

「お住まいの塗り替えにお役に立つ情報を毎月発信しています！」

ニュースレター



おまかせください！！

2016. 第 96 号



いつもお読みいただきありがとうございます。三商事(さんしょうじ)の上神谷(かみかべや)です。

季節はもう秋ですよね～。最近などはめっきり朝が涼しく・・・というか、寒い？感じですね。

早朝に事務所を開けるのが日課なのですが、この数日間で「暖房」を入れるようになりました。この前まで暑かったのが嘘のようで・・・そう考えると、夏って本当に短いと思います。今年は特にそう思いましたね・・・。

秋と言えば、ぼくは「食欲の秋」です。食べる量は昔に比べたらかなり減りましたが、食べることそのものは好きなんです。

最近はお腹も調子がいいので、いろいろなものを食べるのにチャレンジしているところです。

ぼくは今でこそ量は食べられないのですが、お肉は大好きで、今でも食べるようにしています。ただ、脂肪分はあまり良くないので避けて、赤身や脂肪の少ない部位を食べたりしています。

前号でも少し書きましたが、腸の修復にはタンパク質が必要なんですね。タンパク質の摂取量が少ないと身体は「筋肉」からタンパク質をもってきて修復に回すんです。

筋肉の量が減ったりするのはこのためなんです。思えば、筋肉が落ちたりしてしまっただけのも、食べられないということもありましたが、それとともに、そういった身体の働きからでもあったと思います。筋肉がつかせませんでしたからね・・・。

というわけで、家ではあまりたべない(家族はあまりお肉が好きではないので・・・)こともあり、あまり高い物でなければ「ステーキ」を食べてみたい・・・と思っていました。

で、前号で少しご紹介した下高井戸のステーキのお店「BENIYA」に食べに行ってみました！



混雑の時間は避けて、昼より少し遅めで行って見たところ、思った通りお客さんはひけていて、店内も空いている状態でした。

こちらのお店「BENIYA」さんは、ステーキとハンバーグのお店でメニュー自体はあまり多くはないのですが、量の割にはそんなに高くないので行ってみたいと思っていました。

ぼくが注文したのは「和風おろしステーキ」です。

サーロインもあったのですが、今のぼくにはすこし重いのです・・・赤身のお肉を選びました。



大根おろしとポン酢でさっぱり食べられるので、これはいいな・・・と。

家ではほとんど食べませんが、たまに食べる焼き肉とかもこの「大根おろし+ポン酢」のパターンが多いんです。これにライスをつけて・・・大盛りおかわり無料！と楽しいお店！なのですが、ここは加減しないと・・・というところなんです。

ぼくは食べ過ぎでおなかを壊しても、それが引き金となり、また症状が・・・となってしまう場合もあるので、おいしいと思うものでも常に「加減しないと・・・」とセーブしてしまいます。

でも、だからこそ、6年前より10キロ以上やせられて、今も維持出来ていると思

うのですが・・・。

こんな感じでいよいよ出てきましたよ～！



赤身のお肉としてはかなり柔らかいステーキで、やはりプロが焼くと火の入り方が“プロ”ですね。

ある程度焼いておいても、熱い鉄板の上なのでさらに熱が入り「焼けなすぎず、焼きすぎず」のちょうどいい加減になるのでしょね。

ぼくもたまに家で焼く時は（妻はこれだけはぼくに一任します）ある程度焼いたらフライパンから出して「アルミホイル」でお肉を包んでしまします。



いつまでもフライパンに乗せておくと、余計に火が入りすぎてしまうので、アルミホイルを使って「余熱」で火を入れる程度にしています。でも、やっぱり今回行ったお店はやはり“プロ”でしたね・・・。ぼくの焼くのよりうまい・・・。

というわけで、おいしくいただきました。また機会があったらぜひ行ってみたいと思います！



お世話になっております。

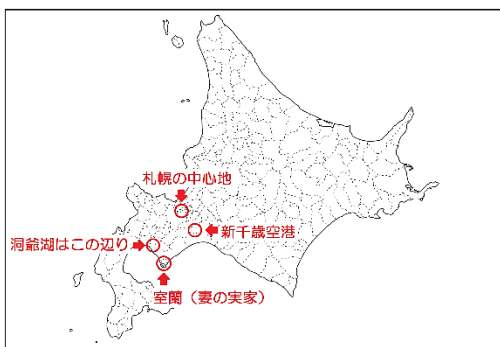
長坂利昭です。

今号もお読み頂きありがとうございます。

早いもので今年も11月突入。2016年もあと2か月・・・あっという間ですね。

そんな中ですが、今号では前号で触れました“夏”に行った北海道洞爺湖のお話を。（季節外れになってしまってますみません。また、今号が初めての読者の方々へ・・・妻が室蘭出身で、年1回夏に帰省します。）

