

soukensya  
TEL:0246-68-6111 FAX:0246-80-2103  
http://www.soukensya.co.jp  
E-mail:info@soukensya.co.jp



Hybrid Italian Bar  
**MONDO**  
〒970-8026  
いわき市平白銀2-10  
0246-88-7575  
木曜定休  
Lunch / 11:30~14:30 (LO14:00)  
Dinner / 18:00~23:00 (LO22:30)

平白銀町、夜明け市場にあるHybrid Italian Bar MONDOさんへ。今年4月にOPENしたこちらのお店は、地元いわき産の食材を中心にした美味しいイタリアン料理を提供している。オーナーシェフの平木健之さんは、仙台出身。大学時代、イタリア料理店でアルバイトをきっかけに料理人に。Hybridハイブリッド=「雑種・異種のを組み合わせたもの」の意味通り、メニューも面白い。取材した日は『本日のなめろうMONDO風』が、イタリアンだけどなめろう？ランチタイムもパスタ+サラダ+ドリンク=1,000円税込で営業中だが、燻製したカツオが絡むカルボナーラならぬカツオナーラを味わうこともできる！このカツオナーラはMONDOでしか味わえないメニュー。きっと本場イタリアンシェフには考えつかない味かも。「ハイブリッドって名前に入っていれば、いろんな組み合わせが出来るでしょ？」と。メニューは不定期で変わるので、今日は何か面白いのあるかな？と楽しみでもある。ドリンクメニューも面白く、レモンサワーの種類が豊富。世界中のレモンリキュールを集めてみたら12種類に。飲み比べも楽しそう~♪ぜひ一度！



A: ムール貝の白ワイン蒸し。プリッと弾力がたまらない！スープも残さず…。B: 野菜のすっばいピクルス。すっばいと明記するほど酸味が強いということでしたが、とってもさっぱりしていておもっと食べたかった〜！C: 本日のパスタ: ナスと燻製鶏皮のトマトソース。燻製鶏皮の香りが食欲をそそり、散々食べた後なのにベロリ。D: 牛ヒレ肉のグリル。粒マスタード&燻製塩と一緒に、この燻製塩が美味！噛る美味しさでした。E: ジャがいものニョッキ 香草バターソース。色とりどりのニョッキ。黒いのはイカ墨です。

I'm Home

I'm Homeは創建舎が編集発行するフリーペーパーです。私たち創建舎は家づくりを通して、日々の暮らしが豊かで笑顔の多い生活であることを願います。そして、環境に優しい家づくりをこれからも目指します。

『STAFFだより』

昔は苦手だったはずのに、今は大好物！そんな食べ物ありませんか？私の場合、妊娠&出産を機に好きになったのが、にんにく、酢の物、そして“ぬか漬け”。糠ぬか独特の香りと酸味の絶妙な味わいがなんともたまらない。普段は母が作ったぬか漬けをたまに頂戴していたのですが、自分で…と思いついた最近、目に入った一冊の本が『ぬか漬け帖』有元菓子著。お気に入りの料理研究家・有元さんの本なら間違いなし！  
で、実際ぬか漬けを始めるのか？は置いておいて、味覚というのは子供の方が敏感らしい。子供の頃苦手だったピーマンが大人になって大丈夫な人も多いのでは？美味しさが分かってきたのかな…。なんていうのは勘違いのようで、鈍ってただけだそうです。そして、ぬか漬けに限らず、酒の肴に漬け物を好むようになったのも単に歳のせい？血圧注意!!



『ぬか漬け帖』有元菓子著 筑摩書房



〒971-8146  
いわき市鹿島町御代字九反田51-1  
**株式会社創建舎**  
TEL 0246-68-6111  
FAX 0246-80-2103  
HP <http://www.soukensya.co.jp>  
E-mail: info@soukensya.co.jp  
Facebook ID: iwaki.soukensya  
Instagram : soukensya  
建設業/福島県知事(般-26)第31516号  
宅地建物取引業・福島県知事(4)第2277号  
一般建築士事務所/福島県知事18(705)0372号

