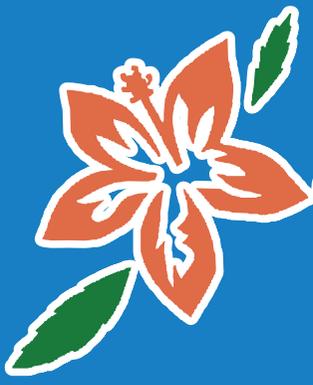


湘南ビーチ FM がおくる、BY THE SEA のフリーマガジン



Shonan Beach **FM 78.9** Magazine

2015
vol. **39**

FREE

秋を呑む。



SHONAN BEACH TWILIGHT TIME

湘南のサンセットを彩る音楽と共に、ニュース、交通情報などお役立ち情報をお届けします。

[mon] 中谷奈津子 **[tue]** 岡村ふみの **[wed]** 江刺家愛 **[thu]** 石川奈帆

[tue]

17:30/18:30 交通情報

18:00 警察情報 (再)

[tue]

17:30/18:30 交通情報

18:05 「金融経済Now」(チヤック川上)

18:00 (月1) 市長町長選挙結果速報
インタビュー(再)

[wed]

17:30/18:30 交通情報

18:05 「おいでよ選手」

18:05 「空想ラジオ」(ゆわいじゅんこ)

[thu]

17:30/18:30 交通情報

17:40 「おいでよ選手」

18:05 「空想ラジオ」(ゆわいじゅんこ)

17

年4回発行している

湘南ビーチFMマガジンのラジオ版。

ショップリストに掲載している

湘南のお店を、ご紹介していきます。

週末の情報もあわせて、

お楽しみください。

普通道はるみ

16:15 ～ 鎌倉あちよこ

16:30/17:30/18:30 交通情報

19

KAMACON RADIO

～湘南・鎌倉の新しいチャレンジャー応援する～

桑畑ケル/池田さゆり/岡部文彦

JJ.FRIDAY

日本から発信するジャズプログラム

19

SHONAN JAZZ BY THE SEA

キャロル山崎

【毎月1回】

大塚商會 presents

「SHONAN JAZZ BY THE SEA LIVE in RIVIERA ZUSHI MARINA」

ライブを生放送!

SWING TIME

アール・ハイムズ、カウントン・ペー

ンやスタン・ゲントントンなどバ

ンドリーダーの個性豊かな楽曲

によるスイングをお楽しみくだ

さい。

20

G.T.R.

—Good Times Radio—

“CHIC” and the other funky/

soulful music

人見欣幸

MUSIC OF HAWAII

ハワイの眞笛オヘで始まるアロ

ハとマハ口の音楽。

クママクアア

湘南カチート

長村光洋

屋敷真からラチオを見つけたら

こんな音楽が流れてきました。

ASIAN WAVE

心を惹きつけて離さない歌唱力

やセンス。アジアに聞き惚れて。

占部久美子

佐藤竹善

Friday Musical Voice

Sing Like Talkingの佐藤竹善が

100%専任選曲でお送りするポ一

ターレスな1時間。

NIGHT SAILING

ゆったりと心地よい音楽のセイリ

ング。

SEIKO presents

Hits Around The Clock

普通道はるみ

(原曲から、新曲各種、新田晋道、菅浩洋)

50年前のヒット曲を時計の針を

戻してお楽しみください。

22

LIGHTS OUT

そっと明かりを消して

22

N 盛アワー

長村光洋

あの名曲が今披露。JAZZのよなひととき。

23

La Nuit

魅惑の音世界

0

MIDNIGHT JAZZ

MIDNIGHT JAZZ

2

メモリーレーン AGAIN

MEMORIE LANE AGAIN

4

MORNING JAZZ

MORNING JAZZ

【三菱自動車提供アトラクターPHEVトヨタ提供インフォメーション】(土・日) 8:30 / 9:30 / 10:30 / 11:30 / 12:30 / 13:30 / 14:30 / 15:30 / 16:30 / 17:30



COVER STORY 「789 分の 1」

海辺が早せる表情は多種多様だ。季節や天候そして時間の経過など、様々な揺る軀いを見せる。

海風陸風、朝風夕風、波高し低し、雨、雪、霧、虹、彩雲、高気圧、低気圧……。

そんな海顔を、儼然にに数えてみると 789 通りあるようだ。

その多様な表情の中でも最も清涼なビールのイメージにふさわしい一面を描いた。

SHONAN BEACH FM MAGAZINE VOL.39

発行日：2015年9月11日

発行・編集：道川トキエニテニ放送株式会社

〒249-0003 神奈川県藤沢市池子2-5-6

TEL: 046-870-3313

本誌掲載の記事・写真等の無断転載を禁じます。

eShonan Beach FM 2015 Printed in Japan

EIZIN



2015年12月11日(金)発行予定!!

※ 2015年4月～のタイムテーブルです

Shonan Beach FM 78.9 Time Table (2015 Autumn)

インターネットでも24時間放送中! <http://www.beachfm.co.jp>

番組へのリクエストは
 (e-mail) letter@beachfm.co.jp
 (FAX) 046-870-3323

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
6	スズキヤ提供 いってらっしゃい 電車・道路情報、ニュース、天気予報など、朝いちばんに役立つ情報が満載です! ぜひお出かけ前にチェックしてください。 [mon] [wed] 米谷洋平 [tue] [fri] 石川菜帆 [thu] 香川恵子						
7	JAZZY BREAK ~深呼吸しよう~						
8	DAILY ZUSHI HAYAMA 選手・葉山のタウン情報や暮らしに役立つ話題を小粋な音楽と共に 森川いつみ						
9	[mon] 10:15 ~ 30 葉山町提供 「トークイン葉山」 「イシイのわくわくしあわせごはん」 10:40 ~ 50 警察情報 「1週・3週」 11:00 ~ 11:03 ガスツッカー 「ダイレクト提供」 「船倉たいすき」 11:15 ~ 25 選手市提供 「ハロー選手」 11:35 ~ 海からの詩	[tue] 10:15 ~ 30 石井食品提供 「イシイのわくわくしあわせごはん」 (1週・3週) 10:40 ~ 10:50 (2週)海上保安庁 からのお知らせ 11:15 ~ 25 選手市提供 「ハロー選手」	[wed] 10:15 ~ 30 葉山町提供 「トークイン葉山」 10:40 ~ タウントピックス(ゲスト) 11:15 ~ 25 選手市提供 「ハロー選手」 11:30 ~ 45 シュガーレディ提供 「ワンダフルライフシュガーレディ」	[thu] 10:15 ~ 30 石井食品提供 「イシイのわくわくしあわせごはん」 協力: ロコマネットワークス 10:40 ~ タウントピックス(ゲスト) 11:15 ~ 25 選手市提供 「ハロー選手」	[fri] 10:15 ~ 30 葉山町提供 「トークイン葉山」 10:40 ~ タウントピックス(ゲスト) 11:15 ~ 25 選手市提供 「ハロー選手」 11:35 ~ 週末インフォメーション		
10	WEEKEND BY THE SEA 週末の朝は湘岸の海風を感じる音楽とローカル情報を。 江刺家愛						
11	WEEKEND OCEAN DRIVE 週末湘南海情情報(サーフジェント) 9:05 湘南アクティビティ ~週末湘南海情情報(サーフジェント) 9:40 週末イベント情報 10:00 WEEKEND OCEAN DRIVE 10:45 マリーナ情報(選手、シーボニア、江の島) 11:15 ISLAND 情報 月末(土)11:30~55 市長町長感謝祭兼インタビュー						
12	AFTERNOON GROOVES 湘南から発信するインターナショナルプログラム。 GEORGE COCKLE						
13	SHONAN BREEZE 日曜の午後、のんびりお届けする6時間 竹下由起						
14	SHONAN BREEZE 13:00 ~ Feel SHONAN(三菱自動車) 14:00 ~ MODERN LIVING (前田知洋、ホイティニー・キム) (毎月第1週) 15:00 ~ 30 NA PRAIA (箱内隆志) 多彩なブラジル音楽で贈る30分 16:00 ~ GENERAL RADIO (THE NORTH FACE/ HELLY HANSEN 鎌倉店サポート)						
15	MUSIC OF HAWAII (再)						
16	SHONAN BEACH FM MAGAZINE ~ RADIO ASIAN WAVE (再) TWILIGHT CRUISIN' (再) WEST COAST Highway (再) NA PRAIA (再)						

湘南ビーチ FM の公式 Twitter をフォローしよう
 Follow us on Twitter @shonanbeachfm
<http://twitter.com/shonanbeachfm>

Shonan Beach FM 78.9MHz
Facebook
<http://www.facebook.com/ShonanBeachFm789MHz>

789 掲示板

PICK UP and RECOMMEND

開局当時のサテライトスタジオは葉山マリーナの一角にあり、多くの方の目にふれ、葉山マリーナのランドマーク的な存在となっていました。そんなサテライトスタジオは、映画のロケ地、そして小説の舞台にもなっています。

2006年公開の映画『タイヨウのうた』。ミュージシャンの少女と、彼女に出会った少年の純愛と死を描く物語で、劇中、少女の死後に「デビュー曲が初めてオンエアされる重要な場面」でサテライトスタジオが登場します。

小説では、逗子在住の矢ヶ崎則之さんの童話集『なえなえ 兄ちゃん』（レヴック／星雲社）に「海辺の放送スタジオ」という作品があり、「その放送を聴いていると不安な気持ちが消えていくんだ……ガス張りの水槽のような放送スタジオで……」などと書かれています。また、逗子出身の作家・吉野万理子さんも『ROUTE 134』（講談社）の中で、やはり湘南ビーチFMのことに触れています。

1993年と同時に、サテライトスタジオの歴史はスタートします。湘南ビーチFMが開局した



葉山マリーナにあった頃のサテライトスタジオ

マリーナにサテライトスタジオを移転しました。

オフホワイトカラーの木で作られたスタジオはウッドデッキに囲まれ、パームツリーの並木を望み、ヨットのマスト越しに江の島、富士山を望むロケーション。湘南のミニFMを舞台にした映画『波の数だけ抱きしめて』に出てきそう！と話題になっています。

葉山マリーナのスタジオ同様、新しいスタジオも、多くの作品で撮影等に使われています。2013年リリースの『ひとみと』

さんの『Surfbank Social Club』のMVに、出来たてのスタジオが登場。彼女がパーソナリティ役の設定で男女の出会いを綴るストーリー的な作品です。また、クマムシさんの『なんだしっ！』でもパーソナリティがリクエストを読むシーンで使われました。

先日海の日には東京のラジオ局J-waveがサテライトスタジオから生放送をするというコラボレーションもあり、さらにテレビ番組『七里ヶ浜☆』（BS-TBS）ではタレントのぐっさんこと山口智



こちらが新スタジオ。週末の土日 8:00～18:00と祝日の10:00～12:00に生放送しています。

2013年、長年慣れ親しんだ葉山マリーナのスタジオから逗子

充さんが得意の物まねで様々なジャンルを収録する様子がサテライトスタジオで撮影されました。また、加山雄三さんが光進丸で逗子マリーナにやってきたときに生放送に飛び入りしたり、ご自身の番組の撮影も行われました。こうして振り返るとサテライトスタジオは様々な人々の出会いの場所になっているようです。2020年には、東京オリピックのセーリング会場に近いFMラジオ局のスタジオとして、さらに多くの方をお迎えしてわくわくする情報をオンエアするスタジオとして、皆様目の耳に触れるよう、がんばります。湘南ビーチFMサテライトスタジオに、ぜひ皆さんも気軽に遊びに来てください。

TARO's Notes



Text: 木村太郎

「ガラパゴス現象」という言葉、一九九九年に本多勝一氏が日本の司法制度を批判するのに使ったのが始めとされる。

エクアドル領ガラパゴス諸島の生物が、外界と途絶した環境の中で化石のような存在になっていることになぞらえた警句だが、その後日本の携帯電話が世界から取り残された状況になったことから「ガラ携」と呼ばれるようになったのはご承知の通り。

その「ガラパゴス現象」が、いま日本社会に広がっているのではないかと思いはじめた。

「日本が安寧であればそれでよいではないか」安本法制をめぐる論議でこういう主張に、外敵が来ると首をすくめて殻に閉じこもるガラパゴス諸島のゾウガメを連想する。それは国だけでなく地域にも言えそう。

