

NPO
YOKOHAMA
SEASIDER

横浜シーサイダー

FREE • 無料



バイリンガル • BILINGUAL



特集記事

Inside this issue

Taishunkun
待春軒

Peace Flower Market's
Yuko Safu

Belgian Beer Weekend
ベルギービールウィークエンド

ISSUE 189

4 / 5 月
April • May 2026

横浜ビール

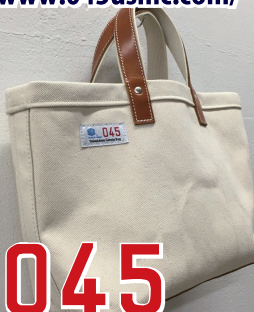


Yokohama's
Original
HOMETOWN
BREWERY

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

map 2

www.045usmc.com/



045
Yokohama Canvas Bag



横濱帆布鞆

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

Made in Nippon

map 3



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

f i

map 9



Nakahara Chūya's
POEMS of the GOAT
Translated by Ry Beville

バイリンガル版
BILINGUAL EDITION

available online at
brightwavemedia.com/shop



CRAFT
PIER
AK
YOKOHAMA
BAR

JAPANESE SAKE • CRAFT GIN • CRAFT BEER

フレッシュな体験を
DISCOVER FRESHNESS

Eight Types of Nama Sake
from vacuum-sealed barrels!

蔵元の味そのまま
真空樽詰め生日本酒8種!

Draft sake • International Cuisine
70 seats • 80 types of sake
ドRAFT生酒 • 国際料理 • 70席 • 日本酒80種

YOKOHAMA, NISHI-KU MINAMISAIWAI 1-10-16
Sotetsu Minamisaikai No.3 Bldg 2F
横浜市西区南幸1-10-16 相鉄南幸第3ビル2F

Tel. 045-624-9913

For reservations and more info please visit our website
ご予約や詳細につきましては、当店のウェブサイトをご覧ください

pier-ak.owst.jp

Taishunken

Text and photos by
Yaichiro Shotai

Address 神奈川県横浜市中区本牧三之谷58-1 三溪園内
Naka Ward, Honmokusannotani, 58-1
(Inside Sankeien Garden)

Hours 10:00~16:00

Web taishunken.jp



日本にはその土地の歴史や文化由来の食材や料理がたくさんある。近年、それらの多くは物流や技術の発達により遠く離れた場所でも手にし、味わうことができるようになった。しかし待春軒の三溪そばのように、歴史や文化を感じる、まさにその空間で食べる体験に勝るものはないだろう。

三溪そばのルーツは、実業家、原三溪（本名 富太郎）が100年以上も前に考案し、原家の食卓で食べられていた料理である。食通で自らも料理をたしなんだ三溪が、時には家に入出りしていた料理人たちからヒントを得ながら、試行錯誤を重ねて創ったそうだ。「芸術や美術にも造詣が深い人物で、味だけではなく見た目にも非常にこだわった一品」と待春軒の店主、西郷健彦が話してくれた。

待春軒がある三溪園は国指定の名勝で、三溪そばが世に出るきっかけとなった場所である。三溪園は三溪が造園した日本庭園で、自らその内苑を住まいとしていた。京都や鎌倉などから集めた歴史的建造物や四季折々の草花、またそれらが調和した景観を一年中楽しむことができ

Japan is home to a plethora of ingredients and dishes rooted in local history and culture. Today, thanks to advances in logistics and technology, we can enjoy them far from where they were sourced. Still, there is something special about savoring them exactly where their stories began—an experience that can't be replicated.

At Taishunken in Yokohama's famous Sankeien Garden, that experience comes to life through Sankei Soba, a dish with over a century of history. Its origins trace back to when savvy businessman Sankei Hara (born Tomitaro Hara) created it for his own family table. Hara was a food lover who also enjoyed cooking, and is said to have developed the dish through tweaking and numerous iterations, sometimes drawing inspiration from the chefs who worked in his household. "He had a deep appreciation for art as well," says Taishunken's owner, Takehiko Saigo. "He thus paid close attention not only to flavor, but also to presentation."





る。1922年に三溪は園の完成を祝う大茶会を開催し、そこで招待客にふるまわれたのがこのそばなのであった。

園の正門から大池の左側を回って池沿いの小道を数分歩くと待春軒がある。待春軒はオーナーの両親である西郷健一郎夫婦が創業し、彼らの母である春子（三溪の長女）からレシピを受け継ぎ、以来変わらない味を提供している。三溪そばはここでしか食べることができない。ちなみに“そば”とあるが実際は小麦粉から作った“うどん”である。日本では麺類を総じてそばと呼ぶことが多いためそう名付けたそうだ。

三溪そばは、筆者がこれまで経験した中ではとてもユニークなそばである（¥950（大盛り¥1,100））。まず器の中に“つゆ”がない。いわゆる混ぜそばスタイルである。このスタイルが100年以上も前に存在していたことも驚きである。温かい麺の上に餡が乗り、さらに千切りのハム、絹さや、錦糸卵で、ピンク、緑、黄の鮮やかな三色に彩られている。このあたりは

Taishunken's location of Sankeien Garden is a nationally designated scenic site and the very same place where Sankei Soba was first introduced to the public. Designed by Hara himself, the garden once included his private residence and features historic buildings relocated from Kyoto and Kamakura, along with seasonal flowers that create a landscape visitors can enjoy year-round. In 1922, Hara hosted a Grand Tea Ceremony here to celebrate the garden's completion—and Sankei Soba was served to guests for the occasion.

