



湘南ジャーナル®

NEWS, CULTURE, INFORMATION, LIFESTYLE & YOUR LOCALISM

No. 1884
2019
10/25
FRI



スマホ写真を
もっと楽しく

写真撮影に専用の機材が必要だったのはもう昔の話。スマホの内蔵カメラで気軽に撮影ができる現在は、インスタグラムなど写真の楽しみ方も多様化している。“映える”写真を求めて、出かけてみよう。

総合公園のバラ

バッティングパレス相石スタジアムの北側、野外ステージの東側の2カ所のバラ園で、秋バラが見頃を迎えている。今年は開花状況があまり芳しくないとのことだが、写真の撮影にもってこいのフォトスポットにぜひかけてみては。

小さい秋、見つけた。

「紅葉」鈴木皎三

アートギャラリー 能勢

平塚市明石町25-5 修復専門
(市民プラザ向かい) HPは266

☎0120-255-413

創業祭

33th

肉の石川

10/25(金) ▶ 10/29(火)

神奈川県平塚市西真土 1-3-8
TEL : 0120-39-2917



もっと気楽に
もっと気軽に

Good! な写真は

行楽シーズンの秋。高価な機材がなくなつて手軽に撮れるのがケータイ写真のいいところ。

風景

構図にこだわり印象的な1枚を目指す

スマホカメラで撮影することが多い風景写真。つつい、たくさんの要素を1枚に収めたくなくなってしまうが、色々盛り込みすぎると何を撮影したいかわからなくなりがち。電柱や建物など、余計な人工物が入らないようにするのがポイント。いい撮影ポイントがあれば、メインの被写体の手前に花などが入るようにすると、印象的な写真になる。



Bad

海、空、周りの風景と色々盛り込んだ結果、本来写したかったスキの印象が弱くなってしまった



画面内のまとめ方を教わる永野アナウンサー

カメラの位置を目線より下げ、しっかりとスキを主役に。手だけを動かしていい構図を探そうとしても難しいので、いい構図は足で探すのが重要。この日はあいにくの曇り空だったが、空を多く写すことで印象的な写真に



おさらい

- ・全部を入れようとせずに撮りたいものを主役に
- ・“映える”ポイントは自分の足で探すべし

ここがポイント/



意外と気づきにくいですが画面の縦横を変えるだけでも印象は大きく変わります。また、顔の高さだけでなく、上に手を伸ばしたりしゃがんだりしてもちょっと違った写真になりますよ。



食べ物

Good



窓際の席に移動し、光に気を配った一枚。自然光が左側から入りつつ、右側にレフ板がわりのおしぼりも置いて撮影。手前のチキンがしっかり主張しつつも、後ろ側の野菜スティックの立体感もでている

重要なのは“立体感”。 いい写真は席で決まる!?

“映える”写真といえど何とてご飯。スイーツなどはもちろん、最近は飲食店側も盛り付けにこだわっているのが楽しく写真が撮れる。今回の被写体であるランチプレートに大切なのは立体感。「斜め後ろから光が当たると立体感が出ます。光量が十分にある窓際の席がいいですね」と山中先生。GOODな写真の撮影は席選びから始まるのだ。



Bad

中途半端な俯瞰の構図。立体感もなく、とりあえず撮っただけという印象に

SCNでランチ番組を担当する永野アナ。料理写真はお手の物?



ここがポイント/



撮影する機会も多いであろう料理写真。飲食店ならおそらく必ずあるであろう「おしぼり」を光源の逆側に置き、レフ板替わりにすると、ぐっと写真が引き立ちます。また俯瞰で撮るなら思いきって真上から撮ると印象的になりますね。



取材協力

yate・yate・cafe

☎ 0463-23-4604

📍 平塚市宝町5-28 神田ビル2F

店主の手作りランチが人気の駅近カフェ。夜はお酒も楽しめる。※今回撮影したランチプレートは普段提供するランチとは異なります

おさらい

- ・光の向きに気を配って“立体感”のある写真を
- ・おしぼりなど身近にあるアイテムを駆使すべし

80's 青春ポップスとハイボールを楽しむ (飲み放題)

2019.11.13 WED

時間: 18:00~20:00
料金: 5,000円(税込)

出演者: ヴォーカル 久保田彩佳
キーボード 西浦由紀
サクソ 石森裕子

ご予約・お問い合わせ
TEL: 0463-23-0300

※お車でのご参加はご遠慮くださいませ。

北村 英治

スーパーカルテット

ディナーショー2019

2019.12.21 sat 18:00~20:00

ディナー+フリードリンク

お一人様 ¥20,000(税・サ込)

ご予約・お問い合わせ TEL: 0463-23-0300

特撰黒毛和牛

11月1日(金)~

すき焼き会席

7,000円(税・サ込)

11:30~14:00 / 17:00~21:00

すき焼き膳

4,000円(税・サ込)

ご予約・お問い合わせ
TEL: 0463-23-2636

日本料理「松風」

すき焼きクーポン券

すき焼き膳 4,000円→3,500円

すき焼き会席 7,000円→6,000円

※2019.12.31まで有効
※1枚で4名様までご利用できます

グランドホテル神奈中 平塚

〒254-0811 神奈川県平塚市八重咲町6-18

松風・櫻の最新情報は「食ベログ」もご覧ください

JR平塚駅 南口徒歩2分

気軽におでかけ 地元イベント&スポット

ホテルサンライフガーデン

11.2(土)・3(日)・4(月・祝)

ブライダルフェア開催

予約必須! 挙式料&披露宴会場費が全額プレゼントのスペシャルフェア!

経験豊富なプランナーが理想の結婚式と一緒に考えてくれる秋のブライダルフェアが開催される。今回は国産産を含む豪華和洋コースが試食に登場するスペシャルフェアで、各日ともに11時~と15時~の2回開催で前日までの予約が必須。また、期間中の成約で挙式料&披露宴会場費が全額プレゼントになる特別な3日間! 参加者には金粉入りスパークリングワインをプレゼント。今すぐ予約を!

ホテルサンライフガーデン

☎ 0463-21-7110

📍 平塚市榎木町9-14

諸注意・詳細はHPでご確認を▶

こう撮ろう!

ちょっとした工夫でワンランク上の写真を目指そう!