「湘南はこのままでいい」最近よくいわれることだが、本当にこのままでよいのだろうか？湘南ビーチFMは、微力ながらも湘南が化石化しないようインターネット放送を通じて世界の風を吹き込んでいます。

このほど販売する「789」ビルも「ガラビル」と言われないようにしたいと念じているのでぜひご協力を。

INFORMATION

大塚商会PRESENTS SHONAN JAZZ BY THE SEA LIVE in RIVIERA ZUSHI MARINA

2015年10月10日(土)

矢野沙織 Quartet Jazz Live MUSIC CHARGE ¥5,000

矢野沙織 (as) ぱくよんせ (pf) 中村健吾 (ba) 加納樹麻 (ds)



矢野沙織

2015年11月7日(土)

遠藤律子クインテット MUSIC CHARGE ¥4,000

遠藤律子 (pf) 山口 彰 (b)

中沢 剛 (ds) 中川昌三 (fl&b.sax) 岡部洋一 (per)



遠藤律子

2015年12月5日(土)

ミッキー・カーチス バンド

MUSIC CHARGE ¥5,000

ミッキー・カーチス (vo) 神村晃司 (pf) 菅井信行 (b)

原とも也 (g) スインギー奥田 (ds)



ミッキー・カーチス

2016年1月9日(土)

jammin' Zeb MUSIC CHARGE ¥5,000

スーパー・ヴォーカル・グループ

Kojiro Steve Simon Lensei



jammin' Zeb

【協賛】アサヒビール シュガーレディ本社 パロークスジャパン

【MC】キャロル山崎 【会場】リビエラ逗子マリーナ ブルービスタ (逗子市小坪 5-23-16)

【フードコートOPEN】17:00 【開場】18:00 【開演】19:00 (1st. 19:00 ~ 19:45 2nd. 20:15 ~ 21:00)

【ご予約お問合せ】TEL 046-870-3313

*出演者、会場は変更になる場合もございます。予めご了承願います。

SALON CONCERT CLASSICA BY THE SEA

『魂を揺さぶる歌声 ドラマティックオペラのアリアと二重唱の夕べ』

テノール村上敏明&バリトン青山貴&ソプラノ山口佳子

●日時：2015年11月21日(土) OPEN 16:00 START 17:00

●会場：リビエラ逗子マリーナ ブルービスタ

(神奈川県逗子市小坪 5-23-16)

●チケット：全席指定 6,000円(税込) グラスシャンパン付

●出演：村上敏明 (テノール)

青山 貴 (バリトン)

山口佳子 (ソプラノ)

江澤隆行 (ピアノ)



ご予約：湘南ビーチ FM TEL 046-870-3336 (平日 10:00 ~ 17:00)

※電話番号のお掛け間違いには十分ご注意ください。 いい席はお早めに！

秋を呑む。

文・写真／堀 祐一

記録的な猛暑が続いた夏も過ぎ去り、秋の気配を感じられる空気になってきた。毎年のことだが、この季節になると夏バテで疲れた身体もほっと息ついて、酒や食事がいっそう美味しくなってくる。酒好きは一年中呑むための口実を唱えるが、秋という季節は本当に「嗜好都合な条件だ」。

というわけで、特集は「秋を呑む」。「飲む」よりも「呑む」が気分合おうということで、国語的には適確でないかもしれないが、勝手ながらこの後も「呑む」で統一させていただきます。





▲もろみから麦汁を搾り、ホップを加えて煮沸する。



▲麦芽(モルト)を入れてもろみをつくる釜。

789ビール登場

まずはビールで残暑を呑むとする。
真夏の暑さにはジョッキで咽を潤す
生ビールもいいが、初秋にはフルーティ
な香りが楽しめるエールビールがいい。
タイミンがよいことに、今秋は湘南
ビーチFMブランドのスペシャルビールが
限定発売。その名に冠した「789」
は、いわずと知れた周波数だ。

地元の名越坂ブルワリーで「貫した
こだわりのクラフトビールを製造する
「鎌倉ビール」が醸造。厳選したモル
トと良質なファイブ・アロマホップ、そ
れに徹底管理された地元の軟水と常
温発酵させた酵母を生きたまま瓶詰
めする上面発酵ビールが「789」だ。
湘南ビーチFMが監修したエールだ
から、これを呑むシチュエーションとし
てはシーサイドが似合う。昼下がりの
ヨットハーバーでゆるやかな残暑を楽し
みながら、または海水浴シーズンが去っ
て静けさが戻った浜辺で、夕陽を眺め
ながらがいい。

そんなシーンにややのんびりしたテン
ポのモダンジャズが流れていれば、この
クラフトビールをじっくり味わう環境
が揃っているといえる。つまみはピスタ
チオとミラノサラミかな。

▼出来上がりを知らせるベル。



▼瓶詰めまですべてが手作業。



▼糖度計で味をチェック。





▲右から純米大吟醸「雨過天青」、純米吟醸「千峰天青」、純米酒「吟望天青」。蔵元料理・天青の一部屋は壁のガラス越しに貯蔵庫が見える。

湘南の蔵元

やはり秋の夜長とくれば、日本酒を呑みながら月を眺めるといった風情も捨てがたい。天高い青空と月で呑むならば、地元湘南最後の蔵元「熊澤酒造」が丹精を込めた酒「天青」がいい。明治五年の創業以来、湘南の風土に根ざした酒づくりを続けてきた蔵は、現在の杜氏である五十嵐哲朗さんが方向性を模索し、規模を縮小してこだわりを持った美味しい酒のみをつくり続ける方針を確立した。

「天青」と名付けられた酒は純米大吟醸から特別本醸造まで四種類あり、蔵元によれば「突き抜けるような涼やかさと潤いに満ちた味わいが特徴」とのこと。確かにさらりとした口当たりで大変呑みやすい。

この熊澤酒造の敷地内には、日本酒の酒蔵の他にも「湘南ビール」というクラフトビールの醸造所もあり、さらにはつくりたての酒と共に食事を楽しめる施設まである。それらは熊澤社長のこだわりを感じる建物で、大正時代の酒蔵を改装した蔵元会席料理や、築四五〇年の古民家を移築したトラットリアや、桶場と呼ばれた倉庫を改装したギャラリーに至るまで徹

▼温度・酸度など常に点検・調節され発酵させる。



▼奥の扉が「製麹室」。手前はもろみをつくる床下タンクの上。





▲蔵元料理 天青は大正時代の酒蔵を改装した空間。蔵元ならではの搾りたての新酒や、秘蔵の酒とともに、四季折々の料理が楽しめる。

【information】

熊澤酒造

☎ 0467-52-6118
 茅ヶ崎市香川 7-10-7
www.kumazawa.jp/

※社はよっぱらいは日本を豊かにする。
 ※今秋には醸造所の敷地内に蔵を改装したバーカーも新装される。

底した風合いを感じる空間だ。酒蔵で丹精込めてつくられた酒を、それらを醸した菌が漂うような気もする敷地内の空間で味わうのは、また格別の楽しみ方といえるかもしれない。

ところで、酒はあくまでも嗜ればれと楽しく呑むのが信条。呑み方はこれに尽きる。グチャや未練や涙や溜息や醜態などは言語道断の恥ずべきことと心得ねばならない。酒を呑めば酔う。その酔い方で本性を現わし、人間が決まる。

また、酒を本当に美味しく呑むためには、肴がよくなければいけない。食いしん坊であることは、一流の酒呑みであるための必須条件である。料理に無関心では永久に酒の真髄を知ることが不可能であるともいえる。

美味求真。それは結局、酒呑みの根本精神である。

▼ gallery & shop 「okeba」は酒樽や道具の修理製作を行う工房だった倉庫を改装した古道具感漂う空間。



海賊と海軍の血

十七世紀、イギリスで生まれたヘンリー・モーガンはカリブの海賊として威名を轟かせ、その後ジャマイカの提督になる。雄々しく豪快な海の男か、極悪非道の嫌われ者かは知りえないが、ラム酒を愛していたことは間違いないと思われる。

そしてジャマイカをスペインから奪取し実効支配することになった英国海軍は、当地で生産されていたラムを急速に普及させることになる。英国海軍は航海中、主計官から下士官や水兵などの乗組員にラムを^〆加給する^〆 慣習があった。加給されるラムを乗組員達は担当者の役職名を採って「^{Drum Major's Rum} ドラムジャーのラム」「^{Boatswain's Rum} ボートサーのラム」と呼んだ。^〆ボートサー^〆とは主計官の呼称である。^〆ボートサー^〆の^〆コックニー^〆訛りだ。



ラムは海軍の公式な加給品になった当初、ストレートで加給されていた。しかし、泥酔者が続出しケンカやトラブルが増加。そこで艦隊司令のエドワード・ヴァーノン提督が艦隊命令を発令。「パッサーズ・ラム」は水割りにしてライムと砂糖を加え加給することになる。この命令によりトラブルは激減したが、薄くなったラムは不評で「グロッグ親父」の愛称で親しまれてきたヴァーノン提督にちなみ、恨みを込めて「グロッグ」と呼ぶようになった。

しかし、呑み過ぎればやはり泥酔するわけで、そんな乗組員は「グロッキー」と呼ばれた。後にこれが日本に訛つて伝わったのが「グロッキー」だ。加給酒制度は一九七〇年七月末の「暗黒の加給日」に廃止されて艦内禁酒になるのだが、十年後に英海軍の認可を得て英領ヴァージン諸島のトルトラ島で復刻した「パッサーズラム」は現在なら船外はもちろん、自宅でも呑むことができる。

▲上／「ネルソンの血」とも呼ばれる英国海軍の「PUSSEY'S RUM」復刻版。

下右／モーガン船長の気分に浸れるジャマイカの「MYERS'S RUM」はカリブの海賊気分満載。

下左／高知県の黒潮町に200年ほど前から伝わる伝統製法でつくられる純日本産のラム「SEVEN SEAS」。こちらはカツオの一本釣り漁船で海へ乗り出すイメージかと思いきや、意外と洗練された芳醇な香りなのでヨットでクルージングの方が似合う。

▼左／Admiral Edward "Old Grog" Vernon 右／Henry Morgan



呑み方としては、ストレートで呑むのでもいいが、モルトウイスキーのようにロックにしてもいい。もちろんグロッグでもいいし、ダイキリも捨てがたい。海にまつわる読書や映画鑑賞の傍らにあると、気分が盛り上がること間違いない。





▲ Taro's Bar 特製ドライ・マティーニ。

本と映画とジャズ

レイモンド・チャンドラーの「ロング・グッド・バイ」でフィリップ・マローウがテリー・レノックスにちなんで呑むのが『ギムレット』。このカクテル名だけで原作を読んでいる人には様々な情景が浮かび上がる。

同じように『ドライ・マティーニ』ではというと、ジエームスボンドが「カジノ・ロワイヤル」で注文する『ヴェスパ・マティーニ』が伝説だ。ジンにウオッカを混ぜてキナ・リレのベルモットとシェークしてレモンピールを「切れ」というもの。ウオッカを入れるのも、ベルモットの銘柄を指定するのも、ステアではなくシェークさせるのも、オリーブではなくレモンピールなのも、すべてがへそ曲がりの注文。しかもキナ・リレは一九八五年に製造中止で入手困難。（現在はリレ・ブランという名でアレンジを変えて再販してるが）映画の007では「ウオッカマティーニをシェークで」という単純なものが『ボンド・マティーニ』として有名になった。

こんなマニアックでレアなものよりピリー・ワイルダールの映画「アパートの鍵貸します」でバクスター（ジャック・レモン）が呑んでいるマティーニの方が



▲▼特設した自宅バーでジャズ的なアドリブでオリジナルともいえるフローズン・マルガリータをつくる某Tさん。



印象が強い。六本のピックに刺したオリブがカウンターに並んでいるところに新たな七杯目のマティーニ。時間と酔いの描写にうまく使われた小道具だ。これはマティーニのオリブをどうするかという論争のきっかけにもなったのではなかったか。

まあ、マティーニには一家言持つ人が多く、二百六十八種類のパーフェクト・マティーニがあるともいわれる程だ。同じ曲でもアドリブでアレンジを自由にしてしまうジャズにも似ている。カクテルに本と映画とジャズはとても相性がいいのだ。

