

# しおかぜ湘南

**発行** (公財)湘南産業振興財団 湘南勤労者福祉サービスセンター事務局  
〒251-0052 藤沢市藤沢607番地1 藤沢商工会館2階  
TEL (0466)50-3900 FAX (0466)24-4500  
http://ssc.cityfujisawa.ne.jp  

**加入状況** 企業数 2,069企業 会員数 10,402人(平成26年4月1日現在)  
(藤沢 1,576企業 6,902人・鎌倉 412企業 2,634人・茅ヶ崎 81企業 866人)



県内サービスセンター共同事業

## 鵠沼海岸 地引網大会

小雨  
決行

- 厚木・小田原・川崎・相模原・座間・平塚・南足柄・三浦・大和の各センターとの共同事業
- 地引網のほか 大好評の「まぐろの解体ショー」や「お楽しみ抽選会」を実施!!
- 天ぷら、おにぎり、ソフトドリンク付。

**日程及び募集人数**

**6/28** **200人**  
●全センターあわせて  
定員700人  
土曜日  
(定員を超えた場合、抽選)



**募集対象** 会員とその家族

**集合時間** 午前8時30分

**開催場所** 鵠沼海岸(鵠沼海岸公園スケートパーク西側)  
小田急線「鵠沼海岸駅」下車徒歩 約10分

**参加費** 区分1 会員・家族大人 **1,000円** (中学生以上)  
区分2 家族小人 **700円** (小学生)

※未就学児は無料。(但し天ぷら、おにぎり、ソフトドリンクは付きません。)

**網元** 「堀川網」TEL.0466-36-9636

- その他**
- ①参加が決まった方へは後日参加費振込用紙と案内書(詳しい地図等)を送付します。
  - ②会場には、駐車場はありません。マイカーでお越しの方は、最寄りの有料駐車場をご利用ください。ご参加はなるべく公共交通機関でお願いします。
  - ③取れた魚を入れるビニール袋等は、各自でご用意ください。
  - ④地引網は9:00と11:00の2回実施予定。  
(参加人数により1回になる場合もございます。)



▲昨年度実施風景▼



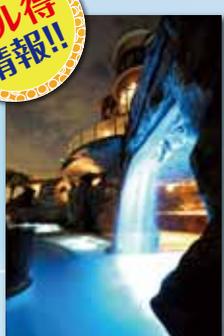
お申込みは、  
P8「事業予約サービス」  
操作方法をご覧ください。

申し込み締切日  
4/23(水)

事業コード  
146400

申込み人数	
区分1 会員・家族	区分2 家族小人
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
参加されない区分は○・□と入力	

マル得  
情報!!



しおかぜ湘南と割引提携契約をしている「江の島アイランドスパ」さんが、**6月28日(土)限定**で通常価格より**20%OFF**の金額でご入館できます。右記クーポン券を当日ご持参いただきフロントでご提出いただければ割引サービスが受けられます。

ワンデイスパ 通常料金 **2,742円** → ワンデイスパ イベント料金 **2,223円** **6月28日(土)に限り**

**江の島アイランドスパ**  
住所：藤沢市江の島2-1-6 TEL.0466-29-0688  
営業時間：10時～22時迄  
その他：プールエリアは水着着用となります。(レンタル水着有 ※別途料金)  
タオル・館内着の貸出は、イベント料金に含まれます。

6月28日(土)限定  
江の島アイランドスパ  
利用券  
(TEL:0466-295-8888) (C:0466-29-0688)  
発行：湘南勤労者福祉サービスセンター

# 自然と歴史 テーマパーク「箱根ジオパーク」を体感しよう!

～新緑の旧東海道を歩く 箱根湯本ハイキング～

おすすめ POINT

昼食付

温泉入浴付

協力:江の島藤沢ガイドクラブ

雨天 決行

- 1 箱根湯本駅の1つ手前の「入生田駅」から旧東海道を歩き箱根湯本までを散策します。
- 2 コース中に国指定史跡「箱根旧街道」石畳みも散策します。
- 3 箱根湯本温泉 天成園での昼食後自由解散。もちろん天成園自慢の天然温泉&露天風呂もお楽しみいただけます! (昼食は幕の内弁当です)

**集合場所** 箱根登山線「入生田駅」改札前 JR「小田原駅」乗換え約10分

**集合時間** 10:30(時間厳守)

**参加費**

区分1	会 員	1,900円
区分2	同 居 家 族	2,400円
区分3	一 般	3,200円

※参加費に含まれるもの 食事代、温泉入浴料、ガイド料

**その他** 参加が決定された方は、後日参加費振込用紙と案内書を送付いたします。

**注 意** 徒歩約6キロのコースです。足腰に自信のない方はご注意ください。

**行 程** 箱根登山線「入生田駅」集合→紹太寺→山神社→新緑の旧東海道を散策  
三枚橋→白山神社→早雲寺→正眼寺→旧街道石畳→天成園(14:30頃解散)  
※途中のコースなどは変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。



▲天成一園露天風呂イメージ



▲旧街道看板



▲旧街道石畳

お申込みは、  
P8「事業予約サービス」  
操作方法をご覧ください。

申し込み締切日  
4/23(水)

事業コード	申込み人数		
	区分1 会 員	区分2 同居家族	区分3 一 般
6/15(日) 146401	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6/17(火) 146402	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

参加されない区分は0・0と入力

# 鎌倉明月窯 陶芸教室

初心者 歓迎!!

40年の歴史を誇る明月窯で本格的な陶芸を体験してみませんか?  
ろくろは使わず、手捻り(陶器の成型に際し手で粘土をこねて作ること)、板作り  
(ローラーで延ばしたりスライスして作った板状の土での成型)などの手法で  
作陶します。

日程及び募集人数

5/10 20人  
(最少催行人数 10人)  
土曜日 13:30~16:30(終了予定)  
作品完成後自由解散  
(定員を超えた場合、抽選)

**場 所** 明月窯 鎌倉市山ノ内207  
JR「北鎌倉駅」より徒歩10分

**募集対象** 会員及び同居家族と一般

**参加費**

区分1	会 員	2,200円
区分2	同 居 家 族	2,500円
区分3	一 般	4,540円

※大人・小人同一料金

**講 師** 鎌倉明月窯 代表 木村しのぶ氏

**持ち物** エプロン・タオル

**その他**

- ・小学生以上から参加可能(但し小中学生は保護者同伴でご参加ください)
- ・追加粘土は、別途1,500円となります。
- ・作品のお渡しまで1ヶ月ほどお時間をいただきます。
- ・明月窯では、駐車場がありませんので、ご参加される方は公共交通機関をご利用ください。

