ここから広がる　わたしの暮らし

Urban
Dear friends in our town

タウン情報誌 アーバン
October 2018
10/11号
田園・ニュータウン版 no.342
http://www.urban-plus.jp/
■朝日・読売新聞折込 100,000部
［横浜市青葉区・都筑区・緑区、川崎市宮前区］
■ポスティング 40,000部
［横浜市青葉区・都筑区・緑区、川崎市宮前区・高津区・麻生区の一部］
■横浜東・川崎版、横浜南版、横浜中央版　各140,000部
・企業名が見出しに表示されているものはその企業からのPR広告です。
・誌面に関するお問い合わせ／(株)アーバン企画　☎045-320-5161

運動は大嫌い　食事は大好き　でも痩せたい!

10,000kg※以上の脂肪を退治してきました。
お気軽にご相談ください。
※当店が加入するダイエットカウンセリング勉強会「食を考える会」において2013年2月~2016年8月にダイエットを実施した5,000名超の体重減少値を合計、四捨五入したものです。



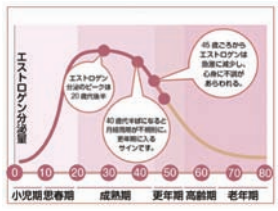
薬剤師
飯塚寛明

何をしても体重が落ちなくなってきた!
生理が不定期になってきた!
更年期かしら?

40代からの
一生モノの『漢方』ダイエット

カウンセリングをお受けいただき、個人個人に合わせたダイエットプランをご提案します。お医者さんに「痩せなさい」と言われた方もぜひご相談ください。

痩せにくくなったのは女性ホルモンの減少が原因です!



▶年齢による女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量

女性は40歳を超えた頃から、女性ホルモンに大きな変化が現れます。
特に「エストロゲン」の減少が体型の変化に大きく影響します。
エストロゲンが減少すると「脂肪細胞」の代謝が悪くなり、特に「内臓脂肪」を蓄えやすくなってきます。そのため太りやすくなったり、お腹(特に下腹)がポコッと出だしたりします。そこで慌ててカロリー制限など無理なダイエットをすると効果がないばかりか、健康被害を招く恐れがあります。



40歳以上の女性には40歳以上の女性に合わせたダイエット法が必要なのです。

漢方体験《お客様の声》
※口コミを紹介するにあたり、文字数の関係で編集しております。原文は漢方口コミサイト「漢エビデンス・ナビ」をご覧ください。※個人の体験談なので、効果には個人差があります。

無理せず、楽しくダイエット
長い間ダイエットができなくてあきらめていました。去年の夏ごろ『横濱漢方堂』のチラシをみて本当かなぁ…と思いそれからスタッフさんのアドバイス??(ほとんど友人とおしゃべりのような)で生活していたところ、あれだけかわらなくここまでキープしていた体重が減少しはじめて驚きました。楽しいおしゃべりをして、無理せず、我慢しすぎず、楽しく体を動かせるようになりダイエットもでき良かったです。これからもスタッフさんとの楽しい時間を続けていこうとおもっています。
(40代　女性)

思ってたより楽にできました
40代で55kg、60代で65kgになり、今まで置き換えダイエットやエステも通いましたが、少し落ちてリバウンドを繰り返していて、『横濱漢方堂』の広告を見て2~3ヶ月悩んで、勇気を出して電話しました。漢方とサプリメントをのみ2ヶ月で−7kg減り、4ヶ月で−12kg減りました。LDL171→98、HDL75→74、中性脂肪156→106と正常値になり、うれしかったです。寝付きも悪かったので、ダイエットと別のものも取り入れていたのでよく寝れるようになり良かったです。最終目標まで続けようと思っています。悩んでる方は、早く始められるといいですヨ。
(60代　女性)

その他の口コミはWEBで!

『漢エビデンス・ナビ』は、東洋医学と西洋医学のメリットを取り入れた漢エビデンスを体験された方の口コミが充実しているサイトです。
体験者の声、多数掲載!

クスリのハルナが新しくなりました!
創業27年
横濱漢方堂
☎0120-313-701
▲▲▲まずは無料相談のご予約から▲▲▲
営業時間　平日9:00~18:30／土曜日9:00~17:30
定休日　日曜日・祝日　※お子様連れはご遠慮ください
住　所　横浜市緑区中山町323
口コミはこちらをチェック!
横浜漢方堂　口コミ　検索





JR・地下鉄「中山駅」北口より徒歩2分!《駐車場あり》

“カラオケ以上、レッスン未満”
新しい歌の楽しみ方!

