テーマにしたあざみ
野駅前にあるカフェ。
落ち着いたインテリ
アの上質空間で心も
身体も癒せます。

New



レアチーズケーキ ¥530
栃木県佐野市のブルーベリーファーム「6月の森」の有機認証ブルーベリーと新鮮ヨーグルトで仕立てたレアチーズケーキ。お味は濃厚なのに、さらっとした口溶けです。

パフェ ¥650~
・抹茶白玉あんこパフェ
・マンゴーバナナパフェ
・チョコレートベリーパフェ



あざみ野
アリソンハウスカフェ

美と健康に関する商品や書籍、
体調改善機器は、自由に手に
取ってご覧いただけます。

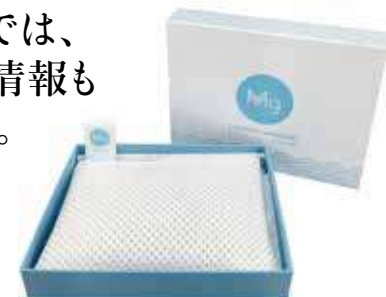


洗たくマグちゃん ¥1,944
純度 99.9% のマグネシウムによ
に部屋干しの嫌な臭いの原因とな
るカビや汚れをキレイに落とす新
発想の洗濯用品。

アリソンハウスカフェでは、
健康に関する商品や情報も
ご提供しています。



ベビーマグちゃん ¥2,592
高純度のマグネシウムだけをナチュラルなネット素材に
入れて洗う、身体にも環境にもやさしい洗濯用品です。



ランドリーマグちゃん ¥3,888
お肌の敏感な方のお洗濯、無農薬で作ら
れたオーガニックコットンのお洗濯に最適。
洗濯洗剤、柔軟剤は不要です。



バスマグ ¥13,324
マグネシウムでつくられた
アルカリイオンの水素で、
自然にやさしい水素浴が
楽しむことができます。

HAPPY HOUR 16:00 start!



- 生ビール (ハートランド)
- スコッチウイスキー (デュワーズ)
- バーボンウイスキー (ジンビーム)
水割り or ハイボール
- スミノフレモネード
- ハウスワイン
- オーガニックアップル/オレンジジュース
- ブレンドコーヒー (18時以降)

all 390yen



APPETIZER
●サルサ&チップス
●生ハム&キャロットラペ
●本日のおつまみ



打ち上げ、打ち合わせなどでの
ご利用も大歓迎です!!

食事などご予約が必要な場合がございますので、
スタッフまでお問い合わせください。

ALLISONHOUSE Café AZAMINO

☎045-532-6178
📍横浜市青葉区あざみ野 2-9-13
サンサーラあざみ野 1F
🕒 11:30 ~ 20:00
(L.O.19:30)
🚫なし



トリップアドバイザーは
世界最大の旅行サイトです。

本誌の提示で!
ブレンドコーヒー
¥50 引き
※お一人様1回限り
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ドリンク全品
¥50 引き
※HAPPY HOUR タイムを除く ※お一人様1回限り
2019年8月31日まで有効

夏はあざみ野ガーデンズで健康的なカラダづくり

お得なプランや
キャンペーン実施中!

東急あざみ野ゴルフガーデン



広々とした打席で心もカラダもフレッシュ。ゴルフ経験者・初心者問わずオススメのスクールや個人レッスンをご用意。

東急あざみ野ゴルフガーデン

☎ 045-901-5211
 住 横浜市青葉区大場町704-30
 営 一般営業
 【月～金】 9:00～21:00
 【土】 8:00～21:00
 【日祝】 8:00～20:00
 ※早朝・深夜営業については、HPまたはお問合せください。
 休 年中無休
 ※不定期でメンテナンス休館あり

本誌の提示で!
 新規ICカード作成の方へ
 ICカード作成当日に¥5,000入金すると
 お得なチケットプレゼント
 さらに、当日30分
 打ち放題 無料
 ※ICカード作成当日、本人のみ。
 ※一般営業時間終了30分前まで受付対象となります。
 2019年8月31日まで有効

お得な月額制打ち放題プラン登場! クラブ・シューズがレンタル無料 会員証提示で併設ゴルフショップが8%OFF

<p>【平日パッケージ】 ¥8,100 (税込)/月</p> <p>【フルパッケージ】 ¥9,504 (税込)/月</p> <p>○詳しくはフロントへお問合せください。</p>	<p>同月内 240分打ち放題</p> <p>※平日・フルパッケージによって対象曜日が異なります。※30分単位でご利用可能です。※最終チェックインはご利用時間によって異なります。</p>	<p>何回でも 平日1球1円引き、 土日祝日の時間制 60分¥100引き</p> <p>※平日・フルパッケージ共通です。※東急あざみ野ゴルフガーデンの一般営業時間内に限ります。</p>	<p>何回でも FunUP施設 使い放題 営業時間内いつでも利用可能 ヨガ、ピラティスやからだケアに おすすめレッスン多数 ※土日・祝日のレッスンはございません。</p>
--	---	--	---

東急あざみ野テニスガーデン



全身の筋肉をバランスよく使うテニスは、体力アップに効果的。運動不足の解消はもちろん、体力アップにも最適です。インドアコート3.5面、アウトドアコート9面があります。

東急あざみ野テニスガーデン

インドア (カーペット3.5面)
 ☎ 045-909-1500
 住 横浜市青葉区大場町705-3
 営 【月～金】 9:15～22:30
 【土】 7:30～22:30
 【日】 7:30～20:00
 休 HPでご確認ください

アウトドア (砂入り人工芝9面)
 ☎ 045-905-2051
 住 横浜市青葉区大場町704-1
 営 【月】 9:00～19:00
 【火～金】 9:00～21:30
 【土】 7:30～21:30
 【日】 7:30～20:00
 休 HPでご確認ください

本誌の提示で!
 通常¥2,160(税込)のスクール体験
 ※要事前予約 ※お1人様1回限り有効
無料
 2019年8月31日まで有効

☆選べる入会特典1
 レンタルパス 3ヵ月無料(ラケット、シューズのレンタル)

☆選べる入会特典3
 会員紹介キャンペーン
 入会金、初月月会費 100% OFF
 ※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,240(税込)は必要
 ※スーパースクール、ナイターシングルスクラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF

☆選べる入会特典2
 ダブル
W半額キャンペーン
 入会金、初月月会費 50% OFF
 ※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,240(税込)は必要
 ※ナイターシングルスクラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF

ストレッチ&スタジオ FunUP



快適10分!! 健康をサポート!



こんな方におすすめ
 カラダが硬い... 運動が苦手

◎ストレッチマシン【ZERO-i】
 10分で簡単に気持ち良く行けるストレッチ専用マシンです。運動不足、日々の疲れ、長時間同じ姿勢の方に。
 ◎音波振動マシン【SONIX】
 振動マシンに10分乗るだけ。関節などに無理なく音波で刺激を与えます。むくみ・冷え症・肩こり・腰痛の改善に。

誰でも簡単20分!らくらく全身運動!



こんな方におすすめ
 今の生活にちょっと運動をプラスしたい ひとりじゃなかなか続かない...

◎ファンアップエクササイズ【Queenax】
 20分でバランスよく全身運動をすることができます。重りを持たず辛くないため、体力に自信の無い方でもOK。日常生活や運動に欠かせない動作を行います。日常生活をもっと楽にして、スポーツパフォーマンス向上にも期待が持てます。

無理しない! 続けやすい!

こんな方におすすめ!

