

Pink Ribbon Young Action ブレスト・アウェアネスからはじめよう



10月は
乳がん撲滅
早期発見の
啓発月間です

Flower Design _ Yuki Maeda
Photographer _ Gen Hoshi
Title & Design _ Umi Kurosu

Instagram 前田有紀さんのInstagramはこちら
<https://s-el.jp/a3/29>



湘南える

Vol.143
2025年9月27日

読者プレゼント

ODAKYU 湘南 GATEの洋食店
「渚のダイニング」
5000円分お食事券を

5名様



いい素材を丁寧に調理したこだわりの洋食はアラカルトでも楽しめます。※写真はイメージです

>>>> 詳細は15ページ

今号のTOPICS

- 1~6 ピンクリボン特集
10/4(土)・5(日) TSUJIFES ほか
- 10・11 健康増進コラム vol.4
マンガで分かる これも認知症!?
- 16 古き良きモノたちとの出会い
湘南と近郊の骨董市

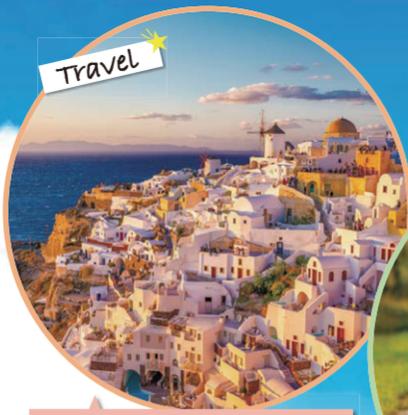
発行 株式会社 湘南える新聞社
〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階
湘南える新聞は
●独自の厳しい掲載基準を設けています。
●読者の個人情報の取り扱いについては紙面をご覧ください。
●原則第2・第4週土曜日付発行です。発行週の水～金曜日にお届けします。

湘南えるは再生紙を使用しています



英会話を楽しみ★旅行を楽しむ! スクール 学びたい方大募集

初級英語を使って無理なく学べるスクールです。
それぞれの目標やゴールに向かって、楽しくじっくり始めましょう!



Travel

もっといろんな国に行ってみたい

自分の言葉で現地の方と話したい

世界中に友だちを増やしたい

外国人観光客と
気軽にお話したい



Friends



Learning

生涯学び続けたい

新しいことを勉強し、
頭をリフレッシュさせたい

- ★日本人講師による日本語 + 英語のレッスンで、初心者も安心
- ★レッスンにかかる時間や料金も、ご負担になりにくい設定です

レッスン日程 毎月第1・2・4水曜日 ① 9:30 ~ 10:30
② 13:00 ~ 14:00
③ 14:20 ~ 15:20

料金 月6,600円(3回分) ※クレジットカード払いのみ

講師 川崎香織 / 藤沢市在住、英会話講師歴11年

英会話を楽しみ★旅行を楽しむ! スクール

体験レッスン受付中!
〒251-0027 藤沢市鶴沼桜が岡4丁目13-2 湘南Base Rainbow
メールまたはお問合せフォームは24時間受付中
tanoshimu.school@gmail.com
担当: 川崎



お問合せ
フォームは
こちら!



5日
日曜日

ステージイベント

チアダンス

11:50～
湘南ベルマーレ
チアダンススクール

12:20～
湘南オールスター
チア

キッズダンス 11:00～
Funkid's (東海岸、西海岸)



11:30～
CREEKS
& CLOVERS

トークショー
14:00～



チアリーディング



13:15～
POPPLES
15:10～ モアナ

2009年から湘南記念病院乳がんセンターを立ち上げました。女性のための乳がん治療および乳腺分野での治療に従事。講演活動の一方で乳がん啓発のため、さまざまなメディアの出演や講演活動、執筆も数多くこなしています。

湘南記念病院乳がんセンター長 土井卓子先生
ピンクリボンかながわ代表

雨天決行・荒天中止

イベント内容等は天候などの状況により変更になる場合があります

神台公園



JR辻堂駅
北口より
徒歩5分

12:50～
書道パフォーマンス

荒井理沙子
(大東文化大学文学部
書道学科4年・
現役大学生
書道家)



14:20～
ストリートダンス

StudioVisiN



14:50～
大道芸

湘南大道芸
フラフープと血回し
お客様体験型ステージ



15:40～
ヒップホップ

zingy (ジンギー/鎌倉女子大学ダンス部)



子ども縁日

懐かしい昭和の香りを思い出しながら大人から子どもまで楽しめる催しがたくさん!

- ・ヨーヨー釣り
- ・スーパーボールすくい
- ・人形すくい
- ・輪投げ
- ・アクリル宝石 etc

キッチンカーも多数出店予定!

詳細は下記QRコードをチェック!

今回も、表紙のフラワーデザインは、前田有紀さんに担当していただきました



フラワーデザイン制作中の様子を動画でご覧いただけます
前田有紀 Flower artist
テレビ朝日のアナウンサーとして活躍後、35歳でフラワーアーティストとして独立。現在はオリジナルフラワーブランド「guij」を展開。



https://s-el.jp/a3/30

両日開催

キッチンカーも多数出店予定!

詳細は下記QRコードをチェック!

辻フェスは
Luz湘南辻堂前広場、
ロボテラス、J:COM
湘南・鎌倉でも開催!

イベント詳細は、右記QRコードからHPをチェック!

辻フェスの公式HPはこちら



辻フェス

Tsuji Cinema 映画祭
18:00～20:00

昨年も好評だった野外映画上映会を、今年も開催します!

無人島に流れ着いた最新型アシストロボットのロズは、少しずつ島に順応していきます。雁(かり)の卵を見つけたロズは、島の動物たちと一緒に育てていきますが...



©2024 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved.

4 (土)

NPO法人あいおぶらす
検診啓発活動などを行います

今年、「NPO法人あいおぶらす」と「藤沢市健康づくり課」で乳がんに関する普及啓発の共同ブースを出店します。「NPO法人あいおぶらす」はさまざまな活動を通じて乳がんをはじめとするがんの検診受診率向上ならびに、患者さん、ご家族、ご遺族などを支援しています。当日の会場では、検診啓発活動などを行います。



HPはこちら

https://s-el.jp/a3/18



4 (土)

藤沢市健康づくり課

乳がんに関する展示等や缶バッジづくりをします!

今年、「藤沢市健康づくり課」と「NPO法人あいおぶらす」で乳がんに関する普及啓発の共同ブースを出店します。当日の会場では、乳がん等に関する展示や乳がん触診体験、缶バッジ作成、クイズふじキュン♡などを行います。



Luz 湘南辻堂

藤沢市辻堂神台1丁目2-12
お問い合わせ/
☎0466-30-3535 (10:00～16:00)

Luz湘南辻堂



Terrace Mall
湘南

テラスモール湘南
神奈川県藤沢市辻堂神台1-3-1
TEL: 0466-38-1000 (自動音声)
https://shonan.terracemall.com/

LUMINE WING

大船 ルミネウイング

〒247-0056 鎌倉市大船 1丁目4番1号
☎ 03-5334-0550 (ルミネ・ニューマン代表)
☎ 0120-639-003 (受付10:00～18:00)

大船ルミネウイング



わたしらしくをあたらしく
LUMINE
FUJISAWA

ルミネ藤沢 藤沢市藤沢 438-1
☎ 03-5334-0550 (ルミネ・ニューマン代表)
☎ 0120-639-003 (受付10:00～18:00)

ルミネ藤沢



10/4^土 5^日 TSUJIFES 辻堂フェスティバル

Pink Ribbon 互

10月は、
乳がんの撲滅、
早期検査の啓発月間です

プレスト・アウェアネス

プレスト・アウェアネスは、『乳房を意識する生活習慣』です。40代～60代が乳がん発症のピークとされます。女性が乳房の状態に日頃から関心を持つだけでなく、一人一人の声掛けや社会全体の理解が大切です。

4日
土曜日

春と秋、辻堂駅北口で開催される「TSUJIFES(辻フェス)」。今年の秋は“互(たがい)”をテーマにしたピンクリボンとのコラボイベントです。10/4(土)はスポーツ体験がメイン、10/5(日)は女性を応援するさまざまな催しが行われます。

【主催】辻堂地域活性化委員会、Luz湘南辻堂 【後援】藤沢市
【協力】湘南シークロス商店会、J:COM湘南・鎌倉、湘南工科大学、産業能率大学、多摩大学、横浜薬科大学、鎌倉女子大学、日本大学、ラジオ湘南、ロボテラス、藤沢市健康増進課、NPO法人あいおぶらす、医療法人湘和会湘南記念病院、アイクロス湘南、ピンクリボンかながわ
【お問い合わせ先】TEL070-5027-3538(担当:池島)

at 神台公園

11:00～

気軽にスポーツを楽しめる
体験コーナーが盛りだくさん!

Bellmare

エンジョイサッカー 交流会

11:00～12:00 サッカー中心の運動教室
13:00～14:00 リフティング教室

湘南ベルマーレサッカーコーチがサッカーはもちろん、さまざまな運動を通して体を動かす楽しさを伝えます。小学生であればどなたでもご参加いただけます。



当日参加OK
途中参加、途中退出もOKです

キックターゲット (参加費/3球200円)

高得点をたたき出すと豪華景品がもらえます!



SHONAN UNITED BG グッズ販売

湘南スナッグゴルフ協会 スナッグゴルフ体験 (1回500円)

的当て体験。未経験の方でも丁寧に指導します。

※スナッグゴルフのクラブは、ヘッドの部分が従来のゴルフと比べて3倍強あるので、初めてプレーする方や、お子さまでもしっかりとボールを打つことが可能です



神奈川フューチャードリームス ストラックアウト体験 (参加費/100円)



ファンクラブ入会受け付けやグッズ販売などイベント盛りだくさんです!

神奈川フューチャードリームスの選
手と一緒に9枚の的めがけて投げて
すてきな豪華な商品がゲット!!

ヨガ 10:00～ やさしいフローヨガ en yogini

(磯部佳世子&花井葵)
持ち物/①ヨガマット(なければ大きめのタオル<バスタオル>ピクニックシートでも)②動きやすい服装③水分④汗を拭くタオル⑤最後にお休みするとき羽織るもの



当日参加
無料

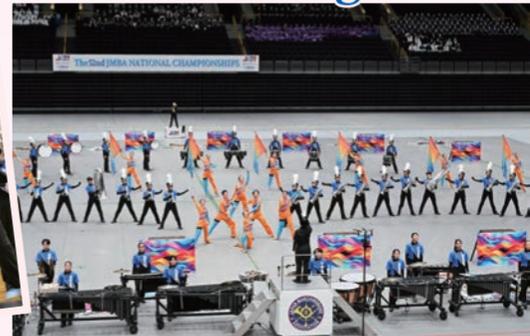
12:10～ ミュージカル 高校生ミュージカル アクアライズ



12:40～ ストリートダンス イエローブラック

16:30～

マーチングバンド演奏 湘南台高校吹奏楽部 ドリルショー White Shooting Star 披露



4
(土)

JAさがみ

街時間「出張!みそ玉作り教室!」

JAさがみでは、お子さま(未就学児～小学校低学年)を対象とした「みそ玉作り教室」開催します。あらかじめ用意されたみそとトッピング用の食材を好みでトッピングしてラップに包んで完成、その場でお湯に溶かしていただきます。教室の様子や制作過程、完成した作品を投稿して楽しんでください。公式インスタグラムのフォローで、おかしや風船をプレゼントします。

▶開催日 10/4(土) 午前・午後
▶参加費 あり

HPIはこちら

<https://s-el.jp/a3/28>



みそ玉サンプル例

お湯に溶かして召し上がれ



ピンクリボン at 神台公園 出店ブース紹介

5
(日)

JPCスポーツ教室藤沢店 「簡易体操教室」「体幹トレーニング」体験会

「JPCスポーツ教室藤沢店」は、「体操教室」と「体幹トレーニング教室」の2軸で運営。姿勢を保つに当たり最も大事な「体幹」に特化して指導しています。姿勢がきれいになるとキレや出力の向上、集中力の増加にも役立ちます。イベント当日は、「簡易体操教室」と「体幹トレーニング」の一部を無料で体験できます。通常レッスンの無料体験も受け付けできます。



HPIはこちら

<https://s-el.jp/a3/01>



4
(土)

5
(日)

生活協同組合ユーコープ プリン、ヨーグルト、アイスの無料試食を実施!

