

¥0 日本語  
ENGLISH

ハマッ子通信

4

APRIL

THE  
横浜シーサイダー  
**YOKOHAMA SEASIDER**  
MAGAZINE

インタビュー記事 TELL ライフラインディレクター

Interview with TELL Lifeline  
Director Vickie Skorji  
Here to listen, here to make a difference

Culture & Events カルチャー・イベント情報



**GYMBOREE INTERNATIONAL**  
PRESCHOOL & AFTER SCHOOL [gymbointernationalschool.jp](http://gymbointernationalschool.jp)



April 2020  
**New Open!**  
Jiyugaoka  
Yokohama  
(Beshamichi)

**GROW. DISCOVER.  
CREATE. EXPLORE.**

Join us for  
**Mommy & Me Preschool Prep**  
(45min-1hr program, 0-6 yrs) (3hr program, 1.5-2.5 yrs)

**Preschool After School**  
(5hr program, 2-6 yrs) (3hr program, 3-9 yrs)

Call us at 03-5449-2311 or email us at [info@gymbointernationalschool.jp](mailto:info@gymbointernationalschool.jp) for details.

**GYMBOREE**   
[www.gymboglobal.jp](http://www.gymboglobal.jp)

**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](mailto: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

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](mailto:kazutomo.shimizu@jasper.dti.ne.jp)  
<http://www.shimizutaxattorney.com/>  
045-365-1938



ロティサリーチキンや自家製ピザなど全7品  
GATHERの  
オススメ  
プラン!  
**4,000円** 税別 プラン 2時間飲み放題付

メニュー例

- 自家製スモークサーモンと季節野菜のマリネ
- とろ〜り半熟卵のシーザーサラダ
- トリュフの香るフレンチフライ
- ソーセージの炭火焼
- 2時間飲み放題 (スパークリングワインを含む約60種)
- 魚介と季節野菜のアヒージョ
- 丸ごとロティサリーチキン
- シェフの気まぐれ自家製ピザ
- ブチデザート

※写真の料理およびメニューは一例です。  
季節や仕入れ状況などによりメニューが一部変更となる場合がございます。  
※予約制です。(10名以上でのご利用は3日前までにご予約ください。)  
※飲み放題はラストオーダーは30分前とさせていただきます。

**GATHER@EATINGHOUSE** 045-323-9005  
CRAFT BEER CHARCOAL GRILL PIZZA COFFEE AFTERNOON TEA  
gather@eatinghouse.jp  
eating-house.com/gather/  
GATHER@EATINGHOUSE

ギャザーイーティングハウス  
横浜市中央区新港2-2-1 横浜ワールドポーターズデッキストリート1F  
営業時間: 11:00~23:00 (L.O. フード22:00 / ドリンク22:30) 座席: 店内150席、テラス席100席

オンライン予約は  
公式WEBサイトで



MAP 12





# Global Education From 3 years old

**Bilingual Preschool**  
CosmoGlobalKids

2F, 6-75 Otamachi  
Naka-ku, Yokohama  
045-222-6467  
cgk.ac/english/

MAP 19




## 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




## 横濱帆布靴

Produced by  
**U. S. M. Corporation**  
Bankokubashi SOKO#104, 4-24 Kaigandoori  
Naka-ku YOKOHAMA 231-0002

**Made in Nippon**

045  
Yokohama Canvas Bag  
www.045usmc.com/

MAP 18

横濱の歴史とともに60年・・・

# ありあけ横濱



横濱の海に浮かぶ船をイメージした贅沢なマロンケーキ

Rich elegant marron cakes inspired by ships sailing the waters of Yokohama Harbour.



**ARIAKE MAIN STORE**  
231-0021 Yokohama, Naka-ku Nihonodori 36  
Hours 10:00-20:00(L.O 19:00)  
TEL 0120-005-436  
www.ariakeharbour.com



MAP 15

# April 2020

いつもと違う横浜シーサイダーへようこそ！先月創刊11周年を迎えた本誌ですが、今月は創刊以来初となる「イベント情報なし」の号になりました。その理由は勿論、新型コロナウイルスであり、各種イベントの開催が危ぶまれていることによるものです。というわけで、今月号は通常よりもボリュームを抑え、関連トピックについて長めの記事を掲載しています。ネットで情報収集する人の増加に伴い、イベント情報からはしばらくの間離れて長文記事を引き続き掲載して参ります。今後の状況の展開に応じてこのような方向で進めていくことになるでしょう。最後になりますが、本誌今月号やバックナンバーにつきましては、弊社ウェブサイトからもPDFでご覧いただけますのでぜひお読みいただき、健康に気をつけてお過ごしくださいね！

Welcome to an unusual edition of the Yokohama Seaside. Last month marked 11 years of publication! This month is the first issue with no event listings. That's because of COVID-19 and the uncertainty of events even taking place. We slimmed down for this issue, but included a longer article on a relevant topic. We've been pivoting away from events and toward longer articles for some time, as more people gather that information online. We'll continue in this direction as the situation evolves. Please note that free pdfs of our magazine, including back issues, are always available from our website. Keep reading and stay healthy!

