



えるレポーター発
えるレポーター発

やっぱり パンが好き

えるレポーター4人が
お気に入りのパン屋さんを
紹介します

くわしくは
2面を
←

◀えるレポーターのリナさん

撮影場所：BÄCKEREI Fröbel

湘南 える

Vol.158
2026年5月16日

読者プレゼント

ベッカライ フローベルの
「焼き菓子詰め合わせ
セット」を

5名様



パン屋さんこだわりのフルーツグラノーラとラスク4種類の詰め合わせセット

>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 2 えるレポーター発 やっぱりパンが好き
- 3 願ひかなえるプロジェクト みなさんの願ひごとを募集します
- 12 花や緑の学び&発見がいっぱい 植物園を楽しもう!

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

5/31(日)まで

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

Shokuhinkan Aoba

食品館 あおば

Produced by ビック・アイズ

ルームズ大正堂辻堂店でお買い物3万円(税込)ごとに
食品館あおばで使える **300円クーポン**を
お配りします ※上限3000円まで

＼ 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

〒251-0042 神奈川県藤沢市辻堂新町1-6-35 TEL.0466-30-4811

詳しくは
コチラ!

さらに

本紙面持参で
店頭価格から
5%OFF
※一部除外品あり

5/31(日)まで
ルームズ大正堂 つじどう店

食パンから総菜パン、デニッシュユ...
種類豊富で目移りしちゃうそう



from リナさん

工房一体型の店内。焼きたてがすぐ店頭並びます

鵜沼海岸

選んで、食べて、ワクワクするようなパン作りを

BÄCKEREI Fröbel

ベッカライ フローベル

5月でオープン1周年を迎えた「BÄCKEREI Fröbel」。パン製造担当として同店で勤務しているリナさんお気に入りのパンは、生地につぶりの水分を含む高加水パンの「ロデヴ」と「あんバター」。リナさんは「外はパリッと、中はモチッと食感。オリーブオイルと塩を付けて食べるのがおすすめです」。オーナーの神浦さんは「たくさんのパンの中から選んで、食べて、小さなワクワクを感じてもらいたい」と話してくれました。



◀しっとりモチモチ高加水パン「ロデヴ(くるみ)」1300円、ハーフ650円もあり



▲あんこの甘みとバターの塩気がたまらない! 「あんバター」340円

DATA

TEL 0466-90-4732 藤沢市鵜沼海岸6-8-14、9:00~18:00、木曜休(臨時休業あり、Instagramで確認を)、駐車場あり

Instagramはこちら



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



▲オーナーの神浦(みうら)智子さん(右)、リナさん(中央)、パン製造チーフの春日力(つとむ)さん



▲洋館が目印。店内の一角では、ラネットブランシュのケーキも購入可能

いろいろな国のハード系パンがズラリ! 選ぶのも楽しい



どんな食事にも合う「ミッシュ」1000円

絵本に出てきそうな大きいパン!



from にゃーさん

片瀬

パネットーネ日本代表の実力店 OURSクマパン屋

ウルス クマパン屋

フランス語で「クマ」という意味の「ウルス」。クマ好きの坂田さん手描きのイラストが描かれた店内には、ハード系のパンが所狭しと並んでいます。にゃーさんイチオシは「バゲット(355円。焼き上がりは13:00以降)」。「しっかりとした食感で毎日食べたくなる魅力があります」。代表の坂田さん、副代表の西島さんは今秋行われるイタリアの伝統菓子「パネットーネ」の世界大会で日本代表として出場するほどの実力者。パネットーネは月1回ほど不定期で登場するそう(夏季はお休み)。出会えたらラッキーですね!

DATA

TEL 0466-76-5516 藤沢市片瀬5-7-2、フェネル片瀬1階。10:00~18:45、日曜休(不定休あり、Facebookで確認を)、駐車場あり、支払い現金のみ

Facebookはこちら



https://s-el.jp/d6/03



▲看板のかわいいクマのイラストがお出迎え。代表の坂田純一さん(左)とにゃーさん

えるレポーター発

やっぱりパンが好き

えるレポーターが好きな湘南のパン屋さんを巡ってきました。陽気のいい季節、パンを持って海や公園を訪れてみては。



シンプルなプレーンから季節限定のベーグルがズラリ!

from nolico*Uさん

辻堂

創業22年! 地元で愛されるアットホームなベーカリー

muginami BAKERY

ムギナミ ベーカリー

辻堂のサーファー通りで創業22年目を迎える「ムギナミベーカリー」。「モチモチのベーグルに追加でクリームチーズをサンドしたのが大好き」とnolico*Uさん。毎朝10種類以上が並ぶベーグルは、国産小麦ときび砂糖を使用することで、あっさりモチモチに仕上がるとか。「子どもが生まれてからずっとムギナミさんのパンを食べて育ってきた、思い出のお店です。娘のお気に入りにはクリームパン」。チーズケーキなどの自家製スイーツや焼き菓子も人気。



DATA

TEL 0466-33-8832 藤沢市辻堂東海岸1-10-18 9:00~18:00、月・木曜休、駐車場あり

Instagramはこちら



https://s-el.jp/d6/01



▲ピクニックにぴったりのベーグルと日替わりサンドイッチ、ケーキが入ったランチボックス(640円)も。予約がおすすめ!



▲同店の青木さんご夫妻とnolico*Uさん(左)。店名の「ムギナミ」は娘さんたちの名前から命名したそう

笑顔で「結ぶ」Yuiのパン しっかりお食事系も充実しています



from まいさん

藤沢

誰もが知っているパンをよりおいしく Boulangerie Yui 藤沢本店

ブーランジェリー ユイ

3人の子どもの持つまいさんの好きなパンはメロンパン。「普段何げなく食べていたけれど、オーナーの小麦へのこだわりを聞いて、より味わって食べてみようと思いました」。ベビーカーが通りやすい広い通路やイトインスペースもあり、子連れにもうれしい! 「誰もが知っているパンをよりおいしく、なるべく焼きたてで提供することを心がけています」とオーナーの井田さん。



▲子どもに大人気! 「おともだちパン(クリーム・チョコの2種類)」100円



◀今話題のスーパーフード「スーパー大麦」を使用した「バーリーマックス食パン」ハーフ205円

DATA

TEL 0466-90-5756 藤沢市藤が岡3-10-8、アジュール湘南1階。7:30~18:30、年末年始を除き年中無休。駐車場あり

Instagramはこちら



https://s-el.jp/d6/04



▲お店のロゴの前で。オーナーの井田孝司さん(左)、まいさんとれいくん(0歳)

願いかなえるプロジェクト

みなさんの夢をみなさんの手でかなえる

みなさんの願いごとを募集します

★願いごとをかなえよう

願いごと募集

藤沢市をよりよくするための願いごと(夢&アイデア)を募集。応募をお待ちしています!

締め切り=6/12(金) 正午



今年も七夕の願いを募集します! 「地域共生社会」が目される今、地元・藤沢を笑顔あふれる街にしたい」という思いから、湘南える新聞社では「願いかなえるプロジェクト」として、藤沢に暮らすみなさんの「願いごと」を集めます。

「この願いごとが選ばれたら、7月4日(土)に開催される「藤沢七夕まつり」(下記)で発表になるので、お楽しみに。」「こんなものが街にあつたら」「高齢化社会にはこれが必要」など、お子さんから年配の方まで、それぞれの願いをお待ちしています。応募は左下の応募要項内・QRコードから! 応募締め切りは6月12日(金)です。

★願いごとと一緒にかなえるスポンサー&サポーター募集

湘南えると一緒に願いごとをかなえるために協力いただけるスポンサーやサポーターも募集します。資料を送付しますので、QRで案内をご確認ください!

サポーターの案内



一緒に藤沢を盛り上げましょう

願いを入力して送ってね



https://s-el.jp/nk

みんなで踊ろう!

今年の七夕は辻堂に集まれ! 7/4(土) 辻堂・神台公園で「藤沢七夕まつり」を開催



藤沢七夕まつり

日時 7/4(土) 10:00 ~ 20:00 ※雨天中止
会場 辻堂・神台公園 (藤沢市辻堂神台1-6-2)
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

ロックなDJ盆踊りで盛り上がる! 上記で募集した願いごとから選ばれたものは、「藤沢七夕まつり」当日発表します。

DJ Cellyは「ボン・ジョヴィ」の楽曲で踊る「盆ダンス」で盛り上げ、荻野目洋子が歌う「ダンシングヒーロー」でクライマックスへ! 詳しくは、決まり次第湘南えるで紹介していくので、チェックしてね。

詳細は今後の湘南えるでチェック!

