

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. **47**  
Autumn  
FREE



©EIZIN SUZUKI

**【特集】湘南を鳥瞰する。**

18:00 (月1火曜日)  
市長町長風見義典インタビュー (再放送)

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

JAZZ AFTER DARK

—夜はこれから—

LIGHTS OUT

そっと明かりを消して



COVER STORY 「鳥になった日」

湘南を空から眺めるには高い山に登るしかないと思う。  
鷹取山や大楠山、あるいは湘南国際村の頂上で双眼鏡で見ることが出来るが遠景にすぎない。  
時々、アトリエ近くの海岸で鳥のように空を舞い、上空から浜辺を見てみたいと思うときがある。  
しかしながら鳥になるのは容易ではないと諦めるのが常だ。  
最近はおローンなどと言う鳥に成りすませる道具が出来喜ばしい限りだ。

EIZIN

16:40 星空リビング (かわいしゅんこ)

湘南ヘミングウエイ

長村光洋  
ソング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

(三菱自動車)

SHONAN Crépuscule

Léo Nagamura Pancocast  
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

TWILIGHT CRUISIN'

鈴木梨江  
世界のバルコニーから絶景を望みながら、夕暮れを心地よく彩る音楽。

佐藤竹善 SUNDAY MUSICAL VOICE

佐藤竹善  
Sing Like Talking の佐藤竹善が100%責任運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)

True Blue presents  
FOREST JAZZ  
in RIVIERA  
TOKYO  
【毎月1回】19:00 ~ 21:00  
10/27、11/24、12/22  
毎月1回週末の金曜日、ジャズライブをリビエラ東京より生放送でお送りします。  
(P.6.7に関連記事あり)

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」  
リビエラ選手マリーナーナよりジャズライブを生放送!

SWING TIME

鈴木梨江  
アール・ハイムズ、カウントン・ベイシーやスタン・ケントンなどハイランドリダーの個性豊かな楽曲によるスイングを愛しみください。

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。

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)

HITS AROUND THE CLOCK The 80's

本房雄一  
30年前の全米トップ10 + α

HITS AROUND THE CLOCK The 60's

音道はるみ  
(運音カース:折田賢達、鈴木啓輔、菅治淳一)  
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。  
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)

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

音道はるみ  
(運音カース:折田賢達、鈴木啓輔、菅治淳一)  
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。  
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)

La Nuit

魅惑の音世界

MIDNIGHT JAZZ

HITS AROUND THE CLOCK The 60's

音道はるみ  
(運音カース:折田賢達、鈴木啓輔、菅治淳一)  
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。  
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)

MIDNIGHT JAZZ

MEMORY LANE AGAIN

HITS AROUND THE CLOCK The 60's

音道はるみ  
(運音カース:折田賢達、鈴木啓輔、菅治淳一)  
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。  
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)

MEMORY LANE AGAIN

MORNING JAZZ

HITS AROUND THE CLOCK The 60's

音道はるみ  
(運音カース:折田賢達、鈴木啓輔、菅治淳一)  
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。  
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)

【三菱自動車提供アトラランダー-PHEV トライフィッティングイノベーション】 (土・日) 8:30 / 9:30 / 10:30 / 11:30 / 12:30 / 13:30 / 14:30 / 15:30 / 16:30 / 17:30



SHONAN BEACH FM MAGAZINE VOL.47  
発行日: 2017年9月8日  
発行: 藤原 道子、藤山コミュニティ放送株式会社  
〒244-0203 神奈川県藤原市池子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12月8日(金)発行予定!!

# Shonan Beach FM 78.9 Time Table (2017 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](mailto:letter@beachfm.co.jp)  
 (FAX) 046-870-3323

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
6	スズキヤ提供 いてってらっしやい						
7	【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	JAZZY BREAK ～深呼吸しよう～						
9	DAILY ZUSHI HAYAMA 森川いつみ 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						
10	<p>【mon】</p> <p>10:15～30 葉山町提供 「トークイン葉山」</p> <p>10:40～50 警察情報 11:00～11:03 ガスクッカー タイムアウト提供「朝食だいすき!」</p> <p>11:15～25 逗子市提供 「ハロー逗子」</p> <p>11:35～海からの詩</p>	<p>【tue】</p> <p>10:15～30 石井食品提供 「イシイのわくわくしあわせごはん」</p> <p>10:40～55 葉山町提供「わっしょい葉山」 (毎月第1・3週)</p> <p>11:15～25 逗子市提供 「ハロー逗子」</p> <p>11:35～テイ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」</p>	<p>【wed】</p> <p>10:15～30 葉山町提供 「トークイン葉山」</p> <p>10:40～タウントヒックス (ゲスト)</p> <p>11:15～25 逗子市提供 「ハロー逗子」</p> <p>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」</p>	<p>【thu】</p> <p>10:15～30 石井食品提供 「イシイのわくわくしあわせごはん」</p> <p>協力:ロコモマキネットワークス</p> <p>10:40～タウントヒックス (ゲスト)</p> <p>11:15～25 逗子市提供 「ハロー逗子」</p> <p>11:35～テイリーインフアノメーション</p>	<p>【fri】</p> <p>スズキヤ提供 いてってらっしやい FRIDAY 石川菜帆/本房雄一</p>	<p>【sat】</p> <p>8:20 フォーリンインフアノメーション 8:45 マリーナ情報(逗子・葉山・鎌倉・シーボニア) 8:40 日曜朝市/ハヤママーケット情報</p> <p>9:15 ウォーターズポーツインフアノメーション 9:40 HAWAII 情報</p> <p>10:00 WEEKEND OCEAN DRIVE 10:45 マリーナ情報(逗子・葉山・鎌倉・シーボニア)</p> <p>11:15 ウォーターズポーツインフアノメーション 月未(土)11:30～55 市長町風情線歌謡インタビュー</p>	<p>【sun】</p> <p>SUNRISE MUSIC 朝日のようにさわやかに</p> <p>WEEKEND BY THE SEA 江刺家愛 週末の朝は、湘南の潮風を感じる音楽とローカル情報を。</p>
11	DAILY ZUSHI HAYAMA 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						
12	AFTERNOON JAZZ ～屋下がりジャズ～ 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						
13	JJ.FRIDAY イケブクロ 池袋の森から音楽とともに。 【毎月1回】12:00～19:00 10/27、11/24、12/22 週末の空曜口新しく完成した 湘南ヒューズFMリビエラ東京 サテライトスタジオより生放送 をお送りします。 (P.6.7に関連記事あり)						
14	SHONAN MEMORY LANE 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	SHONAN BREEZE [sat] 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						
16	ISHII POPS IN THE BOX 人見欣幸 (石井食品)						

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

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

僕はまだ21歳の夏を終えたばかりですが、音楽は人生にとって特に大切なものの一つであると信じています。それは人間の大切なエモーションな部分に触れるからです。

悩み多き十代の頃はレッド・ホットチリ・ペッパーズ、エミネム、グリーン・デイの人氣が高かったのですが、やはりリンクン・パークが好きでした。他のラップ歌手の歌詞は暴力

