



湘南える

Vol.162
2026年7月11日

読者プレゼント

全国の店舗で使える！
サーティワンギフト券 3名様
3000円分を



定番から期間限定フレーバーまで、あなた好みのアイスクリームを楽しんで！

>>>> 詳細は11ページ

今号のTOPICS

- 2・3 湘南体験特集2026 編集部員が体験！
- 4 今年で20回目！ 辻堂かいひん盆踊り「辻の盆」
- 12 農家さんに取材 とれたて！ 藤沢産夏野菜

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

縁日

えんにち

7/25(土)・26(日)
10:00～17:00

暑い夏でも涼しく遊べる!

※一部を除く

2階 ピオセボン前

射的

ポップコーン

3階 エレベーター前

スーパーボール

ヨーヨーすくい

5階 イベントスペース

綿菓子

ピンボール

型抜き

7階 上りエスカレーター脇

わなげ

参加費 1コンテンツ 400円

特典 参加コンテンツ数に応じて特典あり

ODAKYU 湘南 GATEの LINEのクーポン画面提示で (毎回100円引き) 300円

LINE公式アカウントはこちら

※イベントは予告なく変更または中止する場合がございます。

初めてのマリンアクティビティにおすすめ

SUP

★SUPとは?★

Stand Up Puddleの略で、水の上のボードに立ち、長いパドルで水をかいて進むマリンアクティビティ。



江の島の穏やかな海で、ゆったりとしたチル体験

体験ページはこちら
<https://sel.onl/b4/24>

持ち物は水着・バスタオル・ビーチサンダル・日焼け止めだけ。ウエットスーツもボードも貸してもらえらるから、ほぼ手ぶらでOK!

当日の流れ

1 受け付け後にサイズの合うウエットスーツを選びます



2 海に入る前に砂浜で練習



ボードやパドルの使い方もここでレクチャー!

3 いよいよ海へ



初めてマリンアクティビティを体験!

運動神経に自信はなく、不安もありましたが、インストラクターさんがとにかく優しく、始められました。SUPはバランスの取り方が難しく、波が来るたびに海へ落ちてしまうのですが、それすら気持ちいい! ボードに立つのは足の筋力をすごく使うので、最後は足がプルプルに(笑)。それでも、立てた瞬間の達成感は格別で、すっかり夢になりました。

編集部 MAO2

4 初めのうちは失敗も...



落ちることもあるけど、それも楽しい!

たくさん褒めてもらえて、テンションUP!

5 ついにできた!



立てた時の達成感は格別!

SUPは泳ぎに自信のない方や運動神経に不安のある方でも、楽しめるアクティビティです。「水面に立っている」という不思議な感覚が1番の魅力。最初はグラグラしても、コツをつかめばあっという間にスイスイ進めるようになりますよ。

インストラクターのTAKAさん

湘南に住むなら一度は海を楽しみたい!

マリンアクティビティ

初心者でも気軽にチャレンジ

湘南の夏といえば、マリンアクティビティ。とはいえ、興味はあるけど、ハードルが高い...と感じる人も少なくないはず。ということで、湘南在住ながら体験ゼロの編集部の2人が、実際にチャレンジしてみました。

写真: 山本じゅん

シャワールームを併設した更衣室には、せっけんやシャンプーが置かれ、ドライヤーも完備。清潔感があり、使いやすいのもうれしいところです。編集部の面々も「これなら抵抗なく始められるかも!」と声を弾ませていました。



初めての方でも、江の島の穏やかな波で「乗れた!」という感動を味わえます。レッスンの様子はスマホで撮影して帰りにプレゼントするので、フォームチェックにも、いい記念にもなりますよ。お好きな時期に、ぜひ始めてみてください。

果敢にサーフィンに初挑戦

初めのうちはひっくり返るのが怖かったのですが、アドバイスがわかりやすく、意外とあっさり立てるようになりました。乗れた瞬間の達成感は半端ないですね。波待ちで海に浮かんでいる時間も気持ちよくて、それも印象的でした。



インストラクターの太田さん

少しチャレンジしたいあなたにおすすめ

Surfing



江の島・東浜の優しい波で、初めての波乗り体験!

体験ページはこちら
<https://sel.onl/b4/25>

江の島 ちょっとヨット ビーチマリーナ江ノ島

- 住所 藤沢市片瀬海岸1-12-4
- TEL 0120-935-121
- 営業時間 9:00~18:00
- 定休日 火曜定休
- 初回体験費 SUP4620円、サーフィン3300円
- 駐車場なし ※近隣にコインパーキングあり

HPはこちら
<https://sel.onl/b4/09>



そのほかにもいろいろなマリンスポーツが!

ちょっとヨットビーチマリーナ江ノ島で楽しめるのは、サーフィンやSUPだけではなくありません。初回体験ではヨットやモーターボートなども選べ、上級者向けのプライベートスクールではウインドサーフィンやE-FOILまで、楽しみ方はさまざま。7月のサマーシーズンには、ちょっとヨットスクールの海の家で、バナナボートも楽しめるのだとか。気になったものから、気軽にのぞいてみては。

★E-FOILとは?★

電動の水中翼(フォイル)がついたサーフボード。水面から少し浮き上がり、まるで空中を滑るように進みます。



江の島・東浜にほど近い「ちょっとヨットスクール」。おしゃれな看板が目印です。海から上がったあとはカフェでランチやスイーツを楽しめるので、一日ゆったり過ごせます。



体験セーリング



モーターボート操舵



バナナボート(夏季限定)



E-FOIL(初心者向けハンドル付きもあり)

2026-Summer

新しいことにチャレンジしてみよう 夏の字び

長い休みは、普段できないことに手を伸ばす貴重な機会。アクティブに、カルチャーに、バカンス気分での新たな一歩を踏み出してみませんか?

運動が苦手な人や 体力に自信がない人も

今回、編集部が訪れたのは江の島・東浜エリア。サーフィンスクールが数多く集まるこのエリアは波が穏やかで、初めてのマリンアクティビティには最適なのだそう。

受け付けを済ませたら、さっそく体験へ。水着やサンダルなどは持参が必要ですが、ウエットスーツからサーフボードまで、道具はすべて無料で貸してもらえます。砂浜での練習から始まり、あっという間の90分。最後はある程度、波乗りを楽しめるまでに。こんなに気軽に始められるなら、もう少し早くやってみればよかったなあ。

Activity

Culture

辻堂 浮世絵すり体験 藤沢市藤澤浮世絵館

辻堂駅近く、ココテラス湘南の7階にある「藤沢市藤澤浮世絵館」では、展覧会開催中の毎週日曜の13～17時の間に浮世絵のすり体験ができます。丁寧な手ほどきを受けながら自らの手ですり上げていくうちに、教科書の中の存在でしかなかった浮世絵が、ぐっと身近に。展示された数々の作品の中にいつも歩いている街並みを見つけると、普段の景色も少し違って見えるかもしれません。

今回制作したのは歌川広重の「不二三十六景 相模七里か浜風波」。元となる版画は学芸員の益田さんをはじめとしたチーム3名で自作しており、約60種類あるのだとか

- 住所 藤沢市辻堂神台2-2-2ココテラス湘南7階
- TEL 0466-33-0111
- 営業時間 10:00～19:00(入館は18:30まで)
- 定休日 月曜(祝・振休の場合は翌平日)
- 入館無料(一部有料の場合あり) ●駐車場なし

体験無料・予約不要



浮世絵制作に使用するパレン(写真左)とブラシ(写真右)。ブラシは馬の毛製で、均一に塗るのに役立ちます。パレンは浮世絵専用ともいわれる道具で和紙に絵の具を押し込む役割があります

HPIはこちら
https://sel.onl/b4/10

館内には展示のほか、すぐろく(上写真)など子どもでも楽しめる体験が充実

鎌倉 苔テラリウム体験 苔むすび

体験要予約



「苔テラリウム」に使用する制作キット

江ノ電和田塚駅から徒歩で3分ほど。築90年ほどの古民家を改装した「苔むすび」では、土や石と2種類の苔で、手のひらサイズの小さな風景をつくる「苔テラリウム」を体験できます。つくったあとは持ち帰って、デスクや棚の上の癒やしにも。ときどき水をあげるだけなので、お手入れはとても簡単。初心者にもおすすめです。

