

# Malia

- SHONAN -



“For mom”



freemagazine  
Mom/Baby/Kids/Lifestyle

#20





新しい私と出会える場所

fujisawa tsujido

# Malia Room

随時HPやInstagramにてスケジュールを更新!



Homepage



Instagram

Malia Room(湘栄建設辻堂店)では様々なワークショップや講座などを行っています。今回は過去に開催されたものをいくつかピックアップ!この他にも様々なイベントを随時開催中!詳しいスケジュールはMalia shonanのInstagramをご覧ください。

event



## 助産師による育児相談&計測会

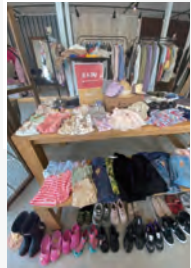
母子手帳にその日の身長・体重を記入。月齢によってそれぞれ違う育児の悩みも助産師さんに個別相談できて安心。

なぎさ助産院 & オミオミサロン

@nagisa\_mw



event



## SHOEI × Malia Ethical market

フリーマーケットやワークショップ、湘南で人気のショップによる雑貨や飲食の販売など毎回大人気のイベント!17月に開催された際には多くの方にご来場いただきました。

湘栄建設辻堂店

@shoiekensetsu



lesson



## ストレッチ&筋トレ

「1人では運動が続かない」「みんなで楽しく頑張るのが好き」そんな方にオススメな講座。先生の元気な声とノリノリの音楽で自然と笑顔になってしまう人気の講座です。

LUANA

@luana\_shonan



lesson



## 親子えいご遊び

英語にふれさせたいけれど英語教室はまだハードルが高い…。親子えいご遊びは身体を使いながら音なるおもちゃを使用。遊びの延長線で楽しく英語にふれることができます。

Zumbini with AIRI

@english.with.airi



workshop



## 親子でフィンガーアート

色の変化や混ぜり方を楽しむのがポイント!今の時期しか描けないアート作品は一生の宝物!汚れる心配もないので小さなお子さんでも楽しく制作できます。

Miyuki Shiota

@miyuki\_photographer0930



workshop



## 親子でマクラメ編み

大人は「結ぶ」ことの楽しさを!子どもは自分で作る喜びを!初心者でもお洒落でかわいいマクラメが完成します!できあがり想像しながらワクワクする時間を体験!

Mcrmb

@mcrmb8yk



※2024年10月以降のMalia Roomの講座開催については未定です。

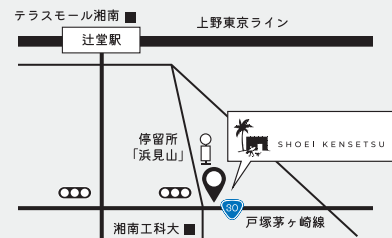


## 湘栄建設辻堂店 (Malia Room)

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



## Malia-shonan-5th Anniversary

『Malia-shonan-』が5周年を迎えます。孤独な育児を無くしたいという想いから始まった『Malia』ママたちの手で作るフリーマガジンが5年続けられていることを本当に嬉しく思います。いつも支えてくださっている皆さま本当にありがとうございます。

今では冊子制作だけではなく、コラボレーションや制作依頼、イベントなど、ママたちの力を発揮する機会もたくさんいただけるようになりました。

Maliaを盛り上げてくれるママ、そして楽しみにしてくれるママみなさまの笑顔がMaliaの活力となっています。

ママが自分自身を好きになり、そのママを見て子どもたちが笑顔になるそんな世の中を目指してこれからもMaliaはチャレンジを続けていきます。

ママたちいつも本当にお疲れ様です。思うようにいかない日や理想の自分ではいられなくなるときもあると思いますが、それも愛する子供たちやパパを思っって一生懸命な証。そんなママたちをMaliaは尊敬・応援しています。

みなさまの子育てライフが笑顔で溢れますように♡

Malia-shonan-  
編集長 柴田 幸美

## COVER

model : Mio&Himari / Yuko&Yuri / Naoko&Yuna / Nami&Rei  
photograph : Natsuko Nakano

## #20制作Staff

Yukimi Shibata	Saki Moriyama	Masami Kawano	Miyuki Oda
Shoko Osuga	Hanako Ohno	Saya Watanabe	Ai Igarashi
Kaori Nishimaki	Ryuko Hanada	Nozomi Oka	Kumiko Eino
Tomomi Manabe	Yoko.A	Mayu Chujo	Hazuki
Mei Tokuda	Yoko. Samoto	Alice	Mari Terayama
Saki Otsubo	Satoe Inoue	Mayumi	Marina Maihara



Malia読者が  
選ぶ!

# 湘南 My Best Anniversary Spots



誕生日や結婚記念日など、特別な1日を演出するお店を、読者の皆さんに紹介していただきました!

Writer Nozomi Oka



綾乃さん、  
青波くん(6歳)、  
叶乃達ちゃん(1歳)

## ココがおすすめ!

- ① 誕生日、結婚記念日、慶寿祝など、幅広いシーンに対応
- ② 辻堂駅から送迎あり
- ③ 記念写真のプレゼントや還暦用ちゃんちゃんこの貸出サービスあり



## 隠れ里 車屋

目と舌で四季を感じる

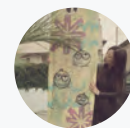
ロビーに足を踏み入ると目に入るのが、息を呑むほど美しい庭園と池。夏には甘味がぎゅっと詰まったとうもろこし、秋には香り高い松茸など、旬の食材をふんだんに使用した料理はファンが多く、季節ごとに訪れるお客様も多いそう。敷地内にある「禅零」では、シェフが目の前でステーキやシーフードを焼き上げてくれます。ダイニングルームや個室のテーブル席のほか、玄関と取次の間を設けた座敷などがあり、お食いの初めや慶寿祝など、幅広いシーンで利用できます。日常の喧騒から抜け出し、窓の外の豊かな緑と四季折々の料理を堪能してみてください。



### 隠れ里 車屋

神奈川県藤沢市城南2-9-13(駐車場有)  
0466-35-8111  
昼食(平日) 11:30~16:00(最終入店14:00)  
昼食(土日祝)11:30~16:30(最終入店15:00)  
夕食(全日) 17:00~21:30(最終入店19:00)  
定休日:水曜日

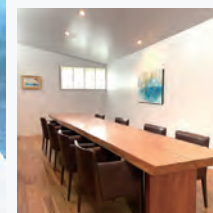
☎@kakurezato\_kurumaya



洋さん

## ココがおすすめ!

- ① キッズフレンドリーな雰囲気本格フレンチが楽しめる
- ② お祝いのメッセージプレートあり
- ③ 個室あり(ルームチャージが必要)