歌って踊れる“青春ポップス”
(株)山響楽器店　音楽教室
http://www.sankyo-gakki.co.jp


1回90分・月2回　会費・月3,500円
入会金2,000円　※金額は税別

「青春ポップス」は「心の旅」「恋のバカンス」「また逢う日まで」「待つわ」など、60~80年代のヒットソングを、ハモリやステップをつけて仲間と一緒に歌います。楽譜が読めなくても大丈夫!映像を見ながら楽しく歌って気分転換・ストレス発散!!教材を使わない“新しい歌の楽しみ方”をぜひお試しください。

開講センター	開講日	見学日程 ※時間は開講日と同じです
市ヶ尾センター ☎045-973-5131	火曜日 12:30	10/16・11/6・11/20
	金曜日 13:00	10/19・11/2・11/16
中山センター ☎045-933-6211	月曜日 10:00	10/22・11/5・11/19
	水曜日 15:30	10/24・11/7・11/21
	金曜日 13:00	10/19・11/9・11/30
センター北 ☎045-912-1444	火曜日 12:00	10/16・11/6・11/20
	金曜日 13:00	10/12・10/19・11/9・11/16
	金曜日 14:30	10/12・10/19・11/9・11/16
仲町台センター ☎045-942-1903	火曜日 13:00	10/23・11/6・11/20
	金曜日 11:00	《体験DAY》10/12
	金曜日 13:00	10/12・11/2・11/16
十日市場駅前センター ☎045-982-3003	月曜日 12:00	10/15・11/5・11/19
	水曜日 12:45	10/17・11/7・11/21
青葉台センター ☎045-983-3011	水曜日 12:00	10/17・11/7・11/21

いつでもお口を健康に!
横浜・都筑の「かかりつけ歯科医」
おおくま歯科医院
http://www.e-page.co.jp/shop/1184

受けていますか?
「歯の定期健診」




フレンドリーな中山院長

しっかり歯を磨いていても見えないところで虫歯が進行していたり、歯茎がいつの間にか腫れてしまっていたり…お口の健康を守るためには定期健診が必要です。そのために、まずは「かかりつけ歯科医」をみつけましょう。地域密着の『おおくま歯科医院』は今年で17周年。丁寧で親身なカウンセリングが評判のクリニック。虫歯ケア・予防に一度ご相談を。

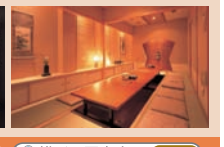
【診療科目】歯科・小児歯科／虫歯予防・口臭・歯周病・入れ歯(義歯)・訪問診療
ホワイトニングなど審美的な治療(自費)も承ります

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	×	○	×	○
14:30~19:30	○	○	△	○	×	○

△水曜日午後/13:30~20:30 ※金・日・祝は休診
☎045-475-5160
横浜市都筑区大熊町442-5



個室から大広間まで上質な和空間をご用意

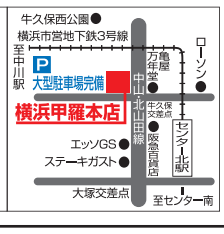



くわしくはwebをチェック!　横浜甲羅本店　検索

横浜甲羅本店
☎045-913-6767
横浜市都筑区牛久保西2-26-27 ※年中無休
営業時間
【平日ランチ】11:30~15:00(LO14:00)
【平日ディナー】17:00~22:30(LO21:30)
【土・日・祝】11:30~22:30(LO21:30)
10/27・28、11/3・4・10・11のお昼の個室ご予約は、大人の方、同一5,000円以上の会席料理をご注文より承ります。

無料送迎バス
10名様より承ります

要予約
※日時によって条件は異なります。お気軽にお問合わせください。





年に一度の大感謝祭
かにと松茸の供宴
特選会席 萩【はぎ】
感謝祭価格《10月末迄》
通常7,980円(税別)が
5,980円(税別)
松茸とずわい蟹を甲羅秘伝のだしでいただく贅沢な特別しゃぶ会席
●寄せ豆冨 ●ずわい蟹半身盛 ●かに刺身
●かにと松茸の土瓶蒸し ●かにと松茸のすきしゃぶ
●揚物 ●きしめん ●デザート


かに和会席
福寿【ふくじゅ】5,800円(税別)
●茹でがに ●小鉢三種 ●かにサラダ ●刺身
●かにすき一人鍋 ●ずわい焼 ●かに天ぷら
●かに寿司 ●お椀 ●デザート


要予約 3日前迄
お子様祝膳　七五三や各種お祝い事に
あすなろ 2,800円(税別)
特別なお席を華やかにおもてなしいたします
要予約 3日前迄
お子様祝膳
こでまり 3,800円(税別)


