



湘南える

Vol.165
2026年8月22日

 **読者プレゼント**

「横浜とんこつ家」がリニューアル
人気の「**凄麺**」ブランド
12個詰め合わせを

3名様



ニュータッチ 凄麺ご当地シリーズ「横浜とんこつ家」
がさらにおいしくなってるリニューアル!

>>>>> 詳細は7ページ

今号のTOPICS

- 2 if もしも…は突然やってくる
必要なのは備える力
- 3 地域の安全は地域の力が守る
地域の暮らし お助け隊
- 8 専門店に聞きました
自分に合うメガネを見つけよう!

発行 株式会社 湘南える新聞社
〒251-0055 藤沢市南藤沢5-9 朝日生命藤沢ビル1階
湘南える新聞は
●独自の厳しい掲載基準を設けています。
●読者の個人情報の取り扱いについては紙面をご覧ください。
●原則第2・第4週土曜日付発行です。発行週の火～
金曜日にお届けします。

湘南えるは再生紙を使用しています



青春ブタ野郎は
ディアフレンドの
(夢を見ない)

2026年10月16日(金)
全国劇場公開

青春ブタ野郎は
ディアフレンドの
(夢を見ない) × ODAKYU
湘南 GATE

青ブタ公開記念コラボキャンペーン
2026年8月11日(火)～9月6日(日)

©2025 脚本 田中 KADOKAWA/青春ブタ野郎

3F **新店舗オープン!**

AINZ&TULPE
COSMETIC AND BEAUTY



珈琲所 コムジ 珈琲店



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)

イベントの詳細は
こちらをCheck!



保存版

if

もしも…は突然やってくる

必要なのは備える力

- ◆こんな建物は要注意
- ◆老朽化している
 - ◆壁や窓の配置が片寄っている
 - ◆増改築を繰り返している
 - ◆1階平面が複雑な形
 - ◆大きな吹き抜けがある
 - ◆2階直下に1階の外壁が少ない
 - ◆屋根が重い

■耐震診断・耐震改修

2000年5月31日以前に建築された木造住宅は、耐震改修が必要な場合があります。

これらを防ぐために、自分の家の耐震性を確認しておくこと、室内の家具の転倒・落下防止対策が大事です。

2024年の能登半島地震の場合、死亡原因の約4割は「圧死」、約2割が「窒息・呼吸不全」でした。倒壊した建物の下敷きになったとみられます。

住まいの安全を確保
家具の転倒・落下防止

誰でもできる
わが家の耐震診断

https://sel.onl/fi/64

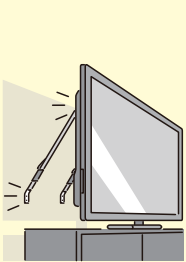
■まず簡易診断を

藤沢市HPから簡単な耐震診断ができます。詳細な診断を希望する場合は、補助金制度を利用して専門家による耐震診断ができます。

木造住宅の耐震改修工事の補助金制度もあるほか、耐震シェルターや耐震ベッド設置費用一部補助の制度もあります。

家具の転倒・落下を防ぐ方法

- 引き出しや観音開きの扉は中身飛び出し防止ストッパーを取り付け、ガラス扉に飛散フィルムを張る



- テレビやパソコンは金具や耐震シートで壁または台に固定

- 吊り下げ照明器具は複数のチェーンで天井に固定

- 重量のある家電は低い位置に置き、寝室や子ども部屋には背の高い家具は置かない

情報収集が大きな味方に

藤沢市内の災害情報をチェックできます

ふじさわ防災ナビ
～防災インフォメーション～

https://bosaiinfo.city.fujisawa.kanagawa.jp/



藤沢市に関する防災情報等を配信します

ふじさわ防災ナビ～X

アカウント：@Bousai_Fujisawa



感染症や防災等の情報が届きます

藤沢市公式LINEアカウント

LINEID：@fujisawacity



市政に関するさまざまな情報を配信

事前登録が必要(空メールから登録)

ふじさわメールマガジン配信サービス

info.fujisawa-city@raidan2.ktaiwork.jp



藤沢市の災害情報がプッシュ通知で届きます

防災アプリ「ハザードン」

https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/bousai/hazardon.html

屋外にいる人等を対象に災害発生時の
情報伝達等に必要な広報を行っています

防災行政無線

ふじさわテレフォンガイダンスサービス
(放送内容の電話案内) TEL 050-5536-7060

Net(ネット)119緊急通報システム

聴覚または音声・言語に障がいのある方を対象としたシステム。インターネットにより素早く通報し、消防車や救急車を呼ぶことができます(事前登録必須)。

https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/keibou/net119.html

NTT 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤル
声で伝言を残したり
聞いて確認

https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/

災害用伝言板(WEB171)
文字による伝言を
残したり伝言を確認

https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/

録音時間が30秒に限られるため、自身の状態、避難先などの伝言内容を簡潔にまとめてから録音しましょう。伝言の録音・再生には通話料がかかる場合があります

自分の身を守るのが
第一！

家の中



この場所で大きな揺れ、どうする？

丈夫な机の下にもぐり、頭を座布団などで保護。浴室ではタイルや鏡の落下に注意。台所では食器棚や冷蔵庫が倒れたり、中身の飛び出しに用心。コンロの火は揺れがおさまってから落ち着いて消しましょう。揺れを感知して自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器(ガスマイコンメーター)の特性や使い方をあらかじめ十分に知っておきましょう。

繁華街

ビルの窓ガラスや外壁、看板落下に注意。かばんなどで頭を保護し、建物からできるだけ離れましょう。

運転中

交差点を避け、道路左側に停車。エンジンを切ります。車から離れるときにはキーを付けてドアをロックせずに。キーレスなら外から見える位置にキーを置き、連絡先のメモを残し、車検証などを持ち、車から離れます。



海辺

とにかく高台へ！ 建物は3階より上へ。津波第一波の後にさらに高い波がくることも。津波が引いても戻ってはダメ。



川べり

川の流れに対して直角方向に避難！ 流れに沿って上流方向に逃げても津波が追いかけてきます。

山

落石に注意！ 地盤が緩み崩れやすくなっている崖(がけ)や急斜地には近づかないで。



住宅地

ブロック塀や石塀が崩れる危険が。耐震性の弱い建物が倒壊したり、電柱や自動販売機、屋根瓦、エアコン室外機なども倒れ落ちてくる場合があるので周囲の状況によく注意を。

スーパーやデパートなど

エレベーターホールや柱の近く、比較的商品が少ない場所に身を寄せてください。落下物に注意し、慌てて出口に向かわず、係員の指示に従いましょう。

地下街

停電になったら非常照明がつくまで、むやみに動かないで。60mごとに非常口が設置されています。落ち着いて地上に脱出を。火災が発生しなければ地下街は比較的安全といえます。

揺れがおさまったら…

周囲を確認し、身の安全を確保してください。デマに惑わされず、正しい状況を把握しましょう。避難指示・勧告に従うとともに、それらが出ていなくても身の危険を感じたらためらわずに避難を。

避難するときは…

電気のブレーカーを切り、ガスの元栓をしめましょう。火災報知設備の警報が鳴ったら、速やかな行動を。煙が部屋や廊下に充満してきたらタオルなどで口・鼻をおさえ、煙を吸わないようにして低い姿勢で避難。避難は原則徒歩で。動きやすい服装で携帯品は背負える範囲に。初期消火や救出活動はできる範囲で、複数人で協力しましょう。

避難生活になったら

自宅避難する時も、指定避難所で在宅避難者の登録をしてください。指定避難所で物資や情報を受け取ることができます。

指定避難所は、災害時における地域住民の生活の場です。自主防災組織や市の従事職員などと協力しながら、徐々に避難者主体の運営を目指すもので、自治会・町内会を中心とした避難所運営委員会を設置することになります。一部の人に負担がかからないように、皆さんがゆずり合い、協力し合って、主体的に避難所の運営を進めることが求められます。

防災グッズを
チェック

状況や家族構成によって必要な防災グッズをそろえておきましょう。定期的に見直して消費期限などを確認してください。防水対策もしておきましょう。

食品は
ローリングストックを

普段食べている食材を多めに買って備蓄し、食べたら補充の繰り返し。一定量の食品を家庭で備蓄するという考えです。アレルギーのある人は特に災害時に特定の食品が手に入りにくい事態が懸念されます。最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が必要です。



