

2023.01.20

FRIDAY

[ウィークエンド]

WEEKEND

By 湘南ジャーナル



カラダを
温めて
いますか？





カラダとココロの不調は “ポカポカ” でスッキリ!

冬になると特に感じる、疲れや睡眠不足、肩こりなどのカラダやココロの不調。体温が低下すると血行不良や免疫力の低下を招き、体のさまざまな部分に不調をきたすそう。そこで注目したいのが誰でも無理なく生活に“ポカポカ”をプラスできる簡単“温活”なんです!

構成・文/山本 晃 (Groove) 撮影/Hana (@cocorouge.photo)
モデル/Arisu Ofuji イラスト/ガブ本多、イシイマサキ

手足が冷える

寝つきが悪い

疲労感

むくみ

肩こり

便秘



“入浴”

冷えをなくし、体を温めるためには、しっかりと湯船に浸かることが大事。湯船に浸かることで体温が上がり血流がよくなり新陳代謝が高まる“温熱作用”、体にかかる水圧で血液やリンパの流れが促進される“静水圧作用”、浮力により体全体の緊張がほぐれる“浮力作用”の3つの作用が体に働き、健康効果を生むとされているからです。

“運動”

人間が体温を維持するための熱は、筋肉からも生み出され、筋肉量の低下は体温低下へとつながります。逆を言えば、運動して筋肉量を増やすことは、体温を上げるために効果的です。運動は、三日坊主にならず、長く続けて習慣化することが大事。ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動から始めてみましょう。

“温活”習慣、基本のキ

“温活”という視点で日常生活のなかで行なわれる食・運動・入浴・睡眠にまつわる基本的な習慣をご紹介します!

“睡眠”

寝つきが良く、熟睡していて、スッキリとした目覚めであることが良い睡眠とされます。特に重要なのが眠り始めて1時間くらいに訪れる深い睡眠です。睡眠時は日中に比べて体温が下がっていて、無理に体温を上げるのはNG。室内を温めすぎず一定に保つことが安眠へと誘います。冬場は16°C程度、夏場は26°C前後がおすすめです。

“食”

温活をする上で外せないのが、口から食べ物を摂取して自分の体の内側から温めること。まずは、なるべく体を冷やさないものを口にするのを意識してみましょう。例えば蕎麦やうどんを温かいものにしたり、朝の飲み物を白湯に変えたり、生野菜だけでなく温かい野菜スープも飲んでみたり。無理なくできる置き換えを楽しみましょう。

“温活”って何?

体温を適正な平均体温に保つ活動。温活を通じて日々の生活を見直し、心身の健康を保つことができます。

人が健康的に生活するために理想とされる体温は36.5~37.0°Cですが、現代人の平均体温は下がっているようです。ここでは運動や入浴など“体を温めて適正な体温まで上げる活動”から、食や睡眠を改善して“体温を適正な温度に保つ活動”といった基本的な“温活”をご紹介します。キモは現状の生活に無理なくできる範囲で取り入れて、継続すること。“冷えは万病のもと”という言葉があるように、体の冷えをとり、心身の不調を改善、ケアしていきましょう。

“温浴施設”

温泉に炭酸泉、岩盤浴、サウナにボディケア。どれもが温浴施設で見かけるコンテンツ。温活したいけど、何から始めていいかわからない……。そんな方は、行きつけの温浴施設で、やったことのないコンテンツにトライしてみたいか、いかがでしょうか。

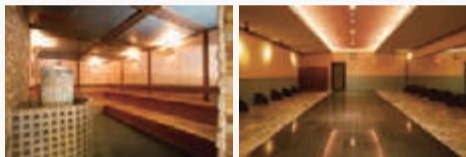
“食にも注目”

スンドゥブでカラダの中からポカポカに



体をより温めてくれる岩盤浴や湿度高めめのフィンランド式サウナが楽しめるOYUGIWA海老名は、都心からも入浴客が訪れる人気の温浴施設。ポカポカの体をさらに温めてくれる施設内の食事にも注目です。自家製ラー油がたっぷり使われたスンドゥブは、年間を通じて一番人気のメニュー。トウガラシは消化器官を温め、食欲増進効果があるとされています。

も注目です。自家製ラー油がたっぷり使われたスンドゥブは、年間を通じて一番人気のメニュー。トウガラシは消化器官を温め、食欲増進効果があるとされています。



OYUGIWA 海老名
海老名市門沢橋2-26-1
☎046-259-7083



Special coupon

岩盤浴 通常¥490が ¥200に!

※本券1枚につき1名さままで ※別途入浴料がかかります
※有効期限：2023年2月28日まで



“酵素風呂”

米ぬかやヒノキのおがくず(ヒノキパウダー)などの有機物を発酵させ、自然に発生する発酵熱で体を温める。乾式の温浴法を酵素風呂(または酵素浴)と呼びます。全身をじんわりと温めてくれて、お風呂よりも身体への負担が少ないとされる温浴法です。発汗作用により老廃物の排出を促進し、お肌の保湿、血行促進による冷え性改善などが期待できます。

Column 02

血流のプロが教える 血液の整え方!!

