

VAMOS BELLMARE!

湘南ベルマーレ応援企画



絵：福岡和政 (Fantasista Inc.)

湘南 える

Vol.151
2026年1月24日



読者プレゼント

地元農園で収穫された
無農薬、無肥料
自然栽培の「神米」2kgを

5名様

藤沢市
茅ヶ崎市の
六九農園で
収穫さ
れた
神米
（しんまい）



>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

湘南ベルマーレ応援企画

- 2 元プロサッカー選手
坪井慶介さんインタビュー
- 3 サイン入り新ユニフォームや
ホーム戦招待などプレゼント
- 12 える読者の声
風邪をひいたらコレ！

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

自由に「選択」。自分だけの時間割

フリッヂョ★

「一つ星なら“フリー”に“チョイス”！」

フリッヂョが、一人一人の自主性を育む。

興味や関心、進路、コンディションに
応じて自分だけの時間割を作れる！

一つ星で
“本気の青春”
しませんか？



一つ星で
見つけよう！



湘南一つ星高等学院

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

**湘南える
読者限定!**

2026シーズン開幕記念 SPECIAL PRESENT!

湘南ベルマーレと協賛スポンサーから2026開幕記念の特別な読者プレゼント!

A 6名様 ご希望の選手のサイン入り! 2026シーズン公式ユニフォーム

今季の公式ユニフォームに、ご希望の選手のサインを入れて6名様にプレゼント!
ユニフォームの種類とサイズは選べます

※キッズサイズは
限定生産のため選べません

B 1名様 2025シーズン選手・スタッフ着用公式戦トレーニングウェア

2025シーズンの公式戦で選手・スタッフが着用したトレーニングウェア(プラクティスシャツ)にご希望の選手のサインを入れてプレゼント!

※サイズは選べません

C ペアで5組10名様 ピッチに出られる体験付き! ホームゲームご招待

5/2(土)、レモンガススタジアム平塚でのホームゲーム(vs 栃木シティ)にご招待!
試合前のグラウンド見学、ピッチエリアに入る貴重な体験付きです

E 4本セット20名様 守山乳業株式会社から喫茶店の味ココア&ミルクティー

湘南ベルマーレスポンサーの守山乳業から、お家でたっぷり楽しめる「喫茶店の味シリーズ」1000g入りパック、ココア&ミルクティーのセット4本入りを

F 3組6名様 新江ノ島水族館からペアご招待券

湘南ベルマーレスポンサー新江ノ島水族館から、えのすいご招待券をペアで3組6名様に

他にも続々と登場します

読者プレゼントは、
特設サイトを
要チェック!

湘南ベルマーレ2026シーズン開幕特設サイト開設!

「湘南える」が独自で「湘南ベルマーレ開幕特設サイト」を開設します。内容盛りだくさん! お楽しみに

レモンガススタジアム平塚に行って湘南ベルマーレを応援しよう!

明治安田J2・J3百年構想リーグEAST-A

開幕戦 2/7(土) 14:00 キックオフ

vs ブラウブリッツ秋田

詳しいスケジュールは右記QRコードで確認を

詳しいスケジュールはこちらから
<https://s-el.jp/c5/16>

詳しいスケジュールは右記QRコードで確認を
<https://s-el.jp/c5/18>

詳しいスケジュールはこちらから
<https://s-el.jp/p/ezt>

詳しいスケジュールはこちらから
<https://s-el.jp/p/ezi>

藤沢市市議会議員 西智(にし・さとし)さん

プロフィール
1977年7月12日生まれ(48歳)
亀井野小学校、六会中学校、神奈川県立湘南高校、東京理科大学卒業。システムエンジニアとしてIT企業に14年間勤務。2015年初当選。現在3期目。3児の父。村岡在住。
趣味: サッカー、ソフトボール、家庭菜園

藤沢市総合公園 郵便局 国道1号 コンビニ 西口 JR平塚駅 北口

レモンガススタジアム平塚 充実のスタグルも楽しもう!

<Access>
平塚駅西口から徒歩25分
ホームゲーム開催日は、平塚駅からシャトルバス随時運行
※平塚市総合公園内の駐車場は利用できますが、台数に限りがあります。詳細はQRコードで確認を

アクセス情報はこちら
<https://s-el.jp/c5/15>

誰もが生涯スポーツを楽しめる環境を

藤沢市では、誰もが生涯にわたりスポーツに親しめる環境づくりを進めています。子どもたちにとって身近で安全なスポーツ環境は、体力向上にとどまらず、挑戦する力や仲間を思いやる心を育む大切な成長の場です。一方で、秋葉台公園球技場の人工芝の劣化や、スポーツ人口に対して利用できる施設が限られているなど、スポーツ環境の課題が山積しています。私は、藤ヶ岡中学校をはじめとした学校施設の夜間照明整備や老朽化した人工芝の安全性確保と早期張り替えを提案してきました。安全で快適なスポーツ環境を整えることは、子どもたちが安心して練習に打ち込み夢を描ける土台となるだけでなく、大人の健康づくりや地域のつながりを支える未来への大切な投資です。今後も市民の声を受け止め、持続可能なスポーツ環境の充実に取り組んでいきます。

ご意見ください
TEL090-9329-2224
✉ mail@nishisatoshi.com
<https://www.nishisatoshi.com/>

HPはこちらから
<https://s-el.jp/c5/18>



西智(にし・さとし)さん

1977年7月12日生まれ(48歳)
亀井野小学校、六会中学校、神奈川県立湘南高校、東京理科大学卒業。システムエンジニアとしてIT企業に14年間勤務。2015年初当選。現在3期目。3児の父。村岡在住。

趣味: サッカー、ソフトボール、家庭菜園

安全・安心・おいしさのブランド
フリーデン

<https://www.frieden.jp/>
TEL 0463-58-0123
〒259-1201 神奈川県平塚市南金目227

ネットショッピングはこちらから
<https://s-el.jp/c5/15>

求ム! ベルサポ建設マン 建築施工管理募集!

まずはカジュアルに話しましょう!
takasukoubou check

株式会社高須工房
横浜市泉区和泉中央北4-14-1-101



心をつなぐイベント・コミュニケーション
イベント企画・設計・運営・施工・レンタル
TSP TSP東日本株式会社

横浜市港北区新横浜2-18-13 藤和不動産新横浜ビル4F
TEL 045-478-0246 FAX 045-478-0247
<https://www.tspeast.co.jp/>

守山乳業は、湘南ベルマーレを応援しています!
守山乳業

平塚で創業108年
COCOA ココア

湘南ベルマーレ応援番組 Go! Go! ベルマーレ

SCN 湘南チャンネル002ch
番組更新毎月1日・16日

直近試合のダイジェスト映像や選手インタビュー、サポーターからの応援メッセージもお届けします!!

GO! GO! ベルマーレ
ナレーター 矢野瑛理香

湘南ケーブルネットワーク 株式会社 SCN
F 0120-121-302
湘南ケーブルネットワークのWebサイトは SCN 検索

FILL 皆様に愛されて今年で23周年
湘南モールフィル

HPはこちらから
<https://s-el.jp/c5/20>

無料 P 1700台 話場 23:00まで 駐輪場 1500台

〒251-0042 神奈川県藤沢市辻堂新町4-1-1 Tel.0466-31-6100 (代表)

勝利を運べ! 湘南ベルマーレ!

