

湘南える

Vol.170
2026年11月7日

読者プレゼント

テラスモール湘南イータリー湘南店
期間限定の人気商品
クリスマス焼き菓子を

5名様



イタリアのクリスマスには欠かせない人気の発酵菓子・ボニファンティ社のパネットーネを

>>>>詳細は11ページ

今号のTOPICS

2 11/21(土)湘南モールフィルで「2026いきいきシニアライフフェア」
3 新連載スタート！「藤沢市文化財ハイキング」
12 スマホで映える ランチ撮影に挑戦！

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

人生を前向きに楽しく過ごしていくための情報満載

いきいきシニアライフフェア

入場無料

あなたのライフプランに役立つセミナー5選

11月21日(土)

10:00~16:00

湘南モールフィル 2階 コミュニティホール

人生百年時代、これからの人生を前向きに楽しく過ごしていくための準備はしていますか？　何が起こるか分からない世の中、想定しうる人生のリスクに備えておくことは大切です。学びのあるセミナーや、さまざまな相談・体験ブースに参加してみませんか。

セミナー1　10:30~11:10 (40分) 定員50名

人生100年時代、キレイを楽しむ健康習慣

「きれいになりたい」が毎日の元気をつくる

笑顔になれる健康美容体操付き。美容を通じて元気をつくるヒントが満載。



介護美容まき家 代表
講師 **長内 麻紀穂さん**

セミナー2　11:20~12:00 (40分) 定員50名

街を歩けば、地元農産物に当たる

歩いて感じよう、地元農産物の多様性

リンゴとミカンが取れる湘南。多様な地域農業の魅力を歩いて発見しよう。



JAさがみ/
総合企画室 広報課
講師 **青木 訓穂さん**

セミナー3　12:40~13:20 (40分) 定員50名

膝・腰に不安のある方も楽しめる

はじめてたのエク「たのしく健康イス体操」

椅子に座ってどなたでも安全に楽しく音楽に合わせて体を動かそう。



ティップネス藤沢店/
講師 **高木 紀子さん**

セミナー4　13:30~14:10 (40分) 定員50名

すぐに実践できるお金の話

50代からの資産倍増セミナー

人気コラム、マネー相談「人生にトキメキを」の髙橋さんが、50代からの資産づくりを話してくれます。



ファイナンシャルプランナー/
宅地建物取引士/
関東学院大学非常勤講師
講師 **髙橋 伸吾さん**

セミナー5　14:30~15:30 (60分) 定員200名

イキイキトークショー

心と体と財布の健康

フリーアナウンサーとして活躍中の生島ヒロシさんが登壇します。

【プロフィル】フリーアナウンサー。宮城県出身。カリフォルニア州立大学ロングビーチ校卒業後、TBSに入社。退社後フリーアナウンサーとして活躍。現在は、文化放送ラジオ「生島ヒロシの日曜9時ですよ～」を元気に放送中。ヘルスケアアドバイザーなど多くの資格を取得し講演活動を精力的に行う



フリーアナウンサー/
講師 **生島 ヒロシさん**

各セミナーの整理券は当日10:00から本部テーブルで配布します

各セミナーの整理券は、当日10:00からコミュニティホール前の本部テーブルで配布します。定員は、セミナー1～4は50名、セミナー5は200名です。

出展ブースで体験・相談！

当日、会場では、気になる「お金の相談」や、「60歳からの健康運動教室」、シニアがいきいきキレイになる「介護美容」などのブースが登場します。気軽に立ち寄って、体験や相談をしてください。

特別ブースもチェック！

【ホール奥】

■ **藤沢市葬祭業組合**
擬似祭壇＋お葬式よろず相談所

【エスカレーター前　イベント広場】

■ **シーエルエス**
移動の足に注目のセニアカー展示



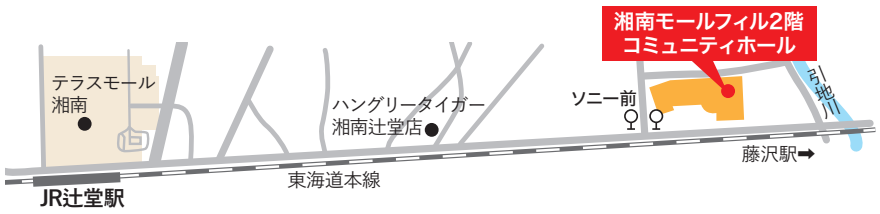
移動に便利なセニアカー

■ **Love＆Run**
資産運用相談

■ **ティップネス藤沢店**
60歳からの健康運動教室

■ **湘南える新聞社健康増進**
認知症未病改善フェルラ酸の案内

湘南える HPはこちら
https://sel.onl/f9/20



開催概要

▶**日時**　11/21(土) 10:00～16:00
▶**会場**　湘南モールフィル 2階　コミュニティホール(藤沢市辻堂新町4-1-1)
▶**アクセス**　藤沢駅から：藤沢駅北口から神奈中バス【藤01】系統、「ソニー前」下車
辻堂駅から：辻堂駅北口から神奈中バス【辻09】【藤21】系統、「ソニー前」下車
▶**問い合わせ**　湘南える新聞社 TEL 0466-52-7448
主催／湘南える新聞社　後援／藤沢市・藤沢商工会議所・JCOMマーケティング株式会社

湘南のシニアライフを健康で豊かなものにしましょう！

ブース出店あり

会員制の総合フィットネスクラブ

ティップネス藤沢店

60歳からの健康運動教室開催中

藤沢駅南口徒歩3分。快適なジム、プール、スタジオ、スパがそろったフィットネスクラブ「ティップネス藤沢店」では、スタッフによる丁寧なサポートで地域密着のクラブを目指しています。同店では、介護予防運動指導員が実施する60歳からの健康運動教室「ソナエルトレーニングクラブ」が開催され、無理なく継続できるプログラムが多彩。当日「たのエク」に参加した方はティップネス藤沢店の施設を500円で体験ができます(フロントで「シニアフェア参加」と伝えてください)。

https://sel.onl/d6/14



筋肉・脂肪量の計測で健康状態を把握

TIPNESS フィットネスクラブ ティップネス

ブース出店あり

資産倍増　ミニ相談コーナー

Love & Run

お悩みスッキリ！　50代からの資産運用

退職が近づいてきた人、すでに退職金を受け取っている人、これからのお金について考えてみませんか。ライフステージが変わると、今までとはお金の運用方法も変わってきます。老後の生活も心配だけれど、まだまだ元気に動ける今も楽しみたい、将来の安定もほしい。そのために、まとまったお金はどう運用すればいいの？　残っている住宅ローンはすぐに返済するべき？　そんなお金にまつわる疑問や不安を、3000世帯以上のお金の悩みに応えてきた、ファイナンシャルプランナーの髙橋伸吾さんに相談してみませんか。



「ブースに気軽に立ち寄って」と笑顔の髙橋さん

Love&Run

https://sel.onl/d6/12

チラシ配布

未経験者歓迎　体力に合わせて楽しめる

江の島ボウル／湘南ゴルフリゾート

ボウリング・ゴルフで生きがいづくりを

自分のペースで無理なく体を動かしつつ、気の合う仲間とも出会える場としておすすめなのがボウリングと室内ゴルフ(写真)です。

江の島の目の前という絶景のロケーションに加え、食事が楽しめるのも人気ポイント。

体験価格が手ごろで、ベテラン講師がやさしく教えてくれるレッスンもあり、未経験者も気軽に始められます。まずは楽しく体を動かし、健康長寿を目指しませんか。

江の島ボウル　TEL 0466-23-6114
湘南ゴルフリゾート　TEL 0466-54-8225



◀江の島ボウル HPはこちら
https://sel.onl/d6/10

湘南ゴルフリゾート HPはこちら▶
https://sel.onl/d6/11

ブース出店あり

最後のお別れ　「葬儀」の意味

藤沢市葬祭業組合

模擬葬儀とお葬式の何でも無料相談会

葬儀についてどこまで考えたことがありますか？　自分が、遺されたご家族たちが、後から後悔をしないことが大事です。祭具の意味や、何にいくらかかるのか、実際の葬儀の流れはどうなるのか…など気になりますよね。そこで頼りになるのが藤沢市葬祭業組合。「藤沢市斎場（大庭斎場）の管理などにも携わる、安心と信頼の組合のメンバーがあなたの疑問にお答えします。ブースと、特設祭壇会場でお待ちしています」とのこと。同組合加盟葬儀社は右記に記載。

藤沢市葬祭業組合 TEL 0466-34-5490(24時間)



模擬葬儀のイメージです

岡本葬儀社(長後)
羽根澤屋(高倉)
平都葬祭(朝日町)
藤沢屋(藤沢)
都葬祭(辻堂)
和田(辻堂)

