

アイホーム通信 2013 年 4 月～ 2014 年 3 月



江別のみなさん、こんにちは！。

4月に入り、やっと北海道にも遅い春の訪れです。陽射しも強まり、花も咲き始めうきうき気分になる反面、4月は出会いや別れ等の生活の中で変化の多い月です。そんな時こそ、体調管理には気をつけたいものです。家も同じ事が言えます。雪が溶け、冬の間に傷んだところなどありませんか？早めの対処が大切なお家を長く守ります。どうか、お気軽にご相談ください。

代表取締役社長 石崎 昭仁



先を考えた小さな工事

手すり編

生活のアイテム

なかなか今

不都合を感じていないと、先を考えた工事と言われてもピンと来ませんね！。

そこで私たちからのご提案は、先を見据えた小さな工事をおすすめします。大掛かりでは無く、ちょっとした手すりなどの取り付け、生活の補助をする工事、また省エネに貢献できるガラスの取り



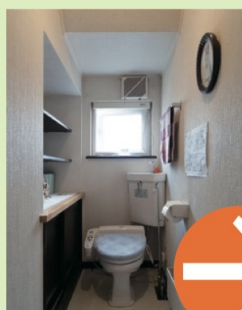
玄関の上がりに取り付けた手すり



替えなどです。ガラスの取り替えは、サッシ本体の交換をせずにガラスだけを交換する工事です。樹脂製のサッシならガラスを交換する事で大きく断熱効果をあげる事が可能です。



ガラスは少し高価なりホームですが、省エネ効果と言う面では大きく期待できます。アルミサッシのお宅はうち窓を取り付ける方法をおすすめします。



トイレに取り付けた手すり



先月号

までは収納のアイデアについて記載しました。今月号は、生活の便利アイテム・・・便利アイテムと言っても、定番の手すりです。

若い時はあまり必要性を感じない手すりですが年齢を重ねると、有ると非常に便利なアイテムです。

若い方でも腰の悪い方等はきっと、あ～ここに手すりが有ると良いのにな～・・・と思っているのでは？と思います。大きな工事は非常にお金もかかります。しかし、この様な手すりは小額の工事で生活をぐっと便利に、そして快適にしてくれます。



総合建設業

株式会社 石崎組

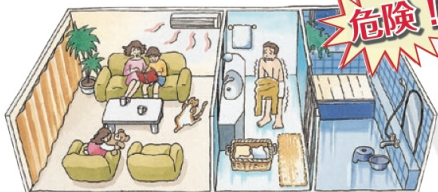
江別市幸町 14-3

Tel (011) 382 - 5141



暖かくなつてきても、注意が必要です。

毎回同じ事を言ってますみません。
でも本当に重要なのです。



危険!

厳寒期は意外と気になげ・・・と言うより寒いので、脱衣場に暖房をつけて部屋を暖めた結果、ヒートショックを防止できていると考えられます。これからの季節比較的暖かくなりますが、まだまだ油断は禁物です。身体が急激に寒さを感じると、血圧が急上昇しヒートショックを起こしやすくなります。俺は大丈夫!、私は大丈夫!とたかをくく

てはいけません。これからの季節が本当に気を付けなければいけない季節です。浴室内部を暖める、脱衣室を暖める等して急激な温度差にならない様に対策を施す事が重要です。



つねちゃんの散歩道です。 白菜スープ編

野菜高騰のおり、ちょっと空気を読めない企画ですみません!。でも鍋の時、白菜を使って残ってしまう事ってありませんか? そんな時、あったかスープにしてみましょう。

作り方は、至って簡単です!。



★★ 作り方

《材料》 4人分

■ 白菜 1/4

■ 豚ひき肉 150g

■ ショウガ 一片(細切り)
絞り汁 大さじ1

■ 小ネギ 適量

■ だし汁

水 6カップ、顆粒だし小さじ3

■ 醤油 大さじ3

■ 塩 小さじ1と1/2



ポイントは生姜です。豚肉の臭みを消す効果があり香り付けに良いです。

《作り方》

- ① 鍋に少量の油を引きあたためたら、豚ひき肉を入れ色が変わるまで中火で炒め、細切りのショウガを入れ、さらに炒めます。
- ② ①に、だし汁を入れ、灰汁(あく)が出たら取り除きます。(この時、灰汁を取ると出来上がりが綺麗な黄金色になりますよ!)
- ③ 沸騰したら白菜の茎の方を先に入れ、少し時間が経ったら葉の方を入れます。
- ④ 再度沸騰したら、ショウガの絞り汁、醤油、塩を入れます。
- ⑤ 最後に、小ネギを散らして出来上がりです。



材料はお好きな大きさにきってください。生姜は細く切った方が香りがよく出て食欲をそそります。

注意) 豚ひき肉を炒める時は、ひき肉からも油が出るので少量の油にすると良いかと思います。油が多く出てしまつて気になる時は、キッチンペーパー等で少し取り除くと良いでしょう。



江別のみなさん、こんにちは。

5月に入り春らしさが増し、何処へ出掛けようかと考えていらっしゃる方も大勢いるかと思います。水仙、桜、梅、チューリップなどが次々に咲き、溢れんばかりです。散歩をするのも楽しくなりました。でも、北海道の春は短く、もさもさしていると暑くなってきてしまいます。

急かす訳ではありませんが、そろそろ夏の準備を始めなければ！！

網戸が破れていたり、窓の開閉がスムーズにいかない等、困った事はありませんか。小さな事でも、お気軽にご相談ください。

代表取締役社長 石崎 昭仁



全面リフォーム

18年前に弊社で建設させて頂きましたお客様です。4年前に外壁のリホームを行い、本年春になった所で内部の全面リホームを行いました。

床の間を収納に替えすっきり収納が可能となりました。



年数を重ねると共に、家全体が暗く感じ、内部のリホームを行いました。リビング+和室と言う間取りでしたが、和室の仕切り壁を撤去して、一部屋にした事により広々とし、部屋全体が明るくなりました。



L型のキッチンをI型のシンプルなスタイルに変更。



背面にストッカーを配置し動線を考慮しました。

キッチンの配置形式をL型からI型に変更しました。吊り戸棚をなくし収納性の良いキッチンを採用。吊り戸棚をなくした分、キッチンの反対側にストッカーと大型の吊り戸棚を配置し、今までの収納をカバーしました。



総合建設業

株式会社 石崎組

江別市幸町 14-3

Tel (011) 382 - 5141



ユニットバスも新しくしました。



浴室

床に断熱を施した商品です。浴室を暖める事は、ヒートショック防止にとっても有効です。



玄関ドアは高断熱タイプのドアに変更しました。



玄関

玄関は、意外と湿気が多く、ドア・ガラス面の結露が非常に気になる場所です。高断熱化する事で結露を少なくする事が可能です。



つねちゃんの散歩道です。 簡単料理 (おつまみ) 編

今回は、厚揚げを使った簡単料理を作ってみました。短時間で出来るので、時間のない時はもちろん、晩酌のおつまみにもなるモッテコイの一品です。

*** 作り方

ここでちょっとした疑問!! うんちく編

通常厚揚げと言っていますが、今回使用する材料には生揚げと書いてあります。生揚げと厚揚げ? 何処が違うのでしょうか? そこでちょっと調べてみました。

ヤフーには、こう書いてありました。

関西地方では主に厚揚げ、関東地方では生揚げと言う事が多いようです。関東では生揚げが優勢で、厚揚げは少数派です。関西では100%厚揚げと呼ぶそうです。・・・北海道は厚揚げで関西呼びの様ですね!