『編集後記』

今回の取材先、MONDOさんへ付き合ってくれたうちのボス。がしかし、連れが多すぎる！しかももう、一杯どころか、いっっぱいひっかけて来てるし。あー素敵なお店なのに、酔っ払いと来るんじやなかった〜！と後悔しても、時すでに遅し！でも、取材はしないとね。おじさん達と美味しいものを食べる。目をつぶってね。ん!? ちなみに「MONDOモンド」とはイタリア語で「世界」を意味する。誰だ？必殺仕事人の中村主水のもんどじゃない!? って言ったのは〜？私だ！飲んでないのに…。まわりの酔っ払いのせいね！  
記事にもありますが、世界各地のレモンリキュールを使ったレモンサワー。なんと！メニュー以外にあと2種類あるそうです！素敵なシェフと一緒に店に立つ奥様の笑顔と笑い声、とても素敵でした。



こちらの写真  
主役はワインではなく  
奥に潜むイケメン  
平木シェフ

【衣替え】

日本には四季があり、季節によって天気や気温が変化します。そのため、昔から季節ごとに衣類や持ち物を替えて来ました。特に、夏冬の季節の変わり目に衣類を改めることを「衣替え」といいます。

由来  
中国の宮廷で、旧暦の4月1日と10月1日に夏服と冬服を入れ替えていたことから始まった習慣です。日本へは、平安時代頃に伝わり、室町時代から江戸時代にかけて、四季に合わせて式服を替える習慣が定着しました。明治維新で新暦が採用されると、夏服は6月1日~9月30日、冬服が10月1日~5月31日となりました。学校や官公庁、制服のある会社などは、この日をめぐりに衣替えを行っています。

昔から衣類の手入れとして「虫干し」が行われてきました。天気の良い空気の乾いた日に除干しをして、衣類につく虫やカビを防ぎます。衣類のほか、書画や調度品なども虫干しをして大切に保管されてきました。



衣替えのタイミングは？

- <夏の土用：7月下旬> 夏に発生しやすい害虫を防止します。
- <秋の土用：9月下旬~10月中旬> 夏の間についた虫を追い出します。
- <冬の土用：1月下旬~2月上旬> 「寒干し」ともいい、冬の乾燥を利用して、湿気を抜きます。



冷暖房が整い、1年中同じ様な服で過ごせることが多くなった現在、特に「衣替え」を行わない人も増えているそうです。でも、「衣替え」は単純に夏服と冬服の収納場所を入れ替える作業ではありません。快適に生活していくために、衣類をチェックするよいタイミングでもあります。季節が変わり、ファッションが変わるとなったらワクワクしたりしませんか？「衣替え」で気持ちも新鮮になりましょう！



レンタルギャラリー デュロム  
Rental Gallery 『Dröm』  
¥1,000で貸し出し中～！

創建事務所にあるレンタルスペース『Dröm』デュロムは、スウェーデン語で“夢”を意味する言葉。夢のある生き方のお手伝いを…。そんな思いから地域貢献の場としてギャラリーをお貸ししております。ワークショップやカルチャースクール等に是非ご利用下さい。ご利用の内容によってはお断りする場合もございます。ご興味のある方は、一度見学にお越しください。商品の販売を伴う会員勧誘などのセミナーはご利用できません。まずは、お気軽にお電話ください。ご利用お待ちしております。  
¥1,000/1部屋1日(平日のみ)



南側のお部屋は明るい雰囲気。ワークショップなどに。



落ち着いた雰囲気の北側のお部屋はビクチャーレールがあるので作品の展示などに。→

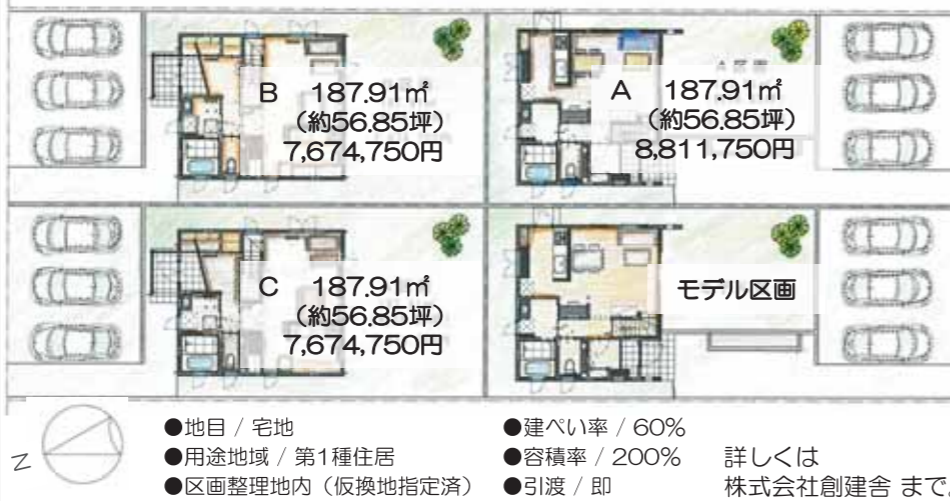
秋の夜長に映画でも？



『Back to the Future』  
(バック・トゥ・ザ・フューチャー)

