



I wanna give you butterflies

# SHONAN JOURNAL

*HIRATSUKA!*

歩き方が変わるとカラダも変わる!  
“いい姿勢”がキレイなカラダへの近道!

INCLUSIVE HUB REPORT  
共生社会推進に本気で取り組む  
インクルハブの活動報告 Vol. 007

#湘南ローカルフォト

# なカラダへの近道!

## あなたの“歩き方”大丈夫?

夏に向けてカラダを引き締めたい! という時、まず思い浮かぶのがスクワットなどの筋トレ。でも、筋トレよりも「日常的にいい姿勢で過ごす」ことの方がじつは大切なんです。普段から、「姿勢筋」を使った正しい姿勢をとることで、無駄な筋肉を使うことがなくなり、自然とボディラインもすっきり、キレイになります。そこで今回は、姿勢のセルフチェックと姿勢筋エクササイズをご紹介します。

### 胸を張る

胸を張ると、身体の重心が後ろがかりになり腰や膝に負担がかかります。脚の前側やふくらはぎを無駄に使うことで下半身太りの原因にもなります。

NG

いい姿勢で歩こうとして胸を張るのはじつはNG。骨盤が後傾した状態となり、腰痛や膝痛、ふくらはぎの張りなどさまざまな弊害を引き起こします。

動画もチェック!



### 骨盤が後傾している

骨盤が後傾していると、股関節が正しく使えず、膝が開いてガニ股歩きになったり、膝に負担のかかる歩き方になってしまいます。

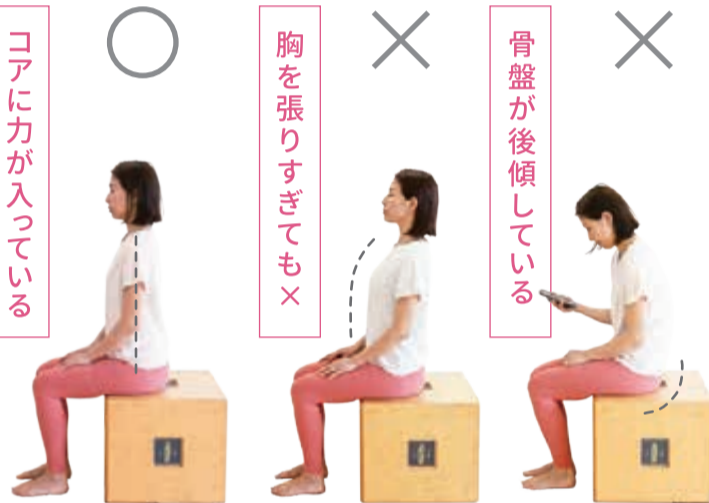
### 足首を一生懸命使っている

股関節が正しく使えず、足首を蹴り上げながら歩いている状態。ふくらはぎがパンパンに張ってしまったり、足首が太くなる原因に。

### 前ももの筋肉を無駄に使っている

姿勢が悪いと太ももの筋肉を無駄に使って歩いているため、結果、体型の崩れや前ももの張りに悩むことになってしまいます。

### 座る時も気をつけて!



コアに力が入っている

胸を張りすぎてもX

骨盤が後傾している

エクササイズ Exercise

# 02

10回×1セット

動画もチェック!



ももの内側を股の下に向かって引き込もうとする力を意識する。もも裏、お尻に極端に力を入れない

2

股関節と脚を連動させ、姿勢筋に刺激が入るエクササイズ。足裏でしっかり地面を押すことがポイント。つりそうな人は腸腰筋が弱いののでこの動作で少しずつ改善しましょう。



足の裏はつま先から踵に向けて引くように地面に当てて2の体勢をとる

1



腰を上げるのと同時に息を吸いながら腕をゆっくりと上げ、頭の方へ伸ばしていく

5

足の裏～もも内側～骨盤～背骨～頭部への動きの伝達の意識が一つにつながるように動かす

6



息を吐きながらゆっくり腕を元に戻す

8

頭上まで腕を伸ばす。腰がそらないように骨盤周りに力がしっかり入っていることを意識する

7



エクササイズ Exercise

# 01

10回×1セット

動画もチェック!



仰向けになって脚をお尻側に引き寄せます。股関節が使えど、前ももの筋肉に力を入れずに動作できます。骨盤周りを意識しましょう。

肩の力を抜いて仰向けに寝る

1



膝・前ももの緊張を解き、横腹に力を入れて息を吐きながら骨盤を床に押し付け膝を立てる

2



ここ使ったらX!

フ

腰と床の間隙は手のひら一枚分

POINT

正しく動いていれば膝は開かない

写真のように膝が開いていたら前ももの力を使っている証拠。骨盤～脚の付け根から持ち上げるイメージで行なう

## 姿勢を整えるエクササイズ

challenge/

歩き方が変わる!?  
とっても気になります!

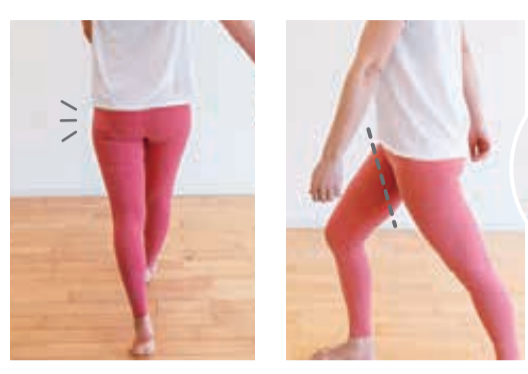
歩き方が変わるとカラダも変わる!

湘南で子育て中  
2児のママ あおいさん  
「猫背と反り腰が気になっています」  
と姿勢の悪さを嘆くアラフォーママ。  
最近はお尻のたるみも悩みのひとつ



# “いい姿勢”がキレイ

## 歩き方のPOINT



骨盤を意識しすぎて前に押し出すと逆に後傾姿勢になるので注意する

### 片方ずつヒップを上げる

脚の動きに合わせて片方ずつヒップをプリプリと上げるイメージ。腰の位置が高くなりいい姿勢で歩けるようになります

### 骨盤を内側へ引き込むように

おへそ下のあたりに軽く力を入れ、内ももを骨盤へ引き込むようなイメージで歩きます。骨盤が前傾している感覚を持つとより◎



推進力が生まれる!

