colors by sumururu

住まいにまつわることから、健康、生活、趣味のことまで。
お客さまと一緒に作るコミュニティ紙ができました。

住む～ずらいふ。

2018年 秋号

P2 特集 いい湯だなぁ 温泉に行こう。

Cover Staff　村松 守（むらまつ・まもる）　趣味・特技：料理・スポーツ観戦　モットー：早寝早起き
2015 年に 2 代目社長に就任。2003 年入社当時から 5 年間住む～ずを担当。現在でも住宅設備機器の知識が豊富で、住む～ずスタッフに頼られる存在。

Let's Go!　Sumuzu Car!

住む～ずカーが行く！

Cover Series

第13回 「山ぶどう」さん

（上から）アメリカ産牛ロースの石焼きステーキ。石釜焼きピザ（ミックス、シーフード、ネギ味噌チャーシュー）。チーズたっぷりのカレードリア。
（左）今回お話を伺った朋子さんと店の隣にある石窯。

Shop Data

雫石町長山有根 5-34
Tel：019-693-3005
営業時間：10:00～17:00（L.O.16:30）
※12～3 月は 16:00 まで
定休日：火曜日、第 2 水曜日

これからの季節、ドライブにぴったりな長山街道。雫石町に行くと、こちらのログハウスに必ず寄る人も多いのではないでしょうか？ 今号は、玄武洞の手前にある「山ぶどう」さんにお邪魔しました。

「山ぶどう」は、同町出身の石亀一男さんが海上自衛官を退官後、2003 年に始めた小さなレストランです。靴を脱いで入ると出迎えるのは、薪ストーブと白熊のじゅうたん。まるで山男が出てきそうな世界にトリップします。

店の代名詞はピザですが、開店当初はおにぎりや蕎麦を出していました。「オフシーズン対策に常連さんのおじいさんからピザをやってみたらとアドバイスをいただいて始めることにしたんです」と娘の朋子さん。偶然にも朋子さんの高校時代のアルバイト先はピザ屋。店主に一から教わり、今の味にたどり着きました。最初は薪ストーブで焼いていましたが、やがて縁あってイタリア製の石窯を導入すると、その素朴な美味しさは町外にも広がっていきました。

ピザは注文後に生地をのばし、300 度まで熱した石窯で一気に焼き上げます。具材は定番のトマト系や変わり種のネギ味噌チャーシュー、季節によってはバッケや山菜なども仲間入りします。そして、秋はピザと芋の子汁のセットも登場し、季節に合わせた変幻自在なメニューは同店の売りの一つ。ピザ以外にも石窯が成せる技は幅広く、カレードリアや縄文時代の食べ方の石焼きステーキ、焼き大福も必食の価値ありです。

ボリューム満点、アイディア満点。そして、人柄が滲み出た温かいお店。石窯小屋の裏には小さな釣り堀があり、子どもたちの格好の遊び場にもなっています。もちろん、大人も大歓迎。アツアツ、ホカホカのメニューで腹ごしらえをして、童心に返ってみませんか？

特集

いい湯だなぁ 温泉に行こう。

紅葉、果物、魚、収穫祭…。秋の旬を求めて、東西南北をひた走る先々で胃袋の疲れを癒してくれる頼もしい味方「温泉」。今号は岩手の名湯の特徴をはじめ、源義家も愛した盛岡の奥座敷を探訪。住む~ずらいふ的、頭に乗せてみたい、てぬぐいの柄も選んでみました。

