

# 横浜の記録

変容する横浜の街・人・時代… vol.39



写真・文 1947年横浜市生まれ。JPS(日本写真家協会)所属。長年撮り続けた横浜の街・人・時を「森の観測」と名づけて、それらの作品を写真集や個展に多数発表している。独自の感性で森の「記憶」を記録する。  
 写真家 森 日出夫

## 「山下公園境界」(1974年)

1930年に開園された山下公園は、関東大震災の瓦礫を埋め立てて造られた公園である。赤と白の模様が入ったマリントワーは当時燈台の役割もしていた。現在もマリントワーと氷川丸は横浜のシンボリックな風景だ。

この境界は僕が中学生の頃、カメラ片手に市電に乗ってよく遊びにきていた場所だ。今年の9月にはマリントワーがリニューアルし、また次世代に引き継がれていく。

## ココロカ

### 毎日をステキに♪ vol.93

**Q** 最近、何度も目が覚めてしまい長い睡眠が取れていないので不安。

**A** 過度なストレスで交感神経が優位になると、睡眠が不安定になることがあります。長い睡眠が取れなくなると、不安感や抑うつ感も強く感じることもあります。日中も体調が優れないのに眠れないなど、精神的、身体的に日常生活に支障が出てしまうようであれば、もしかしたら「不眠症」なのかもしれません。不眠症の症状として「入眠困難」「中途覚醒」「早朝覚醒」があります。うつ病と不眠症は密接な関係

がありますので、カウンセリングや医療機関を受診してみましょう。

ストレス等ではなく、加齢に伴い短い睡眠になっていくことがあります。年代ごとの平均睡眠時間は25歳で7時間、40歳で6時間半、65歳で6時間、80歳で5時間半という研究結果もあります。若い頃よりエネルギー消費量が少なくなり基礎代謝が落ちるため、日中に問題なければ短い睡眠でも心配ないようです。

眠れない時間に音楽を聴いたり読書をしたり、秋の夜長を楽しんで過ごしてみましょう。

**心理カウンセラー 但野 真実子**  
 株式会社ココロ 代表取締役  
 (横浜市西区平沼1-33-1 日新横浜ビル5階)  
 ☎045-548-4156  
 インターネット放送局「わいわいテレビ」出演

## ハッピー相続のススメ vol.57

### お墓を誰に承継させるかを決めておくことの大切さ

今回は、お墓について争いが生じた事例を紹介します。父が亡くなり、姉と弟が相続人でした。父の財産やお墓について誰が相続するか話し合ったところ、お墓は弟が承継し、お墓の費用は二人で均等に負担すること、それ以外の全財産は姉と弟で半分ずつ相続する内容で意見が一致しました。その後、姉がお墓の費用負担に関し、自

分が半分負担するのは筋違いだと言い出しました。理由を聞いてみたところ、「父と母が眠っているのでお墓代の半分を負担することに喜んで同意をしましたが、後日に弟から、将来はこのお墓に自分も入るつもりと聞きました。弟がこのお墓に入るのであれば、お墓の費用の半分を私が負担するのは納得できないです」とのことでした。そこで、姉と弟で話し合っていたのですが議論は紛糾し、この件で姉と弟の関係性に深い溝が生じてしまいました。

生前に、親はお墓を建てておくこと、誰に継がせたいかを決めておくことは大切です。

テレビ東京「ガイアの夜明け」で特集  
**司法書士 長津田総合法律事務所**  
**司法書士 高橋 欣也**  
 横浜市緑区長津田5-1-12  
 ☎0120-52-8349(9時30分～18時30分)

### 11月の上映スケジュール

上映時間はお問合せいただくか、HPでご確認ください。  
 上映作品・期間等変更になる場合があります。お確かめの上おかけください。

**横浜ブルク13**

- チケット・トゥ・パラダイス
- すずめの戸締まり
- あちにいる鬼 [R15+]
- ブラックパンサー ワカンダ・フォーエバー
- ある男
- ザ・メニュー [R15+]
- ザリガニの鳴くところ
- ムビ×ステ 映画「死神遣いの事件帖 - 月花奇譚 -」
- 母性
- 劇場版 転生したらスライムだった件 紅蓮の絆編
- シスター 夏のわかれ道

