

アクティブに いこう!

セカンドライフフェア

会場/湘南鎌倉クリスタルホテル

3/29(土)
開催!

フリーアナウンサー
吉川美代子さんも登壇!



← 詳細は2-3面をチェック

湘南 える

Vol.130
2025年3月8日

読者プレゼント

新江ノ島水族館
「えのすいの深海展」
深海生物に会いに行こう

ペア
3組に



期間限定の「新着!深海生物水槽」では、この冬の調査で採集予定のかわいらしい深海生物たちを紹介します

>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 2・3 セミナーや体験ブースが充実
セカンドライフフェア開催!
- 6 藤沢市民会館周辺で
歩いて楽しむパブリックアート
- 12 Yu-minさんの写真講座
スマホでエモい人物写真に挑戦!

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

参加
無料

NISA iDeCo

等の積立投資も学べる! 女性のための

はじめてのお金の講座

貯める 殖やす 守る

開催日時

4/20日
10:00-11:30/14:00-15:30

会場・アクセス

藤沢商工会議所
多目的ホール1
藤沢市藤沢607-1
JR藤沢駅北口より徒歩5分

わかりやすい
カリキュラム

講座概要

既に始めている方もこれから始める方もまずはお金の基本について学んでみませんか? お金の「わからない」を70分でわかりやすく解説! 話題の「NISA・iDeCo」等を活用した積立投資や、役立つお金の知識についても学べます。新生活に向け、お金の悩みを解決しましょう!

簡単1分!
申込は
コチラ
>>>



全員に参加特典付



大人気! CAFE OHZAN

クロワッサンとスナク

3個入りライフルA

湘南えるpresents

いこう！ ライブフェア開催！

桜の季節を前に、セカンドライフについて考える世代のみなさんが、人生をより前向きに過ごしていくためのお役立ち情報やお楽しみを集めたイベントを開催します。学びのあるセミナーやさまざまな相談・体験ブースに参加してみませんか。



会場/
湘南鎌倉
クリスタルホテル
3・4階 (入場は4階から)

藤沢駅南口
徒歩5分

セミナー参加は 事前申し込みが おすすめ！

セミナーは当日でも参加いただけますが、事前予約で座席が確保できます。ご希望の方はQRコードが電話で申し込みを。

締め切り3/24(月)
※各セミナー事前予約枠は70席です



<https://s-el.jp/s/ss>
湘南える新聞社
TEL0466-52-7448(平日9時~18時)

ブースをめぐるシールラリーで すてきなプレゼント

当日、4階のブースをまわって、シールを5個集めると、白旗にある大正12年創業の和菓子屋「古美根菓子舗」のおまんじゅうをプレゼント！

先着
300名様

シールラリーのシートはフェア当日4階で配布します



※画像はイメージです



今だから楽しめること！

3階のブースは こちら！

あなたの魅力を
アップさせてくれる
楽しいブースも
勢ぞろい！

※ワークショップの
参加費は、当日
各ブースで確認を

2 介護福祉の魅力を発信します

ミモザ株式会社

「介護がもっと身近に感じられる社会」を

「より多くの皆さまに介護を身近に感じていただきたい」と、創業25年となる「介護のミモザ」が展覧します。自分や親には介護の世界はまだ関係ないかなと思っている人も、今のうちからどんなサービスがあるかなど学んでおけば役に立つ日が必ず来ます。介護サービスについてはもちろん、「ミモザで働いてみたい」という相談も受け付けます。各施設のパンフレットや広報誌「咲々楽」、ノベルティグッズなどのすてきなプレゼントも用意しています。



<https://s-el.jp/f8/07>



9 長田写真工房

ポートレート撮影

体験

プロのカメラマンがステキに撮影してくれる特別ポートレート撮影会。「修正レタッチ付き1カット3300円」or「データ1カット+2L写真5500円」



10 Lani&Kai Mood

キャンドル

販売

鶴沼海岸に店舗がある、空と海のキャンドルのお店。「日常に寄り添い、ふっと肩の力を抜いて頂けるように想いを込めて制作しています」



15 Satomi

アクセサリ

販売

シンプルの中にも華やかさのあるアクセサリを制作。ピンテージボタンに淡水パールを添えたレトロ感のある耳飾りやネックレス等を販売



5 筋肉成分と軟骨成分で元気な脚へ

サントリーウエルネス

「ロコモア」イベント開催

サントリーウエルネス「ロコモア」イベントを開催します！

サントリーの「ロコモア」は、機能性表示食品です。ダブル筋肉成分とダブル軟骨成分の組み合わせが脚の筋肉とひざ関節にアプローチします。会場では「ロコモア」について詳しく案内します。

脚の筋力やひざが気になる方、いくつになってもスタスタ歩きたい方などにオススメ。「この機会にオトクに脚対策を始めませんか？ ぜひお立ち寄りください」



<https://s-el.jp/f8/08>



8 思い入れのある貴金属を丁寧に査定

銀座屋藤沢店

買い取りについて何でもご相談

リピーターのお客さまが非常に多く、ご紹介も多い「銀座屋藤沢店」。「値段はお客さまと一緒に考えていきます」と話す北浦店長夫妻(写真右)がにこやかに迎えてくれ、安心感のあるお店と定評があります。

当日は、気になる買い取りについて何でも相談を受け付けます。どんなものを整理できるのか、今持っている指輪やネックレスがどれくらいの価値があるのか、イベント当日に確認できるので気軽に立ち寄ってみては。金買取価格高騰中につき、貴金属など気になるものはお持ちください。



<https://s-el.jp/f8/03>

11 Maya Ryu Star

マヤ暦&カードリーディング

体験

古代マヤ文明のマヤ暦をもとに、才能や人間関係、健康、目標を立てるヒントなど人生をワクワクへ導くセッション(占い)を受け取ってみませんか



12 たなごころ

医療介護メイクアップ

体験

日本エステティシャン協会認定エステティシャンで、美容講師歴25年の武井幸さん。美しさを引き立てるメイクをたなごころの精神で施術



13 art salon rainbow

ディンプルアート

ワークショップ

車のフロントガラスをリサイクルしたECOな絵の具を使ってアート作品を作ります。この絵の具はさざ波のような凹凸模様が浮き出るのが魅力

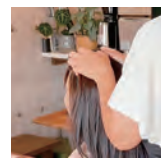


14 Dry head spa YUKUI

ドライヘッドスパ

体験

眠りが浅くスッキリ起きられない方・目の疲れ・首肩コリにも。貴重な喜界島産アロマの香りとともにやさしいドライヘッドスパで、身体も心も軽やかに



16 Anna's chalk art

チョークアート

ワークショップ

オーストラリア発祥のオイルパステルを使ったチョークアート。カラフルなグラデーションを描き上げます。カラフルなアートタイムを



17 Shonan's Wolf

レジンアート&レザークラフト

販売

海を眺めている気分になるオーシャンレジンアートやアクセサリを妻が制作。夫はレザークラフトを制作しているハンドメイドショップ



18 SUNBEAR サンベアー

雑貨

販売

毎日の楽しい生活シーンを最大限に引き出せる商品、オリジナルTシャツ・バッグ・小物を販売。3000円以上購入でプレゼントも(先着20名様)



19 爪肌ケア専用サロン so-la~そうら

爪肌ケア

体験

爪、肌、心の健康サロン開業18年。「世界初『爪診断』で、ハンドケアをしながら爪先、指先を拝見し、お身体の状態をお伝えする指先からの健康診断です」



セミナーや
体験ブースが
いっぱい!

