

I wanna give you butterflies
SHONAN JOURNAL



SHONAN!

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!

カラダを動かす前に……
カラダを整えることから始めよう!

湘南ショッピングインフォ

4/27(土) 風魔忍者ショー 観覧無料

戦国時代、小田原に拠点を置いていた北条氏に仕えたとされる「風魔忍者」のショーをお届け! ショーの後は参加型の忍者修行体験も!

① 11:00 ~ 11:40
② 13:00 ~ 13:40
③ 15:00 ~ 15:40

観覧 忍者ショー 20分
参加 忍者修行体験 20分

忍者体験コーナー 10:00 ~ 17:00
※ショー公演中は休止
手裏剣体験や限定グッズの販売を行います。

場所 **金次郎広場 特設ステージ**
※雨天時翌日順延、順延日雨天の場合中止

ミナカ小田原

GW

ゴールデンウィーク

イベント

5/3(金祝) 猿まわし

公演時間 不定期

場所 **金次郎広場**
※雨天時タワー棟3階

5/4(土)・5/5(日) 観覧無料

和風マジック&変面ショー

和風マジックショー

出演：有栖川萌

11:00 ~ 11:15
14:00 ~ 14:15

変面ショー

出演：アリス

12:30 ~ 12:40
15:30 ~ 15:40

場所 **金次郎広場特設ステージ**
※雨天時タワー棟3階フードスタジアム前

5/5(日)の変面ショーでは
新技「カンファー茶芸」を披露!

キッチンカー
出店予定

4/26(金)・4/27(土)・4/28(日) 4/29(月祝) 4/30(火) 5/6(月振休)

HAPPY YELLOW Churros BONITA 高野商店 八百屋コウタのフルーツキャビン

5/3(金祝)・5/4(土)・5/5(日)
ちぼりスイーツファクトリー

※上記店舗はキッチンカーではございません。

minaka

ミナカ小田原

営業時間

10:00-20:00 (ショッピング)
11:00-21:00 (レストラン)
11:00-23:00 (西海フードスタジアム)
10:00-20:00 (展望足湯庭園)

※一部テナントの営業時間が異なる場合がございます。

☎0465-22-1000 小田原市栄町1-1-15

都合により営業時間やイベント内容に変更(中止含む)が生じる場合がございますのでご了承ください。

●掲載の写真はイメージです。

ホームページ

Instagram

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/



YouTube

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。

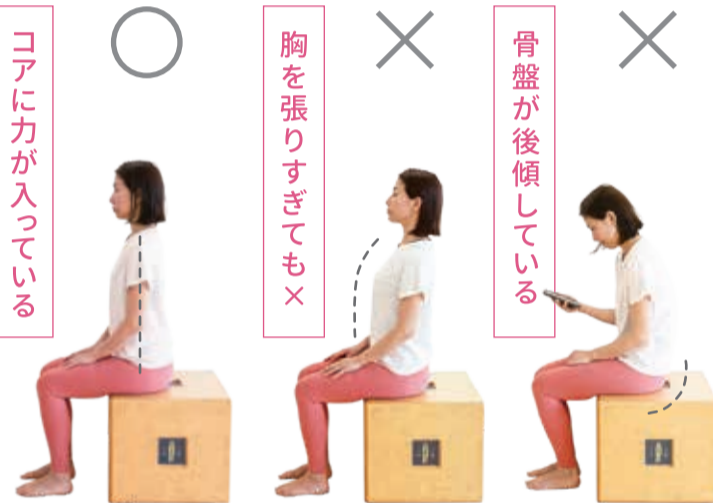
足首を一生懸命使っている

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!



エクササイズ Exercise

02

10回×1セット

動画もチェック/



YouTube

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



反らないように注意!

10回×1セット

01

動画もチェック/



YouTube

仰向けになって脚をお尻側に引き寄せます。股関節が使えらると、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。

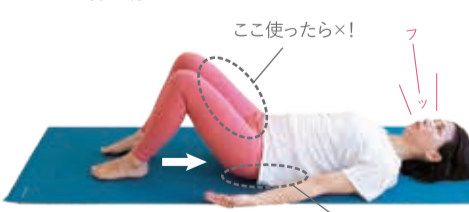
肩の力を抜いて仰向けに寝る

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×!

フッ

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!

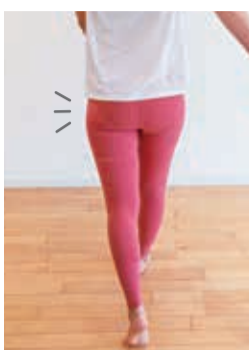
歩き方が変わるとカラダも変わる!

