

サステナブルな暮らしに

楽しくエコな 量り売り

えるレポーターのShocoさん親子が
「グルーヴィナッツ鎌倉店」で
量り売り体験！

<<< 2面で量り売りのお店を紹介！

撮影：Yu-min (Instagram @yu_min75)

真剣な表情で袋へ…

量るのも楽しいね！

湘南 える

Vol.97
2023年10月28日



読者プレゼント

Biople 七里ヶ浜店限定
デザインボトル入りの
ホームケアアイテム3種

3名様



ランドリーキッドなどを詰めた、
おしゃれな限定ボトル3種類をセッ
トに

>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 3 「湘南キャンドル2023」開催中
- 5 「江の島アイランドスパ」入館券
ペア3組プレゼント
- 6 予防と早期発見「いい歯の日」
- 12 「湘南ふじさわジャズミーティング」
11/4(土)に開催

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。

12色分のありがとう
12年分のありがとう

TERRACE MALL SHONAN 12TH BIRTHDAY

2023 11/1 WED 11/11 SAT

POINT UP CAMPAIGN

ポイントカードアプリ会員は
ポイント対象店舗をご利用でポイントアップ！

アプリ会員なら 5倍 ポイント

カード会員は 2倍 ポイント

湘南はこんなにも色とりどり。
このまちはハッピーで彩られている。

Terrace Mall 湘南

サステナブルな暮らしに

量り売りスタイルのお店を
ピックアップ!

量り売りは「食べる分だけ買うのでフードロスが減らせる」「容器の再利用や個装ナシの分、ごみを減らせる」ため、サステナブルな暮らしにつながります。量ったり、袋に入れたりする作業や、少量からいろいろ試せるのも魅力!

(あんこ)



作りたての餡(あん)を家庭で気軽に!

創業100年の老舗の製餡所
サツマイモやアズキを使った餡も

創業100年の「平野製餡所」は、主に卸売りをしている製造所ですが、個人でも300gから購入OK(200円台~400円台くらい)。国産の小豆を中心に、ビートグラニュー糖を使った優しい甘さで全28種類。基本的には香料・着色料は不使用。品ぞろえは変わりますが、通常5~6種類が買えます。定番のつぶあん、こしあんの他、サツマイモやアズキを使ったものもあり、餡が苦手な人にもおすすめです。もなかに挟んだり、トーストに乗せたりして楽しめます。お客様のリクエストで生まれた餡もあるんですよ。(取材/えるレポ・のんさん)

自宅で、もなかに
入れて食べました

藤沢 | 平野製餡所

まだまだ新作の餡を
試作する予定なので、
お楽しみに!

店主/二木基田さん

TEL 0466-26-2231
藤沢市藤沢222. 7:30~16:30. 木・
日曜休み。駐車場2台Xは
こちら
<https://s-el.jp/c5/13>

(ナッツ、チョコなど)



オーガニック・スーパーマーケットで

ハンドルを回すのがおもしろい!
子どもも楽しめる量り売りにトライを

フランス発オーガニック・スーパーマーケット「Bioセボン」。バルクフーズ(量り売り)コーナーはナッツ(カシューナッツ10g 63.72円など)、ドライフルーツ、チョコレート、ポップコーン、パンプキンシードなどがずらり。指定の紙袋1袋に付き1種類を入れ、量りに置いて商品番号を入力すると、値段や賞味期限が印字されたシールが出てきます。それを袋に貼ってレジへ。カプセルトイの自動販売機のような容器のハンドルを回してザザッと袋に入れるタイプは、子どもたちにも人気なのとか。20gから購入OK。購入後は、瓶などに移し替えて保存を。

藤沢 | Bioセボン 小田急藤沢店

ナッツのキャラメリゼな
どちよつと手を加えたア
レンジレシピをインスタタ
グで紹介しています!マーケティング部/
井手内さんTEL 0466-52-8625
藤沢市南藤沢21-1. ODAKYU
湘南 GATE2階. 10:00~20:00
(ODAKYU 湘南 GATEに準ず
る)。駐車場あり(小田急駐車場)Instagramは
こちら
<https://s-el.jp/c5/03>

(お茶、穀物、洗剤など)



ピーナッツをその場でピーナッツバターに!

個装なし、容器は持ち込みで脱プラへ
人や地球への負荷を減らす暮らし

脱プラスチックやCO₂排出ゼロを目指すために、人と地球に優しいライフスタイルを提案している「エコストアパパラギ」。量り売りで提供しているのは、海を汚さない生分解洗剤(100g 347円など)、お茶(1g 17円など)、49年間無農薬のお米やグルテンフリーのクッキーなど。一般的なスーパーなどでは手に入らない商品が多数。量り売りは容器の持ち込みや個装していないことでごみが減らせます。必要な分だけそろえられて便利という声も。ピーナッツをその場でピーナッツバターにする、ブレNDERでの量り売りも楽しいですよ。(取材/えるレポ・ココリエさん)

藤沢 | エコストアパパラギ

気軽に量り売りを体験してい
ただき、脱プラをベストとし
なら少しでも生活に取り入れ
たいから始めてみてください

理事/中川香さん

TEL 0466-50-0117
藤沢市鶴沼石上1-3-6. 10:00~
18:00. 土・日曜、祝日は17:00まで。
水曜休み。駐車場なしHPIは
こちら
<https://s-el.jp/c5/04>

(洗剤)



自然豊かな湘南から環境と人にやさしい暮らしを

毎日使うアイテムは心地よく
うれしくなるものを取り入れませんか

ニュージーランド発「eco store」は、自然由来の原料を使用し、製造工程や容器の素材(バイオプラ)までこだわったナチュラルデイリーケアブランド。家族全員で使えるアイテムを展開しています。目の前に海が広がる「Biople 七里ヶ浜店」では同ブランドの洗たく用洗剤、ボディウォッシュ、ディッシュウォッシュなどの量り売りを行っています。詰め替え容器はふたが閉まるものなら自由。毎日使うものが地球環境や人に優しいとうれしいですね。※値段の一例…「無香料ランドリーリキッド」100g 88円。10g単位で50gから購入可(取材/えるレポ・Chisatoさん)

鎌倉 | Biople(ビーブル) 七里ヶ浜店

湘南は環境に配慮する方が多い
と思います。量り売りは重いの
で、男性が来られることも多い
ですね

スタッフ/蒲田裕美さん

TEL 0467-81-4250
鎌倉市七里ヶ浜1-1. 10:00~19:00.
無休(年末年始を除く)。駐車場なしHPIは
こちら
<https://s-el.jp/c5/11>

(ナッツ)



1粒から購入OK! 50g 400円均一

均一料金だからあれこれ選びやすい!
世界中から取り寄せたナッツ専門店

2014年日本初ナッツ専門店として都内にオープンした「グルーヴィナッツ」。鎌倉店は2016年から。世界中から取り寄せたナッツが50種類ほど並び、プレーンのナッツは50g 400円均一(1粒から購入可)。「等級があるから値段は各種違うのですが、均一のほうが買いやすいから」と店主・佐川一郎さん。無料の紙袋(有料ビニールバックあり)に好きなだけ入れて、好みのミックスナッツにしたり、気になるものにトライしたりできるのも魅力。「みなさんがナッツに期待するのはエナジー、ビューティー、デトックス。適量のナッツは栄養バランスをサポートしてくれます」

鎌倉 | グルーヴィナッツ鎌倉店

「好みのナッツを見つけて楽しんでほ
しいですね。栄養もあるので、毎日
一握りのナッツを!と提案していま
す」と店主の佐川さんTEL 0467-38-8506
鎌倉市雪ノ下1-12-5
10:00~18:00(無休)。駐車場なしHPIは
こちら
<https://s-el.jp/c5/12>

(みそ)



創業170余年、長く親しまれるみそ蔵のみそを量り売りで

厳選した国産原料と箱根山系の地下水で
仕込み、木桶で熟成した伝統の味

小田原にある「加藤兵太郎商店」は、西湘地区唯一のみそ醸造工場。厳選した国産原料と箱根山系の地下水で仕込み、昔ながらの木桶で熟成させた「いいちみそ」は、白みそ・赤みそ・糀(こうじ)こしなど8種類がそろいます。併設の蔵元直売店では、容器を持参すると、みそが量り売りでも購入可能です(100g/81円~、200gから販売)。「みその香りを感じながら選べるのが魅力です。みその特長やおすめの食べ方などはスタッフに聞いてみてください」と七代目の加藤社長。種類の違うみその詰め合わせもできるので、いろいろ試してお気に入りの味が見つけれそう。

小田原 | 加藤兵太郎商店(かとうひょうたろうしょうてん)

七代目が開発した「神奈川ブレ
ンド」は、神奈川県産の原料で
作られたこだわりの逸品

神奈川ブレンド300g 972円

TEL 0465-34-7188
小田原市扇町5-15-6
蔵元直売店: 10:00~18:00
日曜休み(不定休)。駐車場ありHPIは
こちら
<https://s-el.jp/c5/15>



SHONAN 湘南 2023 Candle

●点灯時間
平 日 17:00～20:00
土日祝 17:00～21:00
※点灯終了時間の30分前まで入場可
※雨天・強風の場合中止

●会場
江の島サムエル・コッキング苑
江の島シーキャンドル

湘南の海と富士山を望むロケーション、澄んだ空気と海風が心地よい秋は江の島が最もすてきになる季節。江の島の中心にそびえ立つ江の島シーキャンドルのもとに、総数1万基のキャンドルが灯ります。会場がキャンドルに埋め尽くされる空間は、この期間だけの特別な世界。湘南の美しい秋夜をお楽しみください。

主催／湘南藤沢活性化コンソーシアム

湘南の秋夜を彩る 日本一のキャンドルナイト

江の島に約1万基のキャンドルが点灯

11/
5(日)まで

イベント内容

市川紀元スライドショー

【開催日時】 期間中の土日(11/3～5除く)
①17:30～ ②18:30～

【会場】 THE SUNSET TERRACE

湘南の海を撮り続ける写真家・市川紀元さんによるスライドショー。

湘南キャンドルライブ

【開催日時】 11/3(金・祝)・4(土)・5(日) 各日18:00～

【会場】 THE SUNSET TERRACE

キャンドルに囲まれた特設ステージで行われるアコースティックライブ。

キャドルワークショップ

【開催日時】 期間中毎日

平日15:00～19:00、土日祝15:00～20:00

【会場】 UMIYAMA GALLERY

世界にひとつ、あなただけのキャンドルを作りませんか。

江の島シーキャンドル

湘南キャンドル限定ライトアップ

【期間】 11/5(日)まで ※炎の揺らぎイメージ

【会場】 江の島シーキャンドル

炎の揺らぎをイメージした、スペシャルなライトアップです。

江の島岩屋キャンドル

【期間】 11/5(日)まで 【点灯時間】 9:00～17:00

【会場】 江の島岩屋

岩屋内の池エリア全体に200基以上のキャンドルが灯り、幻想的な光景が浮かび上がります。

江島神社 特別企画

【期間】 11/3(金・祝)・4(土)

【会場】 江島神社(辺津宮)

※詳しくは「江の島シーキャンドル」HPで

江の島シーキャンドル 公式HP

- 詳細は公式HPを確認ください
- 混雑状況により入場制限を行う場合があります

<https://enoshima-seacandle.com/>



<https://s-el.jp/c5/21>

江の島周辺の混雑状況をチェック

混み具合がリアルタイムで分かるENOMAPを活用してお出かけを

<https://vacan.com/area/enoshima>

QRコードでアクセス!



