

SHONAN BEACH FM MAGAZINE

789 TO YOU 湘南ビーチFMがおくる地元密着マガジン

この秋はじめたいスポーツ



© EIZIN SUZUKI

beach fm78.9



listen now!

	fri	sat	sun
6	スズキヤ提供いってらっしゃいFRIDAY 石川菜帆 交通情報・天気・ニュースなどお出かけ前に役立つ情報を！(スズキヤ)	SUNRISE MUSIC 朝日のようにさわやかに	[sun] 7:53~58 海からのポエム 森川いつみ (サポート:医療法人メディスタイル)
7			
8	JAZZY BREAK FRIDAY	WEEKEND BY THE SEA 週末の朝は湘南の潮風を感じる音楽とローカル情報を [sat] 村椿菜文 8:20 フィッシングインフォメーション 8:45 マリーナ情報(逗子・葉山港・シーボニア) 9:15 ウォータースポーツインフォメーション 9:40 湘南波の下水族館 佐藤輝 10:00~30 Pachamama~LOVE THE BEACH~ (高幸建設/大塚商会/SL Creations) 10:45 マリーナ情報(逗子 葉山港 シーボニア) 11:05 BY THE SEA 通信 11:15 ウォータースポーツインフォメーション 11:30 【最終週】市長町長県議インタビュー 森川いつみ	WEEKEND BY THE SEA 週末の朝は湘南の潮風を感じる音楽とローカル情報を [sun] 石川菜帆 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 9:10 ~HAYAMATTA LIFE (サポート:HAYAMA BREAD Club) 9:40~ ウォータースポーツインフォメーション 10:00~30 Nā Mele nahenahē 石川菜帆 心地いいハワイアンミュージックを (サポート:KA HULA HOA) 10:45 マリーナ情報(逗子 葉山 シーボニア) 11:15 ウォータースポーツインフォメーション
9			
10	コロワイド presents HOT! Shonan FRIDAY #hot789 佐藤真紀子 逗子・葉山のタウン情報をホットにお届け！ 10:15~30 葉山町提供「トークイン葉山」 10:40~11:00 タウンピックス/789 to you 11:15~25 逗子市提供「ハロー逗子」 11:30~ 鎌倉あんちょこ(隔週)		
11			
12	JJ.FRIDAY たがみえみこ 日本から発信するジャズプログラム (サポート:Bistrot à Vin asile)	SHONAN BREEZE [sat] George Cockle #sbsa789 (石川菜帆/井上七重) 湘南から発信する Good Groove Good Wave Good Breeze 15:00 George Cockle no KatteniCorner 16:30 BANZAI JAPAN	SHONAN BREEZE [sun] 竹下由起 (江尻由美子) 日曜の午後 のんびりお届けする6時間 14:00~(第4週) KISSA 789 /DJ PANCAKEMIX 15:00~30 NA PRAIA 堀内隆志 多彩なブラジル音楽で綴る30分 (ACTUS) 16:00~GENERAL RADIO (サポート:THE NORTH FACE/ HELLY HANSEN鎌倉店)
13			
14	POPS IN THE BOX #pops789 人見欣幸 '60s~'80sの洋楽ヒッツを中心とした60分		
15	SSF Explorer 晋道はるみ (SL Creations) NEW Friday Vibes 来島政史 週末を先取りする金曜午後のVibes♪		
16	湘南ヘミングウェイ 長村光洋 シガーとグラス片手に海の音楽を軽いタッチでまさぐる色艶時間 17:20 ~霜田亮の湘南アングラースファイル 柳川こころ、フェリッツェ最上		
17			
18	SunsetEasy RiE MORRiS 海辺に似合うchill でcoolなグッドミュージックに包まれる1時間	SHONAN JAZZ BY THE SEA キャロル山崎 キャロル山崎セレクトによるときめきのジャズナンバー♪ 【毎月1回】大塚商会presents 「SHONAN JAZZ BY THE SEA in RIVIERA ZUSHI MARINA」リビエラ逗子マリーナより生放送！ (大塚商会)	佐藤 竹善 SUNDAY MUSICAL VOICE 佐藤竹善 #流星SMV Sing Like Talkingの佐藤竹善が100%責任選曲でお送りするボーダーレスな時間 (ヤナセ メルセデス・ベンツ戸塚)
19	THE LIGHT HOUSE Léo Nagamura Pancoast Recent Hits and Revamped Classics.		Melting Pod Radio ジョージ・ウィリアムズ いろんな時代のいろんな音楽 音楽愛が満載の番組 Let's Have Fun !!
20	FOREST JAZZ 来島和江 新しい世代のJazzを中心に、スタンダードも織り交ぜた1時間！音楽の森林浴で週末前にリラックスタイムを♪	MOONLIGHT CRUISIN' 鈴木梨江 20:55 Life Consulting Compass (Mint Condition/Marvellous Life Design)	(KEEN)
21	HITS AROUND THE CLOCK The 90's 本房雄一 30年前の全米トップ10+α: ヒットチャート史上、最も多彩なスタイルに彩られた10年間！激動の90's熱気が今ここに！	HITS AROUND THE CLOCK The 80's #hatac80 人見欣幸 40年前の全米トップ10+α: Stevie Wonder, Mick&Bowie, John Cougar Mellencamp, Wham!, Whitney, Madonna, a-ha, RFTW, K&G, Dire Straits, Jan Hammer, TFF, Sting, Glenn, Bruce, ABC, Loverboy, Starship, Thompson Twins, Phil&Marlyn, Heart, Mr. Mister, Aretha, ZZ, Eddie Murphy, Arcadia, Lionel, Klymaxx, Simple Minds, Dionne, Cars etc.	HITS AROUND THE CLOCK 晋道はるみ (週番ホスト:池谷直樹 しずか 小野瀬雅生 佐々木雄三 NORO 高橋宏明 宮治淳一)懐かし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 (ベルググローバルアソシエイツ)
22			
23	seaside theatre ジョニー志田 様々な時代の映画音楽をお送りする金曜夜の海辺の映画館へようこそ	NUPHORIA Marcellus Nealy Groove connects everything. Let's go on a musical journey together.	BedtimeキュンStory 香川恵子 おやすみ前のひと時に、キュンな時間を過ごしましょう☆ a girl by Starlight ゆうな
0	MIDNIGHT JAZZ		2:00~4:00 What's Up! JAPAN George Cockle Japanese city pops
2	MEMORY LANE AGAIN		
4	MORNING JAZZ		

2025
Autumn

2025年
10月～

Shonan
Beach
FM 78.9

Time
Table

インターネット
でも24時間
放送中!

http://www.beachfm.co.jp

SHONAN BEACH FM
MAGAZINE VOL.78

発行日：2025 年9月12日
発行・編集：逗子・葉山コ
ミュニティ放送株式会社
〒249-0003
神奈川県逗子市池子2-5-6
Tel：046-870-3313
本誌掲載の記事・写真等の
無断転載を禁じます
©Shonan Beach FM
Printed in Japan



	mon	tue	wed	thu
6	スズキヤ提供 いってらっしゃい 【mon】 来島政史 【tue,wed】 府川唯未 【thu】 石川茉帆 交通情報・天気・ニュースなどお出かけ前に役立つ情報を！			
7	【mon】 6：52～今週の鹿島万鈴フラット成功星占い (スズキヤ)			
8	JAZZY BREAK ～深呼吸しよう～			
9				
10	コロワイド presents HOT ! Shonan #hot789 逗子・葉山のタウン情報をホットにお届け！ 香川恵子			
11	【 mon 】 ・10：15～30 葉山町提供 「トークイン葉山」 ・10：40～50警察情報 ・11：00～「給食大好き」 サポート：とうふ工房とちぎや ・11：15～25 逗子市提供 「ハロー逗子」	【 tue 】 ・10：15～30「ヘルシーライフ」 サポート：明治安田 ・10：40～55(第1・3週) 葉山町提供 わっしょい葉山 (第2・4週) 789 to you ・11：15～25 逗子市提供 「ハロー逗子」	【 wed 】 ・10：15～30 葉山町提供 「トークイン葉山」 ・10：40～789 to you ・11：15～25 逗子市提供 「ハロー逗子」 ・11：35～40 SL Creations提供 「ワンダフルライフ」	【 thu 】 ・10：15～30 TAC21提供 湘南 日和 (協力:ロコママネットワークス) ・10：40～タウンピックアップス/ 789 to you ・11：15～25 逗子市提供 「ハロー逗子」
	(コロワイド)			
12	【mon】 12：00～12：05 GOOD LOVE 防災	AFTERNOON JAZZ ～昼下がりのジャズ～ 湘南の昼下がり心地よいジャズナンバーでくつろぎのひとつときを		
13	石本沙織 (湘南菱油)			
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	湘南ビーチFMを聴こう♪  			
16	SHONAN BEACH TWILIGHT TIME 湘南のサンセットを彩る音楽とともに			
17				
18	18：00【月1回再放送】市長町長 県議インタビュー 森川いつみ			
19	19：00【毎月1回】 「JAZZ ON THE WIND ～MONDAY Night JAZZ from jazz club daphne in KAMAKURA～」 (サポート：ハチマンデンタルクリニック)			
20	JAZZ AFTER DARK 夜はこれから			
21	LOVE THE BEACH ビーチクリーンを応援します。 逗子・葉山・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。ラジオCMにして、参加を呼びかけるお手伝いをします。詳しくは letter@beachfm.co.jp までお問い合わせください。LOVETHE BEACH			
22				
23	LIGHTS OUT そっと明かりを消して (HAYAMA AROMANCE)			
0	MIDNIGHT JAZZ			
2	MEMORY LANE AGAIN			
4	MORNING JAZZ			

【ニュース・天気予報 (SL Creations)】 (月～金) 6:08/7:08/9:54/11:47/15:54/17:54/18:54 (土・日) 8:10/9:54/11:54/13:54/15:54/
 【トラフィックインフォメーション】 (土・日) 8:30/9:30/10:30/11:30/12:30/13:30/14:30/15:30/16:30/17:30

