

Shonan Home Doctors

いつでも頼れる医療のある街。



絵：福岡和政 (Fantasista Inc.)

湘南 える

Vol.155
2026年3月28日

 読者プレゼント

抹茶スイーツ鎌倉茶々の
「抹茶っ茶プリン」セット 5名様



抹茶の濃さが違うLevel 1からLevel MAX、ほうじ茶プリンが食べ比べできる人気のセット

>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 2 知っておきたい「かかりつけ医」のこと
- 6・7 4/5(日)は湘南モールフィルで「交通安全&のりものまつり」
- 12 編集部あいぷうと行く湘南ぶらり日帰り旅 坂ノ下編

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

生活習慣病、睡眠のお悩み、長びく痛み、当院までご相談ください。

藤沢ソーマクリニック

内科・ペインクリニック内科・ペインクリニック整形外科・麻酔科



診療時間

月 火 水 木 金 土 日

9:00~12:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /

13:00~18:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /

オンライン診療・往診対応・外国語対応

内科

高血圧・高脂血症など生活習慣病、喘息・アレルギー外来、更年期相談、かぜや胃腸炎など。

睡眠のお悩み

いびきや睡眠時無呼吸症候群、不眠、夜間頻尿、痛みやかゆみの不眠に対応。シーパップ (CPAP) 治療など。

痛みのお悩み

ぎっくり腰、五十肩、神経痛、帯状疱疹の痛みなどに対応。神経ブロック注射、筋膜リリースなど。



〒251-0055
神奈川県藤沢市南藤沢4-16
マサキビル4階

院長 柿沼勇太
日本麻酔科学会認定専門医・指導医
慶應義塾大学麻酔科学教室研究員

藤沢駅南口 徒歩2分



☎ 0466-98-1331

✉ fujisawa.pain@gmail.com



かかりつけ医を地元で探しませんか

患者さんの悩みに寄り添った矯正歯科治療で「生活の質」の向上を

辻堂矯正歯科

歯科・矯正歯科

「サーフィンをしに訪れたこの町の雰囲気が好きで、一昨年9月に開院しました」と話すのは、辻堂駅西口徒歩1分にある「辻堂矯正歯科」の幸田院長。「細やかな心配りで患者さんの悩みに寄り添いたい」と言い、コミュニケーションを大切にするのがモットー。「矯正治療は気になった時が始め時。自分へのごほうびとして、50～60代の方も来院されています。あきらめないでほしい。歯ならびや咬(か)みあわせは一人一人異なり、適切な時期に適切な治療をすることが大切なので、小児の治療などはその点をはっきりお伝えしています」

矯正治療は長期にわたるため、通いやすく、信頼できる先生を見つけることが重要。「矯正治療は見た目の美しさはもちろん、生活の質向上につながります。歯を見せて自然に笑えることを目指しませんか。ぜひ一度ご相談ください」



明るくて緑豊かな待合室



清潔感あふれる全個室の診療室

▶幸田なおき院長。岡山大学歯学部卒業、東京医科歯科大学大学院修了、博士(歯学)



詳細はこちら

<https://s-el.jp/a3/20>



TEL 0466-52-6589

藤沢市辻堂2-2-6, 3階
 診療時間/水・木曜12:00～19:00
 金曜11:30～18:30
 土曜9:30～18:00

休診日/日・月・火曜
<https://tsujido-ortho.jp/>

片頭痛でお困りの方へ—飲み薬の選択肢が増えました

湘南鵠沼脳神経クリニック

脳神経内科・神経内科・内科

進学、就職など、環境が変わることが多い春。片頭痛は疲れやストレス、天気やホルモンなどの影響が大きく、女性に多い傾向があります。

「片頭痛で市販薬を使う回数が多く、本当に今のままで良いのかな?と感じている方は少なくありません。ご相談にいらっしゃいませんか?」と話す、湘南鵠沼脳神経クリニックの大貴院長。

「多くの患者さんが『片頭痛がかなり楽になる』と効果を実感している『抗体治療薬』はこれまで注射だけでしたが、昨年末、飲み薬タイプも使用できるようになりました。1錠内服すると2日間ほど、痛みを抑え込んでくれる効果が期待できます。注射に不安がある方も、飲み薬なら抵抗なく試すことが可能。1錠や2錠だけの処方でもできますから、試しやすくなっているので、選択肢が増えたと言えるでしょう」

頭痛の治療をきちんとし、つらい時間を減らすために、一度専門医に相談してみませんか。



高画質1.5テスラMRI導入。頭痛の原因を調べるMRI検査も受けられます



▲大貴知英院長。東海大学医学部医学科卒業、博士(医学)。日本神経学会認定神経内科専門医

詳細はこちら

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



TEL 0466-35-1101

藤沢市本鵠沼4-7-9, 1階
 診療日/月・火・水・金・土曜(午前)診療
 診療受付時間/8:45～12:15、14:30～18:00
 休診日/木曜・土曜(午後)・日曜、祝日
<http://shonan-kugenuma-nc.com/>

<議員活動報告> 健康な暮らしのための取り組み

小さな命を守る ドナーミルク 寄付された母乳でリトルベビーを支える取り組み

2026年2月の県議会本会議の代表質問で、公明党神奈川県議団が「ドナーミルク(寄付された母乳)」の利用拡大について取り上げました。

出生体重2500g未満の「リトルベビー」、とりわけ1500g未満の極低出生体重児は、感染症や合併症のリスクが高く、早い段階から免疫細胞や抗体を含む母乳を摂取することが重要とされています。しかし、母親の体調や早産などの影響により、出産直後に母乳を与えることが難しいケースも少なくありません。

日本では年間5000人の早産・極低出生体重の赤ちゃんが母乳を必要としています

そのような赤ちゃんを支える取り組みが、母乳バンクによるドナーミルクです。現在、県内では周産期医療の拠点を含む10の医療機関が提供を受けていますが、医療機関の費用負担やドナー登録に伴う事務負担などの課題もあり、利用の拡大には限界がありました。

このような状況を踏まえ、私たちはリトルベビーのご家族の声を受け止めながら県に働きかけを続けてきました。その結果、令和8年度予算案において、医療機関の負担を軽減するための補助事業が新たに計上されました。

ドナーミルクは、赤ちゃんの健康を守るだけでなく、「母乳をあげられない」と悩むお母さんの心の負担を軽くする力もあります。また、この制度は、母乳を寄付するお母さんたちの善意によって支えられています。ドナー登録や制度への理解、支援が広がることで、より多くの小さな命を守るにつながります。

こうした取り組みを広げながら、すべての赤ちゃんが安心して育つ神奈川をめざし、これからも皆さまの声を県政に届けてまいります。

日本財団母乳バンク

公式サイトはこちら



<https://s-el.jp/a3/19>



公明党
 神奈川県議会議員



おだ 幸子さん

プロフィール

藤沢市辻堂東海岸在住
 明治大学政治経済学部・日本工業大学専門職大学院卒業
 大手損害保険会社で働きながら大学院に通い、中小企業診断士とMOT(技術経営修士)を取得
 防災士
 2023年神奈川県議会議員選挙初当選
 家族は夫と大学生の息子

