

FLASH

星乃莉子
にっこにこパティシエの甘〜いヌード!

岡田紗佳
プロ美雀士
圧巻SEXY



フラッシュ

2023/3.21
特別定価 490YEN No.1681

「自転車に乗りすぎで勃たない」は真実!
[勃起&ED]都市伝説を検証(20)

地方選
統一前ワイド
地方議員の「給与明細」を暴露
長井秀和(市議)は月収52万円
長嶋千葉(県議)は88万円也!

表紙十巻頭10P
新條由芽
ヒロイン、もつと艶やかに
火曜日の君はちよつと違う

AD感激! 鈴木亮平^{ほか}
性格がいい男優30



山田かな
G乳グラドル
秘密のオトナ旅



NMB48
隅野和奏
キュートなボディ

スクープ撮
根尾昂

モデル美女と
半同棲合鍵愛
WBCより外国車デート

松下玲緒菜
アイドル卒業
最後の手ブラ

大川隆法氏
幸福の科学総裁が突然死
「資産2千億円は信者に返金、
僕が教団を消滅させよう」

「マスクなし入店はOK?」大調査
3・13客トラブルが続発する!

田中みな実が夜の営みを迫られ:
倉科カナはイケメンに後ろから
4月ドラマ「濡れ場」先取り公開

絶景サウナで整える西日本編

MAGDOWNLOAD.ORG

FREE DOWNLOAD

LATEST MAGAZINES

HIGH QUALITY TRUE-PDF

MAGDOWNLOAD.ORG

新
甘
い
誘
由
引
芽

過激な描写が話題のドラマ
『アカイリンド』に出演中。
新境地を見せる
24歳の魅力には抗えない

FLASH

《本デジタル版をご利用の皆さまへ》

本デジタル版は、紙の雑誌とは以下の点が異なります。

- 紙の雑誌より選り抜きされており、一部掲載されないページがあります。
- プレゼントや懸賞は、本デジタル版からは応募できません。

以上をご案内いたします。
ご理解のうえ、本書をお楽しみください。

株式会社 光文社
FLASH編集部









「この1年は髪型が目まぐるしく変わりました。ショートにして、肩まで伸びたあとボブにして、最近はその関係で生まれて初めて金髪にして。そのたびに違う私を発見できました」

最近の変化をそう振り返る新條由芽。「自分では長い髪のほうが好きなんですけど、まわりからはショート

トがいいって言ってもらえるんです。今回撮影したなかでは、前髪なしの髪型がすごく新鮮でカッコいいと思いました」と、新たな一面を見せてくれた。女優としても活躍する彼女は現在、過激な性描写も話題のドラマ『アカイリンゴ』で、主人公を惑わす宇宙美空役を演じている。「オファーをいただいたときは、驚

きました。いままでにやったことがない役柄だったので。ランジェリー姿で性行為を連想させるシーンもあります。インティマシーコーディネーターさん(性的なシーンで監督と俳優の仲介役となりサポートするスタッフ)がついてくれていて、すごく安心感があったんです。だから、わりとスパッとできました」

同作は性行為が禁止された日本を舞台とした物語だが、私生活で禁止されたらつらいことは？
「大好きなゲームと漫画を読むことです。家にいるときはずっとやっています。あとは甘いもの。最近はいたすら食べちゃうんです。どれかひとつでも禁止されたら生きていけないと思います(笑)」



幸福の科学総裁が自宅で倒れ、突然死

巨額遺産で大モメ必至、教団分裂の動きも…

「父の年収は5億円」「僕は2人しかいない」霊言の免許皆伝者なんです」

大川隆法氏長男が独占告白

宏洋氏

「資産2000億円は
信者に返金、
後継者たる僕が
教団を消滅させよう」



取材は死去が報道された直後、宏洋氏のスマホには毎秒のように通知が届いていた



直筆サイン入りチェキを
5名様にプレゼント!

抽選で5名様に直筆サイン入りチェキをプレゼントいたします。ご希望の方は下の応募券をハガキに貼り、〒住所・氏名・年齢・職業・希望するチェキ A~E のいずれかひとつを明記のうえ、〒112-8011 (住所は不要) 光文社 FLASH編集部「新條由芽プレゼント」係までお送りください。締切りは3月14日(当日消印有効)。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※雑誌公正競争規約のためにより、この懸賞に当選された方はこの号のほかの懸賞に入選できない場合があります。いただいたハガキの個人情報、抽選と賞品の発送のみに使用させていただきます。

応募券
FLASH
1681号
新條由芽



PROFILE

しんじょう ゆめ 24歳 '98年4月27日生まれ 群馬県出身 T158
デビュー以来、女優業を中心に活動し、『魔進戦隊キラメイジャー』でキラメイグリーンを演じ話題に。現在はドラマ『アカリリンゴ』(ABCテレビほか)に出演するなど、活躍の場を広げている。そのほか最新情報は、公式Twitter (@yume_shinjo)、Instagram (@yume_shinjo) にて

写真◎東 京祐
スタイリスト・安藤真由美
ヘアメイク・猪股真衣子 (tron)

「隆法の存在なくして、教団を続ける理由はありません」

奇妙な沈黙が流れている。
「宗教団体『幸福の科学』の創始者で、総裁の大川隆法氏（66）が死去したらしい」という第一報が、報道関係者の間を駆けめぐったのが3月1日ごろ。2日午後になって事実を確認した各メディアがその死去を報じて、3日現在、教団からは公式には発表が一切ないのだ。

「2月28日の未明、隆法氏が港区の自宅で倒れているのが見つかりました。病院に救急搬送されたが、すぐに死亡が確認されたという情報があったのですが、警察が死亡確認したのは3月2日だとされています」（全国紙記者）
突然の死に、教団幹部は本誌にこう話す。
「正式にはまだ何もお答えし

ていません。信者さんには3日時点でも「総裁の容態が悪化している」と伝えていきます。当然、正心館（総本山）や精舎（礼拝施設）などに、祭壇などは設けていません」
3月1日、本誌は隆法氏の長男・宏洋氏^{ひろし}34に連絡を取った。このとき初めて父親の異変を知ったという宏洋氏が、翌2日に本誌の取材に応

じた。
「教団からは私に連絡はありません。現在、教団のナンバー2は隆法の元秘書で、現夫人である紫央^{しお}さんですが、彼女にとって、前夫人の子供である私や弟妹は、半分、悪魔^{アクマ}の血が流れている存在。教団にとっても、私は宗教上の敵になるのです」

これまで、YouTubeなどで隆法氏や教団への批判を続けてきた宏洋氏。運営方針をめぐって対立し、'17年に教団を去るまでは、隆法氏の後継者になるはずだった。

「私は副総裁で、次期総裁就任が確実視されていました。実際、隆法が霊言（霊の言葉）を受け取る免許を皆伝したのは私と三男だけで、教団にもそれを証明する資料があります。隆法は、私と女優の清水富美加^{しみず ともか}（現・出家信者の千眼美子）を結婚させ、その子供も後継者にするつもりでした」
隆法氏と前妻のきょう子氏との間には宏洋氏を含め、計5人の子供がいる。きょう子氏は'12年に隆法氏と離婚し、教団と決別。現在は、悪魔^{アクマ}の烙印を押されている。

「私たちきょうだいは、幼

権力闘争に敗れ 長女は関西に左遷

宏洋氏だけでなく、次女の愛理沙氏は脱会を公表している。次男の真輝氏^{まき}、三男の裕太氏も、宏洋氏とは音信不通の状態だが、教団との関係も切れているとされる。副総裁の地位に就いている長女の咲也加氏が、後継者の筆頭候補だった。

だが宏洋氏によれば、咲也加氏はいく週間ほど前に副

たいと思います。

しかし一方で、教団には不動産など2千億円近い資産があります。このままでは、いつかは食い潰されることになるとでしょう。隆法が亡くなった今、私が教団から総裁としての権限を与えられたなら、不動産などをすべて売り、法人は解散して信者さんに返金したいと思っています」

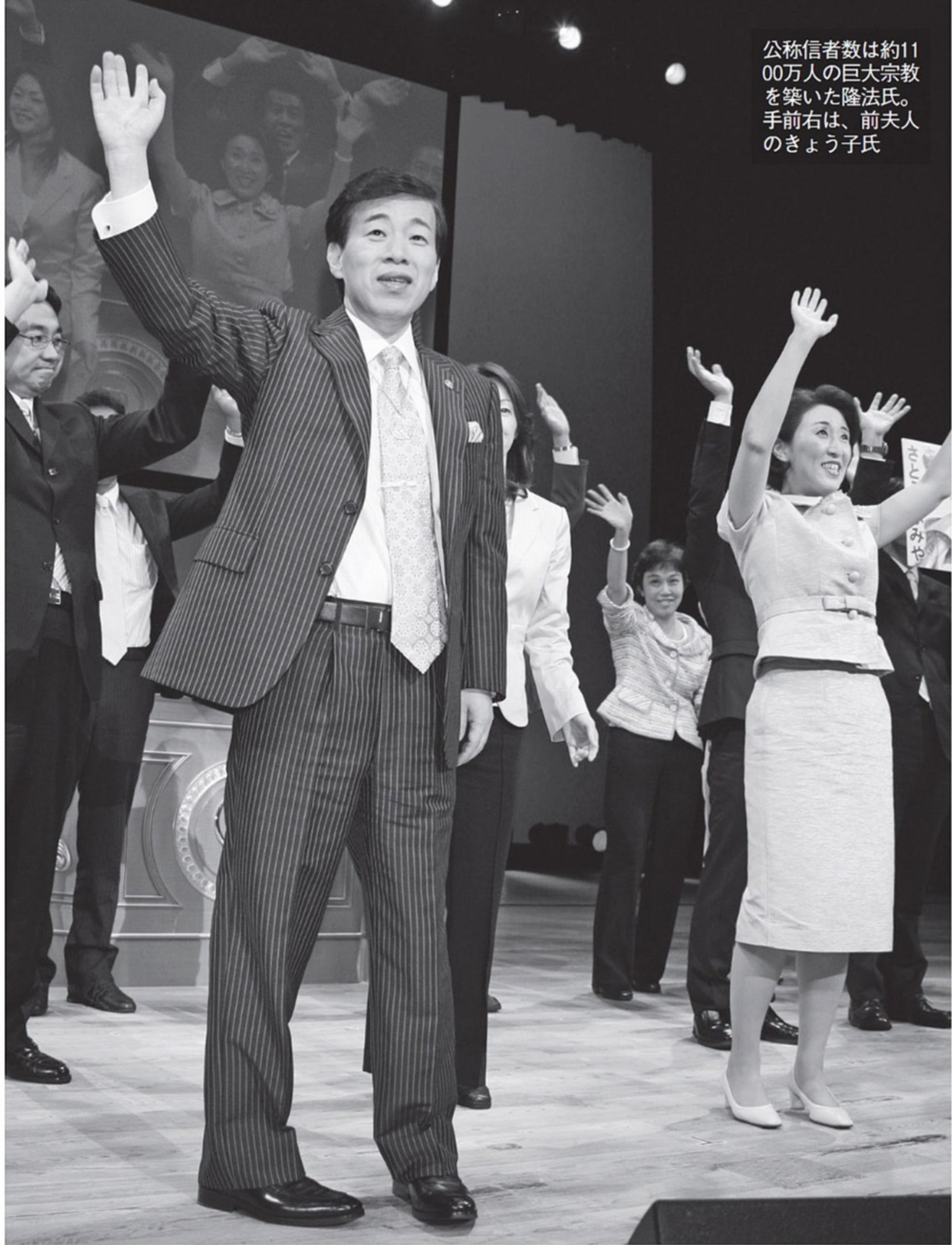
前出の教団幹部は、宏洋氏が後継者になる可能性についてこう語った。

「宏洋氏はすでに教団を破門になっているので、現時点では考えられません。本人は本気で言っているのですか？」
幸福の科学の今後について、「宗教問題」編集長で、宗教ジャーナリストの小川寛大氏はこう分析する。

「幸福の科学は、隆法氏の個人商店的な色合いが強く、信者も隆法氏のファンが多かったといえます。毎月のように出版される隆法氏の書籍が収入源で、代わりの人が本を出しても、受け入れられないはず。総裁を失い、教団は存亡の危機になるでしょうね」
今、各地の精舎には信者たちが自然と集まり、30分ごとに隆法氏の復活を祈っているという。



死去報道前日である1日、隆法氏の自宅前。教団職員が本誌カメラマンの前に立ち塞がり「撮ったら肖像権を主張しますよ」と声を荒らげた



公称信者数は約1100万人の巨大宗教を築いた隆法氏。手前右は、前夫人のきょう子氏



自著の講義を行う大川紫央総裁補佐

紫央氏は'85年生まれ。早稲田大卒業後、日本銀行勤務を経て、教団へ（幸福の科学HPより）



根尾の手には、中日のキャンプ地・沖縄の名物「紅いもタルト」柄のバッグも。彼は2月末にキャンプを終え、名古屋に帰ってきたばかり。彼女へのお土産か？

4球団が競合した“大谷翔平2世”は投手転向で崖っぷち…復活を支えてあげて♡

本家が来日の裏で

中日 **根尾 昂**

WBCよりマセラティデート
モデル美女と半同棲合鍵愛

根尾の運転で長野へと向かった一同。
根尾は退寮時、「マイカー買ったっす！」と、報道陣に喜びを爆発させていた

「抜くところは抜いて。もちろん、野球一筋です！」
中日ドラゴンズ・根尾昂投手(26)が笑顔でこう語ったのは、昨年10月。4年住んだ合宿所を退寮し、人生初の一人暮らしを控えてのコメントだ。マイカーの購入も明かし「(ドライブで) あまり名古屋にいないかも」とニヤけた。この様子に首をかしげるのは、あるスポーツ紙記者だ。
「根尾選手といえば、クソ真面目で通っていた選手です。彼が甲子園で春夏連覇を達成した大阪桐蔭高時代には、東大野球部の関係者が監督に『進学コースに入れてみては』と本気で東大入学を打診したほど成績も優秀。中日に入団後も、寮生活中は朝6時半から自主練習することもありました。それが、こんな『崖っぷち』のときに『羽を伸ばしたい』とは…意外です」
18年ドラフト会議で、中日をはじめ4球団から1位指名を受けた根尾だが…
「ポスト大谷翔平」として、高校時代に挑戦していた二刀流も期待されました。しかし、プロ入り後はシヨート、外野手とポジションが定まらず、一軍定着には程遠い成績。昨年は二刀流としてプレーしま

したが、今季は投手に専念する意向です。しかし、先月の二軍キャンプでは、荒れ球続きで「イップスでは？」と囁かれるほど。キャンプ終盤、新しく習得したスライダーに磨きをかけ、一軍への可能性を見せましたが…今年は間違いない勝負の年です」(同前)
そんな彼が、新生活にニヤけてしまふのにはワケがあるという。根尾の知人が明かす。
「じつは、昨年夏から交際している女性がいます。お相手は、モデルのサトミさん。名古屋を中心に活動し『神戸コレクション』などでランウェイを歩いています。現在2人は、名古屋市内にある根尾さんのマンションで、半同棲状態。根尾さんは合鍵も渡しているとか」
「優等生」に、ついに春が来たのか――。2月末、ナゴヤ球場での自主練習を終えた根尾は、納車されたばかりのマセラティに乗って名古屋駅へ。そこでサトミさんと友人を乗せ、自宅に到着すると、根尾とサトミさんは友人を車に残し、マンションに入って行った。数十分後、2人は車に乗り込むと、根尾の運転するマセラティは、彼の「最高球速」ほどのスピードで高速道路を駆け抜けていった。

さらに本誌は、別の日にも、一人で根尾のマンションに入りし、来たときは違う服装で出かけていくサトミさんを目撃している。
後日、練習終わりの根尾を直撃すると、こう答えた。
「彼女は友人で、実際も同棲もしていません。その日は、友達を交えて長野へ星空を見に行っていました。彼女が一人で出入りしているのは、友人として家に置いてある彼女の荷物を持って出られるように鍵を貸しているだけです。ほかの友人にも貸しています」
サトミさんの所属事務所に問い合わせると、「そうしたこととは本人から聞いておらず、驚いています」との回答。
冒頭のスポーツ紙記者は「球界では、早婚をすすめる声も多い。それだけ、心のよりどころを得ることで、飛躍する選手も多いということ」と語る。プロ入り5年め、冬を耐えた「優等生」の花は咲くか。

キャンプで練習を重ねていたスライダーは、ダルビッシュ有がSNSで絶賛した



テレビ局関係者、原作を当たってわかった濡れ場シーンを全公開、こりや待ちきれない！

田中みな実 夫に夜の営みを迫られ… 倉科カナ 年下イケメンに後ろから

前田敦子 黒いスリッパ姿で揉みしだかれ 奈緒 勝負下着で誘惑シーン

敵はYouTubeにあり！ 稲森いずみ 放送開始5分でセックス

4月ドラマは艶技が5割増し

ファッション誌の副編集長として忙しく働く妻を演じる田中。岩田剛典演じる夫は体を求めるのだが…



「どうぞ。あなたがそれで満足するのなら」
夫に迫られ、服を脱ぐ。美バスト丸出しの下着姿で、ベッドに座る田中みな実(36)：「春ドラマのラインナップが出揃いましたが、今期はお色気シーンがかなり期待できそうです。各局が競い合うように力を入れていますからね。私がいちばん注目しているのは『あなたがしてくれなくても』(フジテレビ系)です」

と、吉報を伝えるのは、ドラマ事情に詳しいコラムニストの堺屋大地氏だ。いったい、どんなシーンが見られるのか。本誌は、ドラマの原作やテレビ局関係者への徹底取材を敢行。期待のシーンを先取り公開する。

「あなたがしてくれなくても」は青年漫画が原作で、セックスレスに悩む2組の夫婦

の禁断の愛を描いたもの。主演の奈緒(28)は、夫にセックスを拒否され傷つく妻。逆に田中は、夫の誘いを拒絶する妻を演じている。

「この作品のために、かつて上戸彩さんの大胆な『不倫濡れ場』で話題を集めた『昼顔〜平日午後3時の恋人たち〜』(フジテレビ系)のスタッフが再集結しており、同レベルの濡れ場が期待できます。原作では、主人公が勝負下着で夫を誘惑する様子や、満たされない性欲を不倫相手にぶつけるきわどい場面が満載。奈緒さんはこれまで妖艶な役を演じたことがないので、どんな恍惚とした表情を見せてくれるか見ものです」(堺屋氏)