HPはこちら
https://sel.onl/d6/17

藤沢市文化財ハイキング

歩いて発見！ 藤沢のいいところ

古道を歩き、タイムスリップ気分

vol.1 片瀬旧道・江の島道コース

弁財天信仰は江戸時代に盛んになり、江戸から行きやすい距離の江の島は人気の地でした。

江の島弁財天にお参りに行く「江の島道」は、藤沢宿遊行寺の前から江の島に至る道です。このハイキングコースは、新林公園を過ぎたあたりからほぼ江の島道のルートです。

「一遍上人地蔵堂跡」は、時宗の宗祖・一遍上人がこの地で布教したとされる場所で「一遍の踊り場」とも呼ばれているそうです。

東国をめぐる途中の西行法師が、松の枝ぶりの見事さに京の都が恋しくなり、思わず見返って枝を西の方向に曲げたと伝わる「西行もどり松」などもこのコースの見どころです。

※旧近藤邸は、藤沢市民会館の休館に伴い一般公開が停止となり、見学不可、非公開になっています



⑳龍口寺

龍口寺は本堂、山門、五重塔が市指定重要文化財です



⑥岩屋不動

弘法大師が岩窟を掘り、修行したと伝えられています

詳しくは

藤沢市文化財ハイキングコース

https://sel.onl/f9/39



⑭一遍上人地蔵堂跡

地蔵堂の本尊だった地蔵菩薩像は、泉蔵寺（⑧）にまつられています



⑯西行もどり松

松に並んで江の島弁財天道標があります



所要時間：約2〜3時間

イラストマップと現状が異なる場合があります



資料提供＝藤沢市郷土歴史課

文化財 ひとくちメモ

杉山検校が寄進したと伝わる江の島への道しるべ



正面に「ゑのしま道」、右側面に「一切衆生」、左側面に「一世安楽」と刻まれた道標（泉蔵寺横）

●江の島弁財天道標

江戸時代の鍼師（はりし）・杉山検校（けんぎょう）が寄進したと伝えられ、ほぼ同形の道標12基が市の文化財（建造物）に指定されています。杉山検校は江の島弁財天に21日間こもって礼拝を続け、管鍼（しん）術という療法を創案し、大成したと伝えられています。

藤沢市指定文化財目録はこちら

https://sel.onl/f9/40

藤沢市の文化財

歴史の中で守られてきた貴重な財産が文化財です。市内には市指定90件、国指定9件、県指定13件。全部で112件あります。



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！

9/19号で掲載した「モモ」さん、「とくちゃん」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」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。

「モモ」さん（45歳）のお悩み

何度言っても動き出さないので、つい大きな声で怒ってしまいます

小3男子の母です。息子に対し、いつも同じことで、がみがみ言ってしまいます。物を出したら出しっぱなし、宿題、ご飯、お風呂、寝る支度、自分のやるべきことを自分からは全くやるそぶりもないのです。そろそろ宿題やらなきゃ、など軽く促しても、1度では絶対動き出さない、もはや返事すらなく、最終的に私の大きな声で動くシステムになっています。完全に私の声はアラームです。むしろ大声を出さずに子どもは動くのか？　思いつかないくらいです。穏やかに子どもと接することは可能でしょうか？



みんなの あるある エピソード

うちも全く同じでしたよ。ある時「もう知らん！」と私が完全に動くのをやめ、ご飯も宿題も放置してみたんです。すると子どもが慌てて、「あれ？　やばい！」と自分で動き出しました。たまには「母のストライキ」を決行して、任せてみるのもおすすめですよ！　（飴〈あめ〉ちゃん）

先回りして、何度も言いたくなる気持ち、分かります！　私も何度も子どもに言って、お互いがイライラしちゃうこと、よくあります。そういう時はちょっと離れて、今、自分の怒りは何%か測定して、客観的に見るようにしています。あとは、極力何も言わないことです。宿題をやって先生には叱られないでほしいし、早く寝て、次の日にスッキリ起きてほしい。これは親の願いです。ですが、子ども自身にも失敗する権利はあります。宿題をしなくて叱られて、嫌な気持ちになって学べることもあるのです。全部先回りしてしまうと、返って本人が何も学べなくなるのではないでしょうか？　ご飯の片付けなど早くやりたい気持ちをこらえて、あえて何も言わない。本人に失敗させる。管理はするけど、干渉はしないっていうのが大事です。ちゃんと親が締める場所では締めます。　（湘南のゆい）

うちもYouTubeをずっと見ていて、なかなかお風呂に入ってくれないことがあります。そんな時「ちょっと今いいかな？」と声を掛け、「YouTube楽しいよね。消すの嫌だよね」と気持ちを想像して伝え、「お風呂先に入ってもいい？」と聞いたり、子どもの返事を「分かった」と受け止めたりするようにしました。すると子どもが自ら動いてくれることが増えたんです！　子どもを対等な存在として尊重するのって想像以上に大切なんだと思います。　（あたる）

うちにも小5の娘がいます。モモさんと同じ事で悩んでいた時、わが家ではこんな事をしてみました。「"やることリスト"を自分で作る！」。宿題、習い事の自主練、明日の準備など、毎日やらなきゃいけない事を自分で決めて、自分で表を作って、終わったら自分でチェックをする！　見える化がよかったのか、終わったら好きな事ができるのも楽しみなのか、どんどんチェックが入るようになりました。スムーズにできた日はめちゃくちゃ褒めて、1カ月頑張って表にチェックが埋まったら、映画を観に行ったり欲しいシールを買いに行ったりしました。そうすると、次の月も頑張れる！　大声を出すとどちらも嫌な気持ちになるのは分かっているのに、ついつい怒鳴ってしまいますよね、私もそうです（笑）　少しずつ習慣づけて、自ら行動できる日をお互い目指しましょう！　（ちゃこ）

「とくちゃん」さん（31歳）のお悩み

幼稚園年少さん、下ネタがすごいです

幼稚園年少さんの男の子がいます。幼稚園のクラスの子の影響からか、「うんち」「おなら」などの下ネタがしつこく、困っています。とくに困るのは、飲食店に行った時です。「ごはん食べるところではやめようね」と前もって伝えておきますが、それもむなしく、またいつものように始まってしまい、その場で注意しても余計盛り上がってしまうのがオチです。いつかは言わなくなるのだろうとは思うのですが、こんな時、皆さんはどうしていますか？



みんなの あるある エピソード

ほとんどのお子さんが通る道ではないでしょうか（笑）　私は家では「恥ずかし〜」「食事中はやめてね」と言い、外では最初に注意した後は、何の反応もせずスルーして盛り上がらないようにしていました。言いたい気持ちもわかるので、怒ったりはせず、言わなかった時に褒めるようにしたら収まりました。　（にじあいす）

幼稚園年長の息子がいます。わが家もクラスや兄弟の影響からか、乱暴な言葉を使うことがあります。そんな時は、「それは言われたらうれしい言葉かな？　どんな気持ちになる？」と聞いて答えてもらいます。「いやな気持ち！」と返ってくるので、「じゃあその言葉は言わない方がいいね」と伝え、繰り返すようだったら「お母さんから話しても分かってもらえないから、担任の先生からも話してもらうようにお願いするね」と言うと…、「いやだ〜！」となり、少しの間だけ反省します。また時間がたつと繰り返すので、同じやり取りをします。何度も根気強く伝えてはいますが、時には他人から（先生や祖父母など）注意される経験も必要かも、と思っています。　（のんびりリラックス）

うちの小3の娘と小1の息子も同じです。ほぼ毎日盛り上がっています（笑）。一つ気づいたことがあります。先日、友達の子どもたちとうちの子どもたちを遊ばせる機会がありました。子どもたちは初対面でした。アトラクションに乗るため1時間ほど並んでいたのですが、その時の子どもたちのやりとりがまさに「おなら」「うんち」などのワードを言ってはゲラゲラ笑い合う、これだけ。それなのに1時間後にはすっかり打ち解けて、バイバイするときは涙目で別れを惜しんでいました。下ネタワードの絶大なコミュニケーション効果に驚かされたのです。なのでそれ以降、私もさすがに外では少し注意しますが、家の中では黙認しています（笑）。お子さまもきっと幼稚園でお友達とそういったワードを言い合いながらゲラゲラ笑って関係を深め、楽しい時を過ごしているのではないでしょうか。　（京子ばあば頑張れ）

ワンポイントアドバイス

子どもの思いに気づくことが関わりの糸口になることも

何度伝えても届かないと、声が大きくなることもありますね。大人が「困った」と感じる姿には、子どもの「困っている」「知りたい」「助けてほしい」が隠れているかもしれません。やることは分かっていても、気持ちの切り替えや段取りには、やることを見える形にするなどの支えが必要なことも。そして、「うんち」「おなら」も、言葉の響きや体への興味から面白がる時期があります。大切な体を知る言葉として受け止め、その働きを話すチャンスと捉えると「自分の体は自分のもの」という感覚を育む、親子の対話につなげられます。子どもの姿の奥にある思いに気づいていくと、その子に必要な関わりの糸口が見つかるかもしれませんね。



「子育ての会ベビーぴよぴよ012」
https://ameblo.jp/piyopiyostaff/

宗藤純子公式ホームページ
https://junkomuneto.com/

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

子育てママパパのお悩み大募集！

子育てで悩んでいることはありませんか？　あなたのお悩みを紙面に掲載して、同じような年齢のお子さんをお持ちの方からの「あるある」エピソードをお寄せいただき、「子育てにエール！」で紹介します。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

かん治さんの歴史探訪

「まんだら堂やぐら群」（逗子市）は国指定史跡です

「まんだら堂やぐら群」は、名越切通のほぼ中央の逗子市にあり鎌倉市との市境に位置します。標高約80mで周辺には中世のやぐら群が見られます。同地は葬送遺構で供養堂とみられる建物があったようです。“やぐら”は一つの穴が2m四方程度と小規模ですが150穴以上が確認されています。状態の良い遺跡で昭和41（1966）年に切通とともに国史跡に指定されました。

