



仙台・宮城の健康応援情報誌



Weekly
河北ウイークリーせんたい(別冊)



げんき倶楽部

杜もりと人

隔月発行

vol.171

1・2月号

ご自由に
お持ちください

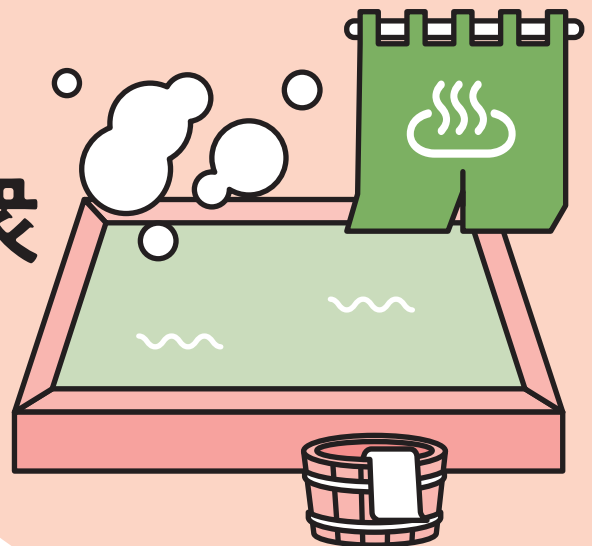


巻頭特集

2024年 身も心もじっくり温まろう

宮城の共同・公衆 浴場ガイド

足を延ばして気軽に入湯



山形大学医学部
東日本重粒子センター

いきいき脳活レシピ
ナガイモとアボカドのチーズ焼き

“健幸”美体操
対角線の手足を伸ばす体操

元気人 特別養護老人ホーム「せんだんの里」
介護スタッフ



「げんき」地域の皆さまにお届けします。

「奥州仙台Premiumデンタルクリニック」の皆さん

(同施設については12P)

げんき倶楽部杜人 配置施設

発行 (公財) 仙台市健康福祉事業団・河北新報社

(公財) 仙台市健康福祉事業団については ▶ <https://senkenhuku.com/>

編集・構成

(株)アドコーポレーション
TEL022-267-4941

2024年 身も心もじっくり温まろう

宮城の 共同・公衆浴場ガイド

足を延ばして気軽に入湯

宮城県内には名湯が点在し、それぞれの地に古くから住民に親しまれ、気軽に入湯できる共同・公衆浴場があります。1月から2月にかけては冬の寒さが一段と本格化。ちょっと足を延ばすだけで温泉が楽しめます。身も心も温めに、この冬は宮城の温泉を巡ってみませんか。

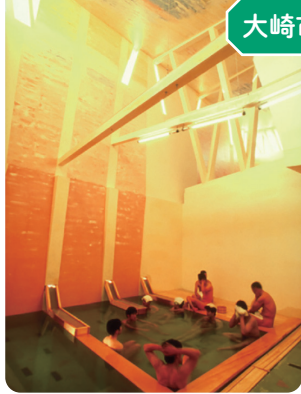
※正月の営業は施設によって通常と異なる場合がありますので、事前に確認を
※正月以外でも営業時間や定休日、入浴料が変更される場合がありますので、事前に確認を

戦後間もない1948年の夏、早稲田大学の学生7人がボーリングの実習で掘り当てた温泉です。「早稲田湯」として当時の鳴子町内外の人たちに親しまれてきました。掘削からちょうど半世紀を迎えた1998年に同大学の教授の設計により全面改築され、モダン

早稲田棧敷湯

大学生が掘削した温泉
モダンな建物の浴場

大崎市

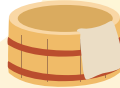


天井が高く、開放感のある浴場
(写真提供:宮城県観光プロモーション推進室)

な建物に生まれ変わりました。泉質はナトリウム―硫酸塩・塩化物泉(低張性中性高温泉)で、病氣治療に用いられる療養泉に分類されます。動脈硬化症、切り傷、やけど、慢性皮膚病などに効能があるといわれます。入浴料は大人550円、小学生以下330円。

