

出会いの春です //

# 自分アップデート



Make up



Hair care



Stretch

Spring

メイク・ヘアケア・ピラティスのプロに聞いた  
自分アップデートのコツ

# 湘南 える

Vol.154  
2026年3月14日



読者プレゼント



ダメージヘアに効果  
「BYKARTE」  
リヘアシャンプーを  
3名様に  
キュートイクルを整える効果を持  
った洗浄成分を高配合。髪の毛のべ  
すを整えます。

「渚のダイニング」  
5000円分のお食事券を

5名様に



家族3世代が満足できるメニューがそうり人気の洋  
食屋さんのお味を満喫!

>>>> 詳細は10ページ

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

ODAKYU 湘南 GATE

小田急ポイントが

※館内対象店舗のみ  
通常の **5倍**

3/20 FRI. 26 THU.

◎3月20日(金・祝)→26日(木)

◎専門店2階～7階対象店舗

※地下1階、1階小田急百貨店ふじさわは対象外



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



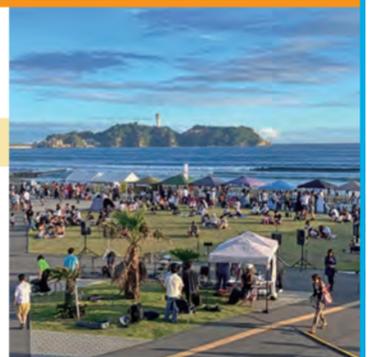
EVENT

うみちかマルシェ  
3月の海とクラフトビール

◎3月21日(土)・22日(日) 11:00～17:00



海を眺めながら湘南・西湘エリアで人気の  
ブルワリーとこだわりのフードが楽しめます  
鶴沼海浜公園「HUG-RIDE PARK」  
スケートボードやBMXなどスポーツが楽しめるほか、  
江ノ島を望むオーシャンビューのパブリックパーク



お得情報

春に向けて  
新生活

# 自分アップデート計画

引っ越し  
入学式

まもなく訪れる春！新しい出会いや新生活を迎える人も多いのでは!?  
いつもの自分からちょっとだけアップデートしてみませんか。

## Make up

### 自分が上がる旬メイクレッスン

BEFORE



えるレポーター マイさん (30代)

普段の自分メイクは日焼け止めと眉毛を少し描くくらい。この春は娘の卒園、入学が控えています。真面目で堅い印象に見られがちなので、優しく柔らかなメイクがしてみたいです

**Skin** 下地もスポンジでトントン優しく塗ってメイク崩れ防止に。セミツヤファンデのあとはパウダーをさらりと、軽やか肌を演出

**Cheek** 韓国系リキッドチークは大人のかさつく肌の救世主

リップライナーはマスト！上唇の山をライナーでつなげてぷっくり見え。透け感のあるブラウンリップで重くならない印象に



Lip

軽やかで  
やわらかい印象に  
アップデート!

AFTER



Eyebrow



毛質硬めで密度もしっかり眉のマイさん。パウダーとくすみパールの眉マスカラで抜け感を出して優しく

**Eye** いつもの黒アイライナーからあずき色のプチプラアイライナーを仕込んでシャレ感のある目元に。ピーチ色のアイカラーを涙袋に入れて自然なぷっくり感

脱のっぺり眉!

薄眉さんの旬な眉作りアドバイス

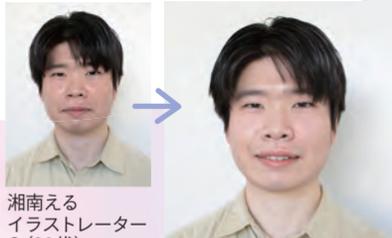
- ①眉専用パウダーで土台作り  
眉中間～眉尻から色付けて、ブラシに残ったパウダーで眉頭に軽く色を乗せる
- ②アイブロウペンシルで増毛  
足りない部分に「毛」を一本ずつ描いていく(グレーブラウンの極細芯のペンシルがあると便利)
- ③最後に眉マスカラで微調整して完成

Eyebrow



眉の隙間をパウダーで埋め、足りないところはペンシルで1本1本描き足す。少しの変化であか抜ける

男性もちよい足しメイク!



湘南える  
イラストレーター  
O (30代)

年齢とともにくすみ感が出て疲れた印象になりがち男性は、色付きリップを少し忍ばせるだけで血色感がプラスされ好印象に

教えてもらったのは



メイクアップアーティスト  
Nozomiさん

元美容部員。現在は湘南在住でパーソナルメイクレッスンを行っています。自分ファーストでトレンド感もあるメイクが得意。美容雑誌のアンバサダーとしても活躍中

Instagramはこちら



https://s-el.jp/f8/06



## Hair care

### シャンプーやドライヤー 少しのコツでキレイ度アップ!

シャンプーのコツ

- ①シャンプー前にブラッシング
- ②流しが重要(予洗い)! シャワーの角度を変えているような方向から流す(ショートで2~3分、ボブ、ロングで7分が理想的)
- ③シャンプーを手に取り髪全体に付け、空気を含ませながら、ふんわり泡立てて洗う(この時、シャンプー2:水1:空気1で)
- ④しっかりとすすぐ



乾かすコツ



タオルドライはやさしく! 毛先は絞るように

ドライヤーで乾かす前に粗めのコームで髪の毛をほぐす

乾かす順番は前髪から根元、内側を中心に。トップにボリュームがない人はいろいろな角度から風を当てる

ちょっとしたコツでツヤのある髪の毛に!

最後にドライヤーを上から当てる

お店のコンセプト「高度な技術をカジュアルに」をテーマに、男女問わず30~60代を中心とした幅広い年齢層の人を担当しています。再現性の高いカット技術に自信があります。お客さまはもちろん、私自身も変化を楽しめるような「髪作り」を心がけています。

教えてもらったのは



美容室 ペニンシュラ

藤沢市南藤沢6-18、リヴェール湘南2階  
TEL 0466-29-5582  
9:30~19:00、火曜休



https://s-el.jp/f8/07

毎日のシャンプー中に  
ちょこっと  
マッサージ



顔の皮膚を支えているのは頭皮の筋肉です。日々継続して体も髪も元気になろう! 左図のツボを気持ちがいいと感じる程度の強さで3~5秒押し上げる

- 天柱(てんちゅう): 目の疲れ・肩こりや頭痛予防
- 風池(ふうち): 血行促進で薄毛・白髪予防

## Stretch

### お家や職場で気軽にできる ストレッチ

目覚めのストレッチ

良い姿勢に  
猫背・肩こり



両手両足を床につけて、お尻を上げる(体全体で山を作るイメージで)  
※息を吐きながら、5秒×5セットが目標

良い姿勢に



肩甲骨・股関節の柔軟性  
肩こり・腰痛予防  
くびれ作り  
①右足を立てて、左足はうしろに伸ばす  
②右手を天井に突き上げて、左手は床に付け天井を見上げる  
※手足を左右入れ替えて繰り返す  
※息を吐きながら、3秒×10セットが目標

デスクワークの人にも!

- ①椅子に座り、右足を上に組む
  - ②左腕で右ひざを押さえる
  - ③上半身を右側にねじり、右腕で背もたれを抱える
- ※手足を左右入れ替えて繰り返す  
※息を吐きながら、10秒×5セットが目標



血流促進

腰痛予防

教えてもらったのは



チーフトレーナー  
石渡 龍雅さん

ピラティス&トレーニングスタジオ ナチュレ

藤沢市辻堂1-4-16、ヴェルドミール湘南101  
TEL 090-3817-1792  
9:00~21:00、不定休

HPIはこちら



https://s-el.jp/f8/05

湘南える読者特典もチェック!

