



新生活応援!

# 暮らしのトトノ工進化系

# 湘南える

Vol.153  
2026年2月28日

読者プレゼント

大森商店のおいしい「湘南グルメ5点セット」 5名様



「湘南しらすせんべい」「もったかながわひとくちパウム」など、大森商品の人気商品の5点セット  
 >>>> 詳細は11ページ

### 今号のTOPICS

- 2 新生活に向けて専門店に聞く 住まいトノ工進化系
- 3 えるレポが体験! 完全オーダーメイドの一枚板テーブル
- 12 災害時に備え 「ローリングストック」実践していますか?

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

家具・インテリア、住まいのリフォームのご相談なら

# Room's

## TAISHODO

\ JR 東海道線「辻堂駅」より徒歩7分 /  
**ルームズ大正堂 つじどう店**

TEL.0466-30-4811 詳しくはコチラ!

〒251-0042 神奈川県藤沢市辻堂新町 1-6-35

フランスベッド

### 工場直送フェア

特別な8日間 in つじどう

## 3/7(土) ▶ 15(日)

※11(水)は定休日  
AM10:30~PM7:00

フランスベッド国内工場より直送された安心・安全・高品質なベッドが集結!

える見たで入場可

特典1	特典2
特別価格にてご提供!	シングルベッド2台ご成約のお客様に「キングサイズシーツ」プレゼント! ※現品販売分を除きます
特典3	特典4
電動ベッドご成約のお客様に「電動ベッド専用枕カバー」プレゼント! ※現品販売分を除きます	羽毛ふとんご成約のお客様に「掛けふとんカバー」プレゼント! ※現品販売分を除きます
特典5	特典6
ボディコンディショニングマットレスご成約のお客様に「BCクッション」プレゼント! ※現品販売分を除きます	フランスベッド社製商品ご成約のお客様に <b>配送料無料</b> サービス! ※指定エリアに限ります

新生活に向けて  
専門店に聞きました

—気持ち  
新たに—

住まい

# トトノエ進化系

家具

買った時こそお手入れ時  
汚れる前にプロテクトを

お気に入りのソファを  
きれいに保ちたい！

革製ソファの  
お手入れ

1. 買った時に  
プロテクト

プロテクションクリームで皮革。革内部に必要な栄養と水分を浸透させ、革のヒビ割れを予防

2. ソフトクリーナーで  
洗浄

ソフトクリーナーで、革を傷めずに毛穴やシワの奥に入り込んだ汚れを泡で浮かせて除去



鮮やかな発色が魅力の革製ソファ

布製ソファのお手入れ

1. 汚れる前のプロテクト

購入時やクリーニング直後に、汚れを防止する「プロテクター」を吹き付けておく

2. 汚れた後のクリーニング

プロテクト効果が弱まった半年後、または汚れている場合はクリーニングを



温かな風合いの布製ソファ

「新しいソファが家に届いた時こそ、お手入れ時です」と教えてくれたのは、「ルームズ大正堂 つじどう店」のスタッフ・平賀さんと荻野さん。革製品は正しいお手入れをしていけば、長く使えるすぐれもの。最良のお手入れ方法は、汚れる前の「ビフォー・ケア」。革本来の美しさが保てます。肌を守るスキンケアと同じようにお手入れしたいものです。布製品も同様に、「汚れる前のプロテクト」がおすすめ。布に吹き付ける水性のテキスタイルプロテクターは、繊維1本1本をプロテクトするため、布の「色」「さわり心地」「通気性」を損なわずに、約半年間の防汚効果を持たせることができるそう。「家具のケア用品の使い方もアドバイスしますので、気軽に相談してください」



お手入れガイドブック(手前)とケアキット(奥)。いずれも左が布製品用、右が革製品用



ルームズ大正堂  
つじどう店  
平賀さん(左)  
荻野さん



HPIはこちら/  
https://s-el.jp/e7/19

取材協力  
**ルームズ大正堂 つじどう店**  
https://www.rooms-taishodo.co.jp/  
藤沢市辻堂新町1-6-35  
TEL0466-30-4811  
営業時間10:30~19:00 不定休

新たな生活が始まる春。住まいをリフレッシュしようと考えている人も多いのでは？ 住まいをトトノエルために知っておきたい選び方やお手入れポイントなどを専門店のプロに聞きました。

一枚板

くつろげる部屋にしたいけど、  
いい方法はないかなあ？

心地よい「木視率」を  
考慮して  
リラックスできる  
空間作りを



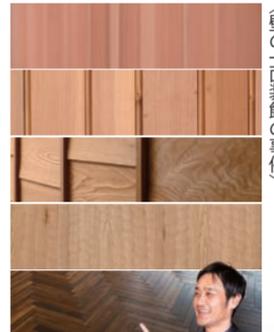
一枚板のテーブルは木の質感が魅力。木目や節目など一つ一つが個性的

木を取り入れる際の  
重要なポイント

1. 木視率とは、空間を見た際に目に入る木が占める面積の割合
2. 木の床の場合、木視率20%~30%に相当といわれている
3. 木には個性があるので、ホームセンターなどに実際に見に行き、自分の目で確かめるのがおすすめ



「新生活にあたり考慮すると良い点に、心地よい木視率というものがあります。ある研究では、木視率が30%で脈拍が落ち着きリラックスした状態、45%で交感神経が活性化し好まれる空間になるとの報告があります(『木と森の快適さを科学する』全国林業改良普及協会)」と話すのは、明治25年創業の老舗木材店「竹広林業」の高木社長。一枚板テーブルや壁や天井の一面から木質化を手掛けています。「単純に木を取り入れるといっても、木にはそれぞれ個性があります。特に一枚板は一つ一つ色みや年輪が異なりますので、ぜひ一度見に来てください」



壁の一面装飾の事例

竹広林業  
代表取締役社長  
高木大輔さん

取材協力  
**竹広林業**  
http://www.takehiro-ringyo.co.jp/  
小田原市寿町3-1-39 TEL0465-34-6600  
営業時間10:00~18:00 駐車場3台



HPIはこちら

グリーン

植物が好きだけど、  
育てるのが苦手で…

生まれ育った環境を理解して  
育てやすい植物を選んで



人気の小型ヤシ「フェニックスロベニー」



ゴムの木など初心者でも育てやすいグリーンもいろいろ

「温室には、東京都八丈島の大自然で育った植物が600本~700本並んでおり、名水百選の一つにも指定されている秦野市の湧き水などミネラルを程よく含んだ水で管理しています」と話す、「ウナプランタ グリーン」の上杉代表。観葉植物の販売・リース、贈答用観葉植物・胡蝶蘭、植木剪定(せんてい)・植え込み、ミニ観葉教室などを手がけ、弱った植物の再生、転勤などの際の預かりなど、きめ細かな対応も行っています。「一つ一つ愛情を込めて育てています。お気に入りの大切に育ててほしいので、お手入れ方法もしっかりお伝えしています。事前連絡の上、観葉植物に会いに来てください」

グリーンの選び方&お手入れポイント

1. 水やりの頻度を確認
2. 日光を好むかを確認
3. 寒さに強いかを確認
4. グリーンを選ぶのは、お部屋と家具の配置が決まってから一番最後に



土が苦手な方には、  
ハイドロロカルチャー  
もおすすめ

取材協力  
**ウナプランタ グリーン**  
https://unaplanta-green.com/  
秦野市鶴巻南4-6-14-101  
TEL0463-65-1262 受付時間8:30~18:30



Instagramはこちら  
https://s-el.jp/e7/21

ウナプランタ  
グリーン  
代表・上杉由紀江さん

寝具

眠りが浅いのが気になる…  
枕が合わないのかも？

真つすぐ立った時の姿勢を  
寝てもキープすることが大事

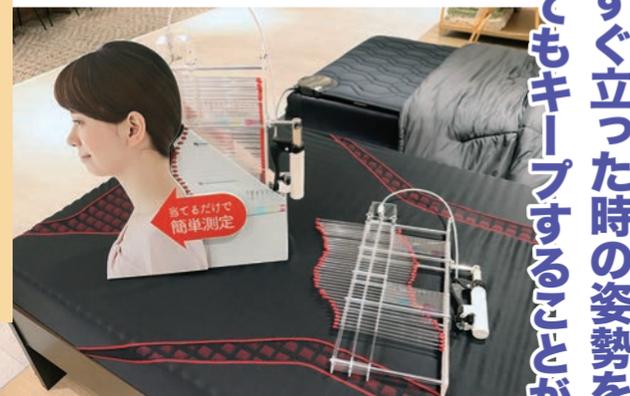
オンリーワン枕の  
作り方

STEP1 素材を選ぶ  
8種類からお好みのタッチでセレクト

STEP2 クイック測定  
後頭部や首の高さを測定

STEP3 寝試し  
仰向け、横向きなど寝心地を確認

STEP4 調整  
計測や寝試しの結果をもとに調整



当てるだけで首や頭の高さが簡単に計測できる「プレスシェイパー」(右)

「快適な眠りのために、①マットレス、②枕、③布団選びは大切。健康への重大要素である「睡眠」の悩みを、寝具選びで解決するご提案をしています。自然に立った時の姿勢を寝ている時もキープすることが決め手。まずはご自身の後頭部や首の高さを測定して、あなたにフィットする枕を見つけてみてください」と話す、ODAKYU 湘南 GATE「nishikawaショップ」の荻野店長。湘南エリアで唯一の「ねむりの相談所」を備え、「睡眠解析サービス」など、眠りの悩み解決に向けてアドバイスしてくれます。同店では、「新生活応援キャンペーン」を3/31(火)まで開催中。

取材協力  
オーダー枕の種類もさまざま

ODAKYU 湘南 GATE  
nishikawaショップ

https://www.nishikawa1566.com/  
藤沢市南藤沢21-1、ODAKYU 湘南 GATE5階、TEL0466-52-7806  
営業時間10:00~20:00



nishikawa  
オーダーメイド  
まぐらはこちら/  
https://s-el.jp/e7/20



nishikawa  
ショップ  
店長・  
荻野敏哉さん

えるレポが体験!

