



誇りを持ちたい地元生まれのパンツ！
”メイド・イン・ヒラツカ“
デニムを知っていますか？

デニムといえば、アメカジ好きな大人だけでなく、古着ブームも追い風に若者にも人気再燃している。もし、ファッションが好きで、デニムに興味があるという人ならば、地元素晴らしい企業があるということを知ってほしい。

写真/加藤 藍 取材・文/満山雅人

JA湘南

住宅ローン 借り換えで Wプレゼント!!



住宅ローン・その他各種ローンの金利はこちらからご確認ください。



今、住宅ローンをJAに借り換えると特典いっぱい!!

期間:令和3年2月26日(金)まで

特典1 借り換えシミュレーションでプレゼント!

「ファーファ液体洗剤ギフトセット」プレゼント!

セット内容 ファーファ無香料液体洗剤本体420ml
ファーファ無香料液体洗剤詰替400ml



特典2 住宅ローンを正式に借り換えていただいた方に!

「美味しいグルメ便」をプレゼント!

カタログの中から好きな商品を1つお選びいただけます



※お借り入れ中の住宅ローン返済計画表をご持参ください 品物のお渡しは、期間中1回限り、1家族につき1つまでとさせていただきます

お客さまのご都合に合わせて相談対応いたします
最寄りの店舗までお気軽にお問い合わせください

[本店] ☎0463(26)7044
[豊田支店] ☎0463(31)1526
[金田支店] ☎0463(31)1527
[城島支店] ☎0463(55)0511
[岡崎支店] ☎0463(58)5011

[金目支店] ☎0463(58)6111
[旭支店] ☎0463(31)2129
[大野支店] ☎0463(55)2525
[中原支店] ☎0463(31)0946
[神田支店] ☎0463(55)5111

[大磯支店] ☎0463(71)2511
[大磯東支店] ☎0463(61)0435
[二宮町支店] ☎0463(73)1414
[八重咲支店] ☎0463(22)4023
[伊勢原支店] ☎0463(95)2460

[高部屋支店] ☎0463(95)2555
[成瀬支店] ☎0463(95)2401
[比々多支店] ☎0463(95)2148
[大田支店] ☎0463(95)2457
[石田支店] ☎0463(93)7518

[いせはら駅前支店] ☎0463(93)7177
[ローンセンター] ☎0120(60)3914

JA湘南 検索

世界が認めた加工技術と品質の高さ!

工程の大部分が手作業のデニム!

国産デニムといえば、岡山などが有名ではある。だが、地元平塚にもデニムの工場があるのはご存知だろうか。それが今回紹介するSAAB(サーブ)。同社の洗い加工や縫製は、あのリーバイスでおなじみのリーバイ・ストラウス社が認めるほど。手作業によるクラフト感など、デザイン性はもちろん、世界トップクラスの高い技術力を持っている。



SAAB サーブ

☎ 0463-23-9001

📍 平塚市東八幡5-3-1



サーブ、関連企業のサルティを中心に、加工のみならず縫製の請負から一貫して行なう。自社縫製工場の大分工場、さらにはカンボジアなど海外にも工場がある



Made in
Hiratsuka!

日本文化の「和風住宅」の新築や
木造住宅の増築・改築が専門です

リベ湘南

住まい造り50年 (株)阿部建業グループ

今お住まいの大切な家を「改築したい・増築したい」
日本の文化である「和の家を造りたい」と
お思いの方は私に声をかけていただけますか。



一級技能士・木造建築技術指導員
代表 阿部 利昭



神奈川県平塚市河内100-4

☎ 0463-22-9900 FAX 0463-34-7886 ☎ 090-8725-0093

うな幸

UNAKOU

本日よりランチを始めさせていただきます
ランチセット 1,200円(税込)

※愛知県産うなぎ使用
🍴うなぎ重 🍴精選揚げ3点 🍴肝吸い 🍴香の物

平塚市紅谷町14-11 ☎ 0463-79-6466

営業時間 11:30~15:00(オーダーストップ14:30)
17:00~20:00(酒類提供19:00まで)

定休日 月曜日

駅から徒歩1分

Point 1 いち早く環境への取り組みを行なっている!

世界的にアパレル業界は環境汚染産業と指摘されている。今でこそ各ブランドも“サステナブル(持続可能な)”意識が高まり、環境保全への取り組みが必須ムードとなっているが、サーブではいち早く取り組んでいた。たとえば、デニムのウォッシュ加工に必要な水。世界的に多くの地域で水不足が深刻化するなか、大量の水を使用するデニム生産は問題視されている。水資源は豊富な日本だが、サーブでは加工工程の見直しで水の削減に取り組み、排水においても対策をいち早く強化している。

オゾン加工

オゾンの酸化作用によってデニムの染料を分解・脱色。水の使用量も少なく、薬剤も使用しないためエコロジーである



水への取り組み

1沈殿ろ過等で排出された汚泥に関しては、建築資材の骨材として再利用。2排水は沈殿槽などさまざまな槽を通る



レーザー加工

1作業で出る粉塵は少なく、資材削減や騒音問題にも配慮される。2最先端技術のレーザーは柄やロゴなどにも対応



展示会



独自の展示会場ではサステナブルな製品を提案するB to B向けの展開を行なうなど、積極的なアプローチをしている



Point 2 働く人の作業環境へも配慮!

