WELL-DO

快適生活情報誌 ウェルドゥ
WINTER-2014 Vol.29

feature 特集

WINTER ACTIVITIES & SKIING IN THE NORDIC.
白銀の世界を楽しむ!

我が家の快適日和
Living inspection

北欧の伝統息づくシックな大屋根スタイル。
想いをきっちりカタチにした理想の住まい。

Presence & Flawless ※神奈川県 F邸

悦楽時間の住人

第26話 スキーナビゲーター S-HANDS 吉田 美輝子さん

WELL-DO Check!!

理想の暖かさで住まいを包み込む
蓄熱式温水床暖房

Weekend Hiking Winter 週末ハイキング案内

景信山・陣馬山

北欧スイーツキッチン

北欧のおいしいお菓子㉑ ルッセカット

Information ※ **いつも、いつまでも、愛され続ける——**
相思相愛の住まいへ。
WELLリフォームの《住まいるリペア》

Exhibition ※ **ザ・ビューティフル**
英国の唯美主義1860-1900

Present ※ **2014年ジューテックホームオリジナルの卓上カレンダー**
「Northern European Textiles」を先着100名様に。
「ザ・ビューティフル」無料観覧券2枚1組を先着5名様にプレゼント!

Made for your life JUTEC HOME

feature 特集

WINTER ACTIVITIES & SKIING IN THE NORDIC. 白銀の世界を楽しむ!

2020年五輪の東京開催が決定し、
日本でもオリンピック熱がにわかに高まっていますが、
この冬はロシアのソチで冬季オリンピックが開催されます。
2月7日から17日間・7競技98種目で
雪上・氷上の熱い闘いが繰り広げられます。
そこで今回は、スキーのふるさとでもあり、
ウインタースポーツが盛んな北欧に焦点をあて、
スキーや手軽な冬のアクティビティをご案内します。

Skiing history スキーの歴史

- 紀元前2000年 スキーを履いた狩人のペトログラフ（ノルウェー）
- 紀元前2000年 木製のスキー板発見（スウェーデン）
- 10世紀 スキー部隊戦争で使用される
- 18世紀 生活の移動手段として定着する
- 19世紀 最初のスキー大会が開催される（ノルウェー・トロムソ）
- 19世紀 ソンドレ・ノルハイムによる競技スキー・近代スキーの確立
- 20世紀 初の冬季オリンピック開催（シャモニー）
- 20世紀 最初のスノーボード国際大会開催（アメリカ・ブレッケンリッジ／イタリア・モリッツ）

北欧に誕生したスキー

ノルウェーのラダイ島には、スキーを履いた狩人のペトログラフ（約4500年前）が残されている。当初は動物の骨を革ひもなどで足に固定して板として使用していたようで、スウェーデン中部で4000年以上前の木製スキー板も発見されている。北欧神話には、ウル（Ullr）やスカジ（Skadi）というスキーの神様も登場するので、スキーが雪上の移動手段として古くから暮らしに欠かせない道具だったことがわかる。

スポーツ（競技）としてのスキー

最初のスキー大会は1776年、ノルウェーのトロムソで開催された。その後、ソンドレ・ノルハイムによって、スポーツとしてのスキー技術の基礎が確立され、1860年代にはスキー板と靴を固定するビンディングが考案された。1879年にノルウェーのオスロで初の大規模なスキー大会が開催された。さらに1924年、フランスのシャモニーで国際スキー連盟（FIS）が結成、初の冬季オリンピック大会（シャモニー）が開催されスポーツとして広く知られるようになる。日本へは、明治の終わりの頃にオーストリアの軍人によってもたらされたと言われている。

北欧ルーツの競技

北欧で人気のスポーツとして「スポーツの王様」とも呼ばれているクロスカントリースキーをはじめ、遊びやトレーニングのなかから生まれたスキージャンプやモーグルなどのフリースタイルスキー、バイアスロンなどのスキー競技、さらにはスケートの起源も北欧だと言われている。ちなみに回転を意味するスラロームの語源もノルウェー語モルゲダール方言のslalåm。アルペンスキーはノルディックスキーをベースにアルプス地方で20世紀になってから新しいスキー技術として発展した。さらに20世紀後半になってスノーボードが登場する。

Sondre Norheim（1825-1897） ソンドレ・ノルハイム

テレマーク地方のモルゲダールで生まれたソンドレ・ノルハイムは、テレマークスキーの技法をスポーツとして発展させ〈近代スキーの父〉と称されている。板の幅を狭くたサイドカーブのあるスキー板（現在のスキー板の原形）を考案し、ターンなどのスキー技術を編み出した。暮らしの移動手段であったスキーをスポーツ競技として確立させた功績は大きい。オスロ郊外〈スキー博物館〉で詳しく紹介されている。

ホルメンコーレン・スキー博物館
www.holmenkollen.com/

Type of skiing スキーの種類

- テレマークスキー
- ノルディックスキー
  - クロスカントリー
  - ジャンプ
  - コンバインド（複合）
  - バイアスロン
- アルペンスキー
  - 回転（スラローム、SL）
  - 大回転（ジャイアントスラローム、GS）
  - スーパー大回転（スーパーG、SG）
  - 滑降（ダウンヒル、DH）
  - 複合（コンバインド、CB）
  - スピードスキー（キロメーターランセ）
- フリースタイルスキー
  - モーグル
  - デュアルモーグル
  - エアリアル
  - アクロ（バレエスキー）
  - スキークロス
  - ハーフパイプ
  - スロープスタイル
- 基礎スキー（デモスキー）

