

お子様の成長をお祝いしましょう♪



## はまホーム NEWS

### 海からの風が吹き抜けるバリアフリーの家が完成しました♪



かほく市の海からの風が気持ちよく吹き抜ける静かな住宅地で、春から工事を進めていたバリアフリーの家が完成しました♪床は段差がなく、室内ドアも大きめで車いすでの移動も楽にできる設計になっています。将来を見据えた素敵な家になりました!(^^)!

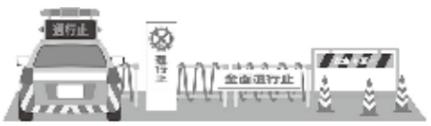
### 失敗しない土地選び

大切なマイホームを建てようと思った時に、土地から探される方も多いかと思えます。ニュースでも耳にすることの多い自然災害から、大切なわが家を守るためにも、まずは土地を選ぶ段階で慎重になることがポイントです。

- ・過去に河川の氾濫が起きた場所及び川の近く
- ・標高(海拔)の低い土地
- ・山地や崖付近の土砂崩れが起きそうな場所
- ・活断層の近く
- ・盛土された土地
- ・海岸付近(津波への警戒)
- ・水を連想させる地名、沼、洲、池、川等がつく町名  
(このような土地は注意が必要)



勿論これらがすべてではありませんが、土地を探するときには慎重になってハザードマップ等で確認することをおすすめします。



### 11月のれしび



高知県四万十市にお住いの「四万十みやちゃん」さんの  
素敵なお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/>

### バナナと紅茶の焼きドーナツ

ホットケーキミックスを使ってバナナと紅茶の簡単焼きドーナツ♪  
小さいサイズで焼いたので見た目もキュートです♡  
甘いバナナの香りと上品な紅茶の香りで、ホッと落ち着く焼きドーナツになりました～(^^)♪  
バナナが余った時等に、子供から年配の方まで喜んでいただける焼きドーナツです(^^)♪ 朝ごはんやお弁当にもぴったり♪

#### ◆材料 (シリコン製ミニドーナツ型約18個分)

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・バナナ 1本 (150g)
- ・レーズン 大さじ2
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ2
- ・紅茶ティーパック 1パック (中身を取り出す)

#### ◆作り方

①ボウルに皮をむいたバナナを入れてフォーク等で潰し、Aを加えてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、レーズンを加える。シリコン製のドーナツ型に流し込み、170℃で18～20分焼く。



建築中の家の事や  
日々の出来事など  
語ります

2019年  
10月26日  
土曜日

### 濱田工務店の Facebook

先日から、お客様の庫裏の改修工事を行っております。煤で黒くなった張りを出して古民家風にはよけております。又、玄関先もバリアフリー工事をしております。玄関先から真っすぐに離れにも行ける工事も同時に行っております。完成は来月の3日の予定です。各職人さんの頑張りで着々と工事が進んでおります。・・・はい



なるべく毎日更新中! [Http://hama-home.jp/wp/](http://hama-home.jp/wp/)

### 2019年11月 建築吉日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					01 友引 建築吉日 (さだん)	02 先負
03 仏滅 文化の日	04 大安 振替休日	05 赤口	06 先勝	07 友引 建築吉日 (ひらく)	08 先負	09 仏滅
10 大安	11 赤口	12 先勝 建築吉日 (みつ)	13 友引 建築吉日 (たいら)	14 先負 建築吉日 (さだん)	15 仏滅 七五三	16 大安
17 赤口	18 先勝 建築吉日 (なる)	19 友引	20 先負 建築吉日 (ひらく)	21 仏滅	22 大安	23 赤口 勤労感謝の日
24 先勝	25 友引 建築吉日 (たいら)	26 先負 建築吉日 (さだん)	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引 建築吉日 (なる)

※祝日は法律の改正により変更になる場合があります。

地鎮祭や上棟式、お引越しのスケジュール立てに参考までに活用下さい。

『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。

# 日本の伝統技術

古い神社やお寺には、釘や接着剤を一切使わずに、木材のみを組み合わせで建てられた建築物が存在します。これは日本で古くから受け継がれてきた職人技が光る伝統技術です。現在は残念ながらその技術を持っている職人は少なく、継承する職人も少ないようです。またその職人技が YouTube 等でアップされると海外でも話題になり、日本の伝統技術が注目されています。

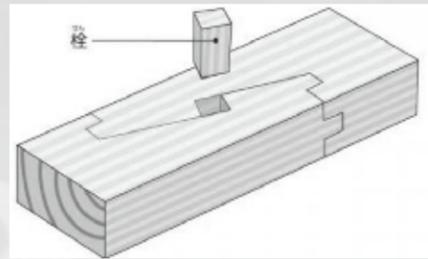
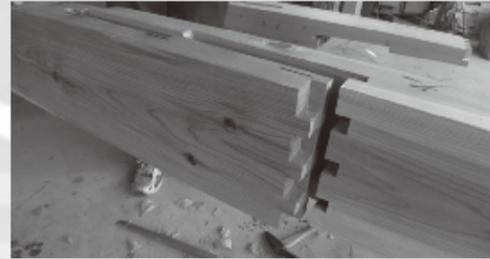
## 代表的な工法