3/29[±]
10時~16時

アクティブに
セカンド

気になるお金や健康、
人間関係のこと
みんなどうしているの!?

あなたのライフプランに役立つセミナー

各セミナー
定員
90名様

セミナー1 | 10:30~11:10 (40分)

大切なお金のこと
資産運用セミナー

豊富なお金の相談経験から
幸せな自己実現法をレクチャー

講師 ファイナンシャルプランナー/
宅地建物取引士/関東学院大学非常勤講師 高橋 伸吾さん



セミナー2 | 11:30~12:10 (40分)

これからの身体のこと
健康増進セミナー

アクティブな生活を楽しむ
ための運動のポイントについて

講師 慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター研究員/
理学療法士 中村 学さん

セミナー3 | 13:30~14:30 (60分)

コミュニケーションの極意

相手に合わせた
言葉の選び方、伝え方とは

コミュニケーションには必ず相手がいます。ですから、言葉遣いの本に書いてあるような「大人の美しい日本語」を使っても、相手はその言葉を知らなかったり、意味をとり違えたりしたら意味がありません。言葉がボールなら、誰に向かって投げられるのか、誰からのボールを受けるのか、それによって言葉の選び方や伝え方が違ってきます。

今回の講演では、このような内容を具体例を挙げてお話しします。また、声の出し方なども実践的に解説します。

講師 キャスター/アナウンサー/京都産業大学客員教授
吉川 美代子さん



これから準備しておきたいこと!



1 信頼できる査定が評判

おたからや湘南藤沢オーバ店

生前整理や遺品整理のご相談受け付け

湘南藤沢OPA3階にあり、地域に支持されて4年目を迎えた「おたからや湘南藤沢オーバ店」。信頼できる査定が評判で、金やブランド品はもちろん、骨董品、カメラまで幅広く現金買い取り。「他店で断られた品物でも、買い取りできる場合があります。まずはご相談を」と後藤店長。

フェア当日は、生前整理や遺品整理でお困りの方に、不用品の片付けの進め方、貴金属の高価買い取りのコツなどのご相談を受け付けています。この機会に、日頃片付けや不用品などで困っている物の相談をしてみたいはかが。



https://s-el.jp/p/00

3 時代の変化に対応する保険を!

クリイト

豊かな人生のために頼れる支えを今こそ

これから先の将来の不安、現状抱えている心配などについて気軽に相談してみませんか。

具体的には医療保険。3年以内に見直しを行っていますか。以前加入した保険の場合、実際入院した場合に役に立つか心配ですね。高額療養費制度や後期高齢者医療制度も制度の変更がありますのでそれを踏まえた見直しも必要不可欠です。不安やお悩みはお気軽にご相談ください。「クリイト」のブースではFPが個別で無料対応します。アンケート回答者には粗品をプレゼント!



https://s-el.jp/f8/01



クリイト株式会社

4 相続コンサルティング ミニ相談コーナー

Love & Run

お悩みスッキリ 相続の不安を10分で解消!

相続の対策、準備、何から始めればいいのか分からない。漠然と不安…。そんな悩みをスッキリ解決しませんか。相続コンサルティングの「Love & Run」が味方になってくれます。例えば…。

- ・相続対策の基本とスムーズな進め方は?
- ・親や兄弟姉妹に相談を切り出しにくい
- ・失敗しない重要ポイントは何か?
- ・よくあるトラブル事例と対策は?

遺言書・節税・分割方法・納税資金・資産運用までワンストップで相談OK。相続は事前準備が成功のカギ。第一歩をここから踏み出しましょう!



https://s-el.jp/f8/09

6 観光の島一江の島を「健康の島」へ!

ウエルネス コンディショニング サービス

「えのすば」内の運動エリアで体づくり

「ウエルネスコンディショニングサービス」のウエルネスブースでは握力測定を実施します。握力は全身筋力の程度を知るための指標となることをご存じでしょうか? 握力測定で現在のご自身の状況を確認してみましょう! 同施設は「えのすば」内にある運動エリア。無料体験会のご案内・予約も受け付けます。

「この機会に当施設をぜひご利用ください。運動トレーナーと一緒に楽しみながら運動し、健康的な身体を目指していきましょう」



https://s-el.jp/f8/02

7 上質な暮らしを彩る新築有料老人ホーム

三井不動産レジデンシャルウエルネス

「パークウェルステイト湘南藤沢 SST」紹介

三井不動産グループが運営する、2024年10月開業の新築有料老人ホーム。当日は入居相談員がサービス概要や入居者の充実した生活の様子をご紹介します。専用のシャトルバス運行、建物内のクリニックに加えて、24時間常駐の看護・介護スタッフが皆様の毎日をサポート。上質な暮らしを彩る予約不要のダイニング、中伊豆から温泉を運ぶ大浴場、ライブラリー、ジム、理美容室など多彩な共用部が魅力的。ご家族、ご友人の居室内宿泊や共用部利用、ペット飼育も可能など(※)自由な湘南ライフを楽しめます。 ※管理規程にて制約があります



HPIはこちら https://s-el.jp/f8/19

三井不動産レジデンシャルウエルネス MITSUBI FUDOSAN RESIDENTIAL WELLNESS

表紙を飾ってくれたみなさんに聞きました

湘南で暮らすプラチナ世代の元気の秘密

今号の表紙を飾ってくれた4名は、湘南在住のプラチナ世代！アクティブでステキな笑顔。その秘密とは…!?



子育て、介護が終わって
これからは自分のための時間よ

本間 真基子さん 65歳

和菓子店の女将(おかみ)として店頭立つ本間さん。「ニンジンをごら下げると、忙しい時季も乗り切れるの」とハマっているのが、5年前から始めたスキューバダイビング。他にはピアノのレッスンや保護猫の預かり保育もやってみたいとのこと。「子育て、親の介護がやっと終わったんだもの、これからは自分のための時間。やりたいことがいっぱいよ！」



日々に心掛けているのは
スマイル、トーク、ポジティブ

小野 傑(まさる)さん 71歳

湘南に移住し、気軽にサーフィンを楽しむ暮らしを実現した小野さん。今は亡き奥さまに「普通の年寄りにならないで」と言われ、弁護士として多忙な中、空手やボクシングで体を鍛えた時期も。今はサーフィンでスーツが似合う体形をキープ。他に心掛けていることは？「スマイル、トーク、ポジティブ。略してSTP。前向き、笑顔と人との会話を大切にしています」



元気に過ごすためには
深く悩まず、物事に執着しないこと

岩崎 梨香さん 60歳

岩崎さんはジャザサイズのインストラクターとして21年目。元気であるためのコツは深く悩まず、物事に執着しないこと。「ストレスを感じないように、起きたことにフォーカスしてプラス思考を意識しています」。サーフィンが趣味で、いつかバリーでサーフィンをしたいそう。「人生経験を積むことがステキ」という価値観が広がるといいですね



「好き」という気持ち大切に
モチベーションは自分で作るもの

星野 行雄さん 71歳

モノトーンのゴルフウェアがお似合いの星野さんは、ゴルフ以外にも多彩な趣味の持ち主。車、カメラ、服、釣り…と趣味がいっぱい。コピーライターという職業柄、小説の執筆まで！その原動力はどこから？「好きという気持ちを大切に生活をデザインしているだけ。モチベーションの入口は好奇心。年齢に関係なく好奇心が旺盛な人は、元気で創造的な生活をしてますよね」

3/8(土) 10:00~16:00 平塚の見附台公園で 湘南で一番早くて最大級規模の春祭り 「駄菓子屋ROCKの春祭り2025」開催!

