

相鉄瓦版



第 267号

2020.4

Sotetsu
Kawaraban

特集

話すことの大切さ



相鉄瓦版

特集 | 話すことの大切さ

4 まずは、言葉を交わすこと

コラムニスト・ラジオパーソナリティー ジェーン・スー

15 「おこさま」から教わること

作家・マンガ家 小林エリカ

25 「テレフォン人生相談」に寄せる思い

「テレフォン人生相談」チーフディレクター 伊藤了子

連載

36 そうてつ

インフォメーション

- ニュース
- ひと、まち、未来のために

42 相鉄沿線

名店プロジェクト

44 相鉄線沿線

少年少女 熱血スポーツ

46 ぶらり寄り道!

- 商店街グルメ
- 相鉄線沿線お出掛けスポットめぐり

50 こども自然公園いきもの便り

51 沿線トピックス ●ズーラシア

52 **新連載** Ayako×Satokoの
お菓子な姉妹野菜おやつレシピ

54 沿線トピックス ●イベント

55 **新連載** 相鉄線沿線 御朱印さんぽ

- 次号(6月1日発行予定)は

「ファン」について特集します。



表紙イラスト/ネト円筆

本誌で掲載された情報は一部を除き2020年3月11日現在のものです。情報内容は変更される場合がございますので、ご了承ください。本誌に記載の価格は消費税込みです。ただし、一部この限りではありません。

個人情報の取り扱いについて

- ①お客様の個人情報は、相鉄瓦版の制作に関する使用目的以外に使用することはありません。
- ②お客様の個人情報は厳正に管理し、個人情報保護法に定める個人情報取扱事業者として適正に取り扱います。
- ③お客様の個人情報の取り扱いについては下記URLをご参照ください。

<https://www.sotetsu.co.jp/privacy-policy/>

※新型コロナウイルスの感染予防対策などにより、本誌記載のイベントなどが今後中止・変更となる場合があります。詳しくは、各イベントの主催者にお問い合わせください。



特
集

話すことの 大切さ

人と言葉を交わし、

コミュニケーションを取ることは、

「1+1=2」のような

単純明快なものではありません。

そうした中、人生相談の達人たちは、

どのように言葉をやり取りし、

人々の悩みと向き合っているのでしょうか。

今号では、相談に乗る極意を探ります。

コラムニスト・
ラジオパーソナリティー
ジェーン・スー

まずは、 言葉を交わすこと

特集
話すことの
大切さ

毎週月曜日から金曜日に生放送している「ジェーン・スー生活は踊る」(TBSラジオ)の「相談は踊る」というコーナーで、老若男女から寄せられるさまざまな悩みに答えているコラムニストのジェーン・スーさん。前身番組から数えると1500件以上の相談に応じているジェーン・スーさんに、悩みの解きほぐし方などについてお話を伺いました。

こんがらがった相談内容の整理整頓

番組に寄せられる相談メールは「まとまりのない内容で申し訳ありません」「乱筆乱文、失礼しました」といった言葉で締めくくられるものが少なくありません。私としては「そんなことはお気になさらず」と思いますし、実際にそう口にすることもあります。悩んでいるときに、何が自分を困らせているのか、明確に言語化できる人は少ないと思います。悩みの要因が一つとは限らず、二重三重にこんがらがっていることも珍しくありません。自分と他人の問題を混同していることも多く、お子さんに関する相談もよく聞くと親

御さんの側の問題だったりすることがあります。勝手な決めつけにならないように留意する必要がありますが、まずは何が原因で悩んでいらっしやるのかを見極めることが大切です。ですから、私や番組の役割は、解決よりも前に相談内容を整理整頓することだと考えています。

おそらく、相談者の方は番組に出すメールを書いた時点で、解決の糸口が見つかるとも多いのではないのでしょうか。人に読まれることを前提に文章を書くことで自分や悩みを客観視できますし、「この悩みは即解決しなくてもいいかもしれない」などと気付くこともあるかもしれません。また、番組では相談メールを私のパートナーであるアナウンサーの方が音読します。不思議なことに、自分で黙読していたときと音読を聞いたときでは、私の相談に対する印象が変わることがあります。スルーしていたことに気付けたり、「こういう捉え方もあるな」と別の角度で考えられたりすることがあるのです。さらに、私とパートナーとで意見が食い違ふこともあります。それに対して、相談者以外のリスナーからもさまざまな意見が寄せられますし、そうし

た声を番組で紹介することもあります。10数分の相談コーナーの中で結論が出ないこともありますし、番組として統一見解を出すこともあります。でも、いろいろな意見の中から相談者の方が納得のいくものを選んでいただければ良いし、けんけんがくがくの中から気付いたり見えたりすることもあるのではないかと思います。まずは自分が抱えている悩みを外に出す、番組にメールを送っていただくということが大事だと思っています。

会話をして「換気」することの大切さ

昔から「女性は共感を必要とし、男性は解決策を求める」とよくいわれます。例えば、女性が仕事や上司のグチをこぼすと、男性は「じゃあ、こうすれば」などとすぐに具体的な解決策を提案しがちです。でも、女性としては「今はそういう話をしているんじゃない」とイライラを募らせませす。別にアドバイスを求めているわけではなく、「それは大変だね」と共感してくれたり、「自分もこんなことがあって」と似たようなグチをいい合ったりしたいのです。

もちろん個人差はありますが傾向として、解決より先に傾聴を求めています。とりあえず、自分の心の中にあることを話すだけで、気が楽になったり心の整理が付いたりするものですから。

私自身、「折り入ってご相談が」などと人に頼ることはほとんどありません。でも、友達と何げない会話をしていくうちに、何となく相談にスライドしていることはあります。別に改まって友達に相談を持ち掛けるわけではありません。ふといわれた言葉に「私が最近モヤモヤしていたのは、こういう悩みだったんだ」と気付いたり、どうでもいいような会話の中から「良いヒントになったな」と解決への道筋が見えたりすることがあるのです。自分自身のことになると、すごく狭い範囲のことしか見えておらず、俯瞰ふかんできていないことが多々あります。そうしたときに友達と気軽に言葉を交わすことで、途端に見通しが良くなったりするのです。

以前、番組にゲストでいらしてくださいだった『カメラを止めるな!』の監督である上田慎一郎さんが「相談は換気」とおっしゃっていました。自分一人で

悩みを抱え込んでいると、空気が内にこもってよどんでしまいます。でも、その抱えていることを人に話すことでもっていたものが外に逃げていくし、新鮮な空気が入ってきます。まさしく上田監督のおっしゃる通りで、悩みを人に話して換気をすることが大事だなと思いました。

悩みというと、つい解決を第一に考えてしまいがちです。もちろん、福祉などに関する悩みはしかるべき機関に頼って、早急に解決した方がいい場合もあります。ただし、何でもかんでも解決することを着地点に設定してしまうと、かえって悩みの解消から遠ざかってしまうこともあるのではないでしょうか。いくら相性が良くないからといって、他人の性格をすぐに変えるなど無理な相談です。人間関係だけでなく、ままならないことは幾らでもあります。その悩みと気長に付き合っていくしかない中で、どうにかこうにか自分の気持ちの落ち着きどころを探り、多少なりとも心を穏やかにしていく。解決とはいかないまでも、ほんの少し事態を改善する。そうしたことの助けになるのが、人と話すことなのだと思います。

