

# くらし絵本エプロンクトのクロー

2024 Summer 7-8 月号

Vol.233

エプロンは東海ガスとあなたの暮らしを結ぶ

特集

\ 読者の皆様から届いたアイデア大公開! ∕

# 夏を涼しく過ごすアイデア7選

しだまち巡り(徳山の盆踊) 家事をラクにする給湯器 クロスワードパズル

しだまちグルメ(ゆるび(村) 料理教室 お知らせ





### 読者の皆様から届いたアイデア大公開!

# 京しく過ごすアイデア7選

読者アンケートで募集した皆さんの声を参考に、

夏を涼しく過ごすアイデアを試してみました。

この中から1つでも2つでもヒントにして、暑い夏を一緒に乗り切りましょう。

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました!

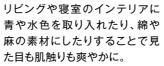


### 冷水に柑橘類や ミントを入れて爽やかに

ほんのり酸味が効いて、さっぱり ゴクゴク飲めるレモン水。塩とハチ ミツを足して熱中症対策にも。

「冷水にレモンを入れます」 ちょるパー様/藤枝市/29才

「冬に作り置きした『きんかん煮』の 甘く煮たきんかんをグラスに入れ、 冷たい水で溶かして飲みます」 I.T様/藤枝市/72才



「衣類には冷感物使用、部屋は涼しげ なカーテンに替えるなど、体感刺激 にこだわっています」 U.M様/藤枝市/71才



写真協力/魚河岸シャツの濱いち屋

### 通気性抜群のクールビズ 「魚河岸シャツ」

焼津市のご当地シャツ。手ぬぐいや浴 衣用の生地で作られているため速乾性 や通気性に優れています。一度着ると 手放せない!

「うおがしシャツです」 ゆうちゃん様/焼津市/70才



## すだれに霧吹きで 水をかける

日差しを遮るすだれやよしず、グリーン カーテンに霧吹きで水をかけて。気化熱 の原理で、風が少し涼しく感じられます。

「すだれの内側に薄いメッシュの布を 貼り付け、水滴で湿らせながら外気 を取り込み暑い夜を涼しく快適に、電 力省エネも兼ねて過ごします!」 つんさん様/藤枝市/62才



ハンディファンを当てる目に保冷剤を巻いて

キッチンに立つ時、自分だけに向けたハンディ ファンが意外と便利。首にかけたり、クリップで 止めたりするタイプもあります。

「ハンディファンを使って、冷タオルを首に 巻いて、暑い毎日を過ごそうと思います」 ヒナタ様/藤枝市/32才

カフェカーテン風のそよぎを感じ



日差しの入らない北側の窓 「風通しの良い部屋をつくる」 はカフェカーテンで目隠し としクン様/焼津市/69才 して窓を全開に。窓辺に緑 やガラスの小物を置くとよ り涼しげになります。



### 凍らせたペットボトルを 扇風機の前に置く

凍らせたペットボトルは汗をかくので手 ぬぐいを敷いて。風が涼しくなるだけ でなく、部屋の除湿効果もあります。

「凍らせたペットボトルを前に 置き、扇風機を回す」 さっちゃん様/藤枝市/70才

「扇風機の前に、氷を設置す る(風を冷たくする)」 まつ様/藤枝市/27才

「猫のとなりへ行く。猫は風通しの良 い場所、涼しい場所を知っていて、上 手に夏を乗り切っています」 ゆかりん様/藤枝市/50才

「夏を感じる音楽を聴きながら散歩をします。 特に砂浜を散歩するのが好きです。サンダル を履いている時は、足だけ海に入ることも。途 中で貝殻やシーグラスを探すのも好きです!」 はるちゃん様/島田市/26才

珊瑚の森の

くちょっと息ぬき

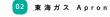
くりっぴーの冒険

海中に降りそそぐ太陽の光のカーテン。 その先には珊瑚の森が広がる。 どこからかにぎやかな声。魚学校だ。 「やぁ、くりっぴーくん! 君も一緒に勉強 しないかい? 海には不思議がいっぱいだよ」 陽気なナポレオン先生に連れられて、 海の生き物たちに会いに行こう。

