

上質で自由な時間を過ごす

Kamakura

vol.07

11

November 2019

Lien 鎌倉

リアン湘南が地元情報をお届け!
八回一神奈川
 毎週水曜 13:34頃放送中
 FM95.2 AM12.42 ニッポン放送

Lien はフランス語で縁、絆、繋がりの意味をもつ言葉。出逢った人との繋がりや縁、絆を大切に素敵な出逢いがありますように...



鎌倉 明月院 悟りの窓

gandhi / PIXTA

鎌倉小川軒

KAMAKURA OGAWAKEN

PÂTISSERIE DEPUIS 1988



皆様に愛され続ける理由

レーズンウィッチは、「風味豊かなサブレ」「たっぷりサンドされたラムレーズン」「口どけのよいなめらかなバタークリーム」という、美味しさのアンサンブルが楽しめる、鎌倉小川軒を代表する逸品です。
 アルコール分を揮発させることでやさしく上品なラムの香りを閉じ込め、ふっくらと煮上げたラムレーズンは、お子様やお酒の弱い方でも安心してお召し上がりいただけます。

11/8金~11/14木

レーズンウィッチ10個入り
 お買上1箱ごとに
**レーズンウィッチ1個を
 おまけでプレゼント**

送料キャンペーン

11/15金~12/25水
 までの受付で
 税込¥2,000以上お買上の方
 1件につき **送料¥600**
 ※年内発送分に限りませ

▼ さらにクーポン提示で ▼

税込¥3,000以上の商品をお買上のお客様
送料1件無料

実施店舗
 鎌倉本店・大船ルミネ店
 シアル鎌倉店・戸塚工場店

鎌倉本店 ☎0467-25-0660 鎌倉市御成町8-1 10:00-18:00 カフェ / 11:00-17:00 (LO16:30)

鎌倉小川軒

検索



玉木院長は国内外の学会で数々の発表や論文執筆、大学兼任講師としての教育・研究活動にも注力している。

玉木歯科医院

藤沢市南藤沢18-1 エバース第10 藤沢ビルII 4階 (1階がエニタイムフィットネスのビル) 10:00 ~ 13:00/14:00 ~ 18:30 (土曜は17:00まで) 木・日曜・祝日休診 完全予約制※初診はHPからも予約可能

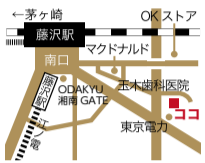
0466-29-5007

玉木歯科医院

人生100年時代の健康法

「歯周病」でがん・脳卒中・認知症に!?

「歯周病はがんや脳卒中、認知症など全身疾患と関連することが分かっています。特に昨今大きな社会問題になっている認知症は残存歯数との関係も報告されており、健康な残存歯が少ないほど認知症の発症リスクが2倍近く高まるとも言われています。その歯を失う原因第一位は歯周病であり、歯を失ったり、歯周病原細菌が血液に流れ込んでさまざまな病気を引き起こします。歯周病治療は専門医による確かな治療をおすすめします。」と玉木院長。



Cafe Re-Kitchen

藤沢市南藤沢4-10 (藤沢駅南口徒歩5分) 11:30 ~ 18:00 日・月曜定休 www.re-kitchen.co.jp 0466-54-7432



鎌倉市岩瀬 現地販売会 11/2(土)・3(日)・4(月振休) 鎌倉市岩瀬1507-1, 1507-4, 1507-6 大船駅空開→砂押橋交差点→下関バス停→岩瀬下関防災公園を目印にお越しください。 JR東海道線・横須賀線「大船」駅徒歩20分 新築分譲住宅 B棟 3,280万円 売地分譲 A区画 1,980万円

「どこに相談すべきか迷ったら」屋根・外壁塗装塗り替え専門店へ

今なら2大特典が! 【創業20周年キャンペーン】 期間: 12/28(土)まで ①見積もり依頼でもれなくクオカード(500円分)をプレゼント! ②期間中契約で総額の1%をクオカードで還元! 【キャッシュレス決済で5%還元※】 期間: 2020/6/30(火)まで クレジットカード、電子マネーなどでの支払いで5%のポイントを還元。使用できるカードの詳細は問い合わせを