「見て、触れて、感じて選ぶ」完全オーダーメイドの一枚板テーブルがかなう!

# 小田原で、暮らしに寄り添う一枚板のテーブルに出会う

竹広林業



展示場には100枚以上の一枚板がズラリ。木目や節目など個性豊かな板の中からお気に入りを見つけて! 一枚板の選び方など、高木社長が分かりやすく説明(右上)、テーブルの他に年輪の風合いを生かした切り株風のツールなども販売しています(右下)



小田原の地で明治25年に創業し、「木工のまち」と呼ばれるこの土地と共に歩んできた老舗木材店「竹広林業」。地域の歴史ある建物の木工にも携わりながら、長年にわたり培ってきた確かな選木眼で、木の自然美と心地よさを生かした一枚板テーブルの制作を続けています。今回は、一枚板テーブルに興味津々なえるレポーターのれもんZUMIさんと本社隣接の木の展示倉庫を訪ねました。

展示倉庫に入った瞬間、ふわっと広がる木の香り。神奈川県最大級の誇る100枚以上の一枚板が並ぶ光景は圧巻で、工場見学のようなワクワク感に包まれます。トチやクス、ウォールナットなど、国内外から厳選された木材は、年輪や節の表情もさまざま。見比べる時間も楽しいひととき。「木は『鮮度』ではなく『熟成』が大切。乾燥にしっかりと時間をかけることで独特の風合いが生まれるんです」と高木社長の話からは、手をかけて一枚板を育てるといふ木材への深い愛情が感じられます。オーダーメイドの一枚板テーブルは、人生の節目に寄り添う一生もの。「価格は20万円台からと聞き、思っていたよりもぐっと身近な存在に感じられました」とれもんZUMIさん。まずは気軽に、木のぬくもりを体感しに足を運んでみては。

## 神奈川県最大級の木の展示倉庫で人生の節目に選びたい「一枚」

### 一生もの! 完全オーダーメイドの「一枚板テーブル」ができるまで

**STEP 1** 100枚を超える板から一枚を選ぶ  
「これだ」と感じる一枚との出会いはまさにインスピレーション



木の種類や特色など、分かりやすく説明します

**STEP 2** 好みのデザインを決める  
使い勝手を考慮したサイズ感や、インテリアに合うデザインを提案



脚は木目のナチュラル系からモダンなスチール製まで好みのテイストでオーダーできますよ

**STEP 3** 加工・磨き・脚の取り付け  
自然な板の形を生かしながら、使う人の体になじむように、職人が加工していきます



**STEP 4** 世界に一つだけのテーブルが完成!  
発注から納品まで約1カ月



木との出会いは一期一会。実際に倉庫で、木に触れて、ぬくもりを感じて、お気に入りの一枚を見つけてください

竹広林業 代表取締役社長 高木 大輔さん

えるレポーターのれもんZUMIさん  
一枚一枚の木に物語があり、高木社長の話と共に木々が語りかけてくるように感じました。木々に向き合っていると、一本一本に宿る時間と美しさを実感。木目や曲がりに触れるほど心が落ち着き、気づけば小田原まで足を運んでよかったと思えた見学でした。

体験してくれたのは

### 竹広林業 見学無料

#### 展示倉庫見学会開催中!

住所/小田原市寿町3-1-39(駐車場あり)  
見学可能日/平日、第1土曜日(祝日除く)  
見学可能時間/10:00~18:00  
見学に関する問い合わせは下記TELへ  
※予約なしでも見学できますが、事前予約がおすすめです  
※他の土・日曜、祝日も予約があれば見学が可能です  
※見学の予約は右記QRコードのHPから「来店予約」を

■問い合わせ

TEL 0465-34-6600

営業時間 10:00~18:00

駐車場3台

※小田原駅からタクシーで約7分

http://takehiro-ringyo.co.jp/plank/

竹広林業 HPはこちら



13地区  
マップ入り  
パンフレットは  
こちら

健康づくり  
ウォーキング  
https://s-el.jp/fw

## 歩こう! 藤沢13地区

### 健康づくりウォーキング Season 5

## 日大の桜コース

距離: 4500m 時間: 約65分

※所要時間は分速70m(成人の一般的速度で歩いた場合)

Start 六会市民センター

- ▼700m
- ① 六会日大前駅
- ▼470m
- ② 六会中学校
- ▼800m
- ③ 日大牧場
- ▼1150m
- ④ 日大裏門
- ▼500m
- ⑤ 日大小・中・高前
- ▼290m
- ⑥ 地神社
- ▼830m

Goal 六会市民センター



桜の季節になったら歩いてみたい道。藤沢市13地区の健康づくりウォーキングコース、シーズン5 第5回は六会地区の「日大の桜コース」です。

六会中学校の桜は、戦後に地元の有志のみならず、植樹したものだそうです。牧場内に入るには許可が必要です。六会2号踏切を渡り、道なりに進むと地神社があります。ここだけ静かな時間が流れているような雰囲気です。



日大の桜並木 ©公益社団法人藤沢市観光協会



地神社



三屋道(さんやみち)公園

### Know 農 Note

六会地区

#### 「わいわい市」藤沢店の南側には?

「JAさがみ」の直売所「わいわい市藤沢店」(藤沢市亀井野2504)の南側にあるのは、農産物の出荷場です。藤沢の農産物がここに集められ、市場に出荷されます。

2月上旬からは、建物の2階でトマトの選果作業が始まりました。昨年導入した新型選果機と、人の目で厳選

しく仕分けられます。冬晴れの藤沢の太陽をいっぱい浴びて育った地元産のトマトは、わいわい市や青果店などに並びます。フレッシュな味を楽しんでください。



情報提供: JAさがみ広報課

#### このほかの六会地区コース

- 自然たっぷりのんびりコース ..... 3800m
- みどりの風に吹かれて境川のいにしえを訪れる ..... 5800m
- 初夏の風を感じながらコース ..... 5100m
- 歴史を感じながらワイワイめぐりロード ..... 4900m

新生活応援!

「湘南モールフィル」で見つけた暮らしのヒントetc.

今こそ、「私らしさ」バージョンアップ!

2階 | ステップゴルフプラス 辻堂新町店

日焼けゼロ! 手ぶらで始めるゴルフデビュー



会員10万人突破記念 新春キャンペーン
期間 2/28(土)まで
内容 新規入会した方は月会費2カ月分無料+2名以上の同時入会で1カ月分無料

える読者特典
える持参で入会した方は月会費2カ月分無料+グローブプレゼント
ステップゴルフプラス辻堂新町店 2026/3/30(月)まで

通い放題×定額制で月々7678円からの「ステップゴルフプラス」は初心者大歓迎のインドアゴルフスクール。「新春キャンペーン」を2/28(土)まで実施中。ご夫婦やお友達と入れば、さらにお得です。お急ぎください」とコーチ兼店長の大概さん。

TEL 0466-21-9719

https://www.stepgolf.co.jp/tsujido-shinmachi\_top/
営業時間10:00~20:45
定休日:無休(施設に準じる)

HPIはこちら



https://s-el.jp/e7/07

2階 | カーブス辻堂新町

新生活に向けて体力をつけたい 健康を目指したいあなたを応援



春の健康応援 キャンペーン
期間 3/31(火)まで
内容 カラダスッキリ体験無料。継続利用する際の割引特典や入会の案内をします

える読者特典
える持参で体験するだけでストレッチブックプレゼント
カーブス辻堂新町 2026/3/31(火)まで

女性だけの30分健康フィットネス「カーブス」では「春の健康応援キャンペーン」を実施中。「健康診断の数値が良くない、体重を減らしたいなど、運動を始めるきっかけはさまざま。新生活に向けて体力をつけませんか?」と店長の永井さん。

TEL 0466-35-3931

https://www.curves.co.jp/search/kanto/kanagawa/cat-157/90767.php
営業時間 平日午前10:00~13:00、午後15:00~19:00、土曜午前のみ ※初回来店時にカウンセリングが必要となります(要予約)
定休日:日曜・祝日

HPIはこちら



https://s-el.jp/e7/08

新生活の季節。新しいことにチャレンジしたり、日頃気になっていたことを解決したりするのも、今がチャンス! 「湘南モールフィル」には、そんなあなたのバージョンアップ作戦を応援してくれるショップがたくさんありますよ。

価格は税込み

2階 | 湘南モールカルチャーセンター

体験当日の受講申し込みで 体験費500円キャッシュバック



新春キャンペーン
期間 4/15(水)まで
内容 体験当日の受講申し込みで体験費500円キャッシュバック(一部除く)

お子さまから大人までさまざまなジャンルの150以上の魅力的な講座が展開されています

「湘南モールカルチャーセンター」では、脳トレになると話題のレディース麻雀、洋服のリメイク、ボイストレーニングのほか、空手や合気道の親子クラスも人気。「体験当日の受講申し込みで体験費500円キャッシュバックキャンペーン」を実施中です。「ぜひ体験レッスンやご見学にいらしてください」と話す店長の安江さん。

TEL 0466-35-9811

https://www.culture.gr.jp/detail/shounan/index.html
営業時間10:00~20:00
定休日:GW、お盆、年末年始に休講日あり

