

初心者ですけど

最近「山」に興味があつて。

丹沢・大山 に行ってきました。

OOYAMA  
TRAIL  
DAY

I wanna give you butterflies

# SHONAN JOURNAL

shonan!

はじめての登山にびったり！  
丹沢・大山の魅力を楽しもう♪  
山登りは、自分へのご褒美だ！

2025 MARCH・APRIL  
家族みんなで出かけよう！  
イベント情報

湘南ショッピングインフォ

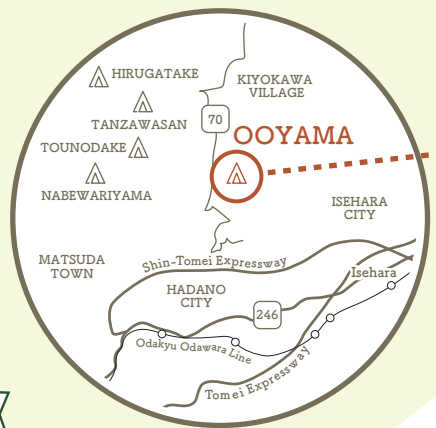






# 楽しみがあると 足どり軽くなる♪

山登りって自分にご褒美があると頑張れるもの。  
山頂で、下山後に♪そう思うと足取りが軽くなるでしょ？



ふもとグルメ

## 「山で食べるごはんって なんてうまいだろう！」

頂上で食べるお弁当や甘いおやつは、  
景色と空気が気持ちよくて、いつもより格別！  
下山後は地元のおいしいグルメも楽しみたいな。



この日は全部で13種！  
どれから食べようか  
迷っちゃう

タワタワ スタンド

TAWATAWA STAND

### 大山の恵みたっぷりの 大山登山弁当！

大山の麓で育った地場野菜や  
大山豆腐、丹沢のジビエなどを  
ふんだんに使った、日替わりお  
むすび弁当(1,000円)を山頂で  
食べてパワーチャージ！ 下山  
後は店内で名物「名水本わらび  
餅」や「魯肉飯」、「大山とうめし」  
など帰りも楽しめる名店。



伊勢原市大山628-2  
☎ 070-8582-5869  
🕒 9:00～15:00  
(土日祝は17:00まで)

※催事により変則営業あり  
Instagramで確認を  
📅 月曜  
※お弁当は2日前までの予約制



Instagram

### 大山まん志う本舗 良辨

休憩時間の  
おたのしみ♪



### 江戸時代から約160年 大山の名物和菓子

ほどよい甘さのあんを、沖縄産  
の黒糖を使用したふわふわの  
薄皮生地で包んだ「大山まん  
志う」は絶品。地元の人からも  
愛され続ける伝統の味は、登山  
中のおやつにも、お土産にも、  
ぴったりな一品です。



伊勢原市大山455  
☎ 0463-95-2033  
🕒 7:00～19:00

📅 水曜



丹沢・大山  
エリアナビ



下山後のご褒美

### 大山豆腐料理 夢心亭

### 全身に染み渡る こだわりの地場産料理！

あふりしゃもと湯葉を、出汁と卵  
でふんわりと包んだ「ゆば丼」  
は、下山後の疲れた体に染み渡  
るおいしさ！ 副菜の大山豆腐  
はもちろん、お米から野菜まで  
地場産のものを使用。大山名物  
を満喫したいという人はぜひ。  
※ゆば丼セットはランチメニューです



伊勢原市大山441  
☎ 0463-91-1551  
🕒 ランチ11:30～16:00  
(L.O.15:00)  
夜 17:00～21:00  
(L.O.19:00)



HP

📅 月曜 ※祝日の場合は翌火曜日

### 日帰り温泉

## 「クウウウ～!!!」 思わず声が出ちゃう♪

大山周辺にはすてきな温泉施設があり、  
登山の後にゆっくりとリラックスできるのも  
大山登山の魅力の一つ。

### 七沢荘



### 疲れた体を芯まで癒す名泉！ まるで、“浸かれる化粧水”

広々とした清潔感のある内風呂と、  
開放的な露天風呂が評判の温泉。  
透明で肌にまとわりつくような泉質  
は化粧水のように、美肌の湯とも呼  
ばれているのだとか。ご家族やご友  
人と、日帰り入浴で気軽に七沢の名  
泉を満喫してみては？

日帰り入浴  
[入館から2時間]

利用時間／8:00～20:00  
[20:00閉館、最終受付19:00]

※料金など、詳しくはHPを  
ご確認ください

厚木市七沢1830  
☎ 046-248-0236



HP

### 福元館



### 日帰りコースで自分にご褒美！ 身も心も休まる“至福の休息”

登山後はゆっくりしたい。そんな人  
におすすめのデイクースプラン。2カ所  
の源泉が楽しめる温泉はもちろん、  
客室もついており、人目を気にせずく  
つろげるだけでなく、丹沢の恵みが詰  
め込まれた会席料理などが味わえる。  
少し贅沢な登山後のご褒美にぜひ。

食事付き日帰りプラン  
[要予約]

利用時間／11:00～16:00  
16:00～21:00

※最大5時間利用  
※料金など、詳しくはHPを  
ご確認ください

厚木市七沢2758  
☎ 046-248-0335



HP



ヤマップ  
YAMAP  
利用者数No.1の  
登山アプリ  
※2024年10月 登山アプリ利用者数  
調査(App Ape調べ)



