



湘南 える

Vol.152
2026年2月14日



読者プレゼント

駅直結「ミナカ小田原」
地元グルメやお土産に
館内利用券3000円分を

5名様

小田原駅東口直結、地元の魅力が詰まった複合商業施設で使える！



>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 2・3 ちょっとお出かけ
早春の小田原
- 4 江ノ電、20年ぶりの新型車両は
未来志向のデザイン
- 12 余りがちなお餅を使って
お餅アレンジ簡単レシピ

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

思う 誰かを 今日も

odakyu

鉄道5社が大集合!

相模鉄道

藤沢

ODAKYU 湘南GATE

2/21 SAT & 2/22 SUN

江ノ島電鉄

小田急電鉄

JR 東日本

湘南モルレール

子ども駅長なりきり撮影会
好きな鉄道の制服を着てパネルの前で写真を撮ろう!

キャラクターグリーティング
人気キャラクターたちに会いに行こう!

鉄道グッズ販売
相模鉄道は21日・ロマンスカーミュージアムは22日のみの販売

22日のみ
ロマンスカーミュージアム缶バッジづくり

ロマンスカースタンプラリー
スタンプを集めてオリジナルステッカーをもらおう!

ODAKYU 湘南GATE

〒251-8570 神奈川県藤沢市南藤沢21-1
TEL.0466-27-6000 (大代表)
https://www.odakyu-sc.com/shonan-gate

詳細はこちら

湘南える読者発

ちょこっと
お出かけ

早春の小田原

えるレポーター



一日お休みがあったら近くて楽しい小田原にお出かけしませんか。定番スポットに加えて、ちょっと通な情報を、読者の声を中心にえるレポーターの2人と紹介します。

季節ごとに楽しい お城散策



小田原城の楽しみ方はいろいろ。歴史やお城好きの人はもとより、家族やお友達との散策も季節ごとに趣深いものです。今の時期は城址公園でも梅まつり開催中。3月下旬には「小田原かまぼこ桜まつり」「小田原の桜」と続き、お城が華やかに彩られます。



<https://s-el.jp/d6/14>

NINJA館で ワクワク忍者体験



小田原城址公園内のNINJA館。秀吉に追いつめられた小田原城の危機を救うため、小田原の風魔忍者に課せられた「忍務」とは？

お子さんと一緒に小田原城址公園に行くなら「小田原城NINJA館」はぜひ立ち寄りたいスポットです。戦国北条氏を陰で支えたといわれる風魔忍者のことを楽しく学べる、人気の体験型の施設です。

心ひかれる 地元の味

新鮮な魚介類を味わえるお店が多数ある小田原。お気に入りのグルメといえば、老舗の名前もたくさん挙がりました。また、あんパンで有名な店の名も登場。忘れられない味が心をつかみます。

ステキなお店がいっぱい！



▲えるレポーター：Askaさん

かまぼこ通りで グルメ散歩



小田原市本町、浜町 | 種類のかまぼこを楽しめる「小田原かまぼこ通り」。かまぼこ店の他、干物店、かつおぶし店、料亭、飲食店、和菓子店なども軒を連ねています。



小田原市本町2-1-30 | 1983年創業の「だるま料理店」で人気の天丼。遠方から通うファンも多数。



小田原市栄町2-2-2 | あんがぎっしり。「守谷製パン店」のあんパン。朝8:00から営業。



小田原市浜町3-11-30 | 「小田原かまぼこ通り」にある「小田原おでん本店」。種類豊富な練り物をはじめとした豊富な具材が魅力。だしのうまみも格別です。



本店 | 小田原市栄町1-14-5 | 焼き鳥と釜めしの専門店「相州鳥ぎん」の焼き鳥は甘味を抑えたタレが美味。本店の他、駅前店や下曽我店も。



小田原市城内8-10 | 「きんじろうカフェ」は小田原城址公園の報徳二宮神社内の緑に囲まれた癒やしの空間。きんじろうサブレ付きソフトがかわいい！江戸時代に金次郎が食べていた食事「呉汁」なども楽しめます。

魚のテーマパーク 漁港の駅「TOTOCO(トトコ) 小田原」

小田原市早川1-28 | 小田原漁港・小田原魚市場直送の多彩な海鮮グルメを味わえます。1600種類の地場物産品も販売。





イベント交流スペース「金次郎広場」は、郷土の偉人、二宮金次郎にちなんで名づけられた広場

■問い合わせ

TEL 0465-22-1000

<https://www.minaka-odawara.jp/>
小田原市栄町1-1-15

ショッピング10:00～20:00、レストラン11:00～21:00
※店舗により異なるので、詳しくはHPで確認を
西湘フードスタジアム/小田原ちょうちん横丁11:00～22:00
14階無料展望足湯庭園10:00～20:00
駐車場 64台

ミナカ小田原2・3月のイベント情報

- ▶2/23(月・祝)ジャズフェス in minaka
- ▶3/29(日)大磯マーチングバンド
マリンエンジェルス演奏会
- ▶2月猿まわし公演
2/11(水・祝)・21(土)・22(日)・28(土)
※10:00～不定期公演となります

HPIは
こちら



<https://s-el.jp/d6/10>

「ミナカ小田原」ってどんなところ？ 小田原駅東口直結のマルチな魅力スポット

小田原に遊びに行くならココをチェック！

ミナカ小田原



14階「展望足湯庭園」は、箱根湯本の天然温泉に足を浸しながら、小田原城天守閣展望デッキから同じような眺望を無料で楽しめます

地元ならではの食事もお土産も天然温泉の足湯も満喫できちゃう
藤沢から電車で約30分と、思い立ったらいつでも出かけられるのがうれしい小田原。日帰りでも旅気分を味わえます。
「ミナカ小田原」は、小田原駅東口直結でアクセスが良好な、小田原の魅力がギュギュッと詰まった複合商業施設。お食事、お買い物、足湯と一日過ごすことができます。
「小田原新城下町」と「タワー棟」には、小田原・箱根エリアのお土産やグルメを堪能できる店舗が勢ぞろい。14階「展望足湯庭園」では、相模湾を見渡す絶景を楽しむながら、無料で疲れを癒やすことができるのもうれしいですね。
美しい夜景を楽しんで帰宅しても、小田原なら大丈夫。駅直結だからお土産の調達も便利。食べて、買って、癒やされる施設「ミナカ小田原」へ早速出かけてみませんか。

足を延ばして 格別な味覚や体験を

自然に恵まれた小田原には、行ってみたいところがいっぱい。読者の皆さんのおすすめも多種多彩です。



一夜城Yoroizuka Farm

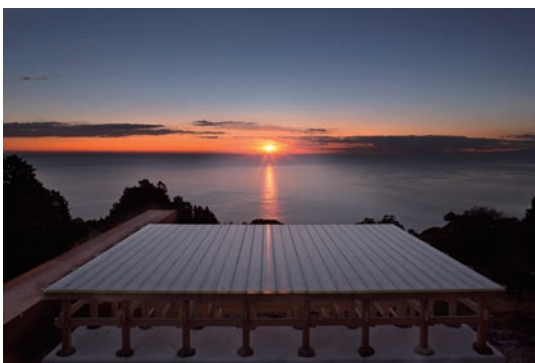
| 小田原市早川1352-110 |

恵み豊かな大自然とともに育む味わい。鎧塚俊彦シェフによる地産地消を目指した、レストランとパティスリー・ブーランジェリー・直売所を備えたステキな場所です。レストランは予約制。火・水曜休み。詳細は右記QRコードから確認を。



詳細は
こちら

<https://s-el.jp/d6/16>



冬至光選拝隧道と光学硝子舞台 ©小田原文化財団

小田原文化財団 江之浦測候所

| 小田原市江之浦362-1 |

美しい景観の地、かつてはミカン畑だった場所の敷地全体を現代美術作家・杉本博司さんが設計。ギャラリー棟、石舞台、光学硝子舞台、茶室。庭園などがあり、アートと自然、建築の調和が見事です。見学は事前予約・入替制。施設内の特性と安全性を考慮し、中学生未満(乳幼児含む)は入館できません。詳細はHP参照。

