

TAKE FREE

厚木 と 沼津
ATSUGI EBINA

を彩る ローカルマガジン《ノマ》

n o m a

わたしたちの
未来はここからだ。

特集

わたしたちの、未来はここからだ。
おうちでおいしい食卓





フードコーディネーター／「はるひごはん」オーナー
大橋由香さん



LuLuDi RG代表 新体操講師
井上藍理さん



海老名消防団員
宗山菜々美さん

3~5

特集「わたしたちの、未来はここからだ。」

「軸」「芯」を持って活躍する女性にフィーチャーしました。
彼女たちの言葉や姿勢が、あなたの未来へのヒントになるかもしれません。



ライフコーチ
白石もえみさん



お菓子作家・菓子工房えん代表
えん93さん



ネイリスト技能検定1級
suzuran nail代表
加藤彩可さん

- 6 こんなお仕事があったんだ! IBUKI EBINA FARM3にnomaが潜入
- 7 グルメ特集「うちでおいしい食卓」
～あつぎとえびな お取り寄せ&テイクアウト～
- 8 地元のプロがアドバイス!髪のお悩み解決!お家で簡単ヘアケア
- 9 対談 株式会社セルタン(厚木)×近代化学株式会社(海老名)
- 10~11 365日ダイエッター まなてい散歩
～厚木市本厚木駅南口周辺～厚木の新しい顔!本厚木駅南口再開発を巡るの巻
- 12~13 連載
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」
やまゆり生協presents「カラダにうれしいレシピ」
TINY CAMP VILLAGE「CAMP×DIY」
Kazmia STUDIO「あなたらしさが伝わる!プロフィール撮影会」
- 14 2021年 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」
- 15 編集後記 noma編集部BOYAKI
- 16 noma読者プレゼント



フードコーディネーター／「はるひごはん」オーナー
大橋由香さん(41) (厚木市在住)

本厚木駅から徒歩5分、カフェレストラン「はるひごはん」オーナー。
フランスの鍋物ホーロー鍋ストウブで厚木産野菜を使った、からだに優しい食事が好評。
ストウブ鍋料理の先駆者として「ストウブで無水調理」や「ストウブはじめまして」などの
レシピ本を出版。現在、YouTubeスボラ料理教室はチャンネル登録者数2万人突破。

考えながら走り続けること

自分らしい仕事ってなんだろうって悩んでいたときにあつぎ起業
スクールに出会いました。そこでいい物件を見つけて、約半年でお
店をスタートしました。最初は周りに反対されましたが、不思議と
不安はなくて。オープンして2ヶ月くらいは忙しかったけど、徐々に
お客さんが来ない日ができて、この状況をどうやって乗り越えれ
ばいいのか考えました。まず始めたのが、完全予約制の料理教室で
す。とにかく、考えながら走ることができるようになったと思いま
す。考えてからやると間に合わないんですね。とにかく、やっ
ちゃう(笑)

タイミングと偶然

「2020年、私絶対にYouTubeやるから」って公言して、2020
年1月末に1本目の動画をUP。そこからYouTubeにすごく力を入れて
頑張っていたら…コロナがきたんです。YouTubeを見る習慣が
なかった方もコロナ禍で見るようになり、お陰様でチャンネル登
録者数は2万人を超えました。コロナとYouTubeは全くもって偶然
でした。オンライン料理教室はコロナをきっかけにスタートさせ、
店舗で開催していた時よりも多い生徒数が集まっています。



特集 || わたしたちの、未来はここからだ。

noma Webで
もっと詳しく



一番の趣味が新体操で、
それが仕事になっている。



LuLuDi RG代表／新体操講師
井上藍理さん(29)

海老名の体育館やコミュニティセンターでレッスンを行っている少人数制の新体操教室
LuLuDi RG代表。3歳～中学生を対象に少人数制だからこその自分から答えを導いて
いけるような指導を行なっている。現在、厚木にもエリアを拡大して生徒を募集中。

自分は指導をする方が楽しい

幼稚園から新体操を始めて、高校生の時は小さい子の指導を手伝い
ながら選手も続けていました。高校2年生になる時に怪我をして選手を
引退。自分は指導する方が楽しいなと思い大学卒業まで指導者を
続けました。その後、一般企業に就職し、3年間は新体操から離れた
いた時期があったんです。以前指導してたクラブからお手伝いの
依頼をいただいても仕事が忙しくて出来なくて…。そんな日々が続いて、
やっぱり自分は新体操の指導をやり続けて行きたいと思い新体操の
指導者の道へ戻りました。



教え子の言葉が独立の決め手

コーチとして勤めていたクラブを辞める時に、その教え子
たちが「先生が独立してくれたらそのチームで続けていきたい
です」って言ってくれたのが独立する決め手となりました。
2020年の8月からスタートしたんですが、コロナ禍で体育館の
使用ができなくてオンラインレッスンをやってみたり、コロナ
対策レッスンを1から作ったりして試行錯誤でした。
最終的には少人数制のお教室なので、生徒さんはもちろん、
親御さんとも連携を取り合ってアットホームなチームをつくって
行けたらと思っています。



海老名消防団員

宗山菜々美さん(20) (海老名市在住)

小学生から少年消防クラブに入り、高校生の時に海老名消防団に入団。当時県央地域初の女子高生消防団員になり話題になった。消防団員の活動で現場の経験を積みながら、将来は救急救命士になることを目指し現在専門学校で勉強に励んでいる。

女性でも男性たちの中で負けない姿がかっこいい

小学6年生から少年消防クラブに入り、始めた頃は「消防士には絶対なりたくない!」と思ってました。消防クラブ自体は楽しかったけど、消防士になったら絶対厳しいし、女性も少ないし…。両親が美容師なので私も美容師になりたかったし、やってみよう職業は色々あったんですけど、いずれにしても人に携わりたくて。「人を助けたい」って思うようになって、少年消防クラブ時代に見た女性救命士さんを思い出して、救命士だ!って思ったんです。女性でも男性たちの中で負けない姿が、めっちゃかっこよくて、すごいいいなと思いました。