HPIはこちら



https://s-el.jp/e7/09

2階 | ヤマハ音楽・英語教室

春の無料体験レッスン実施中 ヤマハオリジナルグッズプレゼント



春の無料体験レッスン
期間 4/28(火)まで
内容 音楽教室は1歳児から、英語教室は0歳児~小学生が対象。実際のレッスンを無料で体験できます。申し込みはwebから

える読者特典
える持参で体験した方にヤマハオリジナルグッズをプレゼント
ヤマハ音楽・英語教室 2026/4/28(火)まで

ヤマハ音楽・英語教室では、「春の無料体験レッスン」を実施中。「大人の方には、ギターやドラムなどが人気。多彩なコースを用意しているので、この機会に憧れの楽器にチャレンジしてみませんか」と同店スタッフ。

TEL 0466-34-7909

https://www.yamaha-ongaku.com/music-school/room/room\_detail.php?shopcode=19319200&venuecode=103
営業時間10:00~20:00
定休日:無休(施設に準じる)

HPIはこちら



https://s-el.jp/e7/10

2階 | スタジオアリス

ダウンロードデータ付き 入園入学・卒園卒業コレクション



入園入学・卒園卒業コレクション シンプル
注文した写真の画像がはいってくる
注文画像データ付

「スタジオアリス」の「入園入学・卒園卒業コレクション」(撮影料+3万5200円から)は、全プランダウンロードデータ付き。「表情違いも含んだ注文画像全データがダウンロードできるスペシャルプランがおすすすめ」と同店スタッフの花井さん。小さい頃の写真と一緒に「with me 撮影」、描いた絵や作った工作など「思い出と一緒に」アレンジすることもできます。

TEL 0466-31-6399

https://www.studio-alice.co.jp/
営業時間10:00~20:00
定休日:無休(施設に準じる)

HPIはこちら



https://s-el.jp/e7/11

1階 | センチュリー 21 富士ハウジング

住まいのことなら何でも気軽に相談 「春の住み替え応援フェア」



春の住み替え応援フェア
期間 3/8(日)まで
内容 抽選で210名に家電などのグッズをプレゼント
・売買成約の方対象...薄型液晶4Kテレビほか
・賃貸成約の方対象...シルクリッチャワーほか
・来店の方対象...おだしが香るシリーズセットほか

「センチュリー 21 富士ハウジング」では「春の住み替え応援フェア」を開催中。お子さん連れのファミリーの来店も多い同店。「不動産の売買・賃貸はもちろん、引っ越し、リフォーム、建築など、住まいのことなら何でもワンストップで対応しています。お買い物ついでに立ち寄って気軽にご相談ください」と売買コンサルティング事業部本部長の酒井さん。

TEL 0466-30-3555

https://www.century21umi.com/
営業時間 火・水曜以外10:00~20:00(最終受け付け19:00)、火・水曜10:00~18:00※受け付けのみ
定休日:無休(施設に準じる)

HPIはこちら



https://s-el.jp/e7/12



問い合わせ TEL 0466-31-6100

https://www.shonan-fill.com
藤沢市辻堂新町4-1-1
営業時間10:00~21:00(1階グルメポートL.O.21:00)
※一部営業時間が異なる店舗があります

HPIはこちら



https://s-el.jp/e7/13

スプリングコース 受け付け中 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
レギュラークラス(2~6歳) 9:00~14:30
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

楽しく学ぶ キンダークラス
スキルの高い授業を行う小学部

☆スプリングコース参加者受付開始☆ 3/23(月)~4/10(金)
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

英語が苦手でも、部活で忙しくても大丈夫!

初心者から難関校の受験まで マンツーマンでしっかりサポート

春期講習 3/10(火)~4/12(日)
[対象]新中学1年生~新高校3年生
[回数]3回(90分授業x3回)
[時間]10:00~(土のみ)/13:00~/15:00~

入学準備講座 3/10(火)~4/12(日)
[対象]新中学1年生&新高校1年生 [回数]3回(90分授業x3回)
[時間]10:00~(土のみ)/13:00~/15:00~

体験授業受付中!(有料)
教科書指導 定期テスト対策 成績アップ 受験対策 英検対策

一人ひとりに合わせた個別指導で英語力を伸ばします
つばさ英語塾 ☎0466-54-7009
最新情報はコチラ

湘南える Instagramはこちら
https://s-el.jp/ig

公式SNS 随時更新中!!
https://s-el.jp/tw

藤沢駅より徒歩5分
https://s-el.jp/e7/22

### 羽鳥御霊神社(藤沢市)のご祭神は鎌倉権五郎景政公ほか六柱です

「羽鳥御霊神社」のご祭神は鎌倉権五郎景政公ほか六柱です。創建年是不詳ですが、明治維新以前に御霊大権現・駒形神社・山王権現・大六天社の4社を合祀(ごうし)して「御霊神社」と称しました。「御霊神社」は「ごりょう」と呼ばれるのが多いのですが、羽鳥では「これい」と呼んでいます。

御霊神社の梵鐘は明治5年に羽鳥に移されました元は上総国香取神宮寺の梵鐘でした



御霊神社の梵鐘

境内の鐘楼には、銅造の梵鐘(ぼんしょう)が架かり、その銘文には、至徳3年(1386)に鑄造とあります。鑄物師は室町時代に活躍の「秦景重」です。元は上総国(現千葉県)香取神宮寺の梵鐘でした。明治の廃仏毀釈(きしゃく)で放出されて、東京神田の古物商にあったのを、明治5年(1872)に羽鳥村の人々が22円余りで買い取り現在に至っています。梵鐘は昭和41年(1966)に藤沢市文化財に指定されています。

### 「寛文七年庚申供養塔」は藤沢市指定有形民俗文化財です

「見ざる・聞かざる・言わざる」の3匹の猿が彫られています

本殿左には市指定有形民俗文化財の「寛文七年庚申供養塔群」が祀(まつ)られています。中央の大きな石塔は寛文7年(1667)に造立の庚申供養塔です。基台には「見ざる・聞かざる・言わざる」の3匹の猿が彫られています。



庚申供養塔群

かん治さん「鎌倉検定は1級でお酒は2級を飲んでいます、プレゼントをいただきますと喜んでサンキューと言っています」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。

## 探訪 歴史



羽鳥御霊神社 藤沢市羽鳥3-15-28 辻堂駅西口から徒歩16分

### 同神社の御輿は宮元の三齋清次さんが奉納されています

同神社の例祭日は9月上旬で、町内の方々によって例祭が継承されています。同神社の御輿(みこし)は昭和56年(1981)9月に宮元の三齋(みつはし)清次さん(96歳)が50歳の折に神社に奉納されたものです。神輿は例祭日に氏子の皆さまにより羽鳥町内を練り歩き、祭りを盛り上げています。

Web版で過去の記事も掲載中!  
<https://s-el.jp/krt>



### 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②

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 茅ヶ崎駅(改札・みどりの窓口) 谷田 晃平さん

きっぷの販売などに加えて、お客さまのお困りごとやご要望にお応えできるよう努めています

### ◆ねぶたを間近で見学

青森へは東北新幹線はやぶさで東京から3時間あまり。青森駅近くの「ねぶたの家 W・ラッセ」は、ねぶたを一年中体験できる施設です。2階までの吹き抜けの大空間に祭り本番に出陣した大型ねぶたを常設展示。本物のねぶたは圧巻の迫力です。

### ◆海に近く絶景の浅虫温泉

温泉なら1200年以上の歴史を誇る浅虫温泉へ。青森駅から青い森鉄道で約20分。浅虫温泉駅すぐ近くの「道の駅ゆ〜ざ浅虫」で日帰り温泉を楽しめます。浅虫温泉には海を望む宿泊施設もあり、1泊して温泉と絶景を満喫するのもおすすめです。

### ◆好きな魚介類でつくる「のっけ丼」

海産物がとてもおいしい青森。マグロにイカ、そして生産量が全国一の養殖ホタテなど、食べたものがいっぱいです。青森駅から徒歩でも行ける「青森魚菜センター本店」には新鮮な海の幸がたくさん並んでいます。最初に食券を購入し、さまざまなお店を回りながら自分好みのオリジナル海鮮丼に仕立てる「のっけ丼」で旬の味を満喫してください。お店の人との会話も楽しく、青森を再訪したい気持ちになります。今年は、青森まちづくり400年記念の年。楽しさとおいしさが盛りだくさんの青森を電車に乗って旅してみませんか。



ねぶたの家 W・ラッセ



青森の奥座敷と称される浅虫温泉。自然豊かな森浴ウオーキングなども楽しめるので、若いうちから自然豊かに



「青森のっけ丼」は青森魚菜センター本店で。朝7時から営業

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



<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。

## スマートライフを学ぼう

Club Vision デジタル化する社会における格差を解消する

Club Mission 全てのお宅にデジタル担当を

# SMARTLIFE® AO 湘南校



## 春休み 親子で学ぼう!

# マインクラフト体験

会場: 辻堂キャンパス

## SCHEDULE

3月21日(土) 11時~13時 14時~16時 2回開催

講師/丸山 デジタルライフプランナー Lic:270071-24099001-1

ご予約はこちら



「湘南えるを見た」で体験無料

### 開催 Campus

スマートライフ AO 湘南校 辻堂キャンパス tel.0466-35-8886 営業時間 10:30~19:00



### 個人事業主様向け

パソコン入替 インターネット回線接続

出張承ります!

ご相談は左記までお気軽に!

ご相談ください!

