

TAKE FREE

厚木と海老名  
ATSUGI EBINA

を彩るローカルマガジン《ノマ》

# n o m a

わたし、コレ愛しすぎてます



特集

わたし、コレ愛しすぎてます  
サンドイッチコレクション

撮影協力: TwoFace厚木店

海老名&厚木のお店が集結!  
第3回

**noma博**

in ららぽーと海老名

イベント開催  
決定!

# わたし、コレ愛しすぎてます

## コスプレって楽しいものなんだ!

小学生の頃ルパンのコスプレを家族で楽しむ方をネットで見つけて、コスプレって楽しそうだなあと思っていました。高校生の時、初めてコスプレにチャレンジしてみたけど、とても恥ずかしかったんです…。



## 仲間が増えて楽しくなった

大学に入学した頃からコスプレの仲間が増えて、友達と一緒にやるコスプレは楽しい!と思うようになりました。そこから周りの目も気にならなくなり、スタジオを借りたり、イベントに行ったり。私にとってコスプレは、友達とイベントへ遊びに行く時のファッションの1つなんです。

## コスプレで欠かせないアイテム

コスプレは衣装やメイク道具など荷物がとにかく多いんです。この赤いキャリーケースはコスプレには欠かせません!ご当地インコのキーホルダーもお気に入りです(笑)



地元の方はもちろん、市外の方にも厚木の良さを知ってもらいたい!

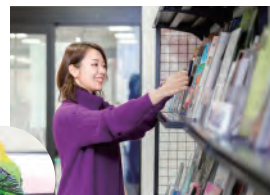


## 井上 祐花さん(28) 厚木市出身・在住

普段は厚木市観光協会で働く井上さん。あつぎハロウィーンでもやったという銀魂・神楽ちゃんのコスプレ姿で登場した彼女の目はキラキラと輝いていました。

## 地元・厚木の良さをアピール

普段は厚木市観光協会です。地元で携わる仕事ができると光栄です。市内のイベントに同行したりしますが、厚木の良さを体感してもらったり、もっとアピールできればと思っています。



自宅でも鳥を飼うほど鳥好き!デスクにも鳥が!



このお守り、顔を押しと音が出るので、鳥好きにはたまらない!!



## 厚木のお気に入りスポット

一番街にあるBEACH TREEへよく行きます。カフェのランチやコーヒーも美味しいし、奥にあるヘアサロンでカットしてもらってます。お店の世界観が好きで、落ち着いて食事できるのでとても気に入ってます。また、七沢にある七沢観音寺もオススメ。可愛い鳥のお守りがあるんですよ。



# わたし、コレ愛しすぎてます



## 柴田 友理さん(30) 海老名市在住

「幼少期、気がついた時にはゲームに夢中でした!」と話す柴田さん。ゲーム好きが高じて海老名eスポーツ協会サポーターとして活動中。現在4児のママ!



ゲームはコミュニケーションツール

## ゲームを通して人と繋がる

今は子育てや家事の息抜きとしてゲームをしています。ボイスチャットでコミュニケーションを取りながらゲームを進めて行くので、同じ子育て中のママと話しながらゲームをしたり人と繋がる事が楽しいです。



eスポーツの存在をまず親が知る事が大事。



## ゲームを家族みんなで楽しんでいます!

家族みんなでゲームをしていると、子どもから教えてもらう事もあります。負けた時はどうして負けたのか解決策と一緒に考えたり。チームで行うゲームはチームワークを学んだり、ゲームから学ぶ事がたくさんあります。



## 4児のママだからこそ

ゲームはどうしても一般的にマイナスなイメージがあるので…海老名eスポーツ協会のサポーターとして、親がまずeスポーツについて知る事のお手伝いできればと思っています。

## 海老名のお気に入りスポット

海老名運動公園は子ども達とよく行きます。海老名は駅前が栄えていますが、自然に触れられる場所が多くあるところが良いです。



## memo



2019年12月、海老名市にも待望の「海老名eスポーツ協会」が発足しました。eスポーツとはビデオゲームやコンピューターゲームなどを使った競技のこと。今や「子どもたちの夢」として「プロ選手」が存在するeスポーツ。この海老名から「プロゲーマー」が輩出される日も近いかも…!?

# わたし、コレ愛しすぎています



### きっかけは、好きなバンド!

社会人になってから黒い服を集めるようになりました。SPYAIRっていうバンドに影響を受けています。ボーカルがデザインしている服がかっこよくて、コレクションせずにはいられません! 黒はスタイリッシュに見えるのも良いです。

### 小物を差し色に!

カバンや靴下などにカラーアイテムを持つことが多いです。それでもピアスやバングル、リュックや靴なども黒のアイテムが多いですね(笑)



### お気に入りのブランド。

黒い服を集めるようになって「Rick Owens」というブランドに出会いました。この服はデザインも気に入っています。この服もライダーズ・オールインワン・ニット・バッグ全てRick Owensです。



### 小幡 咲貴さん(28)

海老名市出身・在住

地元レンブラントホテル海老名で働く小幡さん。「好きなバンドSPYAIRの影響で黒い服を着るようになったんです。」と語る彼女のクローゼットの中は黒一色でした!

クローゼットの中は全部黒なんです

仕事者では、唯一の白が入ります。



レンブラントホテル海老名のレストランサービス課でレストランのチラシやPOP作成を担当しています。



### 地元で働ける嬉しさ

地元で働けるって良いですね。趣味の時間と家族との時間も大切にできています。今は入社したばかりですが、これからもっと貢献できるように業務にあたりたいです。

### 海老名のお気に入りスポット

弥生神社ですね。春には弥生神社から清水寺公園まで桜が綺麗で大好きな場所です。また、厩町にある「at mare 彩」もオススメです。



# わたし、コレ愛しすぎています

### 檀原 由乃さん(20)

海老名市在住・厚木市在学

ホースセラピーを学ぶため、厚木市にある東京農業大学農学部デザイン農学科へ入学した檀原さん。幼少期に馬の優しさやあたたかさに魅了され、馬と社会を繋ぐ研究をしています。



馬の優しい瞳に魅惑を感じます



### 私の気持ちに寄り添ってくれる存在

馬の目を見ると何となく私の気持ちを解ってくれているような気持ちになり、言葉を介さなくても自然と人の気持ちに寄り添ってくれるんです。

東京農業大学は色々な分野に長けた友達ができます!



