



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



## Vege Herb Cafe

ベジ ハーブ カフェ

いわき市四倉町戸田水押19-8  
0246-88-7575  
月・火曜定休  
11:30~17:00



「ベジハーブカフェ」さん。カウンター席から眺める景色も、遠くから見る外観の佇まいも絵になる雰囲気、前を通るたびに気になっていたお店です。お店のナチュラルで優しい雰囲気は、オーナーさんの印象に通じる。お店を始めたきっかけを聞いてみた。自分好みのお気に入りのカフェがなかなかない…。ならば自分でやってみようか！と昨年の5月にOPEN。ご自身も含め、周りの友人も体の不調が気になり始めていたこともあり、体にも心にも良いものを提供したいと思うようになったそうです。もともと興味があったハーブや野菜について学んだ知識を活かしてカフェのオーナーに。

こちらのカフェの一番のオススメは、「ロースイーツ」と呼ばれる火を使わないスイーツ。疲れた時や頑張った自分へのご褒美として、甘いものはその瞬間は癒しを与えてくれますが、食べてしまった後に多少の罪悪感が残りますよね。「ロースイーツ」は血糖値の上昇や脂肪の吸収を抑える効果のある食材を使用しているため、その罪悪感を軽減させてくれます。他にも季節の野菜を使った「ベジスイーツ」やハーブティーの種類も豊富で体の悩みに合わせて選んでみては？ランチもありますよ！



オススメのお茶「くみすくちん」味わいは番茶のようでもとでも飲みやすく、お食事との相性もバッチリ。糖や脂肪の吸収を阻害して中性脂肪を分解してくれる強い味方のお茶なんです。気になる方は試してみてください！

よくばりプレート。ハーブサイズのスイーツが3種類。写真のかぼちゃのシフォンケーキはしっとり。かぼちゃのプリンは濃厚な味が人気。米粉のごぼう入りガトーショコラはごぼうがナッツのような香ばしさで○

ごほうびケーキは、非加熱・砂糖・乳製品・小麦粉を使わない、ロースイーツ。見た目も味も「レアチーズケーキ風」と名前の通り。アーモンドとココナッツオイルだけで冷やし固めた一番下のところが美味です！

スパイシージンジャーは、ホットもアイスもソーダ割りもあって、季節や気分によって選べるのも嬉しい！でも、何と言ってもこの美味しさを味わって欲しい！スパイシーの加減は、刺激的ではなく感動的なお味。

## 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』

今回で5回目を迎えたSkog FES スコグフェス@Autumnと言いなからwinterになり始めた11月10日(日)に無事開催することが出来ました。当日は、とても風が強くテントの設営や出店者様の準備なども大変でしたが、そんななかたくさんのお客様にご来場いただき、素敵な作品に囲まれ、美味しいものを食べ、あったま飲み物を飲み、ワークショップも楽しんでいただき、スタッフもお客様と同じくらい楽しいイベントとなりました♪気づけば風も止んで穏やかなお天気になっていました(\*´ω`\*)

Skog FESに関わっていただいた出店者様♪ご協力いただいた関係者様に感謝するばかりです。今回、私自身至らぬ点もありましたが、無事に終える事が出来て一安心しております。次回開催に向けて、より楽しめる手法を取り入れていきたいと考えています。暖かく見守っていただけると嬉しく思います。お楽しみに～！上野



来場者様へのプレゼントは、この時期にぴったりのプランケット。赤いチェックが可愛いでしょ～？私も欲しい♡



〒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-1)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

## スコグ フェス SKOG FES 2019 Autumn 開催しました！

朝の風は心配でしたが、今回も良いお天気に恵まれ5回目のスコグフェスを無事開催することが出来ました！ワークショップはお子様にも大好評！物をつくる楽しさが見ているスタッフにも伝わってきて、嬉しくなります。次回は何にしようかなあ～。お楽しみに！そして、本当にありがとうございました！



## 冬至のこと

冬至とは、1年で最も日が短い日＝翌日から日が長くなっていくので、冬至を太陽が生まれ変わると考え「一陽来復いっちょうらいふく」といって、冬至を境に運が向いてくるといわれてきました。ちなみに、日中の長さを夏至の日と比べてみると、北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があるそうです。す、すごい！

