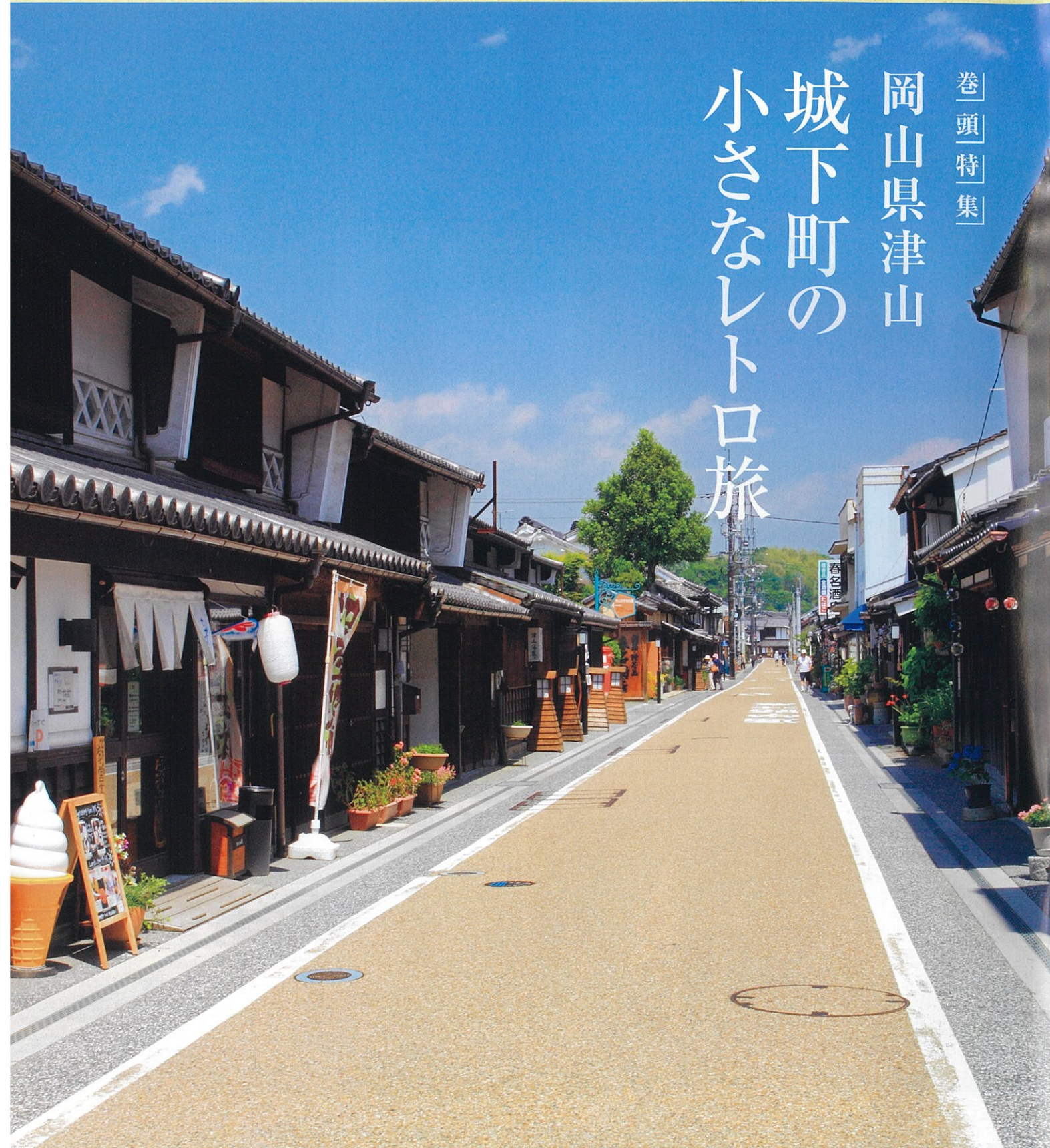


Y&M AGE

ユーミーエージ FREE



巻頭特集

岡山県津山

城下町の

小さなレトロ旅

2020年11月10日発行 第119号 ■発行/ユーミーマンションフランチャイズチェーン本部 〒690-0008 鹿児島県鹿児島市伊敷1-6-12 TEL.099-808-7850