荷物を運ぶ! / 赤帽ハビネスカーゴ

赤帽ハビネスカーゴ 検索

PENALTY

対象店舗の購入レシートで即抽選！ 総額100万円分当たるキャンペーン キャッシュレス決済で得しちゃおう ピッと決済でポンッと当選！

レシート対象期間・応募期間→2/15(日)まで！



キャッシュレス決済のJMSでは、鎌倉・藤沢エリアのJMS加盟店で
すてきなギフトが当たるキャンペーンが好評開催中です。スマートに
会計できるキャッシュレス決済で得しちゃおう！

= JMS加盟店情報(キャンペーン対象店舗)はこちら

湘南台 ビューティーライフ湘南台店

大人の女性に優しく寄り添う
アットホームな癒やし系サロン



経験豊富なスタッフがカウンセリングから仕上げまでマンツーマンで丁寧にサポートします

アットホームな雰囲気の中で、ゆったりと過ごせる大人の女性のための美容室。経験豊富な女性スタッフが、カウンセリングから仕上げまでマンツーマンで丁寧に対応してくれます。忙しい毎日でもお手入れが楽になるスタイルの提案はもちろん、髪や地肌のことまで相談できる安心感も好評です。初回来店時は30%引きと、とってもお得！さらに毎週火曜日のカットデーは、通常より500円引きの2700円でカットができます。ウィッグも専門のスタッフが対応してくれるので、気になる方は気軽に相談を。

SHOP DATA
藤沢市湘南台1-21-1
TEL 0466-43-7999
9:00~17:00
日曜・祝日休

HPIは
こちら
<https://s-el.jp/c5/06>

Menu

- カット 3200円
- カット・ブロー 3800円
- カット・シャンプー・ブロー 4500円
- グレイカラー(全体) 4200円～
△初回来店時は30%引き
△毎週火曜日(カットデー)
カットが500円引き

フラミューム flammeum 藤沢

何回通ってもお得な価格設定
丁寧なカウンセリングが評判



「落ち着いた雰囲気の上質空間でステキなヘアスタイルを提案します♪」とスタッフ一同

なりたい雰囲気や髪の悩みを丁寧にカウンセリングしながら、理想のヘアデザインを提案してくれるヘアサロン。スタイリングのしやすさを考えた、再現性の高いスタイルがかないます。良心的な価格設定で初回来店後も料金が変わらないので、長く通うリピーターも多数。乾燥が気になるこの季節は、ケラスターのトリートメントがお得に体験できるスペシャルケアがおすすめです。

※その他、姉妹店「Ancheri by flammeum

(アンシェリ バイ フラミューム)、「Richelle eyelash (リシェルアイラッシュ) 藤沢店」
もあり

SHOP DATA
藤沢市藤沢1044-36
TEL 0466-52-6993
9:00～20:00、無休

予約・詳細
はちら
<https://s-el.jp/c5/07>

Menu

- カット+カラー 5900円
 - カット+カラー+ハホニコトリートメント 7300円
 - 【スペシャルケア】カット+カラー+ケラスタートリートメント 9600円
- ※Ancheri by flammeumでも同じ施術が受けられます

バティック Batik 湘南台店

キレイ・早い・持ちがいい！
幅広い年代に愛されるサロン



清潔感のある居心地の良い空間でリラックスして施術。爪が美しくなると気分も上がりますね

湘南台駅西口C出口から徒歩1分！駅近の立地で、幅広い年代に愛されるネイル&アイラッシュサロン「Batik 湘南台店」。ネイルは、最新のデザインやメニューも豊富でキレイ・早い・持ちがいいと評判です。スタッフの技術も高く、豊富な提案力で、理想の爪先に仕上げてもらえます。営業時間も長く、21時まで営業しているので、仕事帰りに立ち寄れるもうれしいポイント。取り扱うジェルやその他の溶剤にもこだわり、爪にやさしいベースジェルも選べます。痛みが気になる人は気軽に相談してみて。

SHOP DATA

藤沢市湘南台2-2-1、Instagram
シーライト湘南2階
TEL 0466-53-8825
10:00～21:00、不定休

<https://s-el.jp/c5/05>

Menu

- 新規ワンカラー 3980円
 - 定額デザイン 6900円
 - カラーグラデーション 6300円
 - 持ち込みアートコース 8980円～
- ※その他、アイラッシュの施術メニューもあり

ちょい足しレシピ

「aya」さんが教えてくれた

お揚げと納豆のこんがりチーズ焼き

《材料》

油揚げ 1枚、納豆 1パック(添付のつゆも使用)、
シュレッドチーズ お好みの量

《作り方》

- ホイルの上に、油揚げを1枚置きます
- 納豆をパックのまま、添付のつゆを全量入れ、混ぜます
- ②の納豆を、油揚げの上にまんべんなく載せ、さらにその上からシュレッドチーズをお好みの量かけます
- ③を、トースターに入れ、チーズにこんがり焼きたら焼いたらできあがり♪

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。



彩りの小ネギはなくてもOK。アルミホイルに落ちたチーズのカリカリもおいしいので、多めに載せるのがオススメ！

応募は
こちらから!
<https://s-el.jp/cr>

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！

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



見た目はグロテスクだけどおいしい！

新江ノ島水族館

TEL 0466-29-9960

藤沢市片瀬海岸2-19-1

営業時間や内容は

QRコードかURLから

公式ホームページで確認を

HPIは
こちら→



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

vol.74 ヌタウナギ

ウナギのような細長い体と退化した目、そして独特な形の口をもつ現在展示中のヌタウナギ。名前の通り、刺激を受けると大量の粘液(ヌタ)を出すことで知られています。そんなちょっと見た目はグロテスクなヌタウナギですが、食べることができます。調べてみたところ、韓国では比較的ポピュラーな食材のようで、ぶつ切りにしてコチュジャンや野菜などと一緒に炒めて食べるそうです。私が数年前にいただいたものは、素材の味そのままに「塩焼き」でした。身は白く、炭火でじっくりと焼かれていよいよ匂いがしました。食べてみると、少し歯ごたえがあつてジューシーで、なかなかおいしかったです。一緒に食べた友人も「おいしい！」と感動したようで、次から次へと口に運んでいましたが、突然、「うわっ」と驚き、声をあげました。どうやら部位によって、クセが強い部分があったようです。

(えのすいトリーミー 霜鳥 湖音)

Fプレイス

職場の 専門家と考える メンタルヘルスセミナー

令和7年度 藤沢市委託事業 就労支援セミナー

受講料無料
(要予約)



3月14日(土) 13:30～16:00

場所 藤沢市藤沢市民センター・労働会館等複合施設(Fプレイス)ホール

対象 藤沢市に在住・在勤・在学の

メンタル不調に関心のある方

定員 100人 ※お申込み多数の場合は抽選

申込締切 2月26日(木) 抽選発表 2月27日(金)

講師 井出 広幸
(医療法人社団奏愛会理事長
大船心療内科院長)
群馬大学医学部卒業
医師歴35年、心療内科歴30年
心の辛さ、疲れ、もやもやといった症状の根本にアプローチするための薬に依存しない精神医療を研究している。

セミナーの
お申込みは
こちら!



お問い合わせ

Fプレイス 藤沢市藤沢市民センター・労働会館等複合施設
2階総合案内(就労支援担当)火～日 8:30～17:30 藤沢市本町1-12-17
TEL: 0466-26-7811 <https://www.fujisawa-roudoukaikan.com>



