

¥0 日本語
ENGLISH

ハマッ子通信

8

AUGUST

THE YOKOHAMA SEASIDER

横浜シーサイダー

MAGAZINE



Inside this Issue

and
more!

野毛山
Nogeyama

鍼灸美容サロン 馬車道HariA
Bashamichi HariA

ザ・ワーフハウス
The Wharf House



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.tell.jp.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

WWW.YOKOHAMARENT.COM



有陽会社 **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/




横濱帆布靴

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

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: 1 min. from Hinodecho Sta. 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
 045-251-271
 Mon-Sat 11:00 - 21:00 (L.O. 20:30)



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

MAP
2



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

Japan's premier craft beer magazine

THE JAPAN BEER TIMES



Purchase back issues and
subscriptions at

www.japanbeertimes.com/magazines

Follow us on



SEASIDER

AUGUST 2023

8月へようこそ!世界中で見られる気温上昇は日本も同様で、アウトドアの活動では脱水症状を防ぐため、水分補給を欠かさないようにしましょう。今月はお盆休みに家族が集まり、日本各地で夏のお祭りが開催されます。もし横浜で過ごすなら、横浜の街再発見シリーズ「野毛山」の記事がおすすめです。夜の街として知られる野毛のすぐ近くですが、昼間には昭和時代愛好家にとって見るべきものも多くあります。そして、横浜シーサイダーマガジンが正式にNPO登録団体となりました。私たちの新たな取り組みについて、詳細は9月号でお知らせします。かつてアメリカの偉大な作家チャールズ・ボウデンはこう言いました。「あらゆるものの中でとにかく夏は最高だーあなたが生る場所で、最高の夏を迎えましょう!

As soaring temperatures around the world match those in Japan, drink plenty of water to prevent dehydration. This month, families reunite during Obon as festivals in Japan mark this special event. If you're staying in Yokohama, read our article on rediscovering Nogeyama, near the well-known nightlife spot, with much more to see by day for those Shōwa period aficionados. We're happy to announce YSM is now an officially registered NPO! More info will be in the September issue. As the great American writer Charles Bowden once said, "Summertime is always the best of what might be." Enjoy the final month of summer wherever you may be.



Help Support us • Patreonで支援する:
www.yokohamaseasider.com/supportus

Follow us on Facebook, Twitter & Instagram



www.facebook.com/SeasiderMagazine

Twitter: @YokohamaSsdR

Instagram: @yokohamaseasider

Publisher

Bright Wave Media, Inc.

Editorial

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

株式会社

Bright Wave Media

231-0063 Yokohama,
Naka-ku, Hanasaki-cho
1-42-1
Noge Hana*Hana 2F
(Appointments only)

Design

Matthew Gammon

Copyright 2023



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 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CO2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。

For more info visit www.yokohamaseasider.com **3**

(RE)DISCOVERING YOKOHAMA: NOGEYAMA

横浜の街再発見 野毛山

Text and photos by Glenn Scoggins

横浜シーサイダーマガジンの読者の皆さんは、横浜のディープスポット「野毛」の夜の賑わいについて、すでによく知っているだろう。大岡川の沿道には、数えきれないほどの多くのバーや食事処が軒を連ねている。そして、明るい光のはるか上、常連客の頭上にそびえたつ野毛山は、横浜でもっとも面白いエリアの一つだ。中区と西区をまたぐこの場所は、一度は必ず行っておきたい、またはくり返し訪れる価値のある場所を紹介する、新シリーズ「横浜の街再発見」の出発点にふさわしい場所だ。

野毛山の歴史は、開港をきっかけにこの街が誕生した1859年に遡る。野毛山公園にある記念碑には、幕府の交渉人である岩瀬忠震や、1864年に自らの先進的な信念に命を懸けた武士の佐久間象山など、横浜と諸外国との交渉に尽力をつくした人々を祈念している。

