

電気自動車(BEV)と並んで今後ますます注目されるのが、プラグインハイブリッド車(PHEV)です。電気自動車でもハイブリッド車(HEV)でもない。外部から充電でき、普段は電気のみで走行し、必要になった時だけガソリンを使って走るPHEV。Lienでは、「トヨタモビリティ神奈川」の協力の元、その3つの魅力に迫ります。

いいところ取りのオールラウンダー トヨタPHEVの魅力とは？



01 普段の運転は 電気だけで走行

「PHEV」は「HEV」に比べて大容量のバッテリーを搭載。自宅などで充電しておけば、普段の運転のほとんどを電気だけで走行することができる点が魅力です。

電気だけで走るときは、CO2排出量もゼロなので、環境に配慮したライフスタイルを実感できます。

また、充電を使い切った際には、低燃費のハイブリッド走行に切り替わるため、休日などのロングドライブ時にも電池切れの心配をすることなく走行できる点も嬉しいポイントです。



02 パワフルな加速が 気持ちいい

アクセルを踏み込むと、モーターとエンジンが力を合わせてパワフルに加速。

EV走行ならではの滑らかでスムーズな走りを体感でき、追い越しや合流するときも気持ちに余裕が生まれます。

また、PHEVは静粛性が高いのも特徴のひとつ。

ロードノイズや風切り音を低減した静かで快適な乗り心地を実現しています。

03 頼れる 「給電機能」も うれしい

大容量のバッテリーに蓄えた電力は「走る」以外の用途にも活用できます。

AC100V合計1500Wの大容量の電力が使用でき、パソコンや家電製品の利用も可能。万が一の災害などの非常時にはもちろん、レジャーやアウトドアにも活用できるため、ライフスタイルの幅が広がります。

さらには、太陽光発電と組み合わせることでPHEVを蓄電池代わりにして自宅のエネルギーコストを抑えることも。日中は太陽光発電で家に電気を供給し、余った電力でPHEVを賢く充電。

夜間はクルマに貯めた電力を家の電力として使うことができます。

電気だけでも走行でき、加速性・静粛性に優れている上、災害時の電力供給も可能なPHEVを、車選びの選択肢に加えてみませんか。



PHEV LINEUP

ミニバンの最高峰。

システム最高出力*1	(306PS)	225kw
EV走行距離*2		73km
ハイブリッド燃料消費率*2		16.7km/L
電力供給時間*3		約5.5日程度



ALPHARD



VELLFIRE



CROWN SPORT

上質でありながら俊敏な走り。

システム最高出力*1	(306PS)	225kw
EV走行距離*2		90km
ハイブリッド燃料消費率*2		20.3km/L
電力供給時間*3		約6.5日程度



HARRIER

シンプルながらもエレガント。

システム最高出力*1	(306PS)	225kw
EV走行距離*2		93km
ハイブリッド燃料消費率*2		20.5km/L
電力供給時間*3		約5日程度

*1. エンジンとモーターにより、動力性能として発揮できる出力。社内算定値。*2. (WLTCモード) (国土交通省審査値) *3. アクセサリーコンセント使用時。満充電・ガソリン満タン/消費電力400W時。■充電電力使用時走行距離や電力消費率は、定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて大きく異なります。とくに1日当たりの走行距離、バッテリーの充電状態、エアコン使用による影響を大きく受けます。■WLTCモードは、市街地、郊外、高速道路の各走行モードを平均的な使用時間配分で構成した国際的な走行モードです。市街地モードは、信号や渋滞等の影響を受ける比較的低速な走行を想定し、郊外モードは、信号や渋滞等の影響をあまり受けない走行を想定、高速道路モードは、高速道路等での走行を想定しています。



Lien鎌倉は
ピンクリボン運動を
応援しています！

早期発見で死亡率が下がる！
なぜ必要!?「乳がん検診」

10月は「ピンクリボン月間」。ピンクリボン活動は乳がんの「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを伝えるための世界規模の啓発運動です。「ピンクリボンかながわ」の代表でもある土井先生は「多くの女性が乳がん検診を“定期的に”受けることが死亡率を下げることになる」と語ります。今回は紙面で乳がん検診の気になるポイントを聞きました。

