

なぎさ

京急のまちマガジン
December 2020 No.624

特集 花月総持寺駅
“求めない”心に整える、禅の教え



心の旅

日常に疲れた心をリフレッシュしたくて

三崎口行きの特快に乗った

横浜駅を出てからは

乗っている電車の振動が心地よかった

車窓にはローカルな景色が広がり

心が徐々に軽くなるのを感じる

三崎口駅に着くと空は青空

流れる風が潮の香りを運んでくる

ぼくの心はすでにリセットされた

作／ペンネーム・浜ケン



あなたにとっての京急を詩にしてみませんか？

「忘れられないあの日の車内アナウンス」「学生時代に通った、恋人とデートしたあの駅・あのまち」
京急沿線の思い出、お気に入りの電車や駅、車窓の風景など、『なぎさ』に掲載する詩を募集しています。

■応募方法／はがきか封書、またはEメールに下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

詩とタイトル(詩は300字程度)、郵便番号、住所、氏名(匿名希望の場合はペンネームも)、年齢、性別、電話番号、(Eメール応募の場合)メールアドレス、本誌のご感想

※ご応募いただいた方の個人情報は、作品掲載および賞品の発送以外の目的で使用することはありません。※掲載された方には京急オリジナルQUOカード(1,000円分)を進呈します。※作品の掲載発表は冊子の発行をもって代えさせていただきます。応募作品は返却いたしません。誤字など応募作品に一部加筆・修正させていただく場合があります。※応募作品の使用権は京浜急行電鉄(株)に帰属します。発表の作品に著作権侵害等が発生した場合、一切の責任は負いかねます。

■締め切り／12月21日(月)消印有効

■応募先／〒220-0011 横浜市西区高島1丁目2番8号(株)京急アドエンタープライズ『なぎさ』624号 詩募集係
E-mail : nagisa.hiroba_e37@keikyu-group.jp

特集 花月絵持寺駅

“求めない”心に整える、 禅の教え

2021年も、もうすぐそこ。

今年はいろいろなことが起こりました。

想定外の出来事で、周りを取り巻く環境が

大きく変化した人も多いのではないのでしょうか。

ストレス耐性を身につける手段として、

マインドフルネスが再び注目を集めています。

その根底には、禅の思想が根付いているとか。

仕切り直しに最適なこの時季に、

禅の世界へといざないます。





曹洞宗大本山の總持寺で 五体五感をともなう禪を体験する

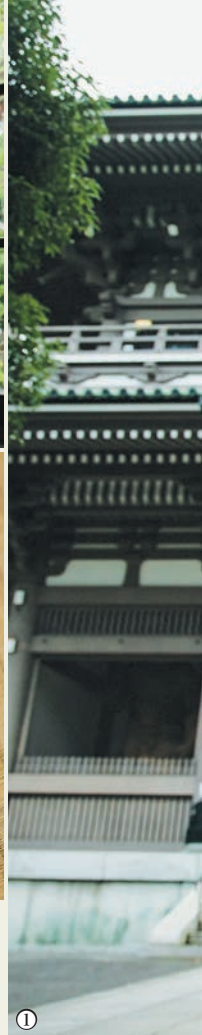
「いま、ここ」に集中すると
見えてくる、日常の喜び

横浜の景勝地・鶴見ヶ丘に位置し、京急鶴見駅、花月総持寺駅より各徒歩約10分の場所にある總持寺。全国約1万5千の寺院を有する曹洞宗の大本山でありながら、朝夕は境内を地域の人が通学、通勤ルートとして利用し、街の風景として親しまれている。約15万坪の境内にある仏殿や文化財は、特別な場所以外は誰でも自由に拝観できるほか、禪宗の基本的な修行である坐禅、精進料理、写経を体験することができる。新型コロナウイルス感染症の影響により現在はずべての体験が中止となっているが、自宅でも実践できる考え方や方法を教わることに。

**禪とマインドフルネスの違いは
“求めない”心にある**

禪宗の坐禅では、呼吸に集中して、「いま、この瞬間」の体験にすべての意識を向けるようにする。同じような瞑想法（mindfulness）が





① 総門をくぐると、鉄筋コンクリート造りでは日本一の大きさを誇る三門が現れる。②③ 約164 m 続く百間廊下。修行僧が毎日朝昼に雑巾がけを行い、ピカピカに磨かれている。④ 境内には大黒尊天をはじめ、いろいろなところに仏様が祀られている。⑤ 一般的な線香よりも長くて太い「大薫香」。境内の行事で使われる。総持寺では、「紫雲」(1,000円)というオリジナルの線香も一般販売している。

