



湘南える

Vol.142
2025年9月13日



読者プレゼント

湘南限定「湘南ゴールド」ほか
「H&F BELX」人気の
ルイボスティーセットを

10名様



新発売の湘南GATE店限定「湘南ゴールド」と
「ビュアルイボスティー」のセット！

>>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 1～3 認知症月間スペシャル
心配するより、まず知ろう
- 4 薬膳を食事に取り入れて
体の中から“ととのう”体験を
- 12 余ったそうめん
変身レシピ

発行 株式会社 湘南える新聞社

〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階

湘南える新聞は

- 独自の厳しい掲載基準を設けています。
- 読者の個人情報の取り扱いについては紙面をご覧ください。
- 原則第2・第4週土曜日付発行です。発行週の水～金曜日にお届けします。

湘南えるは再生紙を使用しています

お得なクーポン付きグルメ冊子を発行中！各施設のチラシラックに設置しています。

湘南 DELICIOUS PALETTE

SHONAN Delicious Palette

秋グルメ

召しませ！

LIERRE リエール藤沢

ODAKYU 湘南 GATE

FILL 湘南モールフィル

3施設 合同企画！

9月27日(土) 28日(日) 祭！

縁日

みんなで遊ぼう！

5つの縁日に参加すると、景品がもらえるよ！

11:00～19:00 館内各所 1回300円

ODAKYU 湘南 GATE 公式LINE

クーポンご利用で、100円引きの200円！

藤沢 てっぺん盆踊り

みんなで湘南GATEのてっぺん(屋上)で盆踊りを踊ろう！

藤沢のてっぺんで日本の伝統+音楽+駄菓子屋が交差する、新感覚で誰もが楽しめるエンターテインメントをお届けします。

昭和・平成・令和のヒットソングが盛りだくさん

17:30～19:30 屋上フットサルコート

※ヒールのある靴でのフットサルコートのご入場は、ご遠慮いただいております

入場無料

藤沢でいちばん熱い夏

28日 18:50～

スペシャルゲスト 元プリンスプリンセス 富田京子さん

♪「世界でいちばん熱い夏」を和太鼓で演奏！

※内容および時間は一部変更になる場合がございます。また、天候不良の場合、中止になる場合がございます。

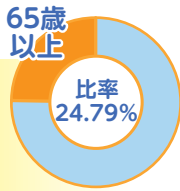
ODAKYU 湘南 GATE

藤沢市南藤沢 21-1 TEL.0466-27-6000 (大代表)

9月には 認知症月間
世界アルツハイマー月間

9月21日は 認知症の日

藤沢市では
4人に1人が高齢者



藤沢市の
年齢別人口
(住民基本台帳による
2025年8/1)から算出

早期発見・早期治療により 進行を抑えることが可能です

国の推計では2025年に65歳以上の5人に1人が認知症と推測されています。また、認知症は高齢者だけでなく、65歳未満の世代でも発症します。

「同じことを何度も言ったり聞いたりする」「置き忘れ・紛失が多くなった」「ものの名前が出てこなくなった」「季節に合わない服装をしている」など、認知症のサインに気づいたら、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。MCI（軽度認知障害）の段階での早期発見が大事といわれています。

生活習慣病を予防・改善することが、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障がいを防ぐのにも効果的であることが分かってきています。早めの対策を始めましょう。



早く気づくことのメリット

- ① 今後の生活の準備ができる
- ② 治る認知症や一時的な症状の場合がある
- ③ 進行を遅らせることが可能な場合がある

誰にでも起こる可能性が… 心配するより、まず知ろう！

9月は「認知症月間」「世界アルツハイマー月間」、9月21日は「認知症の日」です。認知症について正しい知識と理解を深めるきっかけにしませんか？

まずは気軽に
チェック



認知症簡易チェック 家族向け・本人向け

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

- 家族・介護者向け「これって認知症？」
- 本人向け「わたしも認知症？」の2モードがあります。

20項目の質問をチェックすると、結果が3段階のイラストで表示されます。



心配な方は早めに相談を

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

認知症
簡易チェックは
こちら



https://s-el.jp/f8/05

藤沢市保健所で相談や情報収集を

●もの忘れ相談窓口

もの忘れが気になる人に、藤沢市保健所では無料で「二段階式脳機能テスト」を実施しています。

また、精神科嘱託医による相談(月2回実施)も受け付けています。事前に予約し、来所してください。脳のCTなどの画像診断は行っていない。

●認知症受入れ医療機関情報

藤沢市内で認知症の診療を行っている医療機関が地区別にまとめられています。どのような検査を実施しているかなども分かります。

また、若年性認知症についての情報や相談先一覧なども掲載されています。2年に1度改訂。現在は2024年度版です。

藤沢市
認知症受入れ
医療機関情報



https://s-el.jp/f8/06

おれんじキャンペーン
認知症になっても 2025
安心して暮らせるまち ふじさわ

おれんじフェス in 湘南台

認知症への理解を深めるため、湘南台駅地下で9/14(日)、「おれんじフェスin湘南台」が開催されます。気軽に参加しませんか。

- ▶10:30 「Music of Mind」コンサート
知的障がい者の就労支援施設で音楽活動を仕事とするみなさんによる笑顔いっぱいのコンサート
- ▶11:10 講演会「認知症の基礎知識～自分、家族のこれからを考えてみよう～」



講師は湘南慶病院物忘れ外来・堀込俊郎医師(写真右)



Music of Mindのみなさん

- ▶12:00 オカリナ演奏と合唱。今田しらさぎクラブ有志のみなさん
- ▶12:45 みんなで運動「コグニサイズ」
- ▶13:20 かながわオレンジ大使(認知症本人大使)のコンサートと講演
- ▶14:30 ふじキュン♡と撮影しちゃおう



●脳体力測定®

脳体カトレーニングアプリで認知機能のチェックとトレーニング

●ベジチェック®

手のひらで簡単に推定野菜摂取量が測定できます

●毛細血管スコープ血管美人

指先で血管を測定してみよう

●eスポーツ体験

TVゲームで脳トレ!? 楽しく認知機能の改善を目指しましょう

●TANO

脳体力アップ、身体力アップのトレーニング

★認知症カフェ「ウイステリアカフェ」

湘南慶病院で行っている、認知症や介護のことを話し合えるカフェを10:30から開設。オレンジ大使によるワークショップも開催します。

問い合わせ／藤沢市保健所保健予防課
平日 8:30～17:00
TEL 0466-50-3593

正しい知識と理解を持つために 親しみやすいイベントを 市内各地で開催



◆パネル展 「認知症の 基礎知識」

認知症の基本的な知識をまとめて、パネルで分かりやすく展示します。

- ① 9/18(木)まで藤沢市役所本庁舎1階市民ラウンジで開催中
- ② 9/20(土)～25(木)、長後市民センターで開催

◆御所見地区ウォーキングイベント

認知症のシンボルカラー・オレンジ色を身に着けてみんなで歩きましょう。

日時 9/24(水) 10:00～12:00 雨天中止

コースA＝御所見市民センター発

コースB＝宮原自治会館発

ゴール＝コミュニティかわせみ

問い合わせ／御所見いきいきサポートセンター
TEL0466-49-2020



9月19日(金)～21日(日)、江の島シーランド
ル(展望台)が認知症支援のシンボルカラー。
オレンジ色にライトアップされます。

問い合わせ
藤沢市高齢者支援課
平日 8:30～17:00
TEL 0466-50-3523

藤沢市認知症に
関する取り組み



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

家族のために備えておきたい 財産と健康のこと

家族の“これから”を考えるなら、まずプロに相談を

「家族信託」+「無料不動産査定」相談窓口開設

君津住宅 藤沢支店



家族信託とは？

- ✓ 認知症に備えた財産管理
- ✓ 相続トラブルを防ぐ仕組み
- ✓ 家族に負担をかけずに安心を残す方法です

「無料不動産査定」実施中！

- ✓ 売却予定がなくてもOK
- ✓ 査定だけの相談も応じてくれます
- ✓ 押し売り・しつこい営業は一切ありません
- ✓ 秘密厳守です

■相談の受け付け

相談の予約は、電話またはWebで。相談無料。
オンライン相談にも対応しています。

TEL 0466-47-2700

<https://www.fujisawa-kimijyu.com/>

藤沢市鵜沼松が岡3-22-20、マリンコア102 (小田急江ノ島線「鵜沼海岸」駅徒歩4分) / 営業時間 9:00~19:00 / 定休日 火曜 / 国土交通大臣 (1) 第10637号、(公社) 全国宅地建物取引業保証協会、(公社) 神奈川県宅地建物取引業協会

「もし認知症になったら、家族に財産をどう託せばいいの？」「この家、今売ったらくらになるのか知りたい」—そんなお悩みはありませんか？ 小田急江ノ島線「鵜沼海岸」駅徒歩4分の「君津住宅藤沢支店」では、話題の「家族信託」と、今すぐ使える「不動産の無料査定」の相談窓口を開設しました。

