

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

2017  
vol. **46**  
Summer  
FREE



©EIZIN SUZUKI

**【特集】 朝の時間を活かす。**

17	18:00 (月1火曜日) 市長町長風間謙彦インタビュー (再放送)	16:40 星空リビング (かわいしゅんこ)	17	湘南へミングウェイ 長村光洋 シンガーとグラスを片手に海の音楽を軽いつタッチで探求する、色鮮やかな90分	16:40 星空リビング (かわいしゅんこ)
18			18	SHONAN Crépuscule Léo Nagamura Pancoast 湘南の海風にのせてお届けする最新のポップミュージック	佐藤竹善 SUNDAY MUSICAL VOICE 佐藤竹善 Sing Like Talkingの佐藤竹善が100%責任選曲でお送りするホーダーレスな1時間。 (ヤナセ メルセデス・ベンツ戸塚)
19	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—		19	SWING TIME 鈴木梨江 アール・ハイムズ、カウント・ベイシー、ジャズ・ケントン、などハイラ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。	ASIAN WAVE 占部久美子 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。
20			20	HITS AROUND THE CLOCK The 80's 本房雄一 30年前の全米トップ10+α	MUSIC OF HAWAII クママクア ハワイの鼻祖オヘで始まるアロハとマハロの音楽。 (佐久間不動産)
21			21	HITS AROUND THE CLOCK The 70's 人見欣幸 40年前の全米トップ10+α	HITS AROUND THE CLOCK The 60's 菅道はるみ (運音スタジオ：折田賢通、鈴木啓輔、菅治洋一) 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。 50年前の全米トップ10+α。週番ホストこだわりの選曲による特集。 (セイコー)
22	LIGHTS OUT そっと明かりを消して		22		
23			23	La Nuit 魅惑の音世界	
0	MIDNIGHT JAZZ		0	MIDNIGHT JAZZ	
2	MEMORY LANE AGAIN		2	MEMORY LANE AGAIN	
4	MORNING JAZZ		4	MORNING JAZZ	

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>

【三菱自動車提供アウトランダー PHEV トライ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



COVER STORY 「湘南のあざげ」

ほくは選子海岸のそばにアトリエがあって、浜まで歩いて数分ずつく。夏、浜に早朝に行くところな光景を良く目にする。ヨガを終えたのか、浜に座ってじっと富士を眺めている女子がいて、なんだか、この海岸にふさわしいなと思う、そんな季節になりました。

EIZIN

SHONAN BEACH FM MAGAZINE VOL.46  
発行日：2017年6月9日  
発行・編集：選子・湯山コミュニティ放送株式会社  
〒249-0003 神奈川県選子市池子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 2017 Printed in Japan



2017年9月8日(金)発行予定!!

2017年7月～のタイムテーブルです

# Shonan Beach FM 78.9 Time Table (2017 Summer)

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](mailto:letter@beachfm.co.jp)  
 (FAX) 046-870-3323

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
6	<b>スズキヤ提供 いってらっしゃい FRIDAY</b> 石川菜帆 / 本房雄一							
7	<b>スズキヤ提供 いってらっしゃい FRIDAY</b> 【mon】 [wed] 米谷洋平 【thu】 香川恵子 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。							
8	<b>JAZZY BREAK</b> ~深呼吸しよう~							
9	<b>DAILY ZUSHI HAYAMA</b> 森川いつみ 逗子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							
10	<b>[mon]</b> 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 タイレクト提供 「朝食だいすき!」 11:15~25 逗子市提供 「ハロー逗子」 11:35~海からの詩	<b>[tue]</b> 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・3週) 11:15~25 逗子市提供 「ハロー逗子」 11:35~テイルリーインフアノメーション 「ワンダフルライフシュガーレディ」	<b>[wed]</b> 10:15~30 葉山町提供 「トークイン葉山」 10:40~タウントヒックス (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」	<b>[thu]</b> 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:ロコモマネットワークス 10:40~タウントヒックス (ゲスト) 11:15~25 逗子市提供 「ハロー逗子」 11:35~テイルリーインフアノメーション	<b>JAZZY BREAK FRIDAY</b> 10:15~30 葉山町提供 「トークイン葉山」 11:15~25 逗子市提供 「ハロー逗子」 11:35~鎌倉あんちよこ	<b>DAILY ZUSHI HAYAMA FRIDAY</b> 晋道はるみ 10:15~30 葉山町提供 「トークイン葉山」 11:15~25 逗子市提供 「ハロー逗子」 11:35~鎌倉あんちよこ	<b>[sat]</b> 8:20 フォッシングインフアノメーション 8:45 マリーナ情報(逗子・葉山・鎌山・シーボニア) 9:15 ウォーターズボートインフアノメーション 9:40 HAWAII 情報 10:00 WEEKEND OCEAN DRIVE 10:45 マリーナ情報(逗子・葉山・シーボニア) 11:15 ウォーターズボートインフアノメーション 月未(土)11:30~55 市長町風情探訪インタビュー	<b>[sun]</b> 8:20 マリーナ情報(逗子・葉山・シーボニア) 8:40 日曜朝市/ハヤママーケット情報 9:15 ウォーターズボートインフアノメーション 9:40 アットちかき音(湘南ちかき音) 10:00 WEEKEND OCEAN DRIVE 10:45 マリーナ情報(逗子・葉山・シーボニア) 11:15 ウォーターズボートインフアノメーション
11	<b>AFTERNOON JAZZ ~屋下がりジャズ~</b> 湘南の屋下がり心地よいジャズナンバーでくつろぎのひとときを							
12	<b>SHONAN BREEZE</b> George Cockle (石川菜帆 / 菜島和江 / 井上七重) 湘南から発信する Good Groove Good Wave Good Breeze							
13	<b>SHONAN BREEZE</b> 14:00~ 前田知洋、HOI DINO KIM (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	<b>SHONAN MEMORY LANE</b> 音楽たちが通り返った時間。懐かしのオールディーズ満載でお届けする2時間							
15	<b>SHONAN MEMORY LANE</b> 15:00~15:30 MITSUBISHI OUTLANDER PHEV West Coast Highway							
16	<b>ISHII POPS IN THE BOX</b> 人見欣幸 (石井食品)							

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

16 SHONAN BEACH TWILIGHT TIME  
 鈴木梨江  
 湘南のサンセットを彩る音楽とともに

# 789 掲示板

## 私を変えた1枚

のレコードプレイヤーの下にあつた引き出しだ。僕が5歳の頃だった。今思えば、それが音楽に興味を持つようになったきっかけになった。このアルバムは僕が生まれた1956年にリリースされたもので、ソングライターはトリ

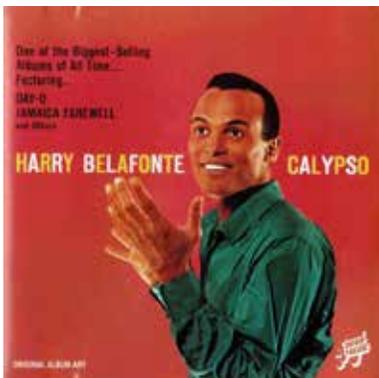
ニダード・トバゴ共和国のロッド・バージェスだった。ビルボードのチャートでは、31週続けてナンバーワンになった。アルバムの中には名曲「Day O (Banana Boat Song)」や「Jamaica」の「Tawee!」が含まれている。独特のリズムと言葉で、カリブ海の豊かで穏やかな世界を感じさせる。このアルバムのおかげで、僕もメロディーで穏やかな人になったのかもしれない(笑)。

### Harry Belafonte

#### ◀Calypso▶

このハリー・ベラフオンテの「Calypso」を見つけたのは、父

Peter And Gordon  
◀Sing the Hits of Nashville, Tennessee▶  
このアルバムを米軍キャンプ



## George Cockle

SHONAN BREEZE [sat] 毎週土曜日

12:00 ~ 18:00

の店で見つけたのは、1966年、僕が10歳の頃だ。当時、キャンプの中にはレコードショップがなくて、普通の店の中に幾つかのレコードラックがあっただけだった。大したセレクションはなく、いわゆるドーナツ版と言われたシングル盤が多く、写真も載っていなかった。音楽が好きになつてい僕は、わけもわからずレコードを集めていた。でも何を買っていたか分からず、なんとなく買っていた。このアルバムもそんな一枚だったが、聞いてみると、アメリカのカントリーの曲をカバーしていた。まだあまりアルバムを持っていなかったから、これを毎日聞いていた。おかげで僕はカントリーのファンになった。まだ、カントリーロックというジャンルがなかったけど、昔、聞いていたアルバムを振り返ると、バース・CCR、クロスビー・スチールズ、ナッシュなどなど、カントリーテイストのアルバムが多い。そんなわけで、今でも僕はカントリーから離れられない。