的で人を傷つけるものが多いように感じます。リンクン・パークの歌は自分を責め、傷つけるものが多いので、ナイーヴな性格の者にはこっちの方が向いていたと思います。思春

期の頃は未来への恐れ、フラストレーションや社会への怒りが溜まっていて、それが自分の心のどこから湧いてくるのかわかりませんでした。友達と悩み事を話しても自分達のハー

トに何が起きているのか説明できませんでした。そんな僕達の心の中に

にあるモヤモヤを音楽で表現してくれたのがこのバンドです。彼らがガールフレンドと別れる曲を歌えば、自分も別れなければならない気持ちに

成るほど影響を受けました（元カノには申し訳なかったと思えます）。ア



のは今年の7月のことです。死因は自殺だったという話があります。彼の心の闇は僕達のものより何倍も深かったでしょう。もう二度とステージで彼のシャウトに応えることはできません。でも、これから僕の中の永遠に生き続けます。ギリシャの修道院の景観のように。何故なら彼は僕や僕の友達

の青春の心に触れたから。今回、生まれて初めて自分を変えた1枚のアルバムを選んだ時に、やっぱり「メテオラ」を選びました。今は、はつきりとリンクンパークは僕のヒーローだ

とたんたなと思えます。そして、真の英雄とはチェスターのように自分を犠牲にしても人の心の痛みを救える人のことをいうんだということ

このバンドから学びました。

時代に転機が訪れました。彼女と別れてしまった僕はあんな朝、こんな暗い青春とはさよなら、と思いついたのです。十代の頃は傷み

な経験も沢山あって、それを思い出したくないから彼らの音楽も暫く聴くことはありませんでした。

ヴォーカルのチェスターが41歳の若さで他界したというニュースが届いた

## Linkin Park 「METEORA」



このアルバムは僕を変えた1枚のアルバムです。僕はまだ21歳の夏を終えたばかりですが、音楽は人生にとって特に大切なものの一つであると信じています。それは人間の大切なエモーションな部分に触れるからです。

Léo Nagamura Pancoast  
SHONAN Crépuscule  
毎週金曜日 18:00-19:00

## TARO's Notes



Text: 木村太郎

「なんでイケブクロ?」  
湘南ビーチFMもインターネット放送のおかげで、湘南の1地域ラジオからキ局並みにリスナーが広まってきた。そこで東京のど真ん中にも足をかりを設け、サテライトスタジオから放送したりジャズライブを開催することにしたのだが、それが池袋というのがなかなか理解されない。  
しかし、湘南が「自然」「太陽」「静寂」という言葉で代表できる世界なら、池袋を表現する言葉は「都会」「ネオン」「躍動」となるだろう。さらに、立教をはじめ大学が多く若さ溢れる池袋こそ湘南の対角線上の存在で、お互いを補充しあえるという意味では最善の選択だと考えている。  
それに、行ってみてわかったことだが今池袋は大モデルチェンジの真っ最中だった。東口側には新たに歌舞伎と宝塚歌劇の劇場が建設予定だし、西口側でもすでにある芸術劇場と並んで屋外イベント広場が計画されていて、東京五輪までにすっかり様子が変わるはずだ。  
湘南ビーチFMもその池袋のエネルギーを吸収して大きく成長し、湘南の風をさらに広く吹かせたいと念じているので、リスナーの皆様にもぜひ応援をお願いしたい。

## INFORMATION

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

2017年10月7日(土)  
Jun Saito Special Unit  
featuring Dennis Lambert

MUSIC CHARGE ¥4,000

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



Jun Saito Special Unit featuring Dennis Lambert



木住野佳子

2017年11月4日(土)  
木住野佳子トリオ MUSIC CHARGE ¥5,000

木住野 佳子 (pf)  
早川 哲也 (b)  
加納 樹麻 (d)

2017年12月2日(土)  
トミスナイダーグループ MUSIC CHARGE ¥5,000

Tommy Snyder (d.vo)  
秋田慎治 (pf)  
Merlyn Kelly (b)  
Jason Andres (sax)



トミスナイダー

【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>

## SALON CONCERT CLASSICA BY THE SEA 深き秋と共に～旬の歌声

- 開催日時：11月18日(土) 開場16時 開演17時
- 会場：リビエラ逗子マリーナ ブルービスタ
- チケット料金：6000円(グラスシャンパン付)
- 出演者：ソプラノ 佐藤亜希子  
バリトン ヴィタリ・ユシュマノフ  
ピアノ 五十嵐麻利江

### ●SET LIST

トスティ：理想

ヴィバルティ：オペラ「椿姫」より ああ、そは彼の人か～花から花へ  
オペラ「椿姫」よりプロヴァンスの海と陸

ロウ：ミュージカル「マイ・フェア・レディ」より 踊りあかそう

ガーシュイン：オペラ「ポギーとベス」よりサマータイム ほか



ご予約：湘南ビーチ FM

【チケット】 電話受付 湘南ビーチ FM 046-870-3336  
スズキヤ逗子駅前店サービスカウンター

# 池袋から湘南へ Jazzライブ&生放送

月に一度の

新スタジオ & 新企画のご案内



市川秀男(pf)



キャロル山崎(vo)



月に一度の金曜日はAdult City池袋で  
プレミアムなJazz Liveコンサート

True Blue presents

## FOREST JAZZ in RIVIERA TOKYO

1st Live 「市川秀男トリオ featuring キャロル山崎」

【日時】10月27日(金) 開場 17:30 開演 19:00

【会場】リビエラ東京 B1F「MODERNICA」

【料金】ミュージックチャージ：4,500円(税別)

セットでお得 ミュージック・ディナー付き：9,200円(税・サービス料込)

■ミュージック・ディナー付き：10月24日(火) 18:30 まで受付

ディナーは当日のご注文も可。数量限定につき無くなり次第終了(5,500円(税サ込))

■ミュージックのみ：10月26日(木) 18:30 まで受付

チケットのお申し込みはWEBオンラインのみの受付となります。

【出演】市川秀男(pf)

キャロル山崎(vo)

吉野弘志(b)

関根英雄(dr)

検索

リビエラ フォレストジャズ

QRコードからも  
アクセスOK



【問合せ】リビエラ東京 Tel：03-3981-3233

【今後の出演予定】 11月24日(金) 上田正樹  
12月22日(金) ルイスバジェ

※詳細はホームページで随時告知いたします。

<https://www.riviera.co.jp/banquet/tokyo/event/forestjazz/>

10/27(金)  
ライブ開催  
&  
生放送!!