この記事は湘南ケーブルテレビ局(SCN)との共同企画により制作しました。湘南チャンネル(CATV002ch)で放送中の「情報カフェ! 湘南館ワイド」では永野アナと山中先生による実践の様子をお送りします。今回の番組は10/28(月)まで放送予定(12時~12時40分、19時~19時40分ほか)。

教えてくれたのは……

フォトグラファー
山中基嘉さん

22歳の時に写真家として活動を開始。BMXなどの自転車系アクションスポーツを中心に雑誌、広告、人物写真など幅広く活動中。
<https://www.motoyoshiyamanaka.com/>



動く被写体

“待ち”の撮影はNG! 時には這いつくばってでも

子どもやペットなど、動き回る被写体の撮影は難しいが、特別な1枚のチャンスでもある。まず重要なのは視線を同じ高さにする。 “気軽に”というテーマからはちょっと遠いかもしれませんが、時には膝をつき、時には這いつくばって撮るとぐっと印象は変わります」と山中先生。いい写真のためには苦労がつきものというわけだ。

Bad



「大人の視線」で撮ってしまった1枚。自然な見た目ではあるが、印象的な写真にはなりにくい

Good



しゃがみこんで子どもと同じ目線で撮影。スマホカメラはファインダーを覗き込むわけではないので、低く構えても写真が撮りやすい。同じくらいの高さに合わせてあげるといい



ぬいぐるみ片手に呼びかける永野アナ。頑張っても思うようにならないのが子どもの撮影。根気も重要だ



カメラを構えて待っていてもなかなかいい写真は撮れません。被写体をしっかり追いかけて撮影しましょう。子どもを撮るときは、好きなおもちゃなどを使って視線をカメラに向けてあげるのも大事です。



おさらい

カメラで被写体をしっかり追い、視線を合わせて迫力のある写真を

ちょっとした工夫や機材で印象度をアップ!

スマホカメラ用レンズ



100円均一などでも販売しているスマホカメラ用のレンズは人と違った写真を撮るのにもってこい。「ピントはやや甘かったりもしますが、印象的な写真になりますね」と山中先生。魚眼レンズは写真の印象がぐっと変わるし、広角レンズは自撮りなどにもぴったり。高額なものもあるが、まずは安価なものを試しに使ってみては。撮影の幅がぐっと広がるかも。

バラの花弁に水滴を垂らしマクロレンズを使って撮影した写真。通常のカメラではまず撮れないような印象的な仕上がりに



自撮りのアイデア



セルフタイマーを使い、カメラを地面に置いて撮影したもの。カメラを覗き込むような不思議な構図に。仲間同士での自撮りにおすすめ。

ここがポイント!



女性の自撮りは「斜め上45度から!」というのは有名な話です。ただし、ある意味では若い人の専売特許。視線と同じくらいの高さから、少し首を傾げて撮ると大人らしい上品な雰囲気になりますよ。また、顔の左右で雰囲気が大きく変わるので、自分が綺麗に撮れる向きを研究しましょう。

山中先生からのまとめ



スマホで誰でも気軽に写真が撮れるようになった現代は、構図などの面では相当みなさん上手ですね。メーカーもデュアルカメラなどさまざまな工夫をした機種を販売し、気軽に、手軽に印象的な写真が撮れるようになってきていると思います。今回お話ししたことはあくまで一例なので、自分なりにさまざまな工夫をして、楽しいフォトライフを送ってくださいね!

この冬! 神奈中スイミングの短期教室でパワーアップ!!

スイミングで **3大** パワーアップ!!

- 1 全身運動で筋力UP!!
- 2 水中運動で心肺機能UP!!
- 3 自信がついてメンタルUP!!!

お子様を笑顔に!! 2日間コース		お子様の泳力アップに!! 3日間コース	
12月21日(土)~22日(日)	Aコース 幼児(4才~) Bコース 小学生	1月11日(土)~13日(月)	Gコース 幼児(4才~) Hコース 小学生
12月25日(水)~26日(木)	Cコース 幼児(4才~) Dコース 小学生	対象 初心者~浮ける	時間 9:00~10:00 料金 3,000円(税抜)
12月27日(金)~28日(土)	Eコース 幼児(4才~) Fコース 小学生	11月入会限定!!	スイミングに通おうか迷っている方にお勧めの入会特典! 短期教室のお申し込みと一緒に通常クラスに入会すると
対象 初心者~浮ける	時間 9:00~10:00 料金 2,000円(税抜)	●初年度年会費・11月月会費 無料	●12月月会費 半額
無料駐車場・サウナ・ジャクジ完備		スクール指定用品もプレゼント! (水着・キャップ・バッグ 小学生はクジラっ子Book)	
気軽にレッスン体験できる 無料体験も受付中!		大神 横内 南原・御殿 南口の4コースにスクールバス運行中	

駅チカ! 平塚駅北口より徒歩5分!

詳しくは、HPまたはお電話にてお問合わせください。 神奈中スイミング 検索

神奈中スイミング 平塚校 TEL 0463-23-5261 平塚市宝町10-4 スポーツプラザ神奈中平塚 2F

わが街のお医者さん
呼吸器内科編

平塚共済病院
多数のスタッフが国内外の学会で臨床研究を発表し、幅広い診療に対応
研究に基づく「国際水準」の医療を提供



呼吸器内科・呼吸器外科・病理診断科のメンバー

「共済病院の呼吸器内科の役割とは何ですか？」
ここ20年ほどで、総合病院と開業医の機能分化が進んでいます。この2つは上下の関係ではなく、あくまでフラットな関係。「小さい

咳が続く、痰が出る、呼吸が苦しい……こういった呼吸器系症状のある患者さんや、胸部画像検査で異常が見られた患者さんの診療を行なうのが呼吸器内科です。疾患としては肺がんなどの悪性腫瘍、肺炎などの感染症から、睡眠時無呼吸症候群などの広い範囲を扱います。

総合病院と開業医はフラットな関係
機能分化を図る理由とは

平塚市を中心に地域中核病院としての役割を担う「平塚共済病院」。25ある診療科目のいずれもが、入院や手術を必要とする専門性の高い医療を提供している。今回は呼吸器内科の神靖人先生に話を聞いた。