【所属委員会など】

- ・議会運営委員会
- ・文教常任委員会
- ・社会問題対策特別委員会
- ・公明党神奈川県議会議員団 政務調査副会長

ご意見ください

【連絡先】

神奈川県議会公明党控室
 TEL 045-210-7630
 HP・SNS <https://lit.link/odasatiko>

HP・SNSはこちら



<https://s-el.jp/k/0s>

RSウイルス感染症 母子免疫ワクチンの定期接種が4月からスタートへ

中道改革連合
 衆議院議員



沼崎 満子さん

プロフィール

1973年2月24日生まれ(53歳)
 茅ヶ崎市在住。医師(医学博士)
 筑波大学医学部、筑波大学大学院卒業
 麻酔科医として26年。伊勢原協同病院の手術部長など歴任
 2024年衆議院議員(比例区南関東ブロック初当選)。現在2期目
 趣味はハンドメイド、乗馬

ご意見ください

【連絡先】

TEL 050-5482-6886

HP <https://numazaki-mitsuko.com/>

HPはこちら



<https://s-el.jp/a3/05>

26年にわたり麻酔科医師として医療現場に立ってきました。こうした経験を生かし、女性医師出身の国会議員として活動しています。女性の健康課題に関する支援は極めて重要と考え、メインテーマの一つとして取り組んでいます。その中で、昨年の国会で質問した「RSウイルス感染症母子免疫ワクチンの定期接種化」が実現。この4月からスタートします。

RSウイルスは呼吸器症状を引き起こすウイルスで、2歳児までのお子さんのほぼ100%が感染するとされ、生後半年までのお子さんがかかると重症化しやすく、入院することも多いのです。高額なワクチンは家庭の負担が大きいため、公費での定期接種化が急務でした。このワクチンの対象期間は妊娠28週0日から36週6日までと限られていますので、タイミングを逃さないよう、一人でも多くの方に知っていただきたいと思っています。

無痛分娩の安全確保も課題です

近年無痛分娩の希望者が増えていますが、私は麻酔科医だったこともあり、安全確保が不十分なのでは?と危惧しており、国会質問をしました。無痛分娩を取り入れる開業医が増える一方、安全対策が不十分な病院中にもあるようです。妊婦さんには、無痛分娩のメリットとデメリットについて理解した上で選択していただきたいですし、正しい知識の普及が進む環境整備や、病院の安全対策を確保する行政の仕組みづくりも求められています。保険は病気でないものや、予防医療にはききません。正常なお産もそうでしたが今、国会で正常分娩の保険適応について議論をしています。

「子育て」の場づくりも行政がサポートを

現場の助産師さんからは「子育てが必要(※)」とよく言われます。親として子育てをする経験・知識があまりにも少ないそうです。悩みを相談したり、経験を共有できるような「場」があれば...と考えています。今の時代、そのような場づくりは自然にできないので、場所づくりの後押しに取り組んでいきたいです。

※助産師さんから「赤ちゃんのおしっこの色が青色だと思っている親御さんもいるんです」と聞きました。おむつのCMで青い水を使っているからだろう。「自分が小さい頃に年下の子の世話をしたことがない」「核家族化で相談できる親や年配者が周りにいない」というこの時代、無理もありません。そんな親御さんたちをサポートしていきたいですね

4/11(土)
12(日)

新江ノ島水族館隣接のクラゲ広場で地元の海産物&農産物が集まる!

湘南チャーカルプロジェクトのマルシェ開催

主催:湘南チャーカルプロジェクト実行委員会



能登町 (復興支援)



めぐみ農園 (伊勢原)

写真はイメージです



焼肉ヨンドン (藤沢)

■問い合わせ
片瀬西浜・鶴沼海水浴場(江の島海水浴場協同組合)
TEL0466-22-8720 (受付時間 9:00~17:00)
藤沢市片瀬5-11-2
Eメール=enoshima.west@gmail.com



会場

チャーカルとは…

「チャーカル」はFuture(未来)とLocal(地域)を組み合わせた造語。未来に向けた地域の可能性を育てるマルシェという意味が込められています。地産地消の推進や地域の活性化、青少年の育成を目指し、藤沢から新たな地域循環の形を発信するプロジェクトです。

「湘南チャーカルプロジェクト」マルシェ開催予定日時

- 開催日時 4/11(土)・12(日) ※小雨決行、荒天中止
- 野菜販売 8:00~11:00
- 飲食販売 8:00~14:00
- 会場 神奈川県立湘南海岸公園内「クラゲ広場」(藤沢市片瀬海岸2-19 新江ノ島水族館隣接)

今後の予定

- 5/5(火・祝)・6(水・振休) ●6/13(土)・14(日)
- 7月(2日間) ●8月(2日間)
- 10/31(土)ハロウィーンイベント
- 11/3(火・祝) ●12/12(土)・13(日)クリスマスマーケット

「藤沢から新しい地域循環の形を発信したい」と江の島海水浴場協同組合が中心となって立ち上げた「湘南チャーカルプロジェクト」。同プロジェクトの活動として、江の島でのマルシェを計画中心! まずは4月のマルシェに注目を。

海も山もあり、自然の恵みが豊かな地元、神奈川県。でも、まだまだ知られていない海産物・農産物があります。それらを多くの方に紹介して、味わってもらいたい!と江の島海水浴場協同組合が中心になって立ち上げた「湘南チャーカルプロジェクト」です。オフシーズンには静かな海岸線を、季節を問わず人々が集まるエリアにしたいという思いから生まれたこのプロジェクト。今回のマルシェでは、

地元農家の野菜や地の海産物、能登半島の復興支援ブースまで、個性豊かな顔ぶれがそろいます。4月11日(土)・12日(日)のマルシェから始動。プロジェクトチームがセレクトしたお店がそろっているので、お楽しみに!

出店予定のみなさん

- ① 農業者 めぐみ農園(伊勢原)
- ② 農業者 和田ファーム(伊勢原)
- ③ 農業者 湘南ファーム(秦野)
- ④ 能登町(復興支援)
- ⑤ パン販売 未来社(障がい者支援)
- ⑥ 衣料販売 Hattori(リユース)
- ⑦ 体験型 コスモスイニシア(リサイクル)
- ⑧ 体験型(藍染め)
- ⑨ 飲食販売 焼肉ヨンドン(藤沢)
- ⑩ 飲食販売 はまさき村(藤沢)
- ⑪ キッチンカー 魚芳(藤沢)
- ⑫ キッチンカー ダブルトルコーヒー
- ⑬ キッチンカー デザート
- ⑭ 企業宣伝 湘南える新聞社
- ⑮ 共催者 なぎさパーク

…他にもいろいろなお店が出店予定!