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



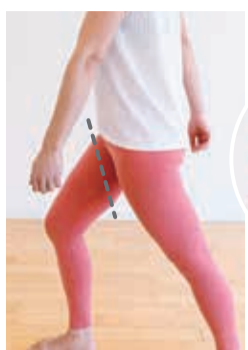
“いい姿勢”がキレイ

歩き方のPOINT



**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

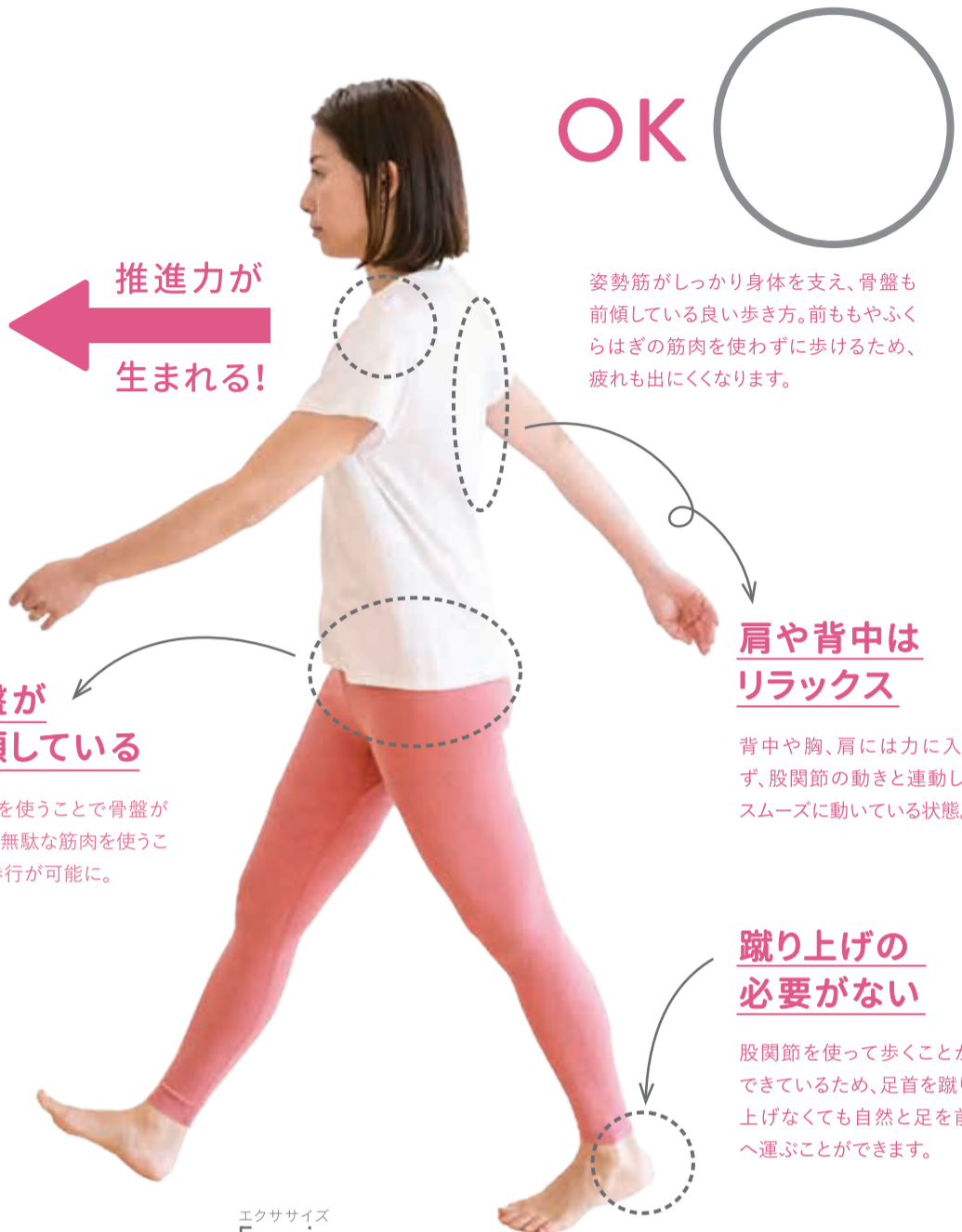


**骨盤を内側へ
引き込むように**

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◎



これはNG!
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



OK

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**

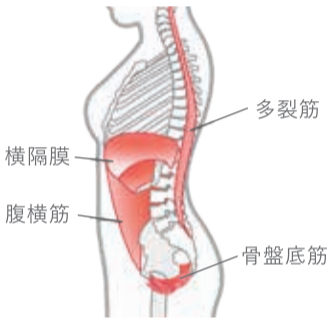
姿勢筋を使うことで骨盤が前傾し、無駄な筋肉を使うことなく歩行が可能に。

**肩や背中
はリラックス**

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。



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。

姿勢筋を鍛えることが
キレイな身体作りに直結します

エクササイズ Exercise 03

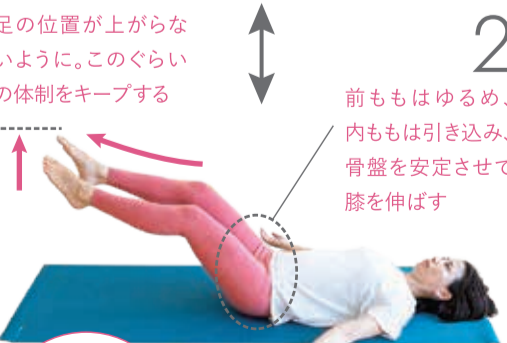
5回×1セット

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。



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



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



1~4までの動きを繰り返し、10回×1セットとしてもOK



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



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



たった5分で終わる、ICLと白内障手術

思い立ったが始めどき 裸眼生活は自然災害対策にも

適応年齢は19歳から40代までと言われる近視矯正手術「ICL」。近視の若年化で若年層の手術希望者が増えているそう。「若いうちに治療を受けると、人生を通じてコンタクトレンズやメガネの煩わしさから解放される時間が長くなる上、災害が起きたときのリスクヘッジにもなります」と吉田院長。

気になる手術時間は点眼麻酔で両眼5分程度。翌日から日常生活が送れる上、約3週間ほどで海や山などのレジャーやスポーツも可能(ただし個人差あり)。