Telemark skiing

テレマークスキー

1800年代にノルウェー南部のテレマルク地方で移動手段から発展したスキー技法。歩きやすいように、かかとに自由をもたせた近代スキーの原形。アルペンスキーが主流になって以降は、すっかり忘れさられていたものの、バックカントリースキー（ゲレンデを離れて野山を滑る）の自由なスタイルと相まって、最近、再注目されている。

Nordic skiing

ノルディックスキー

北欧の平坦な山野を滑走するスキーとしてテレマークスキーから発展し、距離と飛躍で競うスキー競技。タイムを競うクロスカントリースキー、飛翔による飛距離と姿勢の美しさを競うスキージャンプ、その2種目を組み合わせた技術と体力が要求されるノルディックスキー・コンバインド（複合）などの種目があり、ノルディック複合の勝者は、King of Ski（キング・オブ・スキー）として讃えられる。

Bjørn Dæhlie（1967-） ビョルン・ダーリ（ノルウェー）

1990年代に活躍したクロスカントリースキー選手。オリンピックで8個の金メダル、4個の銀メダルを獲得し、ワールドカップでは史上最多の46勝を上げたノルウェースポーツ界のスター。総合優勝6回という輝かしい戦績を残した。長野オリンピックでの活躍も印象深い。

Alpine skiing

アルペンスキー

北欧で生まれたノルディックスキーをベースに急峻な地形のアルプス地方で20世紀になって発展した、より競技性の強いスキースタイル。斜面をスムーズに滑降する技術に特化し、タイムを競う。滑降（Downhill）、スーパー大回転（Super G）、大回転（Giant Slalom）、回転（Slalom）、複合（Combined滑降+回転）などの種目がある。

Jan Ingemar Stenmark（1956-） インゲマル・ステンマルク（スウェーデン）

ワールドカップで通算86勝を記録し、大回転と回転で圧倒的な強さを誇った天才スラローマー。「ステンマルクに次ぐ2位は優勝と同じ価値がある」とまで言われた「スキーの神様」と称されるスウェーデンの英雄。ノルディックスキー界で最も権威あるホルメンコーレン・メダルを受賞したアルペンスキーヤーでもある。

Freestyle skiing

フリースタイルスキー

スキーのトレーニングや遊びの中から北欧で生まれ、スキー滑走に様々な空中演技を加えて、タイムだけでなく、技術や華麗さを競う。1979年にFISの公認競技となり、1986年に最初の世界選手権大会が開催された新しい競技。モーグル、エアリアル、スキークロス、ハーフパイプ、スロープスタイルなどの種目があり、華麗な技が観衆を魅了する。

Mogul モーグル

フリースタイル競技のひとつでノルウェー語のMogul（雪のコブ）が語源のモーグル。コブの斜面を巧みに滑り、エア（空中技）を組み合わせた総合得点で競う。里谷選手と上村選手の活躍により日本でも人気が高い。

Vasaloppet バーサロペット

スウェーデンのサーレンからムーラまで約90kmをクロスカントリースキーで走り抜く雪上の鉄人レース「バーサロペット」。毎年3月第1日曜日に開催され、35カ国・5万人以上の人々が参加する一大イベント。3時間38分57秒（スウェーデン選手）がこれまでのコース最速記録。日本でもVasaloppet Japanが北海道旭川市で毎年開催されている。

www.vasaloppet.se/

Nordic Walking

ノルディックウォーキング

全身の筋肉を使うクロスカントリースキーは様々なスポーツのなかで、最も酸素摂取量が多いことで知られている。最近密かに脚光を浴びているノルディックウォーキングは、クロスカントリースキーの夏場のトレーニングとして北欧で誕生し、日本でも健康法として静かなブームを呼んでいる。スキーのストックを模したポールを手にすることによって上半身の力も利用するため、足腰への負担が少なく、全身の筋肉を使った有酸素運動として、最近ではダイエットや健康面からも注目されている。

Winter Activities 冬の遊び

北欧はスキー以外にも
冬のアクティビティが豊富。
思いっきり冬の自然を満喫したい。

Winter Safari ウィンター・サファリ

北欧では犬ぞり、トナカイぞり、スノーモービルなどのアクティビティも充実している。スノーリゾートには2時間程度のショートコースからロングコースまで様々なプランがあり、装備もすべて用意されているので気軽に参加できる。

Aurora オーロラツアー

北欧のオーロラおすすめ観測ポイント

北欧のラップランド地域は、オーロラの出現率が高く、アラスカのフェアバンクスやカナダのイエローナイフと並ぶオーロラ・ウオッチングの絶好ポイント!

北欧オーロラツアーの特徴

- ●オーロラ以外の冬のアクティビティが充実している。
- ●ノルウェー沖を流れる暖流の影響で、比較的暖かい。
- ●宿泊施設、観光ポイントが充実していて、空港・鉄道などのアクセスに恵まれている。
- ●オーロラの観られる時間帯が他に比べて早い。

北欧オーロラの適期

●10月～3月（18時～翌1時頃）
オーロラ観測は気象条件に左右されるので、曇がなく、月が出ていない期間が最適。

Geocaching ジオキャッシング

geo（大地）＋cache（隠す）→geocachingは、まさに大自然のなかで楽しむハイテク宝探しゲーム。GPSと勘を頼りにスキーやスノーシューで雪原に隠されたキャッシュ（宝箱に見たてた容器）を探しあてる冬のジオキャッシングが北欧でも人気だ。ひとりでも大勢でも、頭と身体を駆使してキャッシュを探し当てる醍醐味はジオキャッシングならでは。

Snowshoeing スノーシューイング

スノーシュー（かんじきに似たもの）を履いて雪上を歩くスノーシューイング。特殊な技術も必要なく、年齢を問わず雪上散策が気軽に楽しめる。北欧ではスノーリゾートなどでは多彩なスノーシューハイキングツアーが用意されている。日本でも人気とともに冬のアクティビティとして定着しつつある。