## 都心と海辺をダイレクトに つなぐコラボレーション

これは都会と海を結ぶ新たなムーブメントの始まり——。湘南ビーチFMは、10月27日（金）、東京・池袋の「リビエラ東京」内にサテライトスタジオをオープンします。

都会の真ん中にありながら自然の豊かさを感じさせるリビエラ東京は、結婚式場として広く親しまれる有名パーティスペース。池袋で開業60余年の歴史を刻むリビエラは、この街の「顔」ともいえるべき名門ですが、リビエラ逗子マリーナをはじめとするグループ施設で、湘南とも深

い縁で結ばれてきました。

— プレミアムな金曜日の午後は、イケブクロ発のスペシャルプログラム（左記参照）を生放送！ 立教大学の学生を巻き込んだ番組と、リビエラ東京ならではの美食ディナーも楽しめるジャズライブの開催。いずれもリビエラ東京サテライトスタジオだからできること。

近年著しく進む再開発で、音楽や演劇の中心地としての存在感が高まる池袋。リビエラとのコラボレーションで、湘南の、そして世界のリスナーに向けて、文化・芸術の新しい風をお届けします。

## 「リビエラ東京サテライトスタジオ」から送る 月に一度の金曜日の Special Program 2 番組

### JJ.FRIDAY イケブクロ

池袋の森から音楽とともに——。

リビエラ東京に程近い立教大学の学生を起用したフレッシュな音楽解放区。池袋から生放送で新しい風を湘南に送ります。

放送日：10/27（金）、11/24（金）、12/22（金）

放送時間：12:00～19:00

### True Blue presents FOREST JAZZ in RIVIERA TOKYO

粋な大人たちが集う、月に一度のゴージャスな Jazz ライブを、リビエラ東京から生中継。

放送日：10/27（金）、11/24（金）、12/22（金）

放送時間：19:00～21:00

※最新情報はホームページにてご確認ください。

<https://www.riviera.co.jp/banquet/tokyo/event/forestjazz/>

## サテライトスタジオ & ライブ会場はこちら



### リビエラ東京

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 5-9-5

池袋駅地下西通路 C3 出口から徒歩 1 分

立教通り沿い

※湘南新宿ラインで逗子から乗り換えなし!!

サテライトスタジオ：1F「リビエラカフェ グリーンスタイル」内

Jazz ライブ会場：B1F「MODERNICA」（モダニカ）



# 湘南を鳥瞰する。

普段は体験できない飛ぶ鳥の視点で湘南地方を見てみよう。

文／堀 祐一

鳥瞰写真／福長 真・加地 由直・岡田謙一郎

## 上空からの景色

「鳥瞰」とは飛ぶ鳥の目から見たような風景のことである。湘南地方でいうとトンビがゆったり飛んでいる時にこんな風景を見ているのではないかと思う。

最近よく聞くようになった「ドローン」という単語。最初はJ・P・ホーガンの「未来の二つの顔」というSF小説で知った。人類と次世代人工知能が共存できるかどうかという内容で、飛行型工作ロボットの名称として登場する。

現代では遠隔操作できる無人マルチコプター（通称ドローン）は、様々な用途で開発されている。監視・観測・調査・輸送そして撮影などだ。今回はこのドローンで撮影した映像から通常では見ることのできないアングルの画像を並べてみた。通常は動画として撮影されるものなので、動いた映像を見ているとまるでトンビになって飛んでいるような気分になるが、誌面では静止画しか掲載できないのであとは想像力を逞しくして欲しい。

日頃見慣れた海岸の風景や町並み、普段は見上げる対象の山や丘もさらに高い場所から見下ろしてみるのと新しい発見があるのだ。



①	
②	③
④	⑤

①	
②	③

【8 ページ】

- ①七里ヶ浜
- ②片瀬西浜
- ③片瀬西浜

【9 ページ】

- ①真名瀬の名島
- ②長者ヶ崎
- ③荒崎海岸
- ④城ヶ島安房崎
- ⑤三戸浜海岸

と眺めていられるくらい美しい。

まず海である。やはり湘南地方とくれば海が真っ先に被写体となる。夏は海水浴客で賑わう海岸も、秋から春にかけてはサーファーやマリンスポーツの人が少数いるだけですっきりする。水の色もより深い青になり、透明度も増してくる。

俯瞰の位置から澄んだ海に浮かぶヨットやサーフボードを見ていると、まるで宇宙を漂っているようにも感じる。岩場や入り組んだ入り江などからは創世記の惑星を想像させる。打ち寄せる波、きらきらと反射する太陽の光、潮や深さで変化させる水の色、どれもこれも飽きずじつと眺めていられるくらい美しい。

## 相模湾の水は美しい



## 港の様子

海岸などとはまた違い、整備された港やヨットハーバーなどのマリナーは上空から見るとその様子がよくわかる。入り江や湾に防波堤で守られたバースに整然と並ぶ船艇。場所によっては海底の様子などから水深がわかるような透き通った水。

海岸線に設えられた人工物の巧みさが、人間の文明と地球の自然との接点で凌ぎあう。そんな壮大な妄想も膨らんでしまうから不思議だ。

鳥瞰というのは高くなればなるほど、人間の生活圏から遠くなり、巨視的（マクロ的）な視野になっていく。これは細かいところを気にせず全体像をつかむという視点になるので、どんだん哲学的になることもできる。

各種の地図アプリなどで世界を人工衛星の視点から見られることもできるようになった。それだけでなく、現代は宇宙からも様々な画像を見ることがができる。地図や地球儀で想像力の限界と戯れていた頃とは雲泥の差だ。誰でもかなり自由に神の視点を体験できるのだから、もう少し人間的に成長してもいいのではないか。

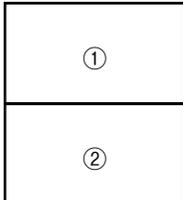


## 町並みを眺める

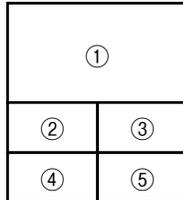
町の上空から家々の屋根を眺めてみる。これこそ地図アプリなどでよく見ることになった画像アングルかもしれない。昔では航空写真などとして一部の公共機関からの情報くらいしかなかった。

飛行機が交通手段として広まってからは離着陸時に窓から眺める風景にもわくわくした。電車の車窓からの眺めが二次元的に思えるくらい、それは魅惑的な眺めだった。

道を歩いていてはわからない建物全体の様子や庭や屋上など、プライベートな空間ともいえる立地状況などを眺めるのは、少し禁断的な視界なのかもしれない。



- 【11 ページ】
- ① 葉山 / 加地邸近辺
  - ② 大峰山から  
長者ヶ崎方面



- 【10 ページ】
- ① 逗子マリーナ
  - ② 逗子マリーナ
  - ③ 葉山マリーナ
  - ④ 佐島
  - ⑤ シーボニアマリーナ



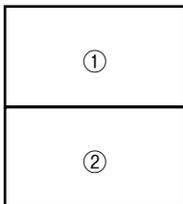
## 山から海までの一望

湘南地方には海ばかりでなく、山や丘も多い。田畑などの農地も上空から見ると美しいパッチワークとなる。深い緑に囲まれた土地が開拓され、整地され、耕され、整備されて田畑となって作物を育てている様子を鳥瞰で見ると、人間の昔からの営みとして心を打つ。

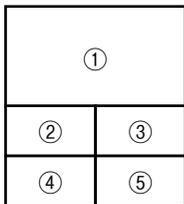
公園や遊歩道、ゴルフコースなどや、人間が切り開いて造った施設なども、人里から少し離れた山頂にあると単純に「すごいなあ」と思わざるを得ない。