「老當益壯」という四字熟語がある。

## TARO's Notes



Text: 木村太郎

中国後漢時代の馬援という武将のものと伝えられるこの言葉、老いを前向きにとらえて高齢者に希望を持たせるものではあるが、間違えると「老害」を正当化することに使われそうだ。

私も「まだまだ盛んなるべし」と考えていたが、それはもしもしたら「老害」の証拠なのかもしれないと気付いてこの際このFMのトップを退く決心をした。

ラジオのようなメディアは番組のセンスこそが成功のカギを握るが、年寄りのセンスでいつまでも同じような番組を続けていたら先行きおぼつかないことは目に見えている。

そこで、今回社長を大山茂取締役役にお願ひし私は会長職に退くと共に、番組編成も「若返り」を指示した。四月から湘南ビーチFMで聞こえる音楽もだいが変わったはずだが、リスナーの皆さんにはどう評価していただけるのだろうか。

ちなみに「ますます盛ん」と言った馬援だが、齢六二歳の折反乱が起きると「まだまだ」と言って討伐の戦いに出陣して不帰の人となつたらしい。

# INFORMATION

大塚商会 PRESENTS

## SHONAN JAZZ BY THE SEA LIVE in RIVIERA ZUSHI MARINA

2017年7月1日(土)

**jammin' Zeb** MUSIC CHARGE ¥5,000

Kojiro (vo) Steve (vo) Simon (vo) Lensei (vo)  
小林岳五郎 (p) 佐藤有介 (b) 今村健太郎 (d)



jammin' Zeb

2017年8月5日(土)

### ルイスバジェ&アフロキューバミーゴス

MUSIC CHARGE ¥5,000

Luis Valle (tp,flh.vo) Andy Wulf (sax,cho)  
鈴木千恵 (vib.marimba) 奥山勝 (p) 小泉哲夫 (b)  
今福健司 (perc) 藤井撰 (d)



ルイスバジェ&アフロキューバミーゴス

2017年9月2日(土)

### 高木里代子ピアノトリオ

MUSIC CHARGE ¥4,000

高木里代子 (p) ほか



高木里代子ピアノトリオ

2017年10月7日(土)

### Jun Saito Special Unit featuring Dennis Lambert

MUSIC CHARGE ¥4,000

Jun Saito (d) Dennis Lambert (p) Mark Tourian (b) David Negrete (sax)



Jun Saito Special Unit featuring Dennis Lambert

【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>

★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シックサロンコンサート



至極の一日 クルージング+クラシック  
サロンコンサート+アフターコンサートディナー



湘南ビーチ FM 番組プロデュース

\*画像はイメージです。

ぜひ逗子市外のご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」「コミュニティを支えられ、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!!

# 朝の時間を活かす。

日の出も早くなる初夏、朝の時間をどうやって過すか。  
花子と太郎という架空の二人の朝活を妄想してみる。

文・写真／堀 祐一



## 花子の朝ヨガ

「ホー ホケキヨ」。

ウグイスの澄んだ鳴き声で目を覚ます爽やかな目覚めだ。

明るくなり始める時間に起きて窓を開けると、清々しい空気が身体を包み込む。コップ一杯のレモン水を飲んで朝のスタート。

この季節は早起きをして海岸で朝ヨガをすることが花子の習慣になっている。早速仕度をして海岸へ。

海岸のいつもの場所でまずは深呼吸。昇ったばかりの太陽の暖かさが背中心地よい。瞑想する気持ちで背筋を伸ばし、ゆっくり深く息を吸い込むと磯の香りがする新鮮な空気が肺を満たすのがわかる。

身体ストレッチもしながらリラックスした気分で海を眺めていると、頭の中もスッキリ冴えてきて、身体が気持ちよく目覚めていく。

海岸には投げ釣りをする人、犬の散歩をする人、マリンスポーツをする人など、朝から活動している人も結構多い。

花子にとってこれからの季節には定番となる朝のコースがこのヨガから始まる。



## 太郎の海岸散歩

「ピキョーピキョーポブキューピー  
ヨーピピキョーキョーピキョーピー※  
@&#:.:♪」。

ガビチヨウのけたたましい囀りが  
目覚まし時計を無力化する朝。

いい声なんだけど、激しくうるさい。まあ、これも自然と共に目覚めるということか、などとまどろみながら考えていると唐突に顔をべろんと舐められた。飼い犬のジローが散歩に行こうぜと起こす時間だった。

立夏も過ぎたこの時期はすでに明るくなり始めている時間なのでまだいいが、冬場は真っ暗だからつらいこともある。とは言え、これも愛犬のためには必須項目。太郎は「よっこらせ」という掛け声と共に起き上がって仕度する。

海岸に出てみると爽やかな朝の空気で身が引き締まる。陽が出る前だと少し肌寒いくらいだ。この早朝散歩は海岸を独り占めできることも多いから、とっておきの時間でもある。プライベートビーチを散歩なんてなかなか素敵ではないか。ジローの「プリリアント」な落とし物を拾いながら太郎は思った。





## 花子の写経

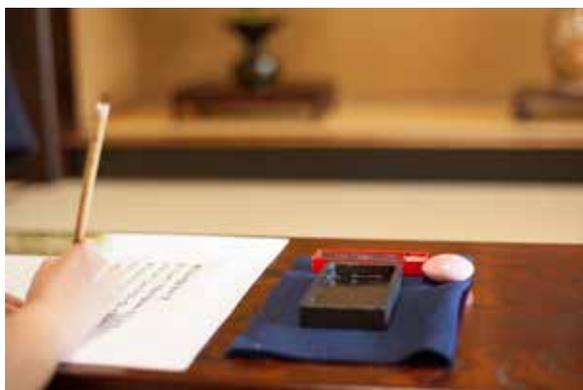
浜でヨガをやらない日は、写経で頭を目覚めさせることもある。

硯で墨をゆっくり磨っていると心が落ち着いていくのがわかる。焚いたお香と墨の香りが清々しく、自然に呼吸が整っていく。手を合わせてから筆をとり、一文字ずつ集中して写し書く。

花子にとってこの写経というものは、なぜかヨガととても似ているように感じる。心の安静、伸びる背筋、透き通っていくように感じる身体。どれもが朝の活力となっていくのだ。

日頃はキーボードやタッチパッドからの文字入力に慣れてしまっているのですが、筆で文字を書くことは得意とはいえない。しかし、一心不乱に書き進んでいけば、文字の上手下手は関係ないことがわかる。272文字の般若心経を書き終える頃には、爽やかな達成感が気持ちいい。

今ではお寺に行かなくても自宅でできる写経用紙セットもある。だから雨が降っている朝などは、この写経が朝の目覚めに最適だと思うのである。





## 太郎のマリンスポーツ

天気の良い日にはジローの散歩をそそくさと終えて、海に出ることもある。最初の頃はサーフィンをしようにと思ってボードとウエアを一式揃え、勇んでパドルして沖へ出た。しかし波が静かなことが多く、なかなかテイクオフできない。

そこで、今度はシーカヤックを調達。しかしジローを強引に乗せて漕ぎ出した時に嫌がられて転覆。あせって沈脱に戸惑って海水をがぶ飲みしてからはあまり使っていない。

隣の浜ではアウトリガーカヌーも楽しんでいるようだが、大会に出るわけでもないのに今更それもキツイ歳だ。

というわけで、現在はスタンドアップパドル(SUP)に落ち着いている。これは波の有無にあまり左右されないし、何と言っても気軽に楽しめる。波が静かなら少し沖までクルージングするし、波があればサーフィンのようにライディングすることも可能だ。インナーマッスルも鍛えられて二石二鳥。今では大のお気に入りだが、実はそろそろディングークラスでいいからヨットも欲しいなと思っている。実に金がかかるのである。





