

# - I TO CITY PAPER -

未来を繋ぐ、作る情報マガジン

## topicks1

松川通りをおしゃれに  
ムードィーに歩こう！

## topicks2

伊東商業高校タイアップ！  
伊東商業高校をご紹介！

## topicks3

今月の伊東飯！（飯？）  
イチゴのフルーツサンド！

## other's

スタイリッシュに花粉症対策！美味しく楽しく！  
新連載！韓国お勧めスポットをご紹介！



-relation-ship-  
-magazine-  
-for-you.-

-Yoji Onuma-

-Jo Ishikawa-

-Chikara Sasaki-

-Ito Bito-  
of the month  
Six high school students!

## special topicks

伊東人特大号！  
6人の卒業を迎えた高校生にインタビュー。  
将来を見る若き伊東人を2ページで  
ご紹介！！

-Yaba Koyanagi-

-Mika Nagashima-

-Kazuki Genma-



今月の伊東飯！  
Ito-meshi!

# いちごのフルーツサンド

# FRUIT SANDWICH STRAWBERRY



- 材料** 【2人分】
- サンドイッチ用食パン.....8枚
  - いちご.....4個
  - キウイフルーツ.....1/2個
  - バナナ.....長1本(短1・1/2本)
  - 《いちごクリーム》
  - 生クリーム(できれば動物性).....200ml
  - いちごジャム.....50g~80g
  - 砂糖.....適量

## 作り方

- 1フルーツを切る。いちごは洗ってヘタをとる。キウイは皮をむき、縦に6等分に切る。バナナはサンドする直前に皮をむく。
- 2いちごクリームを作る。生クリームにジャムを入れ、冷やしながら泡立てる。ジャムの量は、クリームがほんのりピンク色になるまで様子を見ながら加え、甘味は砂糖で調整する。泡だて器ですくえるくらいになればOK。
- 3ラップを敷いた上に食パンをのせ、②を塗る。カットする断面を考えながら、フルーツを配置する。さらに②を塗り、食パンを載せて、少し押さえて、ラップに包む。冷蔵庫に2~3時間置いて落ち着かせる。
- 4カットするとき、包丁を温めてから切ると、きれいにカットできます！

**これを選んで見極めPoints**

【ヘタ】  
緑が鮮やか!  
葉がピンッと立っているものが鮮度◎!

【果肉】  
ヘタ近くまで赤く色付いている  
表面にツヤがある  
産毛的なものが残っている

## 美味しい食べ方・保存方法

- 【食べる直前】**  
ヘタをつけたまま水洗いして戴きましょう。加工する場合は、しっかり熟したものをすると、いちごの鮮やかな赤色、芳醇な風味が楽しめます。
- 【保存方法】**  
生のまま食べたい→ヘタをとらずにラップしてそのまま冷蔵庫へ。なるべく早く食べきって!
- 加工したい(ジャムなど)→冷凍庫OK。その際は、いちごの重量5~10%の砂糖をまぶしてなじませて。解凍したときにそのまま食べることもできます!

## ビタミンC補給にどうぞ!

抗酸化作用のビタミンC、アントシアニンがたっぷり! 1日7粒ほどで、必要なビタミンC量(100mg/日、15才以上の推奨量)をまかなうことができます!

特に**タバコを吸う方!**喫煙は、体内のビタミンCを大量消費します。理由として、タバコに含まれる有害物質(ニトロソアミン、一酸化炭素など)の無毒化、過酸化物の無毒化が行われるため。喫煙者の方は、非喫煙者の2倍のビタミンC摂取が望ましいと言われてるので、**いちごも2倍食べてほしいのです!**

- フルーツ**  
みかん、オレンジ、メロン、ブルーベリー、巨峰、マスカット、黄桃、栗、生チョコ...etc  
**おすすめ組み合わせ**  
みかん×チョコクリーム  
バナナ×キャラメルソース  
キウイ×ヨーグルトクリーム
- クリーム**  
マスカルポーネクリーム、あんこ、ヨーグルトクリーム、カスタード、抹茶クリーム、チョコクリーム

アレンジし放題!  
フルーツサンドの魅力!

さっぱり派がお好きな方にオススメ!**ヨーグルトクリーム**

水切りヨーグルト(無糖).....500g、練乳(加糖).....大さじ1、生クリーム.....200ml、砂糖.....15g

【作り方】ボールにザルを重ね、キッチンペーパーを敷いてヨーグルトを入れ、さらにペーパーとラップをかぶせ、冷蔵庫で一晩おく。液体(ホエー)が抜けたヨーグルトに練乳を加えて混ぜる。生クリームは砂糖を加えてホイップし、ヨーグルトと混ぜ合わせればできあがり!  
ホエーは栄養たっぷり! 甘くしたり炭酸で割って飲んだり! パンケーキに加えると、もちもちに!

## いちごトリビア

いちごの正体は・・・"茎"! 私たちが食べている、赤い部分ですが、じつは果実ではないという事をご存知ですか? この部分は花托の発達した花の一部で、本当の果実はその周りにある、ゴマの様な粒々、この一つ一つがそうなんです。あれ、種じゃなかったんだ...!