生協の宅配「おうちCO-OP」は毎日の暮らしに必要な生鮮品、加工品、お米、飲料、日用雑貨などをご案内しています。毎日のお買い物をもっと楽しくもっと豊かにするため、毎週1回ご注文の商品を玄関先までお届けするほか、さまざまなサービスで組合員の暮らしを応援。当日は「おうちCO-OP」の人気商品の中から、プリン、ヨーグルト、アイスの無料試食を行います。



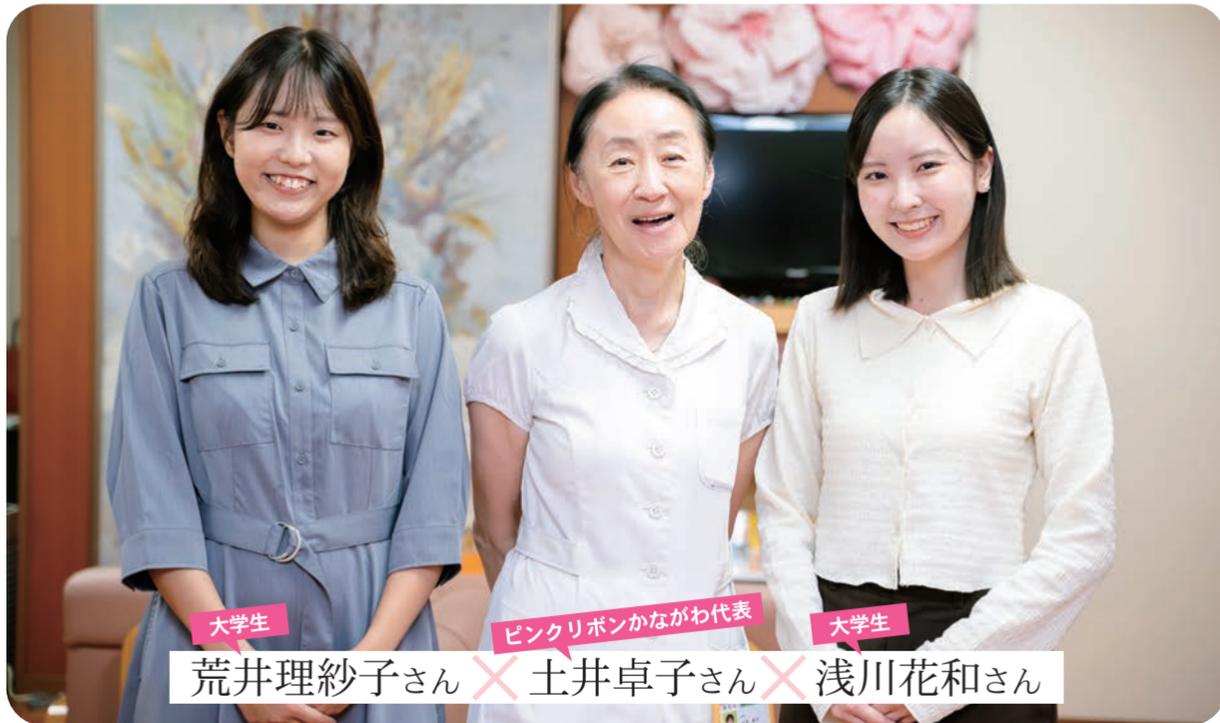
HPIはこちら

<https://s-el.jp/a3/20>





若い世代の“ヤングアクション”に期待！ ピンクリボンを身近にしていこう



10月のピンクリボン月間に向けて、湘南える新聞社では、ピンクリボンかながわ代表の土井卓子さん、地元大学生2人の「ピンクリボン座談会」を実施しました。

乳がんは早期発見すれば
治る率が高いことを知ってほしい

まずは土井先生から、
乳がんの最新状況を教え
てください

土井 多くの芸能人が乳がんになったとカミングアウトしている印象があるでしょう。乳がんはかかりやすい病気だからなんです。日本人女性の9人に1人が乳がんを経験する。でも命を落とす危険性は1・5%で、さほど多くないんです。

乳がん予防には3つのポイントがあるんです。①かかりにくい生活習慣を実践する
②早期発見する（検診とプレストアウエアネス）
③もし罹患してしまったら、正しい治療をする

乳がん予防には3つのポイントがあるんです。閉経後に肥満になった人やお酒をたくさん飲む人というのが分かってきています。ですから一次予防の①については、

・食生活に気を付ける（お酒は適度に。豆腐、納豆など大豆たんぱくを取る）
・運動をする（農作業など、体を動かすことなら何でも）
・閉経後の肥満は避けるということね。

乳がんになるのを止められなかったとしても、ステージ0や1で見つけて治療すれば、ほぼ100%治せるんです。命を落とさないために、②の早期発見が重要になります。



どいたかこ 土井卓子さん
ピンクリボンかながわ代表。湘南記念病院乳がんセンター長。医学博士。乳腺外科医。女性の立場から女性のための乳がん治療および乳腺分野での治療に従事。ピンクリボンかながわ代表として、乳がん啓蒙のためメディア出演や講演活動も熱心に取り組む。



あさかわかり 浅川花和さん
大学1年生。高校生時代は藤沢市で活動する高校生ミュージカルAquaで活躍。現在も「自分の言葉で何かを伝えたい、表現したい」と、積極的にさまざまなことを体験し学びをチャレンジしている。今回のTSUJIFESのステージイベントでは、司会を担当する。

「土井先生の話を聞いて、いかがですか。学生のお二人は、乳がんについて話題にするのはありますか？」

浅川 私は周りに乳がんを経験している人がいないので、乳がんは遠い存在に感じていました。やはり胸の話となると、ちよっとセンチティブな印象があります。モノレールやトイレで乳がん検診などのポスターを見かけると、友達と一緒にいるときは目をそらしてしまような意識が。あつて。

土井 乳がんだと重くなるから、ピンクリボンの話題にしたらいいのよ。
浅川 ピンクリボンなら話題にしやすいし、ポジティブに考えられます。若いうちからできる、食生活に気を付けることや行動はすぐに伝えられるし、私も気をつけたいと思います。ただ、私たち学生がSNSで情報を発信するとき、間違った内容になっていないか不安もあります。

話題にするなら「乳がん」ではなく「ピンクリボン」から始めてみて

浅川 自分の言葉で発信しやすいですね。



学生2人は、土井先生から動画やグラフなどの資料と共に解説してもらいました

乳がん患者のために
若者にも一緒に
考えてもらえたら



あらいりさこ 荒井理紗子さん
大学4年生。幼いころから書道をたしなみ、大学生書道家として、書道パフォーマンスなどさまざまな活動をしている。NHK「熱談プレイバック」題字を揮毫（きこう）。今回のTSUJIFESでも、書道パフォーマンスを披露する。

10月はピンクリボン月間
ピンクリボンイベントに参加してみませんか
ピンクリボンライトアップ2025inかながわ
ピンクリボン月間である10月に開催される「ピンクリボンライトアップ2025inかながわ」は、「あなたとあなたの大切な人を乳がんで失わないために…」の願いを込め、神奈川県内のさまざまなスポットをピンク色に染めるライトアップのイベントです。
【期間】10/1(水)～31(金) 18:00～22:00
【スポット】湘南エリアは10/1(水)・2(木) 18:00～22:00
【フォトコンテスト】SNSを使ってライトアップスポットのフォトコンテストも実施されます。優秀作品には豪華賞品が贈られます。ピンクリボンかながわInstagramの公式アカウントをフォローして#ピンクリボンかながわ2025を付けて応募。詳しくはQRコードから

入浴着を開発したり、左右サイズの違うブラジャーを作ってほしい。栄養学を学んでいる人には乳がんにかかりにくい食生活を考えてほしい。学生活が上がって早期発見にさんたちができることはたくさんあります。一緒に、ヤングアクションに期待しています。
浅川・荒井 はい！今日に検診を受けたほうがいい、と伝えてくれるだけ

HPIはこちら
https://s-el.jp/a3/25
Instagramはこちら
https://s-el.jp/a3/26



ピンクリボン運動を応援します



定期的な「乳がん検診」へまず一歩踏み出して 湘南記念病院

女性医師 女性技師

日本乳癌学会より日本乳癌学会専門医制度認定施設の認定を受けた「湘南記念病院乳がんセンター」では、医師、放射線技師および臨床検査技師、看護師、薬剤師、相談員らがチームを組んで患者を支えています。

日本女性の9人に1人がかかるといわれる乳がん。「他人事にはできない病気ですが、早期発見・早期治療で“治るがん”です」と、同センター長・土井卓子医師。「若い時から乳がんについて知り、定期的に乳がん検診を受けることが、自分の命を守ることにつながります。一度も乳がん検診を受けたことがない人は、“自分の命”のために一歩を踏み出してください」



湘南モノレール「湘南深沢駅」から徒歩4分。「明るく温かく思いやりのある安全で安心できる病院」が motto の「湘南記念病院」

「ピンクリボン号」として運行中の同院巡回バス

「乳がんセンター」でできる検査

同センターでは、マンモグラフィ、エコー、CT、MRI検査、他、マンモトーム生検もできます。また、トモシンセシスもあります。検査はすべて予約制です

鎌倉市笛田2-2-60
TEL 0467-32-3456
月～土曜8:00～11:30と
13:00～16:00
日曜、祝日は休診
HPはこちら▶
<https://s-el.jp/a3/05>



湘南記念病院 検索



「自分のために定期的な乳がん検診を」と、同センター長・土井卓子医師



女性に多い片頭痛でお困りの方は予防薬も検討しては 湘南鶴沼脳神経クリニック

片頭痛は疲れやストレス、天気やホルモンなどの影響が大きく、女性に多い傾向があります。「片頭痛の方は市販薬だけに頼らず、片頭痛用の頭痛薬や、予防薬を検討してもよいでしょう」と大貫院長。市販薬が効かないときでも、片頭痛用の頭痛薬なら効いてくれる場合も。

市販薬を使う回数が多いことが心配な方は、片頭痛の予防薬を使うことで頭痛がかなり楽になる方もいるそうです。予防薬は飲み薬だけでなく、「抗体治療薬」という自己注射の薬もあり、さまざまな方法を組み合わせるとご本人に合った治療を探していくことが大切です。