# 春の美活を始めませんか?

この春はヘルス&ビューティーに注目して、イメージチェンジをしてみませんか。  
あなたの美活をサポートしてくれるお店など、お役立ち情報をお届けします。



**3月限定キャンペーン 3/31(火)まで**  
体験レッスン 通常7700円→0円  
当日入会で入会金0円

さらに「湘南えるを見た」で特別キャンペーン価格が、4/30(木)まで期間延長  
「えるを見た」で体験レッスン 通常7700円→0円  
4/30(木)までに入会すれば、入会金0円

料金	入会金 1万1000円
	体験料 7700円
	指名料 550円から

「ピラティス&トレーニングスタジオナチュレ」は、女性専用、完全個室のトレーニングスタジオ。ピラティス×トレーニング×ストレッチを組み合わせた、ぴったりのトレーニングメニューを提案してくれるオールインワン施設。「体を動かすのが楽しい」と運動が習慣になり、カラダが変わっていきま〜と、同店。

**ピラティス&トレーニングスタジオナチュレ**  
TEL 090-3817-1792  
藤沢市辻堂1-4-16、ヴェルドミール湘南101  
9:00~21:00、不定休  
<https://s-el.jp/f8/17>



**30分で3万回の筋トレ! 座るだけの骨盤底筋ケア**  
で心とカラダをリフレッシュしませんか?

キュットレは、電磁パルスを使用したトレーニングチェアで、鍛えにくい筋肉の収縮を促す骨盤底筋ケア。加齢や出産により緩んだ骨盤底筋や周囲の筋肉を「キュット」と引き締めることで、骨盤矯正のサポートにもなり、気になる尿もれやぼっこりお腹などの悩みを改善に導きます。高齢者のフレイル予防にも効果的。「ぜひご利用を」と同店。

**骨盤底筋ケアメニュー**  
【いつも相談無料】  
骨盤底筋ケア30分  
出産、育児経験のある看護師、更年期指導士の指導つき 3300円

**高齢者フレイル予防ケア**  
骨盤底筋ケア15分  
+ストレッチ15分 3300円

**キュットレ**  
TEL 0466-98-1331(藤沢ソーマクリニック内)  
藤沢市南藤沢4-16、マサキビル4階(藤沢駅南口2分)  
9:00~18:00(土曜12:00まで)、日曜、祝日定休  
<https://s-el.jp/f8/16>



**「湘南える」を見たで特別キャンペーン価格 新規のみ30%オフ!**  
6/17(水)まで

バイカルテ+カラー+ブロー(カットなし) 通常1万4520円→1万160円  
バイカルテ+カラー+カット 通常1万9360円→1万3550円  
女性店長おまかせ! 似合わせコース 通常1万4520円から→1万160円から  
※メニューによって異なります  
季節のアロマ炭酸スパ+カット 通常1万890円→7620円

優れたカットテクニックとデザイン力が自慢の「美容室ペニンシュラ」。骨格に合わせたカットで美しさと再現性に定評があります。同サロンでは、全国で約1%の美容室(※)のみで限定取り扱ひの大人気・髪質再生メニュー「バイカルテトリートメント」を藤沢で初導入。「驚きの艶と感触を一度試して」と同店。

**美容室PENINSULA(ペニンシュラ)**  
TEL 0466-29-5582  
藤沢市南藤沢6-18、リヴェール湘南2階(藤沢駅南口5分)、9:30~19:00、火曜定休  
<https://s-el.jp/f8/07>

髪の主成分を注入するバイカルテトリートメント  
美しさと再現性が断然違う秘密はこれ



## 読者が体験したピンチ!

11/8号で紹介した、読者のみなさんの「ピンチ体験」。好評につき続編をお届けします!

※2025年7/12号の読者アンケート「あなたが体験したピンチを教えてください」応募総数385通の集計結果から



### これが無いなんて! どう乗り切ったの?

- 莫大な過去データ資料のダウンロード期間が過ぎてしまい、会議前数日かけて手入力で作成に励むことに。(かなゆみ父さん/56/男性)
- 会議の時にメモをするペンがなかった。何とか携帯のメモで乗り切った。(おっいてい/39/女性)
- 靴の底が剥がれた! (ちいちゃん/62/女性)
- 子どものオムツがあと2枚だと気づいた23時... (はなすけ/37/女性)

### あなたは誰?

- 思い出せない、忘れた、間違えた**  
参観日に「いつも息子さんと仲良くしてもらって」と話しかけられたが、誰のママか思い出せなかった。(あんあんあず/37/女性)
- 財布を忘れて定期だけ持って学校に行ったこと、ご飯も食べられなくて困りました。(たいさち/20/男性)
- 隣に停めてあった車に間違えて乗り込んでしまいました。(くまちゃん/58/女性)
- お弁当にお箸をつけ忘れた。(つんつん/33/女性)

### パンツ&ズボンの失敗

- 言わなきゃバレない**  
多忙と天候不順が続き、気付いたら下着のパンツの着替えが無い! たんすの奥からちょっとキツくはかなくなったのを探して身に着け、出勤しました。(こま8/59/女性)
- 茶色の半ズボン履いて自転車に乗ったら、サドルが濡れていて茶色の半ズボンがまるでお漏らし(笑)した感じになってしまいました(>\_<) (とつきーさん/43/男性)
- 夏休みにプールへ行くのに家から水着を着て行ったので、下着を持って行くのを忘れていました! 当時キュロットスカートをはいていたので、はい、そうです。キュロットスカートのみをはいて帰りました。それからは絶対に下着を忘れなくなりました。笑。(水ようかん/49/女性)

### 普通に乘っているつもりが... 乗り間違いや乗り過ごし?

- 乗った電車が大和止まりの終電だった。そこから自宅(江ノ島)まで20km歩いて帰った。家に着いた時には日が昇って明るかった。(kimo/51/女性)
- ベイスターズの試合をスマホで熱心に観戦していたら、夢中になりすぎて乗り過ごしてしまい、降りた駅には、同じように乗り過ごした方がいました。(笑) ベイスターズ愛、強すぎるとピンチを招きます! (のむちん/62/男性)
- 電車で飛び乗り、反対の行き先だった事が分かった時。(りんごちゃん/72/女性)

### 番外編 ピンチを救われた

藤沢市役所で婚姻届を提出した日のこと。日付入りのフォトスポットの前で2人で写真を撮ろうとしたのですが、自撮りでは婚姻届と指輪の両方がうまく写らず、試行錯誤してました。すると、通りがかった女性が「撮りましょうか?」と声をかけてくださったのです。その方も以前まったく同じ状況で、先輩夫婦に写真を撮ってもらった経験があったとのこと。今度は私も、同じように市役所で記念写真に苦労しているカップルを見かけたら、「撮りましょうか?」と声をかけたいと思います。(背番号12/35/男性)

**湘南薬品** お客様の健康をサポート **お気軽にご相談下さい**

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



# それは後鼻漏!

後鼻漏とは、鼻水がのどに流れてくる症状を言います。のどのイガイガや不快感、えへん虫が続く人が多く、原因として副鼻腔炎である場合が多いです。

### 《後鼻漏はこのような症状です》

- 鼻水がのどに流れる
- 長く話すと咳が出る
- 咳が長引いている
- いつも痰がからむ
- 常に鼻炎である
- のどがいつも痛い
- のどがイガイガする
- のどに違和感がある

### さらに こんな症状も原因は鼻!?

- めまい
- 吐気
- いびき
- 眼痛
- 咳
- 痰
- 喉痛
- 味がしない
- 歯肉炎
- 歯槽膿漏
- 嗅(臭いが鈍い)
- 臭いを感じない
- 難聴
- 耳痛
- 耳鳴り
- 頭痛

上記は、後鼻漏の可能性のある症状の一例です。ひどくなりすぎる前に、一度「健康相談」してみませんか?  
「後鼻漏」に良く効くお薬ございます。「鼻の悩み」お気軽にご相談下さい。

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

桜、川風さわやかコース

6 湘南台

Start 湘南台文化センター

- 970m
- 1 JAさがみ六会支店
- 750m
- 2 多摩大学 湘南キャンパス
- 280m
- 3 馬渡橋
- 680m
- 4 円行大橋
- 540m
- 5 円行公園
- 780m

Goal 湘南台文化センター

距離: 4000m  
時間: 約60分

※所要時間は分速70m  
(成人の一般的速度で歩いた場合)



引地川緑道



イラストマップと現状が異なる場合があります

引地川沿いの桜を楽しみながら歩く春の一日。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の第6回は湘南台地区の「桜、川風さわやかコース」です。

多摩大学近くの馬渡(まわたり)橋を渡り、引地川沿いへ。春は河津桜や八重桜なども見られます。円行大橋から柳橋の辺りはソメイヨシノなど兩岸の桜がとてきれいで、整備された緑道にはベンチもあり、人気の散歩コースです。円行公園には梅と桜と竹林があり、季節の風情が感じられる、憩いのスポットです。



円行の桜 ©公益社団法人藤沢市観光協会



円行大橋付近



円行公園

このほかの湘南台地区コース

- 湘南台花コース ..... 3870m
- わが街湘南台散策コース ..... 5160m
- 四季の散策コース ..... 4600m
- 秋の味覚コース ..... 3680m

資料提供=健康づくり普及推進団体「健康ふじさわ」、藤沢市保健医療財団、藤沢市健康づくり課 TEL0466-50-8430

たのsea プログラム!