From the garden's main gate, a short walk along the left side of the large pond leads to Taishunken. The restaurant was founded by the parents of the current owner, the aforementioned Saigo, and the recipe has been passed down from Haruko—Hara's eldest





芸術を愛した三溪の見た目にもこだわる感じが感じられる。

餡は細かく刻んだ筍や椎茸、豚ひき肉などを煮込んだもので、麺に絡めながらするとお酢の気持ちの良い酸味や香辛料の香りを感じ、更に餡のシャキシャキとした歯ごたえが食欲を増幅してくれる。どこか中華麺のニュアンスも感じられる。横浜で貿易商を営む三溪の日常には中華圏の文化の影響もあっただろう。三溪と交流のあった料理人の中に中華系の人がいたのかもしれない。そんな想像を膨らませてくれる。

この日はきなこ餅(昆布茶付き¥750)とお抹茶(特製らくがん付き¥750)もいただいた。抹茶はもちろんきなこも外国人に人気のメニューである。お箸でも簡単に切れるくらいの柔らかい餅を優しい甘さのきなこが包んでいて、とても美味しかった。角餅4個分をあっという間に食べてしまったが、シェアして食べてもいいだろう。

取材で訪れたこの日は、梅花がひと段落し桜の時期を迎える間の時期であった。これからはツツジ、スイレン…と次々に花々の季節がやってくる。待春軒の屋外には屋根付きのテラス席もあり、店先から花菖蒲などが楽しめるそうだ。5月下旬にはミュージックイベントも開催されるようなので、詳細は待春軒のホームページをチェックして欲しい。

多才な原三溪が残した横浜の歴史の1ページを五感で体験してみたいかがだろう。

daughter—without change. Sankei Soba can only be enjoyed here. Despite its name, the dish is actually made with wheat noodles similar to udon rather than buckwheat soba. In Japan, the term “soba” has sometimes been used more loosely to refer to noodles in general, which is how the name came about.

Sankei Soba (¥950; piled high, ¥1,100) is unlike any noodle dish I’ve encountered. For starters, there’s no broth. Instead, it’s served in a mixed-noodle style that feels surprisingly modern—especially considering its origins over a century ago. Warm noodles are topped with a rich, savory sauce, then finished with finely sliced ham, snow peas, and shredded egg, creating a vivid palette of pink, green, and yellow. The attention to visual harmony reflects Hara’s artistic sensibility.

The sauce itself is made by simmering finely chopped bamboo shoots, shiitake mushrooms, and ground pork. As you mix it into the noodles, you’ll notice a gentle tang from vinegar alongside the aroma of spices. The firm texture of the ingredients adds to the dish’s appeal, too. There’s even a subtle hint of Chinese-style noodles in the flavor. As a trader based in Yokohama, Hara was likely influenced by Chinese culture so it’s easy to imagine that such exchanges may have shaped this dish as well.

On this visit, I also enjoyed Kinako mochi (¥750, served with kelp tea) and a bowl of Matcha with traditional sweets (¥750). According to Saigo, both kinako and matcha have been popular with international visitors. The mochi was soft enough to cut easily with chopsticks, and was coated in subtly sweet roasted soybean flour. It was so good, I greedily gobbled up all four pieces, though it’s also perfect for sharing with a group.

The day of my visit fell between the plum blossoms and cherry blossom seasons. Soon, azaleas and water lilies will follow, each bringing new layers of color to the garden. Taishunken also offers covered terrace seating, where you can enjoy seasonal blooms such as irises just outside the restaurant. A music event is scheduled for late May, so be sure to check their website for details.

Come experience a piece of Yokohama’s history—left behind by the multifaceted Sankei Hara—with all five senses.



ベルギービールウィークエンド

Belgian Beer Weekend

Text by
Seasider Staff

Photo care of
Belgian Beer Weekend



横浜では年間を通じて数多くのビールフェスティバルが開催されている。その中でも特におすすめなのが「ベルギービール・ウィークエンド・ジャパン」だ。このイベントは、複数の都市で開催されるフェスティバルで、ライブ音楽やグルメ、そしてもちろん世界屈指のビールが楽しめる、今年の横浜・山下公園での開催は5月21日から24日までとなっている。

ベルギービールの何が特別なのか。人口は東京より少なく、国土面積も首都圏（関東）より小さいベルギーだが、世界のクラシックなビールスタイルの多くを生み出してきた。BBWの統計によれば、ベルギーには400以上の醸造所があり、およそ1600種類の異なるビールが造られている。さらに2016年には、ユネスコがベルギーのビール文化を「人類の無形文化遺産」に認定している。ベルギーでは、何百年もの伝統に従って、修道院のトラピスト修道士が醸造するビールがあることで有名だ。また、同じように長い歴史を持ち、時代を経ても受け継がれてきた独自の醸造技術を守り続けている醸造所も存在し、時を経ても色あせない独自の醸造技術を今に伝えている。

ベルギービールはその高い品質によって世界中で評価されている。お酒が好きて、まだベルギービールを試したことがないなら、まさに絶好の機会だ。まったく飲まない人でもご安心を。飲酒の有無にかかわらず、ファミリーでも楽しめるイベントとなっている。仕組みはシンプルで、入場は無料。来場者は2種類のセット（前売り2,700円と3,750円、当日価格は少し割高）を購入できる。セットには専用のBBWオリジナルグラスとトークンが含まれており、トークンはドリンクやフードと交換できる（ソフトドリンクは1トークン、ビールは4〜6、フードは2〜）。