最低限必要品

これだけは備えるもの

- 飲料水
- 食料
- 携帯トイレ
- 懐中電灯
- モバイルバッテリー
- マスク
- 現金
- 運転免許証
- 保険証
- ハザードマップなど



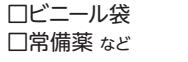
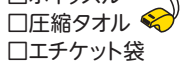
- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- おむつ
- 除菌シート
- お薬手帳のコピー



持ち歩き用

普段から
持ち歩くためのもの

- 500mlのウォーターボトル
- ホイッスル
- 圧縮タオル
- エチケット袋
- ミニライト
- ビニール袋
- 常備薬

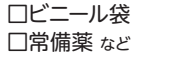
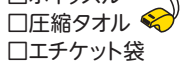


基本の防災グッズ

非常持ち出し用

避難時に
持ち出すためのもの

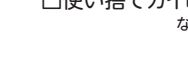
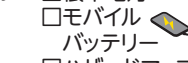
- 飲料水
- 食料
- 懐中電灯
- モバイルバッテリー
- ハザードマップ
- 使い捨てカイロ



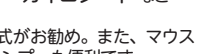
備蓄用

自宅避難時に
必要なもの

- 飲料水や食料品は最低3日分、できれば1週間分の備蓄を推奨。カセットコンロ、食品加熱袋、紙皿、割り箸なども役立ちます

季節や状況に
応じて

- マスクや除菌シート
- 虫よけ対策品や日焼け止め
- 防寒具やカイロシート



●モバイルバッテリーは乾電池式がお勧め。また、マウスウオッシュや水のいらないシャンプーも便利です

地域の暮らし
お助け隊

-防災・防犯編-

いざというとき頼れる取り組みに注目!

地域の安全は地域の力が守る

一人一人の意識と地域のつながりが、安心できる毎日の源。いざというときに助けになる地域の取り組みや活動団体、企業などを紹介します。



防犯

防災

地域を知ることが防災の第一歩

藤沢市消防団・伊澤孝次団長

藤沢市消防団では火災や風水害への対応だけでなく、防災訓練や地域行事などを通じて、日頃から地域の安全・安心に寄り添う活動を続けています。団長の伊澤孝次さん（写真）にお話を聞きました。

■多世代の団員が活動

「かつて消防団というと、仕事との両立が難しいとか、活動が大変そうという印象を持つ人も少なくありません。でも、今は多世代の団員が活動しています。学生や女性の団員も多く、全国でもまだ珍しい『機能別消防団員』の制度を導入。これは大規模災害に備えた年数回の訓練と平時はイベント



藤沢市消防団・伊澤孝次団長。団旗に描かれている消防団章のデザインは、外側がサクラ、内側のYの形は昔の消防組の記章という説があり、江戸時代の町火消しのシンボル、纏（まと）を上にから見た形などといわれているそうです。

などでの広報活動を実施するもので、音楽隊による広報・PR活動にも取り組んでいます」

■人と人のつながりを大切に

「最も大切なのは人と人とのつながりです。地域の安全・安心は一人では守れません。みんなが安心して暮らせているのは、地域を大切にできた先人たちの積み重ねがあるからです。消防団や自治会、地域団体、地元企業、そして私を含め、地域への恩返しという気持ちで関わる人も多いですね。こうした思いを受け継いでいくことが、地域の大きな力になるはずです」



藤沢市消防団は市内に1団本部、31個分団。定数504人で構成されています。活動理念は「我が街を災害から守る」

周囲の人、地形、街を知り、地域とつながる

「今すぐ誰にでも始められる防災活動があります。それは、『まず知る』ことです。自宅周辺の地形や避難場所を知ること。地域で活動している

詳細はこちら
<https://sel.onl/e7/09>

団体を知ること。そして、近所にどんな人が暮らしているのかを知ることです。人を知れば自然とつながりが生まれます。そのつながりこそが、地域の力になるのです」と話す伊澤さん。

■毎月定期的に地域の見守りや訓練を実施

地形や季節、時間帯によっても備えるべき物事は異なります。消防団では各地域ごとの分団が、毎月定期的に地域の見守りや訓練に取り組んでいます。

■気軽に相談を

「地域」ごとの災害の特徴やご家庭の防災で気になっていることなど、気軽に聞いてください。不安に感じていることや、分からないことなど、まずは気軽に相談してほしいです。知ることが備えとなり、暮らしの安心につながります。

藤沢市消防団

団員は、本業を持ちながら「自らの地域は自らで守る」という精神で消防活動を行う権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員。火災発生時における消火、地震や風水害など大規模災害発生時の救助・救出・警戒監視・避難誘導・災害防衛などのほか、平常時にはさまざまな訓練・研修・会議・特別警戒・広報活動にも従事。市内の各地域に密着し、市民の安心と安全を守る重要な役割を担っています。

がり、地域の力になります」と、伊澤さんは話してくれました。

安心して地域で暮らしたいという誰もが抱く願い。その第一歩として、消防団は多くの人が地域防災に関わる入り口であらうとしています。

犯罪者を遠ざける地域の目

防犯もまた、防災と同じように日頃の積み重ねが大切な要素です。

藤沢市が発行する「ふじさわ防犯ハンドブック」には、小さな犯罪や迷惑行為を放置すると、より大きな犯罪を呼び込むとされています。

犯罪の抑止力となる

「防犯環境設計」という考え方

セコム湘南統轄支社

全国で防犯サービスを提供している「セコム」で防犯・防災について研究する小濱賢さんにお話を聞きました。

■周囲の目がポイント

「防犯の考え方の一つに防犯環境設計というものが

あります。この考え方の根底にあるのは「周囲の目」の存在です。いくら頑丈な建物を作っても、周りに誰もいなかったら、扉や窓を破壊して侵入されてしまいます。もしかしら壁を壊され



カメラによる監視です。住民のみなさんの結束によるパトロールが不審者

の行動を抑止します。また、直接の監視ではなく、カメラという機械を通して監視と併せて、映像が記録されることで犯罪の抑止に大きな効果を発揮します」

◇

防災も防犯も一人の力だけではなく、「地域の力」が大切。地域の安心は地域全体で守られています。



ふじさわ防犯ハンドブック～みんなで作ろう安全・安心のまち～（藤沢市防災安全部 防犯交通安全課）には、地域安全マップなど、防犯活動に役立つ情報が紹介されています

詳細はこちら
<https://sel.onl/e7/10>

耐震・壁のひび割れ・庭・不動産
おうちの「困った」はお任せ

伊沢工務店



「鷹の仕事で街を作り、守ってきました」と同社

■問い合わせ
株式会社伊沢工務店
TEL 0466-88-0380
藤沢市石川13-19-22
設計業務・建築一式工事業・リフォーム・耐震補強・とび・外構・塗装工事・ブロック・ガーデニング・造園・不動産管理売買仲介業務ほか



<https://sel.onl/e7/06>

雨漏り、壁のひびや開けにくい窓、育ちすぎた庭木など。大ごとではないけれど気になる住宅のトラブルを放置しないのも、防災・防犯の重要な要素です。

一級建築士が在籍し、「鷹（とび）伊澤」を前身に伊澤稲荷神社の宮元も務める「伊沢工務店」は、地元の事情にも詳しく、困った時にすぐ来てくれる地元密着の企業です。「家のことならなんでも相談を」と同社。



防犯カメラも、やっぱり「セコム」。お気軽にお問い合わせください。

信頼される安心を、社会へ。
SECOM

セコム株式会社
TEL: 0466-23-5460

湘南統轄支社
お問い合わせの際は「湘南えるを見て」とお伝えください。

藤沢市内全中学生に配布 分かりやすく防災を学ぶ事業として継続
防災冊子「ふじさわ防災ナビジュニア」発行

櫻井興業



■問い合わせ
株式会社櫻井興業
TEL 0466-36-6890
藤沢市辻堂元町3-9-22

防災ナビJr.
HPはこちら
<https://sel.onl/e7/14>



藤沢市内全中学生に配布されている防災冊子「ふじさわ防災ナビジュニア」を「ご存じですか？」同冊子発行の主体である櫻井興業は、2024年に藤沢市と協定締結したことを機に、地元企業らと手をとり合いながら、学習単元と合わせて防災を学ぶ事業として発行。毎年4月、市内全中学生に配布。中学1年生には、それに加えて防災マップ、防災グッズ、防災BOXを配布しています。

「学校・行政・企業の連携で地域防災力の向上に努めたい」と話す同社。その輪を広めるため、事業に協力してくれる企業を募集しています。

災害データや藤沢市で想定される被害のほか、AEDの使い方や避難所での過ごし方など、地震・風水害・共助の情報をイラストを交えて分かりやすく掲載。地元企業の防災とSDGsの取り組みも紹介しています。また、啓発アニメ動画も公開し、より分かりやすくなっています。