馬が大好きでホースセラピーを勉強中。



### ホースセラピーとの出会い

馬と関わる仕事に就きたいと考えたものの、競走馬も乗馬も自分のイメージと違う...そんな時、東京農業大学の先生が書いたホースセラピーに関する本に出会いました。これだ! と思いホースセラピーを学びたくてこの大学に入学したんです!



### 馬と社会を繋ぐ研究

馬にしかできない精神的・身体的セラピーを研究してホースセラピーの普及に貢献したいと考えています。馬と社会を繋ぐ農福連携の可能性を広めて行きたいです。



### 厚木のお気に入りスポット

東京農業大学厚木キャンパスです! 植物もたくさんあるし、高台にあって眺めもいいし、大好きです。厚木は都市と自然がうまく共生し、調和がとれているところが魅力的です。

# あなたもnomaの仲間になりませんか？

ワクワクすること・学びがたくさん！



## 地域の情報を発信したい！

「nomaメンバー」には「noma」に参加して一緒に地域を盛り上げたい方が所属しています。地域の話ができる仲間も増えますよ。



## 学び

noma編集部が主催する勉強会に参加でき、写真やWeb、文章のスキルが身につきます。写真初心者のメンバーも、勉強会に参加してスキルを身につけて、「noma」の取材で即実践しています！

## コミュニケーション

noma編集部主催のオフ会では海老名・厚木の美味しいものをみんなで食べながら、メンバー同士の交流会に参加して地域の情報をシェア！共通の趣味があればプライベートでも交流があるメンバーも！



## nomaと一緒に作る

nomaフリーペーパーの編集会議に参加し自分の意見が反映されたり、発行前の紙面をチェックしたりできます！紙面で取材を任せられることもあります。

## 大学生メンバーも大募集！

ご応募はこちらから▶  
hello@noma.today



## A Vegan雑穀バーガープレート ¥1,320

カリッと香ばしい天然酵母パンに大豆ミート&雑穀のパティは食べ応え抜群！野菜のみとは思えない！卵不使用の豆腐マヨにも驚き。スープ付きです。



## C ヘルシーバインミーサンド ¥650

チキンが柔らかくてとても食べやすい野菜もたくさん入っていてバランスも◎香辛とチリソースが食欲をそそります。



## B バインミー ¥1,250~1,300 (具材により変動)

新鮮野菜のシャキシャキ食感がクセになる。たっぷりのったバクチャー、ベトナム風なますの酸味がアクセントになり最強の美味しさです！



## D バニノローストビーフハーフサイズ ¥1,650

イタリアで定番のパン・チャパタは噛みごたえがよく、中はおもちり。お店で焼いているローストビーフのジューシーさとベストマッチ！

# サンドイッチコレクション

あつぎとえびな

この春、厚木と海老名で食べたい「サンドイッチ」を集めました。ぜひ、お気に入りを見つけてくださいな！



## E ミックスサンド ¥800

優しい香りの自家製くるみパンでサンドした具材は7種類！野菜のシャキッと感、ローストビーフの旨味が堪能できる逸品。一口食べるだけでキュンとします！



## F ローストビーフサンドセット ¥968

自家製のタレにじっくり付け込んだ肉厚のローストビーフが絶品！シャキシャキのレタスもたくさん入っていて、さっぱりとした口当たり。



## G フルーツホイップ ¥330

その場で温めてくれるコップパンが柔らかくて、サクッといただけます。生クリームも中までぎゅー詰まって食べ応えアリ！



## H ホットサンドドライカレー(ジャム付き) ¥550

かじりついた瞬間、奥様お手製のスパイスで奥深いドライカレーの旨みが広がります。とろりチーズとタマゴでよりマイルドに！ホットサンドでは珍しい一枚切りのパンでボリューム満点。

## Shop List

### A 晴れ屋

- 厚木市中町2-8-6 中町ビル2F
- 046-295-1161
- 日~木:11:30~21:00 (L.O.20:00)
- 金~土:11:30~22:00 (L.O.21:00)
- ※雑穀バーガーは平日ランチタイムにはオーダーいただけません。
- ◎ 年末年始

### B nil cafe

- 厚木市旭町1-32-11
- 046-229-9600
- 11:30~21:00
- ◎ 水(不定休あり)

### C キッチンカー バインミー MQS

- 厚木周辺は、業務スーパー厚木店など。
- 出店情報はfacebook、Twitter (@banhimitsngon)にてチェック！
- バインミーMQSで検索！

### D Shelley's BRUSCHETTA

- 厚木市田村町1-30
- 046-225-5565
- ランチ:11:00~14:30
- ハッピーアワー:14:30~17:30
- ディナー:17:30~22:00
- ◎ 日曜日(祝日営業)

### E Matacurry

- 海老名市上郷1-23-51
- 080-9191-5816
- 11:00~15:00(ラストオーダー)
- ◎ 月・火・水

### F al mare 彩

- 海老名市扇町5-8
- T-CREST 1F
- 046-244-3322
- ランチ:11:00~15:00 (※L.O.14:00)
- ディナー:17:00~24:00 (※L.O.23:00、ドリンクL.O.23:30)
- ◎ 月曜日

