



# 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！

## まいにち、養生ごはん

実際の考え方をベースに、気軽につくれる「養生ごはん」。食による「こころからのセルフケア」を始めませんか？

### 早春のデトックスに。豆苗とおおさの生姜スープ

少しずつ温かくなり、植物が芽吹き始める春。私たちの身体も、冬の間に溜め込んだ要らないものをスッキリと排出し、本格的な春を迎える準備をしていきたいですね。薬膳の考え方では、豆苗やカイワレ、スプラウト系などの新芽には老廃物を出す効果が期待できると言われています。今回は、春に旬を迎える食物繊維やミネラルが豊富なおおさのりと組み合わせて、身体を温めてスッキリさせるスープをご紹介します。



#### 材料(2人分)

豆苗 1/2パック、おおさのり 大さじ2、生姜 1/2片、ごま油 小さじ1~2、しょうゆ 小さじ1/2、塩 ひとつまみ、水 300cc

#### 作り方

- 1 豆苗は幅1cm位のざく切り、生姜は粗みじん切りにする。
- 2 鍋にごま油と生姜を入れて、弱火で香りが出るまで炒め、いったん火を止める。
- 3 しばらく時間を置いてから、水を加えて再び加熱する。沸騰したら豆苗を加えて30秒ほど煮る。
- 4 しょうゆと塩で味をととのえる。器に盛って、おおさのりを散らす。

生姜をごま油で炒めることで、出汁を取らなくても風味の良いスープになります。おおさのりは乾物でも大丈夫です。しょうゆや塩の分量は、味を見て調整してくださいね。めかぶや新わかめなどを使って美味しく作れます。うらかな春に向けて、身体をスッキリと整えてください。

(養生キッチンふうと 主宰/松橋佳奈子)

## キックノイエ NEWS!!!



完成見学会  
たくさんあるよ

### 完成見学会のお知らせ

2018年2月24日(土)~3月4日(日)

◆場所: 安曇野市豊科 ◆時間: 9:00~17:00

『家族との時間が豊かになる家』

もう行った？  
3月4日(日)まで開催中〜♪

2018年3月17日(土)~19日(日)

◆場所: 安曇野市豊科 ◆時間: 9:00~17:00

『おばあちゃんと孫が仲良く暮らす3世代のおうち』

水回りを共用し、必要な時に親世帯が使える専用キッチンやリビングも確保！加えて洗濯機が2Fにも！

二世帯が暮らすお家でもいろいろな間取りがあるよね♪

2018年3月24日(土)~26日(日)

◆場所: 松本市南原 ◆時間: 9:00~17:00

『スキップフロアが寛ぎをもたらすおうち』

床の高さを変えたことで視線が交わるLDK+畳コーナー。居心地よさ抜群のスキップフロアで日常を抜け出せます♪

※完成見学会の詳細はHPでお知らせします♪ [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!!



### 2Fでてこん会を開催しました

2月の初めに、日頃お世話になっている業者さんや大工さん達(今回は約70名ちょっと)をゲストにした懇親会(=でてこん会)をさせていただきました。



※詳しい内容やもっと写真を見たい方は [www.kizokunoie.com](http://www.kizokunoie.com) →【家づくり新着情報】「でてこん会 2018」をチェック!!

### 楽しい事がありました。木族の家の出来事

### 完成見学会開催しています



◆安曇野市豊科会場  
2/24~3/4

※3/4までまだまだ続きます♪

たくさんのご来場、ありがとうございます。ひとりでも多くの皆様にご覧いただく為、長期開催を快諾して下さったお施主さま、本当にありがとうございます。

※今回の完成見学会の様子の写真は、見学会終了後にHPにてご覧いただけます。『新着情報』をぜひチェック!