## ル・ニコ・ア・オーミナミ

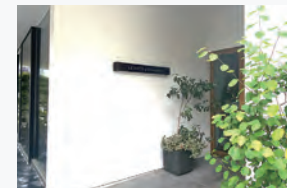
子どもと一緒に楽しめる至極のフレンチ

住宅街で一際目立つ、真っ白の建物。フランスで鍛錬を積んだシェフが営む「ル・ニコ・ア・オーミナミ」です。自家農園で育てたハーブや地の食材に加え、野菜は長野県にある契約農家から、魚介類はシェフの故郷である下関からなど、その時に最高のコンディションにあるものを仕入れています。陽射しがたっぷり入る開放感のある店内でいただけるのは、食材本来の味を活かしながらも遊び心をきかせた料理とソムリエが厳選したワイン。地元の人のみならず、県外からもお客様が訪れるほど人気なので、来店の際は予約をするご安心。ファミリー客も多いので、子ども連れでも訪れやすいのが嬉しいポイント。

### ル・ニコ・ア・オーミナミ

神奈川県茅ヶ崎市柳島2-9-7(駐車場有)  
0467-88-0373  
ランチ 11:30~14:00(L.O.)  
ディナー 18:00~20:30(L.O.)  
定休日:月・火曜日

☎@le.nico.a.ominami



## ココがおすすめ!

- ① 空間を華やかにするハイセンスな花束
- ② オーダーメイドの花冠(事前予約)



## HanaRo

いつもの空間をワンランクアップさせる花束  
鶴沼海岸駅から徒歩5分ほど。店主の祖母が使っていたというアンティークのダンスやテーブルなどが、草花たちの美しさを引き立てています。スモークで優しい色合いの花は、どんなインテリアにも溶け込み、日常をぱっと鮮やかにしてくれます。イメージに合わせた花冠もオーダー可能なので、特別な日に贈ってみては。

### HanaRo

神奈川県藤沢市鶴沼海岸  
1-14-21  
9:30~17:30  
定休日:火曜日(不定休あり)

☎@hanaro38

## ココがおすすめ!

- ① 世界に一つのオリジナルケーキを作成
- ② 自宅への配送サービスあり

### まほう堂

神奈川県茅ヶ崎市赤羽根  
481-9(駐車場有)  
050-3717-9220  
定休日:不定休

☎@mahoudou0922

## まほう堂

「ケーキの担当はパパ」  
世界で一つだけのオリジナルケーキ

まほう堂で提供するのは、贈る相手の趣味や嗜好に合わせた、オーダーメイドのケーキ。「ママが疲れているとせっかくのパーティーも存分に楽しめなくなるので、少しでも心の余裕を持てるように」という店主の心遣いで、自宅への配送も行っています。食事はママ、ケーキはパパ、といったように、家族みんなで記念日の準備ができるというですね♪



## 海沿いのキコリ食堂

美しいサンセットを望める絶景レストラン

材木座海岸を見渡すことのできる広いテラスが人気のこちらのお店でいただけるのは、湘南の食材を使った定食やBBQ。一番人気は、毎朝仕入れる鎌倉野菜を使ったかき揚げや釜揚げシラス丼などが一度に楽しめる「オススメ全部のせ切り株定食」。

座敷にはおもちゃや絵本が用意されているので、子ども連れのパパもゆっくり食事をすることができます。誕生日会が開かれると、壁一面の黒板がお祝いのメッセージでいっぱいになるそう。波音を聞きながら眺める美しいサンセットは、日常をも特別な1日にすること間違いなし。

## ココがおすすめ!

- ① パースデーメッセージなど、黒板に自由にお絵描きOK
- ② 座敷には子ども用のおもちゃや絵本が完備
- ③ パースデープレートあり(事前予約)



### 海沿いのキコリ食堂

神奈川県鎌倉市材木座6-4-7 山ノ上ビル  
(駐車場有)  
0467-81-4723  
11:00~22:00  
定休日:不定休

☎@kicorisokyudou



YUCAさん







# Mayumi さん

📍 @mayumin.1102

日焼け肌に似合う柄チュニック×ホワイトデニムのカジュアルコーデ。ベーシックなスウェットを重ねて、秋コーデにアップデート。裾からチュニックを覗かせて、ワンアクセントをプラスするのが洒落見えのカギ。

秋に向けて、いい感じのユーズドのウエスタンブーツを狙っています!

残暑対策をしつつも秋要素を取り入れたいので、カギ編みニットが欲しい!

これを追加!



これを追加!

# Hanako さん

📍 @cocorouge.photo

脚長効果抜群のフレアデニムで綺麗な大人っぽコーデに。キャスケットと黒のブーツで秋感を取り入れて、肌寒い時には着ることもできるようにシャツをタスキ掛け。気温調整も簡単ですぐに真似できるテクニック。



深みのあるダークカカオブラウンが気になる! ロングコートを探したいな。

これを追加!



# Alice さん

📍 @alice\_ofuji

チュニック×デニムの上品コーデを、トップスをプラスしてモード感を加速。透け感のあるトップスなら、インナーに入れても重たくなりすぎず、シーズンムードもちょうど良い! 小物も秋仕様にシフトして印象チェンジ。

まだまだ暑い日が続きます

# SUMMER 夏 → 秋 AUTUMN

# のみんなの着回しおしえて!

9月に入ってもまだまだ暑い日が多いこの頃。だけど、おしゃれくらいは秋っぽさを香らせて、秋気分を盛り上げたいところ。夏コーデにちょっと変化をつけるだけの簡単着回しをチェック!



AUTUMN



これを追加!

秋本番には、落ち着いたアースカラーのセットアップを買い足したいな。

# Yuko さん

📍 @yuriyuna1206

涼しげなクロシェワンピースにデニムシャツを羽織れば、簡単に気温調節が可能。フォークロアな小物で、たちまちウエスタンテイストにチェンジ! ユーズド感のあるデニムとクロシェニットは相性抜群!

SUMMER

これを追加!