「健康な血流を生み、冷えを解決する秘訣?と聞かれたら、厳しいことを申し上げるようですが、まずは基本的な生活習慣を改めることです。禁煙、減量(適度な運動)、しっかりとした水分補給を心がけましょう。喫煙(ニコチン)は毛細血管を急激に収縮させるし、肥満は心臓の負担を増悪させます。脱水は血液量を低下させるので、末梢循環が低下します。健康に近道はナン。まずは小さなことから、できることを少しずつ積み上げて、時間をかけて改善していきましょう」



おしえてくれたのは
湘南平塚下肢静脈瘤クリニック
院長 秋好沢林さん

「名医であるより良医であれ」がモットーの外科医。これまでに数千を超える血管外科手術をこなしてきたエキスパート。



“下半身マッサージ”

体の老廃物を回収してくれる血液やリンパの循環。そんな血流やリンパの流れを活発的にしてくれる、簡単セルフケアをご紹介します。老廃物が溜まりやすいとされる脚のマッサージです。ももの外側手のひらで円を描くようにほぐしながらそのまま膝上から脚の付け根まで、全体的にマッサージ。それだけで脚のむくみや冷えの改善が期待できます。入浴後にオイルやクリームを併用して行なうとより効果的です。

カラダとココロの
不調を整える。

今すぐ始めたい “温め” のススメ

“温活”とは何かを掴んだら、次は実践編。具体的に何をすればいいかを、まずは週末のちょっとした時間を使って、すぐに誰でもトライできる、そんな視点で編集部のおススメをあれこれ考えてみました。



“あたたかソックス”

頭寒足熱という言葉があるように、頭付近はすっきり涼しく、下半身を中心に温まっている状態が理想です。最近ではさまざまな保温効果のある機能性に優れたものが多いので、あたたかソックスを着用した温活がとても有効的。さらに下半身を温めたいならレッグウォーマーとセットでの使用がおすすめ。睡眠時は、足元からの放熱を妨げることにより、安眠に支障をきたす恐れがあるので、はかずに寝るのが正解です。

“野草蒸し”

植物由来のよもぎ、モリンガなどの野草を吹き上げた蒸気を下腹部を中心に、全身から直接的に経皮吸収することで、体を温め、発汗を促し、体内の巡りを整えて、心身の不調の改善が期待できる施術。細かな施術方法や使用する素材は異なるが、よもぎ蒸し、モリンガ蒸し、ピオスチームなどがそれにあたります。“温活”と聞いてまずは実践してほしい施術の一つです。



Column 01

温活のプロが教える まず始めたい温活は?

温活サロンを運営する EMI さんが
オススメする、誰でも簡単に
始められる日々の温活を伺いました

“冷たい飲み物を飲まない”



「冷えすぎた飲み物を飲まなくなるだけでも身体の調子が上向きになります。飲食店で氷なしのお水をもらったり、白湯や常温の水、お茶などの温かい飲み物をタンブラーに入れて持ち歩くのもおすすめです」

“飲んでいるお茶を変えてみる”



「緑茶、コーヒーなど、カフェインを含む飲み物は身体を冷やしやすいため、控えるのをおすすめします。代替のお茶としては、プーアル茶、ルイボスティー、黒豆茶、ごぼう茶などがおすすめです」

“料理や飲み物に生姜しょうがを使ってみる”



「冷え、食欲不振に効く生姜をすって、甘酒や葛湯に入れてみましょう。冬ならお鍋に入れてみるのもいいです。温活で大事な自分の生活の中に無理なく取り入れること。いろいろ試してみてください」



おしえてくれたのは
LUA 茅ヶ崎
【@lua_chigasaki】
オーナー
EMI Tiger さん

毛穴シメケア専門
a cozy salon Lien ~リアン~



◀こちらから
公式LINEでご予約を
完全予約制(1日3組限定)

黄土モリンガ蒸しで免疫力アップ!
毛穴とシメケアで永遠の悩みに
向き合うプライベートサロン



洗練されたラグジュアリーな空間と感動のおもてなしは、心も癒されリフレッシュできる

良い香りに包まれモリンガやチャーガなど選べる黄土蒸しで温活しながら毛穴やシメケアもできると好評。レーザーとは違う「低周波シメケア」は肌に優しく根本から改善できるという声も多い。平塚では数少ない「毛穴エクストラクション(毛穴洗浄)」導入サロンでもあり、マシンやクリニックでも結果が出ない毛穴の黒ずみもスッキリ。キレイを実感したい人はお早めにご予約を!