市販薬を常用している方は、一度専門医に相談してみてください



大貫知英院長。東海大学医学部医学科卒業。医学博士。日本神経学会認定神経内科専門医

抗体治療薬投与が可能な人

- ▶片頭痛であることが確実である
- ▶飲み薬の予防薬の効果が十分でない



高画質1.5テスラMRI導入。頭痛の原因を調べるMRI検査も受けられます

藤沢市本鶴沼4-7-9、1階
TEL 0466-35-1101
月・火・水・金・土曜(午前) 診療8:45～12:15、14:30～18:00。木曜・土曜(午後)・日曜・祝日休診



HPはこちら▶
<https://s-el.jp/p/kb>



緩和ケアなどチーム医療の中でアロマセラピーを活用 医療法人長谷川会 湘南ホスピタル

「湘南ホスピタル」は、患者さんの生活の質(QOL)向上のために、2002年からアロマセラピーを導入し、院内製剤として、積極的に活用しています。「医師・看護師・薬剤師・理学療法士などが協力するチーム医療の中で安全かつ効果的な運用を行ってきました」と話す同院理事、薬剤科長の佐藤玲子さん。

「主治医の許可の下、患者さんの状態に合わせ、緩和ケア・終末期ケア・認知症ケアなどに精油を活用できる場合があります」。例えば、高齢者・がん患者・腎機能低下・肝機能低下患者の皮膚の乾燥・かゆみ対策、疾患によるにおい対策・口腔ケア・不安・不眠・不穏対策・吐き気・呼吸困難感への対応などに活用されているそうです。



イギリスで開催された国際アロマセラピーカンファレンスで「2025年ルネ=モーリス・ガットフォセ国際賞」が発表された際の写真

「2025年ルネ=モーリス・ガットフォセ国際賞」受賞
同院でのアロマセラピーの取り組みについて「病院全体でアロマセラピーを安全かつ実践的に活用できるシステムを構築してきた活動」に対して、フランス・ガットフォセ財団の「2025年ルネ=モーリス・ガットフォセ国際賞」を受賞しました。

藤沢市辻堂3-10-2(辻堂駅徒歩7分) TEL 0466-33-5111
診療時間/ 9:00～12:00、13:30～17:00 休診日/土曜午後、日曜、祝日

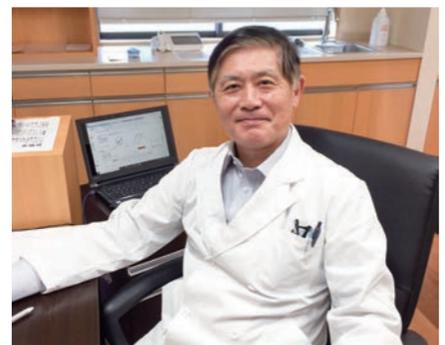


HPはこちら▶
<https://s-el.jp/a3/09>



血の巡りを改善することが快適な毎日と長生きの決め手 医療法人爽心会 心臓クリニック藤沢六会

「動悸(どうき)、息切れ、胸痛、冷え、立ちくらみといった自律神経の失調に伴う体調不良などが気になる人は血の巡りに注目してみませんか」と磯田院長。「心臓の血の巡りを調べるには、安静時心電図のほか、身に着ける小さなホルター心電図(一日心電図)で日常動作の中で一日を通じた脈の乱れなどをみます。運動時の心拍数・血圧・心臓の血の巡り・不整脈・心肺能力を調べるには、トレッドミル運動負荷心電図検査が有効。これらの検査を経て治療により改善する人が大勢います。肩こりや腰痛、睡眠時無呼吸症候群などの原因にも血の巡りの問題が潜んでいる場合があり、健康寿命を延ばすために血の巡りを調べることは大きなメリットがあります。相談ください」



磯田晋院長
日本循環器学会循環器専門医
横浜国立大学医学部客員教授

藤沢市亀井野2-7-1(小田急線六会日大前駅東口徒歩3分) TEL 0466-52-8200
診療時間/ 9:00～12:00(月～土曜)日曜、祝日は予約限定、15:00～18:30(月・火・木・金曜)、18:30～19:00(金曜のみ。予約限定)



HPはこちら▶
<https://s-el.jp/a3/10>



医療法人社団 開成会
うえだ歯科 小田急藤沢クリニック
UEDA DENTAL CLINIC

虫歯の少ない国の、スウェーデンスタイル診療。
歯を残す治療を
こころがけています。

藤沢駅直結 土日も診療あり 初診WEB予約可能

受付スタッフ募集! 土日出勤可能歓迎

TEL:0466-25-1771 休診:祝日
藤沢市南藤沢21-1 ODAKYU 湘南 GATE7F
Pあり(ODAKYU 湘南 GATEの駐車場が使用できます)



診療時間の詳細
ご予約等は
こちらから





がん検診を身近に考えてみませんか

「ブレスト・アウェアネス」と「検診」を習慣に 乳がんは「自分ごと」として考えることが大切

乳がんは、日本人女性が最もかかりやすいがんであり、9人に1人が生涯のうちに経験するといわれています。特に40代から50代に多く見られますが、早期に発見できれば治る可能性が非常に高い病気です。

そこで神奈川県が普及を進めているのが「ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）」です。たとえばお風呂に入ったとき、体を洗いながら、「左右の形に変化はないかな」「しこりのような固い部分はないかな」と触れてみる。鏡の前では「えくぼのようなへこみや皮膚の赤みはないかな」と観察してみる。こうした日常の小さな気づきの積み重ねが、乳がんの早期発見につながります。

「今日から始めるブレスト・アウェアネス」(神奈川県予防医学協会HPより)



詳細はこちら
<https://s-el.jp/a3/23>

実は私もセルフチェックがきっかけで乳がんを発見しました。診断を受けたときは不安になりましたが、手術を受け今は寛解して元気に活動しています。「あのとき検診とセルフチェックをしていて本当に良かった」と心から思います。

もちろんセルフチェックだけでは十分ではなく、定期的な乳がん検診（マンモグラフィや超音波検査）も欠かせません。ただ、「ブレスト・アウェアネス」を習慣にすることで、日常の中で変化に気づきやすくなり、必要ときに早めに医療へつなげることができます。

乳がんは「自分ごと」として考えることが大切です。お風呂や着替えるのちょっとした時間を利用して、自分の体と向き合ってみてください。そしてぜひ、検診も忘れずに！ ご自身の健康を守ること、家族や大切な人の笑顔を守ることにつながります。



神奈川県議会議員

おだ 幸子さん

プロフィール
藤沢市辻堂東海岸在住
明治大学政治経済学部・日本工業大学専門職大学院卒業
2014年乳がんの手術を受ける。働きながら再発防止のホルモン療法を5年間続け、その間、副作用に悩みながらも中小企業診断士の資格に挑戦し合格。専門職大学院の客員教授も務めた。現在は寛解。
2023年4月神奈川県議会議員選挙初当選
家族は夫と大学生の息子

【所属委員会など】
・議会運営委員会
・文教常任委員会
・社会問題特別委員会
・公明党神奈川県議団
政務調査副会長

ご意見ください

【連絡先】
神奈川県議会公明党控室
TEL 045-210-7630
HP・SNS <https://lit.link/odasatiko>

HP・SNSはこちら



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

がん検診の必要性和 早期発見の意義

がん検診は、がんの早期発見と早期治療を目的としています。がんは早期に発見されるほど治療の成功率が高くなります。定期的ながん検診を受けることで、症状が現れる前にがんを発見し、早期に治療を開始することができます。また、がん検診は特定のリスク要因を持つ人々にとって特に重要です。例えば、家族にがんの病歴がある場合や、喫煙や過度の飲酒などの生活習慣がある場合、がんのリスクが高まるため、定期的な検診が推奨されます。

がん検診の種類には、乳がん検診、子宮頸がん検診、大腸がん検診、肺がん検診などがあります。それぞれの検診方法や頻度は異なりますが、医師と相談して自分に合った検診を受けることが大切です。がん検診を受けることで、健康を守り、安心して生活することができます。がんは発症リスクや発症部位によって進行の速度が異なります。また、一度検診で異常が見つからなくても、その後のがんが発生する可能性はゼロではありません。そのため、一定の間隔で繰り返し検査を受けることが重要です。

先日、40歳になる市民の方から検診の必要性を実感したとお声を伺いました。市から40歳になると乳がん検診のクーポン券が届きます。その方は、子育て中で忙しく自分の健康診断も後回しになっていたが、市から乳がん検診のクーポン券が届いたのがきっかけで健診に行こうと思い、行ったところ、乳がんが見つかったとのこと。自分では変化もなかったのが気がつかないまま、健診で早期に見つかり、早期治療が可能になり改めて健診の重要性を実感したとおっしゃっていました。今は身近な友人にもまずは健診をと伝えているそうです。

皆さまも定期的な検診を心がけ自分の生命、家族の生命を大切にしてください。

※ふりがなつきのきじがよめます

<https://s-el.jp/a3/32>



藤沢市議会議員

平川 和美さん

プロフィール
1955年11月28日生まれ(69歳)。藤沢市長後出身。横浜市立横浜商業高等学校別科、美容科卒。ピンクリボンアドバイザー2級。防災士。藤沢市青少年指導員を6期12年。藤沢市議会議員当選(3期)

【所属委員会】
建設経済常任委員会
災害対策等特別委員会

ご意見ください

事務所 藤沢市亀井野1001-41
TEL 0466-82-1127 FAX 0466-51-2086
メール kazumi-hira@outlook.jp
HP <https://www.komei.or.jp/km/fujisawa-hirakawa-kazumi/>

Instagramはこちら



<https://s-el.jp/a3/27>

10月スイーツカレンダー

1日 日本 おたらし団子	2日 中国 桂花冻(桂花冻)	3日 オーストラリア アザワレリュトルルニルニル
4日 フランス フューブルトリ	5日 ドイツ シュトローゼルクハク	6日 日本 月見団子
7日 イタリア フリッラッレ	8日 アメリカ レイノボーケーキ	9日 フランス シザースト
10日 中国 月餅	11日 オーストラリア キヤラメルスライス	12日 ブラジル キョロロ
13日 日本 栗煮しろうかん	14日 フランス クイニー・ママ	15日 ドイツ ケーゼクハク
16日 イタリア カスターナツォ	17日 アメリカ アザワレサイダーナツ	18日 フランス エクレア
19日 タイ サツカヤ・フクトー	20日 スイス チュロス	21日 インド ジャレビ
22日 フランス ラヴゴドク	23日 ハンガリー シヨムローイ・カルシュカ	24日 フランス ルリシユーズ
25日 ポルトガル ボ・ロ・デ・カスターニャ	26日 キリシヤ ラヴニ	27日 ベトナム パイ・ウ・ワラ
28日 アイルランド アイリッシュ・クッキー	29日 ブラジル オ・リョ・デ・リョ	30日 アメリカ キヤラデココ
31日 イギリス リウルケーキ	365日毎日特別なスイーツカレンダー	

10月生まれおめでとう HAPPY BIRTH DAY

10/2 PICKUP スイーツ

桂花冻

- 秋を彩る金木犀ゼリー!
- 金木犀の花を砂糖や蜂蜜に漬け込み
- 透明なゼリーに閉じ込めた繊細な甘味です。
- 黄金色の輝きと赤りんごとした口当たり、華やかな香りが楽しめる優雅なデザートです。

食べ物アート作家 鴨志田和泉

Instagramでも投稿しています!!