平塚共済病院
診療部長 神靖人先生

東京医科歯科大学医学部卒 医学博士
日本呼吸器学会専門医・指導医
がん治療認定医・暫定教育医
平塚共済病院では2015年4月に診療部長に就任。

「共済病院ではどのような治療が受けられるのでしょうか？」
呼吸器内科は幅広い範囲の疾患を扱います。画像診断や生理検査、血液検査、細菌検査などのスタツプと協力し、迅速に診断を行ない、最新のガイドラインに基づいた医学的根拠のある治療をする努力をしています。医学の進歩に伴い、さまざまな治療法が日夜生まれています。私たちは日頃から臨床研究を行ない、国内外の学会で発表するなど、標準的な医療水準以上の治療を保つ努力は常にしています。スタッフも非常に多いので、一般的な呼吸器内科の領域には対応できます。

病院は心配」という声もあります。が、内科系のいろいろな症状に対応できる「かかりつけ医」があるのはとても大切です。「咳が止まらない」という症状が、風邪の咳なのかそうでないか、開業医の先生はすぐわかります。レントゲンや血液検査の精度も上がっています。必要な治療があるから、そこから大きい病院に案内するというわけで、大事なのは「普段の自分」を知っておいてもらうことです。



睡眠時無呼吸症候群の専門チーム

「最近、眠りが浅いのですが、やはりストレスなどでしょうか？」
睡眠時無呼吸症候群の可能性もあるのではないのでしょうか。軽度、中度なら寝る姿勢や生活習慣で治りますが、重度になると強制的に空気を送り込むマスクを着けることとなります。だいたい、本人ではなくご家族が気付くこ

自分が思っているより重症な人も多数
睡眠時無呼吸症候群にご注意

「肺がんの治療法は変わってきているのでしょうか？」
私が医者になった30年前は、肺がんの診断を受けるとほぼ全ての人の方が数カ月で亡くなっていました。今は生存期間の中央値で十数カ月、腺癌であれば3年ぐらい

「肺がんの治療はどのように行なうのでしょうか？」
治療はトータルバランスが大事です。検体採取し病理学的診断を行ない、その結果が治療の選択に重要ですが、高齢の方は心臓の病気を抱えていたり、肺が弱かったりしますから、全身状態も含めて検討します。その上で可能であれば手術、できなければ放射線や投薬などですね。進行のスピードや度合いも違うので必ずこれやる、というものではありません。

死亡例が一番多い肺がん治療にも
長年力を入れた研究成果を發揮



肺がん患者の治療方針を決める合同カンファレンス

「30年でこんなものか」と思われるかもしれませんが、確実に生きられる時間は伸びています。2013年頃に免疫療法が話題になりました。これを生かした方向に舵が切られていくと考え、当院でも相当数の臨床を行ないました。そういった成果がでてきているので、日本の肺がん治療は世界でもトップクラスです。

「日頃から気をつけるべきことはありますか？」
最近、盛んに「未病」という言葉が取り沙汰されますが、考え方は体が新しいものではないです。バランスのいい食事、適度な運動、十分な睡眠、これがいかに難しいか、ということですかね。
【今回は12月20日号に掲載予定】

平塚共済病院連携クリニックのご紹介

<p>平塚 医療生協平塚診療所 ☎0463-21-2764</p> <p>【住 所】平塚市代官町20-20 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:00(月~土) 14:00~16:30(月~木) 17:30~19:00(月曜のみ) 【休 診】金(午後)・土(午後)・日・祝</p>	<p>平塚 坪井医院 ☎0463-21-0226</p> <p>【住 所】平塚市宮の前5-16 【駐車場】あり 【受 付】8:30~12:30 15:30~18:00 【休 診】水・土(午後)・日・祝</p>	<p>平塚 武川医院 ☎0463-59-1514</p> <p>【住 所】平塚市広川848-4 【駐車場】あり 【受 付】9:00~11:30 15:00~17:30 【休 診】木・土(午後)・日・祝</p>	<p>平塚 村上医院 ☎0463-23-5599</p> <p>【住 所】平塚市東八幡1-15-46 【駐車場】あり 【受 付】8:30~11:30 15:00~17:30 【休 診】木・土(午後)・日・祝</p>	<p>平塚 内田クリニック ☎0463-36-3799</p> <p>【住 所】平塚市徳延306-38 【駐車場】あり 【受 付】9:00~11:30 15:00~17:30 【休 診】土(午後)・日・祝</p>
<p>平塚 柳町内科 ☎0463-33-0023</p> <p>【住 所】平塚市平塚4-25-26 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:00(月・水・金・土・日) 13:00~15:00(月・水・金・土・日) 14:00~19:00(火) 【休 診】木・祝</p>	<p>平塚 川口医院 ☎0463-31-0516</p> <p>【住 所】平塚市立野町24-8-105 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:00 16:30~19:30 ※月曜は内科の初診の受け付けはしていません。 【休 診】水(午後)・土(午後)・日・祝</p>	<p>秦野 亀崎医院 ☎0463-81-0056</p> <p>【住 所】秦野市入船町2-8 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:00(月~土) 15:00~18:00 【休 診】木(午後)・土(午後)・日・祝</p>	<p>平塚 平園クリニック ☎0463-50-1105</p> <p>【住 所】平塚市岡崎4415-1 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:30 15:00~18:30 ※金曜午後は14:00から 【休 診】金(午前)・土(午後)・日・祝</p>	<p>大磯 月京クリニック ☎0463-71-2321</p> <p>【住 所】中郡大磯町月京9-11 【駐車場】あり 【受 付】8:45~12:00 14:15~17:45 【休 診】木・土(午後)・日・祝</p>



国家公務員共済組合連合会
平塚共済病院
HIRATSUKA KYOSAI HOSPITAL

☎0463-32-1950 〒254-8502 平塚市追分9-11

<https://www.kkr.hiratsuka.kanagawa.jp>



【診療科目】内科 呼吸器内科 消化器内科 循環器内科
脳神経内科 内分泌代謝内科 腎臓内科 血液内科 精神科 外科
整形外科 形成外科 リウマチ科 脳神経外科 心臓血管外科
皮膚科 泌尿器科 産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 小児科
放射線科 麻酔科(渡邊 美佳) リハビリテーション科 病理診断科



