



湘南ジャーナル

NEWS, CULTURE, INFORMATION, LIFESTYLE & YOUR LOCALISM



もつと素敵になりたい

冬らしくない暖かさや世間をにぎわすニュースで忘れがちながら、もうすぐ春！
新生活が始まる人も、そうでない人も、なんとなく心弾む季節がやってくる。
年度のスタートに向けて、素敵な自分を探しに行こう！

絵画・書画・掛軸などの
シミ・汚れ・破れ
甦らせます

神奈川県優良小売店舗表彰の店

アート
ギャラリー 能勢

平塚市明石町25-5 修復専門 HPは266
(市民プラザ向かい)

0120-255-413



ベリーベリーストロベリーbuffet

2020年3月6日(金)~4月5日(日)までの金・土・休日開催

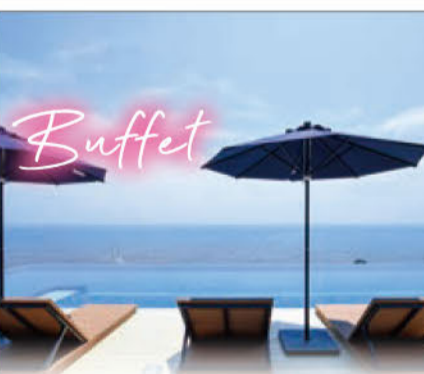
色鮮やかなベリーのスイーツをはじめ、
サンドウィッチなどのライトミールやドリンクも充実のbuffetです。
大きな窓の向こうに広がるガーデンと湘南の海を眺めながらお楽しみください。

LINEお友だち
登録でクーポン
プレゼント



- 時間 3:00P.M.~4:30P.M. (90分制)
- 料金 1名さま おとな... ¥3,800
(SEIBU PRINCE CLUB会員 ¥3,600)
シニア (65才以上)... ¥3,500
小学生... ¥2,300
3才~未就学児... ¥900

- 第2弾メニュー(一例) 第2弾は
メニューが
変わる!!
- イチゴブリュレ/イチゴのクグロフ/イチゴ杏仁/イチゴパン
 - ベルジュ/イチゴチョコレート
 - ファウンテン/ブルーベリームース/ラズベリーライチ/イチゴタピオカミルク



SPA&スイーツbuffet

THERMAL SPA S.WAVEとスイーツbuffetがセットになったお得なプラン。澄みきった青空、どこまでも続く水平線、夕日に染まる富士、自然の恵みを五感で感じながら、特別な時間をお過ごしください。

料金 おとな ¥6,200 ※事前予約制

THERMAL SPA S.WAVEはスイーツbuffetの前後でご利用いただけます。THERMAL SPA S.WAVEへの再入場はできませんので、あらかじめご了承ください。

[THERMAL SPA S.WAVE]
(営業時間) 6:00A.M.~12:00MID
(最終受付) 宿泊者 11:30P.M./外来 5:00P.M.

※中学生未満のお子さまは3F 温泉フロアのみご利用可能です。4F スパフロアはご利用いただけません。※4F スパフロアは水着着用となります。※刺青やタトゥーなどをされた方の入場はお断りいたします。※おむつの取れていないお子さまのご入場はご遠慮ください。



中国料理 滄 「海老満喫コース」

前菜、炒めもの、揚げものなど、さまざまなスタイルの海老料理を味わえるランチコースをご用意。海を眺めながら、海老をふんだんに使った春を感じる華やかなメニューをご堪能ください。

期間/2020年3月1日(日)~4月30日(木)
レストラン臨時休業日について、詳しくはお問い合わせください。

時間/11:30A.M.~3:00P.M.
(ラストオーダー 2:30P.M.)

場所/中国料理 滄(客室棟1F)

料金/1名さま ¥3,900(2名さまより承ります)

※料金には消費税が含まれております。
別途10%のサービス料を加算させていただきます。

- メニュー
- 前菜盛り合わせ
 - 海老あんかけのおごげ
 - 豚肉細切りと
 - 干し海老炒め包菜添え
 - 海老料理三種盛り合わせ
 - 海老のチリソース炒め
 - 海老のマヨネーズソース和え物
 - 海老の椒麻ソースかけ
 - デザート



大磯プリンスホテル

お問い合わせ・ご予約

TEL:0463-61-7812
(レストラン予約 10:00A.M.~8:00P.M.)

※飲み会等が予想されますので事前のご予約をおすすめします。※料金には消費税が含まれております。
※特定原材料7品目食物アレルギー(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)をお持ちのお客さまは係にお申し出ください。
※仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。※写真はイメージです。

新生活の準備はOK? >>>>

美しく健康な

この春から始める/ ワンランク上の大人メイク!

新生活が始まる春は、メイクも心機一転、新しい自分に挑戦する絶好のチャンス! 職場環境が変わったり、引っ越し、子どもの進学による新しい出会いなど、気を使うシーンも多く、印象を左右するメイクは手を抜けない。いつもより少しだけクラスアップしたメイクで、自信に満ちあふれた春をスタートさせよう。



菅原 梨奈さん
2人の男の子のママ

この春は卒園式や入学式もあるし
少しだけメイクを変えたい……!

ポイントを簡単にお教えします!

メイクレッスンに
行ってきました!

POLA THE BEAUTY
平塚宝町店
☎0463-79-5034
📍平塚市宝町5-24-2F



POLA THE BEAUTY
ビューティディレクター
小宮 裕美さん

Scene 1 初対面の人に 柔らかい印象を ツヤ肌春メイク



新しい環境、新しい出会いの場では柔らかいメイクで好印象に。春は「ツヤ感」と「透明感」をテーマにするのがポイント。春の日差しに重なるキレイな肌は、表情も豊かに演出してくれる。ふっくらと仕上げたベースメイクにのせていくアイシャドーとアイラインに注目!

使ったのはコレ!



1 ミュゼル ノクターナル アイライナー リキッド(ブラウン) ¥3,300 2 B.A カラーズコレクティッド カラースティック アイカラー(ローズコパー) ¥4,620 3 ディエムクルールカラーブレンドデュオリップカラー(フィールサムシングピンク) ¥3,850 4 B.A カラーズアイパウダー(オーベルジンレッド&ローズシャンパン) ¥5,500



Point 1

柔らかい印象のピンク

アイシャドーにチョイスするのは、少しでもピンク色のローズコパー。カラーをのせたら、指で押さえてなじませていく。ここでは発色の良いピンクは選ばない



Point 2

アイラインはブラウンで

ピンクのアイシャドーだけでははばたかなくなってしまう人にはブラウンシャドーでさりげなく引き締め。アイラインも、優しいまなざしを演出するブラウンを



Point 3

自分の肌に合ったリップカラー

アイシャドーに合わせて選んだのはピンク色のリップ。肌色になじむ少し抑え目のピンクカラーで、派手になり過ぎないナチュラルな印象に仕上げ

Scene 2 フォーマルな装いに マッチする 華やかメイク



式典や歓迎会など華やかなシーンが多い春。いつもよりおめかしした装いに負けない、メリハリのあるメイクで特別感を出してみよう。濃いメイクで厚みを出すのではなく、ピンポイントで入れたハイライトで華やかさを演出。光をあやつることで写真にも映えるスペシャルなメイクが完成。

使ったのはコレ!



1 B.A カラーズコレクティッド カラースティックアイカラー(サンドページ) ¥4,620 2 B.A カラーズリップスティック(ブリックレッド) ¥6,600



Point 1

ツヤ色をのせる場所をチェック

ブラウンのアイシャドーに合わせるのにはツヤ出しアイカラー。今回はサンドページカラーをチョイス。黒目の真上だけに指でポンポンとのせていく



クローズアップ



Point 2

ハイライトを入れる位置

ハイライトをのせていく。目元ギリギリではなく、目頭から2ミリ離れたところを目安に。華やかさとツヤがプラスされて目元を明るく演出してくれる

小宮さんオススメの この春の一押し!



ぜひ
チェックを!

オススメ
1



「春のメイクはとにかくツヤ感がポイント。透明感のある下地を選んでふっくらと仕上げ、ハイライトを後からのせると春の日差しにキレイに映えてくれます。ファンデはバーム状のものをぜひチョイスしてみてください」



1 プライマー-G ¥5,500
2 カラーブレンドグローファンデーション レフィル4色 ¥5,830 (ケース別売)

オススメ
2



「今シーズン意識したいメイクは、アイシャドーをグラデーションでのせていくのではなく濃淡をつけない同トーンで仕上げるアイメイク。2020年の流行のひとつです」

LET'S TRY!