目ざめおうちアートをテーマにSDGs関連のアートやコラム連載、大手企業とのコラボ商品企画、開発など幅広く展開しています。

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

9月開園！ 園児の五感を大切にする辻堂の認可保育園

天然芝や木のぬくもりでのびのびと！

きのこ保育園



集合住宅の敷地内にありながら、はだして走れる天然芝の園庭も！



扇風機は安全面から高い位置に



アイデアが詰まった教室



天窓がある廊下の本棚には絵本がずらり！

9/1、辻堂に開園したばかりの「きのこ保育園」は集合住宅の敷地内にありながら、木のぬくもりと天然芝で、自然を感じる認可保育園。職員の皆さんと施工を手掛けた門倉組が同園に込めた思いを取材しました。

子ども時代の経験を大切に
将来はしっかり土台を持つ大人に

「きのこ保育園」は、社会福祉法人わかたけ福祉協会の「わかたけ保育園」に次ぐ3つ目の認可保育園です。同園は「全身を使って五感を使って遊ぶこと」を大切にしている。室内も園庭もはだして過ごす「はだし保育」を行っています。床も壁もまたたかみのある木のつくりで、一部を除いて、廊下と教室を仕切るドアは吊り戸になっていて、溝や段差がありません。「子どもたちの安全が第一。施工をお願いした



園長の楠畑佐都子さん



前身の「辻堂保育園」の頃からあるミカンの木。近隣の皆さんとの関係をつないできました

門倉組と打ち合わせを重ね、いろいろな要望を聞いてもらいました」と園長の楠畑さん。他にも「子どもたちの作品を飾ったり行事に合う飾りつけができるように」と、廊下にピクチャーレールの多数設置をお願いしたそう。同園の保育目標は「きこらきこら」のびのびと

ろもからだもげんきなこ」ということで、「特に園庭の天然芝の感触を大切にしたいです」と話します。子どもたちの「初めての体験」が大人の影響を受けないように配慮することにも気を付けていて、例えば虫が苦手な職

員も、子どもたちが虫に興味を持っているときは嫌がらずに一緒に見守るようにしているそう。「私たち職員は、廊下を走ったらダメ！」など否定的な言葉はなるべく使わず、廊下は歩こうね」と促すように心掛けています。いろいろな経験を積み、人としてしっかりと土台を持てるような保育を目指す同園。見学も受け付け中です。



「子どもたちのことを第一に考えています」という職員の皆さん

子どもたちの安全面に心を配り、はだして思い切り遊べる環境に。同園の施工を担当したのは、辻堂神台の「門倉組」。藤沢市内や近隣の保育園を20園以上手掛けてきました。今回のきのこ保育園について、門倉組工本部長（建築）所長の大熊圭祐さんに話を伺いました。「グループ園の一つ、わかたけ保育園内を先生方と回りながら意見を聞き、つり戸棚や蛇口、手洗いなどをより使い勝手がよく、木のぬくもりを大切にしたい」と話します。

園児の皆さんには、のびのびと元気に過ごしてほしいですね。目調の空間や緑の芝がある園庭など、やわらかい自然のイメージの建物なのも特徴です。「園児の皆さんには、のびのびと元気に過ごしてほしいですね」

お問い合わせ
社会福祉法人 わかたけ福祉協会
きのこ保育園
TEL 0466-47-6341
https://www.wakatake-hoikuen.ed.jp/kinoko/
藤沢市羽鳥1-3-12 (アールプラン湘南辻堂敷地内。JR辻堂駅北口徒歩13分)
平日7:00~19:00、土曜日7:00~18:00
休園日 日曜、祝日、年末年始(12/29~1/3)
※土曜日は原則として就労のある方



月刊ベルサポ通信 Vol.7 2025年9月

3回続けて掲載した選手インタビューはお楽しみいただけましたか？ 今月は久しぶりに、スタジアムでキャッチしたベルマーレサポーターのインタビューをお届けします。今月のテーマは「今注目している選手は？」です！

今月のインタビュー

- 1 今注目している選手は？
- 2 理由を教えてください
- 3 その選手にメッセージを！

あきと

- 1 石橋瀬風選手
- 2 ガツガツ行くところが好き
- 3 怖いもの知らずのままピロらずやってほしい！

みき

- 1 小田裕太郎選手
- 2 ガツガツ行くところが好き
- 3 ファーストゴールおめでとう！ 次も応援しています！

みか

かおり

- 1 鈴木章斗選手
- 2 YouTube見ていて「良い人だな」と思って笑っています！

けい

- 1 石橋瀬風選手
- 2 前に仕掛ける姿勢
- 3 ベルマーレを勝たせて！

かく

- 1 二田理央選手
- 2 スピードが速い
- 3 これからもベルマーレを盛り上げて！

かえり

- 1 平岡太陽選手
- 2 シュートがうまい
- 3 頑張ってください！

はやて

- 1 ルイス・フェリッピ選手
- 2 辛い時ゴールを決めてくれるから
- 3 いっぱいゴールを決めて！

10月ホームゲーム情報

第33節 3日(金)
19:00キックオフ
VS 東京ヴェルディ

第34節 19日(日)
15:00キックオフ
VS 京都サンガ F.C.

EL SPORTS CASTER
えろスポーツキャスターSNS、随時更新中☆フォローお願いします！
https://s-el.jp/p/ezt

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

かん治さんの歴史探訪

満昌寺(横須賀市)は三浦大介義明ゆかりの寺院です

義明山満昌寺(ぎめいざんまんしょうじ)は臨済宗建長寺派の寺院です。鎌倉幕府開創の礎となった源頼朝の忠臣義明の霊を弔うため、建久5年(1194)に頼朝が義明を開基として創建。同寺は三浦氏滅亡後一時衰退しますが、140年後に天岸慧広(てんがんえこう)の入寺を機に復興され、臨済宗に改められました。本尊釈迦如来の右手に義明の位牌が祀(まつ)られています。

本堂内には本尊華嚴釈迦如来像を安置
像は宋元風の装飾性を良く伝えています

本尊華嚴釈迦如来像は満昌寺の本尊です。髪を高く結い上げた頭部に銅製の宝冠をいただき、禪定印を結ぶ、高さ約36cmの坐像です。目鼻立ちの輪郭が鮮やかな面部は張りも失わず、体軀(たいく)も量感があります。着衣のしわはやや大きく柔軟さに欠けるが、宋元風の装飾性を伝えています。南北朝時代(14世紀後半)の作と考えられます。

三浦義明は衣笠城に留まり最期を遂げます
境内の御霊神社に義明の衣冠束帯坐像を安置

治承4年(1180)8月の頼朝の挙兵に際し、義明は子の義澄等を参戦させます。頼朝軍が石橋山の戦いで敗れると義澄等は居城の衣笠城に戻る帰途、由比ヶ浜で畠山重忠軍と戦い破ります。その後、畠山軍は河越氏や江戸氏の加勢で衣笠城を攻撃。城を守れないと判断した義明は義澄等一族を頼朝の向かった安房国(現千葉県)に行かせ、自らは、一人城に留まり壮絶な最期を遂げます。境内の御霊神社には義明の衣冠束帯の坐像(国重文)が祀られています。

満昌寺 横須賀市大矢部1-5-10
JR衣笠駅からバス乗車
バス停「衣笠城址」下車徒歩6分

“百六つ義明公”とも呼ばれました

源氏再興に忠義を尽くした義明は、89歳で戦死しましたが、頼朝は17回忌の106歳まで義明が生きたとみなして「百六つ義明公」とも呼ばれました。義明の法名は「満昌寺殿義明禅鑑大禅定門」です。山号寺号も法名に因んでいます。同寺では2030年の義明公850年遠忌に向けて義明像を来春まで修理中です。そのためにクラウドファンディングを行っています。詳細はHP (https://manshoji.com/) をご覧ください。

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。



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!



HC
YUKI SUZUKI
鈴木友貴
ヘッドコーチ
1991年4月29日
愛知県

スローガンは「UNITE」
一番ハードワークをする組織を目指して

「2年間のアシスタントコーチを経て、今年ヘッドコーチを務められるということですが、そんな鈴木HCだからこそ分かる、チームの強みや魅力を教えてください。」

ディフェンスではハードワークをすることを嫌がらない選手たちで、オフェンスでは誰かに依存することなく全員で点数を取ることができるのが強みだと感じています。新加入の選手も含め仲が良く、コミュニケーションを取ってくれているため、ベンチでの雰囲気もすごく良好なのでプレーだけでなく、ベンチにも注目してください。

「4季目となる今年のスローガンが「UNITE」だそうですが、このスローガンにはどんな思いが込められているのですか？」

リーグ1タフで一番ハードワークをする組織になろうという思いを込めて、そして関わってくださる全ての方々と一緒に1シーズン戦い抜きましょうという思いを込めて決めました。

「最後に、これからより一層ブースターの方々と一緒に一致団結していくために、ぜひ熱いメッセージをお願いします。」

いつもご声援ありがとうございます。昨シーズン果たせなかったプレーオフ出場を目標に、選手、チームスタッフは日々の練習を頑張っています。見てくださる皆さまに感動を与えられるような試合ができるように頑張りますので、ぜひ会場で応援していただけたらうれしいです。今シーズンも応援よろしくをお願いします!

鈴木ヘッドコーチ&内田キャプテン
開幕戦直前インタビュー
プロバスケットボールリーグB3リーグ2025-26シーズン開幕戦の前に、「湘南ユナイテッドBC」の鈴木ヘッドコーチと内田キャプテンに今シーズンにかける意気込みを聞きました。当日は、ぜひ会場で選手たちに熱い声援を送りましょう!



12 SG
AKITO UCHIDA
内田旦人
キャプテン
1996年9月22日
182cm/北海道

全員が同じ方向を向いて戦いきれるように
その先頭に立ち続けていきたい

「このチームでキャプテンを務めるのは今年で2年目ということですが、今の意気込みを教えてください。」

チーム全員が同じ方向を向きながらシーズンを戦いきれるように自分がその先頭に立ち続けようと思っています。ベクトルが選手それぞれ別の方向を向いている時に自分が軌道修正していきながら、PO(プレーオフ)ではチームとして最高の形でいられるようにしていきます。昨シーズンは、けがの選手がいたり、最終節は8人で戦ったりするなど、なかなか厳しいシーズンだったのではないかと思います。今年はチームとしてどのようなところに力を注いでいきたいですか？」

トレーニングやコンディション維持などシーズンを通して継続的にしっかりやるという事をチーム全体で共有していきます。練習前後の準備やケアは昨シーズンよりできています。けがによる離脱の際は、誰かが抜けた穴を誰かが埋める準備を選手全員でしていきます。最後に、これからより一層ブースターの方々と一緒に一致団結していくために、ぜひ熱いメッセージをお願いします。

ブースターの声援や相手フリースロー時の声はコートやベンチに届いています。自分たちはプロとしてコート上で全力を出し切ることは当たり前ですが、残り1%の力を自分たちが出し切れるように皆さまにはコートに声を届けてほしいです。それに応えられるように全力で1シーズン戦い抜きたいと思っています。共に戦いましょう。

2025-26 SEASON ホーム開幕戦が熱い!

