

Malia

- SHONAN -

“For mom”

RIMO
GREEN

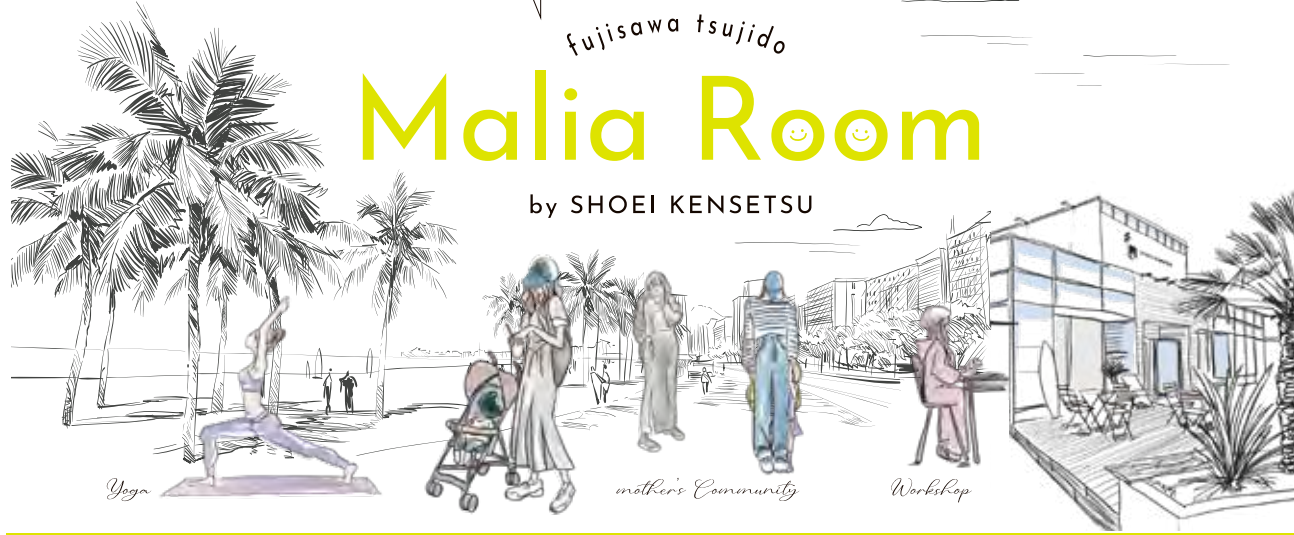


新しい私と出会える場所

fujisawa tsujido

Malia Room

by SHOEI KENSETSU



4/1 Malia Room OPEN !!

ママたちが安心して利用できるようキッズスペースは
もちろん、授乳室とオムツ替えスペースも完備！



お子さんと一緒にご参加大歓迎！

Sunnyside closet のかわいいキッズウェアも販売中！

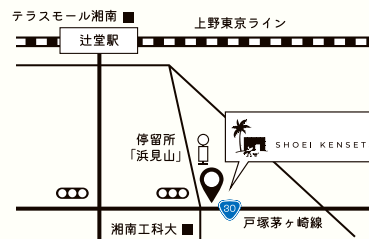
子供服の販売や Malia Room でのイベントは随時開催！詳しいスケジュールは Malia shonan の Instagram にてご確認ください♪

4月から湘栄建設株式会社の辻堂店さんが「エシカルな暮らしをさまざまな角度で体験・購入・学べるフラッグシップとしてリニューアル！ Malia は平日に Malia Room として講座・ワークショップ・販売・などをさせていただきます。講座はスキルアップ・お役立ち情報・お花やヨガなど盛りだくさん☆スイーツやランチボックスなど地域の人気ショップの味が楽しめる学びと交流の場所です。お気軽にお立ち寄りください。

湘栄建設辻堂店 (Malia Room)

神奈川県藤沢市辻堂元町 4-2-21

神奈川中央交通バス
辻堂駅南口→4分→停留所「浜見山」から1分
辻堂駅から徒歩17分
※駐輪場あり ※授乳室・おむつ替えスペース有



最新スケジュール

Homepage Instagram

随時 HP や Instagram にてスケジュールを更新！

SHONAN PHOTO

Malia-SHONAN- では、湘南で撮影した
写真を随時募集しています！
Instagram に #malia shonan で
投稿すると、掲載されるかも！？





Malia読者が選ぶ!

湘南 My Best Dog cafe



ワンちゃんも大切な家族の一員。今回は読者のみなさんにワンちゃんと一緒に楽しめるおすすめのカフェを紹介していただきました!



maasaさん
お子さん6歳・2歳
愛犬 elmoちゃん

ここがおすすめ!



- ① ボリュームがすごくて子どもとシェアしやすい
- ② チリソースを別添えにしてももらったり子どもにも優しい
- ③ 潮風感じるテラス席でペットと一緒に食事を楽しめる!



DIG IN SANDWICH ※火曜はランチのみ
 神奈川県茅ヶ崎市東海岸北5-5-23
 JR茅ヶ崎駅南口から徒歩約15分、バス7分
 (注02-13「駐在所前」下車徒歩1分)
 0467-87-1088
 LUNCH 11:00~16:00
 DINNER 17:30~22:00
 ☑ @digin_chigasaki



ワッフルチキン(regular) ¥1,298
ランチドリンクセット ¥220
※全て税込

DIG IN SANDWICH

Writer Yuko Toyama

西海岸気分が味わえるサンドイッチとグリルバーガーのお店

茅ヶ崎の鉄砲通りに面したオシャレなアメリカンダイナー。通りががるとつい寄りたくなるような開放的なテラスはワンちゃんも同伴OK(混雑時は小型犬のみバギーやバッグ使用で店内利用可能)! 店内のカウンター席とテーブル席からはオーダーした料理が調理される様子を見ることがも! キッズ用のカラリも用意されているので、人気のテリたまハンバーグプレートやワッフルチキンをシェアできます。ワッフルチキンはお子様にも人気のメープルシロップをたっぷりかけていただくのがおすすめ!

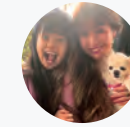


@tanakasan881さん、
彼女の愛犬 颯天ちゃん

私たちもおすすめ!



- ① ワンちゃんも一緒に店内に入れる
- ② オシャレなだけでなく、どれも美味しい
- ③ ランチのあとにビーチでお散歩できる



Yukoさん、
優梨ちゃん(9歳)
愛犬 ユナちゃん



フィッシュアンドチップス Sサイズ
¥850(税込)

DoubleDoors 七里ガ浜

神奈川県鎌倉市七里ガ浜東2-2-2
 0467-33-1593
 月~金曜11:00~22:00(L.O.21:00)
 土・日・祝10:30~22:00(L.O.21:00)

☑ @doubledoors_official



和牛ステーキ with ガーリックライスランチセット
¥2,600(税込)

DoubleDoors 七里ガ浜

Writer Yoko Samoto

目の前は海!ビーチでのお散歩やドライブで立ち寄りしたい

目の前に七里ヶ浜海岸を臨むこちらのお店。開放感あるテラス席とウッド調家具がセンス抜群の店内席は、どちらもペット同伴OK! 旬の食材を取り入れた創作イタリアンはボリューム満点で、海で走り回ってペコペコのお腹を満たしてくれます。人気の和牛ステーキのガーリックライスは海にぴったりの元気が出る味! キッズメニューもパスタやハンバーグなど種類豊富なので、家族みんなでワイワイ楽しめること間違いなし。道を挟んだ向かいには広々とした七里ヶ浜海岸駐車場があるのでドライブにも便利です。



ランチ ¥950
ドリンクセット ¥1,200
※全て税込

ここがおすすめ!

- ① 旬の野菜や、果物を使ったランチやスイーツ
- ② オーナー(奥様)のハンドメイド作品を購入できる!
- ③ 自然豊かで、ゆっくり出来る



あゆみさん・はるまくん(9歳)・
愛犬 モカちゃん

看板犬のなすなちゃん



Dog friendly cafe LUANA

神奈川県藤沢市亀井野2913-6 ※駐車場あり
 0466-51-4217
 水・木・土 11:30~16:00
 日 11:30~15:00
 ※月・火・金曜定休
 ※その他の休業日はInstagramで
 ☑ @luana_dog.cafe



Dog friendly cafe LUANA

Writer Tomomi Manabe

ワンちゃん大好き夫婦が営むアットホームなドッグカフェ

扉を開けると看板犬のなすなちゃんが迎えてくれるお店! 店内はワンちゃんが滑らない床材を使用し、リードフックも複数設置。小型犬も大型犬も安心して入店できます。14時までのランチメニューは日替わりと季節ごとに変わるカレー2種類を用意。いずれも旬の地場野菜やこだわりの自家製調味料を使った家庭的で優しい味です。自慢のコーヒーと相性抜群のデザート各種も人気! 米粉を使ったワンちゃん用ワッフル(¥350)があるのもうれしいポイント。ペビーカーでの入店もOKなので、家族みんなで楽しいひと時を過ごせます! 土日は予約が◎。



バターライレモネード ¥720(税込)
コールドジョンジャーチキンプレート ¥1,450(税込)
バターミルクパンケーキ ¥1,300(税込)
ワンちゃん用パンケーキ ¥550(税込)

ここがおすすめ!

