



# 気持ち伝える Sweets

# 湘南 える

Vol.128  
2025年2月8日

## 読者プレゼント

鉄板グリル鎌倉山  
平日限定のお得な  
ランチセットをペアで

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  
ライトランチセットをペアで (写真はイメージです)

>>>> 詳細は11ページ

## 今号のTOPICS

- 2 気持ち伝えるSweetsで  
あの人を笑顔に♪
- 6・7 2025シーズン 始動  
湘南ベルマーレ開幕特集
- 12 揚げたて最高！ 読者オススメ  
コロッケセレクション

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

平日限定  
前日までに  
要予約

鎌倉山のお料理が気軽に楽しめる  
ライトランチセット

ミニ前菜、フレッシュサラダ、  
特選国産牛ロース100g、  
季節の焼飯、香の物、  
赤出し味噌汁、ワゴンデザート、  
コーヒー又は紅茶

5,500円  
(税込)

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～  
ライトランチセット  
(前日までに要予約) 税込¥5,500  
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

御予約・お問い合わせ  
tel.0466-27-1617

感謝  
したい!

応援  
したい!

好き!

### デコレーションがかわいい アイシングクッキーづくり

# 気持ち伝える Sweets で あの人を笑顔に♪

バレンタインデーをきっかけに、感謝したい人、応援したい人に気持ちを伝えてみませんか？ 市販のクッキーにアイシングするだけで、特別感がアップするはず。湘南で活躍中の先生にすてきなアレンジを教えてくださいました。



教えてくれたのは…

tatsuko's sugar主宰  
山ノ上 友美さん

2015年からアイシングクッキー、シュガークラフト教室を開講(藤沢市内)。制作オーダーなども手掛けています

HPはこちら



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



#### ベースの作り方



かたためクリームでアウトライン(輪郭)を引く。細めの線にしたいので、コルネの先端は小さめに切る



その中をやわらかめクリームを流し込み塗りつぶしていく

#### ◆用意するもの

- ・クッキー  
アイシングクッキーに適したクッキーは表面が平らで厚みのあるもの ※盛り上がっている場合は裏を使うといいですよ
- ・コルネ  
(アイシングクリームを入れる絞り袋) ※オープンペーパーやOPPシートでも作れます ※100円ショップでも販売しています
- ・ハンドミキサー



#### ◆アイシングクリームレシピ

- 【材料】約15枚分
- ・粉糖200g ・乾燥卵白5g ・水30mL
  - ・アイシングカラーや食紅(食用色素)(使いたい色) ・レモン汁少々
- ※乾燥卵白は、製菓専門店にて扱っています(藤沢市内では富澤商店など)

#### 【アイシングクリームの作り方】

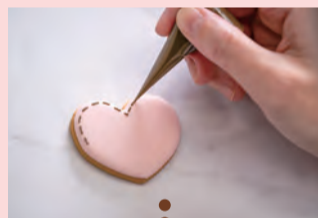
- 1 乾燥卵白と水を容器に入れよくかき混ぜる(ダマになりやすいので注意)
- 2 粉糖に①とレモン汁を入れ、ハンドミキサー低速で5~10分混ぜる
- 3 ②を小分けにして、それぞれアイシングカラーを入れて色をつける(色の濃さを調整)
- 4 【かたためクリーム】と【やわらかめクリーム】を作る。【かたためクリーム】は③をそれぞれスプーン1杯分コルネに詰めればOK
- 5 ④の残りに水を加え、【やわらかめクリーム】にする ※スプーンですくって垂らした筋が7秒で消えるくらいのかたさがちょうど良い

カットしたコルネの先が乾燥するとクリームが出てこなくなるので、湿らせたおしぼりの中に先端を入れておくこと

#### LOVEクッキー



思いを言葉にして伝えるならこのデザインで! さあ、何を書く!?



ベースの色を塗った後、表面が乾いてから茶色のかたためクリームで、刺しゅうのステッチのような線を書く



茶色のかたためクリームで文字を書く

仕上げの白い線は針のイメージ!

#### ハートクッキー



ハート模様がステキなフレームに。気持ちがつながる予感!



ベースの色を塗った後、すぐにピンク、赤、茶色のやわらかめクリームで等間隔にドットを絞る



ドットの中心を通るようにつまようじで引っかきながら一周すると、すてきなハートに

つまようじは、表面をなぞるように動かして

#### キラキラハートクッキー



ときめきが伝わりそうなキラキラ感のあるクッキー

#### 作り方

ピンクかたためクリームでアウトラインを引き、同色のやわらかめクリームで流し込みをする。乾かないうちにグラニュー糖を全面にふりかける

#### ニット模様クッキー



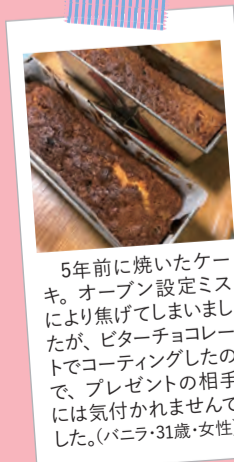
あたたかいセーターのよう。見た目だけでほっこりします

#### 作り方

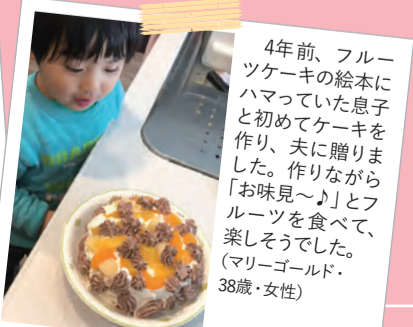
茶色かたためのクリームでアウトラインを引き、同色のやわらかめクリームで流し込みをする。しっかり乾いたら、同色のかたためクリームで模様を描く

#### える読者から 届きました

#### バレンタインデーの 手作りスイーツ&思い出



- ◆焼き時間を間違えて、カップケーキが爆発した(ちゃんみみ・26歳・女性)
- ◆友チョコに小さめのトリュフを作ったらうさぎのうんちみたいと言われた(れお・28歳・女性)



4年前、フルーツケーキの絵本にハマっていた息子と初めてケーキを作り、夫に贈りました。作りながら「お味見〜♪」とフルーツを食べ、楽しそうでした。(マリーゴールド・38歳・女性)

- ◆以前住んでいたタイ・バンコクでは、バレンタインは男性が女性に花束を贈る日なので街には花を持った男性とももらった女性で溢れかえていた(YS・36歳・女性)
- ◆毎年、バレンタインとホワイトデーは自分から奥さんに贈る(マック・43歳・男性)
- ◆高校生の頃、友人や父の職場に配るチョコ菓子を50人分くらい作っていて、同居していた祖父母に朝から袋詰めを手伝ってもらっていたのが思い出(kae・32歳・女性)
- ◆職場でもらう義理チョコはホワイトデーのお返しが大変だった(ぼんちよ・54歳・男性)
- ◆校舎の裏へ呼び出されてこっそりチョコを手渡しもらった(とっくん・60歳)

- ◆娘の手作りチョコをもらったときに、泣きそうになってしまった(笑)(藤色の樺・47歳・男性)
- ◆去年までアメリカに住んでいたため、わが家のバレンタインは男性から女性にプレゼント(のっち・47歳・女性)



完全に自己満足で「カワイイ」を追求しているいろいろ作りました。チョコレートケーキは好評で大切な友達がよく食べてくれました!(ミッチ・31歳・女性)



今年はバレンタインデーに帰省できないので、事前にチョコレートケーキを作って家族に贈りました。祖母からおいしいと言ってもらえて、うれしかったです。(ホリディ・32歳・女性)

活動報告

誰もがその人らしく  
いきいきと暮らせる藤沢に

2024年度藤沢市議会定例会（一般質問）での主な質疑

医療や介護、障がい者福祉、子育てなどケアを真ん中に据えたまちづくり

●新しい認知観—認知症の人とともに、誰もが尊厳と希望を持って暮らせる共生社会に向けて—

2040年には、約3人に1人が認知機能にかかわる症状になるといわれ、藤沢市では認知症がある方の要介護・要支援認定者数に占める割合は約54.7%（2023年9月末時点）。

私は、2024年全国に先駆けてまちのさまざまな建物や公共施設等へ安心安全に自分で行動を選択できるように身近な生活様式に合わせた「認知症の人にもやさしいデザイン」を導入し、国際的にも評価の高い福岡市認知症フレンドリーセンターを視察。

