

NPO
YOKOHAMA
SEASIDER

横浜シーサイダー

FREE • 無料



バイリンガル • BILINGUAL



特集記事

Inside this issue

Yellow Monkey
Brewing

Spine
Chiropractic

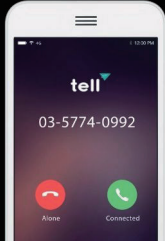
Music Bar 45

and more...

ISSUE 179

7 / 8月

July • August 2024



tell LIFELINE
EVERY DAY FOR 50 YEARS
 We are here to listen

Reach out to us. You are never alone.

Phone: 03-5774-0992 Chat: www.telljp.com
 Please check our daily phone or chat support hours on our website

横浜の不動産は
 おまかせください。



YAMADA
 REAL ESTATE SERVICE
 YESC.CO.JP

有肥会社 **工巧**
 YAMADA REAL ESTATE SERVICE
 代表取締役 山田智也
Tomoya Yamada
 English Speaking Realtor
 1-4-5 OKANO
 NISHI-KU, YOKOHAMA
 TEL: 045-313-1011

清水和友税理士事務所
 ENGLISH-SPEAKING TAX ACCOUNTANT

SHIMIZU
 TAX & ACCOUNTING

Tax Consultation, Preparation & Refunds
 Bookkeeping • National Tax Agency Representation
 JAPANESE AND INTERNATIONAL RESIDENTS WELCOME



KAZUTOMO SHIMIZU
kazutomo.shimizu@jasper.dti.ne.jp
<http://www.shimizutaxattorney.com/>
 045-365-1938

English Speaking Attorney
In Kawasaki City
 (next to Tokyo & Yokohama)

Legal service in English
 on cases related to Japan

Kei Sumikawa (Attorney at Law)
web@smkw.biz <https://sumikawa.net/>
 TEL: 044-276-8773
 Member of the Kanagawa Bar Association

国内案件にも
 対応いたします。
 弁護士 澄川 圭
 (神奈川県弁護士会所属)

澄川法律事務所
Sumikawa Law Office

www.045usmc.com/




横濱帆布鞆

Produced by
U. S. M. Corporation
 Eichibangai, Silk Center 1 Yamashitacho
 Naka-ku YOKOHAMA 231-0023

045
 Yokohama Canvas Bag

Made in Nippon

map 3

Expert care from a friendly,
 internationally trained,
 English-speaking
 dentist



Nakamaru
Dental Clinic

Naka-ku, Ishikawa-cho 1-13-5
 Mamebun Bldg 3F (above HAC)
 045-664-4618
www.nakamaru-dental.jp **UCLA Certified**

map 7

100+ Kinds of American Craft Beer · Cider · Southern Food

Southbound
 TAPROOM & BOTTLE SHOP

Instagram: @southboundjp
 Facebook: @southboundjp
 Email: contact@southbound.jp
 Phone: 045-341-0325
 Website: southbound.jp
 Location: 京急日ノ出町駅から徒歩1分



map 14

Eat the old school way

TORAYA
登良屋

Delicious Sashimi and Tempura

FAMILY OWNED

Naka-Ku, Yoshida-machi 2-3
 045-251-2271
 Tues - Sat 11:00 - 20:00
 (Food L.O. 19:00 / Drinks L.O. 19:30)



map 5

横浜ビール



Yokohama's
Original
HOMETOWN
BREWERY

NAKA-KU, SUMIYOSHI-CHO 6-68-1
Phone: 045-640-0271 Pub Hours:
Weekdays: 6-11pm, Weekends, 1-11pm
www.yokohamabeer.com



ISSUE 179 YOKOHAMA SEASIDER

特定非営利活動法人 Yokohama Seaside Magazine

ご挨拶

GREETINGS

今号から、我々の活動を力強く支えてくれる新規スポンサーが数社加わりました。コロナ禍を乗り越え、その後もしばらく続いた厳しい経済状況を考えて、大変喜ばしいことです。これからも応援してくれる人々が増えていくことを願っております。それによって新しいコンテンツが増えていくことは、読者の皆様も嬉しいことだと思います。もしもあなたが(またはお知り合いで)私たちのサポートに関心がおありでしたら、お気軽にご連絡ください。私たちは横浜のコミュニティによって作られた、コミュニティのための団体です。個々でご支援をお考えであれば、下記の「Support Us」をご覧ください。いつもご愛読いただきありがとうございます！

This issue, we welcome several new sponsors, a welcome development, of course, after so many difficult years of the pandemic and its lingering economic after-effects. Naturally, we hope new sponsors will continue to reach out. We're eager to add more content and know that you'd appreciate that, too. If you're a business owner (or know one) interested in supporting us, please contact us. We're a magazine for the community, created by the community. If you're an individual who'd like to help, check out the "Support Us" section below. As always, thank you!

Follow us on Social Media



FOUNDER

Ry Beville
Founded in 2009
NPO established in 2023

SUPPORT US

If you are an individual,
we welcome small donations via our website:
www.yokohamaseasider.com/supportus
Thank you again!



CONTRIBUTING EDITORS AND WRITERS

Glenn Scoggins
Ry Beville
Akiko Ishikawa
Brian Kowalczyk
Hisao Saito
Mayura Sugawara

MANAGING EDITOR

Ry Beville

DESIGN

Matthew Gammon

COVER

Hiroki Komada and Kengo
Saito of Yellow Monkey Brewing
(photo by Brian Kowalczyk)

OFFICE

231-0063 Yokohama, Naka-ku
Hanasaki-cho 1-42-1
Noge Hana Hana 2F
045-341-4122

ADVERTISING

info@yokohamaseasider.com

The contents of the Yokohama Seaside Magazine are fully copyrighted. No part of this magazine may be copied, distributed or reproduced in any form without the written consent of this organization. We are not responsible for the quality or claims of advertisers. YSM is available at roughly 600 locations throughout Kanagawa prefecture. Except for ads, and unless noted, none of the content in the Yokohama Seaside Magazine is paid publicity.



Bashamichi Taproom

JAPAN'S FIRST AUTHENTIC AMERICAN-STYLE SMOKED BBQ CRAFT BEER PUB.