次の要チェック作品は、こちらも漫画原作の『隣の男はよく食べる』(テレビ東京系)だ。彼氏いない歴10年の料理上手な独身女子を倉科カナ

永山瑛太演じる夫にセックスを拒否される奈緒は、田中の夫に気を惹かれて…



体当たり演技の覚悟を決めた前田。ミステリアスな双子の姉妹を一人で演じ分ける



隣に住む年下男子の都合のいい女を演じる倉科。体を重ねるうちに本気の恋へ



(35)が、その隣の部屋に住む肉食系年下男子をSexy Zoneの菊池風磨が演じる。「原作では、第1話から年下男子が後ろから抱きついて『今すぐ抱きたいと思ってる』と主人公を口説き、ベッドシーンもあります。テレ東の深夜ドラマは、セフレが5人もいる性依存系女子を内田理央が演じた『来世ではちゃんとします』シリーズなど、攻めた作品が多い。スタイル抜群の倉科さんの、しなやかな肢体を拝めるでしょう」(同前)

過激なりメイク作品も期待大だ。『夫婦の世界』という韓国で大ヒットしたドラマの日本版『夫婦が壊れるとき』(日本テレビ系)は、稲森いずみ(50)演じる主人公が、若い女性との不倫に走った夫への恨みを晴らしていく復讐劇だ。「原作ドラマは、開始5分で主人公が夫と濃厚な絡みを演

じます。韓国では、過激な性的描写や暴力描写が問題視され、視聴できるのは19歳以上という年齢制限つき。しかも本作は、日テレが金曜深夜に新設した大人女性ターゲットの『DEEPなドラマ』枠です。稲森さん以外に、愛人役を務める優希美青さんが、かなり過激なラブシーンに挑戦しますよ」(テレビ局関係者)

体を張るのはキー局だけではない。3月24日からWOWOWで放送する『ウツボラ』では、前田敦子(31)が「毎話脱ぐ」という。「北村有起哉さん演じる小説家の前に現われる、謎に満ちた双子の美女役を前田さんが熱演します。前田さんは覚悟を決めていて『生半可じゃダメだ』と言っています。全8話ですが、毎話必ず濃厚なラブシーンが展開されます。キスなんて序の口で、先日、北村さんが

黒いスリッパ姿の前田さんを羽交い締めするように抱き締めて、下着の中に入れて胸を鷲掴みするシーンを撮影しました。前田さんは「絶対に子供には見せられない」と笑っていましたよ」(番組関係者)

女優たちの艶技は、ほかに目白押しだ。『ガチ恋粘着獣』(テレビ朝日系)は、香音と元E-girlsの石井杏奈が競うように濡れ場を披露する予定ですし、『私と夫と彼の氏』(テレビ東京系)では、主演の堀田茜が夫にセックスを懇願。フジテレビオンデマンドのドラマ『シヨジョ恋』では、松村沙友理が処女がコンプレックスの女性を演じます。昨期に比べセクシーな要素は5割増しです」(テレビ誌記者)

肌面積が増えるのは嬉しいが、いったい何が原因なのか。「テレビ局は現在、13〜49歳というコア層の視聴率をめぐって熾烈なバトルを繰り広げています。ライバルは他局ではなく、コア層の可処分時間の大半を占めるYouTubeです。YouTubeに勝つ方法のひとつが、有名女優の刺激的なシーンを作る、ということなのです」(同前)

ああ、艶技の開花が待ち遠しい！

激務&薄給で「なり手不足」が深刻化！無投票当選が続出する今、この額は妥当？

統一地方選
直前ワイド

地方議員の給与明細を暴露 長井秀和は月収52万円、 プリティ長嶋は88万円也！

東京都西東京市議
長井秀和氏(53)



月額報酬
51.7万円

西東京市の本会議室で。「2月10日に、議員として最初の報酬をもらったばかりです」

4月の統一地方選を前に、全国で議員の「なり手不足」が叫ばれている。激務と報酬の低さが原因だという。地方議員に実際の「給与明細」を見せてもらうと――。

まず昨年12月、西東京市議選でトップ当選したお笑い芸人の長井秀和氏に聞いた。

「報酬は月額51万7千円で、年2回の期末手当を加えると、年収で約850万円になります。民間企業と比べると、やっぱり高いでしょうね」

それでも「適正な額だ」と言う長井氏。議員活動がそれだけ忙しいからだ。

「議会に朝9時半から夜7時まで詰めていることもありまし、私は無所属なので、党所属の議員が分担して出席している会議にも、全部自分が

出るんです。質問もすべて自力で作りますし、調査に時間や労力がかかりますね」

とはいえ、議会自体は年に約90日しかないのだが――。

「今日もこの取材の後、公共施設担当の方と会いますし、公務で決められた日の2倍くらいは登庁していますよ」

それに、朝に辻立ちしていると、有権者からのお困りごとの相談も頻繁にありますし、創価学会の宗教2世として取り組んでいるカルト問題では、全国から電話相談があります。これから土日は、ほかの候補者さんの選挙支援もありますし……うん、この金額はもういすぎじゃない！」

一方、地下アイドルグループ「仮面女子」元メンバーで、'19年から渋谷区議を務める橋



東京都渋谷区議
橋本ゆき氏(30)

月額報酬
61.1万円

「遊びにお金を使うことはほばないのですが、最近『ハーゲンダッツ』をふつうに買えるようになりました(笑)」

本ゆき氏はこう語る。

「芸能事務所に入った当初は、月収500円でした(笑)。東大卒アイドル」としてテレビに出ていたころと比べても、今は十分すぎる報酬をいただいていると思います」

渋谷区議の報酬は月額61万1千円。期末手当と合わせた年収は1千万円以上になる。「私は33人の渋谷区議のなかで最年少ですが、報酬はベテラン区議と同額です」

だからこそ、私は渋谷という街をつくっている人たちとの関わりを、もっともっと築いていかなければならないんです。商工会や町会、職業団体の皆さんとの会合には、極力出るようにしています。ですが、そういう会合の会

費は、5千円とか1万円くらいするんです。1月は、ウーロン茶を少しいただいて次の会合へ……という日が連日続きました」

2カ月以上休まずに政治活動に全力投球

朝5時半に起きて街頭に立ち、午前中に議会へ。夕方に議会が終わってから、会合や勉強会、イベントでスケジュールは埋まっている。何もない日は、再び街頭演説だ。「2カ月以上休んでいないんですが、政治活動に全力投球できる報酬をいただいていると思っています」

渋谷区は個性的なパワーが集まる「ちがいをちからに変える街」。健康上の問題があ

この報酬から議会活動報告資料の印刷、ポスティング費用、地域をまわる燃料費、接待、飲食費などの支出がある

	報酬	所得税	互助会費	団体補償	会派会費	資金前渡	控除額	計	差引支給額		支給日
	a	c	d	e	f	d+e+f	b		a-b		R5. 02. 21
輔	325, 000	60, 900	5, 000		10, 000	15, 000	75, 900		249, 100	310, 000	



長嶋五島市議員
中西大輔氏(33)

月額報酬
32.5万円

千葉県船橋市出身の中西議員は、立教大学卒業後、野村総合研究所に入社。旅行で訪れた五島の美しさに惹かれて退社し、移住して事業を始めた。'21年より五島市議を務める。

「振込金額は24万9100円ですが、ここからさらに国民年金、国保税、住民税などを支払えば、手取りが10万円台になることもあります。五島市では、副業をしている市議が多いのではないですか」

課税対象額	413, 000
社会保険料控除後額	413, 000
法定控除計	98, 300
法定外控除計	11, 430
差引支給額	303, 270

「社会保険料などは、経営している会社の役員報酬から払っています。議員専業の場合は、手取りはさらに少なくなります」

議員報酬月額	費用弁償	戻入金額	所得税	住民税	減税額	日中会費	野球部1	区環委積立	支給合計額	控除合計額	差引支給額	現金支給額
611, 100	10, 000	0	49, 050	0	0	1, 000	3, 000	5, 000	621, 100	58, 050	563, 050	0
									振込額1			
									563, 050			

「費用弁償」は議会開催中の交通費。中段は、議会の野球部の積立金など控除項目。「未経験なのに、選手なんです」



2位 ムロツヨシ

「私の手柄をみんなに大声で」

いまや超売れっ子だが「街中で会っても、気さくに声をかけてくれる」「どんなに疲れていても、現場ではとにかく声が大きい（笑）」

テレビ現場証言ワイド好評第3弾!



1位 鈴木亮平

「どんな下っ端にも必ず敬語」

「大河ドラマの主役を務めた大物なのに、共演者はもちろん、スタッフにまで『今のよかったよ』と気遣ってくれるのは天性の資質」

勝新太郎、高倉健…昭和の大スターは

「クセ強、ばかりだったけど——令和は気遣い上手が愛される

ADが感激した！ 性格がいい、男性俳優30

BEST

本当に



「セットの片隅にあったサッカーボールを見つけて、リフティングを披露してくれた。拍手喝采に照れる姿が、少年のようだった」

11位 竹内涼真

「ヘマした私に陰で慰めの言葉」



3位 小泉孝太郎

「今後は下の名前で呼び合おう」

「華麗なる一族。なのに、非常に腰が低い。『いい人のイメージが先行しているので、いつか悪役をやりたい』と話していた」

千葉県議 プリティ長嶋氏(68)

月額報酬

88万円

区分	金額
議員報酬(A)	880,000
法定控除小計(B)	213,043
所得税	105,043
市町村民税	108,000
支給額(C=A-B)	666,957
現金支給(法定外)小計(D)	
厚生会等控除(7)	
その他の控除(1)	
口座振込額(E=C-D)	666,957

月々88万円の報酬に期末手当を加えれば、年収はなんと約1450万円にもなる。「だいたい3分の1は税金として支払っています」



「オレたちひょうきん族」フジテレビ系などで活躍したプリティ氏はすっかり議員の顔

ったり、不登校で授業を受けられないお子さんなどが、アバターで参加できる仕組みを構築したり、人が繋がる場所や仕組みなど、多様な選択肢を作っていたいという。そして、県議となると報酬はさらに大きくなる。それを体感したのが、千葉県議のプリティ長嶋氏だ。県の水道局職員時代に長嶋茂雄氏のものまねで注目され、'07年、市川市議に。'11年には千葉県議に転じた。「金銭的にいちばん辛かったのが、市川市議時代です。タレント活動が禁じられていて、議員報酬は1千万円くらいでしたが、手取りは600万円ほど。長男は大学生、次男が医療系の専門学校生、私は大学院で学んでいましたから」4年後、生活は一変した。子供たちが学校を卒業したこともあるが、県議となり報酬が月額約88万円に増えたのだ。「期末手当を加えると、年収は1千450万円ぐらい。ほかに、政務活動費が年間で450万円くらいあります。活動費を使い、香港で市川の梨の輸出やPRをし、市議時代からのテーマであるAEDの普及活動にも、実績を上げてきた自負があります」'22年には、千葉県議会で居眠り、遅刻、早退が横行して

いることが問題になった。「一般社会なら減給・左遷ものです。私は現在、タレント活動を再開しています。県議になった当時は森田健作知事でしたし、担当者も『まったく問題ない』と（笑）。もちろん、私は議員になって16年間、一度も居眠りなどしたことはありません」以上の3人は、妥当だと納得した報酬を得て、政治活動に邁進している。では、地方議員の「なり手不足」はなぜ起きるのか。中央大学の佐々木信夫名誉教授（地方自治）が解説する。「地方議員の報酬は、町村で

月平均約20万円、市で40万円、政令指定都市や東京の特別区、県議会では80万円です。議員のなり手不足や、無投票当選が問題になっている自治体の多くは、人口5万人以下です。サラリーマンが職をなげうって、月収20、40万円、任期が4年の地方議員になるうとは思えないものです。4年後に、再び会社に戻れるような制度を作ったり、土日や夜間に議会をシフトし、本業をしながら議員活動ができる仕組みが不可欠です」仕事は力ネじゃない、やりがいだ、とはいっけれど——。

写真・久保貴弘

給与支給明細書

支給年月日 令和5年2月21日 給料表 職 所 所属 下 議員番号 氏名 27 (779) 27 鹿児島 岩重仁子氏(49)

報酬・給料	給料の調整額	教職調整額	初任給調整手当	扶養手当	地域手当	通勤手当
月額特勤手当	日額特勤手当	特給(一基給)手当	特給(二基給)手当	農改・定通手当	超勤手当	夜勤手当
休日給	宿日直手当	課外手当	勤続手当	管理職手当	産前産後手当	住居手当
育児(特別)手当	教員特別手当	専任給手当	管理職特別調整手当	初任給調整加算	給付	旅入
所得税	住民税	雇用保険料	国民健康保険(国庫)	国民健康保険(市庫)	共済短期掛金	介護保険掛金
共済貸付返済	共済貸付返済	財形	等級	等級	等級	等級
給与支給額	法定控除計	差引支給額				
780,000	154,750	625,250				
給与支給内訳	A口座振込額	B口座振込額	C口座振込額	現金受領額		
	410,000	584,250				

「共働きの配偶者や副業を持たず、議員報酬のみが収入となっている場合、この額では安いと思います」

鹿児島市出身。米大学で国際政治を学び、青年海外協力隊員、JICAボランティア調整員などを経て現職。「私は小学生の子供を持つシングルマザーで、寄付金や政治献金をまったく受け取らず、副業もしていません。事務所経費や人件費を按分した額や、各種会合の会費や懇親会費などは政務活動費ではなく議員報酬から支出しているため、生活費としてはわずかしかなりません。実家で母と同居してありますが、その支援がなければ、生活は厳しくなるでしょう。子育て世代の方々に議員になってもらいたいとは思っていますが、現状では無責任にすすめることはできません」



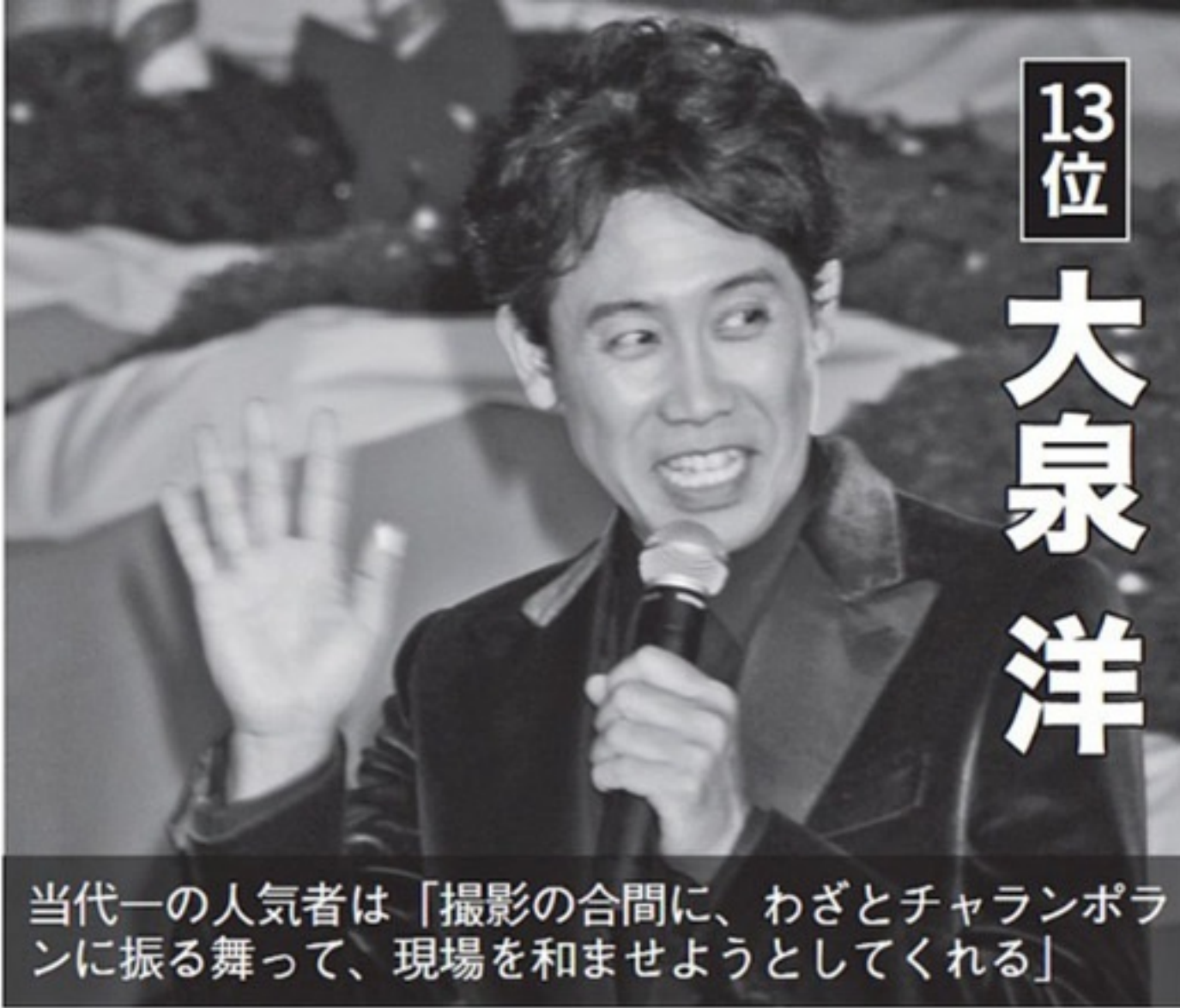
鹿児島県議 岩重仁子氏(49)

