

節電に関するお知らせ	私の家自慢	板壁のご紹介
レッツDIY	木の国さんぽ in うえの	私の家自慢
棟梁紹介	みんなのレシピ	CO 固定量認証制度のご案内
お取り寄せ情報	編集後記	

### 節電のススメ

暑いですね…。皆さんいかがお過ごしですか？体調などくずされていませんか？

東北地方太平洋沖地震に伴う東京電力福島第一原子力発電所の事故により、大手企業には15%の電力使用削減が政府より義務として要請されました。

一般家庭は義務ではありませんが、今こそみんなで協力すべき時ですよね。

今回は節電に関するあれこれをご紹介します。



たとえば、2009年の家庭1世帯あたりの月間消費電力量は283.6kwでした。それを15%削減すると、だいたい1990年(平成2年)の消費電力量とほぼ同じになります。

平成2年という、パソコンやIHヒーター、ウォシュレットなどはまだまだ一般には普及してませんでしたよね。単純にそれだけでも電力量は増えています。

それに気温も今ほど暑くはなかったように記憶しています。安易にエアコンをつけないという節電方法では、消費電力を削減できても体調をくずしてしまうおそれもあります。

どうせなら、効果の大きい節電方法でこの暑い夏を乗り切りましょう！



ご家庭での在宅時に消費電力量の割合が高いのは何と言ってもエアコンです。その消費電力を抑えるには、屋内外の温度差を少なくする事が重要です。(下記は外気温35℃を想定)

- ★ オーニング(南向き)・グリーンカーテン・よしずなどで窓からの日射しを遮った上で(約2℃室温は下がります)エアコンを使用する。

1ヶ月約15.12kwの節電(約332.6円節約)

設定温度27℃、14帖用エアコン1260w、1日6時間を20日使用したとして

- ★ 設定温度を27℃→28℃に変更する。

1ヶ月約7.56kwの節電(約166.3円節約)

設定温度28℃、14帖用エアコン1260w、1日6時間を20日使用したとして

- ★ 他に、電力使用ピークの14時頃に買い物などに行ってしまう、エアコンの設定温度を高めにしておいて補助として扇風機を使用するなどでも効果があります。今年は扇風機の売れ行きも良く、量販店でも品薄のようですね。



照明の注目は何と言ってもLED。消費電力が白熱灯の約1/9、蛍光灯の約1/2で済みます。長時間点灯する所ほど効果は大きくなります。

- ★ 廊下・トイレをLEDに(1日2時間点灯/1灯あたり)  
 白熱灯から変更：1ヶ月約2.44kwの節電(約53.7円節約)  
 蛍光灯から変更：1ヶ月約0.19kwの節電(約4.2円節約)
- ★ リビングをLED43.2wに(1日6時間点灯/8~10帖用)  
 白熱灯360wから変更：1ヶ月約43.58kwの節電(約958.8円節約)  
 蛍光灯90wから変更：1ヶ月約5.29kwの節電(約116.4円節約)



ご家庭での不在時に消費電力量の割合が高いのは24時間動いている冷蔵庫です。以下の方法で1時間あたりの効果は少ないですが、1ヶ月あたりで考えると決して馬鹿にできないくらいの節電効果になります。

- ★ 壁との適切な空き寸法を取る。(取扱説明書ご参照)

1ヶ月約3.75kwの節電(約82.5円節約)

- ★ 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない。(満載→半分にした場合)

1ヶ月約3.65kwの節電(約80.3円節約)

- ★ 設定温度を変更する。(強→弱、周辺温度22℃)

1ヶ月約5.15kwの節電(約113.3円節約)

- ★ その他、冷蔵庫の開け閉めの回数をなるべく減らしたり、庫内にビニールカーテンを吊るすのも効果があります。



政府では『節電.go.jp』というサイトを開設し、電気の使用状況のほかご家庭での節電情報も提供しています。「家庭の節電宣言」としてエントリー登録すると、LED電球購入割引クーポンが利用できたり、見事15%の節電を達成すると達成賞への応募ができたりします。どなたでも簡単に参加できます。詳しくは、<http://seikatsu.setsuden.go.jp/>までアクセスお願いいたします。