「厚労省で認可されたICL治療は従来のレーシックとは違い、ドライアイや角膜の脆弱化が少ないと言われています。外部からの衝撃に強く、NASAや米軍、アスリートにも施術されている新しい治療法。自由診療ですが、コンタクトレンズ約8年分相当程度の費用で手術が可能です」(吉田院長)。

「白内障手術」は 執刀医臨床実績も要チェック

60代で7割以上に見られるという白内障も「手術はおおよそ5分。ほとんどの方に視力の回復が見込まれ、裸眼で快適な生活も」と吉田院長。濁った水晶体を取り除き、眼内レンズを挿入する手術には、単焦点以外に遠近中距



「メガネ、コンタクトレンズから解放されたいなどの相談は気軽にどうぞ」と吉田正至 院長(写真前列中央)



近視の強い方や角膜が薄く、レーシックを受けることができない人も治療可能なICL。角膜形状をほとんど変化させずに視力矯正を行なう最新治療です

離にピントを合わせた多焦点レンズがあるが「多焦点眼内レンズ手術が、健康保険適用の治療と保険適用外(差額レンズ代)を併せて“選定療養”の適用となり、以前に比べ自己負担が減り受けやすくなった」と続ける。さらに民間の医療保険の日帰り給付金対象となれば、自己負担額がさらに低減するというメリットもあるそうだ。執刀する吉田院長は27年で4万眼の実績を持ち、「経験と実績に裏付けられた技術に自信を持っています」と胸を張る。

全国で発生する突然の自然災害。裸眼で生活することは自然災害対策にもなる。今こそ「眼への備え」を考えてみては。

現在、「ICL」と「多焦点レンズ」は茅ヶ崎市内では同院のみ取り扱っている。

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!



院長 鶴田さん

「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!

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 ② 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

医療法人 風航会
シーサイド眼科茅ヶ崎
日本眼科学会認定専門医 身体障害者福祉法指定
☎ 0467-33-4335 茅ヶ崎駅前南口徒歩1分
🕒 9:30-12:30 14:30-17:30
📅 水、日、祝 ※火曜の午後は特殊外来となります。

白内障日帰り手術
(多焦点眼内レンズ対応)
・近視矯正手術(ICL)
・緑内障・糖尿病
・黄斑変性硝子体注射
・眼低下手術
検査・3D-OCT
各種レーザー

お売りください!
金・プラチナ 洋酒 お酒
ウイスキー・ブランデーなど
未開栓のものなら
何十年経っても買い取りOK!
出張現金
買い取りいたします
査定は玄関先でも
OK!!
出張費無料

Kind Bea
0466-86-7505
0467-81-5326



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 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!