AUTUMN



SUMMER



今回の相談者:  
Hさん  
44歳(夫、息子4歳)



## 40代で老後資金を準備完了できました! /

夫婦ともに個人事業主。将来の備えに漠然とした不安あり。

夫婦共に個人事業主のため、貯金はありますが働けなくなった時の不安があります。資産運用は何もしておらず、教育費や老後資金に対してどう備えたらよいか分かりません。

### Mayuko's Advise①

#### 先取り投資で老後資金の準備を完了させましょう。



急にアプリなどで生活費を管理するのはキツイかも。まずは貯める金額を決めて「先取り投資」から始めるのがおすすめです。貯める金額の目安が知りたい場合は、下段のQRコードから公式ラインに登録すると『**手取り金額別!理想の貯蓄額表**』をプレゼントしているので、チェックしてね!

### Mayuko's Advise②

貯金や収入を放置することは従業員に仕事を与えずに放置しながら「売上げが上がらない!!」と文句を言っている経営者と同じ状態。

お金を動かさずに一生、自分だけが働き続ける人生で満足ですか?子どもや家族とのかけがえのない時間や自分の生きがいを大切にしたいならお金を動かせる以外に方法はありません。



## まゆこ先生の /

### ママのための お金の 相談室

これまで、多くの時間や労力・スキルと引き換えに築いてきた資産(お金)を放置していませんか?  
これから、時間もお金も豊かになりたいのなら、今すぐに「お金に働いてもらうこと」を1級FPのまゆこ先生に教えてもらいましょう!

#### プロフィール 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  
30代で住宅ローン完済、教育・老後資金も準備完了させた資産形成のスペシャリスト。



準備完了!

### 相談者の感想 /

個人事業主・子育て中だからこそやるべきことが明確に

仕事や子育てに追われてつい後回しにしてきた将来のお金のこと。  
まゆこさんから、個人事業主だからこそ、子育て中だからこそやった方がいいことなど、自分では気づけなかった点をご指摘いただき、今やるべきことが明確になって不安だった心がフワッと軽くなりました!

# 湘南の Maria たち



## Profile

20

「eight lino」ブランドプロデューサー / クリエイティブディレクター

### 菊地 園子さん

コロナ禍に、湘南発のバッグブランド「eight lino」を立ち上げる。未経験から始め、デザイン、製造工場との調整、販売など全て一人で行う。2児(29歳・24歳)のママ。

@eightlino\_official



これからは自分のために働きたい  
私が出産した頃は、まだ育児をとる人が少ない時代でしたし、いくつものことを両立するのは得意ではないので、基本的には育児中心の生活を送っていました。  
子育てが一段落し、コロナ禍で自分自身の今後について考える機会があり、ふと、「これからは自分のために働きたい」と思ったんです。キーワードとなる「輝き」と「ものづくり」というピースから辿り着いたのは、湘南にびっぴりの、持つ人をさりげなく輝かせるバッグ。ブランドを立ち上げる決心をしたものの、知識もツテもないので、ネットで調べたOEMの会社から簡単なデザインを描いた紙を握りしめて訪ねて行ったりしました。今思うと無謀ですが、知識がないからこそできたことかもしれません。  
様々なご縁が重なり、今は浅草の工場と、シングルマザーや障害者を持つ方を優先的に雇用するハングラデシユの工場に製造を委託しています。

## SONOKO'S MESSAGE

自分らしく子育てした後に、「何か」が待っている  
「今すぐに何かをやらなきゃ」と焦って頑張る必要はないと思うんです。子育てを楽しむ間に学んだり、ネットワークや資金をつくるための準備の時間にすれば良いかなと。  
私自身、ほぼ専業主婦で、子どもたちに対しては口うるさい親でした。でも、だからこそ何でも相談できる今の家族関係があるんだと思います。



家族全員参加のプロジェクトに家族には、相談ではなく、「ブランドを立ち上げます」という報告でした。  
息子にはブランドロゴの作成を、当時アパレル勤務だった娘にはデザインの相談やモデルをお願いし、夫にはブランディングのアドバイスをもらうなど、気づいたら家族全員が参加するプロジェクトになっていました。

今後、湘南生まれのブランドが、バッグを通して、工場のあるハングラデシユでの雇用や教育の機会を創出することで、作る人も使う人も笑顔になる、そんな輝きの連鎖の一助になれば嬉しいです。  
ブランド名の「lino」にはハワイ語で「結ぶ」「輝く」という意味があります。デザインのポイントである「イトノット(8の字結び)」には、「希望の象徴である虹の橋の8番目の輝きがあった自身でありますように」という願いをこめています。湘南を中心に、最近では、東京や関西でも展示販売を行っています。



やらない理由ではなく、やれる理由を挙げてみる  
「私にはできない」ではなく、「経験はないけど時間はある」「うまくいかなかったり、行動していても誰にも責められない」と考えて、行動していきましょう。そうすると苦手なことも不思議とやれてしまう自分がいて、それがまた楽しいんです。

## あなたも、今年中にお金の悩みを手放しませんか?

9/4(水)20:00-21:00  
初心者のためのマネーセミナー  
オンライン開催

9/7(土)10:30-11:30  
今すぐ「教育資金準備完了!」講座  
藤沢商工会館 ミナパーク 506会議室  
リアル開催・お子さま同伴もちろんOK

9/25(水)20:00-21:00  
「家族に迷惑かけない」認知症対策セミナー  
オンライン開催

9/28(土)10:30-11:30  
今すぐ「老後資金準備完了!」講座  
藤沢商工会館 ミナパーク 506会議室  
リアル開催・お子さま同伴もちろんOK

here!  
10月以降のセミナー情報もこちらからご確認いただけます

お申し込みはコチラから▶



リアル開催セミナーは参加者全員に  
湘南クリエイティブガトー菓の  
「湘南チーズパイ」プレゼント!



## 無料セミナー開催!





# もしもに寄り添い、 いつもを楽しく

ライズジャパンは皆様と共に…

家族が増えたり働き方が変わったり、ライフステージに合わせて抱える悩みは変化します。住まい、お金、健康、子育てなど、暮らしの中のあらゆる悩み、まるっと誰かに相談したい！そんなアナタにぴったりな場所が誕生。「ライズジャパン」では各ご家庭の「もしも」に備える提案を受けられます。

Malia Room

## あなたの“もしも”に寄り添う保険代理店です

**お金のもしも**

病気で働けなくなったら？  
老後の生活費や教育費が足りなくなったら？  
メンタルを病んで仕事を続けられなくなったら？  
相続で子ども達が争うことになったら？