いつでもワークショップ  
「えのすい」エッグ  
〜卵から生まれる生きものたち〜

3/10(火)~4/5(日)

春の訪れをお祝いするお祭り「イースター」にかかせないイースターエッグ。今年は卵から生まれる「えのすい」の生き物がテーマ!カラフルなエッグを自分のお気に入りの生き物に変身させちゃおう!

※土曜・日曜、祝日、3/26(木)~4/3(金)は要事前予約。参加費120円



えのすいエッグ  
作品イメージ

開催時間や申し込みはこちら! https://s-el.jp/e-ex

スペシャルワークショップ  
「ムーンジェリー」  
〜クラゲが教えてくれること〜

募集期間: 3/1(日)~3/20(金・祝)

ふわふわ漂うクラゲの一生をその目で、心で感じられるスペシャルワークショップの参加者を募集中! 「えのすい」のクラゲを連れて帰って、じっくり、ゆっくり飼育できる全2日間の大人気プログラムです。

小学生親子対象: 4/11(土)・25(土)  
中学生以上対象: 4/12(日)・26(日) 参加費2000円



ムーンジェリー  
ワークショップイメージ

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!



Cute!



Happy!

新たなメンバーを迎え、ごっこ遊びも盛り上がってます! 藤沢市・いろどりママ

6か月になりました。ほっぺが落ちそうです 藤沢市・マミーちゃん



Lovely!

うちのカワイ子ちゃん 画像を募集中!

ポンチョの妖精♡ わが家のたれ肩アイドルちゃん♡ 茅ヶ崎市・たらちゃんズ

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

Itoman Sports Square

## 楽しい! 出来た! 春の体験教室

を体感しよう!

**スイミング** 対象: 4か月~中学生  
はじめて2回 開催中~3月21日(土)  
無料体験 4月1日(水)~21日(火)  
1週間無料体験 4月1日(水)~7日(火)

**体育** 対象: 園児  
はじめて2回 開催中~3月27日(金)  
無料体験 4月1日(水)~28日(火)

**空手** 対象: アイドル=年中~高校生 チア=4歳~中学生  
HIPHOP=年長~小学3年 空手=5歳~小学生

**HIPHOP** 授業内 開催中~3月27日(金)  
1日体験 4月3日(金)~27日(月)

指定商品 全品 プレゼント!  
※参加当日入会または予約頂いた方

イトマンスポーツスクエア藤沢  
TEL.0466-26-7997  
平日/9:00~23:00 土曜9:00~21:00  
日曜祝日9:00~19:00 ※マシジムは24時間営業  
※木曜休館(水23:00~金6:00まで)

HPはこちら! HPIはコチラ!

サミット 駅より徒歩3分!  
セブンイレブン 郵便局  
ビックカメラ 藤沢市役所  
ルミネ 北口 JR藤沢駅  
イトマンスポーツスクエア藤沢 藤沢市藤沢109-6 湘南NDビル5F

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×3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×3回)  
[時間] 10:00~(土のみ)/13:00~/15:00~

自分のペースで学べるから英語に自信がなくても安心です

体験授業受付中! (有料)

一人ひとりに合わせた個別指導で英語力を伸ばします  
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

藤沢駅より徒歩5分

## つばさ 英語塾

TEL 0466-54-7009

最新情報はコチラ

https://s-el.jp/e/22

# 探訪 歴史 かん治さんの

## 大町釈迦堂口遺跡(鎌倉市)が 暫定公開されました

国指定史跡「大町釈迦堂口遺跡」は2月下旬から3月上旬に暫定公開されました。同史跡は鎌倉南東部の「名越ヶ谷」の最奥にあり、平場と周辺の山稜部を含む遺跡です。以前、この一帯には北条時政邸があったといわれましたが、発見された遺構が鎌倉時代初期ではなく、また武家屋敷でもなく、寺院等の宗教的な施設であったと考えられています。

## 平場北側の山稜部には 「やぐら」が多く存在しています

遺跡内には60基を超える「やぐら」が確認されています



平場北側の山稜部には「地藏やぐら」「唐系やぐら」「日月やぐら」等の「やぐら」が数多くあり、60基を超える「やぐら」が確認されています。「やぐら」は、鎌倉時代後期から室町時代にかけて墓として崖を掘り造られた横穴で鎌倉周辺に多く見られます。



釈迦堂口遺跡平場 鎌倉市大町6-9 鎌倉駅東口から徒歩約30分

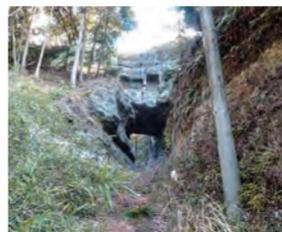
### 「唐系やぐら」の伝説とは…

遺跡内の「唐系やぐら」の伝説です。木曾義仲の家臣手塚光盛の娘唐系(からいと)は、義仲の嫡男義高の乳母で、義高と共に鎌倉に来ます。源頼朝の義仲追討と義高の死後は、2代の主の敵と頼朝をつけ狙います。頼朝に仕えて、暗殺を謀りますが捕われ、土牢(ろう)に閉じ込められたのが「唐系やぐら」といわれます。「唐系草子」では唐系の娘万寿姫が鶴岡八幡宮で見事な今様を舞ったので褒美で唐系が赦免されたとあります。なお、唐系やぐらの造られた年代は頼朝が活躍した時代の後だと考えられているため、あくまでも伝説です。

## 「釈迦堂切通」の通行について

トンネルは明治時代以降に掘られたものようです

史跡内には釈迦堂切通があります。切通の大町側と浄明寺側を結ぶトンネルは明治時代以降に掘られたものと考えられています。現在は通行再開に向けた工事中であるため、通行ができません。その対策工事は完了していますが、現在も危険なためです。鎌倉市では通行再開を令和8年度以降に予定しています。



釈迦堂切通大町側

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。

**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。



**豊崎 雄也さん**

湘南・相模統括センター 平塚駅 係員

平塚駅の駅係員として、みどりの窓口や改札で業務をしています

### 会津若松から始まる鉄道ロマン 旅情たっぷり、SLばんえつ物語

◆磐越西線で自然美を満喫

城下町・会津若松(福島県)といえば、赤瓦の鶴ヶ城や白虎隊ゆかりの飯盛山が見どころです。そしておすすめしたいのが「SLばんえつ物語」で行く旅。「貴婦人」の愛称で親しまれるC57型蒸気機関車が牽引(けんいん)するレトロな車内で過ごす優雅なひととき、展望車や子どもたちが遊べるオコジョールームも評判です。沿線には阿賀野川の雄大な景色や四季折々の自然が広がり、春には桜、秋には紅葉が見事です。車内販売ではオリジナルグッズや地元グルメもラインアップ。鉄道ファンだけでなく家族連れにも人気です。

◆喜多方ラーメンと馬刺しに舌鼓

日本三大ラーメンの一つ「喜多方ラーメン」は、あっさりしょうゆスープとモチモチの縮れ麺が織りなす至福の味。「朝ラー文化」も魅力です。本場の一杯をぜひ堪能してください。

また、馬刺しは会津の伝統グルメです。赤身のコク深いうまみと豊富な鉄分、ヘルシーな栄養食としても評判。からしみそとしょうゆで味わう会津流は格別です。歴史と鉄道、地元グルメが紡ぐ、忘れられない一日を会津若松で体験してみませんか。

◀喜多方ラーメン(イメージ)



「SLばんえつ物語」は磐越西線(福島県会津若松駅〜新潟県新津駅)を走る観光列車 ※3月は連休、4月5・11月の土・日曜、祝日を中心に1日1往復運行



車内 ▶

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。



# SHONAN UNITED BC

2025-26 season

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**



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 **3万6563人** (第22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。

お申込みは公式HPから

チケットはこちら

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>

選手たちの躍動感あふれるPVはこちら

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

YouTube

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。

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

Instagramはこちら

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

公式SNS

取材のウラ話などを投稿しています!