「ウイルスに感染している」とパソコンに警告画面が…

監修：藤沢市消費生活センター

Case

パソコンでインターネットを利用していたら、突然大きな警告音が鳴り、「ウイルスに感染しているので除去します。すぐにサポート窓口へ電話してください」という警告画面が現れました。電話すると「コンビニで3万5000円分のプリペイド型電子マネーを買い、その番号を伝えてください」と言われました。指示に従うと「電子マネーの番号が間違っている。もう一度買ってくるように」と言われ、不審に思い電話を切りました。

Point

こうしたサポート詐欺にはハッとさせられますが、落ち着いて対処してください。独立行政法人情報処理推進機構「情報セキュリティ安心相談窓口」で相談を受け付けています。TEL03-5978-7509 受け付け時間＝土・日・祝日を除く10:00～12:00、13:00～17:00

情報セキュリティ
安心相談窓口
https://sel.onl/e7/04



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)



事例を知ってトラブルを未然に防ぎましょう。

警告画面をうのみにしないで！

警告画面や警告音は端末の状態を正確に伝えているとは限りません。実在するパソコンのOS会社やセキュリティソフト会社などが表示されていても、うのみにせず、それらをかたる偽物である可能性が高いと疑ってみることで冷静になります。警告画面に表示されているサポート窓口には決して電話をしないでください。もし電話して相手から不安をあおられても料金を支払わないこと、電子マネーやクレジットカードの番号は伝えないことが鉄則です。

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

い や や
1 8 8

消費者ホットライン188に電話をする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)

妙法寺(大町)は“苔寺”と呼ばれて親しまれています

楞厳(りょうごん) 山妙法寺は日蓮聖人が鎌倉での布教のために草庵(そうあん)を結んだ※地に建ちます。開山は日蓮で、5世日叡(にちえい)上人が、亡き父・護良(もりよし/もりなが)親王の菩提(ぼだい)を弔うために再興。境内には肥後熊本城主・細川侯寄進の本堂、水戸家寄進の法華堂などがあります。鎌倉の“苔寺(こけでら)”と呼ばれて親しまれています。境内の裏山西側には日叡とその母(南の方)の墓が、東側には父・護良親王の墓があります。

※草庵を結ぶ…粗末で質素な小さな家を建てて住まうこと

日蓮の松葉ヶ谷御小庵の跡に建ちます この地には元は日蓮が開山の本国寺がありました

御小庵跡の石塔



この地には日蓮が開山した「本国寺」が建っていました。後年、本国寺は京都に移ります。そこで、護良親王の遺児日叡が延文2(1357)年に伽藍を再興します。

仁王門から法華堂に向かう “苔の石段”が参拝者を和ませます

石段全体に広がる鮮やかな苔が見事です

山門や仁王門が朱塗りになっているのは、魔除け、参拝者の安全を守る意味があります。仁王門から法華堂に向かう“苔の石段”が参拝者を和ませます。当寺が「鎌倉の苔寺」といわれる由縁です。石段全体に広がる鮮やかな苔が見事です。



苔の石段



妙法寺本堂 鎌倉市大町4-7-4
鎌倉駅から徒歩16分

松葉ヶ谷には那須与一の邸があったと伝わります

“松葉ヶ谷(まつばがやつ)”は名越に含まれる地域で、妙法寺・安国論寺・長勝寺がこの地に建ちます。いずれも、日蓮が建長5(1253)年に草庵を結んだ本国寺旧跡と伝わります。また、源平合戦の屋島の戦いで名をはせた那須与一の邸があったとも伝わります。那須与一は平家側が掲げた扇の的を見事に射落した逸話が有名です。この地には弓の稽古をする「的場(まこば)」があり、「的場ヶ谷」がなまって「松葉ヶ谷」となったと伝わります。

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級を飲んでいまして、プレゼントをいただきますと喜んでサンキュウと言っています」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。

恒例の好評イベント「親睦地曳網大会」暑さに負けず、みんなで楽しみました！

鵠沼海岸「堀川網」で開催
晴海工務店



力いっぱい網を引き、屋台も大好評。開放感たっぷりの海辺でおいしさも格別でした

地元の価値ある家づくりを追求する「晴海工務店」。8月2日に開催された「親睦地曳網(びき)大会」実施の報告です。このイベントは、社内に工事を依頼した人々とその家族、同社にかかわる業者の皆さんたち

感謝の気持ちを伝え、大勢で楽しむ恒例行事。20年以上続いています。270人の参加者が鵠沼海岸の「堀川網」に集まり、地曳網と共に、焼きたての焼き鳥、唐揚げやビール、かき氷など、たくさんのおいしい食べ物に盛り上がり、大いに楽しんでいます。毎年家族で思い出に残る時間を過ごしています。「来年も楽しみたいです」との声が聞かれました。

家の困りごと相談

気になる部分、例えばフェンスのガタつき、床のきしみ、はがれかけた壁紙など困りごとはありませんか。同社ではネジ一本からでもきめ細かく対応してきます。

野3274ノ2 晴海工務店 藤沢市亀井 0120(817)337

茅ヶ崎で58年

～ 茅ヶ崎 物件情報 ～

賃貸・管理の専門店

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	0	2,000	独立洗面台
浜之郷	アパート 1K	41,000	1	0	角部屋	5,000
東海岸北4	アパート 1K	52,000	1	0	都市ガス	8,000
今宿	アパート 1LDK	60,000	1	1	浴室乾燥機	付近に有5,000
高田4	アパート 1LDK	67,000	1	1	2,000	7,000
菱沼2	アパート 1LDK	75,000	1	1	2,000	1台付無料
元町	マンション 1LDK	90,000	1	2	茅ヶ崎駅徒歩2分	都市ガス
高田1	アパート 2DK	53,000	1	2	2階の部屋	南向き
今宿	アパート 2DK	53,000	1	2	南向き	5,000
十間坂1	アパート 2DK	60,000	1	2	独立洗面台	8,000
松林2	アパート 2LDK	77,000	1	1	追焚き	1台付無料
浜之郷	アパート 2LDK	78,000	1	1	浴室乾燥機	1台付無料
矢畑	テラスハウス 3DK	70,000	1	2	ペット相談	南向き
萩園	貸家 4DK	100,000	1	2	追焚き	1台付無料



神奈川県知事(14)第6566号 取引態様/媒介/仲介手数料/1ヶ月+消費税

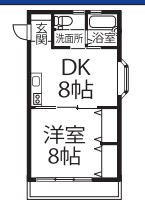
(株) 太平商事
http://www.c-taihei.co.jp

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)

元町 マンション 1DK



賃料 89,000円
○オートロック
○エアコン2基付
茅ヶ崎駅 徒歩2分
共益費:3,000円
駐車場:なし
礼:1ヶ月/敷:1ヶ月

東海岸北2 マンション 2LDK



賃料 136,000円
○オートロック
○浴室乾燥機
茅ヶ崎駅 徒歩6分
共益費:2,000円
駐車場:なし
礼:1ヶ月/敷:1ヶ月

TEPPAN GRILL
鎌倉山
KAMAKURAYAMA



「美味しさ」と「感動」を直接届ける 鉄板焼きの料理人募集

- 飲食関連の業務経験をお持ちの方 ※様々な業態の経験者が活躍中です(鉄板焼き、フレンチ、イタリアン、和食、割烹、焼肉、中華、等)
- 鉄板焼きの経験者優遇します！
- 調理師未経験や経験が浅い方でもご応募可能です
一人ひとりのペースに合わせ基礎から丁寧にお教えしますので、安心してご応募ください。

仕事内容 ◆鉄板焼きの調理、盛り付け ◆接客 ◆野菜・魚介の処理、切り出し ◆デザート製作
◆仕込み ◆まかない作り ◆食材等の在庫管理

▶雇用形態 正社員
▶勤務時間 10:00～22:00
所定労働8時間、休憩2時間
※時間外労働あり(平均2時間ほど)
▶休日休暇 シフト制/月8日
夏季休暇、冬期休暇あり
有給休暇(入社後6カ月から初年度10日間)

▶給与
(飲食経験者)
月給:300,000円～(経験・能力に応じて優遇)
※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。
※固定残業40時間分66000円～含む
※超過した場合は、別途支給します。
(未経験の場合)相談の上、給与決定いたします。