詳細は
こちら



<https://s-el.jp/d6/15>



県立生命の星・地球博物館

| 小田原市入生田499 |

地球誕生からの歴史を、時間を追ってたどります。巨大な恐竜の化石や隕石から小さな昆虫まで約1万点の実物標本を常設展示。企画展「自然史アーカイブズをひらく」は2/21(土)から。

詳細は
こちら



<https://s-el.jp/d6/17>

オーランジェ・ガルデン

| 小田原市根府川524-2 |

目の前に海が見えるミカン畑。ミカンに次いで3月からは湘南ゴールド狩りが楽しめます。夏はブルーベリーも。低農薬栽培で自然なおいしさ。季節の花の販売も人気です。詳細はHP参照。

詳細は
こちら



<https://s-el.jp/d6/18>



小田原こどもの森公園 わんぱくらんど

| 小田原市久野4377-1 |

小田原城アドベンチャー(写真)など、子どもたちが体を動かして楽しく遊べます。こども列車「なかよし号」やロードトレイン「ほうけん号」など、園内を巡る乗り物も人気です。隣接する辻村植物公園とともに一日のびのび過ごしてみませんか。

詳細は
こちら



<https://s-el.jp/d6/19>

◀えるレポーター: さえさん

やっぱり人気！ 小田原城とかまぼこ

読者のみなさんに「小田原や熱海でよく行く(または行ってみたい)お店やスポット」を聞いてみました。小田原・熱海、それぞれたくさんの情報が寄せられました。今回は小田原に絞って結果を見てみると、小田原城を筆頭に、かまぼこや海の幸を挙げた人が圧倒的多数でした。

※2025年10月8日号読者アンケート(応募総数319通)に寄せられた声(投稿ネーム/年齢)

皆さんの声をご紹介します

- 小田原は城とおでんと梅干しとかまぼこ(てろんてろん/39)
- 小田原のみかンドロップをたくさん買いに行きたいです(サムっぴ/44)
- 小田原城址公園はお堀が好きです(ゆうみん/70)
- 小田原城で町娘衣装(なおちゃん/50)
- 小田原城を桜の季節に散策します(さくお/39)
- ミナカ小田原、漁港の駅、三の丸ホール(チャービー/35)
- 海鮮のいいお店に行きたい(しょうま/49)
- 小田原城NINJA館は4歳の子どもが大喜びでした(ゆぎ/40)
- 月に1～2回も海鮮丼を食べにTOTOCO小田原に行きます(ぱんさん/47)
- 小田原文化財団江之浦測候所がとてもよかったです(みやじ/32)
- 柳屋ベーカリーは行列に並ぶ価値があるぎょうしりあんぱんが最高(まし/37)

- オーランジェ・ガルデンはお手頃に無農薬ミカン狩りができます。相模湾も見渡せてリフレッシュできます(あや/36)
- 小田原といえば守谷のパン。久しぶりに食べたいです(なのすけ/32)
- SNSでよく見る小田原のおでん屋さんに行ってみたくです(3Y/34)
- だるま料理店の天井をよく食べに行きます。おすすめです(いしちゃん/36)
- 鈴廣のかまぼこ博物館、楽しかったです(もなちゃんママ/41)
- 小田原駅周辺の居酒屋「金時」

はランチもあって魚がとにかくおいしいです。また、「八起」はボリュームのある定食がおすすめです(にこる/38)

- 小田原フラワーガーデンは無料で入れます。春先は梅が見事です(かまちゃん/48)
- 鈴廣かまぼこの里には行ったことがあります。小田原こどもの森公園わんぱくらんど、諏訪の原公園が気に入っています(働くママ/39)
- 県立生命の星・地球博物館。マンドラビラ隕石(いんせき)などがあるよ!(スーパーゴッド/48)



2026年度から運用開始へ

江ノ電、20年ぶりの新型車両「700形」・新制服をお披露目

江ノ島電鉄



新制服着用モデルとなった江ノ島電鉄株式会社の船見柊之介さん(左)と近藤梨沙さん(右)

江ノ電の新型車両となる新制服は、湘南イメージの爽やかなデザインです。新型車両の導入に合わせ、駅係員や乗務員の制服も一新されます。新制服は、都会的で洗練されたデザインが特徴です。湘南の海をイメージさせるストライプシャツと波柄のネクタイの組み合わせとなっており、右袖には江ノ電のロゴマークのワッペンがあしらわれています。期待が高まります。

江ノ電の新型車両となる新制服は、湘南イメージの爽やかなデザインです。



新年度から導入予定の新型車両「700形」

機能性とエンタメ性を両立した新車両は「日常と非日常をつなぐ」未来志向のデザイン

1月16日、江ノ島電鉄株式会社(本社・神奈川県藤沢市、黒田聡社長)は、次世代を担う新型車両「700形」とリニューアルされる新制服の合同お披露目式を行いました。同社にとって新車の導入は、2006年に登場した「500形」以来、約20年ぶりの大きな節目となります。新型車両は、長年親しまれてきた現行の「1000形」に代わる車両として、2026年度からの運用開始を予定。新型車両のコンセプトは「日常から非日常まで、想いを紡ぐENODEN」。沿線住民の生活の足としての役割と、観光客が抱く高揚感の両立を目指します。外観は、大きく傾斜した前面ガラスとシャープな「アイライン」が特徴的なデザインで、前面ガラスの拡大により運転席からの視界だけでなく、乗客からの眺望も大幅に向上しています。車体製造を担当した総合車両製作所の照井英之社長は、「江ノ電特有の連接台車や、複雑な前面形状の加工は技術的に非常に難易度が高く、まさに職人冥利(みより)に尽きる仕事だった」と、そのこだわりを語りました。また、式典に出席した黒田社長は、「江ノ電の価値は移動だけでなく、乗ることの楽しみや街の風景との一体化にある。新型車両を通じて、地域に根差したサービスをさらに進化させていきたい」と、2026年度の始動に向けた決意を述べました。湘南の街に新たな彩りを添える「700形」の登場は、沿線の新たな魅力となることが期待されます。



江ノ電公式HPはこちら
https://s-el.jp/d6/07

眺望に配慮した内装デザインにバリアフリー対応も充実

車内座席には、湘南の美しい景観を最大限に楽しめるよう、海側を正面にしたベンチシートとクロスシートを導入。バケットタイプのシートは座席面積を30mm拡大し、体格の大きい乗客も快適に座れるようになりました。また、鉄道車両に初めて導入される「ボジカくっきりフィルム」は光のまぶしさを抑えつつ、景色の色彩を鮮やかに際立たせる効果があり、乗客は江ノ電沿線の景色をより鮮明に楽しむことができます。このほか、バリアフリー対応や多言語放送、防犯カメラ、通話型非常通報装置を備え、全ての乗客が安心・快適に利用できる設計となっています。



車内のカラーリングは伝統の「江ノ電グリーン」(写真)に加え、海の「江ノ島ブルー」と古都の静寂を感じさせる「鎌倉ストリンググレー」の3色のテーマカラーを採用。

季節のおでかけ Information

2/11(水・祝)～17(火)「パンジーとビオラ展」を初開催!

パンジーとビオラが冬の花壇を明るく彩る



ガーデン内「キッズファーム」屋外植栽展示(昨年の様子)

珍しい品種や春のバノラマ大花壇も見どころです



2月21日(土)～23日(月・祝)には、昨年好評だった「昭和レトロなモノ展」も開催されます。平塚市にある花と緑のふれあいセンター「花菜ガーデン」では、2月11日(水・祝)から17日(火)まで、寒い時期のガーデンをさまざまな彩りで魅了する「パンジーとビオラ展」を初開催します。次々に新しい品種が生まれ、進化が止まらないパンジーとビオラ。定番から最新の品種まで、たくさん咲き誇ります。屋内展示室では約100品種、屋外のキッズファームでは約150品種を展示。それぞれの花の違いを楽しんで。また、2月21日(土)～23日(月・祝)の3連休は、昨年大好評だった「昭和レトロなモノ展」の第2弾を開催。昭和世代には、キュンとするほど懐かし、昭和を知らない世代には古くてエモいグッズが大集合。世代を超えて、家族で楽しめそう!