DATA

大崎市鳴子温泉新屋敷124-1
営/9:00~21:30(最終入館は21:00)
休/無休(ただし年末年始は営業時間の変更あり)
問/TEL0229-83-4751



大崎市

滝の湯

鳴子温泉のシンボル
昔ながらの雰囲気漂う

趣のある空間で入浴を楽しんで

鳴子温泉のシンボルの存在の共同浴場。鳴子温泉神社の御神湯として千年の歴史を誇る古湯で、地域住民はもちろんな旅行者も立ち寄り、入浴を楽しんでいます。浴場は総ヒバ造りの落ち船があります。白濁の湯は硫黄、ナトリウム、アルミニウムなどを含む硫酸塩泉(低張性酸性高温泉)。硫黄のにおいが温泉らしさを醸し出し、昔ながらの雰囲気漂います。効能は神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動まひなど。入浴料は大人200円、小学生以下100円。

DATA

大崎市鳴子温泉湯元47-1
営/7:30~21:00(最終入館は20:30) 休/無休
問/TEL0229-83-3441=鳴子観光・旅館案内センター=

「美人の湯」「美肌の湯」として名高い中山平温泉の国道47号沿いにあります。明るい浴室が自慢で浴槽は35平方メートル。源泉から木のおいで流すことで適温に下げ、浴槽に注いでいます。これは計200センチほどの長さ。この間に自然冷却され、加水することなく源泉本来の「湯の良さ」を味わえます。湯は肌がつるつる、すべすべになります。泉質は含硫黄―ナトリウム―炭酸水素塩・塩化物泉(低張性アルカリ性高温泉)。神経痛や筋肉痛、関節痛、五十肩などに効能があるといわれます。入浴料は大人440円、小学生220円。

DATA

大崎市鳴子温泉星沼18-9
営/9:00~21:30(ただし年末年始は閉館が早まる可能性あり)
休/無休 問/TEL0229-87-1126

しんとろの湯

明るい浴室が自慢
体温まり肌つるつる



伸び伸びと入浴できる浴槽

大崎市

秋保温泉共同浴場

仙台市

観光客も寄る隠れた名湯
湯冷めしにくいのが特徴



住民に愛されている小さな共同浴場

秋保温泉の守護寺として知ら

れる泉明寺の隣にある小さな共同浴場です。ちよつと見過ごしてしまいそうですが、地元住民以外にも仙台や名取などから通う常連がいて、最近では観光客も入浴を楽しむむなど隠れた名湯です。浴室は狭いですが、源泉掛け流しの湯が新鮮です。熱めで無色透明、ほとんど無臭。体の芯まで温まり、湯冷めしにくいのが特徴です。小さい温泉だけに、かえって源泉の良さを味わえるとファンに人気です。泉質はナトリウム―塩化物泉（低張性弱アルカリ性高温泉）。神経痛や腰痛などに効果があるそうです。入浴料は大人300円、子ども（3歳～小学生）200円。

仙台市太白区秋保町湯元薬師100

DATA 営/7:30~21:00 (12/29~1/3は20:00まで) 休/第4水曜
問/TEL022-398-2774



かつらの湯

白石市

川のせせらぎ聞こえる
洞窟風呂のような雰囲気



白石川沿いの野趣あふれる装い

青根温泉公衆浴場じゃっぼの湯

川崎町

6つの源泉をブレンド
シャンプーなど完備



足を伸ばしてゆったり入れる浴槽

源泉掛け流しで青根温泉に湧く6つの源泉をブレンドしています。単純温泉（低張性弱アルカリ性高温泉）で神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化

器病、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進など、さまざまな効能が期待されます。温泉街の公衆浴場ながら、浴室はボディースープ、シャンプー完備でドライヤーも無料で使えます。番台でタオルを販売しているので手ぶら入浴もできます。一番風呂に入り、青根温泉滞在中の湯巡りに、蔵王観光の休憩に、仕事の疲れを癒やしにと、さまざまなシーンで気軽に利用できます。入浴料は大人（中学生以上）400円、子ども（小学生）200円。休憩所も利用の場合は大人800円、子ども400円。