月額報酬 78万円

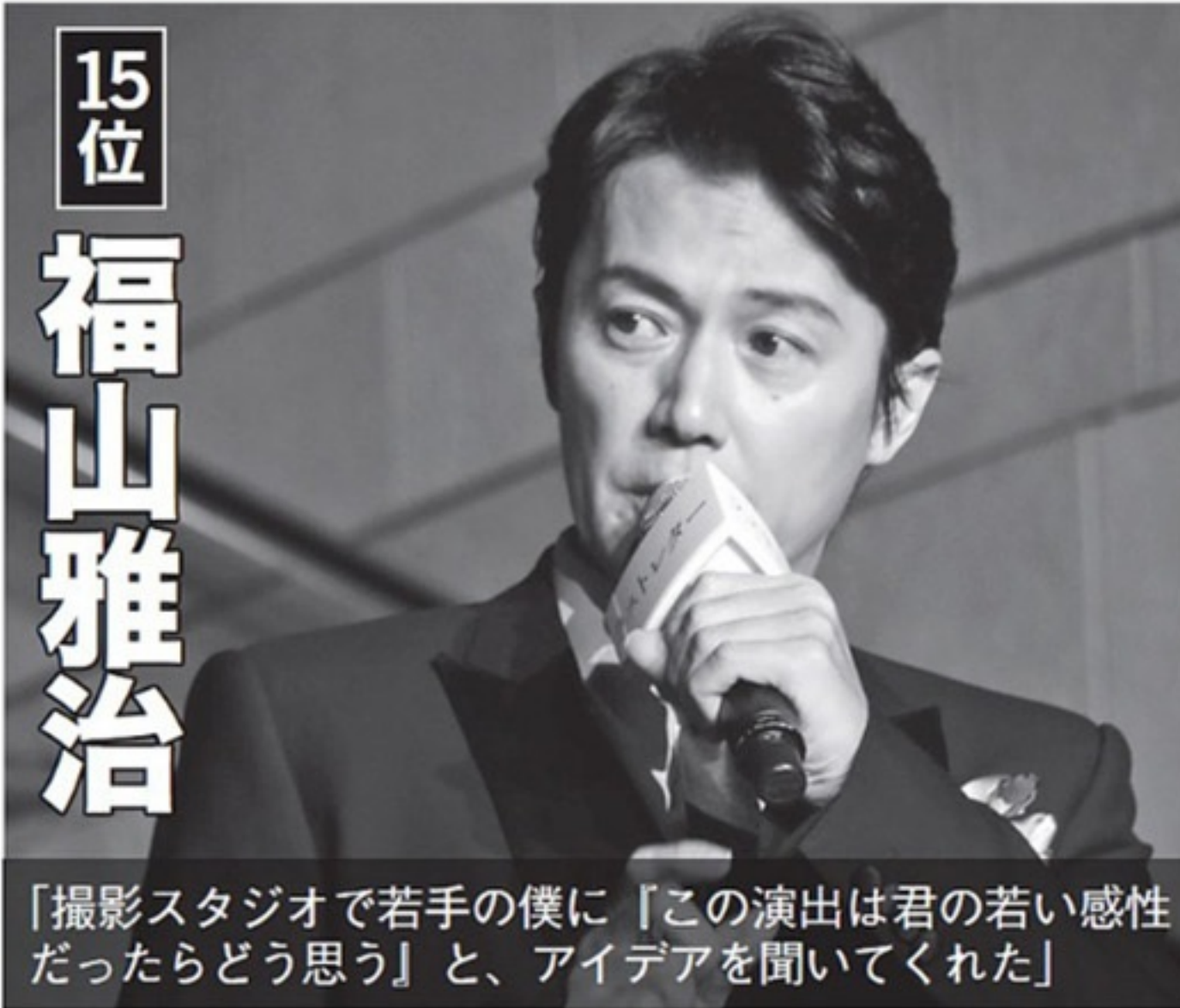
本当に性格がいい俳優

順位	名前(年齢)	得票数
1位	鈴木亮平(39)	658
2位	ムロツヨシ(47)	591
3位	小泉孝太郎(44)	395
4位	斎藤 工(41)	287
5位	山田孝之(39)	255
6位	木村拓哉(50)	245
7位	工藤阿須加(31)	223
8位	高橋一生(42)	158
9位	中川大志(24)	145
10位	眞栄田郷敦(23)	135
11位	竹内涼真(29)	125
12位	中尾明慶(34)	117
13位	大泉 洋(49)	110
14位	西島秀俊(51)	98
15位	福山雅治(54)	97
16位	相葉雅紀(40)	85
17位	向井 理(41)	82
18位	中村倫也(36)	75
19位	福士蒼汰(29)	73
20位	風間俊介(39)	71
21位	松下洸平(36)	65
22位	生田斗真(38)	58
22位	濱田 岳(34)	58
24位	小栗 旬(40)	57
25位	上川隆也(57)	49
25位	松重 豊(60)	49
27位	賀来賢人(33)	45
28位	神木隆之介(29)	42
29位	織田裕二(55)	35
30位	中井貴一(61)	33
30位	阿部 寛(58)	33
30位	菅田将暉(30)	33

NHK、民放のADやヘアメイク、スタイリストなど合計500人に「本当に性格がいい男性俳優」を5名まで挙げてもらい、1位＝5P、2位＝4P、3位＝3P、4位＝2P、5位＝1Pで集計し、ランキング



当代一の人気者は「撮影の合間に、わざとチャランポランに振る舞って、現場を和ませようとしてくれる」



「撮影スタジオで若手の僕に『この演出は君の若い感性だったらどう思う』と、アイデアを聞いてくれた」



「とっつきにくいイメージだったけど、SNSにメッセージを送ったら、ちゃんと返信してくれた」



「出しゃばりすぎず、まわりの人との距離感がちょうどいい感じ。話題も豊富で飽きさせない」

いつも「教えてください」という姿勢を崩さない」。

8位は**高橋一生**。「趣味が多彩でマニアック。その話がまたおもしろい」「山歩きにハマっているという話をしたら「今度行きましよう」と。楽しみにしています」。

9位は**中川大志**。「地方ロケで、おじさんスタッフとスナックにつき合ってくれた」。

10位は**眞栄田郷敦**。「すごくシャイな方なんですけど、現場ではスタッフと打ち解けようとして、下働きまで一緒にやってくれる」。

11位は**竹内涼真**。「現場でヘマをやらかして先輩に怒られた後、『大丈夫?』と優しく声をかけてくれた。惚れるでしょ。自分、男ですけど」。

12位は**中尾明慶**。「結婚生活の悩みを話したところ「大丈夫だよ。俺なんか毎日怒ら

れてばかり」と、自虐ネタで笑わせてくれた」。中尾の妻は、女優の仲里依紗だ。

13位は**大泉洋**。「ものすごく子煩悩。ずっと娘さんの話をしている」「スタッフ同士が揉めてピリついたとき「元気があって素敵です!」と。スタジオが笑いに包まれて、収録もスムーズに進んだ」。

14位は**西島秀俊**。「西島さんが服を脱ぐシーンがある日の収録でのこと。事前にダンベルを持ち込んで、筋肉をパンプアップさせていた。プロの姿を見た気がした」。

15位は**福山雅治**。「待ち時間、女性もいたけどエロトリークで盛り上がった。ほかの人ならハラスメントだけど、福山さんならセーフです」。

16位は**相葉雅紀**。「何年かぶりに会ったのに「〇〇ちゃん、元気?」って、下の名前で呼

んでくれた。お辞儀もいつも丁寧で素敵です」。

29位は**織田裕二**。「共演者にチャラついた若手がいたんですが、彼のプライドも気遣って、スタジオの隅で「ちゃんとしろ」と説教していた」。

30位は**中井貴一**。「スタッフにミスがあり、演出家が激高したとき「そんなに怒ると血圧上がっちゃうよ。そんなときはミキプルーン。マネージャー、持ってきて」と。場が一気に和みました」。

ある民放のベテランプロデューサーが語る。

「勝新太郎さんや高倉健さんなど、昭和の大スターと呼ばれるような俳優は、クセの強い変人ばかりでした。しかし今回、名前が挙がった俳優に共通しているのは「礼儀正しい」「気遣い上手」などです。これは、一般社会でも同じことですよ。昔は「クセのある役者じゃないと、おもしろい作品は作れない」と、よくいわれましたが、もうそんな時代じゃありません。以前より撮影時間や予算、コンプライアンスなどの制約が格段に増えましたからね。しかも一度悪評が立つと、その噂はすぐに業界内に広まります」

俳優も「現場で愛されてな



ピンと張り詰めた空気が漂うドラマの収録現場」。そんな場を和ませってくれる俳優は誰なのか。本誌は、大手広告代理店がADなど現場で働くテレビ関係者500人に実施したアンケート結果を入手。「本当に性格がいい有名人」シリーズの第3弾は「男性俳優編」だ。今回も、現場のスタッフたちが実際に聞き取ったエピソードをいくつか紹介しよう。

1位は**鈴木亮平**。「18年のNHK大河ドラマ『西郷どん』で西郷隆盛役を演じた、いまや日本を代表する俳優だ。スタッフたちによる鈴木評は「とにかく礼儀正しい。下っ端のスタッフが「お願いですから敬語はやめてください」と恐縮するくらい」「以前仕事をしたとき「今度一緒にご飯行きましよう」と約束。リ

ップサービスかと思っていたら、後日本当に連れていってくれた」などと、プロデューサーからADまでがべた褒めだ。

2位は個性派の**ムロツヨシ**。NHK大河ドラマ「どうする家康」に、クセの強い木下藤吉郎役で出演中だ。「収録が押して現場がピリピリしていたら、大声で励ましてくれた」「私がケータリング担当だったとき「これって〇〇ちゃんが仕込んだやつ? 美味し」と、わざとまわりに聞こえるように褒めてくれて。あれには涙が出ました」などと、周囲への気遣いが半端ない。

3位は**小泉孝太郎**。「父親は元総理で、弟は政治家。日本中に知られていて大変だと思うけど、エラそうな態度を

見たことがない」「礼儀正しさは業界トップ。『もっと碎けてくれたほうが』と言ったら「ならば、下の名前で呼び合いましよう」と言われた」。ちなみに、小泉とムロは、プライベートで大の仲よし。

4位は**斎藤工**。「制作者でもあるので、限られた番組予算を理解して協力してくれる」「斎藤さんがいると、共演者がスムーズに動ける。監督もやる方なので、目のつけどころが違う」と、自ら監督業もこなすだけあって、現場で多くの共感を集めている。

5位は「どうする家康」で、服部半蔵役を演じている**山田孝之**。「とっつきにくいイメージがあっただけど、収録の合間になにげなく話したことを「おもしろいじゃん」と、演技に取り入れてくれた」。

6位は**木村拓哉**。「以前は少しキツイところがあったけど、すっかり丸くなった」「スタッフをちゃんと名前と呼んでくれるのが嬉しい」。4月から始まるフジテレビ系の月9ドラマで主演を務める。

7位は**工藤阿須加**。元プロ野球選手の工藤公康を父に持つ彼は、農業にも取り組んでいる。「最近はいまより一緒に仕事をしていたのに、ご自分で育てた野菜を送ってくれた」「礼儀正しく謙虚。



「主演映画を観に行ったら、後日「来てくださってありがどうね。で、どうだった?」と、お礼を言われた」

勃起&ED都市伝説を検証20

「メンソール煙草」「自転車に乗りすぎ」で勃たないは真実！

①禁欲するとEDが治る

「男性の間ではよく言われるようですが、実際にはあまり効果はないと思います。一定期間、射精をしないことで一時的なテストステロン濃度の上昇は期待できますが、その期間は1週間程度です。それ以上長く禁欲してもテストステロン濃度は元に戻ってしまうという調査報告があります。むしろ長期間の禁欲がストレスになってしまい、パフォーマンスが低下するケースもあるようです」(窪田徹矢医師)

②EDは心臓病の兆候である

「予兆ととらえるのであれば○です。じつは、心筋梗塞・狭心症とEDは、動脈硬化や血流の低下、血管の詰まりなど、発症するメカニズムは同じだといえます。注目すべきは、動脈の太さです。心臓の冠動脈は3〜4ミリのに対し、陰茎の動脈は1〜2ミリと非常に細いため、軽度の動脈硬化でも、症状として現われやすいのがEDと考えられます。動脈硬化が進むと、EDからさらに心筋梗塞などの症状を招く可能性があります」(伊勢呂哲也医師)

③AGA治療薬を飲むとEDになる

「代表的なAGA治療薬であるプロペシアの副作用として、性欲減退や勃起機能の低下を招く可能性があることが知られています。しかし、この副作用の発生頻度は、1割程度と非常に低いです。ほとんどの方は、影響がないといえます」(伊勢呂医師)

④高熱を出すとEDになる

「たしかにインフルエンザなどで高熱を出すと、精子を作る機能が低下することがあります。しかし、それは一時的なもので、低下したとしても3〜4カ月もすれば精子を作る機能は元に戻ります」(伊勢呂医師)

⑤糖尿病になるとEDになる

「血糖値が高い血液は、血管の壁を傷つけやすく、神経にも障害を及ぼしてしまうので、○ですね。糖尿病が進行すると、毛細血管や末梢神経がダメージを受けてしまいます。すると、陰茎への血流が妨げられますし、性的興奮や刺激が伝達されづらくなり、EDを招いてしまいます」(伊勢呂医師)

⑥うなぎを食べるとピンピンになる

「うなぎはスタミナ食の代表ですね。ビタミンA、B、亜鉛を豊富に含みます。ビタミンAは生殖機能の維持、ビタミンBは疲労回復、亜鉛は男性ホルモンの生成に欠かせない栄養素です。うなぎを食べて、すぐに絶大な効果が出るかどうかは個人差があると思いますが、EDに悩む男性は積極的に食べてもいいかもしれません」(伊勢呂医師)

⑦自転車に乗るとEDになる

「一般に、サイクリングEDと呼ばれます。もちろん、自転車に乗ると即EDになるというわけではありませんが、スポーツタイプの硬いサドルの自転車に毎日2時間以上乗るという方は注意したほうがいいでしょう。サドルに跨ると血管・神経が通る会陰部が圧迫され、陰茎への血液循環が悪くなります。それが長時間、何度も繰り返されることで器質性EDが引き起こされてしまう可能性があります。柔らかいサドルを選んだり、股間に衝撃を緩和するパッドが入ったサイクリング用パンツを使用するといった対策もあります」(伊勢呂医師)



⑧1回射精すれば2回めは長くできる

「これは、個人差があると思います。男性は、性的興奮の後に射精し、オーガズムに達すると不応期という性的刺激に反応しない時間が訪れます。一般的に皆さんが賢者タイムと呼ぶ時間です。賢者タイムは、20代では15〜20分程度といわれ、年齢が上がるにつれて長くなります。少なくとも、1回射精すると2回めは行為に及ぶ準備ができるまで時間を要する方が多くなるとはいえるでしょう」(窪田医師)

⑨抗うつ薬を飲むとEDになる

「種類によります。たしかに、抗うつ薬・向精神薬のなかには、副作用のひとつとしてEDを起こす薬があります。精神科や心療内科を受診しているEDの方は、医師に薬の副作用を確認することをおすすめします。具体的に性機能障害を起こし得る抗うつ薬は、三環系抗うつ薬、選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)、セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬(SNRI)などがあります」(伊勢呂医師)

⑩若いときにセックスしすぎると前立腺肥大、EDになる

「少し昔は『女遊びばかりしていると前立腺がんや前立腺肥大症になる』といわれたようですが、これはまったくの都市伝説です。前立腺肥大症は、自覚症状がない方も含めると50歳以上の男性の半数以上が罹っている病気です。前立腺が肥大すると尿道が圧迫され、尿が出にくくなったり、尿の回数が多くなる頻尿などの排尿障害が出ることもあります。一般的に、加齢とともに男性ホルモンの低下や生活習慣病などが原因となり血流が低下し、EDになります」(伊勢呂医師)

⑪個人輸入できるED治療薬には偽物がある

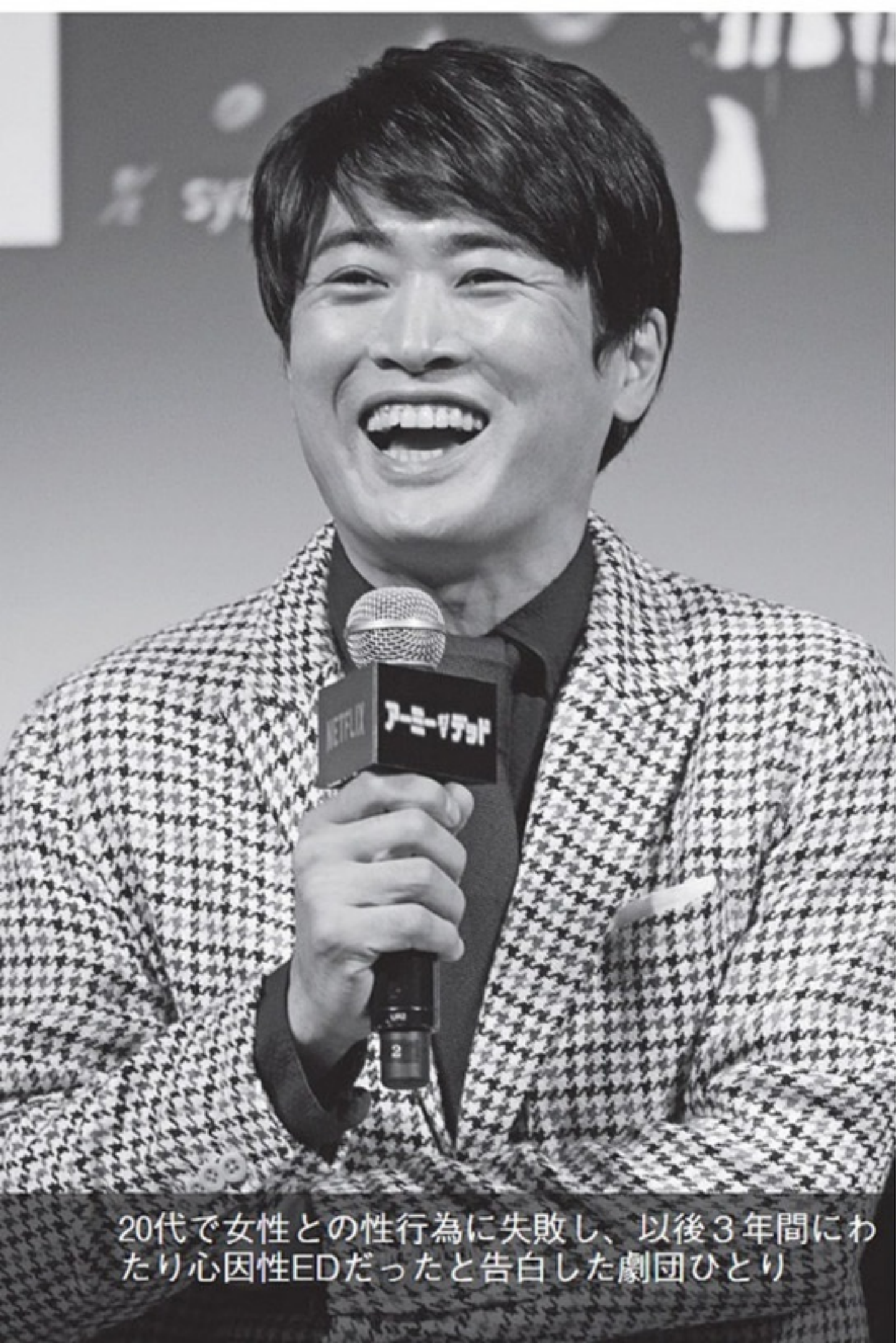
「これには本当に気をつけてください。インターネットで購入できるED治療薬の半分は偽物だと思ったほうがいいでしょう。ED治療薬を製造・販売している大手製薬会社4社が16年に調査したところ、個人輸入代行などと謳うネットサイトから購入してきた商品の、約4割が偽物のバイアグラだったという結果でした。バイアグラだけでなく、シアリス錠の偽物も摘発されています。偽物のシアリス錠を服用し、数時間で痙攣、意識低下が生じた例も報告されています。最近ではジェネリック医薬品も発売されていて、高価なものではありませんので、必ず病院で処方してもらいましょう」(窪田医師)

⑫大人になっておたふく風邪に罹ると種無しになる

「思春期以降におたふく風邪に罹ると、おたふく風邪の原因であるムンプスウイルスが精巣に炎症を起こし、ムンプス精巣炎になります。ムンプス精巣炎になると、精子を作る働きが低下し、最悪の場合は無精子症になる可能性があります。もちろん、100%ではありませんが、思春期を過ぎてもおたふく風邪に罹っていないという人は、ワクチンを接種することをおすすめします」(伊勢呂医師)