## 「明月窯」の歴史

北鎌倉のあじさい寺で有名な明月院から少し奥、静かな明月谷の谷戸にある工房です。手作りにこだわり、本物の質感を求めて57年間窯の火を守っています。陶芸教室も47年の歴史を誇ります。  
京都陶芸界の重鎮 河村蜻山は、1938年京都を離れ、柳宗悦の旧居であり、バーナードリーチの窯跡でもある千葉県我孫子市天神山三樹荘に深草窯を築いて移住します。戦後、1954年鎌倉に移住、1957年に現在の地に窯を築き、鎌倉明月窯と命名します。  
蜻山は、「陶芸」という言葉を最初に使った人物でもあります。日本芸術院恩賜賞、勲四等旭日小綬章の栄誉もここ鎌倉で受けました。蜻山没後、遺族により法人(株式会社 紋)として現在に至っています。



お申込みは、  
P8「事業予約サービス」  
操作方法をご覧ください。

申し込み締切日  
4/23(水)

事業コード	申込み人数		
	区分1 会 員	区分2 同居家族	区分3 一 般
143502	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

参加されない区分は0・0と入力

日帰り  
バス旅行

# 爆笑ライブ 綾小路きみまろと 川越芋会席を食す バスツアー

日程及び募集人数

**5/25** 日曜日  
Aコース 40人  
Bコース 40人  
(定員を超えた場合、抽選)

最少催行バス  
1台あたり35人

- 大人気！ライブ 笑ってください！！
- 昼食は、川越初かり亭でのいも会席
- 駄菓子屋横丁や時の鐘などの見学

昼食付  
添乗員付き

集合場所  
及び  
出発時間

Aコース ①湘南台相鉄ローゼン前 6:40 ②藤沢市役所 7:10  
③茅ヶ崎中央公園横 7:40  
Bコース ①鎌倉郵便局前 6:40 ②レイ・ウェル鎌倉前 7:10

注意

Aコース、Bコースは集合・解散場所が違うだけでその後の行程、旅行代金は同一です。各コース最少催行人数に達しなかった場合は、どちらかのコースに到着場所及び出発時間の変更になる場合がございます。ご了承ください。到着場所の藤沢市役所は、立替工事のため場所が変更になる場合がございます。

旅行代金  
(おひとり)

区分1 会 員 8,900円 (大人:一般料金12,000円)  
区分2 同居家族・大人 9,900円 (18歳以上:一般料金12,000円)  
区分3 一 般 12,000円

※18歳未満の方はご参加できません。

その他

参加決定後のキャンセル料は、通常料金に対し出発日の前日より起算して10日前から発生します。参加が決まった方へは、後日「マクトラベルビューロー」から本旅行条件に関するすべてのご案内があります。

マクトラベルビューロー(株)相模原本社  
相模原市中央区富士見6-13-21  
TEL 042-730-4455  
FAX 042-730-4446  
営業時間10時～19時(日祝 休)  
総合旅行業務取扱管理者 平川 素子  
担当者 水上 和則  
神奈川県知事登録旅行業 第2-762号



▲綾小路きみまろ ▲川越駄菓子屋横丁(イメージ)



▲昼食(イメージ)



行程 行程、時間等は状況により変更になる場合があります。

Aコース	湘南台ローゼン前(6:40)→藤沢市役所(7:10)→茅ヶ崎中央公園横(7:40)→蔵の街(メイン道路車窓)→川越初かり亭にても会席(昼食)→礼の辻駐車場(時の金・駄菓子屋横町)→行田市市民会館(綾小路きみまろ爆笑ライブ)→茅ヶ崎中央公園横(19:30頃)→藤沢市役所(20:00頃)→湘南台ローゼン前(20:30頃)	食事
		朝×
Bコース	鎌倉郵便局前(6:40)→レイ・ウェル鎌倉前(7:10)→蔵の街(メイン道路車窓)→川越初かり亭にても会席(昼食)→礼の辻駐車場(時の金・駄菓子屋横町)→行田市市民会館(綾小路きみまろ爆笑ライブ)→レイ・ウェル鎌倉前(20:00頃)→鎌倉郵便局前(20:30頃)	昼○ 夜×

お申込みは、  
P8「事業予約サービス」  
操作方法をご覧ください。

申し込み締切日  
4/23(水)

事業コード	申込み人数		
	区分1 会 員	区分2 同居家族・大人	区分3 一 般
Aコース 146104	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bコース 146105	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

参加されない区分は○・□と入力

日帰り  
バス旅行

# 例年好評! 山梨サクランボ狩りと 身曾岐神社正式参拝と花小鉢狩り

日程及び募集人数

**6/8** 日曜日  
Aコース 44人  
Bコース 44人  
**6/10** 火曜日  
Aコース 44人  
Bコース 44人  
(定員を超えた場合、抽選)

最少催行バス  
1台あたり35人

- サクランボ狩り(3種のサクランボの食べ放題 ※時間制限定有)
- 横浜出身の人気デュオと人気アナウンサーが挙式したことで有名な身曾岐神社で正式参拝
- ハケ岳ファームでの季節の花鉢狩り **お土産付**
- 昼食は、ハケ岳チーズケーキ工房で「松茸すき焼き御膳」

昼食付  
添乗員付き

集合場所  
及び  
出発時間

Aコース ①茅ヶ崎中央公園横 6:30 ②藤沢市役所 7:00 ③湘南台相鉄ローゼン前 7:30  
Bコース ①鎌倉郵便局前 6:30 ②レイ・ウェル鎌倉 7:00

注意

Aコース、Bコースは集合・解散場所が違うだけでその後の行程、旅行代金は同一です。各コース最少催行人数に達しなかった場合は、どちらかのコースに到着場所及び出発時間の変更になる場合がございます。ご了承ください。到着場所の藤沢市役所は、立替工事のため場所が変更になる場合がございます。

旅行代金  
(おひとり)

区分1 会 員 7,900円 (大人:一般料金10,240円)  
区分2 同居家族・大人 8,500円 (中学生以上:一般料金10,240円)  
区分3 同居家族・小人 6,000円 (4歳～小学生:一般料金8,760円)  
区分4 一 般 10,240円

その他

参加決定後のキャンセル料は、通常料金に対し出発日の前日より起算して10日前から発生します。参加が決まった方へは、後日「マクトラベルビューロー」から本旅行条件に関するすべてのご案内があります。

マクトラベルビューロー(株)相模原本社  
相模原市中央区富士見6-13-21  
TEL 042-730-4455  
FAX 042-730-4446  
営業時間10時～19時(日祝 休)  
総合旅行業務取扱管理者 平川 素子  
担当者 水上 和則  
神奈川県知事登録旅行業 第2-762号