11月2日(土)横浜で開催 参加無料 発達障がい児・不登校生の進路を考える会 一人でも多くの子供たちの進路が見つかるように、放課後デイのカナガク、和を運営している日本教育指導協会は、11月2日(土)横浜西口ホテルキャメロットジャパにて、午後3時~5時まで「発達障がい児・不登校生の進路を考える会」を開催。

古道具・骨董品 買取りいたします 古ければガラクタでも構いません 見積無料 飾り屋 0120-89-6676

くもんの先生になりませんか。まずは説明会にお越しください。 伸びていく。子どもの未来も、わたしの未来も。 あなたに、くもんの先生という働き方。 教室は週2日 家庭とも両立 長く続けられる

くもんの先生100人に聞いてみました センパイ先生のある1週間 指導の経験はありますか? 指導経験なし 49% アルバイト(塾講師・KUMONのスタッフなど) 43% 私でも先生になれますか? 子どもが小さいですが、家事や育児との両立はできますか?

とある歯科医の独り言

千原 泉院長

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科をはじめ、専門性の高い処置にも対応する「湘南鎌倉歯科・矯正歯科」の千原泉院長。常に最新の知識・過去の振り返りを学ぶため、年間40回以上国内外問わず研修会に参加。ハーバード大学、ミシガン大学、UCLAが開催する研修会参加も経験

歯の喪失は転倒リスク上昇につながる!?

「よく噛める事」は、食物の消化吸収効率や周囲筋力の維持・向上につながることをご存じの方は多いと思います。

ですが、「高齢で歯が悪くなるのは仕方がないから、柔らかいものしか食べられない」と諦める方が多いのも現状です。その原因は、入れ歯が合わなかったり、歯がぐらついたりするケースが多く、適切な処置で改善や予防が出来ます。

さらに、歯の喪失・入れ歯を使用しない状態を放置すると、体の重心が不安定になり、転倒するリスクが上昇する可

性も高まります(参考/日本転倒予防学会誌 2018年5巻1号)。転倒予防は介護予防にもつながりますので、ご自身の「噛む力」を客観的に歯科医院で検査を受ける事も重要だと思います。

SHOUNANKAMAKURA 湘南鎌倉歯科・矯正歯科

湘南鎌倉歯科・矯正歯科

鎌倉市苗田 5-4-23
☎ 0467-38-6010

■ 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
● 月曜休診 9:00~12:30 13:30~18:00
● 休・回・園



初めての方も、学び直したい方も 1レッスン"ワンコイン"で 目指せ和服美人!

青いとりきもの学院 大船校主催「着物着付けレッスン」の11月開催が決定しました。1レッスン500円とリーズナブルで、午前が名古屋帯、午後が袋帯のレッスン。少人数制の細やかな指導でキレイに着れるポイントや女性なら身につけておきたい基礎を実践しながら学べます。20代から70代まで幅広い年齢層の方々に好評で「今までど

うしたらよいかと悩んでいたポイントを重点的に

— ワンコインレッスン —

日時: 11月28日(木)
午前の部: 10:00~11:30 基本の着付け「名古屋帯」
午後の部: 13:00~14:30 基本の着付け「袋帯」
場所: 逗子市市民交流センター2F (生涯学習スペース) 第6会議室和室
料金: 1レッスン500円
持ち物: 着物一式
着物や帯の無料貸し出しもあります

ジョイフルまるやま
青いとりきもの学院 大船校
☎ 0120-804-311 水曜定休
要予約 Instagramみてね!

