

# いつかは必ず やってくる!

## 日常に、防災を

# 湘南 える

Vol.141  
2025年8月23日

### 読者プレゼント

洗浄・除菌・消臭ができる  
災害時にも役立つ  
「wash-U」をセットで

5名様



気になる汚れやニオイにシュッと吹きかけ、拭き取るだけで洗浄、除菌、消臭!

>>>> 詳細は15ページ

### 今号のTOPICS

- 1~6 防災特集 9月1日は防災の日  
防災を、日常化しよう!
- 12 湘南が大好きな  
えるレポーター募集中!
- 16 お店の人が先生に!  
藤沢まちゼミ

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

## 鉄板グリル 鎌倉山 藤沢店

GRILL KAMAKURAYAMA

〒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

## 納涼の夕べ

夏の思い出を語りながら、  
親しい方と気軽に楽しめる  
セットプランをご用意しました

湘南える読者限定プラン

フルコース料理に  
お飲み物が付いて  
お一人様  
15,000円(税込)  
ディナータイム限定

2名様より  
承ります

【フルコースの内容】  
・前菜盛り合わせ・スープ・魚料理・サラダ  
・和牛ロース肉のステーキ・デザート

シャンパン、白ワイン、赤ワインの  
グラスを各1杯ずつ、計3杯がセット  
ご提供期限/9月末日迄  
要予約(左記お電話でのみ受け付け)

※画像はイメージです

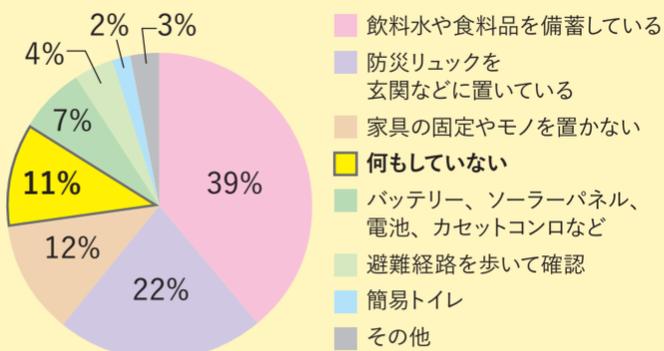
9月1日は  
防災の日

# 防災を、日常化しよう!



読者に自宅の「具体的な防災対策」について聞きました

## 大丈夫?! わが家の防災対策 …「何もしていない」11%



6/14号「読者プレゼント」アンケートから

7月30日のロシア・カムチャツカ半島付近の大地震による「津波警報」は驚きましたね。9月1日は「防災の日」。読者の皆さんに「わが家の防災対策」について聞いたところ、「何にもしていない」という回答が11%ありました。いつ起こるか分からない災害に備えて、「防災を、日常にする」ことが大切。災害時は日常でやっていることしかできないので、回答を参考に準備を始めてください。

読者コメントから

### 飲料水や食料品を備蓄

- 地元宮城での東日本大震災経験を踏まえ、湘南でも水（飲料水、トイレ用）と食料を備蓄しています/まささん
- ローリングストック（食べ物系は普段から多めに購入）。防災用のご飯だと子どもの食いつきがイマイチなので、日頃から食べ慣れている食べ物を備蓄/ソルトミン
- 防災用の食品は定期的買い替えしてます/きいやん

### 飲料水や食料品を備蓄…39% 普段から食べ慣れている物を

約4割の人が飲料水や食料品を備蓄しており、3日分という声が多かったです。備蓄量は最低3日分、できれば1週間分が推奨されています。備蓄用の食料品は消費期限切れにならないように「ローリングストックしている」という声も多数。非常食は普段から食べ慣れている物が望ましいという回答も参考になります。災害時に食欲がない場合こそ「好きな物・おいしい物」を口にすることが非常事態を乗り切る元気につながるのかもしれない。乳幼児や高齢者がいる家庭では、専用の食品やケア用品が必要。また、ペットを飼っている家庭では、エサやケア用品も余裕を持って備えておきましょう。



読者コメントから

### 家具やモノを置かない

- 東日本大震災経験者なので、常にガソリン満タン&ペットボトルの買い置きはしています。日持ちする食材のローリングストックも必須。本棚が倒れてしまい扉が動かなかった状態を見ているので、わが家の本棚には防災用の突っ張り棒をつけて支えています/白米
- 南海トラフ地震に備えて10年以上前から家具を突っ張り棒で固定しています。熊本地震の時には、大いに役立ちました/ junjun
- 家具に転倒防止、防災グッズ常備/マンバンヘア

### 家具固定、モノを置かない…12% 特に寝室は可能な限り安全に

玄関、廊下、ベランダ、出窓などにできるだけモノは置かないようにして、いざという時の通り路を確保している人は16年の「熊本地震」の経験者の声も寄せられ、

読者コメントから

### 防災リュックを玄関などに

- 防災グッズを常時備えている/るぼんだ
- 防災バッグの常備、枕元に懐中電灯など/りゅうき
- 玄関に防災グッズを置いて、逃げる時に取りやすくしています/でい
- 玄関に避難グッズを置いている。すぐ逃げられるように/ゆんゆん
- 念のため避難経路を歩いて確認/かめ
- 避難所の確認、家族間の連絡方法の統一/なる

### 防災リュックを玄関に…22% 避難経路を歩いて確認

防災リュックを、玄関などすぐ持ち運びできる所に置いてあるという人は約2割。防災リュックを背負って、避難先までの避難経路を実際に歩いて確認しておくことも大切です。自宅が安全なら避難所に行く必要はありません。避難施設は事前に確認しておきましょう。



## 状況や家族構成によって異なる 本当に必要な防災グッズ

災害時に本当に必要な防災グッズは、状況や家族構成によって異なります。最低限必要なものとしては、飲料水、食料、携帯トイレ、懐中電灯、モバイルバッテリー、マスク、現金、運転免許証、保険証、ハザードマップなどが挙げられます。



### 防災グッズの種類

持ち歩き用	非常持ち出し用	備蓄用
普段から持ち歩くためのもの <input type="checkbox"/> 500mlのウォーターボトル <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 圧縮タオル <input type="checkbox"/> エチケット袋 <input type="checkbox"/> ミニライト <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 常備薬 など	避難時に持ち出すためのもの <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> ハザードマップ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ など	自宅避難時に必要なもの 飲料水や食料品は最低3日分、できれば1週間分の備蓄を推奨。カセットコンロ、食品加熱袋、紙皿、割り箸なども役立ちます

### 家族構成に応じた防災グッズ

乳幼児がいる場合	高齢者がいる場合	女性の場合
<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 除菌シート など	<input type="checkbox"/> 介護食 <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 <input type="checkbox"/> つえ <input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー など	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> クレンジングシート <input type="checkbox"/> ヘアゴム など

- その他
- 衛生用品…マスク、除菌シートなど
- 情報収集ツール…ラジオ
- 季節用品…夏は虫よけスプレー、日焼け止め、冬は防寒具、カイロなど

【注意点】  
● 防災グッズは防水対策をしておく  
● 定期的に見直し、消費期限などをチェックする

## ふじさわ 防災ナビ

～防災インフォメーション～  
藤沢市内の防災情報を集約した災害情報や避難情報を確認することができます。

ふじさわ  
防災ナビは  
こちら



https://s-el.jp/e7/09

普段も使える防災アイテム  
除菌・洗浄・消毒できるスーパーアルカリ  
イオン水「wash-U」読者プレゼント

詳しくは  
15面へ



### こんな建物は注意!

- 老朽化している
- 壁や窓の配置が偏っている
- 増改築を繰り返している
- I字型やT字型など1階平面が複雑な形
- 大きな吹き抜けがある
- 2階直下に1階の内壁か外壁がない
- 和瓦や洋瓦など屋根が重い

1981年5月31日以前の旧耐震基準で建築された建物は、耐震改修が必要な場合があります。上記のような項目に該当する場合は、藤沢市ホームページにアクセスして簡単な耐震診断（下記QRコード）を。詳細は藤沢市ホームページで確認を。

簡易診断は  
こちら



https://s-el.jp/e7/10

## まずは大事なもののちをまもる、「1人1つ」 わが家の安全対策はOK? 地震の備えは耐震診断から…

「能登半島地震」は約6割が「圧死」「窒息」  
昨年1月の「能登半島地震」の場合、死亡原因の約4割が「圧死」、約2割が「窒息・呼吸不全」で、多くの人が倒壊した建物の下敷きになったとみられます。

耐震診断ができません。耐震補強・改修工事のポイント、基礎と壁を強く、屋根を軽く、さらに制震をプラス。木造住宅の耐震改修工事の補助金制度もあります。耐震シェルターや耐震ベッド設置費用の一部を補助する制度もあります。詳細は藤沢市ホームページで確認を。



0号 湘南える×藤沢市 救援情報紙

# がんばろう！ 藤沢



いざという時役立つ！

## 保存版

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、「がんばろう！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2025年8月1日現在のものです

## 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ポ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）

### 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）。

### ！ ガスくさい時は… ！

- |                           |                          |   |                          |
|---------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| 1 窓や戸を大きく開ける              | <input type="checkbox"/> | 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） | <input type="checkbox"/> |
| 2 ガス栓、機器栓をすべて閉める          | <input type="checkbox"/> | ガスくさい場所が屋外の場合、窓や戸を閉                       |                          |
| 3 メーターガス栓も閉める             | <input type="checkbox"/> | 6 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を  | <input type="checkbox"/> |
| 4 ライターやマッチなどの「火気」を絶対に使わない | <input type="checkbox"/> | 7 ガスくさい場所には立ち入らない                         | <input type="checkbox"/> |