ある。語源は仏教における「念(サテイ)」の英語訳で、「心にとどめておくこと」「気がつくこと」「注意すること」などと訳され、禅の考え方が根本にある。米国のマサチューセッツ工科大学には、「マインドフルネスセンター」という研究所があり、そこでトレーニングを受けた被験者たちは、不安レベルが下がり、心が落ち着くだけではなく免疫機能も上がったという。科学的効果が実証されることで、グローバルをはじめ、世界の名だたるグローバル企業が実践するようになった。

マインドフルネスは、ビジネスマンやスポーツマンたちの間で、仕事や運動のパフォーマンスを上げることを目的に取り入れられている。一方で禅は、我を捨てる(消していく)ことが最終目的にある。効果を求めるのではなく、雑念や執着を手放していくのだ。禅の世界ではただ我を捨てるために、修行や作法を積んでいく。そうすることで、自分(我)があるときには気がつかなくなった大いなるものや当たり前の尊さに気づくという。

坐禅

困難な時代こそ心を穏やかに
本質を見つめる瞑想の時間



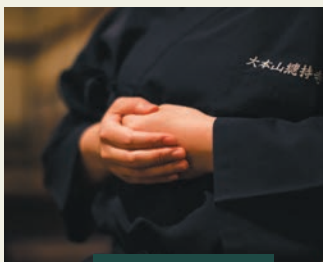
法界定印(ほっかいじょういん)

坐禅中の組み手

坐禅のときの手の形。右の手のひらを上向きにして組んだ足の上に置き、その上に左手のひらを同じように上向きにして置く。親指と親指が軽くふれる程度にくっつけ、きれいな楕円(だえん)形をつくる。



お尻の下に敷く丸形の坐蒲(ざぶ)



又手(しやしゅ)

立っているとき・歩くときの組み手

左手の親指を軽く握り込んで、それに覆い被せるように右手を前にする。肘を少し張り、胸の前に手を置く。

足の組み方



結跏趺坐(けっかふざ)



半跏趺坐(はんかふざ)

[結跏趺坐] 右の足を左の太ももの上にのせ、次に左の足を右の太ももの上にのせる。

[半跏趺坐] 左の足を右の太ももの上にのせる。

無意識になる第一歩に
呼吸を意識してみる

道場には三黙道場と呼ばれる坐禅堂、お風呂、トイレの三つの修行の場所がある。食事の時間も含め、三黙道場でのおしゃべりは禁止されている。

禅でもっとも大切にされている修行のひとつが坐禅。坐禅の基本は、体を整える「調身」、呼吸を整える「調息」、心を整える「調心」。この三つがそろえば、いつでもどこでも実践することができ。坐禅をしている間は、呼吸に集中する。おへその下・丹田(たんでん)が中心になるように、口は軽く閉じて鼻から深く、ゆっくり息を吸い込み吐き出す。目安は一炷(いちろう)約40分・線香が燃え尽きる時間。最初は修行僧でも、なかなか集中できなかつたり眠たくなつたりするという。

「坐禅は苦行ではなく安楽の法門です。ですから、心に浮かんでくるモノゴトに対して、思考を發展させたりつなげたりしないこと。ありのまま、空を流れる雲のように放っておくのがよいです。肩の



坐禅の心得

- 調身 正しい姿勢で坐ること
- 調息 呼吸を整えること
- 調心 心を整えること



合掌 (がっしょう)

合掌は尊敬の合図

こぶし1個分、体から離して両手を親指までぴったりくっつけ、中指を鼻の下くらいの高さに合わせる。まずは自分が坐る場所に一礼から。



警策 (きょうさく)

心が乱れると活が入る

坐禅の時間に、修行者の肩を打つための棒を警策という。一般の坐禅会では、合掌すると警策を入れてもらえる。

力を抜いて、リラックスして。心地よくお坐りいただくのが何よりです」

ハードルが高いのでは……と敬遠しがちな禅の世界だったが、老師の説明を受けて、作法を守り、心を「いま」に集中できれば、気軽に取り組めることを知った。

坐禅は落ち着いた場所と時間さえあれば、どこでもできる

自宅で坐禅をする場合は、体を締めつけないような服装で裸足になり、適度な室温と光（暗めが良い）に調節して、お尻が7〜8cm持ち上がる程度の厚みがつくれる座布団やクッションなどを用意する。目線は斜め下45度に落として軽く開ける（半眼）こと。そして、ただ坐り、呼吸することだけを目的とする。

