

# WELL-DO

快適生活情報誌 **ウェルドウ**

WINTER-2020 Vol.53

feature 特集

## さらめく冬の北欧

オーロラ + ステイ & 冬のアクティビティ

我が家の快適  日和

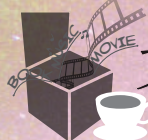
Living inspection

シンプルに機能性を極めた  
ゆったりとした開放感と心地よさ。

Functional & Comnodious \*神奈川県・0邸

## 悦楽時間の住人

第47話 オリエントミスト  
ごもりクラブ主宰 野口 泉さん



フィーカの小箱  
SCANDINAVIAN CULTURE BOX

## Staff Hot news

スタッフ通信 \* 2020 Winter

## 北欧スイーツキッチン

北欧の美味しいお菓子 45 ルーネベリタルト

WELL REFORM PRESENTS

美しく・心地よく・快適な

## 暮らしのヒント!

最新ガスコンロで快適クッキング!

Information \* 大切な家族の命と財産を守る!  
無線運動型 住宅用火災報知器 のご案内

Exhibition \* ハマスホイとデンマーク絵画  
Vilhelm Hammershøi and Danish Painting of the 19th Century

Present \* ストームグラスTempo Drop Miniを5名様にプレゼント。

Made for your life

JUtec HOME

# まら

●500km.....  
ISS 国際宇宙ステーション (408km)  
電離層(60~500km)

スペースシャトル

●200km.....

オーロラ出現高度

●100km.....

●80km.....

●50km.....  
成層圏(〜50km)

●30km.....  
オゾン層(20~30km)

●15km.....  
積乱雲(〜15km) 旅客機

●10km.....  
エベレスト山(8,848m)

●3,776m.....  
富士山(3,776m)

●2,000m.....

●1,000m.....

●500m.....

# めく冬の北欧

## オーロラ + 冬の絶景 & 冬おすすめのホテル

暗く寒さの厳しい北欧の冬。そんな北欧の魅力のひとつが幻想的な光のカーテン オーロラ。さらにホテルライフやウィンターアクティビティなども充実。オーロラ+ ...北欧の冬ならではの魅力をご紹介します。



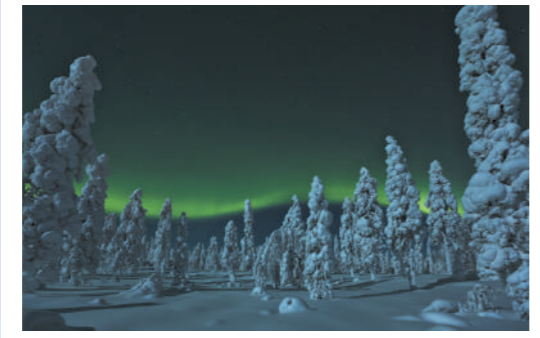
AURORA  
オーロラとは...



ローマ神話の暁の女神アウロラが語源で、北欧神話にも登場するオーロラ。その幻想的な美しさは古より人々の心を捉えてきました。オーロラは太陽から発せられたプラズマ粒子の流れ(太陽風)が地球に達し、大気中の粒子と衝突して引き起こされる発光現象で、高度約80km~500kmの高さにある電離層に出現します。観測に適しているのは、オーロラベルト(地磁気緯度が北緯65~70度周辺)で観測の条件は、①雲がない晴天時 ②太陽活動が活発な時 ③他のあかり(街・月)に邪魔されないところです。北欧にはそんなオーロラ観測に最適な有名なポイントが点在しています。

## Rovaniemi

ロヴァニエミ(フィンランド)



フィンランド北部の中心都市。サンタクロース村にほど近く、アクセスの良さも魅力。付近にはアークティック・ガーデン、オーナスパーラの丘など多数の観測スポットがある。ベストシーズンは8~4月だが、年間を通して約200日ほどの出現が確認されている。

→ヘルシンキ ロヴァニエミ空港(空路約1時間) サンタクロース村  
→ヘルシンキ ロヴァニエミ サンタクロース・エクスプレス(約10時間~)



## Saariselkä

サーリセルカ(フィンランド)



フィンランド・ラップランド最北リゾートの小さな街。大自然に抱かれ、オーロラの出現率(2~3月は約65%)が高く、街灯が少ないフィンランド随一のオーロラ観測スポット。カウニスパの丘、イナリ湖などが人気スポット。また、ウィンターアクティビティも充実している。

→ヘルシンキ イヴァロ空港(空路約1時間30分)  
→ロヴァニエミ サーリセルカ バス(約4時間)



## オーロラ観測の歴史...

B.C.4世紀 8世紀末~16世紀 17世紀 1716年 1741年 1860年 1867年 1899年 1923年 1957-58年 1963年 1971年

ギリシャの哲学者 アリストテレス(B.C.384-B.C.322) ギリシャの哲学者 アリストテレスは「天の裂け目から吹き出す炎」とオーロラを表現。  
「ズークニーン年代記(シリア)」最古のオーロラ図像

イタリアの科学者 ガリレオ・ガリレイ(1564-1642) によって「夜明けを告げる女神」オーロラと名付けられたとされ、また一説にはフランスの数学者ピエール・ガッサンディとも言われている。  
エドモンド・ハレー(1656-1742) イギリスの天文学者ハレーはオーロラの縞模様が地球の磁力線に沿って現れると論文を発表。

アンデルス・セルシウスとその助手はオーロラが発生すると地球磁場も変動することを発見した。  
イライアス・ルーミスが1859年の太陽嵐をもとにオーロラの発生頻度分布図を作成。  
スウェーデンの天文学者・物理学者 アンデルス・オングストロームがオーロラの光を分析し、オーロラが太陽の光と異なるスペクトルを放つことを発見。

ノルウェーの物理学者 クリスチャン・ビルケランドが高度1400kmの上空から全天カメラを設置し、地球規模で変動する人工オーロラ発生装置の開発にも成功。オーロラが太陽からの電磁嵐と関係があるというオーロラ理論を発表。  
クリスチャン・ビルケランド(1867-1917)