「ピンクリボンかながわ」とは

乳がん検診の重要性を知ってもらい、受診率をあげることで、乳がん死亡を減らすことを目的に2006年に発足。毎年ピンクリボン月間に合わせて、県内各地のスポットをピンク色に染めるライトアップを行なうほか、年間を通じてブース活動やイベント開催など、さまざまな啓発活動を展開しています。

痛くない、怖くない…進化する“その人に合わせた”検診

Q「乳がん」は遺伝ですか？

A 大部分は違います。例えば、アンジェリーナ・ジョリーさんは遺伝性乳がん卵巣がん症候群でしたが、20%の患者さんには家族に乳がんの人がいて、（全乳がんの）5%が遺伝だと考えられています。ちなみに現在日本では、女性の9人に1人が一生涯で1回は乳がんを経験する時代に突入してしまいました。

Q 検診の普及率と種類について教えてください。

A 2000年に乳がん検診制度が発足してから25年経ちますが、検診受診率は約44%。全国的に見てもほぼ横ばいです。定期的に乳がん検診に行く人がいる一方で、何らかの理由で乳がん検診に、一度も“行っていない”人が一定数いるということです。国は、X線を使ったマンモグラフィ検査を推奨していますが、乳房を圧迫する際の痛みを感じる人もいます。一方で、乳房に超音波を当てるエコー検査は、体への負担は少ないものの、診断する医師によって精度にバラツキがあることが課題になっています。最近では、医師の診断をサポートするために、エコー検査の際にAIを活用しようという動きが広がっています。その他、非造影MRI検診「ドゥイブス」、乳房PET検診など、さまざまな検診方法が普及しつつあります。乳がんは、ステージⅠなら99.8%、ステージⅡでも95.6%の5年生存率があります。もし「がん」だったとしても最小限のダメージですむよう、自分にあった検診を“今すぐ”受けてもらいたいと思っています。

Q 自己触診を定期的に行なうのは難しいのですが…。

A 自分で乳房を触ってしこりを探すセルフチェック「自己触診」より、私は「プレスト・アウェアネス」を推奨しています。これは乳房を意識する生活習慣のことで、①自分の乳房の状態を知る、②乳房の変化に気づく、③変化に気づいたら医師に相談、④40歳になったら2年に1回乳がん検査を受ける、の4つを日常生活の中で行いましょう、というものです。決して難しいないので、今日から実施してみてください。

取材協力

ピンクリボンかながわ代表
湘南記念病院乳がんセンター長
医学博士
土井卓子 先生

女性の立場から女性のための乳がん治療、および乳腺分野での治療に従事。乳がん啓発のため、さまざまなメディアの出演や講演活動、執筆も数多くこなしています。

☎0467-32-3456
(湘南記念病院代表)
<https://pinkribbon-kanagawa.jp/>
(ピンクリボンかながわ)

ピンクリボンライトアップ
2025 in かながわ

2024年フォトコンテスト特別賞

日 時
10/1 (水)~31 (金)
18:00~22:00

ライトアップスポット
神奈川県庁、マリンタワー、
建長寺、テラスモール、小
田原城など。詳細は右記二
次元コードから
※ライトアップ期間と時間は各
施設ごとに異なります。

情報は
随時更新！

土井先生のインタビュー
の続きは、Lien (リアン)
WEBで！▶▶▶

協賛企業 私達もピンクリボン運動を応援しています

馬車道プレストクリニック
Bashamichi Breast Clinic

乳腺外科・乳がん検診(予約制)
TEL.045-306-9705
横浜市中区弁天通3-47-2 フロール横浜関内301号

医療法人社団
湘南斉藤クリニック

乳腺科 火・木 / 14:30~18:00
小田急江ノ島線「藤沢駅」徒歩10分
江ノ島電鉄「石上駅」前
☎0466-22-4114
藤沢市鶴沼石上2-14-9 <https://www.saitoucl.com>