姿勢筋がしっかり身体を支え、骨盤も前傾している良い歩き方。前ももやふくらはぎの筋肉を使わずに歩けるため、疲れも出にくくなります。



### 骨盤が前傾している

姿勢筋を使うことで骨盤が前傾し、無駄な筋肉を使うことなく歩行が可能に。

### 肩や背中がリラックス

背中や胸、肩には力に入らず、股関節の動きと連動してスムーズに動いている状態。

### 蹴り上げの必要がない

股関節を使って歩くことができているため、足首を蹴り上げなくても自然と足を前へ運ぶことができます。

エクササイズ Exercise

## 03

5回×1セット

インナーユニットにかなり負荷がかかりますが、この動きでキツイ部分を普段から意識することでいい姿勢がとれるように。慣れたら10回1セットにもチャレンジを。



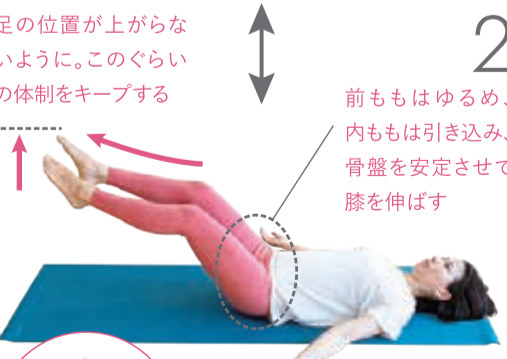
### 1



直角を作る

上半身は力まないように。骨盤周りの筋力で体を支えるイメージ

### 2



足の位置が上がらないように。このぐらいの体制をキープする

前ももはゆるめ、内ももは引き込み、骨盤を安定させて膝を伸ばす



おすすめ

ティッシュケース(あればヨガブロック)などをくるぶしで挟むと、よりインナーユニットを意識できるのでおすすめ

息を吐きながらゆっくり元に戻す。背中から腰、お尻の順番でマットにつけていく

### 3



1~4までの動きを繰り返し、10回×1セットとしてもOK

### 4

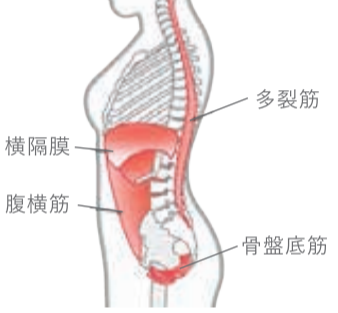


最初の体制に戻る。肩の力は抜き、腰のマットの間に手のひらが入るぐらいの隙間がある状態に

### 9



## 姿勢筋を鍛えることがキレイな身体作りに直結します



姿勢が良くなるとなぜ身体がキレイになるのか? その答えは、「姿勢筋」と呼ばれるインナーユニットにあります。よく「体幹」とも言われるインナーユニットは、横隔膜、腹横筋、骨盤底筋、多裂筋の総称。ここでしっかり身体を支えて、無駄な筋肉を使わず立ったり座ったりできるようになれば、間違った姿勢で大きくなった前ももの筋肉やぼっこりお腹、O脚なども改善し、身体がすっきりとキレイに変わっていくのです。夏に向けて筋トレするより、いい姿勢を身体に覚えさせましょう。「あ、こういうことかな?」と気づくことができれば、姿勢も、身体も、とてもラクにキレイになっていきますよ。

おしえてくれた!



竹江 司さん  
湘南ベルマーレスポーツクラブ  
Fitness&Conditioning  
ゼネラルマネージャー  
一般からプロアスリートまで、幅広くコンディショニングやパフォーマンスアップトレーニングを指導。健康教室をはじめ、さまざまな講演、レクチャーなども行なう。

### 湘南ベルマーレコンディショニングセンター

平塚 ららぽーと湘南平塚内 1階  
平塚市天沼10-1 ららぽーと湘南平塚 1階 14160  
TEL:0463-73-8182

辻堂 湘南ベルマーレアスレティックセンター内  
藤沢市大庭5021-1  
TEL:0466-62-2103

※営業時間の詳細は、各店舗にお問い合わせください

トレーニングルーム



鍼灸治療院





良い姿勢で快適な毎日！  
痛み、シビレ、動きづらさは  
悪い姿勢が原因かも!?

悪い姿勢での運動は歪んだ筋肉をつけ、状態を悪化させる場合も。改善にはまず自分の姿勢を客観的に知ることが第一歩だ。同店では姿勢科学に基づく分析と独自の技術で理想的な姿勢へと導いてくれる。長年の悩みを抱えている人は、一度無料の姿勢チェックに訪れてみては？



姿勢調整師 後藤さん

姿勢専科 KCSセンター平塚

平塚市代官町4-16ワキタビル2階  
☎ 0463-25-6133  
🕒 10:00~20:00  
📍 木曜・日曜

LINE友だち登録  
でご予約を



「湘南ジャーナル」特別メニュー

姿勢をチェックしたい人 姿勢チェック + 相談アドバイス	無料	施術効果を体感したい人 姿勢改善 お試し体験施術 (姿勢チェック付き)	1,000円
---------------------------------------	----	--	--------

【予約優先】電話かLINEでご予約を！ 2024年4月27日(土)まで



カラダを動かす前に……

カラダを整える  
ことからはじめよう!

「夏に向けてボディメイクしたい！  
けど、カラダの痛みや違和感があって……」  
そんなあなたは、まずプロに整えてもらってみては？  
編集部選りすぐりの3店舗をご紹介します！



股関節痛、腰痛、膝の痛み、  
本当に痛いのは  
”腸腰筋”です!