自宅で簡単! セルフマッサージ

新しい環境になり肌ストレスも増えてしまう春はお肌のケアを徹底しておきたいところ。就寝前のちょっとした時間にできるセルフマッサージをこの機会に覚えて、春からの習慣にしてみよう。



こぶしの関節の面全体で、フェイスサイドの噛み合わせの場所から奥に向かって円を描くようにほぐす。(8回)



親指の関節の面で、小鼻の筋を手前から奥に向かって、じっくり円を描くようにほぐす。(8回)



眉頭の下を上下にほぐしていく。(8回) その後、フェイスラインに沿ってあご下→耳下へ滑らせる。(3回)



手のひらの手根部で頬骨に沿って滑らせて、耳前→耳下へ滑らせ(3回)そのまま鎖骨に向かって流す。(1回)

クリニックで専門のホワイトニングを受けてみませんか?

歯が与える印象は?

- 清潔感がある
- 若々しく活発に見える
- 爽やかさがある
- 肌の色が白く見える
- 顔全体の印象が明るく見える



Before



After

ホワイトニングとは、自分の歯を漂白して白くします。エム歯科クリニックでは、ホームホワイトニングとオフィスホワイトニングの2種類をご用意しています。

ホームホワイトニング

専用のマウスピースにジェルをいれて行なうホワイトニングです。理想の白さまでコントロールして行なえます。ジェルの追加購入可。

オフィスホワイトニング

オフィスホワイトニングは、クリニックで行なう1回90分のホワイトニング。即効性があり、1回の施術である程度の効果を得ることが可能。

そのほか、被せ物・詰め物などのご相談も承ります

「湘南ジャーナル見た」で
ホワイトニングをご利用の方

ホーム
ホワイトニング
通常24,000円(税別)

オフィス
ホワイトニング
通常30,000円(税別)

を5,000円OFF!!
有効期限 2020年3月31日まで

エム歯科クリニック ☎0463-20-6487

■住 所:平塚市宮松町9-7(ヤオコマーケッブレイス2F)
■休診日:全曜日・祝日 ■駐車場:ヤオコ駐車場をご利用ください

インターネットで
簡単診療予約 平塚 エム歯科 検索

【診療案内】一般歯科/口腔外科/審美歯科/ホワイトニング/予防歯科/小児歯科/矯正歯科/PMTC(専門機器を使った歯とお口のクリーニング)
【診療時間】10:00~13:00/15:00~20:00 ■土日も診療 ■無料駐車場完備 ■各種保険取り扱い ■急患も随時承ります
★土・日18:00まで診療中 ■キッズスペースもあるのでお子さま連れでも安心



「エム歯科クリニック」はこんな歯医者です

- 総合歯科診療で全ての年代に対応
- 明るく清潔な院内
- 自由診療
- 矯正対応
- バリアフリー設計で靴を脱がずに診療が受けられる
- 大型商業施設内なので駐車場も無料!
- お買い物にも便利です

どんなお口の悩みでも、
お気軽にご相談ください



明日のために

いつまでたっても美しく健康でありたい！
でも、美と健康のためには、日々の節制や運動など、
ちょっと大変なことも。もちろんそれも大事だけれど、
時にはプロの技でもっと美しく！ もっと健康に！

大人女子憧れの美顔へ！ 小顔&リフトアップにうっとり

今月オープンした女性専用プライベートサロン。加齢と共に気になるのが、たるみやしわ、むくみなど。どんなに良い化粧品を使っても限界があるのが悩み……。プロによる「エンドリングフェイシャル」は、無痛の施術で骨格と筋肉にアプローチし、徐々にハリやツヤ、リフトアップなど本来の姿へ戻るように導いてくれる。

- 2 初めての来店でも自然と緊張がほぐれる
- 3 実際に触れ、肌状態を確認



肌の状態や困り事などをしっかりとヒアリング。丁寧なカウンセリングが施術にも生かされます



小顔矯正=痛いと思われがちだが、優しく施術してもらえるので、幅広い年齢層の方におすすめ

エムフェイス m's face
 ☎050-3702-8025 住 平塚市出縄 P1台
 10:00~20:00 (20:00以降は応相談)
 ※完全予約制(終日)

初回料金
 小顔のみ(50分) ¥9,800 → ¥4,500
 小顔+ヘッドマッサージ(70分) ¥12,800 → ¥6,000
 湘南ジャーナルを見て予約の方は さらに ¥500 OFF
 ※2020年3月31日まで有効

体感モデルの悩み
敏感肌で、最近生活環境が変わってストレスもあり。理想は小顔になりたい！

1 素敵なお住まいのご自宅兼店舗で優雅な時間がスタート



4 気持ちよさに思わずウトウト



優しい施術に思わずリラックス。普段の疲れやストレスもだんだんと緩和されていくのがわかる

5 すっきりフェイスラインで小顔美人！



スッキリとむくみが取れて、小顔に変化したのが一目瞭然。鼻すじが通り、目元もくっきり



美容から体質改善まで！ 鍼・灸・整体で体のメンテナンス



プライベートでゆったりとくつろげる空間の鍼灸院が、地元大磯に新しくオープン。鍼・灸以外にも全体の施術もあるので、悩みや体調に合わせて、3つの組み合わせで施術することが可能(1つでも可)。どんな施術が自分に合っているのか、相談できるのもうれしい。全ての施術において、問題の部位やその周辺だけでなく、全身調整・根本治療を行なっていく。

1 カウンセリングで体の悩みを相談



毎日の子育てや家事仕事で体が重くて、花粉症と膝の痛みも……。現在の体の状態や症状をじっくり聞き、どんな施術をするか相談して決めていく。本来は症状が悪化する前から、施術していくのが理想

2 まずは全身のバランスを整える



その人に合った最適な鍼の打ち方があるそうで、その日の具合や不良部分に応じて変わるそう

3 体の状態を確認しながら、一本一本丁寧に



顔に使う鍼は、髪の毛よりも細いという。刺すときに若干の刺激は感じるが、慣れてくると、どこに鍼があるのかわからなくなる



鏡で見て肌の変化に驚き。ハリやツヤが戻って、若々しい印象に。心なしか輪郭もスッキリとし、表情が明るくなった



施術が終わると、飲み物片手にリラックス。お子様連れでも気兼ねなく来店できる

華水はりきゅう治療院
 ☎070-2673-3290
 住 中郡大磯町高麗 1-7-16
 10:00~12:00 / 13:30~21:00 (最終受付)
 ※19時以降完全予約制 ※3月より完全予約制(10:00~21:00)
 休 不定休 P あり 華水はりきゅう治療院 検索

憧れの上向きまつ毛で自然な「ぱっちりおめめ」に！



「女子にとってまつ毛は命より重い！」とまでは言わなくても、長くてもサササのまつ毛は女の子の憧れ。今回近隣店舗より安価にクオリティの高いまつ毛パーマができる店があると聞き、「マツエク派」読者モデルの渡辺彩音さん(左)が初めての「まつ毛パーマ」を体験！アイリストの永井さん(右)が未体験ゾーンを切り開く！

1 一人ひとりに合ったデザインを毎回提案



カリフォルニアのカフェをイメージした店内でリラックスしながらカウンセリング。初めての訪問はもちろん、2回目3回目の人にもさまざまな提案をしてくれる

2 「化粧品登録済み」で「上向き感」も高め！



「最近マツエク禁止の会社も多く、まつ毛パーマの方が人気です」と永井さん。今回は「ラッシュリフト」という根本から持ち上げるメニューを選択。「すっぴんが上がっている！」と渡辺さん

3 美しくカールしたまつ毛からもう目がそらせない！

もともとまつ毛は長めの渡辺さんだが、少しボヤッとした印象。まつ毛を生かしてめざせ地元美人！



見よ！このお人形さんのようなまつ毛を！「マツエクと比べたら自然ですし、仕上がりもいいですね。ビューラーでグッと持ち上げた感じが好きな人は、断然まつパーだと思えます」と渡辺さん

