

# JG

[ジェイジー]

jumbo gyoen

新宿御苑タウン誌

2007 AUGUST

8月号

vol.10

¥0 TAKE FREE!

新宿御苑エリアの  
見やすいMAP付き

## カレーでホットに! エイサーでパワフルに!

カレーもエイサーも  
どっちも好きじゃ!

特集1●エイサー祭り&沖縄料理

特集2●東南アジアカレー紀行

御苑人インタビュー 映画監督・周防正行さん

新連載スタート!! 大人のジャボニカ学習帳

オススメ  
お店情報  
お得な  
クーポン付き

**\*クーポン付き!\*** オススメ店紹介

- 08~12 御苑界隈のランチ、ディナーはここで!  
JGグルメ ベストセレクト10
- 13~19 仕事の疲れを癒すリラクゼーション情報 リラックスmode

Staff

編集長	大森徹哉	撮影	長谷川朗
編集	内田亜由美		野間憲治
	村部春希		伊藤なな
	子田聖子	イラスト	大川陽子
編集アシスタント	福澤真規子		西 香久
	西 香名子	マップ	國澤晶美 (ジェイ・マップ)
レギュラー出演	ゼニヤン(亀)		
デザイン	アルミナム		

全てのお問い合わせ、ご連絡は「JG編集部」へ。  
株式会社H14 JG編集部 〒160-0022 新宿区新宿1-35-8 明石ビル4階  
☎03-5361-8015 FAX:03-5361-3036 JG@h14.co.jp

今月の特集

- 04~05 新宿エイサー祭り&沖縄料理  
新宿が沖縄になる!?
- 06~07 新宿発 東南アジアカレー紀行

強力連載

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 20 うっちーのとつけぎ!! COOKING! | 26 今月のプレゼント           |
| 21 御苑NEWS ムラベが行く!       | 27 御苑人                |
| 22 まあがりんのこちら二丁目         | 28 MAP                |
| 23 大人のジャポニカ学習帳          | 31 今月の占い              |
| 23 キムラ弁護士の呑む喰う嚼る        | 31 ゼニヤン&マキヲの写メってきました! |
| 25 イベント掲示板              | 31 編集後記               |

たった10分、立っているだけで手軽にシェイプアップ! 高濃度酸素バーをプラスすれば、相乗効果はバツグン。普段着で大丈夫だから、老若男女問わずリピーターが続出。そんな方々に朗報なのがこの回数券とフリーパス。回数券は誰が使ってもオーケーなので、会社の福利厚生にもいかが?

通常  
Vバランス(1回10分) 500円  
Vバランス+高濃度酸素バー(1回10分) 800円

Vバランス回数券  
【10回券】5000円→2回分(1000円)お得!  
【20回券】1万円→5回分(2500円)お得!

Vバランス&酸素バー回数券  
【10回券】8000円→2回分(1600円)お得!  
【20回券】1万6000円→5回分(4000円)お得!

10時~15時限定!!  
1か月フリーパス  
Vバランス 1万円  
Vバランス&酸素バー 1万5000円  
※1日2回、週に5日通えば50%もお得!

**MAP E-3**  
ザ・ボディステーション ルーチェ  
新宿御苑前店 / 新宿区新宿1-18-1 辻ビル1階 ☎03-5876-6778  
日本橋店 / 中央区日本橋小伝馬町3-10川庄ビル1階 ☎03-5695-6678  
※両店とも10:00~21:00、土日祝12:00~20:00  
※毎月第1日曜日 ※8月12日~15日はお盆休みのためお休みします。

高濃度酸素バーはアロマオイル付き。香りは、ダイエットに効く「SLIM&BURN」や元気な気分になれる「VIGOROUS」など4種類をご用意。  
携帯用HP☎http://mb.minx.jp/luce

ひざに胸をつけて、腕を外側に置くことで二の腕に効きます!

アロマ酸素でリラックス!

オススメポーズ!

「いい香り」で気分スッキリ!  
「Vバランス」で簡単シェイプアップ!  
ザ・ボディステーション ルーチェ 新宿御苑前店  
Vバランスご利用の方に限り、  
数種の水からお好きなものをプレゼント!!  
2007年8月26日まで有効

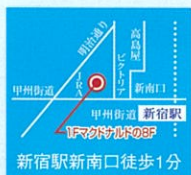
カウンセリングからアフターケアまで、院長が一貫して行います。親切なカウンセリング!高い技術による納得の仕上がり!



新宿中央クリニック  
末光 豪 院長  
杏林大学医学部卒  
日本形成外科学会正会員  
日本レーザー医学会正会員  
日本美容外科学会正会員  
日本内科学会正会員

美容外科・形成外科・医療レーザー相談

**中央クリニック**  
0120-669-980  
FreeDial



新宿区新宿4-1-13 田園新宿ビル8F  
●年中無休 ●完全予約制 ●受付時間 AM9:30~PM8:00  
●URL http://www.0120669980.com ●iモード http://www.0120669980.com/i

“最強の美肌効果”を実現した  
**イーライト(E-LIGHT)導入!!**  
従来のマシンの3倍分の照射。  
だから、効果が歴然!!  
イーライトは、スーパーオーロラ(SRA)とオーロラプロ(フォトRF)の両方の機能を持ち合わせ、更に進化させたハイパワーバージョン!!皮膚の深い層(真皮)までエネルギーが到着。シミ・美白・くすみ・ハリ感・キメを改善し、肌を若返らせます!今までのフェイシャルマシンで効果が実感出来なかった方も、是非お試し下さい!!

**イーライト導入キャンペーン!!**  
初回トライアル ¥31,500  
2回目以降 ¥42,000 (通常¥65,000) 5回セット ¥189,000 (通常¥315,000)

夏! ワキの汗・臭いを注射で撃退!!  
**ワキガ・多汗症**  
○ワキボトックス®注射 ¥52,500 (通常¥105,000)  
暑くなってくるとワキの汗やニオイが気になる...そんなお悩みをお持ちの方には、安全・確実なボトックス®注射がオススメ!これで暑い夏の間も、汗やニオイを気にせず楽しく過ごせます。治療はカンタン!ワキの下に注射をうっただけ。約半年間効果の持続が可能です。

○シェービング法 ¥262,500 (通常¥367,500)  
汗や臭いの元となる汗腺を、熟練した医師のもと独自の手法で取り除く為一度の手術で根治させます。簡単な手術では取り除けない部分の汗腺も細かく除去し、キズも最小限に、女性の方も安心して受けて頂けます。

しわ・たるみを取って、若返る!  
安全・自然・満足度をモットーにオリジナルの技術で若返り治療に自信があります。  
わずか30分で驚くほど若々しく!!長年好評!!  
クイックリフト ¥360,000 (通常¥577,500)  
この形で切り込む、この形で切り込む、切り口を広げ皮膚を引上げる。  
見えない部分(髪の中)のみで筋肉と皮膚のたるみを同時に引き上げます。院長独自の「ブーメランカット法」だからこそ、見えない部分のみのカットで最大限の効果が実現!法令線や、ホホのたるみが気になる方に最適な方法です。  
手軽に注射で、若返り! ヒアルロン酸 0.1cc ¥10,500  
高分子ヒアルロン酸 0.1cc ¥17,850 ボトックス®注射 1回 ¥31,500~

**医療レーザー**  
10種類以上の最先端レーザー治療機器を完備!経験・実績共にトップクラスのレーザー専門医の施術だから自信をもってオススメです。  
茶アザ ¥15,000~ ホクコ ¥8,000~  
シミ ¥2,000~ イレズミ ¥10,000~  
医療レーザー脱毛 特別キャンペーン 1年間フリーパス  
両脇 ¥35,000 ひじ下 ¥100,000 ひざ下 ¥150,000  
Vライン ¥40,000 ひじ上 ¥100,000 ひざ上 ¥180,000

※価格は全て税込です。※ボトックスは米国Allergan Inc.の登録商標です。取材、企画、制作(株)ネット☎03-3356-7760

# 7.28 (SAT) 2007 新宿エイサーまつり



## エイサー祭りのココが知りたい!

### 【エイサーって何?】

エイサーとは沖縄の盆踊り。念仏歌のお囃子「エイサーエイサー」とかけ声をかけながら、太鼓を鳴らし、舞い踊る。1956年頃から技や衣装に工夫を凝らし、女性の手踊りが加わるなど進化。沖縄以外の日本各地でも踊られるようになった。

### 【どんな踊りなの?】

三線弾きや太鼓打ちを中心にその周りを踊る。大太鼓7~8名、締太鼓20数名、手踊りの女性、白塗り化粧で異装のチョンダラー数人で構成。

## 今年のエイサー祭りは?

### 【開催日時】

7月28日(土)、13時30分~21時(小雨決行)。新宿通り(新宿2丁目交差点から新宿大ガードまで)は17時30分まで。7月25~30日には、伊勢丹で「めんそ〜れ〜大沖縄展」も開催される。

メイン会場	サブ会場
●アルタ前	●東口中央通り
●新宿高野・中村屋前	●歌舞伎町
●三越アルコット前	●シネシティ広場
●伊勢丹・マルイシティ前	●モア4番街
●イーストビル前	

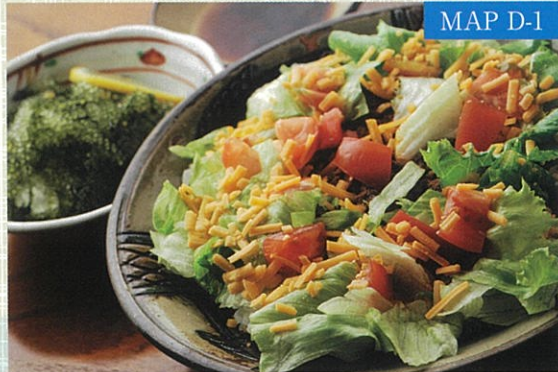


# 新宿が 沖縄になる!!

夏の新宿で恒例イベントとしてすっかり定着した「新宿エイサー祭り」。6年目の今年は合計18団体800名が参加し、新宿駅東口一帯でエイサーや沖縄伝統舞踊が披露される!

## 宜野座 ☎03・3350・1851

ボリュームたっぷりの「タコライス」(700円)はじんわりした辛さに、チーズでまろやさをプラス。プチプチした食感が楽しめる新鮮な「海ぶどう」(600円)もさっぱりしててオススメ。



MAP D-1

## 泡盛新宿店 ☎03・3232・3002

沖縄の紅芋を食べて育った“紅豚”を都内で唯一食べられるお店。「紅豚のさっぱりゆで」(950円)がオススメ。豚バラとスペアリブを8時間煮込んだ出汁で食べる「沖縄そば」(800円)はベに必ず食べたい!



