



## I'm Home

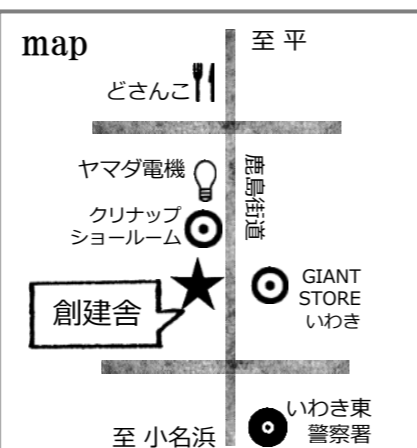
I'm Homeは創建舎が編集発行するフリーペーパーです。私たち創建舎は家づくりを通して、日々の暮らしが豊かで笑顔の多い生活であることを願います。そして、環境に優しい家づくりをこれからも目指します。

### STAFF便り

9月になると夏バテとは違う不調が起こると言われています。夏場は暑さで食欲不振になったり、怠さを感じたり、外と室内の温度差からバランスが乱れがち。一方、9月の不調は、夏の疲れの蓄積に気候や日照時間の急激な変化が加わることが原因と言われています。夏の疲れを引きずらないように、まさに季節の変わり目である今こそ、ケアが必要な時です。そのままにしていると、秋が深まるころには「秋うつ」のような不安定な状態に陥る可能性も…。「頭が、ぼーっとする」「頭痛やめまいがする」「朝起きられない」「肩がこる、体が重い」など、ちょっとした不調、変化にも早めに気づいてあげることが大切です。

### 編集後記

遂に来月に迫ったスコープフェス！今回は、情報解禁が遅れていましたが今回もいつもご協力いただいている方や、初めてのご出店の方が20店舗以上！！いわきでもあまり多くはない、わんちゃんと一緒に来れるイベントとなっているので小型犬～大型犬まで一緒にご来場ください。わんちゃん用のお店も今回市内外より沢山ご出店いただいております。もちろん、美味しい料理や体験型のワークショップ・アクセサリーなどお子様から大人の方まで楽しめるイベントです。ぜひお待ちしております。



〒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(5)第2277号  
 一般建築士事務所/福島県知事18(205)0372号

# 10月15日(日) Skog Fes 2023 Autumn

開催日程：2023年 10月15日(日曜日)  
 時間：午前10:00～午後4:00迄  
 場所：(株)創建舎 敷地内(いわき市鹿島町御代字九反田51-1)



お問合せ・情報詳細などは  
 上記SNSから見てください

### 出店者様 ※順不同・敬称略

- |                |                 |                 |                 |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| ↓ 星の花          | ベネチアングラスワークショップ | ↓ s.kick        | 布小物・布バック        |
| ↓ plusOne      | 犬服              | ↓ KAZOKU        | 犬おやつ            |
| ↓ fukuraft     | 鞆               | ↓ yasou         | ドライフラワー・花小物     |
| ↓ ハートオブワン      | 犬おやつ・犬のごはん      | ↓ bo-shi coffee | コーヒー・飲み物        |
| ↓ tsubomi工房    | 犬雑貨             | ↓ nico          | 焼き菓子等 オーガニック    |
| ↓ 月の下商店        | 犬のお菓子           | ↓ stable        | アンティーク小物        |
| ↓ コトノハプラス      | アニマルコミュニケーション   | ↓ aree          | タイ料理            |
| ↓ 犬猫印          | 犬のお菓子、おやつ       | ↓ Elise         | パブルワッフル(キッチンカー) |
| ↓ 草花図鑑tete     | 生花・ドライフラワー・小物   | ↓ mochi-maru    | 編み物雑貨小物         |
| ↓ wkf          | アクセサリー          | ↓ 温菓子屋          | メロンパン等          |
| ↓ BLACK BURGER | ハンバーガー(キッチンカー)  | ↓ crepe         | クレープ(キッチンカー)    |

沢山の方が出店してくれます♡お待ちしております。

## 犬って---歩き方や胴長体型には理由があった

犬は、かかとをつけずつま先立ち歩く「趾行性(しこうせい)」です。もともとは足裏全体を地面につけていましたが、獲物を捕らえるために長距離を疾走する必要があったのでつま先立ちに。結果、足が長くなるうえ接地面も少なくなり、効率よく地面を離れられるようになりました。このほか、足音を立てずに獲物に忍び寄り、機敏に捕獲するためでもあったようです。

ちなみに…… ゴムのような弾力がある肉球は、人の靴でいえばクッションとなる靴底。カーブした「鈎爪(かぎづめ)」は、急な斜面や崖を上るときなどにスパイクのような役割をしています。

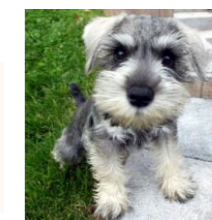


### ダックスフンドが胴長短足なのはなぜ？

穴に潜むアナグマをはじめ、キツネ、野ウサギ等に活躍していました。もともとは胴も足も一般的な体型だったのが、少しずつ胴長短足に変化し、狭い巣穴でもすばやく動けるようになったのです。

### シュナウザーなどのフサフサの眉・毛とヒゲ

ネズミやキツネなどの害獣の駆除にひと役買っていたシュナウザーやワイアー・フォックス・テリア。害獣から目や顔を守るために、眉毛やヒゲがふさふさと豊かに発達したという説があります。