**クルマのもしも**

人をはねたり物にぶつかったりしたら？  
同乗者に怪我をさせてしまったら？  
ドライブ先で車が故障したら？  
車上荒らしにあったら？

**住まいのもしも**

火事をおこしてしまったら？  
地震や津波が起きたら？  
泥棒に入られたら？  
水漏れを起こして階下に迷惑をかけたら？

**健康のもしも**

がんになってしまったら？  
脳疾患、心疾患などの病気にかかったら？  
介護を受けることになったら？  
女性特有の病気にかかったら？

**トータルでご相談OK!**  
保険の見直し、セカンドオピニオン、おしゃべりだけでも大歓迎！  
マリアルーム内で気軽に立ち寄れます♪



**本当に必要なものがわかると  
子どもの「やりたい」を応援する  
余裕が生まれた**

子どもが一人増えたことで出費も増え、将来の備えを見直すタイミングで相談。  
難しいお話は一切なく、具体的な例を出して説明して下さったので、保険に詳しくない私でも内容がすんなり入ってきました。実は保障のために無駄な保険料を払っていることが分かり、我が家に必要なものだけを残す提案が良心的だと思いました。  
保険を見直すだけで、子ども達のやりたいことを実現する余裕が生まれることが分かり、後回しにしていたことを後悔したほどです。(Maliaスタッフ K)

## EVENT

### 10月19日(土) 「はじめての自転車教室」

①10:00～②11:00～  
※雨天の場合20日(日)に延期  
各回定員10名 親子で自転車について学ぶイベントを開催♪  
キックバイクから次のステップに進みたい方にも◎

場所:Feelings EAST 藤沢市川名113-4  
アクセス:  
【電車】JR東海道線「藤沢」駅南口より徒歩約20分  
【バス】南口ターミナル1乗り場より江ノ電バスに乗車、「御霊神社前」下車すぐ TEL:0466-47-7405

### 実演を通してこんなことが学べます!

- ☑ サイズ選び・乗り方のコツ
- ☑ 新しくなった自転車のルール
- ☑ こんな時どうする？
- ☑ 自転車に関する保険

参加費  
**500円**



### 株式会社ライズジャパン 湘南支店 神奈川県藤沢市辻堂元町4丁目2-21

☎0466-47-2416

### ライズジャパンMEMO

ライズジャパンは函館で生まれ20年近く、保険のトータルプランニングを通して人々に寄り添い続けている会社です。暮らしのご相談相手として、いつもお立ち寄りください！  
函館の観光名所「八幡坂」から見える、海のそばを走る路面電車。どこか湘南と似た空気を感ずるこの景色からも、ご縁を感じています。



フードコーディネーター 沙季の  
おともこどももうれしい  
**RECIPE**  
Saki's recipe for all moms and kids.

沙季 @\_sakio\_  
Instagram QR codes for recipes.  
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6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。

### おうちでやきいも

- さつまいも 1本
- アルミホイル 2枚

- ① さつまいもはしっかり洗い、アルミホイル2枚で巻く。
- ② 160度に予熱したオーブンで90分焼く。
- ③ 焼けたらそのまま粗熱が取れるまで放置し、完成。

**ポイント!**  
・さつまいもの大きさによって焼き時間は変わります。竹串を刺して柔らかさを確認してください。  
・濡れたキッチンペーパーで包んでからアルミホイルで包むと、蒸し焼きのような仕上がりになります。石焼き芋っぽさを出すならアルミホイル2枚で。



### さつまいもボール 材料(2人分)

- やきいも 1本(250g程度)
- 黒糖 大さじ2
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量
- 黒糖 適量
- 蜂蜜 適量

**ポイント!**  
・揚げたてがモチモチでおいしいので熱いうちにどうぞ。  
・黒糖がなければ白砂糖でもOK。



- ① やきいもはフォークで潰す。
- ② Aを入れ混ぜる。
- ③ 160度の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 油を切り、器に盛り付け完成。
- ⑤ お好みで黒砂糖をふりかけたり、蜂蜜をつけてどうぞ。

### やきいものキャラメリゼ 材料(2人分)

- やきいも 1本(250g程度)
- バター 20g
- 岩塩 少々
- 蜂蜜 適量
- バニラアイス 1スcoop



- ① やきいもは1cm程度の厚みになるよう縦にスライスする。
- ② フライパンにバターを温めやきいもを置き、弱火～中火でじっくり加熱する。
- ③ 表面がカリッとして、程よい焼き目がつけばOK
- ④ 皿に盛り付ける。岩塩と蜂蜜をかけ、バニラアイスを乗せ完成。

### やきいものポテサラ 材料(2人分)

- やきいも 1本(250g程度)
- たまねぎ 1/4個
- クリームチーズ 30g
- レーズン 15g
- マヨネーズ 大さじ2
- (お好みで)黒胡椒 少々

**ポイント!**  
・大人用には粒マスタードをプラスしてもおいしいです。



- ① やきいもは皮ごとざく切りにする。
- ② 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。
- ③ クリームチーズは5mm角にする。
- ④ 黒胡椒以外の材料を全て混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みで黒胡椒をかけて完成。

### やきいものすり流し 材料 2食分(離乳食後期から)

- やきいも 50g
- 牛乳 150cc

**ポイント!**  
・やきいもの優しい甘味がおいしいので大人にもおすすめです。  
・食べられる量や食材はお子さまによって様々です。



- ① やきいもは皮を剥いて鍋に入れる。
- ② 牛乳も鍋に入れ、やきいもを崩しながら加熱する。
- ③ やきいもが溶けたら、スープをザルなどで濾す。
- ④ 器に入れて完成。

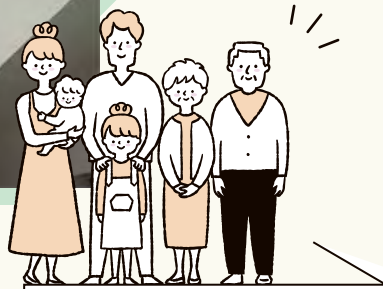


## おうちづくり・スペース活用のこだわりポイント

03



- ・天井を高く、吹抜けに。明るい光が入る大きな内窓がお気に入り。
- ・奥行があるように演出するために奥側の壁紙のトーンを暗めにしている。



パパ・ママ・長女(4歳)・次女(1歳)・おじいちゃん・おばあちゃんの6人暮らし

家族が集う座卓は、  
パパがお祖父様から引き継がれた年代もの

## 省スペースのアイデア集

- 必要な時だけ使える
- 「カーシェアリング」を利用

車の維持費も駐車場スペースも不要  
もし、車を置くスペースを無くしたら…

- ✓ リビングスペースを広くとることができる
- ✓ ウッドデッキやお庭を作るのも◎

お近くのカーシェアリングを探してみは?