至伊勢原 ●平塚市総合公園 至厚木
至大磯 至茅ヶ崎
至大磯・小田原 至東京

アパート 2LDK

平塚 横内

賃料 50,000円

敷1 礼0 駐:1台付

人気の2階角部屋! 広々リビング15帖



マンション 1K

平塚 花水台

賃料 45,000円

敷0 礼1 駐:別契

檜&杉をあしらった和風づくり! 管理人24h常駐◎オプションでクールサービスも◎ 蛇口をひねると富士山の名水を堪能♪

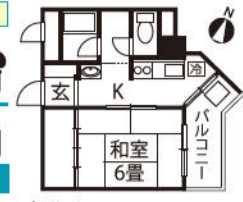


Table with 4 columns: 種類, 所在地, 間取り, 平米数, 家賃, 敷礼, 駐, 物件おすすめポイント

家主様大募集 基本的には管理費、広告宣伝費等は頂けません

神奈川県知事(12)第7989号 (株)協和不動産 ☎55-0551

ハイツ 2DK 平塚 東中原 賃料 45,000円

ハイツ 2DK 平塚 山下 賃料 53,000円

ハイツ 3DK 平塚 根坂間 賃料 60,000円

ハイツ 3DK 平塚 万田 賃料 65,000円

貸家 3DK 平塚 徳延 賃料 53,000円

貸家 3DK 平塚 根坂間 賃料 60,000円

貸家 3DK 平塚 出縄 賃料 70,000円

テラスハウス 3DK 平塚 纏 賃料 65,000円

テラスハウス 3DK 平塚 徳延 賃料 70,000円

マンション 3DK 平塚 高村 賃料 60,000円

貸店舗付住宅 平塚 山下 賃料 70,000円

貸店舗 平塚 徳延 賃料 115,000円

神奈川県知事(12)第09277号 (株)臼井不動産 ☎32-6406

貸家 平塚 曾屋 賃料 80,000円

貸家 平塚 撫子原 賃料 60,000円

マンション 平塚 南原1丁目 賃料 38,000円

アパート 平塚 桜ヶ丘 賃料 43,000円

おすすり物件

マンション 平塚 南原1丁目

Table with 4 columns: 所在地, 賃料, 間取ほか, 敷礼・駐料・共益

神奈川県知事(13)第7244号 (有)アスリート ☎0120-700-124

Shonan Good Topics

湘南の良いモノ・良いコトを週替わりでセレクト。 素敵な出会いを探してみよう。

経験が生かせる! 60歳以上の人材募集中!!

公益財団法人 平塚市生きがい事業団 ☎0463-33-2335(代表)

生きがい事業団では、講師、送迎、品出し、調理補助など市内のさまざまな企業への派遣業務が増えており、知識や社会経験豊富な60歳以上の人材を募集中だ。

建物管理やスーパーのカート整理、縫製や家事援助など仕事は多岐にわたり、右出の栗田さんのように現役時代と全く異なる分野でも多数活躍されており、働くことが健康にもつながっているようだ。

働く会員さんをご紹介!



栗田征治さん(74歳) 勤続年数46年、生粋のサラリーマンだった栗田さん。前職は大手薬品会社の工場設備管理に従事。定年後の現在は、生きがい事業団に会員登録し植木剪定の仕事をこなしている。

「お仕事説明会」開催中 参加無料

対象 市内在住の60歳以上 健康で働く意欲のある方 開催日 毎月 第2・第4水曜日 時間 10:00~12:00(予約不要) 持ち物 筆記用具 会場 平塚市生きがい事業団 2階会議室

Information box with map and contact details for Shonan Good Topics

市民のためのなんでも相談会 10/26(土)平塚ラスカホール

平塚湘南ロータリークラブ ☎0463-51-4870

平塚湘南ロータリークラブ(吉田薫会長)主催の「第16回平塚市民のためのなんでも相談会」が26日(土)にラスカ平塚6階イベントホールで行なわれる。

同クラブに所属する専門職の会員や弁護士、公証人、税理士、宅地建物取引士、FP等の有資格者が対応してくれる相談会は、豊富な知識や経験を生かし、さまざまな悩みや相談を受け付け毎年好評を得ている。



同クラブでは「人間関係や生活全般の悩みなど相談者の視点に立って対応する。相談して話すことで問題は軽減されることもある。気軽に来場してほしい」と呼びかけている。

- 相談内容: 高齢者・介護などの相談, 法律・税務・相続に関する相談, 行政・市政・社会福祉に関する相談, 建築・不動産・境界に関する相談, 金融・保険に関する相談, 生活関連の相談, 開業・経営に関する相談, 園芸・スポーツ・趣味に関する相談

10月26日(土)開催 湘南ひらつか駅前骨董市

湘南ひらつか駅前骨董市実行委員会 ☎03-3567-4711(古美術びいどろ内)

国内外の珍しい雑貨や1点物のアンティーク品が一堂に会す一大イベント「湘南ひらつか駅前骨董市」が今週末土曜日に開催。会場では40以上の店舗が軒を並べ、骨董品になじみのない人でも目移りしてしまうような珍しい商品を出品する。



リサイクル着物を専門に扱う「和創」は、数年前より平塚の骨董市に毎月参加。平塚の他、町田や大和、東京の骨董市にも出店中。

今週のオススメツアー<神田交通ユーバス旅行会>

東京多摩で過ごす ちょっぴり贅沢な1日! 出発 2019年12月2日(月) 旅行代金 13,300円

日本三大曳山祭 「秩父夜祭」 ユネスコ無形文化財登録 出発 2019年12月3日(火) 旅行代金 6,900円

黒茶屋 秋川渓谷を眼下に望む竹林に囲まれた庄屋敷で味わう山里料理

秩父の滝 東京都で唯一「日本の滝百選」に選ばれた名瀑

神田交通(株) 神田ツーリスト ☎0463-55-1313

話題のお店 新メニュー「レディースランチ」 10/25(金)より登場! レディースランチ(6品:コヒーフ) ¥780

地元を盛りあげる 元気なお店 元気な会社

地域に根付き、まちに活力を与えるお店や会社に注目!

大きな荷物は「UDタクシー」へ!



旅行やゴルフに人気のUDタクシーは車椅子のままでも乗車可能。クレジットカード決済でもポイントがたまりお得!