▲サクランボ(イメージ)



▲昼食(イメージ)



▲花バイキング(イメージ)

行程 行程、時間等は状況により変更になる場合があります。

Aコース	茅ヶ崎中央公園横(6:30)→藤沢市役所(7:00)→湘南台ローゼン前(7:30)→窪田農園(サクランボ狩り)→身曾岐神社(正式安全祈願参拝)→ハケ岳チーズケーキ工房(昼食:松茸すき焼き御膳)→ハケ岳ファーム(花小鉢狩り)→茅ヶ崎中央公園横(18:30頃)→藤沢市役所(19:00頃)→湘南台ローゼン前(19:30頃)	食事
		朝×
Bコース	鎌倉郵便局前(6:30)→レイ・ウェル鎌倉(7:00)→窪田農園(サクランボ狩り)→身曾岐神社(正式安全祈願参拝)→ハケ岳チーズケーキ工房(昼食:松茸すき焼き御膳)→ハケ岳ファーム(花小鉢狩り)→レイ・ウェル鎌倉(18:30頃)→鎌倉郵便局前(19:00頃)	昼○ 夜×

お申込みは、  
P8「事業予約サービス」  
操作方法をご覧ください。

事業コード	申込み人数			
	区分1 会 員	区分2 同居家族(大人)	区分3 同居家族(小人)	区分4 一 般
6/8(日) Aコース 146106 Bコース 146107	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6/10(火) Aコース 146108 Bコース 146109	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

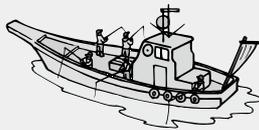
参加されない区分は○・□と入力

# 湘南SCCUP キス釣り大会 in 江の島

日程及び募集人数

**6/1** 80人  
日曜日 4隻出船予定

(定員を超えた場合、抽選)



- 毎年恒例のキス釣り大会!! 今年江の島での開催!
- 初心者～上級者まで参加できる大会

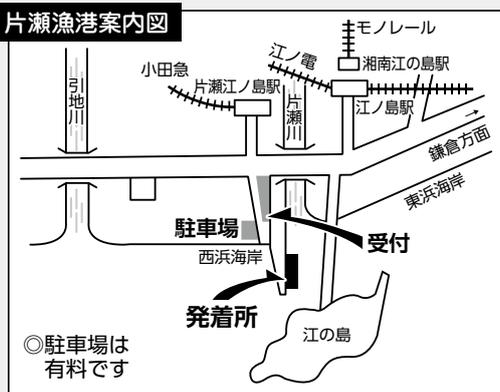
- 出船場所** 片瀬漁港出船 「片瀬島さち丸」  
藤沢市片瀬海岸2-20-25
- 集合時間** 6:30分 出船 7:00分 竿納め 14:00分頃
- 集合場所** 片瀬漁港 「島さち丸」案内所 0466-25-9642
- 参加費**

区分1	会 員	5,500円
区分2	同居家族・大人	6,500円 (中学生以上)
区分3	同居家族・小人	5,500円 (小学生)
区分4	一 般	8,500円

※参加費には、氷、仕掛け(1セット)、エサが含まれます。

- その他** 参加決定の方へは、後日参加費振込用紙と大会ルール等案内書をお送りいたします。

片瀬漁港案内図



昨年度実施風景

▲キス



## キス釣り大会ルール

各船ごとにキスを釣った数が多い順番で順位を決定します。

上位3番までが入賞とし景品プレゼント!  
さらに参加者すべての中から一番多く釣った方1名に豪華?! トロフィーを授与!

※竿はひとり1本とします。  
また竿が無い方は貸出無料となっております。



## キスとは...

キスは、仕掛けもシンプルでアタリ(魚がエサに食いつくこと)も取りやすい魚で初心者でもとても釣りやすい魚と言われています。

キスはキス科の魚類の総称でシロギスの異称でもあります。全長30センチまで成長することもあり、釣って楽しい、食べておいしい魚でもあります。身は脂肪が少なく柔らかい白身で塩焼きや天ぷら・フライなどで食べるのが多い魚です。

お申込みは、  
P8「事業予約サービス」  
操作方法をご覧ください。

申し込み締切日  
4/23(水)

事業コード

146403

申込み人数

区分1	区分2	区分3	区分4
会 員	同居家族 (大人)	同居家族 (小人)	一 般
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

参加されない区分は0・0と入力

# 御菓子処 丸寿 × しおかぜ湘南

## モバイル連動企画!!



素材と季節感にこだわった藤沢の和菓子店。伝統の製法を守りつつ、新しい技術も取り入れ、一つ一つの和菓子を、丹念に作り上げています。

看板商品は、ふじさわ観光名産品・明治神宮献上名菓・神奈川県指定名菓でもある「大庭城最中」(素材にこだわり、じっくりと煮含ませた小倉餡を、湘南の史跡大庭城をかたどった風味の良い焦がし皮に詰めた最中)。他には、季菓彩心〜きかいさいしん〜季節ごとの数々の和菓子がこだわりです。



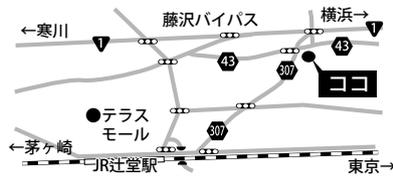
▲大庭城最中



▲店舗外観

### 店舗情報

店名 御菓子処 丸寿  
 住所 藤沢市羽鳥3-20-9  
 電話 0466-36-7938  
 定休日 火曜日  
 営業時間 7:30~19:00  
 facebook <https://www.facebook.com/fujisawa.marusu>



### 事務局お薦め!! 和菓子

夏場に期間限定で販売される「珈琲大福」是非一度ご賞味ください。大福の中の濃厚な珈琲クリームがきめ細かな餅と調和し至福の味わいが…

## 「御菓子処 丸寿 プレゼンツ! モバイル連動企画!!」

しおかぜ湘南モバイル会員の皆様へ「御菓子処 丸寿」さんよりプレゼント!!  
 プレゼント商品は【湘南はちみつ入りかすていら】を抽選で7名様へプレゼント!  
 【湘南はちみつ入りかすていら】は、サービスセンターニュース第7号のプレゼント商品でもある中野養蜂園の「湘南のハチミツ」を使用したカステラ! 湘南を味わってください!!  
 5月5日(月) 12:00にモバイル会員の皆様にプレゼントメールを一齐配信!  
 メールに添付されているURLより申込みすれば、抽選で7名様に当たります!



湘南の花の香りを集めて…  
 湘南はちみつ入り  
 中野 かつていら



モバイル会員にご登録をされていない方は、下記にしたがって今すぐ簡単登録!

