

はる号

No.13

モトスミ・ブレーメン通り商店街マガジン[ブレス]

2013.4.30

# B R E a T H



## Springtime

花と緑とアート

# 春

# 春

## Springtime



(イラスト・Narako/erico)

### C O N T E N T S

- 4 キャラ弁・ブレイメンの動物ニワトリ編♪
- 5 ママさん名刺を手作りしてみよう♪
- 6 デジカメで写真を撮ろう!!
- 8 なかさつない 十勝中札内ファーム街道
- 10 自分でできる“首こり”“肩こり”解消法!
- 12 店主紹介 『ABCマート』店長 池田仁志さん
- 13 店主紹介 『イクミママのどうぶつドーナツ』店長 中尾郁美さん
- 14 遊んでみよう♪
- 16 商店街の新顔紹介!! 「やっちゃBa」「お宝本舗えびすや」
- 17 川崎フロンターレを応援しよう! 杉山選手、森谷選手!!
- 18 ブレーメンバンド
- 20 各店舗のクーポン券付きおススメ情報
- 22 **フレウーメン** / プレゼント



## ひらけ! ドレミそうぞうカ。

春開講クラス入会・見学受付中!

4月開講! 随時入会可能!

[2013年対象] H23.4.2~H24.4.1 生まれのお子様

### おとのおもちゃばこ

1歳児の親子のための音楽ひろば

★1年または半年(秋開講)  
★40分、月2回  
★4,200円(施設費1,050円含)/月



4月開講! 随時入会可能!

[2013年対象] H22.4.2~H23.4.1 生まれのお子様

### 赤りんごコース

2歳児のための

★1年または半年(秋開講)  
★40分、月3回  
★5,775円(施設費1,050円含)/月



5月開講!

[2013年対象] H21.4.2~H22.4.1 生まれのお子様

### おんがくなかよしコース

3歳児のための

★1年または半年(秋開講)  
★50分、月3回  
★6,300円(施設費1,575円含)/月



5月開講!

[2013年対象] H19.4.2~H21.4.1 生まれのお子様

### 幼児科

4・5歳児のための

★2年間  
★60分、年間40回  
★8,400円(施設費2,100円/含)/月



資料請求・お問い合わせ  
受付中! ※お電話またはホームページよりお申込み下さい。



携帯サイトは  
11000000000000000000

無料体験レッスン・随時見学受付中!

- ◆エレクトリックギター
- ◆エレクトリックベース
- ◆キーボード
- ◆ドラム
- ◆アコースティックギター
- ◆ボーカル
- ◆ゴスペルコーラス
- ◆フルート
- ◆サクソフォン
- ◆トランペット
- ◆クラリネット
- ◆オカリナ
- ◆バイオリン
- ◆はじめてピアノ
- ◆大人のピアノ
- ◆ポピュラーピアノ
- ◆ジャズピアノ
- ◆大人のエレクトーン
- ◆クラシックギター
- ◆ウクレレ



【グループレッスン】  
♪月3回/1回60分 ♪レッスン料9,975円~(施設費2,100円含)/月 ♪入会金5,250円  
【個人レッスン】  
♪月3回/1回30分 ♪レッスン料12,075円~(施設費2,100円含)/月 ♪入会金5,250円  
※ゴスペル・オカリナ・はじめてピアノ・大人のピアノ・ジャズピアノ・大人のエレクトーンは形態、料金が上記と異なります。詳細はお問い合わせください。

最近声を出す機会が無い... 歌う事が大好き!  
そんな方にオススメのコースです!

## ヤマハウェルネスプログラム 「健康と歌」



ヤマハウェルネスプログラム「健康と歌」は、声を出したり、声を合わせて歌うことで心身のリラックスを促します。歌や楽譜に慣れていない方も、音楽経験がない方も、無理なく楽しく続けられる健康プログラムです。



無料体験会予約受付中!! ※日程等詳細はお問い合わせください。

♪グループレッスン ♪月3回/1回60分 ♪受講料6,300円(施設費免除)/月 ♪入会金5,250円

※要予約  
お電話またはホームページよりお申込み下さい。



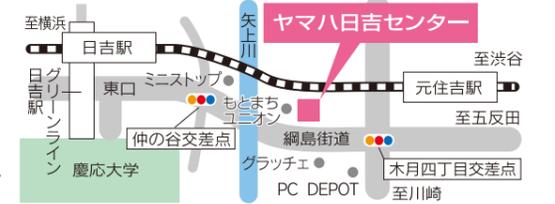
携帯サイトは  
11000000000000000000

ヤマハ音楽振興会 YAMAHA MUSIC FOUNDATION ヤマハ日吉センター

お申込み・お問い合わせは TEL.044-411-5701

〒211-0025 神奈川県川崎市中原区木月4-31-7 ●営業時間/月~土曜 9:30~21:00、日曜 9:30~18:00

3駅利用で便利! ■東急日吉駅 ■東急元住吉駅 ■グリーンライン日吉駅 各徒歩8分



# ママさん名刺を手作りしてみよう♪



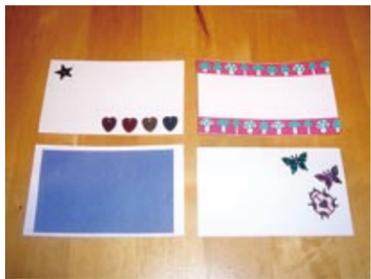
できましたー♪

みなさんは「ママさん名刺」をご存知ですか。その名の通りママが持ち歩いている名刺です。主婦向け雑誌の提案を発端に人気となっている「ママさん名刺」ですが、子供の名前も載っているのが特徴で、公園や幼稚園で顔見知りになったママと交換をし交流を深めることを主な目的としています。

プリクラを除けば、315円程でとってもお得です!!



1 今回の材料はこちら。100円ショップでも名刺サイズの用紙が購入できる。



2 デザインの木枠を球める。1枚づつ変えられるのは手作りならでは。



3 プリクラを貼付中。。。写真の有無で認知が大きく違ってくる!?



4 読み間違いやすい文字は要注意! 区別できるような対策を!



5 4種類完成!!

可愛いシールなどは、小山文具店やヤマ文具店などで、てにはいるよ〜!



