

こんにちは ㈱中井工務店です

今年は桜の開花も早かったですね。桜のころは晴天も続いていたので長く楽しめたのではないのでしょうか。順じて、ツバメの到来も早く、弊社のツバメたちは去年の巣をリフォームして使っています。今号では新入社員のインタビューと丹波篠山市住宅リフォーム助成のお知らせをしております。なかなか落ちつかない状況ですが、工夫しておうち時間を楽しみたいです。

丹波篠山市 新築住宅 ～コンパクトだから高性能な家～

お家の広さを取ってコンパクトにして、今後の暮らしを機能的で豊かにするご選択をされたお施主様。

広さをコンパクトにした分、屋根や壁、基礎部分が小さくなるので材料費が少なく済みます。また職人さんの施工費も下がりますので建築費全体が抑えられ、その代わりに耐震性や建物の性能を上げたり、キッチンのグレードを上げたりできます。今回は、弊社で通常ご紹介する断熱材や窓よりもワンランク上のものを使用することができました。また、お部屋自体がコンパクトなうえに、高性能なものを使っているのでエアコンの効きがさらによくなり、夏は涼しく、冬は暖かくもって快適に過ごしていただけます。



敷地は少し余白を残し、建物を建てております。この余白に庭をつくることで光が入り、風が通りやすくなります。またお家を設計する段階で庭の設計もさせていただきましたので建物とのバランス、内と外との繋がり、お部屋からの見え方などを考慮し、建物に合った庭のプランをご提案させていただきました。弊社ではお客様のご要望と環境も併せて、庭でも四季を感じ、ちょっとしたお手入れを楽しんでいただけるような庭づくりをしています。実がなるジュンベリーなどのベリー系やアオダモやモミジのような紅葉する樹木が人気があり、よくご採用いただきます。お引渡し後も無理のないお手入れをしていただけるように、お世話するポイントもご説明しております。さらに庭にご愛着を持っていただけるよう庭づくりの一部にご参加いただくこともでき、実際参加されたお施主様も多くいらっしゃいます。家についてはもちろんですが、庭づくりについてもどんどんご要望をお伺いします。お施主様には二週にわたって新築完成見学会にもご協力いただきまして、誠にありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

少し前にリノベーションをさせていただいたお家のお庭と外構の工事をさせていただきました。ご両親のお家の敷地内にあり、両方のお家を植栽や石畳で繋ぎ、お孫さんが行きやすいように設計しました。お施主様は三世代が楽しめる庭をつくるのが夢だったそうです。みんなで一緒に木や花を植えられてだんだんと新緑が美しくなっていく様子をご家族で日々楽しまれているそうです。

お孫さんは、早くも愛着が出てきたようで自分で植えた花の成長を毎日見守っているというかわいい話も伺いました。

弊社では、家づくりはもちろん、庭づくりでもご要望をできるだけカタチにできたらと考えております。



丹波市 リノベーション ～向かい合う家族の庭がある家～



薪ストーブを囲む家族団らんの時間を最優先にしたお家。

ご家族のライフスタイルを考慮し、収納や家具・小物は奥様のご要望を活かし組み込んでいきました。薪ストーブや階段の手すりなど、アイアンと木との相性もよく、よいアクセントになっています。



こちらのお家は奥様やご家族のご希望されたインテリアや雑貨を組み込みつついきました。

「世界にひとつだけのお家」です。まずは何でもおっしゃってください。インテリアに関しても、例えばこの洗面シンクを使いたい、この照明を使いたい、などを最初にお伺いしているとそれを取り込んで設計させていただきます。迷われていることがあればどんどん質問してくださいね。

丹波篠山市 新築住宅 ～薪ストーブと共に暮らす家～



社長コラム



新しい年度になり気持ちを新たに進学・進級された方や就職をされた方も多いかと思います。皆様おめでとうございます。弊社でも4月1日より新入社員が入社いたしました。設計監理を担当します出口と言います。詳しくはこのニュースレターにインタビュー形式ではありますがご紹介させていただいておりますのでぜひお読みください。出口の入社で事務所で仕事をする人の半分は女性となりました。現場仕事はまだまだ男性が多いですが当社では女性の太工もあり、出口には現場と社内を繋ぐ役割を期待しています。またお施主様に対しても女性の設計士は奥様の意図をくみ取って設計に生かしてくれると思っています。（私もその辺をもっと頑張らねば！）

最近テレビや新聞では性別についての発言や行動で世間を騒がすことが多くなっていますが私は性別に関係なく本人がやりたいことがあって能力があればどんなことでも挑戦すればよいと思っていますし会社として挑戦する社員がいればバックアップしていきたいと思っています。

4月1日から中井工務店は新しい体制でスタートしておりますが何かとご迷惑おかけすることもあるかと思います。温かい目で出口を育ててやっていただければ幸いです。

もちろんほかの従業員もみんな頑張っております。今後とも中井工務店の応援をよろしくお願いいたします。

新入社員の 出口あかねさんに インタビュー

この4月に入社された出口あかねさんにいろいろインタビューしました。

まだ働き始めてそんなに経っていないので、会社や仕事の内容に関してはまた追々インタビューさせていただきます。これから打ち合わせや現場にも何うことがありますので、どうぞよろしくお願いいたします。