グリーンカーテンをつくってみました。苗は今回ゴーヤを選びました。とても成長が早く、まだ未完成ですが家族全員で楽しみにしています。つくる上でのポイントは、

まず蔓が這うネット(ダイソー等で売っています)を上下はもちろん左右にもポールなどを立ててピンと突っ張らせる事が重要だそうです。はじめの頃、蔓が伸びてきて葉が5~6枚くらいになったら、親蔓を思い切って切ってしまう。そうすると、縦横無尽に新しい蔓が伸びてきます。花が咲き、実もなりますが、カーテンが完成するまでは、我慢です。実は小さいうちにたんでしまいます。栄養を蔓に行き渡らせる為です。皆様も是非やってみてください。



なぜ木の国工房を選んだの？

マイホームについてまだ考えもまとまっておらず、何もわからないまま訪れたのですが、そんな私たちにとっても丁寧に分かりやすい説明に対応してくださいました。その後数社見学をして半年後くらいにまた伺った時に覚えていてくださったことをとても嬉しく思いました。展示場は木の香りも良く、居心地がとても良かったのを覚えています。2人の子供たちもどの展示場よりものびのびとしていたのが印象的で木の国工房を選びました。



お客様に「明るくて開放的だね」ってほめられます。

～増田様邸～

こだわりは？



子供たちの健康を考え、1階・2階とも無垢のフローリングを選び、特にみんなが集まる1階の壁は珪藻土を塗りました。子供たちの成長とともに物が増える事も考え、納戸や小屋裏収納なども充実させました。外観もアクセントになるように幕板を付けたり、配色も納得いくまで考えました。室内から庭に出た時も心地よい開放感が欲しかったのでウッドデッキも設けました。

きっかけは？

アパートに住んでいましたが、子供2人に恵まれ家族4人が住むには窮屈になった為、マイホームの計画を始めました。



住み心地は？



玄関を開けると木の香り…。中に入ると明るく開放的…。もうサイコーです！無垢板の床なので裸足で歩くのがとても気持ち良く、大の字になるとそのままおてしまう事もあります。下の子のおむつ替えもマットをひかお床に寝かせても全然嫌がりません。家族みんなのびのびと毎日をおくり、この完成度にも大満足です。



簡単間仕切り板壁の紹介

最近、インテリアとしても販売している板壁のご紹介です。将来、子供が成長したら壁を設置して2部屋にしよう。部屋を区切っていない方、ご自身で手を加えるのはいかがでしょうか。これをマスターして応用しながら色々なものを作って見てはいかがでしょうか。名前の通り板の壁です。固定しなければ自由に移動できます。

【材料】SPFは、安価ですが材料が反っていたり高さのあるものをつくる時は要検討下さい。  
SP For 羽目板(パネリング)…今回は7枚  
裏から止める横棧…H2100@1本を幅60cm×3本にカット。  
羽目板用ビス、塗料/パターミルポイント(ホイト) 使用



- 【手順】
- ①材料を並べる。幅と高さを確認。
  - ②切る位置を決める。横棧を取付する位置も記入します。横棧の長さも決めます。
  - ③材料を切る。
  - ④ビスで止める。今回は高さ2mで制作。横棧3本、板壁がとれないように裏からしっかり止める。この時、反りも直す。
  - ⑤止めたら、ペイント。  
～板壁を作ったら～

間仕切り部分に板壁と机を設置して裏側に本棚を置くことで止めなくても大丈夫。でも、地震など心配な方はしっかりと止めて下さい。間仕切りの完成です。



Let's DIY

アプローチづくりの基本

タイルやピンコロ、レンガなど敷きたいけど固めるセメントが難しいと思っている方、実は基本を知れば簡単なんです。ホームセンターで砂・セメントを購入し、お好みの施工でタイルを敷いてみましょう。

バサモルタルの作り方

石の接着材には3種類あります。「ノロ」「モルタル」そして今回紹介する「バサモルタル」水を加えない粉状があります。<材料>砂とセメント 比率3:1  
大きな桶を用意して、そこにだいたいの分量を入れて混ぜるだけです。とっても簡単！！  
※ノロの作り方：セメント+水を混ぜるだけ。コンスープくらいになればOK！！