*** 《材料》 2人分

たれの材料…A (・砂糖 大さじ1 ・顆粒だし 小さじ1 ・お酒 大さじ2
・醤油 大さじ4)
・ごま油 小さじ1 ・長ネギ 2/3 本 (薄い小口切り)
・厚揚げ 1丁 ・鰹節 適量
・すりゴマ 大さじ1 (いりゴマでもOKです)

*** 《作り方》

まず《たれ》を作ります。

① 耐熱容器にAの材料を入れ、かき混ぜた所に薄い小口切りにした長ネギを加え、電子レンジにラップをせずに入れ、500wで1分前後あたためます。 ※沸騰して吹きこぼれないよう注意し、取り出す時は熱いのでやけどに十分気をつけて下さい。

② ①が熱いうちに、ごま油を加えて混ぜ合わせて《たれ》は完成です。

次に《厚揚げ》を焼いていきます。

① 厚揚げは、お好みの厚さに切ります。

② フライパンを熱し、油大さじ1をひき①の厚揚げを入れ両面こんがり焼き色がつくまで焼いていきます。

③ 焼き色がついたらフライパンから取り出しお皿に並べ、その上に《たれ》、すりゴマ、鰹節を順にかけて出来上がりです。おかずにもなる一品です。お試し下さい。



今回は素材に江別の大豆で作った生揚げを使ってみました。いつもは厚揚げを使って作っています。



ん〜今回のポイントは・・・あっそう!!
ごまです! 健康に良いです。



江別みなさん、こんにちは。

今年のゴールデンウィークは寒かったですね！。6月は暦の上では初夏です。

窓を開け、家の中に風を通すと気持ち良いと感じる季節となりました。お庭のお手入れも楽しい反面、大変な季節でもあります。

やり始めると、ついつい夢中になってしまいます。

夏のように汗をかかない分、忘れがちになってしまいますが、こまめな水分補給をして体調には十分気を付けて下さい。

代表取締役社長 石崎 昭仁



お家の周りチェックポイント

ゴールデンウィークは庭の段取り、冬の後始末などで終わってしまったのでは？ないでしょうか？。これからの時期は、家庭菜園などで忙しくなりますね！。外に出る機会が多くなると、少しお家の周りを見回って見ましょう！！。意外と忘れていたのは、床下換気口です。床下の換気口をあけましょう！！（基礎外断熱など、床下換気口が無いお宅もあります。）床下に風を通し、換気しましょう！！。

Point1



重要なポイント！！

FF ストーブなどの排気口は、冬の雪で押されて曲がっていませんか？

排気口は非常に重要なので破損等していた場合は修理が必要です。

Point2

外壁チェックポイント

屋根との取り合い部分と窓廻りに傷みが出ていませんか？



屋根の取り合い部分。

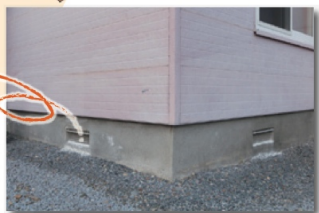
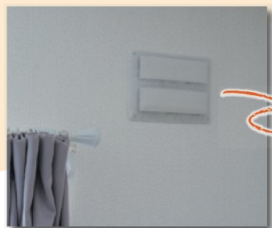
長年に渡り、凍結融解を繰り返し、サイディングが傷んでいます。窓廻りも同じ様な状態になりやすい所です。

Point3

通気をとろう！！



床下の換気口は閉まったままになっていませんか？



忘れていませんか？冬の間は冷気の侵入が気になり、換気口を閉めているお宅がほとんどです。春になったら、換気口を開け爽やかな風を取り込み、換気に心がけましょう！！。



総合建設業

株式会社 石崎組

江別市幸町 14-3

Tel (011) 382 - 5141



つねちゃんの散歩道！美唄のぱんやさん、すぎうらベーカリー

美唄市字美唄 1192-5 TEL.0126-64-2089



国道 12 号線を旭川に向かって走っていたら、おしゃれな建物が・・・ちょっと寄ってみました。

北海道の小麦を使ったパン、そして北海道の米粉を使ったパンなど、いろいろなバリエーションがあります。次回は数点のパンをご紹介します。



イベントのご案内です！

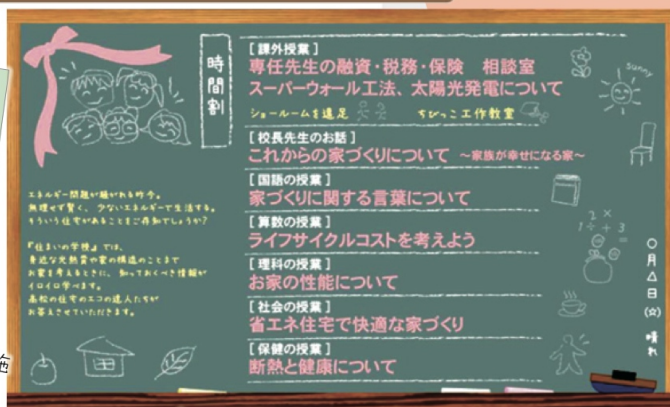
住まいの学校開催のご案内



私ども石崎組が加盟する、スーパーウォールトップの会が開催する住まいの学校です。開催日は 6 月 22 日土曜日。参加申し込みは 6 月 20 日までです。ご家族で楽しく、住まい作りについて、お勉強してみませんか？。参加ご希望の方は、弊社までお問い合わせください。



「ちびっこ工作教室」：モザイクアートも無料で実施



「融資・税務・保険」コーナー：専門の講師による相談受付



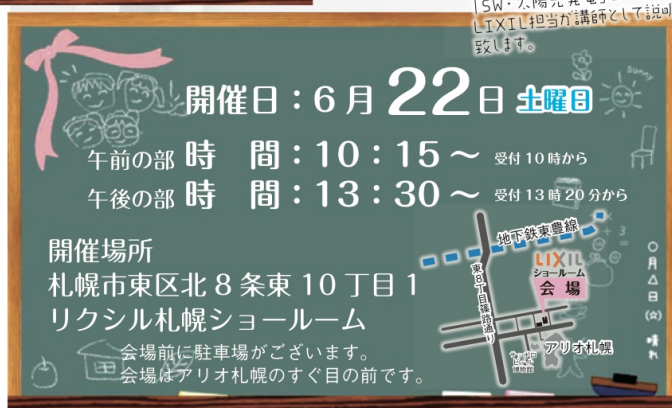
「SW・太陽光発電」コーナー：LIXIL 担当が講師として説明を致します。



2時間目から4時間目は、各授業は10～15分で各建築会社様の専門技術者が説明を致します。お客様は好きな授業を選んで受講頂く事が可能です。



その他、すてきなプレゼントをご用意しております。詳細は弊社ホームページをご覧ください。





江別のみなさん、こんにちは。

7月に入り、夏本番！。

野菜、花が元気になって嬉しい反面、雑草もすこぶる元気になりますから、目々の草取りも大変です。水分をしっかり取り、涼しい朝のうちにするのが良いですね。夏のカラッとした季節でも、家の中に湿気のこもる所、カビの生える所はありませんか？

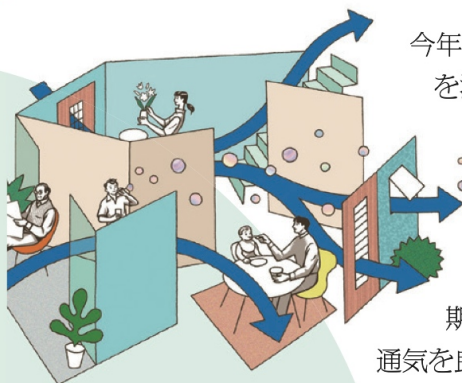
今のうちに、対策を取っておくと良いと思います。お気軽にご相談下さい。

代表取締役社長 石崎 昭仁



お家長持ち編

合い言葉は “通気を取ろう！！” です。



今年の夏は、例年より暑い夏だと言われています。北海道の短い夏を満喫するには、心地良い風を感じると良いのでは？

。先月号では、床下の換気口をあけましょう！！と、ご提案しました。床下は湿気がこもり易くなりがちです。防湿処理をしても、やはり湿気はこもるものです。室内も同じ事です。人間は生活してゆく間に水分を発しています。この湿気を定期的に排出する必要があるのです。難しい話は別として、換気、通気を良くすると建物には非常に良いのです。