現場を体験できる消防団に

将来、海老名消防が第一志望なので、地域の特性を知ることや、現場を体験できる消防団に今も所属しています。今は救命士になるため専門学校に通っているんですが、コロナ禍で実習も全部ZOOMだったので結構キツかったです。でも「ここまできたらやるしかない!」っていう気持ちと、小さい頃から知ってくれている消防士の方達が「早く来いよ〜」って本署で待っていてくれると思うと、やっぱり頑張れるし、その期待に応えたいなって思います。



消防団での経験が
将来の夢に繋がっていく。

海

特集 || わたしたちの、未来はここからだ。

ライフコーチ

白石もえみさん(30) (海老名市在住)

クライアントに寄り添い、人生の目標やビジョンを応援し、成長をサポートするライフコーチ。ビジネスシーンではなく個人向けのライフコーチを目指す。現在は自身の発信準備や、モニターを募集し、主にオンラインで活動している。

100%応援してくれる存在を私自身が必要としていた

今までは自分に自信がなかったり、何かに挑戦したいと思ってても誰かに否定されるのが怖かったり、そういう思いを抱えたまま生きてきたからこそ、ライフコーチという生き方に憧れを持ったのだと思います。ライフコーチは、クライアントさんが主体となって目標に向かうための成長をサポートしながら寄り添い応援するというもの。そういう100%応援してくれる存在を私自身が必要としていたんじゃないかなと思います。そこから、そういう人の力になっていきたいと思うようになりました。



コロナのおかげで 本当に自分がやりたいことに気がつけた

家事・育児と両立できる仕事を探して就職活動をしましたが全滅でした。そのタイミングでコロナ渦になって、自分を見つめ直す時間ができ、働き方やライフスタイルを考え直すキッカケになったんです。もともと、時間や場所に左右されることなく働けるフリーランスに憧れがありました。自分である程度決断ができる自由さと責任を感じられること、また、自分が繋がりたい人と繋がるのができ、選択の幅が広がられるということも魅力的だと思い、フリーランスで挑戦しようという気持ちになれました。



自分と同じような悩みを
抱えている人のサポートがしたい

お菓子作家・菓子工房えん代表

えん93さん

繊細でキュートなオリジナルのアイスボックスクッキーが国内外のファンに支持されている人気のお菓子作家。3冊の著書はどれも写真付きの工程がわかりやすくクッキーレシピが絵本になった最新著書『親子で作るお菓子のレシピクッキーの絵本』は見ても作っても楽しめる1冊。現在、ファン待望の自身で作ったお菓子をオンラインで販売中。【菓子工房えん URL: <https://www.kashikobo.com/>】

クマ彦が誰かの役に立っているのが嬉しくて

幼い頃からお菓子作りやイラストを描くことが好きでした。一時期イラストを仕事にしていたこともあったけれど、やっぱり趣味として楽しく描いていられるのがいいなって。イラストで描いていたクマ彦のクッキーレシピがレシピサイトで人気になったのをキッカケに、Instagramにも投稿を始めました。クマ彦を作った方から「子供を元気付けるために作りました」「クラスのお友達と仲良くなるために作りました」などの感想をもらって、誰かの役に立ててるのかなと思って嬉しいです。



コロナ禍で気持ちが固まった

以前から「売ってもらえませんか?」というお声がすごく多くて、2019年に起業スクールに通いました。コロナとは関係なく準備をしていたとはいえ、このコロナ渦で気持ちが固まったというのがあります。自分に何ができるかなって考えたときに、こういう世の中なので私のクッキーで元気になってくれる人、笑顔になってくれる人がいたらいいなと思いました。今は、店舗ではなくオンラインでの販売のみですが、今後はイベントなどへの出店もしたいと思っています。



noma Webでもっと詳しく



suzuran nail代表

加藤彩可さん(29) (厚木市在住)

本厚木駅から徒歩2分。ニュアンスネイルを専門とするネイルサロンsuzuran nailオーナー。JNECネイリスト技能検定1級、JNAジェルネイル技能検定上級、ネイルサロン管理衛生士をストレートで合格。オープンして間もないが、持ち込みネイルがないサロンにもかかわらず、ニュアンスネイル好きのお客様に好評。

何事も遅くない!人生1回だし悩んだらやってみる

実は短大を出て幼稚園の先生をしていました。小学校の頃からマニキュアが好きだったけど、それは趣味かなって思っていて。でも保育を離れたことを機に人生1回だし、悩んだらやってみるって気持ちで仕事をしながらネイルの夜間学校へ通いました。やるんだしたら1級を取りたいと思って、これ以上頑張れないくらい練習してストレートで合格。ただサロンワークをしていく中で、もっとお客様と同じ目線で寄り添った施術をしたい。また、ピンポイントでニュアンスデザインを極め、お客様と一緒に独自のデザインを楽しんでいきたいという思いが強くなり、もうこれは自分でお店をやりたいなって思いました。



ネイルサロンが多い激戦区だけど、 違うジャンルだと思ってます

持ち込みネイルなしのニュアンスネイル専門で挑戦してみようと思って、1年半のサロンワークを経て独立しました。本当は2020年5月1日オープン予定でしたが、コロナの影響を受けて6月にスタート。お店を開業するってコロナじゃなくても、チャレンジなのに…かなり勇気がいりました!本厚木ってネイルサロンが多くて激戦区に出すってすごいですねと言われるんですけど、私のお店は違うジャンルだと思ってます。



意識低かったら
何年やっても同じだし、
何年やっても同じだし、
何年やっても同じだし、

みんなが笑顔になる
クッキーを作りたい。

海老名市・門沢橋のあの緑色の建物はなに？／

こんなお仕事があったんだ！ 「IBUKI EBINA FARM3」にnomaが潜入。

今回は、IBUKI FARMで働く管理者さんに注目！



こんにちは！「IBUKI FARM」の運営を行なっている株式会社スタートラインの山田と志賀がご案内します！

**IBUKI FARMは福祉就労ではない
屋内農園型障がい者雇用支援サービスです！**

IBUKIとは、屋内型農園の中でシェアオフィスのように部屋を区切り、企業に雇用された障がい者が水耕栽培などを行う、働く場所です。収穫したハーブはハーブティーなどに二次加工し、企業の福利厚生などで使用されています。