ベルギービール初心者で、何から試せばよいかわからない場合でも心配はいらない。多くのブースは輸入業者が運営しており、知識も豊富だ。また、「BBWalker（ベルギービールウォーカー）」という無料のスマートフォンアプリもある。わかりやすいフレーバーチャート付きでビールの情報を提供してくれるほか、会場マップも確認できる。アプリ内の「ビールカード」機能を使えば、ビールの評価やメモの記録、SNSでの共有、ウィッシュリストの作成なども可能だ。

Yokohama is home to multiple beer festivals throughout the year. One of our favorites is Belgian Beer Weekend Japan, which is a multi-city festival featuring live music, food, and, of course, some of the world's best beer. This year's iteration in Yokohama's Yamashita Park takes place May 21st to 24th.

What's so special about Belgian beer? Belgium, with a population smaller than Tokyo's and a land area smaller than the greater Tokyo region's (Kanto), has given birth to many of the world's classic beer styles. According to statistics from BBW, there are over 400 breweries in Belgium producing roughly 1600 different beers. UNESCO even recognized Belgian beer culture as a Cultural Heritage of Humanity in 2016. Some beer in Belgium is famously brewed by Trappist monks in monasteries, following traditions hundreds of years old. Other breweries are equally as old and preserve unique brewing techniques that have stood the test of time.

Belgian beer is respected around the world for its high quality. If you like alcoholic beverages and have never tried Belgian beer, this is your opportunity! Don't drink at all? No worries; this is a family friendly event you can enjoy whether you're drinking or not. How does it work? Entry is free. Guests can purchase two different sets (¥2700 and ¥3750 presale; slightly more at the venue). Sets come with an original BBW glass required for drinking and tokens, which can be exchanged for drinks or food (soft drinks, 1 token; beer, 4-6; food, 2-).

New to Belgian beer and have no idea where to start? Most booths are run by the importers, who are quite knowledgeable. Otherwise, there is a free smartphone app called BBWalker (Belgian Beer Walker). It provides information on the beers with easy-to-understand flavor charts and a convenient venue map. There are "Beer Cards" in the app which allow you to rate the beers, take notes, share via SNS, or create a wishlist.

5/21 (Thu) - 5/24 (Sun)

Location: Yamashita Park Festival Grounds 山下公園お祭り広場

Time: Thursday 16:00-21:00, Friday & Saturday 11:00-21:00, Sunday 11:00-20:00

For more information:

日本語: belgianbeerweekend.jp

English: belgianbeerweekend.jp/en

map
11

Peace Flower Market's Yuko Safu

Text by
Ry Beville

Photos care of
Yuko Safu

神奈川県横浜市中区山手町6-1
Website: www.peaceflowermarket.com



横浜でもお気に入りのカフェベーカリーのひとつ、Peace Flower Marketのオーナー兼創業者がYuko Safuさんだ。元町から山手へ比較的最近移転したこともあり、まだ知らない読者に向けて、あらためて店とオーナーを紹介する。

いつ、どうしてカフェ・ベーカリーを始めたんですか？ など、これまでの歩みを教えてください。

約18年前、私は専業主婦で仕事をしていなかったため、自宅でフラワーアレンジメントのレッスンを始めた。幸運な縁で、山手ヨットクラブ（現在は閉鎖）でレッスンを行う機会を得た。週1回から始まったレッスンは、1年経つ頃には増え、週に10クラスを教えるまでになった。その頃には店名が必要になり、思いつきで「Peace Flower Market」と書き留めた。まさか、その名前ですらこれほど長くビジネスを続けることになるとは夢にも思わなかった！さらに別の幸運な縁により、石川町駅の近くにある魅力的な一軒家で花屋を開いた。そこでは、洋服店を営む知人やカフェを営む知人と共同で店を構え、小さくて素敵なショップの集まりを作り上げた。その後しばらくは、ほとんど休みなく働き、アシスタントたちとともにさまざまな会場の装飾を手がけた。たくさんの方のチャンスが舞い込んできた。3店舗の一つとして営業していたカフェはやがて閉店したが、残されていたオープンやコーヒーマシンを使って、焼き立てのスコーンやドリンクをお客様に提供するようになった。それが「Peace Flower Market」の始まりだった！

以前の石川町や元町の裏通りにあった時のこともよく覚えています。今の場所に決めたきっかけは何だったんですか？新しいお店ならではのこだわりや、以前と違うところがあれば教えてください。

元町のお店が思いのほか忙しくなり過ぎて、私一人で作れるお菓子のキャパを超えてしまい、年齢を考え自宅の前に販売スペースを作りました。今は、焼き立てのお菓子を食べていてもらえるスペースを作りましたが、ゆっくりくつろげるカフェではありません。

マフィン、スコーン、ブラウニーなど色々ありますが、Peace Flower Marketならではのユニークなポイントや魅力は何でしょうか？

Peace Flower Marketの焼き菓子は、外国でママが家族の為に焼く、ほっこりあたたかい焼き菓子がコンセプトです。

Yuko Safu is the founder-owner of Peace Flower Market, one of our favorite cafe-bakeries in Yokohama. Having moved from Motomachi relatively recently to a new location in Yamate, we thought to reintroduce the business and its owner to readers who may not be familiar with it.