そして三浦半島の山々からは大抵の場合、山頂近辺から海が望める。その壮大な眺めを見ると、山と町と海がそれぞれ密接に繋がって関係していることがわかる。豊富な水辺環境を持つビオトープのような息空間ともいえるだろうが、この小さな湘南地方の空間は海や陸を経由して日本中だけでなく世界中にまで繋がっている。

そして「この自然環境と共存できるライフスタイルをきちんと考えよう」と、トンビになった視点になると考えさせられるのだ。



【13 ページ】  
①江の島の海蝕台  
②江の島南側



【12 ページ】  
①棚田風景  
②葉山国際 C.C.  
③仙元山  
④葉山教会から  
⑤大峰山から

江の島の南側には海蝕台が発達していて、ドローンで鳥瞰する時はそちら側が面白い。岩屋と呼ばれる海蝕洞への歩道がある以外は稚児ヶ淵からの隆起海蝕台（岩棚）が複雑な地形を形成していて、磯遊びや磯釣りの場となっている。また「山二つ」と呼ばれる島を分断するような中央の谷状の地形も絶景だ。こちら側を簡単に一望するなんてことは、以前は弁天様も考えなかったことだろう。

島の南部には海蝕台が発達していて、ドローンで鳥瞰する時はそちら側が面白い。岩屋と呼ばれる海蝕洞への歩道がある以外は稚児ヶ淵からの隆起海蝕台（岩棚）が複雑な地形を形成していて、磯遊びや磯釣りの場となっている。また「山二つ」と呼ばれる島を分断するような中央の谷状の地形も絶景だ。こちら側を簡単に一望するなんてことは、以前は弁天様も考えなかったことだろう。

## 江の島の裏側



## ひと足先の朝日

湘南地方は南西側に海があるので、美しい夕陽の観賞ポイントは豊富だが、朝日となると難しい。地上から朝日が見えるのは山や丘を越えてからなので、すでに昼の太陽の表情になっているからだ。

ところがドローンによる鳥瞰だとその常識を覆してしまう。海側に出て高度を上げることにより、地表よりひと足先に日の出を望むことができてしまうのだ。これまた鳥瞰でしか拝むことができない特権映像だ。

### 【取材協力】

#### 葉山ドローン

葉山町堀内 663

<http://hayama-drone.com>

◀左の写真は葉山森戸海岸でドローンを操縦する葉山ドローン代表の福長 真さん。

※8~14ページの画像  
撮影：福長 真





これからのドローン

無人航空機でもあるドローンの飛行にはいろいろな規制もできてきている。飛行空域については航空法に基づいて事前に申請して許可が必要となる。都会や人口密集地だけでなく、許可申請が必要な特定の規制空域もかなり存在する。

ドローン機材もよりコンパクトなホビー向けから軍需産業用のものまで今後の進化は急速に進むだろう。便利で効果的なツールとして、安全で効率よい道具として研究開発されるように期待するが、様々な規制や法令などの適用には慎重を望むところだ。今後のドローン進化ではその本質をしっかりと鳥瞰したい。

①
②

【14 ページ】  
①長者ヶ崎から  
②江の島から

①
②

【15 ページ】  
①森戸の浜の盆踊り  
撮影：加地 由直  
②逗子海岸  
撮影：岡田謙一郎

**秋** は涼しくなって食欲が戻ってくるから、ガッツリ揚げ物、メンチカツ。

フィールドノートのシェフがつくるメンチカツはやっぱりちよつと違った特製で、肉の味をしつかり味わうレアな揚げ具合のメンチカツ。

塊肉から包丁で切ってミンチに



するのがシェフ流だけど、もちろん肉屋で粗めなひき肉にしてもらってもいいし、スーパーでひき肉を買ってきてもそれはそれで大丈夫。でも、料理は手間をかければかけた分、ちゃんと美味しくなる。この機会に、一度シェフ流を試してみるのもいいだろう。

写真の盛りつけは一人前、レシ

ピは二人前だけど、揚げ物はたくさんつくって大皿に盛ればパーティー料理のメインにもなる。他にも、弁当のおかずには定番だし、カレーライスに添えたり、パンに挟んだり、幅広く応用可能なメンチカツ。混ぜ込む香辛料やかけるソースをアレンジして、自分特製メンチカツをつくってみよう。

### 材料 / 2人分

- ・牛肉（モモ肉またはスネ肉、モモ肉の方が処理は楽）：300g~400g
- ・牛脂（最高牛のもの）：30g~60g
- ・玉ネギ：1/4~1/2個
- ・塩：適量
- ・黒胡椒：適量
- ・ナツメグ、クミンなどは好みで適量
- ・赤ワインかシェリー酒：15cc~20cc
- ・小麦粉：適量
- ・パン粉：適量
- ・溶き卵：適量

### つくりかた

- ① 牛肉のスジなどを丁寧に取り除き、スライスしてから細切りにし、端から細かく切ってミンチにする。脂で包丁が切れなくなるので、お湯でこまめに脂を洗い流しながら作業する。ちょっと大変なこの工程こそが、肉自体の味を損なわない美味しいメンチカツをつくる秘訣。
  - ② 牛脂は粗みじん切りにする。凍らせてあると切りやすい。
  - ③ 玉ネギはみじん切りにして炒めてから、冷ましておく。
  - ④ ボールに、ミンチにした肉、塩、黒胡椒、ナツメグなどを入れ、混ぜる。よくこねて十分な粘りがでたら、炒めた玉ネギを加えて混ぜる。さらにシェリー酒を加えて混ぜる。最後に粗みじん切りにした牛脂を混ぜ、まともな状態ならつなぎはなにも加えなくてもOK。どうしてもまとまらない場合は、卵などのつなぎを加える。
  - ⑤ 少し寝かせた後、ひとつ70g~80gくらいに等分する。空気を抜きながら小判型にまとめる。
  - ⑥ 小麦粉にネタを置き、粉をまとわせる。
  - ⑦ パン粉をバットに用意して、溶き卵をくぐらせてからパン粉をつける。
  - ⑧ たっぶりの油を少々高目の温度にして、肉の中心が温まる程度に揚げる。衣は軽く色がつく程度、時間は1分弱程度。揚げ過ぎないのがコツ。
- ※ 混ぜ込む香辛料にクミンやカレー粉などを使うとまた違った風味になる。また、好みでウスターソース系、ドミグラスソース系、トマトソース系などアレンジしたソースやからしなどを添えて用意してもおもしろい。