主催:湘南チャーカルプロジェクト実行委員会
共催:なぎさパーク 後援:藤沢市観光課 藤沢市観光協会

「湘南チャーカルが目指すコンセプト」

- ① 神奈川県産の地産地消
神奈川県にはまだまだ知られていない海産物・農産物が数多くあります。地元の恵みを広く紹介し、多くの方に味わってもらうことを目指します。
- ② SDGsに即した取り組み
地元生産者の支援や障がい者・被災地の方々の出店機会の創出など、SDGsの理念に沿った取り組みを進めます。
- ③ 海岸線の活性化
夏は海水浴場として多くの人でにぎわう湘南の海岸線も、シーズンが終わると静かになります。このプロジェクトを通じて、季節を問わず人々が集まるエリアの創出を目指します。
- ④ 復興支援
東日本大震災から15年、能登半島地震から2年。インフラが整いつつある今だからこそ、被災地の人々に湘南から元気を届けます。

楽しさ満載の4月のイベント情報 「ミナカ小田原春場所」「ぱんマルシェ」開催

ミナカ小田原

ミナカ小田原春場所

- ▶開催日 4/5(日)
- ▶開催場所 ミナカ小田原3階 金次郎広場
- ▶時間 13:00~16:00
- ▶イベント詳細 小田原の新名学園旭丘高等学校相撲部によるイベント。取組のデモンストレーションや参加型のちびっ子相撲を実施。力士との写真撮影もできます



小田原駅東口直結の「ミナカ小田原」では、楽しいイベントを開催。4月5日(日)の新名学園旭丘高等学校相撲部による「ミナカ小田原春場所」では、子どもたちも取組に参加できます。毎回大人気の「ぱんマルシェ」を4月18日(土)・19日(日)に開催。限定商品も登場し、売り切れ次第終了なので、こちらもお見逃しなく!



※画像はイメージ

第9回ぱんマルシェ

- ▶開催日 4/18(土)・19(日)
- ▶開催場所 ミナカ小田原3階 金次郎広場
- ▶時間 10:00~16:00 ※売り切れ次第終了
- ▶イベント詳細 小田原市内内外からパン店が大集合。季節限定商品やぱんマルシェ限定商品、総菜パンからデザート系など。1階城下町市場前にはキッチンカーも出店

■問い合わせ
TEL 0465-22-1000
https://www.minaka-odawara.jp/
小田原市栄町1-1-15



https://s-el.jp/a3/04



4/16(木)~22(水) 15周年記念キャンペーン 絶景のレストランでお得なランチとデザートを満喫

Restaurant & Bar nalu (ナルー)



写真上=ランチは10種類から選べるメイン、前菜、食べ放題の焼ききたてパン、コーヒー、紅茶飲み放題、デザート付き
写真下=大きな窓からとっておきの海の景色が楽しめます

江の島や相模湾を一望する絶好のロケーション。「湘南ゴルフリゾート」3階のレストラン「ナルー」では15周年記念キャンペーンを開催します。4月16日(木)~22日(水)の期間中の平日ランチ、通常2000~2200円がなんと1800円に! アフタヌーンティーセット(1540円)も提供。ケーキ、焼き菓子10種とドリンクセットは期間中午後6時までの限定プランとなっています。さらに終日ドリンクが半額。その他、アルコールも割引価格と、うれしいことがいっぱい。

えるクーポン

クーポン持参で1人1000円以上オーダーするとソフトドリンク1杯サービス

※1枚で5人までOK
※他サービスと併用不可
※フロアドリンクは対象外
Restaurant & Bar nalu
2026/5/31(日)まで

■問い合わせ
TEL 0466-54-8227

藤沢市片瀬海岸2-17-27、湘南ゴルフリゾート内3階
営業時間 平日ランチ 11:00~14:00 (L.O.)
10:00~24:00 (L.O.23:00)
最終入店時間 22:00、無休、駐車場40台以上
HPはこちら
https://s-el.jp/a3/15



湘南モノレール
ぶるぶる 紐を引っ張ると力強く走り出す!
湘南モノレール
白いリングのついた紐をゆっくり引っ張ると、ぶるぶる動くキーホルダー型おもちゃです。

サイズ W53×H71mm 主要素材 ポリエステル
販売場所 湘南モノレール大船駅、鉄道イベントで販売中
販売価格 1,000円(税込)
お問合せ 湘南モノレール株式会社営業課
TEL: 0467-45-3338 (平日9:00~17:30)
大船駅TEL: 0467-45-0135

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

「スプリングコース」ラストチャンス! 幼小期からネイティブな英語環境に!

◆アフタークラス 幼児15:00~17:00 小学生16:00~18:00
◆サンデーエレメンタリークラス 9:00~15:00
※帰国子女クラス
◆レギュラークラス(2~6歳) 9:00~14:30
※ハーフデーあり。2歳児は週3回からOK
◆サタデークラス(2~10歳) 9:00~14:00
◆ベビー&マザークラス
◆英検クラス(戸塚校のみ) 18:00~20:00
※金曜は準一級クラス

各クラス 随時受け入れOK
スプリングコースラスト2週間
(3/30(月)~) (4/6(月)~) ※3/31(火)を除く
見学&トライアルも受け付け中

神奈川県国際スクール 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 神奈川県国際スクール 検索
●認可外保育施設指導監督基準に準拠している施設です
●無償化対象の私設保育施設、多様な集団活動補助金対象施設

安全&ものまわり

く学べるイベント
充実。イベントの
くお買い物♪

湘南モールフィル 平面駐車場で 開催!

主催：湘南える新聞社
後援：藤沢市・藤沢商工会議所・JCOM株式会社
協力：湘南モールフィル

4月5日(日) 午前10時〜午後4時に湘南モールフィルの平面駐車場で「交通安全&のりものまつり」が開催されます。春の全国交通安全運動に合わせ、新学期が始まる前に親子で交通ルールが学べるイベントです。

藤沢市がより安全な街になることを目指し、スタントマンが実際の交通事故を目の前で再現する「スケアード・ストリート」を実施。事故を「見て学ぶ」ことで、未然に事故を防ぎます。

また、会場にはパトカーやポンプ車など子どもたちに人気の「働く車」が大集合。キャンピングカーやカヌー、セニアカーの試乗会もあり、大人も楽しみながら学べる内容です。

子どもも緑日やキッチンカーも登場します。春休みの週末にぜひご家族で湘南モールフィルへお出かけください。



スタントエリア

スケアード・ストリート

スタントマンが
実際の交通事故を
目の前で再現

実際の事故を「見て」学ぶ「スケアード・ストリート」を実施します。事故の恐ろしさを実感することで、未然に防ぐ意識を高めましょう。



スタントエリア

「セニアカー」に 乗ってみよう!

