

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

- 元プロサッカー選手
坪井慶介さんインタビュー
- 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
- 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

一ツ星で
見つけよう！

自由に「選択」。自分だけの時間割

フリッツォ★

「一ツ星なら“フリー”に“チョイス”!」

フリッツォが、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！

一ツ星で
“本気の青春”
しませんか？



湘南一ツ星高等学院

〒251-0025 神奈川県藤沢市鵠沼石上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/>

湘南ベルマーレ 応援企画

にわかこそ“生観戦”しないともったいない

新リーグ開幕! サッカーはやっぱり おもしろい!

サッカー特別イヤーを体感しよう!

元プロサッカー選手 坪井慶介さんに聞きました

2月、特別新大会「明治安田」リーグ百年構想リーグ」がいよいよ開幕します。湘南ベルマーレ、日本代表でも活躍した元サッカー選手の坪井慶介さんに新リーグや湘南ベルマーレについて、語っていただきました。

長年、プロサッカー選手として浦和レッズ、湘南ベルマーレで活躍、日本代表として世界的な大会にも出場した、坪井慶介さん。2月に開幕する「明治安田」リーグ百年構想リーグ（以後、新リーグ）湘南ベルマーレについて、お話を伺いました。

明治安田リーグ百年構想リーグについて

いよいよ2月に新リーグが始まります。このリーグのことを聞いたとき、正直移行の時期の問題などどうするのか?と聞いていました。でも、ヨーロッパリーグの時期に合わせることで、質の高いサッカーを見せることができる、選手がしっかりと評価される、それによって海外移籍のタイミングの問題などがスムーズにできる、というところではいいことだと思っています。

今年6月には世界的な大会もあるので、選手が多大会もあるのでは、という声も聞かれます。坪井さんは、選手が多大会もあるのでは、という声も聞かれます。坪井さんは、選手が多大会もあるのでは、という声も聞かれます。

湘南ベルマーレの今、そしてこれから...

昨年のリーグではベルマーレらしきを残しながら、いろいろな挑戦をしていたけれど結果につながらず、サッカーの難しさを改めて知りました。

J2は休みも少なく、タフに割り切ったサッカーをしていくチームが多く、その中で打ち砕いていくのは大変なんです。だからこそ、これから始まる新リーグの試合を経験する意味でも、これからもしっかりと日本が強くなっていくために重要な戦いになっていくのではないかと。

明治安田リーグ百年構想リーグとは

従来の「春秋制」から欧州リーグと同様の「春秋制(8~翌5月)」に移行することを決定し、空白となった今年上半期に全60クラブが参戦する特別大会です。この新リーグは「スポーツを通じて地域を幸せにする」リーグの理念を示す言葉で、地域密着を重視した構成の試合が行われます。地域リーグとプレーオフの2ラウンド制で、両ラウンドを通じて最終順位が確定します。

にわかでもいい、スタジアムで体感を!

今年は新リーグも始まりますし、大きな大会も控えています。サッカーがより注目されるはず。僕はやっぱり、サッカーは実際スタジアムで生で観戦する楽しさがあると思っています。試合中は選手、サポーターとの一喜一憂、特別な空間があつて、「あの一体感はスタジアムでしか感じられない、行ってみたら楽しめるよ」というのを大きな声で言いたいです。

サッカーを通じて子どもたちに伝えたいこと

僕は指導者という立場ではなく、サッカーの普及のためにメディアに出たり、全国各地のサッカースクールで子どもたちにサッカーの楽しさを知ってほしいと思って活動しています。ボールを蹴ったことのない子どもがスクールの最後に「サッカー楽しかった!」と笑顔を見せてくれるのが何よりもうれしく、最高です!

取材を終えて...

坪井さんの笑顔と気さくな人柄に一気に引き込まれました。印象的だったのは、20年前のドイツ開催の世界大会のお話。「世界中から注目されている」その重圧に大会を楽しめなかったそう。私はその時の試合を生観戦していたので、あの時の空気感と悔しい気持ちを思い出した。どの言葉にも説得力とサッカーへのアツい思いがありました。新リーグでの湘南ベルマーレの活躍、6月の世界大会、応援しています!

(編集部/めいさ)



スタジアムのあの特別な空間で時に厳しく、愛を持って応援して!

サッカーの話になると目の色が変わってアツい思いがふれていました

撮影:梅田明



昨年末、「茅ヶ崎カフェ」で。終始笑顔で取材に応えてくれた坪井慶介さん。

現役時代の坪井さん。2015年湘南ベルマーレに移籍、その年にJ2優勝、J1昇格に貢献しました



©SHONAN BELLMARE

集メンバーにもベルマーレ出身の選手がいて、ここ湘南でやってきたことが評価されているのは素直にうれしいし、選手が育っていく、この流れがこの先も続いていくといいですね。

ベルマーレの本拠地、レモンスタジアムは全国的にも一番ともいわれているスタジアム(スタジアムグルメ)もあるので、観戦ついでにグルメも楽しみたい、今ま

いですが、「何か壁にぶつかった時、ちよつと方向を変えて考えてみる、本当に目指したいものがあれば、それだけはしっかり決めて、右でも左でもいい、立ち止

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!

右記QRコードから
詳細を確認の上、応募を。

応募期間
1/30(金)正午～
2/20(金)正午



<https://s-el.jp/8/bm>

6名様

A

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



新ユニフォーム
発表!