- ① ワンちゃんも一緒に店内に入れる
- ② ワンちゃん用のおやつがある
- ③ オーナー夫婦がワンちゃんウェルカムでたくさん話しかけてくれる



Yukoさん、優梨ちゃん(9歳)、
愛犬 ユナちゃん

Hawaiian cafe LANAI

Writer Maiko Chiba

ワンちゃん用パンケーキあり! 店内も同伴OKで至福のおやつタイム

気持ちまで明るくなる、ポップでキュートな外壁アートが目を引くこちらのカフェ。こだわりのパンケーキはキッズメニューはもちろん、バター不使用のワンちゃん用も! お散歩ついでのおやつタイムに寄るお客様も多いそう。コールドジョンジャーチキンは青ネギとショウガたっぷりの自家製ダレが食欲をそそる味! 名物のレモネードは機械ではなく、手作業でレモンを丁寧にスライス。これを目当てに県外から来店される方もいるほどの人気です! ワンちゃんも店内OKで、トイレシートやラグなどのサービスも充実。天気を気にせずいつでもハワイ気分を楽しめますよ。



Hawaiian cafe LANAI

神奈川県平塚市水花台32-6
 月~金曜12:00~19:00(L.O.18:00)
 土・日・祝12:00~20:00(L.O.19:00)
 ※不定休
 ※日により開店時間が異なる場合あり、
 詳細はInstagramで

☑ @hawaiiancafe_lanai

Link code!



LET'S ENJOY

Hat



GO! to the BEACH

湘南ママのビーチコーデ教えて！

夏はすぐそこ！ 何着ていく？ どう過ごす？
気になるママたちのビーチコーデを集めてみました。

母娘コーデは SHEINのブラックワンピースを水着の上に羽織り、グリーンバッグを差し色に。ビーチに映えるタイダイ柄のワンピースにはハットを合わせてリゾート気分。「毎年サザンビーチちがさきやヘッドランドビーチで友達ファミリーと BBQや海水浴を楽しみ真っ黒に日焼けします！」

Must Item

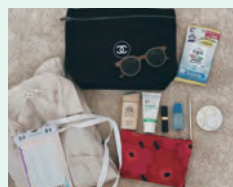
親子でゴロゴロできるビーチマットはおすすめ。キャップは「Maliacafe」で働いていたときのもの！海水浴の必須アイテムです◎



Yukoさん

Tie-dye

絶妙な開き具合のトップスやデニムのダメージ部分から覗くおへそや肩、足首など、控えめな肌見せで夏っぽさを演出！「家族で海水浴や砂遊びをして疲れたら海の家でゆっくり。貝殻やシーグラス拾いも楽しい！」



Must Item

小まめにお直しできるよう、アイブロウペンシル、おしろい、リップ、日焼け止めは必須！スマホ用防水ケースがあると、海水を気にせず写真を残せます。日焼け・寒さどちらも対策できる羽織りや、あると便利なアルコールシート、ヘアクリップも。

Big bag!



Izumiさん

Mama lunch



Rinaさん

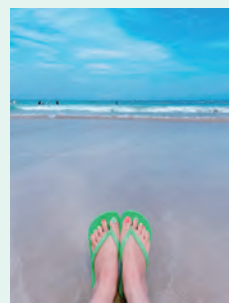
子連れでもお洒落さを損なわず思いっきり遊べるベストバランスを追求。ママ友とのドライブは涼しげな花柄ワンピースで夏ソングを聴きながら森戸海岸へ。「ビーチを楽しんだ後は周辺のお洒落なレストランやカフェでランチします。家族とは鵜沼海岸のサーフビレッジへ。海の家で食べるかき氷が子どものお楽しみです！」

Family day!



Must Item

ALOHACollectionの大容量かつ防水加工バッグは荷物が多い子連れビーチの必需品。イパネマのサンダルは柔らかくて履きやすい上にカラバリも豊富で劣化もしにくいです。



HAPPY

ボーダーTシャツは実は水着！デニムを履いたらちゃえばどこへでもお出かけできるのがお気に入り♪「海では、パパとママは波音に癒され、子供たちは貝殻を探したり砂の上を走り回ったりして体力消耗！家族みんなHAPPYな休日を過ごしています。」

Must Item

汚れても洗える kashiのバッグを重宝。ツバの大きな帽子にサングラスと日焼け止めが必須！



Jeans style

Naoさん

ビーチには必ずビーチサンダルで、動きやすく汚れてもいい服装を心がけつつ、差し色やデザイン性の高いアイテムを取り入れてラフになり過ぎないように。「子どもと一緒に砂遊びしたり海につかったり。海の家がある時期はお酒も飲むよ！」

White cardigan



Must Item



日焼け止めは長時間行く際は必ず塗り直します。日焼け後すぐ保湿もしたいので、スプレータイプの全身用化粧水も忘れずに！体用の大きめタオルの他にサッと汗を拭くのに便利なハンドタオルも。

Ayakaさん

ママたちのおすすめビーチ 5選!

- ・サザンビーチちがさき
- ・鵜沼海岸
- ・由比ガ浜海水浴場
- ・辻堂海水浴場
- ・森戸海水浴場

Love Summer



フードコーディネーター 沙季の
おとなも子どももうれしい
RECIPE
Saki's recipe for all moms and kids.

沙季 Instagram @_sakio_

湘南、仙台、香港を拠点に活動するフードコーディネーター。私生活では5歳児の母。お家で楽しめる、華やかな料理を紹介しています。

INSTAGRAM



今月のレシピ動画はこちら

サラダチキン

- 材料**
- 鶏むね肉 300g
 - 水 100ml
 - 塩 5g
 - 砂糖 5g
- 鶏むね肉は常温に戻し、2cmの厚さになるように縦3、4等分に切る。
 - 耐熱の密閉袋に材料を全て入れ軽く揉み、空気を抜いて密閉し、冷蔵庫で2時間～一晩置く。
 - 炊飯器に沸騰した熱湯3/4カップと水道水1/4カップを入れ70℃程度にし、②を入れ、上から耐熱の皿を乗せ(重し)、保温ボタンを押す。(保温時間は下記表参照。)
 - 保温が終わったらすぐに取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。

大事なポイント

鶏肉は中心までしっかりと加熱しないと危険です。

- ・水に塩と砂糖を溶かした液体をブライン液と言い、肉を柔らかくする効果があります。
- ・炊飯器の保温は60～75℃保温のものが多くあります。お使いの炊飯器の保温温度をご確認いただき、保温時間は右記表をご参照ください。
- ・沸騰したお湯(100℃)と水道水(約20℃)を混ぜると、60～75℃程度のお湯になります。
- ・お子様が召し上がる際は加熱時間を長くする、再度加熱するなど、お気をつけください。

2cm厚の鶏肉の場合	
60℃	1時間25分
63℃	1時間
65～75℃	55分



鶏むねユッケ

材料(2人分)

砂糖	小さじ1	上記の	1/3
酢	小さじ2	サラダチキン	(鶏むね肉100g分)
醤油	小さじ2	きゅうり	1/2
コチュジャン	小さじ2	韓国のみ	1枚
ごま油	小さじ2	卵黄	1個
		白ごま	少々

- Aの調味料を全て混ぜる。
- サラダチキンは細長くなるようにほぐす。
- きゅうりは太めの千切り。
- ①、②、③を全て混ぜ、器に盛り付ける。
- 韓国のみをちぎって散らし、真ん中に卵黄を乗せる。
- 白ごまをふって完成。

ポイント

- ・辛いのが苦手な方は、コチュジャン→味噌に変更可。
- ・おつまみとしてはもちろん、素麺にかけたり、熱々の白米に乗せてもおいしい。



鶏ハムとアボカドのセロリソースがけ

材料(2人分)

セロリの茎	30g	マヨネーズ	小さじ2	上記のサラダチキン	2/3
粒マスタード	小さじ1	塩	少々	アボカド	1/2
オリーブオイル	小さじ1	胡椒	少々	玉ねぎ	1/4
酢	小さじ1	砂糖	少々	セロリの葉	適量
				胡椒	適量

- セロリの茎は粗みじん切りにしソース用に、葉は1cm程度になるようちぎりトッピング用にします。
- Aの調味料を全て混ぜソースを作る。
- 玉ねぎは薄くスライスして10分ほど水に晒した後、水気を切っておく。
- サラダチキンとアボカドは同じ枚数になるようにスライスする。
- 皿に玉ねぎを敷き、その上にアボカドとサラダチキンを交互に並べる。
- ソースをかけセロリの葉をちらし、お好みで胡椒をかけ完成。



チキンときゅうりのサラダ(離乳食完了期)

材料

サラダチキン	20g	①	サラダチキンは細長くなるようほぐし茹でる。
きゅうり	15g	②	きゅうりは太めの千切り。
マヨネーズ	小さじ1/2	③	材料を全て混ぜ、器に盛り付け完成。
すりごま	少々		



Photo / Saki

「お金の悩みは手放せる。女性のためにお金を持つて欲しい。」



Profile

中村麻佑子
(株)イマミライ代表取締役
1級ファイナンシャル・プランニング技能士
上級相続診断士 住宅ローンアドバイザー 保育士 栄養士
30代で住宅ローン完済、教育資金と老後資金も準備完了させた資産形成のスペシャリスト。シングルマザー歴11年目、子どもは14歳と12歳。鎌倉市在住。