相続トラブルを防ぎ、認知症に備えた財産管理として有効な「家族信託」について、親身に相談に乗ってくれます。「土・日曜は相談日のため、気軽に来店してください」と同支店、あらかじめ日時指定で相談したい場合は、電話で予約してください。また、オンライン相談にも対応しています。



HPIはこちら
<https://s-el.jp/f8/15>

初心者歓迎！ 女性専用ピラティススタジオ

健康寿命UPを目指して理想のカラダづくり

ピラティスライフ藤沢



激しい運動なしで初心者でも無理なく始められます

料金	
グループ体験レッスン	1650円
入会金	1万円
※体験当日入会で上記料金→無料	
<コース>	
月3回コース	4950円
月5回コース	7150円
月8回コース	9350円
通い放題コース	1万3200円

リハビリのために考案されたピラティスは、適度な酸素運動と筋力トレーニングで年齢問わず健康維持に効果的といわれているエクササイズです。

ピラティスを気軽に始めるなら、藤沢駅北口から徒歩5分の女性専用スタジオ「ピラティスライフ藤沢」へ。初心者向けのレッスンが多数あり、女性インストラクターが分かりやすく指導してくれるのが魅力。ウェアやマットの無料レンタルも可能なので、仕事帰りや買い物のついでに手ぶらで通えるのも便利です。

■問い合わせ

TEL 070-6485-2640

<https://pilateslife-fujisawa.com/>

藤沢市藤沢532、三橋ビル3階

藤沢駅北口から徒歩5分

営業時間 9:30 ~ 21:30

不定休

ピラティスライフ藤沢 検索



HPIはこちら
<https://s-el.jp/f8/16>

続ける&期待できる「10の効果」

- 姿勢改善
- 美ボディライン
- ダイエット
- 筋力UP
- おなか引き締め
- ヒップアップ
- 腰痛、肩こり改善
- 運動不足解消
- 健康寿命UP
- リラックス&リフレッシュ

料金は月3回コース4950円から。この秋、インナーマッスルを鍛えて健康寿命UPを目指しませんか。

超高齢化社会に真剣に向き合う新聞社の選択

アクティブシニアの笑顔のために—調べてみよう「フェルラ酸」

健康増進
コラム
vol.3

アルツハイマーと戦う フェルラ酸

フェルラ酸はCosmos認証のオーガニックなポリフェノールで、ぬかやぶ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

米由来のオーガニックなポリフェノール “未来を守る、成分を最大量”

湘南える新聞社では、地域の暮らしを見つめてきたからこそ見えてきた課題に、真正面から向き合ってきました。シニア世代が笑顔あふれる人生を歩み続けるために不可欠なのは、健康寿命の延伸。私たちは、加齢とともに進行する“体のサビ”—すなわち酸化ストレスに注目し、その対策に着手しました。そしてたどり着いたのが、自然由来のポリフェノール「フェルラ酸」です。脳の健康や肌のコンディションを内側から支える可能性を持ち、“未来を守る”成分として注目を集めています。

介護負担から家族を守る 「アルツバーン」

認知症は、脳の神経細胞を破壊するだけでなく幸せな家庭生活をも破壊します。湘南える新聞社健康増進事業部は、シニア世代とその家族の笑顔と健康を守るため、フェルラ酸サプリ「アルツバーン」を発売します。



「アルツバーン」新発売！ 新聞社直販開始

湘南える新聞社 健康増進事業部が開発したのは、1包あたり400mgのフェルラ酸を配合した粉末タイプの健康補助食品『ALZBURN (アルツバーン)』。国内最大量^{※1}の配合を実現し、カプセルが苦手な方にも飲みやすく、無理なく続けられる形状としました。

2025年10月11日から一部先行販売、同年11月22日からAmazon・楽天市場・公式サイトで全国販売を開始予定。

※1：自社調べ (2025年8月時点、日本国内で販売されているフェルラ酸配合健康食品において)

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、お米由来のパワーを。

お問い合わせ／湘南える新聞社健康増進事業部 wellness@shonan-el.co.jp

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

いつまでも笑顔で生きるために「脳の健康」を保ちたいもの。「認知症の日」や「認知症月間」の機会に、認知症を「正しく理解する」ことが大切です。今から未病改善に取り組みましょう。

いくつもの種類がある認知症 アルツハイマー型は脳内で 20年前から始まっている!!

認知症には、いくつもの種類があります。主にアルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・血管性認知症・前頭側頭型認知症などです。よく知られるアルツハイマー型認知症は、発症の20年以上前から脳内で異常タンパク質(アミロイドβなど)の蓄積が始まるのが分かっています。

未病改善に取り組むことで アクティブシニアを目指す

高齢化率が30%に迫る日本では、元気に社会参加するシニアアクティブシニアの存在が、これからの社会の持続性を支える鍵となります。未病改善に取り組むことは、

認知機能低下に伴い介護が必要に
脳細胞損傷後は自己回復が困難
症状は、認知機能の低下に伴い日常生活に支障をきたし、やがて介護が必要となる状態となります。認知症は、脳細胞が損傷してしまったり壊死してしまうので中枢神経系の再生能力が限られていることから、損傷後は自己回復が非常に困難です。周囲の物事や自分の状態を正しく把握して適切に行動するのが難しく、

物忘れや徘徊・他害など異常な行動が出現し、日常生活に家族のサポートが必要になってきます。薬の飲み忘れ、調理時の火の始末、現金や貴重品の置き忘れなど、日常生活にさまざまなトラブルやリスクが発生します。家族や友人の見分けがつかなくなる見当識障害なども起こります。

薬膳を食事に取り入れて 体の中から“ととのう”体験を

最近話題の「薬膳」は、さまざまな食材を食事に取り入れることで、健康維持や病気の予防をする中国古来の思想から生まれた“食養生”です。夏バテが気になるこの季節にぴったりの薬膳料理が食べられるお店をピックアップしました。薬膳で体の中から「ととのう」体験をしてみませんか。

「トトのエ」の端山 彩香さんに話を伺いました！

世界中医薬学会連合会認定国際中医薬膳管理師や養生薬膳アドバイザーなどの資格を持つ端山さん。体に良い料理や飲み物を提供する「トトのエ」の店主として薬膳料理を提供する他、初心者向けでしっかりと基礎から学べる薬膳講座も主催しています。

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

詳しくは
トトのエ
HPで



薬膳とは…



「薬膳」と聞くと、古い「生薬」や「漢方」のイメージを持つ人も多いですが、実際は旬の食材などスーパーで気軽に買える素材を使い、日常の食生活に取り入れることができる「食養生」という考え方。「薬膳の知識や、食材が持つ効能や性質を知ることによって、体の不調を整えたり、病気の予防につながることも。毎日の食事の中で自分のペースで実践できるので、気軽に少しずつ取り入れてみては」と端山さん。

滋養満点！ 薬膳御膳でパワーチャージ

鎌倉市の材木座海岸からすぐの住宅街の一角にたたずむ薬膳料理の専門店。料理のメニューには、食材や生薬の効能の分かりやすい説明があり、薬膳料理を身近に感じることができます。「トトのエ 一汁三菜薬膳御膳」は、お粥(かゆ)や藤沢・相原農場の無農薬野菜をふんだんに使ったせいろ蒸しの他、鶏肉と20種類以上の生薬をじっくり煮込んだ薬膳スープ、季節の野菜の小鉢など、心も体も喜ぶ薬膳料理がズラリ。「薬膳は食材の効能を知ることでも大事ですが、よく味わって楽しく食事することも大切」と話す端山さん。1日3回ある食事の時間を大切に、自分の体の声に耳を傾け、必要な食材を楽しみながらチョイスしていきたいですね。

薬膳を学ぶ

「トトのエ」では、薬膳茶初級・中級講座や薬膳管理師BASIC資格講座、ワークショップなど、薬膳の知識を深められる講座も受講できます。より深く、薬膳を知り食生活に取り入れたい人にオススメです。募集内容などは、Instagramで確認を。

トトのエ -薬膳お料理と茶菓-

TEL 0467-81-5850
鎌倉市材木座6-6-16-1F(「光明寺」バス停から徒歩1分)
営業時間 水・木曜11:00～19:00(L.O.18:00)、
金・土・日曜11:00～15:00(L.O.14:00) / 17:00～
21:00(L.O.20:00)、月・火曜休

Instagram
はこちら
<https://s-el.jp/f8/12>

胃腸を整え
気力UP



秋に美味しいイモ類

「ジャガイモやサツマイモ、ヤマイモなどのイモ類には、胃腸の調子を整えて、気力アップの効能が。特にヤマイモは滋養が高く老化のケアや記憶力の低下予防にも効果的」

女性特有の
不調には



白い食材を選んでみよう

「更年期など女性特有の不調にオススメなのは体に潤いを与え、熱を冷ましてくれる『白い食べ物』。豆腐や豆乳、えのき、白きくらげなどを取り入れてみて。ホットフラッシュやメタル不調にも有効ですよ」