大山 デジタルライフプランナー Lic:270072-24082001-1

スマートライフ AO 湘南校 湘南台キャンパス tel.0466-49-3166 営業時間/10:30~19:00

スマートライフ AO 湘南校 小田原キャンパス tel.0465-39-1210 2026年3月開校予定

スマートライフ AO 湘南校 大和つきみ野キャンパス tel.046-278-6111 2026年3月開校予定

## スマートライフを学ぼう

中小企業・個人事業主 DX 窓口開設

- 生成 AI 活用支援
- 社内 DX 研修実施
- WEB サイト製作
- 事業主向け講座実施
- プロモーション支援
- ICT 機器レンタル

# お皿だけのはずが貴金属を強引に買い取られました

監修：藤沢市消費生活センター



事例を知ってトラブルを未然に防ぎましょう。

## Case

「お皿一枚だけでもいいので、不用品を買い取ります」と、突然自宅に電話がありました。お皿だけならと、訪問を承諾すると業者に「貴金属はありませんか。鑑定してあげますよ」などとしつこく言われ、結局売らなかつたお皿も強引に買い取られてしまいました。

## Point

「なんでもいから不用品はありませんか。買い取りますよ」「被災地支援に協力してください」などと、言葉巧みに電話で来訪を頼み込むケースが見られます。訪問を許すと、売らなかつたお皿も強引に買い取られてしまう事例も目立ちます。「お皿を買い取る」と言って訪問したにもかかわらず貴金属はないかなど、当初の話とは別の物品の売却を求めるとは禁止されていますが、このような業者とのトラブルは多いのが現状です。

## 書面の交付とクーリング・オフ

買い取りの勧誘を承諾していない物品の売却を迫られたら、きっぱり断りましょう。安易に貴金属を見せたり、触らせたりしないことも大事です。

承諾した物品を売却した際には、その物品の種類や特徴、購入価格、クーリング・オフ等について記載された書面の交付を業者に求めてください。消費者はクーリング・オフ期間中(法律で定められた書面交付から8日以内)、物品の引き渡しを拒むことができます。期間内は物品を渡さないことも一つの手です。

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)

## 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)

# 藤沢市の観光の魅力を爽やかに、元気よく全国に伝えてみませんか 応募は3/26(木)まで 「湘南江の島海の女王&海の王子コンテスト」

藤沢市観光協会



2025湘南江の島海の女王&海の王子の皆さん

「藤沢市観光協会」では「2026湘南江の島海の女王&海の王子コンテスト」を開催。藤沢市の観光の魅力を爽やかに、元気よく全国に伝えてくれる方を募集しています。元気づけ、爽やかに、元気よく全国に伝えてくれる方を募集しています。

## 募集要項

- ▶ **応募資格** ①神奈川県内・東京都在住②2026年4/1現在18歳以上(高校生不可)の未婚男女③入賞日から約1年間、観光行事に参加、観光情報発信できる方④モデル・タレントなどの特定契約がない方⑤以前に同種のコンテストで入賞経験がない方⑥2026年4/1～翌年の海開き(7/1)まで他の「親善大使」等の予定がない方
- ▶ **必要書類** ①応募用紙1通※藤沢市観光公式HPからフォーマットをダウンロード、直筆で記入したもののみ有効②カラー写真1枚※応募者本人のみで全身を撮影したもの。3/26(木)17:00必着
- ▶ **応募方法** メールまたは郵送。詳細は、藤沢市観光公式HP(右記QRコード)から確認を

## 応募詳細はこちら



https://s-el.jp/e/7/06

「湘南江の島海の女王&海の王子コンテスト」は、多彩な経験で成長できるチャンス。藤沢市の新しい魅力を発信してみませんか。

# 冬の恒例行事「餅つき大会」 つきたてのお餅をみんなで楽しみました

亀井野の晴海工務店事務所で開催  
晴海工務店



当日は、子どもたちもたくさん参加し、餅つきを楽しんでいました

地元で価値ある家づくりを追求する「晴海工務店」。今回は、昨年12月に行われた「餅つき大会」開催の報告です。2回目となるこのイベントは、同社の工事に携わる職人さんと業者の皆さん、その家族と一緒に楽しむのが目的。こういった場で大根おろしやきなこ、あんこと一緒にパクリ。持ち帰り用の「のし餅」も振る舞われ、会場には、参加者たちの笑顔があふれていました。

「家の困りごと相談」  
些細(ささい)なことだ  
けど気になる部分、例え  
ばフェンスのガタつき、  
床のきしみ、はがれかけ  
た壁紙など困りごとがあ  
りませんか。同社ではネ  
ジ一本からでもきめ細か  
く対応してまいります。

つた場でのコミュニケーションが普段の良い仕事にも生かされています。約100人が集合し、昔ながらのきねと臼を使い、和気あいあいと餅つきを楽しみました。

野 0120(8)17(3)87  
晴海工務店 藤沢市亀井  
3274ノ2

# 3/20 (金・祝) 要予約 藤沢から通学圏内の私立中学が集まる合同説明会 私学の魅力に触れてみよう 春のかながわ私立中まつり 事務局



同イベントで配布されるパンフレットの表紙(右)。イラストは参加中学の生徒の作品です。

私立中学ってどんなところ? ネット検索だけでは分からないこと、ありませんか。3月20日(金・祝)、藤沢商工会館ミナパーク5階と6階で開催される「体験型の合同説明会」2026春のかながわ私立中まつり。今回は藤沢から通学圏内の私立中学校22校が集まります。

## 春のかながわ私立中まつり開催 藤沢商工会館ミナパークに 私立中22校が集まる!

先生や生徒と話そう  
今回は「いろんな学校の先生や生徒と話してみよう!」体験してみよう!」をコンセプトに開催されます。

### ■各校の特色を紹介

各校の特色が紹介されるので、一日でたくさん学校のことを知る好機です。先生方はもちろん、在校生が手伝いに来ていることもあり、子どもたちから直接質問できるのもうれしい点。個別相談やミニ説明会を実施する学校のブースもあります。

それぞれ特色があり、魅力もさまざまな学校の「私学ならではの良さ」に触れてみませんか。事前予約の上(下記参照)、参加してください。参加者の学年の制限はありません。

## 開催要項(参加無料 & 要申し込み)

- 日時 3/20(金・祝) 10:00～15:00
- 会場 藤沢商工会館ミナパーク5階・6階  
(藤沢市藤沢607-1) ※藤沢駅北口徒歩3分、地図参照
- 対象 小学生とその保護者
- 申し込み 参加は無料ですが、事前申し込みが必要。ホームページから予約サイトへ(ホームページは右のQRコードから)
- 問い合わせ 春のかながわ私立中まつり事務局  
☑ kanagawaharumatsuri@gmail.com



### 申し込みはこちらから!



https://s-el.jp/e/7/05

※会場への問い合わせはご遠慮ください

## 参加校22校一覧

- アレシヤ湘南中学高等学校
- 栄光学園中学高等学校
- 鎌倉国際文理中学校・高等学校
- 鎌倉女学院中学校高等学校
- 関東学院六浦中学校・高等学校
- 函嶺白百合学園中学校高等学校
- 北鎌倉女子学園中学校高等学校
- 相模女子大学中学部・高等部
- 自修館中等教育学校
- 湘南学園中学校高等学校
- 湘南白百合学園中学校・高等学校
- 逗子開成中学校・高等学校
- 聖セシリア女子中学校・高等学校
- 清泉女学院中学高等学校
- 聖和学院中学校・高等学校
- 鶴見大学附属中学校・高等学校
- 桐光学園中学校・高等学校
- 藤嶺学園藤沢中学校・高等学校
- 日本大学藤沢高等学校・藤沢中学校
- 聖園女学院中学校・高等学校
- 横須賀学院中学高等学校
- 横浜女学院中学校高等学校

# 「営業スタッフ」「編集・制作スタッフ」を募集! 地域密着のフリーペーパー 湘南えるを一緒に作りませんか

湘南える



湘南えるでは、営業スタッフ、編集・制作スタッフを募集しています。営業スタッフは、地域の情報に耳を澄まして、地元企業・店舗へ広告を提案。湘南えるの本紙やイベント・ネットなどさまざまな形で、面白くて画期的な企画営業を目指しています。あなたのアイデアを生かして、地域振興に貢献しませんか。

## 営業スタッフ、編集・制作スタッフ募集要項

- 職種 ①営業職 ②編集・制作職
- 仕事内容 ①湘南える(生活情報のフリーペーパー)に関わる営業活動 ②同紙発行に関わる編集制作業務
- 事業内容 新聞の発行・イベント事業
- 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、なお可
- 勤務時間 月～金曜 9:00～18:00(休憩1時間) 8時間勤務
- 給与 【営業職】年収360万円から十インセンティブ支給 【編集・制作職】月給25万円から ※経験・能力に応じて相談
- 勤務先 湘南える新聞社 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階(藤沢駅南口徒歩3分)
- 締め切り 3/31(火) 正午必着。書類選考の上、面接日を通知
- 問い合わせ 湘南える新聞社 採用担当 TEL 0466-52-7448

った紙面づくりなど、幅広くデザインに関わることがができます。読者と地元企業、お店をつなぐ架け橋として活躍したい方のご応募をお待ちしています!