アプローチづくり

↓バサモルタルを目地の中に埋める

手順	↓バサモルタルを目地の中に埋める	↓簡単な手順でつくりました
1	タイルを敷く	↓タイルを敷く
2	砂を敷く	↓ノロをまく
3	砕石を敷く	↓バサモルタルを敷く
4	土を固める	↓土を固める

※仕上げの目地=レンガとレンガの隙間部分にバサモルタルを入れ込む。レンガブラシなどでしっかりと入れる事。



門扉の裏側。

門扉も板壁づくりを参考に作りました

# まのくぼ in うえの

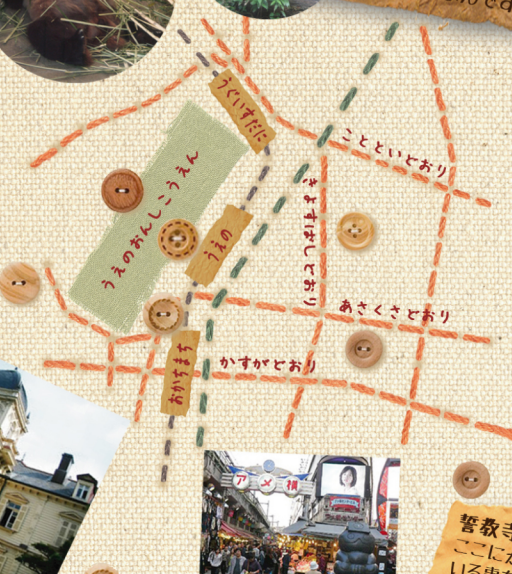
今回は「上野にパンダがやってきた!」という事で文化と芸術の街、上野に行ってきました。  
上野は新しいものと、歴史ある古いものとかが混在し何とも言えない雰囲気をかもし出す街です。  
このコーナーだけでは紹介しきれないのですが、皆さんご存じのスポットの他にちょっとレアなスポットもご紹介します。



**東京都恩賜上野動物園**  
皆さん、パンダのリーリーとシンシンはもう見ましたか?  
割と動きが活発でとてもかわいく、1時間半並んだ事も忘れさせてくれます。やっぱり、上野動物園といえば「パンダ」ですね!  
開園は、1882年(明治15年)3月20日で、日本で最も古い動物園です。  
園内にあるモノレールも日本初なんですよ。



**お土産は...**  
上野はたくさんのお土産があつて、迷ってしまうんですが、今ならパン屋さん JR上野駅アトレ内のパン屋さん「アンデルセン」のパンが売りに早く行かないと売り切れちゃいます。



**上野保育園**  
歩いている途中でこんな建物を見つけました。何と、ゾウさんの形です。上野らしい、かわいらしい建物ですね。園児も毎日楽しいでしょうね。



**旧岩崎邸**  
江戸期に越後高田藩松原氏、及び明治初期は舞鶴藩牧野氏の屋敷であった岩崎邸の遺構は、大名屋敷の形式を一部踏襲していました。建築様式も和洋併置式とされ、「芝廬」をもつ近代邸の初期の形を残しています。  
この和洋併置式の邸宅形式は、その後日本の邸宅建築に大きな影響を与えました。



**アメ横**  
小遣い稼ぎに物資を持ち込んだアメリカ兵により同国の製品が大量に出回ったことからアメ屋(アメリカ屋)横丁になったという説があります。



**誓教寺**  
ここにかの有名な葛飾北斎が眠っている事を皆さんご存じでしたか? 北斎は、奇行に富んだ人であり、住居を93回も移し、最期はこの地で永眠しました。墓石正面には「画狂老人卍墓」と大書され、右側面に辭世の句が刻まれています。



## 私の家自慢

### 5匹のネコと昼寝のできるいえ ~美濃様邸

2011年5月お引渡し・つくば展示場担当

以前お住まいだった建物の老朽化により建て替えをする事になったお二人は当初鉄骨造でお考えだったそうです。ところが、木の国工房を訪ねたところ、木の匂いや心地よさ、気さくで信用できる営業担当に惹かれて当社を選んでもらったとの事でした。  
美濃様は大好きなネコ5匹と一緒に暮らしているので、ネコの目線でも考えて家造りをするという事が大きな課題としてありました。  
ネコの遊び場であるキャットウォークをはじめ、化粧梁・ロフト・対面キッチンなどたくさんの夢をお持ちだったおふたりは、限られたスペースの中でどうやって盛り込むか毎日試行錯誤されていたそうです。