クーポン 有効期限 2022/12/4  
**cafe OASE** 50円引クーポン  
 ※カフェOASE(横浜ブルク13併設)のみご利用いただけます  
 ※シスターのチケット、飲食、物販購入では利用できません  
 ※お1人様につき、一合計1枚までのご利用となります

**IMAX** 横浜ブルク13 桜木町駅前  
 テレホンサービス ☎045(222)6222

### 横浜ブルク13 映画情報 Vol.87

## 『土を喰らう十二ヵ月』

11月11日(金) 公開

【監督】中江裕司  
 【出演】沢田研二 松たか子 火野正平 奈良岡朋子

四季折々の食で綴る人生ドラマ。料理研究家・土井善晴が初めて映画の料理に挑む。作家のツトム(沢田研二)は人里離れた長野の山荘で一人、暮らしている。山の実やきのこを採り、畑で育てた野菜を自ら料理し、季節の移ろいを感じながら、原稿をしたためている。時折東京から訪ねてくる担当編集者で恋人の真知子(松たか子)と二人、旬のものと一緒に食べるのは楽しく、格別な時間。悠々自適な暮らしをするツトムだが、13年前に亡くなった妻の遺骨を墓に納められずにいる…。

## 共創横濱

横浜市政策局共創推進課  
 日本生命保険相互会社

横浜市では企業、NPO、自治会町会など皆さまとの対話を重ね、新たな価値を創り出す「共創」の取り組みを行っています。  
 ☎045(671)3995 共創推進課  
 www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/kyoso-info/kyoso.html

### 健康寿命延伸と多様性尊重社会へ向けて

長寿大国といわれる日本。人生100年時代に向けて、いかに健康寿命を延ばし、安心して自分らしく暮らしていける社会を実現できるかが重要な社会課題となっている。

2022年9月、横浜市は「市民の健康寿命の延伸」と「多様性尊重社会の実現」を共通ビジョンに据え、日本生命保険相互会社と包括連携協定を締結。同社は「明るい長寿時代」へ向けた様々なプロジェクトを推進しており、同社のネットワークを活用しながら幅広い分野での取り組みを展開する。

具体的な取り組みのひとつが、「横浜健康経営認証」制度の普及活動。同制度は、経営的な視点から従業員の健康づくりを実践する事業所を横浜健康経営認証事業者として認証するもので、同社と協力し、市内企業向けセミナーの開催や情報提供を行う。また、同社所属のオリンピック・パラリン



ピック選手によるスポーツ教室の開催やジェンダー平等メッセージムービーも制作。そのほか、高齢者の介護予防、こどもや青少年の健全育成、スポーツを通じた健康増進、男女共同参画の普及啓発にも取り組む。

同社公務第三部法人課長の生駒さんは「市民の健康づくりを推進する横浜市と、ヘルスケアの取り組みを本格展開している当社やグループ会社の強み・知見を生かし、共通ビジョンの実現に向けて協働したい」と語る。健康寿命の延伸を見据え、新たな人生設計に向き合う必要がありそうだ。

### プレゼント 応募締切 11月15日(火) 必着

**応募方法**  
 右記要領で  
 ご記入の上、  
 ハガキ・  
 Eメールで!

〒231-0021  
 横浜市西区日新横浜5-1-12  
 日本大通ビル4F YBP  
 ヨコハマより  
 編集部

①希望プレゼント名(番号)  
 ②名前・年齢  
 ③〒・住所  
 ④TEL  
 ⑤ご購読新聞名  
 ⑥興味があった記事  
 ⑦ご感想・ご意見

present@yokohama-yomiuri.co.jp  
 ※応募者多数の場合は抽選となります ※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます

### 1 横須賀芸術劇場リサイタル・シリーズ66 上村文乃チェロ・リサイタル

ご招待券5組10名様

表現力の豊かさで、今最も注目されるチェロ奏者の一人、上村文乃。古楽から現代曲、日本の曲、自らアレンジした曲などバラエティに富む選曲でチェロの音色を楽しんで。応募は直接劇場へ。  
 11月20日(日)15時開演  
 ヨコスカ・ベイサイド・ポケット  
 ピアノ 中野翔太 S席4,000円ほか

はがきに①名前②〒・住所③TELを書き〒238-0041 横須賀市本町3-27 (公財)横須賀芸術文化財団「上村文乃チェロ・リサイタルご招待(Y)」係まで。11/10必着。☎046(823)9999

### 2 お城ファン必見! 「お城EXPO2022」

ご入城券5組10名様

今年で7回目を迎える、日本最大級のお城ファンの祭典。日本全国の城郭が展示し、城めぐりの観光情報やお城シスターなど見どころがいっぱいだ。お城のスペシャリストたちによる講演やトークショーも要チェック。  
 12月17日(土)・18日(日)9時～18時(最終日17時)※入城は30分前まで パシフィコ横浜ノースほか 当日券2,000円ほか ※講演・トークショー参加費用は別途 ☎ 03(6221)0830「お城EXPO2022」事務局(平日10時～17時)

### 3 ピカソとその時代

ベルリン国立ベルクグリューン美術館展

無料観覧券5組10名様

ベルクグリューンが収集したピカソ、クレイ、マティスの作品97点が一挙に来日。そのうち76点は日本初公開。さらに日本の国立美術館所蔵作品11点を加えて展示。20世紀巨匠の芸術が展覧できる。  
 ～2023年1月22日(日)9時30分～17時30分(金・土曜は～20時、入館は30分前まで)月曜、12/30～1/1、1/10休館(1/2・9は開館) 国立西洋美術館 一般2,100円ほか ☎050(5541)8600(ハローダイヤル)※日時指定予約制

### 4 上質なプラネタリウム体験を「プラネタリアYOKOHAMA」

ご招待券5組10名様

日本初のLEDドームシステム導入により今までにない臨場感と美しい星空を再現。今なら本編上映前に、幻想的なクリスマスイルミネーションの映像も楽しめる。上映スケジュールはHPで事前にご確認を。横浜市西区高島1-2-5 横濱ゲートタワー2F 平日10時30分～21時、土日祝日10時～21時40分 一般シート1,600円ほか ☎045(264)4592

### 5 横浜ブルク13シネマ ご招待券 & カフェ「OASE」のコーヒー無料券

5組10名様

JR桜木町駅 北改札直結 (横浜市営地下鉄 桜木町駅徒歩2分) コレットマール6F ☎045(222)6222 (音楽室内)

ヨコハマより個人情報取扱いについて  
 読者の皆様からお預かりした個人情報について、「個人情報の保護に関する法律」に基づき、責任をもって管理いたします。当社への個人情報提供は、当選品の発送、案内状の送付等の目的にのみ使用いたします。ご本人の承諾のない限り、第三者に提供することはありません。いただいた内容は紙面で紹介させていただきます。

## とびあみかん

普通みかん収穫量全国1位の静岡県より知る人ぞ知る富士山品質!

有名な三ヶ日みかんと同じく、静岡県西部の浜名湖周辺で栽培された「とびあみかん」。温暖なこの地で、たくさん日光を浴びた最新の光センサーを使って選果されたみかんをぜひご賞味ください!

S~L サイズ混合 5kg箱 2,600円 10kg箱 4,900円

◆受付締切: 11/15 (お届けは25日前後より)  
 ◆送料(1箱) ※1家庭2箱まで。詳しくはオンラインショップで  
 宅配便 5kg箱1,100円～ 10kg箱1,350円～

湘南よみうりオンラインショップで販売中!