超有名SF映画。SF映画＝ありえない話という点で食わず嫌いしていただき、この歳まで観ずに生きて来た。子供達に…と購入し、なぜかPART2からではあるが、全作品観てみた。結果、とても面白い！もう、タイムマシン登場ってだけでワクワク！PART2で描かれているのが、2015年10月21日。1作目の1985年から30年後という設定なんです。自動靴ひも調整スニーカーや空飛ぶ自動車などが登場する。当時は30年後にはあると思ってたのか!? それらに近いものは出来てはいるものの、なかなか…。映画の世界に追いつけ！と、研究＆開発を続け実現に向けて頑張っている人がいる。映画って素晴らしい～！

\*いわき市錦町下り立 建築条件つき **おすすめ土地情報!!**



大工道具について 現場の職人さんの中で使われている道具。どうしてそんな名前なの？と、気になった道具をご紹介します。

「げんのう」



「かなづち」のうち、打撃部分の片側が平らに、片側がわずかに凸状になったものを「げんのう」といい、漢字では「玄翁」や「玄能」と書きます。平らな面でノミや釘を打ち、「木殺し面」と呼ばれる凸面は釘打ちの仕上げ打ちに、と使い分ける。凸になっているので木材の表面を傷つけないという実は奥が深い道具です。これを考えたのがなんと！お坊さんだそうで、その方のお名前・玄翁からそう呼ぶようになったとか。



「スケール」

「スケール」とは、「メジャー」の別称で、日本以外ではあまり使われません。よく見られる左写真のようなメジャーは「コンボックス」呼ばれるもので「メジャー」の一種。薄い金属製で凸型に湾曲した断面を持つテープ部分と、テープ先端に取り付けられた爪が特徴です。JIS企画では「直立性に優れた巻尺」と定義されており、巻き取ることができる柔軟性と同時に直立性を確保した網製巻尺のことで、おもに建築現場などで用いられることが多いです。

「そのスケールとって！」とか言われても、どれ？なんのここと、現場であたふた…。普通に生活するぶんには知らなくても困らないんですけどね。建築の現場の道具を少しご紹介してみました。あ！男子なら知ってるかな？

「さしがね」

指矩(さしがね)は、金属製で目盛りがついており、材木などの長さや直角を測ったり、勾配を出したりするのに使われる。L字型をしていて、両方の辺(長手と短手(妻手))に目盛りがある。また、内側にも目盛りがある。指金、差金、曲尺(かねじゃく)とも呼ばれ、曲尺の表記が使われている。