診断&リフォーム
あなたの大切な羽毛布団
仕立て直しませんか?
専用の羽毛洗浄機で、45℃の温水とヤン洗剤を使用して「袋に入れずに」直接洗浄します。汚れ・皮脂・臭いがしっかりと取れ、へたっていた羽毛がフワフワに蘇ります。

快眠ふとん&ベッド
夢工房かしわざ
平塚市立野町17-22 ☎ 0463-32-1568
営業時間 10:00~18:00(水曜日・第3火曜日定休)



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



姿勢調整師 後藤さん

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



「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 1,000円
お試しい体験施術 (姿勢チェック付き)
【予約優先】電話かLINEでご予約を! 2024年5月11日(土)まで



総面積約20万㎡。渋沢丘陵にたたずむ湘南森林霊園

豊かな森と癒しの静寂。 清新なる森の墓地へようこそ

湘南森林霊園の全景。晴れた日には富士山が望める。空一面が紅のグラデーションで染まる夕焼けも圧巻



写経教室にて。筆を進めるうちに、呼吸が深く、長くなっていることに気づいた。一文字ごとに気持ちが落ち着いていく

「身を調べ、息を調べ、心を調える」
森の墓地で「書く瞑想」のススメ



湘南森林霊園の代名詞ともいえる花木墓所。春にはスイセンやヤマブキ、夏にはサルズベリ、秋には彼岸花が咲き誇る

爽やかに晴れ上がったあ
る春の朝、湘南森林霊園の
「写経教室」に参加した。
写経教室は今年で2期目。
参加費は無料。5日間にわ
たって開催された昨年の写
経教室は大盛況で、各日定員
20名の予約枠はあっという
間に埋まったという。
「書く瞑想」とも言われる
写経。約1300年にわたっ
て仏教の真髄を伝え続ける
「般若心経」を一文一文字
書き写すことは「身を調べ、
息を調べ、心を調える」こと
につながる。
また、般若心経の最後の一行
「羯帝羯帝波羅羯帝波羅僧
羯諦菩提薩婆訶」は、来世へ
と旅立った者に送る手向け

の言葉であり、「行き過ぎ、彼
岸に往けるもの、その者こそ
悟りである。幸あれかし」と
結ぶ。
「寺社ではなく霊園で写
経？」と不思議に思うかもしれ
ないが、じつは湘南森林霊
園のモデルになっているのは、
「自然を享受する権利は
皆にある」という自然観と、
「死者は森に還る」という死
生観を具現化したスウェー
デンの世界遺産「スコグス
シャルコゴーデン」（森の墓
地）である。
霊園を取り囲む自然森に
溶け込むように植林し、樹木
を育て、足元には手入れの行
き届いたふかふかの青芝。こ
の森と大地に響くのは、樹木

のざわめきと鳥のさえずり
のみ。行きとし者に「幸」を
与え、生きとし者に安息と活
力を与える今世と来世をつ
なぐ楽園……と、個人的に
は感じていて、訪れるたびに
元気になる。
とくに初夏の気持ちよさは
格別。閉門は17時。お弁当を
食べてもOK。子どもたちは
思う存分、芝生を走り回れる
し、ボール遊びもOK。富士
山が望めるビューポイント
もある。
新緑につつまれた湘南森
林霊園へぜひ一度、訪れてみ
てほしい。必要とされていた癒
しが見つかるはずだから。

受付中 第3期 写経教室開催

参加費無料／要予約
10:00～11:30(90分)

6/17(月)・7/19(金)・8/23(金) 全3回

講師：曹洞宗本宗山慶林寺 住職 豊田素道師
会場：湘南森林霊園管理棟
定員：各日20名程度

お問い合わせ／湘南森林霊園管理事務所 ☎0463-86-6101

まずは資料請求を

湘南森林霊園 shonan shinrin reien

0120-231-271

住所：秦野市渋沢3249-22
受付時間：8:30～17:00
定休日：毎週水曜日

秦野中井ICから約15分
広大な駐車場完備
土日限定の無料送迎バスあり
(秦野駅、渋沢駅、二宮駅より)

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

お買い物、行楽、その前に! おたからやへ!

買取強化キャンペーン

最大 550円UP

おたからや 藤沢店

藤沢市藤沢484-4
オーク湘南藤沢ビル1階
【営業時間】10:00～19:00
藤沢駅北口 徒歩4分

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!!

初心者向け

今こそお金と真剣に向き合おう!

女性のための やさしいマネーセミナー

参加費無料
お持ち帰り
紅茶ギフトつき

講師 木下 慎治

柔らかい物腰と丁寧な説明で女性の方にも好評

学べます! 5つのポイント

- ① かしこい運用で10年後に差をつける
- ② 無理のない家計節約術
- ③ 話題の「新NISA」「iDeCo」も解説
- ④ 人生3大支出の不安を安心にかえる貯蓄術
- ⑤ 即効性のある保険節約術

【会場】アイクロス湘南カンファレンスルーム

2024/5/18(土) 14:00～16:00 | 2024/5/19(日) 10:00～12:00

各回先着20名さま ● お連れさま1名さままで可 ● パートナーの場合、男性も可 ● 開始時間の15分前から受付開始

お申し込み 二次元コードを読み取り、申し込みフォームをご入力いただき、お申し込みください。

かんたんフォーム申し込み
https://forms.office.com/r/NehAcRrTeP

主催 東京海上日動あんしん生命保険 株式会社RKコンサルティング



的を狙う射手(上写真)。射手は脚で馬体を挟まず、鎧をよく踏み、鞍から紙一重で腰を浮かす「立ち透かし(たちすかし)」という技を駆使して騎乗する。「流鏝馬」は、疾駆する馬上から矢を放つ「騎射」を神様に奉納する神事で、鎌倉時代から継承されてきたそう



