



海辺の防災 備えはできてる?

湘南える

Vol.117
2024年8月24日

読者プレゼント

鉄板グリル鎌倉山
平日限定のお得な
ランチメニューをペアで

ペア
3組に



目の前でグリルされる鉄板焼きを堪能! お得なランチメニューをペアで(写真はイメージです)

>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 3・4 **保存版** いざという時に
救援情報紙「がんばれ! 藤沢」
- 6 9月は認知症月間
もっと知ろう! 認知症のこと
- 12 8月31日は野菜の日
野菜まるごと簡単レシピ

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。

湘南えるは再生紙を使用しています



the sunset bar

期間限定
OPEN
9/29日まで

毎週 金土日 | 江の島サムエル・コッキング苑内
THE SUNSET TERRACE

毎週金曜日は、サンセット共にアコースティックライブが楽しめる大人の空間をお楽しみください。

OPEN 16:00 LIVE 18:30
every Friday

※雨天、荒天の場合は閉店となります

営業詳細、今後の出演アーティストの情報など、詳しくはサムエル・コッキング苑ホームページまたはInstagramでご確認ください。



江の島シーキャンドル
TEL0466-23-2444
<https://enoshima-seacandle.com/>

Live Artist

- 8/23 TAMA Tsuboi
- 8/30 Kai Petite
- 9/6 Yuji Hamanaka
- 9/13 TAMA Tsuboi
- 9/20 Kai Petite
- 9/27 ChiyoTia



※予期せず変更になる場合がございます。

海辺の防災

津波が来る

8.8mの津波が8分で到達!?

※藤沢海岸の最大津波の高さと到達時間

その時どうする?



地震発生! 津波発生! 自宅が海の近くなら? 海岸で遊んでいる時なら? さあどうしますか? 南海トラフ地震が危惧されている今、避けられない災害でも自分の身は自分で守りたい。そのためにできることがあるはずです。



津波注意のマーク

海や川から離れて ただちに徒歩で避難

車は渋滞して逃げ遅れる

目指すは高い所



津波避難場所



津波避難ビル

避難対象地域の外への避難が困難な場合に、一時的または緊急に避難するための建物で、藤沢市と建物所有者等と協定を締結しています。今年新たに鶴沼海岸の2つのマンションが津波避難ビルに指定されています。



津波避難ビル一覧表
https://s-el.jp/bs/hb

津波の際、命を守るために緊急避難する場所(津波避難ビルなどを含む)。

指定避難所

災害によって自宅に住めなくなった人が一時的に共同生活を営む場所。津波避難場所とは異なります

津波警報等が出ている間は絶対に戻ってはダメ

津波避難施設建設へ

▼2025(令和7)年度完成予定の片瀬海岸3丁目津波避難施設完成予想図(下)。片瀬海岸3丁目9番先。鉄骨造2階建て。最上階の避難床は高さ7.05m。対象区域の全住民約733人収容可能。住宅地からの避難完了時間は6分30秒の見込み



昨年の津波対策訓練には4000人以上が参加

関東大震災から100年の昨年11/5(津波防災の日)には大規模な津波対策訓練が行われ、4000人以上が参加しました。片瀬地区(江の島を除く)、鶴沼地区及び辻堂地区の「最大クラスの津波浸水想定区域」及びその周辺地域を対象に、さまざまな訓練が実施されました。車いすでの避難訓練などもありました。また、今年2月には江の島島内での津波対策訓練も行われました。



11/16(土)津波対策訓練に参加を!

「過去の災害の教訓を生かすためには、訓練を継続して実施し、さらなる検証を積み重ねる必要があります。対象地域にお住まいの皆様はもちろんのこと、対象地域外にお住まいの皆さんもぜひご参加ください」と藤沢市防災安全本部危機管理課の横須さん(写真)

- 対象地区/片瀬地区(江の島を除く)、鶴沼地区及び辻堂地区(「相模トラフ沿いの海溝型地震西側モデル」の津波災害警戒区域及びその周辺地域)
 - 実施予定項目/情報伝達訓練、避難行動訓練、津波避難ビル受け入れ訓練、津波フラッグ掲出訓練及び災害対策本部対応訓練など
- なお、来年2月には、江の島島内での津波対策訓練を実施予定

ご意見・ご感想をお寄せください

この津波防災特集について読者の皆さまからのご意見・ご感想を募集しています。応募は右記QRコードから

応募はこちら
https://s-el.jp/p/bs

海の近くで揺れを感じたり津波警報が発表されたら防災無線・テレビ・ラジオ・スマホなどで最新情報をキャッチ

津波フラッグは避難の合図



赤と白の格子の旗が、片瀬東浜海水浴場、片瀬西浜・鶴沼海岸海水浴場、辻堂海岸海水浴場のほか、夜間を除き、新江ノ島水族館、特別養護老人ホーム鶴生園、湘南海岸公園・津波避難タワー(サブプレッジ東側)、江の島アイランドスパの各所に掲げられます。この旗を見たら即避難の合図!

津波が見えてからでは間に合いません



津波のスピードは速い! 水深2000mで発生した場合は時速500km。海岸近くで発生したら数分で到達

日頃から確認しておこう

自分のいる場所が津波によってどのような被害を受ける可能性があるのかを知っておくには次の手段が有効です。

藤沢市の津波ハザードマップ

神奈川県沿岸に最大クラスの津波をもたらすとされる5つの種類の地震(相模トラフ沿いの海溝型の地震など)の津波浸水予測図に基づき「浸水域」と「浸水深」が最大となるよう、最も厳しい条件を想定したもの。例えば藤沢海岸(茅ヶ崎市境から片瀬漁港海岸西側まで)の最大津波の高さは8.8m。最大津波到達時間は8分となっています。

津波ハザードマップはこちら



https://s-el.jp/bs/tm

片瀬・鶴沼・辻堂各地区の津波避難マップ

津波ハザードマップに基づき、片瀬・鶴沼・辻堂地区の各自治会別で、どこに、どのルートで避難するかが町内会別で分かる津波避難マップです。津波の浸水域(基準水位)、避難するときに経路をふさぐおそれのある危険箇所や通行中に注意を要する箇所なども示されています。前述の「藤沢市津波ハザードマップ」(上記QRコード)から自治会別の詳細なマップが確認できます。左の写真は一例。

なお、居住する高層建物が津波避難ビルに指定されていなくても、耐震性があり、想定される津波の最高高さ(=基準水位)よりも高い位置にある場合は、無理に避難する必要はありません。

津波浸水想定CG

シミュレーション映像で浸水の想定を疑似体験できます。津波に関する基本的知識や津波避難の心得なども紹介されています。



津波浸水想定CGはこちら



https://s-el.jp/bs/cg

今、家族でやっておくべきこと3つ

- ① 自宅、子どもの学校、よく行く場所を確認
- ② そこから逃げる場所(高い所)はどこ?
- ③ そこに実際にピクニック気分で行ってみる!