湘南最大級の「食」の祭典！
フードトラック60台が集結

SHONAN FOODTRUCK FESTIVAL 2026 開催

食を通じた社会貢献を目指して

1月31日(土)・2月1日(日) 入場無料
10:00～15:00 ※雨天中止

会場: 神奈川県立辻堂海浜公園

お問い合わせ先: 湘南フードトラックフェス実行委員会 広報担当
E-mail: shonan.foodtruckfes@gmail.com



詳しい
イベント情報
はこちら



<https://s-el.jp/c5/11>

藤沢市内の小・中学生対象 交通安全への意識を高めることを目的にポスターを募集

「藤沢市小・中学生交通安全ポスター展」各賞決定



▲表彰式は藤沢市民センター・労働会館等複合施設Fプレイスのホールで開催されました

▶表彰の様子

交通安全事業の一環として、小・中学生から交通安全ポスターを募集。年12月13日、優秀作品の表彰式が行われました。そのときの様子と、受賞作品を紹介します。

表彰がありました
市長賞ほか各賞の
ポスター作品
交通安全事故の防止を促す



ふじきゅん♡

受賞おめでとうございます

最優秀賞・優秀賞 作品一覧



最優秀賞

3点



藤沢市長賞（小学校低学年）
鶴沼小学校2年 青木 任さん



藤沢市長賞（小学校高学年）
駒寄小学校5年 柴田 紗江さん



藤沢市長賞（中学校）
片瀬中学校1年 井口 このみさん



優秀賞



藤沢警察署長賞
鶴沼小学校5年 西澤 華さん



藤沢北警察署長賞
小糸小学校1年 菅田 綾奈さん



藤沢市教育委員会
教育長賞
亀井野小学校5年
松本 姫佑さん



藤沢市交通安全対策
協議会長賞
駒寄小学校6年
野澤 紗良さん



藤沢市交通安全協会長賞
八松小学校6年
猪瀬 友晴さん



藤沢北交通安全協会長賞
湘南台小学校5年 石渡 茂生さん



藤沢安全運転管理者
会長賞
大鋸小学校3年
来栖 誠さん



藤沢北安全運転管理者
会長賞
滝の沢小学校5年
長田 ひなたさん



藤沢青少年交通安全
連絡協議会長賞
八松小学校4年
邊見 希乃羽さん



藤沢北青少年交通安全
連絡協議会長賞
大庭小学校1年 高田 莉里さん



協賛企業賞
御所見小学校1年
伊串 菜月さん

問い合わせ
【事務担当】
藤沢市交通安全対策協議会事務局
藤沢市 防災安全部 防犯交通安全課
交通安全担当
TEL 0466-50-8250

「令和7年度 藤沢市小・中学生交通安全ポスター展」に協賛しています



Mobility Park





愛車の査定に奇跡を起こす!

神奈川県で昭和60年創業

11万台の実績! 車買取専門店

新型車紹介 プロが教えるリセール予想

買取専門店ならではの、リセール評価を★5段階でつけてみました。

※新型車の為、リセール評価はあくまでも予想となります。一部予想画像です。



トヨタ ランクルFJ

リセール予想 ★★★★★

角目と丸目2種類のラインナップ!
見た目好みで選べるのも良いですよね♪



FJクルーザーの後継機として2026年に発売予定。
スリーサイズが4575×1855×1960と、現行型の
RAV4(4600×1855×1685)が背高になった位の
のサイズ感。

プラドやランクル250では大きすぎて不便という方にはピッタリの、日本の道路・住宅事情にも適した
サイズ感のランクルが登場。エンジンがプラド、ランクル250にも搭載されていて、やや非力さが指摘さ
れている2TRエンジンではあるが、ひと回り小さいランクルFJでの搭載なら、なんとか許容できるか…

リセールに関しては、未発売のため全くの予想になってしまいますが、ランクルであること、走破性などの
スペック面、現在公開されている様々な情報を多角的に加味すると、★5の評価予想。



マツダ CX-5

リセール予想 ★★★★★

2012年にデビュー以来、マツダで最も売れているモデルで
あるCX-5の3代目が2026年に発売予定。ユーザーから不満の
声が多く、後席足元スペースと荷室の狭さを改善するた
め

に全長が115mm長くなり、現行CX-5とCX-8の中間位のサイズ感となった。

しかし、国内でも人気だったディーゼルモデルの設定がなく、2.5リッター マイルドハイブリッドエン
ジンとなる噂で、先代のディーゼルモデルはある一定条件下ではリセールがとても良かったため、その点、
ハイブリッドモデルの設定しかないのがやや懸念点で、★2.5の評価予想。

三菱 デリカミニ

リセール予想 ★★★★★

先代の発売からわずか2年半でフルモデルチェンジ。

実は先代は、先代のekクロススペースをベースに、内外観の改良と、マーケティング戦略の一環で名称を"デリカミニ"に変更して発売していたが、今回の新型デリカミニは、デリカミニとして設計開発された、ある意味今回が本チャンのデリカミニ。内外観のタフさもさることながら、デリカの名に恥じぬ様、CVTや足回り設定は悪路もこなせる専用設計に。

リセールは軽自動車の中ではトップクラスの★4の評価予想

メーカー希望小売価格(税込) ¥1,964,600円~2,470,100円。



日産 エルグランド

リセール予想



先代E52型からなんと16年ぶりに
フルモデルチェンジ。発売は2026年中の予定。ライバルのアルファード(ヴェ
ルファイア)に市場を独占している中、16年ぶりのフルモデルチェンジで反
撃なるか。ユーザーとしては、このサイズが欲しい場合の選択肢が増えるのは
非常に嬉しい。(アルファードはみんな乗ってるから嫌だ…等) 1.5リッター、
1ターボe-powerエンジンと4WDシステムのe-4ORCEの組み合わせで、走り
の良さは存分に体感出来るはずではあるが、その他プロパイロット2.0搭載
(ハンズオフの可能性も)など、その技術・仕様故に価格が相当高額になりそ
うな予感…。そのため、リセール予想は★2と弱気予想。

新車の【最大値引き見積り】を無料でお届けします!



みんなの
くるま生活
2026.01. Vol.11

発行元
SHOHNAN
エコノミー湘南

奇跡査定センターのカーライフコンサル
タントが取材し、3ヶ月に1回発行する
「みなくる通信」。皆さんに最高のカ
ーライフを最低のコストで送っていただけ
るよう様々な情報を発信しています。

スズキ スイフトスポーツ

リセール予想 ★★★★★

2025年にベース車両のスイフトがフルモデルチェンジ
し、スポーツモデルの新型もついに2026年3月に発売予定。
1.4リッター直噴ターボ+48Vマイルドハイブリッドとい
うパワートレーンで、低速時のトルクは電動、高速時はタ
ーボと、この小さな車体にかなりの出力を搭載。走りは相
当期待できそう。ただスポーツカーの枠なので、純ガソリ
ンエンジンファンからすると少し敬遠される可能性も。

スイフトスポーツだけにとどまらず、様々な車でハイブ
リッド化が進んでいる。いつまでも「スポーツカーは純ガ
ソリンエンジンじゃなきゃ!」と言ってられないのかもし
れませんね…。(筆者も、純ガソリンエンジン好き)
総合的に★3の予想。



カーライフ
コンサルタント
岩田 彩沙

※画像は予想イメージ

無料で
最安値の
見積りが
取れます!



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

愛車との思い出話



今までの愛車との『素敵なおピソード』投稿ありがとうございました♡
その中から少しだけご紹介します!!

※投稿文をそのまま掲載しています

♡車を手に入れる喜び♡



藤沢市 プレリュード様

BMW330カブリオレE46。新車がでた時に一目惚れしましたが、値段が高く買えなくていつか乗ってみたいと思っていて、E46が出てから10年目にして自分の届く範囲に金額がきて乗れた事が嬉しかったです。初恋の相手みたいで(笑)。でも実際に乗ったら虫とか暑い寒いとかで、めったにオープンにして乗らなかったなあと(笑)

厚木市 きむにい様

初めて買った車はCR-Vの中古車でしたが、どうしてもこの車に乗りたくて、初めて購入した時は**自分の車を手に入れた喜び**がとても大きく、当時結婚前の妻と色々な場所にドライブに行った思い出があります。

横浜市 こたペッペ様

予算オーバーの車をどうしても買いたくて、関東圏内の安い車を徹底的に探して静岡県まで契約や相談のために何度も訪れ、**購入費用の不足分を欲しい自分のみならず、妻にも自己管理の小遣いから手出ししてなんとか購入した車**は思い入れがありました。

カーライフ
コンサルタント
中鉢 夏希

【車を手に入れる喜び】や【この車がわたしのものだ♪】という満足感ってありますよね(*'ω`*)♡
憧れの車に乗りたいけど買えない...と諦めている方!諦める前に私たちにご相談ください。
無理のない範囲で買える方法をご提案します!

ご相談はこちらから→

える専用
お車の
無料相談



PC▶ <https://s-el.jp/e/s>



♡自分好みにカスタム♡



茅ヶ崎市 ごうくん様
プレリュード。当時カーショップに勤めていた事もあり、かなりお金をかけて弄りました。
ナンパも沢山した(笑)

藤沢市 FC様

自分が欲しいと思った好きな車に沢山乗ってきましたが、青春時代にいじりまくったFC3S!
改造も全て自分でやった1番思い出のある車です。

藤沢市 ikuosuga様

基本的に車が大好きなので、いつもエンジンルームを開けて整備していた時代が懐かしいです。特に2台目3台目は競技(ラリー)に使用していたので、壊したり整備したり、怪我もしたりで楽しい思い出があります。それ以降は家族を持ったことで愛車に乗って沢山のキャンプや旅行に行きました。楽しい思い出が沢山あります。

80~90年代のデートカー!
(令和でモテる車ってどれ~?!)

