

子ども Welcomeな カフェ

える読者限定 特典付き!

読者発!

2面へ続く

SAN TASU SAN 3+3 CAFE

撮影協力: 3+3 CAFE

撮影: Yu-min (Instagram @yu_min75)

湘南える

Vol.110
2024年5月11日

読者プレゼント

新茶のようなあまみ
際立つおいしさに
「生茶」がリニューアル

5名様

新しい生茶は、茶葉のあまみ、コク、香りの余韻が広がる味わいが楽しめます (525mlペットボトル・24本入り)

詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 1~2 子どもWelcomeなカフェ える読者特典付き
- 4 NEW SHOP Special 気になる6店をピックアップ!
- 12 藤沢市民会館周辺で開催 2024 ふじさわ産業フェスタ

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。

初心者のためのハッピーマネーセミナー

今を楽しみながら、資産運用や老後の資金に困らないための秘訣を伝授 / 今話題の新NISAも! プロが教える賢いお金の増やし方

5/10(金)・14(火)・19(日)
6/21(金)・23(日) 参加無料

申込み締切 各開催日の3日前まで

時間/①10:30~12:30 (受付10:15~) ②13:30~15:30 (受付13:15~)

会場/ココテラス湘南 5階 会議室 (Meeting Room Cocco Station) 辻堂駅北口 徒歩5分

定員/各回30名(先着)

参加者に高級生食パンをプレゼント ※1家族につき
参加者には、そのまま生で食べるのが一番美味しい「創業乃が美」の高級食パンをプレゼント! ふんわり柔らかでもちもちの食パンを、自宅で楽しみましょう

お土産

「預金しておくのはいらない…」
「私にぴったりなお金の増やし方は?」
「新NISAが気になるけど損はしないの?」
「今から始めるのではおそい?」
といった疑問にも丁寧に答えてくれます。

こんな人はぜひ参加を!
●預金に置いておくのはいらない、でも損はしたくない
●新NISAの特徴やメリットをもっと詳しく知りたい など

講師 高橋伸吾
◆ブルデンシャル生命 保険ライフプランナー
◆ファイナンシャルプランナー
◆宅地建物取引士

住宅メーカーにて、これまで1,000世帯以上のお金の相談に携わり、子育てやパートナーシップ、自己実現などの幸せを軸にしたコンサルティングが特に女性にわかりやすいと定評があり、主宰セミナーは早い段階で定員になるなど大好評

主催:ふじさわ・ワクワクシティプロモーション
セミナーの参加申込みは右記QRコードから

協力/湘南える新聞社 (問い合わせ 0466-52-7448) カンタンお申し込みフォーム

https://s-el.jp/s/wk

読者発!

子ども

ママパパもゆっくりできる時間に…

Welcome なカフェ

える読者限定特典付き!

読者に聞いた「子どもウェルカムのお店」の中から、今回はカフェを3店ピックアップ! ママパパがゆっくりできて、お子さんが笑顔になるひとときを過ごしませんか。

※2/10号読者アンケート「子ども連れウェルカムのお店」



える読者の茂木かのかさん&然(ぜん)くん(5歳)親子と、小野寺マナさん&羽紗(つばさ)ちゃん(1歳2カ月)親子。ソファの上で子どもたちは靴を脱いでリラックス。笑顔がはじけます

3+3 CAFE (さんたすさんカフェ)

開放感ある天空の癒やしスポット

富士山や江の島が見えるテラス席は、まさに“天空のカフェ”。店内もガラス張りの窓なので開放感があり、テーブルの配置もゆったりめでベビーカーが通りやすくなっています。ランチの人気メニューはハンバーグやステーキで、「母体が焼肉店なので、お肉には自信があります」とスタッフの石井彩夏さん。藤沢産の卵や野菜、ミルク、海鮮を使用するなど、地産地消にもこだわっているとのこと。公民館や図書室が集まった複合施設Fプレイスの最上階なので、施設利用の行きや帰りに来店する親子連れが多いとか。バーベキューや貸し切り、グランピングでも利用できるの、これからの季節はレジャー感覚で楽しめそう!



自宅サロンを運営するセラピストの茂木さんは「子ども連れだとファミレスかお寿司が定番でしたが、キッズ対応が充実したステキなカフェもあるんですね」。ヨガ講師の小野寺さんは「子どもはじっとしていられないので、外食は大変。こちらなら少しくらい歩き回っても大丈夫ですね。おむつ替えができるのもうれしい」

- ① 3+3特製ハンバーグ1580円
- ② ホットサンド1380円
- ※サラダ、スープ付き
- ③ キッズプレート850円 (ミニハンバーグ、海老フライ、ライス ポテトフライ、サラダ)
- ④ 心地よい風の吹く開放的なテラス席で、生ビール片手にBBQも楽しめます

推しコメント
目が届く範囲の広さで開放感があり、子どもとゆっくりできます(おりなさん)他

TEL 0466-23-3939
藤沢市本町1-12-17、Fプレイス6階。藤沢本町駅から徒歩9分、藤沢駅北口から徒歩11分。ランチ11:00~14:30、カフェ14:30~17:00、ディナー 17:00~21:00 (L.O.20:30)。月曜定休。5月は14日(火)・15日(水)も休み。駐車場あり

詳しくはHPで

<https://s-el.jp/d6/06>



える読者特典

ランチ利用で一口(ひとくち)ソフトクリームをサービス

※この記事を表示。1枚で1名様有効
3+3 CAFE
2024/6/11(火)まで

助かりポイント

- 個室
- 座敷席
- キッズメニュー
- キッズチェア
- ベビーカー入店OK
- 子ども用おもちゃ・絵本
- おむつ替え台
- 離乳食の持ち込みOK
- 子ども用食器



えるレポーター・ココマリエさんと堅斗くん(2歳3カ月)。「食事の途中でちょっと遊べるから、つきっきりにならなくても大丈夫。親も食事が温かいうちに食べられます」とニコニコのココマリエさん



- ① 大人用ランチ・ロコモコ(デザート、ワンドリンク付き。施設利用料込みで2178円から)
- ② デザート
- ③ 子ども用ランチは大中小の3サイズあり。写真は小・495円のガバオライス

TEL 050-1532-2813
藤沢市藤沢1003-8、クリオ藤沢式番館2階。藤沢駅北口から徒歩7分。10:30~15:00。日・水曜定休。駐車場なし※席数に限りがあるため、予約制(当日も空いていれば対応)。予約状況はHPから確認を

詳しくはHPで

<https://s-el.jp/d6/07>

2階
目印の看板。富士見湯の

キッズカフェ bright (ブライト)

リビングをシェアする感覚でくつろげる

靴を脱いで入店すると、畳敷きの広い部屋へ。おもちゃや本、ブロックなどがずらり。事前予約制なので混雑の心配なし。「畳だから転んでも安心ですね。ドリンクメニューもカフェインレスがあって、妊婦さんや授乳期のママにやさしいですね」とえるレポーターのココマリエさん。2人の女の子のママで、オーナーの眞鍋舞さんは「多世代の交流の場になれば、と始めました。リビングをシェアする感覚で過ごしてもらえたら。パソコンを持ち込んで、子どもを遊ばせながら仕事をするワーママもいますし、小学生たちが他のお客さまのお子さんの世話をしてくれたり、交流が生まれてます」とも。

推しコメント
子ども向けのイベントが多数あります。(なかよしさん)他

える読者特典

次回10%オフのチケットプレゼント

※この記事を表示。1枚で大人4名様有効
キッズカフェ bright
2024/6/29(土)まで

助かりポイント

- 個室
- 座敷席
- キッズメニュー
- キッズチェア
- ベビーカー入店OK
- 子ども用おもちゃ・絵本
- おむつ替え台
- 離乳食の持ち込みOK
- 子ども用食器