逗子市による発掘調査、整備が行われています

葬送者は僧侶が多く、武士や商工業関係者も含まれると推定


入口標柱

同やぐら群は、逗子市による発掘調査・整備が行われています。“やぐら”の中の五輪塔は、主に火葬した骨を納めるなどして、供養するために建てられたものです。鎌倉後期から南北朝期中心に死者を葬送、供養をした場所と考えられ、葬送者は僧侶が多く、出家後の武士や経済力ある商工業関係者なども含まれると推定されています。

名越切通は鎌倉と三浦半島を結ぶ要路です

周辺には平場や切岸、やぐら等の遺構が多く見られます

名越切通は鎌倉と三浦半島を結ぶ要路です。周辺には、切通の防衛にも関係する平場や切岸、やぐらや火葬跡などが多く見られます。鎌倉側を向いたやぐら群の前面にある平場では、柱穴などの遺構や、かわらけ（素焼きの土器）などの遺物も数多く発見されています。


やぐら群内近景


まんだら堂やぐら群遠景
逗子市小坪7丁目　鎌倉駅・逗子駅からバス乗車、バス停「緑ヶ丘入口」下車徒歩10分

“まんだら堂やぐら群”は12月中旬まで期間限定公開中です

鎌倉市大町方面から名越切通を15分ほど上ると「まんだら堂」入口に着きます。「まんだら堂やぐら群」は、毎年春と秋に期間限定公開を行っています。今秋の限定公開日時は、12/14（月）までの土・日・月曜、祝日の10:00～15:00です。入場料は無料ですが、史跡の維持管理経費のために、任意の寄付をお願いしています。

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」がお決まりの自己紹介。「鎌倉ガイド」としても活躍する湘南通のアマチュア落語家。

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　詳細はこちら
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://sel.onl/f9/15

11/14(土) 15(日)
10:00～16:00
湘南モールフィル
※雨天中止（一部館内で開催予定、詳細はHPを）

自分らしいSDGsライフスタイルを楽しむ２日間

SDGs×秋冬ファッションウィーク～輝く個性をみがこう！～

11月14日（土）・15日（日）、湘南モールフィルで「2026年SDGs×秋冬ファッションウィーク～輝く個性をみがこう～」を開催。SDGsをテーマに、ファッションコンテスト、スペシャルゲストによるトークショーが行われます。古着市・やきいもFesも同時開催。家族や友達と楽しいひとときを！

14(土) 湘南SDGsファッションコンテスト

テーマは「湘南SDGsなマイスタイル」。読者の皆さんが思い思いのファッションでランウェイを歩き、自分らしさをアピールします。

【場所】メインステージ
11:00　キッズ・ジュニア・親子部門
13:00　一般・多様性部門

15(日) SDGs×ファッション

藤沢市消防署では、古くなった消防服を、新たな素材として活用するアップサイクル事業に取り組んでいます。今回、鎌倉女子大学が消防服を大変身させたドレスもお目見え。神奈川ゆかりのスペシャルゲスト・やしろ優さんによるトークショーもお見逃しなく！

【場所】メインステージ
11:00 消防服アップサイクル×学生コレクション
14:00 SDGs×ファッション 子育てトークショー


消防服をアップサイクルしたドレスに注目

子育てトークショー やしろ優さん登場！


ゲストのやしろ優さん

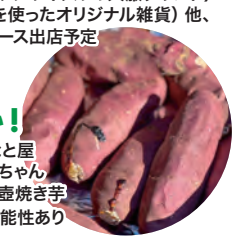
両日同時開催



古着市 掘り出し物が見つかるかも！

★moisho（古着）　★THE GARAGE SALE（古着・雑貨）
★drug store's SHOP（古着）　★ムラサキスポーツ（古着）
★PLAYFUL MAG（古着アップサイクルの犬服ブランド）
★groove pot（廃レコードを使ったオリジナル雑貨）他、フリーマーケットなど約20ブース出店予定

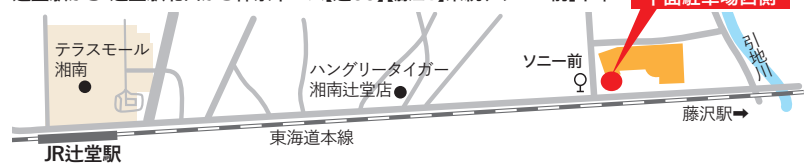
やきいもFes 焼き芋スイーツが勢ぞろい！



●藤沢焼き芋ちちずいも　●おいもカフェ みなと屋
●石焼き芋専門店 やなぎ屋　●壺焼き芋 なべちゃん
●カブde芋屋　●まる然商店　●翔の会名物 壺焼き芋
※当日出店状況に変動の可能性あり

アクセス

藤沢駅から：藤沢駅北口から神奈中バス【藤01】系統、「ソニー前」下車
辻堂駅から：辻堂駅北口から神奈中バス【辻09】【藤21】系統、「ソニー前」下車



HPはこちら
https://sel.onl/c5/22

湘南モールフィル館内企画

■古着回収イベント「PASSTO」実施
11/6（金）～16（月）の期間中、不要の衣類を対象店舗に持ち込むと、「PASSTO（パスト）お買い物券」500円分をプレゼント。詳細は期間中の館内表示で確認を。

■湘南えるプレゼンツ 藤沢SDGsクイズラリー
藤沢市の取り組みがクイズに。館内掲示のクイズに答えてノベルティグッズをゲット。11/14（土）・15（日）実施。詳細は館内掲示を。

湘南モールフィル

過去の記事
https://sel.onl/sh/01



これは、つい先週、ある大学の湘南キャンパスにておこなわれた、ここの欄でも長らく「学校では教えてくれない社会の授業」を連載してきた桑名伸代表コンサル（以下、桑名さん）の講義で話された内容です。

今回も、前回に自己紹介をさせてもらったぼく（木村俊介と言います）が記しているのですが、取材の仕事をしているのを生かし、講義を現場からお伝えしてみますね。

●こわがらず、与える側になろう

桑名さんは、授業のはじめに質問をしました。

「みなさん、人間はどうして損をしてしまうか、わかりますか……？」

得をする人がいるからですか、と学生が答えます。人はミスをするからと別の学生も答えます。

「いい線をついている。掘り下げましょう。なぜ得をする人と損をする人に分かれるのか、なぜミスをするのか、と」

ある学生は、部屋で簡単に筋トレできるボールを買ったつもりが、ぜんぜん使わなくなって損をしてしまったという体験談を喋ってくれました。

「それって、得をしようとしたからでしょう？」

「……間違いないです」

「そうなんです。損する前って、人はたいてい、得をしようとしている」

誰でも、損はしたくない。得をしたい。でも、得する人はひとにぎり。

うまくいかないとき、人はすぐ得をしようとする。でも、その時間で資格を取るなど、地道でも未来に投資する活動をしていたらよほど有意義だったことはないか、と。

「長期的には、近くの損が遠くの得になることもある。その逆もある。損得には、うねりがある」

そこでどうするか、という話にもなりました。

「何を学ぶのか。誰に会うのか、どこに行くか。すべてを損得のうねりのプロセスとして見よう」

そして、「わたしは商売人なので、そこからしか言えない学びをお伝えします」と前置きした上で、講義では「市場」や「お客さん」を見つめることが薦められました。

それはどんな目線か。自分の言動を受けとめる人を「市場」や「お客さん」と想像して、何を与えられるか意識しよう、ということのようです。

全員が、得をしたい。ならば、得をさせてくれる人のことは好きで、良くしたいと思う。これが組織の中でも給料を上げるための基本だ、と桑名さんは言います。企業を得させる人に、会社は高いお金を払うと。

「喜びを提供する。それが商売力です。人の心に潤いをもたらします。人に喜びを与えられる人には一定の確率でファンがつくので、絶対に得をしますよね」

与えた喜びに対して、無反応な人もいる。それを損したと思うよりも、この人はもらうばかりの人だなぁとわかった、と思えばいいんです、という説明もありました。

●「もらうだけ」ではないのが「学び」？

学生から、質問の声も上がりました。

「商売という考え方が新鮮で面白かったです。たくさんの社員さんがいる中で、その考えを共有して、実際のお客さんに実践するのはかなり難しいと思いますが、そのために工夫していることはありますか？」

桑名さんは、いい質問ですねぇと言いながら、まずは「難しい」という言葉に反応しています。

「難しいというのも大事です。簡単なら誰でもやれて、そのうち競争が激しくなってほとんどの人が負けて損をしていく。だから、難しい方がいい機会で、わくわくする」

そして、桑名さんの企業には「商品の開発者がお客さんに電話をする」という習慣がある、との具体例が語られました。

「その建て付けで仕事に対する考え方が変わる。データやデザインをつくる担当者が、お客さんから直に『ありがとう。使いやすくなった！』なんて言ってもらう中で、志が高くなる。自分たちの仕事は、お客さんをどう喜ばせるか、なのだと」

喜びを渡す。お客さんの商品への思いが強くなり、喜びは戻ってくる。お客もお店も得をする。

喜びを増やし合うなら得は「損する誰かから奪う」のではなく、湧き水のようにあふれて、与え合うことにもなる。

すると、仕事はなるべくしないで済むように、と嫌がるものでもなくなる。物心両面で自分も周囲も豊かにしてくれるのにもなりうる。稼ぐことが喜びを積み上げる。

楽しみを「もらおう」とする姿勢から、喜びを「与える」ことを自分からはじめるうちに、周囲が変わる。暗記してもすぐ忘れてしまうタイプの「勉強」ではなく。自転車の乗り方のように、身につけたらずっと使える「学び」として。講義では、そんな商売の秘訣からも、「与える姿勢」が伝えられたのでした。