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

1名様

2025シーズンの公式戦で選手・スタッフを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



©SHONAN BELLMARE

C

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!



©SHONAN BELLMARE

試合前のグラウンド見学、ピッチエリアに入れる貴重な体験付きです

ペアで
5組
10名様

3名様

ご希望の選手の
直筆サイン色紙

ご希望の選手の直筆サイン入り色紙。あなたのお名前入ります!

※協賛企業名が入ります



新江ノ島水族館から

ペアご招待券

3組
6名様

F



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

読者プレゼントは、他にも続々と登場します

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



<https://s-el.jp/c5/21>

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



<https://s-el.jp/c5/16>



スタジアムの風を感じながら、
チームに声援を送ろう!

©SHONAN BELLMARE

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せんが、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>

える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> <https://s-el.jp/p/ezi>

Bellmare

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

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/>

HPIは
こちらから



<https://s-el.jp/c5/18>

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



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
ショップは
こちらから



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
株式会社高須工房
横浜市泉区和泉中央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 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!

平塚で創業108年
守山乳業



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!!

湘南ケーブルネットワーク株式会社
0120-121-302

湘南ケーブルネットワークの
Webサイト



GO!GO!ベルマーレ
ナビゲーター
矢野 瑛理香

検索

FILL

湘南モルフィル

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

無料 P 1700 台 駐車場 23:00まで 駐輪場 1500 台

皆様に愛されて
今年で23周年

HPIはこちらから
<https://s-el.jp/c5/20>



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



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！

鎌倉・藤沢
エリアで実施中！

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！

抽選に参加するには…

STEP 1 対象店舗で1500円(税込み)以上
キャッシュレス決済

鎌倉・藤沢エリアのJMS加盟店は、787店舗(2025年12月現在)。期間中、キャンペーン対象店舗で1500円(税込み)以上の買い物をキャッシュレス決済するだけで抽選に参加できます！

STEP 2 レシートを応募フォームにアップ

決済が済んだら、会計済みのレシートを応募フォームにアップするだけ！ 簡単に応募完了です。

賞品内容

カタログギフト 2万円相当/15名様
デジコ 1000円相当/700名様



対象店舗などの
詳細は
キャンペーンサイト
をチェック！

https://s-el.jp/c5/04

JMS 25th

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

HP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

南藤沢 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ご提案します」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、ケラスターゼ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
はこちら
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+ケラスターゼトリートメント 9600円
- ※Ancheri by flammeumでも同じ施術が受けられます

湘南台 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の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ください。

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

Instagram
はこちら
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

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。

「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》

1. ホイルの上に、油揚げを1枚置きます
2. 納豆をパックのまま、添付のつゆを全量入れ、混ぜます
3. 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
4. ③を、トースターに入れ、チーズにこんがり焼き目がでるくらい焼いたらできあがり♪



ワンポイントアドバイス

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ロリーもおいしいので、多めに載せるのがオススメ！

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



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.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で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い匂いがしました。食べてみると、少し歯ごたえがあってジューシーで、なかなかおいしかったです。一緒に食べていた友人も「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。



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

HPは
こちら→

https://s-el.jp/enosui



令和7年度 藤沢市委託事業 就労支援セミナー

F プレイス

25年以上休職と復職に深く関わってきたベテラン心療内科医が、職場における心の問題についてわかりやすく解説します。心の辛さを感じている会社員の方はもちろん、そのご家族、そして職場のリーダーや人事担当者にも役に立つ、現場に即した実践的な内容をお伝えします。

職場の専門家と考える 受講料無料(要予約)

メンタルヘルスセミナー

3月14日± 13:30~16:00

場所 藤沢市市民センター・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。

お問い合わせ Fプレイス 藤沢市市民センター・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>

セミナーのお申込みはこちら! <https://s-el.jp/s/fb>

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±・2月1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>

建長寺境内裏山には 半僧坊大権現が祀られています

建長寺（鎌倉市）の裏山には、建長寺の鎮守で、半僧坊大権現が祀（まつ）られています。半僧坊へは建長寺の堂宇（どうう＝堂の建物）や塔頭寺院を通りすぎて、250余段のつづら折りの石段を上っていきます。周辺では大天狗1体（大きい像）、烏（からす）天狗11体（大きい像1体と小さい像10体）の計12体が見られます。霊験あらたかな半僧坊は多くの参拝者があり、天園ハイキングコースの起点として行き交う人々が多く見られます。

半僧坊大権現勧請の縁起とは 霄貫道老師の夢に白髪の老人が出てきます



半僧坊の天狗像

明治23年（1890）のことです。建長寺第235世霄（おおぞら）貫道老師はある夜に、僧俗の不明な白髪の老人に出会った夢を見ます。老人は私を関東の浄地に招くならその地は永遠に栄えるだろうと言います。この姿こそ、半僧坊のご真体でした。