昔の建物はなぜ何百年も、もつのでしょうか？

確かに手入れ等をしている事、使用されている材料が良いと言う事は事実です。その他に、昔の建物には共通している事が一つあります。



それは、通気性が非常に良いと言う事です。間取りを含め、いろいろな要因が上げられます。

通気性の良い建物は、湿気がこもりづらく、カビづらいと言う事です。湿度が高くても通気性の良い建物はカビづらく木材には非常に良いと言う事です。難しい話をすると、気密工事など技術的な話が出てきますが、ここでは割愛させていただきます。

北海道の冬場は寒く暖房を焚く、その暖房の効率を良くするために高断熱で気密性の良い建物を作る技術が発展しました。反面、換

気に対する知識、技術がないと建物に湿気がこもり結露の原因になります。この結露はカビを発生させ、建物を腐らせてしまいます。

ですから、できるだけ換気、通気を取り、建物の中に湿気をこもらせない様に心がける必要があります。天気の良い日は積極的に窓を開け、お家の中に自然の風を通したいものです。





総合建設業

株式会社 石崎組

江別市幸町 14-3

Tel (011) 382 - 5141

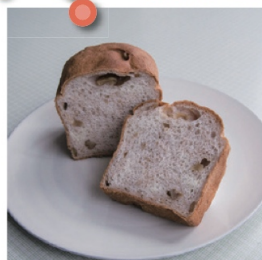


つねちゃんの散歩道 美唄のぱんやさん、すぎうらベーカリー

こだわりの素材を使ったパン屋さんだそうです。1996年に美唄で創業し現在で3代目になったそうです。いつ行っても車が止まっており、旭川、室蘭・苫小牧等、地元以外の地域からのお客様も訪れています。



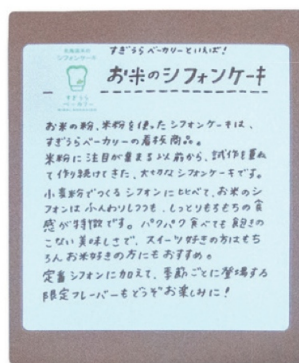
美唄の米粉を使ったパンです。



米粉を使ったクルミ食パンです。クルミはカリフォルニア産。



米粉を使ったシフォンケーキ。左からチーズ、マープル、プレーンです。



北海道の小麦を使ったパンです。



スイートデニッシュは甘さ控えめでしっかりとしたパンです。クリームドーナッツは見た目とは反対に甘さ控えめです。



メロンパンとカボチャのあんが入った揚げパンです。



クリームコロネは開店当初からある定番のパンだそうです。個人的には、甘さ控えめのクリームがとてもよいです。



コーヒーのサービスがあります。無い時もある様です。あったらラッキーですね！



ここです！！



美唄市字美唄 1192-5

TEL.0126-64-2089



国道12号線を旭川に向かって走っていたら、おしゃれな建物が……。ちょっと寄ってみました。北海道の小麦を使ったパン。そして北海道の米粉を使ったパンなど、いろいろなバリエーションがあります。



江別のみなさん、こんにちは。夏本番！8月ですね。
暑いとはいえ、出掛ける事の多くなるのも、この時季です。
日焼け対策や水分補給に注意し、気を付けてお出掛け下さい。
夏の暑い今だから、床のワックス掛け、窓やドアの開閉の難、屋根や外壁の塗装
など、やり易い事、出来る事があります。
家の中や周りなどを見て「おやっ！」という所がありましたら、お気軽にご相談
下さい。

代表取締役社長 石崎 昭仁



お家リホーム事例の紹介

ユーティリティ&浴室編

今回で紹介するリホーム事例は、ユーティリティ廻りの改修です。洗面所の洗面化粧台を多目的手洗いから大型の洗面化粧台へ変更。そして浴室を最新のユニットバスに変更する工事です。



多目的手洗いはお子様が大きくなった事などで不要になり今回の工事で撤去致しました。



浴室の老朽化により最新の浴室に変更しました。



最新のユニットバスはTOTOのサザナと言うタイプです。

特徴は、ほっかり床、節水シャワーのエアインシャワー、魔法びん浴槽です。

ほっかり床は単にむかし流行った床が乾くだけではなく、冬場のひやっと感を極力押さえる仕組みを持った構造です。また魔法びん浴槽は浴槽の周りにJIS高断熱浴槽準拠の断熱材でしっかり断熱された浴槽です。試験結果ですが、

42℃のお湯が4時間たってもお湯の温度低下を2.5℃以内に押さえる事の出来る優れたものです。(TOTO調べ)



総合建設業

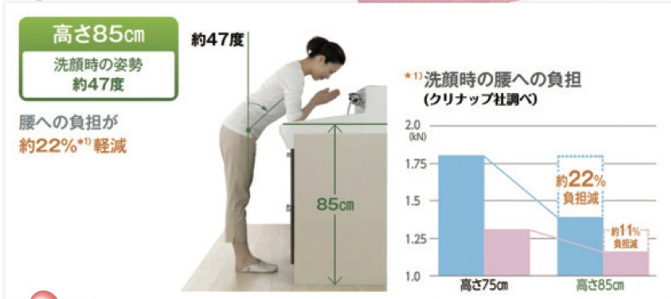
株式会社 石崎組

江別市幸町 14-3

Tel (011) 382 - 5141



腰の負担を軽減する 85cm カウンターはおすすめです。



腰痛持ちの方は洗面時の姿勢が非常につらいですね！。そこでこんな商品をご紹介します。クリナップ社製のティアリスと言う商品です。カウンターの高さを身長に合わせ 85cm と 80cm の2タイプから選択出来ます。詳細は HP をご覧ください。→



つねちゃんの散歩道です。 簡単料理ヘルシー編

今回は、もやしを使った簡単でヘルシーなサラダです。
さっぱりしているので、食欲の無いときや、こってりした料理の箸休めなどに最適です。



作り方

もやしサラダ（2人分）

《材料》

- ・もやし 1袋 ・小揚げ 1枚 ・鶏のササミ 2本
- ・長ネギ 1/2本 ・カイワレ大根 適量

《たれ》

- ・醤油 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・酢 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1 ・塩 少々 ・豆板醤 小さじ1/2
- ・すりごま 大さじ2

《作り方》

①たれの材料を耐熱容器に入れ、少しかき混ぜた後に電子レンジで 500W 1分程あたためます。取り出して、よくかき混ぜ冷ましておきます。

※取り出すとき、やけどに注意して下さい。

②もやしは洗ってザルにあげます。

鍋に水を入れ煮立たせ、そこへ水気を切ったもやしを入れ、お好みの固さに茹でてからザルにあげて冷ましておきます。

③小揚げは適当な大きさに切り、ネギは白髪ネギにし水にさらしておきます。カイワレ大根は水で洗い、キッチンペーパーなどで水気を取っておきます。

④鶏のササミは筋を取り除きフォークで全体を刺し、耐熱皿にのせ酒大さじ 1/2 を振りかけ、ふんわりとラップをし電子レンジで 500W 2～3 分か、中までしっかりと蒸します。取り出して、冷ましてから手で割いておきます。

※大変熱くなっていますので、取り出すときは呉々もやけどに注意して下さい。お湯で茹でてでも OK です。

⑤お皿に、もやし、鶏のササミ、小揚げ、水気を切った長ネギ、カイワレ大根を順にのせて出来上がりです。取り皿に取って、たれをかけて召し上がって下さい。



今回の素材はもやし、カイワレ大根、ねぎ、ササミと小揚げです。



ん～今回のポイントは・・・高タンパク素材のササミですね！



江別のみなさん、こんにちは。早いもので、もう9月です。
暑〜い夏が過ぎ、これからは過ごしやすい涼しい日が多くなってきますね。
ちょっと早いですが、この時期から冬に向けての準備を少しずつ始めると、焦らず余裕を持って進めて行く事が出来るかと思います。
屋根の塗装を塗るだけで、雪の落ち方が少し変わる事もあります。
ちょっとした手直しで、北海道の長い冬を快適に過ごす事が出来るかもしれません。
何かありましたらお気軽にご相談下さい。

