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

2016 vol.43 Autumn FREE



【特集】EIZIN's world ～鈴木英人の世界～

17	**SHONAN BEACH TWILIGHT TIME** 湘南のサンセットを彩る音楽とともに	**SHONAN BEACH TWILIGHT TIME FRIDAY**	17	17:00 ～ 30 West Coast Highway (GEORGE COCKLE)
18			18	**TWILIGHT CRUISIN'** 七つの海を航海しているクルーザーを心地よく彩る音楽。 鈴木梨江 **SWING TIME** アール・ハインズ、カウント・ベーシーやスタン・ケントンなどバンドリーダーの個性豊かな編曲によるスイングをお楽しみください。
19	19:00（月 1 火曜日） 市長町長県議衆議インタビュー（再放送） **JAZZ AFTER DARK** ――夜はこれから――	**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】 大塚商会 presents 「SHONAN JAZZ BY THE SEA LIVE in RIVIERA ZUSHI MARINA」 リビエラ逗子マリーナよりジャズライブを生放送！
20			20	**MUSIC OF HAWAII** ハワイの鼻笛オヘで始まるアロハとマハロの音楽。 クマ マクーア （佐久間不動産）
21	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	**佐藤竹善** **Friday Musical Voice** Sing Like Talking の佐藤竹善が 100%責任選曲でお送りするボーダーレスな 1 時間。 （ヤナセ メルセデス・ベンツ戸塚）	21	**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** 晋道はるみ （週番ホスト：鈴木啓輔、折田育造、宮治淳一） 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。 （セイコー）
22	**LIGHTS OUT** そっと明かりを消して	**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	22	**湘南カチート** 長村光洋 屋根裏からラヂオを見つけたらこんな音楽が流れてきました。
23		**SHONAN HEMINGWAY** 長村光洋 Shonan music flavors	23	**La Nuit** 魅惑の音世界
0	**MIDNIGHT JAZZ**		0	**MIDNIGHT JAZZ**
2	**メモリーレーン AGAIN**		2	**メモリーレーン AGAIN**
4	**MORNING JAZZ**		4	**MORNING JAZZ**

【トラフィック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

※ 2016 年 4 月～のタイムテーブルです



COVER STORY 「瞬く火の花」

この2~3年、花火をテーマに絵を描くことが多い。
花ばかり描いたり、鳥が空を舞う様に力を入れたりと、その年としで夢中になることが変わってきた。
花火と言えば、あの山下清画伯を思い出すが、こんな複雑な光の乱舞を好き好んで描く絵描きは、あまり居ないのではないだろうか。
それにしても、花火の華麗な乱舞は誰もの黄を引く存在だ。
読んで字のごとし、火の花だ。

EIZIN

SHONAN BEACH FM MAGAZINE VOL.43
発行日：2016 年 9 月 9 日
発行・編集：逗子・葉山コミュニティ放送株式会社
〒 249-0003 神奈川県逗子市池子 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。
©Shonan Beach FM 2016 Printed in Japan

次号 vol.44
Shonan Beach FM 78.9 Magazine
2016年12月9日(金)発行予定!!

Shonan Beach FM 78.9 Time Table（2016 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

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】石川茉帆 【thu】香川恵子

7

8

JAZZY BREAK
～深呼吸しよう～

9

10

DAILY ZUSHI HAYAMA
逗子・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

【mon】
10:15～30 葉山町提供「トークイン葉山」
10:40～50 警察情報
11:00～11:03 ガスクッカー ダイレクト提供「給食だいすき！」
11:15～25 逗子市提供「ハロー逗子」
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」
10:40～55 葉山町提供「わっしょい葉山」（毎月第 1週）
10:40～10:50（2週）海上保安庁からのお知らせ
11:15～25 逗子市提供「ハロー逗子」

【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 逗子市提供「ハロー逗子」
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：ロコママネットワークス
10:40～タウントピックス（ゲスト）
11:15～25 逗子市提供「ハロー逗子」
11:35～鎌倉あんちょこ

【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 逗子市提供「ハロー逗子」
11:35～週末インフォメーション

11

12

葉山町提供「FM セミナー & アーカイブ」（毎月第 3週）

AFTERNOON JAZZ ～昼下がりのジャズ～
湘南の昼下がりは心地よいジャズナンバーでくつろぎのひとときを

13



14

湘南メモリーレーン
音楽たちが通り抜けた時間。懐かしのオールディーズ満載でお届けする 2 時間

15

16

MUSIC OF HAWAII（再）

TWILIGHT CRUISIN'（再）

ASIAN WAVE（再）

West Coast Highway（再）

NA PRAIA（再）

ISHII POPS IN THE BOX
人見欣幸 （石井食品）

6

SUNRISE MUSIC
朝日のようにさわやかに

7

8

WEEKEND BY THE SEA
週末の朝は湘南の潮風を感じる音楽とローカル情報を。
江刺家愛

9

[sat.]
8:20 フィッシングインフォメーション
8:45 マリーナ情報(逗子、シーボニア、江の島)
9:15 湘南アクティビティ
9:40 週末イベント情報
10:00 WEEKEND OCEAN DRIVE
10:45 マリーナ情報(逗子、シーボニア、江の島)
11:15 ON THE BEACH
月末(土)11:30～55
市長町長県議衆議インタビュー

[sun.]
8:20 マリーナ情報(逗子、葉山、シーボニア、江の島)
8:40 日曜朝市ハヤママーケット情報
9:15 湘南アクティビティ
9:40 アットちがさき(湘南ちがさきや)
10:00 WEEKEND OCEAN DRIVE
10:45 マリーナ情報（逗子、葉山、シーボニア、江の島）
11:15 HAWAII 情報

10

11

12

SHONAN BEACH FM MAGAZINE ～ RADIO

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。
晋道はるみ

SHONAN BREEZE
日曜の午後、のんびりお届けする 6 時間
竹下由起

13

14:00～30 MODERN LIVING
（前田知洋、ホイディーノ・キム）
（毎月第 1週）

14:00～30
Harmony Life tricca Balcony
（毎月第 2週）
（tricca Balcony Hayama）

15:00～30 NA PRAIA（堀内隆志）
多彩なブラジル音楽で綴る 30 分
（東洋フレーム）

14

15

16

SATURDAY EVENING EXPERIENCE
石川茉帆（中谷奈津子）
16:40～星空リビング（かわいじゅんこ）

16:00～GENERAL RADIO
（THE NORTH FACE/
HELLY HANSEN 鎌倉店サポート）

789 掲示板

私を変えた1枚

ア、そしてアメリカを意識するきっかけとなった曲。が、後に3つの曲を編集していたと知り、衝撃を受けました（冒頭部分がMSFB「Zach's Fanfare #2」で末尾がMaynard Ferguson「The Cheshire Cat Walk」）。ラジオ局の編成部在籍時に手伝いを頼まれ、軽い気持ちで始めた制作・編集の仕事がそのまま本業となり就労ビザ取得までに至れたのも、このテーマ曲の様に見事な編集をしてみたいという気持ちがあったからだと思います。









Maynard Ferguson 「Theme From Star Trek」

『Conquistador』 Columbia

テレビ番組「アメリカ横断ウルトラクイズ」のテーマで、音楽とメディ

Tom Waits 「Franks Wild Years」

『Franks Wild Years』 Island

15歳で出会ったメインストリーム系以外の音楽で最初の愛聴盤。ラジオとこの1枚が私を夜型の人間へと変えてしまいました。なおこのアルバムの世界観（特に#10「More Than Rain」）を番組にしたい！と思い企画させてもらったのが金曜日と土曜日夜11時からの「La Nuit」となります。

The Waterboys 「Fisherman's Blues」

『Fisherman's Blues』 Chrysalis

16歳の時に地元横浜で初めて耳にし、その後18歳でシアトル、24歳でサンフランシスコへと移住。その移住初日に偶然にも両方の地元ラジオから流れてきたのがこの曲。2度の転機の日にラジオから…という自分の意志とは関係なく耳にした事により人生で特別な1曲へと変わりました。

山崎ハコ 「なわとび」

『なわとび』 Polydor

アメリカで生活していなければ一生その良さに気付かなかったかも…と感じた唯一のアルバム。最初に聴いたのが15歳。次がおよそ15年後、アメリカ生活10年目にサンフランシスコの図書館で見つけ再聴。第一印象との差に愕然としました。この時程音楽を聴いて自分が日本人だと感じた事はありません。またその15年間が音楽人生で最も充実した時間に思えます。

本房雄一（ミュージックディレクター）

米国カリフォルニアのスムーズ・ジャズで有名なKKSFラジオ局で長らくディレクターを務める。2006年から、湘南ビーチFMのミュージックディレクターとして働く。湘南ビーチFMでは、ミュージックディレクターが、ごく一部の例外を除き、全ての番組選曲を行っている。番組が変わっても、局として統一された雰囲気をかもしだしているのは彼の選曲の所以である。

TARO's Notes



Text: 木村太郎

小池東京知事が五輪旗を持ち帰り、いよいよ二〇二〇年大会へ向けて準備が本格化する。

江ノ島海域で行われるセーリング競技も、リオの海面が汚染されていて選手に病人まで出たことを考えれば、何をしても大成功と言えるようになると考えるのだが、ひとつ気になる問題がある。

ビーチのことだ。

リオにはコパカバーナという世界でも有数のビーチがあり、各国のテレビ報道陣はそれを背に放送をしてその景観が世界に届けられた。

ビーチは全長四キロ、幅「四〇メートルあり、その上には建物もなくただ白い砂浜だけが広がっている。また、ビーチ沿いの幅広い遊歩道は波模様の石畳になっているが、そのデザインはコパカバーナのシンボルとして様々な商品に使われている。

実は、このビーチはもともとは風波に侵食されて幅五〇メートルほどに痩せていたのだが、ブラジル政府は観光資源として養浜事業を行い、約三五〇万トンの砂を入れて一九七〇年に今の幅広いビーチが完成したのだった。

