

**7/4 (土)**

# 藤沢七夕まつり

願いがかなう夏祭り

会場 辻堂・神台公園

DJ 盆踊り

DJ Celly

こども盆踊り

のど自慢 湘南歌唱王

萩野目洋子

← 詳細は2・3面へ

# 湘南える

Vol.161  
2026年6月27日

**読者プレゼント**

湘南のシーサイドリゾート  
「大磯ロングビーチ」  
大人ペア招待券を

ペア10組  
20名様に



大人も子どもも楽しめるバリエーション豊かなプールで夏を楽しもう！

>>>> 詳細は11ページ

- 今号のTOPICS
- 2・3 7/4(土) 辻堂・神台公園で開催！  
願いかなえる藤沢七夕まつり
  - 7 「海の家」優待クーポン付き！  
湘南の夏を楽しむレジャー特集
  - 12 編集部発 気になるお店  
～梅雨時にホッとひといき～

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

## 湘南キッズワンダーランド

ODAKYU 湘南 GATE

事前予約はこちらから

参加条件

- Instagramをフォローして、ワークショップの投稿に「いいね！」をお願いします。  
※アカウントがない方はLINE登録でもOK!
- ご応募いただく際、以下のアンケートにご協力ください。  
・イベントを知ったきっかけ  
・お住まいの地域

8月以降のワークショップはホームページでご確認下さい

7/18日	カブトムシ狩り	事前予約 できます	7/19日	ウーパールーパーすくい	事前予約 できます
10:15~11:15~13:15~ 14:15~15:15~ (定員) 各回20名	ネット内のカブトムシから、お気に入りの1匹をゲットしよう！持ち帰り用虫かごはプレゼント！		10:15~11:15~13:15~ 14:15~15:15~ (定員) 各回20名		
7/19・20日 月・祝	海のキラキラジェルキャンドル	事前予約 できます	7/19・20日 月・祝	ハワイアンアクセサリー作り	事前予約 できます
10:00~17:00 (定員) 8名	貝がらやビーズを好きなだけ入れて、キラキラかわいいジェルキャンドルを作ろう！		10:00~17:00 (定員) 8名	ラウハラやティリーフなどハワイの植物を使って、髪飾りやブレスレットを作ろう！	

ワークショップ参加費+ODAKYU 湘南 GATEでのお買い物合計3,000円(税込)以上で、500円クーポンプレゼント!

## BARGAIN

ODAKYU 湘南 GATE

# SUMMER サマーバーゲン BARGAIN!

6.26 F - 7.31 F

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

HPIはこちら

歌って踊って願いをかなえよう

イベント  
特設  
ページ



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

**日時** 7/4(土) 10:00～20:00  
 ※雨天中止(中止の場合は前日正午に湘南えるのSNS、HPでお知らせ)

**会場** 辻堂・神台公園(藤沢市辻堂神台1-6-2。JR辻堂駅から徒歩5分)

**主催** 湘南える新聞社

**後援** 藤沢市・藤沢商工会議所・JCOMマーケティング株式会社

7月4日(土)、辻堂神台公園で「藤沢七夕まつり」を開催します。盆踊りやのど自慢大会が行われ、キッチンカーや物販などのブースも登場。また、みなさんから集めた願いごとの中から、どの願いごとが選ばれたのかも発表します。当日は歌って踊って楽しもう!

# 七夕まつり

会場 辻堂・神台公園

新堀ギター音楽院 プレゼンツ

## のど自慢 湘南歌唱王

「藤沢七夕まつり」では、のど自慢大会「第1回 湘南歌唱王」を開催。

応募者の中から、審査を通過した30組が参加します。世代も歌うジャンルもさまざま。司会進行はお笑い芸人の「メカインウエ」「アキタカ。」のお二人。笑いもあふれるのど自慢大会になるはず!

みなさんも一緒に出場者を応援しませんか。

【審査員】

- ◆桑名伸(株式会社湘南える新聞社)
- ◆秋本一茂さん(JCOMマーケティング株式会社)
- ◆てつろうさん(国際新堀芸術学院でVO科講師)
- ◆小城飛翔さん(作曲家/ギタリスト)



司会は  
このお二人!

メカインウエ

アキタカ。  
(コンビ「メンコイ」  
のメンバー)

日本盆踊り協会のみなさん  
一緒に踊りましょう!



ダンシング・  
ヒーロー 他、  
何を歌うかは当日  
のお楽しみ!

荻野目洋子

Instagramは  
こちら



<https://s-el.jp/f8/27>

DJ  
盆踊り

DJ Celly

Instagramは  
こちら



<https://s-el.jp/f8/26>

エスショップ湘南  
鉄板グリル鎌倉山  
株式会社ユーストカードットコム

株式会社社会人大学  
モビリティパーク株式会社  
ティップネス藤沢

渚のダイニング  
Y's&Vanilla



愛車の査定に奇跡を起こす!

## 奇跡査定センター

# 願いごとカー

あなたの願いを車に書いてください!

みなさんの願いで奇跡の一台を作りましょう!

アンケートに回答していただいた方の中から **抽選でプレゼント!**

願いごとを叶えます1名様

QUO 5,000円分……2名様  
PAY 1,000円分……10名様

奇跡査定センター  
フリーダイヤル(携帯からもOK) **ここに 0120-552-113** **HPはこちら** <https://s-el.jp/e/k>

**参加無料**

こんにちは! 介護のミモザです  
ミモザのブースにあつまれ~

# 箱の中身は うちわDE じゃんけん

なんだろう?

などなど、楽しいゲームでお菓子やかわいいグッズをゲット!

ミモザのブースで合言葉を言ってボクのグッズをゲットしてね  
**合言葉は「さくすけ」**

地域の皆さまがいつも笑顔で過ごせますように

ミモザ株式会社 **フリーダイヤル0120-081-303**  
ミモザは首都圏を中心に186の介護事業所を展開しています

### 神台公園 会場マップ



### グルメ&物販 出店ブース

ラーメン/ラグサ/  
ベーグルサンド/クレープ/  
ベビーカステラ/  
ゼラート/りんご飴(あめ)/  
焼き芋/かき氷など  
キッチンカーがやってきます。

他にもクラフトビールやお酒に合うからあげ、  
ジャークチキン、スパイステイストのフード  
など魅力的なフードが勢ぞろい!

# 7/4 (土) 藤沢

### タイムスケジュール

**10:00**  
開会宣言

★お囃子(はやし)演奏

**11:00~13:30**

新堀ギタープレゼンツ  
のど自慢大会  
湘南歌唱王

★お囃子演奏

**14:30~15:00**

駄菓子屋ROCKライブ

**15:00~15:40**

子ども盆踊り

★お囃子演奏

**16:10~16:40**

辻堂朝顔会 盆踊り

★お囃子演奏

**18:00~20:00**

願いごと発表

日本盆踊り協会  
DJ盆踊り DJ Celly  
×日本盆踊り協会  
荻野目洋子

★お囃子は辻堂の8町(南町、ガル池、駅前、新町、西町、北町、仲町、東町)が初めて勢ぞろいする「八町お囃子」のみなさんによる演奏です

↓ 辻堂駅

### 子ども盆踊り

- 炭坑節
- 東京音頭
- ドラえもん音頭
- きよしのズンドコ節
- ダンシング・ヒーロー
- ジャンボリミッキー!

### 辻堂朝顔会 盆踊り

- 炭坑節 ●東京音頭
- 辻堂音頭 ●ポケモン音頭
- 藤沢シャンシャンおどり
- 湘南盆踊り ●相馬盆唄
- きよしのズンドコ節

## 願いごと 当選者を発表

みなさんから募集した七夕の願いを発表。どんな願いがかなうのかお楽しみに。藤沢市市長・鈴木恒夫さんが願いごとを発表! プレゼンターは主催者・桑名伸です。

### 昨年、湘南えるがかなえた願いは...



息子とロマンスカーで日帰り箱根に行きたい | 主人と一緒にヘリコプターから湘南を眺めてみたい | 家族でたらふくお肉を食べたい

### JR辻堂駅北口から 徒歩5分



私たちは  
藤沢七夕まつりを  
応援しています

日産神奈川販売株式会社  
ミモザ株式会社  
株式会社コンホード

弁天堂  
ODAKYU 湘南 GATE  
株式会社エコノミー湘南

### エスショップ湘南 秋葉台店

個性派カスタムカーが「藤沢七夕まつり」にやってくる!

