

上質で自由な時間を過ごす

Kamakura

vol.12

4

April 2020

Lien 鎌倉

DUSKIN お家を元気に!
 家事お手伝いサービスは **0120-3-82820**
 ご相談ください。
 ダスキンメリーメイド鎌倉店
 ダスキンオークラ 検索 www.duskin-city.com

Lien はフランス語で縁、絆、繋がりという意味をもつ言葉。出逢った人との繋がりや縁、絆を大切に素敵なお出逢いがありますように...



写真 江の島アイランドスパ

青空の下で
開放感いっぱい

相模湾を一望できる、絶景インフィニティプールへ行こう

えのすばのおトクな日

おでかけの楽しい季節。鎌倉～江の島散策の締めはえのすばの温泉・スパプールで。バスタオル・フェイスタオルセットと館内着のレンタル付き、アメニティもひと通り備えているので、荷物が少なく済みます。お得なサービスデーをご利用ください。

ワンデイスパ

通常 大人(お一人様)
¥2,750(+税) ¥3,175(税込)

毎週木曜日 市民感謝デー

大人 ※藤沢市、鎌倉市、茅ヶ崎市にお住いの方
※ゴールデンウィークなどの繁忙期、特定日、祝日を除く

¥1,925(+税) ¥2,267(税込)

※ご住所が分かるものをお持ちください。



毎週月曜日 レディースデー

※平日のみ/特定日・祝日を除く

¥1,925(+税) ¥2,267(税込)

※中学生以上の方が対象です。



平日・月～金曜日 アクティブシニア

※平日のみ/特定日・祝日を除く

¥2,200(+税) ¥2,570(税込)

※50歳以上の方が対象です。
※ご年齢が分かるものをお持ちください。



天然温泉&スパリゾート

江の島アイランドスパ

☎0466-29-0688

えのすば 検索

小田急線「片瀬江ノ島駅」より徒歩10分
 江ノ電「江ノ島駅」、湘南モノレール「湘南江の島駅」より徒歩14分
 ■藤沢市江の島2-1-6【江の島島内】
 ■通常期(3月～11月) 10:00～22:00(最終入館21:00)
 ■冬期(12月～2月) 11:00～21:00(最終入館20:00)



島内駐車場有
(有料)

江の島アイランドスパにお越しの際は
便利な巡回送迎車をご利用ください



記事の問い合わせ ☎045-680-1094

記事の無断転載を禁じます。広告



目の前に広がる青い海と、雄大な富士山が見える「江の島アイランドスパ」の露天プール。非日常的な空間は、心身ともにリフレッシュできます

江の島アイランドスパ 健康運動指導士・岩淵さんに聞く！

健康寿命の延伸につながる 暮らしに寄り添った「健康習慣の作り方」



江の島アイランドスパ
健康運動指導士・温泉利用指導者
岩淵航介さん

江の島唯一の天然温泉を有する「江の島アイランドスパ」。湯温の異なる浴槽や炭酸泉など、男女別、共用含め全15種類の温泉&スパでゆったり過ごせます。また、厚生労働省認定の「温泉利用型健康増進施設」として、体力や健康上の不安を楽しみながら解消していく会員制クラブ「ホリスティッククラブ Enoshima」を運営。天然温泉ならではの特性を利用した入浴方法や水中運動、食事方法など、月1回の健康チェックを受けながら一人ひとりに合った「未病予防・改善習慣」プログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

今回は、同施設で健康運動指導士として活躍する岩淵さんに、健康寿命につながる「健康習慣の作り方」について話を聞きました。

5つの法則を実践して 「考えなくても自然と体が動く」 習慣を身につけよう

運動習慣を続けるための秘訣は？
来館されるお客様は「なかなか続かなくて……とおっしゃる方がほとんどです。しかし、それは「習慣の作り方を知らず」に慣らさず手に入れたものなのだと思います。人生の7割は習慣で、言っても過言ではありません。「朝起きたら顔を洗い、朝食を食べ、歯磨き……これは、意識しなくてもできていませんか？健康習慣もこの域まで到達できる」と考えなくても「自然と体が動く」ということです。