カクテルではないが、スタンリー・キューブリックの映画「シャイニング」の舞台となるオーバルツク・ホテルのバーで、ジャック・トランス（ジャック・ニコルソン）がバーテンダーのロイドに御馳走になるジャック・ダニエル。これは少し怖い状況ではあるが、うまそうに呑むシーンではある。

酒というものは、なぜか記憶を甦らせる力がある。本や映画や音楽などの素敵なシーンを思い出しながら、自宅のバーで好きなカクテルを好きなアレンジでつくるといったのも粋な大人の「秋を呑む」スタイルかもしれない。

秋

の食欲に添えてくれる今回
のレシピは、何気ないけ
れど、実は手間暇かけた究極の
フィールドノート流の一皿だ。な
にしろシェフの場合、まずは材料
のサバを釣りに行く。釣った船上
で血抜きなどの下処理を済ませ、
持ち帰る。まあ、ここは釣り人以
外は、魚屋で三枚おろしを買って

くるもよし、釣り人の友達から
どっさりサバをもらった時に作っ
てみるもよし、とにかく美味しい
秋サバを手に入れよう。そして、
秋といえばナス。旬のナスをたっ
ぷり使って、トマトで煮る。
できたトマト煮は、パンと一緒に
に食べてもいいし、パスタソース
にしてもいい。冷めても美味しい

ので、パーティーなどでカナッペ
風にラスクやクラッカーに乗せて、
大皿にたくさん並べれば華やかな
前菜になる。
最高の旬の材料を、丁寧につく
るフィールドノートの料理哲学。
シェフのように作れなくても、
その心意気を感じて真似して作っ
てみよう。



材料 / 3~4人分

- ・サバ: 2尾 (骨をぬいた三枚おろしなら、200g~300g)
- ・ナス: 5本
- ・タマネギ: 1/2~1個
- ・ニンジン: 1/2本
- ・セロリ: 1/2本
- ・トマト: 1~2個
- ・ニンニク: 1~2片
- ・唐辛子: 1本
- ・塩、胡椒: 適量
- ・オリーブ油、白ワイン (シェリー) : 適量
- ・ローリエ、バジル等のハーブ

つくりかた

- ① サバを三枚におろし、中骨と血合いを取りつつ縦割りに切り、1.5cmのコロンとしたぶつ切りにする。臭み取りに、白ワインを軽く振ってあえる。
- ② ナス、タマネギ、ニンジン、セロリを1cmくらいの角切りにする。ニンジンは軽く下茹でしておく。
- ③ 湯むきしたトマトは、ざく切りにしておく。
- ④ フライパンに油をひいて、粗みじんにしたニンニクと唐辛子を入れ、香りが出たらサバを入れて焦げないようにたまにフライパンをゆすりながら炒める。身が崩れやすいので、フライ返しでまとめてひっくり返し、白ワインを入れ、強めに塩を振っておく。火が通ったら、一旦別の器に取り出す。
- ⑤ そのフライパンに油を足してナスを入れる。あっという間に油を吸うので、フライパンをゆすりながら炒め、しんなりしたら軽く塩を振り、ボールに取り分ける。
- ⑥ 一旦フライパンを洗い、油をひいてニンジンとセロリを炒め、タマネギも加える。
- ⑦ そこに③のトマトを入れ、ローリエなど好みのハーブを加え少し煮込む。
- ⑧ ④のサバと⑤のナスも加え、様子を見ながら5分くらい煮る。
- ⑨ 白胡椒、黒胡椒、塩で味を調べて出来上がり。

※ 上の写真は一人前の盛りつけで、右は大皿にまとめた盛りつけ。



⑥ ニンジン、セロリ、タマネギを炒める。



① サバは三枚におろし中骨をとってぶつ切りに。



⑦ トマトとハーブを加えて少し煮込む。



② 白ワインを軽く振ってあえておく。



⑧ サバとナスを加えて軽く煮たあと、味を調える。



③ 野菜類はすべて1cmくらいのざく切りにしておく。



④ サバを炒めて塩を振ったら一旦取り出しておく。



⑤ ナスも炒めて塩を振り、取り出しておく。

湘南 レシピ

recipe31 サバとナスのラグー

海からあがった魚介や畑でとれたばかりの野菜など、旬のとびきり新鮮な食材が手に入る湘南。せっかく、そんな恵まれた地域に暮らしているのなら、それらのおいしさを引き出す料理を家庭でつくってみませんか？ 一見シンプルですが、実はプロの秘技がちりばめられたレシピを紹介します。どれも食べて元気になれる料理です。

レシピ指南 / 鎌倉・福村ヶ崎の予約制レストラン「フィールドノートman」竹内満シェフ (tel.0467-24-6002)

写真・取材 / 堀祐一・菅原恵利子

お灸コーナー <秋には「孔最」がお勧め>

自宅お灸で使う灸は、市販の「火を使わない灸」がお勧めです。煙も出ないので、安心して使えます。

効果:呼吸を楽にする作用。咳を止める作用。

位置:肘を曲げたところから、指4本分下がったところ

▲注意

- ★使用上の注意をよく読んでから使用しましょう。
- ★熱さを我慢しない様に注意しましょう。
- ★鍼灸師の指導を受ければ、より効果的です。
- ★飲食飲酒前後、入浴前後は避けて、ゆっくりと時間が取れる時がお勧めです。

☞詳しくは当院HP、「季節の過ごし方」のバナー参照

季節の過ごし方

片瀬鍼灸院便り vol.3



孔最にお灸を置いたところ

秋には「肺」の養生

東洋医学には、万物を「木(もく)・火(か)・土(ど)・金(こん)・水(すい)」という五つの性質に当てはめる「五行論」という考え方があります。五行論では、秋は「金」の性質を持ち、人の体では、「肺」が「金」に当てはまります。

肺が元気に活動するには、適度な潤いが必要なので、乾燥しやすい秋は「肺」の養生が必要です。

肺は「気」を巡らせる

肺は「気」を巡らせる臓器です。「気」というのは、現代でも「元気」「やる気」などと使われるように、体を動かす源であることが分かります。また、「気」が体の隅々に循環しないと、「血」や「水」の巡りも悪くなり、体のダルさやムクミの原因ともなります。

「気」には、体を外邪(がいじゃ)・体に悪い影響を及ぼすもの(から守る働きもあるので、「気」が不足すると、外邪が体に入り、不調の原因となること)があります。

秋に風邪をひきやすい人、咳や鼻水が出やすい人、秋の花粉症がある人は、特に注意が必要な季節です。

秋のセルフケア

「肺」の養生には、少し湿った綺麗な空気を吸うことが適しています。また、「肺」の機能を高めるには、適度な運動も効果的です。

海岸などを散歩しながら、腹式呼吸をしてみても、いかがでしょうか。

東洋医学では、肺は「憂い」の感情と深い関係があると考えられ、肺の働きが悪くなると、気分の落ち込みにつながるとされています。秋が深まると、なんとなく寂しい気持ちになるのも納得できますね。

秋には孔最がお勧め

孔最(こうさい)というツボは、太陰肺経(たいいん はいけい)という経絡のツボで、肺の機能を高める作用があります。

また、呼吸を楽にする作用、咳を止める作用もあり、秋にお灸をするには最適なツボです。

煙や匂いの無い「火を使わないお灸」が特にお勧めです。

(写真文 片瀬鍼灸院)

女性鍼灸師が行う女性専門

かたせしんきゅういん
片瀬鍼灸院

神奈川県藤沢市片瀬1-6-36
0466(21)9881

完全予約制・不定休
江ノ電「柳小路」より徒歩7分

<http://www.katase-shinkyuin.com>



片瀬鍼灸院

検索



SHONAN SHOP LIST

インド・ネパール料理

インド・ネパール料理 ビハニ

TEL 045-789-0203 所 横浜市金沢区六浦南2-1-8 交 京急逗子線「六浦駅」東口下車。逗子方面へ徒歩1分(真っ赤な外観が目印) 休 年中無休 営 ランチ:11:00~15:00 デイナー:17:00~23:00(L.O.22:30)

量で食べられる本格ネパール・インド料理。辛さ・レディース・お子様、パーティー・飲み放題、各種ご用意しています。ランチのテイクアウトは嬉しい税込み550円!【マガジン特典】ドリンク1杯サービス。ディナータイムは5%割引。



シェフはネパール5つ星 Hotel de l' Annapurna 出身

日本蕎麦・越前料理

そば席 御清水庵 あん彦

TEL 046-845-7770 所 逗子市逗子4-1-21-1F 交 京急新逗子駅より徒歩2分 駐車場3台あり 休 火曜日 営 11:00~14:30 (LO) 17:00~21:00 (LO)

おかげさまで10周年「あん彦」では福井産高級そば粉のみを使用し、手打ちにて提供しております。

名物の「越前おろしそば」はピリッと辛く、消化にも良いさっぱりとした味わいです。各種宴会も承っております。



天ぷらおろしそば

レストラン

アーセンプレイス逗子

TEL 046-876-9878 所 逗子市逗子5-4-29-1F 交 京急新逗子駅より徒歩約3分、JR 逗子駅より徒歩約5分郵便局斜め前 営 10:00~18:00 (L.O.17:00) URL www.earthen-place.jp/

アーセンプレイスの自家焙煎コーヒーは産地や品種を厳選したスペシャルティコーヒーを使用。丁寧にハンドピックをした生豆を、それぞれの個性に合わせて、焙煎方法で旨み、香り、コクをバランスよく引き出します。焙煎したての新鮮な香りをご自宅でもお楽しみ下さい。



営業日時は、HP をご参照下さい。

中華料理

和楽(カズラ)

TEL 046-876-2705 所 葉山町一色1974 交 旧役場前バス停徒歩5分 休 火曜日 営 ランチ11:30~14:00 (L.O) 14:30CLOSE デイナー17:30~20:30 (L.O) 22:00CLOSE URL http://blog.livedoor.jp/kazra_1974/

葉山御用邸近く隠れ家レストランの和楽。新しい中華とそれに合うお酒がコンセプトのレストランバー。毎週月曜ランチbuffet。自慢の手料理が並びます。和楽の味をご家庭でも! 日替わり弁当¥650(税込) スープ付きも好評発売中!



豚細切り肉とピーマンのあんかけ炒飯¥1390

『湘南ビーチFMマガジン ~RADIO』

毎週金曜日 16:00-19:00 O.A.

パーソナリティ 晋道はるみ

- ★ 年4回発行『湘南ビーチFMマガジン』タイアップ番組です!
- ★ ショップリスト掲載店のご紹介をしていく番組です!
- ★ 店主様によるナマの声で、お店のPRをお届けします!
- ★ インターネット放送で、店舗情報は全世界に配信されます!
- ★ Web 閲覧ももちろん可能!

ショップリスト

<http://www.beachfm.co.jp/shop/index.html>

Web版マガジン

<http://shonanbeachfm.com/magazine/>



Asian Cafe Dining PORT

TEL 0467-38-7540 所 鎌倉市材木座6-4-7
 交 鎌倉駅から車で5分、鎌倉駅からバスで5分
 休 1月1日 営 11:30～23:00 Mail port@sancreation.jp



開放感溢れるテラスはパノラマに広がる海を眺められます

**海を見ながら各種パーティー
 やイベントを当店では非!
 ウェディングも受付中です**

材木座海岸を180度見渡せるテラス席を御用意し、ペットもお連れできる東南アジア料理のお店です。生春巻きやガバオ炒めご飯、ナシゴレン、フォー等を誰にでも楽しめるようアレンジしております。地域密着をモットーにお待ちしております。



テラスではペットと一緒に食事が楽しめます



手ぶらでBBQ。好評につき期間延長!



月1回のフラダンスショーを開催中!