関東近郊スノーシューハイキング おすすめコース

入笠山（約2.8km・3時間）

●モデルコース
〈標高差:205m・適期:12月中～3月下旬〉
富士見パノラマリゾートゴンドラリフト山頂駅⇔入笠湿原⇔御所平登山口⇔入笠山山頂（往復）

●アクセス
- JR中央本線「富士見駅」からタクシー利用
- 富士見パノラマリゾート駐車場（無料）

北八ヶ岳（約4.0km・3時間15分）

●モデルコース
〈標高差:300m・適期:1月下～4月上旬〉
ピラタスロープウェイ山頂駅⇔縞枯山荘⇔雨池（往復）

●アクセス
- JR中央本線「茅野駅」から ピラタスロープウェイ行きバス1時間
- ピラタスロープウェイ駐車場（無料）

その他の代表的なスノーシューコース

■美ヶ原　■栂池自然園　■黒姫高原
■戸隠高原（戸隠牧場から鏡池）　■木島平
■北軽井沢（浅間牧場、白糸の滝）　■玉原高原
■日光戦場ヶ原　など

Skidome Denmark スキードームデンマーク

平坦な地形と雪の少ない気候ゆえにスキー場も作られないデンマークでは、ユトランド半島のラナースに世界最大のスキードーム建設が計画されている。地上110mで川をはさんで700mにおよぶアーチが3本交差する建造物は環境にも配慮。レストランやバー、サウナ、ショッピングなどの施設も充実していて、デンマークの身近なスキーリゾートとして期待されている。

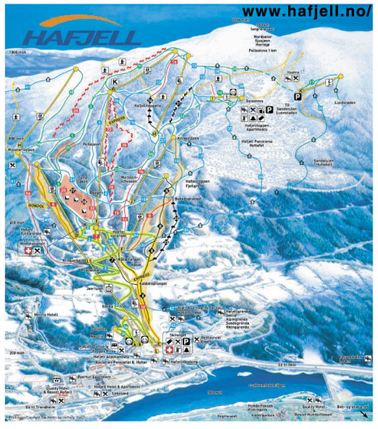
skidomedenmark.dk/

ウインターアクティビティを楽しむ上で大切なのが防寒対策と動きやすい服装。北欧は高緯度にありながら比較的暖かい。とはいえ厳冬期のとくに内陸部の寒さは別格。スキーなどのスポーツに限らず、オーロラツアーの際も動きやすく、あたたかい服装が重要。また、北欧のスキー場では、設備面においても自然環境や景観への配慮がなされている。そんな観点から、日本ではあまり見かけないTバーリフトが主流になっているので、スノーボードの場合はとくに注意が必要。

Ski resort of Northern Europe 北欧の代表的なスキーリゾート

Hafjell ハーフィエル（ノルウェー）

www.hafjell.no/



1994年、リレハンメルオリンピックの際は回転・大回転競技で使用されたスキー場。オスロから195km、リレハンメルから15kmにあるノルウェーで、最もポピュラーなスキー場。夏期はバイクコースとして人気。

DATA
- ●コース総数／32（キッズコース7）
- ●コース総延長／44km
- ●クロスカントリーコース／300km（夜間照明付き7km）
- ●最高地点／1030m　●標高差／835m
- ●リフト／ゴンドラ1・リフト17・チェアリフト3・T-barリフト5・プラッタリフト6・コンベヤーベルト3
- ●リフト券／380kr（1日）～（7歳未満無料）

Åre オーレ（スウェーデン）

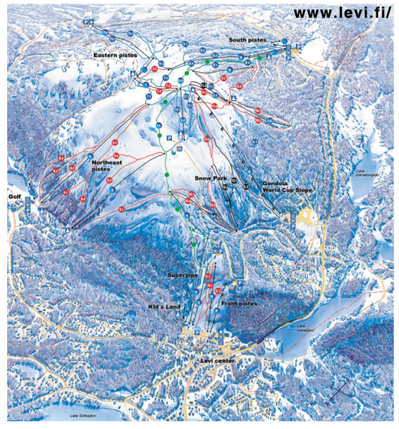
www.skistar.com/Are/

ストックホルムから北へ600km、ノルウェーの国境近くにある北欧最大の冬のリゾート。整備された眺望抜群のロングコースが魅力。スキーだけでなく、様々なアクティビティやアフタースキーも充実していて、老若男女が楽しめる。

DATA
- ●コース総数／112
- ●コース総延長／83km+クロスカントリーコース
- ●クロスカントリーコース
- ●最高地点／1420m　●標高差／1030m
- ●リフト／ゴンドラ1・ケーブルカー2・キャビン1 ハイブリッドリフト1・チェアリフト5・T-barリフト32・マジックカーペット5
- ●リフト券／385kr（半日）～（8歳未満無料）

Levi レヴィ（フィンランド）

www.levi.fi/



北緯67度の北極圏にあるフィンランドで人気のスキーリゾート。キッティラの空港から車で20分の好アクセス。氷のレストランLainioなどの施設、冬のアクティビティやアフタースキーも充実し、オーロラ・ウオッチにも適している。

DATA
- ●コース総数／43（キッズコース10）
- ●コース総延長／44km
- ●クロスカントリーコース／230km
- ●最高地点／531m　●標高差／325m
- ●リフト／ゴンドラ2・リフト1・T-barリフト14・スティックリフト5・ロープトウ4
- ●リフト券／35ユーロ（1日）～（7歳未満無料）