認知症の人の意見を取り入れた商品開発や就労機会の創出、介護される人の力を奪わないコミュニケーション・ケア技法「ユマニチュード」の普及啓発など福岡市の取り組み事例を参考にすべきと市に要望。

●高齢者のペット飼育と課題—飼い主は終生飼養が原則であり、日頃から万が一に備え、福祉的な観点からも官民連携による恒常的支援・情報共有の必要性を指摘。

●地域交流や貧困対策の二面性を持ち、孤立する人のいないにぎわいをつくる場としての「これからの子ども食堂のあり方」の他、「女性の健康と尊厳」の重要性についても言及。「災害時の母子支援」や、若者が気軽に性や体について相談できる場「ユースクリニック」等の検討も必要。

先の見通せない時代だからこそ、多様な困難を抱える人たちに光が当たる居場所と出番のある社会に向けた施策が必要です。



藤沢市  
市議会議員  
活動報告

民主クラブ



かみお 江里さん

藤沢市議会議員（2期）。衆議院議員元秘書。1981年藤沢市生まれ（43歳）。聖和学院第二幼稚園・藤沢市立浜見小学校・藤沢市立高浜中学校・神奈川県立七里が浜高校・法政大学法学部卒業。中学、高校と剣道部所属。沖縄上地流唐手道湘南修武館顧問  
【有資格】消費生活アドバイザー、消費生活コンサルタント、2級ファイナンシャル・プランニング技能士【所属委員会】2024年度厚生環境常任委員会、行政改革等特別委員会（委員長）

HP: [https://peraichi.com/landing\\_pages/view/kamioeri](https://peraichi.com/landing_pages/view/kamioeri)

HPIはこちら▶



<https://s-el.jp/d6/13>

JR東日本 五感を満たす 新幹線で行く旅 ⑤  
世界に展開するものづくりのまち

上越新幹線  
大宮⇄新潟



東北・秋田・山形・上越・北陸、JR東日本の新幹線5方面のエリアには、それぞれ訪れてみたい場所がいっぱい。お勧め情報を紹介するシリーズ最終回は、燕三条駅駅長の本間美加さんが登場。地域の魅力を教えてもらいます。

上越新幹線  
燕三条駅  
本間美加駅長のお勧め

「燕三条駅は新潟県の真ん中、燕市と三条市の境界に位置しています。駅構内には地方創生型ワークプレイス『JRE Local Hub 燕三条』があり、ビジネスマッチングの場にもなっています」

◆金属加工や洋食器などで有名

燕市と三条市は古くから職人と商人のまちとして知られています。金属加工や洋食器、アウトドア用品など、このエリアから世界に展開している企業や工場がたくさんあります。

◆パワースポット「弥彦神社」と華やかな春のおいらん道中

万葉の昔から知られるパワースポット新潟一之宮「弥彦神社」。弥彦公園の桜は早咲き、遅咲きがあり、4月から5月のGWごろまでお花見が楽しめます。燕市の「つばめ桜まつり」(4月13日)のメインイベントは「分水おいらん道中」。華やかな伝統行事が春を彩ります。

◆人気の個性派グルメの数々

新潟5大ラーメンのうちの2つ「燕背脂ラーメン」と「三条カレーラーメン」がこのエリアに！ また、ツバメビール、Yahiko Brewingといったクラフトビールにもファンが多数。珍しいのは、新名物「燕三条鉄アイス」。サプリメント用鉄粉をふりかけたミルクベースのアイス。食べると鉄の味がして工場にいる気分？ 鉄コーラ、鉄メロンソーダも登場し、注目を集めています。



▲燕三条駅前(燕口側)には子どもとたわむれる良寛の像があります

▲弥彦神社

▲燕三条鉄アイス  
▲分水おいらん道中

2/15(土)・16(日) 鵜沼海浜公園HUG-RIDE PARK (ハグライドパーク)  
「湘南のおいしい! 新鮮! な食材が大集合!」  
うみべのFARMERS MARKET



同マーケットチラシ

Instagramはこちら  
<https://s-el.jp/d6/10>

開催概要

- ▶日時 2/15(土)・16(日) 10:00～16:00
- ▶場所 藤沢市立鵜沼海浜公園HUG-RIDE PARK
- ▶参加店舗 地元ファーマー:約7店舗  
キッチンカー、フィッシャー:約11店舗  
ペット用品店:3店舗
- ▶イベント ワークショップ、DJタイムあり
- ▶入場料 無料 ※パーク内駐車場は有料
- ▶詳細 下記QRコードからInstagramを参照  
※雨天時、規模縮小、中止の可能性あり

生産者と食卓をつなぐサステナブルマーケット「うみべのFARMER MARKET」が開かれます。

地元農家、漁師など生産者こだわりの地元食材マーケットはもちろん、湘南で人気のフードトラックグルメが集結。おいしいが大集合します。作り手と直接会って、話して、買って、食べて「おいしい」と感動して、単なる消費者ではなく、作り手の近くで応援する、ファンでありたいと、昨年10月から月に一度藤沢駅前で開催されてきた同マーケット。会場を海辺に移して、DJも参戦。ワンちゃんと一緒に来場できます。

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

たのSeaプログラム!

開催時間や申し込みはこちら!



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

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

砂浜へでかけよう

2/17(月) 10:45～11:15

寒い冬は海から足が遠くなる季節ですが、なぎさでは日によって違うようすが見られます。貝がらがたくさんある日、石がたくさんある日、小さなものがたくさん見つかる日…。空気が澄んで気持ちのいい砂浜にスタッフと一緒にでかけてみよう! ※要事前予約。参加無料



砂浜へでかけてみよう

いつでもワークショップ  
貝がらおひなさま

2/18(火)～3/3(月)

3月3日はひなまつり。目の前の相模湾から運ばれてくる貝がらを使って、「なぎさ」ならではのおひなさまを作りませんか。世界にたった一つの自分だけの貝がらおひなさまでひなまつりをお祝いしましょう。 ※土・日曜、祝日は要事前予約。参加無料



貝がらおひなさま

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  
藤沢市鵜沼石上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。

《後鼻漏はこのような症状です》

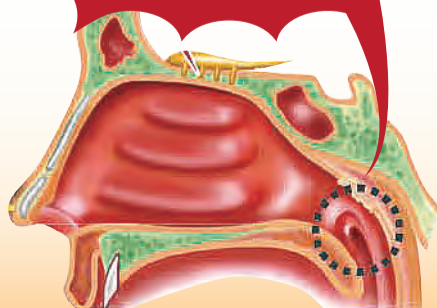
- 鼻水がのどに流れる
- 長く話すと咳が出る
- 咳が長引いている
- いつも痰がからむ
- 常に鼻炎である
- のどがいつも痛い
- のどがイガイガする
- のどに違和感がある

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。







# 歩こう! 藤沢13地区

## 健康づくりウォーキング Season 4

### 6 御所見

# うぐいすの鳴き声に誘われて、葛原コース

Start  
御所見市民センター・公民館

距離: 5180m  
時間: 約75分

※所要時間は分速70m (成人の一般的速度で歩いた場合)

- 1730m
- 1 御所見の森野営場
- 460m
- 2 女坂台公園
- 300m
- 3 乗福寺
- 690m
- 4 皇子大神入口
- 1020m
- 5 お地藏様
- 980m

Goal  
御所見市民センター・公民館



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4。今回は御所見地区の「うぐいすの鳴き声に誘われて、葛原コース」です。葛原(くすはら)の地名の由来は、葛原(かつ



乗福寺



皇子大神



瀧出現不動尊・葛原公園

らばら、かづらはら)親王の御所があったからという説があります。乗福寺、皇子大神(おうじおおかみ)、瀧出現不動尊(葛原公園)とおごそかで歴史ある寺社を巡ります。

アップダウンが多く、土の道や雑木林も通り、自然に親しめる行程です。

コース名のとおり、早春はあちこちからウグイスの音が聞こえてきそうです。

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 TEL0466-50-8430

### Know 農 Note

#### 地元の農産物を一堂に

御所見地区には地元の農家さんが、それぞれ庭先に直売所を開いています。そんな地元の農産物を一か所に集めて販売するのが「ごしょみ〜な」です。「いつも見ている畑の作物が買えるところがあれば」という地域の声を受けて、2009年に開設しました。野菜のほか、パンや和菓子