DJ CellyのInstagram



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

湘南ふじさわウォーキング協会だより

江の島のトンボロを体験したりビーチクリーンに参加しませんか

元気に歩いて地元の魅力を再発見しませんか。湘南ふじさわウォーキング協会の5月の企画から、2つのコースを紹介します。申し込み・事前予約は不要なので、気軽に参加を。

問い合わせ/湘南ふじさわウォーキング協会 TEL090-3172-2052



ホームページはこちら



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

鎌倉ガイド協会だより

6月の古都鎌倉史跡めぐり 隠れアジサイを楽しむハイキングコース

鎌倉ガイド協会では、毎月恒例「古都鎌倉史跡めぐり」を実施しています。今回紹介するのは、6月の休日散歩「葛原岡ハイキングコース～探そう! 鎌倉の隠れアジサイ～」です。ガイドと一緒にまち歩き。北鎌倉駅を出発して、浄智寺から葛原岡ハイキングコース、あじさいの小径、銭洗弁財天宇賀福神社、佐助稲荷神社など、ちょうど見ごろを迎えるアジサイを探しながら巡ります(右記参照)。休日の朝のひとときを、家族や友人と一緒に気軽に参加してみませんか? ※要事前申し込み。

問い合わせ TEL0467-24-6548 (鎌倉ガイド協会)

詳細・応募はこちらから!



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

●6月の古都鎌倉史跡めぐり●

【休日散歩】 葛原岡ハイキングコース～探そう! 鎌倉の隠れアジサイ～
【実施日】 6/20(土)
【集合場所】 JR北鎌倉駅東口・円覚寺側(受け付け9:30~10:00)
【コース】 北鎌倉駅～浄智寺～葛原岡ハイキングコース～葛原岡神社～あじさいの小径～銭洗弁財天宇賀福神社～佐助稲荷神社(解散/12時頃) ※ガイディングレシーバー不使用
【徒歩距離】 約3km、高低差あり
【費用】 参加費800円、拝観料300円(鎌倉市福寿手帳/カード提示者150円・障がい者・付き添い無料、中学以下100円)
【定員】 なし
【申込締め切り】 実施日の3日前(当日参加は受け付けできません)
※荒天(台風・大雪・強風・豪雨)以外は実施 ※持ち物、服装などはHP(左)で確認を

江の島みちとトンボロ

トンボロは大潮で海水が引き砂州が現れる、1年に数回起こる現象です。②は大山や江の島詣での人が往來した辻堂地区をめぐるコースです。
【実施日】 5/16(土)小雨決行
【集合場所】 奥田公園(藤沢駅南口徒歩7分)
【受け付け】 9:00~9:20 受け付け後随時出発
【コース】 奥田公園～諏訪神社～龍口寺～トンボロ現象～北緑地①ゴール～分岐～鶴沼伏見稲荷～宝泉寺ほか～辻堂駅②ゴール
【解散】 ①江の島島内北緑地11:30まで ②辻堂駅南口12:30まで(いずれもアンカー到着次第終了)
【徒歩距離】 ①6km ②14km
【費用】 一般500円
※スタッフ同行団体歩行者希望者は①のみ

ビーチクリーン&ウォーク

相模湾一帯で行われるビーチクリーンアップ活動です。終了後は片瀬山のビューポイントから川名谷戸経由で奥田公園まで歩きます。
【実施日】 5/24(日)小雨決行
【集合場所】 片瀬海岸東浜(小田急線片瀬江ノ島駅徒歩5分)
【受け付け】 8:30~9:00
【コース】 片瀬東浜～龍口寺～片瀬山ビューポイント～給水塔前～川名谷戸～新川名橋～奥田公園 ※団体歩行
【解散】 奥田公園12:30ごろ
【徒歩距離】 10km 【費用】 無料
【持ち物】 手袋(軍手)、レジ袋2~3枚、トング(ゴミはさみ)あれば便利

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

鴨と白鷺の里、用田コース

御所見

Start 御所見市民センター

- 650m
- ①信号「用田神社入口」
- 960m
- ②トンネル
- 1960m
- ③寿昌寺
- 700m
- ④用田市民の家
- 830m

Goal 御所見市民センター



距離:5100m
時間:約70分
※所要時間は分速70m(成人の一般的な速度で歩いた場合)

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8回は、御所見地区の「鴨と白鷺の里、用田」コースです。目久尻川は、相模原市



目久尻川



神崎橋



川の駅中将姫

相模台団地付近に発し、綾瀬市・藤沢市などを流下して寒川川に注ぐ一級河川。カモやシラサギ、運がよければカワセミの姿が見られることもあります。奈良の当麻寺(たいまじ)に伝わる伝説上の高貴な人物・中将姫が、かつて用田の地に隠れ住んでいたという言い伝えを今に残しています。

Know 農 Note

御所見地区

ブルーベリーがもう待てない?

「ブルーベリー大好き!!」という皆さん、収穫開始が待ちきれないと思います。今年はいち早く味わっていませんか。御所見地区にはブルーベリー農家が何軒もあります。そのうちの加藤園芸では花苗栽培用の温室を使って、超早生栽培のブルーベリーを出荷しています。4月中旬から既に出荷が始まっています。5月下旬ごろには「ピンクレモネード」という品種が収穫最盛期。独特の濃いピンクの色合いで、甘味とさわやかな酸味が特徴のハイブリッド品種です。「わいわい市」などに並びます。

情報提供: JAさがみ広報課



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

このほかの御所見地区コース

- 植木の郷、宮原コース 4000m
- うぐいすの鳴き声に誘われて、葛原コース...5180m
- 収穫の神、打戻宇都母神社コース 4650m
- 小出川源流を探る、少年の森周辺コース...3520m



えるレポーター Miaさん

湘南の新名物間違いなし 新感覚ドーナツ店誕生

辻堂駅南口に誕生した高層マンション1階にできた話題のドーナツ店「あははドーナツ」。3月のオープン当初から大人気で、伺った日もたくさんの人が並んでいました。まず目に入ってくる、さまざまな形のカラフルなドーナツ。オリジナルのあははドーナツは笑顔の形をモチーフにU字型に作られていて、チョコ・ハニーなど6種類から好みのディップソースを選べます。外はサクサク、中はモチモチ食感に子どもと感動しながらいただきました。フレンチクルーラーや生ドーナツ、抹茶などもあり、どれもとてもおいしかったです。湘南の新名物、自宅用はもちろん、お土産にも喜ばれること間違いなしです。



モチサクッ、ディップも楽しい。写真右が看板メニュー「あははドーナツ」190円

Ahaha DONUTS

(あははドーナツ)
TEL 090-2244-8123
火~金曜11:30~14:30, 16:00~20:00, 土・日曜、祝日11:30~20:00, 月曜休み。藤沢市辻堂1-3-1, The Tower湘南辻堂104



えるレポーター もりゆいさん

子連れママにもうれしい 野菜たっぷりビュッフェ

小田急線鵜沼海岸駅と本鵜沼駅の中間に、昨年末オープンした「ごはん日和」。手作り料理が楽しめるビュッフェ形式のお店です。旬の野菜をたっぷり使ったおかずは、どれも優しい味が本当においしく、つい全種類制覇したくなるほど。普段自分の食事は後回しになりがちママでも、「ちゃんと栄養とれたな」と思えるラインアップです。たくさん食べても罪悪感がないのもポイント。「ちょっとだけでもおいしいものが食べたい!」そんな日に、ふらっと一人で立ち寄れる気軽さも魅力です。座敷席があり、子連れにもうれしい。スイーツまで味わえて、ママもホッと一息つける、思わず笑顔になれるお店です。



野菜不足解消したい! そんな時に「おひとり様お気軽ビュッフェ 40分」1540円

ごはん日和

TEL 080-4389-7246
11:00~15:00 (14:00最終入店受け付け)。火・第3月曜休み。藤沢市鵜沼海岸7-5-33



えるレポーター Askaさん

茅ヶ崎の“規格外”スイーツ そのおいしさは“想定外”

湘南に思わず立ち寄りたくなるスイーツスポットが登場! 茅ヶ崎駅南口から徒歩4分ほどのたかすなヴィレッジにある「STRONG HOUSE」。規格外の素材にこだわってちょっとユニークなお店で、グミやチョコなどワクワクするお菓子が並びます。イチゴ&バナナにチョコをたっぷり染み込ませた「チョコフル(各小袋7個入り) (980円)」は、サクッと軽くてフワッと広がるフルーツの香りがクセになるおいしさ♡ ふそろいチョコや大袋商品も人気だとか。フルーティな飲むリンドールを使用したソーダやスムージーはこの時期にピッタリ。週末にはジェラートも楽しめるので、湘南の陽(ひ)を感じながら味わってみて。



湘南の陽が差し込むオシャレな店内。グミやチョコはちょっとした土産にも◎

STRONG HOUSE

(ストロングハウス)
TELなし
12:00~18:00 (水・木曜は17:00まで)。月・火曜休み。茅ヶ崎市東海岸北1-2-4 たかすなヴィレッジ1階



SHONAN BELLMARE 月刊ベルサポ通信 明治安田J2・J3 百年構想リーグ版 Vol.2 2026年5月

あつという間に5月に入り、今大会は残すところ一ヶ月ほどとなりました。勝っている時もそうでない時も足を止めない選手たちのため、最終節までしっかり応援の声を届け続けましょう! 今月のインタビューは「さらなる活躍を期待している選手は?」です。

今月のインタビュー

- さらなる活躍を期待している選手は?
- その理由も教えてください
- 熱いメッセージをお願いします!