### 避難生活をするときは…

**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。

**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めざします。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。

### ●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。感染症対策をはじめ、口腔ケア、水分摂取などにも気を配りましょう。さらには、こころ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、外国につながる方などへのあたたかい配慮が求められます。



情報入手先一覧

藤沢市内の災害情報をチェックできます。

ふじさわ防災ナビ  
～防災インフォメーション～

▶ <http://bosaiinfo.city.fujisawa.kanagawa.jp/>



市政に関するさまざまな情報を配信。

事前登録が必要(空メールから登録)。  
ふじさわメールマガジン配信サービス

[info.fujisawa-city@raidan2.ktaiwork.jp](mailto:info.fujisawa-city@raidan2.ktaiwork.jp)



藤沢市に関する防災情報等を配信します。

ふじさわ防災ナビ～X

▶ アカウント: @Bousai\_Fujisawa



感染症や防災等の情報をお届けしています。

藤沢市公式LINEアカウント

▶ LINEID: @fujisawacity



屋外にいる人等を対象に災害発生時の情報伝達等に  
必要な広報を行っています。

防災行政無線

▶ ふじさわテレフォンガイダンスサービス  
(放送内容の電話案内) TEL 050-5536-7060  
通話料は利用者負担

藤沢市の災害情報がプッシュ通知で届きます。

防災アプリ「ハザードン」

▶ <https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/bousai/hazardon.html>



Net(ネット)119緊急通報システム

聴覚または音声・言語に障がいのある方を対象としたシステム。インターネットにより素早く通報し、消防車や救急車を呼ぶことができます(事前登録必須)

▶ <https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/keibou/net119.html>



安否発信と安否確認

NTT 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルとは?  
声で伝言を残したり  
聞いて確認

災害用伝言板(WEB171)とは?  
文字による伝言を残したり  
伝言を確認



<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

録音時間が**30秒に限られる**ため、自身の状態、避難先などの伝言内容を簡潔にまとめてから録音しましょう。伝言の録音・再生には通話料がかかる場合があります。



安否確認・録音

1 7 1

録音は 1

↓  
自宅の電話番号を市外局番から入力(携帯電話番号も可)

↓  
1 を押して録音

↓  
9 を押して終了

安否確認・再生

1 7 1

再生は 2

↓  
自宅の電話番号を市外局番から入力(携帯電話番号も可)

↓  
2 を押して再生

↓  
8 でもう一度/

9 を押して終了

避難場所等一覧

●…地区防災拠点本部 ○…指定避難所 ・…指定緊急避難場所

御所見地区

- 御所見市民センター
- 御所見小学校
- 中里小学校
- 御所見中学校
- ・葛原公民館
- ・御所見小学校周辺(御所見市民センター含む)

長後地区

- 長後市民センター
- 長後小学校
- 富士見台小学校
- 長後中学校
- 高倉中学校
- 県立藤沢総合高等学校
- 老人福祉センターこぶし荘
- ・藤沢湘南病院
- ・長後中学校周辺(富士見台小含む)

遠藤地区

- 遠藤市民センター
- 秋葉台小学校
- 秋葉台中学校
- 慶應義塾大学
- ・秋葉台文化体育館
- ・秋葉台公園周辺(秋葉台中含む)

湘南台地区

- 湘南台市民センター
- 湘南台小学校
- 湘南台中学校
- 県立湘南台高等学校
- 多摩大学
- ・藤沢市まちづくり協会ビル
- ・湘南台公園周辺(湘南台中含む)



六会地区

- 六会市民センター
- 俣野小学校
- 亀井野小学校
- 天神小学校
- 石川小学校
- 六会小学校
- 六会中学校
- 日本大学藤沢高等学校
- 日本大学生物資源科学部
- 日本大学藤沢小学校
- ・日本大学
- 県立藤沢工科高等学校
- ・北部環境事業所

湘南大庭地区

- 湘南大庭市民センター
- 駒寄小学校
- 小糸小学校
- 大庭小学校
- 滝の沢小学校
- 大庭中学校
- 滝の沢中学校
- 県立藤沢西高等学校
- ・大庭城址公園
- ・滝の沢小学校周辺(遠藤公園含む)

善行地区

- 善行市民センター
- 善行小学校
- 大越小学校
- 善行中学校
- 荏原湘南スポーツセンター
- 藤沢翔陵高等学校
- 聖園女学院
- ・県立総合教育センター
- ・県立スポーツセンター

明治地区

- 明治市民センター
- 明治小学校
- 羽鳥小学校
- 明治中学校
- 羽鳥中学校
- ・芙蓉カントリー倶楽部
- ・神台公園周辺(湘南藤沢徳洲会病院含む)

藤沢西部地区

- 藤沢市民センター
- 大清水小学校
- 大清水中学校
- 県立藤沢清流高等学校
- 本町小学校
- 第一中学校
- 県立湘南高等学校
- ・石名坂温水プール
- ・済美館(藤沢市民センター)
- ・県立湘南高等学校(周辺)

藤沢東部地区

- 藤沢市民センター
- 大道小学校
- 大鋸小学校
- 藤沢小学校
- 藤嶺学園藤沢高等学校
- ・翠ヶ丘公園

村岡地区

- 村岡市民センター
- 新林小学校
- 村岡小学校
- 高谷小学校
- 村岡中学校
- 藤ヶ岡中学校
- ・特別養護老人ホームみどりの園
- ・小塚東町町内会館
- ・新林公園周辺(新林小含む)
- ・高谷小学校周辺(高谷公園・天嶽院含む)

辻堂地区

- 辻堂市民センター
- 辻堂小学校
- 浜見小学校
- 高砂小学校
- 八松小学校
- 湘洋中学校
- 高浜中学校
- 湘南工科大学
- 湘南工科大学附属高等学校
- ・湘南工科大学(周辺)
- ・長久保公園

鵜沼地区

- 鵜沼市民センター
- 鵜沼小学校
- 鵜沼洋小学校
- 鵜沼小学校
- 鵜沼中学校
- 太陽の家
- 藤沢市民会館
- 藤嶺学園鵜沼高等学校
- 湘南学園中学校・高等学校
- 湘南なぎさ荘
- ・JFEエンジニアリング(株)江の島苑友荘
- ・藤沢市民会館周辺(奥田公園含む)
- ・八部公園
- ・市営鵜沼住宅

片瀬地区

- 片瀬市民センター
- 片瀬小学校
- 片瀬中学校
- 湘南港港湾管理事務所
- 湘南白百合学園中学校・高等学校
- 湘南白百合学園小学校
- 江島神社
- ・片瀬しおさいセンター(片瀬市民センター分館)
- ・江の島大師
- ・江の島サムエル・コッキング苑
- ・江の島サムエル・コッキング苑(亀ヶ岡広場含む)
- ・片瀬山公園
- ・江の島アイランドSPA

各避難場所が地震、火山現象、洪水・崖崩れ、大規模火災、津波、ペットに対応しているかなどの詳細は下記QRコードから確認してください

[http://bosaiinfo.city.fujisawa.kanagawa.jp/pdf/hinansaki\\_list.pdf](http://bosaiinfo.city.fujisawa.kanagawa.jp/pdf/hinansaki_list.pdf)



罹災証明書で支援が受けられます

心配...

不安

- ・自宅が壊れた
- ・貴重品が見当たらない
- ・公共料金の支払いはどうなってる?

申請に基づき、現地調査などが行われ、被害状況に応じて、全壊、半壊、一部損壊などに分類されます。被災者支援制度を利用する際に罹災(りさい)証明書が必要になる場合があります。

**片付ける前に被害状況が分かる写真を撮っておく必要があります。**自分の家の一部であることが分かるように建物全体の写真を撮影しておきましょう。



藤沢市 災害で被災された方に対する支援制度

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kikikanri/bosai/hisaishashienn2.html>



普段から家族で防災情報を確認! 子どもたちとも定期的に話し合っ**て防災意識を高めましょう**

繰り返しやってくる災害に備えるには、日頃から防災意識を高めることが大切です。「わが家の備え」を強固にするきっかけに、この紙面を活用してください。



プロの技のココに納得 54

### 夏の恒例行事「親睦地曳網大会」 人気の屋台も！ 300人が楽しみました

鵡沼海岸「堀川網」で開催  
晴海工務店



地元で「価値ある家づくり」を追求する「晴海工務店」。20年以上続く夏の恒例行事、「親睦地曳（しびき）網大会」実施の報告です。  
8月3日に開催されたこのイベントは、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さんなど大勢で一緒に楽しむのが目的です。鵡沼海岸の「堀川網」に集まったのは約300人。地曳網と共に、焼き鳥、唐揚げやビール、かき氷など10種類以上の屋台で参加者みんながおなかいっぱいに！子どももおもちゃくじまで登場して大にぎわい。暑さに負けず今年も大いに盛り上がりしました。

「家の仕事をきっかけに楽しいコミュニケーションを経験でき、良い一日でした」と話す参加者の笑顔が印象的でした。  
■家の困りごと相談  
気になる部分、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きます。