も並びます。スーパーや小売店が撤退する中、いまでは御所見のインフラとしての役割も担っています。

9:30~13:00 売り切れ次第終了

【営業場所】 毎週火曜日…JAさがみ総合経済センター(打戻1907-1、JAさがみ御所見支店横)

毎週土曜日…御所見市民センター



▲ごしょみ〜な

情報提供: JAさがみ広報課

#### このほかの御所見地区コース

- 植木の郷、宮原コース……………4000m
- 鴨と白鷺の里、用田コース……………5100m
- 収穫の神、打戻宇都母知神社コース……………4650m
- 小出川源流を探る、少年の森周辺コース……………3520m

## ちよい足レシピ

キンダーキッチンさんが教えてくれた

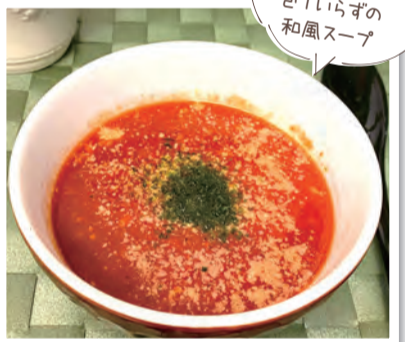
### あったかトマトスープ

《材料》

水200cc、だしパック1、カットトマト缶1、みよ大さじ2、粉チーズやピザ用チーズ適量

《作り方》

1. 鍋に水とだしパックを入れて火にかけ、沸騰したらだしパックを菜箸で振り、エキスをしぼり出して取り出す
2. ①に、カットトマトを入れて再び沸いたら中火にして5分ほど煮て火を止める。みよを溶き入れ、味見して足りなければ塩で調整。最後に好みのチーズをかけて出来上がり



ワンポイントアドバイス

みよは味見をしながら調整を。青のりをのせると、イタリアンカラーの彩りに!

あなたの「ちよい足レシピ」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>



## 今月の読書ノート

藤沢市図書館から

子どもと一緒に謎解きしよう!

### 『きえた犬のえ (ぼくはめいたんてい)』

マージョリー・W・シャーマット/文  
マーク・シーモント/絵 光吉 夏弥/訳 (大日本図書)

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。

めいたんてい ネットくんは、どんな じけんも てきぱき かいけつ します。ある日 いつもの ように 大きな パンケーキを たべて いると、とつぜん でんわのベルが なりました…。きょうもだれかが、じけんをもちこみます。アニーと ロザモンド、たのしい なかまも どうしよう します。



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)



### JR東日本からのお知らせ

## 相模線・東海道線謎解きラリーめざせ! でんしゃグランドマスター 3/9(日)まで開催中!

3/9(日)まで好評開催中の「相模線・東海道線謎解きラリーめざせ! でんしゃグランドマスター」に参加しませんか。相模線3駅(茅ヶ崎・海老名・橋本)の謎を解いて「相模線マスター」に、東海道線3駅(藤沢・平塚・国府津)の謎を解いて、「東海道線マスター」になると、それぞれ認定証付き電車カードがもらえます。相模線と東海道線の両方に正解すると「でんしゃグランドマスター」に。特別な認定証付き電車カードがもらえます。参加費は無料。移動に必要な交通費は各自負担。筆記用具を持参して、ぜひお気軽にご参加ください!



謎解き台紙の入手は相模線茅ヶ崎駅・海老名駅・橋本駅、東海道線藤沢駅・平塚駅・国府津駅の有人改札で

### ラジオえる

ラジオ湘南の番組であなたの思いを電波にのせて伝えませんか?

## 3月・4月の「ラジオえる」出演者募集!

湘南える

### ラジオ番組「ラジオえる」2025年3・4月の手紙&出演者 募集要項

卒業式、入学式、お花見など春の思い出を手紙に書いて(300字程度)ご応募を。採用の方には、番組内で手紙の朗読&曲のリクエストをお願いします。

【出演希望日と応募締め切り】

- 3/10(月) ※締め切り=2/14(金)
- 3/24(月) ※締め切り=2/28(金)
- 4/14(月) ※締め切り=3/28(金)
- 4/28(月) ※締め切り=4/4(金)

【時間】 12:30~12:40放送(集合12:15)

【場所】 レディオ湘南(藤沢市朝日町1-1、藤沢市役所分庁舎1階)

【条件】 当日、生放送に来られる方

【採用の連絡】 出演2週間前には採用の方に連絡します



FM 83.1「レディオ湘南」で放送中の「ラジオえる」は湘南情報をお届けするお昼の生放送番組です。通常は第2・第4月曜の月2回、午後12時30分頃から約10分(変更の月もあり)。「えるレター」コーナーでは応募いただいた方にご自身の手紙を読みあげてもら

い、最後にリクエスト曲もオンエアします。3・4月分の手紙を募集します。左記参照の上ご応募を。

<https://s-el.jp/p/r3>

■問い合わせ  
湘南える  
TEL 0466-52-7448

【応募】 応募はハガキ・封書、FAX、Webで。①〒住所 ②氏名 ③ラジオネーム ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス ⑧手紙(300字程度) ⑨内容にまつわるリクエスト曲 ⑩出演希望日 【応募先】 〒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「ラジオえる」係へ。FAX0466-52-7449 Webは右QRコードから



Instagramはこちら



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

公式SNS

# 随時更新中!!

Xはこちら



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

# 湘南ベルマーレ 2025シーズン、始動



開幕戦

2025年2月15日(土)

15:00 kick off

VS 鹿島アントラーズ

2025シーズンの幕開けとなる開幕戦を、レモンガススタジアム平塚で一緒に迎えましょう！チケット購入はこちらから▶



開幕戦当日だけのスペシャルな特典

湘南える特別媒体 *Shonan-el Sports*  
湘南ベルマーレ開幕特別号  
来場者先着10,000名様に限定配布！

全選手紹介に監督や選手の貴重なインタビューなど、*Shonan el Sports*だけのスペシャルな内容盛りだくさん！ぜひ当日、スタジアムでゲットしてくださいね。



## 湘必戦

**Bellmare**

公式サイトはこちら▶



私たちは、湘南ベルマーレを応援しています。

### 一ツ星で見つけよう！



一ツ星で“本気の青春”しませんか？

自由に「選択」。自分だけの時間割 **フリットチョ★**  
一ツ星なら“フリー”に“チョイス”！フリットチョが、一人一人の自主性を育む。興味や関心、進路、コンディションに応じて自分だけの時間割を作れる！



湘南一ツ星高等学院

〒251-0025 神奈川県藤沢市鶴沼石上1-5-6 渡辺ビル4・5階  
◆JR・小田急・江ノ電「藤沢駅」より徒歩4分  
【公式HP】 <https://hitotsuboshi.jp/>

**IHS Planning** Seeking the new frontiers  
つくる。つなぐ。この街から。

一 分譲・開発・売買・賃貸・管理 一  
**株式会社 IHS プランニング**  
TEL.0466-52-5901  
神奈川県藤沢市辻堂1-2-11 沼井ビル3F

### 何度も通いたくなる“楽しい”がいっぱい！



相鉄いずみ野線「ゆめが丘駅」直結  
横浜市営地下鉄ブルーライン  
「下飯田駅」徒歩1分



<https://s-el.jp/d6/16>

**YUMEGAOKA SORATOS**

### 「スポーツのまち藤沢」の実現に向けて

藤沢市では、2021年に「藤沢市スポーツ都市宣言」が制定されました。この宣言は、市民一人ひとりがスポーツに親しみ、生涯にわたって健康で豊かなスポーツライフを楽しめるようにすることを理念としています。

しかし一方で、市内のスポーツ施設には多くの課題が残されています。施設の老朽化が進んでおり、例えば多くの市民が利用する秋葉台球技場では人工芝の劣化が著しく、早急な張り替えが求められています。また、人気の高いスポーツ施設は予約が取りづらい状況が続いています。

こうした課題に対応するため、スポーツ施設の整備・改修や、市立学校におけるナイター設備の導入などを進め、「スポーツのまち藤沢」の実現に向けて尽力してまいります。

ご意見ください

TEL090-9329-2224  
✉ [mail@nishisatoshi.com](mailto:mail@nishisatoshi.com)  
<https://www.nishisatoshi.com/>