習慣化の第一は、早寝早起きの規則正しい生活習慣を作ることです。まず起床したら、最低15分、朝日を浴びましょう。体内時計がリセットされ、1日の身体を動かす準備になり、その後の健康効果が期待できます。さらに自律神経を整えることにもつながるのです。免疫力アップにも。第二は、複数の習慣を同時に進めるのではなく、「1つずつ身につけること」です。これは、自分に必要な負担をかけないためです。習慣化したいことをひとつ決めて、そこにパワーを注ぎ込みましょう。

「どのぐらいで習慣は身に付くのですか？」
内容は難易度によって個人差はありますが、行動は8週間続けると習慣化されるといわれています。習慣化のポイントとしては、きつかけ・場所・時間を決めましょう。例えば、朝起きたらきつかけ、すぐに（時間）洗面台で（場所）顔を洗う（行動）。公園（場所）に行つて（きつかけ）、朝6時半に（時間）になったらラジオ体操をする（行動）などです。

時間は、おおよそその時刻とします。細かく決めることは、早く寝る習慣を20時以降は間接照明に。就寝の2〜3時間前に入浴する、眠くなくてもベッドや布団に入る、など。「眠る準備」をしましょう。

① 20秒ルール
人は何か行動を起こそうと思つた時、20秒以上だと面倒になってしまふといわれています。健康行動を起こしたい時は、できるだけ手間を省き20秒以内。例えば、毎日体重を測ろうと決めたら、トイレの便器の横などに近くに体重計を置き、朝トイレにいったらそのまま体重を量って記録します。記録するだけでダイエットになるのです。

② マジックNo. 4
新しい習慣化のために、最低週4日は行いましょう。週に3回60分より、週4回30分を心がけましょう。週3回より週4回行っている人の方が習慣化しやすいというデータがあります。しかし、6週目ぐらいになると、停滞期や飽きになります。挫折しやすくなります。

③ 朝が1日のベストタイム
重複になりますが、新しいことを始めるなら朝が最適です。

④ スモールステップ
そもそも何のためにこの健康習慣を身に付けているのか、という大きい目標を決めます。その上でできるだけ細かく簡単にクリアできる小さな目標10個を作ります。スマートフォンで行う場合、小さいことに目標を定め、進んでいる状態を保ちます。

⑤ if (イフ) then (ゼン) ルール
〇〇したい時には〇〇しなければならぬ。と条件を付けます。例えば、夜に唐揚げを食べる時は30分のウォーキングをしなければならぬなどです。「悪」とみられる行動には、「善」とみられる行動には、プラスマイナスイコールに。

「6週目に挫折がくると予測し、少し変化をつけたり、家族や友人に励ましてもらうなどモチベーションを保つ対策を講じましょう。」
週1回は、最初の大きな目標を思い出しましょう。

多彩なカリキュラムも。趣向豊かな温泉&スパ施設は、心も身体もリフレッシュできます



多彩なカリキュラムも。趣向豊かな温泉&スパ施設は、心も身体もリフレッシュできます

実践！自宅でできる簡単エクササイズ

スクワット 「4秒×4秒」を10回



「パーフェクトエクササイズ」とよばれています。太もも、背筋、腹筋など体全体を鍛えることができます。「4秒で膝を曲げ、4秒で立ち上がる」スロートレーニングは、筋肉が付きやすいエクササイズです

ヒップリフト 「4秒×4秒」を10回



膝を立てた状態から、お尻、内ももを締めながら斜め一直線に腰をアップ。4秒で上げ4秒で降ろします。お尻の筋肉を鍛えることで骨盤の安定力が高まり、歩行も安定してきます

腹筋 腹部をアップしたまま30秒×2〜3セット



姿勢を保つためのインナーマッスルを鍛えます。つま先を立てて、体が一直線になるように腹部をアップさせます。体勢がきつい人はひざをついてもかまいません

家の中にいることが多い今の時期は、動かす機会の少ない下半身強化が重要です

えのすば利用者の声

「江の島に通う」習慣で 無理なく健康に！

体調がよくなった気がします
50代女性

体が軽くなりました！
60代女性

運動せず温泉だけ利用しています。今年の冬は乾燥しませんでした！
40代女性

ヘルシーランチを食べる食生活の意識が変わりました！健康を手に入れるには運動だけじゃありません！
60代女性

えのすば 耳より情報

どなたでも天然温泉&スパプールを利用できる「ワンデイスパ」（通常・大人3175円 消費税・入湯税込み）。予約不要で時間制限なく、リゾート気分を堪能できます。何度も通いたくなる、耳よりのお得情報をご紹介します！