「腰や膝、股関節の痛みの原因のほとんどは腸腰筋の緊張」と話すのは、全国延べ10万人以上の痛みの解消に取り組んできた同院の鶴田院長。直接手で触れることができないほど体の奥深くにある腸腰筋へのケアで評判の「つるた療法」で、他院で「要手術」と言われた痛みにもサヨナラしたい!



院長 鶴田さん

湘南スポーツ整体院

茅ヶ崎市円蔵83  
☎ 0467-86-5435  
🕒 9:00~ (完全予約制、時間は応相談)  
📍 火・水曜 🕒 4台



<60分> 5,000円 ※院長とスタッフによる施術  
花粉症でお悩みの方への施術もご用意!  
まずはお電話でご相談ください



無理をしない  
“整える”筋トレで  
快適なカラダづくり



院長 道海さん

医療現場で理学療法士として体幹トレーニングのノウハウを研鑽してきた道海院長。ストレッチマシンを使った“無理をしない”短時間パーソナルトレーニングが忙しい主婦・ワーママに「気持ちがいい」と好評だ。筋肉を“鍛える”というより質を高めて“整える”ことで、しなやかな身体づくりをしよう。

アスエル整体院

平塚市豊原町3-4  
☎ 070-4337-7936  
🕒 9:30~19:00  
※火曜・祝日は13:00まで、土曜は17:00まで  
📍 日曜 🕒 2台



「湘南ジャーナルを見た」で  
入会金・年会費なし! さらに初回限定で  
(1回約30分) 4,000円⇒3,000円に!  
毎月5名限定のお得な月額制もご用意!

**最終 SALE 売り尽くし 90% OFF**

時代と共にモリヤも変わります  
無店舗販売になります  
寝具のさまざまな悩みに  
まずは、お電話でご相談を!

布団の丸洗い 布団の打ち直し  
リフォーム 寝具のご相談

創業91年の信頼  
寝具の **モリヤ** 火・水曜 定休  
いいわたいふとん  
☎0463-31-1842  
平塚市立野町30-14 10:00~17:00

羽毛布団  
毛布  
タオルケット  
パッド類  
カバー類  
座布団など

テレビ東京 **タクシー運転手さん** で紹介されました!  
一番うまい店に連れてって!

4月下旬から見頃を迎える  
県内屈指のローズガーデンで春を満喫

15時以降は  
テラス席ペットOK!  
大型犬、ペットカートでも  
ご利用いただけます

100種700株のバラが咲き誇る県内屈指のローズガーデン、栗の里のバラ&テレビでも紹介されたおすすめメニューで春を満喫!

米沢観光大使の店主が市場より直接仕入れ!  
米沢牛100%ハンバーグと米沢豚グリル  
1,880円(税込2,068円)  
自家製米「はるみ」おかわり自由!

お持ち帰りにも!  
米粉100%「米粉のパウムクーヘン」デザートにオススメ!  
しっとり ふわっと 軽い食感♪

写真はイメージ  
レストラン&ローズガーデン **栗の里** ☎046-245-1341 厚木市山際554-1(圏央厚木I.C.より約5分)  
🕒 11時~21時(L.O.20時15分) 📍 無休 🕒 50台

お米やパウムクーヘン作りを動画でご覧ください

当社でのお買い物が初めての方限定  
弊社にご購入履歴がある方はこの広告特価での購入はできません

**お試しキャンペーン限定300セット!**

今なら1箱につき2食分増量中! 合計10食でお届け!

**喜多方ラーメン 8食+2食**

セット内容 生ラーメン×8・醤油スープ×4・味噌スープ×4 + 2食(生ラーメン×2・醤油スープ)

10食 **1,980円** (税込)

当社でのお買い物が初めての方限定  
**送料無料**

商品番号 8212 お申し込みは今すぐお電話で!! 受付時間 日祝を除く10時~17時  
**☎050-1868-7470**

麺屋河京(株式会社河京)〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字常盤町2681

●お支払い方法:郵便・コンビニ振込・代金引換(別途手数料330円/税込) ●10日前後でお届け、返品は8日以内(返送料はお客様負担) ●お客さまの個人情報、厳重に管理し、商品の発送、弊社のご案内等のサービスの提供以外には利用いたしません。

河京 KAWAKYO

河京の喜多方ラーメンが愛される理由は、こだわりの麺のおいしさ! みずみずしく、モチモチツルツルの麺の秘密は、二等級的小麦粉。独自の配合でブレンドした2種類の小麦粉に、名水百選に選定された「梅峰つがみね」渓流水を加え、じっくりと熟成させています。厳選された素材と、手間暇をかけた熟成によって、食感のどろろし共に最高な麺を生み出しているのです。ぜひ、本場喜多方の味をご家庭でお楽しみください。

本場の喜多方ラーメンを自宅で  
太縮れ麺とすっきり醤油スープがくせになる  
毎日食べても飽きない喜多方定番の味!

おかげさまで  
**1億9000万食突破!!**  
※2022年12月時点

写真は調理例です。トッピング具材は商品に含まれておりません。

## 相模石油が100周年記念でドローン寄贈 事業に深く関わる消防への思いを形に

平塚市紅谷町に本社を置く相模石油株式会社今年5月7日で100周年を迎える。これを記念して同社から平塚市と市消防本部へ無人航空機（ドローン）が寄贈され、3月22日には寄贈式が行なわれた。

寄贈されたドローンは「DJI Mavic 3T」という小型機（幅28.3cm×長さ34.8cm×高さ10.8cm）。ズーム・広角カメラのほか、赤外線カメラ・GPSもついている。消防担当者は「現在、所有しているものは大型で、起動に15分ほどかかるもの。いただいたものは現場に向かう途中に起動してすぐに動かせる。使い分けで、多くの活躍をしてくれるはず」と喜ぶ。落合克宏平塚市長は「能登半島地震でも緊急消防隊を派遣したが、ドローンが活躍したと聞いている。本当にありがたい」と感謝を述べた。

### 消防への思い強く

小泉光哉代表取締役社長は寄贈への思いとして「元は油屋だけに消防には大変お世話になってきた。2代目社長の小泉芳郎は25年にわたり消防団長を務め、私も子どもの頃から消防を身近に感じていた」と、会社の歴史が消防とともにあったことに触れた。さらに「2021年の強風で弊社施設が破損した際には後処理にお力添えいただいた。市民に貢献する消防・救急には大きな価値を感じている」と述べた。