「藤沢市民まつり」と同時開催の開幕戦は9/27(土)・28(日) 秩父宮記念体育館で、岐阜スーパースを迎えて熱い戦いを繰り広げます。当日のタイムスケジュールや来場者特典をチェックして、お祭り気分でも盛り上がりましょう。

藤沢市民まつり
同時開催

第1節
9/27(土)・28(日)
VS 岐阜スーパース
秩父宮記念体育館

【タイムスケジュール】 ※予定が変更となる場合があります

9/27(土)		9/28(日)	
14:15	オープニング	13:15	オープニング
14:20	選手入場	13:20	選手入場
14:50	スターティング5 紹介	13:50	スターティング5 紹介
15:00	TIPOFF	14:00	TIPOFF

【来場者特典】
先着1000名様に限定ハリセンをプレゼント
<両日で2000名>
1階席で観戦の方、先着300名様に限定ミニ半纏(はんてん)をプレゼント
<両日で600名>

■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

HPIはこちら
https://s-el.jp/subc

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/a3/21

絶対欲しい! 新グッズ情報

今シーズンの新グッズも続々お目見えします。



湘南一ツ星高等学院 × SHONAN UNITED BC
学びのフィールドは無量大

「知・徳・体」に磨きをかけ、挑戦できる人に!

一緒に湘南を
盛り上げましょう!



株式会社 湘南ユナイテッド 代表取締役 小河 静雄

湘南一ツ星高等学院 学院長 中川 智幸

湘南える
スペシャル対談は
こちらから!
https://s-el.jp/p/hu

スポーツを通じた街づくり・人づくり

SHONAN UNITED BC



一ツ星は、湘南ユナイテッドBCと共に、
そして地域と共に、成長を目指します!

藤沢駅徒歩4分

湘南一ツ星高等学院
TEL 0466-54-7306

藤沢市鶴沼石上1-5-6
渡辺ビル4・5階
詳しくはこちら
hitotsuboshi.jp



一ツ星で見つけよう!

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できていましたが、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。そこに魅力を感じました」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。が、「入社間もないので分からないことは先輩方が教えてくれます。早く一人で自分らしく対応できるように日々勉強です」と、やる気に満ちた笑顔を見せてくれました。

“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」と思い、企画を立てては繰り返し、2年半で集めたコンテンツは、地元の方のために、地元の方のためのマールシェ&フリーマーケットといったイベントや、フォトクラブ(カルチャークラブ)など、気軽に参加できて楽しく、ためになるもの。地域のコミュニティをつなげて広げ、

仕事を通して“地元を元気にしたい！”を実現できる

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/a3/13>



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。

学校で教えてくれない 社会の授業

AIとは何かを知る「AIの正体」①



①については言うまでもなく、計算をすさまじい速度で行えます。そしてその「計算」は数学的なものだけではなく、文字の組み合わせや意味の精査や要約などをインターネット上の莫大な情報を集めて計算して回答してくれます。AIは計算が得意です。

膨大なデータにいたるような角度の計算を瞬時にしてくれるわけですね。これをみて「すごい」という意見が多数出てくるのは理解できます。しかし「AIはすごい」を通り越して「万能」まで話をもっていく考えや動きは問題です。

AIは多数の情報を集めて瞬時に計算する便利屋さんと言えるでしょう。その計算のための材料つまり情報はインターネット情報、もしくはサーバー内に蓄積した情報の中に限られます。世界中のインターネット情報が膨大なだけにいるるような角度の計算を瞬時にしてくれるわけですね。

ありがとうございませぬ。本当にタイムリーです。おことさんの文章からテキパキと仕事をこなすだけでなく、さらに人間としての味わい深い側面も兼ね備えている方とお見受けしました。

前号で読者様からの質問に対するAIの回答と「人間桑名」の回答を紹介しました。結論からいうと、①AIは計算・検索を素早くできる ②明確な答えが無いものには対応できない ③大きく得意というこのように感じになります。

今回の授業ではAIとは何か、「AIの正体」について考えていきます。今回の授業ではAIと人間の仕事を奪う「AIに頼ると人間の能力が落ちる」というAIについて否定的な意見や不安の声があるのも事実です。

このコーナーでは学校で教えてくれない社会の本質を学び、幸せになるための正しい考え方についてお伝えします。ここ最近の授業では「AI」について取り上げていますが、「AIはすごい」「便利」「仕事が捗る(はかどる)」等、肯定的な意見がある一方、「AIが人間の仕事を奪う」「AIに頼ると人間の能力が落ちる」というAIについて否定的な意見や不安の声があるのも事実です。

ゆゆさんの前回の投稿に関してAIの言葉選びは秀逸ですが、当たり障りのない優しい言葉の投げかけに終わっています。自画自賛のようで恐縮ですが、「人間桑名」の回答は、その答えが本当に正しい結果かどうかは別として、質問相手かどうかやったらうまくいくか

前回の授業のAIと私の回答の比較を見るとわかりやすいと思います。今回の授業ではAIと人間の仕事を奪う「AIに頼ると人間の能力が落ちる」というAIについて否定的な意見や不安の声があるのも事実です。

AIをビジネスにしている側、AIの話題でアクセスアップを集めたい人があおり、「AIの正体」を知らない人が騒いでいるのが現実なのです。AIを恐れることなく、心配することなくうまく使いこなす側であるためにも「AIの正体」を知りましょう。

今までの説明で少しその理解が進み始めたと思えますが、「AIの正体」を知るために一番大切なのは「AIの限界」を知ることです。

AIをビジネスにしている側、AIの話題でアクセスアップを集めたい人があおり、「AIの正体」を知らない人が騒いでいるのが現実なのです。AIを恐れることなく、心配することなくうまく使いこなす側であるためにも「AIの正体」を知りましょう。

私の感想としては、Copilotに初めて読み込ませたパワーポイント等の成果物を出させて、その回答にそれ以降自分で考えることをやめよう、それが最も怖いです。職場の全員がCopilotに資料を放り込むことが仕事になりそうでした。自分がやってきたこと軸や思いは自分しか知らないのに、Copilot

また、教え込ませ方によって違う資料が出てくるのでやはり要点をつかんだ資料であれ、人間の気持ちや組み込んだものは出てきません。ですが、数字を引っ張ってくる等のは天才的だと感じました。「AIにやらせてはいけないこと」は「AIの制作物の効果の限界」を知らば理解できます。今回の授業ではここを掘り下げていきます。

ご意見・ご感想は、下記専用フォームよりお送りください。紙面採用でQUOカード(¥1000)プレゼント ←←←←

「AIの限界」を知れば「AIにやらせるべきこと」「AIにやらせてはいけないこと」「AIにはできないこと」がわかります。「AIにやらせてはいけないこと」は「AIの制作物の効果の限界」を知らば理解できます。今回の授業ではここを掘り下げていきます。



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

健康増進
コラム
vol.4

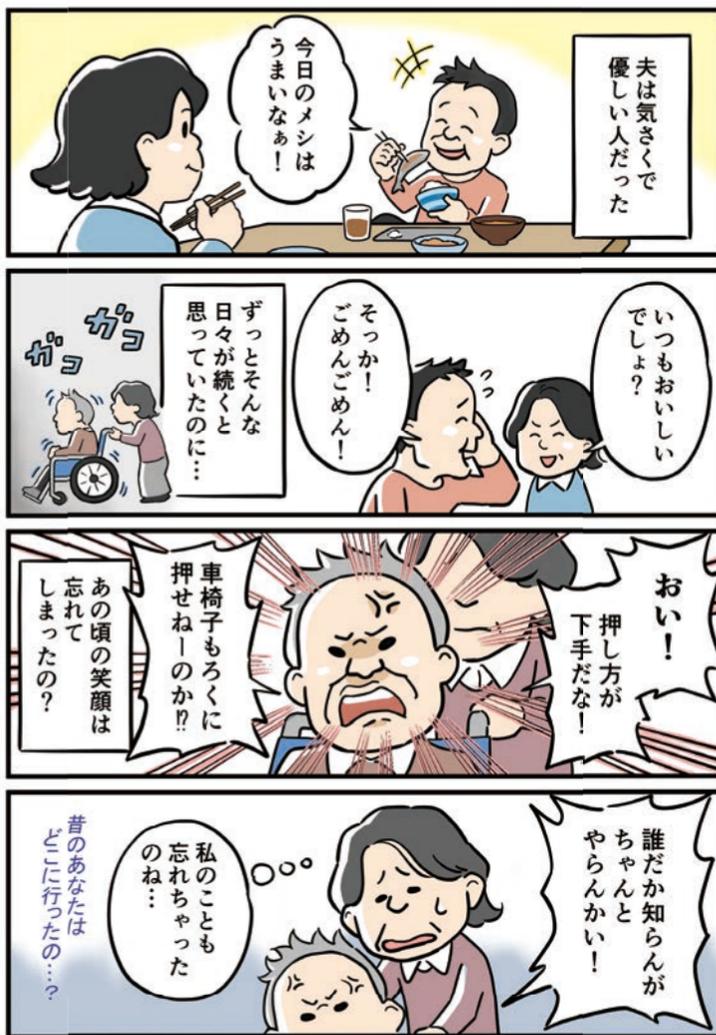
まさか、
もうはじまっているかも？

認知症は特別な病気ではなく、
誰にでも起こりえる身近な人生のリスクです。
介護は、家族のお金・時間・気力・体力をむしばみます。

徘徊おじいちゃん編



すっかり別人編



わが家の
笑劇NEWS

日々の生活の中で訪れる、子どものプブ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。



回転寿司屋さんにて、息子が初めてワサビを味見したシーンです
藤沢市 みっちゃん



4カ月の息子の頭にキウイのシールを貼ってみました。スーパーに並んでたら大人気商品だろうな！
藤沢市 そらんちゅ



僕、1歳の兄弟いるんだけどね、ちょっと貸しておしゃぶりしちゃうのよ(笑)
藤沢市 りきママ

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。

「meeesa」さんが教えてくれた
小松菜のりあえ

- 《材料》小松菜1束、焼きのり(おにぎり用の大きさ)1枚、だしじょうゆ、ごま油、ごま
- 《作り方》1. 小松菜をゆでる 2. ゆでた小松菜の粗熱が取れたら水気をしぼり、食べやすい大きさに切る 3. ②の小松菜に、ちぎった焼きのり、だしじょうゆ、ごま油、ごまを入れて混ぜ、完成



ワンポイントアドバイス じゃこやしらすがあるとよりおいしいです

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>



あなたの家の笑劇NEWS大募集!

右のQRコード (https://s-el.jp/sn) 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、40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

応募はこちら

~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!

Advertisement for language classes. Includes details for After-class, Saturday Elementary, Regular (2-6 years), Saturday (2-10 years), and Baby & Mamma classes. Contact: 045-841-3928. Location: 藤沢市南藤沢1-1-1.

Advertisement for Nissan car sale event. Title: 日産車フェア in 茅ヶ崎. Date: 9/28 SUN. Time: 10:00-15:00. Location: 茅ヶ崎市萩園824-2. Includes images of various Nissan models.

9月は認知症月間・世界アルツハイマー月間

PICKUP VOICES

※事前モニターにご協力いただいた方の感想です

言葉が思い出せないことが減った

suzu01 (50代 / 男性)
評価: ★★★★★
投稿日時: 2025-07-08 14:18:51
コメント: 1ヶ月経つ。疲れが残りにくくなり、言葉が思い出せない事が減った実感がありました。

もやもやが取れて、頭がスッキリ

fuku04 (70代 / 女性)
評価: ★★★★★
投稿日時: 2025-06-02 17:30:07
コメント: 飲んで5日ですが、後頭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。

アラ還の肌の悩みがスッキリ!

uchi (50代後半 / 女性)
評価: ★★★★★
投稿日時: 2025-05-21 17:46:18
コメント: アラ還のお悩み→シミ、毛穴、たるみなどが気になり、こちらのフェルラ酸を服用開始。2〜3週間経過後から肌に透明感が出て来たような?