- 住所 鎌倉市由比ガ浜2-4-22
- TEL 0467-38-8136
- 営業時間 13:00～17:00
- 定休日 なし
- 体験費 4200円から ※容器サイズによって金額が異なります
- 駐車場なし

HPIはこちら
https://sel.onl/b4/12

鎌倉 和菓子体験 鎌倉・手毬

体験要予約



体験で作る和菓子は毎月変わります。8月のテーマは「花火」(右上写真)。リピーターも多く、毎月体験に訪れる方もいるのだとか

江ノ電長谷駅から海の方へ歩いて7分ほど。路地の奥にたたずむ創作和菓子のお店「手毬(てまり)」。ここでは、季節の和菓子をつくる体験講座を開いています。白あんをもとにした「練り切り」と呼ばれる生地でこしあんを包み、へらや指先で少しずつ形づくっていきます。初心者でも簡単につくれるようなプログラムになっており、子どもから大人まで、つくる楽しさと味わう幸せを感じられる体験です。



代名詞である「市松手毬」のほか、ひまわりやスイカなど夏のモチーフを用いた美しい生菓子がずらり

- 住所 鎌倉市坂ノ下28-35
- TEL 0467-33-4525
- 時間 10:00/14:00の2回(1時間程度)
- 定休日 月・火・木曜
- 体験費 4500円
- 駐車場なし

HPIはこちら
https://sel.onl/b4/11

歴史と文化が息づく湘南を体験してみる カルチャー体験

つくってふれて 思い出を残す夏

歴史と文化が豊かな湘南には、楽しめる体験がたくさん。プロの話を聞きながら、自らの手でつくってみると、今まで当たり前だったものが、まるで違って見えてくるから不思議なもの。新たな体験を通して、新しい世界を探しにいこう。

夏休みこそひと足伸ばして、見て・知って・味わえる工場見学へ行ってみよう

小田原 | 鈴廣 かまぼこ博物館

かまぼこを見る・知る・食べる 総合体験型アミューズメント

慶応元年創業の老舗が営むかまぼこの体験型ミュージアム。1階ではミュージアムショップや展示のほか、かまぼこちくわの手づくり体験も(要予約)。2階はかまぼこ板をキャンバスにした絵が並ぶ「板絵美術館」、3階はおいしさのみつを遊びながら学べる「食と科学」のフロア。見て、知って、作って、味わえる。さまざまな観点からかまぼこを楽しめる博物館です。



2階にはかまぼこ板絵美術館も



1階では職人の作業が見学できる

- 住所 小田原市風祭245
- TEL 0120-07-4547
- 営業時間 9:00～17:30(かまぼこ博物館)
- ※水・日曜は1階の作業見学が休み
- 定休日 年中無休(臨時休業あり) ●駐車場あり

HPIはこちら
https://sel.onl/b4/15

相模原 | オギノパン

「丹沢あんぱん」に「あげぱん」も 相模原の人気パン工場見学

「丹沢あんぱん」でおなじみ、相模原で半世紀以上愛されるパン屋さん。直売所を併設した本社工場ではガラス越しに、生地づくりから焼き上げ・包装までの全工程を予約なし・無料で見学できます。見学は製造が活発な午前中がおすすめ。県内B級グルメとして名高い「あげぱん」は揚げたての味をぜひ楽しんでみて、『マツコの知らない世界』で紹介された「さっぱり焼きチキンカレー」も見逃せません。



直売所脇の通路から見学できる



自分で焼く「パン教室」も開催

- 住所 相模原市緑区長竹2841
- TEL 042-780-8121
- 営業時間 9:30～17:30
- 定休日 元日のみ ●駐車場あり

HPIはこちら
https://sel.onl/b4/14

鎌倉 | 鎌倉ハム 富岡商会

百年以上続く伝統の味 ミュージアムと製造見学

明治33年創業、英国人から受け継いだハムづくりの伝統を発祥の地・鎌倉で守り続ける「鎌倉ハム 富岡商会」。その本社工場では、製造の一部も窓越しに見学できるほか、ミュージアムを自由に見学することができます。併設の鎌倉工場では、看板の「布巻きロースハム」をはじめ、お土産やアウトレット品も。



自由に見学できるミュージアム



本社工場には鎌倉工場も併設

- 住所 鎌倉市岩瀬961
- TEL 0467-47-8647
- 営業時間 10:00～17:00
- 定休日 水曜・年末年始
- ※水・土・日曜、祝日は工場見学が休み
- 駐車場あり

HPIはこちら
https://sel.onl/b4/13

令和8年度 藤沢市委託事業 **プレイス** ふじさわ女性デジタル人材活躍推進事業 **就労支援セミナー**

女性のためのExcel仕事術研修

～生成AI & Excel Power Queryで報告書作成実習～

10月10日～11月14日 13:30～17:30

【1日目/6日目 対面講座】 毎週土曜 全6回

講師 片岡美紀

株式会社 ミカルク 代表取締役

Access、FileMaker、Excel、RPA等を使用し、営業やコールセンター、ネットショップの事務作業の効率化を実施

11/16日 市内企業との就職面接会開催

予約締切:7月30日(木)
対象:2歳以上6歳未満
予約方法:メール又はお電話
☎fplace1@career-drive.jp

申込みは 7月30日(木) 抽選発表 7月31日(金)

お問い合わせ Fプレイス 藤沢市藤沢市民センター・労働会館等複合施設
2階総合案内(就労支援担当) 火～日 8:30～17:30 藤沢市本町1-12-17
TEL: 0466-26-7811 https://www.fujisawa-roudoukaikan.com

令和8年度 藤沢市委託事業 **プレイス** **就労支援セミナー**

面接対策セミナー

～採用担当の心をつかむ自己PRと印象力～

9月5日(土) 13:30～17:00

講師 安楽 純子
エージー株式会社 代表取締役

厚生労働省認定産業カウンセラー、国家資格キャリアコンサルタント、日本リスクマネージメント協会認定シニアリスクコンサルタント、リ・アナライズドカラー・スタイル&イメージ認定イメージコンサルタント

このセミナーで学べる事

- 採用担当者が面接で見ているポイント
- 自分の強みを伝える自己PRの作り方
- 面接練習を通じた実践的なポイント

内定につながる自己PRと第一印象・面接対応力を実践的に学びます

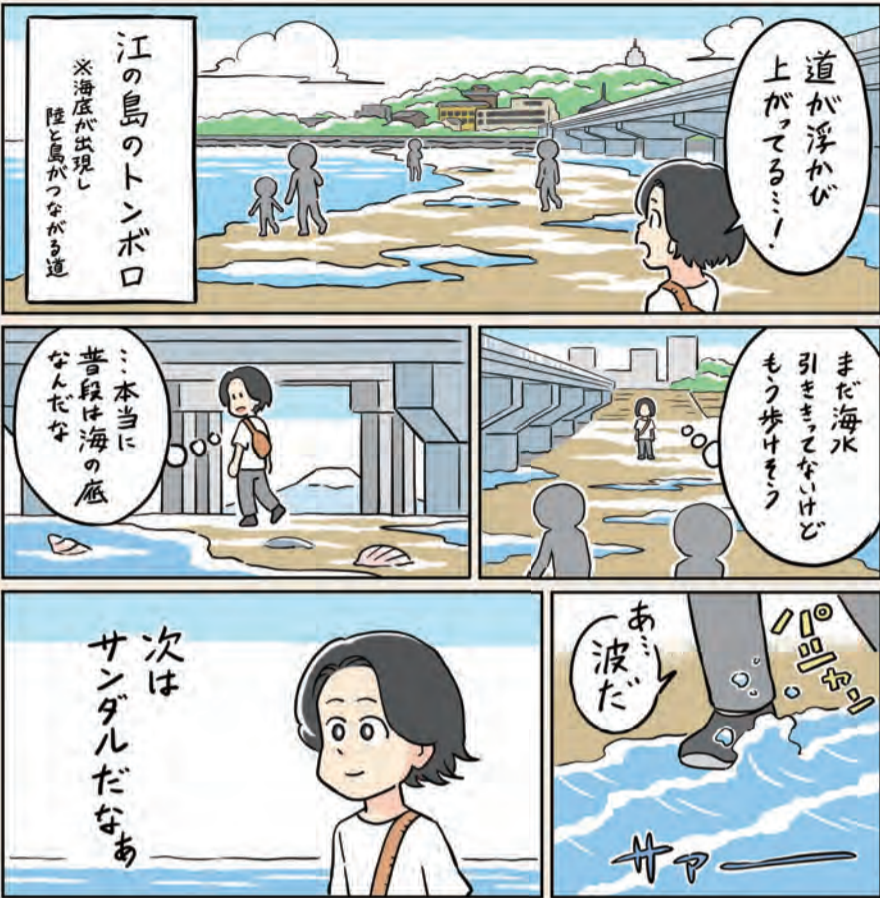
申込みは 8月20日(木) 抽選発表 8月21日(金)