先っちょの方が甘い! ヘタ部分から先のとがった部分にいくにつれ、甘みが増します。逆に、ヘタ近くは酸味が強くなるのです。したがって、ヘタ部分から食べ進めれば、いちごをより甘く感じることができます。

「いちごは果物or野菜」問題。いちごは、植物分類や農業上では『野菜』に該当します。日本では「樹木に生る実を『木(く)の物(もの)』=『果物』とし、畑などで作られる草本性植物は『野菜』」となります。しかし、市場・流通上では例えばスーパーなどでは果物コーナーに置かれているなど、『果物』として扱われるのが一般的です。スイカ、メロン、パイナップルと一緒にですね。

**お買い物ならココ!**

伊豆の新鮮な野菜、果物が揃ってます。  
きむらや青果  
〒414-0003伊東市中央町4-5  
tel.0557-37-2060  
営業時間 8:00-18:00 定休日 日曜

# 所がミ見物 少ははやい お花見気分!

Let's go! [松川遊歩道]

mid March early April



# MATUKAWA YUHODO

**1** [松川遊歩道] ウィリアム・アダムスの事績を記念した小さな公園。彼は伊東の船大工を使い松川河口で日本初の洋式帆船80トンを建造し、この船で沿岸測量をしました

**2** [川口公園] 松川遊歩道の国道135号線を挟んだ向かい側にあります。ここからが、遊歩道までゆっくり歩いて行きます。写真は、江戸時代を描いたタイル。

**3** [ふじの広場] 紫の美しい藤棚の景色は見るだけで幸せになる気分です。ベンチに座って藤の花をずっと見つめるのもとても素敵ですね。広場ではイベントやフリーマーケットが行われるそうです。家族や恋人とのデートにちょうど良い場所です。

**4** [松川沿いにある東海館] 松川遊歩道がある松川沿い一帯は、大正時代から昭和初期にかけて伊東温泉の中心でした。東海館は、平成9年に旅館としての役割を終えています。現在は、市の健康施設として、内部を見学することができます。

**5** [伊東松川灯りの小径] [松川遊歩道]

開催日: 2019-03-17 ~ 2019-04-01  
場所: 松川遊歩道、通学橋~いで湯橋間  
夜はライトアップされる遊歩道で別世界を感じられます。夜桜は言うほどもなく感動そのものです。

松川遊歩道の桜は早咲きの彼岸桜です。毎年3月中旬ごろに咲き始め、少し早いお花見気分を味わえます。お花見を長く楽しみたい方には伊東のお花見をおすすめします。

この街のイタリアン・パール! カフェテリアガレリア439 私のイチオシ!

**Caffetteria Galleria439**  
カフェテリアガレリア439

静岡県伊東市松川町3-4  
0557-52-3001  
日・月・火・木・金曜  
11:00~21:00  
土曜11:00~22:00  
定休日/水曜

迷ったらコレです!

た厚〜二美 サドムシで食の1ルたい  
心木な¥ユ味まイれな!す材小0タ  
をイチ5!したズにどサ。を麦0ッ  
癒ツヨ5のい、&し、ラ定使粉gリ  
レブコ0仲のド複よ日ミ番用gヨ  
てクレ〜間でリ数う替とのしト¥  
くりも入スン買かりナマたま4  
れ!トおりがクイ迷でスル、ト5  
まム、すし、はがつ種、ゲム、0  
すがたすた昨 おて類ズリリチ〜  
よ、つめチ秋エすしがッ!売!本  
!あぶなヨにすすま異キタリズ本  
なりんコ新づめうな!の、と場  
た乗でラしれで方リニスビ、イ  
のつす!くつすは、まとバツ伊  
疲か!タメソ!、す生イツ豆リ  
れつ濃 も小。ハ アのア

豊富なメニュー! Take outもOK!

Recommend!







伊東商業高校の一年間(平成30年度)

4月 入学式  
宿泊研修(一年生)  
遠足(一、二、三年生)

5月 避難訓練

6月 碧陵祭

7月 野球応援

8月 中学生一日体験入学  
インターシシップ  
(スタンドでの応援)

9月 県商業科実務競技会  
就職採用試験  
(実習中の様子)

10月 体育大会  
修学旅行  
(USJの園内)

11月 社会見学会(一年生)  
保育実習(二年生)  
学年行事(三年生)

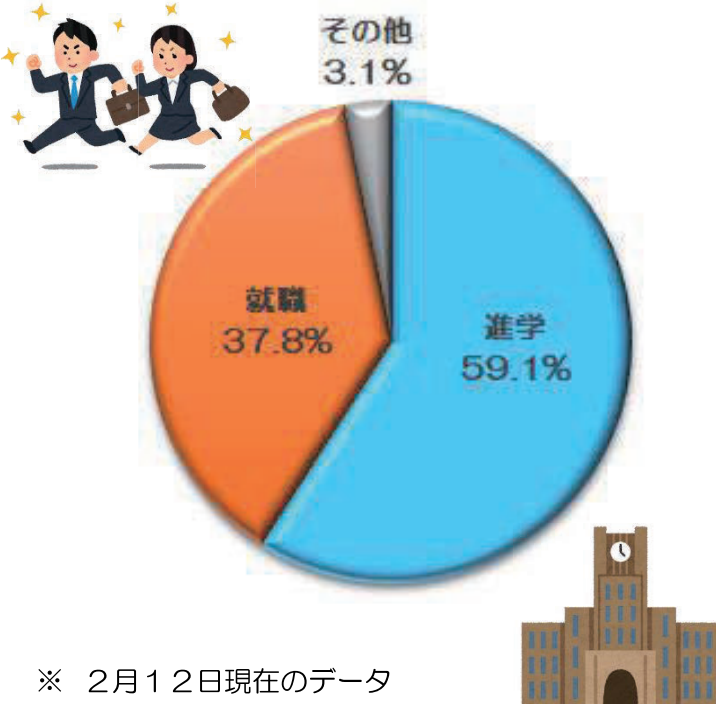
12月 課題研究発表会

1月 検定補習

2月 マラソン大会  
インターシシップ

3月 卒業式  
終業式  
(上位の男子生徒)

平成30年度  
進路決定者の割合



今年度の主な進学先・就職先(一部抜粋)

- (四年制大学)
- 静岡大学
  - 大東文化大学
  - 横浜商科大学
  - 順天堂大学
  - 文教大学
  - 神奈川大学
  - 常葉大学
  - 関東学院大学
  - 帝京大学
  - 中央大学
  - 立正大学
  - 千葉商科大学

- (短期大学)
- 小田原短期大学
  - 日本大学短期大学部
  - 大月市立大月短期大学
  - 鶴見大学短期大学部
- (専門学校)
- 武蔵野調理師専門学校
  - 日本電子専門学校
  - 窪田理容美容専門学校
  - 日本外国語専門学校
  - 東京電子専門学校
  - 横浜(こも)専門学校
  - 専門学校白寿医療学院