045-264-4961
5-63-1, SUMIYOSHI-CHO, YOKOHAMA-SHI, KANAGAWA-KEN
MON-FRI: 17:00 TO MIDNIGHT
SAT, SUN & JAPANESE HOLIDAYS: NOON TO MIDNIGHT
**LAST ORDER: FOOD 22:30 / DRINK 23:30 DAILY
Homepage: www.bairdbeer.com
E-Mail: bashamichi-tap@bairdbeer.com

map 9

MUSIC BAR 45

横浜駅西口徒歩5分

ハイエンドオーディオサウンドを体感出来る「ミュージックバー」

[スピーカー TANNDY Turnberry/GR]
[アンプ McIntosh MA252]

instagram [musicbar45yokohama](https://www.instagram.com/musicbar45yokohama) Google

MUSIC BAR 45

5-minute walk from
Yokohama Station

For a high-end audio
experience,
"Music Bar 45"

日本知的障がい者サッカー連盟 稲葉政行 女子委員長

Interview with Masayuki Inaba

Committee Chair of
Japan Women's Intellectual Disability Football Team

Article by
Akiko Ishikawa



日本とUAEチームの集合写真 ©JFFID

2022年に一般社団法人日本国際協力センター（JICE）が、スペシャルオリンピックスUAE（アラブ首長国連邦）女子ユニファイドフットボールチームを日本に招へいし、交流・親善試合を行う訪日プログラムを実施した。その対戦チームとして誕生したのが、日本知的障がい者サッカー連盟（以下JFFID）によって構成された、知的障がい者サッカー女子日本代表チームだ。スペシャルオリンピックスとは、知的障がいのある人たちに、様々なスポーツトレーニングと成果の発表の場である競技会を提供する国際的なスポーツ組織で、知的障がいのある人（アスリート）と、知的障がいのない人（パートナー）がチームメイトとなり、一緒にスポーツをする「ユニファイドスポーツ®」が基準となっている。今回はJFFID女子委員長であり、女子日本代表チームの監督を務める稲葉政行に話を伺った。

ルールや構成の特徴について、簡単にご説明頂けますか？

チームは中学生以上で構成されており、7人制の1チームに基本はアスリートが4名、パートナーが3名入ります。オフサイドが無いことや、ゴールキーパーはキャッチしたら全てスロー（手で投げる・転がす）でプレーするなど、独自のルールがあります。ベンチでは補助的に視覚教材を用いてポジショニング確認や修正をすることもあります。

UAEとの国際交流親善マッチの実施によって、知的障がい者サッカー女子の存在を社会へ広く印象付けることが出来たのではないのでしょうか？

2022年のUAEとの親善試合で、本プログラムの継続と更なる発展が望まれ、2023年12月には、日本代表チームをUAEに派遣する国際派遣プログラムが実施されました。本プログラムの実施により、両国の女性の活躍を支援し、両国間の関係強化を図るとともに、障がい者サッカーの技術面の向上、SDGsの目標5にあるジェンダー平等の実現や、目標10の人や国の不平等解消への貢献も目指していきました。

海外遠征で得た経験はチームにとって大変有意義なものだったと思えます。良かったこと／大変だったこと、それぞれ両方の側面で教えてくださいませんか？

良かったことは、ピッチ内で強い特徴を持った規格外の海外選手との対戦経験によって、組織として個の強みを生かすプレーの重要性や、日本人特有のストロング（勤勉さ・器用さ・俊敏性・運動性）を活かせることが挙げられます。ピッチ外では、異文化での生活習慣への適応、海外選手との交

In 2022, the Japan International Cooperation Center or JICE (sic) invited the Special Olympics UAE women's football (soccer) team to Japan for cultural exchange and to have a friendly match. The Japan Women's Intellectual Disability Football Team, organized by JFFID (the Japan Football Federation for those with Intellectual Disabilities), represented the country in the match. As many know, the Special Olympics is an international athletic organization that provides people with disabilities training and events to showcase their accomplishments. The concept is based on the approach of Unified Sports®, which pairs “athletes” with intellectual disabilities and “partners” without disabilities to compete together on the same team. We had the pleasure of interviewing Masayuki Inaba, manager of the Japan women's team and head of the JFFID Women's Committee.

Could you briefly explain the rules and organization?

The team members consist of girls who are in junior high school or above. A team of seven consists of four athletes and three partners. The rules are also original. There is no offside penalty, goalkeepers always need to throw/roll the ball when they catch it (no kicking), and things like that. On the bench, we sometimes use visual aids to confirm and change positioning on the field.

Were you able to raise awareness of your team by playing a friendly international match with UAE?

The 2022 game with UAE allowed us to further develop the program and in December 2023, our team was sent to UAE as a part of the international dispatch program. The aim of this program was to support women's empowerment in both Japan and UAE, to strengthen the relationship between the countries, and to enhance the techniques of football for disabled people. This satisfied the 5th and 10th SDG goals, which are gender equality, and reduced inequality within and among countries.

I'm sure that the overseas trip was very meaningful for the team. Could you share some high points of their experience?



両国合同アクティビティヨガセッション ©JFFID

流、公の場での対応（マナー・立ち居振る舞い）、保護者や支援者から離れた長期間の遠征経験が挙げられます。選手たちの適応力は高く、体調不良者や怪我人が一人も出なかったのも良かったところです。

大変だったことはどのようなことが挙げられますか？

大変だったことは、これまで計画的に物事を進めてきた我々日本人と違って、海外での生活はまさにその逆でした。例えば、当日試合直前に使用するピッチを知らされる、時間の変更や予定されていた通訳の不在、試合の審判を日本スタッフが急ぎよ担当することになる等、アウェイの良い経験となりました。また、コロナ禍で修学旅行が中止になった選手が多く、海外経験はおろか飛行機に乗ること自体が初めての選手がほとんどだったため、当日のメンタルケアはもちろん、準備段階からガイダンスにはかなりの時間を要しました。

医療や教育関係者からの視点ではなく、障がいを抱えた当事者の声が聞ける機会は限られています。可能な範囲で選手の感想を聞かせていただけますか？

UAEの選手たちは身体の強さやスピードの部分で違いを感じました。日本の皆さんへの感謝の気持ちとしては、関係者やスタッフの皆さんがいたからこそ、私達がここまで頑張れたと思っています。第3戦でスタンドから「ニッポン」コールをしてもらえて嬉しかったです。決定力やドリブルのスピードを極めて、次回も日本代表に選ばれたいです。（新田里緒選手・神奈川）

今後の目標を聞かせてください！

今後の目標は、UAEとの交流プログラムを継続しつつ、女子知的障がい者サッカーの世界大会を創出し、私達日本代表チームも世界に打って出る機会を実現させていきたいです。また、日本全国に女子を受け入れてくれる環境を増やしていけるように、国内の組織も整えていきたいと思えます。資金面も大きな課題ですので、私達の活動に賛同していただけるパートナー企業様も募集しております。これまで多くの方々からご支援とご声援を頂戴し大変感謝しております。

チームのご活躍を応援しています。ありがとうございました！

On the pitch, playing against foreign athletes with a style different from ours, we could highlight each individual's strength and also work as a team. We were also able to showcase our team's strengths: diligence, dexterity, agility, and coordination. Off the field, it was good for them to adjust to the lifestyle of a different culture and learn how to behave in public. Interacting with foreign athletes and spending extended time away from their parents and supporters was also a positive life lesson. Our players demonstrated great adaptability. And, of course, it was good that no one got sick or injured.

What were some of the challenges you faced?

In Japan we are so used to everything being structured and adhering to a plan. It was tough dealing with situations that were very much the opposite. For example, we only learned the pitch we were playing on right before the game, there were scheduling changes, our assigned interpreter wasn't available, and our staff was suddenly asked to be a referee. It was a challenging new experience, but positive. Also, because graduation trips were canceled due to the pandemic, most of our players had never traveled outside of Japan, or even been on a plane. It took considerable time to prepare them and provide guidance as well as attend to their mental health.

Usually we only hear the assessments of medical and educational professionals. There are few opportunities to hear stories from the people themselves. Could you share somebody's impressions?

