



新聞名の「カーマイン」とは「えんじ色」に類似したカラーの英語名です。
「伝統と挑戦」を兼ね備えた「えんじ色」のイメージは、(株)田名部組が目指す経営姿勢と一致するため、コーポレートカラーとして、創業間もない昭和初期から愛用しております。
新聞名の「カーマイン」は、ご覧いただいている皆様に、発行元の(株)田名部組を連想していただけることを期待して名付けました。

本日頂いたお料理は金山店長おススメの炙り平目漁師風だし茶漬けでした。お店での一番人気という事もあり、食べる前から期待値はマックス。お茶漬けの他に小鉢が2種類ついており、ポットに入った出汁からは食欲をそそるような香りがしてきます。出汁だけという薄味で物足りないイメージを持つ方も少なくないと思いますが、一口食べてみるとそういったイメージは全て吹き飛ばすほどの深い味わいを感じられました。
炙った平目の香ばしさと甘みに出汁が加わり非常に柔らかい優しい味わいになります。食べ進めるたびに口いっぱい広がる果てしない出汁の世界観に悶絶必至です。半分食べたところで「きざみワサビ」を入れて味変を試みることに。優しいさの中にワサビのピリツとした辛さがアクセントになり更に食欲をビンビンに刺激します。全てを食べ終わった後も余韻を楽しみながら海の恵みに感謝をしつつ出汁の世界を愉しむことができました。



だし&カフェ

禅

だ
し
&
カ
フ
エ
禅

だ
し
ソ
ム
リ
工
発

できる
だし



お店に
行ってみると

館鼻朝市で有名な館鼻漁港近くの住宅地の一角に「だし&カフェ禅」があります。店内に入ると落ち着いた雰囲気と削り節の穂のかな香りに包まれます。
店名にもあるように「出汁」が魅力のお料理と地元食材を中心とした身体に優しい健康を考えてくれていることもうれしい。
短命県というイメージが強い青森県。店長の金山さんはこれまでの食生活を見直すきっかけとなるような料理を考案、自らもだしソムリエの資格を取得し味はもちろん出汁の持つ魅力を広めていく活動も精力的に行っております。そんな出汁に対して人一倍想いの強い金山店長さんだからこそ表現できる料理がお店で味わうことができます。
店内には家庭でも手軽に出汁を使ってもらえるよう様々な種類の出汁をお買い求めできます。



【店舗情報】



電話番号：0178-38-9419
営業時間：水～日 09:30～18:00
定休日：毎週月曜日、毎週火曜日
住所：青森県八戸市新湊1-21-16
アクセス：陸奥湊駅[出口]から徒歩約8分

金山店長は「だしソムリエ協会」主催のだしソムリエ2級を取得。出汁に関する豊富な知識と削り節を使った料理の説明がとても楽しい。一見、出汁をとる作業は難しいという印象がありますが、店で使うような本格的な出汁はもちろん、家庭でも簡単にできる方法も教えてくれます。→右の写真のだし醤油の素を使ったマイだし醤油を作ったり、ポン酢も作れたりします。毎日のひと手間の継続で知らないうちに塩分の摂取量が減り、体質改善にも期待できるような健康生活を手にすることもできるとのことです。

健康スタジオオールツアが贈る

とっても
お得な

春の入会キャンペーン!!



人生百年時代が訪れようとしている現代。パートナーも末永く健康でいてほしいと願う方が多いのではないのでしょうか。

そんな方に耳寄りな情報です。

フォルツァでは、お二人で仲良く健康作りをしたい方を応援するため、スタジオコースにペアで入会されると入会金が5月末まで半額になります。

また、加圧コースでは、5月末までお一人様の入会でも入会金が半額になりますので、この機会に是非ご入会ください。

いつまでも若く美しく、心も体も元気に!!

健康的なカラダをつくるには、栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠が重要です。分かっていても実際に継続して行うことは簡単ではありません。しかし、この3つが乱れた状態で長年続けていると体に異常をきたし、生活習慣病に繋がってしまいます。そこで運動不足チェックを行ってみてください!