顔のシミの存在感が軽減

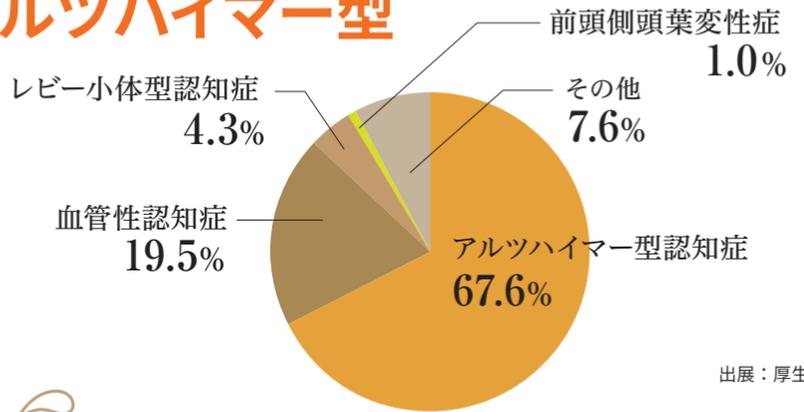
aina0629 (40代 / 女性)
評価: ★★★★★
投稿日時: 2025-06-29 20:25:00
コメント: 少量の水で溶いて飲んでみます。グレープフルーツの味がとても美味しいです。低血圧のため朝が弱いのですが、寝る前に飲むと不思議なくらい翌朝スッキリ起きる事ができました。

「フェルラ酸」試してみました

事前モニター調査の概要

湘南える新聞社では、フェルラ酸サプリメントのホームコーステストを実施しました。
募集期間: 2025年5月12日〜5月19日
モニター期間: 2025年5月21日〜7月31日
モニター人数: 22名 回答数: 23件
調査方法は、フェルラ酸を1包あたり400mg配合したサプリメント(60包入り)を、毎日1〜2包を目安に摂取していただき、専用システムを通じて文章や任意の画像を投稿いただく形式としました。

認知症の約70%はアルツハイマー型



出展: 厚生労働省



アルツハイマーと戦うフェルラ酸

9月は世界アルツハイマー月間です

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。

アルツハイマー型認知症の発症や進行には、酸化ストレスや炎症、アミロイドβたんぱく質の蓄積が深く関与すると考えられています。フェルラ酸は天然由来のポリフェノールで、実験モデルにおいて以下の働きが報告されています。

- アミロイドβの蓄積を抑える
脳内炎症の抑制
酸化ストレスからの防御
抗酸化作用で神経細胞を守る
炎症反応を穏やかにする働き
神経細胞へのダメージを軽減

フェルラ酸国内最大含有量 24000mg 配合 (1包あたり400mg 配合)

える読者さまへの感謝枠 先着500個

半額



ご両親へのプレゼント、手みやげやギフトにも

フェルラ酸で選ぶなら『アルツバーン』

商品名 ALZBURN(アルツバーン)
内容量 1包3g×60包入り (総フェルラ酸量24000mg)
主成分 フェルラ酸400mg/包
形状 スティック粉末タイプ
製造 GMP認定国内工場
価格 6,500円

日頃のご愛読への感謝を込めて—

10月11日の一般発売に先駆け、湘南える新聞をお読みいただいている皆さまに特別なご案内です。地域社会に貢献したい。その思いからまず読者さまに先行発売します。「アルツバーン60包入り」を通常価格の50%OFFにてご提供いたします。数量限定500個となります。ぜひご家族の健康習慣に役立てていただければ幸いです。



このQRコードからお申し込みの方限定!

6500円(税込) → 3250円(税込)

送料無料

有効期限: 2025年10月10日(金) ※お1人様3個まで

お問い合わせ先: 株式会社湘南える新聞社 健康増進事業部 お客様相談室

0120-374976

受付時間 平日10:00~17:00

ラジオえる レディオ湘南の番組であなたの思いを電波にのせて伝えませんか? 11月・12月の「ラジオえる」出演者募集!

ラジオ番組「ラジオえる」2025年11・12月の手紙&出演者 募集要項
七五三、クリスマスなど、秋〜冬の思い出を手紙に書いて(300字程度)ご応募を。採用の方には、番組内で手紙の朗読&曲のリクエストをお願いします。
【出演希望日と応募締め切り】
11/10(月) ※締め切り=10/10(金)
11/24(月・振休) ※締め切り=10/24(金)
12/8(月) ※締め切り=11/7(金)
12/22(月) ※締め切り=11/21(金)
【時間】 12:30~12:40放送(集合12:15)
【場所】 レディオ湘南(藤沢市朝日町1-1、藤沢市役所分庁舎1階)
【条件】 当日、生放送に来られる方
【採用の連絡】 出演2週間前には採用の方に連絡します

湘南 FM83.1「レディオえる」は、湘南情報をお届けするお昼の生放送番組です。第2・第4月曜(麦則の月もあり)の月2回、午後12時30分から約10分、「えるレター」コーナーでは応募いただいた方に自身の手紙を読みあげてもらい、

【応募】 応募はハガキ・封書、FAX、Webで。①〒住所 ②氏名 ③ラジオネーム ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス ⑧手紙(300字程度) ⑨内容にまつわるリクエスト曲
◎出演希望日【応募先】 〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階 湘南える新聞社「ラジオえる」係へ。
FAX0466-52-7449 Webは右QRコードから

最後にリクエスト曲もオンエアします。11・12月分の手紙を募集します。左記参照の上、ご応募を。
応募はこちら
https://s-el.jp/p/r11
お問い合わせ 湘南える TEL 0466-52-7448

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
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 https://s-el.jp/in

湘南モノレール定期券・1日フリーきっぷ協賛店 生活に癒やしや潤いを オーガニックコスメのお店

世界中のナチュラル&オーガニックコスメを中心に、アロマやハーブティー、生活雑貨などをラインアップする「コスメキッチン」。ライフスタイルにも癒やしや潤いを感じられるように、カウンセリングを通したトータルケアを提案して頂けます。
★定期券および1日フリーきっぷの提示で、季節に合わせたおすすめアイテムのサンプルをプレゼント
湘南モノレール 大船~江の島を14分! 特典満載「1日フリーきっぷ」発売中!
コスメキッチン TEL 0467-48-5117 鎌倉市大船1-4-1、大船ルミネウイング3階。10:00~20:30。土・日曜、祝日10:00~20:00 https://s-el.jp/a/3/08

自動音声での連絡 2時間後に電話が止まる？

監修：藤沢市消費生活センター



事例を知ってトラブルを未然に防ぎましょう。

Case 1

「電話料金が未納なので2時間後に電話が止まります」と大手通信会社から携帯電話に自動音声で連絡がありました。さらに「オペレーターと話すには1番を押すように」と指示がありました。未納はないので電話を切りました。

Case 2

自宅の固定電話に「これから2時間後に通信できなくなる」という連絡がありました。オペレーターとつながり、相手にどこからの電話かを確認しようとすると、カスタマーセンターとしか名乗らず、その後「間違いでした」と言われました。

Point

非通知や知らない番号からの電話は不審な電話のおそれがあります。普段から慎重になりましょう。

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)

対応せずすぐに電話を切る！

国の機関や通信業者を名乗って個人情報などを不正に収集しようとする詐欺の電話が多発しています。個人情報や住所・電話番号・生年月日・カード情報などは決して伝えないでください。

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

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

詳細はこちら



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

消費者ホットライン

い や や
1 8 8

消費者ホットライン188に電話をすれば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)

紙面でグルメやお気に入りスポットの情報を発信しませんか？ 湘南が大好きな「えるレポーター」募集中！

湘南える新聞社

コラム「えるレポのココ好き！」で活躍中

「湘南える」の紙面に登場してみませんか？

「湘南える」の紙面に登場してみませんか？人気コラム「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ています。湘南が大好きで、地元の魅力や発信したいという人なら大歓迎。主な活動は、コ

「えるレポーター chisato さん」

厳選鮮魚と季節の料理 本格和食で四季を楽しむ

本格的な食事を迎え、間もなく夏休み！仲間や家族と集まる機会が増える時に行きたいのが、藤沢駅近く、ODAKU湘南GATE7階にある「和食御膳」。各地から仕入れられるお刺身、季節野菜の天ぷら、お肉にお魚御膳とメニューが豊富。特に私のオススメは紅豆コースで、旬がまるっと贅沢(ぜいたく)に全部味わえて、おなかも心も満たされます。季節ごとに内容が変わるのも楽しみ。さまざまな食卓、この夏の暑気払いにもマル。お酒の酔いも解き、ちょっと飲みたい時、1人でふらっと「おもしろい」をいって帰るのも通。駅チカで居心地もよく、つい戻ってしまいます。

和食御膳 野宴(のあき)

TEL 0466-26-1685
11:00～18:30 (L.O.15:00)
16:30～22:00 (L.O.20:45)
月曜休み、藤沢市南藤沢21-1 ODAKU湘南GATE7階

「えるレポーター Yu さん」

涼風を感じるハワイ発 手作りアイスクリーム

ハワイ島ヒロから生まれた「Hilo Homemade Ice Cream」。北海道の乳製品や砂糖、信託する農家さんから届く旬のフルーツ、ハワイから直輸入のバナナやパイナップルなど、素材選びがもっとも丁寧なアイスクリーム。もってこいという、こだわりのように、日本の気候や味覚に合わせた改良を重ねているそう。ものづくりへのこだわりが伝わります！工房では素材の個性を生かして一口頬張れば、やさしい甘さとともにハワイの風がふわり、灼熱(しゃくねつ)の夏、海やお散歩のあとにふと立ち寄りたくなる、心にしみるアイスです。

Hilo Homemade Ice Cream

TEL 0466-20-6120
10:00～17:30、水・木曜休み
(祝日の場合は営業)、藤沢市臨海海岸5-13-30

えるレポは、ココが楽しい！

自分の文章をたくさんの方に見てもらえ、読者の方や紹介したお店からアクションいただけることが、レポーターになって1番よかったこと。時々、編集部で座談会もあり、他のレポーターとお会いする機会もあります。みなさん、子育てや仕事をしながら楽しく活躍中！迷っている方はぜひ、ご応募お待ちしております。



えるレポーター chisatoさん

レポーターになったことをきっかけに、初めてのお店に行くことが増えました。ジャンルを問わずさまざまなお店を知り、面白い出会いがたくさんあります。特に「期間限定」メニューでは、日本の文化や季節を感じ、日本の素晴らしさを再認識。取材を通して湘南の方々の温かさにも触れ、ここに住んでよかった～と、湘南愛が日々深まっています！



えるレポーター Yuさん

募集要項

- 【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。内容により薄謝あり
- 【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)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】下記QRコードから応募を。選考の上、面接日を通知します ※応募には顔写真データ1点が必要で※締め切りは10/24(金)正午
- 【問い合わせ】TEL 0466-52-7448 湘南える新聞社 えるレポーター係 月～金曜(祝日を除く)10:00～17:00

応募はこちら



https://s-el.jp/rp

9/27(土)・28(日)の2日間 第50回「藤沢市民まつり」開催

つなぐ心、受け継ぐ絆 キュンとするまち。藤沢

今年、第50回を迎える藤沢市内最大級のイベント「藤沢市民まつり」が9月27日(土)・28日(日)に開催されます(主催：藤沢市民まつり実行委員会、共催：藤沢市、藤沢商工会議所)。