そのコパカバーナを見た目に夏の湘南のビーチはどう映るだろうか？

神奈川県の行った世論調査でも「汚い」「混雑」と不評だったが、下手をすると東京五輪の足を引っ張ることにならないか。

心配だ。

INFORMATION

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

2016年10月8日（土）
サーカス MUSIC CHARGE ￥5,000
叶 高 (vo)
叶 正子 (vo)
叶 ありさ (vo)
吉村勇一 (vo)
平畑徹也 (pf)
小池龍平 (gt)
南條レオ (perc)


サーカス


大隅寿男

2016年11月5日（土）
大隅寿男カルテット MUSIC CHARGE ￥4,000
大隅寿男 (ds)
大隅卓也 (as)
関根敏行 (pf)
横山 裕 (b)


小林桂

2016年12月3日（土）
小林桂＋ The Standerds 4 MUSIC CHARGE ￥5,000
小林 桂 (vo)
田窪寛之 (pf)
池尻洋史 (b)
田村陽介 (ds)
吉本章紘 (ts)

【協賛】アサヒビール　シュガーレディ本社　バロークスジャパン
【MC】キャロル山崎　【会場】ロンハーマンカフェ逗子マリーナ店（逗子市小坪 5-23-10 リビエラ逗子マリーナ本館 1F）
【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、会場が変更になる場合もございます。最新情報はホームページにてご確認ください。
http://www.beachfm.co.jp

SALON CONCERT CLASSICA BY THE SEA
心に訴える歌～２大歌手による"饗宴"

●出演：笛田博昭（テノール）
　オクサーナ・ステパニュ（ソプラノ）
　五十嵐麻利江（ピアノ）
●日時：2015年11月19日（土）
　OPEN 16:00　START17:00
●会場：リビエラ逗子マリーナ　テラスホライズン
●チケット：全席指定　6,000円（税込）グラススプマンテ付



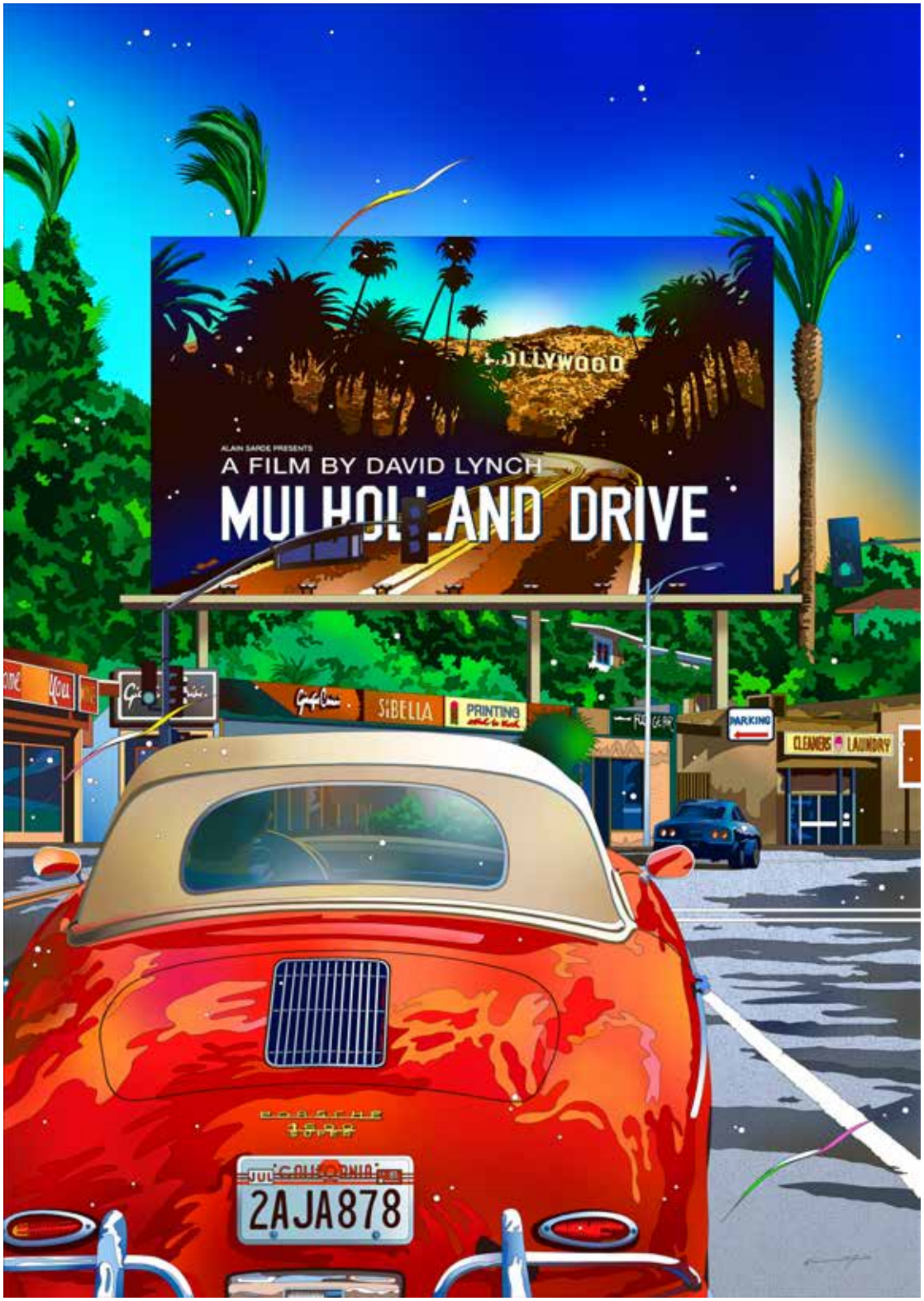


ご予約：湘南ビーチFM　TEL 046-870-3336（平日 10:00 ～ 17:00）

※電話番号のお掛け間違いには十分ご注意下さい。　いい席はお早めに！

EIZIN's world 鈴木英人の世界

文／堀　祐一



マルホランドへの序章　2014年



GARDEN 1980年



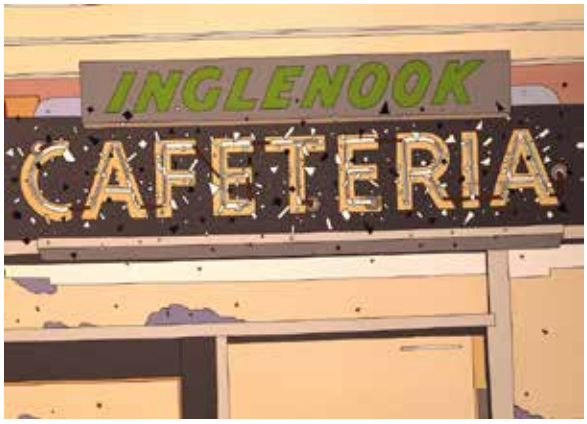
SOUTH PARK 1980年



ALBERT'S 1980年



AMERICAN HOUSE 1980年



CAFETERIA 1980年



CHEVROLET 1980年　（イラストレーションに掲載された初期作品）

EIZIN's style

このマガジンの読者ならば、毎号お目にかかる表紙でご存知《ＥＩＺＩＮ》こと鈴木英人。１９８０年にイラストレーターとしてデビュー以来、３００点以上の版画作品を発表し続けるトップイラストレーターである。

詳しいプロフィールや逸話などは数多く出版されている画集や書籍、ＷＥＢなどにまかせるとして、ここでは作品ができるまでの謎について少しでも迫ってみたい。

26歳でデザイン会社を設立。夜も眠れないような怒濤の仕事をこなしつつ、このままでは好きな絵にさらなる向上がない、とオリジナルな手法を調査・分析して発見したのが30歳。１９８０年に玄光社の雑誌『イラストレーション』に作品を持ち込み、新人紹介として4ページ掲載されると、即日で仕事の注文殺到。さらに忙しくなったため、作業を手分けして完成させる方法を開発。プロダクション的制作環境が整ったと思ったら、アナログからデジタルへ世界が替わりつつあった。

そして50歳でコンピュータをマスターしてさらに表現領域を拡大しつつ今日に至っているという道のりだ。



GEORGE'S BURGERS NO.2　1984年



ANGIE'S GROVES　1988年



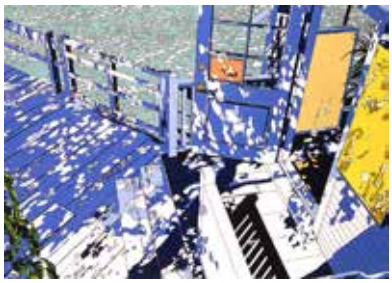
GLOBE HOTEL　1987年



AMERICAN JEWELRY　1985年



KAANAPALI　1991年



FISHERMAN'S TABLE　1990年



BLUE SKY BLUES　1989年



ロング アンド ワインディング ロード Twilight Version1994年



バリアス ドリームス　1993年

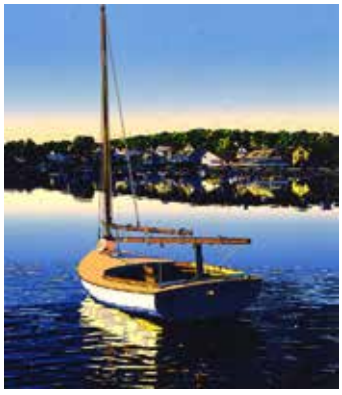


バハマ島での午後の休息　1992年

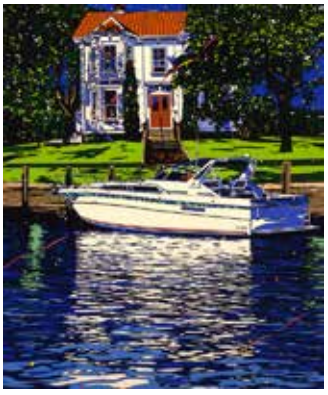


恋するマイアミ　1997年


スターダスト カナル　1995年


素朴に帰る　1999年


今君はここに　1998年


我が生涯の家　1996年

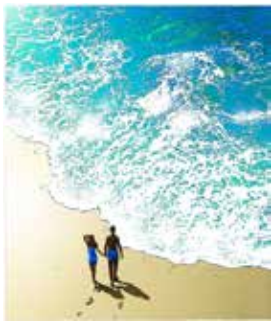

◀空飛ぶナメクジ

EIZIN's works

ＥＩＺＩＮの作品には独特の空気感がある。光と影があり、風も感じることがある。描かれているモチーフは圧倒的にアメリカを舞台にしたものが多い。70年代を思わせる古く懐かしいような景色、クラシックな車やオブジェ、錆びた看板や剥げたペンキの建物、青く抜けた空と輝く海、これらは旅する写真から精製されたリアルだがリアルでない夢の世界だ。

