



アカビシ薬局



積極的に
薬剤師の研修会に
参加し情報を収集



免疫力を高め、
体力を上げ、未病予防を



滋養強壯、虚弱体質、
肉体疲労等に効果のある
おススメの医薬品も



「薬に頼り過ぎず、自然治癒力を高めてほしい」。 90年以上、地域の健康を守り続けてきた老舗薬局。

昭和2年創業の、高輪の歴史と共に歩んできた老舗薬局。「薬剤師のはしりだった祖母が、当時珍しかった薬局製剤を開業したのははじまりです。両親の時代は、人助けが好きだった母の人柄もあって地域のコミュニティのような薬局でした」と、3代目店主のこじまれい小島令子さん。小島さんは、大学病院や医薬品卸の薬剤師を経て、50代で

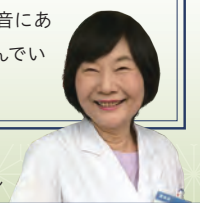
家業を継いだ。「ちょっとした頭痛といった体の不調など、症状をお気軽にご相談ください。医薬品や養生法の紹介はもちろん、時には『病院へ行ってください』とお伝えすることも」。こうしたまちの薬局としての務めのほか、調剤にも力を入れている。全国の医療機関の処方箋に対応し、登録医療機関の数は約550にのぼるという。

店主のこぼれ

小島さんの趣味は音楽。「ピアノをやっていたこともあり、歌が好きなので合唱やオペラも楽しめます。今は月に2回、ずっと歌い継いでいきたい昭和の童謡や唱歌を20人くらいのグループで歌っています。『赤とんぼ』『富士山』など、先生が毎回季節にあわせた曲を選んで、歌の情景や内容、作者

について説明してくださるので、その歌がもっと好きになるし、何よりストレス発散になります。大学時代は合唱部でヘンドルの『メサイヤ』やモーツァルトのミサ曲などを歌っていましたが、今は事前の練習なしで、気分があがる曲を気楽に歌うのが丁度いい楽しみ方。以前は年1回、みんなで歌碑を

訪ねて歌うバス旅行もしていて、楽しかったですね。他にも、毎週港区スポーツセンターで、運動不足解消も兼ねてモダンダンスを踊っているんですが、これも音楽が好きだから。音にあわせて体を動かすことを楽しんでいきます。」



こじまれい
店主 小島令子さん



Shop Info

- ☎ 03-3441-8092
- 📍 港区高輪3-10-38
- 🕒 9:00~19:30
- 🕒 水曜9:00~18:00 / 土曜9:00~13:00
- 🗓 日・祝日
- 🌐 <http://www.takanawadai.net/shop/index.php?info=23>

エニタイム フィットネス たかなわだい てん
ANYTIME FITNESS 高輪台店



仕事場や旅行先の近くでも通うことができる

業界トップメーカーの最新マシンをそろえる

個室のシャワー室など設備も充実



使い勝手がいいから続けられる。

24時間365日・世界27ヵ国、マシントレーニングができる、フィットネスジム。

2002年にアメリカで誕生した、24時間年中無休のフィットネスジム【エニタイムフィットネス】。瞬く間に世界27カ国・約4,500店舗に拡大し、2019年現在、国内にも600店以上が存在する。世界中の店舗を利用でき、思い立ったときにマシントレーニングができると好評だ。ここ、高輪台店のオープンは2014年。「実は、体のコンディショ

ン調整には、マシントレーニングが最も効果的なんです。運動不足やストレスの解消、ダイエットやメンテナンスなど、目的に応じて使っていただければ」と、店長の福村陽治さん。Wi-Fi、高校生無料対応（親権者が会員の場合）、タンニング、パーソナルトレーニング（有料）といったサービスもあり、使い勝手がいいと評判だ。

店主のこぼれ

神戸出身の福村さん。父親の影響で幼い頃に野球の面白さに目覚めたようだ。小学校と中学校では野球を、高校ではサッカー、大学でまた野球と、常に友人たちとチームプレイのスポーツを楽しんできた。上京してからは、ふと思いついた時にふらりと神宮球場などへ野球観戦に行くように

なったとか。「好きな球団に限らず、いろいろなチームの試合を見に行くのが好きですね。外野席で応援するより、内野席でしっかり試合内容を見たい。圧倒的なピッチングやバッティング、ファインプレー、選手の身体能力の高さに感動します。とは言っても、特定の選手のファンというより、ハ