みゆう

- 1 袴田裕太郎選手
- 2 大宮時代から追いかけてます!
- 3 ケガなくシーズンをフルで戦ってほしい

久

- 1 ファビアンゴンザレス選手
- 2 新体制発表会の時「VAMOS!」で気合いが入っていて良かった
- 3 すべて優勝!二冠!

じゅんいち

- 1 アルトゥールシルバ選手
- 2 なんでもできる!
- 3 ケガしないで頑張ってください!

まゆこ

- 1 山田寛人選手
- 2 得点も決めていて調子が良いから
- 3 応援しています! 仕事頑張れます!

ちな

- 1 袴田裕太郎選手
- 2 守備の信頼度が高い
- 3 優勝目指して頑張ってください!

しゅうと

- 1 アルトゥールシルバ選手
- 2 身体が強い
- 3 優勝してください!

プレーオフラウンド 試合日程

第1戦 5月30日(土) 14:00 @レモンガススタジアム平塚

第2戦は6月6日(土)もしくは7日(日)の予定です。詳細は決定次第発表となりますので、湘南ベルマール公式HPでご確認ください。

EL SPORTS CASTER えよスポーツキャスター SNS、随時更新中☆ フォローお願いします!

湘南ベルマールの最新情報はこちらから https://www.bellmare.co.jp

えるレポの「好き」

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 https://s-el.jp/in

探訪 歴史 かん治さんの

葛原岡神社(鎌倉市)のご祭神は日野俊基卿です

葛原岡(くずはらおか)神社のご祭神は日野俊基(ひのとしもと)卿です。俊基は後醍醐天皇に仕えた忠臣で、鎌倉幕府の倒幕に活躍。正中元年(1324)年の「正中の変」では、倒幕計画が発覚し俊基は捕えられ、鎌倉に送られて、後に赦免され京都に帰ります。元弘元年(1331)年に再度の計画が露見すると鎌倉に護送され、翌年この地で処刑されました。後年に明治天皇は俊基をご祭神に葛原岡神社を創建。鎌倉由比が浜の総鎮守です。

開運の神様・学問の神様として崇敬されています
俊基は鎌倉幕府の滅亡の1年前に処刑されます



日野俊基卿の墓(画像提供:葛原岡神社)

本殿の左側には俊基卿終焉之地があります
俊基は幼い頃から学問に優れていました

本殿の南側に「俊基卿終焉(しゅうえん)之地」と彫られた小さな石碑が建てられています。俊基は幼い頃から学問の道に優れ、大変有能な人物でしたので、後醍醐天皇に見出されて優秀な側近として活躍しています。



日野俊基卿終焉の地(画像提供:葛原岡神社)



葛原岡神社 鎌倉市梶原5-9-1
鎌倉駅西口から徒歩35分
(画像提供:葛原岡神社)

同社例大祭は
俊基卿命日の6月3日です

俊基は辞世の句を詠んでいます。「秋をまたで 葛原岡に消ゆる身の 露のつらみや 世に残るらん」の一首を残して、元弘2(1332)年6月3日に、葛原岡で処刑されました。同社の例大祭は、俊基卿命日の6月3日で、神前祭・墓前祭が執り行われます。鎌倉の夏祭り、同社の例大祭で幕開けです。神輿渡御(みこしとぎよ)は同時期の日曜日であり、神輿は由比が浜地区から繰り出します。

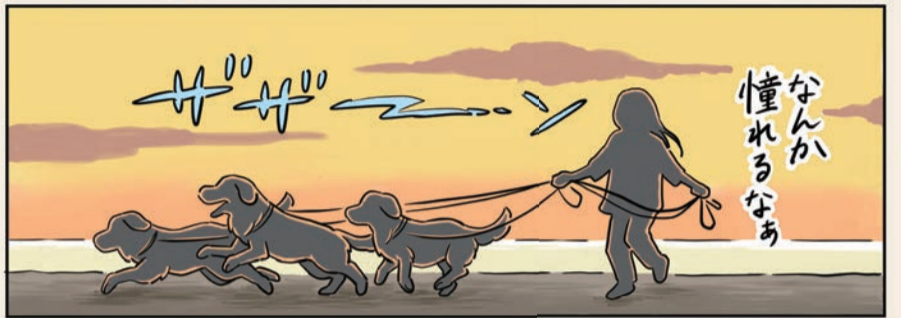
Web版で過去の記事も掲載中!
https://s-el.jp/krt



湘南つれづれ ウォッチング vol.3

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。

今回はレトリバーさんのエピソードから



編集部コメント/ 海沿いでよく見かける犬との散歩風景。実際に湘南エリアは犬の飼育率が全国平均の約1.5倍ともいわれ、大型犬の多さもイメージ通り、全国有数ののだとか。(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。QRコードからあなたのエピソードを教えてください! 今回のキーワードも引き続き「海」。
https://s-el.jp/p/sm



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。

たのsea プログラム!

なぎさの体験学習館は入場無料
プログラムの詳細・参加方法はHPへ

いつでもワークショップ
“えのすい”生きものマグネット

5/8(金)~7/3(金)の火~金曜

シートになった“えのすい”のさまざまな生き物たちでマグネットを作ろう。何度も参加して、“えのすい”の生き物たちをたくさん集めよう!
※参加無料。各回約30分

(作品イメージ)

ちよっぴりワークショップ
“えのすい”ぶっくり泡シール

5/9(土)~6/29(月)の土・日・月曜

“えのすい”の生き物たちを泡に閉じ込めたようなシールを作りましょう。お気に入りの生き物でぶっくりとしたシールを作ったら、お友だちや家族と交換してみんなで楽しもう!
※参加費150円(2つセット)。各回約20分

(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

新江ノ島水族館
なぎさの体験学習館
TEL 0466-29-9960
藤沢市片瀬海岸2-19-1

江ノ電おすすめオフィシャルグッズ

数量限定

新型車両『700形』グッズ

20年ぶりの新型車両『700形』の登場を記念したグッズが、江ノ電グッズショップ(藤沢店/江ノ島店/鎌倉店)・オンラインショップにて販売中です。

- 1 BIGアクリルキーホルダー(高さ11cm) …1,430円
- 2 ラバーキーホルダー …770円
- 3 アクリルキーホルダー(高さ8cm) …880円
- 4 BIGアクリルスタンド(高さ約13cm) …1,870円
- 5 パスケース …800円
- 6 ジャガードタオル …990円
- 7 トートバッグ …1,540円
- 8 缶マグネット …550円
- 9 BIGステッカー …1,320円

※価格は税込表記です

江ノ電 問い合わせ/ 江ノ電エリアサービス営業部
TEL 0466-23-2351(平日9:00~17:00)

江ノ電グッズはこちら
https://s-el.jp/v/end

湘南える 公式SNS

Instagramはこちら
Xはこちら

随時更新中!!

https://s-el.jp/ig
https://s-el.jp/tw

健康増進事業部 フェルラ酸の情報

フェルラ酸摂取による脳内アセチルコリン量改善

(フェルラ酸溶液を4週間自由摂取させたマウスにアミロイドβを投与後、測定)

アセチルコリン量
(pmol/mg protein)

Group	Acetylcholine Level (pmol/mg protein)
control	~500
Aβ1-42	~350
Aβ1-42 + フェルラ酸	~450

mean±SE, n = 10 *p < 0.05 one way ANOVA

(Br J Pharmacol. 2001 May;133(1):89-96.)