お問い合わせ Fプレイス 藤沢市藤沢市民センター・労働会館等複合施設
2階総合案内(就労支援担当) 火～日 8:30～17:30 藤沢市本町1-12-17
TEL: 0466-26-7811 https://www.fujisawa-roudoukaikan.com

湘南つれづれウォッチング vol.4

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、りこさんのエピソードから



夜光虫に引き続き、江の島で最近話題のトンポロ。出現するのは月に約2回の大潮のタイミングとのこと。実際に体験したルポ漫画はInstagramで公開予定! (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! 今回のキーワードは「お祭り」。
<https://sel.onl/8/02>

建長寺の“梶原施餓鬼会”の由来とは…

建長寺(鎌倉市)では毎年7月15日午前8時から三門下で施餓鬼会(せがきえ)を行った後に引き続き“梶原施餓鬼会”を行います。これは建長寺開創の頃に、施餓鬼会終了直後に、梶原景時の亡霊が、この供養を受けたいとはせ参じて来ました。そこで、開山大覚禪師(蘭溪道隆)が「梵語(ほんご)心経」を読まれると景時の亡霊は成仏したというのが由来です。

“梵語心経”は開山が日本に持って来たお経 梵語とはサンスクリット語です

(写真提供:建長寺)



“梵語”とはサンスクリット語(古代インド語)です。“梵語心経(ほんごしんぎょう)”は大覚禪師が漢字にしたため、日本に持って来たありがたいお経で、梵語のままの般若心経の音に節をつけて読む古式ゆかしい厳かなお経です。「施餓鬼会」は、飢餓に苦しんでいる亡者の霊に飲食を施す法会です。このお寺でも行います。

三門楼上には五百羅漢像などを安置 三門は三解脱(げだつ)門の略称です

(写真提供:建長寺)

三門は空(くう)・無相(むそう)・無作(むさ)の三解脱門の略称です。寺院は山深い所にあるのでその入口は“山門”と書きますが、建長寺などでは“三門(建物としての名称)”と書かれるようです。同寺の三門楼上には釈迦如来像、十六羅漢(らかん)像および鎌倉市指定文化財の銅造五百羅漢像などが安置されています。



探訪 歴史 かん治さんの



建長寺三門 鎌倉市山ノ内8北鎌倉駅から徒歩15分

建長汁が「100年フード」に認定されました

“建長汁(けんちんじゆ)”は建長寺発祥です。大覚禪師が、野菜の皮や根、茎などの食材を無駄にしないようにと発案しました。ある時、修行僧がすっかり豆腐を落としてしまいました。丁寧に洗って汁に入れて食したという話が伝わっています。そのため「建長汁」には、豆腐をくずして入れています。今年の3月に「建長汁」は文化庁の「100年フード」に認定されました。

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



かん治さん「鎌倉検定は1級でお酒は2級を飲んでいて、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英語家。

おでかけインフォメーション

7/18(土)・19(日) 第20回辻堂かいひん盆踊り「辻の盆」 今年で20回目、親子三世代で楽しもう!



「新たなふるさとづくりに」をキーワードに、新旧住民の交流の場、親子三代で楽しめるおまつりとして開催してきた「辻の盆」(主催:辻の盆実行委員会)は、今年で20回目の節目を迎えます。「子ども遊びコーナー」では、スライム作り、ヨーヨー、綿菓子など、楽しい遊びがいっぱい。

辻堂かいひん盆踊り「辻の盆」プログラム

7/18(土)	17:00~17:10 マーチングバンド 17:10~17:25 ソーラン節&Hip Hop 17:25~17:40 フリースタイルダンス ジャズファンク	17:00~17:15 ダンス 17:15~17:35 和太鼓 17:35~18:00 阿波おどり
	17:40~18:00 みんな大集合! レッツ「炭坑節・辻堂音頭」	18:00~19:00 みんなで盆踊り 19:00~19:20 尺八 19:20~20:30 みんなで盆踊り& 未来へのメッセージ
	18:00~18:05 開会あいさつ 18:05~19:00 みんなで盆踊り 19:00~19:20 和太鼓 19:20~20:30 みんなで盆踊り	

■問い合わせ
辻堂海浜公園管理事務所
TEL 0466-34-0011
辻の盆 イベント詳細はこちら
辻堂海浜公園芝生広場(藤沢市辻堂西海岸3-2)
子ども遊びコーナー・模擬店 15:00から
盆踊り 17:00~20:30
※参加無料 ※雨天中止
<https://sel.onl/b4/07>

「辻の盆応援抽選会」もあるの、お楽しみに!
うれしい景品が当たる「辻の盆応援抽選会」もあるの、お楽しみに!
大人も子どももみんなで踊って盛り上がり

おでかけインフォメーション

7/18(土)~8/30(日) きらきら夏祭り in 花菜ガーデン 「きらきら」をテーマに楽しさいっぱいの夏



人気の「ヨーヨーつり」(上)や「ジャブジャブコーナー」※写真は昨年の様子

きらきら夏祭り in 花菜ガーデン

【水遊びパーク】

- ▶開催日 7/18(土)~8/30(日)
- ※休園日を除く ※ジャブジャブコーナーは土・日曜、祝日のみの実施※雨天中止
- ▶開催時間 10:00~16:00
- ▶開催場所 キッズビレッジ
- ▶参加費 無料 ※入園料金別途必要

【きらきら縁日】

- ▶開催日 7/18(土)~8/30(日)の土・日曜、祝日
- ※ひまわりBONフェスティバル当日は内容・時間を変更して実施
- ▶開催時間 10:00~15:00 ※12:00~13:00は休憩
- ▶開催場所 四季ギャラリー
- ▶体験料 100円~200円

【ひまわりBONフェスティバル】

- ▶開催日 8/22(土) ※雨天時は8/23(日)に延期
- ▶開催場所 センターフィールド
- ▶参加費 無料 ※入園料金別途必要 ※当日の最終入園は19:30、営業時間を20:00まで延長 ※17:00以降は一部エリアのみ開放

■問い合わせ
神奈川県立花と緑のふれあいセンター
花菜ガーデン
TEL 0463-73-6170
平塚市寺田縄496-1
9:00~17:00
休園日 7月・8月は第2・第4水曜日(祝日の場合は翌日)
入園料 大人800円ほか



イベント詳細はこちら
<https://sel.onl/b4/08>

夏休みは、「きらきら夏祭り in 花菜ガーデン」で楽しもう!
「きらきら」がテーマの「きらきら縁日」では、野菜つり、きらきらヨーヨー、玉入れなどが涼しい室内で楽しめま
す。また、「水遊びパーク」では期間中、毎日噴水と水鉄砲などが楽しめるほか、土・日曜、祝日は流れる水で遊べるジャブジャブコーナーが登場。全身びしょり、クールになつて遊んじゃおう!
8月22日(土)の「ひまわりBONフェスティバル」では、盆踊り、太鼓、打ち上げ花火が夏の夜空を彩ります。

白浜養護学校送迎バス 未経験OK 女性活躍中! 添乗スタッフの仕事

●7:00~9:00および14:00~16:00(4h)
朝夕両方の時間勤務可能な方
土日祝お休みのシフト制/時給1,270円以上
※養護学校の生徒さんの登下校時間の送迎バス内の添乗のお仕事です。2人1組で添乗していただきます。朝はバスの出発場所の藤沢駅南口に集合していただき生徒さんを乗せながら学校へ送り届け、一旦学校解散となります。帰りは下校時間にまた学校に集合して頂きます。

藤沢周辺 清掃のお仕事も募集中 お気軽にお問い合わせください!