北欧の伝統息づくシックな大屋根スタイル。
想いをきっちりカタチにした理想の住まい。

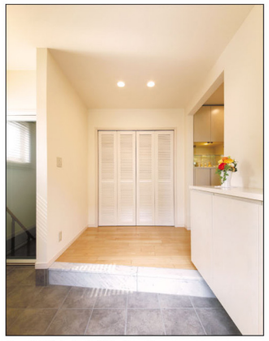
木肌と白を基調にした落ちついた雰囲気のリビングは、間接照明やスピーカー収納など
独自の工夫が活かされた造作のテレビボードをはじめ、随所に工夫がみられる。
1階全面に設置された蓄熱式温水床暖房によって冬も快適。

Presence & Flawless

神奈川県 F邸

北欧の伝統を引き継ぐ大屋根とツートーンカラーの
シックな装いで存在感のあるモダンな外観。
ビルトインガレージや書斎、LDKなど
随所にこだわりがちりばめられた完璧なまでのスタイル。
思い入れを的確にカタチにすることで
導き出された理想の住まい。

1階・2階の外壁はツートーンカラーによって、
シックでメリハリのある外観に。
開放感溢れるエントランス。



ゆったりとした玄関とホール。
左手前はシューズクローゼット。

コミュニケーション重視の機能的なキッチン。
ダイニングの窓下には造作のキャビネットを設置。

想い描くことから
住まいづくりは始まる。

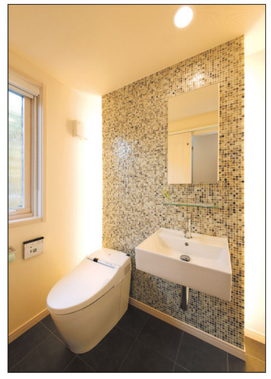
建築についての造詣が深いFさんは、住まいづくりに対する思い入れも人一倍強い。7年前に家を建てようと思い立ったときから、自らプランニングを楽しみながら、我が家の理想像を想い描いていたという。住まいに寄せる想いは人それぞれ、だからこそ、どんな住まいにしたいのか、しっかりとした想いや考えをイメージすることが大切。そしてジューテックホームに依頼した理由について、私たちの想いをしっかり受け留めてカタチにしてくれる会社を選ぶことが何より重要だったと明かしてくれた。

落ちついた佇まいと
センスを感じさせる住空間。

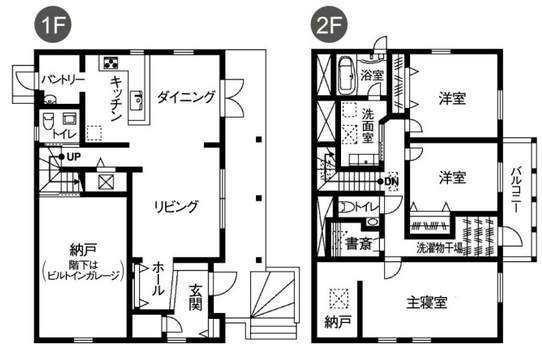
印象深いシックな外観と見事に調和した落ちついた内装。色調の統一感やセンスを感じさせる空間レイアウトが、さりげない上質感を与えている。見た目の印象だけでなく、住宅の基本性能はもちろん、使い勝手を考えた配慮や収納・照明などにもオーダーメイドならではの工夫が随所にみられて、暮らしの利便性や快適性にも優れている。日々快適に暮らすためには、ライフスタイルに即した細かい部分への配慮も欠かすことができない。それは実際に暮らしてみることで、あらためて実感できる。

想いを実現させる工夫と
妥協のない高い施工品質。

当初より多くの要望があったFさん。たとえば、大屋根、ビルトインガレージ、書斎、洗濯物干場など、いずれも住まいの満足度を左右する大切な部分だった。それを設計段階からひとつひとつ解決してゆく過程も、ストレスを感じることはなく、むしろ我が家が少しづつカタチになってゆくことを楽しめたのだとか。人生の多くの時間を共有してゆく住まいだからこそ、いい意味で住まう人のこだわりが必要なのかもしれない。もちろん、それをカタチにするための工夫と施工品質が求められるのは当然である。



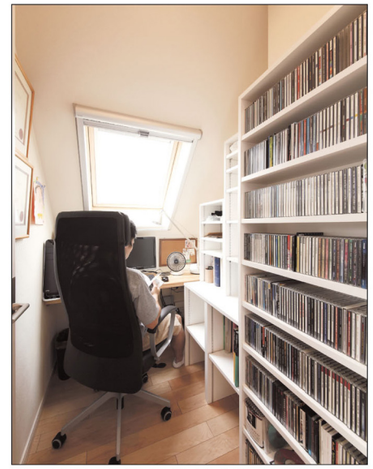
壁面のモザイクタイルが美しい1階トイレ。間接照明で落ち着いた雰囲気を演出。



我が家の快適日和
Living inspection

L字型の機能性に優れたキッチン。
左手奥のパントリーには雑巾などを洗うシンクを設置。

伝統的な北欧の大屋根スタイルを踏襲しつつも、
シックでモダンな佇まいの外観。
存在感のある屋根とドーマー（出窓）が印象的で、
木調のビルトインガレージのシャッターと
木製3重ガラスサッシがアクセントに。



2階の大屋根の下に位置する書斎は、傾斜した天窓を
上手く利用して、隠れ家の雰囲気に。

House Data

■敷地面積／213.36m²（64.54坪）
■延床面積／138.52m²（41.90坪）
■1階面積／ 60.89m²（18.42坪）
■2階面積／ 77.63m²（23.48坪）
■構造／2×6壁工法、2×8屋根工法