肩こり 腰痛 カラダが硬い

あなたにもできる!新感覚ストレッチ始めませんか?
 カラダ快適習慣。

ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

☎ 045-901-5211
 住 横浜市青葉区大場町704-30
 営 【月～金】 9:00～17:00
 【土】 9:00～13:00
 【日】 13:00～17:00
 ※祝日は曜日に準じます。
 休 年中無休
 ※不定期でメンテナンス休館あり
 駐 駐車場2H無料

本誌の提示で!
 通常¥1,080(税込)が
 FunUP体験 無料
 さらに、体験後、即日入会で
 入会金¥5,400と
 入会登録料¥3,240が 無料
 ※要事前予約
 2019年8月31日まで有効

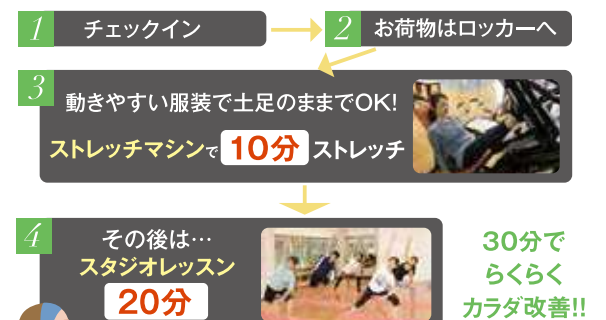
気になるカラダケアや人気のレッスンをどうぞ!



こんな方におすすめ
 姿勢が気になる 膝や腰の痛みを和らげたい 人気のヨガをやってみた

◎スタジオレッスン
 「筋膜ほぐし」「姿勢キレイ」「基本のヨガ」「基本のピラティス」などをご用意しております。20分からのレッスンで、気になる猫背や肩こりを解消し、姿勢の改善を目指します。どなたでも参加でき、無理のない運動でカラダの調子を整えましょう。

ご利用イメージ



横浜はラグビー日本発祥の地

ラグビーワールドカップで、歴史と文化も味わおう!



神奈川県ラグビーフットボール協会 常任理事
RWC2019委員会 委員長
康乗克之氏

2019年9月に、いよいよラグビーワールドカップが開催されます。横浜国際総合競技場で決勝戦を含めて7試合が行われる予定で、世界の目がここ横浜に集まるでしょう。RWC2019（ラグビーワールドカップ2019™）委員会委員長の康乗氏にお話をうかがいました。

日本におけるラグビー発祥の地、横浜での開催に歴史を感じます。

1866年にラグビー団体「横浜フットボールクラブ」が設立されることが、先般ラグビーワールドミュージアムで認定され、日本のラグビーは横浜で始まったと言われています。1866年にイングランドから横浜に入ってから今まで、先人たちが築き上げてきた日本のラグビーの歴史や文化を、今回のワールドカップでぜひ感じてほしいと思います。

また、日本代表のチームも年々強くなっていますので、日本の世界へのチャレンジも期待できます。

本当にたくさん見どころがありそうです。

何よりも、世界のトップチームが来ますから、本物のラグビーを味わうことができます。鍛え上げられた肉体がぶつかり合う、本当に凄いラグビーです。ラグビーは決して敷居が高いものではありません。細かいルールを知らずに観ても十分に楽しめるものです。ニュージーランドチームが試合前に行う「ハカ(戦いの前に行うウォークライと呼ばれる踊り)」も観てほしいところです。

ラグビーでは、試合終了後に両チームがお互いに健闘を称え、仲良くなります。それは観客も同様で、

海外では敵も味方も入り混じって観戦し、試合後にファン同士がハグしたりします。私はゲームの終わりを意味する「ノーサイド」という言葉が大好きです。現在は日本でしか使われていないのですが、戦い終わったらお互いに健闘を称え合い、両軍のサイドが無くなって同じ仲間になるという精神を表しています。この精神を感じていただきたいと思います。



ワールドカップに向けて、神奈川県ラグビー協会や横浜市では、さまざまなイベントを用意しています。決勝100日前にあたる7月25日には、横浜国際総合競技場の前で盛大な花火大会も開催される予定です。日本戦はもちろん、世界トップクラスのラグビーを「ノーサイド」の精神で応援しましょう。

あざみ野ガーデンズで

本格的なBBQでソトメシを楽しもう!

今年もあざみ野にBBQシーズンがやってきました! かたまり肉をじっくり焼き上げる本場アメリカのBBQを手軽におしゃれに楽しみませんか?

手ぶらでOK! 予約制

ご家族や仲間との手軽なBBQに! お子様連れのママ友会に! サンセットタイムは仕事仲間との懇親会に!



肉本来のおいしさを存分に味わえる塊肉のBBQ



うまみと水分が閉じ込められた丸焼き野菜



Weber社製の蓋つきグリルを各サイトに設置



17サイト最大130名様ご利用可能。団体利用OK!

BBQPIT あざみ野ガーデンズおすすめプラン

BBQPITプラン (2時間制)
お一人様 ¥3,758 (税込)



ビーフとポークの塊肉に加え、メはダッチオーブンで作るオリジナル焼きそば「ダッチ麺」付きの人気プラン!
USビーフ肩ロース(チャックアイロール)ブロック、豚肩ロースのハニーマスタードグリル、ジャンボフランク、スパイスチキン、季節の野菜の丸ごとグリル、極太ダッチ麺(ダッチオーブンで作る焼きそば)、チップス

ソフトドリンク、アルコールの飲み放題(2時間)もあります!



山崎店長より
BBQはお父さんがかっこよくなるチャンスです! 塊肉を豪快に焼く派も、こだわって焼く派も大歓迎です。ご利用をお待ちしています!

キッズBBQプラン (2時間制)
お一人様 ¥1,944 (税込)



お子様人気のグリルメニューに加え、ハンバーガーもセットになって登場! ソフトドリンク飲み放題もついた大人がうらやむ限定プラン!
厚切りポークスライス、フランクフルト、チキンステーキ、キッズバーガー、ジャガイモのチーズ焼き、ソフトドリンクフリー

BBQご予約グループのお子様限定 “こどもバーベキューキッチン”
スタッフと一緒にデザートホットサンドをつくる人気イベントを毎月第2土曜日に好評開催中! 参加費¥540(税込)
※ご予約希望の方は備考に利用希望の旨記してください。メールかお電話での連絡も可。

BBQPIT あざみ野ガーデンズ

MAP 5



☎ 050-3188-8900
📍 横浜市青葉区大場町704-11
🕒 11:00 ~ 21:00
📅 休なし

<https://www.herofield.com/bbq/azamino/>

あざみ野クーポン

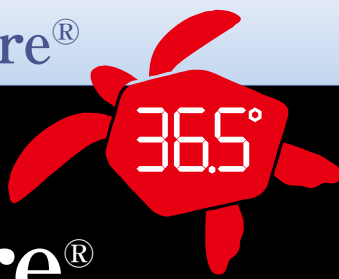
BBQPIT あざみ野ガーデンズ

お会計時にクーポンの提示で **10% 割引**

※6名様までご利用可 ※他クーポンとの併用不可

2019年8月31日まで有効

Brain & Body Store®



バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

高度管理医療機器販売許可店

山本化学工業(株)公認



☎ 045-905-3365
☎ 045-905-3369

🏠 横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 2F
📅 年中無休 🕒 10:00 ~ 17:00



他店より1円でも高い商品はスタッフまでお申し付けください。

- 日本統合医療学会会員
- 日本ホームヘルス機器協会会員
- 在宅ケアもの・こと・思い研究所
- ME-PRO 未病産業研究会会員
- 希少糖普及協会会員
- レビー小体型認知症研究会会員
- 日本認知症予防学会会員



マグネシウムで 人や地球にやさしい 入浴&お洗濯

「マグちゃん」の原料は、純度99.95%の高純度のマグネシウム。水に入れると水素の気泡が発生し、アルカリ性の水素水を生成するというマグネシウムの特徴をいかした人と自然環境にやさしい入浴やお洗濯を生活に取り入れてみませんか。