チップー CHIPPER
 ☎0463-86-6134
 住 平塚市宝町5-24 3F
 10:00~20:00 (最終受付19:00)
 平塚 チップー 検索

読者限定「湘南ジャーナル見た」でご予約の方
 ラッシュリフト特別価格
 ¥4,400
 ※さらに 青毛トリートメント付き
 ※2020年3月31日まで有効

体調不良の悩みを、 背骨・体幹からアプローチ！

医療現場で長年、理学療法士の経験をもつ道海院長。その経験を元に、不調の原因となる「元」の部分に施術をするのが特長。人体の中心である背骨・体幹の歪みやクセは四肢や内臓へ相互に影響するという。ゆえに、整体では改善しないのでは？という悩みについても症状が軽くなるケースがあるのだそう。

2 頸や首の悩みでも、 背骨・体幹へアプローチ



根本改善を目指すために気になる部位への直接的アプローチよりも背骨や体幹への施術が主。施術自体はバキバキと無理に動かさないので痛みや痛みも少ないのも特長

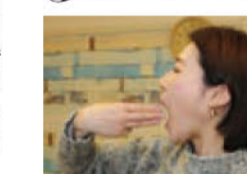
アスエル整体院
 ☎070-4337-7936
 住 平塚市豊原町3-4
 9:30~12:40
 13:30~19:00 (土曜のみ17:00まで)
 休 日曜、火曜・祝の午後
 P 2台
 料 ¥4,500/40~45分 (初回のみ¥3,500/50~55分)

体感モデルの悩み
体の歪み、猫背、胃腸不良、数年前から発症した顎関節症など

1 まずはカウンセリング&状態チェック！

まず体のしくみと紐付けて、施術箇所を説明がされる。「痛みがある部分だけを施術して、そのときは良くなって、すぐ元に戻ったり、もみ返しがあったりするので根幹に対してアプローチします」と院長。腹部を触っただけで「胃腸が弱いとか何か悩みありますか？」と聞かれ「当たっている！」と驚愕。姿勢が影響して腸内環境が悪くなるケースもあるのだとか

3 驚きの結果に大感謝



約40分の施術を受けた後、施術前後の写真を見せてもらってビックリ！下がっていた左肩がほぼ水平に。背筋も伸びて、バスタの位置が若干高くなった。また、指2本半ほどしか開かなかった口の開きも、標準のとされる3本指の幅にしっかり改善。長年悩んでいた顎関節の痛みもだいぶ楽になって、本当に感謝！

TRY BEACH Groupは皆さまの美容と健康を支える トータルビューティーサロンです

TRY BEACH Groupは、Oggiotto正規取扱店Hair design Linoをはじめ、ハイパーナイフメニューを取り扱う総合BODYメンテナンスサロン「Mahana」、毛質にこだわったマツエクサロン「CHIPPER」、ヒノキの酵素風呂が大好評の「HOT.UP」、経験豊富な整体師によるリラクゼーションサロン「Mahana整体」と、まさに全身の健康と美のお手伝いをさせていただくトータルビューティーサロンです。お客様全員に満足いく時間と、綺麗なまま帰る喜びを感じていただけるよう、スタッフ一同、これからも全力で取り組んでまいります。

Hair design Lino
 ☎0463-73-7040
 平塚市宝町9-14 竹風ビル1F
 9時~22時(最終受付21時) 無休
 提携Pあり(店舗斜め前のタカハシ駐車場)
 ※高料料金3,000円で時間:7,000円で2時間無料

Mahana
 ☎0463-86-6789
 平塚市宝町9-10 バインビル1F
 10時~20時(最終受付19時)
 提携Pあり(店舗斜め前のタカハシ駐車場)

HOT.UP
 ☎0463-86-6135
 平塚市宝町5-24 大貫ビル3F
 10時~20時(最終受付18時半)
 不定休 提携Pあり

CHIPPER
 ☎0463-86-6134
 平塚市宝町5-24 大貫ビル3F
 10時~20時(最終受付19時)
 ※日により異なる場合がございます。
 不定休 提携Pあり

HOT.UP
 ~女性限定 酵素風呂~
 手ぶらで行ける話題の酵素風呂。清潔に保たれたヒノキ+米ぬか酵素でリフレッシュ。温活ダイエットにもピーターが多い

Mahana 整体
 酵素風呂で温まった体にプロのはくし技術が最高。幅広いメニューが利用できる

女性限定マツエクサロン CHIPPER
 まぶたの重み、逆まつ毛……どんな生えくせにも対応。最大限に美しく、より一層輝く目元を演出する

Mahana ~女性限定・完全個室サロン~
 女性限定・完全個室。海外リゾートのスパのようにぜいたくな空間は、ご褒美エステにもおもしろ。癒しのひとときを過ごすことができる

Group店舗は全て平塚駅北口駅より徒歩3分以内
 各店舗、スタッフを募集中！
 詳しくはお店までお問い合わせください

春の美容・健康セレクション

Hair Salon PerLei



写真は質感矯正ストレートパーマ

美しく輝く「質感矯正」が話題の同店では、新たにケミカル残留を除去する薬剤を採用。刺激やかゆみを与えず施術するので、頭皮の弱い人でもカラー・パーマにチャレンジできる。

初回の方限定
 質感矯正ストレートパーマ
 (カット+トリートメント)
 ※ロング料金なし

通常 16,000円↓
初回限定 11,200円
 ※2020年3月30日まで有効

スタンダードメニュー
 カット(シャンプー+ブロー) 3,800円
 パーマ(シャンプー+カット+ブロー) 7,800円
 カラー(ブロー) 4,800円
 お得なセットメニューあり(HP参照)

0463-86-7820
 平塚市豊原町28-1
 吉川ビル1F(国道1号沿い)
 9:00~18:00
 休 火曜 第2・第3月曜
 Pあり

平塚 ヘルレイ 検索

ピラティスライフ平塚



初めての人も安心の、少人数制で丁寧な指導。選べるピラティスとヨガのレッスンは、ライフスタイルに合わせて通えるチケット制。「心もカラダも美しく」がここでかなう!

体験レッスン後当日ご入会で
 入会金10,000円が
無料!

※体験レッスン1,500円
 ※要予約(お申し込みはHPまたはお電話にて)

ご入会時のみ購入可能な
お試しチケット
 3回分で3,000円
 (期限1カ月)とお得!

070-6485-2640
 平塚市宮の前2-3
 桂エンタープライズビル3F
 (平塚駅より徒歩4分)
 9:45~21:30
 ピラティスライフ平塚 検索

HAIR DESIGN Calling



来店客一人に誠心誠意のサービスをかたむける1席だけのプライベートサロン。同時施術を行わないので、他人の耳を気にせず髪悩みが気軽に相談できることも人気の秘密だ。

初回お試し特典

- 全セットメニュー **20%OFF**
 例) カラー&カット 通常9,000円→7,200円(税別)
- スタンダードメニュー (カット/カラー/パーマほか) **10%OFF**
 例) 一般カット 通常4,075→3,668円(税別)

※2020年4月末日まで有効

0463-79-8025
 平塚市八重咲町1-9
 浜野ビル2F
 (南口駅前より徒歩1分)
 月~土 10:00~19:00
 日・祝 10:00~18:00
 休 水・第2火定休

平塚 Calling 検索

れっこ頭痛整体院



頭痛を抱え、我慢しながらの生活や、一生涯を飲み続けるのは不安。そんな悩みを抱えているなら、ぜひ「痛くない施術」で頭痛の原因を改善しよう。諦めずに相談を!

「湘南ジャーナルを見た」で予約の方
頭痛セラピー
 「日だまりショット」
 ハンドタッチで後頭部のつまりを取り除いていきます。
 初回通常 8,000円↓
2,000円(税込)
 ※2020年3月20日まで有効

女性の頭痛専門
 本当にお悩みの方、ぜひご予約ください!!