Y&M ユーミーマンション

しあわせ賃貸ネットワーク

- 北海道.....日東建設(株).....☎0126-22-1898
岡村建設(株).....☎0157-24-3165
- 青森県.....畑中建設工業(株).....☎0178-43-2332
- 岩手県.....大伸工業(株).....☎019-638-3251
- 宮城県.....阿部建設(株)〈ユーミーマンション仙台店〉.....☎022-383-3071
- 山形県.....奥山建設(株).....☎0237-42-0116
(株)殖産工務所.....☎0238-42-3500
- 福島県.....(株)工房夢蔵.....☎024-931-1777
(株)佐藤組.....☎0243-22-8558
(株)スクラム建設.....☎0246-72-1211
- 茨城県.....藤崎建設工業(株).....☎0299-73-2123
コスモ総合建設(株).....☎029-248-5358
- 栃木県.....ユーミーコーポレーション(株)〈栃木支店〉.....☎028-683-7567
- 群馬県.....波沢テクノ建設(株).....☎027-253-3450
- 埼玉県.....(株)埼玉丸山工務所.....☎048-729-8655
(株)会澤工務店.....☎048-962-4151
(株)金谷計画〈埼玉営業所〉.....☎048-788-2777
- 千葉県.....鎌形建設(株)〈ユーミーマンション事業部〉.....☎0476-92-7878
藤崎建設工業(株).....☎0299-73-2123
- 東京都.....(株)金谷計画〈東京営業所〉.....☎042-595-6042
ou2 (株).....☎03-3643-2662
ユーミーマンションFC本部〈東京本部〉.....☎03-5332-7301
- 神奈川県.....(株)丸山工務所〈本社〉.....☎0466-29-4000
丸山工務所〈平塚支店〉.....☎0463-32-3517
ニッケン建設(株).....☎050-5519-3275
- 新潟県.....(株)田中組.....☎025-224-1181
- 富山県.....宮崎建設(株)〈ユーミー事業部〉.....☎0765-54-5011
- 石川県.....(株)トーケン〈金沢本社〉.....☎076-291-8818
- 福井県.....(株)クロダハウス.....☎0776-54-8330
- 山梨県.....ユーミーコーポレーション(株)〈山梨支店〉.....☎055-287-8797
- 岐阜県.....今井建設(株).....☎0576-25-3031
- 静岡県.....(株)杉村工務店.....☎054-643-1473
- 愛知県.....(株)洞口.....☎052-726-3031
- 三重県.....船谷建設(株).....☎0596-37-5111
- 滋賀県.....(株)高栄ホーム.....☎077-534-1755
- 京都府.....(株)ヨネダ.....☎0773-22-3022
- 大阪府.....(株)新宅工務店.....☎06-6922-1071
- 奈良県.....(株)渋谷.....☎0744-43-1567
- 和歌山県.....(株)裏地工務店.....☎0739-22-5396
- 鳥取県.....(株)津田建築.....☎0859-29-3044
- 島根県.....(株)森本建設.....☎0856-23-2888
岩成工業(株).....☎0853-53-5151
- 岡山県.....土井建設(株).....☎0866-94-1881
大進建設(株).....☎0868-42-2118
- 広島県.....新興建設(株)〈本社〉.....☎082-423-3058
新興建設(株)〈福山支店〉.....☎084-963-6308
- 山口県.....チューケン(株).....☎0834-33-5566
- 愛媛県.....河窪建設(株).....☎089-971-2400
久保組.....☎0896-58-2571
- 福岡県.....(株)瀬口組.....☎0944-53-2527
(株)サンコービルド〈本社〉.....☎092-414-6610
サンコー開発(株)〈北九州営業所〉.....☎093-932-3003
サンコー開発(株)〈筑豊営業所〉.....☎0948-29-6033
- 佐賀県.....(株)栗山建設.....☎0942-83-1678
ユーミーコーポレーション(株)〈佐賀営業所〉.....☎0942-81-6801
- 長崎県.....(株)S ANWA 未来.....☎0957-47-6843
- 熊本県.....共和建設(株).....☎0968-74-4678
小笹建設.....☎0965-32-2849
宮原建設(株).....☎0966-22-3001
昭和建設工業(株).....☎0969-22-2131
ユーミーコーポレーション(株)〈熊本支店〉.....☎096-367-0200
- 大分県.....(株)ジェイ・スペース.....☎097-585-5522
- 宮崎県.....神崎建設工業(株)〈本社〉.....☎0985-25-1233
神崎建設工業(株)〈延岡支店〉.....☎0982-33-0858
神崎建設工業(株)〈日南営業所〉.....☎0987-55-0019
- 鹿児島県.....(株)橋口組.....☎0996-25-3121
(株)堀之内商会.....☎0993-25-3122
(株)田頭建設.....☎0996-62-0643
三光建設(株).....☎0994-42-2955
(株)中村建設.....☎0997-52-1613
ユーミーコーポレーション(株)〈鹿児島本店〉.....☎099-220-7889
ユーミーコーポレーション(株)〈霧島営業所〉.....☎0995-48-7115

ユーミーマンションFC本部 <http://www.you-me.co.jp>

鹿児島本部: 〒890-0008 鹿児島県鹿児島市伊敷1-6-12 ☎099-808-7850 ☎099-229-5944
東京本部: 〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-14-21 ☎03-5332-7301 ☎03-5332-7305



編集後記

ようやく、私たちの日常に旅が少しずつ戻ってきました。まずは、小さな旅から始めましょうか。岡山県津山は小さな城下町。そこに住む人々は、どこまでも穏やかで温か。歴史を刻む地元への誇りが、旅人にも心地よい時間を持たせてくれます。(ライター 前田真理)

●ご相談・お問い合わせは...
「Y&M AGE」に関するご感想・ご意見欄



ユーミーマンが/
インスタ
発信中



城下町の 小さなレトロ旅

津山市は、江戸時代、森忠政が築いた津山城の城下町として栄えた町です。復元された備中櫓や当時の石垣が残る城跡の周辺には、江戸時代の町並みが保存され、瀟洒（しょうしゃ）な明治大正の建物も点在。往時へと旅人を誘う、レトロな町へ出かけましょう。

※部写真提供：岡山県観光連盟



(写真上から)
1.出雲街道沿いにあり、江戸時代をほうふつとさせる町並みが続く城東地区。2.旧津山藩別邸庭園・聚楽園（じゅらくえん）は、季節を楽しめる池泉（ちせん）回遊庭園。
3.明治32年イタリアルネッサンス方式で建築された県立津山高校本館は国指定重要文化財。4.桜の中に浮かぶ津山城備中櫓。