電話予約不可。ご予約は公式LINEから。
🏠 平塚市北豊田624 NKYフラット2F
🕒 日曜日、平日(不定休) 📞 1台
🕒 10時~17時(最終受付)



「WEEKENDを見た!」でご予約の方
低周波シメケア専任記念価格
通常26,400円→**9,900円**
毛穴黒ずみ解消エステ
通常14,300円→**9,900円**
※おひとりさま1回限り ※有効期限:2023年3月31日まで



効果がはっきり分かる「毛穴エクストラクション」で、想像以上のツルツルを実感して!



大人女子の悩みに...
冬のビューティーケア特集

乾燥や冷えなど、冬特有のお悩みを抱えるあなたに
編集部がおすすめする湘南のサロンをご紹介します!

サロン サナティオ
Salon SANATIO

女性のための
温活アロマサロン



身体の内側から温めて整えるプライベートサロン。簡易体質チェックをもとに一人ひとりの悩みに寄り添ったケアが魅力。あなたも本気の温活してみては?

☎ 090-4072-7584
🏠 平塚市東真土(詳細は予約時)
🕒 不定休
📞 1台
🕒 9:00~17:00

「WEEKENDを見た!」でご予約の方
癒しのあたたためコース120分
＜全身アロマトリートメント+あてセラピー＞
初回限定
通常14,300円→**11,000円**
※有効期限:2023年2月28日まで

リンク
Link



◀公式Instagram
@link.0905



平塚駅西口から徒歩2分にある「Link」では、少人数サロンながらもゆったりとしたおしゃれ空間でリラックスした時間が過ごせる。高品質ヘアケアシリーズAujua認定スペシャリストも在籍しているので、経験豊富なスタイリストが丁寧なカウンセリングで骨格や髪質に合わせて最適なスタイルとヘアケアを提案してくれる。キレイを妥協しない、理想のあなたへステップアップ!

☎ 0463-86-6020 🕒 火曜日
🏠 平塚市紅谷町16-1 1F
📞 提携駐車場あり
🕒 10時~18時 ※ご予約優先制

「WEEKENDを見た!」でご予約の方
全メニュー 通常料金より
初回限定 **15%OFF!**
※有効期限:2023年4月30日まで



首に負担がかからないフラットシャンプー台でリラックスしてシャンプーやヘッドスパが受けられ、ゆったりと過ごせる

大人女性のお悩みに寄り添い
変化が楽しめるように
あなたの「なりたい」をかなえる

落ち着いた店内には、個室ブースも完備している
のでアイラッシュや着付けなどのご案内も可能



プライベートサロン ワーム
private salon warm.

菌活×温活×ヘッドスパで
脳疲労も癒し美しく



玄米発酵菌と10種類の野草を取り込める「ビオスチーム」。温めて発酵菌をまとう新感覚の菌活×温活セラピーと極上ヘッドスパで心身ともに整う体験を!

☎ 080-2268-7296
🏠 茅ヶ崎市中海岸2(詳細は予約時)
🕒 日曜・祝日
📞 1台
🕒 月~金9:30~17:00
土 10:00~13:00
(土曜不定期営業)

「WEEKENDを見た!」でご予約の方
初回限定
ビオスチーム40分
+ドライヘッドスパ60分
total 100分
15,500円→**12,500円**
※有効期限:2023年2月28日まで

アンジュローズ
ange rose



◀公式LINE
「友達追加で」
無料クーポン配信中



人気の磁気パックと選べるクーポン(フェイシャルコースor美肌脱毛orフォトレーザー)でザラザラ肌を一掃! 今回は本紙限定クーポンにさらに毛穴洗浄コース(通常8,500円)をプレゼント! 自分史上最高のくすみ・毛穴レスなもち肌へ。美肌脱毛、ヒゲ脱毛、キッズ脱毛も大好評。お気軽にお問い合わせを。

☎ 080-6774-7356 🕒 日曜日・祝日
🏠 平塚市見附町29-13
📞 近くのコインパーキングをご利用ください
🕒 10時~18時

「WEEKENDを見た!」でご予約の方
【初回限定】
磁気パック+上記選べるコース
+毛穴洗浄コース
33,000円→**13,800円!**
※有効期限:2023年2月28日まで

美白美肌を目指して
自分史上最高のキレイをあなたに
本気の願いをかなえるこだわりサロン



リラクゼーション サロン リリィ
relaxation salon lily

もちもち手の極上ケアで
リンパを優しく流す



全身アロマリンパケアで、免疫力の低下、冷え、浮腫み、ホルモンバランスの乱れなど、大人女子の悩みを解消に導く。講師でもある明るいオーナーの施術で心も軽やかに!