■問い合わせ
花と緑のふれあいセンター
花菜(かな) ガーデン
TEL 0463-73-6170
https://kana-garden.com/
平塚市寺田縄496-1(駐車場あり)
営業時間 9:00～16:00
休園日 2/18(水)・25(水)
入場料 大人 700 円ほか

イベントの詳細はこちら
https://s-el.jp/d6/04

昭和レトロなモノ展 第2弾

昭和の貴重な品物を特別展示

▶開催日時 2/21(土)～23(月・祝)
昭和世代には、キュンとするほど懐かし、昭和を知らない世代には古くてエモくて新しい。昭和のおもちゃ箱をひっくり返したような、心ときめくモノが大集合!

特設サイトはこちら
https://s-el.jp/d6/05



あげた!もらった!買った! バレンタインエピソード

昨年2/8号で募集したバレンタインエピソードとチョコの写真を紹介します。今年は、どんなバレンタインを過ごしますか?



幼稚園から一緒に近所のお友達にいろいろとすてくれた〇〇くん。ピカチュウにしたよ!と気持ちを添えた娘。うれしそうな顔をしてくれたのが印象的でした。(みくママ)



仕事に行く前にうちにある材料で慌てて作りました。息子にあげると「おいしい!これは売れる!」と大絶賛!作って良かった〜!(ナッツ)



手作りお菓子を作るのが好きな私ですが、今年初めてカヌレ作りに挑戦してみました!ハプニングもありましたが、チョコをかけてオシャレっぽく仕上がりました(笑)(ふ〜ぎゅ)



日ごろお世話になっている祖母祖父に、娘の足形クッキーと、大好物のパイを作って贈りました。(湘南のシンママ)



手作りでお友達20人と友チョコ交換!本命はいないそうだけど本人いわくみんなが本命♡(ホッと♡チョコ)



今年(2025年)は伊勢丹であるサロンデュショコラで楽しみにしていたサルカラさんのマドレーヌを購入しました。カカオの産地が違うので食べ比べが楽しみです。(はるうらら)



歯科で働いているので歯の手作りチョコ。渡すと「気持ち悪い」の一言。虫歯も加えとけば良かったと後悔しました。(ぜろたん)



娘が1歳になり今年初めて一緒にバレンタインの手作りをしました!私が生地を作って娘は飾りをのせました!じいじもパパもとても喜んでくれました!(なほこ)



当日になかなか会えず、前日と後日にお友達にあげました(みーちゃん)



大好きな物の趣味がとてつもなく似ている同僚からもらいました。いつもありがたいの気持ちを込めて、私も彼女が笑顔になってくれるチョコを渡す予定です!(みきまる)

“六地藏”（鎌倉市）は 道行く人々を和ませてくれます

鎌倉の由比ガ浜大通り中ほどと北からの今小路との交差する所に“六地藏”が祀（まつ）られています。赤い頭巾をかぶり、前だれをかけ、季節ごとに衣替えをしているおしゃれなお地藏さんです。一帯には「六地藏尊」の“のぼり”が立ち、鳥居と稲荷社も建ちます。六地藏はこの辺の地名でもあり道行く人々を和（なご）ませてくれます。

この辺りは「飢渴島」と呼ばれる刑場の跡でした
問注所で死罪を言い渡された罪人はここで処刑されました



鳥居と稲荷社

昔、この辺りは、荒れ果てた飢渴島（けかちばたけ）とよばれる刑場の跡でした。近くの北側にある「問注所」で死罪を言い渡された罪人は途中の「裁許橋（さいきよばし）」を渡り、ここで処刑されたと伝わります。そのため、処刑された罪人供養のために六地藏が祀られたようです。

六地藏の“前だれ”は季節に合わせて
衣替えをしています

2月は梅柄の前だれを着ています

正月は“被布（ひふ）”、早春は“梅”、春は“桜”、初夏は“菖蒲（しょうぶ）”“紫陽花（あじさい）”、夏は“貝”“魚”、初秋は“菊”、晩秋は“紅葉”等々、季節に合わせて衣替えをしています。地元の「六地藏保存会」の皆さんが協力して保存に力を合わせています。



梅柄の前だれ



六地藏 鎌倉市由比ガ浜1-3
鎌倉駅西口から徒歩10分

六地藏の後ろには
松尾芭蕉の句碑が立ちます

六地藏の後ろに芭蕉の有名な「夏草や つはものどもが 夢の跡」の句碑が立ちます。この句は「奥の細道」の中にあります。芭蕉は元禄2年（1689）5月に、源義経終焉（しゅうえん）の地・奥州平泉の高館（たかだち）に行き、杜甫の「国破れて山河在り、城春にして草青みたり」の詩を取り入れて詠んでいます。句碑は、江戸時代に雪ノ下に住み、旅館“吾妻屋”を営む俳人松尾百遊が芭蕉をしのんで立てています。

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。

JR東日本
湘南・相模エリア
の社員発

列車に乗って、お出かけしよう②⑩

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。



湘南・相模統括センター
藤沢駅 主任
ただしげお
多田 茂雄さん

みどりの窓口や改札でお客さまが快適にご利用いただくお手伝いをしています。駅のポスター掲出等、宣伝強化にも取り組んでいます

◆めがね橋と荒神社で遠野時間を

私が生まれ育った岩手県遠野（とおの）市は、なかなか表舞台に登場することはありませんが、豊かな自然に恵まれ、数々の民話が伝わる、日本のふるさとのような場所です。ゆっくりと流れる遠野の時間を体験してみませんか。遠野へのアクセスは東京駅から東北新幹線で新花巻駅へ（約3時間20分）。同駅で釜石線に乗り換えて約1時間です。遠野の原風景を象徴する存在が「めがね橋」、JR釜石線宮守川橋梁（きょうりょう）です。緑の山肌に溶け込むようにかかる五連の石造りのアーチ、その向こうに広がる空…。列車が通る時のリズムや風に揺れる草の音、川のせせらぎが優しく心に響きます。

「荒神社」は、田んぼの中にそっと息づく祈りの地。四季折々に趣を変える景色の中で神社だけが静かに別の時を刻むかのように神秘的です。

◆ジンギスカンは地元熱愛の食文化

あまり知られていませんが、実は遠野といえばジンギスカン。全国有数の羊肉消費量を誇る地ならではの数々の名店がある中、ひときわ存在感を放つのが「じんぎすかん あんべ」です。私も遠野に行くたびに立ち寄ります。驚くほど柔らかく、羊肉特有のくせを感じさせない澄んだうまみ、特製のタレは甘さ控えめでキレのある味わい。長く地元の人に愛されるお店です。



「恋人の聖地」に認定されている「めがね橋」。写真映えスポットとして夕暮れ時にはライトアップも



水面に逆さに写る荒神社（あらかみ）神社。穂刈（ほかり）前は黄金の稲が輝きます



「じんぎすかんあんべ」（遠野市早瀬町2-4-12）は1947年創業。バケツジンギスカンの考案で人気はゆるぎないものに

きっぷも宿も現地のレンタカーもすべて
スマホ、パソコン等で簡単予約

えきねっと

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

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

スタッフ募集

ODAKYU 湘南 GATE 日常清掃

- 13:00～16:15（週3日～4日）
- 17:30～20:00（週2日～3日）

どちらかの時間帯だけでも可能／時給1,230円

白浜養護学校送迎バス 添乗業務

- 7:00～9:00と14:00～16:00（4h）

土日祝お休みのシフト制／時給1,270円

※登下校時間の送迎バス内の添乗のお仕事です。
2人1組で添乗していただきます。



江ノ電

詳細・問い合わせ

江ノ電エリアサービス（株） 求人担当
TEL0466-26-0571（9:00～17:00）

NEW ニュー・コロムブス
COLUMBUS

一期一会

「Marine Dream」の作り方！

鎌倉市を拠点に、地域と若者とのつながりを通じて、学生の“可能性”を形にするべく立ち上がった学生団体「ニューコロムブス」（略してニューコロ）。今回は、「Marine Dream（マリン・ドリーム）」の作り方を紹介します。



