

あんしんを飛ばたく力に——京急グループ

なぎさ

nagisa

No.576

京急のまちマガジン

Town Magazine of Keiikyū
February 2013

行って見つける、自分流の楽しみ方
厳選!工場めぐり

金沢産業団地工場直売所には

おいしいものがいっぱい!

たまには、愛する人とゆっくりと

大人のバレンタイン

地元の逸品 vol.12
江戸清のブタまん

京急で行く
お花見ガイド

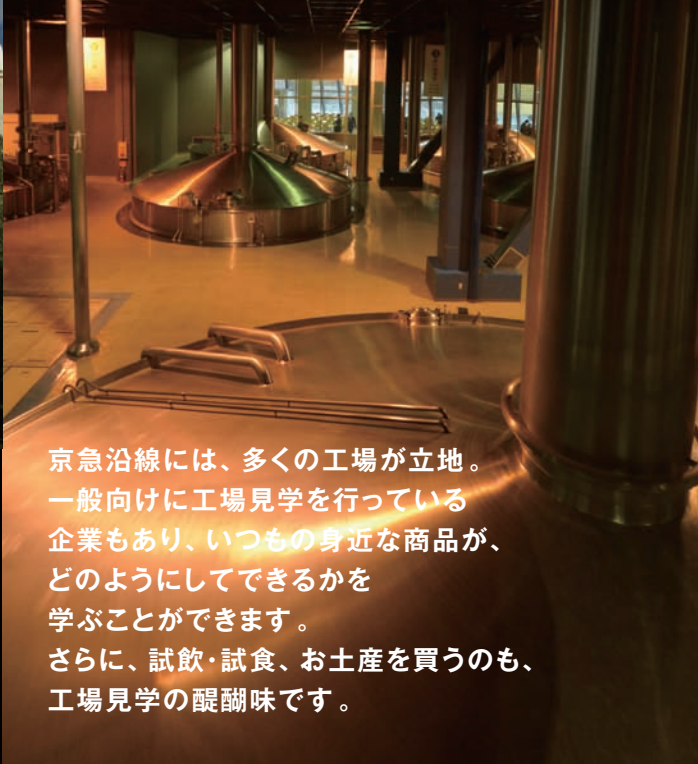
Lesson8 [最終回]
トレイン&ウォークで健康生活



行って見つける、自分流の楽しみ方



厳選！工場めぐり



見学コースを案内してくれるガイドさん。笑顔がステキ。

京急沿線には、多くの工場が立地。一般向けに工場見学を行っている企業もあり、いつもの身近な商品が、どのようにしてできるかを学ぶことができます。さらに、試飲・試食、お土産を買うのも、工場見学の醍醐味です。

「キリン一番搾り生ビール」をはじめとする6銘柄のビールを製造している横浜工場の敷地は、「キリン横浜ビアレッジ」として整備されており、工場見学を楽しんだり、美味しいビールの揃うレストランで、食事を楽しんだりすることができます。

工場見学のコースでは、映像やパネル展示を交えながら、麦芽やホップといったビールの原料に実際に触れたり、麦芽を湯で煮る糖化・麦汁の濾過・煮沸を行うタンクや、瓶・缶詰めなど、ビールができる工程を見学したりします。さらに、日本のビールの草分け的存在である同社の歴史や、環境への取り組みを楽しく学びます。

最後のお楽しみは、なんといつでも「ひとり3杯までOK」という試飲。プロが注いでくれるクリーミーな泡立ちの、できたてのビールの味わいは格別です。そして「ブルワリーショップ」では工場限定のお土産を買って帰るのがおすすめです。

1 TOUR

見学のあとの試飲が楽しみ!

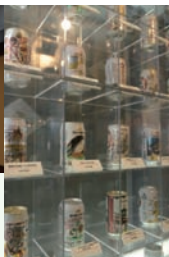
キリン横浜ピアビレッジ



パネルでの、ビールの原料の説明(左)、ビールに苦味と香りを与えるホップ(右)、ビールを缶に詰めている様子(上)。



キリンビールの歴史のパネル展示コーナー(上)と、ご当地モノなど珍しいデザイン缶の展示コーナー(右)。



見学後は「キリン一番搾り生ビール」などを試飲。土産店では、工場見学者以外もショッピングが楽しめる。写真左は、「一番搾りビールゼリーチョコレート」「ジャイアントブリッツ<マスタード&ソーセージ>」「一番搾りゴーフレット」。

2つのレストランで乾杯!

キリン横浜ピアビレッジには、ここでしか飲めないオリジナルビールが楽しめる「パプルフリー スプリングパレー」と、バーベキューなどが楽しめる「レストランピアポート」の2つのレストランがあります。敷地内は庭園やビオトープが整備されているのも魅力です。



「スプリングパレー」で、3月17日(日)まで限定で同店で飲める、冬ならではのホットビール、「ホットスタウト」と「ホットワイゼン」。

レストラン予約・問い合わせ

▶ 045-506-3013 (月曜・年末年始休館、その他臨時休業)

キリンビール横浜工場見学(ブルワリーツアー)

- ▶ 横浜市鶴見区生麦1-17-1 ▶ 生麦駅から徒歩10分
- ▶ 045-503-8250 (月曜・年末年始休館、その他臨時休業あり、4月～11月の第1・第3月曜日は営業)
- ▶ www.kirin.co.jp/bvyokohama
- ▶ 所要時間 約70分

※2名～100名まで(1名・100名以上は応相談)。インターネットまたは電話で予約(10名以上は電話のみ)3か月前の1日より受付。
※メンテナンスにより、一部ビデオ見学になることがあります。

京急線に乗って横浜のつまみへ出かけよう!

総計100名に当たるクイズラリー開催!

「いっぱい寄り道! つるみ散策MAP」を、京急線全駅で3月31日(日)まで配布。同MAPの提示で、上記のキリン横浜ピアビレッジほか寄り道スポット10店舗にておこなう特典が受けられます。また、総計100名さまに豪華賞品が当たるクイズラリーも開催。さらに、つまみ特別体験見学ツアーの参加者も募集中。京急線で、歴史と多文化が共存する街・横浜のつまみへお出かけください!