☎ 080-6582-6870
🏠 平塚市寺田縄(詳細は予約時)
📞 LINE or インスタでご確認ください
📞 あり
ご予約は公式LINEかお電話で。

「WEEKENDを見た!」でご予約の方
アロマリンパケア【初回限定】
通常8,800円→**5,400円**
お顔+全身リンパケア(特典あり)
16,000円相当→**9,000円**
※有効期限:2023年3月31日まで

このまちで働く人の

しごと

Story

WORK

05

撮影／加藤 藍 取材・文／湘南ジャーナル社 名久井啓祐



WORK

中島 大輔さんのしごと

一人ひとりの声を
サービスに反映する株式会社サン・ライフ
ご葬儀・法要相談センター
相談員 中島 大輔さん

今や多くの企業に置かれるコールセンター。対応の内容は対面でも変わらないが、「顔の見えない関係性」ならではの難しさがある。一方、合理性や人間関係の変化から、そんな関係性が積極的に求められることもある現代社会。千差万別の顧客の要望に応えるべく、センターでは日々、多くの努力を重ねている。

一生に一度、あるかないか

喪主や施主として葬儀を取り仕切る機会は、人生のなかでそう何度も訪れることはない。だからこそ、故人を送るという大切な務めを、間違いなく成し遂げたいと誰もが思う。かつては地域の顔役などがそれをサポートする役割を果たしてきた。

顔の見えない関係性でも対人の温かみを伝えたいと、郵送する資料には必ず一筆添える。メッセージを綴るための便箋とペンは常にデスクに置いてある。



時は移り、その役割は葬儀社が担うようになる。ホームページなどで多くの情報を簡単に比較・検討できるようになった今では、金額やサービスにより一層シビアな目が向けられるようになっている。サン・ライフは24時間365日相談を受け付ける「ご葬儀・法要相談センター」を8年前に開設した。問い合わせ、資料請求などをワンストップで実現できる窓口は、現代の消費行動にもマッチしている。

顔の見えない難しさ

中島さんはその相談センターで相談員を務めて3年あまり。入社当初は斎場に配属され、多くの葬儀の現場に関わってきた。だが、コールセンターには対面と違い、「顔の見えない」難しさがある。「目は口ほどにものを言う」とはよくいったもので、電話だと声色や言葉一つで冷たく感じることもあります。第一声から始まり、発音や、お客さまに寄り添うという心がけは対面のとき以上に意識しています。

電話から対面のやりとりに移る場

情報が集まる場所

もちろん、誠実な対応をするのは対面でも電話でも当たり前のこと。「ご葬儀は、元気なうちから準備していくのが理想的です。しかし現実には、急に大切な人を亡くされ不安でいっぱいという方からの電話が多いです。そんなとき、どんなご提案がベストか常に考えています」。余計な提案や営業をされたくないという消費者心理も、当然理解している。「お客さまが選ぶに値する情報を過不足なくご提供することが大切です」

人によって対応の最適解は違う。特に現代はその傾向が顕著だ。センターについて「お客さまの声がダイレクトに届く、ニーズやご要望が集まる部署でもありません」と中島さん。消費者の価値観の多様化もあり、葬儀のあり方は日々変化している。新しいサービスは偶然に生まれるわけではない。顧客の要望を吸い上げ、方向性を示す役割もセンターは担っているのだ。

顧客の声に真摯に向き合う

「ご葬儀に関わらせていただくのはご縁だなと思います。全てのご家族に、後悔のない、温かいお葬式を実現していただきたい。そのお手伝いをさせていただきます。ときには仕事の枠を超えたような務めを果たしてくれることもある。そこに、顧客と担当者という関係以上の信頼や絆が生まれる事すらある。それができるのは、一人ひとりの顧客の声に真摯に向き合い、それを理念や志と重ねていくという姿勢が徹底されているからだ。」

中島さんは、いちオペレーターであると同時に、サン・ライフの理念を体現する、プロフェッショナルだ。多くの人々が頼りにしたくなる仕事の陰には、他人には見せない努力がある。



