



湘南 える

Vol.87
2023年5月27日

読者プレゼント

ODAKYU湘南GATEにオープン!
「渚のダイニング」
3000円分お食事券を

5名様



いい素材を丁寧に調理したこだわりの洋食はアラカルトでも楽しめます。※写真はイメージです

>>>> 詳細は15ページ

今号のTOPICS

- 1~5 自分らしくいられる街
私たちのTSUJIDO LIFE
- 7 歯と口の健康週間
- 16 公園で健康づくり
「ふじさわ健康遊具」

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。発行週の水～金曜日にお届けします。

大切な人と
上質な時間を

厳選された
和牛を使用した
ステーキ

落ち着いた
雰囲気の
個室も
ご用意

ソムリエが
料理に合う
ワインを
選びます

鉄板グリル 鎌倉山 藤沢店

〒251-0055 神奈川県藤沢市南藤沢 2-1-2
ザ・プライムビル 7F
鉄板グリル鎌倉山
藤沢店ホームページ

鎌倉山 藤沢店

メニュー・価格改定いたしました

営業時間 11:30~22:00
ランチ 11:30~14:00 (L.O) 税込 ¥7,150~
ディナー 17:00~20:30 (L.O) 税込 ¥9,900~
個室 13名様まで可能 税込 ¥5,500

◇定休日/第2・4月曜日
※お会計時に、サービス料12%を別途頂戴致します
※状況によっては時短営業もございますので
お電話にてご確認ください

ご予約は、お電話または専用サイトよりお願い致します
御予約電話番号

tel.0466-27-1617

鉄板グリル鎌倉山藤沢店
ご予約専用ウェブサイト(TORETA)

鎌倉山 トレタ

スマホで
予約は
こちら



自分らしくいられる街、辻堂

私たちの

TSUJIDO LIFE

『住みやすい街』として名を知られるようになった辻堂。移住者も年々増え、発展の一途をたどっています。そこで今号では、辻堂に住むみなさん取材しました。実際に住んで感じる辻堂の魅力などをお話いただきましたが、とにかくお会いした方全員が自然体で笑顔がキラキラ美しい。そしてなにより皆さん辻堂愛がすごい！ それぞれの場所で自分らしく輝いている方たちに愛される辻堂の魅力、たっぷりお届けします。

interview【名前・職業・辻堂在住歴】

- 1 辻堂に住まいを決めた理由は？
- 2 辻堂を知らない方に、どんな街かひとで伝えるとしたら？
- 3 辻堂で「暮らしやすい」と思うのはどんなところですか？
- 4 「辻堂らしい人」ってどんなイメージですか？
- 5 ご自身が「自分らしく」いられていると思うのはどんな時？
- 6 今後辻堂はどんな街になってほしいですか？

今回の撮影場所【辻堂海浜公園】…… イベント情報は5面に

いわずと知れた辻堂の憩いの公園。四季折々の花が美しく咲き誇る広大な敷地の中、海風を感じながらのんびりしたりさまざまなイベントを楽しんだり。ジャンボプールのプール開き、今年も待ちきれないですね！



新垣英恵さん 主婦・ヨガ講師勉強中／辻堂歴7年

- 1 利便性や雰囲気、子育ての環境がとても良くて大好きな街なので
- 2 自然の豊かさや利便性を兼ね備えた素晴らしい街です！
- 3 児童館や公園、商業施設もそろっていて、海も近いので子育て世代には暮らしやすい環境です！
- 4 自分の好きな事を趣味や仕事にしたり、子育てもののびのびされてる方が多いイメージです
- 5 ヨガをしている時や、海に夕日を見に行った時です
- 6 もっともっとみんなが住みやすい素敵な街になってほしいです



鈴木愛美さん 会社員・麺マスター／辻堂歴合計30年

- 1 日常で海を感じられる場所のため。育ちも辻堂なので親しみと安心感があります
- 2 自然と文化が融合した街
- 3 海や緑が身近にありながら、生活圏内にスーパーやショッピングモールが充実しているところ
- 4 好きなことを自分のペースで楽しめる感じ。あと、ピーサンでどこにでも行けちゃう(笑)
- 5 思い立った時に散歩したりランニングしたり、時間を気にせずその時の気分で行動してる時
- 6 今でもすてきな街ですが、ニワトリとか馬が身近にいるような、より緑や自然豊かな街。地産地消が盛んな街になるといいですね



上倉記子さん 主婦／辻堂歴7年半

- 1 海にお散歩で行ける距離に住みたくて、たまたま辻堂の物件に出会いました
- 2 のんびりとしているけど、程よく買い物もできる街
- 3 子どもを遊ばせる場所がたくさんあります！ また辻堂で用事を済ませることができるので暮らしやすいです
- 4 子育てをしながら自分の時間も楽しんでいるイメージ
- 5 海沿いを好きな曲を聴きながらウォーキングしている時
- 6 どちらかと言うと今のままでいいほしいです！



宮本みなみさん

チアリーディング・体操講師
／辻堂歴10年ちょっと

- 1 夫婦共に幼い頃から湘南に住んでいるので
- 2 周りの方々が昔のようにしっかり見守りしてくれるなど、子育てしやすい環境です
- 3 病院、スーパー、公園と子育て世代が必要としている環境が充実している
- 4 どんなに忙しい子育て中でもママたちがみんなオシャレさんなところ
- 5 思い通りのライフスタイルができています
- 6 このままで十分です

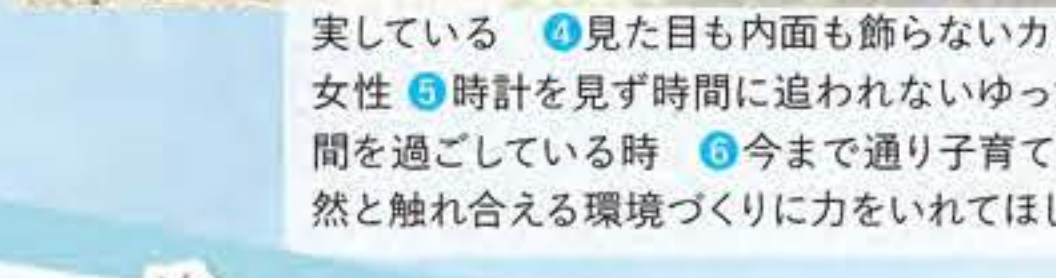


表紙に登場！

大胡梨花さん

主婦・チア講師兼補助員
LUANA、ストレッチ&筋トレ講師
／辻堂歴8年

- 1 海があってオシャレな街だから。子育てしやすい
- 2 人が優しい。電車に乗らず満足した買い物ができる
- 3 大自然に囲まれていて子育てもしやすく毎日充実している
- 4 見た目も内面も飾らないカジュアルな女性
- 5 時計を見ず時間に追われないゆったりした時間を過ごしている時
- 6 今でも通り子育てしやすい自然と触れ合える環境づくりに力をいれてほしい



花井葵さん

ヨガ講師トレーナー
合同会社 en yogini 代表
／辻堂歴2ヵ月

- 1 自然が身近でストレスなく子育ても仕事もしやすい環境だと思うので
- 2 海が近く自然と商業のバランスの取れた街
- 3 人が優しく親切で、身近に行きたいと思える場所がたくさんあるところ
- 4 明るく爽やかで笑顔がすてき！ 活動的なイメージです
- 5 海辺や公園で海や空を眺めている時、子どもと遊んでいる時、本を読んでいる時。ヨガやマッサージの仕事をしている時も自分を表現していると思います
- 6 共生社会。多様性を受け入れ、垣根を超えてつながり合い、支え合えるような街

早川三貴子さん 会社員／辻堂歴6年

- 1 夫が辻堂の会社に就職し、都心にも通いやすかった
- 2 東京の人には「神奈川の豊洲」と言っています！
- 3 赤ちゃん向けの大型店舗が勢ぞろいしています！ さらに、車がなくても自転車でもいける範囲にいろんなものがそろっているのが本当に便利です！
- 4 心が広い、海が好き
- 5 スケジュールを埋めているところに外出する時
- 6 外国人が少ない印象なので、よりインターナショナルな街になってほしい





POINT 1 クリニックステーションOPEN!!

POINT 2 各階の内装は明るくスタイリッシュに! 湘南らしいさわやかさと明るさに包まれています。

POINT 3 天井は間接照明とルーバーで柔らかな光を演出。心地よく館内をご利用いただけるようにしています。

POINT 4 エントランスはサインネージも設置されすっきりとした印象に。西口の入口には人にも地球にも優しい循環型手洗いスタンド「WOSH」を設置。

季節を感じながら Luz 湘南辻堂でお買い物!

辻堂駅北口 Luz 湘南辻堂が リニューアルオープンしました。

辻堂駅北口にオープンして13年...

施設の中と外をきれいにしてリニューアルオープンしました。

5階にはクリニックステーションもOPENし、
より皆様に愛される施設を目指してまいります。

POINT 5 セブン銀行ATMが設置されより便利になりました。ATMが少ない辻堂駅北口での急な出費に!

POINT 6 エスカレータ横にはベンチを設置。疲れたり、待ち合わせなど気軽にお使いいただけます。

POINT 7 館内施設をより分かりやすくするためエスカレーター横の柱にはピクトグラムを設置しました。

POINT 8 2階には授乳室を設置。おむつ交換台やおむつ用ごみ箱、浄水給湯器などご利用できます。

POINT 9 各階のトイレもキレイで清潔になっています。

◀ 5階クリニックステーションのご案内は次のページで!

Luz 湘南辻堂 〒251-0041 神奈川県藤沢市辻堂神台1-2-12
JR辻堂北口より徒歩30秒 [営業時間] 10:00~21:00 Luz湘南辻堂



〈PR〉

クリニックステーションLuz 湘南辻堂

5F
内科

5/1月
NEW
OPEN



クリニックステーションとは？

クリニックや薬局など、複数の医療機関が一カ所に集まることで、利便性を高めるとともに、医療機関同士の連携を強化し、地域の皆様の健康を総合的にサポートします。



おなかと内視鏡のクリニック
onaka to naishikyo no clinic

公式WEBサイト



がんセンターをはじめ、様々な病院で、子育て・働く世代の方々並びにその親御さんの「がん」を経験し、その中で「がん」の早期発見・早期治療に貢献したいと強く願うようになりました。また、人生100年時代を迎えておりますが、その年月を健康で自分らしく、安心して過ごすことが重要だと考えます。今と未来の身体に、健康と安心を提供できるよう、がんの早期発見から生活習慣病の管理、かぜからケガまで幅広い診療を行います。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	▲	●	▲	-
15:00~19:00	●	●	●	-	●	★	-

休診日 日・祝日

▲ 8:30 ~ 12:00 ★ 13:30 ~ 17:00

☎ 0466-36-0001

Luz湘南辻堂おなかと内視鏡のクリニック <https://shonantsujido-clinic.com/>

5F
小児科

5/1月
NEW
OPEN



湘南辻堂
こどもクリニック

公式WEBサイト



はじめまして、坪田 伶那です。当院は、①予防接種・健診は終日時間予約制、診察は順番予約制で待ち時間短縮、②受診を便利にする電子診察券・キャッシュレス決済対応、③バリアフリー設計、④助産師による赤ちゃんの授乳や生活相談(隔週土曜日)、⑤未病ケア・健康教育を大切にするためにかかりつけ医制度を導入・時間外相談窓口を設置、⑥複数の個室で感染防止対策をしています。
大好きなこの街で、地域の子どもの健やかな成長に寄り添えるよう、貢献してまいります。皆様、これからどうぞよろしくお願いいたします。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	-	●	●	●	-
14:00~17:30	●	●	-	●	●	▲	-