駐車場も併設されています

湘南ワインセラー 鎌倉店

TEL 0467-23-9384 所 鎌倉市小町2-11-21 交 鎌倉駅より徒歩5分。鶴岡八幡宮の参道「段葛」沿い、鳩サブレ「豊島屋本店」さんの隣です。休なし(臨時休業あり) 営 10:30～19:30 URL http://www.rakuten.ne.jp/gold/shonan/ Mail shonan@lily.ocn.ne.jp

フランス、イタリアを中心に、味にこだわり厳選したワインを多数取り揃えています。オーガニックや自然派ワインも充実。デイリーから特別なワインまで、気軽にお選び頂けます。



シャンパンなど贈答用ワインも承ります。



洋食 ふたみ

TEL 046-887-0447 所 逗子市逗子6-2-2 交 JR 逗子駅より徒歩6分、京急新逗子駅より徒歩3分。逗子郵便局向かって2軒左隣り。
 休 木曜日 営 ランチ 11:30～14:30 ディナー 17:30～21:00 (L.O.)
 売店時間 10:30～20:00 URL futami.ext.jp

オムライス・ハンバーグ・スパゲッティナポリタン等おなじみの洋食を本格的な味でお手軽に提供いたします。ディナーには自慢のチーズフォンデュ・ラクレットもお楽しみ頂けます。



売店でお弁当・揚げもの惣菜の販売あり!



湘南ビーチFMビール 789

海辺、夕暮れ時に海風がそよぐテラス、トランジスタラジオからは湘南ビーチFM 78.9MHz、心地よい時間を味わうための 湘南ビーチFMビール 789 を作りました。湘南の新しいご贈答品の仲間入り、ご自分用にもプレミアムな味を是非お楽しみ下さい。



価格：550円(税別)
 スタイル：ペール・エール
 アルコール分：5.5度
 内容量：330ml

運子・葉山コミュニティ放送株式会社
 所在地：神奈川県逗子市地子2丁目5番地6号
 電話：046-870-3313
 メール：office@beachfm.co.jp

お酒は、二十歳になってから。



串揚げ処

串揚げ処 わさび

TEL 046-876-8045 所 逗子市逗子1-11-12 八木ビルII 2F
交 逗子なぎさ通り商店街沿い 休月 営 17:00~
URL <http://www.facebook.com/kushiagewasabi>



穴子刺し、焼き霜仕立て!!

常時30種の創作串揚げ
秋の創作串揚げや
季節の穴子料理をご堪能下さい。

逗子で唯一の串揚げ専門店。
コース8本、12本、おまかせでも
単品でのご注文も可能です。

季節の串揚げを、思う存分、
たっぷりご堪能いただけます。

詳しくは、お問い合わせください。



古民家をイメージした店内



1480円コース

飲食(寿司店)

福ふく

TEL 046-875-1204 所 葉山町堀内764-8 交 葉山教会下、木下通り木下
信号 休水曜日第3火曜日 営 昼の部 11:30~14:00 夜の部 18:00
~22:00 (出前は18:00で終了) URL <http://www.hayama-fukufuku.com>

スタイルを変えリニューアルオープン。昼の部もお得なコースを御用意。夜の部は地魚や旬の物を使ったコースをリラックスした空間で至福のひとつときをお過ごし下さい。出前も可。



豆腐製造販売

逗子 とちぎや

TEL 046-873-1112 所 〒249-0001 神奈川県逗子市久木3-3-36
交 逗子駅西口より徒歩8分 休水曜 営 9:00~18:30
URL <http://www.tochigiya-tofu.jp> Mail info@tochigiya-tofu.jp

毎月第4日曜日は朝市を開催。
また、当店の豆腐や揚げ物を味わっていただく夕市も開催してます。詳しくは店頭まで。



豆腐の他、豆乳を使ったお菓子もどうぞ。

精肉店

葉山旭屋牛肉店

TEL 046-875-0024 所 葉山町堀内898
交 バス停森戸海岸下車 営 年始 9:30~19:00
URL <http://www.hayama-asahiya.com/>

1901年創業以来、「地元の肉屋」としてみなさまに親しまれ、葉山コロッケや葉山牛を販売しています。

ギフト用には、ご予算に応じて箱詰めが出来ます。

ご自宅用には、ご希望の品を自由にお選び頂けます。



全国配送しております



2015年
12月11日(金)
発行予定!!

レストラン

GREENPOINT グリーンポイント

TEL 046-876-1983 所 三浦郡葉山町堀内50-2 葉山マリーナ1F 交 JR 逗子駅より
京急バス海岸周り一色行きバス「葉山マリーナ前」下車 休火曜 営 平日 11:00~
21:30 土日祝 10:00~21:30 URL <http://wvision.jp/greenpoint/>



夕暮れ時には美しいサンセットをご覧頂けます!

“湘南キュージーズ”を楽しみましょう。
～生産者と共に贈る
最高のおもてなし～

GREENPOINT はフレンチシェフによる“湘南キュージーズ”スタイルのカフェレストランです。みなさまに安心して食事いただける、こだわりの厳選食材を使用しております。

「地産地消」の湘南食材を中心に「ジャンルレス」なお料理をお楽しみ下さい。



「地産地消」の湘南食材を使用



佐島しらすのジャポネーズ Bowl



井出トマト農園の神ナポリタン

*ディスプレイされた本は自由に読むことができます。
*生演奏のライブあり
(詳しくはお尋ねください)

★Teala 紅茶専門店★ティールーム Brownies' Terrace

紅茶専門店 Teala TEL 046-874-7230 所 逗子市逗子7-1-56 休 水曜日 営 10:00～18:00
 URL <http://ameblo.jp/teala-la/> Mail info@teala-la.vivian.jp
 ティールーム Brownies' Terrace TEL 046-887-0660 所 逗子市逗子1-3-29 休 第1、第3水曜
 営 11:00～19:00 (L.O.)



専門店ならではの本格的な紅茶と美味しさがあります。

店名変更で一層親しまれる
 紅茶専門店 & ティールーム
 へ生まれ変わりました!

ティアラ紅茶専門店★内祝・お歳暮・プチギフトは500円～逗子発 GIFT として大好評! 約80種の品揃え★ブラウニーズテラス★オリジナルスコーンと紅茶は格別な美味しさ! 女子会・プチクラス会・忘年会・お誕生日会にもご利用頂けます。お食事もあります



ティールーム紅茶500円～厳選された各国の紅茶各種



着席 15 名、立食 25 名までご予約受付中

サラマンジェ葉山

TEL 046-813-0145 所 葉山町堀内 562
 交 元町バス停より徒歩4分、風早橋バス停より5分
 休 水曜日 (水曜日が祝日の場合は営業)
 営 ランチ 11:30～15:00 (オーダーストップ)
 ディナー 17:30～21:00 (オーダーストップ)
 URL <http://salleamanger-hayama.com/>



緑に囲まれながら...

福来成

TEL 046-873-9255 所 逗子市池子 1-8-15
 交 京急神武寺駅より徒歩7分
 “池子十字路”バス停より1分。専用 P9 台
 休 木曜日
 営 11:00～15:00
 16:30～20:30



美味しーチンポオ丼 1,380 円

スモークハウス葉山

TEL 046-875-6715 所 葉山町下山口 1757
 交 逗子駅から京急バス 葉山公園下車徒歩
 0分、御用邸前下車徒歩3分
 休 月曜日 (休日の場合は営業)
 営 10:00～17:00
 URL <http://smokehousehayama.fc2web.com/>



こだわりの焼製です。

プフランツェン

TEL 046-873-9720
 所 逗子市桜山 8-1-46
 交 逗子駅より葉山方面に向かう田越橋沿い
 休 月曜日・第一日曜日
 URL <http://www.pflanzen.jp>



珈琲豆焙煎販売専門店

げんこつや 焼肉食堂

TEL 046-857-1529 所 横須賀市芦名 2-20-23
 交 JR 逗子駅から京急バス長井行き大楠芦名
 口下車徒歩2分 P 有り
 休 火曜日、第3水曜日 (電話にてご確認下さい)
 営 昼 11:30～14:00 夜 17:00～21:00
 URL <http://members2.jcom.home.ne.jp/genkotuya29>



ドダウンと焼肉三昧!

ENISHI Japanese Restaurant

TEL 046-871-5382 所 逗子市逗子 1-2-7
 交 JR 逗子駅徒歩1分
 休 なし 営 11:30～15:00、17:00～26:00 (L.O. 25:00)

古民家を改装した店内
 旨い肴と酒、ご家族、友人
 大切な人との楽しい時間
 をお過ごし下さい。
 昼: ¥800～夜 ¥2,500～
 お造り盛り合せ: ¥1,980～
 牛すじの煮込み: ¥780～
 鯖のカマ焼き: ¥980～
 生ハムとアボガドのサラダ
 ¥880～



▲お造り五種盛り ¥2,980

井上商店

TEL 046-873-2573 所 逗子市逗子 2-1-15
 交 JR 逗子駅水道入ってすぐ
 休 なし 営 月～土 9:00～19:30 / 日 10:00～19:00

良い米は人の心を和ませる。
 佳い酒は人の気持ちを温める。
 善い品は、気持ちをこめて
 作られる。
 好いものがある所、雅い刻
 が漂い笑顔あり。
 ——井上商店。



秋に味わうひやおろし



2015年12月11日(金)発行予定!!

紙面だけでは終わらない [SHONAN BEACH FM MAGAZINE]

SHONAN BEACH FM MAGAZINE ~RADIO

毎週金曜日: 16:00～19:00 O.A.
 リビエラ逗子マリナー サテライトスタジオより生放送!
 番組新担当DJ 晋道はるみ



4つの企画より、
 お店の情報を、
 たっぷりとお伝え
 していきます!

ラジオ
 134号線のド
 ライフのお供
 に78.9MHz

インターネット
 全世界に
 配信!

フリーパー
 最新鋭米輸入
 元の米が直接!

Web版
 iPadでの
 閲覧も可能!

Web版マガジン <http://www.beachfm.co.jp/shop/index.html>

ショップリスト <http://shonanbeachfm.com/magazine/>

薪ストーブ、ペレットストーブ販売・施工

BAYSTOVE

TEL 045-827-3337 (office) 所 逗子市逗子7-6-20 スモールスクエア 交 なぎさ通りを過ぎ、小坪方面へ向って左側。 休 水曜日
営 10:00～19:30 URL www.tkc-group.co.jp/baystove/

専門店では、ライフスタイルにあったストーブをご提案します。
クッキング、カジュアル、モダンスタイルと多種多様。「自分にあったストーブがきっと見つかる」をテーマに。

BAYSTOVE
enjoy stove life



薪ストーブ&ペレットストーブ専門店

セレクトショップ

MARELLE (マレル)

TEL 046-875-5798 所 葉山町一色428
休 日・月 営 12:00～18:00
URL www.marelle-hayama.com

「着る、暮らす、食す」をコンセプトにライフスタイルを提案しています。最新のマレル商品入荷情報やイベント情報はHPからご確認下さい。ケメックスは1940年代に科学者ピーター・シュクムボーム氏が実験器具からヒントを得て開発した珈琲メーカーです



持ち手の部分は木製です。

写真館・フォトスタジオ

ブルーフォトスタジオ 鎌倉

TEL 0467-53-9409 所 鎌倉市雪ノ下3-1-31 Bow bells house 205
交 鶴岡八幡宮より徒歩1分 休 不定休 (予約カレンダーをご覧ください)
営 10:00～19:00 (電話による問合わせ) URL http://blue-photostudio.com/

マタニティ、お宮参り、七五三、ご入学、バースディなど。正装での伝統的スタイル～カワイイお部屋でのカジュアル撮影まで、お客様にもご年配の方にもご満足頂けるスタジオです。七五三のお着物レンタルは無料、撮影後にそのまま鶴岡八幡宮への参拝も可能。



秋の七五三のご予約はお早めに!

鎌倉の自然に囲まれた静かな山の麓にある隠れ家のようなガレージで、当店オーナーが、45年にわたってアメリカ各地を巡り歩きこつこつと集めた数万点に及ぶコレクションを中心に展示販売しております。



10/23
宇崎竜童さん
5周年ライブ決定!
詳しくは
アメ車庫HPまで!