シリンダーブロックライン(上)、工場内を自動で運ばれるエンジン(右)、人による最終組み立て(左)。



日産エンジンミュージアム

こちらの見学のみならず予約無しで見学可。創業時から現在までのさまざまなエンジンやダットサン15型の展示、横浜工場の歴史のパネル展示、経済産業省認定の近代化産業遺産の一つである1935年のクルマ作りの映像、同社の環境への取り組みの展示など充実しており、見ごたえがある。

▶ 10:00~16:00(日曜、GW、夏期、年末年始休館。祝祭日は休館の場合有) ▶ 入館無料



ゲストホールには、エンジンの部品やクルマの内部の模型などが展示されている。クルマやエンジンについて勉強したあと、ガイドさんと一緒に工場見学に出発!



見学コース最後の体験コーナー(左上)。「時は金なり」。コマ何秒の効率向上のための工夫を、模擬システムで体験できる。写真(右上)は吹き出す空気力で薄い部品を1枚ずつ移動する仕組み。

日産自動車横浜工場見学

- ▶ 横浜市神奈川区宝町2
- ▶ 京急新子安駅から徒歩約17分
- ▶ 申し込みはWebで
- www.nissan.co.jp/INFO/FACTORY/YOKOHAMA
- 045-461-7090
- ▶ 所要時間 約120分

※一般の見学は、月~金。小学生以上。中学生以下は保護者同伴。

※見学希望日の3か月前の同日より申し込み可。

1933年の創業以来、横浜を本拠地とする日産自動車。また、創業時は本社があった横浜工場では現在、MR型エンジンをはじめ5種類のエンジンを組立てられており、主にMR型エンジンの様子を見学することができます。

まず、ゲストホールで、エンジンやクルマの仕組みの説明を受けたあと、工場に移動。工程により、70%、98%という高い自動化率で、センサーを搭載し、コンピュータ制御された最先端の産業機械が、一工程ずつ安全を確認しながらエンジンを組み立てていく様子は圧巻です。

また、ゲストホールは建物自体が経済産業省認定「近代化産業遺産」で横浜市認定の、「歴史的建造物」という由緒あるもの。ここに併設された「日産エンジンミュージアム」も見学できます。

クルマ、メカ、生産工学、日本の産業史……。あらゆることを学べるので、男性には特におすすめです。ミニカーもお土産でもらえます。

3 TOUR

うま味プラスの秘密を学ぶ

味の素 KK 川崎工場



資料展示室（写真上2点）。クイズなどを交えながら、うま味成分や同社の歴史について楽しく学べる。



売店では、業務用のお買い得の製品、珍しい製品、アジアパングの携帯ストラップなどのグッズが買える。



「ほんだし」に使われる三種類の鰹節（右上）、車窓からの工場の風景（左上）、「ほんだし」のおいしさがわかる試食（右）。

味の素KK川崎工場見学

- ▶ 川崎市川崎区鈴木町1-1
- ▶ 大師線鈴木町駅から徒歩すぐ
- ▶ 0120-003476、044-233-8910
- ▶ www.ajinomoto.co.jp/kfb/kengaku/kawasaki/
- ▶ 所要時間 約90分

※完全予約制。見学希望日の1週間前までに電話で申し込み。
※工程メンテナンスにより、ビデオ見学になることがあります。



工場見学のお土産（時期により異なります）

沿線の工場見学

※すべて要予約。無料。申し込み方法など、詳しくは各工場ホームページで

日産自動車追浜工場

日産リーフ、キューブなどの車両組立工程と、車を出荷する専用埠頭を見学。

- ▶ 追浜駅から徒歩20分
- ▶ 046-867-5013
- ▶ 「日産追浜工場」で検索

日清オイロ横浜磯子事業場

食用油の製造設備を見学して、展示施設「ウェルネスギャラリー」で油の歴史や製造工程を楽しく学ぶ。

- ▶ 屏風浦駅から徒歩17分
- ▶ 045-757-5038
- ▶ 「日清オイロ工場見学」で検索

JAL航空教室

飛行機の構造などを学んだ後、格納庫内で機体の整備の様子を見学。

- ▶ 東京モノレール新整備場駅から徒歩2分
- ▶ 予約：03-5756-1155
- ▶ 「JAL航空教室」で検索

ANA機体工場見学

飛行機と設備について勉強した後、飛行機を間近で見学。

- ▶ 東京モノレール新整備場駅から徒歩15分
- ▶ 「ANA機体工場見学」で検索

大師線の港町駅から川崎大師駅にかけての、東京ドーム8個分の広さをもつ味の素KK川崎工場。工場見学ではまず、スライドや動画で同社の概要や、うま味調味料「味の素®」の製法などを学習。

そしてバスに乗り込こんで、いよいよ「ほんだし®」工場へ。味、風味、香りを生かすために、燻し方の異なる3種類の鰹節が

使われることを学んだり、包装工程を見学できます。また、「ほんだし®」を使うことで、ぐんと美味しくなることを、おにぎりなどの試食で実感します。

続いて訪れる資料展示室では、うま味成分や、同社の歴史について、パネル展示で学びます。最後は売店で、工場ならではの商品やオリジナルグッズを買うのが楽しみです。

川崎港町が進化中!

川崎港町トリプルタワーマンション「リヴァリエ」がいよいよ3月から入居開始。街の玄関口となる港町駅がリニューアルするほか、4月には京急キッズランド港町駅前保育園やデイリーヤマザキ＆「THE FARM CAFE」もOPEN!

- ▶ www.minatocho.jp



金沢産業団地工場直売所には

おいしいものがいっぱい!