休診日 水・日・祝日

▲ 14:00 ~ 16:00

☎ 0466-90-3131

湘南辻堂こどもクリニック <https://tsujido-kodomo.com/>

5F
眼科

5/1月
NEW
OPEN



辻堂神台眼科

公式WEBサイト



当院では、これまでの経験を活かし、安全かつ安心な医療を実践し、ご家族やご友人へお勧めできるような地域から信頼されるクリニックを目指します。目の手術治療は、不安を感じる方が多いと思いますが、手術前の不安をできる限り少なくする日帰り手術を行っています。また、緑内障や、こどもの弱視など、早期の発見・診断・治療がとても大切な眼科疾患もございます。どのような些細な症状でも構いませんので、お気軽にご来院ください。当院に来院して頂き、よかったと思って頂けるよう、スタッフ一同精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
14:00~17:00	●	-	★	●	●	-	-

休診日 火曜午後・土曜午後、日・祝日

★ 手術

☎ 0466-30-1113 FAX: 0466-30-1114

辻堂神台眼科 <https://www.tsujido-eye.com/>

5F
薬局

5/1月
NEW
OPEN



アイセイハート薬局
Luz 湘南辻堂店

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~19:00	●	●	●	▲	●	■	-

定休日 日・祝日

▲ 8:30 ~ 17:30 ■ 8:30 ~ 17:00

☎ 0466-36-0700 FAX: 0466-36-0810

アイセイ薬局グループのおくすり予約サービス

LINEから



おくすりPASS
FAST

処方箋を撮影して送るだけ！
どちらの処方箋でも
お受けします。

WEBから



院長

神尾 一樹 かんおかずき

経歴

- ・名古屋市立大学医学部 卒業
- ・横浜市立大学医学部大学院医学研究科 卒業
- ・済生会横浜市南部病院
- ・横浜市立大学附属市民総合医療センター
- ・平塚共済病院
- ・恵生会上白根病院
- ・神奈川県がんセンター
- ・康心会汐見台病院
- ・横浜市立大学附属病院

診療内容

- 消化器・内視鏡内科
- 一般内科
- 外科
- 肛門外科
- 健診や予防接種

資格

- 日本外科学会認定 外科専門医
- 日本消化器外科学会認定 消化器外科専門医



院長

坪田 伶那 つばたれな

経歴

- ・横浜市立大学医学部 卒業
- ・横浜市立大学附属病院
- ・横浜市立大学附属市民総合医療センター
- ・済生会横浜市南部病院
- ・国立病院機構横浜医療センター
- ・平塚共済病院
- ・すずき小児科・アレルギー科

資格

- 日本小児科学会認定 小児科専門医

診療内容

- 小児科全般
- 小児科全般
- アレルギー疾患
- 乳幼児健診
- 発達・発育の相談
- 予防接種
- 生活面の相談



院長

井田 泰嗣 いだやすつぐ

経歴

- ・宮崎大学医学部医学科 卒業
- ・鳥取大学医学部附属病院視覚病態学
後期研修医
- ・横浜市立大学附属病院眼科 シニアレジデント
- ・横浜市立大学附属病院眼科 指導診療医
- ・横浜南共済病院 眼科医長
- ・京都大学医学部附属病院
総合臨床教育・研修センター CLiP Extension 修了
- ・横浜南共済病院 眼科科長

資格

- 日本眼科学会認定 眼科専門医 / 難病指定医 /
身体障害者福祉法第 15 条指定医

診療内容

- 一般眼科
- 日帰り
白内障手術



辻堂駅から徒歩 1 分！

〒251-0041

神奈川県藤沢市辻堂神台1丁目2-12 Luz湘南辻堂5階

TSUJIDO LIFE

私たちの
辻堂海浜公園！

今特集で辻堂在住の方たち取材しましたが、みなさん必ずおっしゃったのが「海浜公園が好き」。家族と、友だちと、一人で…いつでも誰と行っても温かく受け入れてくれる懐の深さがある、辻堂の象徴とも言える場所ですね。今年は4年ぶりに「辻の盆」も帰ってきます！見逃せない辻堂海浜公園のイベント情報をまとめてお届けします。

神奈川県立 辻堂海浜公園
藤沢市辻堂西海岸 3-2
TEL 0466-34-0011
(管理事務所)



公式 HP
http://kanagawa-park.or.jp/tujidou/

5/27(土) 28(日) HUG ANIMALS vol.9

@ 北芝生広場 27日 10:00～16:00
28日 10:00～15:00

殺処分ゼロを掲げた動物保護団体が集まり、大規模な譲渡会を開催します。これから「家族の一員」を迎えようとお考えの人、すでに一緒に生活されている人も足を運んでみませんか？しつけレッスンや災害救助犬デモンストレーションの他、キッチンカーの出店などもあり、どなたでも楽しめるイベントです。



6/10(土) 大人と子どもの元気アップ運動クラブ 「幼児・低学年向け うんどう教室」

@ 北芝生広場 10:00～11:00

ジャンプ・リズム体操・かけっこなど、親子で楽しく参加できるうんどう教室です。体を動かすことを習慣付けて、健康な毎を送りましょう。



6/11(日) リフレッシュヨガ シニアヨガ

@ 南芝生広場 リフレッシュ 9:30～10:30
シニア 10:45～11:30

あらゆる年代の人が参加できるヨガプログラムです。ご自分の身体と向き合ってみませんか？



7/29(土) 30(日) 第17回 辻堂かいひん盆踊り 「辻の盆」

模擬店・子ども遊びコーナー 15:00～
盆踊りなどやぐらでのイベント 17:00～

待ちに待った「辻の盆」、4年ぶりの開催です。今年もやぐらを囲んで家族みんなで楽しめる盆踊りの他、食べ歩きも楽しい模擬店、子ども向けの縁日遊びやワークショップなど盛りだくさん。夏の辻堂の風物詩とも言える和太鼓の音がまた聞けるようになるなんて本当にうれしいですね。みんなで出かけてたっぶり楽しみましょう！



① 相続対策パック



② 賃貸経営基本パック



③ 賃貸併用住宅基本パック



■申し込み
フジサンケイ企画 (受け付け代行)
TEL 0120-505-470
(10:00～17:00、無休)

応募URL <https://ansapo.jp/semi/2207>

※個人情報、カタログ送付、相談会運営、今後の案内に利用。同意の上、申し込みを



本屋さんでは手に入らない選べるカタログセットをプレゼント！

「相続」「賃貸経営」「住まい」自宅にいながらずには情報収集を

主催/旭化成ホームズ 協力/フジサンケイ企画

ヘーベルハウス・ヘーベルメゾンの
カタログを無料プレゼント！

▶申し込み期間 5/24(水)～6/30(金)

- ①相続対策パック
②賃貸経営基本パック
③賃貸併用住宅基本パック
※希望のカタログパックを選んでください
(複数選択可)

【新築・建て替え・相続の無料個別相談会】

- ▶日時 随時受け付け ※6/30(金)締め切り
後日、主催者から日時や相談会場について調整の連絡があります ※火曜・水曜定休
▶相談内容 相続対策・節税対策・土地の有効活用・建て替え・賃貸住宅・土地選び・間取りプラン・土地売却など
▶参加費 無料・予約制
▶会場 藤沢駅、本厚木駅ほか、旭化成ホームズの支店および住宅展示場

古くて住みにくくなった、住む予定のない実家を相続するなど、住まいに関する悩みは多岐にわたります。しかし、さまざまな情報があふれていて何から手をつけたら良いのかわからない人も多いのではないのでしょうか。そこで旭化成ホームズでは、住まいについて考える第一歩としてカタログの無料プレゼントを行います。誰しもが通る相続対策について分かりやすく解説しているカタログから、相続や空き家対策として有効といわれている賃貸住宅のカタログなど自分がいま必要なのを選択することができ、(複数選択可)ます。まずは、カタログを参考にしなが自分の状況

こんな人は申し込みを

- ◆空き家になった実家を相続する予定がある
- ◆自宅の建て替えを考えている
- ◆相続対策について知りたい
- ◆家が古くて住みにくい
- ◆家賃収入のリスクが心配
- ◆わが家の土地の活用法を考えたい

を整理して、住まいの今後を具体的に考えてみる。無料の個別相談も可能。わが家の状況を含め詳しく知りたい人には、無料の個別相談も。経験豊富なスタッフが住まいに関することはもちろん、相続対策や土地活用など相談に乗ってくれます。今後のためにも、この機会に申し込んでみませんか。

5/28(日)「第16期マイナビ女子オープン第3局 in遊行寺」開催
遊行寺にキッチンカーとミニSLがやってくる

藤沢市観光協会



遊行寺境内イベント

▶日時 5/28(日) 11:00～16:00

※雨天中止

▶入場料 無料

- キッチンカー ●ミニSL乗車会
- 片瀬こま体験会
- 将棋自由対局ブース

女流タイトル戦「第16期マイナビ女子オープン」第3局 in遊行寺



対局者
西山朋佳 女王



甲斐智美 女流五段



【解説者】
中村太地八段 戸辺誠七段

■大盤解説会
時間 5/28(日) 13:00～17:00(開場12:30)
会場 藤沢学園藤沢中学校・高等学校体育館
観覧料 無料(先着500名)
主催 公益社団法人藤沢市観光協会
公益社団法人日本将棋連盟/株式会社マイナビ
問い合わせ 藤沢市観光センター
TEL0466-22-4141(8:30～17:00)

【ゲスト】
つるの剛士 伊藤かりん

時宗総本山「遊行寺」で将棋の女流タイトル戦「第16期マイナビ女子オープン」第3局が開催されます。当日、遊行寺境内では、誰でも気軽に将棋を楽しめる自由対局ブースやお子さんが楽しめるミニSL乗車会などを実施。遊びに行こう！

イベントHPはこちら



<https://s-el.jp/e7/21>

新鮮な魚料理やこだわりの生パスタなど多彩なメニューが魅力
お子さんも一緒に楽しむイタリアン

La Vela (ラ・ヴェラ) 湘南辻堂



カラフルな前菜プレート(左)は絵になる一皿。旬の素材を丁寧に仕上げ、一品ごとにニコリしてしまうおいしさ。店内は木の風合いを生かしたくつろげる空間です。

◀Instagram <https://s-el.jp/e7/19>

藤沢市辻堂2-9-35 太田ビル3-B
平日11:30～14:30、17:30～22:00、土・日・祝日11:30～15:00、17:30～22:00
月曜定休およびInstagramでのお知らせ
TEL 0466-63-5615

辻堂駅南口近くのカジユアルなイタリアンレストラン「ラ・ヴェラ 湘南辻堂」は、「家族でにぎやかに食事を楽しんでもいい」という地元出身オーナーの気持ちから、小さなお子さんやベビーカートの入店もOK。シェフのおすすめは新鮮な魚料理。腰越や小田

える読者特典

食前酒を人数分サービス
La Vela (ラ・ヴェラ) 湘南辻堂
2023/6/30(金)まで
※「えるを見た」と電話で予約を

“湘南ならではの”「人・自然・地域」を表現するアート展



Terrace Mall Shonan ART Exhibition

テラスアート2023

vol.1
4.29 sat. - 7.19 wed.
vol.2
7.20 thu. - 9.29 fri.