七里ガ浜に南イタリアの風
Ristorante
AMALFI
リストランテ アマルフィイ

AMAKASU GROUP
江の島ボウリングセンター

TEL.0466-23-6114
藤沢市片瀬海岸2-15-22 月・水・金 8:00~23:00 年中
えのぼー で検索 火・木・日 9:30~23:00 無休

SHONAN JOURNAL

私も経験者。
大切な人と自分を守るために。
(株)湘南ジャーナル社 代表取締役 定成幸代

女性のココロ、
折り込み中。

折込広告のことなら 読売IS

湘南地域に14店舗
女性専用
運動施設 Curves
無料体験受付中!
お近くの店舗はコチラから▶

Aqua Times
Township Press & Planning
株式会社 湘南アクアタイムズ
www.shonan-aquatimes.co.jp

フランス菓子
www.ashi-cake.com/

あなたのキレイが
笑顔を広げる

「ピンクリボン ローズピン」
公式オンラインショップで発売中!
売り上げの一部を社会貢献活動に寄付します
発酵美容のエフエムジー & ミッション
FMG MISSION

富裕層に特化した
マーケティングカンパニー
affluent
アフリエント
株式会社 affluent
〒107-6243 東京都港区赤坂 9-7-1
ミッドタウン・タワー 43F
☎0120-124-034 ☒info@affluent.co.jp
<https://affluent.co.jp/>

湘南名物
タコ餅
湘南ちがさき屋
神奈川県茅ヶ崎市浜見平 17-11
<https://www.chigasakiya.co.jp>

乳がんの診断・術後経過観察
良性経過観察、乳がん検診(鎌倉市/一般)
良性経過観察、医療アートメイク

鎌倉大船
こばこ乳腺クリニック
<https://www.kobako-breast-cl.jp/>

ご予約はWEBまたはお電話で

☎0467
43-0585
湘南モノレール大船駅から徒歩1分

公益社団法人
大日本弓馬会

Kamakura
fm 82.8
チカラになるラジオ

minaka
ミナカ小田原

0465-22-1000
小田原市栄町1-1-15

ホームページ Facebook

健康コラム

Vol. 8

幼児期の
口腔機能発育について⑤

「湘南鎌倉歯科・矯正歯科」による健康コラム。
第8回は歯科医師の千原先生が担当します。

前回お話しした小帯^{しょうたい}ですが、上唇や舌の小帯の位置が「唇の機能(食べ物をとらえる)」や「舌の機能(食べ物を上あごで押しつぶす)」に影響を及ぼすことがあります。近年ストローやペットボトルで飲む頻度が増え、コップの縁を上唇で捉える(上唇を下げる)ことができず、コップを傾けずに「顔を傾けて」飲み物をよく見かけます。

私自身舌小帯が短く、いつも「滑舌が悪い」「早口だ」と言われ続けました。電話で自分の名前を伝えるとき「キハラさん?タチハラさん?」「いえチハラです」となることも多々…。研修医の時に口腔外科の先生から「君は舌小帯が短いんだよ」と言われるまで自分では気がつきませんでした…。私の舌小帯切除手術は筋

層までの切開となり、術後は痛みが強くてトレーニングどころではなかったのを記憶しています。

小帯の位置や舌の機能は成長期に変化していきます。どうか「毎日が成長でありトレーニングの機会」と思って子供たちと過ごして頂けると幸いです。 ※歯茎の間をつないでいる筋状のヒダのこと

【湘南鎌倉歯科・矯正歯科】
☎ 0467-38-6010
鎌倉市苗田5-4-23 



歯科医師 千原 晃

秋は食欲の季節。旬の食材をしっかりと噛んで味わうことは体にもお口にも大切です。実りの秋を健やかなお口で楽しみましょう!