789 掲示板

私の好きな湘南

MY FAVORITE SHONAN

葉山一色接骨院グループ 代表

関野 健太郎

『葉山散歩』

夕日に赤く染まる富士山を眺めながら、一色海岸中央から小磯を経て下山川の臨御橋を渡り、長者ヶ崎を眺めつつ葉山公園に至るコースが自分の一番のお勧めです。最近では自然が身近にあるライフスタイルを求めて都心から移住してきたり、葉山女子旅きっぷ等で遊びに来る方が増えていますが、是非このコースをお散歩して欲しいと思います。

また、葉山は海だけではなく、三ヶ岡山、仙元山のハイキングコースも相模湾を一望できるお勧めコースです。

所々で勾配のきついところもありますが、自分のペースでゆっくり行けば、高齢者でも問題なく走破できるコースです。

また、山道は無理という方には葉山の山の上に広がる住宅地散歩もお勧めです。

僕の住むパークド葉山からシーライフパークに抜ける道は、急勾配の坂を登る必要がありますが、御用邸から一色の海を一望できるお勧めの散歩コースです。

特にお正月は空気が澄むので、伊豆半島の街並みまでくっきりと見ることができま。

自分がこの葉山の地で、葉山一色接骨院グループを開業して今年で20年になります。

大勢の患者様を施術してきましたが、80歳過ぎてても元気に過ごしている方には共通点があります。

それはお散歩を日課にしていることです。

当院グループの理念は『地域から寝たきりをなくす』です。

この理念は自分が治療家の世界に入る前に、祖父が転倒、入院、車椅子、寝たきり、認知症となつてしまった悔しさから自然と出てきた言葉です。

ストレッチや筋トレを習慣にして続けることはなかなか難しいのですが、お散歩は誰でもできるし続けられます。

季節の移り変わりを感じつつ、葉山の自然を楽しみながら日々のお散歩を習慣にしていただけなら幸いです。



TARO's Notes



Text: 木村太郎

何事もAI（人工知能）化の時代にラジオはどうなるのか、そのAIのチャットGPTに訊いてみた（私）「AI時代のラジオはどうなるの？」

（チャットGPT）「まずAIがリスナーの嗜好や行動データを解析し、パーソナライズの深化。インタラクティブ化。コンテンツ制作の効率化などが期待できます」

（私）「でもそんな変化を、湘南ビーチFMができるだろうか？」（チャットGPT）「湘南ビーチFMのような地域密着型コミュニティラジオは、まさにAI導入の可能性を象徴する存在です。」

AI化した2030年の湘南ビーチFMの朝の放送はこうなりま。

サーファーが海に向かう車の中、湘南ビーチFMをつけると、AIがリスナーの位置情報をもとに「七里ヶ浜の波は胸サイズ、風はオフショア」と自動で読み上げる。続いて流れるのは、AIがリスナーの過去の選曲履歴を学習して選んだボサノヴァとジャズのミックスプレイリスト……。

それでも番組冒頭の挨拶は、昔からのパーソナリティが担当する。「おはようございます。海も空もきれいですよ。この人の声の温度が、AI放送を単なる情報配信から、湘南らしさへと変えるのです」

5年後に乞うご期待。

INFORMATION

大塚商会 presents

SHONAN JAZZ BY THE SEA in RIVIERA ZUSHI MARINA

開場 17:00 開演 18:00 終演 20:00

2025 年 10 月 4 日 (土)

チケット発売中

海野雅威 Trio

MUSIC CHARGE ¥7,000 (全席指定)

海野雅威 (pf) / 中林薫平 (b) / 濱田省吾 (ds)



海野雅威

2025 年 11 月 1 日 (土)

チケット発売中

皆川トオル ブルースユニット

Special Guest

横山剣 & 小野瀬雅生 (クレイジーケンバンド)

MUSIC CHARGE ¥7,500 (全席指定)

皆川トオル (sax) / 福永貴之 (key) / 小山田和正 (ds) / 瀬戸尚幸 (e.bs)

横山剣 (vo) / 小野瀬雅生 (gt)



皆川トオル・横山剣・小野瀬雅生

2025 年 12 月 6 日 (土)

チケット発売 2025/10/5 (日) 10 時～

ルイス・バジェ & アフロキューバ・ミーゴス

Special Guest 綾戸智恵

MUSIC CHARGE ¥7,500 (全席指定)

ルイス・バジェ (trp・vo) / アンディ・ウルフ (sax・cho) / 奥山勝 (pf)

小泉哲夫 (b) / 藤井摂 (ds) / 今福健司 (perc) / 鈴木千恵 (vib・mar) / 綾戸智恵 (vo)



ルイス・バジェ & アフロキューバ・ミーゴス

【会場】リビエラ逗子マリーナ オーシャンスイート (逗子市小坪 5-23-9) 【お問合せ】Tel 046-870-3313

【MC】キャロル山崎 【協賛】SL Creations パロークスジャパン

*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。

*小学生以下のお子さまのご入場はご遠慮いただいております。



この秋、始めたい スポ^{Sports}ーツ

スポーツの秋。日頃、運動不足を感じているなら、
思い切って身体を動かしてみては？

海や山など自然を感じながらのスポーツをはじめ、
葉山では年齢問わず楽しめるユニバーサルスポーツのプログラムも多彩。
自分のペースで始められるスポーツをチョイスして、まずはトライしてみたい。
身体を動かすって、気持ちいい！



Edit・Text Naoko Cocklekojima
Design Emi Saito



01

山系スポーツ

Trail running

四季折々の自然に触れる

「トレイルとごはん」

トレイルランニング

trail_lunchhayama



トレイルランニング&ランチで、
葉山の自然を満喫したい



自然にあふれた山あいを走り、
季節によって異なる山々の表情を
みんなでシェアしていきたい

そう口を揃えるのは、葉山在住の
パーソナルトレーナー岡本裕子さんと、
葉山で安心安全なこだわりのパンを
販売する「earth 7716 factory」の
ちえさん、さちさん。ちえさんはそ
もそも管理栄養士で、さちさんは
キャンプマスター、そんな3人がそれ
ぞれの強みを生かした「トレイルと
ごはん」、通称「トレランチ」を6年
程前スタートさせた。葉山の自然を
楽しみながら走るトレイルランニング
とランチを組み合わせたイベントだ。
岡本裕子さんが走るコースを考え、
ちえさんがタンパク質たっぷりの具だ
くさんサンドイッチを考案し、さち
さんがそれをイベントとしてまとめ、
SNSで発信する。まさに理想的な
タッグだ。ここ数年は、「走るのはハ
ードルが高いけど、歩いてみたい」と
いう人のために、山歩きのイベントも
開催し、人気を呼んでいる。基本は
単発での参加型なので、気軽にトラ
イできるのも嬉しい。





中央がパーソナルトレーナーの岡本裕子さん、左が杉妻幸枝さん、右が太田千恵さん。葉山のベーカリー「earth 7716 Factory」のふたり



トレランチは所要時間1.5時間近くの山をメンバーの顔ぶれに合わせて走る

トレイルとごはんのトレランチは毎月1回開催。葉山公園集合＆解散で、基本的に1時間半で走って帰ってこられるコースにしているそう。例えば、海を望むミテ岡や峯山、仙元山コースなど、その日に参加しているメンバーによってチョイス。本気で走ったり、ゆるくジョギングして、気持ちのいい尾根は走るといふふうに切り替えたり、参加者の体調やリクエストに合わせているそう。そして葉山公園に戻ったら、海を眺めながらのランチタイム。「運動後なので疲労回復に役立つ組み合わせ、タンパク質+炭水化物の摂取を心がけています」とちえさん。時にはプレッツェルやフオカッチャのサンドイッチなど、ランチは楽しみこの上ない。もちろん、「earth 7716 factory」のパンを使用してあるので身体に安心安全なのも魅力のひとつ。メンバーのなかにはこのメニューを参考に、自分の食事として再現する人も多いそう。また、走ることがこんなに楽しいとは！と、このトレランをきっかけに走る魅力に目覚め、マラソン大会に出場するようになった人もいます。こんな広がりもパーソナルトレーナーとしての岡本さんの喜びのひとつだという。

トレランチを開催しているうちに聞かされてきた、葉山を歩きたいという声に呼応して始めたのが季節ごとに年4回開く山歩きのイベント「葉山あるき」。森戸川の源流から二子山に入って、南郷公園へ出たり、大楠山から前田川沿いを歩いたり。逗子、葉山、時には鎌倉にも足を伸ばし、毎回約10キロ、4時間歩くコースを設定している。春夏秋冬、同じコースでも風景が変わっていく。その良さを伝えてい

逗子葉山、時には鎌倉も。景色を楽しむ山歩きも季節ごとに



きたいという。加えて、「身体を動かすことがこんなに楽しいんだと感じてくれたら嬉しいですね」と岡本さん。「これをきっかけに、食べることへの意識が変わったり、歩くことが人生の楽しみになったらいいですね」とは、ちえさん。

地元の人たちはもちろん、口コミで東京近郊からも訪れる人が着々と増えているそう。都心から1時間と少しあれば、こんないい体験ができる、心底リラックスしてリフレッシュできるんです。そんな気持ち良さを画像や動画で発信するのが、さちさんだ。

これからやりたいことは？と聞けば、近い将来、一泊で少し遠出をしてリトリートするのもいいかも、と目をキラキラさせて口々に話す。自然のなかを走って、身体にいいものをおいしく食べて、心身ともに気持ちのいい時間を過ごす、そんな当たり前のようでいて、なかなか手に入りにくいものを、イベントとして形にし、提案する3人。その葉山らしいイキイキとした暮らしよりも眩しいほど。

逗子葉山の自然をこのイベントで思い切り感じてみたい。

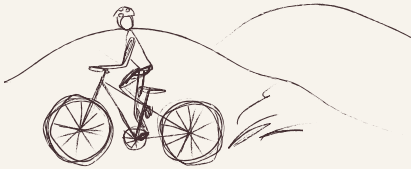
02

山系スポーツ

Mountain bike

三浦半島 マウンテンバイククラブ

マウンテンバイク

<https://miuramtb.wixsite.com/bicycle>


緑豊かな山道を愛し、守っていく
三浦半島を
MTBで走るコミュニティ

マウンテンバイク（MTB）といえば、木々の合間を気持ちよく、時にスリルを感じながらトレイルを走り、自然を体感できるアクティビティ。三浦半島も緑豊かで、マウンテンバイクを楽しむ人々が多いことで知られている。以前マウンテンバイクが日本各地でブームになるとともに、山道が荒れるなどが問題化したことから、10年ほど前に「何か地域に貢献したい」との思いでスタートしたのがこのクラブだという。