祝 七五三
お子様の健やかな成長を願って
ご予約承り中

※お料理写真はイメージです。※内容が変更になる場合がございます。※「お子様祝膳」は小学生以下のお子様に限ります。

出張+調整費 好評につき1,500円

ミシンの調整・修理 全メーカー対応
ミシンのプロが解決

ミシン専門店 **ファミリーミシン本店**

動かない、ぬい目がとぶなど、使いこなせず放置しているという方も多いミシン。どこに原因があるのか分からないミシンにお悩みの方、まずは『ファミリーミシン』にご相談ください。ミシン一筋35年の同社では、専門の技術者が在籍。全メーカーのミシンに対応し、ほぼ調整・修理が可能です。



出張調整サービス　10月25日(木)迄
出張+調整費　通常4,500円 ▶ 1,500円税込（先着30名）
ジャノメN-355S 特別価格19,800円税込（限定5台）
※下取りミシンがあればさらに3,000円引き

ミシンのこんなお悩みに。
ミシンが動かない、異音がする、針が折れる、布地がおくりにくい、ぬい目がとぶ、ぬい目にしわがよる、上糸が切れる など
【対象メーカー】どこのメーカーのミシンでもOK！

掲載期間限定で出張費+調整費を通常価格から3000円引きに。部品交換や修理が必要な場合は別途見積り。見積りは無料です。ミシンの買い替えもお気軽にご相談ください。

クーポン342
出張費+調整費
通常4,500円→1,500円
㊐H30年10月25日迄　(田・N)
先着30名
お電話にてご予約ください
ファミリーミシン

対応エリア:横浜市青葉区・都筑区・緑区・川崎市宮前区・高津区・麻生区
本社一括予約連絡先 0120-663-933
9:00～19:00　無休　千葉市花見川区花園1-20-13

生徒は小さなお子様から90代の方まで♪

秋はボーカルレッスンデビュー!
アミーズボーカルスクール あざみ野校

Amies Vocal School　アミーズボーカル あざみ野　検索

年末が近づくにつれイベントが増える時期。人前で歌ったりする事もありますよね。歌は苦手…という方もこの機会に『アミーズ』でボーカルレッスンデビューしませんか♪大きな声で歌ってストレス発散、健康促進にも繋がるためシニアの方も増えています。まずは無料体験を♪



30分でこんなにうまくなる?!
まずは30分無料体験!
0120-065-999
各線 あざみ野駅徒歩1分
横浜市青葉区新石川1-6-2
※ルームズ大正堂向かい「あざみ野不動産ビル」2F
営業/平日・土曜10:00～21:00
日曜 11:00～　休校日/祝日

クーポン342
個人レッスン(初月分)
50%OFF
※入会金も無料 通常10,800円
㊐H30年10月31日迄　(田・N)
当券or誌面をご持参ください
アミーズボーカルスクール あざみ野校

お庭が一番好きな空間になってほしい
地域に根を張りお客様のお庭を見守ります



ガーデン工事専門店 スコップ Garden & Exterior
ガーデン工事 スコップ　検索

庭木の剪定お試しキャンペーン
お見積り価格より10,000円引き
(※お見積り価格25,000円以下は5,000円引き)
ガーデン/エクステリア/タイルテラス
ウッドデッキ/フェンス/植栽・剪定
小規模工事/日曜大工

お庭は内と外、人と人、家族の絆をつなぐ〝天井のないもう一つのリビングルーム〟。人が集い、家族が笑顔になる場所。時には自分だけの憩いの場に。「庭が好き」そう言ってもらえる特別な空間づくりが『スコップ』の仕事です。心地よいお庭を多くの方へ。あなたの理想のお庭を全力で叶えてくれます。

ご相談・お見積りは無料。お気軽にご連絡ください
TEL.045-532-8195
株式会社スコップ〈SCHOP Inc.〉
ショールーム:都筑区川和町1835-5 10時～18時 水曜・祝日定休
スタッフが不在の場合もございますので、ご来店前にご連絡ください
職人さん募集中

ガス機器専門店 給湯器の交換・トラブルお任せ!!

見積もり・相談無料　本誌提示の成約でクオカード1,000円分プレゼント

NORITZ Rinnai 正規販売店
SOHMA CORPORATION ソーマコーポレーション
ガス機器設置スペシャリストの店
簡易内管施工登録店（東京ガス株式会社登録）
ノーリツ ハウレッシュ登録店

ノーリツ・リンナイの正規販売店で、代理店を通さず仕入れからガス機器設置スペシャリストの有資格者による施工まで、自社で一貫して手掛けることで無駄なコストを抑え、全てコミコミ価格（本体・リモコン・工事費・処分費・税込）を実現。さらにメーカーと施工のダブル保証で安心。お持ちのお見積もりよりも1円でも高い場合はぜひご相談を。

このほか、ビルトインコンロ・レンジフード・洗面化粧台などの住宅設備全般をお取扱いしています。

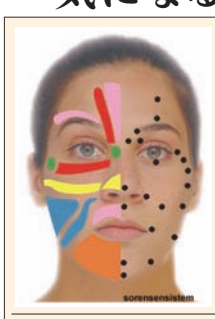
NORITZ GT-2060SAWX BL / Rinnai RUF-A2005SAW(A)
ふろ給湯器20号オート マルチリモコンセット
限定各10台
本体 / リモコン / 工事費 / 処分費
全てコミコミ 99,800円税込
メーカー保証8年