懐かしのデート♥カー♪

プレリュード

セリカ GT-FOUR



シルビア

ソアラ

カーライフ
コンサルタント
加賀谷 周作

懐かしのデート♥カー♪ ご実家に眠っていませんか?

昨今の旧車・ネオクラームで、ビックリするような価格がつきます。
現在の法律では、衝突安全面などの様々な理由から、この角ばったような当時のデザインの車は新車で発売できません。

HV車が主流になりつつある現代では考えられない程の大排気量や
ターボ、とんでもなくフッカフカなキャバレーのソファーの様なシート。ドアの重さ、独特な匂いなどなど…。

車は乗りこんだ瞬間に、当時の記憶を鮮明に思い出させて
くれますね。親父が乗ってたマークII(80系)懐かしいな…

カーライフ
コンサルタント
渡邊 桐磨



CLE(カーライフエモーション)とは?



乗って楽しい、ワクワク感=心理的な満足度
カーライフにおける心の満足度を**CLE**と言います

奇跡査定センターの
カーライフコンサルタント
へのご相談は無料です。
お車に関することはウェブ
フォームからお気軽に➡➡



PC▶ <https://s-el.jp/e/s>

どの車に月々いくらだったら乗りたい？ CLC®アンケート結果発表！

読者様アンケート結果の中から我々が実際にCLC®計算をして、月々の支払額のご希望に合う可能性が高いお車をご紹介します。
(※自動車税、任意保険料、燃料費、メンテナンス費は除いた費用です。)

★…グレード/ボディカラー/装備/売却時期次第で実現可能

★…左記に加え購入の仕方/走行距離/お車の状態によって実現可能

月々1万円前後で 乗りたい車	月々2万円前後で 乗りたい車	月々3万円前後で 乗りたい車	月々4万円前後で 乗りたい車	月々5万円前後で 乗りたい車
ハイエース	マークIIツアラーV	キャンピングカー	アルファード HV	ヴェルファイア
タント	チェイサー	ヴェルファイア	レクサス NX	BMW5シリーズ
シエンタ	ハリアー	N-BOX	プリウス	ランクル250
★ジムニー	レクサス NX	ディフェンダー	マセラティギブリ	ジープラングラー
デリカミニ	カローラクロス	エクリプススピィダー		★スカイライン R34
ラシーン	アルファロメオ	アウトランダー		月々8万円前後で 乗りたい車
EV自動車	WRX	ロードスター		
★シビックタイプR		ミニクーパー		★ランクルプラド

アンケートに回答して下さった半分以上の方のご希望を叶えられるという結果になりました。
「月々8万円でランクルプラドに乗りたい！」というご意見もありましたが、実はお車の仕様や
売却タイミングによっては月々2万円台で乗れるんです！



カーライフ
コンサルタント
斎藤 修也

カーライフコンサルタント
出口 寿樹也

ハリアーを例に月々2万円台で乗れるのか
CLC®を計算してみました！



CLC®

(カーライフコスト)とは？

「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。

【検証条件】・2025年12月1時点の買取相場価格・グレードZレザーパッケージ・2輪駆動・事故歴なし
・年間走行距離1万キロ前後・5年落ち(令和2年式)



ハリアー（ガソリン）

- グレード Z レザーパッケージ
- 新車車両価格 4,230,000円（税込）
令和2年当時

- ボディカラー プラチナホワイトパールマイカ
- オプション装備代 250,000円（調光パノラマルーフ、全方位モニター、ドラレコ、フロアマット）

$$\begin{array}{rcl} \text{購入額} & - & \text{5年後売却額} \\ 4,480,000\text{円} & - & 3,275,700\text{円} \\ \hline & = & 1,204,300\text{円} \end{array}$$

$$5 \text{ 年間の CLC}^{\circledR} \div 5(\text{年}) \div 12(\text{カ月}) = \text{月々の CLC}^{\circledR} \quad 20,071\text{円}$$



ハリアー（ハイブリッド）

- グレード Z レザーパッケージ
- 新車車両価格 4,820,000円（税込）
令和2年当時

- ボディカラー スティーブブロンドメタリック
- オプション装備代 100,000円（ドラレコ、フロアマット）

$$\begin{array}{rcl} \text{購入額} & - & \text{5年後売却額} \\ 4,920,000\text{円} & - & 2,818,400\text{円} \\ \hline & = & 2,101,600\text{円} \end{array}$$

$$5 \text{ 年間の CLC}^{\circledR} \div 5(\text{年}) \div 12(\text{カ月}) = \text{月々の CLC}^{\circledR} \quad 35,027\text{円}$$

結論

ハリアーの仕様によっては月々2万円台で乗れます！

上記の仕様だとハリアーハイブリッドよりもハリアーガソリンの方が、月々14,956円お得に乗れるという結果に。

ハイブリッドの方が燃費は良いですが月々14,956円の差額を埋める為には、1カ月に5,000km以上走行する必要があります。（レギュラーガソリン165円として試算）



カーライフコンサルタント
武士 康平



CLC®削減レポートを無料で差し上げます！

お乗り換えを検討している車種を、どんな仕様で購入したらCLC®(カーライフコスト)を抑えられるのか、無料のレポートを差し上げます。是非お気軽にお申込みください。

お申込みは
コチラから
↓↓↓↓



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

最高のカーライフを
最低のコストで



愛車の査定に奇跡を起こす!

神奈川県で昭和60年創業
11万台の実績! 車買取専門店

►ディーラー下取りとの差額 2025年12月 TOP10◀



差額

88 万円

ディーラー
下取り価格

272 万円

奇跡の査定

360 万円

トヨタ R7年式
カローラクロス
ハイブリッドZ



差額

80 万円

ディーラー
下取り価格

220 万円

奇跡の査定

300 万円

ホンダ R7年式
フリード
eHEVエアー



カーライフ
コンサルタント
鈴木 駿

大きな差額
出ています!



差額

73 万円

ディーラー
下取り価格

320 万円

奇跡の査定

393 万円

トヨタ R4年式
ヴォクシー
ハイブリッドS-Z



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	メルセデスベンツ	R2年	GLE	400d4マチックスポーツ	500 万円	566 万円	66 万円
5	トヨタ	R6年	ランドクルーザー250	VX	529 万円	591 万円	62 万円
6	BMW	H29年	7シリーズ	730iMスポーツ	60 万円	120 万円	60 万円
7	ニッサン	R1年	セレナ	ハイウェイスター	80 万円	130 万円	50 万円
8	トヨタ	R5年	ヤリスクロス	ハイブリットZ	160 万円	206 万円	46 万円
9	メルセデスベンツ	H29年	CLA	180シートヒーティングブレーキスポーツ	50 万円	90 万円	40 万円
10	ミツビシ	H8年	ランサーエボリューション GSRエボリューション4		80 万円	120 万円	40 万円

愛車の査定UP
無料査定(プレゼント付)

PC▶ <https://s-el.jp/e/m>



オンラインの無料査定でもれなく
QUOカード 1000円分プレゼント!
今すぐ売却予定の方もOK!