▶試用期間 6ヶ月
▶待遇・福利厚生
各種社会保険完備(雇用・労災・健康・厚生年金)、長期障害所得補償保険、制服貸与、まかないあり、交通費全額支給
▶勤務先 『鉄板グリル 鎌倉山』
神奈川県藤沢市南藤沢2-1-2
ザ・プライムビル7F

同時募集 調理補助アルバイト

ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

「まずは話を聞いてみたい」という方も歓迎いたします。
カジュアル面談からのスタートも可能です

応募は下記QRコードから



https://s-el.jp/gk

問い合わせ 月～金(祝日除く) 10:00～17:00 メール: careers@4976.co.jp 電話: 0466-28-4976(鉄板グリル鎌倉山 採用担当/矢藤)

愛車の査定に奇跡を起こす!
奇跡査定センター

神奈川県で昭和60年創業
11万台の実績! 車買取専門店

プロが教える

新型車紹介
& リセール予想

買取専門店ならではのリセール評価を **★5段階** でつけました。

※新型車の為、リセール評価はあくまで予想となります。また、車両は一部予想画像です。

三菱 パジェロ

リセール予想 ★★★★★

先代が2019年に販売終了となり7年のぶりの復活。
1982年に誕生した初代パジェロ。

それまでの四輪駆動車（4WD）は、ジープなど悪路を走行するための無骨な車のイメージでしたが、パジェロは悪路はもちろん、日常使いもできるSUVのパイオニア的な車。筆者の父も私が小さいころにパジェロに乗っていて、よくキャンプやスキーに行った記憶があります。

そして7年ぶりに登場となる5代目新型パジェロ。既に発売されている三菱トライトンとシャーシや主要な構造は共用されるとの噂で、そうすると価格はトライトンよりも少し高く、ライバル車になるであろうランクル250と同じくらいの価格になるのでは（550万円位〜）と予想。

リセールは先代（4代目）の発売から10年間の値動きや、同機構を搭載したトライトンの発売から2年間の値動きを見る限り、高額買取が可能のため、リセール予想は★4.5。

また、一般的に高リセールの期待出来るのは新車登録から5年以内の車が多いが、この車は10年乗っても100万200万と、長く値段が残る車ということは買取専門店としては是非お伝えしておきたい。

7年振りに復活♪



※画像は予想イメージ

ホンダ Super-ONE

メーカー希望小売価格（消費税込）3,399,000円〜

リセール予想 ★★☆☆☆☆

CLC®予想 ★★★★★☆

N-ONEをベースに、メーカーがとち狂って（誉め言葉）開発した純正チューニングカー。「FUNなEV」がコンセプト。

ワイドボディ化によるコーナリング安定性、EVながら疑似排気音や疑似シフトチェンジ、加速Boostモードなど、「移動手段」としてだけではない“運転を楽しむ機能”が盛り込まれている。

- 新車価格340万円
- 諸費用やオプション込みで総額370万円前後
- 国の補助金適用で乗り出し価格約250万円
- さらに東京都在住なら、国と都からの補助金をあわせて乗出し価格約150万円で購入可能

とはいえ、補助金ありきのEVは新車価格からのリセール面が厳しく、予想は★2。
ただ、ガソリン代不要・税金の安さなどランニングコストを考えると、トータルのカーライフコストは、そこまで悪くなさそう。リセール重視でEV否定派だった筆者も、「Super -ONE、ちょっと欲しい」と思われた1台。



ホンダ インテグラ（アキュラ）

リセール予想 ★★★★★

トランプ大統領の要望に応える形で導入された米国製乗用車認定制度（アメリカで作った車を日本に輸入する際の規制を緩和しますね、という制度）を活用し、米国で既に販売していたインテグラを日本に輸入する形で販売予定。

基本スペックは、現行型シビックタイプRと同じ、シャーシベース、エンジン、6速MTと似た車ではあるものの、質感や快適性など、“走り”以外の部分も充実の車。筆者も現行型シビックタイプRに乗っていたが、日常使いにはやや辛い足回りの固さ（腰痛持ち）だったため、日常使い寄りの足回りのセッティングになっていることに期待。

リセールに関しては、ほとんど値下がりのしないシビックタイプRと基本的に同じ車なので、新車価格がよほど高くない限り、インテグラも★4.5予想。



※画像は予想イメージ

スズキ ハスラー

リセール予想 ★★★★★

2014年に新型発売し、今年の3月に国内累計販売台数100万台を達成した、軽クロスオーバーSUVで一番売れている車。

その後2020年にフルモデルチェンジをし、さらに今年5月にマイナーチェンジとなった。シート座面に適度な高さがあり乗り降りが楽なため、お年を召した方からも人気。

また、運転時の視線が高く周辺を見渡しやすい運転しやすいため、免許取りたての若者にもおすすめの1台。

軽自動車のリセールはスライドドア車が一強の中、ハスラーに関してはスライドドア車に引けを取らないリセールの良さとなっている。

一般的にボディ色は白と黒がリセールがよいのだが、ハスラーはどの色でも買取額はさほど変わらず。流行のアースカラーや黄色や水色など、カラーバリエーションが豊富なため、是非好きな色を買って頂きたい。★4 と予想。



奇跡査定センターのカーライフコンサルタントが取材し、3カ月に1回発行する「みなくる通信」。
皆さまに**最高のカーライフ**を**最低のコスト**で送っていただけるよう様々な情報を発信しています。

発行元



エコノミー湘南

新車の**最大値引き見積り**
を**無料**でお届けします!

カーライフコンサルタント
片桐 龍之介



<https://sel.onl/e/02>

お得？

カスタムカーって お得なの？



車の購入時に自分好みにかっこよくカスタムしたいけれど、値段を理由に諦めていませんか？
カスタムの仕様によっては売却時も高い査定額が期待できるので、長い目で見ると意外とコストがかからず
『自分好みの車に乗れた』という満足感を得られることができます。

今回は、一部オススメのカスタムメーカーについてご紹介します。 ※2026年6月1日時点の価格になります。



カーライフコンサルタント
出口 寿希也

カスタム費用以上に査定額が UP することもあります！

**“ブランド力” と “信頼” のある
メーカーのカスタムがおすすめです♪**

おすすめカスタムメーカーをピックアップ！

MODELLISTA

クルマを、人生を、もっと自分らしく。

モデルリスタは『国内で最も人気』のカスタムメーカー。
かっこいい、いかつい雰囲気好きな方におすすめ♪

約**37万円**でエアロを付けて
査定額 **20万円 UP**↑



年式	令和5年式
車種 / グレード	アルファード / Z
カスタム費用	約 37万円
買取相場（カスタムなし）	540万円～560万円
買取相場（ カスタムあり ）	560万円～580万円

3年間で査定額アップ差額17万円（月々4,700円）の支払いで
かっこいい車に乗れるワクワク感を得られます♪

約**25万円**でエアロを付けて
査定額 **30万円 UP**↑



年式	令和5年式
車種 / グレード	ハリアー / Z レザーパッケージ
カスタム費用	約 25万円
買取相場（カスタムなし）	330万円～350万円
買取相場（ カスタムあり ）	360万円～380万円

カスタム費用以上の査定UPに！

DAMD Styling Effect

ジムニーがベンツGクラスに!?
ダムのカスタムでGクラスを再現しよう♪

約**90万円**で
ボディキットを付けて
査定額 **50万円 UP**↑



年式	令和4年式
車種 / グレード	ジムニーシエラ / JC
カスタム費用	約 90万円 （リトルG仕様）
買取相場（カスタムなし）	280万円～300万円
買取相場（ カスタムあり ）	330万円～350万円

4年間で40万円（月々8,300円）の支払いで
小さなGクラスに乗れます！

約**100万円**で
ボディキットを付けて
査定額 **100万円 UP**↑



年式	令和7年式
車種 / グレード	ジムニーノマド / FC
カスタム費用	約 100万円
買取相場（カスタムなし）	280万円～300万円
買取相場（ カスタムあり ）	380万円～400万円

売却のタイミング次第では
実質タダでカスタムできたことになります！

カスタムカーは、CLC®(カーライフコスト)もよくなる場合がありますが、カスタムカーに乗っている
方のほとんどは、CLE(カーライフエモーション)を爆上げするためにカスタムをしていますね。
お金にはかえられないカスタムの楽しさ、自分だけの車作りもめいいっぱい楽しんでいきましょう！

