

小田原城で／マインドフルネス瞑想 天守閣を貸切る早朝イベント

小田原市観光協会は、小田原城天守閣を貸し切りにした特別体験プログラム「お城でマインドフルネス瞑想～小田原城の特別体験～」を定期的に開催しています（詳細下記）。

宗教性がなく気軽に始めることができる「マインドフルネス」とは、過去や未来を考えて「心ここにあらず」の状態から抜けだし、心を今に向けること。継続していくと、集中力の向上、ストレスの軽減などに効果的とも言われています。「頭と心をクリアにして仕事に、生活に向き合えるようになりたいという人にもおすすめです」

と語るのは、ドイツ人を父に持つインストラクターで願修寺住職の岩山レオ知実さん。

営業時間外の小田原城天守閣の最上階で瞑想体験が楽しめるイベントで、特別な空間で日常を忘れ、ゆっくり自分と向き合う時間が過ごせます。

瞑想体験後のオプションツアーとして、小田原の町を知り尽くすガイドと一緒に巡る「城下町ガイドツアー（所要時間120分、一人2500円）」も用意されています。詳細は小田原市観光協会HP（下記二次元コード）からチェックして。

小田原城
御城印付き
限定15人

お城でマインドフルネス瞑想
～小田原城の特別体験～

開催日時 1/27^土、2/10^土、3/9^土、3/30^土
7:00～8:30（約90分）
※荒天などで中止または内容が変更する場合があります

費用 5000円（税込）／1名
※2人以上の参加で3500円（1人）に。開催日時1日前から100%のキャンセル料がかかります。申し込み後のキャンセルは、odawaratourco@gmail.comまで

会場 小田原城天守閣最上階フロア 小田原市城内（小田原城址公園内）
定員 15人（各日）参加は18歳以上から
※申込は、以下二次元コードもしくは、小田原市観光協会に電話を。定員に達し次第締め切り

開催概要 小田原城天守閣入口（階段下）に10分前に集合
※小田原城天守閣内にはエレベーターがありません。あらかじめ了承を

インストラクター 願修寺 住職 岩山レオ知実さん

主催 一般社団法人小田原市観光協会 ☎0465-20-4192
問い合わせ 小田原市荻窪350-1 9:00～17:00 土・日曜、祝日定休



天気の良い日には
地上38.7mの天守閣展望
デッキから海と山に囲まれた
風光明媚な小田原の
絶景が一望できます



小田原駅直結 ミナカ小田原は元日から営業！

楽しいイベント盛りだくさん！お正月はぜひ小田原へお越しください

1/1（祝月）

ミナカ正月
餅まきイベント

ゆるキャラ・温泉ネコの
「ぬくぬくさん」
「いずみちゃん」が
餅まきを行います

場所 金次郎広場
13:00～13:30 / 15:00～15:30

1/2（火）

書道
パフォーマンス

書家・堤千恵子さん
による迫力のある
パフォーマンスや
イベントを開催

場所 金次郎広場
11:00～11:30 / 14:00～14:30

1/3（水）

ミナカ初場所

取組のデモンストレーションや
ちびっこ相撲、写真撮影

場所 金次郎広場
13:00～13:30 / 15:00～15:30

1/8（祝月）

成人おめでとうフェア
～2024～

おみくじや人力車フォトスポットを設置

場所 金次郎広場、他



1/14（日）

相洋高校和太鼓
パフォーマンス

相洋高校和太鼓部の生徒による演奏

場所 金次郎広場
14:30～15:00 / 15:30～16:00



minaka

ミナカ小田原

営業時間 10:00-20:00（ショッピング）
11:00-23:00（レストラン）
10:00-18:00（展望足湯庭園）

※一部テナントの
営業時間が異なる
場合がございます。

☎0465-22-1000 小田原市栄町1-1-15

都合により営業時間やイベント内容に変更（中止含む）
が生じる場合がございますのでご了承下さい。
●掲載の写真はイメージです。

ホームページ



LINE公式





一人参加も大歓迎！ 宿泊券のほか、多彩な賞品や参加賞あり

第 6 回 ゴルフコンペ「Lien 杯」
2/19（月）葉山国際カンツリー倶楽部で

毎回好評を博している Lien（リアン）編集部主催のゴルフコンペ「リアン杯」。第6回目となる今回の開催は、春の芽吹きを感じる2024年2月19日（月）。

会場は、湘南・葉山の丘に広がる風光明媚な「葉山国際カンツリー倶楽部」。大会は東京湾や房総半島が一望できる「ダイヤモンドコース」を利用。高低差を活かした豪快なショットが楽しめるコースです。優勝者の賞品は高級ホテルのペア宿泊券。その他多数の豪華賞品を用意しています。もちろん、もれなく参加賞も！