- スペースをとらない
- 「収納アイテム」を使う

たとえば…  
どんどん増えていく本の収納。

→部屋の余ったスペースを有効活用できる「回転式本棚」にチェンジ。

角がない円形だと、子供が怪我をしにくいのも嬉しい



- おうちの外に
- 「物を置く環境」を作る

キャンプ用品などのアウトドアグッズ、おもちゃや季節用品など、場所をとるものは「トランクルーム」に預ける。

家の収納は使わず、必要な時に取りに行くスタイルに



今回は、「広さ」を出すおうちづくりのポイントをお届けしました。  
内装や選ぶアイテムを工夫してそれぞれの理想の暮らしを叶えてくださいね。

Writer : Mayu Chujo

テーマ

“理想の広さじゃなくても

理想の暮らしは叶えられる!”

海や山に囲まれ、住みやすい街として知られている湘南エリア。広い公園や商業施設もあり、都心へのアクセスもよいので、移住者や子育て世帯からの人気が高い。

## 湘南ママのお家づくり vol.7



### 湘南エリアの家探しあるある

- 人気エリアのため、
- 広い土地が見つからない…

- 家を建てるなら、
- 立地にはこだわりたい!

憧れの海が近い暮らし  
駅まで徒歩圏内がいい

- アウトドアグッズや子供たちの物…たくさんある物の収納場所はどうしよう?

おうちスペースを最大限に活かすアイデアで理想の暮らしを叶えているfamilyに話を聞きました!

## おうちづくり・スペース活用のこだわりポイント

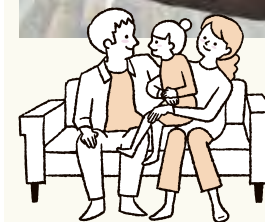
01



・家を建てる時に「家具は買わない」と決めて、造作家具でほぼ見せない収納に。買ったのは、ダイニングテーブルだけ。



・先に片付ける場所を決めて収納を作っているため、子供が散らかしても片付けるのが楽!



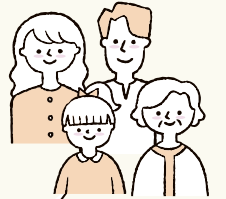
パパ・ママ・長女(4歳)の3人暮らし

どの部屋もゴミ箱は収納の中に隠してます!

02



パパ・ママ・長女(4歳)・おばあちゃんの4人暮らし



仕切りがない為、広いワンルームのように活用できて開放感あり!

・ドアや壁で部屋を仕切らない。廊下を作らない。生活スタイルによって簡単に模様替えできるように、造り付けの収納などはあえて作らず。

・天井を剥き出しにして天井を高くしている。





Good Living Dining

FujiJuken 富士住建 で叶えた

私たちの家づくり。

vol.1

30代U様ご夫婦



1. 選べる標準仕様のキッチンには、カッコイイ天板やホーロー素材が気に入って、「タカラスタンダード」にしました。傷つきにくいし、洗い場も広くて最高です。

土地の建築条件がきびしかったのですが、富士住建の営業さんが「チャレンジさせてくれますか」と前向きな言葉をくれたのでお願いしました。他社で難しいと言われていたところもクリアにしてくれて、とても感謝しています。

土間スペース

2. キッチンと横並びで「和室」を設けたことで、家事をしながら赤ちゃんを寝かせるので便利で安心です！

1.5坪

バスルーム

お庭を眺めたり、趣味を楽しめる土間スペースはみんなのお気に入り

ルームツアー公開中!



3. 標準仕様のお風呂が広いのも魅力でした。



# 完全フル装備の家®

ご来場予約



FujiJuken 富士住建

営業時間

駐車場完備 9:00~18:00

オムツ替えスペース [但し水・木曜日は16時まで]

鎌倉 ショールーム

☎0120-2210-56

Fuji スーパー大船店向かい  
神奈川県鎌倉市台3-6-11

小田原 ショールーム

☎0120-68-2210

県道717号線穴部国府津線沿い  
神奈川県小田原市下堀39-1

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! あっ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・資金計画などお気軽にご相談ください。お客様の家づくりを全力でサポートいたします。

株式会社 富士住建 授乳・キッズスペース完備

小田原ショールーム 鎌倉ショールーム  
小田原市下堀39-1 鎌倉市台3-6-11

🏠 <https://www2.fujijuken.co.jp/>



魔法瓶のような高い断熱性で、一年中裸足(素足)で過ごせる高性能住宅で暮らしづくりを私たちと一緒にしませんか?



湘南でマイホームを!と考えると「宿泊体験型モデルハウス」で1泊をして心地や快適さをご体感ください。平塚市から5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/>







ママにおすすめ！  
湘南 SALON LIST



ヘアサロン

NEON 鵜沼海岸

駐車場  
あり 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。

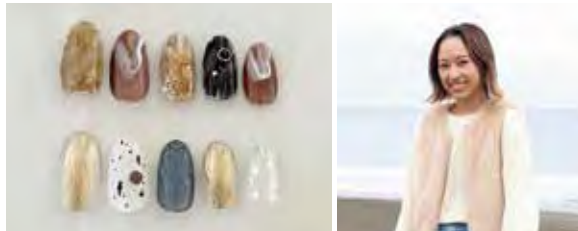
〒藤沢市鵜沼海岸2-5-4 PACE鵜沼海岸1F  
毎日9時OPEN / 駐車場4台完備  
☎0466-98-5209



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！

〒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  
あり 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！

〒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  
あり 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「アンプルフェイスwax」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。

〒鎌倉市常盤355-5 アパートメントFK201  
LINE @615sbers ☎@roble\_salon.aya



フェイシャルエステサロン

Ceek / シーク

駐車場  
あり



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！

〒藤沢市辻堂5-1-11  
高砂貸室2F  
☎0466-21-9560



隠れ家salon

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人のお悩みに寄り添うプライベートサロンです。

〒藤沢市藤沢1055-3  
☎@beautysalon\_miley



Maliaを応援してくれている湘南地域のサロンリスト

お疲れのママの体や心を癒してくれたり、綺麗になって元気になれるスポットがいっぱい♡

第18回

忙しいママの easy 美容塾

ママの綺麗は家族の幸せ！



今日から実践！夏のダメージ肌対策とケア

夏のダメージケアのポイント

夏のお肌ダメージを放っておくと...