●お客さんの前だから学べることは

桑名さんは、お客さんの前で失敗した経験こそ「学び」と言っていました。最後に紹介します。

「わたしにとっては、営業の現場こそが学びの宝庫でした。たとえば、思わせぶりなことを言うと口クなことが起きない。できると思います、と言ってできないと『思います』のところで『絶対ではない』と言ったつもりでも、お客さんは怒ると、わかりました」

難しいです、できないと思うんですと言ったほうが良かった、という。

「その上で、もしできたら途中経過も言わず、できた時点で持っていって『できるようになりました！』と言えば、お客さんは、どれだけ喜んでくださるか。

事前に電話をかけるのでもなく、すぐ行って『できないと思ったらできました！』と伝える驚きを喜んでもらわないと。学ぶべきは人の心で、時代が変わっても生かせることなんです」

木村俊介　取材者。著書に『インタビュー』、聞き書きに『調理場という戦場』（斉須政雄）など。

「勉強」や「学び」へ皆さまのご意見お待ちしております。
紙面採用でQUOカード（¥1000）プレゼント
https://sel.onl/sh/02

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。

LEXUS TZ

リセール予想 ★★☆☆☆



国内では初となる 3 列シートの電気自動車。
「燃費が良く、ランニングコストを抑えられるから電気自動車を作ったのか？」というと、レクサスが目指しているものはそこではないと思う。
レクサスがブランドイメージとして重視するのは“静粛性”と“走り”の両立。これらを高いレベルで実現するには、現状では電気自動車が最適解なのかもしれない。
つまり燃費ではなく理想の走りや快適性を実現するために、このクルマが誕生したと考える。
筆者はレクサスRZ（TZ より小さいSUV タイプのEV）を実際に運転したことがある。走りのスムーズさと静かさは、現在のガソリン車では到達し得ない次元。そして、ハッキリ言ってめちゃくちゃ速い。
リセールは電気自動車ということもあり、厳しい展開が予想される。しかし、それが気にならないほど静粛性や滑らかな走りを求める人にはおすすめしたい一台だ。

スズキ スペーシアベース

リセール予想 ★★★★☆



スペーシアの商用モデルの位置づけであるスペーシアベース。エブリィなどの本格的なプロの仕事車と言うよりは、車中泊やアウトドアなど日常兼レジャーでも使いたいユーザー向けのお車。
ベースとなるスペーシアが2024年にフルモデルチェンジしたにも関わらず、スペーシアベースはフルモデルチェンジしていなかったが、ようやく今年秋～年末にフルモデルチェンジ予定。
安全装備も最新（現行）のスペーシア同様の「デュアルセンサーブレーキサポートⅡ」が搭載され、パワートレーンも最新のマイルドハイブリッドが搭載される見込み。ライバル車となるであろうN-VANは、ハイブリッド機構は搭載されておらず、発売から 8 年が経過しており基本設計にやや古さが出てきた中、現在このジャンルの中ではスペーシアベースが最適解ではないだろうか。3年落ち令和5年式の同車が、買取価格が現在100万円前後（新車時乗り出し価格170万円程度）と、軽自動車の中ではリセールもかなり良い方。

みなくる通信創刊号の リセール予想は当たっていたのか!? 検証してみた！

2023年７月発行
みなくる通信 創刊号に掲載した車種です♪





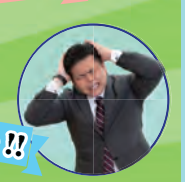


カーライフコンサルタント
飯島 玲美

車種	3 年前のリセール予想	現在の結果
三菱　デリカミニ	★3.5 →	★3.5
トヨタ　アルファード	★5 →	★5
トヨタ　ヴェルファイア	★5 →	★5
スバル　インプレッサ	★2 →	★2
スバル　クロストレック	★3 ↗	★3.5
ホンダ　ZR-V	★4 ↘	★3

カーライフコンサルタント
加賀谷 周作





アルファード・ヴェルファイアのリセールはやっぱり良い！ 今後のリセール予想も要チェック！

掲載当時の新型発売車のごく一部ではあるが、その中で予想の大半は外すことはなかった。しかし、**ZR-Vだけは☆1ポイントの下ズレ**となっており、当時の予想では人気のSUVということや同メーカーのホンダヴェゼルのリセールの良さなどから強気に予想したが、ZR-Vは世界各国で新車販売しているグローバルモデルで、中古車としてわざわざ日本から世界各国に輸出する必要がない（日本の中古車相場に強い影響を与える輸出業者からの買い支えがない）という事がリセール予想を外した原因。
預言者ではないので必ず当たるとは言わないが、中古車相場価格のプロとして、皆さまの今後の車種選定の検討材料の一つとして見ていただければと思います。



カーライフコンサルタント
齋藤 修也

新車の 最大値引き 見積りを 無料で 取れます!
カンタン！1分で入力！
https://sel.onl/e/02
新車見積りはメールでお届け



2026.11. Vol.14
発行元 エコノミー湘南

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。

リースor新車購入 どっちがお得？

その差なんと 85万円!?





【車のリースとは】
車を購入せず、月々定額で利用するサービスです。
月々の料金に自動車税・車検・メンテナンス・任意保険などが含まれているため、急な出費を抑えやすいのが特徴です。
車を所有するのではなく必要な期間だけ車を使用し、リース会社に車を返却します。



リースの場合

毎月同じ額で、税金や整備の料金も
入っているなら絶対お得よね！

5年リース契約　月額 54,780 円
初期費用フリープラン、ボーナス支払いなし

トヨタ
ヤリスクロスHV
グレードZ (2WD)



新車購入の場合



コンサルタントに相談して
新車を購入することにしました！

乗出し価格　3,100,000 円
ヤリスクロスハイブリッドの
見積りが見れます♪

①車両本体価格、オプション代、登録諸費用等	
②自動車税	
③車検・法定点検	
④メンテナンス費	※①～⑤の費用を
⑤保険料	すべてまとめた金額

3,286,800 円
月々 54,780 円 ×60 カ月 (5 年)

5年間に出ていくお金

①購入費用	3,100,000 円
②自動車税	30,500 円 ×5 年＝152,500 円
③車検 (1 回)・法定点検	100,000 円
④メンテナンス費	100,000 円
⑤保険料	156,870 円 ×5 年＝784,350 円
	(30 歳夫婦･ブルー免許･通勤使用として)

4,236,850 円
①～⑤合計

比べてみると…

リースの方が約 95万円 安い！

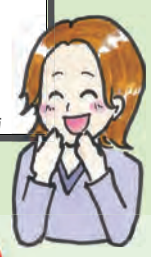


ですが！

トータルカーライフコスト（TCLC）を計算してみると…
※トータルカーライフコスト（TCLC）とは「買う時の金額」+「維持費」−「売る時の金額」

3,286,800 円	5 年間に出ていくお金	4,236,850 円
0 円（リース会社に返却）	5 年後に戻ってくるお金	**1,800,000 円**（買取店に売却）
3,286,800 円−0 円＝ **3,286,800 円**	**5 年間の トータルカーライフコスト （TCLC）**	4,236,850 円−1,800,000 円＝ **2,436,850 円** ※2026 年 8 月時点の買取相場





新車購入の方が約85万円お得!!

結論

リースよりも新車購入した方がお得！

※常に中古車が高い値がつくわけではありません。あくまでも今回の例です。



カーライフコンサルタント
出口 樹希也

◆あなたの場合はどっちがお得？◆
車種・予算・乗り方によって、お得な買い方は変わります。
リース･購入･ローンなど、なにが自分にあっているか分か
らない方はお気軽にご相談ください

奇跡査定センター

カーライフコンサルタントが、お車に関するどんなお悩みにもお答えいたします。お気軽にお問合せください。

湘南える限定
無料相談フォーム
https://sel.onl/lqa

Car Life Emotion
CLE最高!!

part2

キャンピングカーで思い出作りしてきました



2月に行ったワカサギ釣りレポをご紹介します(*'ω'*)
ワカサギ釣りの本格シーズンは11月～3月。日の出から10時頃が一番釣り
やすいそう！キャンピングカーで早朝の遊びも満喫出来ちゃいました♪



2日間のタイムスケジュール

1日目

17:30 キャンピングカーレンタル
奇跡査定センター藤沢橋店

18:30 キャンプサイトチェックイン

19:00 入浴＆夜ごはん
さがみ湖温泉うるり

22:00 キャンプサイト車中泊

PICA さがみ湖
オートキャンプサイト



2日目

手軽に温かいご飯を食べられる幸せ✨

5:00 起床

5:30 朝ごはん
コンビニご飯をレンジでチン♪

6:00 ワカサギ釣り
柴田ボート

9:00 車中で仮眠
いつでも休憩できるのが嬉しい🥰

11:00 さがみ湖 MORIMORI
(旧プレジャーフォレスト)

16:00 亀ヶ池八幡宮

18:30 キャンピングカー返却

旅の思い出たち(^^♪

私の友人は釣果1匹(笑)





道具レンタルできました♪　朝焼けがとても綺麗✨

2日間で使ったお金

キャンプ場	11,000円
交通費	6,580円（ガソリン3,640円＋高速2,940円）

宿泊・交通費で2万かからず！！
家族や友人と出かければコスパも最高😍

CLE満載で
この金額は
納得～(*^^*)

～キャンピングカーを運転してみた感想～

藤沢橋店
江頭　志乃



初めてキャンピングカーを運転しました。
見た目のインパクトの割には、小回りが利いて運転しやすかったです。コインパーキングにも駐車できることにビックリ！（高さ以外はホンダステップワゴンくらい）運転席もふかふかで計6時間ほど運転しましたが疲れませんでした。
唯一注意した方がよいと感じた点は、風に煽られること。強風の日や高速道路ではしっかりハンドルを持って運転してください♪同乗した友人2名は「車酔いせず快適に過ごせた！」といっていました♪
意外と揺れなかったのか、私の運転が上手かったのか笑　キャンピングカーの運転に不安はありましたが、想像よりも運転しやすく何より初めての車中泊体験が楽しかったのでまた利用したいです♪

カスタムカーは、CLC®(カーライフコスト)がよくなる場合もありますが、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目一杯楽しんでいきましょう！

CLE(カーライフエモーション)とは？

CLEマーク

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

弊社グループ会社で

キャンピングカーの販売はじめました！



キャンピングカーが
なんと220万～
買えちゃう!?