例えばハードボイルドな小説の世界、センチメンタルなジャズが流れる映画の世界、そしてアメリカが憧れだった時代の郷愁を感じさせる過去の世界。それらは観るものの想像力を刺激して入り込むことができる夢の世界だ。

表現手法はこれまでの研究で確立している。鮮烈だが無機質で平面的な色彩とリーニュ・クレール様式という輪郭線、それに「空飛ぶナメクジ」とも呼ばれる空気感の表現が特徴だ。このナメクジは初期の作品には見られない。88年くらいにポルシェを描き始めた頃から漂うようになった気がする。独特な空気の振動と光のゆらぎを感じることができるのは、このナメクジの効果なのだろうか。



パラダイス フォー ユー　2002年



風に吹かれて　2001年



鎌倉銀河の舞　2000年



サンディー ビーチ　2004年



静物1　2003年



静物2　2005年



漁の休息　2008年



グッドモーニング湘南　2007年



湘南の風　2006年



市場のカフェ　2012年



街角の陽だまり　2010年



12月のサーファー　2009年



遥かなるジュークの旅路　2013年



ゆるやかな流れのなかに　2011年



潮騒に想うあの頃　2016年



幻想の小径　2015年



華やいだ潮騒　2014年

EIZIN's technique

アメリカ東海岸の旅から始まった英人トリップだが、その後は大陸を横断しつつ西海岸に移動、さらにハワイに飛んだと思ったらヨーロッパにも出没、95年あたりからは地元湘南をメインに日本の風景も意識して描き始めている。

２０００年を過ぎると静物をリアルに描き上げたり、色の使い方にも変化が現れてくる。そう、ジョブズがアップルに戻りＭａｃがグラフィックで使えるマシンになり、制作システムはデジタル時代に変遷しつあったのだ。

ＥＩＺＩＮの作品は旅する目線からスタートする。そしてスケッチではとらえられない一瞬を記録するために写真を活用する。当初はカメラにもこだわった。ニコマートＥＬから始まったニコン歴はＦシリーズを総なめにした後、ライカに遷る。ライカはＭシリーズを網羅したが、Ｍ８でとうとうデジタルとなる。面倒なフィルム交換や膨大な現像処理に別れを告げたわけだが、このあたりでレンズの味わいを求めてもあまり意味がないということも悟る。

イラストに描き起こす下絵としての写真は、ボケの美しさよりも解像度とピントの方が決め手なのだ。そこで有効画素数でキヤノンに傾倒し、ミラーレス一眼へ辿り着いたが、最近一番よく使うカメラはｉＰｈｏｎｅとなっている。

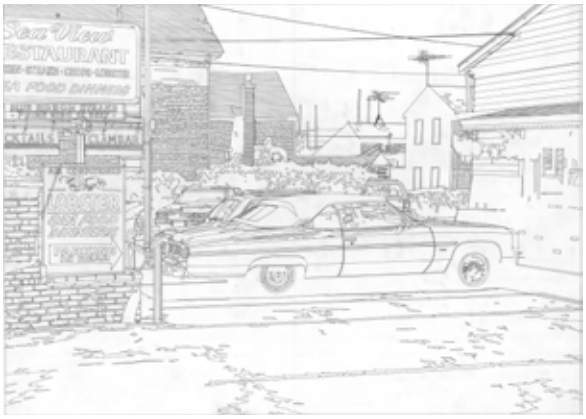
重量級のフィルムカメラを使っていた時代から考えると、何と気軽に撮影ができることか。しかも撮影した後の処理の簡便さも雲泥の差である。

初期のリトグラフ制作の場合、まずはフィルム映写機でガラス板に逆版投影して被写体像を鉛筆でトレースしていく。それを用紙に正転写してスミ線で描いてトーンラインができあがる。そこから色指定された数十色のパントンカラーシートをスミ線に合わせてカットして固着し、貼り絵のベースが完成する。それを工房でリトグラフとして製版するわけだから、大変な手間と時間がかかる。

デジタルとなった今ではどうか。

撮影した画像データを元に、トレースから着色、仕上げまですべてをＭａｃのＡｄｏｂｅ Ｐｈｏｔｏｓｈｏｐだけで作業することができる。しかも様々な工程で納得いくまでのやり直しや、レイヤー毎に細かく効果を付加していくことができるようになった。

とはいえ、現代アート作品として刷り上げる時は、限定版として元データを版画同様に処理する気遣いは、ＥＩＺＩＮの人柄でもある。



②鉛筆でトレースした段階の画像。



①撮影したポジフィルムのスキャン画像。



④カラーを入れていく段階の画像。



③スミ線で最終トーンラインをトレースした段階の画像。



▲1987年のSEA VIEW RESTAURANTの撮影フィルムを元に、2016年にデジタル化した際の制作過程を部分的に公開してもらった。

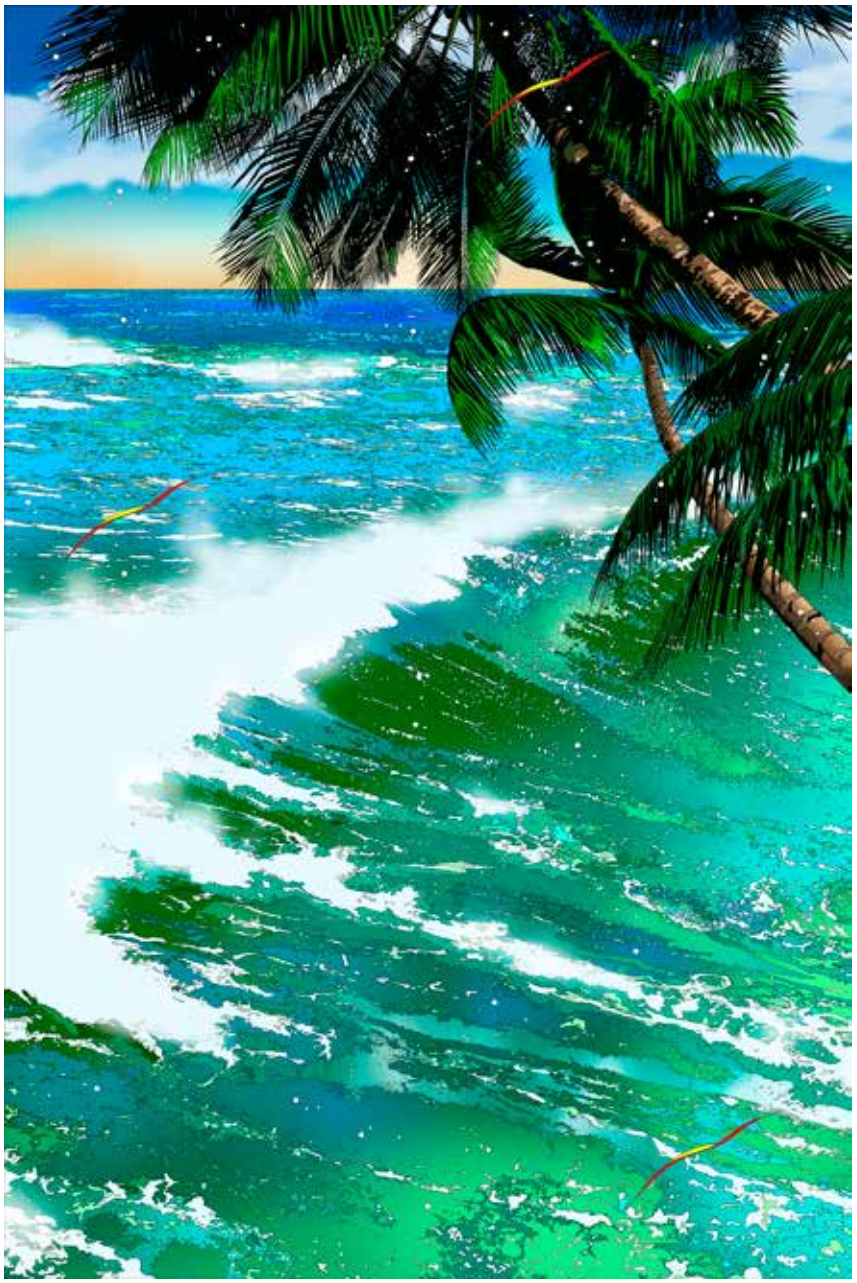
EIZIN's future

最近は湘南ビーチFM７８９のビールラベルなども手掛けているが、相変わらず精力的に作品づくりをこなしているＥＩＺＩＮ。それと併行してアトリエでは長男と次女をアシスタントにして、過去のアナログ作品の完全デジタル保存化作業も進めている。

今年で68歳となった鈴木英人。少し前には病気と入院も経験した。さすがに昔のようには世界中を旅することはなくなった。しかし、今までの作品には登場していない国々もある。アジアやアフリカの諸国だ。インドのガンジス川や香港の裏路地、バリの寺院やビーチ、モロッコの迷路やチュニジアの旧市街、マダガスカルのバオバブなど、ＥＩＺＩＮビューポイントによるイラストが観たいと思うのは我儘な要望だろうか。秘かに期待しつつ応援してます。