- (公務員)
- 駿東伊豆消防本部
  - 海上自衛隊
  - 海上保安庁
- (企業)
- 大鵬薬品工業(株)
  - 伊豆急行株式会社
  - 日本郵便株式会社
  - 東シ株式会社
  - 山崎製パン(株)
  - 三島信用金庫
  - 三菱アルミニウム
  - 株式会社暖香園

校長からのメッセージ



校長 川口 喜弘

「有徳のビジネスマンの育成」を教育目標に掲げ、個人として自立し、他人を思いやり、地域貢献ができる人材育成を目指しています。伊豆随一の商業高校として創立56年目、卒業生は一万二千五百人を超え、地元伊東を中心に多方面での活躍が評価され、今年度「全国キャリア教育優良校」として文部科学大臣賞を受賞しました。5年後の再編整備で校名は無くなりますが、伊東商業生が培ってきた歴史と伝統の継承と、現役生と同窓生の想いを繋ぐことを目的に創刊されたフリーペーパー「伊商魂」を現在発行中です。更なる飛躍を目指し、地元伊東に密着し愛される学校を今後も推進していきます。応援よろしく申し上げます。

5年後開校予定の新構想高校について

検討中の方向性等

- ▼設置場所を伊東市内3高校から検討中
- ▼開校年度は二〇二三年(平成35年度)予定
- ▼設置学科は普通科と商業科を軸に調整中

各校の伝統や特色を継承し、地域の核となる魅力的な学校をつくるため、今後も地域の皆様と連携して進めていきます。

伊東商業高校の部活動

- 運動部
- 野球部
  - サッカー部
  - 陸上競技部
  - 男子テニス部
  - 女子テニス部
  - 男子バレー部
  - 女子バレー部
  - 男子バスケットボール部
  - 女子バスケットボール部
  - 卓球部
  - バドミントン部
  - 文化部・商業部
  - 簿記部
  - 珠算部
  - 情報処理部
  - ワープロ部
  - 吹奏楽部
  - 芸術部
  - フロンティア部



伊東商業高校連絡先

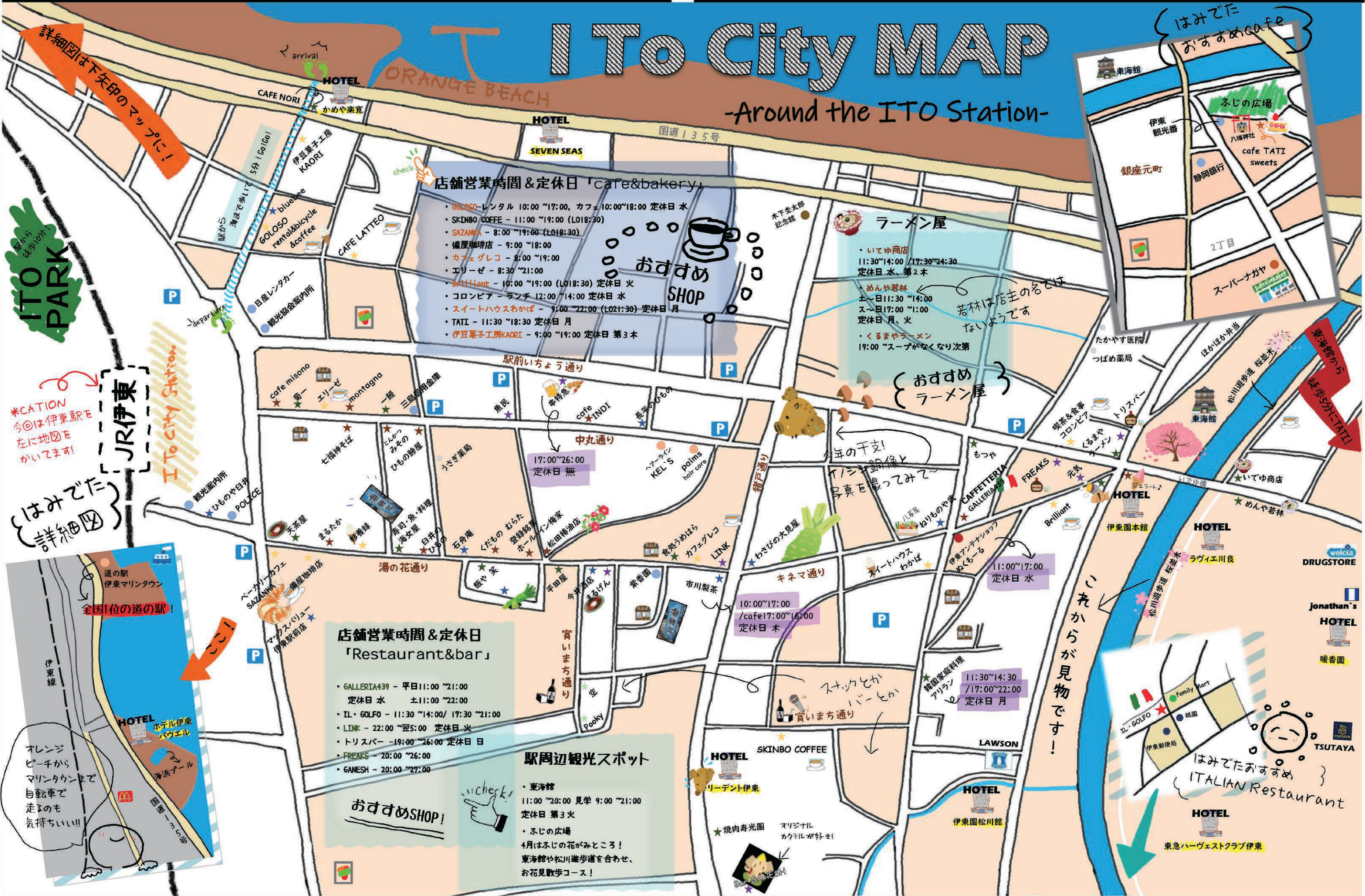
(住所) 静岡県伊東市吉田 748-1  
 (電話) 0557-45-0350  
 (Fax) 0557-45-5743  
 (mail) ito-ch@edu.pref.shizuoka.jp  
 (担当) 商業科 宮本 直





# ITO City MAP

## -Around the ITO Station-



詳細図は下矢印のマップに!