安心な環境で働く喜びを！

スタートラインのスタッフ常駐、また各部屋に管理者さんがおり、メンタル面や作業をサポートします。障がい者はもちろん、管理者さんにも働きやすさ、やりがいを感じていただいております。

働く管理者さんたちの声



植物栽培にも興味があったが、身内に障がい者がいるので私にもサポートできるかもしれないと思った。

障がいについて勉強するようになり、言葉を慎重に選ぶようになった。



スタートラインのスタッフさんも常駐しているので、子供の急な休みでも安心。

様々な障がいのあるメンバーさん一人一人と向き合うのは大変だが、メンバーさんと一緒に育てたハーブがうまく育った時は達成感とやりがいを感じる。



未経験でしたが研修やスタートラインさんのバックアップもしっかりしているので、働きやすい環境です。



ACCESS 運動不足も解消？ウォーキング気分で通勤！



株式会社スタートライン IBUKI FARM EBINA 3

〒神奈川県海老名市本郷2671-1
☎050-5433-7890(受付時間：平日9:00～18:00)
⑩10:00～17:00
⑪土日祝日



利用企業にて管理者さん募集中！

福祉経験や資格は不同！週3からOK。研修で丁寧に教えます。タカ17時までの勤務で残業は基本ゼロ。時給1200円～
noma webでもっと詳しく＆お仕事応募もこちらから！



管理者さん

メンバーさんの
勤怠確認と体調確認



10:00
出社



栽培業務を行う
メンバーさんをサポート



Check!
お弁当など
持ち込みOKです



12:00
お昼休み

引き続き
メンバーさんのサポート



13:00

時々ハーブのブレンドを
メンバーさんと一緒に考案
ハーブティーの試飲会など



14:00
お茶会

片付けと、
日報をつけて退勤



17:00
退勤



メンバーさん (障がい者)

種まきや水やり
間引き、収穫などの作業



午前中に引き続き
栽培業務や
収穫したハーブの乾燥や
パック詰め



おうちで おいしい 食卓

あつぎとえびな お取り寄せ&テイクアウト

今回はお取り寄せやテイクアウトができる地元のお店をご紹介します！
おうちごはんの機会が増えている昨今、厚木と海老名の食材で食卓を彩ってみませんか？

noma Brunch Menu

A. グリーンサラダ&甘酒ドレッシング B. 豆乳味噌スープ C. クラフトビール
D. パン E. スクラブルエッグ&ウインナー F. デザート

EBINA BEER

EBINA LAGER/HEFE WEIZEN
各種1本 605円(税込)

EBINA BEERがお家で楽しめる！
定番のEBINA LAGERはフルーティーで食事にも合う。
☎ 046-259-8730
☎ 火～金、祝前日：17:00～22:30 (L.O. 22:00)
土、日、祝日：14:00～22:30 (L.O. 22:00)
☎ 月曜日 ただし祝日の場合は営業予定、翌火曜日休み。
オンラインショップや店舗にて購入可能。

厚木ハム

ベーコンスライス
1パック 956円(税込)
シンプルに焼いてもよし、スープや
煮込み料理に入れて旨味を引き
出すもよし。

粗挽きウインナー
1パック 690円(税込)
ドイツ国際コンテストで金賞を受賞。
パリッとした食感と旨味たっぷりの
肉汁がたまらない！

☎ 神奈川県厚木市及川1142-1 ☎ 046-243-4186 ☎ 10:00～18:00
☎ 月曜日 オンラインショップや店舗にて購入可能。

市川農園

カーボネロと里芋 時価
海老名で採れた市川農園自慢の旬の野菜は、
無農薬で育てられ、無農薬で販売可能。
富永柿 1kg～ 500円(税込)
完熟柿(11～12月)の他に、冷蔵熟成柿(1～3月)や
ドライ柿(12～4月)の販売もあり。
オンラインショップや無農薬販売所で購入可能。
☎ 神奈川県厚木市下今泉1-4-26 ☎ 070-1530-8846
☎ 9:30～16:00 ☎ 不定休

シロクマファーム

おまかせセット(6～8品目)
1回 2,000円(配達料込)
厚木産オーガニック野菜を自宅に
お届け。スーパーなどでは買えない
珍しい野菜も人気！
「シロクマファーム 厚木」で検索
☎ @shirokuma_farm

泉橋酒造

あまぎけ
いづみ橋のあまぎけ
～乾だるま～
(ノンアルコール)
250g 388円(税込)
そのままでも、アレンジしても◎
オリブオイルとの相性抜群。

☎ 神奈川県厚木市下今泉5-5-1 ☎ 046-231-1338 ☎ 10:00～18:00
☎ 不定休 オンラインショップや直営ショップ・高友館にて購入可能。

富塚豆腐店

国産豆乳 500ml 486円(税込)
毎日作りの新鮮な豆乳は、飲む豆腐のような濃厚な味わい。
☎ 神奈川県厚木市東郷2丁目10-2 ☎ 046-228-3255
☎ 9:00～18:00 ☎ 日曜日
オンラインショップまたは店舗にて購入可能。
店舗では20%OFF、容器持参で100円引。

ルスルエルユニット
バゲット 1本 240円(税込)
フオカッチャ 238円(税込)
ハードすぎないバゲットは歯切れがよく香りがいい。
フオカッチャはしっとりふんわり甘い。
☎ 神奈川県厚木市市町1-21-8 あまひビル102
☎ 046-281-8984 ☎ 9:00～18:00 ☎ 月・火
店舗で購入可能。

清水鶏園

えびなのたまご 320円(税込)
海老名市内唯一の養鶏場、清水鶏園。
コクがあり、栄養豊富な卵。
☎ 神奈川県厚木市市町3-20-15
☎ 046-238-1381
清水鶏園併設の自動販売機や海老名市内、
近隣JA直売所で購入可能。

noma webで 詳細情報を チェック！

津久井在来大豆の
味噌味噌
400g 604円(税込)
泉橋のオリジナル、
酒蔵仕込みの無添加みそ。

☎ 神奈川県厚木市下今泉5-5-1 ☎ 046-231-1338 ☎ 10:00～18:00
☎ 不定休 オンラインショップや直営ショップ・高友館にて購入可能。



地元のプロが
アドバイス!