【料金プラン】 2時間プラン(午前/10:30~12:20、午後/12:45~14:45。13:00からもOK)。大人は料理、デザート、ドリンク、施設利用料2178円。2歳~小学生はドリンクバー付き施設利用料220円。2歳未満無料。4時間プランもあります

Cafe KOKOPELLI (カフェココペリ)

アットホームな雰囲気隠れ家

看板を目印に入っていくとたどり着く隠れ家的なカフェ。アメリカのブレイクファーストカフェをイメージした店内とメニューで、ココペリというもネイティブアメリカンの神様の名前から付けたそう。「お客さまの9割が女性やお母さんたちなので、要望にこたえていくうちに女性やお子さん向けのメニューが増えました」とホテルニューオータニでパティシエをしていたオーナーの加納成治さん。人気のパンケーキは、焼き方のタイプや味の種類が豊富。トッピングを替えるだけでなく、それぞれの生地ごとに味付けをして丁寧に作っています。アットホームで気兼ねなく過ごせるカフェです。



人気メニューはパンケーキ、ハンバーグ、エッグベネディクトなど ①お子さまセット(カレーorフレンチトースト)900円。ポップコーン、フライドポテト、ラムネ、フルーツ、セットドリンク付き ※内容は変更になることも ②ミルクを入れて飲むマジックストロー(160円)はミルクの味が変わります!

TEL 0466-51-5483
藤沢市湘南台2-1-3、サン80湘南台101。11:00~17:00。不定休 (HPで確認を)。駐車場あり。湘南台駅西口から徒歩3分

詳しくはHPで

<https://s-el.jp/d6/08>



▲通りから見える看板を目印に

推しコメント
隠れ家カフェです。すごくアットホーム(ひまりんさん)他

える読者特典

パンケーキを通常価格から200円引きに

※この記事を表示。1枚につきワンプレート有効
Cafe KOKOPELLI
2024/6/30(日)まで

助かりポイント

- 個室
- 座敷席
- キッズメニュー
- キッズチェア
- ベビーカー入店OK ※混雑時除く
- 子ども用おもちゃ・絵本
- おむつ替え台
- 離乳食の持ち込みOK
- 子ども用食器

お友達と来店していた親子連れのお客さま。お子さんは歩き回られてゴキゲン!



子育てにエール!

みんな今どうしてるの?

「わが家にもあるある」届きました!

3/23日号で掲載した「みいたん」さん、「みみたれ」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よ」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。

「みいたん」さんのお悩み 小4

小4の娘の視力低下が気になっています…



こんにちは。小学生と幼稚園の娘がいて、小4の娘の視力の低下が気になっています。本や雑誌を読んだり、文章を書いたり絵を描くのが好きなのはいいのですが、私や夫が「寝ながら本を読むと目が悪くなるよ」「読むなら明るい場所読もう」といくら注意しても直らず、学校で行われている視力検査でも、視力は下がる一方です。どのように伝えたら子どもが気をつけるようになるのか、ぜひ皆さんの知恵をお借りしたいと相談させていただきました。よろしくお祈りします。(みいたん・43歳)

「みいたん」さんへ あるあるエピソード

本を読むことや文章を書くことが好きと聞いて、すてきな娘さんだと思いました♡(うちの子はゲームやYouTubeが好きなので)。視力は一度落ちると長い人生にも影響すること、視力が落ちたら現実的にどうなるか(コンタクトレンズやメガネにかかるお金の話、大好きな本も読みにくくなるなど)といったリアルな話もしていくと良いと思います。陰ながら応援しております!(ママ)

小3の娘がまさに同じでした!「暗いところは秘密基地みたいでフクフクするし、集中して読めるから」と言っていました。その気持ちはよく分かるので、小さなライトを持ち込むことを提案。しかし結局面倒になったことと、何より身近なメガネ生活の人たちの不便さを見て、気をつけるようになったようです。わが家は、「論より証拠」戦法でした♪(ぶん)

今の小学生は、学校の授業でタブレットを使ったり、スマートフォンを持っているお子さんもいたり、残念ながら目に良くない環境

にあると思います。これから勉強もたくさんしなければいけないし、視力の低下は避けられないと思います。定期的に眼科に通い、視力検査をし、疲れ目に効く点眼薬をさすことで、視力低下の速度を遅らせるという方法をわが家はとりました。(パンダ)

娘もマンガを描くのが好きで、「目が近い、もっと離しなさい」とよく注意しました。一方、SFや宇宙が好きでよく星空を見ていたからか、少々視力は落ちたものの裸眼で生活できています。「近くを30分見たら、一度遠くを見る」というブレイク習慣を付けたり、娘さんの好きなジャンルから、散歩など外に出かけるきっかけが見つけられたらいいと思います。近視が進むと、将来白内障や緑内障など目の病気になる率が上がるというデータもあるそうなので、気をつけたいです。(クリームソーダ)



「みみたれ」さんのお悩み 10歳

武道を習う練習嫌いの子どもをどうフォローしたら…?

子ども(10歳)が武道を稽古しているのですが、試合で勝てないタイプです。それはいいのですが、反省をして練習に力を入れるということもせずじやなくて、ますます練習をしなくなるという謎の悪循環を発動し、親としてはフォローが少々めんどうくさくなってきました。彼の友人たちがたくさん練習し、どんどん上達していくのを見ても面白くないようです。よくある、頑張る強くなっていくヒーローアニメなどは大好きで見てはいるのに、なぜそのヒーローの生きざまを模倣しないのか見て不思議です。強い友人に負け、毎回泣いています。やめるかと問うと、他のものは今からできないので続けると言います。親としては無理強いほしくないですが、何か一つでも一生懸命に取り組めるものを見つけてほしい所存です。(みみたれ・43歳)



「みみたれ」さんへ あるあるエピソード

私は早生まれで体が小さく、中学生までスポーツに対して苦手意識がありました。子どもさんがなぜ負けてしまうのかを一緒に考えてみてはどうでしょうか。体が小さいから負け、と考えている場合、体が小さくとも勝つ方法を探してみることもよいでしょうし、他のいろいろなものに挑戦してみることも、今の武道に役立つこともあるかと思えます。(たかにい)

お子さんとの対話で大切なのは、まずは話を聴く、聴く、聴く。そしてオウム返しです。やめたくない→やめたくないんだね。練習はしたくない→練習したくないんだね。とひたすら同調、共感する。そしてどうしたら勝てるか?どうしたら努力できるのか?一緒に考えようという提案する。お子さんと同じ目線になるとよいのではないかなと思います。ヒーローが大好きなお子さん。きっと良い方法が見つかりますよ。(どらちゃん)

「みみたれ」さん、こんにちは。私の息子はサッカーでしたが、同じようなタイプでした。年中の時にサッカー体験に友達と行き、友達と一緒にサッカーやりたいと言われ、始めました。

入ってしばらくはうまい下手もない状態でしたが、やる気がある子は練習も一生懸命、暇さえあればボールを蹴っているの、どんどん差がついていきました。息子はずっとベンチ…。「頑張って練習して試合出たくないの?」と聞いても、「別に」という感じ。それでもサッカーは好きなので、中学でもサッカー部に。すると試合に出れるようになり、どんどん自信も持てるようになってきました。親がこうしたらと言っても、自分が納得しないとなかなか上達もしないので「みみたれ」さんのお子さんも新しいメンバーが増えたり環境が変わったりすると、やる気スイッチが入る時があると思います。「もう絶対やめたい!」と言うまでは、肩の力抜いて見守るのもありかもしれませんね。応援してます!(タネミ)

