



## さあ 朝活を はじめよう!

朝活＝朝活動の略で、  
少しでも早起きして時間を有効に使うこと。  
早起きしてランニングに釣り、  
サーフィンなどを行なっている人もいるだろう。  
朝活のメリットは、「心身の余裕が生まれる」、  
「朝型シフトによって仕事を効率的に行なえる」などのほか、  
複数人で行なえば「新たなすてきな出会いが……」なんてことも。  
ま、「夜活」よりちょっと健全な感じがする「朝活」、  
新しい生活スタイルとして少し注目してみてもいいか?

写真:山中基嘉 モデル:大石雅子 撮影協力:バイタリティステップ平塚紅谷店

**TOKKEI**  
特別警備保障  
特別警備保障 検索

ご購入・レンタル  
振袖フルセット  
最大  
80%OFF  
前撮りアルバム付き!

振袖レンタルと販売の専門店  
**ジュエル恵利**  
平塚OSC湘南シティ店 (旧オリンピック平塚)  
☎0120-338-450  
図 AM10:00~PM8:00 回あり(3時間無料)

進化するケーブルテレビ  
SMART CABLE! + SMART LIFE!  
50% Thank you!

## NETももっとももっとも もっと安く しました

いい!  
もっと!

パソコントラブルや操作方法のサポートをしてほしい! セキュリティ対策も万全な回線にしたい!  
動画もネットショッピングもSNSも使い放題に! スマホもタブレットも通信料を安くしたい!  
在宅ワークやオンラインに対応したい! Wi-Fiも使いたい!

エコミーコースなら 動画やゲームをたっぷり楽しめる! /  
月額 **2,480円** (税別) で **24時間** 使い放題!

\*プロバイダサービス料含む  
①SCN光ケーブルインターネット:下り20Mbps/上り20Mbps\*(ベストエフォート方式)  
②SCNケーブルインターネット:下り15Mbps/上り1Mbps\*(ベストエフォート方式)  
①SCN光ケーブルインターネット:平塚市・大磯町・二宮町・大井町・松田町  
②SCNケーブルインターネット:一部集合住宅・中井町

※ベストエフォート方式について:回線速度は、お客さま宅内に設置する弊社回線終端装置から弊社設備までの間における技術規格上の最大値であり、お客さま宅内での実使用速度を示すものではありません。インターネット利用時の速度は、お客さまのご利用環境、回線の混雑状況によって低下する場合があります。

初期費用 **無料!** 最低利用期間:2年間  
※工事完了翌月より24か月未満の解約の場合、違約金として標準登録工事費相当額を請求いたします。ご解約の際には、解約手数料[引込線撤去なし:5,000円(税別)、引込線撤去あり:10,000円(税別)]が必要です。

在宅ワークやオンライン学習が増える月は、簡単にオンラインで高速コースに変更ができる!

湘南ケーブルテレビ局  
〒254-0034 神奈川県平塚市空町3-1 平塚MNビル10F  
大井松田ケーブルテレビ局  
〒258-0003 神奈川県足柄上郡松田町松田惣領1175 藤屋ビル1F

サービスエリア  
平塚市・大磯町・二宮町  
中井町・大井町・松田町

フリーコール **0120-121-302**  
お問い合わせ、お申し込みは今すぐ!! 受付時間 9:30~18:00

Webサイトはこちら  
SCN 検索  
http://www.scn-net.jp

湘南ケーブルネットワークのWebサイトは **SCN** 検索  
湘南ケーブルテレビ局 http://www.scn-net.jp 大井松田ケーブルテレビ局 http://www.scn-net.jp/oimatsuda

今ならこんな

# 朝活が オススメです!

**1** ソップ寓話の『アリとキリギリス』は、いわば、朝活と夜活のお話です。夏の夜に歌って過ごしたキリギリスと、朝からせせと働いたアリ。世界中が大混乱の今年の冬はとりわけ、朝活がどれだけ大切か、実感しますよね……。それでも、なかなか早起きできないのも、忙しい私たちの現実です。おススメは、“ちょこっと朝活”!

“ちょこっと朝活”の入門編は、新聞の朝刊を読むコト、です。ネットのニュースは、関心が高いテーマを表示してくれますが、さまざまな情報が一網打尽に手に入る新聞は、興味や関心の幅が広がるのが、最大の魅力です。もちろん新聞の電子版でも、ケーブルTVのニュース専門チャンネルでもよいので、15分とか20分など時間を決めて取り組む“ちょこっと朝活”から始めてはいかがでしょう。もちろん、この「湘南ジャーナル」もおすすです!

“ちょこっと朝活”が上手くできれば、時間を少しずつ長くし、オンラインでの朝活にも取り組めます。海外の先生との英会話や、ジムが提供するヨガのセッションなど、コロナ禍をきっかけに、オンラインでの新しいサービスが続々と生まれています。今年も、時間も、お金もあまり掛けずに朝活をスタートできる、絶好のタイミングなのです。確かに、“ちょこっと朝活”は魅力的だけれど、それでも早起きは、やっぱり辛い……。その理由は、すっきり目覚める=“快眠”が得られていないから、かもしれません。快眠のコツは、毎朝(週末も含め)、同じ時間に起きるコト、と言われてます。前の晩、ついつい遅く寝てしまっても、休みの日の午前中に寝だめをするのはNG。同じ時間にちゃんと起床し、同じ時間にしっかり朝食を取り、太陽の光を浴びることで、カラダに備わっている時計遺伝子が働き、夜の快眠が得やすくなるのです。ま、快眠は、“時間”よりも、“質”が大事なものは、言うまでもありませんよね。快眠によって、朝活が上手く回ると、毎日、違うチャレンジにも取り組めます。月曜はヨガ、火曜は英会話、水曜はジョギング、木曜はマナー講座、金曜はプチ筋トレなどなど。そして週末は、家族みんなで、海へ、山へ、フィールドへ、お出かけ! まずは、“ちょこっと朝活”から、普段の朝を、新しい朝に。この冬こそ、チャンスです!

教えてくれたのは/



**大田原 透**

1968年東京生まれ。フィットネスライフスタイルを提案する雑誌「Tarzan」前・編集長。東京/日本橋の社会人向け講座「WASEDA NEO」の朝活講師を2期務めた「朝活」エディターでもある。「湘南国際マラソン」の名物企画「湘南ジェーン」コンテストの審査委員に5年間携わるなど、ランニング、自転車、山登りを含め、大のスポーツ好き!

イラスト:田中 斉 文章:酒井彩子(SUP)

# 1 Sleeping

化学繊維の部屋着とは違う、天然素材のパジャマの良さを感じてほしい

朝活を始めるにあたって、「快眠が大切」と大田原さん。そこで、快眠のプロである柏木 崇さんに寝具のアドバイスをいただいた。「確かな“快眠”へ一番のおススメは敷寝具の変更ですが、金額的にちょっと敷居が高いですよね? なので、パジャマに気をつけてみるのはいかがでしょうか? 素材は天然素材100%のもの。肌に直接触れるものなので、最も肌に優しいものを使ってほしいですね。たまに『暖かいパジャマください』と言われるのですが、睡眠時に寒いなら布団を変えるべき。ここでパジャマを暖かいものにする、寝汗をかいたり蒸れたりしがちです。暖かいパジャマを望む人の多くは、パジャマを“部屋着”代わりにしたいようですが、パジャマを着る=睡眠モードに入りやすいと言われており、部屋着とパジャマは別々にしたほうがいいですよ。あと大事なものはサイズ感。自然な寝返りを邪魔しないゆったりとしたサイズで、足首や手首を締めつけないものがおすすめです。パジャマは“寝る直前に”着ると、自然に睡眠へ導入しやすくなるので、覚えておいてくださいね」

快眠寝具&ベッドのお店  
夢工房かしわざ  
0463-32-1568  
平塚市立野町17-22  
10:00~18:30  
水曜・第3火曜  
あり



# SUP 3

川面を滑る気持ち良さ  
清々しい朝の相模川を  
全身で満喫しよう!