小原温泉の白石川沿いにある、市営の情緒あふれる天然温泉。洞窟風呂のような雰囲気のある場所であり、岩風呂ならではの落ち着いた風情が魅力で、まるで隠し湯に入っているかのように。川のせせらぎを聞きながら、ゆったりと入浴を楽しめます。単純温泉（低張性弱アルカリ性高温泉）で、主な効能は神経痛、筋肉痛、関節痛、打ち身、冷え症、疲労回復、健康増進など。排水の浄化装置がないため、せっけんやシャンプーなどの使用は禁止です。四季折々の渓流美が満喫できます。高校生以上200円、小中学生100円。

白石市小原坂上66

DATA 営/8:00~18:00 休/臨時休あり
問/TEL0224-29-2031=小原地区活性化推進協議会=

川崎町青根温泉9-1

DATA 営/7:30~21:00 (受け付けは20:30で終了)
有料休憩所利用/4~10月10:00~16:00、11~3月9:30~15:30
休/無休 (温泉設備メンテナンス時は除く)
問/TEL0224-87-2188



蔵王町



温泉情緒が味わえる浴場

🌊 壽の湯

風情のあるたたずまい
遠方からもファンが通う

建物は宮大工による建築で、江戸時代の湯小屋を再現したもの。風情のあるたたずまいは昔ながらの共同浴場らしさをたっぷり感じさせます。源泉温は68度と高温のため加水して入る風が心地よいほどです。地元住民はもちろん、遠方からもファンが足しげく通っています。泉質はナトリウム・カルシウム―硫酸塩・塩化物泉（低張性中性高温泉）で神の湯と同成分。一般的な神経痛、筋肉痛、関節痛などの他、動脈硬化症や切り傷、やけど、慢性皮膚病などにも効果があるといえます。入浴料は大人400円、小学生以下150円。

DATA

蔵王町遠刈田温泉旭町5-1
営/6:00~10:00 (最終入館は9:30)、12:00~20:30 (同20:00) 休/無休
問/TEL0224-34-1990=遠刈田温泉=



蔵王町



浴槽は「あつい湯」「ぬるい湯」に分かれる

🌊 神の湯

やわらかい湯触りが特徴
木の香りも楽しんで

遠刈田温泉街の中央にある共同浴場。2006年に完成した青森ヒバを使った建物は木の香りが心地よさを感じさせます。明るい浴室で、ナトリウム・カルシウム―硫酸塩・塩化物泉（低張性中性高温泉）の湯が楽しめます。源泉は無色透明ですが、空気に触れて酸化するため、湯船では少し濁り湯状態になります。湯触りがやわらかく、主な効能はやけど、皮膚病、神経痛、筋肉痛、関節痛、婦人病など。こちらも源泉温68度で加水。男女それぞれ湯船が「あつい湯」「ぬるい湯」の2つあるので、熱い湯が苦手な人や子ども連れにお薦めです。館外には足湯もあります。入浴料は大人400円、小学生以下150円。