髪のお悩み解決!お家で簡単ヘアケア♪

多くの女性が抱える髪に関する悩みを海老名／厚木のプロたちに相談しました!
さまざまな悩みやトラブルに対してお家でできるケア方法をアドバイスしてもらったので、実践して美しい理想の髪を目指しましょう♪



お悩み①
髪のパサつき&
枝毛や切れ毛が気になる...

原因

髪の外側を覆っているキューティクルが剥がれていたり開いていたりすることで水分や栄養が出ていってしまい、髪内部の水分と油分が足りなくなることが原因!
ドライヤーやヘアアイロンの熱、紫外線、濡れた髪へのブラッシングで傷むことがあります。

お家でできる簡単ヘアケア♪

過度なブラッシングはNG!
ヘアオイルやトリートメント効果のあるアウトバス製品は髪の保護に効果的です。ヘアオイルを塗ると、髪の表面を疎水化してドライヤーの使用時間を短縮できるのでお薦めです。過度なブラッシングをしないことや高温の熱を当てないことも大切です!

近代化学株式会社
研究開発部 平本理沙さん

最後に冷風をあてる
流さないトリートメントやヘアオイルなどをつけて完全に乾かし、最後に冷風をあてキューティクルを閉じさせると良いです◎また、髪の長い方は寝るときに、絡んだり擦れたりするのを防ぐため、左右どちらかで軽く結いておくことをオススメします!

convex【コンベックス】
オーナー 成塚龍太郎さん

自然乾燥はNG!
髪が濡れているとキューティクルが開き傷みやすい状態なので、シャンプー後の自然乾燥はNG。アウトバストリートメントをつけてからドライヤーを使い、きちんと乾かすことが大事です。髪も紫外線で日焼けをしてしまうので、トリートメントは紫外線防止効果のあるものを選ぶと尚良いです。

REGARD【リガード】
店長／スタイリスト 藤原千奈未さん



お悩み②
くせ毛&髪に
まとまりがない...

原因

遺伝、ホルモンバランスの乱れ、毛穴の老廃物の詰まり、生活習慣の乱れなど、くせ毛の原因は様々です。髪がまとまりづらいのは、薬剤による人工的ダメージ、日焼けや乾燥、さらにカットが髪質や骨格に合わない事も影響します。

お家でできる簡単ヘアケア♪

生活習慣の見直しでくせ毛を改善
くせ毛の多くは先天的な遺伝によるもので、その場合は縮毛矯正やストレートパーマを施すことでしか改善することは難しいです。ただ後天的なことが原因になるケースもあり、シャンプーのすすぎ残しや皮脂の洗い残し、ドライヤーで髪を乾かさな、ダイエットによる栄養不足、喫煙など生活習慣を見直すことで改善する場合もあります。

REGARD【リガード】
店長／スタイリスト 藤原千奈未さん

体の中からアプローチ
改善方法として、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAを摂取することで頭皮を健康に保ち、アーモンドやアボカドに多く含まれるビタミンEを摂取し、血行を促進させ栄養を届けることで頭皮の環境が良くなり元気な髪が生えてきます。シャンプーやスタイリング材などの成分も頭皮や体に影響を及ぼしますので、極力安全なものを選ぶことも大切です。

convex【コンベックス】
オーナー 成塚龍太郎さん

正しいトリートメントケアでまとまりのある髪へ
多くはトリートメントでまとまりを出すことができますが、さらにお風呂後に洗い流さないトリートメントをつけたドライヤーのかけすぎに注意し乾かしましょう。髪質によっては縮毛矯正やストレートパーマなどもお勧め!お風呂で1週間トリートメントを5分ほど置いてから流すと驚くほど変わります。

Salt海老名店
店長 aiさん



お悩み③
ヘアカラーで
髪にダメージが...

原因

カラー薬剤に含まれているアルカリ剤が原因で膨潤し、傷みやすい状態になってしまいます。また、アルカリ性薬剤は髪に塗布すると、キューティクルを開かせる役割があり、髪の主成分たんぱく質などが流出してしまいます。そのため繰り返しカラーをすることでダメージが蓄積されます。

お家でできる簡単ヘアケア♪

アミノ酸で潤いを!
繰り返しヘアカラーをしてダメージを受けた髪には、アミノ酸や水分を補えるようなヘアケアがお薦めです。アミノ酸はカラーリングで失ったたんぱく質を補いながら、うるおいのある髪にしてくれます。保湿成分や補修成分が配合された製品の使用も効果的です!

近代化学株式会社
研究開発部 平本理沙さん

カラー後のアフターケアは入念に!
カラー直後2週間位は髪が痛みやすい状態で毎日のケアが大切です!
髪のダメージの進行を抑える効果と損傷部位の補修をし、ツヤがある見た目にしてくれるトリートメントと、アミノ酸系や弱酸性のシャンプーがおすすめ。あまりゴシゴシ洗わず、優しくマッサージするように洗うのもダメージを防ぐポイントです!

Salt海老名店
店長 aiさん

More Info!

noma Webで
プロのオススメ商品や
サロンメニューもチェック!



今回お悩みに答えてくれたのはこちらの企業&サロン!