ITO PARK  
駅から徒歩10分!

\*CATION  
今回は伊東駅を  
左に地図を  
かいてます!

はみでた  
詳細図

道の駅  
伊東マリンタウン  
全国1位の道の駅!

伊東線

オレンジ  
ビーチから  
マリンタウンまで  
自転車で  
走るのも  
気持ちいい!!

### 店舗営業時間&定休日「cafe&bakery」

- GOLOSO-レンタル 10:00 ~17:00, カフェ10:00~18:00 定休日 水
- SKINBO COFFE - 11:00 ~19:00 (LO18:30)
- SAZANKA - 8:00 ~19:00 (LO18:30)
- 備屋珈琲店 - 9:00 ~18:00
- カフェグレコ - 8:00 ~19:00
- エリーゼ - 8:30 ~21:00
- Brilliant - 10:00 ~19:00 (LO18:30) 定休日 火
- コロンビア-ランチ 12:00 ~14:00 定休日 水
- スイートハウスわかば - 9:00 ~22:00 (LO21:30) 定休日 月
- TATI - 11:30 ~18:30 定休日 月
- 伊豆菓子工房KAORI - 9:00 ~19:00 定休日 第3木

おすすり  
SHOP

### ラーメン屋

- いてち商店  
11:30~14:00 / 17:30~24:30  
定休日 水、第2木
- めんや若林  
土~日11:30 ~14:00  
ス~日17:00 ~1:00  
定休日 月、火
- くるまやラーメン  
19:00 ~スープがなくなり次第

若林は店主の息子は  
ないようです

おすすり  
ラーメン屋

### 店舗営業時間&定休日 「Restaurant&bar」

- GALLERIA439 - 平日11:00 ~21:00  
定休日 水 土11:00 ~22:00
- IL GOLF - 11:30 ~14:00 / 17:30 ~21:00
- LINK - 22:00 ~翌5:00 定休日 火
- トリスパー - 19:00 ~26:00 定休日 日
- FREAKS - 20:00 ~26:00
- GANESH - 20:00 ~27:00

### 駅周辺観光スポット

- 東海館  
11:00 ~20:00 見学 9:00 ~21:00  
定休日 第3火
- ふじの広場  
4月はふじの花がみどころ!  
東海館や松川遊歩道を合わせ、  
お花見散歩コース!

おすすり  
SHOP!







# HANGEUL PAGES

vol.6 韓国語で自己紹介!

안녕하세요!

제 소개를 할게요!

r-shipのAraさんと一緒にする  
かんたん韓国語こうざ時間!!

## 1. 私は日本人です。

田中: こんにちは!  
안녕하세요!(アンニョンハセヨ!)

私は田中と申します。  
저는 다나카라고 합니다.(チョヌン タナカラゴ ハムニダ。)

日本人です。  
일본 사람 이에요(イルボン サラミエヨ。)

宜しくお願い致します。  
잘 부탁드립니다。(チャル プタッカムニダ)

アヨン: こんにちは!  
안녕하세요!(アンニョンハセヨ)

私はキム アヨンと申します。  
저는 김아영이라고 해요.(チョヌン キムアヨンイラゴ ヘヨ。)

田中さんは韓国が初めてですか?  
다나카씨는 한국이 처음 입니까?  
(タナカシヌン ハングギ チョウム イムニカ?)

田中: はい。韓国は初めてです。  
네, 한국은 처음이에요.(ネ。ハンググン チョウミエヨ。)

キムさんは中国人ですか?  
김아영씨는 중국 사람 입니까?  
(キムアヨンシヌン ジュングクサラム イムニカ?)

アヨン: いいえ、私は韓国人です。  
아니요, 저는 한국사람입니다.  
(アニヨ。チョヌン ハングクサラム イムニダ。)

### 「赤ペンcheck!!」

\*(~이)라고 합니다→~と申します。

直前の文字にパッチムがある時は「~이라고 합니다。」  
パッチムがない時は「~라고 합니다」になります。  
ex)다나카라고 합니다 / 김아영이라고 합니다。

\*(~입니다/이에요(ヘヨ)体)→~です。

名詞+~です。ヘヨ体はもっと柔らかい表現  
ex)회사원(会社員)입니다 / 학생(学生)이에요

\*(~입니까?)→~ですか? 일본사람 입니까?

\*(~은/는)→~は(助詞)

直前の文字にパッチムがある時は「~은」  
パッチムがない時は「~는」になります。  
ex)밥은 먹었어? 공부는 했어?



- 会社員 [회사원 フェサウォン]
- 学生 [학생 ハクセン]
- ご飯は食べた?
- [밥은 먹었어? 바븐 モゴッソ?]
- 勉強はした?
- [공부는 했어? Gongbun Hesso?]
- 宜しくお願い致します  
[잘 부탁드립니다. チャルプタックドゥリムニダ]
- 俳優 [배우 ベウ] ・女優 [여배우 ヨベウ]
- 人形 [인형 インヒョン]
- あの人は俳優ではありません。
- [저 사람은 배우가 아니에요? チョ サラムン ベ우가 アニエヨ]

## 1. 私は日本人ではありません。

田中: アヨンさん、こちらは私の友達、エイミです。  
아영씨, 이곳은 제 친구 에이미예요.  
(アヨンシ、イチョグン ジェチング エイミエヨ)

アヨン: はじめまして! キムアヨンです。  
저를 뵙겠습니다. 김아영이라고 해요

(チョウム ペプケッスムニダ。キムアヨンイラゴ ヘヨ。)

エイミ: はじめまして、エイミと申します。  
저를 뵙겠습니다. 에이미라고 합니다

(チョウム ペプケッスムニ타。エイミラゴ ハムニダ。)

アヨン: エイミさんは日本人ですか?  
에이미씨는 일본 사람 인가요?