家庭では2児の父でもある中島さんだが、24時間対応のコールセンターは日勤も夜勤もある。そんなときのエネルギーの源はなんと「いつでも愛妻弁当」か。

サン・ライフ

もしもの時
各種ご相談ご葬儀・法要相談センター
24時間安心です0120
FreeDial

0120-41-3140

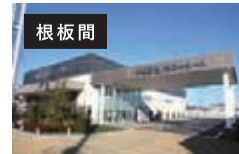
田村



明石町



根板間



WEEKEND
新コーナー！
Shonan Local Photo
#湘南ローカルフォト

あなただけの湘南フォトを投稿しませんか

＼今日のピックアップ写真／

@re.ni.coさん



♡💬
ジャックラッセルテリアのレニさん♡
#湘南ローカルフォト #湘南
#いぬすたぐらむ #かわいい

今回のテーマ
かわいい

クリクリのおめめがとってもキュート♡
ワンちゃんはやっぱり癒されますね！



編集部 井上

投稿方法



Instagramで
湘南ジャーナルアカウント
(@shonan_journal)を
フォロー+ハッシュタグ
「#湘南ローカルフォト」
をつけて投稿！

▲湘南ジャーナル公式
Instagram

紙面掲載の条件
・公開になっているアカウント・投稿期間中のも

次回のテーマ
あったか
グルメ

2023年2/5(日)まで

神奈川県議会議員
藤井 しんすけ



藤井しんすけ
OFFICIAL WEBSITE

Profile
兵庫県神戸市出身、1957年4月19日生まれ。創価大学経営学部を卒業し、製薬会社での勤務を経て、1999年に横浜市神奈川区で神奈川県議会議員初当選。2019年に平塚市で6期目の当選。「政治とは人民の幸福のために力を尽くすことである」をモットーに活動している。2022年度 神奈川県議会建設企業常任委員会委員、神奈川県私立学校審議会委員。

「苟に日に新たに、日々に新たに、又た日に新たに」(中国の古典「大学」より)
経営の神様と言われた松下幸之助氏が好んだ言葉だそうです。令和5年の年頭にあたり、私も日々清新の意気で活動を展開してまいります。

さて、県では現在、令和5年度予算編成が進んでいいます。当初予算案の基本的な考え方として、社会環境の変化等を踏まえ、脱炭素社会の実現や人口減少社会における次世代育成など、喫緊の課題への対応や新型コロナウイルスとの共存を前提とした感染症対策への取り組みなどが示されています。その内容は、①健康長寿として、新型コロナウイルスとの共存を前提とした感染症対策、当事者目線の障がい福祉の実現(地域生活移行の支援、医療的ケア児の通学支援等の拡充)②経済のエンジ

ンとして、脱炭素社会の実現(自家消費型太陽光発電等の導入補助の拡充、県有施設への再生可能エネルギー導入の促進)、中小企業への継続的な支援③安全・安心として、公共、県単独土木事業費の確保、地域防犯力の強化④ひとのチカラとして、子育て支援の充実(小児医療費助成に係る市町村補助の拡充、支援を必要とする子ども若者への対応(ケアアリーパー、ケアラー等への支援)、新たな計画等に基づく教育施設の整備推進(耐震化・老朽化対策、トイレ改修、空調設備整備、特別支援学校の整備に向けた取り組み、など)です。詳細は2月13日から始まる県議会第1回定例会で議論され決まります。さらに磨きのかかった内容となるよう進めてまいります。

県では大規模災害が発生

した際に被災現場での情報収集に小型無人機(ドローン)を活用するため、昨年12月に(社)神奈川県ドローン協会と「災害時における無人航空機による協力に関する協定」を締結しました。台風や地震といった大規模災害時に、被災現場へ人の立ち入りが困難な現場での調査が必要になった際に県がドローン協会に出動要請し、ドローン協会は被災者の捜索や被災状況を把握し、県へ情報提供を行います。そして、県は激甚化する災害に対し迅速な対応で、県民の命と暮らしを守る対策が可能となります。私はかねてからドローンの普及と操縦士育成を議会で取り上げてまいりましたので喜びもひとしおです。引き続き、ドローンを活用し県民生活向上のための施策を進めてまいります。

藤井しんすけ事務所 TEL.0463-25-1622 FAX.0463-25-1623
藤井しんすけ OFFICIAL WEBSITE www.fujii-s.net

2/12まで開催中
プリンスが行く、二宮町
ART FESTIVAL ~食と菜の花編~

WEEKEND10月28日号でも紹介した「プリンス・ジュン presents 『壁画アート』大作戦!」。そのお披露目を兼ねたアートフェスが開催中。クラウドファンディングによって増えた壁画やシャッターアート全20作品を探しながら町歩きをしよう! 期間中は、町内の飲食店などでもアート作品が展示。運が良ければ、どこかでプリンスジュンに出会えるかも?



二宮町をアートで盛り上げたい!

第71回湘南ひらつか七夕まつり
織り姫セレクション 締め切り迫る!

湘南ひらつか七夕まつり実行委員会では現在、織り姫セレクションの参加者を募集している。エントリーはスマホから約5分、「エントリーのきっかけ」を入力するだけ。募集期限は1月23日(月)までと締め切りが迫っているので、少しでも興味のある人は応募してみよう。今年、織り姫になるのはアナタかも!



問い合わせ 湘南ひらつか七夕まつり実行委員会事務局 ☎0463-35-8107

切らない! 痛くない!
巻き爪専門院

矯正前 → 矯正後
目立ちません!