●お問い合わせ／ジューテックホーム（株） 0120-206-244

悦楽時間の住人

人がいて、そこに住まいがある。仕事と余暇、そしてこだわりのライフスタイル。
そんな暮らしの情景を訪ねる——悦楽時間への旅。

●東京都スキー技術選手権（車山高原スキー場）

●1971年札幌生まれ。
●1986-1991（全日本ナショナルチーム所属）
●専修大学文学部人文学科卒業。
卒業後、基礎スキーに転向。
●株式会社野辺山ハイランド勤務を経て、現在、スキーナビゲーターエス・ハンズで活動。豊富な経験を活かしながらスキー　を中心に様々なスポーツのサポート・育成を行う。

■全日本スキー連盟デモンストレーター
■全日本スキー連盟スキー指導員
■全日本スキー連盟A級検定員
■日本ノルディックウォーキング協会指導員

■株式会社IC JAPAN　アドバイザー
■株式会社フェニックス　ファクトリーチーム
■専修大学（体育会 スキー部）　コーチ
■野辺山スキークラブ（東京都）所属

〈主な競技記録〉
●1986・全国中学（妙高高原）GS/6位・SL/4位
●1987・全日本選手権 スーパーG/2位
ジュニア世界選手権（スウェーデン・ノルウェー）
●1988・全国高校（旭川）SL優勝
●1990・全日本学生選手権 SL/優勝・GS/2位
全日本学生選手権 GS/2位
●1991・全日本学生選手権 SL/優勝
世界選手権（ザールバッハ）出場
●1992・全日本学生選手権 SL/優勝
●1993・全日本学生選手権 SL/優勝
全日本選手権 SL/優勝
●1994・デモンストレーター最年少・初認定
全日本スキー技術選手権（野沢温泉）8位
●1997・全日本スキー技術選手権（石打丸山）3位
●1998・全日本スキー技術選手権（田沢湖）8位
●2001・第1回全日本カービング選手権 優勝
●2004・国体成年女子B組（最上）4位
●2009・国体成年女子B組（苗場）9位
●2010・国体成年女子B組（札幌）13位
国体東京都代表

第26話　スキーナビゲーター S-HANDS　吉田 美輝子さん

スキー技術はもとより、フィジカル面から道具や様々なノウハウまで、自らの豊富な知識と経験を活かし、いろいろな啓蒙活動を通してスキーの楽しさを伝えてくれるスキーナビゲーターの吉田美輝子さん。ご主人の遠藤庄二氏とともに運営しているスキーナビゲーターエス・ハンズには、スキー好きが集まり、スキーの情報拠点にもなっている。

札幌近郊の藻岩山の麓に生まれ、スキー指導者の両親のもとで、歩き始めた頃にはすでにスキーをはいていたという吉田さん。折しも札幌オリンピックが開催されて、ウインタースポーツへの注目も集まっていた時期。冬の楽しい遊びから始まったスキーは、物心が付く頃には次第に競技として意識するようになっていた。小学生で藻岩レーシングクラブに所属しトレーニングを始める。同期には弾丸娘こと川端絵美選手（オリンピック・世界選手権で活躍）がいて、ライバルにして、なかなか超えられない存在だったのだとか。恵まれたスキー環境もあって、15歳という若さで、全日本ナショナルチームに所属し、世界を舞台にさらなる活躍が期待される中で、突然の前十字靭帯・半月板損傷という怪我に見舞われる。常に怪我と隣り合わせのコンマ1秒のタイムを競う過酷なレース。無事復帰を果たしたものの、古傷の不安を抱えながらの競技生活は、メンタル面の強さと、よりいっそうの努力が求められたに違いない。当時は、コースも環境も異なる海外でのレースでさえ、体調管理からコース状況に応じた対応、道具のメンテナンスやチューンナップまで、すべてひとりでこなさなければならず、技術・体力・気力のみならず、様々な知識、経験、そして判断が求められた。今はつらい経験も役に立っているという吉田さん。ひとりひとりに対する的確なアドバイスやサポート、多くのスキーヤーから信頼を得ているのも、そんな競技生活で培った知識と経験が活かされているからだろう。

余暇の楽しみは美味しい食事と手づくりの雑貨だと語る吉田さん。海外遠征では、街の散策と食事がリラックスできるひととき。そして北欧やイタリア、オーストリア、ポーランド、ニュージーランドなど、先々で見つけたお気に入りの雑貨を今も大切にしている。さらにスキーを通して多くの人々との出会いもあった。まさにスキーが取り持つ縁が、人生を豊かに彩っている。震災後の被災地支援にも携わった吉田さんは、身近なコミュニティをより意識するようになったという。祭りやイベントなど町内会活動にも積極的に関わり、地域の人々との交流を大切にしている。そして身近な伝統や歴史あるものを大切に、未来へ繋げて行きたいという想いも強い。

世界に目を向ければ、身近でスキーができるのは、ごく限られた地域だ。吉田さんは、そんな自然の恩恵に感謝するとともに、できるかぎり環境に負荷をかけないように心掛けている。自然相手のスキーだから、なおさら自然環境に意識を向けなければならないと、天候や気候、雪の状態など、肌で感じる自然の息づかいに耳を傾け、地球環境を取り巻く様々な問題にも関心を寄せる。日常生活においてもその想いは変わらない。

今も現役の競技者である吉田さんは、若手の良き指導者でもある。いろいろな面からスキーヤーのサポートができればとスキーナビゲーターとして、一年を通して様々な活動に取り組んでいる。テレマークスキーやバックカントリースキーも楽しみ、最近注目されているノルディックウォーキングの指導員でもある。国内外の豊富な経験と二度の怪我を克服した体験から導き出されたレッスン、適切なマテリアルマッチングにも応じてくれる。年齢、レベル、スタイルに即したナビゲーションは、これからスキーを始める人から競技者まで、頼りになる存在だ。スキーをこよなく愛し、スキーを通して笑顔を届けたい——そんな想いを胸に、この冬もフル回転で活動している。