その他の開拓者として、1868年に十全病院を設立した英国の医師ウィリアム・ウィリス博士や、1887年に相模川から淡水を配管する日本初の近代水道となる横浜水道を設計した、ヘンリー・スペンサー・パーマーの碑がある。他の記念碑はインフラ整備への貢献で「横浜の父」と称される高島嘉右衛門を讃えるものだ。彼は1872年に日本初のガス街路灯を設置し、現在の「東京ガス」の前身であるガス事業を設立した。(パーマーと高島はどちらも、今後「横浜の開拓者たち」シリーズの題材になるだろう。) エリザ・シドモアと高峰譲吉は、1912年に日本の桜の木とアメリカで育つハナミズキの木の交換を主導したことで知られている。

絹織物の貿易は、19世紀に富を築きそして衰退した。西洋諸国の商人たちが山手の丘に邸宅を建てたのに対して、日本の商人は野毛山に広大な土地を有し、富を誇示した。文化芸術収集家の原富太郎(三溪)は、自身の庭園でもあった三溪園で知られているが、野毛山にある父親の資産も相続した。

しかしそれら全員が、1923年の関東大震災の犠牲となり、街は壊

A regular Seaside reader, or any *bon vivant*, is already familiar with Yokohama's thriving nightlife area of Noge. The narrow streets paralleling the Ōokagawa River are filled with countless bars and restaurants. Looming over their patrons, far above the bright lights, are the steep cliffs of Noge-yama, one of Yokohama's most interesting areas. Straddling Naka and Nishi Wards, it's a fitting choice for our new series introducing neighborhoods well worth a first or repeat visit.

Noge-yama traces its origins to the opening of the port in 1859, when the town itself was born. Monuments in Noge-yama Park commemorate those who advocated opening Yokohama to foreign trade, including shogunal negotiator Iwase Tadanari and samurai Sakuma Shōzan, who paid the price for his progressive beliefs with his life in 1864.

Other early pioneers included Dr William Willis, founder of Jūzen Hospital in 1868, and Henry Spencer Palmer, who designed Japan's first modern water supply system in 1887, piping fresh water from the Sagami River. Another monument honors Takashima Kaemon, known as the "Father of Yokohama" for his contributions to infrastructure. He established the first gas street lamps in Japan in 1872, founding the company now known as Tōkyō Gas (Both Palmer and Takashima are subjects of future "Pioneers" installments). Eliza Scidmore and Takamine Jōkichi are recognized for arranging the 1912 exchange of Japanese cherry trees for American dogwood trees.

The silk trade led to fortunes made and lost in the 19th century. While Western merchants built their mansions atop





滅的な被害を受けた。復興の一環として1926年に野毛山公園が開園し、かつて富豪が独占していた景色を一般の人々も自由に楽しめるようになった。園内には日本コーナー、西洋コーナー、そして和洋折衷エリアがあり、二つの文化が融合されている様は横浜市の特性に合っている。戦時中の爆撃による被害が修復された後、この公園には10,000人の観客を収容可能な50メートルプールが作られ、2003年まで運営されていた。

今日この公園には、1964年の東京オリンピックの際に横浜市が競技を招致したことを顕彰する記念碑がある。そこにはバスケットボールとサッカーの予選、そして歴史に残るあの子バレーボール「日本の東洋の魔女」が、ソ連に勝ち金メダルを獲得した東京オリンピックの、予選が開催されたその友好と感動が記念されている。

野毛山公園は、市内に在る3つの動物園の中で最も古く、最も小さな動物園として何世代にもわたり住民から親しまれている。1951年に設立され、1954年に入園料を廃止し、それ以来無料のまま。多くのカップルが最初のデートコースとしてノスタルジックにふり返る場所かもしれない。この動物園は丘陵地の限られたスペースを有効に活用しており、7つの大陸から集めた200種の動物が33,000平方メートルのエリアに常設されている。キリン、シマウマ、ペンギンなどよく知られた動物もいる。誰もが認める、スター的存在は2008年に生まれ今は引退生活を楽しんでいるライオンの「ラジャ」だろう。また、上野動物園でみることのできるジャイアントパンダのいとこ分にあたる、レッサーパンダが野毛山動物園にいる。この動物園はリクリエーション、教育、研究、種の保存の4つの指針に真面目に取り組んでいる。それには絶滅危惧種の保護が含まれており、野毛山動物園に一頭しかいなかったスマトラトラを、種の保存のため上野動物園の専用施設へ移送する活動も含まれる。しかしながら、知能の発達した動物は制限された囲いのなかでストレスの兆候を示し、反復的な動きをくり返している。