When and why did you start the café and bakery? Please tell us about your journey so far.

About 18 years ago I was a housewife and not working so I started offering flower arrangement lessons from my home. Through a fortunate connection, I was able to hold lessons at the Yamate Yacht Club (now defunct). What began as a once-a-week lesson grew over the year to the point that I was teaching ten classes a week. By that time, I needed a name and simply jotted down "Peace Flower Market". I never dreamed I'd be running a business with that name for so many years! Through another fortunate connection, I opened a flower shop near Ishikawachō Station in a charming, standalone house. I shared it with an acquaintance who ran a clothing shop and another who ran a cafe. We created a lovely little cluster of shops there. For a while thereafter, I worked almost non-stop and, with my assistants, decorated venues of all kinds. Lots of opportunities came my way. The cafe that was running as a part of the three shops closed down eventually, but I used the oven and coffee machine that had been left behind to serve freshly baked scones and drinks to customers. That was the start of Peace Flower Market!

I remember when you were previously located in the backstreets of Ishikawachō, then Motomachi. What led you to your current location in Yamate? Please share any differences that are unique to the new shop compared to before.

The Motomachi shop got much busier than I expected and I could no longer bake all the things I needed on my own. Taking my age into consideration, I created a sales space in front of my home. I also have a space now where customers can eat our freshly baked goods, but it's not really a café where you can sit and relax for a long time.



どんな飲み物がありますか？

コーヒー、紅茶、ワインやビールなど

お店で体験できるアクティビティについて詳しく教えてください。

フラワーレッスンや焼き菓子レッスン、秋からは、お料理レッスンもはじめます。

ポップアップイベントもされているみたいですが、どんな感じなのか少し教えてくださいいただけますか？

石川町駅横の郵便局さん前では、毎週末！また年に何回かは、横浜駅のCIALさんでpop up store をやっています。

Yukoさん、ありがとうございました！



You offer a variety of items such as muffins, scones, and brownies. What are the unique characteristics or charms of Peace Flower Market?

The concept behind Peace Flower Market's baked goods is warm, comforting treats—like the kind a mother would bake for her family in a foreign country.

What kinds of beverages do you offer?

Coffee and tea, as well as things like wine and beer.

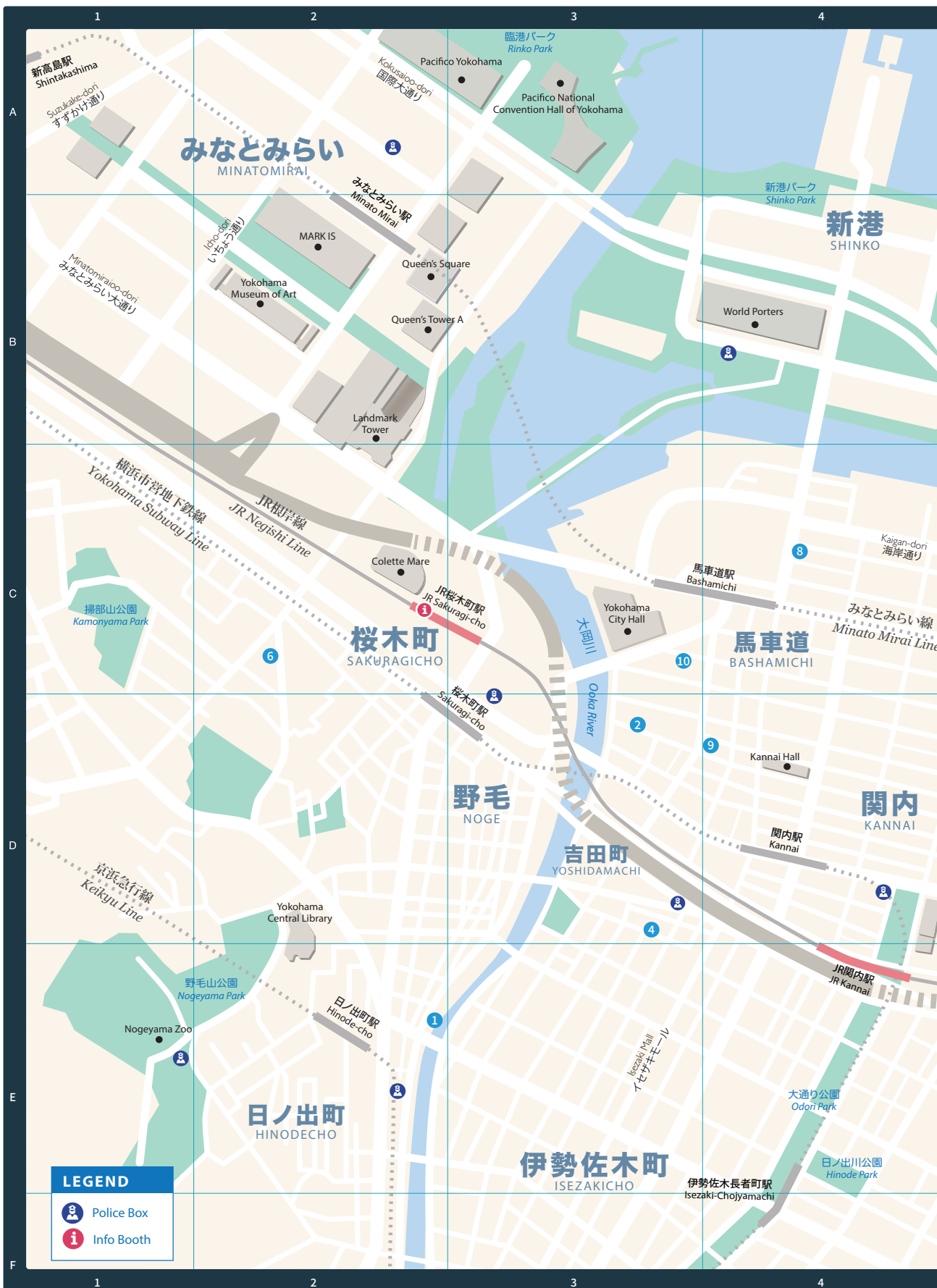
What activities can customers experience at your shop?