カーライフ
コンサルタント
加賀谷 周作



CLE (カーライフエモーション)とは？



乗って楽しい、ワクワク感＝心理的な満足度
カーライフにおける心の満足度を **CLE** と言います

カスタムや
オプション装備の
ご相談はコチラ



<https://sel.onl/e/04>

読者のみなさまの

たくさんの
『素敵なエピソード』投稿
ありがとうございました♡

愛車との思い出話



カーライフ
コンサルタント
飯島 玲美

※投稿文をそのまま掲載しています

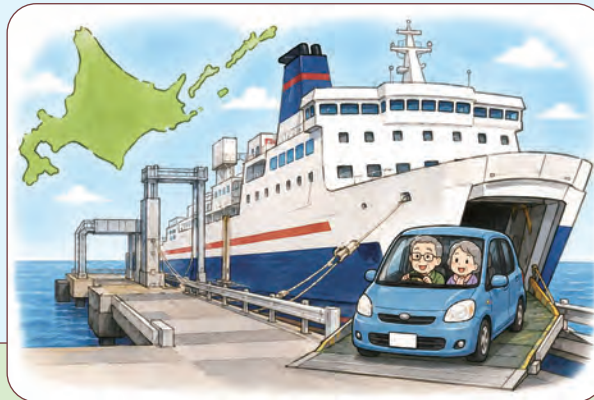
私が免許を取ったら父が車を買ってくれました！
あまり家族と一緒に出かける事のない父が、私と2人で近くの車屋さんに行ってくれた事がカーライフの始まりです。
今はお買い物や子供の送り迎えで欠かせません！

ペンネーム
やまちゃんさん



昨年夫婦で北海道温泉旅行を計画して、飛行機、電車など、色々検討しましたが、北海道は広いので車に決めて、新潟からフェリーに乗って北海道を10日間周ってきました。
自家用車ですと自分の行きたい所に寄り、好きなものを食べる事ができて楽しい旅行ができました。
現在72歳、いつまでドライブ旅ができるか、体力と気力を養い、また長距離ドライブにチャレンジします！

ペンネーム
ryoさんさん



最初に購入したMINIメイフェア4人乗りでしたが、大人4人で乗るとギュウギュウ感が凄くて、外から見るととても楽しそうに見えていた様で、よく笑われてました！

ペンネーム
イエソウさん



免許をとった子供の助手席に乗り、子供が小さい時によく出かけた大きな公園までドライブしたこと。

ペンネーム
たんきちさん



免許とってすぐに事故って、廃車にしまった。

ペンネーム Mimipapaさん

愛車との思い出は涙あり笑いあり!!
ただの移動手段ではなく
人生の相棒として
大切に乘っていきたいですね(^^)

カーライフコンサルタント
中鉢 夏希



免許取りたての時、
親父のクラウンを
早速ぶつけた(;;)

ペンネーム
シゲさん



うわあ。失敗した...
という経験を教えてください！



失敗談の投稿は
コチラから



カーライフコンサルタント
加賀谷 周作

<https://sel.onl/e/03>

湘南える読者様の
車の『失敗談』も大募集！

投稿していただいた方の中から抽選で
1万円分のQUOカードをプレゼント！



みなくる通信

神奈川県で昭和60年創業
11万台の実績! 車買取専門店

愛車の査定に奇跡を起こす!
奇跡査定センター

最高のカーライフを
最低のコストで

▶ディーラー下取りとの差額 2026年4月～6月 差額情報◀

高年式部門

※令和1年式～令和8年式



レクサス
R5年式
LX
600エグゼクティブ



カーライフコンサルタント
鈴木 駿

ディーラー
下取り価格

1280万円

えっ~~~~!?
こんなに差額が??

差額

71万円
お得



奇跡の査定

1351万円

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
2位	ニッサン	R4年	セレナeパワー	ハイウェイスターV	200万円	270万円	70万円
3位	トヨタ	R4年	シエンタ	Z	150万円	206万円	56万円
4位	トヨタ	R7年	ヴォクシーHV	S-Z	350万円	400万円	50万円
4位	トヨタ	R3年	ライズ	Z	130万円	180万円	50万円
6位	ワーゲン	R7年	Tロック	TDIスタイルデザインパッケージ	130万円	172万円	42万円

低年式部門

※平成31年式以前



スバル
H27年式
WRX
STI



ディーラー
下取り価格

262万円

奇跡の査定に
出して良かったあ!

差額

78万円
お得



奇跡の査定

340万円

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
2位	ホンダ	H31年	ヴェゼルHV	RSホンダセンシング	125万円	155万円	30万円
3位	トヨタ	H30年	アルファード	S-Aパッケージ	280万円	305万円	25万円
3位	トヨタ	H29年	エスティマ	アエラスプレミアム	165万円	190万円	25万円
5位	トヨタ	H27年	ヴェルファイア	X	120万円	140万円	20万円
5位	ボルボ	H29年	V40クロスカントリー	T5 AWDサマム	40万円	60万円	20万円

愛車の査定UP
無料査定 (プレゼント付)



PC▶ <https://sel.onl/e/01>

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!

応募資格は東京都・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



ここに
0120-552-113



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》エコノミー湘南

ISO9001取得企業
プライバシーマーク取得

許可番号: 神奈川県公安委員会
古物売買許可番号 452660000292号

夏の終わり、ここに集合！「エコ」をテーマに楽しもう

大人も子どもも楽しめる「絆祭」8/29(土)

三共自動車学校



開催概要

▶日時 8/29(土) 10:00~15:00
※雨天の場合は9/5(土)に延期

▶会場 三共自動車学校(藤沢市本藤沢1-11-23) 小田急線藤沢本町駅徒歩5分
藤沢駅・善行駅からシャトルバスあり

▶参加費 無料

▶イベント内容
キッズカー
水鉄砲バトル(濡れても良い服装で)
藍染体験
ドローン体験
抽選会
フリースロー体験
キッチンカー
ステージ
四輪・二輪 特別価格クーポン配布

「三共自動車学校」では8月29日(土)に「絆祭」を「ずなまつり」を開催します。キッチンカーや水鉄砲バトルなど、家族で楽しめるイベントが満載。

■不要の文房具を回収
今年は家庭で不要になった文房具を回収し、寄付をする活動も実施します。不要の文房具をご持参ください！

■問い合わせ

TEL 0466-81-3710

https://safety-sankyou.co.jp/
駐車場あり(台数に限りがあるため、公共交通機関、または同校シャトルバスの利用を)

HPはこちら

https://sel.onl/e7/03



買い取りの際は、身分証(免許証やマイナンバーカード)が必要です。忘れずにご持参ください

■問い合わせ

TEL 0466-47-7650

藤沢市石川6-2-1、イトーヨーカドー湘南台店2階(藤沢市マイナンバー北部窓口となり)
営業時間 10:00~20:00
【古物】神奈川県公安委員会許可第452600011268号

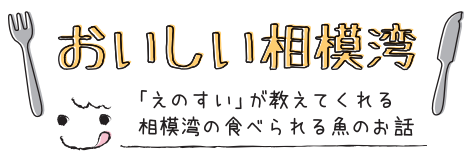


https://sel.onl/e7/11

「湘南えるを見た」と言うと9/30(水)まで 旧100円銀貨を600円で買い取り

売るナビ イトーヨーカドー湘南台店

「売るナビ イトーヨーカドー湘南台店」では、昭和32年~41年製造の旧100円銀貨(稲穂・鳳凰・五輪)を状態不問・枚数無制限・年号問わず、600円で買い取りキャンペーンを実施しています。9月30日(水)まで、五輪柄の1000円銀貨も3500円で買い取り中。同店だけの特別企画なのでお見逃しなく。



おいしい相模湾
「えのすい」が教えてくれる
相模湾の食べられる魚のお話

vol.81 ワカメ

みなさんおなじみのワカメ、相模湾では天然物も養殖物も出荷されています。普段私たちがよく食べるのは葉状部という葉の部分で、ワカメの生殖器官はめかぶと呼ばれます。めかぶは遊走子(ゆうそうし)という動く胞子を放出させ、新しい個体となります。ワカメは冬~春にかけて急成長し、水温が高くなると枯れてしまいます。夏の間は岩などに付着した小さな姿で耐え忍び、水温が下がるのを待ちます。えのすいの岩礁(がんしょう)水槽でも冬になると自然とワカメが生えてきて、あっという間に1mを超える大きさに成長していきます。冬~春にかけてスーパーなどに並ぶ生のワカメはさとお湯にくぐらせ、ポン酢をつけてワカメしゃぶしゃぶでいただくのがとてもおいしいですよ！ 湯通し前は茶色いワカメですがお湯をくぐらせると一瞬で鮮やかな緑色に変わるので、子どもたちと楽しく召し上がれます。(えのすいリーダー 樋口 理紗)