「ゴルフコンペには初めて参加しましたが、気楽に楽しむことができました。何回か参加しています。顔見知りもでき、交流を深められるので毎回楽しみです」など、参加者からは嬉しい声も多数。

1人での参加も大歓迎。事前の視察プレイも特別料金で受け付けています。南国情緒漂うゴルフ場で、思いっきり体を動かしてみませんか。定員は40人。予約は先着順、定員になり次第終了します。詳細は左記で確認を。



優勝者には高級ホテルのペア宿泊券が（写真はイメージ）

コンペ参加申し込みは
Web で受け付け
先着順・定員になり次第締め切り

先着順
定員
40人

下記二次元コードから読み込み。
①氏名 ②年齢 ③性別 ④〒住所 ⑤電話番号
⑥参加人数(複数人の場合は参加者氏名)※受け付け完了後、案内状を郵送します

問い合わせ
Lien 編集部 コンペ事務局
☎ 0800-1700-255
🕒 平日10:00～16:00
✉ entry@lien-web.net

<https://lien-web.net/entry/>

ゴルフコンペ「Lien 杯」
in 葉山国際カンツリー倶楽部
《開催概要》

日 時：2024年2月19日（月）
時 間：7:45 集合（7:45 受け付け開始）
8:26 スタート ダイヤモンドコース
組 数：10 組（7 分間隔）
競技方式：新ペリア方式
参 加 費：1 万 8000 円 / 1 人（1R4B セルフ、飲食別、税込）
※プレー後のパーティーはありません
会 場：葉山国際カンツリー倶楽部
📍三浦郡葉山町木古庭 1043-1
横浜横須賀道路 逗子ICより8km
※電車の場合、JR逗子駅よりクラブバスが運行しています

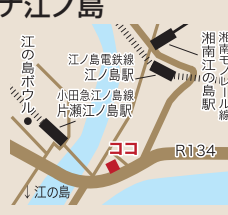
優勝者には高級ホテルペア宿泊券を進呈。その他豪華な賞品・参加賞もあります。お楽しみに！

新年度入会説明会開催概要

日時 1/13(土)～3/10(日)
キッズスクール(未就学児4歳から)定員10人
土曜 10:00～12:00 / 日曜 13:00～15:00
ジュニアクラブ(小中学生)人数制限なし
土曜 13:00～15:00 / 日曜 10:00～12:00
※いずれも毎週土・日開催
子ども連れOK！申し込みは下記WEBから。
日程が合わない人には個別説明会も可能です。
気軽に問い合わせを

【説明会会場】
ちよっとヨットビーチマリーナ江ノ島
📍藤沢市片瀬海岸 1-12-4、
小田急片瀬江ノ島駅から徒歩3分
江ノ電江ノ島駅または、
湘南モノレール湘南江ノ島駅から徒歩6分
🕒 9:00～18:00
ちよっとヨット

【説明会申し込みはこちら】
湘南海洋教育スポーツ振興協会
江ノ島ちよっとヨットビーチクラブ
🌐 <https://www.coco-bea.com/explain>
☎ 050-2018-3946
湘南海洋教育スポーツ



子どもの新しい可能性を見つけよう！春から始める湘南ならではの習いごと“セーリング”

地元湘南の海で、潮風を受けて走ろう
～2024年度 新規メンバー募集



強い心と体、強い絆で結ばれた友情を育みます

「ちよっとヨットビーチクラブ」では、セーリングやサーフィンのほか、SUPなどを中心に多彩なマリンスポーツを通じて、スポーツの本当の面白さを体感しながら、体力的にも精神的にも成長できるカリキュラムを実施しています。

例えば、4歳からの「江ノ島ちよっとヨット Kids（キッズ）クラブ」では、水に慣れることから始め、海、ヨットと体験していきます。ライ

フジヤケットを着用して参加するの

で、泳げない、水が怖い子どもでも、徐々に海に慣れていきます。

「江ノ島ちよっとヨットジュニアクラブ」の活動は土・日曜が中心。数種類のヨットを複合的に習うマリンスポーツ教室です。定期的に行われるレースへの参加をはじめ、世界大会参加による国際交流などを行います。マリンスポーツを楽しみながら、自然の厳しさを経験することで「強い心」「強い体」「強い友情」を育みます。