野毛山エリアには横浜中央図書館、横浜市民ギャラリー、結婚式場などで使われる横浜迎賓館などもある。しかしもっとも印象的な光景は、成田山横浜別院（別名：野毛山不動尊）だろう。高島嘉右衛門の働きかけで1870年に建立されたこの寺は切り立った崖の上にあり、下からは恐ろしく急峻な階段でしかアクセスできない（将来的にエレベーターの設置を検討中）。本尊が不動明王のこの寺は、千葉の新勝寺の末寺で、この本尊は徳川将軍家に所有されていたこともある。きらびやかな内装で、高い天井からは金色の豪華な燭台がつるされている。毎日4回行われる読経の声や巨大な太鼓の響きが印象的だ。他のお寺と違い、葬式や墓はなく、僧侶の説明によると「死者の為ではなく生けるものの為のお寺」なのだという。

野毛山の急峻な丘を意識的に散歩することは、皆さんの好奇心をくすぐり、気分転換はもちろんのこと、長生きのための心肺機能のトレーニングにもなるだろう！

the hills of Yamate, their Japanese counterparts flaunted their wealth with sprawling estates in Nogeyama. The cultured art collector Hara Tomitarō (Sankei) is best known for his garden, Sankeien, but he also inherited his father's estate in Nogeyama.

All fell victim to the 1923 earthquake that wiped out the city. As part of reconstruction, Nogeyama Park opened in 1926, allowing the public to enjoy the view once monopolized by millionaires. The park included both Japanese and Western sections, but also a hybrid area blending the two cultures in a way characteristic of Yokohama. After WWII bombing damage was repaired, the park boasted a 50-meter pool with space for 10,000 spectators, which remained until 2003.

The park today includes a monument to the competitions hosted by Yokohama in the 1964 Tōkyō Olympics: basketball and soccer preliminary matches, but also the unforgettable volleyball gold medal final, when Japan's "Sorceresses of the Orient" defeated the mighty Soviet Union.

Nogeyama Park is best known by generations of residents for its zoo, the oldest and smallest of three within the city limits. Established in 1951, it eliminated admission charges in 1954 and has been free ever since. Many couples look back with nostalgia on their first teenage date! The zoo makes good use of its limited and hilly space, exhibiting 200 species from all seven continents in its 33,000 square meters. Some are well known, including giraffes, zebras, and penguins. The undisputed star is Raja, a lion born in 2008 and enjoying his retirement. While giant pandas can be seen at Ueno Zoo in Tōkyō, Nogeyama has their cousins, lesser pandas. The zoo takes its four-way mission seriously: education, research, and conservation, and not just recreation. This includes preservation of endangered species, leading to the recent transfer of its only Sumatran tiger to a dedicated facility at Ueno Zoo. However, the more intelligent animals show signs of stress, exhibiting repetitive movements in their restricted enclosures.

The Nogeyama area also includes Yokohama's Central Library, the Civic Art Gallery, and the Geihinkan wedding complex. However, the most impressive sight may be the massive Buddhist temple known as Narita-san Yokohama Betsuin, also called Nogeyama Fudōson. Founded in 1870 through the influence of the ubiquitous Takashima Kaemon, it is an imposing structure atop a sheer cliff, accessible from below only by an intimidatingly steep staircase (although an elevator is planned for the future). It is a branch of Shinshō-ji temple in Chiba, and its main object of worship is a statue of the deity Fudō-Myōō, once owned by the Tokugawa Shōgun. Its glistening gilt interior, with gorgeous golden chandeliers suspended from the high ceiling, is an inspiring venue for the chanting of sutras and the reverberation of the enormous drums, four times each day. Unlike most Buddhist temples, it does not hold funerals and has no cemetery; as its priest explained, the temple "is for the living, not for the dead."

A brisk walk through the steep hills of Nogeyama will stimulate your curiosity, refresh your mind, and provide a cardiovascular workout to prolong your life!