(エイミシヌン イルボン サラミンガヨ?)

エイミ: いいえ、私は日本人ではありません。  
아니요, 저는 일본 사람이 아닙니다.

(アニヨ。チョヌン イルボン サ라미 アニムニ다。)

アヨン: すみません。失礼しました。  
죄송해요, 실례했습니다.

(チェソヘヨ。シルレヘッスムニ다。)

エイミ: 大丈夫です。私の父はイギリス人で、私はイギリスで  
生まれました。  
괜찮아요, 저의 아버지는 영국 사람이고 저는 영국에서 태어났어요.

(ゲンチャナヨ。チョヘアボジヌン ヨングクサラミゴ  
チョヌン ヨンググン テオナッソヨ。)

アヨン: そうなんですか!  
그렇군요!

(アロクヨヨ!)

「赤ペンcheck!!」

★ 처음 뵙겠습니다 → 初めまして  
初対面の人と挨拶する時に使う言葉。  
처음 뵙겠습니다/잘 부탁드립니다를 설정で覚えましょう!

★ ~이/가 아닙니다 → ~ではありません  
名詞+~ではありません。直前の文字にパッチムがある時は「이 아  
닙니다」、パッチムがない時は「가 아닙니다」になります。  
ex)배우가 아닙니다/인형이 아닙니다.

## 韓国語スクール始めます!

SUNDAY MONDAY TUESDAY THURSDAY WEDNESDAY THURSDAY FRIDAY SATURDAY MARCH

VOL1からI To CITY PAPERに  
記載されたハングルページ!  
これからは本格的に勉強して  
みませんか?

**check it out**

- 東京平均レッスン代 ¥4,000
- 静岡平均レッスン代 ¥3,300

★スクールによってレッスン代は入会費+教材代

**[R-shipスクールの特徴!]**

- 先生の韓国語能力レベルはネイティブ!  
(・・・韓国人先生が指導します笑)  
外国語でもっとも大事なのは、発音です。  
文章が間違っても発音が良ければ  
人には言葉が伝わりやすいものです。  
パッチムの発音も先生と一緒になら  
難しくありません!
- 時間、場所にご都合がない!  
忙しい現代人!  
いつも時間に追われてますよね。  
外国語を習いたくても、塾の時間に合わせ  
られなくてあきらめる方も多いようです。  
もしくは、今日は都合が良くないのに...  
レッスン代が...という方も。  
R-shipスクールは習いたい時間と  
場所を決められる!  
お気軽に先生と相談してください!  
もちろん学生の方も大歓迎!!

「バイリンガル」を  
目指す人が増えてます!

2か国語を話せると!  
✓脳の切り替えが早く集中力があがる。  
✓アルツハイマーや認知症を遅らせる  
という研究成果。  
✓やっぱり、モデル! イエーイ~  
\* R-ship会員の方へ  
1か月のレッスン代が¥500引き!  
\* お一人では不安な方へ  
グループ(2~3人)でも受け付けておりま  
す。(90分¥2,500/1人 10分休憩)  
連絡先 r-ship@outlook.jp  
HP www.r-ship.org