⑥ハンバーグと同じ要領で小判型にまとめる。



①牛肉を細切りにしてから細かくいメンチにする。



⑦小麦粉、卵液、パン粉の順につける。



②牛脂は粗みじん切り。



③高目の温度の油でレア気味に揚げる。



⑤みじん切りの玉ネギは炒めてから冷ましておく。



④肉と香辛料を混ぜてこねる。玉ネギとシェリー酒も加える。



⑤最後に牛脂を混ぜてまとめる。

# 湘南 レシピ

## recipe39 シェフ特製メンチカツ

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

## ツボコーナー <秋には“手三里”がお勧め>

### ★ツボの探し方

手三里: 手の甲を上にして肘を曲げる。  
肘のシワに指を3本並べたところにあるのが手三里。

### ▲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

## 季節の過ごし方

片瀬鍼灸院便り vol.11



白い○が手三里の位置

### 夏バテ

今年は梅雨時から蒸し暑さが続き、一日中クーラーをつけて過ごすことも多かったと思います。このような時は、外気の暑さと室内の冷気の温度変化に対応するため、自律神経は激しく変化します。そのため、疲れがとれない、食欲がない、お腹をくだすという夏バテ症状を起こしやすくなります。また、冷たい飲食の影響で、胃腸の働きが低下することで、ますます不調を感じるようになります。

### 整腸で疲労回復

食欲旺盛でいつもハツラツと元気な人は、腸の働きが良いと言えます。反対に夏バテしやすい人は、腸の元気が足りない傾向があります。従って夏バテを解消するには、まず腸の環境を整える必要があります。腸の環境を整えるには、温かい飲食や、秋に旬になる根菜類、イモ類を良く噛んで食べるのがお勧めです。腸の働きを整えると、お肌の不調も解消しやすくなります。

### 秋のセルフケア

東洋医学では、肺と大腸は表裏関係にあり、互いに働きを支え合っていると考えます。例えば、腹式呼吸で肺の機能を高めると、腸の働きも良くなると考えます。そこで、睡眠前に腹式呼吸を取り入れてはいかがでしょうか。腹式呼吸が難しい方は、鼻からゆっくり息を吸って、「フー」と言いながら、口から吐く方法で呼吸を行いましょう。ストレッチングと合わせて行うのもお勧めです。

### 手三里で腸を元気に

手三里というツボは、腸とは遠い腕にあるツボです。このツボは、腸の働きを整える作用や、夏バテした体を回復させる作用があります。手三里のツボ押しをして、重い痛みを感じる時は、さらにお灸をするのがお勧めです。合谷や足三里と合わせて行うとさらに効き目があります。

(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

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



## 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 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！



ヨット、カヤックの爽快感は格別です！

# SHONAN SHOP LIST

## 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。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！

**SCHOOL**  
Dance  
Sports  
Cooking  
language

## さかきばらバレエスタジオ 主宰者 榎原富代

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/>



くるみ割り人形二幕より

子供から大人まで  
通えるバレエスタジオ

★★★ブティバレエコンサート★★★

2017年11月3日(金・祝)

場所: 逗子文化プラザなぎさホール

★★★第22回発表会★★★

2017年12月23日(土・祝)

場所: 鎌倉芸術館大ホール

作品: くるみ割り人形全幕予定

入場無料。是非観にいらしてください



くるみ割り人形一幕より



くるみ割り人形一幕より



くるみ割り人形二幕より「中国の踊り」



くるみ割り人形二幕より「花のワルツ」

## 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



お気軽にお問い合わせ下さい。

GarageBand  
(ガレージバンド)

って何?



紹介動画をご覧ください。

## 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  
 交 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&エクササイズ

岩盤浴室の他にパーソナル  
 ルーム、別館スタジオを完備。  
 アロマテラピーやパーソナ  
 ルトレーニングなど、また別  
 館スタジオでは子供・大人バ  
 レエやヨガ教室、各種ワーク  
 ショップを開催。すべて少人  
 数制で岩盤浴とのセット料  
 金もあります。お気軽にお問  
 合せください。



別館スタジオ

## ROSSO Hayama / Sajima

TEL 葉山店 046-876-6622 佐島店 046-876-9680 所 葉山店 横須賀市湘  
 南国国際村1-1-1 佐島店 横須賀市佐島の丘1-8-2 交 各店 駐車場完備  
 休 火曜日 営 10:00～20:00 (最終受付18:00) URL [www.rosso-salon.jp](http://www.rosso-salon.jp)

逗子・葉山で人気のオーガニック  
 ヘアサロン。  
 非日常なリラックス体験を♪

ゆったりとした時間が流れる空間  
 で、もっと私らしいライフスタイルに  
 あった髪型をオーダー。逗子・葉  
 山エリアならではの生活にあった、  
 オーガニックな薬剤や製品を使用し  
 てカラーなどのケミカルな施術への  
 不安をROSSOが解消致します。



葉山本店の外観。窓から見える景色は自然の緑と空の青。



佐島店の外観。隠れ家のような軒下サロン



自然光が射し込む解放的なカットスペース

【特典】  
 「マガジンを見た！」で初回  
 20%割引  
 一度ご利用頂いたことのある  
 お客様は「トリートメント」を  
 無料サービスさせていただきます。  
 ※他メニュー同時施術時のみ適応  
 その他キャンペーンはHPからご確認ください。

## 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/>

代官山発  
 トータルビューティヘアサロン  
 ☆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♪



大人世からお子様まで、お気軽にお越し下さいませ!!



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こ  
 来店の、お客様はパラフィンパ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。

## SHONAN BEACH FM GOODS COLLECTION

### SHONAN BEACH FM BEER 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  
 「いつの日か湘南のビーチで呑むにふさわしいビールを」  
 という思いでつくりました。

ビルスナー、レッドエール、スタウト  
 内容量 330ml  
 賞味期限 製造日より6ヵ月(常温)  
 \*法律により20歳未満の酒類の購入や飲酒は  
 禁止されております。



### 湘南ビーチFM オリジナルマグカップ

フロントは湘南ビーチFMのロゴマーク  
 バックは Radio by the sea の文字  
 ビーチFMを聴きながらおうちでゆったり  
 ティータイムはいかがですか。  
 カラー ホワイト  
 サイズ 直径75mm x 高さ95mm

価格: 864円(税別) + 送料756円(税込)



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

## 風早茶房

TEL 046-890-0499 所 三浦郡葉山町堀内648 交 風早橋逗子  
方面バス停対面 休 月曜日 営 正午～夜11:30 (日曜日は9:  
30) URL kazahayasabo@icloud.com 風早茶房 (Facebook)

国道134号開通前から風早橋に佇む築90年の古民家を活用した寄道処。ゆったり空間、珈琲と各種飲料、甘味、樽生麦酒、丼、釜焼ピザ等を78.9と一緒に楽しんでください。



風早茶房正面夜景

## 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 ティナー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。テ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!