Terrace Mall 湘南

テラスモール湘南
〒251-0041 神奈川県藤沢市辻堂神台1丁目3-1

Fプレイス 令和5年度 藤沢市委託事業 仕事と子育て両立セミナー

仕事も子育てもどちらも大切！
両立に不安を抱えている方注目！！

- ◆環境の変化
 - ◆両立を支援する制度
 - ◆自分の大切にしたいこと
- などについて理解を深めます。

【保育付き(要予約)】
対象:2歳以上6歳未満
保育時間:13時～16時30分
保育場所:Fプレイス保育室
持ち物:おむつ・飲み物
※食べ物の持ち込みはご遠慮ください

7月15日(土) 13:30～16:00

受講料 無料

場所 藤沢市労働会館Fプレイス 304会議室

講師 一ノ瀬 史子

キャリアコンサルタント(NPO日本キャリア・コンサルタント協会理事)・社会保険労務士

対象 藤沢市に在住・在勤・在学の方

定員 20人 ※申込多数の場合は抽選

申込締切 6月29日(木) 抽選発表 6月30日(金)



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

<https://s-el.jp/e7/12>

セミナーのお申込みはこちら！



日本最大級の家電品揃え・価格・最先端のサービス

※1 ヤマダ史上。LABI店舗 (LABI LIFE SELECT 店舗は除く) において

LABI 藤沢

JR藤沢駅
直結!

半端ないスケールででっかく

OPEN!

驚きの安さに
ご期待!

オープンまで
家電のご購入は
もうしばらく
お待ち
ください!



デジタル関連商品が充実した最新型店舗!

**ゲーミングパソコン、
モバイルパソコンなど豊富な品揃え!**

話題のゲーミングPCが
体験できます!

ゲーミングアクセサリも
パソコンサプライも品揃え充実!

**スマホもヤマダにお任せ!
予約なしですぐに対応いたします!**

最新の5Gが
体験できます!

受付・ご相談も
お待ちしております!

スマホアクセサリも
品揃え充実!

**人気のおもちゃ・ゲームが
豊富な品揃え!**

話題のゲーム・おもちゃが
体験できます!

世界観を表現した売り場で
楽しく買い物を!

実施期間
2023年
6/2(金)~
6/4(日)

期間中ご来店のお客様に

**シマヤ
だしの素**

小袋10g×20袋
お一人様1点限り

プレゼント!

※プレゼントは要領となる場合がございます。※プレゼントはなくなり次第終了とさせていただきますので、お早めにご来店ください。※写真はイメージです。

期間中 先着合計
1,500名様

6/2(金)~6/4(日) 各日先着
500名様

実施期間
2023年
6/2(金)~
6/4(日)

小学生以下のお子様限定!!

**風船
プレゼント!**

※お一人様1個限り。※なくなり次第終了となります。

LABI 藤沢

住所
藤沢市藤沢555
さいか屋藤沢店4F~7F

営業時間
毎日 10:00 ▶ 9:00

LABI藤沢
さいか屋藤沢店4F~7F

至道堂
至道堂
至道堂
至道堂
至道堂
至道堂
至道堂

ご来店の際は
公共交通機関の
ご利用をお願いします

駐車場のご案内

駐車場名	サービス	さいか屋 まで	営業時間
①さいか屋地下駐車場	3,000円以上のお買物で全日・2時間まで無料 30,000円以上のお買物で全日・3時間まで無料	徒歩5分	午前10時~午後10時 年中無休
②フリーパーキング	2,000円以上のお買物で全日・1時間まで無料	徒歩3分	24時間営業
③相模パーキング	3,000円以上のお買物で全日・2時間まで無料	徒歩5分	午前7時~午前11時
④湘南パーキング	3,000円以上のお買物で全日・2時間まで無料	徒歩5分	24時間営業
⑤アパホテルパーキング	30,000円以上のお買物で全日・3時間まで無料	徒歩8分	24時間営業
⑥タム運河パーキング		徒歩5分	
⑦藤沢グランドパーク		徒歩4分	

※一部ご利用いただけない店舗もございます。

歯と口の健康週間

6月4日(日)
～10日(土)

歯と口の健康は予防と早期発見が大切!

6/4(日)～10(土)は「歯と口の健康週間」。子どもから大人まで歯と口の元気を守ることは健康づくりに欠かせません。予防と早期発見のポイントを押さえておきましょう。

「キュンとするまち。藤沢」
公式マスコットキャラクター
ふじキュン♡成人の80%が歯周病
歯の健康は心身の健康に直結

歯を失う原因の第一は歯周病です。残っている歯の本数が健康寿命の鍵ともいわれ、認知症やさまざまな病気とのかわりも指摘されています。歯と口の状態をチェックし、適切なケアを心がけましょう。

お口を健康に保つ
3つの大切なポイント

あなたの口は元気ですか?

- ☑定期的に歯科健診を受けている
- ☑デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- ☑お口の体操をしている

成人歯科健診
6月からスタート対象者は
チェック

5年に1度のチャンス! 20～70歳の5歳ごとと、80歳の藤沢市民を対象にした「成人歯科健康診査」受診券と指定歯科医療機関一覧表が5月下旬に送られます。対象でない方も年に1回は定期歯科健診を受けましょう。

歯ブラシ+αのお手入れを

歯ブラシで落とせる歯垢(しこう)は約60%。デンタルフロスや歯間ブラシを併せて使うと80～90%の歯垢を取り除くことができます。

こんな病気にもご用心

「口腔がん」については
こちらから▶<https://s-el.jp/e/7/09>

●口腔がん

口内炎がなかなか治らない場合などには要注意。日頃から口の中を観察する習慣を。おかしいと思ったら、早めにかかりつけ医、かかりつけ歯科医に相談してください。

クイズで学ぼう! 歯っぴーフェスタ 2023

6/4(日)10:00～12:00 藤沢市役所本庁舎5階 5-1会議室

対象は藤沢市内在住の小学生親子。先着25組。申し込みは5/22(月)9:00から電話、FAXで。

- ミニ講座「今日からみんな歯の博士!」
- 体験・クイズ
 - 歯とお口の健康のクイズラリー
 - 歯、口のはたらきを知ろう!
 - 歯のもけいを作ってみよう!
 - 1日歯医者さんなりきり体験!
 - 実験! 飲み物の性質をしらべよう など

みんなで楽しく健口体操

顔の筋肉や舌を動かし、唾液の分泌を促進。口の動きが良くなり、顔の表情も豊かに!

健口体操の
動画はこちら▶<https://s-el.jp/e/7/10>◀歯と口の
健康について
はこちら<https://s-el.jp/e/7/11>

藤沢市 健康医療部 健康づくり課

TEL0466-50-8430

FAX0466-50-0668

健康寿命を延ばす決め手、インプラント治療に注目を
リラックスできる空間で予防から重度歯周病まで質の高い治療を実践

鵜沼アルカディア歯科・矯正歯科

歯科・矯正歯科

藤沢駅南口から徒歩3分の「鵜沼アルカディア歯科・矯正歯科」。エントランスに入ると流れ落ちる滝と光の壁に目を奪われます。ホテルのような待合室は上品な雰囲気。歯医者さんのイメージを覆す癒やしの空間が広がっています。

インプラント治療歴35年以上、臨床経験1万8000本以上の実績を持ち、先進的歯科医療に尽力している同院の角田達治院長。「日本人のむし歯は減少していますが、歯周病はまだ多いのが現状です。健康寿命を延ばすには、予防と早期治療が決め手。入れ歯やブリッジに不満を持つ人はインプラント治療を検討してみてください。20年～30年にわたり長期安定するインプラントは満足度が高く、真に患者さんの健康につながるものです」と話します。

院内は、大学病院並みの設備を誇る本格的インプラント専用オペ室、歯科技工所、予防歯

科専用、一般歯科、矯正歯科、インプラント・入れ歯専用の各ブースに分かれています。診察・治療機器も充実。マイクロスコープやレーザー治療機、デジタルCTスキャン、口腔内スキャナー、レーザー虫歯診断機をはじめとする最新のデジタル診療機器を備えています。

「院内技工所では3人の常勤技工士が、それぞれセラミック専門、入れ歯専門、クラウン・ブリッジ専門と分かれ、歯科医との綿密な連携のもと、質の高い歯科技工物の制作にあたっています。これだけの体制は県内でも珍しいと思います。また、予防歯科ブースでは予防専門歯科衛生士によるプロフェッショナルオーラルケアを行っています」と角田院長。

数ある治療方法から自分に合ったものを見つけるために、まずはさまざまな選択肢を示してくれる同院に相談してみませんか。



滝の流れるエントランス

同クリニックの角田院長は日本大学歯学部卒、国際インプラント学会認定医、アメリカハーバード大学・南カリフォルニア大学1年コース、スイスのベルン大学・チューリッヒ大学その他でインプラントと歯周病治療を専門に学ぶ。南カリフォルニア大学客員研究員

【診療案内】

歯科・歯科口腔外科・小児歯科・インプラント・審美歯科・予防治療・口臭治療・歯周病治療・義歯・矯正歯科

★インプラント(自由診療)

1本 32万7800円～46万2000円(税込み)

藤沢市鵜沼石上1-1-15(藤沢駅南口徒歩3分)
毎週火・金休診(日曜・祝日も平常診療)
診療時間: 9:30～13:30/14:30～18:30
☎0120-418-462

予防歯科ブース



オペ室は大学病院の手術室に準じるほどの滅菌対策を徹底

詳細は
こちら▶<https://s-el.jp/e/7/08>

土日診療OK! ご自分の歯を大切にしたい方の診療所です

うえだ歯科小田急藤沢クリニック

「うえだ歯科小田急藤沢クリニック」は、歯を残して守る治療を最優先する方針のクリニックです。

「歯周病の予防と治療はコインの裏表の関係です。どちらもおろそかにできません。歯周病で歯がグラグラしてくると抜いてしまうことが多いのですが、歯を残して、20年～30年以上の長期にわたり機能させることができるのです」と話す同院の上田順一理事長は日本歯周病学会の専門医です。

丁寧で分かりやすいカウンセリングの後、歯科医師や歯科衛生士がチームとなって、一人一人に合わせた治療やケア、きめ細かいメンテナンスを行います。納得のいく治療を進め、歯磨き指導や定期的な歯のクリーニングなど、予防治療にも力を入れています。

「100歳でも自分の歯を守っている患者さんいますよ。健康で長生きの秘けつですね」と上田理事長は、にこやかに話していました。



上田順一理事長(後列左から3人目)とスタッフの皆さん。クリニックは明るく親しみやすい雰囲気です

藤沢市南藤沢21-1、ODAKYU湘南GATE 7階(藤沢駅南口駅前、旧小田急百貨店)。平日は10:30～20:00(火曜日は17:30まで)。土日診療。駐車場あり。HP▶
<https://uedadental-fujisawa.com/>
TEL 0466-25-1771<https://s-el.jp/e/7/22>

【診療案内】

一般歯科・予防歯科・歯周インプラント・歯周再生治療・マウスピース矯正・審美歯科・小児歯科・ホワイトニング

女性院長が丁寧な説明で寄り添う治療を

オーラルケアクリニック藤沢

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

藤沢駅から徒歩3分の歯科医院「オーラルケアクリニック藤沢」は、溝端智美院長をはじめ、スタッフも女性中心です。来院する患者の中には、歯科治療への恐怖心が強い方や今まで通院が難しかったお子さんも多く、「先生はよく話を聞いてくれて、相談しやすい」「説明が丁寧で分かりやすい」と言われるそうです。

また、「歯を残したい」という悩みを抱えて訪れる方も。日本人の40代に多いとされる歯周病は、進行すると抜歯するしかないケースが少なくありません。溝端院長は「歯科医100人中、2人未満とされる『日本歯周病学会認定医』という、歯周病の専門家だからこそできる治療で患者さんに安心してほしい」と抜歯に頼らない治療を実践しています。同院は難症例にも対応し、歯周組織再生療法や外科手術を伴う重度歯周外科治療も手掛けています。