お墓づくりのお手伝い

お墓のこと  
なんでも  
お問い合わせください  
お電話・メール・ご来社



http://isix.jp/

社員を募集中です  
いっしょに働きませんか

- (1) 営業・企画
  - (2) 施工補助
- 年齢:若い男性を望みます  
詳細はHPの採用情報をご覧ください



株式会社イシックス 0120-011140  
〒254-0014 平塚市四之宮2-24-31 info@isix.jp

## 学研教室の先生 はじめてみませんか?

一生ものお仕事!編

平塚市/河内教室 木暮 恵子先生

- コース/算数(数学)・国語・読解作文・科学
- 指導日/月・火・水・木

★学研教室のやりがい  
子どもの能力・性格を考え、一人ひとりの学習内容を考えてあげることができるので、それぞれの成長を見ることができ、授業についていけなくてよそ見ばかりしていた子が、担任の先生の方を見るようになったと、学校からお母さまに電話がきた話など、嬉しい話がたくさんあります。

お問い合わせ・お申し込み・ご予約は、TEL/メールにて

0120-889-100  
予約直通ダイヤル TEL.0466-29-2788

【学研教室】湘南事務局 受付時間:平日午前9時~午後5時  
〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢551-1 日進ビル5F

お仕事相談会日程 時間/10:00~11:30

日時 11/24(火)・25(水)・30(月)

場所 学研 湘南藤沢教室

最寄駅/JR東海道本線・小田急線・江ノ島電鉄線  
「藤沢駅」徒歩3分  
藤沢市藤沢551-1 日進ビル5F

zoomでのオンライン相談会も開催中。  
お気軽にお問い合わせください。

募集要項 学研の先生にご興味がある方は、お気軽に相談会へお越しください。

- 仕事内容 幼児・小学生(中学生)を対象とした、算数(数学)・国語の学習指導 ※英語をプラスすることもできます。
- 応募資格 不要 未経験者でも研修マニュアルが整備されているので安心ください。
- 場所 ご自宅(マンション可)のリビングや空き部屋、またはご実家やご親戚の空き部屋、集会所などの貸会議室2日以上 午後の3~4時間
- 収入 会員数、教科数により異なりますが、会員数20名で月10~15万円の収入になります。
- 支 援 ・貸会議室や店舗の場合の会場費支援あり  
・ご実子の月謝優待制度あり  
・運営備品の無料提供あり

読心力・考える力—伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学/国語/英語



手ざわりのいい優しい風合いのパジャマは  
お店オリジナル品。素材やデザイン違いな  
どもあり、実際に手に取って選んでほしい

三日坊主とオサラバ！  
続けるための「靴選び」で  
快適ウォーキング生活



朝活といえば、初めに思い浮かぶウォーキング。といっても「足がすぐ痛くなって長続きしない……」「ひざや腰に不安がある……」という人も。そんなときはバイタルステップが扱う「健康靴」で、ワンランク上のウォーキングを実現しよう。「私たちが扱う靴は、大きく2つあります。1つはドイツ健康靴という、靴とインソールで骨格をサポートするタイプ。不要な傾きも補正できるので、足が安定し長く疲れずに歩けます。外反母趾やひざの痛みがある方におすすめです。もう1つは健康的な体を作るタイプ。厚底でクッション性があり、砂浜を素足で歩くような感覚です。かかとやひざ、腰への衝撃が少ないだけでなく、体幹を使うので自然と良い姿勢が身につきます。ウォーキングはフォームがとても重要です。歩行チェックもしていますので、ぜひお店で試着してほしいですね(川畑誠司平塚紅谷店長)。手軽に始められる故に、継続が大切なウォーキング。続けるための靴選びを、同店でかなえよう。



さまざまな種類があるので好みの  
歩き心地が見つかる

バイタルステップ平塚紅谷店  
☎0463-20-4066  
住 平塚市紅谷町12-27  
🕒10:00~19:00  
休 月曜(祝祭日の場合は営業、翌日休み)  
ラスカ平塚店も元気に営業中!



# 2

# Walking

アクティブな朝活に興味がある人は、相模川でのSUPはいかが？ 湘南マリナーを拠点にSUPレッスンを  
行なう村田 暁さんにその魅力をうかがった。

「SUPはボードに立ってパドルを漕ぐので、体幹が自然と鍛えられて、『姿勢が良くなった』、『階段の上り下りや歩行が楽になった』というお声をよくいただきます。乗り方やパドルの漕ぎ方など基本的なレクチャーはレッスン前にしっかり行なうので初心者の方や運動が苦手な方も楽しんでいただけたらと思います」

参加者同士が意気投合して仲良くなることも多く、新しい趣味を始めたい人にもオススメ。冬場はウェットスーツのレンタルも可能。何より慣れれば冬でも汗をかくほど体がポカポカに。清々しい朝の空気の中、気持ちよく1日をスタートできる。



盛り上げ上手な村田さんが楽しく教えてくれる。1時間があっという間!

俺たちの湘南ヨットクラブ

☎070-6435-5550(平日9:00~17:00)  
住 平塚市榎木町11(湘南マリナー)  
🕒朝練は6:30~(11月末以降は7:00~)  
講習代3,000円(税別・ボード、パドルレンタル付き)、  
ウェットスーツレンタル1,000円(税別)  
休 なし 📍あり  
OSYC 検索



わずかな時間でも、日々の積み重ねが大事な朝活。平塚市オリンピック・パラリンピック推進課の高梨大志担当長(47)の朝はオンライン英会話から始まる。

「英会話のスクールはたくさんありますが、好きな時間にレッスンを受けられるのがオンラインの利点です。日頃から“英語脳”を作っておこうと取り組み始めたのが5年前。少しずつでも、毎日やるのが大切なのは筋トレなどと同じです。私が使っているオンライン英会話は1回25分、世界各国の先生と会話をします。よくお願いする先生はジャマイカ人。多少なまりはありますが、英語が公用語ですし、陽気でハイテンションなので朝向きかもしれません(笑)。教材も豊富で、私は世界のニュースについてディスカッションするコースにしています。世界で何が起きているか、それに対する考え方などを知ることができますし、なにより議論する上ではアウトプットが必須ですから、その積み重ねが英語力につながると実感しています。元々は夜型で、コツコツやるのは苦手でした。ですが、共働きの妻と3人の子どもの生活を重ねたときに、自分だけの時間を作ろうと思うと朝しかないんですね。今は英会話をして、ジムに行って、子どもたちを送り出して、それから仕事というルーティンです。朝型にスイッチしたことで、1日の充実度が高くなりましたね」

朝活は運動だけじゃない  
自身の興味のある分野の  
スキルアップを目指そう

# 4



月々の支払い見直しませんか?  
**軽1万円~**  
 地域最安級リースシステム  
 車種もいろいろ選べます!  
 7年間リースプランで 頭金なし 月々コミコミ  
 スズキ ハスラー HYBRID G 車両本体価格/1,295,000円(税別)  
 ダイハツ Tanto 車両本体価格/1,210,000円(税別)  
 (有)小野モーター商会  
**オニキス平塚中央**  
 ☎0120-840-293  
 住 平塚市中原3-18 9:30~19:00 無休

「本気で痩せたい」って言ってるわりに  
**まだ 自己流 ダイエット?**  
 見て! 私こんなに変わったのズボンがゆるゆる♪  
 痩せたい! 痩せたい! 痩せたい! でも、痩せられないもお~嫌!!  
 無理な運動 食事制限 なし  
 成功者続出! 3ヵ月平均 -10kg  
 栄養指導付き 中高年の方が多数ご来店  
 無料アフターフォロー付き  
 Dietカウンセリング 60分 2,800円(税別) 耳つぼ施術 1回付き  
**55歳 -10kg**  
**スマートダイエット湘南**  
 ☎0463-72-8808 平塚市宮の前7-8 田中ビル201  
 当サロンでは、新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでおります



総面積約20万㎡。渋沢丘陵にたたずむ湘南森林霊園



天へと続く“終の住処”

# 墓石に込められた家族の愛。 紅葉に染まる森の霊園へ——

人は生まれる場所を選べない。しかし、永遠の眠りにつく場所は決められる。  
秦野渋沢丘陵の豊かな森に囲まれ、聞こえるのは樹木のささやきと鳥たちの歌声のみ。  
樹木の色がそうであるように、墓石の表情もひとつとして同じものはない。  
故人への思慕の心で満ちた秋の森に、やわらかな時間が流れていく。

## 「墓石はご家族の絆の証し。 永遠の愛が宿るもうひとつの“家”です」

**渋** 沢丘陵に護られ、隠れ里の趣を感じさせる湘南森林霊園。四季を通して雄大な自然が美しい表情を見せるなかでも、やはり秋は格別だ。360度のパノラマで紅葉が楽しめる。

この霊園が他の霊園と一線を画すのは「散策が心地いい」ということだろう。深呼吸しながら、ゆるりと散策したくなる霊園など、そうあるものではない。それはもちろん、この“森の霊園”の環境が大きな要因ではあるが、じつはここに居を構える“墓石”そのものが魅力的なのである。

園内各墓域の洋型墓石は、桜や薔薇などの花、あるいは思い出の場所などをモチーフに、それぞれ故人へ贈る言葉が刻まれている。家族の深い愛と尽きせぬ思い。それが森と呼応する。

「墓石は人生最後のライフデザイン。どんなご要望にも真摯に向き合い、お客さまに納得していただけるまでデザインを詰めていきます。なんといっても墓石は、故人さまにとっては永眠の住処、ご家族にとっては心のよりどころとなる場所。最後に『いい墓石になった』と喜んでいただくことが私たちの仕事であり、私たちにとっても何よりの喜びです」(デザイン担当・浮貝美竹さん)