静寂の白い花びら　2009年



いつか海に帰る日　2016年



【PROFILE】

鈴木 英人　EIZIN SUZUKI

1948年福岡県博多生まれ。
1971年頃より広告デザインを手掛け、デザイナー、アートディレクターを経て、1980年イラストレーターとしてデビュー。山下達郎のレコードジャケット、FMステーション誌のカバーデザイン等数多くのイラストレーションを描く。
以後商業デザインの世界にとどまる事なく1985年「EAST ALBUM」のタイトルで、版画（リトグラフ）30作品を、東京と大阪の5箇所の画廊で同時に発表。現代アート作家としての地位を築き上げる。
以後、精力的に版画作品を制作発表し現在作品数は、300点を超えている。
また、イラストレーター、版画作家としてだけでなく、神奈川県の相模湾再開発事業「SURF '90」のアートプロデューサーを、東京都多摩地区の再開発「TAMAらいふ21」のアートディレクター、湘南国際村「モニュメント」を制作など、多岐に渡って活躍する。

「銀座G7ギャラリー」「ラフォーレミュージアム」「ニューヨークニッポンクラブニッポンギャラリー」「高崎市美術館」「美術館『えき』KYOTO」「横浜赤レンガ倉庫」「松坂屋銀座店」「三越名古屋栄店」「三越日本橋本店」他で個展を多数開催。神奈川県逗子市在住。
（以上、公式ホームページより）

http://eizin.co.jp

湘南レシピ

recipe34
シェフアジ カルパッチョ

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・稲村ケ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



秋の鯵は脂がのっておいしいから、特別に「秋鯵」というらしい。そんな秋の鯵を使った究極のカルパッチョが今回のレシピ。しかもある意味、フィールドノートのシェフにしかつくれない一皿かもしれない。なにしろ、鯵を釣りにいくところから始まるレシピなのだから。シェフだけの味な鯵カルパッチョ、だから「シェフアジ カルパッチョ」なのだ。

今回の鯵は、シェフが二日前に金沢八景沖で釣ってきた鯵。身が白くうつくしいのは、釣った船上で下処理を済ませてあるから。頭を落として、内臓を取って、海水で洗って、ビニール袋に入れたら氷の中へ。これこそがシェフだけの味な鯵。

でも、ここから先は、スーパーで鯵の三枚おろしや刺身用を買ってくれば、誰でも簡単においしくできるのでつくってみよう。どうしても「シェフアジカルパッチョ」が食べたい場合は、フィールドノートを予約するか、鯵を釣りに出かけよう。

材料（2〜3人前）

・真鯵：8尾（新鮮な中型サイズ）

＜トッピング野菜＞
・玉ネギ：1/2個
・セロリ、プチトマト、万願寺唐辛子、ゴーヤなど：適量
※野菜は冷蔵庫にある夏野菜の残り物アレンジでOK

＜漬け汁＞
・柑橘類：1個（皮と果汁）
・梅酢や黒酢など：好みで適量

＜仕上げ＞
・オリーブオイル：適量
・コショウ：適量

【骨せんべい】
・三枚におろした時の骨
・塩：適量

つくりかた

① 下処理した鯵を三枚におろす。あとで皮をむくのでゼイゴはそのままでもいい。小さく切った新聞紙を使うとおろし作業がしやすい。

② 中骨は骨せんべい用に取り分け、身の方は腹骨と小骨を丁寧に取り除く。（このひと手間が、食感と仕上がりに違いが出る大事なポイント）

③ 網に並べて塩をふり、指でなでて均等に馴染ませ、少し寝かせる。

④ 野菜をスライスする。野菜は玉ネギ以外はレシピ通りでなくてもいい。冷蔵庫に残っている野菜を臨機応変にアレンジしよう。

⑤ 柑橘系の皮をトッピング用にスライスし、実は搾って果汁にする。

⑥ 果汁・梅酢・黒酢などをブレンドして漬け汁をつくり、ビニール袋の中へ鯵と一緒に入れて揉む。冷蔵庫で30分ほど寝かせる。

⑦ 皿にスライスした野菜を敷き、漬け汁を切った鯵の皮をむき、1cmくらいにそぎ切りにし、野菜の上に並べる。

⑧ その上に更に野菜をトッピングして、食べる直前にオリーブオイルを回しかけコショウをふって出来上がり。

＜骨せんべい＞

① 三枚におろした時の骨を網に並べて塩をふる。

② 低温弱火設定のレンジオーブンでじっくり焼くか、150〜160度の油でじっくり揚げる。





①キラキラと光り輝く鯵は船上で下処理されている。



②三枚におろす。中骨の部分は骨せんべいに使う。



③血合い骨と呼ばれる小骨を抜き取る。



④塩を馴染ませ、柑橘系の漬け汁に入れて寝かせる。



⑤皮をむいてそぎ切りにして、野菜と共に盛り付ける。

AD

季節の過ごし方

片瀬鍼灸院便り vol.7

お灸コーナー　<秋には“豊隆（ほうりゅう）”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：胃腸の疲れをとる。免疫力アップ
位置：膝の外側と外側のくるぶしの中間

⚠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


豊隆にお灸を置いたところ

季節の変わり目は体調も変化

九月二十二日は秋分の日です。昼間と夜の長さがほぼ同じになり、本来はこの日を境に徐々に涼しくなる季節です。ところが近年では、秋分を過ぎても蒸し暑い日もあれば、急に気温が下がる日もあると言った、急激な天候の変化があります。人の体は、急激な気候の変化に影響を受けやすく、自律神経のバランスを崩し、不調が続くこともあります。

免疫力アップで冬に備える

この時期は特に、自律神経の乱れから、食欲不振、睡眠をとっても疲れがとれない、だるいなどの症状が出やすい季節です。また今年も暑さが厳しく、冷たい飲食の摂り過ぎで胃腸も弱っています。

胃腸は、食べ物の栄養を消化吸収し、全身に巡らせる働きがあります。従って、働きが弱まると、免疫力を下げる原因にもなります。胃腸の働きを元に戻し、免疫力アップで冬に備えましょう。

旬の食材でパワーアップ

夏の暑さで失われた水分やミネラルを補うには、旬の根菜、キノコ、イモ類や果物、冬に備えて粘膜を守るには、長いも、納豆など、ネバネバした食品がお勧めです。東洋医学では、野菜や果物は皮ごと食べるのが良いと考えます。良く洗って皮ごと調理して、野菜や果物のパワーを頂きましょう。また、冬を乗り越えるための栄養を蓄えた旬の魚は、体力アップにお勧めの食材です。

胃腸の疲れには豊隆がお勧め

胃腸の疲れを取り、体力を回復するには、豊隆（ほうりゅう）というツボがお勧めです。37号で紹介した合谷と合わせても良いです。また、体力が弱い人は、40号で紹介した太渓と合わせて行うと良いです。一日一回のお灸で、夏バテを解消して、寒い冬を乗り切る体力をつけておきましょう。

※37号、40号は片瀬鍼灸院のホームページでご覧になれます。

（写真・文　片瀬鍼灸院）

神奈川で唯一“大学病院の博士が推薦する”女性専門鍼灸院

片瀬鍼灸院（かたせしんきゅういん）

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

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　休 水曜日　営 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

10,000円以上の寄付

神奈川県　逗子市
（かながわけんずしし）

湘南ビーチFM789ビール（ピルスナー）6本、オリジナルボトルオープナーセット



イラストレーター鈴木英人のデザインラベル
色はゴールド、麦芽のコクとホップのさわやかな香りが特徴のピルスナー６本にオリジナルボトルオープナー（色指定不可）をセットにしてお届けします

内容量：330ml
賞味期限：製造日より６ヶ月（常温）

★寄付を申し込む
ふるさと納税サイト【ふるさとチョイス】http://www.furusato-tax.jp/
→神奈川県逗子市（かながわけんずしし）
＊写真はイメージです。小物類は商品に含まれません。＊他にも返礼品を多数ご用意しております。

ふるさと納税
総合サイト
ふるさとチョイス

燻製香房

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/


こだわりの燻製です。

★逗子市外在住の個人の皆様へ★

湘南ビーチFMが逗子市のふるさと納税返礼品を始めました。

「ふるさとチョイス　逗子市」で **検索**

湘南ビーチFMが
提供する
ふるさと納税
返礼品


鈴木英人デザイン湘南ビーチFMビール「789」


湘南ビーチFMマガジンおすすめショップクーポン券


湘南のリゾートでジャズを楽しむ大人空間


湘南のリゾートでクラッシックサロンコンサート


至極の一日　ランチ＋クルージング＋クラッシックサロンコンサート


湘南ビーチFM番組プロデュース

＊画像はイメージです。

ぜひ逗子市外のお友人お知り合い湘南ビーチFMのファンの方々にお知らせしてください。
逗子市では、「自然に生かされ、自然を生かすまち」「コミュニティに支えられ、コミュニティを支えるまち」を目指し、市の魅力を高めるまちづくりを進めています。 湘南ビーチFMも逗子市の魅力を高めるためふるさと納税で応援します!!