←ダウンロードは  
コチラ  
※iOS、Android共通



ヤマレコ  
登山のすべて  
を完結！



App Store  
Google Play

GPS機能付きで自分の居場所を把握  
登山に便利な  
おすすめアプリ！  
ダウンロードしよう！

アプリからオンラインで登山届を提出しましょう



### 必要な装備は？

## プロショップに 聞きました！



好日山荘 さいか屋 藤沢店  
店長  
酒井 健さん

道具や服装も軽装になりが  
ちですが、大山はしっかりし  
た登山です。標高や時間など  
に関わらず、慣れるまでは十  
分すぎるぐらいの準備をして  
臨むことをおすすめします！  
自分の筋力や体力なども考  
慮して、無理のない登山ライ  
フを満喫してください。

### 登山時に 持っている 便利なもの



### 地図・GPSアプリ

登山アプリのマップは事  
前にダウンロードしておく  
ことで、圏外でもスマホで  
現在地や目的地などを  
確認することができます。

### 水筒

山専用ボトルがおすすめ  
です！ 保温性にも  
優れているため、山頂で  
のコーヒーや山ごはん  
などを手軽に楽しめます。

### ヘッドライト

暗い道を安全に進むた  
めに用いられますが、想  
定外の事態も予想し、日  
帰り登山でもザックに入  
れておきましょう。

### 行動食

エネルギー消費の激しい  
登山では、“手軽にカロ  
リーを摂取できる”“疲  
れていても食べられる”  
ものを用意するとよい  
でしょう。

### あると安心

モバイルバッテリーやグ  
ローブ、ストックなど足  
場が不安定な道で役立つ  
物の用意があると、よ  
り安心です。

### ザック



大山登山であれば20～  
25Lのザックがおすすめ  
です。3月下旬になっても  
防寒着が必要になる場面  
や、お弁当を山頂で食  
べることを想定した際  
にも、無理なく入るサイズ  
です。登山だけでなく、  
日常のさまざまなシー  
ンでも使いやすいです。

### ウェア



晴れの日でも急な天候  
変化を視野に入れ、防水  
性や防風性、機能性に  
優れたアウター(レイン  
ウェア)などを上下セ  
ットで用意しておきま  
しょう。また、インナ  
ーもとても重要で、汗  
による冷えを避けるた  
めに、吸水性と速乾性  
に優れたメッシュ素材  
のものもおすすめです。

### 靴



ケーブルカーなどが利  
用できる一方で、険しい  
山道を歩く大山登山  
では、ミドルカットが  
おすすめです。購入  
後は事前に靴を慣らし  
ておくと、より安心  
です。ものにより形状  
が異なるので店頭で  
お試しいただき、分  
からないことはお気軽  
にスタッフまで！

⚠ 装備は登る山や環境など、さまざまな状況で必要なものが異なります。  
慣れない登山では必ず、事前によく調べてから装備を用意しましょう。



2025 MARCH・APRIL

家族みんなで出かけよう！

## イベント情報

※詳細は各イベントの二次元コードへ

・茅ヶ崎

## 2025 茅ヶ崎さくら祭り

3月29日(土)・30(日)

桜の見頃を迎える3月下旬に、茅ヶ崎第一カッターきいろ公園で“茅ヶ崎さくら祭り”が開催される。キッチンカーのおいしいご飯や会場を彩る音楽ライブ、ダンス、フリーマーケットなど、コンテンツが充実していて、お腹も心も満たされる2日間。

準備の大変なお花見も、ここに来れば手ぶらでできるのが魅力的。ふわふわキングベルや、祭り縁日などの屋台の出店もあり、子どもが一緒でも楽しめる！

自然豊かな公園の桜と、イベントを楽しみながら、家族や友だちと春のお出かけを満喫してみては？

時間／11:00～17:00

場所／茅ヶ崎第一カッターきいろ公園

入場料／無料

問い合わせ／茅ヶ崎さくら祭り実行委員会

Instagramへ



Instagram



・茅ヶ崎

## 第70回大岡越前祭

[同時開催]ちがさき産業フェア

4月19日(土)・20日(日)

江戸時代の名奉行・大岡越前守忠相をしのぶ、茅ヶ崎4大イベントの一つ、大岡越前祭。駅前コンサートやちがさき産業フェアをはじめ、市内各地でさまざまな催しが実施される2日間だ。特に、大岡越前や奴隊など、江戸時代の大名行列を模した総勢1,000人余りによる「越前行列とビッグパレード」は必見！(20日13時～15時、茅ヶ崎駅周辺)

大岡家代々の菩提寺である浄見寺では、本堂での法要のほか、地元まつりや子ども大名行列が実施される(19日のみ)。

時間／各イベントの時間はHPでご確認を  
場所／茅ヶ崎駅周辺、浄見寺周辺、第一カッターきいろ公園  
など市内各所

入場料／無料

問い合わせ／大岡越前祭実行委員会事務局

(茅ヶ崎商工会議所内)

☎0467-58-1111



HP



・平塚

湘南ベルマーレ  
パブリックビューイング

3月29日(土)

アウェイ清水エスパルス戦のパブリックビューイングを開催。ハーフタイムにはベルマーレグッズが当たる抽選会も。好調ベルマーレを応援しに集まろう！

時間／12:30～試合終了まで

場所／ジ アウトレット湘南平塚(平塚市大神8-1-1)  
1F WEST COURT

観戦料／無料

問い合わせ／ジ アウトレット湘南平塚 ☎0463-51-2500



HP



・二宮

世界で一番手話ダンス  
が盛り上がる日in二宮町

3月30日(日)

昭和100年を記念して、パブリー手話ダンスで世界記録へ挑戦！豪華な出演ゲストと共に踊る、壮大なミュージックビデオ撮影に参加してみては？

時間／14:00～17:00

場所／ラディアン花の丘公園内(二宮町二宮1240-10)