代表取締役社長 石崎 昭仁



お家リホーム事例の紹介

トイレ編

水は地球の宝です。



今回で紹介するリホーム事例は、トイレ廻りの改修です。便器を節水タイプに変更し、床、壁、手洗いカウンター等を交換しました。



床がかなり傷んできたため、床、壁の張り替えを行います。



これでトイレも快適空間！



節水タイプの便器に変更しました。



手洗いカウンターの変更。



節水型の便器への変更と、手洗い器の新設をご希望されました。



節水タイプでお財布にもグ〜ですね！



小型の手洗い器新設

おしゃれな、花瓶型手洗い器です。

節水タイプの便器に交換

節水タイプの便器は一回あたりの節水量が約 10ℓ 程度になります。(TOTO 調査)





総合建設業

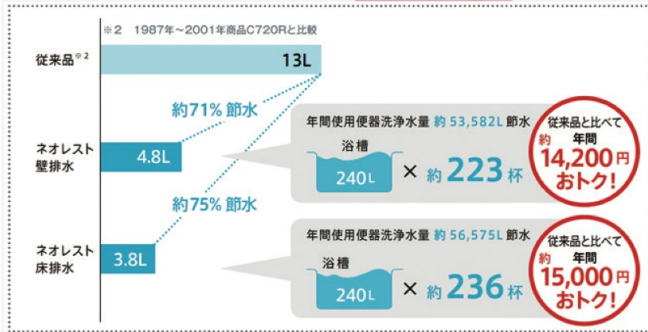
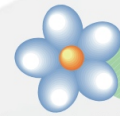
株式会社 石崎組

江別市幸町 14-3

Tel (011) 382 - 5141



節水タイプの便器はお財布に優しい作りです。



地域により上下水道の金額が大きく変わりますが、節水についての概要をご覧ください。以前は13ℓ～20ℓもの水を使用していました。現在では省エネ意識の高まりにより、なんと4ℓ程度の水の使用で済む様になりました。

詳細はHPをご覧ください。



つねちゃんの散歩道です。意外とサッパリ、野菜とチーズの肉まき!!

夏の間、冷たい物を食べ過ぎたり食欲が無かったりして、体力が無くなってしまった方も多いと思います。そこで、さっぱりしてるわりに栄養の取れる一品を作ってみました。

** 作り方

《材料》 2人分

- 豚ロース薄切り 6枚
- 青しそ 6枚
- スライスチーズ 2枚
- 玉ねぎ 小1個
- 人参 適量

(付け合わせ)

- キャベツ 適量
- インゲン 適量

《作り方》

- ① スライスチーズは2枚を重ねて6等分に切ります。
- ② 玉ねぎはスライサーで薄切りにし、水にさらしておきます。
- ③ 人参は薄い輪切りにし、お湯でサッと茹でておきます。
- ④ 豚肉をひろげ、真ん中より手前に青しそをのせ、その上にチーズ、人参、水をきった玉ねぎを順にのせ、くるむようにたたんでいきます。
- ⑤ ④に薄く小麦粉をまぶし、油大さじ2をひいたフライパンにのせて、両面こんがりと焼きます。
- ⑥ 中まで火が通ったら、塩こしょうをして出来上がりです。
- ⑦ 付け合わせのキャベツは千切りに。インゲンはサッと湯がいてから、炒めて塩こしょうをします。

お皿に載せて、さあ召し上がれ♪



ポイントは、
“しそ”です。



しそを入れる事で、
サッパリ感が増します。



巻き上がったお肉に、小麦粉をつけ焼き上げます。



江別のみなさん、こんにちは。
食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋の10月です。
北海道の秋は食べ物も美味しく、景色も四季がハッキリしていて、とても綺麗ですね。
ケガや健康に気を付けて、秋を満喫しましょう。
過ぎ易い季節ではありますが、日に日に冬へと近づいています。
お手入れや修理などはお済みでしょうか？
もう間に合わない！と諦める前に、お気軽にご相談下さい。

代表取締役社長 石崎 昭仁



お家簡単、イメージチェンジ タイルカーペット編

ライフスタイルの変化により、フローリング仕上げのお家が増えています。ちょっとイメージチェンジをしたい、ちょっとごろんと横になるスペースが欲しいなどありませんか？

そこで、今回ご提案する素材はタイルカーペットです。

この素材は事務所などで使用する耐久性の高い素材です。サイズは50cm×50cmで一枚単位で販売されています。(一部のお店では16～20枚箱単位で販売されています。)タイルカーペットは一枚一枚並べて行くので、好きな大きさにする事ができます。本来は専用の接着材で固定しますが、固定してしまうとはがす事ができないので、所々を専用のテープで固定します。ちょっとしたイメージチェンジのご提案です。



個人的な感想ですが、やはり東リ、スミノエ、サンゲツなどの有名メーカー産の物の品質、質感が優れていると思います。



固定用のテープはニトムズのカーペットテープです。ホームマーク等のホームセンターで販売されています。



ソファの生活にちょっと飽きた・・・とおっしゃる方には座布団で、おすわりがおすすめ！。冬はこたつの補助暖房も可能です。



ソファ等との組み合わせ。ラグマット的な使用方法ですが、自由な大きさにする事ができます。



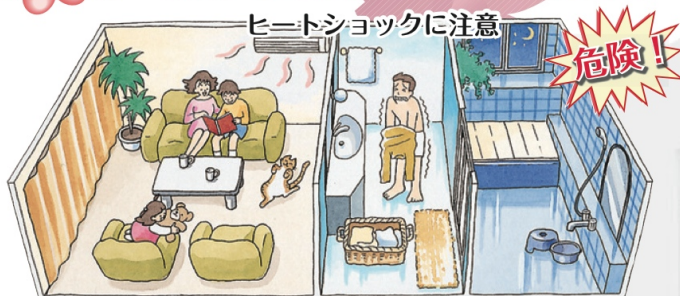
タイルカーペットの良いところは、お茶、コーヒー等をこぼした際、汚れた場所だけ交換できるところです。カーペット、ラグマット等は全部が駄目になってしまいます。しかしタイルカーペットは汚れた部分の交換が可能です。非常に便利です。



快適な住まいをデザインする 江別市幸町 14-3
株式会社 石崎組 Tel (011) 382 - 5141



暖かくても、注意が必要です。



そろそろ注意する季節になりました。

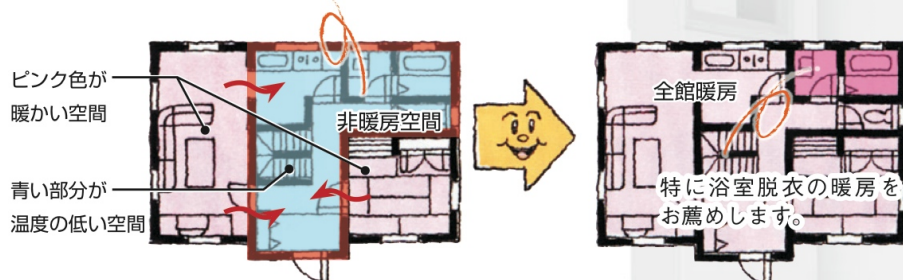
冬場は意外と気につけ・・・と言うより、脱衣場が寒いので、暖房をつけて部屋を暖めた結果、ヒートショックを防止できていると考えられます。

これからの季節、油断は禁物です。身体が急激に寒さを感じると、血圧が急上昇しヒートショックを起こしやすくなります。俺は大丈夫!、私は大丈夫!