城を仰ぐ人と町。コアなファンの聖地も

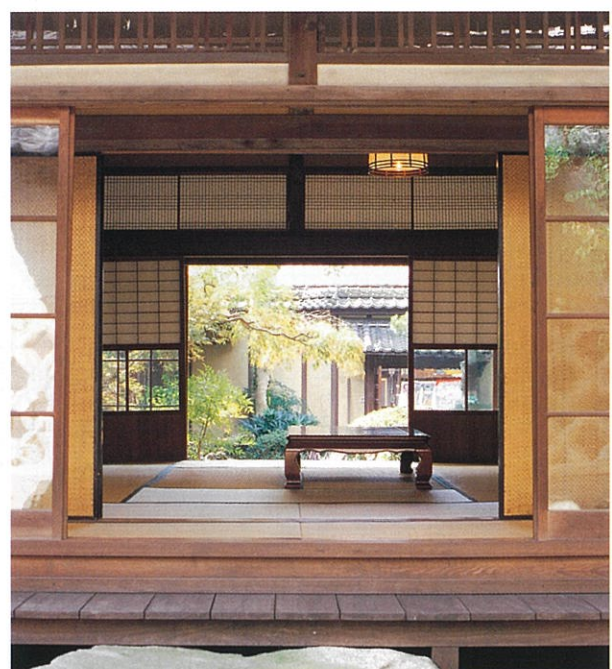
岡山県の北に位置する津山市は、城下町の面影を残す町です。城の東側の城東地区は、商人の町でした。重要伝統的建造物群保存地区に指定されたエリアには、なまこ壁や虫籠窓（むしこまど）を配した古民家が軒を並べ、「藩医」などと掲げられた看板も。これらは資料館や食事処、アートショップとして使われ、恰好の観光スポット。城の西側は、武家屋敷や多くの寺社があった地区で、今も落ち着いた街並みを留めています。



城下町の一角には、鉄道ファンが注目する扇形機関車庫や、知的好奇心をくすぐる洋学資料館、TVドラマに使われた瀟洒な津山高校、Bリーグランプリで火が付いたホルモンうどんなど、魅力がいっぱい。静かで小さい町ながら、コアなファンに支持される一面も併せ持っています。しゃれた小さな宿も続々オープン。時を遡（さかのぼ）るリラックスタイムを過ごせることでしょう。



「400年前の城を中心とした風景は、今も津山の人の誇りです。城下町に住むプライドが、常に新しい情報を取り入れてきたのだと思う」と語るのは、地域新聞として110年の歴史を刻む津山朝日新聞社の福田邦夫社長です。出雲街道や高瀬舟を浮かべた吉井川を通じて人や物資が盛んに往来した津山は、交通の便に恵まれていました。藩主が開国を唱え、洋学者が活躍するなど、世界に目を向ける人を育ててきた土地柄でもあるのです。



重要伝統的建造物群保存地区に指定されている城東地区では、江戸時代に建てられた母屋から、昭和時代の蔵まで、津山ならではの建築物を見ることができる。城東むかしまち屋を覗いてみると、当時の人々の暮らしぶりも偲（しの）ばれる

動き始めた 城西地区の武家屋敷街

上級武士が住んだ城西地区には、大きな屋敷や寺が多く残っています。一角には一般の武家屋敷の4倍に及ぶ広さの筆頭家老大熊家の屋敷跡があり、現在は津山朝日新聞社の社屋が建っています。その老朽化した長屋門を「城下町再建のシンボルに」との住民の声を受け、今年3月に新長屋門が再建されました。



津山の古い町並みを歩くときタイムスリップするよう。弊社が再建工事を行った長屋門の完成で、武家屋敷の風格が増しました。

大進建設(株)
総務担当
菅原 三由希さん

”洋学者を輩出した津山 歴史をたどる旅を楽しむ“

洋学は蘭学とも言われ、医学・化学・植物学・地理学・音楽など、江戸時代にオランダを通じて日本に入ったヨーロッパの学術・文化・技術の総称です。宇田川玄随(うだがわけんすい)・宇田川玄真(うだがわけんしん)・宇田川榕菴(うだがわようあん)・箕作阮甫(みつくりげんぼ)など、名だたる洋学者を輩出している津山。藩医として江戸詰めになるなどして洋学と出会い、国元の津山で多くの人材を育む礎を作りました。今では当たり前前に使う「珈琲」や、「酸素」「水素」などの元素名に漢字を当てたのは、津山に生まれた宇田川榕菴だったそう。



激動する時代と洋学のドラマを感じさせる展示の数々

洋学資料館では、津山の洋学者たちの業績や長崎の出島を通して洋学がどのようにして広まってきたかの歴史や、貴重な資料を展示。日本で最も古いオランダカルタや解体新書を目の当たりにすることもできます。学芸員の田中美穂さんは、「洋学者の知識の広さは驚くほど。見学者には様々な分野の専門家も来られます。みなさんがそれぞれに興味を持っている分野の思いがけない資料に出会えるかもしれませんよ」と、資料館の魅力を語ります。



津山 洋学資料館は洋学者、箕作阮甫の旧宅の隣りにある

■津山 洋学資料館

【住】岡山県津山市西新町5
☎0868-23-3324 【営】9:00~17:00(入館は16:30まで)
【休】月曜(祝祭日の場合は翌日)・12/29~1/3 【料】一般300円、高・大学生200円
<http://www.tsuyama-yougaku.jp/>

岡山県津山 城下町の小さなレトロ旅

”鉄道ファンなら一度は行きたい 扇形機関車庫がある鉄道博物館“

津山駅は、津山線・姫新線(きしんせん)・因美線(いんびせん)の三つの路線が交わる要の駅。その駅から西へ徒歩10分ほどの位置に、津山まなびの鉄道館があります。鉄道ファンに愛されているのは、レトロな旧津山扇形機関車庫が、転車台とともに現存しているから。電車とは違い、蒸気機関車には前後の別があつて、後進ができません。方向転換のためには転車台が必要でした。車体の格納と移動するために敷地の利用効率を上げる方法として、扇形の車庫が使われたのです。津山の扇形機



扇形機関車庫と転車台。イベントの際には、実演を見ることもできる

関車庫は、京都梅小路のものに次いで全国で2番目に大きい規模で、現在も車両点検などに使用されています。車庫内には、蒸気機関車D51のほか、除雪用ディーゼル機関車、10t貨車移動機など、懐かしい車体が13両。通常は車庫の中に入ることはいませんが、離れた位置からの見学は可能。館内には、岡山の鉄道の歴史やしくみに関する展示や、鉄道グッズの販売も。年間6~7万人もの来館があり、12時と15時には、D51の汽笛の懐かしい音が鳴り響きます。