詳細・問い合わせ
江ノ電エリアサービス(株) 藤沢清掃事業所
TEL0466-26-0571 (9:00~18:00)

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

一人ひとりに寄り添い、結果につながります 夏期講習 7/14(土)~8/30(日)

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
【対象】中学1年生~高校3年生 ※小学校高学年応相談
【回数】4回(90分授業×4回)
【時間】10:00~(土のみ)/13:00~/15:00~

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

☎0466-54-7009

HPIはコチラ
<https://sel.onl/b4/06>





えるレポーター Saeさん

癒やしてハッピーの 自宅サロンで手作りパン

今回紹介するのは、辻堂西海岸にある自宅サロン「lomilomi bread」。オーナーのヒロミさんが手作りパンのランチやハワイアンロミロミを提供しているサロンで、私は何度かランチをいただきました。天然酵母にこだわったパンはハード系から総菜パンまで種類もさまざま。焼きたてを一口頬張ると自然と笑顔になるおいしさです！ランチは野菜たっぷりのワンプレートで彩りもよく、目でも楽しめるハッピーな気持ちに。不定期で手作りパン教室も開催中。「誰かの喜ぶ顔が見たい！」そんな思いが詰まった自宅サロンは、おいしさと癒やりに包まれた“また来たい”と思える、すてきな場所です。



心も満たされる、手作りパンと彩りランチプレート(デザート付き)2000円から

lomilomi bread

(ロミロミブレッド)

TELなし

開催日、時間は不定期。藤沢市辻堂西海岸(住所は予約後に連絡)。詳細・予約はInstagramのDMから

Instagram



https://sel.onl/b4/05



えるレポーター Saeさん

園内で季節を感じた後に 植物にちなんだ雑貨を

県の施設として指定管理制度の下、民間団体による運営管理を開始して9年目を迎える植物園「日比谷花壇大船フラワーセンター」。今回は入口右手にある売店を紹介。店内の雑貨は多岐にわたり、植物の栽培キット他、ギフトにもぴったりの商品がズラリ！お香やアロマ、ハーブティーなど、植物園ならではの品ぞろえが魅力的です。店内のワークスペースでは、季節に合わせた簡単な作業も開催して、親子で気軽に参加できるのもうれしい。来園した時には、ぜひ立ち寄りしてみてください。随時発行されているチラシには、園内のイベント情報(生演奏や大人向けワークショップなど)が満載です。



冷たいドリンクやアイスなども販売。ガーデニングが好きな人におすすめ！

日比谷花壇大船フラワーセンター 売店

TEL 0467-46-2188

3月~10月 9:00~17:00、11月~2月 9:00~16:00。第2・4月曜休み(祝日は開園翌火曜休み)。鎌倉市岡本1018

HP



https://sel.onl/b4/03



えるレポーター さたあやかさん

仕事帰りのリフレッシュ 大好きなボイトレレッスン

大船駅東口から徒歩3分のボイストレーニング教室「ソニアボーカル教室」を紹介。6人の先生が在籍していて、私はそのうちの1人の先生に2年半ほど教えていただいています。いつも教室に行くと、先生が温かく迎えてくれ、バンド活動を行う私は実際にライブで歌う曲の練習をしています。カラオケが上手になりたい生徒さんもあり、それぞれの希望に沿ってレッスンしてくれるのがうれしい。歌の練習に入る前は体をほぐし、基礎のトレーニングからスタート！仕事終わりに行くことも多く、PC作業で肩が凝り固まっているので、存分に声を出すことがリフレッシュになっています。



レッスンは個人、ペア、オンラインなど。日程調整も柔軟。無料体験もあります！

ソニアボーカル教室

TEL 0467-46-8835

12:00~20:00(日曜は19:00まで)。月曜、祝日、GW、年末年始など休み。鎌倉市大船1-16-16、一光ビル3階

HP



https://sel.onl/b4/04

イベント報告 「湘南ビーチクリーン2026」「海の環境勉強会」

える読者が地元・片瀬海岸で砂浜を清掃 海の環境について学ぶ一日を過ごしました



ビーチクリーンの後、笑顔で記念撮影をした参加者の皆さん
写真提供: @corzy_2hey

6月13日、片瀬海岸で「湘南マツダ presents 湘南ビーチクリーン2026」海の環境勉強会(湘南える主催)を開催。約100人のえる読者が参加しました。午前中に行われたビーチクリーンのガイド役は、茅ヶ崎を中心に活躍している環境活動家ユニット「BENIRING」



楽しくリードしてくれた「BENIRING」の二人。江の島海水浴場協同組合の方々にご協力いただき、参加者の皆さんと楽しく活動できました。湘南の海の景観を維持していきけるように、これからも活動を続けていきます」とのこと。午後は「海の環境勉強会」。江ノ島片瀬漁業協同組合の代表理事組合長・北村治之さんが同組合の会館で、江の島の海や藻場保全活動について講演しました。子どもから大人まで幅広い世代が参加して、地元の海の環境を守ることに、行動し、学んだ一日。「初めてビーチクリーンを体験した。また参加したい」「改めて海を大切にしようと思った」といった声

が聞かれました。環境月間の6月、環境について考えるきっかけになったようです。

講師の北村治之さん



海の環境勉強会の様子

Shonan Close up

参加無料！ 藤沢の竹をみんなで採りに行って竹灯籠を作ろう 小学生対象「遊んで学ぶ、海のスクール」開講！



さらぼしDAYチラシ(左)と完成した竹灯籠を手にした参加者たち

この夏、片瀬西浜・鶴沼海水浴場では、海の豊かき、藤沢の豊かさを日本伝統技術やアップサイクルを通して体験できる「遊んで学ぶ、海のスクール」を開催します。今回取り組むのは、竹灯籠作り。みんなで材料の竹を市内の竹林で採取し、ユニークな竹灯籠を作

片瀬西浜・鶴沼海水浴場
遊んで学ぶ、海のスクール
【対象】小学生 定員30人(市内外を問いません)
【開校日】7/23(木)・30(木)、8/5(水)・21(金)の全4回 ※基本、全日程の参加
【場所】片瀬西浜・鶴沼海水浴場ほか藤沢市内
【参加費】無料 【申し込み締切】7/13(月)
※時間や申し込みなど詳細は、片瀬西浜・鶴沼海水浴場HPのイベント告知ページで(QRコードから)
主催・問い合わせ: 江の島海水浴場協同組合
TEL0466-22-8720(9:00~17:00)

さらぼしDAY開催! 8月2日(日)は、さらぼし銀行協賛の「さらぼしDAY」は、き

り発表します。夜のビーチでの発表会の後は、参加者みんなでBBQも。夏休みの自由研究にもってこいの企画です。会場は、海の家西浜亭や湘南海岸公園、西浜海水浴場など。参加申し込みなど詳しくはHPで確認を。さらぼしDAY開催! 8月2日(日)は、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

広告の種類(発行日・掲載料金は問い合わせを)

折込チラシ料金

ベイドパブリシティ(記事体広告) 編集部による取材のもと、記事として掲載。QRコードでスマホにも対応

湘南える 掲載料 記事下に掲載する広告。メリハリの効いた原稿で広告展開が可能

通常 A4・B4・A5・B5 3.50円 (税抜) ※それ以外の用紙サイズ、厚紙・変形も取り扱いあり。問い合わせを

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

糖化ストレス調査 糖化にも効果 健康増進コラム「脳の健康通信」9 身体糖化を防ぐフェルラ酸 研究者の言葉 左の表がそれを表しています。縦軸が抑制率を示しています。上に行けば行くほど抑制効果が高くなります。たんばく質であるアルブミン(青い棒グラフ)、コラーゲン(オレンジの棒グラフ)、エラスチン(グレイの棒グラフ)とグルコースなどを含む溶液に、フェルラ酸溶液やAGEs生成抑制薬のアミノグアニジンの濃度を変えて加えて測定しています。右から二つめのフェルラ酸を1パーセント加えた棒グラフでは、アミノグアニジンの抑制効果がやや超えているのが確認できます。フェルラ酸は認知機能の向上に役立つと同時に、身体糖化抑制に関する効果があるというデータが(筑野)の食品工業株式会社から紹介されています。