幸:「ママも自分らしさを発揮して活躍できる」社会に証明したい。その想いはブレずにずっとありますね。

麻:「とても共感します。私は「お金の悩みを解消すればママはもっと自由な生き方・働き方ができる」ということを伝えるべく、女性の就労支援としてシェアサロンを立ち上げると同時に、女性専門のファイナンシャル・プランナーとして独立しました。」

1級ファイナンシャル・プランニング技能士

中村麻佑子さん

×

Malia Shonan編集長

柴田幸美

次号から始まる中村さんの連載

「お金のスペシャリスト直伝」 30代で2大資金の準備を完了する方法

に向けて想いを語りました。

麻:「私はママになってから仕事がいよいよ楽しくなりました。多くの経験を通して内面も成長し、人間関係も営業センスも磨かれた気がします。言葉にも説得力が増し、セミナーや講座でも好反応が得られるように。子どもを持つことで培った力は、さまざまなお金に活かされます。だからこそ、ママには仕事を持つて欲しいな。」

幸:「Maliaで働くママ達の姿も本当にカッコいいんですよ。」

麻:「そうですね!ただ多くのママは、他のことにエネルギーを奪われ自分の「好き」や「ワクワク」を後回しにしがち。特に大きいのが教育資金や老後資金の不安で、一生悩み続けるものと勘違いしている人が多い。実はこれらの悩みは今すぐ手放すことが可能なんです。」

幸:「お金を貯めることや増やすことって難しく考えがちですが、方法を知らないだけなんです。」

新連載記念 スペシャル対談

「女性が自分らしく輝ける社会」を目指す二人が対談!

幸美(以下、幸):麻佑子さんとの出会いは5年前。私はMaliala Shonanを立ち上げようとしていた時でした。

麻佑子(以下、麻):「私はまだ会社員で独立を考え始めていた頃です。女性の夢を応援したいという想いが同じで意気投合しましたね。幸美さんのおっとりとした印象ながら芯の強いところに刺激を受けてきました。」

幸:「女性には働いていても家族中心の考え方になりがちですよ。どこか後ろめたい気持ちになるのは「母はこうあるべき」という思い込みが強いのかも。」

麻:「我が子と同じくらい、自分自身を大切にできると思いますよ。子どもにも自分らしい人生を生きてほしいから、親がその姿を見せておくことは大事だと思います。」



Profile

柴田幸美
(株)Malia Production代表取締役
「ママが自分自身を好きになれる社会」を目指し、フリーペーパー制作・PR・プロデュース・イベントなどを手掛ける。

「Maliaで輝く女性達の姿が、ママになっても自分らしくいられることの証明。」

対面セミナーも開催!
中村さんによる資金準備完了セミナーでひと足先に学べます!

■日程
【老後資金】6/6(木)、6/18(火)
【教育資金】6/12(水)、6/28(金)
10:00~12:00

■場所 Malia Room

※お申込み&7月以降のセミナー日程はこちら⇒



幸:「そのヒントを必要としているママは多いはず。次回からの連載がとっても楽しみです!」

麻:「皆さん、教育、老後資金の準備を完了される。将来への安心感が生まれ、子育てのイライラも鎮まり話し方や表情がイキイキしてきます。人生の舵取りは自分ができる。という自信を持って、夢への第一歩を踏み出しやすくなりますよ。」

幸:「将来のお金の不安が消えることも心も軽くなりますよ。」

ココに

お金をかけました

アンケートでは
湘南ならではの回答も！

サーフ用
ペット用シャワー

サーフィンや犬のお散歩の後など、室内を汚すことなく綺麗に洗えて便利です！

Kさん



ルーフトップ
ウッドデッキ

BBQ ができるようにバルコニーを広くつくりました！夏にはお家から花火を見ることができます！

Mさん



Question

読者さんにきいてみた/
節約したところは？

キッチンボード

キッチンと同じメーカーの物ではなく、家具店でキッチンに似た色を探して取り付けました

駐車場の砂利

業者さんにそのままお願いすることもできましたが、自分たちでホームセンターで購入して主人がひいてくれました

水まわりを集中させた

業者水まわりを集中させるとコストをおさえられると聞いたのでお風呂・トイレ・キッチンに近くに配置しました

読者代表

case 02

かなさんのお家作りのポイント



実際に暮らしてみてどうでしたか？

キッチン内での動線が短いので作業のしやすさがピカイチです！子供たちとお菓子作りやクッキングをしても邪魔になりません。また、ホームパーティの際、複数人がキッチンに立っても効率的に作業が出来ます。

広々としたし字のキッチン！！

娘とキッチン業務することを想像しながら「広いキッチンにしたい！」という要望を設計士さんに伝えたところ、この形を提案してくれました



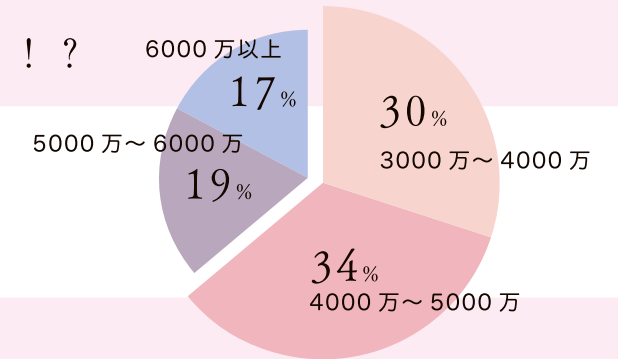
Question

読者さんにきいてみた/

お家の購入額はズバリ！？

湘南エリア一帯の平均価格

3,300万円～6,800万円



Question

読者さんにきいてみた/

住んでよかったポイントは？

good

都心へのアクセス便利
大型ショッピングモールもあり、買い物に困らない

good

人が温かい、ポジティブ、優しい

good

海、山、街が近くて
バランスが良い

読者代表

case 01

midoriさんのお家作りのポイント

トイレを標準よりもグレードアップ！

材質がグレードアップしたので、掃除が断然ラク！蓋の開け閉めがオートなもの地味に助かります。



節約したところはありませんか？

寝室のカーテンレールです！リビングのカーテンレールはこだわりましたが、寝室は自分たちしか見ないし、そんなに目に入らないところなのでグレードそのままでも気になりません！むしろ住んでるとそんなことも忘れてしまっていました。



湘南の *Malia* たち



Profile

19

絵本作家

すぎもと しょうこさん(左)

イラストレーター

ほその みきさん(右)

ママ友だった二人が得意分野を活かして絵本を制作。第8回絵本出版賞優秀賞を受賞。

2023年10月にみらいパブリッシングより『もぐちゃんず』を出版。二人とも二児の母。

@moguchans_news



『もぐちゃんず』誕生ヒストリー

コンテスト応募作品は『ぶーたんのしりとり』。もぐらは登場していません！

言葉遊びが小さい子には難しいかな？となり最初からストーリーを考え直す。

「ぶーたんとバナナくん」「もぐもぐブラザーズ」などいくつも考えた結果…

編集者をはじめご主人やお子さんからも意見を積み重ね、ついに『もぐちゃんず』が誕生！

LINEスタンプや読み聞かせ動画の制作も準備中！

Amazonで発売中！

出産・子育て真っ只中の制作

すぎもとさん(以下、す)：息子がオリジナルの絵本を作りたいと思い、絵が得意なママ友のほそのさんに声をかけたことが始まりです。当時は初めての育児に悩んでいたのですが、絵本を読む時はその世界に没頭できる大切な時間でした。

ほそのさん(以下、ほ)：せっかくなら応募した絵本コンテストで受賞し出版できることになったんです。実はその時の作品ではまだ「もぐちゃんず」は誕生しておらず、こぶたの兄弟が主人公でした。



す：そこから約2年、さまざまな進化を経てようやく『もぐちゃんず』を出版。フルタイム勤務しながら出産も控える中で制作でした。

ほ：私も乳児を抱えながらの挑戦でしたが、「楽しんで作ろう」ということだけは忘れずに、途中で休みながらお互いのペースを守って進めました。

1ミリ単位のこだわりを諦めない

ほ：子どもに恥ずかしいものを残したかったので妥協はしたくなくて。入稿間際まで細かい修正をしていましたが、編集者にも「1ミリでも良くしたい」という熱意が伝わっていたようです。

す：限られた文字量の中でベストな表現を見つけるのが難しかったですね。「ー(音引き)」の長さや文字の傾きにもこだわりました。

ほ：食べ物や動物の絵は、メニューや食材を一つ一つ相談して決めました。栄養バランスまで考えられているんです(笑)どのページも細かく描き込んでいて、サイドストーリーも隠されているので、ぜひ見つけてください。



育児や仕事に頑張る人を気楽にしたい

す：今は、辻堂など地元を中心に子育て支援センターなどで読み聞かせ会を行っています。絵本に出てくる「スコア！」というツッコミは気持ちが良い魔法の言葉。悩んでいたあの頃の自分を含め多くの人に届けたいです。