3・4面に関連記事

防災士まこびさんが考える

自分の命ファースト! 津波防災

津波警報(注意報)が発表されたら、取ってほしい行動は「できるだけ高くて丈夫な所に徒歩か自転車で速やかに逃げる」ことです。指定避難場所でもなくてもOK。手ぶらでもOK。自分の直感を信じて「最速で最善」を尽くすことです。あなたが率先避難者になることは、他の人の命を救うことにつながります。

- 津波を見に行く ●他の人を助けに行く
- 海や川の近くに行く ●避難を拒む
- 家や職場に戻る

津波から命を守るのは、どんな備えより心構え。時間の長短はあっても逃げる時間があるのが津波。「津波でんでんこ」(右)の気持ちを中心に留めておいてほしいです。



津波でんでんこ

津波来襲時の避難に関する三陸地方の言い伝えです。「地震がきたら津波が来るので、肉親にも構わず、物も取りに帰らず、でんでんこで逃げろ」という教えは一見冷たいようですが、歴史的に何度も津波の被害を受けている地方の言い伝えだからこそ説得力があり、津波防災の心理的なものでないでしょうか。



防災士まこびさん(写真)。「つまらない、お堅い、恐怖感をおおるようなイメージがつかまどう『防災』を180度転換させ明るく楽しく伝える取り組みを続けています。9月1日の防災の日には茅ヶ崎の海岸でまち歩きをしながら津波防災を学ぶイベントを実施

Instagramはこちら



https://s-el.jp/bs/bm

0号 湘南える×藤沢市 救援情報紙

がんばれ！藤沢

この紙面は有事の際に指定避難所で配布します

湘南える新聞社では、藤沢市と「災害時における救援情報紙の発行と配布」に関する協定を結び、「がんばれ！藤沢」を無償で作成の上、有事の際に指定避難所で配布することとしました。

※掲載している情報は2024年8月1日現在のものです



いざという時役立つ！
保存版

大地震が発生！ その時…

室内にいたら

揺れている間は自分の身を守る行動を！ 室内にいたら、まずは姿勢を下げて頭を保護しましょう。できるなら安全な場所に移動し、座布団など身近なものを利用して身を守りましょう。

万一、出火したとき

消火可能なら落ち着いて消火を。大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力し合って消火器やバケツの水などでボヤのうちに消し止めます。炎が小さくても危険を感じるようなら速やかにその場を離れます。大きな火災は周囲に知らせ、119番通報を。命を優先する行動をとりましょう。

屋外にいたら

津波の恐れがある（海の近く、津波災害警戒区域内）場合はすぐに避難を。建物やブロック塀から離れ落下物から身を守りましょう。避難の際は、狭い路地、塀ぎわも要注意です。岸や川べり、山ぎわや急傾斜地では、地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので注意してください。

車を運転中なら

交差点を避け、道路左側に停車。エンジンを切ります。車から離れるときにはキーを付けてドアをロックせず離れます。キーレスなら外から見える位置にキーを置き、連絡先のメモを残し、車検証などを持って車から離れます。

自分の状況を確認し、一時避難場所（自治会等で指定している場合）に集合、あるいは直接指定避難所等に向かうか、自宅にとどまるかを選択しましょう。安全確保が最優先です。指定避難所に行く際には自宅の電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めてください。

揺れが収まったら避難する前にライフラインをチェック！

電気・ガス・水道の確認をしましょう。

電気

- ★電気設備に異常がなければ電気は送られています。避難するときには、電気の消し忘れによる事故を防ぐために、分電盤のブレーカーを切ってください。
- ★断線して垂れ下がっている電線には、絶対に手を触れないでください。
- ★一度水に浸かった屋内配線や電気製品は漏電などの原因となります。危険ですから使用しないでください。

都市ガス

- ★ガス栓、ガスメーターの元栓を閉めてください。
- ★二次災害防止のため、被害の大きな地域ではガスの供給を停止します。
- ★安全が確認された後もガスが出ない場合は、ガスの臭いや器具に損傷がないことを確認し、下記のガスメーター（マイコンメーター）の復帰操作を行ってください。

- 手順1 室内のガス栓をすべて閉める
- 手順2 ガスメーターのキャップを外し、ボタンを押す（ランプが点滅する）

！ ガスくさい時は… ！

- | | | |
|------------------|---|--|
| 1 窓や戸を大きく開ける | 4 ライターやマッチなどの「火気」を絶対に使わない | 6 ガスくさい場所が屋外の場合、窓や戸を閉めガスが室内に入らないように。必要な場合、近所にも注意を呼び掛けて避難誘導 |
| 2 ガス栓、機器栓をすべて閉める | 5 電灯、換気扇などのスイッチに触らない（オン、オフする際に小さな火花が出るため） | 7 ガスくさい場所には立ち入らない |
| 3 メーターガス栓も閉める | | |

水道

- ★断水中であっても、水道メーターの元栓や蛇口を閉めてください。
- ★断水については、県営水道が順次復旧に取り組むとともに、災害用指定配水池における給水車への注水作業や、市の応急給水活動を支援します。



LPガス

- ★ガス容器のバルブを閉めてください（被害がなかった家屋でも、近くで火災が発生した場合は、必ずガス容器のバルブを閉めてください）。
- ★ガスメーターには、大きな揺れを感じた時など状況によりガスを止める機能があります。
- ★ガスの臭いや器具に損傷がないことを確認し、ガスメーター（マイコンメーター）が「地震による遮断」の表示だった場合、復帰操作を行ってください（「圧力が低下」や「大量漏えい」など地震遮断以外の表示の場合は、ガス事業者がガス設備を点検しますので、安全確認されるまでは使用しないでください）。

避難生活をするときは…

指定避難所は、災害時における地域住民の生活の場です。避難者として保護を受けるだけでなく、自主防災組織や市の従事職員などと協力しながら、徐々に避難者主体の運営を目指します。自治会・町内会を中心とした避難所運営委員会を設置することとなります。ぜひ、自治会・町内会には加入してください。