「家の仕事をきっかけに楽しいコミュニケーションを経験でき、良い一日でした」と話す参加者の笑顔が印象的でした。

### JR東日本 湘南・相模エリア の社員発



### 列車に乗って、お出かけしよう⑨

JR東日本の社員が東日本エリアの魅力を紹介し、訪れてみたい観光地やグルメスポットが見つかるかも。

湘南・相模統括センター  
国府津乗務ユニット 車掌  
鈴木 佳太 さん

東海道線・伊東線・湘南新宿ラインの車掌業務を担当しています。

#### ◆東京から秋田新幹線で約4時間

秋田は県内のエリアごとに名所や名物の楽しみがあります。豊かな自然はもちろん、季節のお祭りや、今や世界的に人気の秋田犬、きりたんぼを筆頭とする地元グルメなど、身も心もリフレッシュできる場所です。

#### ◆秋田駅で秋田犬がお出迎え

秋田駅の人気者といえば秋田犬の巨大パルーン。一見ぬいぐるみのようですが、その筋肉質の姿はなんともかわいくて、写真を撮る人が多数。県内には、発祥の地の大館市「秋田犬の里」、秋田市の「秋田犬ステーション」ほか、秋田犬に会える観光スポットがいくつかあります。

#### ◆一年中ナマハゲ体験

男鹿のナマハゲは地域ごとに様式が異なります。「なまはげ館」に展示されているナマハゲの数は圧巻。実際のナマハゲの声・動き・作法などを間近で、一年中体験でき、男鹿地域の伝統的な民俗行事を肌で感じることができます。

#### ◆いつでも食べたい「きりたんぼ」

冬のイメージが強い郷土料理「きりたんぼ」ですが、実際は季節を問わず楽しめます。比内地鶏やセリなどの具材のだし汁が効いた独特の味は秋田で食べてこそ本格のおいしさ。「秋田きりたんぼ屋」では、鍋ができたあがるまで、席できりたんぼの歴史を紹介する紙芝居を見せてくれます。



秋田新幹線こまち。東京駅から秋田駅まで秋田新幹線で最速3時間50分



秋田駅の秋田犬パルーン きりたんぼ鍋



なまはげ館

きっぷも宿も現地のレンタカーもすべてスマホ、パソコン等で簡単予約



「えきねっと」は、全国の新幹線・特急列車のきっぷや旅行商品をオンラインで予約できます。詳しくはホームページをご覧ください。

### 9/13(土) 14:30から片瀬西浜でサンドアート体験 恒例の人気イベント、海辺で砂イルカを作ろう

主催/トーキョーコーヒー No.244藤沢



昨年の様子

- ▶日時 9/13(土) 14:30から(雨天中止、開催3日前の天気予報で判断) 片瀬西浜海岸(殿網前の浜辺)
- ▶会場 片瀬西浜海岸(殿網前の浜辺)
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 ビーチサンダル、飲み物、タオル、帽子など
- ▶定員 25名(要予約、先着順)

■申し込み・問い合わせ  
電話かInstagramのDMで  
トーキョーコーヒー  
No.244藤沢 内山さん  
TEL090-6192-1221

Instagram ▶  
https://s-el.jp/k/tc

「トーキョーコーヒー」拠点No.244藤沢が目指すのは、さまざまな年齢の人たちのハブとなり、大人がフラットな状態で楽しく遊べる居場所づくりです。今回はオリジナルイベントの砂イルカ作り。過去に5回開催し、毎年恒例の人気イベントです。海辺の環境美化に努める「江ノ島イルカ部」の協力のもと、砂イルカ作りにはチャレンジ！主宰の内山さんは「夏から秋に移りゆく海風を感じながら、大人も無くなり、サンドアート体験をしてみませんか」と話しています。

### 9/6(土)・7(日) 鵡沼海浜公園「HUG-RIDE PARK」で開催 湘南の「おいしい！」を満喫できる2日間

うみべのFARMERS MARKET実行委員会

湘南の「おいしい！」に出会える2日間

FARMERS MARKET

2025 9/6(土) - 7(日)

at 鵡沼海浜公園 HUG-RIDE PARK

9/6(土) 11:00-20:00  
9/7(日) 11:00-18:00

イベントのポスターから

地元農家など生産者と食卓をつなぐサステナブルマーケット  
9月6日(土)・7日(日)の2日間、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FARMERS MARKET」が鵡沼海浜公園・ハグライドパークで開催されます。  
地元農家など生産者こだわりの直売野菜はもちろん、湘南で人気のフードトラックが集合します。  
また両日夕方からは、盆踊りも開催！6日は、マイアミビーチショー「夏」花火(午後7時40分から予定)も上がります。ペットの同伴もOKなので、家族みんなで楽しんで。



- うみべのFARMERS MARKET
- ▶日時 9/6(土) 11:00~20:00 9/7(日) 11:00~18:00
  - ▶場所 鵡沼海浜公園 HUG-RIDE PARK (藤沢市鵡沼海岸4-4-1)
  - ▶参加店舗 地元農家・漁師、フードトラックなど
  - ▶入場料 無料
- ※雨天時、規模縮小、中止の可能性あり
- Instagramはこちら  
https://s-el.jp/e7/17

### くもん書写の先生募集

もうひとつの大切な時間 私、先生

充実の指導者育成プログラムの他、教室開設後も担当者がしっかりサポート!!

※25歳~60歳代前半(女性)の方に  
お願しています。

教室開設説明会

- 横浜 9/16(火)・19(金)・29(月) 10:30~12:30 そごう横浜店 9階 市民フロア ミーティングルームB
- 藤沢 9/24(水)・30(火) 10:00~12:00 第一相澤ビル 貸会議室 3階 会議室

※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。オンラインも対応しています。

右記日程でオンライン説明会を開催します

- 9/12(金)・9/19(金)・9/24(水)・9/27(土) 《時間は10:00~10:30》
- 9/18(木)・9/26(金)・9/29(月) 《時間は18:00~18:30》

【事前予約制】WEBサイトまたはフリーダイヤルより申し込みください

9月無料体験学習(9/10~9/30)生徒募集中!

くもん書写の先生 検索

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

KUMON 公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です  
公文エルアイエル ☎0120-410-297

湘南える Instagramはこちら

公式SNS 随時更新中!!

Xはこちら

https://s-el.jp/ig https://s-el.jp/tw

# 9月スイーツカレンダー

IZUMI's Select

1日 フランス クレゾッシュゼット	2日 フランス スズピエロ	3日 カナダ フラッパ・パイ
4日 インド パシマク	5日 フィリピン タピオ	6日 日本 ミルクセーキ
7日 イギリス アイスボックスクッキー	8日 アメリカ フライドアイスワリム	9日 フランス ガレット・タルト
10日 ロシア キセリ	11日 ドイツ ツゲツゲツゲクレープ	12日 フランス タルト・オ・ホロム
13日 スペイン メロゾリ・ジョ	14日 イタリア セマダス	15日 アメリカ バナナスプリット
16日 フランス フロワ・ド・カク	17日 日本 ミルクレープ	18日 ギリシャ アマリゴ・ロロ
19日 イギリス アップルパイ	20日 アメリカ ジャム・クッキーパイ	21日 日本 豆土福
22日 ドイツ プッシュ・クレープ	23日 フランス ナボレ・パイ	24日 韓国 ヤクパ
25日 インド ラスクワラ	26日 フランス タルト・タタ	27日 南アフリカ マレバ・クッキー
28日 ホランダ シヤル・ド・カ	29日 フランス ババロア	30日 ドイツ シュヴァルツ・ワッフル キルシュトルテ

366日毎日特別なスイーツカレンダー  
あなたのハピネス・スイーツは何かな？

## 9月 生まれの皆さま HAPPY BIRTH DAY

9/17 PICKUP

ミルクレープは「千枚のクレープ」を意味するフランス語名ながら日本生まれのスイーツ。軽重にも重たなクレープ・ワリムが織りなす断面の美しさはめめらかな口どけが魅力。一晩生かせる寝かせるより美味しく！

薄くて甘い  
しあわせの層々

食物アート作家 鴨志田和泉  
Instagram @izumi\_w  
https://s-el.jp/s/ki

## ネット通販、1回だけのつもりが2回目も届き定期購入に？

監修：藤沢市消費生活センター

### 消費者トラブル

STOP 12

事例を知ってトラブルを未然に防ぎましょう。

#### Case

「通常6000円のシャンプーが初回500円！」という広告を見て注文しました。商品が届いたのでコンビニで支払いを済ませたところ、頼んでいないのに2回目の商品が送られてきて、6000円の請求書が入っていました。サイトのマイページを見てみたら定期購入の契約になっていて、決められた期日までに解約しないと毎月送ってくると書かれていました。

#### Point

SNSなどの化粧品やサプリメントなどの広告で安さにひかれて1回だけのつもりで購入したところ、実は複数回買わなければいけない**定期購入が条件**だったという相談が寄せられています。申し込みの際に契約内容を十分確認することが大事です。

#### 定期購入が条件かどうかを確認

ネット通販では、契約時に定期購入であることが記載されていれば、それを了承して契約したことになります。

注文を確定する前に定期購入が条件になっていないかをしっかりと確かめてください。スマートフォンでは画面をスクロールした最後のほうに小さい文字で条件等が書かれている場合があります。**最終確認画面をスクリーンショットなどで保存**しておきましょう。

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)

#### 消費者ホットライン

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)

188

## 探訪 歴史 かん治さんの

### 佐原十郎義連ゆかりの満願寺(横須賀市)

三浦半島中央部には三浦氏の本拠衣笠城址があり、その周辺には一族の建立した寺院が点在しています。満願寺(まんがんじ)もその一つで三浦義明の子「佐原義連(よしつら)」ゆかりの寺院です。義連は寿永3年(1184)2月、19歳の時、平家追討の戦いでは西国各地に転戦し手柄を上げ「左衛門尉(さえもんじょう)」に任ぜられます。「願望満ちたる」という意味で当寺の寺号を「満願寺」と称しました。