藤沢のカーディーラー「エスショップ湘南」が今回展示するのは、話題のカスタムブランドを採用した特別仕様車。まるで海外のクラシックSUVを思わせるデザインや、街中で思わず振り返られる存在感など、通常の車とはひと味違う魅力を体感できます。「人と同じ車じゃつまらない」という方にぜひ見ていただきたい個性派カスタムカーです!と同店スタッフ。

展示予定の車両は「Cal's Motor SONOVA」「DAMD DEFACE」。ベース車両を生かしながら、デザインや世界観を大胆に変化させた人気モデルです。

毎日の通勤の他、家族・ペットのお出かけや旅行、アウトドアやキャンプなどで活躍する車。どんな車が自分に合うか分からなくても同店スタッフがライフスタイルに合う1台を提案してくれます。「メーカーを比較して検討したい、カスタムカーに興味があるという方はぜひ気軽にお立ち寄りください!」と同店。

エスショップ湘南 秋葉台店=藤沢市石川6-24-13  
【来場特典】当日アンケートに答えると先着50名様に「LINE GIFT 500円分」をプレゼント!



Cal's Motor SONOVA



DAMD DEFACE

HPIはこちら  
<https://sel.onl/a3/23>

### 生活協同組合ユーコープ

「おうちCO-OP」商品を無料で味わえる試食会を実施!

生活協同組合ユーコープの宅配サービス「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、日用雑貨などをイベント会場で案内します。

毎日の暮らしに欠かせない食料品については、国産野菜のみじん切りミックスなど忙しい人のための時短商品や、オリジナルブランドの卵や肉などこだわり商品、約10分でらくらく作れるミールキットなど、便利で使ってみたくなるような品ぞろえが魅力です。毎日食卓にのほろ食パンや豆腐などがお手頃価格なのもうれしいですね。注文した商品は毎週1回、玄関先まで届けてくれます。

「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。ぜひ気軽にお立ち寄りください!」



無料で試食できる「なめらかヨーグルト」



HPIはこちら  
<https://sel.onl/a3/22>

### 八坂神社(江の島)の“江の島天王祭”は湘南の夏の風物詩です

江島神社境内末社の八坂神社は元「天王社」と呼ばれ、明治6(1873)年に八坂神社と改称しています。御祭神は建速須佐之男命(たけはやすさのおのみこと)で、昔は対岸の小動(こゆるぎ)神社に祀(まつ)られていました。海を隔てた両神社で同時開催の7月の“天王祭”では御神輿(おみこし)が海上渡御(とぎよ)します。同祭は湘南の夏の風物詩です。

### 八坂神社例祭は御鎮座にまつわる伝承に係る、江の島の漁師が須佐之男命の御神像を引き上げました



小動神社から望む江の島

昔、江の島の漁師が岩屋の沖に沈む須佐之男命の御神像を引き上げました。この像は対岸の小動神社に祀られていた木像で、津波で江の島の沖に流されていました。御神像がそのまま江の島に祀られる事になったのが、八坂神社鎮座の伝承です。須佐之男命は、天照大神(あまてらすおおみかみ)の弟神で、疫病や厄災を祓(はら)う神様として信仰されています。

### クライマックスは最終日の神幸祭です 今年7月12日(日)午前11時頃に御神輿が海上渡御

“江の島天王祭”は、毎年7月の第2日曜日を中心とする数日間にわたる八坂神社の例祭です。御祭神にゆかりの深い腰越までお出かけになる「神幸祭(しんこうさい)」でクライマックスを迎えます。今年7月12日(日)で午前11時頃に御神輿が海上渡御します。



海上渡御(写真提供:江島神社)

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。



八坂神社 藤沢市江の島2-3-8 小田急線片瀬江ノ島駅から徒歩20分

“江の島天王祭”は「かながわの祭り50選」の一つです

御神輿が海に入るのは「禊(みそぎ)」の要素と、海中から出現した神様を表しています。御神輿が海上渡御後に小動神社の御神輿と龍口寺門前で行き合い、小動神社まで共に渡御します。「江の島天王祭」は「かながわの祭り50選」の一つで、令和2(2020)年4月に藤沢市重要無形民俗文化財に指定されています。

Web版で過去の記事も掲載中! <https://sel.onl/f9/19>



### 住宅用太陽光パネル 点検義務化と言われて…

監修:藤沢市消費生活センター



事例を知ってトラブルを未然に防ぎましょう。

#### Case

突然自宅にやってきた、見ず知らずの業者から「太陽光パネルの点検が義務化されました。パネルによる火災事故も起きています。無料で点検しますよ」と、言われました。

後日、この業者の点検を受けたところ、「今後、長期にわたり太陽光パネルを使用するためには洗浄とコーティングが必要です」と迫られ、約40万円の契約をしてしまいました。

#### Point

使用している太陽光発電システムが点検義務の対象になるかどうかは、再エネ特措法に基づく制度利用の有無や出力など、該当する関連法令により異なります。不明な場合は販売店・施工店またはメーカーに確認してください。

なお、訪問販売や電話勧誘販売の場合、契約書類の受取日から8日以内であれば原則としてクーリング・オフが可能です。

藤沢市消費生活センター TEL 0466-50-3573

藤沢市朝日町1-1 藤沢市役所本庁舎4階 電話または来所の相談受け付け 月曜～金曜 9:00～12:00/13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

#### まずは点検の要否を確認

知らない業者から「点検が義務化された」などと言われても安易に信用したり、契約したりしないでください。まずは点検の要否を確認しましょう。

安全かつ効率的に太陽光発電システムを使うためには、定期的な点検を行うことが重要ですが、契約を迫るセールストークには慎重に対応する必要があります。点検やメンテナンスの契約をする場合には、複数社から見積もりを取った上で検討しましょう。

藤沢市消費生活センターでは、消費生活全般の商品やサービスに関する苦情や問い合わせなどを専門の相談員が受け付け、中立の立場で問題解決のお手伝いを行っています。

- 例えば… 契約・解約のトラブル、訪問販売・電話勧誘・点検商法のトラブル、携帯電話やパソコンを悪用した有料サイトの架空請求・不当請求など

詳細はこちら



<https://sel.onl/f9/31>

#### 消費者ホットライン

188

消費者ホットライン188に電話をすと近くの消費生活相談窓口につながります。土日・祝日も対応可(年末年始12月29日～1月3日を除く)

IZUMI'S Select 7月パンカッタ calendar. Grid of 31 items including various breads and pastries with illustrations.

PICK UP パン 7/14 パニチウ, 7/27 パンコリ トマト. Includes photos of the breads and text describing them.