参加料／無料(10歳以上)

問い合わせ／HANDSIGN

✉mail@handclover.com



HP



・茅ヶ崎

8HOTEL CHIGASAKI  
MARCHE

3月30日(日)

湘南のアーティストやクリエイターが集うマルシェが、ホテルのエンタランスやプールサイドを会場に初開催。茅ヶ崎出身アーティストによるシルクスクリーン体験も。

時間／12:00～17:00

場所／8HOTEL CHIGASAKI(茅ヶ崎市幸町18-35)

入場料／無料

問い合わせ／8HOTEL CHIGASAKI

☎0467-55-5175



HP



・藤沢

FUJISAWA  
CRAFT BEER FEST

4月5日(土)・6日(日)※悪天中止

約20の醸造所が集うビールの祭典。音楽を楽しみながら、ブルワーこだわりの多種多様なビールと専門店の本格グルメが味わえるビール好きにはたまらない2日間。

時間／12:00～19:00

場所／藤沢駅北口・サンパール広場

入場料／無料

問い合わせ／株式会社角若松

☎0466-25-3005



Instagram



・茅ヶ崎

第3回 湘南茅ヶ崎クラフトフェア  
いちの市

4月12日(土)・13日(日)

全国から集まる職人たちの手仕事に触れられるマーケット。衣服や木工、陶芸など多彩なクラフトに加え、フードやワークショップも充実。特別な一点に出会えるかも！

時間／10:00～16:00

場所／茅ヶ崎中央公園(茅ヶ崎市茅ヶ崎2丁目3-1)

入場料／無料

問い合わせ／湘南茅ヶ崎クラフトフェア

いちの市 実行委員会



Instagram



・藤沢

江の島  
アートフェスティバル

4月12日(土)～6月1日(日)

浮世絵、空間演出、光アート、フォト、影絵、音楽、そして街並みや景観までもがアートに。江の島で五感を刺激する芸術体験を。各イベントの詳細はHPをチェック！

時間／各イベントにより異なります

場所／江の島島内・片瀬海岸エリア各所

入場料／無料(一部イベントは別途観覧料が必要)

問い合わせ／江ノ島電鉄株式会社 ☎0466-25-3525

藤沢観光協会 ☎0466-22-4141



HP



**高価買取 おたからや**

**金** プラチナ

**高額査定続出**

例えば、身近なお品物でもこんなに高くなっています！

18金(7.6g)のリング なら 2003年頃 参考買取価格 6,800円 → 2025年2月13日時点 参考買取価格 **87,000円**

名前入りの指輪 片方なくしたピアス 他店で断られた金歯

どんな状態でも大歓迎！

クーポン有効期間 4/10(木)まで

おたからや 春の超得 クーポン配布!

最大 **30%UP** 買取金額

即日現金買取・高価買取 おたからや

初めての相談や、出張買取のご予約など お気軽にお電話ください 【受付】8時～21時

※キャンペーン対象外のお品物・対象外店舗がございます(インゴット、商品券、金券、現行株、その他裏面の表記があるもの)。※キャンペーンは、買取金額UPは5万円が上限になります。※当キャンペーンは、弊社買取価格からの金額UPになります。※ご不明な点がございましたら査定員またはお電話にてお問い合わせください。

※この広告に記載している買取価格は参考です。実際の買取価格を保証するものではありません。※相場やお品物の状態などによって査定額は変動いたします。また、一部買取できないお品物もございますので、詳しくはスタッフまでお問い合わせください。※参考買取価格は過去の自社販売実績より算出しています。※掲載しているお品物の画像はイメージとなります。※古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。【】内のいずれかを必ずお持ちください。【運転免許証・各種健康保険証・マイナンバーカード・在留カード等】 株式会社いーふらん 横浜市西区みなとみらい2丁目3-3 クイーンスタワーB 15階 古物商 神奈川県公安委員会 許可 第451380001308号



ご成約でタクシー代または駐車場代負担いたします。 **最大 2,000円**

※詳細は店舗または電話でご確認ください。

0120-555-600





オリーブの

医療保険

オリープ少額短期保険

89歳までお申し込み可能!!

持病がある方でも

3つの告知で申し込める!

※20歳～89歳までお申し込みいただけ、最長99歳まで更新が可能です。

医療保険

ベースプランの場合

入院1日につき3,000円、手術1回につき30,000円、先進医療給付金50万円までお支払い。

※1保険期間における合算での通算限度額は80万円となります。

男性  
54歳

1,960円

女性  
54歳

1,850円

※保険料は年齢、性別・保険金額（コース）により変わります。詳しくは資料をご請求のうえ、ご確認ください。

※責任開始日からその日を含めて6カ月以内に支払事由が発生した場合、入院給付金、手術給付金、先進医療給付金の支払額は50%に削減されます。（但し、不慮の事故による傷害を直接の原因とした入院、手術は除きます。）

●保険料表の一例（ベースプラン/月払い）

作成年月:2024年10月

OL202410A-12-01

	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳
男性	1,960円	2,220円	2,590円	3,020円	3,480円	4,310円	5,110円	6,300円
女性	1,850円	2,020円	2,280円	2,600円	2,950円	3,770円	4,550円	5,670円

※契約年齢は新規契約日・更新日時時点の満年齢でご覧ください。※90歳以上の方は新規でご契約いただくことはできません。※90歳以上の方の保険料は、ご契約をご継続したく際にご通知するほか、別途、保険料表にてご確認くださいませ。※50歳未満の方、85歳以上の方の保険料は、パンフレットにてご確認ください。

資料のご請求、  
お問い合わせはこちらから!