ライ・ベヴィル(発行人)  
Ry Beville (publisher)

Visit us on the web at  
[www.yokohamaseasider.com](http://www.yokohamaseasider.com)  
For advertisement and other inquiries email:  
広告掲載やその他のお問い合わせ：  
[info@yokohamaseasider.com](mailto:info@yokohamaseasider.com)

Follow us on Facebook, Twitter & Instagram

 [www.facebook.com/SeasiderMagazine](http://www.facebook.com/SeasiderMagazine)  
 [@YokohamaSsdr](https://twitter.com/YokohamaSsdr)  
 [@yokohamaseasider](https://www.instagram.com/yokohamaseasider)

<b>Cover</b> A SKY DUCK Yokohama amphibious bus tours the harbor	<b>Editorial</b> Ry Beville Misato Hanamoto Hisao Saito Brian Kowalczyk Meg Ishihara Mari Yamagami Matthew Gammon	<b>株式会社</b> <b>Bright Wave Media</b> 231-0063 Yokohama, Naka-ku, Hanasaki-cho 1-42-1 Noge Hana Hana 2F (Appointments only) Copyright 2020	
<b>Publisher</b> Bright Wave Media, Inc.	<b>Design</b> Meg Ishihara Matthew Gammon		

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 Bright Wave Media. Opinions expressed herein are not necessarily endorsed by the publisher. We are not responsible for the quality or claims of advertisers. YSM is available at roughly 500 locations. Except for ads, and unless noted, none of the content in the Yokohama Seaside Magazine is paid publicity. We feature information we think is important.






FSC® 森林認証紙、ノンVOCインキ（石油系溶剤0%）など印刷資材と製造工程が環境に配慮されたグリーンプリンティング認定工場にて、印刷事業において発生するCO<sub>2</sub>全てをカーボンオフセット（相殺）した「CO2ゼロ印刷」で印刷しています。





“Understanding mental illness and if we are vulnerable— understanding what anxiety looks like and managing it early is important.”

ヴィッキー・スコルジ TELL ライフライン(いのちの電話)ディレクター

**VICKIE SKORJI** Director, TELL Lifeline

**T**ELL ライフライン(いのちの電話)(以下「TELL」)は英語による支援サービスだ。主な活動目的は自殺を防ぐことだが、TELL のホームページには「どんな悩みでも、私たちは貴方に寄り添ってお話を聞きます」と謳っている。TELL は日本の「いのちの電話連盟」のメンバーとして1973年に設立された組織で、ボランティアによって運営されている。15年余にわたってTELLで様々な役割を果たしてきたスコルジは、現在、いのちの電話のディレクターを務めている。

いのちの電話には、どのような相談の電話がかかってくるのでしょうか？

それはもう、ありとあらゆる内容の電話がかかってきます。自殺や家庭内暴力、レイプなど深刻な相談もあります。最も多いのは孤独、或いは不安や鬱で苦しんでいる人からの相談ですね。他にも、異文化になじめないとか、人間関係や職場の問題で悩んでいる人もいます。

TELLのサービスは、日本に住む外国人が対象なのですか？

元々は外国人居住者に対して支援の手を差し伸べる必要性があって生まれたものです。ですが、現在では電話をかけてくる相談者の半数は英語が話せる日本人です。そのように様変わりしたのは2003年頃で、その当時、自殺率が非常に高かったのです。そういう人たちはおそらく一度海外へ出て、日本に戻ってきたのかもしれませんが。或いは自身がハーフという場合や、パートナーが外国人なのかもしれません。英語のスキルがあるので、外国人向けのいのちの電話にかければ自分の葛藤を受け入れてもらいやすいと感じているのかもしれませんがね。日本人に話すより、私たちに話す方が恥ずかしくないと感じているとも考えられます。

**T**he TELL Lifeline is an English-language support service. While suicide prevention is a major aim, TELL's website states, “Whatever is troubling you, we are here to listen.” It was established in 1973 as a member of the Inochi-no-Denwa (Japanese Lifeline) federation and is run by volunteers. Skorji has been working for over 15 years at TELL in a variety of roles, but is now the director of the Lifeline.

Why do people call the Lifeline?

We take calls on absolutely everything. Our volunteers may take calls for suicide, domestic violence, or rape. But the most common type of call we get is either loneliness or somebody dealing with anxiety or depression. People also face issues with cultural adjustment, relationships, and the workplace.

Is this service for foreign residents?

It grew out of the need for services to support the foreign population, but fifty percent of our callers are Japanese who speak in English. That changeover happened around 2003 when the suicide rate was so high. Perhaps they went overseas and came back. They might be biracial. They might have a partner who is foreign. They might have English language skills and feel that if they speak to a foreign lifeline, we might have a better acceptance of their struggles. They might feel it's less shameful to speak to us than maybe to speak to another Japanese person.



## いのちの電話のボランティアはどのように養成しているのですか？

相談者からの電話に一人で対応できるようになるまでには、約5ヶ月かかります。まず最初にトレーニングを受けてもらい、その後1~2ヶ月間は我々がサポートしています。また、2017年からはチャットによる相談も金~日の午前2時まで受け付けているのですが、このサービスを提供するようになって気付いたことがあります。それは、チャットと電話ではユーザー層が異なるということです。ですから、いのちの電話だけでなく、チャットの対応についても訓練しています。

## いのちの電話のボランティアの人達は、心理学やメンタルヘルスケアなどのバックグラウンドをお持ちなのでしょうか？

いいえ、全員ボランティアです。今110人程いますが、メンタルヘルス分野でのバックグラウンドがある人もいれば、そうしたキャリアを歩もうとしている人もいて、バックグラウンドは様々です。