海で拾ったマイクロプラスチックを使ったキーホルダー

「Marine Dream」とは、ビーチクリーンなどの清掃活動で、海で拾ったマイクロプラスチックを使ったキーホルダー。イベントの出店やガチャガチャで販売しています。また、一部イベントでWS（ワークショップ）を開催し、自分で世界に一つのキーホルダーを作ることができます。

作り方

①クジラの形をした型をクッキングシートの上に載せます

②洗浄粉砕したプラスチックを用意

③好きな色を選んで型に入れます



⑦最後にひもをつけて完成！

⑥型からはみ出た部分をカッターでとります（WS開催時はニューコロメンバーが行います）

⑤裏にも同じようにプラスチックをアイロンで溶かし、型がプラスチックで埋まるようにします

④上にクッキングシートをのせアイロンで溶かします

ぜひWS開催時には作ってみてください！ ニューコロメンバーが優しく教えます。WSを開催していなくても、ぜひ世界に一つのキーホルダーを買ってみてください。

学生団体ニューコロムブス

Eメール=new.columbus2020@gmail.com

HPIはこちら

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



認知症あるある

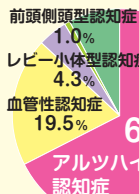
すっかり別人



認知症は特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる身近な課題です。

認知症の正体とは？

～認知症は大きく分けて4種類あります～
認知症の約70%がアルツハイマー型



出典：厚生労働省

アルツハイマー病は脳内にアミロイドβタンパク質が蓄積したり、タウタンパク質が異常に凝集することで、脳細胞の損傷や神経伝達物質の減少を引き起こすと考えられています。

フェルラ酸は植物由来のポリフェノール系抗酸化成分であり、この抗酸化作用が、アミロイドβの蓄積を抑制する可能性があることと、近年では、フェルラ酸を継続的に摂取することで脳内の炎症レベルが低下し、神経細胞の保護に寄与する可能性があるという報告もあります。

「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



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・ご相談はこちらから 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

湘南える

Instagram
はこちら

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

公式SNS

随時更新中!!

X
はこちら



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



さるちゃん
自然とコミュニティの輪に入ったり、障害の有無関わらず、人とふれあいができたりするとき



けいちゃん(左)
仲の良い友達と話しているとき
やまちゃん
豚骨ラーメンとか、おいしいものを食べているとき



エレキムチさん
しょうゆ味のおせんべいなど、おいしいものを食べたとき



こーせいさん(左)
好きなアーティスト(かいりきベア)のライブ
ほどりさん
自作ゲーム(ボクセルゲーム)で他の人が遊んでいるとき



慶應義塾大学 湘南藤沢キャンパス スペシャル②

前号に続き、昨秋「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笑顔をキャッチ！ **どんなときに笑顔になるかを教えてもらいました。**



キララさん(左)
友人に面白いと言われたとき
リアナさん
学校で友達と目が合ったとき



(左上から時計回りに)
Cさん 人助けしたとき
Hさん おいしいごはん(白米大好き)を食べたとき
Rさん 自分の周りの幸せを感じられたとき
Kさん ランニングの後の達成感を味わっているとき



たいさん(左)
友達とくだらないことを話しているとき
ともさん
サークルのグループLINEの写真を見返しているとき



こーせいさん(左)
仕事で思いもよらない成功をしたとき
こうさん
持っている株が急に上がったとき



ダーウィンさん
おいしいもの(えびラーメン)を食べているとき



パンピングさん
3Dプリンターでうまく造形ができたりしてワクワクするとき

通常のえるSmileに登場してくれる方も募集中。11面「湘南えるからのお知らせ」をチェックしてね！



ケイちゃん
自分の理想が現実になったとき



あけみさん
私はいつも笑顔で生活しています



(2人で) **みつふいーさん**
深夜にアイスとか、一緒においしいものを食べたとき



あさん(左)、わさん
2人でイタリアンを食べたとき



はるさん(左)
バンド活動をしていて、ライブ中に楽しくて笑います
りょうたさん
友達とゲームや彼女の話をしているとき

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

エノシマトレジャー —聖竜騎士の試練に挑みし者たち—

日時 3/31(火)までの9:00～17:00
会場 江の島、片瀬周辺

参加冊子に描かれている謎を解読し、エリア内に隠された宝を探し出す屋外周遊型リアル宝探しゲームを開催中。参加冊子配布場所：藤沢市観光センター、片瀬江の島観光案内所、小田急片瀬江ノ島駅他。参加無料。
☎藤沢市観光センター TEL 0466-22-4141



湘南パン祭り 2026

日時 2/22(日) 10:00～15:00
※雨天時は3/1(日)に延期
会場 辻堂海浜公園芝生広場(藤沢市辻堂西海岸3-2)

湘南エリアを中心に50店舗のパン屋さんが集結！人気店や隠れた名店に出合えるチャンス。なかなか食べられない個性豊かで魅力的なパンを一度に味わい、楽しめます。入場無料。詳細・出店情報は右記QRコードで確認を。☎辻堂海浜公園管理事務所 TEL 0466-34-0011



藤沢 鉄道フェスタ

日時 2/21(土)・22(日) 10:00～16:00
会場 ODAKYU 湘南 GATE 7階イベントスクエア他(藤沢市南藤沢21-1)

藤沢市に路線を持つ鉄道5社(小田急、江ノ電、JR、相鉄、湘南モノレール)の合同イベント。鉄道5社がそろうイベントでは過去最大規模。子ども向けの「なりきり駅長体験」や「巨大Nゲージの運転体験と展示」、人気キャラクターも登場し、親子で楽しめる2日間です。詳細は右記QRコードから確認を。☎ODAKYU 湘南 GATE TEL 0466-27-6000



湘南花の展覧会

日時 2/28(土) 10:00～17:00(展覧会)
10:00～15:00(来場者投票)
3/1(日) 11:00～13:00(出品物販売会)
※10:00から整理券配布
会場 道の駅湘南ちがさき(茅ヶ崎市柳島1546-1)

藤沢市、茅ヶ崎市、寒川町で生産された花が集う展覧会を今年は道の駅湘南ちがさきで開催します。2/28(土)には、クイズラリーや寄せ植え体験(10:30、11:30、13:30/参加費1000円)も。☎湘南花の展覧会実行委員会 TEL 0466-50-3532(藤沢市農業水産課)



えるレポーター meriさん

人が集いつながる スパイスカレーのカフェ

茅ヶ崎の「ヒトヤスミカフェ Shore Living」を紹介しします。一番人気はブラックペッパーチキンとポークキーマのあいかけカレー。10種類以上のスパイスがしっかり効きつつ食べやすい優しい味です。ポークキーマにチーズをのせた焼きチーズカレーもベロリといけちゃうおいしさ。アチャール(インド風総菜)も楽しみの一つ。3種のピュアスムージーやデザート、スパムおにぎりなどの軽食、お酒類とどれも食材にこだわって目移りしちゃう。ハーフサイズのカレーやルーをテイクアウトできるのもうれしい。イベントやさまざまなワークショップも開催していて、人が集いつながるスパイスカレーのカフェです。



焼きチーズカレーまたは2種のあいかけカレーとドリンクのセットで1300円

ヒトヤスミカフェ Shore Living

(ショアリビング)
TEL 0467-67-6947
Instagram
11:00～18:00、水・金・土 曜営業。茅ヶ崎市東海岸南3-2-70-1。※2月は休み、再開はInstagramで確認を
https://s-el.jp/d6/03