日本歯周病学会認定医の溝端院長。「治療について丁寧に説明をして、患者さんが納得してから治療を進めています。歯周病についても、歯周病の専門家として、一人一人の症状や進行度合いを見極めて対応しています」とのこと

藤沢市鵜沼花沢町2-3、PHビル4階
8:30～13:00、14:00～17:30
休診日は祝日のみ
<https://www.oralcareclinic-fujisawa.com/>
TEL 0466-54-7265<https://s-el.jp/s/ocf>



えるレポーター Shocoさん

米粉使用&アレルギー対応の美味しい洋菓子

今回は、私が昨年よりたびたび通わせていただいている「SACHI菓子」を紹介します。湘南台駅西口を出てすぐであり、米粉を使用したアレルギー対応の洋菓子店です（卵、乳製品、小麦粉、白砂糖不使用）。どのお菓子も素材にこだわっており絶品です。私は二児の母なのですが、子供が生まれてからは素材やアレルギーに敏感になり、SACHI菓子さんのようなステキなお店があるとうれしい！ぜひ皆さまも足を運んでみてください。店内は落ち着いた雰囲気、カフェスペースもあります。写真はチョコレート好きにはたまらないカカオムースと抹茶ソイラテ（各638円）。プリンもおすすめ！



ケーキとドリンクはセットで、50円引きになります

SACHI菓子 (さちがし)

TEL 050-3150-8997

12:00~19:00（無くなり次第終了）。火・水曜休み。藤沢市湘南台2-5-11、湘南台ウエストプラザ1番館2階。QRコード（<https://s-el.jp/e7/01>）からHPへ



えるレポーター chisatoさん

おいしい笑顔がたくさん 愛されお蕎麦屋さん

昨年8月に鎌倉の十二所から鶴沼の住宅街にオープンしたお蕎麦（そば）屋「鶴沼ちくあん」。私のおすすめは、ごぼう天せいろです。揚げたてサクサクホロっとしたごぼう天は食べ始めると箸がとまりません！店主、御代川さんのこだわりは北海道幌加内産の玄蕎麦に3年以上熟成させた本枯節と宗田節の2種類を使用したおだし。鰹の味がしっかりわかる上品なおだしでいただく蕎麦は細めで大変のごしが良く爽やかです。ジャズが流れる店内は、明るくモダンでいつも地元の方や小さなお子様連れでにぎわっています。前日までに予約が必要ですが、夜限定で青森県津軽産の鴨鍋がいただけます。



お腹も心も満たされる！一番人気は絶品ごぼう天せいろ1500円

鶴沼ちくあん

TEL 0466-47-9834

11:30~14:30（L.O.）、16:30~19:30（L.O.）。木曜・第4水曜休み。藤沢市鶴沼松が岡4-20-8。QRコード（<https://s-el.jp/e7/04>）からInstagramへ



えるレポーター りかさん

アジアテイストな店で 味わうベトナム家庭料理

扉を開けると中からベトナムの音楽が聞こえてきました。ベトナム生まれのご主人が作る料理は、本格的でありながら自然と和風になってしまうようで、本場よりほんのり甘さ控えめです。食べてみたかったバイン・セオ（写真）はベトナム風お好み焼き。粉から作るお店が多いところ、こちらではお米から作っているそうです。もやしたっぷりボリューム。また、3週間ぶりに入ったという「空芯菜炒め」1045円も絶品！にんにくが効いていて、辛さは1・2・3辛から選べます。ベトナム料理が認知され浸透してきていることがうれしいと、優しくほほえむご主人。行くな平日夜がおすすめ。



バイン・セオ1188円。甘酢たれでいただきます

Xích lôシクロ☆くげぬま店

TEL 0466-33-5378

11:00~15:00（L.O.14:30）、17:00~22:00（L.O.21:00）。日曜は11:30から。月曜休み（祝日は営業）。藤沢市本鶴沼3-12-30、藤沢ビル2階。QRコード（<https://s-el.jp/e7/02>）からHPへ



加圧トレーニングは15分30分程度でOK！美さん。専用ベルトで圧力を加えて行う

7/7(金)まで読者限定特典付き！

加圧トレーニングでシェイプアップを目指そう！

ビッグウェーブ加圧スタジオ

HPはこちら▶

<https://s-el.jp/e7/06>

■問い合わせ

TEL 0466-27-8684

藤沢市藤沢94。藤沢駅北口徒歩5分。10:00~23:00（完全予約制）。予約はHPの問い合わせから（備考欄に「えるを見た」と入力）。日曜、祝日休み <http://bigwave-kaatsu.net/>



夏に向けてシェイプアップを！「ビッグウェーブ」加圧スタジオは、マンツーマンの加圧トレーニングと共に、食事指導などトータルでサポート。短時間で筋力アップ、エイジングケアを目指すので、まずは特典利用で体験してみませんか。

移住民はな子の

藤沢に移住したはな子が注目の人物を紹介。「Instagramもやってます！見てみて〜」



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



湘南 ナチュラルリスト vol.43

海が自身のバロメーター サーフィンで整える暮らし

取材に伺った場所は、次男沙理亜さんが店長を務めるサーフショップ“River Village”があるJF KUGENUMAの屋上。マミさんが生まれ育った街を一望できる場所。「昔は松林が多かったのに、今は住宅がいっぱい。景色が完全に変わりましたね」とマミさん。

「子供の時は海が近くにあって興味もなく、サーフィンを始めたのは19歳の時。そこからハマリ21歳の頃にはプロを目指していました。その後テレビ関係の仕事に就いたりいろいろ経験したけどやっぱり大好きな海に戻ってきた感じです」

サーフィン歴45年、彼にとって海は空気のような存在＝なくてはならないもの。体調が悪い時や、浮ついたメンタルの時は、必ず海にやられ悔しい思いをするそう。うまくいかない時こそ焦らず、冷静に感情をコントロールし、自分自身を整える。サーフィンは自分にとってのバロメーターと話す。

「自然の怖さを知ること大事。波、潮、風など海を理解し対話することでより満足度の高いサーフィンができる。ここからは自分の体を大切に、無理なく長くサーフィンを続けていき地元みんなの道標になれば…」と屈託のない笑顔で話すマミさん。恵まれた環境の下、日々大好きな海をリスペクトし、波に乗る彼を応援したいはな子です!!



プロサーファー、シェイパー、ミュージシャン 河村 正美(マミ)さん

鶴沼生まれ鶴沼育ち。19歳でサーフィンを始め2002年JPSAロングボードグランドチャンピオンに。その他各種大会でも優勝を獲得。長男海沙さん、次男沙理亜さん、結婚35周年を迎えた奥様ユカリさん、お母様の5人家族。詳細はInstagram⇒@aquariusurf。右QRコード（<https://s-el.jp/e7/05>）から



毎年9月にサーファーズ地引網のイベントも開催。そして毎週火曜日夜はDAYS鶴沼にてmami's Barも。さまざまな形で地元へ恩返し中



江ノ島電鉄石上駅付近

湘南 PHOTO SPOT Vol.7

いよいよあじさいの季節がやってきましたね。江ノ電とのコラボ写真が撮影できる場所の一つ！石上駅と柳小路駅をつなぐ線路沿い、タイミングがあればステキな写真が撮影できそうです。今年はぜひシャッターチャンスを狙ってみてください。

協力：江ノ島タクシー（株）
tel.0466-22-2191



要事前予約 無料

夏休みの自由研究にも

小学生あつまれ！

自分で浴衣を着よう！

1回受講の方に 浴衣の帯 もしくは、下駄プレゼント

店舗営業日/道順はこちらの動画をご覧ください

アトリエ衣舞 藤沢店 TEL0466-52-3177

（つながりない時：弘明寺店045-308-6273）

藤沢市鶴沼石上2-2-9 11:00~17:00（火曜定休）
<https://s-el.jp/e7/20>

毎年人気

インターナショナルスクールのサマーコース参加者募集！

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 7/17（月・祝）～8/25（金）

▶時間 9:00～14:00（キッズ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 ※入会金は不要
※ご都合に合わせて週3日、4日、5日からお選びいただけます

※無償化対象・藤沢市幼児教育施設保育料補助金対象施設

神奈川インターナショナルスクール 藤沢校

お問い合わせ・受け付け ☎045-841-3928

藤沢市南藤沢17-1 神奈川インターナショナルスクール 校舎

ネイティブの先生と一緒に楽しい授業で自然と英語が身に付きます！

紙面だけでは伝えきれないことや編集後記、街ネタ、裏話などなど…スタッフが日々更新します。どうぞお見逃しなく！

公式 SNS 随時更新中!!

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

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

CHECK してね



西洋と日本の技法を融合した フラワーデザインの先駆者

フラワーデザイナー・和田晃一さん

藤沢の匠（たくみ）たち。13人の「藤沢マイスター」を紹介するシリーズ、第2回は平成25年に藤沢マイスターに認定された和田晃一さん（88歳）。日本のフラワーデザインの第一人者として国内外に広く知られる存在です。

辻堂生まれ、藤沢育ちの和田さん。小学校低学年で経験した戦争の記憶は今も鮮明に残っているそうです。大学は医学部に進み、医師を目指していましたが、父親の生花店の事業展開に伴い、やむなく法学部に転部し、在学中からお花屋さんの道に。日本の生け花を学びながら、同時に本などを通じてヨーロッパの花の装飾技術も身につけていきました。まだフラワーデザインという言葉すら浸透していなかった時代でした。やがて「日本フラワーデザイナー協会」を設立し、全国に展開。資格試験は国家資格へと発展していきました。

西洋のダイナミックな技法と日本の伝統的な生け花を融合した新しいジャンルを確立した和田さん。フラワーアレンジメントの講習会や講演の講師・審査員などを海外でも務めてきました。常に新作に挑戦し続け、今なお弟子や生徒の育成に尽力しています。

「一人前のフラワーデザイナーになるにはたくさんの技術を得なければなりません。基礎がとても大事です。しっかりした基本があってこそ、作品に一人一人の感性を生かすことができるのです」

取材当日はフラワーデザイン教室のレッスン日。月に2回通う生徒さんたちは、それぞれ講師として活動しているベテランの人たち。



ピラミッド型に花や葉をあしらった、意識したアレンジメント（左）は、バラやカーネーション、ランペーターなどで季節感を演出した作品です。右は同じ材料を使ったブーケ

「和田先生のお花は繊細で優しくロマンチック。お人柄が表れています」「今日も同じお花で全く表情が異なるアレンジメントと花束のお手本でした。毎回とても魅力的で勉強になります」「お花と触れ合う時間は心が安らぎます」との声が聞かれました。



「世界的レベルの日本の花の技術をさらに向上させること、藤沢市内の駅前などを花でいっぱいにするなど、夢は尽きません」と語る和田さん。その眼差しからは、心底花を愛する気持ちが伝わってきました。

藤沢マイスターの詳細はこちら

<https://s-el.jp/e7/23>



神武寺(逗子市)は奈良時代の創建

神武寺（じんむじ）は、奈良時代初期に聖武天皇の命を受けた行基がこの地に下向して、十一面観音・釈迦如来・薬師如来の三尊像を祀（まつ）ったのが始まりです。古くから山岳信仰の霊場で「こうのたけ（神之嶽）」が寺名の由来のようです。平安時代には、文徳天皇の勅命で慈覚大師円仁が七堂伽藍（がらん）を整えて法相宗から天台宗に改宗します。現在、三浦半島では唯一の天台宗寺院です。