HPは

こちらから



<https://s-el.jp/d6/15>

藤沢市  
市議会議員



西智(にし・さとし)さん

プロフィール  
1977年7月12日生まれ(47歳)  
亀井野小学校、六会中学校、神奈川県立湘南高校、東京理科大学卒業。システムエンジニアとしてIT企業に14年間勤務。2015年初当選。現在3期目。3児の父。村岡在住。  
趣味: サッカー、ソフトボール、家庭菜園



### 話題騒然！日本語ロゴ登場

## 湘南ベルマーレ

おなじみだったベルマーレのロゴが、今シーズン更新されました。それにともない、まさかの日本語ロゴが登場！どこかレトロな雰囲気、まるでずっとあったかのような親近感を感じませんか？日本語ロゴがあしらわれたグッズも要チェックですね！

縦もある！

### 2025シーズン、新ユニフォーム発表

毎年楽しみな新ユニフォーム。今季は昨シーズンのシックなイメージと打って変わって躍動的でワクワクするデザイン。先行予約では早々に完売した型もありました。ゴールキーパー1stがブルーというのもとても新鮮です。



### 湘南える注目の新加入選手はユースから昇格の期待の若手



今季の活躍が特に楽しみなのは、ベルマーレユースからの昇格でトップチーム入りした本多康太郎選手。横浜市で生まれ寒川町に転居し、小学校6年生からベルマーレアカデミーに在籍していました。慣れ親しんだベルマーレでの活躍、注目です！

※開幕当日、スタジアム配布する特別号には本多選手の特別インタビューを掲載します



### 新体制発表会で予習を

去る1月11日に行われた新体制発表会の様子を、YouTube湘南ベルマーレ公式チャンネルでご覧いただけます。全選手の華やかな登壇、貴重なトークショーなど盛りだくさんの2時間半。開幕に向けてじっくり予習しておきましょう。

◀湘南ベルマーレ公式YouTubeチャンネルはこちら



YouTube チェック！



### えるスポーツキャスター今季も頑張ります！



昨シーズンはスタジアムでの取材にご協力いただきありがとうございました。今季もえるスポーツキャスターの活躍をお楽しみに！

SNSのフォローをお願いします



https://s-el.jp/p/ezi



### レモンガススタジアム平塚に行こう

まだサッカーを生で観戦したことのない方、今季こそは行ってみましょう！レモンガススタジアム平塚は大きな公園の中にあり、試合前の楽しみ方もたくさんです。遊具に芝生広場、じゃぶじゃぶ池、フードパークにイベントなど、おひとりでもご家族と一緒に、誰もが楽しいレモンガススタジアム平塚で一緒に観戦しましょう☆

アクセスなどはこちらから▶



おいしいものいっぱい！

※昨年の出品の一例です。

### 湘南ベルマーレ2025シーズン開幕特設WEBサイト開設！

湘南ベルマーレのスポンサー企業として、そしていちサポーター、ファンとしてチームを応援し続けている湘南えるが、独自で「湘南ベルマーレ開幕特設WEBサイト」を開設します！特別インタビューを始め、2025シーズンへの期待が高まること間違いなしの内容です。ぜひご覧ください！



https://s-el.jp/d6/11 開幕まで、随時更新していきます！

### Special Present

今季をより楽しむための豪華な読者プレゼントです！ご応募は下記QRコードからになります。応募開始は開幕当日(2月15日)の正午になります。

応募期間  
2月15日(土) 正午から  
3月9日(日) 正午まで



https://s-el.jp/g/b7

### A ご希望の選手のサイン入り！2025シーズン公式ユニフォーム 6名様



今季のユニフォームに、ご希望の選手のサインを入れて6名様にプレゼント！ユニフォームの種類とサイズもお選びいただけます。

※キッズサイズは限定生産のためお選びいただけません

### B 2024シーズン選手・スタッフ着用公式戦トレーニングウェア 2名様

2024シーズンの公式戦で、選手・スタッフが着用したトレーニングウェア(プラクティスシャツ)に、ご希望の選手のサインを入れてプレゼント！

※サイズ、袖の長さ等はお選びいただけません

### C 守山乳業株式会社様より喫茶店の味 ココア&ミルクティー4本セット 30名様



湘南ベルマーレスポンサーの守山乳業様より、お家でたっぷり楽しめる「喫茶店の味シリーズ」1,000g入りパックから、ココアとミルクティーのセット4本入りをプレゼント！

### D ピッチに出られる体験付き！ホームゲームご招待

ペアで5組10名様  
4月29日(火・祝)、レモンガススタジアム平塚でのホームゲーム(vsアビスパ福岡)にご招待！試合前のグラウンド見学、ピッチエリアに入れる貴重な体験付きです。

### 特別号をCHECK！

開幕戦当日にスタジアムで配布する特別号では、さらにプレゼントが盛りだくさん！ぜひ特別号をゲットしてくださいね。また上記の特設サイトでも、全てのプレゼントの紹介があります。

私たちは、湘南ベルマーレを応援しています。

**FILL** 年中無休  
湘南モールフィル  
天災、保守、メンテナンス等により臨時休業する場合があります。  
https://s-el.jp/d6/17  
〒251-0042 神奈川県藤沢市辻堂新町4-1-1 TEL.0466-31-6100 (代)  
無料 P 2,100 台 23:00まで 駐輪場 1,400 台

**守山乳業**  
平塚で創業107年  
ココア・珈琲・紅茶・乳飲料  
平塚市宮の前10-33  
https://www.fujimilk.co.jp/ https://s-el.jp/d6/14

**FRIEDEN** 安全・安心・おいしさのブランド  
フリーデン  
https://www.frieden.jp/  
TEL 0463-58-0123 HPIはこちら  
〒259-1201 神奈川県平塚市南金目227

心をつなぐイベント・コミュニケーション  
イベント企画・設計・運営・施工・レンタル  
**TSP** TSP東日本株式会社  
横浜市港北区新横浜 2-18-13 藤和不動産新横浜ビル 4F  
TEL 045-478-0246 FAX 045-478-0247  
https://www.tspeast.co.jp/

**三日月堂花仙**  
https://casen.co.jp  
TEL 0467-22-8580  
〒247-0062 神奈川県鎌倉市山ノ内133-11

勝利を運べ！  
湘南ベルマーレ！  
荷物を運ぶ！  
赤帽ハビネスカーゴ  
赤帽ハビネスカーゴ 検索

湘南ベルマーレ応援番組  
**Go!Go!ベルマーレ**  
SCN 湘南チャンネル 002ch  
番組更新 毎月 1日・16日  
直近試合のダイジェスト映像や選手インタビュー、サポーターからの応援メッセージもお届けします!!  
GO!GO!ベルマーレナビゲーター 太田 眞琴(まこと)  
湘南ケーブルネットワーク株式会社  
TEL 0120-121-302  
湘南ケーブルネットワークのWebサイトは SCN 検索

三井ショッピングパーク  
**Lalaport**  
SHONAN HIRATSUKA  
ららぽーと湘南平塚  
JR東海道本線  
平塚駅北口より路線バス運行  
〒254-8510 神奈川県平塚市天沼 10-1  
TEL.0463-73-8300  
受付時間(10:00~18:00)  
営業時間等最新情報は、こちらをご覧ください。  
https://s-el.jp/d6/23

**PENALTY**  
ONLINE SHOP  
ペナルティは湘南ベルマーレのオフィシャルサプライヤーです！  
https://penalty.jp/

ジ アウトレット湘南平塚は湘南ベルマーレのオフィシャルクラブパートナーです。  
**THE OUTLETS**  
SHONAN HIRATSUKA  
https://s-el.jp/d6/18  
JR「平塚駅」、小田急電鉄「本厚木駅」よりバス  
東名高速道路「厚木IC」から約3km  
新東名高速道路「厚木南IC」から約1.5km

# My Sweet Heart

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



仲良しワンちゃんとなっちゃん  
藤沢市・あすママ



うちの初孫、いつでもカメラ目線。寝返りも上手にできるようになったよ～  
藤沢市・ポンばあば



奥津宮でお参り。良い一年になりますように！  
藤沢市・しゅびさん

### うちのカワイ子ちゃん画像を募集中！

QRコード (<https://s-el.jp/msh>) にスマートフォンからアクセスし、〒住所 (掲載は市まで)、氏名、年齢、電話番号、投稿者ネーム、30文字程度のコメントを明記し応募を