駄菓子屋 ROCK (ロック)



同イベントチラシより

HPIはこちら

<https://s-el.jp/f8/11>

春の訪れを感じる心地よい季節に、家族や友達と楽しめるコンテンツが大集結！会場には、特設のやぐらステージが出現し、LIVEやよさこい、盆踊りで会場を盛り上げます。駄菓子屋ROCKのLIVEでは、大量の駄菓子が桜吹雪のごとく舞うパフォーマンスも！その他、湘南で話題のキッチンカーをはじめ、縁日やさまざまなワークショップ、スポーツ体験や防災ブース、ミニ四駆走行会も登場。おみこしや獅子舞、デコトラ

駄菓子屋ROCKの春祭り2025

日時 3/8(土) 10:00~16:00
会場 見附台公園(ひらしん平塚文化芸術ホール隣接)
【出店・ワークショップ】キッチンカー、ミニ四駆走行会、防災ブースなど、【ステージ】よさこい、盆踊り、駄菓子屋ROCKやその他LIVEも
※入場無料 ※小雨決行・荒天中止

も出現して、見て知って触れられるブースが盛りだくさんです。会場を盛り上げてくれる総合会社はFMヨコハマの街角リポーターでおなじみ令和応援団の龍口健太郎さん。湘南で一番早い春祭りを楽しんで！



授業だけでなく、家庭学習の進め方もアドバイス。「塾+家庭学習」の両立ができるようサポートしてくれます



明く開放的な教室
HPIはこちら
TEL 0466-54-7009
<https://www.tsubasaieigo.com>
藤沢市鶴沼橋1-2-10、MGビル5階(藤沢駅徒歩5分)
<https://s-el.jp/f8/05>

英語が苦手でも、部活で忙しくてもOK マンツーマンで基礎から学べる英語塾

つばさ英語塾

「英語が苦手」「部活で忙しい」「そんなお子さんにぴったりなのが「つばさ英語塾」。一人ひとりの理解度に合わせた個別指導を行い、英語初心者のお子さんから難関校受験を目指すお子さんまで、それぞれのペースで無理なく英語力を伸ばします。暗記に頼るのではなく「読解力を鍛える」ことを重視した学習スタイル。個々のレベルに応じたオリジナル教材を使いながら

春期講習&入学準備講座

▶期間 3/8(土)~4/27(日)
▶対象 春期講習:新中学1年生~新高校3年生/入学準備講座:新中学1年生&新高校1年生
▶回数 3回(90分授業×3回)
▶時間 10:00~(土・日曜のみ) /13:00~ /15:00~

「英語が苦手」「部活で忙しい」「そんなお子さんにぴったりなのが「つばさ英語塾」。一人ひとりの理解度に合わせた個別指導を行い、英語初心者のお子さんから難関校受験を目指すお子さんまで、それぞれのペースで無理なく英語力を伸ばします。暗記に頼るのではなく「読解力を鍛える」ことを重視した学習スタイル。個々のレベルに応じたオリジナル教材を使いながら



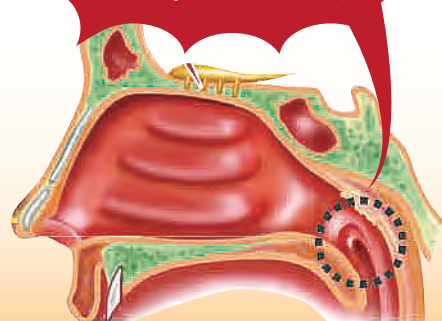
湘南薬品 お客様の健康をサポート

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
- 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。

13地区マップ入り
パンフレットはこちら



健康づくり
ウォーキング
https://s-el.jp/fw

歩こう! 藤沢13地区

健康づくりウォーキング Season 4

鶴沼歴史めぐりコース

7 鶴沼

Start 鶴沼市民センター・公民館

1000m

1 本真寺

520m

2 出羽三山供養塔

825m

3 普門寺

515m

4 皇大神宮

210m

5 万福寺

170m

6 空乗寺

440m

7 親水広場

1130m

8 稲荷神社(ほこら)

1170m

Goal 鶴沼市民センター・公民館

距離: 5980m

時間: 約90分

※所要時間は分速70m
(成人の一般的速度で
歩いた場合)



出羽三山供養塔



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、第7回は、鶴沼地区の「鶴沼歴史めぐりコース」です。歴史めぐりコースです。多くのお寺と神社をめぐり、さらに道祖神や供養塔、首塚の碑といった

信仰のかたちなども見て歩けば、このエリアの歴史の一端に触れることができます。四季折々の花と緑が、いっぱい長い長久保公園は、散歩や遠足の定番スポット。春は特に園内が華や

ぐ季節です。芝生広場や溪流広場など、ピクニック気分を楽しめます。生垣見本園は迷路のように造られています。藤沢市内で生産された花苗などの販売もしています。



本真寺



長久保公園



首塚の碑

Know 農 Note

鶴沼地区

藤沢産小麦の炒麺を味わおう

イベントの屋台などでおなじみの「藤沢炒麺(ちゃーめん)」。藤沢産小麦を使った麺に、藤沢産の野菜や肉を2品以上入れ、焼きそばのように炒めれば出来上がり! この麺を作っている製麺所が本鶴沼にあって、米ディハウスくげぬま(本鶴沼2-7-1)でも販売しています。野菜や肉も一緒に買って、藤沢炒麺で地元を味わいましょう。



情報提供: JAさがみ広報課

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

【ウォーキングマップで歩こう〜鶴沼編】参加者募集

日時: 3/19(水) 9:30~12:00 (9:10受け付け開始)
場所: 鶴沼公民館 集合・解散 定員: 20人(先着順) 参加費 無料
内容: 湘南潮風コース(約4km 60分程)
持ち物: ①飲み物②帽子③タオル④雨具⑤筆記用具 ※①②は必須
◆申し込み・問い合わせ ◆問い合わせ
健康ふじさわ会員・高井さん Tel.090-2439-6174 藤沢市健康づくり課
3/12(水)まで 9:00~17:00 Tel.0466-50-8430

OPA VIVRE FORUSアプリ 新規ダウンロードキャンペーン
アプリ新規ダウンロード + 湘南藤沢オーバ お気に入り登録
2,000円以上で使える!
500円分 ショッピングチケットプレゼント!
3月15日(土) - 3月20日(木・祝)
この画面でよく利用する店舗を登録
ショッピングチケットはアプリをダウンロード後に表示される「よく利用する店舗」画面でお気に入り登録をしていただいていた方に自動的に表示されます。
※ショッピングチケットはアプリのクーポン画面にてご確認ください。
※ショッピングチケットは、マイアプリページの「お買い物マイル」からご利用ください。
※500円分のショッピングチケットのプレゼントは、お一人さま一回限りとなります。

Happy X Happy Campaign
3/21(金) - 3/23(日)
期間中のアプリダウンロード OK
お買上げ合計5000円(税込)ごとに
500円分の「デジタルお買物券」プレゼント!
※対象外店舗がございますので、各店ショップスタッフにお問い合わせください。
電子マネー・プリペイドカードへのチャージ、商品券・ギフトカードなどの金券類のご購入は上記お買い上げ合計より除きます。
期間中のアプリのご表示でお買い物に繋がります(LINE 友だちは対象外)

ストレッチ専門店 Dr.stretch No.1 店舗数
2025.3.29 [Sat] 湘南藤沢オーバ店 NEW OPEN
事前予約受付中! 45分 1,500円
お好きな部位をストレッチ!