Athlete Rio Nitta from Kanagawa gave us this answer: The athletes from the UAE team were different from us in terms of physical strength and speed. I really appreciate the staff and everyone involved for all the work they've done for us. I don't think we could've given so much effort without them. I was happy that people in the stands chanted "Nippon" (Japan) in the third match. I hope to improve my dribbling and the speed of my decision making so I can be chosen again for the team.

Could you share your goals for the future?

We hope to host a world football championship for women with intellectual disabilities so our team will have the opportunity to compete against other countries. We'd also like to continue the exchange program with UAE. Furthermore, to increase the opportunities for women to play football in Japan, I'm hoping to set up organizations domestically. Obtaining funding is an important task and we are looking for sponsors who agree with the direction of our activities. We are thankful that we have a lot of people supporting us.

We are rooting for you! Thank you for your time.

JFFID Online

Instagram [jffid_official](#)
website [jffid.com/girls](#)



Yellow Monkey Brewing

Text and photos (except noted) by
Brian Kowalczyk

Address 都筑区中川1-17-6 ベガ・ポラール1階
Tsuzuki-ku Nakagawa 1-17-6 1F

Hours See instagram for hours

Instagram @yellow.monkey.brewing

Web yellowmonkeybrewing.com

Tel tel: 045-507-1577



「Be pirates. Be playful」それは、横浜の新しいクラフトビールブルワリー「Yellow Monkey Brewing (以下YMB)」のモットーだ。そのユニークなフレーズは、YMBを運営する駒田博紀(創設者・代表)、齋藤健吾(ヘッドブルワー)、齋藤寛乃(ヘッドセールス)の3人に会えば意味がわかるだろう。「Be pirates」は社会的な固定観念を解き放ち、同調圧力から自由になるということを目指し、「Be playful」は遊び心を大切に挑戦を続け、心からの笑顔で人生を楽しもうという意味を持つ。YMBは彼らが、そしてあなたがこの目標を実現するためのスペースだ。

YMBの立ち上げ前、駒田はスイスのスポーツブランド、Onの日本人の代表を務めていた。ランニングが好きで、それと同じくらいビールも好きだという。馬車道に暮らす彼はこのエリアのバーにも詳しい。2023年の1月、横浜ビールに勤める共通の知人が、野毛の居酒屋で齋藤健吾を紹介してくれた。当時齋藤はハンマーヘッドのNumber Nine Breweryで働いていたが、独立したいと考え、出資者を探していた。駒田は、齋藤の目標が「ただビールを作るだけでなく、それを飲んだお客さんの笑顔を見ることだ」という言葉に感銘を受けたという。なぜなら駒田自身も同じ哲学を持っており、靴を販売するだけでなく、スポーツを通じて幸せで健康的なお客さんに会えることを重要視していた。客の幸せが彼の喜びだったのだ。Onを離れ、新しい事に挑戦したいと考えていた彼にとって、齋藤との出会いは運命的な巡り合わせと思え、ただ単に出資するのではなく、共に働くことを選んだ。

駒田の友人でジョギング仲間でもある齋藤寛乃は、パーソナルトレーナーで、ビール愛好家、そしてレストランの店長としての経験も持つ。駒田と齋藤は彼女が3人目のパートナーとして最適だと考えた。彼女自身も同じ考えで、YMBが生まれた。9ヶ月の準備期間のあと、今年5月にグランドオー



Kengo Saito, Komada, and Hirono Saito (photo care of the brewery)

“Be pirates. Be playful.” That’s the motto of Yellow Monkey Brewing (YMB), one of Yokohama’s newest craft beer breweries. The phrase is unusual, but it makes more sense once you interact with the three people responsible for the business: Hiroki Komada (Founder & CEO), Kengo Saito (Head Brewer), and Hirono Saito (Head of Sales, no relation to Kengo). “Be pirates” refers to resisting societal norms and refraining from mindless conformity. “Be playful” means being less serious, trying different things, and enjoying life with a genuine smile. YMB is their space for enabling that—and yours, too, they hope.

Komada previously worked as head of the Japanese subsidiary of Swiss sports brand On. He enjoys running, but is also a big beer fan. As a longtime Bashamichi resident, he is familiar with the bars in the area. In January 2023, a mutual friend at Yokohama Beer introduced him to brewer Saito at a Noge izakaya. At the time, Kengo was working at Number Nine Brewery in Hammerhead, but wanted to open his own place and was looking for investors. Komada says that what left an impression was that Kengo’s goal “was not just to make beer, but more to see his customers’ smiles when drinking it.” Komada had a similar philosophy; beyond selling shoes, he valued happy, healthy customers connecting through sports. Their happiness equated to his satisfaction. He had been thinking of leaving On to try something new, and it seemed fate had presented him with the chance. Instead of simply investing, he decided to work with Kengo.

Hirono, Komada’s friend and jogging companion, is a personal trainer and also a beer fan, but had previously been a restaurant manager. The two men thought she would be the perfect fit as a third partner to their endeavor. She felt the same and, long story short, YMB was born. After nine months of preparation, the grand



ブンを迎えた。

YMBは中川駅から徒歩数分のアパートが立ち並ぶ閑静な住宅街に位置している。広い店内は明るく、駒田いわくビール＆ヨガ教室もできるようなスペースだという。スポーツのコンセプトに合わせ、タップルームの周辺はジョギングに人気のスポットだ。ランニング後のご褒美を求めてくる客向けに、ゲスト用のシャワールームも完備しているという。

醸造設備は7月に届く予定で、9月中旬にはブルワリーで作られたビールを提供したいと語る。それまでの間は8つのタップからゲストビールが注がれ、たまに齋藤が他のブルワリーとコラボしたビールも飲むことができる(S 240ml, ¥900~、L 380ml, ¥1400~)。タップルーム内に醸造スペースが設置されるため、客はビール醸造の様子を見ることができる。

齋藤の醸造プランには、彼のトレードマークで、お酒に強くない方やランニング客にもぴったりの、低アルコールのビールも含まれている。醸造開始後は、アルコール度数1%のビールがレギュラーメニューに加わる予定だ。彼は昔ニュージーランドに1年ほど滞在し、現地のブルワリーで働いていたことがある。そこで得た人脈から、ニュージーランド産のホップ、モルト、そしてパレール(樽)を輸入したいという。YMBのモットーのように、レシピも「Be playful」でありたいと抱負を語る。

フードメニューも進化し続けており、現在はフィッシュ&チップス、モツァレラフライ、燻製ミックスナッツのようなおつまみが提供されている。飲まない方にも、エスプレッソマシンが完備されており、ジュースも選べるので家族で楽しめる。支払い方法はキャッシュレスのみのため、ご注意を。

YMBは地域の新しい酒場として、地元住民からすでに人気だ。オリジナルビールの提供開始や、スペースの新しい活用方法など、これからの発展が楽しみだ!

opening was held this past May.

The space is in a quiet area of mostly apartment complexes, just a few minutes' walk from Nakagawa Station. The interior is bright and spacious—allowing for the possibility of beer yoga, says Komada. In step with the sporty concept, the taproom is on a route popular with joggers. To lure them for a post-run reward, they even installed a shower room for guests.

Brewing equipment is expected to arrive in July and the goal is to have in-house beers on tap by mid-September. For the time being, the eight taps pour guest beers, occasionally Kengo's collaborations with other breweries (S 240ml, ¥900~; L 380ml, ¥1400~). The brewing area opens into the taproom, which will provide patrons with a view onto the action.