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

Xはこちら

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

## 藤沢市民会館、閉館前最後の2日間 3/28(土)・29(日)「ROCK 寿祭 2026」開催

湘南音鳴倶楽部



同イベントのポスター

**ROCK 寿祭 2026**

- 日時 3/28(土)・29(日) 10:00~18:00
- 会場 藤沢市民会館 (藤沢市鶴沼東8-1)
- 料金 屋外ステージ、マーケット入場無料 コンテンツごと別途料金あり 詳細はQRコードから確認を
- 問い合わせ 湘南音鳴倶楽部 [otonclub33@gmail.com](mailto:otonclub33@gmail.com)

半世紀以上にわたり市民に親しまれてきた藤沢市民会館が建て替えのため、3月末でいったん幕を下ろします。長い歴史の最後の2日間、湘南音鳴(おとな)倶楽部は「ROCK 寿祭(ロックことぶきまつり)2026」を開催します。

28日(土)は地元ティーンズバンドが主役のライブ、29日(日)は、メンバーが選歴を迎える「怒髪天(どはてん)」がスペシャルゲストで登場!

イベントは音楽イベントだけではなく、「人生のめでたい瞬間を迎えたい全ての人」が対象。無料で参加できる、藤沢市出身で元プリプリ富田京子さんの「キョンとするRE盆踊り」や駄菓子屋ROCKライブもあり。29日には参加者がランタンを夜空に放ち、祭りのファイナルを彩ります。

イベント詳細はこちら <https://s-el.jp/f8/15>

## 今月の読書ノート



シンプルな絵と言葉に引き込まれていきます 『ねずみくんのチョコッキ』

なかえ よしを / 作 上野 紀子 / 絵 (ポプラ社)

藤沢市図書館が発行している「子どもと楽しむためのおすすめの本や物語のリスト」の中から、紹介します。

おかあさんがあんでくれたねずみくんのチョコッキ。でも「ちょっときせてよ」と次から次へとあひる、さる、おっとせい…とうとうぞうくんまでがやってきます。ねずみくんのチョコッキは皆に着られるたびにだんだんのびてきて…。ねずみくんのチョコッキ、大丈夫かな? でも最後にほっとできるお話です。

藤沢市図書館からお知らせ 子どもと楽しむためのおすすめの本や物語のリストは、図書館・図書室で配布(ホームページでも見ることができます)。おはなし会の開催状況については、ホームページや図書館・図書室などでご確認ください。 <https://s-el.jp/toشو> (二次元コード)

藤沢市図書館から

湘南える

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

公式SNS

取材のウラ話などを投稿しています!

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

X

はこちら

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

健康増進コラム『脳』健康通信

脳の寿命と身体  
の寿命



人生百年時代といわれ  
ますが、生活の質を保つ  
て素敵な毎日を過ごし  
たいものです。そのため  
には、身体は健康以上  
に、脳が健やかにずっと  
機能し続けることがと  
ても大切です。認知症  
が進み人格が変わり、大  
切な思い出を失くし、家  
族や自分の事も分から  
なくなる、このような思  
いもよらない事になるリ  
スクが日常のすぐ近くに  
ひそんでいます。何故、  
このようなことになるの  
でしょう。

悪の根源は脳の酸化  
現代人の生活を囲む  
心理的ストレスや食品  
添加物・ファストフード  
など食品要因のストレス  
が身体の酸化を助長さ  
せています。このような  
酸化ストレスは、アルツ  
ハイマー型認知症と深く  
関わっており、脳内にこ  
びりつくアミロイドベ  
ータの蓄積を増加させて  
認知症の進行リスクを  
高めることが実験で確  
かめられています。

認知症、数字で見よう  
2025年には、65歳  
以上の高齢者の約20%  
が認知症になると推計  
されています。なんと5  
人に1人が認知症にな  
る計算です。また、認知  
症の発症率は加齢とと  
もに高まる傾向があり  
ます。80代後半になると  
男性は約35%、女性は  
約44%に急増していま  
す。

ひとたび認知症になる  
と回復は困難です。認知  
症は一方通行の病気で  
す。ですから病気でな  
いが健康とも言い切れ  
ない『未病』の段階で、  
早期の対策を行い改善に  
努めることが本当に大  
切なのです。痛みもなく  
静かに始まる認知症に  
よる脳機能の退化に真  
剣に向き合う時が来て  
います。

新しい成分への期待  
今、米ヌカから抽出さ  
れたポリフェノールであ  
るフェルラ酸に私たち健  
康増進事業部は注目を  
しています。非常に高価な  
成分であったフェルラ酸  
を、和歌山県の築野食  
品が世界で初めて米ヌ  
カから大量に生産する  
ことに成功し、健康サプ  
リとして私たちが手にで  
きる価格を実現できる  
ようになりました。フェ  
ルラ酸は、植物の細胞壁  
に含まれるその酸化を防  
いでいる物質です。特  
に、その抗酸化作用によ  
りアルツハイマー型認知  
症の予防や糖尿病、高コ  
レステロール血症、メラ  
ニン生成抑制に効果が  
期待されています。ま  
た、最近アルツハイマー  
型認知症の主たる要因  
の一つである酸化タウタ  
ンパク質の脳内の蓄  
積を低下させる  
作用があると  
報告もされ  
ています。

健康増進事業部推奨

フェルラ酸日本最大量配合サプリ

ALZBURN  
アルツバーン



https://s-el.jp/b4/21

※自社調べ(2025年8月時点、日本国内で販売されているフェルラ酸配合健康食品において)

学校で教えてくれない 社会の授業

悩みの解決方法③  
悩みのレベルを判断する



【第62回】

今回の授業も「悩み」  
の解決方法を引き続き行  
っていきます。前回の授  
業では、悩みを解決する  
には悩みとは何かを図解  
で表しました。

前回の授業  
悩みの解決方法  
↓↓↓↓↓  
今回は悩みを解決する  
方法を理解しやすいよう  
に図をアップグレードし  
ました。

https://s-el.jp/v/k2

**【レベルの確認方法】**  
どれくらい「悩み」について考えているのか  
を見ます。「空いた時間」で確認します。  
「空いた時間」とは、暇になった時間や、特  
にやるべきことがない時間を総称する言葉と  
して使っていきます。

↓どれに当てはまるか↓

常に「悩み」支配される。  
対策をしないと精神的問題になる。

「空いた時間」の多くが「悩み」になる。  
「空いた時間」以外でも「悩み」が出現する  
ことがある。

「空いた時間で」時々「悩み」が出てくる。  
レベル2は進行する場合があります。「悩み」が  
出てくるタイミングが頻繁になってきたら  
要注意。

「悩み」の原因に触れている時は悩むが、  
「空いた時間」では「悩み」は、たまに出て  
くる、もしくは出ない程度。

今、悩んでいることが、明日になっても覚  
えているかどうか、選択によって、今後に  
大きな影響が出るかどうか

**《悩みのレベル》**

**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  
ている状態が多い。  
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 気迷い**

① 《悩みのレベル》  
② 解決できる悩みかどうか  
③ 相談できる人がいるか

考える順番  
① 解決できる悩みかどうか  
② 解決するとしたらど  
れくらい時間がかかるの  
かを考える  
③ 相談できる人がいるの  
か、同じ悩みの人がある  
のかを考える  
この順番でまずは考え  
ましょう。

悩みを解決する方法と考  
える順番  
① 悩みのレベルを考える  
② 解決できる悩みな  
か、解決するとしたらど  
れくらい時間がかかるの  
かを考える  
③ 相談できる人がいる  
のか、同じ悩みの人がある  
のか、同じ悩みの人がある  
のかを考える

投稿ネーム：なあとこ  
46歳 女性  
相談内容：悩みに関して  
一度、一つのことと思  
い、解決できる悩みな  
か、解決するとしたらど  
れくらい時間がかかるの  
かを考える  
③ 相談できる人がいる  
のか、同じ悩みの人がある  
のか、同じ悩みの人がある  
のかを考える

今現在だけでなく「この  
先」将来にも影響が  
あることなのです。

ポイント  
・この先もその問題が続  
く可能性がある場合に  
は「光」にならない。  
・人間関係の悩みは、そ  
の関わりが「光」が深  
く見えないので、悩みが深  
まりやすい。