NORITZ GT-C2062SAWX BL / Rinnai RUF-E2008SAW(A)
エコジョーズ20号オート マルチリモコンセット
本体 / リモコン / 工事費 / 処分費
全てコミコミ 138,000円税込
メーカー保証7年 / メーカー保証8年

Paloma ガスビルトインコンロ S-series PD-N60WV-60CV
定価135,000円↓
全てコミコミ 75,000円税込
限定10台
《ご成約で》ラ・クックセット8,640円(税込)をプレゼント

ご相談受付センター 9:00～20:00(月～土曜)
0120-221-710
https://soma-corp.com/
本社：青葉区鴨志田町53
●戸塚センター：戸塚区上倉田町1909-1
●大和センター：大和市代官3-9-5
●金沢センター：金沢区六浦5-3-26
●座間センター：座間市相武台4-13

気になるブルドック顔、コスモリフトで解決!



コスモリフト体験者の声
横浜市内40代女性
ブルドック顔って私の事と思いました。帰宅した家族の者が変わったと気付いてくれました。月2回受けているといつの間にか生理不順がなくなっていました。セルフケアも教えて下さるので助かりますがサロンで受けるのが一番です。
※効果・感想には個人差があります

コスモリフト60分 通常8,000円 ▶ 初回限定5,000円税込
※効果に納得いかない場合は返金します
※美容整形、美容皮膚科に通われた方は返金対象外になります

女性限定サロン
ル・カドゥ Le Cadeau
https://le-cadeau.jp/
Reserveページ メールフォームより24時間ご予約ができます。

Q1「コスモリフトのコースって何?」
A ロネ・ソレンセンが構築した自然療法のセラピービューティーです。お顔の筋肉は普段のストレスでこわばり、硬くなります。従来ある位置に筋肉を戻すだけでお顔が細くなり、リフトアップされます。ヨーロッパではジャパニーズリフトと呼ばれるオールハンドの施術です。

Q2「今からでも間に合いますか」
A 年齢を問わず、回数を重ねることに効果を感じます。1回よりも2回、2回よりも3回とより違いや効果を感じられます。

今すぐお電話を　予約制
080-5001-8234
電話受付/10時～19時　不定休
市営地下鉄「センター南」駅から徒歩圏内
自宅サロンにつきご予約をいただいた方に地図と住所をお伝えしております。
◀ル・カドゥ施術者

クーポン342
コスモリフトコース
5,000円
㊐H30年11月末迄　(田・N)
初回の方に限ります。
切り取ってお持ちください。
セラピー・エステサロン ル・カドゥ

大切な木製玄関ドアを削り直し 新品同様にして長く使う選択肢を

長年の直射日光や雨風で傷んでしまう大切な我が家の玄関ドア。傷んでしまうのは仕方がなくても、愛着もあるし、安くキレイに直せたらいいのに…。そんな声に応えてくれる『CELLAR.DOOR 119番』の安さの秘密をご紹介します。

町田市本町田2975-2のCELLAR.DOOR119番（☎042・728・0908）は玄関ドアの再生修理や各種家具の修理・修復を受付けています。

◆ベテラン専門スタッフが対応する玄関ドア部門

台風や雨にさらされる木製玄関ドアは約20年で劣化してしまいます。

新品と交換すると高額になりますが、同店で再生修理を依頼すれば、8万5千円から（大きさ・デザインにより異なります）と大変お得です。

安さの秘密は、10年以上の経験がある専門スタッフで構成された【玄関ドア部門】。

玄関ドアの再生修理作業は8割が手作業となるため、経験が仕上がりに影響します。

しかし、同店ならベテランスタッフが作業を行うので、美しいドアがなんと1日～1日半で完成するのです。

問い合わせをすると、玄関ドア部門のスタッフが現地で無料見積りをしてくれます。納得してから決められるので安心です。

◆作業は持ち帰らず現地で

作業は1日で終わるので、工場には持ち帰らず、現地の庭や駐車場などで行います。

作業の流れは、玄関ドアを外し、劣化部分を削り白木に戻します。色を入れ（元色）、下地を塗り、その後中塗り、上塗りをして完成です。

◆部分修理やアルミ製玄関ドアの塗装（要確認）も可能

玄関ドアの再生修理以外にも、ドアクローザーの交換などにも対応してくれます。アルミ製の玄関ドアの塗装は状況次第で受付けるそう。

「玄関は家の顔でもあり、キレイにすれば家全体も見違えます。玄関専門ベテランスタッフにお任せください。また、外壁工事時に一緒にペンキで塗ってしまったが見栄えが悪いなど、玄関に関するちょっとしたことでも気軽にお問い合わせください」とのこと。