椅子張替え

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、ダイニングチェアーやソファー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。
ご相談お待ちしています。


一つ一つ丁寧に作業しております。

LIFE
Fashon
Music
Goods
School

英会話教室

トレバー英会話スタジオ 鎌倉

TEL 0467-81-5661　所 鎌倉市小町1-9-3 島森ビル2F
交 JR 鎌倉駅東口より徒歩1分　Mail tes@tbz.t-com.ne.jp
営 月・火18:30～21:00、水・木・金・日9:30～21:00、土9:30～14:30



楽しくて質の高いレッスンを英語の専門家がご提供します！

Interesting!　おもしろい
Enjoyable!　楽しい
Useful!　役に立つ

小規模な英会話教室だから、一人ひとりのレッスンの進み具合を慎重に、丁寧に、心を込めてケアすることができます。
実生活の中で自然に英語が話せるように。もっと自信をもって流暢に英会話ができるようにサポートします。一緒に学びましょう！


経験豊富で資格を持つネイティブ講師です。


アットホームで親しみやすく寛げる授業！


楽しいイベントやパーティーもあります！

【特典】
◎随時、無料体験レッスン（40分）受け付けています。お気軽にお問合せ下さい！

◎マガジン持参で入会申込の方には、入会金1万円を無料に致します！

湘南ビーチFMマガジン 特典！

「女子来る」
女子クルージング&ランチ

裕次郎灯台・江ノ島周遊クルージングと館内の3つのレストランでのランチがセットになったプランを特別価格でご案内いたします。（「青羅」広東料理・「いまいち」寿司処・「魚敬」地魚ダイニング）

- 料金：　お一人様3,240円/税込 ※大人料金のみ（通常、平日4,320円・土日祝4,860円）
- 期間：　2016年9月9日(金)～12月30日(金) ※火曜日定休
- 人数：　下記のチケットにて4名様まで上記特別料金にてご利用いただけます。
- 注意事項：必ず事前にお電話にてご予約下さい。
  最低遂行人数 大人2名様からとなります。
  本誌または下記のチケットを切り取って、必ず当日ご持参下さい。
  男性の方のご利用も可能です。

ご予約・お問合せ…046-875-2670

HAYAMA MARINA

葉山マリーナ「女子来る」クルージング&ランチ



GIRLS CRUISING & LUNCH PLAN
SPECIAL PRICE ¥3,240
PER PERSON
TAX-INCLUDED
2016. 9. 9 (fri)～12. 30 (fri)

灯油宅配サービス

湘南菱油株式会社

TEL 046-836-3175　所 横須賀市森崎1-5-24　休 日曜、祭日
営 配達日は火曜日・金曜日／配達時間9:00～17:00
URL http://shounan-grp.jp/


お客様のご自宅に、私達がお届けいたします。

お電話一本で安心の
湘南菱油らくらく灯油販売を
ぜひ、ご利用ください。

①玄関先やご希望の場所までお運びいたします。
②車の入れない細い道や山道坂道のお宅にも配達いたします。
③ご注文は前日の午前中までお受けいたします。
＊上記以外の件についてもお気軽にお問合わせ下さい。


急な階段のお宅にも、配達します。


おかげさまで創業 64 周年を迎えました。


親切丁寧な電話対応でお答えします。

【特典】
マガジンを見た!で初回お会計
100円引きさせていただきます。

湘南菱油 株式会社

家具、インテリア専門店

ルームズ大正堂つじどう店

TEL フリーダイヤル0120-086-731　FAX 0466-30-4821　所 藤沢市辻堂新町1-6-35
交 駐車場完備　JR 辻堂駅北口より徒歩７分。　休 10/19（水）
営 平日10:30～19:00、土日祝日10:00～20:00　URL http://www.rooms-taishodo.co.jp


人生のターニングポイントに、いつもそばにいたのは「家具」でした

家具・インテリアの専門店
毎日を自分の好きなものに
囲まれて暮らしたいあなたへ

「いいもの・ながい・おつきあい」生活が楽しくなるお手伝いをさせていただきます。入学・就職・結婚・出産ハッピーイベントがあるごとに必要とする家具も変わります。
それぞれのライフステージに最適なインテリアを。
大正堂からのご提案です。







オンラインショップも充実。
リフォームのご相談コーナーあり。
お支払い方法や、6年間保証などお客様にやさしい各種サービスが充実しています。
海に来た帰りにお立ち寄り下さい。
ご来店お待ちしております。
＊写真はイメージです。

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/


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。

まだフッ素樹脂のフライパンですか
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。


今大人気！南部鉄器のグリルパンは、肉焼きの決定版！

CAR-NEL　http://www.hiko7plus.co.jp　NEW





Toyota ALPHARD 350S TYPE GOLD II 2013
Black / White Pearl Crystal Shine
価格：各 ¥6,500.-（税別）/ 発売予定：2016 年 9 月下旬～ 10 月

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。落ち着いた雰囲気の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楽しませる空間となっております。

〒247-0006 神奈川県横浜市栄区笠間 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　営 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 18 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。


土日にはガーデンマーケットを開催


真似したくなるポイントが随所にあります

バレエスタヂオ

さかきばらバレエスタヂオ　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/


海と真珠

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 をご覧下さい。

クラッシックバレエの基本を学びながら正しい姿勢、柔軟性、バランスを身につけるレッスンを、3歳から大人まで受けられるバレエ教室。1993年から毎年コンクール入賞者を出し、宝塚音楽学校合格者もいます。
11月6日 逗子アートフェスティバル Petit バレエコンサートぜひご覧下さい。


ジャイロキネシス


お月謝 7,500 円～


ドン・キホーテより

コスモ石油
くるまの相談窓口 B-cle Shop
セルフステーション 葉山SS
お車のことなら何でもおまかせ下さい!!

車検 INSPECTION
国が認めた認証工場で安心・安全な車検を
立会い説明　見積無料　代車完備
関東運輸局認証工場 第2-6101号
BEST PRICE
割引最大適用で 軽自動車 ¥47,310

リース CAR LEASE
CMで話題 コスモの新しいくるまの買い方
コスモスマートビークル
下記スケジュールで相談会実施!!お気軽にお越し下さい
第一回 9/8(木)～12(月)　第二回 9/30(金)～10/2(日)

洗車 CAR WASH

最新洗車機導入!!
手洗い洗車 コーティング
グラスコートからシャンプーまでお気軽に!!
洗車のプロが徹底的にお車を洗い上げます!!


株式会社 富士オイル　逗葉新道料金所すぐそば!!
セルフステーション葉山SS
神奈川県三浦郡葉山町長柄1814-1 24H 年中無休

車検のご予約・お問合せは
0120-918-925
お問合せ時間 9:00～20：00

葉山セレクト Innocence

毎週末、アウトレットセール開催中

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



イタリアから素敵なアイテムが到着しました。日本初上陸の ArteinOlivo 社のオリーブウッドのプロダクツ。
イタリアの職人がイタリアのオリーブウッドを使って作っている純イタリア製のプロダクツです。
まな板やテーブルナイフなど、キッチンツールを中心に入荷、ボックスに入ったチーズナイフセットは、
他の人とは違う上質な贈り物として最適です。可愛いねずみのオブジェが付いたオリーブウッドのチーズボードも注目です。
その他、ドイツ Redecker 社の、お掃除、ボディケア、キッチン廻り、洋服ブラシ等、
あらゆる分野の各種ブラシを取扱い、人気のポーランドザクワディ ボレスワヴィエツ陶器も豊富な品揃えです。
そしてプロ御用達の TURK のフライパン、バエリアパンやピザモールド、
BIRKMANN のクッキー型も夏らしい海関係の型が入荷し 100 種類以上の品揃えです。



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/









輸入住宅建築

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　www.facebook.com/5stoves


好きな雑貨を飾る棚があるダイニングスペース

完全予約制にてスターホームの建てた家を見るチャンスです。この機会にぜひ !!

葉山町にある、ホテルライクなデザインと、考えられた家事動線がポイントの家。実際にお客様が暮らしていたこちらの住宅に、期間限定で内覧が可能です。完全予約制なのでゆっくり見学していただけます。ぜひこの機会にスターホームの家にお越し下さい。


間接照明でゆっくり落ち着けるリビング


ホテルライクな浴室


シンボルツリーが映える印象的なアプローチ

動物病院

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 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。一般検診、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。ドックラン、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 Clinic


チビッコメダリスト!

レディースセレクトショップ

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
URL https://www.facebook.com/PasDeBourree/

海からの風が優しい秋風に変わり、「パドブーレ」もシックでエレガントな店内になりました♡
可愛い雑貨もたくさん取り揃えて皆様のご来店をお待ちしております。

Pas De Bourrée


可愛いネコのスマホケースとパスケース！

歯科医院

ホワイトエッセンス新逗子　ねもと歯科クリニック

TEL 医院直通 /046-871-8848　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　営 9:30～13:00、14:30～18:00（土曜午後は 17:00 まで）
URL http://nemoto-dental.com/


施術はプライバシーに配慮したアロマ香る完全個室で!

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）
2016/12/8 迄

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

ジャズレーベル

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制作された 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。

木工教室、木工DIY、ワークショップ

WOODWORK CENTER　相談家具屋

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～日）
URL www.soudankaguya.com

「一緒につくればいいじゃない」をキーワードに、オーダー× 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！

WOOD
WORK
CENTER


家具のリペア、塗り替えも承ります！

住宅の設計・施工

ハレア

TEL 046-877-5123　所 葉山町一色925-1
休 不定休　営 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

犬のトリミング＆グッズ販売

トリミングサロン Diddy*Anne

TEL 046-854-5507　所 葉山町堀内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/

アーユルヴェーダのハーブパック始めました。ベタベタや体臭スッキリ!痒みや皮膚炎にも効果的!絡み辛いフワッとハリのある毛!サロン帰りの仕上がりが長持ちします!
同時にハーブ歯磨き & ハーブ湯も出来ます。
初回割引ありますのでお気軽にお問い合わせ下さい!