## スコルジさんご自身のバックグラウンドやトレーニング等について教えてください。

私自身は心理学と神経心理学を学びました。20年以上前にアジアへ移った際に免許の継続が出来なかったため今は免許は持っていませんが、後天性脳機能が専門でしたので、脳卒中や認知症、或いは頭部外傷を負った人の評価を行うことができました。カウンセリングについては修士に準じる学位を持ち、何年もの実務経験があります。その後、行動療法を扱うセラピストとして働き、近親相姦やレイプを経験して苦しんでいる人々の対応もしました。そして現在、いのちの電話の活動を管理しています。職場や学校でのストレス管理からメンタルヘルスの問題まで、様々な内容をコミュニティでお話をさせてもらっています。

## 精神的に健康でいるためのコツのようなものはありますか？

快活でいるために自分で出来ることはたくさんあります。つまり、質の良い睡眠、食事、運動です。私たちはそういったことを軽視しがちですが、身体の健康を保つことは本当に大切だと思います。人生は常に順風満帆というわけにはいきませんので、ストレスを管理する術を学ぶことは必要不可欠です。一方、精神疾患の人の場合、当人はストレスのことをあまり理解していないと思いますし、ストレスを管理したり、ストレスが体を与える影響を理解しようとは考えないと思います。それよりも、より多くの適切な対処が必要でしょう。たとえばヨガをしたり、趣味を楽しんだり、週末にテレビを見ない、など。息抜きの時間を与えてくれるようなものがとても大切だと思います。しかし、私たちの中には他の人に比べて精神疾患になりやすい人もいます。精神疾患についてまずは理解をすることですね。わかりやすいタイプの人は、悩みがどんな症状になって表れるのか理解し、とにかく早急に対処することが肝要です。

## どういったことから理解し始めれば良いのでしょうか？

私たちの4人に1人はメンタルヘルス上の問題を経験します。あらゆる精神疾患のうち、14歳までに発症するものは50%、24歳までだと75%に上ります。しかし、精神疾患の症状をきちんと理解している親が一体どのくらいいると思いますか？親はどうやって子供の身体によい食事を与えるか、どうやったら確実に自分の子供が適切な教育を受けられるか、そういった本は

## How do people train to volunteer for the Lifeline?

It takes about five months before volunteers can go on the line by themselves. They undertake initial training and then we provide support for a couple of months. In 2017 we expanded to offer chat. Chat operates on Friday, Saturday and Sunday nights until 2am. One thing we noticed with chat is that we get a different demographic of users. We not only train our people how to work on the Lifeline, but also how to work with chat as well.

## Are the Lifeline workers people who have a background in psychology or mental health care?

No, they're all volunteers. I have about 110 volunteers. Some might have had a background in mental health or maybe they are pursuing that career path. They come from all sorts of backgrounds.

## Please tell us more about your background and training.

My background is in psychology and neuropsychology. But when I moved to Asia over 20 years ago, I couldn't keep up my license and let that go. My specialty was acquired brain functioning so I could do assessments for somebody who had a stroke or dementia or a head injury. I got a masters in counseling and practiced that for a number of years. Then I worked as a therapist that covered behavioral work. I've worked with people who struggled with surviving incest or rape. Now I manage the Lifeline. I also give talks in the community on anything from stress management to mental health issues in the workplace and in the schools.

## What are some tips for maintaining mental wellbeing?

There are many things we can do to stay resilient: quality sleep, diet, exercise. We often downplay them, but keeping ourselves physically healthy is really important. Life doesn't run smoothly all the time. Learning to manage stress is really essential. When it comes to mental illness, I don't think that we understand stress so well and I don't think we plan for managing stress and understanding its impact on our bodies. We need more coping strategies in place—maybe you do yoga, you have hobbies, you don't watch the TV on the weekend. Whatever you do that gives you down time is really important. But some of us are going to be more vulnerable to mental illness than others. Understanding mental illness and if we are vulnerable—understanding what anxiety looks like and managing it early is important.

## Where should understanding start?

One in four of us will experience a mental health problem. Fifty percent of all mental illnesses have their onset before the age of fourteen. Seventy-five percent have their onset before twenty-four. Yet how many parents understand what mental illness looks like? You read books on how to provide a healthy



読みますよね。ですが、それと同じくらいメンタルヘルスも重要ではないでしょうか？症状がどういった形で表に現れるのか、親は理解する必要があります。もし自分の子供が苦しんでいたなら、早いうちに助けを求めなくてはならないと思います。研究によると、ほとんどの子供は1年ないしそれ以上親には話さないのだそうです。想像してみてください。もし自分が精神疾患を抱えていながら、1年以上何も対処しないとしたら…自分は一体どうなってしまうのでしょうか。もし社会として私たちにできることがあるとするならば、病気がどのような症状で表れるのかを認識し、適切な治療法を理解することだと思います。単にストレス管理や適切な睡眠といった一般的なことを行うだけではないのです。また、助けを求めるべきタイミングを理解することも大切なのです。

### 孤独感はメンタルヘルスの問題と捉えていますか？

孤独感はストレスと同じく精神疾患ではありません。しかし、孤独感を抱えていることで精神疾患にかかりやすくなります。日本にはお年寄りの人口が多く、その多くが一人ぼっちで寂しい思いをしています。また、全国各地に外国人がいますが、彼らも孤立してしまって寂しく過ごしています。危険なのは「話し相手がいない」という場合。そのような時、人は鬱になりやすいのです。いのちの電話への相談者に対して、私たちは「どうすればこの相談者を再びコミュニティに帰属させられるだろうか。話し相手を見つけたり、一緒にいることで自分の存在価値を感じられるような誰かを見つける方法が他にもないだろうか？」と考えます。