050-1880-3777

受付時間

10時～19時

定休日：日祝日

●「オリーブの医療保険」は少額短期保険業者「オリープ少額短期保険株式会社」の保険です。この資料は商品の概要を記載したものです。詳しくはパンフレット、重要事項説明書等をご覧ください。●この商品は持病がある方、入院経路がある方が加入しやすいよう、告知いただく項目を限定し、引受基準を緩和した商品です。このため、オリープ少額短期保険の他の商品と比べて保険料が割増しされています。●オリープ少額短期保険株式会社では、取得した個人情報をお客さまの同意を得た場合および法令により認められた場合を除き、次の目的のために利用します。(1)商品・サービスの案内や提供(2)その他、保険関連業務 詳しくは弊社ホームページをご覧ください。※1年ごとに契約期間が満了する保険料掛け捨ての保険です。※契約期間満了前には自動更新となる通知をお送りします。なお、5歳刻み(90歳以降は1歳刻み)で保険料は変動します。

【受少額短期保険会社】登録番号：関東財務局長(少額短期保険)第36号

オリープ少額短期保険株式会社

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 H&ビル

グローバルイングリッシュクラブ

# Global English Club

楽しみながら英会話!

ベビークラスから大人のクラスまで  
親子でネイティブスピーカーに!



今年で未だ24年目のホール先生

**20周年**

**入会キャンペーン**

2025年4月13日  
までの入会で

**入会金1万円が 0円!**

**無料体験レッスンも実施中!**

大人クラスや  
プライベートクラス  
もあります♪



グローバルイングリッシュクラブ

## Global English Club

☎0463-23-4445 平塚市代官町9-26 宮志呂会館4F

平塚駅  
南口から  
徒歩 2分



Shonan

湘南ショッピングインフォ

SHOPPING info

Terrace Mall  
湘南

開催中 ▶ 4/25  
金

映画「片思い世界」  
タイアップキャンペーン

期間中、109シネマズ湘南で鑑賞の映画チケットの半券またはQRコードチケット画面(作品不問)と、館内利用レシートをチケットカウンター提示でスクラッチカードをもらい、当たりが出たら賞品をプレゼント。

FILL

湘南モールフィル

開催中 ▶ 4/30  
水

FILL  
春のわくわくイベント

春のわくわくイベントを開催予定！ 休日を彩るイベントを多数用意。新生活準備や、楽しい休日を過ごすならフィルに決まり！ 詳細は公式HPをチェック！ この春、家族で出かけてみては。

OPA

SHONAN FUJISAWA

3/29~  
土

湘南藤沢OPA  
新店舗オープン

新店舗続々オープン！ 3月29日(土)「ドクターストレッチ」、4月1日(火)「パンジー」、4月14日(月)「こころ整骨院」、4月18日(金)「HONEYYS」、「AENA」、「パティズ」がオープン予定。詳しくはHPまで！

さいか屋  
藤沢

4/9 ▶ 4/15  
水 火

春の京都フェア

1階イベント会場 ※最終日は午後5時閉場

京漬物やおばんざい、ハッ橋をはじめとした、京都で今日まで愛されている老舗の味、人気スイーツなどが集合！ 2階イベントスペース2Aでは第2会場として伝統工芸品を展示販売。

LUSCA  
ラスカ茅ヶ崎

4/18 ▶ 5/6  
金 火・祝

ラスカ茅ヶ崎  
40thアニバーサリー

4月19日(土)は当日のお買い上げレシート提示で先着1,000名にオリジナルパッケージキットカットをプレゼント！ LINE友だち限定の抽選会やJRE POINTが貯まるお得なキャンペーンも実施。

## 頼れる人がいないー 人生後半はどうなる？

自宅で一人倒れたら、誰が見つけてくれるのか。一人暮らしで認知症になったら、誰が気づいてくれるのか。入院中に買いたい物が必要になったら、あるいは、介護施設から通院することになったら、その時は誰が買い物や付き添いを引き受けてくれるのか。

考えてみれば、頼れる人がいないーその時になってようやくそのことに気が付く人は少なくありません。なかには「家族がいるから大丈夫」と考える人もいます。ですが、夫婦もいずればどちらかが一人になるし、子どもだっていつまでも近くに

るとは限りません。

誰しもが直面し得るこの問題に対し「自分は大丈夫」とあなたは断言できますか？

## ずっと頼れる人がいる だからもう怖くない

私たち一般社団法人終活協議会が提供する心託（しんたく）サービスは、入院中の買い物や通院への付き添い、安否の見守り、入院手続き、介護施設探し、身元保証といった生前サポートから、葬儀・納骨、相続のための公正証書作成といった亡くなった後の手続きまで、すべてを一つの窓口を通じて対応し

ますので、生涯を通じて頼りにしていただけます。

終活協議会は、シニアの聖地として知られる東京の巣鴨からスタート。北は札幌から南は沖縄まで、全国十六都市（令和五年八月時点）に支部を構え、身寄りのないおひとりさまや、家族がいても頼れない方々などから多くのご相談を承っています。

まずは、心託でお手伝いできることをまとめた資料をお送りします。

資料をご請求いただいた方には、終活に役立つエンディングノートも一緒にお届けしますので、ぜひ将来への準備にお役立てください。

## 資料請求で エンディングノートを 無料プレゼント

資料一式を郵送いたします

## 資料請求はお電話で

「資料送付を希望」  
とお伝えください

**無料**

**050-1880-0945**

受付時間 10:00～17:00(年中無休)

想いコーポレーショングループ 一般社団法人 終活協議会  
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