この春、リフレッシュオープン。
この街での日常は、相変わらずサイコーだ。
OPA SHONAN FUJISAWA

湘南藤沢オーバ
藤沢市南藤沢 22-3 ☎ 0466-26-8111
通常営業時間: 10:00 ~ 21:00 ※一部店舗を除く

3/4(火)「ショッピング」がリニューアルオープン

ルミネ藤沢で新生活アイテムを見つけよう!

ルミネ藤沢

春の新生活にうれしいアイテムを見つけに行きませんか? 「ルミネ藤沢」4階では、「ショッピング」が話題のコスメブランドを集め、装いも新たにリニューアルオープン。その他のショップも、あなたの新生活が豊かになるコスメやファッションアイテムを取りそろえています。また、現在ルミネカード入会キャンペーンを実施中。お得なこの機会に入会ください。

リニューアルオープン



◆ショッピング(セレクトコスメ) 春のコスメフェス開催

「ショッピング」が3/4(火)に広がってリニューアルオープン。春のコスメフェス「Fan Fun Cosme! 2025」を開催中。人気コスメの先行発売や限定商品を多数用意しています。早速立ち寄ってみて。

春の新生活応援

◆ロペピクニック

ロペピクニックのニューフェイスはこちら。毎年大人気の「ウルトラストレッチ」シリーズから、UVカットと花粉カット機能を搭載。季節の変わり目に最適なジャケットとパンツです。



2WAY ストレッチ テーラード ジャケット 7990円

2WAY ストレッチ 1タック テーラード パンツ 4939円

◆ファンケル

スキンケアコンディショニング洗顔 1本 90g 1595円



この洗顔は 洗う水を味方に変える。

◆3/18(火)新発売

ファンケルから新発売のスキンケアコンディショニング洗顔。洗顔はスキンケアのファーストステップ。もこもこの泡で、肌のうるおいを守り、みずみずしく透明感のある肌に整えます。乾燥・肌あれ・くすみの原因である不要な皮脂・角層は洗い流します。

える特典

「ファンケル」サンプルセットプレゼント

この記事を読んだ方に、スキンケアコンディショニング洗顔・マイルドクレンジング1日分のサンプルセット(洗顔2回・クレンジング1回)をプレゼントしてくれます。お店でスタッフの人に「えるを見た」と伝えてください。

◆Zoff「SWEET/CHIC」シリーズ 9900円~1万3300円

Zoff「SWEET/CHIC」シリーズの注目は、Z世代を中心に人気のあるファッショントレンド「バリエコア」「モダンユニーク」を取り入れたメガネ。バリエコア(左)はガリー、モダンユニークはシックな印象に。



LUMINE FUJISAWA

HPはこちら

TEL 03-5334-0550 (ルミネ・ニューマン代表)
TEL 0120-639-003 (受付時間 10:00~18:00)
<https://www.lumine.ne.jp/fujisawa/>
営業時間は、ルミネ藤沢公式HPで確認を

あ、見たことある! これは何? 再発見! 藤沢市民会館周辺の多彩な作品たち

青空の下、歩いて楽しむパブリックアート

アート作品というと、美術館など屋内で鑑賞するイメージがありますが、屋外、それも身近な街の中にも意外にたくさんあります。藤沢市民会館周辺にあるパブリックアート作品も改めて眺めてみるといういろいろな発見がありそうです。

あるいて。みつけて。ふじさわパブリックアート散歩

「藤沢市アートスペース」により2020年に発行された『あるいて。みつけて。ふじさわパブリックアート』には市内の作品が多数掲載されています。この冊子(A5判156P)は現在在庫がありませんが、全頁のPDFデータを下のQRコードからダウンロードできます。

あるいて。みつけて。ふじさわパブリックアート散歩

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

5 空(ブロンズ) 1979年竣工 作者/高田博厚

彫刻家であり文筆家でもあった高田さんの作品は藤沢市内にこのほかに2つあります

4 翔(ブロンズ) 1991~92年竣工 作者/親松英治

市民会館前で伸びやかなポーズを決めるバレイリーナ

3 波(ブロンズ) Photo by Junji Kumano

場所は藤沢市民会館第2展示ホールの中庭

1 平和の母子像(大理石) 1995年竣工 作者/熊坂兎子(なおこ)

イタリアのピエトラサンタで採掘した白い大理石を使いイタリアの工房で制作されました。台座のレリーフパネルは熊坂さんの夫サル・シュワルツさんが制作。子どもたちや世界地図などをモチーフにしています

※②③いずれも熊坂さんの作品

7 待ちぼうけの石(御影石) 1979年竣工 作者/関根伸夫

待ち続けたかわいらしいお尻(写真下)がツヤツヤでユーモラス

6 まごころ(ブロンズ) 1986年竣工 作者/陶山定人(すやまさだ)

心臓のあたりに手をあてる、穏やかな表情の女性

皆様の「大切な日」を鎌倉山で

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

〜 歓送迎会プラン 〜

お得な飲み放題付きフルコース

税・サービス料込み **15,000円**

飲み放題 (2時間制) 乾杯用スパークリングワイン、瓶ビール、白赤ワイン、焼酎、ハイボール、ウーロン茶、ジュース

※コース内容は画像とは異なります



3/8(土)「ふじさわ元気バザール藤沢セレクトマルシェ」開催 地元藤沢の手作り商品やサービス 新鮮野菜などを出展!

主催:ふじさわ元気バザール実行委員会

【開催概要】

▶日時:3/8(土) 11:00~15:00

▶会場:サンパール広場

①物販出展 (26ブース予定)
小物、雑貨、スイーツなど

②ステージ
ジャズ演奏・お笑いライブ

▶ステージプログラム

11:00~11:10 開会・あいさつ

11:15~11:35 ジャズ演奏
(ウイステリア・フリークエンシー)

11:40~11:50 お笑いライブ (かつおぶし)

13:30~13:50 ジャズ演奏
(ウイステリア・フリークエンシー)

14:00~14:10 お笑いライブ (かつおぶし)

魅力的なハンドメイド商品や地元藤沢の新鮮野菜など、藤沢の人・モノを生かした、こだわりの商品を販売する「ふじさわ元気バザール藤沢セレクトマルシェ」が、3月8日(土)に藤沢駅北口のサンパール広場で開催されます。

会場では、物販のほかにも藤沢を中心に活躍しているユニットによるジャズ演奏やお笑いライブも開催! また、ふじさわ元気バザール公式LINEの画面を提示すると、ふじさわグッズなどが当たるガラポン抽選会やロボリンクとコラボしたロボットコーナーも登場。「元気バザール」でドキドキワクワクをたぐさん発見しよう!