プロのような仕上がりが魅力 贈り物にもピッタリ

芸術の秋に挑戦したい
一日完結のステンドグラス講座

予約制

ステンドグラスランプ
講座 (各日定員 8 人)

開催日時 水・木・金・土

制作費 **4950円**
(1人、受講料・材料費込み)

1日講座

作品を3時間で完成する講座
時間 **10:00~16:00**
上記で都合のよい時間

美しいステンドグラスランプはいくつあってもいいですね。10月の作品「秋のバラ」は、暑い夏を乗り越え深紅に色づいた様を表現しています。予約時には受講希望時間を伝えてください

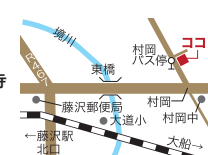
参加者はスリッパ、軍手、タオル、エプロンを持参して。

講師。参加者はスリッパ、軍手、タオル、エプロンを持参して。

ハンドメイドのステンドグラスランプ講座。たった数時間で完成する美しい作品を作ってみませんか。受講時間は約3時間。作品をその日に持ち帰れます。制作費は受講料、材料費込み4950円と手ごろです(講座は予約制)。「誰でも気軽に作れるランプです。ものづくりの楽しさも味わえますし、達成感があります。贈り物に最適です」と講師。

ADWORKS (アドワークス)

☎ 藤沢市弥勒寺3-1-8 レボサール弥勒寺
☎ 10:00 ~ 16:00 日曜・祝日定休
☎ adworkss.jp
☎ 0466-53-8679



藤沢市にあるリフォーム専門店

TECS

https://tecs-reform.jp/
快適な住まいのお手伝い

増改築・水廻り・電気・ガス機器

株式会社 TECS(テクス)

☎ 0466-50-5550

藤沢市弥勒寺2-1-6小倉ビル105

10/5日 クリナップ株式会社
10:00-16:00 藤沢ショールームにて

洗面台も
キッチン

お風呂も

ご来場者には
ネコはぐラス
プレゼント



大切なペットと一緒に眠れる

顕証寺墓苑

七里ガ浜樹木葬

0120-240-500

受付時間／午前9時～午後5時
七里ガ浜 樹木葬 

【七里ガ浜 樹木葬 概要】■経営主体／宗教法人 顕証寺■許可番号／神奈川県指令第148号 ■所在地／神奈川県鎌倉市七里ガ浜1-5-21

樹木葬式永代供養墓

集

集合墓式永代供養墓

永代使用料+
諸費用全て含んで

1名でご購入の
お客様

332,000円
(1霊 332,000円)

2名でご購入の
お客様

465,000円
(1霊 232,500円)

3名でご購入の
お客様

569,000円
(1霊 186,677円)

4名でご購入の
お客様

653,000円
(1霊 163,250円)

凛

2霊納骨
永年供養

55万円

永代使用料

輝

4霊納骨
永年供養

77万円

永代使用料

※上記金額他、諸費用がかかります。

新区画増設

今月も紙面にはない
オリジナル記事掲載!

Lien Web

https://lien-web.net/ 最新情報はこちら

Kamakura

鎌倉

Lien

https://lien-web.net/

発行・編集／株式会社 産案
発行エリア／鎌倉市・逗子市・藤沢市の一部
発行部数／7万部
◆紙面に掲載されている価格表記は、特記を除き記事公開
日時点での税込金額です。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 ☎03-5652-7166

DUSKIN お家を元気に!

家事お手伝いサービスは
ご相談ください。 ☎0120-3-82820

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



写真はイメージ

秋の味覚を楽しむ
秋のハーブブッフェランチ

日時 10/31(金)まで
11:30~15:00(LO14:30)

料金 4800円から
Seibu Prince Global Rewards
<SEIBU PRINCE CLUB>会員4500円から

※平日は時間制限なし。土、日、祝日、
催事開催日の利用時間は90分

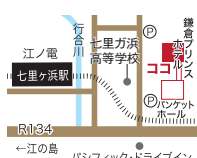
※別途サービス料13%加算。状況によりメニュー内容
が変更になる場合があります。食物アレルギー対応は、
8品目(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生)の
み。8品目の対応を希望する人は事前に連絡を