円滑な組織運営のためにも、一部の人に負担がかからないように、皆さんが協力し合い、譲り合いに努めて秩序ある避難生活を営みましょう。

自宅で避難する時は、指定避難所で在宅避難者の登録をしてください。指定避難所で物資や情報を受け取ることができます。

●物資の配給

水、食料、物資などの配給は、指定避難所で、避難所運営委員会が行います。物資の詳細や配給方法は、指定避難所に張り出すなどしてお知らせすることを予定しています。配給の対象は、在宅避難も含め、被災された方すべてとなります。支援物資の手配をするためにも在宅避難者の登録が必要となりますので、地域に残っている方にも登録を呼び掛けてください。

●助け合いと思いやりを

指定避難所では基本的な生活ルールを守って行動してください。いつもと違う共同生活でストレスもたまりがちに。ストレッチやラジオ体操など、できるだけ身体を動かしましょう。感染対策をはじめ、口腔ケア、水分摂取などにも気を配り、さらには心の健康も保てるよう、お互いに協力し合うことが大切です。高齢者や障がいのある人、乳幼児、外国につながる人などへのあたたかい配慮が求められます。



救援情報紙「がんばれ！藤沢」の発行に協力しています

神奈川の確かな情報をお届け！

カナロコ読み放題コース

980円/月(税込み)

有料記事毎月約1000本(月平均)
過去記事もたっぷり

スキマ時間に最新の記事を check!!



神奈川新聞社

地震保険のご相談は

創業 昭和34年

株式会社 日本エイジェンシー

〒252-0313 神奈川県相模原市南区松が枝町13-9-101

TEL 042-743-0246
FAX 042-743-0376

地域密着型ポスティング、デザインから承ります。



株式会社 弁天堂

0120-961-281

本社 / 横浜市神奈川区鶴屋町3-28-6カーサプランカビル1・2階
TEL / 045-548-9610

創立58年



Shonan Logistics

株式会社 三幸運送

〒251-0016 神奈川県藤沢市弥勒寺2-7-20

Tel: 0466-34-0020
Fax: 0466-33-5587

湘南 PHOTO SPOT Vol.18

地元のタクシードライバーに聞く



片瀬 諏訪神社

養老7(723)年に信濃国(長野県)諏訪大社から鎮座された歴史ある神社。毎年8/27には片瀬諏訪神社例大祭が開催されます。26日は境内に露店が並びお祭りににぎわいを添えます。夏休みの終わりに、家族で日本古来のお祭りを堪能してみませんか。

協力: 江ノ島タクシー(株) tel.0466-22-2191

ちよい足しレシピ

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やちやっとできるレシピをお届け。

ゆずレモンさんが教えてくれた

トマトとオクラのもずく酢和え

【材料】
ミニトマト10個くらい、オクラ1袋、もずく酢2パック、塩少々

【作り方】
1. ミニトマトはヘタを取り、4等分に切る
2. オクラはヘタとガクの部分を切り、表面の産毛を塩でこすって取る。その後、熱湯で2分程ゆで、冷水に取って1cm幅に切る
3. ボウルに①のミニトマト、②のオクラ、もずく酢を入れて混ぜ合わせたら出来上がり



ワンポイントアドバイス
味が薄いと感じたら、ポン酢を少し加えて風味を整えてください

あなたの「ちよい足しレシピ」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>

ベルサポ VOICE 2024 Vol.6

GO! Bellmare!! 夏歌スペシャル

気持ちよく勝ち続けた7月を終え、いよいよ今季后半戦が始まりました。今月のベルサポVOICEは、暑い夏に選手を後押しし後半戦の活力となるような、おすすめの夏歌を聞いてみました!

今月のインタビュー

1 推し選手は? 2 推し選手に捧げる夏歌/その理由 3 湘南ベルマーレにメッセージを!

あやか
1 平岡太陽選手
2 オレンジレンジ「イケナイ太陽」
/歌詞の中に太陽が入っているから
3 とにかく勝ち点を!

もえ
1 石井久継選手、田中聡選手
2 キングヌー「飛行艇」
/「時代に飛び乗って」の歌詞が良い
3 絶対勝利!!

りんた
1 根本凌選手
2 サザンオールスターズ「勝手にシンドバッド」
/根本選手の地元が茅ヶ崎だから
3 これから勝って上位に食い込んでほしい!

8月24日(土) 名古屋グランパス戦は GREEN OCEAN NIGHT

夏の湘南の新たな一大イベントとなる「グリーンオーシャンナイト」が開催されます。来場者プレゼントの「SHONAN ユニ」を身につけて、この夜を熱く盛り上げよう!
詳細情報はこちらから▶

9月ホーム戦日程
22日(日・祝) 19:00~ VS セレッソ大阪
28日(土) 19:00~ VS 鹿島アントラーズ

ベルサポキャスター SNSのフォローをお願いします!

Bellmare 湘南ベルマーレの最新情報はコチラ
<https://www.bellmare.co.jp>

移住民はな子の湘南 ナチュラリスト vol.56

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~」

半径5mの優しい循環 必要な所に必要なものを

お母さまのいとこがハワイに住んでいたせいか、幼少の頃から海外に対しての壁がなかった由梨乃さん。大学の時、国際関係を学び発展途上国に興味をわき、現在はネパールの支援活動を行っているそう。

「児童養護施設にボランティアに伺った時境界線を作らない、誰もがSOSを出し合える社会作りが大切と感じました」と。そこでみんなが興味のあるファッションに着目。「物があふれている暮らしの中で眠っている物を循環させ、SAVEできたお金で、本当に必要なものを買う。もう一つはマーケット=コミュニティ! 隣に住んでいる人、身近な人のこと知ってますか? その人たちとのコミュニケーションを大切にしたいなど。半径5mでいいからと思いついたこと、自宅を開放しご近所さん同士の不要な物を循環させるリトルコミュニティクローゼットでした」とキラキラのまなざしで話す由梨乃さん。

世界各国ではさまざまなことが起こり、例えば孤児や難民は目の前にはいないけど、決してひとごとにはせず、常に意識しておくことを心掛けているとか。

子供服はもちろん、大人の服も1着をみんなでシェアし永遠に楽しむ、そんなステキな発想は海のある街に住んでいるおかげですと話す由梨乃さんにキュン! でした。

リトルコミュニティクローゼット
タナカフチガミ由梨乃さん

東京都生まれ。4年前に片瀬に移住。3年前、ご主人と暮らし始めたのを機に鶴沼海岸へ引っ越し。会社員としての仕事をこなし、不要な物をドロップインし、必要な物をドロップアウトするティーパーティーを自宅で開催中。Instagram → @little.community.closetで検索を。右QRコード(<https://s-el.jp/e7/116>)から

「かわいい」や「楽しい」がいっぱいのティーパーティー!
2022年の11月からスタートしました。直近では8/31(土) 9:00~13:00、鶴沼海岸で14回目を開催予定。

第1回 湘南 Shonan Kids Dance Festa

キッズダンスフェスタ

2024年11月30日(土)

秋葉台文化体育館にて開催決定!

