



## 「クールシェア」ってご存知ですか？

連日の猛暑にもめげず、元気にお過ごしですか？

「クールシェア」とは、図書館やカフェなど公共施設を利用することで涼をシェアする、など1人あたりのエアコン使用量を見なおすことだそうです。家族みんなで出かけて、涼と楽しさをシェアするのもいいですね。

### 季節の省エネ

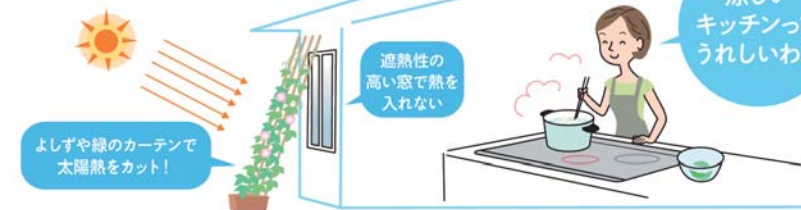
## 冷房の省エネ効果をアップさせるには？

### 窓のリフォームで冷房効率アップ!

エアコンの冷房効率を高めるためのポイントは「窓」! 夏に窓サッシ・ガラスを伝って外から入ってくる熱は、家全体の71%にも及びます。ペアガラスに変えたり、二重窓にするなどの手軽なリフォームで、熱が室内に入るのをしっかり防げます。



出典:日本建材住宅設備産業協会 省エネルギー建材普及促進センター



### 室内に熱を入れないことが大事!

よしずや緑のカーテンを使うとより効果的です。最近の住宅は断熱化が進んでいるため、一旦室内に熱が入るとなかなか外に出ません。日光による熱をできるだけ室内に入れないことが重要なのです。

### IHで冷房の省エネ&快適調理!

IHクッキングヒーターは火を使わないから室温の上昇を抑えることができ、冷房にかかるエネルギーの節約になります。夏のキッチンもこれでカイトキです!

# 槌 (つち) たたく道具

日本の木造建築の伝統のかげには、大工の肉体の一部となり、使い馴らされてきた多くの大工道具がありました。代表的な大工道具をとりあげ、解説します。

## 1. 玄能 (げんのう)

玄能 (げんのう) は、主に鑿 (のみ) や釘を叩く際に使用します。両小口に同じ大きさの面を持つ両口玄能のほか、頭部の片側が尖り、小さな面となる舟手玄能、片口玄能などがあります。

両口玄能の小口は、片方は平らで、もう一方はやや膨らみがあります。鑿叩きや釘打ちには平らな面を使用します。膨らみのある面は木殺し面といい、木材の表面の叩きしめに使用します。柱などの取付けや、鑿柄の冠 (かつら) のはめ込みは、木を叩きしめ、わずかに隙間を作ることによって容易になります。また、釘打ちで最後に釘を材にしずめる時も、小口の角で材の表面を傷つけないように木殺し面で行います。

玄能の大きさは、重量で表されます。現在でも、匆に対応した重さで作られます。主として荒仕事に使用する玄能は、100匆 (375g) です。柄には、主にカシを使用します。金槌は、釘を打つ時に使用します。先切金槌の他に、下腹金槌や、順の四分一金槌などがあります。下腹金槌は、頭部が短く作られていて、隅などの狭い部分に釘を打つ時などに使用します。



▲左から 両口玄能、舟手玄能、片口玄能

## コラム 玄能の名前の由来?

「昔、武蔵の国、那須野というところに殺生石という怪石があって、この上を飛ぶ鳥は落ち、これに触れた獣はたちまち死んだため、玄能という和尚が呪文をとえ大鉄槌で殺生石を砕いてから、この怪異はとまった。これより大きな鉄槌を玄能というようになった」と江戸時代の地誌『雍州府志』(1686) は伝えている。

## 水やりの手間をなくす工夫



夏です。この時期、朝の水やりは至福のひとつですが、これが、永遠に続くとなると憂鬱になります。以下の工夫は、そんな人に役立つでしょう。

●庭がさほど大きくない場合、小型自動灌

水装置 (タイマー・湿度センサー付き、植え方に応じて様々なノズル等を利用:1万円前後)1基ですべて解決します。ちゃんとセットすれば海外旅行時も安心です。(寒冷地では凍結防止対策も忘れずに)。