編集部発 今！気になるお店

2026年5月オープン

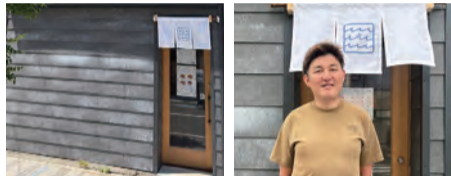
辻堂駅西口 | おべんとう 亢 (たかい)



和食料理屋さんが作る 体に優しいお弁当

辻堂にお店を構える人気和食料理屋さん「潮騒料理 亢」がプロデュースする「おべんとう 亢」。「おいしく食べて体の中から健康に」をコンセプトに、無添加の自家製麹(こうじ)と発酵調味料を使用した、体に優しく健康に配慮したお弁当が魅力的です。食材は全国各地から産地直送で取り寄せているので、新鮮なおいしさを楽しむことができます。2階にはイートインスペースがあるので、その場で味わうことができるのもうれしい。

DATA TEL 070-4165-7229 / 藤沢市辻堂2-2-11 / 7:00~20:00 / 定休日なし(最新の営業日・営業時間はInstagramで確認を)



上:「紅鮭塩麹焼きと自家製明太子」990円、左:辻堂駅西口から徒歩1分、「亢」のロゴマークが印象的な暖簾(のれん)が目印。右:店主の高井大輔さん

Instagramはこちらから https://sel.onl/b4/20

2026年6月オープン

藤沢本町 | さへい



かみしめて味わいたい 自家製酵母が自慢のパン

名古屋のパン屋さんで経験を積んだご夫婦が藤沢にお店をオープンしました。「さへい」の魅力は、名古屋で暮らしていた頃から大切に育ててきた自家製酵母で焼き上げたパン。「食べやすい大きさにスライスして、一つ一つかみしめて味わってほしい」と店主の拓さんは話します。由季菜さんのイチオシはブリオッシュメロンパン(230円)。皮に砕いたアーモンドが入っているので香ばしさとザクザクとした食感が楽しめる一品です。

DATA TEL なし / 藤沢市本町3-12-12 / 9:00~17:00 / 月・火休(最新の営業日・営業時間はInstagramで確認を)



上:左、アールグレイ香る「ミトチャ」(1/2)480円、右、麦の香ばしさを感じる「ばくら」380円。左:すてきな看板は由季菜(ゆきな)さん直筆。右:伊藤さん一家。拓(たく)さん、由季菜さん、晴十朗くん

Instagramはこちらから https://sel.onl/b4/19

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://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

ハス池と江ノ電沿線ぶらりコース

10 鶴沼

- Start 鶴沼市民センター 970m
1 湘南学園前 650m
2 ハス池 1170m
3 藤沢市保健所・南保健センター 650m
4 柳小路駅 710m
5 鶴沼駅 710m
6 下岡公園 960m
Goal 鶴沼市民センター

距離: 5820m 時間: 約90分 ※所要時間は分速70m(成人の一般的速度で歩いた場合)



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10回は、鶴沼地区の「ハス池と江ノ電沿線ぶらり」

コースです。桜小路公園(通称ハス池公園)には二つのハス池があります。長年、地元のみなさんがボランティアで池の管理や草花の手入れなどを行い、ハスの開花を楽しみに訪れる人も多数。

賀来神社の境内には鶴沼海岸別荘地開発記念碑があり、たくさんの方の名が刻まれています。神社の前にあるサーフボード型の碑には「勝海舟の排書」とあります。



Know 農 Note

直売所の菜園で育つ野菜たち

藤沢警察署近くにあるJAさがみの直売所「米ティハウスくげぬま」(藤沢市本鶴沼2-7-1)の前で、野菜が育っています。もっと農産物に親しんでもらおう、とスタッフが栽培しているものです。

鶴沼地区

収穫した野菜の色や形は知っていても苗や花、葉っぱなどの姿や成長の様子を見られる機会は意外と少ないもの。夏野菜をお買い物に来た際は、ぜひご覧ください(写真は昨年の様子)。



情報提供: JAさがみ広報課

このほかの鶴沼地区コース

- 花の長久保公園と伏見稲荷コース 4760m
● 湘南潮風コース 4340m
● 鶴沼歴史めぐりコース 5980m
● 境川水辺の散策コース 3900m

編集後記

朝どれの野菜のみずみずしさにカンゲキ! 産直の新鮮野菜が手に入る恵まれた環境に感謝

今回12面「とれたて! 藤沢産 夏野菜」で取材にご協力いただいた農家の皆さんが口をそろえて教えてくれたこと。それは、「夏野菜は鮮度が命」。取材後、いただいた野菜たちを当日すぐに食べてみて納得しました。なるほど、いつも食べてる野菜とは全く違う。普段野菜を買っても、とりあえず冷蔵庫にしまい込み、しなびる寸前にあわてて食べていた自分をぶってやりたい! 野菜そのもののポテ

ンシャルの高さももちろんあるのですが、朝どれ野菜のみずみずしさたるや...。本当にもったいないこととして! 私のバカ(涙) この夏は、地元でとれた農作物を最短でいただける恵まれた環境に感謝しながら、新鮮な夏野菜で栄養をつけて、暑い夏に立ち向かいます。(編集部あいぶう)

続きは Instagramで



https://sel.onl/f9/02

編集後記

湘南で暮らすぜいたくを感じる初めての体験 まだ知らない「湘南」を探してみて!

湘南に住んで20年以上になりますが、マリンスポーツどころか海水浴すら初めて。運動とは無縁の人生で、始まる前はドキドキでしたが、いざやってみると想像以上の楽しさ。そして、浮世絵と和菓子にも挑戦しましたが、先生方が優しく、手先が不器用な私でも楽しく学べました。こうしたさまざまな体験を通して、湘南で暮らすぜいたくを改めて感じました。(編集部 MAO?)

今回取りあげたのは、夏の湘南を楽しむためのほんの一部。これをきっかけに、ぜひ皆さんもまだ知らない湘南を探して、見つけて、新しい体験をどんどんしてみてください。住んでいる街の魅力を知れば、いつもの景色が変わって見えて、きっと毎日がもっと楽しくなりますよ。(編集部S)

続きは Instagramで



https://sel.onl/f9/02



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!

「びんくのうさぎ」さん(39歳)のお悩み

高学年になる娘にスマホを持たせてもよいか悩んでいます

小学4年生の長女の事で相談です。もうすぐ高学年になるためスマホを持たせようか考えているのですが、不安です。近年子どもがSNSを通じて事件に巻き込まれたり、ゲームなどに莫大(ばくだい)な課金をしたなどのニュースが報じられて怖い気もします。娘を信じたい気持ちと同時に、不安がよぎってしまいます。高学年になる頃にはスマホを持つ子が増えるため、同じようにしてあげたいのですが、どうしたら良いのか悩みます。



みんなの あるある エピソード

小 4の双子姉妹の母です。スマホ悩みますよね。わが家は共働きで、学童も日数が減り、放課後に子どもたちだけで自宅を過ごすことや、お友達と遊ぶ機会も増えたので、親の管理の下、スマート

フォンを持たせることにしました。ペアレンタルコントロールでガチガチに固めて、最低限電話とメッセージの機能のみ使えるように設定し、家族内の連絡のみで使用しています。今の所、問題なく使えています。キッズケータイも検討しましたが、端末が割と高く、親が使っていた端末を使えば0円なので、スマホにしました。次の悩みはお友達とのやり取りをいつから解禁するか? 周りのお友達の様子を見ながら、動向を見守っているところです。(さゆま)