MAP B-1

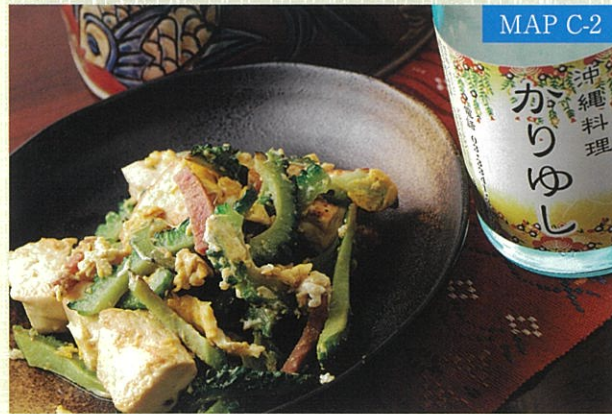
## 沖縄市場 ☎03・3356・6730

自宅で沖縄料理が食べなくなったならココに寄ろう! 沖縄そばからジーマミ豆腐、スパムミートやタコライス、オリオンビールや泡盛まで。沖縄から毎日届く、本格食材が購入できる。



MAP C-2

沖縄食材!!



MAP C-2

## かりゆし ☎03・3341・3179

具を大きめに切った「ゴーヤーチャンプルー」(800円)は定番の人気メニュー。コクのあるオリジナル泡盛「かりゆし」(1800円)と一緒にいただく。スタッフによるライブも毎日開催。

## 海森 ☎03・3358・1353

見た目のわりにまろやかでコクのある味の「いかすみ焼きそば」(850円)は女性に人気。「ラフテー」(900円)に珍しい「生ゴーヤビール」(700円)もお試しあれ。エイサーまつりの日は昼から営業。



MAP C-2

# 沖縄を 食べる!!

エイサー祭りのあとは...  
新宿で

新宿にはおいしい沖縄料理店がいっぱい。エイサーを見た後は、オリオンビールや泡盛で一杯やりながら盛り上げちゃおう!



H.I.S.トラベルワンダーランド新宿本社で

### 夏旅計画を考えよう!

MAP★A-4

新宿駅南口からすぐ、日本最大級の旅行専門店。アジアやアメリカなどのセクションに別れ、各国の旅のプロが親身になって相談のつてくれる。世界遺産専門デスクでは、世界中の文化遺産及び自然遺産を巡るツアーを多数用意。

- ①渋谷区千駄ヶ谷5-33-8サウスゲート新宿ビル1階
- ②03-5360-8691 (世界遺産専門デスク直通)
- ③10:00~19:00(土11:00~、日祝11:00~18:00)
- ※営業時間は8月末日までのもの。●無休

※掲載されている出発日・航空券・人数以外にも多数用意! 詳しくはスタッフまでお気軽にお問い合わせください。



世界遺産専門デスク・マネージャーの佐々木さん

世界遺産の旅をサポートします!

## 新宿発

# 東南アジアカレー紀行

夏の暑さに負けないためにカレーで食欲増進! そこで新宿で堪能できるタイ、インド、ベトナム、バリ(インドネシア)の本場の味を紹介。カレーで東南アジアを巡っちゃおう!!

旅行情報つき

## Indonesia MAP★I-4 バリ料理 タナロット



タナロット・カレー 900円

### 骨付き肉を丸ごと煮込んだ絶品カレー

インドネシアで一般的なグライ(鶏肉の煮込み)をヒントにして生まれたスープカレー。鶏モモ肉をスパイスとサンバル、ココナッツミルクでじっくりと煮込んでいて、辛さの中に肉の旨みが凝縮。さらに口の中でとろける鶏肉が絶品! 昼はアヤムカラサンという名前前で提供(ライス付きで900円)。☎03・5367・4169

## Vietnam MAP★A-1 フォンベト 歌舞伎町店



コムカリー 1050円

### 貝だくさんのまるやかカレーに癒される

素揚げしたホクホクのジャガイモと大きくて柔らかい鶏肉がゴロっと入る。ココナッツミルクのまるやかさが際立つチキンカレー。辛さ控えめなので、辛味が苦手な人にもオススメ。裏メニューで、コムカリーをビーフンにかけて味わう本場の楽しみ方も。昼は生春巻きとデザート付きで1155円。☎03・5155・4721

## India ディップパレス MAP★F-4 DIPPALACE



サグパニール 1080円

### 北インド地方の本格カレーを味わう!

「インドでは野菜タップリのカレーが人気」と店長のディパックさん。日本でもホウレン草のヘルシーカレーが大人気! 酸味の効いた自家製チーズがアクセントになり美味。4段階の中から辛さを調整できるのもうれしい。炭火タンドールで焼き上げた香ばしいバターナン(320円)と食べるのが粋。☎03・3358・6528

## Thailand MAP★B-2 タイ料理 スアータイ



ゲンキョワーン 980円

### カレーの辛さと生野菜が絶妙にマッチ!

唐辛子の効いた辛味好きにはたまらないグリーンカレー。「野菜は生で食べるのが美味しい」というタイ風で、ナスやピーマンの歯ごたえがたまらなく、それがまた旨い! さらにココナッツミルクをベースとしているので辛さの中にもコクがある。水曜日のレディースデーは料理が半額に! ☎03・5312・6070

## 2つの世界遺産を巡る旅 バリ島&ジョグジャカルタ6日間

14.2万円

(旅行代金/大人お一人様/2、3名様1室利用時) 出発日: 9月1日~24日

【航】ガルーダ・インドネシア航空、【泊】バリ島/メルキュール・クタ・バリ、ジョグジャカルタ/グランドメルキュール、【食】朝3食1夕1、【送】なし(現地係員)、【催】1名(1名参加追加代金: 3.8万円)



CHECK! ポロブドゥール 寺院遺跡

- (1) 成田(11:00予定)発(直行)→バリ島(17:15予定)着 (2) 終日自由行動 (3) バリ島(13:00予定)発→ジョグジャカルタ(13:10予定)着 (4) プランパン遺跡観光 (5) 末羅布ドゥール遺跡観光、ジョグジャカルタ(20:00予定)発→バリ島(22:10予定)着 (6) 出発まで自由行動、バリ島(22:05予定)発 (7) 成田(08:50予定)着

世界最大級の仏教遺跡。普通の寺院と違い、内部空間がないのが特徴。右回りに回廊を登っていくと、仏像に近づけることができるのだとか!

## 気軽にハノイ4日間

7.28万円

(旅行代金/大人お一人様/2、3名様1室利用時) 出発日: 9月25日・27日・29日・30日

【航】ベトナム航空、【泊】スタンダードクラス/ヘリテッジ、ATSホテル、チェーンズファーストエデン、タンロン・オペラ、カメリア、ホアンキエムホテル、ホアビン、アジアのいずれか(選択不可)、【食】朝2、【送】なし(現地係員)、【催】1名(1名参加追加代金: 8000円)

- (1) 成田(午前)発→(直行)ハノイへ。着後、ホテルへ。(2) 終日自由行動(オスメオプショナルツアー: 世界遺産ハロン湾クルーズ(お一人様1万2000円)) (3) 出発まで自由行動、ハノイ(夜後)発→(直行) (4) 成田(朝)着。着後解散

CHECK! ハロン湾

ベトナム随一の景勝地。海の侵食により造り出された奇石、奇岩が点在する。ちなみにハロンは「空飛ぶ竜が降り立った場所」という意味。

## フリープラン デリー5日間

10.9万円

(旅行代金/大人お一人様/2、3名様1室利用時) 出発日: 8月21日~9月30日の日、水、土

【航】エア・インドネシア、【泊】スタンダードクラス/ブロードウェイ、ジャンバト、アシユパレス同等クラス(選択不可)、【食】朝3、【送】なし(現地係員)、【催】1名(1名参加追加代金: 1.7万円)

- (1) 成田(12:00)発→(直行)デリー。(水土発バンコク経由) (2、3) 終日自由行動(オスメオプショナルツアー: アグラ1日観光(1名様2万2000円、2名様以上1万5000円。金曜不運行)) (4) 水土発デリー(夜)発→(直行)(火発バンコク経由) (5) 成田(午前)着。



CHECK! タージ・マハル

ムガル帝国の五代皇帝が寵愛した亡き王妃のために建造。22年の歳月と2万人もの職人の技術を集結させた総大理石の聖廟。

## 世界遺産を訪れる 内容充実・大満喫バンコク6日間

4.98万円

(旅行代金/大人お一人様/2、3名様1室利用時) 出発日: 9月24日・28日

【航】日本航空・全日空・シンガポール航空・タイ国際航空、【泊】バイヨークスカイ(ジュニアスイートルーム)指定、【食】朝4食3夕4、【送】なし(現地係員)、【催】1名(1名参加追加代金: 2.4万円)

- (1) 成田(9:25~18:55)発→(直行)バンコクへ。着後、ホテルへ。(2) バンコク寺院観光、タイ式マッサージ、古典舞踊ディナーショーへ。(3) 世界遺産のアユタヤ遺跡観光&バンパイン層宮観光。夜、ライトアップアユタヤ観光。(4) 終日自由行動。ビュッフェディナー付き (5) 午後、象さん観光。係員と空港へ。バンコク(22:15~翌00:00)発→(直行) (6) 成田(6:15~8:30)着。



CHECK! 古都アユタヤ

アユタヤ王朝の首都。ビルマ軍の侵略によって1767年に王朝は滅亡したが、その当時の破壊された仏塔や倒れた石仏などが今も残されている。

ケンスカフェ東京

## KEN'S CAFE TOKYO

MAP E-4 イタリアンダイニング

あの「ケンスカフェ東京」と「JG」が  
この夏、コラボレート!?