## 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

# 湘南ビーチFMビール789が飲めるオススメの店

## 立ち喰いすし処 いなせ

【TEL】046-871-7800  
【住所】逗子市逗子5丁目1-16  
【営業時間】12:00～14:30、17:00～23:00  
【定休日】不定休



## マリンスポーツも楽しめるカフェ ラウンジエバー

【TEL】046-876-5710  
【住所】逗子市新宿1-4-28  
【営業時間】10:00～18:00 (L.O.)  
【定休日】火曜日  
【URL】http://everresort.jp/



## 湘南餃子と泡のお店 ハトコヤ

【TEL】046-872-1855  
【住所】逗子市逗子7-6-20 Zushi Small Square 1F  
【営業時間】月・水～金:18:00～23:00 (L.O.22:30)、  
土・日:17:00～23:00 (L.O.22:30)  
【定休日】火曜日  
【URL】http://hatocoya.com/



## カジュアルフレンチ ワインバー パレル

【TEL】046-874-5114  
【住所】逗子市逗子1-6-27 ピアーズビル2F  
【営業時間】Lunch 11:30～14:00 (L.O.13:30)  
Dinner 18:00～深夜1:00 (L.O.24:30)  
【定休日】月曜日  
【URL】http://winebar-barrel.com/



## レストランAO(アオ) 逗子マリーナ

【TEL】0467-25-0480 【住所】逗子市小坪5-23-16  
【営業時間】ランチ11:30～15:30 (L.O.14:30)、  
ティナー14:30～16:00 (お問い合わせください)、  
ディナー17:00～21:30 (L.O.20:30)  
【定休日】年中無休  
【URL】http://www.riviera-g.jp/



## シーサイドカフェ

【TEL】0467-23-2211 【住所】逗子市小坪5-23-16  
リビエラプラザ内 【営業時間】平日9:00～19:00  
火曜日9:00～17:00 ※朝食営業なし。土日祝7:30～19:00  
※朝食営業時間7:30～9:00 休日翌日7:30～19:00  
※朝食営業時間7:30～9:00  
【定休日】年中無休 【URL】http://www.riviera-g.jp/zushi-marina/restaurant/seasidecafe.html



湘南ビーチFMビール789は  
**3種類**

ビルスナー

レッドール

スタウト (黒)

1種類でも、3種類全てでも、お気軽にお問合せ下さい。  
【お問合せ】湘南ビーチFMビール789  
【TEL】046-870-3313 【メール】office@beachfm.co.jp

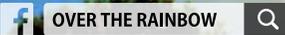
湘南ビーチFMビール789をお店のメニューに入れていたける逗子市、葉山町内の飲食店舗募集中!  
湘南ビーチFMビール789を販売していただくラジオおよびホームページにて店舗のご紹介をします。

\*未成年者の飲酒は法律で禁じられています。未成年者へのお酒の提供はいたしません。

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 / 未成年の方ご遠慮いただいております

## 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。



秋のうま酒

## 串揚げ処 串揚げわさび

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！  
お勤めの串揚げコース  
8本 1480円~  
など取り揃えて、  
皆様のお越しをお待ちしております！



逗子で唯一の串揚げ専門店。

## 飲食店・弁当製造販売 お料理 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

お届け料理専門店  
通夜、葬儀、法事の料理弁当を  
御希望の会場へ配達致します。  
電話にてご相談、ご予約  
お待ちしております。



うおへい御前 ¥4,536



## 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 サンプル島のビルの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~

缶詰ベースのおつまみと  
おいしいお酒でリラックス  
二次会にもどうぞ！



## イタリアンレストラン 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

## 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、至福のひとつをお過ごし下さい。出前も賜ります。



## 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ます。ハイローチェアやベビーチェアもございますので、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、ママ友会などにブッフェ (6名様から) お1人様5000円～  
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)



ブッフェも好評です♥

## 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”に近い鳩サブレ「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](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。



シャンパンなど贈答用ワインも承ります。



詳しくは店頭&Facebookよりどうぞ。

## 肉とめし 由比ガ浜 マルギェウ

TEL 0467-61-1929 所 鎌倉市長谷 2-16-15 サイウビル102  
交 J/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/由比ガ浜-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パはもう最高!  
お肉好きなら一度きてみて



ボリューム満足のランチセット味も最高!



## 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～



▲お造り五種合せ¥2,980

## 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  
URL <http://www.pflanzen.jp>



珈琲豆焙煎販売専門店

## 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



福来成 盛りだくさん!

## 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(電話にてご確認ください)  
営 昼 11:30～14:00 夜 17:00～21:00  
URL <http://members2.jcom.home.ne.jp/genkotyu29>



ドローンと焼肉三昧!

**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。

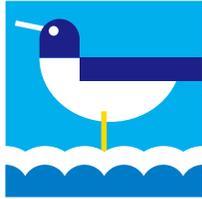
\*お申し込み・お問い合わせは  
ハガキ・お電話・FAX・E-mailで  
湘南ビーチFM「ショッピングリスト掲載希望係」  
〒249-0003 逗子市池子2-5-6  
TEL: 046-870-3313 FAX: 046-870-3323  
e-mail: office@beachfm.co.jp

商店街

## 逗子なぎさ通り商業振興会

所 逗子市逗子1丁目 / 7丁目  
所 JR 逗子駅東口を出て右側

名称は少し厳めしいですが昔ながらのアットホームな商店街です。このたび、商店街の入口、JR 駅前にある駅前看板をリニューアルしました。商店街のお知らせや各々のお店のイベント情報なども掲示されるちょっと楽しい看板です。楽しみにして下さい。



# なぎさ通り

**LIFE**  
Fashion  
Music  
Goods  
Clinic

パーソナルトレーニングジム

## Y'S BODY FACTORY

TEL 090-4186-2020 所 葉山町堀内744-7 ラポール葉山2F  
交 京急バス「風早橋」下車徒歩2分 (P 3台有) 休 土曜  
営 7:00~21:00 URL http://ysbodyfactory.com

筋肉・内臓・肌・唇・瞳・笑顔  
そしてココロ  
女性は7つの武器を365日磨くと37.8倍美しくなれます。当ジムでは自分に自信が持てる本物のダイエット法をお伝えします。



2017年ミスユニバース専任トレーナー



タイヤ・カー用品販売

## タイヤ館葉山

TEL 046-878-7285 所 葉山町上山口2566-1 交 逗葉新道方向から南郷トンネルを抜け、湘南国際村入口を左折し約500m先右側  
休 火曜日(一部除く) 営 9:00~18:00 URL tk.hayama@bridgestone.com

タイヤ・オイル・バッテリー交換はタイヤ在庫常時2000本の当店にお任せ下さい! スレを調整するとしっかり接地し快適性・経済性アップ! 湘南ビーチFM 聞いた]で4輪アラ イメント測定量5000円 OFF!



詳しい情報はWEBで「タイヤ館葉山」検索

建築業(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 土曜日 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

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、スヌービーやシッキー、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。



かみくんで使える ヴィンテージキッチンアイテムたち



アメリカより充実のファイヤーキングたち



オーナー談3000枚くらいある...らしい(笑)



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

www.vibe-design.jp

**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 新逗子市逗子 4-3-43 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 <http://nemoto-dental.com/>



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！

施術はプライバシーに配慮したアロマ香る完全個室で！



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)  
<9月限定>上記施術の方に  
何本でもホワイトニングが追  
加可能なオプション2,000円  
分+次回以降使える2,000円  
券プレゼント！9月30日迄  
(10月以降は要問合せ)  
◎保険適用外



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

**リース**  
CAR LEASE



CMで話題 コスモの新しいくるまの買い方



専門スタッフが全メーカーの中から  
あなたに合った車種・プランをご提案させていただきます。  
まずはお気軽にお越し下さい!!

