

FY 様邸 祝☆上棟♪

9月18日（金）はFY様邸の建前でした！お天気はあいにくの雨になりましたが、過ごしやすい気温で総勢 7 名の大工さん達の息の合った動きで、夕方には小屋根まで仕上がりました！無事に棟が上がった事を喜び感謝し、完成まで滞りなく進みます様に♪。また建前を見守って下さった施主様、素敵な家の完成までの道のりも楽しんでください♡



10月のレシピ



高知県四万十市にお住いの「四万十みやちゃん」さんの
素敵な料理ブログからレシピをご紹介します
四万十住人の簡単料理ブログ
<http://shimanto-miyachan.blog.jp/>

包丁不要！まな板不要！サバの味噌煮缶で絶品パスタ

今回は、包丁不要！まな板不要で出来る♪サバの味噌煮缶で絶品パスタをご紹介します。材料を全てフライパンに入れて加熱するだけ！後は、パスタにかけていただきます〜♪粉チーズはたっぷりが美味しいですよ♡

材料（2人分）

- ・スパゲティ…200g・サバの味噌煮缶…1缶（150g）・カットトマト…1/2缶（200g）・スライスマッシュルーム…50g（固形分のみ）
- ・コショウ・粉チーズ・ドライパセリ…各適量（パセリはフレッシュパセリ可）
- A・味噌・ケチャップ・ウスターソース・オリーブオイル…各大さじ1
- ・おろしニンニク…小さじ1・砂糖…小さじ1/2

作り方

- ① フライパンにサバの味噌煮（汁も全部）を入れて、へらでざっと崩す。
- ② ①にカットトマト缶、スライスマッシュルーム、Aを入れて中火にかけてある程度煮汁がなくなるまで加熱し、コショウで味を調える。
- ③ スパゲティは、袋に記載されている時間通りに茹で器に盛り付けておく。
- ④ ③に②をかけ、ドライパセリと粉チーズをふる。
洗い物も、最小限に済むので、長い時間キッチンに立つことも少なくなりやすよ〜♪少し甘めの味付けなので大人はお好みでタバスコをふるといいですよ♪

加賀友禅

弊社社長の友人の方で、加賀友禅大使の方から【伝統加賀友禅工芸展】のチケットを頂き、ワクワクしながら行ってきました（^^）金沢に住んでいることもありますが、個人的に加賀友禅の色彩、控えめで品があり、華美過ぎないところが素敵だな♡と思います。工芸展では、四季を表現した着物やニューヨークのビル街並み、サグラダ・ファミリアの友禅など、個性的なデザインも数多く展示されていました！（^^）

加賀友禅と京友禅のそれぞれの特徴

雰囲気は、写実的で華やかな加賀友禅と、刺繍絞り金箔を使用した豪華な京友禅です。金沢は武家の文化で、京都は公家や商人の文化なので、そういった部分が雰囲気の違いに現れているのではないのでしょうか。そして何より大きな違いは色使いです。加賀五彩（藍、黄土、草、古代紫、臙脂）という伝統色を基調とした加賀友禅は、京友禅に比べて淡く、明度が低い色が多いのが特徴です。文様は細部まで描き込まれ、草花などに色を施す際、自然の虫食いをあえてそのまま表現し、ほかしの技術によって上品な印象に仕上がっています。

京友禅は分業制なので作家物は少ないようです、中にはほとんどの作業を自前で行う作家さんもいますが人数は少ないようです。加賀友禅は、加賀染振興協会に認定された作家が制作し、着物に落款があります。この落款により責任の所在を明らかにし、加賀友禅が手造りとして、伝統工芸品として品質を確保し、消費者に安心感を与えると同時に、所有に対する誇りを与えてくれます。また作家の想いや情熱が落款に込められているように感じます。

友禅の違いをご存知ですか？

日本の伝統工芸のひとつの「友禅」は布地に直接絵を描くように色を付ける技術で、日本の代表的な染色法の事をいいます。なかでも・京友禅（京都）・加賀友禅（金沢）・東京友禅（東京手描友禅、江戸友禅ともいいます）は三大友禅と総称され、江戸時代以降、特にこの3都市で友禅が広まりました。