現在、メンバーは48人。活動のベースは三浦半島の山道を走ることと修繕することの半々。三浦半島を今後も楽しく走り、守っていきたいと保全に積極的に取り組み、二子山自然保護協議会と連携プロジェクトを組んで協力している。

また子供向けに自転車教室を開催したり、徒歩や自転車逗子をめぐる「ツール・ド・逗子」にも関わるなど、地域に根ざした活動も行っている。

三浦半島は都心から近く、山道までのアプローチが楽なので、これからマウンテンバイクを始めたい人にも適したエリア。比較的標高の低い里山、そして海を望む風光明媚なロケーションや多様な生物が共存していることも魅力だ。反面、滑りやすい岩場や急峻な山道があり、時にはマウンテンバイクを担い

で岩を登ることもあるそうだが、これも一興である。また、飲食店やコンビニなど休憩に便利な場所も豊富であること、BMXやロードバイクなどのスポーツ自転車に理解のある人が多いことも大切な要素のひとつだという

「三浦半島の山々はマウンテンバイクには親しみやすい反面、いつも通っている山道が倒木で塞がれてしまったり、道が崩れて通れなくなってしまうこともよく起きます。三浦半島マウンテンバイククラブでは、今後も地域の方々と良好な関係を保ちつつ、山道を修繕する活動などを通じてマウンテンバイクで楽しく走れる環境を維持していきたいと思っています」とは、広報の内田さんだ。

身近な三浦半島であっても、マウンテンバイクで山道を走ると、予想外の発見があるに違いない。自然を感じながら、ぜひ一度、体験してみたいものだ。



01

海系スポーツ

Beach tennis

砂の上でのカジュアル＆フレンドリーなテニス

一色ビーチテニスクラブ

ビーチテニス

うえるま／hayama-sports.com/wellma・一色ビーチテニスクラブ  isschikibeachtennisclub

サンセットが美しい一色海岸



一色ビーチテニスクラブのメンバーたち



2024 年開催のワールドカップに、日本代表として出場した葉山在住の入江真子さん。「手軽に始められて、ゲーム性が高いビーチテニス。とはいえ、本格的にやり出すと、奥が深いのも魅力です。一色海岸はロケーションもいいので、ぜひ一度遊びにきてください」

コートは片側8メートル×8メートルで、ネットを挟んで対戦。ネットの高さは男子ダブルスで180センチ、女子ダブルスとミックスで170センチと一般のテニスより高い。ラケットはパドルと呼ばれ、ガットはなく、カーボンやグラスファイバー製で長さは最長50

「葉山御用邸のすぐそば。美しい自然に包まれながら、砂浜を裸足で動き回るのは本当に気持ちがいい。車の音も聞こえず、リゾート感の高い環境でのビーチテニスを楽しんでほしいですね」とは代表の松崎健さん。

イタリア生まれといわれるビーチテニスは、文字通り、太陽のもとに砂浜の上で対戦するテニス。葉山では「一色ビーチテニスクラブ」が盛んだ。

一色海岸は世界の厳選ビーチ100にも選ばれた美しい海岸。見上げれば緑多い山々、晴れた日には富士山を、夕方にはサンセットを望みながら、砂浜の上を裸足で動き回るのが気持ちいい。暑くなったら、海に飛び込んだり、時には音楽をかけながらゲームを楽しむカジュアルなスタンスは、まさに海沿いの町ならではのスポーツ。

リゾート感十分。
世界有数の美しさを誇る一色海岸で気持ちよく、裸足でビーチテニスを

コートは片側8メートル×8メートルで、ネットを挟んで対戦。ネットの高さは男子ダブルスで180センチ、女子ダブルスとミックスで170センチと一般のテニスより高い。ラケットはパドルと呼ばれ、ガットはなく、カーボンやグラスファイバー製で長さは最長50

一色海岸では隔週土曜日の午前10時から12時まで、ビギナー向けに基礎的なレッスンとゲーム（葉山町スポーツクラブ主催）、同日午後には一色ビーチテニスクラブ主催でゲームをメインとした練習会が開催されている。

センチと短め。やわらかなノンプレッシャーボールをノーバウンドで打ち合う。テニスと同じく4ポイント先取で1ゲーム終了で、1ゲームごとにサーブスを交代し、どちらかが6ゲームとったら1セット終了。公式戦では3セットマッチだ。砂浜なので思うように動けないが、柔らかいので足腰への負担は少ない。そして何より、砂浜でプレイする分、カジュアルでフレンドリーな雰囲気楽しい。



砂浜に映えるカラフルなパドル



ペアを組んでラリーを繋げる思いやりのラケットスポーツ

逗子フレスコボールクラブ

フレスコボール

逗子フレスコボールクラブ「ZFC」https://linktr.ee/ZUSHI_FRESCOBALL_CLUB

逗子海岸での体験や練習の参加はウエルカム。費用は無料でラケット、ボールは貸し出しあり。
毎週土日 11:00 ~ 17:00 頃（荒天の場合は中止）



全国大会に参加した逗子フレスコボールクラブのメンバー。なかには日本代表選手が8名所属している



こちらは逗子在住の職人が制作するラケットとボール



大和地亮太・未沙子ペア。現在は逗子フレスコボールクラブに所属。逗子海岸を拠点に、競技と共に体験会やレッスン、メディア出演などの普及活動を通じて、健康促進や地域活性化を目指し積極的に活動中。8月に開催されたリクゼンタカタカップ 2025(全国大会)では優勝

逗子海岸が拠点の「逗子フレスコボールクラブ」では、基本的に一年を通して毎週土日、祝日に練習会があるので、気軽に体験してみてもいい？

逗子海岸が拠点の「逗子フレスコボールクラブ」では、基本的に一年を通して毎週土日、祝日に練習会があるので、気軽に体験してみてもいい？

ブラジル・リオデジャネイロで誕生したビーチスポーツ。近年ではスペインやイタリア、アメリカでも広く親しまれ、日本では2013年に日本フレスコボール協会が設立。逗子海岸でもよく見かけるので、知っている人も多いのでは？

ペア同士でボールを繋げるスポーツ
今年は日本で世界大会が開催！

そもそも
スポーツって？

スポーツはラテン語の「deportare」が語源と考えられています。deportare とは、生活に不可欠なことから一時的に離れ、気晴らしをする、休養する、楽しむといった意味合いです。つまり、身体を動かして競技をすることだけを指しているのではなく、もっと広い状態を指しているのです。そう思うと、運動が苦手という人でも、もう少し気軽に挑戦してみようという気になりませんか？



01

ユニバーサル

Pickleball



初心者でも 30 分でゲームができるカジュアルなラケットスポーツ

葉山ピックルボールクラブ

ピックルボール

うえるま / hayama-sports.com/wellma



プログラムは上山口小学校の体育館で隔週日曜午後 4 時から 6 時

ピックルボールのパドルとボール

気軽に始められて実は奥が深い
楽しさひと際のニュースポーツ

発祥国のアメリカではテニス人口
を超え、2028年のオリンピック
では正式種目になるのでは？
と注目されているピックルボール。

日本でも急激に競技人口が増え、
それにとまない、専用コートも続々
と登場。湘南エリアではいくつもの

協会が立ち上がっている。その魅
力はなんといいても、初心者でも
30分ほどでゲームが始められる気

軽さ。老若男女、性別問わず楽しめ
運動量もあるため、運動不足解消
にもひと役買う。とはいえ、打ち

方のテクニックやゲーム展開など、
実は奥が深いことも人々を虜にし
ている理由のひとつ。

パドルと呼ばれるラケットは卓球
のラケットよりやや大きく、ボ
ールはテニスボールほどで丸い穴の空
いたプラスチック製。コートはバド
ミントンと同じ広さで、ネットを
はさんで打ち合う競技。シングルス、



葉山ピックルボールの代表、松崎健さん

ダブルスともにあり、腰から下の
位置で打つサーブからスタート。バ
ウンドしてから打ったり、そのま
まダイレクトに返したりとテニスに
似ているものの、サーブ権がある
など、ルールはやや異なる。最近
ではテニスを引退したプロのテニス
選手がピックルボール選手に転向し
たりすること、さらに注目が高
まっている。

葉山では総合型地域スポーツク
ラブ「うえるま」でレッスンを開催。
「初心者向けに基礎からレッスンし
ています。初めてでも、その日の
うちにゲームを楽しめるようにな
りますよ」とは代表の松崎健さん。
ピックルボールを知らない人にも、
そのおもしろさを伝えたいと、今
年4月からプログラムをスタート
させた。「ラケットもボールも軽い
から手首への負担も少なく、年齢
やレベルに合わせた楽しみ方もで
きます。みんなで一緒にやっていきま
しょう」

02

ユニバーサル

Molkky

葉山モルック

モルック

問い合わせ先：葉山モルック hayama.molkky@gmail.com

📷 hayama.molkky

ゲーム方法は
シンプルながら戦略的に
楽しめるのが醍醐味



モルックとはフィンランドのカレリア地方発祥の伝統的なゲームを元に考案されたスポーツ。「モルック」と呼ばれる木の棒を投げ、1から12までの数字が書かれた木製のピン「スキットル」を倒し、得点を競う。スキットルの倒れ方によって得点を加算していき、先に50点ぴったりになるまで得点した方が勝ちだ。

ちなみに、モルックは長さ約22・5センチ、直径約6センチ。スキットルは高さ約15センチ、直径約6センチという大きさだ。

近年では年齢、性別問わず楽しめる注目され、日本では競技人口が10年前には1000人ほどだったが、現在約165万人と急増。昨年8月には世界大会が初めて北海道の函館で開催さ