これを機会に長年頑張ってくれた玄関ドアをキレイにしてみてはいかがですか。



玄関ドアをやすりで白木に戻す。手で確かめながら丁寧に行う重要な作業です。



作業は現地の庭や駐車場などで行います。夕方にはドアを組み立て直すので防犯上も安心です。



◆〝凄腕職人〟が揃う家具部門

同店の【家具部門】ではダイニングチェアをはじめとする椅子の張り替え（6800円より）、テーブルや桐箪笥の削り直し、籐編みのほつれ直し、意匠を施した部分の修復など、アンティークも含め、あらゆる家具に対応出来る凄腕職人が揃います。

「例えば椅子は張り替えられるものが大半です。1脚が駄目になっても、全部を買い直さず、まずは1度相談してもらえれば」と家具担当者。

見積りは無料で引き取りにも対応。持ち込みの場合は事前連絡をしてください。



《取材協力》
CELLAR. DOOR119番

Present ご応募お待ちしております。

年賀はがきで応募する場合は、10円分の切手を貼り足してください。

10組20名 ルーベンス展 ―バロックの誕生 ペア無料観覧券



『フランダースの犬』で知られる祭壇画の作者であり、バロック美術様式が栄えた17世紀ヨーロッパを代表する画家ルーベンス。彼が自らの芸術を大きく発展させたイタリア。その関係性を明らかにする、近年最大規模のルーベンス展です。

◆会期：10/16(火)～2019.1/20(日)
◆会場：国立西洋美術館(JR上野駅公園口)◆開館：9時半～17時半、金・土は～20時 ※11/17は17時半まで◆休館：月曜、12/28～1/1、1/15 ※12/24、1/14は開館
◆料金：一般1,600円、大学生1,200円、高校生800円
問 03-5777-8600(ハローダイヤル) ルーベンス展 検索

ペーテル・パウル・ルーベンス《キリスト哀悼》1603年 油彩／カンヴァス ローマ、ボルゲーゼ美術館 Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo – Galleria Borghese

10組20名 24th KOJI OKAMURA CHRISTMAS FLUTE CONCERT 岡村考二 クリスマス・フルートコンサート



岡村考二主催のクリスマス・フルートコンサートが24回目を迎え、今年もフィリアホールにて開催されます。

◆日時/12月3日（月）18時半開場、19時開演 ◆会場/フィリアホール（青葉台東急スクエアSouth-1 本館5階・東急田園都市線「青葉台」駅前 ☎045-985-8555） ◆料金/全席自由、当日4,000円・前売り3,500円（未就学児の入場はご遠慮ください） ◆曲目/シューベルト：アヴェ・マリア、ヘンデル：歌劇「クセルクセス」より ラルゴ、J.S.バッハ：ソナタト短調 BWV1020、クリスマス・メドレー ほか
問 クリスマスコンサート事務局 ☎&FAX044-987-1519
http://okamura.music.coocan.jp/

【応募方法】◆「はがき」「FAX」から：郵便番号・住所・氏名（年齢）・電話番号・希望プレゼント名・気になった記事・ご意見・ご感想を明記の上、右記宛にご応募ください。
◆「WEB」から：右記アドレスへアクセス後、画面の案内に従ってご応募ください。

【応募締切】2018年10月25日(木)必着
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【個人情報について】個人情報は、賞品発送と、今後の誌面改善の参考にのみ利用させて頂きます。

〒220-0004
横浜市西区北幸2-8-19 横浜西口Kビル5F
「アーバン田園NT版10/11号プレゼント」係
FAX 045-320-2745
http://www.urban-plus.jp/

体験レッスン開催中

スクールよりも気軽に！ 英語・中国語会話サロンオープン ホクト語学教室 たまプラーザ教室



実力派ネイティブスピーカーが揃う『ホクト語学教室』主宰の英会話・中国語会話サロンが、たまプラーザ駅にオープン。

毎回テーマを変えて、簡単な会話練習から英語や中国語に関する豆知識等を楽しみながら学んでいきます。

参加費は4回43 20円。お子様連れもOK！みなさまの交流の場として、異文化に触れる貴重な場としても。

まずは体験レッスンからお気軽にご参加ください。

たまプラーザ教室

英会話・中国語会話サロン
- 毎週木曜日 14:00～15:20（80分）
- 参加費 4回 4,320円（税込）
- 内容：テーマを毎回変え、会話を楽しみます



体験お申込み・お問合せは
☎0120-10-6374
青葉区美しが丘1-12-24 あおばフレンズ
東急田園都市線「たまプラーザ駅」徒歩5分
ホクト語学教室 検索

横浜・川崎エリアのスイーツのお店を紹介

Urbanプラスで連載中♪
あのまちのスイーツ



あのまちのスイーツ 検索

年末前に大掃除、始めるなら今 あなたの困ったを解決!!