令和8年度 藤沢市委託事業 就労支援セミナー プレイス 自分らしい働き方を考える ~オープン就労・クローズ就労を知り、就職への一歩を踏み出そう~ 8月22日(土) 13:30~15:30 受講料無料

令和8年度 藤沢市委託事業 就労支援セミナー 受講料無料 プレイス 40代・50代のキャリアデザイン講座 ~人生後半へ「働く私」を再起動するために~ 8月29日(土) 13:30~15:30

# 万一の遭難に備えて発信機を無料貸し出し 藤沢市の3海水浴場でこの夏実証実験

この夏、藤沢市の3海水浴場（片瀬東浜、片瀬西浜・鶴沼、辻堂）で、位置情報端末付きライフジャケットを子どもや高齢者を対象に、無料で貸し出す実証実験が始まります。万一、海水浴客が遭難した場合、パソコンやスマートフォンで簡単に確認でき、迅速な通報や救助につなげることが期待され、県内の海水浴場で初めての取り組みとなります。

この実証実験に活用されるのは、福岡市のベンチャー企業「オーセンティックジャパン」が開発した「ココヘリマリン」。3つの電波を発信する小型発信機で、位置情報を俯瞰（ふかん）で確認できるのが特徴。第三管区海上保安本部の漂流予測ブイに採用されたり、知床の観光船のアウトドアアクティビティにも活用されています。

利用を希望する場合は、各海水浴場内の組合事務所で所定の手続きを行います。端末付きのライフジャケットは、同社が無料で各組合（片瀬東浜と片瀬西浜・鶴沼に各20着、辻堂に10着）に貸与されます。

異業種交流会で顔が広い私の特技は、「人と人をつなぐこと」。今回は民間同士の橋渡し役として、「オーセンティックジャパン」を地元海水浴場協同組合に紹介し、海水浴客への利用を働きかけた結果、今回の実証実験が実現しました。江の島周辺の高齢事故が少しでも減ることを願っています。



位置情報端末付きライフジャケットが無料で借りられます（イラストはイメージ）

## 日本維新の会 藤沢市議会議員



西川 誠志（せいじ）さん

**プロフィール**  
昭和58（1983）年5月生まれ（43歳）  
広島生まれ。藤沢市本町在住  
広島大学付属高校、九州大学農学部、九州大学大学院生物資源環境科学科卒業  
令和3年（2021）年、一般社団法人明るいサポート協会理事に就任し、社会貢献団体への人脈マッチングに注力する  
特技は人脈ポンド&クッション

**【所属委員会など】**  
・総務常任委員会（副委員長）  
・藤沢都心部再生・公共施設再整備特別委員会  
・令和8年度予算等特別委員会

**ご意見ください**  
地元事務所  
TEL 090-2008-5007  
HP <https://sei-ji-nishikawa.com/>

HPはこちら

# お店の設備の“困りごと”を気軽に相談 すぐに対応してくれるので信頼できます

善行の美容室「パンパスグラス」オーナー尾花さんに聞きました  
晴海工務店



「これからの湿度が高い季節は、酸性ストレートパーマがオススメ。うねりや広がりを抑えて、自然な感じにまとまる髪に仕上がりますよ」と尾花さん。パンパスグラス TEL 0466(81)4553

地元で、価値ある家づくりを追求する「晴海工務店」は、一般の住宅だけでなく、お店のリフォームも好評です。「晴海工務店さんとは長い付き合いで店舗の内装や設備などの困りごとは、いつも気軽に相談していただけます」と話すのは、美容室「パンパスグラス」を営む尾花さん。善行駅からすぐの同店は、壁一面の大きな窓から光が降り注ぐ明るいヘアサロン

です。5年前に床の全面張り替え工事を依頼した際は、店舗の雰囲気に合わせた改装で大満足の仕上がりに。エアコンの効きが良くないと相談した時も、アドバイスをもらい改善できました。おかげで、お客さまにも心地よく過ごしていただけています。相談すると、親身になってすぐに対応してもらえるので、本当にありがたい存在ですね」

■家の困りごと相談  
例えば、壁紙がはがれかけている、床がギシギシしている、ドアや窓がスムーズに開け閉めできないなど、家の困りごとはありませんか。ネジ一本からでも気持ちよく対応してきます。

## マネー相談「人生にトキメキを」VOL.2

# お金の不安を、「資産倍増セミナー」を開催するFPに聞いてみよう！ 「安心」と「ワクワク」の住宅ローン返済を

Love & Run



FPでLove & Run株式会社代表の高橋伸吾さん。これまで3000世帯以上のお金の相談に携わってきました。「人生にトキメキを、日常に感動を」をコンセプトとして湘南地域を拠点に活動中

「定年までに住宅ローンを一括返済したい。でも、本当に完済していいのでしょうか？」  
湘南で活動するファイナンシャルプランナー（FP）高橋さんのお金に関するコラムの第2回目！

◇ 定年後も住宅ローンの返済が続くと、毎月赤字になり、老後のためにためてきたお金の取り崩しに不安を感じる、という人は多いのでは？ かつて、退職金などで一括返済すると手元のお金が少なくなる中での老後がスタートすることにも不安が残ります。では、どうすれば？ 手元のお金を運用して、そこから生まれるお金を使って返済ができたなら？ ライフプランから答えが見えてきます。ご自身のマネープランを立ててみたい人はQRコードから確認を。

■問い合わせ  
**Love & Run株式会社**  
TEL 090-6518-9248  
info@love-run.net



# 今年は大膽に描かれたスイカと雨ガエルがかわいい、とても夏らしいデザインです 鎌倉みやげにも！「2026 納涼うちわ」販売中

鎌倉市観光協会

**販売概要**  
▶販売価格 1本500円  
▶販売場所 (1) 鎌倉市観光協会事務所 (9:00~17:00) 鎌倉市御成町1-12、江ノ電ビル4階 (2) 通販サイトSTORES <https://kamakura-info.stores.jp/>  
▶問い合わせ 公益社団法人鎌倉市観光協会 TEL 0467-23-3050 (9:00~17:00) FAX 0467-22-3516

詳細はこちら

鎌倉市観光協会では、鎌倉みやげとして人気の「納涼うちわ」を好評販売中です。「納涼うちわ」は1977年の「フクちゃん」で知られる横山隆一さんの作品以来、毎年、鎌倉ゆかりの日本画家や洋画家、漫画家などの画伯が絵柄を手掛けています。51作目となる今年も、日本画家・磯部光太郎（いそべ・こうたろう）さんによる「Biotto P 西瓜（スイカ）」に雨蛙（アマガエル）です。竹製で一本ずつ手作りされた、環境に優しいうちわは、古都鎌倉のイメージにぴったり。コレクターも多いアイテムです。1本500円。

(PR)

高脂血症患者 48名 (各郡24名)  
フェルラ酸1000mg/日  
あるいはプラセボを6週間経口摂取

バイオマーカー (mg/dL)	変化率 (%)		p
	Placebo	Ferulic acid	
総コレステロール	-2.17±6.71	-8.07±4.56	0.001
中性脂肪	-0.41±27.85	-12.12±7.95	0.049
LDL-コレステロール	-1.69±6.72	-9.32±4.82	<0.001

(Bumrungpert A et al. Nutrients. 2018 Jun 2;10(6):713)  
©築野食品工業株式会社

健康増進コラム「脳の健康通信」⑧  
コレステロール・中性脂肪にもフェルラ酸

生活習慣病にも！  
フェルラ酸は、脳機能向上やアルツハイマー型認知症の改善効果の他にも、コレステロールと中性脂肪の減少に効果があることが分かっています。以下、日本有数の素材メーカー築野(つ)の食品工業株式会社から紹介を受けたデータで説明いたします。

フェルラ酸の力  
高脂血症の患者48名に1日にフェルラ酸1000mgとプラセボ(有効成分を含まないもの)で対象の試験と同様の見え方のものを6週間、各24名の方に経口摂取してもらった結果が左の表です。実際にプラセボに比較して薄く黄色で塗られた表の部分で示されているように、総コレステロール・中性脂肪・LDLコレステロールともフェルラ酸を1g(1000mg)摂取することで減少する効果が確認されました。これは論文で報告されています。表中の一番右のPとは、P値のことです。0.05を基準に偶然と考える違いとして評価されます(0.05は偶然起こる確率が5%以下という意味)。低いほど必然性が高いと解釈されます。

©築野食品工業株式会社

個人事業主・経営者の方、気になっているこんなこと…早めに解決しませんか？

# 「猛暑でパソコンの動作が心配…!」「AIどう使えばいいの？」

ピーシーデポスマートライフ辻堂BASE・湘南台BASE



デジタルライフプランナー・矢島さん  
藤沢生まれ、藤沢育ち。技術者として10年。「丁寧な点検を安心してお任せください」

毎日当たり前のよう  
使っているパソコン。だ  
からこそ、少しずつ進む  
動作の遅れや熱のこもり  
やすきに気づきにくいも  
のです。  
夏の暑さは、パソコン  
の大敵。気温の上昇とと  
もにパソコン内部の温度  
も高くなり、突然のフリ  
ーズやデータトラブルが  
起きやすい季節です。  
スマートライフ辻堂・  
湘南台では、個人事業  
主・経営者向け「猛暑前  
のパソコン点検」を価格  
5500円で実施してい  
ます。