<https://s-el.jp/c5/22>

同時開催 龍の口竹灯籠

【期間】 10/29(日)

【点灯時間】 17:00～20:00

【会場】 龍口寺

【主催】 龍の口竹灯籠実行委員会

龍口寺境内に3000基の竹灯籠が灯ります。

【江の島シーキャンドル】 【江の島サムエル・コッキング苑】
平日/9:00～20:00(最終入場19:30)、土日祝/9:00～21:00
(最終入場20:30)

【江の島サムエル・コッキング苑入場料】
昼間無料。17:00以降 大人500円、小人250円
【江の島シーキャンドル昇塔料】 大人500円、小人250円
※セット利用券大人800円、小人400円(入場料&昇塔料)
※江の島シーキャンドルはサムエル・コッキング苑の中にあります

【湘南藤沢活性化コンソーシアム】

事務局 江ノ島電鉄株式会社 Tel.0466-25-3525(平日9:00～17:00)
<https://enoshima-seacandle.com/>

前売り
チケットは
こちらから



<https://s-el.jp/c5/20>



湘南の海を望む最高のロケーションの中で、
素敵な音楽と DRINK&FOOD を楽しむ極上空間

THE SUNSET TERRACE

produced by TODAI KITCHEN DELI&TEA

営業時間 15:00～19:30

藤沢市江の島 2-3-28 江の島サムエル・コッキング苑内

【料金】 昼間 無料 17時以降 大人500円/小人250円

【お問合せ】 江ノ島電鉄株式会社 0466-25-3525 (平日 9:00～17:00)

※強風・雨天により中止となる可能性があります。

※ご来苑の際はマスクをご持参ください。

※イベントは予告なく中止する場合がございます。

灯台キッチン



駄菓子屋ROCK's Voice

子どもたちに託す輝かしい未来のため
大人たちに今できることは？

半年間、全6回にわたりお届けしてきた駄菓子屋ROCKのコラムもついに最終章を迎えました。このような機会を頂けた「湘南える」さん、「毎号楽しみ」とお声がけくださる読者の皆さんありがとうございました！ 8年前にリヤカー1台から産声を上げた駄菓子屋が、ここまで多くのコンテンツを包み、たくさんの人たちを巻き込みグループを起すとは想像もしていませんでした。昨今荒れた世界情勢ではありますが、確実に次世代を担う子どもたちは育まれており、古き良き日本の文化は年々衰退の一途をたどり、新しい時代に見合った価値が求められつつあります。

「子どもの未来のために」と活動される方々を多く見受けられますが、かつて子どもであった大人たちの今の姿はどうでしょうか？ 携帯に没頭し背中を丸め下ばかり見つめ、不平不満を口に、夢や希望を抱くどころか日常をこなす事に四苦八苦。果たしてそのような姿を見た子どもたちは大人になることに憧れを抱けるでしょうか？ 大人ってやりたいことがやれて年を重ねることに楽しみが増えてゆく、早く僕も私も大人になりたい！ そんな姿を見



またどこかでお会いしましょう！

せられるのが唯一の大人の在り方ではないかと思えます。残念ながら大人が希望を持たない未来に子どもたちに託せる未来が有るとは到底思えません。

ではどうすれば輝かしい未来を創れるのか、答えは簡単です。大人が夢を持ち輝ける社会こそが、そのまま子どもたちへの明るい未来への継承となります。今の自分を形成したのは誰でもない自分自身、何かのせい、誰かのせいにする事で自分ごとから逃れていませんか？ こんなはずじゃなかった。だって。。過去は変えられないけど未来は変えられる！ あ！ここからが神髄なのに文字数が足りない！（汗） またどこかでお会いしましょう！ Keep on Rock'n!!



PROFILE
駄菓子屋ROCK店主・谷口齋隆
(たにくち・としたか)
1980年茅ヶ崎市生まれ。
各種イベントやお祭りに出店中！

ROCKの
HPはこちら



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

11/11(土) トリプルコラボイベントを腰越の妙典寺で開催

お寺で体験 ヨガ×アートコミュニケーション

主催／トーキョーコーヒー No.244藤沢



写真上／気持ちをアートで表現するアートコミュニケーション(Mannaka Art)

「トーキョーコーヒー」拠点No.244藤沢は、不登校に悩むママやシングルマザー、思春期の子育て中のママなど、さまざまな年齢の人たちのハブ



M-HOさん(写真)が指導する寺ヨガは初心者OK

となり、大人がフラットな状態で楽しく遊び、教育を学べる場所を目指しています。6回目となる今回のイベントは、お寺を会場にしたトリプルコラボ企画です。ヨガイストラクターM-HOさんによるリラクゼーションヨガ。そして、地元藤沢で長年にわたり、女性と子育てライフを支援する「(一社)ウーマンブリッジ湘南」の新しいプロジェクト「Mannaka Art」によるアートコミュニケーション。日ごろの疲れやス

寺ヨガ×アートコミュニケーション体験

- ▶日時 11/11(土)
①13:30～15:00 アートコミュニケーション
②14:00～15:00 寺ヨガ
- ▶定員 ①②とも各10名(小学生～大人、先着順)
- ▶会場 妙典寺(鎌倉市腰越2-20-5。江ノ電腰越駅から徒歩約5分)
- ▶参加費 無料 事前予約制

※寺ヨガは動きやすい服装で水分・ヨガマット(ある人のみ、貸し出しあり)を持参してください

申し込み・問い合わせ

電話かInstagramのDMで
トーキョーコーヒー
No.244藤沢 内山さん
TEL090-6192-1221

Instagram▶
<https://s-el.jp/k/tc>



トーキョーコーヒーとは

登校拒否のアナグラム(言葉の入れ替え遊び)が「トーキョーコーヒー」の名前の由来。
全国で長期欠席する子どもたちが約41万人。不登校が問題なのではなく、大人の無理解こそが問題の本質と考え、子どもたちを均質化する古い教育システムをアップデートするための新しいムーブメントです。現在全国に300拠点。

移住民はな子の

藤沢に移住したはな子が
注目の人物を紹介。
「Instagramもやってます！
見てみて～」



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

湘南
ナチュラリスト
vol.48生活ごみを減らす意識を！
自分にできることからスタート

初のユニット取材にドキドキ。田中さんが店長を務める由比ガ浜にある「すきま鎌倉」(小さな図書室)で取材。そこにはまだ22歳と26歳という若さのかわいいお二人が。

海のある街で育ち、それぞれ幼い頃から遊んだり、部活の練習をしたり、海は彼女たちには欠かせない、境界線のない自由な居場所だったそう。高校生の時SDGsが発足し、それを周りに広めようと思った田中さんが2019年に「BENIRINGO」を始動。その翌年出会った阿部さんと本格的に地球環境問題に取り組み始めた。現在では茅ヶ崎の相模川の河口クリーンや、その現状を小中学校や高校で訪問授業をして、環境について伝えている。

「河口は川と海からごみが合流する場所。生活ごみがほとんどでタイヤや靴、布団などあらゆる生活ごみが想像以上の量で漂着します。1時間で450kgのごみを25名で集めたことも。流れつく量を減らすには出す量を減らすしかない！ 日常生活でごみを減らすこと、分別すること、この2点を伝えるためさまざまな活動をしています。まずは自分の目で見て感じてほしいです」と二人は話す。

自分の足元、手の届く場所に課題はたくさんあると考える二人。世の中に疑問はあるけど、「自分に何ができるのか？」と考えることが大切！」と学んだはな子なのでした。

地球環境保護プロジェクト BENIRINGO
田中藍奈さん 阿部汐里さん

茅ヶ崎生まれの田中さんと、辻堂生まれの阿部さんが出会い、二人で本格的にBENIRINGOを始動。河口クリーンや訪問授業、フリーペーパー発行など意欲的に活動中。10月から茅ヶ崎FMで毎週火曜にパーソナリティーを担当。詳細はInstagram⇒@beniringo.chikyu。QRコード(<https://s-el.jp/c5/23>)から



河口クリーンは毎月第3土曜または日曜に実施。そして二人の熱い思いを詰め込んだフリーペーパー BENIRINGO VOL.7は年内には発行予定です

SHONAN UNITED BC

【第4節】ホーム戦間近！
秩父宮記念体育館で一緒に応援しよう！

10/27 FRI 19:00 TipOff

10/28 SAT 14:00 TipOff

湘南ユナイテッドBC VS トライフープ岡山

秩父宮記念体育館

チケット情報は
こちらから！

シーズン中
何度でも！

小中高生
入場無料

※小中学生は保護
者の方同伴でお願い
いたします。

会場
会えるかも♪

華やかで元気な湘南UBCチアリーダーズのリードに合わせて楽しく応援しよう！

Instagram
はこちら

湘南ユナイテッド BC 事務局

藤沢市藤沢 607-1 藤沢商工会館 3F
湘南藤沢インキュベーションセンター内

TEL:0466-23-6001
<https://shonan-united.com>
info@shonan-united.com



湘南
える

紙面だけでは伝えきれないことや編集後記、街ネタ、裏話などなど…スタッフが都度更新します。どうぞお見逃しなく！

Follow
us!!!

公式 SNS 随時更新中!!