直接的・間接的に毒性を示すのです。このようにして神経細胞が障害されると、そこから分泌されるアセチルコリンの量も減少します。そして、アセチルコリンの分泌量が低下すると、これにより作動する脳神経の機能も低下します。その結果、思考・言語・記憶などの機能が低下しアルツハイマー型認知症の症状が現れると考えられています。

アセチルコリンが増えた

実際に左のグラフが、そのアセチルコリンの量に与えるフェルラ酸の働きがデータになります。縦軸がアセチルコリンの量です。フェルラ酸溶液を4週間摂取させたマウスに、アミロイドβを投与したのが真ん中の棒グラフです。一見して分かるようにアミロイドβの投与により神経伝達物質のアセチルコリン量が減少します。そこにフェルラ酸を投与することで左のオレンジの棒グラフに見られるように、アセチルコリンの量が回復しています。フェルラ酸は、脳内でアセチルコリン量の低下を抑制して、脳機能を回復させる働きがあるのです。

善か悪か、アミロイドベータ 病原体や有害物質が侵入した時、脳は、これに対して毒性をもつアミロイドβ(ベータ)を分泌して侵入者を撃退しようとしています。しかし、このアミロイドβが慢性的に分泌され続けると、その毒はやがて自らの神経細胞やシナプスを毒するようになります。アミロイドβは神経細胞に

アセチルコリンって何するの? 脳の神経細胞をつなぐシナプスで働く神経伝達物質アセチルコリンの量が回復する話をします。脳の中で情報を伝達するこのアセチルコリンがボケないためにとても大切です。

健康増進コラム『脳の健康通信』5
フェルラ酸で改善する 脳の神経伝達

健康増進事業部 フェルラ酸の情報

える フェルラ酸
https://s-el.jp/p/ab



ふじさわ まちなみ祭り

2026年6月6日 sat 10:00~16:00

雨天中止

県立辻堂海浜公園

主催：レディオ湘南開局30周年記念事業実行委員会
共催：公園協会・オーチャー・サカタのタネ・小田急電鉄共同事業体
後援：藤沢市
問い合わせ：レディオ湘南 0466-25-7000
イベント詳細についてはレディオ湘南公式HPにてご確認お願いいたします。



<p>01 [DRR]</p> <p>SPOT</p> <p>防災</p> <p>クイズラリー 防災ラジオ 電源車・キャンピングカー 防災用品 地震体験車</p>	<p>02 [Main Stage]</p> <p>SPOT</p> <p>メインステージ</p> <p>キッズダンス フラダンス スペシャルバンド</p>	<p>03 [Gourmet]</p> <p>SPOT</p> <p>グルメ</p> <p>キッチンカー 地元グルメ 飲食コーナー</p>	<p>04 [Family]</p> <p>SPOT</p> <p>ファミリー</p> <p>ワークショップ 各体験コーナー サッカー大会</p>
---	--	---	---



アクセス

(徒歩は) 辻堂駅南口から約20分(約1.6km) 駅から「海浜公園通り」をまっすぐ進むと公園北入口に到着です。

QRコード

藤沢、茅ヶ崎からはこちらをご確認ください
県立辻堂海浜公園ホームページ [アクセス詳細](#)

イトーヨーカドー湘南台店に消防車やパトカーが大集合 5/16(土)「ふじさわ交通安全まつり」

藤沢市・藤沢市交通安全対策協議会



ふじキュン♡

ふじさわ交通安全まつり in イトーヨーカドー湘南台店
▶日時 5/16(土) 13:00~15:30 ※小雨決行、荒天の場合5/17(日)に順延(順延の場合、スタントマンによる交通事故再現は実施されません)
▶会場 イトーヨーカドー湘南台店 1階平面駐車場 特設会場(藤沢市石川6-2-1)

- 主な内容**
- ①スタントマンによる交通事故再現(13:10~13:50) あなたの目の前で、スタントマンが実際の交通事故を再現します。
 - ②特定小型原動機付自転車および電動アシスト自転車の乗車体験(14:15~15:30) 電動アシスト自転車との違いを知って、交通安全に生かしましょう。※特定小型原動機付自転車は16歳以上の方が乗車できます
 - ③働く車・スーパーカーとの記念撮影、働く車の乗車体験 消防車・白バイ・パトカー・パッカー車やスーパーカーが大集合。好きな車の前で記念写真を撮ろう!
 - ④北京パラリンピック自転車競技、金メダリスト石井雅史さんとの交流会(14:00~14:40) 石井さんが、自転車ヘルメットを着用し、命を守る大切さの体験談を話してくれます。石井さんへの質問や金銀銅メダルに触れることもできます。参加者には、「自転車ふじキュン♡オリジナルステッカー」をプレゼント。
 - ⑤自転車ヘルメットの試着コーナー 多種多様な自転車用ヘルメットが集合。見て、触って、かぶって、自分に似合うヘルメットを見つけよう。
- ▶問い合わせ 藤沢市防犯交通安全課 TEL 0466-50-8250

交通安全を楽しむながら学べるイベント「ふじさわ交通安全まつり」 in イトーヨーカドー湘南台店」が開催。スタントマンによる交通事故の再現や、北京パラリンピック自転車競技の金メダリストの石井雅史さんとの交流会など、リアルに交通安全を学ぶ貴重な機会です。



石井雅史さん

Close up 事故から子どもを守る「3つの習慣」

交通事故死傷者が最も多い年齢は7歳といわれています。不幸な事故を防ぐために、藤沢警察署 交通課長の田中邦明さんに、事故が増える時間帯とその要因、保護者にできる具体的な対策を聞きました。



田中邦明 交通課長

平成30年から令和4年の5年間のデータによると、交通事故の死傷者が最も多い年齢は7歳です。いわゆる「魔の7歳」と呼ばれており、小学校入学直後は特に注意が必要な時期です。

藤沢警察署内のデータでは、午後2時から6時の放課後に事故が集中する傾向が見られます。学校が終わる、子どもたちの気が抜けることもあり、登下校の時間帯や、通学路での発生が少なくない背景には、保護者による見守り活動の効果があると考えられます。

事故の原因として目立

子どもを守るために意識したい3つの習慣

1. 家族で交通ルールについて話し合う
2. 通学路を一緒に歩き、具体的な場面で「止まる・見る・待つ」を体で覚えさせる
3. 反射材(リフレクター)の装着や明るい服装で視認性を高める

「横断歩道での不確認」と子ども特有の衝動的な判断に加え、横断歩道がある安心感が、左右確認をおろそかにさせている側面もあるようです。

事故を防ぐために意識してほしいのは、左の3つの項目です。「気をつけて」という声かけだけでなく、具体的な場面で繰り返し伝えること。小さな備えの積み重ねが子どもの命を守ります。

編集部発 気になるお店

2/14 ニューオープン

藤沢駅 | Loco Patta (ロコ パッタ)



上:玉ねぎを極限まで炒めて作るPattaカレーのロコモコ風(1080円)。温野菜とポテサラ付きで大満足! 左:黄色いのが目印。右:笑顔がステキな浅田さん(右)とスタッフの有田さん

デリー・ボンベイ系譜を継ぐ テイクアウトカレーの専門店

中目黒の人気カレー店Patta Nakameguroの姉妹店として、テイクアウト専門のカレー店が藤沢駅北口にオープンしました。カレーの老舗上野デリー・横浜戸塚のBay&Leaf横浜(旧横浜ボンベイ)の系譜を継ぐ、本格カレーが味わえます。イチオシは、国産の黒毛和牛のハンバーグと目玉焼きをトッピングしたロコモコ風。カレーは、オリジナルの「Patta」「カシミール」「菜膳ボンベイ」など、それぞれスパイスの配合が異なる約8種類から選択できます。

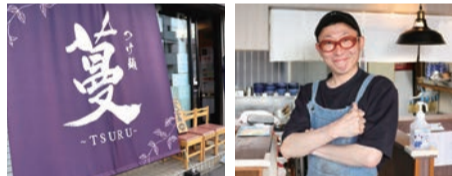
DATA
TEL080-3989-4391/藤沢市藤沢559-38/11:30~14:30/土・日曜日

Instagramはこちら
<https://s-el.jp/d6/08>



オープン1周年!