国際地球観測年(IGY)に、北半球の約50ヶ所に全天カメラを設置し、地球規模で変動するオーロラの全体像を観測。また、南極の昭和基地でもオーロラ観測を開始。  
カナダの天文学者クラレンス・チャットがオーロラの音に関する多くの情報を集め、プラズマによるコロナ音の可能性が高いと学術雑誌上で発表。

フェルドシュタインがオーロラの発生する地域が環状になっていることを突き止める。

人工オーロラ発生装置

## Tromsø

トロムソ(ノルウェー)



ノルウェー北極圏最大都市で北極圏のパリともいわれる(トロムソ)。9月~3月(出現率30%)が見頃で、おすすめはケーブルカーで上がるストールシュタイン山。運が良ければオーロラと夜景の共演が楽しめる。また街を起点に多彩なオーロラツアーも用意されている。

→オスロ トロムソ空港(空路約120分)



## Lofoten

ロフォーテン諸島(ノルウェー)



フィヨルドと急峻な山々に抱かれたノルウェー北部の風光明媚な島。太陽が昇らないポーラーナイト(極夜(12月~1月初旬))のブルーアワーの時間帯には雄大な山々をシルエットに、大空は幻想的なオーロラで彩られ、そのダイナミックな景観に圧倒される。

→オスロ ボード空港(空路約85分) レクネス空港(空路約25分) またはスヴォルヴァー空港(空路約25分)

→ボードフェリーターミナル  
ロフォーテン モスケネス(海路約3時間15分)



## 冬の絶景に出会う

### オーロラとフィヨルドを満喫する沿岸クルーズ



**Hurtigruten** フツティルーテン(ノルウェー沿岸航行船) ベルゲンから北へ、ノルウェーの海岸沿いに北極圏のキルケネスまで向かうフツティルーテン。船上から眺めるオーロラや夜景、くつろぎながら冬のフィヨルドの景観を楽しめる。船旅ならではの魅力満載。  
ベルゲン キルケネス(7日間)€1,078~

### 世界で最も美しいといわれる山岳鉄道と冬の絶景フィヨルドクルーズ

**Flåmsbana** フロム鉄道  
フロム市街と海拔866mのミュルダル駅を結ぶ約20kmのフロム鉄道。ノルウェーの壮大な冬の山岳景観やフロム渓谷など、素晴らしい景色がひろがる。

### Stegastein ステーガスタイン展望台

アウルランドフィヨルドから高さ650メートルにある絶景ポイント。フィヨルドと雪に覆われた山々の壮大なパノラマはまさに圧巻。

### Naeroyfjord フィヨルドクルーズ

ネーロイフィヨルドからソグネフィヨルドの枝谷アウランフィヨルド最奥フロムまでの絶景クルーズ。雪景色の神秘的なフィヨルドの景観が間近に迫る。  
ナットシェル周遊券€249~  
ベルゲン オスロフェリー・ベルゲン鉄道・フロム鉄道(バスで)

### 壮大にひろがる冬の幻想的風景。



### Riisitunturi National Park

フィンランド北部、リーシトントウリ国立公園はオーロラとともに、雪に覆われた樹氷(Tykkyy(ティキー))が有名で独特な風景が広がる冬のビュースポット。緑の極光に照らされ幻想的景観が浮かび上がる。  
→ヘルシンキ クーサモ空港(空路約75分) 約60分  
→ロヴァニエミ(約2~3時間)

## Gällivare

イェリパーレ(スウェーデン)



スウェーデンの極北ラプランドエリアに位置するサーミ人の街(イェリパーレ)。近郊にはウィンターリゾートとして知られるドゥンドレットやサーミ文化の拠点となっているヨックモックなどのスポットが点在。9月~4月まで長い期間にわたりオーロラ観測が可能。

→ストックホルム イェリパーレ空港(空路約120分)



## Kiruna

キルナ(スウェーデン)



スウェーデン北部のラップランドに位置するキルナ。鉄鋼の街としても知られ、王立オーロラ研究所があるスウェーデン屈指のオーロラ観測スポット。近郊にはアピスコ、ユッカサルヴィ、ヌオーリヤ山などのリゾートが点在。多彩なアクティビティが充実している。

→ストックホルム キルナ空港(空路約90分)



# きらめく冬の北欧 冬魅惑の ホテル

feature特集 Northern Europe in winter, Aurora+  
冬に泊まりたい  
冬の旅を快適に、そして旅の思い出も  
深めてくれる贅沢なホテルステイ。  
北欧の冬ならではの壮大な自然、  
冬を存分に満喫できるロケーションと  
快適なホスピタリティ。  
冬ならではのアクティビティも充実。  
そんな冬にしか味わえない魅力満載の  
ホテルをご紹介します。



ここで、ちょっとひとやすみ!

ちょっと手を休めて、オーロラに関連したクイズです。答えは、ページの下のをご覧ください。

Q1

日本でもオーロラの出現が古文書に記されていますが、オーロラのことを何と表記されているのでしょうか?

ヒント!  
「日本書紀」「明月記」に登場し、出現したのは真っ赤な低緯度オーロラだとされています。

Q2

オーロラの色を左右する元素は?

ヒント!  
大気中の主要元素(2種類)です。

Q3

オーロラの強さを表す単位はどれでしょうか?

