

はまちゃん新聞 11月

紅葉が美しい季節になりました。今年は残暑が厳しかったので紅葉が少し遅れているようですが、街路樹のアメリカ楓も緑から橙、赤へとグラデーションになってとてもきれいです。葉が赤くなるのは、葉の中にあるクロロフィルという緑色の成分が減ってアントシアニンという赤い成分が作られるから。その理由は諸説ありますが、省エネモードになる秋には強すぎる光が害になる為、光を吸収することで葉を守る働きのある赤色になるそう。また、害になる虫を寄せ付けないようにするためなど、冬を越すためのしくみだそうです。

11月イベント・行事

11/3 (金) 文化の日

11/8 (水) 立冬

11/10 (金) いい手の日
ハンドクリームの日

11/15 (水) 七五三

11/22 (水) 小雪

11/23 (木) 勤労感謝の日
新嘗祭
フードバンクの日

11/23 フードバンクの日

11月23日といえば勤労感謝の日ですが、勤労感謝の日の由来である新嘗祭(にいなめさい)は五穀豊穡を祝う日本古来の風習で、現在でも11月23日には天皇陛下が新穀を供えその年に出来た農作物を召しあがるといいうわしが続いています。食料を大切に使う日という意味合いから日本フードバンク連盟は11月23日を「フードバンクの日」に制定しました。全国に広がる「フードバンク」についてより多くの方にその意義や目的を知ってもらうことが目的です。フードバンクとは、安全に食べられるのに包装の破損や過剰在庫、印字ミスなどの理由で流通に出すことができない食品を企業などから寄贈してもらい必要としている施設や団体、困窮世帯に無償で提供する活動です。このフードバンク活動は、食品ロス問題[※]や貧困問題[※]の解決に取り組むだけでなく、貧困世帯の子供への食料支援を通じ、未来を担う子供達が1人でも多く健康で生き活きた大人になることを支援する、将来の日本のための活動でもあります。フードバンクには個人でも参加できる「フードドライブ」もあり、ご家庭で余ったインスタント・レトルト食品や乾物、お菓子、調味料(未開封・常温保存・賞味期限が1か月以上ある物に限る)などの食品を回収窓口や回収ボックスへ持っていくだけです。受け付けている物や回収場所は「いしかわフードバンク・ネット」から検索できます。アル・プラザ金沢、パロー木曳野店、ファミリーマート金沢泉野店など常設の回収ボックスが置いてある所もあり、気軽に参加できますよ。

※1 食品ロス問題とは、まだ十分食べられる食品が世界で年間13億トン、そのうち日本では約600万トンも廃棄されています。
※2 貧困問題とは、日本の貧困率がアメリカ、韓国を抜いて先進国最悪になり、約7人に1人が貧困状態にあります。

今日の花

東京丸葉系

サンゴ系

大阪丸葉系

名古屋
ちりめん系

ハボタン（葉牡丹）

花言葉・・・祝福・利益・慈愛・愛を包む・物事に動じない
由来・・・葉牡丹は江戸時代に渡来した食用のケールを元に日本で作出されました。ケールの原種は南ヨーロッパから西ヨーロッパの地中海沿岸に分布しているワイルド・キャベツと呼ばれるブラシカ・オレラケア種でギリシャ・ローマ時代には庭で育てられていたそう。この種は個体によって葉姿や株姿が大きく異なる特徴があり、ケールの他にもキャベツ、ブロッコリー、カリフラワーなど多くの品種が生まれました。日本に入ってきたケールは観賞用として品種改良が重ねられ、現在は大きく分けて4つの種類があります。江戸時代に江戸で作られた上から見ると真円の東京丸葉系。明治期に名古屋でできた葉がレースの様にひらひらした名古屋ちりめん系。東京丸葉系と名古屋ちりめん系を掛け合わせた丸い体にひらひらした縁取りの大阪丸葉系。そしてロシアからもたらされた切り込みの深いサンゴ系。背が高い品種や葉に光沢のあるもの一般的な紅白以外にもシックな黒色など多様な品種があります。