金沢八景駅または杉田駅からシーサイドラインに乗り換えて行く金沢産業団地。そのエリアにある工場では直売所を併設しているところも多く、ワケあり品やオリジナル商品などが安く買えるとあって大人気。そんな直売所めぐりに出かけませんか？

2 横浜老舗の味が格安でかをり

「レーズンサンド」に代表される洋菓子が有名な、「横浜かをり」の金沢製菓工場。直売所では、レーズンサンドのアウトレット品や、レーズンサンドの外側のクッキー生地などが買える。



オススメ

レーズンサンドウィッチのほか、クランベリーサンドウィッチ、マロングラッセサンドウィッチは、ちょっとしたワケありで、どれも5個入り350円とお買い得。「出会えたらラッキー」というほど人気のブランドケーキの切り落としほか、その日によって買える商品は異なるので楽しみに!

- ▶ 9:00~17:00(水・日曜・祝日定休)
- ▶ 横浜市金沢区福浦1-2-13 ▶ 045-785-4231
- ▶ 産業振興センター駅から徒歩5分

1 直売所オリジナルのお菓子も充実 文明堂食品工業

カステラやどら焼きでお馴染みの文明堂。できたてのお菓子や、アウトレット品、工場でしか買えないクッキーや、どら焼きの皮のパンケーキなどが販売されている。

オススメ

できたての「どら焼き」(5個入り420円)が買えるのは工場ならではの。また、毎週火・金曜日と月2回開催のセール期間、10:00~と13:00~「釜出しカステラ」(420円)を販売。工場限定商品で、焼きたてふわふわの食感が大人気。



- ▶ 9:00~17:00(日曜・祝日定休)
- ▶ 横浜市金沢区福浦1-2-3 ▶ 045-785-0002
- ▶ 産業振興センター駅から徒歩2分

6 安心・安全なお総菜を直売 南部フーズ

化学調味料や合成着色料を使用しない、煮豆・惣菜・佃煮を製造・販売している南部フーズ。毎週第3木・金・土曜日は特売なので、さらにお買い得。



オススメ

地元野島産のりを使った「生のり佃煮」(140g600円)、「老舗お多福豆」(300g 980円、1kg1,850円)をはじめ、うぐいす豆、大正金時豆、メンマ、ザーサイ(各170円)などのお総菜が揃う。

- ▶ 9:00~17:00(日曜・祝日定休)
- ▶ 横浜市金沢区福浦1-2-8 ▶ 045-782-1001
- ▶ 産業振興センター駅から徒歩5分

7 美味しい玉子焼きの専門店 玉栄

首都圏の有名寿司店や料理屋さんにも卸している玉子焼き専門の会社。新鮮な国産卵に、だしを加えてふんわりとおいしく焼き上げた、ほんのり甘い玉子焼きは絶品。



オススメ

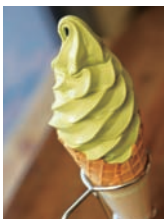
一番人気の玉子焼きの「中玉」(500g 500円)、平錦糸(10枚入 380円)、おぼろ(180g入445円)ほか、海老入り・玉子おぼろも揃う。

- ▶ 8:00~17:00(日曜定休)
- ▶ 横浜市金沢区鳥浜町12-6
- ▶ 045-775-2247
- ▶ 鳥浜駅から徒歩9分



8 喫茶店も人気の、製茶会社の直売所 長峰製茶

インターネット通販でも大人気。静岡や鹿児島産茶葉を中心とする製茶会社の直売店。喫茶店が併設されており、お茶や甘味を楽しめるので一休みにもぴったり。



オススメ

写真上は、喫茶店で楽しめるソフトクリーム(180円)。抹茶が人気。下は左から静岡県産の「やぶぎた」(787円)、鹿児島県産の「あざつゆ」(840円)と「ゆたかみどり」(840円)。

- ▶ 9:00~18:00(年中無休 盆・暮休を除く)
- ▶ 横浜市金沢区幸浦2-19-2
- ▶ 045-784-7027
- ▶ 幸浦駅から徒歩5分



3 冷凍ケーキがお買い得 ファミール製菓

冷凍業務用ケーキのバイオニア。常設の直売所はないが、毎月最終土曜日の9:30~10:30ごろまで、本社工場で直売(※実施しない月もあるため、www.famiel.co.jp/で確認)。2月23日は産業振興センターにて決算セールを開催。



オススメ

オリジナルのレシピと製法で、「つくりたての美味しさをそのまま」お届けすることを目指してきた同社のケーキが買えることあって大人気。海外との交流の多い横浜の会社らしく、国際色豊かで彩り豊かなケーキが各種揃う。

- ▶ 横浜市金沢区幸浦1-15-36
- ▶ 並木北駅から徒歩4分 ▶ 045-776-7788

4 ホテルのお菓子が市価の約半額 喜友

有名ホテルに洋菓子を卸している喜友。ブランドケーキをはじめとする各種パウンドケーキやタルトなどの、端が少しへこんだB級品やオリジナル商品が市価の約半額で買える。



オススメ

フィナンシェやタルトなどはどれも、ホテルで販売されるにふさわしいリッチな味わい。特にパウンドケーキは1本330円、各種ブランドケーキは1本500円程度と、信じられない安さ。

- ▶ 9:00~17:00(土・日曜・祝日定休)
- ▶ 横浜市金沢区福浦1-2-14 ▶ 045-782-8856
- ▶ 産業振興センター駅から徒歩5分

5 昔ながらの手造り豆腐を販売 湘南食品

スーパーマーケットなどに豆腐や揚げ物を卸している豆腐専門店。安い充填豆腐に比べて豆乳度が高く、豆腐本来の味が楽しめる。直売所ならではの、驚きの安さで販売。



オススメ

「鎌倉山とうふ」は絹、木綿ともに1丁50円。卵の花(400g)60円など各種豆腐が揃う。中でも一度は味わいたいのは、石垣島で修行した職人が造る「沖縄島豆腐」(1丁200円)。