気迫あふれる伝統神事「流鏝馬」を間近で観覧しよう～立ち見無料～ 大日本弓馬会

寒川神社をはじめ、三嶋大社(静岡)、明治神宮(東京)や上賀茂神社(京都)などで、流鏝馬(やぶさめ)や笠懸(かさかけ)を神事として奉納する「公益社団法人 大日本弓馬会(鎌倉市)」。6月2日(日)、文化庁・日本芸術文化振興会による「令和6年度 日本博2.0事業」の委託を受けて「流鏝馬」を開催する。

当日は流鏝馬観覧の後に、観世流能楽師・中森貫太氏による能楽ワークショップなどで、鎌倉の伝統芸能を体験することができる。また、流鏝馬に出場した射手との交流や、馬との触れ合いの機会もある。

「当法人は流鏝馬の弓馬礼法を維持保存し、武家の古都・鎌倉から、その魅力を発信して

います。この機会に気迫あふれる流鏝馬を間近でご観覧ください」と大日本弓馬会・日本博事業担当理事。

観覧は立ち見無料、当日に会場受付で1,000円以上の寄附をすると、観覧席(寄附席・限定350席の予定)利用も可能だ。

流鏝馬(予約不要・雨天決行)

立ち見無料

日時 6/2(日)

10:00開始 9:00開場
※雨天決行
(荒天の場合は一部省略)

会場 大日本弓馬会

「流鏝馬鎌倉教場」
鎌倉市梶原(詳細は地図参照)
※駐車場なし

開催概要

流鏝馬ほか、射手との交流会、子ども引馬体験、能や鎌倉彫のワークショップなど

令和6年度 日本博2.0事業(委託型)※



寄附席あり。ただし、寄附席・立ち見ともに席数に限りがあるため、混雑時は入場を制限する場合があります

※日本博2.0事業は、2025大阪・関西万博を契機に、多くの外国人に訪日してもらうことを目指すもの。大日本弓馬会は、令和2年度から5連続で日本博事業に採択され、流鏝馬を中心に日本伝統文化の魅力を届けている

【主催・問い合わせ】公益社団法人 大日本弓馬会

☎0467-24-3600 post-kyuubakai@yabusame.or.jp

大日本弓馬会

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パ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いざなってくれる。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!

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)



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。

HPはコチラ→



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!

「みる、感じる、言葉にする、考える」 5/11(土)対話型鑑賞会@鎌倉

鎌倉のギャラリー「HUG FOR_」で開催中の画家・能登真理亜氏の個展「水平線をなぞると海」では、5月11日(土)に鑑賞者同士のコミュニケーションを通じて「気づき」の輪を広げていく対話型鑑賞会を開催する。参加費無料(要予約・定員10名)。時間は11時30分～12時30分まで。対象は、子どもから高齢者まで誰でもOK。右記QRよりご予約を。



HUG FOR_

■鎌倉市由比ヶ浜1-1-29
今小路ビル2F

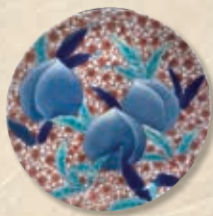
🕒 11:30～18:00

🗓 月・火曜(5/6・7は開廊)

予約は
こちら→



ご所蔵の美術品
高価買取
いたします



ご相談や買受に関して全て秘密厳守いたします
経験豊富な専門スタッフにより正確な鑑定評価にて買受させていただきます。



日本芸術院会員・文化功労者・文化勲章・官中歌会召人 書: 奥田元宗画伯

美術品の買取販売を行っております宝古堂美術と申します。ご所蔵の美術品は眠っておりますか。小社ではお客さまの大切な美術品・諸道具などの品々を、経験豊富な専門スタッフにより正確な鑑定評価にて買受させていただきます。絵画・掛軸・茶道具・陶磁器・刀剣・書画などのご整理の際はぜひお任せください。お客さまの絶対の秘密を厳守し、納得いく価格にて即金買受させていただきます。お気軽にご来店、お電話でのご相談をお待ちしております。

中国骨董・日本画・洋画・刀剣 特に高く買います
茶道具・陶芸 有名作家の作品など



株式会社 宝古堂美術

お問い合わせ 0120-127-888

※ご来店になる際は事前にご予約ください。

商標登録証 登録第4258084号/東京都公安委員会許可番号 第303299601777号

代官山本店 目黒区上目黒1-1-6 ☎03-3792-0008
世田谷店 世田谷区上馬4-16-11 ☎03-5486-0008
銀座店 中央区銀座8-18-6 二葉ビル5F ☎03-5148-3223
高井戸店 杉並区高井戸東4-3-12 ☎03-5370-0008
京都二条城店 京都市上京区左馬町782-2 ☎075-801-3311

HPからもお問い合わせ
いただけます



5月は春バラが見頃! **ローズガーデンでお食事** **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

アンティークオルゴールフェア実施中

100年以上前のアンティークから世界数々の貴重品など多数展示。時には音色が聞けることも!

