



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

2020
vol. **58**
Autumn
FREE



【特集】オープンエアの楽しみ



17 (mon-thu) 16:40 ~ 16:43 「今旬」 スズキヤ情報 (スズキヤ)
 (mon-thu) 16:30 / 17:30 交通情報

18 (thu) 17:00 ~ CATCH UPI
 Shonan BeachFM Magazine

18:00 (月1火曜日)
 市長町長町議院議イタビニュー (再放送)

LOVE THE BEACH
 The beach and sea need our protection
 Because nature needs love and attention

ビーチクリーンを応援します。
 選手・業山・鎌倉エリアでビーチクリーンイベントを
 開催する団体の方は、日時・開催場所などを湘南
 ビーチFMまでお知らせください。
 フォトCMにて、参加を呼びかけるお手紙が届きます。
 詳しくは、letter@beachfm.co.jp までお問い合わせ
 ください。
 LOVE THE BEACH

19 18:00 ~ 30 Genkatsugusuno (徳島成海)
 (三菱自動車)

20 (三益自動車)

20 新型コロナウイルス感染予防対策実施中。ご協力をお願いします。

マスク着用

手指の洗浄

1m以上の距離

手指の消毒

21 (三益自動車)

22 (三益自動車)

23 (三益自動車)

0 (三益自動車)

2 (三益自動車)

4 (三益自動車)

湘南ヘミングウェイ
 長村光洋
 シガーとグラスを片手に海の音楽を
 聴いたって探求する色艶時間

17 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
 IN RIVIERA ZUSHI MARINA.'
 リビエラ選手マリーナより生放送!

18 FOREST JAZZ
 来島和江
 (毎月1回)
 YANMAR presents
 FOREST JAZZ
 都心の森の空気が、新しい世代の
 ジャズ、新旧を織り交ぜてお送
 りする、音楽の森林浴の2時間。
 (YANIMAR)

19 MOONLIGHT CRUISIN'
 月明りの夜、静かな海を感じ
 るような週末の夜を彩ります
 鈴木梨江

20 HITS AROUND
 THE CLOCK The 90's
 本房雄一
 30年前の全米トップ10+α:
 Diana, Queen, Barbra, Kenny,
 Air Supply, Benson, Irene,
 Paul Simon, Doobies, Pointers,
 そしてJohn..

21 THE LIGHT HOUSE
 Léo Nagamura Pano coast
 Recent Hits AND Revamped
 Classics.

22 HITS AROUND
 THE CLOCK The 80's
 人見欣幸
 40年前の全米トップ10+α:
 Marcellus Nealy
 Groove connects everything.
 Let's go on a musical journey
 together.

23 MIDNIGHT JAZZ
 MEMORY LANE AGAIN
 MORNING JAZZ

17 湘南ヘミングウェイ
 長村光洋
 シガーとグラスを片手に海の音楽を
 聴いたって探求する色艶時間

18 FOREST JAZZ
 来島和江
 (毎月1回)
 YANMAR presents
 FOREST JAZZ
 都心の森の空気が、新しい世代の
 ジャズ、新旧を織り交ぜてお送
 りする、音楽の森林浴の2時間。
 (YANIMAR)

19 MOONLIGHT CRUISIN'
 月明りの夜、静かな海を感じ
 るような週末の夜を彩ります
 鈴木梨江

20 HITS AROUND
 THE CLOCK The 90's
 本房雄一
 30年前の全米トップ10+α:
 Diana, Queen, Barbra, Kenny,
 Air Supply, Benson, Irene,
 Paul Simon, Doobies, Pointers,
 そしてJohn..

21 THE LIGHT HOUSE
 Léo Nagamura Pano coast
 Recent Hits AND Revamped
 Classics.

22 HITS AROUND
 THE CLOCK The 80's
 人見欣幸
 40年前の全米トップ10+α:
 Marcellus Nealy
 Groove connects everything.
 Let's go on a musical journey
 together.

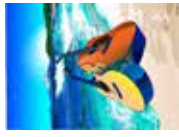
23 MIDNIGHT JAZZ
 MEMORY LANE AGAIN
 MORNING JAZZ

0 MIDNIGHT JAZZ
 MEMORY LANE AGAIN
 MORNING JAZZ

2 What's UPI JAPAN
 ~one more time~
 George Cocife
 English tourist information for a/c Japan.
 (WebBase)

4 MORNING JAZZ

【三菱自動車提供】トライフ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 『富士に乾杯』

混雑を避けて、やっと来たハーブマイルビーチ。
 静かに見ていると音が聞こえてくる、やがてメロディーが形成され、心地良い空間に変わる。
 キターの音色の先に富士を臨みつつ、ビールで乾杯を…。

SHONAN BEACH FM MAGAZINE VOL.58
 発行日：2020年9月11日
 発行：編集：渡子、業山ミュージック・放送株式会社
 〒244-0003 神奈川県藤沢市地子2-5-6
 社：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 2020 Printed in Japan

2020年10月からのタイムテーブルです

次号 vol.59 は
 2020年12月12日(金)
 発行予定!!

Shonan Beach FM 78.9 Time Table (2020 Autumn)

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



	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
6	ススキヤ提供 いってらっしゃい 【mon-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 【mon】6:52 ~ 今週の星占い (鹿島成浩) (ススキヤ)						
7	SUNRISE MUSIC 朝日のようにさわやかに						
8	WEEKEND BY THE SEA 江刺家愛 週末の朝は湘南の海風を感じる音楽とローカル情報を						
9	JAZZY BREAK ~深呼吸しよう~						
10	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						
11	SHONAN BREEZE 【mon】 10:15 ~ 30 葉山町提供 「トークイン葉山」 10:40 ~ 55 葉山町提供 「わっしょい葉山」 (毎月第1・3週) 10:40 ~ 50 警察情報 11:00 ~ 「給食大好き」 協力: とうふ工房とちぎや 11:15 ~ 25 逗子市提供 「ハロー逗子」 11:35 ~ 海からの詩 【tue】 10:40 ~ 55 葉山町提供 「わっしょい葉山」 11:15 ~ 25 逗子市提供 「ハロー逗子」 11:35 ~ テイラーインフォメーション 【wed】 10:15 ~ 30 ママモア提供 「モアナヒーロー」 協力: ロココマネットワークス 10:40 ~ タウントピックス (ゲスト) 11:15 ~ 25 逗子市提供 「ハロー逗子」 11:30 ~ 45 SL Creations 提供 「ワンダフルライフ」 11:35 ~ テイラーインフォメーション 【thu】 10:15 ~ 30 ママモア提供 「モアナヒーロー」 協力: ロココマネットワークス 10:40 ~ タウントピックス (ゲスト) 11:15 ~ 25 逗子市提供 「ハロー逗子」 11:30 ~ 鎌倉あんよこ / 星空リンダ (ゆづりゆんこ) 11:35 ~ テイラーインフォメーション 【sat】 8:20 フォッショングインフォメーション 8:45 マリーナ情報(逗子 葉山 港 シーポニア) 8:40 日曜朝市/ハマママーケット情報 9:15 ウォーターズポーツインフォメーション 9:15 ウォーターズポーツインフォメーション 10:00 WEEKEND OCEAN DRIVE 10:00 ~ 30 Na Mele natemete (石川英帆) 心地いいハワイアンミュージックを (湘南推進工業) 10:45 マリーナ情報(逗子 葉山 港 シーポニア) 11:15 ウォーターズポーツインフォメーション 10:45 マリーナ情報(逗子 葉山 シーポニア) 11:15 ウォーターズポーツインフォメーション 月曜(日)11:30~55 市長部長県議衆議インタビュー						
12	SHONAN BREEZE 【sat】 George Cockle (石川英帆/井上七重) 湘南から発信する Good Groove Good Wave Good Breeze						
13	SHONAN BREEZE 【sun】 竹下由起 (江尻由美子) 日曜の午後 んびりお届けする 6時間 14:00 ~ (毎月第1週) 前ムキはつらいよ 前田知洋 HOI DINO KIM 15:00 ~ 30 NA PRAIA (堀内隆志) 多形なブラジル音楽で織る 30分 (ACTUS) 16:00 ~ GENERAL RADIO (THE NORTH FACE) HELLY HANSEN 鎌倉店サポート						
14	JJ.FRIDAY 日本から発信する ジャズプログラム What's UP! JAPAN George Cockle English tourist information for all of Japan. (WeBase)						
15	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 Pachamama ~LOVE THE BEACH~ Shanti 海と心を通わせる... (三菱自動車 大塚商会)						
16	AFTERNOON JAZZ ~昼下がりのジャズ~ 湘南の昼下がりには心地よいジャズナンバーでつるぎのひとときを 湘南ビーチFM 公式SNSはこちら 湘南ビーチFMを聴こう!						

789 掲示板

ステーション
キャンペーンのお知らせ

さり気ないのが格好良い

ビーチクリーン活動で、印象深かった出来事を二つ。

随分と前、鎌倉の海でサーフィンをしていた時、波待ちをしていると、何か細長く光るモノがウネリに乗ってこちらへ近づいてきた。海の上だと、ちよつとした異物に敏感になる。そばにいたお一人がパドルをしながら見に行くと、1リットル入りのペットボトルだった。その人は拾って片手に持ち、もう片方の手だけでパドルをし、ちょうど入ってきたセットの波にテイクオフ。スルスルと岸まで乗っていかれた。そこで浜に上がり、ゴミを集めている所に捨てに行き、再びボードを抱えて海へ。なんて格好良いのだろう。

もう一つは、湘南地域で定期的に行われていたビーチクリーンでの事。真夏の七里ヶ浜。かながわ海岸美化財団の方、ご近所の皆さんやサーファーなどが、燃えるゴミ、燃えないゴミと別々の袋を手

湘南ビーチ FM ステーションキャンペーン LOVE THE BEACH

に、海岸ゴミを拾ったり、浜にいる方々にゴミがあれば入れて下さいと呼びかけたりしていた。

その浜の一角に、かなり強面の男性グループが居て、ジッと私達のビーチクリーンを見ていた。そ

こだけ空気が重い。ところが暫くしたところで、その中の「竹内方似」のお一人が、「おい、手伝うぞ!」と仲間へ声をかけると一斉に立ち上がり、周りのゴミを拾い始めた。実に迫力に満ちたビーチクリーンだった。

ビーチクリーンは、どなたでも参加出来、たった一つでも、その気持ちが大切。

Love The Beach

海を愛すると同時に、海に愛される人間でありたい。

WEEKEND BY THE SEA
土・日 8:00~12:00 江刺家愛



夏の楽しい思い出はゴミと一緒に持ち帰ろう



湘南ビーチ FM を聴こう!

スマホや PC で 24 時間聴くことができます!