横浜 穴場

The WHARF HOUSE

ザ・ワーフハウス

Text and photos by Glenn Scoggins



横浜の有名な場所の一つ、山下公園に4月にオープンしたこの新名所「ザ・ワーフハウス」は、夏にぴったりのレストハウスだ。朝食からディナー、さらに野外でのBBQまで揃っている。ハワイを中心に飲食業を展開する株式会社ゼットンが、山下公園の北西側にあった古いレストハウスを改築した。カジュアルで洗練された雰囲気と大きな窓があり、高さのある天井にはスタイリッシュな照明と木製のシーリングファンがゆったりと回っている。公園や港、近くの棧橋の眺めが、食事の楽しさを引き立てる。真夏の暑さが収まり迎りがだんだんと暗くなる頃には、入り江に映る光がちらちらと揺れ始め、この魅力溢れる街に住んでいる喜びを改めて感じるだろう。

中にはたくさんのテーブルが並び、控え目に流れるアップテンポなジャズが、雰囲気を盛り上げている。スタッフはフランスの水兵を彷彿とさせる青と白のストライプシャツで身を包み、気配りの行き届いた心地よい接客をしてくれる。横浜ビール8種(350mlと500mlで¥1000~¥1300程)、横濱ワイナリーの赤、白ワイン(グラスは¥900~¥1200、ボトルでの注文も可)、2つの県内の酒蔵の日本酒、いづみ橋や残草蓬菜(¥1100と¥880)など、地元の酒類がドリンクメニューの大半を占めている。

食事メニューは肉料理が多く、「3-Grill Combo」は2本のジューシーなドラムチキン、噛みごたえのあるソーセージ、柔らかい牛肉のプリスケット(前バラ肉)を¥2900で味わえる。これらは全て単品で注文も可能だ(¥550~¥1750)。グレイズ&ケールサラダで健康的な食事も取れる。好奇心から、大きめサイズのビーガン料理「Like Chickenコブサラダ」(¥1280)を注文した。「Like Chicken」は骨が無いにもかかわらず、味付けも本物の鶏肉のようで不思議な味わいが魅力の一品。

「ザ・ワーフハウス」が、よく横浜シーサイダーが取り上げるような、ごんまりとした「穴場」かと言われると、それとは程遠いだろう。大きな建物でよく目立ち賑やかなため、ロマンチックな会話を楽しむデート向きではないかもしれない。その代わり、この街を象徴するようなスポットで、横浜の人々が地元のお酒を飲んだり、思いのまま食事をする、ここはそういう意味で「穴場」だ。



A new landmark in Yamashita Park, Yokohama's most famous location, opened in April. Summer is the ideal season to enjoy all-day dining at The Wharf House: from breakfast to dinner with an outdoor barbecue as well. Hawaii-based Zetton spared no expense to renovate an aging resthouse at the northwest end of Yamashita Park. The result is an interior which is both casual and sophisticated, with high ceilings, broad windows, stylish lighting, and wooden fans rotating languorously. Views of the park, the port, and the nearby pier add to the pleasure of dining. As the midsummer heat retreats and darkness slowly falls, flickering harbor lights reflect on the water. One feels anew the thrill of life in this magical town.

Inside, tables fill and the atmosphere is enlivened by fast-paced but unobtrusive jazz. The staff are attentive and pleasant in blue-and-white striped shirts recalling French sailors. Local drinks command the menu, including eight brands of Yokohama Beer (350 ml and 500 ml, respectively ¥1000 and ¥1300), red and white wine from Yokohama Winery (¥900 to ¥1200 by glass, bottles also available), and sake from two Kanagawa breweries, Izumibashi and Zarusō Hōrai (¥1100 and ¥880).

The kitchen caters to carnivores. The “3-Grill Combo” includes two juicy drumsticks, a chewy sausage, and a tender beef brisket for ¥2900. All are also available a la carte (¥550 to ¥1750). In a nod to healthy eating, the menu includes a grain and kale salad. Curiosity impelled me to order the generously-sized vegan Cobb salad (¥1280). Its branded “Like Chicken” was delicious if incongruous, featuring authentic taste, consistency, and seasoning despite a disconcerting absence of bones.