Instagram
はこちら



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

X
はこちら



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

江の島入り口にある「江の島アイランドスパ」別館2階にオープン 海を望む海鮮中華専門店「中華飯店 吉祥楼」

江の島アイランドスパ



湘南海岸を一望できるロケーション。シェフ選りすぐりの料理をオープンキッチンで堪能できます※写真はイメージ

江の島アイランドスパ 市民感謝デー

2024年
3/31 (日) まで

期間 2024年3/31 (日)までの平日限定
※除外日：土日祝、2024年1/1 (月・祝)～3 (水)
対象 藤沢市・茅ヶ崎市・鎌倉市にお住まいの方
入館料 温泉とプールを1日利用できるワンデイスパ
大人 2500円→2000円
小学生 1250円→1000円
条件 フロントで住所を確認できる身分証を提示してください。※他クーポンや割引との併用不可。その他、注意事項は、えのすばへ問い合わせを

■問い合わせ
江の島アイランドスパ(えのすば)
TEL 0466-29-0688
<https://www.enospa.jp/>
藤沢市江の島2-1-6

えのすばHPは
こちら

<https://s-el.jp/c5/09>

江の島初の海鮮中華専門店「中華飯店 吉祥楼」が9月18日、江の島アイランドスパ別館2階にオープンしました。

腕を振るうのは、ホテル業界大手の中華レストランで長年料理長を務めてきた中橋淳作シェフ。えのすば入館券をペア3組にプレゼント



Present ★★★★★ 読者プレゼント

「江の島アイランドスパ入館券」ペア3組プレゼント

ハガキ、FAX、ウェブで応募を。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年末年始に絶対に買いたいと思っているものは? 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「江の島アイランドスパプレゼント」係へ。Eメール: 0466-52-7449。URL: <https://s-el.jp/23/es> 締め切り11/10 (金) 正午必着。※抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えますが、当選者は11/25号で、投稿ネーム (ない場合イニシャル)、地区名までを掲載予定



Dental column

大学病院並みの設備で治療する先進的歯科治療

入れ歯やブリッジの不満はインプラント治療で解消を

「入れ歯やブリッジに不満を感じているのであれば、インプラント治療の検討を」と語るのは「鵜沼アルカディア歯科・矯正歯科」の角田達治院長。

インプラントの長期安定に必要なのは、エビデンス (研究成果) に基づいた治療法の採用、外科治療技術の高さ、歯の健康やかみ合わせの総合的歯科臨床技術と経験なのだそう。「長期安定するインプラントのためには、早く、安く、簡単に、という希望本位でなく“本来の患者さん本位”であることが重要です」(角田院長)。

「当院の統計上ですが、直近10年間のインプラント成功率は極めて高く、患者さんの満足度も大さいます。優れた技術力のインプラントは、10年は当たり前、20～30年持つものです」

約1万8000本の実績と治療歴35年の長い臨床経験を持っている同院。オペ室には大学病院に



角田院長 (写真中央)。写真は、ハーバード大学歯学部インプラント科の恩師ウェルバー教授 (右) と同校講師 (左) と米国ボストン、ハーバードファカルティークラブにて



同院のオペ室。大学病院の手術室に準じるほどの滅菌対策を徹底しています

準じる隔離された滅菌オペ室や全身管理モニター、笑気酸素吸引設備、点滴機材、大型医療用空気清浄機 (除菌) など、先進の手術関連機器設備を備え、骨造成 (骨の量を増やす) や骨移植術なども実施。

「もちろんオールオン4なども行っています。インプラントを考えたなら、まずは情報収集が必要です。さまざま不安なども気軽に相談を」(角田院長)。

健康保険取扱い インプラント1本374,000円～495,000円(税込)

医療法人社団角理会 鵜沼アルカディア歯科・矯正歯科

■問い合わせ

TEL 0120-418-462

藤沢市鵜沼石上1-1-15 (藤沢駅南口徒歩3分)
毎週火・金・第4日曜休診 (日曜・祝日も平常診療) 診療時間: 9:00～13:00/14:00～18:30

医院紹介
はこちら



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

答えてくれたのは…

インプラント・
自費入れ歯専門医 角田 達治 院長

日本大学歯学部卒、国際インプラント学会認定医、アメリカハーバード大学・南カリフォルニア大学1年コース、スイスのベルン大学・チューリッヒ大学その他でインプラントと歯周病治療を専門に学ぶ。南カリフォルニア大学客員研究員

愛着のある家だから長く住み続けたい 気になる部分をその都度修理しています

藤沢市のAさんに聞きました

晴海工務店

プロの技の
ココに
納得
43

地元で、価値ある家づくりを追求する「晴海工務店」。藤沢市のAさん宅は築30年以上。何度同様に修理を依頼してきました。



「床はしっかりしたフローリングに交換しました。温かみのある木の風合いが心地良いです」とAさん

「床の張り替え、屋根のふき替え、手すりの取り付けなど、どんな工事でも、職人さんたちの作業がとてもしっかりと、管理が行き届いていることにいつも感謝しています」この夏は玄関に造り付けた大きな採光用ガラス窓の木枠に雨水が染み込んでいたことに気づき、同様に連絡し、早速パッキンを交換しました。

家の困りごと相談

例えば、壁紙がはがれかけている、床がぎしんでいる、ドアや窓がスムーズに開け閉めできない、など、家の困りごとはいくらでも気持よく対応してくれます。

晴海工務店 藤沢市亀井野3274ノ2
0120(817)387

老舗フラグループが贈る発表会 「Hō'ike (ホイケ) 2023」開催

ティアレフラグループ

開催概要

▶日時 11/11 (土)
15:00開場、15:30開演
▶会場 藤沢市民会館大ホール
(藤沢市鵜沼東8-1)
▶チケット 5000円
▶MC 藤澤香苗さん

ティアレフラグループのフラ発表会「ホイケ2023」が11月11日(土) 藤沢市民会館大ホールで開催されます。15年間プロのダンサーとして国内外で活躍した

チケット申し込み

チケットは、インスタグラムのDM、またはフェイスブックのメッセージから申し込みを

Instagramは
こちら

Facebookは
こちら

<https://s-el.jp/c5/16>

<https://s-el.jp/c5/17>

堀栄子 (ほり・えいこ) さんが主宰する同チームは、藤沢のスタジオをメインに多数の教室を持ち、楽しく踊れるフラをモットーに、幅広い年齢層の方が在籍する、オハナ (家族) のようなフラグループです。

スペシャルゲストに、ハワイアン音楽界注目目のシンガーソングライターであるクアナ・トレス・カヘレさんを迎えます。

地元の
タクシー
に聞く

湘南 PHOTO SPOT

Vol.11



江の島
サムエル・コッキング苑内



今号の3面でも取り上げています、冬の始まりを伝える“湘南キャンドル”。初冬の冷たい空気の中に見る、温かいキャンドルの灯り…、なんだかホッとする写真です。約1万基のキャンドルに炎をひとつずつ丁寧に付けてくれる方たちを思いながら、ぜひ体感してみてください。

協力：江ノ島タクシー (株) tel.0466-22-2191



JR東日本からのお知らせ

相模線で今年も「時めくTrain2023」が運行中です！

全国の鉄道と風景の写真を展示した列車

ヘッドマークが目印！ 11月13日 (月) まで

茅ヶ崎・橋本間を走るJR相模線に特別な列車が登場しています。名前は「時めくTrain2023」。列車内に、日本全国の鉄道と風景の写真を四季ごとに展示。美しい景色に映える懐かしい列車、珍しい列車など、車内はまるで鉄道写真館。11月13日 (月) までの期間限定です。期間中に茅ヶ崎駅、海老名駅、橋本駅でアンケートに回答した人には数量限定で相模線オリジナルの限定グッズをプレゼント！

また、「時めくTrain2023」はオリジナルヘッドマーク付き。鉄道開業150年だった昨年、「鉄道に親しみを持ってほしい」「相模線のファンを増やしたい」と、この取り組みが始まりました。今年もJR東日本の社員が力を合わせて計画・実施しています。

ローカルな魅力いっぱいの相模線を応援するお楽しみ企画。期間中に乗車してみませんか。



時めくTrain2023

駅に
ポスター
掲示
されて
いる



歯と口の健康を守るために

11/8は
いい歯の日

今日から始める 予防と早期発見！

11/8(水)は「いい歯の日」です。子どもから大人まで歯と口の元気を守ることは健康づくりに欠かせません。予防と早期発見のポイントを押さえておきましょう。



「キュービュウ」のキャラクター「ふじきゅん」

お口を健康に保つ
3つの大切なポイント

あなたのお口は元気ですか？

- ☑定期的に歯科健診を受けている
- ☑デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- ☑お口の体操をしている

みんなで楽しく健口体操



顔の筋肉や舌を動かし、唾液の分泌を促進。口の動きが良くなり、顔の表情も豊かに！

<https://s-el.jp/c5/06>藤沢市健康医療部 健康づくり課
藤沢市鶴沼2131-1

TEL0466-50-8430



◀歯と口の健康についてはこちら

<https://s-el.jp/c5/07>成人の80%が歯周病
歯は心身の健康に影響します

歯を失う原因の第一は歯周病です。歯の本数が健康寿命の鍵ともいわれ、認知症やさまざまな病気とのかかわりも指摘されています。歯と口の状態をチェックし、適切なケアを心がけましょう。

オーラルフレイル
放置するのは禁物です

むせる、食べこぼす、硬いものがかみにくい、口が乾く、滑舌が悪いなど、歯や口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。放置すると全身の健康に影響が出るため、予防と早期発見が大切。お口の機能を自分でチェックしてみましょう。

詳しくはこちら▶

<https://s-el.jp/c5/05>市民公開講演会
見落とさないで 口腔がん！

11/19(日) 10:00～12:00

- ①オンライン参加
- ②会場(藤沢市役所本庁舎5階、5-1会議室)での参加 定員30人、申し込み先着順



岡本喜之先生

口腔がんは自分で見ることでできる唯一のがんです。日本では年間7000～8000人がかかっており、その数は年々増加しています。口腔がんの6割は舌にできるといわれます。年に一度は口腔粘膜のチェックを心がけるなど、早期発見と治療が有効です。講演会で口腔がんについての話を聞いてみませんか。講師は藤沢市民病院歯科口腔外科診療科部長・岡本喜之先生(日本口腔外科学会専門医・指導医)。

申し込み 11/15(水)まで

- ①オンライン参加
e-kanagawa 電子申請から(右のQRコード) <https://s-el.jp/c5/08>
- ②会場での参加
藤沢市健康づくり課へ電話、ファクス、または来所で。
TEL 0466-50-8430 FAX 0466-50-0668



土日診療OK！ ご自分の歯を大切にしたい方の診療所です

うえだ歯科小田急藤沢クリニック

歯を残して守る治療を最優先する「うえだ歯科小田急藤沢クリニック」。「歯周病の治療と予防はコインの裏表の関係です。どちらもおろそかにできません。歯周病で歯がグラグラしてくると抜いてしまうことが多いのですが、歯を残して、20年～30年以上の長期にわたり機能させることができるのです」と話す同院の上田順一理事長は日本歯周病学会の専門医です。