## サービス詳細・料金を こちらの資料でご案内します

入会金：1万円(税込)/身元保証・死後事務などの各種サービスは、入会金とは別料金となります。※月額＆年会費無料 / 資産開示不要代金のお支払い方法は銀行へのお振り込みとなります。お振り込み手数料はお客さまご負担となります。お客さまの氏名・住所などの個人情報、弊社サービスのご案内・資料のご送付以外には使用いたしません。



4/6(日)開催 渋田川桜まつり  
4/3(木)～5(土)にはライトアップも

渋田川の鷹匠橋付近では4月6日(日)に“渋田川桜まつり”が開催され、ステージイベントが行なわれる。また、4月3日(木)～4月5日(土)には18時～20時の間、桜がライトアップされるなど、昼夜で異なる桜を楽しむことができる。

会場:平塚市西真土鷹匠橋より上流400m両岸  
※詳しくは右記二次元コードからご確認ください



平塚市HP

「大岡さばき2025」4/20(日)公演  
素人劇団「湘南えぼし座」

今年も茅ヶ崎市民文化会館で、湘南之民素人劇団・湘南えぼし座が大岡越前祭名物時代劇「大岡さばき2025」を開催。  
1997年に発足した「湘南えぼし座」は、毎年、大岡越前の名裁き「大岡裁き」を、オリジナルのお芝居で上演。今年は「25回記念公演」で、竹取物語をベースに偽装先物取引をもくろむ悪徳老中たちとの駆け引きを、豪快な演出で繰り広げる。舞台には大きな桃や光る竹も登場し、歌やダンス、抽選会もある。入場無料、予約は不要。4月19日(土)、20日(日)は、大岡越前祭も開催される。



湘南之民素人劇団 湘南えぼし座  
「大岡さばき2025」開催概要

日時	2025年4月20日(日) 第一部 開演 11:00 ~ 第二部 開演 15:00 ~
場所	茅ヶ崎市民文化会館 大ホール 茅ヶ崎市茅ヶ崎 1-11-1 ※全席自由、入場無料

湘南えぼし座事務局 (湘南ちがさき屋 内)  
☎0467-26-0565



4/29(火・祝)初めての音楽人へ  
異色の編成!? Katooon楽団

いかなる編成のクラシック音楽もたった4人で! 自称世界最小のオーケストラ「katooon楽団」のコンサートが4月29日(火・祝) ひらしん平塚文化芸術ホールで開催される。  
加藤昌則(ピアノ)、西嶋徹(コントラバス)、住谷美帆(サクソフォン)、北村聡(バンドネオン)らのユニークな編成でバッハやベートーヴェンなどの名曲を特別編曲で楽しめる。  
異色なサウンドが交わる、クラシック音楽の新たな魅力あふれる特別なステージをぜひ会場で体験してみては。



初めての音楽人へ異色の編成!?  
Katooon楽団

日時	2025年4月29日(火・祝) 14:00開演(13:30開場)
会場	ひらしん平塚文化芸術ホール 大ホール
料金	一般3,000円、U22割引(22歳以下)1,000円 ※未就学児入場不可 ※全席指定

ひらしん平塚文化芸術ホール ☎0463-79-9907  
📍平塚市見附町16-1 ※チケット販売についてはホールまでお問い合わせください



# 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!



濱田

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!

漁港でバスケ!? 第1回U15  
3x3タマ三郎カップ2025

漁港がバスケットコートに!? 3月29日(土)、ひらつかタマ三郎漁港(新港)に、この日限りの特設コートが登場。15歳以下の若きプレーヤーたちが繰り広げる白熱の3x3(3人制バスケットボール)の試合に加え、プロチーム「SHONAN SEASIDE」のエキシビションマッチも開催。女子の部9時~13時、男子の部13時~17時に実施。会場ではキッチンカーも出店し、試合の合間にはお食事も。家族連れや初心者でも気軽に楽しめる。観戦無料。いつもとは違う漁港の雰囲気を感じに、ぜひ会場へ足を運んでみては。



SHONAN SEASIDE事務局 ☎046-245-9700

会場:ひらつかタマ三郎漁港しおかぜ広場前(平塚市千石河岸53)



Instagram

ヘルニアや狭窄症など解決しない  
腰の痛み・悩みの“駆け込み寺”

「椎間板ヘルニア」や「脊柱管狭窄症」など、腰の痛みや悩みをもつ人たちが全国から訪れる“駆け込み寺”として、その名を轟かせている湘南スポーツ整体院。  
「腰・膝・股関節痛の原因のほとんどは、じつは腸腰筋の緊張」と話すのは、延べ10万人以上の悩みに寄り添ってきた同院の鶴田院長。直接手で触れられないほど体の奥深くにある腸腰筋へのケアで評判の高い「つるた療法」は、他院で“要手術”と言われた人たちが通うほど信頼されている。病院や治療院でどうにもならなかった痛み・悩みを一度同院に相談してみては?



8,000の症例・10万人の実績  
「つるた療法」が  
身体の悩みを解決!  
施術料金 60分 4,000円  
うつ病などでお悩みの方も  
まずはお電話で相談ください

湘南スポーツ整体院 📍茅ヶ崎市円蔵83 ☎火・水曜 ☎4台  
☎0467-86-5435 ☎9:00~(完全予約制、時間は応相談)