対象者なら何度も利用可！家族や友だちと一緒に

NEW

市民デー

毎週木曜は大人2267円

※藤沢市・鎌倉市・茅ヶ崎市在住者
※ゴールデンウィークなどの繁忙期、特定日、祝日を除く
住所が確認できるものをご持参ください

レディースデー

毎週月曜 女性（中学生以上）2267円
※祝日を除く

アクティブ シニア

平日（月～金曜）限定
50歳以上は2570円
※祝日を除く

年齢が確認できるものをご持参ください

※ワンデイスパ料金には、館内着とタオル（バスタオル・フェイスタオル）貸し出しが含まれます
※スパプールエリア利用の際は、水着の持参を（レンタル水着は550円からあります）

江の島アイランドスパ
ホリスティッククラブ Enoshima

☎ 0466-29-0686 ホリスティッククラブ直通

ホリスティッククラブ

📍 藤沢市江の島2-1-6 / 江の島島内
小田急片瀬江ノ島駅から徒歩10分
江ノ電江ノ島駅、湘南モノレール湘南江の島駅から徒歩14分。各駅から便利な巡回送迎車あり
🕒 受付時間 3月～11月10:00～18:00（祝日休み）
5/12（火）～14（木）はメンテナンスのため休館



プラン内容

【スタンダードツインルーム】
15室 / 全室禁煙
1泊朝食+えのすば入館付き
チェックイン15:00 / チェックアウト11:00
大人2名様 2万9000円（消費税、入湯税、サービス料別）

江の島ホテル

☎ 0466-21-6688（代表）

江の島ホテル

📍 藤沢市江の島1-3-8 / 江の島島内
http://enoshima-hotel.com
お問い合わせ info@enoshima-hotel.com



2020/3/7
江の島島内に
「江の島ホテル」
OPEN

和、アジア、モダンの調和をテーマに、レストラン、バーラウンジを備えた落ち着いた雰囲気のある空間「江の島ホテル」が今年3月に誕生。「えのすば」と連携し、新たなスパ&リゾートの魅力を発信していきます



客室



エントランス



歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科をはじめ、専門性の高い処置にも対応する「湘南鎌倉歯科・矯正歯科」の千原院長。常に最新の知識・過去の振り返りを学ぶため、年間40回以上国内外問わず研修会に参加。ハーバード大学、ミシガン大学、UCLAが開催する研修会参加も経験

口と舌の運動習慣で、肺の疾患予防を

今回は、鼻呼吸の習慣で「自己免疫力」強化を目指す「あいうべ体操」の話をしました。今回は、年齢を重ねても維持したい口周囲の筋肉や動きについてです。

喉のふたになる役目をする「喉頭」の位置や、それを持ち上げる力は、加齢によって下がります。これは「飲み込む力」の衰えにつながり、誤嚥（ごえん）を起こす可能性を高めます。口腔内は500種類以上の細菌がいるため、食物や水が間違っただけで肺に入ってしまうと肺炎を発症しやすくなるのです。「噛む力」と「飲み込む力」は互いに協調して、どちらの機能も非常に重要

です。口の周りの筋肉や舌の動きを鍛えるための、発声による運動（「パンダの宝物」「バタカラ」）など、御自身に合ったトレーニング方法を習慣とすることが肺疾患予防の第一歩です。

湘南鎌倉歯科・矯正歯科

鎌倉市苗田 5-4-23
☎ 0467-38-6010

☎ 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
☎ 月夜夜夜夜夜 9:00~12:30 13:30~18:00
☎ 休・回・回

湘南鎌倉歯科・矯正歯科
Facebook や Instagram も随時更新中

人生100年時代の健康法

「歯周病」でがん・脳卒中・認知症に！？



玉木院長は国内外の学会で数々の発表や論文執筆、大学兼任講師としての教育・研究活動にも注力している。

玉木院長は神奈川県で数人しかいない日本歯周病学会認定歯周病専門医・指導医に最年少で合格。県立湘南高校卒、日本大学歯学部兼任講師、厚生労働省認定臨床研修指導医、日本歯周病学会研修施設長