キッズ会員は月額4125円(年会費なし)、ジュニア会員は月額1万1550円(年会費6600円)。ジュニア会員は、月に何回でも活動できます。

新規メンバー入会説明会を左記日程で開催。説明会では、実際の活動風景を陸上から見学するの

で、潮風を受けて走る楽しさをイメージすることができ

キッズクラブの活動

鎌倉プリンスホテル
ラウンジ あじさい

ティーブレイクアフタヌーンティー

ラウンジ あじさい限定の、クラシックなアフタヌーンティー。
ランチとしてもお楽しみいただけます。
コーヒー、紅茶のおかわりが自由ですので、ゆっくりとお過ごしいただけます。

期間 2024年3月31日(日)まで 1日10名さま限定
料金 1名さま 一般/¥4,000
SEIBU PRINCE CLUB会員さま/¥3,800
時間 11:30A.M.～2:30P.M.(L.O.2:00P.M.)



Menu
スイーツ
❖ レアチーズムースケーキ
❖ マカロンフレーズ
❖ マドレーヌ
❖ 季節のゼリー
❖ プチシュークリーム
❖ スコーン(プレーン・紅茶)
❖ クリーム、ジャム
❖ クッキー
セイボリー
❖ ルージュバグー
❖ キャロットラペ
❖ スティックパイ
❖ クリームチーズディップ
ドリンク
❖ コーヒー、紅茶(HOT/ICE)
※ドリンクはお替り自由、飲みかえ可

Prince Hotel
Kamakura

鎌倉プリンスホテル

お問合せ
ご予約

TEL:0467-32-1111
受付時間■10:00A.M.～5:00P.M.
〒248-0025 神奈川県鎌倉市七里が浜東 1-2-18

※料金には消費税が含まれております。別途サービス料13%を加算させていただきます※テイクアウトは承っておりません。※写真はイメージです。
※仕入れ状況によりメニュー内容が変更になる場合がございます。

www.princehotels.co.jp/kamakura/

野崎Dr.
Beautyコラム
第7回
冬の
乾燥肌対策

「美」を愛する皮膚科専門医、野崎先生による連載コラム。
第7回は、前回に続き「冬の乾燥肌対策」についてです。

Q 乾燥による肌荒れが気になります。今日から始められるスキンケアについて教えてください。

A マスクを外すシーンが増え、肌の状態を気にされる方が増えているかと思えます。スキンケアの基本は、洗顔・保湿、そして栄養バランスの良い食事などです。特に冬は乾燥しやすい季節のため、セルフケアだけでは難しいこともあります。

一洗顔・保湿、食事のポイントはありますか？

市販の洗顔料を使うなら、乾燥肌の方は、洗浄力がマイルドな敏感肌用や子供用の洗顔料を使うのがオススメ。たっぷり泡立てた洗顔料を肌に当て、なでるようにやさしく洗いましょう。また、洗顔後の保湿化粧品は、一概に高い商品が良いとは言いきれません。高価な化粧品を規定量より少なく使用するのなら、手ごろなものを惜しみなくたっぷりと使用した方が保湿対策につながります。また、食事は栄養バランスの良いメニューを意識し、足りない部分はサプリメントで補うのがオススメです。

一美容医療(自費)での乾燥肌対策を教えてください。

当院では皮膚科専門医が、健康的な素肌になるための最適なアプローチ方法を提案しています。例えば、肌のモチモチ感やトーンアップ

プを目指す方に用いられる「エレクトロポレーション」は、通常のスキンケアでは到達できない肌の奥深くに、高分子の美容成分を電気の力を用いることで浸透させます。針を使わずダウンタイムもほぼありません。また、ヒアルロン酸をダイレクトに注入する「ボライト」は、肌の保湿力をアップし、シワを目立たなくさせることができます。個人差はありますが1回の注入で約9カ月程度キープでき、少ない施術回数で長期間の効果が期待できます。一人一人の状態に合わせた施術は美肌を保つことにつながり、自分に自信を持ち続ける源となります。