- ①携帯電話のバーコードリーダーにて右記QRコードを読み取り空メールを送信して頂くか直接sio@posh.jpと入力して同様に空メールを送信して下さい。
  - ②送信メールが届きますので指示に従って会員情報を入力し登録。
  - ③登録完了メールが届きます。登録完了!!
- \*注意 迷惑メール対策としてメールブロックの設定をされている方は各携帯メーカーの設定画面でsiosai@posh.jpが受信できるように設定して下さい。

## フルーツマト購入割引利用

指定農園 落合園芸 〒252-0823 藤沢市菖蒲沢549

**ご利用方法** \*右記の割引券を農園に持参するとお持ち帰りのフルーツマトに限り、ひとり1回につき購入金額から400円の割引が受けられます。

\*利用期間…2014年5月15日~2014年6月16日  
 (ただし、フルーツマトがなくなり次第終了となります。)  
 \*利用時間…13時~16時まで(利用する時は、事前に農園へ連絡してください)

**注意** 利用期間・時間は、出来具合により変動する場合があります。

- \*休園日…不定期(フルーツマトの有無によります)
- \*割引券には、必ず利用日・事業所名・会員氏名を記入してください。
- \*フルーツマトの出来具合や当日の利用者数によりフルーツマトがなくなる場合があります。ご利用の際は、事前に電話で確認をお願いします。(事前に予約をすることも可能です。)



お問い合わせ 携帯080-5644-7117 (電話受付時間 9:30~19:00)

- 必ずお読みください**
- ・お買い上げが400円未満及び宅配便扱いは、割引対象外です。
  - ・この券は期間中のみ1人1回につき1枚のみ有効です。
  - ・無記名の場合は割引は受けられません。
  - ・園内での試食はできません。
  - ・開園期間や時間は天候などにより変動する場合があります。
  - ・利用する時は事前に園に連絡してください。
  - ・会員、家族以外の方は利用できません。
  - ・一会員につき利用は、4枚まで。
  - ・フルーツマトのもぎ取りはできません。直売のみの扱いです。ご注意ください。

## 落合園芸 フルーツマト購入割引券

携帯 080-5644-7117

利用日	
事業所名	
会員氏名	

400円引き

\*1名につき1枚必要

利用有効期間: 2014年5月15日から2014年6月16日まで  
-しおかぜ湘南- 湘南勤労者福祉サービスセンター

## 落合園芸 フルーツマト購入割引券

携帯 080-5644-7117

利用日	
事業所名	
会員氏名	

400円引き

\*1名につき1枚必要

利用有効期間: 2014年5月15日から2014年6月16日まで  
-しおかぜ湘南- 湘南勤労者福祉サービスセンター

## 落合園芸 フルーツマト購入割引券

携帯 080-5644-7117

利用日	
事業所名	
会員氏名	

400円引き

\*1名につき1枚必要

利用有効期間: 2014年5月15日から2014年6月16日まで  
-しおかぜ湘南- 湘南勤労者福祉サービスセンター

## 落合園芸 フルーツマト購入割引券

携帯 080-5644-7117

利用日	
事業所名	
会員氏名	

400円引き

\*1名につき1枚必要

利用有効期間: 2014年5月15日から2014年6月16日まで  
-しおかぜ湘南- 湘南勤労者福祉サービスセンター

# 事務局からのお知らせ①



## ①平成26年度 厚生事業のご案内

平成26年度も引き続き、会員の皆様に充実した余暇をすじていただけるよう、努めていきたいと思ひます。下表は年間行事の計画予定です。各事業はサービスセンターニュース(年6回偶数月発行)にて募集いたします。今後ともサービスセンター事業にご理解・ご協力をお願いいたします。

実施月	事業名(予定)	実施月	事業名(予定)
4月	・桜の名所新宿御苑と日本料理老舗「つきぢ田村」での昼食のツアー ・七里ヶ浜ゴルフレッスン ・春のチーズとワインのマリアージュ教室 ・湘南祭2014出店 ・観劇・音楽鑑賞チケット等	10月	・いわき復興支援！スバリゾートハワイアンズツアー(1泊2日) ・さつまいも・落花生掘り体験 ・競馬教室 ・観劇・音楽鑑賞チケット
	5月		・ロールケーキ&チキンラーメンを作るツアー ・陶芸教室 ・爆笑ライブ！綾小路きみまろツアー ・観劇・音楽鑑賞チケット等
6月		・さくらんぼ狩りバスツアー ・キス釣り大会in江の島 ・箱根湯本ハイキング ・県内サービスセンター合同地引網大会 ・観劇・音楽鑑賞チケット等	12月
	7月	・とうもろこし狩り・じゃがいも掘り体験 ・ボウリング大会 ・県内サービスセンター合同ゴルフコンペ ・都内定番観光 ものまね館セラツアー ・観劇・音楽鑑賞チケット等	
8月		・リニア見学センターとトレジャーハンティングツアー ・白樺湖花火大会観覧付宿泊ツアー(1泊2日) ・湯波料理と梨食べ放題ツアー ・プラモデル教室 ・観劇・音楽鑑賞チケット等	年 間
	9月	・ソフトボール大会 ・江ノ島水族館お泊りナイトツアー ・映画会 ・BBQ教室 ・元町チャタリングセールと横須賀軍港巡りツアー ・観劇・音楽鑑賞チケット等	

## ②新規検診施設(人間ドック・一般健康診断)のご案内「補助券を利用することができます」

### ①寒川病院総合健診

住所 高座郡寒川町宮山193  
電話 0467-75-6751  
契約料金 日帰り人間ドック 43,200円  
一般健康診断検査Aコース 9,936円  
一般健康診断検査Bコース 4,180円

### ②大船中央病院健康管理センター

住所 鎌倉市大船6-2-24  
電話 0467-45-2111  
契約料金 日帰り人間ドック 41,140円  
一般健康診断検査Aコース 7,720円  
一般健康診断検査Bコース 4,480円

※ 詳しいオプション内容等は、2014年ガイドブックへ掲載しておりますのでご確認ください。

## ③新規宿泊施設(補助券をご利用することができます)のご案内

### ①箱根湯本ホテル

住所 足柄下郡箱根町湯本茶屋97  
電話 0460-85-8800  
料金 平日1泊2食付 2名様 15,120円～ (入湯税150円別途)  
※金曜日及び土曜日等またはご利用人数により金額が異なります。  
詳しくは、ご予約の際ホテルへお問合せください。  
また、年間を通じて除外日がございます。あわせてお問合せをお願いします。