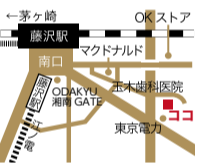
玉木歯科医院

☎ 藤沢市南藤沢 18-1
エパース第10 藤沢ビルⅡ 4階
(1階がエニタイムフィットネスのビル)
☎ 10:00 ~ 13:00/14:00 ~ 18:30
(土曜は17:00まで)
木・日曜・祝日休診
完全予約制※初診はHPからも予約可能

完全予約制
☎ 0466-29-5007

玉木歯科医院

「歯周病はがんや脳卒中、認知症など全身疾患と関連することが分かっています。特に昨今大きな社会問題になっている認知症は残存歯数との関係も報告されており、健康な残存歯が少ないほど認知症の発症リスクが2倍近く高まるとも言われています。その歯を失う原因第一位は歯周病であり、歯を失ったり、歯周病原細菌が血液に流れ込んでさまざまな病気を引き起こします。歯周病治療は専門医による確かな治療をおすすめします。」と玉木院長。玉木院長は国内外の学会で数々の発表や論文執筆、大学兼任講師としての教育・研究活動にも注力している。



— Anda杯開催概要 —

日時：2020年4月21日（火）
時間：8:00集合（7:50受付開始）
8:33スタート エメラルドコース
組数：10組（7分間隔）
競技方式：新ベリア方式
参加費：17,800円/1名様
1R4Bセルフ、飲食別、パーティー代込、税込
場所：葉山国際カンツリー倶楽部
神奈川県三浦郡葉山町木古庭1043-1
※横浜横須賀道路 逗子ICより8km※電車の場合、JR逗子駅よりクラブバスを運行。※コンペ視察プレーも特別優待料金にて承っております。詳しくは下記事務局までお問い合わせ下さい。

申し込み
Anda 読者コンペ事務局
☎ 受付時間平日 10:00 ~ 16:00
☎ 045-680-1094



自然と一体化するラウンドは気分爽快！

Anda杯 in 葉山国際カンツリー倶楽部

おひとり様から参加可能！



専用応募フォーム

「セカンドライフセミナー」開催延期のお知らせ

3月10日(火)に鎌倉プリンスホテルにて開催を予定しておりました「セカンドライフセミナー」は、新型コロナウイルスの影響が拡大している状況を鑑み、開催を延期させて頂きました。

多くの皆様にご応募いただいておりますが、健康や安全面を第一に考え、この時期での開催を見合わせることにいたしました。新しい日程につきましては、詳細が決定し次第、リアン鎌倉紙面にてご案内致します。

ご応募いただきました皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

主催/セカンドライフセミナー事務局(産案) お問い合わせ/☎045-680-1093

1回500円で、目指せ着物美人



この春チャレンジしたい 短時間で学べる着付け

— ワンコインレッスン —

日程：4月17日（金）
午前の部：10:00~11:30
基本の着付け「名古屋帯」
午後の部：13:00~14:30
基本の着付け「袋帯」
場所：逗子市市民交流センター2F
(生涯学習スペース) 第6会議室和室
料金：1レッスン500円
持ち物：着物一式
着物や帯の無料貸し出しもあります

ジョイフルまるやま

青いとりきもの学院 大船校
☎ 0120-804-311 水曜定休
要予約 Instagramみてね!

「青いとりきもの学院大船校」の着付け単発レッスンの初心者から経験者まで基礎を気軽に学べると好評で、4月の開催も決定しました。午前にも名古屋帯、午後には袋帯のレッスンがあり、どちらかでも、もちろん両方の受講も可能。1レッスン500円でプロの着付けを間近で見ながら学んでいきます。参加者は20代から70代まで年齢層も幅広く「基礎を実践で身に付けたい」「自己流の着付けを正しく直したい」など様々な目的の方が楽しみなが、学んでいきます。アットホームな人数制で、綺麗な着こなしのため、綺麗な着こなしの「苦手だったポイント」を重点的に学べて良かったという参加者の声も届いています。「いつか自分で着付けできるようにしたい」そんな人、新年度思い切った新しいことに挑戦してみませんか。

月1回のプロの清掃を！

月々2700円で浴室・トイレをキレイに維持！



元気な若いスタッフがお伺いします

人気の清掃メニュー [定期清掃パック]