まずは、洞爺湖の場所から。



北海道あぶた虻田郡洞爺湖町と有珠郡とうやこ壮瞥町うすにまたがる湖「洞爺湖」。都民には、なかなか馴染みの少ない場所とっていいでしょう。

新千歳空港から車、電車で1時間30分程掛かります（休憩、乗り換えは考慮せず）。

湖の面積は、日本で9番目。火山活動の影響で出来たカルデラ湖で、カルデラ湖としては、同じ北海道の屈斜路湖、支笏湖に

次いで、3番目だそうです。

湖周辺には、洞爺湖温泉や有珠山、昭和新山などがあり、北海道を代表する観光地の一つです。

北海道は、ここ数年、海外からの観光客（特にアジア圏）が増えているようですが、私が行った当日も、たくさん来ていました。

■洞爺湖を楽しむ

洞爺湖に行ったら必ず乗っていただきたいのが“遊覧船”。円形をした洞爺湖ですが、中央には4つの島があり、遊覧船はその島の間を通り、戻って来るというコースです。

4月下旬～10月の間は、その島の中の一番大きな島“大島”に下船も出来ます。観光施設は小さな博物館ぐらいしかありませんが、島内を散策出来ますので、自然を満喫したい方は是非どうぞ・・・我が家には、この二人がいるので散策は無理でした。



左奥（次女の頭の上あたり）木に隠れていますが、そこが島の船着場。右奥（長女の頭の上あたり）湖面の向こうのとがった山が昭和新山です。

島への下船に追加料金は掛かりませんし、30分ごとに遊覧船が来ますので、各々好きなだけ島に滞在出来ます。ただし、最終便にだけはお乗り遅れの無いように！基本

的には無人島です！

ちなみに・・・湖畔の船着場周辺には、カモメ等の鳥たちがたくさんいます。



乗船前は何か不思議な感じがしていたのですが、遊覧船が動き出したらわかりました・・・観光客がエサをやるんですね。船の後を追うように鳥たちも飛んできます。

乗り合わせた韓国人女性の方々も、キャーキャー叫びながら“かっぱえびせん”を空に掲げていました。

その中の一人の方が、隣で見ていたウチの長女に、「やってみる？」と“かっぱえびせん”を少し分けてくれました。

“かっぱえびせん”を摘まみ、おっかなびっくり手を伸ばす長女でしたが、鳥たちの協力？もあり、エサやり成功。譲ってくれた女性も拍手をして喜んでくれ、思いがけないところで韓国の方との交流が生まれました。