えるレポーター Miaさん

一品料理も豊富にそろう 辻堂の本格四川中華店

おいしい中華が食べたい！と思う時がありますよね。そんな時にいきたいのが、辻堂にある「彩えん坊」です。チンジャオロースーや酢豚など定番の中華はもちろんおすすめですが、今回紹介したいのが一番の看板メニュー、「羊の背骨とクミン辛味噌煮込み」です。シェフの得意とする四川料理でさまざまなスパイスの香りとほろほろの羊肉に、コクのあるスープはクセになるおいしさです。辛さも通常から3辛まで調整でき、プラス200円でご飯や春雨、麺も選べて、自分好みにアレンジできるのもいいですよね。体もとても温まりますよ。ほかに一品料理やご飯もの、お酒もメニュー豊富にそろっています。



「羊の背骨とクミン辛味噌(みそ)煮込み」1408円。写真のご飯は別料金です

中華旬館 彩えん坊

(ちゅうかしゅんかんさいえんぼう)
TEL 0466-52-7822
HP
11:00～15:00(L.O.14:30)、17:00～23:00(L.O.22:30)。休みなし。藤沢市辻堂元町3-15-25。駐車場あり
https://s-el.jp/d6/01



海のシープログラム!

ちよっぴりワークショップ
サンゴマグネット♡♡

2/15(日)まで

相模湾にも生息しているサンゴの仲間「キクメイシ」などのサンゴの骨格を使って、サンゴ模様を写し取ったカラフルなマグネットを2つ作りましょう。1つはプレゼントしたり、交換してペアで持っているのもおすすめです。

※予約不要。参加費150円



サンゴマグネット♡♡
(作品イメージ)

なぎさの体験学習館は入場無料
プログラムの詳細・参加方法はHPへ

開催時間や申し込みはこちら!



新江ノ島水族館
なぎさの体験学習館
TEL 0466-29-9960
https://s-el.jp/e-ex
藤沢市片瀬海岸2-19-1

いつでもワークショップ
サンゴで作ろう サンキューカード

2/17(火)~3/6(金)

“サンゴ”を使って、心を込めたサンキューカードを作ってみませんか。サンゴ模様を海の生き物に見立てて、えのすいでの思い出を書き添えるのもいいかも。オリジナルのカードを作って、大切な人に届けましょう。

※土・日曜、祝日は要事前予約。参加無料



サンゴで作ろうサンキューカード(作品イメージ)

「思い出いっぱいの市民会館」に感謝を込めて 2/26(木)「ありがとうフェスティバル」開催 元PRINCESS PRINCESS・富田京子さんインタビュー



リハーサル会場でインタビューに応じてくれた富田京子さん

3月末で建て替えのため、一時閉館になる藤沢市民会館。その歴史に感謝を捧げるとともに、新しい門出を祝う記念イベント「ありがとうフェスティバル」にじの彼方へ」が2月26日(木)に開催されます。

地元ゆかりのアーティストのステージの他、新堀ギターオーケストラの演奏とともに子どもたちの合唱も見どころです。藤沢市出身でイベントにも出演する元プリンセスプリンセス富田京子さんに藤沢市民会館の思い出などをお聞きしました。

「中学時代に吹奏楽部で舞台上がったのが最初。それから初めてライブに行ったのも、成人式も市民会館。思い出がたくさんあります。みなさんからのありがとうが会場中に集まってる『にじ』の大合唱は素晴らしい瞬間になると思います。客席から大声で歌ってください」と富田さんはQRコードから、詳細は

イベント詳細はこちら



https://s-el.jp/d6/11

インタビュー動画はこちら



https://s-el.jp/d6/12

学校の授業で教えてくれない 社会の授業

悩みの解決方法

悩みの正体を知れば大丈夫

〈第60回〉



今回の授業では「悩み」とその解決方法について勉強していきます。

「悩み」は避けたいものですが、何かとついて回ってくるものです。サクサクと解決できれば楽ですが、なかなかそうはいかないものです。

しかし、悩みを解決する知識を少し持っているだけでも気持ちがあぐさとなれるものです。一緒に学んでいきましょう。

悩みを解決するには「悩み」とは何なのか?を正しく理解していくことから始めないといけません。

今回このテーマを取り上げたのは、ゆわさんからの投稿がきっかけです。ゆわさん自身の悩みを解決してほしいということではなく、「悩んでいる人が多いので授業で扱ってほしい」というご提案をいただいたためです。

25歳 女性

相談内容…

1. 子育ての責任と重み
2. 拒食と過食の恐ろしさ
3. 言葉の刃物(心ない言葉の暴力)

私は25歳にして1歳4ヶ月の娘をシングルマザーとして育てています。

元夫は「若いうちに育てた方が楽だろう」という軽はずみな考えでしたが、いざ出産すると子育ての現実的な大変さに直面し、数ヶ月で離婚。結局、「金だけ渡すから離婚してくれ」と告げられました。

また、以前元夫は「スタイルの良いインフルエンスが好きなから、生まれたらすぐに痩せる」となど心ない言葉を私に投げかけたりしていました。

その言葉が心に深く刺さり、私はダイエットに没頭しました。食事は春雨と野菜を3食、毎日合計5時間走り続け、産後3ヶ月でマイナス40キロという極端な減量を達成しました。

しかし、その無理がたり、体重はすぐに逆戻りし、生理も止まってしまいました。離婚後の反動も加わり、過食症に陥り、一時は娘を一人にしてしまうこともありました。

現在は過食により体はボロボロですが、離婚したことで精神的には解放され、娘と二人、笑顔で生活できています。

子育ては決して甘くありません。女性がどれほど大変な思いをしているか、そして心ない言葉

がいかに人を傷つけ、人生を狂わせる「刃物」になるかを、私の経験を通して広く伝えたいです。

どうか、「子育ての責任の重さ」「拒食と過食の怖さ」「言葉の暴力」のテーマを取り上げていただきたく、強くお願いいたします。

何はともあれ、今現在は娘さんと二人で笑顔で過ごされているとのこと。何よりですね。

ゆわさんの経験は、同じように苦しむ誰かにとって救いになるはずですし、「娘さんと笑顔で生活できている」という事実はどれほどの重圧の中でも人は再び立ち上がれるという証でもあり勇気を与えてくれますね。

いただいた3つのテーマについて、「悩み解決」という側面から授業内で取り上げていきますね。

この種類ごとに学んでいくところから始めましょう。

◆悩みのレベル(それは本当の悩みか?)

「悩みのレベル」について学んでいきます。

悩みにはレベルがあり、一つで考えないでください。重度な深刻な悩みもあれば「どうでもいい悩み」もありま。まずは悩みの「レベル0」の「どうでもいい悩み」を知りましょう。

例

- ・メニューを見て「どっちがいいか」悩む。
- ・服を買うときに、「これ似合うかな? 買おうかどうか」悩む、など。

これらは悩みの解決方法云々というレベルではありません。なぜならこれは「悩み」ではなく、「気迷い」なのです。

この「気迷い」を悩みとして受け止める癖があると疲れてしまいます。先ほどの例以外にも結構「気迷い」を悩み化してしまうことが多々あるので気を付けましょう。

《レベル0》としたのも本当の悩みではないので「0」としました。

他にも様々な「どうでもいい悩み」、(レベル0の悩みと名付けましょう。)(笑)は星の数ほどありますが、このレベルの悩みを抱える方は意外にも多かったりします。

傍(はた)から見るとどうでもいいことに見えますが、レベル0であっても当の本人は至って真剣に悩んだりします。

〈番外編：気迷いへの対応〉

「気迷い」状態の人にやるべき対応として、「そんな悩んじゃないよ」、「そんなことに悩んでるのはおかしい」はやってはいけません。「自分で考えれば?」もダメです。

「●がいたいと思う」と相手の気迷いを解いてあげるのがベターです。必ずしつかり答えとして伝えることが大切です。目的は、正しい判断をすることではなく「気迷い」を解くことです。

「悩み」か「気迷い」かを判断する

《レベル0》で悩むのは疲れるだけで損ですね。まずは自分が《レベル0》で悩んでしまっていないかどうかを判断してみよう。

レベル0の確認方法は次の通りです。

- ・今悩んでいることが明日になっても覚えていないかどうか
- ・選択によって今後に大きな影響が出るかどうか

レベル0で悩む人は「悩み癖」がついていることが多いので悩みの多い人生にしないためにも実践してみてください。

次回以降も悩みの解決方法の授業を続けていきます。

社会人大学
代表コンサルタント
桑名伸

社会の授業で取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

春のTSUJIFES

4/18・19

ショートムービーコンテスト

応募作品大募集!