外注だと費用がかかり、パソコンで作ると上手にできるかどうか不安があります。そこで自分好みの手作り名刺に挑戦してみました。ビジネス名刺と違い、カラフルなデザインにできるのが嬉しいところ。しかし、手作りならではの注意点もあります。電話番号やメールアドレスには、0と0、6と6、hとhなど手書きだと読み間違える可能性のある文字がたくさんあります。交流を目的で交換している連絡先を読み間違えられない元も子もありません。区別できる記号を入れたり、括弧つけてカタカナ表記をするなど工夫をした方がよいでしょう。春は出会いの季節。このような新しい交流の始め方もいいかもしれませんね。

(体験と文と撮影・さわい) (イラスト・ericco)

# キャラ弁・ブレイメンの動物ニワトリ編♪

## ♡お弁当の中身♡

- ◎ごはん(ふりかけで色をつけて、お団子風に)
- ◎野菜の肉巻き(ジャガイモ&チーズ、キャベツ&チーズの2種類。子どもが大好きなケチャップで味付け)
- ◎にんじんとツナの塩炒め(レシピは別途参照)
- ◎うずらのゆで卵(人参でとさかとくちばしを作り、黒ゴマを目にしてニワトリに)
- ◎プロッコリー
- ◎キウイフルーツ(今が旬!)

## ■にんじんとツナの塩炒めのレシピ(作りやすい分量)

にんじん	.....	中2本(250~300g)
ツナ缶	.....	1缶(80g)
ゴマ油	.....	大さじ1
みりん	.....	大さじ1
塩	.....	小さじ2/3
砂糖	.....	小さじ1

- ①にんじんは長さ5cm程度のやや太めの千切りにする。千切りは大変なので、スライサーを使ってもOK。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のにんじんを入れて炒める。
- ③にんじんがしんなりしたら、ツナを入れる。
- ④みりん、塩、砂糖で味付けをして、全体を混ぜ合わせたらできあがり!



## ♡ポイント♡

- ☆ツナは水分を切ってから入れて下さい。使うツナ缶は何でもOKですが、ツナ缶によって塩味があるので、塩の量は調節して下さい(今回はノンオイル、食塩不使用のツナ缶を使用しました)。
- ☆カレー粉を少し入れて、カレー味にするのもオススメです!
- ☆ちよっと多い量ができあがりませ〜が、冷凍OKなので、小分けにして冷凍しておくとう便利です。



陽気はすっかり春。「GWはお弁当を持って、お出かけしたいな〜♪」と考えている方、いらつしやるのではないのでしょうか? また、「近々、春の遠足があるからお弁当を作らないと...」とお悩みの方もいらつしやるのでは? そんな皆様のために、BREATHは今流行りの「キャラ弁」にチャレンジしてみました。もちろん、ただのキャラ弁ではありません! BREATHらしいキャラ弁、つまり「ブレイメンの音楽隊」に出てくる動物をモチーフにしました。その他、今が旬の野菜や果物も詰め込んで、お弁当の出来上がり! お弁当箱を開けたときの喜ぶ顔を想像しながら、ぜひ作ってみて下さい。

(体験と文と撮影・MAKI)



# デジカメで写真を撮ろう!!



キレイな写真が撮りたくてカメラを買ったものの、イメージ使いこなせていない…  
イメージ通りのショットが撮りたいのに思うように撮れない…  
カメラのいろはを知りたい…  
そんな方は必見!

美味しいコーヒーが飲める事でお馴染みの、元住吉のフォレストコーヒーにて、毎月第一金曜日 10時〜、20時〜の二部制で、お手持ちのコンパクトデジタルカメラを対象とした写真講座が開催されています。



ではここで、基本的なテクニックをひとつご紹介!!

手前の被写体にヒントを合わせて背景をぼかしたいのに背景が綺麗にぼけなかったり、室内で撮ったらなんだかガツカリした写真になってしまった事、ありますよね。先生曰く、「二眼レフや良いレンズを使わずとも実はコンパクトデジタルカメラでも簡単と言うから驚き!

まずは背景ぼかし。カメラ側の設定は、絞り優先機能に合わせて絞り値を低くするだけ。後は、被写体と背景の距離感による構図を調整すると、まさにイメージしていた通りのカッコいい写真に!

室内写真は、ISO感度を600から800にし、コントラストを高めめの設定にするだけ。フラッシュを使わずに室内でも明るく撮れて、思わず感動!

実は最近のデジカメには沢山の機能が搭載されているそう。機能とコツを知って使いこなさないと勿体無いかも!?

普段オートモードに頼りっきりのあなたも眠っている機能を上手に使いこなして、家族や友達の素敵な写真を撮ってみませんか?

(取材と文・CLICO)

講師の先生は、熊坂先生と大山先生のお二人。元住吉にあるSTUDIO Siesta(スタジオシエスタ)でカメラマンをしながら、雑誌の広告や料理の写真撮影各所で写真教室を開催するなど、日々幅広く活動されているプロの先生方。

講座は4段階に分かれていて、主に入門編では露出シャッタースピードなどの基本的な機能を、初級・中級・上級編では撮り方のコツや技などを…と、自分のレベルに合わせてステップアップして学ぶ事が出来ます。

自分のカメラを持ち込んでの受講の為、その場で設定の確認ができて、講座の内容を実生活ですぐに実践出来る所が嬉しいポイント! また、好きなお飲みものをオーダーしていただいて飲みながら受講するスタイルなので、フォレストコーヒーさんの美味しいドリンクと共にリラックスしながら学べます。(ドリンク代金は受講料金と別途)

今回は取材の為実際に入門編の一部だけを受けていただきましたが、使った事のない機能設定を使って普段ならば失敗しがちなシチュエーションでもキレイな写真が撮れるようになりました。

写真撮影時に疑問に思っていた事にも優しく丁寧に応えていただいたスッキリ満足!