初検料 2,200円
+ 矯正 5,500~7,700円(税込)

個別無料相談会へ!
1/27・28 (金) (土)

同日開催 平塚、茅ヶ崎 藤沢、大船、横須賀

※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(町田、橋本、相模原、大和、海老名)

(営)平日10時~19時 予約優先
(休)木曜、日曜、祝日(夜日か土曜日の場合は営業) ネット予約可(24h)

平塚院 ☎0463-79-5399
平塚市役所そば(徒歩1分)
湘南巻き爪矯正院
関東エリアに多数店舗展開中

屋根外壁
天窗の専門店



地元平塚、屋根専門で40年以上の実績

株式会社 いらか
(旧成田屋商店平塚支店)
いらか 平塚市北豊田624 TEL:0463-34-3501

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
駅からも近く交通も便利

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		85万円~
2区画	0.8m×0.8m (0.64㎡)	
6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 30万円~
ございます!

真言宗 乗蓮寺
創業100年 真・精・密 佐野石材店
お問い合わせ ☎0463-21-5412

0463-22-2363



意見広告

野崎がコミットするのは、「災害に強いまちづくり」

平塚市議会議員 **野崎しんや**

Profile

平塚生まれ平塚育ちの元気な78歳。慶応大学経済学部を卒業し、(株)丸井での勤務を経て、平塚市平塚郵便局長を27年間務める。平成19年平塚市議会議員初当選、現在4期目。趣味は将棋、囲碁、フラによさこいダンスも。



☎0463-32-4500 平塚市重平8-7



金目川水系の洪水や内水氾濫対策については、私自身、過去の議会でも度々取り組んできた課題です。神奈川県と平塚市土木部局と連携して取り組んできた結果、川幅は拡張、下流域の唐ヶ原地区では堤防・護岸整備が完了し、川の景色が一変。その安心感からか、新居の建築も目立つように感じます。また、ゲート改修(山下、御殿、南原)、ポンプ場における仮設ポンプの増設(山下)、雨水樹の増設(中

里)、調整池への特殊バルブの設置(日向岡)、バイパス管の整備(豊田、南原)など水害リスクのある箇所への整備を実施し、浸水被害の軽減を目指します。

関東大震災から今年で100年目。3月には東日本大震災から12年を迎えます。地震、津波、台風、ゲリラ豪雨、線状降水帯など、いつ起きてもおかしくない自然災害に対し、さらに「災害に強いまち」を目指し尽力してまいります。

concert 平塚商工会議所女性会 チャリティーコンサート2023 東海大学吹奏楽研究会が昭和～平成期を彩る名曲をお届け

平塚商工会議所女性会(鳥山優子会長)が主催するチャリティーコンサートが2月23日(木・祝)、ひらしん平塚文化芸術ホールで行なわれる。

恒例のチャリティーイベントに、今年は東海大学吹奏楽研究会が登場。第1部では、映画『千と千尋の神隠し』より『スピリティッドアウェイ』などを演奏予定。第2部では『紅白歌合戦～昭和から平成を彩った名曲たち～』と題し、音楽史に名を残す楽曲を披露する。長らくエコキャップ収集(2021年で終了)などのチャリティー活動に従事してきた同会。今回のコンサートの収益金は全て、市内小学校への集会用テント寄贈に充てられる。

▶日時: 2月23日(木・祝) 14:00開場、15:00開演 ▶会場: ひらしん平塚文化芸術ホール
▶チケット: 3,000円(全席自由、平塚商工会議所・ホールで販売)



平塚商工会議所女性会
☎0463-22-2511
📍平塚市松風町 2-10



Restaurant おいそは 2023年も元気に営業します!

今日のランチは韓国家庭料理「おいそ」で決まり!

韓国釜山地方の方言で「いらっしゃいませ」を意味する「おいそ」がじわじわとリピーターを増やしている。化学調味料を使わない優しい味わいで、ピビンパ御前(1078円)、石焼ピビンパ(ハーフ)・プルコギ御前(1650円、写真)などが人気。営業時間=ランチ 11:00~15:00、ディナー17:00~22:00 月曜定休(祝日の場合、翌火曜休) 代官町33-1 OSC湘南シティ1F ☎0463-75-8025



event 2/1(水)~2/5(日) イベント 文化芸術ホール・市民プラザほか

北欧リトアニアの魅力大集合! リトアニアウィーク 2023 を開催

東京五輪を機に平塚市と友好を温めているリトアニア共和国の魅力伝える「リトアニアウィーク」が開催される。講演会、コンサート、ワークショップ、ポップアップショップ、写真展などイベントが目白押し! 申し込みが必要なものもあるので、詳細は【リトアニアウィーク】で検索。



event 元・湘南ひらつか織り姫、松本浩代選手も凱旋! 平塚駅西口「しんしく横丁商店街」でプロレス教室開催

平塚駅西口「しんしく横丁商店街」では1月21日(土)・22日(日)の2日間、「子どもたちを笑顔に! みんなでプロレス教室」を開催する。1月13日時点で、参加者を募集中(料金無料、20組を予定)だ。

内容は親子でストレッチ・筋トレ、マット運動、プロレス技体験やプロ選手によるマットプロレスなど。元・湘南ひらつか織り姫でプロレスラーの松本浩代選手をはじめ、松田慶三選手、TAMURA選手など多数の選手が来場予定だ。さらに、沖縄エイサーやライブ、子ども向けテニス教室、バスケット3x3体験や、路上飲食などさまざまなイベントが大集合!