### G niko and...COFFEE ららぽーと海老名店

- 海老名市扇町13-1 ららぽーと海老名 1F
- 046-235-0304
- 10:00~21:00
- ◎ 不定休 (ららぽーと海老名に準ずる)

### H PEA BERRY COFFEE

- 海老名市柏ヶ谷1131-22
- TEL:046-235-1301
- 11:00~18:00
- 月(祝日は営業)・火・水



nomaメンバーになってよかった！こんなことをしました！



nomaメンバー nanakoさん

nomaメンバーになって、より海老名が好きになりました！また写真の勉強会を通じて仕事の幅が広がりました。夢だった紙面でのお仕事や初めての取材などたくさん経験させていただき充実した毎日を送っています。



※こちらの表示価格は、すべて税込価格です。値段は2020年3月現在のものです、変動する可能性があります。

# 365日タイエッサー まなていー散歩

海老名と厚木を  
もっもっ知りたーい!!

## 海老名市めぐみ町周辺～ ViNA GARDENSエリアの今と未来! 文化施設3館を巡るの巻

nomi編集長の  
ご挨拶です!



現在、相鉄線にゆられて海老名に通勤しています。実はnomi編集長と言いつつ...海老名、厚木地区については新参者なんです。まずは自分でも海老名、厚木を知るためにエリアごとにお散歩をする事になりました! 生後半年からぼちり体型の私。このお散歩で、いグイエットになれはいいなあ...笑

「まなていー散歩」  
WEBも好評連載中!



### A プラネタリウムじゃないの? 図書館なの? 「海老名市立中央図書館」

海老名市立中央図書館は改修工事をして2015年にリニューアルオープンしているんです! 「多様性と可能性を育む図書館」として生まれ変わりました。改修する前、実際にプラネタリウムだった場所をリノベーションした場所なんですって。今でも時々、イベントとしてプラネタリウムをやっているんですよ。入館して一番目立つ2Fの真ん中は、女性スタッフ・ママスタッフがセレクトしたこだわりの料理コーナーなんです。

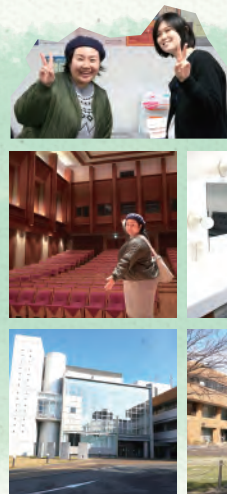


START!



### B ここから文化を発信 「海老名市文化会館」

なかなか入れない大ホールの楽屋にも行ってきたぞ!! 小ホールは音にこだわって設計されています。私は知らなかったんですけど...大ホールや小ホールの他に、たくさん貸出部屋があるんですよ! こんなに日常使えて施設だったなんてびっくり! 高齢者のサポート施設「海老名市立総合福祉会館」も隣接しています。年に1回のペースで3館合同で「海老名3館フェス EBINA SUN CAN FESTIVAL」というイベントを開催しているんですよ!