湯通しをすると、鮮やかな緑色に

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

HPはこちら

https://sel.onl/fi/05



マネー相談「人生にトキメキを」VOL.4

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！

退職金をどう生かす？ 60代からの賢い資産運用

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

■問い合わせ

Love & Run株式会社

TEL 090-6518-9248

info@love-run.net



https://sel.onl/f9/34

お金を銀行に置いておくだけではもったいない、運用で増やしたいけれど、減るのが怖い、結局何もできないままという相談を受けます。老後の資産運用は、子どものボーリングのような

◇
お金を銀行に置いておくだけではもったいない、運用で増やしたいけれど、減るのが怖い、結局何もできないままという相談を受けます。老後の資産運用は、子どものボーリングのような

資産を増やすことだけではなく「安心して使う」ための新しい考え方
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4回目！

に、ガーター止めがあれば安心して楽しめるのでは？ 資産があっても使わなければならないのと同じ。安心して使い続けられる仕組みが必要で、自分に合ったバランスを知れば、今も未来も楽しめる資産運用が実現できるかもしれません。ライフプランを立ててみたい人はQRコードから。

Shonan Close up

9/1(火)から受講申し込み受け付け開始

街のミニ講座「藤沢まちゼミ」10月開催



※写真は前回行われた「藤沢まちゼミ」の様子

令和8年度「藤沢まちゼミ」が10月1日(木)31日(土)に開催されます。お店の人が教えてくれる、お得な街のゼミナールに参加してみませんか。9月1日(火)から受講申し込み受け付け開始です。

「まちゼミ」は、藤沢市内のお店の人が講師となつて、専門的な知識やノウハウ、専門知識やお得な情報、コトを無料(一部材料費などがかかる講座があります)で楽しく教え



申し込みから受講まで

- ①受講したい講座を見つける
公式HPの講座一覧ページを見て、興味のある講座を見つけてください。
- ②申し込み
各店舗へ電話で「まちゼミの申し込みです」と伝えてください。または、メールなどで申し込み。申し込み後、店舗からご連絡します。
※定員になり次第、締め切り
※申し込みの際に、持ち物や材料費等を必ず確認してください
- ③当日は、時間に遅れないようにお店へ
時間、場所を間違えないよう参加を。キャンセルの場合は必ずお店に連絡してください。

でもらえる少人数制のミニ講座。気軽に受講してもらうため、講座中の商品の販売は行いません。今回もさまざまな講座が開講。美容・健康「まなぶ」つくる「たべる」の各分野で、その道のプロが家庭でできるワザを伝授してくれます。まずはHPをチェックして。

■問い合わせ

藤沢まちゼミ事務局
(一社) 藤沢市商店会連合会

TEL 0466-23-3536

(9:00~17:00)

定休日 土・日曜、祝日

※講座の問い合わせは各店舗へ。
事務局では、講座の申し込み、キャンセルはできません

詳細はこちら



https://sel.onl/e7/05

アルツバーン® 半額限定販売 「フェルラ酸体感モニター」キャンペーン

販売元：株式会社湘南える新聞社
〒251-0055 神奈川県藤沢市南藤沢5-9



◆フェルラ酸の主な効果◆

- ・アミロイドβの蓄積抑制
- ・抗酸化効果による退色抑制
- ・AGEs生成抑制効果
- ・神経突起伸長効果
- ・空間認知機能の改善
- ・記憶機能の維持
- ・脳内アセチルコリン低下抑制
- ・フェルラ酸混合物による認知機能改善
- ・経口摂取による脳機能向上効果
- ・コレステロール、中性脂肪減少効果

フェルラ酸
詳細記事

https://sel.onl/az/01

フェルラ酸は、米ぬかなどの植物の外皮に多く含まれるポリフェノールの一種。アルツバーン®は、1包あたりフェルラ酸を400mgと国内最大級配合した健康補助食品(スポーツドリンク風味の粒状)です。今回は、フェルラ酸体感モニター(200名)として本製品を半額でご提供させていただきます。1ヶ月間ご利用後の簡単な感想をウェブ上のフォームにご記入いただくのみです。ぜひこの機会にフェルラ酸を体感してください。

通常価格(税込)
¥6,500キャンペーン
価格(税込)
¥3,250商品詳細
ご購入ページ

https://sel.onl/az/02

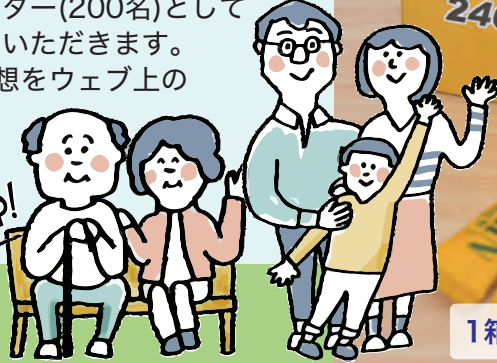
ご相談・ご注文フリーダイヤル

【受付時間】

平日10:00~16:00

みんなよくなるう

0120-374976



1箱60包入(1包3g) / 約2ヶ月分

★ 8/24月〜30日

No.1

てんびん座

牡羊座：9位 争い事を避け穏便に。気心知れた仲間や身内と過ごす時間が運気を上げる

牡牛座：12位 自分の体をいたわろう。無理して厄介なダメージにならないようにしよう

双子座：2位 家族やコミュニティの長として意思決定や責任を担う大切な役割あり

蟹座：10位 焦ると失敗を招きそう。まず落ち着こう。運氣アップはお風呂タイムから

獅子座：5位 記憶力がさへ、一度聞いたなら良きも悪きも次々インプット。情報整理が必須

乙女座：7位 有名店や希少価値の高い食材、高級な料理と縁あり。ごちそうになる機会も

天秤座：1位 元氣はつらつと周囲の人たちを巻き込む慌ただしさも、他人を急がさぬように

蠍座：6位 神秘的なものの迷信が気になり、惑わされやすい。納得できるまで慎重に

射手座：4位 自覚はないが、他人の評価を無視し自分を貫く頑固者。悪口は言わぬこと

山羊座：8位 仕事運良好。職場や地域活動でコーディネーター役が回ってくるかも

水瓶座：3位 相談しても答えは初めから決まっているはず。説明責任は果たす努力を

魚座：11位 一人で悩みがちだが頼れるお手本が周囲の人間関係の中から見つかりそう

★ 8/31月〜9/6日

No.1

てんびん座

牡羊座：8位 苦手なもののはつまく回避できずだが、周囲からの評価には覚悟が必要かも

牡牛座：11位 運氣アップは胃腸に優しい食事から。食後は十分な休息時間を取る

双子座：3位 身近な人たちを納得させる強い影響力あり。融通が利かない弱点もある

蟹座：9位 お腹いっぱいごはんを食べよう。食欲を満たすと心も満たされ運氣も上昇

獅子座：4位 情報を集めてため込み、迷いが生じてしまうかも。フィリングを大切に

乙女座：7位 マイペースで良し。周囲は理解してくれない時も笑顔でやり過ごせば吉

天秤座：1位 決めた後戻りは考えず、貫き、忍耐力があり期待した成果へつながる

蠍座：6位 湖や静かな海岸へ行ってみよう。水辺の空気が迷いを消してくれるはず

射手座：5位 宇宙関連ビジネスなど未来志向の産業と縁あり。新たな世界からの学びも

山羊座：10位 社会的ステータスを必要以上に気にかけて判断基準に。本質を見抜く努力を

水瓶座：2位 海外や遠方からの人や物が幸運を招く。海外旅行のお誘いがあるかも

魚座：12位 一つの事柄に心を寄せ過ぎかも。良きアドバイスをスルーしないように

9月パンカレンダー

IZUMI's Select

18 ナパール 28 韓国 38 イタリ

48 パンダラッ 58 フィリピン 68 アメリカ 78 ナミビア 88 カナダ 98 プルガリア

108 カザフスタン 118 パキスタン 128 フィジー 138 サモア 148 ウズベキスタン 158 日本

168 ハンガリー 178 カナダ 188 ギリシャ 198 ニュージーランド 208 ウルグアイ 218 チリ

228 スリランカ 238 オーストラリア 248 イタリア 258 ニュージーランド 268 キューバ 278 アメリカ

288 エジプト 298 カンボジア 308 フランス

366日のパンカレンダー

来月もお楽しみに♡

PICK UP パン

9/2 ヲグマパン

本物のさつまいもにそっくりな韓国で人気のパン！もちもち生地に甘いさつまいもフィリングを包んだパンです。

9/21 アップルフリッター

角かりりんごとシナモンを混ぜ込んで揚げたアメリカの定番菓子パン♪ゴッゴッ食感と甘い香りが魅力。

食べ物アート作家 鴨志田和泉

Instagram 投稿しています!!

https://sel.onl/f9/33

アーティストの筆致もイラストの一部と考え、手書き文字のまま掲載しています

KUMON

もうひとつの大切な時間

私、先生

公文書写教室開設募集!!