ポイント  
・人間関係の悩みは、そ  
の関わりが「光」が深  
く見えないので、悩みが深  
まりやすい。

ポイント  
・人間関係の悩みは、そ  
の関わりが「光」が深  
く見えないので、悩みが深  
まりやすい。

【同じ内容でも悩みのレベルは人それぞれ】 同じ内容の悩みでも人によって悩みのレベルは違う。同じ問題でも「懸念」と感じる人もいれば「苦悶」と感じる人もいます。中には悩まない人も。悩みのレベルは事柄ではなく「感じ方」であるといえるのです。

お二人はそれぞれこへレ  
ベル4・絶望」レベルの  
悩みだったと思います。  
そこから復活できたの  
は、まさに「光」のおか  
げです。

投稿ネーム：走るママ  
25歳 女性  
相談内容：憧れの裏側に  
あった代償と、日常を取  
り戻すまで

SNSで憧れのインフ  
ルエンサーに感化され、  
私の生活は一変しまし  
た。徹底的な糖質制限と、  
毎日5時間以上走り続け  
るという過酷な自己流  
ダイエット。いつしか頭  
の中はカロリー計算で埋  
め尽くされ、「生きた心地」  
を失ってしまいました。  
その代償はあまりにも  
大きく、1ヶ月で15キロ  
痩せて骨が浮き出る姿に  
なっても、心はイライラ  
に支配され、笑顔は消え  
大切な家族に当たってし  
まう日々。

私は25歳にして、1歳  
4ヶ月の娘を持つシン  
グルママです。  
元夫は「若いうちに育  
てた方が楽だろう」とい  
う軽い考えでしたが、い  
ざ出産すると子育ての大  
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、出産前には「ス  
タイルの良いインフルエ  
ンサーが好きだから、生  
まれたらすぐに痩せる」と  
心ない言葉を私に投げ  
かけていました。  
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  
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、一時期は娘を一人に  
してしまふこともありま  
した。

現在は過食により体は  
ポロポロですが、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  
ただきたい、強くお願い  
いたします。

お二人の「光」は共に  
お子様です。毎日顔を合  
わせますので、「光」と繼  
続的に接触しているとい  
えます。  
何かしらの「光」と接  
触を続けることが悩みの  
解決には有効なのです。

次号では図をさらにア  
ップデートして、より具  
体的に「悩み」の解決方法  
を学んでいきます。  
皆さんの「悩み」と「解  
決方法」に関してコメン  
トを頂ければ幸いです。  
皆さんの「悩み」教え  
てください。  
解決した体験もぜひ！

「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

代表コンサルタント  
桑名伸

「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

地元の魅力再発見!!

# ちよつとディープな江の島巡り

ディープ度 3

藤沢市が誇る観光スポット「江の島」とはいえ、あまりに近くにありすぎて日常的に訪れる地元民は少ないのでは? しかし、地元だからといって、侮ることなかれ。江の島は、まだまだ知らない魅力が詰まったワンダーランドなのです。島内には、長い歳月を経て

自然が作り出した絶景や歴史のある建物、寺社仏閣など見どころが盛りだくさん。観光だけではなく地元民だからこそ楽しい方もあるはず。ふらっと散歩するもよし、グルメを楽しむもよし、あなたなりの「江の島の楽しみ方」を再発見してみませんか?

ディープ度 1 クルージング気分を満喫

## C 稚児ヶ淵から江の島へ上陸!

江の島大橋の棧橋から「べんてん丸」を使えば、江の島の一番奥の岩屋まで直行できます。船から見る江の島も、新鮮です。



べんてん丸の運行状況は藤沢市観光公式HPでチェック!  
©公益社団法人藤沢市観光協会

ディープ度 3 イベント開催時でも混雑知らずの裏道って知ってる?

## E 下道でいつもとは違う江の島散歩を

江の島のにぎやかな参道も風情があつて素敵ですが、島の豊かな自然を楽しめる「下道」があるのはご存じ? 中村屋羊羹(ようかん)店の茶房脇の路地と、江島神社大鳥居(朱の鳥居)横までつながる下道は、海や富士山を眺めながらのんびり散歩できて、参道とは一味違う島の魅力が発見できるかも。



魚見亭のテラス席は相模湾を一望!!

江の島丼定食 1320円

新鮮な海鮮を扱うお店が多い島内の飲食店。中でも、珍しいのは甘めのだしで煮たサザエの身を卵と玉ねぎでとじた江の島発祥の「江の島丼」。海に囲まれた江の島では、湘南名物シラスも不動の人気です。3月中旬には、シラス漁が解禁。新鮮な生シラスも楽しみですね。

魚見亭

TOPICS

3/14(土)・15(日)  
「湘南江の島春まつり」  
「流鏝馬(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

3/14(土)・15(日)は、江の島の春の風物詩「第43回湘南江の島春まつり」が開催されます。「流鏝馬・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。



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



## B 龍恋の鐘&南京錠

この「龍恋(りゅうれん)の鐘」は、江島縁起「天女と五頭龍伝説」の恋物語にちなんで建てられたもの。その伝説にあやかり多くの人が鐘を鳴らしに訪れます。近くのフェンスには恋人たちが永遠の愛をかなえる南京錠がたくさんかけられています。



ディープ度 2 どこから見ても睨(にら)まれる?

## D 奥津宮の天井にある「八方睨みの亀」

島内に3つある江島神社の宮のうち、一番奥にある「奥津宮(おくつみや)」の拝殿の天井には、「八方睨みの亀」が描かれています。どこから見てもこっちを睨むように見える亀。ぜひ、現地で確認してみてください!

江の島名物! 江の島丼の中身は?

まるでプライベートビーチ?

参道の路地の先にあるものは...

弁財天仲見世通りから、岩本楼横の路地をまっすぐ進むと...そこには富士山が一望できる砂浜が。その名も「富士見浜」。観光客も少ないので、天気がいい日は富士山が独り占めできるかも!



富士山の絵になるフォトスポットがいっぱい



天気の良い日は、富士山を見つけよう!

天気の良い日には、江の島の高台のさまざまな場所から、富士山を眺めることができます。まるで浮世絵を思い出すような絵になる風景。いにしえから変わらない富士山の姿に思いをはせながら、あなただけの富士見スポットを探してみてください。

ディープ度 1 江の島イチのパワースポット

## A 天然の洞窟「江の島岩屋」

長い歳月を経て波の浸食によってできた岩屋は、第一岩屋と第二岩屋から成ります。江戸時代から、江の島信仰発祥の地とされる江の島イチのパワースポット! 岩屋の奥には、今も龍がいるとかいないとか!?



ろうそくの明かりを頼りに、探検気分で岩屋の奥へ進みます。洞窟の中は神秘的な雰囲気。富士山につながっているという伝説も

観光のガイドブックとは一味違う、「江の島の魅力」を湘南えるがピックアップ。マップを見ながら巡れば、今まで気づかなかった再発見があるかも!

食べ歩きはトンビに注意!  
散策のお供に  
充実のワンハンドグルメ

高低差が激しくたくさん歩く江の島散策のお供におやつはいかが? 蒸したてのおまんじゅうや焼きたてのだんご、一口サイズのようかんなど、パクッと食べてほっと一息つきましょ。



丸焼き たこせんべい 500円  
1,2 あさひ本店



一口サイズのようかんは食べ歩きにぴったり!  
食べ歩き 海苔(のり)ようかん 170円  
3 中村屋羊羹店



店頭で焼き上げる、できたてのだんごの味は格別  
江の島だんご 全8種 (200円から)  
4 紀の国屋本店

問い合わせ  
藤沢市観光センター  
TEL 0466-22-4141  
(8:30~17:00)  
藤沢市片瀬海岸2-20-13  
HPはこちら  
https://s-el.jp/f8/11

# 湘南つれづれウォッチング vol.1

湘南暮らしの「あるある」から、「これって湘南だけ?」というちょっとした疑問まで。思わずうなずいてしまう日常のヒトコマを漫画でお届けします。



※平日朝

みんななんの仕事してるんだろう

編集部コメント/ 謎に包まれた平日朝のサーファーたち。聞くところによると、始業前にサクッと波乗りする人も少なくないのだとか。その体力少し分けてほしいですね。(編集部S)

## あなたの「湘南あるある」大募集!

採用された方には、QUOカード500円分をプレゼント。右のQRコードからあなたのエピソードを教えてください! 今回のキーワードは「海」。



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



## 新年度で新体制へ ニューコロは来年度で6周年

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「ニューコロンプス」(略してニューコロ)。ニューコロは4月から新体制へ移行します。

### 新体制の詳細は「出航式」で発表

来年度で6周年を迎える学生団体ニューコロンプスは4月から新体制へと変わり、再出航します。来年度の方針や新しいプロジェクトやリーダーたちは「出航式」で発表します。ニューコロのホームページや各SNSをぜひチェックして情報を待っていてください!