老師はすぐに静岡県奥山方広寺に行き、その分身を現地に祀ります。

半僧坊富士見台からは雄大な富士山が望めます 半僧坊をさらに上ると「勝上けん」があります

半僧坊富士見台からは雄大な富士山が望めます。さらに上ると「勝上けん」があり、見晴らし台からは、鎌倉の海岸や街が見られる鎌倉有数の景勝地のひとつです。



“富士見台”からの望む富士山

探訪 歴史 かん治さんの

建長寺・半僧坊 鎌倉市山ノ内8
北鎌倉駅下車徒歩30分

建長寺開山大覚禪師と 一遍上人の問答

建長寺開山の大覚禪師（蘭溪道隆）と時宗宗祖の一遍上人の問答が『新編鎌倉志』に記されています。大覚禪師が半僧坊近くの座禅窟で坐禅をしていると、一遍上人が訪ねて来て、「躍りはねて、伏してだにもかなわぬを いねむりしてはいかがあるべき」と問います。すると禪師は「躍りはね庭に穂ひろう小雀（すずめ）は 鷲（わし）のすみかをいかが知るべき」と詠んで、一遍上人に答えたと伝わります。

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級を飲んでいまして、プレゼントをいただきますと喜んでサンキョウとっています」がお決まりの自己紹介。「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。

令和7年度市民講演会 2/1（日）14:00～16:00開催 「スマホから始まるギャンブル依存」 藤沢市保健予防課



講師の田中紀子さん

開催概要

- ▶日時 2/1（日）14:00～16:00
- ▶場所 藤沢市保健所3階 大会議室
- ▶講師 公益財団法人ギャンブル依存症問題を考える会
代表・田中紀子さん
- ▶対象 藤沢市在住・在勤・在学の方
- ▶定員 90名 ▶費用 無料
- ※後日、申込者限定でオンデマンド配信あり
- ▶申し込み 1/28（水）までに電子申請（e-kanagawa）または電話で申し込み
藤沢市保健予防課
TEL0466-50-3593（平日8:30～17:00） <https://s-el.jp/c5/13>

電子申請
はこちら／

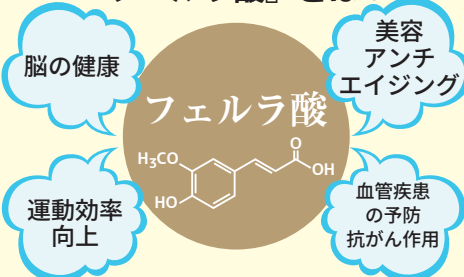
オンラインカジノやアプリ内課金など、誰もがスマホで手軽に金銭取引ができる時代。令和7年度市民講演会「スマホから始まるギャンブル依存」で、スマホ時代の広がるギャンブル依存のリスクと、その対策を一緒に考えてみませんか？

認知症あるある 宝の山？



認知症を発症するとゴミを大切なものだと思ひ込み、ため込んでしまうことがあります

注目の天然ポリフェノール 『フェルラ酸』とは？



調べてみよう
フェルラ酸！
フェルラ酸 <https://s-el.jp/b4/20>

「戦うフェルラ酸」 日本最大量配合

30包入りお試しパック モニター価格でおトクに



お申し込みはこちらから
<https://s-el.jp/b4/21>
初めの方限定 おひとり様
1個1回限り
1,560円（税込） みんなよくならう
ご注文・ご相談は 0120-374976
【受付時間】 平日 10:00～17:00
〒251-0055 神奈川県藤沢市南藤沢 5-9
販売元：株式会社湘南える新聞社

JR東日本 湘南・相模エリア の社員発

列車に乗って、おでかけしよう①9

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。



大船観音と活気ある地元商店街 静寂とにぎわいが共存するまち

湘南・相模統括センター
茅ヶ崎乗務ユニット 主任
岡本 のどかさん

茅ヶ崎～橋本間を走る相模線で運転士をしています。また、湘南・相模エリアのイベントなどを情報発信する社内情報誌の作成に携わっています



大船観音



大船市場



大船おでんセンターで昭和ヘタタイムスリッパ。宴会にも向いています

◆何度来ても魅力がいっぱい

JRと湘南モノレールが乗り入れ、古都鎌倉の玄関口でもある大船駅。駅の西側には大船観音が美しいほほ笑みをたたえて街を見守っています。東側には活気のある商店街があり、歴史あるお店や新規オープンの注目店まで、買い物やグルメが楽しめ、何度来ても街の魅力を感じられます。

◆地域に親しまれる八百屋さん

東口から徒歩約5分の、旬の野菜や果物が豊富にそろった「大船市場」は手頃な値段にびっくり。思わずレシートを二度見してしまいます。店員さんたちがきびきびとスピーディーなので会計待ちの列も気になりません。閉店間際は完売商品も多いので午前中の来店がおすすめです。

◆優しい味のおでんに心も満足

大船で食事をするなら「大船おでんセンター」へ。東口から徒歩約3分、昭和レトロな雰囲気なたまりません。名物のおでんは優しい味わいのだし汁が食材にしっかりとしみこんでいて冬にぴったり。揚げ物やおつまみ、カレーや焼きそばなどの軽食も人気。種類豊富なランチメニューはボリューム満点の定食が手頃な値段で楽しめ、毎日通っても飽きません。一度訪れたらリピーターになる人が多数。みんなに愛されているお店です。

きつぽ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・特急列車のきつぽ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。

Close up

3/6（金）まで神奈川県内すべての献血会場で応募OK 4/11（土）開催の大相撲藤沢場所 観戦チケットが当たるチャンス！



キャンペーンポスター。問い合わせは神奈川県赤十字血液センター湘南事業所事業課推進係へ。TEL046-228-9907

神奈川県赤十字血液センターは、「献血会場に行つて、大相撲藤沢場所観戦チケットをゲットしよう！キャンペーン」を開催中です。献血会場での応募の申し出をすると、4月の大相撲藤沢場所のチケットが当たるといふもので、「病氣やケガで苦しんでいる人を助けたい」という同場所の勸進元である最上重夫さんの思いが形となり、今も継続して行われています。応募期間 3月6日（金）まで