大山先生は入門編担当



熊坂先生は初〜上級編担当

受講受付は、フォレストコーヒーまたは、STUDIO Siesta(TEL.044-753-5898)まで。

元住吉駅前の、  
パレメンの音楽隊は、  
ここから送られてきました。  
ドイツの休暇村です。  
自然に囲まれたなかで、贅沢な  
時間を過ごしませんか？

木々に囲まれたプライベート空間に  
建つコテージには、暖炉のあるリビング  
と3つのベッドルーム。北海道の大  
自然が与える贅沢な「時間」と「食」  
を十分に楽しめる、北海道ならではの  
オーベルジュ。

お食事は別棟のレストラン「グルマン」  
でワインを楽しみながらの「十勝  
フレンチ」。その時期の美味しいもの  
を選んださまざまな「旬感」との出会い  
が楽しめる。

グルマンのモットーは2つ。身土不二  
と物全体食。人の健康は食べ物で支  
えられ、食べものは土が育てる。故に、  
人の命はその土と共にある。そして、  
食べ物は自然の絶妙なバランスの上  
に成り立つため、栄養は全体にバラ  
ンスよく分布している。故に野菜な  
ら皮ごと丸かじりして全体を食する  
事が最も健康によい食べ方である。



Gourmand  
TOKACHI FRENCH RESTAURANT

Tokachi Auberger  
FERIEN DORF



1日3組の限定ゲスト、十勝オーベルジュ  
Tel.0155-68-3301 <http://www.tokachi-auberger.com/>



**モトスミ・プレーメン通り商店街 & 北海道中札内村ファーム街道  
友好記念プレゼント企画**

**5組10名様に  
プレゼント!!**

**「花と緑とアートにふれる旅」  
フェリエンドルフペア宿泊券を当てて、  
ファーム街道おいしい詰め合わせもゲット!!**

中札内農村休暇村フェリエンドルフの宿泊券  
(2名様・1泊2食付21,000円相当)が当たります。  
さらに嬉しい事に、現地でモトスミ・プレーメン通りが  
選んだ十勝中札内ファーム街道のおいしい詰め合わせ  
セット(10,000円相当)のお土産がもらえます!!

【ご応募方法】  
23ページに付いている応募券にクイズの答えと必要事項をご記入  
の上、プレーメン通り商店街コミュニティセンター  
1階の応募箱に投函してください。

**応募用紙は  
23ページ!!**

締め切り: 平成25年5月31日(金)  
当選発表: 平成25年6月22日(土)  
於: 商店街掲示板及びコミュニティセンター1F

※発行日より1年間有効です。  
※期限を過ぎたり紛失されても再発行は致しかねます。  
※おいしい詰め合わせセットは現地に行かなければもらえません。  
※ご利用につきましては事前のご予約が必要です。  
※連泊または3名様以上の場合は、ホテルにご確認ください。  
※現地までの運賃等はお客様ご自信のご負担となります。  
※5月3日~5月5日、8月8日~8月15日の期間はご利用できません。

**五感で喜ぶ、フェリエンドルフ**  
Tel.0155-68-3367 <http://www.zenrin.ne.jp/>



眩しい光の中、心地良い風。土と花と  
木の香り。美味しい水と食べ物。  
フェリエンドルフはドイツ語で「休  
暇」。ドルフは「村」を意味する。田舎  
だからこそその楽しみ方。急がないで、  
ゆっくりと滞在して、のんびりと時  
間を楽しむ。

小鳥のさえずりと共に目を覚まし、  
カラマツの枝を追っかけてこするエゾ  
リスを見ながら散歩。朝露の滴るト  
マトやキュウリをもち、ニワトリ小屋  
から産みだした卵を手にとる。

馬や羊が草をはみ、欧風の建物かひつ  
そりとたたずむ。ここはどこだろう？  
午後は昼寝をする人、本を読む人。  
思い思いの贅沢な時間を過ごす。窓  
から森を見ると木漏れ日がいだいに  
弱くなり、肌寒くなってきた。夕食は  
シエフにお任せコースで地元の味を  
そのまま堪能。大地の味。生の味。

ホーホーというフクロウの音が聞こえ  
てきた。都会では決して見る事のない  
満天の星。さあ、暖炉に火を入れよう。



~青い空 白い雲 緑の大地~  
なかさつない  
**十勝中札内ファーム街道**  
Tokachi Nakasatsunai Bauernhof Straße / Tokachi Nakasatsunai Farm Street  
ファーム街道観光局フェリエンドルフ内 (TEL 0155-68-3301 <http://www.zenrin.ne.jp/>)



**トマト狩り、直売所販売  
岡本農園**  
「優しい食べ物人を優しくする」を  
モットーに野菜を育て、農産品・加工品を  
直売所などで販売。トマト・とうもろこし  
狩りは要予約。営業日/土・日・祝日  
来園時間/10時~15時  
中札内村典和東5線199-10  
0155-68-3206  
<http://www.okamotofarm.com/>



**農場直営レストラン  
ファームレストラン 野島さんち**  
野菜本来の味を楽しむ家庭料理のレストラン。  
自家栽培の農産物の加工品、  
野菜等の販売コーナーも。  
営業時間/11:00~17:00  
定休日/木曜日  
中札内村新生東1線199-4  
0155-67-2880



**そば打ち体験  
そば処四季**  
ご家族やグループでそば打ち体験  
ができます。打ったそばは、お持ち  
帰りやその場で食べることも可能。  
体験時間/14:30~ ※要予約  
中札内村共栄東3線144-4  
0155-63-1511  
<http://www1.ocn.ne.jp/~soba4ki/index2.htm>



**手作りバター体験  
十勝野フロマージュ**  
酪農王国十勝の新鮮で良質な  
生乳を使ったチーズ、バター、  
ジェラートをお楽しみください。  
中札内村西2条南7丁目2  
0155-63-5070  
<http://t-fromages.com/>



**地元の旬の採れたてが揃う  
道の駅なかさつない**  
お店の中には農産物が直接  
持ってきた新鮮な野菜が並びます。  
何があるのかは当日のお楽しみ!  
営業時間/9:00~18:00  
中札内村大通南7丁目14  
0155-67-2811  
<http://www.michinoeki-nakasatsunai.jp/>



北海道・十勝の田園地帯に広がる  
ドイツ風質実な雰囲気のリゾート。  
暮らすように、お過ごしください。  
<http://www.zenrin.ne.jp/>

Illustrated by Shiori Chabata



**中札内農村休暇村  
フェリエンドルフ**

十勝の田園地帯に広がる緑に囲まれた上質なリゾート。誰にも  
邪魔されずに「粋」や「区切りのない」ずっと続いているかのよ  
うな時間を愉しんだり、大地の恵みを存分に味わってみたり。こ  
こでしか感じる事のできないつづろぎのひと時。贅沢な「時間」  
と「食」にこだわった十勝ならではの休日をご過ごしてみませんか

リスが  
ウロウロ。

十勝・中札内ファーム街道 お問い合わせ

十勝・中札内村で収穫された大地の恵みを自分たちの手で料理をし、食を楽しめます。  
ご予約はファーム街道観光局フェリエンドルフ内までご連絡ください。TEL.0155-68-3301  
〒089-1368 北海道河西郡中札内村南常盤東4線285 (または直接各施設にお問い合わせください。)  
E-mail: zenrinn@m2.octv.ne.jp



# 花の王国ふくしま

hanano-oukoku 八重たんフラワースタンプラリー

開催期間 6月30日(日)まで **好評開催中!!**

花の名所100選を巡る  
スタンプラリー

スタンプを3個以上集めて

抽選で800名様に豪華賞品が当たる!