神奈川県公安委員会認定第55号(株)江南サービスファクトリー

江南交通株式会社

☎タクシー0120-44-0006 / 運転代行 0120-64-7006
 住 平塚市豊原町25-28 年中無休
 平塚 江南交通 検索

地域に寄り添い 家計に優しい



鮮度よさと豊富な品ぞろえが人気の同店。加盟店でポイントがたまる「しまむらグリーンカード」も人気の秘密、毎月15日は50P進呈中。

しまむらストア

・長持店 ・駅前店 ・田村店 ・中原御殿店
 ・中里店 ・大神店 ・旭店 ・すみれ平店
 ・徳延店 ・大磯店 ・たちばな店
 ・グリーンパーク 長持店

チラシでの集客 ご相談ください



伝えたいことを、伝えたいところに

A4サイズ1枚4円(税別)で、平塚・大磯地域の約10万世帯へチラシのポスティングが可能! ただ今、ポスティングスタッフを募集中!

超地域密着 集客代理店 **有限会社 ミッド**

☎0463-35-0311
 住 平塚市入野352-3
 営 9:00~18:00 土曜・日曜・祝日
 www.mid.gr.jp/

子育てママの お役にたちます



昔ながらの煮物を中心とした「安心、安全」をモットーにした人気の手作り惣菜店。全品100g164円の量り売りで、ママも大助かり。

シッコ

☎0463-24-5180
 住 平塚市紅谷町12-20
 営 10:00~19:00 日曜

中学・高校制服は 地域密着トキワヤ



厳選したトップメーカーの生産工場に直接出荷、品質の高い通学服・学生服を取り扱っている。年内、早期予約キャンペーン開催中。

School SHOP トキワヤ

☎0463-21-0203
 住 平塚市紅谷町12-29
 営 10:00~19:00 トキワヤ 検索

お花のことなら お任せを!



贈答用や仏花はもちろん、毎日の生花など生活に安らぎと潤いを与える「花」。同店では花に関するさまざまな相談も受け付けている。

花市場

☎0463-21-6187
 住 平塚市明石町23-1
 営 9:30~20:00(日・祝日は19:00まで)
 休 無休 平塚 花市場 検索

手土産に最適な 伝統の和菓子



同店一番人気の進物「銘菓みずごろも」(12個入り1,260円)。各種小豆を寒天で仕上げ、表面はシャリッと中は軟らかい。

鷺月堂

ろけつどう

☎0463-21-1038
 住 平塚市紅谷町1-11
 営 9:40~19:00
 休 水曜

かながわブランド 湘南しらすが美味



漂白や化学調味料は一切使わず、昔ながらの製法で漁師自ら手作りで釜揚げ。塩のみで仕上げた職人の味は昔も今も大好評、佃煮や沖漬けも人気。

株式会社 丸八丸

☎0463-22-7260
 住 平塚市千石河岸53-7
 営 8:30~17:00
 ※天候により不漁の場合もございます

この街で働く。この街で輝く。

求人情報 JOB

☎…正社員 国…契約社員
 日…パート 夜…アルバイト
 他…その他

[掲載のお申し込み]
 湘南ジャーナル社営業部 ☎0463-33-2585 まで

保育士募集

給 与 ● 1,011円~
 時 間 ● 8:30~17:30の中で要相談
 短時間勤務可
 勤務地 ● 平塚市中原1-25-8
 交通費 ● あり 車通可、駐車場あり
 資 格 ● 保育士資格または幼稚園教諭資格者
 応 募 ● まずはお気軽にお電話ください。

創立20年の小規模保育所。外国籍の子どものも多く、外国語・日本語などいろいろな学びをしています。小さなお子さんがいる方はお子さん連れて短時間勤務が可能です♪

こひつじナースリー
 ☎090-1112-8636(担当/小松)
 住 平塚市中原 1-25-8

平塚・大磯地区 ポスティングスタッフ募集

①リーダーク募集
 内 容 ● 配布員へのチラシお届け・配布員管理・チラシ配布など ※詳細は面接時にご説明致します。
 勤務日 ● 火・水曜日午後(2~3時間程度)
 お届け地区 ● 大磯町(自家用車でのお届け)
 報 酬 ● 5万円前後(チラシの種類によって変動がございます)

②配布員募集
 内 容 ● ご自宅に届いたチラシを配布しやすくセットして、木・金2日間でチラシ配布。なるべくご自宅の近くをご案内致します。
 配布日 ● 毎週木・金曜日
 報 酬 ● 1~3万円前後(配布部数によって変動がございます)

有限会社 ミッド
 ☎0120-35-0311
 住 平塚市入野 352-3

今週の **おでかけごよみ** 2019.10.25(金)~

※イベントなどのスケジュール・内容は変更される場合があります。 ※「要予約」は定員に達している場合がございます。

10/26(土) 八幡山の洋館 秋のばらフェスタ 八幡山の洋館/10時~16時
 パラのつぼみティー、コーヒー、クッキーなどが楽しめるカフェがオープン。26日は「深まりゆく秋のヴィオラ・コンサート」(14時~、全席自由、3,000円)を開催。◇問い合わせ=同館 ☎0463-35-7114

10/26(土) 第2回西湘仮装ハロウィン in 二宮 shareffice THE CAMPほか/13時~17時
 商店街のお店を巡ってお菓子ラリーやスタンプラリー、仮装コンテストが行なわれるハロウィンイベント。今年は「きずき」がテーマ。◇問い合わせ=同店 ☎0463-75-8639(担当:若狭さん)

10/27(日) 湘南ひらつかふれあいマーケット 平塚地方卸売市場(四之宮1-7-1)/7時~8時
 毎月第4日曜開催の朝市。今月は出店者持ち寄りの豪華景品が当たるクイズ大会を実施。干物、野菜、パンやお惣菜、季節のお花や和菓子が集まる朝市! ◇問い合わせ=市産業振興課☎0463-21-9758

10/27(日) 大磯チャレンジフェスタ2019 大磯運動公園/9時30分~15時
 さまざまなスポーツを体験したり、からだの「ケンサ」をしたり、家族や友達と1日楽しめる。キッチンカーや飲食出店も。◇問い合わせ=町スポーツ推進課 ☎0463-61-4100(代表)

10/27(日) 第45回 湘南クラフトマーケット OSC湘南シティ(オリンピック)2F DAISO前広場/10時30分~16時
 会場にてお買い上げのお客様にお菓子つかみ取り開催! 世界で1つのバッグや革製品に可愛い雑貨、アクセサリー、布小物など人気のハンドメイド作家が集合し、ワークショップ含め約50店舗!

創業 一九三七年 屋根・塗装専門



成田屋商店のリフォーム。創業以来、80年以上にわたり蓄積された経験に基づく施工、その品質を皆さまへお届けいたします。

株式会社 成田屋商店

☎0463-34-3501 お見積り無料
 住 平塚市北豊田624 成田屋 屋根 塗装 検索

毎週金曜日はポイント2倍Day!!