### 6代目新船長



ニューコロは僕にとって理想の団体です。みんながみんなの事を思える団体、そして助け合える団体で、みんなの居場所であって、やりたいことができる、ととてもありがたい存在です。そして大ツツツツ好きな団体です!

そんな団体で船長として僕はみんなを引っ張って進んでいくのではなく、みんなの背中を押してみんなで進んでいこうな団体にしたいです。僕の中で船長とは一番みんなの背中を押す力がある存在だと思います。人は誰しもなにか困った時や一歩踏み出せない時、誰かの支えが必要な時など、さまざまな場面で誰かの力が必要な時があると思います。そんな時一番近くで一緒にいて、必要な時は背中を押してあげられたいなと思っています!

みんなの期待に応えられるように全力で頑張ります!!



広報代表・小林丈大

今回で「一期一会」は最終回となります。1年間「一期一会」を読んでいただきありがとうございました。これからも学生団体ニューコロンプスの応援協力をよろしくお願いします。

## 学生団体ニューコロンプス

Eメール=new.columbus2020@gmail.com

HPIはこちら

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



## 子育てにエール!

# みんなはどうしてるの?

皆さんの子育てのお悩みに、同年代やちょっと先輩のお子さんがあるママパパから「あるある」エピソードを寄せていただき、ご紹介する「子育てにエール!」。今回のお悩みはこちら

### 子どもの就寝に関するお悩み、あなたはしていますか?

#### 「とーまパパ」さん(33歳)のお悩み

子どもが寝る時間と帰宅時間がバッティングした時、どうしていますか?

5歳の男子と1歳の女子のパパです! 仕事の日、子どもたちが起きる前に仕事に行き、子どもたちが寝室に入った後に帰宅しています。たまに早く帰宅できた時に、寝る前のわが子たちに会えることはひとときうれしいのですが、半面、子どもたちのテンションが上がってなかなか眠りにつかなくなってしまいます。普段は顔を合わせない日に会えたことを喜んでくれるのはパパ冥利(みょうり)に尽きるのですが…。こんな時、皆さんはどうされていますか?



あなたのお家ではどうしていますか?

### 「あるある」エピソード募集

「とーまパパ」さんや「たる」さんのお悩みに、「うちはこんな感じですよ」といった同年代やちょっと先輩のお子さんの「あるある」エピソードをお寄せください。紙面掲載分には、クオカード(1000円分)をプレゼントします。

投稿受付期間は3/10(火)~4/2(木)正午。どしどしお寄せください。

「とーまパパ」さんへの投稿はこちらから



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

「たる」さんへの投稿はこちらから



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

#### 「たる」さん(31歳)のお悩み

夕方から機嫌が悪くなる0歳の赤ちゃん、いい対処法はありますか?

0歳児を育てています。午前中は機嫌が良いですが、17時から20時の間は機嫌が悪く、ギャン泣きされる毎日です。おむつを変えたり、明るさを調整したりしてもなかなか収まりません。この時間はワンオペなので、心が折れそうになることもあります。同じような経験をされている方、または経験をされた方、対処法を教えてください!



### 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? 紙面掲載分には、クオカード(1000円分)をプレゼント。投稿は随時受け付け中。



https://s-el.jp/ka

## 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。

「わたなべしょうへい」さんが教えてくれた

### カキの揚げ包み煮

【材料】

大判の油揚げ 2枚、カキ(生食用) 8粒、のりつくだ煮、白だし 10cc、水 150cc、しょうゆ 数滴

【作り方】

1. 油揚げは半分に切り中を開き、そこにカキ2粒とのりつくだ煮を小さじほど入れる。残りの具材も同様に作っていく
2. 小鍋に白だしと水を入れ、そこに①を浸すように入れ、温まる程度に火を入れれば完成



ワンポイントアドバイス

白だしは薄めで、数滴しょうゆを垂らすことで上品に仕上がります。材料はたらなどの白身魚、豆腐、ゆでたキャベツなど何でもOK

あなたの「ちょい足しレシピ」を大募集!

毎日の食事づくりの参考になるような簡単な料理のレシピを募集中。和洋中なんでもOK。お助けメニューを教えてください。

※採用者にはクオカード1000円分プレゼント!

応募はこちらから!

https://s-el.jp/cr



## ミュージックアベニュー藤沢での室内清掃業務(トイレ清掃は含まず)

- 住所/藤沢市南藤沢18-1 グレイシャスK南藤沢3F
- 勤務日/週4回・月、水、金、土の固定勤務で働ける方
- 時間/AM7:00~AM9:00までの2時間勤務



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)

## ご覧の「湘南える」に広告を掲載しませんか?

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

申し込み・問い合わせ TEL 0466-52-7448 FAX 0466-52-7449 湘南える新聞社 月~金曜日(土日祝休) 10:00~17:00 藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階

詳細はこちら



https://s-el.jp/in

# 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!  
ディーラー下取りとの差額 2026年1月 TOP10

ホンダ H6年式 NSX ベースグレード

**1** 差額 **148** 万円

ディーラー下取り価格 **560** 万円

奇跡の査定 **708** 万円

トヨタ R6年式 アルファードZ

**2** 差額 **126** 万円

ディーラー下取り価格 **520** 万円

奇跡の査定 **646** 万円



レクサス R6年式 LBXリラックス

**3** 差額 **86** 万円

ディーラー下取り価格 **340** 万円

奇跡の査定 **426** 万円



往年の名車が差額1位を獲得



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!

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	トヨタ	R3年	ヴォクシー	ZS キラメキ3	170 万円	240 万円	70 万円
5	レクサス	R3年	RXハイブリッド	RX 450h Fスポーツ	410 万円	475 万円	65 万円
6	プジョー	R1年	3008	GTブルー HDi	100 万円	156 万円	56 万円
7	ニッサン	H30年	ノート eパワー	eパワー x	7 万円	58 万円	51 万円
8	スバル	H27年	アウトバック	リミテッド	40 万円	90 万円	50 万円
9	ホンダ	R4年	N-ONE	プレミアムツアラー	100 万円	145 万円	45 万円
10	スズキ	R1年	スペーシアギアハイブリッド	XZ ターボ	20 万円	58 万円	38 万円

売却後も安心! 売り時を逃さない! 代車**200**台有ります

## 愛車の査定に奇跡を起こす! 奇跡査定センター

- ★愛車を高く売りたい方
- ★お得に乗り換えをしたい方

車買取専門店



フリーダイヤル **0120-552-113**

HP **www.satei.net**

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

今すぐ売却予定のない方もOK!

## 愛車の査定アップ

私たちが頑張ります!



カーライフ  
コンサルタント  
秋尾 尚史



PC▶ <https://s-el.jp/e/m>

湘南える  
無料査定  
フォーム

オンライン無料査定で  
もれなく**QUOカード**  
1000円分プレゼント!

※応募資格は神奈川県にお住まいの方に限ります。



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

☆ 3/16月～22日



牡羊座：1位 心配するより、まずは実行を...

牡牛座：7位 人に優しい気持ちで甘えや...

双子座：5位 分け隔てなくフレンドリー...

蟹座：9位 働くことが自らを勇気づける...

獅子座：3位 なるべく大きな夢を描き、...

天秤座：8位 整理整頓された場所に幸運あり...

乙女座：11位 直感に頼り先入観で決めて...

蠍座：12位 健康診断はサボらずに、...

射手座：2位 絶対的正義感から親しい人...

山羊座：10位 気持ちの上下が激しくなり、...

水瓶座：4位 これまで心の中に閉じ込めて...

魚座：6位 金運あり。ただし入ってくる分...

なで慎重に

☆ 3/23月～29日



牡羊座：1位 冒険心があり反対されると、...

牡牛座：7位 ボランティア活動や困っている...

双子座：5位 豊かな個性を發揮。想像を...

蟹座：10位 社会から高評価を受けたい願望...

獅子座：2位 自分を信じてそのまま進めば...

