

Shonan Home Doctors

かかりつけ医を持とう。

湘南 える

Vol.82
2023年3月11日



読者プレゼント

湘南ユナイテッドBC
ホームゲーム4/8(土)
1階自由席ペア3組6名ご招待

ペア
3組



「湘南ユナイテッドBC」を応援しよう！
写真提供©ShonanUBC

>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 1~3 湘南ホームドクター
かかりつけ医はなぜ必要？
- 7 もうすぐお彼岸
墓地・霊園特集
- 12 産後ケア専門施設が湘南台に
4月オープン予定

発行 株式会社 湘南える新聞社

〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階
湘南える新聞は

- 独自の厳しい掲載基準を設けています。
- 読者の個人情報の取り扱いについては紙面をご覧ください。
- 原則第2・第4週土曜日付発行です。発行週の水～金曜日にお届けします。

藤沢市医師会に
聞きました!



「キュンとするまち。藤沢」公式マスコットキャラクター「ふじキュン♡」

「かかりつけ医」って何ですか?

よく「『かかりつけ医』をもとう」と言われますが、そもそも「かかりつけ医」って何なのでしょう? そのメリットや選び方など、分からないことだらけ。そこで、「藤沢市医師会」の木原副会長に「かかりつけ医」について教えてもらいました。



藤沢市医師会
副会長 木原明子さん

Q1 「かかりつけ医」って何? もつメリットは?

- A1** 健康に関することを何でも相談できる
→日頃の皆さんの健康状態を知ってもらえる
- 2** 必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる
→症状に応じた専門家の紹介がスムーズ
- 3** 身近で頼りになる医師
→病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる

Q2 選ぶポイントは? 何科の先生がいいの?

- A1** 相談しやすい医師。患者さんの話をしっかり聞いてくれて、親身に答えてくれる
- 2** 病気、治療、薬などについて分かりやすく納得がいく説明をしてくれる
- 3** 必要に応じて、適切な専門医を紹介してくれる
- 4** できれば家の近くにあり、通院しやすい
- 5** どの診療科でもOK
- 6** 一人に決める必要はありません

現在人口が増えている藤沢市では、高齢者人口も増えています。藤沢市は高齢者だけでなく全世代で「健康寿命日本一」を目指しており、全世代にわたる医療提供の充実が不可欠です。慢性的な看護師不足のため、医師会では以前から看護師養成事業に取り組んでいます。「湘南看護専門学校」を運営し、藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町への新人看護師さんの就職率もかなり高いです。また、健康寿命に大事な「予防医療」です。健康診断、がん検診など特定の病気の検診の受診率を上げていき、検診内容の充実、システム改善を図りたいと思います。「かかりつけ医」をもつことは、より安心して医療が受けられ、健康意識する生活につながります。何でも気軽に相談できるお医者さんをぜひ見つけてみてください。

全世代で「健康寿命日本一」を目指す藤沢市 看護師養成事業や「予防医療」の充実を

自分自身や家族の健康に不安がある時や病気になる時、何でも気軽に相談できるお医者さんが「かかりつけ医」です。内科をイメージする場面が多いかもしれませんが、その患者さんがよくかかる診療科の医師であれば、どの診療科でもOKですし、一人に決める必要はありません。むしろ、多くの科による「かかりつけ医の連携」ができれば、患者さんを「点」ではなく「面」で支えることができると考えています。「高齢になって自身でいろいろな科に通えなくなつた場合には、訪問診療や在宅診療を責任を持つて担ってくれる一人の医師が「かかりつけ医」になるかと思っています。引越したばかりでよく分からないという場合は、健康診断などの際に「かかりつけ医」を探すという方法もあります。

よくかかる診療科であれば、何科でもOK 一人に決めず「かかりつけ医の連携」が理想

Q3 かかりつけ医と大病院の連携の仕組みを教えてください!



- A1** かかりつけ医は、定期的な診療を行い、カルテ（診療記録）を持ち、より適切な判断ができるが、自己の専門性を超えて診療や指導を行えない場合、より高度な医療の機能を持つ医療機関等を紹介する
- 2** かかりつけ医は、「診療情報提供書」という紹介状を書き、システムにのっとって高度な医療の機能を持っている大病院に予約をする
- 3** 紹介する医師が、紹介先の病院の医師を知っているということも大事。日頃から医師医師間、病診連携、病病連携など、顔が見える関係ができていと連携がスムーズに行える
- 4** 大病院で必要な専門治療が終わり、症状が安定したら、かかりつけ医がフォロー

お医者さんを探すなら「医療機関検索」

藤沢市でお医者さんを探すなら、藤沢市内の医師約630名を会員とする「藤沢市医師会」ホームページにある「医療機関検索」を利用するのも手。キーワード・地図・条件・診療科目などで検索して探すことができます。

検索はこちら
<https://s-el.jp/f8/33>

いざという時知っておきたい休日・夜間などの急患診療

休日・夜間などの急病診療についての詳細はこちらをチェック。

- 南休日・夜間急病診療所
TEL0466-23-5000
藤沢市片瀬339-1 (藤沢市医師会館内)
- 北休日・夜間急病診療所
TEL0466-88-7301
藤沢市大庭5527-1 (保健医療センター内)

詳細はこちら
<https://s-el.jp/f8/34>

ふじさわ安心ダイヤル 24 ☎0120-26-0070
※発信者番号は通知設定でかけてください
24時間電話健康相談サービス (健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・メンタルヘルス相談・医療機関情報)

出典：厚生労働省ホームページ
(<https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/motou.html>)

メディカルパーク湘南こどもクリニック 3月2日(木) 移転オープン



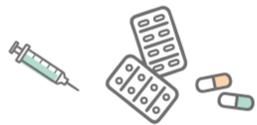
なんでもご相談ください!

ダイエー
東口
●スルガ銀行
オーケストア
小田急線
旧医院
徒歩3分
【新】メディカルパーク湘南こどもクリニック

診療時間・診療のご案内	月	火	水	木	金	土
予防接種・健診 (8:30~8:45)	○	○	休	○	○	○
一般診療 (8:45~12:00)	●	●	休	●	●	●
予防接種・健診 (13:15~15:30)	○	○	休	○	○	○
一般診療 (15:30~17:30)	●	●	休	●	●	●

MEDICAL PARK SHONAN
メディカルパーク湘南こどもクリニック

〒252-0804
藤沢市湘南台 1-24-7-1F
TEL 0466-47-6981



湘南ホームドクター



坂や階段で息切れを感じていませんか？ 運動時の高血圧、頻拍、心臓の血の巡りの問題かもしれません

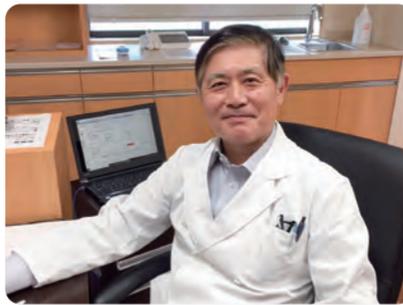
医療法人爽心会 心臓クリニック藤沢六会 循環器内科・心臓血管外科・内科

「患者さんに合わせて、健康寿命を楽しく延ばす診療、心のふれあいを目指しています」と話す「心臓クリニック藤沢六会」の磯田晋院長は「坂や階段で息切れを感じている人は、歳のせいだとあきらめていませんか？ 原因をきちんと確かめれば、治療の方法が見つかるかもしれません」と語ります。

「長距離が苦手な若い方を調べてみると、冠攣縮（かんれんしゅく）という遺伝による狭心症の素質を持っていることが分かり、サプリや薬の投薬でラクに走れるようになったりします」と院長。冠攣縮とは、心臓の血管の緊張が強くなり、収縮しすぎてしまうこと。これを調べるには、「トレッドミル運動負荷心電図検査」を行います。「よくフィットネスジムにあるランニングマシンに、心電計と血圧計を組み合わせたものがトレッドミル運動負荷心電図検査です。運動

時の心拍数、血圧、心臓の血の巡り、不整脈、心肺能力を調べることができます。他にも運動能力が上がらなかったり、胸痛や息切れを感じるアスリートがこの検査で弱点を見つけて、治療しながら大会で入賞したり、坂で息切れをするようになった壮年の方が運動時の高血圧や頻拍が分かり、投薬で楽に坂に登れるようになったりします。不整脈を起こす方もこの検査で冠攣縮などの血の巡りの問題が明らかになり、改善につながるケースが多くあります。

この検査は動脈硬化による労作性狭心症の診断にも有用で、心筋梗塞になる前に病気を発見してカテーテル治療につなげて命の危険回避に役立ちます。検査費は保険対応で、自己負担は5000円程度。「原因が分かれば適切な薬の処方、人生をより豊かに楽しむことができます。活用してほしいですね」とのことです。



磯田晋院長。藤沢市民病院 心臓血管外科 主任部長などを経て、2020年4月に同クリニックを開設。日本循環器学会 循環器専門医、心臓血管外科学会 心臓血管外科専門医 専門医修練指導医、日本外科学会 専門医 指導医



トレッドミル運動負荷心電図検査を行うマシン



医療法人爽心会 心臓クリニック藤沢六会
TEL 0466-52-8200 <https://heartmutsui.clinic/> 藤沢市亀井野2-7-1
診療時間/ 9:00~12:00 (月~土曜 ※日曜、祝日は予約限定)、
15:00~18:30 (月・火・木・金曜)、18:30~19:00 (金曜のみ。予約限定)

HPはこちら 
<https://s-el.jp/f8/16>



片頭痛でお困りの方はまず一度相談を 予防薬（内服・注射）の導入も検討してみても

湘南鵠沼脳神経クリニック 脳神経内科・神経内科・内科

片頭痛の原因はよく分かっていませんが、「一説では神経によって調節されている血管の動きによって片頭痛が出現しているのではないかとされています。そのため疲れやストレス、寝不足、ホルモンバランスの影響などがとても大きいと感じています」と話す、湘南鵠沼脳神経クリニックの大貫知英院長。