■レッスン・イベント情報はWebサイトでご確認を
ブログ http://mikiko.ens-serve.net/
HP http://www8.ocn.ne.jp/~mikiko/

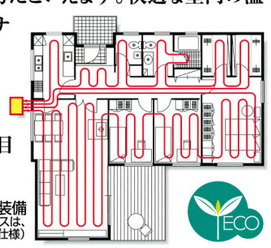
●長野オリンピック聖火リレー（新横浜）途中、火が消えるハプニングも

●雪を求めて乗鞍岳へ（7月）

●1970年代に使われていた貴重なストックの雪輪

WELL-DO Check!!
理想の暖かさで住まいを包み込む
蓄熱式温水床暖房

これまでの部屋ごとの暖房から、住まい全体でとらえてみると理想的な暖房システムは、やはり蓄熱式温水床暖房だといえます。快適な室内の温度環境とともに安全面や健康面、メンテナンス性にも優れ、ランニングコストは他の暖房機器に比べてもグ～ンとお得です。断熱性を備えた住宅の場合、光熱費をさらに軽減できるので、快適な上に長い目でみて、家計にもやさしい暖房システムです。



1F全面標準装備
（ウェルダンノーブルハウスは、1F・2F全面標準仕様）

蓄熱式温水床暖房が優れている理由いろいろ…

快適温度と遠赤外線効果！
床下から包み込むようにあたためられて、遠赤外線効果で身体の芯からぽかぽかに。

空気を汚さない・乾燥させない！
空気を乾燥させることもなく、排気や温風による対流が生じないため空気を汚さず、ホコリを巻き上げることもなく、クリーンな空気環境が保たれます。

火災の心配がない！
熱源が温水なので火災の心配もなく、もちろん低温やけどの危険もありません。また、水蒸気の発生もないので結露やカビの心配もありません。

ヒートショックがない！
フロア全体を暖めるので（玄関、廊下、洗面化粧室、トイレなども含め）部屋ごとの温度差を解消。お年寄りや赤ちゃんも安心です。

お得なランニングコスト！
温水で効率的にあたためられ、24時間タイマー制御によるムダのない運転で、従来の暖房システムに比べて、約1／3程度に。冬場の光熱費を大幅に軽減できます。

耐久性に優れメンテナンス不要！
耐荷重強度と堅牢な施工品質でメンテナンスはほとんど必要かありません。万一の際も床下から点検や補修・交換が可能なので他の暖房システムと比べても永く快適に使用できます。

「蓄熱式温水床暖房」はジューテックホームのオリジナルです。床暖房専用床材のラインナップも豊富で、1・2階全面施工も可能です。豊富な経験とノウハウ、高い施工技術で、これまでにも多くの皆さまからご満足いただいています。その快適性は街かどモデルハウスにて、一度ご体感ください。

●蓄熱式温水床暖房に関するご質問・ご相談・ご依頼は、ジューテックホーム（株）までお気軽に！
フリコール 0120-206-244 ツーバイシックスにしよう!

Weekend Hiking Autumn

＊週末ハイキング案内＊

景信山・陣馬山

Kagenobuyama 727.1m　Jinbasan 854.8m

東京・八王子と神奈川・相模原との境界にある景信山と陣馬山。高尾山から奥多摩へと続く尾根は、関東山地の東縁にあたり、冬枯れの時期はとくに富士山や都心方面、奥多摩・道志など眺望に優れている。高尾駅を起点に小仏バス停から景信山を経て、3つの峠を越えて陣馬山へ、帰路は栃谷尾根から藤野駅へ。コースや道標、トイレも整備され、天気の良い週末には茶屋も営業している。都心から手軽な縦走コースとしておすすめだ。冬晴れの日に霜柱を踏みながら、ゆっくり歩きたい。高尾駅から終点小仏まではバスの本数も多いが、帰路の陣馬登山口から藤野駅へのバスは本数が少ないので事前に時刻を確認しておいた方が安心だ。

陣馬山山頂より北面を望む

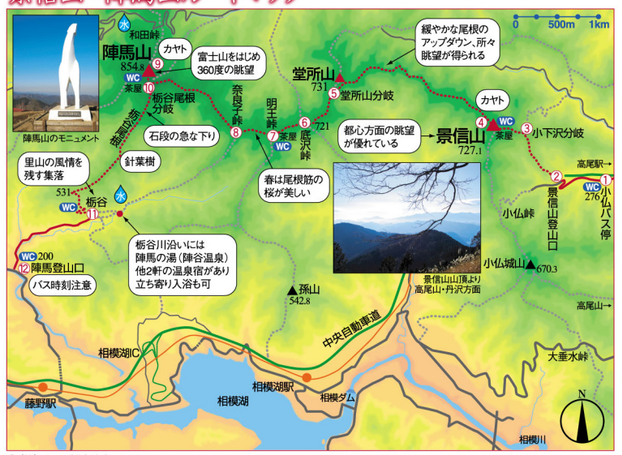
陣馬山山頂より富士山

景信山山頂より都心方面

Access＞往路／🚃JR中央線・高尾駅⇒〈京王バス21分〉⇒小仏
帰路／陣馬登山口⇒〈神奈中バス7分〉⇒藤野駅🚃
※陣馬登山口から藤野駅へのバスは本数が少ない（徒歩の場合は30分程度、ただし狭いトンネルの通過に要注意）

Course time＞①小仏バス停→0:10→②景信山登山口→0:40→③小下沢分岐→0:30→④景信山→0:45→⑤堂所山分岐→0:20→⑥底沢峠→0:15→⑦明王峠→0:10→⑧奈良子峠→0:40→⑨陣馬山→0:05→⑩栃谷尾根分岐→0:55→⑪栃谷→0:30→⑫陣馬登山口バス停
total＞**5時間**（休憩を含まない歩行時間）＊ゆっくり歩いた際の参考タイムですが、お子さま連れの場合や体調などによって変わります。