工場というと、厳しい作業環境というイメージがある。だがサーブではスタッフの健康管理を考え、働きやすい環境づくりにも取り組んでいる。自然環境だけでなく、労働環境も“サステナブル化”を目指し、例えば、シェーピング作業で出てしまうホコリなどを、空気中に飛散させないための独自のサイクロン集塵機を設置。薬品を使用しないオゾン加工や粉塵を出さないレーザー加工も、自然環境にだけでなく、働く人に対してもプラスの効果が期待できる。こうした取り組みにより、サーブは昨年、神奈川県労働局から奨励賞を授与されている。デニムに興味があれば、仕事として携わってみたいと思う人もいだろう。クリエイティブな職人となり、自分でデニムを作り出すというやりがいはいはひとしおなはず。



副工場長 住友俊彦さん

約17年勤務。「レーザー加工のデザインなどで、自分のアイデアが採用されるのはやりがいがあります」



企画営業 碓井雄大さん

約7年勤務。「企画営業としてサンプルを作っていますが、お客さまが望まれるのを作れたときはうれしいです」



1ゴム板を削って作ったヒゲ馬の台を使用し、1本1本手作業のシェーピング。2次加工、3次加工と呼ばれる塩素拭きや穴あけなどの特殊工程。3ボール、軽石などとウォッシュアタリを出す。4さまざまな薬品を使いブリーチや染色。5シワ付けやアイロン作業、ボタン付けなどが最終工程の仕上げ。6製品にエラー等がないかを確認して出荷



代表取締役 澤上順二さん

ほかではできない独自の加工技術で突き進む

—デニム工場を創業した経緯は?

澤上さん(以下S) 34年前、私の父が87年に創業したのですが、もともとジーンズ加工の会社にて、独立する形で厚木で開業したのがはじまりです。

—平塚で工場を作った理由は?

S リーバイスの倉庫が大神にありまして、物件を探していた際、そこに近い場所をと考え選定していました。今のこの場所は以前捺染工場で、井戸水があったんです。デニム加工に水は欠かせませんので、その井戸水が使

えたこともここを選んだ理由のひとつでした。今は従業員も平塚の方が多のですが、地元愛が強いと感じますし、そうした部分も含めてとてもいい環境だと思います。

—環境への取り組みも進んでいますね。

S 世界的にもアパレル業界は特にサステナビリティに注目していますよね。水に関しては、日本では雨量も多いことから、豊富であまり意識されづらい面があります。しかし、ヨーロッパなどはどうやって水を使わず洗えるかなどかなり技術や考え方が進んでいます。リーバイスの製品を生産する際に、サステナブルな意識をせざるを得なかったという点も正直ありますが、そういった取り組みは早くから行なっていました。もともと、や

すりをかけてユーズド感を出していたものを、リーバイスの商品は100%レーザー加工で行なうようになりました。最新の制作方法を取ることで、粉塵なども減り、生産環境はとて良くなっていると思います。

—サーブの企業理念は?

S ほかにほかにできない加工技術などの開発には一番力を入れています。特にレーザーのプログラミングには力を入れていますね。デザインの仕方など企業秘密ですが、ほかとは違うやり方です。洗いでも、手間が掛かっても複雑な工程で特殊な色の出し方をするなどはやっています。企業理念と言えるかはわかりませんが、よそでできないものを作っていくというところはこだわっています。

お葬式のプロ | 蒲池さんが語る!

利用者の95%が一日葬の時代!

「お葬式もスマートな時代に」

核家族化が進んで、菩提寺をもたない家庭が増えました。またコロナウイルスの影響もあってか、葬儀もスマート化が一層進んでいるように感じます。これまでは通夜・告別式を2日間かけて行なうことが一般的でしたが、現在、当社の利用者さまのじつに95%が一日葬を選択されます。一日葬には、火葬場に直接搬送するお別れ葬と、当社式場を使った一日葬があり、基本料金だけで済んでしまうケースがほとんどです。費用面や精神面、また親戚への負担のスマート化が喜んでいただいているようです。現在、コロナ禍対応として電話相談も受け付け中です。ご自身、ご家族の葬儀の心配はご相談を。

かかる費用はこれだけ!

- 火葬式 (税込) 148,000円
- 一日葬 (税込) 320,000円

※火葬式は、遺影写真が別料金 ※ラストメイク、籠花、お食事、返礼品は含みません ※ご安置・ドライアイスは3日間分 ※菩提寺のある方は住職ともご相談

匿名での電話相談もOK!

365日・24時間受付

平塚福祉葬祭 0463-34-9588

平塚市大神2604-3 http://www.hiratsuka-sougi.com

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

ご自宅で開設

- 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、それぞれの成長を褒めてあげて感謝されている話や、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。

お申し込み・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

資料請求や相談会参加申し込みは、ホームページからできます。 ge-shonan@gakken.co.jp

学研教室 先生 検索

お仕事相談会日程 事前予約制

日時 1/19(火)・20(水)・21(木) 時間/10:00~11:30

場所 学研 湘南藤沢教室 または 近隣のカフェ

●藤沢市藤沢551-1 日進ビル5F

●最寄駅/JR東海道本線・小田急線・江ノ島線藤沢駅 徒歩3分

zoomでのオンライン相談会も開催中。

税務講座付き 特別説明会オンライン開催

副業希望の方必見! zoomで開催 税務コンサルタントによる税務講座

日時 1/26(火) 時間/10:30~12:00

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申し込みください。

- 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宅の空き部屋、集会所などの貸会場
- 曜日・時間 週2日以上 午後の3~4時
- 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助あり。ご実子の月謝優待制度あり。運営備品の無料提供あり。

関心力・考える力—伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学・国語/英語

意見広告 平塚市議会 湘南フォーラム 行動する政策集団

私たち平塚市議会「湘南フォーラム」は、さまざまな課題について精力的に行動する議員の政策集団です。平塚市の未来を見据えて、全ての世代から「選ばれるまち・住み続けるまち」安心・安全・快適なまちづくりを目指して、喫緊の課題である新型コロナウイルス感染症対策をはじめ、防災減災対策、待機児童対策、産業の活性化、教育環境の向上等、市政の諸課題に対して全力で取り組んでまいります。



「選ばれるまち・住み続けるまち」安心・安全・快適なまちづくりを!