スーパーマーケット

㈱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



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。

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！

○S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。



逗子駅前店


葉山店



東逗子店



アメリカンヴィンテージ雑貨

アメ車庫

TEL 0467-22-2727
所 鎌倉市扇ヶ谷4-1-15　交 鎌倉市西口徒歩15分　休 月・火曜
営 11:00～16:00　URL http://ameshako.com



古き良きアメリカの宝さがしにいかがですか

緑豊かな山の麓にある
隠れ家的空間　鎌倉散策の
ついでにぜひお立ち寄り下さい

アメリカンヴィンテージショップ『アメ車庫』はロス在住オーナーが45年かけこつこつ集めたコレクションのお店。おかげさまで開店6年目！博物館入りするようなオールドハワイアンの逸品や日本でもここにしかない！インディアン雑貨や珍品もありますのでぜひ一度遊びにいらしてみてください♪



オーナーの自伝がついに出ました!ヴィンテージ雑貨たちへの変わらぬ愛情が語られています


世界中で愛されるファイヤーキングたち



English School

ジャック英会話

TEL 046-871-5896　所 逗子市逗子2-6-31　3F（JR 逗子駅目の前、魚佐治さんの上）　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!

逗子駅東口改札を出たらこのマークが目印

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。

フラダンススクール

ハラウ･オ･ナプア･アラ･オナオナ逗子教室

TEL （総合受付）03-3446-0236 ※辻堂教室もあります 所 逗子市逗子5-2-48 キングプラザ4F カルティオ 交 JR逗子駅より徒歩2分 営 火曜日16:30～キッズ（45分）19:00～大人（75分）金曜 10:30～シニア URL www.napua.jp Mail onaona@napua.jp

ハワイ島ヒロ在住鬼才
ジョニーラムホー率いるハラウ･オ･カウア･カニ･レフアの姉妹校として2002年より東京と湘南に開校。
国内外のショーや大会にも出場し、地元逗子のイベントでも毎年楽しく出演しております。
無料体験ご利用下さい。


2016 クイーンリリウオカラニコンペティション in ホノルル2位

歯科医院

加藤歯科医院

TEL 046-887-0267 所 葉山町一色1444-8 交 京急バス葉山小学校バス停徒歩3分 休 水曜、日曜、祝日 営 9:00～13:00,14:30～18:30（土曜日は17:30まで） URL http://www.kato-dental-cl.com

葉山の文教堂の隣の歯科医院です。患者様に合った治療をご提示し分かりやすい治療を念頭に治療を進めてまいります。お口の中でお困りの事がございましたらぜひご相談下さい。

加藤歯科医院
Kato Dental Clinic


明るく開放的な歯科医院です

クラシックバレエ

R-BALLET　教師　大澤涼子

TEL 090-9800-1205　所 葉山町一色2183-4VillaMarea 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



本格的なクラシックバレエ
を楽しく学びましょう

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しょう。見学、体験レッスンなど詳細はお気軽にお問合せ下さい。


綺麗な音楽を聞きながら踊りの感性を磨きます♪


お友達まってま～す♪

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
＊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。

ホームシアター&カフェ

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/　Mail cadenza@cadenza01.co.jp


140インチ（4K）THEATER CORNER

15周年記念セール
4K対応
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。


MODERN AV CORNER


CLASSICAL AV CORNER

タクシー

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

タクシー

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

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3-1-31 205　交 鶴岡八幡宮より徒歩1分　休 不定休　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、お子様にもご年配の方にもご満足頂けるスタジオです。
初宮参り、七五三用お祝着はレンタル無料、ご参拝にもご利用下さい。


七五三シーズンのご予約はお早めに！

新築・リフォーム

イグアナボイス


実はリフォームが得意！

TEL 046-875-9042
所 三浦郡葉山町長柄1311-1
交 「マーロウ逗葉新道店」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/

ガスクッカー

株式会社ガスクッカー


全自動温度調節コンロ

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

ヨット、シーカヤックスクール・クラブ

葉山セーリングカレッジ・シーカヤッククラブ

TEL 046-877-5399 所 葉山町堀内939-13 交 JR逗子駅バスターミナル3番乗場、海岸回り「葉山」行きバス、「元町」下車。徒歩4分。休 火曜日（7月20日より8月末まで無休）営 9:00～18:00 URL http://sailco.com/（葉山セーリングカレッジ） http://seakayakschool.com/

葉山セーリングカレッジ・シーカヤッククラブは森戸海岸すぐ前で、ヨット、シーカヤックのスクールとクラブを運営しています。初めての方ももちろん大歓迎です。詳しくはWEBで！

hayama sailing college
Yacht // Club・School・Shop
SeaKayak


ヨット、カヤックの爽快感は格別です！

タブレット&パソコン教室

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）

11月27日（日）13時～逗子文化プラザささなみホールで
iPadコンサート（無料）開催！

お蔭様で開業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）1回120分のレッスンですのでじっくり学べます。Windows10対応。iPadやスマホを使いこなすためのカリキュラムもあります。


お一人1台ずつ機器をご用意しております


週替わりの生け花が香る教室


お気軽にお問合せ下さい。


紹介動画をご覧ください。

BEAUTY
Beauty Salon
Nail
Esthetic
Relaxation

トータルサロン

ビューティーコレクション　アリレイナ

TEL 0120-73-8700　所 逗子市逗子6-4-5　交 新逗子駅南口徒歩すぐ・JR 逗子駅から10分　休 毎週火曜日　営 9:30～19:00
URL http://b-collection-ar.com/index.html

駅近で女性の綺麗とトレンドがキャッチできる！
自然に目力UPの大人気まつエクは60本￥3980、まつ毛パーマ￥3240。
上品な大人ネイルから個性的デザインまで選べる長持ちジェルネイル￥5400～。
お出掛け前の変身フルメイクは1時間￥5400。


レース柄×フレンチネイルはブライダルにも

フェイシャル&ボディ専門サロン

フェイシャル&ボディ　ジュネス逗子

TEL 046-890-4344　所 逗子市逗子1-11-23オーシャンズ6　204号　交 JR 逗子駅東口徒歩5分　なぎさ通りOK ストア右折すぐ。休 月曜日 <完全予約制>　営 10:00～19:00　URL http://jeunesse-zushi.com/

★完全個室！大人のためのプライベートサロン

本格フェイシャルと
オーガニックのアロマボディ

★初回特典!「マガジンを見た」で全コース30% オフ
例)お顔のたるみ,法令線ケアにおすすめ
リバイタルリフト90分　¥10800→¥7560

他、多数メニューあり


好評！マシンを使用したリバイタルリフト。

化粧品小売

井本化粧品店

TEL 046-871-2195　所 逗子市逗子1-11-7　交 JR 逗子駅徒歩3分、なぎさ通り中央 OK 近く　休 日曜、祝日　営 10:00～19:00　URL http://imotocos.jimdo.com

肌本来の力をひきだすスキンケアを提案しています。
普通肌、年齢肌、トラブル肌の方でも安心してお使いいただけるよう、カウンセリングを通して、毎日のスキンケアを応援します。




お肌の相談室です。

トータルビューティーサロン

tricca Balcony Hayama

TEL 046-887-0158　所 葉山町堀内50-2　葉山マリーナ2F 駐車場完備　交 JR 逗子駅より京急バス一色行き「葉山マリーナ前」下車　休 火曜日　営 平日9：30～19：30
土：9：00～20：00　日・祝日：9：00～18：00　URL http://www.tricca-m2b.com/


大人世代からお子様まで、お気軽にお越し下さいませ !!

代官山発
トータルビューティーヘアサロン
☆雑誌掲載多数☆

全面オーシャンビューの葉山マリーナへリニューアルオープン
「Healthy & Wellness」
新しい型のトータルビューティーサロン。
指先のキレイや、リラクゼーションメニューで癒されに…ヘアーとジェルネイルとの同時施術、アイラッシュなど、トータルで皆様のキレイをサポート♪


店内はオーシャンビューの広々とした空間。


ヨガ・ピラティスのレッスンも毎日実施中。

～親子特典～
お一人様¥5832（税込）以上のHairメニューをされた方のお子様（4歳以下）のカットを無料サービスさせていただきます。

～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パラフィンパックを、無料でさせて頂きます。



健康だけでなく、美容にも！

湘南の海に自生する海藻「アカモク」のヌメリ成分 "フコイダン" の保湿成分に着目。
北里大学海洋生命科学部に成分分析を依頼し、湘南 MADE のハンド＆ボディジェルを開発しました。 保湿力に優れながら使い心地はさっぱり。
湘南の海をイメージしたさわやかな香りで、 日々のお手入れにおすすめです。

●携帯に便利なチューブタイプ [38g]
価格：700 円（税抜）

●たっぷりお得なボトルタイプ [200g]
価格：1.800 円（税抜）



https://www.facebook.com/seegras.shonan

発売元：KopiLuwak
コピルアック
逗子市小坪 5-24-1
Tel&Fax・0467-24-6571
平日　11:00 ～ 18:00
土日祝日　8:00 ～ 18:00
定休日：木曜日

FOOD
Restaurant
Bar
Sweets
Grocery

飲食業

世界食堂　ランテルナロッサ

TEL 046-873-3432 所 逗子市逗子1-11-12等和三番館B1 交 JR逗子駅から なぎさ通り商店街徒歩7分 休 無休（年末年始のみ定休）
営 11:00～23:00 URL https://www.facebook.com/sekai.lanterna/

イタリア、トスカーナ地方のワイン専門店のワインバーが、世界の食堂と融合！
世界を旅した店主が作り出す毎日の定食と美味しいワインをお楽しみいただけます。


新しく変わった、変化する店舗空間

レストラン

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!

酒屋

井上商店

TEL 046-873-2573 所 逗子市逗子2-1-15
交 JR 逗子駅水道道入ってすぐ
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。


秋にあじわうひやおろし

ダイニングバー

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 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ください。
夜￥2,500～
お造り盛り合わせ￥1980～
牛すじの煮込み￥780～
鮪のカマ焼き￥980～
生ハムとアボガドのサラダ￥880～


▲お造り五種盛合せ¥2,980

カラオケスナック

カラオケスナック摩邪

TEL 046-875-0121
所 逗子市逗子1-11-5 なぎさストリートビル２Ｆ
交 逗子なぎさ通り商店街中央 休 なし 営 17:00～24:00

楽しく明るく飲んで唄えるお店です。
カラオケは１曲100円♪
とってもリーズナブル。
店内は10名～15名のスペースです。
アルコールのご用意はビール、焼酎、日本酒、ワインなど。
ボトルキープ3000円。


カラオケが自慢のスナックです。

Shonan Beach FM 78.9 Magazine

次号 vol.44

2016年
12月9日（金）
発行予定!!