「禅の修行によって、無の境地に近づくことができます。何かを失ったりなくしたりするのではなく、自分を消すことで、すべてと一体となる感覚を得ることができるとは、坐禅は、椅子に坐りながらでもできるため、短い時間でもよいので、まずは日常に気軽に取り入れてみてください」

精進料理

命と向き合い、旬を味わう料理から
作る心と食べる心を学ぶ



①修行道場での食事はすべて精進料理。動物性のもの以外にも、ネギやニラ、ニンニクなど臭いが強く、活力剤になるようなものは禁止されている。総持寺では拝観とセットで用意されており、お膳形式のふるまい料理を食べることができる。②食事の前に箸袋に書かれた「五観の偈（ごかんのげ）」を読み上げる。「観」とは心の目で見ること。③精進料理の特徴的なメニューのひとつ、胡麻（ごま）豆腐。

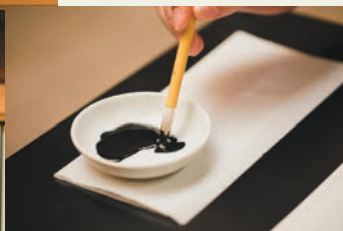
レシピを公開中 <https://sojiji.jp/zenen/ryori/recipe.html>

おいしく食べることが
作る人への一番の誠意

坐禅や作務（掃除など）と同じように、料理を作ることでも食べることも仏道修行のひとつ。料理を作るときは、三心「喜心」「老心」「大心」の心構えが示されている。いま目の前にある生命（食材）の恵みに対する喜びや、料理を提供できる喜びの心は「喜心」。孫や子どもに対する慈しみの心のように、食事をする人に無償の愛情を持つて調理するおもてなしの気持ち「老心」。山のように高く海のように広い寛大な心で、どんな人に対しても偏見や固定観念を捨て、懇切丁寧な心がけをする作法が「大心」。

「食べる側は、料理する人のこうした心までしっかりと味わっていただく。そうすると、苦手なものでもおいしく召し上がることができるのですよ」と老師に教わる。食べる側にも「お漬物で器を拭い、最後まできれいに食べること」「カチャカチャと食器の音を立てたりおしゃべりしたりしないこと」などの作法がある。

写経



この世にあるものはすべて
変化を続ける。
それがわかれば心安らかになる。

——般若心経の教えより

姿勢を正し呼吸を整えたら、合掌、一礼してから始める。初心者におすすめなのは、お経が薄く印字されている写経用紙。なぞり書きができるので集中しやすい。書き終えたら普回向（ふえこう）と呼ばれるお経を読んで、再び合掌、一礼。

静謐な時間の中で
お経を写し、心を映す

写経とは、お釈迦さまのお言葉（お経）を筆で書き写すこと。僧堂の行にはないが、總持寺では檀信徒のたしなみとして実施されている。もとは経典を広める目的で始まり、日本書紀にも記載がある歴史ある修行のひとつ。時代と共に一般にも広がり、最近では功德を積むため、ご祈禱のため、供養のためといった目的で実施する人が増えている。

写経の最後に「願目」として願いを書き記すと思いが伝わりとされる。文字の上手下手ではなく、心を込めて丁寧に書き写すことが大切で、一文字一文字書くごとに心が洗われ（洗心）、癒やしを得ることが出来る。書きやすく覚えやすい般若心経がおすすめ。

「1時間程度で書き終えることが出来ますが、書き終えることを目的とせず、心落ち着くまで丁寧に書いてみてください。墨の香りや毛筆の感触もよい気分転換になりますよ」と老師。



6 佛殿(ぶつでん)

七堂伽藍の中心部に配置されている殿堂。中央に禅宗の本尊である釈迦牟尼如来(坐像、木彫)を祀っている。



5 大僧堂(だいそうどう)

朝の坐禅から開枕(就寝)まで、禅林の生活は大僧堂を中心に回る。堂内は内堂(内単86)、外堂(外単30)の二つに区別され、合わせて計116人が坐禅できる。



7 大祖堂(だいそどう)

開山堂と法堂を兼ねた本堂客殿。千畳敷の内中外陣と982坪の地下室を有し、瓦ぶき形の銅版屋根は53トんに及ぶ。



1 香積台(こうしゃくたい)

総合受付。奥には一木造りで日本一の高さ180cmの大黒尊天が祀られている。

2 三松閣(さんしょうかく)