### 神秘的！ 犬の目は

犬の白目は、人と違ってチラッと見える程度。それは瞳孔(黒目)のまわりの虹彩(色のある部分)が大きいことが理由です。そのため、犬の目は印象的に見えるのでしょう。

機能美あふれる犬の体。進化の過程を知ると、「なるほど！」と思えるものばかりでしたね。

家具・家電付  
売却型モデルハウス

オーナー様募集

長期優良住宅

※当社物件のため不動産仲介手数料0円



薄磯の高台にあり、海を見渡せる場所に建ってます。周りも住宅地なので、静かな住環境になってます。ゆっくり過ごせるリビングダイニングスペース。2階のフリー空間は、子供部屋・書斎にも使えます。全館冷暖房空調完備・太陽光発電・蓄電システムも備え付。ピザ窯もあるので、お料理幅も増えます。

価格 3,950万円 所在地 いわき市薄磯二丁目14-8  
 学区 豊間小学校 豊間中学校  
 電気：東北電力 水道：公営水道 排水：浄化槽  
 土地権利 所有権 地目 宅地  
 都市計画 市街化区域 用途地域 第1種中高層住居地域  
 建ぺい率 60% 容積率 200% 現状 建物有  
 取引形態 売主 接面道路 西側 公道



【土地面積】  
234.90㎡ (71.06坪)  
 【延床面積】  
118.79㎡ (35.93坪)

創建新築 土地情報 - 2区画 - 建築条件付き

市街化調整区域ですが、住宅の建設可能となります。  
 好間工業団地へのアクセスも良好（車で5分）  
 1本入った通りの為、あまりうるさくありません。  
 いわき駅も2kmと近く通学・通勤にも便利です。



商談中

価格 A 1,250万 B 810万  
 所在地 いわき市平下平窪内99-1 学区 平第四小学校 平第一中学校  
 電気：東北電力 水道：公営水道 排水：浄化槽  
 土地権利 所有権 地目 宅地 都市計画 市街化調整区域（建築可）  
 用途地域 都市計画 建ぺい率 60% 容積率 200% 現状 更地  
 取引形態 売主

※当社売主のため 仲介手数料はかかりません



重ね煮 — さんまごはん —

さんまのたんぱく質は疲れた体を回復するのにおすすめです。

！！準備するもの！！

さんま 1尾 / しめじ 1パック / しょうが 20g千切り  
 米 3合

- さんまは半分に切って軽く塩をふり、両面を焼く。
- 土鍋または炊飯器に米塩、みりん、しょうゆと分量の水を入れ、ざっと混ぜる。
- 米の上に図の通りに材料を重ねて炊く。
- 炊けたらさんまを取り出し、頭と骨を取り身をほぐす。  
これを3に戻して、全体をざっと混ぜる。

【今日のポイント】

☆さんまは表面を焼けば中まで火が入っていないくても大丈夫。焼いてから炊き込むと生臭さがなくなります。



1品 旬のものを食べたい時に試してね♪

防災対策の見直しとLINEの便利な機能の紹介

LINEに「安否確認機能」という機能があることをご存じですか。これは震度6以上などの大規模災害発生時にホームタブに赤枠で「LINE 安否確認」と表示され、事前登録なしでタップするだけでLINEの友だちに状況を共有できるというものです。安否確認機能は通信網が混雑してつながらないという状況でも役立ちます。また、自分の住む地域をLINEに登録すると、その地域の災害情報をLINEのトークで受け取ることができるほか、同じ地域やマンションに住む住民同士で災害情報を共有できる「オープンチャット」もあります。防災の日を機に、家族みんなで安否確認機能や緊急時に役立つLINEの機能を共有してみたいかがでしょうか。ほかにも、ハザードマップの確認や家族で避難場所を決めること、非常食や水の備蓄、災害時の連絡手段を確認も重要です。特に、家族や近隣に高齢者がいる場合は、安全に避難できるようなサポートの計画も大切です。備えを見直しましょう!!!!

【暮らしの比較】 — 賞味期限切れの食材。食べる？捨てる？ —

今回の暮らしの比較は賞味期限についてです。賞味期限が切れた食べ物を、あなたは食べますか？捨てますか？

【賞味期限と消費期限の違い】

この違いについては、ご存知の方が多いと思いますが改めて。

消費期限・・・安全に食べられる期限

賞味期限・・・おいしく食べられる期限

いずれも未開封で記載された保存方法を守った状態での日付が書かれています。

基本的に賞味期限は消費期限が書かれている商品より傷みにくい商品に書かれています。



賞味期限切れを気にせず食べる人は9割以上???

賞味期限切れの食品を食べる・食べないの判断基準として、嗅覚・視覚・味覚と、食材の保管状況体調も考慮する必要があります。商品の中には、賞味期限を短く設定することで商品の回転を早くさせるケースもあると言います。賞味期限切れの食材を食べることは万人向けではありませんが、9割以上の人が賞味期限を過ぎた食べ物を食べるという調査もあります。

卵の賞味期限とは？

卵の賞味期限は生食を前提です。WEBから削除されていますが、今は無きNHKの「試してガッテン」で、賞味期限から4カ月経った卵に雑菌が繁殖していないことを検査で確認していました。殻のヒビもなく冷蔵保存し、加熱して食べれば、期限は最長で2~4ヶ月という実証結果もあるようです。

縛られない暮らしを！

賞味期限・消費期限を無視するつもりはありません。早めに消費した方が美味しいはずですから。そのためには、①ためない・買い過ぎない②冷蔵庫、冷凍庫の中を整理して奥にあるものを見るようにしておく③残りそうなものを大量消費できるレシピで消費する。など賞味期限前に消費した方が良いと思います。