固定メニュー	浴室清掃	1,620円	+	選べるメニュー ■トイレ ■脱衣場 ■キッチントップ ■玄関※壁天井除く	= 2,700円	/ 1回
--------	------	--------	---	--	----------	------

オーパックス

☎ 8:00 ~ 17:00 不定休
☎ 0120-026-851

オーパックスは大型入浴施設の清掃も行うお掃除のプロ。地域密着型で一般家庭の浴室なども清掃しています。人気のメニューは「浴室・トイレ定期清掃パック」。月々2700円で固定メニューの浴室の清掃とトイレの清掃を月1回(全12回)、約30分程度の作業で行ってくださいます(初回は1万6500円)約3時間。対象地域は葉山・逗子・鎌倉・藤沢・茅ヶ崎に限定(一部エリアは対象外)。エリアを絞ったからこそ実現できる、家計に優しくリーズナブルな料金。排水溝天井やカビ取り、鏡・カラジの水垢除去など細やかな作業も含まれ、追加費用も発生しません。今回「リアン」を見たから、左記の選べるメニューから、初回のみもう一つサービス。問い合わせは左記に。

加齢による爪トラブルを解消！美しく爪健美庵鎌倉店

50歳からの指先ケア専門店「爪健美庵」藤沢店が移転して3月1日(日)鎌倉にてリニューアルオープンしました。目的別のコース(一律8000円)で手足の爪を正しくケアし、美しく健康的な指先へと導きます。爪の縦溝、足の裏のタコやかかとのヒビ割れなど指先のトラブルは何でも気軽にお願い合せて。

爪健美庵 鎌倉店
☎ 鎌倉市雪ノ下1-2-8
☎ 10:00 ~ 19:00 定休日：水・木
☎ 0467-53-8086
爪健美庵 鎌倉店



男性もオーケー！ご夫婦での来店も歓迎です。

8000円コース一覧

- ①透明ハードジェルで爪を強化・保護コース (約80分)
爪の形を整える+甘皮処理+透明ジェルコーティング10本
- ②トータルフットケアコース (約80分)
足湯+正しい爪切り+甘皮処理+足裏角質除去
- ③トータルハンドケアコース (約80分)
爪の形を整える+甘皮処理+ピーリング+マッサージ+パック

古道具・骨董品 買っていただきます



物置や押入れに眠っている古い物
ホコリだらけでもOK

飾り屋

☎ 0120-89-6676

茅ヶ崎市十間坂2-3-20
神奈川県公安委員会許可 第452670000506号

見積無料

(買取品目一例)骨董・掛軸・古書・着物・陶磁器・贈答品
茶道具・絵画・版画・かんざし・刀・置物・時計・作家物
室内調度品・ガラス製品・装飾品・玩具など



写真上 自然と一体化する空間で、森の鼓動に耳を傾け、月と星に抱かれ眠り、木漏れ日で目を覚ます。そんな癒しの極みがあります
写真右 窓の外の自然と一皿一皿に旬を感じながら…。美味しいお酒と共にゆっくり味わうのも大人の楽しみ
写真左 ヴィラは一つとして同じ意匠がなく、それぞれで趣の異なる温泉を愉しめます



体験モニター企画で、「レクサス」を試乗し読者が向かったのは「箱根リトリート Villa 1/f」。
そこには日常を遠くへ運んでいく特別なひと時が待っていました。

5.5万㎡の広大な森に抱かれた箱根リトリート fore& villa 1/f (フォーレアンドヴィラワンバイエフ)。敷地内に2つあるホテルの一つが、villa 1/f (ヴィラワンバイエフ)だ。遠い国の森を訪れたような、どこか懐かしいさとのような非日常空間。ただ自然と共に過ごす、最高の贅沢を味わえます

箱根リトリート villa 1/f (ワンバイエフ)

〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1286-116
☎0460-83-9090
https://www.hakone-retreat.com/villa/ 1泊2食付お一人様51,000円～(税込、2名様利用時)

箱根ガラスの森美術館をはじめ、アートの触れる楽しみも満喫できる…。そんな洗練されたイメージをもつ仙石原の森に佇む11棟のウッドヴィラ。「第一印象は夢に出てくるような佇まい」と読者が語るように、一歩足を踏み入れれば、一瞬にして非日常の世界へと誘われます。