応募資格は東京都・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

フリーダイヤル
0120-552-113

HP www.satei.net



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

車買取専門店

★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



営業時間 10:00~19:00
定休日 火曜日(祝祭日は営業)
運営会社 エコノミー湘南
ISO9001取得企業
プライバシーマーク取得
許可番号: 神奈川県公安委員会
古物売買許可番号 452660000292号



慶應義塾大学
湘南藤沢キャンパス
スペシャル①



Aさん
幼稚園・小学校のときからの友達と話すとき



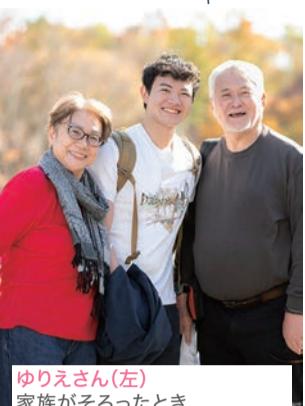
りくまごっどくん(左)
友達とごはんに行って話しているとき
まさくん
世界で一番かわいい彼女の笑顔を見るとき



欣欣(キンキン)さん(左)
「きれいだね」と褒められたとき
よしみさん
eスポーツの好きなチームが勝ったとき



ゆみさん
服など好きなものを買ったとき



ゆりえさん(左)
家族がそろったとき
ヒューゴさん(中央)
おじいちゃん、おばあちゃんとごはんを食べるとき
しょういちさん
「笑点」を見ているとき



あかねんねさん
遊園地で絶叫系のアトラクションに乗ったとき



しげちゃん(左)
お笑いを見ているとき、お肉を食べているとき
しいちゃん
好きなレトロ建築を見ているとき



ジミーさん(左)
いい天気の日に出かけると笑顔になる
タムタムさん(中央)
同期としゃべっているとき
ヤダニウムさん
3Dプリンターを買ったとき



丈太郎さん
新しいことに挑戦したり、体験したりしているとき



あじさん(左)
友達と最高にバカしているとき
しおびーさん(中央)
おいしいごはんを食べているとき
はるさん
友達といふとき



ドルトニアンの皆さん
ゲームやおしゃべりをしているとき、アミューズメントパークで遊んでいるとき、空港の展望デッキで飛行機を見ているときなど



ミジンコさん
研究しているときや、家族や友達といふとき

季節のおでかけ Information
3月で建て替えのため休館する藤沢市民会館に感謝して
「ありがとうフェスティバル」2/26(木)開催



藤沢市民会館ありがとうフェスティバルへにじの彼方へ～
日 時: 2/26(木) 18:30開演 ※18:00開場
会 場: 藤沢市民会館大ホール
出 演: 新堀ギターオーケストラ、湘南エリアの子どもたち
ゲスト: TUBE 角野秀行、富田京子(ex-PRINCESS PRINCESS)、つるの剛士とシーキャンドルズ、その他シークレットゲストあり
内 容: ①新堀ギターオーケストラ演奏 ②ゲストによるライブ
③出演者の演奏と子どもたちによる「にじ」大合唱
チケット: 一般3000円、中高生500円、小学生以下無料、未就学児OK ※全席自由席・入場先着順
プレイガイド: e+、ひあ、ローソン 店頭発売: 新堀ギターアカデミー
主 催: 藤沢市民会館ありがとうフェスティバル実行委員会
共 催: 公益財団法人藤沢市みらい創造財団

応募受付期間 1/21(水)～2/6(金)正午必着
チケットをペア5組10名様にプレゼント!

チケットをペア5組10名様にプレゼント。
応募はQRコードから。ハガキ・FAXは11面の「読者プレゼント」の応募要項を参照の上、追加で「市民会館招待券」希望と明記して応募を。
※宛て名は「1/24号市民会館招待券」係
<https://s-el.jp/8/af>

市民の愛した藤沢市民会館が建て替えのため、3月に休館。その歴史に感謝を捧げるとともに、新しい市民会館の誕生を「未来への希望」として祝う記念イベント「ありがとうフェスティバル」にじの彼方へ～が2月26日(木)に開催。あなたも出かけてみませんか。

わが家の笑劇NEWS



かわいいお顔もかわいいです!
カメさんに変身!
背中に乗せているのはお気に入りのベットです。

茅ヶ崎市 ゆみーこ



感性が同じ友達っていいですね♪

推しが同じ友人と遠征ライブに行ったら、ブーツも同じでびっくり!

藤沢市 ユノペン



にらめっこしたら負け知らずですね
りりしいお顔もかわいいです!

バイナップルヘアの娘。保育園帰りのスーパーで、なぞの全力白目顔

藤沢市 クルクル全力ガール

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QRコード

おうちde湘南モノレール

湘南モノレール
5000系プラレールセット
好評販売中!

販売店舗

湘南モノレール大船駅
にて販売中!

販売価格 8,250円(税込)



詳しくは
湘南モノレールホームページをご覧ください。
<https://www.shonan-monorail.co.jp/goods/>

お問い合わせ
湘南モノレール株式会社営業課
TEL: 0467-45-3338 (平日9:00~17:30)
大船駅TEL: 0467-45-0135

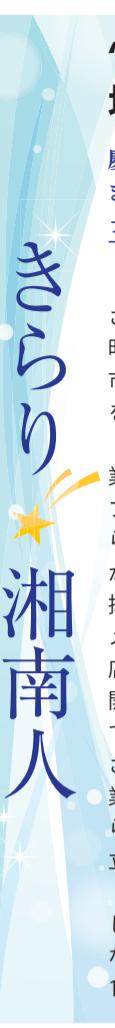
茅ヶ崎で56年 賃貸・管理の専門店
～茅ヶ崎 物件情報～

所在	間取	家賃	礼	敷	共益費	駐車場
南湖4	アパート 1K	40,000	1	0	エアコン	ロフト付
幸町	アパート 1K	48,000	1	0	都市ガス	エアコン
元町	マンション 1K	66,000	1	0	3,000	オートロック
小和田2	アパート 1LDK	68,000	1	1	2,000	7,000
本村5	アパート 1LDK	75,000	1	1	追焚き	都市ガス
浜之郷	アパート 2DK	45,000	1	2	追焚き	南向き
出口町	アパート 2DK	48,000	1	2	エアコン	5,000
西久保	アパート 2DK	50,000	1	2	2階角部	5,000
小桜町	マンション 2DK	60,000	1	2	2,000	3階角部
甘沼	アパート 2LDK	75,000	1	1	浴室乾燥機	1台付無料
下町屋2	アパート 2LDK	90,000	1	1	3,500	1台付無料
浜之郷	アパート 3DK	70,000	1	1	エアコン	5,000
十間坂1	マンション 3LDK	115,000	1	2	3,000	分譲マンションタイプ(8階)
元町	貸家 3SLDK	160,000	1	2	追焚き	1台付無料

神奈川県知事(14) 第6566号 取引態様 / 媒介仲介手数料 / 1ヶ月+消費税
営業時間 / 10:00~18:00 <毎週水曜・第三火曜定休>

(株)太平商事
<http://www.c-taihei.co.jp>

本店 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>



“間借り”で起業を応援! 地域の活性化も目指す

慶應義塾大学環境情報学部3年

まがり株式会社 代表取締役

三浦 康太郎さん

「現役大学生が営むラーメン店」で注目された三浦康太郎さんは現在大学3年生。昨年の11月から、まがり株式会社（藤沢市湘南台）で、「間借り起業」のサポートを本格始動しています。

「僕のラーメン店は朝7時～11時の営業だったので、午後の空き時間は“クレープ店に挑戦したい”という方に使ってもらうことに。僕のお店は空き時間に収益が生まれ、クレープ屋さんも開業費用を抑えて店舗運営を経験できて、お互いにメリットがあったんです。そこで、空き店舗・空き時間を活用したい人と、お店開業にチャレンジしたい人をつなぐことで、地域の活性化と新しい働き方の実現させよう!と思いました」と、間借り起業について、三浦さんはニコニコしながら楽しそうに話します。学業と起業を両立させるその情熱はどこから?