参加チーム大募集

募集競技 チアダンス、チアリーディング
対象地域 藤沢市、茅ヶ崎市、寒川町、平塚市のチーム
参加対象 未就学児・小学生・中学生
募集期間 2024年8月29日(木)~10月21日(月)
参加費 こども1人3,000円※税込(大人2人含む)

コンテストではなく楽しく発表する場ですが、協賛企業等からの賞の選出があります!

湘南地区3市1町のチアダンス、チアリーディングチームが一堂に会する1日です。チア競技を楽しむたくさんの仲間と共に、特別な思い出を作りましょう!

主催: 辻堂地域活性化委員会、Luz 湘南辻堂
企画/運営: 湘南える新聞社
電話: 辻堂地域活性化委員会 070-5027-3538(担当/池島)

ご応募・詳しい募集要項はこちらからご確認ください。

みんなで踊ろう!

<https://s-el.jp/t/kd>

9月は認知症月間

もっと知ろう！ 認知症のこと

9月21日は
認知症の日

「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♡



2024年1月1日に「認知症基本法（共生社会の実現を推進するための認知症基本法）」が施行されました。9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。この機会に認知症について正しい知識と理解を深めるきっかけにしませんか？

認知症は誰にでも起こりうる 身近な病気です

認知症の方は年々増えており、2025年には約700万人（65歳以上の高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されています。

藤沢市では、「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまち」を目指して、「藤沢市認知症施策推進計画（藤沢おれんじプラン）」を策定しました。

「認知症は誰もがなりうる、身近な病気です。認知症になっても早期発見・早期治療をすれば、生き生きと暮らしていくことができます。ひとごとにはせず、まずは正しい知識と理解を持っていただくことが大切だと思います」と、藤沢市福祉部高齢者支援課の酒井さん（認知症地域支援推進員）は話します。

「藤沢おれんじプラン」 4つのキーワード

- ①知る ②集う ③支える
- +
- ④備える

- ①知る 正しい知識や対応などを学び、認知症の人の声に寄り添う場や機会の充実
- ②集う 認知症の人の活躍および認知症について集い語れる場や機会の充実
- ③支える 地域における見守りおよび認知症の人の意向に沿った支援の充実
- ④備える 認知症の予防・重症化防止を目的とした生活習慣の普及啓発と取り組みの促進

認知症簡易チェック 家族向け・本人向け

まずは気軽に
チェック

藤沢市では、携帯電話やパソコンから認知症の簡易チェックができるサービス「認知症簡易チェック」を実施しています。

- 家族・介護者向け「これって認知症？」
 - 本人向け「わたしも認知症？」
- の2モードがあります。20項目の質問をチェックすると、結果が3段階のイラストで表示されます。



心配な方は早めに相談を

このチェックは医学的な判断をするものではありません。認知症の診断には専門医療機関での受診が必要です。

チェックは
こちら

<https://s-el.jp/e/7/10>

早期発見・早期治療により 進行を抑えることが可能です

「同じことを何度も言ったり聞いたりする」「置き忘れ・紛失が多くなった」「ものの名前が出てこなくなった」「季節に合わない服装をしている」など、認知症のサインに気づいたら、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。

また、生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障がいを防ぐのにも効果的であることが分かっています。

おれんじキャンペーン 2024

講演会

ドタバタ介護にならないために
～「これからの認知症介護のカタチ」～

9/21(土) 14:30～16:00
藤沢市役所本庁舎7階7-1・2会議室

オンライン
同時開催

- ◇申し込み期間 8/26(月)～9/17(火)
- ◇会場定員60名(先着順)
- ◇申し込み

・会場参加の方は下記電話で高齢者支援課まで
・オンライン参加の方は右記二次元コードから



<https://s-el.jp/e/7/14>

【講師】

- 1 認知症介護を経験した家族の立場から
公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部 会員
- 2 介護の専門家の立場から
NPO法人となりのかいで 代表理事 川内 潤さん

認知症サポーター養成講座で 正しい知識と理解を持とう

「人薬（ひとぐすり）といわれるように、認知症の方に対する周りの方のかわりはとても大切です」と、酒井さん。藤沢市では、「認知症サポーター養成講座」を10月に開催（要申し込み）。認知症サポーターは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする人のことです。

- ▶日時 10/7(月) 14:00～15:30
- ▶場所 藤沢市役所本庁舎3階3-3会議室
- ▶講師 キャラバン・メイト
- ▶対象 市内在住・在学・在勤の方
- ▶定員 60名(先着順)
- ▶申し込み 9/1(日)～10/1(火)に、上記二次元コードから、または下記電話で高齢者支援課へ

藤沢市福祉部高齢者支援課

TEL 0466-50-3523
(受付時間 平日 8:30～17:00)

同課HPは
こちら

<https://s-el.jp/e/7/11>

物忘れが気になりますか？ 早期診断、早期治療が大切です

湘南鵠沼脳神経クリニック

脳神経内科・神経内科・内科

「当院に来院される方の中には、『最近、テレビに出ていた芸能人の名前が出てこなくて…』『物を取りに2階に行ったんだけど、何を取りに来たか忘れてしまって。後で思い出のですが…』など、認知症が心配とのことで来院される方もおられます」と話すのは、「湘南鵠沼脳神経クリニック」の大貴院長。

「年齢に伴う物忘れの方が多いのですが、一部65歳未満で発症する若年性認知症の方もおられます。気になることがありましたら、一度受診してしっかり調べてみることをお勧めします。もし、認知症の範ちゅうに入る可能性があったとしても、内服や貼付剤、点滴による抗体治療などの症状の変化をゆっくりにする治療で、良い状態をなるべく維持できている方もおられます」

「不安を感じたら、ぜひ一度ご相談をお勧めいたします」と大貴院長は強調します。



大貴知英院長。東海大学医学部
学卒、医学博士。日本神経学会
認定神経内科専門医

詳細は
こちら
<https://s-el.jp/p/kb>

TEL 0466-35-1101
藤沢市本鵠沼4-7-9、1階
診療日/月・火・水・金・土
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
<http://shonan-kugenuma-nc.com/>



認知症が気になったら 早めに相談を

「喜び」や「幸せ」を サポートしたい

1人でも多くの方が
人生の喜びや幸せを感じるために
生活習慣病に起因する組織障害への
個別化医療に貢献したい

Kowa 興和株式会社
東京都中央区日本橋本町三丁目4番14号

Metallo-balance 1回の採血でわかる メタロ・バランス検査

MCI(軽度認知障害)のリスクを判定する
認知リスク検査 9月より
はじまります!