バスマグ

入浴前にバスタブに入れるだけで、マグネシウムによってお風呂のお湯が弱アルカリ性イオンの水素風呂に。マグネシウムは天然素材なので、赤ちゃんや敏感なお肌の方でも安心してご使用いただけます。



ランドリーマグちゃん

洗濯用洗剤や柔軟剤のかわりに、高純度マグネシウムで汚れや臭いをきれいに落とします。ニオイ成分の分解力は、合成洗剤の約10倍。お肌が敏感な方のお洗濯、オーガニックコットンのお洗濯に最適です。



洗たくマグちゃん

洗濯ものと洗濯機にうれしい「消臭」「洗浄」「除菌」の3つの効果。洗濯物と一緒に洗濯機に入れるだけで、部屋干しの嫌な臭いもスッキリ解消。しかも、洗濯槽や洗濯ホースのカビや汚れまで徐々にきれいにしてくれます。



ベビーマグちゃん

一般的な洗剤に含まれる界面活性剤や香料などの化学物質や、水道水に含まれる残留塩素のお肌への影響が気になり、赤ちゃんのためのやさしいお洗濯をしたい方に。

バイオエスペランサ®は、 「体調改善機器」に認定されました

おすすめは、高レベルで常温赤外線を放射する素材をベースとした新素材「バイオエスペランサ®」を使用した「バイオエスペランサめぐり美」シリーズ。2019年4月、一般社団法人日本ホームヘルス機器協会によって体調改善機器として認定されました。



めぐり美ベスト

上半身をやさしく温めるめぐり美ベストは、運動前のウォーミングアップ時にカラダへのスイッチを入れ、運動後クールダウン時はぬるめのお湯で入浴しているようなリフレッシュ&リカバリーに役立ちます。男女兼用タイプと女性用があります。

※写真は開発中のものです



めぐり美Pタイプ

専用カバーに入れて、衣類の上に装着して使用します。



めぐり美チャージャー（かかと用）



めぐり美エアロドームシェイプベルト



めぐり美パームガード（手用）



めぐり美フェイスマスク

オススメ

セルフケアクラブ

ビ・サンク 定額で使い放題の美V「セルフケアクラブ」**女性限定** 予約不要

運動が苦手な方も受動運動で必然的な美容と健康を手に入れられます。各会員とも定員になり次第締め切らせていただきます。



手ぶらで来店OK! 着替え不要! 化粧直し不要!

入会金 ¥2,000(税込)

会員種別	月会費	ご利用いただける時間	
		平日 10:00~14:00	平日 14:00~17:00
正会員 (限定5名様)	¥10,800	○	○
平日会員A (限定10名様)	¥5,400	○	-
平日会員B (限定10名様)	¥5,400	-	○

〈会員特典〉

- ① ショールームの商品を特別価格で購入可能
- ② 講演会やイベントを優待価格でご案内

Menu

超音波による頭部のケア
ウルトラマ (頭部)



セルフケアクラブ 20分
30日間有料レンタル ¥48,000
ショールーム体験 ¥1,000/20分

超音波で深部まで振動を与える
ウルトラマ (ボディ)



セルフケアクラブ 20分
30日間有料レンタル ¥120,000
ショールーム体験 ¥2,000/20分

耳から聞くだけでリラックス
ブレインオン



セルフケアクラブ 30分
30日間有料レンタル ¥30,000
ショールーム体験 ¥500/30分

心地よい振動でやさしくほぐす
タップマスター



セルフケアクラブ 15分
ショールーム体験 ¥500/15分

脊椎メンテナンスで健康を
セラゼムマスター V3



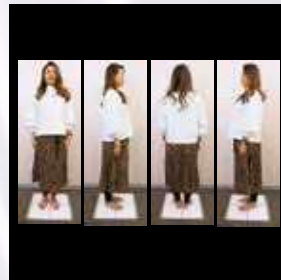
セルフケアクラブ 30分
ショールーム体験 ¥1,000/30分

高濃度水素を簡単に吸入
水素吸入器ラブリエリクス



セルフケアクラブ 15分
ショールーム体験 ¥500/15分

骨格の歪みや筋肉の硬縮を解析
Peek a body



セルフケアクラブ 15分
ショールーム体験 ¥2,000/測定1回
15分

超音波でクリアな毎日をサポート
フタワソニック



セルフケアクラブ 片方10分

ショールーム体験

予約不要でお手軽体験「ショールーム体験」

気になる機器をリーズナブルな価格で体験できるのが魅力な「ショールーム体験」。お気軽にご来店いただき、スタッフに体験希望とお伝えください。組み合わせによっては、複数の機器を同時に体験できるものもあります。

30日間有料レンタル

しっかり試せる「30日間有料レンタル」

ある程度の期間かけて何度も使用し、しっかり効果を実感していただくための「30日間有料レンタル」。ショールームに頻繁に起こしただけでない方、遠方のご両親にお試しいただきたい方は、是非ご利用ください。



有料レンタルの流れ

ショールームにお問い合わせ

無料会員登録・レンタル商品の決定

ご入金・レンタル商品の発送

30日間お試し

商品のご返却

管理栄養士による

夏の栄養
ワンポイント
アドバイス



管理栄養士 友安 真梨
資格：栄養士、管理栄養士

令和という新しい年号に変わり、心機一転頑張りたいところですが、長いGW休みや激しい気温差で、身体が思うようについていきませんね。そんな時はビタミンB群を積極的に摂取しましょう！特にビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまくまわらず、乳酸が体内に蓄積されやすくなるためだるさや疲れを感じやすくなります。したがってビタミンB1を多く含む豚肉や胚芽米、レバーなどを積極的に食べることをお勧めします！またビタミンB1の利用率を高めるアリシン(にんにく、玉ねぎ、にらなどに含まれる)と合わせて摂るとさらに効果的です。ただしアリシンは熱に弱いのが弱点です。したがって今の時期ならではの「新玉ねぎを生のまま使用できる「豚と新玉ねぎの冷しゃぶサラダ」はいかがでしょう？さらに食欲増進、疲労回復をはかるためにクエン酸を多く含んだ柑橘類のドレッシングやポン酢を用いると効果倍増です！是非お試しください！

食生活や栄養の「気になる」ことをご相談ください。
ご相談時間は毎週金曜日 14:00 ~ 17:00、料金は無料です。
ご希望の方は、ショールームにお越しください。



Brain&Body Lab™ 神保町ショールーム

クリニック、介護施設、スポーツ団体専用の商談スペースとなります。お電話でご予約のうえ、お気軽にお立ち寄りください。

0120-728-365

東京都千代田区神田神保町2-10
ユービス神田神保町2階



以前のような生活ができる 認知症専門施設 アムステルダム「ホグウェイ」を訪ねて



“認知症の人だけが暮らす村”として世界的に有名になった「ホグウェイ」は、アムステルダム市内から高速で40分ほどの田園地帯、2～5階の低層の建物が多い静かな雰囲気のある街にあります。

入居者の尊厳を守り 健康的な生活を目指す

ホグウェイは、認知症患者になるべく過去に近い生活を送ってもらい、人間としての尊厳を守りながら健康的な生活ができることをコンセプトに運営されています。認知症患者は、以前と違う生活習慣になると混乱してしまい、結果として病状を悪化させることがあるという理由からです。

そこで、施設の庭には低木が植えられ四季を感じるように配慮され、五感を刺激する構成で、敷地内は自由に歩き回ることができます。また、今までと同じような生活が送れるよう、スーパーや劇場なども併設されています。現在、187人の入居者中正しく数を数えられる人はわずか3～4名しかいませんが、施設内のスーパーで買い物を思い出せるなど、認知症改善につながるような工夫が行われています。