### 詳細・応募はこちら



https://s-el.jp/st

**SHONAN UNITED BC**  
2025-26 season

**第24節**  
湘南ユナイテッド BC vs. さいたまブロンコス  
会場：秋葉台文化体育館  
3/13 金 18:30 tipoff  
3/14 土 15:00 tipoff

**第28節**  
湘南ユナイテッド BC vs. アースフレンズ東京Z  
会場：茅ヶ崎市総合体育館  
4/11 土 15:00 tipoff  
4/12 日 14:00 tipoff

新江ノ島水族館 Presents

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 2万8878人 (第18節終了時点)

藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町・厚木市に在住・在学・在勤の方

先着100名様 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

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

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

チケットはこちら

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。

EL SPORTS CASTER

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

えるレポーター マイさん

### 黄色の外観が目印 村岡のコーヒーショップ

今回からえるレポーターをさせていただきます、マイです。6歳、4歳の姉妹の子育てをしています。初めて紹介するのは、藤沢市村岡にある「BEAT COFFEE ROASTER」です。歩いているとビビッドな黄色の外観が目に入り、店内は雰囲気のあるレトロなインテリアでテンションが上がります。自家焙煎(ばいせん)している20種類以上のコーヒー豆と、その豆を使用したオリジナルのアイスクリーム、テイクアウトのドリンクを選ぶのも楽しい! ファイヤーキングや種類豊富なチョコレートも販売していてワクワクしました。マスターはとても話しやすいです。おいしいコーヒーでホッとしてみたい。

**BEAT COFFEE ROASTER**  
(ビートコーヒーロースター)

11:00~18:00。火・水・木曜休み(不定休あり、問い合わせはInstagramで)  
藤沢市村岡東1-1-1  
https://s-el.jp/e7/02

Instagram  
https://s-el.jp/e7/02

えるレポーター nolico \* Uさん

### サーファー通りで味わう 笑顔あふれるマラサダ

海の近くで21歳差の夫と小5の娘の家族3人で楽しく暮らしているnolico \* Uです。私が紹介したいのは、辻堂海浜公園近くのサーファー通りにある昨年末にオープンした「woot」。開放的で素敵な店内でいただくマラサダは、揚げたてでフワッフワモチモチ。生地はかんだ瞬間軽く、外側の砂糖のじゅわっとした優しい甘みで思わず幸せな笑顔がこぼれます。一緒に頼んだ抹茶ラテと相性抜群。他にもおいしいそうなるパンケーキやサイポウル、ケーキやクッキーもあり、テイクアウトも可能です。1階席はワンちゃんOKなのうれしいポイント。お散歩途中のカフェタイムにぜひ!

絶品のマラサダ(各350円)とバスクチーズケーキ(700円)、抹茶ラテ(700円)

**woot(ウート)**  
TEL 070-2364-9745  
10:00~18:00  
定休日なし  
藤沢市辻堂西海岸1-9-1、サンナギ1階-B  
https://s-el.jp/e7/04

Instagram  
https://s-el.jp/e7/04

えるレポーター さえさん

### 明るい店主さんのいる スパイスとハーブのお店

初めまして! えるレポーターに就任しましたさえです。生まれも育ちも茅ヶ崎市。大好きな地元の情報を発信していきたいです。今回紹介するのは、茅ヶ崎市菱沼の閑静な住宅街にある隠れ家的カフェレストラン&ダイニングバー「LAPIN」。ウッディーな内装とウサギをモチーフにしたかわいいうちわな空間。スパイスやハーブを生かしたランチコース、前菜やデザート、本格的なドリンク類が人気で、テイクアウトも可能です。夜は料理とお酒をゆっくり味わえるのも魅力。地元民にも愛される素敵な店主さんとおいしいお料理が大好きです。

ランチコース(2200円)の前菜盛り合わせ。自家製ソーセージが絶品でした

**LAPIN ~spice&herb~**  
(ラパン スパイス&ハーブ)  
TEL 050-8881-4918  
11:30~15:30、18:00~20:00。  
土・日曜、祝日12:00~16:00。  
18:00~22:00。月・火曜休み。  
茅ヶ崎市菱沼1-18-18  
https://s-el.jp/e7/16

Instagram  
https://s-el.jp/e7/16

### ご覧の「湘南える」に広告を掲載しませんか?

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

申し込み・問い合わせ  
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

詳細はこちら

### 学校で教えてくれない 社会の授業 悩みの解決方法② 悩みの正体を図解で見る

〈第61回〉

学校で教えてくれない社会の授業は、人生を強く生きる方法を学ぶ授業です。学校では「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。

今回の授業では「悩み」の正体を図解で学んでいきます。

前回の授業では、悩みを解決するには悩みとは何かを明確にすることを学びました。

そして悩みにはいろいろなレベルの種類があり、その種類別に解決方法が異なります。

(レベル0)の悩みは実は「悩み」ではなく「気迷い」で、本当の悩みは「レベル1」から「レベル4」まであります。

今回の図では一番下のところ(レベル0)になります。本当は悩みではないので、このグラフ上の種類の色分けには入らずただの線になっています。

今回の授業では悩みの種類のレベルの全体像を把握します。そのために全体像がわかる図を作りました。

レベルを1~4で表します。

解決できる悩みかどうか、どれだけの時間がかかるか、同じ悩みの人はいるか

レベル4 絶望  
頭から悩みが離れない。考えることのほとんどがその悩みになる。パフォーマンスが大きく悪化し、日常生活にも影響が出る。

レベル3 苦悶  
悩む時間が長くなる。暇な状態だと常にその悩みを考える。パフォーマンスが落ちる時間帯が多い。

レベル2 心配  
繰り返し悩むが、悩みを忘れていた状態が多い。悩んでいる時間帯はパフォーマンスが落ちる場合あり。

レベル1 懸念  
通常のパフォーマンス(精神状態)にはあまり影響しない。悩んでも日常の中でそれを忘れる。

レベル0 悩みではなく気迷い  
解決までの期間や悩み方の注意点など各レベルの詳細は今後の授業で解説をしていきます。

例えば テーマパークならこんな感じ  
テーマパーク自体を考えられない  
予定があっても断る場合あり。もしくは、行っても楽しめない。  
前からの仲間や家族との予定であれば行く  
気晴らしに行く  
何ごともなく普通に遊びに行く

悩みを解決するために、悩みのレベル(本当の悩みか?も含む)その悩みは解決できる悩みか? その悩みはいつまで続くか? いったい解決できそうか? という順番で考えてみてください。

そして最後に

解決できる悩みかどうか、そして解決するとしたら、どれだけの時間がかかるか、同じ悩みの人はいるか、悩みを解決するために、悩みのレベル(本当の悩みか?も含む)その悩みは解決できる悩みか? その悩みはいつまで続くか? いったい解決できそうか? という順番で考えてみてください。

「悩み」に関してご意見・ご質問は こちらから

紙面採用でQUOカード(¥1000)プレゼント  
https://s-el.jp/sha

社会人大学 代表コンサルタント 桑名伸



# 子育てにエール!

## みんなはどうしてるの?

# 「わが家にもあるある」届きました!

### 「ほんた」さん(45歳)のお悩み

#### お出かけ先での子どものお土産、どうしていますか?

小学2年生と6年生の子もがいて、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くなったり、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、どのようにしていますか?

**わ** 家もお出かけ大好きなのでお気持ち分かります! 毎回お土産コーナーをスルーできず頭を悩ませていたが、事前に「今日はこの後にアイスを食べるから、今回はお土産は買わないよ」と伝えると、その先のアイスを楽しみにしてお土産を買わずに済むようになりました。また、ちょっとしたお菓子などの消耗品を買うのもおすすめです♡引き続き子どもたちとの楽しい思い出をたくさん作れますように。(年子ママ)

**わ** 家は旅行などに行くと、値段はこの範囲と決めて、お土産を1つ買っていいことにしています。たしかに数カ月で使われなくなることも多々ありますが、心としたときに、「これは〇〇行ったときのやつで〜」とか話にでたりして、旅行の思い出の一つとして胸に刻まれている気がします。誕生日などでなく自分で選んだ好きなものを買う特別な感も、旅行などのイベントの醍醐味(だいごみ)の一つと捉えています。これも旅行などの経験のひとつと捉えたら親御さんの気持ちも軽くなるのではないのでしょうか。(かわ)

**う** ちの小学生の娘と息子もそうです。お土産を買った日から存在を忘れ、私に捨てられても気付かないほどです。金銭的な問題ではなく、物を大事にしてほしいと思っています。なのでこちらは、「この間買った〇〇は使ってる? セっかく買ったのに大事にしてくれないのとても悲しいな」と伝えていきます。そうすると子どもは「欲しい欲しい!」から一度立ち止まり、ハッと考えるのです。それでも欲しい!となる時もあります(笑)。時間はかかるかもしれませんが、あなたも忘れてもママは覚えているよ、という姿勢で繰り返しやり取りすることで伝わっていくかもしれません。(おどろき桃の木)

**わ** 家では小学生の娘が出先でお土産を買った時、家でその日のチケットなどお土産と一緒に宝箱に保管しています。そうすればいつどこで買ったか、思い出と一緒に覚えていられます。キーホルダーは定期的にランドセルに付け替え、新しい文具もその中から出して使います。宝箱に入りきらない分は買わず、汚れた物は捨てるようにすると増え過ぎを防げます。(まりんこ)

### 「じゃがりこ大好き」さん(37歳)のお悩み

#### 出かけるたびに始まるおねだりに困っています

幼稚園の年中さんの息子を持つ母です。息子は外出すると、必ず何かを買ってほしいとねだってきます。あまりのしつこさにいつも根負けして、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?