＊こちらの泉質、効能につきましては、「ゆこゆこ」さんの HP を参照しています。

八幡平温泉郷
泉質：硫黄泉
効能：リウマチ、婦人病、高血圧、皮膚病、糖尿病など

鶯宿温泉
泉質：単純温泉、硫黄泉
効能：神経痛、関節痛、婦人病、胃腸病など

花巻温泉
泉質：単純温泉
効能：リウマチ、ねんざ、高血圧、糖尿病

湯川温泉
泉質：二酸化炭素泉、塩化物泉
効能：神経痛、筋肉痛、疲労、冷え性、美肌

奥州平泉温泉
泉質：炭酸水素塩泉
効能：神経痛、筋肉痛、肩こり、腰痛、関節痛、疲労、冷え性、美肌

つなぎ温泉

泉質：アルカリ性単純硫黄泉
効能：血行・代謝促進、美肌など

つなぎ温泉オリジナルの温泉ミストとハンドクリーム。美肌の湯の源泉をふんだんに使用し、湯上りの後に続く、もちもちとした感覚をホームケアでも♪

つなぎ温泉観光協会が無料で提供している「手湯」。「山いち」さんの前にあります♪ 手だけなのに、体もポカポカとしてくるので不思議です。

前九年の役で源義家が本陣を構え、愛馬の傷や戦の疲れを癒したと言われているつなぎ温泉。アルカリ性の温泉の中でも pH は9前後（通常は7）もあるので、お肌を柔らかくして古い角質を落とすと言われています。天然の美肌成分のメタケイ酸も多く含まれ、保湿効果が高く、滑らかなツヤも期待できるということもあり、まるで化粧水のよう。女性陣に嬉しい穴場の温泉郷です。「山いち」さんは、そのつなぎ温泉の入り口にある隠れ家的なお宿。温度が高めで、かけ流しならではの湯花も楽しめます。「8月が一番混み合いますが、個人的には紅葉の時期がおすすめです。大きな施設だと今はあまりお客さんが外を出歩かないのですが、うちとしては浴衣を着て下駄を履いて、外にどんどん出ていただくようにご案内しています」と髙橋さん。カラン、コロン。下駄を響かせ、肌寒さに酔いしれたい季節がやってきました。

お話を伺った髙橋さん

「山いち」さんの外観。全館畳敷きが特徴の和風のお宿です。

旅染屋山いち

盛岡市繋舘市 83-1
☎ 019-689-2704
◎日帰りプラン（10:30-15:00）2名様～
　お弁当付 3,000 円、お膳「夢」4,500 円、お膳「華」6,000 円
◎入浴のみ（11:00-15:00）1名様 700 円
◎宿泊もお得なプラン様々あり

住む~ずスタッフの 温泉Q&A

佐々木

アルカリ性と酸性の泉質の違いと効能はなんですか？

アルカリ性は酸性より硫黄の香りがほんのりと柔らかく、刺激が少なめの入りやすい泉質と言われています。リウマチや、神経動脈硬化や高血圧症などの循環器系の症状に高い効能を発揮して、美肌効果も期待できます。酸性のお湯は秋田の玉川温泉が有名ですが、刺激が強く殺菌力があるため、皮膚病に効くなどと言われています。

遠藤

よく疲れがとれる泉質は？

泉質というより、温泉の入り方が大きいと思います。長湯をすればいいというものではなく、こまめに回数を分けてお湯に浸かった方が疲れが取れやすいですね。目安としては、浴室にいる全体の時間が 10～15 分くらいだと、体への負担が少なくなります。チェックインと同時にお湯に入って、食事を取って、寝る前にまた入って、翌朝に入るという方が多いですね。

松下

疲れ目や肩こり、腰痛などに効く温泉はありますか？

「疲労回復」という効能に集約されてしまいますが、例えば、うちみたいな高いアルカリ性のお湯は、アルカリ不足になった体の疲労回復や健康増進にも適しています。

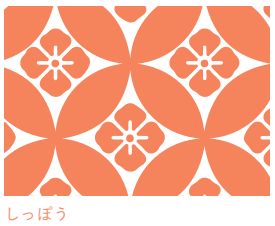
照井

皮膚炎やアトピーに効く泉質やお肌に良い泉質はありますか？

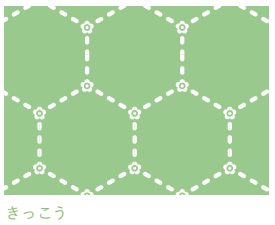
アルカリ性も酸性も、どちらもお肌に良いお湯だと言われてます。

頭にのせてみたい てぬぐいの柄 いろいろ

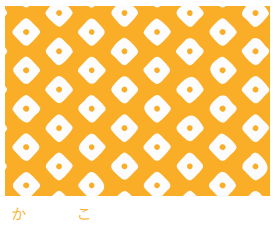
青海波（せいがいは）
雅楽の舞曲の名で、舞人の衣装にデザインされた模様。無限に広がる吉祥の象徴として人々に親しまれてきました。