#### 収蔵庫に安置の毘沙門天像と不動明王像

両像ともに横須賀市指定重要文化財です

収蔵庫内に安置の毘沙門天像は像高163cmで、量感豊かな力強い姿です。不動明王像の右手の剣は悪を絶ち、左手の羅索(けんさく)は迷いから救い上げてくださるといいます。両像ともに木造寄木造り玉眼入りで横須賀市指定重要文化財です。

「無功德(むくどく)」は禅語です  
本堂前庭の石組に「無功德」の禅語が刻まれています

中国・梁(りょう)の「武帝」は、インドから達磨大師が渡来時に「私は多くの寺を建立し多くの供養もしたので大きな功德があると思う」と言うと、大師は「功德などない」と否定。功德を思い現世利益を求める心が既に真の宗教とは無縁だと、無言の法を説いています。



満願寺本堂 横須賀市岩戸1-4-9  
京急線北久浜駅からバス乗車  
バス停「岩戸」下車徒歩5分

#### 境内には松尾芭蕉の句碑があります

境内の芭蕉の句碑「まづたのむ椎の木もあり夏木立」は、幕末に浦賀奉行所と力て俳人でもある中島三郎助が同寺に立ち寄った時に芭蕉の句を思い出して揮毫(きごう)。三郎助は嘉永6年(1853)ペリー来航時に日本人で最初にペリー旗艦サスケハナ号に乗り込み交渉に当たった人物です。この時、アメリカ人は三郎助の造詣の深さに驚いたといわれています。

Web版で過去の記事も掲載中!  
https://s-el.jp/krt

## 湘南モノレール定期券・1日フリーきっぷ協賛店

### 手作り、本格中華料理が種類豊富にそろった店

「東方紅」では、中華の定番料理やオリジナル商品などを種類豊富にそろえています。お客さまのお好みに合わせたお弁当の盛り付け、できるだけ温かいお料理をお届けするよう心掛けていくというのうれしいですね。

★「湘南モノレール1日フリーきっぷ」および定期券の提示して2500円以上買い物した方に、春巻2本をプレゼント(値引き商品対象外です)

大船～江の島を14分! 特典満載「1日フリーきっぷ」発売中!

協賛店  
このステッカーが目印

東方紅  
TEL 0467-48-5084  
鎌倉市大船1-4-1、大船ルミネウイング2階。10:00～20:30。土・日曜、祝日10:00～20:00。  
https://s-el.jp/e7/01

## ～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!

アフタークラス 幼児15:00～17:00  
小学生16:00～18:00

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

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

ベビー&マザークラス

英検クラス(戸塚校のみ) 18:00～20:00  
※金曜は準一級クラス

各クラス 随時受け入れOK

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  
無償化対象の届け出済み私設保育施設、多様な集団活動補助金対象施設



みんなはどうしてるの?

「わが家にも

# あるある」届きました!

「お疲れママ」さん(24歳)のお悩み

## 9カ月の娘の寝かせ方について教えて!

9カ月の娘の寝かせ方についてです。夜の寝かしつけ方法は抱っこ寝か授乳寝なんですけど、一人で寝てほしい!と強く思っています。いつごろから一人で寝られるのか、いつごろから添い乳・抱っこ寝を卒業すべきか、毎日悩んでいます。何か良いアドバイスや、みなさんがどのように寝かしつけているかも教えてください!



みんなの あるある エピソード

**赤** ちゃんの頃からひとり寝をさせるのが良い、という意見もあります。しかしながら、乳幼児突然死症候群のリスクを考慮し、1歳までは親と同じ部屋で寝ることが推奨されていますし、親子で一緒に寝るスタイルが情緒の安定や知能発達に良い影響を与えるという研究結果もあります。私の場合、娘が赤ちゃんの頃から時間をかけて寝かしつけをしてきています。そのおかげか? いまだに私を大好きでいてくれます。旦那さんに、娘に生涯ずっと好きでいてもらいたくない?と云って、やってもらおうことも一つの手かもしれません。(たかにい)

**私** も1人目の時にはかわいさから、子どもが寝入るまで抱っこして揺らしていました。でも月齢が進むにつれて、自分の体への負担が

大きくなり膝も痛くなってきて..自然と添い寝になりました。急にルーティンが変わって子どもは戸惑うかなと思いましたが、意外と適応が早く、こだわってたのは自分だけだったと気付きました。私は体勢がうまくとれず授乳寝をしたことがないのですが、お子さんがお茶やお水が飲めるようでしたら寝る前に飲ませてから添い寝をする形にしたらいかがですか? お疲れママさんが「今日で授乳寝はおしまい!」と決めたらその日が終わりの日です。いつまで続けなければという決まりはないので、お疲れママさんが《やりきった! 悔いなし!》と感じたら終了です。抱っこ寝・授乳寝が終わっても添い寝は続けてあげるとお子さんは安心すると思います。わが家の子どもたちは大きくなりもう抱っこ寝は不可能なのでほほ笑ましく、懐かしい気持ちになりました。毎日お疲れさまです。(ハニちゃん)

6/28号で掲載した「お疲れママ」さん、「目指せポケモンマスター」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」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。

ワンポイントアドバイス

## 「～しなれば」より、この子にとって「これならいいかも」を試していく過程を大切に

育児中の困りごと...赤ちゃんやお子さんの思い悩みや関わりかたは、幼子との暮らしの中で、多くの家庭で試行錯誤されています。赤ちゃんやお子さんそして親も、一人ひとりが違うからこそ、その子に合う対応も異なります。親子の個性やペースを尊重しながら「～しなれば」より、この子にとって「これならいいかも」を試していく過程は、親子で信頼関係を深める機会にもなりますね。また、赤ちゃんは「今、どうしてほしいのかな?」と気持ちに寄り添い、会話ができる子には「どうしたい?」と問いかけ、反応を観察しながら、一緒に心地よさを見つけていくことも、大事な幼子との時間になりますように。



「子育ての会ベビーびよびよ012」  
https://ameblo.jp/piyopiyoustaff/  
宗藤純子公式ホームページ  
https://junkomuneto.com/

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・子育て・家庭教育アドバイザーとして、産前産後、乳幼児期から思春期までの家族支援に約40年従事。2010年神奈川県子育て支援大賞「奨励賞」、市内親子活動・支援サークル主宰。短大非常勤講師、元鎌倉市医師会立産科診療所外部講師

「目指せポケモンマスター」さん(47歳)のお悩み

## 薬が苦手な小学校低学年の息子に、スムーズに服薬させるアイデアはありますか?

小学校低学年の息子がいます。体調不良時の服薬で困っています。苦い抗生物質が大の苦手な息子で、いつも泣いて吐きそうになったりします。チョコアイスや、服薬ゼリーと一緒に飲ませると良いと聞いたのですが、それでもダメでした。中耳炎や、溶連菌になった時は子どもの体調も心配ですが、飲ませなければとプレッシャーになっています。何かいいアイデアがありましたら、教えていただきたいです。



**お** 母さんのお子さまを思う気持ち、とてもすてきです♡ 1日でも早く元気になってほしいからこそのお悩みですね。子どもの頃を振り返ってみると、まず飲む理由を改めて伝える、子どもの感情に寄り添ってあげる、そして飲もうとしたことにまず拍手! という作戦はどうですか? あと個人的にですが、舌の奥側の方が苦味を感じやすいと思うので、舌先に最初に触れるように飲ませてあげるといいかもです!(とんちゃん)

**わ** が家も小学生低学年の娘がいます。就学前から中耳炎や副鼻腔炎などで抗生物質を服用しています。うちは初めから何にも混ぜないでダイレクトに口の中に入れてあげて、水で服用しています。私が抗生物質を処方された時に毎回、薬剤師さんにお薬についている味を確認しています。抗生物質には少しでも飲みやすくするために子どもの好む味がついていることが多いです。バナナ味・イチゴ味・コーラ味など、服用前に子どもに伝えることで、少しでも抗生物質にポジティブな印象を与えたいと思っています。子どもに抗生物質の感想を聞くと「飲み終わった後味が苦い～」と言っています。娘はあらかじめ、あめちゃんを用意して、抗生

物質を飲んだらすぐになめて苦味を口からなくして。治すために飲まなければ!とプレッシャーになるお気持ちよく分かります。少しでも参考にできれば幸いです。(はなちゃん)

**う** ちは2歳男児ですが、のむヨーグルトにまぜて飲ませています! のむヨーグルトだと、とろみと甘さでいい感じに苦みが打ち消されて飲めるようです。それでも毎回だと途中で嫌がったりするので、そういう時は一口だけ飲ませて、「飲んだからいいか」としています。お役に立てますように!(ゆうちゃん)

**う** ちにも低学年の女の子がいて、抗生剤が飲みにくく試行錯誤していた時期がありましたが、これで子どもが飲んでくれたという方法があります。それは、練乳やパンケーキに使うようなチョコレートシロップを使うことです。お薬の種類にもよりますが、甘いココアにさらにチョコレートシロップを追加して薬を混ぜて飲ませたらうまくいきました。あとは、練乳をアイスクリームにかけたこともあります。糖分が気になる時は食事や間食を調整されると良いと思います。うまくいきますように!(みいさん)