「ケンスカフェ東京」で、ランチタイムに供される「カレーライス」(800円)は、厳選素材と洗練された技、卓越したセンスの融合によって作り出される至福の逸品。約30種類ものスパイスをオリジナルでブレンドし、ひと皿に幾重もの旨味を凝縮している。これに具材本来の甘味が加わることで、さらにまろやかなコクもたらされるのだ。

具材には旬の野菜を中心に、チキンやエビなどを日替わりで使用。素材同士が尊重し合い、それぞれが互いの良さをさりげなく引き立てているかのようだ。だからこそ、具沢山でありながらトータルのバランスは秀逸。このカレーと一緒にいただくのは、上質な新潟のコシヒカリ。ランチタイムだけで1日2回炊き上げるから、いつでも炊き立てのツヤツヤだ。

そんな「ケンスカフェ東京」の「カレーライス」に、この夏、「JG」限定の裏メニュー「手長エビのカレーライス」(1200円)が登場! ニュージーランド産の大ぶりな手長エビを載せた「カレーライス」は、まさに贅の極み。見た目のインパクトはもちろん、その味も格別だ。プリッとした食感で、噛むほどに甘みが口中に広がる手長エビは、まろやかなカレーとも相性抜群! ぜひお試しあれ!

魅惑の  
ゴージャスカレー

ディルパウダー、オールスパイス、サフラン、カルダモン、クロブス、スターアニス、セイジ、タイム、ナツメグ、ブラックペッパー、ベイリース……など、約30種類ものスパイスをブレンドし、コク深い味わいに仕上げている。

① 新宿区新宿1-23-3  
② 03-3354-6206  
③ 11:00~24:00  
(ランチタイムは11:45~13:45)  
④ 土日祝  
http://www.kenscafe.jp/



## Information

カレーライスが楽しめるのはランチタイム(11:45~13:45)のみ。「手長エビのカレーライス」(1200円=写真上)は「JG」限定の裏メニューなので、注文の際には「JG」を見た目をスタッフにお伝え下さい。  
※数量限定、売り切れ次第終了。

お得な  
クーポン付きJGグルメ  
ベストセレクト 10

新宿の高層ビル群から一歩離れたエリアにある新宿御苑。その周辺には、意外と知られていない隠れ家的名店がひしめいている。今回は、素材にこだわった飲食店から仲間と一緒に過ごしたい雰囲気のない居酒屋まで全10店を紹介。

※クーポンはコピーして使えます! (一部コピーしたクーポンが使えない店舗もあるので、お店の人に確認してください)

MAP E-3 美味しい店 春夏秋冬 NEW OPEN

美味しい店 春夏秋冬 8月2日 OPEN!

素材と健康にこだわった  
美味しい店が御苑にお目見え!!

限りなき美を追求するリラクゼーションサロン「LOKAHI」プロデュースの飲食店が、8月2日にオープン! ラunchは「海老とアボガドの冷製パスタ」など、「日替わり和

風パスタ」(850円)を多数用意。コトコト時間をかけて煮込んだ「お母さんのカレー」も楽しめる。また、限定30食で手作りガトーショコラなどのデザート類も。夜はお酒によく合う「おいしい小皿料理」で一杯やろう! 好みにメニューをチョイスできるパーティープランも必見!

① 新宿区新宿1-31-3 浜野ビル1階  
② 03-3341-0311 (トキヨー [03] イイ)  
③ 11:00~15:00、17:00~22:00  
土日17:00~翌朝(売切れ次第終了)  
④ 無休

\*\*\* Coupon \*\*\*

オープン記念!

「春夏秋冬」特別クーポン

昼のみ手作りのプチガトーショコラをプレゼント!  
or  
ランチ利用の方に限り、先着100名に  
夜の無料ドリンク券をプレゼント!

2007年8月26日まで有効

MAP E-3 Italian Dining ばさら



人気のアマトリチャーナ(ベーコンと玉葱のピリ辛トマトソース)。手作りピザもオススメ。



料理にも内装にも、イタリアンと和の要素を取り入れ、遊び心満載。

① 新宿区新宿1-27-2 ルミエール御苑  
② 03-3356-3813  
③ 11:30~14:30(L.O.14:00)、18:00~23:00(L.O.22:00) 土日18:00~23:00(L.O.22:00) ④ 日祝  
http://www.basara-pasta.com/

オリジナリティ溢れるソースが魅力!

イタリア産の小麦粉を使った自家製生パスタは、もっちりクセになる食感。コク深いソースとの相性も◎。ソースのまろやかな旨味の秘密は、具材ごとに使い分けた4種類のブイヨン。毎朝、丹精込めて作られるのが美味しさの決め手。魚介類は築地から毎朝仕入れ、鮮度も抜群!

\*\*\* Coupon \*\*\*

Italian Dining ばさら

ファーストドリンクサービス!

※ランチタイムを除く

2007年8月26日まで有効

MAP C-2 沖縄食材 沖縄市場



夏場は店先でオリオンビールやルトリアなどが飲める!

泡盛の品揃えは東京で一番  
新鮮な沖縄食材が毎日届く!

一歩お店に入れば、そこはもう沖縄。約150種類の泡盛や沖縄そば、島野菜、島豆腐、調味料や沖縄限定のお菓子、オリオンビールや沖縄茶など、沖縄の食材がところ狭しとギッシリ並び。

三味線やシーサーなどの民芸品や、沖縄の雑誌も購入可能。都会に住む沖縄好き御用達のお店。お宝探しの気分でお気に入りのものを見つけ出そう。

① 新宿区新宿3-9-7  
② 03-3356-6730  
③ 10:30~22:00、日10:30~21:00  
④ 無休  
http://www.hoodo.jp/okinawaichiba/

# 水曜と水曜だけの限定コース!! 飲み放題3000円

店主のおまかせ料理付き!

21時までの2時間限定。マスターおすすめの日替わりメニューも登場。カラオケあり。詳細は電話にて。

2007年8月26日まで有効

## MAP E-3 飲み屋 ふく

④新宿区新宿1-31-3ダイヤパレスビル地下1階  
☎03-3341-5977  
🕒18:00~L.O.24:00  
📅日祝

# よし、ふくに 香みに行こう

### 35年続く 人気のキコカレー

「キコカレー」(800円)は「肝っ玉かあさん」こと女優の故・京塚昌子さんもお気に入りだった。ピリッと辛めのカレーにはひき肉がたっぷり。ほのかに香るにんにくの後味も食欲をそそる。

8月1日(水)と8月30日(木)は  
浴衣の日! 浴衣でご来店したお客様には、会計時のお値段を半額にいたしま〜す!



「ラーメンサラダ」(700円)や「コーヤチャンプル」(600円)など夏場にぴったりのメニューも。

## ウーさんが作る絶品料理!

大人気のランチは日替わりの1種類で800円。それについてくるお粥がまた美味! また、夜はお酒と楽しむおいしいつまみが1000円以下で楽しめる。台湾から空輸している「新竹の子の刺身」(999円)は売り切れ御免の逸品。8月いっぱい楽しめるのでぜひ!

\*\*\* Coupon \*\*\*

呉さんの厨房

夜のみデザートサービスを!

2007年8月26日まで有効

## MAP E-3 台湾料理 呉さんの厨房



台湾料理と創作料理のお店。昼には行列も。

④新宿区新宿1-19-6  
☎03-3359-8789  
🕒11:30~14:00、17:00~23:00(L.O.22:00)、土17:00~23:00(L.O.22:00)  
📅日祝 <http://www.h2.dion.ne.jp/~wu-san/>

## 健康志向の美味パンを堪能

御苑界隈では誰もが知っている人気のパン屋。昼に合わせて焼きあがる「ナチュラルチーズピザ」(200円〜)は要チェック! またサクサクのデニッシュやパイ生地は一度食べたらヤミツキに。中でも、「クリームチーズデニッシュ」(170円)や「チェリーパイ」(200円)は絶品!

## MAP D-3 パンの家 麦



レンガ造りの可愛い店。一歩入ればパンのいい香りが漂う。

④新宿区新宿1-31-4  
☎03-3353-2677  
🕒8:00~20:00  
📅土日祝

アルバイト・正社員募集!!  
一緒においしいパンを作りませんか?  
TEL: 03-3353-2677

## MAP D-3 魚専門店 やなぎだ



他では入手困難なJGのハククマナバルを入手可能!

④新宿区新宿1-18-12柳田ビル1階  
☎03-3351-6735  
🕒9:00~18:00  
📅日祝

## 新鮮な魚介類ならここへ 老舗魚屋のちらし丼は必見!

笑顔が素敵な柳田一家が温かく迎えてくれる街の魚屋さん。新宿1丁目に店を構えてから80年以上続く老舗で、毎朝新鮮な魚介類を築地から仕入れて販売している。生タコ、生いか、トビウオなどさまざまな魚介類が店先にズラリ。11時30分からは限定で「さかなやさんのちらし丼」(630円)など3種類のお弁当を販売。まぐろ、ホタテ、サーモンなど魚専門店ならではの豪華さ。

## MAP D-3 韓国家庭料理 小屋



サブパとしたしよ油とエゴマ油で味付け。

④新宿区新宿1-14-10松山ビル地下1階  
☎03-5269-4330  
🕒11:30~14:00、17:00~24:30(L.O.23:30)  
📅無休

## たっぷり野菜で夏バテ知らず!

夏こそ熱いものを食べて汗を流そう! オススメは豆腐に豆もやし、チェンマイ、リラなど色々な種類の野菜がたっぷり入った「豆腐のチゲ鍋」(850円)。辛さひかえめで辛いものが苦手な人にも◎。「ほうれん草とトマトのサラダ」(550円)で体を冷ましついでだこう。

\*\*\* Coupon \*\*\*

韓国家庭料理 小屋

飲食代合計金額の10%割引分を、次回来店時に使える割引券として贈呈 ※他サービスとの併用不可 ※ランチタイムは除く  
2007年8月26日まで有効



## MAP C-2 和 Dining

### しょう助 新宿要通り店

#### アサヒプレミアム生「熟撰」と味わえる 夏のコースメニューが大好評!

新宿でも限られたお店でしか飲めないアサヒプレミアム生「熟撰」。この「熟撰」も味わえる飲み放題付き「夏コースメニュー」が好評! 通常5000円が日〜木ならクーポンを使って3800円(前日までの要予約)。さらに10%引きのクーポン併用で3420円とお得! 夏の味覚・鰻(ハモ)が冷製仕立てで味わえるほか、「特製海鮮丼」は冷たいお出汁をかけるお茶漬け風に変身!

④新宿区新宿3-10-10要会館1~2階  
☎03-3341-2468  
🕒17:00~24:00(L.O.23:00)、土日祝16:00~24:00(L.O.23:00)  
📅無休 <http://www.shousuke.jp/>

※クーポンは、入店時にご提示下さい。

\*\*\* Coupon \*\*\*  
和Dining しょう助  
新宿要通り店  
飲食代合計額から  
10%引き

※最大1万円まで割引!  
※右記クーポンとの併用不可  
2007年8月26日まで有効

\*\*\* Coupon \*\*\*  
和Dining しょう助  
新宿要通り店  
「夏コース」が飲み放題  
2時間付きで5000円  
-3800円に!