希望の「プレミアムブッフェ」スタート!

サンガーデンランチブッフェ

品数が増えてさらに充実したプレミアムランチをお楽しみください!
 11月1日(金)~29日(金)
 11:00~15:00 (ラストオーダー13:00)

ソフトドリンク・コーヒー 紅茶、各種飲み放題
 わくわく! 実演調理 目の前アツアツのパスカをお楽しみください!
 止まらぬおしゃべり、おしゃべり、おしゃべり!

●大人 2,400円(税込)
 ●シニア(60歳以上の方) 2,310円(税込)
 ●小学生 1,540円(税込)
 ●未就学のお子様 1,100円(税込)
 ●3歳未満のお子様無料

※大人1名様につき、未就学のお子様1名様無料 ※表示料金は、消費税を含んだ金額です。 ※差障りが発生する場合は、事前のご予約をおすすめいたします。

チャペルレストラン サンガーデン **Tel.0463-21-7110**

営業時間 平日ランチ 11:00~15:00 (L.O.13:00) 日曜ランチ 11:00~15:00 (L.O.13:00) 20名様までさせていただきます。

クリスマスコンサート 2019 藤澤ノリマサ 12.15 2019(SUN)

時間 [昼の部A] 受付/11:00~12:00
 コンサート/12:00~13:00
 お食事/13:10~15:00
 [夜の部B] 受付/16:00~17:00
 コンサート/17:00~18:00
 お食事/18:10~20:00

会場 ホテルサンライフガーデン 別館グランドビクトリア湘南 3F チャペル「スコットランドホール」

料金 お一人様 20,000円 (ショー、お食事、フードドリンク、税金、サービス料が含まれています)

料理長特選 フルコースメニュー (フランス料理・日本料理の折衷特別メニューです)
 ※10歳以下のお子様のご入場はご遠慮いただいております。

ご予約・お問い合わせ ☎0120-20-3591

HOTEL サンライフガーデン サン・ライコグループ
 〒254-0025 平塚市榎木町9-41 TEL.0463-21-7111(代表) https://www.sunlife-garden.com/

JR平塚駅北口より徒歩15分
 シャトルバスによる送迎あり
 駐車場150台完備(無料)

COOKING JOURNAL

今週の先生
ママチュウボウ
ママ厨房
パン ジョウワン
龐 俊光さん



シャンユイチャオファツアイ 鮮魚炒花菜

白身魚と彩り野菜の炒め

黄色、オレンジ、緑と見た目にも色あざやかな野菜炒めが登場! 「秋は野菜の季節。花椰の香りは食欲増進にも期待できる。たくさん野菜を食べよう!」とパン先生。季節の野菜をたっぷり取れる中華風野菜炒めにぜひチャレンジを。魚もはいるのでご飯のおともにもピッタリだ。

先生のお店
大磯警察署の程近くに中華料理店「ママ厨房」を営業中。毎月第2水曜日、15時から料理教室もやっています!
大磯町国府本郷 217-4 ☎72-0099
営: 昼 11:30~15:00
夜 17:00~24:00 (平日は17:30~)
休: 年中無休 / P: 駐車場完備

- 材料:4人分
- 白身魚.....140g
 - セロリ.....2本
 - ニンジン.....小1本
 - かぼちゃ.....1/3本
 - ニンニク.....40g
 - 長ネギ.....大1片
 - 中華スープ.....20cc
 - 塩.....小さじ2/3
 - 味の素.....小さじ2/3
 - 砂糖.....小さじ1/2
 - 水溶き片栗粉.....少々
 - ごま油.....少々
 - サラダ油.....大さじ2

- [白身魚の下味]
- 塩.....少々
 - 砂糖.....少々
 - コショウ.....適量
 - 卵白.....1/3個分
 - コーンスターチ.....少々
 -大さじ2/3

- ① 白身魚を一口大に切った後、水でさっと洗う。ボウルに入れ、塩、砂糖、コショウで下味をつける。卵白を加えてさらに混ぜ、全体によく混ぜたらコーンスターチを入れて身の回りがコーティングされるように揉み込む。
- ② セロリ、ニンジン、かぼちゃを短冊状に切る。レンコン、ニンニクは皮をむいてスライスする。長ネギは粗めのみじん切りにする。
- ③ フライパンに半分ほど水を入れ、沸騰させて魚を2分ほどゆでる。ゆで上がった魚を取り出し、そのまま野菜類をゆでる。ゆでた野菜類は冷水にさらす。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、弱火で花椒を炒める。色が変わったら取り出し、ニンニクを入れて炒める。色付く前に長ネギ、中華スープを入れる。塩、砂糖、味の素で味を調える。
- ⑤ 強火にし、野菜を1分ほど炒める。白身魚を加え、スープが煮詰まったところに水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。ごま油で香りをつけたらできあがり。

Point

- 野菜をゆでる際はかぼちゃの硬さに合わせるとGOOD
- セロリが硬い場合、筋を多少とると口当たりがよくなる

平塚 JC と YEG が合同例会を開催 常盤会頭がリーダーのあり方講演

平塚青年会議所(平塚JC、常盤健嗣理事長)と平塚商工会議所青年部(平塚YEG、二見義和会長)は21日、10月例会『渾然一体の可能性』〜時代に適応するリーダーの必要性〜を合同で開催した。



同会では過去に両団体のトップを務めた、平塚商工会議所の常盤卓嗣会頭が講演を行った。講演の中で常盤会頭は、過去に自身が体験したことを振り返りながら「さまざまなリーダーシップの形があるが、大切なのは組織を成功に導くこと」とし、リーダーとしての理想や資質などについて、現役のメンバーらに語りかけた。

また、湘南ひらつか七夕まつりをテーマにしたグループディスカッションも行われた。数人のグループごとに、七夕が抱える諸課題や、今後のまつりのあり方について話し合った。日頃は別団体に所属するメンバーからも、盛んに意見を交換し議論を深めていた。

総合格闘技フライ級暫定王者に 升水翔兵選手が表敬訪問

今年7月に新木場STUDIO COASTで開催された、総合格闘技「PANCRASE307フライ級暫定キング・オブ・パンクラス・タイトルマッチ」で、暫定王者に輝いた升水翔兵選手(リングネーム:翔兵)が11日、落合克宏平塚市長を表敬訪問した。

翔兵選手は小学校5年から社会人まで柔道を続け、国内でも優秀な成績を収めてきた。ルール改正をきっかけに柔道を引退し、趣味で始めた総合格闘技でプロの道に進むようになった。現在パンクラスでは、正式王者が別の団体で試合に参加しており、王座が空位になっていたため暫定王者決定戦を

開催。ランキング1位の翔兵選手が2RTKOで見事に栄冠を手にした。



優勝の瞬間を「素直にうれし。泣かないと決めていたが、ベルトを手にした瞬間に涙がでてきて。今までの人生で一番うれしかった」と振り返り、今後については「まずは正式王者を目指す」と力強く語った。

財団文化トピックス

モーニング囲碁 入門教室

囲碁を基礎から
覚えたい方向けの
入門教室です

11月6日(水)
8:30~
募集開始!