令和3年度平塚市の施策および予算に関する26項目の要望を落合市長へ提出しました。

- 1 新型コロナウイルス感染症を乗り越えて、新たな日常の構築を見据えた「選ばれるまち・住み続けるまち」となるため、社会や経済の変動に伴う事業を見直し市政運営を選択と集中されたい。また、変化する局面に応じた対応を迅速・的確に講じ、総力を挙げて対策を推進されたい。
- 2 安心・安全なまちづくりを目指して、相模川、金目川水系に関わる水害防止に向け、国、県に対して計画内容の積極的な公表および未整備区間の早期完成、金目川・鈴川合流部の河川拡幅整備、浸透等強力に推進されたい。また、金目川水系の流域自治体で流入水抑制に向けたあらゆる施策を強力に推進されたい。
- 3 子ども・子育て支援の充実を目指して、ネウボラを拡充するとともに、子育てしながら働き続けることができるよう切れ目のない支援を行なうこと。特に保育園および学童保育については、通年待機児童ゼロに向けてあらゆる施策を強力に推進されたい。
- 4 持続可能な地域社会の構築を目指して、地域の特色を生かした産業の育成支援、新事業の展開、6次産業の推進、地域の雇用創出など、産業政策と雇用政策を一体的に推進されたい。
- 5 教育環境の向上を目指して、施設整備、学校運営の充実に努力されたい。中学校完全給食の実現、GIGAスクール構想の実践にあたっては、強力な体制で推進されたい。 ※重点施策要望のみ記載

代表
山原 栄一



総務経済常任委員会 委員
議会運営委員会 委員
平塚市都市計画審議会 委員

出村 光



教育民生常任委員会 副委員長
平塚市総合計画審議会 委員

府川 正明



環境厚生常任委員会 委員
平塚市監査委員

私たちの活動にご意見などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

〒254-8686 平塚市浅間町9番1号 平塚市議会 湘南フォーラム
電話0463-21-8791 FAX0463-24-4151

Enjoy!
私のイキイキライフ vol.2

60歳以上の定年を迎えた人や子育てを終えた人が「生きがい」を目的に働く平塚市生きがい事業団。約1,700人の会員らが、素敵なセカンドライフを送る様子をレポート!

勤務先:株式会社サンフレッセ 湘南工場
国分正子さん(67)

高 校生の頃に引越してきて以来、半世紀にわたり平塚で暮らし、働いている国分正子さん。横浜ゴム平塚製造所で45年間、事務職として勤め上げ身に付けたPCスキルを生かし、現在はパンやケーキを製造する食品メーカーのサンフレッセで派遣会員として働いている。

「退職後、ハローワークで仕事を探したんですが、年齢的にも難しく……。そこで事業団に登録し、家からも近いこの会社に勤めることになりました」。同社で週3回、3時間程度、原材料や、梱包資材の管理業務に就いている。「データ入力の際は細心の注意を払います。安心安全でおいしいものを製造して届けるという重要な仕事の一端を担っているの、責任感をもって取り組んでいます」と話す。

同工場では、現在約230人が働いている。そのうち約8割がパートタイマーで、事業団から派遣されたスタッフも10人以上。仕事は生産管理だけでなく、製造や運送など多岐にわたる。同工場の根岸孝雄工場長は「生産管理業務は月末月初が

特に忙しく、即戦力となってくれていて助かっています」という。

今後について国分さんは「今の仕事を長く続けたい」と一言。「この仕事は頭も使いますし、実働時間もちょうどいい。自分の時間もたっぷり取れます」。プライベートでは、華道をたしなんだり、エアロビ教室に通ったりとアクティブに余暇を楽しんでいる。「歳に関係なく、働くっていうのはいいことですよ。働くことが健康にもつながりますし、毎日の食事もおいしい。平塚もいい街ですね」と笑顔で話してくれた。

いつもみなさんにお世話になってます!(国分)

真面目に働いてくれます!(根岸)

平塚市生きがい事業団はあなたの知識と経験を必要としています
まずは毎月第2、第4水曜日の説明会へ! (要予約)

女性向け説明会を特別開催! 要予約

2月15日(月)13時30分~開催

会場:生きがい事業団 2F会議室

申込:2月5日(金)から電話・FAX・メールにて受付

FAX 0463-35-1744

公益財団法人
平塚市生きがい事業団
TEL 0463-33-2335

平塚市西八幡1-3-2
8:30~17:00(土日祝日、年末年始は除く)

テラスハウス 西小磯

大磯

資料 75,000円

敷金1 礼金1 共益費:なし

駐車場:1台込み

室内ペット相談可(別途費用必要)

追い焚き機能付き 国道1号にアクセス便利

収納多し 閑静な住宅街 保証会社加入 (媒介)

テラスハウス 上平塚

平塚

資料 70,000円

敷金1 礼金1 共益費:なし

駐車場:1台込み

コンビニ・ドラッグストア近く 日当良好

TVドアホンあり 市民病院にアクセス便利

閑静な住宅街 追い焚き機能付き 保証会社加入 (買主)

アパート 桜ヶ丘

平塚

資料 60,000円

敷金1 礼金1 共益費:なし

駐車場:1台込み

2階南西角 国道1号にアクセス便利

閑静な住宅街 日当良好 コンビニ・ドラッグストア近く

追い焚き機能付き 保証会社加入 (媒介)

貸家 撫子原

平塚

資料 60,000円

敷金1 礼金1 共益費:なし

駐車場:1台込み(軽自動車のみ)