同クリニックでは、CTによる診断をもとに歯周再生療法やインプラントを実施。マイクロスコープを使った最先端治療を取り入れています。

丁寧なカウンセリングの後、歯科医師や歯科衛生士がチームとなり、治療やケア、メンテナンスを行います。歯磨き指導や定期的な歯のクリーニングなど、予防治療にも力を入れています。



上田順一理事長(前列左から3人目)とスタッフの皆さん。クリニックは明るく親しみやすい雰囲気です

【診療案内】
一般歯科・予防歯科・歯周インプラント・歯周再生治療・マウスピース矯正・審美歯科・小児歯科・ホワイトニング

藤沢市南藤沢21-1、ODAKYU 湘南GATE 7階
(藤沢駅南口駅前、旧小田急百貨店)
月～金10:00～13:30/15:00～19:00
土日10:00～13:30/15:00～17:30
祝日休み。駐車場(ダイレクトパーク藤沢南口)
HP▶ <https://uedadental-fujisawa.com/>
TEL 0466-25-1771

<https://s-el.jp/c5/02>

女性院長が丁寧な説明で患者に寄りそう治療を

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

藤沢駅から徒歩3分の歯科医院「オーラルケアクリニック藤沢」は家庭的な雰囲気、患者と丁寧にコミュニケーションを取りながら治療を進めています。日本人の40代に多いとされる歯周病は、進行すると抜歯するしかないケースもあります。「歯科医100人中、2人未満とされる『日本歯周病学会認定医』という、歯周病の専門家だからこその治療で患者さんに安心してほしい」と、抜歯に頼らない治療を実践している溝端智美院長。同院では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。

【診療案内】
歯周病・予防処置・一般歯科・小児歯科・根管治療・矯正歯科・セラミック・ホワイトニング・精密義歯・インプラント・妊婦さんの治療



「丁寧に説明し、患者さんが納得してから治療を進めます」と日本歯周病学会認定医の溝端院長

藤沢市鶴沼花沢町2-3、PHビル4階
8:30～13:00、14:00～17:30
休診日は祝日のみ
<https://www.oralcareclinic-fujisawa.com/>
TEL 0466-54-7265

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

えるレポーター miccoさん

季節限定メニューは必見
韓国食品の販売も

藤沢市内に4店舗ある、人気韓国料理店「李家むっとり」。辻堂駅南口すぐの本店では1階はお総菜や韓国食品が購入でき、2階はテーブルとお座敷席があります。子連れの方にオススメなのが2階の掘りごたつ。赤ちゃん連れでもふかふかの座布団に寝かせることができ、ママパパもゆったりランチができます。冷麺とキンパ(1210円)、キムチチャーハンと冷麺(1375円)など季節限定のセットメニューも！ランチ時間は混み合いますが雨の日は比較的空いてるそうです。予約もできるのでママ・パパランチ会にいかがでしょうか？ちなみに店名は韓国語でおいしい坊という意味だそうです。



2階のお座敷席は掘りごたつスタイル。予約をしてランチ会はいかが？

李家むっとり 本店
TEL 0466-36-7333
1階(テイクアウト) 11:00～18:00。
2階(イトイン) 11:00～15:00。
水曜休み。藤沢市辻堂1-1-9。QRコード(<https://s-el.jp/c5/01>)からInstagramへ



えるレポーター にゃーさん

本格水出しアイスコーヒーはいかがですか？

創業26年目を迎えたとは思えないスタイリッシュな「27 COFFEE ROASTERS」。店内にはスペシャルティコーヒーの国際品評会審査員として選ばれたオーナー選りすぐりのコーヒーがたくさん。コーヒーに詳しくなくても試飲できるので、自分のお好みがお店に分かります。お店の隣の白い建物は焙煎(ばいせん)所&カフェで、外のテラスでコーヒーやクッキーを楽しむこともできますよ。私は水出しアイスコーヒーが好きで、パックのセットを自分のご褒美用として購入(5パック入り3440円)。夜寝る間に1ℓくらいのお水に1パックを入れるだけで翌朝はおいしいアイスコーヒーができます。



試飲しながら選べるのがいいですね

27 COFFEE ROASTERS
(トゥンティセブンコーヒーロースターズ)
TEL 0466-34-3364
10:00～18:00(土・日曜、祝日は9:00から)。藤沢市辻堂元町5-2-24。火曜、第3月曜休み(祝日の場合は営業)。QRコード(<https://s-el.jp/c5/10>)からHPへ



教えて！

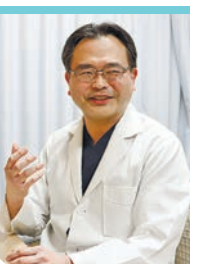
脳の話

Q 頭痛に効く漢方薬があると聞きましたが、どのようなものがありますか？(ウッチー・48歳)

A 頭痛の種類により使い分けることもあり使用方法をアレンジしやすいのも特徴

頭痛の治療に漢方薬を使用することもあります。頭痛の種類により、肩こりからの緊張性頭痛の場合は葛根湯、片頭痛の場合は五苓散や呉茱萸湯(ごしゅゆとう)などを使い分けることもあります。効果としては前回ご説明した注射薬や内服薬な

どよりはマイルドな印象がありますが、サポート的に使用することで症状が少し楽になったなどというご意見を頂くこともあります。定期的に使用せず、調子の悪いときだけ集中的に使用するなど使用法をアレンジしやすいのも特徴です。

大貫知英院長
医学博士/日本神経学会
認定神経内科専門医

相談募集
湘南えるHPから「教えて！脳の話」の相談受け付け中です

湘南鶴沼脳神経クリニック
藤沢市本鶴沼4-7-9、1階 TEL 0466-35-1101
<http://shonan-kugenuma-nc.com/>

同クリニックHPはこちら
<https://s-el.jp/p/kb>



“闘える英語”を身につけて 世界で活躍できる人に！



◆レギュラークラス(2～6歳) 9:00～14:30
※ハーフデーあり。2歳児は週3回からOK
◆サタデークラス(2～10歳) 9:00～14:00
◆サンデーエレメンタリークラス 9:00～15:00
※帰国子女クラス
◆アフタークラス 幼児15:00～17:00 小学生16:00～18:00
◆ベビー&マザークラス
◆英検クラス(戸塚校のみ) 18:00～20:00
※金曜は準一級クラス

各クラス
随時受け入れ
OKウインターコースの参加者募集中
12/25(月)～29(金)見学&トライアルも
受け付け中

神奈川インターナショナルスクール 藤沢校・戸塚校
お問い合わせ・受け付け ☎045-841-3928
藤沢市南藤沢17-1 神奈川インターナショナルスクール 検索
●認可外保育施設指導監督基準に準拠している施設です
●無償化・多様な集団活動・藤沢市幼児教育支援金給付申請が出来ます



3ヶ月に1回発行のみなくる通信。ぜひドライバーの方へお渡しください！

私たちは、奇跡査定センターのカーライフコンサルタントです。
コストを抑えながら、最高のカーライフを皆さまに送って頂けるように
様々な角度から情報発信していきます。

ネオクラシックスポーツカー 価格高騰！！

あの時売らずに持っておけば・・・！？



25年落ちスカイラインGT-Rが

お宝 **9000万円!!**



ネオクラシックカー



車の価値が上がり続けている車種があることをご存じでしょうか？
長年乗っても実質タダなんてことも！

マニュアル車、過給機(ターボ・スーパーチャージャー)付きが値上がりの決め手です！

現在の自動車関連の法規制では環境や騒音、安全面への配慮が厳しくなり、新車で同じ様な車を作る事が出来ません。その為、一昔前の操縦感の強い(運転していて楽しい!)車に人気が集まっています。

みなくる通信

みんなの
くるま生活

2023.10 Vol.2

平成10年式 スカイラインGT-R
NISMO400R BCNR33改



新車価格
1200万円

小売り流通相場

9000万円

25年落ち

平成12年式 ランサーエボリューション
GSRエボリューション6トミーマキネン



新車価格
350万円

小売り流通相場

1200万円

23年落ち

平成14年式 FD3S RX-7
スピリットRタイプA



新車価格
400万円

小売り流通相場

1300万円

21年落ち

平成8年式 NA1 NSX タイプR



新車価格
1000万円

小売り流通相場

4000万円

27年落ち

平成10年式GC8改インプレッサWRX
22B-STi



新車価格
500万円

小売り流通相場

1700万円

25年落ち

平成11年式JZA80 スープラ RZ



新車価格
450万円

小売り流通相場

1000万円

24年落ち

この金額はアメリカに輸出されているからです。アメリカに車を輸出するには、製造から25年経過することが条件です。

9,000万円が出たスカイラインGT-Rの次の型(BNR34型)が、来年製造から25年経過するので更に価格高騰することが予想され、どんな価格になるのか注目が集まります！

皆様のお車がどの国に輸出され、いつ売却したら高く売れるか弊社のコンサルタントがアドバイスさせていただきます。

カーライフコンサルタント
江頭 志乃



私たちコンサルタントが、お乗り換え相談を無料で行っています。

- どの車種を選んで良いのかわからない
- ローンの適正金利と組み方を教えてほしい
- どのグレードがいいのを知りたい
- ディーラーマンのおすすめが正しいのか
- どの装備を付けたらよいのを知りたい
- 得する乗り換えタイミングを知りたい

車は高い買い物です。勧められて勢いで乗り換えると、大きな金額を失ってしまいます。

相談は無料です。しつこい営業は一切
ごさいません。お気軽に専用フォーム
よりお問合せください。

◎無料相談フォーム

→ → → → →





ニセモノのお得 VS ホンモノのお得

車のお得対決《リース》編

“リースがお得”はニセモノ？ホンモノ？



好きな車を好きな期間だけ、月々定額で利用できるカーリース。
まとまったお金は払いたくない、ディーラーさんから勧められたからという理由で
カーリースをご検討されている方は多いのではないのでしょうか？
今回はカーリースと新車を購入をした場合の比較をしながら【本当のお得とは何か？】を
解説していきたいと思います。