夏の繁忙期、パソコンが止まってからでは「一大事」  
「大切な仕事道具をプロがしっかり診断します」

「AIは気になるけど、自分の仕事にどう使えるのか知りたい」という方は少なくないはず。一度プロに相談してみませんか？ また、夏場はパソコンに熱がこもりやすくトラブルが心配な季節。壊れる前に点検しておくことも大切です。そんなときは、あなたの町のスマートライフ辻堂BASE・湘南台BASEに相談してみましょう。



デジタルライフプランナー・三浦さん「デジタルをもっと味方に。忙しい個人事業主様に寄り添いながら、一緒に地域と会社の未来を作ってまいります」

今や、ニュースを聞かない日はないくらい注目されているAI。スマートライフ辻堂では、「AIが話題なのは知っているけれど、自社でどう使えばいいのかわからない」という個人事業主・経営者の方からの相談が増えているそうです。そこで、同店では、「AI個別相談会」を開催します。実際の業務を伺いながら、「自社で使えるAI活用方法」を個別に案内してまいります。「AIを活用すると、

あなたの仕事にAIがどう活用できるか  
「実際の業務を伺いながら個別に案内します」

「壊れてから修理」ではなく、業務が止まり、仕事にも支障が出てしまいうる前に、本格的な暑さの前に一度点検してみませんか？と話すのは、デジタルライフプランナーの矢島さん。「動作確認」「セキュリティチェック」「熱暴走チェック」「ストレージ診断」「バックアップ確認」などの項目を、プロがしっかり診断してくれ

**猛暑前のパソコン点検**  
価格 5500円  
点検項目  
・動作確認  
・セキュリティチェック  
・熱暴走チェック  
・ストレージ診断  
・バックアップ確認

**AI活用事例**  
☑見積書作成の効率化  
☑SNS投稿作成の効率化  
☑提案書作成の効率化  
☑社内研修や教育への活用  
☑情報収集時間の短縮  
など

今よりもっとラクにできる業務があるかもしれせん。業務内容を具体的に伺いながら、あなたの仕事のパフォーマンスが上がる活用方法を提案します。難しいIT知識は必要ありません。まずは情報収集からでも大歓迎です」と話すのは、デジタルライフプランナーの三浦さん。まずは、無料相談を予約してみませんか。

まずは無料相談から  
「AIって結局どうなの？」  
**個別相談受け付け中**  
ピーシーデポスマートライフ辻堂BASE  
「AIに興味はあるけど、実際どう活用したらよいか分からない」という方、無料相談で聞いてみませんか？  
7/2(木)~17(金)にスマートライフ辻堂で開催される個別相談会の予約は、右記QRコードから。  
予約はこちら  
<https://sel.onl/a/3/16>

ピーシーデポスマートライフ辻堂BASE  
問い合わせ・予約  
TEL 0466-35-8886  
<https://www.pcdepot.co.jp/shop/smartlife/01037.html>  
藤沢市辻堂新町2-2-43 (辻堂駅徒歩約10分)。営業時間10:30~19:00、水曜休み。駐車場あり

ピーシーデポスマートライフ湘南台BASE  
問い合わせ・予約  
TEL 0466-49-3166  
<https://www.pcdepot.co.jp/shop/smartlife/01052.html>  
藤沢市菖蒲沢1036 (湘南台駅から約2km)。営業時間10:30~19:00、水曜休み。駐車場あり

13地区マップ入り  
健康づくりウォーキング  
<https://sel.onl/f9/03>  
歩こう! 藤沢13地区  
健康づくりウォーキング Season 5  
ささくぼやと  
竹林と遠藤笹窪谷公園コース  
9 遠藤  
Start 遠藤市民センター  
① 遠藤広谷信号  
② 慶應大学入口  
③ 藤沢えびね・やまゆり園  
④ 遠藤笹窪谷公園  
⑤ 慶應大学前信号  
Goal 遠藤市民センター  
距離: 3750m  
時間: 約60分  
※所要時間は分速70m(成人の一般的な速度で歩いた場合)  
このほかの遠藤地区コース  
●あじさいの小径・宝泉寺・つるべ坂コース… 3400m  
●のどかな田園コース… 4400m  
●富士山・大山絶景コース… 4880m  
●健康の森・小出川・御嶽神社コース… 5410m  
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

# 湘南の夏を楽しむレジャー特集2026

海の家共通  
一日利用  
優待クーポン

7月に入ると夏も本番！ 湘南エリアで夏を満喫できるレジャー情報を集めました。毎年大好評のお得な「海の家・優待クーポン」が今年も登場。海水浴にプール、花火大会など家族や友達とみんなで楽しんで！

## 海の家をクーポンで お得に楽しもう

7/1(水)は、藤沢市内各地の海水浴場も海開き(辻堂海水浴場は7月18日から)。いよいよ夏本番です！ 海で過ごす時間をより快適にしてくれるのが期間限定で登場する「海の家」。休憩だけでなく、こだわりのフードやドリンクを一緒に楽しめるのも海水浴の魅力のひとつ。今年も「湘南える」の読者のみなさんにお得なクーポンを用意しました。紙面左のえるクーポンを切り取り持参すると、各海水浴場の海の家を優待料金で利用できます。料金には、海の家での休憩・更衣室・温水シャワー・荷物預かり(ロッカー)代が含まれるのでとってもお得です。

※今年から、藤沢市内の海水浴場で位置情報端末付きのライフジャケットの無料貸し出しが始まります。詳しくは、各海水浴場内の組合事務所で確認を



**える読者限定 優待クーポン**  
**片瀬東浜海水浴場**

- 大人 2000円→**1600円**
- 中高生(13~18歳) 1500円→**1200円**
- 子ども 1000円→**800円**

2026/7/1(水)~9/6(日)  
※クーポン持参でグループ全員対象  
コピー不可

**える読者限定 優待クーポン**  
**片瀬西浜・鵠沼海水浴場**

- 大人 2000円→**1600円**
- 中高生(13~18歳) 1500円→**1200円**
- 子ども 1000円→**800円**

2026/7/1(水)~9/13(日)  
※クーポン持参でグループ全員対象  
コピー不可

**える読者限定 優待クーポン**  
**辻堂海水浴場**

- 大人 2000円→**1600円**
- 中高生(13~18歳) 1500円→**1200円**
- 子ども 1000円→**800円**

2026/7/18(土)~8/31(月)  
※クーポン持参でグループ全員対象  
コピー不可

協力=江の島海水浴場営業組合、江の島海水浴場協同組合、辻堂海水浴場協同組合

## 2026 江の島マイアミビーチショー開催

片瀬海岸・鵠沼海岸を中心としたエリアを舞台にさまざまなイベントが繰り広げられる「江の島マイアミビーチショー」。7/1(水)の海開きをかわきりに、海辺のイベントが目白押し！

7/18(土)からは、国内最大のサーフフェスティバル「MURASAKI SHONAN OPEN 2026」も開催されます。サーフィンなどの競技観戦だけでなく、会場には、湘南の名店・名物グルメのキッチンカーや出店もあります。イベントの詳細は右下のQRコードで確認を。今年の夏は地元で、楽しい思い出をたくさん作ろう。

### ◆7月のイベント

**海開き** 7/1(水) 10:00 片瀬海岸東浜で

**江の島天王祭** 7/12(日) 江の島~片瀬海岸で

**MURASAKI SHONAN OPEN 2026**

**ビーチエリア** 7/18(土)~20(月・祝) 会場:鵠沼海岸

**パークエリア** 7/19(日)~20(月・祝) 会場:HUG-RIDE PARK

### ◆8月のイベント

**第40回 ビーチバレージャパン**

8/14(金)・15(土)・16(日)