春巡業
第31回大相撲藤沢場所
日時 4/11（土）9:00～15:00
会場 藤沢市秋葉台文化体育館（藤沢市遠藤2000-1）
チャリティー大相撲藤沢場所として1990年から毎年開催されています。

詳細はこちら
<https://s-el.jp/c5/17>

対象会場 神奈川県すべての献血会場（献血ルーム・献血バス）
対象者 対象会場で申し出をした方（献血の協力に関係なく応募可能）

階段がないから家事も育児もラク♪ 安心と暮らしやすさが“ちょうどいい”平屋

平屋専門ブランド
R A N
produced by AVANTIA

圧倒的ローコスト 40万円台～
※1.建物本体参考坪価格47万円（税別）※51万円（税込）※30坪プランの場合、地域・プランによって異なります。※価格は予告なしに変更になる場合があります。※建物本体価格にはオプション費用、設計・申請・調査費用・付帯工費費・その他諸費用は含まれず、それらは別途見積りとなります。モデルハウスプランは特別仕様のため、個別見積りとなります。自動車等は参考例であり、商品には含まれません。



「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 R A N 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・二級 建築士事務所登録/愛知県・大阪府・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）日本住宅産業協会/（公社）愛知県建築士事務所協会/（一社）アパハブ建築協会/首都圏不動産公正取引協議会 ●広告制作年月日/ 2026年1月8日 ●広告有効期限/ 2026年2月末日

モデルハウス
見学はこちら
<https://s-el.jp/c5/17>



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。昨年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。

交通安全事業の一環として、藤沢市交通安全対策協議会は、「令和7年度藤沢市小・中学生交通安全ポスター展」を開催。市内の小学校36校・中学校9校から合計1322点の作品が集まりました。昨年9月17日に審査会が開かれ、事故防止意欲を抱かせる作品かどうか、独創性があるか、構図が優れているかなどを基準に審査され、各賞が選出されました。その後、最優秀賞、優秀賞、佳作の計58点が10月末～11月初めの約1週間、テラスモール湘南に展示。交通安全の注意啓発を図りました。12月13日には藤沢本町の藤沢市民センター・労働会館等複合施設Fプレイスで表彰式が行われ、受賞者が出席。自分の作品が映し出されている前で、同協議会の会長でもある鈴木恒夫市長ほか各賞の代表者から表彰状と記念品を授与されました。

交通事故の防止を促すポスター作品
市長賞ほか各賞の表彰がありました



ふじキューマ

藤沢市交通安全対策協議会は、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。昨年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。

受賞おめでとうございます 最優秀賞・優秀賞 作品一覧



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



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会長賞
湘南台小学校5年 石渡 茅生さん



藤沢安全運転管理者
会長賞
大鋸小学校3年
来栖 諒さん



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 菜里さん



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





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!
見た目の好みで選べるのも良いですね♪



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うが、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かった、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、先代前の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)に市場を独占されている中、16年ぶりのフルモデルチェンジで反撃するか。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。

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インで、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ないね…。(筆者も、純ガソリンエンジン好き) 総合的に★3の予想。



※画像は予想イメージ

カーライフ
コンサルタント
岩田 彩沙

無料で
最安値の
見積りが
取れます!



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

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

ECO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か月に1回発行する「みなくる通信」。皆さま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。

愛車との思い出話



カーライフ
コンサルタント
飯島 玲美

今までの愛車との『素敵なエピソード』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 プレリウド様

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た、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 こたぺっぺ様

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。

【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>

カーライフ
コンサルタント
中鉢 夏希



♡自分好みにカスタム♡



茅ヶ崎市 ごうくん様

プレリウド。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事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！
令和でもてる車ってどれ～！？



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♪

プレリウド

セリカ GT-FOUR



シルビア

ソアラ



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・ネオクラブームで、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	エクリプススパイダー		★ 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		★ ランクルプラド
★ シビックタイプR		ミニクーパー		

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
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)

購入額 4,480,000 円
5年後売却額 3,275,700 円
5年間の CLC[®] 1,204,300 円
5年間の CLC[®] ÷ 5 (年) ÷ 12 (カ月) = 月々の CLC[®] 20,071 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)

購入額 4,920,000 円
5年後売却額 2,818,400 円
5年間の CLC[®] 2,101,600 円
5年間の CLC[®] ÷ 5 (年) ÷ 12 (カ月) = 月々の CLC[®] 35,027 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円の差額を埋めるためには、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>

みなくる通信

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!
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

▶ディーラー下取りとの差額 2025年12月 TOP10◀



差額 **88** 万円

トヨタ R7年式
カローラクロス
ハイブリッドZ



ディーラー
下取り価格

272 万円

奇跡の査定

360 万円



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シューティングブレークスports	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)