近代化学株式会社



海老名市門沢橋
3-19-3

convex【コンベックス】



厚木市寿町2-1-5
神崎ビル1F/2F
9:00~18:00
火曜日

Salt海老名店



海老名市扇町5-4
見世ビル
101・102号室
9:00~19:30
年中無休

REGARD本店【リガード】



海老名市河原口
378-1
9:00~18:00
火曜日

海老名と厚木の“間”対談

管理部 システムチーム
山本知奈美さん(24)



営業部 開発チーム
加藤旬さん(23)

ソファメーカー

株式会社セルタン

厚木にある老舗ソファメーカー。商品企画、開発から製造販売まで全て自社で行っている。

製品が異なっても変わらない
「ものづくり」の楽しさと葛藤。

2社の女性社員たちの対談です。

営業部
竹川さおりさん(36)



研究開発部 薬品質保証部
三好智美さん(37)

ヘアケア化粧品メーカー

近代化学株式会社

海老名にあるヘアケア化粧品の開発製造メーカー。自社製品にも力を入れており、海老名産のいちごを使用した化粧品などを開発している。



竹川 三好...えーすこいですね。

加藤...そうですね、企画は社内全員誰でも出来るシステムなんです。



竹川...セルタンさんは商品企画もされているんですよね?

山本...パシシリーズは発売からしばらくしてSNSで話題になってすごい売れました。

竹川...元はサロン向けのヘアケア製品がメインでしたが、最近では自社商品の販売も始めました。セルタンの食パンのクッションは見た目可愛いですよね!

山本...加藤...ありがとうございます!

加藤...ハンドクリームも作っているんです。

竹川...以前、海老名のいちごを使っているハンドクリームを弊社社長のお姉さんからいただいた事があって、対談のお話をいただいて「あ!いちごのハンドクリーム!」ってなりました!

山本...以前、女子座椅子っていう女性社員だけで企画したものがあった。髪を結ぶ女性は背もたれの位置が高いと邪魔じゃないかと、細かい設計は女性社員ならではのこだわりでした。



加藤...多くのの人に手に取ってもらえる嬉しさはあるけど、裏を返せばそれだけ多くの視点があって、こちを取ったところは実現しないし、どれが正解なんだって考える。と...さらに製造量産ってなると、見栄えはいけど組み立て辛いなどの問題もあったり。その中でもこれがベストかなっていう判断を上司に相談したりして日々奮闘しています。

加藤...近代化学さんは自社製品のパッケージも自社で企画されているんですか?

竹川...はい、パッケージの材質など女性スタッフで考えたりします。このバスターセットとかも...

山本...加藤...あー可愛い!

竹川...ぱつと見て、いちごってわかるようにケース屋さんや外注のデザイナーさんにイメージをお伝えしています。



加藤...中にシャンプー、トリートメント、ボディーソープの3つボトルが入ってる!

山本...これなら省スペースだし画期的!

三好...画期的ですけど、これ大変だったよね(笑)

竹川...ボトルも型から作って大変だったけど、形にできる楽しさがありました。



全文は
こちらから
チェック!





海老名と厚木を
もっともっと知りたーい!!!



厚木市本厚木駅南口周辺～ 厚木の新しい顔！ 本厚木駅南口再開発を巡るの巻

noma編集長の
まなていーです!



現在、相鉄線にゆられて海老名に通勤しています。
実はnoma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しました!
生後半年からぼろちり体型の私。このお散歩で、
いいダイエットになれるといいなあ...笑

「まなていー散歩」
WEBも好評連載中!



A 利便性が良くなる?! 「本厚木駅南口地区市街地再開発事業」

再開発によって、歩行者デッキが完成!これにより、ロータリーを安全で
快適に横断できるようになります。バスとタクシー、一般車の交通動線も
整備されるので乗り降りの利便性が格段に上がります!
また、地上約85m/22階建ての再開発ビル。1F～3Fは商業施設が入り、
4F～22Fは住宅。地下1Fには市営の駐輪場ができるんだそうですよ!
いつ見上げてみてもカッコいいデザインのビル。
2021年3月末に完成予定だそうです、本厚木駅南口の新たな顔になれるのか!



景色がどんどん
変わりますね



START!



F リニューアルした「あさひ公園」

新しい公園なので、色々な世代が楽しめるような遊具が沢山あります。
遊具のあたりは、ちょっとふかふかしたゴムチップになっています。
これは、嬉しい!!



E 編集部の推しパン屋「ルスルエルユニック」

パン好きの私も木々大好きなルスルエルユニック。
もうルスルエルユニックに関しては、多くは語りません。
なぜなら、食べたらずいぶん美味しいのだから一度食べてください!
私から言えるのはそれだけです(笑) ※写真のパンは季節限定商品です。



D 移転オープンしたアメリカンヴィンテージショップ 「twoface」

nomaではお馴染みのtwofaceが北口から南口に移転オープン!
個性的な、THEアメリカンヴィンテージが揃うので好きな方にまたまらない!
最近では、Tシャツやトレーナーなどのオリジナルアイテムも販売しています!



お気に入りか
きつと見つかるよ

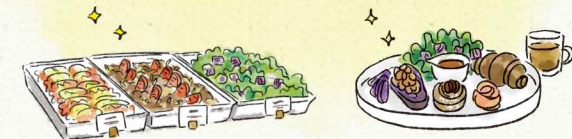
C 洗練された空間で美味しいデリとオーガニックドリンク 「2343 FOODLABO」

厚木市飯山にある2343が本厚木南口に2343 FOODLABOをオープン!
野菜だけでも美味しいいただけるこだわりのデリや、オリジナルカカオの量り売りなど。
カフェ営業もしておりラテやオリジナルオーガニックドリンクもいただけます。



B 老舗ライブハウス「サンダースネイク」

キャパは300人くらいで、ライブハウス特有の圧迫感が無く天井が
高い!ちょっとホールのような開放感!音がめっちゃいい。
ここはスタジオも併設されています!店長の元氣さんとは
同世代。熱い方なので元氣さんに会いに行くのもオススメ(笑)