外観にもこだわりました



キャットウォークの向こうは奥様がお気に入りの対面キッチンです

化粧梁とロフトです



初めて展示場に訪れてから引渡しまで約1年半かかりましたが、結果やりたいこと全てを盛り込んだのでとても満足しているというお褒めの言葉をいただきました。

お休みの日はおふたりでよくバドミントンをするそうです。仲間を家に招待してしゃぶしゃぶや鍋パーティーをするのが大好きなのだそうです。

肝心の住み心地はさすがにじっくりお考えになっただけあって、間取りが暮らしにフィットしてとても暮らしやすいとの事でした。またこんな言葉もいただきました。  
「木の香りがとても良く感触も心地良いので無垢のフローリングの上で直に寝ちゃう事もあるんです。ふと気づくと、隣でネコも気持ち良さそうに仰向けで寝ちゃってます。入居してまだ間もないのですが、これからの夏や冬が以前の家と比べてどれくらい過ごしやすいか楽しみにしています。私たちと一緒に無垢の木が歳をかさね、色が変化していくのもとても楽しみにしています。」  
ありがとうございました。これからもお幸せに。





・ a master carpenter

奥山棟梁

今回の紹介は、奥山 敏夫 棟梁です。いつも頭にタオルを巻いて仕事をしている見た目はちょっと怖そうだけど、話かけるととっても優しい大工さんです。

### 大工さんになったきっかけは？

私の父も大工だったせいか、いつも見ているうちに仕事が好きになり中学校卒業後見習いとして弟子入りしたそうです。この仕事をしてもう42年が経つというベテランの大工さんです。現在57歳という元気な奥山さんです。

### 仕事の魅力について・・・

どの家も作っているとそれぞれ違いがありとっても楽しいですが悩みもあるそうです。それは、納得のいく仕事をする為です。だからこそ、お客様に無事引渡が終わるまでは安心できず終わると喜びと安心・嬉しさにかわるそうです。



### 印象に残っている家は？

お客様の名前と仕事はすべて覚えています。自分なりに頑張って仕事をしているからこそその家も忘れません。

### 休日の過ごし方とこれからのについて？

海釣りとボーリング！！最高点は253点！！と、パワフルな奥山棟梁です。また、映画鑑賞も大好きだそうです。

木の国工房で仕事をするようになり、長く住めるだけではなくお客様の為により良い家造りに取り組む姿勢がここで安心して仕事ができる会社だと感じたそうです。これからも会社に協力してより良い家造りをしていきたいと考えている奥山棟梁でした。

お客様の名前を忘れないという奥山棟梁。仕事への熱意が伝わってきました。これからも宜しく願い致します。



## みんなのレシピ

### ゴーヤチャンプルー



- 材料
- ・ゴーヤ / 1本
  - ・スパム / 1缶
  - ・木綿豆腐 / 1丁
  - ・卵 / 2個
  - ・醤油 / 大さじ2
  - ・鶏がらスープの素 / 小さじ2
  - ・塩コショウ / 少々
  - ・サラダ油 / 大さじ1

1. 豆腐を布きんで包み重しを乗せて水分を切ります。
2. ゴーヤを縦半分に切り、わたと種をスプーンで取り除き、厚さ5mm位にスライスします。
3. スパムを食べやすい大きさに切ります。卵を溶いて準備しておきます。
4. フライパンに油を注ぎ、ゴーヤを入れて手早く炒め、火が通ったらスパムを入れてさらに炒めます。
5. 豆腐を食べやすい大きさに手でちぎって加え、炒めます。
6. 鶏がらスープの素と塩コショウで味を調え、溶き卵を流し入れ、軽く炒めて最後に醤油をまわしかけて完成です。