源頼朝をはじめ幕府の厚い信仰を得ています 神武寺は山岳信仰の面影を残しています

『吾妻鏡』には頼朝が政子夫人の安産祈願のため、神武寺等の社寺に神馬（じんめ）を奉納したとあります。また、源実朝も病氣平癒のお礼に参詣しています。近年では参道整備や薬師堂改修を行い逗子鎌倉でも希少となった山岳信仰の面影を残す寺院です。

“みろくやぐら”と“なんじゃもんじゃの木” 県指定名木百選の木は樹齢約400年

墓地の“みろくやぐら”は鶴岡八幡宮の雅楽師・中原光氏の墓で、正応3年（1290）に73歳で没したと刻まれています。鎌倉周辺のやぐらの中で唯一、人の名前が分かるやぐらです。

また、薬師堂前には“なんじゃもんじゃの木”（ホルトノキ）があり、樹齢約400年です。



墓地の“みろくやぐら”



なんじゃもんじゃの木



神武寺 薬師堂／逗子市沼間2-1402。東逗子駅から徒歩20分

神武寺の大蛇伝説

昔々、七つの頭を持つ大蛇がこの辺りの沼に棲（す）み、悪行を重ねていました。困った里人は、この地に来た行基に助けを求めます。行基は自ら十一面観音を刻み経文を唱え、大蛇は「今後は里人を救います」と良い大蛇に変身し里人を助けます。大蛇が亡くなると里人は、神武寺入口の谷戸に大蛇の魂を祀る七つの諏訪社を建て里人は長く守っていたと伝わります。

Web版で過去の記事も掲載中！
<https://s-el.jp/krt>



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言いでサンキュウとっています」が決めりの自己紹介。「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。

5/8から変更になった各種対応について今一度確認を

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に変更されました

藤沢市保健予防課

新型コロナウイルス感染症が5/8から、5類感染症に変更されました。これまでどう変わったのか、あらためて確認しておきましょう。



ふじキュン♡

主な各種対応の変更点（5/8以降）

	内容
相談体制	新たに「藤沢コロナ感染症専用ダイヤル」を開設しました。体調悪化時の健康相談や医療機関の案内に対応します。 藤沢コロナ感染症専用ダイヤル TEL0466-50-8200（8:00～22:00）
医療機関の受診	幅広い医療機関で受診することができます。受診する際は事前に医療機関への確認をお願いします。かかりつけの医療機関での受診が難しい場合は、県や市のホームページ、「藤沢コロナ感染症専用ダイヤル」で診療可能な医療機関を案内します。
受診時の費用	原則、保険診療による自己負担が生じます。ただし、高額なコロナ治療・抗ウイルス薬などは当面の間、自己負担はありません。
入院時の費用	原則、保険診療による自己負担が生じます。ただし、高額療養費の自己負担限度額が適用され、限度額から最大2万円が減額されます。
外出制限	感染症法に基づく患者の外出制限はなくなります。ただし、陽性者は発症後5日を経過し、症状が軽くなってから24時間経過するまでの間は外出を控え、その後も10日が経過するまではマスクの着用や重症化リスクの高い方との接触を控えることを推奨します。
就業制限	感染症法に基づく患者の就業制限はなくなります。体調の回復と所属先のルールに基づく復帰の時期を所属先に確認してください。

発熱などの症状が出たら？

発熱や咳（せき）、喉の痛みなどの症状が出たら、抗原検査キットでセルフテストをする

検査結果が陽性になったら

高齢の方・症状が重い方・解熱鎮痛剤などを飲んでも症状が治まらない方

症状が軽い方

かかりつけ医や近所の医療機関を受診してください。受診する際は事前に医療機関への連絡をお願いします

自宅で療養してください。ただし、体調が不安な場合は医療機関の受診を推奨します

手指消毒や手洗い、換気など基本的な感染対策は引き続き行い、解熱鎮痛剤や抗原検査キットを事前に準備しておきましょう。

■新型コロナウイルスに関するQ&A
Q コロナ陽性でも外出したり公共交通機関を利用してもよいですか？
A 外出制限はなくなるので、日用品などの買い出しは可能ですが、症状がある場合はマスクの着用をお願いします。公共交通機関を利用する際は混雑時を避け、原則マスクを着用してください。
Q 濃厚接触者の特定はありますか？
A 濃厚接触者の特定はありません。身近な方が濃厚接触者の特定はありません。

■問い合わせ

藤沢市保健予防課
新型コロナウイルス感染症対策担当

TEL 0466-20-5357

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/hokenyobo/corona/5ruiikou.html>



<https://s-el.jp/e7/07>

コロナに感染したことが発覚し、自身も体調が悪いと感じたら、抗原検査キットによる自主検査を推奨します。
詳細は左記QRコードから確認してください。

ご宴会ご予約承ります

三日月寿司

ご予約・お問合せはお気軽にお電話を

☎ 0466-90-4135

営業時間 17:00～23:30 (L.O.22:30)
定休日 水曜・日曜

Instagramで仕入れ情報配信中

藤沢駅からのご案内

JR藤沢駅
小田急藤沢駅
リニール藤沢
ダイヤモンドビル
ダイアモンドビル
南口ロータリー
OPA
小田急湘南ゲート
ドンキホーテ
江ノ電藤沢駅

藤沢市南藤沢23-2 マタリビルB1F

三日月寿司

スマートフォンコード

ホームページ <https://s-el.jp/ms>



お好みに合わせたお料理によるご宴会のご予約承ります



寿司屋の天ぷら



厳選マグロ食べ比べ



和牛の炙り肉寿司

一貫、一貫、心をこめて
旨い酒と各種小料理から
刺身や天ぷら、寿司など
旬の和食をゆっくりと
楽しんでいただけます。



こだわりの
料理に舌鼓

6/17(土) 片瀬西浜海岸で ～ひとりではなく、理解し合えるみんなと～ 砂イルカを仲間と一緒に作ろう！

主催／トーキョーコーヒー No.244藤沢



「江ノ島イルカ部」の皆さんはイルカやウミガメを砂で制作しながら環境美化に努めています

海で！砂イルカを作ろう

参加は1人でも家族でもOK。汚れてもよい服装で。

- ▶日時 6/17(土) 14:30～日没 ※出入り自由
(雨天中止、開催3日前の天気予報で判断)
- ▶会場 片瀬西浜海岸(えのすい前の浜辺)
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 ビーチサンダル、飲み物、タオル、ビニール袋、帽子など

6月17日(土) 開催のキックオフイベントには、実録コミックエッセイ(写真)が話題の今じんさんも登場します。内山さんは「砂イルカを作ることを通じて自分の中に芽生える気持ちを感じながら、共感できる

今、日本各地に広がりつつある新しいムーブメントがあります。その名は「トーキョーコーヒー」。実はこれ、「登校拒否」のアナグラム(文字の並び替え遊び)。全国で長期欠席する子どもたちが約41万人いる今、不登校が問題なのではなく、大人の無理

キックオフイベントを「江ノ島イルカ部」のサポートで開催します

新しく誕生した拠点No.244藤沢では「主に不登校に悩むママやシングルマザー、ワンオペで張り過ぎていたママやパパなど、さまざまな年齢の人たちのハブとなり、大人がフラットな状態で『学校に行かない君が教えてくれたこと』の著者・今じんさんをゲストに

申し込み・問い合わせ
電話かInstagramのDMで
トーキョーコーヒー
No.244藤沢 内山さん
TEL090-6192-1221
Instagram▶
https://s-el.jp/e7/16

駄菓子屋ROCK's Voice

LIVEで空から大量の駄菓子が舞い散る
湘南発祥！ 移動式リヤカー駄菓子屋です

湘南発祥、移動式リヤカー駄菓子屋「駄菓子屋ROCK」店主の谷口齋隆と申します。まずは初回で初見さんの方々もいらっしゃいますので、簡単に自己紹介をさせていただきますと、古き良き日本の文化を次世代に継承したいという想いから、8年前にリヤカーを改造した駄菓子の引き売りから始まり、現在では射的や輪投げ、ヨーヨー釣りの縁日に加え、御神輿(おみこし)と盆踊りやグラを所有。駄菓子屋ROCKがやって来れば、一年中どこでもお祭りが開催できるコンテンツを従え、湘南藤沢を拠点に全国でお祭りを繰り広げております。

音楽ユニットによるLIVEでは、毎回空から大量の駄菓子が舞い散るパフォーマンスが好評で、LIVE開始前にはキッズがアリーナで袋を構えて待機している程です(笑)。おかげさまで多くのメディアにも取り上げていただき、TVでドキュメンタリー制作、ラジオではパーソナリティを務めさせていただいております。

35歳までに駄菓子屋を始めるという夢の実現からスタートし、夢をかなえた大人として、



移動式リヤカーで全国を回る駄菓子屋ROCK。駄菓子とロックなLIVEで日本を元気にします

子どもたちに夢の実現の後押しをできる存在を目指して活動しております。

この度、半年間にわたりコラム掲載の機会をいただきましたので、せっかくですからここでしか発信できないような内容も含め、旬の駄菓子屋ROCKのナウな情報や概念などを記せればと思いますので楽しみに！



PROFILE
駄菓子屋ROCK店主・谷口齋隆
(たにくち・としたか)
1980年茅ヶ崎市生まれ。
各種イベントやお祭りに出店中！

ROCKのHPはこちら



https://s-el.jp/s/dr

ベルサポ VOICE 2023 Vol.2

GO! Bellmare!!

2023年2月11日号【湘南ベルマーレ応援特集】 読者プレゼント企画 当選者の皆さまと観戦スペシャル！

2月に実施したプレゼント企画にはとてもたくさんのご応募をいただきました。厳正なる抽選の結果選ばれた5組の皆さまと一緒に5月3日、晴天のレモンスタジアム平塚で柏レイソル戦を観戦してきました！ 試合前にはスタジアム見学にも入れていただきましたが、対応してくださったベルマーレスタッフの方たち、準備中の選手たちまで皆さん気さくで優しく、本当にスペシャルな一日となりました。

当選者の皆さま おめでとうございます！



黒川あずささん親子



一度は試合を観たいと思い、娘がもらってきた「湘南える」さんの記事に応募してみました。まさか、当選するとはいけません。貴重な舞台裏を見られたり、ピッチの上に立ち写真を撮る事ができて感激でした。

本田千夏さんご夫婦



とても貴重な体験でした。実際に選手が座っている椅子の感覚や、天然芝のピッチ、また選手のアップ姿を間近に見ることができて本当に楽しかったです。ベルマーレはともて地元を大切にしている、選手も気さくなところが好きです。

岩崎環さん親子



ベルマーレをよく知らないまま今日の試合を観せていただいたのですが、試合観戦本当に面白かった！ 試合以外にもフードパークや公園と魅力満載で、お天気のGWに家族そろって最高の楽しみ方ができたこと心から感謝しています。

原田圭介さん親子



家族全員初めてのサッカー観戦に興奮しました。実際にきれいな芝生に触ったり、ベンチに座らせてもらったりという体験もできて、テレビで見ていたサッカーをよりリアルに感じ、また試合観戦に行きたいと思うようになりました。

山村綾奈さん親子



息子がサッカーに興味を持ち始め、試合は親に行くことはできてもピッチの中に入ることはなかなかできないので息子に経験させてあげたいと思い応募しました。とても素晴らしい経験ができました！



湘南える

えるマーレ女子
SNSのフォローをお願いします！



えるマーレ女子の私たちも
仕事を忘れて(?)
楽しんでいました！



レモンスタジアム
で応援しよう！

6月のホームゲーム日程
6月3日(土) 15時～
vs アルビレックス新潟
6月18日(日) 18時～
vs 川崎フロンターレ
6月24日(土) 19時～
vs サガン鳥栖

チケットのご購入
最新の情報は
こちらから！



Bellmare 湘南ベルマーレ

お子さんの写真をお送りください 6/4(日)必着

7月8日号七夕特集のえる表紙子どもモデル募集

■応募方法

5～12歳(小学生まで)のお子さんの写真2点(①顔写真:顔がはっきり見えるものと②全身写真)を以下の方法で送付してください。

①QRコードにスマホからアクセス

②URLからPCで応募

〒、住所、電話番号、応募者とお子さん、それぞれの氏名、年齢・身長に、30文字程度の応募コメントを添えてください。

■応募締め切り

2023年6/4(日) 23:59必着

選考の上、採用者に連絡します。 <https://s-el.jp/23/78>

応募は
コチラ

ジュニア織姫と彦星に!