青いとりきもの学院 大船校主催「着物着付けレッスン」の11月開催が決定しました。1レッスン500円とリーズナブルで、午前が名古屋帯、午後が袋帯のレッスン。少人数制の細やかな指導でキレイに着れるポイントや女性なら身につけておきたい基礎を実践しながら学べます。20代から70代まで幅広い年齢層の方々に好評で「今までど

うしたらよいかと悩んでいたポイントを重点的に

学べて良かった」という参加者の声も。着付けを気軽に学びたいという初心者の方はもちろん「自己流で着付けをしている」「久々に着付けをしたい」「着物を綺麗に着こなしたい」という方も是非この機会に参加してみたいかがでしょうか。着付け後は隣の古都鎌倉を散策しながら、風情を楽しむのもいいかもしれませんね。この秋、しっとり和服美人を目指しませんか。



創業41年のノウハウで成婚の架け橋に

「親の婚活」参加無料説明会

わが子の結婚の後押し！

子どもの結婚を望んでも、誰かが始めないと、現状が急に変わることはありません。昔のように、他人が勝手にお世話してくる時代でもありません。

結婚情報サービス会社「プライダル 湘南支社」では、親向けの無料婚活説明会を開催します。対象は、大卒以上の男性か、専門・短大卒以上の女性を子どもに持つ親。「最近の結婚事情がよく

親向け説明会

予約制・無料

開催日時 11/9(土)、13(水)、17(日)、19(火) 各日14時から

予約申込み 電話かホームページから(株)プライダル 湘南を検索して、予約申込みをしてください

分かった!「親の婚活の意味を知った」など、毎回参加者に好評。

プライダル 湘南支社

〒243-0292 藤沢市藤沢462、日本生命藤沢駅前ビル10階(藤沢駅北口徒歩2分)

☎ 10:00~20:00 (土・日曜・祝日は18:00まで) 祝日を除く月曜定休

☎ 0466-27-5001

株プライダル 湘南



元気な若いスタッフがお待ちします

月1回のプロの清掃を! 月々2700円で 浴室・トイレをキレイに維持!

人気の清掃メニュー [定期清掃パック]

固定メニュー	+	選べるメニュー	=	2,700円
浴室清掃 1,620円		■ トイレ ■ 脱衣場 ■ キッチントップ 1,080円		1回

オーペックス
☎ 8:00~17:00 不定休
☎ 0120-026-851

日々の疲れを癒してくれる浴室を快適にしませませんか。オーペックスは大規模な浴室の清掃も行うお掃除のプロ。地域密着型で一般家庭の浴室なども清掃しています。

人気のメニューは「浴室・トイレ定期清掃パック」。月々2700円で固定メニューの浴室の清掃とトイレの清掃を月1回(全12回)、約30~40分程度の作業で行ってくださいます(初回は1万6200円)。

円(約3時間)。対象地域は葉山・逗子・鎌倉・藤沢・茅ヶ崎に限定(一部エリアは対象外)。エリアを絞ったからこそ実現できる、家計に優しくリーズナブルな料金。排水溝、天井やカビ取り、鏡・カランの水垢除去など細かい作業も含まれ、追加費用も発生しません。「リアンを見た」で、左記の選べるメニューから、初回のみもう一つサービス。問合せは左記に。

古都鎌倉、あやかし喫茶で会いましょう

忍丸

二三四文庫

美味しい珈琲とイケメンあやかし

大好評発売中!

二巻の条件は誰かを守りたいこと?? 鎌倉者の二巻彼女 著者/村田天 監修/pon-marsh 同時発売

QRコード

住まいの“困った?” 解決隊

安全で健康で、楽しい暮らしに

すぐにかけつけます!

三井のリフォーム®
片瀬店(株式会社 キムラ建設)
☎ 0120-50-1649
藤沢市片瀬4-16-10日・祝休

障がいうつ病 ひきこもり

電話相談随時受付中

障がいのある方・うつ病の方 就職へ 向けてサポートします!