保有する13車両の中には、鉄道の電化が進んだことにより、結局1両しか製造されなかった貴重なDE50形ディーゼル機関車も

■津山まなびの鉄道館

【住】岡山県津山市大谷 ☎0868-35-3343
【営】9:00~16:00(最終入館受付は30分前まで)
【休】月曜(祝日の場合は翌日)12/29~31 【入】一般310円、小中学生100円
<http://www.tsuyamakan.jp/manabi/>

宇田川榕菴が口にした ”珈琲”の味を再現

日本における珈琲は、江戸時代の初めにオランダ人が出島に持ち込んだのが最初とされています。宇田川榕菴が考案した「珈琲」の表記は、オランダ語のkoffieの発音と、珈琲の赤い実の様子を髪かんとし「珈」とかんとした玉を繋ぐ紐「琲」とで表現したもの。なんて素敵なセンスなのでしょう。

彼が飲んだと思われる珈琲を再現しているのが自家焙煎のばんこく珈琲です。当時の豆は、オランダの植民地であったジャワ島のアラビカ種でした。この種は明治時代に壊滅的な被害を受けて他品種に植え替えられ、現在は希少です。ばんこく珈琲では、そのジャワアラビカにスマトラマンデリンをブレンドし、焙煎が「薫り高くすっきりとした飲み口でまろやかな味」と評した味を再現しました。その名も津山榕菴珈琲「ばんこく珈琲」は豆の焙煎販売が専門。洋学資料館内の和蘭堂のほか、城西浪漫館では当時の珈琲煮出器を再現した珈琲罐(珈琲かん)を使った抽出法で飲むことができます。



日本で万国博覧会が開かれた1970年の創業にちなんだ店名。世界各地から豆を取り寄せている

ばんこく珈琲・津山

【住】岡山県津山市沼10-5 ☎0868-23-4223
【営】9:00~18:00(土曜は10:00~) 【休】日曜・祝日
<https://e-bankoku.ocnk.net/>

岡山のB級グルメの代表 行列の絶えないホルモンうどん

古くから「薬食い」として牛肉を食べる習慣があつた津山には肉屋が多く、おいしくリーズナブルな牛肉が食べられます。そのホルモンを使った「ホルモンうどん」は、B-1グランプリで2位に輝いた津山の名物料理。人気が広がるきっかけとなった大将橋野弘さんの店には、全国から訪れるファンが列をなします。

橋野食堂は創業130年ほどのうどん屋さんで、映画のセットかと思うほどのレトロ感。昭和に鉄板を入れ、昔から地元で細々と食べられていたホルモンうどんが、いつしかメニューに加わりました。橋野食堂のホルモンうどんは、ぶりぶりとおいしい小腸の脂身を大きめに切って使っているところ。たれは完全自家製で、甘口の味噌やゆずニンニク・ゴマ油・醤油などをブレンドして作ります。辛さは普通・ピリ辛・激辛の3種類。大将が豪快に鉄板で炒め始めると、店に広がる音と香りが食欲をそそります。



ぶりぶり感を大切に仕上げるホルモンうどん



生のホルモンとネギを炒め、うどんともやしを加える。あつたかい大将の手柄も人気の秘密

橋野食堂

【住】岡山県津山市川崎549-9 ☎0868-26-0502
【営】10:00~19:00(日曜は16時まで) ※材料がなくなり次第閉店
【休】水曜・第2木曜

できたてもちもち食感の豆腐 希少な大豆でご当地のおいしさを

津山を含む美作地方産のもち大豆や青大豆など、希少な大豆で豆腐を作る早瀬豆腐店は創業73年。「ここにしかない材料で、こごしめか食べられない豆腐を作りたい」と話す3代目の早瀬久善さんは、1200年の歴史がある豆腐と400年の歴史がある城下町を組み合わせることで新たな価値を生もうと、4年前に町並み保存地区の大正時代の建物でランチを開始。今では地元客に愛される人気店です。

早瀬豆腐店の豆腐は、もちもちとした食感と甘味や濃度がほどよくマッチしているのが特徴。できたての香りが滑らかなさを損なわないよう、バック後加熱処理しない生豆腐にこだわっています。

カフェ風の店内では、豆腐を使ったランチやスイーツが味わえるほか、販売も。その品数は40~50品にも及びます。現在築140年の隣の民家を改装中で、来年2月には、素敵な中庭を眺めながら食事する座敷が完成予定です。



豆乳ソフトクリームに使う豆乳は、青大豆や黒大豆などが日替わりで登場。ぜひ、特製のスイーツ醤油をかけて味わって

津山城東とうふ茶屋早瀬豆腐店

【住】岡山県津山市東新町82 ☎0868-35-3239
【営】10:00~17:00(ランチは11:00~14:00)
【休】月曜 <https://www.hayase-tofu.com/>

さわやか Y&Mライフ

古い町並みにも溶け込むマンション サラリーマンが手がける 3棟目のマンションが完成

古い町並みにも溶け込むマンション



紀子さんは、洋室を教室として使用。その静かさには生徒さんもびっくり



ウォークインクローゼットなど収納が多く、画材もラクラク収納できる

江戸時代に城下町として栄えた津山市城東地区に、新たなユニーマンション「Y&M城東」が誕生しました。町並み保存地区でのマンション建設は異例のこと。それは、景観に配慮した設計が認められて可能となったものです。オーナーはサラリーマンとトルペイント講師の神田夫婦。3棟目のユニーマンションを実現したオーナー夫婦に話を伺いました。