「片頭痛であることが確実で、内服の予防薬を使用しても、発作が月に複数回以上発現している方は、一昨年に承認された『抗体治療薬』(注射)を、一度検討してみる価値があると思います」と、大貫先生。同クリニックでは、一年で50人程度の患者さんが使用し、効き方に個人差はありますが、かなり効果があるということを実感しているそうです。「1カ月に10回ぐらい片頭痛の発作に悩んでいた人が2カ月に1回ぐらいに減ったとか、全くなくなって『生活が変わりました』という方もいます」

使用するには厚労省から条件が定められており、治療適応となるかの判断は専門医が行います。「高価でもありますし、注射に抵抗がある方も少なくないかもしれませんが、飲み薬の予防薬に比べると、かなりはっきり効き目があると感じています。市販薬の頭痛薬を常用している方は、まず一度ご相談ください。『次の一手』として有効であると言えます」と、大貫先生。片頭痛に悩んでいる方は、相談してみませんか。

「抗体治療薬」の投与が可能な人

片頭痛の「抗体治療薬」(注射)の投与にあたっては、非薬物療法や片頭痛発作の急性期治療を実施して、それらを行っても日常生活に支障をきたしている人が対象です。さらに、既承認の発作抑制薬のいずれかが効果が十分に得られない、副作用等の観点から安全性への強い懸念があるなどの理由で使用または継続ができないなど、一定の条件が設けられています。



高画質で繊細な画質が得られる1.5ステラMRIを導入。短時間で鮮明に病変を確認できます



大貫知英院長。東海大学医学部医学科卒業、医学博士。日本神経学会認定神経内科専門医

湘南鵠沼脳神経クリニック

湘南鵠沼脳神経クリニック TEL 0466-35-1101
<http://shonan-kugenuma-nc.com/>
藤沢市本鵠沼4-7-9、1階
診療日/月・火・水・金・土曜 (午前) 診療
診療受付時間/ 8:45~12:15、14:30~18:00
休診日/木曜・土曜 (午後)・日曜・祝日

HPはこちら 
<https://s-el.jp/f8/14>



大切な人との食事を楽しむため 自分の歯を残すお手伝い

オーラルケアクリニック藤沢 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

家族や友人との食事の時間は大切なひととき。いつまでも自分の歯で食べることを楽しみたいものですが、日本人の40代以上の8割が患っているとされる歯周病は進行すると抜歯しかないケースが少なくなく、歯を残したいと悩む方も多くそう。「オーラルケアクリニック藤沢」の溝端智美院長は、「歯科医100人中、2人未満とされる『日本歯周病学会認定医』で、歯周病治療の専門家として『抜歯に頼らない歯周病治療』を実践しています」と、一人一人の症状を見極め、進行度合いに応じて治療。難症例にも対応し、歯周組織再生療法や外科手術を伴う重度歯周外科治療も手掛けています。「また、歯の健康を維持するには、病院での治療だけでなく、日ごろのホームケアが重要なので、患者さんの気持ちと向き合いながら、歯磨き指導など予防にも力をいれています」

3月から、今まで休診日としていた木・日曜の診察をスタート。「平日に来られない方、仕事が忙しい方からの要望があり、診療日を増やしました」とのことです。

オーラルケアクリニック藤沢
TEL 0466-54-7265
<https://www.oralcareclinic-fujisawa.com/>
藤沢市鵠沼花沢町2-3、PHビル4階。診療時間/ 8:30~13:00、14:00~17:30。休診日/祝日のみ

HPはこちら 
<https://s-el.jp/f8/15>



患者さんが望みを持てるよう 地域に根差した医療を続けたい

のぞみホームクリニック 総合内科・消化器内科・内視鏡内科・糖尿病内科

「体の不調を感じたとき、何科に行けばいいのかわからない」という人にとって、「のぞみホームクリニック」は頼りになる総合内科専門の病院です。

また、胃・大腸のハイビジョン内視鏡検査や、腹部・血管などの超音波検査も提供し、がんなどの早期発見や予防にも力を入れています。最近では片頭痛で来院した人が「気象痛(天気痛)」と分かることも多く、「病院での診断と的確な治療法が大切」と新海敏行院長は実感しているそう。「総合的に体をとらえ、診断から治療まで一貫して行いたい」との考えから、同院では時間をかけて診療し、日頃の体の状態や生活背景も把握。トータルにサポートすることがモットーです。時には患者さんの自宅まで足を運ぶことも。

「ホームドクターとして、患者さんが望みを持ち、一日一生、二人三脚で前進する診療を続けていきたいです」と、地域に根差した診療を心掛けています。

のぞみホームクリニック
TEL 0466-52-5233 <https://nozomi-cl.jp/>
藤沢市弥勒寺1-23-4。診療日/月・火・木・金・土曜午前
診療時間/ 9:00~12:00、15:30~18:30 ※12:00~12:30、
14:30~15:30(土曜は13:30~15:00)は予約・検査のみ優先
休診日/水曜・土曜午後・日曜、祝日



「気がかりなことがあれば気軽に相談を」と新海院長(上)



温かみのある待合室(左)

新海敏行 院長
東邦大学医学部卒業。藤沢湘南台病院総合診療科担当副部長、上白根病院内科医長内視鏡室長、山内病院総合診療科副院長などを経て、2020年秋、のぞみホームクリニック開院。

所属学会・資格
日本内科学会 内科認定医、日本内科学会 総合内科専門医、日本消化器病学会 消化器専門医、日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医、日本糖尿病協会 療養指導医、日本糖尿病学会所属、厚生労働省認定 臨床研修指導医、緩和ケア研修終了、元東邦大学客員講師

HPはこちら 
<https://s-el.jp/f8/27>



藤沢市議会議員 松長 由美絵さん × 富士リアルティ株式会社 代表 永松 秀行さん

木造建築のSDGsの取り組みに注目



藤沢市議会議員 松長 由美絵さん

1978年7月26日江の島生まれ。平成31年藤沢市議会議員選挙初当選(現在1期目)。夫は神奈川県議会議員の松長やすゆき。藤沢市初の同時夫婦議員

フェイスブックはこちら



https://s-el.jp/f8/18



先ごろ、藤沢市辻堂新町で、神奈川県内初の木造5階建てビルの視察が行われました。このビルは6月完成予定で、施工は富士リアルティ株式会社湘南乃工務店。同社代表取締役の永松秀行さんと藤沢市議会議員の松長由美絵さんに木造建築に関連したSDGsの取り組みについて、語っていただきました。

CO2を吸着する 木造はカーボンニュートラル

松長 令和元年に公共の建物の木質化(天井や床、壁などの木材を用いること)について、議会で一般質問をしたことがあります。藤沢市は森林が少ないので、地元の木を伐採して使うなどのメリットが少ないんですよ。保育園などの2階建ての木造建築は増えてきています。

永松 木造建築のメリットは、鉄筋に比べて軽いから基礎(土台)のお金がかからないこと。今回のビルは木造の内、集合住宅介護施設などで広く採用されているツーバイフォー工法を採用して、耐震性と耐火性を同時に確保。木なので、解体してもごみにならない。鉄筋だと費用がかかります。孫の世代まで残すことを考えるなら、木造ですね。

松長 木は木材になっても、コンクリートに比べてCO2の吸着能力が高いので、木造で建てているだけでCO2削減の役割を果たすんですよ。

永松 木造建築のメリットは、鉄筋に比べて軽いから基礎(土台)のお金がかからないこと。今回のビルは木造の内、集合住宅介護施設などで広く採用されているツーバイフォー工法を採用して、耐震性と耐火性を同時に確保。木なので、解体してもごみにならない。鉄筋だと費用がかかります。孫の世代まで残すことを考えるなら、木造ですね。

松長 木は木材になっても、コンクリートに比べてCO2の吸着能力が高いので、木造で建てているだけでCO2削減の役割を果たすんですよ。

松長 木は木材になっても、コンクリートに比べてCO2の吸着能力が高いので、木造で建てているだけでCO2削減の役割を果たすんですよ。



藤沢市辻堂新町に6月完成予定の5階建て木造ビル(パース)



富士リアルティ株式会社 代表 永松 秀行さん

不動産業界歴32年。横浜のマンションデベロッパーを経て平成8年、独立起業。湘南の総合不動産企業として各世代の生活と住まいに関するサポートをワンストップで提供。趣味は格闘技

Fuji Realty Co., Ltd. 富士リアルティ株式会社 (湘南乃工務店) 藤沢市藤沢1051-5 TAIKI 3 BLDG. 4階 TEL 0466-50-7000

HPIはこちら https://s-el.jp/f8/17

木造建築は森林保護や 人材の地産地消も

永松 藤沢市には、森林保全、木造化でもリーディング都市になってほしいですね。丹沢の森林などの、神奈川県産材を使うことで、森林の活性化や保全が進み、山を豊かにすることが、川、海、地元藤沢の環境を守ることに繋がります。藤沢市も水源は丹沢からの水でつながっていますから、それに、木造建築は街並みもすてきになりますよ。

松長 行政に働きかけるとは明確な費用対効果が必要で、民間企業が先進的に取り組むことで、景観のイメージが膨らみますし、コストダウンもさらに進むとよいですね。

松長 県産材を使うこと以外にも、なるべく地元の業者、職人さんを使うようにしています。人材の地産地消ですね。地元にお金がかかりますし、地元の人だと悪いことができないからね(笑)。木造のビルは鉄筋と違い、戸建ての技術で造れるんです。

松長 これからも、官民で共に木造化を勉強していきたいと思っています。

藤沢の魅力为全国に伝えてみませんか 応募は3/24(金)まで 「湘南江の島海の女王&海の王子コンテスト」 出場者募集中!