- A.ルクス(Lx)
- B.ルーメン(lm)
- C.テスラ(T)
- D.レイリー(R)

ヒント!  
単位面積・単位時間・単位ステラジアンあたりに入射する光子の数を表します。

## 読者プレゼント!

19世紀のヨーロッパで天候予測に使用されていたスチームグラス。天候によって日々結晶が変化し、美しい表情をみせてくれます。

詳しくは裏表紙のプレゼントコーナーをご覧ください。応募お待ちしております。



## Treehotel

https://www.treehotel.se/

ツリーホテル(スウェーデン)  
UFO、鳥の巣、キャビン、ミラーキューブ、ドラゴンフライ、オレンジ色に変化する青いコーンなど、建築家とのコラボレーションによって誕生した1日7組限定の個性的なツリーホテル。いずれもユニークで遊び心に満ち、くつろぎ感溢れる室内からは自然豊かな風景を一望できる。快適なツリーハウスからオーロラを眺めながら過ごす…幸運に恵まれれば、そんな特別な体験ができるかもしれません。



→ストックホルム ルレオ空港(約70分) タクシー 約70分またはヘリコプター 約25分  
Edeforsväg 2 A 960 24 Harads Sverige 7棟 1泊(1棟)/4700SEK-

## Kirkenes Snow hotel

キルケネススノーホテル(ノルウェー)  
ロシア国境に近いノルウェー最北の町キルケネスにある冬限定の雪と氷で作られたホテル。周囲ではトナカイが歩きまわり、オーロラと星空の幻想的な世界が広がります。それぞれのテーマに沿って趣向を凝らした部屋は、氷のベッドと芸術的な雪の彫刻が照明に映り、雪の城のような空間。タラバガニサファリ・穴釣りなどのスノーフィッシングや様々なツアーで冬ならではのアクティビティが体験できます。

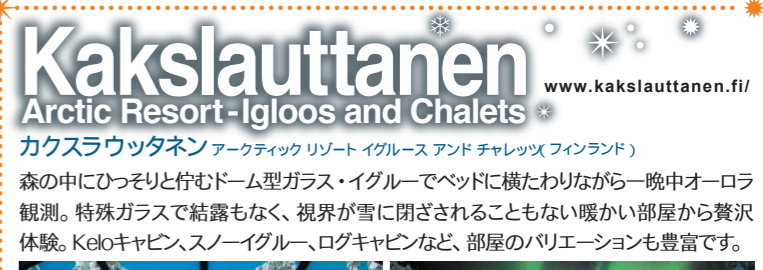


→オスロ キルケネス空港(約130分) タクシー 約20分または犬ぞりタクシー 約40分  
Sandnesdalen 149910 Bjernevatn 24室 1泊(1人)/9770NOK-

## Icehotel Jukkasjärvi

www.icehotel.com

アイスホテル(スウェーデン)  
スウェーデン北部のユッカスヤルビにある世界初のアイスホテル。大自然を流れるトルネ川の氷を使って毎年創られるアーティスティックな氷の彫刻が見事で、非日常の氷の世界に魅了されます。TIME誌が選ぶ世界一の場所(World's Greatest Places)として紹介されました。



ICEHOTEL →ストックホルム キルオ空港(約90分) タクシー 約30分  
Marknadsvägen 63, 98191 Jukkasjärvi 55室 1泊(1人)/€185-

## Arctic SnowHotel & Glass Igloos

アークティック・スノーホテル & グラス・イグルー(フィンランド)  
オーロラ観測の適地として知られるフィンランド北部。ロヴァニエミから車で30分、サンタクロースの町にも近い北極圏の入口に位置しています。静寂な森のなかにレストラン・バーやスノーサウナなどの施設を備えたロッジが軒。その先には雪と氷の芸術ともいえるスノーホテルと全面ガラス張り(床暖房+断熱ガラス)のイグルーが点在しています。スノーホテルは冬になると約50人のアーティストたちが毎年、1ヶ月以上かけて完成させるのだとか…。ここだけにしかないシーズン限りの部屋では特別な体験が待っています。



https://arcticsnowhotel.fi  
→ヘルシンキ ロヴァニエミ空港(約70分) タクシー 約30分  
Lehtoahontie 27, FI-97220 Sinetta 69室 1泊(1人)/Glass Igloos€349- SnowHotel€760-



## Sorrisniva Igloo Hotel

ソリスニーヴァイグルーホテル(ノルウェー)  
ノルウェー北部、世界遺産の街アルタのアルタ川沿いにあるソリスニーヴァイグルーホテル。壮大な敷地とロケーションが素晴らしく、毎年冬の期間に雪と氷で造られたホテルは、氷のベッドにトナカイの毛皮のマットと寝具で暖かい。施設の随所に芸術的な氷の彫刻が飾られ、多彩なアクティビティも充実。館内の2軒のレストランは地元の食材を活かした料理が提供され、氷のバーでは様々なドリンクも楽しめます。



→オスロ アルタ空港(約120分) タクシー 約20分  
Alta, Norway Sorrisniva 20, 9518 Alta 30室 1泊(1人)/2560NOK-

## Hotelli Iso-Syöte

ホテル イソ ショテ(フィンランド) hotelli-isosyote.fi  
雪景色の絶景が魅力のホテル。ラップランドの高台にあり、手つかずの大自然を一望できる。フィンランド伝統様式でつくられた施設には、サウナ、温水プールも完備。イーグルビューサイトは英国Telegraph紙で「世界で最もロマンチックなホテルの一室」に選ばれました。



→ヘルシンキ クーサモ空港(約75分) 専用シャトルバス 約70分  
Isosyöteentie 246, 93280 Syöte 66室 1泊(1人)/€136-

\*1SEK スウェーデンクローナ =¥11.4 \*1NOK ノルウェークローネ =¥11.9 \*1€ ユーロ =¥120.6(いずれも2019年11月末時点) \*各ホテルの宿泊料金は、部屋・時期・予約方法・為替レート等により異なります。

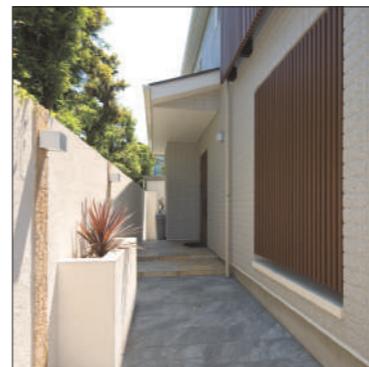
# 我が家の快適日和

## Living inspection

火災にも強いIALC材で、天然石のような陰影が印象的なシャープでシンプルな外観。  
 インナーガレージは玄関から直接出入りできるので雨の日でも安心。



和モダンな坪庭も設けられ、ゆったりと気品ある玄関アプローチ。



随所に工夫が施されたエクステリア。

## Functional & Commodious

神奈川県 O邸

### シンプルに機能性を極めた ゆったりとした開放感と心地よさ。

ビルトインガレージが併設されたスクエアのシャープな外観。  
 外壁の天然石の風合が表情豊かな陰影を描き出す。  
 天井高2.7Mのハイパネル仕様でひろがりある空間は  
 オール樹脂トリプルガラスサッシの採用で、開口部の断熱性にも配慮されている。  
 住宅性能・設備はもちろん、家事動線や収納面などの暮らしやすさも追求。  
 快適な高機能住宅が誕生した。