わ が家の娘は小学生まではキッズケータイ。中学生からiPhoneを持たせました。ペアレンタルコントロールを設定した上で、娘に「スマホはお父さんとお母さんから借りて使わせてあげているの。まだ中学生なのでLINEや履歴をたまに確認するね」と話しました。また、LINE以外のSNSは禁止/知らない人と連絡をとらない/自分の顔や身体の写真は送らない/人を傷つける言葉を送らない/一日30分以上使わない/21時以降は使用禁止/使う時はリビングで、などルールをしっかりと決め、今のところ問題なく使えています。年齢が低いほどLINEや履歴を保護者が確認する必要性を感じます。家庭

でルールをしっかりと決め、親子で試行錯誤しながらネットリテラシーを身につけ、徐々に子どもの自由にすることが大切だと思います。(まめたろう)

と ても共感します。わが家にも小学4年生の子どもがおり、スマホを持たせるべきか本当に悩みました。検討した結果、通話ができないけれど音声のやり取りができる「ボトーク」というGPSを購入しました。習い事で、一人で電車やバスに乗るのですが、居場所やよく行く場所を登録しておく私のスマホに通知が届くので安心です。スマホを持たせる前のステップとして、まずは「居場所の確認と必要な連絡」に特化した選択肢もおすすです。(くろみママ)

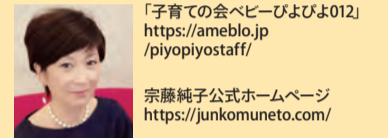
わ が家の小6の娘は、私(母親)のスマホを使ってクラスのお友達とLINEをしています。一度、お友達同士のやり取りで、気がかりな内容があったので、担任の先生に相談したこともあります。親の管理の下で、少しずつスマホの使い方に慣れていくというのはいかがでしょうか?(meesa)

5/30号で掲載した「びんくのうさぎ」さん、「ぶーさん」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よ」という「あるある」エピソードが届きました。藤沢市で長年子育てアドバイザーを務める宗藤純子さんのアドバイスも参考にしてください。

ワンポイントアドバイス

デジタル時代に育みたい「自分を守り、相手を尊重する力」

何も教えずにスマホを持たせることは、交通ルールを知らないまま車を運転させるようなものともいわれます。イギリスでも16歳未満へのSNS規制が議論されるなど、世界中で子どもとデジタルの付き合い方が見直されています。一方で、デジタルと関わりながら育つ子どもが増えているのも現実です。ネットの世界で求められるのは、「自分を守ること」と「相手を尊重すること」です。だからこそ、寄せられた声にもあるように、親子でルールや使い方方を対話しながらこの力を育むことが大切です。信じることは放任ではなく、子どもが自分で考え、行動できるようになるまで、積み重ねて見守り支えていくことなのだと思います。



「子育ての会へびーびよ012」
https://ameblo.jp/piyopiyoistaff/
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://sel.onl/f9/12



大切なあなたに、あたたかい湘南の愛を。

ライフケアガーデン湘南はこの温暖な湘南の地で、入居者・ご家族が心豊かな人生を送ることができるような生活環境を提供します。

LCC Shonan 介護付有料老人ホーム ライフケアガーデン湘南

私たちライフケアガーデン湘南のコンセプトは「リゾート感覚=マイアミの雰囲気+爽やかさ」、そしてリゾートホテルのように快適に暮らせる環境作りです。

安全で安心な暮らしはもちろん、高齢者の方が快適に暮らし滞り出来ること。落ち着く、癒される、安らぐなど心理的な安心感と、安全に使える、住めるというビューティフル・バリアフリーの考えで入居者の心の満足度を高めていただくことを目指しています。

湘南のやさしい風に包まれて、安心と笑顔の毎日を。ライフケアガーデン湘南は、充実の介護体制と心あたたまるサポートで、あなたらしい暮らしを大切にします。

ライフケアガーデン湘南は有料老人ホームの他、デイサービスも併設し、系列病院や地域医療と連携し、医療と介護の両面で安心を提供します。

見学・ご相談は お気軽にどうぞ。 TEL:0466-90-0222



〒251-0862神奈川県藤沢市 稲荷1丁目9-40 URL:https://www.lcg-shonan.jp/



おでかけインフォメーション!

宇宙に思いをめぐらせ、星空を間近に感じる体験 プラネタリウムで過ごすステキな時間



プラネタリウム番組
●Vtuber 星見まどかと旅する水金地火木土天海 7/18(土)~9/27(日)のプラネタリウム投影日
●特別投影「星空散歩・夏の星空」 7/26(日)
※投影日・時間、整理券配布などの詳細は下記QRコードからHPで確認を

スペシャルイベント
●プラネタリウム★星空ラボ～惑星の違いを見つけ出せ! 水金地火木「徹底解剖」~7/25(土)11:30開演。第1部=月と太陽のひみつ・オリジナル学習番組特別投影(約35分間)。第2部=生解説・宇宙空間を巡りながら惑星の謎を解剖(約25分間)。予約などの詳細は下記QRコードからHPで確認を

平塚市博物館 観客と星空の距離が近く際立つ星々、臨場感ある音声解説
開館50周年を迎えた平塚市博物館3階のプラネタリウムは、学芸員がライブで投影するものも含め、これまで300本を超えるプラネタリウム番組を制作。そのオリジナルVtuberが魅力です。ドーム直径は10m、席数は70とコンパクトな空間は、星空も解説も間近に感じられ、映像は明るくクリアです。プラネタリウム投影は土曜と日曜ですが、夏休み中は水・木曜も公開しています。土曜午前11時から幼児向け投影も人気で、親子一緒に楽しめます。

湘南台文化センター 宇宙劇場 直徑20mのドーム、リクライニング座席
湘南台文化センターのシンボル、巨大な地球儀の中にいるのが宇宙劇場(プラネタリウム)です。直径は20m。傾斜した床に160席のリクライニングチェアが配置されています。約13等星までの生解説です。キッズプラネタリウムや迫力ある全天周映画なども人気です。

平塚市博物館 平塚市浅間町12-41。JR平塚駅北口から徒歩約20分、バス便あり 開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで) 休業日=月曜(祝日の場合は火曜)と館内整理日(毎月最終日) プラネタリウム観覧料(18歳以上)=1人1回200円。65歳以上無料。詳細はHPで確認を

湘南台文化センター 湘南台文化センター 宇宙劇場 藤沢市湘南台1-8 小田急線湘南台駅G出口から徒歩約5分 開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで) 休業日=月曜(祝日の場合を除く)と祝日の翌日。8月は休みなし 宇宙劇場入場料=中学生以下200円、高校生以上500円



Sweet!

ママに敬礼！
一丁前にあいさつする
いっくん
藤沢市・いっくんママ

Enjoy!



県外から引っ越して
きたワン！ 湘南の
お友達増えるといいな！
藤沢市・☆ホッシー☆



Charming!

どこでもとびきりの
笑顔でファンサくれ
る推してす
藤沢市・ももたん



Wonderful!

笑顔が最高の
3姉弟！
藤沢市・てんてん



Great!

ねえねえ、ぼくの自慢
のおヒゲ見て見て～！
鎌倉市・なつママ



Cute!

首がすわるまで
あともう少し！
これからも元気に
育てね♡
藤沢市・きーちゃん
ママ



Happy!



Fun!

辻堂駅近くで
散歩♪
藤沢市・海ママ



Lovely!

首がすわったよ！ ほら、
すごいでしょ！ ゴロン
していた頃とは見える景
色が違って楽しい～！
藤沢市・すずちゃん

机に置かれた湘南えるを
みて「うち、一度でいいから
こういうの載ってみたい
んだよね」とボソリ。立
派なキッズですが、かわ
いい娘です。願いをかな
えてください☆
平塚市・うみやま



Pretty!

ソレイユの丘のネ
モフィラ畑に行きま
した。青いじゅうた
んのようで、とても
きれいだったね！
藤沢市・ゆきみ

Welcome

うちのカワイ子ちゃん
画像を募集中！

QRコード (<https://sel.onl/f9/09>) 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



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
- 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
- 宅建士(宅地建物取引士)や管理業務主任者等の資格をお持ちの方、優遇
※資格がなくても、社内で取得できる制度あり



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:基本給300,000円～(経験者・宅建資格所有者は別途給与設定します)
パート:時給1,400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 朝日生命藤沢ビル1階
【応募方法】右記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

応募はこちら



<https://sel.onl/a3/37>

【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

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

奇跡査定センター

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!