MCI早期発見で認知症予防を!
がんリスク検査(男性6がん・女性9がん対象)も受付中!
※検査会場によっては検査を実施していない場合がございます。

メタロバランス 検索
0120-785-602
9:00～17:30(土・日・祝休み)

株式会社レナテック 神奈川県伊勢原市高森4-19-15

2025 Shonan Monorail Calendar Photo Contest

2025 湘南モノレールカレンダーフォトコンテスト

【募集テーマ】湘南モノレールと、その風景
【応募期間】2024/6/1(土)～8/31(土)
主催:湘南モノレール株式会社
協力:株式会社スタジオグラフィックス

詳しくは
こちら

2024年度 藤沢市委託事業 ふじさわ女性デジタル事務人材育成活躍推進事業

Fプレイス 女性のための～事務職に求められるITスキルとは～ デジタル事務人材育成プレセミナー

5月25日に開催されたプレセミナーと同等の内容となります

10月26日(土) 13:30～16:00 受講料無料

場所 藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設 Fプレイス 2F 多目的室1

対象 藤沢市に在住または在勤で以下に該当する女性
■就職を希望する方やITスキルを習得して就労環境の向上を実現したい方
■Excelの実務経験がある方

定員 50人 ※申込多数の場合は抽選

申込締切 10月10日(木) 抽選発表 10月11日(金)

Fプレイス 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/s/fb>
セミナーのお申込みはこちら! ↑



あの手の手のだましの手口。事例を知ってトラブルを未然に防ぎましょう。

どう対処する?

市で給湯器の点検はしていません。業者が身分を偽っていると考えられます。点検後に有償契約を勧められる可能性があります。不審な場合はきっぱり断ることが大事です。

業者が直接訪れてきたときは玄関を開けずに、インターホン越しに断りましょう。

契約をする場合は急がずに周囲の人に相談して慎重に判断を。訪問販売で契約した場合、一定期間であればクーリングオフが可能なケースもあります。

※いったん契約の申し込みや契約の締結をした場合でも、契約を再考できるようにし、一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度です

藤沢市消費生活センター TEL 0466-50-3573

藤沢市朝日町1-1 藤沢市役所本庁舎4階 電話または来所の相談受け付け 月曜~金曜 9:00~12:00/13:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)

「給湯器を無料点検します」と言われたら?

監修: 藤沢市消費生活センター

Case 1

「藤沢市役所です。給湯器の無料点検を実施中です」と電話がありました。後日点検してもらおうように依頼しました。しかし、電話機に表示された市外局番が0466ではない他市局番だったことに気づきました。断りたいです。

Case 2

業者が家にやって来て「給湯器を無料で点検します」と言うので、点検してもらったら、「古くて危険です。新しいものに交換する必要があります」と言われました。そこで高額な商品の契約をしましたが、わが家の給湯器は数年しか使っていないので不審に思いました。

藤沢市消費生活センターでは、消費生活全般の商品やサービスに関する苦情や問い合わせなどを専門の相談員が受け付け、中立の立場で問題解決のお手伝いを行っています。

- 例えば... 契約・解約のトラブル、訪問販売・電話勧誘・点検商法のトラブル、携帯電話やパソコンを悪用した有料サイトの架空請求・不当請求など

詳細はこちら



https://s-el.jp/e7/01

消費者ホットライン

いやや 188

消費者ホットライン188に電話をすると近くの消費生活相談窓口につながります。土日・祝日も対応可(年末年始12月29日~1月3日を除く)

震災を風化させない 茅ヶ崎と気仙沼の絆を

NPO法人ちがけせんプロジェクト 代表理事 日向 正篤さん



日向さんの「運がいいのは実力じゃなく努力力だから」という人生観は馬術、サッカー、バイク(国際A級ライセンスで活躍した経験から

東日本大震災後、サッカーをする場所がなくなってしまった宮城県気仙沼市のサッカー少年少女たちを茅ヶ崎市に招き、思い切りサッカーを楽しんでもらおうと始めた「ちがけせんプロジェクトサッカー大会」。この7月で13回目を迎え、今回は約500人が参加しました。

発起人は「湘南ガレッジ」代表取締役の日向さん。活動のきっかけを聞くと「知人の実家が被災し、数日間連絡がとれない状況になり、とにかく実家のある宮城県の気仙沼を目指しました。現地は物資不足の状況で混乱。誰かがやらなければ、と茅ヶ崎で集めた物資を毎週末、気仙沼に届けるという援助を始めたんです。それが「ちがけせんプロジェクト」として仲間が増え、規模が大きくなりました

気仙沼のサッカー人口が減るなど状況が変わってきたため、今は湘南エリアの子供たちだけの大会に。「気仙沼と同じく沿岸に暮らす湘南の子供たちに、1年に一度だけでも地震や津波の恐ろしさを伝承していく機会にしています」と、活動にも変化が。「始めは復興支援だった

けど、震災後3、4年たったころから相互援助活動になって。茅ヶ崎の湘南祭で気仙沼のものを販売したり、気仙沼みなとまつりで「湘南バーベキュー」の屋台を出したり。サッカー交流会として、茅ヶ崎の子供たちを気仙沼に連れて行くこともある。地元以外の友達ができる機会になるんだよ」と顔がほころぶ日向さん。

活動の原動力を聞くと「人を助けるといふんじゃなくて、自分以外の人に尽くせる人生が楽しいからやっているだけ」とあくまでも自然体。「100年続くプロジェクトを目指して、もっと規模を大きくしていきたい」。人を巻き込むのが得意という日向さんの活躍は続きます。

ちがけせんプロジェクトのHPはこちら! https://s-el.jp/e7/12



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 TEL 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

【夏季特別企画展】いきもの超☆能力展

日時 9/29(日)までの9:30~16:30 会場 相模川ふれあい科学館 アクアリウムさがみはら(相模原市中央区水郷田名1-5-1)

厳しい自然界を生き抜くために生き物たちが身に付けた奇想天外な「超能力」のようなすごい特技。これらの「超能力」にスポットライトを当て、その驚くべき生態などを紹介します。入館料大人450円ほか。月曜休館(ただし祝日、8月中は開館)。相模川ふれあい科学館アクアリウムさがみはら TEL 042-762-2110



ライフセーバーとつながる手と展 宮澤あみ 写真展

日時 10/14(月・祝)までの9:30~11:30、13:30~16:30 会場 老人ホームオーシャンプロムナード湘南1F ギャラリー(藤沢市鶴沼海岸2-11-17)