トトのエ 一汁三菜薬膳御膳(1980円)

薬膳効能メモ

薬膳スープ…生薬による滋養強壮、冷え緩和、消化促進、ストレス解消

緑豆入りポテトサラダ

…緑豆には、熱を取り体を冷やす作用があり、利尿作用が高いので、体の水はけをよくしてくれます

焼売(シュウマイ)

…豚肉には疲労回復と潤いをあたえる効果が

海老団子…エビは、

体を温め冷えからくる痛みをやわらげる

心と体に染みわたるおいしい「薬膳ごはん」

薬膳アドバイザーのさいとうゆみこさんが営む「薬膳ごはん」のお店。店名の「和(ニコ)」には、「和」が「和(にこ)やか」と読めることから、「ごはんを食べて“にっこり”、そしてまた和える(会える)」という思いが込められています。ランチタイムに味わえるのは、点心マイスターの資格も持つさいとうさんが皮から手作りする「点心3点セットプレート」や「パッタイプレート」などジャンルにこだわらない多彩な薬膳料理の数々。写真の「薬膳ビビンパプレート」は彩りも美しく食欲をそそる一皿です。肉を一切使っていないのに、食べ応えは十分。旬の野菜たっぷりて体の中から満たされ、“にっこり”笑顔になれそうです。

おすすめワークショップ

女性のホルモンバランスに特化した「薬膳×ホルモンバランスケア ワークショップ」も開催中。薬膳アドバイザーのさいとうさんが内分泌ホルモンや食事とホルモンバランスの関係について解説します。薬膳弁当付き。次回告知はInstagramで確認を！



薬膳効能メモ | 薬膳ビビンパ

金針菜(きんしんさい)

…鉄分が豊富で女性に特に積極的に取ってほしい食材。水分代謝UPでむくみにも

白きくらげ

…肌に潤いを与えてくれる食材。のどや肌の乾燥対策に

ピーマン

…美肌効果が高い。気の流れをととのえてくれる

高きび

…熱気をとって、体を冷やす。食物繊維豊富でひき肉の代わりに



薬膳スープには丁子(チョウジ)や、桂皮(ケイヒ)、八角(ハッカク)、当帰(トウキ)などの生薬や、クコの実、松の実などを調合



薬膳ビビンパプレート(1480円)

点心・発酵 薬膳ごはん 和(ニコ)

TEL 0466-77-7278 藤沢市鵜沼海岸3-2-21
営業時間 11:00～15:00(L.O.14:00)、18:00～23:00
(L.O.フード21:30、ドリンク22:30)、日・水曜休

Instagram
はこちら

<https://s-el.jp/f8/13>



参鶏湯定食(1600円)

薬膳効能メモ | 参鶏湯

鶏手羽先

…エネルギー不足による疲労を防止、高血圧の予防

棗(なつめ)

…胃腸の調子を整え、気分の落ち込みや不眠にも

高麗人参

…食欲不振、便秘に有効。目のトラブルに

クコの実

…老化防止、眼精疲労、美肌作用まで多岐にわたる

松の実

…肌を潤し、せきを鎮め、内臓機能を調整し、脳を活性化



調味料にもこだわり、自家製の塩こうじや、しょう油こうじなどの発酵調味料を使用しています



木の实の中でも、クルミは「健脳の木の实」といわれ、子どもの知能向上や記憶力アップにも効果があるのだとか！

「参鶏湯」で体の中から温活 汗をかいて夏バテをリセット

食材の「五味」と「五性」の特徴を大切にした薬膳料理をはじめ、野菜を中心に季節の食材を使用した料理が味わえる「カモコキッチン」。この時季オススメなのが、薬膳料理の定番メニュー「参鶏湯(サムゲタン) 定食」です。骨付きの鶏肉から出汁(だし)を取り、塩こうじのうまみの効いた塩味で優しく味付け。汗をかいて消耗した気の働きを整え、冷たいものの取りすぎで疲れた胃腸を温めてくれるので、夏バテの食欲不振の回復にも有効です。むくみの解消、滋養強壮にもつながる黄耆(おうぎ)などを煮込んだスープを飲んで、夏バテを乗り切りましょう！

定食メニューも豊富！

発酵薬膳カレー定食(1500円)や発酵薬膳麻婆豆腐定食(1500円)、自家製しょう油こうじ漬け唐揚げ定食(1200円)など、薬膳と発酵調味料を取り入れた体に優しい定食メニューが充実。その他、浜野水産の新鮮なしらすが使った湘南しらす定食(1200円～)も人気です。

Kamokoto kitchen

カモコキッチン

TEL 0466-60-0734
藤沢市片瀬3-15-11(湘南モノレール「湘南江の島」隣)
営業時間 11:30～15:00(L.O.14:30)、土・日曜・祝日のみ
8:00から朝ごはん営業、火曜休 ※定休日・営業時間は
変更あり、Instagramで確認を

Instagram
はこちら



<https://s-el.jp/f8/14>

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！



Cute! /

ぷにぷにほっぺとくしゃっと笑顔がかわいい娘です！
藤沢市・ももたん



Happy! /

スイカの妖精。
腕ちぎりパン。
藤沢市・まーさん



Relax! /

お風呂上がりの一枚。
「明日のデートに向けて、キメてかなきゃ！」
藤沢市・こうちゃん



Great! /

はむおさんです。おじいちゃんですが、砂場でウトウトしてしまうところがかわいくて、我が家の癒やしです。
伊勢原市・たまちゃん

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



清雲寺（横須賀市）は三浦義継（よしつぐ）の創建です

平安時代の“前九年合戦”で源頼義に従い活躍した“平為通”は頼義から三浦の地を賜り“三浦氏”を名乗り半島の中心部に衣笠城を築きます。為通は三浦氏の初代です。2代為継、3代義継は“後三年合戦”で源義家に従い活躍します。横須賀市の清雲寺（せいいうんじ）は、義継が父為継の菩提を弔うために創建しています。三浦一族は桓武平氏の出自ですが、清和源氏との結びつきが深いのです。

“本尊滝見観音像”は国重文です

同像は中国南宋時代の製作と考えられています



本尊滝見観音菩薩像

同寺本尊の滝見観音菩薩像は、もと同市大矢部二丁目にあった円通寺の本尊でしたが廃寺となり同寺に移坐されました。像は右ひざを立て左ひざを垂下させた、くつろいだ姿勢。面長で鼻筋が細い顔立ちなど、妖艶さを漂わせる印象があり、着衣のしわ等は中国南宋時代の特色を示します。中国文化の流入を伝える貴重な国重文の像です。

本堂背後には三浦氏3代の五輪塔が立ちます
元は円通寺やぐら群にあった石塔群も合わせて立ちます

本堂背後の墓地には三浦氏3代の五輪塔が立っています。元々は2代為継の五輪塔だけでしたが、後に円通寺の裏山やぐら群にあった初代為通、3代義継の五輪塔も移し立っています。「石造板碑」および「三浦九十三騎墓」（初代為通と共に三浦の地に移ってきた武士たち）と伝えられる石塔群も同時期に移されました。



三浦氏3代の五輪塔

探訪 歴史 かん治さんの



清雲寺 横須賀市大矢部5-9-20
JR衣笠駅からバス乗車
バス停「衣笠城址」下車徒歩10分

“毘沙門天像”は矢請の毘沙門と呼ばれています

本堂内に安置の毘沙門天像は、元は同寺の本尊仏でした。寺伝では、和田合戦の折に、和田義盛を守るために敵の矢を止めたとされ、 “矢請（やうけ）の毘沙門天” と呼ばれています。像高70.7cmの寄木造、彩色玉眼入りです。邪鬼の上に立ち、腰をやや左に張ってひねり、右手に宝珠、左手に五輪塔を捧げる立像で県重文です。

Web版で過去の記事も掲載中！
<https://s-el.jp/krt>



かん治さん「鎌倉検定は1級でお酒は2級を飲んでいます、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。

ちょい足しレシピ

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

「ピンクフラワーズ」さんが教えてくれた

サバの卵とじ

《材料》
サバの缶詰 1缶、卵 1個、
水菜や豆苗、ニンジンなど 適量
(味付けはなしでも、白ダシやしょうゆを加えても)

《作り方》

1. ボウルに市販のサバ缶を汁ごとあける
2. 溶き卵を1に入れ、サバをほぐしながら混ぜ合わせる
3. 熱したフライパンに②を入れて、ふたをする
4. ふたを開け、程よく固まってきたら、彩りでちぎった水菜や豆苗をふりかけて出来上がり♪



簡単でおいしい
タンパク質たっぷり
のレシピ

ワンポイント
アドバイス

卵の焼き加減は好みで調節してください。ほかほかご飯の上に乘せて丼ぶりにしても

あなたの
「ちょい足しレシピ」
を大募集！

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

応募は
こちらから！

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



湘南で平屋を建てるなら。

建て替えにも最適な、暮らしやすい住まいをご提案します。

RAN

21坪プラン
1,130万円
(税抜)
1,243万円
(税込)～

※photo/藤沢市石川モデルハウス(2025.4.29撮影)

