

くらし絵本 エプロン Apron

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
コミュニケーション誌

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(ゆるびく村) 料理教室 お知らせ

海には不思議がいっぱい。
ワクワクの探検に出かけよう



くりっぴーの冒険 Vol.3

旅するくりっぴーが出会った生き物たちとの
エピソードをお楽しみに!!(→3ページへ)



ソファカバーやクッションなど
目にも涼しい色合いに

試してみしました!

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

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、暑い夏と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!

試してみしました!



2

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」
ちよるパー様／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

リビングや寝室のインテリアに
青や水色を取り入れたり、綿や
麻の素材にしたりすることで見
た目も肌触りも爽やかに。

「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

3



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

試してみしました!



4 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

風のそよぎを感じる
カフェカーテン

試してみしました!



6

日差しの入らない北側の窓
はカフェカーテンで目隠し
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。

「風通しの良い部屋をつくる」
としけん様／焼津市／69才

5

試してみしました!



首に保冷剤を巻いて
ハンディファンを当てる

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

7

試してみしました!



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、氷を設置す
る(風を冷たくする)」
まつ様／藤枝市／27才

おまけ

「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。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

くりっぴーの冒険 vol.3

珊瑚の森の 陽気な ナポレオン先生

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。
「やあ、くりっぴーくん! 君と一緒に勉強
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!

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
QUOカード
500円分を
プレゼント!



しだまち巡り

ふるさとに伝わる
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

徳山の盆踊

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

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ひとつとなりました。



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。

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



ソリヤ

ウン

ハイ

鹿ん舞

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つけ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。



畑を荒らす鹿を追いつける役目のひょっとこ

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

徳山神楽

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。



踊りの前に、「出る、出る、出るよ、鹿ん舞が出るよ」の掛け声とともに、境内を净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）」

狂言

一番古い台本には「宝暦9年（1759年）卯月」と記しており、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。



徳山浅間神社

推定樹齢およそ千年、樹高40m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

ときどきの池

大井川

牡鹿が元気にジャンプする、躍動感あふれる舞が見どころの一つです。この生まれ育ちながら、大学生の時に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、ぜひ足を運んでください！

取材協力／
徳山古典芸能保存会
事務局長 上野信吾さん

徳山浅間神社
徳山のしだれ桜

川根本町徳山

しだまちの
隠れた名所・自慢のお祭りを

大募集!

たとえば

神社

お寺

絶景ポイント

など



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!

家事をラクにする ウルトラファインバブル給湯器

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。



リンナイの
ウルトラファインバブル給湯器
マイクロバブル給湯器



メリット
1

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！

浴室も洗面も
キッチンも！



メリット
2

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。

＼こんなものもある！／

スイッチを押すだけで浴そうを自動洗浄！

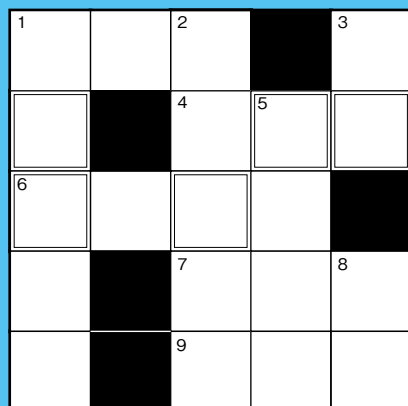
浴槽の底から洗剤を噴射してお湯で汚れをすすぎ落とす「おそうじ浴槽」なら毎日のお風呂洗いから解放！
スマホと連動できるので、外にいてもボタン1つで簡単洗浄！

TOTOのおそうじ浴槽



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？



ヨコのカギ

- 1.7月は文月(ふみつき)、8月は？
- 4.太田裕美さんの代表曲。○○○のハンカチーフ。
- 6.都会の駅前には○○○○的なビルが建っている。
- 7.口紅は口元を、アイシャドウは○○○を飾るものです。
- 9.○○○一転して、新しい物事に取り組む。

タテのカギ

- 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○○○○校を出て選手になる。
- 8.○○○を忘れるほど楽しんだ。

PRESENT

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！

応募フォームは
こちら



正解者の中から

5名様に
QUOカード
500円分をプレゼント！



SHIDAMACHI
しだまち
グルメ
GOURMET
焼津・藤枝・島田

特別編

ゆるびく村

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。自然の中を散歩するようにお店を巡ってみて。



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！

Instagramはこちら



月とマーニ

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 ホアスッア

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！



Instagramはこちら



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！

Instagramはこちら



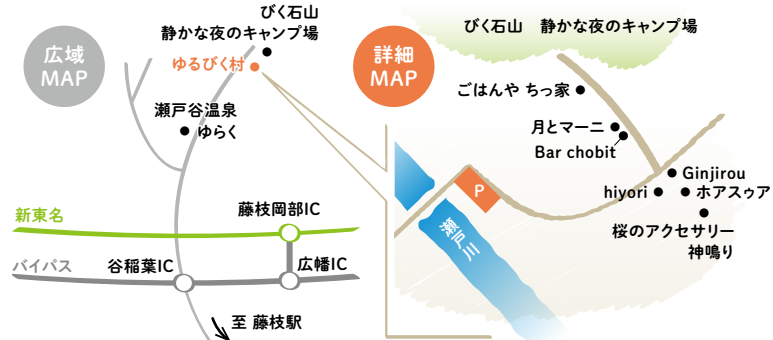
※全て税込価格にて表記しています



Gardening & Exterior
hiyori



寄せ植えなど植物の販売や
ワークショップを開催する
ガーデンショップ。



こちらのQRコードを読み取ってご応募ください。