ノアやハイエース、軽バンを『**普段使いのできるキャンピングカー**』として販売をしております(^^♪
ご興味のある方はぜひ一度見にいらしてください！



※藤沢橋店の裏で営業中✨

Border Line
Mobility Park®

モビリティパーク株式会社

0466-52-7492

〒251-0035
藤沢市本町1-1-32
営業時間　10:00～17:00
定休日　月曜日・火曜日

(HP)

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7月～8月 差額情報◀

高年式部門

※令和1年式～令和8年式

1位
ホンダ
R3年式
オデッセイ
アブソルート





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 150万円

奇跡の査定 294万円



えっ～～～～!?
こんなに差額が??

差額 144万円 お得

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	ミニ	R5年	ミニクロスオーバー	ハイウェイスターV	270万円	355万円	85万円
3位	トヨタ	R7年	ヴェルファイア	Z プレミアム	700万円	770万円	70万円
4位	トヨタ	R8年	カローラクロスHV	Z	320万円	380万円	60万円
5位	ホンダ	R2年	ヴェゼル	Z	130万円	180万円	50万円
5位	トヨタ	R7年	ハイエースバン	ロングスーパーGL ダークプライム2	350万円	400万円	50万円

低年式部門

※平成31年式以前

1位
トヨタ
H28年式
シエンタ
G



ディーラー下取り価格 50万円

奇跡の査定 80万円



奇跡の査定に
出して良かったぁ!

差額 30万円 お得

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	H30年	N-BOXカスタム	GLターボ ホンダセンシング	35万円	62万円	27万円
3位	トヨタ	H31年	ノア HV	Si ダブルバイビー2	170万円	195万円	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	スズキ	H27年	スペーシア	X リミテッド	5万円	25万円	20万円
6位	ホンダ	H31年	シャトル HV	Z ホンダセンシング	50万円	60万円	10万円

愛車の査定UP 無料査定（プレゼント付）

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！

PC▶ https://sel.onl/e/01

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

フリーダイヤル 0120-552-113（ここにいいさてい）

HP 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

2/27（土）綾瀬市で「音楽絵本　宮澤賢治シリーズ」開催

五感で楽しむ宮澤賢治の世界へ

神奈川県立県民ホール



「オツベルと象」イラスト：篠川理湖



一龍斎貞弥さん写真

音楽絵本　宮澤賢治シリーズ

▶**日時**　2/27（土）14:00開演（13:30開場）
▶**料金**　一般2000円、U24（24歳以下）500円
※0～3歳は膝上鑑賞無料
▶**会場**　綾瀬市オーエンス文化会館 小ホール
▶**主催**　神奈川県立県民ホール
指定管理者（公財）神奈川芸術文化財団
▶**チケット**　チケットかながわ
TEL 0570-015-415（10:00～18:00）

■綾瀬市オーエンス文化会館

綾瀬市深谷中1-3-1。小田急線「長後駅」西口から「神奈中バス」市役所または文化センター経由「綾瀬車庫」行き市民文化センター前下車すぐ　他

五感で楽しむ宮澤賢治の幻想的な世界を体験してみませんか。

休館中も県内33市町村で芸術文化を届ける活動を展開する神奈川県民ホールは、県域展開事業として、綾瀬市オーエンス文化会館で「音楽絵本　宮澤賢治シリーズ」を開催。「お風呂がわきました」の機械音声や声優としてもおなじみの講談師・一龍斎貞弥による語り、リュート奏者・高本一郎が奏でる音楽。そして本公演のために書き下ろされた篠川理湖によるイラストとともに、名作「オツベルと象」「どんぐりと山猫」の世界を満喫できます。

詳細はこちら

https://sel.onl/d6/07

マネー相談「人生にトキメキを」VOL.6

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！

夫婦のお金、ちゃんと話せていますか？

Love＆Run



FPでLove＆Run株式会社代表の髙橋伸吾さん。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

「相手が知っているはず」が老後の不安を大きくする

湘南で活動するファイナンシャルプランナー（FP）髙橋さんのお金に関するコラムの最終回。

◇

「お金のことは夫に任せています」、逆に「家計は妻管理なので、詳しいことは分からない」。そんな夫婦は意外と多いもの。現役時代は問題なく過ごせていても、これまでと環境が変わった時に大きな不安につながることもあります。

預貯金や保険など、それぞれが一度整理し、「これからどうしたい？」と、節約や我慢のためだけのお金ではなく、残りの人生を夫婦で楽しむための会話をしてみることが大切です。ライフプランを立ててみたい人はQRコードから。



抽選でQUOカード（1000円分）をプレゼント！

みなさんの「おせち事情」を教えてください！

湘南える

湘南えるでは、今後の紙面で「お正月のおせち」について特集を予定しています。そこで、えるの読者のみなさんが毎年どんなおせちを食べているのか、手作り派なのか購入派なのか？　また、好きなお雑煮についてなど、正月にまつわる気軽に回答できるアンケートを実施します。

下記QRコードから、アンケートへの回答をお願いします。回答者の中から抽選で3名様に1000円分のQUOカードをプレゼント！　紙面への採用とは関係なく抽選でお送りします（発表は発送をもって代えます）。

今回のアンケートで集めた声は、今後の紙面づくりに役立ててまいりますので、みなさんのご協力をお待ちしています。

応募要項

おせちについて教えてください。
応募は右のQRコードからお願いします。
※締め切りは
11/18（水）正午

応募はこちら

https://sel.onl/1107/02

わが家のおせち事情は…

- おせちは毎年必ず手作りしています
- フレンチおせちをお取り寄せしています
- だて巻だけ買ってきます
- 義母のおせちがとてもおいしいです
- お雑煮に入れるもちは「丸もち派」です

……など

Shonan Close up

参加費無料！　第6回トクトク歩数チャレンジ　申し込みスタート

この冬は楽しく歩こう！　全部門エントリーOK

藤沢市健康づくり課

開催要領

【対象】市内在住・在勤・在学の人
【申し込み期間】11/6（金）～12/14（月）
【実施期間】12/14（月）～2027年1/14（木）
【チャレンジ部門】※全部門にエントリー可能
①**ひとりでチャレンジ**…6000歩以上の日数25日以上。抽選で藤沢にちなんだ景品をプレゼント
②**グループでチャレンジ**…市内に拠点のある事業所、任意の団体（要事前申し込み）5~10人のグループ。メンバーの6000歩以上の日数平均を競い、上位3グループにプレゼント&市長表彰
③**地区でチャレンジ（新企画）**…推しの地区を選んでエントリー。各地区平均歩数6000歩以上の地区を表彰＆上位6人に藤沢にちなんだ景品をプレゼント

問い合わせは藤沢市健康づくり課へ。
TEL 0466-50-8430（平日9:00～17:00）

詳細はHP参照

https://sel.onl/d6/02



景品の一例

楽しく歩いてトクしちゃおう！

藤沢市健康づくり課が主催する「第6回トクトク歩数チャレンジ」の申し込みを12月14日（月）まで受け付け中です。

エントリーした後は、実施期間中、毎日アプリで歩数をチェック。抽選で藤沢にちなんだ景品をもらえます。

目標は1日6000歩以上。冬の澄んだ空気を感じながら元気に歩いてみませんか。



ポップアップイベント「Disney store.jp Japan Tour」開催中

「Disney store.jp Japan Tour」@テラスモール湘南 © Disney © Disney/Pixar
© Disney. Based on the “Winnie the Pooh” works by A.A. Milne and E.H. Shepard.
※商品のデザイン、価格、仕様は変更になる場合あり ※品切れの場合あり
※スケジュールは変更になる可能性あり

テラスモール湘南／藤沢市辻堂神台1-3-1
1階北アトリウム　北エスカレーター横

テラスモール湘南に登場

ディズニーストアのポップアップが11/15（日）まで開催

テラスモール湘南

テラスモール湘南ではディズニーストアの期間限定イベントを開催中。公式オンラインストアの魅力を全国9都市へ届けるポップアップイベントは、ここ神奈川会場が第1号です。藤沢市内へのディズニーストアの出店は約8年ぶり。「SHONAN」ロゴ入りの同会場限定商品も。フォトスポットやデジタルスタンプラリーなど、会場ならではのイベントもあります。11月15日（日）まで。