単なるわがままと悩みの混同

以前、「ザ・トップ5」というラジオ番組で、すでに世の中にある人生相談に頼まれてもいないのに勝手に答えるという企画を行っていました。その中で、大正時代の人生相談をまとめた本を紹介したことがあります。その本を読んで「人の悩みは、本質的に変わらないんだな」と実感しました。もちろん、経済や福祉、社会情勢などによって、悩みの性質や傾向が変わることはあります。でも、悩みが発生する場所を大まかに分けると、自分の心の内か他人との関係性、あるいは家庭や職場や学校など数種類に集約されます。やはり、いつの時代も人は似たようなことで悩んでいるのだと思います。

かつて私は「ほとんどの悩みは、わがままか暇」と発言したことがあります。時間が有り余っていると、答えの出ないことを「ああでもない、こうでもない」と考えてしまいがちです。また、自分の思い通りにならないことを悩みと混同している人もいます。わがままが通らないことを悩みだと口にするのは、

慎むべきことだと思えます。もつとも、それが悩みなのか、わがままなのか、あるいは単なる不満なのか、私が区分けして考えられるようになったのは40歳を過ぎてからかもしれません。例えば、社会人1年目のころなどは、自分が何者でもないということを素直に受け入れられず、暇に飽かせてうじうじ悩んでいました。今となっては「あなたは大きく役に立っていないんだし、謙虚にしていなさい」と優しく教え諭したい気分です。

悩みと向き合うには、客観性が必要です。でも、自分を客観視できなくなっているから悩んでいるわけで、なかなか難しい問題です。古くから「他山の石」や「人の振り見てわが振り直せ」などといわれています。ともすると人は客観性を失い、わがままと悩みを混同するなどの過ちを犯しがちだからこそ、そうした言葉が戒めとして伝わっているのかもしれませんが。

自分を受け入れ、引きずらないこと

今年1月に『これでもいいのだ』という本を出しました。そのタイトルに

は幾つかの思いを込めたのですが、一つには私自身が「これでもいいのだ」と自分を受け入れることで気が楽になったことが大きかったからです。番組に寄せられる相談でも、自分に自信が持てないことが要因の悩みが少なくありません。自信を持つために、つい他人と自分を比較してしまいがちです。でも、他人と比べて自分に自信を持つことは至難の業だと思います。他人と比較してどうこうではなく、自分を受け入れることを自信につなげていけばいいのではないのでしょうか。そこそこ仕事もしているし、ごはんもおいしいし、大きなトラブルも抱えていない。そんな自分にOKを出して、それを根拠に自信を持てばいいと思うのです。

たった一つの正解、たった一つの幸せの型を追い求めることは、とても面倒で疲れます。その正解や幸せに至れないと、自己評価も低くなってしまいます。四角四面に整合性を持たせようとすると、破綻してしまいます。ときには、自分の中の多様性や矛盾にも寛容になるといいのではないかなと思います。それこそ、今は多様性の時代といわれているので、その人自身が幸せだったら、

型は何でもいいと思うのです。もちろん、絶対に他人と比べないなんて無理な話です。そもそも自分の価値は絶対的なものではなく、他人との関係性の中で相対的に定まってくるものです。それでも、他人との比較による自己評価を固定せず、引きずらないことが肝心なのだと思います。

その点、今の私は物事に執着する力が年とともに弱ってきていることをひしひしと感じています。体のどこかにある「執着筋」しめうちやくきんのようなものが日に日に衰えていて、何かを引きずったり根に持ったりすることがなかなか難しくなっているのです。以前だったら来る日も来る日も深刻に悩んでいたであろうことも、今は意外に雲散霧消してしまいます。悩むのは悩みますが、ベッドに入って「うゝむ」となっても、たいいてい気付けば寝落ちしています。悩むにしても体力って必要なんだなと妙な感心をしています。

だからといって、今の私が悩みから解放されたわけではありません。あるにはあるけれど、可及的速やかに解決すべき問題ではないということですが。残っている悩みは何かというと、長年付き合ってきて自分とは切り離せなく



なっているもの、私の性質の一部になっているような悩みです。そうした悩みについては「まあ、うまく付き合っていくしかないな」と思っています。

もちろん、何でもかんでも「これでもいいのだ」で済ませてしまうのは良くないと思います。「私は私」などと意固地になったり、アップデートを怠って時代に取り残されたりなんてことは避けたい。ただ、自己評価を低くして毎日つまらなく過ごすよりも、「ま、これでも十分に幸せじゃない」と今の自分を受け入れた方が楽でした。そうして、解決を急ぐことなく悩みとも適度な距離を保ちながら生きていけたらと思っています。(談)

ジエン・スー●1973年、東京生まれの日本人。作詞家、コラムニスト、ラジオパーソナリティー。TBSラジオ「ジエン・スー 生活は踊る」(<https://www.tbsradio.jp/so/>)のMCを担当。「貴様いつまで女子でいるつもりだ問題」(幻冬舎)で第31回講談社エッセイ賞を受賞。著書に「私がオバさんになつたよ」(幻冬舎)、「生きるとか死ぬとか父親とか」(新潮社)、「今夜もカネで解決だ」(朝日新聞出版)、「女の甲冑、着たり脱いだり毎日が戦なり」(文藝春秋)「私たちがプロポーズされないのには、101の理由があったのだな」(ポプラ社)、中野信子との共著に「女に生まれてモヤッてる！」(小学館)など。最新刊は「これでもいいのだ！」(中央公論新社)。

「おこさま」から



作家・マンガ家
小林エリカ

教
わ
る
こ
と



特
集

話すことの
大切さ

「おこさま人生相談室」は、大人の悩みを子どもたちに相談する「Mミ・Iイ・Rル・Kク Jジャ・Pポ・Nン」のウェブサイトの人気企画です。連載を担当している作家・マンガ家の小林エリカさんに、子どもたちとの対話を通して気付いたことなどについてお話を伺いました。

イメージを覆す子どもの回答

「おこさま人生相談室」をスタートしたのは、私が子どもを産んで間もない2016年でした。子どもころの私は、大人になれば何でも理解できるよくなるだろうと漠然と思っていました。大人に何か聞けばもっともらしい答えを返してくれるし、きつと悩みなどとは無縁なのだろうと思っていたのです。でも、自分が大人になってみると、そんなことはありませんでした。

論語には「四十にして惑わず」とありますが、自分が40歳に近づいても戸惑うこと、分からないことばかりです。それどころか、子を持つ親になったことで悩みや心配事が増え、右往左往している状態でした。そうした中、「M

i i K J A P O N」編集部から、何か一緒に企画を始めませんかと声を掛けてもらったことがきっかけでした。そこで、ふと子どもに大人の相談に乗ってもらったらどうだろうと思いい立ち、この「おこさま人生相談室」を始めることにしたのです。