### 新型コロナウイルスにはどう取り組んでいますか？

多くの人が強いストレスを感じることになるだろう、ということはわかっていますので、私たちの日々の役割やルーティーンも全く変化しています。今はオフィスで仕事していないとか子供達の学校が休みになっているとか、パートで働いているため収入が減るといった人もいて、皆お金のことをとても心配しています。日本にいる多くの外国人が「こんなことは一体いつまで続くんだろう？一体いつまでここにいられるんだろう？」と考えていると思いますが、私としてはこうお伝えしたいです。「不安を感じるのは当然のことだけれど、ニュースばかり見るのはやめて、正確な情報を得ましょう。いのちの電話に電話してくれても良いし、週末であればチャットでも受け付けていますよ」と。それともう一つ大事なことは、もし知り合いの誰かが病んでいたら、しばらく様子を見て気遣ってあげて欲しいということです。家に上がり込んだり訪問することはできなくても、何か食べる物を置いていくくらいのことはできるかもしれませんよね。お互いに面倒を見合うといったことも、とても大切だと思うのです。

**ヴィッキー、ありがとうございます。ぜひ実践しようと思います！**

diet and how to make sure your child has the right education, but mental health is critical, too, right? Parents need to understand what that looks like. If your child is struggling with a condition, getting help early is essential. Research says that most kids don't tell their parents for a year or more. Imagine if we had a mental illness and we didn't do anything about it for a year or more—what impact would that have on us? If there's anything we can do as a society it's learning to recognize what illness looks like and understanding what good treatment is. It's not just doing those generic things like managing stress or getting the right sleep. It's also understanding when you need to get help.

### Is loneliness a mental health issue?

Loneliness is not a mental illness just like stress is not. But these are things that can make you vulnerable to getting a mental illness. There are a lot of elderly in Japan, and many of them are isolated and lonely. There are foreigners that are scattered all around the country and they've become very isolated and lonely. The danger is that you don't have people to talk to. You can become quite vulnerable to getting depressed. On our line we get people who are lonely and we ask, 'How can we get them engaged again in the community? What are some other ways that they can find people they can communicate with or feel valued by?'

### What can you share about coping with the Coronavirus?

One thing we know is that many people are going to feel a heightened level of stress. Our day-to-day functioning and routines are all altered. Maybe you're not working in your office anymore, or maybe your kids are not going to school. Maybe some people are part-time workers, they're not getting their income, and they're really worried about their finances. Many foreigners in Japan are thinking, 'How long is this going to last? How long can I stay here?' I'd like people to know that it's normal to feel anxious, but try not to look at the news all the time. Try to find some accurate resources read. We've got a list of a few of those on our website. It helps to talk to someone. You can call our Lifeline or chat with us on the weekends. Another important thing is that if somebody you know gets ill, check in on them, check how they're going. Maybe you can't go inside and visit them, but maybe you can drop some food off. I think it's really important that we look after each other as well.

**Thank you Vickie, we will!**

TELLのいのちの電話のみならず、同組織では横浜市内のクリニックで様々なサービス(カウンセリング、児童アセスメントなど)を提供している他、市内で各種プログラムやワークショップを運営している。TELLは非営利組織であり、寄付金及び募金活動を通じて運営されている。詳細はこちらのサイトtelljp.comへ。

\*\*現在、TELLでは総力を挙げて新型コロナウイルスに関する状況に対応している。TELLから紹介可能な援助や支援サービスについては、上記ウェブサイトに一覧が掲載されているので確認を。

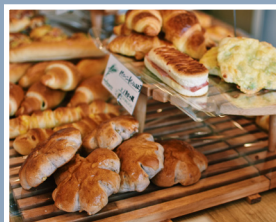
In addition to TELL's Lifeline, the organization has a clinic in Yokohama that offers a variety of services (counseling, assessments for children, etc.). It also runs programs and workshops in the city. Note that TELL is a non-profit and operates through donations and fund-raising activities. For more information, please visit: telljp.com

\*\*TELL is maintaining full operations during the current COVID-19 situation. The website also has a list of resources and support services TELL can connect people with.



## 上町カフェ Kamicho Cafe

神奈川県 三ツ沢上町 1-5  
Kanagawa-ku Mitsuzawa Kamicho 1-5



三ツ沢上町は横浜の中でもさほど有名な場所ではないが、飲食店が少ないエリアなだけに、地元の人たちにとって「上町カフェ」は美味しいランチやお茶をする行きつけの場所になっている。店内は入口側のベーカリーと、居心地の良いイートインコーナーの大きく二つに分かれている。後者のイートインは屋外のテラスと繋がっており、テラス席はペット連れでも利用可能だ。この界限唯一のカフェだが、食事系・スイーツ系共に選択肢が多い。加えて、個人経営のお店にしては値段が驚くほどリーズナブル(小ぶりのペイストリーならたった¥50)なのだ。

本誌スタッフは「フライドチキンドック(¥300)」を試食。カリカリのチキンの上にケチャップ、マスタード、マヨネーズがこれでもかというほどたっぷりかかっていて美味しかった。次回訪問時には「エビカツドック(¥300)」や「ビッグバーグバーガー(¥450)」をぜひ食べてみたい。種類豊富な菓子パン系はちょっと個人的なものをチョイス。「クリームあげパン(¥180)」は、日本の昔ながらの菓子パンにちょっと手を加えたもので、斬新で美味しい。このほか、「かりんとうアンパン(¥180)」や、シナモンパウダーがたっぷりとまぶされスパイシーな香りが漂う「シナモンロール(¥180)」なども、食べて絶対損はしない。「カリカリメロンパン(¥230)」は