木のぬくもり溢れる空間に馴染んだ暖炉、キャンバス代わりの大きな窓に描かれるのは四季折々に移ろう箱根の自然。「落ち着いた雰囲気心地よく、景色が最高でした」と読者のKさん。また専用温泉風呂を好きな時に好きなだけ堪能できるほか、夜空を仰ぐ露天風呂やミニキッチン付き、池の清らかな水音に心癒される空間設計など、ヴィラそれぞれの個性が楽しめるのもこのならではの。

「上品な味わいとこだわりの器が絶妙」と目も舌も満たされたのが「料亭懐石」の食事。上皇陛下や様々な文化人が訪れた老舗旅館「俵石閣」が前身で、「歴史の深さと特別感に浸りました」と読者Kさんは語る。厳選食材のみで趣向を凝らした、気品と旬漂う会席料理を愉しまれました。

「友人にお勧めしたいのはもちろん、自分もまたここを訪れたいです」日常をリセットし、自分を研ぎ澄ますきっかけえのないひと時。「良い意味で箱根らしくない」と読者が語るのも納得。箱根の数ある湯宿の中でも、随一の至福を味わえる非日常空間です。

自然のゆらぎに心洗われる極上ヒーリングスポットへ



写真や事例が多くとても読みやすいと評判。この一冊で業者の見極めのポイントが簡単にわかります



無料プレゼント

4209人が参加済みの人気セミナーの様子。この内容も本に含まれています

申し込みはこちらから
ユーコーコミュニティ

〒横浜市戸塚区上倉田町507-3 4階
受付時間 9:00 ~ 19:00 (土・日曜、祝日も受け付けています)

☎0120-81-0344

▼30秒で簡単! QRコードからも申し込みOK



読者の声の一部

- ・工事が終了した後にこの本を知った。もっと早く読めば良かった。(M・Aさん)
- ・どの会社がよいか困っていたので、業者選びに参考になった。(Y・Kさん)
- ・事例や写真が多く、とても分かりやすかった。(S・Nさん)

塗装の契約をする前に

「失敗しない外壁塗装ガイドブック」先着10人に無料進呈

今、築10年。鎌倉市・藤沢市で家の塗装を考えている人へ

春は、「うちの家も」と塗装を考える人が増える季節。しかし「同じ工事内容なのに50万も差がある」などの疑問や「工事後はまったく来ない」などの話が後を絶ちません。「お金をかけたのに、一年ではがれてきた」という声も。

そこで、業者選びで押さえるべきポイントを、国際規格ISO 9001(品質マネジメントシステム)を認証取得しているユーコーコミュニティが、わかりやすく本にまとめました。

左記では、この本を読んだ読者の声をほんの一部紹介しています。今回は「リア」読者先着10人にこの本を無料進呈。確かな知識を得るために、まずは一読してみませんか。

数量限定なので、希望者は今すぐ電話で左記まで問い合わせを。

顕証寺墓苑
七里ガ浜 樹木葬

令和2年5月31(日)までのご契約で 特別価格にてご提供

1名でご購入のお客様	1名 通常価格 462,000円	総額 332,000円 (1霊あたり 332,000円に)
2名でご購入のお客様	2名 通常価格 924,000円	総額 465,000円 (1霊あたり 232,500円に)
3名でご購入のお客様	3名 通常価格 1,386,000円	総額 569,000円 (1霊あたり 189,677円に)

江ノ電「七里ヶ浜」駅から徒歩3分。国道134号線沿い。
【七里ガ浜 樹木葬 概要】■経営主体/宗教法人 顕証寺 ■許可番号/神奈川県指令第148号 ■所在地/神奈川県鎌倉市七里ガ浜1-5-21

集 TSUDOI 樹木葬型永代供養墓

メインツリーは泰山木

お問合せ・資料請求は (受付時間:午前9時~午後5時/水曜定休)

七里ガ浜 樹木葬 検索

☎0120-240-500 株式会社 ココ・プランニング 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 4-32-13-103

他では見つけることのできない「THE 湘南」の特等席にあるミニ霊園です。

NHK「ネタドリ」で紹介されました

発行/柳産案 編集/有田文社 尚文社 発行部数/6万部 ◆紙面に掲載されている価格表記は、特記を除き