テーマは「藤沢・辻堂」!

4月18日(土)に開催される「春のTSUJIFES」では「藤沢・辻堂」をテーマとした30秒の動画を募集します。藤沢・辻堂の魅力のPRとなるような、応募者(個人・団体を問わず)自らが制作した作品をお送りください。藤沢・辻堂に関連するものであれば、題材は何でもOKです!

右のQRコードまたは、Luz湘南辻堂・湘南える新聞社HPに掲載されるURL・QRコードよりご応募ください。応募の際に細かな注意事項がありますのでご確認ください。

応募方法

応募締切 2026年4月8日(水)

優秀作品 優れた作品として選出されると、4月18日(土)のTSUJIFES会場で上映&表彰されます。



過去の受賞作品
SHONAN LIFESTYLE
-Inspired by OCEAN-

主催
辻堂地域活性化委員会、Luz湘南辻堂
TSUJIFES「ショートMOVIEコンテスト」実行委員会

勇壮な伝統武術を間近で見られる「流鏑馬」

島内と片瀬東浜を練り歩く「武者行列」



季節のおでかけ Information

「流鏑馬(やぶさめ)・武者行列」「稚児行列・貝供養神事・稚貝の放流」など見どころ満載 「湘南江の島春まつり」3/14(土)・15(日)



子どもたちによる愛らしい「稚貝の放流」
写真は前回の様子。(公社) 藤沢市観光協会提供

■ 藤沢市観光公式HP
詳しくは公式HPをチェック
してください

イベント
詳細は
こちら
<https://s-el.jp/d6/06>

第43回 湘南江の島春まつり 主な催し

- 3/14(土)**
- ◆ 流鏑馬・武者行列
場所 片瀬海岸東浜・江の島
時間 正午から※島内行進は10:00から
 - ◆ 稚児行列・貝供養神事・稚貝の放流
場所 江島神社～江の島北緑地広場
時間 10:30から
 - ◆ 太鼓集団「ふじ」ステージ
場所 江の島サムエル・コッキング苑
時間 11:00から、14:00から※各回30分
 - ◆ お笑いステージ
場所 江の島サムエル・コッキング苑
時間 正午から、15:00から※各回30分
 - ◆ 春の歴史ガイドツアー「五頭龍が眠る山と天女の島」江島縁起を歩く
事前申し込み。官製はがきで2/24(火)必着。
参加費1000円。詳細は左記二次元コードから
- 3/15(日)**

- 3/14(土)・3/15(日) 両日**
- ◆ 忍者体験
場所 江の島サムエル・コッキング苑
時間 10:00～16:00
 - ◆ 片瀬こま・大山こま体験会
場所 江の島サムエル・コッキング苑
時間 10:00～16:00
 - ◆ 浮世絵すり体験会
場所 江の島サムエル・コッキング苑
時間 10:00～16:00
 - ◆ 大道芸体験教室
場所 亀ヶ岡広場
時間 10:00～16:00
 - ◆ 春の海風に手紙をのせて
場所 江の島岩屋
時間 9:00～17:00
内容 入洞者にオリジナルポストカードを配布

「第43回湘南江の島春まつり」が3月14日(土)・15日(日)に開催。「流鏑馬・武者行列」や「稚児行列・貝供養神事・稚貝の放流」をはじめ、楽しい催しが満載です。

SHONAN UNITED BC

2025-26 season

第21節

02.20 FRI
18:30 tipoff

02.21 SAT
15:00 tipoff

VS.

新潟アルビレックス BB

会場：茅ヶ崎市総合体育館

第22節

02.27 FRI
18:30 tipoff

02.28 SAT
14:00 tipoff

VS.

徳島ガンバローズ

会場：シンコースポーツ寒川アリーナ

新加入

チェハーレス・タプスコット

CHEHALES TAPSCOTT

みなさん、こんにちは
湘南に来てとても嬉しいです、
湘南でプレーできるのが
本当に楽しみです。
このチームの力になってできるだけ
多くの勝利を掴みたいと思います。
Let's Go!

身長:195cm / 体重:106kg / ポジション:PF
／ 出身地:アメリカ合衆国

現在の
総来場者数 **2万4,289人**
(第17節終了時点)

先着
100名様

来場者数4万人めざして プロジェクト進行中!

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

チケットは
こちら▶

<https://shonan-united.tstar.jp/>

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



マスコット
キャラクターの
通称
「応援団長」



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>



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!
<https://s-el.jp/p/eb>



神奈川県で昭和60年創業 **奇跡査定センター** 11万台の実績! 車買取専門店

CLE最高♪ キャンピングカーで 思い出を作ろう!!

今回使った車は
トヨタ『カムロード』
会員様向けにキャンピングカーの
レンタルを始める予定です。

※弊社をご利用頂いた方向けに会員サービスを開始予定

フルサイズキャンピングカー(アメ車ベースやバスベース)に比べ、やや小ぶりのサイズで、車幅や長さもミニバン位のサイズ感。
ただし注意したいのは、高さが約2.8mあるため、商業施設の立体駐車場など、進入できない場所があるということ。※立体駐車場の多くは高さ2.1m~2.3mくらい

◎カムロードの諸元データ◎

全長485cm×全幅174cm×全高275cm、排気量1990cc
乗車定員7名(就寝定員6名)。実際は快適に寝られるのは大人4人くらい。
※シートベルト式チャイルドシートなら装着可能(回転式は不可)



シンク、ガスコンロ、電子レンジ、エアコン、換気扇、テレビモニター、テーブル、冷蔵庫、ベッドと、装備が充実しています。各窓にカーテンも付いており、プライバシーも守られるため安心でした!

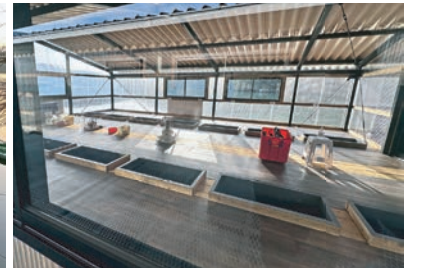
【1日目】

- 17:30 奇跡査定センター藤沢橋店にて
キャンピングカーレンタル
- 18:30 PICAさがみ湖オートキャンプサイト→→→
チェックイン
- 19:00 さがみ湖温泉うるりで入浴&夜ごはん
- 22:00 PICAさがみ湖オートキャンプサイトにて車中泊
(曇りで星空は見えず(´;ω;`)…)



【2日目】

- 5:00 起床
- 5:30 朝ごはん(コンビニごはんをレンジでチン♪)
- 6:00 ワカサギ釣り《相模湖 柴田ボートさん》→→→→
- 9:30 車中で仮眠(いつでも休憩できてうれしい!)
- 11:00 さがみ湖MORIMORI(旧プレジャーフォレスト)
- 16:00 亀ヶ池八幡宮
- 18:30 キャンピングカー返却



寒い季節、お出かけをする際は車を使用される方が多いのではないのでしょうか。今回は、冬のレジャースポット紹介とともに、奇跡査定センターのキャンピングカーの体験レポートをご紹介します♪



私が運転しました

～キャンピングカーを運転してみた感想～

初めてキャンピングカーを運転しました。普段はカローラクロスに乗っています。見た目のインパクトの割には、小回りが利いて運転しやすかったです。コインパーキングにも駐車できることにビックリΣ(・ω・ノ)!