親としてはせっかく習うのだから、習ったことを身に付けられるように頑張ってほしいところですよ。サークル活動的に楽しく通えればよしとするのが、向上心を持ってうまくなると努力しないと認めないものなのか…。前者であれば、継続は力なりと言いますから、本人が嫌がらずに楽しく

通っているなら、それだけでいいんじゃないかと思えます。一方、後者なのであれば、反省しないで向上心を持ってやらないのならやめさせると言って、いったんその競技から離れてみるのも必要かもしれませんね。ただひとつだけ言えるのは、他の競技は今からできないのは違うかな?まだ10歳なんだからいろいろチャレンジしてみたいのにはいいと思います。私だったらできないと決めつけなくて、チャレンジしてみたら?と言ってみます。ご参考までに。(さゆま)

主人とこの件について真剣に話したので投稿いたします。お子さまは遅咲きのタイプではないでしょうか?遅咲きは続けていけば頑張っていれば良い事があるという象徴で誇らしい事です。主人も12歳から始めた陸上で遅咲きタイプ。高校まで花咲かず大学で伸びて全国大会へ、今も続けています。他人との比較も大切ですが、少し前の自分と比べ、何ができたようになった、心が少し強くなった、など自分が少しずつできるようになっている事こそ、今後への光だと思えます。応援しています!(おりな)

ワンポイントアドバイス

自分探しの時期に、一番大事な信頼関係 否定せず関心をもって、まず子どもの話を聴いて

10歳は、思春期の始まり時期。思春期は蝶の成長に例えると、幼虫期の幼虫からサナギになる時期です。幼虫はサナギのなかで溶けて一度ドロドロになり蝶へと準備し、飛び立っていきます。同様に、子どもたちも身体は大人の準備が始まり、心も葛藤する時期です。親の転ばぬ先の杖の言葉も耳に入

らない自分探しの時期。子どもの力を信じて見守り、親は助けを求めてきた時にしっかりと受け止めること。一番は、信頼関係です。親が気になる行動も、否定せず関心をもって子どもの話をまず聴き、対話を重ねられるといいですね。成人年齢時には、自分という蝶が、自信をもって羽ばたいていけますように。



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「ベビーびびよ」主宰。短大非常勤講師、元産科診療所外部講師
「子育ての会ベビーびびよ012」 | 宗藤純子公式ホームページ
<https://ameblo.jp/piyopiyostaff/> | <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!



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

料理・パン・ケーキが学べる料理教室

ABC Cooking Studio

テラスモール湘南スタジオ

通常 550円が **0円!**

ご予約は、①お電話または②WEBから!



とろ〜りチーズの煮込みハンバーグ & 手作りパン



ガトーショコラ

① 050-1753-6309

または ② 二次元コードを読み込み
—クーポンコード—
「湘南える」



を入れてご予約ください。

開催期間 2024.6.30(日)まで

●ABCはじめての方限定 ○身長130cm以上、かつ小学4年生以上の方がご参加いただけます。○18歳未満および高校生以下の方は、親権者同伴でご参加ください。

ABCテラスモール湘南クッキングスタジオ
神奈川県藤沢市辻堂神台1-3-1 テラスモール湘南4階

5/12(日) 遊行寺で将棋の女流タイトル戦「第17期マイナビ女子オープン」を開催 ミニSL乗車、片瀬こま体験会、キッチンカーも 藤沢市観光協会



対局者 西山朋佳女王 × 大島綾華女流二段
★大盤解説会
時間 5/12(日) 13:00~17:00(開場12:30)
会場 藤嶺学園藤沢中学校・高等学校体育館
★解説者★
阿久津主税八段(立会人)
戸辺誠七段
★ゲスト★
ふじさわ観光親善大使「つるの剛士」
将棋親善大使「伊藤かりん」
観覧料 無料(定員500名)
主催 公益社団法人藤沢市観光協会
公益社団法人日本将棋連盟
株式会社マイナビ
問い合わせ 藤沢市観光センター TEL0466-22-4141(8:30~17:00)

遊行寺境内イベント
日時 5/12(日) 11:00~16:00
会場 遊行寺イベントスペース
●自由対局 ●ミニSL乗車会
●片瀬こま体験会 ●キッチンカー
●紙芝居(11:00、13:00、14:00、15:00)
—————スタンプラリー—————
★スタンプポイント
①宇賀神社(遊行寺内) ②桔梗屋 ③常光寺
★スタンプ用紙配布場所
遊行寺イベント広場で配布しています

「第17期マイナビ女子オープン」第3局が開催されます。時宗総本山「遊行寺」で将棋の女流タイトル戦「第17期マイナビ女子オープン」第3局が開催されます。

イベントHPはこちら
<https://s-el.jp/d6/11>
で、遊びに行こう!
L乗車会などもあるの
内では、気軽に将棋を楽
しめる自由対局やミニS
スタンプラリーもあるの
で、遊びに行こう!



前回の大会解説会風景

NEW SHOP Special

今年オープンしたNEW SHOPの中から、6店をピックアップしました。
スイーツのお店や雑貨店など、いつもの暮らしがさらに楽しくなるお店が勢ぞろい。
見逃せません!



春水堂
(チュンスイタン) 湘南台店

台湾発タピオカミルクティー発祥の店

タピオカブームの火付け役となった、台湾発のカフェ「春水堂」のロードサイド1号店が菖蒲沢にオープン! さらにこちらの店舗には、日本初のドライブスルーも登場。手軽に台湾カフェがテイクアウトできます。店内はゆったり台湾気分が味わえる落ち着いた空間。メニューも豊富で、家族みんなで楽しめそうです。本場台湾春水堂のベストフードを再現した「功夫(クンフー) 麵」はタピオカ粉を使用したモチモチの麵がクセになる味わいです。

オススメの功夫麵(写真上)と店内の様子



DATA
TEL 0466-47-6180 藤沢市菖蒲沢947
営業時間 10:00~22:00 (L.O.21:00)、ドライブスルー L.O.21:30/不定休
駐車場: 28台



Instagramで
詳細情報を
チェック
<https://s-el.jp/d6/16>



菓子工房
松が岡 KOROSUE (コロスエ)

リクエストに応じて実店舗オープン

ポップアップストアで人気のお店が実店舗をオープン! 藤沢の小さな工房で丁寧に手作りされるお菓子は、優しく上品なおいしさで自分へのご褒美にもぴったりです。最高級のバター、上質な砂糖や粉、新鮮な卵や乳製品、チョコレートや洋酒など材料にこだわり、素材本来の味を引き出します。「おいしい幸せ」を召し上げ。

オープン記念キャンペーン
全商品10%OFF ※5/31(金)まで

見た目もかわいいクレヨン型のフィナンシェ「湘南クレヨン」や食感にもこだわった焼き菓子はギフトにもオススメです!