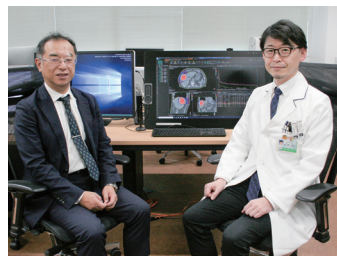
DATA

蔵王町遠刈田温泉仲町32
営/9:00~20:30 (最終入館は20:00) 休/無休
問/TEL0224-34-1990=遠刈田温泉=

山形大学医学部 東日本重粒子センター

東北・北海道で唯一
高度がん治療

体の負担が軽く
通院期間も短縮



お話を伺った方

(左から)
山形大学大学院医学系研究科重粒子線
医学講座教授・東日本重粒子センター長

岩井 岳夫 先生

山形大学医学部附属病院放射線治療科長・
東日本重粒子センター副センター長

佐藤 啓 先生

山形大学医学部東日本重粒子センター

所在地／山形市飯田西 2-2-2 TEL023-628-5404

<https://www.id.yamagata-u.ac.jp/nhpb/>

がんにおける放射線治療法の
1つに「重粒子線」での治療
があります。正常臓器への負
担が軽減される一方で、がん
そのものへの効果は極めて強
く、短期間の治療で済むの
で、世界的に注目を集めてい
ます。東北・北海道では唯一、
この治療に取り組んでいる山
形大学医学部東日本重粒子
センターで話を伺いました。

国内に7カ所だけ

重粒子線治療は一般的な放
射線治療より大きな効果、少
ない負担が期待できますが、
施設は国内に7カ所、国外に
8カ所しかありません。この
うちの1つが山形大学医学部
東日本重粒子センターです。
放射線治療は通常エックス
線で、重粒子線は炭素イオン
を使い、がんを照射します。体

表面から10センチ前後の場所に、
がんがあるとしまじょう。エッ
クス線の線量は0〜5センチの間
でピークを迎え、後は徐々に
弱まります。重粒子線はがん
の位置に線量のピークを合わ
せることが可能で、がん以外
の場所への線量を低減させる
ことができます。これにより
正常な部位で起こる副作用
を抑え、患者さんの身体への
負担を比較的軽くできるの
が特徴です。放射線は拡散す
る光、重粒子線は拡散しない
ビームというイメージです。

よって重粒子線は従来の
エックス線による放射線治療
と比べて照射回数、すなわち
治療日数が少なく済みます。
前立腺がんは1回15分程
度で3週間、12回、肝臓や肺
のがんは1回約30分を1週間
で4回となります。照射中に
熱や痛みを感じることはありません。通院による治療が可
能で、仙台と上山を結ぶ高速
バスは山形大学病院の近くに
停留所があります。患者さん
の居住地は山形県に次いで宮
城県が2番目。治療を待つ個
室の待機室も8室あり、遠方
からの通院でもリラクセスで
き、付き添いの方ともくつろ
げます。

公的医療保険適用増える

重粒子線治療は基本的に
転移がなく、1カ所にとど
まっているがんが対象です。
公的医療保険適用も増え、前
立腺がん、頭頸部腫瘍(口腔・
咽喉頭の扁平上皮がんを除
く)、骨軟部腫瘍(※)、膀胱が
ん(※)、肝細胞がん(4センチ以上
(※)、肝内胆管がん(※)、大
腸がん術後骨盤内再発(※)、

子宮頸部腺がん(※)が対象。
高額療養費制度も使えます。
他にも先進医療として食



さまざまな角度から重粒子線の照射が可能な
「回転ガントリー照射室」

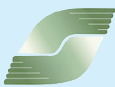
道がん(ステージ1)、肺がん、
肝細胞がん(4期)未済、腎臓
がんなどが該当し、契約に応
じて民間医療保険の先進医
療特約が使えます。

つながっています。がんが
消失すれば一番良いのです
が、縮小やこれ以上大きく
しない、転移を防ぐことも
重要です。

総合病院と連絡橋で直接
つながっているのは世界的に
も珍しく、その特長を生かし
て外科や内科との連携による
治療が可能なことも利点で
す。重粒子線治療でがんを小
さくしたことで切除が可能に
なった例もあります。また、手
術の負担が心配な高齢の患
者さんへの効果的な治療にも

重粒子線治療を受ける
には、まずは主治医、かかり
つけ医との相談が大切。そ
の上でセンターの専門医に
よる具体的な診察で決ま
ります。センターではセカ
ンドオピニオンを積極的に
受け入れています。詳しく
はセンターのウェブサイト
をご確認ください。

(※)手術による根治治療が困難なものに限る



仙台市医師会インフォメーションコーナー

インフルエンザ・
新型コロナウイルス

感染しない、させない、広げない!

感染症にかからない、うつさないために…

マスク任意着用、引き続きご用心!