れた。これは15の国・地域から、643チーム（約3200人）が参加し過去最大規模。日本におけるモルックブレイヤーの増加と日本モルック協会の想いが世界に伝わった結果だ。葉山町でも多くの人を笑顔にしたいとモルックを楽しんでいるチームがいる。昨年の世界大会にも出場し、世界のチームと交流してモルックの良さを実感してきた。

「モルックはシンプルなルールながら、戦略的なおもしろさがあります。正確な投擲技術だけでなく、相手の作戦を考慮し、駆け引きを楽しんで、頭脳戦でも戦える。そして何より多くの人を笑顔にできること、自然とコミュニケーションが生まれることが魅力です」とは葉山モルックの代表。月4回、土曜または日曜に一色小学校のグラウンドや公園で練習しているのので、体験したいというかたはぜひ。

03

ユニバーサル

Indiaca

葉山町インディアカ協会

インディアカ

問い合わせ先・葉山町インディアカ協会 et-ouchikaeru@jcom.home.ne.jp

赤い羽の付いたボールを
バレーボールのように打
ち合う競技

旧西ドイツで考案され、
日本に入ってきたのは1
970年代。インディア
カボールという羽の付
いた特殊なボールを手で
打ち合う、バレーボール
のようなスポーツ。羽が
付いていることで滞空時
間が長いこと、手で直接
打つので狙いが定めやす
く、コントロールしやす
いのが特徴のひとつ。羽
によってスピードが緩和
されるので、初心者でも
恐怖心が少なく、チャレ
ンジしやすいのも魅力だ。

日本では現在、競技人口
が10万人といわれている。
2001年から世界選手
権、翌年からW杯、日本
でも全国大会が開催され
ている。

コートはバドミントンの
ダブルスのコートを使
い、ネットをはさんで4
人対4人で対戦し、サー
ブから始まり、レシーブ



トス、アタック、そして
ブロックもあり、バレー
ボールのように3回で相
手コートへ返すのがルール。
1セット21点で、3セッ
トマッチ。

「基本的に年齢制限がな
くプレーできるうえ、リ
ズミカルで俊敏な動作が
必要とされる全身運動な
ので、楽しく身体が鍛え
られます。羽以外に特別
な道具も必要なく、ルー
ルも簡単に初心者でもす
ぐにプレーできるスポー
ツですよ」とは葉山イン
ディアカ協会の友繁さん。

現在は主に葉山小学校
や上山小学校、長柄小
学校、一色小学校などで
練習している。



TEMPLE STAY KAN ~観~

- 📍 横須賀市芦名 2-30-5
- ☎ 046-856-8622
- 🕒 チェックイン 15:00- チェックアウト 11:00

仏師運慶の仏像を守る浄楽寺に
武士体験を通じた深い内観と
五感を解放する宿が始まる。
相模湾を望む横須賀西海岸の地で
豊富な種類のとれたての海の幸を
地元料理人と分かち合う。
三浦半島初のお寺 Stay 体験。



Baroquart (バロカート)

- 📍 逗子市山の根 3-4-13
- ☎ 046-813-1608
- 🕒 受付時間 11:00 ~ 16:00

今年で第3回目「The 3rd Messiah in Zushi」。逗子・鎌倉・葉山の
Baroquart 混声合唱団がヘンデルの
名作「メサイア」を演奏。特別企
画として演奏前にメサイア誕生の感
動的な物語も。地元愛に満ちた歌声
とプロオーケストラの共演で、なぎ
さホールにて特別な音楽体験を。



こうめ動物病院

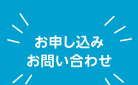
- 📍 葉山町木古庭 1687-5
- ☎ 046-878-9911
- 🕒 9:00 ~ 12:00, 16:00 ~ 19:00
- 📅 水曜、第2・4・5日曜日

葉山町と横須賀市の境にある
犬猫専門の動物病院です。
犬のしつけ教室・幼稚園・
ノーズワークもやってます。
もちろん猫も大大大好きです。
ペット保険対応。予約優先。

あなたのお店を湘南でアピール

Shonan Beach FM magazine

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



ハガキ 〒249-0003 逗子市池子 2-5-6
☎ / 📞 046-870-3313 / 046-870-3323
e-mail office@beachfm.co.jp

営業日や営業時間が掲載されている情報と実際の営業状況が異なっている場合がございます。
ご来店の際には事前にお店にお問い合わせいただくなど、ご確認をお願いいたします。

SHONAN SHOP LIST

BEAUTY



BEAUTY SALON, NAIL
ESTHETIC, RELAXATION

FOOD



RESTAURANT, BAR
SWEETS, GROCERY

LIFE



FASHION, MUSIC
GOODS, CLINIC

SCHOOL



DANCE, SPORTS
COOKING, LANGUAGE



ティーズリビング

◎【美山駐在】080-5454-1303(担当:竹内)

【本社】045-905-2160

🕒 10:00 ~ 17:30

📅 日曜日、月曜日

愛着ある椅子やソファ。傷んだり壊れていても熟練職人が丁寧に修理。見違える様に生まれ変わります。布や革の張替えはもちろん、ぐらつきや破損修理も可能です。手放す前にぜひ一度ご相談下さい。テーブル再塗装も承っております。



husse Japan KAMAKURA

◎ 藤沢市羽鳥 1-1-10

◎ 080-4442-2233

🕒 8:00 ~ 17:00 (デリバリーは 21:00 まで) ◎ husse.jp

お腹の弱い・皮膚トラブル
食物アレルギーでお困りの
わんにゃんに合わせたフードを
愛玩動物飼養管理士が
丁寧にカウンセリングします！
ペット先進国スウェーデン発祥の
無料お試し・無料デリバリー



クラシック 一級建築士事務所

◎ 鎌倉市大町 2-8-15 大町スタジオ

◎ 0467-23-5078

🕒 10:00 ~ 18:00

📅 水曜日、木曜日、土曜日

湘南の暮らしを重視した住宅設計
水にも強く彩豊かな木肌の美しい
信州カラマツを使った木張りの家
2年で注文住宅を実現する方法で
土地から家づくりを始めませんか
新築住宅・リノベ相談も承ります
耐震2・ZEH・軸組・枠組工法



逗子菊池タクシー株式会社

◎ 逗子市久木 1-3-6

◎ 0120-2117-75 📞 年中無休

🕒 6:00 ~ 25:00 ご予約も承ります。
(朝 4:00 ~ 6:00 は、早朝予約制)

大正から令和へ
一心を乗せて、100 有余年

菊池地所株式会社
逗子一丁目計画再始動中

← 詳しくはこちらの QR コードを
ご覧ください。

ハチマンデンタルクリニック



暖簾と招き猫が目印・QRコードはHPです

◎ 鎌倉市小町 1-6-6 DAIKI 2F 2-C

◎ 0467-53-9674 🕒 9:00 ~ 13:00 14:00 ~ 18:00 (平日)
9:00 ~ 13:00 14:00-16:30 (土曜)

📅 火曜日、日曜日、祝日

和の心を大切に皆様のお口の健康に貢献します
One love One tooth One destiny

小町通り入ってすぐ。暖簾やネオンの輝く鳥居と招き猫が目印。
スイス式の予防歯科をベースに虫歯や小児歯科などの一般治療から
マイクロスコープを用いた精密根管治療、ホワイトニング、
インプラント、マウスピース矯正などの専門治療まで幅広く手がけます。
あなたの笑顔が素敵になるようお手伝いいたします。



歯科デジタルレントゲン



マイクロスコープ治療



予防歯科がベース



笑顔のスタッフ陣
お待ちしております



多様なご利用が可能な
レンタルスペース
相模湾から富士山まで一望できる
大空間をご用意しております

葉山マリーナ

◎ 葉山町堀内50-2

◎ 046-875-0002

🕒 9:00~17:30(葉山マリーナ総合事務所)

📅 火曜日定休

面積: 117㎡

用途: パーティー、講演会、ライブ、ヨガなど
料金(1時間): 6,600円(9:00~17:00)9,900円(17:00~21:00)
・オプションで音響設備やプロジェクター等の
貸出がございます

詳細はこちら! ➡





葉山どうぶつ病院

- ① 葉山町堀内639
- ② 046-875-1199 ③ <https://www.hah.co.jp/>
- ④ 午前 8:00-12:00 午後 16:30-19:00 (木・日・祝日は午前診療のみ)

動物に優しいベテラン・スタッフがきめ細やかなお世話をします
国際猫医学会 (isfm) で認定された「猫に優しい病院」です
学会認定医による専門診療が受けられます

- ・皮膚科・歯科・整形外科・(犬猫以外の)小動物の専門外来があります
- ・院長も循環器科(心臓病)の学会認定専門医
- ・東洋医学療法科(漢方薬・鍼灸等)18年の実績
- ・有効性の認められているドイツの治療法(ホモトキシロジー)
- ・シニア科は獣医師と看護師が連携して治療と介護に当たっています



毎週土曜日20時55分～放送中

人生の航海に必要な羅針盤(Compass)

ファイナンシャルプランナーのハジメとサトルが
ライフスタイルや年齢に合わせたお悩みにお答えします

過去放送分もPodcastで配信しています(湘南ビーチFM番組HPよりお入りください)

営業日や営業時間が掲載されている情報と実際の営業状況が異なっている場合がございます。ご来店の際には事前にお店にお問い合わせいただくなど、ご確認をお願いいたします。