**洗車**  
CAR WASH



最新洗車機導入!!  
手洗い洗車  
コーティング  
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 返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

CHINESE RESTAURANT

青羅

ランチ 11:30~15:00 (LO:14:30)  
ディナー 17:00~22:00 (LO:21:00)  
定休日 火曜日

相模湾を一望する最高級のロケーションの中で  
素材を活かした日本人らしい中華料理を楽しめます。  
特に女性のお客様が「美味しい」と思って頂けるよう、  
繊細な優しい味を心がけています。



青羅ランチコース 3,584円(税込)  
※写真の内容は変わる場合があります。

お問合せ：青羅 046-875-8828



スーパーマーケット (株)スズキヤ

逗子駅前店 ☎046-871-3315 🕒9:00~23:00  
葉山店 ☎046-877-5311 🕒9:00~21:00

東逗子店 ☎046-871-0658 🕒9:00~21:00  
🌐http://suzukiya-inc.jp

便利でお得な電子マネー機能付き  
Sクラブコ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クラブコ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



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

宅配水 アクアクララサガミ

☎0120-641-032 所 横須賀市衣笠町 45-19 休 日曜・祝祭日 🌐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  
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



次号  
vol.48

2017年  
12月8日(金)  
発行予定!!

タクシー 京急葉山交通株式会社

☎0120-71-2858  
所 葉山町長柄 1-1  
🕒6:00~25:00  
株なし  
🌐http://www.keikyu-taxi.com/  
menu02.html



タクシー 逗子菊池タクシー株式会社

☎0120-2117-75  
所 逗子市久木 1-3-6  
株なし  
🕒6:00~25:30  
(朝4:00~6:00は予約制)  
🌐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 www.facebook.com/5stoves



コンパクトハウス√1（ルートワン）、シンプルな外観

**今の家族に必要なすべて  
頭に浮かぶ少しの理想と——  
一生に2度のマイホーム作り**

一人や夫婦で住む、別荘として使用する。様々な暮らしがある中で、今の自分に必要な家を考えて本当に必要なものだけを詰め込んだのがコンパクトハウス「√1」。インテリアはダルトンとコラボ。イメージに合わせたご提案が出来ます。一生に2度の家作りとは…ぜひご連絡下さい。



√1のイメージパース



リビングから見たイメージ



インテリア雑貨メーカーのダルトン、イメージに合うプランをご提案

## 逗子レンタルスペース KOWA

TEL 046-872-2000 所 逗子市逗子5-6-7 興和第2ビル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・チャアティーニング・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

## 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



## 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。



**次号  
vol.48**  
**2017年  
12月8日(金)  
発行予定!!**

## 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

## 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!

# お買物巡回無料送迎車を運行中!!

くわしくはホームページにて!

京急ストア

click!

検索

京急ストア

MOTOMACHI Union

## 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

ホームシアター&カフェ

## Goodyz (グッディース)

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おきます。休 日曜日 営 9:00~19:00 URL <http://dog-day-s.com>

グッディース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!

ペット(犬・猫)フード・グッズ等の販売

## 谷山スタジオ

TEL 0120208753 (ハタチヤシチゴサン) 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……

七五三・成人お祝い撮影  
受付中



思い出にお写真を残していきませんか?

写真撮影・スタジオ

## 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



新しい家族を探しています。詳しくは当院まで

動物病院

## 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](http://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。リード用ポールあり。

ギャラリー

# 湘南 Who's Who

## 地球の海山 ひとりで遊ぶ 感じ尽くす

【横浜市本牧】よつぐるまめすか  
四ツ車飛鳥さん

写真・文／堀 祐一・菅原恵利子



いろいろな海で潜ったがやっぱり葉山の海が好き。落ち着くし安心感がある。潜って息を止めていると魚が寄ってきてアットホームな感じ。

写真提供：四ツ車飛鳥



▲屋久島の海で素潜り。もう6年ほどタンクは背負っていない。



▲アラスカ、Mt.Denali6194mの途中で。



▲葉山で潜って見上げた時の魚の群れ。



▲葉山の名島辺り。素潜りから浮上して海面から眺める夕陽。

### 四ツ車飛鳥

昭和62(1987)年、横浜生まれ。  
バタゴニア日本支社 勤務  
facebook.com/100003092771408  
instagram.com/asuka\_yotsuguruma

もともと四ツ車さんは山より海が身近な人だった。横浜の本牧で生まれた頃は葉山の芝崎でダイビングショップを開いていた。毎週末、葉山の海で遊んでいたし、面白いことがある時は、学校を休んで連れ出してくれた。「とにかく経験しろ」が口癖だった。小学2年からやっていた野球で肩を故障してやめることになった中学2年の時、「海やってみるか？」と父からダイビングを習い免許をとる。その頃から、四季を通して葉山の海で遊ぶようになった。

海で育ち、東海大学の海洋学部に進むが入った学科で肌が合わず留年が決定。救ってくれたのは、となりの海洋文学科で文化人類学を教えていた教授だった。諦めていた単位も移行され留年を免れる。そして、「四ツ車君は海外に興味あるかい？」と教授に誘われ、断れずにバブアニューギニアへ連れ出されてしまう。ほぼ初めての海外。各部隊が暮らす村々を目指し、クロコダイルが泳ぐ茶色い川を丸木舟で移動しながら、高床式住居に寝泊まりする旅。便利な道具は何もないのに、生きる為の生活がそこにはあった。なによりみんな楽しそうだ。帰国後、物が溢れ便利な生活の中でつまらなそうな顔をしている人が多かった。卒業が近づき、もって世界で経験したいと考え、就活をやめて南米をメインに1年間ひとり旅をすることにした。

南米を南下し、バタゴニアでトレッキングをしたのが山に触れる初めての経験だった。そこで「初心者でも6000m級の山に登れる」と噂を聞き、トレーニングをしながらポリビアまで北上した。ワイナポトシという6088mの山で初登山。ロープの扱い方さえ知らなかったが、2回目の挑戦で登頂に成功。朝日が昇ってきた光景に感動して、日本語の通じないポリビア人ガイドに涙をボロボロ流しながら日本語で話しかけていた。その後も、この山には何度も登った。新卒でみんなが就職するのに置いていかれると思っていたが、帰国してみると何も変わっていないかった。オレは何を心配していたんだ？まわりを気にして比べていたのか？やりたいことをやればいいんだ、旅に出て自分の物差しが出来上がった。その後は、アラスカの野生動物に会いに行く為に、まずは北米大陸最高峰のデナリ(偉大な山という意味)に登ってみようと思っし、単独登頂に成功。四ツ車さんは、ひとりで自然の中に入るのが好きだという。「友達と海で遊ぶ」のは友達と遊んでいるわけで、海と遊んでいるわけではない。地球の海や山と遊ぶなら、ひとりで行かないと大事なことが見えてこない。今後の目標は、大好きな舟トウクシラにカヤックに乗って会いに行くこと。生でザトウクシラの唄を聞きたいから、ネット検索は意地でもしないと決めている。まだまだ経験が足りない、もっと感じたい。

多くの人がバーチャルな体験で満足しがちな今だからこそ、四ツ車さんの意志と行動力が輝いてみえた。

# 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う。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。



## 猫背を矯正→重心バランスの改善→局所的な筋肉の負担の軽減

**腰が痛いところと腰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。

### 《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**ボ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



スズキヤ駐車場  
出口正面  
ピアーズビル2F



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 SEASIDE PET FESTA 2017

**入場無料**

-ペットのいのち輝く神奈川県-

**10.7 sat 10:00 ▶ 21:00**

リビエラ逗子マリーナ RIVIERA

神奈川県逗子市小坪5-23-9


 ペットと一緒に  
Seasideで  
楽しもう!