■問い合わせ
TEL 0466-27-8888
藤沢商工会議所

詳細はHPへ
<https://s-el.jp/f8/10>

「ふじさわ元気バザール」のシンボルキャラクター「ふーちゃん」



にぎわう過去のバザールの様子

大庭城は扇谷上杉氏の築城です

大庭城跡(藤沢市)は令和3年(2021)に藤沢市史跡に指定されています。「大庭城」は室町時代に相模国の守護・扇谷上杉氏の上杉朝昌(ともまさ)が城を守っていたことが判明しており、扇谷上杉氏が築城したと推察されています。大庭城には石垣や天守閣ではなく、土塁と堀を多用した「土の城」で戦国時代に造られた関東の多くの城と同じ構造です。石垣や天守閣を備えた「石の城」が関東に造られるのは江戸時代以降です。

引地川親水公園は多目的に利用されています 大庭城址公園と共にお花見に絶好です



引地川親水公園の桜 ©公益社団法人藤沢市観光協会

引地川親水公園は大庭城址公園のすぐ近くに位置しています。どちらも桜の名所でお花見に絶好です。湿性植物園や藤棚があり、植物や昆虫、野鳥等を観察でき、芝生広場があり家族連れなどでにぎわい、スポーツ広場等として多目的に利用されています。

舟地蔵は老婆を供養するために建立 台座が舟形になっています

戦国時代に小田原の北条早雲は大庭城を攻めますが、周辺は沼地のために難儀します。やがて、近くに住むボタ餅売りの老婆から引地川の取入口の堰(せき)を止めれば沼の水が干上がると聞き出し、口ふさぎとして老婆を殺します。北条軍は沼を越えて大庭城を落とします。城下にある台座が舟形の舟地蔵は後世に土地の人々が老婆供養のために建立しています。



舟地蔵

探訪 歴史



大庭城址公園の桜 ©公益社団法人藤沢市観光協会
大庭城址公園(藤沢市大庭5230) JR辻堂駅等バス乗車、バス停「城下」下車徒歩5分

鎌倉権五郎景正と大庭御厨(みくりや)

後三年合戦で名をはせた鎌倉権五郎景正(大庭景正)は先祖の領地・大庭の地を国衙(こくが/役所)の干渉を避けるために、伊勢神宮に寄進します。これが大庭御厨ですが、景正の権利も保障されていたようで実際の運営は景正があたっています。海・川・丘陵を備えた「大庭御厨」は現在の藤沢市と茅ヶ崎市にまたがる伊勢神宮の荘園でした。

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級を飲んでいて、プレゼントをいただきますと喜んでサンキュウと言っています」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。



長久保公園の桜 ©公益社団法人藤沢市観光協会

藤沢市内で身近にお花見しよう お花見スポットガイド

3月に入ると、サクラの開花予想が気になりますね。藤沢市内には、サクラを観賞できる公園がたくさん。掲載した以外にも、サクラが見られる公園はあります。また、境川沿いの桜並木、引地川沿いの桜並木などをそぞろ歩くのも風情があります。

サクラが観賞できる公園

開花時期	公園	場所
3月中旬~4月上旬	新林公園	川名
	伊勢山公園	藤沢4丁目
	片瀬山公園	片瀬3丁目
	長久保公園	辻堂太平台
	桐原公園	桐原町
	円行公園	湘南台3丁目
	湘南台公園	湘南台7丁目
	引地川親水公園	大庭
	大庭城址公園	大庭

※開花時期は、気温等の気象条件により、表示された期間と異なる場合があります

季節の花を見られる公園などはこちらでチェック



<https://s-el.jp/f8/15>



<https://s-el.jp/f8/16>

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!



100日祝い♪
目が合うとにこーっと笑うようになりました!
藤沢市・maya



生後1カ月の時の写真です。
2024/10/31生まれ。
この満面の笑みに日々の疲れも吹っ飛びます!
藤沢市・おみお



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



いよいよ今年も小学生お気に入りのランドセルは、やっぱり水色!
茅ヶ崎市・ポケモンはかせ

Luz 湘南辻堂



第二回 映像作家・竹内スグルさんから学ぶ

「コマ撮り」ワークショップ 参加者募集

参加無料



コマ撮りって何? コマ撮り面白い!

4月開催予定の春のTSUJIFES「ショートMOVIEコンテスト2025」の一環として、映像作家・竹内スグルさんによる動画制作ワークショップの第二回が開催されます。今回のテーマは「コマ撮り」。歴史ある表現方法であるコマ撮りの制作手順を学び、映像制作の楽しさに触れましょう。動画撮影初心者の方も大歓迎です!

日にち 2025年3月23日(日)

時間 12:30 ~ 18:00

場所 ココテラス湘南(藤沢市辻堂神台二丁目2番2号)

参加対象 小学生以上の方どなたでも

応募形態 単独でもグループでも可 ※1グループは最大4人まで
お一人でも、お友だち・ご家族でのグループでもOKです。4人以上の場合は2グループに分かれて活動していただく場合がございます。

募集人数 30名 ※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

応募締切 2025年3月16日(日)

お友だち同士やご家族での参加も歓迎!

イベントの詳細、ご応募はこちらから



<https://s-el.jp/f8/20>



竹内スグル / 映像作家、写真家
UNIQLO、Google、プリチストンなどのテレビCM、YUKI、藤巻亮太などのミュージックビデオ、テレビ版『私立探偵濱マイク』、映画『乱歩地獄』、国立新美術館『具体展』の展示映像など、ジャンルを問わない制作を続けている。

竹内さんのアートワーク等ははこちらから



■主催: Luz 湘南辻堂、辻フェス実行委員会
■企画/運営/問い合わせ先: 湘南える新聞社
■電話: 0466-52-7448 (イベント担当: 大場)
■住所: 藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階

愛車の査定に奇跡を起こす! **ディーラー査定との差額** **神奈川県で昭和60年創業**
2025年 1月TOP10 **11万台の実績! 車買取専門店**

1 差額 180万円

新車購入時のディーラー下取り価格 **180万円** → **奇跡の査定 360万円**



2 差額 57万円

新車購入時のディーラー下取り価格 **270万円** → **奇跡の査定 327万円**



トヨタ 令和4年式 ハイエース ロングスーパーGL ダークプライム2



3 差額 47万円

新車購入時のディーラー下取り価格 **235万円** → **奇跡の査定 282万円**

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	ベンツ	平成29年	ベンツCクラス	C220d AVG AMGライン	104万円	151万円	47万円
5	トヨタ	令和2年	RAV4 5D	アドベンチャー	240万円	283万円	43万円
6	BMW	令和元年	3シリーズ	320d xDrive Mスポーツ	50万円	90万円	40万円
7	ニッサン	令和3年	セレナeパワー	ハイウェイスターG	248万円	283万円	35万円
8	トヨタ	令和2年	シエンタ	Gクエロ	150万円	184万円	34万円
9	ホンダ	令和3年	フィット ハイブリッド eHEVホーム		85万円	118万円	33万円
10	プジョー	令和4年	プジョー3008	3008GT ブルーHDI	300万円	330万円	30万円

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) お車に詳しくない方にもわかりやすく、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



みなさま、こんにちは。入社3年目、カーライフコンサルタントの中鉢です。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ります。出張査定は全国どこでも伺いますので、ぜひお問い合わせください!