花木墓所で、子ども連れの家族が墓石を囲み供花していた。墓石を撫でながらキャッキョと笑う子どもたち。ふと、ペトーペンの「墓の下にいても、あなたたちの役に立てる。これほどうれしいことがあるだろうか」という名言を思い出した。



### 世界でたったひとつの墓石が生まれるまで

湘南森林霊園は、墓石のデザインから彫刻、施工まで一貫生産体制を敷いている。営業担当者→デザイナー→彫刻師がチームとなり、お客さまの要望を共有しながら作業を進めるため、丁寧で確、迅速な対応が可能だ。



**1** 墓石のデザインは約500種のサンプルから選んでもよし、自作のイメージをもとに作ることも可能



**2** PCを使ってデザイン原稿を作成。これを基にお客さまと打ち合わせを重ね、最終デザインを決定



**3** 石の表面にデザインが描かれた専門ゴムシートを貼り、カッティングナイフで輪郭部分を切る



**4** サンドブラスターという文字を彫る機械で、文字の上に特殊な砂を吹き付けて文字や絵柄を彫って完成



すべての墓所から渋沢丘陵の豊かな自然を楽しめるのが“森の霊園”と呼ばれるゆえん。これからの時期は紅葉が見事だ



花木墓所を彩るのはサルスベリの樹木。広々とした区画に、故人への思いを刻んだ墓石がたたずむ



### 「お客さまに喜んでほしい。 頭にあるのはそれだけです」

墓石の制作チームは、デザイン担当の浮貝美竹さん(前出・写真左)と河村亜紀子さん(中央)、そして彫刻担当の沼田晋さん。浮貝さんはこの道28年のベテランだが、新しいモチーフ探しに余念がない。沼田さんも「何年やってもとくに文字の“ハライ”と“トメ”を彫る瞬間は、グッと気が引き締まります。失敗は決して許されないうですら」と真顔になった

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)

smp-shinrin.jp

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)

キレイに痩せると評判の女性専用ダイエット専門店!

とにかく早く  
痩せたい!  
お腹の脂肪を  
落としたい!

選ばれ続けて16周年

痩せないといけないあなたに  
ダイエット無料相談受付中!

痩せることに年齢は関係ありません!

ジャストテンの「耳つぼ」ダイエットは医師も検証したダイエット法、だから安心!

目標は90日で **-10kg以上!!**

1~2週間でお腹周りのサイズダウンを実感!

40代から70代の方が大幅減量達成中!

勇気を出して相談してよかった。痩せたら階段の上り下りが楽になりました。食生活も改善でき、子どもも主人も喜んでくれています。

YM様 42歳  
平塚市在住 主婦  
身長158cm

→

体重 65kg→52kg **-13kg**  
体脂肪率 37%→26% **-11%**  
お腹周り 98cm→79cm **-19cm**

※写真は当店を撮影に利用されたお客様の写真です

当店では、コロナ対策として店内の消毒・換気・お客さまの予約時間など、密接しない対応を徹底しております。また、お客さまには手の消毒とマスク着用をお願いしております。

just 10 ジャストテン

完全予約制 応相談 当店では無理な勧誘や営業は一切ありません

平塚市宝町3-18 スカイビル4F 定休日/日・祝・水  
営業時間/9:30~19:30 土曜日は17:00まで

0120-034-332

まずは気軽に無料相談へ

ジャストテン 検索

24時間ネット予約もOK

ジャーナル グルメ セレクション  
 Journal Gourmet Selection  
 2020 November

よりみちカフェ Thanks Nature ころろ



**staff's memo**  
 1,200円以上の注文でお弁当配達します。日替わり弁当700円、おにぎり弁当400円です。  
 スタッフ なるちゃん

**日替わりプレート 1,050円**  
 今話題の大豆ミートの唐揚げやハンバーグ、地産地消の魚や野菜などたっぷりの自然食プレート。もちもち玄米に具だくさん味噌汁、無添加調味料にこだわった体に優しい一品。

☎ 080-9357-3978  
 〒 平塚市西八幡1-1-27 さかえビル1階東側  
 ☎ 11:30~16:00 (ランチLO14:00)  
 弁当配達は前日12時までの予約制  
 休 木曜・日曜  
 毎月29日以降の月末まで隣にコインパーキングあり

**本券切り取り提示で**  
**日替わりプレート 100円OFF**  
 ※2020年12月28日まで有効



ビストロイチロウ



**staff's memo**  
 旬ならではのふっくらプリプリのカキは定番のフライや殻付きのオーブン焼きで楽しんで！  
 オーナーシェフ ジュンさん

**カキのクリームパスタコース 1,950円(税別)~**  
 今がまさに旬！ 海のミルク“カキ”をぜいたくに使った冬の定番クリームパスタ。サラダと手作りケーキ(orスープ)、ドリンクがついたお得なコースが絶対おすすめ！

☎ 0463-32-9557  
 〒 平塚市徳延748  
 ☎ 11:00~14:30 / 17:00~21:00  
 日曜は20:30close  
 休 月曜  
 ※11/23(月・祝)営業  
 11/24(火)振替  
 10台

**期間限定サービス**  
 セットメニュー(+税別650円~)をご注文の方に  
**アイス or ガーリックトースト**  
 をサービス  
 ※2020年11月29日まで有効



手打そば 寿作



**staff's memo**  
 新そばがおいしい季節です。今は北海道産を使用中。+100円で九割蕎麦麦でご提供します。  
 店主 岡田さん

**のどごろ天セイロ (八割蕎麦) 1,380円**  
 白身の王様と評される高級魚のどごろ。脂ののったこの時期に、ぜいたくに天セイロで味わえるチャンスだ。また、旬の広島産かき蕎麦(1,200円)は体も気持ちも温まる一杯。

☎ 0463-36-1066  
 〒 平塚市河内447-9  
 ☎ 11:00~15:00 (LO14:30)  
 17:00~21:00 (LO20:30)  
 休 水曜  
 5台

**期間限定サービス**  
 2020年12月1日(火)まで  
 種類(そば・うどん)をご注文のお客様は  
**大盛りサービス**  
 ※ご注文時にお申し出ください



生きがい事業団が特別出張所を設置  
 11月16日~19日、平塚市役所

公益財団法人平塚市生きがい事業団の特別出張所が、11月16日(月)から19日(木)にかけて平塚市役所1階多目的スペースで開催される。事業団は例年、生きがい事業団まつりを開催していたがコロナ禍の影響で中止。オンラインを活用するなど、コロナ対策に配慮してイベントを行なう。

事業団への入会相談、仕事の依頼相談をはじめ、書道・洋裁・絵画の作品展示などの催しは期間中毎日開催。16日にはクリスマス壁飾りを、18日には玄関踏み台を販売する。オンラインを活用したふすま・障子の張り替え実演(17日)、窓掃除の実演(18日)なども行なわれる。

ぜひ足を運んで、生きがい事業団の仕事を手近に感じる機会にしてほしい。

**平塚市生きがい事業団特別出張所**  
 日時 11月16日(月)~19日(木) 10時~15時  
 会場 市役所1階多目的スペース(西側)

**開催イベント**

- 手作り縫製品の販売
- スマホなんでも相談
- パソコンオンライン相談
- 書道・洋裁・絵画・フラワーアレンジメント教室の作品展示
- 衣類リフォーム、オーダーメイドの相談受付
- 入会相談、仕事の依頼・相談
- クリスマス壁飾りの販売(16日)
- ミニ屏風、衝立、屏、バタバタの販売
- 襖・戸襖・障子張替のオンライン実演(17日)
- 玄関踏み台の販売(18日)
- 窓掃除のオンライン実演(18日)

※イベント内容は、予告なく変更・中止になる場合があります。

毎月、市役所1階多目的スペース(東側)で出張所を開設中。生きがい事業団の紹介、女性会員組織「縫」が制作した服や小物の販売などを行っています。

日程 12月22日(火)、1月12日(火)、2月2日(火)、3月16日(火)の4日間  
 時間 10時~15時30分

問い合わせ 平塚市生きがい事業団 ☎ 0463-33-2335  
 詳細はこちら

専門技術をもつカウンセラーが豊富な提案力で足の悩みを解決

バイタルステップは、整形外科的なトラブルに対応する靴や中敷を作る技術をもつシューカウンセラーが常駐する健康靴専門店。一人ひとりの足・靴・歩き方に関する悩みを、足を見て触って、最適な対処法を提案してくれるのが最大の魅力だ。また、運営する赤い靴社の専門スタッフは、月15カ所以上の医療機関に訪問、市内立野町の川口医院でも第1・3木曜に靴外来として足の治療をサポートしている。歩行困難など深刻な場合は整形外科へ、気になる悩みは同店の無料相談にご参加を。

「外反母趾、角質、魚の目、巻き爪 足・足の痛み、我慢してませんか？」

**足・靴・歩き方 お悩み相談会** 事前予約制 相談無料

▲足のお悩みを解決するヒントはこちら



常駐するシューカウンセラーが、実際に足を見て触って特徴や負担のかかっている点を把握した上で、最適な対処法を提案してくれる

**バイタルステップ平塚紅谷店**  
 ☎ 0463-20-4066  
 〒 平塚市紅谷町12-27 (銀座通りトキワヤ隣)  
 ☎ 10:00~18:00 (短縮営業中)  
 休 月曜(祝日は営業、翌日休み)  
 バイタルステップ 検索

B型から目指せ一般就労！  
 手厚いサポートで自立への第一歩を

就労継続支援B型事業所は、障害などによって一般就労が困難な人のサポートを行なう場所。最初は無理せず自分の生活リズムで好きな時間に通所。ステップアップすると高い工賃を得ることも可能だ。利用者のなかには、一般就労に決定した人もいて、常駐している介護福祉士、ヘルパーが、自立を目指す人を手厚くサポート。就職活動に悩みがある人は一度相談してみよう。

開所1年以内に一般就労に決定した利用者さんも!!