# おたより募集! 12月号掲載1

募集テーマ 玄関を飾るアイデア ハガキもしくはスマートフォンからご応募下さい。 採用された方に 500円分を





文化や歴史をテーマに ぶらり旅気分でご案内します

榛原郡川根本町徳山で 毎年8月15日に行われる民俗芸能

一昨年、ユネスコ無形文化遺産に登録され話題になった川根本町徳山に伝わる民 俗芸能「徳山の盆踊 | をご紹介します。徳山浅間神社の例祭に合わせて境内に設 置された舞台で奉納されるこちらのお祭り。『ヒーヤイ』と『狂言』が交互に演じら れ、その合間に『鹿ん舞』が舞台の周囲で演じられます。

志太榛原地域ではここだけ! 2022年に登録 ユネスコ無形文化遺産

風流踊は、華やかな、人目をひく、という「風流」の精神を体現し、 衣装や持ちものに趣向を凝らして、歌や笛、太鼓、鉦(かね)などの 囃子(はやし)に合わせて踊る民俗芸能です。「徳山の盆踊」は、 全国41件ある風流踊のうちの一つとなりました。

ヒーヤイ

かつては男が女装して舞いましたが、現在は小中学生の女子が舞手となっ ています。浴衣の上に京の舞妓風のだらりの帯をしめた娘たちが小唄に 合わせて舞う、古歌舞伎踊りの初期の形態を残した古風で優雅な舞です。

川根本町徳山

夏の夜、鹿が舞い跳ねる 400年前から徳山に伝わり 今、地元小中学生が継承する 川根本町徳山は、南アルプス南部の山間にある戸数約 400戸、人口1300人ほどの小さな集落。文化財が多く残

され、古くから民俗芸能が大切 に伝えられてきました。 徳山の盆踊は、静岡県内 では有東木の盆踊(静岡 市)を含む2つのみがユネ スコ無形文化遺産に登録 され、貴重な民俗芸能と して受け継がれています。

> 鹿のお面は代々、手作りされてきた。 鹿がなぜ白色なのかは不明である

かつては、その年に成人した青年が踊りましたが、現 在は中学生の男子が踊り手になっています。鹿の頭 をつけた牡鹿(おじか)役が先頭に立ち、二人の牝鹿 (めじか)役が従います。後方に、畑を荒らす鹿を追い 立てる役目のひょっとこ面をつけた者が続きます。 お囃子の軽快なリズムに合わせて、紅白の綾棒を回 しながら前後に飛び跳ねるようにして踊ります。





ほどの巨大な鳥居スギが 迎える。狛犬の代わりに 鹿ん舞のお面をかぶった 石像が迎えてくれる

ときどんの池

牡鹿が元気よくジャンプす

る、躍動感あふれる舞が見ど ころの一つです。ここの生ま

鹿ん舞の踊り手が中学生に なったことで、私は踊り手に

なれず悔やまれます。今年も

狂言に出演しますので、ぜひ

取材協力/

徳山古典芸能保存会

事務長 上野信吾さん

徳山浅間神社

徳山のしだれ桜

足を運んでください!

大井川

一番古い台本には「宝暦9年 (1759年)卯月」と記してあり、こ の狂言の起源はかなり古いことが分 かっています。台本には多数の演目 がありますが、現在行われている演 目は「頼光」「新曽我」の2演目です。



畑を荒らす鹿を

ひょっとこ

追い立てる役目の

しだまちの

隠れた名所・自慢のお祭りを











**Instagram**で 「#しだまち巡り」で 投稿してください

誌面掲載でQuoカード1,000円分プレゼント!

# 🥆 徳山に伝わるもう1つの民俗芸能 🥢

毎年10月初旬、徳山神社に奉納される

県指定無形民俗文化財。神楽は15の舞から成り、 各舞の前には神楽歌が披露されます。







よ」の掛け声とともに、境内を浄めて人混みを整理 して鹿の通り道を作る「露払い(つゆはらい)」

04 東海ガス Apron

新しい機器には驚きの機能が付いていて、暮らしがグンと楽になります。 新築やリフォームを検討する際、ぜひ参考にしてください。



ウルトラファインバブル給湯器

マイクロバブル給湯器

ウルトラファインバブルで

家中の水回りの汚れを 付きにくくして、お掃除がラクに!