※写真はトリミングする場合あり。了承のうえ応募を



## 読者に聞きました！ 年末年始、こんなふうにご過ごしました

カッコ内は投稿ネーム/年齢・性別

### 初もうで・帰省

- 元旦に寒川神社。混雑の中、無事に祈とう。寒川神社からは寒中見舞いが届くので偉いと思う。横浜高島屋の初売り。7日にNPO鎌倉ガイド協会の七福神巡りで、もう一度会いたかった布袋さまに会い、七福神の中でも日本由来なのは、恵比寿さまだけと知りました (ノールック相模線ドア開閉に感動/61・女)
- 結婚後初めて主人の家 (愛知県岡崎市) に帰省。コロナ禍を経てようやく行けました！ 箱根駅伝の往路の日で、小田原駅まで電車はパンパン、ホームも応援の人、サポートする学生らしい人でごったがえしていました。この時期に東海道線に乗った事がなかったので、予想外の混雑にびっくりでした (旅まる/40代・女)



### 駅伝応援、大忙し

- わが家は駅の駅伝ファンで自宅はコースのすぐ近く。朝から地図を見ながらテレビ観戦。もちろん沿道での大声援からダッシュで帰宅またテレビ (まさしくまさし/67・男)
- 毎年箱根駅伝を応援しに行きます。テレビで味わえない迫力と選手の距離感に毎年感動してます (かまちゃん/48・女)

### 思い思いに？

- ママ友と初めての忘年会。今までは子供が小さくてなかなか機会がなかったけれど、藤沢でできたママ友と初めて忘年会をしたのが楽しくて、とても良い思い出です (まりんこ/37・女)

### もちつき最高！

- 毎年知り合いの農家の家で大きな臼と杵(きね)でもちつきをします。自分でついたもちで鏡もちを作ったり、出来たてのおもちを入れて食べるお雑煮やおしるこは最高です！ (いかくん/51・女)
- 母の実家が米作りをしているので、子どものころ、お正月用のもちつきが一大イベントでした。男性陣がもちをつき、女性陣と子供たちはもちを丸め、縁側に並べ、お昼はつき立てのおもちで昼食。とても懐かしい思い出です。昨年末は、40年ぶりにいとこたちと一緒にもちつきをしました。当時と違って電気もちつき機でもちをつき、懐かしく楽しいひとときでした (リンダ/56・女)

### アイデアお年玉

- 実家に帰省しました。わが子を入れて子ども全員で6人のため、親戚同士で個々に年相応のお年玉をあげるとなると結構な金額に…。そのため、一家庭1000円ずつ出し合い「小銭つかみ取り」のお年玉をしました！ 1～500円の硬貨をつかみ取った金額をお年玉にするというゲーム感覚で楽しい＆親の財布に優しいお年玉方式です。おじいちゃんからは個々にお年玉をいただきました (マーガレット/38・女)

- 子どもの受験勉強に付き合ってた家でずっと読書をしていました (ほんちよ/54・男)
- 年末体調を崩して31日に入院、1月1日に退院と人生初めての入院(出産以外で)が大晦日→元旦とこの先も忘れられない年末年始になりました。退院後はゆっくりと家で過ごして元気になりました。今年の目標は無理せず健康に過ごそう！ 一択です (さんかくくれよん/38・女)
- 「MSCペリッシマ」で家族で台湾、宮古島を旅行。長男が4月から中学生。サッカーはジュニアユースへ！ 旅行できる時に家族であちこち行ける思い出は貴重です (クインになりたいキング/42・女)



## 2025 バレンタインエピソード募集！ 3名様に3000円分のクオカードをプレゼント

# あなたのバレンタインの写真ください！

湘南える

### 応募要項

今年、手作りしたバレンタインスイーツや購入した市販のチョコレートの写真を送ってください。義理チョコ、友チョコ、自分のためのチョコでもOK！ 応募は右のQRコードから。

※締め切りは2/28(金) 正午  
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえします

応募はこちら  
<https://s-el.jp/p/vp>



える読者の皆さまはどんなバレンタインを過ごしますか？ 今年作った手作りチョコやもらったチョコの写真を募集します。かわいくて自分のために買った市販のチョコでもOKです！ 左記QRから、エピソードを添えて送ってください。湘南えるで3名様を選び3000円分のクオカードを送らせていただきます。また、お送りいただいた写真とエピソードはWeb配信や紙面で紹介しちゃうかも？



## 奇跡査定センター デイラー査定との差額 2024年 12月TOP10 神奈川県で昭和60年創業 11万台の美績 車買取専門店

順位	年式	メーカー	車種	グレード	ディーラー下取り査定	奇跡の査定	差額
1	令和6年	トヨタ	ヴォクシー	ハイブリッドS-Z	320万円	455万円	135万円
2	令和2年	トヨタ	クラウン	ハイブリッドRS アドバンス	290万円	400万円	110万円
3	令和2年	ホンダ	ステップワゴン スパーダ	クールスピリット ホンダセンシング	210万円	290万円	80万円
4	平成28年	レクサス	HS	HS250h バージョン I	90万円	150万円	60万円
5	平成28年	ニッサン	エクストレイル	ハイブリッド20X エマブレパッケージ	67万円	120万円	53万円
6	令和3年	トヨタ	ルーミーカスタム	G	110万円	150万円	40万円
7	平成28年	スバル	フォレスター	L アイサイト	70万円	107万円	37万円
8	令和5年	ホンダ	シビック 5HB	e HEV	250万円	284万円	34万円
9	令和3年	ベンツ	Gクラス	G400d AMGライン	1300万円	1322万円	22万円
10	平成30年	BMW	2シリーズ	218d グランツアラースポーツ	130万円	151万円	21万円

愛車の査定UP ▼PC▼ <https://s-el.jp/e/m> オンラインの無料査定でもれなく QUOカード1000円分プレゼント！  
無料査定 (プレゼント付) 応募資格は神奈川県にお住まいの方に限ります。

愛車の査定に奇跡を起こす！ 0120-552-113 [www.satei.net](http://www.satei.net) 売却後も安心！ 売り時を逃さない！ 代車200台有ります  
営業時間 10:00~19:00 (運営会社) エコノミー湘南 定休日 火曜日 (祝祭日は営業)  
ISO9001取得企業 プライバシーマーク取得 HP [www.satei.net](http://www.satei.net) スマホはこちら

藤沢六会本店 神奈川県藤沢市亀井野2480-3 至:大和

藤沢橋店 神奈川県藤沢市本町1-1-32 至:遊行寺

至: 藤沢

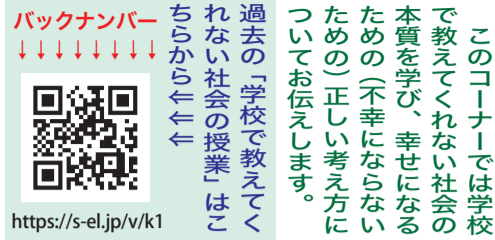
至: 藤沢警察署



# 学校の授業で教えてくれない 社会の授業

## 割に合わない現代の出世 それでも出世すべき理由

〈第44回〉



過去の「学校で教えてくれない社会の授業」はこちらから

「今より責任が重くなるから部長になるより課長のままがいい」「五千円しか昇給しないならチームリーダーにはなりたくない」など。

役職が上がっていくのは良いことだと思ってい

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)正しい考え方についてお伝えします。

今回の授業は前号の「出世はすべきか? 現代の割に合わない出世とは」の授業の答えをお伝えします。

現代社会における大きな問題でもあるのでしっかり勉強していきましよう。

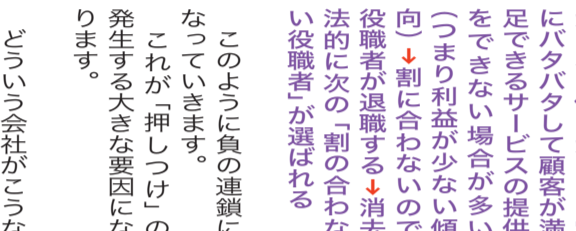
前号のおさらいです。「出世」とは社会的に高い身分・地位を得ることですが、最近では出世、つまり役職が上がっても大変なだけで、給料が多

ければ何とかなる」という感じ。前向きな期待感で任命されるというよりは「無難なのは誰だ?」という発想なので選ばれる方も



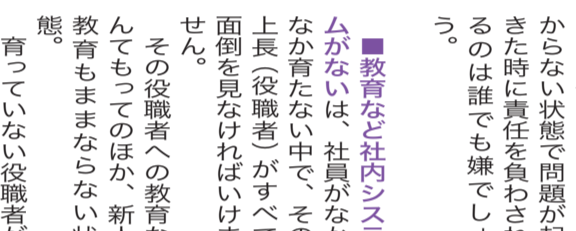
当然喜ばしい出世もありますが、喜ばしくない「割に合わない」出世が最近増えてきているので、このような質問を送っていただいたのだと思