Is The Wharf House an “Anaba,” like many of Seaside’s recommendations? Far from it. It’s conspicuous, large, and boisterous, not a quiet place for a romantic tête-à-tête. Instead, it’s an instant institution, where Yokohama residents can dine and drink their original hometown beverages in the most iconic location imaginable.

Address Naka-ku Yamashita-chō 279
中区山下町279 (山下公園内)
Tel 045-228-7737
Website wharfhouse-yokohama.zetton.co.jp
*See website for opening hours and details.

MAP
13



Summer heat

MY FIRST IMAGE OF JAPAN WAS OF A COLD

place. White-capped Mt. Fuji. Snow monkeys. Warming up by an *irori* with a hot sake in hand. Onsen.

How very, very wrong I was.

In Texas, we'd say Japan is hot as Hades in the summertime. We'd say Tokyo is hotter than Georgia asphalt. We'd say it's hot enough to scald a loon. (And then some wise-ass from New Jersey will lean over and whisper, "It's not the heat. It's the humidity.")

And that's what we all need to watch out for this summer, as temperatures soar and humidity peaks at a staggering 85% in the Kanto area. As temperatures increase, we sweat—as our sweat evaporates, heat is drawn off our skin, and we cool down. But when it's so humid that air can't accept any more evaporating moisture, our cooling systems become progressively meaningless and heatstroke is more of a danger. So as you enjoy summertime fun this year, here are some tips for staying healthy in the heat:

- 1) We don't have other cooling mechanisms like the panting of dogs or the heat-dissipating fins of some lizards, so humidity aside, the heat is going to make you sweat. And sweat. And sweat. With sweating comes loss of precious water and electrolytes. It's therefore important to continuously replenish those vital components—so stay hydrated! For most people, diluted sports drink is best to replenish both water and electrolytes.
- 2) Limiting coffee, alcohol, and energy drinks is wise on very hot days, especially when you are outside. Alcohol and caffeine are potent diuretics that increase water loss. As you urinate, you'll also flush additional electrolytes down the toilet. Not only can this speed up dehydration, but it can make hangovers and "sun headaches" worse. Opt for non-alcoholic, light fruit drinks—these contain natural electrolytes that your body will be craving.
- 3) Using a *tenugui*, a thin cloth towel, around the neck can be helpful to keep the sun off your neck (an area often left exposed to the heat). A *tenugui* can also gently wick excess liquid off your skin, leaving a thinner sheen of sweat that is more amenable to evaporative cooling. (In a pinch, a *tenugui* can also be used to keep sun off exposed heads or as a makeshift face mask.)

So grab your sports drink and your *tenugui*, enjoy the summer, and stay cool!

Dr. Gautam Deshpande is a US-board certified physician and founding Vice Dean of the St. Luke's International University Graduate School of Public Health

This page has been brought to you as a public service of the Yokohama **BLUFF CLINIC**.

bluffclinic.com

MAP
12





- 1 Dark Room International [D-2]
- 2 Yokohama Brewery [D-3]
- 3 045 Yokohama Canvas Bag [C-6]
- 4 Zartscafe [E-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 Ishikawacho Green [E-6]
- 11 Bashamichi Green [C-3]
- 12 Bluff Clinic [E-8]
- 13 The Wharf House [C-6]
- 14 Southbound [E-2]
- 15 Bashamichi HariA [C-4]

BASHAMICHI HARIA

馬車道HariA

Text by **Akiko Ishikawa**
Photos by **Mayura Sugawara**

「馬車道HariA」は女性専用の鍼灸美容サロンだ。オーナー鍼灸師の藤田亜弥子は、馬車道界隈で生まれ育った生粋のハマッ子で、製造業を営む家業の影響で幼い頃から大人が働く姿を目にしながら育ったという。今でも向上心旺盛で学ぶことが好きなのは、身近な疑問に答えてくれる人が、周囲に大勢いたからと笑顔で話してくれた。そのような探求心は成長するにつれ、次は自ら生涯学び続けられる職を身に付け、社会に還元していきたいという志へ変化していった。

