青色十色（あおいろといろ）

No.180　八月号

よりみち日和。

大雄山線塚原駅上車。蝉の声が降り注ぐ中、生活道を歩きます。「岩原八幡神社」は石の鳥居が目印。木々が立ち並ぶ参道の先には本殿が。厳かな雰囲気に歴史の深さを感じます。本殿の脇を通り「岩原城址」へ。当時ここは坂内だったそう。あまり遺構は残されていませんが、それもまた想像が膨らむというものです。案内どおり畑のあぜ道を進み城址標柱へ。山頂へ行くと、高台の景色を堪能できる「西洋料理スーリール」が。美味しい料理と喫茶が楽しめるオアシス的スポットでした。

今日の一枚　石の鳥居がひっそりと続く。

01 岩原八幡神社（いわはらはちまんじんじゃ）

南足柄市岩原937　駐車場あり

長の参道を歩き、木々の大きさに圧倒されながら石段を昇った先にあるのは、新興教が建立した岩原八幡神社。北条氏以前に西相模を支配した大森氏は、ここを八幡宮神社として城の一部にして鎮守とし、大森氏が滅びた後も北条氏が深く敬ったそう。岩原城址に設置された図と併せて見ると、当時の様子が分かり興味深いです。

徒歩5分

02 岩原城址（いわはらじょうし）

南足柄市岩原　駐車場なし

大森氏によって築城された岩原城。城下町の基盤を作った大森氏嫡が、実権に小田原城を譲ったのち、没するまで過ごした城です（説明板より）。東西250m、南北100mの範囲に空堀が掘られ、丘陵の地形を活かした平山城だったと言われています。当時の想定図が設置されているので、照らし合わせて見るとわかりやすいです。「南足柄市指定文化財　岩原城址」の標柱から奥へ行くと、街が見渡せます。この辺りが城見郭だったのかもしれないと、当時に思いを馳せてみました。

徒歩15分

7° PRESENT

青色十色読者様に特典！
「青色十色」をご持参で、お食事をご注文いただいた方にグラスワインかソフトドリンクをサービス。期限：2018.8.31

03 スーリール　（旧パエリ屋）

TEL：090-3912-8577　南足柄市塚原3162-6
11:00～21:00(L.O.)　14:00～16:00は喫茶タイム
月・火定休　祝日月曜が祝日の場合は営業　駐車場15台

大雄山とブラウニ山を望む環境抜群。茶席や田園風景を愛で望む廟堂の良い高台に今年1月オープンしたスーリール。広い店内に余裕のあるテーブル配置で、ゆったりと食事が出来るお店です。

厨房を担当するご主人は、都内の一流レストランやホテルでフレンチ・イタリアンの腕を揮いた評判のシェフ。

アラカルトからお客様のお好みでチョイスして、美味しいお酒を飲みながら楽しく豊かな時間を過ごしてもらうことがコンセプト。以前のお店で評判の高かったパエリアは、今も人気のメニュー。肉料理も牛・羊・豚・鶏など種類も鶏肉法も豊富。ゆったり寛ぎたいときなど、贅沢なランチタイムを求めるなら一番奥にある6人掛けの大きなテーブルを予約するのがおすすめ。また、個室も完備しています。ドリンクもワインやスパークリングワインをはじめバリエーション豊富。美味しい料理に合わせてお酒をチョイスする、贅沢な大人の空間がここにはあります。アラカルトから選ぶのに迷ったら、シェフのお任せコースに。満足のラインナップが楽しめます。日曜の夜にも営業しているので、ご利用されてみてはいかがでしょうか。

人気のパエリアは欠かせません。

パエリア
1人前1500円
2人前2000円

和牛サーロインステーキ2500円

お洒落な一番奥には特等席の6人テーブル。個室も完備。広々です。

健康のツボ　夏本番！熱中症に要注意

暑い日が続く中、熱中症の危険は誰にでも忍び寄ってきます。重度になると命の危険さえある熱中症、油断せず対策しましょう。

水分補給

喉さえとんとん汗となって表われていく水分。年齢とともに「のどが渇いた」と感じる機能が下がっていくので、渇きを感じる前に飲みましょう。

塩分・栄養補給

汗とともに生命維持に重要なミネラル類がなくなっていくので、こちらも補給が必要。塩分や栄養分を補給しないまま水分だけ補給していると、血液濃度が下がり、逆に脳水症状が進行してしまいます。塩分や糖質とも食べたり、水分補給と塩分の入ったスポーツドリンクを飲むなどの効果的です。また、食事も栄養価の高いものをしっかりと食べて新陳代謝と免疫力を高めましょう。