- ① 乾燥と炎症がおこりやすくなる
- ② シミやそばかすが増える
- ③ 肌の老化が加速
- ④ 毛穴の開きや黒ずみが生じる
- ⑤ ニキビや吹き出物が増える
- ⑥ 肌のバリア機能が低下してアレルギー反応やかゆみが生じる



夏のダメージ肌ケアのポイント

保湿

夏は日焼けや乾燥によって肌が乾燥しやすいです。たっぷりの化粧水でお肌の水分補給と保湿クリームでしっかりと水分を閉じ込めていきましょう。



日焼け止めをしっかりと使い、肌を守りましょう。特に顔や首、手の甲など焼けやすい部位は念入りにケアしましょう。

日焼け  
対策



洗顔

汗や皮脂をしっかり落とすために、ふわふわの濃密な泡を作って押し洗いがおすすです。

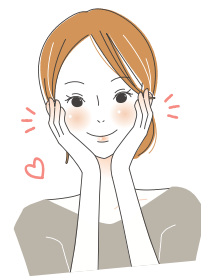


スキンケア  
の見直し



夏の間は通常のスキンケアルーチンだけでなく、特にダメージを受けやすい部位には集中的なケアを施すことが大切です。特に、保湿マスクや美容液を使った集中ケアがおすすです。

夏のダメージを軽減し、  
健やかな肌を保つために、  
スキンケアと予防対策を  
徹底していきましょう



スキンケアに加えて意識してほしいポイント

栄養と休息 栄養バランスの取れた食事や良質な睡眠も肌の健康に重要です。夏の疲れを癒し、肌の回復を助けましょう☺

- Point!
- 夏のダメージをなかったことに！美白&保湿力が高まるスペシャルケアも併せてみよう
  - 日々のケアを行いながら、エステサロンでのスペシャルケアを併用すると効果抜群です

サロンケアでできること

丁寧な洗浄ケア 毛穴の汚れや古い角質の除去

お肌の栄養補給 マシンを使って肌の奥に美容成分を浸透

リンパマッサージ 血行を促進・老廃物を排泄、リフトアップ効果も◎

あなたの毎日がさらに楽しく  
たくさんの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16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。



HOT PEPPER



WEB



INSTAGRAM





## 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

キッズスクール 湘南山の手マンション2F

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につく』



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! ラスティ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▶▶



### GO FOR IT!



辻堂チアリーディングチームPOPPLESです。毎週辻堂公民館  
を拠点に 月曜日、金曜日と15:50から全4クラスが練習を  
行っております。年中さんから上は中学生までが在籍しており  
60名近くのメンバーがいます。結成から早くも5年  
が経ち、生徒、保護者と仲良く元気なチームです。

#### 辻堂チアリーディングチーム POPPLES

藤沢市辻堂



高いのは敷居ではなく自立教育への熱量でした!

## 湘南キッズの Vol.6 習いごとと事情

インターナショナルスクールと聞いて、どんなイメージを持ちますか? 英語  
への苦手意識や学費に対する気がかりから敷居が高いと感じるママは多い  
かも。ただと画一的な日本の教育にも疑問の声がある中で気になる  
存在。「ホントのとこどうなの?!」という思いを胸に茅ヶ崎の『Little  
Starfish International School』さんに突撃!

7日に密着!

### 3つのKey words

#### 生活 Life

教室は家庭のようにリラックス  
できる空間。英語や算数が日常  
生活の一部としてあるため、無  
理なく身につけていけます。

#### 地域 Local

茅ヶ崎の地の利を活かした地域  
密着型のアクティビティを実施。  
スポーツ、食育、芸術鑑賞など、  
近隣の人々・施設と  
協力し合ってさま  
ざまな体験を  
提供します。

#### 自立 Independence

日々の小さな成功体験の積み重  
ねを通して自主性と積極性が身  
につく、最終的に自立した子ど  
もへと成長します。

10:00

### Free Exploration モンテッソーリのおしごと



たむ、切る、縫う、注ぐ...など  
日常生活の中にありふれた活動  
を教具に落とし込んで感覚的に  
学んでいくモンテッソーリ  
教育。数や質量、差異など  
を五感を使って覚えてい  
きます。

教具は学年によって最適なも  
のを用意。文字を覚えるカード  
は、年少ではアルファベットの  
形をなぞるカードを、年中・年  
長では文字を作りながら発音  
を学ぶ教具を使うなど、自然と  
レベルアップできる細やかな  
工夫がされています。

#### Activity



健やかな体づくりのためにト  
ランポリンや水泳、キッズヨガ  
などのアクティビティを。地元  
農家さんとの交流も。

12:15

### 外遊び



園庭は広々として遊具も豊富。  
園児が育てるハーブガーデンも。  
夏場はテントやタープ、  
ミストも完備。

9:00

### 登園

good morning!



スクールバスも  
到着!

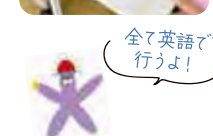
11:00

### English in Focus



綴りと発音を学ぶフォニッ  
クスを活用し、半期ごとに一人  
ひとりの英語力をチェック  
しています。本物を知ってお  
く大切さを重視し、カード  
には絵ではなく写真が。

全て英語で  
行なう!



算数はさまざまな教具を使  
い、理論よりも感覚で理解を  
深めていきます。勉強という  
概念ではなく、講師との活動  
を通した全身を使った学び。  
気づいたら千の位の足し算が  
できるようになっています。

11:30

### Lunch Time



グルテン・シュガーフ  
リー、無・減農薬のオー  
ガニックランチをいただ  
きます。

See you!

14:00

### 降園



#### 保育料無償化対象施設

茅ヶ崎で10年、地域とともに、子ども達とともに  
モンテッソーリ教育×英語イメージングプログラムで生きる力を磨く

#### Little Starfish International School

〒253-0053 神奈川県茅ヶ崎市東海岸北1-2-4高砂ヴェレッツ1階

いつでも見学OK!  
資料請求・説明会も!