日本の夏を彩る「七夕」。湘南える新聞社で7月8日号「七夕特集」の表紙を飾る子どものモデルを募集します。

七夕にちなんで「ジュニア織姫」「ジュニア彦星」のグランプリ男女1名ずつを選考。採用されたお子さんはプロカメラマンが撮影します。ポーズを決めたステキな写真が1面の表紙に。家族の思い出になりそうです。

応募方法は左記のとおり。たくさんのお応募をお待ちしています。

問い合わせは、湘南える新聞社0466(52)7448へ。



5/6にグランドオープンイベントを開催しました

音楽やアートを身近に感じる場所として活用

湘南台駅地下アートスクエア



「湘南台駅地下アートスクエア」をあなたも活用してみませんか?
同スクエア利用の詳細は、下記まで電話で問い合わせを。

■問い合わせ 湘南台市民センター
TEL 0466-45-1600
藤沢市湘南台1-8、平日8:30～17:00

同プロジェクトHPはこちら
<https://s-el.jp/e7/24>

湘南台駅地下を活用し、さまざまな音楽やアート作品を通じて人が集まり、わくわくする空間づくりを目指して日々活動している「湘南台駅地下アートスクエア」。

先日5月6日には、ギャラリーのお披露目を兼ねた「グランドオープンイベント」が開催されました。

当日は、ガラス工芸家・ノグチミエコさん、水墨画家・横山円さん、ストリートピアノ系ユーチューバー・川端宙輝さん、湘南台高校書道部いけばなパフォーマンス・長田華鳳さんらがパフォーマンスを披露。駅地下広場を訪れた人々も足を止め、音楽やアートを楽しんでいました。

ちょい足しレシピ

そーちゃんさんが教えてくれた

なんちゃってミートソースサンド

《材料》

牛豚ひき肉200g、タマネギ1個、ケチャップ適量、塩・こしょう適量、食パン(厚さや枚数はお好みで)、バター・マヨネーズ適量

《作り方》

1. タマネギをみじん切りにして油でしんなりするまで炒める
2. そこへひき肉を入れて塩こしょうを多めに投入。火が通ったらケチャップを多めに投入。とろみがつくまで炒める
3. 食パンに片面バター、片面マヨネーズを塗っておく。そこへ②を挟んで出来上がり

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。



手軽に作れる大人も子供も大好きなカフェランチョのようなサンドイッチ!

ワンポイントアドバイス

ケチャップ多めで焼くとおいしく、まとまりやすくなる。カレー粉を足すと深い味わいに

あなたの「ちょい足しレシピ」を大募集!

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

※採用者にはクオカード1000円分プレゼント!

応募はこちらから!

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

My Sweet Heart

特別編

愛しい家族の一員の
カワイイ写真をご紹介します!

かわいく撮ってね♡
藤沢市・kiho

Lovely!

Relax!



寝心地の良い場所を見つけて寝るのが得意なミルちゃん。地球グミと一緒にすやすやすや
藤沢市・りっくん

お兄ちゃんになりました!
藤沢市・みーばあば



Happy!

Fun!



先に出勤のパパに、行ってらっしゃーい!
藤沢市・シャス



Sweet!

ハーフバースデーを迎えて、より動きが激しくなってきたわが子ちゃん。すくすく大きく育ってね!
藤沢市・かばちゃん



Cute!

最初はケージから全く出られなかったピノも、6年後の今は私の横でまったり♡
藤沢市・ボンちゃん

Enjoy!



菩薩か聖母マリア様か…とにかく尊いわが息子ちゃんです♡
藤沢市・マッシュルーム

天気の良い日の海浜公園でピクニック!
藤沢市・ばななりんご



Great!



Wonderful!

妹愛が止まらない♡3人ずつと仲良しでいてね
藤沢市・だいふく

うちのカワイイ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



かよママの部屋

仕事の悩み・恋愛・人間関係など…、人生に迷っているあなた。人生経験豊富な「かよママ」があなたの悩みを解決しちゃうわよ。

今週のお悩み

無職で実家でダラダラしている40歳の姉がいます。仕事はする言いがかり、何年も働いていません。家族も諦め、何も言いません。それが嫌で私は家を出ました。両親もいつまで元気に生きているかわかりません。連絡もとっていないし、面倒を見るつもりはないですが、今後を想像すると憂鬱(ゆううつ)です。彼氏にも家族の現状を伝えるのも嫌です。(牡牛座ラプソディ 37歳)

迷える子羊へのアドバイス

兄弟姉妹は他人の始まり。早々見切りをつけて家を出た事で答えは出てるわね。そのまま突き進みましょう。働かないお姉さんに何も言わない両親、変わることはないわ。貴女の恩恵は負の連鎖にますます絡みつかれるから気を付けてね。私も似たところがありまして、両親が長男長女をベタかわいがり、案の定二人はダメダメな人間になりましたから、そんな家族が嫌いで18歳からは実家に寄り付かず22歳で家を出ました。その時のさっぱりした気持ちは今でも忘れないわ!働かざる者食うべからず。ご両親がいなくなって食いぶちに困り果てたときに、お姉さんが自分で考えればいいこと。お姉さんが変われるとすればそのときじゃないかしら。「血は水よりも濃い」的な貴女の恩恵は百害あって一利なしよ。ちなみに私は両親が他界した時に兄弟から金の無心の連絡が来ましたが、すぐに着拒してキレイさっぱり縁が切れました。これからは遠くの家族より近くの彼氏とラブラブするのよ!

かよママの金言
ダメ家族とは離れるのよ
遠くの家族より近くの他人よ!

あなたのお悩み
解決しちゃう♡
相談待ってるわ



相談はこちら
https://s-el.jp/kyk

Profile プロフィール

姫川 かよ子

新宿二丁目で水商売デビュー後、新宿、関内、六本木で夜の蝶として活躍。その後、しばしの休息を経て、夜の世界へカムバック。藤沢の「秘密BAR 赤さそり」のママとして、夜な夜な活動中。



子育てにエール!



みんな今どうしてるの?

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

娘に「クソジジ!」と言われた時、どう対処したら?

娘(6歳)との仲良し期間の終わりがいつ来るか?をドキドキしながら、日々接しています。今を大切にするには良い心掛けだと思っ

同年齢やちょっと先輩のお子さんがあるママパパ
「たかにい」さんへの「あるある」をお寄せください

投稿はこちら
https://s-el.jp/s/ta



小学1年生の息子が一人で帰れると言い出し、まだ不安...

今年の4月に小学生になった息子がいます。まだ、通学路に慣れていないにも関わらず、自分一人で帰れるから家の前で待っていてほしいと言います。子どもの意見を尊重してあげたい半面、まだまだ不安なところもあるので、どうしてあげるべきか悩み中です。皆さんはどうされていますか? アドバイスいただけるとありがたいです。

同年齢やちょっと先輩のお子さんがあるママパパ
「やまさん」さんへの「あるある」をお寄せください

投稿はこちら
https://s-el.jp/s/ya



あなたのお家では
どうしてますか?

年齢別「あるある」エピソード募集

「たかにい」さん、「やまさん」さんのお悩みに、「うちは今こんな感じです」といった同年齢やちょっと先輩のお子さんの「あるある」エピソードをお寄せください。紙面掲載分には、クオカード(1000円分)をプレゼントします。投稿受付期間は5/24(水)~6/20(火) 正午。どしどしお寄せください。みなさんの投稿をお待ちしています!



https://s-el.jp/c5/35

目的が分からない・目的を見ようとしていない
目的がない
という問題点がありま

私は最近わが社の新人研修や、若手社員に対して指示命令を出した時

新人社員や若手社員たちは、不真面目でもひねくれているわけでもありません。非常にまじめで

前回までは「目的」「目標」の達成の仕方をお伝えしてきましたが、そもそもその手前の問題

「言われたことをやる」ことが目的になっている

「目的」「目標」達成を語るその前に...大切な事
今回の授業は「目的」「目標」を達成する方法の番外編です。

端的に言うと、
「言われたことをやる」ことが目的になっている

社会人大学のHPIはこちら
https://s-el.jp/shakaijin

学校で教えてくれない 社会の授業

目的・目標を達成できる方法

-番外編-

第24回

例えばですが、上司「ビールを持ってきて」部下「はいビールです!」上司「栓抜きは?」

目的が分からない・目的を見ようとしていない

に、指示を受けた若手社員の頭の中では前述のよう

《目的と作業の相関図》

指示	目的	作業止まり	本来やるべきこと	さらに上級編
ビールを持ってくる	ビールを飲む、飲ませる	ビールだけを	ビールと栓抜きを	コップはありますか? 冷えているものを確認して選ぶ等
ほうきを持ってくる	掃除をする	ほうきだけを	ちりとりも持っていく	どこをやるですか? と聞いて掃除をする
明日の会議はテレビ会議からよろしく	会議をスムーズに行う	モニターとパソコンだけを	テレビ会議の設定だけではなく、通信状態、音量とマイクのテストをしておく	議題やレジュメなどをテレビ会議用PCに入れておく。会議前(できれば前日)に指示者に内容を報告

だ難しいことができない若手社員であれば百歩譲ってオーケーかもしれない

左記の目的と作業の相関図をご覧ください。



こんな環境だらけなのに「目的」が分からない人、見失っている人が多くなってしまうのではないかと思います。

まだまだありますが、あげればこんな感じです。どうでしょう、皆さんの周りにはこんな環境がありますか? 会社ではどうでしょうか。

自動化できれば安くできるシステムで解決できれば人件費は要らない

「あなたはこれをやってくれればいい」→そのほうが早い、何かあっても他の人に代わりをやらせられる、難しいことを教えず済む(楽)

昨今の経済環境においては「効率化」が求められていきます。競争に勝つ、会社の株価を上げる...

原因は、「効率化」のための作業の「細分化」と「自動化」...

この「現代病」はなぜ起きているのか?



https://s-el.jp/sha

目的・目標設定に関しての成功...失敗エピソード、ご意見ご感想など、なんでも結構です。皆様からのメールをお待ちしています。



社会人大学
代表コンサルタント
桑名伸

ぜひ皆さまが「うるさいオヤジ」「おせっかいおばさん」になって、若者の応援をしていこうではありませんか。

これからはしっかりと「目的」を見据えていかないと、人生の目的すら分からなくなり、おかしな世の中になっていってしまう気がしてなりません。

でも、若手は言われたことをちゃんとやっているのです。ちゃんとやっているつもりなのです。

皆さんも、飲食店のアルバイトを見て、「分かってないなあ」や、「お店はちゃんと教育しているのか?」などと思っ

神奈川県で昭和60年創業
買取実績10万台

車買取専門店

奇跡査定センター

2023年**4月**実績

これでもまだディーラーの下取りに出しますか…?