冬に手荒れが起きやすいのはなぜ？

冬は気温が下がり湿度も低くなるので、肌が乾燥しやすい季節です。肌表面から水分の蒸発を防ぐ皮脂の分泌も少なくなり、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。バリア機能が低下すると、刺激を受けやすくなるので手荒れが起こりやすい状態になってしまいます。また、手が血行不良になると皮膚に栄養が十分に届かなくなり、皮膚ダメージの修復が遅くなって手荒れが悪化しやすくなります。手荒れは水仕事や手洗いによって皮脂が奪われることや濡れた手が乾くと同時に皮膚に含まれる水分も一緒に蒸発してしまうことが主な原因です。手荒れ予防には水仕事でのゴム手袋の使用と手についた水分をしっかりふき取ることが大事ですね。それから、ハンドクリームを塗るのも効果的なので、自分に合ったものを選ぶと良いですね。乾燥には保湿成分のセラミドやヒアルロン酸が配合されたもの、角質が硬くなったガサガサには角質を柔らかくする働きのある尿素配合の物を選ぶと良いそうです。こまめに塗り、ついでにマッサージをすとなお良し。ただし、あかぎれやひび割れが悪化したり、傷が深く痛む場合は皮膚科を受診して下さいね。ハンドクリームと言えば、11月10日は「いい手の日、ハンドクリームの日」だそうです、富山県に製造拠点を置くユースキン製薬が制定した記念日です。「大切な人や頑張っている自分の手に感謝する日」になって欲しいとの思いが込められています。

ユースキン
製薬

今日のレシピ

「とってもクリーミー♪アボカド納豆クリームパスタ」

【材料：1人分】

- ・スパゲティ 80g
- ・塩 少々
- ・アボカド 1/2 個
- ・レモン汁 小さじ 1/2
- ・カイワレ 少々
- ・粗びき黒コショウ 適量

- ・納豆（小粒タイプ）1パック
- ・生クリーム 大さじ 1
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・めんつゆ（2倍濃縮）大さじ 1
- ・アンチョビ 3切れ（6g程度）粗みじん切り
- ・おろしニンニク 小さじ 1/4

【作り方】

- ① アボカドは皮を外し1.5cmほどの角切りにして、レモン汁で和えておく。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①と粗びき黒コショウを加えておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを表示時間より1分短く茹でます。
- ④ ②に③を加えてよく和えたら器に盛り付けます。カイワレをちらし、お好みで粗びき黒コショウをふったら出来上がり。



四万十にお住まいの「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/>



Instagram やってます。

\ Follow Me !/

@hamahome2021



濱田工務店の facebook

昨日、材木の検品に行ってきました。約160年経過した杉材です。今では中々お目に掛かれない代物です。長さが3600×直径700の丸太です。今の製材機には中々入らない大きさです。見た時の直感で丸太の中が判りました。案の定、思った通りの物でありました。乾燥機にて乾燥させ鬼木を抜きます。余り動かない事を願います。一枚の原板が芯を抱えて居りますので心配です。型を起こして木取りをし、契りで2つを合わせ、1個の鬼木を造って彫刻します。此の材で3個の鬼木を抜きます。材を探すのに単価を決めての探し物ですので難しい事です。値段を構わずに探せば最高の物が在りますが、世の中甘くは無いです。

2023年
9月21日
木曜日なるべく毎日更新中！ <http://hama-home.jp/wp/>

2023年11月 建築吉日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日 建築吉日 (たいら)	4 大安 建築吉日 (さだん)
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負 立冬	9 仏滅 建築吉日 (なる)	10 大安 いい手の日 ハンドクリームの日	11 赤口 建築吉日 (ひらく)
12 先勝	13 仏滅	14 大安	15 赤口 七五三 建築吉日 (みつ)	16 先勝	17 友引 建築吉日 (さだん)	18 先負
19 仏滅	20 大安	21 赤口 建築吉日 (なる)	22 先勝 小雪	23 友引 勤労感謝の日 新嘗祭 フードバンクの日 建築吉日 (ひらく)	24 先負	25 仏滅
26 大安	27 赤口 建築吉日 (みつ)	28 先勝 建築吉日 (たいら)	29 友引 建築吉日 (さだん)	30 先負		