⑬メンソール煙草を吸いすぎるとEDになる

「男性の間で、昔から語り継がれているものですが、これは真実です。ただし、正確にはメンソールの煙草だけではなく、種類を問わずすべての煙草は、吸いすぎるとEDになります。メンソールの煙草に使用されているメントールという成分自体が、EDの原因となるわけではありません。喫煙によって血管がダメージを受けるため、陰茎への血流が低下し、EDを引き起こします。ヘビースモーカーでEDに悩む患者さんが禁煙したところ、EDが改善した例もあります」(伊勢呂医師)



20代で女性との性行為に失敗し、以後3年間にわたり心因性EDだったと告白した劇団ひとり

プロ雀士として厳しい世界を生き抜く美戦士の圧倒的プロポーションにひれ伏せ！

戦う女は美しい

岡田紗佳



「10年と15年に急性膵炎を発症した河本準一。膵臓の影響でEDになった経験がある」

⑬スッポンで ピンピンになる

「スッポンの肉には、アルギニンと呼ばれる成分が多く含まれています。これはアミノ酸の一種で、体内に吸収されると一酸化窒素の生成を促進します。一酸化窒素は、血管を拡張させ、陰茎の血流量を増やすため、勃起しやすくなります。また、男性ホルモン量の上昇に欠かせない亜鉛を含みます。さらにビタミンA、ビタミンB群、ビタミンEなどが多く含まれ、精力増強に効果があるといわれます」(窪田医師)

⑭中折れするのは EDじゃない

「行為の最初は勃つけど、途中で萎えてしまう…という男性は多く、40代から増加する傾向にあります。EDと認めたくないという男性も多いですが、中折れもEDです。そして、中折れが頻繁に起こるようなら、動脈硬化のサインととらえ、生活習慣を見直すことが大事です。メタボの改善や飲酒、喫煙を控え、運動をするなど、血管の健康を保つことを心がけることで、中折れが改善することもあります」(窪田医師)

⑮包茎だとパートナーが がんになる可能性がある

「包茎自体ががんを引き起こすわけではありません。しかし包茎の場合、垢が溜まりやすく不潔になりやすいため、HPVウイルスに感染しやすい傾向にあります。その結果、女性にHPVウイルスを感染させてしまい、がんになる可能性があるということです。陰茎は清潔に保ちましょう」(伊勢呂医師)

⑯妻にだけ勃たない のはEDじゃない

「長年連れ添った妻や彼女にだけ勃たない、という男性は少なくありません。AVやほかの女性には正常に勃起するためEDではないと思っている男性もいるようですが、これも立派な心因性EDです。原因は、マンネリ化によって性的刺激を受けにくくなっていることです。奥さん＝興奮しないという固定観念にとらわれている場合もあるので、ED治療薬を服用するのも解決のきっかけになると思います」(窪田医師)

⑰バイアグラを飲むと、 物が青く見えるようになる

巷ではバイアグラの錠剤が青いため、飲むと物が青く見えるようになるといわれている。「実際、バイアグラを服用した後に物が青く見える青視症が起こることはあります。しかし、バイアグラが青いから青く見えるわけではありません。バイアグラによる青視症は一時的なもので、時間の経過とともに改善し、後遺症ありません。青視症は、白内障など目の疾患が原因となっていることもありますので、症状が長引く場合には、眼科を受診することをおすすめします」(窪田医師)

⑱薄毛は絶倫の証拠だ

「薄毛の原因がテストステロンだと理解されている方が多いと思いますが、厳密には違います。テストステロンは、5 α 還元酵素という酵素の作用によりDHT(ジヒドロテストステロン)という、別の男性ホルモンに変わります。このDHTが育毛を妨げることで、薄毛になります。DHTが増える原因には遺伝的要素や喫煙などがあり、必ずしも薄毛＝男性ホルモンが多い＝絶倫というわけではないのです」(窪田医師)

⑲床オナはEDになる

うつ伏せのまま、陰部を床にこすりつける通称「床オナ」。愛好者の多い方法だが、注意が必要だ。「床オナの強い刺激に慣れしまうと、膣内の締めつけが弱く感じ、膣内射精障害を引き起こしてしまうこともあります。習慣化しているという人は、やめることをおすすめします」(窪田医師)

デリケートなテーマゆえに、真偽不明の怪情報も巷に溢れている勃起とEDの話。今回、専門医として徹底解明してくれたのは、くぼたクリニック松戸五香の窪田徹矢院長と、大宮エヴァグリーンクリニックの伊勢呂哲也院長だ。「EDは誤解の多い症状なので、バナナ先生」としてYouTubeで積極的に情報を発信しています。EDのことで気になることがあれば、気軽に泌尿器科を受診してほしいですね」(窪田医師)

伊勢呂医師は、男性の更年期障害にも注意を促す。「当院では、更年期障害の男性患者さんが毎日20人以上来院されます。性欲減退やED以外に、うつや倦怠感といった体の不調があれば、更年期障害の可能性があります」

正しい情報で、元々「？」を取り戻せ！



くぼたクリニック松戸五香
窪田徹矢院長



大宮エヴァグリーンクリニック
伊勢呂哲也院長







麻雀のトッププロが集う「Mリーグ」に出場し、タレント活動もこなす岡田紗佳。Mリーガーのなかでも異色の存在である彼女が、プロを目指した理由とは。

「大学生のときにモデル仲間を通じて麻雀を知ったのですが、そのあとお仕事で知り合ったプロの方に勉強会に誘っていただいたんです。根がオタクなので本格的な勉強を始めたらどんどんハマってしまつて(笑)。なので目指したというよりは、気づいたらプロになっていったって感じです」
現在は生活のほとんどを麻雀に捧げているという。

「嫌にならないのつてたまに聞かれますが、全く嫌になりません！ 負けて苦しいときのほうが多いですけど、それでもおもしろいが圧倒的に勝つんです。その気持ちはプロになる前も今も変わりません」
2月に誕生日を迎え、29歳に。30歳までの目標は？

「まずはプロとして、雀力で認められたいです。私のプレーを見た方が、ワクワクするような麻雀を常に打ちたいと思っています。もっと未来の目標でいうと、20年後もその先もずっと麻雀プレーヤーでいたいと思っています」

'21年3月に販売を開始、アパレル業界を
席巻しているファミリーマート発の
衣料品ブランド「コンビニエンスウェア」。
悪天候時の着替え用など緊急時に
購入される存在だったコンビニ衣料を、
指名買いされるまでに押し上げた
「ファミマ」服を徹底研究。
ミスFLASH2023にも女子目線で
写真丸世代の着こなし方を聞きました！

徹底研究 ファミマ服

「ちょい買い」でできる俺たちの
新モテアイテム

ソックスが累計販売数1千万足突破&コラボもSNSで話題沸騰！
圧倒的な店舗数を生かした低価格・高品質で大ヒット連発中！
パリコレデザイナーのミリ単位のこだわり、

「ちょいどいい服」は
コンビニにあった！

「21年3月の全国展開からわ
ずか2年で売り上げたソックス
の数は驚きの1千万足。ファミ
リマートが全国1万6
千500店舗で販売している「コ
ンビエンスウェア」が絶好調
である。

「これまでコンビニの衣料品
は突然の雨や出張のときなど
に重宝される「緊急時に買う
商品」でした。そこで「これ
からはおむすびやコーヒーを
買うように、コンビニで日常
的に衣料品を買う文化を根づ
かせたい」というコンセプト
を掲げ、「いい素材、いい技術
、いいデザイン」の理念ととも
にブランドを立ち上げました。
リオ五輪閉会式で衣装を担当
するなど世界で活躍するファ
ッションデザイナーの落合宏
理さんが共感してくださり、共
同開発をスタートさせました」と
話すのは同社で商品開発を
担当する須貝健彦さん。
ファミマ店内の棚には色と
りどりの「今治タオル」(600円・
税込み、以下同)、「アウターT
シャツ」(1千80円)、「ボクサ
ーパンツ」「トランクス」(ともに
720円)などが整然と並べられて
いるが目をひくのはカラフル



直筆サイン入りチェキを
4名様にプレゼント！

抽選で4名様に直筆サイン入りチェキをプレゼント
いたします。ご希望の方は下の応募券をハガキに貼
り、〒住所・氏名・年齢・職業・希望するチェキ(A
～Dのいずれか)を明記のうえ、〒112-8011(住
所は不要)光文社FLASH編集部「岡田紗佳プレゼン
ト」係までお送りください。締切りは3月14日(当
日消印有効)。当選者の発表は、賞品の発送をもっ
てかえさせていただきます。

※雑誌公正競争規約の定めにより、こ
の懸賞に当選された方は、この号のほ
かの懸賞に入選できない場合があります。
ハガキの個人情報に関しては、抽
選および賞品の発送のみに使用し、そ
のほかの目的には使用いたしません。

応募券
FLASH
1681号
岡田紗佳

PROFILE

おかださやか 29歳 '94年2月
19日生まれ 東京都出身 T170・
B85W58H83 「第43回 ノンノ
モデルオーディション」でグラン
プリを受賞し、'12年2月号から
'18年5月号までファッション誌
「non-no」の専属モデルを務めた。
'17年4月に日本プロ麻雀連盟所
属女流プロ雀士となり、'19年より
Mリーグチーム「KADOKAWAサ
クラナイツ」のメンバーとなる。
そのほか最新情報は、公式Twitter
(@sayaka_okada219)、公式Insta
gram (@sayaka_okada) にて

写真●中山雅文

スタイリスト・菅原 恵
ヘアメイク・伊藤遥香 (M'z up)





「ファミマカラー」の
ショートソックスを手
にした須貝さん。伸ば
しても柄が崩れない

3月発売の 新作はコレ!

ファミマ服
新作

春の新作はアウターTシャツの新品、
ショートソックスなどがリリース。



春の新品が3月7日、14日に発
売される。各商品、トレンドカラーを取り
入れたビビッドな仕上がりになっている。
なかでも注目は「アウターTシャツ」
(1089円)だ。写真丸世代の必須
アイテムになる予感が!

へたれない襟&素材感にこだわったヘビーウェイトTシャツ

こちら3月14日発売の新品、シ
ョートソックス「チェッカー」(429円)
だ。人気のファミマカラーのライン
ソックスをチェッカー柄にした。「履
いたときに柄が崩れないように調整
しました」と須貝さん。人気になりそう

ファミマカラー靴下に
待望のショート丈!



家庭で洗濯できて
小さく折りたためる
コンビニエンス服

「風合いと保温性を実感していた
ため店舗ではハンガーにかけて
展示しました」(須貝さん)という自信
作。家庭で手洗い洗濯ができて小
さくたたんで持ち運びも可能
※東京都の一部店舗で発売した商品で
ず。現在、取り扱いがない場合があります。

昨年4月に、性の多様性やLGBTQ(性
的少数者)支援を意味する6色のレ
インボーカラーソックスを数量限定で
展開。売り上げの一部をLGBTQ支援
団体に寄付した。レインボーカラーの
ファミチキ袋も数量限定で登場した

6色のピッチにこだわり
抜いた限定ソックス

人気を確立 した傑作

商品を探して店舗を渡り
歩くマラソン現象が起きた
'22年のヒット商品を紹介。

※現在、取り扱いはありません。

ファミマ服
爆売



問い合わせ殺到の大ヒット!



昨年7月に発売されると『ストレンジャー・シングス』の世界観
が再現されていて、ダークながらもレトロポップなデザインがクー
ル!と大いに人気に。同時発売された「今治タオルハンカチ」も話題に

アウターTシャツ、ラインソックスで
取材に応じた須貝さん。「ブランドのイ
チファンとして、日ごろから愛用して
います」



「ストレンジャー・シングスと
いうコンテンツを一部のお客様
はご存じだったとしても、全
国のお客様にどれだけ浸透し
ているのか。全国的な反響は
あるのか、という意見もあり
ました。結果、想定10倍を
超える売り上げとなりました」
ソックスが注目されるコン
ビニエンスウェアだが、アウタ
ーウェアの評価も高い。人気
の「はっ水パーカー」(3千289円)
に使用している素材は、海外
のハイブランドにも生地を提
供する小松マテリア社の超耐
久撥水素材「ダントツ撥水®」。
その撥水性と耐久性は群を抜
いていて、しかもファスナーの
引き手がファミマカラーで彩
られるなど、遊び心もある。



「ストレンジャー・シングスと
いうコンテンツを一部のお客様
はご存じだったとしても、全
国のお客様にどれだけ浸透し
ているのか。全国的な反響は
あるのか、という意見もあり
ました。結果、想定10倍を
超える売り上げとなりました」
ソックスが注目されるコン
ビニエンスウェアだが、アウタ
ーウェアの評価も高い。人気
の「はっ水パーカー」(3千289円)
に使用している素材は、海外
のハイブランドにも生地を提
供する小松マテリア社の超耐
久撥水素材「ダントツ撥水®」。
その撥水性と耐久性は群を抜
いていて、しかもファスナーの
引き手がファミマカラーで彩
られるなど、遊び心もある。

「ストレンジャー・シングスと
いうコンテンツを一部のお客様
はご存じだったとしても、全
国のお客様にどれだけ浸透し
ているのか。全国的な反響は
あるのか、という意見もあり
ました。結果、想定10倍を
超える売り上げとなりました」
ソックスが注目されるコン
ビニエンスウェアだが、アウタ
ーウェアの評価も高い。人気
の「はっ水パーカー」(3千289円)
に使用している素材は、海外
のハイブランドにも生地を提
供する小松マテリア社の超耐
久撥水素材「ダントツ撥水®」。
その撥水性と耐久性は群を抜
いていて、しかもファスナーの
引き手がファミマカラーで彩
られるなど、遊び心もある。

「ストレンジャー・シングスと
いうコンテンツを一部のお客様
はご存じだったとしても、全
国のお客様にどれだけ浸透し
ているのか。全国的な反響は
あるのか、という意見もあり
ました。結果、想定10倍を
超える売り上げとなりました」
ソックスが注目されるコン
ビニエンスウェアだが、アウタ
ーウェアの評価も高い。人気
の「はっ水パーカー」(3千289円)
に使用している素材は、海外
のハイブランドにも生地を提
供する小松マテリア社の超耐
久撥水素材「ダントツ撥水®」。
その撥水性と耐久性は群を抜
いていて、しかもファスナーの
引き手がファミマカラーで彩
られるなど、遊び心もある。

「ストレンジャー・シングスと
いうコンテンツを一部のお客様
はご存じだったとしても、全
国のお客様にどれだけ浸透し
ているのか。全国的な反響は
あるのか、という意見もあり
ました。結果、想定10倍を
超える売り上げとなりました」
ソックスが注目されるコン
ビニエンスウェアだが、アウタ
ーウェアの評価も高い。人気
の「はっ水パーカー」(3千289円)
に使用している素材は、海外
のハイブランドにも生地を提
供する小松マテリア社の超耐
久撥水素材「ダントツ撥水®」。
その撥水性と耐久性は群を抜
いていて、しかもファスナーの
引き手がファミマカラーで彩
られるなど、遊び心もある。

「ストレンジャー・シングスと
いうコンテンツを一部のお客様
はご存じだったとしても、全
国のお客様にどれだけ浸透し
ているのか。全国的な反響は
あるのか、という意見もあり
ました。結果、想定10倍を
超える売り上げとなりました」
ソックスが注目されるコン
ビニエンスウェアだが、アウタ
ーウェアの評価も高い。人気
の「はっ水パーカー」(3千289円)
に使用している素材は、海外
のハイブランドにも生地を提
供する小松マテリア社の超耐
久撥水素材「ダントツ撥水®」。
その撥水性と耐久性は群を抜
いていて、しかもファスナーの
引き手がファミマカラーで彩
られるなど、遊び心もある。

降臨！難波の グラビアNew Star☆

NMB48 隅野和奏

多くのメンバーがグラビア誌、
アイドル誌を賑わすNMB48。なかでも
最新アルバムで選抜入りを果たし、
その存在感を強めている彼女が
本誌初登場！



ミスFLASH
2023が
ジャッジ！

俺たちが 「ファミマ」服を 着ていたら…



橋 舞 (27)
B89 (F) W61H85

会社員として働いた経験をもとにジャッ
ジ。「こういうかわいい色のボクサーパ
ンツは、おしゃれに見える」

並べられたコンビニエンス
ウェアを見て、「すごいカラフ
ル！ かわいいですねー」と歓
声を上げた3人。まずは商品
の印象を聞いた。
橋 以前にソックスを忘れて買
ったことがあって、ファミマ
にソックスがあることを知っ
てました。1年くらい前です
が、ファンの方からファミマ
カラーのソックスをいただい
たことがあって愛用していま
す。素材がしっかりしていて、
とても使いやすいです。色も



井上晴菜 (26)
B88 (E) W59H86

グラドルと会員の二刀流で活動中。バス
ケットボールが趣味の体育会系。「はっ水
パーカーはランニングにもぴったり！」

かわいいですね。

井上 ラインソックスは実家
で父が愛用しています。足裏
の部分のクッションがきいて
いて履きやすい。黒のはっ水
パーカーも素材感がいい。こ
ういうのって安いものは生地
がペラペラで、いかにもって
感じなんだけど。これはしっ
かりしているからジムで着て
いる人がいたらカッコいいな
って思っちゃう。

弓川 とてもカラフルな色使
いで春にぴったり。ソックス
は知っていましたけど、Tシャ
ツがあるのは初めて知りまし
た。色はグレーが好きです。
すぐコットン感があって気
持ちよさそうですね。インナ
ーパンツに使えるような女の
子向けのパンツも出してほし
いなあ。



弓川いち華 (27)
B85 (D) W59H88

アイドルを卒業後、グラドルに転身。「オレン
ジみたいな派手色のTシャツはすごく可愛い。
写真丸世代の男性にも似合うと思います」

井上 ビビッドカラーのTシ
ヤツを着て撮影会に来てく
ださったアマチュアカメラマ
ンの方がいらして。その方の
ことはすぐに覚えちゃいました！
橋 モノトーンのスーツなど
に差し色として原色のソック
スを履いて、それをチラ見せ
するとおしゃれ感が出ると思
います。ソックスにこだわっ
ている男性は素敵です。女の
子は男性の足元もしっかりチ
ェックしています。



ね。裾からチラッと見える足
元が素敵になります。デニム
なら裾を折り返したりして。
白いソックスは無難な色です
けども冒険をしてほしいです。
橋 原色に抵抗があるならア

ーガイル柄もかわいいかも。
普段使いにとってもいいし、フ
ァミマのソックスは「足が守ら
れている感」があるので外回り
のお仕事でも疲れなと思います。



グラビアデビューから約1年。透明感のあるルックスとメリハリのあるボディで、グラビア界の新星としても注目を集めるNMB48の隅野和奏。グラビアは、撮られるのも見るのも好きだと語る。

「私が載った雑誌は、お母さんがすべて買って来てくれます。ときどき、朝食を食べすぎたかも」と、撮影時にボディラインが気になることがあって、雑誌を見てチェックしています」

グラビアのお手本にしているのは、NMB48の先輩である上西怜。

「怜さんはポージングが上手で、実際に長身に見えるので、とても勉強にな

ります。表情も豊かで、かわいい感じも大人っぽい感じも出されていて、本当に素敵だなと思っています」

プライベートでは大のゲーム好き。2月には、YouTubeチャンネル「新YNN NMB48 CHANNEL」内でゲーム実況をおこなう活動「ゲー研」がスタートした。

「暇さえあればゲームです(笑)。とくに、ポケモンがかわいくて大好き。ゲー研は黒田楓^{ちゃん}や桜田彩叶^{ちゃん}など、ゲームが上手なメンバーが多いので、プレイテクニックとアイドルならではの実況の両方を楽しめます。ぜひ見てください！」



MAGDOWNLOAD.ORG

FREE DOWNLOAD

LATEST MAGAZINES

HIGH QUALITY TRUE-PDF

MAGDOWNLOAD.ORG

NMB48 隅野和奏をはじめ、トップアイドル総登場の
Platinum FLASH Vol.21 が発売中!