- ▶ 8:00~16:00(日曜定休)
- ▶ 横浜市金沢区幸浦2-16-4 ▶ 045-782-3040
- ▶ 幸浦駅から徒歩3分



たまには、愛する人とゆつくりと

大人のバレンタイン

チョコレート添えて女性が男性に愛の告白、日頃の感謝を込めて、自分へのご褒美と意味はさまざまでも、美味しいチョコレートを食べると幸せな気持ちになります。今年のバレンタインデー、どう過ごすかお決まりですか？



結婚にまつわる逸話が残るキリスト教の聖人、ヴァレンタインが269年の2月14日に殉教したことから、ヴァレンタインは恋人たちの守護神となり、2月14日がその記念日になったと伝えられています。現在は、欧米諸国をはじめとする世界の国々で、恋人や親しい人に、男女を問わずプレゼントやカードを贈る日となっています。

そして、フランスのパリから南へ約300kmのロワール川沿いのセント・ヴァレンタ

イン村というロマンチックな名前をもつ村があります。村には、その木に託した願いが風に運ばれて聖・ヴァレンタインに届き、その願いが叶うと言われる伝説の「愛の木」があり、愛する人への思いを込めたカードが届きます。

そんなバレンタインの季節は、相手を想ってじっくりチョコレートやプレゼントを選び、親しい人とともにゆつくり過ごしたいもの。今年のバレンタインは、大切な時を過ごす「大人のバレンタイン」にしませんか？

京急グループ メリーチョコレート バレンタイン コラボレーションフェア



愛の木メッセージキャンペーン
「メッセージカード」に恋の願いを書いて
愛の聖地へ届けよう!

フランスのセント・ヴァレンティン村にある伝説の「愛の木」。京急では今年、セント・ヴァレンティン村と友好提携を結ぶメリーチョコレートとコラボレーション。3つの会場に「愛の木」が登場します。メッセー

ジカードに恋の願いを記入して飾ると、カードは後日、メリーチョコレートのスタッフが、セント・ヴァレンティン村に届け、本物の「愛の木」に飾られます。



会場1 京急線 品川駅 2月7日(木)～14日(木)

会場2 京急百貨店(1階=京急線上岡駅改札口前)2月1日(金)～14日(木)

会場3 ホテル グランパシフィック LE DAIBA 2月1日(金)～14日(木)

メリーちゃん来店イベント

2月6日(水) 第1部 14:30 ▶ 15:00

第2部 16:30 ▶ 17:00

ホテル グランパシフィック LE DAIBA

▶ ゆりかもめ台場駅直結 ▶ 03-5500-6711

バレンタイン限定の 宿泊プラン

お得な特典もりだくさんの宿泊プラン「HAPPY MERRY VALENTINE」がおすすめ。「憧れクラブフロアに泊まるカップルプラン」と、「レインボーブリッジサイド確約カップルプラン」の2プランで、いずれも宿泊のお客さまにメリーチョコレート社製オリジナルチョコレートをプレゼント(1室1セット、数量限定)。

年に一度だけのスペシャルな ディナー&デザート

ダイニング&バー「スターロード」(30F)では、2月9日(土)～14日(木)にロマンティックな「バレンタインディナー」を。また、ロビーカフェ「ル・ブーケ」(2F)では1日(金)～28日(木)限定のデザート「Joyease Saint-Valentine～ハッピーバレンタイン～」をご用意。いずれもメニューご注文の方に、メリーチョコレート社製オリジナルチョコレートをプレゼント。



「スターロード」の
バレンタインディナー (要予約)
(グラススパークリングワイン付 2名さま14,000円)

メリーチョコレートから始まった、女性からの愛の告白

かわいい女の子の横顔のシルエットで知られる「メリーチョコレート」。本社は梅屋敷駅が最寄りです。そしてメリーチョコレートは、昭和33年のバレンタインに東京の百貨店でチョコレートを販売。翌34年には、「年に一度、女性から男性へ愛の告白を!」というキャッチコピーをつけ、ハート型のチョコレートを提案。これがきっかけで日本では「バレンタインデーは女性から男性に愛の告白をする日」として広まっていきました。



京急で
行く

お花見ガイド

Flower Viewing Guide

春と会いに行きましょう♪



三浦海岸桜まつり

ソメイヨシノに先駆けて早咲きの河津桜が花開き、三浦海岸駅の線路沿いが約1kmにわたって鮮やかなピンクに染まる。三浦海岸駅前の特設テント村では三浦市の地場野菜などが販売され、ひと足早くのどかな春のひとときが味わえる。期間中、「みさきまぐろきっぷ」「三浦半島1DAY・2DAYきっぷ」を購入したお客さまに、抽選でステキなプレゼントが当たるキャンペーンを実施！詳細は下記Webへ。

期間／2月9日(土)～3月10日(日)

場所／三浦海岸駅から小松ヶ池公園にかけての線路沿い

交通／三浦海岸駅(小松ヶ池公園まで徒歩15分)

Web／www.keikyuu.co.jp



田浦梅林まつり

約2,700本の梅の根元に、75,000株の水仙が顔を出し、早春ならではの風雅な景色が楽しめる。

期間／2月9日(土)～3月17日(日)

場所／田浦梅の里

交通／京急田浦駅からバス「田浦郵便局」下車徒歩15分



しながわ花海道

菜の花畑が続く心地いい散歩道。「土手に花畑を作ろう」を合言葉に、地元有志が種を蒔いて育てている。

期間／3月から4月にかけて

場所／立会川駅と鮫洲駅を結ぶ
運河沿い

交通／立会川駅から徒歩3分



大岡川桜まつり

期間中ボンボリが点灯され、屋台が出て賑わう。4月6日(土)・7日(日)には大きなイベントも。

期間／3月23日(土)～4月14日(日)

場所／大岡川栄橋～都橋間(中区)