やさしい木の温もりに抱かれ明るい印象のスケルトン階段。



玄関ホールからビルトインガレージ、洗面室、リビングへとつながる快適動線。たっぷりの収納力も魅力。



キッチンからまっすぐにつながる洗面室・浴室。コンパクトな家事動線。



石質のアクセントウォールと間接照明が表情豊かな開放感のあるリビング。存在感あるオークのスケルトン階段も印象的。1階全面に蓄熱式温水床暖房を設置。



ワイドなオーダー洗面化粧台は、入浴後の着替えまで収納できるゆとりの収納量。

### シンプルな機能美と 優れた住宅性能。

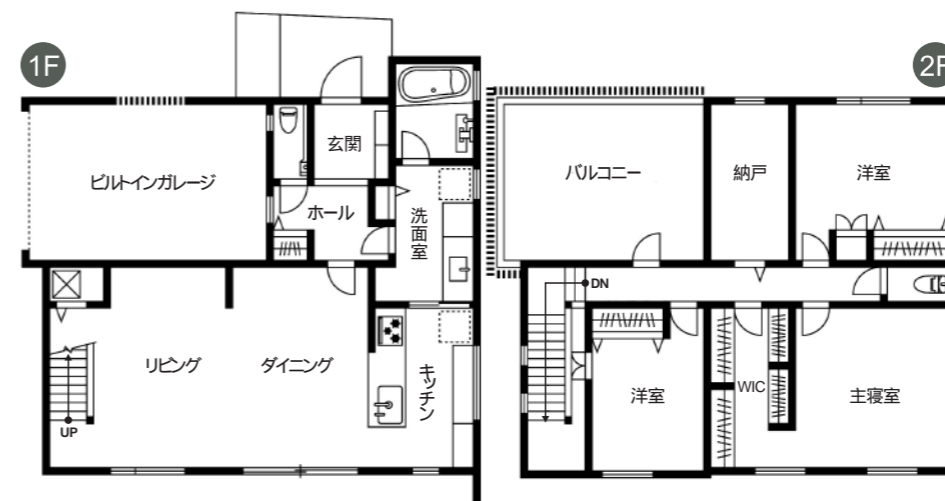
冬も寒さ知らずの快適な住宅 Oさんが求めているのは、高気密・高断熱の住まい。ジューテックホームのモデルハウスを訪れた際に体感した蓄熱式温水床暖房の快適性にも魅せられ、さらに設備・部材など、細部にわたり自由度が高い住まいづくりの魅力だったというOさん。スクエアなシャープな外観を希望されたOさんの想いをカタチにしたシンプルで表情豊かな外観。開口部にも最高水準の断熱性を誇る樹脂製トリプルガラスサッシを採用。一年を通して快適な室内空間が実現した。

### 卓越した機能性が支える ゆったり快適空間。

天井高2.7Mのハイパネル仕様。24畳のLDKを中心に、ビルトインガレージや広々のバルコニーなど、全体にゆとりある空間づくりがO邸の大きな特長でもある。「暮らしやすさ」をコンセプトに、その快適性をしっかり支えているのが高気密・高断熱構造。室内は白を基調にしたひろがり感と、やさしい木の風合いに抱かれ、ナチュラルな心地よさに包まれている。住宅設備は豊富なラインナップの中から、過去の暮らしから学んだOさん自らがセレクトし、いずれも使い勝手を重視した構成になっている。

### 日々の暮らしに寄り添う やさしい気配りと使い勝手。

暮らしやすさは空間レイアウトにも活かされ、リビングを中心に日中の暮らしは1階で完結。しかも、水まわりがキッチンからまっすぐに続くコンパクトな家事動線が、日々の家事の負担も緩和してくれる。さらに、4畳のウォークインクローゼットや4畳の納戸、キッチン、洗面室、玄関や各部屋の収納も充実。日々の生活を快適に過ごすためには、十分に考慮したい重要なポイントでもある。また、つい後回しになりがちな外構部分にもOさんの想いが反映され、魅力的なエクステリアに仕上げられた。



### Staff Voice

オーナー様は当初より、スクエアな外観イメージを強くご要望されておられました。期待通りの家が完成し、大変喜んでいただけた事を、とても嬉しく感じております。今後も皆さまのご要望に沿ったご提案をさせていただきます！まずはお気軽にご相談ください。



黒沼 揚一  
Kurumama Youchi

### House Data

敷地面積 / 183.87m<sup>2</sup> (55.62坪)  
 延床面積 / 144.81m<sup>2</sup> (43.81坪)  
 1階面積 / 82.87m<sup>2</sup> (25.07坪)  
 2階面積 / 61.94m<sup>2</sup> (18.74坪)  
 構造 / 2×6壁工法・2×8屋根構造

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

第47話

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。

## 生きていること その深意を問いかける 心身と取り巻く世界との美しい調和 オイリュトミー。

オイリュトミスト  
こもりクラブ 主宰 野口 泉さん

オーストリアの思想家・哲学者にして教育者でもあるルドルフ・シュタイナーによって考案され、「美しいリズム」を意味する身体総合芸術 オイリュトミー。言葉や音楽などを身体を通して動きとして表出させるオイリュトミストの野口泉さん。20年におよぶ経験の蓄積から身につけた様々なメソッド、それを言葉の響きと音の旋律を取り込んで、豊かな表現力で送り出す。シルクを纏ったその舞台表現は、流れのようでも、波動のようでも、また魂の鼓動のようでもある。