田んぼの有効活用を求め マンション経営に着手

Y&M城東のオーナー・神田武男さん(60)はサラリーマン。親から継いだ田んぼを守るべく、休日には農作業も続けてきました。しかし、体力的にも負担を感じつつあった8年前、神田宅に大進建設の営業マンが訪れます。「1反で年に3万円の収益が上がるのなら、マンション

経営を考えてみては」と言うのです。その田んぼは、民家やアパートに囲まれてポツンと残った土地でした。マンション経営に可能性を感じ、ダメ元で銀行に相談すると、融資が下りることに。これがユニーマンション・チャレンジの第一歩でした。

その3年後、別の田んぼを駐車場に貸す話が持ち上がったものの、立ち消えたことから2棟目建設にチャレンジ。2棟とも成功したのです。

それから5年。Y&M城東は、自前の土地ではありません。実は大進建設が、津山の顔である城東地区で、他のオーナーのために進めていた計画に融資が下りず、とん挫した案件でした。「土地もプランも自信があるだけに、信頼できるオーナーに託したい」と白羽の矢を立てたのが神田さんです。

「神田さんは、新米が穫れると入居者に配ったり、自転車か窮屈そうだと、駐輪場をも

う一棟建てた方がいいだろうか?とか、年2回、マンションのタイ尔を自ら水洗いするなど、常に入居者のことを考えるオーナーさん」と藤本専務。銀行に融資相談すると、2棟の堅実な経営ぶりに太鼓判が押されて建設が決まりました。これに驚いたのは妻の紀子さんです。実は紀子さんは、夫が融資を受けて進めるマンション経営には大反対。しかしこの時初めて、過去2棟の収益実績を知り、安心すると共に魅力も知ったのです。



オーナー 神田 武男さん 紀子さん

現在3棟とも入居率100%です。手に余りつつあった田んぼをマンションにしたのは、息子と娘に土地を残すためにもいいのでは、との思いもありました。ユニーマンションの経営は、米の売り上げの数十倍も収益が上がります。収益・節税ともにチャレンジしてよかったと思っています。

アートを感じる地に 誕生した賃貸マンション

紀子さんは、トルペイント歴20年の人気講師です。これまでは、自宅の納屋をリフォームした部屋で約40人の生徒を教えてきましたが、「城東地区には古民家を利用したアート系の店も多く、そんな場所での教室ができた方がいいな」と思ったのも3棟目建設に同意した理由です。Y&M城東のエントランスには紀子さんの油絵が潤いを添え、その室には「アトリエマボケット」のプレートが掲げられました。

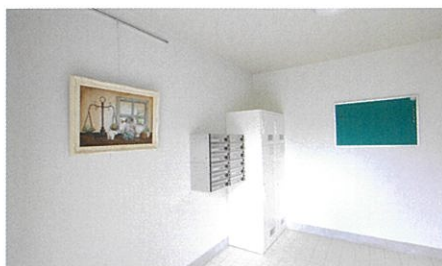
毎日アトリエに通って教室を開いている紀子さんは、「防音の素晴らしさに驚いた」と話します。これまでは家事に遮断されていた日々が、隣や外の音が一切ない空間で、生徒たちとトルペイントに没頭する時間はかけがえのないものとなりました。設備のグレードを高めに設定し、大きなキッチンやバス、多めの収納を備えた居室は生徒さんたちにも好評で、「こんな部屋で一人暮らししたいな」なんて声も聞かれるとか。

「マンションを建てる過程で、オーナー夫婦の会話が増えたと聞いて益々嬉しかった」と藤本専務。条例に適合させるべく流した汗も報われる、嬉しい仕事となりました。



Y&M城東

町並み保存地区初のマンション。条例に基づき、タイルの色や屋根の形、入口の化粧扉などに城下町の風格を加えた造りに。管理会社のアドバイスを受け、需要を見込んだ1Kで施工。建設中から問い合わせが相次ぎ、全室借り上げ社宅として利用されている。



エントランスには宅配ボックスを設置。紀子さんの油絵が趣を添えている



町並み保存地区に配慮し、駐車場入り口には和風の化粧塀を設置した



外壁の色やデザインも津山城下にふさわしく。屋根には瓦屋根風の傾斜をつけた



2口のHコンロは、料理好きの入居者に好評。吊戸棚で収納も十分だ

高品質低価格に自信。真にオーナーに寄り添いたい



DATA 施工会社/大進建設株式会社

岡山県津山市加茂町桑原525
TEL.0868-42-2118 FAX.0868-42-2285



専務取締役 藤本 裕文さん

「100坪オーナー」のビジネスモデル構築へ
大進建設は、昭和44年に設立。一般住宅・公共事業・土木事業など幅広い分野で50周年を迎えました。新しい売りを探す中で、高品質で耐用年数が長く、建築費用を抑えられるユニーマンションと出合いFCに加盟。平成15年に1棟目を手掛けた。

分岐点は4年前、アパートやマンションが乱立して今後の方針に苦慮する中、地元でNo.1の不動産会社に建設を打診したことに端を発します。「建てることより、既存物件を満室にしてから、次に行きましょう」と言われたのです。改めてオーナー様を回って思いを伺い、空室を埋めることに腐心。不動産会社にもユニーの魅力を知っていただき、建設に至りました。

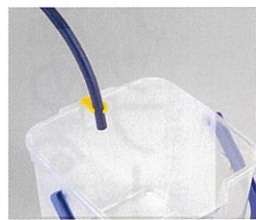
現在25棟目となる5戸×5階建てを建設中ですが、一方で「100坪オーナー」として、小さな敷地の利用を進めています。今後もオーナー様に合ったプランを提案できるべく精進して参ります。