鵠沼海岸・常設ビーチバレーコートで

**東浜ステージショー (観覧無料)**

8/8(土) ①11:00 ②16:00 片瀬東浜海水浴場で

※詳細は江の島マイアミビーチショー HPで確認を

**マイアミビーチショー“夏”花火**

※詳細は下記の花火大会情報を参照



江の島マイアミ  
ビーチショー・  
イベント情報は  
こちら

<https://sel.onl/a3/06>



▲ 昨年の海開きの様子

**ライフセーバーと海を楽しもう! <事前申し込み制>**  
7/25(土)、8/9(日)・23(日) 10:00~11:00 片瀬東浜海水浴場で  
※詳細は江の島マイアミビーチショー HPで確認を

## ペア招待券をプレゼント!

詳細は11面を見てね

## 湘南のシーサイドリゾート「大磯ロングビーチ」

7/4(土)~9/13(日)

湘南のシーサイドリゾート「大磯ロングビーチ」が、7/4(土)に夏季営業をスタート。相模湾を一望する全長約1kmの広大なロケーションには、噴水子どもプールをはじめ、流れるプールや波のプール、ウォータースライダー、高さ10mのダイビングプールなど多彩なプールが盛りだくさん! いっぱい遊んだあとは、隣接する大磯プリンスホテルのスパやサウナ、温泉でリラックスするのもオススメ。ファミリーから友人同士のグループまで、幅広くさまざまな楽しみ方ができるのも魅力です。今年の夏は、海の絶景とプールが一度に楽しめる大磯ロングビーチで盛り上がるう!

絶景が広がる「ウォータースライダー」や高さ10mの飛び込み台でスリル満点の「ダイビングプール」など多彩なプールが勢ぞろい

### 大磯ロングビーチ

大磯町国府本郷546 / 営業時間:9:00~17:00 ※7/6(月)~10(金)・13(月)~17(金)、9/1(火)~4(金)・7(月)~11(金)は10:00~17:00  
<https://www.princehotels.co.jp/pool/oiso/>

※利用日によって入場料金が異なります。入場料金はHPから確認を  
※温泉・スパ施設「THERMAL SPA S.WAVE」は、別途料金で利用可能。混雑状況により、日帰りで利用を休止する場合あり



## 夏の花火大会 (情報)

夏といえば花火! 砂浜から見物できる湘南の花火大会は、まさに夏の風物詩です。7月から8月にかけて、湘南エリアで楽しめる花火大会をセレクトしました。

### 第78回 鎌倉花火大会

7/10(金)

19:20~20:10

会場:鎌倉海岸(由比ヶ浜海岸、材木座海岸)

打ち上げ発数(予定)/約2500発



### マイアミビーチショー“夏”花火

8/2(日)・18(火)

各日19:40~19:45(5分間)

会場:片瀬海岸西浜・鵠沼海水浴場

※8/18(火)は、「能登復興支援花火」となります



### 第52回サザンビーチちがさき花火大会

8/1(土) 19:30~20:10

会場:サザンビーチちがさき

打ち上げ発数(予定)/約2000発



※いずれの花火大会も雨天・荒天・高波中止  
※混雑が予想されますので、会場へは公共交通機関でお出かけを

**『不用品がある』とお電話を!! 相談無料 ☎0120-715-222 (受付時間) 9:00~17:00**

家計を守る新常識! **ゴミ袋代を払うなら カメさん整理** にご相談を!

まずはお電話、WEB、LINEからお気軽にお問い合わせを!

（運営会社）カメさん整理 (株)シートラスト  
古物商・神奈川県公安委員会 第452600011405号  
〒251-0871 神奈川県藤沢市善行1-21-32  
※一般廃棄物の収集運搬は、自治体の法令等を遵守して行っております。

LINEはこちら →

WEBはこちら → [カメさん整理](#)

かんたん4ステップ  
1. 電話、WEB、LINEからお問い合わせ  
2. 買取スタッフの訪問  
3. 買取契約書へサインをいただきます  
4. 買取金額のお支払い

※生ごみ、廃プラスチック、ペットボトルは取り扱っておりません。ご不明なものはLINEやお電話でお気軽にお問い合わせください。  
※大型の家具や家電(冷蔵庫・洗濯機など)は、搬出作業費を別途頂戴いたします。

**湘南モノレール定期券・1日フリーきっぷ協賛店**

**名物! ハンブルグステーキ 自慢の味を楽しんで**

素材と鮮度にこだわり、化学調味料・保存料等をなるべく使わず体にやさしい料理を提供する「つばめグリル」。和牛を一頭買い、鮮度を保つために毎日何度もミンチにする手間を惜しまない「ハンブルグステーキ」や、自家製ソーセージなど、自慢の味を楽しんで。

★定期券及び1日フリーきっぷの提示で、食事をした方にソフトドリンクを1杯サービス

**湘南モノレール**  
大船~江の島を14分! 特典満載「1日フリーきっぷ」発売中!

**つばめグリル**  
TEL 0467-48-5090  
鎌倉市大船1-4-1、大船ルミネウイング7階。営業時間 11:00~21:30  
<https://sel.onl/a3/05>



7月4日(土)

時間：10:00~20:00

場所：辻堂駅北口神台公園

『藤沢七夕まつり』に

# 奇跡査定センターが 出展します



車に直接願いごとを書ける♪

## 願いごとカーに願いごとを書こう!

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いた方の中から抽選で、プレゼントをご用意!

**特別賞は『願いごとを叶えます☆』**

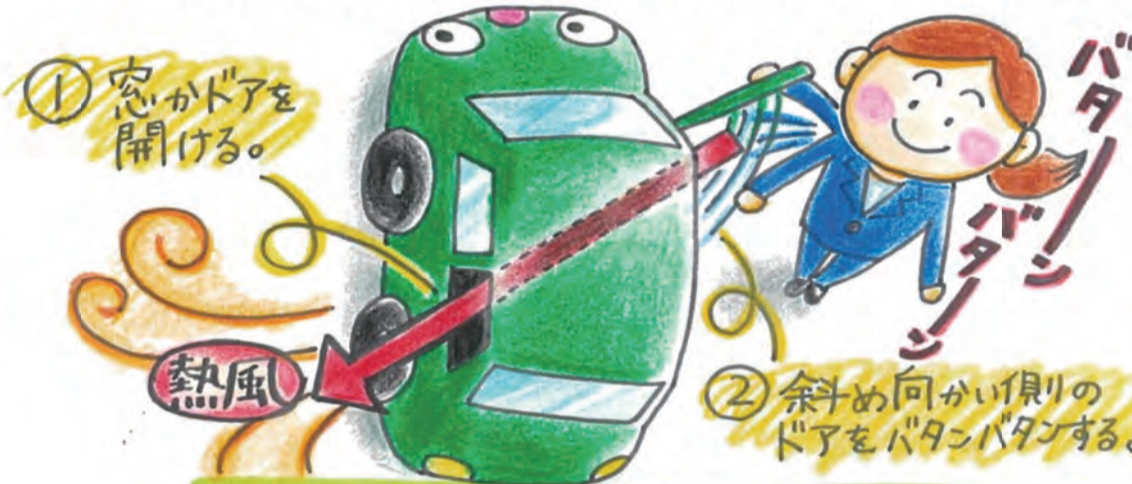
※その他、豪華プレゼントあります

## あつ~くなつた車内を即効で冷やすには?

夏は駐車していた車があつという間に灼熱地獄に…。今回は皆様のそんな辛さを解消します!!

### 1. 車に乗る前に、ドアを開閉して換気!

空気の通り道を作って、ドアを開閉する勢いで車内の熱い空気を車の外に押し出す裏ワザです。



①窓かドアを開ける。

②斜め向かい側のドアをバタンバタンする。

~手順~ これだけ!

①後方座席のどちらか一方の窓かドアを全開にする。

②開けた窓の反対側の対角線上のドアを5、6回バタンバタンと強めに開け閉めする。

これだけで、車内の温度が外気温とほぼ同じまで下がります!