とたかをくくってはいけません。これからの季節が本当に気を付けなければいけない時期です。浴室内部を暖める、脱衣室を暖める等して急激な温度差にならない様に対策を施す事が重要です。

居室と温度差のある空間

各居室の温度差をなくす事が重要です。



つねちゃんの散歩道です。 簡単料理ヘルシー編

日々の食事の支度で、時間の無い時や手間を掛けたく無い時ってありますよね。そんな時に、火を使わずに作れる一品をご紹介します。

** 作り方

* 茄子の梅和え

- 《材料》 4人分
- ・長茄子 2本
 - ・梅干し 大4個
 - ・大葉 10枚
 - ・長ネギ 1本

《作り方》

- ① 茄子は洗って1本ずつラップをし、電子レンジで500W 2分。ヤケドに注意して取り出し、少し冷ましてから割り箸と包丁で一口大に割いておきます。 ※割り箸で割くと味が馴染み易くなります。
- ② 長ネギは白髪ネギにし水にさらし、暫くしたらしっかり水気を切っておきます。
- ③ 大葉は細切りにし、梅干しは種を取り除いて崩しておきます。
- ④ ボールに①②③を入れて和え、そのまま暫く味を馴染ませる為におきます。 味が馴染んだら出来上がりです。



Point



ポイントは梅ですね!。
柔らかいタイプの梅を使います。





江別のみなさん、こんにちは。
 寒い季節がやってきました。江別は、北海道の中でも雪の多い所です。
 今シーズンは、日射しの多い、雪の少ない冬であります様に願うばかりです。
 雪が降るには、もう少し日にちがありますので、雪が降って困らないよう早めに
 準備を進めていきましょう。
 季節の変わり目は、風邪を引きやすいものです。
 予防には、うがい、手洗いがとても大事ですので、しっかり実践しましょう。

代表取締役社長 石崎 昭仁



お家大規模リホームを、2回に分けてお届けします。

今回のお宅は、使えるものは極力使い、資源を有効に活用し、費用を極力抑える事を考えた工事をご提案致しました。昭和54年に建て売りで建築された住宅です。昭和54年と言えば、まだ新耐震法の施行前で、また断熱気密に対する技術なども確立されていない時期です。

したがって、断熱が不十分で換気についても十分に行われていない為、お家全体が結露している状況でした。建物を解体して、基礎と骨組みを再利用します。傷んだ骨組みは新しいものに取り替えます。



結露により壁全体が傷んでいます。



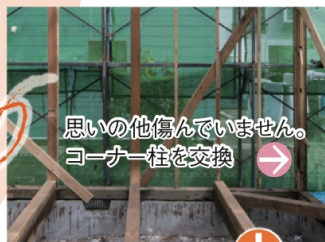
特に傷みの激しい部分は、木材を交換します。 交換状況です。

建築後 34 年経ち、建物自体は相当傷みが激しく、かなりの木材を交換しました。これで安心して住まう事の出来る骨組が完成します。



結露によりカビが発生。

空気の流れが悪く、断熱状況が悪いと結露し、そこにカビが発生します。



次回は断熱材の施工状況を細かくご紹介致します。ご期待ください。

☐ リホーム前 ☐ 古い骨組 ☐ 修繕中です。



Point
 再利用し、使える物は使うと言う所を重視します。良く言われます。こんなに手間をかけるなら、新しいものにした方が
 良いのでは？と・・・しかし利用出来るものを無駄にする事は、結果お客様にとって、良い事にならないのでは？と私たちは考えました。



快適な住まいをデザインする 江別市幸町 14-3
株式会社 石崎組 Tel (011) 382 - 5141



important 暖かくても、注意が必要です。



これからの季節、油断は禁物です。身体が急激に寒さを感じると、血圧が急上昇しヒートショックを起こしやすくなります。俺は大丈夫!、私は大丈夫!とたかをくくってはいけません。これからの季節が本当に気を付けなければいけない時期です。浴室内部を暖める、脱衣室を暖める等して急激な温度差にならない様に対策を施す事が重要です。

ヒートショックについて (wikipedia より引用): リビング・浴室と脱衣室・トイレなど、温度変化の激しいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがある。日本の入浴中の急死者数は諸外国に比べて高いとされ、その理由は浴室と脱衣室の温度差であるとされる。



つねちゃんの散歩道です。 さっぽろオータムフェスト 2013

食の秋!今回は先月終了した、さっぽろオータムフェストに食を求めて出かけしてきました。まだまだ続く、季節の食材。もう秋刀魚は終わりですが、これからは牡蠣がおいしい季節になります。秋の食材を堪能したく、これから旬の食材探索をしたいと思います。



ウェルカムゲートをすぎると定番のラーメンが……。多くの人が、チケットを購入するために30分以上並び、かつ目的のラーメン店で並びと、かなりハードな状況にめぐってしまいました。

オータムフェスト 2013 へ 9月23日三連休の最終日に行った事もあり、非常に混み合っていました。歩くのも大変な状態の中、一通り見て歩き、私達は HOKKAIDO 酒肴 MARCHE でニセコピザを食べました。

車で移動したのでワイン、ビール等を飲む事ができず残念でした。近くのエリアにはビール、ワイン等があり、ピザを食べるには最高の環境です。来年は事前準備をしっかりと、もっと楽しみたいと思います。



準備をしっかりと、もっと楽しみたいと思います。

今度はニセコピザ本店に行ってみたいですね!。



虻田郡倶知安町字山田 167-3
電話: 0136-55-5553
営業時間: 平日、土日祝日により違いあり。
詳しくは HP をご覧ください。



出来立てのピザは最高ですね!。ニセコ産のモッツァレラチーズも最高です。



江別のみなさん、こんにちは。
雪掻きのシーズンがやってきました。寒さも本格的になってきましたネ。
つい、私もやってしまうのですが、ちょっと外へ出る時に、直ぐだからと部屋着のまま出てしまっていないですか？寒さに慣れてきたとはいえ、家の中と外の気温差は大きくなってきています。やはり、厚手のカーディガンやコートなど暖かい服装で出ることを、心掛けたいものですね。今年も残り1ヶ月程となりました。これからの季節、結露やカビが発生しやすくなります。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談下さい。

代表取締役社長 石崎 昭仁



お家大規模リホームを、2回に分けてお届けします。

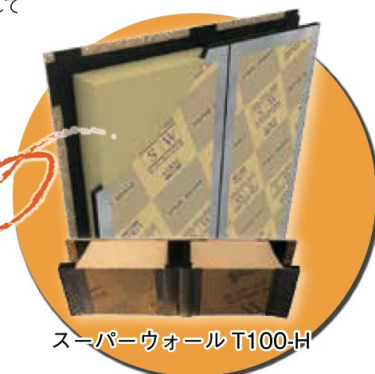
先月に続き、大規模改修のお住まいの工事進捗状況をご紹介します。今回の工事では、江別市の木造住宅耐震改修等補助金の申請を致しました。今回ご紹介する工事部分は建物の断熱部分です。熱材をグラスウールではなく、硬質ウレタンフォームを使用したスーパーウォールT100-Hと言う商品を使用しました。Q値^{*}は1.425W/㎡・Kで次世代省エネ基準を大きくクリアしました。

^{*}：Q値とは建物の断熱性能を表示する値です。国が基準とする値は1.6W/㎡・Kです。でもQ値と言われても解りませんよね！。車で言うと燃費性能みたいなものです。



解体直後の軸組状況

各部の木材をチェックし、傷みの激しい部材を交換します。



スーパーウォール T100-H



屋根パネル

屋根パネルは140mmの断熱材を使用しています。

屋根パネル 140mm



スーパーウォール T100-H の特徴

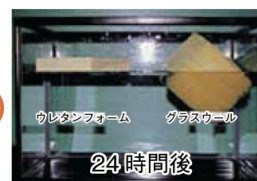
スーパーウォールに使用されている断熱材は、硬質ウレタンフォームです。断熱材内部に結露を発生させません。瑕疵保証では保証されない断熱材内部の結露による劣化を35年間保証致します。