DATA
TEL 070-5559-2194
藤沢市鶴沼松が岡4-10-10 (小田急鶴沼海岸駅徒歩5分、駐車場なし)
営業時間 11:00~18:00
営業日 毎週金曜日+月末の土曜日 (5月の営業日は、10日、17日、24日、25日、31日)



ホームページで
詳細情報を
チェック
<https://s-el.jp/d6/05>



鎌倉紅谷 小町横路店

クルミツ子の事前予約制カフェが登場

鎌倉紅谷の小町横路店(こまちよこみちてん)では、2月のショップに続き、カフェが4/19にオープン。店内では、「クルミツ子パフェ」や「飲むクルミツ子」などのスイーツやドリンクが楽しめるほか、同店カフェだけの焼き菓子なども販売します。カフェの利用は事前予約制(先着)で、9:30から1日4回、各回80分の入れ替え制となります。予約やメニューの詳細は、下記QRコード(店舗ページ)からどうぞ。

メニューイメージ(写真上)と同店外観

DATA
TEL ショップ0467-53-9612 / カフェ0467-53-9643 / 鎌倉市雪ノ下1-2-2 (鎌倉駅東口徒歩7分) / 営業時間 9:30~17:00 / 木曜定休
<https://beniya-ajisai.co.jp/shop/komachi/>



店舗HPで
詳細情報を
チェック
<https://s-el.jp/d6/12>



Heavenly (ヘヴンリー)

海の街に似合う雑貨やおいしいものを

キャンドルアーティストLani&Kai Moodさんの実店舗「Heavenly」が鶴沼海岸にオープン。キャンドル、アロマ・ハーブクラフト、海の街に似合う雑貨、ヘルシーでおいしいものがそろっています。オーガニックグリル鶴沼海岸・木下シェフの、日本産ワインとおつまみのバル「ガゼボ」がパーティタイムにお目見えするほか、朝や昼も日替わりで料理が楽しめるのも魅力。さまざまなワークショップやイベント、ライブも開催します。店内わんこOKです。

「ガゼボ」の料理(写真上)と同店外観

DATA
TEL 0466-60-8245 / 藤沢市鶴沼海岸1-14-20、クラール鶴沼102 (小田急鶴沼海岸駅徒歩4分)
https://www.instagram.com/heavenly_kugenumakaigan_2024/
詳細はInstagramをチェック



Instagramで
詳細情報を
チェック
<https://s-el.jp/d6/10>



bon bon bons.
(ボンボンボン)

スティックタイプのチーズケーキ専門店

フランス語で甘い小さな菓子の意味を持つ「bon bon」にもう1つ「bon」をプラスし、誰からも愛され、食べたいと思ってもらえるようなスイーツを目指してニューオープン! テイクアウト専用スティックチーズケーキは5種のフレーバーをラインアップしています。小さな店内は、「1組ずつの来店」がルール。本当に食べたいと思う商品を、スタッフに相談しながらゆっくり決められるので、お気に入りの味が見つけれそうですね。

食べやすいスティックチーズケーキ (500円)



DATA
TEL なし 藤沢市鶴沼藤が谷4-10-14 (江ノ島電鉄柳小路駅から徒歩1分)
営業時間 11:00~17:00 / 不定休 (営業日はInstagramで確認を)



Instagramで
詳細情報を
チェック
<https://s-el.jp/d6/15>



21時にアイス 藤沢店

人気の夜パフェ専門店が藤沢に初上陸

家族と、友だちと、恋人と。普段より少しリッチなアイスはいかが? こちらは、夕方にオープンする夜アイスの専門店。夕食やお酒を飲んだあとにぴったりな、あっさりとしたミルクアイスを中心に、フルーツソースやチョコレート、あんこなどをトッピングをした定番メニュー(450円~)はなんと20種類以上! その他、季節限定のメニューも充実です。ここでしか味わえない個性豊かなパフェのようなアイスで、特別な夜を過ごしてみたい。

期間限定の情報はInstagramをチェック!

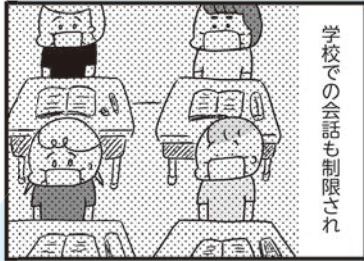


DATA
TEL なし 藤沢市鶴沼石上1-3-1 (藤沢駅南口徒歩3分) / 営業時間 16:30~24:00 / 無休



Instagramで
詳細情報を
チェック
<https://s-el.jp/d6/17>

今じんこの 脱鎧の ススメ 第12回



コミックエッセイ「学校に行かない君が教えてくれたこと〜親子で不登校の鎧(よらい)を脱ぐまで(オーバーラップ)の中からピックアップした4コマと共に、著者・今じんこさんの思いや気付きをお届けします。

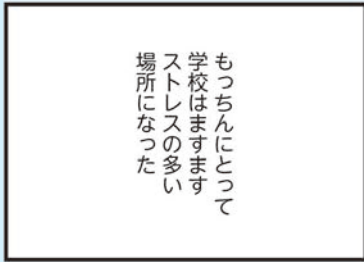
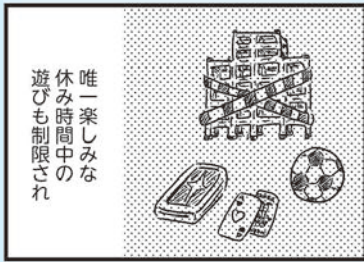
第2章 迷走期 【第4話】 相談したら迷惑ですか？

今じんこさんからのメッセージ

「コロナが原因で不登校が増えた」という大人の見解がたまにあります、不登校の子や親が「原因はコロナじゃないんだけど…」と言うのをよく聞きます。わが家もけっしてコロナは原因ではなく、きっかけに過ぎません。オンラインやリモートワークが当たり前になったように、学校以外でも学べるし、人とつながれるし、選択肢があることに多くの親や子どもが気付いてきているのだと思います！

【プロフィール】マイウェイ長男・お気楽次男・不憫(ふびん)な夫との毎日をInstagramやブログで発信中。第4回コミックエッセイ描き方講座でグランプリを受賞

ご意見をお寄せください
このコラムや不登校についてのご意見をお寄せください。紙面づくりの参考にさせていただきます。
<https://s-el.jp/k/ima>



試し読みOK!
QRコードから、プロローグ〜第4話を試し読みができます。
<https://s-el.jp/s/ima>



えるレポーター meriさん

芳醇なブレンド、サンドイッチやスイーツも充実

昨年10月本鶴沼にオープンした「COFFEE PIT」。表通りから住宅街の路地を一本入ったオレンジ色の建物の1階にあります。飲んだ瞬間わかる芳醇(ほうじゅん)なブレンド、ハーブのきいたボリュームミューナサンドイッチ、スイーツ類も充実していてオススメ。中でもイチオシはキャロットケーキ！ゴロゴロのクルミやクランベリーにしっとりジュワツとした食べ応えがたまりません。テイクアウトでも、店内ベンチでおしゃべりしながらでも、テラステーブルで青空の下風に吹かれてポ〜っとしながらでもお好みで。散歩や買い物でちよっとひと息、パワーチャージできること間違いなしです。



常時5種類の豆から選べるドリップコーヒーは500円。紅茶やジャムも♪
COFFEE PIT (コーヒーピット)
電話なし。10:00~17:00 (水曜は14:00まで)。日曜9:00~12:00。土曜、祝日休み(変動あり)。藤沢市本鶴沼5-10-12。QRコード (<https://s-el.jp/d6/01>) からInstagramへ



えるレポーター にゃーさん

新生活で疲れた体にRAW(生)ジュース

新しい環境で疲れが出てくる人も多いのでは？ そんな人に藤沢本町駅から徒歩7分、オーガニックロージュース専門店「CHUNK Juice」を紹介します。グリーンスムージーの資格を持つオーナーこだわりの、水は入れず野菜と果物だけで搾ったスロージュース(熱を加えずゆっくり搾る)と、生のナッツから手作りするナッツミルクは、どちらも酵素が生きたままで新鮮です。腸内環境を整える酵素をおいしく取り入れるのにぴったり。イチオシは、他ではなかなか飲めない生カシューナッツミルクのヘーゼルナッツフレーバー(300ml810円)。搾る時間が10分ほどかかるので、電話予約がおすすめ。



