



# 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**  
 案理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「ところどころからのセルフケア」を始めませんか？

## むくみ対策に。 冬瓜と鶏肉の生姜煮

梅雨から夏にかけては、湿度が高くなる時期。体内に余分な水分が溜まりやすく、むくみの症状が出やすくなります。そこで今回は、薬膳では余分な水分を排出する食材とされる「冬瓜」「枝豆」を使った一品をご紹介します。冬瓜は身体を冷やす作用が強いので、鶏肉や生姜を加えて温かい煮物にしました。



### 材料(2人分)

冬瓜250g、鶏もも肉60g、枝豆(さや付き)30g、  
 生姜(すりおろし)1/2片、しょうゆ小さじ2、  
 酒小さじ1、出汁100cc  
 A:片栗粉小さじ1、酒小さじ1、塩ひとつまみ

### 作り方

- 1 冬瓜は皮とわたを取り除き、一口サイズに切る。鶏もも肉は、1cm角位に刻みAを揉み込む。枝豆はさっと茹でて、実を取り出しておく。
- 2 鍋に、冬瓜・生姜・しょうゆ・酒・出汁を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして、冬瓜が柔らかくなるまで10分位煮る。
- 3 鶏肉を2に加えて、肉に火が通るまで1~2分加熱する。火を止める直前に、枝豆を散らす。

やさしい口ミのあるさっぱり味の煮物なので、食欲がない時や身体が重だるい時にも食べやすいです。少し冷まして、味がなじんだ頃美味しくいただけます。体調を崩しやすい時節こそ、食材の力を体内に上手く取り込んで、どうぞ健やかに過ごしてくださいね。

(養生キッチンふどう 主宰 / 松橋佳奈子)

## キックノイエ NEWS!!!

今年も★  
**木工教室**  
 開催します!!



6月2日(土)

- 場所: 木族の家ワークショップ (東筑摩郡山形村)
- 時間: ①10時~12時 ②13時~15時 (1日20組限定)
- 料金: 1作品 500円 ※要予約 (電話又はメールにてご連絡ください)
- お問い合わせ: TEL 0120-997-470 / E-mail info@kizokunoie.com

今年もイベント  
 たくさんだよー

ろうきん  
 住まいの  
 見学会  
 参加



お施主様の厚意により特別にお家の中を見せていただける2日間  
**6月16日(土)・17日(日)**

- 場所: 安曇野市穂高 ■時間: 9時~17時
- 経年美化を楽しみ、自ら手間をかけて豊かにしていく終の住処  
 太陽光パネルを搭載し、床暖房と薪ストーブのあるecoなお家です

### 完成見学会 のお知らせ

2018年 6月30日(土)・7月1日(日)・2日(月)

◆場所: 松本市波田 ◆時間: 9:00~17:00

『3世代のなかよし家族のおうち』

- 延床 38.57坪 (1階 21.79坪 2階 16.78坪) ■間取り 5LDK + 畳コーナー・ウォークインクローゼットx2・土間スペース・ファミリースペース  
 家事動線が短く使い勝手の良いキッチン周りや土間パントリー。二階の寝室には、ウォークインクローゼットやちょっと大きめ書斎もあります♪

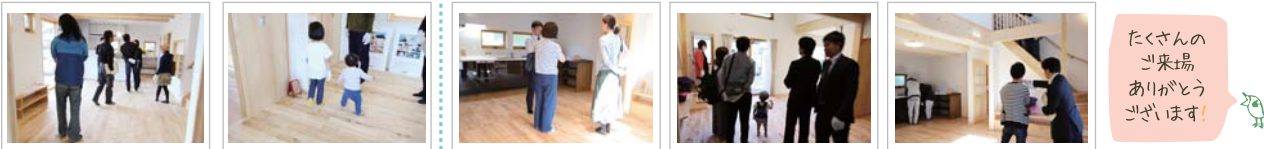
※完成見学会の詳細はHPでお知らせします♪【www.kizokunoie.com】→【家づくり新着情報】又は【住宅見学会情報】をチェック!!