HPはコチラ→

<p>貸家 2K</p> <p>平塚 上平塚</p> <p>33.06㎡ 賃料 45,000円</p> <p>敷1 礼1 駐:別契約</p> <p>浴室のみ給湯あり、バス停・ドラッグストア近く トイレ洋式(媒介)</p>	<p>テラスハウス 3DK</p> <p>平塚 長持</p> <p>61.97㎡ 賃料 65,000円</p> <p>敷1 礼1 駐:1台付き</p> <p>伊勢原街道アクセス便利、 駐車2台目可(別途5,000円)、追い焚き機能付き(媒介)</p>
<p>テラスハウス 3DK</p> <p>平塚 長持</p> <p>62.1㎡ 賃料 65,000円</p> <p>敷1 礼0 駐:1台付き</p> <p>南西角、バス停・ドラッグストア近く 追い焚き機能付き、屋根裏物置付き(貸主)</p>	<p>テラスハウス 3DK</p> <p>平塚 南原1丁目</p> <p>62.1㎡ 賃料 73,000円</p> <p>敷1 礼0 駐:1台付き</p> <p>南西角、スーパー・バス停近く 追い焚き機能付き、屋根裏物置付き(貸主)</p>
<p>テラスハウス 3DK</p> <p>平塚 上平塚</p> <p>62.1㎡ 賃料 65,000円</p> <p>敷1 礼1 駐:1台付き</p> <p>東南角、追い焚き機能付き、ドラッグストア近く 2台目駐車場近隣あり(別途有料)(媒介)</p>	<p>テラスハウス 3LDK</p> <p>大磯 西小磯</p> <p>76.01㎡ 賃料 75,000円</p> <p>敷1 礼1 駐:1台付き</p> <p>室内ベット相談可(別途費用必要) 追い焚き機能付き・収納多い(媒介)</p>

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)  
(有)アスリート ☎0120-700-124  
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。

保証人不要(保証会社へ加入必須)  
初期費用は、クレジットカードが使えます!

<p>アパート 3K</p> <p>平塚 大神</p> <p>46.2㎡ 賃料 56,000円</p> <p>敷1 礼0 駐:1台付き</p> <p>キッチン・トイレ新品 1階角部屋・南向き</p>	<p>アパート 2DK</p> <p>平塚 寺田縄</p> <p>41.32㎡ 賃料 52,000円</p> <p>敷1 礼0 駐:1台付き</p> <p>キッチン・浴室・洗面台リフォーム済み 南向き、二面採光で明るい室内</p>
<p>テラスハウス 3DK</p> <p>平塚 横内</p> <p>52.47㎡ 賃料 56,000円</p> <p>敷1 礼0 駐:1台付き</p> <p>東南角部屋、おすすめのテラスハウス バス停徒歩2分、コンビニ徒歩1分</p>	<p>マンション 1LDK</p> <p>平塚 横内</p> <p>30.36㎡ 賃料 55,000円</p> <p>敷1 礼0 駐:別契約</p> <p>フリーレント1カ月付き 室内リフォーム済み、人気の間取り</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
平塚 東中原	アパート	1K	17.65㎡	29,000円	0	0	別契約	共益費2,000円、エアコン・ミニ冷蔵庫付き
平塚 明石町	マンション	1K	23.1㎡	45,000円	1	0	別契約	駅近、分譲タイプ、モニター付きインターホン
平塚 横内	アパート	2DK	52.89㎡	47,000円	1	0	1台付	明るく開放的な室内、広めの2DK
平塚 田村	アパート	2DK	44.99㎡	55,000円	1	0	1台付	ベット相談可(敷金2カ月)、閑静な住宅地
平塚 松風町	マンション	3DK	53㎡	85,000円	1	0	別契約	閑静な住宅街、南向き、最上階、角部屋、眺望◎
厚木 戸田	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 平塚市宝町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。



橋本店長

買取で新生活応援します!

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

湘南ジャーナル読者特典  
宝飾アクセサリ査定額 **30%UP**  
※金・銀・プラチナ製品のみ  
※本広告提示 ※2025.4/26日まで

ブランドバッグ査定額 **10%UP**  
※ブランド小物は5%UP  
※本広告提示 ※2025.4/26日まで

※身分証を持参ください。  
藤沢市湘南台1丁目12-7カーサ湘南台2階 10:00-18:00 日曜・祝日休

おかげさまで **14周年**

おたからや 湘南台店  
☎0466-46-9022

おたからや 湘南台店 検索

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?」と思っただけで相談を。おかげさまで14周年、これからも湘南台店は地域1番を目指してお買取いたします。

洋酒・ブランドバッグ・時計・貴金属・洋酒・商品券・テレホンカードなどをおこづかいにしませんか? 特に**貴金属が売り時!** 買取品目も豊富

湘南台パキング 無料券進呈

## 正社員募集

ご依頼いただいたお宅のお片付け、不用品・遺品整理、回収、運搬などをするお仕事です。

給 与 ● **月給 33万円以上**  
※固定残業代5万円以上/25h分を含む、超過分は別途支給 ※試用期間6カ月(待遇変化なし)

資 格 ● 学歴不問、未経験者大歓迎、普通自動車運転免許(中型もしくは準中型限定解除総重量7.5t) ※AT限定不可

時 間 ● 9:00~19:00(実働8h・作業開始時刻による)

休 日 ● 隔週休2日・シフト制、夏季・年末年始・有給

待 遇 ● 昇給あり、賞与あり(業績による)、社会保険(健康・厚生年金) 雇用・労災保険あり、交通費支給(当社規定による)

勤務地 ● 現場による(神奈川、東京、千葉、埼玉)。直行直帰あり カインドベア茅ヶ崎店 (茅ヶ崎市共恵1-10-16 とえビル1F 茅ヶ崎駅 徒歩5分)

【応募】まずはお気軽に電話ください。メールでの応募も可。chigasaki@relief-company.jp (面接時に履歴書持参)

現場で仕分けや搬出作業などをするお仕事です。ご依頼はお引越しや売却前の不用品処分、遺品整理などさまざまです。将来リーダーとして遺品整理事業部をお任せできるような、やる気のある方を募集中です!