①会話やせき、くしゃ
みによる飛沫、ウイル
スなどを防ぐために、
マスクの正しい着用が
有効です。

○鼻上マスク



×鼻出しマスク



②こまめな手洗いが有
効です。外出時にはウ
イルスの付着した場所



さるだけ控
え、こまめに
流水、せっけ
んで手を洗

左記の場面ではマスクの着用を推奨します。

☆医療機関を受診する時

☆高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・

生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時

☆通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時



「密接場面」の3密を
避けましょう。室内
ではこまめ
に換気を行
い、隣の人
との間隔を
広く確保し
ましょう。

③空間に飛沫が漂い続
けることを避けるため
「密閉空間」「密集場所」
を避けましょう。室内
う。う。

市民医学講座

会場／仙台市医師会館・仙台市急患センター 2階ホール
仙台市地下鉄南北線「河原町駅」北1出口から徒歩約3分

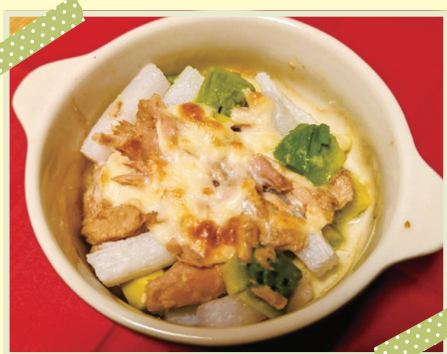
- 1月18日(木)14:00開始 「小児の精神(メンタル)について(仮称)」
- 3月21日(木)14:00開始 「きこえを良くして、楽しい生活を」

認知機能の低下を防ぎ、脳の健康を保つには食事も大切です。特に生活習慣病を原因とする脳血管性認知症の予防に向けて、減塩や抗酸化作用(身体をさびつかせない)のある食材を取り入れたレシピを紹介します。(仙台市健康増進センター 管理栄養士・佐藤)

減塩でおいしい野菜のおかず⑳

ナガイモとアボカドには、体内の塩分を体外に排出するカリウムが多く含まれています。両方、生食のイメージがありますが、加熱するとホクホクとした食感を楽しめます。アボカドには抗酸化作用の強いビタミンEも含まれています。熱々の一品をお楽しみください。

ナガイモとアボカドのチーズ焼き



●材料(2人分)

- ・ナガイモ(冷凍可) … 140g
- ・アボカド(冷凍可) … 60g
- ・ツナ水煮缶詰 … 40g
- ・ピザ用チーズ … 30g

1人分食塩相当量0.5g、エネルギー量157kcal

【減塩のコツ】

- ・アボカドのこく
- ・チーズの塩味
- ・ツナのうま味

【抗酸化作用のある栄養素を含む食材】

- ・アボカド

塩の目安

- 塩少々(親指～人差し指)
小さじ約1/8(0.8g)
- ひとつまみ(親指～人差し指～中指)
小さじ約1/5～1/4(1.2～1.5g)

- 1 アボカドとナガイモは2cm角の角切りにする。ツナは軽く水気を切っておく。
- 2 小さめのグラタン皿などの耐熱容器に①のアボカドとナガイモを入れる。
- 3 ②のアボカドとナガイモの上に、ほぐしたツナ、ピザ用チーズの順に乗せる。
- 4 500Wの電子レンジでラップをかけずに5分間加熱する。
- 5 チーズにしっかり焼き色を付けたい場合は、さらにオーブントースターで3分間加熱し、良い焼き色が付いたら完成。

けんこう 健幸 美体操

Vol.101

監修/理学療法士 金子亮太郎さん(医療法人松田会松田病院)
監修・モデル/M.S(医療法人松田会)

※「体操をして、いつまでも健やかに幸せな暮らしを」との願いを込め、「健幸」美体操と命名しました

対角線の手足を伸ばす体操

【どちらの対角線から始めても可。交互に10回ずつ】

インナーマッスルを鍛えることで反り腰や猫背などを改善し、正しく良い姿勢を保つのに効果的な運動です。特に体幹の深層にある筋肉に加え、臀部(でんぶ)や太ももの筋肉も同時に刺激します。体幹がぶれないように意識しながら、ぜひ取り組んでみてください。