※昔、車の中に鍵を入れたまま、ドアをロックしてしまった時、これが活躍しました！

親子住まい方教室 環境を配慮した住まい

木村 千博 横浜国立大学教授 監修

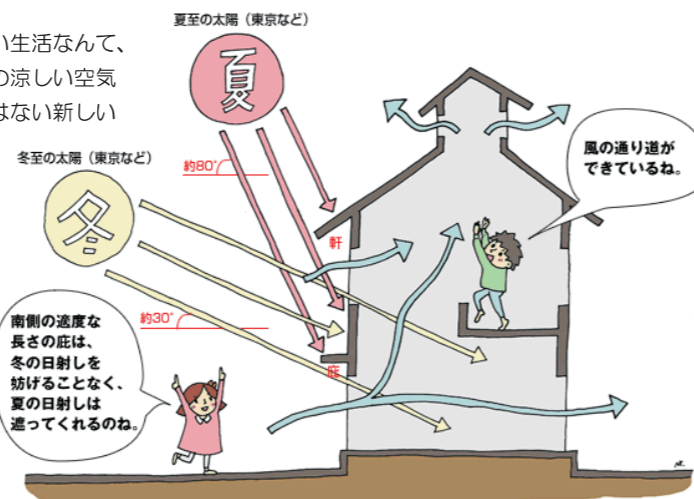
自然条件を考えた住まいの工夫

夏場、じんわり汗がにじんできたり、冬、手先足先がかじかんでくると、ついついエアコンのスイッチを入れてしまいがちです。でも、周囲の自然条件を考えて住まいを計画すると、冷房や暖房に頼らなくても、暑さ、寒さをしのぎやすい住まいをつくることができます。たとえば、太陽が通る位置は夏と冬で違い、日射しの角度も大きい時では約50度の差があります。こうした特性を考えて、軒(のき)や庇(ひさし)を適度な長さにする、夏は日射しを遮(さえぎ)り、冬は日射しを取り込むことができます。それから、風が吹いてくる方向は、場所や時刻によって違います。室内にうまく風を取り入れられるように窓の向きや高さを工夫し、風の通り道をつくれば、夏場でもあまり冷房をつけなくてもしのぐことができます。さらに、植物を上手に利用することで環境にやさしい住まいをつくることができます。家のすぐ南側に落葉樹を植えると、夏は木陰ができますが、冬になると葉が落ちるので、家の中への日射しを遮りません。つまり室内への自然の日射調整になるのです。また最近では、屋根や屋上で緑を育てる技術も開発され、夏の室温上昇を抑える一つの方法として注目されています。

新しい技術で省エネルギー

厳寒(げんかん)、酷暑(こくしょ)の時期に暖房も冷房も使わない生活なんて、今ではちょっと想像できません。とはいえ、暖房の暖かい空気や冷房の涼しい空気を無駄にしないように効果的に使うには、昔ながらの日本の住まいにはない新しい技術も必要になります。それは、室内に対する屋外の温度の影響を小さくし、冷房や暖房の熱を逃がしにくくする技術です。

一般的には、屋根や外壁、床の部分に、熱の伝わりにくい「断熱材」という材料を入れます。さらに、窓ガラスの部分にペアガラスといって、空気の層をはさんだ2重のガラスを使います。壁と建具の継ぎ目なども隙間(すきま)のないように作り、室内の「気密」を高め、室内と屋外の熱の出入りをできるだけ少なくします。こうすることで、冷暖房で消費するエネルギーを減らすことができます。もちろん、冷暖房の効率が良いからと言って、一年中外の空気を遮断して生活することが良いわけではありません。例えば、夏場でも暑さが厳しくない時には、窓を開けて冷房をしないなど、機械の力に頼りきらず、環境にやさしい暮らし方をこころがけることが大切です。



【 シックハウス対策 生活上の対策 】

建築基準法さえ守ればシックハウス対策は十分、というわけではありません。住宅選びに当たっては、トルエン、キシレンなど他の化学物質対策もしっかりチェックしましょう。また、家具や防虫剤、化粧品、タバコ、ストーブなども化学物質の発生源となります。身の回りの日用品や換気など、住まい方にも充分気をつけましょう。

① 換気対策

- ・24時間換気システムのスイッチは切らずに、常に運転するようにする。
- ・新築やリフォーム当初は、室内の化学物質の発散が多いので、しばらくの間は、換気や通風を十分行うように心がける。
- ・特に夏は化学物質の発散が増えるので室内が著しく高温高湿となる場合(温度28℃、相対湿度50%超が目安)には窓を開け切らないようにする。
- ・窓を開けて換気する場合には、複数の窓を開けて、汚染空気を排出するとともに新鮮な空気を室内に導入するようにする。
- ・換気設備はフィルターの清掃など定期的に維持管理する。

② 化学物質の発生源はこんなところを注意しましょう。

- ・新しい家具やカーテン、じゅうたんにも化学物質を発散するものがあるので注意が必要。
- ・防虫剤、芳香剤、消臭剤、洗剤なども発生源となることがある。
- ・化粧品、香水、整髪料なども影響することがある。
- ・室内でタバコを吸うことは避けたいほうが望ましい。
- ・家具や床に塗るワックス類には、化学物質を発散するものがあるので注意が必要。
- ・開放型ストーブ、排気を室内に出す暖房器具(ファンヒーター等)の使用は避け、排気を外部に出すもの(FF式ストーブ等)など室内空気の汚染が少ない暖房器具を使用することが望ましい。

化学物質の主な発生源