## 花子の好きな朝市

花子もたまには朝市に出かけることがある。湘南地域ではいろいろな朝市が定期的に開催されていて、中にはオシャレなコミュニティ空間となっている場所もある。

出ているお店も様々で、食品や雑貨だけでなく、少し変わった用品やめずらしいグッズなども並んでいてかなり刺激的で楽しい。

食品類も地域色が濃く、地元野菜や食材を意識したものや、ナチュラル指向で添加物に気を遣ったものなど、安心して美味しさを楽しめるものが豊富だ。

また、こういった朝市の場所では子ども向けのワークショップや遊び場などもありするので、子連れのママたちにもうれしい。

それにたくさんの友人や知りあいにも会うことができ、「楽しい」「美味しい」「うれしい」コミュニケーションが拡がるのがとても心地よいのだ。

ヨガや写経は平日の日課にして、土日はいろいろな朝市で楽しむというのが最近の花子の朝活トレンドといえるかも。





## 太郎の好きな朝市

太郎にとっての朝市とは、やはりまずは魚市場である。漁港や浜で開かれる朝市もいいが、ジローの早朝散歩と重なる時間なのでなかなか足を運べない。となると近場の少しこじんまりした朝市となる。

しかしさすが湘南、相模湾、三浦半島、東京湾。海辺の町にはちゃんと地元産の魚があがって並ぶのだ。しかも通っていると季節によっての旬がよくわかってくる。春先は海藻ならワカメやヒジキ、魚はカマスやタイ、初夏になればイワシ、マアジ、スズキなんかもいいねえ。もちろんサザエやアワビ、タコにイカも美味しい。食いしん坊には堪らないのがこの地方の朝獲れの海の幸だ。

こればかりは都心のスーパーマーケットではなかなか手に入らない贅沢ではないか。そうと知ってか、最近では東京からも朝市への客がどんどん増加中。早朝から昼にかけての朝市巡り都心客は渋滞の原因ともなる名物になりつつある。

しかし、地球温暖化の影響なのか水温の変化なのか、最近の水揚げには少し異変を感じる太郎であった。





## 花子の朝食と妄想

朝時間のまともはやはり朝食。気持ちよく身体を動かして目覚めるとお腹も空くからしっかり食べたい。

そんな花子は味噌汁の朝ごはんが定番。きちんと出汁をとった味噌汁の香りは日本の朝食の基本。これに卵かけご飯と漬け物があれば完璧。

もちろん自分で作るのもいいのだが、最近ではこんな純和風の朝ごはんを食べさせてくれるお店もいくつかある。朝の時間を有効に活用するためには、朝食を仕込む作業はお任せにして、それ以外の活動に時間をまわすことにしているのである。

何と言っても味噌汁の出汁をきちんと毎朝とるのは時間や手間もかかるし、具やおかずになる野菜などの仕込みや調理だってとても大変だ。大家族を賄うわけではない立場としては、やはり手抜きがちになるので、この際はお気に入りのお店に立ち寄るのがベストな選択だと思う。

最近は無農薬の野菜を使ったり、平飼いの卵だったり、いろいろな地域の味噌を選べたり、なかなか家庭で真似ができない技を楽しめるのもそんなお店のいいところだ。

そういえば以前、いつもヨガをする場所で早朝の野点をしているのを見たことがある。すごく自由な雰囲気だったが、きちんと茶を点てて趣のある場を楽しんでいた。

それと同じように朝食の野掛けのようなこともいいのではないかと妄想してみる。友人を誘って朝ヨガをした後、あらかじめ汲み置いた湧水で茶を点てる。そして味噌汁、というわけにはいかないが、おにぎりと漬け物でもいいではないか。

これはかなり気持ちがいい朝食になるかもしれない。





## 太郎の朝食と妄想

朝はどうしてもコーヒーが飲みたくなる太郎。味噌汁もいいが、コーヒーとはなかなか相性が合わない。そこで朝食はどうしてもパン食が多くなる。湘南地方は美味しい豆を扱うコーヒー専門店や、こだわりのパン屋さんがいっぱいあるので、バラエティに富んだ選択も可能だ。

好みの豆を挽き、じっくりとドリップしたコーヒー。それに天然酵母のパンをトーストして卵とサラダを添えるというのもいいが、これを自分で毎朝やるのはちょっと面倒。そんな時に気軽に立ち寄って朝食をサーブしてくれる店がちゃんとあるのがうれしい。

「最近では朝ごはんを提供する店がブームなのかもしれないな」

卵トーストを齧りながら思う。

「そういえばシラストーストもたまに無性に食べたくなるなあ」

某人気漫画の影響かもしれない。

そういえば今朝、ほとんど波のない海上をSUPで滑っている時、沖の漁船がシラス漁をしているのが見えた。早朝の海岸では投げ釣りや磯釣りをする人もよくいる。

「そうか、好きな魚は自分で釣ればいいんだ」

まあ、そう考えるのも自由だが、シラスは個人では獲れないから店で購入するしかないだろう。しかし釣りならカヌーもあるのではないか。待てよ、ヨットで釣りつてのはどうだ？ 妄想はどんどん進むが、道具を揃えて釣果をあげるにはかなりの投資と期間が必要になる。

「まあ、朝市で新鮮なマアジでも買ってきてアジフライでいいか」  
それが無難な線かもしれない。

※花子と太郎の本文は概ねフィクションです。





都会から約一時間。  
 豊かな自然に  
 五感で触れる安らぎの時間。  
 葉山の暮らしに触れ、  
 葉山の空気を一番身近に  
 感じられる場所

ザ・キャンパス・ハママパーク  
 [PR]

2016年秋、葉山で暮らす人々の安らぎの場所・葉山公園に程近い閑静な地でThe Canvas Hayama Parkはオープンしました。葉山で暮らす時間のなかで、見たり、聞いたり、感じたり出来る大切なもの。「暮らすような滞在」

を通じて、地元の人々が享受してきた葉山の素晴らしいに感じて頂き、日帰りでは味わえない時間の流れと景色の移り変わりを感じていただきたいと考えています。インテリアやコンセプトの異なる三棟のヴィラをご用意しており、ご滞在のスタイルに合わせて、まるで自分の別荘で暮らすような滞在を泊からお楽しみいただけます。ヴィラに届く潮の香り、波の音に包まれて見上げる星空、明け方にトレイルで深く吸い込む緑と土の香りに包まれて、少しだけ日常から離れた上質で贅沢な時間をお過ごしいただけます。

お客様を受け入れる場合は、旅館業の届出が必要」と定められています。届出をするためには建築及び消防等、様々な基準を満たしている必要があります。その基準を満たすための費用や手間をかけず、届出せずに個人の住居や別荘で宿泊業を営業している施設が数多く見られます。

言葉は似ていますが、「民泊」と「民宿」は法的に全く異なるものであり、古くから日本の各地に根付いている「民宿」という宿泊業態は、旅館業の届出をした上で、合法的に営業をしている宿泊施設のことを示します。

葉山に多様な宿泊施設が増え、たくさんの方にとり、ご滞在をいただけるようになることは素晴らしいことですが、きちんと旅館業法に則り、お客様はもちろん、葉山の住民の皆様にも安心をしてご紹介をいただける様な施設である事を第一に考えていきたいと思っております。

※本施設は旅館業法に則り、一泊からの宿泊が可能な宿泊施設です。

ここ最近「民泊」という言葉を多く耳にする機会が増えていきます。「民泊」という言葉は「民家に泊まる」という意味であり、事業としてではなく、個人の住居や別荘を宿泊用に貸し出して宿泊料を受ける宿泊施設のことを指します。

一方で、日本には昭和23年に制定された「旅館業法」と言う法律があり、「宿泊料を受けて、繰り返し不特定多数のお



☆スタッフ募集☆

当施設では一緒に働いていただけるアルバイトの方を募集しています。主な業務は客室の清掃ですが、単なるお掃除ではなく、お客様がどの様にお部屋を使用したか、そこから得られる重要な情報を集め、次の滞在に生かします。そんな意味のある業務と一緒にやって頂ける方を募集します。ご興味のある方は、是非一度ご連絡を下さい。「The Gazebo」内 宇宅宛 046-874-9663 info@thecanvashotel.jp