## 不用品回収・遺品整理 新規スタッフ募集

遺品整理事業拡大に伴い **長期で一緒に頑張ってくれる方募集**

専門的な知識がなくても大丈夫。一からしっかりお教えします!

**株式会社 ネットリユース**  
担当・採用係  
**☎0467-81-3763**  
古物商:神奈川公安委員会許可:第452670007020号  
特定国際種事業者番号:S-3-14-00179 / 一般廃棄物収集運搬業等許可

## 2025年度 新規メンバー募集

# 地元・湘南の海に学び、海と遊ぶ

子どもの可能性を見つけよう!春から始める湘南ならではの習いごと“ジュニアヨット”

「ちょっとヨットビーチクラブ」では、ヨットやSUP(サップ)などのマリンスポーツを通じて、スポーツの醍醐味を体感しながら、体力的にも精神的にも成長できるカリキュラムを実施しています。

4歳からの「江ノ島ちょっとヨットKids(キッズ)クラブ」では、水に慣れることからスタート。海の生き物やヨットについて学ぶこともできます。もちろん、ライフジャケットを着用して参加するので、泳げない、水が怖い子どもでも、徐々に自分のペースで海に慣れていきます。

小学生から大学生まで幅広いメンバーと活動する「江ノ島ちょっとヨットJr.(ジュニア)クラブ」の活動は土・日曜が中心。ジュニアヨットなど数種類のマリンスポーツを複合的に習います。また、定期的に行なわれるレースへの参加をはじめ、世界大会参加による国際交流などを行ないます。ジュニア会員は、月に何回でも活動できます。

船の部品やロープの結び方など、海での知識を学ぶ座学もあり、マリンスポーツを楽しみながら、自然の厳しさを学び「強い心」「強い体」「強い友情」を育む湘南“ならではの”マリンスポーツ。現在、新規メンバー入会説明会を実施中(右記)です。

小さな子ども連れもOK。説明会では、実際の活動風景を陸上から見学するので、潮風を受けて走る楽しさをイメージすることもできます。

## クリアな視界で春からの新生活をスタートさせよう!

### 視力回復治療法「ICL」で快適な裸眼生活を手に入れよう

今、注目されている新時代の視力回復治療法「ICL」。適応年齢は19歳から40代までと言われる近視矯正手術で「若いうちに治療を受けると、人生を通じてメガネの煩わしさから解放されます」と語るのはシーサイド眼科茅ヶ崎の吉田院長。手術は点眼麻酔で両眼5分程度。翌日から日常生活が送れ、約2週間でスポーツも可能(ただし個人差あり)なので、特に若い世代に注目されているそう。

### 今、注目されている多焦点レンズを用いた白内障治療とは?

視野がかすむ、物が見えにくくなるなど、60代で7割以上にみられるという「白内障」。「視力を取り戻し、症状を緩和させるために行なう白内障手術は、近視や老眼矯正のために50代から希望される方が増えてます。手術は、経験と実績に裏付けられた執刀医の臨床実績が大切」と語る吉田院長は、29年間で43,000眼の実績を持つ。手術はおおよそ5分。ほとんどの人で視力回復が見込まれ、その後は裸眼生活が可能になるそう。

「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)

【ICLとは】  
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

濁った水晶体を取り除き、レンズを挿入する手術には、単焦点以外にも遠近乱視および老眼に対応した多焦点レンズがあるが「多焦点レンズ手術が、健康保険適用の治療と差額レンズ代を併せて“選定療養”の適用となり、以前より自己負担が減りました。さらに民間の医療保険の手術給付金などの対象になれば、より負担が低減するメリットも」と吉田院長は続ける。裸眼視力の改善は全国各地で発生する、未曾有の自然災害に備えることにもつながりそうだ。

現在、茅ヶ崎市内で「ICL」と「多焦点レンズ」を取り扱っているのは、シーサイド眼科茅ヶ崎のみ。クリアな視界で春からの新生活をスタートしては。

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 茅ヶ崎駅南口徒歩1分  
診療時間 9:30-12:30 14:30-17:30  
休診日 水、日、祝 ※火曜の午後は特殊外来となります。

JR茅ヶ崎駅南口  
ファミリーマート  
バスターミナル  
武藤ビル2F  
茅ヶ崎市幸町2-18 武藤ビル2F  
シーサイド眼科 検索

**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(iStent)  
・黄斑浮腫硝子体注射  
・眼瞼下垂手術  
検診・3D-OCT 各種レーザー

# 新発売

## しらす せんべい

ほんのりしょうがのさわやか

## ポン酢風味

米粉も使ってパリっと仕上げました。

2枚×8袋入 **734円** (税込)

湘南名物 ちがさき屋

地元で人気のしらす井を おせんべいにしちやいました。

ひさびさの

湘南みやげの **ちがさき屋**  
茅ヶ崎市浜見平17-11 ☎0120-82-6708

下記の店舗で販売中です  
浜見平本店 / ラスカ茅ヶ崎店 / 茅ヶ崎駅前店 / マルエツ茅ヶ崎店 / イオンスタイル湘南茅ヶ崎店 / 江の島店  
浜見平北口交差点そば 茅ヶ崎駅ビルラスカ茅ヶ崎3F ヤマダ電機西側 ダイソー下1階 マルエツ茅ヶ崎店内入って右側 イオンスタイル湘南茅ヶ崎店1Fエスカレーター南側 参道沿い赤鳥居手前



(次号予告)

SHONAN  
JOURNAL 5

2025.4.11 No.1986

次回・巻頭特集は  
お茶の魅力を知る(仮)