「子どもの頃、通勤する大人たちが楽しそうに見えたんです。1回しかない人生がもったいないと思いました。10歳の頃、YouTubeで孫正義さんや、二



「知り合った大人たちは、経営について惜しまなく教えてくれたし、応援してくれました。僕も同じように自分の経験を伝えていきたいです」と三浦さん

トリの社長などの動画ばかり見ていて、経営者ってかっこいいなと。それで起業家を目指すようになりました」

ラーメン店の経営で失敗やつらいことはあったのでは?「壁はいろいろありました。でも、失敗しても経験値のストックができたな」と僕は思います。それに、つらいことがあっても忘れちゃうんですよね。日々、楽しいかどうかしか考えていません。やりたいことを考えていると心臓がバクバクして、楽しくて眠れないくらい」とのこと。同社以外に会社を8つ設立するのが目標という三浦さん。今後の活動にも注目したいですね。

まがり株式会社のHPはコチラ
<https://s-el.jp/c5/12>



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

**ペイド
パブリシティ
(記事体広告)**
編集部による
取材のもと、
記事として掲載。
QRコードでスマートに対応

湘南える
ディスプレイ
広告(純広)
記事下に掲載する広告。
メリハリの効いた原稿で広告展開が可能

折込チラシ料金

通 A4・B4・A5・B5
常 3.50円

(税抜)
※それ以外の用紙サイズ、厚紙・

変形も取り扱いあり。
問い合わせを



申し込み・問い合わせ 湘南える新聞社 TEL 0466-52-7448 FAX 0466-52-7449

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>

学校で教えてくれない社会の授業

過去の授業の振り返り



- 第1回：「知る」と「やる」の差の大きな違い
- 第2回：「良い悩み」と「悪い悩み」とは?
- 第3回：「反省」と「後悔」の違い
- 第4回：「想定外」はなぜ起きる?
- 第5回：「+ (プラス) 言葉」と「- (マイナス) 言葉」
- 第6回：喜ばれるプレゼントとは?
- 第7回：去年の祈願、覚えてますか?
- 第8回：いくらにしようか?
- 第9回：数字や言葉のマジックに騙されないように
- 第10回：新型コロナ問題の今!

- 第11回：「気持ちことば」は危険!
- 第12回：マスクから学ぶ。「需給」の乱れからの焦りは危険
- 第13回：100年に一度……は必ずやってくる。
- 第14回：これって「定型文」じゃない?
- 第15回：災害はすぐそこかも
- 第16回：本当の話でもウソになる?
- 第17回：今決めちゃダメ 後悔をしないために
- 第18回：赤ちゃんから学ぶ「来年こそは!」
- 第19回：親子で学ぶ社会の参考書
- 第20回：「目的」と「目標」の違いと勘違い

- 第21回：目的・目標を達成する方法①
- 第22回：目的・目標を達成する方法②
- 第23回：目的・目標を達成する方法③
- 第24回：目的・目標を達成する方法④
- 第25回：目的・目標を達成する方法 一番外編一
- 第26回：「知っている」と「できる」は大違い
- 第27回：結婚がうまくいく方法
- 第28回：頂点を目指してはいけない?①
- 第29回：頂点を目指してはいけない?②
- 第30回：自分らしく生きる方法

「学校で教えてくれない社会の授業®」は、就活生や社会人の人材育成や研修を行う株式会社社会人大学の代表コンサルタント桑名伸による、人生を強く生きる方法を学ぶ授業です。学校では「お勉強」を、社会の授業では「生きる力」を学んでほしいと思います。

「学校で教えてくれない社会の授業®」も7年目となり、次回は、第60回の授業となります。

今回は60回目を前に過去の授業のご紹介をしたいと思います。

- 第31回：「自分らしさ」の違和感とは
- 第32回：仕事の筋肉 (AI判定と仕事観)
- 第33回：マニュアルの功罪～目的を知る～
- 第34回：安定思考は危険～本当の安定とは～
- 第35回：「必要な備えとは」バイアスの差
- 第36回：「大切な投資の話①」自分を自分に投資する
- 第37回：「大切な投資の話②」正しい投資方法
- 第38回：「大切な投資の話③」『美人』という原資
- 第39回：「大切な投資の話」に読者様から感想をいただきました
- 第40回：「大切な投資の話」中年になつても自己投資できる

- 第41回：中年でも自己投資はできる「幸せの正体」
- 第42回：「今年こそは!」は、もうやめよう～「今年こそは!」の正体
- 第43回：出世するべきか?現代の割に合わない出世とは
- 第44回：割に合わない現代の出世～それでも出世すべき理由
- 第45回：皆さまの質問・投稿にご回答します
- 第46回：仕事とは○○である～仕事をする前に知らなければいけないこと
- 第47回：「仕事とは何か」①未来を決める大切なこと
- 第48回：「仕事とは何か」②「考えない」ことは大きなリスク
- 第49回：「仕事とは何か」へのご意見をいただきました
- 第50回：「考えない」癖の理由と大きな代償

- 第51回：AIができること、人間ができること
- 第52回：AIとは何かを知る「AIの正体」①
- 第53回：「AIの正体」② AIの限界値を知る
- 第54回：「AIの正体」③ すごいAIが出てきた?
- 第55回：「AIの正体」を知って④
- <結論・最終回>「安心できる人」「恐れる人」
- 第56回：「インプット」は何のため
- 第57回：「正しいインプット」強く生きる力
- 第58回：「正しいインプット」強く生きる力

過去の社会の授業 全58話は
下記より全て読みます↓



<https://s-el.jp/v/k1>

湘南える



えるレポーター Yuさん

辻堂の街でベトナムの風を感じるランチ時間

辻堂駅から歩いてすぐ、ベトナムの屋台を思わせるカラフルなランタンがにぎやかな「シクロ333(バーバーバー)酒場」。藤沢市内に2店舗を構えるベトナム料理店「シクロ」の姉妹店です。いただいたのは、鶏肉の温かいフォー「フォーガー」と前菜2種、彩り豊かなベトナム総菜を楽しめる、寒い季節にもぴったりなランチセット。さらにドリンク付きで、私のおすすめはホットのベトナムコーヒー。甘くて濃厚、とろりとした口当たりがじんわりしみでちょっと贅沢(ぜいたく)な気分に。異国の雰囲気に包まれながら長い長居してしまう心地よさがありますよ。一人でも、友人とのランチにもぜひ!



えるレポーター Yuさん

厳選された味わいの湘南台駅チカ極上焼き鳥

湘南台駅西口からすぐの場所にある、都内からも常連客が訪れる焼き鳥屋「JIROCHO」を紹介します。カウンターのみの落ち着いた店内では、厳選された日本酒を楽しみながら、こだわりの産地の焼き鳥や旬の一品が組み込まれたコースをゆっくり堪能できます。女将(おかみ)さんが手がける、やさしく繊細なお料理が味わえる贅沢(ぜいたく)なひととき。丁寧に焼かれた焼き鳥は、一口目で思わず「おいしい!」と声が出るほど絶品。さらに、お店を出る時まで女将さんのおもてなしに心が温まり、穏やかな余韻が残ります。おなかも心も満たされ、また訪ねたくなる、特別な時間を過ごせるお店です。



えるレポーター さたあやかさん

大船で愛され続ける接客が親切な靴屋さん

今回は「靴のヨコハマヤ」を紹介します。鎌倉市に本店を構え、大船に2店舗、逗子に1店舗を展開している地域密着型の人気靴屋。1968年創業で半世紀以上も愛され続けている同店は、店員さんたちが優しく丁寧な接客です。私が鎌倉に引っ越ししてすぐ、慣れない土地で初めて訪れて靴を買った時に、家族と選んでいるみたいに親身になってどれにするか一緒に考えててくれて、とても安心したことは忘れないです♡ お気に入りの靴が壊れた時もボロボロなのに修理、少し履きにくい時も相談したら調整してくれたり、購入後もお世話になっています。アフターケア、中敷きもサービスです。



シクロ333酒場

TEL 0466-90-5526

11:00～15:00 (L.O.14:30)、

17:00～23:00 (L.O.22:00)。

月曜休み。藤沢市辻堂1-4-

28、ハイペリオン湘南B棟1階

Instagram
<https://s-el.jp/c5/02>



JIROCHO(ジロチョウ)

TEL 0466-43-4212

18:00～22:00 (L.O.21:00)

月・日曜・祝日休み

藤沢市湘南台2-4-5

完全予約制

Instagram
<https://s-el.jp/c5/08>



一年中SALEでお買い得価格! 取扱
うメーカーや種類も豊富です

靴のヨコハマヤ
仲通り本店

TEL 0467-46-5849

10:00～19:30

休みなし

鎌倉市大船1-22-29

大船駅東口から徒歩2分

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

第59回

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～



園長と一緒に、楽しくカカオについて学んで、チョコレートを作ろう！

■問い合わせ
日比谷花壇大船フラワーセンター
TEL 0467-46-2188
鎌倉市岡本1018
9:00~16:00
第2・第4月曜休
(祝日の場合は翌日休)
入園料: 400円ほか