【スマート内見】スタッフ無しで気軽に見学可能！

平屋専門ブランド RAN 藤沢市石川モデルハウス

《お問合せ先》 ☎ 0120-006-818

株式会社AVANTIA 宅地建物取引業免許/国土交通大臣免許(6)第5803号/建設業許可 国土交通大臣許可(特-6)第18121号/一般一級建築士事務所登録/愛知県・大分県・三重県・東京都・福岡県 知事登録/ (公社) 全日本不動産協会/(公社) 不動産保証協会/(一社) 日本地産住宅産業協会/(公社) 地産地消推進士事務所協会/(一社) フレハブ建築協会/首都圏不動産公正取引協議会●広告制作年月日/2025年8月29日●広告有効期限/2025年9月末日

モデルハウス
見学はこちら



神奈川県藤沢市
石川696番7



子育てにエール！

みんなはどうしてるの？

皆さんの子育てのお悩みに、同年齢やちょっと先輩のお子さんがあるママパパから「あるある」エピソードを寄せていただき、ご紹介する「子育てにエール！」。今回の悩みはこちら

子どもの時間管理に関する悩み、あなたはどうしていますか？

「みいた」さん(44歳)のお悩み

中学受験を控える小6の長女の生活の乱れが気になります

中学受験を控える小6の長女のことでご相談です。私たち夫婦は中学受験をしたことがないため、受験は本人のやる気や、行きたい学校があればチャレンジを応援し、協力するという姿勢でおります。しかし、本人が受験を希望し、塾に通っているにも関わらず、最低限の宿題や直しを終えたら、マンガやテレビに費やす時間の方が長い印象で、夜も勉強以外のことで遅くなり、寝るのが24時近くになることも多くあります。やる気が見られず生活面での乱れが気になる状況で、中学受験をしなくてもよいのではないかと、本人にもそのような生活で合格に近づけるのかと聞きましたが、知らん顔をしています。皆さまならどうされるか、アドバイスを頂けたらと思います。



あなたのお家では
どうしてますか？

「あるある」エピソード募集

「みいた」さんや「bun」さんのお悩みに、「うちは今こんな感じだ」といった同年齢やちょっと先輩のお子さんの「あるある」エピソードをお寄せください。紙面掲載分には、クオカード(1000円分)をプレゼントします。

投稿受付期間は9/10(水)～10/10(金) 正午。どしどしお寄せください。

「みいた」さんへの
投稿はこちら



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

「bun」
さんへの投稿は
こちら



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

「bun」さん(44歳)のお悩み

子どものマイペースさが心配です

小学校2年生の息子がいます。息子はとてものかんまり屋。いつでも自分のやりたいことが最優先です。宿題や身支度などのやるべきことは、私がしつこく言い続けて、最後は怒りを爆発させることで、やっと動き出します。学校でも、皆の流れについていけなくても、のかんまりしているようです。どんなに怒ってもお説教しても時計が読めるようになって、あまり効果がありません。このようなマイペースな子育てている方、あるいはすでに育て上げてきた皆さま、何かアドバイスや、ほっとするエピソードがあればお聞きしたいです。

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？ 紙面掲載分には、クオカード(1000円分)をプレゼント。投稿は随時受け付け中。



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

JR東日本
湘南・相模エリア
の社員発



花巻を中心に岩手の旅はいかが

湘南・相模統括センター
平塚駅 主任
石川 めぐみさん

平塚駅の駅係員として、みどりの窓口や改札で業務をしています。また湘南・相模エリアの地域の魅力を発信し、にぎわいを創出する「地域活性化PT」のメンバーとして、イベントの企画立案などに携わっています

◆平塚市と岩手県花巻市は「友好都市」

昨年（2024年）は、友好都市提携40周年。記念式典や両市の市民ツアーなどが開催されました。豊かな自然と温泉群を有し、グルメも豊富で楽しさ潤沢。花巻が生んだ偉人・宮沢賢治も幅広い世代に人気です。「宮沢賢治童話村ライトアップ2025」は10月26日（日）まで開催中です。

◆山々に囲まれた自然豊かな花巻

花巻市は奥羽山脈や北上山地に囲まれ、四季折々の自然が楽しめます。10月中旬～11月上旬は紅葉が美しい時期。花巻温泉街や釜淵の滝などに出かけてみてください。さらに足を延ばせば、岩手県には魅力的な観光地が広がっています。リアス式海岸の絶景や、まばたきを忘れるほどの美しい滝観洞、平泉の世界遺産など、自然や歴史が共存し、見どころがたくさんあります。

◆花巻市のソウルフード

「はい、じゃんじゃん!」「はい、どんどん!」リズムカルな掛け合いが楽しい「わんこそば」。発祥の地が花巻市です。おいしいおそばの味と共に、重なるお椀の数もお楽しみください。東京駅～新花巻は東北新幹線「はやぶさ」で約2時間40分。この秋、出かけてみませんか。

列車に乗って、おでかけしよう⑩

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



神秘的な鍾乳洞「滝観洞（ろうかんどう）」



「わんこそば」は男性で50～60杯。女性は30～40杯が平均だそうです

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



<https://www.eki-net.com>

「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。



えるレポーター meriさん

イギリス愛にあふれた 隠れ家風古民家カフェ

本当は秘密にしておきたい腰越にある英国菓子と紅茶の古民家カフェ「ピンパーネルティールーム」を紹介しちゃいます。紅茶やヴィクトリアケーキもおすすめてですが、イチオシはコテージパイプレート（写真）。炒めたひき肉や野菜の上にマッシュポテトをのせて焼いたもので、シェパーズパイとも呼ばれています。具材をペイストリーで包んで焼いたパスティプレートもお気に入り、アツアツをムシャパリッとかぶりつくのもたまりません！ イギリス愛にあふれた本や食器、雑貨を眺めるもよし、ポーッと過ごすもよしの隠れ家カフェです。定期的にアフタヌーンティーイベントも行われています。



手前はコテージパイプレート。奥はスクーンのクリームティーセット

Pimpernel Tea Room
(ピンパーネルティールーム)

TEL なし
12:00～18:00。不定休（営業日はInstagramで確認を）。
支払いは現金のみ。鎌倉市腰越3-8-9



えるレポーター Miaさん

鵠沼海岸の住宅街にある かわいいクレープ屋さん

2023年12月にオープン以来、地元で人気の鵠沼海岸にある「ウエダクレープ」。甘い物が好きな息子と訪れ、お店で人気の「ホントノチョコカスタードバナナホイップ」と私は「スモークチキンサルサ」をオーダー。チョコソースが名前の通り製菓用の本当のチョコで作られていて甘過ぎず本格的！ ホントノチョコシリーズは種類も豊富、生クリームが入っていないシンプルなもの、期間限定メニューもあります。おかず系クレープは生地を外側はあえてパリパリに仕上げているそうで、レタスとチキンサルサとの相性もバッチリでした。ボリュームもあるので、ぜひおなかをすかせて行ってください♪



お店で1番人気の「ホントノチョコカスタードバナナホイップ」710円

ウエダクレープ

TEL なし
11:00～16:30。土・日曜、祝日
11:00～17:00。月・火曜休み。
藤沢市鵠沼海岸7-11-26 1階



ご覧の「湘南える」に広告を掲載しませんか？

月2回発行 発行部数 **115,000部** 配布エリア……… 藤沢市 105,000 部
設置 (藤沢市・茅ヶ崎市・鎌倉市) 10,000 部

詳細はこちら



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

申し込み・問い合わせ **TEL 0466-52-7448 FAX 0466-52-7449**
湘南える新聞社 月～金曜日（土日祝休）10:00～17:00 藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階

湘南
える

Follow
us!!!

紙面だけでは伝えきれないことや編集後記、街ネタ、裏話などなど…
スタッフが都度更新します。どうぞお見逃しなく！

公式 SNS 随時更新中!!