Q 中井工務店のファーストインプレッションは？

自然素材を生かし、大工技術を継承しながら幅広い建築に携わっているところが素晴らしいと感じました。

Q 前職は市役所勤務とのことですが、どういう関係のお仕事をされていましたか？

建物の修繕などを行う営繕という部署で、公共施設の工事監理を行っていました。

Q 入社にあたって丹波篠山市に移住されましたが、丹波篠山市の印象は？

引越しをしたのがちょうど春でしたので、桜などのお花が満開でとても景色の豊かな街だと思いました。

Q 少しプライベートをお伺いします…休日は何をされていますか？

家でパンやお菓子をつくったり、本を読んだりしたりして過ごしています。

Q 最近感動したことは？

出会いから結婚までを見届けたお友達に赤ちゃんが生まれたことです。



Q 今後の目標は？

お客様お一人お一人の家づくりに寄り添い、ご希望を形にできるようになりたいです。町家や古民家が好きなので、お家や丹波篠山の街並みを建築的視点から守っていけるような建築士になりたいです。

住宅の設計に携わるのは初めてですが、二級建築士をお持ちで前職も建築関係でしたので、心強い新入社員さんです。何年後かに出口さんが設計した家を拝見できる日が来ることを楽しみにしています。

丹波篠山市 住宅リフォーム助成の お知らせ

丹波篠山市民の皆さまが市内の施工業者を利用して現在お住まいの住宅の修繕や補修工事（住宅リフォーム工事）を行う場合に、その経費の一部が助成される丹波篠山市住宅リフォーム助成の募集が始まっています。

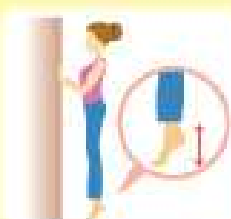
丹波篠山市観光交流課へのお申込みとなります。注意事項やお申込方法などは丹波篠山市HPまたは丹波篠山市広報をご確認ください。この制度に関するお問合せは、丹波篠山市役所観光交流課までお願いいたします。

* お考えのリフォーム工事が対象になるかどうかのご相談は、お気軽に弊社までお問合せください。

暮らしのヒント ● お手軽!夏のプチ・エクササイズ

ふくらはぎのトレーニングでだるさと解満る疲れにくい体づくり

ふくらはぎを鍛えて筋力をつけることで、下半身の血行が促され、だるさやむくみの解消につながるというわれています。
やりかたは簡単。肩幅よりやや狭く足を置き、ゆっくりつま先立ちになり、もとの姿勢に戻ります。壁などに手を添えてもOK。筋肉の伸びを意識しながら1日30回×2セットを目安に。



暮らしメモ
暑が元気になる
体調がよくなる
夏の疲れで自律神経の働きが弱れると、胃腸の働きも弱まり食欲不振になります。なかでも腸は消化・吸収を行うだけでなく、リンパの豊富な生体防御官としての働きも担うことで知られています。腸では、腸の健康が体の健康を左右する大切な役割を担っています。
そこで、夏バテ対策に、腸にいいとされる習慣に注目してみましょう。
●食生活改善：腸活には、食物繊維、水溶性食物繊維を豊富に含むヨーグルト、ヨーグルトなどの発酵食品でおなじみの乳酸菌は、腸に働きかける効果があります。また、オリゴ糖やオリゴ糖と食物繊維の油はまさに腸活油といえるものの、ファーストフード・スナック類を摂る機会を減らすのもおすすめです。
●腸活運動やマッサージ
ウォーキングやストレッチなどの運動は腸活にはいい効果をもたらしてくれます。また、マッサージもおおすすめです。

くらしを楽しむためのワンポイント



暮らしのレシピ

発酵食品をアレンジ! 夏のひんやりレシピ

夏の暑さで食欲がない……そんな時におすすめ!
冷たくて美味しい2つのレシピをご紹介します。



夏菜たっぷり冷やし汁

▼材料(2人分)

あじの干物……………1尾
ごぼう……………素揚げ2杯分
豆腐(木綿)……………1丁
きゅうり……………1本
小ねぎ……………2本
大葉……………5枚
みょうが……………2個
だし汁……………400ml
みそ……………大さじ1
すりごま(白)……………適量

▼作り方

- あじの干物は焼いて身をほぐし、骨と皮を切り除く。
- だし汁にみそを溶かし入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 豆腐は細くはくして水気を切り、きゅうりと小ねぎは小口切り、大葉とみょうがは千切りにする。
- ①のあじ、②の豆腐、きゅうり、小ねぎ、大葉、みょうが、すりごまを加えて混ぜ、最後に冷たいごぼうを加えて仕上げます。

チーズと夏野菜のみそ漬け

▼材料(2人分)

チーズ(お好みのもの)……………適量
夏野菜(きゅうり、きゅうりなど)……………適量
①みそ……………大さじ2
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

▼作り方

- チーズと夏野菜は食べやすい大きさに切る。
- ポリ袋やジッパー付きの保存袋に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ①のチーズと夏野菜を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れ味をなじませる。
- 3時間ほどおき、みそをキッチンペーパーなどで軽くぬぐい器に盛りつけたら出来上がり。

ポイント 小ねぎとトマトはそのお好みでOK。みそとチーズの割合を合わせていろいろの味わいを楽しめます。

発酵食品で夏のセルフケア



美味しく楽しく!
疲れを解消

爽やかラッシー

インド料理に欠かせないヨーグルトベースの爽やかなドリンク。オレンジやブルーベリーなどのフルーツをミックスしたアレンジもおおすすめです。



果実酢のさっぱりジュース

りんごやブルーベリーなどの果実酢を水や炭酸水で割るだけのさっぱりジュース。お好みではちみつやシロップを加えるとさらに美味しく仕上がります。



夏にひんやり
おいしく飲む
発酵食品

高栄養価な“飲む点滴”

健康な一歩の甘酒は別名“飲む点滴”と呼ばれています。江戸時代には暑い夏を乗り切る飲み物として愛用されていたそう。米と一緒にグラスに注いで涼やかな1杯に。