coffee in korea

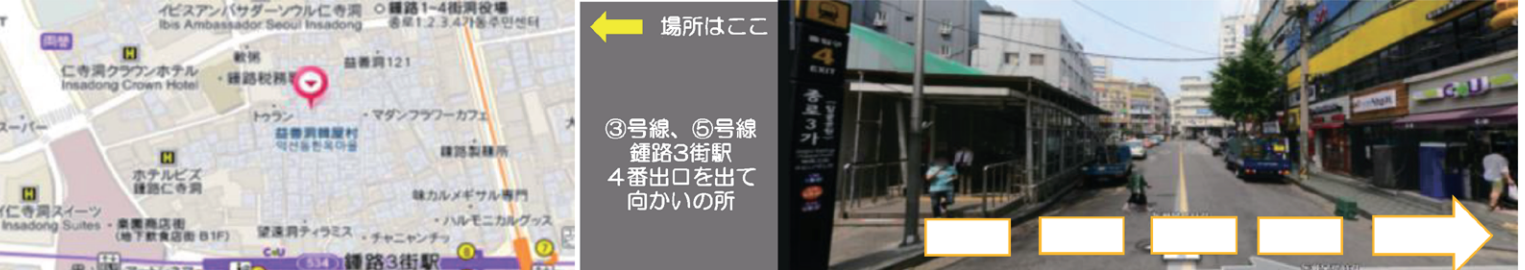


## 益善洞のおしゃれな韓屋カフェ巡り



だをい街がた東ら変のまにと在ボお上すあ食してどろお店ま せらあを真本かてで人最たな韓もら す所近うたるかつ韓  
さ感是非しなつ昔商のいるすいた開い共トや写特しもで! マすやバ 善頂しのこわ撮のた。大訪は、たのの、益  
! に、たるとを店街ここがか。発ま存にれ真に、人す最一。れん少洞きやかるせつ方でへ勢間、再こ人、時洞  
こ、こ増保街のとと、ら さすすでなみ人フ気ね近鬼ま屋しはたるなでてもす思の数韓聞と々おはつ  
の古、とえ存のこだがこ再 れ。るきのた気こで!、たお改替いと?、頂あい笑つ人が国発かのし再て  
街きが、がてしこととでん開 な韓街でいの!すま日の、店ん造のと思と益きげら)た々も人はら間や開ど  
に良、で、などを感きな発 く国つ、'などシ!た本撮韓が、を韓思い聞善またつ私よでのだ中一でれ発ん  
遊き、き素がが考した素す た素が頭えまら融る かしごでてくは料の国放所大さ屋力韓すのくは! 久つつ道にくはな韓スフ区?  
ひ、らで、にるす、な事 いてお素う。本街は たは魅。写わ街も庭向さ有気あんエを、方の、たただがく増なり屋ホエ域と  
に、来温 いお素う。本街は たは魅。写わ街も庭向さ有気あんエを、方の、たただがく増なり屋ホエ域と  
み故、いし融が、ち、に生方、たは魅。写わ街も庭向さ有気あんエを、方の、たただがく増なり屋ホエ域と  
て新、とれおま、素まな、思本的とスく体り理のたなつとど飲し、明い力、本、くら来外た存にえつれ  
く、思な店し伊、晴れい、い当だ現、がまも飲らたこ、食た、さ、が、語写日狭い、国、の、てた  
さ感是非しなつ昔商のいるすいた開い共トや写特しもで! マすやバ 善頂しのこわ撮のた。大訪は、たのの、益  
! に、たるとを店街ここがか。発ま存にれ真に、人す最一。れん少洞きやかるせつ方でへ勢間、再こ人、時洞  
こ、こ増保街のとと、ら さすすでなみ人フ気ね近鬼ま屋しはたるなでてもす思の数韓聞と々おはつ  
の古、とえ存のこだがこ再 れ。るきのた気こで!、たお改替いと?、頂あい笑つ人が国発かのし再て  
街きが、がてしこととでん開 な韓街でいの!すま日の、店ん造のと思と益きげら)た々も人はら間や開ど  
に良、で、などを感きな発 く国つ、'などシ!た本撮韓が、を韓思い聞善またつ私よでのだ中一でれ発ん  
遊き、き素がが考した素す た素が頭えまら融る かしごでてくは料の国放所大さ屋力韓すのくは! 久つつ道にくはな韓スフ区?  
ひ、らで、にるす、な事 いてお素う。本街は たは魅。写わ街も庭向さ有気あんエを、方の、たただがく増なり屋ホエ域と  
に、来温 いお素う。本街は たは魅。写わ街も庭向さ有気あんエを、方の、たただがく増なり屋ホエ域と  
み故、いし融が、ち、に生方、たは魅。写わ街も庭向さ有気あんエを、方の、たただがく増なり屋ホエ域と  
て新、とれおま、素まな、思本的とスく体り理のたなつとど飲し、明い力、本、くら来外た存にえつれ  
く、思な店し伊、晴れい、い当だ現、がまも飲らたこ、食た、さ、が、語写日狭い、国、の、てた

おすすめの韓屋カフェ  
益善洞



## おすすめのカフェ SEOUL COFFEE

SEUL COFFEE

ウイナー  
コーヒ

インジョルミ  
ティラミス



서울커피 직영점 【Tel : 02-6085-4890】  
SEOUL COFFEE 益善店(ソウルコピ イツソナム)  
ソウル特別市 鍾路区(チョンノグ) 益善洞(イツソナム) 166-31 /  
(産経名住所) 水郷路28キル 33-3  
営業時間: 12:00~22:30 ※旧正月・秋夕(チュクソク)は短期営業あり  
休日: 年中無休  
交通: 地下鉄5号線鍾路3街(チョンノサム)G, Jongno3(sam)-ga 駅 6番出口  
徒歩3分  
地下鉄3号線安国(アングク, Anguk) 駅 4番出口 徒歩10分

menu&price				
ドリップコーヒー	エスプレッソ	ドリンク	アイスクリーム	ブレッド
ハンドドリップ、フラットホワイト、フラットグリンティ、ラテなど	ビエンナムミルクティ、カボチャシック、グリーンティ-ラテ、柚子エドなど	ビエンナムミルクティ、カボチャシック、グリーンティ-ラテ、柚子エドなど	キューブアイスクリーム、キューブアフォガート、アイスクリームなど(持ち帰りサイズ)	インジョルミティラミス、チョコクッキー、あんバター牛乳食パン、生チョコプレート3種
5,000~5,500 ウォン	4,000~5,500 ウォン	4,500~6,000 ウォン	2,000~19,500 ウォン	2,500~5,500 ウォン

み際なま抵せ韓日どな混いがいべにとこ飯(なてわ味へ・◎知入れ使で韓する  
てのはせ抗の国本う食せ。いべるる味。とを韓い食せ増日ご食るつはわ作国因  
く、てんは逆でてべるしい方がこ増はか国。への汁本飯たて食れらのみは、つとはは汁食  
だ是、があもははし方こかとは、と汁日一け。物本飲たて食れらのみは、つとはは汁食  
さ非韓。る! 遺失よ。とははあ人をを本飲たて食れらのみは、つとはは汁食  
い意国せか? くらう。とははあ人をを本飲たて食れらのみは、つとはは汁食  
ね識につも少たでか。一國えりておけは、なべに。物本飲たて食れらのみは、つとはは汁食  
! し来かしりも? 般でな行そ人でこるこ。物本飲たて食れらのみは、つとはは汁食  
てたくれ。的は 儀のも食飯

おすすめの韓屋カフェ  
益善洞



# ITO no EVENT in MARCH

いつものイベント

**第31回 つばき鑑賞会**

期間：2月16日(土) ~ 3月10日(日)  
9:00~16:00

会場：小室山公園つばき園

お問い合わせ：伊東市振興公社 0557-37-7135

咲き乱れた椿は必見!

**第7回 伊東MAGARI祭**

期間：2月22日(金) ~ 3月3日(日)

会場：伊東市内各所

お問い合わせ：伊東MAGARI離実行委員会 0557-37-2500

市内各所に展示された離はインスタ映え!