## 【葉山】

旭屋牛肉店  
 atelier Tea(アトリエティー)  
 イグアナボイス  
 イルティモーネ  
 OVER THE RAINBOW ～海の近くのChai 葉山  
 カデンツァ  
 加藤歯科医院  
 Cafe nagisa  
 ギャラリーティップトゥ  
 クックアンドデザイン HAYAMA  
 京急ストア葉山店  
 京急葉山交通(タクシー)  
 げんべい長柄店  
 こうめ動物病院  
 コスモ石油セルフステーション葉山  
 The Canvas Hayama Park  
 湘南葉山ディケアクリニック  
 湘南ワインセラー葉山店  
 スズキヤ葉山店  
 スターホーム株式会社  
 スモークハウス葉山  
 相鉄ローゼン  
 ソフトクリームログハウス  
 TANTO TEMPO  
 T & S  
 Diddy \* Anne  
 デニーズ葉山森戸店  
 バイブデザイン  
 葉山日の出園  
 茶や辻  
 Tricca Balcony Hayama 葉山マリーナ店  
 パッパニーニョ  
 葉山一色鍼灸接骨院  
 葉山一色郵便局  
 HAYAMA WINDS  
 葉山館  
 葉山セーリングカレッジ・シーカヤッククラブ  
 葉山セレクト～イノセンス  
 葉山町港湾管理事務所  
 葉山町商会  
 葉山町文化会館  
 葉山町役場  
 葉山町立図書館  
 葉山マリーナ 1F  
 葉山堀内郵便局日影茶屋  
 Pino 葉山  
 福ふく  
 ヘアサロンマコ葉山店  
 マーロウ逗葉新道店  
 マーロウブリンショップ&カフェ葉山店  
 もとまちユニオン葉山店  
 モーロハヤマ  
 横浜銀行葉山支店  
 ラ・ペーラテニスクラブ  
 リカーズかさはら  
 レストラン・ラ・マーレ  
 リストランテ DIVISO hayama  
 R-BALEET

## 【逗子】

秋間医院  
 あずま湯  
 AL(アル)  
 池田書店  
 井上商店  
 うおへい商店  
 エクスプレス  
 ENISHI  
 大竹カメラ  
 小笠原学園  
 お食事処大善  
 缶詰バー SALA  
 かんてら  
 キリガヤ本社  
 キリガヤモデルハウス  
 串揚げ処わさび  
 コピルアック  
 Summer Mae サマーメイ  
 さかきばらバレエスタジオ  
 佐久間不動産  
 しちせ  
 JIVA 食堂  
 ジャック英会話  
 杉山牛肉店  
 逗子アリーナ  
 逗子菊地タクシー  
 逗子市小坪公民館  
 逗子市商工会  
 逗子市立図書館  
 逗子診療所  
 逗子スポーツクラブ  
 逗子文化プラザ  
 逗子レンタルスペース KOWA  
 逗子郵便局  
 逗子小坪郵便局  
 スズキヤ逗子駅前店  
 逗葉鍼灸接骨院  
 スズキヤ逗子銀座通り店  
 スズキヤ東逗子店  
 スーパー TAKARAYA  
 渚橋珈琲  
 谷山スタジオ  
 ティアラ紅茶専門店  
 中田クリーニング  
 BALI HUB ASIAN KITCHEN  
 はんこやさん 2 1 逗子店  
 パソコンじゅく新逗子教室  
 パドブルー逗子店  
 葉山工務店  
 パンヤコット  
 ビッコロ・ヴァージョ  
 福来成  
 プフランツェン  
 プーランジェリーエス  
 ヘアサロンマコ東逗子店  
 ペンギン商会  
 ホワイトエッセンス新逗子ねもと歯科クリニック  
 マーロウ逗子駅前店  
 横浜銀行逗子支店 2 F  
 洋食屋ふたみ  
 八百屋カフェサイクル

ようた歯科  
 リビエラ逗子マリーナ  
 レッドロブスター逗子店

## 【鎌倉】

AaH bit(アービット)  
 アメ車庫  
 & T  
 オイチイチ  
 鎌倉 HAMMAM  
 カフェ・ヴィブモン・ディモンシュ  
 キコリ食堂  
 クアアテナ鎌倉店  
 Goodmorning Cafe ミルコーヒー&スタンド  
 JR 鎌倉駅観光協会案内所  
 湘南ワインセラー鎌倉御成店  
 スズキヤ西鎌倉店  
 日影茶屋鎌倉小町  
 THE NORTH FACE HELLY HANSEN 鎌倉店  
 ブルーフォスタジオ鎌倉  
 ベルガモット  
 HOA Café  
 マクドナルド大船店  
 マルギュー  
 萬屋商店

## 【その他のエリア】

アクラクララサガミ(衣笠)  
 いっきつか鍼灸接骨院(横須賀)  
 エスパティオ横須賀店(横須賀中央)  
 江ノ電インフォメーション(藤沢)  
 株式会社トータス大和店  
 横須賀海軍カレー本舗 1F(横須賀)  
 片瀬鍼灸院(藤沢)  
 焼肉食堂げんこつや(芦名)  
 Thumb'sUp(横浜)  
 湘南国際センター  
 湘南ちがさき屋(茅ヶ崎)  
 すかなごっこ(横須賀)  
 スキップレコード(みなとみらい)  
 スズキヤ鶴沼店  
 長井海の手公園ソレイユの丘(長井)  
 ディスクユニオン関内店(横浜)  
 ディスクユニオン横浜西口店  
 HIKO7 ヒコセブン(栄区)  
 フィールドノート man(稲村ガ崎)  
 ふなこし鍼灸接骨院(横須賀)  
 横須賀秋谷郵便局(秋谷)  
 YoungerThanYestaday(横須賀)  
 みなと舎らいふゆう(湘南国際村)  
 みなと舎ゆう(芦名)  
 レコファン横浜西口店  
 レストランマーロウ(秋谷)  
 レッドロブスター江ノ島店(藤沢)

**夏** はやっぱり海水浴。水の中  
でバシャバシャ泳ぐ気持ち  
良さ。

さて、今回のレシピは地鶏の  
アクアパッツァ。アクアは水で、パツ  
ツァは暴れるという語源からする  
と、アクアパッツァは魚介や肉な  
どが水の中で暴れるという海水浴  
みたいな料理らしい。



まあ簡単に言ってしまうえば地鶏  
の水煮で、フィールドノート流の  
アクアパッツァは料理の一手手前  
の素材作り。地鶏のアクアパツ  
ツァを作っておけば、それを素材  
に和風・洋風・中華風いろんな料  
理へ七変化する。

スープストックとして色々使える。  
今回は基本の素材作りとそれを  
使ったシメツ風のアレンジ例をこく  
簡単に紹介。ぜひこの地鶏のアクア  
パッツァを自分なりにアレンジして美  
味しい皿で幸せになろう。(写真  
大皿の手前が唐揚げ、左奥がオー  
ブン焼き、右が煮込み、右の皿がマ  
リネ、右上はスープストック)

# 湘南 レシピ

## recipe38 地鶏のアクアパッツァ

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

### 材料 / 4人分 (作り置き素材として多めにつくる)

- ・手羽先、手羽中、手羽元: 各10本
- ・水: 適量
- 【風味付け野菜】
- ・玉ネギ: 1個 / ニンジン: 1本半 / セロリ: 1/2本
- ・ショウガ: 2カケ / ニンニク: 1カケ
- 【つけ合わせ野菜】
- ・じゃがいも: 2個 / セロリ: 1本 / ニンジン: 1本
- 【その他】
- ・塩・コショウ・醤油・酒・オリーブオイルなど: 適量

### つくりかた

- 鍋に鶏肉を入れ、かぶるくらいに多めの水を入れて火にかける。
  - 風味付けの玉ネギ・ニンジン・セロリは切れ目を入れて大きめのまま、ショウガとニンニクは包丁の腹で丸ごとつぶしておく。つけ合わせ野菜は皮ごとそのまま。
  - 鍋の水が沸騰したら野菜を入れ、中火で15分から30分くらい煮込む。  
※スープ重視の場合は長め、素材重視の場合は短めに煮込む。
  - 鍋から鶏肉を取り出す。野菜はそのまましばらく煮込み続ける。
  - つけ合わせ用の野菜も芯まで火が通ったら、鍋から取り出す。
- ※以上でアクアパッツァとしての、鶏肉・野菜・スープの素材作りの完成。肉には火が通っているので、その後のアレンジは簡単で安心。

#### <和風煮込み>

・コラーゲンたっぷりの手羽先を、スープ・醤油・ショウガ・酒で和風に煮込む。

#### <オープン焼き>

・醤油・ショウガ・酒で煮込んで下味を付けた手羽中をオープンで表面をカリッと焼く。

#### <唐揚げ>

・食べやすい手羽元は、強めに塩で味付けしたスープで軽く湿らせてあと、片栗粉をまぶして高温気味の油でサクッと唐揚げにする。

#### <マリネ>

・温かいスープに塩(大1)とコショウ少々を加え、その中に手羽中手羽先、薄切りにした玉ネギ・ニンジン・セロリ・ちぎったローリエを入れて混ぜる。スープは温かいままの方が味が染み込む。  
・ビニール袋に移して、そのまましばらく寝かせる。  
・肉を取り出して盛りつけたら、食べる直前にさいの目に切ったトマト・キュウリ・玉ネギなどを散らす。