ほ：忙しい日常生活の中で、お子さんとの貴重なコミュニケーションの時間が楽しくなる一冊になってくれたら嬉しいです。

マイホームを考え始めたら！

頼れる! 湘南の住宅メーカー

Maliaを応援してくれている住宅 supporter

はじめての家づくりは不安や疑問だらけ！住宅について様々な希望や相談に乗ってもらえますよ！

豊かな自然に恵まれた西湘、湘南エリアに、自分たちらしい家建てて、ゆったり楽しく暮らしてみませんか？



湘栄建設は、地元の頼れるハウスメーカーとして、お客様の土地探し、家づくりをお手伝いさせていただきます。

湘栄建設株式会社 ☎0120-61-6236

本社 〒255-0003 大磯町大磯1852-2

湘南辻堂店 〒251-0043 藤沢市辻堂元町4-2-21

https://shoei-k.jp/



ハイグレードな設備が初めから付いてくる！あつたらしいなが詰まった注文住宅。「完全フル装備の家」



土地探しから間取り提案、資金計画のお悩みもお任せ下さい。地元のお店が集まる「フルまるしえ」などイベントも定期開催！地域に根差したハウスメーカーとして全力でサポート致します。

株式会社 富士住建 ☎0120-68-2210

小田原ショールーム

〒250-0871 神奈川県小田原市下堀39-1

https://www2.fujijuken.co.jp/showroom/13



高性能住宅で暮らす住まいづくりを私たちと一緒にしていきませんか？



湘南でマイホームを！と考えたら「宿泊体験型モデルハウス」で1泊して住み心地や快適さを体感ください。平塚市から3年連続で宿泊体験型モデルハウスに認定されている安心のモデルハウスです。

レモンホーム株式会社 ☎0120-374-558

〒254-0911 神奈川県平塚市山下2丁目12番1号

https://lemonhome.co.jp/



LINE・WEBにて 資料ご送付・打合せさせて頂いております



シンプルモダンなクレバリーホーム。建替・住替・土地さがしといったマイホームのダンドリカタログを下記QRからお気軽にエントリーください。「Malia」をみてと備考記載 頂けますと2,000円クオカードも一緒にお送りさせて頂いております！

クレバリーホーム湘南店 ☎0466-21-9215

〒251-0055 藤沢市南藤沢8-7-6F

https://www.cleverlyhome.com/



あこがれの湘南ではじめての家づくり。せっかくだから家族みんなが楽しめる最高の住まいを。



海のそばの気候風土をよく知る建築家とご家族みんなのアイデアをまとめて一味違った「注文住宅」をつくりましょう。家づくりって楽しいですよ。わたしたちがお手伝いします。

株式会社バウムスタンプ ☎0466-34-0030

〒251-0047 神奈川県藤沢市辻堂5丁目4-11 番C号

https://www.baumstumpf.com



木と暮らす、ここにしかない暮らし。圧倒的な自由度で、理想の住まいを実現しませんか？



国産材を100%使用した、世界にひとつだけの住まい。デザイン性はもちろん、お客様一人ひとりのライフスタイルに合わせた暮らしやすい家づくりをご提案いたします。

シルバニアホーム株式会社 ☎0120-88-4682

小田原展示場 〒256-0812 神奈川県小田原市国府津1-4-65

ABCハウジング西湘・小田原住宅公園内

https://www.sylva.co.jp/



Q 次世代型のエイジングケア ハーブピーリングって？

体験できるのは16P掲載の
-> Beauty salon Miley



ママの 美容事情 大調査！



A. ハーブやミネラルなど、天然由来成分をお肌の中へ入れ込む事で新しい素肌への生まれ変わりを促すピーリング。お肌の内側に働きかけ、細胞を活性化するのが特徴です。
主にニキビやニキビ跡、しみ、しわ、くすみなどの効果が期待できます。ハーブピーリングには剥離ありと剥離なしの2種類のタイプがあり、効果や刺激の強さに違いがあるため、自分の肌質に合わせて選ぶことが大切です。

ママにおすすめ！ 湘南 SALON LIST

ヘアサロン

NEON 鵜沼海岸

駐車場アリ 子連れOK

鵜沼海岸駅 徒歩1分！
個室のシャンプー台・ブティックのような内装、こだわりの上質空間。経験豊富な実力派スタイリストがお好みに合わせたヘアスタイルを提案。

〒251-0037 神奈川県藤沢市鵜沼海岸2-5-4
PACE鵜沼海岸1F
毎日9時OPEN / 駐車場4台完備
☎0466-98-5209

ネイルサロン

nails noa

子連れOK

お子様連れも大歓迎！私自身も2歳の女の子をもつママネイリストです！渋谷、表参道にて、6年間経験を積み、現在は茅ヶ崎で活動しております。ネイルが大好きな、ネイリストに任せてみませんか？まつ毛メニューと同時施術も可能です。お気軽にinstagramのメッセージにてお問い合わせ下さい！

〒253-0053 神奈川県茅ヶ崎市東海岸北2-1-39
T'Sコート 302 (茅ヶ崎駅南口徒歩5分！雄三通り沿い)
定休日：日曜日・祝日
☎@hiroko.nailsnoa

整体 & リラクゼーションエステ

Pelvenus.

駐車場アリ 子連れOK

大人女性のための上質なプライベートサロン♡
口腔外科、産婦人科、ターミナルケアなど幅広い医療経験を活かし根本治療を目指した本格整体を行います。骨格矯正からヘッドマッサージ、フェイシャルエステまで、豊富なメニューであなたを美しくメンテナンス。妊娠中の骨盤矯正や赤ちゃんの施術も可能！

〒252-0816 神奈川県藤沢市遠藤4963-48
☎090-8720-3941 ☎@pelvenus

毛穴フェイシャルケア&まつ毛専門店

roble

駐車場アリ 子連れ要相談

ママってキレイ♪をコンセプトに2019年に鎌倉市にサロンをopen！まつ毛はもちろん、毛穴専門エステスクール「毛穴エクストラクションプロ」の認定サロンになります。長年の悩みの種【毛穴】一緒に解決しませんか？今！人気沸騰！憧れの韓国美肌に♡プラセンタ配合「アンブルフェイスワックス」お試しできます。毛穴もお肌のお悩みも当サロンにお任せください。

〒248-0022 神奈川県鎌倉市常盤355-5
アパートメントFK201
LINE @615sbers ☎@roble_salon.aya

第17回 忙しいママの easy 美容塾

ママの綺麗は家族の幸せ！



グルテンフリー生活のコツと注意点

グルテンフリーってなに？
なぜ、グルテンフリーがカラダにいいの？分かりやすく解説していきますね！
また、グルテンフリー生活を子供たちと家族と楽しんでやれるコツもわたしの実体験をもとにお伝えします♡

Q グルテンフリーってなに？

A グルテンを含む食品を避ける食生活のこと

グルテンは主に小麦などの穀物に含まれるたんぱく質の一種です。
小麦製品の美味しさや食感に欠かせない成分です！しかし、一部の人には消化不良やアレルギー反応を引き起こすことがあり、とくにセリアック病という自己免疫疾患の方やグルテン不耐症、グルテン過敏症の方にはグルテンフリーの食事が推奨されることがあります！
セリアック病やグルテン過敏症の治療や予防に効果的ということも科学的に証明されているそうです！

POINT!
日本食品標準成分表に基づいて定められたグルテンフリーの基準を満たした食品に、【グルテンフリー推奨ロゴマーク】が付与されています！
食材選びの際にチェックしてみましょう♡

グルテンフリーで期待できる健康効果

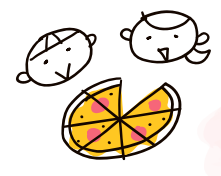
- 便秘、下痢の改善
- 肌荒れの改善
- 頭痛や疲労などの改善
- 血糖値のコントロール、体重管理
- 心臓病や脳卒中などの生活習慣病の予防

さまざまな健康効果が期待できるので、自分自身や家族、子供たちの健康のためにグルテンフリー生活をご家庭に取り入れてみるのも良いと思います☆

グルテンフリーをする際に積極的に摂りたい栄養素

小麦粉製品はビタミンB群や食物繊維の重要な供給源なので、これらの栄養素が不足しないように気をつけましょう！

米粉、とうもろこし粉、キヌアなどの代替食材を使いながら、野菜、果物、豆類、肉、魚などをバランスよく摂取することが大切です！



実際に、我が家でグルテンフリーをはじめた時に、1番始めにやったことは！

小麦粉のパンを買うことをやめました！

その代わりに米粉を買って、パンやスイーツ、ピザなど子供たちが喜ぶメニューを作って楽しくグルテンフリーを続けています♡

あなたの毎日がさらに楽しく
たくさん笑顔が溢れますように♡



忙しいママでも日常に簡単に取り込める美容法をお伝えしていきます。

徳田 芽衣 Tokuda Mei

2児の母
エステサロンhalekipa藤沢南口店オーナー・AEA上級エステティシャン・管理栄養士
エステティシャン歴15年、エステを通して、頑張る女性の健康美をサポートしています。
子育てや仕事の疲れなどを解消して、見た目の美しさに加えて、女性の心と体の健康状態を高めていけるよう応援しています。



週2日OK
子育てしながら
副業としても!

せんせい大募集!