快適生活のサポート ベンリー

ベンリー青葉店 検索



日々の暮らしで手を貸してほしいことはありませんか。そんな悩みに幅広く対応してくれる街の便利屋『ベンリー』。

大掃除って結構大変…。そんな時こそベンリーへ。お部屋全体から一部分、お庭など希望に合わせ細かに対応します。身の回りのお片づけや取り扱いに困った品の相談などにも力になってくれます。人に聞きづらい事やどこに頼めばよいか分からない事まで、プライバシー厳守で親身に相談にのってくれ、きめ細やかなサービスは「丁寧で安心」「頼んでよかった」と好評です。

見積りは電話でも現地でも無料。まずは気軽にお問合せを。



廣瀬 悟 店長

見積り無料
年中無休

サービス紹介
◎クリーニングサービス
頑固な汚れもきめ細やかに作業
◎お片付けサービス
少量からお部屋丸ごと対応可能
◎お庭のお手入れ
草刈り・草取り、季節に関わらず対応

お問合せはお気軽に・通話料無料
☎0120-925-703
横浜市青葉区しらとり台29-19 http://aobadai.benry.com/

インスタ！LINE@でプレゼントキャンペーン！

YELLOW FRAG

もうすぐハロウィンですねえ～またまたプレゼントキャンペーンはじめましたのでインスタ、LINE@、ホームページ見てね！詳しく載ってますよ！



イエローフラッグ 見花山店
TEL.045-949-2766
〒224-0061 横浜市都筑区大丸17-3
●営業時間／10:00～19:00 ●定休日／元日 ●駐車場有り ●クレジットカード利用できます ●自社配送は1回3,000円～
※商品の数に限りが有ります。売り切れの際はご了承ください。※表示価格は税別価格です。
ホームページ イエローフラッグ 検索 http://www.yellowfrag.com/



【バスご利用の場合】●市が尾駅より305・306系統 ●センター南駅より306系統 ●中山駅北口より305系統 「川和高校入口」下車徒歩3分

QUIZ アーバン脳トレ 頭をやわらか～くして考えてみよう

問題.1 下記の漢字を組み合わせると「1つの漢字」が完成します。さて、なんの漢字になるでしょう？

❶ 寸＋土＋日＝ ？
❷ 目＋木＋心＝ ？
❸ 頁＋大＋米＝ ？
❹ 大＋山＋可＝ ？

答えは下を見てね！いくつ当たりましたか？



①時／②想／③類／④峰 ご家族やお友達にもすすめてみてね

問題.2 空白の中に「国名」を入れて、世界しりとりを完成させましょう。分からない人はヒントも見てみてね

❶ マラウイ → ？ → スウェーデン
❷ キルギス → ？ → カメルーン
❸ ハイチ → ？ → リヒテンシュタイン



ヒント：①2012年に首都でオリンピックが開催された国 ②「インド洋の真珠」と呼ばれる国 ③世界遺産のモアイ像がある国

①イギリス／②スリランカ／③チリ いかがでしたか？次の脳トレはもうすぐこし難しいかも？お楽しみに！

強い紫外線 冷房による乾燥 秋になり急激な気温差

溜め込んだ『夏の肌疲れ』を徹底ケア



酷暑だった今年の夏、蓄積された肌ダメージを改善するには
この時期のアフターケアが重要となります。
あなたに合った「最高品質の美容治療」で秋の美肌づくりを。

シミ・毛穴 ニキビ治療
夏にできてしまったシミ・そばかすは今のうちにリセット
小じわ・毛穴・ニキビも同時に施術する「ピコシュア」



シミ・そばかす
ピコシュア スポット【全顔】 50,000円 税抜
カサブタを作らない最新治療。諦めていた頑固なシミにも効果が望めます

シミ・小じわ・毛穴・ニキビ
ヒルズフェイシャル® 100,000円 税抜
ピコシュア スポットを含む3種類のレーザーを組み合わせて照射後、エレクトロポレーションで美容成分を大量導入、肌再生を促します

シワ・たるみ治療
シワ・ほうれい線…肌老化に繋がりやすい夏のダメージに
たるみ治療＋マッサージ＋ヒアルロン酸注射「ヒルズシェイプ®」



ほうれい線・目の下のたるみ
ヒアルロン酸注射 1本(1cc) 37,800円～ 税抜
リフトアップしながら自然に若々しく。麻酔薬入りなので痛みも少なめ



顔全体のたるみ
ウルティマ マエストラRF 1000ショット 30,000円 税抜
高周波により痛みを少なめに皮膚や皮下組織を引き締め、たるみを改善

痩身治療
太りやすい秋でも美しい体型を
切らずに脂肪を減らす スカルプシュア
メスを使わず短時間で皮下脂肪を溶解、皮膚の引き締めも同時に施術することで美しいボディラインに