### 完成見学会 開催 しました★



◆松本市新橋会場 2018年 4/28~4/30

◆安曇野市穂高会場 2018年 5/5~5/7



◆安曇野市三郷会場 2018年 5/12~5/14

◆北安曇郡松川村会場 2018年 5/19~5/21

たくさんのお  
 来場  
 ありがとう  
 ございます!

★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  
 豊科  
 Mさま邸



■新築  
 9月完成予定

### 1. 下屋(1階の屋根)完成

下屋(1階の屋根)が完成しました。この屋根に乗らないとこの上の外壁や軒天(屋根の裏側)が工できません。ここに足場も設置するため、養生をしました。シートを敷き、下地を流し、合板をとめています。大事な屋根が傷つかないように、しっかりと養生をしています。これで、大工さんをはじめ左官屋さん板金屋さん塗装屋さんコーキング屋さん電気屋さん太陽光屋さんなど多くの方が利用します。…(HPへ続く)  
 (↑ちなみに、養生は社員でやりますよ! (^◇^))

安曇野市  
 穂高  
 Mさま邸



■新築  
 9月完成予定

### 1. 基礎工事

建物の基礎が完成しました。綺麗に仕上がりました。建設場所は、6区画の分譲地南東の角地です。一斉に基礎工事が進んでいて車輦等十分気を付けて行いました。一斉に始めると、他社の工事が気になります。どんな工事でも、他社より納まり良く綺麗に仕上げたいとの気持ちが高ぶります。この気持ちは完成まで続くでしょう。

(↑プロ意識ってやつですね! (^◇^))

松本市  
 波田  
 Tさま邸



■新築  
 6月完成予定

6月30日(土)~  
 完成見学会です  
 よ! (^◇^)!

### 1. 床暖房配管

床暖房配管を行いました。配管といっても、銀色のパネルが置いてあるだけに見えますが、このパネルの中を不凍液が巡る形になっています。見えないところで、もちろん床下にも配管がされています。掘り込みカウンターの掘り込み部もちゃんとパネルを入れました。これでカウンターで作業しても足はボカボカです。これで、蓄熱材を入れながら床を…(HPへ続く)  
 (↑蓄熱式床暖房「ecoウォーマー」です (^◇^))

松本市  
 笹賀  
 Mさま邸



■新築  
 9月完成予定

### 1. 着工・丁張り

着工に伴い、丁張りを行いました。丁張りとは、水盛り・遣り方とも呼ばれ、建物の位置や高さの基準を重機で掘っても影響のない場所に作る作業になります。建物の四隅などに木杭等で作ります。高さの基準はもちろん水平に出します。昔は、ホース状のものに水を入れて、それを使って水平を出したので、水盛りとも呼ばれるようです。これから掘削作業に入っていきます。  
 (↑改めて、気の遠くなるようなたくさんの細かな作業からお家はできていくんですね (^◇^))

松本市  
 原  
 Yさま邸



■新築  
 8月完成予定

### 1. 建方

建方が行われました。天候に恵まれ無事終了する事が出来ました。無事故一安心です。事故を起こすと建築主様に大変失礼になります。建築主様は一生住む家だからです。順調に進んだ為夕方には屋根のルーフィングを敷くことも出来ました。雨漏りしないように規定の重ね幅を確認して貼っています。  
 (↑無事上棟、おめでとうござります! (^◇^))

安曇野市  
 豊科  
 Fさま邸



■昨年10月に  
 完成しました♪

### 1. カーポート工事

新築工事をさせていただいたお客様よりカーポート工事を依頼され、現在工事中です。車3台分ですのけっこう広いです。友人、知人を呼んでバーベキューパーティーにも使用出来ます。車庫ばかりでなく、多目的スペースです。

(↑屋根がついているととても便利なお車にも優しいですね (^◇^))

6	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	
	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	日	
	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	先勝	友引	先負	仏滅
2018	地鎮祭吉日	木工教室			地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日	地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日	三隣七	←ろうきん見学会 しさま邸(安曇野市)→			地鎮上棟吉日	地鎮祭吉日	上棟吉日	地鎮祭吉日			三隣七		地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日	→Tさま邸完成見学会 (松本市)		