辻堂 | つけ麺 蔓 -TSURU-



上:一番人気の「濃厚つけ麺(1000円)」。つけ汁には必ずと野菜をトッピング。左:店頭には「蔓」と大きく書かれた垂れ幕が! 右:サーフィン好きが高じて湘南に移住した店長の辻亮太さん

トロトロなつけ汁で食べる 超濃厚つけ麺を辻堂で

箱根駅伝でもおなじみの県道で、行列ができる人気のつけ麺屋さんを発見! 都内の名店「えん寺」を独立した店主が作る「濃厚つけ麺」が大好評です。もちもちの太ストレート麺を豚骨・魚介のスープにさつまいもの粉で濃厚なとろみをつけたつけ汁に絡めていただきます。残ったスープはサービスのご飯でおじゃ風にシメるのも◎。その他、鶏のうま味を上品に抽出した「淡麗つけ麺」も絶品です。「期間限定メニュー油そばも人気です。ぜひお試しを!」と店長。

DATA
TELなし/藤沢市辻堂東海岸1-3-15(県道30号沿い・堂面バス停前)/11:00~15:00/木曜日

Instagramはこちら
<https://s-el.jp/d6/11>



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3000円以下のもの。掲載料無料。掲載の場合のみ連絡

Parkフェスティバル2026 In 下土棚遊水地公園

日時 5/16(土) 10:00~15:00
※雨天の場合は17日(日)に延期
会場 藤沢市立下土棚遊水地公園(藤沢市下土棚1274-2)



下土棚遊水地公園で開催されるスポーツイベント。スポーツ体験会や健康測定を行います。ふじキュンふあふあも登場。入場無料。駐車場に限りがあるので、公共交通機関・徒歩・自転車での来場を。
藤沢市まちづくり協会 TEL 0466-46-7788

鎌倉芸術館オープンデー 2026

日時 5/17(日) 10:30~16:00
会場 鎌倉芸術館(鎌倉市大船6-1-2)

鎌倉芸術館では年に1度のオープンデーを開催します。鎌倉市で活動する市民吹奏楽団「鎌倉シティプラス」によるコンサート(入場無料・全席自由)や、さまざまなワークショップなどが楽しめます。一部申し込みが必要なコンテンツもあり。詳細はQRコードで確認を。鎌倉芸術館 TEL 0467-48-5500



日本酒とクラフトサケの祭典 藤蔵祭

日時 5/16(土)・17(日) 12:00~19:00
会場 藤沢駅北口サンパル広場



日本酒とクラフトサケをメインにした初のイベント「藤蔵祭(ふじくらまつり)」を開催。全国各地から個性豊かな酒蔵・醸造所が集結。湘南の飲食店を中心としたフードとお酒が楽しめます。入場無料。チケット制3000円(専用グラス付き)。荒天中止、開催2日前の天気予報で判断し告知。最新情報はQRコードから。
角若松 TEL 0466-25-3005

俳句体験会

日時 6/3(水)・17(水)、7/1(水)
9:30~11:30(各回同内容)
会場 藤沢市民センター分館 済美館3階学習室A(藤沢市藤沢2-4-7)

前・藤沢市俳句協会会長の山田貴世先生指導のもと、毎月俳句を行っているサークルの体験会です。若者男女、年齢不問、初心者も歓迎です。参加費無料。申し込み不要(当日直接会場へ)。事前連絡推奨。俳句むかご会 TEL 0466-23-5777(清水さん)



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!



Lovely!



1歳4カ月、奥歯が生え始めました! パパとお留守番だけど、ご飯を食べてご機嫌です☆
藤沢市・ヨッショ

初めての桜に興味津々! お姉ちゃんが頭に桜を乗せてくれました♪
藤沢市・すずま



Cute!

一昨年と昨年に生まれた年子の孫兄弟。毎日、仲良く交流しています
藤沢市・パティン

うちのカワイ子ちゃん
画像を募集中!

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

※写真はトリミングする場合あり。了承のうえ応募を





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!

3/14号で掲載した「とーまパパ」さん、「たる」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。

「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歳の男の子と1歳の女の子のパパです! 仕事の日は、子どもたちが起きる前に仕事に行き、子どもたちが寝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?



みんなの「あるある」エピソード

わ が家の娘は8歳。パパが帰宅したくらいには大喜びしなくなりました(笑)。パパが帰宅して大喜びしてくれる今の幸せをかみしめて、子どもたちをいっぱい抱きしめてあげてください。子どもたちは意外とタフで柔軟。たまに平日の夜、就寝時間が遅くなったとしても、他の日でリカバリーできます! 子どもたちとの時間をたくさん楽しんでくださいね!(まりんこ)

わ が家もまれに就寝直前にパパが帰宅して、子どもたちのテンション爆上がりの時があります。試行錯誤した結果、帰宅後に子どもたちと少し会話をした後、パパには先にゆっくりお風呂に入ってもらいます。夕飯を先にすると、子どもたちがパパにべったり張りついてパパの疲れも増してしまうので、先にお風呂にすることで、その間に私が子どもたちをお布団へ誘導し、パパを待ちながら寝てしまう…作戦がオススメです!! (パパ大好きっ子)

本 当にごめんなさい。夫にはこの時間帯は帰って来ないでって、念押ししちゃってました。今思えば夫がかわいそうですが、寝る時間にゴールを定めて一日動いてるので、邪魔しないという気持ちしかなかったです。(みゆゆ)

う ちの夫も同じです(笑)。ちょうど寝ようとしているタイミングで帰ってきて子どもと一緒にふざけ始めるので少しイラッとしますが(笑)。逆に平日一緒に居られないのにこんなに歓迎されるなんてすごいなとも思います。私の夫の場合はアクティブなスキンシップはほんの少しにして、部屋着になって一緒に子どもと寝床に入り、部屋を暗くして子ども向けのクイズをしたり、今日あった話を聞いたりして落ち着いたところで自身の入浴、食事になります。触れ合い時間はトータル15分ほど。それくらいなら寝かしつけたい時間の誤差の範囲かなと。父親と触れ合って幸せな気持ちで眠りにつけるのも何よりも代え難いですよね。(ヒルズ族)

ワンポイントアドバイス

パパに会えたうれしさとテンションが上がるのも、0歳児のぐずりも自然な反応です

夕方から就寝前は、子どもも大人も一日の疲れが出やすい時間帯ですね。久しぶりにパパに会えたうれしさとテンションが上がるのも、0歳児のぐずりも自然な反応です。赤ちゃんは一日の刺激をうまく切り替えられず、安心できる人の前で気持ちを出して整えようとします。ワンオペの時間帯に重なると、なおさら大変ですよ。帰宅後は遊びを広げず、抱っこや絵本など静かな関わりで安心につなげます。「動」と「静」の積み重ねが、安心のリズムを育てます。子どもの暮らしや成長の中で整わない日もありますが、短い時間でもしっかり関わった満足感は、子どもの満たされた姿につながります。向き合われているその時間こそ、大切な時の流れですね。



「子育ての会ベビーびよび012」
<https://ameblo.jp/piyopiyostaff/>

宗藤純子公式ホームページ
<https://junkomuneto.com/>

宗藤純子さん
藤沢市在住。都内私立幼稚園教諭主任を経て、保育士・子育て・家庭教育アドバイザーとして、産前産後、乳幼児期から思春期までの家族支援に約40年従事。2010年神奈川県子育て支援大賞「奨励賞」、市内親子活動・支援サークル主宰。短大非常勤講師、元鎌倉市医師会立産科診療所外部講師

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? あなたのお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!

投稿はこちらから



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

「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のですが、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!



を撮ったり耳栓をしたりしました。「暇つぶし泣き」もあるそうなので、安全なら程よくテキストで!(気づけば小学生の母)

う ちも夕方はグズグズギャン泣きが定番でした。上の子が0歳の時、17時以降は寝かさず早めにお風呂→ベッドの流れにすると案外と気が済みました。今、下の子が0歳で同じようにしていますが、泣きのピークが短く寝かしつけもスムーズです。長くお昼寝しすぎていないかも気にしてみると良いかもしれません。お互い頑張りましょう!(ジーナ)

夕 方になると大人もなぜか物悲しい気持ちになる日もありますよね。赤ちゃんならなおさら敏感なのでしょうか。私は子どもが泣くといつも歌を歌っていました。お母さんのその日の気分で明るい歌、悲しい歌なんでも良いと思います♪私は自分が作詞作曲した適当な歌も歌ってましたよ。(もぐもぐ)

う ちは全国転勤族で、引っ越しした土地で、知り合いも親戚もない中の子育てでしたが、夕方泣き止まない時は、ベビーカーでよく散歩に出かけていました。歩いたら、自分の気持ちも楽に

なりました。また、知らないおばちゃんとかも優しく声をかけてくれてうれしかったです。雨の日はなかなか難しいですが、そんな時にはお腹を優しくさすったり、オイルやクリームで背中やお尻のマッサージをしたりしていました。落ちつくみたいですよ。(柔軟剤)

4 歳娘の母です。懐かしく思い育児日記を見てもみましたが、うちの場合は、生後1カ月過ぎた頃から4週間くらい、17時ごろから22時くらいまでずっと泣いていました。泣きすぎて死んじやわらないかな?と不安になるほどでした。でもきっと収まる時がきます。娘も元気に生きてます(笑)。私はどうにもならないと思った時、頭を切り替えていました。泣いている原因は、周りの環境ではなく、きっとこの子自身の中にあるんだらうと。ちょうどお出かけが増えたり、見えるものが増えてくる時期だったので、昼間にいっぱい観察して、疲れたんだらうな。分かった付き合うよ。大丈夫大丈夫。私も大丈夫。とひとり言を言い、そして最後はきつとこの子は頭のいい子だよ!で締める。あとは、大変アピールしても受け入れてくれる人(私は姉でした)に、話をする。そんな感じで、自分の気持ちの処理をしていました。(あーまま)

みんなの「あるある」エピソード

夕 方泣きますよね!! 毎日お疲れさまです。私は「おかあさんといっしょ」に助けられました。毎日同じ時間につけることで家事やホッとできる時間が作れました。放置でなければテレビも玩具も頼っていいと思います。イライラする時は動画

おうち時間を楽しく! 間違い探しにチャレンジ

抽選で10名様にプレゼントが当たる!