CHECK
してね

Instagram
はこちら



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



お待ち
します

X
はこちら



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

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

納涼のタベ



※画像はイメージです

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)

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

秋の味覚コース

13
湘南台

Start 湘南台文化センター

▼490m

① 湘南台5丁目交差点

▼360m

② 高倉稲荷大明神

▼110m

③ 子育て地蔵

▼670m

④ セツ木神社

▼450m

⑤ 高倉中学校入口交差点

▼380m

⑥ 遊歩道 (長後南歩行者専用道)

▼1220m

Goal 湘南台文化センター

距離: 3680m 時間: 約50分

※所要時間は分速70m
(成人の一般的速度で歩いた場合)

イラストマップと
現状が異なる
場合があります

藤沢市13地区の健康づくりウォーキングコース、シーズン4、第13回は、湘南台地区の「秋の味覚コース」です。

藤沢市北部では果樹栽培がとて盛んで、このコース内にも果樹園が点在しています。

今夜の星空の生解説と、

在するエリアが含まれています。直売所で新鮮なナシやブドウなどを買うのが楽しみです。

スタートとゴールは湘南台文化センター。3階のプラネタリウムでは、(遊歩道)は花木などが植栽され、のんびり快適なウォーキングが楽しめます。

興味深いテーマを取り上げたオリジナル番組が好評です。

長後南歩行者専用道

湘南台文化センター

このほかの湘南台地区コース

- 湘南台花コース3870m
- わが街湘南台散策コース5160m
- 四季の散策コース4600m
- 桜、川風さわやかコース4000m

Know 農 Note 湘南台地区

街なかの果樹園

紹介したコースの沿道に、果樹園と直売所が点在しています。特に高倉方面は何軒も並び、夏から秋にかけてにぎやかです。

また、湘南台小学校のすぐ東側にも神山果樹園があります。ブドウ、ナシ、リンゴ、キウイフルーツなどが次々と並び、もぎたての果実を買うことができます(お米の収穫期だけ臨時休業)。ウォーキングで汗をかいいたら、フルーツ王国・藤沢の地元果実でクールダウンしてみてください。

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



華やかな歌舞伎を地元で楽しんでみませんか 「松竹大歌舞伎」10/31(金) 藤沢市民会館で開催 藤沢市観光協会

- 日時** 10/31(金) 14:00開演(開場13:15)。上演時間は2時間5分を予定
- 会場** 藤沢市民会館大ホール(藤沢市鶴沼東8-1) ※藤沢駅南口徒歩10分
- チケット料金** (全席指定・税込み)
SS席8000円(車いす席8席あり)、S席5500円
- チケット取り扱い**
- 藤沢市みらい創造財団オンラインチケットサービス
 - チケットWeb松竹
 - 【窓口販売】
- 藤沢市観光センター(9:00~17:00) 小田急片瀬江ノ島駅
 - 藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課(9:00~17:00) 月曜・祝日の翌日を除く) 藤沢駅南口・藤沢市民会館内
 - 湘南よみうり新聞社(平日9:00~18:00) 藤沢駅北口
 - 湘南台第一ホテル藤沢横浜(11:00~18:00) 湘南台駅西口

■問い合わせ
藤沢市観光センター TEL 0466-22-4141
https://www.fujisawa-kanko.jp/event/kabuki2025.html

HPIはこちら
https://s-el.jp/f8/08

地元で味わう歌舞伎の世界。今年も「松竹大歌舞伎」(制作・松竹)が10月31日(金)、藤沢市民会館で開催されます。

演目は、「泥棒と若殿」(一幕) (山本周五郎)

作)と「華競芝居賑(はなくらべし)ばいのにぎわい」お祭り。

都心の公演よりもお手頃な料金で鑑賞できます。チケット好評発売中です。

今月の読書ノート

絵の美しさ、言葉の美しさを味わって

『いっすんぼうし』

いいい ももこ/文 あきの ふく/絵 (福音館書店)

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

からだの大きさが親指くらいの子。おじいさんとおばあさんにいっすんぼうしと名づけられ大事に育てられていたある日、おわんの舟とはしの權(かい)で都へ上ります。有名な日本の昔話を美しい絵と文章でどうぞ。



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)



藤沢市図書館から

"大切な胃腸"のために!?

胃腸薬選びはとても難しいです!

- ・胃酸が出過ぎているのか?
- ・胃粘膜が減っているのか?
- ・消化がうまくいっていないのか?
- ・高血圧でも大丈夫なのか?

おすすめの胃腸薬をご紹介します!

- ・高血圧の方(ナトリウムフリー)
- ・出過ぎた胃酸の中和(カルシウム配合)
- ・錠剤、顆粒、散剤と種類も豊富



【第3類医薬品】
大草胃腸散 錠・顆粒
150錠・22包(各種).....1400円
300錠・46包(各種).....2400円
550錠・88包(各種).....3900円

取扱い
店舗

藤沢店・センター店・ラピス店・ラピスドラッグ店・
ラポール西鎌倉店・逗子店・湘南台ウェストプラザ



湘南薬品

【本社】藤沢市鶴沼石上2-1-17
TEL0466-26-3336



胃もたれ 消化不良 胃の痛み
そんなとき 頼れる 胃のお薬

大切な胃腸のために



第3類医薬品 **大草胃腸散 顆粒(分包)**

大草胃腸薬の原型は1934(昭和9)年に発売を開始。以降、時代に合わせてさまざまなニーズに応えながら、多くの方の胃腸を元気にしてきました。

■医薬品は使用上の注意をよく読んで、用法・用量をお守りのうえ、お使いください。



SHONAN UNITED BC

プロバスケットボールリーグ
「B3リーグ2025-26シーズン」いよいよ開幕！

地元「湘南ユナイテッドBC」の 試合を生で観戦しよう！

いよいよプロバスケットボールリーグ B3 2025-26シーズンが始まります。
わが「湘南ユナイテッドBC」の昨シーズンの成績は、23勝29敗で第11位（17
クラブ中）。さらなる飛躍を目指して、パワフルに戦う選手たちを生で観戦
して、熱い声援を送りましょう！





選手・コーチ陣 を紹介！

2025-26シーズンの選手・コー
チ陣は、こちら。選手は、背番号・
ポジション・名前・生年月日・身長・
出身地となっています。ポジション
の呼び方は、PG（ポイントガード）・
SG（シューティングガード）・SF（ス
モールフォワード）・PF（パワーフォ
ワード）・C（センター）です。

1 PF  CHRISTIAN CUNNINGHAM クリスチャン・カニンガム 1997年11月21日 201cm／アメリカ合衆国	3 PF  HEEHYEON JUNG ジョンヒョン 2000年3月31日 203cm／大韓民国	9 SG  KOUDAI NAKANO 中野広大 1994年5月8日 182cm／神奈川県	10 PG  RYOGA SAKAMOTO 坂本亮雅 2001年11月12日 170cm／栃木県			
12 SG  AKITO UCHIDA 内田 旦人 1996年9月22日 182cm／北海道	15 PG  REIJI HOSHINO 星野 零志 2000年1月22日 179cm／大阪府	16 SG  TOMOHIRO ISHII 石井 智大 1999年4月28日 182cm／熊本県	24 PG  TAKAYA IJU 伊集 貴也 1993年2月22日 179cm／沖縄県	32 C  JACOB POLAKOVICH ジェイコブ・ポラコヴィッチ 2000年5月1日 208cm／アメリカ合衆国	33 SF  EARNEST ROSS アーネスト・ロス 1991年1月27日 198cm／アメリカ合衆国	35 SF  RIKU KATO 加藤 陸 2003年2月9日 188cm／宮城県



マスコット
応援団長

44 SG  AIKI TANNO 丹野 合気 1995年12月16日 173cm／栃木県	88 PG  SHUKI SHIGETOMI 重富 周希 1998年6月9日 173cm／福岡県	91 SF  SHINYA TAKAGI 高木 慎哉 1997年9月10日 187cm／長野県	GM  TAKESHI HOTTA 堀田 剛司ゼネラルマネージャー 1978年2月13日 神奈川県	HC  YUKI SUZUKI 鈴木 友貴ヘッドコーチ 1991年4月29日 愛知県	AC  KOKI OKATO 岡戸 幸輝アシスタントコーチ 2002年8月17日 千葉県
---	---	--	--	--	--

チアリーダーズ メンバーも決定！

2025-26シーズンのチアリーダーズのメン
バー 19名も決定。チームの名称は追って発
表されます。会場にパワーを届けてくれる
チアの活躍にも期待してください。



YUHA
KANON
SAKURAKO
SATSUKI
UIKA

2025-26 SEASON HOME GAME SCHEDULE

2025-26シーズンのホームゲームのスケジュールが決定。開
幕戦は9/27（土）・28（日）秩父宮記念体育館、「藤沢市民まつり」
と同時開催です。当日は、先着1000名様に記念ハリセンのプ
レゼントもあるので、お祭り気分ですり上がろう！

藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町・厚木市在住・在勤・在学の方は
2階自由席無料招待

地元（藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町・厚木市）在住・在勤・在学の方は、2階自由席無料招待し
てくれます。また、ホームゲームを対象に、全国の高校生以下も2階自由席無料招待です。
小中学生一人での入場はできません。保護者の同伴が必要です。