### 【金輪継・かなわつぎ】

木造建築における継手のひとつで、同形の両部材の口にT字形の目違いをつけて組み合わせ、栓を差して固定します。

伝統的継手の中でも強固なものひとつで、あらゆる方向に強度が得られるため、柱や梁、桁をつなぐために用いられています。

ただし合板・釘・ボルトを用いた補強方法や接着剤を用いた近代的方法に比べると曲げ性能には劣ります。



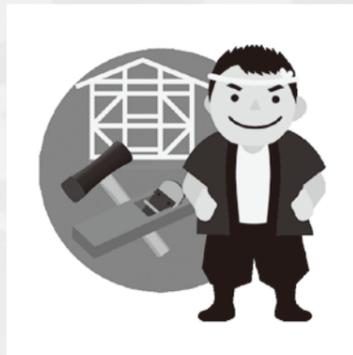
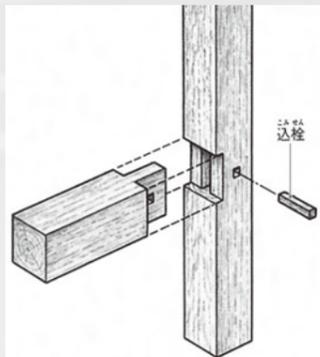
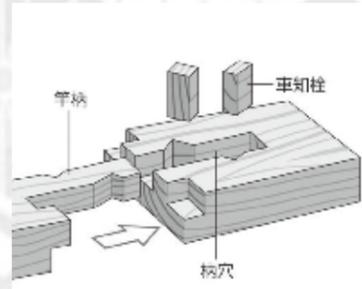
### 【車知栓(しゃちせん)】

長いホゾなどを固定するために、ホゾと溝にまたがって差される細い棒。車知(しゃち)と呼ばれることが多い。

### 【込み栓(こみせん)】

柱と土台、または柱と桁などの仕口を固定するために、2材を貫いて横から打ち込む20ミリ角程度の堅木材のこと。

伝統技術はこのような建築技術だけではありませんが、先人が残した、世界にも誇れる伝統技術を多くの人に知ってもらい、また技術を継承する職人が増えていって欲しいと思います。



## ふら〜り 温泉旅 城崎温泉

女 川 男 女 湯 男

vol.8

今月の温泉旅は蟹と温泉を両方楽しめる、兵庫県にある城崎温泉をご紹介します♪  
城崎温泉は1300年の歴史をもつ古い温泉です。(城崎にて)で有名な志賀直哉をはじめ、島崎藤村や与謝野晶子など多くの文豪がこの温泉を訪れた記録が残っていて、日本海の美味しいものが揃い、緑が美しく、冬には雪に覆われる情景がインスピレーションを得る場所だったのかもしれない。

町に入ると、あちこちに温泉が湧きだして、一の湯をはじめ、御所の湯、まんだら湯、さとの湯、柳湯、地藏湯、鴻の湯の7つの外湯が点在しています。これらを巡る「外湯めぐり」がこの温泉街の名物。外湯めぐりを保全するため、温泉街にある旅館の内湯は小さめのサイズで作るよう決められているのだそうです。

今のシーズン、城崎で美味しいものといえば、もちろん松葉ガニ!(ズワイガニ)です。ズワイガニの中でも山陰地方で獲れるものを松葉ガニといいます。中でも、城崎の近くにある津居山漁港で獲れた松葉ガニは「津居山がに」とブランド化され、松葉ガニの中でも一級品であると言われています。青いタグが「津居山がに」である目印です。

蟹と温泉を堪能した後は、城崎ロープウェイからの綺麗な紅葉を楽しまれるのもいいですね(^^)

## 豆まめ情報

### 秋の体調管理♪

爽やかで過ごしやすい秋ですが、寒暖差などで体調を崩される方もいるのでは?これから寒い冬に向けて体調を整え、季節の変わり目を元気に乗り越えましょう!(^^)!

まず気をつけたいのが、寒暖差です。急激な気温差は自律神経のバランスが崩れやすく、体がだるい、胃腸の調子が悪い、疲れやすい、頭痛などの体調不良の原因となります。また寒暖差アレルギーは女性になりやすく、喉の痛み、目の充血もないのに鼻水が止まらないといった症状が出ます。また空気の乾燥は便秘や肌荒れ、のどの痛みなどを引き起こします。他に日照時間が短くなるので、気分が落ち込んだり、朝起きれない等の症状が現れたときには季節性うつ病の可能性もあります。



### 季節の変わり目を元気に過ごすためのポイント☆

- ①体を温める  
温かい飲み物やスープなどを飲み、お風呂に入るときはお湯にゆっくりと浸かる。
- ②水分を積極的にとる  
水分補給は常温のミネラルウォーターや白湯がおすすめです。
- ③太陽の光を浴びて、運動をする  
特に、朝の太陽の光を浴びながらのウォーキングは自律神経の働きを高めるのでおすすめです。
- ④早寝早起きをする  
意識して早寝、早起きをすることで免疫力を高めることができます。
- ⑤食事に気をつける  
旬の食材を積極的に取り入れ、バランスよい食事を心がける