子ども達の「学びたい」を叶えながら
わたしの夢も叶えていける

未経験でも安心のサポート

学研のオリジナル教材を使用し、専任スタッフによる手厚いサポートのもと未経験者も安心して始められます。

せんせいコメント
自分でも教材を解き、オンライン研修で丁寧な指導を受けます。

働く場所が選べる

自宅・近隣の幼稚園や保育園、レンタル会場など、指導内容によって働く場所を選べます。

せんせいコメント
会場探しもスタッフにサポートしてもらいました!

ライフステージに合わせて働ける

指導時間は1日3~4時間。週2日からの稼働でOKなので、家事や育児、副業との両立が可能です。

せんせいコメント
子どもが幼くとも始めやすい。もっと早くやればよかった!



募集要項

- 応募条件**
学研教室の理念・指導方針を理解いただける方／教える仕事に興味がある方／指導経験・資格不問
- 勤務時間**
週2日〜/午後15~18時位(祝日休み可)
- 場所**
ご自宅/実家/集会所/店舗など
- 収入**
売上による出来高制(例:週2日、会員数20名の場合10~15万円/月)
- その他**
お子様の月謝優遇制度あり

せんせいインタビュー

教室日のスケジュール

6:00	起床
7:00	朝食
8:00	子ども達送り出す
自由時間	買い物や夕食の支度など
12:00	ランチ
13:30	出勤
15:00~17:30	教室で指導
18:00	子どものお迎えなど
19:00	帰宅
19:30	夕食
自由時間	習い事のお迎え、入浴など
24:00	就寝

藤沢白旗教室 平松 寛子先生

会社員をしている頃は毎日朝から晩まで働いて、子ども達ともすれ違う生活。本当は朝、「いってらっしゃい」と送り出してあげたいと思っていました。そこで思い切って退職し学研教室のせんせいに。私の子ども達もかつて学んでいた教材の素晴らしさは実感していましたが、教える側の体制がとても整っていることを知りました。丁寧な説明や手厚いサポートがあり、わからないことがあればすぐに相談できるので安心して働くことができ、生活にもゆとりが生まれました。生徒たちが「わかった!」と笑顔になって帰っていく姿を見るのが何よりのやりがい。長く続けられる仕事なので、いくつになってもそんな姿を見ていたいですね。



湘南エリアで説明会実施中!

「詳細を知りたい」「自分に合った働き方を知りたい」などさまざまな悩みにお答えし、お仕事のご提案をします。お住まいの地域から検索可能! オンラインも実施しています。

0120-889-100 月~金 9:00 - 17:00 (祝休日を除く)

説明会への申し込み
資料請求・お問い合わせ

Maliaを応援している湘南地域のサロンリスト
お疲れのママの体を癒してくれたり、綺麗になって元気になれるスポットがいっぱい

Beauty salon Miley

湘南エリアならではの紫外線ケア・肌質改善に特化し、1人1人のお肌悩みに寄り添うプライベートサロンです。

@beautysalon_miley
藤沢市藤沢1055-3

バストアップサロン

バストヒップケア&ヘッドスパ moa

頑張ってるママのご褒美サロン♪新感覚の整体エステが茅ヶ崎に登場! 全身スッキリで余裕のあるママへ

080-3521-5031
茅ヶ崎市共恵2-1-47 サザンコートIII 201

kilari

医療ホワイトニング、肌質改善エステ、美容点滴など豊富なメニューより健康と美をお手伝い。通いやすいアットホームなサロンです。

0466-21-7020
神奈川県藤沢市辻堂 2丁目1-8 エバース 第11辻堂ビル 1F

フェイシャルエステサロン

Ceek / シーク

完全個室・駐車場有! 全メニューにメイクアップサービス&アドバイス付き! シワ、シミ、ニキビ等々お肌のお悩みご相談下さい!

0466-21-9560
藤沢市辻堂5-1-11 高砂貸室2F 駐車場有

助産院&ロミロミサロン

なぎさ助産院

妊婦さんと産後ママ専用の完全プライベートサロン♡現役助産師による安心安全なロミロミが受けられます。

080-1895-5954
茅ヶ崎市菱沼海岸 営業日:不定期 (Instagramをご確認ください)



ママに嬉しい! カフェ エステ 保育施設 が入った 複合施設が辻堂にOPEN!

This is Meは、湘南地域初の木造5階建て複合施設です。野菜や豆を中心としたメニューを提供するカフェ兼居酒屋、誰もが気軽に通えるトータルエステティックサロン、子育てを応援する一時預かり託児所を展開しています。みんなが心地よい時間を過ごし、お互いを支え合い、あなたがありのままの自分に自信を持てる「居場所」でありたいと願っています。



施設利用お客様は無料でご利用可能 (一部有料)

This is Me
0466-53-7023 (THIS IS ME ESTHETIC内)
藤沢市辻堂新町3-2-35 This is Me bld.
thisisme611official

あなたへの 処方箋

何気ない一言でイラっとする、そんなつもりじゃなかったのに傷つける。
パートナーとあなたが癒し合える関係を作れるように・・・
今月から、湘南に暮らす心理カウンセラー 渡辺サヤから皆さんに
幸せなパートナーシップのヒントをお届けします。

“ 取り扱い注意！男性の罪悪感 ”

そもそも男性は生物学的に罪悪感を感じやすく、
女性が思っている以上に自分で自分を責めています。

例えば喧嘩して男性が怒っているときも、
内心ではとっつも自分を責めていることが多いんですよ。
表面的な態度の悪さで「全く反省してない！」と決めつけてしまうと、
男性の傷ついた心に塩を塗って、益々状態を悪くしてしまうことにもなりがち・・・

「きっと悪いと思ってきているだろうな」
ここでは相手を信頼すると同時に、自分が愛されるにふさわしい存在であると、
自分の価値や魅力を受け取りなおしてみましょう。

また、女性に比べて男性は自分の感情にも相手の感情にも鈍感である人が多いのも事実。
なぜ女性が傷ついているのかわかっていないことも多いです。

そんな時には、「自分がなぜ嫌な思いをしたのか」自分の気持ちを解説して、
「こうして欲しかった」と具体的に伝えてあげると良いですね。

そうすれば、「今回はわからなかったから仕方がなかったよね。」という
優しい逃げ道を用意してあげることもできます。



“ 無害者という考え方 ”

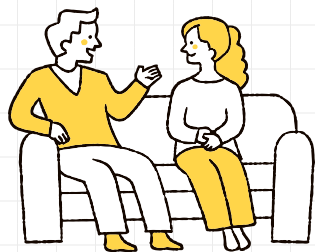
物事がうまくいかないとき、
私たちは「悪者探しをしたいのではなく、幸せになる方法が欲しい」ということを
思い出してほしいのです。
「罪を憎んで人を憎まず」という言葉がありますよね。
これは「犯した悪い罪は罰するべきだが、罪を犯すのにも事情があり、
その人まで罰するのはよくない」という考えです。

そうは言っても！と思われそうですが、パートナーシップでは
「正しさと幸せは反比例する」こともしばしば・・・

特に、社会で常に裁かれている男性は自分の長所を認めてくれる女性よりも
短所を受け止めてくれる女性に安心感を抱きます。

「仕方ないわねー」
そんな魔法の言葉を言える女性がパートナーシップを制するのかもしれない。

そして、女性が加害者になりたくないのは、
普段からの自分の愛し方を、パートナーに認めて欲しいからかもしれません。
男性は、「責められている」と自分を防衛する前に、
彼女の頑張りを受け止めてあげられたら、
喧嘩をきっかけに二人の絆を深められるかもしれませんね。



“ 加害者と被害者のポジション争い ”

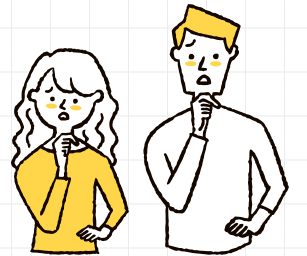
パートナーと喧嘩になったときや意見が食い違ったとき・・・
私たちは、「加害者」と「被害者」をつい探してしまうものです。

男性が加害者になる場合には「こんなことを言われて(されて)かわいそうな自分」と
被害者ポジションになる女性は多いです、
また、加害者の役割を引き受けた男性も「こんな罪悪感を感じさせるおまえが悪い！」と
女性を無理やり加害者ポジションにしようすることもあります。

加害者と被害者はセットなので、加害者が出来れば必ず被害者も出来ます。

誰だって人を傷つけない。
自分がそんなに悪い人間だって思いたくない。

被害者の椅子取りゲームは永遠と続き・・・くるくと立場が入れ替わります。
そうなってしまうと、味方でいて欲しいパートナーが敵に見えて、
お互いに安らげない関係になってしまいます。

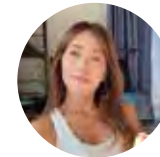


“ つい悪者探しをしてしまう心理 ”

私たちは良いか悪いか？という視点で物事を見ることが多いです。
確かにそういった判断って大事ですが、あまりに善悪判断が強くなりすぎると、
常に「悪者探しをしてしまう」という心理状態に陥ることがあります。

なぜかという、人は「うまくいかない理由」を探し始めるから。

人はわからないものに対して恐れを抱くので、「うまくいかない理由」がわかれば、
どこか安心できるからなのですよ。



渡辺 サヤ

【自己嫌悪・パートナーシップ・ライフワーク】
10年間秘書業務に従事、後に心理カウンセラーとなり、湘南生活を楽しむ2児の母。
西洋占星術を取り入れたカウンセリングで悩む方をサポート。
<https://lit.link/sayacounselor>





湘南地域の ならいごと一覧



お子さんの好奇心と可能性を伸ばすには今がチャンス♪
勉強や運動など幅広いジャンルの習いごとをママ目線でご紹介！

じぶんを大好きになろう



遊びや動きの中で自然と呼吸や身体の使い方を覚え、
リラックス上手やケガしにくい身体づくりを目指します。
キッズヨガのおすすめポイントは
Instagramを要チェック♪

湘南キッズヨガクラブ

shonan_kidsyoga_club



学校の勉強への理解を深める



「やればできる」から「自分から学ぶ子」を目指しています。
分からないことをそのままにせず、最後までやりきる力
をつけ、新しいことに挑戦しようとする気持ちを育みます。

学研 藤沢白旗教室

090-7125-6619

〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢3丁目6-1

湘南山の手マンション2F

キッズスクール 複合施設です。

藤沢本町スクールスタジオにて開室中！



楽しく跳んで運動神経UP!