選り抜かれた無農薬ニンジン、皮ごと&その日のフルーツ。ニンジンが苦手でも飲みやすいです♪
CHUNK Juice (チャンクジュース)
TEL 050-3559-6811
11:00~17:00。藤沢市本町2-13-25 (レコードカフェFeelin' Groovy内)。木・土曜休み。QRコード (<https://s-el.jp/d6/02>) からHPへ

熱中症に注意を！

熱中症は対応が遅れると生命に危険が及びます。十分に気をつけてこれからの季節を乗り切りましょう。

まずは予防が大切！

1.暑さに備えた体力づくり

- 朝食をきちんととりましょう
- 日頃からウオーキングなどで汗をかく習慣を
- 筋肉を増やすと熱中症になりにくいので無理のない範囲で運動しましょう

2.暑さを避けよう

- 日陰を選んで歩き、涼しい場所でこまめに休息
- 日射遮断フィルムやカーテンなどで窓からの太陽光を遮断すると効果的
- すだれや緑のカーテンで部屋を日陰に

3.こまめに水分補給しよう

- のどが渇く前に、お茶・お水で水分をこまめに補給しましょう(一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分摂取が目安)
- 運動時や作業時に、大量の汗をかいた時は経口補水液などで水分とナトリウムの補給を

「熱中症特別警戒アラート」が始まります！

気温が著しく高くなり、熱中症の危険性が高くなる日に発令される「熱中症警戒アラート」。今年から、より強いメッセージである「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まります。発令された場合は過去に例のない危険な暑さに。危険な暑さから自分と周りの人の命を守る行動をとりましょう！



4.衣服の工夫

- 吸汗・速乾素材や軽・涼スーツなどを選び、えり元はゆるめて通気を
- 日傘や帽子を使用。帽子は時々はずして汗の蒸発を促進しましょう

5.体力や体調を考慮して活動

- 風邪や睡眠不足、二日酔いなど、体調不良の時は暑い環境での活動を控えましょう
- 肥満の人、小児、高齢者や、高血圧などの慢性疾患がある人は熱中症になりやすいので特に注意が必要です

熱中症かなと思ったら/重症なら救急車を要請

- 呼びかけに応じない場合や重症と思われる時は救急車を要請しましょう
- 涼しい場所に避難し、衣服をゆるめて安静に寝かせ、素早く体を冷やしましょう。露出している皮膚に濡らしたタオルをあてたり、首やわきの下、足の付け根などを冷えたペットボトルで冷やすなど)

熱中症予防情報サイト
<https://s-el.jp/d6/19>



ちょい足しレシピ

読者発！ ちょっと一品足りない時に、冷蔵庫に余りがちな食材でちゃちゃっとできるレシピをお届け。

おことさんが教えてくれた

ブロッコリーのツナポンあえ

【材料】
ブロッコリー 1房、ツナ缶1個
タレ(ポン酢大さじ2、ごま油小さじ1、すりおろしにんにく小さじ1、めんつゆ少し、すりごまはお好みで)

【作り方】
1.ブロッコリーを小房に分けて湯がく
2.タレの材料を混ぜる
3.ツナ缶の油を切る
4.①②③を混ぜて出来上がり



無駄なく茎までおいしい!! 緑が足りない時に

ワンポイントアドバイス
茎は小房よりも栄養あり。めんつゆで甘さも子供受けもとっても良いです

あなたの「ちょい足しレシピ」を大募集!

毎日の食事づくりの参考になるような簡単な料理のレシピを募集中。和洋中なんでもOK。お助けメニューを教えてください。
※採用者にはクオカード1000円分プレゼント!

応募はこちらから!

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



最高の焼き加減で
お召し上がりください



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



うちの可愛い子ちゃん My Sweet Heart Special

ベビーもキッズも、ワンちゃんも…。
愛しい家族の一員の、カワイイ写真を紹介！



ペットのインコと
大の仲良し♪
平塚市・カホ



離乳食もばくばく食べて、
どんどん大きくなってね♡
健康に大きくなあれ！
藤沢市・ウミガメ



はじめてのオムライス
にワクワク♪
藤沢市・ゆりな



わんこなのか…
ペンギンなのか…
どっちだ??
藤沢市・ゆーみん!



お誕生日が
一日違いのいとこ
同士で診察中♪
藤沢市・もえびー



大好きなトーマスとパーシーに
囲まれてバシャリ!! 押し活できて
幸せな1歳の誕生日でした♪
藤沢市・がっぴー

我が家の元気の源!
ナルがいる事で元気と
笑顔をもたらしています
藤沢市・ひーちゃん

4歳でお兄ちゃんになりました!
これから妹を
よろしくね♡
藤沢市・わこ



季節先取り
海の写真を撮って
もらったよ!
藤沢市・年子ママ



大きな病気もなく
ハーフバースデー迎えたよ
鎌倉市・シシマル



お気に入りの
公園でパチリ!
妹をよくかわいがって
くれるお兄ちゃんです!
藤沢市・ティアラ



大好きなイチゴがのった
パフェ、絶対自分のだと
思ってる!
藤沢市・おこめママ

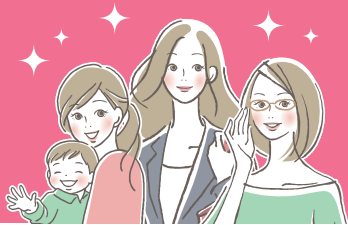
夜の授乳はやっぱり眠い!
けど、この顔見ると
疲れも吹き飛ばすママって
単純(笑) すすくす元気に育ってね
藤沢市・リーちゃん



私、歯が生えて
きましたよ。
歯磨きしなくちゃね♡
藤沢市・テチママ

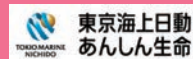
うちの
カワイ子ちゃん
画像を募集中!

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



初心者向け

初心者向けの分かりやすい内容で人気!



株式会社RKコンサルティング

女性のためのやさしいマネーセミナー

参加費無料

今こそお金と真剣に
向き合しましょう♪

人生100年時代と言われる今。かしこくお金と付き合っって安心のセカンドライフを迎えられるように楽しく学んでみませんか?

こんな事が
学べます!

- ① かしこい運用で10年後に差をつける
- ② 無理のない家計節約術
- ③ 話題の「新NISA」「iDeCo」も解説
- ④ 人生3大支出の不安を安心にかえる貯蓄術
- ⑤ 即効性のある保険節約術

講師



木下 慎治

柔らかい物腰と
丁寧な説明で
女性の方にも好評

お持ち帰り
紅茶ギフトつき



【会場】アイクロス湘南カンファレンスルーム

藤沢市辻堂神台2-2-1
アイクロス湘南6階E号室
※JR「辻堂駅」北口より徒歩5分

2024

6/16

10:00~
(日) 12:00

6/23

14:00~
(日) 16:00

●各回先着20名様 ●お連れ様1名様まで可(パートナーの場合、男性も可) ●開始時間の15分前から受付開始

お申込み

二次元コードを読み取り、
申込みフォームをご入力いただき、お申込みください。

主催 東京海上日動あんしん生命保険株式会社 / 株式会社RKコンサルティング
※金融関係の方、同業他社の方、営業や情報収集を目的とした方のご参加はご遠慮いた
いております。※応募者(同伴者を含む)の個人情報は弊社からの案内発送やメール連絡、当
日の受付に使用します。弊社の個人情報保護方針はHPをご覧ください。

かんたん
フォーム
申込み



<https://forms.office.com/r/sAAmr0bw6y>

歩こう! 藤沢13地区

健康づくりウォーキング Season 3

境川水辺の散策コース

10 鶴沼

Start 鶴沼市民センター・公民館

1240m

1 下藤ヶ谷ポンプ場

820m

2 境橋

150m

3 賀来神社

710m

4 市立下岡公園

980m

Goal 鶴沼市民センター・公民館

距離: 3900m 時間: 約60分 ※所要時間は分速70m (成人の一般的速度で歩いた場合)