便利な工夫がいっぱい
多用途バケツ

かしこいバケツ イノマタ化学

収納バスケット付きの多用途バケツ「かしこいバケツ17ℓ」(2,350円、税別)は、その名の通り、便利な工夫があちこちに施されたアイテムです。内部に格納できるバスケットには、洗車ブラシや洗剤などを収納可能。中身を取り出せば、外箱はバケツに早変わり。体積の目盛り付きなので洗剤を薄めるときの水も量ることができて便利です。耐荷重100kgなので踏み台やイスにも使えて、レジャーにも活躍します。1995年グッドデザイン賞受賞。

■問い合わせ: イノマタ化学
http://www.inomata-k.co.jp/
※お問い合わせはHPをお願いします



暮らしの いいもの

[車のお掃除編]

日々の暮らしの中で気の利いたものがそばにあると、あら便利ね、とか、まあ素敵ね、と思えてちょっと心が豊かになります。今回は、車をキレイに保つためにお役立ちの「いいもの」をご紹介します。

※写真はイメージです



パワフルクリーナーで
車内をササッと掃除

FC-800 充電式ウェット & ドライ・ハンドクリーナー

車内をキレイに保つためには、小さなホコリや子どもの食べこぼしなどをこまめに掃除することが大切。そんなときには、コードレスで手軽にシートを掃除できるハンドクリーナーが便利です。フカイ工業の「充電式ウェット&ドライ・ハンドクリーナー」(5,000円、税別)は、充電式で連続15分間使用でき、コインを吸引できるほどのパワーなのでラクラク。もちろん車以外でもリビングなどでも活躍します。ジュースなどの液体にも対応。

■問い合わせ: フカイ工業
☎072-636-5899
https://fukai-kaden.jp/



家事セラピストの
らく・く・らし
のヒント

※写真はイメージです

スピーディー洗車

文/前田真理(1級家事セラピスト)

コロナの影響で、公共交通機関を避け、できるだけ自家用車を使っている人は多いかもしれませんが、車がきれいだと気持ちがいいものですが、洗車は億劫になりがち。しかし、道理にかなった手順で行えば、実は短時間で、簡単にきれいに洗うことができますよ。

使うのは、水と濡れタオルのみ。よほど汚れている場合はシャンプーを使いますが、液の流し落としは汚れの原因になるので要注意です。

手順は、①たっぷり水で表面の汚れを落とす→②濡れタオルで汚れを拭き取る→③たっぷりの水で洗い流す→④タオルを広げて、表面の水を切る→⑤よく絞った濡れタオルで拭き上げる。④⑤ステップ。①で汚れが落ちてしまえば、②③は省略できます。

早く仕上げるためには、①〜⑤の手順で、車の周りをそれぞれ回転するように洗います。車の周りをうろつろしないので、5〜10分もあれば洗車完了。服が濡れることもありません。

拭く際は、車を傷付けず、水を吸収しやすい濡れタオルを使うこと。タオルを持つ手を横に大きく動かすと動きが山型になるので、縦に短く動かしてしまいがちなので、縦に短い動きをするのがポイントです。

洗車をよりラクにするにはワックス塗布がおすす。手軽だが持ち時間は短い液体タイプ、手間はかかるが長持ちの固形タイプなど好みで選んでください。



— Point3—
濡れタオルを固く絞って拭き上げます。特にボンネットは、タオルを横ではなく、縦に動かしながら拭くのがコツ



— Point2—
拭き上げる前に、タオルを広げ、ワイパーの要領で水を切ります。これで大抵の水は落ちてしまいがち



— Point1—
ホースを使ってたっぷりと水をかけます。暑い時期はすぐに乾いて水垢となるので、朝夕の涼しい時間に洗車を



身体を温めるスープで 免疫力アップ!

感染症から体を守るためには、体を温かく保ち、免疫力を高めることも大切です。そこで、寒さの入り口に立ったこの時期に嬉しいスープをご紹介します。牛肉や根菜など、身体を温める素材を使ってみました。

牛肉わかめの 春雨スープ

牛肉とわかめが主役のごちそうスープ。
唐辛子をピリリと効かせれば、体はさらにぽかぽかです。



〈ポイント〉
牛肉・わかめ・春雨をスープではなく、炒め物にしてもおいしく食べられますよ。

- ① わかめと春雨は、水や湯で戻しておく。
- ② 牛肉は塩・酒を少々まぶしておく。
- ③ 鍋にゴマ油を熱し、牛肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④ ニンニク・赤唐辛子・戻して水をよく切ったわかめを加えて炒める。
- ⑤ 水300cc・春雨を加えて煮る。しょうゆ・塩・こしように味をととのえる。



材料 (2人分)

- ・牛肉細切れ肉 ……100g
- ・乾燥わかめ ……3g
- ・春雨 ……30g
- ・おろしニンニク …… 小さじ1/2
- ・赤唐辛子・ネギ …… 適宜
- ・ゴマ油 …… 大さじ1
- ・塩・料理酒・こしょう …… 少々
- ・しょうゆ …… 大さじ1

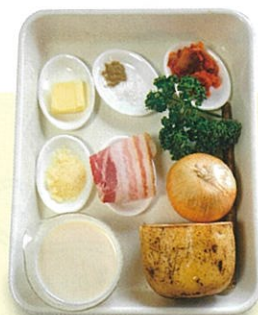


レンコンとゴボウの ポターージュ

手間がかかると使うのをためらいがちな根菜ですが、丸ごとすりおろしてポターージュに。
歯ごたえが残る触感もおもしろいスープ。
体を温める発酵食品のチーズ・キムチを加えました。

〈ポイント〉
チーズやキムチを加えることで、根菜の香りが気になる人もおいしくいただけます。
ミキサーがない場合は、根菜を薄切りのままか擦り下ろして使ってください。

- ① レンコンとゴボウは皮を取り、薄切りにして水にさらす。
- ② タマネギは皮をむいて薄切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にバターを入れて熱し、タマネギ・レンコン・ゴボウ・ベーコンを炒める。
- ④ 水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳を加え、ミキサーにかける。
- ⑥ ⑤を再び鍋に戻して、粉チーズ・塩・こしょうで味をととのえ、パセリとキムチをトッピングする。