スーパーマーケット

25年前から 施設の改革に取り組む

以前のオランダにおける施設は、認知症患者を個室に入れて鍵をかけ、薬を与えたりベッドに縛り付けたりし、外に出さないようにすることが基本だったそうです。

25年前に、ホグウェイがそうした状況の改革に乗り出し、10年前に新しく建物を建て直し、現在のマネジメントスタイルになりました。ホグウェイのやり方は従来の方法と相いれないことも多く、行政、政府との闘いの連続だったようです。

非営利団体であるホグウェイの運営費は政府予算によってまかなわれ、利用料金は入居者の過去の年収に応じて決まります。所得の無い人は無料、高額所得者の最高月額80万円の利用料金は国庫にプールされ、施設の運営費として再配分されます。

ニーズに応じて 認知症改善につなげる

部屋割りは、入居者本人にヒアリングを行い、過去のライフスタイルを参考にして、それに近い人たちを一つのグループ(5～6人)にし、部屋入口には各自の写真と名前を表示しています。また、飲食に関しては入居者の過去の嗜好に沿って用意し、お酒も健康や精神的な問題がなければたしなむことができます。

劇場は通常の街にある劇場に近い造りになっていますが、施設運営には費用がかかるため、何も無いときは一般企業の会議に貸し出されており、レストランカフェは一般人にも開放されています。

施設内ではそれぞれに適した音楽が流れ、壁や道には名前をつけており、標識を設けて、入居者は自分が施設内のどこにいるか認識できます。さらに、ランドリースペースでは洗剤の香りを感じることができる他、今までと同じように劇場や美容院に通い、理学療法室や音楽鑑賞室などを自由に利用



お酒を楽しめるバー

ます。週1回30分を超える娯楽費、美容室利用、カフェの飲食費、スーパーでの買い物料金は利用者負担です。



施設内の劇場

なお、理学療法室は毎日のケアのためにあるわけではなく、身体全体の様子を見るためにあります。日本では整骨院が老人であふれていますが、転んで骨折した後のリハビリのためなど、一部分の改善だけではなく、全身を見るために設置されているそうです。

また、キッチンや家具はカントリースタイルの明るい色に加えて、都会的なライフスタイルの人たちにはシックなつくりが用意され、コスモポリタンという海外経験のある方には食事なども工夫されています。



リビングダイニングキッチン



カフェからの景色

interview

霜島良雄氏
(株式会社上山製作所、「ウルトラーマ」開発者)

健康的な毎日のために 頭部に刺激を与える 「ウルトラーマ」



ウルトラーマ開発のきっかけは どのようなことだったのでしょうか。

私は50年前から技術者としてコンピュータの記憶装置に携わってきて、人間の身体などの仕組みについてある程度知っていました。私は頭に刺激を与えるのは、いいことではないかと考え、当時世界のどこにもなかった頭部に超音波をあてる機器を作ることを思いつきました。

その後、小阪先生と ご一緒されました。

ウルトラーマの開発を始めて数年経ったころ、テレビで当時厚生労働大臣だった舩添さんと脳科学の権威である小阪先生が、話されていました。それを見て、小阪先生をご紹介いただき、そこから小阪先生と私の二人三脚が始まったのです。

頭部に刺激を与えるとは 新しい発想ですね。

重要でデリケートな頭部を、楽をしてスポーツをするように刺激を与えるというアプローチです。頭部は非常に繊細なので振動を与えるエネルギーは、ソフトで小さなものでいいのです。ソフトで優しい運動で刺激を与えれば副作用もありません。

超音波にはさまざまな 波の種類や強さがある中、 どのような超音波に 着目されたのでしょうか。

どうしたら頭に微弱な振動を与えることができるかを考えました。そんな時、水中で交信するイルカが使用する音波の周波数が効率のよい方法だと発想したのです。

ウルトラーマの超音波の強さは、スポーツ選手をサポートするときに使うような超音波機器の出力

である約3ワットの1/2000程度です。その小さな刺激で、頭部の表面を高速で撫でてあげる感じでしょうか。ウルトラーマが「ピッ」と1回鳴るとき、頭部の表面を小さく緩やかに9000回も揺らしています。水が入ったグラスを指ではじいて鳴らすと、グラスの振動エネルギーが均等に伝わって震えるのと同じ原理です。頭部に与えた小さな振動は、心地よい刺激となります。

これによって、とてもスッキリした感覚を味わい、リフレッシュすることにもつながります。

ウルトラーマが世の中の役に立つ時代が来ると信じて、情熱を持って進んでいこうと思います。

「ウルトラーマの有効性及び安全性 に対する臨床研究」が開始されました

ウルトラーマが医療機器としての効果を得ることができるか臨床研究が開始され、「ウルトラーマの有効性及び安全性に対する臨床研究」に関する特定臨床計画情報が公的データベースのjRCT(臨床研究実施計画・研究概要公開システム)にアップされました。

第5回 「世界パーキンソン病学会」に参加します

世界パーキンソン病学会は、医療関係者、介護者、患者、その家族が集まり、パーキンソン病に関連する最新の研究成果、治療実績、介護のあり方について話し合う国際会議です。(一社)日本セルフケア研究会として参加します。

会 期: 2019年
6月4日(火)～7日(土)
会 場: 国立京都国際会館
U R L: <https://wpc2019.org>



身体の健康を維持する超音波マシン

ウルトラーマに使われる30キロヘルツの超音波は、人間の耳には聞こえない周波数帯。超音波による優しい刺激を与えることで、健康を維持します。イルカが仲間と水中で交信するときに発する超音波と同等の微小な振動なので、体に負担がかかりません。



**超音波マシン
ウルトラーマ(頭部)**
左右の前頭部(おでこ)に30キロヘルツ超音波音響振動子を装着します。左右の側頭部には音楽振動子を装着しています。



**超音波マシン
ウルトラーマ(ボディ)**
頭部のマシンと比較して約10倍の強度の超音波を腹部に当てます。0～最大までお好みの強度に調整が可能です。

〈製品仕様〉

商品名	超音波頭部マッサージャー	超音波ボディマッサージャー
形式	Model UM-123	Model UM-124
出力周波数	30kHz ±5%	
超音波の瞬時最大駆動出力	0～10mW	0～100mW
音楽振動出力	0～2mW	
モーターバイブレーション	-	0.5w (特別仕様)
タイマー	初期設定 10分 / 20分	
モーター収納音楽	セレナーデ / ディヴェルティメント / ドイツ舞曲の3曲	
制御装置本体サイズ	(幅) 11cm × (高さ) 19cm × (奥行) 6cm	(幅) 32cm × (高さ) 23cm × (奥行) 7cm

※頭部の超音波マシンは、超音波の出力が4か所の特注品もございます。

WELLNESS × AMUSEMENT WEST END

WEST ENDは、美容と健康を気遣う
お客様が安心して楽しく遊技できる
お店を目指しています！



明るい挨拶と笑顔で
お客様をお迎えるように
心がけています。
気軽に声をかけてくださいね。
ホールスタッフめいちゃん

女性専用リフレッシュルーム

女性のお客様がくつろいだり、食事ができるお部屋ができました。設置してある健康機器をご利用いただけます。Peek a bodyによる体の歪みの測定をご希望の方は、スタッフにお声掛けください。