## 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



## 歩こう! 藤沢13地区

## 健康づくりウォーキング Season 4

## 歴史を感じながら

## ワイワイめぐロード

12 六会

Start 六会市民センター

- 1 法泉寺 470m
- 2 湘南台4号踏切 570m
- 3 亀井神社 730m
- 4 地神社 1290m
- 5 JAさがみわいわい市藤沢店 840m

Goal 六会市民センター

イラストマップと現状が異なる場合があります



距離: 4900m  
時間: 約70分  
※所要時間は分速70m(成人の一般的な速度で歩いた場合)

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12回は、六会地区の「歴史を感じながらワイワイめぐロード」です。亀井神社は源義経の家臣、亀井六郎が祈願して



亀井神社

不動堂を建立し、不動明王をまつたのが始まりといわれます。地神社の祭神は土の神「埴山姫命(はにやまひめのみこと)」。地神の森公園は緑豊かで穏やかな雰囲気です。このコース



地神社(じしんじや)

のハイライトはJAさがみの直売所「わいわい市藤沢店」。地元の新鮮で種類豊富な農産物や加工品などがたくさん並び、目移りするほど。花や野菜の苗、切り花などの質の良さも魅力です。



JAさがみわいわい市藤沢店

### このほかの六会地区コース

- 自然たっぷりのんびりコース.....3800m
- 日大の桜コース.....4500m
- 初夏の風を感じながらコース.....5100m
- みどりの風に吹かれて境川のいにしえを訪ねる.....5800m

## Know 農 Note

### 夏から秋へ、種類豊富なナスの出番!

晩夏や初秋の直売所は、端境期で出荷物が少なくなります。でも、だからこそ、季節の移ろいを味わって楽しめるシーズンでもあります。特にナスが元気な時期で、わいわい市藤沢店にもいろいろな種類がいっぱい並びます。白、緑、しま模様、丸、細長いものなどなど。さわやかさを引き立たせる夏ナス、温かさをほっこり添える秋ナス...と、夏から秋への味覚の旅を、食卓で演出してみてください。

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 TEL0466-50-8430

# 生島ヒロシさん自粛後、初の勉強会 猛省をし、そしてどう学んで立ち直るかが大事



“しくじりヒロシ”なんて言われることもあります。しくじり体験をシェアさせていただくチャンスがあれば、ご奉公になるかなど(笑)自分はメンタルが強いと思っていましたが、今回ははくすねました。自粛中は本をたくさん読んで、欲しい言葉を求めましたね

### 生島ヒロシさんプロフィール

1950年12月生まれ、宮城県出身。1975年にカリフォルニア州立大学ロングビーチ校ジャーナリズム科を卒業。1976年TBS局に入社し、アナウンサーとして活躍し、1989年に独立。フリーアナウンサーとして多数のメディアで活躍



「今回の講演について考えたことは？」  
僕のコンプライアンス違反の事実で、ハラスメントの被害者となった方について申し訳ない気持ちでいっぱいなんです。今回のコンプラ違反について、最初は「恥ずかしい体験」という感覚でしかなかった。時が経つにつれ自分の経験、失敗、しくじりをあえてさらけ出して、皆さんに一発アウトにならないよう参考にしてもらえたらと思うようになりました。

「コンプライアンスを意識しすぎる息苦しい時代」という声もあります。コンプライアンスはどこまでがどう、というのがまだはっきりしていません。グレーゾーンがどのくらいあるのか？迷うことが多いと思いますが、間違いないと思えば、以前感覚のままではいけないか

「生島さんです！もうね、私、今さびしくてしょうがないの、あなたの番組が聴けなくて元気をもらっていただけ。ないとなつまんない。あきらめないで」と。恥ずかしいと思ったら、もうちょっと声の大きさを落としてくって(と明るく言いながらも、目頭を押さえる生島さん)。

「自粛期間、どうしていましたか？」  
さすがにすくく落ち込みました。でも苦しい中で救われたのは、僕を心配してくださる方たちから、その場限りの言葉ではなく、こうした方が生島さんらしい、と先のことを考えてもらえたこと。まだ必要とされていると思えてうれしかったですね。

「生島さんです！もうね、私、今さびしくてしょうがないの、あなたの番組が聴けなくて元気をもらっていただけ。ないとなつまんない。あきらめないで」と。恥ずかしいと思ったら、もうちょっと声の大きさを落としてくって(と明るく言いながらも、目頭を押さえる生島さん)。

「自粛期間、どうしていましたか？」  
さすがにすくく落ち込みました。でも苦しい中で救われたのは、僕を心配してくださる方たちから、その場限りの言葉ではなく、こうした方が生島さんらしい、と先のことを考えてもらえたこと。まだ必要とされていると思えてうれしかったですね。

## 講演 生島ヒロシのしくじりから立ち直りまで心のマネジメント ～実話から学ぶ～



講演の様子。冗談を交えつつ軽やかに。時には声を詰まらせる場面も

初めまして。こういう形でお話しさせていただくのは自粛後初ということになります。1月27日、朝のラジオ(TBSラジオの「生島ヒロシのおはよう一直線」)の6995回目が終わった後、「セクハラ、パワハラ」の重大なコンプラ違反があったので本日にて降板です」と言われました。セクハラに関しては、仲間内でやりとり

していたある画像を番組関係者にも送ったところ、それは不適切な写真だったと。

また、僕は仕事に対しては熱心でして、ラジオへの向き合い方から、時には熱くなって大きな声を出してしまったり、あの番組を中心に生活してしまったり、番組愛が強かった昭和時代の僕が令和にアップデートできなかったんですね。

自粛中、かみさんと二人で「犯罪者になった気分だね」なんて言いながら、世を忍ぶように夜の散歩をしていました(笑)。かみさんにも心配かけてしまいましたが、彼女の存在にも救われましたね。

いろいろな方の本を読んだり、お話を聞いたりして、「聖人君子はいない。失敗をしてもいい。そこからどう学んで立ち直っていくかが大事」ということを改めて学びました。くさらず、くじけず、前を向き、恥を忍んで経験を語っていきたいと思います。

今回の記事・コンプライアンスについてのご意見はこちらから <https://s-el.jp/k/hi>

「生島さんです！もうね、私、今さびしくてしょうがないの、あなたの番組が聴けなくて元気をもらっていただけ。ないとなつまんない。あきらめないで」と。恥ずかしいと思ったら、もうちょっと声の大きさを落としてくって(と明るく言いながらも、目頭を押さえる生島さん)。



友人からもらったという手ぬぐいを披露。「毎日地獄です」の文字の下には「地獄の向こうに栄光と勝利が…ガンバレ」という励ましの言葉もあります

「生島さんです！もうね、私、今さびしくてしょうがないの、あなたの番組が聴けなくて元気をもらっていただけ。ないとなつまんない。あきらめないで」と。恥ずかしいと思ったら、もうちょっと声の大きさを落としてくって(と明るく言いながらも、目頭を押さえる生島さん)。

「自粛期間、どうしていましたか？」  
さすがにすくく落ち込みました。でも苦しい中で救われたのは、僕を心配してくださる方たちから、その場限りの言葉ではなく、こうした方が生島さんらしい、と先のことを考えてもらえたこと。まだ必要とされていると思えてうれしかったですね。

「自粛期間、どうしていましたか？」  
さすがにすくく落ち込みました。でも苦しい中で救われたのは、僕を心配してくださる方たちから、その場限りの言葉ではなく、こうした方が生島さんらしい、と先のことを考えてもらえたこと。まだ必要とされていると思えてうれしかったですね。

## 健康増進コラム vol.2

### アルツハイマーと戦うフェルラ酸

フェルラ酸は強力な抗酸化物質ポリフェノールで、ぬかやふすまにも豊富に含まれている機能性物質。植物が紫外線や酸化ダメージから身を守るために作り出した化合物で、この防御メカニズムが人間の健康にもさまざまな面で役立つ可能性があると考えられています。

9月は世界アルツハイマー月間です

「名前が出てこない」「言葉に詰まる」…その「もやもや」は酸化ストレスが原因かもしれません

実は、私たちの脳もストレスや加齢によって酸化の影響を受けやすいといわれています。体内で過剰に発生した活性酸素が、脳の神経細胞にダメージを与えることで、記憶力や判断力といった働きに影響を及ぼす可能性があるのです。

ここで注目したいのが、フェルラ酸です。抗酸化パワーで酸化ストレスから脳を守り、健やかな状態を保つためのサポート成分として期待されています。

後頭部のもやもやが取れた  
頭スッキリ  
言葉が出やすくなった

fuku04さん(70代/女性) 評価:★★★★☆  
飲んで5日目ですが、後頭部のもやもやした感じが少し取れて、頭が少しスッキリしたような気がします。また、夜目がかすむ感じでしたが、なくなった気がします。

フェルラ酸について詳しくはこちら <https://s-el.jp/k/ff>

フェルラ酸がサプリになって10月に発売。脳の健康、肌の健康に、お米由来の抗酸化力を。湘南える新聞社健康増進事業部

## 月刊ベルサポ通信 Vol.6 2025.8.23

### 突撃インタビュー 第3弾☆ 藤井智也選手 50MF

突撃インタビュー第3弾は藤井智也選手です。素顔が垣間見える必見の動画は8月20日(水)の正午から、えるスポーツキャスターのSNSで公開します。フォローしてご覧ください！

えるスポーツキャスター SNSのフォローをお願いします☆ <https://s-el.jp/p/ezt> <https://s-el.jp/p/ezi>

質問のクセが強い!!