PROFILE

すみのわかな 19歳 '03年7月16日生まれ 大阪府出身 T152 ニックネーム…わかニヤ
ン 20年にNMB48の7期生として加入。22年に昇格。チームB II副キャプテン。NMB
48の4thアルバムリード曲「Done」で選抜入り。Twitter: @wakanyan_nmb48

写真●田中智久
スタイリスト・米丸友子
ヘアメイク・安井愛(COCO.RO.)



直筆サイン入りチェキを
3名様にプレゼント

抽選で3名様に直筆サイン入りチェキをプレゼントいたします。ご希望の方は下の応募券をハガキに貼り、〒住所・氏名・年齢・職業・好きなグラドルを明記のうえ、〒112-8011(住所は不要) 光文社 FLASH編集部「隅野和奏プレゼント」係までお送りください。締切りは3月14日(当日消印有効)。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。チェキの絵柄は選べません。
※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。また、ハガキの個人情報に関しては、抽選及び賞品の発送のみに使用し、そのほかの目的には使用いたしません。

応募券
FLASH
1681号
隅野和奏

素肌で、卒業します。

松下玲緒菜

惜別の手ブラを見せた、アイドル最後のグラビア

「まねきケチャ」から3月20日旅立ち。





「まねきケチャ」のセンターとして、アイドル界を突っ走ってきた松下玲緒菜が、3月20日をもってグループを、アイドルを卒業する。

「卒業は、2年前くらいから漠然と考えていました。ももクロさんに憧れて、アイドルになった。8年間やってきて、私も人を元気にできるアイドルになれたんじゃないかと思ったら、やり切ったなと思っただけです。武道館にも立てたし、やりたいことは全部できた。今回卒業する私と（宮内）凜ちゃん、（中川）美優ちゃん、みんな同じ気持ちだったから、何回もミーティングして、決断して、マネージャーさんに話しに行った。意外とすんなり、

認めてもらいました」

それでも、いざその日が近づくと、緊張している。

「卒業ライブは泣いちゃうと思うけど、泣かないようにしたい。私が泣くとファンのみんな泣いちゃうし、逆もそうだから。お互い泣かないで、ふだんどおりの楽しいライブにしたいです」

卒業後のことは、まだ未定。「私は、しばらくはニート（笑）。できるなら海外でゆっくりしたいです。でも歌は、歌い続けていきたいな」

月額1100円^{（税込み）}の会員制サイト
「FLASH Prime」にて、
未公開カットを随時公開中！
<https://flash-prime.jp/>



アクセスはこちら



FREE DOWNLOAD

LATEST MAGAZINES

THE BEST QUALITY TRUE PDF

MAGDOWNLOAD

<https://magdownload.org/>



◀この端を丁寧に切り開いてご覧下さい

星乃莉子

本誌が見つけた逸材パティシエ

1st写真集から
満点笑顔のヌードを
召し上がれ。

PROFILE

まつしたれおな 5月2日生まれ 愛知県出身
'15年3月の「まねきケチャ」結成時からのメンバー。属性は炎。メンバーカラーは赤。ニックネームは、れおにゃ。3月20日の卒業記念公演「旅立ち」をもって、まねきケチャから卒業する。そのほか最新情報は、松下玲緒菜公式Twitter (@matsushitareona)、公式Instagram (@matsushita_reona) にて

写真●佐藤佑一

スタイリスト・八杉直美
ヘアメイク・円谷歩美



※写真のチェキは見本です

生メッセージ動画を1名様、
直筆サイン入りチェキを
9名様にプレゼント!

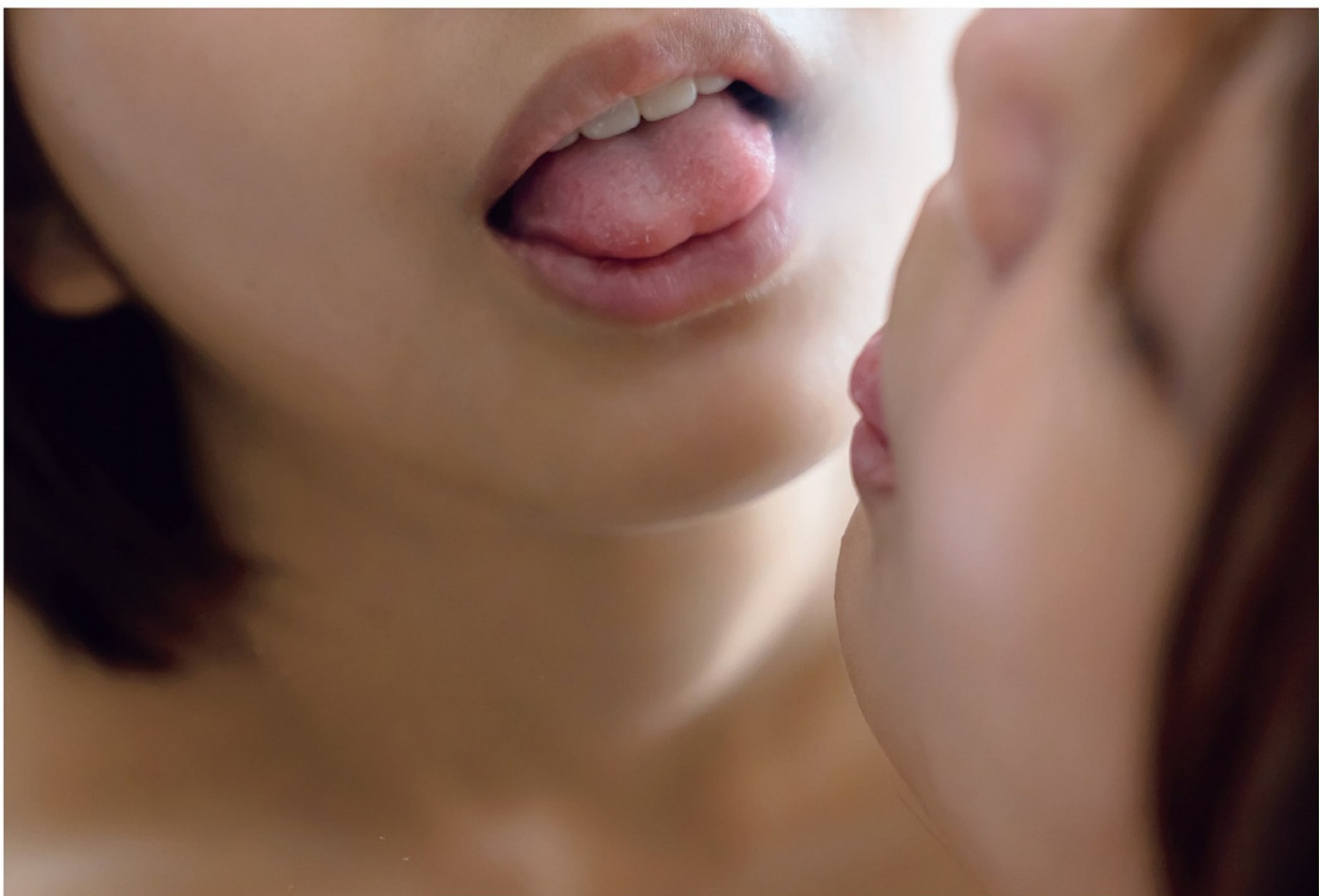
抽選で1名様に①生メッセージ動画(30秒程度)、9名様に②直筆サイン入りチェキをプレゼントいたします。ご希望の方は下の応募券をハガキに貼り、〒住所・氏名・年齢・職業、希望するプレゼント(①②のどちらか)、動画の送り先のメールアドレス(②ご希望の方のみ)を明記のうえ、〒112-8011(住所は不要) 光文社 FLASH編集部「松下玲緒菜プレゼント係」までお送りください。なお、動画はグラビア撮影時に収録したものです。またチェキの絵柄の指定はできませんのでご了承ください。締切りは3月14日(当日消印有効)。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号のほかの懸賞に入選できない場合があります。いただいたハガキの個人情報、抽選と賞品の発送のみに使用させていただきます。

応募券
FLASH
1681号
松下玲緒菜

『卒業記念FLASHデジタル写真集
松下玲緒菜
素肌で、旅立ち』は3月14日発売!





『ずっとしゃべってるね』と
まわりからツッコまれました。
本当にいい雰囲気の中で、撮
影中は笑ってばかりでしたね』
昨年9月に本誌で初ヌード
を解禁した星乃莉子。デビュー
からわずか約半年で、1st写
真集が発売されるという、異
例の快進撃だ。

「今回の撮影は秋の沖縄だっ
たのですが、道民の私には暑
くて(笑)。露出度が高い開放
的な衣装がちょうどよかった
です。私のなかにある、爽や
かさと色っぽさのコントラス
トを見ていただきたいです」
元・パティシエという経験
を生かし、みずから監修のス
hirtsも販売に。

「私自身、食べ物に敏感なの
で、今後はグルテンフリーや
糖質オフのダイエッター向き
のお菓子をプロデュースして
みたいですね。自分局のレシ
ピはもう作っているんですよ」
活動の場を順調に広げてい
る彼女。最後に、セクシー女
優としての目標を聞いた。

「見ている人の心を動かす女
優になりたい。私の仕事、言動
のひとつひとつが誰かの心に
響くように、毎日自分を磨い
ていきたいです。日本でいち
ばん有名なセクシー女優にな
れるように頑張ります！」





航空券が原油高で超絶高騰中…まだ間に合うGW、今年は近場で眼と心を同時に癒やそう

三重 30社の滝の目の前で外気浴 岡山 浴室内から瀬戸内海を一望
大分 鍾乳洞が天然の水風呂に

47都道府県「絶景サウナ」を整理！

西日本編

兵庫

「セトレ ハイランドヴィラ姫路」

サ 90~100℃ 水 12~15℃

〒兵庫県姫路市広嶺山224-26 ☎079-284-3010

料27,000円～ 火・水

昨年3月に開設されたばかり。完全プライベート空間で、24時間いつでも好きな時間にフィンランド式サウナを堪能できる。すぐ隣には水風呂を併設。樽型のサウナはガラス張りになっており、サウナの中や水風呂、外気浴場から、播磨平野、世界遺産の姫路城や、淡路島、瀬戸内海などが見渡せる



PROFILE

ほしのりこ 北海道出身 T 152・B84(E)W57H85 製菓の専門学校を卒業後、パティシエとして勤務。国家資格である製菓衛生師の資格を保持している。昨年8月9日発売の「FLASH」にてグラビアデビューを果たし、翌月に本誌でヌードを解禁。SODstarとして、ソフトオン・デマンドより10月にAVデビューした。特技はお菓子作り。趣味は乗馬、美術館巡り。そのほか最新情報は、公式Twitter (@riko_hoshino) にて

写真◎ICHI

『星乃莉子 1st写真集 étoile』は小学館より発売中

3/19(日)12時～
SODランドにて
写真集イベントが
開催決定！
詳細は書泉グランデの
ホームページまで

▼この端を丁寧に切り開いてご覧下さい

47都道府県
西日本編

「**絶景サウナ**」で整える!



鳥取

「**皆生日帰り温泉オーシャン**」
サ 95℃～100℃ 水 21℃
⑤鳥取県米子市新開3-2-46 ☎0120-475-203 ⑥1,370円 ⑦不定休

温泉施設内の屋内サウナ。1階と2階で男湯と女湯に分かれており、月替わりで男女入れ替え制。2階の整い椅子（写真）からは、日本海を一望できる



島根

「**瑞穂ハイランド 森のサウナ**」
サ 70℃ 水 10～15℃
⑤島根県邑智郡邑南町市木6242-19 ☎0855-85-1111
⑥20,000円/半日、35,000円/1日 ⑦水・木 ※祝日の場合営業

サウナの前の清流が水風呂に。アロマオイルを使用したロウリュもできる。森の中にあるサウナ（写真）のほかに、機関車を模した小屋サウナも併設



広島

「**瀬戸内隠れ家リゾート Beach Sauna**」
サ 120℃ 水 8℃～※瀬戸内海の海水温で変動
⑤広島県尾道市百島町2581-13 ☎0848-38-2007 ⑥25,000円～ ⑦なし

目の前の瀬戸内海で冷水浴ができる。テントサウナ内からは、空を見て体を温められる。デッキスペースのジャグジーに水を溜めることも可能



山口

「**セトノウツツ**」
サ 約80℃ 水 17～20℃
⑤山口県大島郡周防大島町大字平野1184 ☎0820-78-0220 ⑥宿泊料金に含む ⑦不定休

宿泊者のみが利用可能なフィンランド製バレルサウナ。水風呂は地下水を使用。サウナそばの水風呂や外気浴スペースから、瀬戸内海を見渡せる



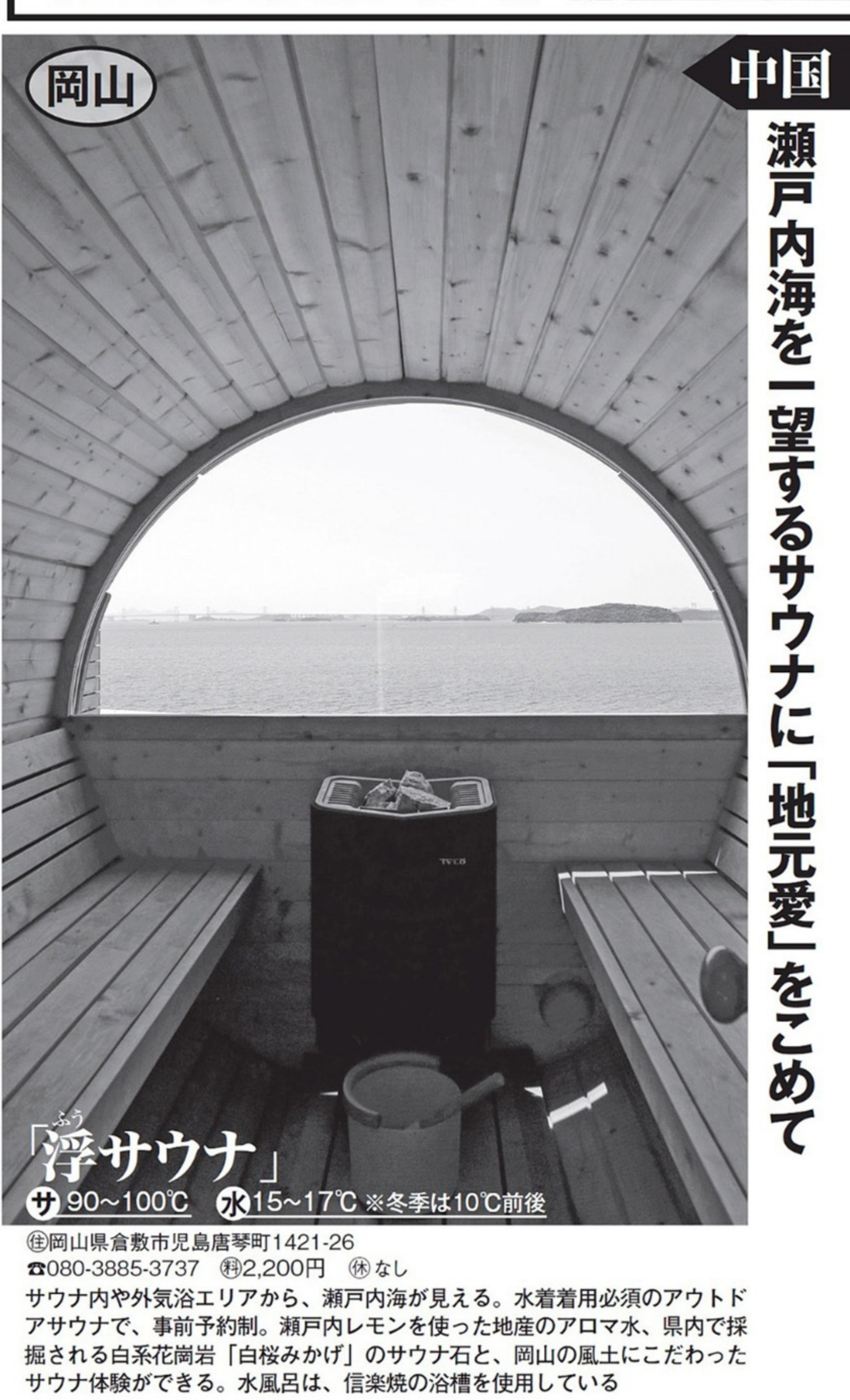
大阪

「**IZA SAUNA osaka**」
サ 90℃ 水 約12℃ ※外気温度による
⑤大阪府大阪市都島区網島町4-12 東文ビル 3階 ☎050-3612-7647 ⑥8,000円～
※平日、休日、利用時間帯によって変動あり ⑦なし
大阪城北詰駅徒歩6分の屋上貸し切りバレルサウナ。整い椅子からは、大阪の街を眺められる。水風呂は、寝ながら入れるものと肩まで浸かれるものの二種類

中国

「**浮サウナ**」
サ 90～100℃ 水 15～17℃ ※冬季は10℃前後
⑤岡山県倉敷市児島唐琴町1421-26 ☎080-3885-3737 ⑥2,200円 ⑦なし

サウナ内や外気浴エリアから、瀬戸内海が見える。水着着用必須のアウトドアサウナで、事前予約制。瀬戸内レモンを使った地産のアロマ水、県内で採掘される白系花崗岩「白桜みかげ」のサウナ石と、岡山の風土にこだわったサウナ体験ができる。水風呂は、信楽焼の浴槽を使用している



奈良

「**黒滝のお宿～森と川と～**」
サ 95℃ 水 5℃
⑤奈良県吉野郡黒滝村中戸389番地2 ☎090-2107-6607
⑥1泊20,000円～（一棟貸し） ⑦なし

