青色十色

あおいろといろ No.167

七月号

よりみち日和。

湯河原駅下車、ロークリーを左へ入り、「弁願寺」の誘導板を目印に坂を上がります。新緑の頃が生い茂る「城願寺」の参道には、夏を告げる蝉の声が響いています。裏道を抜け出ると、砂浜を散歩する人々の姿が。7月中旬の海開きの後には、海水浴客で賑わうのでしょう。帰りは「海の家」バス停からバスで駅へ、駅から徒歩3分程の「タマリ・バー」で遅い昼ご飯、食べ応えあるメニューで夏バテ防止効果そうです。夏を体感できるお散歩でした。

今日の一枚

お寺の高台から見晴らせる海がチラリ。

01 城願寺 じょうがんじ jyougenji.jp(WEB)

TEL：0465-62-4010 湯河原町城堀252 駐車場なし

徒歩20分

800年以上昔、相模上肥郷の豪族上肥貫平が特仏堂を建えたことが始まりで、土肥一族の墓が現存しています。参道を進むと、趣のある山門と仁王像。その間に貫平が手植えしたと云われる国指定天然記念物のイヤクシンが天を仰ぐ様に、大きく枝方に伸びた枝先が、心地よい風にざわめきます。

高台に位置するので、本堂から少し階段を上がると海が望めます。駅から徒歩8分で、清廉な雰囲気に浸れるおすすめスポットです。

樹齢900年のイヤクシン。

02 湯河原海水浴場

湯河原町吉浜

徒歩25分 or 7分

遠浅でみずきやすく、500mの砂浜が続く人気エリア。7/15～8/31は海の家が並び活気があります。

EVENT 7/17(月・祝) 8/3(木) 湯河原温泉海上花火大会

03 TAMARI.BAR タマリ・バー

TEL：080-1627-0656 湯河原町土肥1-8-33 プラザ城山102

11:00～18:00 19:00～ 営業 日曜、第4金曜定休 tmb_lunch

湯河原駅から徒歩3分、飲食店が並ぶ通りがあります。その一角にある「TAMARI.BAR」のランチをご紹介します。

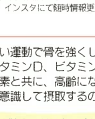
ゆったりとしたソファ席とカウンターがあり、賑やかな雰囲気のバー。ランチタイムはガッツリ食べられる食事系メニューを得意とする西山オーナーが厳選（夜は別のオーナーなので食事系はありません）。西山オーナーは音楽イベントのプロデュースや出演などの経歴もあり、フランクな印象でお話上手。老若男女問わず、気軽に話しに来る方も多い様子。若い女性客や、ふらっと立ち寄った初老の男性とも話に花が咲いていました。お客様の平均年齢は中学生～80代まで様々。音響の良いカラオケがあるので、ご飯を食べて1曲歌うのも定番になりつつあるそうです。人気のメニューは「オムタマリバーグ」「テキンカバブ丼」など。価格帯えめで料理は大盛り。食べ盛りの学生さんにぜひ食べてもらいたい、気軽に寄ってもらえたら、とオーナー。持ち帰り弁当もあり、急ぎの場合は相談可能。「お客さんのわがままに全力で挑戦するのが楽しい」というオーナーの手腕におまかせ下さい。

20～30名様での店内貸し切りも可能。ドリンク300円～、アルコールも楽しめます。

大人のお子様ランチ オムタマリバーグ 1,200円

チキンケバブ丼 800円

湯河原名物揚々焼きそば 800円



EVENT 7/30 Beach Jam

湯河原海水浴場の家「おはらし」会場。インスタにて随時情報更新。

お得なランチタイム 11:00～14:00 お料理＋サラダ・デザート付きスープは無償付きます♪

PRESENT 青色読者様にご来店特典！「青色十色」を見た、でご飯大盛りサービス 期限：なし

伝統の技を受け継ぎ、新しい美を生み出す。

訪問場所 寄木細工 OTA MOKKO

受付時間：10:30～16:00
住　所：小田原市松原597
電　話：0465-22-1778　定休日：不定休
駐車場：1台
URL：http://ota-mokko.com/