We offer flower arrangement lessons and baking lessons. Starting this fall, we will also begin offering cooking classes.

It seems that you also hold pop-up events. Could you share a bit about what they're like?

Every weekend, we are set up in front of the post office next to Ishikawachō Station. Additionally, several times a year, we hold pop-ups at CIAL Yokohama Station.

Thank you Yuko!



LEGEND

-  Police Box
-  Info Booth

- 1 Southbound [E-2]
- 2 Yokohama Brewery [D-3]
- 3 045 Yokohama Canvas Bag [C-6]
- 4 Sparta [D-3]
- 5 Goku Bar [D-6]
- 6 YIEA [C-2]
- 7 Nakamaru Dental Clinic [E-6]
- 8 Spine Chiropractic [C-4]
- 9 Bashamichi Taproom [D-4]
- 10 World Yakiniichi Center [C-3]
- 11 Belgian Beer Weekend [C-7]
- 12 Bluff Clinic [E-8]



Should I get allergy tested?

ANOTHER SPRING, ANOTHER ALLERGY SEASON.

With the recent spikes in cedar pollen, as well as *hinoki* and sakura bloom, allergens abound and are making people's lives miserable. I was in a taxi the other day and the driver was having so much sneezing that I literally thought we might crash. One question that I get a lot in clinic is: "Hey doc, should I get allergy tested." (This question comes especially frequently from recent arrivals to Japan from places where they had no allergies at all.)

First, we should talk about the different types of allergy testing. Allergy testing is most easily done as a blood test that detects elevated allergen-specific IgE, the main immunoglobulin responder to allergic attack. For example, when your body sees cedar pollen it responds by increasing cedar-specific IgE, which goes on to signal other cells to release histamine and other inflammatory compounds from various tissues including the mucous membranes of the eyes, nose, and skin. Allergy testing can also be done by patch testing the skin. This method involves pricking the skin with a small amount of allergen and watching for hives to develop. It should be noted that blood testing is by far more common in Japan; I find that skin testing is vastly underrepresented in Japan compared to other countries.

Now, do I recommend my patients get allergy tested? Generally no. Allergy tests, even on their best day, are not particularly precise or accurate. I have plenty of patients who are clearly allergic to certain foods or environmental factors, and yet have normal allergy testing. This may be due to non-IgE pathways they also lead to allergic responses. Conversely, I have lots of patients who tolerate foods or environmental factors, and yet their test indicate allergy. This is likely because of more opportunity for upregulation of allergen-specific IgE through daily exposure and doesn't necessarily indicate clinical disease.

Allergies are a great example of what we call "clinical diagnoses". It's the type of diagnosis that you get to through conversation with your healthcare practitioner and a fair bit of common sense. For certain severe allergies, of course, a definitive diagnosis may be warranted and that conversation is best had with your doctor. But for run-of-the-mill allergies, whether it's *sugi*, *hinoki*, or house dust, taking an antihistamine or nasal spray, and keeping those allergens off your mucous membranes is the best path forward regardless of allergy testing.

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

This page has been brought to you as a public service of the Yokohama Bluff Medical and Dental Clinic. www.bluffclinic.com.

SEASIDER

法人理念

横浜シーサイダーマガジンは、隔月間で横浜市や神奈川県の情報提供する日本語と英語併記の無料バイリンガルマガジン(印刷版・デジタル版)です。本誌の発行を通して、横浜市や神奈川県の行政、企業、芸術・文化団体と相互に発展的な交流を創出・維持して参ります。加えて、国内外の人々に対して日本の芸術文化の普及・振興に関する事業を行い、日本文化へのより深い理解と、文化芸術の振興に寄与することを目指します。

Visiting Yokohama?

Visit the Yokohama Seasider first

www.yokohamaseasider.com

SEASIDER

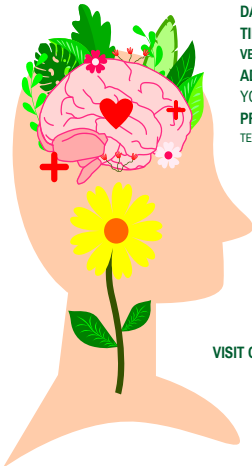
FREE - STRESS MANAGEMENT & RESILIENCE WORKSHOP

FEELING ANXIOUS, OVERWHELMED, OR BURNT OUT? JOIN US AND LEARN SOME TOOLS THAT ACTUALLY HELP

UNDERSTAND HOW STRESS AFFECTS YOUR BODY & MIND
LEARN MINDFULNESS & BREATHING EXERCISES
LEARN STRATEGIES TO BUILD RESILIENCE AND EMOTIONAL STRENGTH

SPONSORED BY THE PUBLIC BENEFIT ACTIVITIES OF THE BLUFF CLINIC YOKOHAMA.