「課長(役職)なんだから」と、責任の押し付け先として明確なだけで、その役職の責任と権限が



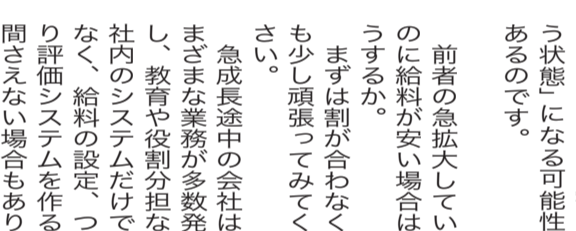
この両方が重なってることがほとんどです。たちが悪いのはこれらがぐるぐる回り悪循環とな

「課長(役職)なんだから」と、責任の押し付け先として明確なだけで、その役職の責任と権限が



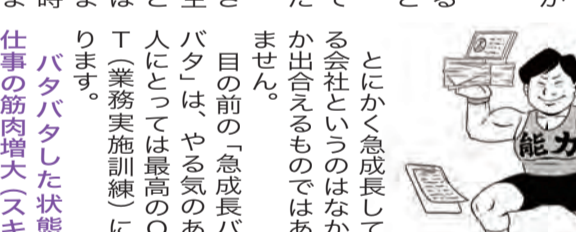
この両方が重なってることがほとんどです。たちが悪いのはこれらがぐるぐる回り悪循環とな

「課長(役職)なんだから」と、責任の押し付け先として明確なだけで、その役職の責任と権限が



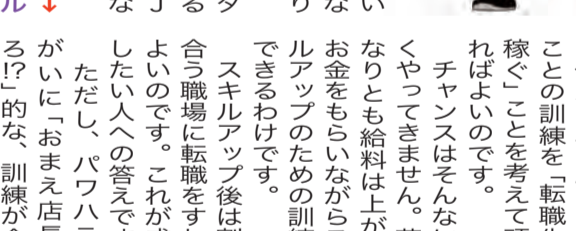
この両方が重なってることがほとんどです。たちが悪いのはこれらがぐるぐる回り悪循環とな

「課長(役職)なんだから」と、責任の押し付け先として明確なだけで、その役職の責任と権限が



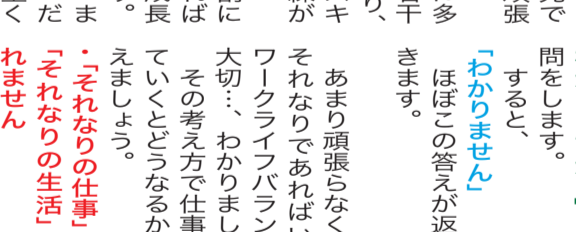
この両方が重なってることがほとんどです。たちが悪いのはこれらがぐるぐる回り悪循環とな

「課長(役職)なんだから」と、責任の押し付け先として明確なだけで、その役職の責任と権限が



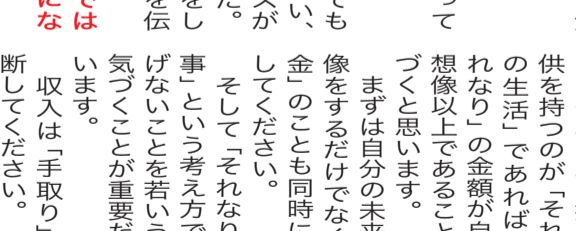
この両方が重なってることがほとんどです。たちが悪いのはこれらがぐるぐる回り悪循環とな

「課長(役職)なんだから」と、責任の押し付け先として明確なだけで、その役職の責任と権限が



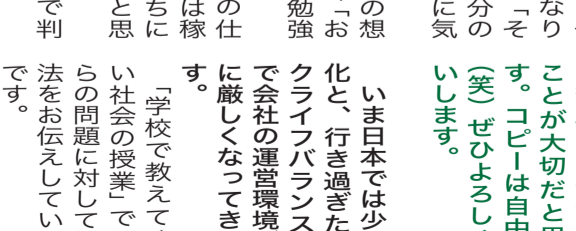
この両方が重なってることがほとんどです。たちが悪いのはこれらがぐるぐる回り悪循環とな

「課長(役職)なんだから」と、責任の押し付け先として明確なだけで、その役職の責任と権限が



この両方が重なってることがほとんどです。たちが悪いのはこれらがぐるぐる回り悪循環とな

「課長(役職)なんだから」と、責任の押し付け先として明確なだけで、その役職の責任と権限が



この両方が重なってることがほとんどです。たちが悪いのはこれらがぐるぐる回り悪循環とな

代表者 桑名 伸

ご意見・ご感想をお待ちしています  
紙面採用でプレゼント  
QUO カード(¥5000)  
スマホから →  
PC=https://s-el.jp/sha

2025年手取り計算(神奈川県・30歳・年収1000万)		2025年手取り計算(神奈川県・30歳・年収400万)	
項目	年取	項目	月取
額面収入	10,000,000円	額面収入	4,000,000円
所得税	811,900円	所得税	78,900円
住民税	639,700円	住民税	177,800円
健康保険	498,996円	健康保険	204,408円
厚生年金	713,700円	厚生年金	373,320円
介護保険	0円	介護保険	0円
雇用保険	60,000円	雇用保険	24,000円
手取り額	7,275,704円	手取り額	3,141,572円

※(2025年最新)手取り計算ツールより画面転写から手取りを計算

☆ 2月の星占い



牡羊座：1位 フクフクが止まらない。びくびくするような体験や発見が待っているかも

牡牛座：6位 他人の言葉に左右されてしまいそう。社会ルールを基本に答えを出そう

双子座：5位 国や地域を超えて趣味や好みも同じ人からうれしい導きを得られ役立つかも

蟹座：8位 慌てて無理矢理押し通すと横暴になり暗礁に乗り上げ急がなくていい

獅子座：2位 一人で決めて突進。説明は後付けでも構わないがしっかりと忘れずに

乙女座：12位 夜に静かたで開けた場所へ行く。くく気持ちは落ち着き静を取り戻せる

天秤座：9位 必要最低限の物以外は収納し、目に付かないよう片付けると運気が上がる

蠍座：11位 計画や予定には忠実に従おう。自分勝手な判断に走らず今は我慢が大切

射手座：3位 飛躍のチャンス。思いついた方法や興味を持った事柄を進めると成果あり

山羊座：10位 家族円満を第一に行動を。身近な人の笑顔が運気を上げる起爆剤になりそう

水瓶座：4位 周りの人が驚くような自由さとフットワークの軽さあり。楽しんでもの勝ち

魚座：7位 融通が利かずうまく立ち回れない自分にシレンマあり。時が来れば解決へ

☆ 2月の星占い



牡羊座：1位 アクティブにあらわれ、やる気満々。ただし実行に迷いが生じる落とし穴も

牡牛座：7位 疑心暗鬼で迷ったり不安になつたら、ゆつくりのんびりお風呂に入ろう

双子座：5位 束縛感に過剰な拒否反応。発想も行動も独自のパターンで楽しみたい時

蟹座：10位 自我はほとんどで、年上の人からのアドバイスに従おう

獅子座：3位 哲学的で一つのものに特化して取り組む集中力あり。意志の強さが魅力

乙女座：12位 自分には甘く他人に厳しい価値観でわがままになっていくかも。うそは禁物

天秤座：8位 合理性を最優先に計画を立てて進めれば良い。適材適所に役割分担しよう

蠍座：11位 読書が運氣アップへの橋渡し。スポーツや偉人のサクセスストーリー本が吉

射手座：2位 大きな決めるは晴天の日差しの下で。夕暮れ過ぎると独りよがりになる

山羊座：9位 友人や同僚と手作り料理を囲むと運氣アップ。アイボリーがラッキー色

水瓶座：4位 理屈抜きで楽しそうと思つたら実行を。直感やきらめきが新しい世界を広げる

魚座：6位 周囲の人に頼って笑顔で任せれば良い。固定観念で意地を張らないように

Shonan News 湘南ニュース

機能別消防団員(大規模災害団員)制度を導入 18歳以上の市内在住、在勤、在学者を随時募集

藤沢市消防団では、今後発生する可能性のある大規模災害に対応するため、活動内容を限定した機能別消防団員「大規模災害団員」制度を1月1日スタートした。



機能別消防団員制度とは、従来の消防団員(基本団員)が消防活動全般を担うのに対し、それぞれ

35年以上の調査記録を基に初めての図鑑制作 「江の島むせきついで海岸どうぶつ図鑑」を刊行

新江ノ島水族館は2月10日月、35年以上調査を行ってきた江の島の海岸で見られる無脊椎動物



えのすい海のすずかん「江の島むせきついで海岸どうぶつ図鑑」(新江ノ島水族館発行、1430円)