※日〜木限定  
※飲み放題のL.O.は30分前  
2007年8月26日まで有効



2階の個室(10名前後)で味わう「熟撰」は格別! すだれをおろせば完全個室に!

エレガント モーメント  
**ELEGANT MOMENT**  
MAP 04-1

女性限定! アロマテラピーを  
取り入れた効果と癒しのエステ

アロマのいい香りが広がる落ち着いた  
雰囲気サロンの。熟練のエスティ  
シャンが、個々の肌状態に合わせ、オー  
ダーメイドのトリートメントを施してくれる。  
夏のサイズダウンには「エレキスリミ  
ング」コース。①ジェルで脂肪を分解し、  
②パックで血流促進&脂肪排泄力を高  
めて活性酸素も除去、③ヒアルロン酸  
やハチミツなどの美肌エッセンスでキメ  
ハリのある艶美肌。たった1回で3つ  
の効果を実感。部分痩せも期待!

\*\*\*Coupon\*\*\*  
**ELEGANT MOMENT**  
●エレキスリミング全身(90分) 1万8900円→1万3230円!  
●エレキパックボディ(1000g) 4万5000円→3万6000円!  
※クーポンは1人1回のみ使用可能  
2007年8月26日まで有効

\*コース回数によりステキな特典あり!



四谷四丁目交差点のそば  
にある白亜の高層マンシ  
ョンの6階。  
①新宿区四谷4-3エク  
ーナ四谷601  
②03-5379-8151(完  
全予約制)  
③10:30~20:30(当  
日最終予約受付は18:00、  
最終来店は19:30まで)  
④第2・4日曜日  
サロン情報の詳しい内容は  
HPで!  
http://housinn.com/em/

驚異の脂肪燃焼力 **岩盤浴ボディジェルパック誕生!**

今月の  
目だまは  
!!

光触媒と浸透圧作用で  
脂肪がどんどん燃焼し「スリムボディ」復活!

マイナス電子と美肌成分で  
「若返り細胞がどんどん増え艶美肌」復活!

もみほくし・もみだし  
ハードタッチ  
マッサージ

10年前の  
ボディラインが  
よみがえる

エレキパックボディ  
■内容量:1000g  
■45,000円(税込)

クアリアビューティー  
**QUALIA BEAUTY**  
MAP 04-1

岩盤浴でデトックスしながら、  
純金パックや脚やせマッサージ!

人体を癒す12種類の薬石を使った  
究極の岩盤浴用ベッドを利用。芯から  
体を温め、優れたデトックス効果を発揮  
する。岩盤浴をしながらフェイシャルや  
脚やせのマッサージが受けられるのもモ  
ポイント。天蓋付きのベッドに個室ドレッサ  
ー、専用の岩盤浴用浴衣が用意され、  
買い物や仕事の帰りに手ぶらで立ち寄  
ることができる。男性も完全予約により  
フルタイムでの利用が可能。



体の中からキレイになるメニュー新登場!

- A. リフレッシュ汗だしコース(80分) 3300円  
(ブルブル+デトックスフットバス+岩盤浴)
  - B. 汗だしコース(50分) 2700円  
(ブルブル+岩盤浴)
  - C. リフレッシュコース(40分) 2700円  
(ブルブル+デトックスフットバス)
- 単品 岩盤浴(90分) 2500円  
デトックスフットバス 2500円  
ブルブル(有酸素振動マシン) 500円
- オプション ハンド、ヘッド、デコルテ、フェイシャル  
リフト、角質ケア、定ッポメニューあり

①新宿区新宿5-10-15 ツインズ新宿ビル5階  
②03-5368-0224 ③11:00~23:00(最終受付  
時間はメニューによって異なります。お問い合わせ下さい) ④無休  
http://www.qualia-beauty.com/

\*\*\*Coupon\*\*\*  
**QUALIA BEAUTY**  
☆岩盤浴+フェイシャルリフト+コラーゲン+ヒアルロン酸パック(5500円)  
☆岩盤浴+フェイシャルリフト+純金パック(部分)(5500円)  
上記各メニュー90分5500円が4200円に!  
2007年8月26日まで有効



relaxation mode  
リラックスmode

立ち仕事で  
足が  
パンパン  
PC作業で  
肩がこる

仕事の疲れはここで癒せ!

11店舗をベストセレクト

そんなあなたに朗報です

個人サービスとは?

個人の方に、最新号やバックナンバーを無料でお届け  
します。毎月の登録ではなく、ご希望の号だけのご対  
応になります。申し込みの際に、お名前と希望号、ご  
住所などをお知らせください。『JG』エリア外の方にも、  
お送りいたします。なお、エリア近くにお住まいの方  
には、なるべく設置店等での入手  
をお願いいたします。設置店が不  
明な場合などは、編集部でご案内  
しておりますので、お問い合わせ  
ください。



法人サービスとは?

法人の方に、毎月、最新の『JG』やご希望のバ  
ックナンバーを無料でお届けします! サ  
ービスご希望の方は、『法人サービス申し込み  
書』をお送りしますので、お届けの会社名や住  
所、部数、担当者などをご記入いただき、お  
申し込みください。また、  
『JG』に関するアンケー  
トやモニターなどのご協  
力をお願いすることがご  
ざいます。



JG vol.9  
ラブ・ニッポン  
まだ見ぬ日本ヘレツ・ゴー!



特集: 郷土料理&  
H.I.S.で国内旅行  
御苑人インタビュー:  
俳優・宇梶剛士さん  
新コーナー・イベント  
情報が登場!

JG vol.8  
この夏、海外に行っちゃおう!



特集: 世界の国から  
こんにちは!  
JGのアジア旅行のス  
メ、ギョエンで楽しむ  
世界の料理  
御苑人インタビュー:  
写真家・瀬戸正人さん

「バックナンバーがほし  
い」「定期購読したい」と  
いう声にお応えします。  
数に限りがございますの  
で、お早めにお問い合わせ  
ください。

※vol.1創刊号~vol.3は  
ご好評につき在庫がござ  
いません。vol.4~vol.9  
まではお届けが可能です。

お問い合わせ mail:JG@h14.co.jp または 03-5361-8015 (株)H14 JG編集部まで

バックナンバーと定期購読のご案内

**貴金属専門買取センターOPEN記念  
特別高額買取フェア実施中!!**

使わない  
切れた  
歪んだ  
壊れた  
変色した  
時代遅れ

そんなご不要の貴金属、現金で高値買取いたします!

安心と信頼の質屋だからできる  
納得の高額査定!!

ブランド品専門のリサイクルショップ「ル・デポ」では、貴金属の特別高  
額買取フェアを実施中! 余った時計のコマや壊れたブローチ、古いデ  
ザインの指輪など、使わなくなつたものが、思いもかけない値段で  
売れちゃいます! もちろん査定は無料で、所要時間もたったの2~3分。  
その場で現金をお支払いいたします!

※初めてのご利用には、身分証明書(免許証、保険証、パスポートのいずれか)を持参して  
ください。

元祖ブランド質屋  
**ル・デポ**  
MAP G-4

①新宿区四谷3-13-12  
ラ・コビエ四谷三丁目1階  
②03-3355-2202  
③11:00~19:00 ④日祝  
http://www.le-depot.co.jp/

1万円以上の買い取りでもれなく交通費として  
**1,000円支給**

# JGのHPがオープン!

ついにJGのホームページが誕生しました! まだまだ未熟な部分もありますが、これからパワーアップしていく予定なので、どんどん活用してください!

すぐにアクセス!!



<http://www.h14.co.jp/jg/>



ネットショップ  
新宿御苑前 e-バランス  
<http://www.e-balance.org/>

「小林メディカルクリニック」の  
小林暁子院長にインタビュー! **第四弾!**

Q: この時期に多い体調のトラブルは?  
小林: 暑さのために冷たいものを飲みすぎたり、脱水症状になったり胃腸の機能が低下しがちです。また気温が高いので食べ物もいたみやすく、腸に関するトラブルが多い時期になります。

Q: 良い予防方法はありますか?  
小林: 『ビューティーハーモニー21S』で良質の善玉腸内細菌を増やして腸の動きを改善すれば、それが全身の健康につながります。新型乳酸菌 (EC-12)、コラーゲン、ビタミンC・E、オリゴ糖などを配合して、便秘の改善、腸炎の予防、美肌効果も期待できます。



<http://www.e-balance.org/>  
メール: support@e-balance.org  
☎03-3356-5874  
本社: 新宿区新宿1-15-4関口ビル3階

ビューティー  
ハーモニー21S  
1箱30包入り  
1万2600円  
↓  
1万500円

小林暁子プロフィール  
新宿1丁目にある「小林メディカルクリニック 新宿御苑」の院長。診療科目: 内科、皮膚科、アレルギー科、更年期外来、漢方外来、便秘外来ほか。新宿御苑前駅から徒歩1分。☎03-5366-3717

PRESENT  
エターナルホワイト  
デイクリームサンプル (3g)  
肌に優しいUVクリームで、赤ちゃんや小さい子供、敏感肌の方でも安心して使えます。今回はそのサンプル品を先着で10名にプレゼント。P25のハガキ番号に「e-バランス」と明記の上ご応募ください。



茶楽美健  
<http://realmarket.jp/e-balance/>  
「新宿御苑前e-バランス」の姉妹店「お茶のコンビニ 茶楽美健 (ちゃらくびけん)」では、中国茶「茶語」をメインに、ハーブティーや健康茶、茶器などを扱っている。

ネオアローム  
MAP ● E-4

テレビや雑誌にも引っ張りだこ  
「形状記憶」といえばここ!

ご存知、全席テレビモニター付きのV.I.P仕様! 「形状記憶」や「炭酸泉ヘッドスパ」などの斬新なメニューで、いま話題のサロン。そんなネオアロームが、満を持して発表したのが「形状記憶エアウェーブ」。空気のカでウェーブを記憶し、ふんわり柔らかな仕上がりに。さらにこの春、「スピエラ」が登場! 美容界で50年ぶりに開発された、まったく新しい酸性域のパーマ。ダメージヘアにも◎。



髪は根元と中間をストレートに矯正し、毛先には軽いカーブを形状記憶する。デジパ&縮毛矯正もオススメ!



あまりの心地よさにリピーターが続出中のヘッドマッサージ「炭酸泉ヘッドスパ」。今なら3150円で体感できる!