Kengo's plans for brewing include his trademark low-alcohol beers, suitable for both light drinkers and as a run capper. He assures us that a 1%ABV beer will be a regular when production starts. The brewer also spent close to a year in New Zealand, where he spent time working at a brewery. Through his connections there, he aims to import and employ hops, malt, and even barrels from the country. Reminding us of the YMB motto, he says he will "be playful" with his recipes.

The food menu is evolving and currently offers items like fish & chips, fried mozzarella sticks, and snacks such as smoked nuts. For non-drinkers YMB has an espresso machine and, as families are welcome, juice for kids. Note that payment is cashless only.

YMB is quickly gaining popularity with locals as their hip, hometown watering hole. We look forward to watching it grow as the team rolls out original beers and devises clever new ways to utilize its space.





Human Academy
Japanese Language School

Your Japanese
Language School
in Yokohama

- ✓ General Japanese
(Everyday Conversation)
- ✓ Business Japanese
- ✓ JLPT Preparation
and more...



Scan the QR to book a FREE 1-on-1 lesson
(or visit our website at hajl.athuman.com/e)



QR code for
FREE trial lesson

Human Academy
Japanese Language School
Yokohama Campus

Urban Center Yokohama West 1F,
3-33-8 Tsuruyacho, Kanagawa-ku,
Yokohama City, Kanagawa

*Just a 7 minute walk from Yokohama station west exit

Tel: 03-5348-8951 Mail: yjp@athuman.com

@ Instagram: [hajl_yokohama_official](https://www.instagram.com/hajl_yokohama_official)

鍼灸美容サロン

馬車道HariA

みなとみらい線 馬車道駅より徒歩2分

特別な”脈診”を駆使した
完全オーダーメイド鍼灸治療



@ Instagram

@[@bashamichi_haria](https://www.instagram.com/bashamichi_haria)

map
10

Your health means everything to you

健康に生きる事は人生の大きな目標



Close to Bashamichi Station! 馬車道駅に近い!

Yokohama-shi, Naka-ku, Motohama-cho 4-39, Mihashi Bldg. 4F
横浜市中央区元浜町4-39 三橋ビル4F
Tel. 045-323-9488



Reservations available online
オンラインで予約可能



website: spine-chiro.com

map
15

How Much Water Is Too Much Water?

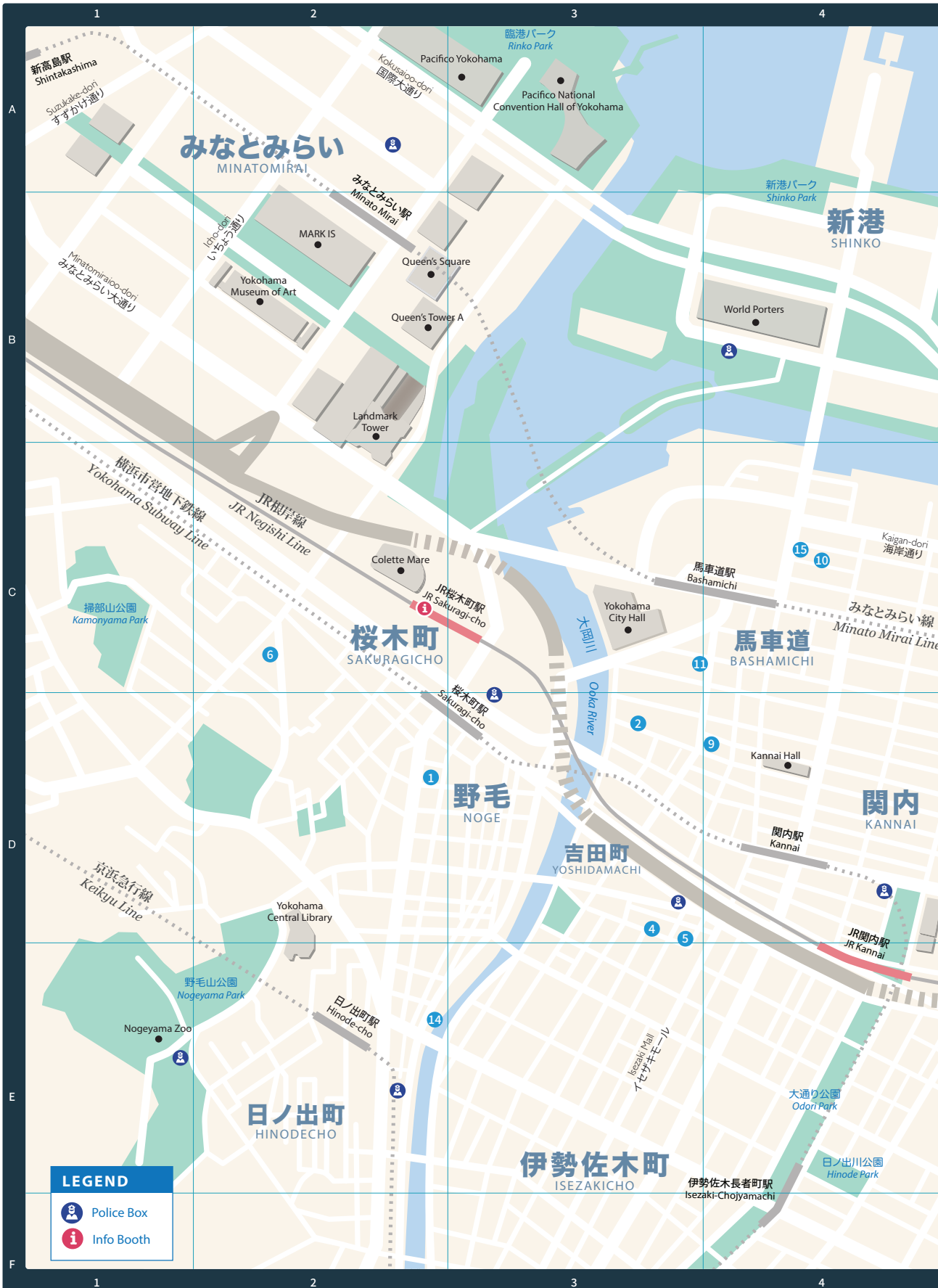
Staying Hydrated in the Summertime

AT ONE TIME OR ANOTHER, WE HAVE ALL HEARD THAT OLD ADVICE, ADMONISHING us to “drink eight glasses of water per day.” Where did that advice come from? Do we actually need to drink eight glasses of water per day? What if I only eat soup all day long... do I still need eight glasses of water a day on top of all that soup? There’s only so much time in the day for me to keep running to the bathroom.

Well, it turns out that the myth of eight glasses of water per day probably stems from a 1945 publication by the U.S. Food and Nutrition Board suggesting that humans need 2.5 L of water per day, also noting that most of this quantity is contained in the foods and beverages that we normally consume throughout the day. Nonetheless, people love their water, whether sourced from a pristine Alpine spring and bottled in flimsy plastic or securely stored in an ultra-fashionable Hydroflask (only ¥4000 at your local online retailer!). We continue to hydrate with reckless abandon, science be damned.