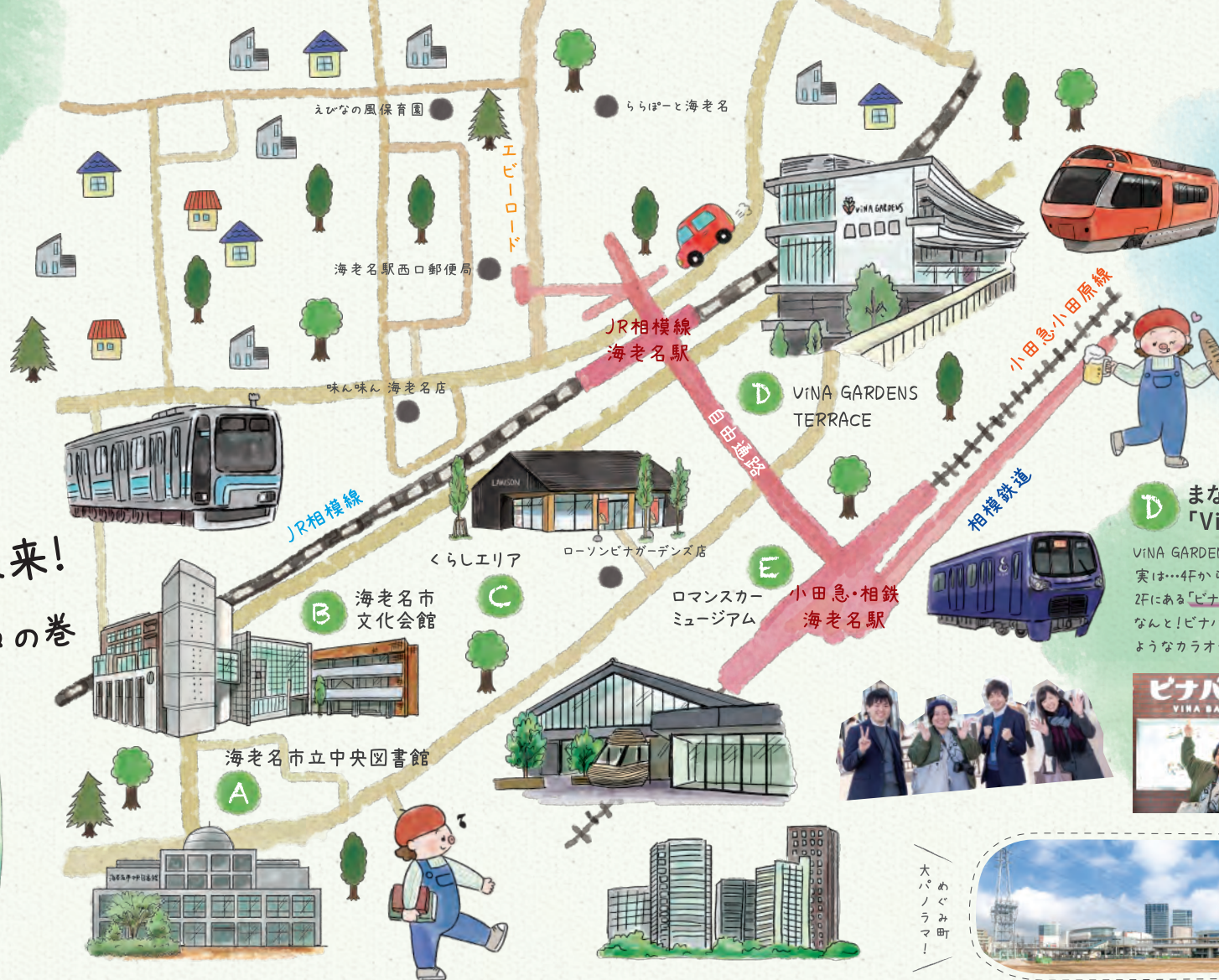


### C 暮らしエリアと賑わい創出エリアの「今と未来」

暮らしエリアを歩いていると、至る所に「アート」が散りばめられています。マンション建設中の囲いには、お子さんが描いたどんぐりの絵をアーティストがオブジェにしたものが! まちづくりの段階から完成まで、アートで繋がるストーリーが素敵です。自由通路下の空き地は、フィットネス施設や医療施設が入るサービス施設に。ViNA GARDENS TERRACEの裏には、オフィスビルが出来ると予定です。自由通路を中心に、暮らしエリアと賑わい創出エリアを繋ぐ1本の橋もかかるんだとか。これは、めぐみ町ランドや...と私はワクワクしたのです!!



マンション建設中の  
囲い脇に咲くお花にも  
癒されますね!



### E 2021年 春オープン予定! 「ロマンスカーミュージアム」

子どもも大人も楽しめる鉄道ミュージアム「ロマンスカーミュージアム」は、小田急線開業以来初となる鉄道ミュージアムの建設なんですってよ! 初の場所に「海老名」を選んでくれた小田急さん最高! めぐみ町のシンボルとなりそうな予感ですね。地元の方はもちろん、市外の方たちにも愛されるミュージアムになるんだろうなと想像するだけで楽しい!



### D まなていーもよく利用する 「ViNA GARDENS TERRACE」

ViNA GARDENS TERRACEは私の通勤経路で、よく利用しています! 実は...4Fからの景色が好きだったりします。2Fにある「ピナバル」!! 室内にいくつものお店が入っていて、ほしご酒場が可能。なんと! ピナバル内に1曲100円(税込)の1名~3名が入れる電話BOXのようなカラオケBOXが2台設置されるんだそうです!



めぐみ町  
大バノラマ!



葛屋書店 海老名市立中央図書館  
スタッフが選んだ

本当に  
オススメしたい  
1冊



本のセレクト：  
書店スタッフ  
佐藤ちえみさん

葛屋書店  
海老名市立中央図書館



〒 海老名市めぐみ町7-1  
☎ 046-231-5152  
🕒 9:00 ~ 21:00  
📍 なし

## 「イモムシ偏愛記」

中学生の主人公が、ひよんなことをきっかけに、イモムシ好きのご近所さんとお庭での世代を超えた交流を通して、虫や植物の魅力にハマっていくお話です。

愛しすぎることから生じる憎しみや我慢、分かりあいたい気持ち。“偏愛”という言葉には、なんとなくドロついた深い意味合いを感じますが、自然を題材に、さわやかな世界観で描かれています。



「イモムシ偏愛記」  
【著者】吉野万理子  
【出版社】光文社

やまゆり生協  
presents  
カラダにうれしい  
レシピ

酒粕のにおい、あら不思議！  
ちよびチーズのまろい  
風味がクセになる！



### 酒粕アーモンドバー

栄養素が豊富な酒粕を使ったお菓子！  
おつまみにもピッタリ◎

Ingredients 材料 (2人分)

- 酒粕 (商品名 入れる)..... 20g
- 小麦粉..... 100g
- アーモンド..... 30g
- 菜種油..... 大さじ2と1/2
- 塩..... 小さじ1/2
- 水..... 大さじ2強

酒粕ですが、  
ちよびチーズっぽい風味で  
噛めば噛むほど旨味が出ます。  
さっくりしていて止まらなくなっちゃう  
優しい美味しさです！



noma編集長  
まなていー

### How to Cook 作り方

- 1 小麦粉と塩をざっとふるって混ぜておく。アーモンドは炒って粗みじんにする。
- 2 酒粕を小麦粉に入れて指でそぼろ状に細かくしていく。
- 3 ②に水以外の材料全てを入れて混ぜ、最後に水を加えたら練らないようにぎゅぐゅ混ぜながらまとめていく。
- 4 7~8mmの厚さに伸ばし、1cm幅にカットしてオープン180°Cで15分~20分くらい焼く。

今回使ったのはこちら！「青砥酒造 純米酒粕 木樽搾り」

農業・化学肥料不使用！100%国産米と水のみで仕込んだ純米酒粕です。  
やまゆり生協でお取り扱いがあります！



より詳しいレシピは  
こちらをチェック！



「やまゆり生協」会員限定の料理教室も開催中！

おいしい安心食材をお家へお届けします。  
やまゆり生活協同組合  
☎ 0120-121-127  
www.yamayuri.jp



連載  
クラフトビール女子の  
おいしい酔い方。

こんにちは！  
サンクトガーレンの中川です。  
サンクトガーレンは厚木市金田にある、神奈川県最老舗のクラフトビール(地ビール)会社です。クラフトビールは、小規模なビール会社でビール職人が丹精込めてつくる個性的なビールのこと。サンクトガーレンは、そんな日本のクラフトビールの元祖です。