◎運動不足度チェック

■坂道や階段をのぼると、息切れする。

■よくつまずく。

■肩こり・腰痛や冷え性がある。

■お腹が出たのが原因で着れなくなった服がある。

■行動する時に「よいしょ」や「ハア…」が口癖である。

この中で1つでも当てはまったら運動不足の可能性が…。筋力低下・血行不良・ストレスは週1回の運動からでも改善できると言われております。

☆何歳になっても筋肉を作る力はある! 筋肉編

人間の筋肉は70%も下半身に占めていると言われておりますが、筋肉の減少がしやすい部分でもあります。日常生活に大に関係してくる筋肉が減少していくと、つまずく・階段がきつくなる・膝痛や腰痛・代謝が悪い・むくみや冷え性など様々な症状が体に影響してきます。それほど大事な筋肉を年齢性別関係なく筋肉をつけることが出来ます。

当スタジオでは20・30代まで幅広いお客様がご利用頂いております。定期的に体組成測定を行いその結果を見る限り、年齢関係なしに週1回の運動でも筋肉は本筋に増えていくことが分かっています! また筋量アップだけでなく代謝も上がり、汗をかけるようになった方も多く見られます!

◎正しいスクワット

①広げる足幅は肩幅と同じで足先をやや外側に向ける

②膝は前に出さず、息を吐きながらお尻を後ろに突き出すように下げる。

20回×3セットやってみましょう!



☆汗をかきストレス発散! ストレス疲労解消編

今の日常に運動を加えるなんてもっと疲れそう…と思われがちですが、ストレス・疲労解消に運動を効果的と言われております! 適度な運動をする…

☆脳が活性化される!

運動により脳の血流がよくなりホルモンが分泌されるので、脳が活性化され、思考力や記憶力も高まります。また、体の血流も良くなり疲れにくい体になっていきます。

☆気分転換が出来る!

日頃とは異なる刺激により、気分転換につながります。また、運動に集中することによって、一時的にでも嫌な考えや気持ちを忘れ無心になれるようになります。

☆よく眠れるようになる!

睡眠不足は自律神経の働きを乱す原因になります。自律神経の働きが乱れると、やる気が起きず、心も元気がなくなってしまう運動をして、体が過度に疲れると、眠くなると思えます。肉体的な疲労は、深い睡眠につながるので、ストレス解消効果があるそうです!

◎ストレス・疲労解消する為の運動

・有酸素運動を行う。ジョギングの速さで20分程歩く。

・軽い負荷で筋力トレーニングを行う。

通常の料金システム

	一般スタジオ会員	パーソナル加圧会員
入会金	¥5,000	
月会費	週1回コース ¥3,000 フリーコース ¥4,500	夜の部 ¥15,000/月 昼の部 ¥3,500/回



青森県八戸市城下一丁目15-18「花衣2F」
TEL 0178-24-1152
E-mail info@hanagoromo-forza.com

5月末まで
★スタジオコースペア入会で
★加圧コースはお一人様でも
入会金 半額

計1時間ぐらいうつくりと汗をかくぐらい運動するとスッキリします! 当スタジオでは自分のペースで運動を行うことができ、雰囲気も落ち着いていた感じなのでゆっくりとできます。春の訪れとともに何か新しいことに挑戦してみませんか!

リハビリ特化型短時間デイサービス
加圧で貯筋してみませんか!

いまや八戸市も高齢者(65歳以上)の割合が約3割となり、年々増加傾向にあるそうです。また、八戸市の高齢者は全国平均と比べ、「閉じこもり」と「転倒リスク」が高い傾向があるようです。

デイサービス八戸中央はそうした高齢者が元気に外で活動できるように、利用者様とリハビリトレーニングを行っています。

当デイサービスはお風呂やお食事などはありませんが、短時間・少人数での個別トレーニングを行っているデイサービスです。

一番の特徴としては、東北地方でも珍しい、**加圧トレーニング**を取り入れた個別訓練です。加圧トレーニングとは適度

無料体験随時受付中!