So how much fluid should you be taking in, as we plod into what is sure to be a long, hot, and humid summer? That depends on how active you are, how much time you spend in cool, air-conditioned environments, fluid volume in foods you consume, and your rate/quantity of sweat production. Lest this list of possible factors seem too daunting, let me say this: the kidneys are awfully smart organs and, in the healthy individual, do a great job at naturally regulating hydration status, so don’t fret. As things heat up this summer, staying a little more hydrated than less hydrated is probably a good thing—if you start feeling thirsty, you’re already at least a little dehydrated. If you plan to be outdoors, or in a hot environment, it’s good to anticipate that and stay ahead of the curve with water or diluted sports drink. Conversely, too much water can be harmful, so if your urine is completely clear and you’re going to the bathroom every 3-4 hours, feel free to let your thirst be your guide.

Dr. Deshpande is a US-board certified Physician and a partner at the Tokyo Medical and Surgical Clinic.



SEASIDER

- 1 Dark Room International [D-2]
- 2 Yokohama Brewery [D-3]
- 3 045 Yokohama Canvas Bag [C-6]
- 4 Sparta [D-3]
- 5 Toraya [D-3]
- 6 YIEA [C-2]
- 7 Nakamaru Dental Clinic [E-6]
- 8 Cafe Elliott Avenue [D-7]
- 9 Bashamichi Taproom [D-4]
- 10 Bashamichi HariA [C-4]
- 11 Bashamichi Green [C-3]
- 12 Bluff Clinic [E-8]
- 13 Okonomiyaki Columbus [E-6]
- 14 Southbound [E-2]
- 15 Spine Chiropractic [C-4]



横浜の開拓者たち ヤン・ヨセフ・スワガー

JAN JOSEF ŠVAGR

Text and photos by
Glenn Scoggins

ヤン・ヨセフ・スワガー(1885-1969)は、1923年から1941年まで横浜を始め日本全国に多くの重要な建築物を残したチェコの建築家だ。同じくチェコ出身でビジネスパートナーでもあったアントニン・レイモンドと同様に、スワガーは横浜に拠点を置きながら、日本全国で活躍した。1932年から1936年にかけて彼が手掛けるプロジェクトは連発し、青山のカナダ大使公邸や、築地の聖路加国際病院の荘厳な礼拝堂、そして白金の聖心女子学院など、東京の街並みを彩る建築が生まれた。大阪のカトリック豊中教会、神戸スリムモスク、カトリック福岡司教区司教館、北海道の当別トラピスト修道院など、彼への仕事の依頼は日本中のさまざまな宗教建築の、実に広範囲に渡るものだった。

スワガーは震災後の復興期間中、横浜の街並みを一変させた。山手町にある紅蘭女学校(現:横浜雙葉学園)や、セント・ジョセフ・カレッジなど多様なデザインでその本領を発揮し、並行しながらライジング・サン石油や、スタンダード石油など石油輸入会社のオフィスや倉庫も建設した。残念ながら1945年の空爆によって、現存しているものは無い。市内中心部にある1938年のモダニズム建築、ヘルム・ハウスは戦火を逃れたものの、その後のまちづくりの過程で解体された。その跡地は2011年に神奈川芸術劇場(KAAT)へと姿を変えている。

横浜の街で、スワガーが手掛けた最も印象的な建造物は、山手町にあるカトリック山手教会(1933)だろう。ゴシック様式の尖塔は、離れた場所からも存在感を放っている。同様に小高い丘の上にあるカトリック保土ヶ谷教会(1938)も、現存する建物の一つだ。本牧元町に彼の私邸として今も残る、1937年に建てられたチューダー様式のバーナー邸は、現在スタジオ兼写真ギャラリーとなっている。



Sacred Heart Cathedral



St Luke's

Jan Josef Švagr (1885-1969) was a prolific Czech architect who contributed many important buildings to Yokohama and across Japan between 1923 and 1941. Like his compatriot and business partner Antonín Raymond, Švagr was based in Yokohama but made a nationwide impact. During a flurry of projects between 1932 and 1936, he designed Tōkyō landmarks such as the Canadian Embassy in Aoyama, the majestic chapel of St. Luke's International Hospital in Tsukiji, and Sacred Heart Girls' School in Shirogane. His commissions spanned a wide range of religious architecture, from a Catholic church in Ōsaka to a Muslim mosque in Kōbe, from the residence of the Bishop of Fukuoka to a Trappist monastery in Hokkaidō.

Švagr transformed Yokohama's cityscape during the post-earthquake reconstruction. He built offices and warehouses for petroleum importers like Rising Sun Petroleum and Standard Oil, while also showing his versatility in designs for the campuses of Kōran School (now Futaba Gakuen) and Saint Joseph College, both in Yamate-chō. Sadly, all fell victim to aerial bombing in 1945. His modernist 1938 Helm House Apartments in the heart of downtown survived the war but not recent re-development: the building was replaced in 2011 by Kanagawa Arts Theatre (KAAT).

Švagr's most recognizable creation in Yokohama is Sacred Heart Church (1933), the Roman Catholic cathedral in Yamate-chō, with its soaring Gothic spire visible from afar. Hodogaya Catholic Church (1938), also atop a steep hill, is another of his surviving buildings. His one remaining private residence, the 1937 Tudor-style Bernard House in Honmoku-Motomachi, is now a studio and photo gallery.

著者からのメッセージ

STEADFAST

words from the author

Photos by
Brian Kowalczyk



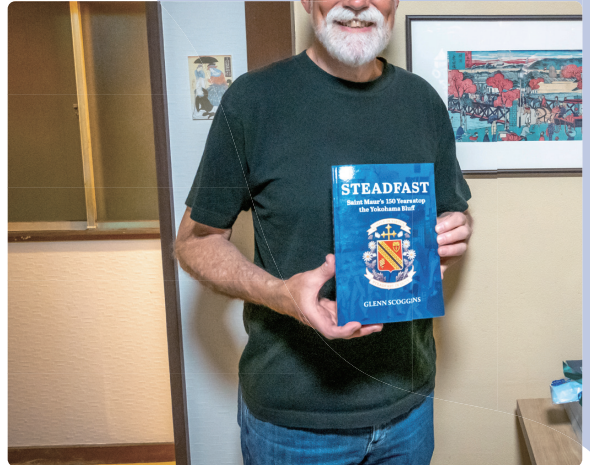
1859年、横浜は突如条約港に選ばれた。そして開港当初から日本最高峰の国際貿易港となった。この街の国際的な雰囲気は、西洋や中国からの人口流入によって形成されていき、横浜の文化と食文化は大きな影響を受け開花していった。突然の封建制度の終焉、そして街に外国人が押し寄せる光景は、野心のある日本の若者たちを田舎から呼び寄せるには充分で、やがて日本の改革に繋がっていった。

この輝かしい歴史が『Steadfast』を書ききっかけとなった。この本は、高台から港を見渡す場所に立つインターナショナルスクール、サン・モールと、横浜の絡みあう歴史を辿る一冊だ。横浜の成長を主軸に、国際貿易、国際的な教育、そして日本のキリスト教の苦難の歴史について語っている。主人公は逞しく、断固とし、勇敢で、快活な女性だ（彼女はしばしば、威張っていて偉そうな男性に立ち向かうことになる）。そして物語の舞台は、横浜だけではなく、パリ、長崎、シンガポール、そしてマレーシアも登場する。