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



ここに
0120-552-113



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

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



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

えるSmile

慶應義塾大学 湘南藤沢キャンパス スペシャル①

昨年秋、「SFCオープンキャンパス」が実施されていた
慶應義塾大学湘南藤沢キャンパスで、キラキラの笑顔
をキャッチ！ 笑顔になるのはどんなときか、聞きました。



Aさん
幼稚園・小学校のときからの友
達と話すとき



りくまごっくん(左)
友達とごはんに行き話してい
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



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
友達といるとき



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



ミジコさん
研究しているときや、家族や友
達といるとき

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〜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ダス、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+、ぴあ、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イ
バル〜にじの彼方へ〜」
が2月26日(木)に開催。
新堀ギターオーケスト
ラや湘南エリアの子ど
もたち、地元ゆかりのゲ
ストのみなさんが熱いパ
フォーマンスを繰り広げ
ます。あなたも出かけて
みませんか。

わが家の 笑劇NEWS



カメさんに変身！
背中に乗せているのは
お気に入りのペットです。

茅ヶ崎市 ゆみーこ

日々の生活の中で訪れる、子どものプブツと
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。



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

パイナップルヘア
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

茅ヶ崎で56年 賃貸・管理の専門店

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階角ばや	5,000
小桜町	マンション 2DK	60,000	1	2	2,000	3階角ばや
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

矢 畑

アパート 1LDK
賃料 77,000円
●IHシステムキッチン
●追焚き
茅ヶ崎駅 歩22分
共益費：なし
駐車場：1台付無料
礼：1ヶ月/敷：1ヶ月

東海岸北2

マンション 1LDK
賃料 110,000円
●オートロック
●IHシステムキッチン
茅ヶ崎駅 歩6分
共益費：3,000円
駐車場：なし
礼：1ヶ月/敷：1ヶ月

神奈川県知事(14) 第6566号 取引態様 媒介 仲介手数料 1ヶ月分消費税
(株) 太平商事
<http://www.c-taihei.co.jp>
☎ 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)

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



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/>

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

“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くなさ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、ニ



「知り合った大人たちは、経営について惜しみ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っていて、経営者ってかっこいいなど。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、と僕は思いますね。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ない。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>



えるレポーター にゃーさん

辻堂の街でベトナムの風
を感じるランチ時間を

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てちょっと贅沢（ぜいたく）な気分。異国の雰囲気包まれながらつ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！



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>



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。カウンターをのり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と堪能できます。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、また訪れたい、特別な時間を過ごせるお店です。



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>



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」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くれて、とても安心したことは忘れられません♡ 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。



一年中SALEでお買い得価格！ 取り扱うメーカーや種類も豊富です

靴のヨコハマ
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/c5/01>

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

広告の種類（発行日・掲載料金は問い合わせを）

折込チラシ料金

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コードでスマホにも対応

湘南える
Happo no Mirai
（純粋体広告）
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

通
常
A4・B4・A5・B5
3.50円
※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



「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、今回は、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。

社会人大学
ホームページ
↓↓↓↓↓



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

社会の授業で取り上げて欲しいテーマやご質問・ご感想は、下記専用フォームよりお送り下さい。

紙面採用で QUO
カード（¥1000）
プレゼント



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

- 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、覚えていますか？
- 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 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

- 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」中年になっ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
下記より全て読めます↓



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



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！

デジカメ教室やこけ玉盆栽にも挑戦してみませんか



季節のおでかけ Information

2/11(水・祝)開催！「大船フラワーセンターの園長と学ぶ カカオ&チョコレート」

カカオ豆から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
はこちら

<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階フラワールー

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

※全て事前予約制。詳細、申し込みは左記QRコードから

春のこけ玉盆栽づくり

日 時：2/23(月・祝)
①10:00～11:30
②13:30～15:00
(各回20人)
参加費：2000円

※入園料は別途必要です

イチからチョコを手作り体験ができる
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(応募多数の場合は抽選)。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ため購入しました。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

大幅な割引や極端に安価な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)



事例を知ってトラブルを未然に防ぎましょう。

SHONAN UNITED BC

来場者数4万人めざして
★プロジェクト進行中!★

現在の総来場者数
1万6035人
(第12節終了時点)

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

※1階席をご希望のお客様は在住・在学・在勤のわかる身分証明書(免許証・学生証・名刺等)を試合当日、当日券売場にてご提示ください。

お住まいの地域に関わらず、
2F 自由席は無料ご招待

お申込みは公式HPから

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.
トライフーズ岡山
会場：秩父宮記念体育館
1/31 土 15:00 tipoff
2/1 日 14:00 tipoff

第21節
湘南ユナイテッド BC
vs.
新潟アルビレックス BB
会場：茅ヶ崎市総合体育館
2/20 金 18:30 tipoff
2/21 土 15:00 tipoff

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

湘南ユナイテッド BC 事務局
TEL:0466-23-6001
<https://s-el.jp/subc>

チケットはこちら

YouTube
選手たちの躍動感あふれるPVはこちら
<https://s-el.jp/p/ubc-pr>

第17節・第18節は来場者プレゼントとしてハリセンを配布します

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

問い合わせ：株式会社湘南える新聞社 採用担当 TEL：0466-52-7448

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



応募はこちら

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

★ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

☆ 1/26(月)~2/1(日)

☆ 2/2(火)~8(日)

「フジ」デザイン蓋のマンホールカード配布中

「藤澤宿」カードは好評につき配布一時休止

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

「フジ」デザイン蓋のマンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

マンホールカードは、下水道事業をPRする一環として、地方公共団体が下水道広報プラットフォームと共同で製作している。

ラジ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？

3月・4月の「ラジオえる」出演者募集！

湘南える

ラジオ番組「ラジオえる」3・4月の手紙&出演者 募集要項

入学・卒業、お花見など、春の思い出や伝えたいことを手紙に書いて(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】