①新宿区新宿1-9-2 日南貿易ビル1階  
☎03-3352-5135  
②10:30~19:00、土日祝10:00~18:00  
③無休  
<http://www.neohair.jp/index.html>

\*\*\* Coupon \*\*\*  
筋運動整体院 Link  
お試し全身調整 (初見料込み)  
60分7000円→5000円  
2007年8月26日まで有効

筋運動整体院 Link  
MAP ● D-2



①新宿区新宿2-15-8ナガラビル3階  
☎03-3356-5987 (予約優先)  
②11:00~21:00  
③日祝

筋肉バランスを整えて身体スッキリ!

じっくりと、ひとりひとりの状態に合わせてコリをほぐし、筋肉バランスを整えながら原因をしっかりとケアしてくれる。日頃の疲れや慢性的なつらさを緩和し、身体がスッキリ軽くなると大人気です!!

オキシブリーズ  
Oxybreeze MAP ● D-3  
①新宿区新宿1-17-11GYOEN BRANCH2階  
☎03-5367-4155  
②11:00~L.O.20:00 休日  
<http://oxybreeze.tffc.ac.jp/>

夏バテ気味で調子が出ない……そんなあなたはオキシブリーズに直行!  
トップアスリートが愛用している「酸素カプセル」で、酸素をチャージしてパワー全開。さらに「エンダモロジー」をプラスすれば、夏に気になるセルライト脂肪のケアも! 高濃度酸素水が飲み放題というサービスもうれしい。

## 暑い夏にリフレッシュできるお得なクーポン3連発!!

Coupon ① Oxybreeze  
登場! カプセルの中で酸素バー!  
高気圧カプセル内で高濃度酸素のWパンチ!!  
【酸素バーin高気圧カプセル】  
2007年8月26日まで有効



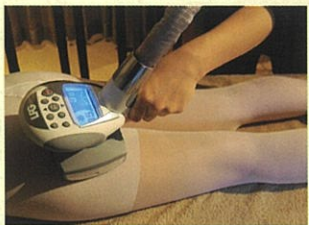
初回体験 40分5200円→3800円  
プライス 60分7200円→5000円

Coupon ② Oxybreeze  
Coupon① プラス 酸素バー&  
オートマッサージチェア (15分)  
【酸素バーin高気圧カプセル+酸素  
バー付きオートマッサージチェア】  
2007年8月26日まで有効



初回体験 55分6200円→4500円  
プライス 60分8200円→5700円

Coupon ③ Oxybreeze  
セルライトケア、お肌のハリに!  
【エンダモロジー】  
★Coupon①またはCoupon②と  
組み合わせの場合  
2007年8月26日まで有効



初回体験 35分8400円→5800円  
プライス ★35分8400円→4200円

新宿御苑  
むつろ整体院 MAP ● D-2



①新宿区新宿1-36-5ラフィネ新宿403  
☎03-3356-2202 (要予約)  
②10:00~19:00、日10:00~15:00  
③無休  
<http://homepage2.nifty.com/gyoen/>

心も体もクルクルに!

特殊な枕の上に頭をのせてリラックスするという摩訶不思議な施術法で、首の歪みを正してカラダ本来が持つ治癒力を引き出す。院長夫妻が温かく迎えてくれる。パジャマ貸し出し500円。

\*\*\* Coupon \*\*\*

新宿御苑むつろ整体院  
初回2時間6500円→5000円  
2007年8月26日まで有効

JRJ治療院 MAP ● E-2

鍼灸治療を中心に  
健康づくりを多面的にサポート!

鍼灸治療は自然治癒力や免疫機能を高めるのに効果的。鍼治療は、髪の毛ほどの細い鍼を使用しているので痛みもなく、短時間でコリが改善される。灸治療は、火傷止めの紙を敷いて施術するので、痕もつかず心地よい熱さ。さらに、足つぼマッサージや健康気圧機器を導入し、身体機能のコンディショニングや疲労回復促進を多方面からサポートする。



鍼治療は、全身治療と局所治療から選べる。症状によっては置き鍼もいいかも。



むくみや冷え性、便秘など、体に不調を感じたら足つぼマッサージがオススメ。足の裏の反応点を刺激し、内臓の働きを高めてトラブルを改善! ゲルマニウム温水を使用した足湯や、オイルマッサージを併用するので、血行不良も緩和でき、リラクゼーション効果も得られる。魚の目やたこ、角質など、足裏まわりのトラブルケアにも◎。

①新宿区新宿1-28-6中村ビル1階  
☎03-3356-2200  
②10:00~18:00、水13:00~18:00  
※予約優先  
③日祝  
<http://honey.jrj-chiryuin.com/>

\*\*\* Coupon \*\*\*

JRJ治療院  
ゲルマニウム温水を使用した足湯付き  
足つぼマッサージ (約30分) 3500円→3000円  
2007年8月26日まで有効



PRESENTS!!  
友永ヨーガ学院

気持ちよくなる **ヨガ**  
特別連載 Vol.1

脂肪を搾り出し!! 夏のダイエットに効く

ねじりのポーズ

新宿御苑の四季と心地よい風を感じながらヨガを学べる「友永ヨーガ学院新宿御苑リトリート」が、誌上ヨガ講座を開講!  
第1回目は、本誌連載「まあがりんのこちら二丁目」でおなじみのまあがりんさんが、夏にピッタリのポーズを体験しました!!

**1** 足を伸ばして座り、背筋を伸ばす。左足を曲げて足裏を右足の付け根に付ける。  
さあ、お腹をシェイプするわよ!  
ねじねじ〜!

**2** 左膝を右足に交差し、膝をまげて右足の外側に置く。右手で左膝を抱きかかえ、左手は背中の中の後ろのお尻の近くに。大きく息を吸う。  
中脛筋がめちゃめちゃ伸びるわぁ

**3** 息をゆっくり吐きながら膝をひきよせるように背筋を伸ばし、体を左に少しずつねじっていく。ねじったポーズのまま、しばらくキープ。  
全身が伸びて気持ちいい!

**4** 息をゆっくり吸いながら、ゆっくりと体を元に戻して息を吐く。足を替えて同様に行う。  
ヨガは呼吸が大事よ

体験を終えて byまあがりん  
もオ全身が伸びちゃって、不健康な水筒売のカラダが元気になったって感じ! ふだんのストレッチとは違う呼吸法なのが新鮮。お腹まわりの肉もスッキリよ!

ハトのポーズ!!  
教えてくれたのは 古内成典先生!!  
やさしい笑顔と声にウツリ! 得意技は「ハトのポーズ」。ハートフル・ボイスで歌うフォークソングが絶品とのウワサ。

新宿御苑を見下ろす100㎡のスタジオで楽しくヨガを!!

友永ヨーガ学院 新宿御苑リトリート MAP D-4



萩窪で29年の歴史をもつ「友永ヨーガ学院」が新宿御苑にスタジオをオープン。伝統的な北インドのシバナンダヨーガをベースにしたヨガを学べる。痩身、美容に適したヨガは、性別や年齢にかかわらずに楽しめる心身の健康法。アンチエイジングやマタニティのクラスもあり!

夏のキャンペーン実施中!! 無料体験レッスンは随時受付中!!  
「新宿御苑リトリート」にて無料体験レッスンを受けられた方が、体験当日に入会された場合に、  
●月謝制での入会の場合 入会金が半額10,000円→5,000円に!  
●チケット制で入会の場合 レッスンチケット(5枚)が、  
44,000円→12,000円(初回のみ)!  
※当日に持ち合わせがない場合、入会金のみ、または当月の月謝・維持費のみでオーケー!  
期間は、8月31日まで!

◎新宿区新宿2-1-2白鳥ビル5階  
◎03-5366-2775 ◎9:30~21:00(平日)、9:30~15:00(土)、9:30~18:00(日)  
※水曜は朝7:00~のレッスンあり。◎祝、第5週・日  
<http://www.tomonagayoga.org/>

メディカルサロン  
ロイヤルアネックス  
Royal Annex

◎新宿区四谷4-7白川ビル6階 ◎03-3350-6215  
◎11:00~21:00、土10:00~19:00 ※予約制 ◎日祝  
<http://www.medical-salon.co.jp/html/annex.html>



menu ※価格は税込み

両ワキパーフェクト脱毛	1万4700円
ビキニラインパーフェクト脱毛	2万9400円
ひじ下全部パーフェクトコース (ひじ下・ひじ・手の甲・手の指)	通常価格8万2950円→ キャンペーン価格 4万2000円
ひざ下全部パーフェクトコース (ひざ下・ひざ・足の甲・足の指)	通常価格9万9750円→ キャンペーン価格 5万2500円
うで全部パーフェクトコース (ひじ上・ひじ下・ひじ・手の甲・手の指)	通常価格13万7550円→ キャンペーン価格 7万3500円
あし全部パーフェクトコース (ひざ上・ひざ下・ひざ・足の甲・足の指)	通常価格17万6400円→ キャンペーン価格 8万4000円

●部位ごとのコースはこちら 毎:お手軽! 毎回ごとのお支払コース 永:安心! 永久保証コース

	ワキ	ひじ上	ひじ下	ひざ	ひざ下	ひざ上	背中	腰	お腹	Vライン
毎	3150円	1万5750円	1万5750円	3150円	1万8900円	2万1000円	2万9400円	1万8900円	2万1000円	5250円
永	1万4700円	5万4600円	4万2000円	2万9400円	5万4600円	7万6650円	6万5625円	3万9900円	4万4100円	2万9400円

※このほかの部位はお問い合わせください。

夏限定! 白桃フェイシャル お1人様1回限り 5250円

強烈な紫外線や過剰な冷房でダメージを受けている夏の肌には、夏限定の「白桃フェイシャル」がオススメ! 医師が研究した、夏の素肌に本当に必要なケアをぜひお試しください!!

- 【コースの流れ】
- ①クレンジング (肌の潤いを残しながら汚れを取り除く)
  - ②ゴマージュ (紫外線で厚くなった古い角質を除去)
  - ③フェイスマッサージ (肌の新陳代謝を高める)
  - ④マスク (菌に包まれたような心地よいムースパック)
  - ⑤整肌 (肌状態に合わせて、水分と潤いを閉じ込める)



人気! セラピー系フェイシャル いつでも何度でも毎回3150円



さまざまな肌のトラブルには、抗酸化作用のあるビタミンをたっぷり肌の表面から導入する「セラピー系フェイシャル」が◎。毎週通っても負担にならない価格なので、繰り返し続けられるのが美の秘訣!