違いを見極めるのは実は難しい

友禅を見ただけで加賀と京の違いが分かる方、お見事です！。プロの方や着物愛好家の方には友禅の違いは分かりやすいものですが、全く知識のない方には友禅は同じに見えると思います。個人的に私も後者になります（笑）。ここで友禅の歴史について少し、諸説ありますが、歴史の深さで言うと、京友禅の方が若干早生まれ、京都で生まれた京友禅の技法を、加賀生まれの創始者が故郷に持ち帰ったのが今の原型と言われています。加賀百万石の前田家が、地元を京都に並ぶ文化都市に育成するために、友禅の技法を持ち帰らせた、なんて話もあります。

加賀友禅の特徴にもある虫食いの他に見分けるポイントとして、（ほかし）があります。花などが描かれている技法で、外側が濃く、内側にいくほど薄くほかされています。逆に京友禅の（ほかし）は花の内側を濃く、外側にいくほど薄くなるグラデーションになっています。

HN 様邸外壁改修工事完了♪

Before



After



HN様邸の外壁改修工事が完了しました！新築でお引渡しをさせて頂いてから早13年、風雨の影響を受けていた外壁は全面塗装しましたが、内部は何の不具合もなく安心しました！（^^）！今回のリフォーム工事で外観は明るく可愛くイメージチェンジしました♪快適なお住まい、これからも大切にしてください。

KM 様邸外壁改修工事完了♪

KM様邸の改修工事は、一部既存の外壁を取り外し、新しく木目調のサイディングを施工しました。ベージュ+ホワイトの塗装と木目調のサイディングのコンビネーションは街並みと調和し、とってもナチュラルな雰囲気になりました♪まるで新築のような仕上がります。

Before



After





濱田工務店の facebook

F 様邸新築工事の屋根瓦が仕上がりました。今回は平瓦で施工させていただきました。今の瓦は焼き上がりが良く平板でも綺麗な仕上がりになります。やはり屋根は瓦に限ります。但しよし悪しが在ります。瓦はトップヘビーで頭が重たいと言う事が在ります。また板金の屋根は軽いのが利点ですが耐久性能が瓦に比べると遥かに弱い事が欠点です。F 様は瓦を選ばれて良かったですね。弊社は、10 年毎に点検のご案内を出していますので、ご安心してくださいね。また定期点検にはその都度お伺いいたします。弊社の作るお家は 100 年を目指して研究を重ねております。・・・はい



なるべく毎日更新中！ Http://hama-home.jp/wp/

はまちゃん健活 「マスクをつけたままの筋トレ編」

新型コロナウィルスの影響から、新しい生活様式のマスク着用が浸透し、外出の際にマスクをしていない人はほとんど見かけなくなりました。日々トレーニングに励む筋トレ民の皆様はジムではどうされてますか？今月のはまちゃん新聞はマスクしながらの筋トレにメリットはあるのか？を取り上げさせていただきます！

Q1、マスク着用で筋トレはOK？

answer プロによる専門的なトレーニングは別にして、一般の人がマスクをつけて行う筋トレにメリットはないそうで、逆に運動時に必要となる酸素需要量を無視して、いきなり供給量を抑える行為は危険だそう！

Q2、呼吸筋アップにつながる？

answer 素人目には効率的筋トレに思えるかもしれませんが、たとえば同じく筋肉である心臓にとっては過大な負担となり、狭心症や心筋梗塞の発症につながり命にかかわる可能性もあります。

Q3、スポーツマスクをつけての運動は？

answer スポーツマスクはあくまで呼吸しやすい、息苦しくなりにくいといった点から運動時に適していると思われがちですが、でも酸素量が足りないのは同じです。

※新型コロナウィルスの感染が完全に収束するまで、ジムでのマスク着用は必須となる状況が続くと思われます。ですが、やはりマスクをつけてのハードなトレーニングは心臓に負担がかかり、思わぬ事故につながる事も考えられます。ですので、気分が悪いと感じたらすぐにマスクを外し、水分をしっかりととり、無理をしないことを心がけましょう♪

建築吉日カレンダー 2020年 10月

日	月	火	水	木	金	土
				01 仏滅 十五夜 建築吉日 (さだん)	02 大安	03 赤口
04 先勝	05 友引 建築吉日 (なる)	06 先負	07 仏滅 建築吉日 (ひらく)	08 大安 建築吉日 (ひらく)	09 赤口	10 先勝 建築吉日 (たつ)
11 友引	12 先負	13 仏滅 建築吉日 (たいら)	14 大安 建築吉日 (さだん)	15 赤口	16 先勝	17 先負
18 仏滅	19 大安	20 赤口 建築吉日 (ひらく)	21 先勝	22 友引 建築吉日 (たつ)	23 先負	24 仏滅 建築吉日 (みつ)
25 大安	26 赤口 建築吉日 (さだん)	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安