なぎさの体験学習館は入場無料
プログラムの詳細・参加方法はHPへ

たのsea（シー）プログラム！

開催時間や申し込みはこちら！

https://sel.onl/fi/04

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

いつでもワークショップ
なぎさクラフト～海のいきものづくり～

11/29（日）まで

“えのすい”の目の前に広がる砂浜に流れついた貝がらや石、“えのすい”で使わなくなった丸カプセルなどを再利用して、みんなのアイデアですてきな作品を作りましょう。
※土・日曜、祝日は要事前予約。参加無料



なぎさクラフト～海のいきものづくり～（作品イメージ）

いつでもワークショップ
しゃかしゃか♪スノードームオーナメント

12/1（火）～25（金）の平日開催

生き物が泳ぐスノードーム型のカードに、海のものやスパンコールを閉じ込めて、“しゃかしゃか”と音が楽しいクリスマスオーナメントを作りましょう。
※予約不要。参加無料



しゃかしゃか♪スノードームオーナメント（作品イメージ）

Know農Note vol.1

しっとり？　ホクホク？　焼く温度で違う味わい
サツマイモのおいしさをたっぷり堪能

秋はサツマイモが直売所にたくさん並んでいます。いろいろ買って「推しの品種」を探すのも、直売所ならではの楽しみです。

同じ品種でも加熱方法により食感が変わります。今年10月、わいわい市藤沢店でお客さま約250人に試食してもらい、感想を聞きました。同じ品種のサツマイモを90分オーブンで加熱しました。一方は130℃のやや弱火、もう一方は180℃のやや強火です。ほとんどのお客さまが「弱火はしっとり、まろやか」「強火はホクホク」と答えました。「焼く温度でこんなに違うの!?」と、驚く人もいました。ちなみに、どちらか迷ったら170℃でどうぞ。（JAさがみ広報課）



試食会の様子

わいわい市藤沢店情報

https://sel.onl/f9/38

江ノ電おすすめオフィシャルグッズ

2027年 江ノ電カレンダー

湘南在住の画家「湯浅 誠」氏による江ノ電沿線の四季折々を綴った「江ノ電カレンダー」を今年も発売！

●発売価格／1,300円（税込）
●発売箇所／江ノ電グッズショップ藤沢・江ノ島・鎌倉（ことのいち鎌倉）、江ノ電駅窓口（鎌倉駅）、江ノ電バス案内所（戸塚案内所・大船案内所）
●通信販売／江ノ電グッズオンラインショップ Yahoo!店・楽天市場店



発売中！

江ノ電

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

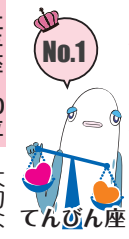
江ノ電グッズはこちら

https://sel.onl/fi/14

☆玖末の星占い

シラセさんキャラクター協力・大森商店

11/9(月)～15(日)



牡羊座…10位　大切な人ともめ事にならぬよう注意。常に穏やかな態度を心がけよう

牡牛座…8位　一歩控えてサポート役に回ろう。金銭やスケジュールの管理に能力発揮

双子座…2位　注目されたり賞賛を浴びるなどで満足度アップへ。言葉遣いには注意を

蟹　座…12位　おいしい料理を思う存分食べて満腹感を得ると、同時に運気も回復へ向かう

獅子座…4位　負けず嫌い発揮で新しいものに真っ先に反応。おしゃべり好きになりそう

乙女座…6位　無意識のうちに育った環境の違いが壁となり、価値観が合わず対立の危険

天秤座…1位　行動に移す時。停滞していた事柄も週の後半には一気に動き出しそう

蠍　座…7位　存在価値を社会に認めてもらいたい願望から、強気になり過ぎているのかも

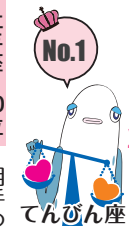
射手座…5位　心の扉をオープンにしよう。気負わずいると多様な人との交流で学びあり

山羊座…11位　社会や環境に対して反骨心がありイライラするかも。ラッキーデーは土曜

水瓶座…3位　自ら決めて自ら実行するパワーあり。他者を成功へ導く案内役もできる

魚　座…9位　自分本位の解釈はせず秩序ある方法の選択を。感情に流されず決めよう

11/16(月)～22(日)



牡羊座…10位　相手の話を静かに聞いて良き相談相手になろう。受け身に徹して吉

牡牛座…8位　自分のものさしが基準で他者には厳しく批判的。穏便さが求められる時

双子座…3位　組織やプロジェクトのリーダーとして才覚を現し、人望と高評価の期待あり

蟹　座…9位　家族愛にあふれ良き家庭人に。社会的意識を忘れると周囲との距離ができそう

獅子座…5位　本気で伝えたいことがあるなら家庭的で親しい雰囲気を作るとうまくいく

乙女座…6位　事務作業ははかどる。友人との楽しい時間も増えるがダブルブッキングに注意

天秤座…1位　大胆な行動や新たなチャレンジも恐れずできる！　独占欲が強くなるかも

蠍　座…7位　社会の役に立つ奉仕活動に参加してみると、想像以上の充実感を得られそう

射手座…4位　束縛から開放され伸び伸びできる。自分のペースが許される環境あり

山羊座…11位　神社や城など歴史ある建築物と縁あり。特に運気アップできるのは初めての場所

水瓶座…2位　未来思考の向上心と前向きな行いが知識豊富な人との出会いにつながる

魚　座…12位　物事を深読みし慎重になり過ぎているのかも。知識が増えれば運気も上がる

Shonan News ＝湘南 ニュース＝

水平避難の認識を深める「藤沢市津波対策訓練」11月7日（土）実施



ふじキュン♡

藤沢市では11月7日（土）、津波浸水想定区域外へ避難することを目的とした「津波対策訓練」を実施。高いところへの垂直避難も重要だが、選択肢のひとつとして、水平避難の避難ルートも確認してほしいと行うもの。訓練時間は、午前9時30分～10時。荒天中止。

①事前に「ふじさわ防災ナビ」の津波ハザードマップで、片瀬地区・鵠沼地区・辻堂地区の津波浸水想定区域の確認や水平避難ルートを検討

②午前9時30分「地震発生」の放送

③午前9時34分「大津波警報」のサイレン・放送を聞いたら、避難開始

④津波浸水想定区域外に到達したら訓練終了。

所要時間を確認する

藤沢市では、同訓練について11月13日（金）までアンケートを実施。詳細は、左記二次元コードから藤沢市HPで確認を。

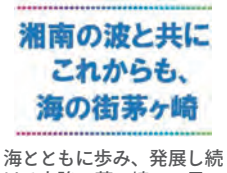
藤沢市 津波対策訓練HPはこちら

https://sel.onl/d6/13

茅ヶ崎市制施行80周年記念 ロゴマーク&スローガン決定！



未来への架け橋と「C」に見えるアーチで、茅ヶ崎の歩みと未来への発展を表現



海とともに歩み、発展し続ける力強い茅ヶ崎への思いが込められている

茅ヶ崎市は、令和9（2027）年10月1日に市制施行80周年を迎える。この節目を市民とともに祝い、未来へつなげるため、ロゴマークおよびスローガンを決定。

ロゴマークは市内在住・在勤・在学の方から、スローガンは市内在住・在勤の中学生から募集し、応募作品について市内の小中学生による投票で選考した。

ロゴマークは、松野友貴（まつの・ゆうき）さんの作品、スローガンは、茅ヶ崎市立第一中学校・谷田佳南（たにだ・かな）さんの作品に決定。

応募件数は、ロゴマーク47件、スローガン20件。投票件数は、ロゴマーク1万8818票、スローガン7014票。

平塚から「おいしい笑顔」を！ 守山乳業のラッピングバスがお目見え



10/8に行われたお披露目式の様子




ラッピングバスの車体左面（上）、後ろはパートナー契約を結んでいる湘南ベルマーレのデザイン（右）

守山乳業（平塚市）では神奈川中央交通のバス車両にオリジナルデザインを施したラッピングバスがお目見え。お披露目式が10月8日に行われた。

同社は1918年創業の乳業メーカー。〝平塚から「おいしい笑顔」を！〟というキャッチフレーズを入れた、深みのある緑色の車体が目印。後方に湘南ベルマーレのデザインを取り入れ、地域とのつながりを表現。同バスは約3年間平塚営業所管内を運行。車内にも期間限定で広告掲示される。

えるレポの ココ好き！

えるレポーター ふくちゃんさん

休日の少し贅沢なランチ 駅近の隠れ家イタリアン

藤沢駅南口から徒歩1分、昨年オープンの「toki」。今回は奥の座敷席に案内していただき、土・日曜、祝日限定の「選べるパスタランチコース」（2800円）を注文しました。内容は、自家製ライ麦パン、季節のポタージュ、パスタ、ドルチェ、ドリンク付き。この日はかぼちゃのポタージュで、濃厚で優しい甘みがあり、秋の訪れを感じる味わい、パスタはモチッとしたリングイネとソースの相性もよく、最後までおいしくいただきました。駅近で利便性もよく、ゆったりとした空間で楽しめる、本格的な隠れ家イタリアン、休日の少し贅沢（ぜいたく）なランチや家族や友人との食事におすすめのお店です。