普通のメロンパンとは違って平らな形をしており、大粒の砂糖が生地表面に散りばめられている。

「上町カフェ」がこの地にオープンしたのは2019年の10月のこと。それまで全く異なる業界で働いていた宝田昭弘だったが、パン屋になりたいという長年の夢をかかなるべく起業を決意。なぜパン屋なのかというと、パンは大人も子供も好きなものだからだ。この店を始めてからというもの、毎日が楽しくて喜びに満ちている。と宝田は言う。その温かみや幸福感が本物であることは、彼の言葉だけでなく、ほっこりとして寛げる空間や、この店を訪れるお客さんの笑顔を見れば十分頷ける。

Mitsuzawa Kamicho isn't a very well-known part of Yokohama. Eateries are scarce in this area, which is why Kamicho Cafe has become the locals' go-to place for delicious lunches and desserts. The cafe is roughly divided into two main parts—a bakery at the entrance and a cozy eat-in space connected to a small, outdoor terrace where you can eat with your pets. Given that it's the only cafe in the area, you'll find a large selection of both savory and sweet items to choose from. The prices are surprisingly reasonable as well (small pastries are sold for only ¥50) for an independently-owned shop.

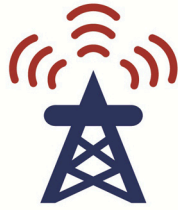
We tried the Fried Chicken Dog (¥300) drizzled with copious amounts of ketchup, mustard and mayonnaise over the crispy chicken. It left us satisfied enough to plan on trying the Fried Shrimp Dog (¥300) and Big Burg Burger (¥450) on our next visit. The sweet pastry choices were abundant so we opted for some of the unique ones. Fried Cream Bread (¥180) was a completely new and delicious twist to the classic Japanese pastry. You can't go wrong with the Karinto Anpan (bread filled with red bean paste mixed in with karinto, a deep-fried brown sugar snack; ¥180) or the Cinnamon Roll (¥180) loaded with cinnamon powder and infused with its

spicy aroma. The Kari Kari (crunchy) Melon Pan (¥230), is not your normal melon bread, but was flat and had large sugar bits scattered all over the crust.

Kamicho Cafe opened in October of 2019, after owner Akihiro Takarada decided to pursue his lifelong dream of running a bakery. He previously worked in a totally different industry, but wanted to run a bakery, as it's something people of all ages can enjoy. Takarada says that ever since he launched his cafe, each day has been filled with fun and joy. This sense of warmth and happiness is evident in the owner's expression, in the comfortable space he provides, and in the smiles on his customers' faces.







アメリカ直輸入ビール

Over 100 varieties of American craft beer in bottles and cans for drink-in or take-out

Home delivery available!

**Antenna America**

Nagano Trading's  
American Craft Beer Tasting Room  
[www.antenna-america.com](http://www.antenna-america.com)

- 1 Dark Room International [D-2]
- 2 Antenna America [D-3]
- 3 The Warehouse By Tomei Wines [D-3]
- 4 Sagan [E-6]
- 5 Toraya [D-3]
- 6 Sparta [D-3]
- 7 Nakamaru Dental Clinic [E-6]
- 8 Café Elliott Avenue [D-7]
- 9 Bashamichi Taproom [D-4]
- 10 Ishikawacho Green [E-6]
- 11 Bashamichi Green [C-3]
- 12 Gather @ Eating House [B-4]
- 13 Yokohama Brewery [D-3]
- 14 Apollo [D-3]
- 15 Ariake Main Store [D-5]
- 16 Ami [E-6]
- 17 YIEA & Shyo Shyo An [C-2]
- 18 045 Yokohama Canvas Bag [C-4]
- 19 Cosmo Global Kids [C-3]

MAP 2







MOTOMACHI SAKE BAR

**SAGAN**

日本酒サガン

For Information & Reservations Call  
**045-663-3070**

Hours  
17:00 to 23:30

Closed  
Mondays  
月曜日



MAP 4




www.elliott.jp

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

MAP 8

**KT&K JAPANESE**

Private lessons in the Tokyo and Yokohama area

- \* JPLT level 1-5 preparation
- \* Japanese for daily use
- \* Business Japanese

20 years of experience

Lesson fee starting from ¥3,500/hr plus tax

Email: [ktk-jp@com.home.ne.jp](mailto:ktk-jp@com.home.ne.jp)



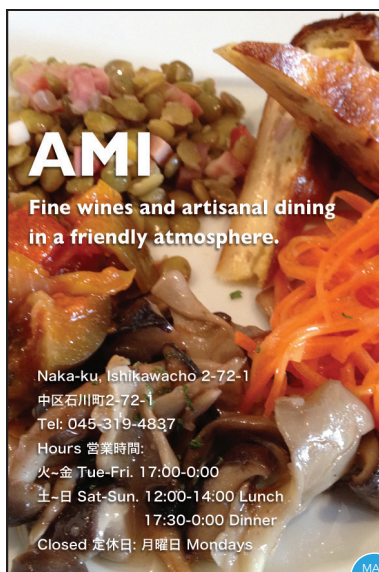
**APOLLO**  
company



craft beer, fine food & great people

1-9 Hanasaki-cho, Naka-ku 6pm~3am  
045-261-8308 Every-blessed-day

MAP 14



**AMI**

Fine wines and artisanal dining  
in a friendly atmosphere.