さまざまな取り組みに参加しています

〈スマートライフプロジェクトへの登録〉 〈国連「持続可能な開発目標 (SDGs)」〉



〈かながわ未病改善
協力制度へ参加〉



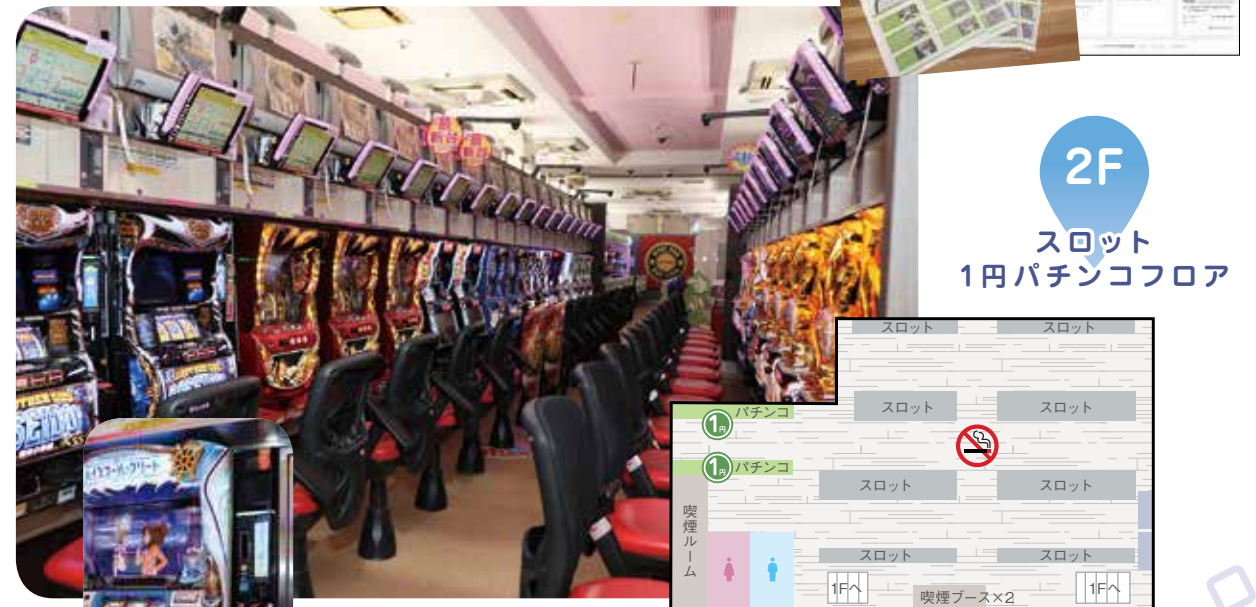
〈優良な健康経営の実績〉

2018年「横浜市健康経営認証」でクラスAを獲得
2017年「神奈川県健康経営コンテスト」優秀賞受賞



全国で数少ない「トリップアドバイザー」登録パチンコ店

世界最大の旅行サイト「トリップアドバイザー」に登録していて、国内外からの観光客も大歓迎です。店内には、英語、中国語、韓国語の遊び方パンフレットもあります！



スロット全台に パーソナルシステム導入！

台に座ったまま計数できるようになり、枚数がすぐわかり、移動がラクラク。計数時の並ぶ時間がなくなってより快適に！

NEW

タバコを吸う人にも 吸わない人にもやさ しい喫煙ブース

一度に3～6人利用できる大型の喫煙ブースを6月末に導入予定。自動ドア付きで、煙や臭いが流出しにくいタイプです。



喫煙ルーム

テレビ付きでおしゃれな喫煙ルーム。灰皿やライターも完備のくつろぎスペースです。



来店からお帰りまでの健康&アンチエイジングパチンコの流れ

1 WEST ENDに入店 START!



健康パチンコのWEST ENDは、東急田園都市線あざみ野駅西口から徒歩1分。ここが入口です♪

2 遊技の前には健康チェック



健康&アンチエイジングエントリーシート

景品カウンターで「健康&アンチエイジングエントリーシート」をもらいます。シートの項目に沿って健康機器の体験などをします。



血圧・体温測定

台に座る前に無料の健康チェックをしましょう。血圧は30秒、体温は1秒で測定が完了します。

30秒

3 健康&アンチエイジングパチンコ



移動測定

巡回スタッフと血管年齢測定など健康チェック。ひざ掛けも貸出中。

〔巡回時間〕
10:00～、14:00～、
17:00～、20:00～



ラクナール

姿勢が伸びて気持ちがいい腸腰筋ストレッチベルトを装着すると楽に長時間座っていられます。

5分



ブレインオン

イヤホンを装着してスイッチを入れると、聞き取れない周波数の音が出力されます。遊技しながら利用できる機器です。貸出し無料

5分

4 快適にリフレッシュ



セラゼムマスター V3など

温熱指圧で脊椎をメンテナンスします。遊技の合間や帰る前のリフレッシュにおすすめです。

1F女性限定

10分



タップマスター

律動と呼ばれる気持ちいい振動を感じ、リラックス効果を楽しむことができます。

5分

5 健康によい景品



景品には健康グッズや健康食品がいっぱい。中でもおすすめなのは、「完全無欠オイル」と話題のグラスフェッドギー。

6 認定証をゲット GOAL!



まずブロンズをゲットして、シルバーやゴールドを目指しましょう。お帰りの際に、エントリーシートの達成度合いでもらえます。

新台情報

牙狼 冴島鋼牙 7/8 導入予定

新必殺仕置人 SHOKU 7/22 導入予定

© 両宮慶太/東北新社 © 松竹・ABCテレビ

〈会員カード特典〉

1日1ポイントの来店ポイント
翌日以降も貯玉再プレイOK
あざみ野でお得なサービスGET

健康パチンコ® WEST END

045-902-5222

横浜市青葉区あざみ野2-9-13

9:00～22:45

パチンコ/235台(4円・1円)
スロット/177台(1,000円/50枚)
貯玉、貯メダル再プレイOK

警備員常駐
〈提携駐車場・駐輪場〉
車170台、バイク70台、自転車30台

ISO9001 認証取得店

資格所有スタッフがいて安心

健康管理士 1名
サービス助手 2名
認知症サポーター 9名
上級救命士 2名

健康管理士 認知症サポーター

筋肉マン あんちゃん につか おっくん



おトク満載! 本誌だけのクーポン情報!
あざみ野クーポン
INFORMATION

新規講座 肩腰メンテナンス
姿勢調整ピラティス

動きづらくなった肩や腰、骨盤などをメンテナンスしながら、美しく正しい姿勢になるように、ピラティスのエクササイズで一人一人のペースにあったゆるやかな心とからだの健康作りをしていきましょう!



佐藤友見
(ヨガインストラクター)

～ピラティスとは?～
ピラティスは、本来リハビリのために考案され、ヨガや太極拳を取り入れたエクササイズ。ヨガのような腹式呼吸ではなく胸式呼吸で、身体の奥から体幹や骨格、筋肉を整えます。バレエダンサーやモデルなども愛好し、効率的なエクササイズとして、心とからだに意識を向けていくことができます。

各回 20分前より
先着順にて受付します



「身体が硬くてできるか不安」、
「運動なんか最近してないな」、「ピラティスなんてやったことない」という方も大丈夫。更年期～シニアの方にもおすすめです。

- 日時：月曜日 14:30～15:15
- 会場：アートフォーラムあざみ野3F 健康スタジオ
- 参加費：1回¥520
- 定員：女性18名

【持ち物と服装】

動きやすい服装(ジーンズ、スカート不可)、飲み物、タオル
※室内履きは不要

保育あり

- 1歳6ヵ月～未就学児600円
(初回登録料1,000円、登録なしの場合900円)
- 開催4日前までに要予約。(先着順)
- 子どもの部屋
電話 045-910-5724(9:00～17:00)

男女共同参画センター横浜北 (アートフォーラムあざみ野)

- ☎ 045-910-5700
- 〒 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3
- 🕒 9:00～21:00 / 日・祝 9:00～17:00
- 🏠 毎月第4日曜、年末年始、臨時休館日



本誌の提示で!

来店時または会計時、お店のスタッフに本誌(切り取ったクーポンでもOK)を提示してください。

WESTENDカードの提示で!

あざみ野駅前ホール「WEST END」の会員カードを提示してください。お得なサービスを受けることができます。

カードは WEST END で簡単発行



発行
無料

MAP 8
もチェック!