イラストマップと現状が異なる場合があります

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3の第10回は鶴沼地区の「境川水辺の散策コース」です。境川は県北部の城山湖畔近を源流とし、町田市の南端から横浜市と大和



境橋



賀来神社



市立下岡公園

市や藤沢市の市境を流れ、相模湾に注ぐ川です。川風が心地良い水辺を歩くこのコースでは川にコイの姿が見られることもあります。松の緑が美しい下岡公園には、健康遊具も備えられています。

ボード型の石碑(写真左)があり、勝海舟の拜書と記されています。境内は鶴沼海岸別荘地開発記念碑が建てられています。江ノ電鶴沼駅近くにある賀来神社にはサーフ

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

Know 農 Note

鶴沼地区

くげぬまカボチャはこれから旬

藤沢警察署近くの小さな直売所「米ティハウスくげぬま」(本鶴沼2-7-1)。店内にカボチャの写りが大きく掲示してあります。これが「くげぬまカボチャ」です。冬の暖かい気候と砂地の土壌を利用して栽培しています。梅雨寒の日に煮つけて味わってもらおうと、昔からの農

家さんたちが生産しました。昔ながらのねっとりした食味が人気です。果肉は鮮やかな黄色です。収穫は5月の中旬から7月の初めまで。これらが旬です。くげぬまカボチャの収穫が終わると、湘南にも本格的な夏が訪れます。

情報提供: JAさがみ広報課



このほかの鶴沼コース

- 鶴沼伏見稲荷と花の長久保公園コース...4560m
湘南潮風コース...4340m
鶴沼歴史めぐりコース...5980m
ハス池と江ノ電沿線ぶらりコース...5850m

健康づくりウォーキング



https://s-el.jp/fw

13地区マップ入りパンフレットはこちら



下土棚遊水地公園

季節のおでかけ Information

5/11(土) Park フェスティバル2024 下土棚遊水地公園オープニングイベント

Parkフェスティバル2024

- 開催日時 5月11日(土) 10:00~15:00
場所 下土棚遊水地公園(藤沢市下土棚1274-2)
アクセス 湘南台駅西口から徒歩17分
主な催し スポーツ(ストラックアウト・ウォーキングフットボール...), 健康(健康測定), 防災(起震車体験), グルメ(キッチンカー...)



ふじキュン♡ふわふわとキッチンカーがやってきました



https://s-el.jp/d6/14

※駐車場に限りがあるので公共交通機関、または徒歩、自転車などで来場してください



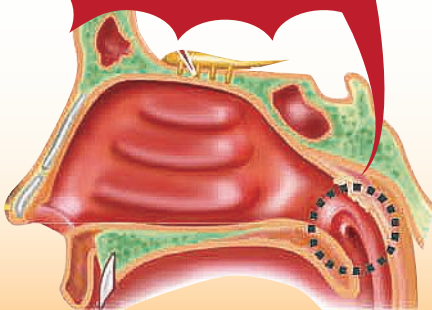
新しい公園でスポーツ、健康、防災、グルメをテーマに多彩なイベント。さわやかな季節、広々とした新しい公園で楽しい一日を過ごしませんか。今年1月にオープンした藤沢市の「下土棚遊水地公園」で「Parkフェスティバル2024」が5月11日(土)に開催されます。主催は、藤沢市新林公園ほか24公園の指定管理者(公財)藤沢市まちづくり協会・藤沢市緑化事業協働組合グループ。スポーツ・健康・防災・グルメをテーマに幅広いイベントが開催されます。みんなに人気の「ふじキュン♡」のふわふわも登場。跳ねて遊んで子どもたちはニコニコ顔に。各種スポーツ体験をはじめ、起震車で地震の揺れを体感したり、健康測定もと、ためになる催しがいっぱいあります。



小さな子どもに人気のロディ

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

鼻水がのどに流れたりしませんか?



それは後鼻漏!

《後鼻漏はこのような症状です》

- 鼻水がのどに流れる, 常に鼻炎である, 長く話すと咳が出る, のどがいつも痛い, 咳が長引いている, のどがイガイガする, いつも痰がからむ, のどに違和感がある

後鼻漏とは、鼻水がのどに流れてくる症状を言います。のどのイガイガや不快感、えへん虫が続く人が多く、原因として副鼻腔炎である場合が多いです。

さらに こんな症状も原因は鼻!?

- めまい, 吐気, いびき, 眼痛, 咳, 痰, 喉痛, 味がしない, 歯肉炎, 歯槽膿漏, 嗅(臭いが鈍い), 臭いを感じない, 難聴, 耳痛, 耳鳴り, 頭痛

上記は、後鼻漏の可能性のある症状の一例です。ひどくなりすぎる前に、一度「健康相談」してみませんか?

「後鼻漏」に良く効くお薬ございます。「鼻の悩み」お気軽にご相談下さい。

“松嶺院”は円覚寺塔頭です

山ノ内・松嶺院(しょうれいいん)は円覚寺山門の左手にある塔頭寺院です。この地には元々、足利義満の命で円覚寺住持となる40世大拙祖能(だいせつそのう)の塔所青松庵がありました。後に円覚寺150世で天文4年(1535)に亡くなった叔悦禅懺(しゆくえつぜんえぎ)の塔所となり不閑軒と称しました。中興開山の円覚寺154世奇文禅才(きもんぜんざい)は“松嶺院月窓(げつそう) 妙円尼”(東慶寺18世瑞山尼のめい)から寺領の寄進を受け“松嶺院”と改称します。

“松嶺院”は山野草の花の寺として知られます 墓地には有名人のお墓があります



松嶺院の山門

同院は、山野草の花の寺として知られ、ボタン・ヤマアジサイ・アジサイが有名です。本堂裏の丘の上の墓地には作家中山義秀・開高健・漫画家清水崑、映画俳優佐田啓二・田中絹代、オウム真理教事件の坂本弁護士一家の墓があります。

松嶺院のヤマアジサイの見ごろは… ヤマアジサイは5月中旬から咲き始めます

松嶺院のヤマアジサイは約50株で約11種類あります。同院では拝観ルートを含め、山門を通り左に行き本堂周辺を時計回りに墓地に向かいます。途中ではヤマアジサイ“クレナイ”“紅額”などが見られ、共に魅力は白から真紅への移り変わりの美しさです。ヤマアジサイは5月中旬から咲き始め下旬まで見頃です。その後は西洋アジサイが咲き始めます。



ヤマアジサイクレナイ

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英語家。

湘南える 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>

←過去の授業の記事アーカイブは、こちらのQRコードから湘南えるサイトで閲覧できます。

<https://s-el.jp/v/k1>

社会人大学のHPはこちら <https://s-el.jp/v/sa>

サルトアントの桑名です。

このコーナーは、社会の本質を学び、幸せになるための(不幸にならないための)正しい考え方についてお伝えする「学校で教えてくれない社会の授業」です。

一人一人に合わせたストレッチ×トレーニング×マッサージを 「湘南える限定キャンペーン」で体験無料に トレーニングスタジオナチュレ辻堂・平塚



一人一人に合わせたストレッチ×トレーニング×マッサージを。40代～80代と初心者の方が多く利用中



「自然で健康なカラダづくり」を理念に一人一人の理想へ全力で伴走する「トレーニングスタジオナチュレ辻堂・平塚」。姿勢、動作、可動域をチェックし、悩みの原因を抽出、本質的な改善へ。新しい事に挑戦し、好きな事が続けられる、そんな幸せな人生をサポートしてくれます。同スタジオでは、「湘南える限定キャンペーン」を6月30日(日)まで実施中。「えるを見た」で無料体験できます。応募は下記QRコードから。この機会にお得に体験してみませんか。