Naka-ku, Ishikawachō 2-72-1  
中区石川町2-72-1  
Tel: 045-319-4837

Hours 営業時間:  
火-金 Tue-Fri. 17:00-0:00  
土-日 Sat-Sun. 12:00-14:00 Lunch  
17:30-0:00 Dinner

Closed 定休日: 月曜日 Mondays

MAP 16

**SAKE TODAY**  
THE WORLD'S FIRST  
ENGLISH-LANGUAGE SAKE MAGAZINE





[www.sake-today.com/orders](http://www.sake-today.com/orders)

Be Fresh 2018 **30**  
横浜国際教育学院は創立30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](mailto:admissions@yiea.com)

**www.yiea.com**

MAP 17



**Tomei Wines**  
Importing California Wine Since 2003

California Wine Importer  
カリフォルニアワイン輸入販売

Corporate & Wholesale  
法人向け販売および卸売

Order Online Direct  
オンラインショップ

Wine Club Now Open  
トメイズワインクラブ

© 2022 Teri Fiquet & Fiquet Reserve

**The Warehouse**  
Quality California Wines by the Glass / by the Bottle  
厳選したカリフォルニアワインをグラスまたはボトルで販売しています

Live Music Saturday  
土曜日のミュージックライブ  
Event Space Available  
イベントスペースあります

Tomei Wines & The Warehouse  
2F Arai Bid.  
3-14 Yoshidamachi,  
Naka-ku, Yokohama  
231-0041  
045-228-7939  
info@tomeis.co.jp

MAP 3

to **登**  
ra **良**  
ya **屋**

**YOKOHAMA'S LEGENDARY SASHIMI**

Yokohama  
Naka-ku, Yoshida-machi 2-3  
045-251-2271  
MON-SAT 11:00-21:00 (L.O. 20:30)

MAP 5

ギリシア料理 **SPARTA** 045-253-1645  
www.sparta.jp

**Yokohama's oldest GREEK RESTAURANT**

**スタッフ募集**

LUNCH 11:30-14:30 (L.O.) 15:00 CLOSE  
DINNER 17:00-22:30 (L.O.) 23:00 CLOSE

YOSHIDAMACHI 3-7  
NAKA-KU YOKOHAMA

MAP 6

**Antenna America**  
American Craft Beer, Bottle Shop & Tasting Room

Home Delivery Service Available  
全国配送! 自宅で受け取り!

Online Store

Store Locations

**Kannai** JR関内駅北口から徒歩5分

**Yokohama** 横浜駅ジョイナス地下1階 (Food & Time Isetan 内)

**Shinagawa** JR品川駅アトレ3階 (Food & Time Isetan 内)

MAP 2

**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

MAP 13

**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





# A NEW PHOTO STUDIO

Text & photos by Hisao Saito

先月号で書いた「PHOTO CABIN号」は、おかげさまで一段落ついた。「THE DARKROOM」も新展開の目処がつきそうだ。というわけで、次は写真館プロジェクトの始動だ。

始動、といっても実は去年の夏から密かに動いている。なぜ今始動かという...先日やっと電話回線工事が終わり、ネット環境も整い、改装工事の日程調整が始まったからだ。店舗名、ロゴ、方向性等、ブランディングも着々と進んでいる。これから、撮影メニュー、料金体系、WEB、体制等を整えていく予定だ。

なぜ、いまさら写真館を作るのかって？20年前に「THE DARKROOM」を立ち上げた時にもよく聞かれた。「これからデジタルの時代なのに、なぜ今？」と。今はスマホで誰でも写真が撮れるし、大型写真館が台頭し、街の小さな写真館は閉店を余儀なくされている。それなのに、「写真館を?...なぜ今？」

20年前の「なぜ今？」と今の「なぜ今？」は同じで、「なんで今更そんなものを作るの？」という意味だ。実は答えも同じで、「今だからこそ、それが必要だから」だ。

Thanks to the success of our PHOTO CABIN, which I wrote about in the last issue, I have more to add to our story. There are some new developments also going on at THE DARKROOM. The plan for a new photo studio project is underway.

In reality, it's been in operation since last summer. But there is a real sense of progress right now. A few days ago construction for phone lines was finally completed, internet connections were established, and the schedule for renovations was set. Plans for the studio's name, its logo, strategic direction and branding concepts are steadily progressing. Currently we are preparing the photography menu, pricing lists, website, organizational structure and more.

But why make a new photography studio in 2020? When we built THE DARKROOM 20 years ago, I was often asked, "Why would you want to do this in the digital age?" Presently, anyone with a smartphone can take a decent photo. Large photoshops have emerged to take the place of small, local ones. For what reason would I make this move in this era?

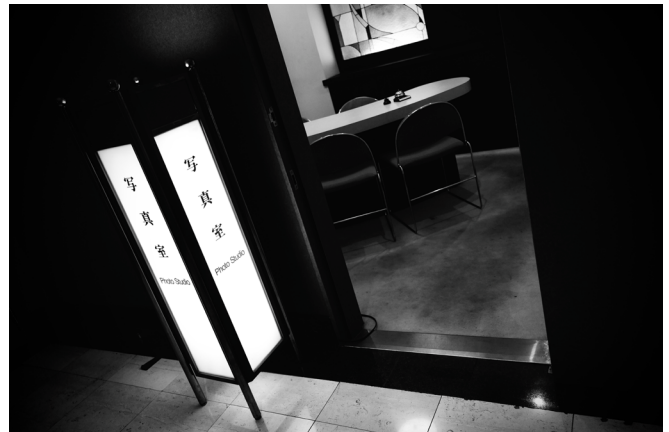
先日、超高級ブランドの撮影をした時、写真と見間違えるほどのラフを渡された。あまりにも綺麗だったのでデザイナーに声をかけてみたところ、「設計図のあるものは全てCGで作った方が早いし、安いし、なんといっても綺麗だから」という答えが返ってきた。

今は、写真の本質ってなんだろう？と、あらためて考える良いタイミングなんだと思う。そして、俺はその答えをこの写真館で出そうと思っている。

The basic question now, as it was 20 years ago, is the same. So, too, is my answer. Because it is needed.