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
箕島ほなみさん

葛屋書店
海老名市立中央図書館



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

わたしはオオカミ

仲間と手をつなぎ、やりたいことをやり、なりたい自分になる

元女子サッカーアメリカ代表で、現在は女性の活躍推進に取り組んでいるアビー・ワンバック。

彼女のバーナード大学の卒業式祝辞を基にうまれた本書は、ピッチを前にした足の震えを止めるかのように、わたしたちが次なる一歩を踏み出すためのエンパワメントであふれています。

自分らしい生き方を模索している人、これまでのルールをとらわることなく、新しいことを始めたいと思っている人はぜひ手に取ってみてください。

お腹の底からエネルギーがみなぎってくる一冊です。

わたしはオオカミ 仲間と手をつなぎ、やりたいことをやり、なりたい自分になる
【著者】アビー・ワンバック 寺尾まち子（訳） 【出版元】海と月社



TINY CAMP VILLAGE CAMP×DIY

アウトドアウェディングを
DIY

オーナー自ら手作りのキャンプ場
TINY CAMP VILLAGEが
アウトドアウェディングを手作り！

noma読者の皆さまこんにちは！
TINY CAMP VILLAGEの中村です。

TINYは厚木市七沢にある1日5組限定の小さな隠れ家的キャンプ場です。オーナー自らが1年半かけて作った秘密基地のような空間です。

新型コロナウイルスの影響で三密を避けた換気の効いた空間としてキャンプブームが巻き起こっています。

そんな中、室内で行われる従来の結婚式に代わる存在としてアウトドアウェディングが注目されています。

今回はTINYで行った手作りのアウトドアウェディングをご紹介します。

TINY CAMP VILLAGE
オーナー 中村達哉さん



1. 手作り挙式会場

大きなシンボルツリーに惹かれて、荒地だったこの場所を草刈りや地ならしをして新たに開拓した挙式スペース。大縄跳びや椅子取りゲームなどアクティビティにも使える広場に。



内装を古材でとことんこだわってDIYしたワゴンバスやグランピングテントでアウトドアウェディングを演出。手作りのフラッグガーデンや思い入れのある小物で装飾すればより一層自分たちらしい素敵な空間に。

アウトドアウェディングの醍醐味は何と言っても手作りだからこそのオリジナルリレーです。森の中を貸し切って自分たちらしい素敵な空間を作ってみてはいかがでしょうか？

3. 流木で作った高砂スペース

絵本の世界をイメージして作った流木の椅子とミニテーブル。華やかな空間を演出する為にモニュメントも自作しました。流木の質感や曲線が森の中で存在感を放ってくれます。



TINY CAMP VILLAGE
(タイニーキャンプヴィレッジ)
神奈川県厚木市七沢1854
TEL:070-3366-7738
(受付時間9:00~18:00)
不定休



やまゆり生協 presents カラダにうれしい レシピ



nomaメンバーのnanakoです！
今回は初心者でも漬けられと噂のやまゆり生協で買える「うれしいぬか床」で醗酵生活に挑戦しました！

醗酵生活
はじめませんか？

「うれしいぬか床」でかんたんぬか漬け

海老名に拠点をおくやまゆり生協では海老名・厚木市内（他エリアはHP参照）の玄関先まで配達してくれます！

このご時世
配達だと安心！



やまゆり生協です
こんにちは！

今回届けてもらったのはこちら！
「うれしいぬか床」

「うれしいぬか床」は、農業を使わず育てたお米の米ぬかと、能登の海水塩で作ったぬか床です。容器にぬか床を入れて、野菜を漬けるだけでぬか漬けができます！

説明書付きで安心！

Arrangement アレンジレシピ

「うれしいぬか床」開発者・青木さん直伝！
万能ピクルス&タルタルソース

作ったぬか漬けを、カットしたにんにくと一緒にオリーブオイルに浸ければピクルスの完成。残ったオリーブオイルは万能調味料になります。また、このピクルスを刻み、ゆで卵とマヨネーズを入れて混ぜるだけで、タルタルソースもできます！

より詳しいレシピはこちらから！
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

Ingredients 材料

うれしいぬか床 1パック
好きなお野菜
(金実にんじん・紅くるり大根・白菜・カブ) ... 適量
塩 少々
チャック袋 120mlくらいのもの

How to Cook 作り方

- 1 カットした野菜に塩をまぶします。米価をアップさせるなら皮付きのままで、早く漬けたい場合は皮を剥きましょう。
- 2 ぬか床をチャック袋に入れます。野菜を入れてよく混ぜ、袋を閉じます。
- 3 冷蔵庫へ入れ、1日漬けて完成。薬物は1日でしっかり漬かります。根菜はやや硬めに仕上がります。※2日以上漬ける場合は1日1回かき混ぜます。



プロのフォトグラファーの撮影を体験しよう あなたらしさが伝わる！ プロフィール撮影会

シンプルの中にあなたらしさをアピール！



自己紹介代わりのプロフィール写真は、親しみやすいイメージがオススメ。

仕事道具・趣味のアイテムの持ち込み大歓迎！



アロマスクール主宰N様は、ハーブブーケを持参してくださいました。

文字やイラストを加えてもGOOD！



加工のしやすさは白背景ならではのオリジナルアイコンにもぴったりです。

カズミア株式会社
Kazmia
STUDIO

デザイン会社が運営する広告写真・撮影スタジオ

ネットショップの商品撮影・チラシやパンフレットなどの販促写真撮影、プロフィール写真などの撮影はお任せください。丁寧なヒアリングとプロの撮影技術で「伝わる写真」を撮影いたします。



撮影のご依頼・ご相談はこちらから！
@kazmia.studio



橘 美箏さん
監修

noma 星座占い

2021年
年間

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2021年の運勢は?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2021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…2021年は志を同じくする沢山の仲間との出会いがあなたを待っています。協力し合ったり、良いものをシェアしていくことで相乗効果となり、あなたの運氣もぐんぐんアップしていきそうです♪