### 2. 走行時は効率的なエアコン遣いを!

①窓を全開にしてエアコンを「外気導入」にし、温度は強冷、風力を最大にする。

②走行しながら室温が下がったら、窓を閉め「室内循環モード」に切り替える。

※エアコンの冷気が上に向かうようにすると、ひんやりした空気がきれいに循環して効率が良いですよ!



## 愛車の査定UP 無料査定 (プレゼント付)

PC▶ <https://s-el.jp/e/m>



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!

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

フリーダイヤル  
0120-552-113

ここに いさい  
0120-552-113

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



### 車買取専門店

★愛車を高く売りたい方  
★お得に乗り換えをしたい方

## 売却後も安心! 売り時を逃さない! 代車200台有ります



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

☆ 29日〜7/5日 7/6日〜12日

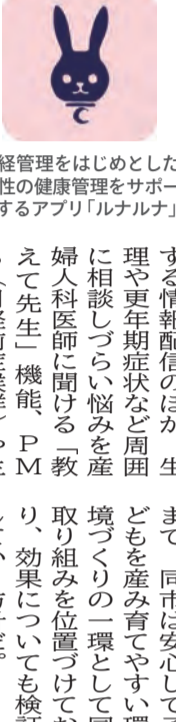


牡羊座:3位 家族とバーベキューや野外イベントへ行く。娯楽時間が運気アップへ
牡牛座:9位 室内でゆつくり過ごし、睡眠を充分にとると良い運気を蓄えられるはず
双子座:5位 天真爛漫(らんまん)でフットワークも軽く、興味任せ次々目移りも。楽しめる蟹
蟹座:7位 気分がめづりに周囲のペースに合わせられず孤独感あり。笑顔が開運のもと
獅子座:1位 良運が背中を押してくれる。信念と自信を持って、本来の自らの力を試そう
乙女座:6位 無理せず焦らず得意分野だけ集中して進めばよい。ラッキーカラー薄紫
天秤座:4位 多種多様な人との出会いあり。社会的な視野を広げるチャンスになる
蠍座:10位 教える立場になりそう。高いレベルを求め過ぎた強引な振る舞いはNG
射手座:2位 描いた夢の実現に向けて踏み出そう。周囲の人たち巻き込んで構わない
山羊座:12位 自身のためのそれは人間関係のトラブルのもと。自己中心が過ぎぬよう注意
水瓶座:8位 パートナーや同僚から悩みや愚痴を聞かされそう。結論を出すより聞き役に徹しよう
魚座:11位 一人で決めずコミュニケーションの中心人物の知恵を借り、計画すれば解決へ
牡羊座:8位 大切な用事は週の前半に済ませよう。サングラスがラッキーアイテム
牡牛座:6位 感情の起伏はあるが家族の協力で乗り切れる。大きなお金の出入りの可能性
双子座:4位 「楽しい」感覚を大事にしよう。ただし勢いだけで決めることアクシデントも
蟹座:10位 甘いものの誘惑に負け、食べ過ぎ注意。老舗の和菓子やスイーツで運気アップ
獅子座:2位 週の前半は信頼され意見もスムーズに通る。自分らしさを発揮できる
乙女座:1位 週末に運気上昇。外出先や地域コミュニティで大役を担い忙しくなる
天秤座:3位 自分で考え決断し迅速に実行する優れた行動力で、新たな境地発見の予感
蠍座:5位 社会的責任感が強く指導力あり。ただし柔軟性が不足し周りと隔たりも
射手座:7位 週の前半に良いことあり。合理性優先で結果を示そうとして説明があるそとに
山羊座:9位 諦め切れず自分の思い通りにしようとの葛藤あり。意固地にならぬよう
水瓶座:12位 無駄な言い争いは避けたいが、ライバルとして気持ちの行き場が困るかも
魚座:11位 小さなことが気になり精神的ダメージも。強気の発言が自らを奮起させる

Shonan News 湘南ニュース

鎌倉市が好活・健康管理アプリと連携協定 市民にプレミアム機能を無償提供

鎌倉市は5月18日に健康情報サービス「ルナルナ」を手がける株式会社エムティアイと、女性の健康管理支援に関する連携協定を締結した。同協定に基づき、「ルナルナ」の有料機能「プレミアムコース」を市内在住者へ無償で提供する。
プレミアムコースでは、生理日・排卵日の予測や妊活・不妊治療に関する情報配信のほか、生理や更年期症状など周囲に相談しづらい悩みを産婦人科医師に聞ける「教えて先生」機能、PMS(月経前症候群)や生理痛に関するセルフチェック機能も設けられており、ライフステージに合わせた幅広い健康情報を受け取ることができる。無償提供期間は2028(令和10)年3月31日まで。同市は安心して子どもを産み育てやすい環境づくりの一環として同取り組みを位置づけており、効果についても検証していく方針だ。



月経管理をはじめとした女性の健康管理をサポートするアプリ「ルナルナ」

藤沢市内の防災訓練センターで水防訓練を実施

藤沢市は5月29日、市内の防災訓練センターで水防訓練を実施。今回は集中豪雨や台風による河川の氾濫(はんらん)などを想定し、水防活動技術の向上と態勢強化を目的に行われた。訓練には藤沢市建設業協会と同市の職員が参加し、低地浸水防ぎよ訓練や藤沢市消防団によるFRPボート組立訓練など7項目を実施。各参加機関が連携しながら実践的な技術を確認し、水防態勢の強化を図った。同日には気象業務法・水防法の一部改正に伴い、大雨や河川氾濫に関する新たな防災気象情報の運用が始まり、同訓練でも言及されている。



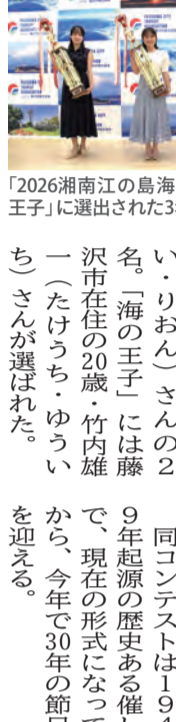
藤沢市の新採用職員による土のう作成



消防隊員による救出訓練

2026年湘南江の島海の女王&海の王子 7月1日(水)の海開きでお披露目

藤沢市観光協会は5月10日、「2026湘南江の島海の女王&海の王子コンテスト」を開催し、海的女王2名と海の王子1名を決定した。「海的女王」には選ばれたのは藤沢市在住の21歳・村田真奈(むらたまな)さんと鎌倉市在住の19歳・玉井理苑(たまいりおん)さんの2名。「海の王子」には藤沢市在住の20歳・竹内雄一(たけうちゆういち)さんが選ばれた。



「2026湘南江の島海の女王&海の王子」に選出された3名

わが家の笑劇NEWS

日々の生活の中で訪れる、子どものプツッと笑える表情や家族・ペットの面白い行動、自然が作り出した驚きの風景など思わず激写した「笑劇」の一枚を紹介します。



まさか!恍惚(こうごつ)の表情ですね!!

お買い物バッグに入るのが大好き。うっとりニヤ♡ 藤沢市 毛玉おやじ



ハートの形のバイみたい!!

その顔、どうなってるの? 藤沢市 くるみん



ちょこっとホラー...