#### <スープ>

・スープストックのアレンジは、洋風なら、玉ネギ・ニンジン・セロリなどを足し、和風や中華風なら長ねぎ・ショウガ・ニンニクなどを足す。香辛料やハーブの追加で様々な料理の自家製スープにアレンジ可能。



① 鶏肉はすべて水に入れて火にかける。



② 沸騰したらアクをとり、野菜をすべて入れる。



③ 煮込んだら鶏肉は取り出す。



④ マリネは温かいスープと合わせて馴染ませる。



⑤ 唐揚げは好みの香辛料で味付けてもいい。

# ツボコーナー <夏には“労宮”がお勧め>

ろうきゅう

## 季節の過ごし方

片瀬鍼灸院便り vol.10

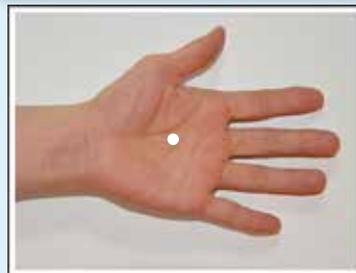
### ★ツボの探し方

**労宮**：手の平の中央。手を軽く握ると、中指と薬指の先端が掌に当たる。その間にあるツボが労宮。

#### ▲注意

- ★強く押しすぎない。
- ★指の「はら」で押さえる。
- ★1か所を5秒くらい押す。それを2~3回繰り返す。
- ★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



白い○が労宮の位置



### 自然の変化と 体の変化

一日の中に昼と夜があり、一年には春夏秋冬の四季があります。このように、自然にはサイクルがありますが、自然界で暮らす人間の体にもサイクルがあります。このサイクルが乱れた時に、私たちは不調を感じます。

代表的なものが、更年期障害です。更年期障害というと、女性特有のものと考えがちですが、男性にもあります。ホルモンバランスの変化に加え、社会的な要因、心理的な要因が重なった時に、心身のサイクルが乱れて起こると考えられています。

社会的要因とは、仕事の重責や会社でのポジションなど。心理的要因とは、親の介護や子供の進路問題などです。

さらに、これからの季節はジメジメとした蒸し暑さや、熱帯夜の睡眠不足、強い日差しなどもサイクルを乱す原因となります。

更年期障害の症状は人により様々ですが、発汗、火照り、不眠、倦怠感、食欲不振はこの季節に強くなる傾向があります。



### 夏のセルフケア

夏は、睡眠中の脱水に注意が必要です。就寝前には、コップ一杯の水を飲み、枕元には水を用意して、目が覚めた時にいつでも飲めるようにしましょう。夜間のトイレが気になって、水分を控えるのは禁物です。

夏の激しい運動は、心臓に負担がかかります。この時期は、ストレッチングやヨガなど、ゆったりとした運動で筋肉や関節を柔軟にするのがお勧めです。



### 気分爽快のツボ労宮

労宮は掌のほぼ中央にあるツボです。心労が重なると、このツボに反応が現れます。

気持ちを落ち着ける作用があるので、一日の終わりにツボを押ししたり、お灸をして疲れをとりましょう。

倦怠感や夏バテによる食欲不振、睡眠が十分にとれない方に、特にお勧めのツボです。

胃腸が弱い方は、マガジン38号で紹介した足三里と合わせるとよいです。

(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

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



## 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。

# SHONAN SHOP LIST

## 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://sailco.com/(葉山セーリングカレッジ)) <http://seekayakschool.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!



ヨット、カヤックの爽快感は格別です!

# LIFE

Fashion  
Music  
Goods  
School

## 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](http://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



レオ、レオ君、つるこの仲良しトリオ

## 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>

小さなスクールだからこそ  
お子様から大人までひとり  
ひとりにあったレッスンが  
可能です。  
サマーキャンペーン  
実施中!  
是非お問い合わせ下さい!



ネイティブの教師と楽しくレッスン!

## 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 <https://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19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。



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

## 逗子レンタルスペース KOWA

TEL 046-872-2000 所 逗子市逗子5-6-7 4階  
 交 新逗子駅より徒歩2分  
 休 無休 営 9:00～21:00 URL <http://www.e-kowa-e.com/>



フローリングで動きやすく、様々な用途にご利用いただけます。

新逗子駅前!広さ34坪  
 1,000円(税込)/30分  
 30分から利用可能

【ご利用用途】  
 体操教室・ヒップホップダンス・ヨガ・  
 フラダンス・チャアーディング・社交ダンス等  
 【ご利用時間】9:00-21:00  
 【主な設備】  
 椅子・CDコンボ・エアコン完備・更衣  
 スペース・トイレ・防音床フローリング  
 \*詳細はお気軽にお問合せ下さい



ヨガにも



フラにも



体操にも



広々スペースで

## 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](http://www.star-home.co.jp) [www.facebook.com/5stoves](https://www.facebook.com/5stoves)



こだわりの家具や雑貨でオリジナルの空間が広がります

家を建てるその先に・・・  
 誰かが決めた楽しみではない  
 本当の楽しみが見つかる

スターホームの家づくりのコンセプトは“人”。家は住む人がいなければ意味をなしません。家づくりの中心が人であり、よりその人らしい、その家族らしい家。そして家を完成させるのは家族の暮らし。その暮らしをスタートするお手伝いをするのが私達の仕事です。



お客様の手作り家具が部屋のアクセントに



景色を楽しむ視界を遮らないデッキ手すり



奥様の好きな物で揃えた幸せ気分のキッチン

## 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。



白さUPは1回平均3段階(個人差あり)



施術は全て女性の歯科衛生士が担当します。

★マイルドホワイトニング★  
 前歯12本8,000円(税抜)  
 <6月限定>上記施術の方に  
 歯質を強化できる「虫歯予防  
 コーティング」を無料進呈!  
 ※通常3,000円  
 6月30日迄有効(7月以降は  
 要問合せ)  
 ◎保険適用外

## (株)スズキヤ

逗子駅前店 TEL 046-871-3315 営 9:00～23:00  
 葉山店 TEL 046-877-5311 営 9:00～21:00  
 URL <http://suzukiya-inc.jp>

東逗子店 TEL 046-871-0658 営 9:00～21:00

便利でお得な電子マネー機能付き  
 Sクラブジカカードをご利用下さい!



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!

- 便利でお得な電子マネー機能付 Sクラブジカカードをご利用下さい。
- 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

簡単便利 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



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

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 **¥46,010**

立会い  
説明

見積  
無料

代車  
完備

株式会社 富士オイル

**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

返葉新道料金所すぐそば!!

**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

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

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](mailto:cadenza@cadenza01.co.jp)



140インチ (4K) THEATER CORNER

4K 対応  
最新テレビ入荷放送中

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

新築・リフォーム

### イグアナボイス

TEL 046-875-9042  
所 三浦郡葉山町長柄1311-1  
交 「マロウ逗葉新道店」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/](http://www.iguana-voice.com/)



実はリフォームが得意!

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>



ガスクッカー

### 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](http://www.gascooker.co.jp)



全自動温度調節コンロ

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](http://www.keikyu-taxi.com/menu02.html)



## 葉山マリーナからお得な情報 第1弾

地魚ダイニング

# 魚牧

HAYAMA MARINA



・2017年6月末日まで有効

・こちらのチケットで4名様までご利用いただけます。

・ご来店の際こちらのチケットを切り抜いてお持ち下さい。

「葉山御膳」通常 2,000円 (税別) が **1,800円 (税別)**

HAYAMA MARINA

魚牧 tel 046-877-5033

### ギャラリー tiptoe (ギャラリーティップトウ)

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む

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。リード用ボールあり。

### 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。

### 谷山スタジオ

TEL 0120208753 (ハタチャシチゴサン) 所 逗子市逗子3-2-23  
 交 逗子小学校・逗子文化プラザより2分  
 休 水曜日 営 9:00~19:00

元気な今こそ納得のいく遺影写真を残しませんか?  
 出張撮影可 (要予約)

記念写真・証明写真各種デジタル修正写真……

写真のことならなんでもお気軽にご相談ください。



思い出にお写真を残していきませんか?

### 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。



明るく開放的な歯科医院です

### Goodyz (グッディーズ)

TEL 046-874-7230 所 逗子市逗子7-1-56 (ティアラ紅茶専門店と同店舗内)  
 交 JR 逗子駅より徒歩5分、銀座通りを抜けたセブンイレブンの交差点斜め前の池田通り側にあります。 休 日曜日 営 9:00~19:00 URL http://dog-day-s.com

グッディーズはティアラ紅茶専門店と同店舗内に移転しました! 移転後もこれまでと変わらずに安心安全の無添加ペットフードやおやつ、おもちゃ、ケア用品等を扱っておりますので、お気軽にご来店ください! フード選びのご相談や配達のご依頼もお待ちしています★



当店は4月より池田通りに移転しました!