宿の真裏にある清流が水風呂に。宿泊者が利用できるアクティビティのひとつとして、無料で体験できる。新サウナ建築のため、4月より再スタートする



和歌山

「**リバーサイドサウナ 大泰寺**」
サ 100℃ 水 16℃ ※季節変動あり ⑤和歌山県東牟婁郡那智勝浦町下和田775 ☎080-2781-3483 ⑥一人あたり3,000円 ⑦火・木
大泰寺の境内のキャンプサイトでおこなえるテントサウナ。目の前の太田川にダイブして体を冷ませる。2時間1セットのタイムテーブル



飛雪の滝キャンプ場

サ 3種のテントサウナにより異なる 水 滝つぼ 春・秋:10～20℃ 夏:15～23℃ 冬:5～10℃
⑤三重県南牟婁郡紀宝町浅里1409-1 ☎080-5843-6793
⑥サボッタ:3月まで1,100円 4月から2,000円、モルジュ:2,500円、EX-PRO:2,000円 ⑦年中無休

高さ30m幅12mの「飛雪の滝」を見ながら整える。サウナを出たらそのまま滝つぼにダイブして冷水浴。フィンランド式サウナ「サボッタ」（60～80℃）、ロシア式サウナ「モルジュ」（100～120℃）、同「EX-PRO」（100～120℃）の三種のテントサウナを用意。電話予約の受付時間は9～17時



滋賀

「**テントサウナ at ワニベース**」
サ 100℃ 水 8℃ ⑤滋賀県大津市和邇北浜416-2 ☎080-9718-9242 ⑥2,300円～ ⑦木・金

テントサウナ後は、琵琶湖に浮かべた栈橋の上で外気浴ができる。カフェ、宿泊施設が併設されており、BBQや、クルージングも楽しめる



京都

「**MACHIYA:SAUNA KYOTO**」
サ 90℃ 水 15℃ ※季節変動あり ⑤京都府京都市中京区三坊西洞院町561 ☎090-9838-9637 ⑥平日8,000円～ ⑦なし

京都の路地裏の京町家を改装したサウナ。写真は内気浴場で、畳の上の寝ころび椅子で整える。ひと枠3時間（一日4枠）の完全予約制。宿泊利用も可能



三重

近畿
サウナを出たら、琵琶湖に、浮かんで、外気浴

大分



いなづま
「稲積水中鍾乳洞 サウナ」

④100℃ ⑤16℃
⑥大分県豊後大野市三重町中津留300 ☎0974-26-2468 ⑦5,500円 ⑧不定休
鍾乳洞で冷水浴ができる。洞窟の中に川が流れており、通年で16℃。一日3枠貸し切りで完全予約制。テントサウナではセルフロウリュが可能で、通常の水とほうじ茶の2種類用意されている。宿泊可能なキャンプ場も併設。記載の料金は2人以上で貸し切りした場合の一人当たりの値段。一人での申し込みでは9,000円。水着・タオル持参必須

佐賀



みふねやま
「御船山楽園ホテル「らかんの湯」」

④95℃ ⑤16℃ ⑥佐賀県武雄市武雄町武雄4100 ☎0954-23-3131
⑦3,850円 ※事前予約制 ⑧不定休
男性用水風呂（写真）で、御船山を眺めながら冷水浴ができる。水風呂は16℃に冷却した武雄温泉の源泉を使用。サウナはセルフロウリュ可能

鹿児島



「KeiU」 ④80℃ ⑤16℃

⑥鹿児島県熊毛郡屋久島町尾之間675-20 ☎075-525-7575 ⑦10,000円 ⑧年中無休
世界遺産・屋久島の貸別荘宿泊者専用サウナ。南側は太平洋（写真小）、北側には世界自然遺産登録区域モツシュム岳（写真大）を見ることができる

長崎



@Kbichiro Fujimoto
「RE SORT 西果でサウナ」 ④100℃ ⑤12℃

⑥長崎県佐世保市万津町7-13 山本ビル ☎0956-23-1120 ⑦22,000円～ ⑧なし
古マンションをリノベーションしたホテルの屋上サウナ。サウナ室内や外気浴スペースから、海や山、米軍基地など佐世保の街を一望できる

熊本



「ペルラの湯舟「海の湯」」

④約90℃ ⑤18℃
⑥熊本県天草市本渡町広瀬996 ☎0969-23-2626 ⑦700円 ⑧不定休
「海の湯」内にあるオーシャンビューサウナルーム（写真）のサウナ室内から、有明海が見える。男女入れ替え制で「海の湯」は偶数日が男湯となる

九州

100℃の高温で温まったら、日本最大の水鍾乳洞で冷水浴

高知



「本川サウナ ニジユマル」

④100℃ ⑤夏16℃程度、真冬4℃
⑥高知県吾川郡いの町中野川34-1 ☎090-7103-9241 ⑦1人3,500円(2名より予約可)
吉野川の源流で水風呂と外気浴が楽しめる。腰までつかれる箇所や、水深2m以上の箇所があり、冷水浴だけでもさまざま。土、日、月曜日のみの営業

愛媛



「ていぎぎテントサウナ湯畑」

④80～90℃ ※季節変動あり ⑤約12～14℃ ※地下水の温度変化あり
⑥愛媛県松山市中野町甲853 ☎080-3312-1806 ⑦1人1,500円～ ⑧水
野外貸し切りテントサウナ。田園を望みながら外気浴ができる。別途入浴料500円必要。温泉施設「ていぎぎの湯」敷地内にあり、屋内天然温泉に入浴可能

沖縄



「サウナ 森の巣箱」

④105℃ ⑤13℃
⑥沖縄県国頭郡今帰仁村湧川699 ☎0980-56-1570
⑦日帰り利用料金 12,000円～ ⑧水(天候により臨時休業あり)
沖縄本島の3時間貸し切りサウナ(定員4名)。整いデッキからは、真つ青な海を見ながら外気浴ができる。営業は一日2枠、各1組貸し切り。カフェとツリーハウスホテルが併設されており、整い後にクラフトビールなどを堪能できる。ホテル宿泊者はサウナ代8,000円

徳島



「ネイチャーヒーリング」

④80～90℃ ⑤5～9℃ ⑥徳島県名西郡神山町神領大基地355-1
☎080-4226-2714 ⑦3,000円～ ⑧不定休
屋内サウナ(温度は上記)のほかに、テントサウナも。水風呂は井戸水を使用。テントサウナの場合は、目の前の鮎喰川へダイブも可能

香川



「SAZAE」

④80℃ ⑤15～20℃ ⑥香川県香川郡直島町横防2182 ☎087-813-3177
⑦サウナ利用料金込み48,400円～ ⑧不定休
昨年9月にオープン。隈研吾建築都市設計事務所が設計した特徴的なサウナは、宿泊者限定の貸し切り。目の前の瀬戸内海で冷水浴が可能

福岡



からどまり
「唐泊village」 ④80℃ ⑤17℃

⑥福岡県福岡市西区宮浦273-1(受付) ☎050-1807-2616
⑦キャンプ場利用料+1,800円 ⑧水、不定休
キャンプ場内に、利用者がテントサウナを設置。敷地内の浜辺に設営すれば、日本海での冷水浴や、海を眺めての外気浴が可能

宮崎



「MISATO DE SAUNA järvi」

④80～90℃ ⑤14～18℃
⑥宮崎県東臼杵郡美郷町西郷田代5812-1 ☎0982-68-2522 ⑦1名2,750円～ ⑧水
3～4月には桜を見ながら外気浴可能。秋には紅葉が楽しめる。完全貸し切り利用。敷地内に温泉もあり、サウナ後には温浴が可能

四国

サザエのなかでの変わり種整い体験

戦国虫王

カブト將軍のもとに向かうノコギリクワガタ藩主は、途中で巨大クワガタの団に遭遇する。それは、世界最大最強のパラワンオオヒラタクワガタボス率いる、海外から来たクワガタ隊だった。日ノ本のヒラタクワガタ隊長は、パラワン隊最小の個体と闘うが、一瞬にして大顎を折られ、戦闘不能に追い込まれてしまった！

新堂冬樹

PROFILE しんどうふゆき 98年、『血塗られた神話』で第7回メフィスト賞を受賞し、作家デビュー。裏社会を描いたノワール小説から純愛小説まで、幅広い作風を誇る。07年には芸能プロダクション「新堂プロ」を設立した。

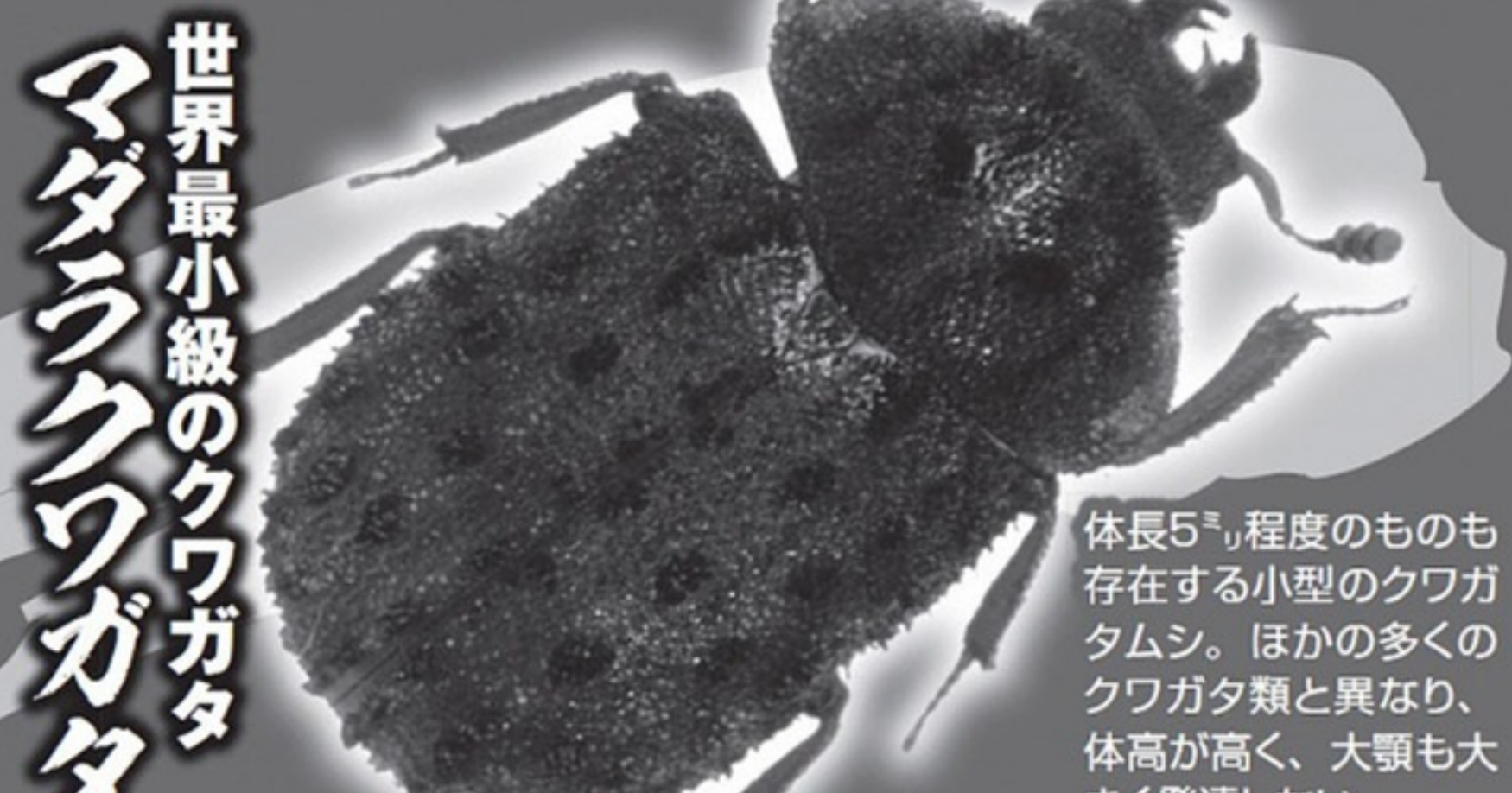
八十八ミリの隊虫がこれほどに強いのなら、百二十ミリのパラワンボスはどれだけの戦闘力があるというのか？
「おい、チビクワガタ。俺達とどれだけの実力差があるかわかったか？」
パラワンボスはノコギリ藩主に勝ち誇ったように言いながら、パラワン隊虫に歩み寄った。

「お前の仲間の大顎が立たなかったこいつだが……」
パラワンボスが言葉を持ち、パラワン隊虫を大顎で軽く挟んだ。
パラワン隊虫の胴部が、瞬時に真っ二つに切断された。
「俺にとっちゃ、この程度の雑魚クワガタだ」
パラワンボスがノコギリ藩主に余裕の表情で言った。

ノ本のノコギリクワガタだ！
ノコギリ藩主は頭部を振り上げ大顎を開き、大見得を切った。勝てる確率が僅かでも、退くわけにはいかない。
日ノ本戦闘昆虫の誇りにかけて……ノコギリクワガタ族の長の誇りにかけて、敵に上翅を向けるわけにはいかない。

意表を衝く戦法でなければ、勝機は見出せない。
ノコギリ藩主は、パラワンボスの三十センチ上を旋回した。パラワンボスがジャンプしても届かない距離だ。
あの大顎の先端にでも挟まれ、たら瞬殺されてしまう。
パラワンボスもノコギリ藩主の動きに合わせて回った。
五度回ったところで、反時計回りに旋回した。
パラワンボスも逆方向に回り始めた。

ノコギリ藩主は時計回り、反時計回りを交互に繰り返して、いきなり止まった。
パラワンボスが動きを止めた瞬間、白濁した液体……糞を複眼に浴びせかけた。
パラワンボスが複眼界を奪われた隙を逃さず着地したノコギリ藩主は、横に回り込むとトリオックビッグボスとの戦いで折れて槍のように尖った左の大顎で気門を狙った。
鉄のような外骨格に覆われたパラワンボスに致命傷を与えるなら、気門しかない。



「もう一度訊く。俺の軍門に下るなら寿命を奪うことはしない。命乞いするのは、いましかないぞ？」
パラワン隊となつて日ノ本昆虫界を制覇するか、チビクワガタのボスとして無残にバラバラにされるか？ さあ、どうする？
パラワンオオヒラタクワガタボスが、ノコギリクワガタ藩主に二虫択一を迫ってきた。
「日ノ本昆虫界を制覇するに決まってるだろうが！ ただし、制覇するのはめえらクソ南蛮クワガタじゃねえ。俺様、日

「あっ、程度のもも存在する小型のクワガタムシ。ほかの多くのクワガタ類と異なり、体高が高く、大顎も大きく発達しない」
「お前の仲間の大顎が立たなかったこいつだが……」
パラワンボスが言葉を持ち、パラワン隊虫を大顎で軽く挟んだ。
パラワン隊虫の胴部が、瞬時に真っ二つに切断された。
「俺にとっちゃ、この程度の雑魚クワガタだ」
パラワンボスがノコギリ藩主に余裕の表情で言った。
ノコギリ藩主は羽化して初めて、勝てる気のしない相手と対峙した。
「もう一度訊く。俺の軍門に下るなら寿命を奪うことはしない。命乞いするのは、いましかないぞ？」
パラワン隊となつて日ノ本昆虫界を制覇するか、チビクワガタのボスとして無残にバラバラにされるか？ さあ、どうする？
パラワンオオヒラタクワガタボスが、ノコギリクワガタ藩主に二虫択一を迫ってきた。
「日ノ本昆虫界を制覇するに決まってるだろうが！ ただし、制覇するのはめえらクソ南蛮クワガタじゃねえ。俺様、日

「あっ、程度のもも存在する小型のクワガタムシ。ほかの多くのクワガタ類と異なり、体高が高く、大顎も大きく発達しない」
「お前の仲間の大顎が立たなかったこいつだが……」
パラワンボスが言葉を持ち、パラワン隊虫を大顎で軽く挟んだ。
パラワン隊虫の胴部が、瞬時に真っ二つに切断された。
「俺にとっちゃ、この程度の雑魚クワガタだ」
パラワンボスがノコギリ藩主に余裕の表情で言った。
ノコギリ藩主は羽化して初めて、勝てる気のしない相手と対峙した。
「もう一度訊く。俺の軍門に下るなら寿命を奪うことはしない。命乞いするのは、いましかないぞ？」
パラワン隊となつて日ノ本昆虫界を制覇するか、チビクワガタのボスとして無残にバラバラにされるか？ さあ、どうする？
パラワンオオヒラタクワガタボスが、ノコギリクワガタ藩主に二虫択一を迫ってきた。
「日ノ本昆虫界を制覇するに決まってるだろうが！ ただし、制覇するのはめえらクソ南蛮クワガタじゃねえ。俺様、日

「あっ、程度のもも存在する小型のクワガタムシ。ほかの多くのクワガタ類と異なり、体高が高く、大顎も大きく発達しない」
「お前の仲間の大顎が立たなかったこいつだが……」
パラワンボスが言葉を持ち、パラワン隊虫を大顎で軽く挟んだ。
パラワン隊虫の胴部が、瞬時に真っ二つに切断された。
「俺にとっちゃ、この程度の雑魚クワガタだ」
パラワンボスがノコギリ藩主に余裕の表情で言った。
ノコギリ藩主は羽化して初めて、勝てる気のしない相手と対峙した。
「もう一度訊く。俺の軍門に下るなら寿命を奪うことはしない。命乞いするのは、いましかないぞ？」
パラワン隊となつて日ノ本昆虫界を制覇するか、チビクワガタのボスとして無残にバラバラにされるか？ さあ、どうする？
パラワンオオヒラタクワガタボスが、ノコギリクワガタ藩主に二虫択一を迫ってきた。
「日ノ本昆虫界を制覇するに決まってるだろうが！ ただし、制覇するのはめえらクソ南蛮クワガタじゃねえ。俺様、日

坂本冬美の

連載第27回

モゴモゴ交友録

演歌の女王が36年の芸能生活で出会った「人生交差点」



題字・坂本冬美

神様がお創りになった、かわいい子部門の最高傑作、キユートで愛くるしい美奈子ちゃん。'67年7月31日生まれで、わたしと同じ'67年ですが、生まれたのが3月だから、学年はわたしが一上上。

でも、デビューは美奈子ちゃんのほうが先で、2年先輩になります。

美奈子ちゃんが「殺意のバカンス」でデビューした'85年はアイドル全盛で、中山美穂さん、南野陽子さん、斉藤由貴さん、浅香唯さん、井森美幸さん、森口博子さん……といった錚々たる顔ぶれが揃っていました。

その後、おへそを出したかわいい衣装の「1986年の

マリリン」でトップアイドルの座を確立した美奈子ちゃんは、ロックに転向。さらに、ミュージカル進出と、演歌のわたしとは、まるで違う方向に向かって、全力で走り続けていました。