鎌倉プリンスホテル

鎌倉市七里ガ浜東 1-2-18 (江ノ電
七里ヶ浜駅から徒歩約8分)
※電話予約 10:00 ~ 17:00
レストラン予約

☎ 0467-32-1111

鎌倉プリンスホテル



食欲の秋は、絶景を見渡す“鎌プリ”で

この時期だけ！秋の
ハーブブッフェランチ

鎌倉・七里ガ浜の高
台に佇む「鎌倉プリンス
ホテル」のレストラン
ル・トリアノンには、前方
に相模湾の水平線を望む
ロケーションが魅力。10
月31日(金)までの期間限
定で「秋のハーブブッ
フェランチ」がスタート
しました。

まずは黒毛和牛と黒豚
ハンバーグ、茸のクリー
ムスパゲティ、シーフー
ドリゾットなど、好きな
メイン料理をセレクト。
季節感あふれるオードブ
ルやスープ、デザートは
ブッフェ形式で好きなだ
け食べられるプランです。
ランチによく合うス
パークリングワイン 90分
飲み放題プラン(追加
2300円)もあります。
平日は時間制限がないの
で、気の合う友人同士で
気軽に、家族のお祝いに
……そんなシーンで
ぜひ楽しみたいですね。



選んだメイン料理によって、料金が異なります。「チ
キンと野菜のカレー」(写真)の場合は4800円。写
真はイメージ



「薄髪の悩み解消はお任せください」と髪育専門
士®の宇留間祐介さん。「髪育専門士」は、
健康な髪を育て日本を元気にする活動を行う、
一社)髪育JAPAN®協会が認定した資格です

「薄髪の悩み解消はお任せください」と髪育専門
士®の宇留間祐介さん。「髪育専門士」は、
健康な髪を育て日本を元気にする活動を行う、
一社)髪育JAPAN®協会が認定した資格です

髪が老化する原因をご存じですか？

「抜け毛が多く以前より髪が
薄くなった」と悩む貴女へ

「年齢とともに髪も歳
毛穴をふさぐことがあり
ます。そこに、紫外線が当
たると、頭皮は酸化
し水分を奪われ老化する
とも。結果、健康な髪が作
られず、髪は細くなり抜け
てしまう悪循環にもなり
かねません。でもご安心く
ださい。今すぐ新しいケア
を始めれば頭皮環境が整
い、毛穴が死滅していなけ
れば、70代女性でも通常
3カ月で髪は育ち始めます
(個人差あり)」と話しま
す。

「髪は頭皮から
生れる」といいますが、
頭皮の健康が髪に
伴って、月に3人限定
で「頭皮診断」を無料
で提供しています。
「まずは頭皮の状
況を知ることが最も
重要です。一人で悩む
前に今すぐ専門家に
下記の公式LINE
よりご相談ください」
と呼びかけています。

10/23(木)メ切 月3名限定 髪が育つ美容室 URUMA

髪育頭皮診断

現在お悩み増加のため公式LINEより、月3名に限り頭皮診断のご相談受付中。

LINE ID検索 @uruma99 LINE公式アカウント URUMA

☎0467-22-5360
鎌倉市小町1-5-23 今川ビル 3F



痛みに弱い人向けの「マウスピース矯正」

今こそ考えたい「自分の歯」
矯正は健康寿命延伸にも

「中高年だからといって
矯正が手遅れということ
はありません」と語るの
はハチマンデンタルクリ
ニックの木村院長。
歯並びが悪く、上下の
犬歯の位置がずれている
と、歯ぎしりなどで奥歯
に大きな負担がかかり、
歯を失う原因になること
も。また歯間に歯垢が溜
まりやすくなり、虫歯や
歯周病のリスクが高まる
そう。「良い歯並びは健
康寿命を延ばすことにも
なります」(木村院長)。