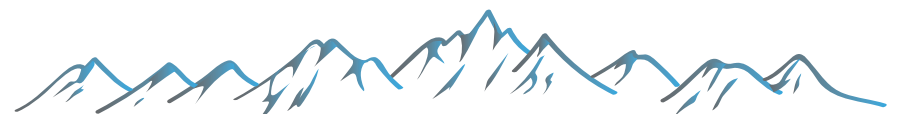


運転席もふかふかで、計6時間ほど運転しましたが疲れませんでした。

唯一注意した方が良かったと感じた点は、風にあおられること。風が強い日や高速道路で、横を大型トラックが通過する際は、しっかりハンドルを持って運転してください!

後部座席に乗っていた友人2名は、「特に車酔いもせず、快適に過ごせた!」と言っていました♪

意外と揺れていなかったのか、私の運転が上手だったのか(*´ω`)笑
キャンピングカーの運転に不安はありましたが想像よりも運転しやすく何より初めての車中泊体験が楽しかったので、また利用したいです♪



～冬のおすすめレジャー ワカサギ釣り♪～

ワカサギ釣りの本格シーズンは11月~3月。日の出から午前10時頃が一番釣れやすいそう。今回伺った柴田ボートさんでは、必要な道具は全てレンタルできて、スタッフさんが親切に釣りの方法を教えてくださいました! 屋形船の中で釣りができて寒さもしのぎましたよ!

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

CLEは車を移動手段と捉えるだけでなく、家族や友人との思い出作りや、生活の彩りの一部とし、好きな車に乗る時に感じる「ワクワクする気持ち」を大切に『心の満足度』を重視するカーライフの考え方です。奇跡査定センターでは、この「カーライフエモーション」と「カーライフコスト」のバランスを考えた車選びのご提案を、カーライフコンサルタントが行っています。

愛車の査定UP 無料査定 (プレゼント付)

PC▶ <https://s-el.jp/e/m>



オフ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!

応募資格は神奈川県にお住まいの方に限ります。

愛車の査定に奇跡を起こす!

奇跡査定センター

車買取専門店

フリーダイヤル
0120-552-113

HP www.satei.net

★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

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

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

読者の
笑顔
をお届けえる **Smile** ☆☆☆
vol.35生かされていることに感謝して
自分が楽しいと思える道を

藤沢市在住 小田 良実さん (53歳)

さまざまな病気を経験、「自分の体を知りたい」一心で会社勤めをしながら夜学で鍼灸(しんきゅう)マッサージを学び、生まれ育った鎌倉に鍼灸院を開業して10年が経ちました。生かされていることに感謝しながら、自分が楽しい!と思えることを何ごとにも一生懸命に突き進んでいます。毎日のお酒が楽しみです。



活動の様子はコチラ



https://s-el.jp/d6/02

医療関係の費用が毎月2万円以上
今後さらに増えそうで憂鬱です

Q 腰が痛くて週1回の医者通い、他に持病もあり、整体や鍼灸(しんきゅう)も欠かせません。今後さらにこうしたお金がかかると思うと憂鬱(ゆううつ)です。

藤沢市・Kさん(74歳)

漠然とした心配を具体的な対策に置き換えていきましょう

毎月2万円を超える医療関係の支出が続くと、「これから年を重ねるほど、さらにお金がかかるのでは」と気持ちが沈んでしまうのも無理はありません。体の不調と向き合いながら暮らす中で、将来を思えば心が重くなるのは自然なことです。大切なのは、その思いを抱え込んだままにせず、漠然とした心配を具体的な対策に置き換えていくことです。

■医療に関するお金を2つに分類

まず、医療に関するお金は「医療費」と「医療関係費」の2種類に分けて考えてみましょう。医師の診察や検査、薬代といった「医療費」は、公的な健康保険制度により自己負担割合が定められており、さらに高額療養費制度によって、1か月に支払う金額には上限が設けられています。病気が通院が増えたとしても、医療費が際限なく家計を圧迫する仕組みにはなっていないという点は、将来を考える上での大きな安心材料です。

一方、整体や鍼灸、サプリメントなどの「医療関係費」は、自分の判断によって金額が増減する支出です。

そのため、「お金がかかりすぎではないか」と感じやすい部分でもあります。ただ、これらを単なる出費と捉えるのではなく、「これからの生活を少しでも楽にするための投資」と考えてみてはいかがでしょうか。

腰の痛みが和らぎ、外出や家事が楽になるのであれば、そのお金は生活の質を保つための意味ある使い道です。漫然と続けるのではなく、効果を感じられているかを定期的に振り返り、回数や金額に自分なりの目安を持つことが大切です。「なんとなく使っている」という納得感に変わること、気持ちの負担も軽くなります。

■年を重ねた先の安心のために

医療にお金がかかっているという事実は、「きちんと自分の体と向き合っている証」とも言えます。制度に守られている部分と、自分で調整できる部分を整理しながら、これからの暮らしを少しでも心地よく整えていく。その積み重ねが、年齢を重ねた先の安心につながっていくのではないのでしょうか。



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



https://s-el.jp/kc

のかわい子ちゃんで
My
Sweet Heart

ベビーもキッズも、ネコちゃん・ワンちゃん、トリさんも…。愛しい家族の一員の、カワイイ写真を紹介!



Sweet!

ちょっと疲れたので、ママの腕で休憩中♪ リラックス〜♪
藤沢市・えいさち



Delicious!

大好きなみかんを
食べてご機嫌♪
藤沢市・たきぼー



Cute!

うちの愛犬ぜろくんです。
遊び疲れて休んでいるところをいたづらしています
藤沢市・こも

うちのかわい子ちゃん
画像を募集中!

QRコード(https://s-el.jp/msh)にスマートフォンからアクセスし、〒住所(掲載は市まで)、氏名、年齢、電話番号、投稿者ネーム、30文字程度のコメントを明記し応募を

※写真はトリミングする場合あり。了承のうえ応募を



Present ☆・+・☆ ☆・+・☆ ☆・+・☆ 読者プレゼント

小田原駅東口直結「ミナカ小田原」
地元グルメやお土産に、館内利用券3000円分を

5名様

今号3面「小田原に遊びに行くならココをチェック!」で紹介した小田原駅東口直結「ミナカ小田原」から館内利用券を5名様にプレゼント! 古くて新しい城下町の風情を感じられる「小田原新城下町」では、地元ならではのお土産やグルメを楽しむことができます。駅直結もうれしいポイントです。※一部公共施設やクリニックでは利用できません

★「ミナカ小田原」館内利用券3000円(500円×6枚セット)を5名様に



小田原駅直結で行き帰りもラクラク。40以上の店舗が集結し、昼も夜も楽しめるスポット

応募受付期間
2/10(火)
~2/27(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長い間勘違いしていたこと、知らなかったことを教えて 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2/14号プレゼント」係へ。☎0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/8/mo ※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3/14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▼

1/10号

読者プレゼント
当選者発表

藤沢産「井出農園」のイチゴ2パック

ちーさん(藤沢市白旗)、まーこさん(藤沢市本鵠沼)、miyanさん(藤沢市石川)、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28日号は

- ・専門家に聞きました! 住まいトトノ工進化系
- ・ローリングストックで防災レシピ

…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

応募は
コチラ!

湘南える からのお知らせ

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、ぜひご利用ください

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!