月額 40,000円 超続出!!

**一般社団法人 湘南コネクト**  
 ☎ 0463-72-7461  
 〒 平塚市岡崎5800-4  
 ☎ 9:00~18:00 (土日祝日を除く)  
 休 土日祝日(施設カレンダーによる)  
 http://www.shonan-connect.jp/

来春までにパソコン資格取得！  
 対策講座で初めてでも確実に

「転職・就職を目指すならまずパソコン！」。パソコンスキルがますます重要になってきた昨今、一度はWord、Excelの基本を習っておきたい。プランクが長い主婦や独学が不安な人も効率良く学べると好評なのが、平塚駅前のハロー！パソコン教室だ。

明るく広い3密フリーな環境でMOS資格は最短1~2カ月で取得でき、パソコンの貸し出しも可能。詳細は無料体験に参加を。

**無料体験をご予約ください**  
 湘南ジャーナル 持参特典  
 2020年12月27日まで  
 ①入会金半額  
 ②USBメモリープレゼント

**ハロー！パソコン教室**  
 ハロー！パソコン教室平塚駅前校  
 ☎ 0463-21-1886  
 〒 平塚市紅谷町8-3 添田土地II 2F  
 ☎ 火~金 9:00~20:00  
 土・日 9:00~17:00  
 休 月曜・祝日  
 http://hellohiratuka.jimdo.com/

あったかお布団がいま一番欲しいもの

快眠寝具&ベッド  
**夢工房かしわざ**  
 平塚市立野町17-22  
 ☎ 0463-32-1568

**クリスマス先取りセール**  
 最大 11/30まで  
**70% OFF!!**

3,000円以上お買い上げで送料無料で！  
 神奈川県内

子供服専門店  
**nak kid's** 梅屋ユーユー駅前館 3F  
 ☎ 0463-22-7457

この広告持参で洋服2着以上お買い上げのお客様はさらにレジで **20% OFF!!**  
 2020年11月30日まで有効



ぜいたく  
贅沢の極み「うにく巻き」  
Go To Eat でお得に!!

- ランチはうにく寿司御膳、菜膳火鍋、しゃぶしゃぶなど、お昼の会食にも◎
- ディナーは旬のお刺身、全国各地の日本酒など豊富なメニューが自慢!

海の幸・肉の神 幸の羽

☎ 0463-75-8868  
 住 平塚市八重咲町24-34 1F  
 営業時間 ランチ11:30~15:00 (L.O.14:00)  
 ディナー 17:00~24:00  
 休 水曜 幸の羽 検索  
 Go To Eat 対象店



今年は全コースにウニと和牛の「うにく巻き」!

4名さまからご予約OK! 飲み放題メニューもあり!

3,500円、5,000円、7,000円、8,000円と  
 シーンに合わせて使い分けられます。

※4名さまから35名さままで貸し切りも◎ ※詳しくはHPを ※価格は全て税別



新登場! 絶品「鶏ざんまい鍋」!  
 鶏のうまみを存分に堪能できる鍋!

- 食べ進めるうちに鶏出汁が増えて飲み干したくなる絶品スープが◎!
- ひらつかスターライトポイントやGo To Eat でお得に飲み食いできちゃう!

手羽先酒屋 安喜

☎ 0463-22-5100  
 住 平塚市錦町3-28  
 営業時間 18:00~翌4:00  
 休 月曜 (定休日の宴会対応  
 ご相談ください)



「湘南ジャーナルを見た」で期間限定マシマシサービス!

鶏ざんまい鍋コース

2名さま以上のご予約で

2h飲み放題付き 4,500円(税込)

1人前 鍋追加無料!

※2021年1月31日まで有効



全国47都道府県の日本酒と  
 和牛もつ鍋が楽しめる大衆酒場

- 全国47都道府県の日本酒が最安値で勢ぞろい。飲み比べを楽しんで!
- 和牛もつ鍋付き飲み放題(税別1,500円)など、さまざまな飲み放題プランあり

もつ鍋専門店 ひらつか酒場

☎ 0463-72-7077  
 住 平塚市紅谷町1-12 2F  
 営業時間 16:00~24:00  
 休 日曜  
 (月曜祝日の場合は営業、月曜振替)



飲み放題に和牛もつ鍋がついて、なんと1,500円!!

ご予約特典で和牛もつ鍋がもう1個!

さらに特特 Wでついてくる!

テーブル30席・カウンター8席 ※表示の価格は全て税別 ※2021年1月31日まで有効



コロナも安心のフロア貸し切りで  
 中国人シェフの本格中華を楽しむ

- 本場中国家庭料理をおなかいっぱい楽しめると好評
- 安心して食事したいなら、20人からのフロア貸し切り

湘南ジャーナル読者限定  
 2時間飲み放題付きコース!  
 9品 4,500円コース(4名~)  
 11品 6,500円コース(4名~)  
 ※価格は全て税別

5人以上の予約で会計金額 10%OFF  
 10人以上なら 20%OFF  
 ※2021年2月28日まで有効

中国北東部家常菜 小虎坊

☎ 0463-35-7727 住 平塚市中原1-12-8  
 営業時間 11:30~14:30 (L.O.) / 17:30~22:30 (L.O.)  
 休 年中無休 P 6台 小虎坊 平塚 検索



冬季限定ラム肉しゃぶしゃぶコース  
 通常5,500円が4,500円(税別)に!

- 北海道ラーメン(製麺所直送)まで北海道を堪能できるラムしゃぶが最高
- 4~24人まで予約可能、各種コースの用意あり気軽に相談を。貸し切りも可能

湘南ジャーナル読者・日曜~木曜限定!  
 電話予約時に「湘南ジャーナルを見た」で  
 ラム肉しゃぶしゃぶコース  
 (全8品・3h飲み放題付き)  
 5,500円⇒4,500円(税別)に! ※2021年1月31日まで有効

振りがたつ席24席、  
 半個室5席、  
 カウンター席8席  
 飲み放題なしの場合は  
 2,000円引き

小樽酒場あずまし亭

☎ 0463-23-4016  
 住 平塚市宮の前7-24  
 営業時間 17:00~24:00  
 休 第3日曜



Go To 対象店 各種支払い方法OK

<p>2枚 横60.5mm × 縦29.5mm</p> <p>本券切り取り持参で  <b>500円OFF!</b>                  2020.11.30まで                  ジャーナル洋菓子店</p> <p>ジャーナル洋菓子店                  季節のケーキフェア開催中!</p>	<p>1枚 横29.25mm × 縦29.5mm</p> <p>JOURNAL HAIR SALON                  [さくらびら] 募集集中!</p>	<p>4枚 横60.5mm × 縦61.25mm</p> <p>国産小麦と自家製酵母</p> <p>ジャーナル工房                  平塚市八重咲町00-0-000 ☎0463-00-0000</p>
<p><b>SAMPLE</b></p> <p>Journal Books                  http://aaaaa.co.jp</p> <p>QRコード</p>		
<p>3枚 横91.75mm × 縦29.5mm</p>		

プチ広告募集中!