※祝日は法律の改正により変更になる場合があります。

毎月建築吉日カレンダーを掲載いたしますので、地鎮祭や上棟式のスケジュール立てに参考までにご活用下さい。



『たつ』 開店、移転、柱立て、棟上げ、新規事の開始など、すべてに大吉。
『みつ』 建築、移転、開店、祝いごと、すべて吉。
『たいら』 地固め、柱立て、祝いごと、すべて円満。
『さだん』 建築、移転、開店、新規事の開始など、すべて吉。
『なる』 新規事の開始は、吉。
『ひらく』 建築、移転、開店、すべて吉。

フィンランドの暮らしと住まい☆

フィンランド！と聞いて何をイメージされますか？オーロラやサンタクロース、サウナなどが思い浮かぶ方が多いと思います。実際検索をして出てくる画像はおとぎの国の様な美しい画像ばかりです♪美しいから幸せ！なんて単純なものではありませんが、「世界幸福度ランキング」ではフィンランドが 2018 年から 3 年連続 1 位に選ばれています。このランキングは（所得）（健康と寿命）（社会支援）（自由）（信頼）（寛容さ）等からランク付けされ、ちなみに 2020 年度の日本は 62 位という結果でした。

こんなに幸福度の高い国のライフスタイルというと、共働きが当たり前で、残業はせずに定時に帰るのが普通です。定時に仕事を終えると、趣味や運動、子育てに時間を使います。なのでスポーツジムも平日は夕方が一番混むそうです。仕事帰りに同僚と飲みに行くことも一般的ではないようです。またほとんどの企業は 7 月に 4 週間の夏休みがあり、バカンスを楽しむようです。なんだか羨まし〜！！ですね!(^~)！

【フィンランドの住宅事情】

冬が長い国なので、玄関にはコート掛けが欠かせず、家族の分は勿論、来客用のも用意されているようです。日本と同じように玄関で靴を脱ぎますが、玄関はフラットで、玄関マットが境界の役割を果たしています（笑）設備は冷房はなく、セントラルヒーティングに薪ストーブを設置したりと暖房設備は寒いお国ならではの感じ。また共働きが多いせいか、ビルトインの食洗機やオーブンが必ずついています。洗濯物は室内干しか乾燥機が基本。北欧の冬は極端に日照時間が短く、冬至のころは日の出が 9 時過ぎ、日没は 15 時、寒さも厳しいので窓は二重、合計 3 枚のガラスが入っていることが多く、玄関ドアも二重になっている家も少なくありません。

【木造の国・フィンランド】

日本と同様、森林が国土の大部分を占めるフィンランドも木造建築はとても身近な存在です。もとは丸太を使ったログハウスが伝統的なフィンランドの住宅でした。ですが近年、建築基準が変わり、高層の住宅や大きな建物も木造で建てられることが増えてきましたが、それには勿論 CLT（クロス・ラミネーティッド・ティンバー）という木質パネルを使用し、環境に優しく軽量で工期も短縮しやすい CLT はこれからも益々使われる機会は増えていきそうです。

【リフォーム・リノベーション】

日本だとプロに頼むリフォームやリノベーションもフィンランドの人は自分たちで行います。国内大手のホームセンターが行ったアンケートでは、なんと 78%の人が巾木の取替、壁の塗装、張替ができると答え、13%の人がフローリングを張ったり、キッチンを取り付けるような大きな工事も自分で行う！と答えたそうです。夏休みの長さや、人件費の高さなどなど理由はありそうですが、建築の事で困ったときにアドバイスをもらえるお店もあるようです♪

【教育と税金】

フィンランドは大学までの授業料が無料で、かつ学力の高い教育立国でもあります。税金は通常の税金は 24%、食品類は 14%、本や薬は 10%で、歯ブラシー本にも 24%の税金がかかります。高いですよね(^^;) でも国民はこの高い税金に不満がないそうです。それは社会保障が充実していて、尚且つ死ぬまで国に保証されているので老後の不安が全くない。そういったところからも幸福度No1 の国になれるのかもしれない。