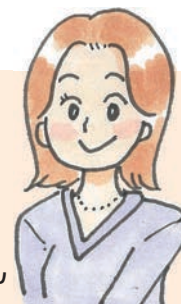
トヨタ『ルーミーカスタム』で検証してみました！



リースの場合

VS

購入の場合



ニセ子さん 毎月同じ額で、税金や整備の料金も入っているなら絶対お得よね！

カーライフコンサルタントに相談して新車を購入することにしました！ ヨシ子さん

5年リース契約 月々39,380円

◆リースに含まれる内容

本体車両価格 1,925,000円

ナビ、ETC付、自動車税、車検点検、保険

月々39,380円×12か月×5年間=2,362,800円

支払総額 2,362,800円

5年間の支払総額

購入価格 1,875,000円

※ナビ、ETC、車両本体値引き等含む

自動車税 25,000円×5年=125,000円

車検、保険代=500,000円

購入額+自動車税+車検+保険=2,500,000円

支払総額 2,500,000円

果たしてどちらがお得だったのか、計算してみましょう

この金額は事実です

リースで車に乗っていたニセ子さん

CLC（カーライフコスト）を相談して購入したヨシ子さん

約236万円

5年間の支払総額

250万円

《リース会社に返却》
0万円

5年後の買取額

95万円

236万円－0円（返却の為）

236万円

5年間でかったコスト【CLC®】
（車の購入価格－査定価格）

250万円－95万円

155万円

お車の無料相談

コンサルタントがお車に関するお悩みに答えます

お車無料相談→→
<https://s-el.jp/p/ks1>



5年間のCLCの差

リースより購入した方が

81万円の得

リースは大きな出費がないのでお金がかかっていない気になります。ここが落とし穴なのです！
長期的に考えると実は損しているのです。損をしたくない皆様
当社のカーライフコンサルタントに一度ご相談下さい♪



お悩みの方はカーライフコンサルタントに相談してみましょう

みなさまにぜひ覚えていただきたいカーライフコスト（CLC®）

カーライフコンサルタントから知って得するアドバイス！

奇跡査定センター

カーライフコスト（CLC®）



マイカーの「購入時の価格」－「手放す時の価格」＝「実際の車の価格」のことを
カーライフコスト（CLC®）と言います

CLCについて詳しくは下記のコードで確認↓





カーライフで失敗しちゃいましたシリーズ

皆さまのお車の
失敗談も募集中

コンサルタント実体験 &
読者様投稿 失敗談2本立て

現在、お車に乗っている方、これから購入を考えている方、知らない大きな損に繋がってしまうかもしれません…！当シリーズでは、皆さまに安心のカーライフを送って頂けるよう、実際にあった失敗談を例にご紹介いたします。

【カーライフコンサルタント 飯島の失敗談】

冬直前の失敗談

スタッドレスタイヤがない！

わたしがまだ入社して間もない頃、愛車モコで初めての冬を迎えました。その年は神奈川でも大雪！職場にいるうちにみるみる積もっていき…

「今のうちに何とかしなければ！」と大手カー用品店に飛び込みましたが、なんとスタッドレスタイヤは全て売り切れ！

それならば仕方ないと、チェーンだけでもないかと店員さんに確認をするもすべて売り切れ。嫌な予感がしつつも、もしかして…と、他の店舗に問い合わせたところ、どこも「完売です」との返答。ない、どこにもない！

結局、上司の厚意で、帰れるうちに帰りなさい、と早めに帰らせてもらうことができ、何とか帰路につきました。

当時の家までの距離、**恐る恐る運転**をした時のことは、今でも思い出して恐くなります…(笑)



【読者様投稿 やまたか様の失敗談】

中古車購入の失敗談

現車を確認せずに購入して…

欲しかった新型のシルバーのフォレスター。ネットで検索すると認定中古車で3台しかヒットせず。(行ける範囲の関東エリアでは1台のみ)すぐに販売店へ問い合わせると、「すでに購入希望者がいます」との返事。購入希望者として2番目になるのだが、最短で見に行けるのが、先客の商談予定日の翌日のため、**先に購入されてしまうと買うことができない**という状況。

しかし、「現車確認をしなくて良いのであれば、先に購入することはできます」というので、**慌ててオンライン商談を申し込み**、キズも少ないと説明を受け、**現車を見ずに写真だけで車を確認**し、300万円で契約しました。

ところが、納車後に塗装補修が判明しショック(苦笑)乗るのに問題はありますが、現車の確認をしないまま購入すると、何があるか分かりませんね…(;▽;)



カーライフ
コンサルタント
飯島 玲美



皆様こんにちは!!
カーライフコンサルタントの飯島玲美です。
私の体験談…いかがでしたか?(笑)
お車の売却も早め早めに動きましょう!!と
お客様にご案内をしている身ですが、
若手の頃は、私も全然できていなかったと
痛感しています
皆様も、私のような事にならないよう、
余裕を持って、今のうちに冬支度を
始めてみて下さいね

失敗ポイント① 「先客がいる」を
鵜呑みにして焦った

失敗ポイント② 現車を確認せず購入した

今回の学び

「先客がいて急がないと無くなるかも…」という台詞は煽り運転ならぬ**煽り商談**です！先客がいないにも関わらず、煽りトークを使い購入を促すことはしばしばあります。

まずは手付金を1万円でも支払って、**車を先に押さえて現車確認**をしましょう！確認した上で購入をやめるのであれば、1万円は勉強代だと思って下さい。焦って買って後悔するより、確実に選んでいきましょう。

皆さまのお車
失敗談を募集中!!

失敗談の投稿はこちら→
<https://s-el.jp/sdb>



紙面掲載の方はQUOカード1万円分をプレゼント

最近の新型車をご紹介

買取専門店ならではの平均的なリセール評価を★(星)5段階でつけてみました。

下記の評価は「平均的」なりセール評価です。グレードやオプションによって変わってきます。

ホンダ N-BOX		
★★★★★		
・No.1軽スライドドア ・充実した安全装備 ・キビキビした走り ・満足の室内空間		
グレード	2WD	4WD
ベースグレード	¥1,648,900	¥1,782,000
ファッションスタイル	¥1,747,900	¥1,844,000
スロープ	¥1,844,000	¥1,881,000

ホンダ N-BOXカスタム		
★★★★★		
・フルモデルチェンジ！ ・落ち着いたデザインに ・質感がコストダウン化？ ・リセール力は高い		
グレード	2WD	4WD
ベースグレード	¥1,849,100	¥1,982,200
ターボ	¥2,049,300	¥2,182,400
コーディネートスタイル	¥2,059,200	¥2,192,300
ターボコーディネートスタイル	¥2,169,200	¥2,302,300

メルセデスベンツ EQE SUV	
★☆☆☆☆	
燃費や走行性能向上の為、 流麗な外観デザイン。 航続可能距離528km。 ラゲッジは最大1675L。	
電気自動車は中古車で購入する場合、国市町村からの補助金がなく、購入後に充電設備が必要など、中古車としては非常に売り辛く、リセールが悪くなってしまうと予想。	
グレード	4WD
EQE350 4MATIC SUV LaunchEdition	¥13,697,000
AMG EQE53 4MATIC+SUV LaunchEdition	¥17,070,000

トヨタ クラウンスポーツ	
★★★★☆	
新型クラウンシリーズ第二弾。流行りのSUVタイプのボディ形状。先に出ていたクラウンクロスオーバーと比べ、全長及びホイールベースが短く、車幅・タイヤ幅ともに幅広となり、軽快な走りに期待。サイズ感、ハリアーより15mm短く、45mm幅広、130mm背低。	
グレード	4WD
HEV SPORT Z	¥5,900,000
PHEV	12月頃発売予定

トヨタ センチュリー	
★★★★☆	
日本車のフラッグシップ・センチュリー。ついにSUVタイプが登場！後席の快適性に特化したショーファーカーで、スライドドアの設定もある模様！？注文時に選べる特別ボディカラーの【黎明様型/プロミネントグレー×黒】は、この色を選ぶと+200万円のオプションカラー。リセールを気にする車ではないが、中古車でこの車を購入する層もあまりいないと予測し、トヨタ車としてはやや低めのリセール星2と予測	
グレード	4WD
標準 3.5 PHEV	¥25,000,000

ご来店頂いたお客様には、今お乗りのお車の査定額だけでなく、次にご購入するお車選びの為に、リセールバリューの良いお車や、リセールバリューの良い仕様・装備を、お車ごとにご案内させていただきます。せっかく高い査定額を掴んだのに、次のお車選びで失敗してしまっは元も子もないですよ。是非一度、ご来店ください。



奇跡の
新車見積サービス

無料で
最安値の
見積りが
取れます！



<< 今すぐ確認

<https://s-el.jp/smc>
CLCアドバイス付き

新車のご購入における各種ご相談もカーライフコンサルタントまでご相談ください。

カーライフコンサルタント
中鉢 夏希

愛車の査定に奇跡を起こす! 2023年 7月~9月
奇跡査定センター ディーラー査定との差額 **TOP10**

驚愕の1位



ホンダ 令和3年式 オデッセイ
 ハイブリッド アブソリュート EX

ディーラーで
 新車購入時の
 下取り価格

280万円



当店の

奇跡の査定

400万円

なんと!! 差額 **120**万円!

2位から10位のお得な差額

下取りと買取でこんなに違います。

順位	メーカー	年式	車種	グレード	ディーラー 下取り査定	奇跡の査定	差額
2	ニッサン	令和5	アリア	B6 e-40RCE リミテッド	440万円	550万円	110万円
3	トヨタ	令和1	ヴェルファイア	Z Gエディション	360万円	459万円	99万円
4	トヨタ	令和5	アルファード	S Cパッケージ	425万円	520万円	95万円
5	スバル	令和1	WRX STI	タイプS	320万円	400万円	80万円
6	ホンダ	平成31	ステップワゴン スパダ	ハイブリッド G・EX Hセンシング ブラックスタイル	210万円	283万円	73万円
7	トヨタ	令和4	カローラクロスHV	Z	260万円	330万円	70万円
8	アウディ	平成29	S3スポーツバック	ファーストエディション	440万円	505万円	65万円
9	ホンダ	令和3	シビック5HB	LX	200万円	261万円	61万円
10	三菱	令和3	デリカD5	Gパワーパッケージ	100万円	150万円	50万円

みなくる通信創刊2号記念 読者プレゼント

ウェブ査定でもれなくQUOカード プレゼントキャンペーン

ウェブ査定を申し込むだけで、1000円分のQUOカードを
 もれなくプレゼントいたします。(先着100名)
 今すぐ売却の予定がない方でもOKです!