## あなたのお店を湘南でアピール!!

あなたのお店をショッピング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「ショッピングリスト掲載希望係」

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



## アメ車庫

TEL 0467-22-2727  
 所 鎌倉市扇ヶ谷4-1-15 交 鎌倉駅西口徒歩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7年目！博物館入りするようなガレージグッズ、ファイヤーキングやバイレックス、スノーピーやミッキー、オールドハワイアンからインディアンまで本場さながらの雰囲気をお楽しみください。



ガレージやアウトドアにも使えるかも?!



ゆっくりじっくり見てください 笑



店内はゆったりハワイアンがかかっています♪



## 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/>



ベザントより

### 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。

クラ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。



うさぎさん



お月謝 7,500円～



アレルキネナー

## 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](http://www.pczushi.com)



「マガジンを見た」で入会金¥3240 → ¥1620 (半額)

### 毎週土曜日15時30分～ iPad (GarageBand) で楽器演奏 お試し講座(無料)実施中!

お蔭様で開業15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。



週替わりの生花が香る教室



お気軽にお問合せ下さい。



紹介動画をご覧ください。

タブレット & パソコン教室

## 鎌倉 HAMMAM (ハママ)

TEL 0467-24-8660 所 〒248-0012 神奈川県鎌倉市御成町7-13  
 鎌倉駅から徒歩3分 御成通り直進右手 休 無し 営 9:30～レッスン終了まで(曜日によって異なります) URL <http://hammam.jp/index.html>

岩盤浴&ホットヨガスタジオ

岩盤浴やホトヨガで代謝をアップし暑い夏を乗り切りましょう。デトックスやリフトアップなどアンチエイジングに最適なトリートメントも豊富なメニューを取揃え、岩盤室内でのホットヨガは最大8名様の少人数制レッスンです。1500円の体験レッスン受付中!



岩盤浴 2160円 (税込) サロン着・タオル込み

## KopiLuwak

TEL 0467-24-6571 所 逗子市小坪5-24-1 交 京急バス飯島バス停徒歩3分 飯島公園プール前 休 木曜日 営 平日 11:00～18:00 土日 8:00～18:00 URL <http://cafe-kopiluwak.com/>

海の邪魔ものとされた小坪近海海藻「アカモク」のヌメリに含まれる「フコイダン」の保湿成分に着目。保湿力に優れながら使い心地はさっぱり。日々のお手入れにおすすです。



健康だけでなく、美容にも!

## ベルガモット

TEL 090-4820-3489 所 鎌倉市大町 妙本寺山門近辺  
 交 JR 鎌倉駅 徒歩5分 営 10:00～19:00(最終受付18:00)  
 例 予約・問い合わせ: kuku81mina@gmail.com (タナカ)

看板も出していない癒しの隠れ家。女性専用で完全予約制のプライベートサロン。貴方だけのくつろぎをお届けします。  
 ☆フェイシャル: ベーシックコース 8,000円～約50分 他各種  
 ☆ボディ: フェイシャルとの組み合わせ2000円～各種  
 お手入れの後はスイーツ付



お時間の無い方には特別プランもございます

## 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☆

新鮮でヘルシーな飾らないスタイルが得意な tricca ☆  
 江ノ島や富士山が広がるサロンで、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致します♪



店内はオーシャンビューの広々とした空間



ゆったりとした場所でネイルとアイラッシュ

～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バラフィンバックを無料でさせていただきます。  
 ～夕方割引～  
 16時以降にご予約の方全員に10%割引とさせていただきます。

湘南エリアで中古住宅をリノベして  
 住みたい方、「リノベ向け物件探し」から  
 「リノベーション設計&施工」まで  
 ワンストップでお手伝い。  
 お家の買取もいたします!

有限会社バイブデザイン  
 〒240-0112 神奈川県三浦郡葉山町堀内 1869  
 tel : 046-874-8760 mail : info@vibe-design.jp  
 神奈川県知事 (1) 第 29133 号

★リノベーション済み住宅の販売  
 ★リノベーション住宅の設計&デザイン  
 ★店舗デザイン ★不動産売買&仲介 ★リフォーム工事



「ストリープハウス由比ヶ浜」



[www.vibe-design.jp](http://www.vibe-design.jp)

焼肉店

## 肉とめし 由比ガ浜 マルギユウ

TEL 0467-61-1929 所 鎌倉市長谷 2-16-15 サイトウビル102  
交 江ノ電長谷駅下車徒歩2分、P有り 休 火曜日 営 11:30~21:30(L.O.)  
URL <https://www.facebook.com/由比ヶ浜-丸牛-347083968789986/>

鎌倉でランチといえば丸牛  
黒毛和牛の3品盛り合わせ  
キムチ、ナムル、ご飯、ス  
ープで ¥1500 (税別)  
のランチセットの味とコス  
トはもう最高!  
お肉好きなら一度きてみて



ボリューム満天のランチセットも最高!

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」のいし鳩サブレ「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](mailto: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まいります。  
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。

# FOOD

Restaurant  
Bar  
Sweets  
Grocery

アジアンキッチン居酒屋

## BALI HUB (バリ ハブ) アジアンキッチン

TEL 046-845-6368 所 逗子市逗子 2-6-31 文章堂ビル 2F  
交 J R 逗子駅より徒歩1分 休 なし  
営 11:00~24:00 Mail [rameshnepal@hotmail.com](mailto:rameshnepal@hotmail.com)

ランチからディナーまで種類豊富なアジアンフードが満載!  
☆ハッピーアワードリンク  
平日15時~19時  
ALL300円(一部除く)  
☆パーティーコース3000円~  
(飲み放題2時間付き)



テイクアウト OK、水煙草 shisha 有ります

FONDÉ EN 1785 A REIMS FRANCE

CHAMPAGNE

PIPER-HEIDSIECK

シャンパーニュ パイパー・エドシック  
エッセンシエル キュヴェ ブリュット

ESSENTIEL  
CUVÉE BRUT

ÉDITION NUMÉROTÉE

王妃マリー・アントワネットに献上したシャンパーニュ  
カンヌ国際映画祭の公式シャンパーニュ・メゾンとしても  
よく知られています。



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。  
妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。



日本カ ワインを世界から  
日本カ 株式会社

<http://www.nlwine.com>



**KAZE-KOBO** 陶芸教室 / ガラススタジオ  
染め教室 / ビツェリア  
MOROISO NATURE & CRAFT RELAXATION RESORT

**風工房** 神奈川県三浦市三崎町諸磯 1893  
TEL.046-874-5617 <http://kaze-kobo.net/>



海を臨む空間で  
地の利を生かしたお料理を。

**イル テイモーネ** 神奈川県三浦郡葉山町堀内 50-2  
TEL.046-876-2455 葉山マリーナ 1F

**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 ~  
鯖のカマ焼き ¥980 ~  
生ハムとアボガドのサラダ  
¥880 ~



▲お造り五種盛合せ ¥2,980

**季節のおさかな料理店 うおへい**

TEL 046-871-2259 所 逗子市新宿 2-9-34  
交 JR 逗子駅より逗子海岸方面徒歩 10 分 逗子開成学園裏  
休 水曜日 営 11:00 ~ 21:30

店内ご予約席にてゆっくりと  
食事をお楽しみいただけます。  
昼間の部  
松花堂弁当コース  
4200円 (税別) ~  
夜間の部  
料理コース 4500円 (税別) ~



逗子・鎌倉・葉山近郊へお届けにあります。



**トラットリア ア・ターヴォラ**

TEL 046-871-0150 所 逗子市逗子 2-6-22 交 JR 逗子駅より  
徒歩 5 分、新逗子駅より 5 分 休 水曜日  
営 11:30 ~ L.O.14:30, 17:30 ~ L.O.21:30 URL <http://a-tavola.jp>

逗子駅、新逗子駅近くの  
イタリアンレストラン。  
自家製ニョッキ、玄米を  
使ったリゾット、自家製  
生パスタがおすすめです。  
地の食材、旬の食材を取り  
入れた料理とイタリアワイ  
ンを是非どうぞ！  
グラスワイン 1 杯サービス。  
(ディナータイムのみ)