価格: 10,000円(税別 1回1枚あたり)

サイズ:

- 1枚 / 横29.25mm × 縦29.5mm
- 2枚(横) / 横60.5mm × 縦29.5mm
- 2枚(縦) / 横29.25mm × 縦61.25mm
- 3枚(横) / 横91.75mm × 縦29.5mm
- 3枚(縦) / 横29.25mm × 縦93mm
- 4枚 / 横60.5mm × 縦61.25mm

※クーポンを紙面掲載する場合は2枚以上の利用とさせていただきます

- 問い合わせ / info@shonan-journal.com
- 申し込み原稿締め切り / 発行日2週間前の金曜日
- 年間契約の場合 / 紙面デザインの更新1回サービス

※以降、デザインと写真の更新は2,000円(税別) / 更新ごと

安心して飲める・食べれる  
地元のうまいもの処

# To グルメ

安全に、安心して飲み食いできる  
湘南ジャーナルが厳選しました！  
より仲間で楽しみたいですね～。



ゆく年くる年近江牛!!  
今年の締めは幸乃羽で焼肉!

- 全席個室でゆっくり食事! 溶岩焼き無煙ロースターで換気は抜群!!
- 最高級和牛近江牛焼肉宴会プランは、飲み放題付きで6,000円(税別)から!

湘南ジャーナル  
"Go To地元グルメ"特別コース  
10,000円→9,000円(税別)  
2.5h 飲み放題付き  
2名さまより承ります

近江牛を詰め込んだスペシャルプラン、Go To Eatやスターライトポイントでお得!! ※2021年1月31日まで有効

近江牛 焼肉 幸乃羽  
0463-74-5529  
平塚市明石町14-22 2F  
11:30~14:00  
日~木 17:00~23:00  
金・土 17:00~24:00  
休 火曜(ご宴会などは要相談)



ソーシャルディスタンスを保った  
大人空間で世界三大食材を楽しむ

- 高級なフォアグラ、トリュフ、キャビアが気軽に美味しいワインと楽しめる
- 焼酎、日本酒など各地の厳選された酒やカクテルも豊富にそろった大人空間

2名さまよりコースをご用意!! 12名さまより貸し切り可  
キャビアとお刺身 トリュフ香る フォアグラ、和牛  
ごぼれ寿司コース 肉寿司コース ステーキの贅沢コース  
6,000円 7,000円 8,000円  
各コース 2時間飲み放題付き  
※2021年1月31日まで有効 ※価格は全て税別

ワイン 懐石安藝  
0463-74-6333  
平塚市明石町14-22 1F  
17:00~24:00  
休 火曜 提携あり  
平塚 ワイン懐石あき 検査



食通もうなる魚屋運営の銘店  
今年は脂ノリノリのブリしゃぶで

- 年間を通じての提供が始まった人気のブリしゃぶは1人前980円(税別)から
- 漁港・船から直卸しされる地魚は鮮度抜群、最大16人の貸し切りなら安心!

丸芳・冬のおすすめプラン  
脂ノリノリ  
ぜいたくブリしゃぶコース 3,500円(税別)より  
ブリしゃぶは、刺し盛り or 海鮮鍋に変更もOK!  
プラス1,500円(税別)で飲み放題(2.5時間)、予算に合わせた宴会も気軽に相談を!

海鮮酒場 丸芳。  
0463-24-1044  
平塚市宮の前7-25  
(北口駅より徒歩5分)  
17:30~24:00  
お問い合わせください  
※店内喫煙可



刺身に寿司にしゃぶしゃぶに  
地魚料理食べるなら「大磯港」

- 大磯港の朝どれ地魚や全国の漁港から仕入れた魚のぜいたくごはんコース
- スターライトポイントやGo Toも申請中、貸し切りや予算・料理の電話相談もOK

地魚料理・寿司・ふぐ料理 大磯港  
0463-31-5138  
住 平塚市河内374-1  
11:00~14:30(L014:00)  
17:00~22:00(L021:30)  
休 水曜  
P あり



朝どれ鮮魚たっぷり  
ぜいたくコース 4名から承ります  
2時間飲み放題付き 5,000円(税別)  
※新型コロナ対策として、お1人さまに1つ専用トングをご用意いたします ※2021年1月31日まで有効

「湘南ジャーナルを見た」で予約の方に  
自慢のパリパリサラダ  
or  
鶏の唐揚げをサービス!!



大山鶏と活魚のコスパ抜群コース  
赤字覚悟の特典もあり!

- 大山鶏の串焼きと毎朝漁港仕入れの新鮮活魚が最高!
- Go To Eat、スターライトポイント対象店

「湘南ジャーナルを見た」で  
2人から予約OK! 5,000円コース  
(9品+2H飲み放題)  
をご予約の方に、  
料理1品+串焼き1種+刺身1品を  
お1人ずつ無料でサービス!  
※2021年1月31日まで有効

居酒屋 うえちゃん  
0463-71-5818  
住 平塚市紅谷町4-11 ジュネスIII 202  
15:00~23:00(L022:30) 平塚 うえちゃん 検査  
休 日曜(不定休あり) 貸し切り宴会も応相談



## 湘南ジャーナルの広告に 新メニューができました!

絶賛  
受け付け中!!

「プチ広告」はお手頃価格のお手軽広告。  
文章をたくさん入れたりはできないけど、イベント告知やお店のロゴ宣伝等をするには十分なサイズ。  
1枠10,000円(税別)で、2つ3つ組み合わせでも使えますよ。  
オプション料金でプロカメラマンによる撮影やロゴ制作なども承ります。  
お気軽にお問い合わせください!

プチ広告 & もっと大きな広告のご掲載は下記まで  
☎ 0463-79-9407 平塚市・大磯町・二宮町に105,500部を発行  
ホームページ <http://www.shonan-journal.com> からもお申し込み可能!!



ヨンドルくん

## 近代化の歩みを現代に伝える 明治記念大磯邸園が第1期オープン

国が神奈川県や大磯町と連携して整備を進める「明治記念大磯邸園」が11月3日、一部開園した。大磯は明治期の元勳らの別荘地として栄え、今なお多くの邸宅や庭園が往時の姿を残している。初日は500人以上の来園者が訪れ、明治以降の近代日本の歴史に思いをはせた。

「明治150年」関連施策の1つとして、整備が始まった同園。旧大隈重信別邸、陸奥宗光邸跡、伊藤博文邸跡（旧滄浪閣）、西園寺公望別邸跡の4邸宅と、その庭園などを公園として一体的に整備する計画だ。2018年には明治150年記念公開として旧大隈邸、陸奥邸跡とその庭が公開され、2カ月あまりで約2万人が訪れた。

今回の第1期開園では、旧大隈邸、陸奥邸跡の庭園部分のみが公開される。記念公開から2年あまり、園路や植栽の整備、芝の張り直しやユニバーサルデザイン化を施した。元々は今夏に公開の予定だったが、コロナ禍で延期に。湘南邸園文化祭など、邸園文化を取り上げるイベントに合わせて秋の開園となった。

今後は2021年度に西園寺邸跡、旧滄浪閣のオープンを目指して引き続き整備を進めていく。2023年度には旧大隈邸、陸奥邸跡を公開、2024年度の全面公開を目指すという。



祝 明治記念大磯邸園 第1期 開園式  
大隈邸跡、伊藤別邸跡、陸奥邸跡



開園初日には記念式典を開催。主催者として大西英男国土交通副大臣、黒岩祐治県知事、中崎久雄大磯町長が出席。来賓には二階俊博衆院議員、河野太郎行革担当大臣らが駆けつけた。河野大臣は自身の外務大臣時代、旧吉田茂邸に諸外国の要人を招いての晩餐会などを行なったことに触れ「古ぼけた建物にせずどう活用するか。規制改革が必要ならしっかりやり、後世に伝えていきたい」と祝辞を述べた。

開園時間は9時～16時30分で休園日は毎週月曜日、入場料は無料となっている。散策にぴったりのこの時季に、足を運んでみては。

## コロナに負けない明るい話題を 平塚海岸でサプライズ花火

コロナ禍にあえぐ地元企業や市民にエールを贈ろうと、花火の打ち上げが10月31日、ひらつかタマ三郎漁港で行なわれた。地元事業者の有志らによる「夢叶うひらつか実行委員会」によるもので、事前告知のないサプライズ花火が大輪の花を咲かせた。

今年70回目の節目の年を迎えるはずだった「湘南ひらつか花火大会」はコロナ禍の影響を受け中止に。夏季には日本各地でサプライズ花火が話題となった。実行委員長で、市内で美容室COCOAグループを営む富吉裕一さん(39)は「花火に限らず、コロナでさまざまなイベントが中止になってしまった。老若男女に愛される花火の打ち上げを思い立った」という。

8月頃から仲間を募り、協賛集めに奔走した。「いろいろな人の仕事や活動を垣間見たが、花火をあげるってすごく大変なこと」と振り返る。協賛は個人・法人から30件ほどが

集まり、150発の花火を打ち上げた。

当日は関係者らが会場に足を運び、20時からの10分程のわずかな時間だったが花火を満喫。子どもたちの歓声を聞いて富吉さんは「笑い声が聞こえるのはやっぱりいいですね」とにっこり。「無事に終わってホッとした。今後、花火の予定はないが、地域に貢献できることに対しては行動に移したい」と話してくれた。