プレゼントキャンペーン専用
 ウェブ無料査定はこちら→
 ※応募対象資格: 神奈川在住の方に限る



↑ウェブ無料査定↑
<https://s-el.jp/kss>



★愛車を高く売りたい方
 ★お得に乗り換えをしたい方

お気軽にご相談ください

売却後も安心・代車有ります

愛車の査定に奇跡を起こす!
奇跡査定センター

フリーダイヤル



ここに い い さい て い
0120-552-113

車買取専門店

ISO9001取得企業
 プライバシーマーク取得



HP

www.satei.net



営業時間 10:00~19:00 定休日 火曜日 (祝祭日は営業)

《運営会社》

エコノミー湘南

相談は無料です

許可番号: 神奈川県公安委員会 古物売買許可番号 452660000292号

スマホはこちら
<https://s-el.jp/satei>

奇跡査定センター 藤沢六会本店

〒252-0813 神奈川県藤沢市亀井野2480-3



奇跡査定センター 藤沢橋店

〒251-0053 神奈川県藤沢市本町1-1-32



★★★ 藤沢マイスター 匠の心 vol.07

藤沢の匠（たくみ）たち、13人の「藤沢マイスター」を紹介するシリーズ、第7回は平成27年に藤沢マイスターに認定された滝沢英昭さん（57歳）。メルシャン株式会社藤沢工場で長年にわたり、ワインの製造に携わっています。ワインの出荷量日本一の神奈川県。約4万9131キログラム（※出典：国税庁 令和2年度）の90%以上が同社から出荷されています。

東京で生まれ育った滝沢さんは、幼いころから手先が器用で、ものづくりに興味を持ち、シュークリームなどを手作りして友人にふるまい、喜ばれるのがうれしかったそうです。中学卒業後は農業高校に進み、食品化学と応用微生物を学びました。

「発酵や加工実習を通じて、微生物が人間の生活にとっても重要な役割を担ってくれていることに感動し、この分野の技術者になると進路を定めました」。メルシャンの前身である三楽オーシャンに就職した滝沢さんは、ウイスキー、焼酎、リキュールなどの製造も学んだそうです。

「多くの知識を習得した時期でした。工場での発酵は、学校で学ぶ小スケールとは大違いの迫力で、日夜休みなく微生物が働き続けていることを実感できました。工場では品質や設備の管理をするなど、まさに毎日が勉強とチャレンジ。それは40年近くたった今も同じです。慣れは禁物。基本に忠実に、さらに新たな知見を取り入れ、学びを深めることは、安定した品質でお客さまに喜ばれる製品づくりに欠かせない要素です。自分一人ではできないことも周囲の人を巻き込めば可能に。良い仲間を支えられてきたと感じています。藤沢マイスターに認定されてか

基本に忠実に学びを深めたい 夢は藤沢をワインのまちに ワイン製造・滝沢英昭さん



「ワインの固定観念を崩し、多様性を広げたい」と語る滝沢さん。「当社のB1エースは特に日本の食卓に合うワイン。さまざまな料理とのマリアージュを楽しめます」



◀メルシャン藤沢工場Instagram。ワインを日常的に気軽に楽しむ提案がいっぱい。ロックワイン、カクテル、鰻などのマリアージュほか興味深い内容です
<https://s-el.jp/c5/18>

らは、なお一層真剣に商品に向き合う毎日です」滝沢さんが思い描く壮大な夢は、藤沢市を「ワインのまち」にすること。「11月の藤沢ワイン祭りでその足掛かりができてつつあります。今後は藤沢工場発スパークリングワインを開発し、市の名物にしたいです。工場周辺の道も通称ワインロードと親しみのある名称にして、『藤沢と言えばワイン』と連想してもらえるようになったら素晴らしいですね」

子ども時代から、「人に喜んでもらうこと」を自分の生き方の軸にしてきた滝沢さん。その考えは今も全くブレることなく、自身で決めた道を進み続けています。

藤沢マイスターの詳細はこちら

<https://s-el.jp/p/fm>



今月の読書ノート

【番外編】大人向け



中学受験の悩みと迷いに効く！ 『2万人の受験生親子を合格に導いたプロ講師の後悔しない中学受験100』

渋谷 隆之 / 著（かんき出版）

中学受験の第一線で30年以上指導してきたプロ講師・渋谷隆之さんは、「中学受験で手助けが必要なのは、子どもだけではなく保護者のみなさんだと感じる事が多くなった」そうです。そこで、『こうすれば安心』という正解はありませんが、塾のこと、成績のこと、友だち関係のこと、家庭のことで悩み、迷っているみなさんの手助けとなる100のヒントをこの本では紹介しています」とのこと。親ができること、知っておきたいことを全部集めているので、中学受験をするか迷っている人も、どんなサポートをすればいいかわからない人も、参考になるヒントが必ず見つかるはずです。

著者プロフィール
国語専門塾の中学受験PREX代表、教育コンサルタント・学習アドバイザー。毎年恒例、湘南えるの私立中高特集では、先生方の座談会の司会進行を担当しています

湘南のイベントをお届け！

情報パレット

イベント情報は郵送、FAX、メールで

〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階。湘南える新聞社編集部・情報パレット係 ☎0466-52-7449
✉info@shonan-el.co.jp ※参加費1000円以下のもの。掲載料無料。掲載の場合のみ連絡

葉祥明画業50周年 心に寄りそう身近な絵本作品展

日時 12/8(金)までの10:00～17:00(入館は16:30まで)
会場 北鎌倉 葉祥明美術館(鎌倉市山ノ内318-4)

画業50周年を迎えた葉祥明さんの作品は子ども向けの絵本から、社会問題をテーマにした作品まで、その内容は多岐に渡り読者から愛され続けています。今回の展示では、作品の中から身近な心に寄り添う絵本を選出し、紹介します。年中無休。入館料大人600円ほか。☎北鎌倉 葉祥明美術館 TEL 0467-24-4860



第60回 神奈川県菊花大会

日時 10/28(土)～11/23(木・祝) 9:00～16:00(10月中は～17:00)※入園は閉園時間の30分前まで
会場 日比谷花壇大船フラワーセンター(鎌倉市岡本1018)

生産者が約1年かけて大切に育てた美しい菊を展示します。展示品種の菊苗の販売・菊についての相談会も実施。期間中の土・日・祝①10:30～②13:30～は菊のガイドツアーも開催(10/28は②のみ、11/5はなし、11/12は②のみ)。入園料400円ほか。第2・第4月曜日休園。☎大船フラワーセンター TEL 0467-46-2188



遠藤コスモス摘み取りイベント

日時 11/4(土)9:00～正午頃まで
会場 藤沢市遠藤6580周辺(遠藤山崎交差点付近)

毎年恒例、藤沢市遠藤地区の遠藤山崎交差点付近の畑に色とりどりに咲くコスモスの摘み取りイベントを開催します。参加無料。申し込み不要。イベント当日のみ臨時駐車場あり。※雨天決行 ☎JAさがみ藤沢南営農経済センター TEL 0466-44-1856



湘南交響吹奏楽団グランドシップ ちょっと早い冬の音楽会 2023

日時 11/5(日) 13:30開場、14:00開演(15:30終演予定)
会場 藤沢市民会館大ホール(藤沢市鶴沼東8-1)

藤沢市内で活動するアマチュア吹奏楽団がお送りするポップスが中心の冬の音楽会。楽しく愉快な演奏会をお届けします。どこかで聴いたことのある懐かしい曲、そして世界でも有名なあのゴジラもさまざまなバージョンでお届け♪ 指揮・岡田友弘さん。入場無料、予約不要。(小さなお子さまもぜひ!) ☎湘南交響吹奏楽団グランドシップHP <https://www.grandship.com/>



イベント概要

- ▶日時 11/5(日) 10:00～12:00
- ▶場所 片瀬西浜海岸(「西浜歩道橋」交差点前砂浜)
- ▶プログラム
 1. 開会のあいさつ・コンセプト説明
 2. NAMIMATIによる「湘南の海にまつわる講演」
 3. 清掃活動開始(西浜SLSCはオーシャンクリーン、NAMIMATIはビーチクリーン)
 4. 写真撮影
 5. 終了・閉会のあいさつ
- ▶一般参加 申し込み不要でビーチクリーンに参加可能(直接該当場所へ)

<主催> 特定非営利活動法人 西浜サーフライフセービングクラブ
<https://www.nishihama.org/>
一般社団法人 NAMIMATI <https://www.shonan-mamimati.com/>
<後援> 江の島海水浴場協同組合ほか

クリーンアップイベント11/5(日)片瀬西浜 「Blue FLAG Savers」開催

西浜SLSC×NAMIMATI



海洋ごみと海岸ごみをきれいにするクリーンアップイベント「Blue FLAG Savers」が11月5日(日)片瀬西浜海岸で開催されます。ビーチクリーンは一般参加OK。当日直接受付へ。

ベルサポ VOICE 2023 Vol.6

国立競技場では闘志燃える熱い戦いを観ることができました。チームが目標としていた最多入場者数記録も大幅に塗り替え、湘南ベルマーレは新たな歴史を刻みましたね。そんな今日は、国立観戦に来ていたベルサポのVOICEをお届けします。



- ① 親の影響
- ② 熱いところ!
- ③ 田中聡 選手
- ④ 最後まであきらめないでガンバレ!!



- ① 両親が好きだからです
- ② 地元のチームだということ
- ③ 若月大和 選手
- ④ 楽しませてください!!



- ① 緑色が好きだから
- ② 湘南乃風からのつながりで応援してます
- ③ チーム全体が好き
- ④ J2に落ちないで!

湘南ベルマーレ
<https://www.bellmare.co.jp>



11月のホームゲーム
11月11日(土) 14時～
vs 名古屋グランパス

えるマール女子
SNSのフォローをお願いします



茅ヶ崎で55年

～ 茅ヶ崎 物件情報 ～

賃貸・管理の専門店

所在	間取	家賃	礼	敷	共益費	駐車場
元町	マンション	1R	48,000	1	1	オートロック 都市ガス
赤羽根	アパート	1K	43,000	1	1	エアコン付 5,000
東海岸南1	アパート	1K	53,000	1	1	独立洗面台 TVモニター付
南湖5	アパート	1LDK	59,000	1	2	2階角ベア南向き 1台付無料
浜之郷	アパート	1LDK	65,000	1	1	追い焚き 6,000
円蔵	アパート	1LDK	70,000	1	1	IHクッキングヒーター 1台付無料
今宿	アパート	2DK	51,000	1	1	エアコン付 7,000
矢畑	アパート	2DK	60,000	1	2	ネコ相談 1台付無料
若松町	アパート	2DK	60,000	0	2	エアコン付 5,000
南湖1	アパート	2LDK	70,000	1	1	都市ガス 5,000
高田1	マンション	2LDK	80,000	1	2	分譲マンションタイプ 8,800
萩園	アパート	3DK	67,000	1	2	ペット相談 5,000
矢畑	テラスハウス	3DK	70,000	1	2	エアコン付 南向き
本村4	マンション	3LDK	120,000	1	2	10,000 分譲マンションタイプ

共恵1 新築マンション

1LDK
賃料108,000円
●オートロック、都市ガス
●浴室乾燥機
茅ヶ崎駅 徒歩9分
共益費:2,000円
駐車場:なし
礼:1ヶ月/敷:1ヶ月

東海岸北2 マンション

2LDK
賃料138,000円
●オートロック、追い焚き
●IHシステムキッチン
茅ヶ崎駅 徒歩6分
共益費:2,000円
駐車場:なし
礼:1ヶ月/敷:1ヶ月

神奈川県県事(14) 第6566号 取引態様/媒介 仲介手数料/1ヶ月+消費税
(有) 太平商事
<http://www.c-taihei.co.jp>

☎0467-82-2063
〒253-0044 茅ヶ崎市新栄町12-12
茅ヶ崎トラストビル1階
営業時間/10:00～18:00 <毎週水曜・第三火曜定休>

藤沢で開催
11/26(日)
参加無料!
(要予約)

藤沢商工会館ミナパークで開催

「高齢者施設の正しい選び方勉強会」で悩み解決へ!