コ押しです。チームとして戦うドラマに感情移入しています。家庭を持った今では、以前ほど頻繁に球場に通うことはなくなったが、「野球やサッカーの試合をテレビ観戦しながらビールで一杯やるのが至福の時間」と教えてくれた。



ふくむらようじ 店長 福村陽治さん

Shop Info

- ☎ 03-5795-2638
- 🏠 品川区東五反田4-7-20-1F
- 🌐 www.anytimefitness.co.jp/
- 🕒 施設利用 24時間
- 🕒 受付 11:00~19:00 土・日・祝日10:00~18:00
- 🕒 月曜 ノースタッフデー

- 📺 無休
- 🌐 <https://www.anytimefitness.co.jp/takanawadai/>

メニュー 予算 月額7,880円
 〈税抜〉(別途諸経費あり)

りようしつ
理容室カンダ



店内には趣味のサーフボードが飾られている



調髪(男)	¥3900	パーマ(男)	¥8000
調髪(女)	¥3800	パーマ(女)	¥7000
高学年調髪	¥3600	カラーパーマ	¥7000
中学生調髪	¥3000	白髪染め	¥8000
小学生調髪	¥2500	個人検定	¥3000
幼児	¥2500	フェイシャル	¥3000
カット	¥2900	レイアウト	¥5800

調髪は高校生、中学生、小学生・幼児料金あり

店内に飾られている瑞宝章の勲章



バリカン技術にシェービング、そして床屋談義。

50余年続く床屋には**温故知新の魅力**があります

確かな技術と居心地の良さで、50年余にわたって地域で愛され続けている理容室。なかには何十年も通う人や、親子2代の常連さんも。さらに近頃は、床屋ならではのバリカン技術を求めて、流行りのツーブロックや刈り上げをオーダーする若いお客さんも増えている。ご主人の神田秀一さんは、子供の頃から両親の背中を見て床屋に憧れてい

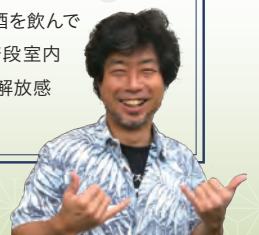
たという。都内の別の店で9年間経験を積んだ後、20数年前に実家の店に合流した。父の神田秀雄さんは70歳まで地域の消防団で活躍し、瑞宝章を受章した地元の顔。ご主人も、「古い人も新しい人も一緒になってまちを盛り上げてきたい」と地域の活動に積極的だ。店のみならず地元を思う気持ちもしっかり継承しているのだ。

店主のこぼれ

ご主人の趣味はサーフィンと釣り。なかでも、ずっと続けているサーフィンは一生ものの趣味。奥様との出会いも、サーフィンで訪れた九十九里浜という。「いまは南房総の和田浦というところに1年中通っています。波もきれいだし、ゆっくりクルージングという感じで海につかっているだけで楽しい。お

世話になっているサーフショップのボスもいるし仲間もいて、サーフィンの拠点になっています。あと、千葉や茨城、静岡へ、同業者を中心とした仲間とサーフトリップすることもあります。海近くのキャンプ場でトレーラーハウスに泊まったり、宿をとったり。子供が小さかった頃は、何家族が集まって総勢

50人くらいになったことも。海でバーベキューしていると、ウクレレを弾くやつがいて、フラダンスを踊る子がいて。自分はそこで酒を飲んでいただけなんです(笑)。普段室内の仕事なので、海にいる時の解放感とは格別です。」



店主 神田秀一さん



Shop Info

☎ 03-3445-6972
📍 港区高輪3-9-6
🕒 9:00~19:00

🗓 月・第2第3火曜
🌐 <http://www.takanawadai.net/shop/index.php?info=22>

予算 調髪3,900円(シャンプーなし3,600円)、カット2,900円、パーマ7,000円〜、白髪染め6,000円、レディスカット・顔剃り5,800円(税込)



グルメサイトを見て
遠方からくるお客さんも



週末は子連れのお客さんも多い



アナゴのタレなどで
味つけたわんこ



高輪で60年以上親しまれている、お寿司屋さん。 コスパ最高。名物の「わんこ」「ちらし」もあります。

東京タワーのできた昭和33年にオープンした、まちのお寿司屋さん。ご主人が毎日豊洲に通って仕入れる新鮮なネタを気ばらずに楽しめる。江戸前にこだわらず、初代の出身地である和歌山の郷土料理、鯖パテラや秋刀魚寿司といった押し寿司も提供する。さらに昼の名物となっているのが、元はまかない料理だった「わんこ」