愛 の 力 タ チ

嫁に食わずな

全国であふれ出たる鯛の愛

しとやかなれど皆に好かれて

秋だなあ〜秋鯛だなあ〜と色々調べ物をしていて気づいたことがあります。「こんなに日本全国に愛されている魚って鯛くらいだよな〜」。

鯛って鯛の様に「おめでたい」

特別感もなく本鯛の様に王様感もない。そのくせこの定食屋にも必ず登場する「サバ塩定食」(笑)。

日本の漁獲高の3本指に入る鯛は、全国津々浦々どこでも獲れてその土地土地で愛される形となり、郷土料理に変わります。

【ねまがり竹味噌汁】海なし県長野の郷土料理で、筍と味噌と鯛缶で作ります。長野出身の方は懐かしいでしょう。

【ひつぱりうどん】これは旨い！

鯖缶納豆たまごのつけ汁に金揚げうどんをつけて頂く山形の郷土料理。ええって思った方。マジ旨いから絶対やってみて！

【せんべい汁】お馴染み鯛の都青森の郷土料理。鶏肉派と鯖缶派に分れるようですが、Bリーグランプリ優勝以来人気は衰え知らずのようです。

実はこれ「鯖缶消費量」ベスト3県なんです。海なし長野が第1位ってところがいかにか料理と鯖缶が親密な関係なのかを表していますよ。

鯖缶は加工品ですが「生鯖」になるとまた事情も変わります。その昔は生き腐れなど酷い事を言われておりましたがこんでもない！今や日本中にブランドを持

つ大スターでございます。

【関鯛】【金華鯛】【松輪鯛】

この辺は天然物の代表ですが最近

【Q鯛】【ハープ鯛】【お嬢さば】

なんて、完全養殖の鯛も全国に点在しています。個人的には福井の【よっぱらい鯛】が気に入っております。

でもね、漁獲ベスト3の魚を完全養殖しちゃうんですよ！これが意味するもの。養殖はもちろんアニー対策。ならば、そこまでしても「刺身で食べてえ〜」という日本国民の思いの現れではないでしょうか？

ほんとね「嫁に食わずな」シリーズで秋鯛を書くかと思っていたのですが、この他にもナスはダメカマスもダメタナゴもダメ。挙句に5月のフナも10月のかすもダメとお嫁さんが食べさせてもらえないものがこんなにあるのも不憫に思っちゃって変えてみました。

では最後に「秋サバは嫁と一緒に」。

※写真はお借りしました



大川 洋

プロフィール

最近、ゴルフと mamamoo にはまっている入社39年、生まれも昭和39年。「サンキューサンキュー」まさにスーパーの申し子！スズキヤ鰯沼店長。インスタ日々更新中！ [suzukiya_official/](https://www.instagram.com/suzukiya_official/)





31Gallery
Art Gallery
Frame Shop

美術品販売・美術品買取・オリジナルオーダーフレーム
葉山町一色1462-1, 1F-C
046-845-4937

Instagram LINE website

since 2012



株式会社キリガヤ



- ㊦ 逗子市山の根 1-2-35 (JR 逗子駅より徒歩 5 分)
- ㊧ 046-873-0066
- 🕒 9:30 ~ 17:30
- ㊨ 水曜日、祝日

注文住宅・リフォーム・ガーデン・家具 心地よい暮らしと一緒に創りませんか？

キリガヤは明治15年創業。材木店を営んできた長い歴史の中で木の良さを学んできました。本物の木の心地よさを感じる住まいづくりをしています。注文住宅やリフォームなどの住いのことはもちろん、庭づくりや外構、オーダー家具など何でもご相談いただけます。トータルコーディネーターもお任せください。



TVCM放映中



素敵な笑顔をもっと素敵に。

WHITE ESSENCE

ホワイトニング 内容：ホワイトニング剤とホワイトニング専用照射機を使用して歯を白くします。費用(自費)：15,900～219,800円(税込) 期間：回数：(歯垢の場合)1日・1回、(コーティングの場合)1～3か月・3～5回 副作用・リスク：個人差がありますが、歯垢中や歯肉炎に陥りしめる場合があります。

ねもと歯科クリニック



- ㊦ 逗子市逗子 4-3-43
- ㊧ 046-871-8848
- 🕒 9:30 ~ 13:00 14:30 ~ 18:00 ㊨ 木曜日、日曜日、祝日

FM 放送や TVCM でも人気の歯科医院！ 歯科医院ならではの安全&効果的な施術を！

歯の印象を大きく変える口元。
輝く白い歯を手に入れた貴方にお薦めなのが『歯のホワイトニング』に特化した「ねもと歯科クリニック」。
確かな技術とサービス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嬉しいポイントです！
憧れの白い歯で爽やかな笑顔を目指しませんか！

全歯完全治療 歯科相談もOK！



歯科医院のホワイトニング
前歯上下12本の費用 / 19,900円(税込)～
*自由診療

ご予約はこちら！



京急ストア 公式アプリ

けいきゅん®

京急ストアのうれしい!美味しい!
楽しい! 情報をお届け!!



Follow me

【公式】株式会社京急ストア イベント情報局



 **京急ストア 葉山店**

 **Union 葉山店**



次号 vol.79
2025年12月12日(金)
発行予定!!



明治安田

明治安田 逗子営業所

- 逗子市逗子 1-8-17
- ☎ 046-871-7956
- 🕒 9:00 ~ 17:00
- 📅 土曜日、日曜日、祝日

逗子池田通りの明治安田生命保険相互会社 逗子営業所です。生命保険・損害保険・相続・法人契約のご相談ご用命がございましたらいつでもご連絡お待ちしております。「みんなの健活プロジェクト」「地域の元気プロジェクト」を展開しています。



株式会社 誠行社 小坪斎場・桜山斎場 月華

- 逗子市小坪 7-1216 / 逗子市桜山 5-3-11
- ☎ 0120-889-552

心をつなくお葬式
安心と感謝でおくり頂くお葬式

故人との最期の想い出を誠行社でお作りください
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



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

— 民間車検工場 —
セル 葉山SS

逗葉新道料金所すぐそば!!

株式会社 富士オイル
三浦郡葉山町長柄1814-1



人が愛し、育んだ、この場所

1977年10月、逗子の小さな炉端焼きから始まった「手作り居酒屋 甘太郎」。

創業以来お客様に愛され48年目を迎えたコロワイド。

現在は国内・国外に**20以上のブランド、約2,800の店舗**を構える外食チェーンに成長いたしました。

これからもこの場所で、人を愛し、育て、進化を続けていきます。



《逗子市内のお店紹介》



SEASIDE ITALIAN CANTINA
逗子市新宿 1-3-15
TEL.046-870-6440
<https://www.cantina-zushi.com>



なぎさ橋珈琲
逗子市桜山 9-1-10
TEL.046-870-6117
<https://www.nagisabashi-coffee.jp>



とんかつ神楽坂 さくら 逗子店
逗子市逗子 1-11-10
TEL.046-876-8439
<https://www.tonkatsu-sakura.jp>



牛角 逗子店
逗子市逗子 5-2-48 キングプラザ2F
TEL.046-872-0029
<https://www.gyukaku.ne.jp>



かつぱ寿司 逗子店
逗子市逗子 1-11-10
TEL.046-854-4706
<https://www.kappasushi.jp>



ごはん処大塚 逗子店
逗子市新宿 1-3-35
TEL.046-874-6671
<https://www.ootoya.com>



亀岡八幡宮



- ㊦ 逗子市逗子 5-2-13
- ㊧ 046-871-4869
- 🕒 24 時間

秋の訪れと共に、今年も亀岡八幡宮で七五三さん詣りが11/15(土)に行われます。
大銀杏や狛犬、そして狛亀が見守る社殿で宮司さんに祈禱していただき、お子様の健やかな成長を祈願いたしましょう。
初穂料 5000 円、予約をお願いします。



株式会社ピースカンパニー



- ㊦ 葉山町長柄 683-12
- ㊧ 090-2675-6588
- ㊨ 年中無休

リフォーム全般を受け付けています。
経験豊かな職人が、低コストでお客様のご相談にのりながらよりよい空間作りのお手伝いをさせていただきます。
丁寧で誠実な仕事には定評があります。
家のことならなんでもご相談ください。



Linen Fair



Mouton Fair



LIVE HAYAMA NATURAL SLEEP



- ㊦ 三浦郡葉山町一色 1770
- ㊧ 0120-434-544
- 🕒 9:00 ~ 17:00
- ㊨ 月曜日、日曜日は予約制

『涼しい寝具』のセール
2025/10/31 まで
☆麻のフラットシート特別価格 ¥6,930
☆今治タオルケット特別価格 ¥15,620
『ムートンシート』セール
2025/12/25 まで
例: ¥127,600 ⇒ ¥76,560



かまくら・ゆるむ〜



- ㊦ 鎌倉市浄明寺 3-1-7
 - ㊧ 0120-046-725 🕒 完全予約制
(受付時間 9:00 ~ 19:00)
 - ㊨ 水曜日、日曜日
- 脊柱管狭窄症の方へ
↓ 解決したくないですか? ↓
寝たきりになり迷惑かけたくない
腰が痛くて家事がツライ
お尻から足にしびれがある
今なら初回お試し 2,980 円
(通常初回価格 12,000 円)



trica Aveda



- ㊦ 葉山町堀内 939-11
- ㊧ 046-845-9966
- 🕒 水9:30~18:30/木~土9:00~19:00
日9:00~18:00 ㊨ 月曜日、火曜日

天然のアロマに包まれた癒しのヘアサロン。艶と発色に優れた Aveda オーガニックカラーでお客様の髪の毛を労わりながら、施術をさせていただきます。
100% ヴィーガン of Aveda 製品を使用しながら、お客様のお悩みにあわせてヘアスタイルをご提案させていただきます。



Y'S BODY & MENTAL FACTORY



- ㊦ 葉山町堀内 744-7 ラポール葉山 2F
 - ㊧ 090-4186-2020
 - 🕒 6:00 ~ 18:00
 - ㊨ 土曜日
- 40 才過ぎの人を対象にしたパーソナルトレーニングです。
当ジムは短期間のダイエットではなく、長期的な視点での健康的な体づくりを大切にしています。
人生100年時代の先行投資として、週1回のトレーニングから始めてみませんか?

あなたのお店を湘南でアピール

Shonan Beach FM magazine

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

- 📧 ハガキ 〒249-0003 逗子市池子 2-5-6
- ☎ / 📞 046-870-3313 / 046-870-3323
- ✉ e-mail office@beachfm.co.jp



<あなたのお店を宣伝します>
お手ごろな価格でご利用出来る
リーズナブルなスポットCMです
詳しくはQRコードでチェック!