厚木市内で楽しめる  
クラフトビールに合うおつまみ  
今回ご紹介する“おつまみ”は、本厚木にある「Bakery&Beer Butchers (ベーカリー&ビアブッチャーズ)」のランチで食べられるパンシチュー。  
店内のパン工房でつくったフランスパンの器にビーフシチューを入れ、注文ごとにオープンで温めて提供されます。トッピングのチーズがとろ〜り熱々。大きめの牛肉がゴロッと入っていて、ボリュームも満点です。

パンシチュー×黒ビール  
主役のパンシチューに合わせたいのは「ブラウンポーター」。真っ黒い見た目で敬遠されることも多い黒ビールですが、実はビール特有の苦味が控えて、コーヒーやビターチョコのような焦げ香ばしい風味があります。  
黒ビールは昔からビーフシチューの隠し味として使われることもある相性の良い組

み合わせ。水を使わずに黒ビールのみで煮込むレシピもあるほどです。黒ビール特有の少し焦げ感のある香ばしさが、ビーフシチューのコク深い味わいによく合うのです。



おすすめの  
付け合わせは  
サラダ！

Bakery&Beer Butchersはブラウンポーターの他にもサンクトガーレンの樽生ビール8種類が11時のランチから夜まで1日中楽しめるタイアップレストランです。

好きなビールを1杯から楽しむことも出来ますし、4杯選べる飲み比べセットも人気です。



noma Web  
でも連載中！  
Bakery&Beer Butchers  
(ベーカリー&ビアブッチャーズ)  
神奈川県厚木市中町2-7-16 内田ビル1F  
小田急線 本厚木駅 徒歩5分  
TEL:046-259-9125  
営業時間:11:00~22:00  
月曜定休

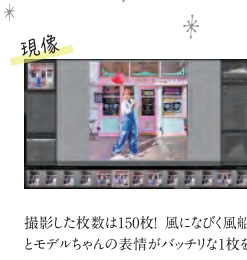


nice もっと / HAPPY  
写真を楽しもう  
noma CAME life  
- noma studio -

Vol. 08  
nomaフリペ 表紙撮影の裏側！  
毎号の「nomaフリペ」の表紙写真は、「nomaスタジオ」のフォトグラファーがこだわり抜いて撮影・現像しています。今回はその裏側をお届け！



撮影  
モデルちゃんの動きと表情を見ながら撮影していきます。



現像  
撮影した枚数は150枚！風になびく風船とモデルちゃんの表情がバッチリな1枚をセレクト。



レタッチ  
【レタッチ前】  
限られた時間での撮影は太陽の位置によって影が強くなってしまったり...  
今回はお顔の影を和らげるレタッチしました。  
【レタッチ後】

今回使用したカメラ&レンズ  
【カメラ】Canon EOS 6D  
【レンズ】Sigma 24-70mm F2.8



no ma noma studio  
1日2枠限定のおうちスタジオ。企業・法人様向け。ビジネス・プロフィールフォト、出張撮影も承ります。

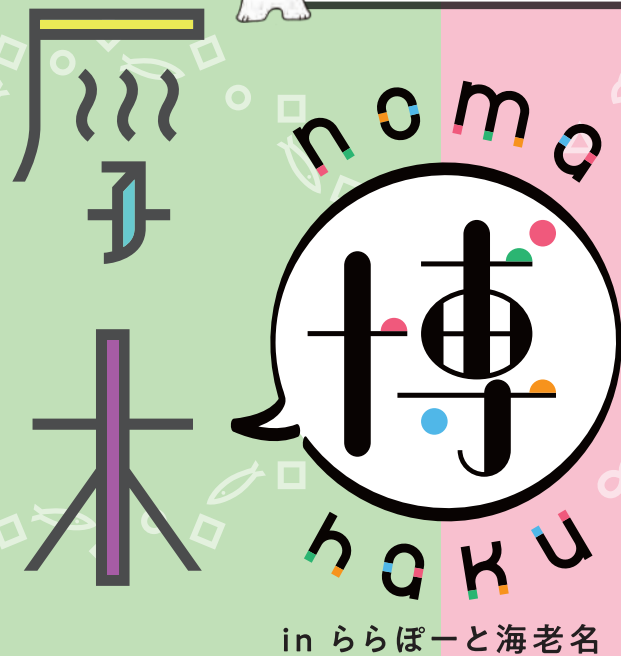
記念日をもっと  
一軒家のフォトスタジオ

TEL 046-204-4780  
URL https://noma.today/studio/



「イイモノ」「イイコト」せいぞろい!

第3回  
開催決定!!



「noma」が出会った  
海老名

※2020年4月25日(土)・26日(金)開催予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で延期になりました。  
開催日程は追って公式HPやSNSで発信いたします。

noma博 inららぽーと海老名は、noma編集部が出会った海老名と厚木のイイモノ・イイコトがせいぞろいします。  
nomaのテーマカラーでもあるイエローとホワイトで会場を統一!会場のレイアウトにもこだわっています。

第1回 2019年3月2日開催



第1回は1DAYのみで開催!  
はじめてのイベントでしたが、たくさんのお客様にご来場いただきました。  
読者の方と直接お話できる機会はなかなかないので「いつもnoma  
見てます」とお声かけただけで嬉しかったです。  
nomaオリジナルのnomaくま風船も大人気でした。

第2回 2019年10月19日・20日開催



第2回は、ワークショップDAYと食物販DAYと2DAYS開催!  
noma博を目的にご来場くださる方も増えて、ワークショップを全制覇  
する方もいらっしゃいました。  
食物販DAYではnoma博でしか買えないコラボ商品なども販売!  
両日とも大賑わいで終了しました。



第3回もご来場お待ちしております! 最新情報はこちら▶<https://noma.today/haku/>



若年層にもオススメ!noma編集長まなてい(30)が「カラダテラス海老名」の  
最新の乳がん検診「<sup>エーバス</sup>ABUS(3D乳腺エコー)」を体験してみた!