——その2人が、なぜ仲よしになったのか？

理由は単純です。2人は同じレコード会社、東芝EMI（現ユニバーサルミュージック）の所属で、宣伝担当も同じ。その宣伝の伊藤素子さんが咬いたひとと言……「絶対に2人は気が合うと思う」という言葉がきっかけでした。

初めて一緒にお食事をしたのは……美奈子ちゃんがヒロインを

演じたミュージカル「ミス・サイゴン」の公演後だったと記憶しています。

舞台の上にいる美奈子ちゃんは、あんな細っこい体のいたいどこに？ と首を傾げたくなるほどパワーがあつて、エネルギーで凍としていて。とにかくすごい！ ときにかいようなないオーラを纏っていました。

それなのに、カーテンコールで出てくる美奈子ちゃんは、いつもの美奈子ちゃん。客席のわたしを見つけては「冬美ちゃん！」「と、眩しながら手を振ってくれたり、花束を投げつけてくれたり……満面の笑みがとっても魅力的でした。

テレビの仕事で一緒になったのは歌番組とドラマ、2人で鎌倉を散歩した旅番組、それと色違いのジャージと必勝

ハチマキで挑戦した「関口宏の東京フレンドパークⅡ」(TBS系)くらいじゃないかと思えます。

「ただいま」「お帰り」「行ってきます」「行ってらっしゃい」。美奈子ちゃんの代わりはできないけれど、お母さんと交わす言葉のひとつひとつが、美奈子ちゃんへの想いで、溢れそうになります。

猪俣公章先生、島倉千代子さん……家の棚には、お世話になった方々の写真が並んでいます、その中に美奈子ちゃん、伊藤さんと3人で撮った一枚もあります。

それは、ドラマ「遠山金志郎美容室」(日本テレビ系)の控え室で撮った一枚で、わたしは西田敏行さんの亡くなった奥さん役……ほぼ遺影での出演でしたが(笑。美奈子ちゃん、夏木マリさんの娘役。

写真の中の美奈子ちゃん、今も変わらず、ニコニコと微笑んでいます。

本

田美奈子さん(享年38)



色違いのジャージに必勝ハチマキ。「頑張るぞ！」というポーズも同じなのに、笑顔が眩しい美奈子ちゃんに比べて、わたしは……モゴモゴモゴ。この違いはなんでしょう(笑)

さかもとふゆき '67年3月30日生まれ 和歌山県出身「祝い酒」「夜桜お七」「また君に恋してる」「ブッダのように私は死んだ」など幅広いジャンルの代表曲を持つ。現在、著書「坂本冬美のモゴモゴモゴ」(小社刊)が発売中！



3月は人事異動のシーズン。転勤や転属する人が増え、引越越し業者さんもお忙しの時期です。

4月からの新しい職場や仕事にすぐに馴染めば問題ないのですが、適応できないとメンタル不調に陥る恐れがあります。そこで今回は、予防の意味を兼ねて、「職場のメンタルヘルス」について考えてみます。とくに従業員のメンタル疾患を早い段階で発見するポイントや、対処法などに的を絞って紹介しましょう。

①「どんな人でもメンタル疾患に なる可能性がある」と考える

「うつ病になりやすい人の特徴、性格を教えてください」という質問をよくいただきます。

一般的に、完璧主義、0/100思考（0か100かという思考になりがち）、真面目、責任感が強い、などといった特徴や性格がよく挙げられますが、結論から言

うと、どんな人でもメンタルを病む可能性があります。

厚生労働省のホームページ（「みんなのメンタルヘルス」）によると、日本では100人に約6人が生涯のうちにうつ病を経験しているという調査結果があるといえます。また、WHO（世界保健機関）の推計（17年）では、世界でうつ病に苦しむ人は3億2千万人にもものぼるそうです（世界人口の約4%）。

これらの結果を見ると、自分の部下や同僚がメンタルを病むことがあっても、確率的に見てなんの不思議もないことがわかります。「明るい性格」「いつも笑顔」の人も、メンタルを病む可能性があります。「楽観的なA君にかぎってメンタルを病むことはないだろう」という先入観が、見逃しや早期発見を遅らせるのです。誰でもメンタルを病む可能性がある。そう思って、互いに気づかうことが大切です。

②「取り繕い」に要注意

あなたが管理職の場合、部下のメンタル疾患を早期に見てほしいのですが、それはかなり困難です。周り

が「様子がおかしい」と気づくころには、メンタル疾患がかなり重症になっていることはよくあります。

メンタル疾患になると、人は「取り繕い」をします。「うつ病などということはあってはならない。恥だ」と感じ、「人に知られたくない」という心理が働くからです。会社には知られたくないし、家族にも知られたくない。その結果、調子が悪い人ほど「元気なふり」をしてしまうのが、「取り繕い」です。

「Bさん、メンタル疾患で今日から自宅療養だって」「昨日まで元気に仕事してたけど、まったく気づかなかった」というのはよくある話です。

「薬を飲んだほうがいいですよ」「大丈夫です。必要ありません」「入院したほうがいいですよ」「大丈夫です。まだ働けるので」これは、精神科医と患者さんの会話がある。です。入院が必要なほどひどい状態でも、メンタル疾患の患者さんは、「大丈夫」を繰り返します。本当のことを指摘されたときに、思わず否定してしまう心理。これを「否認」といいます。「うつ病で服薬も入院も必要」と精神科医から指摘されても、それを受け入れられず「自分は元気で」「うつではありません」と言ってしまうのです。

③「大丈夫」と言う人ほど 要注意

調子が悪そうな部下を見て心配した上司が、個室に呼んで「調子が悪そうだけど、何かあった？」と尋ねたといいます。そこで「大丈夫です」という答えが返ってきたら、それは「大丈夫で

④「ミスが増えてきたら 要注意

メンタル不調が疑われる人と話す際に、その人の「言葉」が信じられない

第94回

3月は異動や転属のシーズン ミスが増えてきたら、メンタル疾患の恐れあり!? 「大丈夫です」は大丈夫じゃない兆候

を忘れた」などのミスが増えてきた場合は、メンタルが「お疲れモード」に入っている兆候です。場合によっては、初期のうつ病の可能性もあります。

「お疲れモード」の状態がさらに続き、どこかで心がポキッと折れてしまうのが、メンタル疾患の発症と考えられます。「お疲れモード」の人をそのままにするのは危険です。原因や理由を探りつ

つ、仕事の負担を減らすなどの配慮も必要でしょう。

⑤雑談を 通して 情報を得る

メンタル疾患はある日、突然発症することはありません。病気が、「健康→未病（病気の前段階の状態）→病気」と進行するように、うつ病であれば、「健康→脳疲労→うつ病」のように進んでいきます。つまり、脳疲労はメンタル疾患における「未病」の段階（前述の「お疲れモード」の状態）。うつ病へと進んでい

かないよう、この段階で気づいてあげることが大切です。

どのようにしたら気づけるかというと、それはふだんの「雑談」によってです。

仕事の話はなるべく避け、家族や趣味、休日の過ごし方などを話題にします。このとき、相手が自然な笑顔で話してくれば、メンタルが健康な状態で、表情もぎこちなくなっています。その場合は、やはり、仕事の負担の見直しが必要になってきます。

⑥「小さなほころび」に 目を向ける

職場でのストレスが原因でうつ病になった患者さんの話を聞くと、「悩むようになったのは最近」などということはまずありません。半年や1年くらい前から、業務内容や人間関係などでずっと悩んでいるのに、それを一人で抱え込んでストレスを積み重ねてきた結果、発症する場合があります。

そんな事態を防ぐためにも、「小さなほころび」の段階で、話を聞く機会を設けること。そこから、うまくいっていない部分やしんどい部分に共感し、サポートしていくことが大切です。また、管理職としては、「相談しやすい雰囲気づくり」も重要です。ふだんから仕事でのトラブルを上司に相談しにくい雰囲気だと、「メンタル不調」をこじらせても、相談してくる可能性

はほとんどないでしょう。

⑦オンライン会議にも 雑談を取り入れる

私の知り合いの経営者の方で、「うつ病と診断されたので、1カ月自宅療養させていただきます」と社員に突然言われてショックを受けた、という人がいます。それまでに一度の相談もなく、前日にオンライン会議をしていたにもかかわらず、そんなそぶりさえ見せなかったそうです。

テレワーク、リモートワークが増えて、リアルに会わなくてもすむ職場は増えています。そうなると、誰かがメンタルを病んでいてもまったく気づかない、ということが起こります。

最近の研究では、職場でのストレス解消、コミュニケーションの醸成に「雑談」が大きな効果をもたらしていることが明らかになっています。コロナ禍以降、対面で雑談する機会が減ってしまい、「ガス抜き」の場が少なくなっています。それにより、さまざまなひずみが生じているのです。

オンライン会議の前に、3〜4人の小グループで、5分程度の雑談タイムを取り入れることをお勧めします。気楽なやり取りを通して、「お疲れ具合」を察することもできるでしょう。このように、日々の業務のなかで「小さなほころび」に気づいて対処できれば、メンタル疾患の発症を防げるかもしれません。



仕事でのミスが増えてきたら、メンタル疾患に注意!

れいわの牛歩戦術が話題になった衆院本会議で権力者 たちが見せた「大人げない」一幕

岸田首相が迎撃しな かった 菅義偉前首相「シカ トマホーク」

岸田首相(右上)へ、にこやかな視線を送る麻生氏(左)と対照的に、前を歩く菅氏はうつむきながら壇上に歩を進めた

「この愚か者めが！」
れいわ新選組の2議員が牛歩戦術とともに声を荒らげた、2月28日の衆議院本会議。新年度予算案の採決で、似た愚痴を腹に収めたまま、グツとこらえる男がいた。

記名投票で壇上に向かうとき、ちょうど内閣総理大臣席の岸田文雄首相(65)と対峙するようになっていた。多くの自民党議員が目を合わせ、軽く会釈するなか、うつむいて首相と目を合わせなかったのは菅義偉前首相(74)だ。

「21年9月の退陣のきっかけは、政権運営を批判した岸田首相による『菅封じ』でした。それに対して、菅さん自身も首相の政治姿勢を批判する、現在唯一の『反主流派』の姿勢を貫いています。不倶戴天の敵同士ですよ」(政治部記者)

迎撃能力の向上を謳い、米国製巡航ミサイル「トマホーク」の大量購入をぶち上げた岸田首相に、菅前首相が先制攻撃で放ったのが、このシカトマホークというわけだ。だが岸田首相は気にとめない。安倍晋三元首相の国葬で述べた弔辞が、国民から称賛された菅氏。3月3日には、超党派の「日韓議員連盟」の会長に就任することが決まった。首相経験者の菅氏の就任で、日韓関係の改善が期待されるなど、表舞台への再登板のように見えるが「そんなに単純じゃない」と、ある自民党議員は話す。

「残念ながら日韓議員連盟の会長というのは、もう芽がない人のポストですよ。だって、筋論でいえば、副会長の麻生太郎さんを昇進させてもよかったところを、菅さんを会長にしている。今回、森喜朗元首相が人事の根回しをしたようですが、森さんとしては菅さんに花を持たせる形にして、『政局』を起こさせないようにできたし、岸田首相からすれば自分を支えてくれる麻生さんに『終わり』の烙印を押さずにすんだ。菅さん以外は、万々歳の人事では」

年末年始以降、一時は現政権への攻勢を強めていた菅氏だが、側近議員ですら「言葉がテンポよく出てこない」と、健康不安説を唱え、最近はずっかりおとなしくなっている。

「菅氏と気心知れた二階俊博元幹事長や森山裕選対委員長は自分たちの『世襲』がうまく進んでおらず、政権運営を不安定にしたいくない。森山氏は岸田首相と連携を深めているほども、菅氏が息をひそめる理由なんです」(政治部デスク)

岸田首相からすれば、迎撃する必要もなかったというところか。



業界大手70社に聞いた

「3月13日以降、マスクなしで行っていいの？」本誌取材への回答

質問に対する具体的な回答あり(8社)

会社名	回答内容
ⓧ東京メトロ	鉄道連絡会のガイダンスに従いますが、お客様に対して、マスク着用のアナウンスはおこなわない予定です。従業員については、原則業務時間中はマスクを着用します
ⓧAコープ(JA全農子会社運営店舗に限る)	マスク着用せずにご来店いただいてもかまいません
ⓧ吉野家	問題ございません。ご来店をお待ちしております
ⓧサイゼリヤ	現時点では、お客様にマスクの着用を依頼する予定はございません
ⓧ大戸屋、牛角、かつぱ寿司ほか(コロワイド)	お客様のご意思に委ねます。マスク着用せずともご来店いただけます
ⓧ鳥貴族	基本的に、ご入店を受け入れることで検討しております
ⓧカラオケまねきねこ(コシダカ)	政府の方針と同様に、着用はお客様個人の判断に委ねることを基本として、着用の呼びかけなどもおこなわないこととしております。また、感染症対策としてのアルコール消毒、ルーム内換気などにつきましては継続いたします
ⓧ上野動物園(東京動物園協会)	近くで会話する場合や混雑する場合には、マスク着用へのご協力をお願いします

個人の判断に「委ねる・まかせる・尊重」(15社)

ⓧJAL ⓧPeach Aviation ⓧセブン-イレブン ⓧファミリーマート ⓧローソン ⓧスーパーマーケット ライフ
 ⓧマクドナルド ⓧモスバーガー ⓧガスト、ジョナサンほか(すかいらーく) ⓧ回転寿司スシロー ⓧくら寿司 ⓧワタミ ⓧ銀座ルノアール ⓧアパホテル ⓧビッグエコー (第一興商)

個人の判断に「委ねる」に加えて、マスク以外の感染対策継続(1社)

ⓧ高島屋(「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「手洗い等の手指衛生」などの対策を継続)

業界団体のガイドラインなどが決まれば、それに従う(23社)

ⓧJR北海道 ⓧJR東日本 ⓧJR東海 ⓧJR西日本 ⓧJR四国 ⓧJR九州 ⓧ都営地下鉄 ⓧ名古屋市営地下鉄
 ⓧ東急電鉄 ⓧ京王電鉄 ⓧ東武鉄道 ⓧ小田急電鉄 ⓧ西武鉄道 ⓧ京急電鉄 ⓧ名古屋鉄道 ⓧ近畿日本鉄道 ⓧ阪急電鉄 ⓧ阪神電鉄 ⓧ西日本鉄道 ⓧANA ⓧジェットスター航空 ⓧ三越伊勢丹HD ⓧアコーディア・ゴルフ(方向性としては 緩和する予定)

検討中、調整中(14社)

ⓧWILLER EXPRESS(※高速バス運行) ⓧイオン(まいばすけっと、ミニストップほか含む) ⓧ三井アウトレット(三井不動産商業マネジメント) ⓧプレミアム・アウトレット(三菱地所・サイモン) ⓧすき家、はま寿司ほか(ゼンショーHD) ⓧKFC ⓧロイヤルホスト(ロイヤルHD) ⓧ白木屋、笑笑ほか(モンテローザ) ⓧスターバックスコーヒー ⓧ東京ディズニーリゾート(オリエンタルランド) ⓧUSJ ⓧドリーミン、共立リゾートほか(共立メンテナンス) ⓧおふろの王様(東京建物リゾート) ⓧPGM(※ゴルフ場運営)

回答なし・回答拒否(9社)

ⓧ松屋、松のやほか(松屋フーズ) ⓧドトールコーヒー ⓧコメダ珈琲 ⓧ伊東園ホテルズ ⓧ湯快リゾート ⓧルートインホテルズ ⓧ大江戸温泉物語 ⓧ極楽湯 ⓧZEPPEホールネットワーク(※ライブハウス運営)

ⓧ…公共交通機関 ⓧ…小売業 ⓧ…外食チェーン ⓧ…観光・レジャー系企業

3月2日の参院予算委員会での答弁後、大事そうにマスクを手取る加藤勝信厚生労働相



クソ客トラブルが続発する！
 これじゃ

「マスクなし」入店はOK？大調査3・13

吉野家、大戸屋、サイゼリヤetc.は「着用せず問題なし」と明確に回答も、7割の企業が「回答拒否」「検討中」で、準備不足の実態が浮かび上がった

「マスクなしでくしゃみを連発する男性と、それを見守った男性との電車内での大喧嘩に遭遇して」。さらに別の男性が彼らをなだめると、その人も巻き添えになっていました。まだこんな騒動が起きるんだ、と驚きましたよ」あるJR京浜東北線ユーザーが体験したトラブル。3月13日以降、同様の光景はさらに増加するかもしれない。厚生労働省は、2月10日に「3月13日以降、個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねる」を軸とした「マスク緩和」の考え方を発表

した。冒頭のトラブルを避けるのであれば、事前に利用する店舗や施設の「判断」を知りたいところ。そこで、本誌は公共交通機関、小売業、外食チェーン、観光・レジャー系企業の大手70社にアンケートを実施した。質問内容は「マスクなしで入店(利用)してもよいのか？」の1問だけ。3月13日に集まった回答内容を左ページの表にまとめている。結果を見ると、具体的な回答を寄せた企業は全体の約1割(8社)。マスク緩和とまで2週間を切っても、7割近く(46社)が方針を示せていない状況だ。経済アナリストの森永卓郎氏はこう断罪する。「直前まで、各企業が、横並びを気にしていることがわかる結果だと思っています。これで

は、基準について十分な周知ができないので、マスク緩和をめぐる混乱は避けられないでしょう。そもそも、行動制限をなくすことが経済効果に繋がるのはわかるのですが、マスク緩和には効果があるのか」このマスク緩和について、国会で「質問主意書」を提出した立憲民主党の米山隆一衆議院議員はこう話す。「内閣に、基準を変更したことによる感染拡大をどれくらい推測しているのかを質問したところ、『推測していない』と言っんです。それなのに『自主判断』を求めるのは慎重さに欠ける判断。もっと段階的に緩和するべきだと思います」。政府の投げやりな施策で、国民が罵り合う姿を、これ以上見たくない。



新型コロナウイルス感染症対策
 これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが
 令和5年3月13日から
マスク着用は個人の判断が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために
 マスクを着用しましょう

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
 通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために
 マスク着用が効果的です

高齢者
 基礎疾患を有する方
 妊婦
 重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします
 ※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

厚生労働省

日常生活でのマスク着用の具体的な基準が示されていない厚生労働省の公表資料

誰にでも人生に寄り添う
「食」がある
「寄港めし」
Vol. 153

波岡一喜

44

全員が四番打者である必要はない
「二番」の俳優だって大切なんだ

「ぶぐ焼き」

「しゃぶ焼 ぶくのや」東京・恵比寿

採用謝礼
5万円以上

特賞
30,000円!