DATE: TUESDAY MAY 12
TIME: 11 AM - 12 NOON
VENUE: YC 8 AC
ADDRESS: 11-1 YAGUCHIDAI, NAKA WARD, YOKOHAMA, KANAGAWA 231-0831
PRESENTED BY: VICKIE SKORJI
TELL SENIOR ADVISOR & FORMER LIFELINE DIRECTOR



VISIT OUR WEBSITE TO LEARN MORE AND REGISTER

tell



名物

SANKEI SOBA
三溪そば

Enjoy Hara Sankei's century-old recipe at Sankeien Garden!

三溪園で原三溪考案の100年 伝承レシピを味わう!



待春軒
TAISHUNKEN





www.taishunken.jp

横浜市中区本牧三之谷58番1 国指定名勝三溪園内
Naka Ward, Honmokusannotani, 58-1 (Inside Sankeien Garden)
Tel: 045-623-9771 Email: taishunken.at.sankeien@gmail.com
@ Instagram: taishunken

Be Fresh 38
2026 YEARS
横浜国際教育学院は創立37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
yiea.com

map
6

Volunteers Needed: Could You Be There to Listen?

Text by
Arnold Arao

昨年、TELLのライフラインには、思いを打ち明け、誰かに話を聴いてほしいと願う人々から、過去最多となる電話やチャットが寄せられた。(TELLは「日本のいのちの電話」の傘下として設立された、「東京英語いのちの電話 (Tokyo English Lifeline)」の略称だ。) 私たちは、支援を求めるすべての声に応えたいと考えている。そのためには、話を聴く存在として寄り添う、より多くのボランティアが必要である。

「耳を傾ける」ということは、私たちが当然のものとして捉えがちなものであり、それを一つのスキルとして意識する機会は多くない。しかし、相手の話をしっかりと聴く力を身につけることは、決して容易ではなく、ときに不快さを伴う過程でもある。それはしばしば、自分という人間について抱えている、最も根深い考えと向き合うことを私たちに強いるものだからである。ライフラインのボランティア研修プログラムは、人生を大きく変え得る可能性を秘めており、自身の生活にも応用できる実践的なスキルを身につけることができる。実際に参加したボランティアからは、職場での関わり方や友人関係、家族との接し方が変化したという声が寄せられている。そして何よりも大きな影響を与えるのは、苦しい時間を過ごし、偏見や判断を交えずに話を聴いてくれる存在を必要としている見知らぬ人々の人生である。

本プログラムは年3回実施され、すべてオンラインで行われる。まず11週間の基礎コースを受講し、その後ライフラインでの実践的なトレーニングへと進む。傾聴の技術を学ぶと同時に、多様で活気に満ちたボランティア・コミュニティの一員となることができる。

どのような状況にある人に対しても、共感と思いやりをもって話を聴くことができると感じるのであれば、ぜひ応募を検討してほしい。本研修プログラムは集中的な内容であり、現時点ではご自身の生活スタイルに合わない場合もあるだろう。その場合でも、この取り組みをご友人や知人にシェアしていただくことで、私たちの活動を支えることができる。あなたの身近に「話を聴くことに長けた人」はいないだろうか。そのような方は、私たちのライフラインに参加することに興味を持ってくれるかもしれない。



Last year TELL's Lifeline received a record number of calls and chats from people needing a space to share and to be heard. We want to respond to every request for support. To do that we need more volunteers to be there to listen.

Listening is one of those things that we take for granted; we don't think of it as a skill. But learning to listen well is a challenging and uncomfortable process which often forces us to confront some of our most closely held ideas about who we are. Our Lifeline volunteer training programme has the potential to be life-changing and will give you skills that you can apply to your own life. Our volunteers have told us that the training has changed how they show up at work, in their friendships, and with family. Your biggest impact, though, will be on the lives of strangers going through painful times and needing someone to listen to them without bias or judgement.

The programme runs three times a year and is held entirely online with an initial 11-week course, followed by practical training for the Lifeline. Along with learning to listen well, you'll become part of a diverse, vibrant community of volunteers.

If you think you could be there to listen with empathy and compassion, whatever the person is going through, we would love to hear from you. Our lifeline training programme is intensive and may not fit into your life right now. You can still help our mission by sharing this with your social circle. Is there anyone in your life that you think is a great listener? Maybe they would be interested in joining our lifeline.



Summer 2026

Online Course: May 16th - August 2nd

3 Mandatory Sessions: May 16-17, June 27-28, and August 1-2

詳細および応募については telljp.com/pctraining をご覧ください。

Read more and apply at telljp.com/pctraining

Autumn 2026

Online Course: September 26th - December 13th

3 Mandatory Sessions: Sept 26-27, Nov 7-8, and Dec 12-13

または、trainingteamまで問い合わせてください。

Or reach out to our training team at:

supportworkerapp@telljp.com

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

YOUR FRIENDLY LOCAL
ENGLISH SPEAKING REALTOR

不動産の
エス



YAMADA REAL ESTATE SERVICES

YESC.CO.JP



有限会社エスク 山田智也
Tomoya Yamada
English Speaking Realtor
1-4-5 Okano Nishi-ku, Yokohama
Email: info@yesc.co.jp
Tel: 045-313-1011

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

**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**

**Your health means
everything to you**
健康に生きる事は人生の大きな目標



Spine
CHIROPRACTIC
—with joint motion—

Close to Bashamichi Station! 馬車道駅に近い!