アリソンハウス
ALLISONHOUSE Café AZAMINO



本誌の提示で!
ブレンドコーヒー ¥50 引き
※お一人様1回限り
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ドリンク全品 ¥50 引き
※HAPPY HOUR タイムを除く、お一人様1回限り
2019年8月31日まで有効

落ち着いたインテリアの店内で、こだわりのドリンクやヘルシーなフードメニューを楽しめるカフェ。
☎ 045-532-6178
〒 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13
サンサーあざみ野 1F
🕒 11:30～20:00 (L.O.19:30)
🏠 年中無休

四季・花りん Karin



本誌の提示で!
お料理ご注文で アイスクリーム 1品サービス
※ランチタイムのみ
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で 1ドリンク サービス
※ディナータイムのみ
2019年8月31日まで有効

厳選された素材と確かな腕が光る、日本料理のお店。四季折々の懐石料理や創作和食を楽しむ大人の隠れ家です。
☎ 045-902-0707
〒 横浜市青葉区新石川 1-5-1
あざみ野パークハウス 1階-A
🕒 ランチ 11:45～14:15 ※ランチ要予約
ディナー 18:00～23:00 (L.O.21:30)
🏠 月曜日

カルネの星 Karune no Hoshi



本誌の提示で!
ハイボール or グラスワイン or ソフトドリンク サービス
※ランチタイムは除く
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
メンチカツ人数分 サービス
2019年8月31日まで有効

お肉料理とお酒が専門の、和と洋の創作料理! お一人様でも気軽に寄れるお店です!
☎ 045-909-1317
〒 横浜市青葉区美しが丘 5-14-2
🕒 ランチ 11:00～15:00
ディナー 17:00～24:00
🏠 火曜日

西洋料理 ル・ポティロン Lepotiron



本誌の提示で!
グラスワイン1杯のみ ¥100 引き
※6名様まで
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
グラスワイン何杯でも ¥100 引き
※6名様まで
2019年8月31日まで有効

本格的な西洋料理のコース料理もお得なランチプレートもあり、落ち着いた店内で優雅なひとときが過ごせます。
☎ 045-903-0388
〒 横浜市青葉区新石川 1-6-7
🕒 ランチ 11:30～15:00 (L.O.14:00)
日・祝 12:00～15:00 (L.O.14:00)
ディナー 18:00～22:00 (L.O.20:30)
🏠 月曜日・第1火曜日

蕎麦匠 源 Sobasho Minamoto



本誌の提示で!
蕎麦アイス サービス
※最大4名様まで、ランチメニューのみ利用可
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
かき揚げ1個 サービス
※ランチメニューのみ利用可
2019年8月31日まで有効

戸隠などの国産蕎麦粉を石臼で製粉した十割蕎麦が味わえます。旬の素材と蕎麦を織り交ぜた会席コースも。
☎ 0120-225-607
〒 横浜市青葉区新石川 2-32-5
🕒 ランチメニュー 11:30～14:00 入店まで
蕎麦会席コース 11:30～19:00 入店まで
(前々日までの完全予約制)
🏠 不定休(火・水はランチのみ休業)

加吉 Kakichi



本誌の提示で!
お料理ご注文で ミニデザート サービス
※平日のみ
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で ミニデザート + 蕎麦大盛り分 サービス
※平日のみ
2019年8月31日まで有効

風味豊かな北海道母子里産のそば粉と本鴨(バルバリー種)にこだわりがあり、美味しい手打ち蕎麦で人気です。
☎ 045-912-0289
〒 横浜市青葉区あざみ野南 1-16-8
🕒 ランチ 11:00～15:00 (L.O.14:30)
土・日・祝 11:00～15:30 (L.O.15:00)
ディナー 17:00～21:00 (L.O.20:00)
土・日・祝 17:00～21:00 (L.O.20:30)
🏠 月曜日(祝日の場合は翌日休)

※他の特典・割引券・サービス券との併用不可 ※クーポン1枚につき1回限り有効 ※表示価格やサービス内容は2019年5月末時点のもので、変更になる場合があります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

アンジュ あざみ野店 Anje MAP 14



本誌の提示で!
お料理ご注文で
ハーブティープレゼント
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で
デザートサービス
※会員カード1枚につき1つ
2019年8月31日まで有効

一番人気は山形牛100%のハンバーグ。季節に合わせた国産野菜と手作りドレッシングのサラダも人気です。

045-912-9309
横浜市青葉区あざみ野南1-17-1
9:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)
年中無休

レディー・ボマナダー・カフェ
Lady Pomander cafe MAP 16



本誌の提示で!
日曜日朝10時
までにご来店
セットドリンク
¥50 引き
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
日曜日朝10時
までにご来店
セットドリンク
¥100 引き
2019年8月31日まで有効

シルクフラワーのお店併設の、優雅なひとときを過ごせるカフェ。お薦めはグルテンフリーのエッグベネディクト(日曜日限定)。

045-975-1287
横浜市青葉区みすずが丘22-8
月・木・金 12:00 ~ 16:00
日 8:00 ~ 16:00
火曜日・水曜日・土曜日

つけめん TETSU あざみ野店 TETSU MAP 18



本誌の提示で!
味玉 サービス
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
味玉メンマ盛り合せ サービス
2019年8月31日まで有効

あざみ野駅徒歩0分のつけ麺専門店。こだわりの濃厚スープと中太麺、スープを再加熱する焼き石の投入が特徴。

045-905-2950
横浜市青葉区あざみ野2-1-1
11:00 ~ 23:00
年中無休

天ぷら権八 あざみ野 TEMPURA GONPACHI Azamino MAP 20



本誌の提示で!
季節のシャベット サービス
※提示のみ
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
権八プリン サービス
※提示のみ
2019年8月31日まで有効

毎朝石臼で丁寧に挽いた蕎麦粉を職人が手打ちする蕎麦、揚げたて熱々天ぷらがおすすめ。ランチにも飲み会にも◎

045-905-2931
横浜市青葉区あざみ野2-1-1 東急あざみ野ビル2F
11:30 ~ 23:00 (L.O.22:30)
年中無休

ベルベ **BELLBE あざみ野ガーデンズ店** MAP 15



本誌の提示で!
お会計より **5% OFF**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お会計より **8% OFF**
2019年8月31日まで有効

焼きたてパンと手作りケーキが人気のお店。イトインコーナーではカフェメニューも楽しめます。

045-904-1666
横浜市青葉区大場町704-30
8:00 ~ 20:00
月曜日(祝日の場合は翌日休)

北とうがらし あざみ野店 Kitatogarashi MAP 17



本誌の提示で!
お料理ご注文で
ソフトドリンク
1杯サービス
※ランチタイムのみ
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で
ソフトドリンク
人数分サービス
※ディナータイムのみ
2019年8月31日まで有効

北海道の小樽から送られてくる生後8カ月未満の新鮮なラム肉はジューシーで柔らかく! 90分食べ飲み放題プランが人気。

045-903-8451
横浜市青葉区すすき野1-3-26
17:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)
※予約優先のため来店前にご連絡いただけると確実です。
※お肉がなくなり次第終了
月曜日(祝日の場合は翌日休)

炭焼き権八 あざみ野 GONPACHI Azamino MAP 19



本誌の提示で!
季節のシャベット サービス
※提示のみ
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
権八プリン サービス
※提示のみ
2019年8月31日まで有効

オシャレな和空間で、備長炭で焼き上げる本格的な焼き鳥やこだわりの手打ち蕎麦、そしてお酒が楽しめるお店。

045-905-2933
横浜市青葉区あざみ野2-1-1 東急あざみ野ビル2F
11:30 ~ 24:00 (L.O.23:30)
年中無休

土蜆 TSUCHI BOTARU MAP 21



本誌の提示で!
お会計より **10% OFF**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お会計より **15% OFF**
2019年8月31日まで有効