音楽とともに逗子・葉山からの相模湾、江ノ島、富士山のライブ映像をご覧ください。

←スマートフォンで QR コードを読み取るだけで手軽にアクセスできます。



<http://www.beachfm.co.jp/radio/>

TARO's Notes



Text: 木村太郎

新型コロナウイルス感染症が広がると、湘南ビーチ FM のインターネット放送の音質が悪化し、途切れ途切れになる現象が起きて多くのリスナーからクレームを頂戴した。

もとより放送がウイルスに汚染されたわけではなく、インターネットに放送を送っているサーバーがバンク状態になっていたことが分かった。

リモートワークで家庭などでパソコン相手に仕事をする方が、BGMとして放送を聴いていただけでなく、なったためらしいが、その増え方が尋常ではなかった。

そこで、いくらリスナーが増えても対応できるという米国のサーパー会社と契約し、湘南ビーチ FM のインターネット放送は、信号が太平洋を往復してから皆様に届けることになった。

その結果、放送が途切れなくなっただけでなく、音質も向上して地上波に勝るとも劣らないものになったと自負している。

これを機に、湘南ビーチ FM はインターネット放送がメインの放送局に脱皮したとも言える。

新型コロナウイルスの流行で、さまざまな産業のあり方が革命的に変わると言われているが、湘南ビーチ FM に限っては間違いなくその変化が訪れている。

INFORMATION

大塚商会PRESENTS

SHONAN JAZZ BY THE SEA in RIVIERA ZUSHI MARINA

9/5(土)から「大塚商会 presents SHONAN JAZZ BY THE SEA in RIVIERA ZUSHI MARINA」がスタートしました！
お客様に安心して会場にお越しいただけるよう、努力してまいりますので、ご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

開場 17:00 開演 18:00 終演 20:00

2020年10月3日(土)

Harvey Thompson with 田中裕士 TRIO TRANSITION Special guest HARU 高内 (チケット発売中)

MUSIC CHARGE ¥5,500 (全席指定)

Harvey Thompson(vo)/田中裕士(pf)/HARU高内(g)/Gene Jackson(ds)
Brent Nussey(b)



Harvey Thompson with 田中裕士 TRIO TRANSITION

2020年11月7日(土)

大西順子トリオ (チケット発売2020/10/4(日)10:00~)

MUSIC CHARGE ¥6,000 (全席指定)

大西順子(pf)/井上陽介(b)/吉良創太(ds)



大西順子

2020年12月5日(土)

タイムファイブ (チケット発売2020/11/8(日)10:00~)

MUSIC CHARGE ¥6,500 (全席指定)

田井康夫(1stVocal)/野口鎮雄(2ndVocal)/勅使河原貞昭(3rdVocal/tp)
吉村晴哉(4thVocal/key)/杉江浩平(5thVocal/fl)/相原秀章(g)



タイムファイブ

【MC】キャロル山崎【協賛】アサヒビール SL Creations パロークスジャパン

【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)【お問合せ】TEL 046-870-3313

*チケットはオンラインストアでのみ販売

*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。



新型コロナウイルス感染予防対策実施中
ご協力をお願いいたします。

マスク
着用



手指の
洗浄



1m
以上の
距離



手指の
消毒



Simplex Asset Management presents SALON CONCERT CLASSICA BY THE SEA

砂川涼子、園田隆一郎と巡る音楽の旅～日本の心とオペラの華

日時 2020年11月21日(土) 開場 16時 開演 17時

出演 ソプラノ：砂川涼子 ピアノ：園田隆一郎 ナビゲーター：五十嵐麻利江

料金：6,600円(グラスシャンパン付)

チケット好評発売中！湘南ビーチFMオンラインストアよりお求めください。



砂川涼子
©Yoshinobu Fukaya



園田隆一郎
©Fabio Parenzan



五十嵐麻利江



SHONAN BEACH FM GOODS COLLECTION

イラストレーター鈴木英人デザインラベルの「湘南ビーチFMビール789」が逗子、葉山、湘南人気商品とコラボレーション

湘南ビーチFMビール789 meets

☆スズキヤ逗子・葉山カレーセット

☆サーフショップ「オーシャングライド」湘南海族焼きチップスセット

☆ブレドール葉山ラスクセット

ギフトに！ご自宅用に！

湘南ビーチFMビール789とのペアリングをお楽しみください。

オンラインストアで好評販売中

酒類の販売につきましては、法令により20歳未満の方には販売できません。
妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。
飲酒運転は法律で禁止されています。





オープンエアの楽しみ

文・写真／堀祐一



▲第3切通付近（鎌倉側から逗子方面を望む）。



▲第2切通付近（逗子側から鎌倉方面を望む）。

外気を楽しむ

オープンエア。戸外や野外のことだが、この秋こそ外の空気を楽しむ時だ。新型コロナウイルスの影響で今年は『STAY HOME』から始まり各種イベントや祭りの中止、海水浴場の開設もなく、どこもかしこも密を控えた外出自粛ばかりだ。

さらに梅雨の長雨と記録更新の猛暑も重なって、屋内に籠もり気味の身体は少し体重も気になるくらいに鈍っているという状況と思われる。そこで、秋の気配が感じられるようになつたら、オープンエアを楽しむに外へ出てみよう。まだまだコロナ禍も収束したとはいえないが、せめて密にならない戸外で心身ともに開放感を味わい、ストレス発散することを勧めます。

というわけで、まずは近場の自然散策。海岸もいいのだが、人気があるのでそれなりに人も多い。そこで秋らしく山方面に向かってみる。逗子から鎌倉へ陸路からの入口を差す「鎌倉七口」と呼ばれる切通のひとつに「名越切通なごえきりどむし」がある。ここは近代道路として整備されてきていないので、中世の姿をよく残している。

名越切通

実は昨年関東地方を襲った台風の影響で、鎌倉のハイキングコースや切通もかなりの被害があり、全面通行止めとなっているところが多い。その中でも通行可能な「名越切通」は貴重な存在となっている。

「名越切通」は鎌倉時代に尾根を掘り割って造られたとされる道で、鎌倉と三浦半島方面を結ぶ陸路として重要な役割を果たしてきた。周辺には平場や切岸、やぐらや火葬跡なども多く分布しており、中世都市鎌倉の歴史的周縁景観を残している。

途上には大小3か所の狭い掘り割りがあるが、第1切通で発掘調査などを重ねた結果、現在の路面の下に複数の道路面が重なって発見されている。もっとも古いもので現地表から60センチ下に江戸時代後半以降に使われていた幅も広く側溝を備えた道があったことがわかっている。（右ページが第1切通を鎌倉側から逗子方面を望む写真）

国指定史跡でもある「名越切通」だが、久しぶりに森の空気を胸いっぱい吸い込みながらの朝の散策は気持ちがいいものだった。



▲まんだら堂やぐら群を入口から望む。(取材時は閉鎖中)

まんだら堂やぐら群

崖に四角い横穴を掘り、内部に石塔を建てるなどして納骨・供養する施設を「やぐら」という。13世紀後半頃から16世紀頃までの中世の人に使われた『お墓』である。

「まんだら堂やぐら群」は、150穴以上の存在が確認されている有数のやぐら群で、大変貴重なものだ。文化財として調査は行われているが、最も古い文献の検地帳によっても「まんだら堂」は畠の地名として記されているのみで、詳しいことはわかっていない。

「まんだら堂やぐら群」は保存管理の都合で通常公開はされておらず、期間限定公開となっている。今年度の初夏の公開はコロナ禍の影響で中止されたが、10月下旬から12月中旬までは公開できるように準備中。紅葉の頃にスピリチュアルなスポットで中世の空気を感じるのもいいかも。

【information】

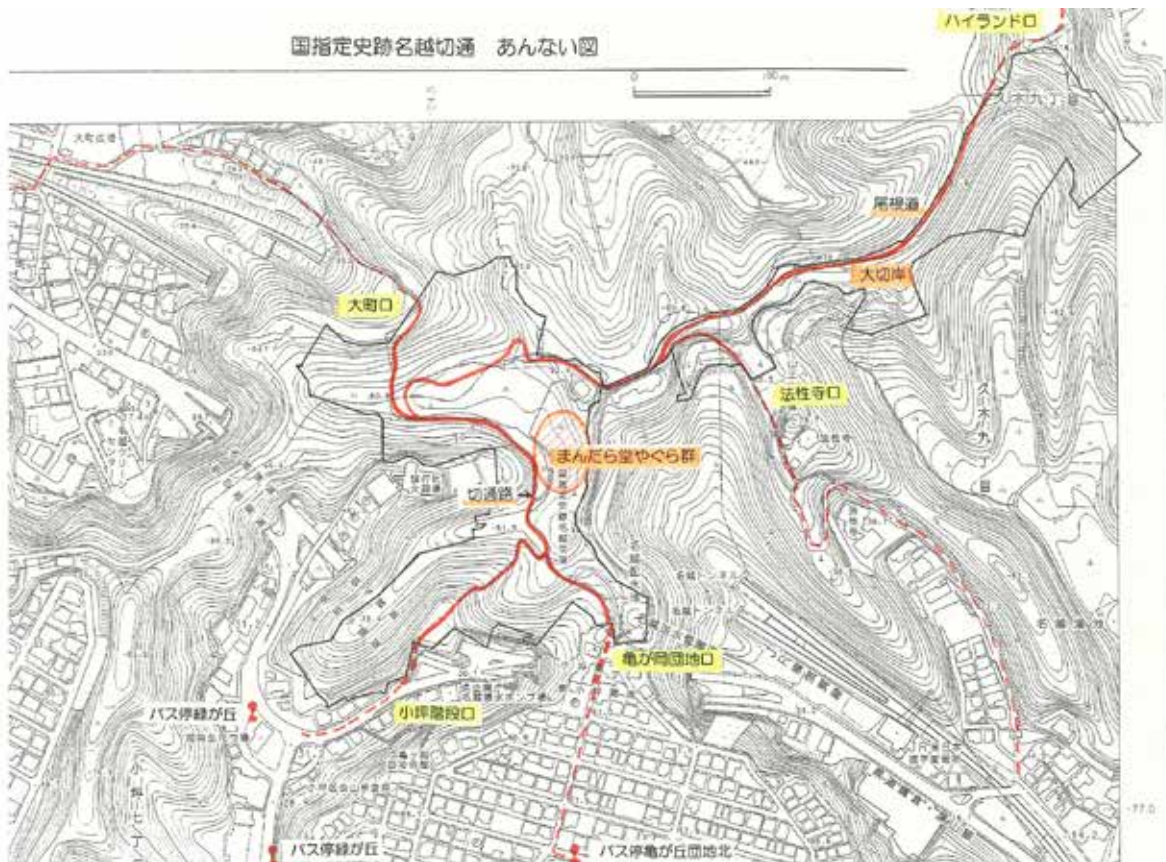
まんだら堂やぐら群
 限定公開については
逗子市役所
 教育部：社会教育課
 ☎：046-872-8153
 city.zushi.kanagawa.jp