「ムール貝とズッキーニのリングイネ」を選択。ムール貝のうまみとズッキーニの食感がアクセントになった一皿です

toki

TEL 080-8444-0223

17:00～23:00、土・日曜、祝日12:00～14:30、17:00～22:00。水曜休み。藤沢市南藤沢22-14、熱田ビル3階

HP https://sel.onl/d6/04

えるレポーター ココマリエさん

古民家を改装した佇まい 子連れで楽しめる食堂

「炭火焼き ミンナミ食堂」は片瀬にあり、古民家を改装したレトロな雰囲気の中、お肉お魚それぞれの定食と串焼きなどが楽しめるお店です。定食は、「サバの文化干し」や「銀だらの西京焼き」、「炭焼きチキン」など、1925円から。お子さまメニューやキッズチェア、おもちゃの用意もあるので子連れにもうれしい！　そのため、地元のママさんやカップル、外国人観光客など、さまざまな人が利用しています。串焼きのテイクアウトもあるので、おうちへのお土産やピクニックにもぴったりですね。昼飲みもできるのでいろんなシーンで訪れたいお店です。江の島エリアに行った際にはぜひチェックしてみて。


古民家ならではのノスタルジックな佇（たたず）まい。目の前を走る江ノ電が料理をさらにおいしく感じさせてくれます

炭焼き ミンナミ食堂

TEL 0466-76-7110

11:00～最終入店21:00 月曜休み（祝日の場合翌火曜休み）。藤沢市片瀬4-16-26

Instagram https://sel.onl/d6/01

えるレポーター Saeさん

今の自分にピッタリの一冊を見つけてみて！

北鎌倉駅西口（駅舎側）を出て右手に4分ほどの小さな本屋さん「北鎌倉文庫」を紹介します。絵本・図鑑・美術書・詩集・哲学書など、店主の古屋さんがこだわり抜いた本がズラリ！　まず目を引くのは、色鮮やかな表紙の大型絵本。そして奥には、美術書や哲学書が並び、レイアウトにも工夫が感じられます。書店が激減する今、こだわりの選書型の独立した本屋が注目されているそう。本はその人の価値観や生き方にもつながるようなものだと思います。今のあなたが興味を抱くものは、どんな本ですか？　本の紹介やイベント情報はInstagramで更新されます。ぜひ、お気に入りの一冊を見つけに行ってみて。


秋の夜長に、お気に入りの一冊から自分の世界を広げてみよう

北鎌倉文庫

TEL なし

月・火曜12:00～17:00、水～金曜13:00～18:00。土・日曜、祝日の営業、休みはInstagramで確認を。鎌倉市山ノ内761

Instagram https://sel.onl/d6/05

藤沢が好き、湘南で働きたい人歓迎

地域を元気に、人を笑顔にする仕事をしよう！

湘南える新聞社

こんな方歓迎

藤沢市在住の方

イベント企画や地域プロモーションに興味がある方　など



湘南えるでは企画営業スタッフを募集します。

主な仕事内容は月2回発行の、フリーペーパー「湘南える」の広告企画営業活動。営業・編集・制作担当などと連携を図りながら、湘南で地域貢献の担い手になっていただきます。

地元の企業やお店が困っている事を解決するきっかけづくりをお手伝いする〝地域メディア〟。「地域をもっと元気にしたい」「みんなに笑顔になってもらいたい」という熱い思いが原動力となります。

読者と地元の企業やお店をつなぐ架け橋として、地元を盛り上げたい方をお待ちしています！

企画営業スタッフ募集要項

詳細・応募はこちら https://sel.onl/0919/05

❶正社員　企画営業職

■職　　種　地域情報メディア（湘南える）の企画営業
■仕事内容　地域情報紙の広告企画営業活動
■事業内容　新聞発行業務・広告・デジタル制作やイベント運営などの総合メディア事業
■応募条件　年齢・資格不問、広告営業の未経験者歓迎、経験者優遇、Uターン・Iターン歓迎、普通自動車免許尚可、ブランクOK
■報　　酬　月給30万円以上（固定残業代含む）
※超過分は別途給与形態と同じ単位で支給
※前職の年収・経験・スキルを考慮の上、決定

❷業務委託契約　えるアドバイザー（広告企画営業スタッフ）

■仕事内容　地域情報紙の広告企画営業活動および広告取材活動
■応募条件　高卒以上。主婦（夫）・未経験歓迎
■報　　酬　固定報酬月額5万円（週4日）+売り上げに応じた歩合給+交通費

❶❷共通

・勤 務 先　藤沢市南藤沢5-9、朝日生命藤沢ビル1階（藤沢駅南口徒歩3分）
・応募方法　上記QRコードから応募フォームに入力の上、ご応募ください
・応募期間　随時受け付け　書類選考の上、面接日を通知
・問い合わせ　湘南える新聞社「営業スタッフ募集」係（採用担当・西村）
TEL 0466-52-7448 ※月～金曜（祝日除く）、10:00～17:00

読者の笑顔をお届け えるSmile vol.52



藤沢市在住 キリハレバレさん（48歳）

10歳の息子を育てながら藤沢で暮らしています。ハタチから歌手として歌い続け、オリジナルの曲を引っ提げ全国でライブ活動をする日々。笑顔の源は、いいこともいやなことも"楽しむ"ことに変えること。実体験を基に自分のリアルを詰め込んだ歌で、同じママたちが気持ちを開放して自分らしく生きてほしいと願っています。

活動の様子はコチラ
https://sel.onl/d6/03

家計簿コーチング

今年のNISA枠を使い切りました 次に日本国債はどうでしょうか

Q 今年のNISAの枠を使い切りました。まだ余裕資金があるので次の預け先に日本国債を検討しています。

藤沢市・Aさん（49歳）

A 何のために使うお金かを考えて預貯金、投資、国債など使い分けを

NISAの枠を使い切った後、「次は何に預けよう?」と迷いますよね。

日本国債も選択肢の一つではありますが、その前に考えていただきたいのが、「そのお金は何のためのお金?」「いつごろ使う予定?」ということです。

■使う時期に合わせてお金の置き場所を検討

数年以内に使う予定があるお金なら大きく値下がりする可能性のある商品より、預貯金や国債など安定性を重視したものが向いています。

■しばらく使わないお金は運用する選択肢も

NISAの枠を超えたからといって、そこで投資をストップする必要はありません。特定口座を利用して、投資信託などで運用を続けるのも一つの方法です。

また、老後資金として準備するのであれば、NISAと同様に運用益が非課税となるiDeCoが利用できないか検討してみてもよいでしょう。ただし、iDeCoは原則60歳まで引き出せない点には注意が必要です。

■値動きの少ない資産も持ちたいなら国債

「しばらく使う予定はないけれど、値動きの少ない資産も持っておきたい」という場合には、日本国債も候補になります。

国債とは、国が発行する債券のこと。その中でも「個人向け国債」は、個人が購入しやすいよう工夫された国債で、「変動10年」「固定5年」「固定3年」の3タイプがあります。1万円から購入でき、発行後1年を経過すれば中途換金も可能です。ただし、中途換金時には直前2回分の利子相当額が差し引かれます。

もう一つが「新窓販国債」です。10年・5年・2年の固定金利型で、市場で売却できます。ただし、その時々の市場価格で売却するため、売却益が出ることもあれば、売却損が出て元本割れすることもあります。

「NISAの次は国債」と商品から決めるのではなく、これからお金を使う時期や目的を整理し、お金の役割に合わせて、預貯金、投資、国債などを上手に使い分けていきましょう。



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 FAX0466-52-7449
✉ 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

山本容子銅版画展

日時 11/8（日）～12/26（土） 11:00～18:00
会場 湘南西脇画廊（藤沢市鵠沼松が岡4-17-15、1階）


©Yoko Yamamoto

知的でおしゃれな作品が並ぶ「山本容子銅版画展」が今年も開催。大人気の「女シリーズ」、「たしなみシリーズ」、「ホームシリーズ」に加え、今年のカレンダーを飾ったアーティスト図鑑など、約60点展示されます。年齢性別問わず、多くのファンに親しまれる色彩豊かな作品の数々を心ゆくまで堪能してみては。水・木曜休館。入場無料。
問湘南西脇画廊 TEL 0466-22-5792

第9回 茅ヶ崎 ユニバーサルスポーツフェスティバル

日時 11/14（土）10:00～16:00
会場 茅ヶ崎市総合体育館 第1体育館



「スポーツで結ぶみんなの笑顔と心のつながり」をテーマに、誰でも参加できるスポーツ体験イベントが今年も開催されます。卓球・フライングディスク・サッカー・車椅子バスケ・ボッチャのほか、新たにフロアカーリングが登場。楽しく身体を動かそう! 参加費無料。申し込み不要。問公益財団法人 茅ヶ崎文化・スポーツ振興財団 TEL 0467-82-7175

2026年度 藤沢市民講座

日時 ①11/22（日）11:00～12:50、②11/23（月・祝）13:00～14:50、③12/5（土）13:00～15:00
会場 慶應義塾大学 湘南藤沢キャンパス オメガ館（Ωの館）11番教室



藤沢市と慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス（SFC）が藤沢市民講座を開催します。全3回の共通のテーマは「まちと、健康と、私たち」。各回定員300人（先着申し込み順）。受講料無料。右記QRコードかメールで申し込みを。問慶應義塾大学湘南藤沢事務室総務担当 TEL 0466-49-3404 ✉somu@sfc.keio.ac.jp

湘南交響吹奏楽団グランドシップ 冬の音楽会 2026

日時 11/23（月・祝）14:45開演（14:15開場）
会場 鎌倉芸術館 小ホール（鎌倉市大船6-1-2）



鎌倉芸術館がダンスホールに!? 石井裕望さん指揮による、さまざまなジャンルの「ダンス音楽」を吹奏楽サウンドでお届け。思わず踊りたくなるような、ポップで華やかなコンサートを楽しんでみませんか。入場無料（定員600人）。全席自由。問湘南交響吹奏楽団グランドシップ演奏会事務局 ✉gs_concert_dept@grandship.com