野口さんのオイリュトミーとの出会いは大学在学中。シュタイナーの思想に共感し、映像制作から、それまで未経験の身体表現者として歩み始める。シュタイナーの思想は社会・医療・農業・建築・芸術など多岐におよび、知性・感情・意志の調和した人間形成を推奨する教育者としても知られている。オイリュトミーは、言葉の子音・母音、メロディー、リズムを身体で受け止め、体の動きで表現するもので、教育の一環として欧米では授業にも取り入れられ、教育面の効果も認められている。

予備知識もなくその舞台を観た人はきっとダンスや舞踏とどこが違うの? という疑問を抱くことだろう。それらと異なるのは、表現者は身体というひとつの媒体であって、あくまで主体は言葉や音、そしてそれを取り巻く空間全体宇宙に他ならないとする部分である。つまりダンスが内から外へと演じるのに対して、オイリュトミーは外と内とのあわいの表現だといえる。本来は言葉に内包されたはずの「思考」が、記号化され深い意味を失いつつある現在。野口さんは言葉の持つ本来の力を取り戻すかのように舞台上で躍動する。そこから見えてくる人間の身体 ミクロコスモスと宇宙 マクロコスモス の関係を探求し続けている。

元来、踊りは自然や神々への祈りや願いの現れであり、生きていることそのものに他ならない。数年前アスペクトで闘病する父親の最期を看取った野口さん。その思いは、問題周知のためのクラウドファンディングや「おしごと呼吸すること」の舞台へとつながった。そこには、普段は意識することは少ないが、人が産声を上げてから息を引き取るまで続く

「呼吸」は生きている証であり、一生途切れることのない生きるための仕事だという野口さんの深い思いが込められている。野口さんにとってもオイリュトミーは、まさに生きていることそのものに直結している。

家では静かな時間を大切にしたいという野口さん。インターネットも遠ざけて、好きな読書や映画でゆったりとひとりの時間は貴重な。柔らかなその動きからは想像できない体力が要求されるオイリュトミー。そのパフォーマンスにベストな状態で臨むため、日頃からの身体のメンテナンスは怠らない。そして普段の暮らしや旅先でふと出逢った風景を感覚として心に受け止めることもまた、感性のブラッシュアップにつながっている。

オイリュトミーはひとつの芸術表現であると同時に、教育的・医療的側面も強い。活動当初より幼児教育やワークショップなどにも積極的に携わっている。教師や保育士から主婦、ストレスを抱えている人など、ワークショップに関心を寄せる人たちがも増えてきた。一人一人の内面とそれを取り巻く世界へ、新たな



2017年、東京と仙台で公演の轟! ロールオーバーベートヴェン!  
2020年、パワーアップして京都で公演決定!

出会いの機会となれば、という思いで取り組んでいる野口さん。言葉だけではよく理解できないことも、その動きを体感することによって身体が受け入れ、ニュートラルな状態で自己の内外と向き合い、心身のバランスが保たれストレス解消や癒しの効果も期待できる。多くの情報が行き交い、変化の激しい現実感が希薄な時代。自己を見失い、先の見えない不安やストレス社会にあって、その自己の内外を見つめ直すとする人も多い。

今後もオイリュトミーを軸に、これまでの経験を活かしながら、活動の幅をひろげていきたいという野口さん。様々な舞台公演やワークショップはもちろん、新たな活動を模索しているところだ。まだまだ知名度の低いオイリュトミーの魅力をもっと多くの人に知ってもらいたい。表現者として、また、ひとりの生きる人間として、どうい舞台をみせてくれるのか、今後の活動から目が離せない。

【公演予定】公演・ワークショップは随時開催されています。  
ベルセパッサオイリュトミー団公演  
「轟! ロールオーバーベートヴェン!」  
2020年1月18日(土) 京都府立文化芸術会館  
15:30開場・16:00開演 前売り3000円(当日3500円)  
ベルセパッサオイリュトミー団 tel: 080-5877-6887

### 野口 泉 Izumi Noguchi

武蔵野美術大学映像学科卒。  
2002年より舞踏家・笠井 徹氏に師事。オイリュトミーを学ぶ。オイリュトミー・大使館第二期及び舞台活動専門クラスを経て高橋悠治演奏『フーガの技法とオイリュトミー』(2008・2010)、『ハヤサスラヒメ』(2012・2014)、『蝶たちのコロナ』(2013・2015)、『毒と剣』(2015)、『日本国憲法を踊る』(2016)、『福島つばすなフェス』『よみがえりの風』(2016)、『クラウドファンディングによる『おしごと呼吸すること』(2017)、『高丘親王航海記』(2019)など、国内外の様々な公演に出演。人形劇『きつねおくさま! こなごん』(2014・2015)。シュタイナー農法研究会『種まきカレンダーを読み解く』の開催 他。イベント『アート 波止場』他、ワークショップ多数。

noguchiizumi.com



2017年 こもりクラブ主催オイリュトミー公演  
『おしごと呼吸すること』(2017) photo by bozzo



出演舞台の取材旅行で訪れた  
沖縄・首里城歓喜門(2019/8)



野口さんが主宰する こもりクラブ の  
ロゴTシャツ(飯内正幸 画)



国立劇場でのリハーサル風景

## フィーカの小箱

SCANDINAVIAN CULTURE BOX  
お家で過ごす時間をより充実させてくれる  
北欧の上質な音楽・本・映画をご紹介します。  
今回は、野口 泉さんにセレクトしていただきました。

### MUSIC

Noema Noesis

最近、野口さんが舞台で共演したNoema Noesisはシベリウスなどの作品をレパートリーに持つ合唱団。芸術監督・指揮者の堅田優衣さんを中心に、身体と空間を行き交う「呼吸」に着目し、自然な呼吸から生まれる声・サウンド・色彩を的確にとらえて立体的に構築。新たな合唱の可能性を求めて活動している。堅田さんは、シベリウスアカデミー合唱指揮科修士課程修了、フィンランドにも縁が深い。



Noema Noesis \* <https://nn2014.wixsite.com/noemanoesis>  
堅田優衣さん \* [yuikatada.com](http://yuikatada.com)  
合唱は、YouTubeチャンネル(Noema Noesis)で公開中!