イベント詳細
はこち
https://s-el.jp/c5/14

◆2月のイベント情報

園長と学ぶ
カカオ&チョコレート

日 時: 2/11(水・祝)
①10:00~12:00
②13:30~15:30 (各回30人)

参加費: 1000円
(一人につきお土産1点)

〈場所はいずれも本館2階フラワーホール〉

デジカメ教室やこけ玉盆栽
にも挑戦してみませんか

春のデジカメ教室

日 時: 2/21(土)
①9:30
②13:30
(各回20人)

参加費: 1000円

春のこけ玉盆栽つくり

日 時: 2/23(月・祝)
①10:00~11:30
②13:30~15:00
(各回20人)

参加費: 2000円

鎌倉市大船にある「日比谷花壇大船フラワーセンター」では、2月11日(水・祝)に「園長と学ぶカカオ&チョコレート」を開催します。

実際のカカオ豆とカカオニブを材料にイチからチョコレート作りが体験できる、バレンタインシーズンにぴったりなイベントです。事前予約制で参加申し込みは、1月26日(月)まで(応募多数の場合抽選)。参加費は

1000円でお土産付きです。詳細を確認の上、QRコードから申し込みを。その他、2月21日(土)には初心者でもできる、写真の魅力を引き出す構図が学べる「春のデジカメ教室」、23日(月・祝)は「春のこけ玉盆栽づくり」など、楽しいイベントが盛りだくさん。2月のイベントは、大船フラワーセンターで決まり！

ネット通販冬物セール
届いたのは粗悪品でした

監修: 藤沢市消費生活センター

Case

ネット広告でブランド品のダウンジャケットが他店よりかなり安かったので購入しました。届いた商品はブランドロゴが違い、ダウンではなく合成繊維の中綿でサイズも合いません。メールで返品希望を伝えましたが、事業者から返信がありません。

Point

大幅な割引引きや極端に安いネット上のセール広告には注意が必要です。日本語で表示されたサイトであっても商品の販売者は海外の場合があり、模倣品や粗悪な商品が海外から届いたり、事業者と連絡がとれなくなるケースもあります。右記のチェックポイントと共に「会社概要」や「お問い合わせ」、「特定商取引法に基づく表記」のページをよく確認してください。

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)



注文前に必ずチェック

以下のいずれかにあてはまる場合は十分注意してください。

- サイト内の日本語が正しく表記されていない
- ブランド、メーカー品の価格が不自然に安い
- 大手ブランドやメーカーの製品を連想させる表記がある
- サイト上の事業者の名称や連絡先が明確でない
- 無関係の住所や電話番号が記載されている
- キャンセル、返品、返金のルールについて記載がない

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
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)

SHONAN UNITED BC

来場者数4万人めざして
★★プロジェクト進行中!

先着100名様

藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町・厚木市に在住・在学・在勤の方

1F自由席に無料ご招待

お住まいの地域に関わらず、
2F自由席は無料ご招待

2025-26 season

第17節 湘南ユナイテッドBC vs. 東京ユナイテッドバスケットボールクラブ 会場: 茅ヶ崎市総合体育館 1/23 金 18:30 tipoff
1/24 土 15:00 tipoff

第18節 湘南ユナイテッドBC vs. トライフープ岡山 会場: 稲田宮記念体育館 1/31 土 15:00 tipoff
2/1 日 14:00 tipoff

試合会場の様子や選手へのインタビュー動画など、見るスポーツキャスターが発信中! チェックしてね。

EL SPORTS CASTER

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

湘南ユナイテッドBC事務局 TEL:0466-23-6001

https://s-el.jp/subc

選手たちの躍動感あふれる

https://s-el.jp/p/ubc-pr

チケットはこちら

地域貢献 地域密着 湘南えると一緒に作りませんか 「営業スタッフ」「編集・制作スタッフ」募集!

職種	営業職、編集・制作職
仕事内容	湘南える全般に関わる営業活動、生活情報紙(フリーペーパー)発行に関わる編集・制作業務
雇用形態	正社員
応募条件	学歴、性別、不問 ※編集・制作職は、InDesignの実務経験があれば尚可
勤務先	〒251-0055 神奈川県藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階
給与	【営業職】年収360万円~+インセンティブ支給 【編集・制作職】月25万円~ ※経験・能力に応じて条件は相談可
締め切り	2026年2月24日(火)必着。書類選考の上、ご連絡いたします

湘南えるは、湘南で毎月23万部発行の地域新聞です。
働きながらスキルアップができる職場です。

正社員



読者の笑顔をお届け えるSmile vol.34

介護美容で感謝され私も笑顔になっています

活動の様子はコチラ

<https://s-el.jp/c5/09>

茅ヶ崎市在住 長内 麻紀穂さん(32歳)

出身は青森。広告会社の営業職を経て、結婚を機に茅ヶ崎に移り住みました。20代後半、転職を考えた時に介護美容に出合いました。「これだ」と思い立ちました。仕事をしながら専門学校に通い、今では湘南地域の施設で介護美容に奮闘中。おばあちゃんをきれいにするお手伝いをして、こんなに感謝される仕事はないです。

湘南のイベントをお届け!

情報パレット

苔テラリウム体験

日時 3/1(日)までの土・日曜、祝日
10:00~16:00(最終受付15:00)
会場 箱根町立森のふれあい館 内入口ロビー
(足柄下郡箱根町箱根3814)

グラスの中に自分好みの苔(コケ)をレイアウトして自然の美しい風景を作ります。インテリアとして、愛でながら苔の成長を楽しんでみませんか。体験料グラス(大)1000円、(小)800円(別途入館料)。当日窓口で受付。箱根町立森のふれあい館 TEL 0460-83-6006

「えぼし岩調査隊」
～どんな生きものがすんでいるの？～
日時 6/28(日)までの9:00~17:00(入館は16:30まで)
会場 茅ヶ崎市博物館(茅ヶ崎市堤3786-1)

茅ヶ崎の海のシンボル「えぼし岩」正式名称 姥島(うばしま)>。茅ヶ崎市博物館では、昨年春からえぼし岩の生き物の調査を始めました。知っているようで知らない、えぼし岩の住人たちを中心に標本や写真で紹介します。月曜休館、他臨時休館あり。入館無料。茅ヶ崎市博物館 TEL 0467-81-5607

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
✉ info@shonan-el.co.jp ※参加費2000円以下のもの。
掲載料無料。掲載の場合のみ連絡

第4回 FUJISAWA BREAD MARKET

日時 2/7(土)・8(日) 10:00~14:00(荒天中止)
会場 藤沢駅北口サンパール広場

今回4回目を迎える「FUJISAWA BREAD MARKET」。職人が素材や製法にこだわって丁寧に手作りした個性派パンをはじめ、食の相棒として、チーズやシャルキュトリ(ハムやパテなどの肉加工品)などの出店も。コーヒーやナチュラルワインとともに楽しんで。入場無料。FUJISAWA BREAD MARKET事務局 TEL 0466-25-3005(中野さん)

ドキュメンタリー映画「新渡戸の夢」上映会
日時 2/13(金) 11:00/14:00/17:00
14(土) 11:00/14:00(開場は各回30分前)
会場 フジサワ名店ビル6階 6F Cホール
(藤沢市南藤沢2-1-1)

旧5000円札の顔として知られている新渡戸稻造(にとべいなぞう)。この映画は教育や農政の分野で活躍した新渡戸稻造が創設した遠友夜(えんゆうや)学校に焦点をあてたドキュメンタリー。学ぶ喜びと教えるやさしさにあふれた教育を描いた作品です。鑑賞料1200円。藤沢上映会プロジェクト TEL 070-9025-0358

湘南える からのお知らせ

次号予告

2月14日号は /

- ・読者に聞きました 小田原のおすすめスポット&グルメ
- ・余ったお餅のアレンジレシピ

紙面に笑顔を♪

えるSmile 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を撮影。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、応募要項で確認を。