080-6675-5367
 平塚市入野885-5
 10:00~20:00
 休 不定休(要問合せ)
 P 無料駐車場あり
 HP https://www.reccozutuu.com

平塚 頭痛整体院 検索

湘南巻き爪矯正院



爪の切り方や外反母趾などから、爪の側面が皮膚に食い込み、痛みや炎症で歩くのもつらい巻き爪。同院は樹脂製特殊プレートを使用し、その反発力で矯正。痛みもなく安心。

巻き爪個別無料相談会
 平塚院・茅ヶ崎院・大船院
 ◆3/13(金)~14(土) 10時~19時
 ※同日、訪問無料相談会も開催
 ※予約制
 ※ご希望の院へお電話ください

初検料 2,000円+
 矯正 5,000円(税別)~

切らない! 痛くない!
 巻き爪専門院は、
 グループ18店舗、
 東京・神奈川に7店舗あり

0463-79-5399
 平塚市宮松町6-20
 茅ヶ崎院 0467-84-7729
 平日 10:00~19:00
 祝日 10:00~16:00
 (予約優先)
 休 木曜・日曜
 ※他、出張施術につき不在の場合あり
 湘南巻き爪 検索

ほぐし処 リセット・ケア



漢方・鍼灸と並び数千年の歴史を持つ手技『推拿療法』を使った、市内でも数少ない施術院。ムリな力を使わず、血流を戻し自己治癒力を高める『推拿療法』で疲れた体をリセット!

本紙持参で当店を初めてご利用の方
ボディケア(税込)
500円引き

※他の割引との併用不可

45分 2,900円 → 2,400円
 60分 3,800円 → 3,300円
 75分 4,500円 → 4,000円
 90分 5,500円 → 5,000円

※2020年3月31日まで有効

0463-72-7471
 平塚市徳延 751-1
 月~木 10:00~19:00
 金 土 日 祝 10:00~22:00
 休 不定休
 Pあり

山下園地入口
 ガスト
 マクドナルド
 平塚信金
 平塚 推拿療法 検索

リラクゼーション三日月



食べて痩せるをかなえる本格的ダイエット専門店! 耳つぼ刺激+栄養指導で3カ月平均-10kg達成続出。子連れでも安心して通えるプライベートサロン。お気軽にご相談を!

初めての利用で
 湘南ジャーナルを見て予約の方
カウンセリング付き
耳つぼ施術
 +
ハイパーナイフ
小顔フェイシャル
 通常8,280円↓
3,980円
 先着10名 完全予約制

080-3468-6565
 平塚市東中原2丁目
 10:00~19:00
 休 不定休
 P 駐車場1台あり

大野中
 西友
 第一三共プロフアーマ
 平塚 三日月 検索

足踏みマッサージ ア・ラ・モード



まつ毛パーマでビューラーいらすのきれいなまつ毛をキープ。洗顔やクレンジングも気にせずできるから毎日のフェイシャルケアも楽チン。下まつ毛は+1,000円。子ども連れもOK。

「湘南ジャーナルを見た」で予約の方
まつ毛パーマ(2,500円)
 +ヘッドマッサージ
 お得なセット **3,000円**
 さらに 眉毛整え無料!

まつ毛パーマの予約時に
「湘南ジャーナルを見た」で、
足踏みマッサージ
◎お顔の角質取り
10分無料サービス!
 ※2020年4月30日まで有効

0463-74-6319
 平塚市東真土1-1-11
 サンパル平野203
 8:00~19:00
 休 年中無休 完全予約制
 Pあり

平塚 足踏みマッサージ 検索

藤沢ミシン 決算SALE 3/1日 31日

人気ミシン勢ぞろい!
 洋裁用品もおトクな在庫一掃大バーゲン

藤沢ミシンでミシンを購入すると...

- 5年保証付き ※メーカー保証含む ※機種によって1年保証もあり
- ミシンの使い方無料講習あり
- 洋裁教室に無料で参加できる
- 商品が特別価格に など特典多数!

洋裁教室なども開催!
 くわしくはホームページを) 藤沢ミシン 検索

現金購入なら 当店店頭価格より **15%OFF!**
 カードご利用なら 当店店頭価格より **10%OFF!**
 ※一部対象外商品あり
 ※一部対象外商品あり
 ※一部対象外商品あり
 ※一部対象外商品あり

布・ニット・糸・ミシン部品
 洋裁道具・洋裁材料など...
10~30%OFF

縫製機械整備技能士のいる店
 国内外問わず全メーカー正規代理店
 Sewing Master 藤沢ミシン 平塚店
 手作りクラブの 藤沢ミシン 平塚店
 http://fujisawa-misin.com/ 10時~19時 水曜定休 0463-21-0541

藤沢店 0466-27-1151 10時~19時/年中無休
 鎌倉店 0467-22-1511 10時~19時/水曜定休
 横浜西口店 045-320-3266 10時~19時/年中無休
 通販サイト Sewing shopアジミ http://sewingshop.jp/

三井住友銀行
 みずほ銀行
 北口
 平塚駅

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。

予約必須の人気店！ 歓送迎会はカジュアルフレンチで

ビストロヴィ
bistro Vie
☎0463-86-6292

こだわりのシェフが選り抜いた食材を使った、本格的なカジュアルフレンチ。地元で採れた野菜や小田原漁港で水揚げされた魚を使い、開放的なオープンキッチンで腕を振った料理はどれも間違いなし!! ワインが進む料理は、大皿取り分けスタイル。ランチで人気のパスタや、メインもありボリュームたっぷり。みんなでおしゃべりしながらワイワイ楽しい時間を過ごすことができる。楽しすぎて、つい飲み過ぎちゃうかも!? また、お得なPARTYコースにクーポンを利用すればさらにお得で、幹事もうれしい! 今年の歓送迎会はちょっとおしゃれに居心地のいい空間で、おいしい料理を堪能してみよう。



飲み放題付き
PARTYコース
5,000円コース
タパス6品・サラダ・パスタ1品
メイン1品・デザート+飲み放題
6,000円コース
タパス6品・サラダ・パスタ2品
メイン1品・デザート
+飲み放題(スパークリングワイン含む)
「湘南ジャーナルを見た」
で予約すると
10名以上の予約で
グループ全員
コース料
1,000円割引
2020年4月30日まで有効

information
平塚市代官町 11-34 AFK 201
☎ 昼 11:30~14:30 (LO14:00)
夜 18:00~22:30 (LO22:00)
☎ 月曜日+臨時休業あり

毎週火曜日開催「就活応援相談」 参加者受け付け中

神奈川県西部地域若者サポートステーション
☎0465-32-4115

神奈川県西部地域若者サポートステーション(愛称サポステ)主催による好評の相談会、「就活応援相談」が毎週火曜日、平塚市勤労会館で開催。随時参加者を受け付け中だ。
「サポステ」は、求職中、また就活に困難を感じている15歳から39歳までの就労をサポート。キャリアコンサルタントや心理士による個別相談、ジョブトレ(仕事体験)を行ない、職場定着するまで全面的にパップアップしてくれる公共の支援機関だ。
3月6日(金)には、面接対策や職場での良好な人間関係について学べる特別講座(右記参照)も開催。定員20人となるので、ぜひこの機会をお見逃しなく。

厚生労働省認定事業・神奈川県委託事業
平塚市共催 地元で力をつける
就活応援相談
就労支援のプロが、あなたの「自分らしい働き方」のスタートを支援します
就活相談 50分 じっくり個別相談できます
日時/毎週火曜日 会場/平塚市勤労会館
時間/①10時 ②11時 ③13時 ④14時 ⑤15時
各種講座 就活力を高める各種講座をご用意
対象 15~39歳
無料 予約制
ご家族の方からの相談も受付中
就活での面接対策・職場での良好な人間関係を学ぼう
「コミュニケーション講座」
3/6(金) 13:30~15:30
会場:平塚市役所
講師:ライフサポート・サークル代表 尾中 謙司 氏
先着20名様 無料 予約制
相談会・講座の参加対象 15~39歳でこれからお仕事を探そうと思っている方(学生不可)
事前予約制 ※サポステの事前登録が必要
お電話で事前にお申し込みください。

information
電話受付時間:平日10時~17時
主催:神奈川県/神奈川県西部地域若者サポートステーション
会場:各会場地図参照
東西サポステ 検索

これぞ平塚! 湘南ひらつか名産品フェア

湘南ひらつか名産品協議会(選定委員会)
☎0463-22-2511(平塚商工会議所内)

湘南ひらつか名産品協議会(選定委員会)では、3月4日(水)から6日(金)の3日間、10時から19時(最終日は20時)まで、ラスカ平塚1F「星の広場」において「湘南ひらつか名産品フェア」を開催する。期間中は平塚市認定の名産品のほか、各店自慢の関連商品など作り手のこだわりが詰まった品が販売される。