藤沢市観光協会



募集要項 ①応募資格 ②応募書類 ③応募方法

「藤沢市観光協会」では「2023湘南江の島の女王&海の王子コンテスト」を開催。藤沢市の観光の魅力を爽やかに、元気よく全国に伝える方を募集します。

テニス新生活はじめませんか? 1周年記念 第6期入会キャンペーン 4/16日までお申込受付中

藤沢市民限定 出張費無料キャンペーン 片付けたい物ありませんか? ベンリースプラザ



お問い合わせ 0120-216-339 神奈川県厚木市下川入626

「ベンリースプラザ」は、湘南エリアで15年の歴史を持つ不用品回収・買取業者です。

【える読者特典】 作業総額から15%オフに 2023年4/30(日)まで ※見積もり後に、この記事を表示

春休み短期水泳教室 湘南スイミングスクール 湘南台校 湘南サッカースクール 藤沢校

歩こう! 藤沢13地区

健康づくりウォーキング Season 2

湘南潮風コース

9 鶴沼

Start: 鶴沼市民センター・公民館

- ↓ 700m
- ① 鶴沼市民の家
- ↓ 1200m
- ② 江の島ボウリングセンター
- ↓ 450m
- ③ 新江ノ島水族館裏
- ↓ 650m
- ④ 海風のテラス
- ↓ 460m
- ⑤ 平和の像
- ↓ 880m
- Goal: 鶴沼市民センター・公民館



距離: 4340m
時間: 約65分

藤沢市13地区の健康づくりウォーキングコース、シーズン2の第9回は、鶴沼地区の「湘南潮風コース」です。サーファーや海岸で遊ぶ人々を見ながら潮風に吹かれてウォーキング。湘南らしい風景です。風向きによっては砂が歩

きにくいことも。県立湘南海岸公園には、ボードウォーク、芝生広場、多目的広場、水の広場など、一休みのスポットがいっぱい。ゆったりとした空間が広がっています。

平和の像は、戦争を繰り返してはならないという市民の願いが込められています。



ボードウォーク



芝生広場



平和の像

このほかの鶴沼地区 4コース

- 鶴沼伏見稲荷と花の長久保公園コース 4560m
- 鶴沼歴史めぐりコース 5980m
- 境川水辺の散策コース 3900m
- ハス池と江ノ電沿線ぶらりコース 5850m

藤沢市13地区それぞれのマップ入りウォーキングコースのパンフレットは右記QRコードで入手を



https://s-el.jp/fw

● 鶴沼クイズの答え 1② 2③ 3② 4③

資料提供=健康づくり普及推進団体「健康ふじさわ」、藤沢市保健医療財団、藤沢市健康づくり課 Tel.0466-50-8430

鶴沼クイズ

(答えは左下)

- 1 「鶴」は何の鳥の古名? ①アオバト ②ハクチョウ ③カワセミ
- 2 鶴沼の名がつく野菜といえば? ①ジャガイモ ②ピーマン ③カボチャ
- 3 平和の像が建てられたのはいつ? ①1955年 ②1965年 ③2015年
- 4 鶴沼学舎(藤沢市立鶴沼小学校)が開校したのはいつ? ①2002年 ②1972年 ③1872年



えるレポーター chisatoさん

「ハレの日」に! 家族、仲間と楽しむお鮓

コラム初登場! 昨秋からえるレポーターとして活動中のchisatoです。今回は、私の大好きなお寿司屋さんをご紹介します。昨年8周年を迎えた藤沢駅から徒歩圏内の「鮓たかし」。白木のカウンターの落ち着いた雰囲気の中、全国の銘酒と江戸前鮓がいただけます。板さんのこだわりは、コースの中にその時期の旬を全て詰め込む事。全てに手を掛け、時間をかけた仕込みはまさに職人技。わが家のお祝い事、友達との忘年会には毎年必ず訪れるほど大ファンです。これから旬を迎えるのは、富山湾で取れるホタルイカ、ノドグロ等。春はお祝い事が多いシーズン、ぜいたくな時間をみなさんぜひ過ごしてみてください。



コースで旬を食べ尽くす! 小鉢や茶碗蒸しも絶品。コース1万1000円から

鮓たかし
TEL 0466-52-6333
藤沢市鶴沼石上1-8-11、プロヴァンスビル5階。17:00~22:00。日・月曜休み。詳しくはQRコード (https://s-el.jp/f8/03) からHPへ



えるレポーター プチッとぶちこさん

店内はまるでパリ!? 名店隠れ家パティスリー

地元は湘南! 一児の母、プチッとぶちこです。ご紹介するのは、弥勒寺の住宅街にたたずむパティスリー「Cuisson」です。こちらは何を隠そう、わが家のケーキの概念をガラッと変えてくれたお店! 海外や都内で腕を磨いたご主人が作るお菓子は、仏菓子をベースに日本人が食べやすいアレンジを加えたもの。私のオススメは「ケーキ・シトロン」(写真)。普段は店舗でテイクアウトのみの営業ですが、夏季は店舗奥の古民家カフェスペースでかき氷をいただくことができると、優しい雰囲気の店員さんが教えてくれました。これが隠れ家たるゆえん。パリを思わせるアンティーク調のインテリアも必見です!



右「ケーキ・シトロン」320円。艶々の見た目とほんのり感じる酸味にキュン

Cuisson (キュイソン)
TEL 0466-76-5060
藤沢市弥勒寺2-5-10。11:00~19:00。月~日曜休み(不定休あり)。詳しくはQRコード (https://s-el.jp/f8/02) からHP内ブログへ



えるレポーター コマリエさん

鮮度抜群! 鶴沼海岸のフィッシュマート

湘南大好き、食や旅を愛するココマリエです。2021年にオープンしたフィッシュマート「半蔵水産」。オーナーが毎朝横浜市場で仕入れる魚は鮮度抜群! 臭みがなく脂ののってとてもおいしいものばかり。お値段もお手頃で、家の近所にあるので週4日ほど通っています。特に丸魚が売りで、その場で料理内容に合わせて下処理もしてくれます。タイをアクアパッツァ用に、イカをフリット用になど用途に合わせてさばいてくれるので、料理をする際も手間いらずで助かります。小さい子供がいるので以前お食い初めのタイを購入したり、離乳食用にタラやイワシのすり身やシラスもよく購入しています。



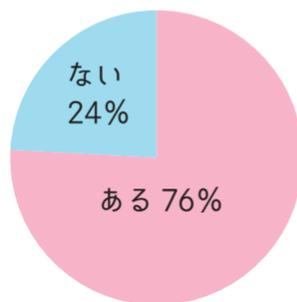
魚は常時20種類以上は並んでいます。アジ、サバ、イワシ、マグロの他、スーパーでは見かけない珍しい魚も人気!

半蔵水産
TEL 090-2666-1258
藤沢市鶴沼海岸2-6-1。10:00~18:30。水・日曜休み。入荷情報などはQRコード (https://s-el.jp/f8/04) からInstagramへ

家にあるモノ、100円ショップの品でもOK! もしも…に備えて持ち歩きたい防災用品

東日本大震災から12年。災害は他人事ではありません。える読者にも防災用品を持ち歩いている人が多数いました。もしものときに備えてできることはしておきたい…。自分に合わせた防災ポトルや防災ポーチを準備しておきませんか。

76%の人が「持ち歩いている防災用品がある」でした。具体的な品物は、スマホやモバイルバッテリーを筆頭に、常にバッグに入れていて非常時に役立つ品を挙げた人が多数。水、ポリ袋、ばんそうこう、緊急連絡カードなども、困った時のために、常に携帯している人が多いようです。



2022年12月号 読者アンケート (回答数296)

多かったもの

- ・スマホ ・モバイルバッテリー
- ・ミニライト、懐中電灯など
- ・水、飲み物
- ・タオル・ハンカチ
- ・ポリ袋類 ・ばんそうこう
- ・持病薬、常備薬 ・マスク
- ・手袋、軍手
- ・テレホンカード
- ・緊急連絡カード

ほかに

- ・あめ、チョコレート
- ・ウエットティッシュ
- ・メモ用紙と油性ペン
- ・電池 ・眼鏡 ・子ども用品(おもちゃ、おやつ)
- ・携帯トイレ ・レスキューシート ・携帯ラジオ ・カイロ



自分に合わせてカスタマイズ「これが必要!」で中身をセレクト

基本は、各家庭で備えている「非常持ち出し品」の中にある携帯できる物です。携帯トイレや懐中電灯、ホイッスル(笛)など、コンパクトに収納できれば、持ち歩きやすいです。

■一人一人の必需品を
追加するのが「自分にはこれが必要、なければ困る」という物。持病薬などは非常用に準備しておきたいですね。

■ポトルとポーチに入れ
まとめる入れ物は500mlのポトルが目玉です。左の写真は100円ショップで調達した持ち歩き防災用品の一例です。

防災に関する情報は、「ふじさわ防災ナビ」をチェックしてください。

ふじさわ防災ナビはこちら <https://s-el.jp/f8/11>

えるレポの「好む」

3/21(火・祝) 14:00~17:30 「THE POWER OF KOUKOUSEI 2023」開催
藤沢を青春の街に。高校生たちが輝く一日!
 企画運営: フジサワキカク/藤沢市広報シティプロモーション課



昨年のイベントの様子



江ノ島西浜特設ステージで青春真っ盛り
 高校生たちが学校を飛び出し、湘南の海を舞台に青春を満喫する元気いっっぱいの催しが昨年に続き、今年も開催されます。歌やダンス、演奏などのパフォーマンスを披露する舞台は、江ノ島西浜特設ステージ。目の前に広がる海岸、緑の江の島、遠くに富士山を望む素晴らしいロケーションで青春ステージが開幕です!