同社は4月中旬に市内の全ての市立小学校1～3年生に「湘南ベルマーレコラボSDGsノート」を贈る。さらに4月下旬にかけては市内全世帯（ポスティング可能世



【左上】オレンジ色の機体はコーポレートカラー。「模型好きの社員にシールを貼ってもらった」そう【右上】式典には小泉光一郎会長（前列中央）も出席した【右下】配布されるマグネット付き栓抜き



帯）へあると便利なマグネット付き栓抜きを配布予定だ。その後も100周年記念イベントを続々と企画中ということで、地元が誇る周年企業の今後に注目したい。  
◇問い合わせ＝相模石油本社サポートセンター ☎0463-22-0201

## ごみ収集業務もデジタル化 アプリで収集目安時間を通知

平塚市では4月中旬から、クラウドと連携したGPS付きタブレット端末を用いたごみ収集車両運行管理システムを稼働させる。

県内の市町村では初の試みで、業務効率化のほか市民サービスの向上も期待できる。ごみ分別アプリ「さんあ〜」がこのシステムと連携することで、アプリで設定したエリアの可燃ゴミが収集される目安時間をアプリが通知してくれる。また、不法投棄や収集漏れ、ごみの散乱などの情報をアプリを通じて通報もできる。

同アプリには分別方法の検索や、ごみ収集日を通知する機能もついている。家庭内の業務効率化に、ダウンロードしてみてもどうだろうか



App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入れよう

## 落合市長がJリーグチェアマン訪問を報告 「Jが目指す未来とのギャップ大きい」

落合克宏市長は3月27日（水）、市長定例会見のなかで3月12日に公益社団法人日本プロサッカーリーグ（Jリーグ）の野々村芳和チェアマンを訪問したことを報告した。

今回の訪問の主な目的は、Jリーグの求める理想のスタジアムとクラブチームを支える地方自治体の実情にはギャップがあるということについての課題提起。チェアマンからはJリーグの理念、また目指す方向性についての話とともに、平塚市の現状への一定の理解があり「課題解決に向けてJリーグも一緒に考えていきたい」という言葉もあったという。

本紙WEBサイトで詳細版を公開中だ。



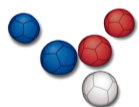
←記事の詳細は  
コチラから

INCLUSIVE HUB SHONAN

## INCLUSIVE HUB SHONAN インクルハブ活動報告

共生社会推進のための活動を毎月湘南ジャーナルで報告をしています。 2024 VOL.007

## ポッチャ体験会 in スポーツプラザ神奈中平塚



2024 3.31 Sun

明治安田生命保険相互会社 平塚支社(明治安田生命 平塚)ならびに、デフサップクラスでお世話になっているスポーツプラザ神奈中平塚のご協力の下、ポッチャ体験会を開催しました。参加者の大半は「ポッチャって何？ ポッチャは知っているけどルールはわからない」という初心者さん。しかしポッチャで地域とのつながりを大事にしようという取り組みをする明治安田生命 平塚の皆さんの指導によって、すぐにポッチャのとりこに。歓声沸き上がる楽しい時間となりました。



# 春爛漫 SALE

# 70% OFF

MAX

※一部対象外商品あり

子供服専門店 **nak kid's**

梅屋ユニー駅前館3F  
☎0463-22-7457

取り扱いサイズ  
新生児・ベビー(〜3歳程度):〜95cm  
トドラー・キッズ(4〜10歳程度):100〜130cm  
スクール(11〜16歳程度):140〜160cm

この広告持参で洋服2着以上  
お買い上げのお客さまは  
さらに  
レジで **20% OFF!!**

2024年4月末日まで有効  
500円(税込)以下の  
商品は対象外

バツハマン Monthly fair  
毎月第4 金・土・日  
※8月と12月を除く

販売日 **3日間限定**  
4月26日(金)・27日(土)・28日(日)

4月は  
数量限定販売  
**シャルロット  
フレーズ**

本体価格 **2,500円(税別)**  
[2,700円税込]  
サイズ:約直径12.5cm×高さ7cm

※数量限定販売の為、限定数に達し次第  
ご予約を締め切らせていただきます  
のでご了承ください。

ヨーロッパ菓子の店  
**Conditorei Bachmann** コンディトリー  
バツハマン

平塚市八重咲町24-28 (営)10:00〜19:00  
(電話予約も承ります) ☎0463-23-5210

### 大空を優雅に泳ぐ 第18回鈴川鯉のぼりまつり

平塚市鈴川舟橋から新大畑橋の間で毎年行なわれている「鈴川鯉のぼりまつり」が今年も5月3日(金)～5日(日)に開催される。コロナの影響で規模を縮小するなどしてきたが、今年はミニSLも復活(5日)。ぜひ家族で出掛けてみよう!



鈴川鯉のぼりまつり実行委員会  
☎0463-58-0845 (川口さん)

### 今年も「地どれ魚直売会」スタート! 生しらすの季節とともに復活開催!

その日に平塚港で水揚げされた魚が集まる「地どれ魚直売会」が4月26日(金)にひらつかタマ三郎漁港で開催される。1～3月はお休みだったため、4カ月ぶりの復活開催だ。定置網、一本釣りで水揚げされる活魚・鮮魚のラインナップはその日の漁次第。なんといってもこの時季は3月に禁漁明けを迎えたばかりのしらすに注目。漁模様によっては生しらすの販売も!販売は引き続き整理券方式(右記)。鮮度保持とプラごみ削減のため、クーラーバッグの持参を忘れずに。シケや不漁時は中止。開催判断・詳細はHPでご確認を。



スケジュール	アクセス
整理券配布 13:30～	
水産加工品販売 14:00～	
鮮魚・活魚・しらす販売 15:00～	

ひらつかタマ三郎漁港(新港荷さばき施設)  
☎0463-21-0146 ④ 有料あり(買い物すると200円割引券発行)



### ポップサーカス横須賀公演 5組10名にチケットプレゼント

2020年にコロナ禍により延期を余儀なくされたポップサーカス横須賀公演が4年越しに待望の開催!世界中から集まったトップフォーマーたちが繰り広げる迫力のアクロバットサーカスが観客を非日常空間へと誘ってくれる。空中ブランコやジャグリング、イリュージョンなど、人間技とは思えない妙技の数々に心を奪われること間違いなし。会場は京急浦賀駅近くの浦賀ドック特設大テントで、会期は4月27日(土)～6月23日(日)。チケットは現在、公式チケットサイトなどで好評発売中。さあ、ショーの幕が上がる!