逗子の海と風をイメージしたロゴが目印

**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

**Ristorante DIVISO hayama**

TEL 046-876-5276 所 葉山町堀内 1858-8 交 逗子駅方面から葉山隧道を抜  
けてすぐ左側 休 水曜日 営 11:30 ~ 13:30 (L.O.) 17:00 ~ 20:30 (L.O.)  
URL <http://diviso.co.jp/>



facebook、Instagramでも情報更新

**ランチのアラカルト  
始めました！**

ランチ、ディナーともアラカルト、  
コース料理をご用意しております。  
1フロア 1 組様でのご案内となっ  
ており、ハイローチェアやベビーチェア  
もごございますので、小さなお子様  
とも一緒にゆっくりとお食事を  
楽しんで頂けます。  
是非ご予約お待ちしております。



シェフおまかせの前菜



**【予算・メニュー】**

PARTY プラン  
歓送迎会、女子会、ママ友会  
などにbuffet (6 名様から)  
お 1 人様 5000 円 ~  
をご用意しております。飲み物も  
付いています (税・サービス  
料込)

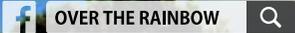


buffetも好調です♥

葉山町堀内に「大人の居場所」できました。

宮崎 尾崎牛のつけ丼でお昼ご飯はじまりました。  
大きな窓から見る空と緑で、  
ゆっくりと楽しんでください。  
薪ストーブの煙突が目印です。

<http://chai-hayama.com/>



神奈川県三浦郡葉山町堀内 562-1 堀内タウンハウス D Tel&Fax 046-815-8709

営業時間▶[木曜~月曜]11:30~14:00/17:00~22:00 [火曜]17:00~22:00 定休日▶毎週水曜&月に一度火曜 ※ご予約はお電話で/駐車場有/未成年の方で遠慮いただいております

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/>

おかげさまで感謝3周年！  
お勧めの串揚げコースを取  
揃えております。  
レディースコース ¥2500  
串揚げ8本、刺盛、生野菜  
牛すじ赤ワイン煮など  
(¥2000~、  
女性 ¥1500~)



逗子で唯一の串揚げ専門店。

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  
バゲッティナボリタン等お  
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！



煙製香房

### 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/>



こだわりの煙製です。

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P14台  
休 木曜日  
営 11:00~15:00  
16:30~20:30



ジャージャー麺 ¥880

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/genkotsuya29>



ドダウンと焼肉三昧！

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。



2017年  
9月8日(金)  
発行予定!!



MARLOWE × Shonan Beach FM 78.9



**7～9月の期間限定!! 個数限定!!**  
**コラボレーションビーカプリン**

この夏もマーロウと湘南ビーチ FMとのコラボレーションで特別なビーカを、期間限定でご用意いたしました。野いちごプリンとクリームエベスプリンをお楽しみください。デザインはイラストレーター鈴木英人さん。お中元や帰省土産などにもぴったりです。

お問い合わせは、お近くのマーロウ各店舗またはマーロウホームページをご覧ください。

☎046-874-7982 <http://www.marlowe.co.jp>



**6/27(火)  
発売!!**

期間限定「野いちごのプリン」「クリームエベスプリン」  
まろやかな酸味のある夏にもってこいのプリンです。  
(2種類とも宅配も承っております)  
価格：789円(税別)

カフェ & 缶詰バー

**缶詰バー SALA**

所 神奈川県 逗子市逗子 1-5-21-3階 交 逗子駅徒歩1分 サンルイ島のビルの3階 休日、月 営 17時～23時 (L.O.22:30)  
URL <https://www.facebook.com/SALA.Zushi/>

ドリンク 500円～  
フード 300円～

当店フェイスブック投稿をシェアした日に来店すると1杯無料キャンペーン中！  
逗子仲間の輪を広げよう！



「ボークとバインの火の隔り」(¥700)



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。



初夏から夏のお酒です。



pilsner redale stout

LOOKING FOR PERFECT SUMMER GIFT ?

**SHONAN BEACH FM  
BEER 789**

湘南のご贈答は湘南ビーチFMビール789で

湘南ビーチFMビール789ギフト 税・送料込(北陸、東海、信越、関東、南東北地区のみ) \*1

☆3本ギフト ¥2,000 (スタウト、レッドエール、スタウト各1本・袋・送料)

☆6本ギフト ¥3,500 (スタウト、レッドエール、スタウト各2本・BOX・送料)

\* その他地域の送料金はこちらよりご連絡いたします。「お中元」「暑中御伺」「残暑御伺」のし付できます。

SHONAN BEACH FM TEL: 046-870-3313 MAIL: [office@beachfm.co.jp](mailto:office@beachfm.co.jp) URL: <http://www.beachfm.co.jp/>

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



# 湘南 Who's Who

## アロマを越えて 地域へつながる今

【葉山町長柄】<sup>おはし</sup>大橋マキさん

写真・文／堀 祐・菅原恵利子



9歳の女の子と5歳の男の子の母親。今も東京のテレビの仕事依頼は舞い込むが、できるだけ絞って子育てや地域の活動を優先したい。

下の写真提供：葉山つながりプロジェクト&大橋マキ



▲お年寄りこそ葉山の楽しみ方を知っている。  
▼ホーリーパジルを摘むことも達。



▲イタリアで仲良しのクラスメイト達と。

大橋マキ  
昭和51(1976)年、鎌倉生まれ。  
アロマセラピスト、  
「葉山つながりプロジェクト」代表  
facebook.com/ConnectthayamaProject

アナウンサーからアロマセラピストに  
転身して活躍する大橋マキさんが、湘  
南に暮らし始めるキッカケはアンラエ  
ルの広い空だった。1歳だった娘を  
連れてご主人の仕事について行ったそ  
の町は、水と空が近く、ポートの上  
で夕陽を眺めながらビールを飲む人々  
がのんびりと暮らしていた。帰国時  
に、日本でこれに近い生活ができるの  
はどこ?とイメージしてたり着いた  
のが、湘南だった。最初は葉山の里山  
の際で、娘は裸足で走り回り自然の  
中で遊んで育った。その後、息子を授  
かり逗子の古民家に拠点を移す。そ  
こでは、近所さんともを通して関  
わり合いながら、地域密着で暮らして  
いたが、再びご主人の仕事で2年ほど  
ミラノで海外暮らしをすることになる。  
そしてこの春、葉山に戻る。マキさん  
は「そこにある環境を満喫するのが  
好き」という通りに、どこへ行っても  
地元の人を楽しんでいる場所を見つけ、  
心を開いて溶け込んでいく才能に溢れ

ているように思う。

そんな経験と才能が、イタリアへ渡  
る前に種まきしていた「葉山つながり  
プロジェクト」の活動に活かされてい  
る。最初は、介護従事者向けのアロマ  
セラピー講座として始まった講師活動  
だったが、医療や福祉とは違った視点で  
の「人の生きるエネルギーは何を持って  
増すんだろう?」と考えた時「交流  
だな」という思いに至る。アロマセラピー  
も成分が持つ作用もあるけれど、も  
と人との関わりを深く楽しく多く持  
た方がハッピーになる。アロマを越えた  
何かがやりたいと思ひ、「みんなで畑を  
やりたいんです。協力してくれません  
か」と問いかけたら協力者がたくさん  
手を上げてくれた。イタリアへ行ってい  
る間も仲間達と共に活動は継続して  
きたし、葉山に戻った今は新たなつな  
がりもどんどん増えている。

交流を通して、子ども達の活躍ぶ  
りも目を見張るほどの発見があった。  
拠点である葉山オハナデザイナービズで

地域に開いた「オレシカフェ」とい  
いながらもカフェスタッフとして自分の  
役割を持って参加する。スタッフは季  
節やテーマに合わせて温かい養生茶を  
用意しているのだが、先日の五月の開  
催日はとても暑い日だったにも関わら  
ず冷たいものがなにも無かった。その  
時子ども達は「お水を出そう」とい  
うことになり、そばにあた袖の花を  
ポンと浮かべて提供した。「飲んでみ  
たら、爽やかな香りがしてなんと美  
味しいこと」と、マキさんはその素敵  
な思いに驚きうれしくなる。その  
日は、梅の実を摘んだり、ホーリーパ  
ジルを植えたりと楽しい日を過ごし  
た。まるで大きな家族が集う普通の  
「葉山のある日」の様で、集った人達  
の日常がそこに出来ていた。福祉とい  
う業務的な動きではなく、そこにいる人  
の魅力が開く活動。マキさんが夢見  
るのは、そんなあなたかくて心地良い  
拠点づくりなのだろう。