補修後の軸組状況

木材を交換し断熱パネルをはめ込んだ状況です。この断熱材は、グラスウール146mmに相当する優れものです。



開始直後



24時間後

グラスウールとウレタンフォームの吸水試験です。24時間後グラスウールは吸水し沈んでいます。断熱材は湿気を含みと、急激に断熱性能が低下します。湿気を吸収しづらいと言う事は断熱性能を長期に渡り維持するために必要な性能です。



快適な住まいをデザインする
株式会社 石崎組

江別市幸町 14-3

Tel (011) 382 - 5141



昨年に引き続き、窓の結露防止グッズのご紹介です!!。

昨年もこのプチプチ状の結露防止用シートをご紹介致しました。

昨年は4mmタイプを使用しました。確かに貼らないよりは、貼った方が良さそう程度でした。外気温が低くなった時はやはり、かなりの面積が結露しました。そこで昨年厳寒期に7mmタイプを貼ってみました。いかがい意外。これは結構効果があるではありませんか!!。



7mmシートが貼れていない部分は結露しています。7mmシート面は、現在の所結露していません。7mmシートも完全ではありません。外気温が低くなると、やはりうっすらと結露が発生します。しかし効果は大きいと思います。

上の左側の写真は同じ部屋に7mmタイプと4mmタイプを貼り、結露の発生状況を比較して見ました。

4mmの方は窓全面にうっすらと結露しました。しかし7mmの方は結露がほんのわずか、ガラス面下部に発生した程度でした。結露防止対策で、最初に試して見る物としては良いと思います。それでも結露が収まらなく大変だ!と仰るお宅は、より高性能なガラスに交換する、内窓を取り付ける等の対策が必要だと思います。結露を完全に止めると言う事は、非常に難しい事です。いろいろな方法がありますので、ご遠慮なくご相談ください。



important

これからの季節、もっとも注意が必要です。



これからの季節、非常に危険な季節です。身体が急激に寒さを感じると、血圧が急上昇しヒートショックを起こしやすくなります。俺は大丈夫!、私は大丈夫!とたかをくくってはいけません。これからの季節が本当に気を付けなければいけない時期です。浴室内部を暖める、脱衣室を暖める等して急激な温度差にならない様に対策を施す事が重要です。

ヒートショックについて (wikipedia より引用): リビング・浴室と脱衣室・トイレなど、温度変化の激しいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがある。日本の入浴中の急死者数は諸外国に比べて高いとされ、その理由は浴室と脱衣室の温度差であるとされる。



つねちゃんの散歩道です。

南富良野道の駅

エゾシカ肉の有効利用で有名なご当地グルメ料理、シカカツカレーを食べてきました。



南富良野への道は結構大変ですね! 富良野方面を回る山道を通るパターンと、高速道路を通るパターンの2パターンですね!

南富良野の道の駅で食べる事のできる、シカカツカレーです。



お値段は少しお高めの 950 円。結構なボリュームです。クマザサ茶も付いています。話のタネに一度食べてみるのも良いのでは?と思います。





アイホーム 通信
<http://www.ishizakigumi.com>

いろいろな情報を掲載しています。
 詳しくはホームページで
 Vol.22 2014年1月1日発行



謹賀新年

江別の皆様、あけましておめでとうございます。
 昨年中は、いろいろとお世話になり誠に有り難うございました。
 本年も昨年同様、石崎組をご愛顧賜ります様お願い致します。
 これからの時期、寒さも一段と厳しさを増し、雪掻きもだんだん辛くなってきます。
 お身体には十分気をつけ、北海道の長い冬をお互い元気に乗り切りたいものです。
 今年一年も、お客様に愛される家創り、長く住める家創りをご提供すべく、技術の向上に努めて参ります。
 これからも、宜しくお願い致します。

代表取締役社長 石崎 昭仁



お家大規模リホームの完成です。

昭和54年に建設された住宅は傷みも激しく、軸組に関してはほぼ交換になりました。しかし使える物は使い、最新の断熱方法に変更しました。断熱材はスーパーウォールT100-H、2013年にリニューアルした新商品です。



before



after

外壁材は窯業系のサイディングから、金属製のサイディングに変更し、耐久性を高めました。



before



after

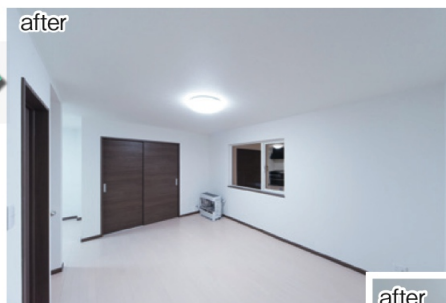


ほっカラリ床

足が冷たくない、ほっカラリ床を採用しています。



before



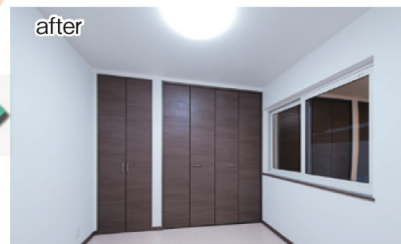
after



リビングの床材はクンワックスタイプを採用しています。メンテナンス性を高め、家事の軽減に一役かっています。

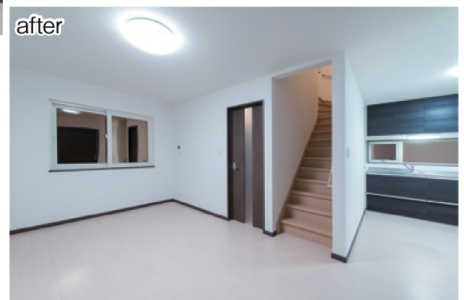


before



after

和室スペースを取りやめ、4.5帖の洋室を設けました。壁面全面に収納を設け洋室にチェンジしました。生活スタイルの変化とアレルギー対策の為、量を取りやめました。量のメンテナンス、経年変化による交換コスト等も考慮し、ランニングコスト、メンテナンスコストのかからないスタイルを選択しています。



after

窓は最新の16mm空気層のガラスを採用しています。ガラスの断熱性能は20%程向上しています。いやな結露を抑える効果が期待できます。



快適な住まいをデザインする
株式会社 石崎組

江別市幸町 14-3
Tel (011) 382 - 5141



ユーティリティを広くしました。物干は手動ですが、上下するタイプを採用しました。



before



after

キッチンレイアウトは変更ありません。使いなれ親しんだスタイルです。ダイニングキッチンスタイルを採用しました。



Point
その他各部屋には十分な収納を配置しました。

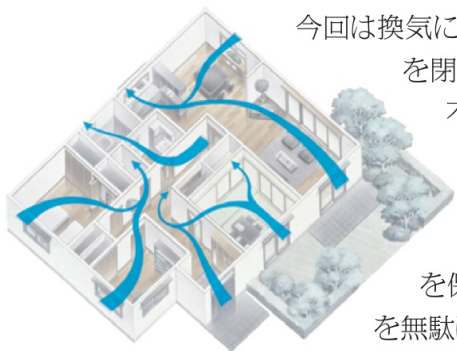
大規模改修はコストを抑え新築状態まで建物を改修します。今のお住まいを有効に活用し新しいお住まいを提案する方法です。



ちょっと難しいですが。。。



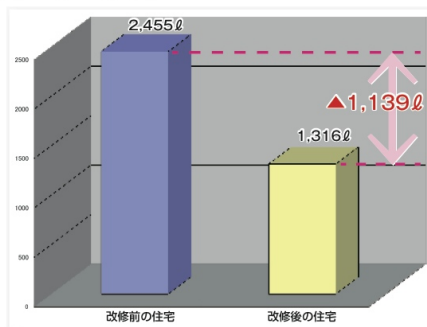
過去の住まいと、何がどう違うのか？についてご紹介致します。



今回は換気に目を向けてみます。以前の換気は、自然換気でした。寒くなると換気口を閉じる事により、冷気の侵入を防いでいました。しかしそうすると換気が不十分で結露が発生し、不快な状態になってしまいます。換気が不十分だと、室内空気の循環が悪くなり、余計結露を発生させてしまいます。換気は室内の空気を循環させ、また不快な湿気を排出し、快適な室内環境を作るために必要なのです。今回のお宅は、24時間必要な換気量を保つ様に計算されています。結露等の発生を抑え、そして暖房した空気を無駄に排出する事の無い様な仕組みを持っています。