湘南ひらつか名産品フェア
日時 3/4(水)~3/6(金)
10:00~19:00(最終日は20:00まで)
会場 湘南ステーションビル(株)ラスカ平塚1階 星の広場
※写真はイメージです。取り扱っていない商品もございます。販売品についてはお問い合わせください。

とれたて新鮮な魚たちが大集合! 「地どれ魚直売会」2/28(金)開催

ひらつかタマサ郎漁港(新港荷さばき施設)
☎0463-21-0146

その日に水揚げされた魚が集まり、多くの人でにぎわう直売会は2月も元気いっぱい! 一本釣りの活魚や鮮魚、定置網の朝どれ鮮魚など多彩なラインアップが勢ぞろいする。魚の販売は15時からで、売り切れ次第終了。シケや不漁時は3月6日(金)に順延となる。当日の開催有無など、詳細は漁協のホームページで。

開催有無はHPでチェック!
平塚市漁業協同組合
www.jf-hiratsuka.org/

テラスハウス 2LDK 平塚 田村
賃料 45,000円
敷1 礼0 駐:2台付
日当たり良好! 敷地内駐車スペース 2台駐車可能
テラスハウス 3DK 平塚 平塚
賃料 58,000円
敷1 礼0 駐:7,000
ペットと暮らせる♪ あり&TVドアホン☆ 全室南向きのため日当たり良好!

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
マンション	浅間町	1K	18.36㎡	¥39,000	0	0	別 契 オートロック◎インターネット対応! 駅から徒歩8分
貸家	大神	3K	42.14㎡	¥45,000	1	0	1台付 スーパー・ドラッグストア近☆厚木へアクセス便利
テラスハウス	大神	2LDK	57.85㎡	¥45,000	1	0	1台付 南向・日当たり良好♪バス停近く・生活便利です
マンション	花水台	1K	27.68㎡	¥45,000	1	0	別 契 11階で眺望◎エレベーター2基! 入居者用ゴミ捨て場有
マンション	横内	2DK	45.44㎡	¥48,000	1	0	1台付 人気の角部屋・収納多◆ファミリーさんオススメ
アパート	西八幡	2DK	33㎡	¥50,000	1	0	別 契 閑静な住宅街♪129号線出やすい! 南向き☆
マンション	田村	2LDK	46.77㎡	¥60,000	1	0	6,000 トイレ・風呂・洗面台新品◆定期借家契約(3年更新可)
マンション	四之宮	3LDK	70.00㎡	¥75,000	1	0	別 契 ◎2台目相談OK! バス停近い! 水回り新品◎

家主様大募集 基本的には管理費、広告宣伝費等は頂きません
神奈川県知事(12)第7989号 神奈川県知事(3)第26468号
(株)協和不動産 ☎55-0551 (株)協和不動産販売 ☎23-8233
(社)全国宅地建物取引業保証協会 (公)首都圏不動産取引協議会加盟
定休:毎週水曜日・第2・4木曜日
HPもご覧ください 協和不動産

アパート 平塚 中里
賃料 40,000円
敷金1 礼金1 共益費:なし
駐車場:6,000円
2階東南角 浴室給湯 トイレ洋式
ドラッグストア近く 日当たり バス停近く
保証会社加入 (媒介)
アパート 平塚 上平塚
賃料 50,000円
敷金1 礼金1 共益費:なし
駐車場:5,000円
1階東南角 エアコン付 閑静な住宅街
2室南向き 買い物便利 国道1号線にアクセス便利
保証会社加入 (媒介)
マンション 平塚 黒部丘
賃料 50,000円
敷金1 礼金1 共益費:なし
駐車場:5,000円
1階部分 都市ガス 平塚駅西口まで徒歩圏
2室洋室 コンビニ近く エアコン付
保証会社加入 (媒介)
おすすめ物件
アパート 平塚 広川
賃料 50,000円
敷金1 礼金1 共益費:なし
駐車場:1台込み
2階部分 追い焚き機能付
ウォッシュレット付 閑静な住宅街 コンビニ・バス停近く 日当たり
保証会社加入 (媒介)

所在地	賃料	間取ほか	※保証会社加入物件は別途保証料必要 (媒介)	敷・礼・駐料・共益
平塚 入野	5万0千円	3DK	アパート 保証会社加入・2階南西角・追い焚き機能付・コンビニ近く・日当たり・閑静な住宅街・台所シンク新品	1 1 込 なし
平塚 上平塚	5万8千円	3DK	テラス 保証会社加入・東南角・市民病院にアクセス便利・コンビニ・バス停近く・追い焚き機能付・日当たり・閑静な住宅街	1 1 込 なし
平塚 撫子原	5万8千円	2DK	アパート 保証会社加入・1階部分・海まで徒歩圏・バス停近く・TVドアホン・日当たり・134号線にアクセス便利	1 1 込 なし
平塚 花水台	6万0千円	3DK	テラス 保証会社加入・南西角・海まで徒歩圏・TVドアホン・追い焚き機能付・日当たり・閑静な住宅街・屋根裏物置あり	1 1 込 なし
平塚 長持	6万5千円	3DK	テラス 保証会社加入・追い焚き機能付・全室洋室・伊勢原街道にアクセス便利・収納多し・日当たり・閑静な住宅街	1 1 込 なし
平塚 中里	6万9千円	3DK	テラス 保証会社加入・駐車2台可(軽・普)・室内小型犬相談(別途費用必要)・追い焚き機能付・屋根裏物置あり・日当たり	1 1 込 なし
平塚 南原1	7万0千円	3DK	テラス 保証会社加入・東南角・小庭有り・台所シンク新品・追い焚き機能付・収納多し・日当たり・閑静な住宅街	1 1 込 なし

神奈川県知事(13)第7244号
(有)アスリート ☎0120-700-124
保証人不要(保証会社へ加入)
http://real-athlete.co.jp/
更新料はいただきます!

成田屋商店の
リフォーム。
創業 一九三七年
屋根・塗装専門
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
平塚市北豊田624 成田屋 屋根 で検索

広告持参で古いハガキ・バラ切手買取額
10%UP!
(2020年3月末日まで)
チケッティング
平塚店 ☎0463-25-1213
地元で創業23年!
信頼と実績のチケッティングショップ!
どんな物でも無料査定!
各種商品券・金券の店頭販売/買取
貴金属全般・洋酒の買取もお任せください!
チケッティング平塚店
まずお電話を!! 平塚駅北口そば
電話 0463-25-1213
平塚市宝町6-6 定休日:日曜・祝日
平日営業10時~18時(土のみ15時まで)
チケッティング平塚店 検索

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! 一度ご覧ください!
過去の宗旨・宗派は
問いません
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 (0.64㎡) 85万円~
10区画 1m×1m (1㎡) 98万円~
その他大小の区画がございます
納骨堂も
ございます! 30万円~
乗蓮寺 ☎0463-22-2363
創業100年
美八橋(街)佐野石材店
お問い合わせ ☎0463-21-5412

絵手紙で伝える心

デジタルデバイス全盛の現代、何かを「書く・描く」ことをしているだろうか？ 人によっては仕事や生活のほとんどをパソコンやスマートフォン上で終えられ、近況報告や季節のあいさつ、時には年賀状すらもネット上で送るという人もいる。そんな時代だからこそ、あえて手仕事に注目。目にも楽しい絵手紙に挑戦する。



絵手紙に挑戦するにあたり、平塚市旭南公民館で20年にわたり毎月一度、教室を開いている「あずき会(中村幸子代表)」にお邪魔した。あずき会は「地球・絵手紙ネットグループ(木下理会長)」に属する。同グループは



中村さんの教えを受ける永野アナ

木下会長の父で、中村さんも過去には師事したという故・木下誠さんが1985年に立ち上げた絵手紙団体で、全国に30ブロック、3,000人の会員を有する。各ブロックのなかいくつかのグループがあり、あずき会はブロックの1つ、ネット湘南のなかの1グループというわけだ。