に静脈側を制限することで、血中の乳酸濃度が上昇し、その結果として、筋肉と骨の成長を促すホルモンが大量に分泌されやすくなるトレーニング方法です。低負荷・短時間でも筋力アップが見込めるため、「今まで運動をしたことがない」「骨や筋力が弱ってトレーニングできるか心配」という方には特におすすめです。

また、個別のトレーニングなので、「ご利用者様一人一人に合わせてトレーニングメニューを組み、1対1でリハビリを行います。」

「集団での運動」と違って、いけるか心配「階段の昇り降りや歩行訓練に特化してほしい」という方も安心です。実際にリハビリを行った方のお声では、「今まで出来なかった」ペットボトルのキャップの開け閉め「階段の昇り降り」「洗濯物を干すときの腕・肩の上げ下げ」などが出来るようになったと、「利用者様の実際の生活に役立つことが出来てうれしく思います。」

当施設のご利用には介護保険認定を受ける必要があります。

「家族の介護や自身の利用について不明な点がございましたらお気軽にスタッフへお問い合わせください。」

デイサービス八戸中央

営業時間
月～金 9:00～12:15
13:30～16:45

お問い合わせ先
〒039-1166
青森県八戸市根城4丁目6-24
☎0178(32)7726

当施設のご利用には介護認定が必要です。



『カーマイン12月号 読者プレゼント企画』

このQRコードから
抽選の様子を動画で
ご覧になれます!

**当選された皆様
おめでとうございます**

前回のカーマイン企画では沢山のご応募をいただき、誠にありがとうございました。次回も(?)お楽しみに!!

文具はおもしろい

アタチ文具券(3,000円分) 5名様
※さらに太っ腹社長より1名様に
文具セットがプレゼントされました

※このプレゼント企画は既に終了しています。

田名部組
フリフリユニフォーム
8名様

カーショップ日向

①オイル交換無料券(5名まで)
②フロントガラス撥水コート券 各5名様



壁は、すべて珪藻土入り塗り壁材の左官仕上げ。壁一面に統一感が生まれ、それだけで一つの作品のようです。見た目だけでなく、耐火性、調湿性能、消臭効果など様々なメリットがあります。手触りもしっとり柔らかで、暖かみを感じることができます。



New Open One Story House



Jism ジェイイズム

小松ヶ丘 平屋 **HIRAYA**
モデルハウス ベースの家

2019年1月にジェイホームの新しいモデルハウス「平屋ベースの家」がオープンしました。しっとりとした艶のある瓦屋根、ブラウンやグレージュ、アイボリーで統一された外壁やドア。シックで上品な外観で住まう人のステイタスを感じさせるジェイホームの新しいモデルハウス「五感が喜ぶ家」。

大屋根の下の大開口からたっぷりと降り注ぐ陽射しと高い天井による開放感に満ちた室内は、ナラ無垢フローリングが足に優しく、白やアイボリーを基調とした壁が柔らかな光を反射して心地よい雰囲気になります。

W断熱、トリプルガラス、床下エアコン、24時間換気システムという高性能住宅だからこそ実現できた大胆な窓使いで、四季折々の景色の移ろいをダイニングテーブルから、また野外のテラスとつながったインナーテラスからも楽しむことができます。

インナーテラスの日だまりは植物を育てるにも、愛犬のお寝床にもぴったり。インドアでありながらアウトドアの感覚が味わえる使い勝手いろいろの楽しい空間です。木目と深いグリーンの配色のキッチン、ナチュラルトーンの広々とした空間の落ち着いたアクセントに。生活に必要な空間は全て1階に集約して、コンパクトな動線で効率よく使えます。玄関とインナーテラス以外は段差無しのバリアフリーなので、移動のストレスもありません。

ジェイホームならではの「Jイズム」で満たされた「五感が喜ぶ家」の魅力をぜひご体験ください。



株式会社ジェイホーム
本社
〒034-0003
青森県十和田市元町東3-2-35
TEL: 0176-22-3939
営業時間 10:00~17:00
定休日 水曜日