2つの世界大戦と壊滅的な大地震を乗り越え、政治的混乱や軍事的な迫害を生き延びたという点で、横浜とサン・モールはまさに運命共同体と言えるだろう。壊されては復活を繰り返し、サン・モールは今もなお1872年に創立した場所に在り続けている。そのため、この本を『Steadfast』と名付けた（注釈：しっかりとした決心という意味）。

当初は、サン・モールの百五十年祭に合わせて出版する予定であったが、経済危機、太平洋を経由した発送、そして国際的な混乱など、さまざまな理由により2年遅れてしまった。しかし、現在はAmazonやサン・モールのオンラインショップで購入が可能だ。

詳細はこちら：www.steadfast1872.com



Steadfast author Glenn Scoggins

Yokohama gained sudden recognition as a treaty port in 1859. Before that it was Japan's premier harbor for overseas trade. Its cosmopolitan milieu was due to large Western and Chinese populations, each contributing to a rich mixture of cuisine and culture. Foreigners thronged the town, and the abrupt end of feudalism meant that ambitious young Japanese could leave the remote countryside and make their fortunes in a new town, eventually transforming Japan as well.

This colorful history inspired *Steadfast*, a book that traces the intertwined paths of the city and an international school, Saint Maur, on top of a steep hill overlooking the harbor. The growth of Yokohama is a continuing theme, along with global trade, international education, and the troubled history of Christianity in Japan. The main characters are tough, determined, courageous, and resilient women (who often had to overcome interference by bossy, entitled men). The setting includes not only Yokohama but also Paris, Nagasaki, Singapore, and Malaysia.

Yokohama and Saint Maur are alike in that both survived two world wars and a devastating earthquake, as well as political turmoil and military oppression. Destroyed and rebuilt over and over, the school still stands on the original site where it was founded in 1872. Thus the book's title: *Steadfast*.

Originally intended for the school's sesquicentennial, the book's publication was delayed two years by the very forces that it describes: economic crises, trans-Pacific shipping, and global unrest. It is now available on Amazon or directly from Saint Maur on its Online School Store.

See details at www.steadfast1872.com

フランス語教室 ソレイユプロヴァンス

SOLEIL PROVENCE

Text by Ry Beville Photo care of Soleil Provence



横浜シーサイダーはソレイユプロヴァンスの20周年をお祝いします!

ソレイユプロヴァンスは、ミシェル、アラナ・ボンジ夫妻が設立した神奈川県藤沢市にあるフランス語教室だ。小さな教室ではあるが、地元だけではなく地域を超えたコミュニティに大きな影響を与えている。彼らによると、これまでに約1800名の生徒が卒業しており、アラナは「生徒の多くが、ケーキ屋さんを開店したり、フランスに移住または留学し仕事をするため、そして国際的な団体に所属するために卒業していきました」と追加する。

ボンジ夫婦が日本に来たのは1996年のこと。教師の仕事をするために東京に移る前は、鹿児島にいたという(外国青年招致事業の一環)。自分たちで教室を立ち上げる決断をする前は、それぞれ別々の企業で働いていた。アラナは「可能な限り本物に近い状態で、私たちの文化を共有する場を作りたいと思いました。言語と文化が国際交流と異文化理解の第一ステップです」と説明する。

東京や横浜ではなく、なぜ藤沢を選んだのか。横浜では毎年フランス月間が開催されフランスの文化を発信しており、人口も多いため生徒数もより増えたことだろう。彼らが藤沢を選んだのは偶然だが、海岸沿いの気候や文化がミシェルの故郷、ニースに似ていたという。結果的に学校の雰囲気も藤沢のゆったりとした土地柄に合っている。校舎は一軒家なので、自然なかたちで交流が生まれやすい居心地の良いスペースだ。生徒はまさに家にいるような感覚だろう。

ボンジ夫妻は昔ながらの教科書から、マルチメディアソフトまで、様々な学習ツールを活用している。しかしアラナによると、学習する上で一番重要なことは「言語を使用した実際の会話にある」という。ボンジ夫妻は生徒との関係性構築を大切にしており、生徒自身の生活や活動をお互い共有することを勧めている。「ソレイユプロヴァンスを通して本当のコミュニティを創りたいと思っています。フランス語やフランスの文化を学びたいという意欲を育てる環境ができれば嬉しいです」とアラナは語る。

この活気に満ちたコミュニティに参加したい方は、
こちらにアクセスしてみよう:
soleilprovence.com



Yokohama Seaside would like to congratulate Soleil Provence on its 20th anniversary!

This French language and culture school in Fujisawa, Kanagawa was launched by the husband-and-wife team of Michel and Alana Bonzi. Although small, it has had an outsized impact on the local community and far beyond. The Bonzis say that roughly 1800 students have passed through their school. Alana adds, “Many have ‘graduated’ to having their own pastry shops, to living, studying, or working in France, or to joining international organizations in Japan.”

The Bonzis arrived in Japan in 1996. They were originally in Kagoshima (on the JET Program) before relocating north for teaching opportunities in Tokyo. They both worked for other organizations before deciding to open their own school. Alana explains, “The idea was to be able to share our culture in as authentic a way as possible. Language and culture are the first step to international exchange and cross-cultural understanding.”

Why Fujisawa and not Tokyo, or even Yokohama? The latter, after all, celebrates French culture yearly with an array of events and its population would provide plenty of local students. They admit that they settled in Fujisawa by chance, though its coastal weather and culture reminded Michel of his hometown of Nice. The style of the school is perhaps better suited for the town’s laidback ethos anyway. Soleil Provence is actually in a house, creating a comfortable environment where exchange happens more naturally. Students literally feel at home.

The Bonzis rely on an array of teaching material, from old-school textbooks to multimedia resources. But the main means of learning, according to Alana, “is rooted in a true exchange of language in context.” The Bonzis strive to develop personal connections with students, and encourage them to share their lives and activities with each other. “We want to create a real community through Soleil Provence,” says Alana, “one that fosters a desire to learn French and French culture.”