教室のメンバーはほとんどが絵手紙歴5年以上の人

ばかり。旅先の風景や、季節のものなど、日常にあるものを絵手紙にしてきた。この日のテーマはもうすぐ3月ということで雛人形。最初は中村さんが講師としてお手本を披露する。絵手紙というだけにきちんとした画材を用意するのかもしれないが、この日のメイン画材は割り箸。「太かったり細かったり、想像しない線がでてくる。それも線との出会いだから」と笑顔で墨をつけ、下書きもなしに大胆に描いていく。彩色は色鉛筆と水彩。「光を感じるように薄い方からね」と手際よく色をつけていく。線画に色が入ることで、命が吹き込まれていく様子に思わず目を見張る。そして手紙だけに最後は本文を書く。拜啓で始まり敬具で終わるようなきちんとした文章ではないが、仲睦まじい2体の雛人形になぞらえたメッセージが書かれた。最後に雅印を押して完成だ。ここまで20分足らず。話しながらスラスラと描きあげてしまった。

「チャレンジしてみたくても絵心がなくて……」とためらっているとしたらもったいない。絵手紙はプロではない一般の人が描くもの。まさしく十人十色でその人なりのメッセージや思いが個性になる。テクニックがあればもちろん絵や文章が引き立つという事はあ



スラスラと雛人形を描く参加者

るが、それ以上に大切なのは心だ。中村会長は「最



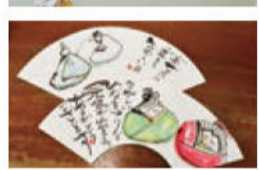
この記事は湘南ケーブルテレビ局(SCN)との共同企画により制作しました。湘南チャンネル(CATV002ch)で放送中の「情報カフェ! 湘南館ワイド」では永野アナの絵手紙チャレンジの様子などを送りします。今回の番組は3/2(月)まで放送中(12時~12時40分、19時~19時40分ほか)。

絵手紙に使う道具

絵を描くからといっても特別な道具は必要ない。引き出しに眠る鉛筆と、子どもが使う絵の具だけでも立派な絵手紙になる。

- 鉛筆…基本になる筆記用具。細やかなやさしさが表現できる。日常ではあまり使わない4Bや5Bが最初は描きやすい。
- グリースペンシル…ワックスを含んだ特殊な色鉛筆。油性と水性があり、三菱鉛筆の「ダーマトグラフ」が有名。
- 墨・インク…墨は力強さ、おおらかさを表現するのに適する。インクは独特の味わいを表現できる。割り箸や竹串などで描くのも面白い。
- 彩色道具…日本画の顔彩、水彩絵の具、水彩色鉛筆など。いきなり多くをそろえる必要はない。何か1つ、使いやすいもので始めてみたい。
- 用紙類…官製はがきはもちろん、画仙紙、半紙など。最終的に手紙として出せるものならなんでもいだろう。

近、にわかにもまた絵手紙が注目を集めてますが、絵手紙は作品ではなく手紙です。出す相手がいて、その『人のために描く』という思いが伝わると話す。特別なことではない、日常の何気ない気持ちを、伝えたい相手のことを思いながら手紙にしたためてみてはどうだろうか。



「十人十色」なこの日の作品

和風に集う 第5回 ザ・絵手紙展
 ~特別講師・教室講師による絵手紙~
入場無料
 日時/3月11日(水)~16日(月)
 11時~18時(最終日15時まで、11日11時からオープンセレモニー)
 会場/みなとみらいギャラリーA
 (クイーンズスクエア横浜 クイーンズモール2F)

戦後の千畝を知る木下道子さん オペラに本人役で出演

3月15日に行なわれる「杉原千畝物語 オペラ『人道の桜』」に、市内在住の木下道子さん(88)が参加する。木下さんは戦後、イスラエル大使館に勤め、千畝のビザによって命を救われたというユダヤ人に「センボを探してほしい」と依頼され、2人を引きあわせるなど、戦後の千畝の姿を知るとい

財団の担当者は『杉原さん知ってるわよ』と言われても、個人的に知ってるわけではないと思ってました」と笑う。「私の人生は物心ついた時からずっと戦争」と語る木下さん。「満州事変や太平洋戦争があって、夢多き少女時代は私にはなかった。まして音楽なんて」と波乱に満ちた青春時代を振り返る。「そう思うと今は平和な時代ね。参加できて感動です」。公演の詳細は8面イベント情報で



神田幼稚園がわかば環境 ISO に参加 食農教育やフードロス対策に取り組む

私立神田幼稚園(金子誠園長)がこのほど、総合的に環境活動を実践する「わかば環境 ISO」の認証を受けた。21日には落合克宏平塚市長らが同園を訪ね、園児らに証書を直接手渡した。同園では水、紙、電気を大切にすることの取り組みに加え、食農教育の推進として、米、じゃがいも、さつまいもの栽培に取り組んだり、食べ残しをしなかった園児に「ペロリ賞」を贈り、フードロスの削減に努めるなど、園独自の取り組みも積極的に行なってきた。落合克宏平塚市長は「環境に優しい行動を自然にできる子どもたちがたく

さんでできてほしい」と今後の活動にも期待を込めた。わかば環境 ISO は、身近な学校生活から児童、園児、生徒や教職員が学校ぐるみで環境保全に取り組むことを目的に導入された平塚市独自の制度。これまでに全ての市立小中学校、幼稚園、認定こども園と、私立幼稚園7園、私立認定こども園1園が参加しており、神田幼稚園の参加で57校(園)になった。



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、湘南メディアコーポレーション。今回は、永野アナが「絵手紙」に初挑戦。旭南公民館で活動している地球・絵手紙ネットグループの「あずき会」の皆さんに混ぜてもらい、中村先生のアドバイスを聞きながら、一枚の絵手紙を完成させます。絵のテーマは「おひなさま」。永野アナはどんなおひなさまを描くのか。そしてどんな言葉をつづるのでしょ

Director's Voice
 ペンなどで描かず、今回は味と風合いを出すために、折った割り箸に墨をつけて、下書きなしでおひなさまを描いていきます。それぞれ色付けにも個性が出るもので、見ても面白いものでした。だんだんと楽しくなっていて、ノリノリの永野アナも見どころのひとつです。
 制作G 西村さん
 放送予定 湘南チャンネル CATV 002CH
 3月2日まで毎日 8:00~12:00~/15:00~/19:00~/22:00~ 40分番組

今週のオススメツアー〈神田交通ユーバス旅行会〉
 感動体験に直行便! ゆったりした旅行です。90歳代の方も安心してご参加いただける旅行です!
バスでめぐる! まるごと平塚八景
 3月13日(金) 出発 2020年3月27日(金)
 ご旅行代金 日帰り/昼1 8,000円
湯河原再発見 町歩き 老舗旅館巡り
 第2回(全6回) 出発 2020年3月16日(月)
 ご旅行代金 日帰り/昼1 8,000円
 国の有形文化財登録の認定を受けた3つの旅館(上野屋、藤田屋、伊藤屋)を特別に見学します。館主から貴重なお話を伺いながら、昔ながらの老舗旅館の魅力を感じてください。
 今後のラインアップ ※日程・内容は変更になる場合がございます。
 ・ヒレカツ 3月30日 4/27(月) ¥8,000 本小松石の探石庵と石蔵山一夜城
 ・ポークソテー 4月6日 5/12(火) ¥7,500 新緑の池家ハイキング
 ・珍フライ 5月13日 5/23(土) ¥8,500 湯かけまつり体験
 上記定食の中からお選びいただけます。さつまいもとほたる餅賞
 伊勢原出発(8:10)→平塚出発(8:45)→大磯出発(9:05)→二宮出発(9:20)→湯河原の駅TOTOCO小田原(休憩)→湯河原美術館(外観のみ)→上野屋旅館(館内見学)・食事処かとう(昼食)・藤田屋旅館(館内見学)・伊藤屋旅館(館内見学)→14:40頃~各地到着
 ●旅行条件を説明した書面をお渡ししますので、事前にご確認の上お申し込みください。●行程の時間は予定時間です。次号掲載は3/6号
 (社)全国旅行業協会正会員 神奈川県登録旅行業第2-494号 総合旅行業務取扱管理者:品川 悟
神田交通(株) 神田ツーリスト
 0120-121-302
 0463-55-1313
 受付時間 9:00~17:30(日・祝休み)
 タクシーのご利用は tel.0463-54-2222
 車後は井上自動車へ tel.0463-54-3322

COOKING JOURNAL



今週の先生
洋菓子研究家
宮代 真弓さん



- 【材料】(約80枚)
- バター無塩.....375g
 - 砂糖.....220g
 - 塩.....2g
 - 卵黄.....L玉 1個分
 - 薄力粉.....250g
 - 強力粉.....250g
 - ココア.....25g
 - ベーキングパウダー.....3g
 - ローストアーモンド.....100g