次に、過去のお住まいと、現在のお住まいで灯油の消費量を比較して見ました。計算上24時間、同一条件で暖房したと仮定しています。今回のお住まいの断熱方法ですと、以前の住宅よりなんと1,000ℓ以上、約40%以上もの暖房費の節約に繋がる結果が出ました。家全体を断熱化する事により温度差の少ない快適空間でなおかつ、暖房費用の節約につながる優れた断熱方法です。

灯油の消費量算定は Qpex2.73 で算出しました。算定条件は室温を 22℃で全館を暖房する設定。



シミュレーションによる灯油消費量の比較 (当社試算)



important

意外と多いヒートショック 暖かくても、注意が必要です。



1月,2月は、非常に危険な季節です。身体が急激に寒さを感じると、血圧が急上昇しヒートショックを起こしやすくなります。俺は大丈夫!、私は大丈夫!とたかをくくってはいけません。これからの季節が本当に気を付けなければいけない時期です。浴室内部を暖める、脱衣室を暖める等して急激な温度差にならない様に対策を施す事が重要です。

ヒートショックについて (wikipedia より引用): リビング・浴室と脱衣室・トイレなど、温度変化の激しいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがある。日本の入浴中の急死者数は諸外国に比べて高いとされ、その理由は浴室と脱衣室の温度差であるとされる。



江別のみなさん、こんにちは。

一年で一番寒さの厳しい2月、寒さで体も硬くなってしまいますね。

気をつけて、こまめに体を動かす様に心がけたいものです。

春が待ち遠しいこの時期、家の中と外気との温度差が大きくなり、窓や押入れなどの結露やカビがひどくなる事が多々あります。

ちょっとしたリホームやアイディアでも、結露やカビを抑える事が出来ます。

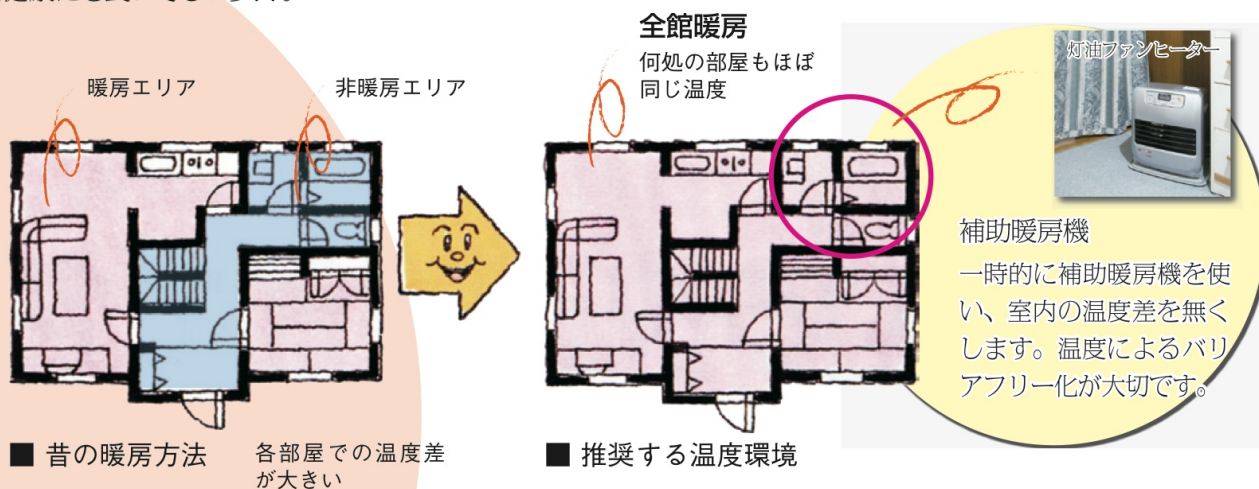
お悩みの事がありましたら、お気軽にご相談ください。

代表取締役社長 石崎 昭仁



快適に過ごすための、ちょっとした暖房方法のご提案！

現在の暖房方法は、昔の暖房方法とは違い、全館を暖房する方法です。しかし急に暖房システムを交換と言っても、費用等の問題があります。そこで少しご提案ですが、ドア等を開け、暖めたい部屋全部を一度暖めてみましょう!!。特に暖めたい部屋は浴室、脱衣場等のお部屋です。できれば、移動する廊下等も暖かくすると健康にも良いでしょう!!。



すべてを同じ温度にするには、いろいろな所（建物）に手を加えてゆかなければなりません。また補助の電気暖房を使用するには、この節電と言われる時期に少し心苦しい所もあります。しかしどうでしょうか？節電、節約も大切ですが、健康である事が一番大切ではないでしょうか？。無駄に使う電気を節約して、大切な所に補助の暖房を入れ、快適で安全な温度環境にする必要があると思います。そこで、補助暖房機の見直しですが、オイルヒーターか、温風タイプの暖房機を選択するとよいでしょう!。なぜか?と申しますと、ストーブ自体が極端に熱くなると、火災の発生確率が高くなるためです。火災の発生を極力少なくするには、このタイプがよいと思います。

そこで気になるのは電気代です。ちょっと電気代を計算してみましょう。

2帖～3帖のユーティリティを暖めるには、1200Wの電気暖房で約1～2時間くらい暖房する必要があります。2時間約60円で×30日、約1800円程の暖房費用です。現在は安全な灯油ファンヒーターなども販売されています。灯油ファンヒーターを使うと暖房カロリー数も圧倒的に有利ですので、検討の余地があります。



快適な住まいをデザインする
株式会社 石崎組

江別市幸町 14-3

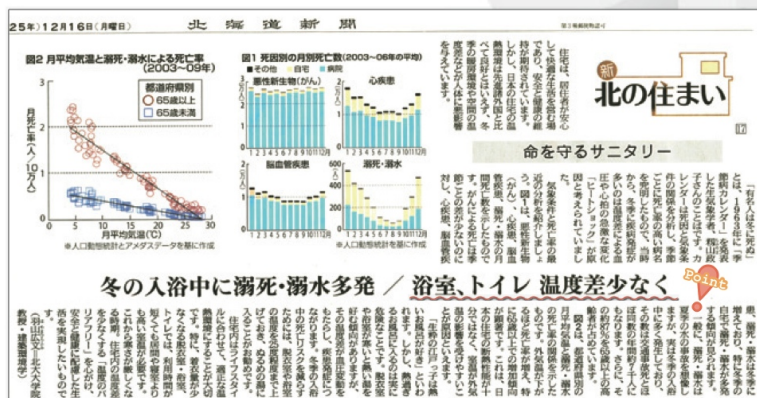
Tel (011) 382 - 5141



important 意外と多い、家庭内の事故。ヒートショックを甘く見ていませんか？

今までアイホーム通信では、ヒートショックについて記載してきました。家庭内事故の発生について、現在取沙汰されているのが、このヒートショックによる浴室内の事故です。

北海道新聞の2013年12月16日付けに記載されていた記事に、浴室内での溺死・溺水多発という記事が目



につきました。ここでのポイントは、室内温度と浴室内の温度の差と、さらにお湯の温度にも注目しています。

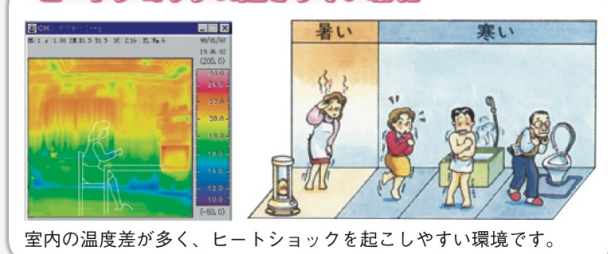
脱衣室と浴室が寒く、その寒さを湯船につかり暖めようとする行為が、時にヒートショックを起こす原因になると言っています。