2面にも登場した、七夕の願いごとを書いている織姫、彦星です。2つのイラストを見比べると、**違うところが3つ**あります。見つけたら、答えを書いて応募してね。正解した人の中から抽選で10名様にクオカード500円分をプレゼント!

※印刷のかすれなどは含まれません

応募はこちらから▶

締め切り=5/25(月)正午

◆答えは5/30号に掲載

<https://s-el.jp/v/m7>



愛車の査定に奇跡を起こす! **神奈川県で昭和60年創業 11万台の実績!**
奇跡査定センター **ディーラー下取りとの差額 2026年3月 TOP10**

1 トヨタ 令和7年式 ハリアー ハイブリッド Z レザーパッケージ

差額 **72万円**

ディーラー下取り価格 **350万円** → **奇跡の査定 422万円**

カーライフコンサルタント 加賀谷 周作



2 ミツビシ 令和5年式 デリカD:5 ジヤスパー

差額 **58万円**

ディーラー下取り価格 **310万円** → **奇跡の査定 368万円**



3 トヨタ 平成27年式 ヴェルファイア Z-Gエディション

差額 **57万円**

ディーラー下取り価格 **153万円** → **奇跡の査定 210万円**



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	お得差額
4位	スバル	令和3年式	フォレスター	ハイブリッドアドバンス	210万円	260万円	50万円
5位	ホンダ	令和5年式	ZR-V	eHEVZ	240万円	280万円	40万円
6位	ニッサン	令和4年式	キックス eパワー	X	91.9万円	130万円	38.1万円
7位	マツダ	令和5年式	CX60	XDハイブリッドエクスクルーシブモダン	270万円	305万円	35万円
8位	ダイハツ	令和3年式	ムーブキャンパス	GメイクアップVS SA3	85万円	110万円	25万円
8位	トヨタ	令和4年式	ヴォクシー	S-G	205万円	230万円	25万円
10位	トヨタ	令和7年式	アルファード	Z	600万円	624万円	24万円

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**

ここにいいさてい

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 萩尾 尚史

湘南える 無料査定 フォーム

PC▶ <https://s-el.jp/e/m>

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。

奇跡査定センター 藤沢六会本店 〒252-0813 神奈川県藤沢市亀井野2480-3

奇跡査定センター 藤沢橋店 〒251-0053 神奈川県藤沢市本町1-1-32

営業時間 10:00~19:00
 定休日 火曜日 (祝祭日は営業)

《運営会社》 **エコノミー湘南**
 ISO9001取得企業
 プライバシーマーク取得
 許可番号: 神奈川県公安委員会
 古物売買許可番号 452660000292号

☆ 週末の星占い

5/18日~24日 No.1 かに座

5/25日~31日 No.1 かに座

牡羊座:10位 仲間意識が強すぎて新たな出会いや人との交流チャンス

牡牛座:5位 子ども心を忘れず小さな出来事にも無邪気に喜びを表す

双子座:7位 おいしーいこその誘惑あり。特に甘いものの食べ過ぎには注意しよう

蟹座:1位 大胆な行動やわがまま周囲に受け入れられる。特技を生かした活躍の場あり

獅子座:6位 所属するコミュニティの反応が気になり、野心はあるが実行できない時

乙女座:4位 意地を張っても自らを責め底力が出せる。自分の能力を試すチャンス

天秤座:9位 与えられた仕事に不満を感じたら、新たに深い知識を増やす努力で解決へ

蠍座:2位 伸び伸び楽天的に過ごしてよし。人当たりもよく仲間と円満に楽しめよう

射手座:12位 なかなか一歩踏み出す勇気が出ないジレンマも。開運は夜のカフェ

山羊座:8位 運気アップは整理整頓から。持ち歩くものはできるだけ少なにするのが吉

水瓶座:11位 リーダーの意見を尊重すると問題の解決が早い。ラッキーカラーは白

魚座:3位 落ち着きがあり上手に自己主張できる。家族からも尊敬され中心の存在に

牡羊座:9位 マイルールを押し付けたり、必要以上の連絡で相手困惑させないよう気をつけて

牡牛座:4位 興味も次々変わり新しいものに目移り。周囲を巻き込むが当人は楽しい時

双子座:6位 金運は良いが甘い誘いに曖昧な態度を取ると出費拡大。運用は地道な方法を

蟹座:1位 情で直感的に心が動き、思いをそのまま行動へ移すスピードが早い

獅子座:7位 他人の目になり本来の自分らしい気品ある態度や落ち着きを忘れよう

乙女座:5位 博愛精神を大切にしよう。偏見や一方通行の思い込みと社会批判はNG

天秤座:10位 財産や学歴など社会的背景が先入観となり、価値観のゆがみに苦労するかも

蠍座:3位 ストレスに強い思いが相手の心に響きそう。周りの人を幸せにできる力あり

射手座:11位 独占欲が自らを苦しめて体調に悪影響しそう。ラッキーアイテムは傘

山羊座:8位 対人トラブルに巻き込まれるかも。特に異性間では勘違いからめ事の危険

水瓶座:12位 計画をしっかり立ててから始めよう。家族が反対したらやめよう

魚座:2位 社交性あり。気の合う仲間や趣味のグループの中心として活躍と躍進も

Shonan News 湘南ニュース

藤沢市13地区の味をビールで表現する醸造所「ふじキユン」コラボがふるさと納税返礼品に

藤沢市本町駅徒歩1分に拠点を置くクラフトビール醸造所「オーラブルーイング(Aura Brewing)」が、藤沢市2025年8月にオーラブルーイングのビールをふるさと納税返礼品として4月より受け付けを開始した。2025年8月にオーラブルーイングのビールをふるさと納税返礼品として4月より受け付けを開始した。...

茅ヶ崎とホノルルの姉妹都市提携交流事業 総務大臣賞2026の受賞が決定

2026年3月、茅ヶ崎市はアメリカ合衆国ホノルル市・郡との姉妹都市提携交流事業が評価され、総務省と一般財団法人自治体国際化協会(CLAIR)が主催する「第20回自治体国際交流表彰(総務大臣賞)」の受賞が決定した。...

鎌倉市が市民に商品券5000円分を配布 利用期間は6月中旬から9月中旬の3カ月間

鎌倉市は、物価高騰対策として電子商品券事業「2026緑むすびカード」を6月初旬から順次配布される。...

今月の読書ノート

この本を読んだら一言つぶやきたくくなります 『それほんとう?』



松岡 享子/文 長 新太/絵 (福音館書店) 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。...

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)。...

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。

「ども」さんが教えてくれた サバとポテサラの春巻き

《材料》ポテトサラダ 200g、サバ水煮缶 1缶(170g)、ベビーチーズ 2個、大葉 4枚、春巻きの皮 4枚、揚げ油 適量 《作り方》1. サバ水煮は水分を切り、粗めにほぐす。...



春巻きの皮に具材を入れる時には入れすぎないようにするとパリパリに仕上がりますよ。ポテサラは手作りでも市販品でもOKです

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。...

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

鼻水がのどに流れたりしませんか?