サポーターへのメッセージをお願いします。

苦しい状況が続いていますが、みんなで頑張っているで大丈夫です。応援してくれたら力になるので、それを僕は姿勢で示します。一緒に戦ってください、よろしくお願いします。

藤井選手、お忙しい中ありがとうございます。動画もぜひご覧くださいね!

戦いはここからだ。全員レモスタに集合!

9月 ホームゲーム情報

3日(水) 2025YLC準々決勝第1戦 19:00 K.O. VS サンプルレッチェ広島

23日(火・祝) 19:00 K.O. VS 川崎フロンターレ

チームメイトですか？ え…(熟考) 章斗とか？ ある程度後輩としての可愛げもあって、懐に入るのうまそうなので。あとクセが少ないので選びました。

お風呂はあんま入らない。あんま入らないっておかしいですね(笑)入ってますけど(笑) サウナが好きで、近くのスーパー銭湯に田村蒼生とよく行くんですが、お湯に浸かるのはそんなに好きではなくて。スーパー銭湯にいる時間だったら1時間以上います。

お風呂はあんま入らない。あんま入らないっておかしいですね(笑)入ってますけど(笑) サウナが好きで、近くのスーパー銭湯に田村蒼生とよく行くんですが、お湯に浸かるのはそんなに好きではなくて。スーパー銭湯にいる時間だったら1時間以上います。

Bellmare 湘南ベルマーレの最新情報はこちらから <https://www.bellmare.co.jp>

地元で活躍するチャンス！ 挑戦できる職場で“デジタルライフプランナー”を目指しませんか？

# デジタルライフを応援しながら、人と地域をつなげる仕事を

ピーシーデポスマートライフ辻堂店



デジタルライフプランナー石田初美さん(46歳)。夫と高校生、大学生のお子さんの4人家族。休日の楽しみは次女の部活動を応援すること

この4月に入社したばかりの石田初美さん。転職のきっかけは？「元々IT企業でプログラマーとして働いていたのですが、人と接する仕事が好き」とパソコン教室のインストラクターに。念願がかなってやりがいを感じ、10年間ほど楽しく仕事が出来ていましたが、パソコン教

“その場限りではない、ずっと人と接する仕事”に魅力

室が縮小化されていく傾向にあり、この機会に違うことにチャレンジしてみようと思って」と石田さん。同社に転職した決め手を聞くと、「デジタルライフプランナーはその場限りの接客ではなく、会員様に寄り添い、伴走するような関係性があります。そこに魅力を感じたんです」とのこと。実際に始めてみていかがですか？「インストラクターの頃は、ソフトの使い方など決まったことを教えるだけでしたが、デジタルライフプランナーは違う。パソコンやスマホの各種設定について、セキュリティの方法、詐欺メールの対応や画像データの移行など、会員様の困り事は幅広いです。まだまだ大変」と前職との違いを感じています

新しい仲間を求めています！ 地域貢献と稼ぐ力を成立する 社会課題の解決へ一緒に経営しませんか

- 職種・募集ポジション／デジタルライフプランナー
- 雇用形態／アルバイト、契約社員、正社員(相談可)
- 勤務地／ピーシーデポ スマートライフ辻堂店、湘南台店、大和店
- 給与／想定年収350万円～

問い合わせ ピーシーデポスマートライフ辻堂店 (担当・岡野さん) TEL 0466-35-8886

https://www.pcdepot.co.jp/shop/smartlife/01037.html 藤沢市辻堂新町2-2-43 営業時間 10:30～19:00 水曜休み 無料駐車場あり

## デジタルライフプランナー 説明会

場所：スマートライフ辻堂BASE

仕事内容を詳しく聞ける説明会があります。QRコードから日程を確認し、予約を。

説明会申し込みはこちら <https://s-el.jp/e7/19>



“デジタルライフプランナー”は、会員向けにパソコンの選び方や設定など、デジタルライフに関するさまざまな疑問を解決し、よりよい選択肢を提案する存在として活躍しています。

どんな仕事内容なのか、ピーシーデポスマートライフ辻堂店のお二人の働き方を紹介します。



デジタルライフプランナー大山碧(みどり)さん(38歳)。夫と4歳、5歳のお子さんの4人家族。ファイナンシャルプランナーの資格も

2年半前に保険会社の営業から、同社に転職し、デジタルライフプランナーになった大山碧さん。「当初、来店するのはパソコンが壊れた方だけ、という印象でした。そこで、デジタルライフプランナーのことを知っていただくために、お店をもっと開けた場所にして、付加価値を付けたい

仕事を通して、地元を元気にしたい！”を実現できる

「自分がやってきたことに名前が付いた！というかんじです。いいアイデアがあればやってみよう！」と、背中を押してくれる職場で、やってみようというのを応援してくれます。チャレンジ精神がある方にはぴったり。また、やったことがきちんと評価され、収入につながるのも、モチベーションも出てきます。都心に行かなくても、地元で稼げるのが特徴ですね」

## 私たちが行っている活動について

持続可能な社会の実現に向け生活者の“スマートライフ”を支援する人材を創る。社会のデジタル化が急速に進み、超スマート社会「Society5.0」実現へ向けた動きが活発になっています。今こそ、生活者の“スマートライフ”を支援する人材の育成が必要です。本活動(Sustainable Development for Smart Life(SDSL)活動)は、「生活者を支援する人材を創る」という趣旨に賛同する人の輪を広げ、産官学民の垣根を越えた活動を全国に提唱するものです。



10月の古都鎌倉史跡めぐり <Bコース> 真言の教えに触れる癒しのひととき 弘法大師開山青蓮寺で法話拝聴と鎌倉山古道散策

【実施日】10/17(金)・20(月)・24(金)・27(月)  
【集合場所】湘南モノレール 大船駅改札裏側広場 (受付9:00～最終出発9:30)

【コース】大船駅＝[バス]＝鎌大師バス停～青蓮寺～女坂～鎌倉山ロータリー～鎌倉山記の碑～夫婦池公園～深沢バス停(解散12:30頃) [徒歩距離約4km/高低差ややあり]

【費用】参加費800円(ガイディングレシーバーを使用します)、拝観料300円、交通費280円

【定員】各日100名

【申込締め切り】実施日の3日前(当日参加は受け付けできません)  
※ 荒天(強風・豪雨等)以外は実施します ※ 持ち物、服装などはHP(右)で確認を  
お問い合わせ TEL 0467-24-6548(鎌倉ガイド協会) <https://s-el.jp/e7/18>

## 10月の古都鎌倉史跡めぐり 青蓮寺で法話拝聴～鎌倉山 鎌倉ガイド協会

鎌倉ガイド協会では、毎月恒例「古都鎌倉史跡めぐり」を実施しています。8月はお休み、残暑が厳しい9月も通常の半分程度の実施。秋の風が心地よくなってきた10月に史跡めぐりに行ってみたいいかがですか。今回紹介のBコースのほか、いたち川沿い(横浜市栄区)のAコース、瀬谷八福神めぐりもあります。

## 知ってる？「藤沢市ごみ分別アプリ」 収集日程カレンダーをトップ画面に表示 スマホで毎日のごみ出しをもっと便利に



2015年3月から配信開始された「藤沢市ごみ分別アプリ」は、令和6年度末(2025年3月)のダウンロード数が16万7731件。藤沢市の多くの世帯が使っており、2024年5月にアップデートされています。「トップ画面に『収集日程カレンダー』が表示できるので明日出せるごみがすぐに分かり、分別



「藤沢市ごみ分別アプリ」トップページと「藤沢市家庭ごみ分別辞典」ページ

に迷った時に品目名で検索できる『家庭ごみ分別辞典』も便利だと好評です」と、藤沢市環境部環境事業センター・奥野山真之助さん。まだ使っていない方は参考にしてください。



- 【主な機能を紹介します】
- ①ごみ収集日程カレンダー…トップ画面に収集日程カレンダー
  - ②7カ国語表示…初期設定で言語の選択(日本語・英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語)が可能
  - ③ごみや資源の分別辞典…品目名を入力して検索
  - ④お知らせ機能…緊急時のごみ収集やイベント情報をお知らせ
  - ⑤関連施設等の一覧…環境各施設や指定収集袋取扱店など
  - ⑥環境ポータルサイトへのリンク機能…「ふじさわエコ日和」へのリンク
  - ⑦問い合わせ機能…環境事業センターへ問い合わせ

みんなで 納涼 夏祭り 2025 8/30 SAT

楽しいウオーターイベントも開催!!

音楽あり、ダンスありの楽しいステージ! フードトラックにキッズイベント、盆踊りも! 子どもから大人まで楽しめる夏祭り!