Present ★.·:+·:★ 読者プレゼント

Xmas期間限定!「イータリー湘南店」の人気商品 イタリア・ボニファンティ社のパネットーネを

5名様

イタリアの料理や食材を取り扱う「イータリー湘南店」では、イタリアのクリスマスには欠かせないミラノ発祥の発酵菓子パン「パネットーネ」を11/12（木）から発売（事前予約は好評受付中）。予約は10%OFFの特典付きなので、早めの注文がお得です。その他店頭には、小麦粉、天然酵母、卵、バターから作られた生地をベースに、伝統的なものから現代的なものまで、さまざまなフレーバーのパネットーネが勢ぞろいします。★ボニファンティ社 パネットーネ／ミラネーゼ（5480円・500g）を5名様に



特有の香り、柔らかな質感が秀逸なボニファンティ社のパネットーネは初めての人にもオススメ!
※12/1（火）～25（金）にテラスモール湘南のイータリー湘南店（TEL 0466-52-4140）で受け取り可能な方に限ります

応募受付期間
11/3（火・祝）～11/20（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あなたの今年の年末年始の過ごし方は? 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「11/7号プレゼント」係へ。FAX 0466-52-7449 URL＝https://sel.onl/1107/01 ※抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えますが、当選者は12/5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▼

10/10号 読者プレゼント当選者発表

鉄板グリル鎌倉山お食事券：のりんごさん(藤沢市辻堂元町)、はなこさん（茅ヶ崎市浜竹）他3名様、「COOKIE MAGIC」のクッキー：わたさん（藤沢市石川）、yuさん（藤沢市藤が岡）他8名様、「駄菓子屋ROCK」の神米：ひかりさん（高座郡寒川町）、ベルベルさん（平塚市徳延）他8名様

ご応募くださった皆さま、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

湘南える からのお知らせ

次号予告

＼ 11月21日号は ／

・湘南生まれのお酒 その魅力とは…
・温泉だけじゃない ゆったり楽しむ一日

…お楽しみに

「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

●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.

約130カ所に設置

https://sel.onl/f9/22

湘南えるみっけ!

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、店頭に設置してくださるお店を募集しています。設置いただける場合は、ご要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!

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 ご夫婦で一緒に 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めます。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

応募はコチラ!
https://sel.onl/f9/18



問い合わせ／湘南える新聞社 TEL 0466-52-7448 FAX 0466-52-7449

余った外国硬貨・紙幣を特別価格で量り買い

11/15(日)までの期間限定 10g15円で!

ブランド福福　藤沢店





処分に困る外国硬貨を換金してスッキリしよう(上)。親切で丁寧な査定が評判の買い取り専門店です(右)

出張や旅行などで残った外国硬貨、また行く時があれば…と保管したままになっている外国硬貨はありませんか。さいか屋と同じビルの2階にある買い取り専門店「ブランド福福　藤沢店」では期間限定で外国硬貨を通常の倍以上の一律「10g15円」で買い取るキャンペーンを実施。硬貨だけでなく、デザインの変更などで国内では両替できなくなった外国旧紙幣も一緒に査定してもらうといいかも。国や額面問わず、店頭で重さを量って買い取ってくれるので、その場で実際の重さを確認できるのもいいですね。日本の銀行では換金できないし、処分するのもどうかなと思う、そんな余った外国硬貨は換金するチャンスです。同店では記念硬貨、カメラ、お酒、切手なども積極的に買い取っているので、気軽に査定してもらおう。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の2階）。藤沢駅直通徒歩1分。10:00〜18:00。無休
(神奈川県公安委員会 第451360020803号)

HPで買い取り実績をチェック▼
https://sel.onl/fi/06

外国硬貨 量り買い キャンペーン概要
外国硬貨を10g15円で買い取り。
11/15(日)までの期間限定
※身分証持参

神奈川で ファミリーマートを 経営しませんか

FamilyMart



サポート制度など詳細はこちら

ファミリーマート 加盟説明会開催!

藤沢駅から徒歩3分	海老名駅から徒歩10分	相模大野駅から徒歩3分
会場 藤沢商工会館ミナパーク	会場 海老名市文化会館	会場 ユニコムプラザさがみはら
（藤沢市藤沢607-1）	（海老名市めぐみ町6番1号）	（相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール3階）
11/16（月）	11/12（木）	11/18（水）
11/26（木）	11/13（金）	11/30（月）
11/27（金）	11/14（土）	12/ 2（水）
11/28（土）	11/25（水）	
11/29（日）		

事前に右記QRからお申し込みください
ファミマ加盟 検索

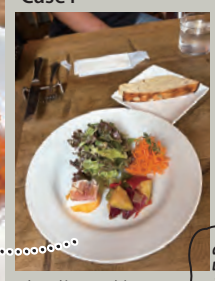
加盟説明会予約専用ダイヤル／0120-01-7735
受付時間〈月〜金〉9:00〜17:00
※土日、祝日、年末年始除く

【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で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にデータ処理をし、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)デンソーウェーブの登録商標です
◆掲載QRコードの有効期限は発行後約1カ月です　◆紙面の無断転載を禁じます
湘南える



Case1



光が均一で料理の質感、凹凸が伝わりにくく、のっぺりした印象

ありがち…

映える!

スマホで映える! ランチ撮影に挑戦



今回のスマホでの撮影は全てiPhone17を使用

いつも何げなく撮っているスマホでの料理写真。映える写真の撮り方をフォトグラファーの山本じゅんさん(上)に教えてもらいました!

Lesson 1 光
光の当て方で変わる!

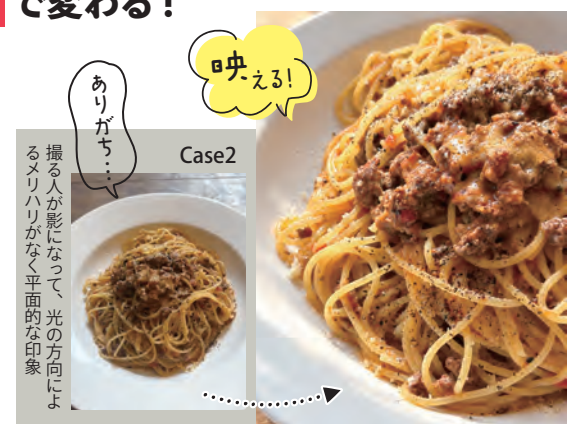
横からの光で前菜が引き立つ立体感のある一枚に

グルメ撮影で最も重要なのが「光」。飲食店でも自宅でも、自然光が射し込む場所で撮ることが鉄則です。いろいろな方向から光が当たる照明だと立体感のない写真になりやすいですが、自然光だと柔らかい光でどんな料理にも奥行きや立体感、質感をプラスしてくれます。

プロからのアドバイス
被写体の正面から光が当たる状態（順光）で撮ると、リアルで味気ない写真に

横から光が当たるサイド光、斜め後ろからの半逆光で撮ると、雰囲気ある写真が撮れる

テーブル内でお皿の配置を調整して、見栄えのいい光の位置を探す



ありがち…

Case2

撮る人が影になって、光の方向によるメリハリがなく平面的な印象

映える!

横からの光が当たるように、お皿の配置を調整して撮ると…麺やソースのツヤ、具材の質感が伝わる

Lesson 2 構図・アングル
主役を大胆に撮る!

低めのアングルで主役（パスタ）を大きく写すことで、料理の立体感・ボリュームが際立つ

つい「全体を入れて撮りたい」と思いがちですが、お皿・料理を全て入れる必要はありません。主役を大胆にクローズアップして撮ることで、写真を見る人の視線を集中させ、存在感を際立たすことができます。



ありがち…



お皿の配置にバラつきがあり、視線が分散されてイマイチ…

映える!

プロからのアドバイス
スマホカメラ起動時にデフォルトになっている、ズーム倍率ボタン「1X」だと、ゆがみが出やすいので倍率「2」で撮るとゆがまずに迫力ある写真に

ポートレートモードで撮ると、背景のボケ具合で余計なものが目立ちにくく、おしゃれな印象に

紙ナプキン、水など余計なものは入れない!

Lesson 3 横写真に挑戦
雰囲気・空気感重視

メインのデザートだけではなく、前菜やカップなども写し、雰囲気も感じられる



映える!

プロからのアドバイス
主役だけではなく、周りの景色や小物も一緒に写すことを意識しよう

スマホで横向きに撮ることで、縦向きの写真よりも多くの情報を写し出すことができ、写真を通してその場の雰囲気や空気感を伝えやすくなります。

撮影協力
藤沢ワイン食堂ciaovino（チャオヴィーノ）。オープン15年を迎える藤沢駅北口裏通りのイタリアン。ワンオペでワインに合う料理を提供しています



Instagram
https://sel.onl/d6/08

Mobility Park　クルマで広がる、自由な時間

圧倒的な居住空間!!

2×3人乗りボーダーラインから登場!!

広々とした空間で家族の時間がもっと自由に。



フラットな居住スペース

ゆったりとした車内空間

3列シートを2列に変更

居住スペース拡大

広々スペースで長距離移動もラクラク!!

Border Line

Mobility Park



モビリティパーク株式会社
〒251-0053
神奈川県藤沢市本町1丁目1番32号
お問い合わせ先
info_mobilitypark@4976mp.co.jp

ホームページはこちら
https://sel.onl/f9/41