1等 JRびゅう商品券 ¥10,000 **1**名様

2等 県内旅館ホテルペア宿泊券等 **32**名様

3等 Wii U ペンセット **5**名様

4等 福島県特産品等 **762**名様

スタンプ14種 全て集めると 八重たんバッチプレゼント!!!

詳しい情報はHPにて! 花の王国ふくしま 検索 問い合わせ先: 福島県観光交流課 ☎ 024-521-7398

## 磐梯吾妻スカイライン - 4/8日~ 磐梯山ゴールドライン } 4/19日(金)~ 磐梯吾妻レークライン

※通行期間は、冬季閉鎖となる11月15日までとなります。



浄土平駐車場も無料開放!

**福島県観光有料道路 無料開放**

全車両対象!!

福島の観光有料道路

磐梯吾妻スカイライン

磐梯山ゴールドライン

磐梯吾妻レークライン

福島県道路公社 検索



ワンポイントアドバイス

親指と人差し指の間にある合谷というツボは首肩まわりのコリやハリ、体の冷えなどにも効く万能のツボ。手・腕が軽くなることで肩まわりも軽くなりますよ!

【1】肩こりに効く! 手のツボ技

肩こりの原因として意外に見落としがちなのが、手や腕の疲労。親指と人差し指の間にあるツボをつまむように押さえるだけで、手、腕の筋肉がほぐれ、肩こりの緩和につながります。このほか、右手で左の手首をつかみ、左手を軽くブラブラさせる(反対の手首も同様)。同じように右手で左の手首をつかんだまま、ぞうきんを絞るような感覚で手首をねじりながらひじに向かっつて少しずつ動かしていくのもおすすめです。

## スマイル整骨院の松本先生に聞いた3つのツボ技! 自分でできる"首こり" "肩こり" 解消法!

首こり、肩こり、頭痛など、新生活が始まると足音もなくやってくる体の不調。早く改善して春を満喫しませんか? 誰でも簡単にできるリラクゼーション法、早速お試しあれ!

ワンポイントアドバイス

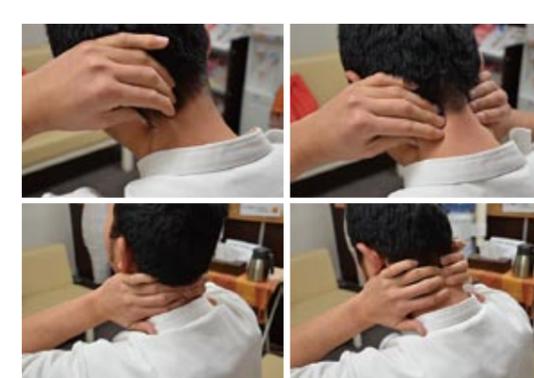
頭痛の6~7割は緊張性頭痛といって、ストレス性の首こり・肩こりが原因です。まわる、つねる、引っばることで力を入れずにツボを刺激し、緊張を緩めることができます!



【2】頭痛に効く! こめかみのツボ技

こめかみはツボが密集している場所です。人差し指・中指・薬指の3本を使い、目の横から徐々にこの生え際に向かって、クルクルと小さな円を描くようにマッサージしてみましよう。また、同じ箇所をつねる、もみあげを天井に向かって引っばり上げるだけでも効果があります。

(取材と文・宮嶋尚美)



ワンポイントアドバイス

ポイントはがんばりすぎないこと。つまんだり、引っばったりすることでもみ返しができることはまずありませんが、やりすぎには注意してくださいね!

【3】首こりに効く! 頸椎のツボ技

パソコン作業などが続くとうつむきがちになり、重い頭を支えるために首の後ろ側の筋肉が疲労してしまいます。首の付け根(頸椎)の両脇をつまみながら、肩に向かってつまむ位置を少しずつずらしていくと首がスッキリ。また、両手を軽く組んで首の後ろに回し、ひじを下げた状態で、ゆっくり顔を上下、左右に動かすのも◎

会社帰りのOL、子連れママが多いというスマイル整骨院。広々とした店内にはキッズスペースも。施術者完備。飲み物のセルフサービスあり。保険診療にも対応。予約可。

【スマイル整骨院】  
診療時間: 月~金曜 / 午前10:00~12:30、午後15:00~21:00  
土曜 / 午前9:00~12:30、午後15:00~17:00  
休診: 日曜(祝日は通常通り)  
TEL: 044-434-8051

21ページにクーポンあります

最後に松本先生より一言

首や肩がかたくなるほどこっぴいたら、整体で骨盤の歪みを直すことでこりをほぐし、生活のベースを取り戻すことができます。予防のためには普段から足を冷やさない、お風呂で十分体を温める、睡眠をしっかり取るなど体にストレスをかけないことが大切です。









《ゴールキーパー》杉山力裕選手



《ミッドフィールダー》森谷賢太郎選手

**リックイー & ケンタロウ**  
恒例の川崎大師での必勝祈願を済ませ、プレーメン商店街に挨拶回りに訪れたのは杉山力裕選手と今年、横浜F.マリノスから移籍してきた森谷賢太郎選手です。  
杉山選手と森谷選手、お話を伺っていて感じたのですが、仲が良く、二人の会話はとても面白いのです。森谷選手は移籍してきて間もないのになぜ？  
実は二人は田中裕介選手や小宮山選手を通じて食事をしたりと、以前から交流があった関係だとか…