- ① ボウルにバター、塩、砂糖を入れてゴムべらで均一に混ぜる。
- ② 次に卵黄も入れてなめらかに混ぜて2等分する。
- ③ 一方に薄力粉125g、強力粉125gを合わせてふるったものを加え、ひとかたまりになるまで混ぜる。もう片方には、薄力粉125g、強力粉125gとココア、ベーキングパウダーをふるって加え、ひとかたまりになるまでゴムべらで混ぜる。
- ④ それぞれ約115gずつ10個に分けて細長い棒状にする。
- ⑤ アーモンドは、25gずつ生地に混ぜ込み、自由に成型する。
- ⑥ ラップに包み、冷凍庫で冷やし固める。
- ⑦ 厚さ5mmにカットして、160℃のオーブンで25分焼く。

Point
アーモンドを自分でローストする場合、150℃のオーブンで15分焼くかフライパンで空焼きをする。生地の中に入るナッツ類は、あらかじめ焼いておいたほうが食感がよくなる。

アイスボックスクッキー

今週紹介する「アイスボックスクッキー」は、冷凍庫で冷やし固めて生地を作るお菓子のこと。半解凍させれば簡単にカットができるので、たくさん作って食べたいときに食べることができる。もちろん、ホワイトデーにもおすすめのレシピだ。

先生のプロフィール.....
宮代真弓お菓子教室 M's Sweet Kitchen 中郡大磯町生沢
大学家政学部管理栄養士専攻を卒業後、ル・コルドンブルー、エコール・リッツ・エスコフィエ・バリなどで製菓を学ぶ。
「ハズレがない」と評判のお菓子教室を主宰。著書に「バターなしだからできる“大人かわいい”お菓子のレシピ」
【HP】http://www.geocities.jp/sweets1224m/index.html
【mail】sweets1224m@yahoo.co.jp 【TEL/FAX】0463-71-2525

OLE! BELLMARE

#820 サッカーの季節

J1リーグ 第1節
@Shonan BMWスタジアム平塚
13位 湘南 2-3 浦和 4位

スコアの上では敗北した。だがその中身の90分間は、サッカーがある喜びに満ちあふれた素晴らしい時間だった。

リーグ開幕となった21日浦和戦。金曜開催で、今年のリーグ戦のいの一歩であったこともあり、注目度は高く、1万3,000人を超えるサポーターがスタジアムに集った。

待ちに待った一戦は序盤から大いに盛り上がった。システムこそ3-5-2でルヴァン開幕と同じものの、メンバーを5人入れ替えただけで全く別のチームのように躍動している。長らく続いた舊体制をベースにしつつも、



今季のスローガンどおり「前進」しようとするエネルギーにあふれたアグレッシブなサッカーだ。

前半7分、今年のJリーグ初ゴールは帰ってきた男、石原直樹によってもたらされた。だが浦和も黙っていない。前半のうちに2点を返し逆転。お互いに一歩も譲らないぶつかり合いにスタジアムの熱気も増していく。後半20分、かつて浦和にいた山田直輝のゴールで湘南は試合を振り出しに戻す。選手のプレーで観客は一喜一憂し、それに呼応するように選手らのプレーも輝きを増していく。今季から導入されたVAR(ビデオ・アシスタント・レフェリー)も早速出番があった。これで得たPKは失敗に終わり、結局浦和に勝ち越されるも下を向く人は誰もいなかった。

結果は伴わずリーグ戦白星はお預けとなった。だが、また次の試合が楽しみで仕方ない、そう思わせてくれるサッカーを、この日の湘南は見せてくれた。

帰ってきた男、石原直樹。90分間相手ゴールに挑み続けた
TEXT:名久井啓祐(本紙編集部) PHOTO:湘南ベルマーレ

財団文化トピックス

第18回湘南ひらつか 地域対抗囲碁大会 「旭北」が8年ぶりに優勝

新年恒例となった「地域対抗囲碁大会」が1月26日(日)にラスカ平塚6階「ラスカホール」で開催され、地区公民館単位12地域12チームが参加し、熱戦が繰り広げられた(参加者数127人)。大会は4回戦で、全勝した旭北が8年ぶり2回目の優勝を飾った。



大会成績	
優勝	旭北
準優勝	富士見
3位	金田
4位	須賀
5位	松が丘
6位	大野
7位	金目
8位	岡崎
9位	四之宮
10位	豊田
11位	なでしこ
12位	松原

令和2年3月1日(日)「第47回ひらつか市民合唱祭」開催中止のお知らせ
新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、開催を中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い致します。

【問い合わせ先】(公財)平塚市まちづくり財団 文化事業課 休業日 月曜日・祝日の翌日
〒254-0045 平塚市見附町31-10-3F ☎0463-32-2237 http://www.hiratsukazaidan.jp

ミニ情報 MINI INFORMATION

募集 美しくのびやかストレッチダンス
楽しく免疫力UP!大磯生涯学習館。火夜木土昼。体験有 ☎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

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 ☎090-7631-7731

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

お申し込み方法
■FAXまたはメールで承ります。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。

ご入金について
■ミニ情報は前金制です。掲載予定日の1週間前までにご入金ください。
■入金の確認がとれまないとご希望の掲載日に掲載できません。
■ご入金は振込または弊社までご来社の上、お支払いください。

振込口座/静岡銀行平塚支店 普通0233392 (株)湘南ジャーナル社

今売れている書籍ベスト10

2/16~2/22 サクラ書店ラスカ平塚店

① 湘南ベルマーレ GAME BOOK 2019	隈元大吾	産業能率大学出版部
② 反日種族主義	李 栄薫	文藝春秋
③ はじめてのやせ筋トレ	とがわ愛	KADOKAWA
④ 平塚食本		ぴあ
⑤ おかあさんライフ	たかぎなおこ	KADOKAWA
⑥ 神奈川のトリセツ		昭文社
⑦ 熱源	川越宗一	文藝春秋
⑧ こども六法	山崎聡一郎	弘文堂
⑨ 図解 眠れなくなるほど面白い たんぱく質の話	藤田 聡	日本文芸社
⑩ ライオンのおやつ	小川 糸	ポプラ社

彼女の色に届くまで ●似鳥 鶏 ●KADOKAWA ●¥748
今週の おすすめ書籍
彼女は、天才画家にして名探偵。青春xアートミステリーの決定版! 画家を目指す緑川礼は謎めいた美少女・千坂桜に出会い、彼女の才能に圧倒される。才能をめぐるほろ苦く切ないアートミステリー!

ハイチーズ!!

うちのこイチバン!!

Message
念願のふたつ結びができました!!
嫌がるので、完成までにもものすごくーく疲れた……
女の子のママ、これやってるのすごいなあ……!
Nao さん

…… お子様のお写真募集中 ……
日々健やかに成長するお子様のお写真を紙面に掲載しませんか? メッセージとニックネーム、お子様のお名前と性別(任意)を記載の上、ご応募ください。
【メール】 toko@shonan-journal.com
【郵便】〒259-1217 平塚市長持 203-4
湘南ジャーナル社「うちのこイチバン係」まで

あかりちゃん

天へと続く「終の住処」

総面積約20万㎡。「森の墓地」

渋沢丘陵にたたずむ

近年、「墓地・墓石などの不安や負担を子どもたちに残したくない」ことを理由に、墓地を生前に購入する人が増えているという。秦野渋沢丘陵の豊かな緑と花に囲まれた「湘南森林霊園」では、そんな悩みを抱える人向けに「終活応援フェア」として、事前墓地購入プランの提案を今年より開始。事前に区画使用権を取得でき、墓石はあとから建てるのが可能だ。「建墓時期の制限がない」数少ない霊園なので、未来へ向けて家族と話し合いながら自分たちのペースでお墓を建てられるのはうれしいポイント。建墓時に使える割引券もついているので、ぜひこの機会に自分自身の「終の住処」について、検討してみたい。

終活応援フェア 事前早期 墓地購入プラン

メリット

- ① 事前購入すると……いざという時にも準備ができて「未来が安心」。
- ② 事前購入すると……ご家族やご夫婦で好みのスタイルや区画を納得して決められる。
- ③ 事前購入すると……後に建墓するにあたり、建墓費用のみとなり負担が軽減される。

墓地使用権利	年間管理料
2㎡ 440,000円(非課税)	7,000円(税別)
3㎡ 660,000円(非課税)	10,500円(税別)
4㎡ 880,000円(非課税)	14,000円(税別)

今なら 建墓の時に使える 建墓割引券進呈!
10年後でもOK! 有効期限なし!