15:00～20:00 屋上駐車場

入場無料

0466-31-6100 〒251-0042 神奈川県藤沢市辻堂新町 4-1-1

無料 1,700台 駐車場 1,500台

営業時間 10:00～21:00 駐車場 23:00まで

FILL 当館HP



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  
**2025年7月TOP10**

神奈川県で昭和60年創業  
**11万台の実績! 車買取専門店**

**1 差額 108万円**

新車購入時の  
ディーラー下取り価格

**560万円**

奇跡の査定

**668万円**

トヨタ 令和5年式  
ヴェルファイアハイブリッド  
Zプレミアム



驚愕の**1**位

**2 差額 105万円**

新車購入時の  
ディーラー下取り価格

**240万円**

奇跡の査定

**345万円**

トヨタ 平成30年式  
クラウンハイブリッド  
RSアドバンスFour



**3 差額 80万円**

新車購入時の  
ディーラー下取り価格

**60万円**

奇跡の査定

**140万円**

ホンダ 平成30年式  
ステップワゴンスパーク  
スパークホンダセンシング



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	ステップワゴンスパーク	スパークプレミアムライン	330万円	382万円	52万円
5	スズキ	令和2年	ジムニー	XC	130万円	180万円	50万円
6	BMW	令和2年	X5	xDrive 35d Mスポーツ	380万円	430万円	50万円
7	アウディ	令和6年	Q2	35TFSIアドバンスド	210万円	239万円	29万円
8	ホンダ	平成25年	N-BOXモデュールX	G ターボパッケージ	10万円	35万円	25万円
9	ボルボ	令和3年	V90クロスカントリー	B5 AWD	230万円	250万円	20万円
10	ニッサン	令和元年	ジューク	15RXVセレクションスタイルニスモ	105万円	120万円	15万円

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5年目、カーライフコンサルタントの加賀谷です。みなさまに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。ぜひお問合せください!

藤沢橋店 カーライフコンサルタント 加賀谷周作

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**



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](http://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



☆ 25日〜31日 9月1日〜7日



牡羊座:3位 尊敬されるプライド高きリーダー。仕事もプライベートもパートナークラス。
牡牛座:9位 室内にお気に入りの場所を見つけて休憩時間をたっぷり作る。開運ナンバー5
双子座:5位 流行に敏感で次々と興味が変わる。
獅子座:1位 運気好調。持ち前の実行力に冒險心が加わり、新たな道を開くチャンスあり。
乙女座:6位 周囲の空気に流されてしまい疑心暗鬼に。誰かを頼りたくなるかも。
天秤座:4位 発想力が優れ奇抜な提案が周囲を驚かすことも。マイペース維持でよし。
蠍座:10位 時間や金銭の損を嫌い、何事も無駄を省く言動に。相手を軽視せぬこと。
射手座:2位 あなたは知識と賢さを必要としている人がいる。人を幸せにする力あり。
山羊座:11位 意地っ張り喜びを素直に他人に見せないが、褒められなければ動かない。
水瓶座:8位 人間関係のトラブル発生の予感。上手に回避するには小言は聞き流せばよい。
魚座:12位 自らのコンディションと向き合う週にしよう。白い服が開運アイテム。
牡羊座:3位 周囲の人から一目置かれる自立存在になりそう。計画と予習は常に忘れずに。
牡牛座:10位 良き助言のつもりが心と裏腹に受け取られ失望感。高圧的な言葉は避けて。
双子座:4位 フットワークよし。ゲームやスポーツに挑戦すると楽しい仲間が増える。
蟹座:7位 友人を家に招待し一緒に食事を楽しもう。おいしい料理が運気を上げる。
獅子座:1位 自分の力で突き進もう。周りの人に大きな影響を与える良き先駆者。
乙女座:6位 つわさ話に乗らないように。人に伝える時は必ず内容が真実か自ら確認を。
天秤座:5位 型にはめられると拒否反応も自由に自然体でいれば実力を発揮できる。
蠍座:9位 仕事で昇進や地域活動での中心的役割を任せられるなど、責任の重さが増す。
射手座:2位 知識欲旺盛。興味を持ったらその分野のスペシャリストを探してみよう。
山羊座:12位 うそやつわさを自分の都合に合わせてゆがめて、大げさに解釈しているのかも。
水瓶座:8位 なかなか決められず面倒になり後回しに。怠け癖が出ないよう注意して。
魚座:11位 自分の手腕や技術を過信せず、計画的にこなせばよい。開運アイテムは辞書。

Shonan News 湘南ニュース

自転車などの交通事故防止を目指して連携 藤沢警察署とエムプランニングが調印

藤沢警察署と株式会社エムプランニング(藤沢市城南)は、管内の自転車および特定小型原動機付自転車の交通事故防止を目的として協定を締結。7月31日に藤沢警察署で調印式が行われ、藤沢警察署の有馬美奈子署長とエムプランニングの村井淳代表取締役社長が調印。「地域の課題解決に連携して取り組みたい」とあいさつ。
同社では、自転車および特定小型原動機付自転車の製造販売を行い、若者向けの特定小型原動機付自転車



調印を交わした有馬署長(前列右)と村井社長(前列左)

ミナミアメリカオットセイの赤ちゃんが新江ノ島水族館で2年連続誕生!

新江ノ島水族館で7月5日、ミナミアメリカオットセイの「ライラ」が産んだ赤ちゃんがナミアメリカオットセイの繁殖に成功。今回で2年連続の赤ちゃん誕生となった。
生まれた当初の体重は4.2kgだったが、その後「ライラ」の授乳により、順調に成長。授乳期間は半年から1年ほどで、その後は魚を食べるようになるそう。プールで泳ぐ練習も行い、7月25日からほぼ毎日、来館者の前に登場している。



7/5誕生のミナミアメリカオットセイの赤ちゃん(上)、「ライラ」と赤ちゃん(下)

茅ヶ崎市消防本部の隊員が兵庫県で開催の全国消防救助技術大会に出場

茅ヶ崎市消防本部の隊員が、7月18日に神奈川県厚木市で開催された第53回消防救助技術関東地区区指導会(水上の部)に出場し、団体種目「溺者救助」および個人種目「複合検案」において優秀な成績を収めた。これにより8月30日(土)に兵庫県三木市で開催される全国消防救助技術大会に出場することになった。
☆小和田警備第一課海岸出張所(平子将人、根本広大、長橋祐大)：溺者救助(団体種目)
☆小和田警備第二課鶴嶺出張所(小松真也)：複合検案(個人種目)



「第53回全国消防救助技術大会」のポスター

おいしい相模湾 vol.69 ミズホハタンポ
「えのすい」が教えてくれる相模湾の食べられる魚のお話
以前はミナミハタンポという和名で呼ばれていましたが、2024年に相模湾などに生息しているのは別の種であることが明らかになり、新たにミズホハタンポという和名が付けました。
新江ノ島水族館 TEL 0466-29-9960 藤沢市片瀬海岸2-19-1

ちょい足レシピ 「meeesa」さんが教えてくれた
いろいろきのこの調味酢漬け
「えのすい」が教えてくれる相模湾の食べられる魚のお話
あなたの「ちょい足レシピ」を大募集!
毎日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。

今月の読書ノート 藤沢市図書館から
便利なはずの生活が一転、どうなるトミー!? 『ものぐさトミー』
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。
トミー・ナマケンボは ちょっとかわった いえに ずんでいます。ごはんを たべるのも はみがきも ぜんぶきかいが やって くれる でんじかけの いえです。ところが あらしの よるに でんせんが きれて トミーの いえの きかいが うごかなくなって しまいました。さあ、どうしよう!

茅ヶ崎で55年 賃貸・管理の専門店
(株) 太平商事
〒253-0044 茅ヶ崎市新栄町12-12
0467-82-2063
営業時間/10:00~18:00(毎週水曜・第三火曜定休)

読者の笑顔をお届け **えるSmile** vol.26



笑顔の源は子どもたち  
家族で夏休みを楽しんでいます！

藤沢市在住 大谷 紗由里さん(39歳)

結婚を機に藤沢市へ移り住み、現在は夫と7歳の息子、4歳の娘と4人暮らし。笑顔の源は「子どもたち」。人気キャラクター(ワンワン)をこよなく愛するお兄ちゃんとかわいいもの大好きな妹です。2人の元気いっばいの姿に、私も自然と笑顔が引き出されています。海や引地川親水公園へ出かけたり、家族で思いっきり楽しんでいる夏休みです！



投資を始めてみたいけれど  
巧妙化する投資詐欺が不安です

Q 投資に興味がありますが、最近は投資詐欺のニュースも相次ぎ、だまされるのだけはご免です。心構えを教えてください。

藤沢市・Kさん(46歳)

A 制度や仕組みを理解し、自分で調べ、すぐに決めないことが大事

最近「老後の備え」や「資産形成」という言葉を耳にすることが多くなり、NISAやiDeCoなどの制度も広く知られるようになりました。一方で、SNSなどを通じた「甘い言葉」の投資詐欺も増え、不安を感じるのは自然なことです。

SNS上では、有名な投資家やファイナンシャルプランナーになりました偽アカウントも数多く見られます。本物そっくりのプロフィールで信頼を得て、個別の銘柄や怪しい投資話に誘導するケースも。そもそも専門家は、特定の商品を安易に勧めることはありません。肩書きだけで判断せず、発信内容の一貫性も含めて冷静に見極めましょう。

■投資の勉強が実はネットワークビジネス？  
また最近「投資の勉強をしませんか？」と誘われて参加した場が、実はネットワークビジネス(MLM)の仕組みだったというケースもあります。勉強よりも紹介手数料が目的になっていることもあるため、仕組みをよく理解してから関わるのが大切です。

では、安心して投資を始めるにはどうすれば

よいのでしょうか。大切なのは「知る」「調べる」「立ち止まる」の3つです。

■公的サイトで投資の基本を学びましょう

まずは、制度や仕組みを知ること。投資を行う上で最低限知っておきたい「リスクとリターン」などの基本的な用語や金融商品の特徴などを理解しておきたいですね。金融庁やJ-FLEC(金融経済教育推進機構)などの公的なサイトでは投資の基本を学べる情報がそろっています。次に、勧められた商品や業者は必ず自分で調べる習慣を。金融庁のウェブサイトや登録業者かどうかを確認できます。「怪しい」と感じたら、消費者ホットライン(188)も頼りになります。そして、少しでも不安を感じたら、すぐに決めないこと。投資は急ぐ必要のないものです。冷静に立ち止まることが、安心への第一歩です。

金融庁  
「悪質業者に  
ご注意ください」



https://s-el.jp/e/7/03

J-FLEC  
(金融経済  
教育  
推進機構)



https://s-el.jp/e/7/04



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

湘南のイベントをお届け!