藤沢橋店 カーライフコンサルタント 中鉢夏希

愛車の査定UP
無料査定 (プレゼント付)



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!
今すぐ売却予定のない方もOK!

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**

フリーダイヤル
0120-552-113

ここにいいさい
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



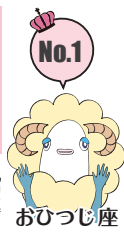
スマホはこちら

〈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



☆ 週末の星占い

3/10月～16日



牡羊座：1位 指導力があり話術も巧みでバイタリティーに満ちている。家族からは反感も

牡牛座：6位 情に流されやすく善悪の判断を誤ることも。もうけ話には乗らぬように

双子座：5位 友好的で多くの人が集うが、えり好みも激しく、苦手なタイプに気疲れも

蟹座：12位 仕事に振り回され自分ごと後は回し。身体を動かす職業の人はケガに注意を

乙女座：11位 自分への褒め言葉だけ受け入れてしまつた思考回路が失敗の原因かも

天秤座：8位 運気を上げるには森林浴などきれいな空気を思いきり吸える場所へ行こう

蠍座：10位 小さな失敗や細かい欠点に対して嫌味を言ってしまう恐れあり。慎重に

射手座：3位 季節イベントやパーティーなど人が集まる場面で本領を発揮し注目の的

山羊座：9位 やる気が急にうせ急げ癖が出て出まづに。近所の公園散策で運気アップ

水瓶座：4位 電車やバスを乗り継ぐプチ旅行がお勧め。楽しい出来事やつれしい発見あり

魚座：7位 お金事情の見直しを。ハイリスクハイリターンにぞそられても再検討し慎重に

☆ シラセさんキャラクター協力・大森商店

3/17月～23日



牡羊座：2位 一番になりたいと思う気持ちが空回りするが親しい人が協力してくれよう

牡牛座：7位 今さえ良ければと後先を考えず返事をすると後でつじつま合わせに苦労する

双子座：6位 CGやVFXなどで作られた世界に心が動き、新たなひらめきや発見につながる

蟹座：12位 時間の無駄が気になりせわしなく注意力散漫に。年上の人をお手本にする

乙女座：9位 相手の嫌な面が目につきマイナ思考。角度を変えて見るとスッキリする

天秤座：10位 外見の美しさにこだわりたい時だが、求め過ぎずほどほどで納得すれば良し

蠍座：8位 他者に教える立場になって考えをまとめると自分も納得行く方向に進み出す

射手座：3位 強い意志が周囲を圧倒する。いときの感情で方向転換すると後から失望感に

山羊座：11位 居心地の良い場所を見つけ、そこにとどまりたい。変化を恐れ内向的の時

水瓶座：5位 言葉巧みに会話弾みそう。自分の思いを自由に表現するチャンスあり

魚座：4位 庭の手入れや鉢植えの花を育てよう。心豊かになり幸せも育つ幸運の秘けつ

Shonan News 湘南ニュース

日本遺産「いざ、鎌倉」が「実際に訪れてみて魅力的だと感じた日本遺産」部門の第1位を受賞

鎌倉市の日本遺産「いざ、鎌倉」は歴史と文化が描くモザイク画のま... 第1位日本遺産アワード「実際に訪れてみて魅力的だと感じた日本遺産」部門の第1位を受賞... 日本遺産「いざ、鎌倉」は、社寺、近代建築物、伝統文化や生業など市内にモザイク状に広がる56の文化財で構成されるストーリーで、鎌倉市の魅力を伝える。松尾市長は、「地域の皆さまと共に培った歴史的・文化的な魅力が評価されたことを、大変うれしく思います。今後も訪れる方々に魅力的なまちだと感じていただくよう、一層努力してまいります」とコメント。同アワードは全国の日本遺産ソムリエ(日本遺産検定合格者)が特に魅力的な日本遺産を選び表彰するものとして、一般社団法人日本遺産普及協会が創設。2月16日、京都市で表彰式が開催された。

「想星のアクエリオン Myth of Emotions」デジタルスタンプラリーで江の島の島を回遊



アニメ「想星のアクエリオン Myth of Emotions」の作品に登場するスポットを巡るデジタルスタンプラリーイベントが江の島の島を舞台に開催中。スタンプラリーシステム「Digital Stamp」(デジタルスタンプ)から参加できる。「作品を楽しみながら江の島の島を回遊してみませんか」と担当者がイベント概要を説明。開催期間 3/31(月)まで。スタンプラリーコース 湘南モノレール湘南江の島駅、小田急線片瀬江ノ島駅前、新江ノ島水族館、江の島弁天橋、青銅の鳥居、江の島ヨットハーバーさざえ島、亀ヶ岡広場、江島神社奥津宮。賞品 スタンプすべてを取得し、藤沢市観光センターでコンプリート画面を提示すると、オリジナルステッカーをプレゼント ※なくなり次第終了予定

藤沢商工会議所女性会創立35周年記念式典 魅力と元気あふれる地域づくり活動を紹介

藤沢商工会議所女性会は、「創立35周年記念式典」を2月17日、藤沢商工会館ミナパークで開催した。当日は、同女性会会員でNPO法人「地域魅力」理事長・田中美乃里さんによる講演会が行われ、同女性会が「等身大の大きな1歩」を踏み出したこと、地域の情報共有や交流、コミュニケーションづくりを通じて魅力と元気あふれる地域を目指す活動を紹介。講演会の後の祝賀会では、鈴木市長ら来賓のあいさつ、バイオリンコンサートなどが行われ、懇親を深めた。

ちよい足レシピ レモンくずネード 「キンダーキッチン」さんが教えてくれた 材料：レモン汁大さじ4、砂糖(粗糖)大さじ4、くず粉25g、水400cc 作り方：1. 片手鍋にくず粉を入れ、水を加えてゴムベラでダマがでないようによく混ぜる 2. ①に砂糖を加えて混ぜたら中火にし、沸いてきたら、火を弱めて鍋底から焦げないように混ぜる 3. 水の色が透明に変わってきたら、火を止め、レモン汁を加えて混ぜたらでき上がり ワンポイントアドバイス：レモン汁は火を止めてから加えるとレモンの香りがしておいしいです 応募はこちらから! https://s-el.jp/cr

たのsea プログラム! 水中ドローン潜航調査ライブ中継 ~江の島沖編~ Vol.9 D-ARKスペシャル 3/20(木・祝)9:30~11:00 新江ノ島水族館が共同実施している深海洞窟を調査する「D-ARKプロジェクト」。その研究者がスペシャルゲストとしてやってきて一緒に「水中ドローン」を使った相模湾調査を行います! 中継で相模湾の深い世界に迫って調査の雰囲気を感じましょう。 ※要事前予約。参加無料。水族館への入場料は必要です。 ちよつりワークショップ もしものためのキャンドル作りXIV ~日本の仲間心に心をよせて~ 3/8(土)・9(日) 好きな色のキューブを紙コップに詰め込み、モザイク状のキャンドルを作りましょう。どっしりとしたキャンドルは非常時にも役立ちます。キャンドルが固まるまでの時間に、災害について考えてみましょう。 ※要事前予約。参加費400円