初回に登場していただいたのは、R i c o さんという当時7歳のおこさまです。「犬を飼いたいけれど、いつかお別れすることを考えると寂し過ぎる。

飼うべきか飼わないべきか」という相談に乗ってもらいました。R i c o さんの答えは「いつか死んじゃうといっても、いつかだから」「すぐじゃないから、飼った方がいい」というものでした。その回答を聞いて、私はハッとしました。先々のことを心配するあまり何かを始めるのを躊躇したり、自分を巻き取る現状と向き合わなかったりするのには、ペットに限らずあることです。私自身、いろいろ思い当たることがあるし、「本当にその通りだな」と感銘を受けました。

私はなるほどと感心して「深い答えですね」といいました。すると、R i

COさんは「もつと子どもみたいなことをいうと思った？」と返してきたのです。私は再びハツとしました。子どもは天真爛漫てんしんらんまんなどと、勝手なイメージを抱いていたことに気付かされました。当たり前ですが、大人が一人一人違うように、子どももそれぞれで個性が異なります。子どもは子どもなりに、人間関係や世の中のことについて考えています。こちらが尋ねれば、その子なりに真剣に相談と向き合って考えてくれます。子どもだからといって、無邪気な答えが返ってくるとは限りません。何より、子どもをひとくくりにして、その言動を「大人びている」とか「子どもっぽい」などと決めつけてしまふのは良くないと、Ricoさんへの相談を通して学んだのでした。

答えを出すよりも大事なこと

「おこさま人生相談室」の取材では、初めに子どもたちに好きなことや楽しかったこと、悲しかったこと、宝物などについて聞きます。そうした会話をしながら、企画に寄せていただいた大人の悩みの中から「このおこさまには、

これについて聞いて聞いてみよう」と選んでいきます。「この悩みはどうでしょう」と聞くと即答してくれるおこさまもいますが、全てがそうとは限りません。考え考えとつとつとしゃべるおこさまもいるし、しばらく黙った後に一言だけ発するおこさまもいます。中には、取材の間では黙ったままだったけれど、後日、自分の考えたことを絵本にまとめて送ってきてくれたおこさまもいました。私の問い掛けに黙ったままだったときには、そのおこさまの答えを「……」と原稿で表すこともあります。私自身、しゃべることが得意な子どもではありませんでした。黙っているからといって、何も考えていないわけではありません。いろいろな考えが浮かんでいるけれど、うまく言葉にまとめられないだけなのです。そうしたことから「おこさま人生相談室」に協力してもらっているおこさまたちの沈黙にも意味があると考えて、その黙っている間も書き留めているのです。

3、4歳のおこさまに相談に乗ってもらうこともありますが、途中で飽きてしまうようなことはありません。皆さん、とても真剣に大人の悩みと向き

合ってくれます。もちろん、いつも明快な答えが出るとは限りません。プレゼント選びに関する相談に乗ってくれた3歳のeyeyさんは「知ってるよ」とはいうものの、最後までその極意は教えてもらえませんでした。また、一つの相談に複数のおこさまに答えてもらうこともあります。「友達ができない」という相談に4人のおこさまたちに答えてもらったときには、友達とは何かという話し合いになり、相談に答えるどころではなくなってしまうました。そうしたときに、私が無理にまとめることはありません。「プレゼント選びの極意を聞き出すことはできませんでした」「混沌状態こんとんに入って結論が出ませんでした」などと、そのままの状況を書き記して終わりました。

もちろん、相談ですから答えが出るなら、それに越したことはありません。でも、早計に答えを出すことよりも、「どうすればいいのだろう?」と考えていく過程が大事だと思っています。子どもたちが大人の悩みに真剣に向き合うように、大人である私たちも子どもたちの声に真剣に耳を傾けることが重要です。だと思っっているのです。

実際に役立つ子どもからのアドバイス

「おこさま人生相談室」では、ただ悩みに答えてもらうだけでなく、それぞれの相談に対する回答を絵に描いてもらっています。その絵を「処方箋画」と呼んでいます。また、無理に結論をまとめることはありませんが、特に印象に残った一言を「おこさまからの箴言^{しんげん}」として選んでいます。「処方箋画」や「おこさまからの箴言」はそれだけをプリントアウトできるようにしているのです、私も幾つか自宅に貼っています。ときどき見返しては、心の支えにしたり勇気をもらったりしているのです。

また、おこさまたちのアドバイスで、私自身が実践していることもあります。「いろいろな悩んでいる間に時間ばかり過ぎてしまいます」という相談に対する7歳の七夏^{ちなつ}さんの答えが「落ち着くためには深呼吸したらいい」というものでした。「心配性で無駄に疲れてしまいます」という悩みに対する6歳の權^{かひ}さんの答えも「2回深呼吸したらいい」でした。しかも、權さんは自分

で「わざわざわしたときに2回やったら、気持ちが穏やかになった」と、その方法を編み出したそうです。私はもともと心配性で、特に子育てに関することではしょっちゅう気持ちがざわざわしたり、声を荒げそうになったりしています。そんなときには權さんの教えを思い出し、2回深呼吸するようにしています。

人として言葉を交わし、教え合うこと

「おこさま人生相談室」に寄せられる相談にはさまざまなものがあります。中には「父が認知症になって、老人ホームに入れたくても受け入れてもらえません」という悩みもありました。私自身も答えられない相談ですし、おこさまたちにとっても難問でした。でも、何人かに聞いたあとで9歳のゲンさんが「一人で抱え込まずに助けてくれる人を探す」「いろいろな手がある」と答えを出してくれました。「処方箋画」をお願いすると、絵ではなく、一言「人を信じよう」と書いてくれました。子どもでもそれぞれに得意なことや、教

えられることがあるのです。子どもだから分からないだろう、とたかをくくるのではなく、まずはきちんと一人の人として話してみることこそが大切だと思います。

子どものころの私は、大人は何でも知っていて賢いと思っていたと先述しました。でも、一方で大人に対して不服に思うこともありました。私が小学生のときに湾岸戦争が起きました。子どもながらに衝撃を受け、何で戦争なんてしているんだろう、私にできることはないのだろうかと悩みました。そうした思いを大人にぶつけても、きちんとした答えは返ってきませんでした。戦争だけでなく他のことでも「子どもはそんなこと考えなくていい」などとその場しのぎの適当な言葉を返され、すごく傷ついたことがあります。子どもだからというだけで意見を聞いてもらえないことに悔しさがありました。私は、子どもの声にも真剣に耳を傾けられる大人になりたいと思ったのです。それが、自分が親になってみると、つい偉ぶったり、何でも知っているふりをしてしまうこともあります。でも、大人だから偉いわけでもないし、大


