



きもの・あれこれ  
お客様との気楽な会話  
月刊ふれあい新聞



# 臯月森善かわらばん

Vol.106(2016.5月1日号) おかみば〜じょん

創業嘉永五年  
きもの処 森善

☎ 0767-53-0348 営業9:00~19:00  
morizen@mx3.et.tiki.ne.jp  
七尾市本府中町ル部3-18(七尾サンライフプラザ前) 火曜定休

ホームページ <http://kimono-morizen.com>  
メール [morizen@mx3.et.tiki.ne.jp](mailto:morizen@mx3.et.tiki.ne.jp)

facebook

和物情報満載  
フェイスブック  
発信中!! (\*^\_^\*)  
お友達申請して  
くださいネ。

## 【5月の暦・行事】

- 1日(日)八十八夜
- 2日(月)
- 3日(火)憲法記念日 大安
- 4日(水)みどりの日
- 5日(木)子供の日 立夏
- 6日(金)
- 7日(土)
- 8日(日)大安母の日
- 9日(月)
- 10日(火)
- 11日(水)
- 12日(木)
- 13日(金)
- 14日(土)大安
- 15日(日)
- 16日(月)
- 17日(火)
- 18日(水)
- 19日(木)
- 20日(金)大安 小満
- 21日(土)創業祭
- 22日(日)創業祭
- 23日(月)創業祭
- 24日(火)
- 25日(水)
- 26日(木)大安
- 27日(金)
- 28日(土)
- 29日(日)
- 30日(月)
- 31日(火)



## おかみマラソン日記

万葉マラソンが終わり、走る仲間たちとの打ち上げも楽しく盛り上がって一息ついたころ、ガレージナオのT師匠から「記録は破るためにあります。」と愛のムチのお言葉をいただき、5月29日の黒部名水マラソンに向けてしびしびトレーニングを始めたおかみ。前回の1時間3分は1時間12分というゆるい記録からの更新だったので、何とかクリアできましたが、ここから1時間にするための3分は、とても大変です。ペース配分も秒単位で気にしていかないとムリかな?とあせっています。少しでも早く10kmを走りきるためには、足の筋力と心肺機能の向上が必要と思われ、走った後に女性向けプロテインを飲んでいきます。走りながらも500mlの「体燃える」というクエン酸、アミノ酸配合のドリンクを飲んでいるので、トレーニング後のプロテイン150mlを飲むのが少し苦しいです。でも美味しいミルクティー味なので、お風呂に入りながらもチビチビとがんばっています。足に筋肉がついて少し困ったのは、正座するとすぐ足がしびれることです。(笑)心肺機能の向上には5km走ったら200mダッシュを3本走るようにしました。ダッシュの後は呼吸が苦しいので止まりたくなるのですが、ペースを落として少し走ります。そうすると逆に楽になるので不思議です。先日のお休みの日、T師匠とS師匠にお付き合いいただいて、氷見の番屋街の前を2時間約15km走ってきました。また、別の日は七尾城山野球場の周りを6kmのインターバル走のトレーニングをしていただきました。なかなかきつかったです。夜も時間があれば、気候もだいぶ良くなってきたので、S師匠とお月見しながら、ナイトランを楽しんでいます。来る5月29日までケガ無く練習していきたいと思うおかみです。



## 店主おすすめ

### 着物もつらい季節、ジメジメした梅雨に備えて

着物にとって一番の大敵は湿気です。タンスの中に入れておいても湿気は入りこんできます。久しぶりにタンスから大切な着物を出してみたら、カビが!!ということにならないように備えはきちんとしておきましょう。特に着物を入れたまま普段あまりタンスの引出しを開けない方は要注意です。晴れた日に引出しの中に風を通してあげるだけでも、ずいぶん違います。また、きもの保存用のシートなどもありますので、入れておいた方がよいでしょう。



保存シートきもの番¥3240

引出しに一枚ずつ入れておきます。防虫、防カビ、調湿効果があり、お日様に干すと再生する優れモノ。



保管袋きものキーパー¥3,240

3枚くらい着物を入れて保管できます。完全密封でカビ、湿気、臭い、虫から着物を守ります。5年間。

長襦袢	¥3,800
帯類	¥4,600
単衣類	¥5,200
袷類	¥6,500
振袖留袖	¥7,400

### 丸洗い価格表

何度が着た着物は丸洗いしておくと、安心です。カビ、シミが付く前にきれいにしておきましょう。

## 催事のお知らせ

### 新店舗10周年創業祭

5月21日(土)~23日(月) 当店にて  
より良い品を感謝価格で大切奉仕!!

## 春の里山

山笑う、好きな季節です。



←3月富来猿山  
雪割草

3月富山→  
小佐波御前山



←4月井波  
八乙女山  
千本桜

## お楽しみプレゼントクイズ

クロスワード。アイウエの文字をつなげるとある言葉になります。正解の方には5月中、店頭にて組ひも根付けをプレゼントいたします。メール、お電話、お会いした時いつでもOKです。メール

[morizen@mx3.et.tiki.ne.jp](mailto:morizen@mx3.et.tiki.ne.jp) 電話

## 【タテのカギ】

1. 正月飾りニミカン+しめ縄+〇〇
2. トンネル
3. 腹心
4. 「〇〇に反応する」「刺激に〇〇な肌」

## 【ヨコのカギ】

1. 長持ちさせるため、灰の中に入れて炭火
5. 窒化銀
6. オートメーション
7. 電化製品に触ってビリビリ

4月号の答えは「きんめたい」でした。

1ア	2	3	4
5	イ		
6		エ	
7ウ			

0767-53-0348