と「ちらし」だ。煮込んだイカやタコや生の魚をきざんで酢飯に混ぜ、トビッコなどをのせて、お椀で供する。常連のお客さんの求めに応じて提供しはじめて30年。今ではグルメサイトを見て、これを目当てにやってくるお客さんも。「親父が残してくれたこの店で、地域の人たちに育てられたよね」とご主人。粋な笑顔で話してくれた。

店主のこぼれ

王・長島の黄金時代に、野球少年だったご主人。野球の名門校に進み、控えのキャッチャーとして地区大会の決勝まで行った元・高校球児だ。寿司職人として働きだしてから、草野球を楽しんできた。「今は、せがれの関わっているチームで人が足りない時に手伝いにくらい」とい

うが、早朝からダブルヘッダー、トリプルヘッダーでプレイすることも。「好きだから、やっちゃうんだよね」と満面の笑み。ご主人のチームプレイは野球だけではない。地域の消防団で35年間も活躍し、今では高輪を取りまとめる分団長なのだ。「日頃から、町会ごとの防災指導と、消防署

と連携して行うポンプを使った消火訓練などを行っています」。まちの防災に尽力する消防団は、ご主人のような方々に支えられている。



うらさきこうきち
店主 浦崎宏吉さん



Shop Info

☎ 03-3441-8891
📍 港区高輪3-9-11 2F
🕒 11:30~13:00、17:00~22:00

☎ 日・祝日
🌐 <https://tabelog.com/tokyo/A1316/A131603/13106260/>

予算 昼~1,000円(わんこ700円、いくらとお新香付の特製800円など)夜~5,000円(税抜)

さみ づか しよく りよう はん ばい じよ
君塚食糧販売所



精米後から酸化が進む。
 「なるべく早く食べて」



地域毎の新米を
 楽しみにするお客さんも多い



秋の収穫シーズンには
 店内は米俵で一杯に



こだわりの精米機を使った、おいしいコシヒカリ。

配達はもちろん、少量の購入も歓迎。精米したてを味わって。

高輪でお米一筋に長い歴史を刻む【君塚食糧販売所】。戦時からの配給制度の販売所を経て、後に米屋として独立した。店には、実際に食べ比べて厳選した、新潟・千葉・福島・石川などのコシヒカリが常時5〜6種類。大部分が配達だが、精米したての美味しいお米を味わうために店頭で1〜2キロずつ購入するお客さんも歓迎している。先代の父から引き

継いだ精米機は店の宝だ。「うちでは、清水式精米機という精米機を使い続けています。石臼でつくように米同士をすりあわせるから、現在主流の精米機の倍以上時間がかかりますが、すべからでまろやかに仕上がります。お米のおいしさは、口に入れた時の食感が大切なので、メンテナンスがどんなに大変でもこの精米機は譲れません」。

店主の
 ことば

「物心ついた頃から、父親に、今でいう平和島や大森海岸のあたりへハゼ釣りに連れていってもらいました。それ以来、ずっと釣り好きです。以前は、船釣りが多かったけれど、今は木更津や大井ふ頭でシーバスを釣ることが多いです。仕事が終わってから、町内会の仲間などと東京湾アクアライン

を通って木更津まで行って夜釣りを楽しんで、夜中の2時、3時に家へ帰ってくる。どこに魚がいるか。どうやってルアーを泳がせたら当たりがくるのか。魚とのやりとり、駆け引きが面白いですね。子供の遠足ではないけれど、釣り場へ出かける車の中からワクワクしています。釣れるときは、釣れますよ。こ

れまで、いちばんの釣果は60センチオーバーのサイズを6匹以上釣った時かな。でも、大きな魚じゃないとつまらないというわけではないんです。ハゼ釣りにもいき、秋川溪谷の釣り堀でバーベキューをしながらマス釣るのもいいですね。」



やなぎまぢよしお
 店主 柳町義夫さん

Shop Info

☎ 03-3441-1938

🏠 港区高輪3-7-9

🕒 7:30~18:00

🗓 日・祝日・第2第4土曜

🌐 <http://www.takanawadai.net/shop/index.php?info=32>

予算 コシヒカリ1キロ520円〜
 〈税抜〉