なお、この遊覧船。春～秋にかけて行なわれる「洞爺湖花火大会」の最中は、花火鑑賞船としても運航されます。

湖上を移動しながら打ち上げられる花火を追いかけるようにして運航します。花火は、湖畔や湖畔のホテル客室からでも十分楽しめますが、鑑賞船は一味違った楽しみ

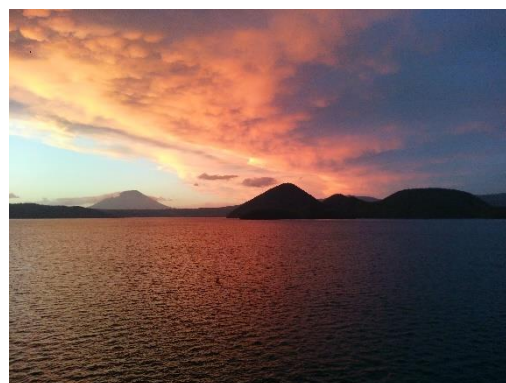
方が出来る事でしょう。

そんな洞爺湖の遊覧船。運航案内・料金など、詳しくは「洞爺湖汽船」のホームページをご覧になるか、電話 0142-75-2137 へお問い合わせください。

余談ですが・・・娘達にとっては、船を降りた後、たまたま見つけた、近くの公園の方が楽しかったらしく・・・どうにか楽しませようと船を選んだ親としては複雑な想いです。



最後に・・・夕方の湖畔からの景色です。右には大島をはじめとした4つの島、通称“中島”。左、遠くに見えるのが羊蹄山です。



では続いて、洞爺湖周辺の観光地・観光施設をご紹介・・・といきたいところですが、今号の余白が全く無くなってしまいました。塗装のことも書いておりませんし・・・。

というわけで、紙面の都合上、ご紹介は“次号へつづく”という終わり方で・・・是非、次号もお付き合いくださいませ。

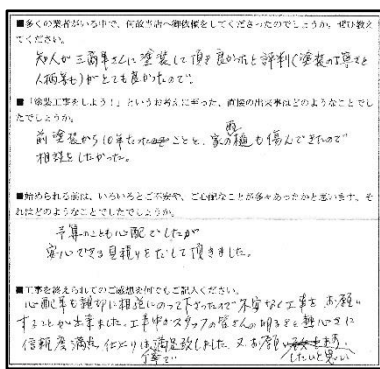
ただ、塗装のこと（お客様からの声）は、

2ページ増量で続けさせていただきます！

■お客様からのお声

では、ここからは塗装のお話です。今号では、当店で工事をしていただいたお客様からの「お声」をご紹介します。

府中市紅葉丘S様より・・・



Q、多くの業者がいる中で、なぜ当店へご依頼をしてくださったのでしょうか？

A、知人が三商事さんに塗装して頂き、良かったと評判（塗装の丁寧さと人柄等も）がとても良かったので。

Q、「塗装工事をしよう！」というお考えに至った、直接の出来事はどのようなことでしたでしょうか？

A、前塗装から10年たったことと、家の雨樋も傷んできたので相談をしたかった。

Q、始められる前は、色々にご不安やご心配があったかと思えます。それはどのようなことでしたでしょうか？

A、予算のことも心配でしたが、安心できる見積りをだして頂きました。

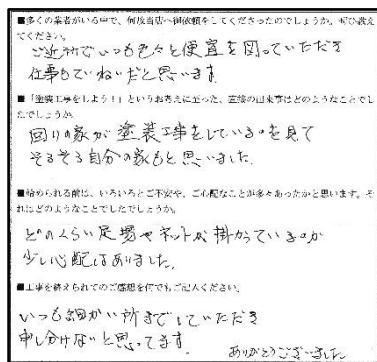
Q、工事を終えられてのご感想は？

A、心配事も親切に相談にのって下さっ

たので、不安なく工事をお願いすることが出来ました。工事中のスタッフの皆さんの明るさと熱心さに信頼度満点。仕上りは丁寧で満足致しました。又、お願いしたいと思います。

S様。この度は大変お世話になりました。ご心配な事、ご不安な点に関しての当店の回答・提案をご理解いただき、全幅の信頼まで頂戴し、誠にありがとうございました。私共も毎日気持ちよく作業に伺えました。今後も末永いお付き合いをさせていただければ幸いです。

続いては、府中市紅葉丘S様からです。（偶然、前の方と町名・イニシャルが同じになってしまっていますが、別の方です。）



Q、多くの業者がいる中で、なぜ当店へご依頼をしてくださったのでしょうか？

A、ご近所でいつも色々と便宜を図っていただき仕事もていねいだと思えます。

Q、「塗装工事をしよう！」というお考えに至った、直接の出来事はどのようなことでしたでしょうか？

A、回りの家が塗装工事をしているのを見て、そろそろ自分の家もと思いました。

Q、始められる前は、色々にご不安やご心配があったかと思えます。それはどのよ

うなことでしたでしょうか？

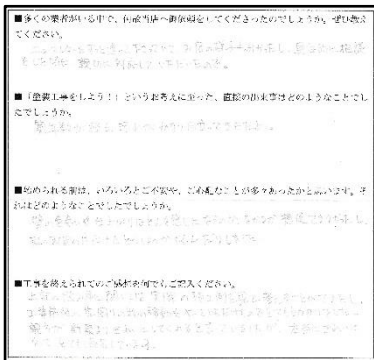
A、どのくらい足場やネットが掛かっているのか少し不安はありました。

Q、工事を終えられてのご感想は？

A、いつも細かい所までしていただき、申し訳ないと思っています。ありがとうございます。ありがとうございました。

S様。この度は大変お世話になりました。雨戸・戸袋の交換工事が重なったため、多少イレギュラーな形となり、足場の建っている日数が多くなってしまいました。ご不便をお掛け致しまして申し訳ございません。そんな中でも、私共が作業をしやすいようにと、毎日何かとご配慮賜り、誠にありがとうございました。

最後は小金井市貫井南町K様からです。



Q、多くの業者がいる中で、なぜ当店へご依頼をしてくださったのでしょうか？

A、ニュースレターをずっと送って下さっていて、お店の様子も分かったし、具体的に相談した時に、親切に対応していただいたので。

Q、「塗装工事をしよう！」というお考えに至った、直接の出来事はどのようなことでしたでしょうか？

A、築年数が経ち、汚れがかなり目立っ

てきたため。

Q、始められる前は、色々にご不安やご心配があったかと思います。それはどのようなことでしたでしょうか？

A、壁の色合いや仕上がりはどんな感じになるのか、なかなか想像できなかつたし、家の周囲の片付けをどうしようか悩んだりしました。

Q、工事を終えられてのご感想は？

A、上記の悩み事に関しては、実際の施工例を見て、考えることができたし、工事前後の家周りの物の移動もやっていただけたのでとても助かりました。親方が新築よりきれいにしてくれると言っていましたが、本当にきれいになって、とても満足しています。

K様。この度は大変お世話になりました。ご近隣の工事から、ニュースレターを経て、こういったご縁を賜りまして、とても嬉しく思っております。K様もお忙しい中、工事に対するご準備をさせていただきましたお陰で、私共も順調に作業を進めることが出来ました。10数年後に「三商事さん！また工事お願い！！」とお声を掛けていただけるよう、今後も引き続き努力して参ります。ありがとうございました。

~~~~~

発行者 上神谷裕治 (かみかべやゆうじ)

記事 上神谷裕治、長坂利昭

住所 府中市紅葉丘1-1-15

TEL、FAX 042-365-1402

または 090-1504-8833

ホームページ <http://www.sanshouzi.com/>

ブログ <http://sansyouzi.blog73.fc2.com/>

<http://sansyouzi.seesaa.net/>