ディーラー下取りとの差額 2026年5月 TOP10

1 ホンダ 令和3年式
ステップワゴンスパダ
スパダクールスピリット
ホンダセンシング

差額 **105** 万円

ディーラー下取り価格 **265** 万円 → **奇跡の査定 370** 万円



カーライフコンサルタント 加賀谷 周作

2 ベンツ 令和7年式 AMG G63

差額 **80** 万円

ディーラー下取り価格 **2420** 万円 → **奇跡の査定 2500** 万円



3 トヨタ 平成26年 ハイエースバン ロングスーパーGL

差額 **50** 万円

ディーラー下取り価格 **90** 万円 → **奇跡の査定 151** 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	トヨタ	令和7年式	ルーミーカスタム	G-T	150 万円	200 万円	50 万円
5位	トヨタ	令和4年式	カローラクロスハイブリッド	Z	255 万円	293 万円	38 万円
6位	トヨタ	令和5年式	ランドクルーザープラド	TX-Lパッケージ マットブラックエディション	490 万円	525 万円	35 万円
7位	BMW	平成28年式	2シリーズグランツアラー	218iグランツアラーラグジュアリー	20 万円	51 万円	31 万円
8位	トヨタ	令和4年式	ランドクルーザープラド	TX-Lパッケージ(5人)	330 万円	360 万円	30 万円
8位	レクサス	令和8年式	LBXハイブリッド	リラックス	400 万円	430 万円	30 万円
8位	ホンダ	令和6年式	フリード	Gブラックスタイル	170 万円	200 万円	30 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

ここにいいさい
0120-552-113

HP **www.satei.net**

フリーダイヤル
0120-552-113

10840383 (07)

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 萩尾 尚史



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!

湘南える
無料査定
フォーム

※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

10840383 (07)

☆ 週末の星占い



7/13月~19日
牡羊座:12位 家族や仲間と活動する機会が増えそう。無計画な行動はけがにつながるかも

7/20月~26日
牡羊座:12位 フットワーク軽く突き進むと体力がついていかず挫折もまず休息を

双子座:9位 気になる人の行動を把握したくて必要以上に連絡を求めるとトラブルに

天秤座:6位 周りの人の顔色が気になり心が揺らぎそう。自分の納得がいくまで待つ勇気

山羊座:2位 夢の実現へ向け計画を立てよう。必要の無い事柄に気を取られぬよう注意

魚座:8位 タイパを優先し過ぎて焦りにながっているのかも。開運は美術館のカフェ

Shonan News 湘南ニュース

茅ヶ崎のものづくり企業を親子で見学

「ちがさきTech(テック)キャラバン」8月開催
茅ヶ崎は、市内のものづくり企業を巡る小学

「スリッパ卓球」の予選会が藤沢で開催
頂上決戦は10月31日(土)に和町商店街

「ふじきゅん♡」が子どもたちとダンスを披露
藤沢市がゼロカーボンPR動画を制作

茅ヶ崎市内の先住民たちが地元のものづくり企業を巡る小学

スリッパ卓球大会は商店街の活性化を目的に2015年、和町商店街



幅広い年齢層の参加者がスリッパを片手に白熱のラリーを展開



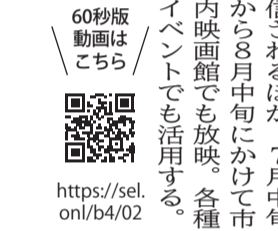
優勝し頂上決戦進出を決めた小林巧さん

スリッパ卓球大会は商店街の活性化を目的に2015年、和町商店街



動画は60秒版、30秒版、15秒版の3種類に加え、メイキングも公開

「ふじきゅん♡」が子どもたちとダンスを披露
藤沢市は2050年を目標に二酸化炭素の排出



https://sel.onl/b4/02

今月の読書ノート
藤沢市図書館から
みんな大好きひとまねこぎると『ひとまねこぎるときいろいぼうし』

ちよい足レシピ
「アクティ」さんが教えてくれた
季節野菜の簡単ピクルス

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気を起こす人がいます
周囲を困らせる香りかも?
知ってほしい「化学物質過敏症」

たのseaプログラム!
ちよっぴりワークショップ
みんなで作る「えのすい」ハンカチ2026

読者の笑顔をお届け **えるSmile** vol.45



湘南の景色の中で見つける
親子の大切なひととき

藤沢市在住 ほなみさん

滋賀から東京、川崎を経て、3年前に湘南へ。引地川の桜や長久保公園の菜の花、広い空と柔らかい光。息子とともに巡る湘南の景色は大好きなポイントの一つ。最近では毎日どんどん変わる子どもの成長から目が離せなくて、カメラが手放せません。ぶりぶりのシラスが買えるのも湘南らしさを感じるところで、離乳食にもフル活用しています(笑)。



「ゼロ活」を目指すべきなのか
子どもにお金を残すか迷っています

「ゼロ活」という言葉を最近よく聞きます。お金を使い切って人生を終えるという考え方に心引かれます。でも子どもにお金を残すほうがよいのでしょうか。
藤沢市・Sさん(76歳)、妻(76歳)

使うか残すかの二択ではなく、心地よいお金の使い方を考えましょう

最近話題の「ゼロ活」。人生の終わりに資産を使い切ることを目指す考え方として注目されています。その背景には『DIE WITH ZERO』という書籍で広まった「お金は貯めるためだけでなく、人生を豊かにするために使うもの」という考え方もあるようです。

- 元気なうちに価値あることにお金を使う
ただ、ゼロ活の本質は「お金をゼロにすること」ではありません。旅行や趣味、大切な人と過ごす時間など、自分にとって価値のあることに、元気なうちにお金を使うこと。私はそこが一番大切なポイントだと思っています。年齢を重ねると、体力や健康状態は少しずつ変化していきます。「いつか行こうと思っていた旅行が難しくなった」「やってみたかったことに挑戦できなくなった」ということもあるでしょう。だからこそ、お金を使うタイミングについて考えてみることに意味があるのかもしれません。
- 人生で何を大切にしたいのかを考える
そして、「使うか残すか」の二択で考える必要

はありません。お金の使い方に正解はなく、Sさんご夫婦が何を大切にしたいかによって答えは変わります。旅行や趣味を楽しみたい、子どもや孫を応援したい、あるいは少しでも資産を残しておきたいなど…。その思いを整理することが第一歩です。

- これからどのくらい使えるのかを把握
その上で、現在の資産や年金収入、毎月の支出を確認し、「これからどのくらい使えるのか」を把握しておきましょう。長寿化が進む今、医療や介護への備えも欠かせません。「使っても大丈夫なお金」を把握しておくこと、安心して楽しむことができます。
- 夫婦で話し合ってみましょう
大切なのは、お金を残すことでも使い切ることもなく、Sさんご夫婦が望む暮らしを実現しながら、将来への安心も確保することです。これを機に、「わが家にとって心地よいお金の使い方は何だろうか?」と、ご夫婦で話し合ってみてはいかがでしょうか。



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

相談受付中
採用分にはクオカード
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 ☎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

ハスの早朝開園

日時 7/11(土)・12(日)・14(火)~20(月・祝)・25(土)・26(日) 7:00開園
会場 日比谷花壇大船フラワーセンター(鎌倉市岡本1018)



早朝に花を咲かせるハス。花の開花時間に合わせて早めの開園。約300種のハスを楽しむことができます。開園日には「早朝ハスガイド」やハスの葉の特性を生かした「ハスの葉シャワー」も。入園料大人400円他。◎日比谷花壇大船フラワーセンター TEL 0467-46-2188

広重の藤沢・江の島

日時 7/18(土)~9/6(日) 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、ココラス湘南7階)



歌川広重は、名所絵師として藤沢宿や江の島の作品を多く描きました。同展では、広重の浮世絵を通じて、江戸時代における藤沢の景観の特徴を紹介します。入館無料。月曜休館(祝日は開館、翌火曜休館)。◎藤沢市藤澤浮世絵館 TEL 0466-33-0111