さあ、
人生を愉しもう



COCO-HOUSE 葉山店

- ① 葉山町長柄 1583-17 HAYAMA STATION 内
- ② 046-876-6013
- ③ 9:00 ~ 19:00
- ④ 水曜日

「さあ、人生を愉しもう」
ココハウスでは、
不動産の売買・賃貸はもちろん、
開業、ライフスタイル全般の
ご提案を通して、みなさまの人生を
彩り豊かにするお手伝いをいたします。
ぜひお気軽にお立ち寄りください！



浅田眼科クリニック

- ① 逗子市逗子 2-5-23 ラフレアビル 4 階
- ② 046-873-8966
- ③ 受付時間 8:45 ~ 12:15 14:45 ~ 17:30 木曜日午後は手術のため外来診療はありません
- ④ 水曜日・日曜日・祝日

眼科一般・小児眼科
眼鏡処方・コンタクトレンズ処方
白内障・緑内障日帰り手術
を行っています。
※未就学児の視力検査
眼鏡・コンタクトレンズ処方
は予約制となります。



cadenza (カデンツァ)

- ① 葉山町堀内 172-1
- ② 046-876-0777
- ③ 10:00 ~ 18:00 ④ 水曜日

4K 対応
77 インチ有機 EL 85 インチ液晶他
140 インチホームシアター放映中

一度出会ったら忘れられない音響と映像・照明・AVファニチャー。
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ンメント空間を
コーヒーでも飲みながら気軽にご体感ください。
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。



Let's Study English



笑顔でいっぱいの一歩楽しい英語教室です！ 体験レッスン実施中

ベビー、未就園児、幼稚園保育園、小中学校から大人まで幅広く楽しく英語に触れることができる教室です



大人英会話
大好評

プレイハウスの楽しい
スペースを仲間とレンタル

飲食持ち込みOK 賑やかでも大丈夫

知育玩具でいっぱい遊べる



平日1100円/土日祝日1650円 ※1時間貸切
逗子と葉山、どちらも利用可能です！

週末中心にイベントやワークショップも開催中！
公式LINEやInstagramからお問い合わせ下さい。

英語教室

プレイハウスインハマ

葉山教室

三浦郡葉山町一色1178-1 ※一色小学校そば（平屋の民家になりました）

逗子教室及びキッズ&カフェ

逗子市逗子7-6-29 さくらビル2階 ※オーケストア逗子そば

☎ 090-9852-0277 担当:松本

✉ playhousehayama@gmail.com

※問い合わせは

葉山と逗子共通です





中学受験専門 啓進塾

① 横浜市金沢区泥亀 1-17-1

② 045-783-1119

③ 11:00 ~ 19:00

啓進塾の出会い是一生の糧になる
9月 入塾生募集!

受験は親のものではなく、自分のためのもの。与えられるのではなく、自らつかみ取る。我々はそんな子供達と併走する。親御さんは見守りつつ励ます。それが啓進塾の中学受験。

入塾生募集中!

2025年合格実績・鎌倉学園・逗子開成・聖光フェリス・鎌倉女学院・湘南白百合・横浜共立・慶應系 公立一貫校 他多数詳しくはHPまで

学校別対策講座



啓進塾



KEISINOFFICIAL

パソコンじゅく新逗子教室



① 京浜急行逗子・葉山駅北口。延命寺、逗子文化プラザそば

② 046-873-3717

③ 10:00 ~ 21:00 ④ 日曜日

おかげさまで 24 周年!

パソコン・スマホのお困りごとを解決! 少人数制 (最大 4 名) でベテラン講師が丁寧に指導します。個人レッスンも OK。スマホや iPad のレッスンもあります。今なら「マガジンを見た」で入会金半額。



Bouldering Gym BUNKER

① 逗子市新宿4-14-2 ② 火~木 12:00 ~ 23:00 《金》12:00 ~ 21:00 《土》10:00 ~ 21:00 《日・祝》10:00 ~ 19:00

③ 月曜日《月曜が祝日の場合は営業》

逗子市唯一のボルダリングジム

お子様、初心者大歓迎!!

子供から大人まで、楽しめる施設 4 歳から利用可能!!

キッズスクール随時募集中! レディースデイ、イベントなど定期的に開催!! 詳細は SNS を御覧ください!

初心者に優しいスクール

初心者、ジュニア大歓迎!

ファミリー割引あり
家族みんなでテニスするとおトクだよ

デビューの方も再デビューの方も安心して通えます

足に優しい
砂入り人工芝コート 2面

さあ テニスはじめよう!

横須賀市平成町
ノジマモール屋上に誕生!

先着20名様
新規入会キャンペーン

特典トリプル0!

特典1 入会金 5,500円 → 0円

特典2 事務手数料 3,300円 → 0円

特典3 初月受講料 → 0円

ラケットプレゼント

※受講開始から4ヶ月の在籍が条件となります。途中休会の場合は受講料をいただきます。※表示価格はすべて税込です。

レンタルコートで手ぶらでテニスを楽しめます!

1面ごとにセパレート!

1面ごとにセパレートされ、ボールが隣のコートに転がることもなく、使いやすいと好評です。

手ぶらでテニス!

ラケット 1本330円。
シューズ 1足330円。
ボール 1カゴ550円でレンタル!

■テニスコートレンタル料金 1面1時間		
	平日昼間	土日ナイター
スクール生	1,650円	2,750円
ビジター	2,200円	3,300円

※キャンセルは1週間前までとなります。

無料体験レッスン

※お一人様1回限りとさせていただきます
※受講には予めご予約が必要です

スマホでくらくら! 24時間申込OK!

Web入会
申込受付中!

QRコード

リエゾンテニススクール横須賀
TEL: 046-803-1244

営業時間 【月~金】9:00-21:00 【土・日】8:40-21:00

神奈川県横須賀市平成町3-28-2
ノジマモール5階屋上

無料駐車場完備

リエゾンテニススクール横須賀

検索





Sidewinder



- ㊦ 逗子市逗子7丁目1-57 カイナルズ203
- ㊧ 046-884-9887
- 🕒 13:00 ~ 20:00 日・祝日 は 17:00 まで ㊨ 月曜日、火曜日

モダンジャズをメインに、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 の持ち込みも OK です。



沖縄三線 逗子教室



- ㊦ 赤い橋ぎやらりー (京急逗子・葉山 駅南口すぐ)
 - ㊧ 09069595102 (コチヒラ)
- 逗子エイサー演舞会「降音(オリオン)」発足 メンバー募集中! 体験無料です。
日程は 9 月 28 日
10 月 12 日
11 月 16 日
12 月 21 日
午前 11 時から 東逗子にて
三線教室も同時募集中です
詳細はお問い合わせください



葉山旭屋牛肉店



- ㊦ 葉山町堀内 898
- ㊧ 046-875-0024
- 🕒 9:30 ~ 19:00
- ㊨ 水曜日

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でき、ご自宅用にはご希望の品を自由にお選び頂けます。



ami hayama



- ㊦ 葉山町一色 2152-4
 - ㊧ 046-874-6776
 - 🕒 11:00 ~ 21:00
 - ㊨ 火曜日、水曜日
- Friendly wine,
Friendly earth,
Love, Peace, and Happiness
買える 飲める 泊まれる ナチュラ
ルワイン専門店 仏・独から直輸入



秋谷亭 あらき



- ㊦ 横須賀市秋谷 1-3-25
- ㊧ 046-874-7511 ㊨ 木金 他不定休あり
- 🕒 11:30 ~ 14:30(L.O.)
17:30 ~ 19:00(L.O.) *夜要予約

朝挽いた粉で打った、茹でたてのお蕎麦の風味をぜひ味わって下さい

鴨南蛮、鴨せいろ、始まります!
休日の確認は、ホームページにて!
皆様のご来店をお待ちしています



HAYAMA せた亭



- ㊦ 葉山町堀内 541-19
 - ㊧ 046-887-0099 ㊨ 水・木曜日
 - 🕒 月・火曜 昼のみ11:30-13:30(L.O.) 金〜日曜 11:30-13:30(L.O.) 17:30-19:30(L.O.)
- 新鮮な地魚や三浦野菜をたっぷり使った、毎日でも食べたい和食のようなフランス料理を提供しています。お友達との語らいやご家族のお食事に、お気軽にご利用ください。お祝いやご法事の御宴席も承ります。P2台有り。



葉山うみのホテル SANDBAR



- ㊦ 葉山町堀内 251-1
- ㊧ 046-854-7411
- 🕒 6:00 ~ 22:00 ㊨ 不定休 / 休館日有

**葉山のうみを感じられるおしゃれなカフェ
開放的な空間でお食事をお楽しみください**

ご宿泊のお客様以外でもお食事やカフェがご利用可能。
モーニングからディナーまで、地元の食材を使用したメニューをご用意しております。ラウンジやお座敷スペースはお子様連れのファミリーにも大人気。
ワーケーションも大歓迎! うみを見ながらお仕事も捗ります。
是非ご利用ください。





ケンタッキーフライドチキン逗子店

- 📍 逗子市逗子 5-3-28
- ☎ 046-845-4957
- 🕒 10:00 ~ 21:00
- 📺 なし

オープンから一周を迎えました。
カーネル・サンダースから
受け継いだ伝統のレシピ通りに
1ピースずつ丁寧に調理しております。
美味しい食事と楽しい時間を皆様に
提供したいと、従業員一同心より
皆様のご来店をお待ちしております。



Restaurant & Bar VAMONOS

- 📍 葉山町堀内 1003-3
 - ☎ 046-804-4962
 - 🕒 12:00 ~ 15:00 17:30 ~ 23:00
(平日のランチのみ要予約)
 - 📺 月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)
- 三浦半島の新鮮な魚介や野菜を使っ
たスペイン料理をご提供。美味しい
ワインとともに日々変わるタパス (小
皿料理) もぜひお楽しみください。
レストランとして、またはバーとし
てもお気軽にご利用ください。



井上商店

- 📍 逗子市逗子 2-1-15
 - ☎ 046-873-2573
 - 🕒 月～日 10:00 ~ 18:30 *悪天候の
場合は早目に閉める場合がございます
- 季節を感じ、日本を知る事の出来る酒屋です。
「甲子 (きのえね) 秋あがり」 変化の
季節のお供に。
「熟成蔵隠し」 山形の出荷量限定のひ
やおろし。
「加賀鷹 (かがとび)」 生詰めの純米吟醸です。