情報パレット

イベント情報は郵送、FAX、メールで  
〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階。湘南える新聞社編集部・情報パレット係 ☎0466-52-7449  
✉info@shonan-el.co.jp ※参加費1500円以下のもの。掲載料無料。掲載の場合のみ連絡

葉祥明 絵本原画展 エレナとダフニ

日時 9/12(金)までの10:00~17:00(入館は16:30まで)  
会場 北鎌倉 葉祥明美術館(鎌倉市山ノ内318-4)

絵本の中でさまざまな社会問題を描いている葉祥明。今回の企画展では、アフリカのケニアで象の孤児院を運営するダフニと、密猟で親を亡くした象エレナとの心温まる実話を題材にした絵本の原画を展示します。会期中の9/6(土)14:00には作家によるミュージアムトーク&サイン会も行います。入館料大人600円ほか。無休。  
☎北鎌倉 葉祥明美術館 TEL 0467-24-4860



浮かぶガラス 踊る影

日時 9/3(水)~15(月・祝) 11:00~17:00(最終日~16:00)  
会場 okeba gallery&shop(茅ヶ崎市香川7-10-7)

ガラス作家のnangoo GLASSとステンドグラスを作っているhicobociの初めての2人展を開催。空中に浮かぶガラスの色の響き合いや影、涼しげな空気感を楽しめます。コラボアイテムも。なにげない日常が楽しくなるアイテムがそろいます。入場無料。9/9(火)休廊。☎okeba gallery&shop TEL 0467-50-0252



イルミネーション湘南台  
オーナメント作りワークショップ

日時 8/24(日) 10:00~12:00、13:00~15:00  
会場 湘南台駅地下アートスクエア

11/23(日・祝)~12/25(木)に湘南台駅地下に設置される巨大クリスマスツリーの飾るオーナメントを作成します。参加無料、手ぶらでOK。簡単に作れます。小さな子ども~小学生とその家族、みんなで楽しくオーナメントを作ろう。☎イルミネーション湘南台 TEL 090-6142-0094(沖本さん)



ブルックナーを演奏する会

日時 9/7(日) 14:00開演(13:15開場)  
会場 鎌倉芸術館 大ホール(鎌倉市大船6-1-2)

オーストリアの作曲家A・ブルックナーの交響曲を演奏するために集結したオーケストラの8回目の演奏会。交響曲第9番二短調(ハース・オレル版)を演奏。入場無料(全席自由)。未就学児の入場は不可。☎ブルックナーを演奏する会 TEL 0465-22-1044  
✉j\_viola2000.jp@yahoo.co.jp(じんまさん)



Present \*+\* \*+\* \*+\* \*+\* 読者プレゼント

災害時にも役立つスーパーアルカリイオン水  
洗浄、除菌、消臭ができる「wash-U」をセットで

5名様

日本初! 洗浄・除菌・消臭が同時にできるスーパーアルカリイオン水「wash-U」。高いアルカリ性で中和して汚れを落とし、合成洗剤と同等の洗浄効果を発揮します。完全国内生産で、化学添加物不使用・アルコールフリー・塩素不使用・無香・無着色なので人・環境・ペットに負荷ゼロ。一本で、家庭の汚れやニオイ、除菌対策ができるため災害時にもぴったりです。★「wash-U」家庭用スプレー(500ml)、持ち運び用スプレー(300ml、エコ素材LIMEX製)、詰め替え用2Lのペットボトルのセット(防災時の使い方のリーフレット付き・5580円相当)を5名様に



気になる汚れやニオイにシュッと吹きかけ、拭き取るだけで洗浄、除菌、消臭!

応募受付期間  
8/20(水)  
~9/5(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気になった記事を3つ(タイトル) ⑩取り上げてほしいテーマ ⑪買い物で失敗した経験を教えてください(通販でサイズを間違えた、など) ⑫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「8/23号プレゼント」係へ。☎0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/7/wu ※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9/27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



7/26号  
読者プレゼント  
当選者発表

ハトムギ整活 スープ6種セット:くーたんさん(藤沢市辻堂元町)、やぎさん(藤沢市善行)、ヤーイさん(藤沢市湘南台)他2名様  
岡田美術館ペア招待券:マリーの母さん(藤沢市本町)、カサさん(藤沢市辻堂東海岸)、ゆみんちゅさん(小田原市)他2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

9月13日号は

- ・9月は認知症月間 認知症は誰にでも起こりうる身近な病気
- ・夏の終わり、余ったそうめん活用レシピ

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 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!

### 辻堂北口店が食品館あおば1階にオープン 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バ店・辻堂北口店



「おたからや辻堂北口店」が辻堂駅北口徒歩6分の食品館あおば1階に7/4オープン。藤沢駅南口徒歩1分の湘南藤沢OPA3階「おたからや湘南藤沢オーバ店」と同様に、買い物ついでに気軽に査定してもらえる便利なお店です。

「18金の基準単価が1万2000円を突破し、金を売るのにベストなタイミングです。使っていないアクセサリ、チェーンが切れたネックレスが数万円～数十万円になった事例も多数あります」と代表の後藤さん。

#### 【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



#### ■湘南藤沢オーバ店

TEL 0466-90-5900

http://fujisawa-opa.otakaraya.net/index.html

藤沢市南藤沢22-3、湘南藤沢OPA3階。営業時間10:00～21:00 (18:30～21:00は予約制)、年中無休

HPIはこちら



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

#### ■辻堂北口店

TEL 0466-47-9333

https://www.otakaraya-shop.jp/tsujidokitaguchi/

藤沢市辻堂新町1-6-35、食品館あおば1階。営業時間10:30～17:30、火・水・木曜定休

HPIはこちら



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

# 肉の市

8/29(金) 開店～閉店

対面コーナー 全品レジにて **20%OFF**

精肉

銘柄牛・たかぎ厳選和牛ほか各種ブランド精肉をご用意しております

※売り切れの際はご容赦ください  
※一部の割引商品は除きます  
※写真はイメージです

**タカギフーズ** テラスモール湘南店  
TAKAGI FOODS 営/10:00～21:00

TEL 0466-38-1892 テラスモール湘南 1F 湘南マルシェ

楽しく一緒に働けるスタッフも募集中! タカギフーズ 検索

【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

## 藤沢 まちゼミ

参加してみない? 開催期間 10/1(水)～31(金)

令和7年度「藤沢まちゼミ」が10月に開催されます。得する街のゼミナールに参加してみませんか? 9/1(月)から受講申し込み受け付け開始です。

今回もさまざまな講座が開講

お店の人が先生に!



Check! まちゼミってなに?

藤沢市内のお店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識やお得な情報、コツを無料(一部材料費などがかる講座があります)で楽しく教えてもらえる少人数制のミニ講座です。気軽に受講してもらうため、講座中の商品の販売は行いません。

ふじキュン♡



※写真は前回行われた「藤沢まちゼミ」の様子

注目! 講座は4つに分類

さまざまな分野で、その道のプロたちが家庭でできるワザを伝授。興味のあるジャンルをチェックして。

- 美容・健康** 美容や健康・体についての講座
- まなぶ** 知識や知恵を学ぶ講座
- つくる** つくったり、体験したりする講座
- たべる** 飲食に関する講座

申し込みから受講まで

- ①受講したい講座を見つける  
公式HPの講座一覧ページを見て、興味のある講座を見つけてください。
- ②申し込み  
各店舗へ電話で「まちゼミの申し込みです」と伝えてください。または、メールフォームから申し込み。申し込み後、店舗からご連絡します。  
※定員になり次第締め切り ※申し込みの際に、持ち物や材料費等を必ず確認してください
- ③当日は、時間に遅れないようにお店へ  
時間、場所を間違えないよう参加を。キャンセルの場合は必ずお店に連絡してください。

9/1(月)から受講申し込み受け付け開始

「藤沢まちゼミ」受講講座などの詳細はこちら

https://s-el.jp/e7/02

お問い合わせ  
藤沢まちゼミ事務局 (一社) 藤沢市商店会連合会  
TEL 0466-23-3536 (9:00～17:00)  
定休日 土・日曜、祝日  
※講座の問い合わせは各店舗へ。事務局では、講座のお申し込み、キャンセルはできません

藤沢まちゼミ 検索

## 夏の終わりは 片瀬西浜・鵜沼海水浴場で

# 今年は9月7日(日)まで営業中

夏の締めくりにビーチで海風と太陽を感じませんか  
右に富士山・左に江の島  
朝時間の海散歩・サンセット時間に色づいた海と空  
海の家26軒も元気に営業中!  
皆さまのお越しをお待ちしています!

江の島 マイアミビーチショー“夏”花火  
最終回は9/6(土)!! 19:40～

ENOSHIMA WEST KUGENUMA 江の島海水浴場協同組合  
https://enoshimawest-kugenuma.com/

海水浴場開設期間: 9月7日(日)まで  
海の家営業時間: 平日 9時～21時(20時30分ラストオーダー)  
土日 8時～21時(20時30分ラストオーダー)

ホームページはこちら  
Instagramはこちら

https://s-el.jp/e7/15 https://s-el.jp/e7/16