交通／日ノ出町駅、黄金町駅から
徒歩1分



城ヶ島水仙まつり

花びらの多い八重水仙が咲き、公園内約30万株、島内約70万株が甘い香りを漂わせている。

期間／～2月10日(日)まで

場所／城ヶ島公園ほか

交通／三崎口駅から城ヶ島行きバス



塚山公園さくら祭

見晴台は必見。3月31日(日)パレード、4月7日(日)祭囃子・よさこい踊り・フラダンス、8日(月)演芸会開催。

期間／3月25日(月)～4月8日(月)※予定

場所／県立塚山公園

交通／逸見駅、安針塚駅から徒歩25分



くりはま花の国

2月はアイスチューリップとスイセンが花盛り。3月はナノハナとミツマタが咲き誇り、花のリレーが続く。

開園／24時間。ハーブ園は月曜休

入園／無料 ※一部有料施設あり

交通／京急久里浜駅から徒歩15分



アツアツを頬張る幸せ 江戸清のブタまん

多くの中国料理店が軒を連ねるとともに、近年中華まんじゅうの激戦区となった横浜・中華街。蒸したての中華まんを片手に中華街を歩く観光客の姿は定番となりましたが、その火付け役となったのが、江戸清のブタまんです。

江戸清は明治27年に創業した精肉店。肉を選ぶ確か目で厳選した上質の国産豚肉を使用し、海老、ズワイ蟹、たけのこ、キャベツなどのうまみがギュッと詰め込まれた、重さ260gの大きな食べごたえのあるブタまんは、平成元年に発売されると、すぐに行列のできる人気店となりました。

お土産に買って帰ったら、湯気が上がった蒸し器で15〜20分かけて蒸し上げるのがおすすめです。定番のブタまんのほか、豚角煮まん、フカヒレ豚まんをはじめ點心も各種そろっているので、さまざまな味もどうぞ。

地元の
逸品
vol.12
横浜市



中華街本店の店頭。湯気の上った店頭で蒸かされて立ち寄り、ブタまんを買うと、食べ歩きできるようにビニール袋に入れてくれる。お土産用の各種中華まんや點心、焼き豚なども充実している。



豚肉や、素材がたっぷり入ったブタまん。皮はしっとり柔らか。1個500円。江戸清では定期的に、金沢区の工場直売を実施。おトクな訳あり商品や、工場直売のみの個数限定ブタまんが買える(地図P6)。日程はwww.edosei.co.jp/で確認を。

INFORMATION

江戸清 (中華街本店)

▶みなとみらい線元町中華街駅2番出口から徒歩3分 ▶横浜市中区山下町192
▶9:00~20:00(土・日・祝~21:00) ▶0120-047-290

※ほかに中華街に中華街大通り店、中華街関帝廟通り店、
江戸清・りーろん中華街市場通り店があります。



江戸清から『なぎさ』読者に「江戸清ブタまんギフト券」(1,000円相当)を5名さまにプレゼント。応募方法はP15をご覧ください。

膝や腰に負担をかけない 階段の歩き方

階段はゆっくりと上るだけでも平地に比べて数段運動強度が高まります。普段使わない筋肉を鍛える絶好のチャンス。膝や腰に負担のかからない方法で、たくさん歩くのがおすすめです。

<上るとき>

つま先だけに体重をかけて一気に駆け上がる方法では、だんだん疲れて足を踏み外すことも。ロングウォークのときは、「ゆっくり」を意識して、背筋を伸ばし、ときどき足元を確認しながら足の裏全体に体重をかけて、一歩ずつ踏みしめて上ります。

これはNG!

つま先だけで
駆け上がる。
前かがみで
上る。



トレイン&ウォークで 健康生活

8 Lesson

京急沿線には魅力的な場所がいっぱい！ 電車に乗ってプチ旅行気分のウォーキングに出かけませんか？ レッスン最終回の今回は、アップダウンの多い道を歩くコツ、楽しく無理なく歩く秘訣を伝授します！

階段や坂道などの傾斜のある道は運動効果が高く、短時間の筋肉トレーニングなら駆け上がりもよいのですが、長く歩くときは、予想以上に腰や膝に負担がかかります。また、息が上がるほど負荷をかけると無酸素運動となり、脂肪も燃焼しにくくなります。ウォーキング時に階段を歩くときは、足の裏全体に体重をかけ、ゆっくり上り下りするのがコツです。



西田富美子さん
社団法人日本ウォーキング協会
専門講師 健康ウォーキング指導士
歩育コーチ

トラブル&疲れ予防、 4つの秘訣

- 日ごろの手入れ / 爪は長すぎても深爪でもNG。かかともしび割れないように普段からクリームで保湿を。
- マメ予防 / スレそうな場所には、事前に絆創膏を貼る手も。また、靴下のシワはマメのもと、必ず伸ばして。
- 五本指靴下 / 普通の靴下より幅をとることもあるので、靴に合わせて選ぶことが肝心。
- 疲れ軽減 / 長く歩くときは途中で靴下を履き替えると、蒸れた足が改善され、驚くほどラクに。



日常の「歩き」を工夫して

— 西田さんからのメッセージ —

健康のパロメーターはバランスのよい食事と身体をよく動かすこと、と知りながら、スポーツが苦手な方は運動が後回しになりがちです。でも、そんな中でも簡単にできるのが「歩くこと」。日常的な歩きを少し工夫するだけでも運動不足の解消になり、有酸素運動としての効果的なウォーキングにつながります。なによりも継続することが大切です。花々の開花が待ち遠しい季節。無理をせずできることから実践しましょう。各地のウォーキング大会やセミナーに出かけています。また、どこかで会いたいと思います。



電車で出かけてみよう！ 沿線おすすめウォーク

鶴見・おきなわ食べ歩きウォーク

京急×沖縄フェア開催にちなみ、沖縄の味に触れるおよそ8.2kmのコースを設定。沖縄のショップの多い潮田・仲通・本町通などを中心に自分のペースで楽しみながら巡り、心も体も大満足な一日を過ごせるウォーキングイベント。

開催日／3月3日(日)11:00~17:00(予定)

集合・解散／鶴見区役所・慶岸寺(予定)

当日参加費／無料 当日受付制(フリー)