アスリートキッズ教室：トランポリンを使って体幹トレー
ニングやバランス力向上、空中感覚向上！
他種目の競技力向上のサポートにも！フリーレッスンもあり！

ピーストランポリンジム寒川

0467-38-6992 高座郡寒川町倉見1117

https://ps-trampolinegym.com/



『時代を生き抜く強さがみつく』



心と体を使い、間合いなどを感じ取る稽古は日常生活に
役立つ秘伝盛り沢山！しなやかな心と芯のある強さを育て
ます。日時多数で会費も2コースからお選びできます。

心身統一合気道会 要心館道場

0466-45-3739 藤沢市湘南台2-24-16 B1

https://yo-shinkan-ty.com/



#仲間がいるから頑張れる



ランバイクとはペダルのない自転車の事です。瞬発力、体幹
やバランス感覚等の身体の発達だけでなく、心も大きく成長
できるスポーツです！ラストイーズではレースに勝つ事を目
標に、明るく楽しく活動をしています！

ランバイク Team Rust-eze

詳細はInstagramをご覧ください▶▶



1 ヒップホップ

2 フラダンス

3 チアダンス

4位以下

ジャズ
ハウス
ピラティス

圧倒的な人気！
親子で習っている方も◎

マリア読者キッズに
人気のダンスジャンルは…

他にもこんなジャンルが！
音楽や踊りと
触れ合う第一歩

- ・リトミック
- ・バレエ
- ・新体操
- ・日本舞踊

伝統的な
習い事もアリ！

読者アンケートでは
ヒップホップダンスを
習っている方が最も多
く、次いでフラダンスと
いう湘南らしさ漂う結
果に。チアダンスはチア
リーディングのダンス
部分を独立させた競技
でボンダンスやヒップ
ホップなど複数が組み
合わさって構成されます。

湘南キッズの Vol.5 習いごとと事情



「生涯スポーツ」として学校の授業科目と
なっているダンス。SNSでも動画が次々と
上がり、2024年パリオリンピックでは正式
競技に。近年より身近になったダンス、習い事
にしたらどうなる？！

読者に聞いた...

ダンス★こが良。

リズム感や表現力が
身につく

音楽や踊りを楽しみなが
らリズム感を覚えていく
ことができ、表現力も
アップ。そのセンスは他
の場面でも役立つことが
多いでしょう。

礼儀作法を学ぶ

挨拶や返事など、礼儀から
しっかりと教えてくれる
教室が多い印象。集団で
活動することも多い中で
思いやりを持てるよう
にも。

Good!

**運動神経が
良くなってもOK?**

運動神経は後天的に
伸ばせません！
音楽や振付、仲間との
時間を通して楽しんで
いるうちに伸ばせる
のが理想ですね。

Mama's Voice

一致団結して一つの作品を作り
上げる感動経験を積み、それを
糧に次のステップに進んでいけ
ます！

身体の成長

全身運動が基本なの
で、体力や柔軟性が
つくことはダンス
の大きなメリット。
呼吸法や身体の使
い方を自然と身に
つけられます。

発表会

晴れ舞台の発表会。実は
衣装代がさんだりへ
アメイクが大変だった
り、華やかな裏には苦
労があるようです。

送迎

どんな習い事にも当て
はまりますが、送迎や待
ち時間にエネルギーを
とられがち。今はオンラ
インレッスンも増えて
いるので検討してみる
のも◎！

ダンス★こもチエツク。

Check!

ダンス★こもチエツク。

合宿や発表会にはお金がかか
りますね。グループLINEでの
連絡が頻繁でやりとりに労力
を使うことも。

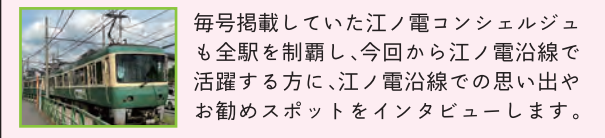
自主練の壁

音や動きが大きいと
家での自主練習が限
られます。また、ダン
スが苦手な親御さん
は教えるのが難しい
という点も。

**ジャンルは
どうやって選ぶと良い？**

子供の興味に合った
楽しめるものが一番！
いろいろなジャンルの
体験教室に参加する
のがおすすめ。

**参考になったなら！
Let's DANCE!**



毎号掲載していた江ノ電コンシェルジュも全駅を制覇し、今回から江ノ電沿線で活躍する方に、江ノ電沿線の思い出やお勧めスポットをインタビューします。

キャンプサイコーおじさんのお勧め！

鶴沼駅から徒歩圏内のDays鶴沼。地元ファンの多い無国籍料理のカフェ&ダイニングバーです。ランチ営業もしており、ペーパークーの乗り入れも可能。ママ友ランチにもおすすめです。店主・矢澤さんも同じキャンプ好きということで、なんと！キャンプ専用カレーを開発！お店の味がそのままレトルトになり、キャンプ場で味わえるなんて、幸せですね！



所在地 藤沢市鶴沼海岸2-7-7
営業時間 11:00-21:30 祝日以外の月曜定休
電話 0466-61-0085
@dayskugenuma

Satoe Inoue

インタビューア-井上智恵(いのうえ・さとえ)
江ノ電沿線で育った江ノ電大好きアナウンサー。2008年よりNHKの地方局や首都圏にてニュース情報番組のキャスターとして勤務後、地元に戻り、毎日テレビに出演していた生活から一変。湘南の風をゆったり感じながら、大好きな江ノ電沿線の思い出を駅に絡めて発信しています。



#Enoden lovers
Enoden

江ノ電沿線LOVERS キャンプサイコーおじさん、こと柳井隆宏さん

初回は、キャンプサイコーおじさん、こと、柳井隆宏さん (@campsaikeog3)です。小学生の女の子のパパでもある柳井さんは、キャンプが好き過ぎてSNSで毎日「キャンプサイコー」と叫んでいたところ、今ではキャンプ商品の開発や、親子向けキャンプイベントなども企画されています。そんな柳井さん、高校の頃はラグビーをしていて、江ノ電に乗るたびに、沿線の高校で行われていた試合の様々なシーンを思い出そう。車窓からの景色やレトロな雰囲気を感じてもらいたくて、今でも県外からお客さんが来る時には必ず江ノ電をお勧めしています。



@satoe_inoue

ママの幸せからはじめよう！

こんにちは！ヨガ講師の小野寺マナです！今日は子育てが少しラクになる考え方のお話です。子供を寝かしつけながら、寝顔にごめんねと伝えたことがあるママ、もしかしたらたくさんいるかもしれません。イライラして怒ってしまった日。忙しくて全然構ってあげられなかった日。言わなくてもいい言葉で傷つけてしまった日。スヤスヤと可愛い寝顔を見ながら、ごめんねの気持ちが溢れてくる。そんな夜を過ごすのは、少し切なくてやるせない気持ちになりますよね。私は何度も経験しました。でもまずは、それだけ我が子を想っている自分にOKを出してあげてほしいのです。イライラするほど一生懸命な自分に、子供と向き合う時間もないくらい頑張っている自分に、強い言葉で伝えちゃうぐらい、子供を大好きで心配している自分に。

まずは「お疲れさま」を伝えてあげて欲しいのです。もしもあなたの親友が、あなたと同じように毎日を頑張っていたら、「頑張ってるね」って伝えたくありませんか？きっと優しい言葉をかけたくなりますよね。子供にごめんねと伝えたくなくなるほど頑張っている自分に、まずは「お疲れさま、頑張ったね」そんな言葉を送れたら、今日という日が少しだけ、ほっこりとしたたかくなるような気がします。



ヨガ・ベビーマッサージ講師として湘南で活動中。子育てがより豊かになるよう、ウェルネスな妊娠と子育てを発信しています。
@mana_onodera_

Papa is **ババのきもち**

鶴沼海岸で『LINO A』『NEON』2つの美容室を経営される松浦裕哉さん。ママに人気のサロンを持つ「経営者」、そして2人の娘さんの「パパ」としての2つの顔に迫りました！