1957

## ④宿泊補助契約解除のお知らせ

下記3施設と平成26年(2014)3月31日をもって契約を解除いたしましたのでお知らせいたします。下記施設をご利用になる場合には、宿泊補助券持参ではなく指定外宿泊施設利用補助でのご利用となります。ご注意ください。

- ①えりか荘 下田市須崎1643-3 (2013ガイドブックP7 掲載)
- ②ひるさいどはうす 真鶴町岩873-35 (2013ガイドブックP8 掲載)
- ③三枘家 湯河原町宮上261 (2013ガイドブックP9 掲載)

## 事務局からのお知らせ②

### ⑤要綱改正について

2月21日(金)の「平成25年度 湘南勤労者福祉サービスセンター第3回運営協議会」において慶弔給付金支給に関する要綱の一部改正(事由の発生時期)が承認されましたのでご報告いたします。

**【現行】 サービスセンター加入後、3ヶ月を経過してから発生した事由が対象**

**【改正】 サービスセンター加入後、発生した事由が対象**

※平成26(2014)年4月1日から施行となります。

### ⑥フレンドリーショップ 追加のお知らせ

(会員証の提示だけで割引が受けられます)

#### ①とんかつ 味武蔵

住所 藤沢市辻堂新町4-1-1  
湘南モールフィル1F  
電話 0466-31-6181

割引内容

**ご飲食代金5%OFF**

(ランチ除く、クレジット不可)

#### ②トラットリア サレルノ

住所 藤沢市藤沢555  
さいか屋8F  
電話 0466-22-7033

割引内容

**ご飲食代金5%OFF**

(ランチ除く、クレジット不可)

#### ☆フレンドリーショップの募集!! ☆

現在フレンドリーショップ(湘南勤労者福祉サービスセンター協力店)は約40カ所ありますが、たいま新規のフレンドリーショップを募集しております。

詳しくは事務局まで

(0466-50-3900)までご連絡をください。宜しくお願いします!!

フレンドリーショップとは…

サービスセンター会員のお店をサービスセンター会員が利用する際、割引利用できるお店のことです。

割引率は各店舗で設定いただいております。現在の割引率は5%~50%の範囲内となっております。

☆フレンドリーショップの募集!! ☆  
現在フレンドリーショップ(湘南勤労者福祉サービスセンター協力店)は約40カ所ありますが、たいま新規のフレンドリーショップを募集しております。



### 新規加入企業(2月・3月付)

事業所名	地域	加入人数(人)
(株)ジャパンヨガアカデミー	藤沢	1
(有)内田保険事務所	藤沢	1
(株)Ladle	藤沢	1
(株)住まいるホーム内海	鎌倉	3
粋	鎌倉	1
鎌倉青果商業共同組合	鎌倉	2
鎌倉ダディ	鎌倉	2
須藤誠	鎌倉	1
沼上建築	鎌倉	2
(有)ニュートラル	鎌倉	3
パティスリー セットクルール	茅ヶ崎	1
エバーウォール湘南	茅ヶ崎	4
(有)メープルリーフオフィス	茅ヶ崎	1
(有)ビズワゴン	茅ヶ崎	3
ヤンテック(株)	茅ヶ崎	12

### 慶弔給付金支給状況

(平成26年2月・3月分)

結婚祝金	20件
出産祝金	33件
入学祝金	5件
結婚記念祝金	6件
古希祝金	37件
傷病見舞金	10件
死亡弔慰金	57件
永年勤続報奨金	23件

次回のサービスセンターニュース第11号は、**6月発行の予定です。**

主な内容予定

- じゃがいも・トウモロコシ狩り体験
- 日帰りバスツアー
- 合同ゴルフコンペ
- ボウリング大会
- 各種チケットあっせん



他



### 富士芝桜まつり

FUJIYAMA倶楽部会員様限定クーポン

(登録企業名)

湘南勤労者福祉サービスセンター様

2014/4/19(土)

~2014/6/1(日)

#### ■入園料

大人(中学生以上) 470円 × 名  
(一般料金:520円)

小人(3歳以上) 190円 × 名  
(一般料金:210円)

※この用紙1枚で5名様までご利用頂けます。(コピー可)  
※ご利用は本券を切り取り、入場窓口へご提示下さい。

(お問合せ) FUJIYAMA Club 0120-364-229

FUJIYAMA Club

# 「事業予約サービス」操作方法

◆お手元にサービスセンターニュースが届いた日から抽選申し込みができます。

**抽選申し込み締切日 4月23日(水)**

当選案内期間 4月28日(月)~5月3日(土)17:00まで

➡ ご利用時間は午前6時から午後11時の間です。まず初めに会員証をご用意ください。

入力は、  
「ピッ」という  
発信音の  
あとに!

こちらにお電話ください。

0466-52-0511

操作中 # ボタンで  
音声案内をスキップできます!

携帯・PHSからもご利用になれます。  
(音声案内に従って……)

抽選申込み  
サービス番号は

71

抽選申込みの取消  
サービス番号は

70

抽選申込みの内容確認  
サービス番号は

72

当選案内  
サービス番号は

75

①ご自分の会員番号5桁をダイヤル。 \*会員番号00123の場合 0・0・1・2・3とダイヤル

②ご自分の誕生日の月日を4桁でダイヤル。\*1月2日生まれの場合 0・1・0・2とダイヤル

③「事業コード」  
6桁をダイヤル。

事業コードは、サービスセンター  
ニュースの各事業欄に記載してあ  
ります。

④希望人数〔枚数〕  
(2桁)をダイヤル。

(事業に参加しない又はチケットを  
購入しない区分も00と入力)  
各事業により音声案内が違います。

⑤送付先(自宅/勤務先)  
を選択。

正しく入力できると「受付完了  
メッセージ」が流れます。

終了

③抽選申込み  
すべてを取り  
消す場合は3

④本当に取り  
消す場合は3

正しく入力できると「す  
べての抽選申込みを取り  
消しました。」とメッセ  
ージがながれます。

終了

③1件ずつ  
取り消す  
場合は5

抽選申込み  
内容の案内

④取り消す  
場合は3

正しく入力すると  
「抽選申込みを取り消  
しました。」とメッセ  
ージがながれます。

くりかえし

音声にて

事業申込み内容を順次再生  
します。

終了

音声にて

当選している事業を順次  
再生します。

終了

(入力が出来ない時は・・・!)  
ダイヤル回線電話及びIP電話をご利用する場  
合、入力が出来ないことがあります。その場  
合、携帯電話をご利用いただくか又は、事務局  
までご連絡ください。

◆ご注意! 抽選申込み期間中に限り、誤って申し込  
んだ予約を事業予約サービス(70番)で取消ができま  
す。(取消は、十分に注意して操作してください。)  
ただし、参加人数などの変更については、事務局  
(0466-50-3533)までご連絡ください。