材料 (2人分)

- ・レンコン ……60g
- ・ゴボウ ……40g
- ・タマネギ ……40g
- ・ベーコン ……2枚
- ・豆乳 ……200cc
- ・水 ……200cc
- ・バター ……10g
- ・粉チーズ …… 大さじ2
- ・塩・こしょう …… 少々
- ・パセリ・キムチ …… 適宜

肩甲骨の可動域を広げるエクササイズ

胸を開いたり、肩甲骨を寄せたり、胴体部分から肩周りを動かすことで、血行がよくなり頭もスッキリします。本来、人の体は関節が動く範囲なら十分動かせます。可動域を広げるエクササイズを習慣にしてみてください。

method 1



1. 両手を体の前で組んで、腕を正面に伸ばしていきます。
2. 背中を丸くすることで全体を伸ばしながら肩甲骨を開きます。

method 2



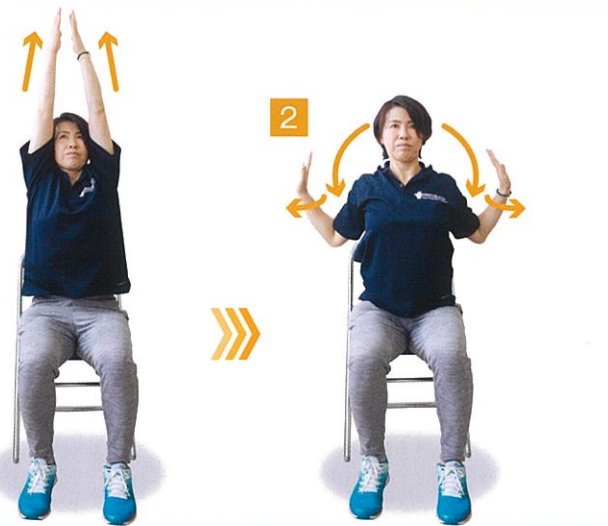
1. 両手をお尻に当てて、両肘を背中に寄せていきます。
2. 視線は遠くを見たまま、胸を開くようにして行いましょう。

method 3



1. 手を後ろで組んで肩甲骨を寄せるようにします。
2. その姿勢をキープしたまま左右に倒して体を伸ばします。

method 4



1. 手のひらを内側に向けた状態で、両手を上に伸ばします。
2. 手のひらを外側にひねりながら、円を描くように肘を下ろしていきます。

教えてくれたのは 美坂 綾さん
全米ストレングス&コンディショニング協会 (NSCA) 認定パーソナルトレーナー。「その人が元々持っていた良さを引き出す」ことをモットーに、スポーツ選手のコンディショニングづくりをサポート。一般の方へ向けた健康のための体づくり講座も行っています。

大人のためのセルフメンテナンス

日常生活のちょっとした時間のできるエクササイズや美容法をご紹介します。日々を軽やかに過ごす活力は、丁寧なセルフメンテナンスから得られます。今回は肩甲骨をケアするエクササイズをご紹介します。

肩甲骨をケアするエクササイズ

体の胴体部分と腕のつなぎ目になる部分を肩甲骨といい、上腕骨、肩甲骨、鎖骨、胸骨、肋骨から形成されています。デスクワークなどで同じ姿勢が続いてしまうと、この肩甲骨が凝り固まってしまう。肩甲骨の凝りは腰痛の原因になることも。デスクワークの合間に、意識的に肩甲骨を動かして体をいたわりましょう。



あなたの可動域はどのくらい？

自分の肩甲骨がどれだけ動くのかチェックしてみましょう。まずは自分の体を知ることが大切です。



1. 頭の後ろで手を組んで、肘を外側に開いていきます。
2. ▶左右90度に開けばOK



1. 手のひらと肘を胸の前で合わせて、離れないようにしたまま上げます。
 2. ▶頭まで上がればOK
1. 頭の後ろで手を組んで、肩の高さをキープしたまま左右にひねります。
 2. ▶左右45度に回ればOK

※エクササイズをした後にもう一度可動域チェックを行っていきましょう。可動域が広がっていることに気が付くはず

ユーザーレビュー

読者プレゼント応募ハガキで寄せられた入居者のみなさんからの声をご紹介します。

●118号の表紙にとっても感動し、数分間見惚れてしまいました。なかなか遠出ができないので、頭の中で旅行しました。全国にあるユーミーマンションの間取りを見て楽しんでます。(和歌山県30代)

●外ではコロナウイルス感染症が猛威をふるっており、自宅に居る時間がとても長く感じました。快適なユーミーマンションなので全然苦にはなりません。118号にあったレシピを参考にしたりして料理をしたり、エグササイズをしたりしてリフレッシュしたいと思います。(宮崎県20代)

●暮らしのいいもの「コーナー」が大好きです。今回のテーマ「靴を洗う」も、梅雨時期や外出先を控えがちなの頃にちょうどいいテーマだと思えましたよ！(島根県40代)

●ユーミーマンションに住み始めて8年。子どもが独立し、1人暮らしとなり、広すぎる住まいから住みかえを考えていますが、立地住みやすさ、外周りの清掃を含めた管理、広々とした駐車場、家賃をそのままであっても離れ難いユーミーマンションです。(福岡県40代)

●コロナで遠出も出来ない中、記事に載せられた青い空、青い海、満天の星空の写真をみて癒されました。まだ見ぬアサヒヨウビンのヒロロロ〜という美しい声を想像しながら、いつか訪れてみたいと思います。(京都府30代)

●ユーミーマンションに住み始めて約1年がたちます。家族が増え模様替えしながら楽しく生活しています。またY&M AGEでパリアフリーマンションがあることを知りました！親にもすすめます！(宮崎県30代)