### BOOK

Millennium \* Stieg Larsson

スウェーデンの作家ステイグ・ラーソンによる推理小説(ミレニアムシリーズ)は「ドラゴン・タトゥーの女」「火と戯れる女」「眠れる女と狂卓の騎士」から成る三部作。シリーズ1は世界で800万部の大ベストセラー(シリーズ累計2100万部)で、北欧ミステリーを一気に世界に知らしめた。個性的な登場人物と多くの伏線、社会情勢も絡み合う展開。いずれも映画化され大きな話題となった。当初からシリーズ10作が構想されていたが、ラーソンの急逝により、続編はダヴィド・ラーゲルクラッツが担当している。



ミレニアム1 ドラゴン・タトゥーの女  
●ステイグ・ラーソン(著)、ヘレンハルメ 美穂(訳) ●早川書房・2011年

### MOVIE

Fanny och Alexander \* Ingmar Bergman

20世紀を代表する映画監督のひとり、映画史に数多くの名作を残した巨匠ベルイマン。『ファニーとアレクサンデル』はそんなベルイマンの自伝的作品。故郷である古都ウプサラを舞台に、ブルジョワ階級エグダール家の人々の姿を、少年アレクサンデルの目を通して描かれている。ベルイマンの映画エッセンスが凝縮され、全5部より構成されたまさに集大成といえる作品。アカデミー賞の外国語映画賞、撮影、美術、衣装デザイン四部門を受賞。昨年『ベルイマン生誕100年映画祭』で再び注目されている。5時間の完全版がおすすめ。



ファニーとアレクサンデル  
●監督・脚本: イングマル・ベルイマン  
●キャスト: ベルニラ・アルヴィーン、パティル・ギューヴェ、アラン・エドヴァル、エヴァ・フレリング他  
●1982年・スウェーデン・フランス・西ドイツ・311分

# Staff Hot News

ジューテックホームのスタッフが衣食住・旬の情報をお届け!

スタッフの紹介・おすすめの情報をお届けするコーナー。  
今回の登場は、工事管理担当 小林 勝巳さん



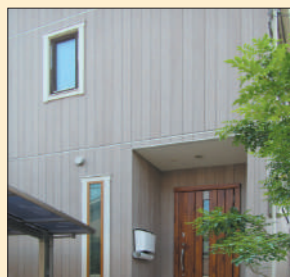
**プロフィール**  
●趣味：山歩き  
●好きなもの：馬  
●仕事のモットー：  
想いを叶える「夢のマイホーム」実現のために妥協のない住まいづくりでお応えします。  
●一級建築施工管理技士・二級建築士・気密測定士

技術部で工事管理部門担当の小林さん。その業務は現場での施工管理で、練りこまれた設計・プランが実際にカタチになる住まいづくりにおける最終段階を担っている。全体のスケジュール管理はもちろん、施工品質のチェックや資材・設備の手配状況まで、常に現場の工程が効率よくスムーズに進行するように様々な気配りが欠かせない。普段、建物の見えている部分は全体の一部に過ぎない。住まいの安全や快適を担っているのは、実は見えていない部分。だからお客さまが見えないところにこそ、しっかりとプロの目でチェックが必要だという小林さん。資材・設備のエキスパートとして培った知識をベースに、ジューテックホーム設立時から積み重ねられた豊富な現場経験がフルに活かされる。大切

なのは、しっかりとした施工品質を保ちつつ、お客さまの希望納期に対応すること。そして建てて良かったと、お客さまに満足感を味わっていただけるよう、住まいの完成度を高めることに尽力している。

小林さんの自宅は八王子にあり、8年前に建てたウェルダンノーブルハウス。もちろん小林さん自らの設計で、3人のお子さんにも好評だ。自然豊かな環境に惹かれて都心から八王子に引っ越した。そして趣味の山歩きを楽しむのに便利な立地だ。高尾山や御岳山(施主様から勧められた)など身近な自然を満喫している。この夏には初めて富士山の頂上にも立った。体力・健康維持にも役立つ山歩きをこれからもマイペースで続けたいという小林さん。そして疾走する馬に惹かれ、競馬場にも足を運ぶ。馬好きが高じて、今後は乗馬にもチャレンジしたいと、アウトドアの楽しみもさらにひろがりそうだ。

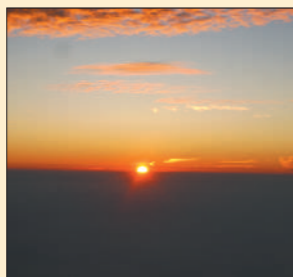
山歩き同様、しっかりとした計画とそれを着実に進めて、ひとつの住まいを仕上げてゆく小林さん。完成した住まいを目にするオーナー様の満足そうな笑顔が、何よりのやりがいだという。これからはスキルを高めながら、よりご満足いただけるような住まいづくりでお応えしたいと、さらなる高みを求めて日々取り組んでいる。



小林さんが設計した八王子の自邸。



昨年、初めて登頂した富士山。



富士山頂からのご来光(2019/8)

## 北欧スイーツキッチン

北欧の美味しいお菓子 45 ルーネベリタルト

フィンランドの国民的詩人であるルーネベリが好物だったことから名付けられました。クリスマスで残ったジンジャークッキーを入れていたことから、2月初旬頃まで、どこのカフェでも見られる冬定番のお菓子です。

### 材料

- 6.5 x H5cm マフィン型 8個分
- 無塩バター 200g
  - きび砂糖 60g
  - バターアーモンドオイル 少々
  - 卵黄 2個
  - 薄力粉 130g
  - 全粒粉 50g
  - A・アーモンドプードル 40g
  - ジンジャークッキー 60g
  - ベーキングパウダー 小1
  - カルダモンパウダー 小2
  - [マリネ液]
  - ラム酒 50cc
  - お湯 120cc
  - きび砂糖 大1
  - バターアーモンドオイル 少々
  - [トッピング]
  - ラズベリージャム 適量
  - B・粉砂糖 大2
  - 水またはレモン汁 小1弱