◆当選した方へは、下記のとおり各事業の内容により振込用紙等を事業所または、自宅へ送付します。  
◆振込期日までに振込みができなかった方は、必ず事務局までご連絡ください。

## 旅行事業の場合

◆取扱い旅行会社から案内文書と振込用紙が送付されます。

## イベント等事業の場合

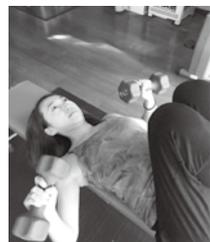
◆サービスセンター事務局から振込用紙と案内文書を送付します。

## チケット等の場合

◆サービスセンター事務局から振込用紙を送付します。振込み確認後、各公演日の2週間前後にチケットを送付します。なお、キャンセルはできません。

フィットネスクラブ  
フレックス

## 湘南 体がよるこがエクササイズ(6) ダンベルベンチプレス



新生活の始まる夢多き時期ですが、起き抜けだるいなと感じる人もいらっしゃるようです。だるいなと感じた時こそ、体がよるこがエクササイズで、一汗かいた後にやって良かったなと爽快感が、だるくても、エクササイズ後の爽快感を知っている方は、フィットネスが永続しています。写真のダンベルベンチプレスは、深く丁寧に下ろすことで、背骨(胸椎)の歪みが矯正されて、慢性肩凝りの治療予防におすすめです。  
息を吐きながら 8回×3セットを週2回の実施で、大胸筋強化、バストアップで女子力アップにもとても効果大です。重量は無理の無い8回3セット行える辺りを選んで下さい。写真の様に脚を宙に浮かせることで、膝腰に負担がからず、主働筋の大胸筋上腕三頭筋三角筋等に的確に効くことが体感出来ます。  
続けることで姿勢も堂々と良くなり、接客の多いしおかせ会員の皆様におかれましては、笑顔ではつらつとお客様をお迎えできることでしょう。  
※しおかせ会員の皆様には、このダンベルベンチプレスの無料ワンポイントレクチャーをお気軽にご予約下さい。



指導 フレックス湘南  
近藤英博  
(指圧師国家資格取得34年)  
藤沢市水泳協会会長  
TEL 0120-22-4426  
/ 0466-22-4419

# しおかぜ湘南 チケットガイド

お申込みは、P8「事業予約サービス」操作方法をご覧ください。

今回は「その1～14」までのチケット  
あっせんがあります。  
\*申込み多数の場合抽選になります。

申込み締切日  
**4/23(水)**

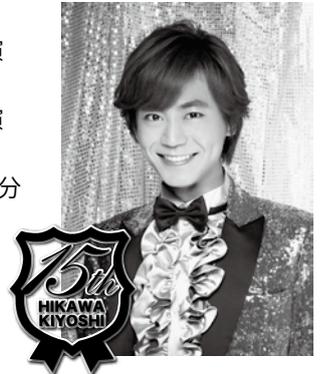
## チケット申込みのご注意!

- ① チケット申込み期間終了後の取消・変更は、いかなる理由もお受けできません。申込みの際は、十分に内容を確認して事業予約サービスの操作ミスがないようご注意ください。なお、申込み期間中に限り、誤って申込みしたチケットを事業予約サービスで取消ができます。(取消操作は、十分に注意してください。)ただし、チケット枚数などの変更については、事務局(0466-50-3533)までご連絡ください。
- ② 各チケットの送付は、チケット代金入金確認後に普通郵便で送付しますが、チケットを複数お申込みの場合、チケットの納入時期により別々の送付となります。なお、公演日等の2週間前までにお申込みのチケットが届かない場合は、事務局までお問い合わせください。
- ③ 各チケットとも座席等の指定は、お受けできません。
- ④ チケットを紛失した場合、再発行はできません。お取り扱いは、十分ご注意ください。
- ⑤ チケットを転売目的で購入することは、一切お断りします。
- ⑥ チケット代金をお支払いいただけない場合、以後の申込みをお断りする場合があります。
- ⑦ すべてのチケットは個人単位の申込みとなっております。事業所などでとりまとめた申込みは出来ませんのでご注意ください。

## 2 『氷川きよし コンサートツアー2014』

～デビュー15周年を迎える氷川きよしが横須賀へ～

事業コード **145111**  
日 時 6月4日(水) 14:30開演  
事業コード **145112**  
日 時 6月4日(水) 18:30開演  
場 所 よこすか芸術劇場  
JR「横須賀駅」徒歩約8分  
募 集 各公演 20枚  
料 金 全席指定 **5,800円**  
(通常7,500円)  
その他 未就学児のご入場は  
ご遠慮ください。  
問合せ (株)アクセス TEL 045-212-5555



## 3 『野村万作萬斎 狂言の現在2014』

～今回で17回目を迎える人気シリーズ  
恒例の萬斎トークとバラエティー豊かな選曲で狂言の  
世界をたっぷりとお楽しみください～

事業コード **145113**  
日 時 6月21日(土) 13:00開演  
場 所 横浜関内ホール  
JR「関内駅」徒歩約5分  
募 集 20枚  
料 金 S席 **4,500円**(通常6,000円)  
その他 未就学児のご入場は  
ご遠慮ください。  
問合せ (株)アクセス TEL 045-212-5555



## 4 『ものまねエンターテイメント コロケコンサート2014』

事業コード **145114**  
日 時 7月21日(月・祝) 17:00開演  
場 所 相模女子大学グリーンホール  
小田急線「相模大野駅」徒歩4分  
募 集 30枚  
料 金 全席指定 **3,000円**(通常5,800円)  
その他 5歳以上有料。(4歳以下膝上無料)  
問合せ (株)アクセス TEL 045-212-5555



## 1 『109 CINEMAS & 東急系映画館 共通チケット』

事業コード **145110**  
有効期間 2014年7月1日～2014年12月31日まで  
利用劇場 全国の109シネマズや首都圏の東急系映画館  
募 集 3,000枚(1会員10枚まで)  
料 金 **900円**(通常1,300円)  
注 意 3D作品鑑賞の場合はプラス400円  
IMAX作品は券面金額との差額を  
別途お支払いいただきます。  
そ の 他 上映内容及び利用可能劇場に関しては  
<http://109cinemas.net/>をご覧ください。  
チケットの発送は、6月中旬より順次行います。