実際にセニアカーに乗って操作を体験できます。ハンドルとアクセルレバーのシンプルな操作で、誰でも気軽に試乗できます。

セニアカーとは…買い物や散歩など日常の移動手段として使えるハンドル型の電動車いすのこと。免許不要で、歩くスピードとほぼ同じ最高時速6kmで走行します。



イベント タイムスケジュール

10:00~10:30 ファンファーレ
新堀ギター

11:00~12:30 試乗体験
セニアカー&バイク試乗体験

12:30から 体験
地震体験車

13:30~14:00
藤沢警察署長あいさつ

14:00~14:30 スタントショー
スケアード・ストリート

15:00~16:00 ライブ
新堀ギター

“働く車”がいっぱい のりもの 展示

子どもたちに大人気の“働く車”をはじめ、さまざまな“のりもの”を見学できます。



カスタムカーや
キャンピングカーも!



開催については
湘南えるのHP、
SNSで確認を



HP
<https://shonan-el.co.jp/>

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



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



YANASE

HPはこちら
<https://s-el.jp/a3/21>

ヤナセ戸塚支店

メルセデスのコンパクトSUVで安全装備と使い勝手の良さを体感

ヤナセ戸塚支店は、メルセデス・ベントンのコンパクトSUVを2台展示しています。このGLBは、コンパクトでありながら、天井も高く、シートアレンジにより2人〜7人乗りとフレキシブルに対応できる、非常に使い勝手の良い車種です。

「インテリジェントドライブ」と呼ばれる安全運転支援システム採用で、安全性を確保しながらドライバーの負担を軽減。ロングドライブで効果を発揮できるのが、「アクティブディスタンス・アシスト・ティストロニック」。

先行車を認識して車間距離を調整し、先行車両が停止すると自車も停止。高速道路では30秒以内(一般道では3秒以内)であれば再発進が可能です。渋滞時の負担が大きく軽減されます。

全長約4.6mのサイズに3列7人乗車が可能。2列目シートが140mmの前後スライド機構と8段階のバックレスト角度調整機能を備え、3列目シートは2列目のレバーによりワンタッチでアクセスでき、不要時には格納することも可能です。

ぜひ来場して、メルセデスを体感してください。

三共自動車学校

7

職員が本気でパンを焼きました!

藤沢本町駅徒歩5分の「三共自動車学校」。学科教習は対面とオンラインが選べ、オンラインなら24時間好きな時間に受講できます。イベント当日は職員手作りのパンの販売、交通安全クイズなど楽しい企画を用意しています。「教習所職員が本気でパンを焼きました!」と好評です。



奇跡査定センター

6

愛車の査定などで商品券プレゼント

愛車の無料査定とカーライフ相談を実施。「今の価格」と「ベストな売り時」をその場で教えてもらえます。あなたの愛車の価値を知ること、カーライフコストの見直しや次の車選びのヒントにもつながります。無料査定を受け、アンケートに答えると商品券10000円分プレゼントも。ぜひお気軽に。



カーライフ プランニング湘南

5

DAMDのカスタムカーを展示

個性的なデザインで注目されるDAMDのジムニー・アルマータやハイエースDAMDなどカスタムカー、ジムニー・マドも展示予定。メーカーを横断してさまざまな車を比較・検討できる同店ならではの視点であなたにぴったりの一台を提案。その場で即日見積もりも可能。最新カタログも用意しています。



モビリティパーク

4

キャンピングカー3車種を展示

モビリティパークから誕生したキャンピングカーブランド「ポーターライン」。広々とした空間で旅も仕事も快適なハイエースタイプ、気軽にアウトドアを楽しめる軽キャンパー、扱いやすいサイズで人気のタウンエースタイプの3車種を展示。仕事にも趣味にも使えるマルチスタイルのキャンピングカーです。



4/5(日)
10時～16時

交通のり

キッチンカーエリア

おなかがすいたら キッチンカーへ go!

- 中津からあげ ぶんごや 湘南藤沢店
- Caffe コッシークレーブ

全国に24台しかない
プロアー車がくるよ!

地震体験車

VR×揺れ連動 地震体験

藤沢市が導入した
最新の地震体験車が登場

VR機能と揺れをリアルタイムで連動させ、仮想現実の中で地震を体験できます。



家族みんなで交通安全について楽しめます。働く車の展示や体験コーナーもあつた。あとは湘南モールフィルでみんなで楽しむ。

子ども白バイの
乗車体験が
できるよ!

パッカー車に
ゴミを投げ入れる
体験にチャレンジ!

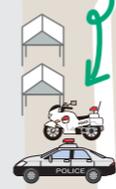
湘南
モールフィル

縁日エリア

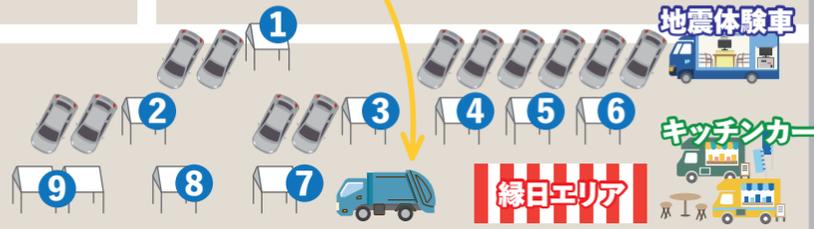
綿菓子・ポップコーン・射的・スーパーボールすくい・ヨーヨーすくいなど、楽しい屋台がたくさん!



はじキュン♡も
来るよ!



本部



スタントエリア

スタントエリアでは、スタントマンが実際の交通事故を目の前で再現する「スケアード・ストレート」を実施。その他にもブレーキテストや試乗体験、新堀ギターによるライブも開催されます。

会場 湘南モールフィル 平面駐車場 西側
(藤沢市辻堂新町4-1-1)

小雨決行、荒天中止



湘南モールフィルのHPはこちら



<https://s-el.jp/a3/18>

テラスモール湘南

ハングレータイガー 湘南辻堂店

ソニー前

湘南モールフィル

藤沢駅

JR辻堂駅

東海道本線

アクセス

藤沢駅から 藤沢駅北口から神奈中バス【藤01】系統に乗車、「ソニー前」下車すぐ

辻堂駅から 辻堂駅北口から神奈中バス【辻09】【藤21】系統に乗車、「ソニー前」下車すぐ



日産神奈川

3

日常のあらゆるシーンで助かる
新型軽自動車「ルークス」も展示

日産神奈川は乗り物の枠を超えた、豊かなカーライフを地域の方々へ提供しています。当日は新型軽自動車「ルークス」を展示します。日産の軽自動車では初搭載の3D機能付きのインテリジェントアラウンドビューモニターは、車の周囲の状況をつと一周映像で確認できるから、狭い道やいざという時に助かる! 他にもさまざまなうれしい機能が満載です。ぜひ、日産の新型車両を体験してみたいかたがいらっしゃいます。気軽に立ち寄ってください。