昨年のイベントの様子
 高校生たちが熱いステージを体感してみませんか。

高校生の青春を応援
 コロナ禍で、多くの学園祭や発表の機会が失われ、不完全燃焼で一年を終える高校生がたくさんいました。そんな折、高校生たちと話をすることで彼らが自分たちを表現できる場所を求めていることを知り、フジサワキカクと藤沢市広報シティプロモーション課が協働し、昨年初めて「THE POWER OF KOUKOUSEI」を開催。そして、一時的ではなく、高校生たちの青春を応援する文化として定着させたいとの思いから、今年も開催が決定しました。

Instagramはこちら

<https://s-el.jp/f8/28>



THE POWER OF KOUKOUSEI 2023
 日時: 3/21(火・祝) 14:00~17:30 ※雨天中止
 会場: 江ノ島西浜特設ステージ(藤沢市片瀬海岸2)
【出演チーム】 Remaining 5 / まおん / あーる / Escape / IxASir / さわたさな / The cult / Second Floor / ポリプロビレン / りっか / UPs WINGS / very rainy / yuna / べすとふれんど^^ / individual

PR **共に創る**
 開業13年目を迎えるLuz 湘南辻堂と地域の学生の挑戦物語。
 私たちの街をより良くするのは、私たち。

—Luz 湘南辻堂— Vol.3 Luz 湘南辻堂の想い

Luz 湘南辻堂を所有するユニテッド・アーバン投資法人と、運営する丸紅リアルエステートマネジメント株式会社では、企業としてのESGへの取り組みの中で、地域と連携して産官学を循環させることで地域が活性化し、同時にLuz 湘南辻堂もブラッシュアップされ長く愛される施設となるというビジョンを持っています。その仕組み作りの第一歩が、今回の大学との連携企画です。Luz 湘南辻堂の見据える地域・施設のゴールとは? 担当の中里さんにお話を伺いました。 ※ESG = Environment (環境) Social (社会) Governance (ガバナンス) を組み合わせた言葉。企業が取り組むべき活動として2006年に国連が発表。

Luz 湘南辻堂担当 中里さん

一辻堂駅北口エリアでLuz 湘南辻堂の目指すポジションはどのようなものでしょうか。
 一中里さん 街の印象としては、大学や高校もあって駅前に若い人が溢れているということ、そしてこのエリアは開発がまだ進んでいる途中でこれから成熟していく街という認識です。北口にはテラスモール湘南がありますが、Luz 湘南辻堂はよりデイリーに、普段使いの施設として利用していただけていると思います。若いファミリー層も多い地域なので、商業施設として間接的にですが、子どもたちの成長の手助けをし思い出の提供などをしていけたらと思っています。
 一今回の大学との連携イベントに関して、どのような想いをお持ちでしょうか。
 一中里さん ここ数年、コロナで学生たちの発表の場が減ってしまいました。ようやく対外的に発信できるようになったので、学生たちが解放されるような場を提供することも、地域の中での大切な使命だと思っています。大学と商業施設の連携イベントというのは他であまりないので、自分たちも楽しみです。
 一Luz 湘南辻堂の目指すゴールとは?
 一中里さん やはり街のインフラとして愛着を持ってもらい、いつまでも愛され続ける施設であることですね。この街で育った人たちが「子どもの頃の思い出の詰まったLuzのある辻堂にまた戻りたい」と思ってくれたら本望です。

もっと読みたい方はコチラ!
 インタビュー音声をお聞かせいただけます。

神奈川県藤沢市辻堂神台1-2-12
 TEL: 0466-30-3535 (管理事務局/10~16時)
 JR 辻堂駅北口より徒歩30秒
 基本営業時間: 10~21時 (店舗により異なります)

My Sweet Heart
 ベビーもキッズも、ネコちゃん・ワンちゃん、トリさんも…。愛しい家族の一員の、カワイイ写真を紹介!

Cute!
 てんちゃんとぶどう
 藤沢市・むぎと

Great!
 ボール遊びとお昼寝が大好き!
 藤沢市・まるん

うちのカワイ子ちゃん画像を募集中!
 QRコード (<https://s-el.jp/msh>) にスマートフォンからアクセスし、〒住所 (掲載は市まで)、氏名、年齢、電話番号、投稿者ネーム、30文字程度のコメントを明記し応募を ※写真はトリミングする場合あり。了承のうえ応募を

enotoki 2023
 スペシャルショートムービー

わたしの好きな場所
 ENOTOKI

絶賛公開中!

ENOTOKI
 神奈川県藤沢市片瀬海岸2丁目18-17

湘南薬品 お客様の健康をサポート
 お気軽に ご相談下さい [本社] 株式会社 湘南薬品 藤沢市鶴沼石上2-1-17 TEL0466-26-3336

胃の不調の原因! ストレスと加齢から 8種類 の漢方生薬末が胃を守ります。

■健胃作用のある生薬を主とし、消化を助ける牛胆汁エキス末、さらに胃酸中和作用をもつ成分を配合した胃腸薬です。
 ■ナトリウムフリーなので血圧や塩分が気になる方にも服用していただけます

大草胃腸散 顆粒(分包)
 22包 **1250円** (税込1375円)

胃もたれ・消化不良 胃の痛み

つるっと 出るからおなかすっきり! 和漢薬がづらい便秘に効く!

■つるっとスッキリとした排便 生薬マシニンの油分が、便を適度にやわらかくして、腸のすべりを良くします。
 ■おなかが痛くなりにくい 漢方の痛み止め: シャクヤク+カンゾウ配合
 ■小さな丸剤で飲みやすい。小粒で量も細かく調整出来ます。

和漢薬通じ薬 大草丸
 20包 **1050円** (税込1155円)
和漢薬通じ薬 大草丸
 1200丸 **2350円** (税込2585円)

取扱い店舗 ▶ 藤沢店、湘南台ウエストプラザ店、逗子店、ラポール西鎌倉店、ラピス店、ラピスドラッグ店、センター店

これからのことを考える 墓地・霊園特集

お彼岸

お彼岸(ひがん)にはお墓参り…、古くからの習慣ですね。そもそも「彼岸」とは何でしょう。仏教では現実世界のことを「此岸(しがん)」と言い、こちら側の岸という意味です。これに対して、あちら側(あの世の世界)を「彼岸」と呼びます。二つの岸の間にあるのが「三途(さんず)の川」。太陽が真東から昇り、真西に沈む春分の日と秋分の日、此岸と彼岸がもっとも通じやすい日とされます。

今年の春分の日は3月21日(火・祝)。この日を中心に前後3日を合わせた7日間が春のお彼岸です。春の優しい風情が感じられるころ、お墓参りをして先祖をしのぶ一日を大切にしたいですね。



万が一の時に備えて今から始めませんか 5大特典が受けられる「無料会員」募集中

葬儀は突然向き合うことになるため、いざとなると心細いことが多いものです。

地域に寄り添う葬儀場「メモリアルホール湘南藤沢聖堂」(写真左)では、そんな不安や疑問を解消したいと、入会費・年会費無料で5大特典(左記参照)が受けられる「無料会員」を募集しています。

事前に入会しておくことで、もの時に迅速な対応が可能となります。また、生前・事前相談を通して、料金やプランの内容を把握することができ、家族の不安解消につながります。

専用ホールは、JR藤沢駅北口徒歩9分という立地。この機会に「無料会員」を検討してみてください。



- ### 会員特典
- ・施設利用料半額(通常施設使用料から50%引き)
 - ・枕花のサービス(ご安置先に枕花をお供えます)
 - ・ご安置2日間プラス料金無し
 - ・ライトプラン希望の場合、棺の色を選べます
 - ・エンディングノートプレゼント(100冊限定)

メモリアルホール 湘南藤沢聖堂
0120-978-390
藤沢市大銀 1-3-23
TEL 0466-54-9533. FAX 0466-54-9534
https://www.fujisawaseido.com/

藤沢市が運営する公営斎場「大庭斎場」で 低価格で納骨の葬儀が実現

藤沢市が運営する公営斎場「大庭斎場」で数多くの葬儀を手掛けている「かながわセレモニーサポート」代表の森井功介さん(写真左)に、新しい利用方法を聞きました。大庭斎場には、大ホール(2000人)・小ホール(50人)の2つの式場があり、一般葬から家族葬まで用途や規模に合わせて利用できます。

「もっとと少人数で故人に感謝の気持ちを伝えたいという方もいらっしゃると思います。そんな時には、『控室』で実施する『お別れ式』を提案しています。利用料は一日4800円です」と、森井代表。大庭斎場を熟知した葬祭プランナーが「あなたのコンシェルジュ」として寄り添いサポートしてくれそうです。



- ### かながわセレモニーサポート「4つの約束」
- ①お客さまファーストで対応します
 - ②明朗会計が当たり前と考えます
 - ③同一スタッフが最後まで担当します
 - ④業界の常識を打ち破ります

かながわ セレモニーサポート
TEL 0120-993-980
相談無料/通話無料/24時間対応
藤沢市大銀 2-8-1
https://kanagawa-ceremony.com/

富士山一望 開放感のある墓園で永遠の安らぎ 新区画は楽な姿勢でお参りができます

茅ヶ崎市下寺尾の小高い場所にある「湘南公園墓地茅ヶ崎霊園」の大きな魅力は、迫力ある富士山の姿を眺められること。広大な敷地を生かした、開放感のある墓園です。

エントランスからバリアフリーで園内はすべて平坦に舗装されています。車いすやベビーカー、ベビーベッドなど用意。行き届いた管理と優しい心遣いが感じられます。

礼拝堂には2室の礼拝室(写真下)があり、落ち着いた雰囲気。1000人までの法要に対応しています。

今人気の樹木葬は、バラ園のような「スプリングローズガーデン」や継承者がいない人も利用できる「セレストテラス」が新感覚のお墓として注目されています。

3月18日(土)販売開始の新区画の墓所「ゆとり墓所スタンド」は、1㎡と余裕の広さ。高さのあるカロート(納骨室)が墓石に組み込まれてお参りの際にしゃがむ必要がなく、立ったまま楽な姿勢でお参りができます。

高年齢の人や車いすでのお参りも楽。カロートには8人分の遺骨を納められます。「相談や見学は随時受け付けています。多彩なスタイルの墓所を見学し、お墓や供養にまつわる悩みや疑問について気軽に相談してみませんか。格好のロケーションや明るい雰囲気なども実感してください」と同霊園担当者。



新区画234区は3月18日(土)9:00から販売開始※先着順。1.0㎡ゆとり墓所スタンド(立ったままお参りができる造り)の価格は133万6000円から(永代使用料、墓石工事代金込み。年間管理料6280円別途)。通常価格は従来の1.0㎡ゆとり墓所と同様で永代使用料50万円。墓石工事代金104万5000円から。見本墓石は20%引き

相談&見学随時受け付け中

「お墓を引き継ぐ人がなくなったらどうすればいい?」「墓じまいの方法が知りたい」などお墓や供養についての相談は気軽に同霊園へ。お墓のプロが丁寧にこたえます(要予約)。

同霊園へはJR辻堂駅、香川駅、小田急線湘南台駅から送迎バスを用意。前日までに予約を。詳細はHP参照。



湘南公園墓地 茅ヶ崎霊園
石材店販売事務所
0120-17-8460
事業主体/公益財団法人 湘南公良豊(くらぶ)
●所在地/茅ヶ崎市下寺尾542番地/下寺尾800番地
●営業許可番号/神奈川県指令生衛 第414号/
茅ヶ崎市保健所指令第296-2号

Shonan News 湘南ニュース

映画「今夜、世界からこの恋が消えても」×藤沢市 第13回ロケーション・ジャパン大賞で部門賞を受賞

1万人の一般アンケートなどを元に決定する「ロケーション・ジャパン大賞」で、湘南藤沢フィルム・コミッション支援作品映画で昨年7月に上映された「今夜、世界からこの恋が消えても」(三木孝浩監督)とロケ地である藤沢市が「部門賞 行楽度部門」を受賞し、2月16日に授賞式が行われた。同賞は、対象期間内に公開・放送された映画・ドラマ・アニメ作品からノミネートされた41作品とロケ地51地域の中から選定され、その年に最も地域を沸かせ、人を動かした「作品×地域」に贈られる。

映画内では、印象深いデートシーンや思い出の場所として藤沢市内のスポットが多数登場。藤沢市観光センター、片瀬江の島観光案内所、藤沢市観光課では、映画の世界を満喫できるロケ地巡りに便利な「セカコイロケ地マップ」を配布している。※1人1枚まで。数に限りあり



授賞式の様子(画像提供:藤沢市)

「藤沢市AI(人工知能)お問い合わせ窓口」が開始 市政に関する疑問を24時間365日解決!