**第16回 東海館祭り**

期日：3月3日(日)

会場：伊東温泉観光文化施設 東海館

お問い合わせ：伊東観光協会 0557-37-6105

**NEW MENU**  
山茶花  
伊東市猪戸  
1-5-32  
0557-37-4647

**第42回 伊豆高原桜祭り**

期間：おोकん桜  
3月16日(土)・17日(日)  
3月23日(土)~31日(日)

会場：伊豆高原駅周辺・伊豆高原桜並木

お問い合わせ：0557-53-1116

**伊東松川 灯りの小径**

期間：3月中旬 ~ 4月上旬

会場：松川遊歩道

お問い合わせ：伊東観光協会 0557-37-6105

**第4回 サクラ交流会**

期間：3月下旬~4月上旬

会場：大室山麓さくらの里他 (伊東市内各所)

お問い合わせ：サクラ交流会実行委員会 080-5104-6592

**BAR GANESH**

3月29日(毎月29日)  
BAR GANESH  
伊東市中央町 13-29  
080-6964-9557

肉(29)の日

**小室山公園 夜つつじ散歩**

期間：4月下旬~5月上旬

会場：小室山公園つつじ園

お問い合わせ：伊東観光協会 0557-37-6105

※第48回 小室山公園つつじ祭り 4月29日~5月5日

**green leaf Takenoko Hunting in IZU**

伊豆高原 タケノコ狩り

期間：4月上旬~5月上旬

会場：伊豆高原たけのこ村

お問い合わせ：森のボランティア 080-2617-0991

**NEW MENU!! CAFFETERIA GALLERIA 439**

414-0011  
伊東市松川町3-4  
0557-52-3001

**R-ship shop 4/1 OPEN!**

キネマストリート内  
問合せ：R-ship (東京本部)  
03-5878-0437/r-ship@outlook.jp

## 伊豆シャボテン公園に行ってきました!

笑ってる...  
メキシコじゃないよ! 伊東だよ!  
こんな可愛い子達と触れ合えます!  
お川に入っていないから 激近!胸筋ムキムキ!  
ん~良い顔! 寒い時期だけの光景!

営業時間  
3月~9月 9:00~17:00  
10月~2月 9:00~16:00

元祖カピバラ温泉! 絶賛実施中!  
平日13:30~1回  
土日祝日は2回! (時間要問合せ)

**伊豆シャボテン公園**  
〒413-0231  
静岡県伊東市富戸1317-13  
TEL.0557-51-1111

発祥は飼育員さんの偶然の行動!!!

# Solve a problem. So smartly.

R-shipがお届けするスマートな問題解決。



pollen=花粉  
hay fever=花粉症

## POLLEN has COME

3月のスタイリッシュに解決したい問題は、花粉。

### 「ハーブティーを楽しみながら、花粉対策」

そろそろ、冗談じゃない!という季節に突入です。

体のメンテナンスを兼ねて、優しくハーブで対策してみたいはかでしょうか?

ハーブには色々な種類があり、お茶として楽しめます。

うもるハととすででは神  
思いと!対そてで!はは、経ち  
わる思フ策こも!な?なをよ  
ずといテで難すいとら乱つ  
、思まイで登し!の思なさと  
味いす!す場いがでいす待  
はまし!!!事!すまの、つ  
もす、既私!で!がすで生て  
ち。今が美す。れ、よは活?  
ろで更試お味。を、確ね?習と  
んも!し勸しを、実?そ慣い  
、なてめく維持に決しをう  
色そんいす楽、さ、緩て、えは、  
やこてるるし、は、思方にく、さい治て、れエるい自  
イ、うもは予の、れエるい自  
ソぞ方いい、防は、ますのれ律

**美味しく楽しく  
予防と対策**

影やつ うしと タ方多方あ率ごギョウ 勝す状 も報テよる認がて本私 すひでう  
響すまたとやい花! "い"とて両!事て手。が※のをし回識流、は、一と、そ  
しくりだしみう粉ン、ガ一はな親で?なで出ブで遠びな数すれ、Sそ現、く、思も  
て、免こてと物には今、も一が誰す医見するうす断がそのる、杉Nう代、な、年いそ  
い自疫こいい質反應シ一と都と花でが学解がとセ、で好ん多、あかS思の、っ、考ま  
る律がでるうを応活!生も会も粉も、的、いボ、ききなさそあらでう情、て、え、せ、な  
と神低、と手出し習ズ活とで言症なすに、す、当う効、ま、で、気、で、の、こ、黄、花、の、報、  
い、経、下、注、い、段、した、慣、ン、習、他、排、だ、る、ば、は、見、事、果、せ、す、が、黄、の、色、粉、で、ツ、  
うのし目、で、か、か、か、慣、の、気、れ、と、可、り、は、解、は、と、ん、す、ひ、色、時、の、い、す、  
事、乱、て、し、わ、体、ら、も、ら、の、ア、て、能、は、何、は、い、本、る、ど、の、期、花、季、。ル、  
で、れ、い、て、け、異、か、だ、し、急、乱、し、ス、い、5、性、故、は、本、う、な、が、の、さ、濃、が、粉、節、テ、の、  
す、な、る、ほ、で、物、ら、が、れ、に、れ、ル、等、る、0、が、花、な、私、当、思、か、好、で、が、さ、来、が、だ、し、せ、  
。と、し、す、を、鼻、ヒ、ま!、が、ギ、よ、%、あ、粉、る、の、一、あ、込、な、き、す、増、や、た、飛、と、び、い、  
も、と、い、い、外、水、ス、せ、な、多、!、多、う、以、り、の、大、に、の、に、や、たん、ん、い、症、く、て、上、ま、ア、?  
き、な、は、出、ミ、ね、て、状、吸、す、の、す、し、と、人、ま、で、し、も、い、に、脳、像、し、M、ば、  
くり、そ、く、ん!、パ、が、う、確、。ル、い、情、る、す、が、一、立、り、

何故なるか?  
花粉症!

お勧めリーフ  
花粉に良いとされる物は★です!

日本茶の様な  
味わいが好みの方  
★ネトル (味わいはほろ苦茶!)