問い合わせ 湘南える新聞社編集部 TEL0466-52-7448

切手はバラでも、書き損じハガキも買い取りOK 収集した切手など眠っていませんか？ ブランド福福 藤沢店



「切手の他に商品券、ギフトカード、ビール券、テレホンカードなどの買い取りもしています。価値を知るためだけの査定でもOK。気軽に相談を」と店長の小澤さん

家や実家の片付けをしていたら、「親が趣味で集めていた切手」「旧郵便料金未使用切手」「旧郵便ハガキ」などが出てきたという事はありませんか。

そんな時は、さいか屋と同じビルの2階にある「ブランド福福 藤沢店」へ。旧郵便ハガキや書き損じハガキは郵便局で切手に交換できますが手数料がかかるし、端数の切手は使いづらかったり…。同店では切手はシートでもバラでもOK、書き損じのハガキも買い取ってくれます。「量が多い時は玄関先での出張買い取りや郵送買い取りも対応します。気軽にご相談を」と店長の小澤さん。他ではあまり買い取ってくれない商品券やギフトカード、ビール券、テレホンカードなども買い取ってくれるので、この機会にまとめて持ちこんでみては。

■問い合わせ
TEL 0466-54-9367
0120-298-414

http://rebrand-jp.com/
藤沢市藤沢555（さいか屋藤沢店と同じビルの2階）。藤沢駅直通徒歩1分。10:00～18:00。無休（神奈川県公安委員会第451360020803号）

【取扱品目の一例】
金・銀・プラチナなどの貴金属、宝石類、ブランドバッグ、ブランド時計、ブランド食器、洋酒、カメラ、骨董品、香水、楽器、記念金貨、古銭、切手、商品券などの金券類



https://s-el.jp/bff

有料老人ホームはどんなところ？ シニアホテル横浜西口

横浜駅に一番近い老人ホーム

無料セミナー 横浜駅西口地下街ほぼ直結のシニアホテル横浜西口にて

失敗しない老人ホームの選び方

老人ホームの種類や費用を徹底解説。施設選びのポイント、説明書を読み解く術などをわかりやすく伝授してくれます。

日程▶ 2/21(土)・3/7(土)・3/14(土)
時間▶ 14:00～15:45 定員▶ 10人

申し込みは事前に下記電話番号まで

住宅型有料老人ホーム シニアホテル横浜西口
横浜市神奈川区鶴屋町三丁目32-4
申し込み・お問い合わせ▶ HP

TEL045-755-7200

HP https://www.fureai-g.or.jp/sono/seniornishi/

食事付施設見学会も開催
◆2月、3月の毎週金・土・日
◆要事前予約
◆各日組限定

【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でいただいた個人情報は、謝礼や当選商品の発送、案内状の送付等の目的にのみ使用します。また、アンケート等の集計結果は個人を識別できない形でデータ処理をし、当社の事業活動に使用します。当社では、ご本人の承諾のない限り、収集した個人情報を前述の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。なお、本紙掲載の広告主が収集する個人情報の取り扱いに関しては、各々の広告主にお問い合わせください。（個人情報保護管理者：桑名伸）（個人情報保護に関する問い合わせ）湘南える新聞社 TEL 0466-52-7448（祝日を除く月曜～金曜、10:00～17:00）

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



湘南
える

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

餅アレンジ 簡単レシピ

電子レンジ活用！
おやつにも！
余りがちなお餅を使って

いなり餅

甘い揚げ餅の相性は抜群。子どものおやつにも！

◆ふくらジュシー◆

- 市販の甘辛く煮てある油揚げの中に、切り餅を入れる
- お皿に並べて、電子レンジで餅が柔らかくなるまで温める
※600Wで1分程加熱し、裏返して30秒。硬ければ10秒ずつ追加して

市販の味付け油揚げを使うだけで、簡単！

Memo 七味などをバリと振りかけて辛味を足しても美味。紅ショウガとの相性も抜群です。包んでレンジチンするだけなので、時間のない日の朝食にもぴったりですよ。

餅ピザ

ボリューム満点！

- 切り餅を縦半分に薄くカットし、フライパンに並べやすいサイズに切る
- フライパンにオイルを引いて、切った餅を並べて水（大さじ2程度）を振りかけ、フタをして加熱する
- 餅がとろっとして片面が焼けてきたら、裏返して、ピザソースとソーセージ、ピーマン、シュレッドチーズなど好みの具材を乗せてフタをして加熱
- チーズが溶けたら完成！

油を引いたフライパンに並べて、少量の水を加えて加熱するだけ！

Memo ベースの餅生地の上に、焼き鳥の缶詰め、マヨネーズ、チーズを乗せて加熱すれば、「てりやきピザ」の完成！ 好きな具材を乗せてオリジナルピザを楽しんで。

餅おかき

表面はカリッ！加熱の加減によっては、ぬれせんべいのような食感も楽しめます

◆レンジで簡単おかきが完成！◆

- 切り餅を8～12等分にカットする。平なお皿にクッキングペーパーを敷き、カットした餅を間隔をあけて並べる
- まずは600Wで3分加熱。レンジによって加熱ムラがあるので、餅の並び場所を替えながら、カリッとなるまで追加して加熱する
- 餅から、水分が抜けぷっくりと膨らんでカリカリになったら取り出す
- 砂糖としょうゆを混ぜて、全体に絡めたら甘辛おかきの完成

ぷくっと膨らんだら完成！

Memo きなこ黒蜜、キャラメルソースなどをまぶしても◎。いろいろな味に挑戦してみてください。

チョコ餅

◆トトロのどろけたチョコがたまらない！◆

- 切り餅をクッキングペーパーに置き、電子レンジの600Wで20秒、裏返して20秒程度、餅が膨れて柔らかくなるまで加熱する
- レンジから餅をクッキングペーパーごと取り出して伸ばし広げ、真ん中にチョコを置き、二つ折りにして端を押さえてしっかり包む
- あったかいうちに召し上げ！

あったかいうちにチョコを包んで！

Memo おいしいけれど、カロリー爆弾なので、食べ過ぎに注意！

キューブ型のチョコはお好みのものを選んで！

レンジでチンした餅でチョコを包むだけなので、あっという間に出来上がり！

この時期、余りがちなお餅。焼いたり煮たり、いつもの味に飽きてきた頃にオススメしたいお餅のアレンジレシピを紹介します。お餅の新たな扉を開きませんか？

湘南薬品

マップ内17店舗で使える！

全店共通

スペシャルクーポン

※本紙面キリトリのみ有効 ※湘南レディス店は除く

有効期限 2/11(水)祝～3/10(火) 期日限定

税抜1000円以上のお会計で
お好きな商品1品を

20%OFF

【お一人様期間中1枚の御利用をお願いします】
※一部医薬品、健康食品、調剤、カウンセリング化粧品、指定ゴミ袋など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。※本券を切り取り持参ください。※印刷・他割引との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。 湘南える

有効期限 2/25(水)～3/10(火)

税抜1000円以上のお会計で
お好きな商品1品を

20%OFF

【お一人様期間中1枚の御利用をお願いします】
※一部医薬品、健康食品、調剤、カウンセリング化粧品、指定ゴミ袋など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。※本券を切り取り持参ください。※印刷・他割引との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。 湘南える

LINE 登録募集!

毎月お得な情報やクーポンを配信中

お友達登録されると、毎月「税抜き1000円以上で1品20%オフクーポン」などのお楽しみが盛りだくさん♪

※内容は変わる場合がございます。※実施店舗どちらでもご利用になれます

お友達登録はこちら

【本社】株式会社 湘南薬品
藤沢市鶴沼石上2-1-17
TEL0466-26-3336

店舗一覧はこちら▶

お得なクーポンが利用できる最寄り店舗をチェックできます！

藤沢地区(6店舗)

- ・藤沢駅南口薬局
- ・ダイヤモンド薬局藤沢
- ・ファミリー通り薬局
- ・湘南台ウエストプラザ店(西口)
- ・センター店
- ・片瀬山店

戸塚・横浜地区(4店舗)

- ・戸塚駅西口薬局
- ・ラピス店
- ・ラピスドラッグ店
- ・ラポール店

鎌倉・逗子地区(6店舗)

- ・鎌倉店
- ・深沢店
- ・西鎌倉店
- ・ラポール西鎌倉店
- ・逗子店
- ・大船グランシップ店

平塚地区(1店舗)

- ・平塚南口店