★毎回、お施主様とつくる「ただ1つの特別な木の家」をご覧くださいませ。木族の家完成見学会は、ほぼ毎月開催!★

# 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】

## 北安曇郡 松川村 Kさま邸

■新築 5月完成予定



### 1. 建方

天気は、曇り(↑写真は2日目)。朝は、雪が少し舞う中、作業を開始しました。大黒柱を立てています。大黒柱は、レッカーで吊ながら、大工さん3人がかりで建てました。他の柱と比べて、太さも長さも倍ほどあって、迫力があります。天気も徐々に回復し、初日は棟木までいって終了です。二日目は、見事な快晴の中、屋根の断熱材を入れて…(…HPへ続く)

(↑無事上棟、おめでとうございます! (^◇^))

## 松本市 新橋 Hさま邸

■新築 4月完成予定



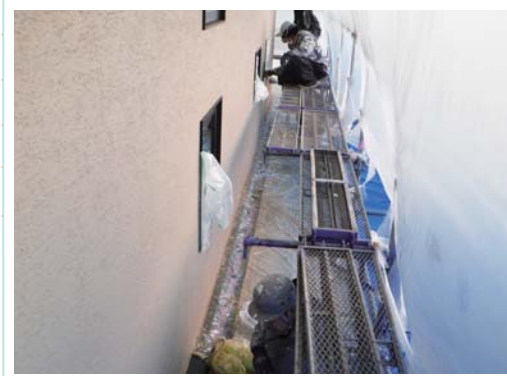
### 1. 建方

建方(建前)が行われました。建物の基本となる柱(いの1番)を建築主様と大工棟梁と建てます。これは、家内安全、無病息災及び建方時の安全を祈願して建てます。寒い日でしたが、事故なく無事建方は終了しました。一安心です。…(…HPへ続く)

(↑この時、応援してくれていた頼もしい仲間がこの後出てきます。HPをチェックだワン(^◇^))

## 安曇野市 豊科 Uさま邸

■新築 3月完成予定



### 1. 外壁工事養生

モルタル下地にマジックコートという仕上げ材を左官屋さんが塗ります。水を使いますので、凍結には十分注意が必要です。なるべく天気のいい時、気温の高いときに施工しますが、急な天候の変化もありますので、外部の足場の周りをブルーシートやビニル養生材で囲います。そして、ジェットヒーターで、ダクトを使い全体に暖房します。(…中略)男性社員みんな、養生を行っています。…(…HPへ続く)

(↑職人さんに力を存分に発揮してもらって、こちらも頑張ります♪(^◇^))

## 安曇野市 穂高 Nさま邸

■新築 5月完成予定



### 1. 内部造作

N様邸はゼロエネルギーの審査を通過していますので、断熱仕様が高めとなっています。通常の断熱仕様に加え、屋根面は三重の断熱をとっています。写真のように屋根の付加断熱を入れ、その下に下地を組んで、もう一層付加断熱を行います。全体で30センチ近くの断熱をとるので、構造の梁はほとんど隠れてしまいます。…(…HPへ続く)

(↑お家の性能が高まるとより安心ですね(^◇^))

## 安曇野市 豊科 Mさま邸

■新築 4月完成予定



### 1. 床暖房工事

蓄熱式床暖房(エコウォーマー)を取り入れています。この床暖房方式は、不凍液を管で廻して床を暖める方式(従来)に蓄熱材(銀色の袋)を組み合わせて、熱を効率よく溜めて床を暖める方式です。この蓄熱材(銀色の袋)は、一度暖めると冷め難く、エコにもなります。…(…HPへ続く)

(↑床暖房のように、足元があたたかいと落ち着きますね(^◇^))

## 松本市 南原 Kさま邸

■新築 3月完成予定



### 1. 内部造作

造作家具は、細かく打ち合わせを行って決めていきます。写真はK様邸の見所の一つでもあるフリースペースの本棚です。もともとここにはカウンターが付く設計でしたが、打ち合わせにて、たくさんの本を収納して、読書スペースにしたいとの要望から色々なサイズの本が収納できる本棚に変更となりました。造作によって、生活もガラッと変わってくるので、住むことを十分想像してもらい…(…HPへ続く)

(↑お施主様に想像力をたくさん働かせてもらいながら一緒につくり上げていきます(^◇^))

3	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
	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	木	金	土
	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	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
2018	←←←2/24~Hさま邸完成見学会(安曇野市)→→→				上棟吉日		地鎮上棟吉日		平昌(パティシエ)		三隣七		地鎮上棟吉日		←←←Uさま邸完成見学会(安曇野市)→→→			上棟吉日	春分の日 地鎮祭吉日				三隣七	←←←Kさま邸完成見学会(松本市)→→→		地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日	上棟吉日		