鍼灸師の国家資格を取得後、さらに教員免許を取得するため2年間学校へ通い、生理学・解剖学・東洋医学を学んだ。中医学の専門誌には藤田の論文が掲載されている。「トレンドばかり追いかけるのではなく、ベーシックな部分を大切にしたい、お客様とのつながりを一番大事にしている治療院でありたいです」。そう話す藤田は明るい性格で、初対面でもすぐに打ち解けて、なんでも相談したくなるようなだらかさを併せ持っている。身体の症状だけではなく、心の状態も診て、その人に合った治療を施す中国伝統医学に基づき、同院は初診のカウンセリング時間を長めに設けた「完全オーダーメイド鍼灸治療」だ。足元を遠赤外線フットバスで温めながら、最初にHariAの大きな特徴といえる「脈診」が始まる。そこでは体内を循環する生命の源である「気の流れ」、また「血の流れ」を診ている。気血(きけつ)の流れがどのような状態か、右手と左手

“Bashamichi HariA” is a women-only acupuncture beauty clinic. Ayako Fujita, its owner, was born and raised in Bashamichi and calls herself a true hamakko. Growing up, she was always surrounded by workers as her parents ran a manufacturing company. She told us with a smile that there were always people who gave answers to her random questions as a child and that’s why she stayed curious and still enjoys learning things. As she matured, her curiosity eventually inspired her to seek a job that enabled her to contribute to society and also keep studying on her own.

After acquiring her acupuncture license, she spent two more years at school studying physiology, anatomy, and Asian medicine for a teaching license. Her essays have been featured in specialty health magazines. “Instead of chasing trends all the time, I want to honor both the basics and connections with my patients,” says Fujita. Her personality is bright and puts you at ease, as if you could talk to her about anything the first time you meet. On your first visit, she spends considerable time in discussion with you to settle on an appropriate treatment style—one that’s based not only on your physical condition, but also your mental state. She offers “perfectly



それぞれの脈の質感や深さを診断すると、ストレスの状態や、眠りの質などさまざまな状態が見えてくる。

今回は鍼灸の施術と共に、通常はオプションとなる「カップリング」も体験した。真空状態のガラスのカップを身体の表面に吸着させ、陰圧で血流の滞りを改善させて体内の老廃物を吐き出させる施術だ。むくみや肩こり腰痛などさまざまな症状の改善が期待できる。このように個々の体調と体質に合わせて、藤田の鍼灸は全身の代謝を上げていくため、寝ている状態でありながらハードなトレーニングをした後のような状態になる。実際に施術を受けたその日は、朝まで一度も起きることなくぐっすり眠った。通常の睡眠と質の違いを驚くほど体感し、翌朝すっきりと目覚めることができた。寝ている間も心地よい程度に発汗しており、身体全体がデトックスしている感覚だ。医薬品やサプリメントに頼ることなく、自分たちが本来持っている、身体のバランスを取り戻す力「自己治癒力」が活性化し、その好転反応により内面からすっきり整った証だろう。鍼灸で健康への意識が高まった結果、その状態を維持したいと願って通い続けるリピーターのお客様が多いのも納得だ。

サロンはアジアテイストのインテリアでまとめられ、女性の視点ならではの細やかな気配りが行き届いている。玄関に焚いてあるエスニックなお香は、仕事帰りにHariAに戻ってきたというリラックスモードに切り替えてくれるだろう。疲れた状態で来て下さるお客様のために、なるべく目にうるさくないインテリアをセレクトしているという。藤田の鍼灸の確かな技術は、人々にエネルギーを与えている。「身体の負担を減らして、未永く健康で美しくいてもらいたい。仕事や育児や介護など、現代の忙しい女性の日頃のメンテナンスに、鍼灸が一つのツールとして役に立てたら嬉しいです。私は生涯を通して忙しい女性の味方でありたいと思っています」。身体だけではなく心にまでエネルギーを貰った気がした。



customized acupuncture treatment” through traditional Chinese medicine. This starts with pulse diagnosis—HariA’s speciality—as your feet are warmed up in an infrared foot bath. During diagnosis, she examines two types of ‘flows’ circulating in your body: the flow of qi and blood. In the world of traditional Chinese medicine, both are considered the source of life. She checks the characteristics and depth of your pulse in both arms, and relies on the aforementioned flows to diagnose your stress levels, quality of your sleep, and other conditions.