本紙読者5組10名さまに  
入場券プレゼント!

※入場券のみでの観覧はできず、座席指定が必要になります。詳細は券面裏面の注意事項や主催者HPをご確認ください。また、チケットには有効期間がございます。応募フォームでご確認ください。

ポップサーカス横須賀公演事務局 ☎046-845-4786  
■横須賀市根岸町3-11-10 一升屋ビル4F(4月中旬まで)  
■横須賀市浦賀4-7-1(4月中旬以降)



# SHONAN INFORMATION

湘南の週末のさまざまな情報を集め、みなさんにお伝えするためのコーナーです。イベントなどの情報掲載のご相談もお気軽にお待ちしています!



写真を使ったイベントやセミナーの募集告知、お店のこだわりや新メニュー・新店紹介など、読み物スタイルのお知らせをお手伝いします!

### 日頃の疲れを“ぐいっと”解消! 全身揉みほぐし60分が3,600円

駅近マッサージ店「Goo-it! 平塚北口店」では現在、60分3,980円の全身もみほぐしが3,600円になるサービス(平日限定・先着5人)を実施中!予約でも対応するため早めのお電話を。同店が目指すのは本格施術と癒しの空間、お値打ち価格が生み出す「ココロとカラダのコンディションデザイン」。買い物ついでの主婦層や、仕事帰りのサラリーマンに好評を博している。セラピストは厳しい研修をパスした人ばかりなので安心して体を任せられる。隙間時間で癒しのひとときを過ごそう。



湘南ジャーナル読者限定クーポン  
全身もみほぐし 30分  
+  
リフレクソロジー 30分  
平日昼割(17時まで)  
5,170円 → 4,500円  
※価格はいずれも税込

Goo-it!(グイット) 平塚北口店  
☎0463-67-7525 平塚市紅谷町9-20 金井ビル2階 ④ 年中無休  
①月～木 11:00～21:00/金 11:00～22:00/土 10:00～22:00/日・祝 10:00～21:00



### 湘南国際マラソンエントリー開始! 新サービス湘南ロードランナーズも

第19回湘南国際マラソンが12月1日(日)に開催することが決定した。現在、先着エントリーの受付中だ(4/4時点)。今回の種目はフルマラソンのほか、ファンラン10km、ファンラン2km、ラン&ウォーク1.4kmの4つ。募集人数は4種目合計26,000人にのぼる。同大会は現在、世界で初めてコース上の使い捨てカップ・ペットボトル排出ゼロを実現した「マイボトルマラソン」として開催されている。今年はエントリー者向けコンテンツ「湘南ロードランナーズ(SRR)」もスタート。詳細は公式WEBサイトで確認してほしい。



エントリー種目	
●フルマラソン(42.195km)	¥15,000
●ファンラン10km	一般¥8,000、高校生¥5,000
●ファンラン2km	小学生高学年・中学生¥1,000、親子¥2,000
など4種目でエントリー受付中	

湘南国際マラソン事務局  
☎0466-21-6667(10:00～17:30) ④ 土・日・祝日



湘南ジャーナルと一緒に作りませんか?

## スタッフ募集中!

### ①営業編集スタッフ募集

既存顧客・新規顧客への広告営業業務全般

店舗リサーチ/訪問営業/インサイドセールス  
取材/執筆/撮影など

地元のお店や企業に、湘南ジャーナルへの広告掲載やチラシ制作・配布、webサポートなどの営業をしていただきます。お客さまのご要望と読者のニーズに合わせたデザインのディレクションや記事ライティングをワンストップでできるやりがいのあるお仕事です。

### ②web/SNSコミュニケーションスタッフ

・web記事編集執筆業務  
・自社web/SNS運用管理業務全般

WordPress使用のwebサイト、X、Instagram、TikTokへの投稿、フォロワーとのコミュニケーション、分析など

湘南ジャーナルのwebサイトや各種SNSアカウントにおける企画立案から投稿、フォロワーとのコミュニケーション、アクセス分析など、地域メディアのweb/SNSの運用・営業戦略の立案まで、多岐に渡るお仕事でスキルを身に着けることができます。

・その他、リサーチや庶務全般

給与・契約形態・待遇など: 正社員、契約社員、業務委託契約、アルバイトなど  
スキルや働き方に合わせて要相談  
勤務地: 平塚オフィスを拠点に、クライアントや情報ソースのある湘南エリア全域  
応募・選考方法: 履歴書(写貼)、職務経歴書を郵送またはメールで送付いただき、書類選考の上、面接いたします。

〒254-0811  
送付先 神奈川県平塚市八重町25-2 LSY42 3F  
株式会社湘南ジャーナル社 採用担当宛 ☎soumu@shonan-journal.com



高価買取 おたからや まずは電話で無料査定!! コールセンターで親切丁寧に対応します。

0120-555-600 (受付8時～21時)

お買い物、行業、その前に!おたからやへ!  
買取強化キャンペーン 5月16日(木)まで

最大 550%UP

金 金のネックレスや金貨  
買取実績 3,258,900円  
即日現金買取・手数料無料・査定無料・出張無料

ご成約で最大2,000円駐車場代、タクシー代プレゼント!!  
※詳細は店舗または電話でご確認ください。

おたからや 平塚駅北口本店  
神奈川県平塚市宝町2-2 T&T中野ビル1F  
【営業時間】10:00～19:00  
駅北口 出て右すぐバスロータリー前  
静岡銀行となり

# OLE! BELLMARE #862

Raise your flag, SATOSHI!!