3/9(月) ※締め切り=2/6(金)

3/23(月) ※締め切り=2/20(金)

4/13(月) ※締め切り=3/13(金)

4/27(月) ※締め切り=3/27(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

【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 ⑩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。3・4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/r3

お問い合わせ 湘南える TEL 0466-52-7448

子育てにエール！

みんなはどうしてるの？

「ぼんた」さん、「じゃがりこ大好き」さんのお悩みへの「あるあるエピソード」を募集中！

1/30(金) 正午まで

掲載分にはクオカード(1000円分)をプレゼント

★ お出かけ先での子どものお土産、どうしていますか？

★ 出かけるたびに始まるおねだりに困っています

「ぼんた」さん(45歳)のお悩み

小学2年生と6年生の子どももいて、私たちはいろいろな所へ出かけることが好きな家族です。私自身は動物園や水族館など各地の遊び場に出かけたとき、経験になることにお金を使いたいタイプなのですが、どこにでも必ずお土産ショップがあり、子どもたちに何かしら買う流れとなります。今までほぼ毎回、出先で雑貨や文房具などを記念に購入してきましたが、数カ月もするとそれらは使われていなかったり、大切にされていないことも多く、残念な気持ちになっています。皆さんは、お出かけ先での子どものお土産は、どのようにしているか気になり、ご相談させていただきました。

「じゃがりこ大好き」さん(37歳)のお悩み

幼稚園の年中さんの息子を持つ母です。息子はどこかへ出かける時、必ず何かを買ってほしいとねだってきます。あまりのしつこさと強情さに、いつも根負けして、これならと、小さなものを買ってしまいます。皆さんはこんなとき、どうしていますか？

投稿は こちらから https://s-el.jp/p/ap

投稿は こちらから https://s-el.jp/p/ja

今月の読書ノート

名前を探して旅するねこが最後に見つけたものは？

なまえのないねこ

竹下 文子/文 町田 尚子/絵(小峰書店)

藤沢市・あさぼんさんから。「とあるスーパー銭湯の本棚にあり、『100万回生きたねこ』が好きな私は思わず手に取りました。誰かに自分の名前を呼んでもらえるということは愛だなぁと感じました」

【あなたのおススメ本を教えてください】 子どもに読ませたい本は？ 〒住所(掲載は市まで)、氏名、年齢、電話番号、投稿者ネーム、本の題名、理由(200文字程度)を書いて応募を。採用者にはクオカードをプレゼント。ハガキは〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階、FAXは0466-52-7449。湘南える新聞社今月の読書ノート係へ。Web応募は右の二次元コードから。

子どもに おすすめの本を 教えてね！

https://s-el.jp/book

スプリングコースは 3/23から 幼小期からネイティブな英語環境に！

アフタークラス 幼児15:00~17:00 小学生16:00~18:00

サンデーエレメンタリークラス 9:00~15:00

※帰国子女クラス

レギュラークラス(2~6歳) 9:00~14:30

※ハーフデーあり。2歳児は週3回からOK

サタデークラス(2~10歳) 9:00~14:00

ベビー&マザークラス

英検クラス(戸塚校のみ) 18:00~20:00

※金曜は準一級クラス

☆スプリングコース参加者受付開始☆ 3/23(月)~4/10(金)(申込は1週間単位) 見学&トライアルも受け付け中

神奈川インターナショナルスクール 藤沢校・戸塚校

お問い合わせ・受け付け ☎045-841-3928

藤沢市南藤沢17-1 神奈川インターナショナルスクール 検索

認可外保育施設指導監督基準に準拠している施設です

無償化対象の私設保育施設、多様な集団活動補助金対象施設

湘南える

Instagramはこちら

公式SNS

随時更新中!!

https://s-el.jp/ig

Xはこちら

https://s-el.jp/tw

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

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「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してお手伝いをして、こんなに感謝される仕事はないです。

活動の様子はコチラ
https://s-el.jp/c5/09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…

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)

A 家計簿の目的は「振り返り」と「対策」。アプリは意識して見る習慣を

キャッシュレス決済が主流となり、家計簿アプリを利用する人は増えています。クレジットカードや電子マネーを自動連携すれば、手間を省ける家計簿が完成する便利な時代です。一方で、「記録はあるのに見返していない」「家計に変化がない」という声も少なくありません。家計簿の目的は、記録そのものではなく、「振り返り」と「対策」にあります。

家計簿アプリは、自動でつけられているからこそ、意識して見てみる習慣をつくるのが大切です。例えば、週に1回。細かい金額を確認する必要はありません。「今週は何にお金を使ったか」「想定より多い支出はどれか」を眺めるだけでも十分です。

■項目を分類して無駄な支出を発見

その際に重要になるのが、項目の分け方です。例えば食費全体をひとまとめにしていると、どこに無駄があるのかが見えにくくなります。「食費(自宅用)」「家族外食費」「夫食費」「妻食費」などに分けてみましょう。

すると、「外食が続いている」「夫の昼食代

が意外とかかっている」「自分のランチやカフェ代が積み重なっている」など、誰が・何に使っているかが自然と見えてきます。

■使えるツールにするための工夫

自動連携されている支出も、週1回項目を整えるだけで、家計簿は一気に「使えるツール」になります。完璧に分類しようとせず、気になる支出だけを直す意識で十分です。

また、人によっては、あえて手間をかけたほうが支出を意識できる場合もあります。全体像は家計簿アプリで把握しつつ、つい買ってしまうコンビニの飲み物やおやつなど、見直したい項目だけを別のシンプルな家計簿やメモで手入力してみるのも一案です。「記録すること」で、無意識の出費に気づきやすくなります。