応募方法

正解者のなかから抽選で1名に3万円、30名に図書カード
1千円分をさしあげます。応募はハガキでお願いします。
まず、「第1681号」と書き、左下のクイズ応募券を貼り、
①解答②今週号でおもしろかった記事2つ③購入動機と
なった記事④これまででいちばん好きなテレビ番組はな
んですか?⑤いつも視聴しているニュース番組はなんです
か?⑥いつも視聴しているバラエティ番組はなんですか?
⑦住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記のう
え、〒112-8011(住所は不要)光文社フラッシュ編
集部 写真丸クイズ係まで。締切りは3月14日当日消印有
効。正解と当選者の発表は第1685号でおこないます。

本誌へのおもしろ&仰天情報、写真のご提供はお気軽にこちらまでー!
TEL 03(53695)8261 ㊤ news@kobunsha.com

第1677号の正解

③ 検察官

当選者のお名前

【特賞3万円】香川・好井 颯

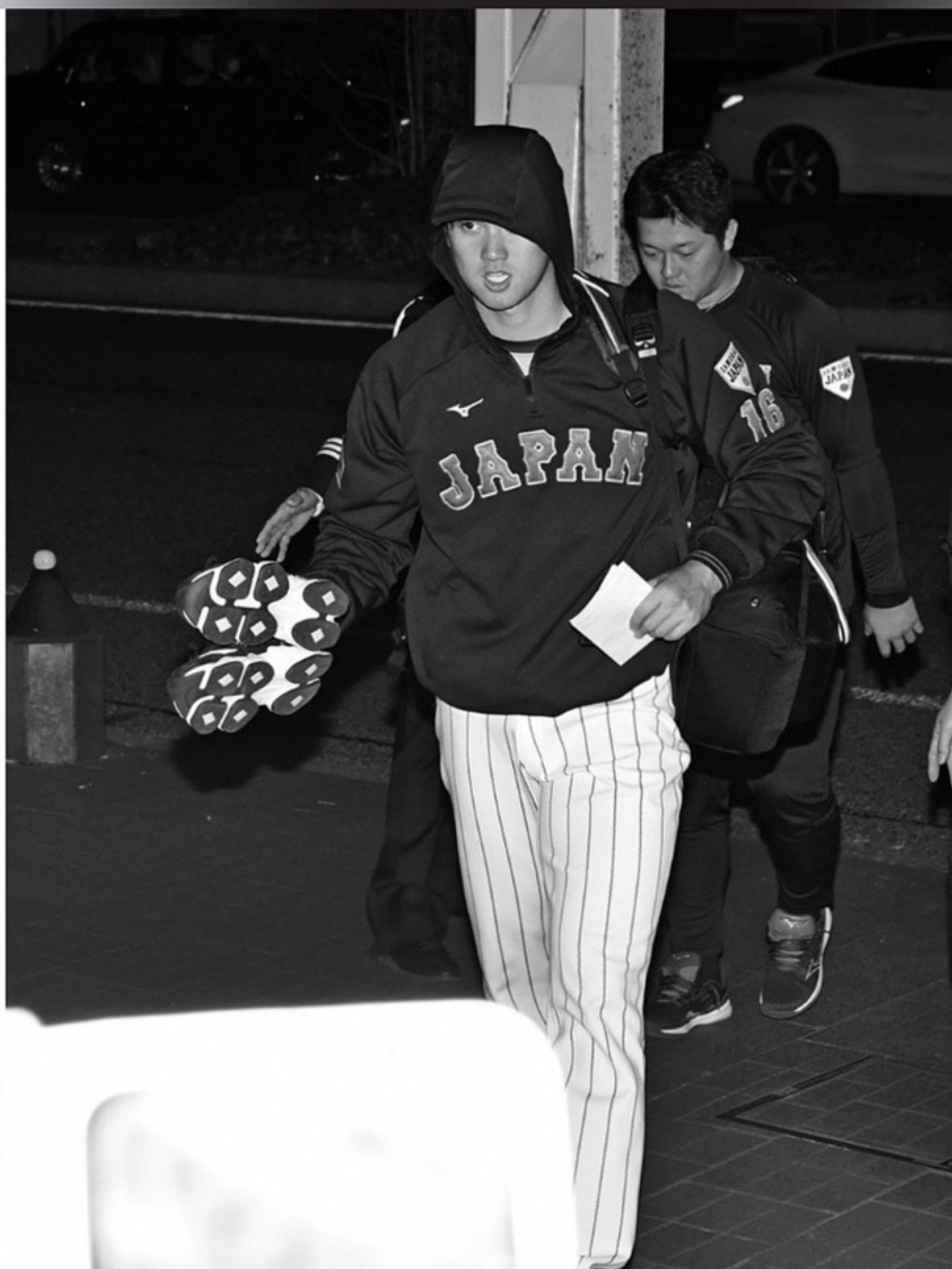
【図書カード】群馬・根岸 宏和 大阪・佐藤 淑栄

（敬称略）賞品は当選者発表後1カ月前後で
発送いたします。

帰国した大谷翔平(28)は、名古屋で中日戦をおこなった野球日本代表「侍ジャパン」に3日に合流
した。大谷は出場せず、試合は2対7で侍ジャパンが敗れた
写真 馬詰雅浩

写真丸FINALクイズ

Q 3日、侍ジャパンに合流した大谷翔平。
大谷の現所属球団は?
① ヤンキース ② ファイターズ ③ エンゼルス



次号予告

※内容は一部変更することがあります

表紙&巻頭 5年半ぶり本誌登場
米倉涼子 こんなんにも、
読つぽく

ミニブックTBS「news23」の女神
山本恵里伽 アツく起きた
午後1時に...

話題CMのあのコです
吉川 愛 美しき
ランジェリー

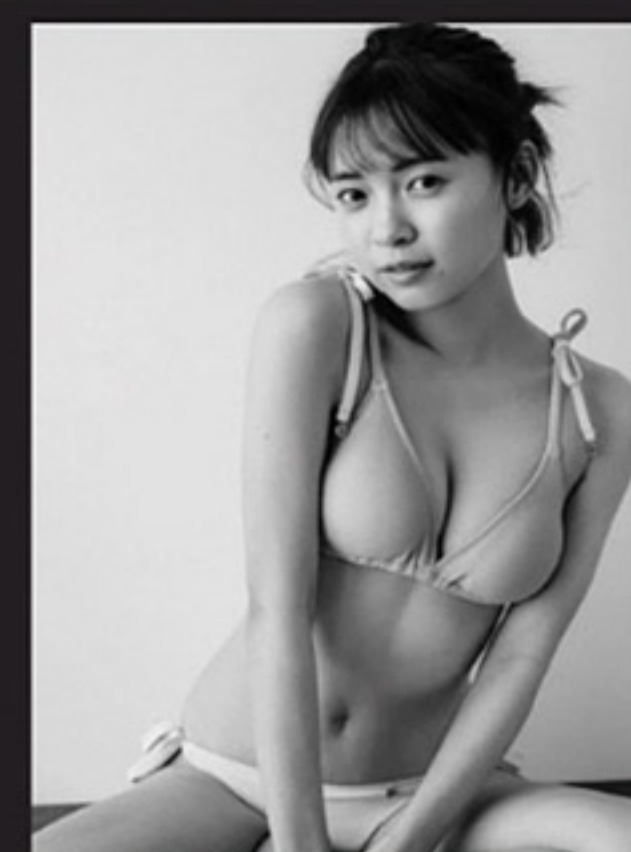
袋とじトッパセクシー女優降臨
山手梨愛 目撃せよ!
珠玉のヌード

公式サイトが絶賛更新中!

公式サイトSmartFLASHで
最新情報をチェックしよう!
<https://smart-flash.jp>



FLASH
3・21
2023
No.1681
CONTENTS



COVER GIRL

新條由芽
Yume Shinjo

【表紙】AD・松沢順一郎
写真・東京祐
スタイリスト・安藤真由美
ヘアメイク・猪股真衣子 (tron)

- 3 新條由芽「甘い誘引」
- 13 大川隆法氏 長男が独占告白「僕が教団を消滅させよう」
- 16 根尾昂 モデル美女と「半同棲」合鍵愛
- 18 4月ドラマは艶技が「5割増し」
- 20 地方議員の「給与明細」を暴露 長井秀和は月収52万円
- 23 本心に性格がいい男性俳優BEST30
- 26 「勃起&ED」都市伝説を検証②
- 29 岡田紗佳「戦う女は美しい」
- 37 徹底研究「ファミマ」服
- 41 隅野和奏「降臨」難波のグラビアNewStar
- 46 松下玲緒菜「素肌で、卒業します。」
- 53 「袋とじ」星乃莉子「ここにこそ！」
- 61 47都道府県「絶景サウナ」で整える！西日本編
- 66 【連載】新堂冬樹「戦国虫王」第121話
- 67 【連載】坂本冬美のモコモゴ交友録 本田美奈子
- 68 【連載】樺沢紫苑の読む！エナジードリンク
- 70 【連載】ロトナンバース+α爆勝！大勝券
- 72 岸田首相が迎撃しなかった菅義偉前首相「シカトマホーク」
- 74 「マスクなし入店はOK?」313クソ客トラブルが続発する
- 77 【連載】人生に寄り添う「寄港めし」波岡一喜
- 80 山田かな「おとな旅。」

図<日本複製権センター委託出版物> 本誌の無断複製(コピー)は著作権法上の例外を除き禁じられています。本誌をコピーされる場合は、そのつど事前に、日本複製権センター
(☎03-6809-1281, e-mail:jrrc_info@jrrc.or.jp)の許諾を得てください。 ©光文社2023 本誌の写真および記事の無断転載・放送を禁じます。
雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。
●当編集部へ直接ご応募いただく応募ハガキのアンケートに関しましては、ご応募された懸賞の抽選、賞品の発送、今後の編集企画の参考にだけ使用させていただきます。そのほかの目的には使用いたしません。

「ふぐは大阪人にとってはソウルフードなんですよ」

ふぐを前にした波岡一喜の表情はとてもやわらかい。

「大阪のミナミに黒門市場という商店街があるんです。そこで捌いたふぐを買ってきて家でてっさや、てっちりをよく食べていました。東京は意外とふぐ屋さんって少ないじゃないですか。しかも銀座の高級店とかになるんですよ。僕もしょっちゅう来られるわけではないので、自分が頑張ったときのご褒美みたいな感じで来ています」

恵比寿駅から歩いて数分。飲食店が軒を連ね、多くの人で賑わう一角に「しゃぶ焼ふくのや」はある。波岡が「さっぱりしていて焼き肉みたいに食べた後に罪悪感がない」と話す「ふぐ焼き」を食せるのもこの店の特徴だ。

「焼きが食べられる店はなかなかないんですけど、ヘルシーでいいんですよ。網にのせて焼いているときのこの香りがいいでしょ。タンパク質が多いし、健康になってる感じがするんです」

ふぐといえばヒレ酒だが…。「お酒はめっちゃ飲むんですけど、日本酒は翌日残るのでふだんはやめてます。麦焼酎



写真右上から時計回りに 特選焼き盛り (8800円)、とらふぐ てっさ (1650円)、とらふぐ 上身 (3520円)、とらふぐ から揚げ (1980円、すべて税込み)

のお茶割りが定番です(笑)」強面のイメージが強い波岡

だが、幼稚園までは気弱。途中で登園拒否になり、最後まで通わなかったという。それが小学校入学前に幼馴染みから「第一声で大きな声を出せ」など、強くなるコツを教わって変った。ついには「体も大きかったので嫌われるぐらい強かったです」とちよつとしたガキ大将に。小学5年生のとき、やんちゃ盛りの波岡

に「俳優になりたい」という思いが突然、芽吹く。

「初めて観たドラマが『東京ラブストーリー』で、これがすごくおもしろかったんです。なんとなく人前に出たいという気持ちもあったので、楽しそうなテレビの世界へ行ってみたいと漠然と思いました」高校入学と同時に俳優養成学校にも所属。演技の勉強をしながら現場に行ったりもしていたが、「東京に行かないと

す」

作品にも人にも恵まれたという波岡が、興味深い表現で話してくれた。

「俳優は『作品』というくじを毎回買って参加しているんです。僕が初めて引いた映画のくじが『パッチギ!』という大当たりのくじだった。作品が評価されると多くの人の目に留まって、僕の俳優としてのスタートラインは一気に上がりました。たまにすごいくじを引くためには、エントリーし続けたいいけない。すごい本数の作品に出させていただいているのはエントリ―させてもらってるから。ありがたいなと思っています」いいスタートでも、その状態を保ち、さらに上へ行ける俳優はひと握りだ。壁にぶつかつた波岡は、上を目指し、オーディションを受け続けた。「32歳ぐらいのときに本気でやめようと思ったことがありません。俳優として0から1、1から2に上がっていきたいはずなのに、(次の作品では)2から1に落ちたりする。自分はエースで四番の俳優になりたいのに、なんでいつも二番なんだって。届かない感じが我慢できなくなつたんですね」そんなとき、波岡の気持ち

俳優にはなれない」と耳にする。母親に気持ちを伝えると、母親が出した条件は大学に行くことだった。

「それまで遊び呆けてまったく勉強をしていなかったのが、浪人して予備校の寮に入って1年間だけみっちり勉強しました。毎日10時間勉強したらどんな成績も上がって。早稲田大学と一橋大学に合格したんですが、俳優になるならと、早稲田へ進みました」

入学後、厳しいことで有名な演劇研究会に入会。その後は憧れの存在だった松田優作の足跡を追って文学座に入る。それぞれ1年ほど経験を積み、自分で探した現在の事務所に入ったのが24歳のときだ。

「初めての映像の仕事が木村拓哉さん主演のドラマ『プライド』でした。数字を取った最



「鍋もいいけど、さふ食もいけりしては、ぜび焼くべてみてほしい」

を救つたのが親友である上地雄輔の言葉だった。

「『一喜が今やっている役を、何人の俳優がやりたいと思ってると思う? それをお前はやっているのにやめようって考えるなんてアホだよ』って言われて。そのとおりだなんて思いました。ドラマや映画で役者全員が四番じゃ成り立たない。バントヒットで繋いでいく二番のような役者も必要なんです。雄輔の言葉で、二番を続けることの大切さに気づいたというか。その日は潰れるまで飲みました」

波岡が「芝居の猛者が揃っている」と話すのが、現在出演しているNHK大河ドラマ「どうする家康」だ。徳川家臣の本多忠貞を演じているが、家臣団の結束が固く非常にいい現場だと話す。

「みんなが松本潤くんを公私で支えたいという共通認識があって、めちゃくちゃいいチームです。撮影中もどんなふうにも布陣したらいいかと瞬時に察知できる天才が揃ってるから、すぐに進むんです。まだクランクアップしてないのに、



「毎年集まろう」なんて話をするぐらい仲がいいです」

21年放送の大河ドラマ「青天を衝け」で演じた、作品の脇を固める寡黙な武士・川村恵十郎役では「時折見せる笑顔がステキ」とSNSなどで話題になった。

「豪快な役が多いので、あの役はよかったですね。今出演している大河にも繋がったと思ってます」

そして、4月放送のドラマ「稲妻ムービーマーケット」(サンテレビ)では四番打者、主演を担う。

「あるものを手を抜かずにちゃんとやること。これを大事にしてきたからかな。二番でもたまには四番を打たせてもらえるので、やっぱり俳優はやめられない」

いい色に焼けたふぐを頼張る波岡は、優しい顔をしていた。



写真・野澤亘伸

大河ドラマ「どうする家康」(NHK総合、毎週日曜20:00~ほか)では槍の名手として名高い徳川家臣・本多忠貞役 写真提供・NHK



映画『パッチギ!』撮影中(04年)のオフショット。「この映画がすべての原点だ」と話す

☎03-6452-4629

「しゃぶ焼 ふくのや」 ④東京都渋谷区恵比寿南1-8-9 京城ビル4階 ⑤18:00~23:00 (L.O.フード22:00、ドリンク22:30) ⑥日曜、祝日



“遅咲きの天使”初写真集を独占掲載！

山田かな おとな旅。

デビューからわずか1年、
公式ツイッターのフォロワー数が10万人を超えた
“遅咲き”グラドル、山田かな。
女優への挑戦も始める彼女と
秘密の逃避行——。





「1年でツイッターのフォロワー数が10万人に届かなかったら、グラビアのお仕事はやめる。逆に、10万人を超えたら、写真集を出したい!」
そう意気込んで、'21年秋にグラビアデビューした山田かな。そこから数々のグラビア誌を席巻し、見事、宣言通りのフォロワー数を達成。念願のファースト写真集が発売になる。
「ひとつの夢だった写真集を出すことができて本当に嬉しいです。私らしさのすべてを詰め込んだ最高の作品が出来上がったと思います」
グラビアでは大人っぽくセクシーな表情を見せる彼女だが、素顔は「スポーツ女子」。今は筋トレにハマり、日課になっているという。

「すごく筋肉がつきやすい体質なので、マッチョになりすぎないように注意してやっています。写真集の撮影は2回に分けておこないましたが、筋トレのせいで1回めと2回めの間に、体重が5^{kg}ほど減ってしまっ。一冊の中で、見た目が変わってしまったのでは、と心配になりました(笑)」
今後は、芝居にも挑戦していきたいと語る彼女。それだけに、今作の見どころも「表現力」だと語った。
「写真を見て、その裏にあるストーリーを感じていただけると嬉しいです。27歳と遅咲きですが、これから女優として、スタートの遅れを取り戻せるようなインパクトのある役に挑戦していきたいと思っています」





FLASH



PROFILE

やまだかな 27歳 '95年9月27日生まれ 千葉県出身 T156 '21年にデビュー。特技：料理、掃除 「記者・編集者が選ぶグラドルアワード2022」で審査員特別賞を受賞 Twitterは@maybe_yamada 3月25日にSHIBUYA TSUTAYAで写真集発売記念イベントを開催

写真◎西田幸樹

山田かなファースト写真集「KY」は
ワニブックスより3月20日発売

ミスFLASH 2022

ミスFLASH2022の公式トレーディングカード『ミスFLASH・Vol.4公式トレーディングカード』が3月11日に発売される。水着撮影などの購入特典が受けられる発売イベントが、東京で3月と4月に2度開催。笹岡郁未、大塚杏奈、misshaの仲よし3人組と会えるイベント会場へGO!

missha(29)

笹岡郁未(22)

大塚杏奈(29)



写真●木村哲夫

イベントは以下の2度開催されます。

①3月11日(土) 18時～ ソフマップAKIBA アミューズメント館8F(秋葉原)

TEL:050-3032-9888 (11時～20時) <https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/02ikkj5pgcu21.html>



②4月8日(土) 13時45分～ 書泉グランデ7F(神保町)

TEL:03-3295-0011 (11時～20時) <https://www.shosen.co.jp/event/203486/>



【参加方法】各開催店舗にて、イベント参加券つきトレカを1BOX(税込み6600円)以上ご購入。 ※イベント全般に関するお問い合わせは、トレカ事務局まで。TEL:0120-161-036(平日10時～18時) https://tic.jp/user_data/missflash2022_event_info



公式トレカのイベントを開催

3人揃って会える最後のチャンスを見逃すな!