C大阪に無得点、東京Vに16年ぶりのJ1勝利を献上しての連敗。この紙面が発行される頃には敵地広島から勝点3を持ち帰っていることを期待しつつ、今注目すべき選手の話をしたい。

今季、スタジアムのあちこちから聞こえてくる「聡すごい!」の声のとおり、今季の田中聡は本当にすごい。中盤でボールを刈り取る姿はさることながら、攻撃面での意識の変化も。すでに昨季のシュート数を超え、1G1Aを記録。ゲームの中でベテランで形成されるCBへの配球やポジショニングの要求もチームを背負う旗頭としての自覚の表れと見て取れる。パリ五輪を目指すU-23日本代表にも復帰し、強化試合では途中出場ながら代表初ゴール。カタールで行なわれる最終予選のメンバーに選ばれ、広島戦後に約1か月間チームを離れる。

昨年、初の海外挑戦から湘南復帰をしたのは挫折とも取れる決断だった



攻守の要となっている田中聡。中盤の底が主戦場だが、東京V戦ではセンターバックを務めた

だが、「湘南から世界へ」と、再び物語の続きを紡ぎに行くチャンスを自ら得た。サポーターが声の限り叫ぶ、彼のチャント(応援歌)も「聡らしくやればいいんだ」と背中を押してくれている。何度くじけ迷えど、反撃の狼煙を上げ、湘南そして日本の絶対的存在に成長して戻ってきてほしい。

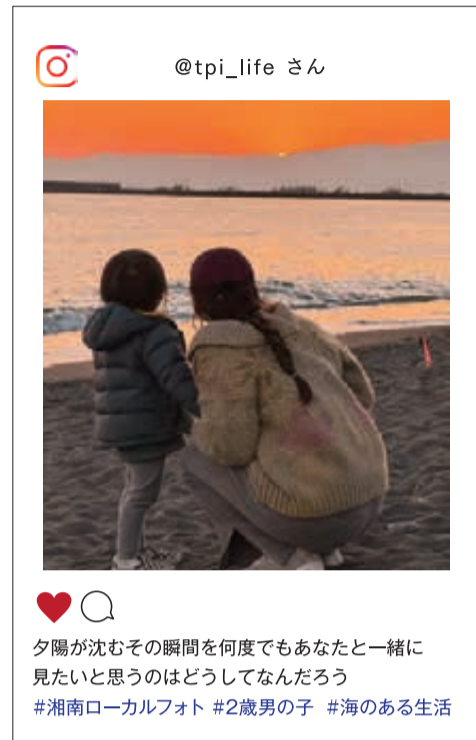
※4/4時点

湘南 18位	勝ち点	勝	分	敗
	5	1	2	3

TEXT:濱田拓郎(本紙編集部) 写真提供:湘南ベルマーレ

# Shonan Local Photo #湘南ローカルフォト

あなただけの湘南フォトを投稿しませんか



#湘南ローカルフォトを付けて、自由に投稿しよう!

子育て中のふとした瞬間のエモさは言語化が難しいです。日々成長していく子どもたちとの一瞬一瞬を大事にしたいですね。



編集部 濱田

夕陽が沈むその瞬間を何度でもあなたと一緒に見たいと思うのはどうしてなんだろう  
#湘南ローカルフォト #2歳男子の子 #海のある生活

**投稿方法**

Instagramで 湘南ジャーナルアカウント (@shonan\_journal) をフォロー + ハッシュタグ「#湘南ローカルフォト」をつけて投稿!

▲湘南ジャーナル公式 Instagram

紙面掲載の条件・公開になっているアカウント

SHONAN BELLMARE TICKET INFORMATION

2024 明治安田J1リーグ第12節 5月6日(月) 16:00 K.O.

## 湘南ベルマーレ VS サガン鳥栖

チケット 4月8日(月) 12:00 一般販売開始

ご購入はこちら

<p>アパート 2DK</p> <p>平塚 中里</p> <p>賃料 50,000円</p> <p>敷1礼1駐:1台付</p> <p>1階部分・小・中学校、スーパー、バス付近 2室南向き(媒介)</p>	<p>テラスハウス 3DK</p> <p>平塚 長持</p> <p>賃料 65,000円</p> <p>敷1礼0駐:1台付</p> <p>南西角・スーパー、バス付近・追い焚き機能付き 秦野街道アクセス便利(賃主)</p>
<p>アパート 3DK</p> <p>平塚 撫子原</p> <p>賃料 60,000円</p> <p>敷1礼1駐:1台付</p> <p>1階東南角・バス付近 バイク駐輪可・海まで徒歩圏(媒介)</p>	<p>テラスハウス 3DK</p> <p>平塚 上平塚</p> <p>賃料 70,000円</p> <p>敷1礼0駐:1台付</p> <p>ドラッグストア近く・追い焚き機能付き 駐車2台目可(別途6千5百円)(賃主)</p>

所在地	種類	間取り	平米数	賃料	敷礼	駐	物件おすすめポイント(媒介)
平塚 寺田縄	アパート	2DK	41.32㎡	45,000円	1	0	1台付 2階南西角・ドラッグストア近く・浴槽、洗面台新品
秦野 緑町	アパート	2DK	35.91㎡	50,000円	1	0	3,000 1階南西角・中学校、ドラッグストア近く・日当たり良好
平塚 南原1丁目	貸家	2K	34.7㎡	50,000円	1	1	別契約 室内ペット相談可(別途費用必要)・市民病院近く
平塚 上平塚	テラスハウス	3DK	62.1㎡	65,000円	1	1	1台付 東南角・追い焚き機能付き・屋根裏物置あり・ドラッグストア近く
平塚 南原1丁目	アパート	2LDK	51.08㎡	65,000円	1	0	1台付 2階南西角・2か月フリーレント・都市ガス・市民病院近く
平塚 長持	テラスハウス	3DK	61.97㎡	65,000円	1	1	1台付 伊勢原街道アクセス便利・駐車2台目可(別途5千円)

神奈川知事(14)第7244号 平塚市中里53-18(デニーズさん隣り)  
(有)アスリート ☎0120-700-124 保証人不要(保証会社に加入必須)  
営業時間/9:00~18:00 毎週水曜日・祝日を定休日とさせていただきます。 初期費用は、クレジットカードが使えます!