※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
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、祝い事、すべて吉。

『たいら』 地固め、柱立て、祝い事、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。

10月15日・16日 天皇皇后両陛下が御来県されました。

いしかわ百万石文化祭2023の開会式にご臨席のため天皇皇后両陛下が石川県に行幸啓（ぎょうこうけい）[※]されました。両陛下の行幸啓にあたり、県内の旧官国弊社・旧指定護国神社（気多大社、白山比咩神社、菅生石部神社、尾山神社、石川護国神社）に幣饌料（へいせんりょう）[※]が御下賜されました。開会式では「文化絢爛 石川をながれる物語」を主題にオープニングステージが上演され、白山比咩神社の舞女4人が白山神楽「剣の舞」で出演しました。「いしかわ百万石文化祭2023」は「第38回国民文化祭」と「第23回全国障害者芸術・文化祭」の統一名称です。石川県全域を舞台に約150の文化イベントが開催され障害のある人もない人も共に参加して交流の輪を広げていく文化祭です。会期は11月26日（日）まで。

※1 天皇・皇后が一緒に外出されること。 ※2 天皇陛下が行幸される、天皇皇后両陛下が行幸啓される場合、行き先の都道府県の神社にお供えがなされます。このお供えのことをいい、一般の玉串料にあたります。幣饌料は旧官国弊社・旧指定護国神社が対象となります。



社格制度

神社は2000年以上の歴史があり、各時代には社格制度（神社のランク分けする制度）が設けられ神社の格式の体系を図る作業が何度か行われてきました。現在では過去に見られたような社格制度というものはありません。それは、明治時代に設けられた「近代社格制度」が第二次世界大戦後にGHQによる神道指令によって廃止されたからです。そのため、多くの神社では時代を遡って当時の社格を利用しています。一番古い「上古社格制度」は古事記や日本書紀などの歴史書が作られる前にできた制度で、その後「古代社格制度」「中世社格制度」「近代社格制度」と変わり、社格制度廃止後は「近代社格制度」の社格を「旧社格」として神社の格を表わすのに用いられることが多いようです。他の社格制度で表わしている所もあるのでちょっと複雑ですが…。神社の入口に神社の名前が刻まれた社号標（石柱）が立っていることがあり「国幣大社〇〇大社」「式内社〇〇神社」などと書かれている社号標を見かけることがあります。ここにある「国幣大社」「式内社」とは神社の格式、社格を表わしています。神社を訪れた際に石柱があったら見てみて下さいね。ちなみに伊勢神宮は社格のない特別な存在とされています。その理由は天皇家の祖先とされる天照大御神を祀っている神聖な場であり、全ての神社の上に存在する神宮として全国神社の本宗となったからだそうです。全国にある神社の数は約8万社。日本で一番神社が多いのは新潟県で、富山県が12番目、石川県は17番目、福井県は20番目です。新潟県に神社が多くある理由は、明治の頃、新潟県は全国で最も人口が多く、必然的に神社の数も多かったこと、明治末期に進められた全国各地の増えすぎた神社の数を減らす神社合祀（ごうし）政策の影響を受けなかったことなどが背景にあるようです。初詣に七五三、合格祈願など神社へ行く理由は様々ですが、パワースポットとしての側面もあり、自然に囲まれた神社は木々の香りが漂い静かで心が落ち着きます。境内を歩くだけでも気持ち良さそうですね。