以前は都内で美容師をされていた松浦さん。湘南エリアへ移住したきっかけを教えてください！
結婚してすぐ子供を授かったのですが、都内で子育てをするイメージが持てずこちらへ移ってきました。もともとサーフィンで鶴沼の方には時々来ていたので、子供と生活するイメージはしやすかったです。藤沢で一度別のサロンに勤めた後、鶴沼海岸で独立する運びとなりました。
独立後のサロンオープンには、コロナ禍の真っただ中。大変だったことはありませんか？
正直とても大変でした。店舗を決めたときは「外国で新しいウィルスが流行ってるらしい」くらい。その後めまぐるしく状況が変わる中、先着きがわからない不安で気持ちをうまくコントロールするのに苦労しましたね。そんな中でも、「頑張ってるね！」楽しみに待っているよ！」と語ってくださったお客様の声が最大の



一日の過ごし方

6:00	起床
7:00	ママと2人で朝食
8:00	オープン準備
9:00	サロンオープン
19:00	サロンクローズ
19:30	帰宅
20:00	子どもとお風呂に入る
20:30	子どもと遊ぶ (お絵描き・工作・英語の勉強など)
22:00	自分時間 (サウナ・筋トレ・英語の勉強など)
00:00	就寝



「嘘はつかない」「自分がされて嫌なことは人にもしない」といった、人として基本的な部分はしっかり伝えるようにしています。人と関わりあって生きていく上で、勉強よりも大切なことだと思っています。ほかには、人生経験のひとつとして海外にはぜひ出してあげたいですね。僕も将来的に海外で事業をしたいビジョンもあり、色々な国へ一緒に行つて、どこがいいか考えています！

原動力でした。待つていくとださるお客様が一人でもいらつしゃれば、「絶対にオープンさせる！」という気持ちでいたのです。他のスタッフも、前のサロンをやめて来てくれていたので、不安だっと思えます。ですが、お互いに励ましあいながら、一致団結して乗り越えることができました。
サロンにはキッズスペースもありますが、お子様連れやママのお客様も多いですか？
とても多いですよ！お子さんと気軽に来られる環境にしたいと思いい、キッズスペースを設けました。また、オープンを朝9時にして、お子さんを送り出してすぐに来られるような時間にしていきます。午前中に美容室を終わらせて、午後もしっかり時間が取れると好評です！



松浦さんご自身も娘さん2人のパパですが、お子さんとの関わり合いで大切にしていることは何ですか？



LINO A/NEON
まつうら ゆうや
代表 松浦 裕哉さん

都内の有名サロンで10年以上のキャリアを積んだのち独立。鶴沼に美容室「LINO A」「NEON」の2店舗を経営。似合わせ小顔カットが大好評で、お子様連れのお客様も多数来店。2人の娘さんのパパ。休日にはサーフィンや家族でのキャンプを楽しむアウトドア派。

LINO A 鶴沼海岸
● 神奈川県藤沢市鶴沼海岸2-3-3 KIPPIS鶴沼海岸1F
☎ 0466-98-5209
安心の扉付き&TVありの広々としたキッズスペースあり！ママには嬉しい朝9時オープン！
サロン詳細



サロン詳細

Location / LINO A 鶴沼海岸
Photo / Hanako ohno Writer / Maiko Chiba

最後にご家族が仲良く過ごす秘訣を教えてください！
それはもう、ママを大切にすることですね！(笑)娘たちはやはりママが大好きなので、その大好きなママから、パパの悪口を言われないうつ気を付けています(笑)自分自身も妻とのコミュニケーションを大切にしています、今でもよく2人で出かけるようにしています。2人の時間を取ることで、思っていることをなんでも話せるなど。
家族円満は、夫婦円満からですね！

女性・子育てのSOS窓口

LINE【LINE】で相談する

神奈川県	福祉子どもみらい局 人権男女共同参画課 かながわDV相談LINE	ID @kanagawa-dv	配偶者や恋人からのDV・デートDVについての相談を無料でお受けします。殴る・蹴る、暴言を吐く、生活費を渡さない、交友関係を監視するなど、さまざまな暴力に関する悩みを相談できます。	火・木・金・土曜日 16時～21時 (祝日、年末年始を除く)
神奈川県	福祉子どもみらい局 子どもみらい部子ども家庭課 かながわ子ども家庭110番相談LINE	ID @kana_kodomo110	子育ての不安、親子関係や家族の悩みなど、子どもにかかわる相談を無料でお受けします。保護者の方はもちろん、子どもの方からの相談もお待ちしています。	LINE: 月～土曜日 9時～20時(年末年始を除く) 電話: 24時間365日対応
神奈川県	福祉子どもみらい局 子どもみらい部子ども家庭課 かながわひとり親家庭相談LINE	ID @kana_hitorioya	仕事、お金、子育て、教育費などの不安や離婚に伴う悩みなど、さまざまな相談を無料でお受けします。お子さまからの問合せも受け付けます。	月～土曜日 9時～20時(年末年始を除く)

【電話】で相談する

DV				
全国	DV相談+ (プラス)	0120-279-889	DV、夫婦や家庭内の困り事など	☑ https://form.soudanplus.jp/mail 電話: 24時間対応/年中無休メール: 24時間受付
神奈川県	女性のためのDV相談	0466-26-5550	DV相談 ※面接相談は要予約	月～金曜日 9時～21時/土・日曜日 9時～17時(祝日、年末年始を除く)
藤沢市	藤沢市 生活支援課	0466-50-3572	DV、夫婦や家庭内の困り事など	月～金曜日 8時30分～17時(祝日、年末年始を除く)
茅ヶ崎市	茅ヶ崎市 男女共同参画課	0467-84-4772	夫婦・家族・交際相手等の人間関係や生活上の悩み相談	電話相談: 月～金曜日 10時～16時 面接相談: 月・水・金・第4火曜日 10時～16時
鎌倉市	鎌倉市 地域共生課	0467-23-9311	配偶者からの暴力等の相談	月～金曜日 10時～13時、14時～16時30分(祝日、年末年始を除く)
平塚市	平塚市 人権・男女共同参画課 女性のための相談窓口	0463-21-9611	女性に関わる相談全般をお受けします。内容によっては、必要な機関をご案内させていただきます。ご近所や職場での人間関係の悩み、家族・親類関係の悩み、人には言えない心の苦しさを聞いてほしい、ドメスティックバイオレンス(配偶者等からの暴力)、セクシュアル・ハラスメント、どこに相談してよいかわからないこと など	月～金曜日 9時30分～16時(祝日、年末年始を除く) 面接・電話相談共に上記で対応

虐待

全国	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	児童虐待についての通告・相談	24時間対応
藤沢市	藤沢市 子ども家庭課	0466-50-3569	児童虐待についての相談	月～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く)
茅ヶ崎市	茅ヶ崎市 家庭児童相談室	0467-82-1151	子育て・児童虐待についての相談	月～金曜日 9時～17時(祝日、年末年始を除く)
鎌倉市	鎌倉市 こどもと家庭の相談室	0467-23-0630	子育て・児童虐待についての相談	月～金曜日 8時30分～17時15分 毎月第2土曜日 8時30分～17時(祝日、年末年始を除く)
平塚市	平塚市 こども家庭課 こども総合相談担当	0463-21-9843	子育て・児童虐待についての相談	月～金曜日 8時30分～17時(祝日、年末年始を除く)

夜間

神奈川県	かながわ小児救急ダイヤル	市外局番が"042"以外のプッシュ回線、携帯電話からご利用の場合: #8000 ※[#8000]は全国共通番号のため、携帯電話からかけた場合、受信した基地局によって東京都や近県につながる場合があります。特に都県境付近ではご注意ください。 ダイヤル回線、IP電話、PHS等または市外局番が"042"のプッシュ回線をご利用の場合: 045-722-8000	夜間、お子さんの体調のことで判断に迷うことはありませんか。家庭でどのように対処すれば良いか、すぐに医療機関にかかる必要があるかなどについて、電話で相談に応じます。	毎日 18時～24時
------	--------------	--	---	------------

Clinic supporter

Maliaを応援してくれている湘南地域のクリニック

具合が悪い時だけでなく、予防についてや、子育てのことなど様々な相談に乗って頂けますよ!

※診療時間の詳細はホームページをご覧ください。

産婦人科

みうらレディースクリニック

心に残る“いいお産”ができるようにサポートします。

☎ 0467-59-4103

休診日 土曜14時以降
日・祝



〒253-0054 神奈川県茅ヶ崎市東海岸南四丁目11番4号

産婦人科

矢内原医院

「満足のいくお産」をサポートします。

☎ 0467-44-1188

休診日 日曜午後・祝日



〒247-0056 神奈川県鎌倉市大船2-17-18

小児科

緑が浜こどもクリニック

ひとりひとりを丁寧に診察。ご家族のより身近な相談相手に。

☎ 0467-82-8561

休診日 日・祝日・
木曜午後・土曜午後



〒253-0034 神奈川県茅ヶ崎市緑が浜7-3

小児科

すくすくまことくりにつく

ままとこどもととうちゃんのできるクリニックです。

☎ 0467-47-3939

休診日 水・土曜午後・日・祝



〒247-0056 神奈川県鎌倉市大船2-25-20-1F

小児科

メディカルパーク湘南こどもクリニック

私たちは、子供と家族のために、寄り添い、支えます。

☎ 0466-47-6981

休診日 水・日・祝日



〒252-0804 藤沢市湘南台1-24-7 1F

小児科

たんぼぼこども診療所

安心して通院できる地域の「かかりつけ医」

☎ 0466-27-2550

休診日 火曜・土曜午後
日曜・祝日



〒251-0005 神奈川県藤沢市並木台2-10-16

歯科

キッズデンタルパーク藤沢

親子ではじめる0才からの予防歯科!!