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》

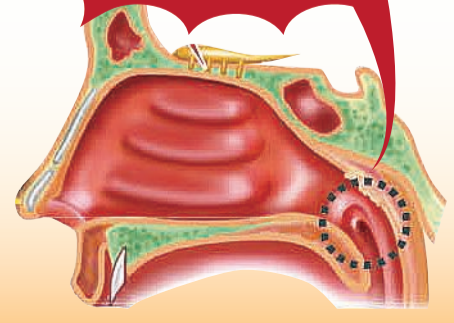
- 鼻水がのどに流れる □常に鼻炎である □長く話すと咳が出る □のどがいつも痛い □咳が長引いている □のどがイガイガする □いつも痰がからむ □のどに違和感がある

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。



読者の笑顔をお届けする Smile vol.41



「毎日が湘南旅行のごとく
夢中で湘南を巡る夫婦の日々」

藤沢市在住 木下 葵さん

「海のある生活がしたい」の勢いで湘南へ移住して1年。酒好き&旅行好きという共通の趣味を持つ夫と、お店やイベントへ毎週のように足を運んでいます。「BILLABONGの服を着れば湘南の人になれるかな」と笑いながら、辻堂の飲み屋で常連さんにおすすめを教えてくださいました。二人とも泳げないのですが、いつかサーフィンに挑戦したいと思っています。



家族旅行に行きたいけれど お金を使うことに不安が…

友人たちが頻りに家族で旅行に行くのを見てうらやましく感じます。でも子どもの教育費の準備なども気になり、旅行にお金を使うことに不安があります。

藤沢市・Uさん(35歳)、夫(36歳)、子ども(5歳、3歳)

R 子どもと過ごせる大切な時間、将来の安心を守りながら今も大切に

こうしたお悩みは、相談の場で多く寄せられます。子育て世代は「今の楽しみ」と「将来への備え」の間で悩みやすい時期ですね。

ただ、お伝えしたいのは、子どもと過ごせる時間は、思っている以上に限られているということ。特に子どもがまだ小さい時期は、家族の思い出としての価値も大きいものです。とはいえ、無計画にお金を使うのは不安が残ります。

■レジャー費を予算化しておきましょう
そこで大切なのが「旅行予算をあらかじめ決めておくこと」です。

例えば、年間の手取り収入の1~3%程度を目安にレジャー費を確保し、その範囲で計画を立てるなど、教育費の貯蓄状況を見ながら予算を決めてください。教育費の準備が計画どおりに進んでいる場合には、3~5%へと段階的に広げていくこともできるでしょう。

また、「月々の定額積み立て」を取り入れることも検討してみてください。まとまった出費を平準化できるため、ボーナスを切り崩したり、貯金を取り崩したりする罪悪感がなくなります。「既

に準備してあるお金」として自信を持って使えるようになることで、旅行の満足度もぐっと高まるはずですよ。

■費用負担を抑える工夫を

加えて、工夫次第で費用の負担は大きく変わります。例えば、オフシーズンを選んだり、早割やセール、旅行予約サイトのキャンペーンなどを活用したり、移動と宿泊のパッケージを比較したりすれば費用を抑えることができます。

日常の支払いでマイルや鉄道会社のポイントをコツコツとためて旅行に充てるのも有効ですね。また、お勤め先の福利厚生や宿泊補助なども含め、使える制度がないか、一度確認してみましょう。

資産運用をしている人は、運用益の一部を旅行費に充てるという考え方もあります。利益が出た年に一部を使うといったルールにすれば、元本を崩さず将来への備えと両立できます。お金は「貯める」だけでなく「どう使うか」も大切です。将来への安心を守りながら、今しかできない家族の時間も、ぜひ大切にしてください。



秋山友美

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

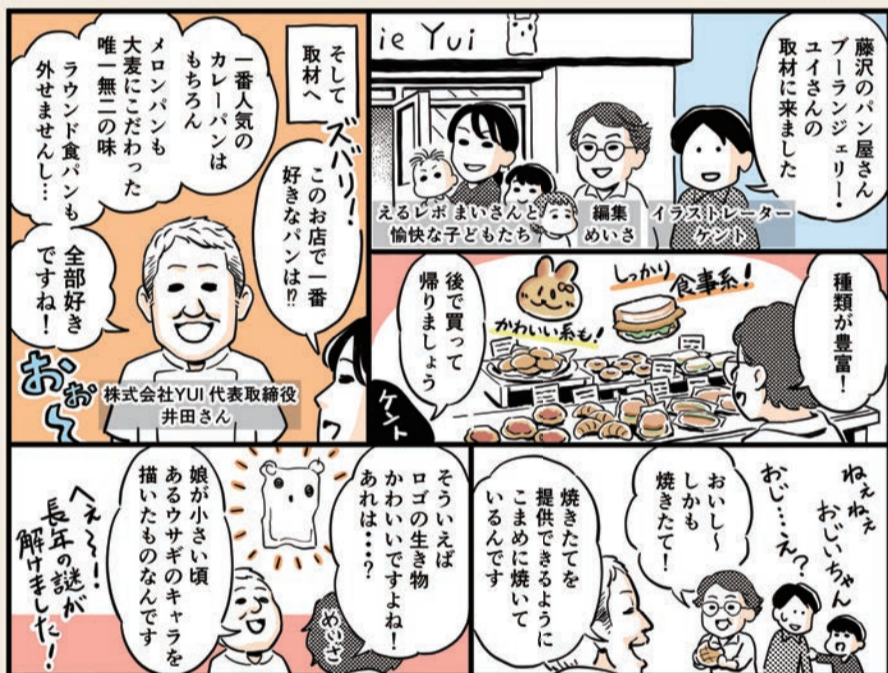
相談受付中 採用分にはクオカード プレゼント!

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



https://s-el.jp/kc

ケントがゆく! 今回のお店 Boulangerie Yui 藤沢本店さん



今号2面で登場していただいた辻堂のムギナミペーカリーさんは私も元々大好きなパン屋さん。海や辻堂海浜公園も近いので子どもたちが小さかった頃は自転車でムギナミさんに寄ってからよく遊びに行つたものです。海では何度もトンビにパンを持っていかれた苦い思い出も。あの鳥たち、おいしいものをよく知っているんだよね。これも湘南あるあるですね。(編集部めいさ)

編集部コメント

Present *+* *+* *+* *+* 読者プレゼント

人気パン屋さん「ベッカライ フローベル」の フルーツグラノーラとラスク4種類の詰め合わせ

5名様

2面特集「やっぱりパンが好き」で紹介した、「ベッカライ フローベル」のフルーツグラノーラとラスク4種類の詰め合わせセットをプレゼント。食物繊維豊富なオーツ麦をベースに、ドライフルーツなどを一緒に焼き上げたフルーツグラノーラとさまざまな種類のラスクはおやつやおつまみにぴったりです!
★フルーツグラノーラとラスク4種類詰め合わせ(2500円相当)5名様に
※ラスクの種類は選べません



人気パン屋さんこだわりの焼き菓子です

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湘南エリアで好きな町中華のお店とメニューを教えてください(その理由も) 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「5/16号プレゼント」係へ。☎0466-52-7449 URL=https://s-el.jp/8/fd ※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6/13号で投稿ネーム(ない場合イニシャル)、地区名までを掲載予定(一部省略する場合あり) ※湘南えるからのご案内をお送りすることがあります。同意の上、ご応募を

応募受付期間
5/12(火)
~5/29(金)
正午必着

応募はカンタン
こちらから▼



4/11号 「図書カードNEXT」3000円カード
読者プレゼント
当選者発表
まりもさん(藤沢市朝日町)、りーりさん(藤沢市善行)、ミワさん(藤沢市羽鳥)以上3名様
ご応募くださった皆さま、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

湘南えるからのお知らせ

次号予告

5月30日号は

- ・地元の海をきれいにするイベント開催!
- ・行動経済学を味方にお金の使い方の“なぜ?”を解決

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。



https://s-el.jp/es



湘南えるをご自宅に ポストिंग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トिंगでご自宅にお届けしているフリーペーパーです。

「うちにもポストिंग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「ポストिंग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



相場好調の貴金属は今が売却のチャンス！ 記念金貨も高価売却の期待ができます ブランド福福 藤沢店

変わらず好調を維持し続けている金相場。今なら記念金貨や使っていないジュエリーなどの貴金属は、高価での売却が期待できるそう。

「1万円や5万円、10万円の記念金貨も今なら好条件での売却が期待できます」と話すのは、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。「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」と評判の同店。圧倒的なりピーター率もうなずけます。貴金属以外も取扱品目は豊富なのも魅力です。記念にと買った記念硬貨やデザインが古くて使わないネックレスやピアスなどが驚く金額になるかもしれません。家に眠っている金属をまとめて査定してもらおう。