つぶらな瞳の仲間達の湘南大作戦 in テラスモール湘南

日時 7/18(土)~8/23(日) 10:00から(時間は店舗によって異なります)
会場 テラスモール湘南(藤沢市辻堂神台1-3-1)



未就学児とそのママたちを中心に人気を集める「つぶらな瞳の仲間達」が期間限定でテラスモール湘南とコラボイベントを開催。オリジナルぷっくりシールや壁紙がゲットできるデジタルラリーや、POP UP SHOPなど、親子で楽しめるコンテンツ盛りだくさんです。◎テラスモール湘南 TEL 0466-38-1000

キッズ応援☆プログラム 演劇 えはがき

日時 7/31(金) 11:00/13:00 2回上演
8/1(土) 11:00 ※上演時間約40分
※各回上演の5分前までに入场ください
会場 茅ヶ崎市市民文化会館 練習室1兼ミニホール(茅ヶ崎市茅ヶ崎1-11-1)



デンマークの劇団「シアター・ブリック」による演劇。手作り楽器の演奏とアートパフォーマンスで旅の情景を描きます。子どもの初めての観劇にもおすすめ。入場料 大人1500円、子ども500円(2歳から高校生)。チケット情報はQRコードから。◎茅ヶ崎市市民文化会館 TEL 0467-85-1123

Present *+* *+* *+* *+* 読者プレゼント

全国のサーティワンアイスクリームで使える! サーティワン「500円ギフト券」、3000円分を

3名様

暑い夏に食べたいものといえば、冷たいアイス! 小さなお子さんから大人まで、大人気のサーティワン アイスクリームの好きなフレーバーが購入できる「500円ギフト券」です。全国のサーティワン アイスクリームの店舗で使用可能。使用期限もないので、好きな時に好きなだけ使えるのもうれしい。※一部取り扱いがない店舗があります。詳しくは各店舗にお問い合わせ。
★サーティワン アイスクリーム「500円ギフト券」3000円分を3名様に



定番から期間限定フレーバーまで、あなた好みのアイスクリームを楽しんで!

応募受付期間
7/7(火)
~7/24(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あなたは山派?海派? 理由や思い出を添えて 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、朝日生命藤沢ビル階 湘南える新聞社「7/11号プレゼント」係へ。☎0466-52-7449 URL=https://sel.onl/8/01
※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8/8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



6/13号 全身用ウェット製品と簡易トイレのセット

読者プレゼント
当選者発表

ともちゃんさん(藤沢市長後)、ここさん(藤沢市辻堂神台)、モコさん(藤沢市湘南台)、オヤジさん(鎌倉市山崎)、他6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。

次号予告

7月25日号は

- ・クールシェアで夏を乗り切ろう!
- ・夏に食べたいエスニック麺

…お楽しみに

えるSmileに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://sel.onl/f9/37



湘南えるからのお知らせ

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



https://sel.onl/f9/18

記念金貨もジュエリーも高価買い取りの期待大 金相場好調で貴金属高価売却のチャンス 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が眠っていませんか？ 空前の好調を維持し続けている金相場。今なら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好条件での売却ができます」と話すのはさいか屋と同じビル2階にある買い取り専門店「ブランド福福 藤沢店」の店長・三輪さん。各分野に精通した経験豊かな鑑定士

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方法も選べます。

による親切で丁寧な査定が評判でリピーターが多いお店です。「アクセサリーや金貨などは思わぬ金額に驚かれるお客さまも多いです」と店長。切れたネックレスや壊れた指輪、片方だけのピアスなどもグラムで査定してくれるので、使わないものなら売却するのがお得です。貴金属以外にも専門店ならではの買い取り品目の豊富さが魅力。相談、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)

【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

湘南で起業しませんか？

この街で働くことは、この街に必要とされること。湘南に住む人から、湘南を担う人へ。ファミリーマートは、その一歩を支えます。

1人でもできる! 資本金150万でできる!

- 水道光熱費助成金…年間360万円以下の90%を本部が負担
- 店舗運営支援金…年間120万円をお支払い
- 総収入最低保証…一定額に達しない場合、本部が保証

ファミリーマート 加盟説明会開催!

会場 藤沢商工会館ミナパーク (藤沢市藤沢607-1) 藤沢駅から徒歩3分

7/21(火)、22(水)、24(金)、29(水)、31(金)

事前に右記QRからお申し込みください

加盟説明会予約専用ダイヤル/0120-01-7735
受付時間(月~金)9:00~17:00 ※土日、祝日、年末年始除く

FamilyMart ファミマ加盟 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

とれたて! 夏野菜

藤沢産

食べればわかる味の違い
フルーツ並みの甘さが魅力!
粒も柔らかく濃厚
黄色と白のバイカラー

アミノ酸肥料効果で
味よし、香りよし

ここで買える!
湘南エリアのスーパーや青果店で販売中

ゆめのコーン&ピュアホワイト

亀井野の畑で杉山さんが作るのは、トウモロコシの「ゆめのコーン」と「ピュアホワイト」。粒の皮が柔らかく、糖度が高いのが特長。なんとメロンと同じくらいの糖度があるのだそう! 黄色と白のバイカラー「ゆめのコーン」は6月中旬から7月初めまで、真っ白な「ピュアホワイト」は7月初旬から8月初旬まで収穫予定。本鶴沼の米ティハウスには、毎日朝どれを出荷中です。

トウモロコシは朝どれが一番。買ったらすくが、新鮮なものを召し上がれ!

杉山さん(すー坊)の似顔絵シールが目印!

JAさがみ インスタはこちら
https://sel.onl/b4/16

ここで買える!
米ティハウスくげぬま
わいわい市藤沢店

【毎日入荷】米ティハウスくげぬま/藤沢市本鶴沼2-7-1/水曜休
【木・日曜入荷】わいわい市藤沢店/藤沢市亀井野2504/水曜休

さがみ味よし枝豆

JAさがみが3年前からブランド化に取り組む「さがみ味よし枝豆」。肥料に使うアミノ酸の効果で、香りがよく、うま味が強い枝豆が育ちます。味が濃く、塩味をつけなくても豆そのものの味わいが楽しめる人気です。栄養価も高く学校給食にも採用。ゆでた枝豆は、ビールのおつまみや子どものおやつにもってこいです。出荷は9月下旬まで。湘南オリジナルの「味よし枝豆」をお試しあれ。

見た目は普通の枝豆と変わりませんが、食べたらすくに味の違いがわかりますよ! ぜひ一度手に取ってみてください

生産者の安西さん(右)と佐藤さん

湘南エリアのスーパーでこのパッケージを探してみてください

ふわとろナス

藤沢市内の野菜の出荷組合「湘南つむぎ出荷組合」で栽培する「ふわとろナス」。写真でもわかるように大ぶりのナスで、「ふわとろ」というだけあり、持った瞬間からわかるほどの実の柔らかさが魅力。果肉はトロツとした食感で、焼きナスや揚げびたしなど、暑い夏に食べたい料理との相性もバッチリです! 7月中旬から9月いっぱいまでが最盛期なので、秋近くまで長く楽しめますよ。

やわらかい果肉が特長
フワッ! トロツ! を堪能して

【やさいの秋葉】
藤沢市用田1625 (Googleマップで検索)
【鈴保養鶏園】
綾瀬市上土欄中4-10-40

湘南つむぎ出荷組合長の秋葉豊さん
写真提供: JAさがみ(左・上)

※天候や育成状況などの影響により、出荷時期や収穫量が変動する場合があります

鰻の夏が来た。

こだわりのうな重、1,600円から。

鰻と食事。うなやま

[藤沢駅南口徒歩3分]

[営業時間]
昼の部: 11~14時
夜の部: 17~21時

お席の予約 テイクアウト

〒251-0055 神奈川県藤沢市南藤沢2-2-7 第一相澤ビル 地下1階

☎0466-54-8202 **テイクアウト OK**

うなやまの鰻夏クーポン
うな重・定食 どれでも **100円OFF**

有効期限: 2026/8/31 (1回限り・1枚で5名様まで有効) ※お会計時にレジでご提示ください。