① 両手は肩の真下に置き、両脚は腰幅に開いて四つんばいになる

② 右腕と左脚を上げ、なるべく一直線になるように真っすぐ伸ばして5秒キープ

③ 四つんばいに戻る



⑤ 四つんばいに戻る



④ 今度は左腕と右脚を真っすぐ伸ばして5秒キープ



ねんりんピック愛顔のえひめ2023開催!～仙台市選手団が活躍～

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の方を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができるスポーツと文化の祭典です。

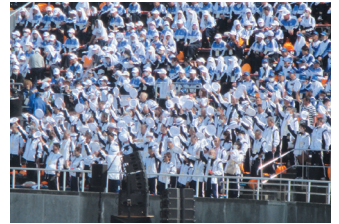
今年は愛媛県内20市町村で、10月28日(土)から31日(火)まで開かれました。テーマは「ねんりんを 重ねた愛顔 伊予に咲く」。

仙台市からは154人の選手・役員が参加しました。開会式での入場行進では、ミニ七夕飾りをかざして仙台のアピールを行いました。マラソン個人種目での優勝をはじめ、バドミントン、将棋、水泳、テニス、グラウンド・ゴルフ、太極拳、バウンドテニスで入賞するなど、21種目で熱戦を繰り広げるとともに、全国から集まった選手や地元の方との交流を深めました。

来年は鳥取県で10月19日(土)から22日(火)までの会期で開催されます。



総合開会式の入場行進



スタンドでアピールする仙台市選手団



バドミントン (松山市)



将棋 (愛南町)

サービスを集約し連携も図る

包括ケアステーション ベルカナ

介護・医療・住まいが一体的に提供される地域福祉の必要なものがそろった「包括ケアステーション」で、アクアビット・ファクトリー株式会社が運営しています。具体的には①通い(デイサービス) ②訪問介護③宿泊(ショートステイ) ④訪問看護の4サービスが定額で受けられる「看護小規模多機能」、医療に特化した「訪問看護ステーション」、24時間対応の「住宅型有料老人ホーム」の他、「居宅介護支援センター」もあります。それぞれのサービスを



集約させただけでなく、互いに連携しながら利用者のニーズに答えています。「住み慣れた場所で自分らしく暮らしたい」という希望に沿えるよう、その時々状況に合わせて柔軟に対応できるため、サービスを探し直す必要がなく、一体的に安心して任せることができます。仙台市若林区上飯田にも「包括ケアステーション ソエル」があります。

仙台市宮城野区幸町2-11-16
TEL022-253-7905

アクアビット・ファクトリー株式会社は2022年度仙台「四方よし」企業大賞を受賞。健康経営優良法人2023にも認定されました。



医療・福祉の現場で
頑張る人

元気人
げんきじん

仙台市宮城野区出身で東北福祉大社会福祉学科を2023年春に卒業し、就職しました。高校生の頃、母方の祖父が認知症になり、久しぶりに会った時は私のことを覚えていませんでした。この時にコミュニケーションや介助に興味を持ちました。大学では介護福祉士課程を専攻し、介護の基礎知識や倫理観を学びました。

実際に入職し、勉強したことが必ずしも正しいとは限らず、入所者1人1人のADL(日常生活動作)が違うので、その人に合った介助というのが難しいと実感しています。技術や入所者との関わりなど先輩に聞いたり、教わったりして学んでいきたい。利用者からはもちろん、その家族からも信頼されるようになりたいです。

趣味の1つがスノーボードで山形蔵王などに滑りに行っています。スポーツ自体が好きで何でもやりますが、スノボは他のスポーツとは違う筋肉を使い、技ができた時は達成感を味わえます。この冬も楽しみです。