■問い合わせ
トレーニングスタジオナチュレ
TEL 090-3817-1792

■ナチュレ辻堂
藤沢市辻堂1-4-16
ヴェルドミール湘南1階
営業時間9:00～21:00

■ナチュレ平塚
平塚市代官町11-30
代官町グリーンビル1階
営業時間9:00～21:00

湘南える限定キャンペーン

- ▶キャンペーン期間 6/30(日)まで
- ▶通常 体験レッスン6600円、入会金1万1000円
体験レッスン6600円→50% OFF
当日入会した人は入会金1万1000円→0円
- ▶湘南える限定 さらに今回は「えるを見た」で体験レッスン6600円→0円
- ▶応募方法 右記QRコードから申し込みを



応募はこちら

<https://s-el.jp/d6/21>

※応募にはLINE友だち登録が必要になります

令和6年度 藤沢市委託事業 就労支援セミナー

Fプレース アサーション・トレーニング

～伝える力と聴く力を磨く～

受講料 無料

6月15日(土) 13:30～16:00

場所 藤沢市労働会館Fプレース 304会議室

講師 花澤 真里子
(2級キャリアコンサルティング技能士。元日本航空客室乗務員、訓練部での教官も経験。)

対象 藤沢市に在住・在勤・在学の方

定員 20人 ※申込多数の場合は抽選

申込締切 5月30日(木) 抽選発表 5月31日(金)

Fプレース 藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設 藤沢市本町1-12-17

お問い合わせ 2階総合案内(就労支援担当) 火～日 8:30～17:30
TEL: 0466-26-7811 <https://www.fujisawa-roudoukaikan.com>

<https://s-el.jp/c5/09> セミナーのお申込みはこちら!

←過去の授業の記事アーカイブは、こちらのQRコードから湘南えるサイトで閲覧できます。

<https://s-el.jp/v/k1>

社会人大学のHPはこちら <https://s-el.jp/v/sa>

サルトアントの桑名です。

このコーナーは、社会の本質を学び、幸せになるための(不幸にならないための)正しい考え方についてお伝えする「学校で教えてくれない社会の授業」です。

学校で教えてくれない 社会の授業

結婚がうまくいく方法

第26回

「今回は、番外編として『結婚がうまくいく方法』です。内容が内容なので、授業というより、私の考えとして読んでいただければと思います。」

「トレーニング」桑名さん、どうやら結婚はうまくいくんですか?」

私「トレーニングとの会話をそのままお伝えしましょう。」

私「新婚さんには酷かもだけど、絶対にラブラブじゃない場面、つまり夫婦喧嘩だよ。いつかはやるでしょ。」

「トレーニング」桑名さん、どうやら結婚はうまくいくんですか?」

私「トレーニングとの会話をそのままお伝えしましょう。」

私「新婚さんには酷かもだけど、絶対にラブラブじゃない場面、つまり夫婦喧嘩だよ。いつかはやるでしょ。」

「今回は、番外編として『結婚がうまくいく方法』です。内容が内容なので、授業というより、私の考えとして読んでいただければと思います。」

「トレーニング」桑名さん、どうやら結婚はうまくいくんですか?」

私「新婚さんには酷かもだけど、絶対にラブラブじゃない場面、つまり夫婦喧嘩だよ。いつかはやるでしょ。」

皆さまの妥協エピソードをぜひ教えてください!

ご質問やリクエストも、こちらから。紙面採用の際はQUOカード(¥5000)プレゼント!

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

「妥協」という言葉は、あまり印象良いとは言えませんが、妥協無しは「ストイック」や「完璧主義」は、長い人生でそう続くものではないと思いませんか。こうじゃなければいけないから、こうでなければいけないに変化していくと、世の中うまくいくと思えるのです。今回は「頂点を目指してはいけない?」の授業を行います。

「妥協」という言葉は、あまり印象良いとは言えませんが、妥協無しは「ストイック」や「完璧主義」は、長い人生でそう続くものではないと思いませんか。こうじゃなければいけないから、こうでなければいけないに変化していくと、世の中うまくいくと思えるのです。今回は「頂点を目指してはいけない?」の授業を行います。

ディーラー査定との差額

3月TOP10

愛車の査定に奇跡を起こす! **奇跡査定センター**

神奈川県で昭和60年創業
10万台の実績! 車買取専門店

驚愕の1位



レクサス 令和5年式
RX350 F スポーツ



当店の
奇跡の査定

750
万円

ディーラーで
新車購入時の
下取り価格

650
万円

なんと!! 差額 **100**万円!



同じ車でもこんなに違います!

2位から10位のお得な差額

| 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 | ボルボ | 令和5 | XC60 | アルティメットB5 AWD | 450万円 | 547万円 | 97万円 |
| 3 | ボルボ | 令和1 | V60 | T5 インスクリプション | 200万円 | 283万円 | 83万円 |
| 4 | トヨタ | 令和2 | C-HR | ハイブリッドG | 160万円 | 230万円 | 70万円 |
| 5 | トヨタ | 平成29 | カローラフィールダー | ハイブリッドGダブルバイビー | 90万円 | 140万円 | 50万円 |
| 6 | ニッサン | 平成30 | NV350キャラバン | DXロング | 48万円 | 96万円 | 48万円 |
| 7 | マツダ | 令和5 | CX-30 | 4WD XD プロアクティブ ツーリングセレクション | 220万円 | 265万円 | 45万円 |
| 8 | トヨタ | 令和4 | RAV4 | G-Z | 355万円 | 400万円 | 45万円 |
| 9 | ルノー | 平成29 | カンゲー | ゼン | 60万円 | 100万円 | 40万円 |
| 10 | ニッサン | 平成30 | エクストレイル | 20Xi | 70万円 | 110万円 | 40万円 |

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を無料で
すぐに調べられます。



スマホの方
このコード
で、今すぐ
ウェブ無料
査定へ進む



パソコンの方
<https://s-el.jp/e/k>
もしくは

奇跡の査定

藤沢橋店 田口大輔



皆さま、こんにちは。
入社4年目、カーライフコンサルタントの田口です。
最高のカーライフを過ごしていただけるよう、精一杯頑張らせていただきます。
出張査定は全国どこでも伺いますので、ぜひお問い合わせ下さい!

コンサルタント紹介は
右記のQRコードから→



<https://s-el.jp/e/c>

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

売り時を逃さないための代車200台保有 (長期対応ご相談下さい)

★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(無料)

営業時間 10:00~19:00 定休日 火曜日(祝祭日は営業)

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

愛車の査定に奇跡を起こす! フリーダイヤル **0120-552-113**

車買取専門店



HP www.satei.net

売却後も安心・代車有ります



《運営会社》 **エコミー湘南**

ISO9001取得企業 プライバシーマーク取得

許可番号: 神奈川県公安委員会 古物売買許可番号 45266000292号

HOME PAGE



次予告 モデルチェンジ前後、どっちがお得!? お楽しみに!