アメリカンアンティーク&ヴィンテージ&コレクティブル

アメ車庫 <http://ameshako.com>

〒248-0011 神奈川県鎌倉市扇ガ谷4-1-15 Tel. 0467-22-2727

営業時間 11:00～16:00

定休日 月・火

CLEAR BODY (クリアボディ整体院)

TEL 046-897-5424 所 逗子市逗子6-6-21 交 京急新逗子駅南口から葉山方面に徒歩2分。JR 逗子駅から徒歩8分。P 有り 休 木曜・日曜 営 9:30~12:00 / 13:30~18:30 URL <http://www.clear-body.jp/> info@clear-body.jp



明るく清潔で、適度に開放感のある施術スペース

整体で緩和・改善! 偏頭痛やめまい、肩凝り、腰痛、指の痺れ、腕が挙がらない etc

トータルボディケアは、症状に応じてソフトカイロやストレッチなどを組み合わせることで身体を揉みほぐし、辛さを和らげます。リフレクソロジーは足裏の反射区を刺激して内臓諸器官を元気にします。ダイエットやアンチエイジングなどにも効果があるといわれる酸素カプセルもぜひお試しください。



高気圧酸素カプセル 通常の2倍以上の酸素を取り込めます



脚のエアマッサージ器は無料です



【メニューと料金例】

- ・トータルボディケア : 30分 ¥3,000 / 60分 ¥6,000
- ・リフレクソロジー : 25分 ¥2,500 (フットバス込み)
- ・高気圧酸素カプセル : 60分 ¥2,500
- 上記料金はご来院の頻度により割引となります。月1回 = 1割引 / 月2回 = 2割引 / 毎週 = 3割引
- マガジンを見た! で初回料金3割引

しまむらサイクル

TEL 046-871-3083 所 逗子市逗子5-2-42 交 JR 逗子駅徒歩2分、京急新逗子駅徒歩4分 休 水曜日 営 10:00~19:00 URL <http://www.bic-shimamura.com/>

クロモリフレーム、完成車に興味をお持ちのみならず! 80年代からのフレームの在庫もありますので是非一度ご覧下さい (2F) レストア、塗装も数多く承っております。見積り無料。



CINELLI (70s) 2Fに



トリミングサロン Diddy*Anne

TEL 046-854-5507 所 葉山町城内1444-4 交 「向原」の信号を曲がった道沿い 休 水・日 営 10:00~18:00 URL <http://www.diddy-anne.com/>

体臭がキツイ、便がゆるいフードを食べたり食べなかったり、皮膚のベタベタ、ブツブツ、涙やけ etc フードの酸化した油が原因かもしれません。一度フードを見直してみませんか? お気軽にご相談下さい。



オンライン shop もやっています。

オートバンク横須賀佐原インター店 株式会社然蔵(サクラ)

TEL 0120-491-999 所 横須賀市佐原3-22-12 交 横浜横須賀道路佐原IC から野比方向へ300m 左側。最寄り駅京急北久里浜、JR 横須賀線久里浜駅 休 水曜日 営 9:00~20:00 URL www.sakura55.com Mail sakura@glv-sahara.co.jp

10月25日(日)ソレイユの丘にてクラシックカーイベント開催! ご参加お待ちしております。観覧自由。詳しくはHPにて。

★ご希望のお車をお探しいたします。★全メーカー対応! 販売・買取・車検・修理・カー用品販売など車のことなら何でもご相談下さい。



イベント展示車エントリーHPにて受付中!

Pas De Bourree(パドブーレ 逗子店)

TEL 046-870-6037 所 逗子市逗子1-10-11 交 JR 逗子駅より徒歩4分(なぎさ通り経由池田通り) 休 無休 営 10:00~19:00 Mail info@spezie.co.jp

パドブーレ秋の人気者 BEST 3
♡大人可愛いファー BAG
♡まだまだトレンドガウチョパンツ
♡女子力 up なホッコリニット!
素敵な商品と共にご来店お待ちしております!



バッグがずずなり〜♡

Pas De Bourree



2015年
12月11日(金)
発行予定!!

スキップレコード

TEL 045-224-1040 所 横浜市西区みなとみらい2-2-1-2-39 URL <http://www.skip-factory.com/skiprecords.html>

1980年代に日本人の手で作られた West Coast の Jazz "ATLASRECORD" を復刻。ShellyManne, GeorgeCables ら West Coast を代表するアーティストの懐かしの作品を続々と復刻。現在9タイトル発売中。ご注文は <http://www.skip-factory.com/skiprecords.html>



お電話でもお気軽にお問合せ下さい。

すっぴり 手ぶらBBQ
 一屋根付き雨でもOKー
BBQの汗は 露天で流せ!
 入浴券付き



<予約受付中> 046-857-2500
 【二部制】10:00~12:30/13:00~15:30

ふれあい動物村 NEW OPEN



カピバラ・カンガルーが仲間入り!

YOKOSUKA **ソレイユの丘**
 長井海の手公園

横須賀市長井4丁目 <開園時間 9:00-18:00>
 ◆駐車場 1,500台完備
 ◆三崎口駅より路線バスにて15分
 入園無料 駐車場有料

cadenza (カデンツァ)
 TEL 046-876-0777 所 葉山町堀内 172-1
 交 京急バス「葉山マリーナ前」下車徒歩1分 (P2台有) 休 水曜日
 営 10:00~18:00 URL http://www.cadenza01.co.jp/ E cadenza@cadenza01.co.jp

15周年記念セール
4K対応 85インチ、最新テレビ入荷放映中

一度出会ったら忘れられない音響と映像・照明・AVファニチュア。それと上質なインテリアが織りなすホームエンターテイメント空間を、コーヒーでも飲みながら気軽ににご体感下さい。
 ホームシアターシステム設計で長いキャリアと実績を誇る専門店。



140インチ (4K) THEATER CORNER



MODERN AV CORNER



CLASSICAL AV CORNER

(株)スズキヤ
 逗子駅前店 TEL 046-871-3315 営 9:00~23:00 東逗子店 TEL 046-871-0658 営 9:00~21:00
 葉山店 TEL 046-877-5311 営 9:00~21:00
 URL http://suzukiya-inc.jp



スズキヤは新鮮で安心・安全な食材の提供から、おいしい食べ方を提案します!

- スクラブ会員様、絶賛募集中!
- お電話一本で、お買い物ができる大変便利な「宅配サービス」をご利用下さい。
- 店内でお買上げの商品をご自宅まで、お届けする「配達サービス」もご利用下さい。重たい品、かさばる商品などに重宝です。

詳細につきましては、最寄の店舗までお問い合わせ下さい。



逗子駅前店 葉山店



提携 スズキヤ宅配便
 お問い合わせはフリーダイヤルで!
 月曜日~土曜日受付中です。9時30分~17時30分まで。
 ☎ 0120-713-315

東逗子店

Schuco ライトニング マックイーン (カーズ)
 Scale 1/18
 Die Cast Model
 Item No : 450036000



世界限定 : 2500 台

価格 : ¥42,000.- (税別)

HIKO7 Model Gallery

ヒコセブン 検索
 http://www.hiko7.com
 モデルカーの買取も行っております!

国内外の完成品ミニチュアカーを数多く取り揃えた専門店。落ち着いた雰囲気店内には数千台に及ぶミニチュアカーが並び、大人の収集家の目を魅了する空間となっております。

〒247-0006 神奈川県横浜市栄区空間 2-15-9
 TEL: 045-897-3255
 営業時間 : 平日 11時~20時
 土日祝日 : 11時~19時
 定休日 : 月曜日

建設業 (新築・リフォーム・ガーデン・家具販売など)

株式会社キリガヤ モデルハウス

TEL (本社) 046-870-1500 (モデルハウス) 046-872-6000
 所 逗子市沼間 1-6-15 交 JR 東逗子駅より徒歩 2分 逗子ICを下りて 5分
 休 水曜日 日 10:00~17:00 URL <http://www.kirigaya.jp>



新築・リフォーム・ガーデン・家具。全てご覧いただけます

家づくり、経年変化を体感
 築 17年のモデルハウス
 見学のご予約受付中!!!

子供を下宿人にしない。リビングと子供部屋の結びつきを大切にしたい間取りのモデルハウスです。お掃除が楽な水廻りや、使い勝手の良い和室など、新築はもちろんリフォームにも役立つ工夫やノウハウがご覧いただけます。是非お越しください。



真似したくなる夢のあるしつらえ



ナチュラルなガーデン



收抜けの心地よさを体感

宅配水

アクアクララサガミ

TEL 0120-641-032 所 横須賀市衣笠町 45-19 休 日曜・祝祭日 URL <http://www.aquaclara-sagami.jp/>
 交 車: 横浜横須賀道路 衣笠 ICより林方面へ5分 バス: 京急バス 金子バス停徒歩1分
 営 配達: 月曜~土曜 9:00~17:00 電話受付: 9:00~17:00 (年中無休)



アクアクララは宅配水全国売上 No.1! 12ℓ 1200円+税

比べてください。毎日の水だから。
 安心便利な宅配水を、電話1本でお届けします。

【初回限定特別チャンス】
 ①無料お試しパックはボトル1本と卓上型かアクアスリムを初回のみ1週間無料で気軽にお試し!
 ②はじめてセットは設置月のサーバー代が無料! さらに初回のご注文のみボトル3本を1本分のお値段でお得に始められます!



アドバンスサーバーは月々1500円+税



床置き型アクアスリムは月々1000円+税



卓上型サーバーは月々1000円+税



赤ちゃんがいるご家庭にはお得なサービス

クッキングツール販売

COOK & DINE HAYAMA (クック・アンド・ダイン・ハヤマ)

TEL 046-877-1104 所 葉山町堀内 563 交 バス停「元町」より徒歩4分、バス停「風早橋」より徒歩5分 休 月、火 (祝日の場合 翌日に振替)
 営 10:00~18:00 URL <http://www.rakuten.ne.jp/gold/cook/shop/>



高性能薪ストーブ・ダッチウエストも販売。

まだフッ素樹脂のフライパンですが
 鉄鍋伝道師が、あなたに最適な鉄フライパンをお選びします。

スグにこびり付いて毎年使い捨てにするフッ素樹脂フライパンから、鉄フライパンに乗り換える方が増えています。毎日鉄分が摂取でき、使い込む程に馴染んでいき、どんどん使いやすくなります。健康・環境にも良く、高い表面温度で何より圧倒的に美味しく焼上がります。



鉄のフライパンを多数品揃え。貴方に最適な1枚があります。



次号
 vol.40

2015年
 12月11日(金)
 発行予定!!

ギャラリー

gallery tiptoe (ギャラリーティップトゥー)

TEL 046-854-8256 所 葉山町堀内 1422-10
 営 11:00~17:00 常設-木、金、土、(日曜は不定期) 企画展中は別途ご案内 URL www.tiptoe-hayama.com

三家橋を越えたS字の坂を上がって2つ目の角を左、白い壁にブルーの窓枠が目印の隠れ家の様なギャラリー。個性をきちんと表現出来る若い作家の器が中心です。

オシャレな器で生活を楽しく

HPのブログからリアルタイムの写真をご覧頂けます。



駐車は1台可能です。リード用ポールあり。

葉山セレクト Innocence

ていねいに暮らす、ずっと大切にしたいアイテムを世界各国よりセレクト
葉山プレミアム商品券取扱店



Open 11:00~18:00 定休日:火曜
 葉山町一色 426 (P有り)
 京急バス「一色住宅」下車すぐ
 Tel: 046-877-0522 Fax: 046-877-0523
<http://www.rakuten.co.jp/innocence/>

ドイツRedecker社の自然素材にこだわった、種類豊富なお掃除用品、ヘアブラシや台所用ブラシ、BOLESŁAWIEC社のポーランド陶器はグラタン皿、ティーポット、ロウソク立てなど種類豊富に取り揃えております。ドイツBIRKMANN社のクッキー型は100種類以上の品揃え。こだわりの輸入生活雑貨店です。
 クリスマスのセレクトはドイツ Exner 社のオブジェやオーナメント。雰囲気のあるたたずまいで、お部屋やお庭をお洒落に飾ります。一風変わった動物型の、ブリキ製じょうろは、園芸のお供におすすめの楽しげなデザインです。
 季節に合わせて新しいクッキー型も入荷いたしました。



ジャック英会話

TEL 046-871-5896 所 逗子市逗子2-6-31 文章堂ビル3F (JR 逗子駅目の前、魚佐次さんの上) 休 日曜日(不定休あり) 営 月曜日~金曜日 10:00~21:00 土曜日9:00~17:00 URL <http://www.jackenglish.jp>

今ある生活をさらに楽しむために英会話を学んでみませんか?
 小さなスクールだからこそ、お子様から大人まで一人一人にあった英会話が学べます。
 無料体験実施中!
 是非お問い合わせ下さい。
 Have fun with English!