0467-62-3236



- ・満1歳(親子クラス)
- ・満2~3歳
- ・満3~6歳
- ・小学部
- ・アフタースクール
- ・サタデースクール





## “負の連鎖が関係を悪化させる”

そんな相手の態度を見ていたら、最初に自分が感じていた嫌な感情が更に大きくなってきちゃうと思いませんか？

お互いに会話のキャッチボールをするたびに負の感情が大きくなってくれば、当然疲れてきますし、関わりたくないと思ってしまう。

男性は、話し合いが出来ないとわかれば、ここで黙り込んでしまうこともあります。

パートナーシップでは、最初は些細なことでも、やがてケンカの原因がすり替わり、“華麗なすれ違い”に発展してしまうケースも多いのですよね。



## “負の連鎖を止めるには”

この負の連鎖を止めるには、どちらかが先に愛を差し出す必要があります。正しさよりも理屈よりも、兎にも角にも、優しい気持ちを向けてくれる人には、あなたも優しくしたくなると思いませんか？

相手だって一緒です。

これは、その時だけの自分の気持ちよりも、少し先の二人の気持ちを大切にすることになります。

この選択は、先に態度を変化させて愛を差し出すことへの一歩になります。



## “気づいた方から変える”

悔しい気持ちがあるので、ついつい私たちは「相手が態度を改めるなら、私だって変えてもいい」って思うことがあります。それで期待して待っているんだけど、相手は相変わらず・・・なんてことを経験された方も多いのではないのでしょうか。

そうであれば、自分の幸せを相手任せにしてしまう考え方ではなく、先に気づいたら自分から変えていく方が、問題改善の近道だったりします。

そうは言っても、どうしてもそんな気分になれない！って思うこともあるでしょう。それはそれで一つの選択なので間違っていないのですけどね。

しかし、自分から愛を差し出すことの方が、結果としてあなたの利益になる確率が上がってくるというのも事実。

負の連鎖を断ち切り、パートナーとの平和な時間をなるべく早く手に入れる為、何が最善なのかを、冷静になって考えてみるといいかもしれません。

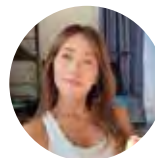
“パートナーシップは同じ感情を感じる”という法則から考えるとすれば、優しさや相手への思いやりなどといった良い感情もまた、パートナーに共鳴するということになりますからね。

パートナーシップに悩む

## あなたへの処方箋



パートナーシップの法則で、「パートナーは同じ感情を感じる」という法則があります。その法則から生じてしまう、パートナー間での負の連鎖を断ち切る処方箋を今月をご紹介します。よろしければ最後まで読んでみてくださいね。



### 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>



## “パートナーシップは同じ感情を感じる”

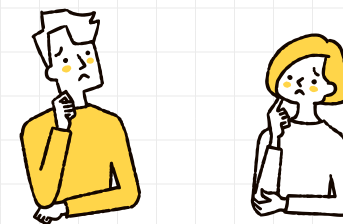
例えば、女性が「自分なんて愛される価値がない」と無価値観を感じているときには、心から幸せでいることって出来ないですよね。表面上は元気を装っていたとしても、どこか「諦めの気持ち」や「寂しさ」を漂わせてしまうものです。

そんな時、男性はそのようなパートナーの様子を見て、「やっぱり自分は彼女を幸せにすることが出来ない」と無価値感を感じます。

そう。パートナー同士はここでは無価値観という同じ感情を感じています。これが罪悪感でも嫉妬の感情であったとしても同じ。

罪悪感であつたら「こんな自分でごめんなさい」と一方が感じていれば、片一方は「救ってあげられなくてごめんなさい」と感じたりしますし、嫉妬の感情であつたら、女性側が「あなたはいつも自由でいいわね。それに比べて私は・・・」と感じていれば、片一方は「自由って言ったって、こっちも大変なんだ。そっちこそ自由でいいよな」とお互いに“ないものねだり”してしまうものです。

相手がこんなことを思っていた、ということを知れば、「いえいえ、先に原因を作ったのは相手の方だから！」って言いたくなる人もいるとは思いますが・・・







鶴沼駅から湘南海岸公園駅間を走る江ノ電  
こちらは赤い鯉のぼり仕様の行先表示が。季節  
ごとの行先表示を見るのも江ノ電の楽しみ方  
の1つ。次に出会った時は探してみてください★

### 山口さんおすすめ！江ノ電沿線グルメ

湘南海岸公園駅から徒歩5分の麵場飛猿。ご夫婦で営まれているラーメン屋さんです。たまり醤油と焦がしにんにく油を使った定番の「江ノ島ブラック」や湘南しらすを使った限定麺など、地元愛を感じるメニューもあり。お子さまの取り分け皿用意や、パパとママのラーメンを順番で提供してくれたり、安心してラーメンを楽しめるアットホームなお店です。ペーパーも置けます。



所在地 藤沢市片瀬3-1-36  
営業時間 11:00-14:30 金・土・日のみ夜も営業 18:00-21:30  
定休日 毎週水曜 第2,4木曜  
@menba\_tobizaru ※記事内のお写真は山口さん撮影です。

### Satoe Inoue

インタビューー井上智恵(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。



@satoe\_inoue

## #Enoden lovers

# Enoden



### 江ノ電沿線LOVERS 写真家 山口大助さん

初回は、江ノ電沿線で育ちの江ノ電とその周辺の景色を撮り続けている、写真家の山口大助さんです。  
(@dsk300s) インタビュー内容を私目線でまとめてご紹介します。