<p>アパート 2DK</p> <p>平塚 田村</p> <p>賃料 55,000円</p> <p>敷1礼0駐:1台付</p> <p>明るく開放的な室内 敷地内アスファルト駐車場</p>	<p>アパート 1K</p> <p>平塚 桃浜町</p> <p>賃料 52,000円</p> <p>敷1礼0駐:別契約</p> <p>管理費2,000円、浴室乾燥機 冷蔵庫、電子レンジ、洗濯機付き</p>
<p>アパート 3DK</p> <p>平塚 田村</p> <p>賃料 57,000円</p> <p>敷1礼0駐:1台付</p> <p>日当たり良好・閑静な住宅地 ファミリーさんお勤め</p>	<p>アパート 2DK</p> <p>平塚 桃浜町</p> <p>賃料 58,000円</p> <p>敷1礼0駐:別契約</p> <p>管理費1,000円、日当たり良好 敷地内駐車場7,000円空室あり</p>

所在地	種類	間取り	平米数	賃料	敷礼	駐	物件おすすめポイント(媒介)
平塚 徳延	アパート	2DK	34.43㎡	35,000円	1	0	別契約 バス停徒歩2分、近隣に駐車場あり、バス・トイレ別
平塚 中原	アパート	2DK	35.61㎡	45,000円	1	0	別契約 バス停徒歩1分、公園目の前、閑静な住宅街、角部屋
平塚 中堂	マンション	1DK	31.95㎡	45,000円	1	0	別契約 南向き、日当たり良好、大型商業施設近く便利
平塚 横内	テラスハウス	3K	46.27㎡	47,000円	1	0	1台付 日当たり良好・小学校、保育園近く
平塚 横内	アパート	3DK	55.34㎡	56,000円	1	0	1台付 新婚さん、ファミリーさん向けお勤め物件
厚木 厚木	マンション	3LDK	69.37㎡	140,000円	2	0	別契約 本厚木駅まで徒歩10分・南西角部屋・エアコン3基

神奈川知事(13)第7989号 神奈川知事(3)第26468号  
(株)協和不動産 (株)協和不動産販売 営業時間/平日9:00~17:00/日曜9:30~17:00  
平塚市田村4-15-1 ☎55-0551 平塚市宝町3-18 ☎23-8233 毎週水・木曜日・祝日を定休日とさせていただきます。

## 豊・襖替えは 小澤豊店へ

【高周波誘導加熱処理】  
当店では豊替え時に、畳内部に90℃の高熱を通すことでダニなどの害虫やカビを駆除し、乾燥もいたします。

表替え 裏返し 新畳

株式会社 小澤豊店  
[本社営業所] 平塚市見附町36-2 TEL 0463-32-2765  
[中原営業所] 平塚市中原2-7-64 TEL 0463-31-7012  
[横部本宿店] 平塚市平塚2-49-9 TEL 0463-36-9000  
一般社団法人 日本畳産業協会 神奈川県庁指定

## お顔もBodyも美しく プライベートサロンで極上&集中ケア

4月のキャンペーン  
「湘南ジャーナルを見た!」で/  
フラセンタ、ビタミンなど高濃度美容液をたっぷり!  
うるツヤフェイシャル90分  
通常価格¥14,500相当

クーポン価格 ¥10,000  
洗浄、ホーレーション導入、イオン導入  
プチデコルテマッサージ

全身の疲れを流して、体も心も軽やかに!  
全身アロマリンパ70分  
通常価格¥8,800 初回限定

クーポン価格 ¥5,900

※有効期限:2024年5月31日まで

リラクゼーション サロン リリィ  
relaxation salon lily  
☎080-6582-6870  
平塚市寺田縄(詳細は予約時)  
Pあり ご予約は公式LINEかお電話で▶

## 乗蓮寺の 樹木葬

平塚市海岸地区に誕生

個別型納骨堂 初期費用 75万円~  
年会費・管理費・入壇なし  
1区画 骨壺2壺まで (骨壺なしの場合、最大4壺分埋葬可)

ご夫妻や墓じまい後の納骨先として  
いま、選ばれています。

※永代供養料70万円、家名/文字彫刻料5万円が含まれています  
※別途、納骨費用(11,000円)、立ち会い費用(33,000円)がかかります  
購入時に納骨する場合はかかりません  
※個別モニュメント(写真イメージ)や蓋石種交換は別途お見積り  
※お気持で付け届けをお願いいたします

納骨堂もございます!  
30万円~

令和5年第1期 25/31区画 販売中

お問い合わせ ☎0463-21-5412  
創業100周年 東八幡(御)佐野石材店

# FORGOT TO SAY

編集部「言い忘れたことや、個人的なつぶやき」を毎回編集後記にお届けします。今月はどんな「言い忘れ」があるのでしょうか…?



濱田

15年の付き合いになるサポーター仲間にも雨降るスタジアムでばったり。なぜか相手チームのカラーの全く同じ型のポンチョを着ていて、思わず並んで記念撮影(笑)

## credit

Creative Director  
KOICHI KAKINUMA

Editor (P2-3)  
AYAKO SAKAI

株式会社湘南ジャーナル社  
平塚市八重咲町25-2 LSY42 3F  
TEL:0463-79-9407  
E-mail:info@shonan-journal.com  
発行責任者:定成幸代  
発行エリア:平塚市 毎月1回90,000部発行  
[配布に関するお問い合わせ]  
有限会社ミッド  
TEL:0463-35-0311(月~金9:00~17:00)

絵画・書画・掛軸・色紙・賞状などの  
**シミ・汚れ・破れ** 修復前  
**甦らせませす** 修復後

アートギャラリー **能勢**  
平塚市明石町25-5(市民プラザ向かい)  
☎0120-255-413

プレタレントル  
10名様限定  
振袖

通常162,000円(261,800円の振袖を1着)  
**138,000円**(税込)  
前撮り式当日の着付けとヘアメイク、相装小物、十六つ切り写真1枚(付き)

平塚市代官町33-1 OSC湘南シティ1F  
☎0463-73-5921

人の温もりを感じられる家で  
笑顔になれる  
お手伝いが出来れば...