相談家具屋 WOODWORK CENTER

TEL 046-884-9581 所 逗子市池子1-8-3 交 池子十字路徒歩1分 休 月曜日 営 9:00~18:00 (木工教室 水~土) URL www.soudankaguya.com

「一緒につくればいいじゃない」をキーワードに、オーダ×DIYという新しいスタイルで、理想の家具を一緒につくりませんか? プロがサポートしますので、初心者の方も安心です!



家具のリペア、塗り替えも承ります!



Hawaiian Quilt ラウレア・カパクラブ

TEL 090-4732-8823 所 逗子市新宿 黒門カルチャーくらぶ内、P有り 逗子市久木教室(岩殿寺そば) 営 第1、3金曜日AM(黒門教室)・毎週火曜日AM(久木教室) URL <http://lauleakapaclub.com>

ハワイアンキルトのクッションや壁掛けが欲しい!!
 と思ったら...自分で作ってしましましょう! 完成した作品は世界に一つだけの大切な宝物となることでしょう。

☆無料体験・見学随時受付中。
 ☆ラウレア・カパクラブで検索してください!



ハワイ島ワイメアクラブ会員 鈴木ともこ



次号 vol.40
 2015年 12月11日(金)
 発行予定!!

LEAF HAYAMA (リーフ葉山)

TEL 046-875-7445 所 葉山町一色 1392-87 (P有) 交 逗子駅、新逗子駅よりバス「葉山小学校前」下車 徒歩1分 休 月曜日 営 10:30~18:30 URL www.facebook.com/hayamaleaf



英国クラシックスタイルの家具は世代を超えて愛されています。

ブログ・フェイスブック
更新中!「葉山の家具と雑貨のお店リーフ」で検索!

「大好きなものに囲まれた空間が心豊かな暮しを創りだす」をコンセプトに木の温もり感じる上質な家具とシャビーな雰囲気漂う雑貨を集めたインテリアショップです。食器類やハンカチタオル、アロマ用品など日常使いの雑貨も多数。ギフトラッピングも好評です。



フレンチシックな白い家具



雑誌などで話題の「ハグみしゅうたん」取扱店



ギャバ展開催予定10/24~各サイズ多数展示



ゆったりと寛ぐ丸テーブル&ソファセット

さかきばらバレエスタジオ 主宰者 榊原富代

TEL 046-872-9955 所 逗子市山の根 1-1-26
 交 JR 逗子駅西口 (裏駅) 徒歩1分 駐車場完備
 URL <http://www.sb-bs.com/>



白鳥の湖~パ・ド・トロワ

逗子のバレエ教室
無料体験のお申し込み受付中。
詳しくはHPをご覧ください。

JR 逗子駅西口徒歩1分
 通勤途中にも便利、お子様だけでも来られる安心の場所にあります。
 経験豊かな講師陣が丁寧な指導でレベルに合わせてステップアップができます。
 あなたも憧れのバレエをはじめませんか？



お月謝 7,500円～



ジャイロキネシス



ドン・キホーテより

アトリエティー

TEL 046-876-3393 所 〒240-0111 葉山町一色 933 * 現場、配送等で留守が多い為、事前にご連絡下さい。休日、月、祝
 営 10:00～18:00 URL <http://www.ateliertee.com>

アトリエティーは、店舗や病院などの商業施設、ダイニングチェアやソファなどの個人利用の椅子の張替えを行っています。
 長年使用した愛着ある椅子が蘇ります。
 うまれかわった椅子を再度ご愛用ください。
 ご相談お待ちしております。



一つ一つ丁寧に作業しております。

Goodyz (グッディーズ)

TEL 0120-40-7740 所 逗子市逗子 5-4-27
 交 JR 逗子駅より徒歩6分、京急新逗子駅より徒歩3分
 営 日曜日 営 10:00～18:30 URL <http://dog-day-s.com>

フォーソックスが店名を変更して生まれ変わりました！
 当店は安心安全のヨーロッパ原産無添加フードやグッズ等を取扱う専門店。ワンちゃん、猫ちゃんを大切に愛する飼い主様の想いを形にします。フード選びのご相談や、配達のご依頼等お気軽にご連絡ください！



タイムスの20分無料駐車券サービスあり！



次号 vol.40 2015年 12月11日(金) 発行予定!!

こうめ動物病院

TEL 046-878-9911 所 葉山町木古庭 1687-5 交 横橋道路 横須賀 IC より葉山方面、車で3分。駐車場あり。 水曜、第2・4日曜日 営 9:00～12:00 16:00～19:00 URL <http://www.koume-ah.com> www.facebook.com/koumevet

葉山町と横須賀市の境にある犬猫専門の動物病院です。一般診療、予防医療、健康診断、外科手術などに加え、しつけ方教室も開催。ドッグラン、猫優先待合室あり。ペット保険対応。予約優先。



こうめ動物病院 Koume Animal Hospital



看板猫おつゆです。

葉山マリーナ 046-875-2670 葉山町堀内50-2 駐160台(1,000円以上ご利用で3時間無料) JR逗子・京急新逗子駅から京急バス「葉山マリーナ」下車
 定休日：火曜日(祝日は営業) HP: <http://www.hayamamarina.com/> FB: <http://www.facebook.com/HAYAMAMARINA> 1964

＜泉屋東京店コラボ＞
葉山マリーナクッキー缶
 ¥1,350(税込)

いつ食べても懐かしさを感じる定番のあの味...
 老舗ブランド「泉屋東京店」とのコラボで実現した「オリジナルクッキー」
 素敵な時間、嬉しい出会いのお供になりますように...
葉山マリーナプラザ！階パサージュにて、好評発売中！

老舗同士の素敵なコラボ！

泉屋東京店 X 葉山マリーナ

秋の催事に出店します！

9月 6日(日)	「葉山マリンフェスタ」
9月 12日(土)	「葉山ふれあいマーケットin南郷」
9月 26日(土)/27日(日)	「葉山ロードサイドマーケットin南郷」
10月 18日(日)	「逗子市民まつり」
10月 25日(日)	「ビッグ ハヤマ・マーケット」
11月	「葉山いきいきバザール」

HAYAMA MARINA

ホワイトエッセンス新逗子 ねもと歯科クリニック

TEL 046-871-8848 コールセンター/0120-70-8846 (月~土10:00~19:00)
所 逗子市逗子4-3-43 交 新逗子駅より徒歩5分 休 木曜・日曜・祝日 診 9:30~13:00, 14:30~18:00 (土曜午後は17:00まで) URL www.whiteessence.com



完全個室でプライバシーも確保。リラックスできる上質空間♪

FM 放送でも人気の歯科医院!
五感を癒す個室空間で気持ち良く歯のホワイトニング♪

笑顔の印象を大きく変える口元。輝く白い歯を手に入れたい貴女にお薦めなのが歯のホワイトニングに特化した「ホワイトエッセンス」。確かな技術を利用しやすい価格で提供。各種保証制度が充実しているのも人気の理由です。憧れの白い歯で爽やかな笑顔に!



丁寧なカウンセリングがあるから安心。



透明感ある自然な白い歯で魅力的な笑顔に!



施術は全て女性の歯科衛生士が担当します。

マガジンを見た!で
(ホワイトニング12本
8,000円(税別)!!)
★白さUPは1回平均3段階
(個人差あり)
★保険適用外
★デンタルケアグッズ進呈
(歯科専売品)
2015/12/10迄

100円レンタカー横浜朝比奈インター店

TEL 045-783-4190 所 横浜市金沢区朝比奈町117
交 環状4号線・朝比奈交差点角 ダイハツ看板目印
休 水曜日(除祝日) 診 9:00~19:00 URL http://100yen-rentacar.jp/

10分単位の便利なレンタカー!! 用途に応じた車両を時間で借りる!! お得なスタイルのレンタカーです。
☆軽トラック 10分 100円
☆コンパクト 10分 100円
☆ミニバン8人乗 6分 100円



ダイハツ朝比奈インター店で貸出しています

TAX 車買取センター カウカウ横浜南店

TEL 045-783-1241 所 横浜市金沢区朝比奈町104
交 環状4号線・朝比奈インター出口近く 休 水曜日(除祝日)
診 10:00~19:00 URL http://www.tax-yokohama.co.jp/

☆ディーラーへ下取りより買取がお得です。ぜひ、お気軽にご相談ください。
タックスのお約束
☆相談無料・査定無料
☆出張査定もお任せ下さい
☆安心の売買契約書を発行
☆新車納車日の売却OK
☆名義変更は最速3日完了
☆代金は安心な即日振込み



満足度で納得して頂ける接客を目指しています

こうめ動物病院

TEL 046-878-9911 所 葉山町木古庭1687-5 交 横横道路 横須賀ICより葉山方面、車で3分。駐車場あり。 休 水曜、第2・4日曜日 診 9:00~12:00 16:00~19:00 URL http://www.koume-ah.com www.facebook.com/koumevet

葉山町と横須賀市の境にある犬猫専門の動物病院です。一般診療、予防医療、健康診断、外科手術などに加え、しつけ方教室も開催。ドッグラン、猫優先待合室あり。ペット保険対応。予約優先。



こうめの動物病院 Koume Animal Clinic



看板猫おつゆです。

ハレア

TEL 046-877-5123 所 葉山町一色925-1
休 不定休 診 9:00~18:00
URL www.halea.ne.jp Mail info@halea.ne.jp

誰もが家に寄せる期待...より素晴らしいライフスタイルを実現される事だと私達は考えています。山と海に囲まれた湘南でお客様の幸せの家(HALEA)を創造させて下さい。湘南ビーチFMマガジンからご成約の方は、床暖房、食洗器、浴乾サービス。



HALE: 家+LEA: 幸せ = 幸せの家

R-BALLET 教師 大澤涼子

TEL 090-9800-1205 所 葉山町一色2183-4VilaMarea スタジオ
交 JR 逗子駅・京急新逗子駅より 海岸回り[逗11][逗12]バスで「一色海岸」下車徒歩1分
URL http://ameblo.jp/rballet2013 Mail rballet2013@gmail.com



綺麗な音楽を聞きながら

本格的なクラシックバレエを楽しく学びましょう
新規生徒さん受付中

自然豊かな葉山のスタジオで、お子様(3才)から大人の方まで、趣味で楽しみたい方からプロを目指す方まで丁寧にレッスンをしています。音楽と一緒に動くことを楽しみ、美しい身体のラインを作っていきます。見学、体験レッスンなど詳細はお気軽にお問合せ下さい。



お友達まってま〜す♪



みんなで楽しくお稽古♪



予科、児童科B、児童科A、ジュニア科、大人クラス(基礎~中上級) 火曜、水曜、木曜、金曜(大人) 入会金10,000円 お月謝制6,000円~、大人クラスはチケット制 ※特別教師講習会あり ※第1回発表会ご来場下さりありがとうございました ※新国立劇場バレエ団、牧阿佐美バレエ団子役出演しました

パソコンじゅく新逗子教室

TEL 046-873-3717 所 逗子市逗子3-1-26 近藤ビル2F
 交 京急新逗子駅北口 HAC ドラッグ角右折、踏切と橋を渡ってすぐ左。
 休 日曜日 営 10:00～21:00 URL www.pczushi.com



「マガジンを見た」で入会金¥3240 → ¥1620 (半額)

**iPad であの名曲を演奏？
 パソコンはもちろん、
 タブレットやスマホとの連携まで**

お陰様で開業14年。IT機器の単なる機能・操作説明だけでなく、活用場面に応じた最適な方法をご案内します。ゆったりとした座席で少人数制(最大6名様まで)、1回120分のレッスンですので余裕をもってじっくり学べます。Windows8.1、Office2013対応。個人レッスンも承ります。



お一人1台ずつ機器をご用意しております



教室にはいつも笑顔があふれています(*O*)



お気軽にお問合せ下さい。



週替わりの生け花が香る教室

Aquacapsule (アクアカプセル)

TEL 046-875-0651
 所 葉山町一色 1437-3 (P / 3台有り)
 交 バス停 葉山小学校前から徒歩2分
 休 毎週水・第三木曜
 営 10:00～19:00
 URL http://aquacapsule.s1.bindsite.jp/



お気軽にご相談下さい

株式会社ガスクッカー

TEL 個人の方 0120-7-8639-7
 法人の方 06-6371-2951
 所 大阪市北区中津 1-4-5
 URL www.gascooker.co.jp



全自動温度調節コンロ

京急葉山交通株式会社

TEL 0120-71-2858
 所 葉山町長柄 1-1
 営 6:00～25:00
 休 なし
 URL http://www.keikyu-taxi.com/
 menu02.html



イグアナボイス

TEL 046-875-9042
 所 三浦郡葉山町長柄 1311-1
 交 「マールウ逗葉新道店」隣り
 休 基本的に年中無休
 お気軽にお問い合わせ下さい。
 URL www.iguana-voice.com/



実はリフォームが得意!