■自分に合った形で振り返り、家計改善へ

家計簿は、完璧につけることを目指すものではありません。前述のように、自分の生活に合った形で振り返りながら、少し行動を変えていく。その積み重ねが、無理のない家計改善につながります。



秋山友美

ファイナンシャル・プランナー。CFP(R)(一財)生涯学習開発財団認定コーチ。「家計コーチ」代表。商品販売を一切しないFPとして、湘南を拠点にFP相談・家計診断・パーソナルコーチを行う。ライフプラン・資産運用などの講師としても活動中

相談受付中
採用分にはクオカード
プレゼント！

ウェブ(QRコード)または封書で応募を。1カ月の家計簿と相談内容(詳細な家計簿なしで相談のみOK)を書いて〒住所、氏名(紙面上では匿名)、電話番号を明記し、〒251-0055藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階 湘南える新聞社「家計簿」係へ。



https://s-el.jp/kc

湘南のイベントをお届け！

情報パレット

イベント情報は郵送、FAX、メールで

〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階。湘南える新聞社編集部・情報パレット係 ☎0466-52-7449
✉info@shonan-el.co.jp ※参加費2000円以下のもの。掲載料無料。掲載の場合のみ連絡

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 館内入口ロビー
(足柄下郡箱根町箱根381-4)

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



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)



「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(うばじま)>」。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



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稲造(にとべいなそう)。この映画は教育や農政の分野で活躍した新渡戸稲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。☎新渡戸の夢藤沢上映会プロジェクト TEL 070-9025-0358



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

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



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です

応募受付期間
1/21(水)
~2/6(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美容(髪、メイク、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「プレゼント」係へ。☎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せんが、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▼

12/20号

読者プレゼント
当選者発表

「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。

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

…お楽しみに

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、応募要項を確認を。

https://s-el.jp/es



紙面に笑顔を♪

えるSmile^{☆☆} vol.18

読者の笑顔をお届け

湘南える新聞社編集部

TEL 0466-52-7448

お問い合わせ／湘南える新聞社編集部

TEL 0466-52-7448

Webはコチラ！

https://s-el.jp/p/po(右QRコード)

※いただいた個人情報は配布に利用するため、配布担当会社に提供します。また、湘南えるからのご案内をお送りすることがあります。同意の上申し込みを

藤沢市内在住の方に限り

湘南えるをご自宅に
ポスティングします！

いつも湘南えるをご愛読いただき、ありがとうございます。弊紙は毎月2回、藤沢市内を中心にポスティングでご自宅にお届けしているフリーペーパーです。

「うちにもポスティングしてほしい！」という方は湘南えるまで。電話、郵便、FAX、Web(下記QRコードから)でお申し込みいただけます。

※諸事情によりご希望に添えないこともあります

※市外にお住まいの方は、設置場所からピックアップをお願いいたします(設置場所は弊社ホームページを参照ください)。また、ホームページからバックナンバーをご覧いただけますので、ぜひご活用ください

申し込みは電話、郵便、FAX、Webで！

①〒住所 ②氏名 ③年齢 ④性別 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス(あれば)を明記の上、お送りください。

郵便…〒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「ポスティング希望」係へ

FAX…0466-52-7449 Web…https://s-el.jp/p/po(右QRコード)

※いただいた個人情報は配布に利用するため、配布担当会社に提供します。また、湘南えるからのご案内をお送りすることがあります。同意の上申し込みを

Webはコチラ！

https://s-el.jp/p/po(右QRコード)

※いただいた個人情報は配布に利用するため、配布担当会社に提供します。また、湘南えるからのご案内をお送りすることがあります。同意の上申し込みを

以前は来てたのに、
最近、えるが
届かなくなった…うちにはえるが
配布されない…

1/31(土)まで買い取り額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



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？「えるを見た」で1/31(土)まで買い取り額が通常の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。「大切なお品物ををいねい」「金もまだまだ高騰中です。片方だけに査定します」と後藤代表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/oo

■辻堂北口店

TEL 0466-47-9333

藤沢市辻堂新町1-6-35、
食品館あおは1階
営業時間10:30～17:30、
不定休



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

(古物商番号 神奈川県公安委員会第452670009695号、酒類番号 藤法第63号)

今夜は
すき焼きしよう！

肉の市

1/29(木) 終日開催！

対面コーナー
全品レジにて 20%OFF

精肉

銘柄牛
たかぎ厳選和牛
ほか各種ブランド
精肉をご用意
しております。

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

タカギフーズ テラスモール湘南店
TEL 0466-38-1892 営業/10:00～21:00
テラスモール湘南 1F 湘南マルシェ
楽しく一緒に働けるスタッフも募集中！

【湘南える新聞社の個人情報保護の取り組みについて】湘南える新聞社が主体となり、読者の皆さまからお預かりした個人情報は、当社が責任を持って管理します。当社へのアンケートやプレゼントのご応募、催し等のお申し込みいただいた個人情報は、謝礼や当選商品の発送、案内状の送付等の目的にのみ使用します。また、アンケート等の集計結果は個人を識別できない形でデータ処理をし、当社の事業活動に使用します。当社では、ご本人の承諾のない限り、収集した個人情報を前述の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。なお、本紙掲載の広告主が収集する個人情報の取り扱いに関しては、各々の広告主にお問い合わせください。(個人情報保護管理者：桑名伸) (個人情報保護に関する問い合わせ) 湘南える新聞社 TEL 0466-52-7448(祝日を除く月曜～金曜、10:00～17:00)