## 5 『松竹大歌舞伎』 ～市川亀治郎改め 四代目市川猿之助 九代目市川中車 襲名披露～

事業コード **145115** 演 目 1、太閤三番叟  
日 時 6月26日(木) 12:30開演 2、四代目市川猿之助 /  
事業コード **145116** 九代目市川中車 襲名披露 口上  
日 時 6月26日(木) 17:00開演 3、一本刀土俵入  
場 所 鎌倉芸術館 大ホール その他 未就学児のご入場は  
JR「大船駅」徒歩10分 問合せ 鎌倉芸術館 TEL 0120-1192-40  
募 集 各公演20枚  
料 金 S席 **5,300円**(通常7,000円)



かたがひでなろう 片岡秀太郎



いちかわゆうこん 市川右近



いちかわなかむら 市川中車



亀治郎改め 市川猿之助

**6 『ベルリン交響楽団』**  
 ~ベートヴェンをこの上なく愛する情熱のピアニスト及川浩治と夢の共演~

事業コード **145117**

日時 6月14日(土) 15:00開演  
 場所 藤沢市民会館大ホール  
 募集 **20枚**  
 料金 **S席 7,000円(通常9,000円)**  
 出演 指揮:リオール・  
 シャンバダール  
 ピアノ:及川浩治

その他 未就学児のご入場は  
 ご遠慮ください。

問合せ (公財)藤沢市みらい創造財団  
 芸術文化事業課 TEL 0466-28-1135



**7 『セレブレーション100! 宝塚 ~この愛よ永遠に~』**  
 宝塚歌劇 100周年を彩る記念公演

事業コード **145118**

日時 5月24日(土) 16:00開演

事業コード **145119**

日時 5月25日(日) 16:00開演  
 場所 青山劇場  
 「渋谷駅」下車徒歩約10分

募集 **各日 20枚**  
 料金 **S席 9,000円**  
 (通常12,000円)

その他 未就学児のご入場はご遠慮ください

問合せ tvkチケットカウンター TEL 045-663-9999



**8 『鼓童ワン・アース・ツアー2014 ~神秘』**  
 坂東玉三郎 芸術監督 第2回演出作品

事業コード **145120**

日時 6月14日(土) 18:00開演  
 場所 茅ヶ崎市民文化会館  
 JR「茅ヶ崎駅」徒歩8分

募集 **30枚**  
 料金 **全席指定 3,800円**  
 (通常5,700円)

その他 未就学児のご入場は  
 ご遠慮ください  
 坂東玉三郎の出演は  
 ございません。

問合せ tvkチケットカウンター TEL 045-663-9999



**9 『ミュージカル「シスター・アクト」』**  
 ~ウーピー・ゴールドバーグ主演で大ヒットしたコメディ映画  
 「天使にラブ・ソングを…」がミュージカルになってやってくる~

事業コード **145121**

日時 7月12日(土) 17:00開演

事業コード **145122**

日時 7月13日(日) 12:00開演  
 場所 厚木市文化会館 小田急線「本厚木駅」徒歩約13分  
 募集 **各日20枚**  
 料金 **S席 9,500円**  
 (通常13,000円)

その他 未就学児のご入場は  
 ご遠慮ください

出演 **12日** 瀬奈じゅん、  
 石井一孝、大澄賢也、  
 村井國夫、鳳蘭、他  
**13日** 森公美子、  
 石井一孝、吉原光夫、  
 村井國夫、鳳蘭、他

問合せ 帝国劇場  
 TEL 03-3213-7221



**10 オルセー美術館展**  
 印象派の誕生 ー描くことの自由ー

事業コード **145123**

会期 7月9日(水)~10月20日(月)  
 休館日 毎週火曜日  
 ※但し8/12,9/23,10/14は開館、9/24休館

開館時間 10:00~18:00  
 金曜日は20:00まで  
 ※8/16以降の土曜日及び  
 10/12以降は  
 毎日20:00まで  
 ※入場は閉館の30分前まで

会場 国立新美術館  
 企画展示室2E  
 「乃木坂駅」6出口  
 (美術館直結)他

募集 **50枚**  
 料金 **一般 900円**  
 (通常前売1,400円)

その他 中学生以下無料

問合せ ハローダイヤル  
 TEL 03-5777-8600



エドゥアール・マネ「笛を吹く少年」  
 1866年 油彩/カンヴァス 160.5×97cm  
 ©RMN-Grand Palais (musée d'Orsay) /  
 Hervé Lewandowski / distributed by AMF

**11 『海辺のカフカ』 東京公演** ~村上春樹 × 蜷川幸雄 待望の再演決定~

事業コード **145124**

日時 6月22日(日) 17:30開演  
 場所 赤坂ACTシアター  
 千代田線「赤坂駅」徒歩1分

募集 **20枚**  
 料金 **S席 8,900円(通常11,000円)**

出演 宮沢りえ、藤木直人、古畑新之、木場勝己 他

原作 村上春樹  
 脚本 フランク・ギャラティ  
 演出 蜷川幸雄

その他 未就学児のご入場はご遠慮ください

問合せ ホリプロチケットセンター  
 TEL 03-3490-4949



**12** 劇団四季 ディズニーミュージカル 『リトルマーメイド』

～劇団四季とディズニーの新次元ミュージカル  
主人公のアリエルはディズニープリンセスの代表格として  
幅広い人気を得ています～

事業コード **145125**

日時 7月21日(月・祝) 13:00開演

事業コード **145126**

日時 7月26日(土) 13:00開演

場所 四季劇場【夏】

JR「大井町駅」西口徒歩5分

募集 **S席 各日20枚**

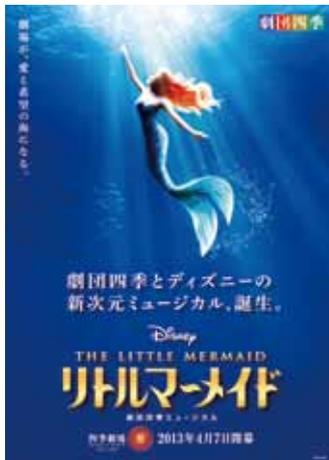
料金 区分1 大人 **8,000円**(通常9,800円)

区分2 子ども **3,000円**(通常5,000円)

※子ども=3歳以上小学6年生以下

**注意** 万が一、当日小人の券で大人が入場される場合は通常料金の差額4,800円をお支払いいただくこととなりますのでご注意ください。なお、大人券で小人が入場される場合の差額の払い戻しはありません。

**問合せ** 劇団四季  
東京公演本部  
TEL 03-5776-6730  
(日祝休)



区分間違い  
にご注意  
ください!!