研修道場や宿泊施設などがある。精進料理の飲食や写経はここでされる。



4 大梵鐘(だいぼんしょう)

関東一の大きさを誇る横浜市指定文化財の鐘。大みそかには一般参詣者も大梵鐘を突くことができる。



3 三門(さんもん)

左右の両門に、元横綱・北の湖関の15歳の姿をモデルにしたとされるあうんの仁王像が納められている。



おさい INFO

LET'S CHECK OUT
THE SIGHTS

情報をチェックしてお出かけ

広大な敷地に
見どころがいっぱい

曹洞宗大本山總持寺

- ☎045-581-6021
- 📍横浜市鶴見区鶴見2-1-1
- 🚶花月総持寺駅から徒歩約10分
京急鶴見駅から徒歩約10分
- 🌐<https://www.sojiji.jp>

京急電鉄の謎 ⑳

新車両の通り道

逗子線を走る3本レールのワケ



- 1 神武寺駅の六浦駅方にある3線軌条。左端の線路が専用線に分岐している。
- 2 逗子線の3線軌条は、京急車両の1,435mmの軌間とJRなどの1,067mmの軌間に対応。
- 3 総合車両製作所で製造された車両は、逗子線、専用線を経由してJR横須賀線の逗子駅から各鉄道会社へ回送される。

横 浜市金沢区から逗子市まで、三浦半島を横断する逗子線。金沢八景駅、六浦駅、神武寺駅、逗子・葉山駅の4駅のみ区間ながら、京急最長駅間（六浦駅と神武寺駅間の2.8km）があったり、神武寺駅には日本が唯一の米海軍関係者専用の改札口があったりするなど、見どころの多い路線だ。

中でも鉄道ファンの間で名物となっているのが、金沢八景駅から神武寺駅の手前まで敷設された「3線軌条」。軌間が異なる車両が走れるように共有レールとそれぞれの軌間に応じた2本のレールの計3本のレールが敷かれた線路である。

逗子線に3線軌条が敷設されている理由は、金沢文庫駅と金沢八景駅間に位置する総合車両製作所にある。同社は、JRの車両をはじめ、東急や小田急などの私鉄、さらには海外向けの車両まで製造している鉄道車両メーカーで、もちろん京急の車両も製造している。ここで製造された他社線車両は、逗子線とJR横須賀線の線路を通過して各鉄道会社へ



六浦駅付近の3線軌条。ホーム部分のみ、共有レールが外側になり、内側のレールも左右逆になっている。

納品されるのだが、京急の軌間が標準軌である1,435mmなのに対し、JRなどの軌間は狭軌の1,067mm。そのためレールが追加され、3線軌条となっているのだ。新車両は、終電から始発の間の深夜に逗子線の3線軌条を通過して、各車両が活躍する地へ向かっている。

さらに、軌間1,067mmの他社線の車両幅は、軌間1,435mmの京急の車両幅より広いものもあり、ホームと車両の距離を前者に合わせた際、京急の車両はホームとの間に大きな隙間ができてしまう。こうした経緯から、六浦駅の前後のみ、他社線の車両が通るときは特殊分岐器によって3線軌条の共有レールをホーム側から外側へ切り替えて走らせている。夜間に行われるため目にするのは難しいが、この「3線軌条渡り」、日本では六浦駅のみ珍しい光景だという。



この日は藤沢さんのお店「ミサキドーナツ」の2Fで練習が行われ、まど・みちおの「びわ」などの童謡やオリジナルの新曲を歌った。練習前には検温、手洗いなど新型コロナウイルス感染症対策を徹底している。

かもめ児童合唱団

三浦市在住の音楽家・小島晃子先生の指導の下、1972年に結成。現在のメンバーは、4～16歳までの16人。2013年、ドラマ『泣くな、はらちゃん』の劇中歌「私の世界」がレコチョク1位を獲得し、その後メジャーデビューを果たした。来年4月に4枚目のアルバムを発売予定。

<https://kamome-miura.net>

「ぼくはこれまで、ロックバンドやいろんなミュージシャンの音楽制作に関わってきました。みんな、枠にはまったというよりいい意

を果たした。小島先生に「この子たちの音楽作品をつくってみたい」と申し出た藤沢さんは、CD制作に着手。かもめは2016年にメジャーデビューを果たした。

かもめの転機は、2008年。音楽プロデューサー・藤沢宏光さんとの出会이었다。「たまたま、うらりりで彼らの歌を聞いたんです。キーボードとウクレレに合わせた北原白秋の『城ヶ島の雨』が型破りで、釘付けになりました」。藤沢さんが当時の衝撃を語る。