香草や、香辛料の  
味わいが好みの方  
★エルグーラワー (優しい風味と香り)

★カモミール (優しい風味と香り)

★ペパーミント (さわやかな味と香り)

★ハイビスカス (鮮やかな色味と心地よい香り)

**美味しいハーブの  
あれやこれや**

間る くしこ倒 場いかだ近 でてはんか  
だもりなるろくま合物がつい日、イな なりな  
けのりい!さたもでかた物本一!い美おにん  
はがフがよあく、もギリが人手にだ味言くか  
気多はちうまて淹、に、ら、が堅出けし葉いい  
をい、で、りもれ、鼻、な、香、入、飲、く、会、い、を、ま、い  
付の一す!手方、入、て、に、か、な、か、に、は、く、ち、  
けで回、ま、茶、間、も、重、き、近、れ、は、プ、耳、甘、ハ  
て、で、し、葉、を、重、香、ま、い、香、て、一、?、美、テ、に、く、ハ  
頂おは、よ、を、か、要、り、す、も、り、い、挑、そ、味、い、し、な、  
だ、湯、な、う、湯、け、で、が、の、が、る、戦、れ、し、ま、い、  
た、に、く、の、で、強、香、が、あ、は、い、に、す、。は、  
い、入、数、大、中、ほ、こ、の、が、る、お、で、2、ハ、出、。味、  
で、れ、回、概、に、し、こ、き、が、入、花、茶、す、折、!、会、そ、。が、  
す、る、使、放、い、は、る、る、に、に、フ、つ、れ、そ、わ

ね対味 てみテ  
!策し花くなら  
!にく粉だがア、  
な薬症さら、香  
つしのい、りを  
たく為!をキ、  
!取に、そ、り、  
れ入は、ワ、し、  
が、た、く、ト、  
ス、ト、自然、  
で、予、然、  
す、防、と、美

違のうにがこ注あブ キ素りが  
いハな、の、く、り、ル、で、ツ、敵、す、部  
な、り、そ、し、無、ハ、と、ま、し、も、ち、で、香、ら、屋  
く、ブ、ま、も、味、!、す、テ、ン、す、り、り、に、  
も、別、す、す、ん、に、ブ、鮮、イ、も、で、は、  
て、名、る、や、近、や、こ、一、つ、す、間、さ、色、ハ  
ま、一、ま、と、い、香、か、の、一、と、ね、違、わ、鮮、  
す、夜、る、。は、の、り、な、り、と、素、な、か、か、テ、  
ね、明、で、。ち、で、は、プ、い、敵、な、か、か、テ、  
い、け、手、み、つ、フル、フ、う、な、く、。に、イ、  
ハ、の、や、を、な、に、一、話、も、像、ツ、の、  
!、よ、か、加、の、ら、な、最、ブ、て、し、チ、つ、  
!、に、ビ、ま、で、ま、お、イ、マ、人、だ、を、た、  
。ン、し、そ、す、湯、!、口、の、け、彩、小  
間、こ、く、よ、こ、。を、が、ウ、で、瓶

**ハーブティーは  
もてる!!**

一生懸命香り  
を、い、て、好、き、な  
リーフを探すの、  
ハーブティーの  
楽しみ方の  
一つです。

意でらリ うお てで戻わリ うてでま等での すき存  
し、し、こ、事、動、く、も、る、つ、ハ、ク、と、飲、に、の、目、眼、  
一、し、フ、つ、つ、か、め、目、使、の、た、系、フ、ス、効、ん、で、じ、の、症、疲、ま、し、  
ポ、ち、等、購、す、り、も、で、後、香、ス、に、果、だ、す、ま、葉、状、労、ま、よ、  
イ、よ、で、入、テ、虫、し、は、美、さ、芳、乾、り、カ、も、的、後、。せ、か、に、や、  
す、と、れ、一、除、く、す、削、す、の、良、や、が、リ、ん、目、で、用、結、  
れ、か、ば、事、ハ、に、は、粉、く、す、の、や、こ、い、り、香、で、に、る、さ、膜、の、  
ば、わ、!、ツ、も、蚊、対、一、色、と、リ、ラ、ま、り、も、当、液、れ、炎、の、  
そ、い、乾、使、グ、使、が、葉、石、も、玄、で、!、ハ、す、の、を、も、て、体、て、な、  
れ、い、い、で、用、こ、に、二、鮮、開、フ、ン、。良、包、ち、る、を、き、ど、  
で、ト、も、終、貫、で、!、飲、鳥、や、の、香、は、ダ、。さ、み、ろ、と、た、昔、  
O、レ、し、わ、つ、わ、き、カ、む、!、か、消、り、。、か、ん、痒、こ、ハ、は、  
K、I、イ、つ、つ、ま、り、こ、。な、臭、が、飲、。ら、自、お、み、ツ、は、  
!、を、す、て、す、と、の、と、若、み、ベ、リ、に、く、も、ト、フ、多、  
用、い、か、!、嫌、も、し、干、終、当、の、収、ン、く

美味しく飲んだ後も  
捨れないで!



# R-ship CREW 募集

一緒に街作りませんか？  
RELATION SHIP、関係や繋がりを大切に、  
進む船という意味で付けた名です。  
その土地、土地に錨をおろし、  
手を取り合った街作りをしたいと思います。

そんな船の乗組員「R-ship CREW」になりませんか？



R-shipは、任意団体です。  
CREWの皆様1人1人に、支援者・スポンサーになって頂き、  
より良い物を発信し、良い街を作って行かなければいけません。

一過性の街の盛り上がりは、復興・復活とは呼べないと  
我々は考えています。

旅行者が増える事はもちろん、定住者が増え、理想の土地になっていく。  
そんな土地のプロデューサーに皆様になって頂きたいのです。

未来に繋ぐため。  
大切な環境を守る為。

R-ship

任意団体R-ship及び、R-ship CREWについて詳しくは下記HPをご覧ください。

<https://www.r-ship.org>

ITOBITO「伊東人」出演者募集中！  
ご興味がある方は下記メールまでご連絡下さい。

その他、ご意見、ご感想も頂ければ幸いです。

[r-ship@outlook.jp](mailto:r-ship@outlook.jp)

広告掲載希望企業様・店舗様随時募集中です。  
上記メール、もしくは下記まで、お問い合わせいただけますと幸いです。

ITO CITY PAPER 企画・編集・発行

地域復興団体 R-ship

東京都江戸川区西葛西4-2-30-203 tel03-5878-0437