●ホースの水撒きでは、リール式は煩わしいのでコイル式等がお勧めです。

●コンテナの場合:水やり手間を少なくするには、なるべく大きな鉢を利用、配置か所をまとめるか、底面給水鉢

(鉢底の受け皿から水を吸い上げる)を使用する等で水やり手間を減らします。もっと簡単に鉢皿に水を溜めて不織布や綿の紐など吸水性のある紐を通して給水します(ポウフラ発生注意)。

●バスケット:自動給水型を選ぶのがベストですが、短期の設置なら保水シート等を利用していいでしょう(水過多の場合排水し、土壌の水分調整機能も発揮)。

井上忠佳 (著「がんばらないガーデニング」)



# 1010情報

より快適に暮らすためのちょっとしたヒントや、完成見学会のお知らせ、イベント情報、木族の家での出来事など様々な情報をお届けしていきます！

## 夏風邪や日焼けに、ビタミンCを補給！ 真夏の食材：ゴーヤ



沖縄や九州で多く生産されているゴーヤ。豆腐と炒めたゴーヤチャンプルーという沖縄料理が有名です。独特の苦みには、消化酵素の分泌を促して食欲を高めるほか、胃腸の粘膜を保護する働きがあります。疲労回復や日焼け対策に必要なビタミンCを豊富に含み、その量はキュウリやトマトの約5倍。油で炒めても壊れないので効率的に摂取でき、ビタミン不足になりがちな夏におすすめです。

## 温度差や睡眠不足に注意 ひくと長引く夏風邪

夏風邪を、夏にひくただの風邪と侮ってはいけません。原因ウイルスも症状も、冬の風邪とは異なります。発熱に加え、喉の痛みや腹痛、下痢などを引き起こすので、「夏の風邪は腹に来る」と言われます。下痢になった場合は、脱水症状への注意も必要です。  
【喉の乾燥や急激な温度変化に気をつけて】夏でも手洗いうがいは欠かせず、手拭きには清潔なタオルを使いましょう。冷房を強くかけると、喉が乾燥したり、冷えへのストレスで免疫力が低下します。適度な温度調節を心がけましょう。



## まいにち、養生ごはん

毎日の考え方をベースに、気軽にできる「養生ごはん」。食による「こころとからだのセルフケア」を始めませんか？

## モロヘイヤとアボガドのスープ



湿度の高い日が続くと、食欲がなくなったり身体がだるくなったりしがちです。モロヘイヤは「王様の野菜」とも呼ばれ、ネパネパの食材はこの時期に弱りがちな「脾(消化器系)」を養うと考えられています。今回はアボガドと組み合わせ、簡単に栄養価の高いスープをご紹介します。

### 材料(4~5人分)

モロヘイヤ…1/2袋、アボガド…1/2個、にんにく…1/2~1片、白ワイン(または酒)…大さじ1、オリーブオイル…小さじ1~2、塩…小さじ1/2、黒コショウ…少々

### 作り方

1. モロヘイヤは茎の固い部分を取り除き細かく刻む。アボガドは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら火を止める。少し時間を置いて、水・白ワインを注ぎ、再び火にかける。沸騰したら、モロヘイヤとアボガドを入れて、沸騰直前で火を止める。塩で味をととのえる。
3. 器に盛って、黒コショウを振る。(再沸騰させると色が濁るので)出来立てをいただく。

エジプトではクレオパトラが好んで食べていたという「モロヘイヤのスープ」が有名ですが、アボガドを組み合わせると、異なる食感も加わって更に美味しくなります。10分もあれば作れますので、ぜひお試しください。

(養生キッチンふろど 主宰/松橋佳奈子)

# キックノイエ NEWS!!!



## 完成見学会のお知らせ

8月20日(土)・21日(日)・22日(月)

◆場所：松本市岡田 ◆時間：9:00~17:00

## 「スキップフロアのある木の家」

\*詳しくはまたHPにてお知らせいたします♪ [www.kizokunoie.com](http://www.kizokunoie.com) →【家づくり新着情報】又は【住宅見学会情報】をチェック!!