天秤座：9位 流行に程よく乗り、周りより...

乙女座：11位 おひとり様時間をできるだけ増...

蠍座：12位 神経質になり失敗を恐れ、...

射手座：3位 人前でパフォーマンスする機会...

山羊座：8位 身近な人たちを手作り料理で...

水瓶座：4位 フットワークの良さが決め手...

魚座：6位 コレクション癖あり。物を手放...

望み負けないで

Shonan News 湘南ニュース

藤沢市観光協会が台湾・高雄市観光協会と観光連携協定締結へ

藤沢市観光協会と高雄... 市観光協会は2月3日、高雄市内のホテルにて...

新江ノ島水族館で「たまごっち」のコラボイベント開催へ 3月14日(土)から

藤沢市の新江ノ島水族館は3月14日(土)〜5月17日(日)、人気玩具「たまごっち」との特別...

DJ・HAGGYさん 2月23日に江ノ電応援大使就任10周年

ラジオパーソナリティのDJ・HAGGYさん(ハギー)さんが、2月23日の「天皇誕生日」に...

「いすゞミニチュアワールド」のジオラマ展示。子どもから大人まで無料で楽しめる施設!

車好きにはたまらない! 一日遊べるいすゞの施設
はじめまして、藤沢市在住5年、4人家族のけっちゃんです...

1990年創業のパン屋さん 地元で愛されるNOLAN
このたび、新しくえるレポーターに仲間入りし、ドキドキの初取材...

旬の食材を使った 藤沢のおしゃれな食堂♪
藤沢駅北口から朝日町方面に歩いて10分ほど、洋食Cafeレストラン「NOBU Shokudou/Cafe」...

読者プレゼント Present \*+\*+\*+\*+\*
ダメージヘアを洗いながらケアするシャンプー「BYKARTE」リペアシャンプー CH+を 3名様に
ODAKYU 湘南 GATEにある人気の洋食屋さん「渚のダイニング」の5000円分お食事券を 5名様に

2/14号 「ミナカ小田原」館内利用券3000円(500円×6枚セット)
ゆぎやんさん(藤沢市善行坂)、みいちゃんさん(藤沢市辻堂元町)、エビバーグさん(藤沢市大鋸)、kikoさん(藤沢市宮前)、にゃんすけさん(藤沢市本鶴沼)以上5名様

大きくカットされた野菜はナス、ニンジン、サツマイモなどで食べ応え抜群でした
NOBU Shokudou/Cafe
TEL 0466-65-9984
11:30~15:00 (L.O.14:30)、17:30~21:30 (L.O.20:30)
火曜休み
藤沢市朝日町14-13

読者の笑顔をお届け Smile vol.37



音楽を通じて心を動かし 人間力を育てるお手伝いを

藤沢市在住 向井 育子さん

藤沢に住んで20年以上。音楽と動きの研究に情熱を注ぎ、湘南台で0歳から未就学児までの「MUSAリトミック教室」を主宰。子どもの生まれ持った気質を大事に、音楽を通じて人間力を伸ばす指導を心がけています。ピアノを弾いているのが幸せな時。温泉や藤沢駅南口の名店ビルが好きでよく行っています。



満期になるゆうちょの定期預金 NISAを始めるか迷っています

満期の150万円を他の口座に移して月5000円程度、老後の備えにNISAで積み立てを始めようかと迷っています。現在専業主婦で収入がなくて冒険はしたくありません。

藤沢市・Oさん(39歳)、夫(43歳)、長男(6歳)

目的別にお金を整理して計画を立てながら投資を小さく始めましょう

物価上昇が続く中、「このまま貯蓄だけで本当に大丈夫だろうか」と感じる人は少なくありません。結婚時に預けた150万円の定期預金が満期を迎え、「このまま預け直すだけではもったいないのでは」と感じるのは、とても自然なことです。大切なのは、「NISAか、ゆうちょの定期か」と二者択一で考えるのではなく、そのお金をいつ、何のために使うのかという目的から整理することです。日常的に使うお金、数年以内に使う予定のあるお金、老後など将来のためのお金では、適した置き場所は異なります(表参照)。

また、定期預金であっても金融機関によって金利は異なり、安全性を重視する資金でも、選び方次第で条件を良くすることは可能です。Aさんの場合、今後は教育資金の準備も必要になるため、時期や金額を意識した計画を立てておくことも大切です。

その上で、当面使う予定のない将来資金についてはNISAの活用を検討する余地があります。NISAは運用益が非課税になるメリットがある一方、元本が保証されているわけではなく、短期的に大きく値下がりする可能性もあります。だからこそ、Oさんが考えている月5000円程度の積立投資から始めるのは、リスク(収益の振れ幅)を抑えながら投資に慣れるという点で無理のない選択といえるでしょう。商品は「つみたて投資枠」で購入できる投資信託の中から運用内容やリスクの特徴を確認して選んでみてはいかがでしょうか。

投資に対して「できれば冒険はしたくない」と感じるのは、とても自然なことです。大切な資金だからこそ、慎重になるのは当然ですし、その感覚は大切にしながら、時間を味方につける積立投資を小さく始めることが、将来の安心につながっていくと思いますよ。

Table with 4 columns: 資金の種類, 目的, 向いている運用方法, 選択のポイント. Rows include 流動性資金, 安全性資金, 収益性資金.



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



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 TEL 0466-52-7449

生誕100年 永井路子展

日時 3/22(日)までの10:00~17:00(入場は16:30まで) 会場 鎌倉芸術館 ギャラリー2 (鎌倉市大船6-1-2、鎌倉芸術館1階)

鎌倉市名誉市民で歴史小説家の永井路子さん(1925~2023年)は青春時代の敗戦体験を出発点に、数多くの作品を発表。独自の歴史観を持って小説に著した永井さんの生涯をたどりながら、文学の魅力を紹介。3/18(水)は休館。観覧無料。鎌倉市共生共創部文化課 TEL 0467-61-3872



第21回 大原京子 トールペイント教室展

日時 3/24(火)~29(日) 10:00~19:00 (最終日は17:00まで) 会場 藤沢市民ギャラリー (藤沢市南藤沢21-1、ODAKYU 湘南 GATE6階)

アメリカンフォークアートやアッサンデルフトなど、花柄や風景の作品を約150点展示します。講師 大原京子さん。入場無料。藤沢市民ギャラリー TEL 0466-26-5133、大原京子さん TEL 0466-34-9403



LTO KANAGAWA EVENT 2026

日時 3/20(金・祝) 10:00~11:30(受け付け9:00から) 会場 片瀬東浜海岸 (藤沢市片瀬海岸1-15)

LEADS TO THE OCEAN(通称:LTO)はNPO法人海さくらがスポーツと清掃活動を軸に海の環境問題に取り組むプロジェクト。湘南ベルマーレをはじめ、県内のリーグクラブのマスケットと一緒にゴミ拾いを楽しめます。サッカー日本代表の柿谷曜一朗さんも来場。参加無料。事前申し込み制。申し込みはQRコードから→NPO法人海さくら TEL 03-5726-9941



藤沢市自閉スペクトラム症啓発展&江の島シーキャンドルライトアップ

日時 3/24(火)~4/2(木) 会場 藤沢市役所本庁舎1階ラウンジ (藤沢市朝日町1-1)

4月2日は「世界自閉症啓発デー」。自閉症の理解啓発を図る目的で藤沢市自閉スペクトラム症啓発展を開催。自閉症の特性説明パネルやアート作品などを紹介します。また、4/2(木)・3(金)は江の島シーキャンドルがブルーにライトアップされます。藤沢市自閉症児・者親の会 info-fujisawa@kas-yamabiko.jp.org



読者の皆さんに聞いた 今までにみたおもしろい夢

気にしていることが夢に...

- ◆次男が赤ちゃんの頃、次男の顔をした何人もの赤ちゃんに追いかける夢を見てうなされてきました。怖かった一。当時、子育てに苦戦していたからです。(みー /53/ 女性)
◆飼っていた猫が餌についてひたすら文句を言っている夢を見ました。毎日同じドライフードを食べていて飽きないのかな、と気になっていたからでしょうか。(さとる /35/ 男性)

夢でよかったね

- ◆口の中が歯でいっぱいにあふれる夢。(なおちん /42/ 女性)
◆異国の地で、謎の民族に取り囲まれ「ウッパマ ウッパマ〜」と謎の掛け声と共に周りをくるくる回られた。恐怖で目を覚ますと、子どもの足が思いっきり自分の顔面に乗っていました。(はるたろう /38/ 女性)

入れ替わってる!