カラダテラス海老名には、「女性の気持ちに寄り添いたい」という想いで  
最新の乳がん検診ABUS(3D乳腺エコー)が導入されました。  
と、いうことで早速受診してみました!



ABUS(3D乳腺エコー)検査:6,000円(税抜)  
乳がん検診セット(ABUS+マンモグラフィ):10,000円(税抜)

エーバス  
ABUS(3D乳腺エコー)とは?

検査技師が乳房に直接触れることなく自動で検査が可能。  
エコー検査+自動スキャンで、マンモグラフィ(X線検査)では  
真っ白に写ってしまう乳腺組織が豊富な乳房でも、立体的に  
腫瘍が探せる最新の超音波診断装置。



接地面はメッシュの薄い  
布のようなものになって  
います。そのため、乳房に  
フィットするので圧迫感  
が少ない!



実際に検診を受けてみて...

乳がん検診は「痛い」と聞くので、内心ビビってました。  
実際は、2歳児に乗られた位の重みは感じますが、痛みを  
我慢することは無かったです!  
それより、ABUSのモニターに写し出される自分の胸の  
エコー写真に興味津々で、見ていたらあっという間に検査  
終了!コピー機でスキャンされているような感覚です(笑)  
これなら定期的に検査しようと思いました。



検査時間は  
20分程度です!

エーバス  
どうしてABUS(3D乳腺エコー)がいいの?

従来の乳がん検診は、マンモグラフィと検査技師による  
エコー検査でした。  
30代は乳腺組織が豊富なためマンモグラフィだと真っ白  
に写ってしまい、ガンの発見が難しいことも...  
一般的なエコー検査では技師による画像のバラつきが  
あり、腫瘍が見えにくいこともあります。



高年齢 若年  
※マンモグラフィ撮影イメージ。  
※印が腫瘍と想定した場合、  
若年者のものは判別が難しい。

だから/  
30代~40代にはABUS(3D乳腺エコー)がオススメなんです!  
※マンモグラフィ(X線検査)とエコー検査の併用が最も良いとされています。



詳細レポート  
もみてね!

健診センター  
カラダテラス海老名  
海老名市中央3丁目2-5ダイエー海老名店内  
TEL:046-292-1311  
人間ドック・健康診断は「予約制」となっております。  
受診希望日の約2週間前までに電話、またはWEBで  
お申し込みください。



印刷して使ってね!

毎日が楽しくなる!

nomaふろく

今回は、  
nomaオリジナルカレンダー

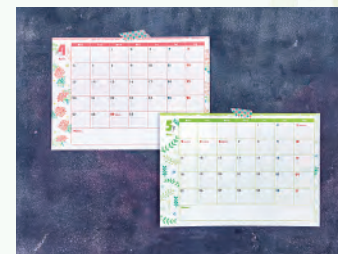
毎回大好評のnoma読者限定の「noma  
ふろく」第4弾。  
QRコードを読み込んで、印刷して使える  
カレンダーです。  
誰でも使えるので、ぜひ使ってみてくだ  
さいね♪

ダウンロードは  
こちらから

<https://noma.today/omake/08/>



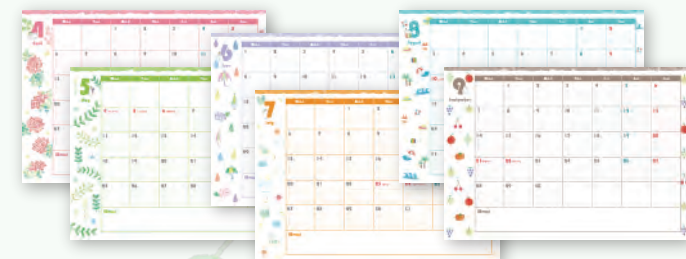
水彩タッチで描かれた季節のイラストが  
インテリアを彩ります



その日にやることが  
ひと目でわかる!



2020年4~9月の半年分♪  
毎日のto doが記入できる、便利なカレンダーです



地元のおすすめスポットがわかる

橘美箏さん  
監修

# noma 星座占い

2020年  
4月～9月

占いを癒しのツールとして星のメッセージを綴る星占い師「橘美箏」による12星座占い。  
あなたの4月～9月の運勢は？恋愛運が上がる海老名・厚木のラッキースポットも要チェック◎  
イラストの背景色は、その星座の2020年のラッキーカラーです♪

**おひつじ座** 3月21日～4月19日

全体運…仕事や学業・家庭内の役割に重心が傾き、それぞれの場で「自立して活躍する」という出来事が起こりそう。人気運が高く忙しくなるのでプライベートとのバランスをよく取りましょう！

開る人のステージが上がります。それは自分にとってもう  
**恋愛運** スに働くはず！夏頃は素敵な恋愛が待っていますよ。  
**おすすめスポット**…ららばーと海老名(海老名)

**おうし座** 4月20日～5月20日

全体運…「新しい自分に出会う」がテーマのとき。興味関心の湧いたことは積極的にアプローチしていくことで運気は益々アップしていきます。他者からのサポートや助言を柔軟に受け入れるが吉。

出会い運は全般的に良さそうです。旅先での出会いも期待  
**恋愛運** できそう。夏頃はモテ期が到来するので積極的にいきましょう！  
**おすすめスポット**…HIS厚木イオン営業所(厚木)

**ふたご座** 5月21日～6月21日

全体運…この春から新しい展開が訪れそう。「差し出されたものをしっかりと受け取る」が幸運の鍵。この時期は手にしたものを活かしかたくチャレンジしていくことでステージが上がるはず！