米沢牛100%ハンバーグと米沢豚グリル
 米沢観光大使の店主が市場より直接仕入れ!

1,880円 (税込2,068円)

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 厚木市山原554-1 (圏央厚木I.C.より約5分) 10時または17時以降はご予約が可能です。

買取で新生活応援します! **おかげさまで13周年!**

貴金属、切手、中国切手、ハガキ、ダイヤ、宝石、金・銀・プラチナ、金貨、時計、ブランド品、古銭、株主優待券、商品券、メダル、勲章、カメラ、鉄道部品、香水、ブランド食器、テレホンカード、骨董品、こけし ほか

おたからや 湘南台店 ☎0466-46-9022

ご自宅に眠っている富なので、その他「これって売れるのかな?」と思ったらまずご相談を。これからも湘南台店は地域1番を目指して販売! 買取品目も豊富

湘南ジャーナル読者特典 最大合計40%UP
30%UP
 貴金属査定額

時計査定額 **10%UP**

湘南台パーキング 無料券進呈

湘南台文化センター 湘南公園 湘南台文化センター 湘南台文化センター 湘南台文化センター

大学病院並みの設備での先進的歯科治療

インプラントで快適な食生活 心身ともに健康な毎日を!

入れ歯や歯の欠損がある人は、インプラント(人工歯根)治療も選択肢として検討しては。インプラントの特長は、自分の歯と変わらない審美感と咀嚼機能が実現する、極めて快適な食生活が送れるなどで、今や「第3の歯」とも呼ばれている。

開院から30年間で約18,000本のインプラント治療を行ってきた鶴沼アルカディア歯科・矯正歯科。担当する角田達院長は、米国ハーバード大学インプラント科ほか、スイスなど海外の4大学で研さんを積んできた人物だ。「高い技術力で施術されたインプラントは、10年は当たり前、20~30年持つもの」と語る。「しかし、インプラント治療だけでは歯の長期安定はできない」と続ける角田院長。口の中の状況や総合的な噛み合わせなどの精密な診査、診断に加えて豊富な臨床経験が不可欠なのだとか。

角田院長(写真中央)。写真は、ハーバード大学歯学部インプラント科の恩師ウェルバー教授(右)と同校講師(左)米国ボストン、ハーバードファカルティークラブにて

高度なデジタルCTスキャンでの診査を行ない、高度技術によるデジタル分析を行っている同院。「エビデンスに基づいた治療法の提案と、患者さまの希望に沿った柔軟な治療計画を立案しています。インプラントを考えたら、まずは情報収集が必要です。さまざまな不安も気軽に相談を」。

毎月第一日曜日はインプラント無料相談会を実施。

大学病院並みの同院のオペ室。大学病院の手術室に準じるほどの滅菌対策を徹底

南カルフォルニア大学提携医院 医療法人社団 角 理 会 **鶴沼アルカディア歯科・矯正歯科**

0120-418-462

藤沢市鶴沼石上1-1-15 (藤沢駅南口徒歩3分) 健康保険取り扱い

インプラント1本 374,000~ 495,000円(税込)

火曜・金曜・第4日曜休診 (日曜・祝日も平常診療) 診療時間 9:00-13:00 14:00-18:30

医院紹介はコチラ

答えてくれたのは... **インプラント・自費入れ歯専門医 角田 達院長**

日本大学歯学部卒、国際インプラント学会認定医、アメリカハーバード大学・南カリフォルニア大学1年コース、スイスのベルン大学・チューリッヒ大学その他でインプラントと歯周病治療を専門に学ぶ。南カリフォルニア大学客員研究員、厚生労働省歯科卒後臨床研修指導医

<p>アパート 2DK</p> <p>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、バス停近く 2室南向き(媒介)</p>	<p>テラスハウス 3DK</p> <p>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、バス停近く・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>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・バス停近く 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>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カ月フリーレント・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)

神奈川県知事(14)第7244号 平塚市中里53-18(デニーズさん隣り) 保証人不要(保証会社に加入必須)
 (有)アスリート ☎0120-700-124 初期費用は、クレジットカードが使えます!
 営業時間/9:00~18:00 定休日/毎週水曜日・祝日 GW休暇/4/29(月・祝)、5/3(金・祝)~6(月・振)