Recently we had a project to photograph items for a high-luxury brand. I was handed a digital mock-up that easily could have been mistaken for a real photo. It was beautifully done and I had to call over the designer. He said to me, "If you have the design blueprint, using CG to create an image is faster, cheaper and turns out more attractive."

What is the essence of a printed photo nowadays? I think it is an appropriate time to seriously consider this question. Soon I will be ready to provide you with an answer with our new studio.



MAP 1 DARK ROOM INTERNATIONAL

中区花咲町1丁目42-1-2F  
Naka-ku, Hanasaki-cho 1-42-1-2F

Tel/Fax : 045-261-7654

[www.thedarkroom-int.com](http://www.thedarkroom-int.com)





ビアバー ブーシェル  
Bier Bar  
BOUCHÈRE

Text & photos by Yaichiro Shotai

神奈川県六角橋6-1-13 丸山ビルディング2F  
Kanagawa-ku Rokkakubashi 6-1-21 Maruyama Building 2F  
Tel: 045-642-401 Hours: 18:00-22:00, closed Mon & Tue



天井から吊るされたペンダントライトのシャープな灯りとテーブルの上で優しく揺れるキャンドルの灯…明と暗のコントラストを演出した灯りのグラデーションが、アンティーク調のインテリアや家具のレトロ感を一層引き立たせる。落ち着いた大人の隠れ家の雰囲気さを漂わせるビアバーブーシェルは、ドイツで食肉加工を学び、国内外のコンテストで数々の受賞歴を誇るオーナー丸山富仁による、ドイツを中心としたヨーロッパの本格的な肉料理と酒が味わえるレストランだ。

ドイツと言えば、ビールにソーセージやハムを連想する人が多いだろう。ここではドイツの他にもチェコやベルギー、国内のビールが用意され、6つのタップ(¥750~/300ml, ¥1100~/500ml)が並ぶ。そ

れ以外にも瓶ビールやワインが豊富にそろっている。ビールは丸山が製造者のもとへ直接出向いて選んだものだ。一方、ワインのコーディネーターはソムリエの資格を持つ妻のあゆみが担当している。

和食と日本酒の関係のように、料理と酒の組合せは土地の気候や文化と密接に繋がっている。

「本場の酒を楽しむための、本物の一皿を提供する」それがコンセプトです、と丸山。2014年、食肉加工室を併設するために店を桜木町から現在の場所へ移した。ドイツではあえて伝統製法の技術を学んだことで、機械による大量生産ではなく作れる分だけを手作りする。それでいて料理のメニューはバラエティに富み、本場と遜色のないボリューム感で提供する。これ

まで体験してきた現地の食文化をできるだけそのままに伝えたい、というこだわりが随所に覗く。

この日は二皿の料理で十分満腹になった。豚肉のゼリー寄せ(¥1280)は、添えられた西洋わさびクリームが肉に爽やかなインパクトを与えていた。2種の腸詰(¥1500)は太くて食べ応え十分。ジューシーな肉汁の旨味に絡んだスパイスやハーブの香味がしっかり感じられる逸品だった。

取材当日も、夫妻の気さくな人柄に惹かれて客が集まってきた。大人数で賑やかに料理を愉しむもよし、少人数でじっくり会話を愉しむもよし。気兼ねなく、思い思いの過ごし方ができる雰囲気がこの店にはあるような気がする。店内は禁煙、未成年者は入店できないのでご注意ください。

The contrast between the bright pendant lights and subtle glow of candles on the tables at Bier Bar BOUCHÈRE creates a calming, nostalgic atmosphere. Antique furniture adds to the retro feel. Such a moody ambiance evoked by the light gradients makes it the perfect place to spend a quiet evening. The restaurant specializes in authentic European-style meat dishes prepared by owner Tomihito Maruyama. He studied meat processing (sausage-making, etc.) in Germany and has received many awards at both domestic and international contests.

No talk of fine German meats is complete without mention of the country's great beer culture, too. To this end, Maruyama serves beers from Germany, as well as the Czech Republic, Belgium, and Japan for a total

of 6 taps (300ml/¥750~, 500ml/¥1100~). A variety of bottled beers and wines are also available. Before deciding on a beer to serve at his restaurant, Maruyama personally visits the brewery to meet the brewer. His wife Ayumi, a wine sommelier, is in charge of selecting the wine.

Similar to the pairing of *washoku* (Japanese cuisine) and sake, the combination of dishes and drinks is closely linked to local environments and cultures. "To truly enjoy the taste of a region, I provide authentic dishes that pair with alcohol hailing from the same area," says Maruyama. In 2014, BOUCHÈRE moved from Sakuragicho in order to add space for meat processing in the restaurant. Maruyama deliberately learned the traditional way of processing by hand instead of relying

on a machine. He serves a wide variety of cuisine in generous portions, and aims to stay true to local flavors.