## 大島エリアを大掃除 甲斐組がボランティア清掃

株式会社甲斐組(今村佳広代表取締役、大島1025)は10月31日、協力会社20社程と共に会社所在地である大島地区の清掃ボランティアを行なった。

当日は社員や協力会社スタッフら50人ほどが班ごとに地区を清掃。東西を走る県道44号、南北を走る県道606号を中心に、市道や渋田川河川敷などを掃除した。例年であれば、この時期は大島フェスタと称した地域のお祭りを開催していたが、今年はコロナ禍で中止に。そんななか、地域のために何かできないかと今村浩之実行委員長を中心に企画した。「以前から会社の周りぐらいは清掃していま



したが、ここまでやるのは初めて」だという。建設業ということもあり重機なども出して清掃にいそしみ、午前中の約2時間で4tトラック2台分ほどの雑草やゴミを集めた。

今村実行委員長は「何もできない時期だからこそみんなで協力できた」と話す一方、「本音を言えば、みなさんをお祭りしたい」と悔しさをにじませた。

## 災害時はEV車から電力供給 平塚市と日産自動車等が協定締結

平塚市は10月28日、日産自動車株式会社および関連会社4社と、「災害時における電気自動車からの電力供給に関する災害連携協定」を締結した。

協定は、大地震や台風・大雨などの災害による大規模停電時に、日産自動車、日産車体、神奈川日産自動車、日産サテリオ湘南、日産プリンス神奈川販売が所有する電気自動車から電力を供給するというもの。最新モデルのリーフは最大で62kWh、一般家庭で4日分ほどの電力を供給可能。全市で最大9台分の電力供給を受け、携帯電話などの充電や、温かい飲食の調理などができるようになる。



同様の協定は県内で7例目。昨年9月の房総半島台風による長期停電の際には、50台以上のEV車を拠出した実績もある。日産自動車の後藤収理事は「平時における防災なども自治体と一緒に取り組む、まちの発展につなげたい」と話した。

## 湘南ジャーナル WEBサイト更新情報

この春にリニューアルした湘南ジャーナルWEBサイトから注目のニュースをお知らせ！紙面には載らない情報もアップしているのでぜひチェックしてくださいね！

### 新たなユニフォームで活動開始！ 平塚市少年消防クラブが結成式を開催



コロナ禍で活動中止を余儀なくされていた少年消防クラブ。消防隊員風の新ユニフォームで元気に活動を開始した。



### 「リトアニアウィーク2020」を開催！ 映画『杉原千畝』を限定上映



いよいよ17日からリトアニアウィークがスタート！盛りだくさんの内容を楽しみ尽くそう！



### 大好評を受け6億5,000万円追加販売！ ひらつか☆スターライトポイント



第1次追加販売分は2時間余りで完売。13日15時からの販売が最後のチャンス。



## “まちナビ”ページ 活性化中！

エリア内のさまざまな店舗、施設を紹介するまちナビのページも随時更新中！お得なクーポンも複数あるので、ぜひチェックしてみてください。



SNSも見てね！





# MOM's COLUMN

vol.8 どうしたらいい？  
イヤイヤ期対応法

### 冷静に対応することがポイント！

子どもは2歳ごろから自我が芽生え始め、第1次反抗期、いわゆる「イヤイヤ期」が始まります。新しいものへの興味が湧き、見たい、触れたいといった自分の意思を通そうとします。しかし危険なことや、してはいけない行為などの理解はまだ不十分。親が「～してはだめ」と指示すると自分の思いどおりにならないことに泣き叫び、かんしゃくを起こすことがあります。

また2～3歳という時期は、言葉でコミュニケーションは取れるようになってきているものの、理解や表現に未熟な面も見られます。うまく言葉にして、自分の要求を伝えられないもどかしさからも、かんしゃくの激しさは増すでしょう。

かんしゃくを起こしたら、まずはその場面から退避させることが大切。そして、「○○したかったんだね」など子どもの要求をまずは受け入れて、気持ちをできるだけ落ち着かせるようにしてください。その後は「お空に飛行機が飛んでいるよ」などと気をそらすような声かけを。大泣きが収まれば「泣きやんだね」など気持ちを落ち着かせたことを認める言葉をかけてみてください。

MAMADAYS x 湘南ジャーナル

## 子育てママのお悩みを解決します！

### かんしゃくのきっかけにも対応を

落ち着いたら、子どもがかんしゃくを起こしたきっかけについても話しましょう。例えば「欲しい物が手に入らなかった」といったかんしゃくの場合は「お誕生日に買ってあげるね」などの約束をして納得感をもたせませす。また、「ママはそこから動いちゃダメ」といった無理難題を言ってかんしゃくを起こす場合は、親にかまってほしい、寂しいなどの心理的要因が隠されていることも。子どもとの関わりを見直す機会として、親子で対話を重ねてみてください。

### 関連する動画回

イヤイヤ期対策にも！  
子どもの食欲アップ術

どうしたら良い？ 子どもが歯磨き嫌いになった時  
【小児歯科専門医監修】

【専門家監修】2歳～3歳児の痛癢、どうしたらいいの？  
原因と対応法を解説

子育てにイライラする原因と乗り切る5つのコツ  
【専門家監修】



### 毎日の子育てをアプリ1つで

離乳食も育児記録もこれさえあれば困らない

無料でダウンロードできます！



App StoreとGoogle Playからダウンロード

# BOOKS 今売れている書籍ベスト10

10/25～10/31 サクラ書店ラスカ平塚店

- |                            |           |         |
|----------------------------|-----------|---------|
| 1. 劇場版鬼滅の刃無限列車編 ノベライズ      | 吾峠呼世晴・矢島綾 | 集英社     |
| 2. 政治家の覚悟                  | 菅 義偉      | 文藝春秋    |
| 3. すみません、金利ってなんですか？        | 小林義崇      | サンマーク出版 |
| 4. 「育ちがいい人」だけが知っていること      | 諏内えみ      | ダイヤモンド社 |
| 5. 神宮館福宝暦 令和3年             | 神宮館編集部    | 神宮館     |
| 6. 白石麻衣 乃木坂46卒業記念メモリアルマガジン | ——        | 講談社     |
| 7. 人は話し方が9割                | 永松茂久      | すばる舎    |
| 8. 本当の自由を手に入れる お金の大学       | 両@リベ大学長   | 朝日新聞出版  |
| 9. 池田大作研究                  | 佐藤 優      | 朝日新聞出版  |
| 10. 扇物語                    | 西尾維新      | 講談社     |

今週のおすすめ書籍

### 政治家の覚悟

菅 義偉 ● 文藝春秋 ● ¥880

第二次安倍政権の屋台骨を支え続けた前官房長官は、これから一國のトップとしての手腕を試される。覚悟を持って「国民のために働く内閣」を作り上げると明言した政治家の信念とは、改革を断行し続けてきた姿からは、その原点がはっきりと見てとれる。

## サン・ライフのお葬式

ご葬儀を終えられたお客様の声を一部抜粋してご紹介しております。

お客様の声

### 心の通った旅立ちに感動

荒井 智子様



荒井様ご家族(左右)と担当照井



サン・ライフの「オリジナルサービス」パンフレットを差し上げます。ご希望の方はお電話ください。

主人が病で息を引き取ると、病院からお迎えを呼ぶように告げられました。気が動転しているなか、以前に葬儀の事前相談でお会いしていたサン・ライフの藤田さんに電話をしました。すると、藤田さんは「大丈夫です。大丈夫ですよ。すぐにお迎えにいきますから」と、優しく何度も声をかけてくれ、不安でいっぱいだった私にとって、とても心強く感じられました。

家族葬ではありましたが、消防士だった主人の職場の方々にもたくさん参列していただくことができました。親族は実家の山形県から来るため、施設にベッドや浴室が完備された

立派な宿泊設備が用意されていたのはとても助かりました。親族には通夜の晩、朝までお線香を絶やさず、主人とゆっくりと過ごしてもらうことができました。

会場はとてもすてきな雰囲気、主人が生前に身に着けていた消防服を飾っていただいたり、主人の好きな青色の花をしつらえていただいたり、担当の照井さんは女性らしい気遣いを色々としてくださいました。サービスに見合った良心的な金額で納得がいくものでした。喪主として満足する葬儀をしていただき、本当にありがとうございました。