景信山・陣馬山ルートマップ

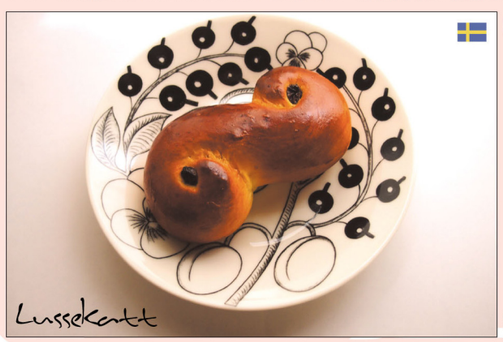


●（社）八王子観光協会 Tel.042-643-3115・http://www.hachioji-kankokyokai.or.jp/
●神奈川県立陣馬自然公園センター Tel.042-687-5270・http://www.kanagawa-park.or.jp/jinba-vc/
●藤野観光協会 Tel.042-687-5581・http://info-fuj no.com/
●京王バス http://www.keio-bus.com/　●神奈川中央交通 http://www.kanachu.co.jp/

北欧スイーツキッチン

北欧のおいしいお菓子㉑ルッセカット

12月13日の聖ルシア祭からクリスマスの時期に欠かせないロールパンの〈ルッセカット〉。サフランを入れるのが特徴で、鮮やかな黄色をしています。いろいろな形がありますが、もっともポピュラーなS字型をご紹介します。



材料（10個分）

- 強力粉……330g
- 牛乳……125ml
- てんさい糖……50g
- 卵（Mサイズ）……1個
- 無塩バター……35g
- 塩……小1/2
- ドライイースト……5g
- サフラン……1gの1/4の分量
- ドライレーズン……20粒

Lilja ユリの花　Prästens hår 司祭の髪

S字型以外にも様々な形に焼かれます。形を楽しみながら、いろいろと自由に作ってみましょう。

作り方

❶なべに牛乳とサフランを入れて、沸騰しないように温める。サフランが黄色に色付いたら火を止め、バターを入れて溶かす。
❷ボールに移し、てんさい糖、塩を入れ、泡だて器でよく混ぜ、卵を加えてさらによく混ぜる。
❸粉の1/3を入れよく混ぜて、残りを加え、手で10分くらいこねる。
❹こね上がったら丸めてボールに入れ、濡れぶきんをして約1時間～1.5時間、一次発酵させる。
❺生地を台に取り出して10分割にし、それぞれを丸めてから、濡れぶきんをかぶせて約10分ベンチタイムをとる。
❻打ち粉（分量外）をして、約25cmのひも状に伸ばし、両端をくるくると丸めS字型に整えて、オーブンシートを敷いた天板の上に並べる。濡れぶきんをかぶせて約30分二次発酵させる。
❼艶出し用のとき卵（分量外）を刷毛で塗り、渦の真ん中にドライレーズンを一個づつ少し埋め込むようにのせる。230℃のオーブンで約8分～10分焼いて出来上がり。

＊協力／自然焼菓子工房TOCO

［プレゼント応募ハガキ］

恐れ入りますがアンケートにご協力ください。

■現在お住まいの居住形態は。
□一戸建て　□分譲マンション
□賃貸一戸建て　□賃貸マンション　□アパート
□その他（　　）

■現在の間取りは。
□1ルーム　□1DK　□1LDK　□2DK　□2LDK
□3DK　□3LDK　□4DK　□4LDK　□5LDK以上

■現在住宅の購入をお考えですか。
□すでに購入している　□2～3年以内に購入予定
□時期は決めてないが予定している
□予定はないが、いずれ購入したい
□購入の予定はない

■購入を予定されている方にお尋ねします。
●どんな住宅をお考えですか。
□注文住宅　□建売住宅　□マンション　□リフォーム
□リゾート・セカンドハウス　□その他（　　）
●住宅の購入に際して特に重視する点は？（複数選択可）
□耐久・耐震性　□居住性　□デザイン　□健康・環境性能
□内装・設備　□立地・環境　□間取り　□省エネ
□外観　□採光　□収納　□キッチン　□バスルーム　□リビング
□アフターメンテナンス　□価格　□その他（　　）
●以下の仕様や設備についてどのようにお考えですか。
・耐震構造　（必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない）
・床 暖 房　（必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない）
・ハウスシック対策（必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない）
・オール電化　（必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない）
・バリアフリー（必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない）

■高性能住宅ジューテックホームの資料、イベントのご案内など、お得な情報をお届けいたします。
□希望する　□希望しない

2014W　ご協力ありがとうございました。

個人情報保護シート
JUTEC HOME
JUTEC HOME
個人情報保護シート

料金受取人払郵便

都筑局
承　認
814

差出有効期間
平成27年5月
31日まで
〈切手不要〉

224-8790

（受取人）
横浜市都筑区新栄町4―1
ジューテックホーム株式会社
快適生活情報誌ウェルドゥ編集係 行

お名前	フリガナ	ご年齢　歳 性別　男・女
ご住所	〒	
お電話	―　　―	
E-mail	@	
ご職業	ご希望のプレゼント→ A・B（どちらかに○を付けてください。）	
同居のご家族	単身・夫婦・夫婦と子供1人・夫婦と子供2人 夫婦と子供3人以上・親と同居・3世代同居 その他（　　）	

キリトリ線

↑折り線（谷折り）↑

お手数ですが、個人情報保護のため、折り線に沿ってを谷折りにして、のりしろ部分を糊付けして貼り合わせてください。

［読者プレゼント応募ハガキ］

■応募方法／上記ハガキに必要事項および裏面のアンケートにご記入の上、キリトリ線で切り離して、折り線に沿って貼り合わせてください。切手は貼らずにそのままポストに投函してください。
■応募締切／先着順で予定数に達し次第
■当選発表／プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入頂いた個人情報ならびにアンケートの内容はプレゼント発送および資料請求やご案内などの発送目的で使用させていただきます。ご記入頂きました個人情報は、ジューテックホーム株式会社が責任をもって管理・保管致します。

のりしろ　のりしろ　のりしろ

Present

必要事項および裏面のアンケートにご記入ください。

▲卓上カレンダー※色調等は実際と異なる場合があります。

読者プレゼント!