基本的に暖かい部屋から寒い部屋へ移動した際に、急激に血圧があがることによるショックに注意が必要だと言われている。

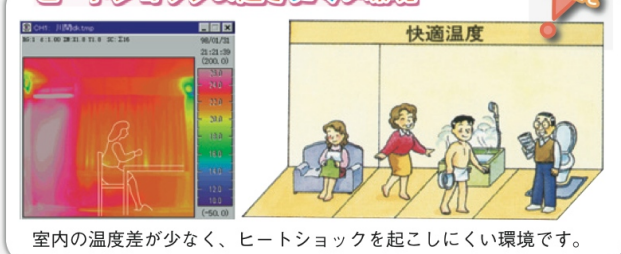
これは単に室内での問題だけではなく、室内から外に出た際にも同じ事が言えるのです。すべてに言える事ですが、急激な温度変化をさける必要があると考えます。

この厳寒期はぜひユーティリティ、浴室を十分に暖めリビング等との温度差をできるだけなくす様に心がけて下さい。(温度差の目安は5～10℃とされていますが、ほぼ同じ温度が良いと思います。)

ヒートショックの起きやすい環境



ヒートショックの起きにくい環境



ヒートショックについて (wikipedia より引用): リビング・浴室と脱衣室・トイレなど、温度変化の激しいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがある。日本の入浴中の急死者数は諸外国に比べて高いとされ、その理由は浴室と脱衣室の温度差であるとされる。

ちょっとした



やっこ
中華風 奴



《作り方》

- ① たれの材料を混ぜ合わせておきます。
- ② 豆腐は、4等分に切り分けます。
- ③ 長ネギは白髪ネギにして、水にさらしてから水気を切っておきます。カイワレ大根も同様に水で洗った後水気を切っておきます。
- ④ ザーサイは細切りにします。
- ⑤ 器に豆腐をのせ、その上にザーサイ、白髪ネギ、カイワレ大根をのせ、①のたれをかけたら出来上がりです。

《材料》2人分

豆腐・・・1丁
長ネギ・・・1/2本
カイワレ大根・・・適量
味付ザーサイ・・・40g



《たれ》

醬 油・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1
練りカラシ・・・少々
水・・・少々





江別のみなさん、こんにちは。

3月に入ると雪との付き合いも後少し、気持ちも軽くなります。

この時季、出掛けることが少しずつ増えてくるかと思いますが、初春とはいえ北海道の3月は、まだまだ寒いんです。

ヒートショックはもちろん、風邪や滑りやすい道にも注意が必要です。

この冬の間に、家の不具合を感じたことはありませんでしたか？

何かありましたら、お気軽にご相談下さい。

代表取締役社長 石崎 昭仁



お知らせです。

この度、弊社が加盟している道産子の樹づなの会が、地域型住宅ブランド化事業の追加補助金を取得しました。3月31日までの契約が必要ですが、補助金100万円の取得が可能です。詳細はお問い合わせください。

今回は急遽決定しましたが、このような情報を、ホームページとアイホーム通信にてご案内致します。ご期待ください。



快適に暮らすための考え方!、リホームとリノベーション

現在、リノベーションという言葉をよく耳にします。さて・・・リノベーションとはなんのでしょうか？ご存知の方もいらっしゃると思いますが、ちょっとこの違いのうんちくを述べたいと思います。

リノベーションとは・・・リホームよりも大規模な改修工事の事です。既存の骨格(構造)だけを残し、用途や機能を変更して性能を向上させたり価値を高めたりする。具体的には、耐震性や防火安全性を確保し、耐久性を向上させたり、冷暖房費などのエネルギー節約のため、IT化など変化する建築機能の対応・向上のために行われる工事。とコトバンクには記載されています。

難しいですね!。わかりやすく言うと、間取りを変更する等の、大規模な工事がリノベーションで、間取りを変えずにクロス、床、キッチン等の設備機器の交換を行うのがリホームという事です。ご家族の構成変化(お子様が自立されたり)があった場合などに、リノベーションを検討されてはいかがでしょうか？

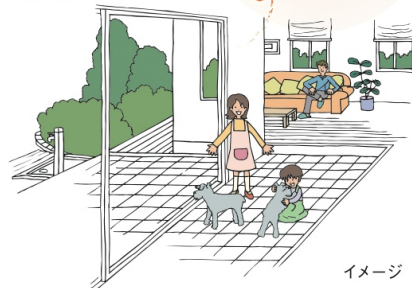
リノベーション前



リノベーション後



ここでご紹介する例は、和室を取り外し、そのスペースを、趣味などを楽しめるスペースに変更した場合です。水回りの配置を変更するといった、軽微なリノベーション案です。リノベーション前は、階段がホール側から上がっているのですが、リノベーション後はリビングから上がる様になっています。この例は玄関の位置は変えず、玄関を大きくしています。リノベーションは玄関の位置等の変更も可能で、ライフスタイルに合わせて、また家族構成の変化に合わせて間取りの変更も可能です。今あるお宅を上手に活用し、快適な生活を送る事のできる方法です。



イメージ



快適な住まいをデザインする
株式会社 石崎組

江別市幸町 14-3
Tel (011) 382 - 5141



リノベーションからユニバーサルデザインへ



さてさて今回は、難しい言葉が沢山でできますね!。すみません。快適に暮らすためには、このユニバーサルデザインが重要なのです。ちょっと頭の中に入れておくと、きっと役にたつ時があると思います。

住まいは建てた当時から時間の経過と共に、住んでいる方の年齢が大きく変化するものです。その年齢の変化に伴い身体の機能も低下してゆきます。その低下した機能をユニバーサルデザインで、補ってゆくと言う考えです。

ユニバーサルデザインとは・・・

高齢であることや障害の有無などにかかわらず、すべての人が快適に利用できるように製品や建造物、生活空間などをデザインすることです。

アメリカのロナルド・メイスが提唱しました。

その7原則は、

- (1) だれにでも公平に利用できること。
- (2) 使う上で自由度が高いこと。
- (3) 使い方が簡単ですぐわかること。
- (4) 必要な情報がすぐに理解できること。
- (5) うっかりミスが危険につながらないデザインであること。
- (6) 無理な姿勢を取ることなく、少ない力でも楽に使用できること。
- (7) 利用するにあたり、使いやすい空間、大きさを確保すること。

と、されています。

ちょっと使いづらいな～・・・は、無理をすると事故に繋がりがねません。無理をせず、使いやすい様に手直す事も時には必要だと思います。



important



ちょっとした

小料理

小あげの詰め物



《材料》2人分

油揚げ・・・2枚
納豆・・・1パック
長ネギ・・・1/2本
ちくわ・・・1本
コンニャク・・・適量
醤油、カラシ・・・適量
みりん・・・少々
楊枝・・・2本

中に入れる具は何でもOKです。



《作り方》

- ① 油揚げは熱湯をかけ余分な油を取り除き、冷めたら端を5mmほど切った後、菜箸を転がして袋状に開いておきます。
- ② 鍋に水と、コンニャクを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めそのまま冷ましておきます。
- ③ 長ネギは薄い小口切りに、ちくわとコンニャクは適当な大きさ（納豆と同じ位の大きさ）に切っておきます。端（5mmほど）の油揚げも適当な大きさに切っておきます。
- ④ ボールに納豆、長ネギ、ちくわ、コンニャク、端の油揚げ、醤油少々、みりん少々を入れてよくかき混ぜます。
- ⑤ 袋状にした油揚げに④を入れて、口を楊枝でふさぎます。
- ⑥ 両面を、魚焼機でこんがり焼き色が付くまで焼いたら出来上がりです。
カラシ醤油でお召し上がりください。