子育てにエール! みんな今どうしてるの? 「あいちゃん」さん、「プリンアラモード」さんのお悩みへの「あるあるエピソード」を募集中! 3/24(月)正午まで 掲載分にはクオカード(1000円分)をプレゼント 息子の態度に頭を抱えています 「あいちゃん」さん(37歳)のお悩み 小学校低学年の息子の態度に頭を抱えています。親があればこれ口出しすぎなのかもしれないが、例えば学校の宿題について言うと、宿題をやらないうちで注意されていやいや→難しかったりしてイライラする→文字の書き方や間違いを指摘するとイライラする→ようやく終わってもわざと大きな音をたてて歩いたり、物に当たったり、「最悪だ」「むかつく」などの暴言を吐く、の繰り返しです。食事の仕方、使った物をそのまま放置していることへの注意でも同様になります。(中略)親はどのような声かけをしたら良いのでしょうか?ぜひアドバイスいただきたいです。 投稿はこちらから https://s-el.jp/k/ai

今月の読書ノート 藤沢市図書館から 独特な言葉のリズムや力強い絵を楽しんで『ももたろう』 松居直/文 赤羽末吉/画 (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。ももから生まれたももたろうは、おじいさんとおばあさんに育てられ、力持ちでかっこいい子になりました。ある日鬼を退治するために、きびだんごをもって鬼ヶ島へ向かいます…。独特な言葉のリズム、力強さもあたたかみのある絵でお楽しみください。 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)

読者の笑顔をお届け **えるSmile** vol.16



仕事&プライベートは充実 笑顔が溢れるママ

撮影: Yu-min

加藤 雅子さん (茅ヶ崎市海岸在住・60歳)

湘南に来て10年。とにかく人がやさしくて人間関係で悩んだことがないくらい。特にフラを学ぶ仲間が私の癒やしであり支えです。フラは私の笑顔の源。フラに必要な筋力アップを目指して、カーブスに通って鍛えています。休みの日にはフラの他に、友人と会ったり、のんびりサザンビーチを眺めたりして充電。そのおかげで、忙しい病院勤務も笑顔で楽しく仕事できています。

家計簿 コーチング

現在は専業主婦。いつから働く？ 投資も考えたほうがよい？

Q 今は専業主婦をしています。2人目の子どもの話も出ており、いつから働くのがよいか、投資もしたほうがよいかなどを教えてください

藤沢市・Mさん(34歳)、夫(36歳)、子ども(1歳)

A 教育費から逆算して働き方を検討。投資は積立型でリスクを抑えて

子育てと働き方については、お金の面だけではなく、子どもと過ごす時間、そしてMさんのキャリアを踏まえて考える必要があるため悩みますよね。お金の面では、家計簿を拝見するとメリハリをつけながら、毎月の収入内で管理をしている様子がよく分かります。

貯蓄額を見るとボーナスを活用してしっかりと貯金できているようですね。お子さんが2人になった場合、生活費が増える分に関しては、一時的に貯蓄額が減るかもしれませんが、やりくりしながら補えるのではないのでしょうか。

ポイントは、子どもの教育費です。教育方針によりますが、習い事など想定した場合、公立でも1人あたり平均月3万~5万円程度の教育費が高校卒業までかかり、さらに受験費用や大学費用を準備していく必要があります。Mさんは家族で楽しむ時間にもお金をかけたいとのことなので、教育費増のタイミングを踏まえて、Mさん自身の働き方を検討してはいかがでしょうか。例えば、第2子が幼稚園に通い始めるタイミングから短時間勤務も含めて少しずつ働き

◆月間収入	夫……………380,000	保険……………12,000	貯金……………8,800
◆月間支出	住居費……………142,000	◆ボーナス収入	夫……………800,000
食費……………84,000	◆ボーナス支出	旅行……………100,000	貯金……………700,000
光熱費・水道費……………27,200	◆現在の資産	預貯金……………20,000,000	
通信費……………8,000			
日用品……………38,000			
小遣い……………60,000			

方を検討。教育費負担が重くなる小5くらいまでを目安に2人分の教育費月10万円程度を補える分の収入を目指すなど教育費から逆算して働き方を検討します。

また、投資をするかどうかのことですが、生活防衛費や直近に必要なお金は十分準備できていますので、今後貯蓄できる予定の(年間70万円)分を利用して積立投資をスタートしてみたいかはいかがでしょうか。今あるお金を一気に投資をするのではなく、積立により時間分散をすることで投資による値動きの振幅(リスク)を抑えることができます。



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

わが家の笑劇NEWS

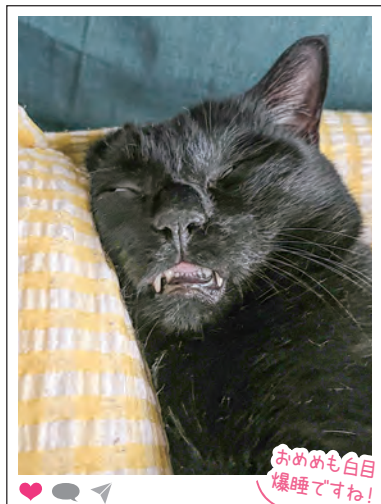
日々の生活の中で訪れる、子どものプツッと笑える表情や家族・ペットの面白い行動、自然が作り出した驚きの風景など思わず激写した「笑劇」の一枚を紹介します。

なんと! 湘南の海にサーファーサンタが。今年のクリスマスが待ち遠しいです。



波乗り歴46年、毎週末は波乗り。サンタサーフィン直近で12回目です。

藤沢市 ゼンさん



おめめも白目爆睡ですね!

いつもかわいいうちの愛猫サニーがこんな不細工に〜! (>_<)

藤沢市 りんな



良くぞここまで育ちましたね(°D°) 二つ折りできな〜い

友達のお財布。あまりのパンパン具合に思わずパチリ☆

茅ヶ崎市 ブタ財布

Present *+*+*+*+*+* 読者プレゼント

4/6(日)まで企画展「えのすいの深海展」開催中! かわいらしい深海生物たちに会いに行こう

ペア 3組に

新江ノ島水族館では、4/6(日)まで「えのすいの深海展-ディープ度 200%-」を開催中。海の中に広がる複雑な海底地形とともに、深海の特徴や相模湾の深海底に生息する深海生物などを紹介します。期間限定で「新着! 深海生物水槽」も登場! その他、楽しく学べるスタンプラリーも。地球上の海の95%をしめる深海の世界が楽しめるディープ度 200%の「えのすいの深海展」へでかけてみませんか?



期間限定の「新着! 深海生物水槽」。12個の小窓水槽ではこの冬の調査で採集予定のかわいらしい深海生物たちを紹介します

★新江ノ島水族館 大人ペア招待券を3組に。 ※企画展終了後も2025年9月末日まで入場可

応募受付期間 3/5(水) ~ 3/21(金) 正午 必着

ハガキ、FAX、ウェブで。①〒住所 ②氏名 ③投稿ネーム ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス ⑧湘南えるの入手方法 ⑨湘南在住歴 ⑩気になった記事を3つ(タイトル) ⑪取り上げてほしいテーマ ⑫湘南エリアで本格的な世界各国の料理が味わえるお店は? (例: スペイン料理・店名) ⑬紙面へのご意見・ご感想を明記し、〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階 湘南える新聞社「3/8号プレゼント」係へ。 ☎0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/g/es ※抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えませんが、当選者は4/12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 はこちら



2/8号 読者プレゼント 当選者発表

鉄板グリル鎌倉山・ライトランチセット

エヴァさん(藤沢市片瀬海岸)、瑛陽かあさん(藤沢市辻堂元町)、junjunさん(藤沢市善行坂) 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

3月22日号は

- ・湘南ホームドクター~将来も質の高い医療を受けるために~
- ・書店員さんおすすめ 新学期に読みたい本

お楽しみに!