リフォームや不動産のご相談はぜひ当社へ

the DESIGN plus QUALITY  
**Bell House**  
湘南の注文住宅 / 不動産 / リフォーム  
鈴木修建設株式会社  
☎0120-036-355  
鈴木修建設 検索

旧オリンピック  
平塚 **OSC湘南シティ2F**  
☎0120-338-450  
AM10:00~PM8:00

ジョイフル恵利  
公式HP

春の新規ご来店キャンペーン 5月31日☎まで  
キャンペーン番号: 2401

はじめてのご来店 + 職のご相談 で **クオカード (500円分) を進呈**  
※簡単なアンケートにご記入ください

春の補聴器フェア 6月30日☎まで  
キャンペーン番号: 2404

補聴器の「新規ご購入」「お買い替え」の方限定で  
購入価格 **10%OFF** アクセサリー(周辺機器) **進呈!**  
※詳しくは店頭でお尋ねください

【アクセス】駅から8分、旧国道1号沿い(茅ヶ崎方面)  
**東海補聴器センター 平塚店**  
定休日/日曜・月曜・祝日 9:00~12:00、13:00~17:00  
神奈川県平塚市老松町4-11 TEL:0463-24-7915

ご予約はお電話、ネットでどうぞ ☎0120-200-177

【キャンペーン番号】を電話でお伝え、またはフォームにご記入ください

**TOKKEI**  
特別警備保障

特別警備保障 検索

平塚市 街並みに馴染むガレージ&2階リビングの家  
見学&宿泊体験受付中!

**DAIYU** 株式会社大雄  
体験館の詳細、見学・宿泊のご予約はこちらから

**専属大工 募集中**  
詳細はお問い合わせください!

**DAIYU**  
株式会社大雄 建築事業部  
平塚市追分6-3  
TEL.0463-35-3600

KUMON  
くもん書写教室の先生になりませんか

教室開設説明会 ※25歳~60歳(女性)の方をお願いしています。

- 横浜 5/15(水)・5/24(金)・5/30(木) 10:30~12:30  
そごう横浜店 9階 市民フロア ミーティングルーム B  
(「横浜駅」東口よりポルタ地下街中央通路を直進)
- 町田 5/22(水) 10:00~12:00  
町田市文化交流センター 5階 会議室カトレア  
(「JR町田駅」町田ターミナル口直結 プラザ町田ビル5階)

※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。オンラインも対応しています。

右記日程でオンライン説明会を開催します

- 5/15(水)10:00~15:00 ●5/21(火)10:00~14:00
- 5/23(木)16:00~5/27(月)10:00 ●5/31(金)16:00~(各30分)

【事前予約制】WEBサイトまたはフリーダイヤルよりお申し込みください

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です  
**公文エルアイエル ☎0120-410-297** 公文書写 先生 検索

Local Flash

銘柄食肉好感度コンテストで「やまと豚」が最優秀賞に

3月5日・6日、東京ビッグサイトで開催された「第48回食肉産業展2024」内の名物コーナー「銘柄食肉好感度コンテスト」豚肉部門において、株式会社フリーデンの「やまと豚」が最優秀賞を獲得した。同コンテストには、全国から10銘柄の豚肉が出品され、ブラインド試食によるアンケート審査の結果、見事「やまと豚」が最優秀賞に。昨年の優秀賞を上回る最高評価に同社の小俣勝彦代表取締役社長は、「現場の頑張りがこの賞につながった」と喜びを語った。輸入品の価格高に伴う国産原料への切り替えの動きがみられ、高品質な国産銘柄食肉が重宝されるなか、国内最高評価を得た「やまと豚」。2015年から連続でITI(国際味覚審査機構)における三ツ星も獲得しており、世界に通用する国産ブランド豚の生産・流通を引っ張っていく。

日本の豚 **やまと豚**

表彰を受けたフリーデン小俣勝彦社長(写真前列左)

買取なら大黒屋におまかせ

ジュエリー 貴金属 時計 バッグ 洋酒 お酒

【買取対象商品】腕時計■バッグ■財布・小物■お酒■宝石■金■プラチナ■金貨銀貨■電動工具■楽器■カメラ■レンズ■携帯・スマートフォン■電化製品■ブランド衣料■骨董品■美術品■着物■トレーディングカード■金券・チケット など

平塚北口店 ☎0463-25-1521  
紅谷町2-27つるや製薬ビル2F 不定休  
営業時間 平日10:00~19:00 土日祝10:00~17:00  
【古物】神奈川県公安委員会許可 第452680012340号

売るナビ オープン1周年 特別買取キャンペーン!! 4/30まで

金相場高騰! **今がチャンス!**

天皇陛下 御即位記念 10万円金貨 **25万円以上保証**

天皇陛下 御在位60年記念 10万円金貨 **16万円以上保証**

オープン1周年企画 **+1万円!**

ルイヴィトン バッグ モノグラム ダミエバッグ限定  
10,000円以上保証のどころ **今なら 11,000円以上保証**

テレカ 50度数 未使用・キズ 汚れなし **今なら 350円→360円**

貴金属・ジュエリー **高価買取中!**

買取専門 **売るナビ** ジ・アウトレット湘南平塚店  
TEL.0463-72-7305  
平塚市大井八丁目1番1 ジ・アウトレット湘南平塚 2F

営業時間/10:00~20:00  
年中無休(年末年始/臨時休業は除く)  
古物営業法に基づき、ご来店の際は本人確認資料をお持ちください  
古物商許可番号:(東京都公安委員会)第304352217137号