【コースの流れ】

- ①クレンジング
- ②角質ケア
- ③5種類のビタミン導入
- ④海藻のミネラルパック
- ⑤整肌

イージーマッサージ(顔のみ)…1050円  
本格マッサージ(デコルテ、背中から顔)…3150円  
毛穴大掃除(パック)…3150円  
毛穴大掃除(吸引)…1050円  
超音波…5250円  
超保湿パック…4200円  
ソフトピーリング…7350円

ロイヤルアネックス  
人気No.1  
ホワイトエレガンス  
60分  
医薬品ヒトプラセンタをしっかりとイオン導入できるのは、クリニック併設サロンならではの。色素系トラブルやくすみやクアシしながら、潤いを与えて輝く白肌へと変身!

【コースの流れ】①クレンジング・洗顔  
②角質ケア ③フェイシャルマッサージ  
④ヒトプラセンタイオン導入  
⑤海藻パック ⑥整肌

通常価格 1万5750円 → **6300円**  
2007年8月26日まで有効

# LOKAHI

〒新宿区新宿2-13-3 ☎03-3341-6119

🕒15:00~翌3:00 🏠無休

MAP●C-3

## Coupon 1 LOKAHI

イヤーエステ  
[耳マッサージ+ツボつき+イヤークャンドル] 60分  
1万5000円→7250円  
またはイヤークャンドルのみ  
3000円→1500円  
2007年8月26日まで有効

## Coupon 2 LOKAHI

極セレブミラクルエステ  
(まつげエステ)  
お試し 2980円  
つけ放題 7980円  
2007年8月26日まで有効

## Coupon 3 LOKAHI

ナールEMS陽セラピー  
1万5750円→5250円

2007年8月26日まで有効

## Coupon 4 LOKAHI

ゲルマニウム温浴+3DブルブルマシンWバスポート  
[初回に限り] 1ヵ月 1万5750円(15時~22時限定)  
または  
3Dブルブルマシン1ヵ月フリーパス  
[初回に限り] 1ヵ月 5000円(15時~23時限定)  
2007年8月26日まで有効

## Coupon 5 LOKAHI

お試し毒素排出コース  
[リンパマッサージ+ジザニア温浴] 50分  
1万円→5000円  
※リンパセラピーは延長可能10分1750円~  
2007年8月26日まで有効

## Coupon 6 LOKAHI

夏の素足に自信!!  
足裏マッサージ [台湾式or英国式]  
+足裏角質ケア  
1万3000円→6500円  
2007年8月26日まで有効

# 目指せ、夏美人!

本格的な夏を迎え、  
やっぱり気になるのはブヨブヨ肉と肌トラブル。  
そんな悩みをロカヒで解決!  
ナールEMSや3Dブルブルマシン  
スパチェアで体の中からキレイに!  
さらに、パックやマッサージで全身をケア。  
素肌・素顔・素足とありのままの自分で勝負!

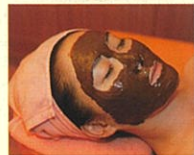


## 今月の目だま ツルピカ小顔大作戦!



小顔フェイスリンパマッサージ  
2万2000円→9800円

[初回に限り] オプションで  
ロカヒオリジナルマコモパック  
5000円→2000円



マッサージでリンパの流れを良くして  
小顔に変身。また、パックの原料  
となるジザニア菌が不要な毒素を食  
べてくれるのでお肌もツルピカ。



## Coupon 6

素足になる機会が多いこの  
季節、足の裏は大丈夫?  
男性にも人気のイタリア発・  
足の角質ケアで足裏をツル  
ツルに。ミュールダコにも。



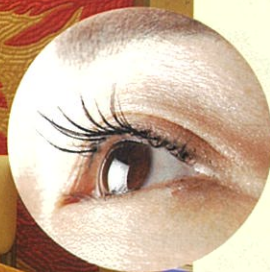
## Coupon 5

20分で1000キロカロリー  
を消費するスパチェアに、  
不要な毒素を食べてくれる  
話題のジザニア温浴をプ  
ラスすれば効果絶大。体  
の中からキレイになるう!



## Coupon 1

11カ所のツボを刺激してリラク  
クス。頭の中からスッキリ爽快  
な気分! カラーは選べる全  
6色。アロマの香りが心地よい。



## Coupon 2

まつげを増やしてパッチリお  
目々にすれば、化粧をしな  
くとも素顔で勝負できちゃ  
う! 装着後すぐに確認で  
きるので安心。1ヵ月持続。



## Coupon 3

国際特許を取得したナールEMS  
で部分やせが可能に! 気にな  
るウエストや二の腕のブヨブヨ  
とお別れ。夏に向けてサイズダ  
ウンしたい人にオススメ!



## Coupon 4

たった10分立っているだけで新陳  
代謝がアップ! しかしそれだけ  
では……。ゲルマニウム温浴と組  
み合わせれば、ダイエット効果◎。



# 大人のジャボニカ学習帳



VOL.1  
8がつ

## じかきむし

さつえい：はせがわあきら

### このページの使い方

いつもの場所のいつもの景色。ちょっと見方を変えるだけで、わくわくするような自然を発見できます。わざわざ探したわけではなく、ふと見つけた自然のオモシロさ。ちょっと覗いてみませんか？

#### 葉っぱに描かれた模様はね……

葉っぱにクネクネと描かれた白い線。この不思議な模様は“字かき虫”が描いたもの。幼虫時代を葉っぱのなかで過ごす彼らが、葉肉を食べ進んで成長した痕なのです。どうやら好みがあるようで、選ぶ道筋はさまざま。ひと筋として同じ模様はありません。「しめしめ、美味しいところを見つけたぞ」、「しまった迷った、引き返そう」、「左に曲がって寄り道だ」……。白い線を辿ってみると、彼らの小さな声が聞こえてきそうです。

- ★季節：春先から秋
- ★場所：新宿遊歩道公園「四季の道」/花園幼稚園/他



協力：  
ネイチャーゲームクラブ  
<http://www.ncglub.jp/>

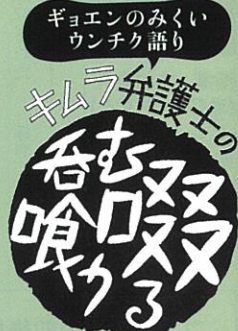
MAP E-3

#### ジカキムシ

正式にはハモグリバエ (あるいはハモグリガ)。葉に産みつけられた卵が成虫になるまでのあいだ、葉の組織内をトンネルを掘るように食べ進んで成長する。

僕 にとつて夏と言えば八丈島である。初めて行ったのは75年の夏。ある事件の現場検証で、八丈富士の麓を裁判官たちと泥んこになって這いずりまわった。それがきっかけで30代には月イチで八丈を訪れている。親友の椎名誠を連れて行ったのは、その数年後だったのだろうか。彼と僕がムチャクチャ気に入ったのが、「藍ヶ江」と呼ばれる漁港。名のとおり濃紺の海水を湛えたすばらしい港だ。われわれはその漁港に、一艘の漁船をアレゼントし、以来、その港の漁師たちと親戚同然の仲間となった。時にはともに漁に出かけ、船の上でタタキという漁料理をむさぼった。獲ったばかりのトビウオを三枚におろし、味噌・葱・生姜なんぞを練りこむ。水で冷やした皿の上のせ、地の焼酎と舐めるように吸りこむ。

似たような漁師料理が全国にあると知ったのは最近だ。トビウオのほか、鰯や鯖、鰯など青魚ならなんでもイケる。場所により「なめろう」とか「沖脛 (おきなます)」とか呼び名が違う。



#### 其の四



木村 晋介 (きむらしんすけ)  
弁護士として独立以来、新宿御苑に事務所を構えて24年目。界限に馴染みの店、多岐アリ!



イラスト/大川開子 「弁護士法人木村晋介法律事務所」 <http://kimura-law.jp/>

# まがりのん二丁目

〜太宗寺〜 第八回



まがりん  
二丁目でお店を始めて12年。年中半ズボンのおかまちゃん。

ヤッホーん! まがりんであ〜す♪ このページでは新宿二丁目の素敵なスポットを紹介しちゃおうよ!



「奪衣婆像」なんかがあって、実は見どころ満載なの。なかでも新宿区指定有形民俗文化財に指定されている「閻魔像」は総高550センチと都内最大で、迫力満点よオ! この「閻魔像」、普段は金

太宗寺は、新宿二丁目に古くから鎮座する浄土宗の寺院。境内には江戸六地藏のひとつである「銅造地藏菩薩坐像」や、商売神としても崇められている

「太宗寺のお祭り」で、うっかり大はしやぎよオ!!

太宗寺の間魔像ってすごい大きいの! とっても感激しちゃったア!!

#### 太宗寺 MAP D-3

新宿区新宿2-9-2  
03-3356-7731

慶長元年(1596年)頃に僧・太宗が開いた草庵「太宗庵」が前身。寛文8年(1668年)に、内藤家第六代重頼から寺領7396坪の寄進をうけ起立したのが、現在の太宗寺だとされる。



境内に入っすぐ右側には、銅造地藏菩薩坐像(なんと像高267cm!)がお出迎え!



お祭りといえば射的が基本本! さっそく挑戦しちゃおうよ!

「盆踊り大会」って言うくらいだから、みんなで踊りまくるんだけど、毎年な日(今年は最終日)にはコンテストも開催されている。初日はまず肩慣らしとして、誰でも好きに参加して練習できるのよオ。この日も、「あたし今どこにいるのッ?」ってくらい大勢の人

#### 詳しくはあたしのお店でネ

あっぱれ! MAP D-2  
新宿区新宿2-14-13  
ユニビル1階  
03-3358-6224  
20:00~翌5:00  
無休  
<http://www.appare-bar.com/>



東京三協信用金庫新宿支店のみなさん。毎年、仕事が終わってからお祭りに参加してらんだって! 記念にパシャッ☆

が参加していたわア。二丁目の住民だけでなく、近くの会社員なんかも遊びに来ていて、とっても賑やか。ビールに焼鳥、射的に輪投げ……って、お祭りに欠かせない屋台も出ていたわア。お離子も楽しくて、あたしったらすっかり童心に返っちゃった。今年行き損なつた人も、来年は大至急参加しなくっちゃネ。もちろん普段の太宗寺にも遊びに行ってみるといいわア。いろいろな発見があつて楽しいわよ!

お祭りにいる男の人って素敵ねエ……。焼そばを炒めている姿がとってもイカすわア。

近くで聴くとすごい迫力!! 全身に響いちゃうわア!!