リュックを背負ったままレインカバーのジッパーを閉めたらパンパンになってしまいました(その後すぐ救出しました) 藤沢市 ごめんよ息子

あなたの家の笑劇NEWS大募集! 右のQRコード(https://sel.onl/f9/08)にスマートフォンからアクセスし、干住所(掲載は市まで)、氏名、年齢、電話番号、投稿者ネーム、40文字程度のコメントを明記し応募を※写真はトリミングする場合があります。了承のうえ応募を 応募はこちら

おいしい相模湾 vol.79 マツカサウオ
「えのすい」が教えてくれる相模湾の食べられる魚のお話
マツカサウオは、黄色い体に大きなうろこが黒く縁どられた模様が特徴的な、手のひらサイズの魚です。さらに下顎に発光器がついているおもしろい魚でもあります。派手な見た目をしていいますが、岩の隙間などの暗い場所に生息しており、ダイバーと目が合うと一緒に泳いでくれる好奇心旺盛な個体もいます。大きなうろこはよろいのように堅く、背びれには硬くとがったとげがあるため取り扱いが難しく、ほとんど流通していません。以前食べた時は、包丁ではさばけなかったのでキッチンパスミで腹側を開け、内臓の処理後にそのまま電子レンジで加熱していただきました。食感はぷりとした白身で甘みもあり、とてもおいしかったです。ただ可食部がとても少なく、二口ぐらいで食べ終わってしまいました。奇跡的に出会えた時はぜひ食べてみてください。食感と甘みのとりこになること間違いなしです。(えのすいトリーター 村井 香穂)

茅ヶ崎で58年 賃貸・管理の専門店
～ 茅ヶ崎 物件情報 ～
表: 所在, 間取, 家賃, 礼数, 共益費, 駐車場
元町 マンション 1LDK 賃料 90,000円
香川1 マンション 2LDK 賃料 118,000円

(株) 太平商事 0467-82-2063
〒253-0044 茅ヶ崎市新栄町12-12
茅ヶ崎トラストビル1階
営業時間 10:00～18:00(毎週水曜・第三火曜定休)

夏休みはサマーコースで楽しみながら英語
楽しく学ぶキンダークラス
サマーコース参加者受け付け中!
週(week)単位で週3日から参加できます
サマーコース詳細
期間 7/20(月・祝)～8/28(金)
時間 9:00～14:00(キンダークラスはハーフデーあり)
クラス キンダー(2才から小学校低学年)
小中学部(小中学生 ※英語力が必要です)
お申し込みは1week(月～金曜の5日間)単位 ※入金は不要 ※ご予約に合わせて週3日、4日、5日からお選びいただけます ※お申し込みはHPから
レギュラークラス随時入学OK (見学&トライアルOK)
お問い合わせ受け付け 045-841-3928
神奈川インターナショナルスクール 藤沢校・戸塚校

読者の笑顔をお届け **えるSmile** vol.44



友達との時間が笑顔の源  
有名なYouTuberになりたい!

茅ヶ崎市在住 **りおさん**(15歳/高校1年生)

この春、高校生になりました。4歳からダンスを始め、今は母のダンススクールでアシスタントもしています。小学校の頃から「Lunariri(ルナリリ)」としてYouTubeチャンネルもスタートさせ、ダンスや日常の様子を発信中。有名なYouTuberになってランウェイに出るのが夢。友達との時間が笑顔の源です!



子どもを持ちたい夫婦  
妻の働き方はどうしたらよい?

子どもを持ちたいと思っています。妻はずっと仕事を続けたいと言いますが、立ち仕事で体の負担が心配なので辞めたほうがよいと思う私と意見が合いません。

藤沢市・Tさん(28歳)、妻(27歳)

**A** お互いの気持ちを尊重して話し合い、公的制度の活用を

妊娠や出産を考え始めると、「仕事は続けられるだろうか」「家計は大丈夫だろうか」と不安になる人は少なくありません。今回のように、夫婦で働き方について意見が異なるケースもよくあります。ただ、一方の考えが正しいというわけではありません。妻は仕事を続けたい、夫は体を大切にほしい。どちらも家族を思う気持ちから生まれた考えです。

まず知っておきたいのは、妊娠・出産・育児を支える公的な制度が以下のように充実していることです。出産や育児に関する給付金のほか、近年は男性の育児休業取得を後押しする制度も拡充されています。利用できる制度を知ること、働き続ける場合の選択肢が広がるかもしれません。

公的制度

- 出産育児一時金 ● 出産手当金 ● 育児休業給付金 ● 出生時育児休業(産後パパ育休) ● 出生後休業支援給付金 ● 産前産後休業中の社会保険料免除 ● 育児休業中の社会保険料免除

また、妊娠中の体調や仕事内容に不安がある場合は、「母性健康管理指導事項連絡カード(母健連絡カード)」の活用も検討してみましょう。医師や助産師の指導内容を勤務先へ伝えるための書類で、通勤時間の配慮や休憩時間の確保、勤務時間の短縮などにつながる場合があります。「働くか辞めるか」だけでなく、「無理のない働き方へ調整する」という選択肢もあります。

■ 将来の家計を見通すライフプランを作成  
そして、お金の不安を減らすためにおすすめしたいのが、夫婦でライフプランを作成することです。出産後の収入や支出、教育費、住宅費などを整理し、将来のお金の流れを見える化してみましょう。すると、「どのくらいの収入が必要か」「退職した場合にいつから復職するか」といった具体的な話し合いがしやすくなります。

妊娠・出産は夫婦で迎える大きなライフイベントです。利用できる制度を活用しながら、お互いの気持ちを尊重し、その家庭らしい働き方や子育ての形を見つけていけるとよいですね。



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://sel.onl/f9/13

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 FAX0466-52-7449  
E: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

湘南工科大学附属図書館 特別開放

日時 8/1(土)までの土曜開館日 9:00~16:30  
※初回のみ12:00までに受け付け  
会場 湘南工科大学附属図書館  
(藤沢市辻堂西海岸1-1-25)

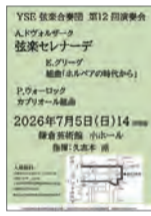
湘南工科大学では、地域貢献活動の一環として、土曜日に中・高校生、予備校生へ図書館を特別開放。一足早く大学生気分を味わいながら読書やテスト・受験勉強ができます。利用無料。開館日はQRコードで確認を。◎湘南工科大学附属図書館 TEL 0466-30-0280



YSE弦楽合奏団 第12回演奏会

日時 7/5(日) 14:00開演(13:30開場)  
会場 鎌倉芸術館小ホール(鎌倉市大船6-1-2)  
クラシック音楽を中心に活動を行う弦楽合奏団の12回目の演奏会。弦楽合奏の王道、グリーグの「ホルベアの時代から」、ウォーロック「カプリオール組曲」、そしてドボルザークの「弦楽セレナーデ」などを演奏します。入場無料。未就学児の入場はできません。

◎YSE弦楽合奏団 E:j\_viola2000jp@yahoo.co.jp(じんまさん)



絵本作家たかひよしかずの Happy World in HIRATSUKA

日時 6/27(土)~9/6(日) 9:30~17:00  
(入場は16:30まで)  
会場 平塚市美術館(平塚市西八幡1-3-3)

明治の「マーブルわんちゃん」などで知られる、絵本作家・たかひよしかずの関東の公立美術館では初となる個展です。見る人を元気にする、ポップな色彩と愛らしいキャラクターの遊び心ある作品が楽しめます。観覧料一般1000円他。月曜休館(祝日は開館、翌火曜休館)。◎平塚市美術館 TEL 0463-35-2111



最近、子どもと一緒に笑えてる? ENJOY 脳トレ!! 2026

日時 7/5(日)  
第1部 10:00~11:00(9:40から受け付け)  
第2部 13:00~14:30(12:40から受け付け)  
会場 明治市民センター(藤沢市辻堂新町1-11-23)

親子で楽しむだけで一生の力になる! 未来への脳トレ体験として、1部はリズムジャンプ、2部は眼球運動のビジョントレーニングを行います。小学生や親子での参加大歓迎。参加費無料。申し込みはQRコードから。◎明治地区青少年ふれあいネットワーク TEL 0466-34-3444



Present \*.\*+\* \*.\*+\* \*.\*+\* 読者プレゼント

開放感あふれるロケーションで夏を満喫!  
プールリゾート「大磯ロングビーチ」招待券を

ペア10組  
20名様に

海の絶景とプールが一度に楽しめる湘南のシーサイドリゾート「大磯ロングビーチ」(大磯町国府本郷546)。広大な敷地内には、噴水こどもプールをはじめ、流れるプールや波のプール、ウォータースライダー、高さ10mのダイビングプールなどバリエーション豊かなプールが勢ぞろい。今年の夏は、圧倒的な開放感が楽しめる大磯ロングビーチで、プールリゾートを満喫しよう。



★大磯ロングビーチ大人ペア招待券(8800円相当)を10組20名様に。※2026年9/13(日)まで入場可

大人も子どもも楽しめるバリエーション豊かなプールで夏を楽しもう!