▼切通の分岐点では方角標識類も整備されていて見やすい。



▼内部に火葬骨を納めていたと思われる石廟（鎌倉市指定文化財）。





▲名越切通のあんない図。(逗子市ホームページより)

さるばたけ おおきりぎし
お猿島の大切岸

名越第3切通から、山の尾根に向かう道を登っていくと、視界が開ける展望広場に出る。その先に屏風のように切り立った崖が連なっているのが「お猿島の大切岸」だ。

「切岸」とは、敵の侵入を防ぐ人工的な崖のこと。大切岸は長さ800m以上にわたる切り立った崖が尾根に沿って連続する遺構で、鎌倉幕府が攻撃に備えるために、切通の整備と一体のものとして築いた防衛遺構だといわれてきた。

しかし、平成14年の発掘調査の結果、板状の石を切り出す石切り場の跡だということが確認された。

とはいってもあくまで推測だが、石切だけが目的というわけではなく、あえて城壁のような崖を残して敵の攻撃を防ぐのに適した地形としたのかもしれない。

ちなみに「お猿島」というメルヘンチックな地名は、鎌倉を追われた日蓮が、この付近で3匹の白猿に助けられて岩窟に逃れたという伝承によるものだ。岩窟があったとされる場所は、今も日蓮宗のお寺「法性寺」として残っている。

▼滑らかに風化した砂岩の崖。



▼崖沿いに散策路が整備されている。(取材時は夏草が生い茂っていた)





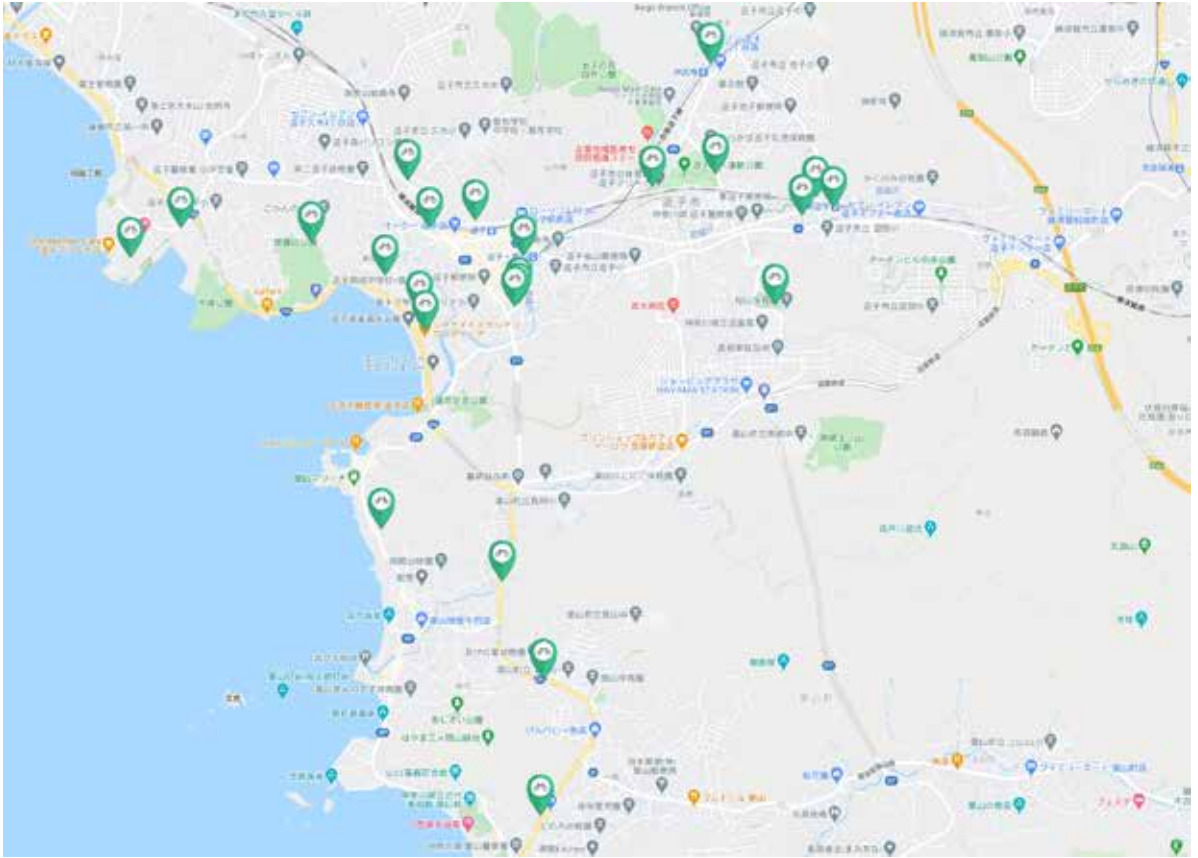
▲逗子マリーナのサイクルポートに整然と並ぶヤマハ製電動アシスト自転車。

シェアサイクリング

オープンエアといっても自然の中だけとは限らない。町中を自転車で行動するのも秋には気持ちいいオープンエアの楽しみ方だ。

もちろん自前のスポーツバイクでツーリングしてもいいのだが、昨年スタートした湘南エリアのシェアサイクル実証実験事業が目玉だ。湘南地域4市3町（平塚、鎌倉、藤沢、茅ヶ崎、寒川、大磯、二宮）からスタートしたが、逗子市も追って協働連携している。この事業は、オープンストリート（株）が運営する「HELLO CYCLING」を活用し、シナインモビリティPLUS（株）の協力のもと実施されている。

システムとしては、サイクルポートと呼ばれるシェアサイクル専用の駐輪場を設置し、電動アシスト自転車を15分70円、12時間1000円（エリアによって値段が異なる場合あり）で借りることができる。スマホ専用のアプリで登録から予約、支払いまでを管理、24時間いつでも利用可能で、HELLO CYCLINGのサイクルポートなら全国各地どこでも乗り捨て可能だ。



▲逗子・葉山のサイクルポート。葉山は店舗が独自に登録しているが、同じサービスブランドなので交互利用できる。(Google Maps利用)

【information】
 シェアサイクル事業については
逗子市役所
市民協働部：経済観光課
 ☎：046-872-8120
 city.zushi.kanagawa.jp
HELLO CYCLING
 hello-cycling.jp

湘南地域は狭い道が多く、車の駐車場確保も難しい。そこで以前から自転車レンタルのシステムが望まれていたが、駅前で運営する小規模なレンタル店では不都合も多かった。

しかし、今回の協働システムは新たな交通インフラを形成できる可能性がある。公共の場所や店先のスペースにサイクルポートさえ設置できれば、自転車のメンテナンスやサポートなどはすべて一括管理でおまかせ。しかも坂道の多いところでは電動アシストが大変重宝する。

当初はオリンピック開催にあたって増えるであろう観光客の対応として考えられたそうだが、開催延期となった現在では住民の普段使いからレジャーでのちょっとした足代わりに気軽に利用されているようだ。

逗子市商工会では『散歩タリンゲ』を合言葉に市民向け観光冊子も刊行しているので、今後はエコな移動手段として普及して欲しい。

▼GPSや通信機能を備えた遠隔管理ディスプレイ。



▼葉山での独自契約第1号店、ami hayamaは4台分のポートスペース。





▲園内の装飾類はすべて廃材や森のものを利用した手づくり。

オープンエア農園

ここはトイレや厨房を除けばほぼ完全にオープンエアな場所。自然に開かれた谷戸を開墾して造られた理想の空間といえる。設計図もなく秘密基地のような感覚で10年以上かけて自由にデザインされてきた農園。

現在は農薬や化学肥料を使用せずに自家栽培した野菜をメインとした農園レストランとして、あるいは各種宴会やイベントのスペースとして、そして農園ウエディングの会場として幅広く運営されている。

元々が密になりにくい野外空間なので、コロナ対策は自然が賄っているといえるくらいオープンエアだ。そこで、学校が休校になっている時期には、家でひとり留守番している子どもたちを対象に農園を開放して「農園給食カレー」の振る舞いをしてきた。子どもたちは無料でカレーを食べ、広い農園で様々なワークシヨップをしながらのびのびと遊べるという企画だ。たくさんのボランティアによる食材や物資の提供や協力があり、子どもたちの笑顔と賑わいで約3ヶ月の間、連日盛況したようだ。

▼2009年6月から荒地を開墾して始まったSYOKU-YABO農園。11年を経てもまだ進化し続けている。





▲完全予約の入場人数制限で「滞空時間」のライブが開催された。約半年ぶりの公演に解放された気持ちと音が農園中に響いた。

この企画で1000食以上のカレーを作ってきたオーナーの真中ヤスさんは、休校中の子どもたちのストレス解消や、共働きの家庭に於ける子どもの居場所を提供する目的に加え、給食代を免除された家庭の昼食代の負担を減らすために始めたそうだ。各地区で開かれていた子ども食堂の農園版というわけだ。

通常のイベントは軒並みキャンセルとなる中、オープンエアとはいえ感染リスクが完全にゼロではないこともあり、悩みながら無観客でライブ中継したりもしたが、8月には観客制限を施したライブも3回開催した。集まる人たちの笑顔を見ると、コミュニケーションや健康の大切さがしみじみとわかる。

結局、SYOKU-YABO農園のオープンエアとは『人』と『食』と『慈愛』に満ちていて、生きていくことの喜びを体感できる空間であると思った。

【information】
SYOKU-YABO 農園

横須賀市芦名 2-1700
大楠山登山口入り口

syoku-yabo.com
facebook.com/syokuyabo
instagram.com/syokuyabo

▼アート作品もあちこちに点在する。



▼農園内にはいろいろな場所にくつろげるスペースがある。



＼コアボディスタジオで／

YURAGI

葉山一色
鍼灸接骨院
グループ

ストレッチを体験

葉山一色鍼灸接骨院グループの新店舗

『整体&ゆらぎストレッチ コアボディスタジオ』が今年6月にニューオープン。

湘南ビーチFMのパーソナリティ3名が、YURAGIストレッチを体験してきました!



辛くない
痛くない!

たった30分で理想のカラダへ
YURAGIストレッチとは?