映像作家でライフセーバーでもある宮澤あみさんの写真展。ライフセーバーとオーシャンプロムナード湘南シニア世代との交流会の様子や撮影時に生まれる会話やぬくもりを写真に閉じ込め展示します。入場無料。※入館の際は検温とマスクの着用が必要です。@オーシャンプロムナード湘南 TEL 0466-30-5251



茅ヶ崎交響楽団 第82回定期演奏会

日時 9/8(日) 13:00開場、14:00開演 会場 茅ヶ崎市市民文化会館大ホール(茅ヶ崎市茅ヶ崎1-11-1)

茅ヶ崎交響楽団の定期演奏会。ブラームス・悲劇的序曲Op.81、モーツァルト・交響曲第31番「パリ」K.297、ブラームス・交響曲第2番Op.73を演奏します。指揮は松村優吾さん。全席自由席(1000円)、当日券あり。チケットは、茅ヶ崎市市民文化会館で販売中。※未就学児の入場はできません @茅ヶ崎交響楽団 濱田さん TEL 0467-95-3947



第7回 湘南ふじさわ子育て応援メッセ

日時 10/5(土) 10:30~14:30 会場 藤沢市役所分庁舎(藤沢市朝日町1-1)

「ひとりじゃないよ! つなげよう ひろげよう 子育ての“わ”」をテーマに、ブース展示などをを行います。会場では、子育て情報冊子の配布も。参加する団体の活動紹介・イベントの詳細やワークショップの申し込みは右のQRコードから確認を。入場無料。@湘南ふじさわ子育て応援メッセ実行委員会 事務局 TEL 0466-26-9863



茅ヶ崎で55年 賃貸・管理の専門店

Table listing rental properties in Maikazei with columns for location, type, price, and features.

Real estate listings for Nanshu 5 and Tokai North 2 with floor plans and prices.

(株) 太平商事 0467-82-2063 茅ヶ崎市新栄町12-12

Large advertisement for Iron Plate Grill restaurant 'Kamagaya' featuring a lunch menu for 5,000 yen.

夏の恒例行事「親睦地曳網大会」 今年も大勢の参加でにぎわいました

鵠沼海岸「堀川網」で開催
晴海工務店



子どもたちも楽しんだ地曳網

地元で「価値ある家づくり」を追求する「晴海工務店」。リフォームや修理などの様子をリポートする連載記事「プロのココロに納得」48回は同社の夏の恒例行事「親睦地曳（じびき）網大会」開催の報告です。20年以上続くこのイベントは同社に仕事を依頼した人たちとその家族、同社にかかわる業者のみならずなど大勢と一緒に楽しむのが目的です。8月11日、鵠沼海岸の「堀川網」に約300

人が集合。レクリエーションやバーベキューなどを満喫した後、午前10時ごろから引き始めた網には、たくさんの魚がかかり、参加者の笑顔と歓声が広がりました。参加したSさんは「工事だけでなく、このようなコミュニケーションの機会があることで同社との信頼関係が深まり、より満足度が増えています」とニコリ。■家の困りごと相談 些細（ささい）なことでも気がなる部分、例えばフェンスのガタつき、床のきしみ、はがれかけた壁紙など困りごとはありませんか。同社ではネジ一本からでもきめ細かく対応してくれます。晴海工務店 藤沢市亀井野3274ノ2 0120(81)7337



“名越切通”は鎌倉七口の一つです

鎌倉は三方を山に囲まれているため、他地域との出入り口が必要でした。そこで鎌倉時代に「鎌倉七口（ななくち）」と呼ばれる七つの切通しが整備されます。その一つ「名越切通（なごえきりどおし）」は、鎌倉と三浦半島とを結ぶ要路でした。道が難路で「難越（なごし）」が「名越」の名の由来です。現在、鎌倉側からは大町の名越坂踏切を渡り斜め右側に入り上がると名越切通入り口です。

“鎌倉七切通”は鎌倉を守る防衛拠点です

入り口から10分ほどで分岐点に着きます



名越切通分岐点

鎌倉側入り口から10分ほど上りきると、まんだら堂方面と大切岸方面の分岐点があり、真ん中に大きな石が置かれています。外敵の侵入を防ぐためともいわれています。この分岐点から左側の坂道を上がり道沿いに行くと鎌倉時代前期の遺構“大切岸（おおきりぎし）”があります。

“大切岸”は国指定史跡です

大規模な石材を切り出す作業で振り残された石切り場の跡

切岸とは山城などが敵の侵入を防ぐために造った人工的崖です。この“大切岸”の断崖は、発掘調査の結果、大規模な石材を切り出す作業を行った石切り場の跡だったことが確認されました。この“大切岸”は国指定史跡です。



大切岸の断崖



名越切通/鎌倉側入り口付近からの眺望。入り口は鎌倉駅東口から徒歩20分

“お猿島の大切岸”と呼ばれ
長さ800m以上に渡っています

切通しにはさまざまな人工的仕掛けが施され、馬がやっと通れるほどに道幅を狭め見通しのきかない道にしています。その一つ「切岸」は山の斜面を垂直に削り取り崖にしたものです。この大切岸は、長さ800m以上に及び、高さは3~10mの切り立った崖が尾根に沿って連続しています。お猿島の名は、日蓮聖人がこの辺りで3匹の猿に助けられたという言い伝えにちなんでいます。

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。

子育てにエール! 病院嫌いのお子さん、お宅ではどうしていますか? 「あるあるエピソード」を大募集! 8/27(火) 正午まで 掲載分にはクオカード(1000円分)をプレゼント ◆3歳の長女です。うちの娘は病院が大嫌いです。どんなに高熱が出ようと、どんなに便秘がひどくなると、「病院に行こう」と言う「やだ! 行かない!!」と絶対に首を縦に振りません。無理やり連れていくとすると大声で泣き叫び大暴れで手がつけられません。(菜々・38歳) https://s-el.jp/k/na

おいしい相模湾 「えのすい」が教えてくれる 相模湾の食べられる魚のお話 vol.57 クエ 相模湾大水槽で展示しているクエは、高級魚として知られ、エメラルドグリーン目の目を持つ美しい魚です。以前、大分県佐伯市へ旅行した際、クエのお寿司を食べる機会がありました。佐伯市は、日本有数の漁場で、さまざまな魚が水揚げされます。おすすめのネタにクエがあったので、迷わず注文したところ、出てきた寿司ネタを見てびっくり。透き通った身には、きらきらとパールのような光沢があって、しかも大きい! 食べてみて、さらに驚きました。うまみが強く、弾力性と舌の上でとろけるような食感がほどよく、とても上品な味わいでした。こんなに美味しいお寿司を食べたのは、生まれて初めてでした。「クエを食べたら他の魚は食べられない!」といわれることもあります。まさにその表現がぴったり。煮つけや鍋も絶品といわれているので、食べる機会に恵まれることを夢見しています。(えのすいトリーター 渡部 舞) 新江ノ島水族館 TEL 0466-29-9960 藤沢市片瀬海岸2-19-1 営業時間や内容はQRコードかURLから 公式ホームページで確認を HPIはこちら https://s-el.jp/enosui