にゆかりのある詩人・北原白秋の歌を通じて、48年にわたり子どもたちに歌う喜びを伝えてきた。

出身の作曲家・小村三千三みちづるや、この地を揺らしながら歌う姿に、見ているこちらも心地よくなってくる。「子どもたちは、一人ひとりの声が独特です。みんなが同じように歌うより、自分の声で歌うのがいい」と話すのは、指導者で音楽家の小島晃子先生。三崎のびわは やさしい きのみだから。漁港そばの三崎銀座商店街にのびやかな歌声が響く。声の主は「かもめ児童合唱団」の子どもたち。体を揺らしながら歌う姿に、見ているこちらも心地よくなってくる。

いま、見えてくる 京急沿線の未来

File.28

海に向かって
みんなで歌えば、
たのしい!

かもめ児童合唱団

かもめ児童合唱団 Discography



1st アルバム『焼いた魚の晩ごはん』

発売元：かもめ児童合唱団 (2010年)

矢沢永吉の「アイ・ラブ・ユー、OK」、小村三千三の「三崎の歌」、北原白秋の「城ヶ島の雨」、オリジナルのタイトル曲など全15曲を収録。かもめの歌声は「叙情派パンクミュージック」として、世の音楽ファンに届いた。



2nd アルバム『インターネットブルース』

発売元：ユニバーサルミュージック (2016年)

インターネット社会の悲哀を歌った代表曲、「インターネットブルース」、ドラマの劇中歌として大ヒットした「私の世界」、坂本慎太郎とのコラボレーション「あなたもロボットになれる」など全13曲を収録。



3rd アルバム『ワンダフル・ミュージック!』

発売元：かもめ児童合唱団 (2019年)

斉藤和義の「ずっと好きだった」、YMOの「以心電信」、友部正人の「朝は詩人」など、それぞれの時代を彩った名曲の数々を、子どもたちの歌声で届ける。すべての曲にふるさとへの思いが込められている。



THE BOOM、小野リサなど数々のアーティストの作品制作に携わってきた藤沢さん。三崎の自宅地下にあるレコーディングスタジオでは、来年リリース予定のアルバムの曲を収録。小島先生も後方で見守った。

味で規格外。かもめも自由に歌わせるという指導方針があった結果、一般的な合唱団とは違う魅力があるのでしょーう」

最初のレコーディングは、小椋佳の名曲「あなたが美しいのは」。「城ヶ島の雨」はジャズアレンジで仕上げた。童謡、ポップス、ロック……ジャンルや国、時代を超えて、さまざまな歌を柔軟に受け止め、自分たちのものにしていく子どもたち。「彼らには古い・新しいは関係なくて、すべてが新しい歌なんです」という藤沢さんは、子どもたちのまっすぐな歌声をこう表す。「喜びを歌い、悲しみを歌い、そしていまを歌う」

「サードアルバムの『ワンダフル・ミュージック!』のテーマはふるさと。斉藤和義の『ずっと好きだった』も、森高千里の『この街』もみんなふるさとのことを歌っています。この

先、みんなはここを出て行くかもしれませんが、『子どものころにこんな歌に出合った』という記憶が残ったらいい。いつかふるさとに戻りたいと思ってもらえたらうれしいね」

オリジナルの新曲には、こんな歌詞がある。

「わたしのことをみつけてね都会にいつてまよったらわたしのことをしかつてね大人になつてかわつたら」

「コロナ自粛で半年間ほど練習を休んでいましたが、今日はみんないい声が出ていましたね。かもめの子たちは、誰かひとりですごい声をしているというのはありません。だからこそ、ひとりで歌うよりみんなで歌うのがたのしい」(小島先生)

2021年にリリース予定のアルバムは、そんな子どもたちの歌声を、自然災害やコロナの影響で苦勞している人たちに届けたい、と藤沢さん。子どもたちの情緒あふれる歌声は、きつとどんな人の心にも、力強く響くだろう。

♪幸せのうた 祈りのうた
初恋のうた 別れのうた
海に向かって歌う歌

ひと駅ごとに行きたいまち

京急線 普通電車の旅

vol.67

はっちょうなわて

八丁畷駅編

“日進月歩”の川崎の下町

労働者の簡易宿泊街として、高度経済成長期の工場地帯を支えた八丁畷駅エリア・日進町。街はいま、時代の面影を残しつつ進化を遂げている。アートのスポットや仕事帰りに立ち寄りたい昔ながらのグルメ店など、新旧スポットをめぐり、変化していく街を体感しよう。