「LienWEB」では、肌の状態別に
摂取したい栄養成分も交えて紹介しています。



シゼン クリニック
鎌倉院
院長 野崎 由生(のさき・ゆう)先生
川崎市生まれ。公立福島県立医科大学を卒業後、大学病院やがんセンターなどで皮膚科専門医として経験を積み、抗加齢医学会専門医としての知識を活かし2023年CZEN CLINIC鎌倉院院長に就任

0467-22-7088
鎌倉市御成町9-26 太田ビル2階

診療時間 ■ 10:00-18:00
休 診 日 ■ 土曜・日曜
シゼンクリニック 検索

初診料2,200円
＜肌荒れ対策おすすめメニュー＞
エレクトロポレーション
全額…… 16,500円(税込)
首…… 11,000円(税込)
＜乾燥肌対策おすすめメニュー＞
ヒアルロン酸 ボライト(アラガン社)
1cc…… 66,000円(税込)
※来院時は「リアンを見た」とひとこと

市役所 大船
みずほ銀行
ファミリーマート
鎌倉駅
CZEN CLINIC 鎌倉院
鎌倉駅西口
徒歩3分



副院長
宮崎さおり先生
歯周病から根管治療まで「歯を残したい」という患者の思いに寄り添い、口全体の健康をサポートしてくれる宮崎さおり副院長

玉木歯科医院
〒藤沢市南藤沢18-1 グレイシャスK南藤沢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
予約制※初診はHPからも予約可能
☎ 0466-29-5007
玉木歯科医院



患者の思いに寄り添った治療実践

歯を残す最後の砦
「精密根管治療」

歯周病や虫歯など、人が歯を失う理由はさまざまですが、歯を残すためには専門性の高い技術が必要で、「歯を残す最後の砦」といわれる「精密根管治療」(自由診療)もその一つ。
藤沢駅から徒歩5分にある「玉木歯科医院(玉木理一郎院長)」では、マイクロスコープや高倍率ルーペを用いた精緻な治療を実現しています。肉眼では見えない根管の入り口や亀裂を正確にとらえ、削る箇所を最小限に抑えることで歯を残せる確率が高まるということです。このほど就任した宮崎

来春 習い事は始めるなら!

EQWELを まずは 体験

トライアルレッスン

2024年1・2月限定 入会金・維持費が不要
1ヶ月の受講料と教材費だけで4回レッスンが受講できるお試しレッスンです。

受講者全員に! present ウェットシートのフタ
※特典は予告なく変更になる場合がございます。

受講後 継続入室者全員に! present いくちゃんパスケース
※特典は予告なく変更になる場合がございます。

2024年 2 3 4 月に レッスンスタートの方は 入会金 0円

詳しくはこちら!

横浜駅前教室 / 藤沢教室 / 鎌倉教室
茅ヶ崎教室 / 小田原教室 / 裾野教室

鎌倉で生まれた
鎌倉のためのアウトドアウェア

鎌倉エフエムでは「もしかま2024」イベント開催に向けたクラウドファンディングを実施しています。今回はその返礼品のひとつでもあるアウトドア作業衣「SURVIVAL SAMUE」を紹介します。「メーカーズシャツ鎌倉」が鎌倉のお寺と共同開発した作業衣シリーズの一つ。フード付きスタンドネック、マジックテープで調整可能な袖口、ハンドウォーマーにもなる大きなポケットなど、さまざまなアイディア機能を搭載。アウトドアシーンでも使えるようにと誕生した全く新しい作業衣で、モッズコートのように着こなせます。3万円の寄附で返礼品として提供されます。詳細はHPから。

Lien 鎌倉タイアップコーナー

12月23日(土)・12月30日(土)

10:00~10:30

「こまっちゃんが行く」

商品化に携わったメーカーズシャツ鎌倉のスタッフのみなさんが登場します

こまっちゃんが行く!! 第39回
鎌倉FMパーソナリティ
こまつあかり
もしかまプロジェクト×鎌倉シャツ
SURVIVAL SAMUE
(サバイバル作業衣)

作業衣には、“繋がり”のなかで大切な命を守る”という、もしかまプロジェクトの思いがぎゅっと詰まっているそう。防水・防風性に優れたペンタイル生地のカーキ色の作業衣は、3万円ごとに1着返礼品として提供(M/Lサイズあり)

DATA////////////////////
「もしかま2024」開催に向けたクラウドファンディングページ2024年1月31日まで公開予定
<https://readyfor.jp/projects/moshikama/>

クラウドファンディングプロジェクトページ

もしかま
2024

鎌倉エフエム発信! 「もしかま」通信 VOL. 9
～もしもについわたしになる!～

「リアン」は、鎌倉FMが発信する「楽しみながら防災も叶える暮らしのヒント～もしかま～」プロジェクトを応援しています!