次号 vol.40
2015年 12月11日(金)
発行予定!!

南部治療室

TEL 046-877-0777 所 葉山町長柄 557
 交 逗子駅から京急バス長柄交差点下車
 徒歩5分
 休 水曜午後・日曜
 営 9:00～12:00、14:00～19:00
 URL http://nambu-chiryu.com/



詳しくはHPをご覧ください

逗子菊池タクシー株式会社

TEL 0120-2117-75
 所 逗子市久木 1-3-6
 休 なし
 営 6:00～25:30
 (朝4:00～6:00は予約制)
 URL http://www.kikuchi-taxi.co.jp



スターホーム株式会社

TEL 046-876-6776 所 神奈川県三浦郡葉山町上山口 1431-1
 交 逗子駅よりバス20分「水源地入口」下車 休なし
 営 9:00～18:00 (問合せ時間) URL www.star-home.co.jp



新機種 クラシックデザインのペレスト

**ペレストストーブで
 火のある暮らしを楽しみませんか?**

ますます人気のペレストストーブ。新機種も登場しています。スターホームでも多種多様なストーブの取り扱いが増え価格や性能、デザインとバリエーション豊富な中からお選びいただけます。実物を展示している機種もございます。ぜひ一度お立ち寄りください。



2011 グッドデザイン賞 オルコット



個性的なデザイン BRIO



イタリアメーカー「リンカル」の人気3機種

massage ♥ esthetic Lokah 口カハ

TEL 046-890-1659 所 葉山町堀内 1735-125 交 逗子駅より山手回りバス 葉山小学校下車 徒歩3分 駐車場完備 休 不定休(完全予約制)
 営 9:00~20:00 URL <http://www.lokah.jp> Mail lokah@lokah.jp

美と健康の「自力」をつける。
 ・深部加温インディバ
 ・エサレン® マッサージ
 ・勝山浩耐智の美容矯正
 ・アンチエイジングフェイシャル

初回は30%OFFでお試しいただけます。

エンダモロジー Special Price
 7回¥51,500(1回約¥7,350)



lokahの人気メニュー小顔シンメトリー整顔

BEAUTY

Beauty Salon
 Nail
 Esthetic
 Relaxation

ブメハナデミサロン葉山 山野愛子どろんご美容エステティックサロン

TEL 046-875-6680 所 葉山町堀内 2245 (ラベラテニスクラブ内)
 交 葉山町福祉文化会館隣 P20台有り 営 完全予約制・応相談
 URL www.lavela.jp/ Mail support@lavela.jp



緑に囲まれたラベラテニスクラブ内に、清潔なサロン誕生。

ラベラテニスクラブ内に
**OPEN!! テニスの直後に
 お肌のお手入れができます。**

横須賀サロンで10年のキャリアを持ち
 一対一の完全予約制のサロンです。
 首・肩・デコルテ・肩甲骨のコリを
 流す手法は、肩がラクになった!
 首が長くなる、呼吸がラクになると
 好評です。
 テニスクラブメンバー以外の方も
 もちろん、施術を受けられます。



コリほぐしトリートメント 90分 ¥9000



フォトシャワー 30分 ¥5000



キラキラ耳ツボジュエリー15分 ¥3000

【特典】
 ①毎月1日~6日は
 おもてなしサービスDay!!
 コリほぐしトリートメント90分
 ¥9000 → ¥7000
 ②毎月第2日曜日
 耳つぼ施術 Day!!
 ¥3000 → ¥2500
 *金額にはすべて、別途消費税
 がかかります。

tricca Balcony Hayama

TEL 046-887-0158 所 神奈川県三浦郡葉山町堀内 939-11 交 [バス] 葉山一色(海岸廻り)行き「元町」
 下車徒歩5分。葉山城内郵便局を曲がり「SCAPES」前。*駐車場4台あり 休 毎週火曜日+第3月曜日
 営 月~金 9:00~19:00、土 9:00~20:00、祝日 9:00~18:00 URL <http://www.tricca-m2b.com/balcony/>



幅広い年齢層のお客様にお越し頂いております。

代官山発
 ヘア・ジェルネイル・
 アイラッシュサロン

代官山に本店を構える、森戸海岸
 近くのサロン。ヘアとジェルネ
 イルの同時施術、アイラッシュな
 どトータルでお客様のきれいをサ
 ポート。4歳以下のお子様のヘア
 カットは無料で、ファミリーで
 ご利用頂けます。*同伴者の方が
 同日カットする場合に限りです。



個室でのネイル&アイラッシュの同時施術。



木調をベースにした落ち着いた内装。



【特典】
 「マガジンを見た!」で初回
 20%割引。
 さらに初回ネイルでご来店
 のお客様は、バラフィンパックを
 無料でさせていただきます。



次号
 vol.40

2015年
 12月11日(金)
 発行予定!!

Beauty Space Wink ウ★イ★ン★ク

TEL 046-871-7713 所 逗子市桜山 3-1-13 交 逗子駅よりバス
 田浦行き 福祉会館入口下車すぐ (P有) 休 火曜日、第1・3
 月曜日 営 9:00~19:00 URL <http://bs-wink.sakura.ne.jp/>

★弱酸性美容法★
 ベル・ジュバンスで・・・
 髪も肌も若返る!
 破損毛づつ毛抜毛・敏感肌や
 アレルギーの方でも安心。
 髪のお悩みはウイंकに
 お任せ下さい!
 ヘアエステ ¥6,480~
 ウェーブ ¥8,640~
 カラーリング ¥7,020~



毛穴からデトックスし、酸素を取り込みます。

湘南 Who's Who

【横須賀市秋谷】キダ マイケルさん
少年の頃のように
やりたいことを
やり尽くす今

写真・文／
堀 祐一・菅原恵利子



地元のコミュニティにも参加する。祭りでは神輿も担ぐし、葬式の手伝いにも行く。大変なこともあるけど、助け合って暮らすのは楽しい。



高台にある畑小屋からは海が見える。



小屋もデッキもピザ窯も自分で設える。



キノコの原木栽培もトライ中。

Michael Keida
昭和54(1979)年 NY生まれ
organic geeks
野菜・コンサルティング・教育・イベント
DIY daily English
料理・大工・農業・写真・裁縫・スポーツ・
自然遊び
facebook.com/michael.keida

マイケルさんは、英語の先生、海の家でバーテンダー、畑で野菜をつくるレピタレント等、思いがけずいろんな所で見かけるので、実は三人くらいはコピーロボットなんじゃないかと疑っていた。が、そんなわけはなく、少年の頃の成功体験を、今ふたたび日本で成し遂げようとしている努力家だった。

1979年に米国のNYで生まれたマイケルさんは、中学の最後にちょうど空けてアフロヘアにしてみた。するとみんなに褒められた。変な洋服を自分でつくり始め、スケートやスノーボード、料理など、毎日自分がやりたいことをどんどんやって人気者になる。たちまち小さな町で有名人になり、やりたいことをやれば幸せに生きていけると気づく。その後、育った町を出て、やりたいことをやらないフラットな日々が続いたが、20歳でイタリアへ留学する。専攻は心理学。子供向けのカウンセラーとして障害児とも向

き合った。英語しか話せなかったマイケルさんは、イタリアで初めて他の言葉を覚えた。するとワクワクするほど世界が広がった。ルームメイト達からアラビア語や韓国語も教えてもらい、イタリアの次は韓国に移り住む。その時、旅行で沖縄と東京遊びに来て「何かいいな、他と違うな」と感じ、日本へ。マイケルさんが日本に来たのは、八年前の夏。日本語はほとんど話せなかった。今は信じられないほど自然に日本語を話す。秘訣を聞くと、ひたすら男の人の言葉を声に出して真似するそうだ。イタリア語が話せるようになった。キッカケは、友達と旅行に行つてワインとバスタで楽しく酔つてリラックスした時だった。言葉がすらすら出てきて会話が弾み、初めて自転車に乗れた時と似た感覚で自信がついた。赤ちゃんが言葉を感じるのと同じ。コッがわかれば他の言語も絡がうた。最初はインターナショナルスクールの教師として、日本語を覚えながら

湘南で暮らし始めた。浜で夕陽を眺めていると、人生を考える時間がたくさんあった。

今、少年の頃の感覚に戻つて、やりたいことを全部やっている。ひとつのことだけだと考えが狭くなる。いろんな勉強をして、全部を深くやっている。と、新しい考えが出てくる。頑張つて成長したら、気持ちが良いなつて、ピネスがずっと続く。元氣になれる。たくさんさんのやりたいことの中で、今、もっとも時間を使っているのは農業だ。二年ほど前から借りていた秋谷の土地を、去年から開墾し始め、オーガニックな多品種の野菜を生産している。作業小屋はDIYで自分で建てたし、育てた野菜を使って料理もする。たった一年で、すばらしく居心地のいい農園をつくつてしまふ裏では、きつと大変な努力を積み重ねているのだろう。植物が根をおろすように、マイケルさんも湘南に根をおろしマイケルハピネスを広めて欲しい。

Shonan Community Board

※本情報は、2015年9月11日現在のものです。定員や締め切り等がある情報もございますので、詳しくは投稿者にご確認ください。

平成27年度秋季特別展「山口蓬春 ユーモアと美術」
「絵画にはユーモラスな雰囲気が必要である」
ユーモアという視点から日本画家・山口蓬春の側面を探ります【会期】8/15(土)～10月/18(日)
※会期中に一部展示替え予定。開館時間：10～17時(入館は16:30まで)【場所】山口蓬春記念館(神奈川県三浦郡葉山町一色2320)
【TEL】046-875-6094 FAX 046-875-6192

司馬遼太郎「燃えよ剣」

女優 十朱幸代の語りと音楽家、宮川彬良のピアノ演奏でお贈りする日本文学の傑作『燃えよ剣』の舞台。【日時】9/18(金)15:00【場所】逗子文化プラザなぎさホール【料金】全席指定3,000円【問合せ】逗子文化プラザホール046-870-6622

第8回 ラリュエメールチャリティコンサート湘南の風もやいと共に

【日時】9/19(土)開演13:30【会場】逗子文化プラザなぎさホール【曲目】合唱曲集「白うた青うた」戦後70年沖縄に思いをよせて 安里屋ユンタほか【指揮】堀口みどり【合唱】シャンティーズベルヴォワ他【問合せ】046-871-4563(本田)

ZAF2015

今年3年目を迎えた逗子アートフェスティバル。逗子市内のさまざまな場所で開催される市民企画は作品展示、音楽・演劇、ワークショップなどさらに充実!【期間】10/1(木)～11/30(月)【問

合わせ】URL <http://zushi-art.com/>

第23回 葉山福祉祭り

【日時】10/4(日)10:30～15:00【場所】葉山福祉文化会館、葉山社会福祉協議会【問合せ】福祉まつり実行委員会 ☎090-2233-9664 F A X : 046-875-6734

NIGHT WAVE ～光の波プロジェクト in 逗子海岸

逗子海岸の波に特殊な照明を当て、幻想的な光の波を出現させます。【日時】10/10(土)～12(月祝)、日没～21時【会場】逗子海岸中央部【詳細】<http://night-wave.com>【問合せ】逗子市観光協会 046-873-1111

第40回 葉山ふるさと広場

「葉山ふるさとひろば」は昭和50年にお互いの「ふるさと」を持ち寄り、心豊かな町民のふれあいの場としてスタートしました!バザール、模擬店、イベント【日時】10/11(日)10～15時【場所】町役場周辺・花の木公園・福祉文化会館

映像完成披露会 with コンドルズメンバー

逗子の魅力を発信する約3分のPR映像の完成披露上映会。親しみやすい音楽と振付の楽しいダンスです。【日時】10/11(日)14:00【場所】逗子文化プラザなぎさホール【料金】全席自由500円未就学児膝上無料【問合せ】逗子文化プラザホール046-870-6622

ドラマティック・リーディング

平岩弓枝作「邪魔つけ」他&中原かおりの詩の世界【日時】10/17(土)14時開演【会場】逗子のキリガヤ本社3F【料金】コーヒー付き1000円【問い合わせ】湘南演劇塾・前田080-5383-6430

第39回逗子市民まつり

多数出店、ステージイベント他【日時】10/18(日)10時～16時【場所】逗子第一運動公園【問合せ】逗子市民まつり実行委員会046-873-2774

第22回 逗子コミュニティパーク・2015秋

11/7(土)・8(日)【場所】逗子亀岡八幡宮(逗子市役所となり)【問合せ】逗子コミュニティパーク <https://www.facebook.com/zushicp>

第24回逗子海岸流籠馬/第18回逗子海岸武者行列

【日時】11/22(日)武者行列10:20出陣式～15:10【会場】逗子海岸/亀岡八幡宮～逗子中央商店街【問合せ】逗子市商工会046-873-2774

湘南情報大募集!