HPはこちら

日産神奈川
NISSAN KANAGAWA

<https://s-el.jp/a3/22>



フォルクスワーゲン
湘南藤沢

2

「I.D. BUZZ」をはじめ、今話題の「T-Cross」を展示

大人心をくすぐる遊び心や乗り心地はもちろん、予防安全・衝突安全・二次被害防止など、自動車の安全性を進化させてきた「フォルクスワーゲン」のワクワクさせるデザインの新車「I.D. BUZZ (2025/12026) インポートカーオブザイヤー受賞」をはじめ、今話題の「T-Cross」を展示します。ファミリー向けのワークショッップも開催予定! 「飽きのこないデザインでありながら美しさと機能に磨きかけたフォルクスワーゲンをぜひ、体験してください」と右吉店長。



HPはこちら



フォルクスワーゲン正規ディーラー
Volkswagen 湘南藤沢

<https://s-el.jp/a3/12>

湘南ベースレインボー

9

子どもたちの学びを助ける学習教室
プログラミングスクール体験を実施

地域の子どもたちの学びをサポートする学習教室「湘南ベースレインボー」のブースでは、大人気のプログラミングスクール体験を実施。楽しみながら進められるので、初めてでも気軽に体験OK。アンケートに回答すると、数字合わせゲームに参加でき、すてきなプレゼントが当たります。プログラミングの他、同教室では小中学生を対象とした個別指導による学習サポートを行っています。「学びの楽しい!」と感じられるよう一人一人のペースに合わせた指導を大切にしています。



HPはこちら



<https://s-el.jp/a3/23>



生活協同組合ユーコープ

8

プリン、ヨーグルト、アイスの無料試食

生協の宅配「おうちCO-OP」は、毎日の暮らしに必要な生鮮品、加工品、お米、飲料、日用雑貨などを案内しています。毎週1回ご注文の商品を玄関先まで届けています。毎日のお買い物をもっと楽しくもっと豊かに、さまざまなサービスで組合員の暮らしを応援します。イベント当日は、「おうちCO-OP」の人気商品の中から、プリン、ヨーグルト、アイスの無料試食を行っています。ぜひ気軽に立ち寄ってください。



<https://s-el.jp/a3/24>

2026
4.11(土)
開催

～最新AIを実際に体験してみよう!～

AI生成体験会 in ところどころマルシェ

開催場所：スマートライフ辻堂Campus (車でご来店いただけます)



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 化研修実施
- 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

湘南エリア 企業・個人事業主応援イベント

AI活用実施セミナー

時間 13:00～15:00
15:00～個別相談会

定員 10組20名 (先着予約)

※先着で満員の際は後日のご案内も可能です。

参加無料

講師/波木井
デジタルライフ
プランナー
Lic:270071-
24030801-7



講習内容

- ChatGPT & Genspark (30分)
実践活用講習AIツールを業務に活かす基礎
- Gemini 活用講習 (30分)
Google AIで学習と業務を再設計
- NotebookLm (30分)
あなたの資料が「24時間相談できる専門家」に変わる体験

ご予約はこちら



◆持ち物：お名前、パソコン(Windows11もしくはMAC) スマホでは体験できません。Googleアカウントお持ちの方 (お持ちではない方は12:30にご来店ください)

辻堂AO Campus AI体験会

Gemini+入校説明会

時間 11:00～13:00

定員 10組20名 (先着予約)

※先着で満員の際は後日のご案内も可能です。

参加無料

内容 45分講習+入校説明会

講師/大山

講習内容

プライベートで使える
AIアシスタント入門!
Gemini で毎日をもっとラクに!楽しく

ご予約はこちら



◆持ち物：パソコン(Windows11もしくはMAC) ※スマホやタブレットでも体験可能

他に

写真整理協会講師主催ワークショップ

デジタルライフプランナー説明会

開催!

ご予約は QRコードから もしくは tel.0466-35-8886まで! スマートライフ湘南/辻堂BASE 主催: Digital Life Planner

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
営業時間/10:30～19:00

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
営業時間/10:30～19:00

悩みの解決方法

- ①悩みのレベルを、下記右側の【悩みのレベル確認方法】を見て、どのレベルか調べる
- ②解決できるかどうかを判断する。解決するまでの時間を考えてみる。
(※ここでは「期限がある悩みなのかどうか」を判断する重要な部分です。)
- ③相談できる人いるかどうか。
(※大切なのは信頼できる相談者、プロ等の専門知識を持つ人であること。相談しやすい人に相談するのは「気休め」や「自分が欲しい答えをもらうためだけ」になりやすく解決になりにくいです。)
同じ悩みの人がいるかを確認するのは「自分だけではない」という孤独感から解放されやすくなるのと、同じ悩みを持っていた人の解決したシナリオを学ぶことができる可能性があります。

【悩みのいやらしい特徴】

■悩みがない状態の時には「悩みなんで努力して解決できるでしょ」などという感じで軽く考えていたり、何も考えないでいたりするものですが、いざ悩みにぶち当たると想像以上に苦しみを味わうこととなります。つまり「悩み」は想像時(平常時)と発生時の体感レベルに大きな差があるのです。

■「悩み」は思考の方向性(どこについて考えるのか)が未来ではなく過去になります。つまり後ろ向きな考えです。悩みを解決するには未来のことをしっかり考える必要があります。しかし「どうしてこうなんだろう…」というように、過去のことを後ろ向きに考えてしまう特徴があります。

■悩みが発生すると悩みレベルによって違いますが、「正常な判断ができなくなる」という特徴があります。きちんと悩みを解決しないまま何かを判断しても結果は「逆」になる可能性が大きいです。「苦し紛れ」や、「薬をもつかむ思い」で正しい判断ができるはずがありません。しかし、悩みの特徴を知らないと、ほとんどの人が「悩んでいるとき」に「間違った決断」をしてしまっているのではないのでしょうか。「正しい思考が止まる」、これが一番の「いやらしい特徴」だといえます。

《考える順番》

③ 解決できる悩みかどうか・どれだけの時間がかかるか
② 相談できる人がいるか・同じ悩みの人はいるか
① 【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 気迷い

【悩みのレベル確認方法】

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」に支配される。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」の原因に触っている時は悩むが、「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。明日になっても覚えていなければ、ほぼ気迷いと言える。

学校で教えてくれない 社会の授業

悩みの解決方法④

悩みの「いやらしい特徴」

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。



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

悩みの「いやらしい特徴」を学んでほしいと思います。図を作ってお悩みの解決方法をお伝えしている理由、悩みの「いやらしい特徴」を考えると、悩みが発生した時に文章だけでは読む気になりにくく、悩みの解決に向かえないのではと考えられる

次回も、図のアップデートを行いますので、悩まない体質、悩んでも吹っ切れる体質になれるようにしてください。

「悩み」に関する質問
ご相談はこちらから



桑名伸

https://s-el.jp/sha



うに、じっくりと勉強していきましょう。

4月5日(日)