海まで徒歩圏 給湯設備あり バス停近く

追い焚き機能付き 閑静な住宅街

西湘ハイパスにアクセス便利 保証会社加入 (媒介)

所在地 資料 間取ほか ※保証会社加入物件は別途保証料必要 (媒介)

所在地	資料	間取	ほか	敷・礼・共
平塚 中里	4万0千円	2DK	アパート 保証会社加入・2階東南角・浴室給湯・追い焚き機能付き・コンビニ・バス停近く・買い物便利・閑静な住宅街	1 1 6千 なし
平塚 広川	4万1千円	3DK	アパート 保証会社加入・2階部分・室内ペット相談可(別途費用必要)・浴室給湯・バス停・コンビニ近く・奥野新道にアクセス便利	1 1 1 込 なし
平塚 桜ヶ丘	4万3千円	2DK	アパート 保証会社加入・1階南西角・日当良好・2室南向き・給湯設備あり・バス停・コンビニ近く・国道1号にアクセス便利	1 1 5千 なし
平塚 寺田橋	4万5千円	2DK	アパート 保証会社加入・2階南西角・洗面台・浴室給湯・追い焚き機能付き・伊勢原駅周辺にアクセス便利・駐車スペースあり	1 1 1 込 なし
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・駐車2台目近隣あり・日当良好・買い物便利・台所シンク・洗面台新品・追い焚き機能付き	1 1 1 込 なし
平塚 撫子原	6万0千円	3DK	アパート 保証会社加入・1階部分・1、2階1世帯のみ・TVドアホン・海まで徒歩圏・バス停近く・閑静な住宅街	1 1 1 込 なし
平塚 諏訪町	6万5千円	3DK	アパート 保証会社加入・2階東南角・買い物便利・バス停近く・閑静な住宅街・小・中学校近く・日当良好・2室南向き	1 1 1 込 なし

広告持参で 古いハガキ・バラ切手買取額 **10%UP!**

(2021年2月末日まで)

チケットキング

平塚店 0463-25-1213

地元で創業24年! 信頼と実績のチケットショップ!

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!

チケットキング平塚店

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)

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

平塚市北豊田624 成田屋 屋根 で検索

テラスハウス 3K 横内

平塚

資料 50,000円

敷1 礼0 駐:1台付き

日当良好♪
お風呂交換しました!
小学校・保育園近く!

アパート 1LDK 国府本郷

大磯

資料 50,000円

敷0 礼0 駐:3,000

日当良好♪
敷地内駐車場あり!
カウンターシステムキッチンです

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
アパート	中里	1DK	23㎡	35,000円	1 0	別契約	日当良好◎バス停近く♪
アパート	董平	1DK	23㎡	35,000円	1 0	別契約	ペット可物件です♪
テラスハウス	大神	2DK	57.85㎡	45,000円	1 0	5,000	南向き・日当良好♥スーパー・ドラッグストア近くです
アパート	田村	3DK	42.41㎡	50,000円	1 0	1台付き	全洋室・エアコン付き★小学校・コンビニ近く
アパート	御殿	3DK	53㎡	56,000円	1 0	1台付き	軽量鉄骨造り・新築さん・ファミリーさんにオススメ
アパート	代官町	2LDK	49.50㎡	75,000円	1 0	1台付き	南向きの角部屋・人気の間取り・オリンピック・ユニティ近く
貸家	四之宮	3LDK	70.1㎡	89,000円	1 0	1台付き	ファミリーさんオススメ♪キッチン新品・外壁塗装済み
貸家	東中原	4LDK	105.2㎡	120,000円	1 0	1台付き	庭付き1戸建て◆南向き・収納たっぷり・ファミリー向き

営業時間/平日9時~17時/日曜9時半~17時 毎週水・木曜日・祝日を定休日とさせていただきます。

神奈川県知事(13)第7244号
(有)アスリート

0120-700-124

平塚市中里53-18(デニーズさん隣り)

神奈川県知事(12)第7989号
(株)協和不動産

055-0551

神奈川県知事(3)第26468号
(株)協和不動産販売

023-8233

(社)全国宅地建物取引業保証協会
(公社)首都圏不動産取引協議会加盟
協和不動産 検索

「そんな疑問に...」

私たちが持っている土地・家・マンション っていくらになるのかしら?

地元密着**47年**の買取実績で安心の

DAIYUが

不動産を**無料査定!**

査定依頼時に「湘南ジャーナルを見た」で **5,000円** QUOカード分のプレゼント!

※アンケート記入が条件となります ※物件の立地や条件等により、査定をお受けできない場合があります

豊富な買取実績! 正確なスピード査定! 少しでも高く!早く!の要望にお応え!

神奈川県知事免許(13)第7627号

株式会社 大雄 平塚市中原1-17-1 (休)水曜、第1・第3火曜、祝日

査定前のご相談も承ります!
0463-33-8000

C COOKING

子どもと一緒に作れる

時短クッキング

白菜と塩昆布の中華和え



- 材料(タッパー1杯分)
- 白菜.....1/4個
 - 塩.....小さじ2
 - 塩昆布.....20g
 - ごま油.....小さじ1
 - いりごま.....小さじ1

作り方

- 白菜を洗い、葉っぱの部分は2cm×2cmの大きさに切り、芯の部分は縦半分にしてから1cm幅の削ぎ切りにする。これらをビニール袋に入れる。
- 塩を振りかけ、水気が出てしんなりするまでよくもむ。

お手伝いポイント

袋に入れて塩をかけたらくさんもみしよう！

●水気を絞り、ボールに移したらAを混ぜ合わせる。

ここで時短!

いろいろな食材を加えず、白菜を切るだけ！乾物を混ぜることで、うまみUP!