【松本市会場 7/23~】

完成見学会はほぼ毎月開催!

各家族のライフスタイルに合わせた、こだわりのお家がみられます★

二階に設けた「スキップフロアの書斎」家族の気配を感じながら、作業に集中できます顔を合わせる時間が自然に増える特別な空間♪

「板張り仕上げのリビング天井」木のやわらかな印象+広がりをもたせる空間リビングの欄間からは、光と風がより入ります

「収納たっぷり!」造作TV台+階段下を有効に使ったマガジンラック、可動棚のあるパントリー...などなど!

4人で暮らすお家です。お楽しみに♪

たくさんのお来場ありがとうございました!

# 現場実況中継

現場実況中継は、木族の家ホームページにてご覧いただけます。【木族の家 HP(kizokunoie.com)トップ】→【現在の工事の様子】

## 松本市 波田 Oさま邸

■新築 12月完成予定



### 1. 解体・地縄設置

解体工事が行われ、更地になったところで、地縄を設置しました。今まで住んでいたところが重機で壊されていくところは、寂しいものです。大きい敷地めいっぱい建物がありましたが、壊して更地になると広く感じます。建物の位置を確認して、これから本格的に工事が開始されていきます。この地域の景観にあった雰囲気のいい建物になります。楽しみです。(↑HPにて他の写真も見いただけます(´-`))

## 松本市 Sさま邸

■リフォーム 11月完成予定



### 1. 解体・補強工事

大規模リフォーム工事です。本格的に内部解体、補強工事が進んでいます。柱、梁を残して解体するので、手作業が多いです。ところどころ仮筋交いを設置しながら、慎重に作業を進めています。以外に構造体の劣化が少なくよいのですが、予想外の梁の組み方などあり、補強方法の決定に時間がかかりました。リフォームは予定どりに... (全文はHPで!) (↑HPにて他の写真も見いただけます(´-`))

## 松本市 浅間温泉 Tさま邸

■新築 9月完成予定



### 1. 内部板張り

通常、部分的に板張りにすることが多いですが、今回は水廻りを除く全ての壁、天井が板張りとなります。クロスを貼る作業が無い分、大工工程から仕上げ作業となります。その為、配線の失敗が無いよう確実に電気設備の位置を確認しながら板を張っていきます。大工さんも仕上げ作業となると仕上げ面に対する慎重さがいつも以上に... (全文はHPで!) (↑いつも以上に木がたくさんです♪(´◇`))

## 安曇野市 穂高 Nさま邸

■新築 10月完成予定



### 1. 仕様打合せ

内部造作工事(下駄箱、棚、キッチンカウンター等)の仕様を現場、建物を確認しながら打合せをしています。図面の平面的だと、なかなか高さが分かりにくいものです。棚でしたら実際使用する場所です法を出し、実演して決めています。お施主様も、真剣に考えてくださっています。現場打合せは、広さ、高さ、奥行きがわかり、大事な打合せです。(↑素敵なおうちの為に、がんばってください!(´-`))

## 松本市 岡田 Kさま邸

■新築 8月完成予定



### 1. たたき下地

玄関たたき仕上げの下地を施工しました。玄関の土間部分は、基礎工事において打設したコンクリートの上にモルタル下地を作ります。厚さは30mm程度ですが、水が溜まらない様に、勾配を取ります。狭い範囲での作業となるので毎回大変そうです。



下地の表面はわざとザラザラになるようにします。そうすることでたたきの仕上げ材を塗る際にしっかりと下地と密着してくれます。逆にツルツルに仕上げると仕上げ材が剥離してしまいます。

(↑一つ一つの作業工程を知るのもおもしろいですね(´◇`))

8

2016

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
仏滅	大安	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安
		上棟吉日	三隣七		木工教室	地鎮上棟吉日		三隣七		山の日								地鎮上棟吉日	←←←Kさま邸完成見学会→→→		地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日						地鎮上棟吉日	