●ユーミーマンションに越して初めての夏は酷暑。それでもRC+2重サシのおかげで、エアコン24時間稼働にもかかわらず電気代はそれほどかかりませんでした。今年もよろしく願います。(福島県40代)

●いつも楽しく拝見させて頂いております。「にっぽん四季彩々」は、日本人としての知るべき事がたくさんあり、とても勉強になります。また今住んでいる場所はとても環境が良く、生活しやすくて助かっています。(栃木県60代)

●梅雨が長く続き、靴の手入れに困っている中、スニーカーの洗濯の記事が載っていて、とても為になりました。靴乾燥機は早速購入しようか考えています。(熊本県30代)

●おいしい時間の価値を使った料理、ほんのひと手間でもっと出れるなんて、とてもうれしですね。作り方も写真があつてもわかりやすかったです。(宮崎県30代)

記事へのご意見・ご感想など、みなさんからの声、お待ちしております。

PRESENT

本誌では、今号巻頭特集ページで取り上げた岡山県津山にゆかりの商品を合計10名様にプレゼントします。下記の応募ハガキにご記入の上、63円切手を貼って投函ください。ご希望の商品(A~D)も必ずご指定ください。

A 自家焙煎 ばんこく珈琲・津山 津山 榕庵珈琲『和蘭』 (10g×15パック) 2名様



私たちが今使う「珈琲」という漢字を発案したのは、津山が生んだ洋学者・宇田川榕庵(ようあん)でした。文献を元に、江戸時代、彼が飲んだであろうコーヒーの味を再現しました。1杯分ずつパッケージしたドリップパック(3,500円相当)です。

B 多胡本家酒造場 作州津山ビール宇宙ラベル (4本セット) 2名様



江戸時代創業の多胡本家酒造場。加茂川沿いの作州津山ビール工場の南角には、当時を偲ぶ舟運で活躍した石灯笼が、その加茂川の銘水を使い、美しい星空に因んだ宇宙ラベル4つの味(1,672円相当)を。 ※ご応募は満20歳以上の方に限らせていただきます

C 石井食品 津山ホルモンうどんたれ 3名様



ホルモンうどんは、地元で50軒以上の店で提供されている津山の名物。これを自宅でも味わえるたれが、津山ホルモンうどんたれ(538円相当)。製造は1963年創業の肉の卸問屋・石井食品。これを2本セットにしてプレゼント。焼肉のたれとしても美味です。

D 津山まなびの鉄道館 ゴムバンド付きダブルリングノート D51-2 ボールペン&シャープペン 3名様



全国にある鉄道博物館の中でも人気が高い津山まなびの鉄道館。昭和11年に建設された扇形機関車庫や保有する機関車をデザインした手のひらサイズのゴムバンド付きノート(420円相当)と、D51-2の車体をイメージした2色ボールペン&シャープペン(990円相当)をセットで。

■応募方法

左のハガキに記載されたクイズに答えて、郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご希望の賞品を明記し、63円切手を貼って投函してください。

●応募締め切り 2020年12月20日(日) 必着

●発表 クイズの正解者の中から抽選でプレゼント。賞品の発送をもって当選の発表に代えさせていただきます。

●個人情報について プレゼントにご応募いただいた情報は、賞品の発送に使用します。その集計結果は個人を識別できない形にデータ処理をし、当社の事業活動に使用します。また、本誌やホームページの企画のために、ご連絡を差し上げる場合もあります。

160-0023

東京都新宿区西新宿8-14-21 5階 ユーミーマンションFC東京本部 Y&M AGE プレゼント係

Y&M AGE vol.119 読者プレゼント

今回の「巻頭特集」(P1-4)で紹介した、津山市出身で「珈琲」や「酸素」、「水素」などの漢字名を付けた洋学者の名は?

宇田川○○○○○ ※○に入るひらがな4文字を記入してください

ご感想・ご意見をご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

〒	都道府県	市区町村
マンション名までご記入ください	居住年数	お電話番号
号室	年	()
(フリガナ)	年代	ご希望のプレゼント
ご氏名	歳代	アルファベットをご記入ください。



「にっぽん四季彩々」

たいせつ

大雪

大雪は、灰色の雲が空を覆い、大雪が降り積もる頃。真冬の到来を告げる二十四節気の一つ。今年十二月七日。

厳しい季節を生き抜く心

十二月上旬から冬至までを表す二十四節気の一つである大雪(たいせつ)。文字通り、雪が降り積もり、やがて大雪となる時季です。空は灰色の雲で覆われ、降りしきる雪の下に、自然の彩りは息をひそめます。一方、この厳しい環境の中でも美を見出すのが日本の心。雪が一面に降り積もる様子を、雪化粧や銀世界などの美しい言葉で表現しています。さらに、雪のひとひらを見つめ、結晶が繊細に広がる様子を六花(りっか)や銀花と表しています。



雪の結晶は一つとして同じものはありません。樹枝状のものから、扇形、梅花型、シダ型などさまざま。条件が整えば肉眼でも見ることがあるので、ぜひ確かめてみてください。



旬の大根は、シンプルにふろふき大根で味わいましょう。京都や奈良のお寺では、冬の行事として大根焚き(だいこんだき)が行われるところもあるそうです。

大雪の期間を七十二候で見ると、第二候の閉塞成冬(いそくふゆとなる)に始まり、第二候は熊蟄穴(くまあなにもる)、第三候は鰯魚群(さけむらがる)と続きます。閉じられた真冬の世界でも、熊は春を待ちながら眠り、鮭は産卵のために冷たい川を登ります。生き物たちは命の営みを脈々とつないでいるのです。私たちが、厳しい環境にあっても、そこに美しさを見出し、たくましく生き抜いていく心を忘れずにいたいものです。