スカルプシュア
1エリア 7,500円 税抜
※1エリア35cm²の価格です。施術部位や体格によって必要なエリア数が異なります。

脂肪溶解マシンを、25分照射するだけ
メス、針は使わず、ダウンタイムも無し
脂肪だけでなく皮膚も同時に引き締め

医療法人 光悠会 あざみ野ヒルズスキンクリニック【美容皮ふ科・皮ふ科・形成外科】
☎045-507-7420
■診療／9時～17時
■休診／月・木・日・祝日
完全予約制



横浜市青葉区あざみ野2丁目30 あざみ野三規庭2階
東急田園都市線・市営地下鉄あざみ野駅 西口より徒歩8分
P あり 無料駐車券発行 あざみ野ヒルズスキンクリニック 検索

50歳以上のスキーヤー集まれ！“50歳からの充実したスキー講習会”開催中



塾長の小川昭彦さん

受講生募集中・1人から参加OK

「スポーツ名人塾」



アルプス山脈のマッターホルンを滑る塾長の小川さん

『スポーツ名人塾』では「スキーが上手くなりたい」「無理をせずスキーの技術を身につけたい」という50歳以上の男女を対象に講習会を開催しています。

講師陣は全日本スキー連盟の中でもトップクラスの技術を持つ指導者ばかり。レッスンは八方尾根や白馬五竜、栂池高原、志賀高原、ヨーロッパなどで開催。ケガをしないで上達する技術を丁寧に指導。滑りのビデオ撮影や懇親会もあり楽しく学べます。参加は1人でもOKで入会金・年会費は無料（参加費は開催場所による）。詳細はFAXにて資料をご請求ください（左記参照）。

☎090（4367）8245（塾長・小川さん）

《50歳からの充実したスキー講習会》
資料請求先
郵便番号、住所、氏名、電話番号、簡単なスキー歴を明記の上、「スポーツ名人塾」塾長・小川昭彦さん宛てにFAXをお送りください。
FAX 046-277-5430



【アーバン読者特典・平日予約限定】
デザート盛合せ・コーヒーor紅茶付き！

7周年記念コース

トラットリア シャント

人気南欧料理店が贈る7周年記念コースは、貝の旨みが詰まった貝のタルトやイカ墨のパエリャなど全5品。さらにアーバン読者特典として、平日ご予約いただくと、デザート盛合せとドリンクがサービス！家族や友人へのサプライズとしてもぴったりなプランです♪

7周年記念コース
お一人様 ￥3,600（税込）
自家製梅酒ソーダ / 貝のタルト
ソパ・デ・アホ（にんにくスープ）
地鶏とガルバンゾの煮込み / イカ墨のパエリャ
※ランチ・ディナー可 ※前日までの予約制 ※2名様より
平日のご予約で特典付き　期間 11/30（金）迄

《ご予約》
☎045-915-8666
ランチ
11:30～15:30（L.O14:30）
ディナー
17:30～22:00（L.O21:30）　木曜定休
青葉区荏田北3-8-7
東急田園都市線「江田駅」徒歩4分
トラットリア　シャント　検索



クーポン限定！11/7㈬迄【靴・バッグ衣替え応援フェア】
靴・バッグ・小物・革製衣類の「修理」「クリーニング」「色補修」

靴専科 シューズ・バッグのトータル・ケア
藤が丘・あざみ野・センター北店

これから活躍するブーツやバッグ、革ジャケットの汚れやカビ、色ヌケ等は靴専科が解決！秋物使う前、夏物しまう前にクリーニングがお勧めです。

切り取ってお持ちください

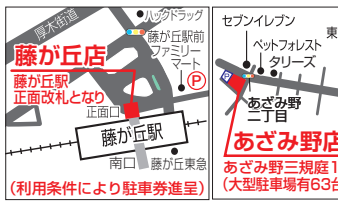
クーポン342
バッグ・革衣類 クリーニング・色補修
2,000円OFF
㊡H30年11月7日（水）迄（田・N）
他割引併用不可、修理対象外
靴専科 藤が丘・あざみ野・センター北店限定

クーポン342
ブーツ・小物（ベルト、財布等）クリーニング・色補修
1,000円OFF
㊡H30年11月7日（水）迄（田・N）
ブーツ丈以外の靴は500円OFF
靴専科 藤が丘・あざみ野・センター北店限定