☎ 0466-47-8984

休診日 水・日・祝日



〒251-0876 神奈川県藤沢市善行坂1-5-18

歯科

藤沢スマイル歯科医院

痛くない・怖くない虫歯治療を行っています

☎ 0466-54-1182

休診日 水・祝日



〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢2-3-13 藤沢市トレアージュ白旗 医療モール2F


乳腺専門クリニック

湘南台駅から徒歩1分の乳腺クリニック

乳腺専門医師による正確な診察・診断
助産師による乳腺炎外来

☎ 0466-41-0055

休診日 木曜・土曜午後
日曜(第3日曜午前
は診療)



〒252-0804 神奈川県藤沢市湘南台1-1-6 湘南台駅前クリニックビル2F

歯科

大井松田ファミリー歯科

大井松田インターすぐ近くにある
ミマスモール内の歯科医院です。

☎ 0465-20-9400

休診日 祝日

〒258-0019 神奈川県足柄上郡大井町金子343ミマスモール2-05

耳鼻咽喉科

桜が岡耳鼻咽喉科

2022年8月開院、院長はママドクターです。換気がよいキッズルーム完備です。

☎ 0466-28-8711

休診日 木曜・土曜午後、
日祝



〒251-0027 藤沢市鶴沼桜が岡1-8-5-1

婦人科/不妊治療

**湘南茅ヶ崎ART
レディースクリニック**

全ての女性があなたらしく生きるために

☎ 0467-81-5726

休診日 日祝



〒253-0062 茅ヶ崎市浜見平10-2 BLANCH茅ヶ崎3 2階

ファミリー・サポート・センター

《登録等で来所される場合には、お待たせしないために事前にご連絡ください。》

小さなお子さんを持つ保護者が安心して子育てができるよう、地域(市内)の人たちがお互いに助け合っていく仕組み。子育ての助けを希望する方と子育ての手助けができる方で会員組織を構成し、アドバイザーが仲介となり会員相互による育児支援活動を行う。

藤沢市

日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時 会員登録は事前に予約が必要です。
TEL 0466-50-8242 FAX 0466-50-8257 住所 藤沢市朝日町1番地の1 藤沢市役所分庁舎2階

茅ヶ崎市

日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時
TEL 0467-87-8070 住所 茅ヶ崎市新栄町13-44 さがみ農協ビル2階

鎌倉市

日時 月～土曜日(毎月最終月曜日、祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時(登録受付は午後4時まで)
TEL FAX 0467-43-5401, 0467-42-7415 住所 鎌倉市玉縄1-2-1 玉縄青少年会館1階

平塚市

日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時
TEL FAX 0463-34-7844 住所 平塚市追分 1-43 (平塚市福祉会館内)

お子さんの成長発達について気になること・不安なことの相談窓口

《来所相談・面談は予約制です。あらかじめ電話でお申し込みください。》

藤沢市

【未就学児】子ども家庭課 子ども発達支援担当
日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時
TEL 0466-50-3569 住所 藤沢市朝日町1番地の1 藤沢市役所本庁舎3階

【就学児】子ども家庭課 子ども家庭担当
日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時
TEL 0466-50-3569 住所 藤沢市朝日町1番地の1 藤沢市役所本庁舎3階

茅ヶ崎市

茅ヶ崎市こどもセンター
日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時
TEL 0467-84-0505 FAX 0467-84-0506 住所 茅ヶ崎市今宿444番地2

鎌倉市

発達支援室
日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時
TEL 0467-23-5130 住所 鎌倉市御成町20-21 鎌倉市福祉センター内

平塚市

こども発達支援室くれよん
日時 来所相談 月～金曜日 午前10時～午後3時 電話相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時(来所相談・電話相談ともに祝日・年末年始除く)
TEL 0463-32-2738 住所 平塚市追分1-43

湘南こそだてHOTLINE☎

子育て支援センターは、現在予約制のところもございますので、時間等の詳細は各施設にお問い合わせください。

神奈川県

電話相談(子ども・家庭110番) TEL 0466-84-7000
子育ての不安・しつけ・性格のこと…子どもに関わる相談なら何でも。 日時 9:00～20:00(年末年始も受付)

藤沢市

子ども家庭課 TEL 0466-50-3569
子ども・子育て・青少年に関する各種相談業務 (電話、または来所相談)
日時 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く) 住所 藤沢市朝日町1番地の1 本庁舎3階

◆藤沢市内の子育て支援センター(4センター) 子育て中の保護者が子ども連れで自由に過ごせる場所を提供。

藤沢子育て支援センター TEL 0466-22-7037 月～土曜日(個別相談/月～土曜日) 住所 藤沢市鶴沼石上1-11-5(藤沢保育園内)

湘南台子育て支援センター TEL 0466-42-5533 月～土曜日(個別相談/月～土曜日) 住所 藤沢市湘南台1-8 湘南台文化センター地下1階

辻堂子育て支援センター TEL 0466-33-2311 月～土曜日(個別相談/月～土曜日) 住所 藤沢市辻堂神台1-3-39 タカギビル2階

六会子育て支援センター TEL 0466-81-7722 月～土曜日(個別相談/月～土曜日) 住所 藤沢市亀井野4-8-1 六会市民センター内2階

茅ヶ崎市

家庭児童相談室 TEL 0467-82-1151(直通)
18歳未満の子どもに関する相談受付。来所相談(事前予約を推奨)、電話相談など。
日時 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く) 住所 茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目1番1号 茅ヶ崎市役所本庁舎1階こども育成相談課家庭児童相談室

◆茅ヶ崎市子育て支援センター(4センター) 子育て中の保護者がくつろげるフリースペースや、子育てに関する情報を提供

茅ヶ崎駅北口子育て支援センター TEL 0467-87-6620 月～金・第2、第4土曜日 住所 茅ヶ崎市新栄町13番44号 さがみ農協ビル3階

茅ヶ崎駅南口子育て支援センター TEL 0467-87-6531 月～金曜日 住所 茅ヶ崎市共恵1丁目1番5号 永島ビル2階

香川駅前子育て支援センター TEL 0467-82-2210 月～金・第1、第3土曜日 住所 茅ヶ崎市香川5丁目3番17号 香川駅前出張所2階

浜竹子育て支援センターのびのび TEL 0467-85-7900 月～金曜日 住所 茅ヶ崎市浜竹3丁目1番14号

鎌倉市

こどもと家庭の相談室 TEL 0467-23-0630
専任の相談員が子どもや家庭に関する相談に対応。(来所相談も可能) 住所 鎌倉市御成町18-10 鎌倉市役所本庁舎1階42番窓口
日時 月～金曜日 8:30～17:00/毎月第2土曜日 8:30～17:00(いずれも祝日・年末年始は除く)

◆鎌倉市内の子育て支援センター(4センター) 0～3歳児の乳幼児と保護者が自由にくつろげるフリースペース。子育てアドバイザーが常駐し子育てについての相談に対応。電話相談・問い合わせ 9:00～17:00(4センター共通)

鎌倉子育て支援センター TEL 0467-23-0606 月～金曜日、第1土曜日(祝日・年末年始除く) 住所 鎌倉市由比ヶ浜3丁目11番48号 由比ヶ浜こどもセンター1階

深沢子育て支援センター TEL 0467-48-0550 月～金曜日、第2土曜日(祝日・年末年始除く) 住所 鎌倉市梶原2-33-2深沢こどもセンター3階

大船子育て支援センター TEL 0467-47-3377 月～金曜日、第3土曜日(祝日・年末年始除く) 住所 鎌倉市大船2135 1階

玉縄子育て支援センター TEL 0467-45-5077 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 住所 鎌倉市岡本2-21-19 玉縄こどもセンター1階

平塚市

こども家庭課こども総合相談担当 TEL 0463-21-9843
妊娠中や子ども(18歳未満)がいる家族の相談に対応
日時 月～金曜日 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く) 住所 平塚市浅間町9番1号 平塚市役所 本館1階 こども家庭課 103窓口

平塚市子育て支援センター TEL 0463-34-9076
未就学のお子さんとその保護者の方が自由に遊び、交流できる広場。子育ての不安や疑問をアドバイザーが対応
日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 住所 平塚市南豊田381(豊田分庁舎内)

Shonan
Freemagazine

Malia

母として、妻として、女として・・・

環境が変わっても

自分らしく生きる

温かく、そしてまっすぐな女性

For all mom and children's smile

マガジン #19 2024年6月1日発行 発行人：柴田 幸美 発行元：株式会社 Malia Production 251-0043 神奈川県藤沢市辻堂元町4-2-21 TEL:0466-96-0408



Location RIMO'S GREEN