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

Dr. Yasumi
speaks English
and Japanese!



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




website: spine-chiro.com

map
8

Ansel Adams' Quiet Legacy

Text by
My Huynh

Photos care of
The Library of Congress (U.S.)

数年前、私はアンセル・アダムスの大規模な写真展を訪れました。そこで目にしたコレクションの中には、私を大いに驚かせる数々の作品が含まれていました。それは、彼のレガシーの中でも、おそらくほとんどの人が知らない一面ではないかと思います。

アダムスの作品は多くのアメリカ人に親しまれており、世界中の白黒写真愛好家の間でも広く知られています。彼はカリフォルニア州のヨセミテ国立公園を捉えた見事な写真で一躍有名になりました。彼の自然写真は、数十年にわたりカレンダーやポスターとして絶大な人気を誇っています。

しかし、その美術館には、第二次世界大戦中のアメリカにあった日本人強制収容所「マンザナー」で撮影された写真も展示されていました。ご存知ない方のために説明すると、1942年以降、アメリカ当局は日系市民12万人を自宅から追い出し、強制的に収容所へ移送しました。1980年代になって、アメリカ政府は自らの過ちを認め、賠償金を支払っています。

同じアメリカ国民に対して行われたこの行為に心を痛めたアダムス

A few years ago I went to a large Ansel Adams photography exhibit whose collection included several shots that left me quite surprised—a part of his legacy that I think few people know about.

Adams' work is widely recognized by Americans and equally known among B&W photography enthusiasts around the world. He rose to fame with stunning images of Yosemite National Park (California). His nature photos have been uber-popular as calendars and posters for decades.

The museum, however, also displayed shots from Manzanar, a Japanese internment camp in America during WWII. For those unfamiliar, after 1942 American authorities drove 120,000 citizens of Japanese heritage from their homes, forcibly relocating them in concentration camps. In the 1980s, the U.S. government admitted wrongdoing and paid reparations.

Adams was troubled by this act against fellow Americans and



Mrs. Yaeko Nakamura and her two children, Joyce Yuki (right) and Louise Tami (left), standing on the step at the entrance of a dwelling, Manzanar Relocation Center

は、マンザナー収容所を訪れました。彼はそこでフォトエッセイをまとめ、終戦前の1944年にはニューヨーク近代美術館 (MoMA) で展示を行いました。それは後に『Born Free and Equal: The Story of Loyal Japanese-Americans (自由で平等な生まれ: 忠実な日系アメリカ人の物語)』という一冊の本としても出版されています。

写真は時に歴史を変えることがあります。しかし、それ以上に多いのは、ただ歴史を記録することです。そして記録することを通じて、写真は時に、写真家自身の「道徳的な勇気」を映し出すのです。

visited the Manzanar camp. He compiled work for a photo essay which was displayed at the Museum of Modern Art (MoMA) in New York in 1944, before the war had even ended. It was also published as a book: Born Free and Equal: The Story of Loyal Japanese-Americans.

Photography sometimes changes history. More often, it simply records it. And in doing so, it sometimes records the moral courage of the photographer.



Top left photo: Roy Takano (Editor) and group reading Manzanar paper [i.e. Los Angeles Times] in front of office, Yuichi Hirata, Nabuo Samamura; bottom left photo: Tractor repair: Driver Benji Iguchi, Mechanic Henry Hanawa; top right photo: Roy Takano [i.e., Takeno] at town hall meeting; bottom right: Sumiko Shigematsu, foreman of power sewing machine girls

THE DARK ROOM INTERNATIONAL

Address 磯子区西町 9-8 / Isogo-ku, Nishi-cho 9-8

Tel 045-261-7654

YOUR COZY BAR STOP IN CHINATOWN

悟空酒吧

GOKU BAR

Naka-Ku, Yamashitacho 130 Goku Tea House 2F
 横浜市中区山下町130番 悟空茶荘2階
 Tel: 045-681-7776

www.goku-teahouse.com



map 5



SPARTA RESTAURANT

日本発祥の
ギリシャ料理店

Yokohama's oldest
Greek restaurant

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

月曜・火曜休
 Closed Mon-Tues

045-253-1645
sparta.jp



map 4

THE WORLD'S FIRST
 ENGLISH-LANGUAGE SAKE MAGAZINE

SAKE TODAY



www.saketoday.com



The WHISKY & SPIRITS

Journal of Japan

The first magazine dedicated to
 Japan's distilled beverages

whiskyspiritsjapan.com



Adi Oasis: Lotus Glow

Text by Ry Beville Photo care of
Record Bar 45 Yokohama

Address 西区南幸2-16-20

Nishi-ku, Minamisaikai 2-16-20

Hours Mon~Thurs 17:00-2:00; Fri/Sat/Hol. 17:00-4:00

Sun 17:00-0:00

Instagram recordbar45yokohama



本コラムは、NPO法人Yokohama Seaside Magazineのサポーターで、優れたDJがいる正統派レコードバー「レコードバー45ヨコハマ」とのパートナーシップによるものです。ここでは、DJ／ミュージシャンとしても活動している私たちが彼らのInstagram (@recordbar45yokohama) で最近プレイされている音源をチェックし、その中からアーティストやアルバムの一つを取り上げて紹介します。