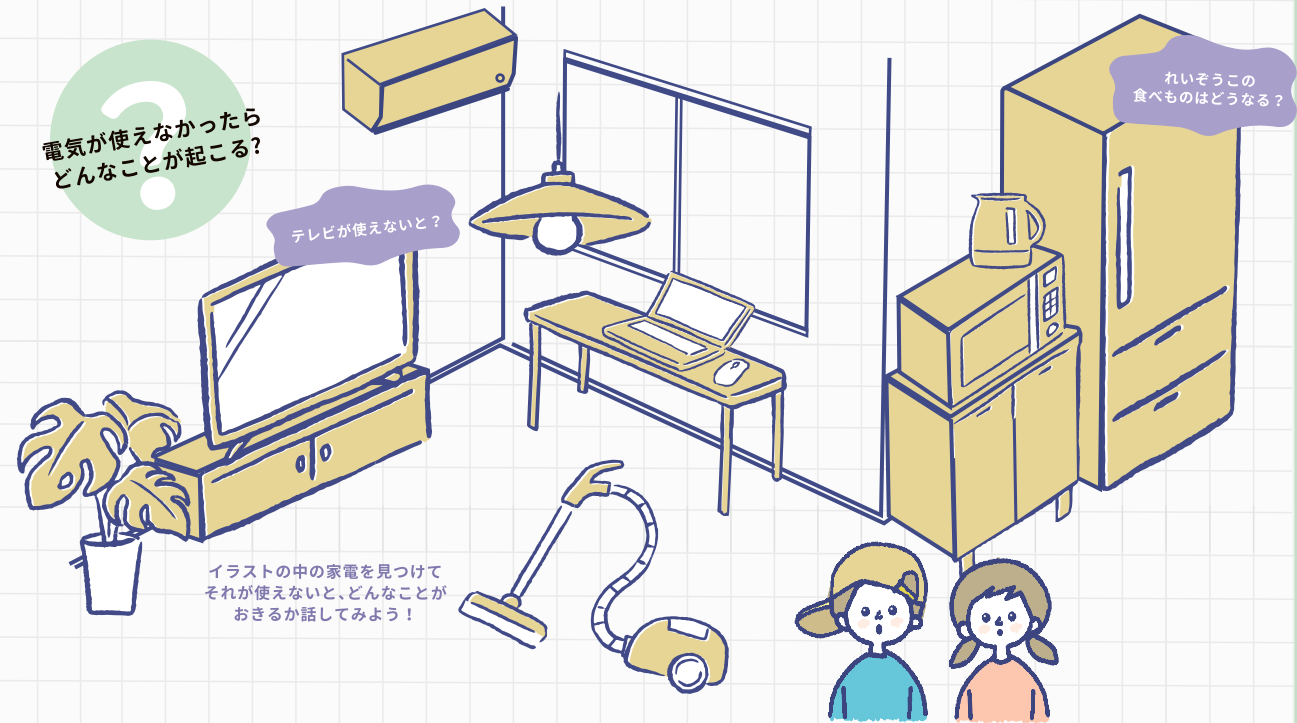
昨年11月、写真集「江ノ電 素顔の電車道」を発売した山口さん。写真集を江ノ電沿線新聞社さんから発行し、藤沢の有隣堂に出しているところに深い地元愛を感じました。6月には江ノ電写真家としてテレビ出演され、再放送も含め6回ほど放送されたとか。そんな山口さんも小学生の息子さんのいるパパです。お子さんも自然と江ノ電が身近になり、一緒に沿線を散策しながら地元の人たちと交流したり、地元グルメを楽しんでいます。「江ノ電が走る街が好きなので、街を守る活動もしています。」ということで、地域のまちづくり活動に参加していらっしゃるりと、地元と江ノ電への愛をひしひしと感じました。写真は山口さんの子どもの頃の江ノ電コレクションです。



# アアからつながるミライ

親子で考えてみよう！なにより大切なのは「問題について知ること」。

「目標7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに」のエネルギーとは、電気やガス、ガソリンのことをいいます。世界には電気が十分に使えない地域もあり、薪や炭を燃やし、料理をしたりして暮らしているそうです。けむりで汚れた空気で体調を崩したり病気になる人も... 夜に明かりを使うことができず、仕事や勉強ができません。日本では電気がつき、コンロに火がつき、車や電車が走ることが当たり前ですが、もし日本からエネルギーがなくなったらどんなことに困るか、みんなで考えてみましょう！



電気が使えなかったら  
どんなことが起こる？

テレビが使えないと？

れいそうこの  
食べものはどうなる？

イラストの中の家電を見つけて  
それが使えないと、どんなことが  
おきるか話してみよう！

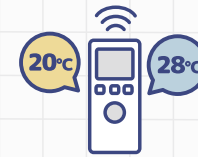
おうちで出来る  
節電アクションを  
考えてみよう！

たくさんのエネルギーが私たちの暮らしを支えています。エネルギーは石炭や石油などによって作られることが多く、この方法は二酸化炭素が発生し地球温暖化にもつながってしまいます。今、世界では再生可能エネルギー(風力・水力・太陽光発電など)の普及を目指し、日本でも取り組まれています。まだメインのエネルギーではありません。だからこそ、節電を心がけて人にも地球にも優しい地球環境を目指しましょう！

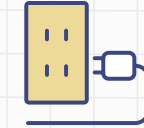
節電することで家計にも  
うれしい！  
家族で節電アクションを  
決めて、少しずつ  
取り組むのもおすすめ♪



LED電球を  
使ってみよう！



エアコンの設定は、  
夏は28度、冬は20度を  
目安に！



使わない時は  
を  
抜いておこう！



電気はこまめに  
消そう！

枠の中に何が  
入るか  
親子で考えてみよう！

## お出かけがもっと楽しくなる！のりもの絵本を読もう！！

暑さも少しずつ和らいできたら、のりものに乗ってお出かけするのはいかが？のりものは、私たちを安全に運んでくれるだけでなく、楽しを提供してくれる存在でもあります。のりもの大好きっ子も、そうでない子も楽しめる絵本をピックアップしました。本屋さんや図書館、インターネットで探してみてくださいね♪

『モノレールのたび』  
みねおみつさく  
(福音館書店)

読んであげるなら 4才から  
自分で読むなら 小学低学年から



この絵本に登場する乗り物のモデルは、大船から江ノ島まで走っている湘南モノレール。絵本を読んで実際に乗ってみると楽しさ倍増！

『あかくん でんしゃとはしる』  
あんどうとしひこ さく  
(福音館書店)

読んであげるなら 3才から  
自分で読むなら 小学低学年から



車のあかくんが、電車と追いかけてくるお話です。この電車のモデルは江ノ電。親しみのある風景がたくさん登場します。

『The Wheels on the Bus』  
By Annie Kubler

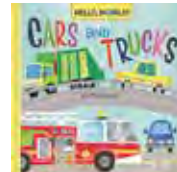
(Child's Play International)  
1才頃から



英語絵本初心者向け/小さい子と楽しめる、バスのうた絵本。動画もいけど、親子で絵本を開いて、のんびりゆっくり歌ってみましょう♪

『HELLO, WORLD! CARS AND TRUCKS』  
By Jill McDonald

(Doubleday Books for Young Readers)  
3歳頃から



はたらく車がたくさん出てくる幼児向け英語絵本。絵が可愛くて、読みやすい！英語圏でも大人気のシリーズです。

※対象年齢はあくまで目安です。

Instagramで  
日英絵本の読み聞かせ・  
おうち英語について発信中！  
公式ホームページ



### 日英絵本ソムリエ かわのまさみ

一般社団法人こえとえほん日英絵本読み聞かせ協会 代表理事。  
「2つの言語で、親子の世界を広げる」を理念に活動している。  
神奈川県藤沢市で、0~3歳のお子様とそのママのための親子スペース「こえとえほん湘南 日英絵本おはなしの部屋」を運営。



# 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受け付けます。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_kodomol10	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受け付けます。保護者の方はもちろん、子どもさん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受け付けます。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	☎ <a href="https://form.soudanplus.jp/mail">https://form.soudanplus.jp/mail</a> 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	月～金曜日 10時～16時 (第2・第4水曜日 13時～16時、祝日、年末年始を除く)
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*