株式会社ジェイホーム
八戸ジェイビレッジ
〒039-1103
青森県八戸市長苗代3-22-31
TEL: 0178-28-6391
営業時間 10:00~17:00
定休日 水曜日



来場予約
はこちらから



商品紹介特設サイト
<https://jhome-style.jp/>

ジェイホームスタイル

検索

-The Voice-
関係者の声

Point.
6



株式会社 ジェイホーム
インテリアコーディネーター
二級建築士
佐々木 芳重
[Yoshie Sasaki]

家のハードはもちろん大切ですが、豊かさを感じる空間にはソフト面も重要です。今回のモデルは、モダンと和のミックススタイルで、大人の上質な空間を作り、プラス、ナチュラルな小物で優しさを足してみました。

ジェイホームだからできる自由な発想で、お客様の想像を超えるご提案を目指しました。ぜひモデルハウスに足を運んでいただき、贅沢な空間を感じてみてください。

家全体の土間に上質な雰囲気を出し、リビングと隣り合う和室へのつながりを作りました。

ゆとりを贅沢に

全体的に上質な雰囲気を出し、リビングと隣り合う和室へのつながりを作りました。

横の繋がりが、主婦目線で家事動線もバッチリです。キッチンを中心に、左右に食事スペースと家事スペースがあります。この配置は、使用する方にはとてもストレスフリーだと思えます。最近では、対面キッチンも人気ですが実は一番効率の良い配置です。

配色は、ダークグリーンとブラウンの落ち着いた色でコーディネートしました。またダイニングの窓にレースをプラスすることで、空間をより贅沢にすることができました。

家事動線

ダイナミック空間

ソファとカウンターの高さを低めに設定することで、空間にゆとりをつくりました。テラスの大きな窓から入る日の光をリビングまで存分に感じることが出来ます。

リビングよりダウンフロアになっているインナーテラスは、外のテラスとフラットです。そこから小屋裏フリースペースまで吹上天井が上がり空間をダイナミックに演出しています。テラスの大きな窓には、まるで着物の帯の様にしなやかで、素敵なレースを取り付けました。

働き方改革×田名部組

「有休を取って旅に出よう！」特集

働き方改革法案の成立により、労働基準法が改正され、年十以上の有給休暇の権利がある従業員について、最低でも五日以上は有給休暇を現実にも与えることが義務付けられました。

そのため私たち田名部組でも有給休暇を社員に取って貰い、身も心もリフレッシュして仕事に励んでもらうと考えています。

今回は三八五観光様におすすめの観光スポットを紹介して頂きました。



三八五観光様おすすめ①

台北・九份・烏来・高雄を巡る

ノスタルジック台湾 5日間

添乗員同行
食事付
八戸駅発着

【台北】悠久の歴史と文化の醍醐味をたっぷり堪能できる台北北エリア。高層ビル群からグルメ&娯楽スポットまで、新たな息吹とエネルギーが渦巻く躍動の台北東エリア。広大な庭園にそびえたつ、台湾最大の公共建築物「中正紀念堂」や総統府のある台北中央エリア。極彩色の外観が目玉を引く、台北最古の寺廟「龍山寺」や散策も楽しめる問屋街の台北西エリア。中華歴代の至宝を収蔵する四大博物館の一つ。ルーブル美術館と並び称される世界有数の文化の殿堂。

【九份】

金鉱の街として栄えた雰囲気を残す、映画「非情城市」の舞台。一八九〇年のゴールドラッシュに沸いた面影を残す町。海を臨む山の斜面に石段や石畳の小路が続く、古い家並みが続く、情趣豊かでノスタルジックな風景が広がっています。