YURAGIストレッチは、あのイチロー選手も使用していた初動負荷ストレッチマシンの最新改良版。『コアボディスタジオ』は、整体院ならではの観点から肩や腰、お尻や下腹部への効果が期待できる8種類のマシンを導入し、独自の体改善プログラムをスタート。一つのマシンを約3分行うだけで、理想のカラダに近づけると評判です。

「肩こりや腰痛、坐骨神経痛などの原因の多くは、体の柔軟性が起因しています。スポーツをする人や不調を抱える方は、筋肉を鍛える前に体の柔軟性を養うことが大切なのです」と語る関野健太郎代表。YURAGIストレッチはマシンで体を揺らすだけで、インナーマッスルが緩み肩や腰の痛みが改善。継続することで自然と柔軟性が高まり筋肉を上手に使えるボディに! また、バネを使った初動負荷マシンは最低限の筋肉しか使わないので安全性も高く、体力に自信のない女性や高齢の方でも無理なく楽しめそうです。健康な体でいたい、スッキリボディになりたい、体幹を鍛えてスポーツのパフォーマンスを上げたい方は、ぜひ一度体験を!

体験したパーソナリティ

スッカリボディ
目指します!

体硬いけど、
大丈夫かな?

運動不足を
解消したい!



石川 帆さん

『いってらっしゃいFRIDAY』
毎週金曜日 6:00～8:00
『SHONAN BREEZE SATURDAY』
毎週土曜日 12:00～18:00



長村 光洋さん

『湘南ヘミングウェイ』
毎週金曜日 16:30～19:00



森川 いつみさん

『DAILY ZUSHI HAYAMA』
毎週月～木曜日
10:00～12:00

教えてくれた先生



コアボディスタジオ
セラピスト七海 絵里子さん

現役モデルとしても活躍しているスウェディッシュマッサージのセラピスト。YURAGIストレッチの指導も親切・丁寧に行ってくれる笑顔の素敵なお姉さん。



葉山一色鍼灸接骨院グループ代表
関野 健太郎さん

葉山一色接骨院グループのゴッドハンドと言えはこのお方。『DAILY ZUSHI HAYAMA (10:00～12:00)』で毎月第一火曜日にお届けしている「ハートフルライブ (10:15～)」に出演中。

湘南ビーチFMのパーソナリティがYURAGIストレッチを体験!

8種類の器具×約3分のプログラムを実際に体験してみた感想&お気に入りマシンはこちら!

ウエストが締められそう!



骨盤底筋に効く

乗っているだけで楽しい「ツイスター」。上半身をリズムカルにひねることで、首から背中が伸びて気持ち良かったです。ウエストの引き締めにも効果がありそう! 30分のプログラムは辛いのに薄っすらと汗をかく運動量。普段あまり運動をしない私も長く続けられそうです。

女性にとって大切な筋肉と言われている骨盤底筋を緩め、上手に使うことができるようになるとお尻の形が整い美尻に♪ またこの筋肉を鍛えると、尿漏れ予防にも効果的です。

肩が気持ちイイ!!



肩甲骨をゆるめる

普段から肩こりが酷いので、この「ショルダー」が一番気持ち良かったです。マシンのサポートもあり、凝り固まった肩甲骨も無理なく動かせました。肩と言うよりも肩甲骨の内側に効いている感じがな。肩甲骨周りが柔らかくなり、肩の可動域が広がったことを実感しました。

肩甲骨周り、僧帽筋を緩めるのに効果的なマシン。肩甲骨の筋肉を上手に使えるようになると、肩こり・腰痛が減りスポーツのパフォーマンスも上がりますよ!

下半身の裏側が伸びてる!



太もも・お尻の筋肉に

体が硬いので、最初は「クラス」に乗ることで精一杯。先生の助言を受け、力まずにバネが起こす自然なゆらぎに身を任せると、徐々に足が伸ばせるようになったので驚きました。最初は足が張っていましたが、数分でお尻の裏からふくらはぎの筋肉が伸びて足がスッカリしました。

太ももの裏からお尻の筋肉を緩めるマシン。坐骨神経痛のある方はこの部分がガチガチに固まっているので、この筋肉を緩めることで神経の圧迫が減り、腰痛が改善されます。

月会費
6,900円
理想の
ボディに!

最初の30日間無料
キャンペーン実施中

スタジオは、葉山一色鍼灸接骨院の2階。ストレッチの他、通常の整体やマッサージも行っています。ストレッチ後の施術もおススメです!

整体&ゆらぎストレッチ コアボディスタジオ

TEL: 046-845-9733

住所: 神奈川県三浦郡葉山町一色1962

アクセス: JR横須賀線逗子駅よりバス18分

旧役場前バス停より徒歩1分

営業時間: 午前9時から午後7時30分

定休日: 無休

駐車場: あり <https://www.facebook.com/corebodyzushi/>



また来ます!

必要な
時には

手技も加えてくれます!

体が凝り固まった長村さんに手技を行う代表。すると、前屈ができるように。トレーニング中に不調な箇所を相談できて、その場で改善してもらえるのは、接骨院併設のスタジオならではの!



キッズサーフィンスクール

KAILOA SURF (カイルア サーフ)

TEL 0466-25-8211 所 藤沢市片瀬海岸 2-9-10-101
 交 小田急 片瀬江ノ島駅 改札横
 休 火曜 営 10:00～17:00 URL <http://www.kailoa.com/>

海が大好きな子供たちにサーフィンを通じて自然と触れ合う体験をサポート
 対象 6才～15才
 未経験者歓迎
 新規生随時募集
 お気軽にお問合せ下さい



LOVE THE OCEAN!



アパレル

muta MARINE ZUSHI (ムータ・マリンズシ)

TEL 0467-39-5589
 所 逗子市小坪 5-23-16 逗子マリーナ内リビエラプラザ 1F
 休 火曜 営 10:00～19:00 URL <http://muta-japan.com>

【ムータ・マリンズシ】
 海外リゾート気分を堪能できる「リビエラ逗子マリーナ」に大人の海をコンセプトにしたマリンプランド「muta MARINE」の新店がオープン



デザインと機能性を備えたアイテムが豊富



フラワーシミュン、ウェディング装花制作アトリエ

atelier 春 (アトリエシュン)

TEL 0467-81-4447 / 080-7465-1875 所 鎌倉市山ノ内 956-1 Terrace 北鎌倉2 交 JR 北鎌倉駅 (西口) より徒歩2分 休 毎週月曜、第1・第3火曜 営 平日13時～18時、土日祝11時～18時 (都度 SNS にて発信) URL <http://atelier-shun.jp/> Mail atelier.mss64@gmail.com

春の陽ざしのように優しくあたたかな花と空間を提供致します。ウェディング装花制作や前撮り撮影ブーケ制作他大切なフラワーギフト等は全国発送も承ります。



ATELIER SHUN



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。



明るく開放的な歯科医院です



SHONAN SHOP LIST

LIFE

Fashion
Music
Goods
Clinic

除菌除臭の仕事

有限会社エイワン、株式会社ロング・エヴィティー

TEL 080-9810-4184, 090-1214-0423 所 逗子市桜山 6-1326-105 交 京急バス葉根入口徒歩1分 休 土日祝 営 9:00～17:00
 Mail k.furumoto@longevity.co.jp y.furumoto@longevity.co.jp

有名施設からも引合いがある除菌除臭剤を取り扱っております！国際的なハラル認証も取得している除菌剤です！すぐにお届けします。お気軽にお問合せ下さい。



弱酸性次亜塩素酸水 ステリパワー

トータル開運サロン

Healing & Stones Waioli

TEL 046-845-9717 所 葉山町長柄 865 葉山テラス 202 (ローソン逗葉新道店 2F) 交 長柄交差点バス停下徒歩7分 休 不定休 (予約優先) 営 11:00～18:00 URL <https://www.waioli-space.com/>

葉山の開運・癒しのお店。ストーンジュエリー製作、販売の他、運勢鑑定、開運風水講座も随時開催。春・秋に十数店舗出店の癒しイベントも開催。お気軽にご連絡ください。



気の良い空間で運氣もアップ



ワイン販売・飲食・宿泊

ナチュラルワイン専門店 ami hayama (アミハヤマ)

TEL 046-874-6776 所 葉山町一色2152-4
交 バス停「旧役場前」向かい (ワインのイラストが目印)
休 火・水 営 11:00～日没頃 URL ami-hayama.jp

自社輸入のドイツワインを中心とした、世界各国のナチュラルワイン専門店です。少数生産のブドウから造られる、体に染み渡るとっておきのワインを、心を込めてご案内します。



2Fは宿泊施設 (hôtel ami hayama)

複合施設 (Cafe・Bar・宿・料理教室・LD事務所)

FLAG Zushi

TEL 046-845-9293 所 逗子市山の根1-3-17 交 JR 逗子駅西口から鎌倉側に徒歩1分 休 日 営 Cafe: 火～金 10:00～16:00
※ Cafe 以外は予約制 URL https://flag-local.com/

FLAG Zushi はカフェ、日替わりBAR、宿、FP オフィス、クッキングスタジオ、など施設は小粒ながらもいくつもの顔をもつ地域のコミュニティースペース



是非あなた自身の旗 (FLAG) を立てに、まずは気軽にお立ち寄りください。

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 (モデルハウス) 046-872-6000 (本社/見学のご予約) 046-870-1500
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・造園・外構・造作家具などがご覧頂けます

築20年以上の経年変化を体感できるモデルハウス 見学ご予約受付中!!!

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頂けます。是非お越しください。



家具などの提案も特徴的なものがたりです。真似したくなるポイントが随所にあります

土日祝も車検OK

輸入車・ハイブリッド車も大歓迎!!

0120-918-925

お問合せ時間 9:00～20:00



民間車検工場として、確かな腕の整備士が安心の価格でお客様の愛車をお預かりします。



お車の事なら何でも(車検・新車/中古車販売・自動車保険・钣金 等)ご相談ください。

コスモMyカーリースSTORE

車検	買取・販売	メンテナンス
洗車	タイヤ交換	カーリース



COSMO 民間車検工場

コスモMyカーリースSTORE

セルブ 葉山SS

株式会社 富士オイル 三浦郡葉山町長柄1814-1

返葉新道料金所すぐそば!!



クラシック級建築士事務所
カラマツ薫る木張りの家

GOT HOME?



ADD: 鎌倉市十二所9B5-11
TEL: 0467-23-5078
OPEN: Tue-Sat. 9:00-18:00
URL: www.clachic.casa
MAIL: info@clachic.casa

VILLA MORITO ヴィラ森戸

所 葉山町堀内1005-31-3F 交 逗子駅東口より京急バス葉山一色行き「森戸神社」下車すぐ。森戸神社参道内
URL http://villa-morito.com

海と緑に囲まれた風光明媚な町、葉山 森戸にある1日1組2名様限定のゲストルーム。ラグジュアリーな空間を演出するこだわりの家具や屋上ジェットバスでワンランク上のプライベートタイムを満喫いただけます。



上質な空間で至福のひとときを

動物病院

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

葉山町と横須賀市の境にある犬猫専門の動物病院です。一般検診、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。ドッグラン、猫優先待合室あり。ペット保険対応。予約優先。



こうめ動物病院
Koume Animal Clinic



犬の幼稚園 火曜日（不定期）で開園中

sola-ソーラ

TEL 046-872-3039 所 逗子市逗子6-5-1 ホワイト&グレービル1F
交 京急逗子-葉山駅南口より徒歩2分 休 水 診 10:30~18:30
URL http://sola.fem.jp/ Instagram: sola.zushi

潮風かおる町
逗子の小さなセレクトショップ
【sola ソーラ】
アクセサリ、バック、シューズなど、
オンラインストア始めました!