今年はお野菜が豊作！白菜は低価格で手に入り、お鍋以外のレシピもたくさん。食物繊維が豊富で生のまま摂取するとビタミンCも上手に取り入れることができ、お肌にも腸にもうれしい一品です。また、昆布に含まれる、うまみ成分のグルタミン酸がおいしさを引き立ててくれ、味がマイルドになります！



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！

L LIFEHACK

暮らしの知恵袋

ちょっとした工夫、あるいは身近にあるもので暮らしがラクになる裏技をご紹介します。

#1 レタスはつまようじ3本でパリッと長持ちする

野菜は収穫され店頭と並んだあとも成長を続ける。しかし、成長のピークで収穫されており、冷蔵庫では土の栄養や水分も吸収できないため、あとは劣化の一途。なかでも95%が水分といわれるレタスは劣化が早く、冷蔵保存2日ほどでしなびるといふ悲しい状況に陥りやすい。



つまようじを刺して4日目のレタス。表面の葉はややしんなりしているが、中はみずみずしくパリッとしている。1週間後もほぼ変色はなく、鮮度は◎!

そこで、「つまようじ」の登場である。芯に3本ほどつまようじをぶっすり刺し、芯と葉の間に「生長点」を破壊して成長を止めるのだ。これで10日ほどはみずみずしさとシャキシャキした食感をキープできる。

なお、野菜は金物を嫌う。包丁をあてると酸化変色が進み風味も落ちるので、必要な分だけむき取り、手でちぎって使おう。密閉袋に入れ、乾燥予防もお忘れなく。

業界初ジャスダック上場企業グループ、プライバシーマーク取得のサン・ライフ

心温まる「お別れ式」

ご安置からご出棺までお別れの時間を家族貸切りで過ごす

一般的な直葬とは違い、式場をご安置からご出棺まで貸切りしてお過ごしいただけます。シンプルなお見送りですがご家族立会いのもと、ご面会やご出棺の儀式も行ないます。小さいながらも送る気持ちを大切にされたご葬儀です。

お別れ式の流れ

病院 → いつでも面会可能な貸切り式場 → ご面会 お別れ → ご弔問 ご納棺 → 火葬場

費用と内容

家族中心で送る「お別れ式」プラン
216,000円(税別)

※この料金には下記の内容が含まれます。令和3年1月現在
●お棺、お骨壺 ●ワゴン型霊柩車(斎場～火葬場) ●ろうそく・線香一式 ●消耗品 ●葬儀費 ●死亡届代行手続き ●ドライアイス(1日分) ●火葬場案内スタッフ ●火葬場用花束

事前相談特典
献花用のお花

無料サービス
ご葬儀後整理パック

遺品のご供養
ご葬儀で使用されたものや身の回りの遺品。

サン・ライフの各葬祭ホールで「お別れ式」が執り行なえます。

平塚 平塚西セレモニーホール 湘南大磯ホール ファミリーホール二宮

株式会社 サン・ライフ
昭和八年創業。安心と信頼を、お約束します。

株式会社 サン・ライフは「株式会社サン・ライフホールディング」のグループ企業です。

ジャスダック上場
株式会社 サン・ライフホールディング

もしものとき・各種ご相談 (ご葬儀相談センター)
365日24時間 **0120-41-3140**

第10回 激ムズ! 間違いさがし

下の写真には、上の写真と違うところが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、色の濃淡は関係のないものとします

第9回 間違いさがしの回答発表!

答え E6のところ

数字の2が横に大きくなっている

1982年、社団法人全国学校栄養士協議会が、子どもたちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことにちなみ、1月22日をカレーの日と制定した

正解は2月5日発行紙面上で発表します!

とにかく早く瘦せたい! お腹の脂肪を落としたい!

選ばれ続けて17周年

キレイに痩せると評判の女性専用ダイエット専門店!

今年こそ痩せて健康になりたいと決めたあなたに!

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!

1~2週間でお腹周りのサイズダウンを実感!

目標は90日で **-10kg以上!!**

40代から70代の方が大幅減量達成中!

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

ES様 60歳 身長152.8cm

Before → After

体重 67.5kg → 57.2kg **-10.3kg**

体脂肪率 42.1% → 33.3% **-8.8%**

お腹周り 104cm → 87cm **-17cm**

ジャストテン スカイビル4F (1F係留・不動態)

平塚駅

完全予約制 応相談 当店は無理な勧誘や営業は一切行っておりません

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

北口から1分

ジャストテン スカイビル4F (1F係留・不動態)

平塚駅

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

17周年キャンペーン!

ダイエットをスタートする方全員に、代謝アップ抜群の大人気「スーパーバンテージ」&「遠赤外線ドームチケット」をプレゼント!

わが街のお医者さん
腎臓内科編

平塚共済病院

知らぬ間に症状の進む慢性腎臓病の患者を少しでも減らしたい

地域と連携し、柔軟なサポート体制を構築

糖尿病性腎症透析予防プログラムと慢性腎臓病の栄養指導の件数推移

	2017年	2019年
透析予防プログラム	78件	272件
	3倍以上	
栄養指導	681件	1288件
	約2倍	

腎臓は腰の辺りに2つある臓器で、糸球体というフィルターで体内の老廃物をろ過し、尿として体外に排出しています。腎臓内科では腎臓に関係する内科的な病気を診ており、そのほとんどが慢性腎臓病(chronic kidney disease=CKD)の患者さんです。慢性腎臓病とは長く続くすべての腎臓病を指します。患者数は20歳以上の8人に1人といわれていますが、メタボや口コモと比較してあまり知られていません。その理由の一つに、腎臓の機能が低い