If you’re interested in being a part of this vibrant community,
please visit:
soleilprovence.com

SPINE CHIROPRACTIC -WITH JOINT MOTION-

Text and photos by
Mayura Sugawara

Address 横浜市中区元浜町4-39 4F / Naka-ku, Motohama-cho 4-39 4F

Tel 045-323-9488

Hours Closed every 2nd and 4th Wednesday, Saturday

Web spine-chiro.com



map
15

「健康に生きることが人生の大きな目標」これは今年1月に開院した Spine Chiropractic - with ジョイントモーション- のテーマだ。体の痛みや、慢性的な疲労感など、健康に関する悩みをつい後回しにしがち、という方も多いのでは。また言語の壁や信頼関係の構築など、クリニックを選ぶ上で不安を感じるケースもあるかもしれない。Spine Chiropracticでは、国際的な基準に則った資格を持つ経験豊富なドクターが様々な症状に対応してくれる。

Spine Chiropracticの八住基洋は、両親の仕事で生後半年からシンガポールで暮らし、日本の小学校を卒業した後、オーストラリアで学生時代を過ごしたという国際派だ。元々オーストラリアでオーストラリアフットボールをしていた彼は、怪我をした際にカイロプラクティックの施術を受け、良くなった経験があったという。20歳で日本に帰国した際、オーストラリアでも通っていたRMIT大学の日本校でカイロプラクティックを学べることを知り、その道に進んだ。そこでは、The World Federation of Chiropracticという、WHOの国際的な基準に則った技術を取得することができ、5年間で2つの学位を取得した。その後、東京カレッジオブカイロプラクティックでDoctor of Chiropractic (D.C.) 号も取得している。

資格取得後は3つのクリニックで18年以上経験を積み、今年馬車道駅徒歩1分の場所に自身のクリニックを開業した。日本ではカイロプラクティックに必要な資格がなく、技術の差も激しいという。「資格を持っていることが全てではありませんが、良いクリニックを選ぶ一つの指標になります。カイロプラクティックで扱う症状は、日常生活と深い関係があるので、それぞれの生活スタイルをしっかりとヒアリングして、適切な治療や調整を重ねていく必要があります。そのためにも、英語と日本語どちらも対応できるのは強みです」と八住は語る。

体の悩みがある方も、健康を維持したい方も、自分の体を労わるために一度八住の施術を受けてみると良いだろう。長い人生を健康に生きることが全ての幸せの始まりだ。



Spine's Yasumi

"Your health means everything to you." This is a motto of Spine Chiropractic -with Joint Motion-, which opened in January of this year. Some of you might be putting off addressing health problems, such as body aches and constant fatigue. There might be concerns with language barriers or building trusting relationships with your doctor when choosing a clinic. At Spine Chiropractic, experienced chiropractor Motohiro Yasumi, a physician with globally acknowledged credentials, can treat a variety of symptoms.

Yasumi's family moved to Singapore when he was six months old; there, he was exposed to English. He returned to Japan for elementary school, but then was off to Australia as a middle school student. When playing Aussie-rules football, he was injured and received treatment from a chiropractor. After returning to Japan at the age of twenty, he learned that RMIT University, which he attended in Australia, had a Japanese school where he could study to be a chiropractor. Yasumi spent the next five years learning approved techniques of the World Federation of Chiropractic, officially recognized by WHO, to obtain two bachelor degrees. He went on to obtain a Doctor of Chiropractic degree, too.

Yasumi spent over eighteen years gaining experience at three different clinics before launching Spine. The clinic is about a minute away from Bashamichi Station. Surprisingly in Japan, there's no license for chiropractors and it has created a huge gap in doctors' techniques. Yasumi explains, "While a license isn't everything, it could be a key indicator when choosing a good clinic. Because the symptoms of my patients are closely related to their daily lives, I always make sure I understand their lifestyles so I can choose the best treatment and adjustments. In this context, being fluent in both Japanese and English is my strong point."

If you are currently having a health issue or simply want to stay healthy, a visit to Spine could help. Happiness starts with your health.

Music Bar 45

Text and photos by
Mayura Sugawara

Address 西区南幸2-16-20 YKビル2F
Nishi-ku Minamisaikai 2-16-20 2F
Hours 17:00~26:00 Closed on Sun
Instagram musicbar45yokohama



デジタル音楽が主流の現代社会で、ここ数年レコードの人気がじわじわ再燃している。ストリーミング配信で手軽に音楽を楽しむのは便利だが、ゆっくりとお酒を片手にレコードで音楽を楽しむのは没入感がある。横浜駅から徒歩5分の距離にあるミュージックバー45では、数々のレコードをハイエンドオーディオのサウンドで体感することができる。

代表の真木 慧は静岡県の出身で、19歳で横浜に出てきた。吹奏楽部の顧問をしていた父親や、好んで聴いていたラジオの影響でヒップホップやR&Bが好きになったという。ラジオで横浜の音楽シーンが熱いと知った真木は、横浜のクラブで働き始め、その後はレストランの立ち上げなど手伝っていたという。40歳を目前に控え、クラブ以外でも音楽を聴きながらお酒を楽しめる場所があればと考え、半年前にバーを開店した。普段は真木の他に最大2名のバーテンダーがおり、クラフトジン(¥1320~)やウォッカ(¥1100~)、カクテル(¥1100~)などが提供されている。

横浜駅という立地から客層は国際的で、年齢層も20代後半から60代まで幅広いという。レコードは、横浜出身で世界的なアーティストとも共演したことのある、DJ kentaがセレクトしており、新旧ジャンル問わず幅広いラインナップだ。ゲストセクターが入り、その日の音楽を決めることもあるため、新しく好きなジャンルを見つけるのにもびったりな場所だ。ミュージックバー45では日頃の喧騒から離れ、音楽に癒される時間を過ごすことができる。



Owner Kei Maki

While digital music is the norm in today's society, vinyl records seem to be gaining recognition once again. Of course it's easier to enjoy music using streaming services. But maybe you feel more immersed when you're listening to records while sipping a drink. Located just a five-minute walk from Yokohama Station, Music Bar 45 creates just such an environment with numerous records and high-end audio.

Owner Kei Maki is originally from Shizuoka, but relocated to Yokohama at the age of nineteen. Influenced by both his dad, who was a conductor of a school symphony band, and radio shows he loved listening to, he became interested in hip hop and R&B music. After learning on a radio show that Yokohama was a hot spot for music, he decided to work at a club in the city. He then became involved in establishing restaurants. As he was approaching his 40s, he thought of creating a space that wasn't a club where customers could listen to music. Music Bar 45 was thus born November 2023. Besides Maki, there are usually two bartenders serving drinks such as craft gin (¥1320~), vodka (¥1100~), and cocktails (¥1100~).

According to Maki, since the bar is close to Yokohama Station, customers tend to be a mix of nationalities and ages (from mid-20 to 60s). The records are curated by DJ Kenta, a Yokohama-based DJ who's collaborated with world-famous musicians. The lineup includes many different genres, including old and recent releases. Some days guest DJs create the day's playlist, offering you the opportunity to discover and appreciate new genres. If you're looking to get away from the tumult of daily life and immerse yourself in music, Music Bar 45 hits all the right notes.

クリエイティブと選択理論

CREATIVITY AND CHOICE THEORY

Text by
Hisao Saito

先日、クリエイターと呼ばれる人たちに向けて講習会を行なった。講習中、ある人が言った「やっぱりクリエイティブって選択理論だよ」という言葉を思い出した。その人は、芸術における「破壊と生成の繰り返し」は、まさに選択理論だという。

選択理論心理学はアメリカの精神科医故ウィリアムグラッサー博士が提唱したもので、この心理学は良好な人間関係を築くと言われていいる。有名なところで言うと、「5つの基本的欲求」がある。生存の欲求、愛・所属の欲求、力の欲求、自由の欲求、楽しみの欲求。これは私たちの誰もが遺伝的に持っている欲求で、それらをバランス良く満たしていくことが、幸せに生きるカギであると言っている。そして、自分の基本的欲求を一つ以上満たす「人、物、状況、理想、価値観、哲学」などが入っている記憶の世界を、「上質世界」という。人は上質世界にあるものを求めて行動するといわれている。

「破壊と生成」は「Try & error」だという人もいるらしいが、そんな生やさしいものではないはずだ。万物を細胞レベルまで「破壊」、そして「欲求」に忠実に生成、まさに神の領域。芸術とは、独自の価値を創造しようとする人間固有の活動であり、クリエイティブとは「独創的」「創造的」と言う意味だ。そうか確かにこれは、選択理論でいう「情報の取得と行動の選択の繰り返し」いわゆる「コントロールシステムの環」である。

クリエイティブは感覚だけでなく、ひとつの「技術」として語ることができると言うことだ。

Recently, I had a chance to give a lecture to people who are called creators. I remember during the lecture, someone said, “Creativity is definitely choice theory.” According to that person, “the repetitive cycle of destruction and creation” in art is exactly what choice theory is.