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
(水曜日が祝日の場合、およびお盆・お彼岸の期間中は休まず営業)

お問い合わせ 施設見学予約 資料請求はこちら

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)

1点から買取り! 即日現金化!
初めてでも安心して利用できる大黒屋

本や洋服をリサイクルショップで売却することが当たり前になった昨今。ここ大黒屋も利用方法は同じ。買取りを希望する商品を持ち込み、まずは無料査定。査定金額に納得すれば契約が成立、身分証のみ提示して現金を受け取れば売却が完了。たったこれだけ。もちろん、売却をやめて持ち帰ることも自由なので、気軽に利用すること

ができる。同店では本の買取りこそ行っていないが、街のリサイクルショップ以上の買取り品目を扱っているの、売れる物かどうかかわからない物でも、迷わず持ち込みをオススメしたい。

現在同店では、「新生活準備キャンペーン」を開催中。貴金属をはじめ、バッグや時計など強化買取り中! ぜひお見逃しなく。

買取り品目

- 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

1点からでもお気軽に!

大野店長

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

店舗休 日お問い合わせください

米沢牛の市場が協力して実現!
“米沢牛フェア”開催中!

100種700株のバラに囲まれたレストラン「栗の里」では、「米沢牛フェア」を開催中。3月末までは、米沢牛の市場の協力により「米沢牛入りメンチカツと米沢牛脂入りハンバーグ220g」(通常2,000円(税別)・ライス付き)が1,600円(税別)の特別価格で提供される大盤振る舞いだ。また、店内にはアンティークオルゴールの数々も展示されており、毎日(14時~19時)コンサートタイムも行なわれている。週末は家族で栗の里を満喫しよう!

クーポン

グループのお食事代金合計額から **10% OFF**

デザートサービス

●紙面持参でご注文時に提示 ●有効期限 2020/3/31 ●宴会利用不可



米沢牛入りメンチカツと米沢牛脂入りハンバーグ220g (ライス付き)
通常2,000円(税別)が **1,600円(税別)に!**



レストラン&ローズガーデン 栗の里

平日 11:00~15:30
17:00~21:30

土日祝 11:30~21:30
※LOは各30分前

☎046-245-1341 厚木市山際554-1
(圏央厚木インターより約5分)

VISA・MASTER 使用可能に! キャッシュレス決済5%還元事業にも参加!

天然温泉&本格的な口内リユサウナ

湘南ひらつか **太古の湯**
by GREEN SAUNA

クリーンサウナ

平塚駅西口徒歩2分 TEL.0463-22-1772

平日限定 割引クーポン

2020年3月31日(火)まで ※お一人様1回限り ※土・日・祝日の利用不可

~タオル大小・浴衣つき~

ゆったりコース **1,500円(税別) → 1,000円!**

ご予約受付中

2022年ご成人式の方
人のお時間は残りわずか!

OSC湘南シテイ

振袖レンタルと販売の専門店

ジュエル恵利

平塚OSC湘南シテイ店 (旧オレンジビル平塚)

☎0120-338-450

AM10:00~PM8:00 回あり(3時間無料)

後悔しないために正しい知識を身につける!
「営業ご法度」安心の無料セミナー開催

創業40年の信頼と実績を誇る(有)相馬工業が「営業ご法度・外壁塗装の無料セミナー」を開催する。

セミナーでは塗料の耐久年数、塗り替えてはいけない外壁・屋根の種類など、国家技能士・雨漏り診断士・外壁診断士を保持するスタッフが丁寧に解説。また、昨年10月に施行された増税についても同社のファイナンシャルプランナーが対策や知識を伝授してくれる。

初めて外壁塗装を考えている人はもちろん、過去に後悔した経験がある人にもお薦めしたい“失敗しないための塗り替え塗装セミナー”だ。営業ご法度のセミナーなので安心してご参加を。参加は無料、外壁の塗り替えでお悩みの人はぜひお見逃しなく。



外壁塗装の無料セミナー

定員 各回5名様 先着予約制

開催日 2月29日(土)

時間 【第一部】10:00~12:00(受付9:45~)
【第二部】14:00~16:00(受付13:45~)

会場 相馬工業 ショールーム

平塚市内137-3 マックスバリュ平塚河内店敷地内 駐車場あり

セミナー内容

- 塗れる屋根・壁 / 塗れない屋根・壁
- 失敗しない塗装業者の選び方
- 消費税増税に向けた知識と対策
- ライフプランに合った最適な塗り替えサイクル ほか

ご予約・お問い合わせは、お電話またはWebで。

☎0120-979-386

平塚市内137-3 マックスバリュ平塚河内店敷地内

年中無休 (営業時間) 9:00~20:00

https://www.souma-kougyou.com

3/15(日)、感動の実話がオペラに!
杉原千畝物語 オペラ『人道の桜』

「私のしたことは、外交官としては間違っていたことだったかもしれない。しかし、私には、頼ってきた何千人もの人々を見殺しにすることはできなかった—」

東京五輪の事前キャンプ地として、リトアニア共和国を迎える平塚市ではにわかリトアニアブームが起こっている。杉原千畝は東洋のシンドラーとも言われ、リトアニアの人々が最も知る日本人の1人だろう。そんな杉原千畝の物語が、オペラでよみがえる。第二次世界大戦中、外交官としてリトアニアに赴任していた杉原千畝が、ドイツの迫害により欧州各地から逃れてきた難民たちに、大量のビザを発給し救っていた実話を元に



した作品。戦後の杉原千畝を知る、元大使館職員の木下道子さんも出演する。

現在チケットは各プレイガイドで好評発売中。このチャンスをお見逃しなく!

日時 3月15日(日) 14時開演

チケット 全席指定3,000円 ※未就園児の入場はご遠慮ください

会場 平塚市中央公民館 大ホール

問い合わせ 平塚市まちづくり財団 ☎0463-32-2237

【訂正】

湘南ジャーナル2月21日号4ページ、「わが街のお医者さん」の掲載内容に誤りがございました。

下記の通り訂正いたします。

平塚共済病院連携クリニックのご紹介内
渡辺医院の受付時間
誤 8:30~11:00
正 8:30~11:30

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
(ポストイン配布&店舗・施設置き)
株式会社湘南ジャーナル社
神奈川県平塚市長持203-4
TEL:0463-33-2585 (月・金 9時-18時)
FAX:0463-33-2574
info@shonan-journal.com
発行責任者: 定成幸代
編集長: 今坂純也
配布に関するお問い合わせ
有限会社ミッド
TEL:0463-35-0311 (月・金 9時-17時)

公募 第2回 クラフトマン展 開催 画材&ギャラリー OCT オクト 来場・観覧無料

手の温もりを感じる作品をご覧ください。
直接作家さんが、展示即売致します

日時: 3月4日(水)~3月8日(日)
10:30~17:30 (最終日16:00)

会場: 東横イン元麻布ギャラリー平塚
(平塚市明石町1-1 東横イン平塚駅北口1/F)

Art&Craft 夢家族
(バーニング)
はなちゃん・虫が居る

アトリエY
(錫工芸)
ネコの箸置き

岡田 和也
(山の木窯)
明るい我が家(陶芸)

小野里 澄人
(厚木ガラススタジオ)
ブツとひと吹き箸置き

金谷 研介
(陶芸)
龍跡(オブジェ)

工房ARTSURU
(ステンレス工芸)
カメレオンのオブジェ

しっぽ企画
(伊豆高原レザー)
猪革のコロコロ財布

高橋 貞雄
(木象嵌工房 貞)
のんびり~

田島 真里
(銀猫舎)
ビーズステッチのネックレス

三浦 由紀
(草木染・紬樹の雫)
シルクのスカーフ

主催 画材&ギャラリー OCT オクト tel/fax 0463-34-1098 平塚市浅間町 5-24

協賛 元麻布ギャラリー平塚 tel/fax 0463-22-7625 平塚市明石町 1-1 東横イン平塚駅北口 1/F

会場: 元麻布ギャラリー平塚 平塚 OCT