

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

菜膳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？

春の身体すっきり。三つ葉と若芽のナムルサラダ

少しずつ温かくなり花が咲き始める季節ですが、「春先は体調が悪い」という声もよく聞きます。菜膳では、春は気の巡りが悪くなりやすく、体調不良にもつながりやすいと考えます。そこで今回は、三つ葉など香りのよい食材を組み合わせ、気の巡りを整えるサラダをご紹介します。三つ葉は薬味として少量ずつ使うことの多い食材ですが、今回は三つ葉を主役の食材としてたっぷり使うレシピです。



材料(2人分)

三つ葉 1袋、玉ねぎ(あれば新玉ねぎ) 1/4個、わかめ(あれば新物の生わかめ) 20~30g、すりごま(白) 大さじ1、しょうゆ・はちみつ・ごま油 各小さじ1、塩ひとつまみ

作り方

- 1 三つ葉は、4~5cmのざく切りにする。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛味を抜き(新玉ねぎの場合はそのまま使う)、ザルにあげて水気を切る。わかめは一口サイズに切る。
- 2 ポウルに全ての材料を入れて、さっと全体を混ぜる。

お好みで、かつお節や干し海老などを加えるのもよく合います。ピリ辛味が好きな方は、唐辛子などを少量加えるのもおすすめです。このサラダは材料を刻んで混ぜ合わせるだけなので、5分位で簡単に作れます。家庭や職場など環境の変化も多く、何かと忙しくなりがちな春。香りのよい野菜を食べて、すっきりとした身体で春をお過ごしくださいね。

(養生キッチンふうと 主宰 / 松橋佳奈子)

キックノイエ NEWS!!!



毎月
いろんなお家が
みられるね

完成見学会のお知らせ

2018年 4月14日(土)・15日(日)・16日(月)

◆場所：安曇野市豊科 ◆時間：9:00~17:00

『家族が集うコンパクトな二世帯住宅』

■敷地 108.3坪 ■延床 42.8坪 (1階26.3坪 2階16.5坪)
■間取り 4LDK + ロフト + 畳コーナー + パントリー + ウォークインクローゼット + フリースペース

共用の水回り+自由に使えるミニキッチンもあり！多機能なマルチダイニングの一部に設けた畳コーナーは便利な空間♪



いよいよ
ぼくも
量の上で
プロブロ
したいな

2018年 4月28日(土)・29日(祝・日)・30日(振休・月)

◆場所：松本市新橋 ◆時間：9:00~17:00

『シンプルデザインのおうち』

■敷地 50.5坪 ■延床 31.82坪 (1階19.97坪 2階11.85坪)
■間取り 4LDK + パントリー + 外収納

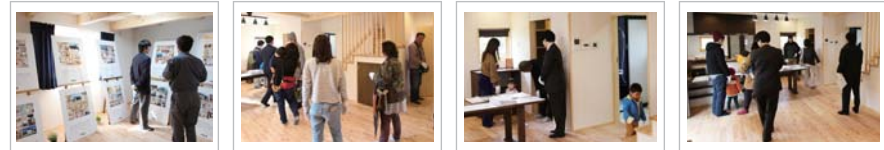
ビルドインガレージ付き。このお家の暖房は、ecoウォーマー(蓄熱式床暖房)足元からほんわか暖かい♪



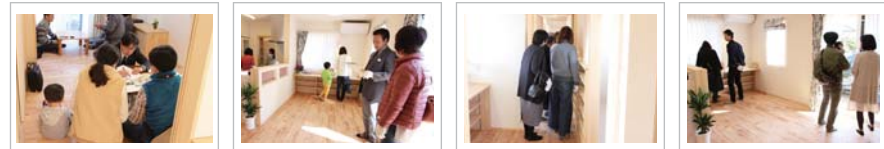
あなたかくて
落ち着く
ほっとする
お家
だよ

※完成見学会の詳細はHPでお知らせします♪【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!!!

完成見学会開催しました☆



◆安曇野市豊科会場 2018年 2/24~3/4



◆安曇野市豊科会場 2018年 3/17~3/19

たくさん
ご来場
ありがとう
ございませう!