「マウスピース(左写真)矯正
は、食事時は脱着できるの
で、ワイヤーに比べて痛みに弱
い人向きです」と、ハチマンデ
ンタルクリニックの木村院長

ハチマンデンタルクリニック

鎌倉市小町 1-6-6 DAIKI 2階
☎ 9:00~13:00/14:00~18:00
(土曜は16:30まで)
火・日曜・祝日休診
予約制※初診はHPからも予約可能

☎ 0467-53-9674

ハチマンデンタル



相原忠洋と考える
第5回 身体「再生」哲学

いつまでも健やかに生きるためのヒントを
理学療法士と考えます

これって本当に歳のせい?
～よくある頸部痛～

相原忠洋
リジュビネーションサロン鎌倉
代表取締役 理学療法士
相原 忠洋
近ごろ気になる些細な不具
合…それは身体が発する“小
さな声”。そんな時には遠慮
なくご相談ください。

先日、ご来訪された人の話。「頸部痛(首の痛
み)がひどく、先々月から頭痛も併発。整
形外科に受診したところ、リハビリと鎮痛剤を処
方され経過観察となったが、改善の兆しが見い
だせない。主治医からは『歳のせい』と言われ、リ
ハビリでは『原因がわからない』との返答…。
頸椎への直接介入は、非常に高度な技術と医学
知識が必要ですが、巷には「根本改善します」と

の言葉が躍り、一方で、無症候者の頸椎 MRI の
79%で異常所見が見られたという論文も…。
一体、何を信じたら良いのか…このような「間
違ってないけど合っていない」を経験された人が多
数おいでです。当サロンでは頸椎に対しても、病
院や一般の施術院では行わないような、世界標準
的な検査とコンディショニングが可能です。鎌倉・
由比ガ浜でお待ちしています。

相原忠洋リジュビネーションサロン鎌倉
理学療法士×看護師 完全予約制 パーソナルコンディショニングサロン

「用の美」コース 「痛みケア」コース 「パーソナルリハビリ」コース

初回60分“身体精査カウンセリング”無料

☎ 090-3132-1173 鎌倉市由比ガ浜4-11-5
(江ノ電由比ヶ浜駅徒歩5分、松原庵さん近く)

営業時間 9:00~21:00 定休日 火曜日

湘南薬品 お客様の健康をサポート 健康相談はお気軽に!!

《本社》株式会社 湘南薬品 藤沢市鶴沼石上2-1-17 ☎0466-26-3336

“大切な胃腸”のために!?

胃腸薬選びはとっても難しいです!

- 胃酸が出過ぎているのか?
- 胃粘膜が減っているのか?
- 消化がうまくいっていないのか?
- 高血圧でも大丈夫なのか?

おすすめの胃腸薬をご紹介します!

- 高血圧の方(ナトリウムフリー)
- 出過ぎた胃酸の中和(カルシウム配合)
- 錠剤、顆粒、散剤と種類も豊富

大草胃腸錠・顆粒 150錠・22包(各種) 1400円 300錠・46包(各種) 2400円 550錠・88包(各種) 3900円

【扱い店舗】ダイヤモンド薬局藤沢・センター薬局・ラポーター湘南ラビスタ・ラビスタドラッグ店・薬局ラポール西鎌倉・逗子薬局・湘南台ウエストプラザ店

Special Coupon
スペシャルクーポン

お得なクーポンが利用
できる最寄り店舗を
チェックできます!

※本紙面キリトリのみ有効
※湘南レディス店は除く

有効期限 10/1(水)~10/7(火)
税抜1000円以上のお会計で
好きな商品1品を
20%OFF

有効期限 10/8(水)~10/14(火)
税抜1000円以上のお会計で
好きな商品1品を
20%OFF

有効期限 10/15(水)~10/21(火)
税抜1000円以上のお会計で
好きな商品1品を
20%OFF

有効期限 10/22(水)~10/31(金)
税抜1000円以上のお会計で
好きな商品1品を
20%OFF