防啓券映像も視聴できます。

出典：消防庁HP(<https://www.safesociety.com>)。HPでは、火災予防の10のポイントに注目し

「もしかま」とは「もしもについわたしになる!」をスローガンに、鎌倉エフエムが旗振り役となつて、市民の有志の皆さんと立ち上げた防災プロジェクトです。

さて、あつという間に2023年も幕を閉じ、本格的な冬が到来。乾燥する季節になると気になるのが「火のもと」です。みなさん、火災報知器は定期点検されていますか。

今回の「もしかま」では総務省消防庁が発表している「住宅火災いのちを守る10のポイント」に注目し

鎌倉エフエムを聴くには

- 1 下記二次元コードから視聴ページへ
- 2 「インターネットサイマルラジオで今すぐ聴く」をクリック
- 3 再生ボタン「▶」をポチリ!

番組のアーカイブは
メディアプラットフォーム「Note」で!

番組公式HP

ました。リーフレットでは、住宅火災の発生や逃げ遅れを防ぎ、いのちを守るために、「火のそばを離れない」「ストーブなどの火の周りに燃えやすいものを置かない」など、いのちを守るために大切な4つの習慣と6つの対策を紹介しています。この機会に、家族みんなで住宅火災から命を守るための対策を確認してください。

菊芋イメージ

PRESENT
1袋を10人に

＜応募方法＞①リアンの感想や意見 ②今号でよかった記事やWEBサイトで取り上げて欲しいこと ③氏名 ④年齢 ⑤性別 ⑥住所 ⑦電話番号 を明記し、下記いずれかで編集部宛に応募を【送り先】ハガキ・Webで応募ください
〒220-0011 横浜市西区高島1-2-5、横濱ゲートタワー3F 内樹産業
※ Lien 鎌倉「菊芋青汁プレゼント」保まで
Web 右記二次元コードから読み込み
【応募締め切り】2024年1月15日(月) 消印有効
いただいた個人情報は、賞品の発送、当選連絡のみに使用します。また、コメントは、個人を特定できない形で、「リアン」紙面に掲載させていただく可能性がありますので、了承の上応募を。当選発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

八〇八(やおや)

藤沢で生まれた「菊芋青汁」

“世界三大健康野菜”と称され、水溶性食物繊維イヌリンが豊富なキクイモ。「菊芋青汁(1袋/10包入り、1166円)」は、藤沢の休耕地を活用して農薬・化学肥料を使わずに育てたキクイモと、山梨県産の桑を配合。ゴボウに似たキクイモの香りと甘味が青汁に加わり、スッキリとした味わいです。お湯や牛乳で溶かしたり、お菓子作りに加えるのもオススメ。小田急線・善行駅前のオーガニックカフェ「八〇八(やおや)」のほか、WEBサイト(下記)からも購入できます。今回はリアン読者10人にプレゼント。
<https://kikuimonet.theshop.jp/>

応募締切 1/15(月)まで

鎌倉教室 大船駅徒歩3分 湘南モノレール沿い
鎌倉市小袋谷1-1-6第2三美ビル2F
日・祝・夜も受付 ☎0467-44-7754

無料体験レッスン! 随時開催中!!
(幼児、幼児英語、小学生、小学生英語)
体験レッスンお申込・資料請求は
二次元コードより
お気軽にご連絡ください。

藤沢教室 藤沢駅南口徒歩2分 小田急線沿い
藤沢市鶴沼花沢町1-15延(まさき)ビル4F
日・祝・夜も受付 ☎0466-86-5252

無料体験レッスン! 随時開催中!!
(幼児、幼児英語、小学生、小学生英語)
体験レッスンお申込・資料請求は
二次元コードより
お気軽にご連絡ください。

横浜駅前教室 横浜駅徒歩6分 鶴屋町3丁目交差点近く
横浜市神奈川区台町15-1横浜西口KSビル5F
日・祝・夜も受付 ☎045-320-1939

無料体験レッスン! 随時開催中!!
(幼児、幼児英語、小学生、小学生英語)
体験レッスンお申込・資料請求は
二次元コードより
お気軽にご連絡ください。