時間/9:30~11:30 毎週水曜日 全12回

12月	4日	11日	18日	25日
2020年1月	8日	15日	22日	29日
2020年2月	5日		19日	26日
2020年3月	4日			

- 会場/平塚市まちづくり財団 2階 会議室(平塚市見附町31-10)
 - 参加対象/囲碁を全く知らない方で 日程のうち7回以上参加可能な方
 - 参加費/5,000円
 - 定員/20名(先着順)
 - 講師/杉崎英紀先生
 - 申込方法/電話で次の事項を伝え、お申し込みください
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号
- 【お問い合わせ・お申し込み】
(公財)平塚市まちづくり財団 文化事業課
〒254-0045 平塚市見附町31-10-3F
☎0463-32-2237 <http://www.hiratsukazaidan.jp>

竹内清人の

パニユー・シネマ パラダイス

scene.133
最終回

文とイラスト:竹内清人
1968年生まれ。映画宣伝を経て、『戦国自衛隊1549』で脚本家デビュー。現在、平塚の片隅(馬入あたり)で執筆活動をつづけている。小説家としての著書に『羅る六悪人』、『小説 機動戦士ガンダムNT』などがある。

『カイロの紫のバラ』

(1985年/アメリカ)
監督・脚本:ウディ・アレン
出演:ミア・ファロー・ジェフ・ダンニエルズ/ダニー・アイエロほか
12月4日、ポニーキャニオンよりBlu-ray発売。

本 コラム第1回目で紹介したのは、我が最愛の一作『幕末太陽傳』であった。最後まで最愛の一作で幕を閉じたい。1930年代、大恐慌時代のニュージャージーが舞台。職もなくギャンブルと女遊びに精を出す夫を抱え、レストランで働くセシリアにとって、人生の癒しは映画館で好きな映画を何度も観ること。いまハマっているのは『カイロの紫のバラ』。辛い現実を忘れるため、毎日映画館に通ううちに、なんと映画の主人公バクスターがセシリアに恋してスクリーンから抜け出してきた。映画の登場人物を置き去りに、バクスターはセシリアと愛を育んでゆく。誰にでも逃げ出したいという現実はある。そんなとき、この映画は「空想の世界に逃げたっていいんだよ」とそっと背中を押してくれる。現実が変わるわけではない。そんな苦しさも含め、生きることの厳しさと夢見る力を教えてくれる。映画は現実のなかの夢、夢は現実を生きる栄養剤。あなたの心のスクリーンにはどんな夢が見えますか? またどこの劇場で!

ミニ情報 MINI INFORMATION

- 募集** 若さをキープ! ストレッチダンス 年齢経験不問体験可。木土昼火夜。花水そば生涯学習館 ☎09081763287
- 出張** スマホ・パソコンW7を10へ 即対応。年中無休、相談無料。格安設定学習塾。先生の卵の会 ☎73-3593
- 相談** 合祀墓に埋葬 1霊10万円 年会費等なし [検索]平塚善学院 ☎32-0387
- 相談** 合祀墓・永代供養付 説明書希望の方はご連絡を。送付可。いつでも見学自由。一向寺 ☎79-0344
- 買います** 古美術・骨董 高価買取 美術品・絵画等歓迎 R1号古花水信号前 古美術 善 ☎0463-36-3553

お申し込み方法
■FAXまたはメールにて承ります。申込締切:掲載予定日の1週間前
■FAXの方は原稿用紙を送ります。直接内容を書いてご返送ください。
■1枠5,500円(税込)~承ります。

印刷物なんでも承ります!

チラシ・ポスター・リーフレット・カタログ・記念誌
まずはご相談ください。

平塚市・大磯町・二宮町105,500部を発行 (株)湘南ジャーナル社 ☎0463-33-2585

ワイド情報カフェ 湘南館

平塚・大磯・二宮・中井・大井・松田1市5町のホットな情報や季節の話題をお届け!

今週のPickup! SHONAN MEDIA COOPERATION

湘南ジャーナルとSCNのコラボ企画、湘南メディアコーペレーション。今回は、「スマホで撮影〜ケータイ持って気楽にお出かけ〜」がテーマ。携帯電話にカメラ機能がついてから、画質もよくなり、スマホで撮影が当たり前になった今日。気軽に撮れる分、やみくもに撮影してはもったいない。どうせなら、撮影術をワンランクアップしてみませんか? 手軽なスマホ撮影術を教えてください。

Director's Voice
今回は、スマホで気楽に撮影ということで、湘南ジャーナルでも活躍されている山中カメランにご協力いただき、「風景」「動く対象(子ども)」「料理」の3つを主なテーマにして、撮影術を実践。ちょっとしたことですが、こんなにも写真の出来が違うのかと改めて知るよい機会でした。

制作G 西村さん

放送予定 湘南チャンネル CATV 002CH
10月28日まで毎日 8:00~12:00~/15:00~/19:00~/22:00~ 40分番組

湘南ケーブルネットワーク ☎0120-121-302
湘南ケーブルテレビ局
〒254-0034 神奈川県平塚市宝町3-1 平塚Mビル10F
SCN 検索 <http://www.scn-net.ne.jp>

新区画墓地のご案内

お墓が遠方でお困りの方! 生前にお墓をお考えの方! 一度ご覧下さい!