共催: 湘南える新聞社、神奈川県イタル

高齢者施設の正しい選び方勉強会 開催概要

日時 11/26(日) 10:00~14:00 (受け付け9:40から)

会場 藤沢商工会館ミナパーク 502会議室
(藤沢市藤沢607-1)内容 ①講師による講演 10:00~11:20
②協賛各社PRタイム 11:30~12:10
③各社個別相談会 12:20~13:30

定員 15組(30名)

参加費 無料

申し込み 下記QRコードかURLから、もしくは電話で予約を

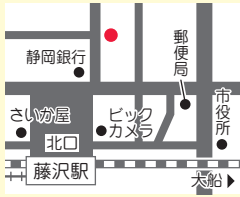
締め切り 11/24(金) まで

※応募者の個人情報とはセミナー運営と今後の案内

に利用。同意の上応募を

問い合わせ 湘南える新聞社 TEL 0466-52-7448

※月~金曜(祝日を除く)、9:30~17:30



応募は

こちら

<https://s-el.jp/k/sf>

施設の相談会で疑問点を解決! (写真はイメージ)

高齢者がより豊かに人生を送るために施設の選び方のポイントを学びませんか?

高齢化が進む中、有料老人ホーム(介護施設)も多種多様化してきています。ご本人はもちろんご家族にとっても、どこに施設が良いのか、各所に問い合わせる煩わしさや不安が多く見受けられます。

そこで11月26日(日)、専門の講師による「高齢者施設の正しい選び方勉強会」を藤沢商工会館ミナパークで実施します。専門家の講師による講演の後、湘南エリアの高齢者施設の紹介があり、個別相談コーナーも設置され、この日だけで複数の施設の話と直接聞けるチャンス。この機会に不安や疑問点を解消しませんか。

参加無料ですが、定員制で事前申し込みが必要です(左記概要を参照)。

かよ子ママの部屋

仕事の悩み・恋愛・人間関係など…、人生に迷っているあなた。人生経験豊富な“かよ子ママ”があなたの悩みを解決しちゃうわよ。

今週のお悩み

義母の事で相談です。数年前に義父の遺言で夫が土地を相続しました。最近になって義母が「土地を買ったお金のせいで貯金がない」と言い出し、毎月家賃負担を求められています。大学生の子どもがいる状況のわが家に言われてもどうする事もできません。義父の葬式代を保険金が出るまで貸したり、その後もお金を貸して、まだ返ってこない分があります。これ以上できないと言っていいのでしょうか? (猫とチョコミント 45歳)

迷える子羊へのアドバイス

まずは貸したお金を返してもらいましょう! 義母だからと気を遣うから余計面倒くさくなるだけです。義母は貴女は身内だから…と甘えてハナから返さないつもりじゃないの? 義母と言ったって所詮(しょせん)は赤の他人なんですから、金の切れ目が縁の切れ目というように貴女がお金が出せなくて文句を言われるような腐れ縁ならかえって切ってしまうってサッパリなさいませんか? 御主人が相続を放棄なさるかそれこそ土地を売っぱらうことも含め義母に今の経済状況を素直に話し、これ以上は無理、としっかり伝えて貸したお金はしっかり返済を求めてください。それで切れる縁ならば所詮そんなものと割り切れればいいだけだわ。相続した土地を無理して守るなんてナンセンス。面倒なことは時間とともにもっと面倒になるだけ。そんな土地はすぐ売って綺麗さっぱりしちゃいましょう。金にだらしのないのは治らない病気よ。身内だからこそ甘くするとあなたの辛さは続くだけよ。

かよ子ママの金言

金にだらしのないのは治らない病気よ
身内だからこそ切るときは切るべきよ

あなたのお悩み
解決しちゃう♡
相談待ってるわ

かよ子ママの部屋

相談はこちら

<https://s-el.jp/kyk>Profile プロフィール
姫川 かよ子

新宿二丁目で水商売デビュー後、新宿、関内、六本木で夜の蝶として活躍。その後、しばしの休息を経て、夜の世界へカムバック。藤沢の「秘密BAR 赤さそり」のママとして、夜な夜な活動中。



円覚寺“舍利殿”は建造物として神奈川県で唯一の国宝です

円覚寺の舍利殿(しゃりでん)には源実朝が宋(中国)の能仁寺に使いを出していただいた「佛牙(ぶつげ)舍利」というお釈迦様の歯(上顎右牙)がまつられています。舍利殿は開山・無学祖元(仏光国師)禅師の塔所“正統院”の昭堂(しょうどう=開山堂)です。建造物として神奈川県で唯一の国宝です。鎌倉時代に宋から伝わった建築様式の禅宗様(唐様)を代表する最も美しい建築物です。

舍利殿は正統院の中心の建物です

正統院の正門から主要な建物が真っすぐに並びます



舍利殿参道

正統院(しょうとくいん)正門入口の四脚門、奥の唐門、舍利殿、開山堂が南向きに真っすぐに建ち、開山堂の奥には開山・無学祖元禅師の墓塔が建っています。舍利殿はその中心の建物で屋根は裳階(もこし)付き、入母屋(いりもや)造、柿葺(こけらぶき)の間口奥行きとも方三間の土間式仏堂です。

舍利殿は西御門にあった大平寺仏殿でした

舍利殿は北条氏康によって円覚寺に移建

鎌倉五山第一位の大平寺(廃寺)は西御門(にしみかど)にありました。鎌倉時代の創建です。戦国時代に安房の里見氏が鎌倉に攻め入り大平寺住職を連れ去り夫人とすると、当時、鎌倉を支配していた小田原の北条氏康は激怒し同寺を廃絶。永禄6年(1563)の大火で正統院が焼失していたので氏康は大平寺仏殿を円覚寺に移建し舍利殿として現在に至ります。



円覚寺入口の総門前

探訪 歴史 かん治さんの

円覚寺舍利殿/鎌倉市山ノ内409
JR北鎌倉駅から徒歩1分

“宝物風入”では舍利殿の特別拝観も

“宝物風入(ほうもつかぜいれ)”は、文化財の虫干しを兼ねて展示するもので建長寺と同じ日<今年11/3(金・祝)~5(日)>に開催されています。時間は9:00~16:00(11/5は15:00まで)。普段は立ち入りの許されない「正統院」の門内に入り、舍利殿の正面近くまでお参りすることができます。

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!」が決めりの自己紹介。「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。

こだわりの食材の洋食屋

渚のダイニング

ホットベジタブル ¥800
いろいろ季節の温野菜
ホットサラダ仕立て

新鮮トマトサラダ ¥630
バジルソースで

ミモザサラダ ¥980
地中海に咲くミモザの花のようにやさしく
キレイなサラダ〜海産フライのせ

シーザーサラダ ¥790
人気のサラダ
パルメザンチーズとチーズ味噌ドレッシング
ガーリックトーストのせ

特製ドレッシングで
器し上げ

プレートA おすすめプレート ¥1420
お肉にも人気のプレート♪ オムライス&ハンバーグ、サラダ
ビッグA
バランスの良い人気No.1メニュー

プレートB 洋食屋のグラタン ¥1430
チキン入りマカロニグラタン&エビフライ
ビッグB
アレもコレも色々! 洋食屋スペシャル!

ステーキ&ピラフ ¥1630
オリジナルシャリアピンソースが人気!
ベッパ〜風味ジャパニーズステーキ
渚のステーキ丼

ハンバーグ&ピラフ ¥1300
ピラフ(ベークライス)がおいしい
手作りの特製デミグラスソース
お子さまランチ ¥970
ハンバーグ、ナポリタン、ポテトサラダ、ウィンナー、ライス、アップルゼリー、オレンジジュースお土産付き

渚のカジュアルセット ¥1350
(チキン) トリア&ミモザサラダ

2皿メニュー ¥2200
サイコロステーキ(加エビ)、エビフライ、温野菜、グリーンサラダ、ポテトサラダ、ライスorパン

ビーフシチューセット ¥1950
牛肉の煮込みワイン煮、フルコーン、温野菜、ポテト、ライスorパン

7F レストラン街 渚のダイニング

お電話 0466-26-6360

営業時間 11:00~22:00 (LO 21:00)

臨時休業 火曜日(若く火曜日を臨時休業致します)

<https://s-el.jp/p/nd> スマホ用コード





食費の節約ができません 今は貯金を切り崩しています

一番節約できるはずの食費を抑えることができません。パートを始めて家計を助けたいのですが、持病のため職場復帰も難しい状況です。どうすればよいですか。

茅ヶ崎市・Oさん(45歳)、夫(46歳)

A 固定費の見直しをして 予算内で生活できるように

現状は、毎月の赤字分を貯蓄を切り崩して生活している状態とのこと。まずは、月の支出を収入の範囲で生活できるように改善したいですね。

収入や支出の数字に曖昧な部分があるようなので3カ月でよいのでいくら収入があり、何にいくら支出しているのかをしっかりと把握するところから始めましょう。その上で、手間はかかりますが、まずは固定費の見直しです。住居費の負担が重いですが、見直しはできませんか。夫婦2人暮らしなので、状況によっては住み替えも検討する必要がありますと思います。また、通信費、保険料はこの機会に見直しを。「夫の趣味代や夫婦でのカフェや食事の時間を大切にしたい」とのことですので、そこにお金をかけるためには、その他の支出をどれだけ削れるかです。

毎月の収支を把握して、固定費の見直しをした上で、収入の範囲で生活をするとした場合に食費に毎月いくらかけられるのかを計算してみましょう。そして、その食費をカフェ代や外食費など自分たちの楽しみのための食費とそれ以外の食費を分けて予算を作り、

収支内訳

◆月間収入	350,000	医療費……………	6,000
◆月間支出		◆ボーナス収入	700,000
住居費……………	140,000	◆ボーナス支出	
食費……………	150,000	帰省費……………	100,000
光熱費……………	15,000	趣味費……………	200,000
通信費……………	10,000	その他……………	200,000
保険料……………	15,000	貯蓄……………	200,000
車維持費……………	30,000	◆現在の資産	
美容費……………	5,000	預貯金……………	500,000
日用品……………	2,000		

予算の範囲で支出をコントロールしていきます。ただし、クレジットカード等で買い物をしているといくら使ったのかわからなくなりますし、甘えが出ます。その場合は、一度現金支払いに変えて、予算分の現金でやりくりをする癖をつけるところから始めましょう。家計改善には、特効薬や魔法があるわけではありません。食費が多いと罪恶感を持って使うのではなく、この機会に予算管理に徹底的に取り組んでみてください。

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



相談受付中

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」係へ。



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

参加費 無料

場所
湘南 MK ホール
(MK湘南2の3階)
神奈川県藤沢市鵠沼花沢町2-4

日時
・11月18日(土) 10:00~11:30
・11月19日(日) 10:00~11:30
・11月22日(水) 19:30~21:00
(各日とも10分前より開場いたします)

参加費：無料
参加資格：20才以上の方
持物：筆記用具

初心者向け マネーセミナー

知らない人だけ損してる!