※内容は予告なく変更になる場合があります

丹沢山系の麓で茶葉を栽培しながら新たな街の  
魅力を創ろうとする農家や、栽培した茶葉を焙  
煎・加工し、ブランド化している、お茶のプロ  
フェッショナルにフォーカス。“お茶の地産地消”  
や“おいしいお茶の淹れ方”をお届け！

HP



X(旧Twitter)



Instagram



YouTube

credit

Creative Director  
KOICHI KAKINUMA

株式会社湘南ジャーナル社

平塚市夕陽ヶ丘24-13

TEL:0463-79-9407

E-mail:info@shonan-journal.com

発行責任者: 定成幸代

[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)

湘南ジャーナル4月号から  
発行頻度と配布エリアが変わります！

これまでの発行頻度と配布エリア

湘南ジャーナル平塚版(平塚)……………毎月1回  
湘南ジャーナル湘南版(茅ヶ崎・藤沢)…毎月1回

## 湘南ジャーナル 平塚・茅ヶ崎版

配布エリア/平塚、茅ヶ崎(一部、藤沢の店舗などに設置配布)

4月は11日号を発行、以降は原則

毎月第1金曜日発行になります。

\よろしく願っています！/

※藤沢エリアへのポスティング配布は今号をもって、休止となります。  
ご愛読いただいている読者の皆さまには大変申し訳ありませんが、  
4月以降はweb版をご覧ください。<https://shonan-journal.com/>

HP

## 【事務所移転のご案内】

この度弊社は3月27日より下記の住所へ  
事務所を移転することになりました。  
これを機にさらに皆さまのご期待に添えます  
よう、一層の努力を重ねていきたい所存です。  
今後とも、ご指導のほど、何卒よろしく  
お願い申し上げます。

[新住所]

〒254-0806

神奈川県平塚市夕陽ヶ丘24-13

[業務開始]

3/28(金)

※電話、FAXの変更はございません

ドンと!! お売りください!  
金・プラチナ 洋酒 お酒茶道具・  
骨董品

- 古くなり使わなくなったもの
- 
- 物置や押し入れに眠っている古いもの

遺品の取り扱いや遺品整理に関する  
知識を持った遺品整理士が在籍しております。Kind Bea  
カインドベア

古物商許可証 第452670007020号

買取専門店カインドベア 辻堂店

0466-86-7505  
10:00~19:00(土・日・日定休  
藤沢市辻堂新町1-5-12  
辻堂駅北口徒歩3分)

買取専門店カインドベア 茅ヶ崎店

0467-81-5326  
10:00~19:00/  
茅ヶ崎市共栄1-10-16  
茅ヶ崎駅南口・徒歩2分

買取専門店カインドベア 茅ヶ崎店

0467-81-5326  
10:00~19:00/  
茅ヶ崎市共栄1-10-16  
茅ヶ崎駅南口・徒歩2分出張現金  
買い取りいたします  
査定は玄関先でも  
OK!!  
出張費無料買い取り品目■貴金属・ジュエリー 金盃・銀盃 舶来・国産腕時計 中国骨董  
万年筆 ブランド品 iPhone ダイヤモンド 掛け軸 切手(国内・海外)  
勲章・軍服・軍装品 サンゴ 印籠・根付 金杯・銀杯 金鈴 純銀・シルバー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 ワンデココースあり
- 
- 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)

高校卒業 大学進学コース 専門学校コース

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)

新規開校 平塚校 20-8328

藤沢校 0466-54-7779

藤沢市南藤沢2-1-3  
ダイヤモンドビル5階放課後等  
デイサービス

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。  
シンプルなことを  
大切にしています。

HPでねこスタッフブログ公開中!

ウッドデッキ・外構工事

屋根・塗装工事

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

藤沢市藤沢2-1-6  
小倉ビル105

展望足湯

露天風呂(湯河原の天然温泉)

朝まで過ごせて衝撃価格/  
万葉大得パック 赤字覚悟の  
大特価!!  
5,990円(税込)本プランは万葉プレミアム倶楽部会員  
入会(無料)をお願いしております。

入館料・特別メニュー・深夜料金・朝食バイキング・レイトチェックアウト3時間を含む

※大得パックはみなとみらい館のみのご利用となります。※本誌をフロントへご提示ください。1回の受付で大人何名さまでもご利用になれます。  
※他のクーポンとの併用不可。※「選べる特別メニュー」のオーダー時間は11:30~22:00となります。  
※客室での宿泊ではありません。※入湯税100円別途必要

TEL:0570-074126

パック  
特典1  
ご入浴  
「何度でもご入浴可」パック  
特典2  
選べる  
特別メニュー

提供時間/11:30~22:00

※ごはんは付いていません ※料理写真はイメージです。  
※予告なく特別メニューが変更になる場合がございます。

牛陶板焼き

豪華海鮮鍋

温泉・お食事・ウェルネスを満喫後は/  
リラックスルームで朝までゆったり!

深夜料金

朝食バイキング付 6:00~9:30

レイトチェックアウト 3時間 最大26時間滞在可能!

屋までゆったり10:00~翌12:00まで最大26時間滞在可能!

熱海・湯河原温泉  
万葉倶楽部  
横浜みなとみらいお得な  
前売りチケット  
\好評発売中!/

詳しくは、こちらから



24時間営業/年中無休(メンテナンス休あり)/日帰り&amp;宿泊

熱海・湯河原温泉  
横浜みなとみらい万葉倶楽部TEL.0570-07-4126  
〒231-0001横浜市中区新港2-7-1

専用有料駐車場・乗用車226台完備

横浜駅西口/りそな銀行前より  
無料シャトルバス運行