普段はタクシーの運転手をやっている叩き手さん。10年以上も、この納涼盆踊りで太鼓を叩いているんだってエ。

その他のイベント  
 ~8/12「あふれる~Prism Scape~」  
 ●Latitude☆P  
 ●03-3353-7717  
 7月オープンした新しいアートスペースで行われる戸崎美和の写真作品。無料。

8/5「のんびり揺ろう! 津軽鉄道応援トーク」  




7/28「新宿エイサーまつり」  
 ●新宿駅東口一帯  
 ●03-3209-9291  
 多くの団体がエイサーや沖縄伝統舞踊などを披露。詳細はP.4、5。  
 7/31~8/5「高坂雄一写真展」  
 ●ルニニ 247フォトグラフィア  
 ●03-3341-8118  
 カナダ在住の写真家による野生動物やオーロラの写真作品約50点。無料。  
 8/1~19「ピレージン・イベント」  
 ●三越新宿アルコット1階特設会場  
 ●03-3354-1111 (代)  
 NYコレクション発表のジュエリー「ピレージン」も日本初の店頭販売。  
 8/5「演劇ルネッサンス」  
 ●四谷須賀神社  
 ●03-3355-2039  
 演劇と講談の寄席。15時~。前売2500円、当日券3000円。  
 8/9~15「ヒロトヘル写真展」  
 ●フォトギャラリーキタムラ  
 ●03-3341-7577  
 約20人の旅人が世界を旅して出会った風景。無料。  
 8/13~19「GOLD RUSH」  
 ●PLACE M  
 ●03-3358-3974  
 水谷幹治と村越としやによる写真展。営業時間13時~19時。無料。

告知募集!!

★あなたも「JGイベント掲示板」で告知をしませんか? ジャンルはアート、演劇、ライブ、お祭りなど何でもOK! お問い合わせはお気軽にJG編集部まで。  
 (株)H14 JG編集部  
 〒160-0022  
 新宿区新宿1-35-8 明石ビル4階  
 ●03-5361-8015  
 FAX: 03-5361-3036  
 Email: JG@h14.co.jp

8/9「キラメキサマーライブ」  


●非常口  
 新宿眼科画廊による「アート系音楽」のライブイベント。20時~。前売りはドリンク付きで2000円。  
 ●03-5285-8822 MAP C-3

8/11~17「チックとジック展」  


●新宿眼科画廊  
 真っ黒い生き物「チックとジック」の展覧会。500部限定で絵本も販売。12時~21時。  
 ●03-5285-8822 MAP B-1

7/28-29「新宿御苑花市場」  


●新宿御苑インフォメーション前広場  
 毎月開催している季節の花を販売するイベント。主催は園芸文化協会。  
 ●03-5803-6340 MAP C-4

~8/3「写真展・Pictures」  


●新宿眼科画廊  
 下道基行による写真展。テーマは「作品は作者の手を離れ旅をする。そして、意図しない空間で生き続ける。」  
 ●03-5285-8822 MAP B-1

JG イベント掲示板

7/26 & 8/26



マークの説明 自然 アート 音楽 講演会 トークショー

郵便はがき

160-0022

東京都新宿区新宿1-35-8  
 明石ビル4F  
 (株)H14 JG編集部

恐れ入りますが  
 50円切手を  
 貼って  
 お出し下さい

お答えいただいた個人情報、本誌アンケートの目的のみに使用されるもので、そのほか  
 に使用することはありません。(プレゼントに応募される方は必ずご記入ください)

お名前	職業	性別	年齢	ご希望のプレゼント番号
_____	_____	男性・女性	_____	_____
電話番号	_____	_____	_____	_____
ご住所	_____	_____	_____	_____
mail:	_____	_____	_____	_____

ベートーヴェンはしつこい!?

御苑でオーケストラを聴こう

9月1日(土)、四谷区民ホールでクラシックの演奏会が開かれる。  
 「クラシックはちょっと……」な～んで人、クラシックって実はとっても面白いデス。  
 さあ、アナタもクラシックの世界に、一歩足を踏み入れてみて!

曲目は「しつこく」  
 ベートーヴェン

今回演奏される曲はベートーヴェンの交響曲第7番と第8番。どちらも1812年頃の作品だが、彼はちょうどこの頃、ラブレターをしつこく出し続けた恋人にフラレ、次第にスランプ状態に陥っていた。険しい表情の肖像画で有名なベートーヴェンにも、とつても人間らしい一面があった。



ベートーヴェン 1770年ドイツのボン生まれ。ウィーンを中心に活躍。

クラシックって眠くならない?  
 美しい旋律に面白いリズム。テンポが急に変化したり、音量が劇的に変わったりと、このコントラストこそがクラシックの醍醐味。眠くなるなんてもつたない! 特にオーケストラになると楽器の種類も実に様々。奏者がどの楽器をどのように奏しているか、指揮者がどのように音楽を表現しているか、耳と目で自由に感じよう。いろいろな発見があつて、「クラシックは退屈だ」と言っているアナタも意外とハマってしまうかも!?



会場の四谷区民ホールって?

東京には世界有数のコンサートホールがいくつもあるが、四谷区民ホールはホワイエ(ロビー)から新宿御苑と都心の風景を見渡せる唯一のホール。背もたれなど木をふんだんに使った座席は音響に効果的で、座り心地も良い。小さな子供連れでも安心な母子室の座席もある。



チェンバー・フィルハーモニック東京ってどんな楽団?

チェンバー・フィルハーモニック東京は、20〜30代の音大出身者・音楽愛好家で構成する室内オーケストラ。「NYスタイル」の新しいクラシック音楽の提案をコンセプトに、昨年設立された。

指揮: 木村康人 (ぎむら・やすと)

ニューヨーク・マネス音楽大指揮科卒。新宿御苑前在住。チェンバー・フィルハーモニック東京の芸術監督を務める。

コンサートの前後には…

週末の御苑エリアは驚くほどくつろげる雰囲気。ランチを楽しんでから演奏会を訪れて、帰りは近くのカフェでゆっくり……なんていう楽しみ方もオススメ。

クラシックにハマったあなたには…



チェンバー・フィルハーモニック東京 第2回演奏会

日時: 9月1日(土)、14時開演(13時半開場)  
 会場: 四谷区民ホール(四谷区民センター9階)  
 入場無料(全席自由)

演目: L.v.ベートーヴェン  
 <<コリオラン>>序曲 作品62  
 交響曲第7番イ長調 作品92  
 交響曲第8番ヘ長調 作品93  
 (いずれもブライトコフ新全集版)

指揮: 木村康人





# 御苑人

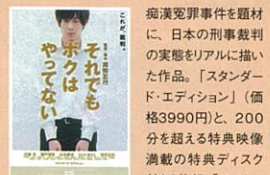
この街に住む人・この街で働く人・この街が好きの人

10

## プロフィール

**周防正行 (すお・まさゆき)**  
1956年東京都生まれ。立教大在学中から高橋伴明監督のもとで修行を積み、84年『変態家族 兄貴の嫁さん』で監督デビュー。以来、数々の名作を世に輩出し続ける。96年『Shall we ダンス?』で、日本アカデミー賞13部門を独占受賞、国内の各映画賞を総なめに。最新作は『それでもボクはやってない』。

周防監督の最新作『それでもボクはやってない』が8月10日、DVDで登場!



痴漢冤罪事件を題材に、日本の刑事裁判の実態をリアルに描いた作品。「スタンダード・エディション」(価格3990円)と、200分を超える特典映像満載の特典ディスク付き2枚組「スペシャル・エディション」(価格6300円)の2種類。販売元: 東宝 <http://www.soreboku.jp/>

## 二〇家

03-5312-7206  
約300種類の焼酎とともに「モツ鍋」や「酔モツ」など、九州の「うまいもん」を存分に堪能できる名店。周防監督は必ず「ひと口餃子」を注文するそう。

**映画** ショコふんじやた。(91)や『Shall we ダンス?』(96)など、数々の名作を生み出した周防正行監督。96年にパレリーナで女優の草刈民代さんと結婚し、曙橋駅近辺にお住まいだ。「自宅から神宮(球場)まで歩けるし、地元」を名乗られて嬉しい」と、熱狂的なスワローズファン。映画を撮っていない時期は、草野球をしていることも多いとか。「平日の昼間は野球仲間がつかまらなくて。だけど、近くの公園に1人でキャッチボールできる壁があつてね(笑)」。

そんな周防監督の11年ぶりの『それでもボクはやってない』(07)は、痴漢冤罪事件を題材に「裁判」を描いた作品。3年半にも及ぶ徹底取材で知り得た日本の司法の現状を忠実に描いている。「日本の刑事裁判が滅茶苦茶なのに驚いて。その驚きを多くの人に伝えたい。僕が知った日本の裁判をありのままに描いた」。これまでのような理屈抜きに「笑える。作品とは違い、腑に落ちない。怒り」を感じさせるリアルな仕上がりになっている。「人間が作ったシステムで、大勢の人が酷い目にあっている。だけど自分自身が当事者にならない限り、裁判の理不尽なあり方に気が付く人は少ない。結局は自分も含め、多くの日本人には人権侵害の、皮膚感覚がないというか、想像力が欠如している。この作品が、日本の刑事裁判を考える糸口になればと思う」。

8月10日に同作のDVDがリリースされる。これまで描かれることがなかった真の裁判を知り、皆さんにも大いに驚いてもらいたい。



日本が誇る映画監督・周防正行氏が曙橋駅付近にお住まいとの情報を入手! さっそく、荒木町にある監督お気に入りの店「二〇家」で話をうかがった。

## 映画監督 周防正行

# PRESENTS

オシャレで機能的なiPod専用シリコンジャケットや、ヨガの無料体験チケット&呼吸法の手引書など、今月も素敵なプレゼントを用意! 応募ハガキの質問事項に答えて、好きな商品ゲットしよう!

### 1 レイ・アウト

[2nd iPod shuffle Starting SET]、[2nd iPod nano Starting SET]、[2nd iPod video Starting SET]  
<http://www.ray-out.co.jp/>

各2名様



※写真と実際の製品とで色が異なる場合があります。

0.7mmの極薄シリコンジャケットでiPodを美しくカバー!

コンピュータの周辺機器などを手がけるレイ・アウト、多機能なiPod用シリコンジャケット。パソコンいらずのiPod用USB ACアダプタなど、同梱品も充実!

### 2 ネイチャーゲームクラブ(P23)

『ちょこんとり カワセミ』



1名様

仕事で疲れたあなたをかわいい姿で癒してくれる!