「安定志向」。多くの就活生が重要視している考え方です。最近「安定志向」がより強くなっているように感じます。若し時からの「安定志向」は人生が逆に不安定になることがあります。「本当の安定」とは何かを学び、正しい就職活動と仕事の正しい考え方をもち、生きる力をつけてほしいと思います。なぜ安定志向が多くなったのか (安定志向が増えた要因) ・世の中が不安定になってきた(ように見える) ・「こうじゃなきゃいけない」というあるべき論の押し付けがチャレンジ精神を奪っている...と言えるでしょう。世の中が不安定になっ... 前号の授業はこちらから https://s-el.jp/v/k1

学校で教えてくれない 社会の授業 若手応援! 授業 「安定志向は危険」 本当の安定とは (若手に読ませてあげてください) このコーナーでは学校で教えてくれない社会の本質を学び、幸せになるための(不幸にならないための)正しい考え方にしてお伝えします。世の中が不安定になっ... 前号の授業はこちらから https://s-el.jp/v/k1

愛車の査定に奇跡を起こす!
奇跡査定センター

ディーラー査定との差額
7月TOP10

神奈川県で昭和60年創業
10万台の実績! 車買取専門店

No. **1** 差額 **125** 万円

トヨタ 令和3年式
アルファード SCパッケージ



驚愕の**1**位

No. **2** 差額 **67** 万円

ニッサン 令和5年式
ノートオーラ ニスモ



No. **3** 差額 **66** 万円

トヨタ 平成28年式
プリウス
Sツーリングセレクション



新車購入時の
ディーラー下取り価格
251 万円

奇跡の査定
376 万円

新車購入時の
ディーラー下取り価格
205 万円

奇跡の査定
272 万円

新車購入時の
ディーラー下取り価格
84 万円

奇跡の査定
150 万円

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
4	ホンダ	令和4年	ヴェゼル	G	170 万円	230 万円	60 万円
5	ホンダ	令和3年	オデッセイ	eHEVアブソルート EX	340 万円	393 万円	53 万円
6	トヨタ	平成31年	ハイエースバン	ロングスーパーGL ダークプライム2	178 万円	230 万円	52 万円
7	ホンダ	令和元年	ステップワゴン	スパダ クールスピリット ホンダセンシング	240 万円	290 万円	50 万円
8	トヨタ	平成27年	ハリアー	エレガンス	95 万円	140 万円	45 万円
9	ミニ	令和2年	クーパー	S	230 万円	272 万円	42 万円
10	ニッサン	令和2年	セレナ	ハイウェイスターV	205 万円	245 万円	40 万円

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



藤沢橋店 コンサルタント 田口大輔

みなさま、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!

湘南える読者様限定 **ウェブ査定でもれなくQUOカードプレゼント**

ウェブ査定を申し込まれるだけで、1000円分の
QUOカードを先着100名様にプレゼント!
今すぐ売却予定のない方でも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▶▶

PC▶ <https://s-el.jp/e/m>



応募資格は
神奈川県に
お住まいの
方に限ります。

- ★愛車を高く売りたい方
- ★お得に乗り換えをしたい方

売却後も安心! 売り時を逃さない! 代車200台有ります

愛車の査定に奇跡を起こす!
奇跡査定センター



ここに
0120-552-113

営業時間 10:00~19:00
定休日 火曜日(祝祭日は営業)

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



スマホはこちら

《運営会社》 **エコノミー湘南**

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



☆ 玖末の星占い

8/26月〜9/1日
おとめ座
No.1
おとめ座
No.1
てんびん座

牡羊座:11位 新しい情報...
牡羊座:8位 平和主義...
牡羊座:3位 記憶力の良さが際立ち...
牡牛座:12位 家族の意見や気持ちを尊重...
双子座:10位 家族と過ごす日常...
双子座:3位 絶対君主...
蟹座:5位 はやっ...
蟹座:10位 たくさ...
獅子座:7位 大きなお金の出費...
乙女座:1位 社交性があがり...
天秤座:6位 惜しみなく...
蠍座:4位 Aを上手に...
射手座:9位 未来を見据え...
山羊座:2位 白黒はつきり...
水瓶座:12位 言わぬが花...
魚座:8位 西洋式の庭園...
魚座:11位 つそに

Shonan News 湘南ニュース

最先端のサイエンスを体験や展示で伝える「湘南アイパークフェスタ」に約3500人來場

「湘南アイパークフェスタ」が7月20日、サイエンスの魅力に触れられる「湘南アイパークフェスタ2024」を開催...
体験プログラムの様子
「サイエンス体験」では、ぬりぐすり作り体験...
計24の企業や大学など、計24の企業や大学など

「藤沢まちゼミ」が10月1日(火)から開催 専門店のプロの知識を学べるチャンス!

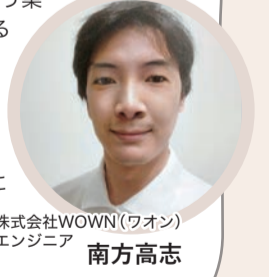
藤沢市内の商店会のお店の人が講師となり無料講座...
「日本酒を学ぶ」体験や、靴店による「自分でできる靴のフィッティング講座」...
参加店舗は、業種もさまざま

ハンディキャップのある人たちが波乗りを体験 バリアフリービーチ at 片瀬西浜

ライフセーバーのための新しいライフセービング競技会「サーフヒーローズ」が鶴沼サーフシヨ...
ハンディキャップのある人たちがサポートにより波乗りを体験
「バリアフリービーチ」の感覚を体験する「バリアフリービーチ」...
当日は波があり、ライフセーバーたちもサポート

変わる私、広がる世界

株式会社WOWNの南方です。僕はこれまで音楽家を目指したり、CG描きになろうとしたり、VRコンテンツを作ったり...
Webページのせよロボットにせよ、専門的な知識がなくてボタンやスイッチを押せば動きます...
株式会社WOWN(ワオン) エンジニア 南方高志