将来の年金が心配です 今からできることは何ですか

Q 将来年金を受け取れるのか気がかりです。老後に備えるお金の準備をはじめ、上手に計画する方法を教えてください。

藤沢市・Tさん(26歳・会社員)

A 正確な情報を入手して準備 ライフプランを描きましょう

SNSなどでさまざまな情報が流れている中、30歳前後で老後の生活について不安を抱えている人はとても多いです。できるだけ正確な情報を入手して、準備を始めることで、今を楽しめるようにしたいですね。

まず、年金については、厚生労働省のサイト「いっしょに検証! 公的年金」がお勧めです。マンガなどでとても分かりやすく年金制度の仕組みが解説されています。基礎となる知識が身につくと、入ってくる情報も変わってきますよ。



老後資金の準備を早めにスタートすることも大切ですが、老後資金以外に必要なお金を貯めたり、自己投資をすることで、できるだけ長く「収入を得る力」を身につけることも重要です。今の段階では自分の希望する人生をイメージ(ライフデザイン)して、それに必要なお金を計画(ライフプランニング)してみましょう。漠然と不安がるのではなく、

将来の見通しを立てることで、今からできる行動をスタートするためです。

日本FP協会のサイトからは、ライフイベント表や将来の収支を予測するキャッシュフロー表などをダウンロードすることができますので活用してみてくださいね。



また、ライフプランが確定していない段階では、利用目的が限定されていない「何にでも利用できるお金」を準備することも大事です。例えば老後資金用として積み立て投資をスタートする場合でも、60歳まで引き出しができないiDeCoではなく、いつでも何にでも利用できるNISAを活用するなど流動性を意識しましょう。将来のことは誰にも分かりません。老後資金にとらわれず、今できる行動を起こすところから始めてみてください。

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。



今月の読書ノート

藤沢市図書館から



かくれんぼしてるのだから?
『たまごのあかちゃん』

かんざわ としこ/文
やぎゅう げんいちろう/絵 (福音館書店)

藤沢市図書館が発行している“子どもと楽しむためのおすすめの本や物語のリスト”の中から、紹介します。

たまごの中に隠れている赤ちゃんは誰でしょう? 次々とたまごの中からいろいろな動物が出てきます。ページをめくるとわくわくする、楽しい絵本です。

藤沢市図書館からお知らせ 子どもと楽しむためのおすすめの本や物語のリストは、図書館・図書室で配布(ホームページでも見ることができます)。おはなし会の開催状況については、ホームページや図書館・図書室などでご確認ください。https://s-el.jp/tosho(二次元コード)



わが家の 笑劇NEWS

わが家の笑劇NEWSでは、日々の生活の中で訪れる、子どものプツッと笑える表情や家族・ペットの面白い行動、自然が作り出した驚きの風景、おもしろい発見など思わず激写した「笑劇」の一枚を募集しています



あなたの家の
笑劇NEWS

大募集!

右のQRコード(https://s-el.jp/sn)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、40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

応募はコチラ!



Present *+*+*+*+* 読者プレゼント

新茶のようなあまみ際立つおいしさに この春、「キリン生茶」がリニューアル!

5名様

キリンビバレッジの「生茶」と「生茶ほうじ煎茶」が、4月から容器・パッケージ・味覚、すべてを大幅にリニューアル! 生茶は、新技術「凍結あまみ製法」を採用し、上品な飲み心地の中に、新茶のようなあまみ際立つおいしさに生まれ変わりました。パッケージは、ちょっと気持ちよくなるような白をベースとしたデザインに。「零モチーフ」はこだわりのモノづくりによって生まれた生茶のおいしさがぎゅっと詰まっている印象を表現しました。新しい生茶のすがすがしい、すっきり爽やかな香りを楽しんで。

★キリン 生茶 525mlペットボトル・24本入り (税別希望小売価格3840円) を5名様に

新しい生茶は、茶葉のあまみ、コク、香りの余韻が広がる味わいが楽しめます



応募受付期間
5/8(水)
~5/24(金)
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気になった記事を3つ(タイトル) ⑩湘南在任歴 ⑪取り上げてほしいテーマ ⑫GWは子どもや孫と一緒に何をしましたか? (お子様の年齢・性別も) 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「5/11号プレゼント」係へ。☎0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/g/nc ※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6/8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▼



4/6号
読者プレゼント
当選者発表

ティオペペ フィノ エン・ラマ 2023エディション

しおさん(藤沢市高倉)、ビッグジョンさん(藤沢市鶴沼海岸)、やまさん(藤沢市村岡東)以上3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。

湘南えるからのお知らせ

次号予告

5/25号は
・大人も楽しい! 工場&社会科見学に行こう
・アクティブに暮らそう! 辻堂てくてくMAP

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 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



「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



金相場が好調の今がチャンス！
記念金貨も高価売却の期待膨らむ
ブランド福福 藤沢店



「数が多くて重い場合は、玄関先での出張買い取りや郵送での買い取りも可能なのでご相談ください」と店長の小澤さん(右)



今年も好調を維持している金相場。今なら記念金貨や使っていないジュエリーなどの貴金属は、高価で買い取りできることが多いそう。

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



【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

届いた検査キットで少量の尿を提出するだけ
母の日の贈り物に「がんリスク検査」を
HIROTSUバイオサイエンス

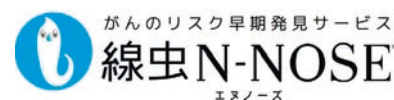
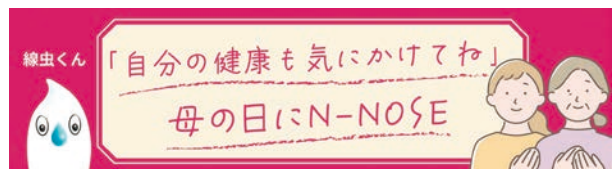


自宅に送られる検査キット

がん検査を受けていますか？「N-NOSE(エヌノーズ)」は、忙しい方や検査が苦手な方でも、自宅に送られた検査キットで少量の尿を提出するだけで、がんのリスクが判定できます。検査を受けて「がんリスクがない安心」を定期的に手軽に確かめられます。離れて暮らす家族へのプレゼントとしても人気です。母の日の贈り物にも試してみませんか。

【N-NOSEとは】

これまで50万人以上が受検している新しい「がんリスク検査」です。ステージ1の早期がんのリスクも判定が可能で、検査価格もお手頃です。万が一の時にはアフターサービスも無料で利用可能です。



HPIはこちら



https://s-el.jp/d6/20

【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、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を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

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



湘南
える

5/25(土)・26(日) 10:00~17:00 10:00~16:00
2024 ふじさわ産業フェスタ
藤沢市内の多種多様な企業が一堂に会する「2024ふじさわ産業フェスタ」が開催されます。地域の魅力を再発見してみませんか。
★ロボット展示コーナー
案内ロボットPALROが登場。eスポーツ、ロボットプログラミング体験なども。また、地球温暖化対策(省エネ・脱炭素等)コーナーなどもあります。
★スタンプラリー
会場内に設置のスタンプコーナーでスタンプを集めると抽選会に参加できます。抽選会場は秩父宮体育館ロビー。来場者アンケートを実施します。
★能登半島地震復興支援企画
能登地域の物産販売や観光・名産品・特産品のPRなど。

第1会場 秩父宮記念体育館武道室
工業・情報・住宅機器ゾーン
●市内工業製品の展示
●市内大学による展示
●ロボット展示コーナー
●企画コーナーなど
第2会場 市民会館第1・第2展示集会ホール
市民会館前広場
技能者製品等展示販売ゾーン
自動車展示・イベントゾーン
湘南事業者ビジネス交流フェア
第3会場 多目的広場
爽やか市場 各種展示販売ゾーン

豊富なイベントを屋内外で
市民会館 小ホール
フェスタステージSHOW
「みんなのベルマーレ」公開収録
屋外ステージ
フラダンスやミニコンサートなど
奥田公園
キックターゲットイベントなど

湘南薬品
スペシャルクーポン
20% OFF
有効期限 5/8水~5/14火
有効期限 5/15水~5/21火
有効期限 5/22水~5/28火
有効期限 5/29水~6/4火