- 過去の宗旨・宗派は問いません
- 入壇料はいただきません
- 寄付は一切いただきません
- 墓地管理費等は一切いただきません

駅からも近く 交通も便利

納骨堂もごさいます! 30万円~

永代使用料・御影石外柵工事セット価格 (墓石工事は別途)

新規区画	5区画	0.8m×0.8m (0.64m)	85万円~
	10区画	1m×1m (1m)	98万円~

その他大小の区画がございます

真言宗 乗蓮寺 ☎0463 (22)2363

創業100年 東八幡(街)佐野石材店
お問い合わせ ☎0463(21)5412

ショールーム

査定は無料 即日現金化！ 急な出費も「大黒屋」にお任せ！

年末に向けて飲み会の誘いや、さまざまなイベントが多いこれからの季節。その反面、出費も多くやりくりが大変！ なんて人も多いのでは？ そんな時は平塚駅北口徒歩1分、都まんじゅう2階にある「大黒屋」へご相談を。

同店では、ブランド・ノンブランド問わず貴金属を強化買取中。契約が成立すれば即日現金化してくれるので、覚えておいて損はないお店だ。もちろん、貴金属以外にもバッグや腕時計、電化製品に至るまで査定の対象。1点から買取を行なってくれる。

自宅に眠らせている使わない物



買取り品目一例
金 プラチナ 金券 株主優待券
ダイヤ 宝石 ブランドバッグ
腕時計 その他ブランド品 各種
携帯電話 電化製品 電動工具
壊れ物も査定対象です！
店頭では各種金券、優待券も販売中

や不用品を処分して、遊興費にあてる、なんてことも賢いやりくり方法なので、ぜひ活用を。

買取&販売 大黒屋 平塚北口店
平塚市紅谷町2-27 つるや製菓ビル2F
☎0463-25-1521 営業時間 平日10:00~19:00 土・日10:00~18:00
【古物】神奈川県公安委員会許可 第452680012340号 店休日 お問い合わせください

ショールーム

住宅塗装の無料セミナーでおなじみ 相馬工業の体感型ショールーム

住宅塗装でおなじみの(有)相馬工業では、今年8月末にオープンした大型の体感型ショールーム「住まいの相談所」が好評だ。

店内には相談に訪れた人たちがわかりやすいよう、なんと実際の外壁を再現。“見て”“聞いて”“触って”塗装について相談することができる。また、キッチンなど水回りのリフォームに関するサンプルをはじめ、大型の住宅模型や施工例のパネル紹介を常設。リフォームや外構、雨漏り補修や白アリ駆除まで、“快適な住まい”を総合的にサポートしてくれる。

家屋診断・見積もりは無料。住まいの悩みは相馬工業にお任せ。



相馬工業 住まいの相談所
点検 お見積り 無料!!
神奈川県平塚市河内137-3 マックスバリュ平塚河内店敷地内
☎0120-979-386

真幸会が新保育園舎を竣工 地域の育児環境向上に寄与

社会福祉法人真幸会(真壁洋道理事長)が、旧平塚市立花水台保育園があった場所に、最新設備を完備した認可保育園「花水さくら保育園」(花水台10-21)を新設。19日に竣工披露式典を行なった。

木を多く使ったモダンなデザインの園舎は、保育室や園庭をつなぐ回廊スロープを設けたシームレスなつくりが特徴。地域交流スペースも設け、開放保育を行なうなど、地域の子育て支援拠点を目指す。また、海岸から近いこともあり、有事の際には近隣住民が屋上に避難できるような設計もされている。



2階にある子育て支援室「さくらんぼ」では開放保育などが行なわれる

暮らし

快適な暮らしがずっと続く家 モデルハウスで宿泊体験“AUCA”

朝晩肌寒く、秋からあつという間に冬の寒さになり、足冷えや、脱衣所の寒さなどで、同じ部屋に籠りがちになる季節。そんな悩みは高気密・高断熱住宅の“AUCA”で解決。暮らしの質を進化させ「50年後もレモンホームで良かった」と思ってもらえるよう安心・快適・楽しく過ごせることを追求した家だ。クリーンな空気の供給、温度・湿度を保ちながら換気を行ない、家全体の温度を一定に保つことで、どこにいても暖かく快適に過ごすことができる。

宿泊体験型モデルハウス“AUCA”では、実際に宿泊し体感することで、その心地よさを知ることができる。マイホームを考えているならまずはこちらを！

レモンホームの高性能住宅
宿泊体験型モデルハウス



生活に必要なものがそろうキッチン

**無料宿泊体験型
モデルハウス“AUCA”**
宿泊予約 受付中!!
詳細&予約はこちら

レモンホーム 株式会社
☎0120-374-558 平塚市山下1078-1 | レモンホーム

イベント

台風負けず元気に開催！ 10/25(金)「地どれ魚直売会」

その日に水揚げされた地どれ鮮魚を販売し、その鮮度と価格の安さから毎回多くの人でにぎわう直売会が25日に開催される。

平塚漁港は先の台風19号で大きな被害を受けた施設の1つ。なかでも定置網は網を固定するロープや土嚢まで破壊されてしまったという。そんな状況ではあるが「できる限りのことを」と、当日は一本釣りの活魚や鮮魚、完全地産の干物「須賀湊の開き干し」などが登場。毎回好評のJA湘南大型農産物直売所あさつゆ広場による出張販売では地産野菜なども勢ぞろいする。復旧のめども立たないなか、台風負けじとがんばる海の民を「食べて応援」だ！



魚の販売は15時から。シケや不漁の際は中止。車で来場の際は、新港駐車場を利用するとサービス券の配布がある。詳細は漁協のホームページで。

ひらつかタマ三郎漁港 (新港 荷捌き施設)
☎0463-21-0146 当日の開催有無は漁協のHPで!
https://www.jf-hiratsuka.org/

INFORMATION
発行エリア
平塚市・大磯町・二宮町
毎週金曜日105,500部発行
株式会社湘南ジャーナル社
TEL:0463-33-2585

湘南ひらつか 太古の湯
クリーンサウナ
平日限定 割引クーポン
1,000円(税別)

市内・外のお得・美味しいお店がいっぱい!
11月3日(日)祝
10:30~15:00
会場:平塚市中心商店街
第14回平塚 商業まつり

第5回 高甚 さんま祭り!
10/27(日) 11:00~15:00
焼きさんま500尾 無料振る舞い!
1,000円(税別)以上お買い上げのお客様に 干物プレゼント!
全国発送 承ります
☎0463-21-0899