でもいい、たまにタメ口になっちゃうこともあるくらいです、優しい先輩です。」  
**杉山選手**「フロントアールは選手もスタッフもみんな仲がいいんです。選手同士の先輩後輩の関係もいい意味で緩いというか、もちろん上下関係もあるときはありますけど、基本的には皆で仲よく一体感を持ってやっていこうよっていうチームなんで、それがフロントアールですかね。」  
**森谷選手**「移籍してきたばかりなので、最初の宮崎キャンプでは、チームに慣れることを目標に取り組み予定だったんですが、そんな心配もなくチームに入ることが出来ました(笑)」



(取材と文・早川清美)(撮影・小宮千尋)

「今までやってきた筋トレとは方法が違うので、新鮮な気持ちで取り組んでいます。筋トレがただ重いのを上げるというイメージではなく、いかに効率よく自分の筋肉を使うか、自分の体をコントロールできるかということ意識してやっています。選手達の意識も変わってきています。はじめはわかりなもので、すぐに結果に出ると思いませんが、継続することで変化が出てくると思うので、楽しみながら取り組んでいますよ。」

「今年の抱負を聞かせてください」  
**杉山選手**「今年はやはりタイトルを絶対取るということ、僕はゴールキーパーなので個人的な目標は、昨年より失点を減らすことです。自分自身としては負いすぎないように自然体でいることを心がけようと思っています。」  
**森谷選手**「今回、幼稚園から所属していたマリノスから移籍するときに色々な思いがありました。移籍をすることによって自分自身が大きく成長したかった。日々の練習から真摯に取り組み、一つひとつのプレーに責任をもってやっていくことが大事だと思っています。フロントアールの為に全力でプレーする。それがチームの目標であるタイトルに繋がっていくと思っています。頑張ります。」  
**杉山選手**「今年はいい補強(ここで隣の森谷選手を見て笑顔)ができましたし、期待していただい



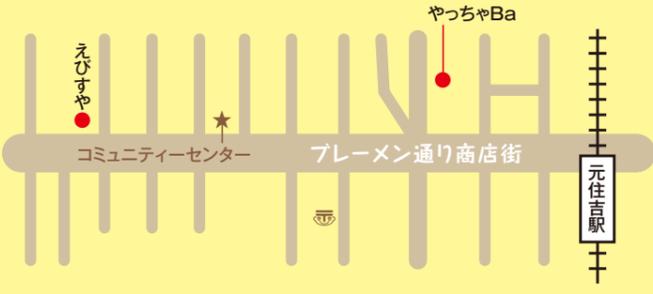
高林果実店



インドン



クリーニングイトウ



商店街の新顔紹介!!

21ページにクーポンあります

「やっちゃBa」

緑が芽吹く春、色とりどりの草花が私達の目を楽しませてくれますね。  
そこで、目も口も楽しませてくれるピッタリなお店をご紹介します。お店の名前はズバリ「やっちゃBa」!  
青果市場の呼び名からきています。お店のお料理も地産地消にこだわった三浦産の新鮮野菜に契約農家からの完全無農薬野菜、路地物野菜とヘルシーで味の濃い野菜達を中心。ゴロゴロ野菜のサラダやリースナブルなイタリアン料理、そしてイチ押しなのがとっても珍しい樽生スパークリングワイン!こちらも空気に一切触れていないフレッシュなワインです。その他ワインの種類も豊富で、お客様が自由に選べるワイン室も有ります。  
店内は都会の中の山小屋をコンセプトに、壁には線画のイラストととっても素敵なおしゃれな空間に仕上がっており、テラス席もあります。  
スタッフさんとっても元氣!営業時間は17時から25時と長いので仕事帰りでもちょっと立ち寄ってヘルシーで美味しいお食事を楽しんで帰るのもいいかも。野菜の美味しさに目から鱗必ずです。  
(取材と文・ゲンゴロウ)



「お宝本舗えびすや」

階段をのぼって中に入ると、明るい照明、キレイな白い壁にカラフルな椅子。いわゆる「買い取りのお店」とはまったくイメージが違います。貴金属はもちろんのこと、切手や記念のコインなどなど、持ち込んだものには、なんでも値段をつけて買い取ってくれるお店です。「他店で断られたものでも買い取ります」と心強い店員さんのお言葉のとおり、はずした金歯や壊れたネックレスなどもOK。もちろん貴金属にもかなりいいお値段をつけてもらえるとのこと!  
ちなみに切手や外国硬貨などはこれから値段が下がっていくことが予想されるので、今が売り時だそうですよ!



いい意味で敷居が低いことから、開店したばかりにもかかわらず、すでにリピーター率がとても高いそう。お茶を飲むだけでも、おしゃべりをするだけでもウエルカムとのことなので、気軽に足を運んでみては?そろそろあなたも家の中からお宝を探したくなってきたはず!  
見つけたお宝は「えびすや」へ!  
(取材と文・まゆこ)



**moto-sumi BREMEN STR. Band**  
スレーメン・バンド

3rd Concert  
**モトスミ・ブレーメンバンド第5回演奏会**

日時：2013.6.16(日) 14:00開演 (13:30開場)  
場所：川崎市国際交流センターホール  
川崎市中原区木月祇園町2-2(元住吉駅 徒歩7分)  
後援：モトスミ・ブレーメン通り商店街 / 「音楽のまち・かわさき」推進協議会

**第1部** ブラスアンサンブル  
◆文明開化の鐘 他  
(高橋宏樹)

**第2部** サックスアンサンブル  
◆序奏とスケルツォ 他  
(CLERISSE)

**第3部** ビッグバンド  
◆モーニン  
(BOBBY TIMMONS)  
◆枯れ葉 他  
(JOSEPH KOSMA)



【お問い合わせ】ブレーメン通り商店街事務所：川崎市中原区木月1-29-18 ☎044-422-3626

◎音楽をはじめたきっかけを教えてください。

秦野「幼少期にピアノをならついで、中学の部活動でユーフォonium、その後はサクソスやファゴットも吹くようになりました。実は、トロンボーンはブレーメンバンドに参加してから始めました。」

平野「私もピアノから入って、中学で吹奏学部に入りました。最初はクラリネットに憧れていたのですが、人気の楽器はほとんど担当者が決まっていたので、出遅れてしまったみたいで気付いたらコントラバスかチューバかの二択に。チューバがどんな楽器かさえ知りませんでした。」