**あ** るある(笑)、甘えん坊長男が同じパターンで困りました。親の機嫌で買ったり買わなかったりするものなんか変だし…。悩んで家族で話し合った結果、お小遣い制(月300円)を導入

することにしました。おねだりされても「本当に欲しい? お小遣いで買う?」と聞きます。驚いたのが、お小遣い制を始めた瞬間、いつも欲しがっていたゲームのおねだりをピタリとなくなったことです。毎月本人が悩みに悩み、お菓子や100均で買い物したりしています。(年長男児の母)

**わ** が家の息子(年中)も出かけるたびにものを欲しがり困っていたので、お小遣い制度を開始して、欲しいものは「お小遣いの中からだして買うならいいよ!」としたら、じゃあ「今日は大丈夫」と我慢できることも増えてきました。お金は無限ではないことやお金の大切さも学べるのでわが家には合っていました!(bibi)

**う** ちは年少ですが、買うことではなく見るとをレギュラー化しています。「アンパンマンかわいいね〜」とか「魚の絵だね」「何色かな?」とか話しながら眺めて、飽きたら帰るなどしています。または違う遊びに誘って場所を移動したり、欲しいものがあれば代替案を出したり、家と同じものがあるから帰ろう!などと切り替えがうまくできたらいいのですが。(もえ)

**子** どものおねだりには、私はまず自分(親)のスタンスを強く持つようになっています。今日は買うか、買わないか。買うつもりなら目的と予算を決めて、同じ家計を共有する「家族」として、入店前に子どもに伝えておきます。もし子どもが駄々をこねたら、欲しい気持ちを認めた上で、買わない理由を根気よく伝えます。「これを買うと夕飯のおかずが買えなくなっちゃうな」など。もし買いたいなら、誕生日まで待つように言ったり、買ったらどんないいことがあるのか親を説得してもらったり(笑)、逆に駄々をこね返すのもおすすめです。「え〜ん、ママだって欲しいよ〜〇〇ちゃんママに買ってよ〜!」と大人がやると子どもがボカーンとして楽しいですし、親も欲しい物があっても買わない事があるんだなあって、結構分かってくれます。(イリヤ)

1/10号で掲載した「ほんた」さん、「じゃがりこ大好き」さんのお悩みに、子育て中の読者の皆さんなどから「うちはこんな感じです」という「あるある」エピソードが届きました。藤沢市で長年子育てアドバイザーを務める宗藤純子さんのアドバイスも参考にしてください。

### ワンポイントアドバイス

#### 大切なのは、「自分は何を大事にしたいのか」に立ち戻ることです

お出かけ先でのお土産やおねだりの悩みは、あるあるですね。背景には「どう関わればよいの?」という保護者の戸惑いがあります。子どもの気質や家庭の価値観によって関わり方は違い、迷いや揺れは、子どもを大切に思っているからですね。大切なのは、「自分は何を大事にしたいのか」に立ち戻る。体験すること、モノを欲しがるときは分けて考えてみると、少し整理しやすくなります。出かける前に親の思いを言葉にする。買わない選択の日には写真や会話で思い出を残す。ねだられても気持ちは受け止め、判断は揺るがない。これらは親子の関わりを見つめ直すためのヒントです。あなたは、何を大切にしたいですか?



宗藤純子さん  
◆子育ての会ベビーびびよ012 | <https://ameblo.jp/piyopiyo2staff/>  
◆宗藤純子公式ホームページ | <https://junkomunetono.com/>

### 子育てママパパのお悩み大募集!

子育てで悩んでいることはありませんか? あなたの悩みを紙面に掲載して、同じような年齢のお子さんをお持ちの方からの「あるある」エピソードをお寄せいただき、「子育てにエール!」で紹介いたします。紙面掲載分には、クオカード(1000円分)をプレゼントします。投稿は随時受け付け中。子育て中のママパパからの投稿をお待ちしています!



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

## Close up

小田原を歩けば あちこちに / 幼少期から高年までの金次郎さん!

2月14日号に掲載した小田原特集記事の取材で市内を歩いてみると、あちこちに二宮金次郎像を発見。郷土の偉人を大切にしたい気持ちがあふれていました。

①小田原駅前東口ペDESTリアンデッキ2階 ②きんじろうカフエ店内(小田原城址公園・報徳二宮神社内) ③④報徳二宮神社 ⑤二宮金次郎夫妻像。ミナカ小田原3階 金次郎広場

◆お詫言と訂正◆2月14日号2面の記事で「たるま料理店」の創業年に誤りがありました。【誤】1983年【正】1893年 お詫言して訂正します。

## 認知症あるある 徘徊おじいちゃん

### 藤沢市の4人に1人は高齢者

～高齢者の3人に1人が認知症に不安を抱える～  
認知症の約70%がアルツハイマー型

前頭側頭型認知症 1.0%  
レビー小体型認知症 4.3%  
血管性認知症 19.5%  
**67.6%** アルツハイマー型認知症

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。脳細胞損傷後は自己回復が非常に困難なので予防がとても大切です!

出典:厚生労働省

### 「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>

初めての方限定 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 **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

## ちよい足レシピ

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やちやっどできるレシピをお届け。

「ゆき」さんが教えてくれた  
おからと豆とタマネギのマヨネーズあえ

《材料》  
塩えんどう豆 30g、おから 50g、  
タマネギ 1/2個程度、マヨネーズ 大さじ2、  
カンタン酢 小さじ2、塩 少々、こしょう 少々

《作り方》  
1. タマネギを薄切りにして水にさらす  
2. ボウルにおから、①のタマネギ、えんどう豆、マヨネーズ、カンタン酢などの調味酢を入れて、さっくりあえる。最後に塩とこしょうでお好みの味に調えて完成!

ワンポイントアドバイス  
マヨネーズだけだとおからになじみにくいため、カンタン酢を入れて、おからにしっとり感をプラスしました

あなたの「ちよい足レシピ」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! <https://s-el.jp/cr>

応募はこちらから!

## 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
赤羽根	マンション 1K	40,000	1	0	オートロック	エアコン
南湖4	アパート 1K	40,000	1	0	エアコン	ロフト付
東海岸北1	アパート 1K	50,000	1	0	駅徒歩6分	バス・トイレ別
元町	アパート 1K	53,000	1	0	2,000	ロフト付
十間坂1	マンション 1K	66,000	1	0	3,000	オートロック
甘沼	アパート 1LDK	65,000	1	1	IHシステムキッチン	5,000
代官町	アパート 1LDK	80,000	1	1	2,000	8,000
浜之郷	アパート 2DK	45,000	1	2	南向き	追焚き
出口町	アパート 2DK	48,000	1	2	エアコン	5,000
小桜町	マンション 2DK	55,000	1	2	2,000	角ベや南向き
本村4	アパート 2DK	60,000	1	2	TVE-ター7彩	5,000
浜之郷	アパート 2LDK	65,000	1	2	2階南向き	5,000
浜之郷	アパート 3DK	70,000	1	1	追焚き	5,000
円蔵1	マンション4SLDK	160,000	1	2	20,000	要確認

### 矢畑 アパート 1LDK

賃料 **80,000円**

- IHシステムキッチン
- 浴室乾燥機

茅ヶ崎駅 徒歩25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 2LDK

賃料 **145,000円**

- オートロック
- 追焚き

茅ヶ崎駅 徒歩6分  
共益費:2,000円  
駐車場:なし  
礼:1ヶ月/敷:1ヶ月

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

# 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

## CLC<sup>®</sup> を学ぼう

春からの新生活に向けて、車の購入を検討する方が増える時期ですね。今回は車にかかるコストを考えて購入した場合と、コストを考えずに購入した場合を比較してみました。ご自身が車にいくらコストをかけているのか、見直してみてください。



### CLC<sup>®</sup> (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<sup>®</sup>** 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。

### 燃費を気にして乗換えたAさん

### カーライフコンサルタントに相談してCLCを考えて乗換えたBさん

ハイブリッド：型式 GR3  
グレード：eHEVホーム  
ボディ色：パールホワイト  
購入額：235万円  
5年後売却額：110万円

25~30歳  
フィット



235万円(購入額) - 110万円(売却額)  
=5年間CLC：125万円  
月々のCLC：20,833円

ガソリン：型式 GR5  
グレード：クロスター  
ボディ色：パールホワイト  
購入額：200万円  
5年後売却額：157万円

200万円(購入額) - 157万円(売却額)  
=5年間CLC：43万円  
月々のCLC：7,166円

ハイブリッド：型式 GB7  
グレード：クロスターホンダセンシング  
ボディ色：クロ  
購入額：300万円  
7年後売却額：130万円

30~37歳  
フリード



300万円(購入額) - 130万円(売却額)  
=7年間CLC：170万円  
月々のCLC：20,238円

ガソリン：型式 GB5  
グレード：クロスターホンダセンシング  
ボディ色：クロ  
購入額：240万円  
7年後売却額：160万円

240万円(購入額) - 160万円(売却額)  
=7年間CLC：80万円  
月々のCLC：9,523円

ハイブリッド：型式 RP5  
グレード：G・EXホンダセンシング

37~45歳  
ステップワゴンスパダ



ボディ色：パールホワイト  
購入額：390万円  
8年後売却額：165万円  
390万円(購入額) - 165万円(売却額)  
=8年間CLC：225万円  
月々のCLC：23,437円

ガソリン：型式 RP3  
グレード：クールスピリット  
ホンダセンシング

ボディ色：パールホワイト  
購入額：340万円  
8年後売却額：200万円  
340万円(購入額) - 200万円(売却額)  
=8年間CLC：140万円  
月々のCLC：14,583円

燃費を気にして乗換えたAさんの20年間のCLC  
**520万円**

CLCを考えて乗換えたBさんの20年間のCLC  
**263万円**

燃費の差を加味した場合でも、CLCを考えて購入した方がお得です。(レギュラーガソリン150円/Lで月々1000km走行したとして試算)  
HV車燃費18km/Lとして→20年間のガソリン代：200万円。 ガソリン車燃費が12km/Lとして→20年間のガソリン代：300万円  
HV車CLC 520万円+ガソリン代200万円=720万円。 ガソリン車CLC 263万円+ガソリン代300万円=563万円  
ガソリン代を加味しても、CLCを考えて売却時に高く売れる仕様の車を選んだ方が157万円もお得になるのです。  
もちろん、走行距離によってはHV車をオススメするケースもございます。  
目先のガソリン代に騙されずに、まずはどの車種がご自身に最適なのか奇跡査定センター カーライフコンサルタントにご相談ください。

## 愛車の査定UP 無料査定 (プレゼント付)



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

PC▶ <https://s-el.jp/e/m>

応募資格は神奈川県にお住まいの方に限ります。

### 愛車の査定に奇跡を起こす!

# 奇跡査定センター



# 0120-552-113

# HP [www.satei.net](http://www.satei.net)



## 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

☆ 週末の星占い

3/2月〜8日



牡羊座：7位 育った環境が価値基準に影響している。全体的に視野を広げよう

牡牛座：5位 おおらかさは伝わるが、話の解釈がユニーク過ぎると意思疎通に支障も

双子座：9位 せっかちな行動が目立ちうまくいかない社会を批判。開運はピアノの音

蟹座：2位 描く理想を目指しパワー全開で一直線に進めそう。無心に頑張るって吉!