### 作り方

- 1 ①バターと卵は常温に戻し、クッキーはめん棒で細かくつぶす。Aをボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- 2 ②別ボウルにバター・砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、アーモンドオイル、卵黄を1個づつ加え、その都度よく混ぜる。
- 3 ③Aの粉類を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 4 ④油分量外を薄く塗ったマフィン型の2/3くらいを入れて、表面を平にならし、200のオーブンで約15～20分焼く。粗熱を取ったら、型から出して逆さにする。
- 5 ⑤マリネ液をつくる。お湯に砂糖を溶かし、ラム酒・アーモンドオイルを加え、の上に刷毛でまんべんなくぬり、染み込ませる。
- 6 ⑥まん中を指で軽くへこませ、そこにジャムをのせる。Bを混ぜ合わせ絞り袋でジャムのまわり丸に丸く絞る。



Runebergintarttu

ルーネベリ(1804-1877)は、スウェーデン語詩芸術のダヴィンチと称されるフィンランドの国民的詩人。甘いものが大好きなルーネベリのために妻フレデリカが最初に作ったといわれています。

\*協力/自然焼菓子工房OCO

## WELL REFORM PRESENTS 暮らしのヒント!

### 最新ガスコンロで快適クッキング!



近年の住宅関連機器の進歩はめざましく、ガスコンロもその例外ではありません。そこで今回は、ガス機器で定評のあるノーリツの最上級グレードのビルトインコンロ PROGRE(プログレ)をご紹介します。「業界初」の新機能を搭載し、「おいしい+カンタン+短時」を実現。ボタンをポチッと押すだけの自動調理機能や解凍焼き上げモードなど、お忙しい方々にもうれしい機能が満載。調理の手間・時間の節約だけでなく、お手入れの手間も軽減してくれます。感震停止機能や鍋なし検知機能などで安全面も安心。料理をおいしく、家事の負担は軽く、キッチンを機能アップしませんか。



### キャセロールを使った料理もこんなにカンタンでおいしく!

家庭菜園の採れたてトマトとチーズを使ったキャセロールも、新発想マルチグリルがカンタンに調理してくれます。「焼く」はもちろん「煮る」「蒸す」といった幅広い調理が可能。レポートリーモグーンと拡がります。



カットしたトマトや玉ねぎなど材料を並べてチーズをちらし、グリルで焼くだけ。

### PROGRE プログレ [主な機能]

- 焼サポート 煮るオート
- 解凍焼き上げ オートメニュー
- パン発酵焼き上げ
- プレートロック機能 燻製モード
- 低温調理モード グリルクリーンモード 親水アクアコート
- 感震停止機能 鍋なし検知機能 油はねガードL 他

### ビルトインコンロ PROGRE の交換キャンペーン開催中!

お見積り無料!  
この機会にぜひご利用ください。

**ワンポイントアドバイス!**  
●ガスコンロ、トイレ、給湯器、冷蔵庫など、使用頻度が高く暮らしに不可欠なものは、使えなくなってから取り替えるのでは大変! 調子が悪い、使いづらいなどの不便を感じたら交換を検討してみませんか。とくにガスコンロは最上位機種を選んでも、経済的負担は意外にも少なく、日常の調理を大きく変えてくれます。暮らしを楽しくラクにしてくれるプチリフォームとしておすすめです。

お問い合わせ・ご質問・ご相談はお気軽に。0120-206-244  
ツール・バイシックスにしよう!

4ページ クイズの解答

Q1 正解 赤気(せっき)  
『日本書紀 卷第二十二推古天皇紀』や藤原定家の日記『明月記』、『御室相承記』に記されています。

Q2 正解 酸素と窒素  
太陽風が大気と衝突し、化学変化を起して光のエネルギーを放出。一般に酸素原子は緑・赤、窒素原子は青・青になつて、

Q3 正解 D レイリー-R(Rayleigh)  
肉眼で見えるのは1700R-、天の川が1KR(キロレイリー)。オーロラ発光時は100KR以上になります。ちなみに、A=ルクスは照度、B=テスラは磁束密度、C=ルーメンは光束の単位です。

## [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。

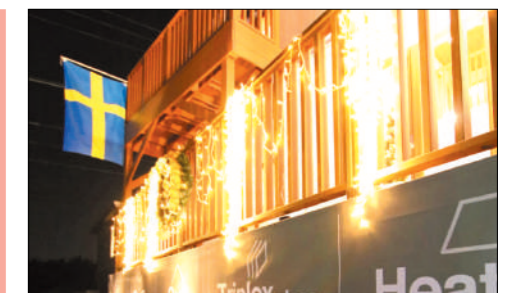
現在お住まいの居住形態は? 一戸建て 分譲マンション 賃貸一戸建て 賃貸マンション アパート その他( )
ジューテックホームを何で知りましたか? WELL-DOを見て 当社ホームページ・ブログ 検索エンジン 検索エンジン以外のWeb媒体 個人のブログ・Webの口コミ等 住宅情報誌 雑誌・情報誌広告 チラシ・DM イベント・展示会 モデルハウス 街頭広告・看板等 ご家族・ご親戚・お知り合いの紹介 当社営業担当 その他( )
現在住宅の購入をお考えですか。 すでに購入している 2~3年以内に購入予定 時期は決めてないが予定している 予定はないが、いずれ購入したい 購入の予定はない
購入を予定され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 省エネ性能 内装・設備 立地・環境 間取り 外観 採光 収納力 アフターメンテナンス 価格 その他( )
WELL-DOをご覧になるきっかけは? ジューテックホームで住宅を購入して モデルハウス・見学会 相談会・イベント Webサイト その他( )
今回、おもしろかった、役に立った記事は?(複数選択可) 特集 我が家の快適日和 悦楽時間の住人 フィーカの小箱 スタッフ通信 北欧スイーツキッチン WELL-DO Check!! その他
WELL-DO・ジューテックホームへのご感想・ご要望がございましたらご記入ください。
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