新車購入時の
ディーラー下取り価格

206万円



マツダ 令和元年度
CX-8
4WD XDLパッケージ

奇跡の査定

272万円

ディーラー下取りよりも **66万円 得**をしていただきました

差額が
こんなに

女性コンサルタントが
各店に在籍



私たちが皆様の愛車にも
奇跡を起こします



コンサルタント紹介は右記QRコードから

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

2023年4月 ディーラー下取りと奇跡の査定の差額表

メーカー	年式	車種	グレード	ディーラー 下取り価格	奇跡の査定	お得額
ホンダ	28	シビック	タイプR	240万円	280万円	40万円
トヨタ	令和3	ハリアー	Zレザードパッケージ	360万円	400万円	40万円
フォード	28	エクスプローラー	タイタニウム	240万円	272万円	32万円
ニッサン	26	セレナ	20X HVアドバンスパッケージ	16万円	46万円	30万円
トヨタ	令和5	ヴォクシーハイブリッド	ハイブリッドS-Z	330万円	360万円	30万円
トヨタ	令和3	アルファードハイブリッド	エグゼクティブラウンジS	550万円	580万円	30万円
ホンダ	30	N-BOX	G・EXホンダセンシング	50万円	79万円	29万円
ジャガー	29	XE	20dピュア	80万円	108万円	28万円
フォルクスワーゲン	令和3	VWゴルフトゥーラン	TDIハイライン	265万円	290万円	25万円
ホンダ	27	オデッセイ	アブソルート	85万円	109万円	24万円

ディーラー下取りと比べてください
あなたの**愛車の価格**
すぐに調べられます

この差額のように、
私たちコンサルタントが
あなたの愛車を
査定アップします。
どれくらい高くなるか、
下のQRコードから
調べてみてください。

藤沢橋店
江頭



スマホの方は
こちらから



パソコンの方は
こちらから

<https://s-el.jp/kss>
もしくは
奇跡の査定

反省...

まさか、こんなことを思われていたなんて...



「契約後に減額されることがあるの？」
「車に詳しくないし、女性一人では不安」
「しつこい営業をされそう」
「査定金額をごまかされたりしない？」
これらはお客様アンケートで車買取店に対するイメージとして
挙げていただいたものです。
この結果を反省し、奇跡査定センターではお客様に安心して
ご利用いただくために**お客様との約束4ヶ条**を作りました。

お客様との約束 4ヶ条

- 相場一覧表を使用して、
査定金額をきちんと説明します。
- 女性のお客様にもわかりやすく
丁寧に説明します。
- 契約の「お伺い」はしますが、
「お願い」はしません。
- 売却後のトラブルゼロを常に目指します。

下取車の査定アップをしてカーライフコストを下げよう

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**

藤沢六会本店 藤沢市亀井野2480-3

藤沢橋店 藤沢市本町1-1-32



神奈川県で昭和60年創業
奇跡査定センター
車買取専門店



無料相談はコチラ

0120-552-113

しつこい営業は行っていませんので、お気軽にご連絡ください



売却後も安心〜代車有ります

許可番号：神奈川県公安委員会 古物売買許可番号 452660000292号



www.satei.net

スマホは
こちら

★ 週末の星占い

5/29日～6/4日
6/5日～11日



牡羊座...9位 家族が応援してくれる事柄なら進めよう。ラッキーナンバー「2」

牡羊座...3位 多くの入から信頼を得たい気持ちを満たす方法は行動に責任を持つこと

牡牛座...4位 トレンドを意識したおしゃれな服装をしよう。明るい色を着ると運気アップ

牡牛座...9位 家族や仲の良い友人など身近な「コミュニケーション」で過ごす幸せを実感できそう

双子座...6位 気になったり知りたいたい願望は実際に見たり触れたりした体験で満たされたい

双子座...5位 次々とアイデアが浮かび行動すると注意散漫になるかも。いったん落ち着こう

蟹座...1位 運気良好。欲しかったものが予期せぬラッキーなタイミングで入手できるかも

蟹座...7位 金運に恵まれ予想外の収入も。ただし独断で判断すると大きな損失の危険あり

獅子座...12位 大切にしていた物を無くしたり壊してしまう不本意なアクシデントに注意

獅子座...1位 望みが叶う予感。昇進や社会的地位の向上など誰もが認める存在になれるかも

乙女座...5位 名案が浮かんでも大げさに話さず控えめに伝えよう。ラッキーカラーは銀色

乙女座...6位 心の休息を取る。知らぬ間に心身のストレスが溜まるので曖昧さを大切に

天秤座...8位 せっかちになつて損をしているのかも。合理的に済ませたい気持ちは少し我慢

天秤座...4位 孤独も心地よく過ごせそう。お一人様でマイペースに過ごすのも味方する

蠍座...2位 行きたくった場所への旅や海外からの旅行者との交流など国際的視野が開けそう

蠍座...10位 自分の社会的立ち位置が妙に気になるかも。他人と比べず自分らしさを認める

射手座...10位 処分する決断力あり。物品に限らず人間関係の腐れ縁も思い切りよく断れる時

射手座...2位 決めたい目標に向かって真面目過ぎるくらい頑張れそう。ラッキーカラーは紫

山羊座...7位 美術館や洋風庭園など人工的に整えられた美しい空間に身を置く運気アップ

山羊座...11位 理性を失うくらい一つのことに没頭してしまうかも。周囲に目を向ける意識を

水瓶座...11位 納得いくまで練習や質問ができる時間があればモヤモヤ気分は解決するはず

水瓶座...8位 合理性重視で客観的に状況判断はできるが他者からはずるい人と思われるかも

魚座...3位 友人や趣味仲間と大事な役割を担うかも。知的なリーダー精神を発揮しよう

魚座...12位 細かい気配りが友人を増やすコツ。白い天然素材のシャツが開運アイテム

Shonan News 湘南ニュース

コンサート活動に終止符を打った加山雄三さん 故郷・茅ヶ崎市が主催し「加山雄三展」を開催

昨年末、惜しまれつつもコンサート活動に終止符を打った茅ヶ崎ゆかりの加山雄三さんの功績をたたえ、茅ヶ崎ゆかりの人物館（茅ヶ崎市東海岸南6ノ6ノ64）で「加山雄三展」を開催する。雄三さん湘南・茅ヶ崎と若大将が9月24日（日）まで開催されている。加山さんを語る上で欠かせない「海」にまつわるイメージは、幼少期から青年期まで30年余りを過ごした茅ヶ崎の暮らしから大きな影響を受けていることは言うまでもなく、表現者として大成し、故郷・茅ヶ崎に地域貢献という形でい

くつもの足跡を残した。同企画展では、歌手・俳優の枠を超え、その生きざまが多くの人を魅了し続ける加山さんの人物像を茅ヶ崎との結びつきを中心に紹介している。■開館日：毎週金・土・日曜および祝日。開館時間：午前10時～午後5時（入館は30分前まで）。観覧料：200円。TEL 0467(81)5015

鎌倉消防・逗子消防・海上保安庁が集結 材木座沖で「合同水難救助訓練」を開催

本格的な夏の海水浴シーズンを迎える前に、鎌倉消防署管内の救助事業の約25%を占める水難事故にそなえ、安全かつ迅速な救助活動を行うこと



要救助者を救助する様子
訓練当日は、レスキューボードや水上オートバイが活躍

藤沢市の平和学習事業がリニューアル！ 8月の広島・長崎派遣プログラムの参加者を募集

藤沢市では、「藤沢市核兵器廃絶平和都市宣言」に基づき、未来を担う青少年を毎年、被爆地広島・長崎に派遣しているが、令和5年度は従来の平和学習事業をリニューアル。参加者が主体的に被爆者の話を聞き、学び、それを伝える体験型プログラムとして実施する。今回は、次世代に平和をつなぐ担い手となる18歳から23歳程度の「ユースリーダー」枠も新設。派遣期間は、広島が8月5日（土）～7日（月）、長崎が8月7日（月）～10日（木）で、派遣人数はそれぞれ18人ずつ（小学校5年生～23歳程度）。広島・長崎への派遣を通じて学んできたことを伝えるため、

今月の読書ノート



生きることの喜びがあふれている 『ぼくとお山と羊のセーター』

飯野 和好 / 作（偕成社）
茅ヶ崎市のゆうちゃんさんから、おすすめの本です。「自分が育てた羊の毛で自分のセーターができるというワクワク感、山の中の四季の移ろいと家族総出の暮らしの営みと共にその日がやってくる期待感。地に足のついた、たくましく暮らす家族の姿には生きることの喜びがあふれている。作者の少年時代を描いたリアルに満ちた作品」とのことです。

【あなたのおススメ本を教えてください】 子どもに読ませたい本は？ 〒住所（掲載は市まで）、氏名、年齢、電話番号、投稿者ネーム、本の題名、理由（200文字程度）を書いて応募を。採用者にはクオカードをプレゼント。ハガキは〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階、FAXは0466-52-7449。「湘南える新聞社今月の読書ノート係」へ。Web応募は右の二次元コードから。https://s-el.jp/book

味は濃厚、今年は作柄も良くぶっくりしておいしさは上々 早くも夏気分！ 「湘南黒豆」出荷スタート

JAさがみ



水洗いしてから袋に戻して電子レンジへ。500wで4分30秒～5分30秒加熱すればOK



地場産エダマメ「湘南黒豆」を味わってみませんか。茅ヶ崎、藤沢、寒川、11軒の農家が栽培し、5月20日から出荷が始まっています。超早生の品種のため、梅雨入り前から出荷回ります。一般のエダマメに比べて濃厚な味で、ぶっくりして高品質。電子レンジで加熱できる袋入りなので便利です。JAさがみの直売所や、JAさがみのHP「ENJOYさがみ」で

直売所情報やレシピはJAさがみのHP「ENJOYさがみ」で
HPはこちら
https://s-el.jp/e7/17

教えて！ 脳の話
毎年、梅雨時になると頭痛がひどくなり、市販薬が手放せません。（モモさん・24歳）
A 万一心配な病気が原因の場合もあります 一度クリニックで頭痛についての相談を
梅雨時は頭痛がつかなくなる時季です。モモさんは、クリニックや病院で頭痛について相談されたことはありますか？
頭痛と一言で言ってもいろいろな原因が隠れていることがあります。市販の痛み止めで何とかしのいでいるのは良いのですが、使う回数が多くなると薬が効きにくくなることもあります。万が一ですが心配な病気が原因である場合も。
キチンと診断してもらうことで、そのつらい時間を少しでも減らすことができるかもしれませんよ。
大貫知英院長 医学博士/日本神経学会認定神経内科専門医
相談募集 湘南えるHPから「教えて！脳の話」の相談受け付け中です
湘南鵠沼脳神経クリニック 同クリニックHPはこちら
藤沢市本鵠沼4-7-9、1階 TEL 0466-35-1101 http://shonan-kugenuma-nc.com/ https://s-el.jp/e7/03