「腎臓の病気に教えてく

自覚症状がないのが腎臓病の怖さ
早期発見のために健診を受けよう

下しても、早い段階ではほとんど症状がないことが挙げられます。気づいた時には透析寸前になっていることもありえます。この病気の最大の怖さですね。

それは怖いですが

そうならないために、健診を受けましょう。慢性腎臓病は、血液検査や尿検査で見つかります。健診を受け、たんばく尿や腎機能の低下を指摘されたら、医療機関に相談してください。

慢性腎臓病の主な原因は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、腎臓のろ過フィルターに炎症が起こる慢性糸球体腎炎です。透析が必要になる方の4割は、糖尿病の患者さんです。悪化を防ぐには、原因となっている生活習慣病をしっかり治療することが大切です。特に血圧の管理は重要で減塩が鍵ですね。近年では、ウォーキングなどの有酸素運動や、スクワットなどの筋トレは、生活習慣病の改善や体力向上だけでなく、慢性腎臓病の進行抑制にも一定の効果が見られています。



平塚共済病院
腎臓内科 医長
藤井徹郎先生

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・指導医
日本腎臓学会専門医・指導医
日本透析医学会専門医・指導医

患者、かかりつけ医、腎臓病専門医が
一体で治療に取り組む

治療はどのように行なわれるのでしょうか？
腎臓病の治療は、生活習慣病を診療する地域のかかりつけ医と、腎臓病専門医が協力して進めます。かかりつけ医が生活習慣病の管理を指導し、当科は腎臓病特有の症状や合併症を治療します。



慢性腎臓病チーム。一丸となって病気に立ち向かう

当科には腎臓内科医6名と、慢性腎臓病療養指導士の資格を持つ看護師、管理栄養士、薬剤師がおり、①慢性腎臓病看護相談外来 ②糖尿病性腎症透析予防プログラム ③慢性腎臓病教育入院を通して、患者さんそれぞれの背景を踏まえたサポートを行なっています。

協力体制ができてきているのです

そうなんです。ここ数年、地域の先生方と開いてきた「慢性腎臓病地域連携の会」も実を結んでいます。早期発見・早期介入によって腎臓病の進行を少しでも食い止めようという活動の効果があり、慢性腎臓病の兆候がある患者さんを早い段階で紹介していただくことがずいぶん増えました。

かかりつけ医とのネットワークで、
患者のニーズに柔軟に対応

血液透析は週3回、1回4時間かかりますが、短くできないのですか？

腎臓のフィルター機能を人工腎臓の機械で肩代わりするわけなので、体内の老廃物を取り除くためには必要な長さです。

透析には、自宅で行なう腹膜透析もあります。また、日中仕事がある方は夜間透析ができるクリニック、高齢などの理由で通院



過去に開催された腎臓病教室の様子

今後の展望・活動についてお聞かせください

慢性腎臓病を正しく知っていただく活動を、進めていきたいです。腎機能の低下を放置して、突然透析が必要と知らされる患者さんを減らしたいからです。

具体的には、腎機能が悪いと指摘された方のための腎臓病教室を開催します。詳細は2月中旬に共済病院のホームページでお知らせします。ぜひ多くの方にお越しただいて、この病気について知っていただきたいですね。

【次回は3月に掲載予定】

平塚共済病院連携クリニックのご紹介

<p>平塚 かとう腎・泌尿器科クリニック ☎0463-30-0415</p> <p>【住 所】平塚市南原2-1-2 【駐車場】あり 【受 付】8:30~12:00/15:00~16:30 8:30~14:00(土) 【休 診】土(午後)・日・祝</p>	<p>平塚 あらい内科クリニック ☎0463-22-7711</p> <p>【住 所】平塚市紅谷町1-1アルファビル6F 【駐車場】なし 【受 付】9:00~12:30/15:00~18:00 【休 診】土(午後)・木・日・祝</p>	<p>平塚 なす医院 ☎0463-32-4838</p> <p>【住 所】平塚市御殿1-5-10 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:00/16:00~18:30 【休 診】土(午後)・木・日・祝</p>	<p>平塚 ありがとうみんなファミリークリニック平塚 ☎0463-59-3739</p> <p>【住 所】平塚市岡崎215-3 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:00 15:00~18:00(月・水・金) 15:00~19:00(火) 【休 診】木(午後)・土(午後)・日・祝</p>	<p>平塚 小笠原医院 ☎0463-33-1313</p> <p>【住 所】平塚市見附町8-8 【駐車場】あり 【受 付】8:30~12:00/15:00~18:00 【休 診】木(午後)・土(午後)・日・祝</p>
<p>平塚 菊池内科クリニック ☎0463-54-7360</p> <p>【住 所】平塚市東真土4-19-1 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:00/15:00~18:00 【休 診】土(午後)・木・日・祝</p>	<p>平塚 くらた病院 ☎0463-53-1955</p> <p>【住 所】平塚市東真土4-5-26 【駐車場】あり 【受 付】8:30~12:00/14:00~17:00 【休 診】土(午後)・日・祝</p>	<p>平塚 こう内科・糖尿病クリニック ☎0463-63-3587</p> <p>【住 所】平塚市宮の前7-2MKビル2F 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:30/15:00~18:00 9:00~13:00(土) 【休 診】土(午後)・水・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】土(午後)・木・日・祝</p>	<p>平塚 湘南真田クリニック ☎0463-50-3400</p> <p>【住 所】平塚市真田2-6-27 【駐車場】あり 【受 付】9:00~12:00/15:00~17:30 【休 診】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

平塚共済病院
平塚駅北口7番バスのりばより
「共済病院前総合公園西」下車1分

財団文化トピックス

第32回 囲碁級位認定大会 参加者募集

■日 時 / 2021年3月7日(日)
◆12:20 受付開始(12:45受付終了) ◆12:50 開会式
◆13:00 対局開始 ◆17:10 終了予定(D級16:10)
■会 場 / 平塚市勤労会館(平塚市道分1-24)
■参加対象 / 市内に在住、在勤、在学する高校生以上の級位者
■定 員 / 50人(抽選)
■参加費 / 1,000円(今年度は昼食等の提供はありません)
■締め切り / 2月17日(水)必着