秋の夜長に美味しいお酒をどうぞ。



スペインバル哲

- 📍 葉山町堀内 779-2 パサージュ葉山 1F
 - ☎ 046-801-2271
 - 🕒 平日 16:00 ~ 22:00 / 土日祝 12:00
~ 22:00 📺 月曜日
- 葉山の地元食材で
味わうスペイン料理。
季節のパエリアは
その時期ならではの
美味しさをお届けします。
皆さまのご来店を
心よりお待ちしております！



Alpha Betti Cafe

- 📍 鎌倉市浄明寺 5-6-22
- ☎ 0467-22-3901
- 🕒 9:00 ~ 18:00
- 📺 木曜日

朝比奈 IC から鎌倉への道にある
知ってはいらねど入ったことない
でお馴染みのカフェです！
ロースター併設のカフェならではの
フレッシュなコーヒーと多国籍
なランチメニューが楽しめます！
テイクアウト OK / 駐車場あり



自然食品製造卸 TAC21

- 📍 逗子市小坪 3-19-2
- ☎ 046-872-4811
- 🕒 9:00 ~ 19:00
- 📺 日曜日、祝日

以前日本の長寿村は皆雑穀を食べて
いました。そこで成人病もアレルギー
もなかった弥生時代の農産物や化学
肥料不使用の胚芽米、粟、稗、黍、は
と麦などをバランスよくブレンドし再
現「卑弥呼米」が誕生しました。小豆、
大豆、黒豆、金時の豆入りもあります。



葉山マルシェ

- 📍 葉山町上山口 954-1
- ☎ 046-854-4629
- 🕒 10:00 ~ 17:00
- 📺 火曜日、水曜日

石井ファームでは肥育しているのは
すべてメス牛。
与えるエサや環境に配慮し管理され
安心安全美味しい心をかけています！
ここでしか買えない『葉山 クィーンビーフ』
そして『葉山石井牛』。
是非お楽しみください。



珈琲豆屋 プランツェン

- 📍 逗子市桜山 8-1-46
- ☎ order@pflanz.jp
- 🕒 火～日 15:00 ~ 20:00
- 📺 月曜日



福来成

- 📍 逗子市池子 1-8-15
- ☎ 046-873-9255
- 🕒 11:00 ~ 15:00, 16:30 ~ 20:30
- 📺 木曜日

環境キャンペーン「LOVE THE BEACH」 2025 年・夏

おしえて!? 逗子海岸のごみの現状は？

令和 6 年度の逗子海岸の逗子海岸清掃ごみの量は、**可燃 97.0 トン、不燃 6.2 トン、合計 103.2 トン**でした。(神奈川県美化財団調べ)

不燃ごみは、ビン・缶・ガラス・金属・乾電池などであり、それ以外のものは可燃として収集されています。再生可能なペットボトルやプラスチックについても潮や砂が付着することで再利用が難しいため可燃ごみとして処分しています。

令和 5 年度との比較では、可燃が 1.8 倍 不燃がほぼ横ばいでした。

逗子・葉山海岸 毎日清掃

湘南ビーチ FM では、この夏も環境キャンペーン「LOVE THE BEACH」の一環で、逗子海岸では逗子ビーチクラブのみなさんと、葉山一色海岸ではビーチハウス UMIGOYA のみなさんと夏の期間中毎日ビーチクリーンを実施しました。

海岸でのビーチクリーンをしている姿は海岸にごみを捨てさせない抑止力にもなり、そして毎日の開催は、気軽にビーチクリーンに参加できるきっかけづくりにもなりました。

今年も地元の明治安田・MY リンクコーディネーターの皆さんもご参加いただきました。



秘密兵器「ゲットング」

昨年より導入した砂の中の埋もれたごみも回収しようと秘密兵器「ゲットング」を今年は増産。本数を二倍にして多くの子供達や大人たちに楽しく砂に埋もれたちいさなプラスチック片などの回収を実施しました。「ゲットング」は大きな熊手のようなもので、子供達は砂遊び感覚でたのしく砂の中のごみの回収にチャレンジしてくれました。

昨年同様、子供達へはビーチのごみはどこから来るかなどの勉強会も実施、小さいころからのこのような体験や学習は将来にもきっとよい経験となるものと感じます。



「逗子ビーチクラブ × 湘南ビーチ FM 合同 ビーチクリーン & ビーサン飛ばし大会」

7 月 21 日には、逗子海岸東浜にて逗子ビーチクラブの協力のもと「逗子ビーチクラブ × 湘南ビーチ FM 合同ビーチクリーン & ビーサン飛ばし大会」を開催しました。入賞者にはご協賛企業のスズキヤさん SL Creations さんから素敵な賞品が各賞にプレゼントされました。

こちらのイベントはごみ拾いアプリ「YUIMAALU」のダウンロード促進を目的の一つとして開催しました。このアプリでポイントを貯めるとスズキヤ逗子駅前店や鎌倉 Daisy's Café で 500 円相当の商品やドリンクが提供され、ごみ拾いしながらお得をゲットするアプリとなっています。



↑ダウンロードはこちらから

まとめ

きれいな逗子海岸のイメージがありますが、まだまだごみは無くなりません。いやや数値から見ると増えています。引き続き湘南ビーチ FM では清掃活動へのさまざまな支援を行ってまいります。

これらイベントは、日本財団が推進する海洋ごみ対策事業「海と日本プロジェクト・CHANGE FOR THE BLUE」の一環で開催したものです。



今後のビーサン飛ばし大会は 10/4 (土)、11/1 (土)、12/6 (土) の開催を予定しています。



湘南のきれいな海をまもろう

LOVE THE BEACH

789 SUPPORTERS

湘南ビーチFM・湘南ビーチFMマガジンを応援してくれる会社、ショップ、サークル、グループ等を大募集！



↑↑↑789supporters募集中!お問い合わせはQRコードから

豪華景品
大抽選会

最初から
最後まで参加して、
ラジオ出演権や
豪華な景品を
ゲットしよう!!

主催
湘南ビーチFM
協賛
湘南観光株式会社
全国石油業組合連合会
株式会社ススキヤ

2025
9/28
SUN
10:00~13:00
¥45 開場 / 抽選券 500円

みんなで学べる防災アカデミー
GoodLove防災
ライブ

返子文化プラザ
市民交流センター
2階会議室

防災用品展示コーナー
ラジオ体験コーナー
託児スペースあり!

後援
返子市・返子市教育委員会
岸山町・岸山町教育委員会
協力
(一社) いのちを繋ぐGOODLUCK
(一社) 火災予防のDONELove
おやこのあそびば「こちょ」

トークショー
MC石本沙織さん
佐藤三恵子と藤田パンパーととも
に、おやこのあそびば「こちょ」の
藤田三恵子とともトークショー!

火災予防教室
AED教室
大切な人の“もしも”に備える!
現役消防士から
命を守る方法を学ぼう!!

参加の
お申し込みは
こちらから!

※フォームのご利用が
難しい場合は、
お電話かメールにて
お名前とご連絡先を
お知らせください。

お問い合わせ
湘南ビーチFM

046-870-3313
yamanaka@beachfm.biz

整体院で出来る人生最後のダイエット！ DNA検査×体質改善栄養指導×姿勢矯正＝代謝UP

キツイ運動なしでも
3ヶ月で
-6kg?!
痩せやすく太りにくいカラダへ



健康寿命は男性72歳、女性76歳で平均寿命と大きく乖離しています。病気のリスクを減らし最後まで楽しい人生を過ごす為にも、出来る限り若いうちに適正体重に減らす必要があります。楽しく安全にやせるリバウンドしないダイエットを試してみませんか？

初回限定

「ストレッチ整体」
体験&カウンセリング

キャンペーン価格

1,980円

LINE登録で1週間で-1kgの特典つき



葉山一色
深部整体院
☎046-
875-6595



いっきづか
深部整体院
☎046-
876-6525



逗葉
深部整体院
☎046-
845-6045



逗子葉山人の
シビックプライドをくすぐる
“おいしい” おはなし

18

“発酵食”

日本の伝統的食文化の源

発酵食が日常にとけこむ暮らし

一 色海岸そば、のどかな葉山の裏道「佐島石こみち」沿いに佇む「古家168」。築百年近い古き良き日本家屋に暮らすのは、薬膳・発酵料理家の山田奈美さん。「畑作業をしながら古い家で暮らしたい」と、都内から葉山に移住してきたのは東日本大震災の半年前。「震災で店頭が品薄になり、自給自足の重要性をより痛感しました」。今は古民家の敷地に梅や柿夏みかんが実り、裏庭で鶏を平飼いし、養蜂ネストを設置して自然に囲まれた生活を送る。さらに夫婦で湘南国際村の広い畑を借りて季節の野菜を栽培しながら、市販品になるべく頼らない食生活で暮らしている。

引 越し後、家のリノベーション中に震災を経験したが、森山神社で開催された復興朝市で地域とつながった。その後、葉山芸術祭に参加したことをきっかけに、今では薬膳・発酵の教室を月に10回以上、自宅古民家で開催している。「教室は実習だけでなく座学からはじまり、調理、実食、おしゃべりと、4時間ほどかけてじっくりと学んでもらっています。葉山

は自然に恵まれているからこそ、環境に配慮した生活を実践し、暮らしのなかの優先順位が自分と似ている方が多いと感じています。価値観が近い者同士が集まることで、知りあいの輪が自然に広がる。

も ともとはライターをしていた山田さん。取材がきっかけで和食薬膳を勉強し、当時の自身の体調不良を改善。「30代は女性の体が変化しやすい時期でした。体を冷やす食材を控え、発酵食を取り入れることで冷えない体質になりました」。和食薬膳は日本人の体質にあわせた和の食材や調理法を取り入れるため、無理なく調子を整えることができるのが特徴。

