

一年のしめくくりと  
新しい年のはじまりに  
心満たすオーケストラの響きを。

2026年の創立70周年を前に、  
「プレ70周年シリーズ」として親しみやすい企画を展開する日本フィルハーモニー交響楽団・横浜定期演奏会。年末年始も心を潤すプログラムが横浜みなとみらいホールで開催されます。

12月は、恒例の「第九」公演。指揮には異色の経歴の出口大地さんが登場し、フレッシュな感性の《交響曲第9番》で1年を締めくくります。

1月は、ウィーン・フィルのヴァイオリン奏者として活躍するウィルフリート・和樹・ヘーデンボルクさんによる弾き振りでウィーンの薫り漂う珠玉のニューイヤープログラムを披露。新年の幕開けを華やかに祝います。

長く地元で愛されてきた横浜定期公演でクラシックの醍醐味を味わってみませんか。

## 日本フィルハーモニー交響楽団「プレ70周年」 第九特別演奏会&ニューイヤーコンサート



©山口敦

### ウィーンの薫り漂う珠玉のニューイヤープログラム

#### 第414回横浜定期演奏会

日時: 2026年1月24日(土)  
15:00 開演(14:10開場)

会場: 横浜みなとみらいホール

ベートーヴェン:《献堂式》序曲 op.124  
モーツァルト:  
ヴァイオリン協奏曲第3番 ト長調 K.216ほか  
S席 9500円 A席 8000円 B席 7000円  
C席 6000円 P席 5000円 Ys席 2500円  
※Ys席:25歳以下が対象。S席以外から選べます。

指揮・ヴァイオリン:ウィルフリート・和樹・ヘーデンボルク  
ウィーン・フィルのヴァイオリン奏者として活躍する、ウィルフリート・和樹・ヘーデンボルク氏が、指揮とヴァイオリンを務めます。ウィーンのエッセンスとこだわりがタツブリ詰まったプログラムです。

※毎回開場時間の10分後から約15分間。これから始まるコンサートの聴きどころや楽曲の解説、アーティストの素顔などを紹介するオーケストラ・ガイド付き

### フレッシュな響きで贈る、特別な第九

#### 第413回横浜定期演奏会

日時: 2025年12月13日(土)  
15:00 開演(14:10開場)

会場: 横浜みなとみらいホール

ウェーバー:歌劇《オベロン》序曲  
ベートーヴェン:交響曲第9番《合唱》  
二短調 op.125  
S席 1万円 A席 9000円 B席 7500円  
C席 6000円 Ys席 4000円  
※Ys席:25歳以下が対象。S席以外から選べます。

指揮:出口大地 合唱:東京音楽大学 ほか  
12月の横浜定期演奏会は恒例の「第九」演奏会。今年は注目の指揮者、出口大地氏と、今をときめくフレッシュなソリスト陣が、ベートーヴェンの大作「第九」に新たな魅力を感じさせてくれます。



#### Lien読者プレゼント

今回紹介した2公演の  
S席ペアチケットを抽選で  
各5組・合計10組にプレゼントします

◀ 詳細・応募は Lien web で

#### 日本フィルハーモニー交響楽団

▼チケットの申し込み・問い合わせ

日本フィル・サービスセンター  
電話:03-5378-5911 (平日 10:00 ~ 17:00)  
日本フィル e チケット♪  
<https://eticket.japanphil.or.jp/>



## 70代女性の髪が育つ美容室

# 髪の悩みが消える習慣

「人生100年時代、髪が健康になる方法にご興味ありませんか？」

詳しくは  
4画へ



会場は葉山国際カンツリー倶楽部。多彩な賞品や参加賞も

# 2025年の打ち納めはLien杯で！

毎回好評のLien「リアン編集部主催ゴルフコンペ「Lien杯」が葉山国際カンツリー倶楽部で開催されます。日程は12月1日(月)。

大会会場は、変化にとんだレイアウトと美しい景観が楽しめる「エメラルドコース」。優勝者には豪華賞品を進呈。もちろん、もれなく参加賞もあります。

一人での参加も大歓迎。

## 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：12月1日(月)  
時間：7:10 集合（受け付け開始）  
7:51 スタート エメラルドコース  
組数：10組（7分間隔）、新ペリア方式  
参加費：1万8700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