獅子座：11位 感情が伴わないと興味が全く湧かずやる気なし。おひとり様時間が幸運を招く

乙女座：8位 愚痴や相談をされる機会が増えても、結論を告げる必要なし。聞き役が吉

天秤座：12位 気配りが重宝されるが、実はストレスに。お気に入りの文具で運気アップ

蠍座：3位 負けな自信を持ってたらトライを。プライドを大切に王道を貫いて良し

射手座：10位 早合点せめよう注意。目先のものにこだわらねど、感情的になると後悔も

山羊座：4位 おしゃべりが止まらなくなる。友だちから流行りの最新情報をゲット

水瓶座：6位 独占欲が強くなり他者との関係を邪魔してしまいかも。和食が開運へつながる

魚座：1位 新境地を開拓できそう。自ら前進するパワーと精神力が備わっている時

☆ 週末の星占い

3/9月〜15日



牡羊座：1位 過去の出来事はプラスの経験値。やりたいことへチャレンジする原動力に

牡牛座：6位 本心に逆らい相手に迎合してしまふ場が増えるかも。ユリの花が開運へ

双子座：4位 AIなどの技術を積極的に仕事や作業に活用すると、高評価を得られそう

蟹座：10位 自分の時間が減り、思い通りにならず焦りも。運氣アップは父親譲りの物

獅子座：2位 対応が早く独自の方法で実現させる能力あり。他人の幸せ作りに貢献も

乙女座：12位 自分のために不正を許してしまいたくなる気持ちとの葛藤に負けないで

天秤座：8位 合理的で冷静な態度が無関心で冷淡な印象に。説明より時間が解決する

蠍座：11位 きちょうめんどりと正義感の強さが度を越えてしまふ。意見を押し付けられないよう注意

射手座：3位 一家の中心人物に。細かいことはこだわらず大事な時に判断力を発揮しよう

山羊座：9位 単独で判断したり勝手に行動せず、家族や仲間の意向に添えば運気が味方する

水瓶座：5位 肉体労働より頭脳で実力発揮。体験したこと記憶が新たなアイデアに变身

魚座：7位 自分の価値を他人に委ねる必要無し。自らの経験と感性を信じれば良い

Shonan News 湘南ニュース

藤沢発、新種ブドウ「メイヴ」の葉を使用 世界初のクラフトジン1月より発売

FUJISAWA G AVE'S LEAF INは、藤沢市内で発見された世界唯一の新種ブドウ「メイヴ」の葉を使用したクラフトジン「M...



新発売の「MAEVE'S LEAF」



奇跡のブドウと呼ばれる新種「メイヴ」

乳牛の「美しさ」を競う大会で2連覇 茅ヶ崎・吉田牧場が県内初の快挙

昨秋、牛の美しさを競う県乳牛共進会で、吉田牧場(茅ヶ崎市堤)の乳牛「マックチー号」が、2年連続の農林水産大臣...



2年連続で最優秀賞に輝いた「マックチー号」



吉田牧場が生産する「ちがさきMILK」

2500g未満の小さな命と家族の軌跡 辻堂・湘南モールの写真展開催

NPO法人pena(神奈川県)は、2月27日(金)〜3月15日(日)、湘南モールの写真展開催。...



同写真展チラシ(一部)

わが家の笑劇NEWS

日々の生活の中で訪れる、子どものプ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」の一枚を紹介しします。 Includes photos of a cow and a person holding a lamb.

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...

今月の読書ノート

一見すると絵ですが、その正体とは? かんじるえ

大谷 陽一郎/作 (福音館書店) 藤沢市・宇留野 靖基さんから。「この本は絵本? いえいえ、この本には字しか書かれていません。でも、ページめくったら海辺の風景や、火花、夜空が描かれていない? これは絵本じゃないの? 秘密はこの本を開いて目を近づけてみて(またはルーペで見てみて)ください。こんな方法の点描があるんだなあ、と感心できます」



【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。 https://s-el.jp/book

おいしい相模湾

vol.75 チャイロマルハタ

チャイロマルハタは、体のしま模様とオレンジ色の斑紋が特徴的な大型のハタの仲間。主に熱帯の暖かい海に生息していますが、近年、静岡県や神奈川県からの記録も報告されており、「相模湾大水槽」で展示している個体も相模湾からやってきた個体です。...



一度味わってほしい魅力的な魚

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/enosui

湘南モノレール定期券・1日フリーきっぷ協賛店 「占い」で幸せ捜すお手伝い 各鑑定士が専門分野で鑑定... Includes QR code and contact info for Shonan Monorail.

読者の笑顔をお届け **えるSmile** vol.36



キャリアを築きながら  
オシャレなおばあちゃんになりたい

茅ヶ崎市在住 **森本 彩加さん (36歳)**

夫と3歳の息子との3人家族です。数年前に自分を見つめ直したことをきっかけに、今は女性の人生に寄り添うコーチングサービスの会社を設立。転職やパートナーとの関係に悩む女性のサポートをしながら、子育てにも奮闘中。推しはNEWSのまっすーです。キャリアを築きつつ、オシャレなおばあちゃんになるのが目標。



お店で買う？ ネットで買う？  
買い物上手になりたいです

私は買い物下手なのか、キャッシュレス決済やポイントを使いこなし、ネットとお店を使い分けてお得に良いものを手に入れている人がうらやましい気持ちになります。  
藤沢市・Kさん (59歳)

**A** 安さで選ぶ物と納得で選ぶ物を分けて自分に合った買い方を

「ネットで買う方が得?」「お店で見てから買う方が安心?」買い物の場面で、そんなふうに迷うことはよくありますよね。今は、ネット通販やサブスクといった買い方の幅だけでなく、ポイント還元やキャッシュレス決済など、支払い方やお得の仕組みも増えた時代です。周囲の人はそれらを当たり前のように使いこなし、「安くて良いものを、上手に買っている」ように見える。その姿を見て、自分だけが買い物下手なのでは、と感じてしまう人も少なくありません。選択肢が増えすぎたことで、誰でも迷いやすくなっているのです。

■損失回避の心理で決断に迷いが  
行動経済学では、人は「得をしたい」よりも「損をしたくない」という気持ちの方が強いとされています。「もっと安く買えるかも」「もっと良いものがあったかも」。この「損失回避」の心理が働くほど、決断は難しくなります。迷いが増えるのは、能力の問題ではなく、時代の影響といえますね。

そこで、賢く買い物をするためには、「安さ」で選ぶ物と、「納得」で選ぶ物を分けること。洗剤など、品質が安定している日用品は、価格重視

でネット購入。一方、洋服や家電、健康に関わるものは、実物を見て説明を聞き、納得してから買うと決めておく。これは満足度を高める合理的な選択です。

また、ポイ活やキャッシュレスが苦手なものも自然なこと。仕組みが複雑そう、間違えたら損をしよう。人は不確かなものに対して、無意識に距離を取ろうとします。だからこそ、全部を理解しようとしなくていいのです。

■時代に合った買い物のコツとは…  
「よく使うお店で、決済方法をひとつだけ」。それだけで、行動経済学でいう『選択疲れ』は大きく減ります。賢い買い物とは、流行についていくことでも、誰かの「お得」をまねすることでもありません。情報が多すぎる今の時代だからこそ、選択肢を減らし、自分が安心できる基準を持つことが、いちばんの近道! 周りとは違って大丈夫。無理に追いつかなくて大丈夫。自分に合ったペースで、自分が納得できる選び方をしていくこと。それこそが、今の時代に合った買い物なのではないでしょうか。



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  
採用にはクオカード  
プレゼント!

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



https://s-el.jp/kc

湘南のイベントをお届け!