アディ・オアシスは幼少期からその非凡な音楽的才能で注目を集めてきた。しかし、彼女の持つすべての才能と経験が、これほどまでに説得力のある形で結実したのは、30代後半になってリリースされた2023年のセカンドアルバム『Lotus Glow』においてだった。本作はファンク、ソウル、R&Bが至福の融合を遂げ、温かみのあるレトロなサウンドに包まれている。彼女のトレードマークであるベースが刻むファンキーなグルーヴは全編を通して主張しているが、このアルバムに特別な輝きを与えているのは、フランス語と英語を操るその豊かな歌声と、自信に満ちたソングライティングだろう。

以前は本名のアデリーン (Adeline) 名義で活動していた彼女は、フランスとカリブの血を引いている。10代後半に音楽の道を志してパリからニューヨークへ移住。もともとは独学でギターを弾いていたが、ニューヨークでベースを手にしてからはその虜となった。いくつかのバンド活動を経て、2016年にソロへ転向。2018年にはファーストアルバム『Adeline』をリリースしている。ニューヨークを拠点に活動することで、多くのアーティストとのコラボレーションや多様な音楽的影響の吸収し、そして知名度を高める絶好の機会となった。

『Lotus Glow』の冒頭から、アディ・オアシスは最高の「グッド・バイブス」を醸し出している。深く落ち着いた呼吸のようなイントロの後、一気にエネルギーが加速する。アルバム初のフルレングス曲「Get it Got it」では、弾むようなベースライン、軽快なホーンセクション、そして何層にも重なるソウルフルなボーカルが披露される。パーティーが盛り上がりを見せる中、続く2曲で徐々にテンポを落としつつも（決して心地よい空気感は損なわないまま）、深くソウルフルなスローグルーヴ「Marigold」へと辿り着く。グラミー賞受賞シンガーのJ・ホードをフィーチャーしたこの煌びやかな楽曲は、ゴスペル、ソウル、そしてスペースエイジ・ジャズの要素をミステリアスに織り交ぜている。その後もアルバムとしての統一感を保ちながら、一曲ごとに独特で魅力的なサウンドを届けてくれる。

最後に、ひとつだけ注意してほしい。14曲中11曲目の「Naked」にたどり着く頃には、そのあまりの心地よさに、思わず口ずさんでしまっているかもしれない。「I want to see you naked. I want to see the real you... (君の裸が見たい、ありのままの君が見たいんだ)」

This column is a partnership with Record Bar 45 Yokohama, a bona-fide record bar with excellent vinyl DJs and a supporter of NPO Yokohama Seaside. Here, we check out their Instagram (@recordbar45yokohama) to see what they've been playing, then write about one of the artists and/or albums—we're DJs/musicians ourselves!

Adi Oasis has been attracting attention to her musical abilities since she was a child, but it wasn't until her late 30s and the 2023 release of her second studio album, *Lotus Glow*, that all her talents and experience came together in such a convincing way. This album is a blissful blending of funk, soul, and R&B all wrapped up in warm retro sound. Her signature instrument is the bass guitar and the funk grooves are pleasingly assertive throughout. Still, it's her rich voice and confident songwriting—in French and English—that give *Lotus Glow* its distinction.

Previously known by her birth name of Adeline, she is of French and Caribbean heritage. In her late teens she relocated from Paris to New York to pursue music professionally. Originally a self-taught guitarist, she picked up bass in New York and never looked back. After stints in a couple of early bands, she went solo in 2016 and released her first album, *Adeline*, in 2018. Her residency in New York naturally gave her the opportunity to collaborate with other artists, absorb an array of musical influences, and gain exposure.

Adi Oasis establishes the good vibes early on *Lotus Glow*. After an intro track like a deep, calming breath, she dials up the energy. The first full-length song of the album, *Get it Got it*, showcases her bouncing bass lines, a peppy horn section, and spirited, multi-layered vocals. The party's already in full swing! She gradually reins in the tempo—but not those good vibes—on the next two tracks before we arrive at the deeply soulful slow-groove *Marigold*. This shimmering song featuring Grammy Award-winning male vocalist J. Hoard weaves mysteriously through moments of gospel, soul, and space-age jazz. Song after song thereafter, she continues to deliver something distinct and appealing, and yet the album never wavers in its cohesiveness.

One word of caution: by the time you get to *Naked*, the 11th of 14 tracks, the good vibes may have you singing along: "I want to see you naked. I want to see the real you..."



WORLD YAKINIKU CENTER

GRILLED MEAT DISHES WITH INSPIRATION FROM AROUND THE WORLD!

WYC World Yakiniku Center is brought to you by the same team that operates **Charcoal Grill Green**, one of Yokohama's most successful casual restaurants, known for its world-inspired cuisine, good drinks, and friendly atmosphere. WYC introduces a twist to yakiniku (where customers do the grilling) with unique dishes inspired by cuisines around the world.

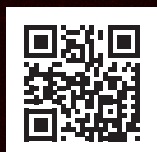


ADDRESS

World Yakiniku Center
6-79 Benten-dori Naka-ku Yokohama
Tel: 045-345-9834

HOURS

Wed ~ Sun 17:00-22:30
Closed on Mon & Tues
Follow us on Instagram
[@world_yakiniku_center](https://www.instagram.com/world_yakiniku_center)



www.wycyokohama.com



WWW.WYCYOKOHAMA.COM