茅ヶ崎で55年 賃貸・管理の専門店
～ 茅ヶ崎 物件情報 ～
所在 間取 家賃 礼 敷 共益費 駐車場
西久保 アパート 1K 40,000 1 1 バス・トイレ別 独立洗面台
赤羽根 マンション 1K 40,000 1 1 温水洗浄便座 オートロック
円蔵2 アパート 1DK 48,000 1 1 エアコン付 5,000
代官町 アパート 1LDK 68,000 1 1 追い焚き 7,000
西久保 アパート 1LDK 68,000 1 1 2,000 6,600
今宿 アパート 2DK 48,000 1 2 エアコン付 3,000
浜之郷 アパート 2DK 50,000 1 2 1階角部屋 洗面所独立
萩園 アパート 2DK 50,000 1 2 2,000 5,000
矢畑 アパート 2DK 64,000 1 2 追い焚き 1台付無料
室田3 アパート 2LDK 70,000 1 1 追い焚き 1台付無料
小和田1 アパート 2LDK 70,000 1 2 追い焚き 1台付無料
甘沼 アパート 2LDK 80,000 1 1 システムキッチン 1台付無料
中島 貸家 3K 90,000 1 2 システムキッチン 追い焚き
西久保 アパート 3DK 60,000 1 2 ペット相談 1台付無料
元町 アパート 1K 賃料 62,000円
●IHシステムキッチン
●浴室乾燥機
茅ヶ崎駅 徒歩4分
共益費：なし
駐車場：なし
礼：1ヶ月 / 敷：1ヶ月
東海岸北2 新築マンション 2LDK 賃料 135,000円
●オートロック
●IHシステムキッチン
茅ヶ崎駅 徒歩6分
共益費：2,000円
駐車場：なし
礼：2ヶ月 / 敷：1ヶ月
神奈川県知事(14)第6566号 取引価格/媒介 仲介手数料/1ヶ月+消費税
(有) 太平商事 本店
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)
http://www.c-taihei.co.jp



クレジットカードが6枚に整理して枚数を少なくしたい

Q いつの間にかクレジットカードが増えて6枚になってしまいました。使っていないものもあるので整理する方法を教えてください。

藤沢市・Mさん(48歳)

A 生活スタイルに合うカードをメイン1枚、サブ2枚程度に

生活スタイルの変化などに合わせてクレジットカードも替えていくことをお勧めしていますが、6枚は確かに多いですね。所有枚数が増えるほど、紛失や盗難のリスクが高くなり、ポイントなども分散されてしまいます。メインカード1枚とサブカード2枚程度まで絞っていきましょう。

■ポイント還元率と利用店舗を整理

まず、今保有しているカードのポイント還元率と利用している店舗を整理してみてください。店舗によって還元率が高くなるカードもありますので、どこでどのくらいの頻度で利用しているのかを確認してみましょう。長期間使っているカードの場合は、作った当初よりも還元率が下がっている場合もありますので、現在の情報を確認することも大切です。

■ポイント経済圏を意識

次に利用しているQRコード決済との連携や携帯通信業者などを踏まえて、「ポイント経済圏」を意識してみましょう。ポイント経済圏とは、生活のさまざまなサービスを「楽天」「au」「ドコモ」「PayPay(Yahoo!)」「イオン」など同一企業グループのサービスでま

とめることでポイントを効率的に貯めたり、運用することを指します。自分の生活スタイルに合った経済圏があるのかを確認してみましょう。

ここまで整理した上で、全体的に還元率が高いものを優先にしてメインカードを決めて、公共料金の支払いなども含めて、支払いを集中させます。そして、よく利用する店舗限定で還元率が高いものをサブカードで持つようにするなどして、カードを決めていきます。

■支出パターンを把握し、家計見直しも

ランキングやお得情報に惑わされずに自分の生活スタイルに合うものを選ぶのがカード選びの一番のポイントです。

また、クレジットカードの整理をすると、自分の生活や支出のパターンが見えてきます。この機会に家計の見直しも一緒にできるというですね。

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。藤沢市に開設した「湘南お金の相談室」を拠点にFP相談・家計診断・パーソナルコーチなどを
を行い、ライフプラン・住宅取得・資産運用などの講師としても活動中



相談受付中

採用分には
クオカードプレゼント!

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



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

湘南のイベントをお届け!

情報パレット

イベント情報は郵送、FAX、メールで

〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階、湘南える新聞社編集部・情報パレット係 FAX 0466-52-7449
info@shonan-el.co.jp ※参加費1000円以下のもの。掲載料無料。掲載の場合のみ連絡

仏画入門一はじめまして! 仏教絵画鑑賞一
日時 7/2(日)までの9:00~16:30(入館は16:00まで)
会場 鎌倉国宝館(鎌倉市雪ノ下2-1-1 鶴岡八幡宮境内)

仏教の教えを正しく伝えていくために「仏像」や「仏画」が制作されてきました。今回の展示では、「仏画」という、ちょっと難しそうな絵画の世界をジャンル別に紹介し、その細やかな表現の魅力に迫ります。平常展示「鎌倉の仏像」とあわせて、鎌倉に伝わる美しくきらびやかな仏教絵画の世界をお楽しみください。月曜休館。入館料大人500円ほか。
◎鎌倉国宝館 TEL 0467-22-0753



画廊コレクション展

日時 5/27(土)~6/25(日)11:00~18:00
会場 湘南西脇画廊(藤沢市鶴沼松が岡4-17-15-1F)

20世紀を代表するスイスの彫刻家アルベルトジャコメッティや、シュルレアリスムの代表的作家として知られるサルバドールダリ、世界的な前衛作家・草間彌生、野田哲也など、同画廊の貴重な作品や取り扱い作家の作品等、合わせて30余点を展示します。国内外のさまざまな作家によるにぎやかで楽しい展覧会です。水曜・木曜休館。入場無料。◎湘南西脇画廊 TEL 0466-22-5792



藤間柳庵没後140年企画展
「幕末の柳島に生きる」

日時 7/9(日)までの9:00~19:00(入館は18:30まで)
会場 茅ヶ崎博物館(茅ヶ崎市堤3786-1)

幕末の柳島に生きた藤間柳庵。柳庵没後140年の節目にあたり同展では柳庵の足跡やゆかりの品々、藤間家に残された調度品のほか、民俗資料館 旧藤間家住宅で見られる柳島の自然を紹介いたします。月曜休館(5/23~26は展示替えのため臨時休館日)。入館料無料。
◎茅ヶ崎博物館 TEL 0467-81-5607



第32回定期演奏会

日時 6/11(日)14:00開演(13:30開場)
会場 ひらしん平塚文化芸術ホール大ホール(平塚市見附町16-1)

地域で活躍する平塚フィルハーモニー管弦楽団の定期演奏会。田部井剛さんの指揮により、L.v.ベートーヴェン/交響曲第6番へ長調「田園」などを演奏。入場料1000円(全席自由・当日券あり ※13:00から会場窓口で販売開始)。前売り券は山野楽器(ラスカ平塚4階)等で販売中。未就学児の入場は不可。◎平塚フィルハーモニー管弦楽団 TEL 080-3095-3763



Present *+*+*+*+* 読者プレゼント

ODAKYU湘南GATEに新店オープン! 「渚のダイニング」の3000円分お食事券を

5名様

藤沢で48年間続いた洋食店ヒデダイニングが、「渚のダイニング」として新しく生まれ変わりました! こだわりの洋食の味をヒデダイニングから引き継ぎ、肉料理も充実しています。夜はワインなどお酒と楽しめるペアリング向けのアラカルトも登場予定。1人でもグループでも、シーンに合わせて利用できる魅力的な洋食店です。
★渚のダイニングお食事券3000円分を5名様に渚のダイニング・藤沢市南藤沢21-1 ODAKYU 湘南GATE 7階



いい素材を丁寧に調理したこだわりの洋食はアラカルトでも楽しめます。※写真はイメージです

応募受付期間
5/24(水)
~6/9(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新型コロナウイルス変更に久しぶりに「〇〇した」ことは? 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「5/27号プレゼント」係へ。FAX 0466-52-7449 URL=<https://s-el.jp/23/0527> ※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6/24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

応募はカンタン
こちらから▼

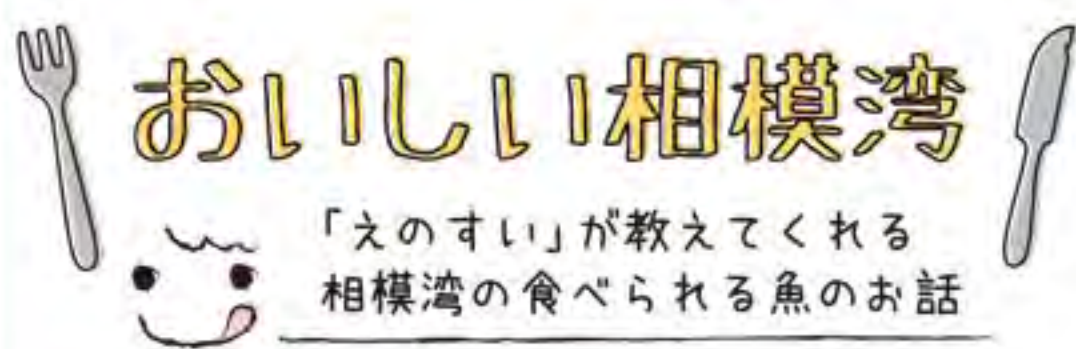


4/22号

読者プレゼント
当選者発表

イオン商品券 5000円分

ふわちょこさん(藤沢市みその台)、しまままさん(藤沢市長後)、マリポーサさん(藤沢市片瀬海岸)、A.Kさん(藤沢市善行団地)、まりりんさん(鎌倉市材木座)以上5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。



vol.42 アカザエビ

アカザエビは全長20cmほどになる、大きな細長いハサミが特徴の深海性エビ類。相模湾では主にエビが漁で水揚げされており、知る人ぞ知る高級食材です。私たちは昨年度から行っている水中ドローンをを用いた調査において、実際に江の島沖片瀬海底谷の水深300m付近で、岩陰に隠れる本種を確認・観察しました。他海域での観察例はありますが、江の島沖での具体的な生態をこの目で見る事ができたのは、相模湾の生き物を展示する私たちにあって、とてもうれしく意味深い出来事でした。

私は漁師さんから頂いたものを、その場でさっと殻だけ剥(む)いて食べるという、あまりにも贅沢(ぜいたく)な食べ方しかしたことがありません。身の大きさもさることながら、ワイルドな食べ方でもその深い甘みは格別でした! どのように調理してもおいしいと聞きます。次回は上品な料理で食べてみたいものです。(新江ノ島水族館 えのすいトリーター 八巻 鮎太)



観察した江の島沖のアカザエビ

新江ノ島水族館
TEL 0466-29-9960
藤沢市片瀬海岸2-19-1
営業時間や内容は
QRコードかURLから
公式ホームページで確認を

HPIは
こちら→



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

湘南えるからのお知らせ

次号予告

6月 10日号は
・私立中高座談会「教育現場」親子の世代間ギャップとは?
・夏越の祓(なごしのはらえ)「茅の輪くぐり」に行こう

月に1~2回、水・木・金曜日(3日間) 配布、ご自分のペースでできるお仕事です

健康のために この「湘南える」を配布しませんか?

- 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達 ※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
●健康維持や増進、徒歩や運動をお考えの方など ※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 湘南える新聞社 TEL0466-52-7448 FAX0466-52-7449
藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階 ●お電話...月~金曜日(土日祝休) 10:00~17:00 ●FAX...終日受け付け



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



「湘南える」の設置場所はどこ?
HPで場所をチェック!

発行日になっても手に入らない...
そんな時は、ぜひ設置場所へ

約130カ所に設置

- ODAKYU 湘南 GATE
- 湘南藤沢OPA
- 藤沢市役所 9階展望台
- 湘南モノレール全駅 ...etc.

あなたのお店に、いつも「湘南える」を。ラック設置店募集中!

地域生活情報紙「湘南える」を、店頭で設置して下さるお店を募集しています。設置いただける場合は、ご希望に応じて専用ラックもご用意します。湘南に住む多くの方に、地域に密着したさまざまな情報をお届けする同紙を、ぜひあなたのお店にも!

湘南える新聞社 TEL0466-52-7448 月~金曜(祝日除く) 10:00~17:00



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

湘南
える
みっけ!