# 整体 & リラクゼーション『Core Body』 TEL046-870-3322

初回半額キャンペーン！一日限定2名様まで 営業時間 10時～20時 火曜定休



## 骨盤の歪み(仙腸関節のロック)が引き起こす体の不調

仙腸関節は解剖学的には動かない関節とされていますが、1ミリくらいは遊びがあります。日常生活を送るうちに、関節の遊びが無くなり固まってしまいます。すると、背骨のクッション機能が働かなくなり、体重を支える体幹のインナーマッスルと、椎間関節の負担が大きくなります。

すると人は少しでも体を楽にしようと猫背気味になります。それが、また余計に腰痛や肩こりを引き起こします。限界を超えると、**ぎっくり腰**、さらに悪化すれば**ヘルニア**や**脊柱管狭窄**等を引き起こし、神経痛が出現する場合があります。**ストレートネック**になると、頭痛やめまいを引き起こす原因になります。内臓機能や自律神経の機能低下により、冷えやむくみ、便秘になる場合もあります。

## 根本からの改善とは？

腰が痛いことからと背面を一生懸命揉んでいませんか？人間の体は筋膜でつながっており、痛みを感じる部位とは異なる部位に原因があることが多々あります。一例としては、腰が痛い場合は腰をほぐすよりも、おなかの奥のインナーマッスルや太ももの前側の筋肉を緩めた方が痛みが楽になります。猫背によって、背側の筋肉は引っ張られ、腹側の筋肉は縮みます。骨盤の機能を取り戻し、正しい重心バランスになれば、局所的にかかっていた筋肉の負担も減り、血流やリンパの循環も促進し、自律神経と内臓機能も回復します。



スズキヤ駐車場  
出口正面  
ピアーズビル2F



## 《葉山一色流 深部整体術》

神経筋反射を利用した**深層筋リリース**とミリ単位で骨と骨の癒着を解除する**関節包内調整**を主体とした**A K Sテクニック**により**仙腸関節**を始め全身の関節のロックを解除し、関節の機能を回復可能。**柔術の活法**や**トリガーポイント指圧**、**経絡指圧**、**筋膜リリース**等、古今東西のありとあらゆるテクニックを融合した**ホキバキ**しない優しい**タッチ**での**施術**なので、**女性から高齢者まで安全に安心して施術を受けることができる**。急性の外傷から日々のメンテナンスまで様々な症状に対応可能。その施術は各スポーツ界の**全日本クラスのアスリート**や、**芸能人にも賞賛**されている。現在、**関東学院大学アメリカンフットボール部**の治療トレーナーも引き受けている。



骨盤、背骨  
ゆがみ矯正

深層筋  
筋緊張改善

血流リンパ  
循環促進

内臓機能  
自律神経  
機能促進



葉山一色接骨院グループは**土、日、祝日もOPEN!!**  
御予約でお越しください 往診も承ります!!

### 葉山一色接骨院 葉山一色鍼灸院



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



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



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



046-854-9212

京急田浦駅より徒歩3分 船越バス停目の前



## 逗子海岸海水浴場

2017年6月30日(金)～9月3日(日)

# Smile Zushi

| 逗子海岸営業協同組合 | info@zushi-beach.jp | http://zushi-beach.jp/ |

in SHONAN

shonan international village

ashina

社会福祉法人 **みなと舎**  
welfare x medical care since 1997

# SMILEY LIFE

あなたのご近所で会えるかも？とびきりの笑顔で、暮らしを楽しむ仲間たち。

重症心身障害のある方々の豊かな地域生活と人生を支援します。

靴下の花が咲き・・・

メンバーさん(利用者さん)を支援するスタッフたちのトレードマークは、カラフルな靴下！全館カーペット敷きの建物です。

Smileがもっと咲く！

COLORFUL WINDS

今日どんな風が吹くだろう？優しい変化に満ちた毎日。

ENJOY FASHION

ユニフォームがないみなと舎ならではの光景

様々な障害があるメンバーさんたち。歩かなくても、話さなくても、そのパワフルな笑顔で、どんな人も元気にしてしまいます。

私たちの仲間になりませんか？看護・支援スタッフ募集中！

みなと舎

検索



社会福祉法人  
みなと舎

社会福祉法人みなと舎 法人本部 横須賀市芦名2-8-17 TEL:046-855-3911/FAX:046-855-3912

みなと舎ホームページ

# 湘南の夏はレッドロブスターへ!

Let's Enjoy Seafood Party

今年も湘南が一番盛り上がる季節がやってきます!とびきりの思い出を作るなら、レッドロブスターがおすすめ!湘南の夏を思いっきり楽しんだあとにはおいしいシーフードに舌鼓!6月はロブスターの旬の季節、そして7月からは海老をテーマにした新メニューがスタート!



大好評の「シーフードジャーニー」フェア!この夏話題になること間違いなし!?趣向を凝らしたメニューの数々をぜひお楽しみください!

【詳しくは特設サイトまで】<http://redlobster.jp/s-journey/>

今話題の「ロブスター」をテーマにした人気メニューのご提供は6月末まで!見て楽しい、食べておいしいロブスターメニューを旬の時期に!



ロブスターとシーフードのマリネ風サラダ  
～シトラスソース～

ブリッブリのロブスター、海老、帆立にオレンジとマンゴーを加えたマリネ風のサラダ。酸味の効いた、さっぱりとした味わいです。

1,790円  
(税込)



丸ごとスパイニーロブスターの濃厚パエリア

ロブスターのほくし身を丸ごと一尾分混ぜ込んだパエリア。見た目だけではなく、食べ応えのインパクトも申し分なし!

4,390円  
(税込)



ロブスターのトマトクリームタリアテッレ

ロブスターの身がゴロゴロ入った、贅沢気分な平癒の pasta。濃厚なトマトクリームとの相性は言わずもがな抜群!

2,390円  
(税込)



<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「フリーフィロドリンク×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: 2017年8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。他券併用不可。

Editors Report

三菱自動車 Shonan Beach Driving E-mode



(水谷成克 ラリアアナウンサー)

最初に気づいたのは車両感覚の掴みやすさ。全幅1800mmの大柄な車体ながら市街地の取り回しは抜群。R134の渋滞区間も見晴らしのよさとRockford社製サウンドシステムから流れるFM78.9、上質なレザーシートで快適そのものです。西湖バイパス終点の小田原市早川では静かな室内にはんの少しエンジンの音に加わりました。つまりスタートから約45kmを純EVとして走ったということ。これなら毎日の通勤にはガソリンを一滴も使わずに済みそうです。

箱根新道では「走りのPHEV」を体感しました。精悍な風貌にふさわしい安定した姿勢でコーナー駆け抜け、国内有数の風力発電地帯・静岡県の遠州灘を目指します。逗子のスタジアム前に待っていたのは最上級グレードの「S Edition」。ビルシュタイン製ショックアブソーバーの採用など、クルマ好き垂涎の装備が満載。否が応でも期待が高まります。

最初は、横風が気にならない堂々の走り。大型車に囲まれても怖さを感じません。普段なら屈辱な静岡県横断もあつという間、無事に天竜川河口に到着です。

私は天体写真の撮影を趣味としています。撮影が長時間に及ぶため室内の広さは必須。パソコンの編集作業や熱いコーヒーを飲むには100V電源も欲しい。山に入るから走破性も。環境だつて意識したい。そんな私にとって、アウトランダーPHEVは最適であることを確認できました。寒い冬の夜はシートヒーター

帰路は富士川SAで急速充電を行いました。25分間の充電で80%程度の充電ができました。帰着直前の給油の結果、走行距離453kmに対し消費したガソリンは25.13L。つまり18.03km/L。高性能SUVを思う存分楽しんだ結果が、この驚くべき数値です。走りの楽しさ、快適性もエレクトロニクスも何ひとつ犠牲にせず、未来を先取りする優越感をも得られるアウトランダーPHEV。ますます大好きになりました。そして必ず手に入れたくなります。



逗子が似合うカラダへ。

# FitAnnex

上質フィットネス&ホットヨガ  
フィット アネックス ZSC

9月1日(金) グランドオープン  
逗子初の本格フィットネス、誕生。

## 新規会員 入会受付中!

入会特典はWEBをご覧ください。

入会予約センターはこちら

JR 逗子駅から徒歩3分、なぎさ通り旧オーケストア B1F



入会予約センター受付時間  
平日/12:00~20:30 土・日・祝/10:00~18:00

上質フィットネス&ホットヨガ  
フィット アネックス ZSC

〒249-0006 神奈川県逗子市逗子1-2-22 オークマンション B1F

Tel.046-887-0307

逗子フィットアネックス

検索

※「ZSC」は逗子スポーツクラブの略称です。