※ただし、食べ歩きのメニューには料金が必要です。

三浦海岸さくらまつりウォーク

三浦海岸さくらまつりが開かれる中、色鮮やかな河津桜を眺めながら、三崎口駅から三浦海岸駅までを歩きませんか。ゴールした方には、完歩賞としてオリジナルグッズをプレゼント。



開催日／3月9日(土)

集合・解散／三崎口駅9:00~受付開始→三浦海岸

駅15:00ゴール締切

参加費／無料、事前申込不要

42.195kmウォーク

1週間後に開かれる「東京マラソン2013」の沿道を、楽しみながら「観歩」するイベント。コースはAフルマラソン約42km、Bハーフ約20kmの2つ。地図を見ながら自分のペースで歩きます。

開催日／2月17日(日) ※要事前申込。各コース定員先着500名。ネット受付／<http://runnet.jp> 2月8日(金)まで受付。

参加費／小学生以下無料(Bコースのみ)、一般3,000円 中・高生1,000円

Tel／03-5256-7855(日本ウォーキング協会)

第18回ウォーキングフェスタ東京

緑あふれる「多摩・武蔵野」を舞台に、全国有数のウォーキング大会を開催します。スタート&ゴールの会場は広大な都立小金井公園。初心者からベテランまで、出会いとふれあいを求めて歩きましょう！

開催日／5月3日(金・祝)・4日(土・祝)

当日参加費／小学生以下無料、①30km・20km・10km 一般2,500円、中・高生1,000円 ②5km(一日あたり)：一般1,000円 中・高生500円

Tel／03-5256-7855(日本ウォーキング協会)

社団法人日本ウォーキング協会(JWA)

Tel／03-5256-7855 Web／www.walking.or.jp

バックナンバーは「京急まちWeb」のHPで閲覧できます。
www.keiky-ensen.com/magazine

<下るとき>

歩くのに慣れてくると、つい元氣よく駆け下りてしまいがち。ところが勢いよく下りてしまうと、膝や腰への負担が3倍4倍になることも。上りよりも「さらにゆっくり」下りることを意識して。

背筋まっすぐ
視線は足元に

これはNG!

弾みをつけて
駆け下りる。
かかとでドスンと
下りる。

手は自然に、
力を抜いて

残す足の膝を軽く曲げ、
重心を低くする

踏み出した足のつま
先から着地し、足裏
全体にゆっくり体重を
かけていく



坂道を歩くときは

平地を歩くときよりも歩幅を狭くとり、階段同様、背筋をまっすぐに保ち、ゆっくり上ります。下るときは膝の力を緩め、両膝を軽く曲げて重心を低くし、ゆっくり下ります。



ウォーキングマナーを 守って快適に!

美しい景色を見たり、人とふれあうことも、ウォーキングの楽しみの一つ。ウォーカーとしてこれだけは心得ておきたいですね。



●JWAウォーカー心得●

- ・帰るときはきたときよりも美しく
- ・写真以外はとるべからず
- ・足跡以外は残すべからず



沿線の新着情報

京急電鉄 & 「映画のまち・かわさき」推進フォーラム

映画監督による こども本格映画教室開催



「映像のまち・かわさき」推進フォーラムと共催で、「こども本格映画教室」を実施。土持幸三監督の指導のもと、港町駅周辺や川崎の街を題材にしたショートムービー制作を体験します。

- ▶ 2月9日(土) 9:30~16:30 ▶ 対象/小学4年生~中学生
- ▶ 会場/リヴァリエマンションギャラリー3F(港町駅から徒歩1分)
- ▶ 募集人員/20名 ※当選は事務局からメールをお送りいたします
- ▶ 参加無料 ▶ 申込/2月5日(火)までに、①氏名②住所③TEL④FAXまたはmail⑤年齢⑥性別⑦ご希望の役割(「監督」または「カメラマン」)をご記入の上、同フォーラムへmail(eizo@eizonomachi.com)かFAX(044-223-6551)で。

※お問い合わせは同フォーラムのメールのみ受付

神奈川近代文学館



特別展 「井上ひさし展—21世紀の君たち—」

井上ひさしさんが亡くなって3年の歳月が流れました。放送作家として出発し、小説や戯曲など多彩な分野で精力的に活動。物語の持つ未来を変える力を信じていた井上さんの世界を、その生涯と作品からたどります。



撮影/落合高仁

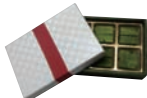
- ▶ 4月20日(土)~6月9日(日) 月曜休館(4月29日、5月6日は開館) ▶ 9:30~17:00(入館は16:30まで) ▶ 一般600円、65歳以上/20歳未満および学生300円 ※団体割引有
- ▶ 神奈川近代文学館(港の見える丘公園内)/みなとみらい線元町・中華街駅6番出口から徒歩10分 ▶ 045-622-6666

京急ステーションコマース



バレンタインに二つの大人の味 京急線構内のセブン・イレブンで限定販売

バレンタインギフトに、京都の抹茶を使用した生チョコレートに350個限定で販売します。東山茶寮と共同開発した逸品は、室町時代に足利将軍も認め、お茶の品評会で毎年入賞している宇治・堀井七茗園の抹茶を練りこみ、非常に風味豊かに仕上がりました。日本でも当店でしか購入できない逸品です。また昨年好評だった新潟・石本酒造の銘酒「越乃寒梅」を使った生チョコも150個限定で販売致します。詳細は下記ホームページをご覧ください。



▶ www.keikyū-sc.com

京急電鉄

「よこすかグルメきっぷ」で よこすかの海の幸と大地の恵みを 味わおうキャンペーン ~3/31(日)まで

横須賀エリアのグルメや観光を楽しむなら「よこすかグルメきっぷ」!今なら期間限定で、軍港めぐり・記念艦「三笠」で同じきっぷを提示すると各先着1,000名さまに素敵なプレゼントが。さらに、よこすか地産地消メニュー提供6店舗が追加で仲間入り!