申込方法
①平塚市まちづくり財団ホームページからインターネットで申し込み
②はがきに①～④を書いて下記へ申し込み
①郵便番号 ②住所 ③氏名とフリガナ ④年齢 ⑤電話番号
⑥現在の級位 ⑦市外に在住、市内に在勤(在学)の方は、勤務先(通学先)
〒254-0045 平塚市見附町31-10
(公財)平塚市まちづくり財団 級位認定大会係

Table with columns for grade levels (4-0, 3-1, 2-2, 1-3, 0-4) and rows for different match types (A級戦, B級戦, C級戦, D級戦).

【問い合わせ先】(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

はじめての クラシックコンサート
〜リラックスミュージック〜

日 時 2021年3月14日(日)
開演 14:00 開場 13:30
会 場 湘南ステーションビル
ラスカ平塚6階 ラスカホール
出 演 早稲田 桜子(ヴァイオリン)
早稲田 真理(ピアノ)
榎 義治(サクソフォン)

予約曲目
J.S.バッハ/「2つのヴァイオリンのための協奏曲 BWV1043」より第1楽章
G.プッチーニ/オペラ「ジャンニ・スキッキ」より「私のお父さん」
E.モリコーネ/映画「ニュー・シネマ・パラダイス」より「愛のテーマ」

入場料 全席自由 ※未就学児の入場はご遠慮ください
大人 2,000円 子ども 1,000円 (高校生以下)

販売場所 山野楽器(ラスカ平塚4階)
インターネット販売
(平塚市まちづくり財団ホームページ)

U-SKE (鈴木雄介)
平塚市出身。写真家。1995年よりハワイを中心に世界のサーフィンスポットの撮影をスタートする。2011年より平塚に戻り、現在も雑誌などで幅広く活動しながら、身近な平塚海岸も撮り続けている
ピースマンギャラリー
☎0463-57-8278
〒平塚市松風町23-3-102
※Instagramで最新の営業情報を確認ください
@peaceman_gallery

写真家U-SKEさんが開催する海から5分の「あおぞら写心展」



あおぞら写心展のほかに、店頭では無農薬野菜の無人販売も開始。元湘南ベルマーレのトレーナーだった理学療法士の方とその奥さまが育てた大磯産無農薬野菜。#オガワファームSHONAN

ギャラリーではU-SKEさんの作品、セレクトしたグッズ、写真を使用したアパレルなども販売している

西湘・湘南エリアでは知る人ぞ知る「ヤスタバーガー」のキッチンカーが店頭で登場することもある!

また外出自粛が余儀なくされているわけだが、気分転換や運動不足解消として、近所を散歩するようになったという人も多いだろう。そんなとき、ぜひ立ち寄りたのが平塚市松風町にある「ピースマンギャラリー」。平塚出身の写真家U-SKEさんのギャラリーである。U-SKEさんといえば、葛飾北斎の「神奈川沖浪裏」のような水上から撮影する「富士山と波」の写真作品が注目されている。そう、先月の「湘南ジャーナル」12/11配布号では表紙に使用させていただいた。U-SKEさんは2009年には「日本の写真家100人」にも選出されたことがある湘南を代表する写真家。現在も海での撮影をライフワークとし、雑誌や広告等で幅広く活躍している。そんなU-SKEさんのギャラリーに昨年登場したのが「あおぞら写心展」。自粛要請で休業中、散歩中の人でも見られるようにと、屋外に作品展示できる壁を設置。地元平塚で撮影された写真などが展示されており、行き交う人の目を引いている。店頭では、人気のキッチンカーや無農薬野菜の無人販売も不定期で行なっている。海散歩のついでに立ち寄りてみては?

情報カフェ 湘南館
今週のpickup! “左義長”
今週は、地域の左義長について。左義長は、地域によってはどんど焼きと呼ばれ、正月の松飾りやしめ縄などをお焚き上げし、1年の無病息災を祈る火祭り。「その火で焼いた団子を食べると1年を健康で過ごせる」といういわれや「灰を持ち帰り、家の周囲にまくと、魔除けになる」などさまざまな言い伝えがあるのも特徴的です。番組では、平塚八幡宮と大磯町高麗の左義長をご紹介します!
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 http://www.scn-net.ne.jp

湘南ジャーナルへの広告ご掲載は下記まで
☎0463-79-9407
ホームページ http://www.shonan-journal.com からもお申し込み可能!!
平塚市・大磯町・二宮町に105,500部を発行

ミニ情報 MINI INFORMATION
出張 スマホ・パソコン・YouTube設定
相談 直葬・家族葬・お寺に納骨
相談 合祀墓・永代供養付
買います 着物・茶道具・刀剣・書画骨董
買います 古美術・骨董 高価買取

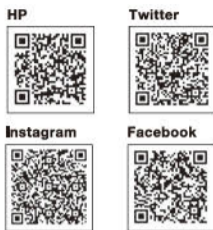
やまだい 山大マルシェ 毎週火・金に開催中!
平塚市四之宮の山大商事株式会社では、毎週火曜・金曜の10時～16時にマルシェを開催している。同社は平安レイサービスのグループ企業として、冠婚葬祭の料理を作る食品製造会社。コロナ禍により式典での食事提供が減少するなか、市内契約農家からの仕入れ量は維持しようと検討を重ね、地場産の朝採れ野菜と「プロが作るお惣菜」を販売するマルシェを昨夏から始めた。販売品目は当日のお楽しみ。買い物ついでに、足を運んでみてはどうだろうか。
開催スケジュールについては同社のHPでご確認ください

本当に必要な葬儀の形がここにあります
オリジナルの取り組みをご紹介します(全施設共通)
湘和会堂 金目
湘和会館 国府
カルチャーBONDS 平塚
湘和会館 追分
湘和礼賓館 真土
湘和会堂 平塚
家族葬から大型葬まで細やかに対応できる〈平安レイサービス株式会社〉の直営施設
カルチャーBONDS 湘和会堂 湘和会館 湘和礼賓館
☎0120-24-8130
ご安置やご相談、もしもの時の対応も、24時間対応。

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咲町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)

壊れた額装を... 修復後

修復前

フレームやマットは自由に選べます!