この街のおもしろポイント **5**

- 1 駅名の由来は八丁(約800m)続いていた田んぼ道
- 2 羽田、品川、横浜から各所要20分前後の好立地
- 3 JR南武線の「八丁畷」駅も京急の改札を利用
- 4 「unico」の5Fでは1960年代の川崎の写真が見られる
- 5 週末の「つるや」は開店の2時間前から行列必至

① 焼肉 ジンギスカン つるや

人気ドラマ『孤独のグルメ』で、主人公に「俺はまるで人間火力発電所だ」と言わしめた焼肉の老舗。お店の人気を支えるのは、創業以来48年変わらない甘口タレ。

☎044-211-0697 住 川崎市川崎区日進町19-7 人 駅から徒歩約5分 営 18:30~21:30(LO20:50) 休 火曜日ほか不定休 料 ジンギスカン1,430円ほか(お会計は現金のみ) 電 <https://eastdragonryon2.wixsite.com/turuya>

② 辛麺処 満天

肉みそ、ザーサイ、温玉など8種類の具とゴマダレがかかった麺を、店主特製スパイスと共に思いっきり混ぜる! 絶妙なうま味と辛味に、北海道から来るファンもいるとか。

☎044-222-5618 住 川崎市川崎区池田1-14-3 人 駅から徒歩約1分 営 11:30~13:45、18:00~21:00 休 不定休 料 濃厚担々まぜそば(並盛)930円ほか ※営業日時はTwitter (@manten_mazesoba) にてご確認ください

③ 串揚げ処 串英

季節ごとに厳選した食材のほか、エゾ鹿やソフトシェルクラブなどの変わり種の串揚げも楽しめる。衣は薄く、油切れが良い米油を使用しているため、あっさりした食感が後を引く。

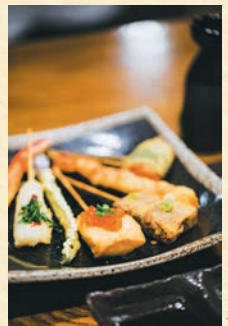
☎050-3490-2690 住 川崎市川崎区小川町19-1 コーポ柴 1F 人 駅から徒歩約8分 営 17:00~24:00 休 月曜日ほか不定休 料 串揚げ盛り合わせ(7点)1,680円ほか 電 <https://kushiagedokorokushihide.gorp.jp>



オススメはジンギスカンと牛の胸腺「シビレ」



※ワンダートは「洋」もメニューには「100年」がある!!





㊦ unico ウニコ

2017年にオープンした、カフェやシェアオフィスなどが入った複合施設。もとは、1965年ごろに建てられた食品包材会社の本社で、当時の外観や内装のデザインを残しながらリノベーションされている。マチ・ヒト・シゴトが共創する日進町の新しいシンボル。

☎044-211-1711 住 川崎市川崎区日進町3-4

🚶 駅から徒歩約7分 🌐 <http://unico.link>



ユニコート unicort (1F)

シャワーと更衣室を完備するバスケットコート(1面、ハーフ各1)。一般レンタルのほか、大会の開催、ヨガ・ダンススタジオ、撮影会場など幅広い利用が可能となっている。

🕒 9:00~21:00

🌐 <http://court.unico.link>

バウムハウスサン Baumhaus SUN (2F)

国産ブランドの合鴨「あいち鴨」をメインに使ったイタリアンレストラン。空間のコンセプトは、「大人の隠れ家」と「秘密基地」。

☎044-201-6162 🕒 11:30~14:00(土・日・祝日は12:00~15:00)、18:00~23:00 🍷 要お問い合わせ



アイビス IBIS (1F)

天井が高く開放的なカフェ。心地よい音楽が流れる店内で、読書や仕事をする人も。コーヒーは1杯ずつハンドドリップで提供する。

☎090-3455-2788 🕒 11:00~17:00 🎋 年未年始

🌐 <https://www.facebook.com/IBISkawasaki>



八丁囃駅
芳根 大輝さん

街の進化を見届ける

昔ながらの街並みに新しいマンションが顔をのぞかせている様子が印象的な街です。歩きながら、街の進化の過程を感じてください。



創荘 SŌSŌ (4F)

リモートワークやイベント、セミナーなどに利用できるシェアオフィス&コワーキングスペース。

🌐 <https://soso.works>



線路沿いの壁は、川崎市在住のアーティストたちによってペイントされている。



フォトスポット
発見!