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

【問い合わせ】
TEL 0466-54-9367
0120-298-414
http://rebrand-jp.com/
藤沢市藤沢555 (さいか屋藤沢店と同じビルの2階)。藤沢駅直通徒歩1分。10:00~18:00。無休 (神奈川県公安委員会第451360020803号)



「数が多くて重い場合は、玄関先での出張買い取りや郵送での買い取りも可能なのでご相談ください」と店長の小澤さん(右)

健康な体づくりをしながら、一緒に湘南の旬情報をいち早く発信しましょう！

ご覧の「湘南える」を配布しませんか？

月に2回、火~金曜日にご都合に合わせて配布、ご自分のペースでできるお仕事です。

- 空いている時間に
- ご夫婦と一緒に
- 健康維持に
- 家の近所で
- お小遣い稼ぎに

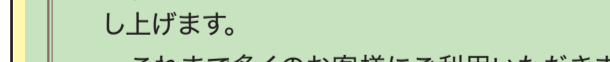
業務内容 ● 近隣のご家庭へのポスティングを月2回チラシ広告類のセットあり
※配布物はご自宅まで配送
※無料紙なので、集金や勧誘なし

報酬 ● 担当する部数やエリアにより異なる
※配布単価：戸建て@6.00円、集合@4.00円

応募条件 ● 20歳以上 ● シニア、未経験可
● 藤沢市にお住まいの方
※詳細はご応募時に説明

応募方法 ● 下記連絡先へ電話かFAXで「えるパートナー」係まで。その後、当社にて個別の説明を行います。
※ご応募時の個人情報は本募集関連のみの使用目的でお預かりします

問い合わせはこちらまで TEL 0466-52-7448
湘南える新聞社 FAX 0466-52-7449
● 電話…月~金曜日(土日祝休) 10:00~17:00
● FAX…終日受付
藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階



https://s-el.jp/hfs

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

【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



湘南える

花や緑の学び&発見がいっぱい！ 植物園 を 楽しもう

樹木の生命力を感じる新緑のころ、バラをはじめ、この時季に咲く花々はひととき美しく輝いて見えます。植物園で過ごすステキなひとときはいかがですか。

ピクニック気分で 長久保公園

四季を通じて大花壇に咲き誇る花たちが迎えてくれます。これからの季節は芝生広場でピクニック気分を味わったり、ハナショウブの池のあずまやで和の趣に浸ったり、ポタニカルエリアでのんびりするのもいい気分。迷路になっている生垣見本園は子どもたちも夢中に。温室では熱帯植物や食虫植物、藤沢市に生息する生き物などが見られます。「みどりの図書室」では、同公園のテーマである生物多様性についての常設展示をしています。

楽しく学ぶ多彩な催し
季節に合わせたテーマで草花や植木の手入れ、写真講座などを開催。事前申し込み制で先着順、または抽選。HPをチェックしてください。
5月の展示会は「さつき花季展」を5/22(金)~24(日)、「山アジサイと苔玉展」を5/30(土)・31(日)に開催。恒例の「ハーブウィーク」は6/9(火)~13(土)に開催予定です。
※開催日や内容が変更になる場合があります

みどりの相談コーナー
草花や庭木の手入れ方法、病害虫の対応などの相談に、専門のスタッフが対応しています

たくさんの品種が魅力 HIBIYA-KADAN 大船フラワーセンター

たくさんの品種の植物がそろう県立植物園です。約210品種2000株のシャクヤク、約370品種1200株のバラが立体的に植栽されたバラ園、そして約120品種1300株のハナショウブや約300品種350鉢のハス。まさに春から初夏の時季は特に華やか。和風庭園を散策したり、芝生広場で開放的な気分を満喫したり…。園内には「大船カフェガーデンテラス」もあります。

展示や講座を続々開催
5/19(火)~24(日)は「日本の自生アジサイ展」。5/26(火)~31(日)は「初夏の洋蘭展」が開催されます。講座もいろいろ。植物の栽培法や寄せ植え作り、フラワーアレンジメントなど、年間を通じて多数の講座を開催しています。事前申し込み制。HPをチェックしてください。

人気のガイドツアー
★バラ園を巡るガイドツアー
雑誌New Roses編集長の玉置一裕さん(写真)が案内します。5/21(木) 13:30、バラ園休憩所出発。定員20人。雨天決行。
★園長さんぽ
園長の楽しいお話が毎回好評。次回は6/14(日) 10:00ごろから。エントランス集合。
※いずれも参加費無料(入園料別途)。日にちや内容が変更になる場合もあります。/HPで確認を

長久保公園 都市緑化植物園 生物多様性センター
藤沢市辻堂太平台2-13-35 TEL0466-34-8422
8:30~17:00 【入園料】無料【休館日】みどりの相談所/生物多様性センター/みどりの図書室/温室など 毎週月曜日、祝日の翌日(月曜日が祝日の場合は開館し、翌日火曜日が休館)。駐車場あり(無料)【アクセス】小田急線本鶴沼駅徒歩約15分、藤沢駅北口からバスで長久保下車徒歩約3分

HIBIYA-KADAN 大船フラワーセンター
鎌倉市岡本1018 TEL0467-46-2188 9:00~17:00(11月~2月は16:00まで)【休園日】第2・4月曜(祝日の場合は開園し翌日休園)【入園料】20歳以上(学生以外)400円、学生、20歳未満200円、高校生、65歳以上150円、中学生以下、障がい者無料【アクセス】JR大船駅西口から徒歩約16分、またはバスで岡本下車、徒歩約3分

花や緑に心ひかれたら、地元の自然にも目を向けてみませんか。
●遠藤笹窪谷(ささくぼやと)公園
藤沢市遠藤4840。豊かな谷戸の恵みを感じられる公園。ショウブ田やカキツバタ畑など、これらが見どころです。
●藤沢えびね・やまゆり園
藤沢市遠藤4580。笹窪谷公園近くの里山の景観を生かした施設。約8500㎡の園内で130種類ほどの山野草を鑑賞できます。開園期間は8/9(日)まで。9:00~16:00。無休 ※雨・強風時は開園の場合あり。入園料：大人300円

藤沢市北部で自然を満喫

HP https://s-el.jp/d6/09

HP https://s-el.jp/d6/10



花や緑に心ひかれたら、地元の自然にも目を向けてみませんか。

●遠藤笹窪谷(ささくぼやと)公園
藤沢市遠藤4840。豊かな谷戸の恵みを感じられる公園。ショウブ田やカキツバタ畑など、これらが見どころです。

●藤沢えびね・やまゆり園
藤沢市遠藤4580。笹窪谷公園近くの里山の景観を生かした施設。約8500㎡の園内で130種類ほどの山野草を鑑賞できます。開園期間は8/9(日)まで。9:00~16:00。無休 ※雨・強風時は開園の場合あり。入園料：大人300円

藤沢市北部で自然を満喫

HP https://s-el.jp/d6/09

HP https://s-el.jp/d6/10



花や緑に心ひかれたら、地元の自然にも目を向けてみませんか。

●遠藤笹窪谷(ささくぼやと)公園
藤沢市遠藤4840。豊かな谷戸の恵みを感じられる公園。ショウブ田やカキツバタ畑など、これらが見どころです。

●藤沢えびね・やまゆり園
藤沢市遠藤4580。笹窪谷公園近くの里山の景観を生かした施設。約8500㎡の園内で130種類ほどの山野草を鑑賞できます。開園期間は8/9(日)まで。9:00~16:00。無休 ※雨・強風時は開園の場合あり。入園料：大人300円

湘南薬品

このたび、5月号を最後に、20%クーポンの掲載を中止させていただきますこととなりました。これまでご愛顧いただいていたお客様には、突然のお知らせとなりましたことを心よりお詫び申し上げます。

これまで多くのお客様にご利用いただきましたこと、深く感謝申し上げます。今後も皆様にご満足いただけるサービスの提供に努めてまいりますので、引き続きご愛顧のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

右記のQRコードからラインお友達登録をいただければ、お得なクーポンの配信を定期的実施しております。この機会に是非ラインお友達登録をお願いいたします。
※販促内容に関しましてはお知らせなく変更する場合がございます。

【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！

全店共通 スペシャルクーポン

5/13水~6/9火 期日限定

※本紙面キリトリのみ有効 ※湘南レディス店 は除く

LINE 登録募集!

毎月お得な情報やクーポンを配信中

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

※内容は変わる場合がございます
※実施店舗とちでもご利用になれます

お友達登録はこちら

有効期限 5/13水~26火

税抜1000円以上のお会計で
お好きな商品1品を
20%OFF

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

有効期限 5/27水~6/9火

税抜1000円以上のお会計で
お好きな商品1品を
20%OFF

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