「つなぐ心、受け継ぐ絆 キュンとするまち。藤沢」をテーマに、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん(下表)。50回特別記念企画も予定されています。

■9月28日(日)は藤沢駅周辺で交通規制

南北大パレード開催に伴い、藤沢駅南口周辺は午前9時～午後1時30分ごろ、北口周辺は午前11時(一部は9時)～午後5時ごろに車両通行が規制されます。

なお、藤沢市民まつりの一環として行われる「第25回湘南台ファンタジア」は10月25日(土)・26日(日)に開催予定です。

威勢良く祭りを盛り上げるおみこし(写真は過去の様子)

- 第50回藤沢市民まつり 主なイベント
- 藤沢駅周辺 ●9/27(土)・28(日) 屋台出店、ステージほか ●27(土)のみ開催 デジタルスタンプラリー ●28(日)のみ開催 南北大パレード 鶴沼皇大神宮人形山車 藤澤諏訪神社神輿(みこし)
 - 藤沢市民会館周辺 ●9/27(土)・28(日) 湘南ユナイテッドBC開幕戦 キッチンカー祭りほか ●27(土)のみ開催 スパリゾートハワイアンズなどのフラダンスステージ ●28(日)のみ開催 ザプラスクルーズ
 - 遊行寺周辺 ●9/27(土) 伝統文化体験 遊行寺物語紙芝居&こども縁日 チアダンスフェスティバルほか
 - 秋葉台公園 ●9/27(土) マーケティングフェスタ2025 フリーマーケット、キッチンカー、SDGs広場ほか



■問い合わせ
藤沢市民まつり実行委員会事務局(藤沢商工会議所内)
TEL 070-2299-6518
イベントは雨天決行・荒天中止。天候により内容変更することがあります。イベントの詳細い内容や開催時間などの詳細はHPで確認してください

HPはこちら



https://s-el.jp/a3/11



「キュンとするまち。藤沢」公式マスコットキャラクター ふじキュン♡

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8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 **220** 万円

新車購入時の
ディーラー下取り価格

800 万円

奇跡の査定

1020 万円

トヨタ 令和7年式
ランドクルーザー
GRスポーツ



驚愕の**1**位

2 差額 **95** 万円

新車購入時の
ディーラー下取り価格

620 万円

奇跡の査定

715 万円

トヨタ 令和7年式
ヴェルファイアハイブリッド
Zプレミア



3 差額 **70** 万円

新車購入時の
ディーラー下取り価格

380 万円

奇跡の査定

450 万円

三菱 令和7年式
デリカD5
シャモニー



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	AMG	令和7年	AMG GLCクラス	GLC43 4マチック	820 万円	888 万円	68 万円
5	トヨタ	令和3年	ランドクルーザープラド5D TX		315 万円	367 万円	52 万円
6	ホンダ	平成30年	ヴェゼル	X ホンダセンシング	124 万円	173 万円	49 万円
7	トヨタ	令和4年	ハイエースバン	ロングスーパーGL ダークプライム2	260 万円	304 万円	44 万円
8	ホンダ	令和2年	N-WGN	L ホンダセンシング	45 万円	85 万円	40 万円
9	アウディ	平成26年	A3セダン	1.8 TFSIクワトロ	40 万円	75 万円	35 万円
10	ニッサン	平成30年	デイズハイウェイスター	ハイウェイスター Gターボ	40 万円	75 万円	35 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!

藤沢六会店 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



フリーダイヤル
0120-552-113

営業時間 10:00~19:00
定休日 火曜日 (祝祭日は営業)

車買取専門店

ISO9001取得企業
プライバシーマーク取得



HP www.satei.net



スマホはこちら

〈運営会社〉 **エコノミー湘南**

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



☆ 玖末の星占い



牡羊座:11位 マネジメント能力が高く評価されそうだが、人間関係には感情的にならぬこと
牡牛座:2位 グループ内での決定権を持つ重要な役割に。融通の利かせ具合には注意を
双子座:10位 好きな料理を心知れた少人数で食へよう。食生活の充実が運氣アップへ
蟹座:5位 日常のわずかな変化を無邪気に楽しもう。開運は日中の暖かい日差しの下から
獅子座:6位 自分のやり方は貫けそうだが評判が落ちる覚悟を。和室が開運の場所
乙女座:1位 思いついたらすぐ行動に移そう。時間もお金も自分のために使おう
天秤座:7位 お金の出入りが激しくなるかも。迷ったら動かさず時が来るのを待とう
蠍座:4位 情で偏らない客観的な公平さが幸運を引き寄せる。積極的なAI活用も吉
射手座:9位 夢や想像やSF的なものに心ひかれそうだが、今は現実主義でいこう
山羊座:3位 国や民族の垣根を越え仕事ができるグローバルな視野を持つ自分を発見！
水瓶座:12位 迷信や靈感に惑わされそう。社会的常識の範囲を逸脱しないよう注意を
魚座:8位 思い込みや執着を捨て、合理的でシンプルなお道を選ぶ意識が良運引き寄せへ

Shonan News 湘南ニュース

10月18日(土)片瀬海岸でビーチクリーン海さくらPIG FES 2025開催

NPPO法人海さくらと日本財団ボランティアセンターは、10月18日(土)片瀬東海岸で3回目となる「PIG FES 2025」を開催する。ビーチクリーンの後、スポーツやさまざまなワークショップなど17種類のビーチアクティビティが楽しめる。会場の砂浜には、車いすやベビーカーでも通行可能な約250mの「O25」を開催する。ビーチマットが敷設されるなど、障がいのある人もない人も誰もが気軽に楽しめるインクルーシブなイベントだ。参加無料。イベントの詳細、事前参加申し込みは左記QRコードからチェックを。



「第10回湘南藤沢ビーチサッカー大会」開催 一般と小学生、計12チーム約150名が参加

藤沢市ビーチサッカー協会では、第10回湘南藤沢ビーチサッカー大会を8月23日・24日、藤沢市沢比内ビーチで開催。23日は一般の部、24日は小学校3年生&4年生の部・小学校5年生&6年生の部が行われ、計12チーム約150名が参加した。第10回大会を迎え、10年前に小学生の部に出ていた子どもが大人になっていた。今回は一般の部に出場する場面も。「藤沢市といえばビーチサッカー」といわれるように、海岸でサッカーすることが当たり前になるような環境を作っていきたい」と同協会の芳賀代表。



Venus Style が子育て支援を目的に 藤沢市へ書籍「ぐるっとママ湘南」を寄贈
ふじさわSDGs共創パートナーの株式会社Venus Styleで、子育て支援を目的に書籍「ぐるっとママ湘南」第1集・第2集(各78冊、計156冊)を藤沢市に寄贈。今後、各子育て支援センターや児童館、市民図書館などに配架予定。同書は、同社が運営する子育て情報サイトで連載のインタビュー企画「私を支えた母のひとこと」をまとめたもの。新江ノ島水族館の堀一久さんや歌手の麻倉未稀さんなど地域で活躍する人々の親子の物語を収録。これを受けて、藤沢市は同社に感謝状を贈呈した。



みんなはどうしてるの? 「あるあるエピソード」を募集中!
「みいた」さん、「bun」さんのお悩みへの
「あるあるエピソード」を募集中!
掲載分にはクオカード(1000円分)をプレゼント
10/10(金) 正午まで
★ 子どものマイペースさが心配です
★ 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

今月の読書ノート
皆の愛に包まれて育つ、ちびゴリラの物語
ちびゴリラのちびちび
ルース・ボーンスタイン/作 岩田 みみ/訳 (ほるぷ出版)
横浜市・tmさんから。「この絵本は、愛情と成長をテーマにした、心温まる絵本です。私は保育士をしていて、誕生会の際によく読み聞かせをします。読み聞かせを通じて、お子さんと一緒に、『愛されること』の喜びを分かち合い、感謝の気持ちを育むことができるでしょう。いろんな動物も出てきて面白いので、オススメです」

おいしい相模湾
「えのすい」が教えてくれる相模湾の食べられる魚のお話
vol.70 ムラサキウニ
見た目は黒いのに、なぜムラサキウニなのか、気になったので調べてみたら、とげの部分を日に透かして見ると濃い紫色に見えることが名前の由来でした。しっかりとした味に加えてこくがあります。「ウニにキャベツを与えるとおいしくなると聞いたことがありますか」。相模湾や江の島の磯にすむ生き物に直接触れることができるタッチプールのムラサキウニの前で、お客さまから何度か聞かれたことがあります。県の研究結果によると甘味やうま味が増し、苦みが少なくなるそうです。ウニ料理と聞くとみなさんはどんな料理が浮かびますか? お刺身、お寿司、蒸し料理、パスタなどたくさん出てきます。素材そのものの味を知るには新鮮なうちに食べられるお刺身やお寿司。ちょっと苦手な方だとパスタがおすすめです。ウニ好きの方が旅に出たら、ウニがたっぷりのった駅弁も最高の楽しみかもしれません。(えのすいライター 水村由美)

茅ヶ崎で55年 賃貸・管理の専門店
～ 茅ヶ崎 物件情報 ～
所在 間取 家賃 礼 敷 共益費 駐車場
幸 町 アパート 1K 45,000 1 2 エアコン付 女性限定
南湖 3 アパート 1K 46,000 1 2 エアコン付 都市ガス
元 町 マンション 1K 66,000 1 2 3,000 オートロック
西久保 アパート 1LDK 55,000 1 2 エアコン付 なし
菱沼 2 アパート 1LDK 61,000 1 2 2,000 7,000
浜竹 1 アパート 1LDK 73,000 1 1 2,000 ペット相談
小和田3 アパート 2DK 60,000 1 2 2階角部屋 南向き 1台付無料
東海岸北5 アパート 2DK 68,000 1 2 都市ガス 1台付無料
下町屋2 アパート 2LDK 65,000 1 2 ネコ相談 5,000
小和田1 アパート 2LDK 67,000 1 2 インナーバルコニー 1台付無料
赤羽根 テラスハウス 2LDK 68,000 1 2 追焚給湯 1台付無料
甘沼 アパート 2LDK 80,000 1 1 浴室乾燥機 1台付無料
松浪 1 貸家 3DK 88,000 1 2 都市ガス 辻堂11分
新栄町 貸家 4DK 98,000 1 2 定期借家 付近有(要確認)

(株) 太平商事
神奈川県知事(第14)第6566号 取引態様/媒介/仲介手数料/1ヶ月/消費税
0467-82-2063
〒253-0044 茅ヶ崎市新栄町12-12
茅ヶ崎トラストビル1階
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

えるスマイルに登場してくれる方を募集中!



今まで登場いただいた方たち

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

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

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

応募はこちら
<https://s-el.jp/es>

問い合わせ 湘南える編集部
TEL0466-52-7448



FIREについて教えてください 投資で生活するにはどうしたら?