◎ブレーメンバンドに加入して秦野さんが四年、平野さんが一年ですが、居心地はいかがですか？

秦野「メンバーが皆さん年上なので、先生がたくさんいるような感じ。今使っているトロンボーンは小宮団長と一緒に選んでくれました。同じ楽器の奏者として学ばせてもらう反面、負けられないなって感じています。」

平野「参加しなかったら出会えなかった人たちのことを思うと、音楽の力を実感します。昔、チューバから離れたかった時期があったんですけど、今はもう戻りたいって思っています。」



**moto-sumi BREMEN STR. Band**  
スレーメン・バンド



《チューバ奏者》  
**平野 葉菜さん**  
～大学1年生～

表現力の豊さを感じさせる受け答えをしてくれた秦野さんと、はにかみながらも全ての質問に一生懸命に答えてくれた平野さん。ブレーメンバンド期待のホープたちに、どうぞ注目下さい！  
(取材と文・齊藤倫子 / イラスト・eriko / 撮影・古立)



《トロンボーン奏者》  
**秦野 和真さん**  
～大学3年生～

あつたのですが、手放さなくて良かったとつくづく思います。」  
◎音楽以外の趣味は？  
秦野「バイクです。先日も友人と箱根まで走りました。でもやっぱり、音楽がすぎですね。高校の友人たちと楽団を作っていて、年々音楽がすきになります。」  
平野「国際政治に関心があつて、今春から進学する大学もそれに関連する学部を選びました。」  
◎スバリ、将来の夢は？  
秦野「数学の教師を目指しています。それで吹奏楽部の顧問になれるのが最高だなあ、と。」  
平野「まだ明確ではないですが、大学で学んだことを生かせる職業が理想です。NGOの活動に興味があります。でも目立つのはあんまり得意でないの……(笑) ゆっくり考えます。」

▶時計・メガネ・宝飾 ヤマグチ 有効期限 -2013.6.30  
電池交換 **200円引き**

▶お宝本舗えびすや 有効期限 -2013.6.30  
ご成約のお客様全員に  
ゴールドBOXティッシュプレゼント

▶スマイル整骨院 有効期限 -2013.6.30  
マッサージ治療  
**5分延長サービス!!**

▶ミュージックスクール エトワール 有効期限 -2013.6.30  
**30分無料体験レッスン!**  
入会金無料キャンペーン中

▶網焼き吞々 有効期限 -2013.6.30  
**お会計10%オフ**  
※宴会コース以外は、使えます!!

▶和蘭燈(らんぶ) 有効期限 -2013.6.30  
950円以上 **100円引き**  
のセット全品

▶ゆうき亭 有効期限 -2013.6.30  
ローズの鉄板焼ステーキ  
定価 ¥1,050 → **¥900!!**  
ランチセット ¥1,150 → **¥1,000!!**

▶フォレストコーヒー 有効期限 -2013.6.30  
ドリンク&ケーキセットで  
**ドリンク50%OFF**



12 アクティブな季節に向けて…  
**セイコーウォッチ新入荷!!**  
革・金属バンドも色・サイズ豊富に取り揃え10%OFFにてご提供させていただきます。また4月下旬～5月上旬は宝飾のリフォームフェアをいたします。新しい季節に向けて気分を一新してみませんか? どうぞお気軽にご来店・ご相談下さい!  
※毎月曜日定休  
▶時計・メガネ・宝飾 ヤマグチ  
TEL:044-411-4021  
http://www.bremen-st.com

11 プレス読者限定  
**ゴールドBOXティッシュ**  
お宝本舗えびすや元住吉ブレーメン通り店では日頃のご愛顧に感謝して、プレゼント企画を行います。プレスを見てご来店頂き、ご成約のお客様にもれなく、金の延べ棒を模した「ゴールドBOXティッシュ」を差し上げます。この機会にご家庭のお宝さがしを始めませんか?  
▶お宝本舗えびすや  
TEL:044-863-9290  
http://www.bremen-st.com

10 院長はヘビー級プロボクサー!!  
**肩こり腰痛お任せください**  
キッズスペース、着替えの無料レンタルがありますので、お子様連れやお仕事帰りでも安心してご来院頂けます!! 大橋ボクシングジム・総合格闘技バンクラスと提携し多くのプロ選手を診ていますので、的確で安全な治療やケアをご提供致します!  
▶スマイル整骨院  
TEL:044-434-8051  
http://smile-seikotsuin.com

9 初心者の方からプロ志望の方まで  
**ヴォーカルレッスン生募集**  
趣味、音大受験、ミュージカル志望、プロ志望者を対象に、現役プロ歌手「島倉学」がゆっくりと丁寧にレッスンを致します。ポップスやロック、歌謡曲の他、オペラやカンツォーネなど声楽を習いたい方も歓迎です。音楽で心も身体も美しく健康に、輝く人生を!!  
▶ミュージックスクール エトワール  
TEL:044-567-5940  
http://www.etoile-music.com/

4 お一人でも! グループでも!!  
**日本酒沢山の呑々で!!**  
カウンター席11席、店内奥にはテーブル席が30席。お一人でもグループでも楽しめるお店、それが呑々です。入荷状況により毎日変わる鮮魚メニューに、名物七輪焼き、揚げたての天ぷらなどもあります。お気軽に、店内をのぞいてみてください。  
▶網焼き吞々  
TEL:044-948-9133  
http://www.bremen-st.com

3 これグラタン? チーズたっぷり!!  
**イタリアンスパゲティ**  
チーズ好きにはたまらない一品。グラタンによく間違えられますが、お勧めスパゲティ(¥800)です。モトスミでイタスバを食べられるのはランプだけ。店内もこだわりアンティークが並び、落ち着いた空間の中で、食後の拘ったコーヒーも如何でしょうか?  
▶和蘭燈(らんぶ)  
TEL:044-433-9987  
http://www.bremen-st.com

2 筑波の大地が育んだ「もち豚」  
**ローズの鉄板焼ステーキ**  
『筑波のもち豚』は優れた種豚及び、限定された生産農家で育てられています。飼料は遺伝子組替えなしのトウモロコシを主原料にキャッサバ等のデンプン質の豊富な原料を加え、天然樹木エキスを配合します。そのため、脂肪の切れが良く、臭みやアクの少ない肉質になるのです。  
▶ゆうき亭  
TEL:044-434-6999  
http://www.yukitei.com