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

問い合わせ/湘南える新聞社編集部 TEL 0466-52-7448

アプリの家計簿で収支を把握でも家計改善にはつながらず…

Q キャッシュレス決済が中心の生活になり、家計簿アプリで収支の記録を見るだけで終わっています。家計改善につなげるためのポイントを教えてください。

藤沢市・Mさん(42歳、夫44歳、子ども12歳)



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ヶ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/c5/09>

Present *.*+*.*+*.*+* 読者プレゼント

駄菓子屋ROCKが藤沢市・茅ヶ崎市で営む六九農園で収穫した「神米(しんまい)2kg」を

5名様



田植えをする谷口さん親子(写真)。神米は毎年大好評なのだそう

湘南のお祭りやイベントでおなじみの駄菓子屋ROCK。店主・谷口齋隆さんは、5年前から六九農園(藤沢市・茅ヶ崎市)で米作りをしています。「娘の誕生を機に、自分で作る作物こそが安心安全だと思い、農業の資格を取得し米作りを始めました。神米の品種はキヌヒカリ。神様に奉納できる基準で無農薬、無肥料を徹底した自然栽培をしています」とのこと。今後は農業を志す若者が増える環境づくりにも力を入れていきたいそうです。

★この神米2kg(2600円相当)を5名様に

ハガキ、FAX、ウェブで。①〒住所 ②氏名 ③投稿ネーム ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス ⑧湘南えるの入手方法 ⑨湘南在住歴 ⑩気になった記事を3つ(タイトル)⑪取り上げてほしいテーマ ⑫美容(髪、マイク、ネイルなど)について知りたいことを教えて ⑬紙面へのご意見・ご感想を明記し、〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階 湘南える新聞社1/24号「Present *.*+*.*+*.*+* 読者プレゼント」係へ。FAX 0466-52-7449 URL=<https://s-el.jp/8/69> ※抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えますが、当選者は2/28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できます。同意の上、ご応募を

応募はカンタンこちらから▼



「湘南の手土産6選」ギフト詰め合わせ

のりまきさん(藤沢市亀井野)、さとるさん(藤沢市片瀬)、めぐちゃんさん(茅ヶ崎市常盤町)以上3名様

ご応募くださった皆さま、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

応募受付期間
1/21(水)
~2/6(金)
正午必着

12/20
読者プレゼント
当選者発表

<div

1/31(土)まで買い物額10%UP
うれしいおこづかいをゲットして!
おたからや湘南藤沢オーパ店・辻堂北口店



「大切なお品物をいれないと査定します」と後藤代表

藤沢駅南口徒歩1分の湘南藤沢オーパ3階「おたからや湘南藤沢オーパ店」で使わなくなったブランドバッグやアクセサリーを買い取ってもらいませんか?

「おるを見た」で1/31(土)まで買い物額が通常の10%UPに(一部対象外あり)。湘南藤沢オーパ店・辻堂北口店・寒川駅前店の3店舗で利用可能。

「金もまだまだ高騰中です。片方だけのピアスや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。うれしいおこづかいがゲットできるかも。

【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

藤沢市南藤沢22-3、
湘南藤沢オーパ3階
営業時間10:00~21:00
(18:30~21:00は予約制)、
年中無休
<https://s-el.jp/p/o0>

(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)

■辻堂北口店
TEL 0466-47-9333

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

今夜はすき焼きしよう!

肉の市

1/29木 終日開催!

精肉 20%OFF

対面コーナー 全品レジにて

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 TAKAGI FOODS
テラスマール湘南店 営/10:00~21:00
TEL 0466-38-1892 テラスマール湘南 1F 湘南マルシェ
楽しく一緒に働けるスタッフも募集中!



【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。当社のアンケートやプレゼントのご応募、申し込み等のお申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のみ使用します。また、アンケート等の統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ございません。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 (祝日を除く毎曜~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 → <https://shonan-el.co.jp/>
TEL 0466-52-7448

◆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)テンソーウェーブの登録商標です
◆掲載QRコードの有効期限は発行後約1ヶ月です ◆紙面の無断転載を禁じます



湘南える



ほとんどの人が挙げたのは
「寝ること」「体を温めること」でした

- ◆首にスカーフを巻いて温めます(みーさん・42)
- ◆足を温める足湯をします(にこちゃん・60)
- ◆水分を取る。その繰り返し(こ・40)
- ◆厚着で寝て汗をかく。
- ◆熱いお風呂に入り、暖かくして寝る(アサコ・57)
- ◆水分をたくさんとて寝ます(紅猫・60)
- ◆加湿器をついた部屋で寝ます(りるまま・53)
- ◆あつたかい布団でよく眠ること(たんと子ぼん・58)
- ◆薬飲んでマスクしてすぐ寝る(ゆき・40)
- ◆お酒を飲んで早寝する(善行をするキリン・73)
- ◆熱すぎない湯船につかってから寝る(みるきい・60)



私がこれまでに
風邪対策の決め
手がありました

私の場合は
こんな対策

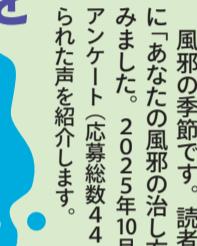
- ◆家族に風邪をひいたと強く宣言して、家事、特に家族のための食事の用意をせず、ひたすらダラダラ休む。これが一番効きます(りんご・50)
- ◆風邪をひいた時は、できるだけ安静にしてよく眠るようにしています。水分不足にならないように、スポーツドリンクをこまめに飲みます。食事は雑炊など消化の良いものを選び、体を温めるようにしています。鼻水が出るときは、蒸しタオルを鼻のまわりに当てて樂にすることもあります(みー・37)
- ◆野菜・果物を食べて早く寝る。微熱程度なら熱めのシャワーを浴びて暖かい格好をして寝ます。朝にはパッと熱が下がっていますよ(ひでき・50)
- ◆私の場合は耳の奥かかゆくなると風邪のひき始めのサインなので、そのときひたすらうがいをして、風邪薬を飲み、あつたかい飲み物を飲んで体を温めます(ina・49)
- ◆喉がおかしいなと思った瞬間に漢方と喉のお薬を飲みます。そして30分横になってリラックス。これを数日回繰り返すと、なんか回復傾向にあります(湘南くまちゃん・52)
- ◆胃腸が疲れると風邪をひくようなので、雑炊とか参鶏湯(サムゲタン)など、胃腸に優しい食事を取ります(イリねえさん・68)
- ◆辛い担々麺とビールを飲んで鼻水と汗を出しまくると治ります(湘南オバーナ・50)
- ◆スマホを置いて寝る。睡眠不足が風邪を悪化させると思うので(海のパパ・45)
- ◆サーフィンをして良く寝ること(タライ・68)



える読者の
声



風邪を
ひいたら
コーヒー
を飲む



◆ハチミツを大さじ1杯、1カップのコーヒーに入れて飲む。子どもの頃はネギを首に巻いとけとかよくいわれましたが、それで良くなった試しがない(おぬし・52)

◆うがいと就寝前の1さじのお高めのハチミツ!(ウランママ・61)

◆ショウガ入りおろしを飲む。紅茶の出がらしでうがいをする(ゆゆ・45)

◆ネギヒショウガのスープ、鍋を食べます(JJ・32)

◆喉の違和感を感じたら風邪の症状が出る前にダイコンのハチミツ漬けを食べます。声楽をやっていた姉のお墨付きです(ねねんこ・31)

◆ホットレモンと、ネギのみそ汁にショウガをたっぷり入れて飲んで寝ます(まちちゃん・50)

◆軽い風邪ならば温かい豚汁など作って飲み、お風呂に入って汗を出します(もんぶらん・63)

また、レモネード、トマトジュース、白湯(やゆ)やイオン水、卵酒を擧げる人もいたほか、栄養ドリンク、ビタミン剤という回答も多數見られました



風邪を
遠ざけましょ!

(投稿ネーム・年齢)

読者のみなさん

にあなたの風邪の治疗方法を聞いて

みました。2025年10月11日号読者

アンケート(応募総数448通)に寄せられた声を紹介します。

風邪の季節です。

読者のみなさん

にあなたの風邪の治疗方法を聞いて

みました。2025年10月11日号読者