掲載をご希望の方は、下記へご連絡ください。

TEL 046-870-3313 (湘南ビーチFM)

Fax 046-870-3323

mail:office@beachfm.co.jp

唐澤予報士の お天気コラム

秋編

秋は台風

秋は、海・陸ともに気をつけなければならないことがあります。それは台風!

台風は、太平洋高気圧の縁に沿って時計回り移動します。夏は、太平洋高気圧が本州付近を覆うため、台風は南西諸島や中国大陸に向けて進みます。しかし、秋になると太平洋高気圧の勢力が次第に弱まります。このため太平洋高気圧の西縁が本州付近や本州の南東海上にあたるようになり、台風が本州付近に接近・上陸することが多くなります。

また、台風は接近する前からうねり(土用波)をもたらします。テレビのニュースで台風が報じられるのは、接近して雨・風が強くなり始めてから。はるか南海上に台風が発生した数日後には太平洋岸に高波がやってきます。海では早くから台風の影響が強まります。海に向かう方は、インターネットや専門気象予報サイトなどで、台風や波の情報・予報を確認するようにしてください。



海をつたえる、笑顔をつくる。



スマホ・タブレット・PC・携帯電話で見られる

全国約8000ポイントの
72時間先までの
風・波・天気・潮の予報



まずは
10日間
無料お試し
スマホ・タブレット
PCサイトのみ

(スマホ・タブレット・PC)
月額300円(税抜)
(ケータイ)
月額200円(税抜)

うみかいせい

検索

<http://umikaisei.jp>



サーフレジェンド 唐澤気象予報士

株式会社サーフレジェンド 気象庁気象予報業務許可第70号
〒251-0046 神奈川県藤沢市辻堂西海岸3-1-1 辻堂海岸ビル2F
電話サポート:050-3532-1878(9:00～17:00)

“食欲の秋”を刺激する、 アメリカンメニュー登場!



第3弾 大好評開催中! 「アメリカンテーブルフェア!」

レッドロブスターにも実りの秋がやってきました。食欲の秋にふさわしい、ボリューム満点なアメリカンメニューの数々をお楽しみください。

[詳しくは特設サイト]

<http://www.redlobster.jp/american-table>



3,280円
(税込)

アトランティックオーシャンプレート

タラバガニを盛り付けたカニピラフ、シーフードたっぷりのトマトスープ、サクサクプリプリのシュリンプフライの組み合わせでボリューム満点に。



2,680円
(税込)

US産骨付き肉のステーキ

骨付き肉をカジュアルに食べる一品。ジューシーなリブステーキにきのこたっぷりのマッシュルームソースが良く合います。



980円
(税込)

シーフードフリト

シーフードと野菜を包んだ熱々のフリト。お好みでチリパウチソースやランチソースをつけてお召し上がりください。



680円
(税込)

パンプキンスムージー

パンプキン×生クリーム×キャラメルの濃厚な組み合わせ。トッピングにはフライドパンプキンを。かぼちゃ尽くしの秋を感じるスムージーです。

<http://www.redlobster.jp/>

レッドロブスター

検索

レッドロブスター 江ノ島店/レッドロブスター 逗子店



本誌をご覧になった方限定サービス「フリーリフィルドリンク×人数分」プレゼント!

※3,240円以上お料理をご注文のお客様対象 ※対象店舗: レッドロブスター 江ノ島店、逗子店
※1組1回4名様までとさせていただきます。 ※有効期限: 2015年10月末日まで
※他券併用不可 ※ご利用の際は、本誌をスタッフにお見せください。

Editors Report

三菱自動車 Shonan Beach Driving E-mode

夏休み、みなさんはどこに行かれましたか。

私は、8月8、9日の土日に、三菱自動車主催するオートキャンプ「STAR CAMP 2015 in 朝霧高原」に参加してきました。昨年にも参加していただきました。今年も参加させていただきました。今年はいよいよパワフルさやコイルマンによるキャンプ講習、そして夜にはなんとジュンスカイウォーカー 宮田さんのライブなど盛り沢山でした。

「DAI NISSAN ショール」というパジェロから代々受け継がれている三菱自動車のDNAとも言えるデザイン。そして乗ってみて改めてアウトランダーPHEVの20度さを感じました。デポホコ道や20度さの坂でも全然揺れずスイスイ・グイグイ進むことができました。やはりアウトドアにはアウトランダーPHEVですね。しかも、なんと静かさも

ただ、今回の私の一番のお目当ては、7月に発売したばかりの「新型アウトランダーPHEV」。アウトランダーPHEV(2013年モデル)オーナーとしては、ぜひとも新型アウトランダーPHEVを試乗体験したいと思っていました。しかも朝霧高原は、ラフロードや急な坂、細い道がたくさんあり、新型アウトランダーPHEVの実力をはかるには絶好の場所です。早速「三菱SUV試乗体験」に申し込み、新型アウトランダーPHEVと初めてご対面。デザイン

がかなり変わっていて、今までの優しい顔つきから、SUVらしい力強い顔つきになりました。これは「ダイナミックシールド」というパジェロから代々受け継がれている三菱自動車のDNAとも言えるデザイン。そして乗ってみて改めてアウトランダーPHEVの20度さを感じました。デポホコ道や20度さの坂でも全然揺れずスイスイ・グイグイ進むことができました。やはりアウトドアにはアウトランダーPHEVですね。しかも、なんと静かさも

新型アウトランダーPHEVを堪能した後は、子供たちのサッカーを見たり、ゴルフマンプラスでランチの火のつけ方を教えてもらった。ラリー車を見物したりといういろんな催しを見物しました。そして夜、会場ではキャンプファイヤーが行われます。アウトドアでのキャンプファイヤーは、いくつになってもすこわくわくします。しかも今回はアウトランダーPHEV(2013年モデル)の電気を使った、ライトの点灯もあり、とてもきれいでした。これだけの電気を車で点けられるなんて、すごいですね。キャンプファイヤーを楽しんでいるうちについて始まり

ました。ジュンスカイウォーカー 宮田さんによるアコースティックライブ。もちろんこの電気はアウトラ

ンダーPHEVの電源からです。実は、宮田さんのファンなのです。「歩いていこう」を何度聴いたことか。昔の曲も、新しい曲もたっぷり聴かせてもらいました。

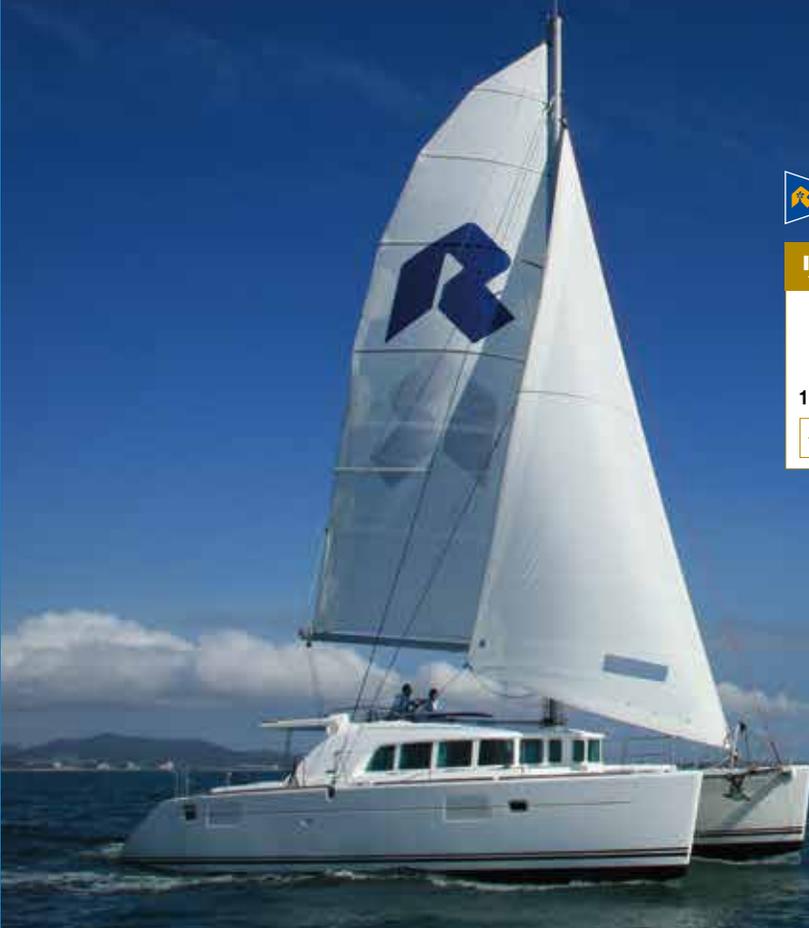
「オートキャンプの歴史」どこか遠くへ出かけて野営することを、仕事ではなくレジャーとして楽しむようになったのは、19世紀のイギリスが最初だったそう。その先駆者というべき人物が医師で作家のゴードン・ステープルズという男性。ステープルズは馬車の荷台を改良して、椅子や机を配置した動く邸宅「ワンダラー」を開発し、イギリス中を旅したんです。このワンダラー号はイギリスのプリストル市立博物館に今でも保管されているらしいので、一度見に行ってみてくださいね。

(湘南ビーチFM Y.O.)



新型アウトランダーPHEVを堪能した後は、子供たちのサッカーを見たり、ゴルフマンプラスでランチの火のつけ方を教えてもらった。ラリー車を見物したりといういろんな催しを見物しました。そして夜、会場ではキャンプファイヤーが行われます。アウトドアでのキャンプファイヤーは、いくつになってもすこわくわくします。しかも今回はアウトランダーPHEV(2013年モデル)の電気を使った、ライトの点灯もあり、とてもきれいでした。これだけの電気を車で点けられるなんて、すごいですね。キャンプファイヤーを楽しんでいるうちについて始まり





 Riviera Marine Club

リビエラマリンクラブ入会体験会

随時受付中 お問い合わせください

会場：リビエラ逗子マリーナ

1組2名様 20,000円 [1名様追加5,000円/1組最大4名様] ※税別

- 体験内容
- クラブ艇を使用したクルージング
 - オーシャンビューレストランでのお食事

所有からシェアリングへ。

18隻のクラブ艇と充実したクラブハウス。
 極上のホスピタリティーに寛ぐ最高のマリンライフ。

ボート・ヨットを購入しても、年間の利用回数は意外と少ないもの。
 高額な購入費・毎年の保管料や維持費を気にせずに、
 気軽にマリンライフを楽しめます。

**リビエラマリンクラブだけの
 充実したサービス**

マリンコンシェルジュがクルージング・フィッシング・船上パーティーなどのプランニング
 からドライバー派遣、寄港地でのホテル手配まで。快適なマリンライフをご提案します。

豊富なクラブ艇 ボート13隻 ヨット5隻

クラブライフをエンジョイして頂くために、様々なタイプのクラブ艇をご用意しています。



Carver 117 Grand Banks 36 Searay290



Nord West 420

OSEANIS398

ボート購入一例

シーレイ290を購入した場合

- ◆ボート本体 / 2,500万円
- ◆年間維持費 / 290万円
- メンテナンス費60万円
- 年間保管料 180万円
- 保険料 50万円

リビエラマリン
 クラブなら

リビエラマリンクラブ

- ◆ゴールド会員
- 入会金 / 750万円
- 年会費 / 50万円

充実の施設

リビエラマリンクラブのステータスは集うメンバーの気品とスタッフのホスピタリティ。そして充実の施設。



Zushi Marina



Seabornia