藤沢市は今年1月から、市政に関する情報や市役所の業務、各種手続きに関する問い合わせに対して、AI(人工知能)が対話形式で自動的に回答しているため24時間365日いつでも利用可能で、「市民からいただいた質問などをフィードバックして、AIの回答の精度を上げていけたら」と市の担当者。市では、今回の導入を皮切りに市民が便利さや生活の豊かさを実感できるようにしていく。

「デジタル市役所」の実現に向けさらに取り組みを推進していくという。「藤沢市AIお問い合わせ窓口」へのアクセスは、市公式LINEアプリからは、市公式LINEアプリから、市公式ホームページから、市公式ホームページからアクセスすることができる。



市公式HPTトップページからもアクセスできる(写真右下)

藤沢市の公式LINE登録はこちら
https://s-el.jp/f8/29

4月から藤沢市のごみや資源の収集日の変更へ HPや令和5年度収集日程カレンダーで確認を

藤沢市では、安定的にごみや資源の収集処理を行うため、収集および焼却体制の見直しを行い、4月から収集日程や収集時間の変更を行う。また、一部地域では、ブックが変更となる。

変更後4月以降の収集日程の確認は、令和5年度収集日程カレンダーのほか、藤沢市のホームページ、ごみ検索システム、またはごみ分別アプリ(スマートフォン)からも確認することができ、詳細は左記QRコードからアクセスを



ごみ収集変更詳細HPはこちら
https://s-el.jp/f8/30

ごみ検索システムはこちら
https://s-el.jp/f8/31

ごみ分別アプリのDLはこちら
https://s-el.jp/f8/32

ごみ分別アプリのDLはこちら
https://s-el.jp/f8/32

探訪 歴史 かん治さんの

本覚寺(小町)のご本尊 “釈迦三尊像”

本覚寺のご本尊は“釈迦三尊像”(鎌倉市指定文化財)です。中尊は“宝冠釈迦如来坐像”で脇侍(わきじ)は文殊・普賢の両菩薩像。中尊は如来像ですが宝髻(ほうけい)を高く結い上げています。南北朝期の彫像で現在のお像は近年に修復し、日蓮宗寺院では珍しい光背のあるお像です。文殊菩薩は獅子の台座に坐し左手に経巻を持ち、右手に剣を握っています。普賢菩薩は白い象に乗り、手にはハスの蕾(つぼみ)を持っています。中尊の前には“経読みの日蓮聖人像”が祀(まつ)られています。



本覚寺の“釈迦三尊像” / 鎌倉市小町1-12-12、鎌倉駅から徒歩5分

本覚寺は“日朝さま”と親しまれています “東身延”とも呼ばれています

本覚寺は人々に“日朝(にっちょう)さま”という呼び名で親しまれています。開山の日出(にっしゅつ)上人が鎌倉公方足利持氏の信頼を得て同寺を創建。2代目の住職は日蓮聖人の再来とまでいわれた日朝上人です。身延山久遠寺の11代目法主(ほっす)を勤められ、身延山への参詣が困難な方々のために、東は本覚寺に日蓮聖人のお骨を分骨したので同寺は“東身延”とも呼ばれています。

“夷(えびす)堂”に日蓮聖人が滞在 本覚寺創建の由来が夷堂にあります

源頼朝は幕府の鬼門の守り神として、当地に夷(えびす)堂を祀りました。佐渡に流されていた日蓮聖人が許されて鎌倉に帰った時に、40数日間、夷堂に滞在。その後、聖人は身延山に移り、久遠寺(くおんじ)を開創(今年750年目)します。夷堂滞居の縁で、その160年後に、夷堂の地に日出上人が本覚寺を創建します。

経読みの日蓮聖人像



源頼朝は幕府の鬼門の守り神として、当地に夷(えびす)堂を祀りました。佐渡に流されていた日蓮聖人が許されて鎌倉に帰った時に、40数日間、夷堂に滞在。その後、聖人は身延山に移り、久遠寺(くおんじ)を開創(今年750年目)します。夷堂滞居の縁で、その160年後に、夷堂の地に日出上人が本覚寺を創建します。

伝説の釣鐘の話

開山の日出上人が木更津八幡宮寺(上総国)の僧との法論で勝利し八幡宮寺側は“釣鐘”を差し出します。相手方は、重すぎて、とても持ち帰ることはできないと思いましたが、日出上人の弟子で強力(ごうりき)の石渡新造左衛門が、鎌倉まで担いで運んで来たという伝説が伝わります。この釣鐘は庫裏に保管されています。



伝説の釣鐘

Web版で過去の記事も掲載中! <https://s-el.jp/krt>



かん治さん「鎌倉検定は1級でお酒は2級を飲んでいまして、プレゼントをいただきますと喜んでサンキューと言っています」がお決まりの自己紹介。「鎌倉ガイド」としても活躍する湘南通のアマチュア落語家。

活動報告

ともに変えよう! 今こそ、多様な困難を抱える人たちの「居場所と出番のある社会」へ

東日本大震災(2011年3月11日)の発生から今年で12年。震災の記憶と教訓の継承が課題となる中、全国各地で頻発する自然災害(地震や土砂災害、風水害等)に対する災害対応力の強化が問われています。

特に、先の震災でも課題とされたプライバシーの確保等、女性、子ども、高齢者、障がい者等困り事を抱えていても声を上げづらい人たちの視点を生かした環境整備は重要であることから、私は、さまざまな意思決定過程の場において、藤沢市が抱えている課題の一つ、防災会議委員の女性登用率の向上はじめ、避難所運営・被災者支援等における女性の参画やジェンダー平等の視点を取り入れるよう藤沢市に強く働きかけています。(2022年9月市議会決算特別委員会にて) **一地域から、もっと良い未来へ**

生活者一人ひとりの目線に立ち、地域の声を大切に、日々の生活が守られる仕組みが確保され、誰もがその人らしく生きられる社会の実現。私はそういった多様性を認め合い、尊重され、共に生きる社会を構築することこそが包摂的かつ持続可能な経済成長へとつながると考えます。それには、市のあらゆる条例や計画等の考え方の根幹となる、社会的包摂を基本理念とする条例制定が必要であり、引き続き市議会を通じて取り組んでまいります。



藤沢市 市議会議員 活動報告

民主・無所属クラブ



かみお 江里さん

藤沢市議会議員(1期)。衆議院議員あべともこ元秘書。1981年藤沢市生まれ(42歳)。聖学院第二幼稚園・藤沢市立浜見小学校・藤沢市立高浜中学校・神奈川県立七里が浜高校・法政大学法学部卒業。中学、高校と剣道部所属。沖縄土地流唐手道湘南修武館顧問【有資格】消費生活アドバイザー、消費生活コンサルタント、2級ファイナンシャル・プランニング技能士【所属委員会】2022年度総務常任委員会(副委員長)、補正予算常任委員会、藤沢都心部再生・公共施設再整備特別委員会

HP https://peraichi.com/landing_pages/view/kamioeri

HPはこちら



<https://s-el.jp/f8/19>

子育てにエール! わが家のあるある届きました!

みんな今どうしてるの?

1/28号で掲載した「やまさん」さん、「さゆまま」さんのお悩みに、子育て中の読者の皆さんなどから「うちはこんな感じです」という「あるある」エピソードが届きました。藤沢市で長年子育てアドバイザーを務める宗藤純子さんのアドバイスも参考にしてください。

子育てにエール!

「やまさん」さんのお悩み 6歳

小学校に行きたくないとき折泣き出す息子...

来年度(今年4月)、小学生になる息子がいます。小学校に行きたくない、楽しくないと言って、時折泣いてしまうこともあります。同じような経験がありましたら、アドバイスしていただきたいです。(やまさん・34歳)



「やまさん」さんへ あるあるエピソード

やまさん、こんにちは! わが家の息子、幼稚園に行きたくないと言ったのですが、そんな息子もやまさんと同じく4月から小学生、いろいろ不安ですよね…。わが家の場合、息子が行きたくないと言ったとき、①なぜ行きたくないのか?どうしたら少し前向きに行こうと思えるのかを一緒に考えて話し合うようにしています。②に関してははっきり教えてくれなかったりするので、基本的には話を聞いてあげて寄り添う、「そんな気分のときもあるよね」と受け入れてあげて、安心させてあげます。その上で③本人の好きなことをする時間を設けてあげたり、リラックスできる状況を整えて送り出すという流れです。わが家はママと一緒に塗り絵、パズル、トランプしてから幼稚園に行けそう!ということが多いので、そんな日は家事をほぼ諦めてとことん向き合うことに決めてます。4月からお互い頑張りましょう! (けいこママ・36歳)

パパ、ママと離れるの寂しいから行きたくない。 ってことがありました。カレンダーに頑張ったスタンプを押すようにしたら、押したくて頑張っていくようになったことがありました。本人が思い出してくれました(笑)。 (たかにい・49歳)