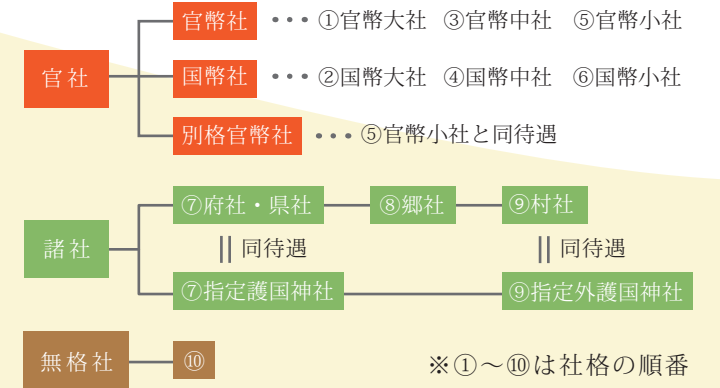
上古社格制度：古事記や日本書紀が作られる以前の制度。天津神（天照大御神など）を祀る「天津社（あまつしゃ）」と国津神（大国主神など）を祀る「国津社（くにつしゃ）」の二つに分けられる

古代社格制度：平安時代以降に定められた社格制度。朝廷の神祇官が直接管理や祭祀を行う官幣大社や官幣小社、各国の国司が神祇官の代わりに管理等を行う国幣大社、国幣小社に分けられる。また、延喜式神名帳に掲載されている神社は格式が高く「式内社（しきないしゃ）」といい、それ以外を「式外社（しきげいしゃ）」という。

中世社格制度：制度として定めた具体的な文献は残っていないが、社格としては上から「一宮」「総社」「国司奉幣社」の順。「一宮」は朝廷から任命された国司が赴任した地で最初に参拝するその国で最も有力な神社。他に二宮、三宮等も存在する。「総社」は国司が着任先の神社全てを回ることを省略・効率化する為にその国の神様をまとめて祀った神社のこと。「国司奉幣社」は各国の国内神名帳に記載のある神社。

二十二社：平安時代中期以降、国の重大時や天変地異などが発生した際、朝廷から特別な奉幣（お供え）を受けていた京を中心とした22の神社。

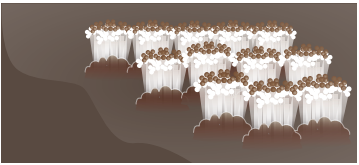
近代社格制度：明治4年に制定され昭和21年に廃止。「旧社格」として現在も神社の格を表す目安とされる。GHQの干渉を恐れ、石の社号標の社格が刻まれた部分をセメントで埋めた神社が多くあり、現在でもそのまの所も多い。



※①～⑩は社格の順番

立冬（りっとう）

11月8日頃



「冬立つ」という文字通り、暦の上ではこの日から冬の季節に。上旬はまだ時折あたたかな陽気の日もありますが、そんな日を「小春日和」と言います。「小春」は冬の季語です。

山茶始開 つばきはじめてひらく 11/8～11/12頃
山茶とは椿（つばき）ではなく、ツバキ科の山茶花（さざんか）のことを指していて、その昔、葉をお茶として飲んでいたそう。
地始凍 ちはじめてこおる 11/13～11/17頃
冬の訪れがはっきり肌で感じられる季節。霜の降りるような夜、地中の水分が凍って翌朝に氷の柱「霜柱」が見られることも。
金盞香 きんせんかさく 11/18～11/21頃
昔、中国では水仙の花の黄色い所を黄金の杯に、白い花弁を銀台にたとえ「金盞銀台（きんせんぎんだい）」と呼んでいました。

小雪（しょうせつ）

11月22日頃



小雪の頃は、ときおり時雨（しぐ）れる時期でもあります。「時雨（しぐれ）」とは、山に当たった強い北風によって降ったりやんだりを繰り返す細雨。雨が止むたび、寒さは厳しくなります。

虹蔵不見 にじかくれてみえず 11/22～11/26頃
「蔵」には潜むという意味があり、虹が見られなくなる頃です。日の光が弱まり、空気が乾燥する為、虹が見られなくなります。
朔風払葉 きたかぜこのはをはらう 11/27～12/1頃
「朔」とは北の方角を指す言葉でなので朔風は北風のことです。北風が吹いて木の葉を散らす頃という意味です。
橘始黄 たちはなはじめてきばむ 12/2～12/6頃
橘は一年中葉を茂らせる常緑樹で、いつも変わらない姿が永遠の象徴とされ、文化勲章のデザインにも用いられています。