Instagram
↓
sola.zushi
↓
ショップを見る



Shoeshine Chum's Bar シューシャインチャムズバー

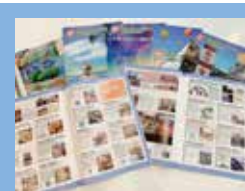
TEL 046-815-6165 所 逗子市逗子5-4-27 交 京急逗子-葉山駅徒歩5分
休 日曜日 臨時休業あり 診 平日11:00~19:00 土・祝日10:00~18:00 URL www.chumsbar.com shoeshinechumsbar@gmail.com

靴選びにお困りの方。
ご自身の足のサイズご存知ですか?
永く履ける良質な靴をご提案いたします。

革製品のクリーニング、
修理はお任せください。
他店で断られた修理なども
ぜひご相談ください。



海小屋をイメージした店内でゆっくりと。



毎週木曜日コーナー（17時頃）O.A.

「CATCH UP! SHONAN BEACH FM MAGAZINE」

湘南ビーチFMプログラム
月~木曜日 16:00-18:00
「SHONAN BEACH FM TWILIGHT TIME」内のコーナー
では、湘南ビーチFMマガジンの
ショップリストに掲載店舗を
ご紹介!

パーソナリティ 鈴木梨江



CARROZZA - カロツツァ

TEL 0468-97-5173 所 三浦市南下浦町上宮田3196
交 京急・三浦海岸駅から徒歩5分 休 不定休 診 9:00~19:00
URL https://rental.carrozza-japan.com/

CARROZZAは興味はあったけど、
所有するのは難しクルマを揃え、
「一度は乗って見たかった」
を実現させます。
そんなクルマを気軽にレンタルして、
湘南を楽しみませんか?



湘南や三浦半島をオープンカーで楽しもう!

ライフサポート TENZYU てんじゅ

TEL 0800-800-5157 所 横須賀市浦上台2-16-6 ライトコート浦上台301
 交 京急浦賀駅から徒歩10分
 営 9:00～18:00 暮らしサポートサービスは24時間365日対応可能



【年会費、登録費用、更新料、月額管理料 ご負担なし】

横須賀市内・三浦市内・葉山町内・逗子市内でサービス提供しております。一回のみでもご利用可能!

介護保険適用外のシニア専門、在宅サポートサービスの会社です。介護保険で対応できないことや日常生活で不便に感じていること、お困りになられていることをサポートヘルパーがお手伝い。そのご家族の充実した楽しい生活づくりをサポートいたします。お気軽にご連絡ください!

生活支援



掃除や整理収納、洗濯、お食事の調理、車とり、ペットのお世話など。

買い物各種代行



生活必需品の買い付けや洗濯、各種手続きなどの代行をいたします。

外出の付き添い



散歩や通院、お喜祭り、冠婚葬祭、数覧などの外出の付き添いをいたします。

シニアケア



見守りや、話し相手、趣味のお相手、安否確認など暮らしのケアをいたします。

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 京急逗子・葉山駅より徒歩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/>



1人でも多くの人に、素敵な笑顔を。

黄ばみが気になる方、お気軽にご相談を!

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「ねもと歯科クリニック」。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5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。

★歯科医院のホワイトニング★
 前歯上下12本の範囲
 15,000円(税抜)※保険適用外
 ◎その他、口元を美しくするメニューがございます。
 当院では感染症予防対策を行っております。
 詳しくはこちら!
<https://www.whiteessence.com/COVID-19/>

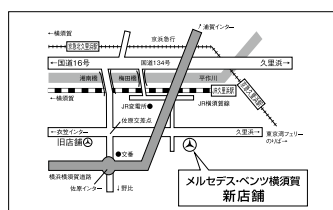
メルセデス・ベンツ横須賀

新車/認定中古車/サービスとメルセデスのことなら何なりとご用命ください。

佐原交差点から久里浜方面へ3分。皆様のご来店を心よりお待ちしております



Mercedes-Benz



メルセデス・ベンツ正規販売店
メルセデス・ベンツ横須賀
 (株)シュテルン世田谷

〒239-0835 横須賀市佐原4-9-3
 営業時間/9:30～19:00
 水曜定休(祝日の場合は営業いたします)

新車 ☎046-836-6555
 サービス ☎046-833-3656

<http://www.mercedes-benz-yokosuka.jp>



ご来店記念プレゼント

本誌「湘南ビーチFMマガジン」をメルセデス・ベンツ横須賀にお持ち下さい。メルセデス・ベンツオリジナルグッズをご用意しております。

※数に限りがございます。品切れの際はご容赦願います。



MOTOMACHI
Union
葉山店

毎月3日
毎週月曜日

京急
プレミア
ポイント 5倍

5のつく日は
お米 対象商品限定
表示価格より
2割引

※広告商品・特売商品・一部商品を除きます。

毎週
火曜日
アイス
クリーム
表示価格より
3割引

※ロックアイス除く

音楽紹介 **The Hit me's 現状 (人見欣幸の活動)**

URL <http://good-times.site/>
YouTube: GOOD TIMES TUBE で検索
FACEBOOK: 人見欣幸

YouTube 番組出演、CD や雑誌、ウェブサイトへの寄稿、バーのDJなど色いろ活動中。仕事依頼お待ちしております! 7/29発売「70's ベスト100」(Universal UICY-15890/4) 5枚組¥3,850! 楽曲解説を担当



illustration: 内海初寧

不動産 **COCO-HOUSE 葉山店**

TEL 046-876-6013 所 葉山町長柄 1583-17 HAYAMA ステーション内 交 各来店の際は自家用車などでお越しください。
休 水曜日 営 9:00~19:00 URL <http://coco-h.com>

QR 使えますか? →



ペット、マットレスなど寝具全般、今治タオル **LIVE HAYAMA NATURAL SLEEP**

TEL 0120-434-544 所 葉山町一色 1770
交 京急バス「葉山大道」下車徒歩2分 休 月曜日
営 9:30~17:30 MAIL natural@hayamasleep.com

枕で悩んでいる方へ
なかなか自分に合う枕が見つからない。今までいくつか買ったけどしっくりこない。高反発でもない低反発でもないポテドクターだけの「正反発」店舗でお試し大歓迎です。(湘南ビーチ FM を見た方のご購入で専用ピロケースプレゼント)



柔らかいけど支えてくれる不思議な素材

ギャラリー **gallery 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 (企画展についてはHP、FB、Instagram をご確認ください) URL www.tiptoe-hayama.com (FB 有り)

新型コロナウイルスが勢いを増しているようなのでもう少ししばらくお休みします。Instagram (gallerytiptoe)、フェイスブックで常設品をご案内しておりますのでご希望などがございましたら電話またはメールでご連絡ください。



常設展についてはお問合せ下さい

Shonan Beach FM 78.9 Magazine

次号
vol.59
2020年
12月11日(金)
発行予定!!

ブラジル雑貨輸入専門店 **Coloridas Kamakura (コロリーダス カマクラ)**

TEL 050-5373-7849 所 鎌倉市御成町 2-9H KAMAKURA 2-A
交 JR 鎌倉駅より徒歩3分 休 水曜、木曜 営 13:00~18:00
URL <http://coloridas.jp>

コロリーダスの新店舗が鎌倉にオープン!
黄金の草を使ったアクセサリ「ビオジュエリー」やブラジルの人気ファッションブランドからフォークアートまで元気なアイテムが盛り沢山



葉山マリーナでは新型コロナウイルス感染拡大対策を行っております

身体的距離の確保

- レジ前や入店時でのお客様が整列する際の間隔の確保を促すPOPを設置しております。
- エレベーター利用において、適切な間隔を確保するための案内を行っております。

清掃・消毒

- 複数のお客様が手を触れる箇所は定期的に消毒を行っております。
- 入口等には消毒液を設置しております。

HAYAMA MARINA



接触感染・飛沫感染の防止

- レジ前等にビニールカーテン等の仕切りを設置いたしております。
- レジにおけるお会計時の現金等をトレイで受け渡しいたしております。



販売員の感染症予防対策

- スタッフはマスクの着用を義務化し、こまめな消毒を行っております。
- スタッフは出勤時、非接触型体温計による発熱チェックを行っております。

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
 営業：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

葉山どうぶつ病院 (日本動物病院協会認定病院・国際猫医学会 GOLD 認定病院)

TEL 046-875-1199 所 葉山町堀内 639 国道134号沿い、風早橋バス停徒歩1分 駐車場12台 OK 休 木曜・日曜・祝日の午後のみ
 営業 午前9:00～12:00、午後16:30～19:00 URL <http://www.hah.co.jp/>



人と動物にやさしい病院です

専門科の診療を受けられます
 そして優しいスタッフが
 きめ細やかなお世話をします

一次診療施設としては湘南地域で唯一(国内でも3病院のみ)
 腫瘍科・循環器科・整形外科・皮膚科・エキゾチックアニマル科・中医学(鍼灸・漢方薬)療法科・自然療法科・シニア科等の専門医(学会認定医)や専門担当医による専門科の診療が受けられます。



ネコちゃんは猫専用待合室をご利用ください



猫専任スタッフがお世話をします



腫瘍外科整形外科軟部外科を得意とします。

当院は国際猫医学会 (isfm) の“猫に優しい病院”としてゴールド認定を取得しています。

株式会社 誠行社 小坪斎場・桜山斎場 月華

TEL 0120-889-552 所 逗子市小坪 7-1216 逗子市桜山 5-3-11
 URL www.zushi-seikousha.co.jp/



昨年11月スタート、桜山斎場 家族葬ホール【月華】

心をつなぐお葬式
 安心と感謝でおおくり頂くお葬式

故人との最期の想い出を誠行社でおつくりください
 故人様からご家族様へご家族様から故人様へ感謝の「こころをつなぐ」そんなお葬式をお手伝いします



(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
 鶴沼店 TEL 0466-33-2200 営 9:00~22:00



スタッフ募集中。詳しくは最寄り店舗までお問い合わせ下さい。

東逗子店 TEL 046-871-0658 営 9:00~21:00
 西鎌倉店 TEL 0467-31-9090 営 9:00~21:00
<http://suzukiya-inc.jp>