KUMONが展開する書写教室の開設説明会を開催します

週一回からはじめる、新しい私

『書くことが好き』を仕事に週1回月4回から始めてみませんか! 25歳〜65歳までに教室開設! 70代の先生も活躍中です

開設説明会 藤沢会場 藤沢市藤沢551-1 日進ビル6F (藤沢駅北口より徒歩3分)

9月18日(金)・29日(火) 10:00~12:00

横浜会場: 詳細はWEBサイトをご確認ください

説明会お申し込みはこちら

説明会の詳細▼ 公文エルアイエル 東京事務局 TEL.0120-410-297 https://www.kumon.ne.jp/lil/ 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル18F

公文書写教室開設募集!!

KUMONが展開する書写教室の開設説明会を開催します

週一回からはじめる、新しい私

『書くことが好き』を仕事に週1回月4回から始めてみませんか! 25歳〜65歳までに教室開設! 70代の先生も活躍中です

開設説明会 藤沢会場 藤沢市藤沢551-1 日進ビル6F (藤沢駅北口より徒歩3分)

9月18日(金)・29日(火) 10:00~12:00

横浜会場: 詳細はWEBサイトをご確認ください

説明会お申し込みはこちら

説明会の詳細▼ 公文エルアイエル 東京事務局 TEL.0120-410-297 https://www.kumon.ne.jp/lil/ 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル18F

湘南える

Instagramはこちら

公式SNS

随時更新中!!

Xはこちら

https://sel.onl/f9/02

https://sel.onl/f9/04

湘南モノレール定期券・1日フリーきっぷ協賛店

商品の良さを試して実感! 「DHC」の直営店

「DHC」のおなじみの商品を「見て、試して、買える」実感型ショップ。肌への優しさと機能性を追求した自然派化粧品をはじめ、どこよりも高品質、低価格をモットーにした健康食品など人気の商品が豊富にそろいます。

★定期券及び1日フリーきっぷの提示で、体験(試飲・ハンドデモ・タッチアップ・肌測定)された方に、肌悩みに合わせたスキンケアサンプルをプレゼント

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!

DHC (直営店)

TEL 0467-48-5233

鎌倉市大船1-4-1、大船ルミネウイング6階。営業時間平日 10:00〜20:30、土・日曜祝 10:00〜20:00

https://sel.onl/e7/01

講師 Yuko

ベリーダンス教室 Yuko Belly Stars

初めてのベリーダンスクラス

ベリーダンス基礎から振付まで丁寧に指導します。ダンス初めての方でも安心してご参加下さい。アラブのメロディに合わせて楽しく身体を動かしましょう♪

まずは体験レッスンへ

9/24(木) 9/29(火)

11:15-12:15 19:15-20:15

体験レッスン 500円

LINEはこちら https://lin.ee/tbZdanj

Instagram

お申込み・お問い合わせは yukobellystars@gmail.com

湘南台駅徒歩3分

studio PUEBLO 湘南台

藤沢市 湘南台1-12-7

10月より

毎週火曜日19:15-20:15

毎週木曜日11:15-12:15

レッスン代2000円

幼小期からネイティブな英語環境で!

スクール説明会 10/3(日)15:00~

楽しく学ぶキンダークラス

★レギュラークラス(2〜6歳) ※ハーフデーあり

★サタデークラス(2〜10歳)

★ベビー&マザークラス

スキルの高い授業を行う小学部

★アフタークラス(幼児・小学生)

★サンデーエレメンタリークラス

★帰国子女クラス

★英検クラス(戸塚校のみ) ※金曜は準一級クラス

申し込みはこちら

各クラス随時受け入れOK

見学・トライアルOK

お問い合わせ 受け付け

神奈川インターナショナルスクール 藤沢校・戸塚校

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

認可外保育施設指導監督基準に準拠している施設です。無償化対象の私設保育施設、多様な集団活動補助金対象施設

幼小期からネイティブな英語環境で!

スクール説明会 10/3(日)15:00~

楽しく学ぶキンダークラス

★レギュラークラス(2〜6歳) ※ハーフデーあり

★サタデークラス(2〜10歳)

★ベビー&マザークラス

スキルの高い授業を行う小学部

★アフタークラス(幼児・小学生)

★サンデーエレメンタリークラス

★帰国子女クラス

★英検クラス(戸塚校のみ) ※金曜は準一級クラス

申し込みはこちら

各クラス随時受け入れOK

見学・トライアルOK

お問い合わせ 受け付け

神奈川インターナショナルスクール 藤沢校・戸塚校

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

認可外保育施設指導監督基準に準拠している施設です。無償化対象の私設保育施設、多様な集団活動補助金対象施設

読者の
笑顔をお届けえるSmile^{☆☆} vol.48湘南地域の人の笑顔に感謝
音楽を通して笑顔になってくれるのがうれしい

藤沢市在住 花輪 かおりさん

結婚を機に藤沢市に住んで約20年。育児をしながらリトミックを学び、今は辻堂でリトミック教室を開いています。師匠の先生や湘南地域の生徒さんとのご縁で11年目を迎え、子どもたちが音楽を通して笑顔になってくれるのがなにより幸せ！子育て中のママたちのつながりが生まれる場所になればうれしいです。

活動の様子はコチラ
https://sel.onl/f9/02秋は毎年家計が苦しくなります
何か対策はありますか

帰省や旅行、子どものレジャーなどで夏は予定以上にお金を使ってしまい、毎年秋は家計が苦しくなります。今後も出費がかさみそう。どうしたらよいですか。

藤沢市・Mさん(41歳)、夫(43歳)、子ども(10歳、7歳)

これから年末までの予定を書き出して予算を考え、家計を整えましょう

秋は敬老の日やシルバーウィーク、運動会、衣替えなど、意外と出費が続く季節です。まずは、これから年末までの予定を書き出してみよう。お出かけや衣替え、ハロウィン、七五三、年末の帰省などを並べ、おおよその予算を考えるだけでも、「あとどんな出費があるのか」が見え、不安を減らすことにつながります。まずは全体を見渡すことが、家計を整える第一歩です。

■楽しみを増やすためのお金を予算化

その上で、「ここにはお金を使いたい」「ここは少し工夫しよう」と優先順位を決めてみましょう。例えば、たまっているポイントや地域の商品券などを上手に活用し、その分を家族との体験や思い出づくりに回すのもおすすめです。家族との思い出づくりにもしっかりお金を使い、その分、日常の買い物や外食を少し工夫する。そんなメリハリが、無理なく家計を整えるコツです。

実は、こうしたレジャー費は、40代の家計では決して特別な支出ではありません。総務省の

「家計調査(2025年)」では、世帯主が40～44歳の世帯の教養娯楽費(旅行やレジャー、趣味など)は月平均3万8350円と、年代別で最も高くなっています。家族との思い出づくりや、子どもの成長に合わせた体験にお金を使う機会が増える年代だからこそ、レジャー費も家計に組み込んで考えたい支出の一つです。

■来年の家計づくりのヒントに

夏休みにお金を使ったからといって、秋の楽しみまで我慢する必要はありません。「使ったこと」を後悔するより、「どう使ったか」を振り返ることも大切です。家族との思い出や楽しかった時間は、お金では測れない価値があります。だからこそ、次は安心して楽しめるよう、少しだけ準備を始めてみましょう。

そして、今年書き出した予定は、ぜひ残しておいてください。毎年繰り返すイベントは「突然の出費」ではなく、「予想できる出費」です。今年の振り返りが、来年の家計づくりのヒントになります。



秋山友美

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

相談受付中
採用分にはクオカード
プレゼント！

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



https://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

みんなで手持ち花火
～未来へつなぐ、夏の思い出～

日時 8/21(金)・22(土) 18:30～20:30 ※雨天中止
会場 ミスターマックス湘南藤沢SC
平面駐車場Aエリア(藤沢市辻堂新町4-3-5)

今年も駐車場で手持ち花火大会を実施！花火は持ち込みOKで各スペース最大30分利用可能です。バケツ・ロウソク・着火用ライターの貸し出しあり。参加無料。※18歳未満の人は保護者同伴 必須 ㊟インフォメーションセンター TEL 0466-20-1780