人だから何でも知っているわけではないのです。大人も、子どもも、お互いに教え合えるし、学ぶこともたくさんあるはずです。

日々の忙しさの中でつい自分の子どもにいい加減な受け答えをしそうになると、「おこさま人生相談室」のことを思い出します。子どもや大人、親子といったことではなく、一人の人と人として真摯しんしに向き合って対話をするこ
と。そのことの大切さを「おこさま人生相談室」を通じて学びました。私自身、
さまざまなことに関心され、心を軽くしてもらいました。ですから、これ
からも「おこさま」たちにいるいろいろ相談していきたいと思っています。(談)

photo by Mie Morimoto



こばやしえりか ●1978年、東京生まれ。作家・マンガ家。著書に、小説は『トリニティ、トリニティ、トリニティ』（集英社）、『マダム・キュリーと朝食を』（第27回三島賞候補、第151回芥川賞候補）（集英社）、『彼女は鏡の中を覗きこむ』（集英社）、コミックは『光の子ども』1〜3巻（リトルモア）などがある。MIRIK JAPON WEBにて連載中の「おこさま人生相談室」(https://mirikapon.com/series/okosama_jinseisoudanshitsu/)では大人のお悩みを募集しています。



「テレフォン
人生相談」
に寄せる思い

「テレフォン人生相談」
チーフディレクター
伊藤了子

特
集
話すことの
大切さ

1965年から続く長寿ラジオ番組「テレフォン人生相談」。半世紀以上にわたって人々の悩みとどのように向き合ってきたのか、番組チーフディレクターの伊藤了子さんにお話を伺いました。

相談を受けて放送するまでの配慮

「テレフォン人生相談」は、文字通り電話で相談を受けてお答えする番組です。初めに番組に寄せられた電話にはオペレーターが対応し、お名前や相談内容を伺います。そこでいったん電話を切り、お聞きした内容を専用のカードに取りまとめます。寄せられる相談は法律や健康に関すること、育児や家事、介護についてなど多岐にわたります。そうした多様な相談に対応できるように、番組には幅広いジャンルの専門家に回答者としてご登場いただいています。ただし、収録の際に何人もの回答者の方に控えていただくことはできません。その日いらした回答者に合った相談を私たちスタッフが選び、そこで改めて相談者に電話を差し上げて収録に臨みます。

もつとも、収録の際に選ばなかった相談は、そのままにするわけではありません。収録はしませんが、相談内容に合った専門家を相談者の方に紹介して必ず回答しています。また、オペレーターが電話を受けた際に放送を前提に相談をお受けしていることを伝えますし、収録前にも再び確認します。当然ですが、「やはり放送されては困る」となったら無理強いはしません。中には、オペレーターにひとしきり悩みを打ち明けた時点で「話したらすっきりしました。もう大丈夫です」などとおっしゃって電話を切る方もいます。

また、収録したらすぐに放送するわけではありません。収録から放送までに短くても1カ月以上、長いものだと1年以上も時間を置きます。例えば、DVの被害者からの相談の場合、編集の段階で年齢などの個人を特定できる情報は極力カットします。それでも、放送することで加害者に何かしらの情報が伝わってしまうかもしれません。そこで、相談者が置かれた状況が安定したであろうと判断するまでは放送を控える必要があります。そうでなくても、電話をいただいた時点では相談者は現在進行形で悩んでいます。番組

では回答者やパーソナリティーがアドバイスや励ましの言葉を伝えますが、その電話だけで全ての悩みがすつきり解決できるわけではありません。収録してすぐに放送してしまうと、相談者を傷つけてしまうこともあり得ます。ですから、収録から放送までには一定期間を置く必要があるのです。

「世相を映す鏡」の移り変わり

私が「テレフォン人生相談」のスタッフになったのは約30年前です。当時も携帯電話からかけてくる方はいましたが、多くは公衆電話からのものでした。家族に関係した悩みは自宅から電話しづらいので、公衆電話からかけてきていたのでしょう。また、電話での相談は平均30、40分、長いと1時間以上にあぶこともあります。そうしたことから、30年ほど前は電話代を気にしながら相談される方も珍しくありませんでした。そんなときはコレクト^(*)コールでスタジオに電話していただき、収録していました。コレクトコールでも相談をお受けしていたのは、番組が電話代を負担してでも相談者の方のお役

(*)受信者が通話料を払うサービス。NTTのコレクトコールはすでに終了。

に立ちたいという気持ちの表れです。時代が進むにつれて携帯電話が大半となり、コレクトコールを使うこともなくなりました。それでも、コレクトコールを受けていたころの精神をいつまでも大切にしたいと思っています。

番組の開始当初から、歴代のスタッフは「人生相談は時代の縮図であり、世相を映す鏡である」と折々に口にしていきます。実際、ニュースなどで大きく報じられた話題があると、番組に寄せられる相談もそのニュースに関連したものが増えます。その度に、相談には時代が反映されているのだと実感しています。仕事柄、「時代とともに相談内容は変わっていますか」と聞かれることがあります。「テレフォン人生相談」に50年近く回答者・パーソナリティーとしてご出演いただいている加藤諦三先生や先輩スタッフに聞いた話では、番組の開始当初は夫の浮気に悩む妻の相談が多かったそうです。今も同様の相談はありますが、妻の浮気に悩む夫の相談も増えています。しかも、夫の浮気に悩む妻の相談は「離婚したい」というものですが、妻の浮気に悩む夫の相談は「それでも別れたくない」というものが多いのです。離婚に向

けた相談であれば、法的な手続きをお教えることが解決の糸口になります。でも、気持ちが悪化してしまった相手との婚姻関係を継続したいとなると法律だけでは解決できず、一筋縄ではいきません。

かつての悩みは単純だったといいたいわけではありません。どんな悩みでも、当事者にとっては深刻なものです。ただ、現在の相談内容はより複合的になっているのは確かだと思います。例えば借金に関する悩みでも、そこに心身の疾患の問題などが付随している相談も少なくありません。実際、番組に回答者として登場いただいている弁護士の中にも、法律だけでなく精神疾患などについて勉強しているという方もいます。かつてと違って趣味嗜好しこうや生き方が多様化している現在は、人生相談の内容もより複雑になっていて、きちんとお答えするためには幅広い知識や見識が必要なだと実感しています。

相談内容を14分に編集する苦労

相談者の中には、収録前の時点で「あまりうまく話せませんが」とおっしゃ

の方がいます。そうした方には、ときには90分収録することもあること、その収録したものを編集して放送していること、放送されて困るようなプライバシーに関わることは必ずカットすることなどを説明し、「ご自分で納得するまでお話しください」とお伝えしています。一方、回答者やパーソナリティーにも、相談者から多少なりとも前向きな言葉が出て「分かりました」と納得して電話を切るまで話し続けてくださいとお願いしています。

CMを除いた番組での相談内容の放送時間は14分です。ときには90分ほど収録したものを7、8時間かけて編集することもあります。自分でも心掛け、他のディレクターにも再三伝えているのが、相談内容を要約するような編集はしないということです。相談内容をコンパクトに整理整頓してしまうと、番組が単調なものになってしまいかねないからです。私たちが生きている世の中には、このようなことで困ったり傷ついたりしている人がいます、とお伝えすることに番組の意義があると思っています。ですから、相談者の方が逡巡したり言葉に詰まったりした間も、必要だと判断すれば編集で残すのです。