電話一本で、お買物ができる
 大変便利な「宅配サービス」を
 ご利用下さい。TEL 0120-713-315

運転免許の自主返納をサポート！
 Sクラブカード会員様なら、運転
 経歴証明書のご提示でお買上本体
 合計金額から5%割引致します。
 (一部対象外商品がございます)

※詳細につきましては最寄りの
 店舗までお問い合わせ下さい。

便利でお得な電子マネー
Sクラブコジカカード

入会受付中

お買物ポイントもたまる
 お買上金額 200円(税別)ごとに
 1ポイント進呈。
 500ポイントで500円のお値引に
 ご利用いただけます。

cadenza (カデンツァ)

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



140インチ (4K) THEATER CORNER

4K 対応
 65インチ有機 EL、85インチ液晶
 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。



65インチ有機 EL テレビ、85インチ液晶テレビ

ハウスモリー逗子

TEL 046-872-1533 所 逗子市逗子1-8-10 交 JR 逗子駅、東口より
 徒歩5分、池田通り沿い 休 年中無休(年末年始を除く) 営 木~月9:30
 ~19:00、火、水~17:00 URL <http://www.housemory.co.jp/>

お客様のご希望・予算・ライフ
 スタイル等をお聞きし、条件
 に合った物件を的確にご案内
 いたします。海辺の物件情
 報満載逗子・葉山・鎌倉エリア
 を探すならハウスモリーへ！

元気モリモリ
 ハウスモリー
 モリー君も待ってるワン♪



poisson de Paris — ポワソン・ド・パリ

TEL 046-874-7215 所 葉山町長柄12-1 カザハヤテラス1 交 [長柄橋]
 逗子方面バス停斜め前 / 長柄交差点よりR134横須賀方面へ車で1分
 (専用P有) 休 火・水曜 営 11:00~17:00 URL <https://portunion.jp/>

「ジャックゴム葉山店」から
 店名を変更し、超軽量で丈
 夫な特殊素材を使ったフラ
 ンス製バッグ「ジャックゴ
 ム」に加え、フランスで活
 躍するこだわりのブランド
 を取り揃えております。



WEB SHOP & 東京・横浜・神戸にも店舗あり

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>



greeen face-produce

TEL 0468-54-9957 所 葉山町堀内980 葉山館1F
 交 葉山元町交差点側 休 火曜日 営 日曜日~土曜日 11:00~
 19:00 E-mail greeenface@gmail.com

【空間コーディネート、承ります】
 自然の恵みでお庭や店舗、オ
 フィスの空間コーディネートし
 ます。
 趣味小屋の施工、お部屋のリ
 フォームなど、流木や天然石を
 使用してトータルプロデュース。
 詳しくはインスタをご覧ください。



是非、葉山に来た際にはお立ち寄りください。

次号
 vol.59

**Shonan Beach FM 78.9
 Magazine**

2020年12月11日(金)発行予定!!

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 営 9:00～18:00
[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://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!

新規会員 & スクール生
 会員募集中!

SCHOOL

Dance
Sports
Cooking
Language

フットサルチーム TAMPION(タンピオン)

TEL 090-3525-3508(田村) 所 逗子市立小坪小学校、沼間小学校
 交 逗子駅より車で約10分 ※バス、自転車でもご参加下さい 休 水・土・日
 営 (1部)18:05～19:15 (2部)19:15～20:40 電 mikichi45@gmail.com

逗子市内の小中学校体育館を使用して、子供達の為のフットサルレッスンを開催しています(^_^) 初回体験無料にて新スクール生募集中!! 詳しくは下記QRコードで



女子だけの「女子部」もあります(^o^)



ジャック英会話

TEL 046-871-5896 所 逗子市逗子2-6-31 文章堂ビル3F (JR 逗子駅目の前、魚佐次さんの上) 休 日曜日(不定休あり) 営 月曜日～金曜日 10:00～21:00 土曜日9:00～17:00 電 <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。 \\ 初回レッスン無料サービス中//是非お問合せください。



無料体験実施中!ぜひお問い合わせ下さい。



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 京急逗子・葉山駅北口 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 電 www.pczushi.com



「マガジンを見た」で入会金¥3300 → ¥1650 (半額)

月替わりテーマの「2コインショートレッスン」詳細はお気軽にお問い合わせください。

お陰様で開業から18年。IT 機器の単なる機能・操作説明だけではなく、活用面に応じた最良の方法をご案内します。ゆったりした座席で少人数制(最大6名)。1回120分のレッスンで、ベテラン講師が丁寧にご指導しますのでじっくり学べます。スマホやiPadのカリキュラムもあり、個人レッスンも承ります。



週替わりの生花が飾る教室



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。

SHONAN BEACH FM GOODS COLLECTION

湘南のご贈答は789ビールで!

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。

湘南ビーチFMビール789 ビルスナー・スタウト・レッドエールセット

- 6本BOXセット ¥2,541(税込)
- 12本BOXセット ¥4,917(税込)
- 24本BOXセット ¥9,669(税込)

送料別途

オンラインストアで好評販売中

酒類の販売につきましては、法令により20歳未満の方には販売できません。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。飲酒運転は法律で禁止されています。



いやしのリラクゼーション・トリートメント

古民家のお店「シュエット」

TEL 080-5495-7847 所 逗子市桜山5-5-16
 交 JR 東逗子駅より徒歩5分 休 不定休 営 11:00～18:00
 URL <https://chouette-zushi.amebaownd.com/>

逗子銀座通りから東逗子に移転します。
 10/2(金)満月大安にオープン！
 パワーストーン・雑貨・アクセサリーの販売、タイの伝統木槌療法「トークセン」が体験できます。



「いやしのよりどころ」ぜひ、ご来店下さい☆

酵素風呂サロン公衆浴場

酵素風呂デトックスサロン BONADEA

TEL 046-884-8577 所 逗子市逗子1-7-2エルカミーノ2階 交 逗子駅から徒歩5分 休 不定休 営 9:30～19:00 (最終受付17:30)
 URL bonadea.zushi2019@gmail.com <https://bonadea-salon.com/>

約1時間の滞在で、大量発汗と美肌効果が実感出来ます！
 全てのコースに酵素ドリンク & 水素水飲み放題付き！！
 ヒノキの香りに全身包まれて、デトックスと極上のリラクゼーションを体験して下さい☆
 手ぶらでOK! お得な回数券あり!



マガジンを見た方には10%割引します

鍼灸マッサージサロン

はり灸マッサージ ASK - Acupuncture & health care Salon K-

TEL 070-4478-2025 所 逗子市逗子1-6-13 交 銀座通り路地裏 逗子駅徒歩4分・逗子・葉山駅徒歩6分 休 不定休 営 月～金 9:00～20:00 土日祝 9:00～18:00
 URL acuzushihayama.com acuzushihayama@gmail.com

銀座通り路地裏にある鍼灸マッサージサロンASK(あすく) / 事前予約制 / 女性専用 / 鍼灸 / 美容鍼 / クレニオセイクラル / アロマ / Acupuncture & Massage clinic for Women English Available! 詳細はHPへ♪



自然治癒力を引出すお手伝い致します♪

=感染予防対策実施中=

～こころやすらぐ～

ネイル
 リンパマッサージ
 ワックス脱毛



ネイル&リラクゼーションサロン
Bella Vita
 ベッラ ヴィータ

女性専用・完全予約制
 ご予約はTEL・WEBで
 ☎046-890-6639
 神奈川県逗子市逗子5-3-30
 ハウス逗子海岸201
<http://bellavita.jp>



やさしくあなたの
 きれいを開花する



美しく輝く毎日

ジェルなのに自爪に優しい

爪に優しいジェル、シェラックを使用。
 通常のジェルとは違い爪を削りません。
 傷んだ爪も、オシャレをしながら健康な爪に。

リンパマッサージで体の内側からリフレッシュ

アロマオイルを使ったリンパマッサージ。
 滞ったリンパを流すことで、血行を良くし
 疲れや冷え・むくみの解消に効果があります。

美肌をつくるリラクゼーションワックス脱毛

国産ワックスを使用し、肌の負担を軽減。
 まるで眠くなるほどにリラックスできます。
 匠道のワックス脱毛は気になる部位だけお手軽にきれいにできます。

「湘南ビーチFMマガジンを見た」で10%OFF

(他クーポンとの併用不可・店販品除く)

JR逗子駅東口・京急逗子・葉山駅南口から徒歩4分
 京急バス池田通り・逗子郵便局から徒歩1分
 銀座通り入口交差点前
 10:00～20:00 (受付19:00迄) 不定休

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 月曜日9:00～18:30 水～土9:00～19:00、日祝9:00～18:00 URL http://www.tricca-m2b.com/

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♪



大人世代からお子様まで、お気軽にお越し下さいませ!!

アロママナーサロン

アロマガーデン

TEL 090-1047-6991 所 逗子市久木8-9-29 交 ハイランドバス停より徒歩1分 駐車場あり 休 不定休 (完全予約制) 営 9時～20時 (要相談) URL aromagarden-zushi.com

アロマオンライン講座を開催します。初回は感染症予防マスクスプレーの作り方をご紹介します。お申込みの方に3回分のキットを事前にお届けしオンラインで一緒に作りましょう。精油の正しい使い方、蚊よけスプレーなどのアレンジもご紹介いたします。お気軽にご参加ください。



PC、スマホ、タブレットからご参加ください

FOOD
Restaurant
Bar
Sweets
Grocery

トータルリラクゼーションサロン

ハワイアンロミロミ・黄土よもぎ蒸し♡Pu'u anela

TEL 090-1606-8474 所 逗子市逗子3-2-7 交 京急逗子・葉山駅 徒歩2分 延命寺先の美容室 ease さん隣。無料Pあり 休 不定休 営 10:00～19:00 (予約制) URL puuanela.com

逗子駅近の隠れ家サロン
ロミロミやアロママッサージ
黄土よもぎ蒸し、オーガニック
クモリンガ蒸し etc..
心と体が元気になるサロン
です♡他メニューなど詳しくは
HPをご覧ください♡



全てのメニューにティータイムが付きませ♡

スペインバル

Restaurant & Bar VAMONOS

TEL 046-845-9397 所 葉山町堀内1003-3 交 森戸海岸バス停徒歩0分 堀内交番となり 休 月 営 17:30～23:00

森戸海岸すぐそば。地域の皆さまに愛され続ける店を目指しています。タバサもお酒も豊富です。



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 7:00～19:00 URL http://ysbodyfactory.com

”その猫背、心の問題かもしれません”
当ジムではトレーニングを通じて40代からの体の健康と心の健幸のお手伝いをさせていただきます。



ありがとう!公式 youtube1500名突破!