藤沢市民交響楽団第121回定期演奏会

日時 9/20(日) 14:00開演(13:20開場)
会場 鎌倉芸術館大ホール(鎌倉市大船6-1-2)

活動拠点だった藤沢市民会館が今年3月に閉館後、初めての定期演奏会です。鈴木恵里奈さん指揮による、「SF交響ファンタジー第1番」から幕を開け、壮大なスケールで描かれる世界観が魅力の名曲ぞろいです。入場料1000円(全席自由・当日券あり)。前売り券は鎌倉芸術館窓口などで販売中。㊟藤沢市民交響楽団 TEL 0466-81-3279(片岡さん)

イルミネーション湘南台
オーナメント作りワークショップ

日時 8/23(日) 10:00～12:00、13:00～15:00
会場 湘南台駅地下アーツスクエア

11/15(日)～12/25(金)に湘南台駅地下に設置されるクリスマスツリーを彩るオーナメントを作ります。制作時間は5分～10分程で簡単に作れるので、小さな子どもから大人まで誰でも気軽に参加できます。射的コーナーや風船アートのプレゼントも！参加費無料。㊟イルミネーション湘南台 TEL 090-6142-0094(沖本さん)

黎明(れいめい)期の鵠沼
～トビックスでたどる明治以降の鵠沼～

日時 10/31(土) までの10:00～16:00
会場 鵠沼郷土資料展示室 鵠沼市民センター内(藤沢市鵠沼海岸2-10-34)

同展示室では主に鵠沼南部の明治以降の歴史を広く周知して後世に伝えています。かつて何もない砂原だった鵠沼地区南東部が、現在の街並みへと姿を変えてゆく様子を、さまざまな視点でとらえた写真を中心に紹介しています。入館無料。月曜休館。㊟鵠沼郷土資料展示室 鵠沼市民センター内 TEL 0466-33-2001



Present ☆・+・☆ ☆・+・☆ ☆・+・☆ 読者プレゼント

家系らしいパワーのあるスープにリニューアル！
大人気の「ニュータッチ 凄麺」12個詰め合わせを

3名様

自宅にいながら手軽に本格的なラーメンが楽しめる大人気のヤマダイ「ニュータッチ 凄麺」で当地シリーズから、「横浜とんこつ家」がさらに味に磨きをかけてリニューアルしました。ベースは、豚骨のkokとしょうゆのキレを高め、家系らしいパワーのあるスープに！いざという時のローリングストックにも。スーパーやドラッグストア等で購入可能です。

★ニュータッチ 凄麺「横浜とんこつ家」「凄麺 横浜発祥サンマー麺」を含む凄麺ご当地シリーズ12食アソート詰め合わせ(3600円相当)を3名様に



さらに味に磨きをかけるべく、スープを見直しました。力強く満足度の高い味わいに

応募受付期間
8/18(火)
～9/4(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体力づくりや筋トレ、ダイエットの成功談、失敗談を教えてください 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「8/22プレゼント」係へ。☎0466-52-7449 URL=https://sel.onl/8/10 ※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9/19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▼

7/25号

読者プレゼント
当選者発表

「SOMA×MAKIYA PERFUMERIE」フレグランスプレー

Night Ease: キョンさん(藤沢市辻堂元町)、すいすいさん(鎌倉市台)
Calm Ease: ゆみんちゅさん(藤沢市大鰐)、エミリーさん(藤沢市羽鳥) 他2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

9月5日号は

- ・ローカルスーパーマーケット特集
- ・湘南のお米を知っていますか？

…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://sel.onl/f9/37

応募は
コチラ！

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
6月～9月は夏季手当で配布単価が1円アップします

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には本募集関連のみの使用目的でお預かりします

応募は
コチラ！

https://sel.onl/f9/18



8/31(月)まで買い取り額10%UP

使っていないアクセサリがお小遣いにおたからや湘南藤沢オーパ店・辻堂北口店



藤沢駅南口徒歩1分の湘南藤沢オーパ3階「おたからや湘南藤沢オーパ店」で使わなくなったアクセサリやバッグを買い取ってもらいませんか? 「切れたネックレスや片方だけのピアス、使っていないアクセサリなど少しだけでも大丈夫です。5万、10万、30万円になって驚かれた事例もあります」と代表の後藤さん。思わぬお小遣いになるに査定します」と後藤代表 かも! 「えるを見た」で8/31(月)まで買い取り額が通常の10%UPに(金など一部対象外あり)。湘南藤沢オーパ店・辻堂北口店・寒川駅前店の3店舗で利用可能。

【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



■湘南藤沢オーパ店
TEL 0466-90-5900
藤沢市南藤沢22-3、湘南藤沢オーパ3階
営業時間10:00~21:00
(18:30~21:00は予約制)、年中無休
HPはこちら
https://sel.onl/fi/57

■辻堂北口店
TEL 0466-47-9333
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/f9/32

年に一度の『焼肉の日!』
ヤキ ニク
8/29(土) 開店~閉店
対面コーナー 全品レジにて 30%OFF 精肉
銘柄牛・たかぎ厳選和牛ほか各種ブランド精肉をご用意しております
※売り切れの際はご容赦ください ※一部の割引商品は除きます ※写真はイメージです
タカギフーズ TAKAGI FOODS
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)デンソーウェアの登録商標です
◆掲載QRコードの有効期限は発行後約1カ月です ◆紙面の無断転載を禁じます

湘南
える

自分に合う
メガネ
を見つけよう!

編集部員のいさが
専門店で
聞きました

なりたい
印象で選ぶ

キリッと
カジュアルに

丸型
卵型

やさしい印象に
やわらかく

逆三角型
ベース型

大きく分けて2種類
フレームの
素材で選ぶ

・プラスチック系・
セルフレームと呼ばれ、色や太さの違いなど、デザインも豊富。カジュアル志向の人向け

・メタル系・
素材にチタンやステンレスなどの金属を使用したフレーム。軽量でかけ心地が良く、耐久性に優れている製品が多い。ビジネスシーンでも違和感なく使用できる

視力が悪い人はもちろん、おしゃれのアイテムとしてメガネを取り入れる人も多いですね。知っているようで知らない、自分に合ったフレームの選び方やメガネのデイリーケアについて、専門店で聞きました。

※取材協力 INSPiRAL 湘南T-SITE店

自宅でする 日々のお手入れ方法

STEP 1
水道水でレンズ表面のほこりを洗い流します
STEP 2
ティッシュペーパーで軽くレンズを押さえ、水気を拭き取ります
STEP 3
フレームの外側を持ちながらメガネ拭きでレンズを丁寧に拭きます

お湯で洗うのはNG! レンズのコーティングにダメージを与える恐れがあります

汚れがひどい時は
STEP1の水洗い後、水を張った容器に中性洗剤を1~2滴入れます。容器の中でメガネをゆらしたり、手でレンズ汚れをやさしく洗います。洗剤が残らないようにしっかりとすすぎ、STEP2、3で仕上げます。

※水滴が残らないようにしっかりと拭く

湘南の海や街にも映えるカラーのフレームや調光レンズも人気です

店長の
樺嶋(かばしま) 亮さん
※調光レンズとは紫外線などの光に反応して、レンズの色の濃さが変わるメガネレンズ

「胸を張っておすすめできるブランドのみを取りそろえています。メガネ選びから細かい調整など気軽にご相談ください」とスタッフのみなさん

教えてもらったのは…
INSPiRAL(インスパイラル) 湘南T-SITE店
TEL 0466-90-5115 藤沢市辻堂元町6-20-1、湘南T-SITE 1号館1階 10:00~20:00 休みなし

店舗情報は
こちら
https://sel.onl/e7/12

家具・インテリア、住まいのリフォームのご相談なら
Room's TAISHODO
半期決算 クリアランス
展示現品
MAX 70~10% OFF
開催中
える読者限定
半期決算 ラスト10日間! 7%OFF
展示現品以外のお取り寄せ品も
本紙面持参で
期間限定 8/22(土)~31(月)
ご契約時にアンケートにご回答で
配送料 1,000円引 (当社指定エリア内)
詳しくは
こちら!
Vポイント 貯まる! 使える!

家具・インテリア、住まいのリフォームのご相談なら
Room's TAISHODO
インテリア雑貨・小物家具も! 欲しかったあの品も!
JR 東海道線「辻堂駅」より徒歩7分
ルームズ大正堂 つじどう店
〒251-0042 神奈川県藤沢市辻堂新町1-6-35 TEL.0466-30-4811