リトルベビーとともに歩む社会に向けて 「小さく生まれた赤ちゃんの写真展」開催中

2500g未満で生まれる赤ちゃん「リトルベビー」は、10人に1人と実は意外に身近な存在。



リトルベビーとともに歩む社会へ小さな命と家族を知るをテーマに「小さく生まれた赤ちゃんの写真展」開催中



西鎌倉レ・シュー TEL 0467-31-5288 10:00~18:00

リオープンした洋菓子店 笑顔と温かみを大事に

リオープンして昨年11月に1周年を迎えた洋菓子店「西鎌倉レ・シュー」



sincerely herb ~あこ茶~ (シンシアリーハーブ) TELなし

自分だけの特別なハーブティーを

自分の体調や体質に合わせた、香料・保存料不使用のハーブティーがオーダーできちゃうステキなお店



鶴沼ぎょうざ TEL 0466-41-9956 11:00~18:00

種類豊富なこだわり餃子 イートインで出来たて

鶴沼海岸駅徒歩2分、横浜銀行隣にある「鶴沼ぎょうざ」

湘南のイベントをお届け! 情報パレット

Artists in FAS 2024 入選アーティストによる成果発表展

昭和100年だよ! 全員集合 「昭和レトロなモノ展」

特別展 「雛人形 一目出度い愛でたいひなまつり」

六会リトルアンサンブル 第11回発表会

江ノ電おすすめオフィシャルグッズ トミカ(ロングタイプ) 江ノ電1000形

読者の笑顔をお届け

# えるSmile

えるスマイルに登場してくれる方を募集中!



今まで登場いただいた方たち

すてきな笑顔の読者を紹介する「えるSmile(スマイル)」に登場していただける方を募集中です。

編集部で選考をし、採用の場合はプロのカメラマンが撮影をします。笑顔のヒミツ、地元湘南の好きなところなど、あなたのコメントと共に掲載します。男女、年代を問わず募集していますので、笑顔に自信がある方、ご応募お待ちしております。

応募は右下のURLかQRコードから。必要事項を入力し、笑顔の写真を添付してください。自薦他薦問いませんが、応募条件がありますので、応募要項を確認を。

**問い合わせ 湘南える編集部**  
TEL0466-52-7448  
https://s-el.jp/es

## 家計簿コーチング

### 結婚予定の彼と、お金について考え方が違うことが気がかりです

**Q** 私は現金主義で投資が嫌い。結婚予定の彼はキャッシュレス派で投資にも積極的です。こうした考えの違いは結婚生活に悪影響を及ぼしますか？

藤沢市・Tさん(35歳)

**A** 結婚生活で最も摩擦が生じやすいテーマ。話し合いは不可欠です

Tさんはパートナーから、「今どきコンビニで小銭を使うのはスマートじゃないよね」などと言われると「私は現金主義だからいいの」と笑って答えてはいるものの、結婚後のことが少し心配になるそうです。

「お金についての考え方の違い」は、家計相談でよくお話を聞かれます。結婚生活をしていく中で最も摩擦が生じやすいテーマのため、話し合いと調整は欠かせません。結婚前から下記を意識してみましょう。

- 互いの考え方を尊重し、理解する**  
まず重要なのは、どのような背景や経験からお金についての考え方が築かれたのかを話す時間を持つことです。どちらが良い、悪いではなく、自分の考えを伝えると同時に相手の考えにも耳を傾けましょう。
- 役割分担を明確にし、得意分野を生かす**  
お金の管理に関して、役割分担をすることも対策の一つです。例えば、Tさんは投資をしないのであれば、直近に必要なお金を貯金する

担当。投資をしたいというパートナーは「長期的な資産形成」を担当するなど、それぞれの得意分野を生かす方法を検討します。こうすることで、相手の苦手なことを強要するストレスが軽減されます。

**■お金の知識を一緒に学ぶ**  
投資やキャッシュレス決済などのお金の知識をセミナーなどで、二人で一緒に学ぶこともお勧めです。知識を共有することで、感情的な対立ではなく、事実に基づく議論が可能になります。中立的な立場でアドバイスをしてくれるFP相談などを活用するのもよいでしょう。

**■妥協点を見つけてルールを作る**  
お互いに100%満足する解決策を見つけるのは難しいかもしれませんが、「自分たちに合った妥協点」を見つけることが大切です。例えば、「結婚後、家計管理は共有するが、支払い方法には口を出さない」といったルールを作ることで、双方の安心感を保つことができます。



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。商品販売を一切しないFPとして、湘南を拠点にFP相談・家計診断・パーソナルコーチを行う。ライフプラン・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 湘南える編集部「家計簿」係へ。

https://s-el.jp/kc

### 参加無料 初心者歓迎

年5000人以上の30~50歳代の女性が参加したセミナーで **お金の基礎知識を身に付けませんか**

主催/グライヴ

マネーセミナー		会場
開催日時	会場	
3/16(日) 13:30~15:30	藤沢商工会館ミナパーク	
2/16(日) 13:30~15:30	ウィリング横浜	
2/19(水) 10:30~12:30		
3/2(日) 13:30~15:30	横浜市民フロア(横浜そごう9F)	
3/12(水) 13:30~15:30		
3/23(日) 13:30~15:30	TKPガーデンシティPREMIUM 横浜ランドマークタワー	
3/8(土) 13:30~15:30	オンラインセミナー	
3/19(水) 10:00~11:00		

受講は1人1回。詳細はWebで ※応募の個人情報はセミナーの開催、案内や連絡のみに利用

**■問い合わせ** グライヴ TEL 0120-337-154  
10:00~19:00 無休 横浜市西区北幸2-3-19 日総第8ビル8階  
https://s-el.jp/d6/03

応募はこちら

**新NISAだけで本当に大丈夫? あなたのマネープラン、今こそ見直しを!**

あなたが家のマネープランに不安はありませんか? お金の不安を解消するチャンス!

実績20年、マネーセミナーのパイオニアでもある「グライヴ」がマネーセミナーを開催します。上手なお金の貯め方や殖やし方、iDeCo、新NISAなどを丁寧に解説します。

1回2時間参加は無料です。各回とも定員になり次第締め切りなので、早めに申し込みをお願いします。

オンラインでの参加も可能です。参加者にはスターバックスドリンク付き(オンライン除く)。申し込みはWebで(左のQRコード、URLから)。

### 読者プレゼント

## 鉄板グリル鎌倉山に平日限定のお得なランチが登場!

### ライトランチセット(1人・5500円)をペアで

高級感あふれる落ち着いた店内で厳選食材の鉄板焼きが楽しめる評判の「鉄板グリル鎌倉山」に、平日限定のライトランチセット(要予約)が新登場! ミニ前菜やフレッシュサラダ、メインの特選国産牛ロース、季節の焼飯などのお食事に、ワゴンサービスの手作りケーキまで付いたお得なセットです。非日常な空間でぜひたくさんランチタイムが過ごせそうですね。

**★ライトランチセット(1人・5500円)お食事券をペア(1万1000円)で3組に**

ハガキ、FAX、ウェブで。①〒住所 ②氏名 ③投稿ネーム ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス ⑧湘南えるの入手方法 ⑨湘南在住歴 ⑩気に入った記事を3つ(タイトル) ⑪取り上げてほしいテーマ ⑫おにぎり派? サンドイッチ派?好きな理由と湘南でおススメのお店・商品名を教えてください! 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 湘南える編集部「2/8号プレゼント」係へ。TEL 0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/g/28 ※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3/8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