新型コロナウイルス感染予防対策実施中 ご協力をお願いいたします。

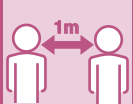
マスク
着用



手指の
洗浄



1m
以上の
距離



手指の
消毒



カイロマナーティック

逗子 美容カイロのおうち

TEL 046-874-4130 所 逗子市池子 3-8 東逗子ハイツ 交 京急神武寺駅徒歩10分 JR 東逗子駅徒歩8分 休 不定休 営 10:00～20:00 (完全予約制)

原因の追及から施術をし自宅ケア法のアドバイスを大切に、ハンドケア、フットケア、ダイエットにもお役に立っています。HPで詳細をご覧くださいねえ。出張可



施術の後は、笑顔が一番!

鶏料理・蕎麦

一石二鳥

TEL 046-876-6790 所 逗子市逗子5-1-12 カサハラビル B2F
交 JR 逗子駅より徒歩3分、京急逗子・葉山駅より徒歩1分
休 月曜日 営 ランチ12:00-14:00 ディナー17:00-23:00

湘南ビーチFM マガジンを
見た!!

で

無料

→



鹿児島から直送 さつま知覧どりお刺身盛り合わせ

お惣菜、お弁当

葉山マルシェ

TEL 046-854-4629 所 葉山町下山口954-1 交 京急バス「新沢、水源地」バス停より徒歩10分 (P有り) 休 水曜日 (TELにて確認) 営 10:00~17:00 URL <https://hayama-marche.com/>

石井ファームで育てている牛は全てメス牛。その中でも葉山牛は長期肥育を行っており、牛肉の旨味と香りが凝縮されています。ここでしか買えない牛肉をお楽しみ下さい。



地場野菜、惣菜、お弁当も販売しています。

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 平日17:00~24:00 土日・祝日・祝前日17:00~26:00 (営業時間の変更有り)

古民家を改装した店内 旨肴と酒、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

フードトラック

バンザイ フードトラック produced by MatchPoint

TEL 046-871-0371 所 逗子市池子2-5-6 (湘南ビーチFM 駐車場)
交 京急神武寺駅徒歩5分
営 毎週金曜日 11:30~18:00

はい! マッチポイントです 湘南ビーチFM に毎週金曜 幸せの黄色いバンザイ号で 名物のカレーをお届け! 他にも色々な「美味しい」満載で街を走り回ります! ~ 出店情報大募集中! ~



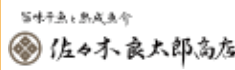
So! Come and get your curry!

干魚店

旨味干魚と熟成魚介 佐々木良太郎商店

TEL 046-854-9477 所 葉山町一色982
交 県道27号線葉山郵便局前交差点そば
休 木 営 11:00~20:00 URL <https://sakana.tld>

新鮮な旬の魚介を使い、自家製の干魚、イカの塩辛、地魚の酢めなどを作って販売しています。晩のおかずにも丁度良いお魚はもちろん手土産や贈り物としての逸品も人気のお店です。



相鉄ローゼン葉山店の目の前です!

喫茶店・カフェ

Breeze Terrace Shonan

TEL 046-874-6722 所 横須賀市湘南国際村1-1-6
交 京急バス湘南国際村子安口徒歩4分 休 火水木
営 10:00~17:00 URL breeze-terrace-shonan.com

湘南国際村にコーヒーと音楽の店をオープンしました。駐車場も10台分用意しました。心地よい風、心地よい音、心地よい空間、そして手作りの飲物と軽食を用意してお待ちしています。



さわやかな風がテラスを吹きぬけます。



2020年
12月11日(金)
発行予定!!

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



福来成 盛りだくさん!

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



珈琲豆焙煎販売専門店

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

古民家レストラン&カフェ

リトルキッチン Ha・ya・ma

TEL 046-897-0333 所 葉山町木古庭 507
交 バス停「木古庭」より徒歩5分 休 日・月曜日
営 11:00～15:00

葉山朝市のスープ屋さんで
もうおなじみ
こんな時期だからこそ
小人数での食事会も
応援しています。春からは
葉山をもっと元気に
湯豆腐と花見弁当イベント
500円ピザイベント
産地を選ぶ夏そばイベント
詳しくはお店にお電話を



コロナに負けるな三浦半島協力プロジェクト

飲食店

ミサキドーナツ返子店

TEL 046-895-1329 所 返子6-5-1 W&G 5番館1階
交 京急返子・葉山駅より徒歩2分 休 年中無休
URL <http://misakidonuts.com>

返子・葉山・鎌倉と湘南エリアに3店舗。ふわふわな生地と季節のフルーツを使った手作りドーナツはお土産やごほうびに。カフェでちょっとひと息にもどうぞお立ち寄りください。



人気のドーナツとカフェラテ



ワイン販売

湘南ワインセラー 葉山店

TEL 046-875-6891 所 葉山町一色943-1 アトリエハマ943 1F 交 葉山郵便局
交 差点を御用邸方面へ入り200mほど行った右側 休 月～木 営 金・土・日 11:00～17:00
URL <http://www.rakuten.ne.jp/gold/shonan/> Mail shonan@lily.ocn.ne.jp

フランス、イタリアを中心にとことん味にこだわっ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iyリーから特別なワインまで、気軽にお選びいただけます。



ショップ前に専用駐車スペースがございます。お気軽に、お車でどうぞ。

シャンパンなど贈答用ワインも承ります。

AD

20日かから行っています。

4月から5月の緊急事態宣言とそれに伴う自粛は意味があったのかという問いに対しては、とても有効な対策であり、そうではなければ第1波がもう少し長引いたと述べていました。

人口あたりのPCR検査数は、日本を1とすると、イギリス3.8倍、イタリア2.4倍、ドイツ1.0倍、フィリピンでも1.8倍と日本はやはり少ないのです。冬のインフルエンザシーズンにむけて検査のできる病院、診療所を増やしていくと国は述べています。待合室の広さ、防護具などを考えると、小さな診療所では難しいかもしれません。

当院ではコロナ感染が疑われる方の検査を行う施設ではありませんが、患者さんからの希望もあり自費でのPCR検査を7月20日から行っています。

新型コロナウイルス感染症は第2波を迎え、1日の新規感染者数は全国で800人を超える状態ですが7月末から8月初めがピークで減少傾向にあります。そんな中開催された日本感染症学会の中で、政策提言をされている先生方の講演がありました。本日はその情報をご紹介します。



新型コロナウイルス感染症の話

葉山ハートセンター

院長 田中 江里

他県に帰省される方、高齢者を介護されている方、企業から指示を受けた方など様々な理由で検査にきていただいています。今後は安心して経済活動を広げていくには検査をうまく利用することが鍵になるのではないかと思います。

新型コロナウイルスのワクチンに注目が集まっていますが、その効果、安全性については不明な点も多く注意が必要です。呼吸器に感染するウイルスに対するワクチンは終生免疫(一生の免疫)を期待できないといっていました。抗体ができて早期に抗体価が低下するという報告もあります。またワクチンにはADE(ワクチンをうったあとに感染症状が増強する反応)がみられることがあり、ワクチンができればバラ色というわけではないのです。

これからは、感染はいつかの波を繰り返しながら続くかと思えます。クラスター防止のためにこれまで同様、マスクを含めた対策は必要でしょう。

しかし、その中で失われつつある人間同士の顔を突き合わせたコミュニケーションを取り戻していくことが必要であると思います。

Ali'i Drive

TEL 046-854-4230 所 葉山町堀内1039 交 京急バス「葉山一色行き(海岸回り)」バス停「森戸神社」下車
休 火、金 営 11:00～17:00

森戸神社向かいにオープン！
葉山牛100%バーガーや
ハワイアンフードをご用意
しています。
素材にこだわったお料理を
落ち着きのある店内でごゆ
っくりお楽しみ下さい。



ボリュームある100%葉山牛バーガー



肉とめし 由比ガ浜 マルギョウ

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 ランチは水祝土日のみ11:30～14:30、17:30～21:30(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
パはもう最高！
お肉好きなら一度きてみて



ボリューム満点のランチセットも最高!



Sidewinder

TEL 046-884-9887 所 逗子市逗子7丁目1-57 カイナルズ203
交 JR 逗子駅より徒歩5分、京急逗子・葉山駅より徒歩4分 休 月曜日
営 13:00～20:00 URL <http://sidewinder.blue/>

モダンジャズをメインとし
たヴォーカル、フュージョ
ン、ロック・・・の名盤を
美味しいコーヒーと本格的
オーディオでお楽しみくだ
さい。CD・LPの持込みも
OKです。



迫力ある大型スピーカーを設置した店内



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

ここでしか出会えない酒がある。
季節を感じ、日本を知ることの
できる酒屋です。
今回のお勧めは、伊勢志摩サ
ミットで乾杯酒に採用された特
別な「作」
飲む人やそれを提供する人た
ち、出会った皆で作り上げると
いう願いを込めて、「作(ざく)」
と名付けられました。
是非ご賞味ください。



三重の地酒「作」シリーズ揃っています

葉山福ふく(寿司店)

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。



HAYAMA せた亭

TEL 046-887-0099 所 葉山町堀内541-19
交 元町バス停下車徒歩3分 堀内会館前 休 日・月曜
URL <http://seta-tei.jp>

地物の食材を豊富に使った
身体に優しい和食のような
フランス料理をどうぞ。
ランチは、1,600円から、コー
ス料理も2,500円からご用
意しております。



自然光差し込む店内でゆったりと過ごせます。



湘南ビーチ FM を聴こう!



スマホやPCで24時間聴くことが
できます!

音楽とともに逗子・葉山からの相模湾、
江ノ島、富士山のライブ映像をご覧くだ
さい。

←スマートフォンでQRコードを読み取
るだけで手軽にアクセスできます。

<http://www.beachfm.co.jp/radio/>



おせっかい食堂「KAINA～海菜」

TEL 046-874-7877 所 葉山町堀内1003-7
交 バス停「森戸海岸」「森戸神社」徒歩1分 休 火曜日
営 11:00～15:00 17:00～22:00

「玄米つやみがき」と「味
噌汁」を基本に、地魚・地
野菜にこだわり、カラダに
優しいごはんを真心こめて
作っています。油っこくなく、
サクサクでフワフワの
地魚フライも人気!