- ▶ きっぷの内容/京急線往復乗車券、電車&バス指定区間フリー乗車券、選べる食事券、対象施設優待割引
- ▶ 京急線全駅で発売中(泉岳寺駅を除く)

京急電鉄

2000形誕生&ブルーリボン賞受賞 30周年記念リバイバル塗装、復活!

2000形電車が登場&ブルーリボン賞受賞して30周年を迎えるのを記念して、往時の塗装を復活。鉄道ファンに愛されてきた懐かしい姿で京急線を走ります。塗装復活に合わせて、懐かしの写真&動画募集や記念乗車券の発売、記念グッズの販売会、写真撮影会や鉄道ファン懇談会など、さまざまな記念イベントも開催。詳細は京急ホームページをご覧ください。



▶ www.keikyū.co.jp

京急電鉄

「横浜1DAYきっぷ」限定!横浜注目 スポットからのプレゼントキャンペーン

横浜エリアで遊ぶなら、「横浜1DAYきっぷ」が断然お得。しかも今なら通常の優待特典のほか、入館時に同じきっぷを提示すると、原鉄道模型博物館ではオリジナルトレーディングカード2枚セット、カップヌードルミュージアムではチキンラーメン1食が、もれなくもらえるプレゼントキャンペーンを実施中。この機会に同じきっぷをご利用ください。



- ▶ ~3月31日(日)まで ▶ 主要駅からの発売額(大人の場合)/品川駅から1,090円、横浜~上大岡間各駅から830円など
- ▶ 京急線各駅で発売(※泉岳寺駅を除く) ▶ 優待施設約90施設



冬のおでかけ情報

横浜にぎわい座

寒さは笑いで吹き飛ばそう 笑う「にぎわい座」に福来る

横浜にぎわい座の合言葉は「いい笑いの風を野毛の街から」。寄席の雰囲気味わっていただく恒例の「有名会」は2月7日(木)まで開催。14日(木)は「円楽のバレンタインデー」と題し、この日ならではの“あまあ〜い断の会”。その他、桂文治襲名披露公演や爆笑演芸会など、個性溢れる芸人が続々登場。一年で最も寒い時期を、笑って笑って温まってみましょう。詳しくは下記HPで。



三遊亭円楽

- ▶ 日ノ出町駅から徒歩7分
- ▶ www.yaf.or.jp/nigiwaiza/

よこすか芸術劇場

小松真知子&タンゴクリスタル バレンタイン・スペシャル ~時代を超えて輝くタンゴ~

ピアノソラが絶賛したピアニスト、小松真知子が率いるタンゴ楽団。ダンサー、歌手が加わるスペシャル編成で魅惑のタンゴをお楽しみください。



小松真知子

- ▶ 2月11日(月・祝) 14:00開演
- ▶ 汐入駅から徒歩1分
- ▶ 一般(全席指定)4,000円、ペア券(全席指定)7,500円
- ▶ ※24歳までの学生は全席種半額
- ▶ 横須賀芸術劇場電話予約センター 046-823-9999
- ▶ インターネットチケット www.yokosuka-arts.or.jp

横浜市港南区民文化センター「ひまわりの郷」



「ひまわりの郷」開館15周年記念 第3回ファミリー・ミュージカル

親子で楽しめるミュージカル公演です。ジブリ映画音楽メドレー&ファミリーミュージカル「トラップ一家とマリアのサウンド・オブ・ミュージック」。思わず歌い踊りたくなる楽しいひとときをお過ごしください。



前回公演「ディズニーメドレーとオズの魔法使い」

- ▶ 3月17日(日) ①13:00開演 ②17:00開演
- ▶ 上大岡駅、ウイング上大岡うえ(4F) ▶ 全席指定、前売券2,500円(高校生以下2,000円)、当日券3,000円(同2,500円) ※「演ともカード」提示で300円割引 ▶ チケットは「ひまわりの郷」にて販売 045-848-0800

東京交響楽団

川崎定期演奏会 第39回

当代きっての名歌手シュトゥツマンによるマーラーの歌曲と名匠ユベール・スターンによる、フランス印象派を代表するドビュッシーの『海』。ダイナミックさと透明感あふれる演奏をお楽しみに。



指揮者
ユベール・スターン



歌手
ナタリー・シュトゥツマン

- ▶ 2月10日(日) 19:00~21:00
- ▶ 横浜みなとみらいホール/みなとみらい線みなとみらい駅から徒歩3分 ▶ S席7,000円~P席2,000円
- ▶ 044-520-1511 (TOKYO SYMPHONYチケットセンター)

PRESENT

A 「ひまわりの郷」開館15周年記念
ファミリー・ミュージカルご招待券

②17:00開演 5組10名さま

B 神奈川県立文学館
「井上ひさし展—21世紀の君たちに—」ご招待券

5組10名さま

C 京急ステーションコマース
「京急×浪花屋 元祖 柿の種BOX」

80g×3パック入り 5名さま



D 江戸清 ブタまんギフト券
1,000円相当分

5名さま
詳しくはP11をご覧ください。



E 味の素KK
うま味調味料「味の素®」

アジパンダ®瓶75g
グリーン&ピンクのセット
5名さま



はがきに ①A~E賞のうちご希望の賞品、②郵便番号・住所・電話番号、③氏名・年齢、④本誌の入手場所、⑤今月号で面白かった記事、⑥本誌についての感想をご記入のうえ、ご応募ください。