第1節 9/27（土）・28（日） VS 岐阜スーパース 秩父宮記念体育館 1日先着1000名様に 記念ハリセンをプレゼント	第3節 10/10（金）・11（土） VS 東京八王子 ビートルズ 秋葉台文化体育館 1日先着1000名様に 記念ハリセンをプレゼント	第6節 10/31（金）・11/1（土） VS 金沢武士団 秋葉台文化体育館	第8節 11/15（土）・16（日） VS 山口パッツファイブ 荻野運動公園体育館	第10節 11/29（土）・30（日） VS しながわシティ バスケットボールクラブ 大和スポーツセンター
第18節 1/31（土）・2/1（日） VS トライフーズ岡山 秩父宮記念体育館	第21節 2/20（金）・21（土） VS 新潟アルビレックスBB 茅ヶ崎市総合体育館	第12節 12/12（金）・13（土） VS ヴィアティン三重 シンコースポーツ寒川アリーナ	第16節 1/16（金）・17（土） VS 香川ファイブアローズ 秩父宮記念体育館	第17節 1/23（金）・24（土） VS 東京ユナイテッド バスケットボールクラブ 茅ヶ崎市総合体育館
		第22節 2/27（金）・28（土） VS 徳島ガンパロウズ シンコースポーツ寒川アリーナ	第24節 3/13（金）・14（土） VS さいたまブロンコス 秋葉台文化体育館	第28節 4/11（土）・12（日） VS アースフレンズ東京Z 茅ヶ崎市総合体育館

公式ファンクラブは特典満載

公式ファンクラブ「湘南波
（SHONAN WAVES）」に入会
すると、会員限定メルマガ配
信、チケット先行予約や先行
入場をはじめ、各種イベント
などへの優先参加権がゲット
できます。詳細は公式HPを
確認してください。

詳細は
こちら



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

■問い合わせ
TEL 0466-23-6001
https://www.shonan-united.com
〒251-0052 藤沢市藤沢607-1、藤沢商工会館
3階、湘南藤沢インキュベーションセンター内
info@shonan-united.com

HPはこちら
https://s-el.jp/subc



最高のカーライフを 最低のコストで

【商談レポート】

どっちの車種がお得なの？

愛車の査定に奇跡を起こす！ **奇跡査定センター** 神奈川県で昭和60年創業 11万台の実績！ 車買取専門店



CLC® (カーライフコスト)

「買う時の金額」－「売る時の金額」＝カーライフにかかった金額
このカーライフにかかった金額のことを **CLC®** と言います
例えば新車を300万円で購入→3年後に200万円で売却＝3年間の**CLC®**は100万となります。

5年前に乗換え車種のCLCをアドバイスさせていただいたお客様が、今回車検前に乗換えたいということでご来店くださいました。
5年前にどのようなアドバイスをして、5年乗った結果がどうだったのか、商談レポートをご覧ください。

2020年7月ご来店 K様



子供が産まれてフィットでは手狭になってきました！
フィットより大きめのファミリーカーにしたいです。
ホンダの営業さんと家族ぐるみの付き合いがあるので、
ホンダ車にすることは決めています！
候補はフリードとステップワゴンですが、子供もまだ
一人なのと、価格も安いのでフリードで十分かなあ...

★カーライフアドバイザーのCLC®に基づいたご提案★

【ステップワゴンスパダをオススメします！】

どちらも良いお車ですね！ ただし、安いからという理由でフリードを
選択した場合、また手狭になる可能性はないですか？
ステップワゴンスパダは購入額がフリードより70万円ほど高くなりま
すが、数年後売却する際に高い査定額が付きまます。購入してから売却す
るまでトータルでかかる費用が変わらないとすると、家族が増える
可能性や、お子さまがスポーツクラブなどに通い荷物を載せる可能
性があるならばステップワゴンスパダがオススメです。



乗換え車種を迷い中



フリード (GB5型)



ステップワゴンスパダ(RP3型)

《アドバイスの結果》
ステップワゴンスパダへの
お乗換をお選びいただきました。

藤沢六会本店 カーライフコンサルタント 鈴木 駿

新車購入価格 － 5年落ち査定額 ＋60ヶ月 ＝ 月々の**CLC®**

フリード (GB5型)



2,396,900円 － 1,613,000円 ＋60ヶ月 ＝ **13,065円**

ステップワゴンスパダ(RP3型)



3,129,500円 － 2,331,300円 ＋60ヶ月 ＝ **13,303円**

月々たった234円の差額でステップワゴンスパダに乗れたという結果に！

購入金額が安い＝お得というわけではございません。
上記計算の通り、購入価格と売却価格の差、つまり使ったお金と返ってきたお金の差で、
どの位お金がかかったかを比べる必要があります。これが**CLC®**です。
また、コスト面だけでなく、何年乗る予定なのか？何人乗せるのか？距離はどれくらい
乗る予定なのか？などなど、ご家族構成や今後のライフプラン(可能性)に応じて、総合
的にオススメの車種やグレードをご提案しています。

5年前にカーライフコンサルタントに相談し
て、目の前の購入価格が安いフリードではな
く、ステップワゴンスパダを選択してい
て良かったです！

実際、子供が野球を始めて荷物を積んだり、
スポーツクラブの配車当番で子供達を複数人
乗せる機会もあり、今思えば、フリードだと
手狭になっていたと思います！

将来のビジョンや
売る時のことも考
えて車選びをする
ことは大事ですね。
ありがとうございました。



★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

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



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

ウェブ査定でもれなくQUOカードプレゼント
愛車の価格を
今すぐ無料査定



※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！
奇跡査定センター



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



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

奇跡査定センター 藤沢六会本店
〒252-0813 神奈川県藤沢市亀井野2480-3



奇跡査定センター 藤沢橋店
〒251-0053 神奈川県藤沢市本町1-1-32



★ 週末の星占い

9/15月～21日



9/22月～28日



牡羊座：2位 強気で進めてよし。ライバルの反感や反対は事前の準備で回避できるはず

牡羊座：12位 パートナーや親近者とのトラブルで心身の消耗も。体調を整え時期を待とう

牡牛座：10位 家庭環境に運気が左右される。キッチン周りの整理整頓が家族円満へつながる

牡牛座：3位 意志の強さが注目されまとめ役に。対抗する勢力もあるが対話で解決へ

双子座：4位 最新映画やミュージカル鑑賞目的のお出かけで、予想以上の新発見の予感

双子座：9位 仲間や家族の賛成を得てから実行しよう。ラッキーアイテムはタオル

蟹座：6位 物が増えることで喜びを得る。古い服や使わないものが処分できない時

蟹座：5位 グループのリーダーに。流通や経営に関わるキーパーンになりそう

獅子座：1位 誰もが一目置く存在感とオーラあり。行動力とその無さで尊敬される

獅子座：7位 金運良し。ギャンブル性は避け有意義な情報収集からの地道な貯蓄増を

乙女座：7位 目の前の小さな問題に固執。こだわるよりなかったことにしてスルーが吉

乙女座：1位 週後半に向け運気上昇。好奇心の赴くまま積極的な新チャレンジをしよう

天秤座：5位 ピュアな心が人をひき寄せる。曖昧な態度からのアクシデントには注意

天秤座：6位 動物との触れ合いにリラックス効果あり。決め事は他人任せでもよし

蠍座：9位 迷いの気持ちに焦りを招いてピンチに。ヨガや太極拳で運氣アップへ

蠍座：4位 キーフードは国際交流。行動範囲拡大で共通目的の友達ができるはず

射手座：3位 自ら持つている知恵や特化した能力が、社会に必要とされ生かせる時

射手座：10位 仕事や地域コミュニティの任務に追われそう。短気にならぬよう注意

山羊座：11位 意図に反し陰湿な印象を持たれるかも。知識は他者にも分け与えよう

山羊座：2位 潜在能力発揮。異国の文化や歴史がクリエイティブな発案のヒントに

水瓶座：8位 野心や自己流の思考は一度封印しシンプルに考えて。開運アイテムは花束

水瓶座：11位 自己中心的な価値観が周囲の人と合わず不協和音が。ラッキーカラーは深紅

魚座：12位 思慮深くならず疑心暗鬼に。計画を改めるとやるべきことが見えてくる

魚座：8位 争いごととは回避できるが、自己都合で動く八方美人な態度は反感の火種に

Shonan News 湘南ニュース

かながわ女性センター跡地利活用事業に係る優先交渉者をプロポーザルにより決定

藤沢市では、かながわ女性センター跡地利活用事業について、プロポーザル方式により、事業実施を希望する事業者から事業提案を広く募集し、事業者選定委員会における評価を踏まえて、このほど優先交渉権者を決定した。

今回、優先交渉権者に選定されたのは、代表企業・江ノ島電気株式会社、構成企業・小田急電鉄株式会社、株式会社フジタの共同事業体。

今後のスケジュールは、事業用定期借地権設定契約に向けた協議を経て、9月下旬契約締結予定。波難難施設。



イメージ図（完成予想パース）

江ノ電・嵐電・高雄メトロ3社観光連携施策「みかん駅長修行中」プロモーション展開中

江ノ島電気、高雄メトロ、京福電気鉄道は、今年2月に「日台3社連携観光マーケティング連携」協定を締結。同協定に基づいた観光施策を実施。今回のプロモーションでは、高雄メトロのキャラクター・みかん駅長が日本でも駅長修行をするというストーリーのもと、江ノ電では車両側面にカットティングシートを施した車両（501号車）を運行。駅名標の特別版（鎌倉駅・長谷駅のみ）やフラッグを掲出。日台スタンプラリーも開催予定。