今は行政機関や弁護士事務所などの相談窓口も増えていきますし、インターネットで検索すれば法律をはじめ多様な情報を得ることができます。そうした中、放送を前提とした「テレフォン人生相談」に電話をくださるのには、相談者の方もそれなりの覚悟や思いがあつてのことだと思えます。それに対し、回答者やパーソナリティー、私たちスタッフも全ての相談者と真摯しんしに向き合います。家族や友達などの親しい間柄では打ち明けられないこと、顔を合わせでは口にできないこともありえます。相談に対する回答も、電話越しに初めて言葉を交わす関係だからこそ伝えられることがあると思えます。

最終的に悩みを解決するのは相談者ご自身ですが、ヒントや発奮する言葉を伝えることができたらと願っています。番組としても、温かい言葉を掛けて励まして終われたら丸く収まります。でも、相手を思えばこそ相談者の方には耳が痛いような指摘や叱咤しつたをすることもありますし、厳しい言葉を受けて電話を切られてしまうこともあります。過去にはガチャンと電話を切られた様子も編集で残し、放送したこともありました。そうする意義があると思つ

てのことですが、私はリスナーからクレームが来るかもしれないと覚悟を決めて放送時間に局の電話の前で待機していました。でも、ありがたいことに「あの人には厳しい言葉が必要だった」「これからも頑張って番組を続けてください」という励ましかりで、お叱りの電話は1本もありませんでした。

相談者ご本人からも、編集などについてクレームを受けたことは一度もありません。でも、私自身は毎回のように反省しています。相談者の人となりをもう少し上手に伝えられたのではないか、この編集では回答者が冷たい印象を持たれるのではないかなどと、放送を聞きながら煩悶はんもんしています。ただ、常に反省材料があるからこそ、この番組に携わり続けていられるのかもしれないという思いもあります。何人もの相談者の声に耳を傾け、何時間もかけて繰り返し相談を聞きながら編集することに、何の苦労も感じていないといったら嘘になります。当然ながら、心労もたまります。それでも「これまでに以上に良い番組にしたい」という思いがあることで、「テレフォン人生相談」のスタッフを30年も続けてこられたのかもしれない。

電話をかけてきたときと切るときの変化

私が番組に携わってからの時間を振り返ると、さまざまな相談が思い起こされますが、特に印象深かったのは2012年に放送したものです。その相談者は5歳ぐらいの小さなお子さんのいる30代の父親で、奥さまを亡くされて日が浅い時期に電話をくださいました。相談内容は「子どもから『ママ、いないね?』と聞かれてどう答えていいか分からない。答えようとするとききそうになる」というものでした。その日の回答者は、幼児教育研究の大原敬子先生でした。大原先生は「お子さんと一緒に泣いて、一緒に寝て、次の朝は一緒に温かいお茶を飲んで1日を始めましょう。そうやって1日1日を重ねていってください」と涙ながらにアドバイスを送りました。それを受けて、相談者の方も泣きながら「分かりました」と電話を切られました。

私も収録時には胸を打たれましたが、編集する際に冷静になってみると、特に悩みを解決したわけではないことに気付きました。でも、その相談者の

方は、きつと親族や会社の同僚、何よりお子さんの前では気丈に振る舞って涙をこらえていたのでしょう。それが、番組への電話では誰はばかることなく涙を流し、泣くことで自ら立ち上がる何かしらの力を得たのだと思います。

歴代の番組スタッフから申し送りされていることがあります。電話をかけてきたときよりも切るときの方が、相談者の声が明るくなっていることを目指そうというものです。声に表れないまでも、少しでも気持ちが悪くなってくれたらと願っています。電話相談にできることは限られています。それでも「『テレフォン人生相談』に電話して良かった」と思ってもらえるよう、これからも一人一人の相談者と真摯に向き合っていきたいと思っています。(談)

テレフォン人生相談

ニッポン放送で月～金曜 11:00～11:20に放送中。パーソナリティーは加藤諦三さん、今井通子さん、柴田理恵さんの他、この4月から玉置妙愛たまき たみあさんが新加入しました。また、毎週火曜と水曜に相談をお受けしています。詳しくは番組ウェブサイトを。

<https://www.1242.com/jinseisoudan/>

新規定期券の購入予約サービスを開始

相模鉄道と相鉄バスでは、2020年3月からスマートフォンアプリ「相鉄線アプリ」で、新規定期券の購入予約が行える「定期券QR予約システム」を開始しました。

これは、お客さまの利便性とサービスの向上を目的に導入したものです。「相鉄線アプリ」上で新規定期券の購入予約を行うことで、自動券売機で簡単に定期券をご購入いただけます。

同サービスにより、相鉄線の通勤・通学定期券および相鉄バスの「ICトクトクていき（記名式金額式定期券）」

を相鉄線全26駅の自動券売機で購入いただけます。

詳しくは、相鉄グループウェブサイトをご覧ください。



予約した定期券を購入できる自動券売機

■相鉄グループウェブサイト
<https://www.sotetsu.co.jp/>



相鉄沿線名店プロジェクト 誘致5号店「真龍」ツェンロンオープン

外観（イメージ）



鮮魚の姿蒸し 熱熱油掛け

相鉄では、相鉄いずみ野線南万騎が原駅前に中国料理「真龍」をオープンしました。

同店は、相鉄グループが2013年から取り組んでいる「相鉄沿線名店プロジェクト」の誘致5号店となります。

同店は「リッツカールトンワシントンD.C」の総料理長やアメリカ歴代大統領の晩さん会総料理長を歴任した山本秀正シェフがプロデュースしました。シェフには東京のホテルや横浜・中華街で研さんを積んだ経歴を持つ上野真太郎氏を迎えました。

蒸しギョーザやシューマイをはじめとした点心は、シェフの手づくり。中国料理店を営んでいた父から受け継いだ「四川うえの」秘伝・麻婆豆腐」など、「食べることで健康になることを実感。毎日でも食べられる中華」をコンセプトに、地域食材を生かした中国料理を提供いたします。

【中国料理「真龍」(ツェンロン) 店舗概要】

所在地	横浜市旭区柏町128		
電話番号	045(744)8080		
営業時間	ランチ11:30~14:00(L.O.)	ディナー	17:00~21:00(L.O.)
定休日	月曜日		

相鉄ジョイナスに「A-インフォメーション」を導入



「AIさくらさん」イメージ

相鉄ジョイナスでは、地下1階とウェブサイトに、人工知能（AI）インフォメーション「AIさくらさん」を導入しました。

「AIさくらさん」は、お客さまのお問い合わせに対して、人工知能（AI）が音声や文字でお答えする接客システムです。

相鉄ジョイナス内の施設だけでなく、横浜駅周辺の情報も案内する他、今後も増加が見込まれるインバウンドのお客さまへの対応として、英語による案内も行います。また、ウェブサイトでは、相鉄ジョイナスの営業時間外のお問い