**応募受付期間**  
2/5(水) ~2/21(金)  
正午 必着

**1/11号 読者プレゼント 当選者発表**

荒井だるまの干支だるま(巳):りんさん(藤沢市下土棚)、ワカタンさん(藤沢市辻堂元町)、たけひこさん(茅ヶ崎市美住町)他2名様  
藤沢産イチゴ:JOさん(藤沢市藤沢)、遙おかあさん(藤沢市湘南台)、ゆーみんさん(藤沢市辻堂元町)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。

応募はカンタンこちらから

## 湘南えるからののお知らせ

### 次号予告

2/22号は

- お仕事紹介 湘南の制服図鑑
- 湘南江の島春まつり 3/8(土)・9(日)

お楽しみに

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

### 健康のために 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 ※配布物をご自宅まで配送 ※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

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

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

### 買い取り相場が好調で驚きの金額も！ 使っていないブランド時計ありませんか ブランド福福 藤沢店



使っていないブランド時計が家に眠っていませんか？ブランド時計は買い取り相場が好調をキープしているため、今が売却のチャンスなのだそうです。特にロレックスやパテックフィリップ、オーデマピゲ、ブレゲなどは海外の投資家も注目しているため、相場がかなり好調です。「当店で独自の流通ルートを持っているため、査定額は他店に負けない自信があります。都内に行かなくても納得いただけると思いますので、気軽にご相談ください」とさいか屋と同じビル2階にある買い取り専門店「ブランド福福 藤沢店」の店長・小澤さん。同店では各分野に精通した鑑定士が親切丁寧に納得のいく査定をしてくれます。驚きの金額になる事もあるそうなので、使っていないブランド時計があるなら、査定を。取扱品目が豊富なので、時計以外の不要なものもまとめて持っていきいいかも。

■問い合わせ  
TEL 0466-54-9367  
0120-298-414

HPで買い取り実績をチェック



https://s-el.jp/bff

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

### お引っ越し前後の片付け15%オフ実施中 片付けのプロに任せて家中スッキリ！ ベンリーズプラザ



「ベンリーズプラザ」は湘南エリアで18年の歴史を持つ不用品回収・買取業者です。

値の付くものは買い取り、そうでないものでも無料回収できるものも多数あるとのことで、プロの視点で適切な片付け方法を提案してくれます。

実家や空き家・引っ越し・遺品整理など一軒丸ごとから、家電製品・タンス・物置など一点からでも対応してくれるのがうれしいですね。大掛かりな作業や分別・梱包・運び出しも丁寧で、ハウスクリーニングや引っ越しのサポートもまとめて引き受けてくれると評判です。

「お客さまの安心のため、マスクや消毒など感染防止対策を徹底しております」



遺品整理の依頼には、資格を持つ「遺品整理士」が対応。読者特典のあるこの機会にぜひ相談を！

■問い合わせ  
0120-216-339

HPはこちら



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

#### 【える読者特典】

作業総額から**15%オフ**に  
2025年3/31(月)まで  
※見積もり後にこの記事を表示

【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

## 湘南える読者おすすめコメント付き コロッケセレクション

11/23号の読者アンケートで聞いた「あなたの好きなテイクアウトのコロッケは？」から人気のお店をピックアップ！寒い季節はアツアツのコロッケで温まろう。

揚げたて最高♪

喜平のコロッケ、ほくほくで大好きです！／へむへむ

### 肉じゃがコロッケ 216円

私のオススメは肉じゃがコロッケ／まりも

とにかくホクホクで冷めても絶品のおいしさ／かつちゃん

### 黒豚のコロッケ 86円

店長の小林さん(左)とアルバイトの田坂さん

日替わり弁当は、コロッケ入り。品数も多く人気です

### 肉屋喜平

藤沢駅北口からすぐの「肉屋喜平」。精肉の対面販売のほか、店内にはおいしそうなお総菜が並びます。人気のコロッケは定番の「手作りコロッケ」と「肉じゃがコロッケ」の2種類。全て手作りにこだわっています。その他、尾島からあげやメンチカツ、焼売(シューマイ)も好評です。

Instagramはこちら  
TEL 0466-23-2911、藤沢市藤沢484-27、営業時間 11:00～19:00(日曜のみ17:00まで)、水曜定休  
https://s-el.jp/d6/09

### 肉の駅 ジャストミート ミロクジーナ店

弥勒寺の商業施設「ミロクジーナ」内にあるお肉屋さん。パック売りの精肉のほか、国産の厳選素材を使ったボリューム満点の「お肉屋さんのお弁当」が人気です。口コミも多かった黒豚コロッケは、昔ながらの懐かしい味わい。フジサワ名店ビル内のジャストミートでも購入することができます。

TEL 0466-20-5355、藤沢市弥勒寺3-12-16(ミロクジーナ内)、営業時間10:30～20:00、水曜定休、Pあり(30分無料)

### フライデー

鶴沼海岸商店街で地元の人から長年愛されるフライ&総菜店。カウンターには20種類以上の下ごしらえしたフライが並び、注文してから調理してもらえるので揚げたてアツアツのフライが楽しめます。厳選した北海道産の男爵イモで作るポテトコロッケは、イモの甘さが存分に味わえる飽きのこないおいしさです。

フライデーのコロッケ&フライがオススメです／ほう

今季節はカキフライが人気です。ぜひお試しを！

TEL 0466-33-8980、藤沢市鶴沼海岸2-5-7、営業時間10:30～18:30、日曜定休  
※店員のみなさまは撮影の時のみマスクを外してもらっています

### ポテトコロッケ 138円

フライ好きにはたまらない！コロッケも最高／HANNA

他にも、いろいろな推しのお店を教えてくださいました。その中から一部をご紹介します。たくさんのご投稿、ありがとうございました。\*(投稿者名/年代/性別)

- 茅ヶ崎 エメロード沿いにある、お総菜とむ。揚げたてが美味(マツノ/40代/女性)
- 本鶴沼のお肉屋さんの鶴見屋(ひかさん/40代/女性)
- 高座勝手作りハム 湘南六会店のミートコロッケと素朴なポテトコロッケどちらもとてもおいしくて食べ比べても楽しい(じゅんじゅん/50代/女性)
- みーとはうす KANEKOの里芋コロッケ(さくらママ/60代/女性)
- 藤沢名店ビル ハマケイのポテトコロッケとカレーコロッケ(グリーンティ/60代/男性)
- 葉山にある旭屋の「特製葉山コロッケ」(クラムボン/50代/女性)

## 湘南薬品

マップ内16店舗で使える！

全店共通 **スペシャルクーポン** 2/5水～3/4火 期日限定

※本紙面キリトリのみ有効 ※藤沢駅南口薬局、湘南レディス店は除く

●藤沢地区(5店舗)  
・ダイヤモンド薬局藤沢  
・ファミリー通り薬局  
・湘南台ウエストプラザ店(西口)  
・センター店  
・片瀬山店

●戸塚・横浜地区(4店舗)  
・戸塚駅西口薬局  
・ラビス店  
・ラビドラッグ店  
・ラポール店

●鎌倉・逗子地区(6店舗)  
・鎌倉店  
・深沢店  
・西鎌倉店  
・ラポール西鎌倉店  
・逗子店  
・大船グランシップ店

●平塚地区(1店舗)  
・平塚南口店

有効期限 2/5水～2/18火

税抜1000円以上のお会計で  
**20%OFF**  
お好きな商品1品を

【お一人様期間中1枚の御利用をお願いします】  
※一部医薬品、健康食品、調剤、カウンセリング化粧品、指定ゴミ袋など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。※本券を切り取り持参ください。※印刷・他割引との併用不可 ※藤沢駅南口薬局、湘南レディス店は利用不可。

有効期限 2/19水～3/4火

税抜1000円以上のお会計で  
**20%OFF**  
お好きな商品1品を

【お一人様期間中1枚の御利用をお願いします】  
※一部医薬品、健康食品、調剤、カウンセリング化粧品、指定ゴミ袋など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。※本券を切り取り持参ください。※印刷・他割引との併用不可 ※藤沢駅南口薬局、湘南レディス店は利用不可。

### 正社員募集

どっぴりと  
カウンセリング販売に  
専念できます♪

応募職種  
□登録販売者  
□ビューティーアドバイザー

詳しくはこちら

お気軽にお問い合わせください  
TEL 0466-26-3336  
採用担当：湘南薬品本部 大澤

【本社】株式会社 湘南薬品  
藤沢市鶴沼石上2-1-17  
TEL0466-26-3336

店舗一覧は  
こちら

お得なクーポンが  
利用できる最寄り店舗を  
チェックできます！