紙面に笑顔をお届け えるSmile に登場してくれる方を募集!

ステキな笑顔の読者を紹介する「えるスマイル」(左上参照)に登場いただける方を募集中! 編集部で選考をし、採用の場合は、プロのカメラマンがあなたの笑顔撮影。笑顔のヒミツ、地元湘南の好きなお店など、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、ご応募をお待ちしています。

応募は右記の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 湘南える新聞社編集部 TEL 0466-52-7448



「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、店頭で設置して下さるお店を募集しています。設置いただける場合は、ご希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 TEL 0466-52-7448 月~金曜(祝日除く) 10:00~17:00



https://s-el.jp/sk

湘南える みっけ!

貴金属の売却は金相場好調の今がチャンス！ 記念硬貨もジュエリーも高価買い取り ブランド福福 藤沢店



記念金貨や使っていないジュエリーなど、家に眠っていませんか？ 金相場が相変わらず好調をキープしているため、貴金属類は高価で買い取りしてもらえる可能性が高いそう。

「価値を知りたいための査定でもOKです」と店長の小澤さん(写真右)。店舗での買い取りのほか、玄関先での出張買い取りや郵送での買い取りなど、買い取り方法は選べます

さいか屋藤沢店と同じビル2階にある買い取り専門店「ブランド福福 藤沢店」の店長・小澤さんいわく、「1万円や5万円、10万円の記念硬貨も今なら好条件での売却が期待できます」とのこと。同店は「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る」と評判のリピーターの多いお店。記念に買った記念硬貨や使わなくなったネックレスや壊れたピアスなどのアクセサリーも、家にある貴金属をまとめて査定してもらいませんか？ 処分に困っていたものに思わぬ査定額がつき、驚く人も！

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



https://s-el.jp/bff

【取扱品目の一例】
金・銀・プラチナなどの貴金属、宝飾品、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

SORAFUNE ENOSHIMA

湘南を一望できる群を抜いたロケーションとゆっくりとお過ごし頂けるオリジナルスタイルのラグジュアリー空間。そこで味わう米沢牛などの焼肉やお肉料理、そして、お料理に合わせた本格カクテルや種類豊富なお酒もお楽しみください。

April Open

ソラフネ エノシマ
SORAFUNE ENOSHIMA
tel.080-4866-5766
藤沢市片瀬海岸1-12-17 江の島ビュタワー9F
HPはこちら
18時~24時 火曜・水曜
https://sorafune.net/

【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ついては、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

えるSmileカメラマン・Yu-min presents | 写真講座 第1弾

エモい人物写真に挑戦!

湘南を舞台にその人が持つ魅力を最大限に引き出す人物写真を得意とするフォトグラファー・Yu-minさん。今回は、えるレポーターのにゃーさんをモデルに気軽に撮影できるスマホを使い、ちょっとした小ワザを駆使した「エモーショナル(感情に訴える)な写真」の撮り方を教えてもらいました!



Mission 1 光を操るものは写真を制す!

逆光を活用せよ

被写体に当たる光によって撮る写真の印象は変わります。正面からの光(順光)、背後からの光(逆光)やサイドからの光など、撮り比べてみましょう。今回は、逆光の影を利用して雰囲気ある写真に挑戦!



逆光を活用! 被写体を影にして撮ってみよう

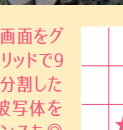
- ・被写体の背後に太陽がくるように構図を決める
- ・スマホのカメラが下に来るように、上下逆に持つ
- ・撮影画面で被写体タッチしてピントを合わせ、マークを下にスライドして明るさを下げる



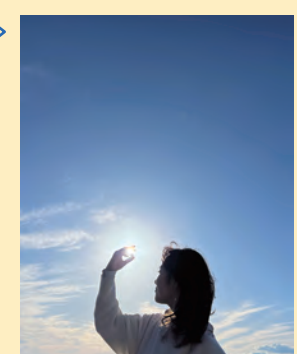
普通に撮ると...



Yu-minのワンポイントアドバイス!
★の位置に被写体を置くと、バランス◎



逆光+明るさを下げると



シルエットが美しいエモい写真に



Mission 2 風景+人物写真は広角モードで!

被写体を中央に撮るべし

機種にもよりますが、スマホには広範囲の撮影に適した広角モードがあるものも。広角を使うと、写真に奥行きが生まれるので、広い場所で風景と人物と一緒に撮りたい時にもオススメです。

普通に撮ると...



広角モードで撮影



広角にすることで、風景も人物も一層引き立つ一枚に

Yu-minのワンポイントアドバイス!
開放感のある場所での撮影は広角がオススメ! 被写体を中央に配置し広角で撮ると、空の広がりも感じられる感じ。



Mission 3 レンズにラップを貼って!

ふんわりエフェクト作戦

スマホのカメラのレンズ部分にラップを被せてハンドクリームを少量つけて撮ると柔らかい印象のエフェクトに!

普通に撮ると...



ハンドクリーム以外にも、リップや色付きの水性ペンなどで、色をつけても雰囲気ある写真が撮れますよ!



優しい光に包まれた幻想的な写真に

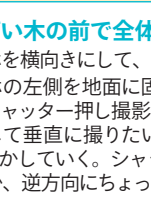


Mission 4 ダイナミックな写真に!

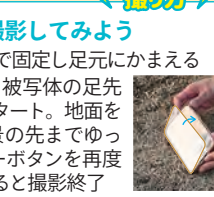
背が高い背景はパノラマモードで攻略

背の高い建物や、横に長い景色などを撮影するときは、画角に収まり切れないことも。そんな時は、ぜひパノラマモードに挑戦してみてください。

普通に撮ると...



パノラマモードで撮影



高い建物など普通の画角で収まり切れない大きなものと一緒に写したい時は、パノラマ写真が有効! 足元から撮影してみてください。

背が高い木の前で全体を撮影してみよう

- ・スマホを横向きにして、両手で固定し足元にかまえる
- ・スマホの左側に地面に固定。被写体の足元からシャッター押し撮影をスタート。地面を軸にして垂直に撮りたい背景の先までゆっくり動かしていく。シャッターボタンを再度押すか、逆方向にちょっと振ると撮影終了



大きな木も上までパッチリ撮影できます



Yu-min (ゆーみん)
女性の自然美と心を写すフォトグラファー。湘南の海を愛し、ほぼ湘南エリアで活動中

Instagramなどはこちら
https://s-el.jp/f8/22

今回のスマホでの撮影は全てiPhoneを使用

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** 3/5水~4/8火 期日限定

有効期限 3/5水~23日 湘南薬品 税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を **20% OFF**

有効期限 3/24月~4/8火 湘南薬品 税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を **20% OFF**

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!

【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