仲が良く気のおけない友人だと思っていた人物が突然魅力的な**恋愛運**に思えたり、恋へと進展するようなドキドキの予感が♡
おすすめスポット…らぼーと海老名(海老名)

ふたご座 5月21日～6月21日

全体運…楽しい雰囲気があるあなたの周囲を包んでいる2021年は常に前向きな気持ち意識することで幸運を掴んでいくことができます。これまでの「当たり前」を取り払うことで殻を破ることができそうです♪

新たな出会いの兆しも。相手を「受け入れる」という度量の**恋愛運** 大きさが2021年の恋愛運を高めるポイントとなりそう!
おすすめスポット…ピナスポ(海老名)

しし座 7月23日～8月22日

全体運…2021年は全体的に対人運に恵まれる一年となりそう。様々な場面で人がチャンスを運んでくれてくれるので、アピールする機会があれば積極的に参加していくと幸運を掴めそうです♪

出会いに恵まれた実りのある一年となりそうな予感♡婚活や**恋愛運** 恋活は「望む未来」を強く意識することでスムーズに進みそう♡
おすすめスポット…ぼうさいの丘公園(厚木)

てんびん座 9月23日～10月23日

全体運…一歩前へ出る意識が幸運のカギを掴むコツとなりそう♪自己表現やクリエイティブな活動には追い風が吹いていく一年となりそうです。新たな自分の一面と出会う年になりそう。

出会い運も好調でモチベーションを実感できそうときます。勢いのある**恋愛運** 運勢なので、「ちょっとハベースか」という位で丁度よさそう♡
おすすめスポット…海老名中央公園(海老名)

いて座 11月23日～12月21日

全体運…持ち前の好奇心を発揮して沢山の人と関わり、色々なことを学んでいくことで運氣がアップしていく星まわり♪とにかくやってみる」の精神が幸運の扉を開いていくカギとなりそう♪

2021年のあなたの運勢をアップしてくれる人はズバリ「穏やかな人」
恋愛運 です。信頼感ある誠実な人と出会ったら運氣アップのサインかも♡
おすすめスポット…本厚木ミロード(厚木)

みずがめ座 1月20日～2月18日

全体運…幸運期到来の2021年は大きな変化と共に流れていきそう!想定外の出来事もチャンスに変えるパワーに溢れているので、変化を楽しみながら前に進んでいくことで素晴らしい幸運を掴めそう♪

素早く行動していくことが恋愛運をアップさせていく秘訣となりそう。
恋愛運 …赤い糸で結ばれた相手との出会いもきっとピンと来るはず♡
おすすめスポット…はるごはん(厚木)

おうし座 4月20日～5月20日

全体運…コツコツと積み重ねていくことで自分にとっての「成功」を掴める一年となりそう。何事も戻みせず、積極的にチャレンジしていくことで運氣の流れに乗っていくことができそうです♪

仕事関係で出会う人の中に素敵な出会いがありそうです。
恋愛運 積極的にアピールしていくことで絆がグッと深まりそう♡
おすすめスポット…有鹿神社(海老名)

かに座 6月22日～7月22日

全体運…これまで築いてきた人とのご縁の中に幸運のカギが、何かを受け継いだり、与えられることが多くなりそうです。遠慮せずに「感謝して受け取る」を大切にすることで運氣はますます高まりそう♪

一人の人と深い付き合いをしていくことで未来の幸せを手に入れることができる。本音で語ることが恋愛運アップの秘訣です♡
おすすめスポット…サンフェイス(厚木)

おとめ座 8月23日～9月22日

全体運…なにか一つに集中しすぎることなく仕事や私生活をしっかりと分けて、ワークライフバランスを見つめ直すことで運氣がアップします。頑張ったことはやっただけ実りとなって返ってきます♪

「自分らしくいられる相手」が「恋の運氣を高めてくれる。素の自分」
恋愛運 をさらけ出すことに躊躇しないことが運氣アップの秘訣です♡
おすすめスポット…海老名市立中央図書館(海老名)

さそり座 10月24日～11月22日

全体運…とても変化の多い年になりそうな気配。様々な場面で決断すべきことがありそうなので迷ったときは「原点に戻る」と迷いがなくなりそう。自分らしく一歩一歩着実に進んでください♪

素敵な出会いも期待できそうな一年。外見よりもフィーリングを重視するよさそう♡直感に従うか運氣アップの秘訣です。
おすすめスポット…pepper(海老名)

やぎ座 12月22日～1月19日

全体運…何事も評価を気にせず人と比べず、マイペースに進んでいくことで幸運のカギが掴める一年となりそう。流れに身を任せてみることで運氣はますますアップしていきそうです♪

楽しみを共有できる相手との関係が深まりそう。共通の趣味やコミュニケーションで会話をきっかけに付き合いが始まることもありそう♡
おすすめスポット…アツギトレリス(厚木)

うお座 2月19日～3月20日

全体運…ゆっくりと進んでいくことで成果を手にとりやすくなりそう。年末にやってくる幸運のエネルギーを活かすために情報収集や下準備に専念することで幸運のカギが手に入りそう♪

人との関わりが増えて出会いにも恵まれそうな一年。直感をピピッと感じた人とはゆっくり話しをしてみることによりご縁になりそう♡
おすすめスポット…厚木生花(厚木)

編集後記

わたしたちの未来はここからだ!
コロナ禍でも未来に向かって「軸」や「芯」を持って活動する女性たちにクローゼットアップしました。
取材を進める中で私自身も励みされ、勇気をもらいました!未来の自分へのヒントにつながる、そんな特集となりました。

グルメはお店へ取材に行かない初の試み。
今回は、取り寄せやテイクアウトで食卓の提案をしました。
海老名や厚木にはまだまだ美味しいものがたくさん!
ぜひおうち時間の参考にしてください。

カバーガールはnomaフリベvol.7のファッションスナップにも登場してくれた、厚木市在住のさおりさん!
未来に向かって最高のジャンプをしてくれました。

nomaフリベvol.9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」など読者の皆様のご意見も参考にさせていただきます!
nomaフリベをGETしたらTwitterやInstagram #nomaフリベとタグ付けてUPしてくださいね!