Choice theory in psychology was developed by the psychiatrist Dr. William Glasser, and it supposedly provides for healthy relationships. The theory is famous for its “five basic needs”, which are survival, belonging, power, freedom, and fun. He states that these needs are woven into our genes and the key to happiness is to satisfy them in a balanced way. Additionally, he refers to the “Quality World” as the place in your mind that stores representations of things that satisfy more than one of those needs, such as “people, things, situations, ideals, ideas, and philosophy”. And the Quality World is what all human behavior is motivated by.

There are people who see “destruction and creation” as “trial and error”, but I don’t think it’s as easy as that. Think about “destruction” at the cellular level, then creating faithfully according to “needs”. It’s almost as if this is God’s realm. Art is a human activity for expressing one’s unique values; creativity means “uniqueness” and “design”. Indeed, this is what choice theory calls “the repeated collection of information and choice of action”, otherwise known as the “control system loop”.

That being said, creativity isn’t only about our senses; it’s also one of our “skills”.



THE DARK ROOM INTERNATIONAL

Address 中区花咲町1-42-1 2F

Website www.thedarkroom-int.com

Naka-ku Hanasaki-cho 1-42-1 2F Instagram [the_darkroom_int](https://www.instagram.com/the_darkroom_int)

Tel 045-261-7654

map
1



Fostering Love For Learning In All Children



Yokohama Sai

International School




- International School for children aged 2- 6
- Extended day care facilities
- After school classes in English, Math, Piano, and Computer coding, for older students

1-4-16, Kominatocho, Ishi Building 2F, Naka- ku, Yokohama

www.yispreschool.com




18 Yamashita-cho, Naka-ku
045-664-5757
11:00-19:00 (closed Mon)

www.elliott.jp

map 8

THE WORLD'S FIRST
ENGLISH-LANGUAGE SAKE MAGAZINE

SAKE TODAY

www.saketoday.com






11:30 - 14:00 (ランチは金土日のみ営業)
17:00 - 22:00

月曜・火曜休
Closed Mon-Tues

045-253-1645
sparta.jp



日本発祥の
ギリシャ料理店

Yokohama's oldest
Greek restaurant

map 4

Be Fresh 2024 **36**
横浜国際教育学院は創立36周年



YOKOHAMA INTERNATIONAL EDUCATION ACADEMY JAPANESE LANGUAGE INSTITUTE

Learn Japanese
in Yokohama!






43 Miyazakicho, Nishiku, Yokohama 220-0031
tel: 045-250-3656 fax: 045-250-3657
email: admissions@yiea.com
<https://www.yiea.com>

map 6



芽キャベツのフリット とフェタチーズ

FRIED BRUSSELS SPROUTS WITH FETA CHEESE

このレシピはヘルシーで調理も簡単。味わい豊かで満足感もあり、一品料理としても、グリルした肉のつけ合わせでも楽しむことができる。タッパーに入れればピクニックにもピッタリだ。

This recipe is relatively healthy and super easy to make. It's also flavorful and filling. A bowl will make a small meal or a nice side dish to grilled meat. Toss some in a tupperware container and you can take it on a picnic.

材料

生の芽キャベツ.....	150g
フェタチーズ.....	20g
粉チーズ.....	5g
塩コショウ.....	(適量)
サラダ油.....	(揚げ油として)

Ingredients

fresh Brussels sprouts.....	150g
feta cheese.....	20g
Parmesan cheese powder.....	5g
salt & pepper.....	(to taste)
vegetable oil.....	(for frying)

作り方

- ① 芽キャベツを電子レンジで1分ほど加熱する。
- ② サラダ油で30秒素揚げする。
- ③ 塩胡椒、粉チーズをふりかける。
- ④ 細かくしたフェタチーズをのせる。

Directions

- ① Microwave Brussel sprouts for about 1 minute.
- ② Deep fry in oil for 30 seconds.
- ③ Sprinkle on salt, pepper, and Parmesan cheese.
- ④ Top with crushed feta cheese.

チャコールグリルグリーンファンの皆さん！ 多くの人々から愛されている馬車道のレストランと同じチームが、店舗の隣に新しいコンセプトのレストランをまもなくオープンする。WYC「ワールド焼肉センター」という名前で、グリーン同様に世界中の様々な食文化を味わえるメニューなど、一般的な焼肉にひねりを加えたフードが楽しめる。次号での特集をお楽しみに。

Attention foodies and fans of Charcoal Grill Green! The same team behind this beloved Yokohama restaurant in Bashamichi will soon be opening a new one with a new concept beside it. To be called World Yakiniku Center (WYC), it will feature traditional yakiniku (grilled meat) but with a twist; like dishes at Green, selections will reflect the influence of other cuisines from around the world. Please check out our next issue for the full review.



Okonomiyaki Columbus

ハマで食べれる本場お好み焼はじめ、
もんじゃ焼、焼そば、鉄板焼、おつまみ
をご用意してお待ちしております。



★ 100 円ご利用毎に 2 ポイント進呈。
★ 300 ポイントより値引き
(1 ポイント=1円)



お好み焼ころんぶす
オフィシャルサイト

お好み焼 ころんぶす [根岸本店]

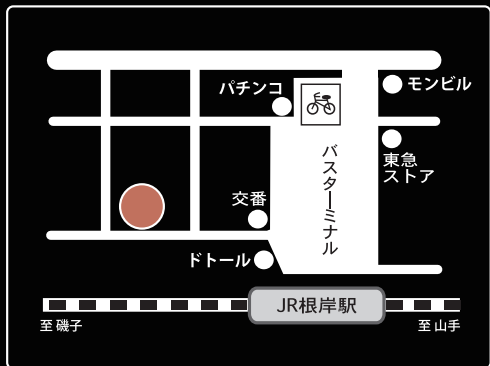
お好み焼 ころんぶす [石川町店]



ぐるなび



facebook



〒235-0007 横浜市磯子区西町 14-3
Tel & Fax 045-751-9449

[営業時間] 11:30 ~ 22:00
ランチタイム 11:30 ~ 15:00



〒231-0025 横浜市中区松影町 1-3-7・1F
Tel & Fax 045-633-2748

[営業時間] 火~金 11:30 ~ 15:00 17:00 ~ 22:00
土日祝 11:30 ~ 22:00 ランチタイム 11:30 ~ 15:00

※ 定休日/月曜日 (祝日の場合は営業、翌日火曜定休日)