合わせにも対応します。

相鉄ジョイナスでは、ICT（情報通信技術）を積極的に活用し、お客さまの利便性向上や接客に注力できる環境を整え、よりよいサービスを提供していきます。

【AIさくらさん 概要】

■導入場所

相鉄ジョイナス 地下1階

相鉄ジョイナス ウェブサイト

<https://www.sotetsu-joinus.com/>



*「AIさくらさん」は、(株)ティファナ・ドットコムが提供するAI接客システムです。

～相鉄グループの取り組み～

「ひと、まち、
未来のために」



相鉄ホールディングス(株)
経営戦略室
山北奈穂子

いずみ野線沿線活性化の取り組み

このコーナーでは相鉄グループの取り組みを、さまざまな仕事を通して紹介します。

今回は「相鉄いずみ野線沿線環境未来都市（次代のまちづくり）」と「相鉄沿線名店プロジェクト」について、相鉄ホールディングスの山北奈穂子さんにお話を伺いました。

「相鉄いずみ野線環境未来都市（次代のまちづくり）」の取り組みは、2013年に横浜市と当社とで「相鉄いずみ野線沿線の次代のまちづくりの推進に関する協定」を



2019年8月に行われた「いずみ野線沿線マルシェ+ (プラス)」の様子

締結し、スタートしました。地域の方々をはじめ、大学や行政、民間企業などが協働して新たなまちづくりを進めるプロジェクトです。

具体的には、いずみ野線沿線で地域に根差したマルシェなどのイベント

いずみ野線沿線の魅力に光を当て、 発信する2つのプロジェクト

を開催したり、まちの活性化のためにIoT技術を活用した実証実験を行ったりしています。イベントの開催前には関係者が一堂に会して何度も打ち合わせを行い、前回よりも良い内容にするため、積極的な意見が交わされます。皆さんの「このまちを盛り上げたい」という思いをひしひしと感じます。

また、「相鉄沿線名店

プロジェクト」は、2013年にスタートしました。沿線のブランド価値向上を目的として、「こだわり」や「地産地消」などの魅力を持つ新たな店舗を誘致するとともに、相鉄線沿線で地産地消などを実践しているお店を認定店としてウェブサイトなどで紹介する取り組みです。

2014年に弥生台に開店した「pétale de Sakura (ペタルドゥサ

クラ)」を皮切りに、緑園都市の「酒と板そばともしび」、弥生台の「蒼」、いずみ中央の「sacco」、そして今年3月に南万騎が原に開店した「真龍」と、これまでに5店を誘致してきました。いずれも地元の食材を積極的に取り入れるなど、こだわりのあるお店です。今後は各店が連携してイベントを行うなど、「名店プロジェクト」全体が盛り上がるような企画を展開していきます。

「環境未来都市（次代のまちづくり）」や「名店プロジェクト」に関わっていて、

いずみ野線沿線にはまだまだ知られざる魅力がたくさんあることを実感しています。今後も地域の方々と共にそうした魅力を発掘、発信し続け、いずみ野線にとどまらず相鉄線沿線全体を活性化していきたいと考えています。

- 相鉄いずみ野線沿線 環境未来都市（次代のまちづくり）
<https://www.izuminoline-fcp.jp/index.html>
- 相鉄沿線名店プロジェクト
https://hitosara.com/contents/sotetsu_meiten/



和田町駅

相鉄沿線
名店
プロジェクト

沿線で見つけた
こだわりの名店

竹世寿司

地元で愛され続ける
昔ながらの江戸前鮓

和田町駅から徒歩3分の場所にある「竹世寿司」は、1954年に創業した老舗店です。初代は東京・目白で腕を振るい、その後江戸前鮓を楽しめる店として横浜に自分の店を構えて以来、地元の人たちに愛され続けています。今は三代目の山室貴嗣たかつぐさんがその味を守っています。新鮮なネタとしっかり甘さを利かせたシャリが自慢で、ネタの大きさは味に合わせてシャリの量を調整して握っています。

山室さんは小学生のころ

から出前を手伝い、職人の道一本で研さんを積んできました。にぎりは『並』が1100円、『上』が1870円。旬魚のにぎりも多数あり、「品質の高いネタを揃えた本物の味を提供しています」と自信をのぞかせます。イチオシの『煮穴子の炙り』は、ふっくらと煮上げたアナゴを香ばしく炙ってからツメを塗って仕上げた丁寧な仕事ぶりが光る逸品です。昔懐かしい『折詰』もあり、お土産にもおススメです。

横浜市保土ヶ谷区和田1-18-4 (相鉄線和田町駅徒歩3分) TEL.045 (331) 3537

◎11:30～14:00 17:00～22:30 ㊦水曜日 (祝日の場合は営業)

サイト: <https://takeyozushi.owst.jp/>



相鉄沿線名店プロジェクト…「地産地消」の取り組みなど、地域に根差した「こだわり」を持った地元の名店の紹介や相鉄グループが新たな名店を誘致することで、相鉄線沿線の魅力を高める取り組みです。 https://hitosara.com/contents/sotetsu_meiten/

相鉄線沿線
少年少女
熱血スポーツ

沿線でスポーツに取り組む
少年少女を紹介します



剣道

瀬谷区剣道連盟 三ツ境支部

お話を伺ったのは



支部長
矢吹成弘さん

DATA

瀬谷区剣道連盟 三ツ境支部
TEL.090 (4027) 8991 [矢吹]

こ

の三ツ境支部の設立は1975年で、三ツ境小学校などで週5日ほど練習しています。全体で53人、小学生以下は21人が所属しています。始めて間もないころは勝ってうれしい、負けて悔しいという単純な思いだけですが、経験や年齢を重ねると基礎の大切さ、礼法の意義などに自ら気が付きます。子どもたちには主体的に学びながら成長し、末永く剣道を続けてほしいと思っています。



柏崎粹威さん

一度、試合で1回戦負けしたときは悔しくて剣道をやめたくまりました。でも、みんなで練習して上達することは楽しいので続けられています。お兄ちゃんが中学校や高校で結果を残しているの、その結果を抜くことが今後の目標です。



黒澤和輝さん

剣道は楽しいけれど、キャプテンとしてチームをまとめるのは大変です。でも、試合の団体戦でチームが一つにまとまり、さらに勝てると最高の気分になります。中学校でも剣道を続けますが、全国大会に出て良い結果を残したいです。



大沼うららさん

昔と今の自分の映像を見比べると打ちや足さばきが速くなっているので、少しは上達しているのかなと感じます。憧れの選手がいて、行きたい高校や大学も決めています。その目標のためにたくさん練習して、強い選手になりたいです。



新本珠実さん

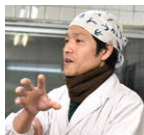
日本史が好きで、剣道の格好良さに憧れて始めました。練習して苦手なことを克服したり、試合で得意ではない胴を決められたりすると、大きな達成感があります。4月から6年生になるので、みんなのお手本になれるように頑張りたいです。

今井かまぼこ

TEL.045(321)7876

厳選素材を使った老舗のさつま揚げ

約1kmにわたって5つの商店街が連なる藤棚地区にある1951年創業のさつま揚げ専門店。原料には小柴漁港や相模湾から直送された魚、近隣農家から仕入れた地場野菜を使用。桜エビがたっぷり入った「えび揚げ」(写真下段手前右から2番目、65円)、紅生姜とイカが入った「お好み揚げ」(写真下段奥左、80円)、「ベーコンポテト」(80円)など、常時30種類のさつま揚げがそろっています。



「昔ながらの味を守りつつ、さつま揚げの可能性を広げるような新商品を考えていきたいです」と語る、3代目の今井宏之さん



沿線オススメ店めぐり
ぶらり寄り道!