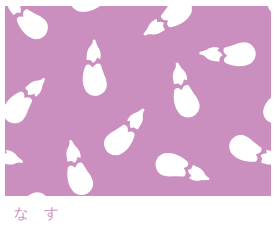
七宝（しっぽう）
同じ大きさの丸（円）を4分の1ずつ重ねて繋いでいくことで生まれ、円満を願う吉祥文様。花をあしらうなどバリエーションも豊富。



亀甲（きっこう）
正六角形の幾何学模様を亀の甲羅に見立てた柄。平安時代から長寿や吉兆を祝う、めでたい模様として使われています。



鹿の子（かこ）
手ぬぐいでお馴染みの模様。鹿の毛の白い斑点から着想され、非常に手間のかかる絞り染めで表現され、受け継がれてきました。



茄子ちらし（なす）
「物事を成す」にかけた縁起物。「親の意見と茄子の花は千に一つも仇はない」という例えのように、人生を後押ししてくれる絵柄。

家のコト③ 暖房の前に断熱

住む～ずスタッフ
ササキの
ワンポイント アドバイス

引用資料：
「あたたか族」創刊号 P8
快適空間研究所発行

経営経理部主任 佐々木 規江

夏から冬へと季節が大きく変化する時期。日中と朝晩の寒暖差も大きくなります。断熱は、一年を通して心地よい温熱環境を維持するために欠かせないもの。そこで今回ご紹介するのは「断熱」についてです。

Point 1. 冬は内部の熱を逃がさず、夏は外の熱を中に伝えない

文字通り、断熱とは「熱を断つ」こと。家の断熱とは、外の暑さ寒さを断つ、ことです。冬は家の中の熱が外に逃げないよう、夏は家の外の熱が入ってこないように断熱する必要があります。

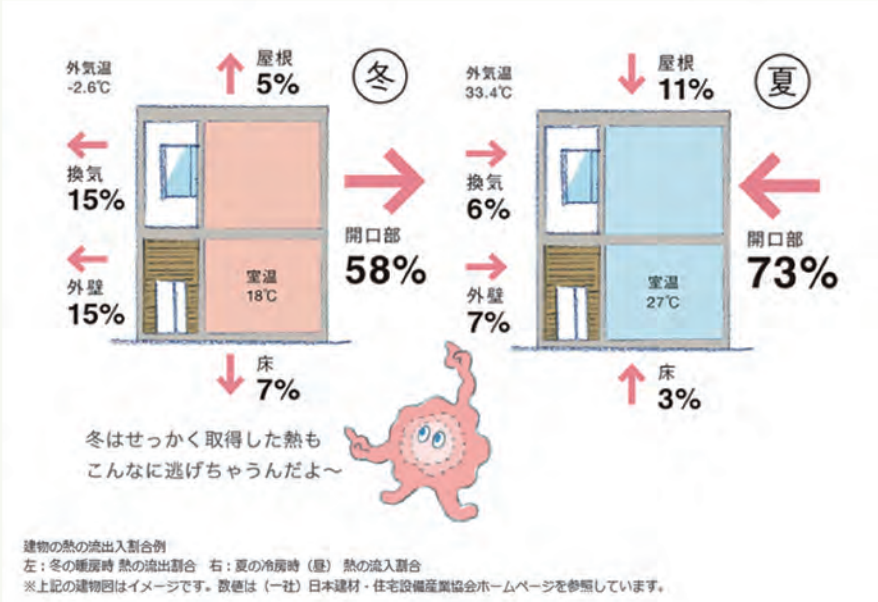
Point 2. 冷暖房にかかるエネルギーを少なくする

家の断熱性能が高いと、冷暖房の効きが良く、保温効果も高くなります。エアコンの室温を上げ下げする時間が短くなり、室温が一定になったあとは保温運転ですむため、電気の使用量が減り、電気代も安くなります。

Point 3. 結露を防ぐことは、長い目で家の劣化を防ぐこと

外部と室内の温度差から断熱性の悪いところに結露が生じます。その水分が壁内部に入り込むとカビや木材腐敗の原因となり、健康を害したり建物が傷んでしまうので、窓や壁の断熱性能を高める必要があります。