湘南でITといえば WOWN
HPはこちら
https://www.wown.co.jp/

自家製パンと具材が絶妙 本格的なキューバサンド
新しくえるレポーターに加わりましたYuです。海外・都内を経て、昨年湘南に移住しました...
TOBY SAUCE (トビーソース)
TEL 0466-54-7744

キューバサンド (写真1000円/ハーフ600円)
TOBY SAUCE (トビーソース)
TEL 0466-54-7744

心も体も元気になれる 実家みたいな定食屋!
こんにちは! 都内から夫婦で辻堂に移住、湘南2年目のFu-Fuです...
TEL 090-6567-0157

この日の定食は1300円。今週のメニューや休みはInstagramでチェック
だいでころ日々
TEL 090-6567-0157

住宅街の隠れ家カフェで 夏限定の爽やかな一品を
鎌倉市長谷の住宅街にひっそりと佇(たたず)む「ハセロジ」は、シンプルモダンなコンクリート打ちっぱなしのデザイン...
ハセロジ
TEL 0467-61-0233

「梅氷ソーダ」(1000円)は、ピーカーのような器に入った爽やかな梅シロップソーダを加えて楽しんで
ハセロジ
TEL 0467-61-0233

ご覧の「湘南える」を配布しませんか?
家の近所で 空いている時間に 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
湘南える新聞社
TEL 0466-52-7448 FAX 0466-52-7449

えるレポの「」好き!

藤沢駅直結徒歩1分のオーパ3階 金を売るなら今がベストなタイミング おたからや湘南藤沢オーパ店



藤沢駅南口徒歩1分の湘南藤沢オーパ3階にある同店は、明るくオープンな雰囲気の中で買い物についてに査定してもらって便利と評判。

「今回、18金の基準単価が1万円を突破し、お客さまが金を売るのにベストなタイミングになったと思います。最近使っていないアクセサリー、チェーンが切れたネックレス、片方なくしたイヤリングが、数万円～数十万円になった事例も多数あります」と店長の後藤さん。買取品目の種類豊富な同店では、高級時計、貴金属・宝石類などの目利きに精通した後藤店長が気さくな笑顔で買い取り相談に応じてくれます。高額商品や数が多い場合は、出張買取も対応します。

【買取品目の一例】
金・プラチナなどの貴金属、ダイヤモンド・宝石類、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)



おたからや



HPはこちら
https://s-el.jp/p/oo

～教室内はすべて英語～
「世界で勝負できる語学力」を身に付けよう!

ネイティブの先生と一緒に楽しい授業で自然と英語が身に付きます!

クラス詳細 各クラス随時受け入れOK

- ◆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

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

【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お問い合わせ) 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

◆価格は、特別に表記しているもの以外は税込価格です
◆発行部数 115,000部(日本ABC協会認証部数)
◆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
◇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
◇QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です
◆掲載QRコードの有効期限は発行後約1カ月です ◆紙面の無断転載を禁じます

白だして上品な和風味

まるごと ブロッコリー

カリカリ揚げ揚げ添え中華サラダ

①ブロッコリーをラップでふわりとくるんで皿にのせて電子レンジへ。全体が柔らかくなるまで加熱
②中華ドレッシングを作る。ごま油小さじ1、しょうゆ小さじ2、酢小さじ1と2分の1、砂糖小さじ1を合わせる
③油揚げ1枚を電子レンジでカリッとすると様子を見ながら加熱して細かく砕き、ブロッコリーにかける

★まるごとそのまま食卓へ。食べるときに皿の上で一口大に切って、中華ドレッシングをかけ、全体をあえる。好みて刻んだザーサイ、塩昆布、おろしショウガ、小ネギなどを加えても美味

8月31日は野菜の日

野菜まるごと

電子レンジ活用!

簡単レシピ

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜は健康維持に欠かせません。野菜を豪快にまるごと使う簡単料理は夏バテ解消にぴったりです。

まるごと タマネギ

和風そぼろあんかけ

①タマネギは上から半分くらいまで十字に切り込みを入れてラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
②和風そぼろを作る。作りやすい分量＝鶏モモ挽き肉150gを鍋に入れて水100cc、しょうゆ小さじ2、みりん小さじ1、おろしショウガ少々を加えて、はしで混ぜながら水気が少し残るくらいまで中火で煮る
③片栗粉小さじ1、水小さじ2を混ぜ合わせたものでゆるいところをつけ、タマネギにかける

★和風そぼろは豚肉でもOK。ゆでたコマツナやホウレンソウ、揚げたナス、焼いたズッキーニにかけても合います

まるごと キャベツ

キャベツとベーコンスープ

①小さめのキャベツ(芯をくり抜き、包丁で十字に切り目を入れておく)にラップをふわっとかけて電子レンジで加熱して冷ます
②粗熱がとれたら葉を開き、ベーコンと溶けるチーズをはさむ
③鍋に入れてコンソメ顆粒と水をひたひたに注ぎ、約40分～50分、中火から弱火ぐらいで煮込む

★トマトの水煮1缶を加えて煮込んでおいしいです。ベーコンの代わりにハンバーグの肉だねを葉の間にはさめばミルフィーユキャベツに

まるごと ピーマン

種も味わう焼きびたし

①ピーマンに楊枝(ようじ)で数カ所穴を開け、フライパンに油をひかず強火で焼き、上下を返して軽く焼き目をつける
②めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1、みりん大さじ2分の1、水50ccを合わせて注ぎ、約3分煮る
③ピーマンがしんなりしたら出来上がり。かつおぶしをたっぷりかけて

★アツアツでも冷蔵庫で冷やしてもおいしいです

とろ〜りチーズイン

オープン!

初めての方でも安心
物価上昇に負けない、賢いお金の育て方を学びませんか?

こんな事が学べます!

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

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おう!

全国で年間5,000人以上が参加している人気のセミナー

【会場】ココテラス湘南 神奈川県藤沢市辻堂神台二丁目2番2号 ※JR辻堂駅 北口より徒歩5分

9/7 14:00～16:00 9/8 10:00～12:00

●開始時間の15分前から受付開始 ●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)

【講師】 木下 慎治
柔らかな物腰と丁寧な説明で女性の方に好評

貯蓄や投資といったことに初心者の方でも分かりやすく説明してもらえました。具体的にどうすればいいのかといった個人的な相談も無料の個別相談があり、実際にお話しされた講師の方に相談できるのも便利だと思いました。 Aさん(36歳)

かんたんフォーム申込み
https://form.run/@rkinc-kanagawa
※二次元コードが読み取れない場合は、左記のフリーダイヤルからお申込みをお願いいたします。

お申込み 株式会社RKコンサルティング 株式会社RKコンサルティング本社 0120-367-377
[セミナーHP] https://rk-moneyseminar.jp