春夏は特に出会い運が好調です。普段よりも行動範囲を広げて  
**恋愛運** みることで、これまでは違ったタイプの出会いが。  
**おすすめスポット**…花屋ごむの木(厚木)

**かに座** 6月22日～7月22日

全体運…多くの人と関わり、影響を受けることでステップアップしていくとき。夏頃には大きな切り替わりが起こりそう。変えたいことがあれば今から準備しておくことがおすすめです！

結婚運が年間を通して好調の兆しです。将来を考えられる相手  
**恋愛運** に巡り会えたときは積極的にアプローチしていきましょう！  
**おすすめスポット**…ワインテージセレクトショップ twoface(厚木)

**しし座** 7月23日～8月22日

全体運…何事も積み重ねていくことでステージがガンと上がりそう。やりたいことやるべきことをバランスよく分けて着手していきましょう。初夏は特に頑張る時ですが、体調管理も忘れず！

グループで楽しむ場所に会いがありそう。初夏の出会いに  
**恋愛運** 注目してください。心温まる時間が過ごせそうです。  
**おすすめスポット**…クラミングスペースレッジ(海老名)

**おとめ座** 8月23日～9月22日

全体運…何かと前に出る役目が回ってきそうこの時期は躊躇せず自立することが開運の秘訣です。やりたいことがあるなら夏までに準備を始めて秋からのスタートを目指してくださいね！

年間を通してモテ期を感じられそうとき。流れに沿って  
**恋愛運** スピーディーに進めていくことが、恋愛運アップの秘訣です。  
**おすすめスポット**…ダーツ&スポーツカフェ Disport(厚木)

**てんびん座** 9月23日～10月23日

全体運…休むときはしっかり休むべきときは全力で立ち向かう事で天性の才能が発揮できます。メリハリをつけることで勢いがついていきそう！プライベートでは家具を新調することで運気がアップします。

春からの恋愛運が好調です。出会いも沢山ありそう。落ち着いた  
**恋愛運** 行動があなたの魅力を引き立ちます。  
**おすすめスポット**…ILLGATE海老名店(海老名)

**さそり座** 10月24日～11月22日

全体運…何事もスピーディーに変化していきそうとき。興味も次から次へと移り変わり忙しくなりそう。アンテナに引かれるものは片っ端から攻めていきましょう！人に会うことも運気アップに。

趣味やコミュニティの中に素敵な出会いが。気になる人や  
**恋愛運** 大切な人とは一歩進んだ関係を築くことができそう。  
**おすすめスポット**…CAFE BEACH TREE(厚木)

**いて座** 11月23日～12月21日

全体運…予定を詰め込みすぎず余白を残しておくことが運気アップの秘訣です。これまで培った経験をブラッシュアップさせていくことで、今年後半が爽やかに、マイペースでいきましょう！

身近な場所や意外な場所での出会いに注目してください。  
**恋愛運** 新しい出会いも、絆を深めるコツも全ては直感にアリアです。  
**おすすめスポット**…あつぎのえいがかんkiki(厚木)

**やぎ座** 12月22日～1月19日

全体運…終わりと始まりが混ざり合う変化のときです。この変化の流れを楽しんでください。変えたいものがある人には大きなチャンスがやってきます。壁が壁でなくなる、ということが実感できるときです。

「運命の人」との繋がり強調されるときです。フリーの人も  
**恋愛運** カップルの人も積極的にこまめな行動が愛を深めます。  
**おすすめスポット**…スパイススーパー BUNGA BUNGA(厚木)

**みずがめ座** 1月20日～2月18日

全体運…「人と比べない」が幸運の鍵になるとき。新しいことを始めるよりも今は入念な準備のときです。迷うことも多くなりそうですが、大きな決断は少し先に伸ばして、今は整理のときと割り切りましょう！

恋愛運は好調で出会いも多いときです。考えすぎず、インスピ  
**恋愛運** レーションに任せ行動してみましょう。  
**おすすめスポット**…七沢温泉 七沢荘(厚木)

**うお座** 2月19日～3月20日

全体運…分け合うことがラッキーアクションとなるこの時期は、良い情報やアイテムを大切な人とシェアしていきましょう。豊かさが2倍、3倍となって返ってきます！「楽しみ」が利益を生んでくれます。

夏は一番恋愛運が高まる時期です。意外な場所が出会いの  
**恋愛運** ポイントとなりそう。アプローチは積極的に！  
**おすすめスポット**…キャンプ場TINY CAMP VILLAGE(厚木)

橘美箏さん Profile

占いを癒しのツールとして星のメッセージを綴る星占い師。個人鑑定の際ら星読みライター・フリーのイラストレーターとして雑誌や書籍、WEB等で活動中。AmebaオフィシャルBlogやTwitterでは毎日星占いを更新中！

noma WEBでも  
連載中！



編集後記

わたし、コレ愛しすぎてます！  
今回は「偏愛」特集でした。  
自分達で決めたとはいえ、かなり難しいテーマとなりました(笑)  
海老名・厚木市内にいる「わたし、コレ愛しすぎてます！」という女子をクローズアップ。  
取材中、皆さんが「好き」について語る姿に「好きで最強だな」と思いました。

サンドイッチコレクションは、敢えてパン屋さんを外しています。  
noma memberに各お店さんを取材してもらいましたよ！

カバーガールを務めてくれたのは、nomaフリペvol.2の  
ファッションスナップに出てくれた厚木在住のMimoriちゃん！  
撮影場所は厚木にあるヴィンテージセレクトショップ twoface!  
リニューアルしたばかりの外観をお借りしました。  
実は、衣装提供もtwoface!  
お店に並ぶ洋服をオーナーの遠藤萌子さんにセレクトしていただきました。  
春らしい仕上がりになっと思います。

nomaフリペvol.8の感想やご意見も  
お待ちしております。  
「こんな企画やってほしい」  
「このお店取り上げてほしい」など  
読者の皆さんのご意見も  
参考にさせていただきます！  
nomaフリペをGETしたら  
TwitterやInstagramで#nomaフリペと  
タグ付けてUPしてくださいね！

See You Next!