「みかん駅長修行中」カットティングシートを施した車両（501号車）



藤沢駅のフラッグ（左）と駅名標装飾（鎌倉駅の丸太仕様）。よく見ると肉球も！

HPはこちら
<https://s-el.jp/f8/02>

「湘南みやじ豚」のふかし立て角煮まん道の新駅「湘南ちがさき」で数量限定で販売

7月に開業した道の駅「湘南ちがさき」で、藤沢市の銘豚「湘南みやじ豚」を使用した「ふかし立て角煮まん」が数量限定で販売され、話題を呼んでいる。提供時間は午前11時～午後1時。価格は1個770円。冷凍の角煮まんは、既に物販コーナーで好評だが、蒸し器でふかし立ての味を楽しむのは、こだけ。みやじ豚の角煮まんは、長崎の老舗「角煮家こじま」と2024年に共同開発した新商品。道の駅の「新名物」として注目だ。



ふかし立て角煮まん（上）と道の駅「湘南ちがさき」での販売の様子



ふかし立て角煮まん（上）と道の駅「湘南ちがさき」での販売の様子

あなたも紙面で情報を発信しませんか「えるレポーター」募集中！ 湘南える新聞社

「湘南える」の紙面に登場してみませんか。月2回掲載の「えるレポのココ好き！」で活躍中の「えるレポーター」（えるレポ）のメンバーを募集します。湘南地域が大好きで、地元の魅力を発信したいという人なら大歓迎。お気に入りのお店を取材して紹介したり、読者モデルとして紙面登場をお願いすることも、あなたの新しい目標で、地元のおきき情報発信するチャンスです！

募集要項 ※締め切りは9/30（火）正午
【活動期間】1年間 ※延長あり
【内容】地域情報取材、読者モデルなど。内容により報酬あり
【条件】藤沢市・鎌倉市・茅ヶ崎市内在住者。自宅にパソコン（WEB環境）がある、もしくはスマートフォンでデータのやり取りができる人。紙面に登場できる人 ※ミーティングあり（不定期）
【応募方法】右QRコードから応募（顔写真データが必要）。選考の上、面接日を通知します

応募はこちらから！



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

たのseaプログラム！ 砂浜へでかけよう

暑かった夏から秋に移り変わっていく9月。貝がらや石、生き物など、砂浜ではどんな発見があるか、スタッフと一緒に実際に見に行ってみよう！ ※悪天候時は屋内で内容を変更して開催。参加無料



Autumn Seminar 2025 ゆとりのセカンドライフ・マネープラン

1つでもチェックがついたら参加しましょう！

- 何となく老後や将来に不安がある
- お金に不安なく安心して過ごしたい
- iDeCoやNISAについて知りたい
- 預金にお金を入れっぱなしになっている
- 自分に合った資産形成を知りたい
- 貯蓄を減らさず旅行などの趣味を楽しみたい
- 自分が貯めるべき年間貯蓄額が分からない
- 退職金の活用を考えたい
- 認知症や相続時の対策を知りたい
- 子どもや孫に上手く資産を残してあげたい

開催日 9/27（土） 9/30（火） 10/21（火） 11/1（土）

9:30 開場 9:45 開始 11:30 終了

会場 辻堂駅北口徒歩5分 ココテラス湘南5階 会議室 (Meeting Room Cocco Station) 藤沢市辻堂神台二丁目2番2号 ※駐車場はありません

参加費 無料 (要事前予約)

講師 高橋伸吾 ◆ファイナンシャルプランナー（AFP） 宅建物取引士 / 子育て診断士 / 相続診断士 / 証券外務員一種 ◆関東学院大学 非常勤講師 ◆Love&Run株式会社 代表取締役

住宅メーカー、金融機関で2,000世帯以上のライフプラン・マネー相談に携わる。子育て、パートナーシップ、自己実現など「幸せ」を軸にしたコンサルティングは、特に女性から「わかりやすく安心できる」と高評価。登壇セミナーは早期に満席となる事が多く、リピーターも多数。

主催：ふじさわ・ワクワクシティ プロモーション

セミナーの参加申込みは 右記QRコードから

協力/湘南える新聞社 (問い合わせ 0466-52-7448)

地域の暮らしをもっと豊かに、もっとワクワクに。

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

読者の
笑顔をお届けえるSmile^{☆☆}
vol.27花とフラダンスが
私の笑顔の源だよー！

撮影：Yu-min

茅ヶ崎市松尾在住 竹井 ともみさん

茅ヶ崎で生まれ育ち、夫と2人の娘との4人家族。花の仕事に就くものの、結婚退職し子育てに専念していた頃、フラダンスと出会いました。切っても切れない関係のフラと花。その後「アーティフィシャルフラワー（造花）」の資格を取得し、現在はフラワー教室を開業。花に触れて笑顔あふれる時間を過ごしています。



https://s-el.jp/r8/01



終活の一環としてデジタル遺品の整理をしたいのですが…

デジタル遺品の整理について教えてください。スマホやパソコン、ネットのことはよく分からないけど、もしものときに家族が困らないか心配です。

藤沢市・Sさん(76歳)

デジタル遺品は大切な資産です。リストの作成から始めましょう

デジタル機器やネットサービスの管理は、特に高齢者には難しく感じられるかもしれませんが、今や「デジタル遺品」は終活の大切な一部。しっかり準備しておけば、家族の負担を大きく減らせます。

まずは、携帯電話やパソコンのパスワード管理から始めましょう。本人しか知らないパスワードが多いため、残された家族が大切な情報にアクセスできないことがあります。そこで、信頼できる家族や親しい方にパスワードやアカウントをまとめた「デジタル遺品リスト」を作っておくことをお勧めします。専用アプリなどもありますが、書面に残すのが分かりやすいでしょう。

デジタル遺品の種類と主な内容例をまとめましたので、ご自身の持つ情報がどこにあるか、この機会に一度確認してみてください。

ネット銀行口座や証券口座、暗号資産口座などのオンラインの資産は「デジタル遺産」と呼ばれます。電子マネーの残高やポイント、メールアドレスも含まれます。放置すると遺族の負担やトラブルの元になることもあるので、こちらも

一覧表で整理をし、利用していない口座などは早めに解約手続きをしましょう。最近はパスワードの解析やデータの削除、オンラインサービスの停止などを代行する業者も増えており、これを利用するのも選択肢の一つ。ただし、業者の信頼性や費用、対応範囲は事前にしっかり確認しましょう。

デジタル遺品は単なるデータではなく、個人のプライバシーや財産に関わる大切な資産です。ご自身とご家族の安心のために、できるだけ早く準備を始めることが肝心です。

デジタル遺品の種類と主な例

- オンラインデータ
 - ・SNSアカウント(Facebook、Instagramなど)・故人のブログやwebサイト・ネット銀行・証券口座・クラウドサービス(Googleドライブ等)に保存したデータ・その他webサービスのアカウント
- オフラインデータ
 - ・文書ファイル(Word、Excelなど)・ブラウザの閲覧履歴やブックマーク・ダウンロードしたアプリケーション・PCやスマホ内に保存された写真や動画



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 FAX 0466-52-7449
E 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

昭和100年 広報ふじさわと商店広告でつづる藤沢の暮らし「暮らしと出来事」

日時 10/5(日)までの10:00～20:00
(土・日曜・祝日は18:00まで)
会場 藤沢市民ギャラリー 常設展示室
(藤沢市南藤沢21-1 ODAKYU 湘南 GATE6階)

今年は昭和100年の年。「広報ふじさわ」は昭和24年(1949年)に創刊されました。市制を伝えるほか、市民の暮らしを支える情報源として、今も発行が続いています。本展では、創刊号から昭和40年代までの「広報ふじさわ」、また藤沢市内の商店広告から当時のチラシなどもあわせて展示。藤沢市の歴史に触れ、昭和100年に思いをはせてみては。入室料無料。◎藤沢市藤澤浮世絵館 TEL 0466-33-0111

クリーンアップかまくら(海の部) × 黒ひげ危機一発

日時 9/21(日) 9:45～11:00(受け付け9:30～)
会場 由比ヶ浜海岸(受付:滑川桜貝石碑階段下砂浜)

今年50周年を迎えたタカラトミーの人気商品「黒ひげ危機一発」。アイデア発祥の地である鎌倉とコラボイベントを開催。海岸清掃に加え、高さ1mの巨大黒ひげ危機一発も体験できます。「黒ひげ」風Tシャツやバンダナのプレゼントも(当日撮影に協力できる人先着50人)。参加費無料。◎鎌倉市役所 環境保全課 TEL 0467-61-3420

『白樺』
日本における西洋美術の導入と広がり

日時 11/9(日)までの10:00～17:00(入館は16:30まで)
会場 茅ヶ崎市美術館(茅ヶ崎市東海岸北1-4-45)