〈建物の熱の流出入割合例〉



建物の熱の流出入割合例
左：冬の暖房時 熱の流出割合　右：夏の冷房時（昼）熱の流入割合
※上記の建物図はイメージです。数値は（一社）日本建材・住宅設備産業協会ホームページを参照しています。

商品紹介［インプラス（LIXIL）］

家の中で熱の出入りが最も多いのは窓。インプラスを取り付ける事で生まれる空気層が壁の役割となり、断熱効果や防音効果を生み出します。

（次号に続く）

趣味悠々、日々是閑々。

第1回 遊佐齊（ゆさ ひとし）さん（73） 矢巾町

さんさ踊り

（上）昭和 54 年に岩手の文芸誌「北流」のグラビア「いわての心」に掲載された遊佐さん。（中･右）「さんさの館」で練習に励む子どもたち。（中・左）手書きの譜面。（下）第1回盛岡さんさ踊りから連続参加している遊佐会。

幼少期に刻まれたリズム さんさ踊りで東京オリンピック出場したい

矢巾町立煙山小学校の放課後のチャイムが鳴ってしばらくすると、「こんにちはー」と、さんさの館に集まってくる小学生。館長の遊佐齊さんは、平日は子どもたち、休日は代表を務める盛岡民謡愛好会・さんさ踊り集団「遊佐会」で1年を通してさんさ踊りを指導し、お声がかかると県内をはじめ、世界中でさんさ踊りを披露しています。

遊佐さんがさんさ踊りと出合ったのはまだ4歳の時でした。「私は昭和 20 年5月に満州で生まれ、父はシベリアで亡くなり、母は博多に引き揚げてくる船の中で感染病を患い亡くなってしまいました。私は母親のリュックの中で発見され、当時の煙山村の祖父の家まで列車で連れてきてもらいました。ただ、栄養失調で3歳になってもよちよち歩きで思うように歩けなかったんです。楽しみがあまりなかったのですが、4歳の夏、近所の白山神社のお祭りで初めてさんさ踊りを見て、釘付けになりました」。それから毎年、神社のお祭りに足を運び、さんさ踊りのリズムが体に刻まれていきました。

やがて教員となり、赴任先でさんさ踊りを指導。「盛岡さんさ踊り」の立ち上げメンバーの一人としても「正しい盛岡さんさ踊り」の普及に尽力してきました。そして、今や遊佐会の踊りは全国区。東北六魂祭や岩手国体での演舞、三ツ石神社例大祭での奉納をはじめ、香港や台湾、アメリカ、フィリピン、ロシアなどの海外公演の経験も積んでいます。

遊佐さんは「岩手国体の開会式前の演舞は大変名誉なことでしたし、さんさで海外まで行けるとは思っていませんでした。ここまでこられた一番の原動力は子どもたちですね。次の夢は、東京オリンピック出場です」と一笑。その夢を叶えてしまいそうな熱血指導で、これからも後進が続くことでしょう。

「口伝のままだといずれ途絶えてしまうので、譜面を工夫しています」と子どもたちのために譜面を書き直している遊佐さん。

毎日の暮らしの中で、趣味の時間をたいせつにしている人、またその趣味を紹介します。悠々閑々とは、あせらずにゆったり、静かで落ち着いていること。空の白い雲のように。

田中美菜子さんプロフィール＊盛岡市出身&在住の漫画家。1987年に集英社からデビュー。現在は月刊誌「エレガンスイブ」等で執筆。

Character＊

カモーンくん
たかのはし家に同居中のカモノハシ。

たかのはし桃(31) & **隆**(30)
専業主婦と会社員のほのぼの夫婦。二人暮らし。

sumururu LIFE

文・照井りえ
sumururu スタッフ

第５話　前社長室を大改造！その３

前回お休みした大改造ですが、
今回はテーブルと扉のお話です。

応接テーブルとして使用していた大理石調のテーブルをチョークペイントで sumururu 調に塗り♪塗り♪ 現在まで３種類作成しました！ 多少のボコボコを気にしなければ重ね塗りも OK。自分好みのテーブルに簡単にリメイクできますよ。

ごく普通の家庭用の扉を、ちょっとゴージャスに変身。５色ほど使用して、ステンシルで花模様を散らしてみました。さらにコッパーリーフ（箔）を貼ることでより華やかにできます。チョークペイントは重ね塗りにとても適した塗料です。個々の色の特徴を活かしながら他の色とのコラボも可能です。