- ◆自分が猫と入れ替わって自由気ままに過ごした(ちいたん /29/ 女性)

- ◆女性になっていた。(まさくまさし /68/ 男性)
◆私が私の子供になってしまった。(ねんねこ /48/ 女性)
◆主人と私が入れ替わっていた。(かっちゃん /53/ 女性)

飛ぶ夢もいろいろ

- ◆私は空間を飛べるのです! まるで、魔法使いサリーのよう。(コバちゃん /73/ 女性)
◆自分が発光しながら、空を飛んでいた。(かよん /57/ 女性)
◆公園で遊んでいたら噴水に落ちて、噴水の水に押し上げられて冷たいけどフワフワ楽しかった。(まるんマロン /51/ 女性)

現実だったらいいのになぁ!

- ◆嵐の櫻井翔さんと結婚して、「今でも結婚したの信じられないわ♡」と、言っている夢。(める /48/ 女性)
◆家族がみんな芸能人で夫はイケメン俳優、娘は有名ミュージシャン。自分は芸能人でなく、ありえないことなのに全く驚くことなく、自然に日常を過ごしているという夢。あまりのギャップに起きてから笑ってしまいました。(ホリデイの母 /60/ 女性)
◆チャホヤされる夢。(まっきー /47/ 男性)
◆アイドルに仲良くしてもらって夢。何歳になってもうれしい。(じよんぼび /58/ 男性)
◆ハリウッドスターと映画撮影に参加し(なぜか日本語で会話できる)、ワールドプレミアでレッドカーペットを歩いた。(けいたママ /36/ 女性)
◆明太子が大好きなんです、好き過ぎて明太子の海で泳いでいた。(ゆらゆら /55/ 女性)

2025年12/6号の読者アンケート「今までにみたおもしろい夢を教えてください」応募総数113通から

湘南えるからのお知らせ

次号予告

3月28日号は

- ・いざという時知っておきたい お医者さんのかかり方
・編集部あいぼうが行く 湘南ぶらり日帰り旅(長谷・極楽寺編) ...お楽しみに

Smile 登場してくる方を募集!

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、地元湘南の好きなお店など、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。



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



### 記念金貨もジュエリーも高価買い取りの期待大 貴金属売却は金相場好調の今が狙い目 ブランド福福 藤沢店



記念金貨や使っていないジュエリーなど、家に眠っていませんか？金相場が相変わらず好調をキープしているため、貴金属類は高価で買い取りしてもらえる可能性が高いそう。



「価値を知りたいためだけの査定でもOKです」と店長の小澤さん(写真右)。店舗での買い取りのほか、玄関先での出張買い取りや郵送での買い取りなど、買い取り方法は選べます

さいか屋藤沢店と同じビル2階にある買い取り専門店「ブランド福福 藤沢店」の店長・小澤さんいわく、「1万円や5万円、10万円の記念硬貨も今なら好条件での売却が期待できます」とのこと。同店は「各分野に精通した鑑定士が親切丁寧に納得のいく査定をしてくれる」と評判のリピーターの多いお店。記念に買った記念硬貨、使わなくなったネックレスや壊れたピアスなどのアクセサリーも、家にある貴金属をまとめて査定してもらいませんか？「処分が困っていたものに思わぬ査定額がつき、驚く人も！」とのこと。相談と査定は無料です。

■問い合わせ  
TEL 0466-54-9367  
0120-298-414

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

HPで買い取り実績をチェック



https://s-el.jp/bff

【取扱品目一例】  
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

**茅ヶ崎駅前  
中央病院併設**

**茅ヶ崎駅前  
の有料老人ホーム**

**茅ヶ崎駅前  
の住まい**

**湘南ふれあいの園**

公園や公共交通機関の利便性

利便性と安心を両立した  
これからの住まい



3月・4月 毎週金・土・日開催  
**昼食付見学会**  
(事前予約制)



栄養を考えた食事

お食事を体験し、お部屋や設備をご覧いただきながら、実際の暮らしをイメージできます

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

**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**

3/11水~4/7火 期日限定

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

【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！

【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を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記の目的以外に使用、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) 9:00~17:00

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

みんな笑顔に！春休みに出かけませんか！

**動物たちの楽しいふれあい**

もうすぐ春休み。動物たちとふれあう一日を過ごしてみませんか？  
気軽に行ける3施設を紹介します。

平塚市総合公園 ふれあい動物園

「平塚市総合公園ふれあい動物園」には、インコやクジャク、リスザルやシマリス、ヤギやヒツジ、ハムスター、ヒヨコなど、多くの動物が勢ぞろい。園内のふれあいコーナーでは、愛らしいモルモットやウサギを抱っこしたり触ったり、エサをあげたりすることができます。モフモフ肌で感じれば、ほのぼのとした気分に。ポニー乗馬や乗り物コーナーなども子どもたちに人気です。

ペンチに腰かけてウサギを抱っこ。抱き方を教えてもらえます。エサ持参も可

※詳細は必ず事前にHPで確認を

平塚市大原1-1(平塚駅西口から徒歩約25分。バス便もあり。詳細は左QRコードから) 9:30~17:00。月曜休み(月曜が祝日の場合は最も近い平日が休み)、12/28~1/4休み 展示コーナー無料、ふれあいコーナー無料、ポニー乗馬100円、乗り物コーナー50円

人気のワオキツネザル

大人も癒やされる屋内空間

アニタッチみなとみらい

足元にカビバラがいたり、目の前にサルがいたり…。みなとみらいの横浜ワールドポーターズ2階にある屋内型ふれあい動物園「アニタッチみなとみらい」には、約20種類以上の動物たちが暮らしています。動物たちとのゼロ距離のふれあいが楽しめ、子どもも大人も癒やされ、リフレッシュできます。パンダ模様のパンダマウス、ワオキツネザル、フタコビナマケモノなど、その愛らしさにくぎづけです。

パンダマウスの食事風景。かわい位置は具だるまことありません

横浜市中区新港2-2-1、横浜ワールドポーターズ2階 外側デッキストリート(みなとみらい線・みなとみらい駅、馬車道駅から徒歩約5分) 10:30~19:00、土・日曜、祝日10:30~20:00。年中無休 大人1500円、学生(中学生以上)1300円、4歳~小学生800円、土・日曜、祝日・長期休暇=大人1800円、学生(中学生以上)1600円、4歳~小学生1000円。3歳以下はいずれも無料

珍しい生き物にも会える！

長井海の手公園ソレイユの丘 アニマルヴィレッジ

新登場のケレフペンギンにエサやり！

横須賀市の「長井海の手公園ソレイユの丘」は楽しい施設やアトラクションがいっぱい。動物たちとのふれあいなら「アニマルヴィレッジ」へ。カビバラ、カンガルー、アルパカ、ポニー、犬やウサギなどたくさんの動物が待っています。ケレフペンギンも仲間入りしてさらに充実。エサをあげたり、タッチしたり、子どもたちはみんなニコニコ顔に。ポニー乗馬もできます。また、「タッチうおっち水族館」では水中にいるタツノオトシゴやチョウザメに直接触れます。「いきものさわっちゃ王国」ではヘラレスオオカブトやカメレオンに触ることができます。

カメレオンやドクターフィッシュにドキドキ

横須賀市長井4丁目地内(京急・三崎口駅から徒歩約20分、または「荒崎」行きで「漆山」で下車、徒歩10分~15分) 10:00~16:00、土・日曜、祝日10:00~17:00。年中無休 アニマルヴィレッジ入場料 大人(高校生以上)800円、子供(3歳~中学生)400円、2歳以下無料。ポニー乗馬500円。エサやり体験1カプセル200円など ※タッチうおっち水族館、いきものさわっちゃ王国は別途料金が必要です

湘南薬品

全店共通 **スペシャルクーポン**

3/11水~4/7火 期日限定

有効期限 3/11水~24火

税抜1000円以上のお会計で  
**20% OFF**  
お好きな商品1品を

有効期限 3/25水~4/7火

税抜1000円以上のお会計で  
**20% OFF**  
お好きな商品1品を

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  
※実施店舗とちらでもご利用になれます

お友達登録はこちら