時間：10:00～16:00

場所：湘南モールフィル駐車場内特設会場

『交通安全&のりものまつり』に

奇跡査定センターが出展します

当ブースにてカーライフに関するアンケートにお答えいただくだけで
その場で使える湘南モールフィル **商品券1000円分** プレゼントします。

※アンケートはお車を所有されている方に限ります。



CLC[®] (カーライフコスト)とは？

「買う時の金額」 - 「売る時の金額」 = カーライフにかかった金額
このカーライフにかかった金額のことを **CLC[®]** と言います

例えば新車を300万円で購入ー3年後に200万円で売却
=3年間の**CLC[®]** は100万となります。

車を売って下さいという話はいたしませんので、ご安心ください。車にかかるコストについて見直していただける、きっかけとなる『CLC[®]』のご紹介をさせていただきます。皆さまの愛車の現在の価格や売り時など『最高のカーライフを最低のコストで！』お過ごしいただけるようコンサルタントが最良のアドバイスをいたします。

4月5日は湘南モールフィルでお待ちしております♪
カーライフコンサルタント 加賀谷 周作



奇跡査定センターの査定とディーラー下取り査定との差額 2026年2月 TOP10

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
1位	トヨタ	R3年	アルファードHV	エグゼクティブラウンジS	400万円	470万円	70万円
2位	トヨタ	R7年	ハリアー	Zレザパッケージ	385万円	452万円	67万円
3位	三菱	H27年	デリカD5	Dパワーパッケージ	125万円	184万円	59万円
4位	ニッサン	R3年	セレナ	ハイウェイスターV	180万円	230万円	50万円
5位	ホンダ	H27年	ステップワゴンスパダ	スパダ	40万円	85万円	45万円
6位	スズキ	R6年	スペーシアカスタム	HV Xスターボ	130万円	174万円	44万円
7位	ニッサン	H29年	ノート	X	20万円	58万円	38万円
8位	ニッサン	R1年	エクストレイル	20Xi	120万円	152万円	32万円
9位	トヨタ	H28年	クラウンハイブリッド	ハイブリッドアスリート	150万円	180万円	30万円
10位	ニッサン	R4年	サクラ	G	100万円	130万円	30万円

愛車の査定UP
無料査定 (プレゼント付)



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

PC▶ <https://s-el.jp/e/m>

応募資格は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



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

☆ 珠末の星占い

3/30月〜4/5日 No.1 おおし座

4/6月〜12日 No.1 おおし座

牡羊座：7位 実際に触れ自ら体感しないと安堵(あんど)を得られない。超・現実主義になりそう。牡牛座：1位 考えにゆがみ無く一直線に自我を貫ける。今なら強行突破もつまづくかも。双子座：6位 地域の福祉や医療関係に携わる人とのつながりが仕事や生活の助けになる時。蟹座：4位 自分の殻を破ろう。驚くほど自由でユニークな発想と行動ができるはず。獅子座：10位 政治の話題は避けよう。特にご近所と職場の人とはたわいない話題を選び。乙女座：2位 外国語学習で新たな良縁に恵まれる予感。人間関係は幅広く積極的交流を。天秤座：12位 夜のカフェや静かで暗い場所が心休まり自分を取り戻せるラッキーゾーン。蠍座：8位 穏やかそうと人を集めるが、言葉遣いが上から目線だと反感を買うかも。射手座：11位 過度な心配をしているのかも。焦らず計画的に準備をすればうまくいく。山羊座：3位 常識外れの人に対し厳しい態度で接する賢いリーダーになる要素あり。水瓶座：9位 情にもろく気持ち自分を一人でため込んでしまつ傾向が。言葉にして発散を。魚座：5位 最新情報に敏感で、真つ先に新しい分野へ足を踏み入れる勇氣と興味が強い時。

Shonan News 湘南ニュース

道の駅「湘南ちがさき」100万人来場を達成

2025年7月7日にオープンした道の駅「湘南ちがさき」が、オープンから227日目となる2月18日に来場者100万人を達成した。同駅は湘南エリア初の道の駅として海沿いの立地が話題を呼び、地元産品の販売や観光情報の発信拠点として人気を集めてきた。100万人目は、大和市からお越しの清水さんご一家の長女・渚(4)さん。駅長を務める市長から茅ヶ崎アロハが贈られ、交流広場では達成セレモニーが行われた。レモニーが盛大に行われた。清水さんご夫妻は「茅ヶ崎には何度も来ているが道の駅は初めて。海のそばでオシャレ。子どもも連れて来られました」と語った。多くの来場者に支えられ節目を迎えた同駅。次の節目となる200万人達成へ向け「また来たい」と思える道の駅づくりに取り組むとしている。

うまみが自慢の湘南発ブランド黒枝豆

3月、湘南の畑で「湘南黒豆」の苗植え作業が始まった。「湘南黒豆」とは、この地域で育てられるブランド黒枝豆のこと。一般的な枝豆の種まきは3月中旬だが、湘南黒豆はひと月以上早い2月初めから種まきをスタート。トレーで苗を育ててから苗植えし、霜よけシートでトンネルを設けるなど、手間とコストは通常の倍以上。一足早い苗植えのメリットは春先の朝晩の冷え込みと日中の暑さという寒暖差にある。この気候が豆に深いうまみを宿す。秋の寒暖差を利用する「丹波の黒豆」とは季節を逆にとった、湘南ならではのアプローチだ。うまみが強く日本酒やクラフトビールにも負けない味わい。出荷は5月下旬〜7月初旬。期間限定のブランド黒枝豆だ。

江の島がオンラインゲームに登場

藤沢市の江の島を舞台にしたバーチャル空間が人気オンラインゲーム「フォートナイト」で2月13日に公開された。島内の街並みや観光施設をリアルに再現し、メタバースによる観光プロモーションの新たな形を示す。本事業は株式会社ステラリス(名古屋)と藤沢市の実証実験として展開。仮想空間を活用し、地域の名所・文化・魅力を体験型で楽しめる「バーチャルツアー」として観光客を実際の訪問へと誘導する試みだ。名称は「江の島フォートナイトバーチャルワールド」(コード：1741-5229-6282)。今後はエリア拡大やコンテンツ追加などさまざまな改修を加えながら、本格的な運用を目指す。

NISA iDeCo なども学べる！女性のためのやさしいマネーセミナー 貯める 殖やす 守る 2026年 4.15(水) 18(土) 10:00-12:00/13:30-15:30 藤沢商工会議所 504会議室 藤沢市藤沢607-1 JR藤沢駅北口より徒歩5分

茅ヶ崎で58年 賃貸・管理の専門店 (株) 太平商事 0467-82-2063 本店 〒253-0044 茅ヶ崎市新栄町12-12

子育てにエール！ みんなはどうしてるの？ 「あるあるエピソード」を募集中！ 掲載分にはクオカード(1000円分)をプレゼント

読者の笑顔をお届け Smile vol.38



いくつになっても自由気ままに
大好きな波乗りと絵を続けていたい

鎌倉市腰越在住 安田 重光さん (75歳)

長年広告業界で働き、波乗りのために50歳を機に横浜から海の近くに引っ越してきました。還暦を迎えた頃から色鉛筆で湘南の風景を描き始め、今ではポストカードやカレンダー、御朱印帳も人気になっています。4月には個展も開催予定。還暦祝いでもらった真っ赤なロングボードでいくつになっても海に入りたい!