情報パレット

イベント情報は郵送、FAX、メールで  
〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階。湘南える新聞社編集部・情報パレット係 FAX 0466-52-7449  
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

特別展 雛人形

日時 3/22(日)までの9:00~16:30(入館は16:00まで)  
会場 鎌倉国宝館(鎌倉市雪ノ下2-1-1鶴岡八幡宮境内)



3月3日の桃の節句に行われる「雛(ひな)祭り」の起源は平安時代にさかのぼるといわれています。鎌倉国宝館のコレクションから江戸時代の作品を中心に、多様な形式の雛人形や種類豊富な雛道具などが展示されます。月曜休館。入館料一般700円他。◎鎌倉国宝館 TEL 0467-22-0753

FUJISAWA SPORTS PARK

～ソーシャルスポーツ編～  
日時 3/7(土)・8(日) 10:00~17:00(8日は15:00まで)  
会場 藤沢駅北口サンパール広場  
※雨天の場合、地下広場で縮小開催



誰でも気軽に当日参加ができる各種スポーツ体験の他、スポーツチームブースも出店。7日(土)は昨年に続き、ふじさわ観光親善大使 つるの剛士さんも参加します! イベント詳細は右記QRコードで確認を。◎ふじさわスポーツパーク実行委員会 TEL 0466-23-1680

菜の花ウォッチングと摘み取りイベント

日時 2/28(土) 10:00~12:00(小雨決行)  
会場 藤沢市稲荷340付近(高名橋北側の田)



藤沢市の景観形成事業の一貫として、市内の農業後継者団体「さがみ農協藤沢市青少年藤友会」が丹精込めて育てた菜の花。晴天の場合は菜の花摘み取り、雨天の場合は自由観覧ができます。持ち物は長靴、はさみ、袋など。参加無料。申し込み不要。詳細はQRコードから確認を。◎藤沢市役所農業水産課 TEL 0466-50-3532

善行雑学大学 第322回 講座

『ビール古今東西よも山話』  
日時 3/15(日) 14:00~16:00  
会場 善行市民センター3階パイオクロマトホール(藤沢市善行1-2-3)

世界で最も飲まれているアルコール飲料のビール。日本でもアルコール飲料製造量の50%と最大のシェアを占めています。講師に大手ビールメーカー出身で農学博士の藤野舜一さんを迎え、ビールの歴史から製造工程、さらにビールをおいしく、健康的に飲むための雑学やアルコール代謝能力の個人差について解説します。参加費一般500円。申し込みはQRコードまたは下記メールで。◎善行雑学大学 kataoka9@gmail.com

Present \*+\*+\*+\*+\* 読者プレゼント

大森商店から「もっとかながわ」を感じる新商品!  
もっとかながわひとくちバウムと人気商品詰め合わせ

5名様

数々の湘南のお土産を生み出す大森商店から、もっと観光地・神奈川のおいしさを届けたいと「もっとかながわひとくちバウム」は、クリーム入りの一口サイズのバウムクーヘンを、ホワイトチョコとスイートチョコで包んだ土産にもぴったりの逸品です。定番の「しらすせんべい」や「葉山牛のり」など、人気の5品を詰め合わせにしてお届けします。



★大森商店の人気湘南グルメ5点セット(合計3220円)を5名様に

(写真左から)「湘南しらすせんべい」800円、「もっとかながわひとくちバウム」800円、「神奈川限定ぼてトモ葉山牛バーベキュー味」370円、「神奈川を旅しようドリバックコーヒー(6袋)」650円、「葉山牛のり」600円

応募受付期間  
2/24(火)  
~3/13(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今まで当選した「すごいもの」は何? 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2/28号プレゼント」係へ。FAX 0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/8/om ※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3/28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できます。同意の上、ご応募を



応募はカンタン  
こちらから▼

1/24号  
読者プレゼント  
当選者発表

六九農園で収穫した「神米(しんまい) 2kg!

じゃいちゃんさん(藤沢市辻堂)、sophieさん(藤沢市鶴沼海岸)、チョコモカさん(藤沢市本鶴沼)、てるちゃんさん(藤沢市湘南台)、鎌倉の苔巡りさん(鎌倉市梶原)以上5名様  
ご応募くださった皆さま、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

湘南えるからのお知らせ

次号予告

3月14日号は

- ・春だから ビューティー&ヘルス
- ・動物と触れ合えるスポットにでかけよう! ...お楽しみに

えるSmile 登場して  
に 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



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!

3/8(日)まで買い取り額10%UP  
新生活前の片付けでうれしい収入  
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3/8(日)まで買い取り額が通常の10%UPに(金など一部対象外あり)。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。「新生活に向けての片付けや引っ越しなどで出てきた品が思わぬ臨時収入になることもあります。捨てる前に相談してください」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

■辻堂北口店  
TEL 0466-47-9333

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  
HPはこちら  
https://s-el.jp/p/oo

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  
HPはこちら  
https://s-el.jp/s/ot

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

肉の市  
2/28(土) 開店~閉店  
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 湘南マルシェ  
楽しく一緒に働けるスタッフも募集中! タカギフーズ

【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お問い合わせ) 湘南える新聞社 TEL 0466-52-7448(祝日を除く月曜~金曜、10:00~17:00)

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

普段の食品を少し多めに買い置き  
ローリングストック  
実践していますか?  
備える 買い足す 食べる  
災害時に備える備蓄食品の目安は家族の人数×最低3日分。できれば1週間分といわれています。普段の食品を少し多めに買い置きして上手に使いまわす「ローリングストック」を実践すれば心のゆとりも持てそうです。

- 家庭備蓄の一例
- ◆水(1人1日約3L) 好みのお茶や飲料など
  - ◆主食 米、乾麺(パスタやそうめん)、パックご飯、餅、カップ麺類、シリアル、ロングライフ牛乳など
  - ◆主菜 レトルト食品(カレーやパスタソースなど)、缶詰類
  - ◆副菜など 日持ちする野菜(ジャガイモ、タマネギなど)、調味料(塩、しょうゆ、砂糖、めんつゆなど)、梅干し・ノリ・乾燥ワカメなど、インスタントみそ汁やスープ、野菜ジュース、チョコレートやビスケット、スナックなど
  - ◆カセットコンロ・カセットボンベ

わが家の備蓄サイクルを作ろう  
左表は一般的な家庭備蓄の一例です。災害用と普段用とを分けて保管している人も、一度全部の品物の棚卸しをしてみてもいいかもしれません。賞味期限を確かめながら、お店のよう「先入れ先出し」をしていきましょう。  
ローリングストックに向く品を考えると、特に次のような点に注目。  
●たんぱく質がとれる食品  
災害直後はエネルギー源となる炭水化物に偏りがち。たんぱく質がとれる魚の缶詰やコンビーフなどは長期保存ができるのでおすすめです。  
●体調を整える食品  
ビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足しがちになるので日持ちする野菜類や長期保存可能な乾物類のストックを。  
食品用ポリ袋、ラップやアルミホイル、キッチンペーパーなどもローリングストックとして欠かせません。その他、お気に入りのレトルト食品やお菓子なども加えて、わが家の備蓄サイクルを作りましょう。

Memo  
消費期限と賞味期限、違いは何?  
「消費期限」は、安全に食べられる期限。期限が過ぎたら食べないほうがよい目安です。  
「賞味期限」は、おいしく食べられる期限。期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。  
どちらも表示されている保存方法を守って保存しておくことが大事。一度袋や容器を開けてしまった食品は、期限に関係なく、早めに食べきるようにしましょう。

賞味期限迫る! そんなときは...  
ローリングストックとして買い置きした食品、気づいたら賞味期限まであと数日なんてこと、やっぱりありますよね。そんな食品を無駄なく使う簡単レシピを紹介します。

- レンジで簡単 コンビーフポテト  
①ジャガイモを皮付きのまま洗って1個ずつラップに包み、電子レンジで加熱。熱いうちにキッチンペーパーに包んで皮をむき、一口大ぐらいにほぐす  
②熱いうちにコンビーフとさっくり混ぜる。好みに黒コショウを振っても
- ポリポリ食感 切り干し大根&ベーコン炒め  
①切り干し大根100gを水かぬるま湯で、歯ごたえが残る程度に戻し、固く絞ってから5cmぐらいの長さに切る  
②細切りにしたベーコンと共にサラダオイルで炒め、めんつゆ少々で味付けし、強火で汁気を飛ばして出来上がり
- 超速の一品 サバ缶おつまみ  
水煮缶詰のサバ(汁は除く)1缶分に、オリーブオイル大さじ1を回しかけ、さらしタマネギ少々と塩昆布を適量のせるだけ。火を使わず、素早く完成。残り汁は捨てず、みそ汁などに利用できます
- 茶ったチョコが変身 チョコサラミ  
①チョコレート100gと牛乳40ccを600ワットの電子レンジに約1分かけてなめらかに混ぜる  
②ミックスマツとドライフルーツを合わせたもの60g(刻んでおく)、粗く割ったビスケット30gを①に加えて軽く混ぜ、広げたラップに流して20cmぐらいの長さになるように巻く  
③1時間ほど冷蔵庫で冷やすと形を整えやすくなるので、サラミのような形に巻き直し、再度冷蔵庫で冷やす  
④仕上げにココアパウダーを振り、厚さ7mmぐらいに切り分ける

旧東海道沿いの名所旧跡を訪ねる  
チャリティーウォーキング  
うらかな春の一日、藤沢駅から辻堂駅まで  
歴史探訪をしながらウォーキングを楽しみましょう  
参加者大募集!  
参加費用は全額寄付します  
実施日 2026年4月19日(日) 雨天中止  
受付開始 9:00/解散予定13:00頃  
参加費用 500円 ※小学生以下無料  
応募方法 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。  
募集人数 50名  
応募締切 2026年4月6日(月) ※定員に達し次第締め切ります  
主催: 辻堂地域活性化委員会、Luz湘南辻堂  
協力: 湘南工科大学、湘南モールフィル  
完歩した方には★完歩賞★お米2kgをプレゼント!  
※参加費をお支払いの方のみ。小学生以下の方は別途参加賞プレゼント  
https://s-el.jp/e7/34