ご協力ありがとうございました。

2020W



個人情報保護シート



相次ぐ台風来襲により、被害に遭われた方々へ心よりお見舞い申し上げます。ジューテックホームはより災害に強い住まいを目指し、さらに安全・安心な住まいづくりを努めて参ります。寒さも厳しい季節、モデルハウスも冬の装いで、皆さまのお越しをお待ちしております。

224-8790

料金受取人払郵便



(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

差出有効期間  
 2021年3月  
 1日まで  
 切手不要



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			
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( )		

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 / 2020年2月10日必着

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

## Present

必要事項および裏面のアンケートにご記入ください。



デザイン・色調等は異なる場合があります。

## 読者プレゼント!

19世紀ヨーロッパで天候予測に使用され、結晶が日々変化し、美しい表情をみせてくれるストームグラスTempo Drop Miniを5名様にもプレゼント。

- ・ブランド / Perroccialente
  - ・サイズ / 約80×H110mm(説明書・ギフトボックス付)
  - ・素材 / 硼珪酸ガラス・水・エタノール・天然樟脳
- 応募締切2020年2月10日必着  
 発表は発送 2月 をもって代えさせていただきます。

ゼロエネルギーで、暮らそう。



この情報誌は、古紙配合率70%再生紙を使用し、環境にやさしい植物性大豆インキで印刷しています。

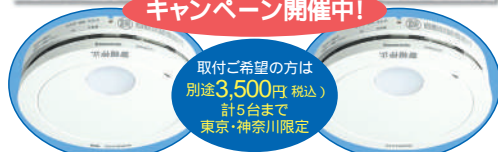
快適生活情報誌WELL-DO Vol.53 2020WINTER(冬号) 2019年12月15日発行(年4回発行) 本誌の写真および記事の無断転載はお断りします。

## Information

お役立ち情報

## 大切な家族の命と財産を守る! 無線連動型 住宅用火災報知器のご案内

電池切れや故障したまま、気づかずに火災報知器を使用していませんか。いざ火災が発生した際に、正常に作動せず火災の発見が遅れ、大切な家族の命や財産を危険にさらしてしまう恐れがあります。ワイヤレス連動型で火災時には、0.5秒から数秒で住居全体に音声とともに火災をお知らせし、本体内蔵LED照明が避難をサポート。只今、キャンペーン開催中! おトクなこの機会に、火災発生時に頼りになる無線連動型の住宅用火災報知器への交換をおすすめします。



**Panasonic SHK42711**  
 けむり当番薄型2種  
 ワイヤレス連動親器 電池式・あかり付  
 (警報音・音声警報機能付)  
 希望小売価格 / 11,000円

**Panasonic SHK42421**  
 けむり当番薄型2種  
 ワイヤレス連動子器 電池式・あかり付  
 (警報音・音声警報機能付)  
 希望小売価格 / 10,670円

特別価格 / 8,500円(税込) 特別価格 / 8,200円(税込)  
 東京、神奈川以外の遠方の方の施工費等についてはお気軽にご相談ください。

キャンペーンの詳細・ご質問・資料請求はお気軽に!  
 ジューテックホーム(株)フリーコール0120-206-244まで

## Exhibition

おすすめ展覧会情報

## ハマスホイとデンマーク絵画

Vilhelm Hammershoi and Danish Painting of the 19th Century

身近な人物の肖像、風景、そして静まりかえった室内——限られた主題を黙々と描いたデンマークを代表する画家ヴィルヘルム・ハマスホイ(1864-1916)。17世紀のオランダ絵画に影響を受け、静謐な室内表現を特徴とすることから「北欧のフェルメール」とも評される画家は、1990年代以降、パリのオルセー美術館やニューヨークのグッゲンハイム美術館などで次々と回顧展が開催され、再び脚光を浴びています。日本でも2008年に展覧会が開かれ、国内の美術ファンに強い印象を残しました。そのハマスホイをはじめ、デンマーク近代絵画の精華を日本で初めて本格的に紹介する展覧会となります。デンマークが生んだ珠玉の絵画の数々をご堪能ください。

2020.12.1(火)~3.26(木)  
 東京都美術館 企画展示室

開室時間 / 9:30 ~ 17:30  
 夜間開室 / 金曜日 2月19日(水)  
 3月18日(水) 9:30 ~ 20:00  
 (入室は開室の30分前まで)  
 休室日 / 月曜日、2月25日(火)  
 たし、2月24日(月・休)  
 3月23日(月) 休室

観覧料 当日・消費税込 /  
 一般:1,600円、  
 大学生・専門学校生:1,300円、  
 高校生800円、65歳以上1,000円  
 \*中学生以下は無料  
 \*身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方とご付添いの方1名までは無料  
 いずれも証明できるものをご持参ください。



ヴィルヘルム・ハマスホイ  
 《背を向けた若い女性のいる室内》1903-04年  
 ラス美術館蔵  
 © Photo: Randers Kunstmuseum

- アクセス
- ・JR上野駅「公園口」より徒歩7分
  - ・東京メトロ銀座線・日比谷線「上野駅」7番出口より徒歩10分
  - ・京成電鉄京成上野駅より徒歩10分
- 美術館に駐車場はありません。

お問い合わせ / 03-5777-8600(ハローダイヤル)  
<https://artexhibition.jp/denmark2020/>

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!

年末年始  
 営業のお知らせ  
 よろしくお願ひ申し上げます。

休業期間 ▶ 2019年12月28日(土) 2020年1月3日(金)  
 年末は12月27日(金)まで  
 年始は1月4日(土)から通常営業 水曜定休日いたします。

理想の住まいをカタチに。 **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  
**JUTEC HOME**  
 〒224-0035 横浜市都筑区新栄町4 1 Phone 045-595-3222  
[www.well-do.com](http://www.well-do.com)