就職するためのトレーニングを“無料”にてご利用頂けます。

就労移行支援事業 プレミア藤沢 Premier
tel: 0466-53-9292
HP: http://www.premier.co.jp/
所在地: 〒251-0025 藤沢市鶴沼石上 2-5-1 カサハラビル 4F-A

頭証寺墓苑 七里ガ浜 樹木葬

永年この場所にお眠り頂けます。樹木葬は合祀は致しません。

集合墓式永代供養墓

1名で	永代使用料 通常 33万円 墓友割引価格 20万円時
2名一緒に	永代使用料 通常 66万円 墓友割引価格 30万円時
3名一緒に	永代使用料 通常 99万円 墓友割引価格 36万円時

10月~11月 限定企画 はかとも 墓友割引

複数名で「集」をご購入されると割引がございます

凧輝 樹木葬式 永代供養墓

2巻納骨 永年供養 44万円時 永代使用料

4巻納骨 永年供養 66万円時 永代使用料

江ノ電「七里ヶ浜」駅から徒歩3分。国道134号線沿い。

NHK「ネタドリ」で紹介されました

お問合せ・資料請求は (受付時間: 午前9時~午後5時/水曜定休) ☎ 0120-240-500

株式会社 ココ・プランニング 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 4-32-13-103

建設機械重機車輛レンタル・リース
第一産業株式会社
 鎌倉 建機 レンタル 検索
Tel.0467-32-3260
 営業時間 / 月～土 7:30～18:30 日曜祝日休み

Kamakura
Lien 鎌倉
 リアン

発行/編集 編集/有限会社 尚文社 http://shoubunsha.com/
 発行エリア/鎌倉市・逗子市・藤沢市の一部
 発行部数/6万部
 ◆紙面に掲載されている価格表記は、特記を除き記事公開日時時点で税込み金額です。消費税等の税率の変更により、記事で紹介した金額が変わることがあります。商品やサービスの価格については提供元の各企業にご確認ください。
 ◆紙面の無断転載を禁じます。
 広告のお問い合わせ ☎045-680-1094

DUSKIN お家を元気に!
 家事お手伝いサービスは ☎0120-3-82820
ご相談ください。
 ダスキンメリーメイド鎌倉店
 ダスキンオークラ 検索 www.duskin-city.com



4058人が参加済みの人気セミナー。豊富な事例と写真をもとにわかりやすく説明してくれます。

講師 細野勝美さん
 国際規格の品質マネジメントシステム ISO9001 管理責任者

セミナーの予約はこちら

☎0120-81-0344

受付時間 9:00～19:00 (土・日曜、祝日も受け付けています)

ユーコーコミュニティ

藤沢市亀井野 4-15-1、2階

30秒簡単! QRコードからも申し込みOK



参加無料 15組限定! 10/30(水)
 開催概要
日時 10月30日(水) 19:00～20:30
会場 鎌倉商工会議所
住所 鎌倉市御成町 17-29

今、湘南で築10年の家の人へ
台風被害で家のメンテナンスをお考えの方 「屋根修理・外壁塗装セミナー」

秋になると塗装を考慮する人が増えていきます。しかし「同じ工事内容なのに50万も差がある」などの疑問や不安が後を絶ちません。工事後全く来てくれない! という声も。そこで、国際規格ISO9001(品質マネジメントシステム)を認証取得しているユーコーコミュニティでは、「失敗しない外壁塗装セミナー」を10月30日(水)に鎌倉商工会議所で開催。信頼できる会社の見極め方や品質を保つ正しい工事項目など、業者選びのポイントをわかりやすく解説します。このセミナーで失敗しない塗装のコツがわかります。

参加者全員に、無料プレゼント!
 業者選びのポイントを詳しく解説した「塗装ガイドブック」。事例や写真が多く、読みやすい内容です。この一冊で失敗しない塗装のコツがわかります(65ページ)

4058人が参加済みのセミナー 業者選びのポイントを詳しく解説
 会場内でのセールスは一切ありません。女性スタッフもいるので、一人でも気軽に参加できます。先着15組限定なので、申し込みは早めに。



約30分間の水中運動。水から上がった後の心地よい倦怠感は最高!

えのすばで健康への第一歩! いっしょにはじめませんか?