旅行期間【2019年5月16(木)～20日(日)】

大人お1人様(2名1室利用) **228,500円**

旅の魅力を教えて頂きました。

三八五観光様の佐々木様にコメントを頂きました。まずは小笠原諸島の旅、東京から南に1000キロ、東洋のガラパゴスと言われる小笠原諸島。小笠原の独特の濃い青の海(ボニブルー)や晴れた夜の星空は皆さんに最高の癒しを与えていただける事と思います。小笠原の文化や生活を間近に感じていただける旅かと思えます。次に台湾の旅です。太平洋の西北に位置する台湾は、日本から気軽に訪れることが出来るので、初めての海外旅行の方にもおすすめです。台北などの近代的な都会と南部の歴史古跡や港町風情など世代を越えて楽しんでいただけたと思います。更に食事の楽しみも一つかと思えます。おかげさまで、今回の台湾の旅も満席となって出発予定です。7月からは青森からエアー航空の定期便も就航します。益々、皆さんに訪れていただける機会も増えるかと思えます。



お問い合わせはこちらまでお願いします。

三八五観光 株式会社

八戸市八日町2番地

TEL: 0178-44-8181

担当者: 佐々木様



三八五観光様おすすめ②

世界自然遺産 東京から片道24時間 船の旅

小笠原の旅 7日間

本土と小笠原諸島を結ぶ定期航路としては唯一の交通手段であり、6日毎に運航される「おがさわら丸」で、東京・竹芝桟橋から24時間の船旅をお楽しみ頂けます。小笠原諸島は、形成以来一度も大陸と陸続きになつた事のない海洋島。そこに棲む生き物たちは独自の進化を遂げ、固有の動植物が多く生息していることから「東洋のガラパゴス」と称されています。二〇一一年六月に「世界自然遺産」に登録されています。父島の自然散策やドルフィンウォッチング、1日の上陸人員に制限のある自然豊かな無人島・南島観光、夜行性の生き物を観察するナイトツアー等、小笠原の魅力満載の内容です。

※1名1室利用の場合は12,000円増しとなります。
1泊目【東京都内アワーズイン(飯倉)】
2・6泊目【船中泊: 2等寝台】
3～5泊目【父島: アイランドリゾート父島ナンブー】

添乗員同行
食事付
八戸駅発着



旅行期間【2019年5月16(木)～22日(水)】

大人お1人様(2～3名1室利用) **233,500円**

更に高品質な商品をお客様へ



祖父は東京で働いていたそうですが「俺はこのままでいいのか?」といった思いがあったらしく、20代の時に職場仲間と意気投合し、魚が上がっている八戸で何かやろうということで八戸に來たそうです。その仲間には有名な水産会社の創業者の方もおられます。

祖父は、最初の5年くらいは迷走してか、蕎麦屋さんや乾物屋さんも営業していたようです。しかし、知り合いから「削り節機」を譲り受けた事を転機に鰹節の販売を始めます。煮干しが主流の東北にあり、一軒一軒手売りで馴染みがありえない鰹節を販売したそうです。地道な営業ではありましたが、やがて飲食店や食品の間屋さん、百貨店、県内の給食センターさんとも取引をさせていただくようになりました。

田組 そういえば最近、香典返しに御社の製品がありました。出汁とか入っていたので有難く使わせてもらっています。海苔を想定していたので少し驚きました。

社長 最近はお葬儀会社様にも香典返し用のお品を納めさせてもらっています。

田組 最後に今後の抱負をお聞かせ下さい。

社長 お客様の本物志向は益々高まると思っています。我が社では良い素材を提供することは勿論、衛生面でもHACCPによる厳しい基準で商品を製造して信頼を得ております。また、出汁の奥深さを知ってもらうために料理教室なども開催しております。今後も、沢山のアイデアがあるので、本物の「だし」を軸にした商品と付加価値を沢山提供したいと思っています。

今回紹介の建築物

有限会社静岡屋様

改修工事

平成31年竣工
施工▼(株)田名部組



◆金山社長にインタビュー◆

スタッフ(以下田組) 市内の方の大半はご存知かと存じますが、改めて静岡屋さんを一言でいうと何の会社でしょうか?

社長 一言でいうと「だしの専門会社」です。

田組 よろしければ「だしの専門会社」をやることになった静岡屋さんの創業の経緯をお聞かせください

社長 創業者の祖父は、もともと静岡の出身です。それが静岡屋の名前の由来です。