**16** 『プロ野球 巨人公式戦観戦プラン』

事業コード **145127**

日時 5月28日(水) 18:00開始 楽天戦

事業コード **145128**

日時 5月29日(木) 18:00開始 楽天戦

事業コード **145129**

日時 7月11日(金) 18:30開始 阪神戦

事業コード **145130**

日時 7月12日(土) 18:00開始 阪神戦

場所 東京ドーム

募集 **指定席Bプラン 各日30枚**

※東京ドーム内の飲食売店・飲食移動販売、  
東京ドームシティ内のレストラン  
飲食店でご利用いただける

TDCグルメチケット1,000円分付

料金 **3,300円**(通常4,900円)

**注意** 1塁側、3塁側の座席指定は出来ません。  
チケットの発送は、試合日3週間前頃の予定です。

**問合せ** 東京ドームシティわくわくダイヤル  
TEL 03-5800-9999



**14** 横浜ベイシェラトンホテル&タワーズ「彩龍」+「コンパス」共通ランチ食事券

事業コード **145131**

有効期限 6月1日(日)～12月15日(月)

場所 横浜ベイシェラトンホテル&タワーズ「横浜駅」西口徒歩1分

募集 **1,500枚**(1会員4枚まで)

料金 **2,400円**(通常3,300円～3,564円)

**基本対象施設**

- ①中国料理「彩龍」  
彩龍 045-411-1144
  - ②オールデイブッフェ「コンパス」  
コンパス 045-411-1143
- 各店舗時期によりご利用出来ない日がございますので  
必ず事前にご予約の上ご利用下さい。

**プラスαの利用について**

- ①「コンパス」ディナーブッフェ(平日)の利用について  
**共通ランチ券+900円(現地払い)**でご利用いただけます。
- ②「ベイ・ビュー」について  
28Fスカイラウンジ「ベイ・ビュー」については  
**共通ランチ券+1,200円(現地払い)**でエレガンスランチ  
(平日・土日祝)のご利用が可能となります。  
ご予約については、045-411-1147でご予約ください。

**その他**

- ①上記以外の施設及び時間帯での共通ランチ券のご利用は出来ませんのでご注意ください。また、各店舗メニューは季節により異なりますのでご予約の際ご確認ください。
- ②中国料理「彩龍」は有効期限内に1ヶ月程リニューアル工事を行う予定となっております。ご利用の際には必ず店舗へのご確認をお願いします。



▶料理イメージ

### 湘南勤労者福祉サービスセンター事務所移転に関して

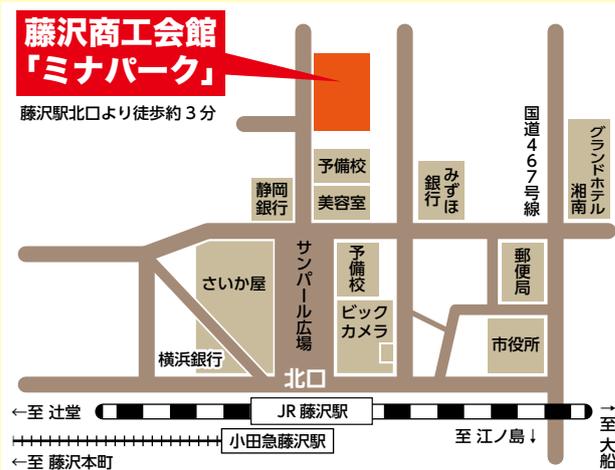
サービスセンターニュース第9号の紙面でもお知らせいたしました、サービスセンター事務所は、下記へ移転しました。

新住所及び電話番号・FAX番号は以下のとおりとなりました。お間違えのないようご注意ください。

### 名称 湘南勤労者福祉サービスセンター

(運営母体:公益財団法人 湘南産業振興財団)  
新住所 〒251-0052 藤沢市藤沢607番地1  
藤沢商工会館内2階

電話 0466-50-3900  
FAX 0466-24-4500



### 鎌倉事業所閉鎖に関して

レイ・ウェル鎌倉使用中に伴い鎌倉事業所を大船消防署2階ロビーに開所しておりましたが3月31日をもって閉鎖いたしましたのでお知らせいたします。今後は上記事務所で受付等を行います。鎌倉地区の会員の皆様には、ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程宜しくお願いいたします。

# 湘南祭 2014

## 湘南勤労者福祉サービスセンター 出店のお知らせ!

湘南勤労者福祉サービスセンターでは、「湘南祭2014」に専用ブースを出店することになりました。ブースでは、サービスセンターの普及活動の他、ご来場された会員の皆様には**素敵なプレゼント**をご用意しています。

日時  
会場

4月26日(土)・27日(日)  
サザンビーチちがさき(茅ヶ崎中海岸海水浴場) ※案内図参照

10:00~16:00 雨天決行

※会場付近は当日大変混雑が予想されます。お車でのご来場はご遠慮ください。電車でお越しの際には、茅ヶ崎駅南口より臨時シャトルバス(有料)が運行しておりますのでご利用ください。

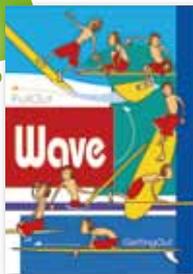
- イベント...サザンフリーマーケット・ビーチサン飛ばし選手権 他
- スポーツ...ビーチサッカー大会・桑田佳祐バドミントンコンテスト 他
- 飲食...湘南屋台村(飲食・販売ブース50店以上出店)
- ステージ...メインステージ等で華やかなショーを開催

などさまざまなイベントが盛りだくさんの来場者参加型のお祭りです。



### 湘南祭とは...

湘南祭は毎年4月に行われる大岡越前祭の一環として1994年から開催されているイベントです。サザンビーチちがさきの会場では、ビーチサッカー大会やフリーマーケット、ステージ等がにぎやかに開催されています。



### ジュジュタケシ氏×しおかぜ湘南 特製クリアファイル

鎌倉在住のイラストレータージュジュタケシ氏の協力で特製クリアファイル(A5)を製作することになりました。クリアファイルは、湘南祭来場者プレゼントになります。

#### 〈ジュジュタケシ プロフィール〉

鎌倉在住イラストレーター。湘南の何気ない普段見慣れた風景に主人公(タボンとコロネ)を取り入れ描く独自の世界は身近な風景の素晴らしさを再認識させる作品となっております。江ノ電関連のPRポスターや神奈川新聞社広告イラストを多数手がけております。

### サービスセンター会員及び家族限定 来場者特典!!!

26日(土)・27日(日)両日湘南祭2014にご来場していただきサービスセンターブースにお越しただいた方に**特製クリアファイル(A5)非売品を両日先着200名にプレゼント!!** ブースは、ピンクの旗とマスコット「きょーサイ君」が目印です。必ず左記クーポン券をご持参ください!!会場をくまなく探してブースを発見してくださいね!!!



(きょーサイ君)

ファイル引換クーポン  
※額に限りがございます。  
なくなり次第終了と  
させていただきます。  
1枚につき一個交換可