干し柿

今が旬の柿は、「柿が赤くなると、医者が青くなる」といわれて古くから重宝されてきました。柿に含まれる主な栄養素には、ビタミンC、βカロテン、タンニン、カリウム、食物繊維などがあります。ビタミンCはミカンなどの柑橘類の約2倍ともいわれ、風邪予防や美肌効果が期待できます。干し柿にするとビタミンCは残念ながら減ってしまいますが、食物繊維は増えるそうなのでお通じに良いですし、干し柿に多く含まれるβカロテンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジングに効くんだそう。また、体に吸収されるとビタミンAに変わって免疫力をアップさせたり、お肌や粘膜を保護する効果もあるそうなので、寒くて乾燥する季節にピッタリですね。更に、干し柿には「タンニン」と呼ばれるポリフェノールがたっぷり。赤ワインや緑茶にも含まれる渋み成分ですが、乾燥させることでタンニンが不溶性に変わり、渋みが無くなって甘味が強く感じられるようになります。代謝をアップさせたり、毛穴を引き締めて美肌に。それから、タンニンにはアルコールを分解する働きもあるそうなのでお酒を飲み過ぎた翌朝に食べると二日酔い対策にも効果がありそうです。カリウムは、体内にある余分な水分や塩分を尿として排出し、むくみの解消につながると言われています。このように栄養たっぷりの干し柿ですが、生の柿に比べカロリーが大幅にアップするので食べすぎは禁物。美味しくてつつい食べてしまいそうですが、なんでも食べすぎは良くないですね。一日1個を味わって食べましょう～♪

住宅建築
まめ知識

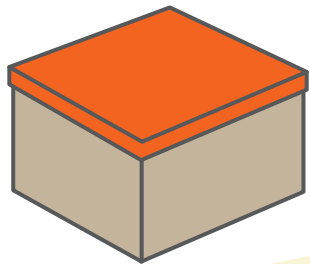
今回のテーマは

屋根の形（陸（りく・ろく）屋根）

今回のテーマは
招き（まねき）屋根です。

屋根の形には色々な種類があります。外観のイメージに合わせて選ぶことも大事ですが、メンテナンスの手間や太陽光発電システムの設置、落雪対策なども考えて最適な形を選びます。今号からは、それぞれの特徴やメリット・デメリットをお伝えします。

陸屋根（りく・ろくやね）



平らな形の屋根でキューブ型の近代的なデザインに。モダンでおしゃれ。

メリット

- ・屋上を設けるのに最適です。バーベキューをしたり、家庭菜園にも
- ・屋根工事に必須の足場がいらないのでメンテナンス費用が安くなる
- ・屋根裏のスペースが必要ないので、同じ高さの家でも天井が高くなり室内空間が広く開放的
- ・直線的でシャープなデザインがおしゃれ

デメリット

- ・勾配がないので、排水をきちんとしないと水が溜まってしまう
- ・定期的な防水（床）メンテナンスが必要
- ・断熱性が低く、室内温度が上がりやすい
- ・ソーラーパネルを設置する場合、斜めに設置する架台が必要になる

編集後記



11月号大変遅くなりました！お待たせしてしまい申し訳ありません <(_ _)>
暖かい日が続いていましたが急に寒くなりましたね。寒いからとたくさん着込むと肩がこるし、洗濯物も増えて嫌ですよね～。なので、洋服は軽くて暖かい乾きの早い物を選んで買うようにしています。猫を飼ってからはセーターなど猫の爪が引っかかる物も着なくなったので、ポリエステル素材やフリースが多いです。化学繊維は特に火が付きやすいので、ガスコンロやストーブなどに触れない様に気を付けて下さいね！！