参加は下記二次元コードから  
先着順・定員になり次第締め切り

## 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

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、申し込み確認メールを送ります

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/>



相模湾、富士山、房総半島などの絶景が楽しめるのも魅力。南国情緒漂うヤシの木々に囲まれたホールなど、自然と一体化するラウンドは気分爽快

## 晩秋の作品は「ウサギと月」がテーマ。インテリアや贈り物にも！

11月の作品テーマは「ウサギと月」。明るい満月に白うさが映えるデザインです。予約時には受講希望時間を伝えて

## プロのような仕上がりが魅力 一日完結のスタンドグラス講座

予約制 スタ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

ハンドメイドのスタ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。)

「丁寧に指導させていただきますので、誰でも気軽に作れます。ものづくりの楽しさや、達成感も味わえますよ。贈り物にも最適です」と講師。参加者はスリッパ、軍手、タオル、エプロンを持参して。

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  
🌐 adworks.jp  
☎ 0466-53-8679

## 廃棄衣類ゼロに向けて 白洋舎初の 古着回収・買い取り専門店が鎌倉に

着なくなったけれど、捨てるには忍びない...そんな洋服がタンスに眠っていませんか。そんな洋服を古着回収・買い取り専門店「COCOROMO ROOM (ココロモルーム)」に持ち込んでみては。

同店は、クリーニングの「白洋舎」が、今年10月、鎌倉・小町通り近くにオープンした、古着回収・買い取り専門の全国一号店です。SDGs 貢献を目指す白洋舎では、循環型サステナブルファッション協創プロジェクトに取り組んでいます。

「COCOROMO ROOM」では、洋服の回収や買い取りのほか、リペアも行なっています。今後は、地域の企業と連携し「洋服の染み抜き方法」や「衣服を長持ちさせる方法」などさまざまなワークショップを行なっていくそう。

「思い出と一緒にしまいでいる服などを、白洋舎が責任を持って次の誰かへとつなげます。また、回収・買い取りのみならず、クリーニングのプロが洋服の相談にも乗らせていただきますので、気軽にお越しください」と曳地勝己さん。

初回利用限定のお得なキャンペーンも実施中です (左記参照)。

### 11/30(日)まで オープンキャンペーン

**特典1** 初回限定利用で **買い取り価格10%UP**  
※1点あたり1万円(買い取り価格)まで

**特典2** 同店買い取り利用で、白洋舎ロゴ入りキャンディをプレゼント(先着80人)

### COCOROMO ROOM (ココロモルーム)

📍 鎌倉市小町2-10-21、ラヴァー ジュ小町 ※駐車場あり  
🕒 10:00 ~ 18:00 (13:00 ~ 14:00 除く) 木・土・日曜、祝日定休  
🔍 LINE ID 検索 @711mwpjd  
☎ 080-7417-7793 (担当 曳地さん)

## TECS

https://tecs-reform.jp/

きちんとお会いして、きちんと直す。シンプルなことを大切にしています。

外構・エクステリア 屋根・塗替え工事

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

# 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 (各々) 1400円 300錠・46包 (各々) 2400円 550錠・88包 (各々) 3900円

【扱い店舗】ダイヤモンド薬局藤沢・センター薬局・ラボレーテ湘南ラビスタ・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 11/1(土)~11/7(金)

税抜1000円以上のお会計で  
好きな商品1品を

**20%OFF**

※一部医薬品、健康食品、調剤、指定ゴミ袋、カウンセリング化粧品など対象外商品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。  
※本券を切り取り持参ください。 ※印刷・他割引との併用不可 (Lien)  
※湘南レディス店は利用不可。