We tried two dishes which were more than enough to fill us up. The jellied pork (¥1280) was complemented by a rich horseradish cream that gave the dish quite an impact. We also tried two types of natural-casing sausages (¥1500), which were hefty and thick. The juicy meat was beautifully flavored with a mixture of spices and aromatic herbs.

Many customers that day came not just for the food, but also to see the Maruyamas. The friendly, laidback couple offer heartfelt hospitality to all patrons, be they regulars or first-timers, in large parties or small groups. Note that smoking is prohibited indoors, and minors are not allowed.



# シーザーサラダ Caesar Salad



シーザーサラダはアメリカを代表するサラダの一つです。起源は1924年7月4日(アメリカの独立記念日)、メキシコのティファナで生まれました。当時アメリカでは禁酒法が施行されていたため、ハリウッドで働くアメリカ人達はわざわざ国境を超え、メキシコまで酒を飲みに行っていたのです。ハリウッドからティファナまでは200km以上もあるというのに凄いのパワーですね。そのティファナにあるレストラン「シーザーズプレイス」のオーナー(シーザー・カルディーニ)によって調理されたのが最初のシーザーサラダだと言われています。独立記念日でアメリカ人達が盛り上がり、レストランの食べ物が無くなってしまい、あり合わせの材料で作ったのが始まりのようです。その後シーザーサラダと呼ばれ、全米に広まりました。

シーザーサラダの材料は、ロメインレタス、シーザードレッシング、パルメザンチーズ、クルトン、ブラックペッパーです。濃厚でコクのあるドレッシングと、みずみずしいロメインレタスにチーズとブラックペッパー風味が加わり、味わい豊かな食べ応えのあるサラダです。グリルしたチキン、ベーコン、海老などを添えればメインディッシュにもなります。横浜のあちこちのレストランで食べることができるので、見かけたらぜひ頼んでみてください!

Caesar salad is one of America's most popular salads. It originated in Tijuana, Mexico on July 4th, 1924 on Independence Day. At the time, the US was under the Prohibition Act which compelled many Americans working in Hollywood to cross the border to Mexico, just to drink alcohol. They were clearly determined and passionate to get their fill to make the journey of more than 200km. It's said that the dish was first served in Caesar's Place in Tijuana. During the US holiday, the restaurant was teeming with Americans, and the owner Caesar Cardini was running low on food. He combined the ingredients he had left and threw a salad together. It was named after him and soon became popular all over the States.

The salad usually consists of romaine lettuce, Caesar dressing, parmesan cheese, croutons and black pepper. The thick, creamy dressing complements the fresh, crisp lettuce and pepper well. The great thing about Caesar salad is that you can easily turn it into a main dish by topping it off with grilled chicken, bacon or shrimp. We recommend trying out different versions of the salad as many restaurants serve it in some form here in Yokohama!

## シーザーサラダ 発祥の地「シーザーズプレイス」のレシピです。

## Caesar Salad Caesar's Place version

ロメインレタス	.....	1玉
エキストラ ヴァージンオリーブオイル	.....	4分の3カップ
フランスパン	.....	4切れ
→ガーリックブレッドにしてオーブンで軽く焼き、「クルトン」にしておく。		
ブラックペッパー	.....	少々
<A>		
リーベリン社ウスターソース	.....	小さじ
粉マスタード	.....	大さじ4分の1
ニンニク	.....	ひとかけら(みじん切り)
ライム汁	.....	少量
挽いたパルメザンチーズ	.....	4分の1カップ
アンチョビフィレ	.....	6切れ(みじん切り)
塩	.....	少々
半熟卵の黄身	.....	1個

romaine lettuce	.....	1
extra-virgin olive oil	.....	3/4 cup
baguette (4 slices)	> make garlic bread and lightly oven bake to create croutons	
black pepper	.....	to taste (A)
Lea & Perrins Worcestershire sauce	.....	1 tspn
grain mustard	.....	1/4 tbsp
garlic (minced)	.....	1 clove
lime juice	.....	to taste
grated parmesan cheese	.....	1/4 cup
anchovy fillets (minced)	.....	6 fillets
salt	.....	to taste
soft-boiled egg yolk	.....	1

1. ロメインレタスを1枚ずつ剥がして氷水でパリッとさせて、水気を切っておく。
2. ボールに<A>の材料を入れて混ぜ合わせる。オリーブオイルを少しずつ加え、さらに混ぜる。
3. ドレッシングがクリーミーになったらレタスを加えてあえる。
4. 皿に盛り、仕上げにパルメザンチーズ(分量外)とブラックペッパーを加え、クルトンを乗せたら完成!

1. Separate each leaf of lettuce and soak in ice cold water to make it crisp. Dry well.
2. Mix all (A) ingredients in a bowl while gradually adding olive oil to the mixture.
3. Once dressing has a creamy consistency, mix in lettuce and toss.
4. Serve on a plate. Sprinkle with parmesan cheese, black pepper and croutons to finish.



Creative Food Menu • Craft Beer & Wine  
in a Friendly Atmosphere

**NOW  
HIRING!**  
スタッフ募集中

charcoal grill & bar

green

石川町

ISHIKAWACHO

MAP  
10

NAKA-KU, ISHIKAWACHO 1-8

TEL 045-662-5993

Weekdays: 17:00-26:00

Weekends & Holidays: 16:00-26:00

馬車道

BASH AMICHI

MAP  
11

NAKA-KU, BENTEN-DORI 6-79

TEL 045-263-8976

Lunch: 11:30-14:00

Sat, Sun, & Holidays  
11:30-15:00

Dinner: 17:00-24:00

[www.greenyokohama.com](http://www.greenyokohama.com)