先輩ママではないのですが、わが家にも人見知り激しい3歳の息子がいて、入園予定の幼稚園を嫌がり、今から泣いています。切なくなり、幼稚園は楽しいところだよ、と伝えたり、遊びの中で幼稚園ごっこを取り入れて身近に感じられるようにしています。早く慣れてほしいと願いながら、子どもが不安な気持ちを取り除けるよう努力中です。(年子ママ・34歳)

私の娘は、 年中から幼稚園へ入り、1週間後ぐらいから行きたくない泣いて訴える時期が約2カ月続きました。帰ってきた直後は良いのですが、夜から明日行きたくないを連呼。朝の通園バスに、ぐずる娘を乗せるのはつらかったし、イライラもしました。やまさんの息子さんと2学年違いますが、小さな子どもにとって、家以外の生活は大人が考える以上に大変だと思います。幼稚園後も、おけいこ事などで時間に追われるのではと思いますが…、同じ小学校に通われるお友達親子さんをお家に呼んだり、息子さんが〇〇君と一緒に学校うれいなというお友達づくりを手伝ってあげたらよいかと思います。わが家はそうして、学校大好きになりました。子育てはいろいろありますよね。やまさん、ファイトです。(りんご・54歳)

「さゆまま」さんのお悩み 年長

フルタイム勤務、帰宅後のスケジュールを教えてください

今年の4月から小学1年生になる子がいます。父母共に会社員なのですが、母は現在時短勤務。小学校入学に合わせてフルタイムに戻ることにしています。子どもたちは、放課後は児童に通うことになっていますが、平日帰宅後のタイムスケジュール、皆さんはどんな感じですか?子どもの睡眠時間確保のために、21時には寝かせるようにと言われていますが、果たして可能なのか?夕食の準備はいつしているのか? などなど。ご家庭によってもさまざまかと思いますが、いろんな方のスケジュールを参考にさせていただきたいです。(さゆまま・36歳)

「さゆまま」さんへ あるあるエピソード

小学生になって 母親のフルタイム、正社員は当たり前で、うちは、大体の1週間メインメニューだけ考えて、休みの日や、時間があつた日だけ買い物していました。自分一人でやると定期的に倒れるから、少しずつ子どもの当番を決めてやってもらいました。上の子は、小学3年からお風呂掃除を、大学卒業して家を出る時までやっていました。中学生でお弁当が始まり、冷食を交えて6年間作りました。今は、次女は不規則な時間の職場なので自分が休みや作れるシフトの時だけお弁当を作っています。パン買った、学校でお弁当頼めたりしたけど嫌がって作っています。卵焼きだけはいつも要求されるので、ずっと私が作っています。カレーでもシチューでも多めに作って冷凍するのは、当たり前です。長女がやっていたお風呂掃除は、今は次女がやっています。(まる子・54歳)

「お風呂が先」 がいいと思います。うちも小1の途中から風呂が先、に変えたら気持ちが楽になりました。とにかく帰ってきたら風呂スイッチを入れて、沸いたら子どもを入れてしまおう! その間に夕食の下ごしらえと洗濯物を取り込み、

一緒に入ります。お風呂の中で少しおしゃべりして、出たらすぐに子どもは宿題、私は夕飯作り。お風呂入ったから洗濯機も回せます! 夕飯が最後だと、子どもがガラガラ食べても次の日の下ごしらえもできました。また、小2くらいまでは食べながら寝落ちするので、そのまま寝かせることができます。(くー・50歳)

わが家は、 大体こんな感じです。
18:00 帰宅、手洗い、風呂沸かす、片付け
18:30 子どもを一人でお風呂へ その間にご飯の準備
19:00 子どもの髪をドライヤーで乾かす
19:15 夕食、学校の話や連絡事項を話す
19:45 子どもと一緒に片付け
20:00 子どもは宿題、終わったら自由時間 その間にパパの夕食準備、パパ帰宅
20:30 子どもの歯磨き、寝る準備
21:00 子どもを寝かせる
21:30 ママお風呂、風呂掃除
22:00 パパと晩酌
23:00 就寝
慣れるまで大変ですが、頑張ってください! (ちいこママ・38歳)

ワンポイントアドバイス

子どもの戸惑う気持ちを受け止めて共感して 親も一人で頑張りすぎず、助けを求めることも大切

春。新しい環境にうれしい気持ちと不安を感じる季節ですね。子どもたちは慣れ親しんだ園生活から大きな学校は未知の世界。幼児期から学童期へと子どもたちも心の準備中です。戸惑う気持ちをお話してあげようであれば、ただ受け止めて共感し、聞いてあげてください。また園とは異なる登下校は子どもたちが大き

く不安を抱いている場合もあるので、入学前に、一緒に通学路を歩き、安全確認するとよいですね。保護者の方も新しい生活リズムが始まります。一人で対策を考えず、頑張りすぎず、パートナーとの対話や、誰かに話を聞いてもらうこと、助けを求めることも大切です。ご家族のあたたかな春の始まりを応援しています。



宗藤純子さん 藤沢市在住。都内私立幼稚園教諭主任を経て、保育士・認定子育てアドバイザーとして、産前産後支援、乳幼児期から思春期までの子ども家庭教育支援に約35年従事。2010年神奈川県子育て支援大賞「奨励賞」。市内子育ての会「へびーびよびよ」主宰。短大非常勤講師、元産科診療所外部講師

「子育ての会へびーびよびよ012」 | 宗藤純子公式ホームページ <https://ameblo.jp/piyopiyo2staff/> | <https://junkomuneto.com/>

子育てママパパのお悩み大募集!

子育てで悩んでいることはありませんか? あなたのお悩みを紙面に掲載して、同じような年齢のお子さんをお持ちの方からの「あるある」エピソードをお寄せいただき、「子育てにエール!」で紹介いたします。紙面掲載分には、クオカード(1000円分)をプレゼントします。投稿は随時受け付け中。子育て中のママパパからの投稿をお待ちしています!



投稿はこちら

<https://s-el.jp/ka>

神奈川県で昭和60年創業
買取実績10万台

車買取専門店

奇跡査定センター

2023年**2月**実績

これでもまだディーラーの下取りに出しますか…?

新車購入時の
ディーラー下取り価格

400万円



トヨタ 令和2 アルファード SCパッケージ

奇跡の査定

514万円

ディーラー下取りよりも**114万円** お得をしていただきました

差額がこんなに！

女性コンサルタントが
各店に在籍

2023年2月 ディーラー下取りと奇跡の査定の差額表

メーカー	年式	車種	グレード	ディーラー下取り価格	奇跡の査定	お得額
BMW	31	320dセダン	320d xdrive mスポーツ	220万円	290万円	70万円
トヨタ	令和2	ランクルプラド	TXLパッケージブラックED	412万円	480万円	68万円
ニッサン	10	スカイラインセダン	25GTTUBO	10万円	65万円	55万円
日産	30	セレナeパワー	eパワーハイウェイスターV	200万円	238万円	38万円
ホンダ	令和2	ステップワゴンスパード	スパード・ホンダセンシング	210万円	240万円	30万円
シトロエン	令和1	シトロエンDS3 クロスバック	グランシック	200万円	228万円	28万円
スバル	29	レヴォーグ	2.0STIスポーツアイサイト	203万円	228万円	25万円

ディーラー下取りと比べてください
あなたの**愛車の価格**
すぐに調べられます



スマホの方は
こちらから



パソコンの方は
こちらから

<https://s-el.jp/kss>
もしくは
奇跡の査定

反省… まさか、こんなことを思われていたなんて…



「契約後に減額されることがあるの?」、「車に詳しくないし、女性一人では不安」、「しつこい営業をされそう」、「査定金額をごまかされたりしない?」
これらはお客様アンケートで車買取店に対するイメージとして挙げていただいたものです。この結果を反省し、奇跡査定センターではお客様に安心してご利用いただくために**お客様とのお約束4ヶ条**を作りました。

お客様とのお約束 **4ヶ条**

- 1.相場一覧表を使用して、査定金額をきちんと説明します。
- 2.女性のお客様にもわかりやすく丁寧に説明します。
- 3.契約の「お伺い」はしますが、「お願い」はしません。
- 4.売却後のトラブルゼロを常に目指します。

下取車の査定アップをしてカーライフコストを下げよう

営業時間 10:00~19:00/定休日火曜日(祝祭日は営業) (運営会社) **エコミー湘南**

藤沢六会本店 藤沢市亀井野2480-3

藤沢橋店 藤沢市本町1-1-32



神奈川県で昭和60年創業
奇跡査定センター
車買取専門店

フリーダイヤル
無料相談はコチラ **ここに** **いい** ざいてい
0120-552-113

しつこい営業は行っていませんので、お気軽にご連絡ください

売却後も安心~代車有ります
許可番号: 神奈川県公安委員会 古物売買許可番号 452660000292号

HP **www.safei.net** スマホはこちら



自慢のコース料理をご紹介します

盛合せオードブル

オニオンスープ

デザート
ワゴンサービス

フォアグラのソテー

和牛ロース又はヒレ肉の鉄板焼

鮑の鉄板焼き

※画像はIVコース ¥20,900 ※スープや食材は、季節によって異なります

鉄板グリル
鎌倉山 藤沢店

〒251-0055 神奈川県藤沢市南藤沢 2-1-2
ザ・プライムビル7F

鉄板グリル鎌倉山 鎌倉山 藤沢店

藤沢店ホームページ

メニュー・価格改定いたしました

営業時間 11:30~22:00
ランチ 11:30~14:00 (L.O) 税込¥7,150~
ディナー 17:00~20:30 (L.O) 税込¥9,900~
個室 13名様まで可能 税込¥5,500

◇定休日/第2・4月曜日
※お会計時に、サービス料12%を別途頂戴致します
※状況によっては時短営業もございますので
お電話にてご確認ください

ご予約は、お電話または専用サイトよりお願い致します
御予約電話番号

tel.0466-27-1617

鉄板グリル鎌倉山藤沢店
ご予約専用ウェブサイト(TORETA)

鎌倉山 トレタ

スマホで
予約は
こちら

★ 3/13月〜19日 3/20月〜26日



牡羊座...1位 誰にでも話しかける社交性発揮...

双子座...5位 理系の専門知識の豊富な人との交流...

乙女座...8位 敵が多く感じるのは他者に厳しすぎるのかも...