締め切りは、
2月25日(月) 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。

宛先/〒108-0074
港区高輪3-25-23 京急第2ビル3F
(株)京急アドエンタープライズ
「なぎさ」576号 プレゼント係

※次号は2013年4月1日(月)発行予定です

あんしんを羽ばたく力に——京急グループ

眺望元年。

この眺望に、ご招待。

駅前大規模タワーマンション※1

Riverie

「京急川崎」駅 1 駅 × 「港町」駅 徒歩 1 分※2

掲載の写真は現地撮影の建物（リヴァリエ相当）より多摩川を望む眺望写真（2010年9月撮影）にCG処理を施したもので実際とは多少異なる場合があります。

《完全予約制》棟内モデルルーム見学会

ご来場予約は
お電話で

リヴァリエ A棟 完成目前!! ※4 実際の棟内モデルルームをご体感ください。

※1 当該物件隣接地にB棟478戸（29階建て）、C棟475戸（28階建て）の計画がございます。そのため「リヴァリエ」全体では1,408戸となります。 ※2 現改札口から徒歩3分 ■臨時改札口から徒歩1分 ■「港町」駅改修工事完成後の改札口から徒歩1分 ※3 プライバシーゾーンに関しては【京急不動産株式会社http://www.keikyuu-fu.co.jp/privacy/pv.html】をご参照ください。 ※4 平成25年2月下旬竣工予定

ご来場予約・お問い合わせは



0120-3710-45

www.minatocho.jp

●営業時間 平日/11:00~18:00 土日祝/10:00~18:00
●定休日 火・水曜日 ※携帯電話・PHSからもご利用になります。

みなとへようこそ

検索

■リヴァリエA棟全体概要●所在地/神奈川県川崎市川崎区港町1番1(地番)●交通/京急大師線「港町」駅徒歩1分※現状の改札口から徒歩3分※臨時改札口から徒歩1分※港町駅改修工事完成後の改札口から徒歩1分、京急本線「京急川崎」駅より徒歩19分●用途地域/工業地域●地域地区/港町地区地区計画区域●総戸数/455戸【他に管理室兼防災センター、店舗2、ゲストルーム2、キッズルーム、バーテールーム、ライブラリー、ラウンジ2、スカイラウンジ、スポーツスタジオ】●敷地面積/11,133.66㎡●建築面積/4,885.17㎡●延床面積/55,191.61㎡●構造・規模/鉄筋コンクリート造、一部鉄骨造、地上29階・地下1階建て●駐車場/295台 内タワーパーキング132台、自走式152台、平置11台●駐車場使用料(月額)/16,000円~23,000円●自転車置場/910台●自転車置場使用料(月額)/1台目は無料、2台目より300円●バイク置場/49台(ミニバイク/32台、中型/12台、大型/5台)●バイク置場使用料(月額)/3,000円~5,000円●建築確認番号/BC110本建確110(平成22年10月27日付)、BC110本建確110変1(平成23年3月15日付)、BC110本建確110変2(平成23年4月26日付)、BC110本建確110変3(平成23年7月19日付)、BC110本建確110変4(平成24年6月1日付)、BC110本建確110変5(平成24年10月30日付)●管理形態/区分所有者全員に由り管理組合を結成後、管理会社に業務委託予定●分譲後の権利形態/建物専有部分は区分所有権、敷地及び建物共用部分は専有面積割合による所有権の共有●事業主・売主/京急行電鉄株式会社 東京都知事(13)第17813号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 東京都港区高輪2-20-20/大和ハウス工業株式会社 東京支社 国土交通大臣許可(特-22)第5279号 国土交通大臣(14)第245号(公社)東京都地産建物取引協会会員(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 東京都千代田区飯田橋3-13-1●販売代理/京急不動産株式会社 国土交通大臣(12)第902号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 東京都港区高輪2-21-28/日本住宅流通株式会社 管理協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 東京都千代田区飯田橋3-13-1●設計/株式会社大林組一級建築士事務所 ●施工/株式会社大林組 東京本店 ●建物竣工予定時期/平成25年2月下旬(予定) ●入居予定時期/平成25年3月中旬(予定) ●リヴァリエA棟先着順販売住戸物件概要●販売戸数/22戸●間取り/1LDK、2LDK、3LDK●専有面積/64.55㎡~93.81㎡●バルコニー面積/10.50㎡~15.30㎡●最多数価格帯/3,900万円台(3F)(100万円単位・税込)●販売価格/3,770万円(1戸)~6,100万円(1戸)(税込)●全体管理費(月額)/10,080円~14,650円●住宅管理費(月額)/6,190円~9,000円●全体修繕積立金(月額)/2,510円~3,640円●住宅修繕積立金(月額)/1,680円~2,440円●全体修繕積立金(引渡時一括)/166,880円~242,520円●住宅修繕積立基金(引渡時一括)/167,420円~243,310円●管理準備金(引渡時一括)/35,000円●インターネット使用料・テレビ視聴料(月額)/1,155円●フレンドリークラブ会費(月額)/300円●先着順申込受付場所/リヴァリエAマンションギャラリー ※お申込みの際には、印鑑(認印)、平成22年~23年、24年分の収入証明書(源泉徴収票など)、本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)、申込金10万円をご持参下さい。 ※先着順申込につき、ご希望の住戸が売却済みの場合がございます。あらかじめご了承ください。 ※当該物件隣接地にB棟478戸(29階建て)、C棟475戸(28階建て)の計画がございます。そのため「リヴァリエ」全体では1,408戸となります。 C棟、C棟につきましては、今後分譲予定です。分譲する時期、概要につきましては決定次第お知らせいたします。 ●取引条件有効期限/平成25年3月末日 ※掲載の物件概要は平成25年1月23日現在の情報です。最新の情報につきましてはホームページでご確認ください。

〈事業主・売主〉 〈事業主・売主〉 〈販売代理〉 〈販売代理〉
京急電鉄 大和ハウス工業 京急不動産 日本住宅流通

なぎさ

No.576 February 2013

なぎさ576号 平成25年2月1日発行
発行/京急行電鉄株式会社 〒108-8625 東京都港区高輪2-20-20
編集/株式会社京急プロメディア 印刷/山陽印刷株式会社

TEL.03-5789-8686
英紙の写真: キンペール横浜工場



京急線の時刻や運賃など京急に関するお問い合わせは
京急ご案内センター (平日7:30~21:00 土日祝日9:00~17:00)
※営業時間は変更になる場合がございます。
03-5789-8686 / 045-441-0999
京急ホームページ www.keikyuu.co.jp

KEIKYU
京急電鉄