<p>アパート 2DK</p> <p>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>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>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 ファミリーさんお勧め</p>	<p>アパート 2DK</p> <p>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円空きあり</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勧め物件
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

神奈川県知事(13)第7989号 神奈川県知事(3)第26468号
 (株)協和不動産 (株)協和不動産販売
 平塚市田村4-15-1 ☎55-0551 平塚市室町3-18 ☎23-8233
 営業時間/平日9:00~17:00/日曜9:30~17:00
 毎週水・木曜日・祝日を定休日とさせていただきます。
 GW休暇/4/29(月・祝)~5/9(木)まで

0歳 & プレママ 全力応援! **カムカムBaby キャンペーン**

入室者全員に **プレゼント** **2024 4月~6月度生 限定**

※以下の3コースを、4~6月にスタートされる方が対象です。
 幼児コースは、スタート月の前月20日までの入会手続きが必要です。

胎教コース
 対象:安定期に入っている妊婦さま
 レッスン:全4回/各50分
 受講費:11,000円(税込)
 ※胎教コースの実施状況は教室にお問い合わせください

Happy Babyコース
 対象:生後0~5カ月のベビーと保護者さま
 レッスン:月1回/各50分
 受講費:5,500円(税込)/回
 ※Happy Babyコースの実施状況は教室にお問い合わせください

幼児コース
 対象:2023年4月2日以降生まれ
 レッスン:年43回/各50分
 受講費+教材費+維持費
 ※詳細は教室にお問い合わせください

レッスンで使用する
 ●テキスト CD付き
 ●Happy Babyコース
 レッスン1カ月
 無料特典付き

レッスンで使用する
 ●テキスト
 ●幼児コース入会金
 無料特典付き

レッスンで使用する
 ●百玉そろばん
 ●童謡集
 ダウンロード音源付き

イクウェル **EQWEL** チャイルドアカデミー 湘南高梨グループ
 横浜駅前教室/藤沢教室/鎌倉教室
 茅ヶ崎教室/小田原教室/裾野教室

藤沢教室 藤沢駅南口徒歩2分 小田急線沿い
 藤沢市鶴沼花沢町1-15(まさき)ビル4F
 日・祝・夜も受付 ☎0466-86-5252

無料体験レッスン! 随時開催中!!
 (幼児、幼児英語、小学生、小学生英語)
 体験レッスンお申込・資料請求は
 二次元コードより
 お気軽にご連絡ください。

茅ヶ崎教室 茅ヶ崎駅南口徒歩1分
 茅ヶ崎市幸町23-21・ブリーゼ茅ヶ崎5F
 日・祝・夜も受付 ☎0467-84-7239

無料体験レッスン! 随時開催中!!
 (幼児、幼児英語、小学生、小学生英語)
 体験レッスンお申込・資料請求は
 二次元コードより
 お気軽にご連絡ください。

鎌倉教室 大船駅徒歩3分 湘南モノレール沿い
 鎌倉市小袋谷1-1-6第2三美ビル2F
 日・祝・夜も受付 ☎0467-44-7754

無料体験レッスン! 随時開催中!!
 (幼児、幼児英語、小学生、小学生英語)
 体験レッスンお申込・資料請求は
 二次元コードより
 お気軽にご連絡ください。

3連続 幼児教室 知育 お客満足度 **No.1**
 2023年オリコン顧客満足度* ランキング幼児教室 知育 第1位

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。今日はどんな「言い忘れ」があるのでしょうか…?



濱田

YouTubeに公式チャンネルを開設しました！ 紙面だけではお伝えしきれない情報やYouTubeオリジナルのコンテンツをお届けしていきますので、チャンネル登録よろしくお祈りします！

QRコードはコチラから

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:茅ヶ崎市、藤沢市 毎月1回80,000部発行
[配布に関するお問い合わせ]
株式会社ジーエムビー TEL:0120-999-972
※受付/9:00~18:00(土・日・祝日・年末年始除く)

Shonan SHOPPING info

湘南ショッピングインフォ



SHONAN FUJISAWA

開催中 ▶ 5/6

EARTH&GREEN G.W.
※詳細はHPで



4/22の「アースデイ」にちなみ、地球や環境について考えようと開催されるイベント。館内4カ所に設置されたARマーカーからアースデーに関するクイズにチャレンジする「デジタルクイズラリー」も。



ラスカ茅ヶ崎

開催中 ▶ 5/6

ラスカ茅ヶ崎39周年 39!サンキュー アニバーサリー
※詳細はHPをチェック



4/26(金)~28(日)JRE POINT ポーナスポイントキャンペーン、4/27(土)プティマルシェ、5/1(水)~5/6(月)ラスカ茅ヶ崎LINEお友だち限定めでたい焼きプレゼントなど企画盛りだくさん!