射手座...3位 最大の魅力は華やかさ。外見だけでなく...

水瓶座...4位 まじめ役やリーダーが適任。アイデア豊富...

魚座...7位 身内の行いで予定や計画が乱される...

牡羊座...7位 金運は良いが物欲に負け大きな出費...

双子座...6位 友人や同僚との間に小さなすれ違い...

乙女座...2位 必要とされ求められたら全力で頑張り...

射手座...12位 やらなければと分かっていてのラッキー...

水瓶座...10位 迷ったから家族や親友など大切な人...

魚座...5位 フットワークの良さを生かして思い...

かよ子ママの部屋 仕事の悩み・恋愛・人間関係など... 迷える子羊へのアドバイス...

髪の主成分「シスチン」をダイレクト注入！ バイカルテトリートメント... 美容室PENINSULA (ペニンシュラ)

湘南ユナイテッドBC 2022-23 No.34/SG 大野 勇哉 選手に聞きました!

from CHEER LEADERS 湘南UBCチアリーダーズ hyungju... ホームゲーム試合日程...

湘南モノレール 5000系プラレールセット 好評発売中!

江ノ電おすすめオフィシャルグッズ かつて江ノ電で活躍していた800形を150分の1の模型で再現...



年金暮らしの家計を見直したい スリム化するにはどうしたら？

Q 年金暮らしの夫婦です。家計を見直してスリム化していきたいと思っています。ポイントを教えてください。

藤沢市・Sさん(68)、妻(69)

A どこにお金をかけたいかを 夫婦で確認し、支出を最適化

家計見直しで大切なのは、支出を最適化することです。まずは、ご夫婦の価値観の中で、どこにお金をかけたいのかを確認しましょう。例えば、「食」が大切なのであれば、仮に平均に比べて食費の支出が多かったとしても、「わが家は食にはお金をかける」というように夫婦にとっての最適な支出の予算をまずは作っていきます。

■固定費を見直しして継続的な支出ダウンを

次に固定費の見直しを行いましょ。通信費と保険料については改善の余地がありそうです。自分で見直しをするのが難しいようなら、専門家の力を借ります。ともに1社専属のところではなく、複数社の扱いがあるところで相見積もりを取って、最適なプランを選択していきましょう。固定費の見直しは手間がかかる分、一度見直しをすると継続的に支出ダウンの効果があります。

■年間でかかる経費を記録しましょう

また、毎月の収支はプラスになっていますが、固定資産税など年間でかかる費用はどの

収支内訳

◆月間収入(年金)	医療・美容費… 30,000
…………… 300,000	車関係費…………… 10,000
◆月間支出	両親へ仕送り… 20,000
食費…………… 80,000	貯金…………… 70,000
水道・光熱費… 20,000	◆現在の資産
通信費…………… 15,000	貯金…………… 28,000,000
定期代…………… 12,000	
日用品…………… 10,000	
保険料…………… 15,000	

ように管理していますか。家電買い替えなど突発的な出費が家計を圧迫するケースもあります。毎月の収支に含まれない出費は別枠にして、年間どのくらいかかっているのか記録しましょう。その分を毎月の貯蓄で補えているのであれば、現在の資産を取り崩さず生活ができていくということになりますね。

最後に、節約についてひとこと。我慢をする節約ではなく、楽しみながら工夫をする節約を意識してみてください。キャッシュレス決済の利用やクーポンを徹底活用するなど、どうやったら同じものを安くできるのかを意識してみてくださいね。

相談受け付け中。採用分にはクオカードプレゼント!
ウェブ(QRコード)または封書で応募を。1カ月の家計簿と相談内容(詳細な家計簿なしで相談のみもOK)を書いて〒住所、氏名(紙面上では匿名)、電話番号を明記し、〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階湘南える新聞社「家計簿」係。https://s-el.jp/kc

秋山友美
ファイナンシャル・プランナー。CFP(R)
(一財)生涯学習開発財団認定コーチ。
「家計コーチ」代表。藤沢市に開設した
「湘南おかねの相談室」を拠点にFP相談・
家計診断・パーソナルコーチなどを行い、
ライフプラン・住宅取得・資産運用
などの講師としても活動中

おしゃれでおいしくて 楽しいマツが風景になる

クロマツプロジェクト代表
岡部 真久さん



「クロ松玉はベランダでも育てられます。大きくなったら、里親の手で辻堂のコミュニティスペースに植えていただきます!」

辻堂在住のランドスケープデザイナー・岡部真久さんが「クロマツプロジェクト」を始めたきっかけは?

「コロナ禍で在宅勤務になり、都心へ通勤する往復3時間分が自由に使えるようになったんです。余裕ができて、改めて地元目を向けてみたら、子どものころ当たり前だったクロマツのある風景が消えているのに気がきました。時間にゆとりができたこともあり、失ってしまった風景を取り戻し、未来につなげていきたいという思いを行動に移します。

まずはクロマツのある風景を知らない若者たちにクロマツを知ってもらうことから。「クロマツを“原価で差し上げます”と販売したのですが、売れなくて。人気の多肉植物とセットにしてもマツが余った。売れるヒントを探ろうとInstagramの投稿を見ていたら、“おしゃれ、かわいい、おいしい、楽しそう”がキーワードだなど。それで“風景を守ろう”という仰々しいものではなく、イベント感覚で参加してもらえるよう“クロ松玉”を作りました」。麻の布で根を包み、きれいな

色のひもを上から巻いて、毬(まり)のようなオシャレなクロ松玉は人気アップ!

さらに、このクロ松玉を育てて、少し大きくなったら街に植える「クロマツの里親になろう!」という提案もスタート。「マツを育てて植えるという楽しい行為が、一つの風景につながります。植えたマツの木の成長と共に自分が生きてきた過程も思い出になりますよ」と岡部さん。

また、粉末のマツの販売や、マツのメニューを提供するレストラン「松の台所」のプロデュースなど、食材としてのマツの魅力を広める活動も。おしゃれでおいしくて楽しいマツにこれからも注目していきたいですね。

クロマツプロジェクトの活動はInstagramでチェック!
https://s-el.jp/f8/08



Present *+*+*+*+* 読者プレゼント

「湘南ユナイテッドBC」ホームゲーム4/8(土) VS.ベルテックス静岡戦にペア3組6名様ご招待

ペア
3組

B3リーグ2022-23シーズンもいよいよ大詰め。秩父宮記念体育館(藤沢市鶴沼東8-2)に「ベルテックス静岡」を迎えての「湘南ユナイテッドBC」ホームゲーム最終戦を観戦しませんか。

4/8(土)14:00開始の試合にペア3組6名様をご招待します。この機会に熱い声援を届けよう!

★「湘南ユナイテッドBC」ホームゲーム4/8(土)1階自由席3組6名様(1名3000円)ご招待



「湘南ユナイテッドBC」を応援しよう!
写真提供©ShonanUBC

応募受付期間
3/8(水)
~3/24(金)
正午 必着

ハガキ、FAX、ウェブで。①〒住所 ②氏名 ③投稿ネーム ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス ⑧湘南えるの入手方法 ⑨湘南在住歴 ⑩気になった記事を3つ(タイトル) ⑪取り上げてほしいテーマ ⑫あなたが好きなみそ汁の具は何ですか? ⑬紙面へのご意見・ご感想を明記し、〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階 湘南える新聞社「3/11号プレゼント」係へ。FAX 0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/23/0311 ※抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えませんが、当選者は4/8号で投稿ネーム(ない場合イニシャル)、地区名まで掲載予定(一部省略する場合あり)※湘南えるからのご案内をお送りすることがあります。同意の上、ご応募を

応募はカンタン
こちらから▼

2/11号
読者プレゼント
当選者発表

「大森商店」人気商品の詰め合わせ
タンゴ・マキさん(藤沢市辻堂東海岸)、あんみちゃんさん(藤沢市本藤沢)、貴坊さん(藤沢市善行団地)、ちゃん(茅ヶ崎市鶴が台)、ずれーたんさん(平塚市紅谷町)以上5名様
ご応募くださった皆さま、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

プログラムの参加は、開催日2日前からHPで受け付け(なぎさの体験学習館は入場無料)

海のSEAプログラム!

【ちよびりワークショップ】
もしものためのキャンドル作りⅡ
~日本の仲間と心をよせて~
3/11(土)・12(日)

「あの日」を忘れないためにキャンドル作りをしてみませんか? キャンドルが固まるまでの時間、日本の仲間と心をよせてみましょう。 ※要事前申し込み。参加費1名400円。各回約30分

【いつでもワークショップ】
海の生きものエッグ~春の訪れを祝って~
3/13(月)~4/9(日)

春の訪れをお祝いするお祭り“イースター”。カラフルでかわいいイースターエッグを作って、一緒に春を迎えましょう! ※要事前申し込み。参加費1名110円。各回約30分

キャンドル作りは、東日本大震災の被災者支援のため、被災者の方々のために使用されています。

開催時間や申し込みはこちら!

https://s-el.jp/e-ex

新江ノ島水族館
なぎさの体験学習館
TEL 0466-29-9960
藤沢市片瀬海岸2-19-1

湘南えるからのお知らせ

次号予告

次回 3月25日号は
・Shonan SDGs Festa2023 4/9(日)開催
・知ってる? 藤沢マイスター をお届け! \お楽しみに/

月に1~2回、水・木・金曜日(3日間) 配布、ご自分のペースでできるお仕事です |業務委託|

健康のために
ご覧の「湘南える」を配布しませんか?

業務内容 ●近隣のご家庭へのポスティングを月2回。チラシ広告類のセットあり
※配布物をご自宅まで配達 ※無料紙なので、集金や勧誘なし

報酬 ●担当する部数やエリアにより異なる ※配布単価: 戸建て@6,000円、集合@4,000円

応募条件 ●20歳以上 ●シニア、未経験可 ●藤沢市にお住まいの方
●健康維持や増進、徒歩や運動をお考えの方など ※詳細はご応募時に説明

応募方法 ●下記連絡先へ電話かFAXで「えるパートナー」係まで。
その後、当社にて個別の説明を行います。
※ご応募時の個人情報本募集関連のみの使用目的でお預かりします

問い合わせはこちらまで
湘南える新聞社 TEL0466-52-7448 FAX0466-52-7449
藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階 ●お電話…月~金曜日(土日祝休)10:00~17:00 ●FAX…終日受け付け

https://s-el.jp/hfs

「湘南える」の設置場所はどこ?
HPで場所をチェック!
発行日になっても手に入らない…。
そんな時は、ぜひ設置場所へ

約100カ所に設置

- ODAKYU 湘南 GATE
- 湘南藤沢OPA
- 藤沢市役所 9階展望台
- 湘南モノレール全駅 …etc.