※お客様の声は、ご本人の了承を頂き掲載させていただいております



もしものとき各種ご相談 24時間安心です

0120-41-3140

田村 明石町 根坂間

平塚斎場 サカエヤ・ホール 平塚西 セレモニーホール

98% 感染防止対策 取組 徹底

サン・ライフは感染防止対策取組会館として認定されています。安心してご利用ください。

# SPORTS BELLMARE #829

J1リーグ 第25節 湘南 1-0 横浜FC



ホームに横浜FCを迎えた10月31日、湘南はFW指宿の2戦連続となるゴールで勝利を収めた。これでリーグ戦は直近4試合負けなし。チーム最多の6ゴールを挙げていたFW石原直樹の負傷離脱、DFラインのケガ人など、チームの状態は万全とは言えないはずだ。だが今までサブとしてチームを支えてきた選手が、本来は違うポジションの選手が、そして若い次世代の選手らが躍動している。いわゆる、華麗なサッカーはそう多くはない。ヒヤッとする場面も少なくない。だがある一瞬、ピッチに立つ11人が連動し、猛然とゴールに迫る様はこれぞ湘南スタイルというべき姿だ。遅攻を織り交ぜ、勝負所でギヤを上げる、今年の湘南が目指すサッカーがようやく実を結びつつある。今年はJ2降格こそないが、ここで来季につながるサッカーをしなければさらに上の舞台を目指す資格はない。1つでも上の順位を目指して戦いは続く。

2試合連続ゴールの指宿(上)、チームに活力を与える10番山田(左下)、試合ごとに存在感を増す田中(右下) TEXT:名久井啓祐(本紙編集部) 写真提供:湘南ベルマーレ【11月6日投稿】

CSHONAN BELLMARE

25 GK 谷 晃生 9 FW 指宿 洋史 6 DF 岡本 拓也 10 MF 島島 司 18 MF 柏 好文 38 GK 大迫 敬介

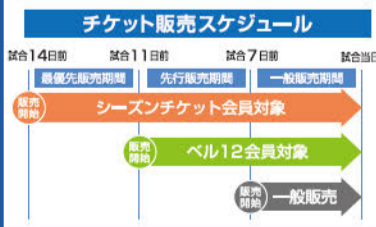
ミッドウィークの主役は俺たちだ!!

11/25 [WED] J1リーグ第29節 19:30 KICK OFF!! サンフレッチェ広島戦

J.LEAGUE

### 今後のチケット販売について(11月中旬時点)

チケット販売スケジュールです。オンライン販売(ベルチケ)でのチケット販売が基本になります。チケット購入方法など詳しい情報はこちらをご確認ください



次節ホームゲーム情報

12月6日(日) J1リーグ第31節 15:00キックオフ VS ガンバ大阪

詳しくは公式HPをチェック! 0463-25-1211



# C COOKING

子どもと一緒に作れる

## 時短クッキング

### 秋鮭の唐揚げおろし添え



- 材料(4人分)
- 秋鮭……………4枚
  - 大根……………150g
  - 三つ葉……………1束
  - 塩……………少々
  - 酒……………大さじ1
  - 片栗粉……………20g
  - 油……………適量
- A
- 麵つゆ原液(3倍希釈用)……………大さじ1
  - お湯……………大さじ1
  - おろししょうが……………少々

- 作り方
- ①鮭は骨を取り、塩と酒をまぶしておく。
  - ②大根はおろし、三つ葉は3cm幅に切る。
  - ③Aを合わせておく。
  - ④①に片栗粉をつけ、フライパンに1cm程度の油を入れ焼き揚げる。
  - ⑤②と③をお皿に盛り付け、最後にAを回しかける。

ここで時短!

魚は比較的火が入りやすいので、多くの油を使わなくても1cm程度でカラッと揚げるができます! 後片付けも時短に!

お手伝いポイント

鮭に片栗粉をまぶしてみよう! しっかりつけることでカリッとした食感に仕上がります。

旬の秋鮭の唐揚げです。夏にたくさん使っためんつゆを料理にアレンジしました。臭みも少ない鮭は、しょうがの効いたつゆでお召し上がりいただくことでさっぱりと食べられます。鮭の軟らかい小骨は骨抜きであらかじめ取っておくと小さなお子さまでも安心して食べることができます。タルタルソースなど、タレを変えるだけでいろいろ楽しめるのでぜひやってみてください!

C'C-HOUSE代表 成松千紘さん

PROFILE

家族のための料理教室を運営。忙しいママには時短料理を、子どもには食べる大切さを養うレッスンを開催中!

今回のレシピの詳細は成松さんのブログで!

Lithuania

チェカナピチューテ・ラサの

Labas! Hiratsuka

10月から国際交流員として平塚市に着任したリトアニア人、チェカナピチューテ・ラサさん。彼女が見て、聞いて、体験した平塚の「いいな〜」をレポート!

### vol.1 海×富士山×優しい人=平塚いいな〜

初 めまして! チェカナピチューテ・ラサと申します。日本では相手を名字で呼ぶ文化ですがお気軽にラサと呼んでください。よく、電話口では名字で呼ぼうと頑張ってもらいますが、日本人にとっては発音しづらいですね。「チェ〜カ〜」くらいで私が返事をして発信者の挑戦が終わります。

平塚市の国際交流員として、市民の国際意識を高め、平塚とリトアニア、人と人との懸け橋を作るきっかけとなるように協力してさまざまな活動をしていきたいと思えます。皆さんどうぞよろしくお願いいたします。

リトアニアで生まれ育ち、これまでアイルランド、ロンドン、四国の徳島県に住んできました。そのほかに30カ国くらいを旅しました。

平塚に来てまだ1カ月ですが、人が優しく、魚や野菜がおいしくて大好きです! リトアニアも自然が豊かですが地形は平塚と異なり、平地で湖が多いので平塚の海で



(写真上) 一番のお気に入り、ビーチパーク×富士山 (写真下) 大好きな海が一望できるもう一つのお気に入りスポット、湘南平サーフィンしながら富士山を眺めるのは最高です! 波乗りはまだまだ下手なので私はもっと練習を頑張りたいですが、景色に見とれて上達しないことがむしろ心配なくらいです……。

来年使える!? リトアニア語講座

labas(ラバス)= こんにちは/やあ

連 載のタイトルにもなっている「labas」はリトアニア語であいさつに使われる言葉。単独で使うと英語の「Hello」のようなカジュアルなあいさつになり、「labas rytas(ラバス・リタス)」だと「good morning」=「おはよう」、「laba diena(ラバ・ディエナ)」だと「good day」=「こんにちは」、「labas vakaras(ラバス・ヴァカラス)」だと「good evening」=「こんばんは」に相当する。

# Q QUIZ

## 第7回 激ムズ! 間違いさがし

左の写真と右の写真には違うところが1つだけあります。かなり難しいのでルーペ片手によく探してみてくださいね。  
※印刷のカスレやズレ、色の濃淡は関係ないものとします。



第6回 間違いさがしの回答発表!

答え J5のところ

手前のお箸が長くなっている

栗のイガはほかの果物でいう皮、栗の硬い皮に思えるものは果肉、そして渋皮とおいしい中身がじつは種。皆さん意外と知らなかったでしょ?



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

正解は11月27日発行紙面上で発表します!

切らない! 痛くない!

## 巻き爪専門院

初検料 2,000円 + 矯正 5,000~7,000円(税別)

個別無料相談会へ! 11/20(金) 21(土)

平塚・茅ヶ崎・大船・横須賀 同日開催

※同日、訪問巻き爪無料相談会も開催  
※予約制 ご希望の院へお電話ください  
※その他店舗もあり(岡田、相模原、大和、厚木)

お気軽にご相談を!

(営) 平日10時~19時/祝日10時~16時(予約優先)  
(休) 木曜・日曜他、出張施術につき不在の場合あり

平塚院 ☎0463-79-5399

湘南巻き爪矯正院

全国19店舗の巻き爪専門院GROUP【東京・神奈川7店舗OPEN!】

コロナ対策しています!

コイン洗車場

CARCLE CAR WASH LAND ISEHARA OKAZAKI

広々とした洗車場で設備も充実。気持ちよく洗車ができます。

3000円で 3,500円分 使える!

最新型 コイン洗車機導入!!

シャンプー洗車 700円~

お得な ラブipayカード登場!