**楽しいステージやイベントが盛りだくさんの1日!**

 スペシャル  
トークセッション

**きみのハッピーは ぼくのハッピー**


2013年度から4年連続で犬の殺処分がゼロに、そして猫も2014年度から3年連続で達成した神奈川県。2014年には犬の殺処分ゼロ継続宣言をしています。今や家族の一員とも言えるペット。「共に幸せに暮らす」をテーマに黒岩県知事・著名人・タレントを交えてトークセッションを実施します。

 スペシャル  
イベント

**湘南の海をペットと一緒に  
チャリティクルージング**


ペットと一緒に湘南の海でスペシャルな時間を楽しんでください!クルージング料金の一部を「神奈川県動物保護センター建設基金」へ寄付します。

 リゾートホテル  
宿泊券やグッズなど  
豪華賞品が当たる

**PETフレンドリーマーケット**
**プレミアムマルシェ**
**逗子映画祭**
**お楽しみ抽選会**


主催：SEASIDE PET FESTA 2017 実行委員会  
 後援：神奈川県・逗子市・神奈川県獣医師会・神奈川新聞・テレビ神奈川  
 特別協賛：株式会社リビエラリゾート 協力：湘南ビーチ FM

# 食欲の秋がやってきた!

35周年  
2017年、  
レッドロブスターは  
日本上陸35周年を  
迎えました。

CHECK IT UP!!  
＼お得な情報発信中!/  
Instagram LINE

## レッドロブスターで楽しむ おいしいシーフード

“食欲の秋”がやってきました!

心も身体もほっこりする、秋はあったかシーフードがオススメです!  
アツアツのアヒージョ、旨味がぎゅっと詰まったオイスターの浜焼き風、  
栄養たっぷりスープなど、様々な種類のお料理をご用意しております。  
今年の秋もレッドロブスターをお楽しみください!



**シュリンポアヒージョ**  
990円(税込)  
ブリッとした食感の海老を楽しむアヒージョ。  
マッシュルームやベーコンとの相性は抜群です。



**オイスターの浜焼き風**  
3ピース 990円(税込) 5ピース 1,490円(税込)  
「国産牡蠣」の旨味をお楽しみ下さい。お好みでゆず醤油、  
レモンどうぞ。



**ロブスタービスクのパイ包み**  
690円(税込)  
ロブスターの旨味を凝縮した濃厚スープをパイ  
生地で包みました。



**クラムチャウダー**  
690円(税込)  
貝の旨味が口の中に広がるニューイングランド  
クラムチャウダー。貝と野菜の具たくさんスープ。



<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「フリーフィールドドリンク×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

三菱アウトランダーPHEVは、  
青空の下でのイベントに最適

一挙に解決してくれたのが、三菱ア  
ウトランダーPHEVでした。

ビーチヨガ実行委員会は、湘南地  
域を中心にビーチヨガイベントを企  
画・運営している団体です。  
青い空と海を目の前にヨガを行う  
ビーチヨガは、初めての方でも参加  
しやすい、女性を中心に毎回多くの  
方にご参加いただいております。もち  
ろん会場は、スタジオではなくビー  
チです。電源コンセントなどはどこ  
にもありません。ヨガインストラク  
ターが声や音楽を流すスピーカーな  
どの音響機器や、イベント期間中に  
はビーチにお店を出すことも多く、  
電源設備は不可欠です。

スピーカーは電池式のものもあり  
ますが、3時間程度しか持たず連続  
使用に正直不安があります。発電機  
を用意するのもコストがかかります。  
騒音の問題が発生します。私たちに  
あって、毎回電源をどのように確保  
するかが課題となりました。

また、ビーチヨガは自然が相手な  
ので、突然雨が降ってくることもあ  
ります。協賛品など濡れてはいけな  
い物が多く、物品の保管場所にいっ  
つも困っていました。こうした課題を

7月23日(日)にリビエラ逗子マ  
リーナで開催した「MARINEOGGIN  
NUSHIMARINADay」のヨガ  
イベントは、ビーチサイドの芝生ス  
ペースでヨガを行うイベントです。  
朝と夕方にも2クラスずつ開催した  
ヨガイベントでは、音響機器やス  
ピーカーの給電を、また、ボディ  
ケアブランドのウォータースタンド  
では給電のデモンストレーションを  
実施し、アウトランダーPHEVの  
給電機能が活躍しました。

会場ではヤシの葉が風に擦れる音  
やインストラクターのささやくよう  
なボイスも参加者に伝わり、そして  
もちろん波の音もBGMとなりました。  
まさしくビーチヨガの理想的な  
空間がプロデュースできました。

音響機器については、途中で電池が  
切れてしまうことを心配しましたが、  
スピーカーはもちろん、スタッフの携  
帯電話やPC、イベントを取材したカ  
メラのカメラバッテリーへの充電を  
電源の確保が厳しい環境でイベン  
トを行う私たちにとって、非常に役立  
つ心強く頼もしいパートナーだと  
実感しました。

移動手段として、電源として、保  
管スペースとして1台3役のアウト  
ランダーPHEVは、屋外で、特に  
電源の確保が厳しい環境でイベン  
トを行う私たちにとって、非常に役立  
つ心強く頼もしいパートナーだと  
実感しました。



一方、夕方突然雨が降り、協賛  
物品を避難させないといけない事態  
が発生しました。その際にもアウト  
ランダーPHEVが活躍しました。  
後部座席を前に倒して、広い荷室を  
込み、そこにすべての荷物を積み  
込み、無事に雨から避難すること  
ができました。

イベントに必要な参加者用のヨガ  
マット、着替え用のテント、備品類  
等、すべてアウトランダーPHEV  
に収納でき、別送する費用も軽減に  
つながりました。

年間を通してビーチヨガイベン  
トを開催しているの、近い将来、ア  
ウトランダーPHEVを委員会とし  
て購入することを検討したいと思  
います。

ビーチヨガ実行委員会 宮崎裕司



逗子初の  
本格的  
フィットネス  
始動

# Fit Annex

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

<http://fit-annex.com>

JR 逗子駅から徒歩 3分 なぎさ通り旧OKストア B1F・2F