### ゴーヤのスープ



1. ゴーヤのわたと種を取り、薄くスライスします。ベーコン、にんじん、しめじも食べやすい大きさに切ります。ねぎは、細かく小口切りに切ります。
2. 鍋に水とにんじん、ゴーヤを入れて沸騰させます。ゴーヤが透き通ったら、ベーコンとしめじを入れます。
3. コンソメと酒を入れ、塩コショウで味を調えます。
4. 溶き卵をゆっくりとまわし入れ、最後にネギをちらして出来上がりです。

- 材料
- ・ゴーヤ / 1/2本
  - ・ベーコン / 80g
  - ・ねぎ / 少々
  - ・にんじん / 1/2本
  - ・卵 / 1個
  - ・しめじ / 1/2パック
  - ・水 / 400cc
  - ・酒 / 小さじ1
  - ・コンソメ / 1個
  - ・酒 / 小さじ1
  - ・塩コショウ / 少々

### ゴーヤのナムル

1. ゴーヤを半分に切りわたと種を取り除き、薄くスライスします。塩を少し入れお湯で2分位ゆで水気を絞ります。
  2. もやしもゴーヤと同じようにゆでて水気を切って冷まします。
  3. ボウルに1、2、にんにく、Aを入れて和え、白ゴマを振って出来上がりです。
- 材料
- ・ゴーヤ / 1/2本
  - ・もやし / 100g
  - ・にんにく / 少々
  - ・白ゴマ / 適量
  - A
  - ・醤油 / 小さじ1
  - ・みりん / 小さじ1
  - ・塩 / 少々
  - ・ごま油 / 大さじ1/2

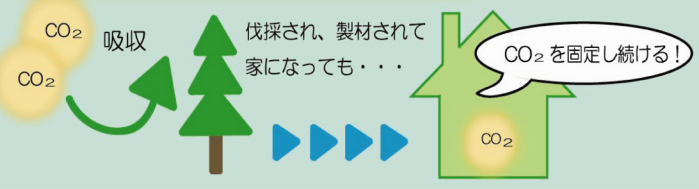
## CO2 日本 の家 CO2 固定量 認証制度

木の国工房では国産材を積極的に使用することにより地球環境に貢献しています。そこでお客様1棟1棟の住宅がどれくらい環境に貢献しているのかを「CO2の固定量」という形で各ご家庭ごとに認証する制度をはじめました。

CO2を固定化する国産材の家。その家がそこに在り続ける限り地球環境に貢献し続けます。



お客様1邸ごとに認定証を贈呈致します



## お取り寄せ情報

### くず餅プリン kuzumochi

～和と洋の融合～  
和菓子も好きだけど、洋菓子も好き。和菓子と洋菓子のいい所だけを一度に味わうことができるくず餅プリン。くず餅の原材料である小麦澱粉を入れて丁寧に蒸し上げられたプリンは、くず特有のもっちり感とプリンの滑らかさを味わえるスイーツです。二つの食感がとてもバランス良く、黒糖蜜と黄粉をかけて頂いてもプリンの風味を損なうことなく絶妙なおいしさです。ぜひ一度、お取り寄せしてみてくださいはいかがでしょうか。



お問い合わせ  
船橋屋 TEL: 0120 (8) 27848  
営業時間: AM9:00 ~ PM17:00  
<http://www.funabashiya.co.jp/>

## 編集後記 高橋謙介

連日の猛暑にて暑さ厳しき折、皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか？今回の表題では最近話題の節電対策をピックアップしました。「節電」という言葉が最近が目立つようになって参りましたが、夏の日中の在宅世帯では平均で約1200Wの電力を消費し、そのうちエアコンが約半分を占めているそうです。今年は節電ブームでエアコンを極力使用しないよう努力されているご家庭が増えていますが、何事も無理はいけません。まず体調に影響するほど我慢はせず、健康を一番に考えその上での節電を心がけましょう。これからますます暑い夏本番を迎えます。十分な水分補給、睡眠、バランスの良い食事、そして何より無理はせず、熱中症対策をしっかりとって、この猛暑を元気よく乗り切りましょう。