大改造のご紹介はこのへんで・・・
ワークショップのご紹介もしたいと思います。
水曜の午後、おしゃべりしながら室内で気ままにペイント。作ったものはそのまま持ち帰って使えます。クラフト･DIY好きのお友達同士で。親子で。お気軽にご予約ください！ 基本は水曜ですが、「水曜仕事してます」という方は曜日時間変更もご相談できますので、お気軽にお問合せください。

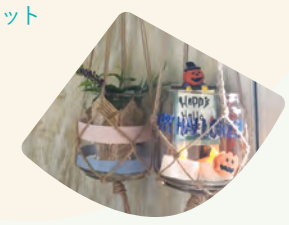
❶ 水曜日のワークショップ

sumururu アトリエで行う

開催日：毎週水曜日
時間：13：30 ～ 16：00（１時間～※内容による）
場所：sumururu アトリエ
（矢巾町広宮沢 8-5-1 信幸プロテック内 ）
内容：アップリケを使ったポット（植木鉢）
ギルディング WAX を使ったフォトフレーム
オリジナルスツール…など
費用：1,500 円～ 5,000 円 / 人
人数：最大３名（親子２組）まで
予約：要（曜日・時間などはご相談ください）

❷ 社外ワークショップのお知らせ

日時：10/27（土）10:00 ～ 15:00
場所：やはぱーく活動スペース A・B
内容：ハンキングポット
費用：500 円
予約：当日先着順



●チョークペイントとは？
sumururu で取り扱う英国 Annysloan 社の水性ペイント。チョークで書けるという意味ではなく、黒板のようにマットな質感からこの名前がついています。

お知らせ

毎年 10 月に開催の矢巾町秋まつりについて、今年は住む～ずでの参加はしないことになりました。楽しみにされていたお客様には誠に申し訳ありません。今後は自社開催の新たなイベントを企画していく予定ですので、続報にご期待ください！

住む～ずスタッフに聞いてみた…

〇〇の秋といえば？

内舘

【ROCKフェスの秋】今年の秋も沿岸や盛岡で行われるフェスに行く予定なので、楽しみにしています！

伊山

【食欲の秋】旬のフルーツ、和菓子、洋菓子、コンビニスイーツ…たくさん食べたいです。

山田

【バンジーの秋】昨年は紅葉を見ながら、バンジージャンプをしました。今年も機会があれば行こうと思います。

遠藤

【行楽の秋】いろいろな場所に行き、その土地の文化を感じてみたいです。

風呂
給湯ボイラー
エコキュート
風呂釜
暖房換気扇

キッチン
水が出ない
止まらない
漏れる
混合栓（蛇口）
交換
排水
匂い・換気

トイレ
水が出ない
止まらない
漏れる
便座交換
詰まり
床張替

おうちの空調
エアコン
ストーブ
温水ルームヒーター
床暖房
蓄熱暖房機
薪ストーブ

室内リフォーム
照明
電気配線
内装
窓
床下
断熱・耐熱

室外リフォーム
屋根・外壁
玄関・車庫
太陽光発電
雨樋・鍵
アンテナ
庭木

コレらの住まいのことでお困りなら、
住む～ず
住む～ずの料金体系は簡単！わかりやすい！
工　料 ＋ 出張費（当社から 1km につき 200 円） ＋ 交換部品
＊工料とは部品交換費用、点検費用、整備費用などの作業費をさします。
＊その他、家電リサイクル商品の処分費、廃棄処分費などの実費は別途申し受けします。
0120-394-640（24時間対応）
http://www.sumuzu.jp

住まいのホームドクター。
住む～ず
住む～ずらいふ編集室
〒028-3621
岩手県紫波郡矢巾町大字広宮沢８-５-１
0120-394-640
info@sumuzu.jp
信幸プロテック株式会社

住む～ずの支払い方法いろいろ
お客様のご都合に合わせて下記の方法からお選び頂けます。
郵便振込　現金払（訪問・来店）　分割払（均等３回まで）　電子マネー（Edy、iD、Quick Pay）
クレジットカード一括払（訪問・来店）　クレジット契約（５～1,000 万円、60～180 回）※事前審査あり