まだ間に合う! **1日体験会 応募要項**

体験実施日: 10月31日(木)・11月1日(金)
料金: 4,950円(税込)
定員: 10名
応募方法: 電話にてお申し込みください
時間: 9:00受付 / 1Fフロント集合
内容: プチ説明会、健康度測定、ランチ、水中エクササイズ、温泉・スパプールの利用

江の島アイランドスパ
 ホリステッククラブ Enoshima
 ☎0466-29-0686
 3月～11月 10:00～18:00
 12月～2月 11:00～18:00 祝日休み
 藤沢市江の島2-1-6 / 江の島島内
 小田急片瀬江ノ島駅から徒歩10分
 江ノ電江ノ島駅、湘南モノレール湘南江の島駅から徒歩14分 各駅から便利な巡回送迎車あり
 3月～11月 10:00～22:00(最終受付時間21:00)
 12月～2月 11:00～21:00(最終受付時間20:00)

リアン編集部が「えのすば1日体験会」に参加!

TRY! 水中エクササイズ&スパ&ヘルシービュッフェ 江の島で健康プログラムを体験!

体験者の声
 「えのすば」は以前から気になっていました。大船に住んでいるので、モノレールやバス一本で来れるところがいいですね」 M.Kさん女性59歳
 「施設がきれい! 洞窟風呂はリラックスできました」 N.Yさん女性50歳
 「藤沢市片瀬に住んでいるのに、えのすばにこんなプログラムがあるのを知りませんでした。近いので、続けられそう」 M.Kさん女性71歳
 「夫婦で参加。定年してそろそろ運動習慣をつけなければと思っていました。無理なくできる水中運動はいいですね」 A.Kさん男性65歳・S.Kさん女性61歳(ご夫婦で参加)

「リアン湘南」では、今回も左記日程で1日体験会参加者を募集しています。詳細は電話です! また、入会金無料の「3ヶ月お試しキャンペーン」(新規限定)・通常、月会費1万1000円(税込)のところで、3カ月で2万2000円(税込)とお得。さらに2人以上の同時入会で2人目から半額に! お見逃しなく。詳細は問い合わせを。

日本のトップスパを決定する「クリスタルアワード2019」で、7回目のトップ10を受賞した「江の島アイランドスパ」。「厚生労働省認定の「温泉利用型健康増進施設」として、体力や健康上の不安を楽しみながら解消していく会員制クラブ「ホリステッククラブ Enoshima」を運営し、みなさまの健康づくりのお手伝いをします。今回参加したのは、9月26日と27日に開催された、同会員制クラブの1日体験会。アクアビクスなど水中プログラムに参加し、温泉・スパプールを楽しんで、絶景レストランで食事を味わう健康プログラムを体験しました。

1日体験会の流れ
 水の力を体感 水中運動でリフレッシュ
 カラダを癒やす 自由行動 温泉・スパタイム
 カラダの中から美しく ヘルシービュッフェ
 カラダをチェック 健康度測定 ミニ説明会

体への負担が少なく効果の高い水中運動
 晴れた日は富士山を望める露天プール
 ビュッフェは10数種類を用意

厚生労働省認定 温泉利用型健康増進施設
3ヶ月お試しキャンペーン 会員募集!!
 入会金・月会費・都度利用料 ▶ **0円** 3ヶ月 **22,000円** (税込)
 2020. 11月会員 11/1(金)～1/31(金)
 2020. 11/16(土)～2/29(土) 3.5ヶ月でお得!
 ●温泉・スパプールを何度でも利用可能 ●運動プログラム 1日1本参加可能
 ●2名様以上 同時入会で2人目から半額 ●月1回の健康チェック無料

おかげさまで **15周年!**
 天然温泉&スパリゾート **江の島アイランドスパ**
 ホリステッククラブ Enoshima
 ☎0466-29-0686
 電話受付時間 (祝日休み)
 通常期 10:00～18:00
 冬季 11:00～18:00
 小田急線「片瀬江ノ島駅」より徒歩10分
 江ノ電「江ノ島駅」、湘南モノレール「湘南江の島駅」より徒歩14分
 ■藤沢市江の島2-1-6【江の島島内】
 ■通常期(3月～11月)10:00～22:00
 ■冬季(12月～2月)11:00～21:00
 (最終入館、プールエリアの営業は閉館の1時間前まで)
 12/10(火)～12(木)は設備メンテナンスのため、休館いたします。
 江の島アイランドスパにお越しの際は 便利な巡回送迎車をご利用ください