そして、冬至といえはかぼちゃ。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたのです。かぼちゃは別名「なんきん」で運盛りのひとつですが、漢字では「南瓜」と書きます。冬至は陰が極まり再び陽にかえる日なので、陰(北)から陽(南)へ向かうことを意味しており、冬至に最もふさわしい食べ物になりました。また、ビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が出来るので、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあるのです。

冬至に柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。柚子(ゆず)＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」。こうした語呂合せから、冬至の日にゆず湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)だと考えられています。 ※今年の冬至は12月22日(日)



### 『編集後記』

今年も残り僅かとなり、気ばかり焦っているせいか編集作業がはかどらない。何もかも誰かのせいにして逃げ出した～！そんなダメダメな私を癒してくれた「Vege Herb Cafe ベジハーブカフェ」さん。お店のロケーションや望める景色、居心地の良さ、何よりもメニューの美味しさに大満足！おかげさまで無事に作業を終えられそうです。

で、毎年この時期に購入のスケジュール帳。可愛いものもたくさんあって、おばさんでもきゅんきゅん！言っちゃいます。でも、結局いつものやつを選んでしまう。使い慣れたるってのもありますが、正直めんどーなんです選ぶのが。色々ありすぎてね。無印さんありがとう！



錦町宅地分譲同時販売!

1 いわき市錦町  
ウツギサキ



土地面積  
341.00㎡(103.15坪)

価格  
1,392.53万円

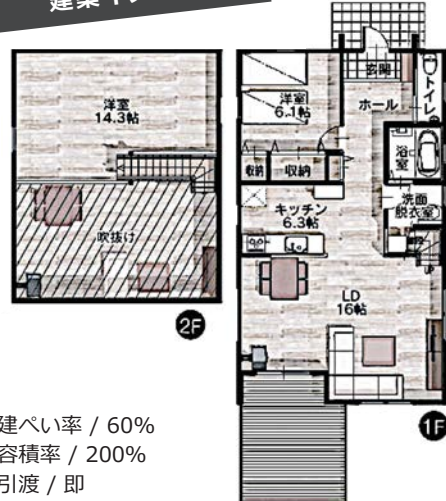
- 地目 / 宅地
- 用途地域 / 第1種住居地域
- 区画整理地内 (仮換地指定済)
- 建ぺい率 / 60%
- 容積率 / 200%
- 引渡 / 相談 ●取引 / 売主
- 分割可能 ●北面道路

詳しくは  
0120-824-333  
株式会社創建舎 まで。

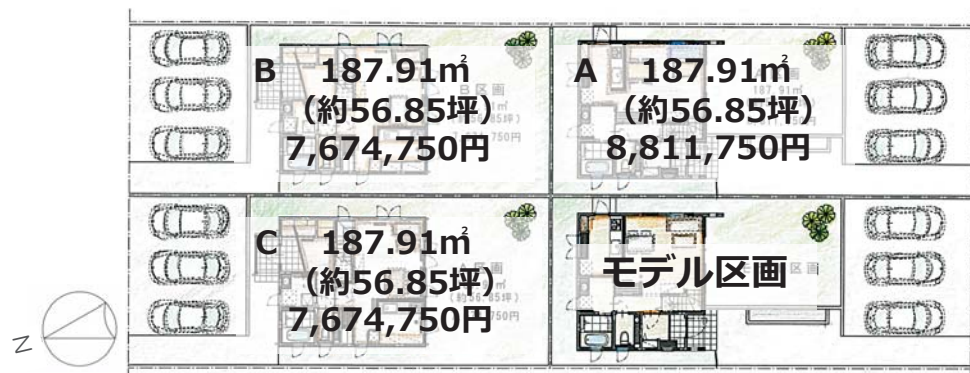
2 いわき市錦町下り立  
建築条件付



建築イメージ



- 地目 / 宅地
- 用途地域 / 第1種住居地域
- 区画整理地内 (仮換地指定済)
- 建ぺい率 / 60%
- 容積率 / 200%
- 引渡 / 即



注目の木製サッシ



日本の住宅から木の窓が姿を消しはじめてもう30年以上現在では全国の窓の90%以上がアルミサッシになっています。でも、最近北海道をはじめ東北、北陸などの寒冷地で変化が起こり、結露しにくいということで木製サッシの人気が高くなってきました。冬にアルミサッシが結露して、その結露水が凍りつき窓が開かなくなることがよくあります。