浅草もんじゃ&お好み焼きをアツアツの出来立て!もんじゃが初めてでもスタッフが手伝ってくれるので安心。

045-532-8802
横浜市青葉区あざみ野2-9-10
平日 17:00 ~ 翌5:00
土・日・祝 15:00 ~ 翌5:00
年中無休

玄品ふぐ あざみ野の関 Genpinfugu MAP 22



本誌の提示で!
1グループ1皿
とらふぐの皮の
から揚げサービス
※他のクーポン、割引、優待券との併用不可
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
1グループの人数分の
ドリンク **1杯サービス**
※他のクーポン、割引、優待券との併用不可
2019年8月31日まで有効

独自技術で熟成させたとらふぐを心ゆくまで堪能できるお店。歓送迎会には飲み放題コースもおすすめです。

045-904-0829
横浜市青葉区あざみ野2-12-1
17:00 ~ 23:00 (L.O.21:30)
不定休

トミー **ダイニングキッチン Tommy Dining Kitchen Tommy** MAP 24



本誌の提示で!
お会計より **5% OFF**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で
ブルーシールアイス
サービス
2019年8月31日まで有効

沖縄の家庭料理が楽しめるダイニングバー。40種類以上が揃う泡盛には宮古島限定品など珍しいものも。

045-903-1004
横浜市青葉区あざみ野1-10-30
17:00 ~ 24:00 (L.O.23:30)
不定休

アオカチコーヒーアンドロスター Aokati coffee and roaster MAP 26



本誌の提示で!
お会計より **5% OFF**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お会計より **8% OFF**
2019年8月31日まで有効

中南米やアフリカ産の厳選されたスペシャルティコーヒーの生豆を仕入れ、自家焙煎機でローストし常時6種類から7種類取り揃えてあります。

045-507-8656
横浜市青葉区あざみ野1-26-1
9:00 ~ 20:00
火曜日

バイオエスぺランサあざみ野ショールーム 36.5° Biosperanza Azamino Showroom 36.5° MAP 6



本誌の提示で!
バイオエスぺランサ商品 **3% OFF**
2019年8月31日まで有効

ショールーム無料会員登録で
バイオエスぺランサ商品 **8% OFF**
2019年8月31日まで有効

赤外線血流促進&体温上昇が期待できるバイオエスぺランサ製品や、健康機器などの展示・販売しています。

0120-728-365
横浜市青葉区美しが丘5-35-1
10:00 ~ 17:00
年中無休

クエルクス **発酵バル Quercus ferment bar Quercus** MAP 23



本誌の提示で!
1番人気の発酵総菜 サービス
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
自然派ワイン1杯 サービス
2019年8月31日まで有効

今話題の発酵食をテーマにしたバル。ソムリエの店主が厳選した自然派ワインや自家製の酵素カクテルをご堪能下さい。

045-902-1585
横浜市青葉区あざみ野2-13-6
17:00 ~ 24:00 (L.O.23:30)
年中無休

ダイニング フキノトウ **DINING FUKINOTOH あざみ野** MAP 25



本誌の提示で!
グラスドリンク **半額**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で
グラスパークリング
ワイン1杯サービス
2019年8月31日まで有効

土着品種にこだわった厳選ワインと一緒に楽しめるアラカルトが充実。パスタやリゾットのランチセットも人気。

045-909-5010
横浜市青葉区あざみ野1-11-1 センタービル2F
ランチ 11:30 ~ 15:30 (L.O.15:00)
ディナー 17:30 ~ 24:00 (L.O.23:30)
日曜日

ジーディー **gd Asian Dining & Bar** MAP 27



本誌の提示で!
人数分の網目春巻き サービス
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
¥3,000以上 生ビール or 各サワー
ご利用で **1杯無料**
2019年8月31日まで有効

各種パーティご予約承っております!! 飲み放題コースあり!! 最大36名様!! 詳しくはスタッフまで!!

045-904-1880
横浜市青葉区あざみ野1-26-28 大野ビル1F
11:30 ~ 14:00 / 18:00 ~ 翌2:00
年中無休

※他の特典・割引券・サービス券との併用不可 ※クーポン1枚につき1回限り有効 ※表示価格やサービス内容は2019年5月末時点のもので、変更になる場合があります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

ソフトバンクあざみ野 Softbank

MAP 28



本誌の提示で!
事務手数料無料
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
事務手数料無料
プラス粗品プレゼント ※数量限定
2019年8月31日まで有効

地元へ愛されて11年。携帯を愛するならぜひ当店へお越しください。事務手数料免除いたします!!

045-905-5508
〒横浜市青葉区あざみ野2-9-7
11:00 ~ 20:00 (最終受付19:45)
休 第3水曜日

靴専科 あざみ野店 Kutsusenka

MAP 29



本誌の提示で!
バリウセーター (クリーニング+修理)
1点につき **10% OFF**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
次回ご利用いただける
割引優待券プレゼント
2019年8月31日まで有効

上質な素材と手作業によるクリーニング、修理作業で愛用の品をリフレッシュ! 使えなと諦める前にご相談を。

045-905-3581
〒横浜市青葉区あざみ野2-30
あざみ野三規店内
10:00 ~ 19:00 ※お電話でご予約ください
休 月曜日 (祝日の場合は翌日休)

スポーツクラブ スポーツパラスリエ あざみ野 SPORTS SPA ATHLE

MAP 30



本誌の提示で!
体験 **¥1,080**
※期間中お1人様1回限り有効
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
入会金¥3,000 → **無料**
2019年8月31日まで有効

充実したマシンジムや豊富なスタジオレッスンが人気。カラダを整えて鍛えるためのサポートを実施。

045-532-3355
〒横浜市青葉区あざみ野1-9-15
月~金 10:00 ~ 23:00
土 10:00 ~ 22:00
日・祝 10:00 ~ 20:00
休 木曜日 (祝日の場合は特別営業)

ルックアップたまぶらマッサージ Look Up Tamapura Massage

MAP 31



本誌の提示で!
ご新規の方 60分のコース **¥1,000 引き**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ご新規の方 60分以上のコース **¥1,000 引き**
+腹部指圧 **無料**
2019年8月31日まで有効

医師や看護師も利用しているマッサージ店。国家資格を持つマッサージ師が深部にある頑固なコリをほぐします。

045-507-9183
〒横浜市青葉区美しが丘5-1-3
たまぶらセンタービル2階
月10:00 ~ 20:00 (最終受付19:00)
水~日10:00 ~ 23:00 (最終受付22:00)
休 火曜日、年末年始

フットケアラボ FootCare Labo

MAP 32



本誌の提示で!
¥4,000以上のトリートメントで
初回限定 **スパイスター (温香) プレゼント**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
¥4,000以上のトリートメントで
初回限定 **美脚セラピー (ショート) プレゼント**
2019年8月31日まで有効

足の爪切りや魚の目等のトラブルケア、立ち方、歩き方のレッスン等のホリスティックなフットケアサロンです。

045-903-0483
〒横浜市青葉区美しが丘5-5-12-105
10:00 ~ 18:00 ※完全予約制
休 土・日・祝 (不定休)

ハクビ京どきもの学院 あざみ野教室 HAKUBI KYOTO KIMONO ASSOCIATION

MAP 33



本誌の提示で!
ゆかたと帯付き2回レッスン **¥7,560 → ¥5,400 (税込)**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ゆかたと帯付き2回レッスン 半額 **¥7,560 → ¥3,780 (税込)**
2019年8月31日まで有効

夏のおでかけは浴衣で涼やかに。美しく、着崩れしない、ハクビの着付けを体験しませんか?