See You Next!

毎号恒例
noma編集部
の
BOYAKI



ディレクター うつら (萩原)
nomaフリベもvol.9、応援して下さる読者の皆様、協力いただいた店舗・会社様、より良い冊子へと頑張るスタッフに感謝。



カメラマン mayu
特集の撮影でお会いした皆さんが運よくも穏やかで、ものすごくパワーをいただきました。未来はきっと明るいぞ!



デザイナー アンちゃん
新人の私ですが、製作の裏側が「間近で見れて勉強になったし、何かを1から作り上げる事って素晴らしい!と感じました。」



お取り寄せグルメでお腹も心も
ルンルンなんだ〜



編集長 まなていー
大変長らくお待たせしました。初のテレワークでの制作は思っていたより難儀でした。2021年は、伝え方をさらに学びたい!



デザイナー マキロン
特集の皆さんのお話を読んで、自分も何か始めてみようかなと思いました。大変な世の中ですが、楽しみは大切にしたいです。



営業 福田くん
コロナ禍でも新たなことに挑戦する女性たちにとても刺激を受けました。僕も明るい未来に向かって様々なことに挑戦していこうと思います!



プレゼントのキーワードは…「未来」

noma Web版もチェック!

Web > <http://noma.today>



シェアやいいね!してくれ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



Webで設置店を
チェックしてね!

厚木や海老名を中心に、
設置店増えています!



掲載店舗・施設について

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、
営業日時や営業内容などが掲載内容と
異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。

ランsgate

LANCEGATE



非接触検温機 + 非接触消毒液噴射機能

一体化した新型感染症対策機器

体温異常者を検知するとアプリで管理者にすぐに通知



④ 複雑な設定不要 ⑤ 高速かつ正確
⑥ 通知機能あり ⑦ 検温と消毒が一体

お問合わせ
株式会社ワンストップ・イノベーション
☎ 03-3527-3155(代表)
✉ lancegate@onestop-i.co.jp



TEAM KAZMIA



[noma] STAFF

Special thanks! Writer/ nanako
Designer・Illustrator/ 山中 真季
Photographer/ 斎藤 真良
Editor・Writer/ 小川 真奈・福田 健人
Art director/ 小川 真奈 Producer/ 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。
また、本誌へのご意見やご感想もメールにてお待ちしております。

お問い合わせ先: hello@noma.today

ものづくりからものがたりへ



クリエイティブ × ローカル ×

ホームページ制作・デザイン

Kazmia

地域メディア運営

noma

撮影スタジオ・広告撮影

STUDIO

あなたが主役になる仕事があります。
Webディレクター/広報・営業募集しています。

カズミア株式会社

神奈川県海老名市東2-8-16
<https://www.kazmia.co.jp/>

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 神奈川県海老名市東2-8-16



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。個人鑑定の傍ら星読みライター・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公式BlogやTwitterでは毎日星占いを更新中!

noma WEBでも
連載中!



no.1 アツギトレリス
『3Fフードコート どこでも使える500円券』

10
名様

居心地抜群のくつろげるフードコートは、座席240席以上！
椅子がふかふかで、つつい長居したくなっちゃいます。
ピザやクレープ、カレーや中華、お好み焼きなど毎日来て飽きないラインナップです。
昨年カフェもオープンし、ますます目が離せません！



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。



no.3 近代化学株式会社『バスタイムセット』

5
名様

海老名市市門沢橋にあるヘアケア製品の受託製造メーカーの近代化学。
海老名産のいちごを使用し、自然由来成分を配合した髪や肌に優しいコスメを商品化。
対談でも話題になったいちごの可愛いパッケージに入った
シャンプー・トリートメント・ボディソープのバスタイムセットをプレゼント！

対談で登場！

〔締切〕
2021年
3月31日
(水)



対談で登場！

no.4 株式会社セルタン
『マカロンクッション Mサイズ』

3
名様

厚木にある老舗ソファメーカー・セルタンでは、商品企画・開発から製造販売までを行っています。今回、極小ビーズを使用したもちもちのマカロンクッションをプレゼント！
カバーは取り外し可能なので清潔にお使いいただけます。色は編集部におまかせください。
※サイズ: (約) 幅400mm 高さ400mm 厚み(中央)140mm カバーはネットに入れて洗濯してください。



海老名市と厚木のローカル情報

海老名市NEWS

市制施行50周年記念ロゴマークが決定！

海老名市は令和3年11月1日に市制施行50周年を迎えます！
海老名らしさが伝わる「笑顔」と「元氣」をモチーフにしたデザインを募集した結果、209点の応募作品の中から石川莉々香さん(市内在住)のデザインに決まりました。



作品コンセプト

海老名市の元氣が伝わるように、
赤や黄、オレンジの色を使い、
イチゴとえび〜にゃをモチーフに
することで海老名市の魅力が
伝わるようにデザインしました。



海老名市のYouTubeにて
市制施行50周年までの
カウントダウン動画
発信中！



厚木市NEWS

#niceatsugi フォトブック発行&写真展開催決定！



皆さんが投稿した1万件以上の
#niceatsugi写真を集めて写真展を
開催することになりました。

延期になりました。

#niceatsugi



※新型コロナウイルスの状況によって延期や
中止の可能性もございます。最新情報をご確認
の上お出かけください。

合わせて#niceatsugiフォトブックも
作成します。観光協会や市内ホテル・
旅館などに置き、厚木の魅力発信に
つなげます。

#niceatsugiで厚木の魅力を発信しよう！

市内企業の社員や大学生でつくる「地方
創生推進プロジェクト」が考案した市公式の
ハッシュタグ。一人一人が発信者となって
厚木の魅力を市内外に発信し、盛り上げて
いこうと考えられました。

厚木市広報課
公式Instagram
アカウント