営業時間 5:00~22:00

※出入口は22:00に自動的にチェーンが上がりますのでご注意ください。

コインマット洗い設置 (水道完備 有料)

コイン掃除機設置 (拭き掛け機に2機設置)

コインスプレー洗車機 水洗車 700円~

伊勢原岡崎店

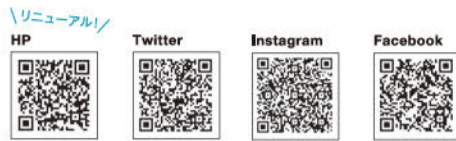
伊勢原市岡崎4040-1

# 湘南ジャーナル

NEWS, CULTURE, INFORMATION, LIFESTYLE & YOUR LOCALISM

株式会社湘南ジャーナル社  
 神奈川県平塚市八重町25-2 LS42 3F  
 TEL 0463-79-9407 (月～金 9時30分～18時)  
 FAX 0463-79-9408  
 発行責任者: 定成幸代  
 編集長: 今坂純也  
 発行エリア: 平塚市・大磯町・二宮町  
 隔週金曜日105,500部発行  
 (ポスティング配布&店舗・施設置き)

〔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)



安心・安全を食卓へ  
**しまむらストア**  
 平塚市長持508  
**☎0463-33-2541**

**不要車 解体車**  
**買い取ります!!**  
**APAC** 株式会社 アパック  
**☎0463-38-0427**

## 初正月の赤ちゃんに羽子板・破魔弓 45周年の大規模売り場に多数展示中

県下最大級100坪の売り場を誇る節句人形専門店「岩月人形センター」。現在、初正月を迎える赤ちゃんのお祝いに種類豊富な羽子板・破魔弓を展示中。工房との深い関わり合いによりできる特価での販売や、同センターオリジナル商品の販売など広い売り場の中から、好みや予算に合わせて、我が子のための1点を見つけることができる。

また、雛人形・五月人形の早期予約による特価販売も開催中。総額10万円以上の成約で世界に1冊だけの名前入り絵本をプレゼント!

まごころこめて……節句人形専門店  
**岩月人形センター** AM9:30～PM6:30  
 国道255号沿い 足柄上郡大井町上大井111 詳しくは  
**TEL 0465-82-3700** 岩月人形 検索



**全国無料配送**  
 岩月人形センターへ  
**駐車場完備**  
 至中井二宮  
 至東京  
 至海  
 至大井町  
 至小田原  
 至小田原水戸バスより当まで4km (松田方面へ)  
**岩月人形センター**  
 国道255号沿い  
 小田原 鶴山家 御殿場 上大井  
 ご利用のお客様は送迎いたします。  
 ご遠慮なくお申し付けください。

## ディスタンスが大事な世の中こそ補聴器を着けて快適おしゃべり

年末年始に向けて人との集まりが増えてくる季節。思う存分語らうためにはコロナ対策が必須だが、気になるのが会話の聴こえだ。マスク越しで声がこもったり、距離が離れたりと「あれ? 今まで聴こえていたのに……」なんてことも。人との距離感の変化で、難聴を自覚する人も多いという。そんなときこそ補聴器の出番。同店は世界3大補聴器メーカーを扱う専門店。平塚で約30年、1,000人以上の「聴こえ」をサポートしてきた。試聴や相談は無料なので悩みがある人はぜひ一度相談してほしい。

全国展開中の安心の専門店  
**東海補聴器センター**  
**TEL/FAX 0463-24-7915**  
 営業/9:00～17:00  
 休/日・祝・第4土曜  
**まずはお電話でご相談ください**

会話をしばしば聞き返す  
 テレビの音量が大きいと言われた  
 1つでもチェックがあれば ⇒ **軽度難聴(推定)**

後ろからの呼びかけに気が付かない  
 大勢で会話するのが難しいと感じる  
 1つでもチェックがあれば ⇒ **中等度難聴(推定)**

1対1で相手の声が聞き取れない  
 自動車の走る音に気が付かない  
 1つでもチェックがあれば ⇒ **高度難聴(推定)**

耳元で話をさせても聞こえない  
 目の前の電話のコールが聞こえない  
 1つでもチェックがあれば ⇒ **重度難聴(推定)**

※難聴の程度はあくまでも目安です

ご予約をオススメします  
**無料!**  
**補聴器なんでも相談**  
 両耳装着・割引キャンペーンも実施中!

平塚市老松町4-11  
**駐車場完備**  
 ※車の方は南側道路より⑨へ  
 旧国道1号沿い、  
 駅から徒歩7分

## 「湘南オリーブ」の魅力を堪能できる 湘南オリーブフェスタ2020へ行こう!

神奈川県地域産業資源として認定されている「湘南オリーブ」の魅力をアピールするために、2017年に初開催された「湘南オリーブフェスタ」。4回目となる今回は、オリーブを文化芸術という視点から紹介する展示会イベント「オリーブ文化芸術展～湘南二宮発～」を中心に開催される。

オリーブといえば“食”をイメージしがちだが、今回は“食”以外の魅力にも着目し、盆栽やオリーブ染め、歴史などの3展も同時開催する。これら展示会以外にも、ユニバーサル農場の採れたて搾りたてのノヴェット(新油)「湘南二宮オリーブ」の試食・販売会や、オリーブ関連のワークショップなどのプログラムも用意。収穫の秋のイベントをぜひ楽しんでほしい!

## 湘南オリーブフェスタ2020

11/17(火)～23(月・祝) 10:00～15:00  
 場所/湘南オリーブの郷(神奈川県二宮町 川句神社東隣)

**オリーブ文化芸術展～湘南二宮発～ 入場無料**  
 第8回 おりーぶ盆栽展「New Normalとロマン派盆栽」  
 第1回 オリーブ染め作品展「湘南オリーブ染めの世界」  
 第1回 湘南オリーブ写真展「湘南オリーブの郷ヒストリー」

**ノヴェット(新油)試食販売 参加費無料**  
 湘南二宮オリーブオイル2020試食販売会

**併催プログラム**  
 ●オリーブの枝・葉を使ったハーバリウム体験  
 17日(火)、18日(水)、20日(金)、21日(土)  
**要事前予約 参加費/1,700円～**  
 ●オリーブ葉を摘んでお茶を作ってみよう!  
 21日(土)～23日(月・祝) **参加費/1,000円**

問 湘南オリーブフェスタ  
 実行委員会(担当:松木)  
**☎ 0463-73-8039**  
**✉ matsuki@cornucopiae.jp** 詳細はこちら

## コロナ禍乗り越えイベント開催! リトアニアを楽しむ1週間!

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて平塚市のホストタウン相手国となっているリトアニア共和国の魅力を広く発信するイベント「リトアニアウィーク2020」が11月17日から開催される。市内商業施設を回るスタンプラリー(21日～23日)や、「杉原千蔵」に関するオンライン講座(21日)と映画上映会(22日)、同市のリトアニア人国際交流員チエカナビチューテ・ラサさんによるリトアニア料理教室のYouTube配信など、1週間を通してリトアニアを感じられるコンテンツが目白押し。東京2020大会に向けて「リトアニア国歌を覚えよう!」というプロジェクトもスタート。動画の配信が始まる。イベントの詳細は平塚市のHPで公開中。ぜひチェックしてみよう!

市内まるごと  
**2020 11/17～23**  
**リトアニアウィーク**  
 イベント詳細  
 申し込みはコチラ

問い合わせ **ひらつかリトアニア**  
**交流推進実行委員会事務局**  
**☎0463-20-8700** (平塚市オリンピック・パラリンピック推進課内)

LEMON HOME × 平塚市  
**平塚市とレモンホームの共同事業**  
 広報ひらつか  
 令和2年11月第1金曜日号  
 に掲載されました

クール CHOICE ひらつか  
**「COOL CHOICEひらつか」**  
**ZEH住宅 無料 宿泊体験会**  
 1日1組限定 先着順!!  
 申し込み受け付け中!!  
 2020 12/4 (FRI)～2021 1/17 (SUN)  
 金・土・祝前日の全13回

※平塚市、レモンホームによるアンケート等にお答えいただけます

**ZEH住宅とは**  
 高気密<sup>※1</sup>・高断熱<sup>※2</sup>の住宅です。  
 ※1 外部との隙間が少ない気密性の高い住宅  
 ※2 断熱材や窓を工夫して断熱性能を高めた住宅

**ZEH住宅の良いところ**  
 夏涼しく・冬温かく、一年中快適に健康的な暮らしができ、その上光熱費も抑えられる住宅です。

**ZEH住宅を体験**  
 レモンホームのZEH住宅「AUCA」のモデルハウスに泊まって、ZEH住宅の快適な住心地や高気密・高断熱の効果をご体感いただけます。

お申し込みとお申し込みはレモンホーム株式会社へ  
**LEMON HOME 0120-374-558**  
 宿泊に関する詳細はwebページをCHECK! ▶

**冬の免疫力アップに!**

漢方・鍼灸と並び数千年の歴史をもつ手技「推拿療法」を使った、市内でも数少ない施術院。葉や器具等を使わないのはもちろん、ムリな力も使わずにツボを効果的に刺激することで、血流を戻して自己治癒力を高める。疲れた体をリセットし、免疫力を高めよう!

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**

45分 2,900円 ⇒ **2,400円**  
 60分 3,800円 ⇒ **3,300円**  
 75分 4,500円 ⇒ **4,000円** ※他の割引との併用不可  
 90分 5,500円 ⇒ **5,000円** ※2020年11月30日まで有効

ほぐし処 リセット・ケア  
**☎0463-72-7471**  
 平塚市徳延751-1

営 月・火・木/10:00～19:00  
 金・土・日/10:00～21:00  
 休 水曜 P あり