2014年ジューテックホームオリジナルの卓上カレンダー「Northern European Textiles」を先着100名様に。「ザ・ビューティフル」無料観覧券2枚1組を先着5名様にプレゼント!
A「Northern European Textiles」卓上カレンダー
B「ザ・ビューティフル」無料観覧券
■上記ハガキ記入欄のA・Bどちらかに○をご記入ください。
■先着順にて順次お届けいたします。
■発表は発送をもって代えさせていただきます。

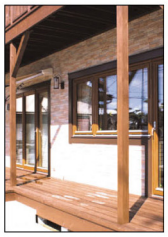
R100　PRINTED WITH SOY INK
この情報誌は、古紙配合率100%再生紙を使用し、環境にやさしい植物性大豆油インキで印刷しています。

快適生活情報誌WELL-DO Vol.29 2014WINTER（冬号） 2013年12月10日発行（年4回発行）
※本誌の写真および記事の無断転載はお断りします。

Information
お役立ち情報

いつも、いつまでも、愛され続ける――相思相愛の住まいへ。WELLリフォームの《住まいるリペア》

いいものだから、永く大切に使いたい。それは家族の暮らしを支える住まいならば、なおのこと――。人にやさしく、居心地のいい空間であるとともに、住まいへの愛着も深めてくれる相思相愛の住まい。ジューテックホームではそんな、住まう人に愛され、永く快適に暮らしていただける良質な住まいを提供するだけでなく、その心地よさを維持・向上させるために《住まいるリペア》でお手伝いしています。注文住宅で培った技術とノウハウを活かし、オーナー様の想いや住まいの状況に即したリフォームやハウスケアをご提案いたします。ご家族と住まいの快適づくりをお手伝いするホームドクターとして、WELLリフォームをぜひお役立てください。



WELLリフォームの《住まいるリペア》一例

WELL REFORM ウェルリフォーム

- ●木製玄関ドアの補修（塗装、キズ補修）
- ●輸入キッチン扉の補修（塗装、キズ補修）
- ●輸入洗面化粧台扉の補修（塗装、キズ補修）
- ●木製窓の塗装（2年に1回の塗装が目安です）
- ●フローリングのキズ補修　●ウッドデッキの塗装
- ●ベランドの防水（10年が目安です）
- ●防蟻処理（5年が目安です）
- ●外壁（塗り壁）の塗装（10年が目安です）

WELLリフォームの《住まいるリペア》に関するご相談はお気軽に!

ご質問・ご相談・ご依頼は●ジューテックホーム（株）WELLリフォーム
フリーコール**0120-206-244**までお気軽に!

Exhibition
おすすめ展覧会情報

ザ・ビューティフル
英国の唯美主義1860-1900

19世紀半ばのロンドン――。産業革命後の物質至上主義がはびこるなか、人々のライフスタイルをも変革した先進的な芸術運動がおこりました。主導したのは前衛芸術家たち。芸術はただ美しくあるために存在すべきだとする彼らの信念は、革新的な美術とデザインを生み出します。芸術と人生のどちらにも美が重要とする芸術至上主義は、一般家庭のインテリアに変革をもたらすとともに、デカダンスの世紀末芸術へと発展していきます。本展は、ヴィクトリア・アンド・アルバート博物館などの英国の主要な美術館・博物館の所蔵品を中心とする絵画、素描、家具、工芸、宝飾品約140点で構成します。D.G.ロセッティからアルバート・ムーア、オーブリー・ビアズリー、オスカー・ワイルドにいたるまで、前衛たちが追い求めた独創的な美と悦楽の世界をご堪能ください。

アルバート・ムーア《真夏》
1887年　ラッセル=コート美術館
© Photograph reproduced with the kind permission of the Russell-Cotes Art Gallery & Museum, Bournemouth

2014.1.30[木]～5.6[火・祝]
三菱一号館美術館
●開館時間／10:00～18:00
（祝日を除く金曜日～20:00）
※入場は閉館の30分前まで
●休館日／毎週月曜日
（但し、祝日の場合は開館。
4月28日は18時まで開館）
●観覧料（当日）／大人1,600円、高・大学生1,000円、小・中学生500円
●アクセス／
・東京メトロ千代田線「二重橋前」駅（1番出口）から徒歩3分
・都営三田線「日比谷」駅（B7番出口）から徒歩4分
・JR「東京」駅（丸の内南口）／JR「有楽町」駅（国際フォーラム口）から徒歩5分
●お問い合わせ／03-5777-8600（ハローダイヤル）
●http://mimt.jp/beautiful/

お住まいに関するご相談・ご質問はお気軽に
フリーコール 0120-206-244
ツーバイシックスにしよう!

理想の住まいをカタチに。
JUTEC HOME
ジューテックホーム株式会社
〈一級建築士事務所・宅地建物取引業〉
〒224-0035 横浜市都筑区新栄町4―1　Phone 045-595-3222
www.well-do.com

ジューテックホームモデルハウス
●営業時間／10:00～17:00
●水曜・年末年始定休