1 毎日100杯以上出る人気珈琲!!  
**フォレストブレンド**  
2005年の開店以来多くのお客様に親しまれてきた珈琲です。おいしさの秘密は、ズバリ自家焙煎にあります。毎日、その日の気候に合わせて調整し煎っています。店内には、これ以外にも約70種ほどの珈琲豆を用意してご来店をお待ちしております。  
▶フォレストコーヒー  
TEL:044-754-1156  
http://www.forestcoffee.jp

**ブレーメン通り商店街《イベント情報》** ※イベントは予告無く変更する場合があります。

★子供の日イベント(少雨決行・雨天中止)  
平成25年5月6日(月) 12:30~15:30  
昔の遊びにふれあい、わたがし体験にふれあい、音楽にふれあえるイベント。  
“子供遊び広場 フレイマクルゾ”  
【開催場所】商店街中央広場  
【内容】◎輪投げ  
◎わたがし作り体験  
◎えばら屋協賛 もちつき大会  
◎昔の遊びコーナー  
◎警察官制服&白バイ体験  
◎ブレーメンプラスアンサンブル  
◎ハンザイライヴ ライブショー

★復興ふくしま&地域交流フェスタ  
平成25年6月22日(土)23日(日)  
音楽イベントは『福島県いわきからのフランドスチーム』、『福島出身のユニー』、『大河ドラマにちなんで結成した八重隊』を招待しブレーメンバンドと元住吉駅コンコースやイベント広場で開催。  
観光物産展は農産物を中心に福島フルーツラインの観光農園や加工品・民芸品を販売。  
また帯広中札内村の豚井やアイスクリーム・乳製品の販売

★プレミアム付き商品券販売  
平成25年6月21日(金)  
★郡上おどりinブレーメン  
平成25年7月7日(日)  
郡上八幡の有名な盆踊りを地域の川崎国際交流センター及びブレーメン通り商店街街路で開催

★ブレーメンサマーセール2013  
平成25年6月21日(金)~7月8日(月)  
スクラッチ抽選券。特別賞として全農福島より“会津こしひかり”100キログラム

ブレーメンを おどくに 楽しもう!!  
**《クーポン券》**  
有効期限は店舗により異なりますのでご確認ください。各券の有効期限を切ってしまうと無効となります。  
クーポン広告を載せませんか?  
《商店街組合員様》…1枚 **¥2,000**  
《一般企業様》……………1枚 **¥20,000**  
●お申込みは  
モトスミ・ブレーメン通り商店街振興組合  
TEL:044-422-3626  
同時に、商店街組合員も募集!!

**クーポン券のお店MAP!!**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16  
元住吉駅  
ブレーメン通り商店街  
コミュニティセンター

16 お客様と近い距離感の  
**プライベートサロンです**  
きめ細やかなカウンセリングや質の高い技術・接客に加え、自然体でいられる心地よさを大切にしています。ゲストの皆様がもっとオシャレを楽しみ、自分らしいライフスタイルを送るためのパートナーでありたいと考えます。ぜひ一度お越し頂きご自分が可愛くなる時間をお楽しみください。  
▶LADUREE(ラデュレ)  
TEL:044-433-3371  
http://www.laduree-hair.jp

15 素材にこだわったインナー!!!  
**シルク100%のカットソー**  
毎年人気の定番のシルクのカットソーはリバーシブルでオールシーズンお使い頂けます。その他、インナー内蔵レギンスは、履くだけで丹田を引き上げ姿勢美人に!軽くて履きやすいパンツもオススメです。  
▶ラ・セーヌ  
TEL:044-411-2447  
http://www.bremen-st.com

14 ヤングからミセスまで品揃え豊富  
**夏物商品2割引!!**  
早くも夏物商品2割引!!婦人・紳士・子供肌着衣料・リビング用品迄、品揃え豊富です。このきかいは是非御利用下さい。スタッフ一同御来店をお待ちしております。(一部対象外商品が御座います。)  
▶パシオス元住吉店  
TEL:044-411-6481  
http://www.paseos.co.jp

13 紫外線による肌老化を防ぐ!  
**極上、日焼け止め**  
しわ、たるみの原因のひとつ、生活紫外線UV-A・UV-Bとは、年間を通して朝や夕方でも地上に降り注いでいます。本気でUVケアするなら、SPFだけでなくPA表示に注目!!PA++++が最高値です!  
▶成川薬局  
TEL:044-433-0788  
http://www.bremen-st.com

8 贈答及び発送も承ります!  
**旬の果物!!**  
美味しいフルーツが食べたくなたらくだもの専門の当店へ!いつも新鮮で美味しいフルーツを取りそろえております。この季節は、清見・甘夏・ニューサマーオレンジ・びわ・サクランボなどがお勧め。贈答及び発送も承っております。ぜひご来店ください。  
▶高林果実店  
TEL:044-411-4346  
http://www.bremen-st.com

7 お店の一押し商品!!  
**動物ドーナツ**  
イクミママのどうぶつドーナツの基本となるドーナツです。たまご博物館の館長が日本一位に選んだ平飼いと有精卵の「さがみっこ」北海道産最高級小麦、ササニシキ米粉を厳選、添加物も極力使わない素材を厳選、防腐剤、保存料、ショートニング不使用。更に進化したプレーンをぜひ!!  
▶イクミママのどうぶつドーナツ  
TEL:044-434-3640  
http://ikumimama.com/

6 おすすめ! オリエンタル名物!  
**七輪焼き!!**  
市場から毎日入荷する鮮魚を使った刺身・寿司ももちろんおすすめですが、オリエンタルに来たら是非食べて頂きたいのが名物の七輪焼きです。マグロや新鮮魚介類を七輪で焼いて食べる!食べたい四種を選んで一皿に盛る、お得な「七輪四種盛り(¥1,400)」もおおすすめです!  
▶魚料理・居酒屋 オリエンタル  
TEL:044-430-5530  
http://www.bremen-st.com