すご技体験記

行ってきました！

箱根板橋駅から徒歩5分。板橋地蔵尊大祭の際には露店で賑わうお地蔵さん、生活の安全念願の方へ入ったところに「OTA MOKKO」はあります。サウガに建む清らかなせせらぎに架ける石橋を渡ると、左手には和製雑貨、右手には小さな店舗所。ったとしう広い木工作業場、石畳には小さな庭があり、日陰の苔蘚から切り離されたような、静寂さに包まれた、落ち着いた空間です。

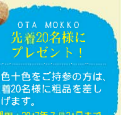
「二崩し」アレンジ「平織」のコースター。色が多彩！

お土産物としてだけではなく、寄木を知らない若いお人にも手に取ってもらい、生活の中で「自分の名前に入り」として使っていってほしい、とのオーナーで作られた商品の数々は、コースター、カードケース、ボールペン、ペーパーウェイト、お箸口、ボタン等多彩。取材の際にも、奥様の目には可愛らしい寄木のピアスが。思わず「かわいい、欲しい！」と心ときめくイ物たちに目移りしてしまいます。

寄木から削りだしたお箸口。新たな模様が現れています。

オーナーは埼玉出身、木工に携わることを夢見て様々な伝統工芸に触れ、箱根細工に魅せられて、箱根に修行すること8年間。目分の工房を開いて6年目になります。伝統の寄木細工の模様をアレンジし、新しい模様を生み出してきたオーナー。伝統的「二崩し」をアレンジした「平織」をはじめとして、毎年ひとつずつ新しい模様を考案しています。

装飾なボールペンを使ったら、日森がちょっと幸せに。



若い感覚で伝統を掘り下げ、モダニズムと融合させる「OTA MOKKO」。木々が織りなす色彩の展覧会に、あなたのお気に入りを探しに行きませんか。

健康のツボ

ロコモ対策 骨粗しょう症予防！

散歩や体操などの軽い運動で骨を強くし、食事面では、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの骨の形成に役立つ栄養素と共に、高齢になると不足しがちなたんぱく質を意識して摂取するのが重要です。

8つの骨粗しょう症チェック

骨粗しょう症はロコモの三大原因疾患のひとつ。1つでも当てはまれば注意が必要です。

- ☐ 身長が縮んできた、背中が丸くなった
- ☐ ちょっとしたことで骨折をしたことがある
- ☐ 家族に骨粗しょう症の人がいる
- ☐ 運動不足、外出する機会があまりない
- ☐ 閉経している（女性の場合）
- ☐ お酒をよく飲む（日本酒：3合以上、ビール：中瓶3本以上、ワイン：グラス5杯以上）
- ☐ 体型はやせ型に分類されると思う
- ☐ よくタバコを吸う

カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・タンパク質全部入り！ 鮭とほうれん草のシチュー 2人前

材料

鮭缶（鮭の切り身でも可）	1缶	バター	大さじ2
ほうれん草	1／2把	小麦粉	大さじ2
玉ねぎ	1／4個	塩	小さじ1／2
牛乳	500ml	こしょう	少々

玉ねぎは縦に薄切り、ほうれん草はラップに包み500Wのレンジで2分加熱し、食べやすい大きさに切る。フライパンにバターと玉ねぎを入れ、中火で炒める。しんなりしたら火を消し、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでかからめる。中火で牛乳を少しずつ加え、どろりとするまで混ぜる。ほうれん草と鮭缶を加え、弱火で5分。塩・こしょうで味を調え、ひと煮立ちさせて完成！

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）：筋肉や骨等に過度な負担がかかり「立つ」「歩く」等の運動機能が低下する状態の場合、進行すると介護が必要になるリスクが高まる。

経理に不安のある方へ

記帳支援事業（公益目的事業）

記帳処理サービスをご存知ですか？

青色申告特別控除65万円が適用されると、所得税、住民税、国民健康保険料の負担が少なくなります！

ばっちり節税 とってもお得

本サービスは、専属の担当者が付き、節税効果の高い青色申告特別控除65万円が適用されるシステムです。会計の負担を軽減しながら、自計化をサポート致しますので、是非ご検討ください。

お問い合わせ TEL 0465-24-2614（事業課）税理士顧問の方は税理士にご相談ください。