そこで、PVC(ポリ塩化ビニル)で窓枠をつくった樹脂サッシがで、現在、北海道では住宅の窓の80%以上が樹脂サッシ。現在東北地方でも見られるようになり、南下の傾向があります。一方、木材はPVCとほとんどおなじなので、樹脂サッシ並の気密性能や水密性能であれば、木製サッシは寒冷地に適したサッシといえます。特に木材には調湿機能があり、結露に対しては優れた性能を発揮します。また複層ガラスを併用することで夏季の冷暖負荷の軽減にも役にたつはず。実際、九州でも評判になっているようです。

最近普及している木製サッシの先進地であるヨーロッパやアメリカの技術、気密材や金具などの資材を使って以前の木製建具とは比べものにならないほど気密や水密といった窓の基本性能が向上しています。もちろん、木材であるがゆえの欠点もあります。燃える、腐るなどですが現在では塗料の性能向上によって十分な耐用年数があります。また、見方を変えれば、破棄するのにエネルギーを必要とする樹脂やアルミなどと違って自然に帰りやすい、環境に負担の少なく商品といえます。

生姜ビスケット

お気に入りを見つけてしまった…。今回取材でお世話になった「Vege Herb Cafe」さんの生姜ビスケット。素朴な見た目通りのシンプルな美味しさです。良く見なくても確認出来るほど、生姜の繊維がそのまんま入っている。優しい甘さの後にほんのりと生姜の香りが広がる。すっきりとした味わいに、どうしよう! っつい手が止まらな〜い! また買いに行こう〜♪



Ginger biscuit  
from Vege Herb Cafe

“におい対策”できてますか?

場所によってするべき対策は違います。簡単に“におい”を撃退できる裏技をご紹介します!



キッチン × お酢

生ゴミに直接『お酢』をスプレーするだけ。お酢の殺菌作用でにおいの発生を防ぎます。さらに生ゴミの入った袋をきちんと閉じておけば対策は完璧!



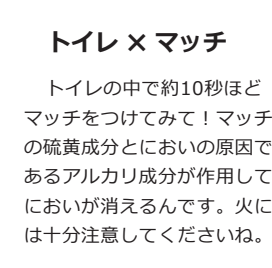
お風呂 × タオル

髪の毛や皮脂、石鹸カス、カビなど、においの原因がほぼバスのバスルーム。お風呂から出る前にタオルでささっと水を拭き取るだけで効果あり! 是非、お試しください。



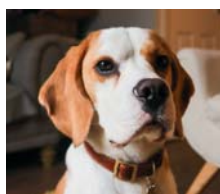
リビング × 濡れたタオル

室内での焼肉や、たばこのにおいなど、くつろぎの空間であるリビングのにおいは特に気になります。水に濡らして固く絞ったタオルを部屋で振り回してみよう! タオルの水分が空気中のにおい成分をキャッチしてくれます。少量のアロマオイルなどを加えてみるのも◎。換気もお忘れなく!



トイレ × マッチ

トイレの中で約10秒ほどマッチをつけてみて! マッチの硫黄成分とにおいの原因であるアルカリ成分が作用してにおいが消えるんです。火には十分注意してくださいね。



ペットのにおい × クエン酸

水道水500mlとクエン酸をスプーン1〜2杯スプレーボトルに入ればペットが舐めても安心な消臭スプレーが完成!

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

創建舎事務所内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は是非ご利用下さい。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。



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

塗り壁選びのポイント

1. 機能性

塗り壁にはそれぞれ特徴となる機能があります。消臭、調湿、防火性、お手入れも簡単です。小さなキズ、浅いキズは霧吹きで湿らせれば自分で簡単に補修ができます。

2. 種類

塗り壁に使う素材も様々。種類も豊富で、自然素材にこだわる方にオススメです。漆喰…石灰石 砂壁…色砂 珪藻土…珪藻の化石よりなる堆積物

3. テクスチャー

素材や色に加えて重要なのが、仕上がりです! コテや刷毛などの道具を使って表情をつけることができます。色々なパターンがありますが、職人さんによっては仕上りの表情が違ってきます。

塗り方次第で風合いを変えられるのが塗り壁の魅力。色やテクスチャーのバリエーションが多く、デザインの自由度が高いので、いろんなインテリアに合わせる事が出来ます。