ウルトラファインバブルとは、直径1マイクロメートル未満の微細な泡。細か い隙間にある汚れを落とす作用があり、注目されています。この給湯器なら ウルトラファインバブル入りのお湯を家中にお送り出すため、お風呂はもち ろんキッチンや洗面でも使え、家中の水回りの水垢、ピンク汚れを付きにくく するのです!

> 家中のどこでも ウルトラファインバブルが発生!

お肌ツヤツヤ&うるおい持続!

ウルトラファインバブルは汚れを落とすだけでなく、角層水分量を増加さ せ、お肌のうるおいを持続させる効果も検証されています。

\こんなのもある!/

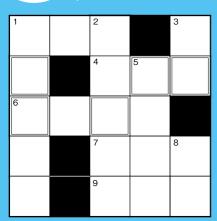
リンナイの

# スイッチを押すだけで浴そうを自動洗浄

浴槽の底から洗剤を噴射してお湯で汚れをすすぎ落とす「おそうじ浴槽」なら毎日のお風呂洗いから解放! スマホと連動できるので、外にいてもボタン1つで簡単洗浄!



# 家族で チャレンジ! クロスワードパズル Q. 二重枠に入った文字を並び替えてできる魚の名前は?



1.バレーボールは日本語で?

2.夏に涼しくなるにはこのイベント!

3.焼肉などで食べる舌の部分。牛をよく食べます。

5.サッカーの〇〇〇〇校を出て選手になる。

# PRESENT

応募フォームは

ハガキもしくは 応募フォームに 答えを書いて 応募してね!

正解者の中から

名様に

QUO

QUOカード 500円分をプレゼント! LINEのお友達登録で人気店の クーポンが定期配信されます。







ゆるびく村

藤枝市瀬戸ノ谷5639

車で藤枝バイパス谷稲葉ICより 藤枝黒俣線を北上(10分)する ルートがおすすめ

## ゆるい雰囲気のお店が集まった!? びく石山のふもとの小さな村

今回は特別編として、「びく石山静かな夜のキャ ンプ場」から歩いてすぐ、飲食店5件の他にガー デンショップやアクセサリーショップもある小さ な村「ゆるびく村」のグルメを紹介します。自然の 中を散策するようにお店を巡ってみて。



無花果と生ハム& クリームチーズのベーグル 430円

天然酵母と国産小麦を使った ベーグルが人気。この夏のお すすめは見た目も華やかな瀬 戸ノ谷産のイチジク!



カフェ ホアスゥア

### 春巻きランチセット コーヒーとスイーツ付き 2.200円

フレッシュな野菜たっぷりの ベトナム生春巻きと揚げ春巻 き。ハンモックに揺られるの んびりとしたひととき!



Café Ginjirou

### ランチ(単品) 1.320円

100%グルテンフリー&ベジタリアンの店。 名物・米粉どら焼き、びく石大福などお土産品 も。瀬戸谷産有機抹茶使用のアイス、ドリンク もあります! 土曜限定の夜カフェも」

ごはんや ちっ家

# 自家製燻製ベーコン目玉焼き付き 1.380円

人気の自家製燻製ベーコンは、単品でも購入できる。週替 わりで肉と魚のメニューがある他、ちっ家特製カレーも!



インスタはこちら

※全て税込価格にて表記しています



Gardening & Exterior hiyori

ワークショップを開催する ガーデンショップ。



びく石山 静かな夜のキャンプ場 ごはんや ちっ家

06 東海ガス Apron

お気軽にご連絡ください

### 東海ガスショールーム

# くりっぴープラザ

場所 東海ガスショールーム(2Fクッキングスタジオ)

時間 10:00~13:00 定員 各回12名~16名

> ■フードエデュケーションジャパン/望月幹生(専門調理師) ● (株) 食の学び舎くるみ/中野ヤスコ (管理栄養士・公認スポー 大石麻衣里(管理栄養士

※お申し込みいただきました結果は、当選、落選、いずれの場合も開催日の2週間前までにハガキでご連絡いたします。 ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