地魚の海鮮丼 1,780円(1,958円税込)

秋

になって涼しくなると、夏バテして疲れた胃袋にも食欲が戻ってくる。そこで、今回のレシビは定番の鶏もも肉のグリル。家庭のフライパンを使って、皮はパリパリで肉はふっくらジューシーに仕上げるコツを教えてもらった。ポイントは皮目を焼く時

ばしながらじっくりと焼くこと。冷めても美味しいから弁当のおかずにもいいし、酒の種類を問わずツマミになる。ただ焼くだけだから台所を飛びだして、ガーデングリルやキャンプ料理などのオーブンエアにも適している。

モ、カボチャなどの秋野菜を何でも肉と一緒にグリルしよう。あらかじめ冷蔵庫の残り野菜でラタトゥイユやカボチナータを作つて、ひんやり冷やして添えてもいいだろう。

湘南レシビ

recipe50

鶏もも肉のグリル

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ビを紹介します。どれも食べて元気になれる料理です。

レシビ指南／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



材料(2人分)

- ・鶏もも肉：2枚
- ・塩：大さじ1/2～1
- ・オリーブオイルEX：20～30ml
- ・ニンニク：2～3片
- ・赤唐辛子：1/2～1本（種をぬく）
- ・ローズマリー：3～5枝

【つけ合わせ】

- ・玉ネギ：輪切り2枚
- ・ナス：輪切り4枚
- ・ズッキーニ：輪切り4枚
- ・ミニトマト：6～10個

つくりかた

- 肉の身の厚い部分に縦に切れ目を入れ、なるべく厚みを均一にする。ここ大事。
- 肉に塩をふり馴染ませる。皮目の方に強めにふる。
- 包丁の腹でつぶしたニンニクと種を取った唐辛子をオリーブオイルに入れ、弱火でニンニクがきつね色になるまでゆっくりじっくり加熱する。
- 唐辛子とニンニクを取り出してから、ローズマリーを入れて香りが立つまでオイルに浸しながら弱火で加熱し、取り出して粗熱をとる。
- そのフライパンに、②の肉を皮目が下になるように入れ、全部が隠れる大きさの底が平らな皿などで押さえつけながら中火にかける。
- 鶏油が溜まったらたまにフライパンから出す。（チャーハンなどに使うとぐっと風味が増すから、捨てずに取っておくといい）
- 皮をピンとしたまま焼き上げるコツは、しっかり重さをかけたまま焼くことが大事で、皮が平に固まるまでしっかり焼く。
- 皮がきつね色になったら、皿を外しフライパンに蓋をして弱火で4～5分くらい、肉の表面が白くなり、切れ目に肉汁のかたまり状の物がみえたら、ひっくり返して火を止め余熱でそのまま1～2分ほど焼く。
- 食べやすい大きさに切って、完成。
- つけ合わせの野菜は、あらかじめ焼いておいてもいいし、肉を焼く前のローズマリーなどと一緒に焼いてもいい。食べたい物を食べたいタイミングで自由にどうぞ。



⑥皮がこんがりきつね色になるまでしっかり焼く。



①肉に切れ目を入れて厚みを均一にする。



⑦さらに蓋をして弱火で4～5分くらいじっくり火を通す。



②皮目には多めに塩をふって馴染ませる。



⑧ひっくり返して肉目を余熱で1～2分ほど焼いたら完成。



③ニンニクと唐辛子を弱火のオリーブオイルで香り立たせる。



④皮目を下にして肉を入れる。



⑤肉が密着するように重しをのせるなどで押さえつける。

湘南 Who's Who

母から継いで 自由にやる弁当屋

【葉山町一色】
あしかわ
みき
芦川三鬼さん

写真・文／堀 祐一 菅原恵利子



測量士の夫と、大学三年と大学一年の息子がいる。みんな寡黙でしゃべらないらしいが、温泉や卒業旅行などには一緒に出かける。



▲葉山町一色の国道134号線沿いにある「ほかほか弁当 葉山一色店」。左隣がhoka-hokaナインティーン。



▲厨房で「葉山食卓プロジェクト〜子どもの夜弁〜」を調理中。(SNSの動画より)



▲8月19日の夜弁メニュー。(SNSより)
・手メンバークー(手作りメンチカツのこと)
・ミネストローネ(後輩の寄付野菜利用)
・かぼちゃサラダ(ライオンスクラブの寄付)
・フライドポテト
・フルーツゼリー(写真では見えない)

芦川三鬼 (あしかわみき)
昭和46(1971)年、葉山生まれ。
●ほかほか弁当・葉山一色店
OPEN / 9:00~19:00
葉山町一色1392-80
☎046-875-8891
●hoka-hoka ナインティーン
OPEN / 19:00~23:00
・facebook.com/mikity.ashikawa/
・instagram.com/mikityashikawa/

葉山一色にあるほかほか弁当のミキティこと芦川三鬼さんは、母から店を受け継いだ三代目の経営者だ。葉山で生まれ、高校生の頃からこの弁当屋でアルバイトをしていたので、かれこれ30年以上のキャリアがあり、地元の人脈も豊富な食のプロ。弁当以外にも祭りのふるまい料理などで、この地域に住む人々の胃袋を裏でしっかりと支えている。実は受け継ぐ以前からフランチャイズを抜けた独立経営で、仕入れもメニューもまったく独自の弁当屋だ。看板や名称がそのままなのは「だって、変えようと届け出とかめんどくさいもん」と、いたって合理的でストレートな応えが返ってきた。確かに一度食べれば違いは分かる。ごはんはほかほかで美味しいし、おかずも店内での手づくり品が定番メニューで並び、組み合わせ自由、なにより庶民的な値段設定がありがたい。

そんな町の弁当屋の顔以外にも、三鬼さんはいろんな顔を持つ。日本フィンガーフード協会の認定講師であるスキルを生かし、母の日などの行事に合わせた華やかな特別メニューを提供してくれる。「葉山食卓プロジェクト」では大量の炊飯を一手に引き受け、そこから派生した「葉山こども弁当プロジェクト」ではリーダ的な存在で、コロナ禍による休校中のこどもに夜の弁当を届け働く親達をサポートし続けている。そして、3年前からは店の片隅で「hoka-hokaナインティーン」という居酒屋食堂を、弁当屋が終わった19時から夜中までやっている。こどもがひとり来てて晩ご飯を食べながら働く親と待ち合わせをする場所、みたいになればいいなあと思ったからだ。「でも来るのはオッサンばかり」と笑って語るが、本当に困っている家庭をピンポイントで食の面から助けたいという三鬼さんの思いは強い。

そんなほとんどレブランチアみたいなお店を寝る暇もなくやり遂げていくパワーは、いったいどこから湧いてくるんだろう? 「私ね、やる前からNOって言わないの。せつないで来たでしょ? 後から思うから」という。やればやっただけ自分のキャバが広がる。人からいただいた仕事で勉強できましたと考えるらしい。広げた先の新しい仕事に忙しくなり、弁当屋はやめたりしないのか聞いてみた。「しない」。即答だった。三鬼さんの根っこはこの店の厨房で、ここを起点に自分ができることを広げていきたいそうだ。経理、仕入れ、スタッフシフト、仕込みから始まる厨房作業、この店の運営に關することはほぼひとりごなす。看板は「ほかほか弁当」だけど、その中身はこの他にどこにもないミキティワールドがまったとて個性のない人は、お試しあれ。まずはユニークなメニューに悩むと思うけど。



オイスター
パレードプレート
1,590yen



ハロウィン
パンキン・コブラ
650yen

AUTUMN has come!

食欲の秋がやってきた!

今年の秋は栄養満点の牡蠣をたっぷり楽しむオイスターメニューや、
ハロウィン限定のスイーツをご用意。

また、大好評の「レッドロブスター×ロッジ」コラボレーションメニュー第2弾もスタートいたします。
季節を感じるメニューをレッドロブスターでお楽しみください!



大好評!

レッドロブスター×ロッジコラボメニューは
9/24(木)スタート予定!



<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!

※3,300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：2020年11月30日(月)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

コロナ禍の状況下、それぞれが自分を守るルールを決めて日々を過ごす中、世間ではキャンプがブームと聞きました。大自然のもと、他人との輩も避けられるというところらしいです。

事実キャンプ場は夏の利用が多かったというニュースも耳にしました。同時にキャンピングカー市場も上昇中、家族だけの外出が安心ということでしょうか。

しかし新たにキャンピングカーを購入となるとかなりのハードル、お父さんはちょっと考えてしまいませうね。しかも、キャンプ初心者であれば、何から道具をそろえていけばよいのかも悩むところです。

そして、実際キャンピングカーを所有したとしても、いつもより大きな車でも重く高いから運転も慎重になります。サブバッテリーが装備されているとはいえ、使える電力に不安はつきものです。

ところで、三菱アウトランダーPHEVは普段乗りでも活躍することはもちろん、キャンプ場での活躍は間違いありません。

理由はキャンピング場に巨大なバッテリーを連れて行っているようなもの。最大出力1500Wなので普段使っている調理器具や照明などの家電がキャンプ場で使えるというわけです。そう、特別なキャンプ用品は不要なのです。

プロジェクトを持ち込んで野外シアターも楽しめちゃいます。音もBluetoothでヘッドホンに飛ばせば他のサイトに迷惑かけることなく夜のひと時を楽しめます。

料理もホットプレートで焼き肉パーティーなど短時間でキャンプメニューが楽しめる状況です。荷室をフラットにすれば大人二人の就寝スペースは確保できるので車中泊もOK。さらに、寝苦しい夜はクーラー。寒い夜はヒーターが外部電力なしで大活躍です。

もちろんベストはテント持参でのオートキャンプ。荷室も広いのでたくさんキャンブツを積載しても余裕です。

また、すべて火を使わない三菱アウトランダーPHEVでの給電ですから、安心安全に余裕で一晩は過ごせます。

ポータブル冷蔵庫を持ってけば、つねに冷えた飲み物も楽しめますよ。



あれ? キャンピングカーが人気というお話でしたが、なんか必要なくなっちゃいましたね。

そう、三菱アウトランダーPHEVさえあれば普段は街乗り、週末はキャンプにと大活躍間違いなしです。

二台持ちではなく一台持ちでOKなのです。

いかがですか、三菱アウトランダーPHEV。

こんな世の中ですが、コロナ禍で、それぞれルールを決めて感染拡大防止につとめる行動で楽しみましょう。

A D

整体 & YURAGIストレッチマシン 『Core Body Studio』
葉山一色接骨院2階にOPEN!! TEL046-870-3322

痛くない!

簡単!

安全!

気持ち良い!

一回30分、全部で8種類のマシンをサーキット形式で!!
アスリートからシニアまで!! 専用駐車場完備

大切なのは筋トレよりも柔軟性です!! 初月30日間無料体験
月会費6900円(税込み) 完全予約制(1度に5名までの利用で密も予防)



《アスリートも通われています! 葉山一色流 深部整体術》

当院グループ代表、関野が開発した独自施術です。心地よいレベルの振動刺激と軽い押圧をしながらのストレッチ刺激で全身の骨格、筋膜、自律神経にアプローチします。腰痛は腰を揉んでも治りません。人間の体は全身が筋膜でつながっています。痛いところだけではなく全身のつながりを考えてアプローチすることが根本からの改善につながります。



葉山一色接骨院グループは全日OPEN!!
御予約制です!! 詳しくはホームページを!!



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