あなたのお店に、いつも「湘南える」を。ラック設置店募集中!

地域生活情報紙「湘南える」を、店頭で設置して下さるお店を募集しています。設置いただける場合は、ご要望に応じて専用ラックもご用意します。湘南に住む多くの方に、地域に密着したさまざまな情報をお届けする同紙を、ぜひあなたのお店にも!

湘南える新聞社 TEL0466-52-7448 月~金曜(祝日除く) 10:00~17:00

https://s-el.jp/kc

買い取り相場が好調をキープ！
ブランド時計は売却のチャンスです
ブランド福福 藤沢店



ブランド時計だけでなく、さまざまな品目を扱っています。量が多いときや重い場合は出張買い取りもOK。右は店長の小澤さん



使っていないブランド時計が家に眠っていませんか？もしあるならさいか屋と同じビルの2階にある買い取り専門店「ブランド福福 藤沢店」で査定してもらおう。ブランド時計は買い取り相場が好調をキープしている今が売却のチャンスです。特にロレックスやパテックフィリップ、オーデマピゲ、ブレゲなどは「海外の投資家も注目しているため、相場が好調です。当店では独自の流通ルートがあり、査定額は他店に負けない自信があります。都内に行かなくても納得いただけると思いますので、気軽にご相談ください」と店長の小澤さん。同店では各分野に精通した鑑定士が親切丁寧に納得いく査定をしてくれます。驚きの金額になることもあるそうなので、不要なものは、まとめて持ち込んでみて。

■問い合わせ
TEL 0466-54-9367
0120-298-414
http://rebrand-jp.com/
藤沢市藤沢555(さいか屋藤沢店と同じビルの2階)。藤沢駅直通徒歩1分。10:00~18:00。無休(神奈川県公安委員会第451360020803号)

HPで買い取り実績をチェック



https://s-el.jp/bff

【取扱品目の一例】
金・銀・プラチナなどの貴金属、宝石類、ブランドバッグ、ブランド時計、ブランド食器、洋酒、カメラ、骨董品、香水、楽器、記念金貨、古銭、切手、商品券などの金券類

完全予約・少人数制 ビギナー～上級者レベル
インド本場のヨガを総合的に学べる
RAJ YOGALAYA (ラージ ヨガラヤ)



藤沢駅南口徒歩4分「RAJ YOGALAYA (ラージ ヨガラヤ)」は、インド本場の伝統的な「ハタヨーガ」によるポーズ「アーサナ」だけでなく哲学や呼吸法など総合的に学べるヨガスタジオです。

完全予約の少人数制でビギナーから上級者レベルまでレッスンOK。スタジオには、ブロック、ブランケット、ヨガベルト、チェア、ボルスターなどのプロップス(補助具・写真上)がそろい、ポーズごとの正しい姿勢(アライメント)を見つける手助けになります。

初心者や体が硬い人でも、各自に合わせて適切なプロップスを使用するため、初めてのポーズでも正しい姿勢を保つことができます。ポーズの細部まで意識を集中することで、心身が整っていくことを実感できるそうです。4月末日までの特典(下記)をお見逃しなく。



藤沢市鶴沼橋1-3-19第一浅井ビル201
https://www.rajyogalaya.com/

問い合わせはHPから

https://s-el.jp/f8/10

【える読者特典】
「えるを見た」と伝えると通常1000円の入会登録料(マットの貸し出し無料特典付き)が無料に！4/30(日)まで

【湘南える新聞社の個人情報保護の取り組みについて】湘南える新聞社が主体となり、読者の皆さまからお預かりした個人情報は、当社が責任を持って管理します。当社へのアンケートやプレゼントのご応募、催し等のお申し込みいただいた個人情報は、謝礼や当選商品の発送、案内状の送付等の目的にのみ使用します。また、アンケート等の集計結果は個人を識別できない形でデータ処理をし、当社の事業活動に使用します。当社では、ご本人の承諾のない限り、収集した個人情報を前述の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。なお、本紙掲載の広告主が収集する個人情報の取り扱いに関しては、各々の広告主にお問い合わせください。(個人情報保護管理者: 桑名伸) (個人情報保護に関する問い合わせ) 湘南える新聞社 TEL 0466-52-7448(祝日を除く月曜～金曜、10:00～17:00)

紙面に関するご意見や情報提供、
広告、折込のお問い合わせはえるHPから受付 →



◆価格は、特別に表記しているもの以外は税込み価格です
◇発行部数 110,000部 ◇配布地域 藤沢市 ◇企業名が見出しに表示されているものはその企業からのPR情報です ◇表示価格で特記事項のないものは消費税額を含んだ総額表示です(先税・非課税商品は税が転嫁されません) ◇掲載されている営業情報・イベント等は、予告なく変更・中止になる場合があります
◆掲載QRコードの有効期限は発行後約1か月です ◆紙面の無断転載を禁じます



4月
オープン
予定 「メディカルパーク湘南バースケア」湘南台にオープン
産後のママと赤ちゃんをサポートする施設

産後のママと赤ちゃんをサポートする産後ケア専門施設「メディカルパーク湘南バースケア」が湘南台にオープン予定です。いったいどんな施設なのか、同クリニックの田中院長にお話を伺いました。



メディカルパーク湘南バースケア 田中雄大院長

介護サービスの『赤ちゃんバージョン』
育児も第三者機関のサポートが必要

「長年、産婦人科医として携わってこられた田中先生が今回、産後ケアに特化した施設をつくられた理由は？」

「高齢者の介護施設の『赤ちゃんバージョン』だと思っています。最近の患者さんは里帰り出産をする方も少なく、核家族化がいくところまでいってしまっている印象です。地域や親族の間の育児サポートがほとんど期待できず、ご自身も一人っ子で子育て体験もない中で、初めて出産・育児をすることの大変さ。夫婦だけでは限界があります。介護サービスも一緒ですね。高齢者の介護を家族全員で支えるのが無理になってきたので、外部に委託して支えるのが介護保険ですが、少子化が進む中で、赤ちゃんに適用するのが必要な段階に来ているんです。藤沢市でも、産婦人科で一部病床を利用して産後ケア事業を行っている施設はいくつかありますが、産後ケア専門の施設はおそらくないと思いますし、1階に小児科クリニックが入るのも、お母さんにとっては心強い施設だと思います」

お母さんが穏やかに過ごす時間を提供
経験値・ノウハウをつかんでもらう

「ここでは、どのようなサービスが受けられるのですか？」

「大きく分けて二つあります。まず『お母さんに穏やかに過ごしていただく』ということ、もう一つが指導の部分で『経験値・ノウハウをつかんでいただく』ということです。四六時中赤ちゃんと一緒に気持ちが追い込まれているお母さんを、赤ちゃんと切り離してあげて一人の時間を過ごしてもらうことが重要です。またお家に帰った時に少しでもポジティブな状態になれるように、経験値やノウハウをつかんでいただくということも大切です。助産師たちの指導で、前向きに育児できるようになればいいですね」

「気分転換できる場所と時間が必要なんです。」

「ショートステイ(宿泊)の場合、藤沢市産後ケア事業の利用券(7枚つづり)を使うと、最大6泊7日できます。ただし、利用者自己負担額もかかりますので、無料で利用できるのが理想です。『異次元の子育て支援』とか言われますが、ここは国や行政の覚悟が問われるところだと思います」



▲家族と一緒に泊まれるゆったりとした入居室も。FOD視聴OKのテレビ、シャワーヘッドはリファを採用するこだわりがうれしい



▲栄養バランスを考え、盛り付けも食欲をそそる献立の一例

メディカルパーク湘南バースケア
▶所在地 藤沢市湘南台1-24-7(湘南台駅東口F出口徒歩5分)
▶フロアガイド
4階 アロマ室、リラクゼーション室、屋上庭園
3階 入居室、ナースステーション
2階 入居室、ナースステーション、ベビー室、沐浴室
1階 こどもクリニック
▶利用案内
・授乳サポート: 母乳やミルクのあげ方、おっぱいケア
・沐浴サポート: 沐浴(もくよく)の説明や実施、パパへの指導
・育児サポート: 日常生活の相談・アドバイス、パパへの指導
・看護スタッフによるサポート: 24時間体制でサポート
▶問い合わせ 開設準備室 TEL0466-41-0335 (月～金曜9:00～18:00)
「メディカルパーク湘南バースケア」外観、1階には「こどもクリニック」があります
HPIはこちら https://s-el.jp/f8/06

藤沢市産後ケア事業 どのようなサービス？
出産後の育児支援がない方が実施施設で授乳・育児相談をしたり、休息としても利用できるサービスです。対象は、藤沢市に住民登録があり、一定の条件に当てはまる方。健康相談・育児相談・お子さんの預かり・お母さんの食事の提供などを実施。「ショートステイ(宿泊)」「デイサービス(6時間)」「デイサービス(3時間)」の3種類があり、各サービスの利用可能日数(上限回数)内で利用可能。利用の申請は、妊娠28週から可能です。詳細は藤沢市健康医療部健康づくり課HPを参照ください。 https://s-el.jp/f8/07

湘南薬品 県内17店舗で使える! 全店共通 スペシャルクーポン 3/8水～4/4火 期日限定
有効期限 3/8水～3/14火 税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を 20%OFF
有効期限 3/15水～3/21火(祝) 税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を 20%OFF
有効期限 3/22水～3/28火 税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を 20%OFF
有効期限 3/29水～4/4火 税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を 20%OFF
※一部医薬品、健康食品、調剤、カウンセリング化粧品、指定ゴミ袋など対象除外品がございます。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 ※藤沢駅南口薬局、湘南レディス店は利用不可。
【本社】株式会社 湘南薬品 藤沢市鶴沼石上2-1-17 TEL0466-26-3336 店舗一覧はこちら