快適室温、よい睡眠

エアコンを我慢して過ごすのは身体に負担をかけるので、なるべく快適な室温の中で過ごしましょう。よい睡眠をとることで体調が整い、疲労が回復するので、寝室では我慢せずエアコンを付けて就寝しましょう。タイマーで消すように設定すると便利です。目覚めることになるので、かけっぱなしがおすすめ。ただし、設定温度の下げ過ぎには注意しましょう。

ミネラルたっぷり！鰹と海藻のサラダ

ご飯が（20cm前後のサラダボウル半杯分）

鰹のたたき	1人前
乾燥わかめ	適量
サラダほうれん草	適量
レタス、水菜等お好みの野菜	適量
すり胡麻	大さじ2
オリーブオイル	大さじ3
ポン酢	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2

乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。野菜類を切り、わかめとともにサラダボウルへ。すり胡麻をまぶし、全体を混ぜて行きわたらせる。鰹のたたきを上に並べ、オリーブオイル、ポン酢、マヨネーズの順番でかければできあがり。味が薄いときはポン酢を足す。

すご技訪問記

始めやすく続けやすい、初心者にも優しいサロン。

訪問場所　ネイルサロン WINK

Instagram

営業時間：10:00～21:30(臨時変更有)
住　所：開成町吉田島7757-2-A
駐車場：店舗前P有り
電　話：080-6523-0088
定休日：不定休　※完全予約制　Hot Paper

小田急線開成駅から徒歩2分。2015年にオープンしたNail Salon WINK（ネイルサロン ウインク）さんを訪れました。この辺りでは数少ない店舗型のプライベートサロンです。フローリングの店内は広々していて落ち着いた雰囲気。お子さま連れのお客さまも多いそうです。

オーナー兼ネイリストの大関さんは、伊勢原市内の人気の美容院でネイル部門を任されました。その後都内でのサロン経験後、独立。お店は11月11日（ネイルの日）にオープン。今年の秋で3年目を迎えます。

「はじめやすく続けやすいネイルサロンを」コンセプトに特定のイメージに偏らない幅広いデザインを日々創り出しているそう。

近年ネイルサロンで主流のジェルネイルは、ネイルケートの枠を超え、様々なアートが、ネイルデザインへと落とし込まれています。どんな要望にも応えられるよう、サロンには100色以上のカラーヤーンが揃っています。

選べるアートのお中では小間ごとに替わりのキャンペーンネイルは季節感を流行になわせた得なデザインになっており、ジェルネイルが初めてのお方にもイメージしやすい素敵なデザインばかりです。

またホットペッパービューティー掲載中の付け替えオフ

プライベートサロンなのでゆったり施術を受けられます

トレンドをとり入れた鳴月台わりのキャンペーンネイル☆

繊細な柄と、フィルムが入った宝石のような仕上がり

Nail Salon WINK
初回20%割引！付け替えオフ無料！
初めてのご利用の方20%オフ!!
自店・他店問わず付け替え時付け替え無料!!(ソフトジェルに限ります)
完全予約制。電話受付時間内のみ。ご予約の時はお早めに☆

無料のクーポンは、ネイルをお目当てに来てほしいという、こだわりなのだそう。

「ネイルは日常の中では小さな存在ですが、無限に広がるネイルデザインをお客さまとの会話の中で見つけ、日常のお気に入りをひとつ、お手伝いすることができればと思っています」とお話しされたオーナーさん。ジェルネイルに興味があるお方、以前やった事があるけど遠ざかってしまっていた方でも、きっとまた新たな魅力を発見できるかもしれません。

ネイルサロンだと思い出してからの季節、今年の夏はもより少し夏オシャレにネイルをしてみてはいかがでしょうか☆

※記帳処理サービスご利用の会員様を掲載しています

記帳支援事業（公益目的事業）

記帳処理サービス

経理いや苦手のおうちへ

point 1　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！　ぜったい節税

point 2　手書きとパソコン二つの伝票作成方法が選べます！　とってもお得

point 3　毎月の伝票起票から決算申告まで、専属の担当者が付いた完全予約制。だから、安心・便利です。

本サービスは、専属の担当者が付き、郵送効果の高い青色申告15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、自社化をリポート数しますので、是非ご検討ください。

税理士開与の方は税理士にご相談ください

お問い合わせ｜TEL 0465-24-2614（事業課）