近代日本における西洋美術の導入に大きな影響を与えた雑誌『白樺』。創刊の中心人物の武者小路実篤(むしゃこうじさねあつ)や、表紙を多く手がけた岸田劉生(りゅうせい)などの作品を紹介。入場料一般800円ほか。月曜休館(9/15、10/13、11/3は開館) ◎茅ヶ崎市美術館 TEL 0467-88-1177

岸田劉生『白樺』
第10年3月号表紙、
1919年、個人蔵

第8回 湘南ふじさわ子育て応援メッセ

日時 10/4(土) 10:00～13:00
会場 藤沢市役所分庁舎 1・2階(藤沢市朝日町1-1)

「ひとりじゃないよ!」つなげよう ひろげよう 子育ての「わ」をスローガンに、今年も開催されます。さまざまなブース展示、ワークショップなどを行います。当日のスケジュール詳細は右記QRコードから確認を。入場無料。◎湘南ふじさわ子育て応援メッセ実行委員会事務局 TEL 0466-26-9863



Present ☆・+・☆ ☆・+・☆ 読者プレゼント

「H&F BELX」湘南 GATE店 限定「湘南ゴールド」と「ピュアルイボスティ」をセットで

10名様

試飲ができる体験型店舗が魅力のノンカフェイン専門店「H&F BELX(エイチ アンド エフ ベルクス)」から湘南GATE店限定の「湘南ゴールドイボスティ」が新発売! かんきつのフレッシュさと爽やかな甘みが楽しめます。その他、ベーシックでクセのない「ピュアルイボスティ」も人気。
★「H&F BELX」湘南GATE店限定「湘南ゴールド」と「ピュアルイボスティ」各20包をセット(2375円)で10名様に。※H&F BELX 湘南GATE店(藤沢市南藤沢21-1 ODAKYU 湘南 GATE 2階)に直接取りに行くことができる人限定です。



湘南GATE店限定の「湘南ゴールド」と「ピュアルイボスティ」をセットで!

応募受付期間
9/10(水)
～9/26(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「花火大会の思い出」を教えてください 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「9/13号プレゼント」係へ。FAX 0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/7/hb ※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10/11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
こちらから▼



8/9号

読者プレゼント
当選者発表

地元産のフレッシュなフルーツ「ナシ」または「ブドウ」

ナシ: らぎすけさん(藤沢市大鋸)、ぬんさん(藤沢市辻堂太平台)
ブドウ: 最近桃アレルギー発覚さん(藤沢市湘南台)、ティモシーさん(藤沢市辻堂東海岸)、以上4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27日号は

- ・10/4(土)・5(日) 開催 辻堂フェスティバル
- ・心ひかれる古き良きモノたちとの出会い 骨董市

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



https://s-el.jp/es

「湘南える」の設置場所はどこ?
HPで場所をチェック!

発行日になっても手に入らない…。そんな時は、ぜひ設置場所へ

約130カ所に設置

- ODAKYU 湘南 GATE
- 湘南藤沢OPA
- 藤沢市役所 9階展望台
- 湘南モノレール全駅 …etc.

あなたのお店に、いつも「湘南える」を。ラック設置店募集中!

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

湘南える新聞社 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！ 記念金貨・ジュエリーも高価買い取り ブランド福福 藤沢店



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



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？今は金相場がとても好調です。記念金貨をはじめ、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。

「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」と話すのは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。

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の思わぬ査定額に驚く人も！

■問い合わせ

TEL 0466-54-9367

0120-298-414

http://rebrand-jp.com/
藤沢市藤沢555(さいか屋藤沢店と同じビルの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)

HPで買い取り実績をチェック



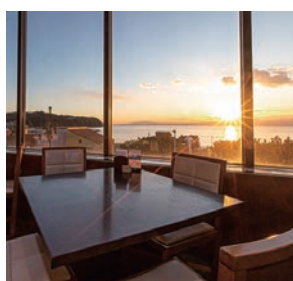
https://s-el.jp/bff

【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

10種類以上のフローズンドリンクもお勧め！ お得なランチと美しい海の夕景を満喫 Restaurant & Bar nalu (ナルー)



写真上=ランチは10種類から選べるメイン、前菜、食べ放題の焼きたてパン、コーヒー、オーガニック紅茶、自家製ドリンク飲み放題、デザート付き。写真下=大きな窓からサンセットビューが楽しめます



134号線沿いにたたずむ湘南ゴルフリゾートの3階にある同店は、江の島や相模湾が一望できる穴場的なレストランです。

平日ランチ(写真)が人気ですが、この時季の夕刻は特にお勧め。美しいサンセットを眺めながら格別な時間が楽しめます。そして味わいたい10種類以上のフローズンドリンク。冷たいおいしさが評判です。

読者限定「えるクーポン」を活用して楽しいひと時を過ごしてください。12歳以下は子ども用メニューもあります。

えるクーポン

クーポン持参で1人1000円以上オーダーすると
ソフトドリンク1杯サービス
※1枚で5人までOK ※他サービスと併用不可
※フローズンドリンクは対象外
Restaurant & Bar nalu
2025/10/31(金)まで



HPはこちら▲
https://s-el.jp/f8/03

■問い合わせ

TEL 0466-54-8227

https://shonangolfresort.com/nalu/index.html
藤沢市片瀬海岸2-17-27、湘南ゴルフリゾート内3階
営業時間 平日ランチ11:00~14:00(L.O.)。10:00~24:00(L.O.23:00 最終入店時間 22:00)、無休
駐車場40台以上

【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応募、催し等のお申し込みで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み価格です
◆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

ゆで過ぎた 食べ飽きた たくさん残った ...どうしよう

余った/ そうめん 変身レシピ

カリッとチーズそうめん

材料: ゆでて余ったそうめん、シュレッドチーズ
作り方: そうめんの水気をペーパータオルでふき取り、シュレッドチーズを混ぜる。オーブンシートに広げて電子レンジでカリットとするまで時間をこまめに調整しながら加熱。キッチンばさみで一口大に切る。大人用には黒コショウを振ってもおいしいです

カリカリおつまみ & おやつ

材料: そうめん、味付けのり、サラダオイル
作り方: そうめんの長さを半分に折り、10~15本ぐらいを束にする。水で濡らした味付けのりを中央にキュッと巻きつける。160~180度に熱した油でカラリと揚げる。ほどよい塩気でおつまみにぴったり

松葉揚げそうめん

材料: そうめん、味付けのり、サラダオイル
作り方: そうめんの長さを半分に折り、10~15本ぐらいを束にする。水で濡らした味付けのりを中央にキュッと巻きつける。160~180度に熱した油でカラリと揚げる。ほどよい塩気でおつまみにぴったり

鶏つくねのそうめん焼き

材料: つくね(鶏ひき肉、卵、おろしショウガ、塩、コショウ)、そうめん、大葉
作り方: 材料を混ぜ、軟らかめの鶏つくねを作り、適当な大きさに丸める。つくねの大きさに合わせて折ったそうめんを片面につけて、油をひいたフライパンでこんがり焼く。焼き目のついたそうめんがカリカリに。見た目も変わったおかずにどうぞ

おかずの一品に

材料: 卵、牛乳、冷凍野菜(パプリカ、ジャガイモ、タマネギなどのミックス)、シュレッドチーズ、塩、コショウ、バター、ゆでて余ったそうめん
作り方: 卵を溶きほぐして牛乳少々、塩・コショウ、冷凍野菜、シュレッドチーズ、そうめんを混ぜ合わせる。フライパンにバターを熱して、材料を流し、少しかき混ぜながら焼く。裏面も焼いてできあがり。ちょっとボリュームのあるオムレツです

そうめん野菜オムレツ

材料: 卵、牛乳、冷凍野菜(パプリカ、ジャガイモ、タマネギなどのミックス)、シュレッドチーズ、塩、コショウ、バター、ゆでて余ったそうめん
作り方: 卵を溶きほぐして牛乳少々、塩・コショウ、冷凍野菜、シュレッドチーズ、そうめんを混ぜ合わせる。フライパンにバターを熱して、材料を流し、少しかき混ぜながら焼く。裏面も焼いてできあがり。ちょっとボリュームのあるオムレツです

おまけレシピ

和風冷菜
材料: ゆでたそうめん、ミニトマト、大葉、すりごま、塩こんぶ、白だし
作り方: 全部刻んで和えて冷やすだけ。ほんの少し残ったそうめんを活用!

お試しあれ!

湘南薬品
【本社】株式会社 湘南薬品
藤沢市鶴沼石上2-1-17
TEL 0466-26-3336

マップ内 17店舗で使える!

全店共通 **スペシャルクーポン**

※本紙面キリトリのみ有効 ※湘南レディス店は除く

有効期限 9/10水~23火祝

税抜1000円以上のお会計で

20% OFF

お好きな商品1品を

※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 ※湘南レディス店は利用不可。

有効期限 9/24水~10/7火

税抜1000円以上のお会計で

20% OFF

お好きな商品1品を

※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 ※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