今号の🍴テーマ

商店街 グルメ

＼ オススメ! /

石臼で魚のすり身を練るなどして手づくりしているさつま揚げは、食感も風味も抜群。定番から季節限定品まで多彩な味が楽しめます。



●横浜市西区中央2-5-13

🕒10:00~18:30 📅休日曜

特典

本誌をご提示の上「今井の野菜揚げ」(145円)をお買い上げの方には、100円で提供(2020年4月末まで・本誌1冊につき1名さまのみ有効)。



＼ オススメ! ／

どの総菜もほっとできる優しい味わい。人気の総菜や「日替わり弁当」(480円)は午前中で売り切れることもあるので、お買い物はお早めに。



● 横浜市保土ヶ谷区宮田町
1-5-4 ☎9:00~18:00
㊟水曜



「開店から40年以上になりますが、地域の方々に支えられてお店を続けられています」と、店長の小川ミエ子さん

京町屋

TEL.045(332)3211

地元で長く親しまれている定番総菜

常に多くの人でにぎわい、「ハマのアメ横」とも呼ばれる洪福寺松原商店街にある総菜店。総菜はどれも国産素材を使って一から手づくりされたもの。「おから」(写真上段手前右、100g150円)、「ポテトサラダ」(写真上段手前中央、100g150円)など、常時30種類ほどの総菜がショーケースに並んでいます。また、「ちまき」(写真上段奥左、135円)などのごはんものも評判。



特典

本誌をご提示の上500円以上お買い上げの方には、「ちまき」を1個サービス(2020年4月末まで・本誌1冊につき1名さまのみ有効)。

＼ オススメ! ／

「とりから揚げ」は冷めてもおいしく、飽きのこない味わい。なお、すぐ近くに姉妹店のとんかつ屋さんもあります。



●大和市大和南1-4-1
◎9:00～18:00 ㊟木曜



「どの総菜も手間を惜しまず丁寧につくことを心掛けています」と、店主の平出登志久(ひらいでとしひさ)さん

かつてい弁当

TEL.046(261)3556

リーズナブルな手づくり出来たて弁当

大和駅の近くに1955年からある南店街共栄会の中のおかず店。もともと総菜店だっただけに、メインのおかずはもちろん、煮物やサラダなどの味も折り紙付き。「手作りメンチカツ弁当」(写真上段手前、460円)や「とりから揚げ弁当」(写真上段奥、460円)、「銀シャケ弁当」(600円)など、弁当は約30種類。揚げ物単品や煮物などの総菜もあります。

特典

本誌をご提示の上弁当類をお買い上げの方には、「とりから揚げ」を1個サービス(2020年4月末まで・本誌1冊につき1名さまのみ有効)。

ぶらり寄り道!

相鉄線沿線
お出掛けスポット
めぐり



ジョイナスの森 彫刻公園

相鉄ジョイナスの屋上にあり、約4,600m²の総面積を有する「ジョイナスの森彫刻公園」。ビルの屋上とは思えない緑豊かな園内には人工の滝や遊歩道が配され、国内外の著名な作家の彫刻作品が点在。天気の良い日には、お弁当を広げたりショッピングの合間に休憩をしたりと、思い思いの時間を楽しむことができます。



- 横浜市西区南幸 1-5-1 (相鉄ジョイナス屋上)
TEL.045(316)3200(相鉄ジョイナスインフォメーション)
🕒 10:00～18:00(3月～9月)、10:00～17:00(10月～2月) ④不定休(相鉄ジョイナスに準拠)



「SOTETSUあしたをつくるPROJECT」

SOTETSU
MURAKURA
PROJECT

横浜で
暮らす
#hamakura

相鉄グループ公式SNS
「横浜で暮らす #hamakura」

相鉄線沿線のおいしいレストランや親子で楽しめるスポット、季節のトピックスなどの情報が盛りだくさん! 「横浜で暮らす」では、これからも皆さまに魅力的なニュースをお届けしてまいります。ぜひ、Facebook・Instagram・Twitterをチェックしてみてください。

vol.9 春の池をのぞいてみると

池の中でこんなモノを見たことはないでしょうか。大きな影のように黒く、よく見ると何かがうごめいている……実はこれ、オタマジャクシの集団なのです。

関東にはさまざまなカエルが生息していますが、都会の池でも見つけやすいのが、この「アズマヒキガエル」のオタマジャクシです。アズマヒキガエルは3月ごろに池に集まり、細長いチューブ状の卵塊らんかいを産みます。卵塊には一つにつき数千もの卵が入っているため、ふ化の終わった池では大量のオタマジャクシが黒いかたまりをつくるのです。

このオタマジャクシは、5月

から6月にかけて1cmに満たない小さなカエルになるので池からはいなくなってしまいます。それが、4月の間ならまだ池の中を集団で泳ぐ様子を観察できるのです。池のある公園などに遊びに行き、お散歩をしながら探してみてもいいでしょうか。



2cmほどの大きさのアズマヒキガエルのオタマジャクシ。これが数千数万と群れる姿は圧巻。コイのすむような広い池よりも、狭い池で見つけやすい

こども自然公園

(横浜市環境創造局
北部公園緑地事務所)

横浜市旭区大池町65-1 TEL.045 (353) 1166
二俣川駅から徒歩15分、南万騎が原駅から徒歩7分

ズーラシアの動物たち 〈エランド〉

エランドは、アフリカ東部から南部の主にサバンナや開けた森林などで大きな群れをつくり、アカシアなどの枝葉や草を食べて暮らしています。オス・メスともに生えているねじれた角が特徴的ですが、角は落ちずに伸び続けます。また、エランドはシカの仲間と間違われることがありますが、ウシの仲間です。

昨年12月、母親のシューズが赤ちゃん（オス）を出産しました。愛称は「タビー」といい、母親の愛称が由来です。タビーは生後1カ月ほどで角が生え始め、母乳だけでなく草や葉もしっかり食べて元気に成長しています。

暖くなる春頃に展示場デビューを目指して準備していますので、楽しみにしてください。



生後3日目
親子の様子



生後1カ月
角が伸び始めました

イベント情報

飼育の日イベント

4月19日の「飼育の日」にちなんで、飼育員が皆さまからの質問にお答えしたパネルを展示します。

【期間】4月1日（水）～5月11日（月）

【場所】アマゾンセンター

お土産紹介

オリジナルのぬいぐるみに新商品が仲間入りしました。「フランソワルトン親子」
2,200円



よこはま動物園

ズーラシア

横浜市旭区上白根町1175-1 TEL.045 (959) 1000

開園時間／9:30～16:30（入園は16:00まで）

休園日／火曜（5月11日（月）までは無休）

▶鶴ヶ峰駅または三ツ境駅からバスで約15分

最新の情報は、ズーラシアのウェブサイトをご覧ください。
<http://www.hama-midorinokyokai.or.jp/zoo/zoorasia/>



手づくりマフィン専門店
「AS muffin (アズマフィン)」を営む
姉妹2人のお菓子づくりユニット
「Ayako×Satoko」。
お菓子な姉妹がつくる
野菜おやつレシピをご紹介します。
ぜひ、おうちでつくってみてください。