紙面に関するご意見や情報提供、
広告、折込のお問い合わせはえるHPから受付 →
TEL 0466-52-7448 https://shonan-el.co.jp/



◆価格は、特別に表記しているもの以外は税込価格です
◆発行部数 115,000部(日本ABC協会認証部数)
◆配布地域 藤沢市 ◇企業名が見出しに表示されているものはその企業からのPR情報です
◆掲載されている営業情報・イベント等は、予告なく変更・中止になる場合があります
◆QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です
◆掲載QRコードの有効期限は発行後約1カ月です ◆紙面の無断転載を禁じます

湘南
える

寝る・体を
温めるが
一番

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

◆一日がつり寝込む(なはなん・37)
◆加湿器をつけた部屋で寝ます(りるま・53)
◆水分をたくさんとって寝ます(紅猫 60)
◆あったかい布団でよく眠ること(たんこぼん・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)
◆熱い風呂に入り、暖かくして寝る(テサコ・57)
◆足を温める足湯をします(にこちゃん 60)
◆厚着で寝て汗をかく。起きたら汗を拭き、水分を取る。その繰り返し(こ・40)
◆熱すぎない湯船につかってから寝る(みるきい・60)
◆首にスカーフを巻いて温めます(みーさん 42)

風邪をひいたらコレ！

風邪の季節です。読者のみなさんに「あなたの風邪の治し方」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。

投稿ネーム・年齢

◆家族に風邪をひいたら強く宣言して、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楽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(ひでき・50)
◆私の場合は耳の奥が痒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、あったかい飲み物を飲んで体を温めます(ina・49)
◆喉がおかしい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。これを数日数回繰り返すと、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(湘南オバリーナ・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(海のババ・45)
◆サーフィンをして良く寝ること(タライ・68)

人それぞれに
風邪対策の決め
手がありました

私の場合は
こんな対策

◆ハチミツを大きじ杯、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、それで良かった試しがない(おめし・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)
◆ショウガすりおろしを飲む。紅茶の出がらしでうがいをする(ゆゆ・45)
◆ネギとショウガのスープ、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(かまちゃん・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、卵酒を挙げる人もいたほか、栄養ドリンク、ビタミン剤という回答も多数見られました

風邪を遠ざけましょう！

◆そもそも風邪をひかないようにビタミンC摂取を心がけ、楽しみな予定をたくさん入れて毎日楽しく明るく笑い、免疫を上げることを心がけています(あや・34)
◆うがいと手洗いで風邪予防しています。(こ)数年風邪をひいていません(anymore 57)
◆気合いとマスク！(あやさん・56)
◆健康体操をしています(こう・41)
◆ひたすらうがい、気合いを入れる(さくらんぼ・52)
◆風邪をひきそうになったら鼻うがいをして口呼吸防止テープを貼って寝ると悪化しない気がします(ほたん・44)

普段から風邪予防を心がけ、風邪かなと感じたら早めに市販薬を服用するという人も多数

すぐ医療機関を受診するという人も一定数見られました

皆さんの声を参考にして、この冬を元気に過ごしたいですね。

茅ヶ崎中央病院併設

公園や公共交通機関の利便性

毎週金・土・日開催

医療と介護を味方に自分らしさをいつまでも！

湘南ふれあいの園

昼食ご試食体験 & 施設見学会

※事前予約制です

見学会で未来の暮らしをイメージしてみませんか？

人生100年時代！長寿を楽しむ為に、睡眠・運動・食事・健康・生きがい・人との繋がり大切な事です。
利便性・医療・介護が整った湘南ふれあいの園で第二の人生をスタートしましょう。

【施設概要】■類型/介護付有料老人ホーム ■経営主体/ふれあいグループ(有)湘南ふれあいの園 ■開設日/令和2年8月1日 ■構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上12階地下1階 ■土地・建物権利状態/賃借 ■居室面積/20.91㎡～47.86㎡ ■居室数81室(夫婦室33室) ■共用設備/食堂、大浴場、機械浴室、中間浴室、健康管理室、機能訓練室、ラウンジ、デイルーム、カラオケルーム、お茶室、和室 ■居室設備/キッチン(IHコンロ)、浴室(追い炊き機能、乾燥機、冷暖房付)、洗面台、トイレ、クローゼット、ランドリースペース、ナースコール、インターホン、生活リズムセンサー、24時間換気システム、エアコン ■入居資格/概ね65歳以上の方 ■協力医療機関/茅ヶ崎中央病院、湘南東部総合病院

【交通のご案内】
電車の場合：JR茅ヶ崎駅北口から徒歩4分
お車で越しの方は地下駐車場も利用可

介護付有料老人ホーム
湘南ふれあいの園
〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3
お問い合わせ
ご予約はこちら TEL0467-86-6534

HPはこちら

茅ヶ崎市役所
●湘南ふれあいの園
●茅ヶ崎中央病院
本館・新館
国道1号線
茅ヶ崎駅
←平塚 JR東海道線本線 辻堂→