しんしく横丁がアツク盛り上がる2日間、ぜひご家族で、友達同士で出かけてみよう!

▶日時: 1月21日(土)・22日(日) 10:30~16:30予定 ▶会場: しんしく横丁商店街全域(各種イベントはエリア内のコインパーキングなどで開催)



松本浩代選手 松田慶三選手 TAMURA選手

しんしく横丁商店街
☎0463-21-0694
メール: txfbf267@yahoo.co.jp LINE: @789jeaqm
(プロレス教室のお申し込みはこちら)



event 1/26(木)~29(日)10:00~17:00(最終日15:00) イベント ラスカ平塚6F ラスカホール

湘南蘭友会「第60回洋蘭展」

会員が育てた洋蘭の展示も今回で60周年。人気投票参加で蘭を進呈(抽選)。チャリティーオークション28日13時~。入場無料。

event 1/22(日)7:00~8:00 イベント 平塚地方卸売市場

湘南ひらつかふれあいマーケット

新鮮な野菜や名産品、お惣菜などを販売。日曜日の朝はちょっと早起きしてみよう? ◁問=市産業振興課 ☎0463-21-9758

TOPICS SQUARE

スクエアというのは「ひろば」の意味。湘南で暮らすみなさんにとって耳よりの「情報が集まるひろば」になれることを目指しています。

所在地	種類	間取り	平米数	賃料	敷礼	駐	物件おすすめポイント(媒介)
諏訪町	アパート	2LDK	56.72㎡	60,000円	1	0	1台付
桜ヶ丘	アパート	2DK	51.08㎡	45,000円	1	0	1台付
撫子原	アパート	2DK	57.18㎡	53,000円	1	0	1台付
中原3丁目	貸家	2DK	54.02㎡	45,000円	1	1	1台付
長持	テラスハウス	2LDK	6.24㎡	77,000円	1	1	1台付

所在地	種類	間取り	平米数	賃料	敷礼	駐	物件おすすめポイント
田村5丁目	マンション	1DK	16.48㎡	60,000円	1	0	別契約
横内	マンション	2DK	36.96㎡	48,000円	1	0	1台付
厚木市戸田	テラスハウス	2SLDK	44.62㎡	70,000円	1	0	1台付
御殿	アパート	2LDK	54.02㎡	65,000円	1	0	1台付

神奈川知事(14)第7244号 平塚市中里53-18(デニーズさん隣り)
(有)アスリート ☎0120-700-124
営業時間/9:00~18:00 毎週水曜日・祝日を定休日とさせていただきます。



神奈川知事(13)第7989号 神奈川知事(3)第26468号
(株)協和不動産 (株)協和不動産販売
平塚市田村4-15-1 ☎55-0551 平塚市宝町3-18 ☎23-8233
営業時間/平日9:00~17:00/日曜9:30~17:00 毎週水・木曜日・祝日を定休日とさせていただきます。

FORGOT TO SAY

編集部「言い忘れたことや、個人的なつぶやき」を
毎回編集後記的にお届けします。
今月はどんな「言い忘れ」があるのでしょうか…?



名久井

1月もあっという間に半分終了。お正月気分も終わり、いよいよ月末にはツインシティがまちびらきします。私はといえば年明け早々に発熱し強制的な寝正月スタート。今年はこの先、上向いていくしかないかと前向きに捉えています。

credit

art direction
daisuke komiyama

株式会社湘南ジャーナル社

平塚市八重咲町 25-2 LSY42 3F
TEL: 0463-79-9407
E-mail: info@shonan-journal.com
発行責任者: 定成幸代
発行エリア: 平塚市・大磯町・二宮町
隔週金曜日 100,000 部発行
[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9:00~17:00)

子どもたちと一緒に成長できる、先生になりませんか。

平塚市/学研 天沼すずらん教室 畔柳先生

- コース/算数・国語・英語・幼児・科学・ことばパーク
- 指導日/月・水

学研教室のやりがい
学研教室で教えている母の後ろ姿を見て、学研の先生を志しました。どうすれば勉強が「好き」になるのか、一人ひとりの生徒さんへの最善を考え、試行錯誤の日々です。子どもたちの「わかった!」で私自身も色々「わかる」んです。わかりやすい教え方、子どもたちとの接し方や地域との関わり方。私も日々一緒に成長させてもらっています。