〈通常料金一例〉承る商品の大きさ・補修面積で料金が異なります

●靴クリーニング	￥1,900～ ※ブーツ丈 ￥2,800～	●ほつれ縫い	￥1,500～
色補修とセットで	￥3,800～ ※ブーツ丈 ￥4,800～	●当て革縫い	￥2,500～
●小物（ポーチ・財布・ベルト等）のクリーニング	￥5,000～	●金具交換	￥1,000～
色補修とセットで	￥6,000～	●ファスナー交換	￥5,000～
●バッグ、革製衣類のクリーニング	￥8,000～	●バッグの内袋の張替え	￥13,000～
色補修とセットで	￥10,000～	●簡易持手交換	￥3,800～
●かかとのゴム交換	￥1,200～	●持手作成	￥8,000～
●中敷交換	￥1,500～	●靴底全交換	￥10,000～
●靴前底補強	￥2,800～	●他メニュー多数	※税抜き価格
●靴底全交換	￥10,000～		





【藤が丘店】火曜休
☎045-978-0230
【あざみ野店】月曜休（月祝営業翌日休業）
☎045-905-3581
【センター北店】火曜休
☎045-910-1292
3店共通営業時間/10時～19時



換気扇クリーニング
フードもきれいに 9,480円!!（税込）

信頼と実績 Clean House
クリーンハウス
http://chtanaka.fc2web.com/

作業日限定 10/31（水）まで

換気扇の油やホコリのベタつき汚れ。ご自分で掃除するのは大変ですよね…？そんな時は『クリーンハウス』にお任せください！

当店ではフードやドラム・フィルターを外してすみずみまで洗浄。プロペラタイプなら本体まで外してまるごとクリーニングします。今まで取れなかった油汚れもキレイに！汚れ具合による追加料金はいただきません。通常10000円が今なら9480円！
※10月31日（水）までの作業日限定です。

キッチンの換気扇+お風呂クリーニング
セットで通常23,000円→19,800円（税込）
◆10／31（水）までの作業日限定です
その他メニューもあり。詳しくはお問合せを
まずはお気軽にお電話を！
☎045(983)2304
携帯電話 090（4539）0383
横浜市緑区十日市場町850-2
横浜店　担当／田中 雄二
★ご予約の際に必ず「アーバンを見た」の一言を！
※土・日・祝日も割増料金無し※全て税込価格



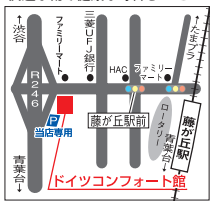
自分に合った靴で歩く楽しさと心地良さを

調整・靴底板製作ができる
スペシャリストの居る靴店

ドイツコンフォート館
GERMAN COMFORT
http://www.d-comfort.com



快適な靴で健康な毎日を



☎045（978）0086
横山ビル1階 ※火定休
青葉区藤が丘2-1-7
営業時間／10時～19時
お客様に合った靴を提案してくれます。必要に応じて調整・改良・フルオーダー靴作成も可能です。まずはお気軽にご相談ください。

「すぐ歩き疲れる」「長時間の立ち仕事に耐えられる靴が欲しい」「外反母趾・リウマチで靴が合わない」等のお悩みにも対応してくれる同店。最高品質の靴のみを取り扱い、本場ドイツで学んだスタッフがお客様に合った靴を提案してくれます。



2ヶ月 週2回 全16回コース 40代女性（現会員様）
体　重 61.5kg ➡ 52.1kg -9.4kg!!
体脂肪 33.2% ➡ 21.4% -11.8%!!
最初は本当に痩せられるか心配でしたがオーナーのカウンセリング、トレーナーの技術力にはビックリ!! なんで痩せたのかわからないくらい順調にダイエット出来ました♪♪

2ヶ月 週2回 全16回コース 50代女性（現会員様）
体　重 58.4kg ➡ 51.7kg -6.7kg!!
体脂肪 31.3% ➡ 23.2% -8.1%!!
体重、体脂肪には満足していますが、なんといってもあがらなかった肩があがるようになったのと、週2回は整体に通っていましたが行かなくても平気になった身体にはビックリです。これからも頑張ります!!

BODIENCE Body × Science Personal Studio
パーソナルスタジオ・ボディエンス
ご予約・初回カウンセリングのお申し込み・各種お問い合わせはお気軽に
☎045-530-0909
平日：9時～21時／土：9時～20時／日祝：9時～19時［年中無休］
〒224-0032 横浜市都筑区茅ケ崎中央48-11 ミオカステーロセンター南 2階



きらく屋 半額 きらく屋 半額 きらく屋 半額 きらく屋 半額 きらく屋



とき 10月11日（木）～10月31日（水）
ところ きらく屋
青葉台駅 徒歩5分
☎045-983-7379
営業時間／10:00～19:00 ※年中無休
きらく屋　青葉台　検索



青葉区しらとり台1-8 小池ビル1F

きらく屋 半額 きらく屋 半額 きらく屋 半額 きらく屋 半額 きらく屋