0120-051-444
〒横浜市青葉区あざみ野2-9-22
あざみ野ゆいビル504
※毎週月曜日・火曜日・水曜日
10:00 ~ 14:00 ~ 18:30 ~ (要連絡)

エリカフラスクール Erika Flower School

MAP 34



本誌の提示で!
体験レッスン **¥3,500 → ¥3,000**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
体験レッスン **¥3,500 → ¥2,800**
2019年8月31日まで有効

初心者からフラワーアレンジメントのインストラクターを目指す方まで、最適な指導をしてもらえるフラワー教室。

045-904-0397
〒横浜市青葉区あざみ野2-2-6
第2黒沼ビル4F
※曜日によって時間が異なりますので
お問合せください。
休 月曜日・日曜日

ゆう遊空間 あざみ野店 Yu Yu Kukan

MAP 35



本誌の提示で!
カラオケルーム室料 **20% OFF**
ネットカフェ 新規入会 **無料**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
カラオケ8名様以上のご利用で **幹事様 無料**
2019年8月31日まで有効

「カラオケ・ダーツ・ビリヤード・コミック&ネットカフェ」の複合店です。カラオケは15名様収容の大部屋あり。

045-905-1680
〒横浜市青葉区あざみ野1-9-15
K-maxあざみ野3F
24時間
休 年中無休

サロン ドアート ボックス Salon de ART BOX

MAP 36



本誌の提示で!
高出し全身リンパボディ 90分 **¥16,000 → ¥11,000**
※初回のみ利用可
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
顔筋小顔リフトUP フェイシャル 60分 **¥14,000 → ¥8,000**
※初回のみ利用可
2019年8月31日まで有効

閑静な住宅街に佇む隠れ家エステサロン。オールハンドのリンパマッサージで、体質改善やダイエットを。

045-903-4618
〒横浜市青葉区あざみ野2-8-51
月~日・祝 10:00 ~ 19:00 (最終受付17:00)
休 年中無休

あざみ野ヒルズスキンクリニック Azaminohills Skin Clinic

MAP 38



本誌の提示で!
高機能スキンケア サンプル **プレゼント**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ハッピーバッグ **プレゼント**
2019年8月31日まで有効

最新の医療機器や技術で高品質の美容医療を提供するクリニック。ご希望に応じた治療プログラムを作成します。

045-507-7420
〒横浜市青葉区あざみ野2-30
あざみ野三規庭2F
9:00 ~ 17:00
休 月・木・日・祝

Tribute ~トリビュート~

MAP 37



本誌の提示で!
かっさフェイシャル(60分) + ヘッドマッサージ **¥12,960 → ¥5,400** + 20分 プレゼント
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
かっさフェイシャル(60分) + アロマ(背中 or 膝下) **¥12,960 → ¥5,400** + 20分 プレゼント
2019年8月31日まで有効

一歳若返るエイジングケアで即実感。かっさ&ヘッドフェイシャルで、たるみ・シワ・ホウレイ線に効果的。

045-225-8728
〒横浜市青葉区あざみ野2-9-14
栄信ビル105
10:00 ~ 20:00 ※完全予約制
休 不定休

グレースリリア GraceLilia

MAP 39



本誌の提示で!
リンパドレナージュ全身 (50分) **¥9,000 → ¥7,500**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
粗品プレゼント
2019年8月31日まで有効

メスを使わない肌の美容整形といわれる2Bバイオペューティをぜひお試しください。ボディメニューもプロがサポート。

045-878-7881
〒横浜市青葉区あざみ野1-7-6
ヴィヴァーチェあざみ野603
9:00 ~ 21:00 ※完全予約制 (当日予約OK)
休 年中無休

ネイルサロン アリスハート Alice Heart

MAP 40



本誌の提示で!
初回好きなカラーで (ラメ他、ケア付き) **通常¥10,800 → ¥6,804**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
初回好きなカラーで (ラメ他、ケア付き) **通常¥11,340 → ¥6,804**
2019年8月31日まで有効

流行りのジェルネイルや、デザインサンプルが多数あり。かわいらしい店内ではアクセサリやインテリア雑貨の販売も!

045-904-5941
〒横浜市青葉区あざみ野1-10-2-102
10:00 ~ 18:00 ※完全予約制
休 日曜日・祝日

アイラッシュ M Eye Lash M

MAP 41



本誌の提示で!
シルク毛 100本 ¥5,850 → ¥4,850 (税別)
最高級シルク毛 70本 ¥5,600 → ¥4,600 (税別)
セーブル毛 100本 ¥8,000 → ¥7,000 (税別)
※初回限定
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
最高級シルク毛 or セーブル毛 **10本プレゼント**
2019年8月31日まで有効

お客様の90%がリピーターのまつ毛エクステ専門店。幅広い年齢層の女性に愛され、10周年を迎えました。

045-508-9223
〒横浜市青葉区あざみ野1-24-2
Kあざみ野ビル302
9:30 ~ 19:30
休 第1第3日曜日・月曜日 ※完全予約制

マリーズケア Mary's Care

MAP 42



本誌の提示で!
初来店者に限りエナチャージ120分が **通常¥16,800 → ¥8,900**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お会計より **¥300 引き**
2019年8月31日まで有効

心と身体をケアする女性専用ヒーリングサロン。アロマテラピーと深いタッチケアによる至福のひとときを。

045-911-7051
〒横浜市青葉区新石川1-29-6ガーデンシティあざみ野103 ※駐車場完備
9:30 ~ 21:00
休 不定休

プライベートエステサロン リーフ Leaf

MAP 43



本誌の提示で!
初回限定 全身リンパマッサージ 60分 **通常¥8,800 → ¥6,800**
2019年8月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
全身リンパマッサージ 60分 **初回限定 通常¥8,800 → ¥6,800**
+ヘッドマッサージ
2019年8月31日まで有効

オールハンドによるリンパマッサージは、肩こり・冷え・むくみ解消に最適。相談しやすく居心地のいいサロン。

045-479-8703
〒横浜市青葉区美しが丘5-14-6
はづきビル201号
平日10:00 ~ 20:00 (最終受付18:00)
土・日・祝10:00 ~ 18:00 (最終受付16:00)
休 不定休 ※完全予約制



あざみ野の“今”を伝えるポータルサイト

あざみ野STYLE WEB版

西川りゅうじん氏
対談連載の
過去対談もチェック



1

グルメ情報やWebクーポンなど
あざみ野エリアの情報をお届けします



www.azaminostyle.jp

Webクーポン掲載

求人募集検索

ジャンル・エリア検索

駐車場MAP

2

「過去記事データベース」には、
暮らしに役立つ健康・医療情報が満載



久保 明先生



白澤 卓二先生



対馬 ルリ子先生



浦上 克哉先生



渋谷 健司先生



水町 重範先生



近藤 信也先生



林田 哲先生



小田原 雅人先生



星野 憲津夫先生



石井 良幸先生



沢田 哲治先生



北郷 実先生



小阪 憲司先生



高藤 輝三先生



松沢 成文先生



村上 知文先生



早田 輝子先生



オンラインで読める！

あざみ野STYLE

デジタルブック版



日本語



English



中文



@AZAMINO_STYLE



@azamino_style



最新情報配信中！

●無料で求人広告を掲載いたします。お気軽にお問い合わせください。

その他掲載に関するお問い合わせは、Webまたはコチラまで。

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com



未病改善でスマイル😊

神奈川県では、子どもから高齢者まで誰もが笑って元気に生き生きとくらせる社会の実現を目指し、「食・運動・社会参加」を柱とする未病改善の取り組みを進めています。

詳しくは **未病改善 スマイル** **検索**



未病改善ヒーロー
ミビョウマン

激増！
青葉区で

6月は青葉区振り込め詐欺撲滅強化月間です

振り込め詐欺

被害件数
前年比
6倍

(平成30年1/1~4/13時点)

電話で「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」「ATM」の話が出たら、
迷わず110番！