キレイに! コンパクトに!

アートギャラリー 能勢

平塚市明石町25-5 (市民プラザ向かい)
 ☎0120-255-413

耐震リフォーム

地震による建物倒壊からいのちを守ろう

設計 | 補強工事 | 診断

補助金制度利用の耐震補強ならお任せください

西山建設株式会社
 神奈川県知事許可(特-2)第46220号
 平塚市代官町22-6 (OSC湘南近く) ☎0463-21-4627(代)
 Yokohama-Kamakura Office 045-896-0505
 http://www.nishiyamakensetsu.com

「プチ広告」募集中!!

価格: 10,000円～(税別 1回1枠あたり)
 ※クーポンを紙面掲載する場合は2枠以上の利用とさせていただきます。

問い合わせ ☎0463-79-9407 ✉info@shonan-journal.com

サイズ

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

- 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

Journal Books
 http://aaaaa.co.jp

サンプル: 国産小麦と自家製酵母, JOURNAL HAIR SALON

あなたの愛車を高価買取

解体車処分 0円

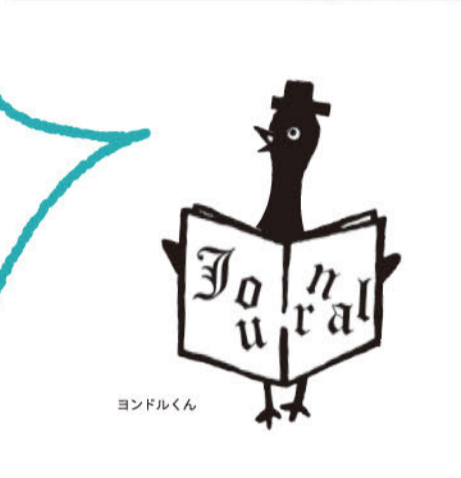
APAC 株式会社 アパック ☎0463-38-0427

Wi-Fi完備 コーヒー250円
 喫煙席あり テレワークに最適

OSC湘南シティ1F

CAFE STATION

先着100名 お会計の際、「湘南ジャーナル見たで」
 熟成ケーキ or ドリップコーヒー プレゼント!!



ステイホーム中は……

りぷらくんでホームメンテナンス!

あったかリフォーム: 簡単床暖房 浴室&脱衣所暖房

コロナ対策リフォーム: 玄関手洗い場 在宅ワーク環境整備

バリアフリーリフォーム: 手すりの設置 段差解消

住まい造り50年 (株)阿部建業グループ
 リフォームぱらざ ☎0120-383-299
 平塚市東八幡3-10-6
 【営】9:00～18:00 【休】水曜

2021 ママを救うママのスクール ママスク

1回だけの参加OK

ママのデリケートなお悩みをシェア

1/30 (sat) BODY 10:00～12:00
 生理のお話会 ~生理を楽しむ女になる~
 場所: 市民活動センター 会議室C (平塚市見附町1-8)
 身体と心を整える看護師セラピスト 竹田 幸恵さん

2/20 (sat) MONEY 10:00～12:00
 ママにもできる副業のための豆知識
 場所: 市民活動センター 会議室B (平塚市見附町1-8)
 行政書士佐藤誠事務所代表 佐藤 誠さん

3/13 (sat) HEART 10:00～12:00
 ストレスを和らげるヴェールセラピー
 場所: ぶどう畑の散歩道 (平塚市松風町9-12)
 ヴェールダンサー® 尾崎 美穂さん

参加費100円 各回定員10名
 こどもとの参加OK 各自で保育をお願いします

会場は状況に応じ変更、またはオンライン開催となる場合がございます。オンライン開催となる場合は「参加費100円」は不要です。

主催: 平塚市民活動団体「ママぎゅっと」 平塚市市民活動推進補助金事業

大黒屋は地域最高価格を目指します!

金・プラチナ・ブランドバッグ・腕時計
 その他ブランド品各種・ダイヤ・宝石・金券・株主優待券
 携帯電話・電化製品など なんでも買取!

店頭では各種金券・優待券も販売中

買取&販売 平塚駅北口駅前より徒歩1分

大黒屋 平塚北口店

☎0463-25-1521 平塚市紅谷町 2-27 つるや製菓ビル 2F

営業時間 平日10:00～19:00 土・日10:00～18:00
 定休日 お問い合わせください 大黒屋平塚北口店 検索

【古物】神奈川県公安委員会許可 第452680012340号

お店は都まんじゅうの2階です

湘南ジャーナル WEB サイト更新情報

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ぜひチェックしてくださいね!

平塚市成人式はオンラインで二十歳が見た“コロナ禍”

祝 成人式

緊急事態宣言下での開催にさまざまな声のあった成人式。平塚ではオンラインで開催した。

神大×あきんど塾の連携プロジェクト 個店の課題解決に学生が挑む

神大経営学部と平塚あきんど塾の共同プロジェクトがコロナ禍を乗り越え行なわれた。

SNSも見てね!

Facebook Twitter Instagram