日本茶専門店・甘味処

日の出園・甘味処『茶亭・葉山』

TEL 046-875-5134 所 JR 逗子駅より京急バス葉桜行「才戸坂上」下車（葉桜児童館隣り）休 月曜日 ※月曜が祭日の日は営業致します。
営 10:00～19:30　甘味処『茶亭・葉山』11:00～19:00（L.O）

お茶専門店併設の甘味処では9月末まで評判の手煎りほうじ茶や自家製あん・シロップを使った「ほうじ茶金時」宇治抹茶使用「宇治金時」など、お茶のかき氷をご用意しております。
「HAYAMA STATION」店では葉山生姜ソフト、お茶やコーヒーをお召し上がりいただけます。
ご来店、お待ちしております。


高級抹茶が薫る「宇治金時」

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　休 月　営 17：00～24：00
URL https://ja-jp.facebook.com/kushiagewasabi/

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
お召し上がりください。
串揚げと一緒に、自慢の穴子
料理もご堪能ください。

詳しくはお問い合わせ下さい。



古民家をイメージした落ち着いた店内

紅茶茶葉販売

Teala（ティアラ） 紅茶専門店

TEL 046-874-7230 所 逗子市逗子7-1-56 交 JR 逗子駅より徒歩5分、銀座通りを海岸に向かってセイジョーのある交差点斜め前 池田通にあります。
休 水曜日　営 10:00～18:00　Mail info@teala-la.vivian.jp

逗子発の紅茶茶葉専門店★
デイリーな茶葉から特別な
茶葉まで品揃えが豊富！人
気No.1はシャンパンの紅茶、
オリジナルティーもお薦め
です。試飲もできますので。
お気軽にお越しください。



茶葉販売 300円～ギフト 300円～プチ gift内祝お歳暮ご相談ください

古民家レストラン（和・洋）

レストラン　セカンドハウス Ha・ya・ma

TEL 046-897-0333（要予約）所 葉山町木古庭507 交 京急バス「木古庭」下車徒歩8分　休 月曜日、第1・3日曜日　営 11:00-14:00（L.O.）17:00-21:00閉店　URL http//www.sch-hayama.jp

もう5年になります。
古い母屋の横 小さな納屋が
私の菜園レストラン
ふぞろいの二股の大根
雨に割れたトマト
形はわるいがとても美味しく
この山奥で幸せな日を
迎える方、応援してくれる
方が、私の力、喜びです。
振り返れば全てが感謝です。



バースデー・法事　色々と相談して下さい・・

中華料理

和樂（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　ディナー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樂。
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。
毎週月曜ランチブッフェ。
自慢の手料理が並びます。
和樂の味をご家庭でも！
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

あなたのお店を湘南でアピール!!

あなたのお店をショップリストに掲載しませんか!
3月、6月、9月、12月発行です。

＊お申し込み・お問い合わせは
ハガキ・お電話・FAX・E-mailで
湘南ビーチFM「ショップリスト掲載希望係」

〒 249-0003　逗子市池子 2-5-6
TEL：046-870-3313　FAX：046-870-3323
e-mail：office@beachfm.co.jp

Shonan Beach FM 78.9 Magazine

次号 vol.44

2016年12月9日（金）発行予定!!

『湘南ビーチFMマガジン～RADIO』

毎週土曜日 12:00-16:00 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/



ワイン販売

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おります。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。

ワイン会や試飲会など、ときどきイベントも行っております。
詳しくは店頭&Facebookよりどうぞ。



シャンパンなど贈答用ワインも承ります。

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

昼、夜ともに地魚や旬の物を取り入れたコースもご用意しております。アラカルトでのお食事も可能です。
リラックスした空間で、至福のひとときをお過ごし下さい。
出前も賜ります。

福ふく



コーヒー豆

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

中華料理

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



プリプリえび～！789ビールも！

次号 vol.44

Shonan Beach FM 78.9 Magazine

2016年12月9日(金)発行予定!!

焼肉店

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



ドドーンと焼肉三昧！

SHONAN BEACH FM GOODS COLLECTION

湘南ビーチFM 789 ビール ボトルオープナー

「湘南ビーチＦＭビール 789」を記念してボトルオープナーを作りました♪
鈴木英人氏のイラスト入りボトルオープナーです。
色：ブルー、レッド、グリーン
サイズ：幅：5cm　長さ：11cm
厚み：1cm　重さ：0.04kg
価格：各 540 円（税込）
＋送料　756 円（税込）
全国一律



湘南ビーチFM 789 ビール オリジナル T シャツ

フロントに鈴木英人氏の湘南ビーチ FM ビール 789 ラベルデザイン画入りオリジナル T- シャツが新登場♪
色：ネイビー　サイズ：S/M/L
素材：綿 100%
価格：各 2,160 円（税込）
＋送料 756 円（税込）
全国一律



●クレジットカードご利用いただけます（VISA,MASTER,SAISON）
お問合せ・お申込：TEL ▶ 046-870-3313　mail ▶ office@beachfm.co.jp

湘南 Who's Who

海があるからどこにでもつながれると思う今

【葉山町堀内】内田沙希（うちだ さき）さん

写真・文／堀　祐一・菅原恵利子



船の上では重い舵取りなど男性なみの筋力と体力が必要だが、陸ではナチュラルな笑顔がとてもキュートな湘南ガールの沙希さん。

1975年にハワイで復元された帆だけで進む古代式の航海カヌー、ホクレア号。沙希さんはそのホクレア号やサポート船であるヒキアナリア号のクルーとして乗船している湘南ガールだ。陸にいる今、たくさんの人にその航海術であるナビゲーションのことを伝えたいと考えている。ポリネシアに伝わる伝統航海術「ウェイ・ファインディング」は、近代の機械を一切使わずに、太陽・月・星・風・波・うねり・鳥などの動物から情報を得て判断する。しかし、その術はハワイでは一度途絶えてしまっていた。ホクレア号のクルーに伝統航海術を伝えたのはミクロネシアの師で、陸を離れる前に「お前に行く島が見えるか?」と質問し、心の中で見えないとたどり着けないぞと教えた。自分も自然の一部となり、自分や仲間を信じる強い精神力も必要だ。ナビゲーターは船の上で道を示すだけではなく、クルーの人間関係も含め、一日に何千もの決断をする。ひとつひとつの小さな決断が大切で、クルー全員の生死にも関わってくる。人生と似ている。

海の上では自然に身をゆだねるしかない。自分たちが小さく感じるし、素の自分をさらしてクルー同士が折り合いをつけていかないと小さな船の上ではやっていけない。最初は苦手だった人もいつの間にか家族のような関係になっていく。だから沙希さんは、戦争している国のトップを一緒に船に乗せたら、協力しないと生きられないから、仲良くなれるんじゃないかと思っている。伝統航海術は、これからの人類が生き延びるヒントを教えてくれているのかもしれない。

沙希さんは、シーカヤッカーで海洋ジャーナリストの父と本誌36号で紹介した冒険家の故ヤーミーさんの長女として、海の近くで生まれ育った。ホクレア号との出会いも両親の友人であるナビゲーターのナイノア・トンプソンさんを介し、2007年にホクレア号が日本にやってきた時だった。ヤーミーさんがつくっていた環境アニメーション「ヤッポ島」は地球を旅する島の物語で、それはどこかホクレア号が持つメッセージにも通じる。沙希さんに「ヤッポ島の影響はある?」と聞いてみた。「ナビゲーターを目指し始めたころは、ヤッポ島も父のシーカヤックにもあまり興味はなかった。関係ないと思っていたし、ヤッポ島のアニメも本もあまり見ていなかった。でも今は、自分が学んだことやママが伝えたかったことは同じだったんだなと思う」という。違うソースから同じことを感じていたのだ。

今、次の乗船スケジュールは決まっていないけれど、いつかはナビゲーターになりたいと長いスパンで考えている。叶うならば、日本でホクレア号のような船をつくりたい。そして、自分が知っていることを次の世代へ伝えたい。



▲洋上のホクレア号。
©2014 POLYNESIAN VOYAGING SOCIETY
photo: 'ÔIWI TV • JUSTYN AH CHONG
▼デッキで操舵する沙希さん。（手前）





▲ヒキアナリア号とクルーたち。
HOKULE'A IMAGE © POLYNESIAN VOYAGING SOCIETY
photo© 'ÔIWI TV • SCOTT KANDA
http://www.hokulea.com

内田沙希
平成元(1989)年、秋谷生まれ、育ち。
伝統航海カヌー(ホクレア号・ヒキアナリア号)のクルー
PVS(ポリネシア航海協会)所属
http://www.sakiuchida.com

整体＆リラクゼーション『Core Body』　11月OPEN！ 逗子駅徒歩３分

体の不調は、骨格のゆがみ、深層部の筋緊張と、血液とリンパの循環不良から始まります。『Core　Body』の施術は、それら全てを整え、根本からの改善を目指します。







スズキヤ
駐車場
出口正面
ピアーズ
ビル２Ｆ

《施術メニュー》
- 背骨＆骨盤矯正
- ストレッチ整体
- トータルボディコンディショング
- 全身オイル
- フェイシャル
- 美顔矯正

☆腰痛の原因とは

①骨盤、背骨の歪み
②深層部の筋緊張
③血流循環の悪化

現代人は、スマホやデスクワークにより、前屈みになることが多く、猫背気味の方が増えています。重心バランスが崩れ、体幹を支える深層部と下半身の筋力低下、過緊張、柔軟性の低下を引き起こします。結果として、血液とリンパの循環も悪化し、発痛物質や炎症物質が流れにくくなり腰痛となります。