㊦ 門宿 KADO YADO

昨年3月に、労働者向けの簡易宿泊所をリノベーションして生まれたゲストハウス。北欧系の内装とレトロな雰囲気が女子ゴコロをくすぐる。ラウンジは、京急線のフォトスポット!?

☎044-233-6474 住 川崎市川崎区日進町9-11

🚶 駅から徒歩約5分 🛏 シングルルーム 2,900円(1泊) ~ 🌐 <https://kadoyado.com>



京急沿線で出会った



この店、あのひと

10

県立大学駅
まぎがま
山の上の薪窯で焼かれた
シュトーレン

県

立大学駅から徒歩約8分。住宅街にある階段を上った先に、薪窯でパンを焼く「山の上ベーカーリー」がある。

スタッフは朝5時半に薪をくべ、窯をあためている間にパン生地をこねる。その日最初に並ぶパンが焼き上がるのは11時ごろ。同時にお店がオープンする。

「パンを焼くのは、薪窯の中であたたまったレンガから発せられる遠赤外線。遠赤外線は、パンを中からあためるので、中はふっくら、外はパリパリに仕上がるのです。また、窯の中の熱風が一気にパンを包み込んで、うま味や水分を逃さず焼き上げてくれるんですよ」と店長の中村有沙さん。

その日の気温や湿度、パン生地の発酵具合を見ながら、日々薪窯の調整をしているスタッフにとって季節

の変化は身近なものだが、とりわけ冬を意識するのが「シュトーレン」をつくりはじめるときだという。

「シュトーレンは毎年10月下旬から準備を始めて、11月から販売しています。小麦粉はつなぎ程度で、ナッツとスパイスをたっぷり使った食べ応えのある食感。毎年少しずつレシピを変えているのですが、今年のシュトーレンはこっくりと味わい深いおいしさになりました。毎年買いにきてくれるお客さまのクリスマスを待ちわびる笑顔も、この時期ならではの風物詩です」



山の上ベーカーリー

☎046-884-8670 (営業時間中は電話に出られないことがあります)

✉info@yamanoue-bakery.com

📍横須賀市田戸台60 ⚡県立大学駅から徒歩約8分 🕒11:00~17:00 🗓水曜日 📖『山の上シュトーレン2020』2,000円ほか

🌐https://yamanoue-bakery.com



乗り換えなしで築地場外市場へGO!

東銀座駅から徒歩約8分。市場は豊洲へ移転しても、築地場外市場はいまも健在！
店主さんたちの威勢のいい掛け声に元気もらいながら、年末年始の買い物を楽しもう。

イラスト/田中未樹



大きな
マグロの
看板が
築地場外
市場の
目印♪

紀文 築地総本店



練り製品専門店。
店内で揚げたて
のさつま揚げ
などが入った
バラエティー
セット(1,080円)
がお得。1ランク
上のおでん種や
肉まんも人気。

つきじ かの

海鮮丼が
人気の店。
仲買だから
できる低価格
とおいしさ。



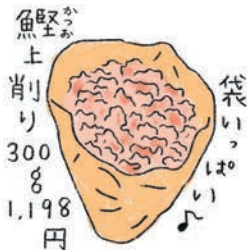
まぐろ入り三種盛 丼
1,200円

秋山商店



1916(大正5)年
創業の、元祖削り
節専門店。お吸
い物から煮物
まで、用途や
好みにあった
削り節を提案
してくれる。

重みで削り
節が沈むのを
防ぐため、時々
手で返す。



魚堅^か
上^か
削り
300g
1,198円



なみやけ 波除ネ申社

「災難を除き、波を
乗り切る」御利益
あり。お歯黒獅子
の中には、学芸の
才能と豊かな財を
なす弁財天の
ご神像が
納められている。

築地食のまちづくり協議会

- ☎ 03-3541-9444
- 📍 中央区築地 4-16-2-2F
- 🕒 9:00~15:00 休 日曜日・祝日・休市日
- 🌐 <https://www.tsukiji.or.jp>
- ※価格などの情報は取材当時のものです

横浜駅から東銀座駅まで都営線直通快特で約29分



TOPICS&INFORMATION

京急電鉄・京急ストア

「京急オリジナル年賀はがき2021」 発売中



拡大図



「京急オリジナル年賀はがき2021」が今年も登場。インクジェット紙1セット10枚入りで発売しています。また、同封の応募券にてご応募いただいた方の中から抽選で合計50名さまに「京急ミュージアムグッズセット」や「けいきゅうエプロン親子セット」など、おうちで京急を楽しめるオリジナルグッズをプレゼントします！