友人の中に早期退職をする人がいます。「FIREという生き方を選んだ」と聞き、私も興味を持ちました。
藤沢市・Kさん(40代)

年間いくらかで暮らしたいかを明確にし、コツコツ運用が王道です

「FIRE (Financial Independence, Retire Early=経済的な自立と早期の退職)」とは、資産運用により生活費を確保する仕組みを作った上で、早期に仕事をリタイアするライフスタイルです。40代から目指すなら、まず「自分は年間いくらかで暮らしたいか」を明確にするところから始めましょう。一般的にFIREをするには生活費の25倍が目安とされ、年300万円ですら7500万円程度が必要とされています。

■投資原資を着実に増やす工夫を
40代からFIREを目指す場合は、限られた時間をどう戦略的に使うかが重要です。闇雲に高リスクの投資で一発逆転を狙うのは危険!

むしろ投資に回せる資金を着実に増やす工夫こそがポイントです。副業やスキルアップで収入源を広げる、固定費や生活費の見直しで家計に余裕を作るなど、日々の積み重ねが投資原資につながります。

■NISA制度で非課税枠を活用
投資初心者であれば、運用は株式インデックス型の投資信託など低コスト商品でコツ

コツコツ積立するのが王道です。NISA制度を活用すれば、運用益が非課税となり効率的に資産を増やせます。非課税枠は生涯で最大1800万円、保有期間も無期限のため計画的に活用すれば大きな効果が期待できます。そして、実際に投資をスタートしながらでよいので投資について学ぶことは忘れずに!

王道の投資を基本としながら、個別株式やアクティブ型の投資信託など値動きの大きい商品に挑戦する方法もあります。ただしリターンが大きい分、資産を減らすリスクも高いため、しっかりと学びつつ慎重に取り入れることが大切です。

■残された時間を生かして無理なく資産形成
完全FIREが難しい場合は、運用益と副収入を組み合わせて働く時間を減らす「サイドFIRE」は現実的な選択肢です。FIREは単なる夢物語ではなく、自分に合った働き方と生き方を選ぶための手段。まずは家計の現状を把握し、残された時間を生かした、無理のない資産形成の計画を立てましょう。



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 湘南える編集部「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。湘南える編集部・情報パレット係 TEL 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

開館15周年記念 鎌倉・川喜多邸を訪れた映画人

日時 11/24 (月・振休) までの9:00~17:00 (入館は16:30まで)
会場 鎌倉市川喜多映画記念館 (鎌倉市雪ノ下2-2-12)
今年15周年を迎えた鎌倉市川喜多映画記念館。映画を通じて国際交流に尽力した川喜多夫婦と鎌倉を訪れた映画人の様子を紹介します。会期中は関連映画上映も。観覧料一般300円ほか。月曜休館 (祝日は開館、翌火曜日休館)。TEL 0467-23-2500

第1回 自然体験フェスティバル

日時 10/11 (土) 9:00~16:00
会場 藤沢市少年の森 (藤沢市打展2345)
自然体験のプロが集結! 火おこしやネイチャーゲーム、ツリークライミング、廃材工作など、なんと16種類の野外体験が楽しめます。地域の農産物も広場に並び、キッチンカーも6店舗出店します。入場無料、一部参加費が必要なプログラムあり。雨天中止。最新情報は「モーリーブログ」で確認を。TEL 0466-48-7234

秋風のコンサート

日時 9/28 (日) 14:00~15:30 (13:30開場)
会場 長久保公園都市緑化植物園 1階展示ホール (藤沢市辻堂大平台2-13-35)
地元で活躍するプロ集団による演奏会。花にちなんだ曲を演奏します。辻堂の生花店Luccaの齊藤さんによるフラワーアレンジメント・ライブパフォーマンスも。花と音楽が奏でるひとときを楽しんでみては。定員先着80名 (市内在住の人)。入場料500円。申し込みは電話またはQRコードから。TEL 0466-34-8422

ぶらりごみ拾い in 湘南台・引地川 ~ポイ捨て無くし隊ふじさわ大作戦~

日時 10/11 (土) 13:00~15:00 (受付12:30)
会場 多摩大学 湘南キャンパス (藤沢市円行802)
地域美化とポイ捨て防止の啓蒙を目的に多摩大学湘南キャンパス周辺でごみを拾い、拾ったごみの量で競うチーム対抗戦。ひとりでも、友だち同士のチームでも、当日参加OKです。最後には表彰、特別賞の用意も! みんなで街をきれいにしませんか。参加費無料。ごみ袋配布、トングなどの貸し出しあり。TEL 0466-87-3912

Present 読者プレゼント

ODAKYU 湘南 GATEにある人気の洋食屋さん 「渚のダイニング」の5000円分お食事券を

5名様

ODAKYU 湘南 GATE7階レストラン街にある洋食店「渚のダイニング」。藤沢で長年愛された「ヒデダイニング」の味を引き継ぎ、ステーキ、シチュー、お子さまランチなど、家族3世代が満足できるメニューがそろいます。夜はワインなどお酒と楽しめるペアリング向けのアラカルトも豊富。シーンに合わせて利用できる魅力的な洋食店です。
★渚のダイニングお食事券5000円分を5名様に渚のダイニング: 藤沢市南藤沢21-1 ODAKYU 湘南 GATE 7階



いい素材を丁寧に調理したこだわりの洋食はアラカルトでも楽しめます。※写真はイメージです

応募受付期間
9/24(水)
~10/10(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どうしても捨てられないものは? その理由も教えて ⑬意見・ご感想を明記し、〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階 湘南える編集部「9/27号プレゼント」係へ。TEL 0466-52-7449 URL=<https://s-el.jp/7/nd> ※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10/25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



8/23号 読者プレゼント 当選者発表

スーパーアルカリイオン水「wash-U」
りりとにさん (藤沢市亀井野)、ひろりんさん (藤沢市片瀬)、ななさん (藤沢市本鵜沼)、ひろさん (茅ヶ崎市本村)、お豆さん (鎌倉市梶原) 以上5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

10月11日号は

- ・創刊6周年記念 プレゼント&願いかなえるプロジェクト
- ・地元の商店街を紹介! 鵜沼海岸商店街



公式SNS 随時更新中!!

CHECKしてね

Instagram
はこちら
<https://s-el.jp/ig>



X
はこちら
<https://s-el.jp/tw>

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!

「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!

湘南える編集部 TEL 0466-52-7448 月~金曜 (祝日除く) 10:00~17:00



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

湘南
える
みつけ!

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パ店・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パ店」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1万3000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ー、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



■湘南藤沢オーパ店
TEL 0466-90-5900

■辻堂北口店
TEL 0466-47-9333

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

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、不定休

HPIはこちら

(古物商番号 神奈川県公安委員会第4526700009695号、酒類番号 藤法第63号)

肉の市

食欲の秋
おいしいもので
この日はちよっぴり贅沢に

9/29月 開店～閉店

対面コーナー
全品レジにて
20%OFF

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

※売切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
TEL 0466-38-1892 営業/10:00～21:00

テラスモール湘南 湘南マルシェ

楽しく一緒に働けるスタッフも募集中!

【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

心ひかれる古き良きモノたちとの出会い 湘南と近郊の骨董市

掘り出し物を探しに骨董(こっとう)市めぐりをしてませんか。時代を経た、ぬくもりを感じる品々は、見ているだけでタイムスリップした気分になりそうです。

※天候などにより中止になる場合もあります

藤沢



遊行者 フリーマーケット&骨董市 / ボロ市

毎月第1日曜

毎月第3日曜

JR藤沢駅北口から徒歩15分
藤沢市西富1-8-1

いずれも8:00ごろ～昼過ぎごろ

遊行者の広い境内で、それぞれ月1回開催される「フリーマーケット&骨董市」と「ボロ市」。種類豊富な品々がそろいます。レトロな着物が1枚100円から並んでいたり、手作りの陶器や昭和のミニカーなども。古利(こさつ)の落ち着いた雰囲気味わいながら掘り出し物を見つけるのは、楽しい時間です。

●問い合わせ ボロ市については中島さんTEL090-2660-6935
フリーマーケット&骨董市については司馬さんTEL080-5520-3664



遊行者フリーマーケット&骨董市



長い歴史のある遊行者の骨董市とボロ市。毎回楽しみに訪れるファンも多く、早朝の開店準備中からお気に入りの品を探す人の姿も見られます

湘南・龍ノ口骨董市



湘南・龍ノ口骨董市

江ノ電江ノ島駅・湘南モノレール湘南江の島駅から徒歩3分、小田急江ノ島線・片瀬江の島駅から徒歩15分 藤沢市片瀬3-13-37



緑と海に囲まれた静かな環境の龍ノ口寺で、町おこしの一環として始まったといわれる「湘南・龍ノ口骨董市」は30年以上続く人気の催しです。和洋の骨董品や着物、昔懐かしい玩具など多彩な品々が出品されています。出品者にも買い物客にも徐々に若い人が増え、「昭和レトロ」のみならず「平成レトロ」を求めて訪れる人もいます。



神奈川やまと古民具骨董市

毎月第3土曜

小田急線・相鉄線 大和駅前 大和市大和東1-1

改札口を出たらすぐ! 大和駅を取り囲むように250～300店舗が並ぶ大規模な骨董市です。平成10年にスタート以来、店舗数が増え、常連客も多数。骨董市開催日には本部前で音楽ライブも開催しています。



神奈川やまと古民具骨董市



HPIはこちら <https://s-el.jp/a3/15>

毎月第4日曜 9:00～15:00



戸塚 トツカーナ骨董市・手作り市

トツカーナモール7階駐車場 JR戸塚駅西口地下1階と3階で直結 横浜市戸塚区戸塚町16-1

会場は戸塚駅直結のアクセス便利な駐車場。雨の日でも開催。骨董市と手作り市が同時に楽しめます。アンティークや古道具、雑貨などをはじめとして、アート作品やクラフト、オブジェなど個性豊かな店舗が出店します。ハンドメイド作品を扱うお店が多いのが特徴です。



HPIはこちら <https://s-el.jp/a3/16>



湘南ひらつか駅前骨董市

毎月第4土曜

平塚駅北口 紅谷パールロード商店街

平塚七夕まつりで知られる「紅谷パールロード商店街」全域を歩行者天国にして開催。今年10周年を迎えた恒例のイベントです。出店は約50店舗。



湘南ひらつか駅前骨董市



HPIはこちら <https://s-el.jp/a3/17>

プロのカメラマンが撮影します!

HALLOWEEN 仮装フォトコンテスト 参加者募集

「ODAKYU 湘南 GATE × 湘南藤沢 OPA ハロウィン仮装フォトコンテスト」開催! 事前にご応募いただき、当日仮装をして会場にお越しください。プロのカメラマンが写真撮影をして、その中から各賞を選出します。選ばれた方にはステキな賞品のプレゼントに加え、湘南えるの紙面・Web等に掲載される特典も!

10月25日(土)・26日(日)

11:00～16:00 ※受け付け開始は10:30

撮影場所 ODAKYU 湘南 GATE 2階コンコース

参加対象 どなたでも参加いただけます/個人・親子・カップル・友人など

応募締切 10月20日(月)正午(下記QRコードよりご応募ください)

ODAKYU 湘南 GATE × 湘南藤沢 OPA 賞

「ODAKYU 湘南 GATE 商品券5000円 + 湘南藤沢オーパ商品券5000円」
計1万円 2名様

湘南える賞

「渚のダイニング食事券」
5000円分 2名様

湘南ユナイテッドBC賞
ホームゲームアリーナ1階自由席ペア招待券 3名様

主催: ODAKYU 湘南 GATE、湘南藤沢 OPA

企画/運営/問い合わせ先: 湘南える新聞社 TEL0466-52-7448 (イベント担当: 福原)

藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階 平日9:30～17:30

応募はこちら

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