有効期限 11/8(土)~11/14(金)

税抜1000円以上のお会計で  
好きな商品1品を

**20%OFF**

※一部医薬品、健康食品、調剤、指定ゴミ袋、カウンセリング化粧品など対象外商品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。  
※本券を切り取り持参ください。 ※印刷・他割引との併用不可 (Lien)  
※湘南レディス店は利用不可。

有効期限 11/15(土)~11/21(金)

税抜1000円以上のお会計で  
好きな商品1品を

**20%OFF**

※一部医薬品、健康食品、調剤、指定ゴミ袋、カウンセリング化粧品など対象外商品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。  
※本券を切り取り持参ください。 ※印刷・他割引との併用不可 (Lien)  
※湘南レディス店は利用不可。

有効期限 11/22(土)~11/30(日)

税抜1000円以上のお会計で  
好きな商品1品を

**20%OFF**

※一部医薬品、健康食品、調剤、指定ゴミ袋、カウンセリング化粧品など対象外商品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。  
※本券を切り取り持参ください。 ※印刷・他割引との併用不可 (Lien)  
※湘南レディス店は利用不可。



健康コラム  
Vol. 9「オーラルリトミック」  
知っていますか？

「湘南鎌倉歯科・矯正歯科」による健康コラム。  
第9回は保育士・葦澤優香さんが担当します。

『オーラルリトミック』は、音楽に合わせて体を動かしたり、歌いながら頬を膨らませたり息を吹いたりすることで、遊びの中から自然にお口の力を育てていく取り組みです。楽しみながら「噛む」「飲み込む」「発音」といった大切な力が身につく、将来の歯並びや言葉の発達にもつながります。近年、普段の生活の中では、お口をしっかりと動かす機会が意外と少なく、「飲み込みが苦手」「口がぼかんと開きやすい」といった姿も見られるようになってきました。そんな時に役立つのがオーラルリトミックです。

当院では口育士※の資格を持つ保育士が中心となり、お子さまが安心して参加できる環境を整えています。音楽と笑顔に包まれながら、無理なく、楽しくお口の健康づくりをしていき

ましよう。さらに、年齢や発達段階に合わせてプログラムを工夫し、一人ひとりの成長に寄り添いながら継続的に取り組める点も大きな特徴です。将来の健やかな成長や、日常生活での自信にもつながる大切な時間になります。※子供の口周りの発達を専門的にサポートする民間資格

## 【湘南鎌倉歯科・矯正歯科】

☎ 0467-38-6010

鎌倉市苗田5-4-23 [shounankamakuradental](https://shounankamakuradental.com)

保育士 葦澤 優香

保育園勤務時には知らなかった口腔の知識を日々学び、実践できることにやりがいを感じています。少しでも皆さんの口腔育成のサポートになれば幸いです。

## 必見!! おすすめポイント!

新登場!



男性サウナ  
14連バズーカ  
ロウリュサウナ

女性サウナ  
薬草やアロマが香る  
オートロウリュ

常時開催!



友人と! 恋人と!  
はんじゅんまく  
汗蒸幕ロウリュ

熱波師による  
イベント定期開催!

Wi-Fi・電源完備!



約6000冊の  
コミック読み放題と  
ビーズクッションで  
ゆったり♪

コワーキング  
スペース[20席]



湘南RESORT SPA 竜泉寺の湯

神奈川県茅ヶ崎市中島1339-1

営業時間/朝5時~深夜2時  
(最終受付 深夜1時30分)

access JR茅ヶ崎駅・平塚駅より  
シャトルバス運行  
新湘南バイパス  
茅ヶ崎西ICよりすぐ



竜泉寺の湯が  
リニューアル。  
極上のととのいを日常に。

鎌倉FMパーソナリティ  
こまつあかり

Kamakura fm82.8 presents  
こまつちゃんが  
行く!! 第58回

まちと人が“ととのう”サウナ

おなりさうな  
「御成桑拿」



鎌倉に本社を置く面白法人カヤックが開業した「御成桑拿」。「ヒューマンロウリュ」はサウナ入室中、体が温まり、鼓動が高まってきたタイミングで、全身に冷水をかけてサウナ内で一時的なクールダウンを行うもの。体の表面温度を下げながら継続してサウナに入り続けることで、体の奥深くまで温まります