5 本店オリエンタルの  
**姉妹店!**  
狭いお店ですがその分人と人の距離も近く、アットホームでわいわい楽しい空間です!ワインが好きな方、うまいつまみを囲って騒ぎましょう!臨場感溢れる鉄板まわりのお席がオススメですよ!ぜひぶらっと遊びにいらしてください(^ ^)  
▶ワイン酒場OriOri  
TEL:044-820-6897  
http://www.bremen-st.com

▶LADUREE(ラデュレ) 有効期限 -2013.6.30  
**ALLメニュー20%OFF**

▶ラ・セーヌ 有効期限 -2013.6.30  
**ブレカ5倍出し**

▶パシオス元住吉店 有効期限 -2013.6.31  
**衣料品2割引!!**

▶成川薬局 有効期限 -2013.6.30  
**美肌になるサンプル1点プレゼント!**

▶高林果実店 有効期限 -2013.6.30  
**フルーツ全品  
ブレカポイント5倍出し**

▶イクミママのどうぶつドーナツ 有効期限 -2013.6.30  
**300円以上お買い上げてプレーンドーナツを  
1個プレゼント!!**

▶オリエンタル 4人利用で1枚使用可 有効期限 -2013.6.30  
**七輪焼き一番人気の「ネギ塩マグロ」  
一皿(一人前580円)プレゼント!!**

▶ワイン酒場OriOri 有効期限 -2013.6.30  
**自家製サングリアプレゼント!**



♡商店街で出会ったステキなステキな♡  
**フレウーマン**

《今回のフレウーマンは3月31日にコミュニティーセンター前にて撮影しました! いっぱい撮らせてもらいました! 皆さんご協力ありがとうございました!!》(撮影・くり介)

平成24年10月、元住吉駅に「ブレメンの音楽隊」像が建てられました。下記の3つのクイズにお答えください。

**クイズ1**

「ブレメンの音楽隊」像の4匹の動物は何でしょうか?  
 ①( ) ②( ) ③( ) ④( )

**クイズ2**

元住吉駅の「ブレメンの音楽隊」像は日本のどこから来たのでしょうか?  
 ① 千葉県 ② 北海道 ③ 群馬県 ④ 岡山県

**クイズ3**

「ブレメンの音楽隊」像のオリジナルはどこにあるのでしょうか?  
 ( )


**「宿泊券プレゼント」係行**


ふりがな							
お名前			ご年齢		歳		
ご住所	〒	-					
お電話	-	-	※携帯電話も可				

※応募用紙に記載された個人情報データは、プレゼントの案内発送以外に使用いたしません。

**フェーリエンドルフ  
 ペア宿泊券  
 プレゼント応募用紙**

5組10名様に  
**プレゼント!!**

左ページの答えと必要事項をご記入の上  
 コミュニティーセンター1Fの  
 応募箱に投函ください。

締め切り:平成25年5月31日(金)  
 当選発表:平成25年6月22日(土)  
 於:商店街掲示板及びコミュニティーセンター1F

**プレゼント内容の詳細は  
 8,9ページをご覧ください!!**

**B R E a T H  
 プレゼント**



ブレメンの動物を4匹探してニャ〜

facebookページ!! 全ムービー公開!!  
 元住吉ブレメン通り商店街・プレス  
<http://www.facebook.com/motosumiyoshi>

「プレス」を作りませんか!!  
 ボランティアライターさんが取材し  
 消費者目線から記事を作ります!!  
 ライターさんやカメラマンさん等の  
 ボランティアスタッフ随時募集中!  
 詳しくは下記までお電話ください。

**B R E a T H  
 STAFFING**  
 発行人:伊藤 博  
 編集長:松尾 延広  
 副編集長:ねこめ  
 監修:平本 保、小宮 隆一  
 広告:佐藤 新  
 校正:高林 富雄、宇野 慎也  
 制作:デザインルーム the:n(シン)  
 発行:モトスミ・ブレメン通り商店街振興組合  
 《内容に関するお断りとお知らせ》  
 本紙に掲載されている施設・店舗・営業時間、料金、  
 定休日、内容等は予告無く変更される場合があります。  
 モトスミ・ブレメン通り商店街振興組合  
 プリママガジン「BREATH」編集部  
 〒211-0025 川崎市中原区本月1-29-18  
**TEL:044-422-3626**  
 ホームページ: <http://breath.pikka.jp>





# 八重のふるさと福島。



福島市「花見山」



会津若松市「鶴ヶ城」



三春町「滝桜」



矢祭町「矢祭山のつつじ」

二〇一三年の大河ドラマのヒロイン、新島八重。同志社の創設者・新島襄の妻である彼女は、男装の射手として戊辰戦争を戦い抜いたことでも知られています。

そんな彼女をはぐくんだのが、私たちのふるさと福島県です。八重が故郷を守ろうと戦った鶴ヶ城、寒流と暖流がぶつかる恵み豊かな潮目の海、「ほんとの空」とも呼ばれる美しい青空…。本州で二番目に大きな県土には豊かな自然環境が広がり、多彩な歴史文化が息づいています。

八重を生んだ福島県は、その実直な生き方をはぐくんだ土地でもあります。彼女が愛し、命をかけて守ろうとした美しい風景の数々が、あなたとの出会いを待っています。

福島県新島八重  
マスコットキャラクター  
「八重たん」



[ふくしまファンクラブメール会員募集!](#)

[ふくしまファンクラブ](#)

[検索](#)

[グッズ](#)

[ふくしまの観光情報はコチラ!](#)

[福島の旅](#)

[検索](#)

[グッズ](#)

ハンサムウーマン  
八重の会津博  
**大河ドラマ館**

**大好評開館中!** 翌年2014年1/14(水)迄

8:30~17:00 (最終入場は閉館30分前) 年中無休

チケット料金 **大人500円、小人200円**

お問い合わせ [会津若松市「八重の桜」プロジェクト協議会](#) TEL:0242-23-8228



©会津若松市「八重の桜」プロジェクト協議会 ※画像はすべてイメージです

福島県観光交流課 TEL:024-521-7398

プレーメン通り商店街が作った応援歌「会津八重桜」みんなで歌おう!! <http://youtu.be/dvrBhtXk8Ms>



BREATH  
「ブレス」モトスミ・プレーメン通り商店街マガジン  
No.13 2013年4月30日発行 発行/モトスミ・プレーメン通り商店街振興組合 マグazineマガジン「BREATH」編集部 TEL.044-422-3626