お仕事相談会日程 時間/10:00~11:30
日時 1/24(火)・25(水)・27(金)
2/1(土)・2(日)・9(土)・15(金)・17(日)
場所 学研教室 湘南事務局
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ご安心ください。
- 場所 ご自宅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、集会所などの貸会議場
- 曜日・時間 週2日以上 午後の3~4時間
- 収入 会員数・教員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

お問い合わせ・お申し込み・ご予約は、TEL/メールにて
0120-889-100 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。
予約直通ダイヤル TEL.0466-29-2788 ge-shonan@gakken.co.jp

学研教室先生 検索 **学研教室** 読む力・考える力——伸びる学力
幼児/算数・数学/国語/英語

絵画・書画・掛軸・色紙・賞状などの
甦らせます シミ・汚れ・破れ
修復後 修復前

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

最新! **振袖** 高校2年生から
入荷中
カタログ請求受付中!
洗たく便利
平塚OSJ湘南シティ店
AM10:00~PM8:00 詳しくはこちら

☎0120-338-450

次回 2/3
SHONAN JOURNAL
No.1960
「推し活特集」
お楽しみに!



お家の悩みはりぷらくんに相談! 居室

リフォーム

チェックシート

- 屋根**
 - 台風や大雨が心配
 - 雨漏り・雨音がしてきた
 - 雨どいが割れてはズレている
 - 瓦などの屋根材にひび割れやズレがある
- 外回り**
 - 外壁の汚れやひび・はがれがはげしい
 - トタンや金属のサビがひどい
 - TVアンテナが錆びてきている
- キッチン**
 - 下水の臭いが上がってくる
 - 狭くて効率が悪い
 - 調理台の高さが合わず、腕や腰が痛くなる
- トイレ**
 - 臭いがこもる
 - 洋式にしたい
 - 温水洗浄便座に取り替えたい
 - 手摺りが欲しい
- 浴室**
 - 浴槽が狭い、カビが取れない!
 - お湯が沸くまで時間がかかる
 - 浴室・脱衣所の寒さ対策に暖房を入れたい
- 1つでもチェックがあったら 切り取って当社にご相談へ!**

住まい作り50年 (株)阿部建業グループ **リフォームぷらざ** にご相談を
☎0120-383-299 平塚市東八幡3-10-6 [営]19:00~18:00 [休]水曜

リクシルPATTOリフォームサービスショップ登録店 JIOリフォームかし保険登録事業者

2/28(火)まで

羽毛布団と毛布フェア

対象商品 ● 羽毛布団 ● 毛布 ● 敷き毛布

羽毛布団をお買い上げの方 カバーをプレゼント
毛布・敷き毛布をお買い上げの方 **10% OFF**

夢工房かしわざ

平塚市立野町17-22 ☎0463-32-1568 営業時間 10:00~18:00 定休日 水曜・第3火曜

申請期限は2月28日(火)

申請期限が迫っていますので、再度お知らせします!

対象児童1人当たり 5万円

子育て世帯生活支援特別給付金のお知らせ

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化するなかで、食費等の物価高騰等に直面する低所得の子育て世帯を支援するために特別給付金を支給します。申請不要の方には既に振り込み済みです。

給付金は「ひとり親世帯分」と「ひとり親世帯以外の子育て世帯分」の2種類があります。*重複での支給は不可

平塚市子ども家庭課 ☎0463-21-9844 (児童手当・医療担当)

以下のチャートに沿ってご確認ください

```

graph TD
    A[ひとり親世帯である] -- YES --> B[平成16年4月2日から令和4年3月31日までに生まれた児童(平成14年4月2日から令和4年3月31日までに生まれた障がいのある児童)がいる]
    A -- NO --> C[平成16年4月2日から令和5年2月28日までに生まれた児童(平成14年4月2日から令和5年2月28日までに生まれた障がいのある児童)を養育している]
    B --> D[令和4年4月分の児童扶養手当が支給された]
    D --> E[申請不要(振り込み済み)]
    C --> F[令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、令和4年度の住民税が非課税]
    F --> E
    G[令和4年1月以降に、新型コロナウイルスの影響で家計が急変し、収入が住民税非課税相当となっている。] --> H[要申請]
    I[令和4年度(令和3年分)の住民税が非課税となっている。] --> H
    J[公的年金等の受給により令和4年4月分の児童扶養手当を受けていない] --> H
    K[新型コロナによる家計の急変などで、収入が児童扶養手当受給者と同水準になっている] --> H
    
```

対象外 子育てに関する不安やお悩みはこども家庭課までご相談ください。
要申請 支給対象の可能性がります。右記より詳細を確認するか、こども家庭課までご相談ください。
申請不要 手当支給口座へお振り込み済みです。ご確認ください。

*配偶者からの暴力を理由に児童と避難している場合、避難先で給付金を受け取れる可能性があります。詳しくはこども家庭課までお問い合わせください。