結婚5年目、家計は完全別管理 このままでいいのか漠然と不安に

住宅ローンもペアローンで夫(45歳)の収入や貯蓄額を知らないままですが、今後もこれでいいのか、老後資金は足りるかなど漠然とした不安を抱えています。

藤沢市・Sさん(45歳)

老後の共有生活費を想定すれば別会計でもふれぬ将来設計が可能

家計は完全に別管理のSさん。今は特に困っていないけれど、「このままで大丈夫だろうか」と不安になる。その気持ちはとても自然なものです。

毎月5万円を積み立て、資産も500万円あるSさんだけの家計を見れば、十分に堅実な状況です。まずは、これまでのご自身の家計管理に自信を持ってよいでしょう。一方で不安の正体は、「将来の見通しが数字で見えていないこと」にあります。夫婦で収入や貯蓄を共有しない前提でも、ご自身の将来像を把握することは可能です。

年金と退職金の見込み額を確認

まず確認したいのは公的年金です。毎年届く「ねんきん定期便」や、日本年金機構の「ねんきんネット」で年金の見込み額を確認しましょう。併せて勤務先に退職金制度があれば、金額の目安も確認したいですね。自分で準備する資金としては、仮に今後も毎月5万円、NISA制度を利用して積立投資を行い、年3%で20年間積み立てられれば約1600万円。現在の500万円と合わせれば2000万円超が見込めます。

Table with financial data: 月間収入 (230,000), 月間支出 (住宅ローン 50,000, 通信費 4,000, 民間保険 4,000, 変動費 100,000), 現在の資産 (貯蓄 2,000,000, NISA 3,000,000).

大切なのは「老後の生活費はいくらか」との差額を見ることです。その際、夫婦で共有しておきたいのは「老後の共有生活費」と、住宅ローンの完済時期です。完済が何歳かによって、老後の住居費負担は大きく変わります。2人で暮らすための基本生活費を月いくらと想定するのか、そして住宅ローンがいつ終わるのか。この2点だけはすり合わせておくことが計画が立てやすいです。

一方で、趣味や交際費など自分が使いたいお金は「自分年金」として別に見積もる。必要な部分だけ共有し、それ以外は自分の計画で備える。この二層構造で考えることが、別会計でもふれぬ将来設計につながります。



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

相談受付中 採用分にはクオカードプレゼント!

ウェブ(QRコード)または封書で応募を。1カ月の家計簿と相談内容(詳細な家計簿なしで相談のみも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 TEL 0466-52-7449

世界一本気のかけっこ教室

日時 4/30(木)までの火・木曜(雨天決行) 未就学児 15:30~16:45、小学生 17:00~19:00、中学生以上 19:20~20:50 会場 神台公園(藤沢市辻堂神台1-6-2)

100m走10秒台の記録を持つ元お笑い芸人で杉山建設株式会社のおねだり豊さんが講師のかけっこ教室。速く走るコツや運動の楽しみ方をシンプルで分かりやすく、面白く教えてください。未就学児1回1200円から。申し込みはQRコードから。おねだり豊さん one.memoria2019@gmail.com



LIFE festival 湘南 ~Save the Earth&Children~

日時 3/28(土) 10:00~16:00 ※雨天の場合3/29(日)に延期 会場 茅ヶ崎中央公園(茅ヶ崎市茅ヶ崎2-3-1)

湘南地域の4つのマルシェが集結する大型フェスティバル。「食・暮・海・山・日本・キッズ」の6エリアを巡りながら70店以上のフード、物販、ワークショップなどが楽しめます。入場無料。イベント詳細や出店情報はQRコードから。LIFE festival 湘南実行委員 TEL 090-7873-6746



広重の狂歌入東海道

日時 5/6(水・振休)までの10:00~19:00 (入館は18:30まで) 会場 藤沢市藤澤浮世絵館(藤沢市辻堂神台2-2-2、ココテラス湘南7階)

歌川広重は生涯で20種類以上の東海道を題材にした揃物を描きました。本展では、55人の狂歌師による狂歌と風景画を融合させた、通称「狂歌入東海道」を一挙に展示します。5/4を除く月曜休館。入館無料。藤沢市藤澤浮世絵館 TEL 0466-33-0111



「東海道五拾三次 藤沢」(狂歌入東海道) 藤沢市所蔵

鎌倉交響楽団 第127回 定期演奏会

日時 4/5(日) 14:00開演(13:00開場) 会場 鎌倉芸術館 大ホール(鎌倉市大船6-1-2)

鎌倉で活動するアマチュア管弦楽団「鎌倉交響楽団」の定期演奏会。リムスキー=コルサコフ交響組曲『シェエラザード』Op.35他を演奏します。入場料1000円(全席自由・当日券あり)。前売り券は鎌倉芸術館、チケットぴあなどで販売。チケット、最新情報はQRコードで確認を。鎌倉交響楽団TEL 0467-31-4380(曾根さん)



Present 読者プレゼント

静岡産の極上本抹茶を使用した「抹茶っ茶プリン」 Level 1からLevel MAXまで食べ比べできるセットを 5名様

鎌倉駅前と小町通りで人気の抹茶スイーツを販売する「鎌倉茶々」。3/5には鎌倉駅前の御成店がリニューアルし、静岡産の極上本抹茶を使用した抹茶っ茶ソフトクリームや抹茶っ茶ゼラートなど濃厚な抹茶スイーツが味わえると好評です。「2025 かまくら推奨品」にも認定された「抹茶っ茶プリン」は、抹茶の濃さが違うLevel 1からLevel MAXまでそろい鎌倉土産にもぴったり。抹茶好きな人は、ぜひお試しを! ※鎌倉茶々のHPから通信販売で購入も可 ★鎌倉茶々抹茶っ茶プリン食べ比べセット6個入り(4880円)を5名様に



抹茶の濃さが違う抹茶プリンとほろっとプリンが食べ比べできる人気のセット

(※鎌倉茶々御成店(鎌倉市御成町12-1)に直接受け取りに行ける人限定!)