■発売場所／おとどけいきゅう（鮫洲、横浜港大さん橋、オンラインショップ）、セブン-イレブン京急ST店一部店舗 ■オンラインショップ／<http://www.otodokeikyuu-sc.com> ■発売価格／800円（1セット10枚入り） ■プレゼント応募締め切り日／2021年1月29日（金）当日消印有効 ■お問い合わせ／03-5789-8686（京急ご案内センター）※数量限定販売のため、売り切れの際はご了承ください

京急電鉄

2021年2月1日（月）まで限定 「Go To トラベル専用京急線1日フリー乗車券」 発売中



京急電鉄では、Go To Travel「地域共通クーポン」のみで購入できる「Go To Travel専用京急線1日フリー乗車券」を発売中です。旅先からさらに足を延ばして京急線を1日自由にご利用いただき、沿線の魅力をご堪能ください。

■発売期間／2021年2月1日（月）まで ■発売駅／品川駅（高輪口）、羽田空港第1・第2ターミナル駅（第1旅客ターミナル口）、横浜駅（中央改札）の有人窓口 ■発売価格／1,000円（大人・小児共通） ■有効区間／京急線全線（品川駅～泉岳寺駅間は除く） ■有効期間／発売当日限り ■発売対象者／有効期間内利用エリアが「東京都・神奈川県」の両方を含む地域共通クーポン（紙クーポン）保持者 ■詳細／<https://www.keikyuu.co.jp> ■お問い合わせ／03-5789-8686（京急ご案内センター）

PRESENT

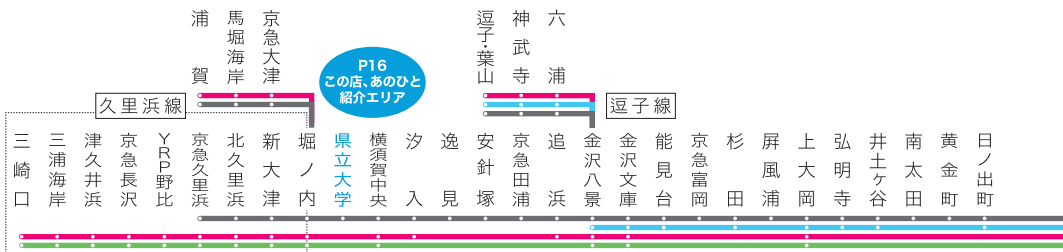
京急オリジナルQUOカード 1,000円分 20名さま

はがきに ①郵便番号・住所・電話番号、②氏名・年齢、③本誌の入手場所、④今号で面白かった記事、⑤本誌デザイン・内容についてのご感想、をご記入の上、ご応募ください。※ご応募いただいた方の個人情報は、アンケートの集計および賞品の発送以外の目的で使用することはありません。

締め切り **12月21日（月）必着**

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

宛先／〒220-0011
横浜市西区高島1丁目2番8号
㈱京急アドエンタープライズ
『なぎさ』624号 プレゼント係



京急沿線マガジン「なぎさ」バックナンバーは、京急電鉄公式サイト「KEIKYU WEB」でお楽しみください。

www.keikyuu.co.jp

次号は、2021年2月1日（月）発行予定です

2020 京急百貨店 冬の贈り物・お歳暮ギフト



地域に根差した「伝統の味」を贈る。

- 会期：12月25日(金)まで
 - 会場：京急百貨店7階=催事場／お歳暮ギフトセンター
- ※最終日12月25日(金)は、当会場のみ午後5時にて閉場いたします。

KEIKYU

京急百貨店・上大岡駅

電話045-848-1111(代表)
横浜市港南区上大岡西1-6-1 〒233-8556
<https://www.keikyu-depart.com/>

パソコンでもスマホでも。インターネットなら、お得・便利!

KEIKYU
ONLINE SHOPPING

京急百貨店オンライン
<https://kichijitsuya.jp>



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、営業の休止、短縮をはじめ、お歳暮ギフトセンター(オンラインを含む)設置の有無、会期などが変更になる場合がございます。最新の情報は、京急百貨店ホームページをご確認ください。



京急線の時刻や運賃など京急に関するお問い合わせは
京急ご案内センター (平日9:00~19:00 土日祝日9:00~17:00)

※営業時間は変更になる場合がございます。

03-5789-8686 / 045-225-9696

京急ホームページ www.keikyu.co.jp

KEIKYU

京急電鉄