応募受付期間  
6/23(火)  
~7/10(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もし早くして高額当選したら、どうお金を使う? 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「6/27号プレゼント」係へ。E:0466-52-7449 URL=https://sel.onl/a3/36  
※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7/25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



5/25号 「大衆酒場 いろは丸 総本店」のお食事券(3000円)

読者プレゼント  
当選者発表

あいを。さん(藤沢市辻堂神台)、子育て頑張る翔太さん(藤沢市藤沢)、プリンさん(藤沢市本鶴沼)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

7月11日号は

- ・この夏何する? 湘南体験特集2026
- ・とれたて! 藤沢産の夏野菜

えるSmile 登場して  
に くれる方を募集!

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



月に2回、火~金曜日配布、ご自分のペースでできるお仕事です | 業務委託

ご覧の「湘南える」を配布しませんか?

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

- 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 ● 電話かFAXで「えるパートナー」係まで。右記QRコードからも申し込みます。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



7/5(日)まで買い取り額10%UP  
ブランドバッグも金も今がチャンス  
おたからや湘南藤沢オーバ店・辻堂北口店



梅雨のジメジメでしまい込んでたブランドバッグにカビが生える前に藤沢駅南口徒歩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」で買い取ってもらいませんか? 「えるを見た」で7/5(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。「使っていない査定します」と後藤代表

【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

藤沢市辻堂新町1-6-35、食品館あおは1階  
営業時間10:00~18:00、年中無休

HPはこちら  
https://sel.onl/fi/57

HPはこちら  
https://sel.onl/f9/32

(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 6/29月 開店~閉店  
ジューツと立ち上がる香りが食欲を刺激する仲間と楽しむ焼肉はまさに特別な食事だ。そうだ BBQ しよう!!  
対面コーナー全品 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  
タカギフーズ テラスモール湘南店 営/10:00~21:00  
TEL 0466-38-1892 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



編集部発 気になるお店  
~梅雨時季にホッとひといき~

5/17 OPEN! | 鎌倉 | 鎌倉氷菓店 (かまくらひょうかてん)

素材への妥協なし! 人気かき氷店が鎌倉にやってきた

宮崎県に本店がある人気かき氷店が鎌倉・小町通りの路地を入った場所にオープン。「鎌倉氷菓店」のオーナーは家族の病気をきっかけに「食」を見直し、素材へのこだわりを妥協は一切ありません。氷は腰越の純水氷、シロップは厳選したフルーツを仕入れイチから店内で手作り、砂糖はきび砂糖を使っています。最初のひとさじから「ふんわり」でかき氷の概念が覆ります。季節ごとに変わるフルーツシロップにも注目!

DATA TEL 090-7649-9318/鎌倉市小町2-12-36、鶴ヶ岡会館小町プラザ5号/10:00~17:00/木曜休  
Instagramはこちらから  
https://sel.onl/a3/20

上:8月中旬まで楽しめる、宮崎完熟マンゴー Mサイズ(2080円)。Lサイズ(2380円)もあり。※数に限りがあります。他には「抹茶みるく」や「黒蜜きなこ」なども。左:スタッフの野田奈菜子さん。右:店内のカウンターとテラスでも食べられます

辻堂 | MiMi (ミミ) 6月 OPEN!

至福のごほうびクレープとフレンチが味わえるすてき空間

辻堂・東町交差点に突如現れた「MiMi」。フレンチシェフの健人(けん)さんとパティシエの結香(ゆか)さんが、藤沢のコーヒー店などでのPOPUP出店を経て、ついに6月オープンしました! パリパリの生地に具材がぎっしり詰まっているクレープは一口食べれば思わず笑顔になれる、至福の味。他にも、スコーンやフィナンシェなどの焼き菓子が並んでいます。夜は、フレンチの小料理とナチュラルワインが味わえるのも魅力的。

DATA TEL なし/藤沢市辻堂太平台1-3-6/火~土曜10:00~16:00、木~土曜18:00~23:00 (L.O.21:30) /休日はInstagramで確認を

Instagramはこちらから  
https://sel.onl/a3/19



上:「自家製ハムと季節野菜」(1500円)、「バナナキャラメルアーモンドクリーム」(1000円)。左:くすみピンクの壁とアンティークのランプが素敵な店内。右:内田健人さん、結香さんご夫妻



4/8 OPEN! | 茅ヶ崎 | EENY TWO BREAKFAST & BAKE (イーニー ツー ブレックファスト アンド ベイク)

自分好みにカスタム! “選ぶ楽しさ”を感じてもらいたい

鎌倉の人気カフェ「EENY BREAKFAST & SHOP」の2号店「EENY TWO BREAKFAST & BAKE」。朝食メニューを時間を問わず1日中楽しめるのが特徴で、人気の「ツープレート(フライドチキンorソーセージorサーモンからチョイス)」(1300円)はがっつり食べたい人へ、茅ヶ崎店限定の「ヨーグルトプレート」は暑い時季さっぱり食べたい人におすすめです。Tシャツやステッカーなどのオリジナル雑貨はカラフルでワクワクする品ぞろえ!

DATA TEL なし/茅ヶ崎市共恵1-3-14、ライオンズプラザ茅ヶ崎駅前102 / 8:00~17:00 (L.O.16:00) /火曜休

Instagramはこちらから  
https://sel.onl/a3/21

上:右のオーダーシートに自分好みのメニューを選んでオーダー。「ヨーグルトプレート」(1200円)、スパイシーな「アイスチャイ」(セット価格500円)。左:茅ヶ崎駅南口から徒歩3分ほど、グリーン色の入口が目印。右:「シュガーワッフル」(350円)などの焼き菓子は茅ヶ崎店限定。全て店内手作り出来立てのおいしさ!

求人募集  
株式会社 湘南えるホーム  
【職種】不動産の営業アシスタント・不動産の管理  
こんな方を求めています!  
●藤沢が好きで藤沢エリアに詳しい方  
●宅建士(宅地建物取引士)や管理業務主任者などの資格をお持ちの方  
●一般事務、宅建事務などのデータ入力や電話対応のご経験がある方  
●営業など人と接するお仕事のご経験がある方  
募集要項  
【仕事内容】  
・自社物件の売買、自社物件の管理(マンション、商業ビル、土地、駐車場)  
・書類のファイリングなどのデータ管理  
・電話、メール対応  
・その他事務処理(PC操作は入力作業とWordやExcelなど)  
・役員のサポート業務(取り次ぎ、同行、スケジュール管理、議事録作成)  
・車の運転(現場視察、役員の営業活動同行)  
◇将来的には不動産の営業業務にも関わっていただく可能性があります。  
【雇用形態】正社員・パート  
【勤務時間】正社員:月~金 9:00~18:00(実働8時間) /パート:週3~4日(月~木の間で) 10:00~15:00(実働3~4時間) ※委細面談  
【休日休暇】正社員:週休2日制(土日)年間休日120日、有給休暇(入社後6ヶ月から初年度10日間)、産前産後休業、育児休業、介護休業  
【給与】※経験・能力・前職給与等を総合的に勘案し、面談にて決定いたします。  
<支給例>  
正社員:月300,000円(基本給229,000円+固定残業代71,000円(40時間相当))  
パート:時給1,300円  
【試用期間】6ヶ月  
【待遇/福利厚生】社会保険完備(健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険)、交通費全額支給、転勤無  
【勤務先】藤沢駅南口徒歩5分  
藤沢市南藤沢5-9 朝日生命ビル1階  
【応募方法】下記QRコードの応募フォームから履歴書と職務経歴書をお送りください。書類選考の上、面接日は追ってご連絡いたします。  
応募締め切り/7月31日(金)正午  
【問い合わせ】Tel.0466-28-4976  
※月~金曜(祝日除く)、10:00~17:00  
メール/careers@4976.co.jp  
湘南えるホーム採用担当 西村  
https://sel.onl/a3/37  
応募はこちら



株式会社湘南えるホーム  
藤沢市南藤沢5-9 朝日生命ビル1階