カワセミをモチーフとした、手作りのかわいい置き物。オフィスや自宅のデスクに飾るだけで、癒されること間違いなし! 場所をとらない小ささも◎。

### 3 友永ヨーガ学院(P17)

『無料体験チケット』&教本『実践 呼吸法』  
<http://www.livly.com/>



5名様

ヨガで呼吸を整えて心身ともにリラックス!

忙しい時や身体に不調を感じた時こそ、呼吸を整えることが大切。正しい呼吸法を行えば集中力が高まるだけでなく、自律神経も向上し、すこやかな毎日を過ごせる!

### 4 A-DATA

『microSD1GB』(SDアダプタ付)



5名様

ケイタイでの写真撮影や音楽データの転送を快適に

PCパーツの専門店ドスパラ(<http://www.dospara.co.jp/>)から、世界最小のメモ리카ードを。SLCのフラッシュメモリを採用。瞬時にデータを転送できる。

## 以下の質問に答えてください。

- 1.本誌をどこで入手しましたか?  
A.本誌掲載の店舗( ) B.コンビニやファーストフード店( )  
C.都営地下鉄新三丁目駅 D.街頭での配布  
E.郵便受け F.その他( )
- 2.本冊子を読んだのは何回目ですか?  
A.初めて B.2~3回目 C.毎号
- 3.「JUG - jumbo gyoenji」についてご評価ください。  
また、その理由を聞かせてください。  
A.大変面白い B.面白い C.普通  
D.あまり面白くない E.まったく面白くない  
理由( )
- 4.本冊子の中で良かったページに○、悪かったページに×をつけてください。(いくつでも)  
A.今月の特集:エイサー祭り、沖縄料理 B.今月の特集:カシュー、H.I.S.の旅行情報  
C.クーポンページ:グルメ D.クーポンページ:リラックス  
E.連載:うさぎのどっけせ! COOKING! F.連載:御苑NEWS ムラカバくん!  
G.連載:まあひんのこちら二丁目 H.新連載:大人のシヤボニカ学習帳  
I.連載:キムラ弁護士のおむすぶる J.イベント掲示板  
K.プレゼント L.御苑人  
M.GEIJUアンプ N.占い  
O.写メってきました! P.編集後記
- 5.クーポンはお役に立ちましたか? また実際に使ったお店があれば教えてください。  
A.はい B.いいえ  
C.実際に使ったお店( )
- 6.新宿御苑付近(新宿一丁目・二丁目・三丁目・五丁目、四谷四丁目、電欠町)のおすすめスポットやお店、今後取り上げて欲しいテーマや特集があればお書きください。

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。ご協力ありがとうございました。8月31日(金)当日消印有効

# JGエリアマップ

JG 設置店 飲食店 飲食店以外



## JG設置店

- |  |   |   |  |   |  |  |  |
|--|---|---|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>③シアターサンモール</li> <li>④ローソン新宿御苑駅前店</li> <li>⑤ファミリーマート新宿御苑駅前店</li> <li>⑥セブンイレブン新宿一丁目店</li> <li>⑦ファミリーマート四谷四丁目店</li> <li>⑧サイゼリア四谷三丁目店</li> <li>⑨まるえい新宿店</li> <li>⑫東京ビジネスホテル</li> <li>⑬WILL SHINJUYUKU</li> <li>⑭フレッシュネスバーガー新宿五丁目店</li> <li>⑮フレッシュネスバーガー四谷四丁目店</li> <li>⑯ハンコ卸売センター新宿店</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⑰atelier LUCCA</li> <li>⑱ファッションギャラリーE&amp;S</li> <li>⑲い〜〜新宿御苑</li> <li>⑳花園動物病院</li> <li>㉑花園ハウジング</li> <li>㉒地球探検隊</li> <li>㉓LIVING/CAFE</li> <li>㉔CafeGRACE</li> <li>㉕and ZONE</li> <li>㉖ivanfu</li> <li>㉗琉球舎</li> <li>㉘釜蓋</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>㉚東京国際福祉専門学校</li> <li>㉛Learn School of English</li> <li>㉜花園弁当</li> <li>㉝F-Rit</li> <li>㉞さわだ商事</li> <li>㉟Tsuchiko カイロプラクティク オフィス</li> <li>㊱トシアキ歯科</li> <li>㊲どげん本店</li> <li>㊳うま久</li> <li>㊴香名屋総本店</li> <li>㊵酒亭はやり工房</li> <li>㊶小林メディカルクリニック新宿御苑</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>㊷中屋</li> <li>㊸花ちゃん</li> <li>㊹Bar Otis</li> <li>㊺Bistrot des Etrangers</li> <li>㊻まこちゃん</li> <li>㊼そはダイニング ままふ</li> <li>㊽HOTEL JAL CITY 四谷</li> <li>㊾ドコモスポット四谷三丁目店</li> <li>㊿どど四谷舟町本店</li> <li>①サンクス新宿御苑前店</li> <li>②ファミリーマート東京医科大学前店</li> <li>③英大不動産</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>④エステート御苑前</li> <li>⑤宅建企画センター</li> <li>⑥平山興業</li> <li>⑦あかね治療院</li> <li>⑧クラクラン</li> <li>⑨GRANDESK</li> <li>⑩大勝軒 十五夜</li> <li>⑪つばき薬局</li> <li>⑫ひるがお新宿御苑店</li> <li>⑬BISTRO Vent delice</li> <li>⑭ファミリーマート東京医科大学前店</li> <li>⑮HERMITAGE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⑯しいな不動産</li> <li>⑰みづほ</li> <li>⑱ROSETTA</li> <li>⑲シネル</li> <li>㉑La Casa Cova</li> <li>㉒高の家</li> <li>㉓北前そば 高田屋</li> <li>㉔つばき薬局</li> <li>㉕美苑寿司</li> <li>㉖ウェンデーズ新宿御苑前店</li> <li>㉗加津屋</li> <li>㉘HAIR SPACE buzz</li> <li>㉙北京飯店</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>㉚てんぐや</li> <li>㉛ドコモスポット曙橋店</li> <li>㉜大角玉屋本店</li> <li>㉝JOY &amp; MERRY (ローズ・セラヴィ)</li> <li>㉞Roonee 247 photography</li> <li>㉟高の家</li> <li>㊱宇佐美飲食店</li> <li>㊲緑の豆四谷店</li> <li>㊳鈴木旗店</li> <li>㊴MU+RO</li> <li>㊵コミュニティア富久町いせや店</li> <li>㊶フォトギャラリーキタムラ</li> <li>㊷太子様</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>㊸シャムロック</li> <li>㊹廣島</li> <li>㊺ラ・タベリア</li> <li>㊻ぶちま新宿御苑店</li> <li>㊼ねがし内科診療所</li> <li>㊽隠れ家あなか</li> </ul> |
|--|---|---|--|---|--|--|--|

東洋占 7月26日～8月25日

今月の占い師 マダム 晶子先生



九性気学・風水・手相・方位など東洋系の占い...

協カ: CADAQUES カダクセス http://www.cadaques.jp/ ☎03-3351-8081

MAP D-2

九性気学運勢: (一白水性) (二黒土性) (三碧木性) (四緑木性) (五黄土性) (六白金性)
今月は注目度の高い日々を過ごす事になりそうです。...

九性早見表: 生まれ年から9つの運命性を割り当て、性格や相性のほか、年や月の吉凶を占う。
現在維持の状態を守りましょう。流れを変えても変化を試みても、残念ながら今月の運気はよくなりません...

四谷四丁目交差点わきの小さな庭(？)
●1人で過ごせる癒しスポットとここがないかな？
(24歳 派遣社員 女性)
ここは亀的にオススメの癒しスポット。緑もあってプールもある、そんなリゾートカメ。
ええ〜！ これって四谷四丁目の交差点わきの、石灯籠と池(?)がある小さいスペースだよ。
この池みたいなに住んでるメダカも実に快適そうカメ〜。あ〜泳ぎたいカメ！ ここに住もうかな。
ゼニが泳くにはせまそうだけどね。座れそうな石もあるのでメダカでも眺めつつ癒されてください！
写真も撮りました！
御免付近をハチリとな ガニやん&マキコの
今夕の一枚

新宿三丁目～新宿二丁目

Map of Shinjuku 3-chome to Shinjuku 2-chome showing various shops, landmarks, and transit lines. Locations include 歌舞伎町, 新宿三丁目駅, 新宿二丁目駅, and various commercial areas.

JG設置店: ①都営地下鉄新宿三丁目駅 ②東京三協信用金庫 新宿支店...
※JGは御免エリア外にも進出しています!!
●女子美術大学 女子美術ミュージアム(神奈川県横浜市区)
●武蔵野美術大学吉祥寺校
●ライブハウス のろ(吉祥寺)
●黒歌らーめん 藤酒両名産(歌舞伎町)



# おかげさまでスーパーリファレンス 発刊10周年! 累計100万部突破!!

## ソーテック社



## Photoshop CS3 スーパーリファレンス for Windows

井村克也+ソーテック社 著 2,580円+税 448頁

Photoshopの基本操作、写真の補正、レイヤー、スタイル、チャンネルを使った画像合成、Web画像の作成、フィルタまですべての機能をわかりやすく解説。Adobe BridgeやRaw画像も詳解。



## Illustrator CS3 スーパーリファレンス for Windows

井村克也著 2,580円+税 464頁

各ツールの基本からテキスト処理・オブジェクトの特殊効果、ライブペイントなどすべて機能を完全網羅。ビギナーからエキスパートまで、WebデザインもDTPも、この1冊ですべて解決!



## Dreamweaver CS3 スーパーリファレンス for Windows & Macintosh

外間かおり著 2,580円+税 432頁

Webページデザイン、サイト管理ソフトの決定版 Dreamweaver CS3をオールカラーで初心者から上級者までを対象に詳細に解説。XHTML&CSSで最新・標準Webサイト作成に最適の一冊です。



## Fireworks CS3 スーパーリファレンス for Windows & Macintosh

Web & HP研究会著 2,480円+税 352頁

画像編集の基礎知識から、インタラクティブなWebサイトに必須のロールオーバー作成など最新のWebグラフィックテクニックを網羅したWebデザイナー必携の一冊。CSSでの書き出しにも対応。

株式会社 ソーテック社

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋  
4-9-5 スギタビル4F

電話(販売部): 03-3262-5320  
FAX: 03-3262-5326

<http://www.sotechsha.co.jp/>