I asked for a regular acupuncture treatment, as well as cupping therapy on the optional menu. This treatment uses the force of suction inside the glass cups placed on your body to improve blood flow. This helps remove waste products in your body. It is thought to ease symptoms of bloating, shoulder pain, back pain, and more. Since her treatment focuses on boosting your metabolism, your body feels as if it had a hard workout even though all you did was lay down. In fact, I was able to sleep without waking up in the middle of night after the treatment, and that was markedly different from my usual sleep. Waking up was not hard at all, and I sweated comfortably while sleeping. It felt like my entire body was detoxing. It was definitely a sign that my body had regained its natural healing ability without being dependent on medications or supplements. No wonder she has so many returning customers who hope to maintain their health after realizing the importance of body care through acupuncture treatments.

The interior of the salon is decorated with Asian-style furniture and exudes a sensitivity to detail all her own. The aroma of incense at the entrance softens your mood for a session at HariA after a long day of work. According to Fujita, items utilized here are carefully selected to provide a relaxing atmosphere for patients who are busy and tired. Her solid acupuncture techniques in turn boost the energy of patients. “My goal is to reduce my patients’ physical burden and help them stay healthy and beautiful for as long as possible. For women in today’s society who are busy working, raising kids, nursing, and so on, I hope my acupuncture treatments will provide a way for the care of their bodies,” says Fujita. Certainly, both my body and mental state were energized after treatment.

全身鍼灸治療

初診(2時間)と再診(1時間半)料金は、初診再診共に1万円(税込)

カップリング

2回目以降オプション料金1000円(税込)、その他オプション有

Beauty acupuncture treatment

first visit (2h), follow ups (1.5h) both 10,000 yen.

Cupping

free the first time, ¥1000 thereafter + other options

Address Naka-ku Motohamacho 4-35
Bashamichi YtBAY 308
中区元浜町4-35 馬車道YtBAY 308

Closed Every monday
Website haria.yokohama
Instagram [bashamichi_haria](https://www.instagram.com/bashamichi_haria)

MAP
15



BECK & SERGE

Text by Hisao Saito Photos by Jumpei Kawasaki

THE DARKROOMを開業して来年で四半世紀。私は、お客様から色々なことを学ばせてもらった。お客様同士で交わされる写真や、カメラに関する「よもやま話」は、いつも秀逸だ。暗室作業もしないで、ずっとお話を聞いているお客様も少なくなかった。このコミュニティはTHE DARKROOMの魅力の一つでもある。

「ここだけの話にするのは勿体無い!」

「みんなに聞いてもらいたい!」

そんな思いから、Podcast配信に挑戦することにした。『BECK AND SERGE』というタイトルで、Beckさん、Sergeさんとのお喋りを7月10日から配信 중이다。初回は「ライカの魅力」について、お二人に思う存分語っていただいた。現在、SpotifyとApplePodcastにて配信している。(Google Podcastでも配信予定)ぜひ、お聞きください。

Next year, it will have been a quarter of a century since THE DARKROOM was established. I've learned a lot of things from our guests. Their various discussions about photography and cameras have always been superb. I often had guests who would simply listen to the conversations rather than make use of our darkroom. The community we have here is one of the greatest appeals of THE DARKROOM.

“These talks are too good for this room alone!”

“Everyone should have a chance to listen!”

From such ideas came our decision to start a podcast. Since July 10th, we've been streaming conversations between Beck and Serge until the same title, “BECK AND SERGE”. For our first episode, we had them talk about the attraction of Leica cameras. Currently, our podcasts are available on both Spotify and Apple Podcast (and will soon stream on Google Podcast, too). Please give it a listen.



THE DARKROOM
since 1999
presents

**BECK
AND
SERGE**



Apple Podcast



Spotify

DARK ROOM INTERNATIONAL
www.thedarkroom-int.com
中区花咲町1丁目42-1-2F
Naka-ku, Hanasaki-cho 1-42-1-2F
Tel/Fax : 045-261-7654





7artscafe is a cultural hub for traditional and modern arts, signature drinks and health-conscious food located in Yokohama, JAPAN.