Ayako×Satoko
の

お菓子な 姉妹

野菜おやつレシピ

1

キャベツ×ワッフル

[材料 (4枚分)]

- ・キャベツみじん切り
…………… 100g
- ・卵 …………… 1個
- ・砂糖 …………… 30g
- ・牛乳 …………… 70ml
- ・溶かしバター …… 30g
- ・小麦粉 …………… 100g★
- ・ベーキングパウダー
…………… 小さじ1★

[作り方]

- ① みじん切りにしたキャベツを耐熱容器に入れ、ラップをして600wで3分レンジ加熱し、冷ましておく。
- ② ボウルに卵・砂糖・牛乳・①のキャベツ・溶かしバターを順に入れ、ホイッパーでその都度よく混ぜる。
- ③ ②に★をふるい入れて全体を混ぜたら、お玉で1杯ずつワッフルペーカ―へ入れる。
- ④ 弱火～中火で片面4～5分ずつ両面を焼き上げ、完成。

ポイント

- ・ワッフルペーカ―がなければ、フライパンでパンケーキのように焼いてもおいしいです。(レシピ担当: Satoko)
- ・添えるならベリー系ジャムよりかんきつ系マーマレード。キャベツの優しい甘さが引き立つのでお勧めです。(撮影担当: Ayako)

一口メモ キャベツは相鉄線沿線でも生産されており、春キャベツと冬キャベツに大別されます。



©AS muffin

お菓子な姉妹～ Ayako×Satokoとは――

「AS muffin」の職人Satokoとその姉Ayako、姉妹2人のお菓子づくりユニット。これまで40種類以上の「野菜×マフィン」をつくってきた他、海藻の焼き菓子などユニークな組み合わせで、ワクワクするおやつをつくり続けています。こだわりは「え!？」が「わ♡」に変わるおいしさであること。「AS muffin」の野菜マフィンはオンラインストアまたは弘明寺商店街での販売会で購入できます。最新情報はSNSで。



5/23

土

海老名駅・神奈川県立相模三川公園 河川敷で楽しむ春のお祭り

「春の公園せせらぎ祭り」を開催。特設ステージで太鼓や楽器の演奏、ダンスが披露される他、ゲームや縁日のコーナーも開設。また、地元の農産物や生花の販売、フリーマーケットが行われ、ハーブティーカフェやキッチンカーが出店します。時間は10:00～15:00、雨天の場合は翌24日(日)に順延。



📍 神奈川県立相模三川公園
TEL.046 (235) 1790 [8:30～17:30]
<http://www.sagamisansen-kanagawa.jp/>

6/6~14

土/日

三ツ境駅・瀬谷駅他 瀬谷の商店街の恒例イベント

「GOGOせや商店街ウォークラリー 2020」を開催。瀬谷区内の三ツ境駅前商店街、三ツ境中央通り商店街、瀬谷銀座通り商店街、いちょう通り商店街でスタンプを2つ以上集めると参加賞などをプレゼント（なくなり次第終了）。初日の6月6日(土)には各商店街で多彩なイベントを開催します。



📍 瀬谷区役所 地域振興課
TEL.045 (367) 5692 [平日8:45～17:00]
<http://www.city.yokohama.lg.jp/seya/>

※新型コロナウイルスの感染予防対策などにより、本誌記載のイベントなどが今後中止・変更となる場合があります。詳しくは、各イベントの主催者にお問い合わせください。

寺社参拝の証しに押印される「御朱印」。この企画では、相鉄線沿線の神社やお寺をめぐるながら、それぞれの「御朱印」をご紹介します。

其の一

有鹿神社

「あるか」とは古代の言葉で水を表し、現在の海老名市を中心とした地域はかつて「有鹿郷」と呼ばれていました。縄文時代の遺跡からは有鹿郷の水神信仰に関する遺跡が発掘されており、「有鹿神社」は神奈川県で最古の神社といわれています。また、有鹿郷における農耕の豊穰と安全を祈り、664年に「水引祭」が行われた記録も残っています。

現在も海老名の総氏神である有鹿神社ですが、2017年には「神社に親しみを感じてほしい」との思いから「パンダ宮司」が登場し、SNSを中心に注目を集めています。4月8日と6月14日に「水引祭」を、7月に「例大祭」を行っている他、カルタ大会など1年を通してさまざまなイベントを開催しています。



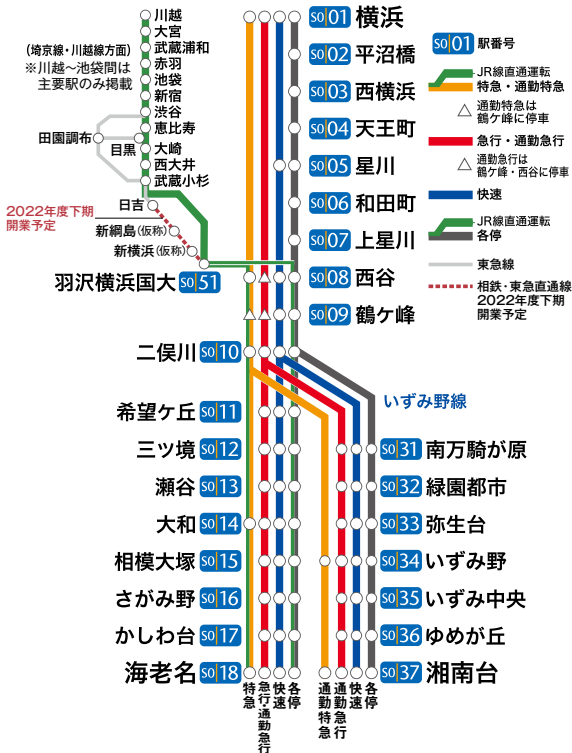
御朱印はスタンダードなものに加え、シカやパンダ宮司の印判を押したのも用意（初穂料300円）。また、パンダ宮司をモチーフにした御朱印帳も授与しています（2,200円）。



有鹿神社
海老名市上郷1-4-41（海老名駅から徒歩約15分）
TEL.046(234)4763
[8:00～20:00、水曜のみ～19:00]
<https://www.arukajinja.jp/>

※社務所が不在の場合もあるため、御朱印については事前にご連絡ください。

路線図



次号(6月1日発行予定)は
「ファン」について特集します

相鉄瓦版は、相鉄グループのウェブサイトでも
ご覧いただけます。

<https://www.sotetsu.co.jp/kawaraban/default.htm>

2020年4月1日

発行：相鉄ホールディングス(株)

横浜市西区北幸二丁目9番14号

相鉄お客様センター TEL.045 (319) 2111

【平日9:00～19:00 土日9:00～17:00】