令和の時代に必要な
お金の増やし方!
お金の使い方!
お金の守り方!

をお伝えいたします

こんな人にお勧めです!

- ・将来を楽しく過ごしたい
- ・豊かな老後を送りたい
- ・お金の不安をなくしたい
- ・資産運用をしたい
- ・お金の事を学びたい

お申込みはこちらから

(定員になり次第締め切らせていただく場合がございます)

主催：みんなのマネースクール FIL (エフ・アイ・エル)
みんなのお金に関する疑問をわかりやすく解決するマネーの専門家集団です

問合せ担当：松本 TEL080-5903-0578

紙面掲載分にはクオカード(1000円分)をプレゼント

「藤沢市がこんないい町になったらいいな」 あなたの夢・アイデアを教えてください!

湘南える新聞社



「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♡

藤沢市にお住まいの皆さん、「藤沢市は、将来こんな町になってほしい」と思う夢や、日頃生活を送る中で「こうなったら、もっと暮らしやすくなるのに」というアイデアはありますか？
引越してきた方は、「以前住んでいた町と違って、藤沢市はここが○

応募要項

下記①~⑧を明記の上、はがき、FAX、ウェブでご応募ください。

- ①あなたが考える「藤沢市がこんな町になってほしい」という夢やアイデアをなるべく具体的に書いてください(200字程度)
- ②〒住所
- ③氏名
- ④投稿ネーム
- ⑤年齢
- ⑥性別
- ⑦電話番号
- ⑧メールアドレス

応募はこちら



<https://s-el.jp/k/fs>

締め切り
11/24(金)
正午必着

▶あて先 〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階「10/28号 藤沢市アンケート係」へ
FAX 0466-52-7449

<紙面掲載分にはクオカード(1000円分)をプレゼント>
※投稿ネームで掲載。紙面の都合により、文意を変えない範囲で加筆修正を行う場合があります

Present *+* *+* *+* *+* 読者プレゼント

Biople 七里ヶ浜店限定デザインボトルに詰めた eco storeのホームケアアイテム3種類をセットで

3名様

2面「量り売りスタイルのお店」で紹介した「Biople 七里ヶ浜店」から、eco storeのホームケアアイテムをプレゼント。「ランドリーリキッド<ユーカリ>」は、天然のエッセンシャルオイルを使用したさわやかな香りの洗濯洗剤。「デリケート&ウールウォッシュ<おしゃれ着用>」もユーカリの香りで、冬場のニットやシルクやレースなどデリケートな服に。「ディッシュウォッシュリキッド<グレープフルーツ>」は手肌や環境にやさしく、高い洗浄力でスッキリ洗いあげます。各500ml(多少増減あり)。

★この3種類の洗剤を七里ヶ浜店限定デザインリフィルボトルに詰めたセットを3名様にプレゼント(3000円相当)



藤沢市在住のフォトグラファー・アカタ ヒデユキさんが撮影した七里ヶ浜周辺の風景がボトルに。置いておくだけでおしゃれなデザイン。ボトルのみの価格は各385円

応募受付期間

10/25(水)~
11/10(金)
正午 必着

はがき、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年末年始に絶対に買いたいと思っているものは? 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「10/28号プレゼント」係へ。FAX 0466-52-7449 URL=<https://s-el.jp/23/1028> ※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11/25号で投稿ネーム(ない場合イニシャル)、地区名までを掲載予定(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▼



湘南えるからのお知らせ

次号予告

11/11号は

- ・湘南 Life Style グルメ編 こだわりの食を届けたい!
- ・「藤沢ワイン祭り2023」11/25(土) 藤沢駅北口サンパール広場

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 この「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
※配布物はご自宅まで配送 ※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@6.00円、集合@4.00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は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 FAX 0466-52-7449
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130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、店頭で設置してくだ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/sk>

湘南
える
みっけ!

11/5(日)まで金・貴金属買取金額最大25% UP 「OPEN2周年記念キャンペーン」開催 おたからや湘南藤沢オーパ店



おたからや湘南藤沢オーパ店では、「OPEN2周年記念キャンペーン」を11/5(日)まで開催中。金・プラチナなどの貴金属の買取金額(上限なし)が最大25% UPとお得。不要な貴金属を買い取りしてもらっ絶好の機会ですね。

藤沢駅南口徒歩1分の湘南藤沢オーパ3階なので便利。買取品目も種類豊富。金・プラチナなどの貴金属、ダイヤモンド・宝飾品、ブランドバッグ、ブランド時計、洋酒、切手・テレカも買い取りOK。明るく親切なスタッフが丁寧に対応してくれます。

【買取品目の一例】
金・プラチナなどの貴金属、ダイヤモンド・宝飾品、ブランドバッグ、ブランド時計、洋酒、切手・テレカ・商品券など



■問い合わせ
TEL 0466-90-5900
http://fujisawa-opa.otakaraya.net/index.html
藤沢市南藤沢22-3、湘南藤沢オーパ3階
営業時間10:00~21:00、年中無休
(古物商番号 神奈川県公安委員会第4526700009695号、酒類番号 藤法第63号)

【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 →
TEL 0466-52-7448 https://shonan-el.co.jp/



湘南
える

11/4(土)

10:00~20:00

小雨決行

湘南ふじさわジャズミーティング Vol.4 ~ ジャズとの邂逅

まいが スウィングする

ごきげんな一日

11月4日(土)、朝から夜まで藤沢のまちに刻まれるジャズのビート！
今年も「湘南ふじさわジャズミーティング」が開催されます。テーマは「ジャズとの邂逅」。藤沢駅北口サンパール広場、サンパレット広場でごきげんなひとときを過ごしませんか。

多彩なジャズと出会う機会

「湘南ふじさわジャズミーティング」は、ジャズをテーマにしたイベントで藤沢のまちを盛り上げようと地元のお店のオーナーや企業、ジャズを愛する人々により、2020年に始まりました。
年々知名度が上がり、毎年楽しみにしている人も多数。普段は人が行き交う藤沢駅北口のサンパール広場が、一日限りの野外ジャズコンサート会場に！プロミュージシャン、アマチュアのみならず、地元企業が有するビッグバンドなどが共演します。
生演奏によるジャズの楽しさは、なんといってもワクワクする臨場感。大人数のバンドからカルテット、トリオなど、さまざまなスタイルの演奏を楽しめます。

メインステージ(サンパール広場)

10:00~20:00

スタート 10:00

オープニングセレモニー
植木リトルエコアンサンブル
DANROK
Jazz Orchestra 相模鉄鉗組

12:00

A.Z.B.N music friends
百人サックス
Beluga Brothers Band
程嶋日奈子トリオ
中野渡章子グループ
Los Borrachos

16:30

セレモニー
牧野竜太郎カルテット
藤沢スウィングジャズソサエティ
松島啓之カルテット
吾妻光良 & The Swinging Boppers
花束贈呈
2023湘南江の島の女王

終了 20:00

ふじさわJAZZストリート(サンパレット広場)

10:00~19:30

多彩なバンドによる演奏

吾妻光良 & The Swinging Boppers 登場！

メインステージでは、オープニングセレモニーに続き、地元ゆかりの演奏者が続々登場します。
「植木リトルエコアンサンブル」は長い歴史を持つ小学生ジャズバンド。「DANROK」(ダンロク)は、新堀ギターアンサンブル男性6人のギター重奏団。「Jazz Orchestra 相模鉄鉗組」は約40年前に湘南高校吹奏楽部に所属していたメンバーが中心で、現在幅広い年齢層で活動を行っています。
さらに、サックスだけのスペシャルアンサンブルチーム「百人サックス」、藤

沢のジャズバー「ブルーガ」から生まれた「Beluga Brothers Band」、地元のビッグバンド「藤沢スウィングジャズソサエティ」などが会場を盛り上げます。
今年のトリを務めるのが「吾妻光良 & The Swinging Boppers」。通称「バップーズ」のみなさん。今年で結成44年。「永遠のギターヒーロー」の呼び名も高い吾妻光良(あづまみつよし)さんが大学時代からのメンバーを率いる12人編成のバンドです。エンターテインメント性豊かな演奏をお楽しみに！

●主催=湘南ふじさわジャズミーティング実行委員会
●後援=藤沢市、(公社)藤沢市観光協会、藤沢商工会議所、(一社)藤沢市商店会連合会、(公財)湘南産業振興財団、(公財)藤沢市みらい創造財団
●協力=新堀ライブ館、(一社)藤沢駅周辺地区エリアマネジメント

湘南ふじさわジャズミーティングの詳細はHPで確認を

https://s-el.jp/c5/19

肉の市

10/29(日)

開店~閉店

精肉

対面コーナー

全品レジにて

20%OFF

すき焼き

しゃぶしゃぶ

松阪牛・たかぎ厳選和牛ほか各種ブランド精肉をご用意しております。

※売り切れの際はご容赦ください。

※惣菜ほか、一部の割引商品は除きます。

※写真はイメージです。

タカギフーズ

テラスモール湘南店

営/10:00~21:00

TEL 0466-38-1892

テラスモール湘南 1F 湘南マルシェ

楽しく一緒に働けるスタッフも募集中！

タカギフーズ

検索

鎌倉山 KAMAKURAYAMA

鉄板グリル 鎌倉山

鎌倉山で忘年会

忘年会コース

コース内容

前菜/スープ/魚料理/和牛ロース肉のステーキ/ワゴンデザート

飲み放題プラン付き 15,000円(税、サ込み)

8名様から13名様まで応じます。

人数を超える場合は応相談(立食パーティーも承ります)

飲み放題内容(2時間制)

瓶ビール、白赤ワイン、スパークリングワイン、焼酎、ウーロン茶、ジュース、

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 藤沢店ホームページ

鎌倉山 藤沢店

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

※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