Summer 2023 Cafe Hours
 Tuesday through Friday: 11:00am - 18:00pm
 Saturday: 7:00am - 18:00pm
 Sunday: 7:00am - 18:00pm
 Closed: Mondays, and 2nd and 4th Tuesdays of each month
 Enjoy Weekend Breakfast from 7:00am - 11:00am



7ARTSCAFE

www.7artscafe.co.jp

MAP 4



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

www.elliott.jp

MAP 8



Visit our site at
brimmerbrewing.com



MAP 4



鍼灸美容サロン
 馬車道HariA



貴女の為だけの完全
 フルオーダーメイド治療

Instagram

@bashamichi_haria

MAP 15

Be Fresh **35**
 2023
 横浜国際教育学院は創立35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

GREEN

pages

Text by Masayuki Watanabe
(Ishikawa-cho Green Manager)

※ Content for Green Pages is sponsored by Charcoal Grill Green

MAP
10

MAP
11



Lamb Chili Beans

ラムチリビーンズ

仔羊肩ロース (極粗挽きorハンドカット)	500g
玉葱	2個 (みじん切り)
ひよこ豆	300g (水煮)
白インゲン豆	200g (水煮)
ニンニク	2片 (みじん切り)
パクチー	40g (みじん切り)
チポトレ	50g
ケチャップ	50g
トマトダイス缶	1kg
水	200cc
サラダ油	適量

ホールスパイス

クミンシード	30g
コリアンダーシード	20g
ローリエ	2枚

パウダースパイス

パプリカパウダー	50g
チリパウダー	80g
オレガノ (ドライ)	3g

塩、胡椒	適量
パクチー	適量 (仕上げ用)
パルミジャーノチーズ	適量 (パウダー)
サワークリーム	適量

- 鍋にサラダ油と(ホールスパイス)を入れ火にかけ温めながらスパイスの香りを出す。スパイスの香りが出たらニンニクを加えニンニクの香りを出す。
- 1の鍋に仔羊肉を加え脂を出しながらこんがり炒める(中火)。玉葱を加えしんなりするまで炒める(弱火)。パウダースパイスを入れ香りが出たらチポトレとパクチーを加え炒める。
- 2の鍋にトマトダイス缶、水、ケチャップを加え1時間煮る。最後にひよこ豆、白インゲン豆を加え味を整える。
- 皿に盛りパクチー、パルミジャーノ、サワークリームを乗せて完成!

lamb shoulder loin (coarsely ground or hand cut)	500g
onions (finely chopped)	2
chickpeas (boiled)	300g
white kidney beans (boiled)	200g
garlic (finely chopped)	2cloves
coriander (finely chopped)	40g
chipotle	50g
ketchup	50g
tomato (diced)	1kg
water	200cc
salad oil	as needed

Whole Spice

cumin seeds	30g
coriander seeds	20g
laurier	2 pieces

Powder Spice

paprika powder	50g
chili powder	80g
oregano (dry)	3g

salt and pepper	to taste
coriander (for garnish)	to taste
parmigiano cheese (powder)	to taste
sour cream	to taste

- Put salad oil and (whole spices) in a pan and heat to extract the aroma of the spices. When you can smell the spices, add garlic to bring out its aroma.
- Add lamb to the pan and cook until browned (medium heat) while drawing out the fat. Add onion and sauté until softened (low heat). Add powder spices and, when fragrant, add chipotle and coriander, then fry.
- Add diced tomato, water, and ketchup to the pan from #2 and let simmer for 1 hour. Finally, add chickpeas and white kidney beans and adjust to taste.
- Place cilantro, parmigiano, and sour cream on a plate to complete!

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

charcoal grill & bar

green

石川町

MAR 10

ISHIKAWACHO

NAKA-KU, ISHIKAWACHO 1-8

TEL 045-662-5993

Weekdays: 17:00-26:00

Weekends & Holidays: 16:00-26:00

馬車道

MAR 11

BASHAMICHI

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