毎回恒例  
noma編集部  
BOYAKI



**ディレクター うつら**(萩原)  
久々にゲーム..switchのポケモンを子どもと  
楽しんでいます。ワクワクするポイントがたくさん  
あり、新しいアイデアにつながりますね。



**編集長 まなべ**  
noma 待望の古いコーナーがスタートしま  
したよ！オススメスポットで恋愛運あげて  
いこましょ◎



**デザイナー マキロン**  
全体的に春～夏らしい爽やかな雰囲気にな  
るように意識して制作しました。  
早く良いコードを脱いでお出かけしたい！



**カメラマン mayu**  
特集の「偏愛」女子、みんなとっても素敵でした。  
表紙のtwofaceさんの外観もかわいかった！



**カメラマン きいちゃん**  
はじめて特集の撮影に参加しました。とても  
楽しかった！撮影をしながら思った事、好きを  
極める人って魅力的だ！

春はやっぱり  
サンドイッチとお昼寝だよ～

NEWS



「nomaフリペ」が  
「日本タウン誌・フリーペーパー大賞」の  
優秀賞を受賞しました！

2019日本タウン誌・フリー  
ペーパー大賞「新創刊部門」で  
優秀賞をいただきました。  
創刊から約2年でこのような賞を  
いただいたことを嬉しく思い  
ます。  
また、たくさんの地域の方々に  
ご協力いただいたお陰と感謝しております。  
スタッフみんなで試行錯誤しながら作り上げたものが、このよう  
な形で評価いただけた事は、私たちの自信にもつながりました！  
今後も、地域に寄り添いものづくりに励みたいと思います。

※本誌に掲載の各施設・店舗につきまして、新型コロナウイルスの影響により、営業日や営業時間が変更となっている場合があります。詳細は各施設・店舗へお問い合わせください。

TEAM KAZMIA



[noma] STAFF

Special thanks! Writer / おその・ちゃんまり・nanako・笹まい・かむかむ・hiromi  
Designer・Illustrator / 山中 真季  
Photographer / 斎藤 真白・大原 貴和子  
Editor・Writer / 小川 真奈  
Producer・Art director / 萩原 和哉

nomaでは広告の掲載や、本誌の設置店様を募集しています。お気軽にお問い合わせください。お問い合わせ先：hello@noma.today  
また、本誌へのご意見や感想もメールにてお待ちしております。

noma Web版もチェック!

Web > <http://noma.today>

シェアやいいね！  
してくれたらライターが喜びます。  
フォローしてね！

hello@noma.today  
@nomatoday  
nomatoday  
@noma.today

フリーペーパー設置店のご案内

イベントなどでも  
配布してるよ!

厚木や海老名を中心に、  
設置店増えています!

プレゼントのキーワードは…「サンドイッチ」

あなたの未来をはじめよう  
カズミア株式会社

発行 **Kazmia**

Web制作・企画 / 撮影 / グラフィックデザイン  
〒243-0437 神奈川県海老名市泉 2-8-16



## noma 読者プレゼント

スマートフォンまたはパソコンより応募ページにアクセス！  
記入必須のキーワードは15ページから見つけてね。

【締切】  
2020年  
5月15日(金)



ご応募お待ちしております！



no.1

連載で登場

3  
名様

サントガーレン  
『ブラウンポーター3本セット』

厚木市金田に工場を構える元祖地ビールメーカーのサントガーレン。サントガーレンオリジナルの個性豊かなチョコビールやスイーツビールはビールが苦手な方でも飲みやすく女性にも人気。今回は、紙面でも登場した定番商品の黒ビール「ブラウンポーター」をプレゼント。



10  
名様

no.2



fukuske ビナフロント海老名店  
『満足 サマーस्टッキング 2足セット』

2020年1月ビナフロントにオープンしたfukuskeの直営店！キッズスペースが完備！店内にはフィッティングスペースもあるので、その場でお買い上げの商品に着替えることができます。この春リニューアルしたサマーस्टッキングをプレゼント！

3  
名様

no.3



カラダテラス海老名 最新の乳がん検診  
『ABUS(3D乳腺エコー)検査』

2019年4月にダイエー海老名店内にオープンした「カラダテラス海老名」。女性専用エリアも完備された女性特有の検診も安心。編集長まで一も体験した最新の乳がん検診ABUS(3D乳腺エコー)検査をプレゼント。これを機に自分の胸と向き合ってみませんか？

10  
名様

no.4



noma編集部  
『第3回noma博 inらぼーと海老名で使える500円割引券』

第3回noma博開催決定！  
nomaが出会った「イイモノ」「イイコト」せいぞろい！  
1日目はワークショップDAY！  
2日目は地元の美味しいモノが集まる食物販DAY！  
各日程で利用できる割引券をプレゼント。

## 神奈川でクリエイティブを仕事にしよう！

カズミア株式会社

Kazmia

ブランディング



ものづくりからものがたりへ

Web制作・デザイン



デザインの手で未来を変える

メディア運営



スタッフみんなが関わり、  
地域とつながるWebマガジンと  
フリーペーパー

撮影・編集・原稿作成



人の心を動かす文章と写真

イベント企画・運営



厚木と海老名の  
イイコト・イイモノ大集合

広報・プロモーション



コミュニケーションがつむぐ  
全国に届けるものづくりを

イラスト・キャラクター制作



イラストやキャラクター制作  
時には絵本のようなイラストも...

and more...

あなたが主役になる  
仕事があります。



<https://www.kazmia.co.jp/>