★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】

安曇野市 三郷 Yさま邸



■新築 5月完成予定

1. 建方~屋根板金工事

天候に恵まれ建方(建前)無事終了する事が出来ました。常念岳がとてきれいに見える一日でした。記念日です。数日後、屋根の板金を施工しました。数年来(今年は少でした)の多雪対策として雪止め金物を2段にしています。北側隣接建物に落雪被害にならないようにしています。落雪対策重要です。

(↑上棟、おめでとうございます! (^◇^))

北安曇野市 松川村 Kさま邸



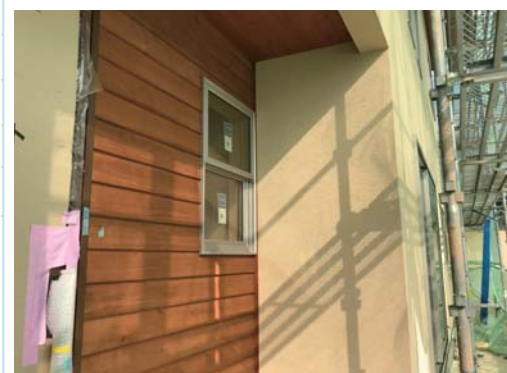
■新築 5月完成予定

1. 建方後

建て方後という、サッシを取り付けていきます。そのために窓台となる下地を入れていきます。写真の左が窓台です。サッシの大きさ、高さに合わせて入れた窓台にはめ込むようにサッシを取り付けます。また、光冷暖房システムの配管もこのタイミングで行います。このシステムの配管は、天井裏を通すことが多く、配管の太さもなかなかあるので建物の骨組みができた時点で施工するほうが効率的です。

(↑光冷暖システムって何?と思った方、本社のHPへGO!です(^◇^))

安曇野市 豊科 Mさま邸



■新築 4月完成予定

4月14日(土)~
完成見学会です
よ(^◇^)!

1. 板張り工事

外部玄関戸廻りに板張り及び塗装をしました。人の顔にあたる玄関廻り、少々板張り塗装等でお化粧をしてみました。外壁色、玄関戸色を考慮して決めていくわけですが、色決めは難しく、一般的に合う色、合わない色もある為、建築主様と良く打ち合わせをして決定しました。今回バランスの取れた色合いになったと思われませう。

(↑外壁と木部の色のバランスなど、色選びはとて難しいですね (^◇^))

松本市 波田 Tさま邸



■新築 7月完成予定

1. 建方(予定)

建て方予定でしたが、天候が悪く、延期中です。建て方の日は、毎回晴天とは限りませぬ。延期もよくある話です。なんだかんだで一週間の延期にはなってしまいましたが、悪天候で決行しても、作業が難になる可能性があるし、何と言っても危険が増えます。しっかり養生をして、あせらず晴れを待ちませう。

(↑次回、お天気に恵まれることを祈りませう! (^◇^))

安曇野市 穂高 Nさま邸



■新築 5月完成予定

1. 内部造作

二階建て+平屋の規模が大きいN様邸ですが、大工さん4人体制で順調に進んでいます。大きい分、見所もたくさんあります。造作の洗面化粧台にキッチンの背面収納、アルプスを望む書斎、玄関サッシも製作です。写真はリビングですが、R壁を取り入れています。ゆとりのある空間に御施主様のこだわりを良いバランスで散りばめて仕上げていきます。こだわり過ぎず出来るところはシンプルに、です。

(↑完成見学会がとて楽しみなってなりましたね! (^◇^))

松本市 新橋 Hさま邸



■新築 4月完成予定

4月28日(土)~
完成見学会です
よ(^◇^)!

1. 断熱工事

屋根面に断熱材を入れたところ。建方時にも、屋根にネオマフォーム厚95mmの断熱材を敷き込み、内部造作工事時に下部からロックウール厚105mmを入れ、2重断熱にします。これも光熱費を抑える為に行っている工事です。

(↑写真はロックウール105mmを入れた後のものです (^◇^))

4

2018

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	1	
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	日	月	火	
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	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
	地鎮上棟吉日		三隣七			地鎮上棟吉日	三隣七	地鎮祭吉日	地鎮上棟吉日			上棟吉日	←←Mさま邸完成見学会→→(安曇野市)		地鎮上棟吉日		三隣七	上棟吉日	地鎮祭吉日					上棟吉日		←←Hさま邸完成見学会→→(松本市)					