10月25日(土) 10:00~10:30

Lien鎌倉タイアップコーナー

「こまつちゃんが行く」

面白法人カヤック

ふじかわ こうじ かじ ようこ  
藤川 綱司さん、梶 陽子さん、  
わたなべ しょうた  
渡邊 翔太さんが登場します

鎌倉エフエムを聴くには

- ① 右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!

番組公式HP



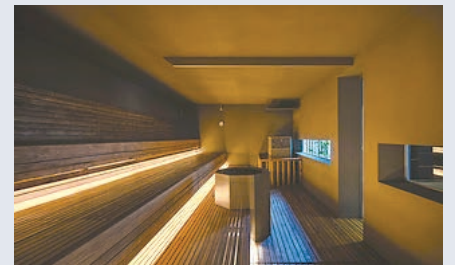
暑いけど苦しくない新感覚の  
サウナが鎌倉駅近くにオープン!



エントランスの受付カウンターは、昭和の銭湯を彷彿とさせるハイブリッドなデザインに。屋上には、解放感抜群のルーフトップテラスがあります

鎌倉駅西口から徒歩3分。今年10/13に開業した「御成桑拿」を紹介します。ここは、単なるサウナではなく、「ヒューマンロウリュ」という新しい体験を通じ「地域の人や観光客が自然に交流できる場所“まちと人がととのうサウナ”」がコンセプト。しっかり暑いのに苦しくない、呼吸しやすい蒸気空間を構築しているのもポイントだそう。

施設2階のサウナエリアでは、湘南の食材を使用したデトックスウォーター(550円)も提供されます。施設は水着着用で男女混浴。60分の利用で平日2000円(土・日曜、祝日は2300円)。毎日23時まで営業しています。



「御成桑拿(おなりさうな)」

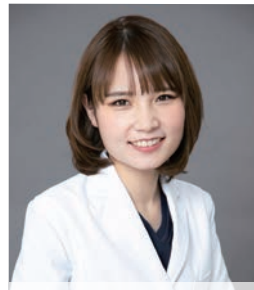
鎌倉市御成町10-24

JR/江ノ電「鎌倉駅」西口から徒歩3分

不定休・営業時間/12:00~23:00(土・日、祝日は9:00から) 利用料(60分)/2000円(土・日、祝日は2300円) ※90分、120分利用券もあり

onari\_sauna

患者の想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」

副院長  
宮崎さおり先生  
日本歯周病学会認定医  
厚生労働省 歯科医師臨床研修指導医

「歯周病から根管治療まで「歯を残したい」という患者の想いに寄り添い、口全体の健康をサポートしています」と宮崎先生

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

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。歯学博士・玉木理一郎氏が院長を務める「玉木歯科医院」では、マイクロスコッ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。

「歯医者に行くのが苦手な方、ご自身の歯を大切にしたい方、お気軽にご相談ください」と話す宮崎さおり副院長は、精密根管治療をはじめ、う蝕、歯周病など幅広い治療に対応しています。

同院は、大学病院と同等の評価を受け、国から認められた数少ない「日本歯周病学会専門医研修施設」に指定されています。



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

お問合せ  
資料請求

0120-240-500

受付時間/午前9時~午後5時

株式会社ココ・プランニング 〒160-0023 東京都新宿区西新宿4丁目32-13-401

七里ガ浜 樹木葬 検索



【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)凧  
RIN2霊納骨  
永年供養55万円より

永代使用料

輝  
KAGAYAKI4霊納骨  
永年供養77万円より

※上記金額他、諸費用がかかります。

新区画増設