人に応じた介助の難しさ実感
技術学び信頼されるのが目標

特別養護老人ホーム「せんだんの里」
介護スタッフ

鈴木 克典さん(23)

痛くて苦しい床の中韓流ドラマで一休み
(白石市・青木弘彦さん・90歳)

亡夫ドラマ隠し事など笑う鈴
(太白区・久慈レイさん・95歳)

二人してつくりしドラマ最終章
(登米市・佐々木康子さん・75歳)

ドラマでも喜怒哀楽の繰り返し
(若林区・伊藤恭子さん・84歳)

終活の次のドラマを考える
(太白区・南雅子さん・84歳)

ドラマ観て恋におちたよ勇斗さま
(名取市・クーラーネコさん・49歳)

八十路過ぎ自分のドラマ出尽くした
(青葉区・中鉢紀雄さん・83歳)

見たいです向田さんの新ドラマ
(泉区・高橋まさこさん・68歳)

ドラマから恋のいろはを学んでる
(登米市・くみんさん・53歳)

凝りもせずドラマの彼に恋をする
(宮城野区・佐藤敏子さん・78歳)

齢忘れ自分を重ねるメロドラマ
(泉区・三枝正彦さん・80歳)

追い込まれラストは崖かサスペンス
(名取市・りんりんさん・49歳)

5・6月号お題

「縁」

※作品は1人3点まで応募可。応募ははがきまたはFAX、Eメールで下記の宛先へ。名前(ペンネーム、匿名を希望の際は明記)、年齢をお忘れなく!

★川柳・プレゼントのご応募はこちら↓

【応募締め切り】2024年2月28日(水)※当日消印有効

〒980-6023 仙台市青葉区中央4-6-1 SS30 23F

(株)アドコーポレーション内

「げんき倶楽部杜人編集室」

TEL022-267-4941 FAX022-266-4204

Eメール genki@adcorporation.jp

【個人情報について】編集室へ投稿、応募、申込等いただいた個人情報は、編集室からのご連絡、プレゼント発送以外に使用したり、第三者に提供したりすることはありません。編集室が責任を持って管理致します。投稿採用時には氏名(または匿名)と市区町村までの住所、年齢を紙面に掲載します。

表紙に登場した

「奥州仙臺Premiumデンタルクリニック」のProfile

「できるだけ歯を残す」をモットーに、治療内容はもちろん院内環境にもこだわっています。お口のお悩みがありましたら、ぜひ一度ご相談ください。

所在地/仙台市若林区卸町1-1-1 イオンスタイル仙台卸町3階

げんき倶楽部杜人は広告媒体です



洗浄力と優しさを両立

サクセス最初から泡シャンプー

泡タイプの男性用シャンプーが登場。アミノ酸系洗浄成分の滑らかな泡が髪を優しく包みます。泡立でない分、頭皮や髪への負担を抑えながら、独自の洗浄技術で毛穴の皮脂汚れまでしっかり落とします。



価格/オープン価格

問/花王グループカスタマーマーケティング 東北支社
TEL022-782-7100

ツルハドラッグで販売中。

※取り扱いしていない際はお取り寄せが可能です

プレゼント応募方法

★はがきまたはFAX、Eメールに

①住所②氏名③職業④年齢⑤電話番号⑥郵便番号
⑦本誌を入手した場所をご記入の上、右記までご応募を。感想や取り上げてほしいこと、皆さんの健康法(食事や運動)などをお書き添えください。

(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)

Weekly げんき倶楽部杜人

■SALES&PROMOTION

加藤健一 大平康弘 鈴木美由喜 東海林峻
菊地貴史 高橋哲 高橋正考 木村一豊

■EDITOR

平井頼義 菊地史恵 田中奈美江

■DESIGNER

阿部伸洋 佐藤友希 菅澤まりこ 仙石結
蛭田和佳奈 森田真礼 渡辺洋

2024年3・4月号は2月29日(木)発行です

※本紙掲載の記事やデータは12月31日現在のものです。料金や営業時間、定休日、提供サービスなどは予告なく変更になる場合があります