※料理教室は高校1年生以上が対象です。 ※親子教室は、小学1年生~中学3年生、保護者1名に対しお子様1名での応募となります。 ※時間・定員・料金については講座内容により異なりますので、下記をご確認ください。 ※一定人数に達しない場合は閉講することがあります。

※5日前からキャンセル料が発生します。 ※お持ち帰りの袋は有料になります。なるべくご持参ください。 ※写真はイメージです。

3 🙊

参加費/2,500円 定員/12名 講師/食の学び舎くるみ

### たんぱく質たっぷりメニュー

「にたまごわやさしい」を使ったたんぱく質たっぷり な和食メニューです。

- ●焼きさばの土鍋ご飯 ●鶏ももこんにゃく
- ●納豆白和え ●なすの味噌汁 ●わらびもち



講師

時間/10:00~13:30 参加費/2,500円 定員/16名 講師/ナチュリン 大石さち乃

### 手ごねメロンパン教室

みんな大好き!定番メロンパン 5月に人気だったため、9月も開催します。

●メロンパン(1人10cm6個)



20 🙆 🖊

10 4 🎰 🖊

12 **20 🎰** 

時間/ 10:00~13:30

参加費/初回8,500円 定員/16名 講師/ナチュリン 大石さち乃

初回はお持ち帰りカゴをプレゼント

第1回/食パン(豆乳バター使用)ミニ1斤型の食パン(1人1斤)

第2回/くるみのコッペパン(全粒粉入り)(10cm6個)

第3回/ライ麦カンパーニュ(ブルーベリー、豆乳ヨーグルト)(直径15cm丸1個)

# 【3回講座】体に優しいパン講座 ●卵、牛乳、バター不使用!植物由来の材料のみのパン教室

### くりっぴープラザ イベント&セミナ

### 場所 東海ガス藤枝ショールーム

9

参加費/無料 定員/8名 講師/東海ガスショールームスタッフ 170 時間 / 10:00~11:30



### 最新コンロ使い方講座

コンロ購入を検討の方、買ったけど使いこなせていない方必見! アプリとの連携方法やアプリ人気メニューの作り方を実演します。

### 東海ガスのinformation♪



် 6 🗟

参加費/3,000円 定員/12名 講師/望月幹生

### アップルパイ教室

旬の甘酸っぱいりんごをたっぷり使ったお菓子です

参加費/3,000円 定員/16名

●アップルパイ(1人4個) ●ハッシュドビーフ



参加者募集

応募締切

開催日の3週間前必着

13 金 講師/望月幹生

### ショコラバナーヌ教室

生チョコと完熟バナナのハーモニー

●ショコラバナーヌ(1人18cm1台)



参加費/3,000円 23月祝24必 定員/12名 講師/望月幹生

### 手作り肉まん教室

大人から子供までみんな大好きほっこりメニュー

●プチ肉まん ●里芋と栗のコロッケ ●ひき肉と春雨のスープ



参加費/3.000円 定員/16名 27 金 講師/ナチュリン 平林睦美

### ちょっぴり低糖プリン教室

バニラビーンズ香るプリンを裏技で作り、試食 のパフェ作りではフルーツカットも学びます。

参加費/3.000円 定員/12名

●ちょっぴり低糖プリン(1人5個)

●プリンパフェ(食べきり)



※写真はイメージです。

**29** 講師/望月幹生

### ふわとろオムライス教室

チーズとろけるジャガイモのキッシュ

- ●チーズのキッシュ(1人15cm1台持ち帰り)
- ●洋食屋さんのオムライス



### ご応募・お問い合わせ

■料理教室・セミナーのお申し込み



東海ガスショールームくりっぴープラザ

054-646-2711 10:00~17:00水曜定休



スマートフォンからのご応募 こちらのQRコードを読み取ってご応募ください。

※セミナーはハガキまたはTELのみの応募となります。



### ■エプロン編集室(ご応募・お問い合わせ)

いつも東海ガスのエプロンをご購読いただき、ありがとうございます。読者の皆さまか らおたよりをいただいたり、クイズにご参加いただいたりと、さまざまな形でお客さま とつながっております。ぜひ下記の応募先からご応募ください。



### ハガキからのご応募

エプロンに付いているハガキに必要事項を ご記入のうえ、ポストへ投函下さい。