応募受付期間 3/24(火) ~ 4/10(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あなたにとって湘南の海はどんな存在? 楽しみ方など教えて 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3/28号プレゼント」係へ。TEL 0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/8/km ※抽選の上、当選者には、引換券をお送りします。当選者は4/25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



2/28号 読者プレゼント 当選者発表

大森商店の人気の湘南グルメ5点セット mmkさん(藤沢市辻堂東海岸)、いがぐりさん(藤沢市川名)、チーちゃんさん(藤沢市羽鳥)、なるさん(鎌倉市稲村ガ崎)、湘南お気に入りママさん(茅ヶ崎市浜竹)以上5名様 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

4月11日号は

- 4/18(土)・19(日) 辻堂フェスティバル開催
- 4月から自転車にも青切符制度導入 ...お楽しみに

Smile 登場してくれる方を募集!

ステキな笑顔の読者を紹介する「えるスマイル」(左上参照)に登場いただける方を募集中! 編集部で選考をし、採用の場合は、プロのカメラマンがあなたの笑顔撮影。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



4/5(日)まで買い取り額10%UP 春の断捨離、買い替えでおこづかいを おたからや湘南藤沢オーバ店・辻堂北口店



藤沢駅南口徒歩1分の湘南藤沢オーバ3階「おたからや湘南藤沢オーバ店」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4/5(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)。湘南藤沢オーバ店・辻堂北口店・寒川駅前店の3店舗で利用可能。「新生活に向けた片付けや断捨離、に査定します」と後藤代表 買い替えなどで出た品が思わぬ臨時収入になることも。捨てる前にご相談ください」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



■湘南藤沢オーバ店
TEL 0466-90-5900

■辻堂北口店
TEL 0466-47-9333

藤沢市南藤沢22-3、湘南藤沢オーバ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、食品館あおば1階 営業時間10:30~18:00、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

3/29日 開店~閉店

対面コーナー 全品レジにて 20%OFF

銘柄牛・たかぎ厳選和牛ほか各種ブランド精肉をご用意しております

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

タカギフーズ テラスモール湘南店
TEL 0466-38-1892 営業/10:00~21:00

テラスモール湘南 1F 湘南マルシェ

楽しく一緒に働けるスタッフも募集中! タカギフーズ 検索

【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、当社は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

編集部あいぶうと行く! おすすめスポット

湘南ぶらり日帰り旅

気の合う人と一緒に、季節を感じ、おいしいものを食べて、まだ知らない「街」の魅力に出会う、半日でめぐる日帰り旅。今回は、古き良き鎌倉が楽しめる極楽寺から坂ノ下・長谷周辺を紹介。編集部あいぶうが「春」を感じるステキなお店を見つけましたよ。

江ノ電「極楽寺駅」から散策スタート!

季節を感じる柄から同店オリジナルのものまで、かわいい手ぬぐいが並びます
手ぬぐい (880円から)

てめぐいカフェ 一花屋
御霊神社の手前の路地にたたずむ古民家カフェ。中に入ると、かわいい手ぬぐいが並ぶギャラリーがお出迎えしてくれます。築90年を超える日本家屋の縁側は心落ち着く空間。庭の植栽をのんびり眺めながら、おいしいお茶とスイーツでひとやすみしてみよう。

DATA 鎌倉市坂ノ下18-5
TEL 0467-24-9232、10:30~17:30 (L.O:17:00) ※ランチは12:00ごろから火・水曜休
Instagramはこちら <https://s-el.jp/a3/06>

三浦の朝採れの新鮮な露地野菜が並ぶ小さなマルシェ。野菜たっぷりの手作り総菜も販売中。
Instagramはこちら <https://s-el.jp/a3/09>

ハレトキ(晴れ時々野菜)
Instagramはこちら <https://s-el.jp/a3/09>

力餅家
極楽寺・坂ノ下で、300年以上続く老舗の和菓子屋さん。鎌倉名物「権五郎力餅」は、添加物は一切使用せず、創業時からの製法を守り作られる、長年のファンも多い銘菓です。力餅の他にも、福面まんじゅうや夫婦饅頭など、お土産にぴったりの和菓子もそろいます。
DATA 鎌倉市坂ノ下18-18
TEL 0467-22-0513
9:00~18:00 水、第3火曜休
HPはこちら <https://s-el.jp/a3/08>

権五郎力餅 (10個入り・900円)
鎌倉名物「力餅」。4月までは春限定の草餅になります。賞味期限は当日中。
白のれんが目印。歴史を感じ、風情あふれる店構えもステキ!

なみまちベーグル
北海道産小麦・はるゆたか100%、ホシノ天然酵母、天日塩・シママス、はちみつだけを不使用、全て店内の工房でひとつひとつ手作りするベーグルの専門店。店内では、厳選素材をはさんだベーグルサンドプレートやこだわりのドリップコーヒーが味わえます。
DATA 鎌倉市坂ノ下19-12、TEL 080-4578-7373
9:30~15:00、月曜休
Instagramはこちら <https://s-el.jp/a3/07>

春限定の「もももち」や子どもに人気の「ぶたさん」など、毎日約25種類のベーグルが並びます

坂ノ下から由比ヶ浜へ続く砂浜。由比ヶ浜は、波が穏やかな遠浅のビーチが特徴です。晴れた日は海風が心地よく、波もきらめき眺めているだけで癒やされます。

セミナー開催のお知らせ

「失敗しない老人ホームの選び方」

参加費|無料

湘南ふれあいの園 鎌倉では、老人ホーム選びのポイントを分かりやすくお伝えするセミナーを開催。「どんな基準で選べばよいのか分からない」「費用や介護体制について詳しく知りたい」など、多くの方が抱える不安や疑問にお答えする内容です。

日時: 4月10日(金)・11日(土) 14時~15時
会場: 湘南ふれあいの園 鎌倉
対象: どなたでもご参加いただけます

見学会随時開催/要予約
1泊1万1,000円(税込)で体験入居も実施中!

【交通のご案内】
JR藤沢駅 藤沢駅南口1番のりば(江ノ電バス)より(鎌倉駅行)約6分。「八反目(はため)」バス下車すぐ。

〒248-0036 鎌倉市手広6-2-10

【施設概要】 ■名称/湘南ふれあいの園 鎌倉 ■種別/介護付有料老人ホーム ■所在地/神奈川県鎌倉市手広6丁目2番10号 ■交通/藤沢駅より徒歩25分/湘南モノレール深沢駅より徒歩20分/藤沢駅より江ノ電バスで8分(八反目バス停下車) ■建物の構造/耐火木造建築4階建(一部・鉄筋コンクリート造) ■居室数/全37室/定員37名 ■居室面積/全室南向き19.5㎡ ■建物の権利形態:通常借家契約 ■費用(入居一時金)890万円~(月額費用)222,800円~(食事込)

木のぬくもりに包まれた同施設は、耐火木造構造です

全37室すべて南向き居室

お買い物や外食を楽しめる住環境

グループ病院との医療連携体制が充実

介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園 鎌倉

ご予約・お問い合わせ TEL0467-31-7272

HPはこちら <https://s-el.jp/a3/13>

木の温もりに包まれた、新しい住まい。

湘南ふれあいの園 鎌倉

木のぬくもりに包まれた同施設は、耐火木造構造です