おすすめ腰痛予防法

①殿筋ストレッチ




オフィスでもできるストレッチです。写真では右膝を左膝に乗せ、左肘で左膝を抑え右後方に上半身をねじっています。また、あぐらを組むように片膝に反対の足首を乗せ、腰から前屈します。

②マッケンジー体操




うつ伏せの状態から両手をついて、状態を反らせ背骨のS字カーブを作ります。また、左右に捻ることによって体幹の奥にある深層部の腸腰筋を伸ばします。痛みが強く、大きく反らせないうちは肘をついて、浅い角度で反らせて左右に捻りましょう。

葉山一色接骨院グループは土、日、祝日もＯＰＥＮ！！
予約可能　往診も承ります！！

葉山一色接骨院
葉山一色鍼灸院





P10台

046-875-6595

旧役場前バス停より徒歩1分　葉山御用邸すぐそば

いっきづか接骨院
いっきづか鍼灸院





P10台

046-887-0809

一騎塚バス停目の前　林交差点より衣笠方面へ徒歩7分

逗葉接骨院
逗葉鍼灸院





P 7台

046-845-6045

JR横須賀線東逗子駅より徒歩5分 逗子警察署並び

ふなこし接骨院
ふなこし鍼灸院





P 4台

046-845-9212

京急田浦駅より徒歩３分 船越バス停目の前

湘南のご贈答品は789ビールで！

木村太郎プロデュース





ご贈答ビール

789ビール330ml 3本袋セット 2000円
（関東・東海・北陸・南関東送料・税込）

789ビール330ml 6本BOXセット 3522円
（関東・東海・北陸・南関東送料・税込）

※全国配送いたします。（上記以外地区の方はお問合せ下さい）

湘南ビーチFMビール789
ネーミングは湘南ビーチFMの周波数 78.9MHz
ラベルデザインはイラストレーター鈴木英人氏
「いつの日か湘南のビーチで呑むにふさわしいビールを」という思いで作りました

Shonan Beach FM 78.9

湘南ビーチFM ビール 789 ピルスナー
麦芽のコクとホップのさわやかな香りが特徴のすっきりと飲みやすいビール

湘南ビーチFM ビール 789 黒スタウト
エールのフルーティーさとホップのさわやかな香り。アイリッシュスタイルに仕込んだ本格スタウト

789 販売店、飲めるお店募集中

☆789 販売店☆
京急百貨店、京急ストア各店舗、もとまちユニオン各店舗、スズキヤ全店、KY リカー各店舗、荒井商店、うおへい商店、タカラヤ商店、三河屋商店、笠原商店、リカーズ笠原、葉山マリーナマリンショップ、セブンイレブン葉山マリーナ店、ファミリーマート湘南国際村店、マーロウ各店舗、長井海の手公園ソレイユの丘売店「マルシェ」、「カンパーニュ」、湘南国際村協会売店、湘南ビーチFM 池子本社

☆789 が飲めるお店☆
【逗子】季節のお魚料理店うおへい、エバーリゾート、リビエラ逗子マリーナシーサイドカフェ、立喰いすし処いなせ、福来成、タパス酒場アル、ハトコヤ、ブラウニーズテラス、レッドロブスター逗子店、ロンハーマン逗子マリーナ店、毎月第 4 日曜日開催逗子のマルシェ【葉山】魚敬葉山マリーナ店、カデンツァ、すし処いまいち、葉山国際カンツリー倶楽部、葉山レモンツリー、福ふく、星音、リストランテ・プレッツア・ディマーレ、レストラン・ラ・マーレ【そのほか】げんこつや焼肉食堂、クアアイナ片瀬江ノ島店・鎌倉店、観音崎京急ホテル「浜木綿」、長井海の手公園ソレイユの丘「プロヴァンス」、マーロウ秋谷本店
＊順不同（2016年9月現在）

【商品ついての問合せ】湘南ビーチＦＭ　TEL 046-870-3313　メール office@beachfm.co.jp
通販　http://www.beachfm.co.jp/html/beachfm789beer.html
※法律により 20 歳未満の酒類の購入や飲酒は禁止されており、酒類の販売には年齢確認が義務付けられています



食欲の秋 到来!

「R」の付く月は、牡蠣が美味しい!?

「R」の付く月は、牡蠣が美味しいと言われています。英語で9月は「September」、10月は「October」、いずれも「R」の付いた月となっています。レッドロブスターではこの牡蠣の美味しい季節に5種類の食べ方をご用意しております。海のそばで食べるシーフードは贅沢の極み。お好きな調理方法で心行くまでご堪能あれ!



フライドオイスター Fried Oysters
880円(税込)
旨みをたっぷり含んだ新鮮な国産牡蠣を衣で包んでジューシーに仕上げました。



牡蠣のアヒージョ Ajillo Oysters
980円(税込)
アヒージョとは、にんにく風味の意味。スペインではどこのバルにもある定番タパスです。

RED LOBSTER
FRESH FISH・LIVE LOBSTER

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
※1組1回4名様までとさせていただきます。
※他券併用不可
※対象店舗：レッドロブスター江ノ島店、逗子店
※有効期限：2016年10月末日まで
※ご利用の際は、本誌をスタッフにお見せください。

Shonan Community Board

※本情報は、2016年9月9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。

第 24 回逗子みやげまつり

JR 逗子駅前で毎年、春と秋に開催している逗子みやげまつり。
【日時】10/1（土）10:00-17:00【場所】JR 逗子駅前【問合せ】逗子市商工会

ZAF2016 逗子アートフェスティバル

逗子市のまちなかを会場として、市民が自らアートを発表・展示・鑑賞するイベント【期間】前期:10/8(土) ～ 11/6(日) 後期:11/19（土）～ 11/27（日）【場所】逗子市内各所【主催】逗子アートフェスティバル実行委員会　http://zushi-art.com/

第 41 回葉山ふるさとひろば

【日時】10/9（日）10:00 ～ 15:00【会場】町役場周辺・花の木公園・町福祉文化会館
葉山ふるさとひろばは来年度よりお休みいたします。

ふじさわ江の島花火大会

澄んだ夜空に打ち上がる湘南エリアでは唯一の特大２尺玉は、空中で直径約480 mにもなる大輪の花火は必見です。【開催日時】10/15（土）18 時～ 18 時 45 分雨天･荒天などの順延日:10/16（日）※ 16 日（日）も雨天・荒天の場合は中止※小雨決行【場所】藤沢市片瀬海岸西浜

第 40 回 逗子市民まつり 2016

第一運動公園で行われるイベント【日時】10/16（日）10:00 ～ 16:00 * 荒天時 23 日【会場】逗子第一運動公園

逗子ハロウィン 2016

仮装をして大集合！今年もハロウィンを楽しみましょう。オレンジカボチャのカービング WS のみ申込み制【日時】10/30（日）黒門カルチャークラブ【問合せ】summer_mae@jcom.zaq.ne.jp 岸田

Petit バレエコンサート【逗子市文化祭:芸能部門】

ＮＢＡバレエ団の河野崇仁さんをゲストに迎え、華やかなクラシックバレエの舞台を現出します。【日時】11/6（日）開演 15：30【料金】無料【会場】逗子文化プラザなぎさ ホール【問合せ】TEL046-872-9955（榊原）

SALON CONCERT CLASSICA BY THE SEA

心に訴える歌～２大歌手による " 饗宴 "

【開催日時】11/19（土）開場 16 時開演 17 時【会場】RIVIERA 逗子マリーナテラスホライズン【料金】6000 円（グラススプマンテ付)【出演】笛田博昭（テノール）オクサーナ・ステパニュ（ソプラノ）五十嵐麻利江（ピアノ）【問合せ】湘南ビーチ FMTEL 046-870-3336

Shonan Beach FM 78.9 Magazine
次号 vol.44 2016年12月9日(金) 発行予定!!

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

Shonan Beach FM magazine
発行・編集：逗子・葉山コミュニティ放送株式会社　〒249-0003 神奈川県逗子市池子2丁目5番6号
vol.43　2016 Autumn
TAKE FREE ¥0

会津から旬の農産物をお届けします！

株式会社スズキヤ様のご協力の下、毎週火曜日を中心に、会津産農産物を販売していただいています。

頑固な会津人が育てた旬の味覚をぜひお楽しみください！



「會津秋まつり in エスパティオ横須賀店」開催!

平成 28 年 9 月 27 日（火）、株式会社スズキヤ様における会津復興応援店5周年記念イベント「會津秋まつり in エスパティオ横須賀店」を開催します。

当日は、旬の農産物（ブドウや梨など）の試食提供はじめ、会津キャンペーンクルーによる白虎隊演舞、ゆるキャラ「あかべぇ」、記念品（起き上がり小法師など※数量限定）配布など行います。

また、9 月 27 日（火）～ 10 月 10 日（月）の期間、「応援ありがとうキャンペーン」として、会津産農産物をお買い求めいただいた方の中から抽選で、プレゼントを行います。

応募台紙は、スズキヤ様各店舗に設置する予定ですので、皆様のご応募お待ちしています。

会津産の野菜・果物カレンダー　※天候等の事情により、変動する場合があります

9月
トマト、ミニトマト、ほうれん草、ねぎ、ニラ、いんげん、枝豆、里芋、梨、りんご、ぶどう など

10月
かぶ、白菜、ほうれん草、ねぎ、春菊、ニラ、葉玉ねぎ、トマト、ミニトマト、ピーマン、里芋、刀根柿、ぶどう、りんご など

11月
大根、かぶ、人参、ごぼう、白菜、小松菜、キャベツ、ねぎ、山うど、里芋、身しらず柿、りんご など



問い合わせ先
会津若松市農業振興協議会事務局（会津若松市農政課）
住所：福島県会津若松市東栄町 3-46
電話：0242-39-1253　Fax0242-23-8180


秋の会津鶴ヶ城