また「和食の調味料には発酵食品が多く、体にいいのはもちろん、継ぎ足して長く愛用できるのも魅力です。うちの糠床はもう20年以上使い続けています」。山田家では味噌や醤油の基本調味料はもちろん、コチュジャンや豆板醤なども手作り。酢は、季節ごとに梅酢や柿酢などを収穫後にたっぷり仕込み、キッチンには麹を使用した見慣れない調味料がズラリ。「トマト麹はケチャップ代わりになりま



●台所にある発酵調味料は10種以上 ●古民家の広い庭では2月頃、味噌の仕込みなども行う

薬 に頼らない回復のための食事や養生食、昔からの食の知恵などに関する著書も多数あり、「今後は子どもに向けた食事や、おやつも作っていきたい」という。逗子や葉山の学校PTAからの講演依頼などもあり、日本の伝統的食文化でもある発酵食品を、おやつの形で子どもたちに広めてもらいたい。



すし、ピリ辛発酵トマトは鍋にもよくあいます。薬膳や発酵と聞くとし、難しい印象があるものの、とっつきやすいアレンジを知ると日常にスッと馴染んで活用しやすい。



山田奈美の料理教室

発酵教室は毎回ごとの申し込みが可能
tabegoto.square.site

●20年以上使っている糠床。取材時にはキュウリ、パプリカ、アボカドが漬かっていた

「おいしい」を神奈川から発信



食卓が彩り豊かに
気持ちも華やぐ
スズキヤのジャム

フルーツ本来の甘味や酸味が
ギュッと詰まったスズキヤの
ジャム。果肉の食感まで楽し
むことができます。ヨーグル
トやパンはもちろん、暑い時
期にはソーダで割ったりアイ
スクリームに乗せたりと、幅
広くアレンジいただけます。
食卓も気持ちもパツと華やぐ
ジャム。ぜひお試しください。



(左から) キウイフルーツジャム ニュージーランド産キウイを使用。甘酸っぱく爽やかに仕上げました / ラズベリージャム ラズベリー本来の味を引き立て、酸味と甘みをバランスよく仕上げました / ブルーベリーコンポジット ジャムと同じカナダ産ブルーベリーを使用。独自の二段漬け込み製法で美味しさを引き出しました。



食生活をプロデュースする
湘南生まれのスーパーマーケット

逗子、葉山など、湘南エリアを中心に全 11 店舗を展開するスズキヤは、創業 123 年を迎え、ますますパワーアップ。「安心・安全・美味しい」をモットーに、厳選した食材や加工品、オリジナルの商品を豊富に揃え、これからお客様の食卓を楽しく豊かに演出します。

逗子駅前店 046-871-3315
鵠沼店 0466-33-2200

東逗子店 046-871-0658
西鎌倉店 0467-31-9090

葉山店 046-877-5311
横須賀店 046-820-1700



公式 LINE はじめました！



ホームページ 公式Instagram

789 PEOPLE

from Zushi & Hayama



仲間と共に作り上げる 温かくて優しい舞台 涙と笑いを届けて40年

逗子市民劇団なんじゃもんじゃ 代表

石井 昭子さん

Akiko Ishii

逗子市立図書館での勤務経験があり、「逗子の文学を学び広める会」や県立逗子葉山高等学校の図書室地域開放の活動も行う



11月に公演予定の『ただ、瞬く』は、共に支え合う世界を描く、劇団初となる完全オリジナル作品

市の演劇講座から始まり 皆で歩み続けた40年の歴史

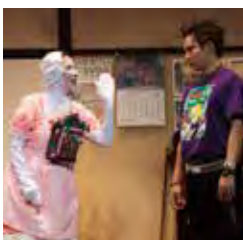
旗揚げから40年を迎える「逗子市民劇団なんじゃもんじゃ」。代表を務める石井さんが演劇に出会ったのは大学生のとき。「当時は学生運動全盛期。授業はなかったけれど部活動は認められていたため、先輩に誘われ演劇サークルに。皆で二つの芝居を作り上げる楽しさを知りました」。卒業後、演劇は観客として楽しんでいたものの、1985年、逗子の広報誌で市主催の演劇実践講座の募集を目にし、心を躍らせた。とはいえ、幼子2人の子育て真っ最中。「夜の稽古時間にあきらめかけていたところ、近所のママ友が子どもを預かると申し出てくれて。本当に有り難かった」と振り返る。受講後、市のバックアップもある中、受講生たちで市民劇団を立ち上げ、3年後には自主運営に。逗子にちなみ、神武寺の「神木」なんじゃもんじゃの木から劇団名を名

付けた。同年、逗子の姉妹都市・伊香保町にも町民による劇団ができたことで陣中見舞い公演。さらに、東日本大震災の翌年には岩手県陸前高田市と宮城県南三陸町の被災地へ。「参加型劇の公演を行いました。生身で触れ合えるのが演劇のいいところです」と話す。

現在は年1回、逗子市文化祭の一つとして11月に公演。脚本選びから稽古、衣装や小道具など、準備には半年以上を費やす。「本番が終わるまではプレッシャーで投げ出したいときもあるけれど、終わると『来年は何をやる?』と。その繰り返しで、いつの間にか40年経っていた」と笑う。

稽古でも舞台でも共有したい 作る楽しさと観る楽しさ

記念すべき40周年の今年の公演は、劇作家に原作を頼み、劇団員で脚色を行うオリジナル作品。「誰もがそれぞれ悩みや困難を抱えながらも、前を向いて生きていくことを問い直



昨年公演の『ガラクタとペガス』では、鳩時計役を務めた石井さん(左)。美術担当が作る、小道具にも注目を

●石井 昭子

横浜市出身。大学時代に芝居と出会う。結婚を機に移住した逗子で子育て中の1985年、市主催の「演劇実践講座」受講をきっかけに市民劇団を発足。40周年を迎える記念公演『ただ、瞬(また)く』は、11月7日(金)～9日(日)、逗子文化プラザさざなみホールで公演予定。



現在、劇団員は14名。20～70代の、さまざまな職業と個性を持つ人たちが集まる

すようなストーリー。でも、そこは深刻になり過ぎずいつもの涙と笑いあいの「なんじゃもんじゃ」風の仕上がりを目指してほしい」と話す。また、演出は初めての劇団員が担当。「30代の若い感覚で、どう演出するか私も楽しみ。彼に委ねて遊んでみたい。そうやって、皆で同じ方向を向いて作り上げていくのが楽しいし、その仲間と出会えたこともうれしい。今回は初舞台が2名、興味があつたら稽古をのぞきにいらして」とほほ笑む。まずは11月の公演で、泣いて笑って、彼らの舞台に身を委ねたい。

website



facebook



全石連発! ガソリンスタンドアイドルユニット
"ふるちゃーじ" 結成!

もしもの災害に備えて
満タン&灯油
プラス運動

オリジナル啓発ソングPV公開中!



◀公式YouTubeはこちら!

毎週当選! Xクイズキャンペーン実施!



◀公式Xはこちら!



車の燃料メーターが半分程度になったら**満タン**に。**灯油**はシーズン中に**1缶多めに保管**。
 全国石油商業組合連合会 / 都道府県石油組合



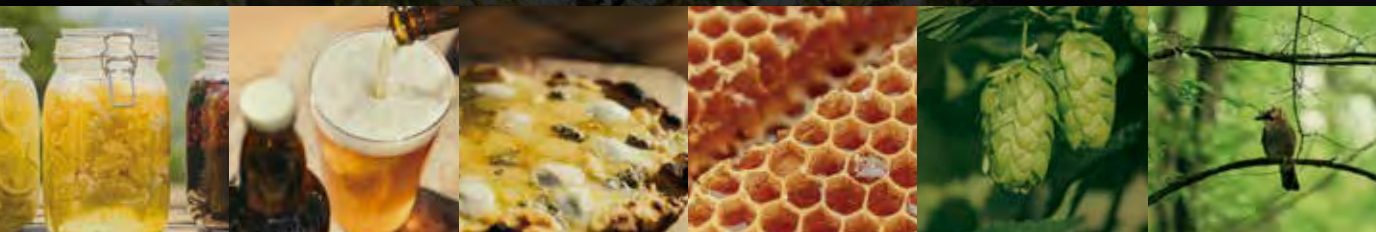
Eat good, Eat locally.

三浦半島・佐島にたたく
 上質な大人のためのサステナブルビレッジ。

私たちは「循環」をテーマに、自然に還る体験・空間を提供しております。
 ビレッジで収穫した果実やハーブ、佐島港で採れた海の幸を味わい、
 共生するミツバチ達が懸命に集めた貴重な蜂蜜をいただく。

季節の香り、葉が風にそよぐ音、鳥のさえずりや虫の音。
 サンセットデッキから相模湾越しに富士山を臨みながら、
 五感を通して、循環する"自然の恵"を存分にお楽しみください。

The philosophy of Sajima Village



S A J I M A V I L L A G E
 【営業日】金・土・日・祝 【営業時間】11:00-SUNSET ※要予約
 【所在地】佐島マリーナ近く ※ご予約時に詳細お伝えします

オフィシャルサイト
<https://sajimavillage.jp>

ご予約は
 公式LINEから!



たぶん 世界一 小さい チョコレート工場® 葉山直売店



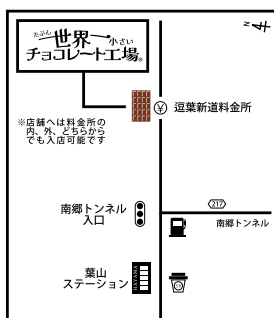
シェイク
¥150



ドーナツ
¥180~



チョコロス
¥280



■営業時間
10:00 - 17:00
不定休
■電話番号
046-812-9305
■店舗住所
〒240-0113
神奈川県三浦郡
葉山町長柄1760
逗葉新道料金所横



最新情報は
Instagram
をチェック!

STAFF募集

仕事内容 菓子製造販売の店舗スタッフ(接客・製造補助)

給与 パート 1,200 円以上 / 時給
雇用形態はお問い合わせください

待遇 交通費支給・昇給有り・社割有り
髪色自由(ネイル不可)
その他待遇あり

気になる方は店舗でのお声がけ
もしくは下記までご連絡お待ちしております。
採用担当: 中田 080-3537-3734