湘南GATE

4/26 ▶ 5/6

小田急ポイント5倍 キャンペーン



期間中対象店舗での会計でポイント付与率が通常の5倍になるキャンペーン。お得な機会に対象店舗で買い物を。「小田急百貨店ふじさわ」など、一部対象外店舗あり。詳しくは上記二次元コードから。



湘南モルフィル

4/27 ▶ 5/3

大恐竜展
2Fイベント広場 & コミュニティホール



実物大の恐竜や骨格のレプリカが展示されるほか、化石発掘体験や恐竜クイズラリーなども。※化石発掘体験は5/3(金・祝)、クイズラリーは4/29(月・祝)・30(火)・5/1(水)の限定イベント



さいか屋藤沢

5/1 ▶ 5/7

ゴールデンウィーク 絵画感謝祭
2階 イベントスペース



ゴールデンウィーク特別企画！ お買い得な日本画・洋画・版画などを取りそろえて奉仕！ 松井ヨシアキや瀧下和之、ジミー大西など種類豊富に絵画を楽しめる展示即売会！



Terrace Mall 湘南

5/3 ▶ 5/5

SHONAN GATE PARK
1Fゲートスクエア ※詳細はHPで



湘南を拠点とするプロBMXライダー・米田大輔さんによる本格パフォーマンスや、毎年恒例のフラ&タチヒアンショー、湘南のダンスチームによるストリートダンスパフォーマンスを開催。



湘南ジャーナル公式 YouTubeチャンネルができました！

いいね チャンネル登録 よろしくね！

SHONAN JOURNAL 6

2024.5.31 No.0014 SHONAN

次回、巻頭特集は

湘南で“住みたい”をかなえる(仮)

※内容は予告なく変更になる場合があります

湘南エリアで「自分らしいお家建てたい」という人必見！ 湘南ジャーナル編集部が、読者の皆さんの「住みたい」をかなえてくれる地元企業をご紹介します。そのほか、編集部厳選のインテリア家具や住宅取得に欠かせない公的機関の補助金について最新情報も掲載予定。お楽しみに！

あなたにピッタリのライフスタイルで、自分のペースで無理なく高校卒業が目指せます！

大成学園 7つの特色

- 1 大学進学コースあり
- 2 週3・5回通学型あり
- 3 不登校生もサポート
- 4 発達障がい児に学習支援コースあり
- 5 特進クラスあり
- 6 ワンデイクラスあり
- 7 中等部も学習支援コース 授業料無料

学習支援コース授業料無料

学習支援コース(授業料無料) 広域通学制 湘南学園高等学校 連携 全日通学型

高校卒業 大学進学コース 専門学校コース **大成学園**

高認のための科目履修コース

お問い合わせ(平日・土曜午後2時~7時) ☎0466-54-7779

新規開校 平塚校 ☎0463-20-8328 藤沢校 藤沢市南藤沢2-1-3 ダイヤモンドビル5階

生徒募集

対象 小学生・中学生・高校生 障がい児

子育て支援和美 放課後デイサービス平塚駅前教室

カナガク自立支援学習センター
カナガク放課後デイ辻堂駅前校・藤沢駅前校

説明会のお申し込みお問い合わせ ☎0466-54-7779(本部) 藤沢市南藤沢2-1-3 ダイヤモンドビル5階 【受付】11:00~19:00 【定休日】土日・祝日

藤沢市にあるリフォーム専門店

TECS

https://tecs-reform.jp/

きちんとお会いして、きちんと直す。シンプルなお仕事を大切にしています。

HPでねこスタッフフロク公開中!

水廻り・住宅設備工事 鉄骨・外装工事

快適な住まいのお手伝い

増改築・水廻り・電気・ガス機器

株式会社 TECS(テクス)
☎0466-50-5550 藤沢市弥生寺2-1-6 小倉ビル105

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

お肉のご購入後0秒で肉屋の中でBBQ!!

新鮮なお肉 20分の中から選ぶ!

平塚肉の石川

手ぶらdeテラス

BBQ

バーベキューの本場アメリカで人気のweber(ウェーバー)を使用。本場の味をご堪能下さい!

施設使用料 3時間制 小学生未満は無料 1名様につき 980円(税込)

お肉 肉の石川で好きなものをご購入

器具・器材 無料貸し出し&お片付け不要!

ご利用時間 当日予約可能 電話またはスタッフへご確認ください 10:00~18:00(4~20名様)

飲み放題 アルコール 2,900円 ソフトドリンク 1,900円

ご予約・お問い合わせ 0120-39-2917

神奈川県平塚市西真土1-3-8 敷地内 毎週水曜日定休 / 営業時間 10:00▶20:00

肉の石川湘南店 ホームページ

肉の石川湘南店 Instagram