

# ひだまり

2012  
AUTUMN  
Vol. 19

暮らしを彩るESSENCE

私のLife Style

Goodリフォーム! 知識UP講座

快適住まい術

あると便利! とっておき万能たれ

困ったときの暮らしの便利帳

秋色リースでお部屋を演出

鈴木 砂羽さん

～自然素材編～

食器洗い機って本当に便利!?

味覚の秋に大活躍「ポン酢ジュレ」

フローリングの傷の補修



「立待月」



辰巳開発グループ



## POCOTOWN三ヶ森 NEW MODEL HOUSE

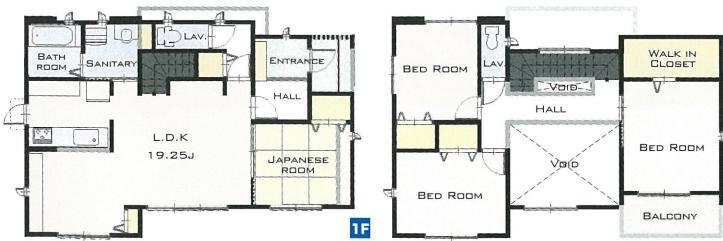
IT'S REFINED DESIGN SPACE FOR YOUR FAMILY



建築士 三好 康之

**住もうご家族のプライバシーと  
「光」と「風」の取り込みに配慮した家**  
LDKと和室、各々の室内がつながっていながらも独立した空間設計。南面上部「6帖大の広い吹抜」から「光」と「風」を取り込み開放感ある室内を演出。さらに2階は、寝室と子供部屋を独立させプライベートを適度な距離感で設計。  
ぜひ、「三ヶ森モデルハウス」をご体感して下さい。

**4LDK モデルハウス**  
■敷地面積/160.16m<sup>2</sup> (48.44坪) ■延床面積/109.50m<sup>2</sup> (33.12坪)



辰巳開発グループイメージキャラクター

[POCO] ポコ

※POCOは、CO<sub>2</sub>の削減行動を表す単位です。1pocoはCO<sub>2</sub>を100g削減した事を表します。

# 秋色リースでお部屋を演出

百円ショップの材料で  
エレガントなオリジナルリースづくりを。

澄んだ空気に高く青い空、何をするにも気持ちのいい秋ですね。  
秋といえば読書やスポーツに最適な季節ですが、心静かに、クラフトやアートに取り組むにも適したシーズン。

そこで、百円ショップで購入できる材料で、

秋らしい、シックなリースづくりにトライしてみませんか？

最近は、百円ショップでも生花と見間違えるような造花がたくさん。  
自分だけのオリジナルのリースでお部屋を飾れば、喜びもひとしおです。

Art

用意するもの



作り方



葉っぱなどを差し込む



花をリース台にはめ込む



造花をカット

首元から3cmくらいのところをニッパーでカット。両手でニッパーをつかむと切りやすいです。



全体のバランスを整えて完成



木工ボンドで取り付ける



ドライフラワーを飾る

吊るしてみて全体のバランスをチェック。気になるような隙間があれば余った葉をプラスします。

配置した花や葉を、一つひとつ取り外しながら、茎に木工ボンドをつけて再び取り付けていきます。

ドライになった花がない場合は、飾っておくうちに自然に乾燥する生花を飾ってもいいでしょう。

材料

□ リース台 (リースの輪) ..... 1個

□ 造花 (アートフラワー)

- ・直径4~6cmの秋らしい色の花を5輪
- ・紅葉した葉と、ネコヤナギなど芽ものか実もの計3~4本

※あれば、ドライフラワー2種程度

道具

□ 木工ボンド

□ ニッパー

リフォームのプロがアドバイス!!

# Goodリフォーム! 知識UP講座

シックハウスの問題が増えるにつれ、自然素材のよさが見直されています。家族が健康に暮らすことを第一に考えるならば、自然素材を取り入れた安心の住まいをめざしてみるのもいいですね。



リフォームアドバイザー YUU

Profile

一級建築士事務所Office YUU代表。「リフォームコーディネーター」としてテレビや雑誌、講演会等で活躍中。

## ～自然素材編～

### 自然素材を取り入れたい理由とは?

当てはまるものをCHECKしてみましょう。

- 家族全員が健康的に暮らしたい
  - 安心できる環境で子育てがしたい
  - 家の中の結露を防ぎたい
  - 家のカビが気になる
  - 家の臭いが気になる
  - できるだけ自然なものの中で暮らしたい
  - ワンランク上のインテリアにしたい
- シックハウス症候群の症状が出ている
  - 吐き気、嘔吐
  - 頭痛、めまい、疲れやすい
  - 皮膚の紅斑、じんましん、湿疹、かさかさ
  - 目がチカチカする、涙目
  - 鼻に刺激感、乾燥、鼻水
  - 唇の乾燥、せき、のどの乾燥

シックハウス症候群の症状は個人差が大きく、同じ部屋にいてもまったく影響を受けない人もいれば、敏感に反応してしまう人もいます。

(厚生労働省「シックハウス症候群の予防と対策」より)

## 1 自然素材が注目される理由!

家や家具などから発生するホルムアルデヒドなどの化学物質によって引き起こされるさまざまな体の不調をシックハウス症候群といいます。症状には頭痛、目やのどの痛みなどがありますが、実は住宅の高気密化によって発生しやすくなつた結露やカビ、ダニも原因の一つなのです。体調が悪い、化学物質やカビの臭いが気になるなどの場合は特に注意が必要です。

カビやダニもシックハウスの原因!



写真はイメージです

## 2 ☆の数で安全性がわかる!

シックハウス症候群を起こさず、健康的に暮らすためには、まずはF☆☆☆☆☆(Fフォースター)のマークがついている壁紙やフローリングを選びましょう。F☆☆☆☆☆とはホルムアルデヒドの発散量を表す等級で、星4つのが一番発散量が少なくなります。また、漆喰や珪藻土、無垢板のような自然素材は有害化学物質を出さないのと、快適に整えてくれる作用があります。

健康的な家づくりは素材選びから!

壁材選びで室内環境に大きな差!

直接触れる床材こそ自然素材を!

## 土佐しつくい白塗

F☆☆☆☆よりも安全なことを証明する日本漆喰協会による自主認定制度の合格品です。漆喰工事はしっかりした下地処理をした後に左官職人がコテで塗っていきます。防火性が高く、堅くて強いのも魅力です。

/高知石灰工業



画像提供：高知石灰工業株式会社

## 3 今話題の商品 おすすめ製品

6畳間なら床の面積は約10平方メートル、それに対し壁の面積は約25平方メートルですから、まずは壁材選びから始めましょう。面積が大きな壁材の選び方で室内環境に大きな差が生まれます。漆喰は調湿機能に優れているので結露やカビを防いでくれる機能的な壁材です。素朴でシンプルなデザインなので、クラシックからモダンまでさまざまなインテリアデザインを引き立ててくれます。

### 健康ひのき畳

ひのきチップを芯にしてダニを抑制し、調湿機能を持たせた自然素材の畳です。昔の畳はワラを芯にした自然素材でしたが、今は化学床と呼ばれるポリスチレンフォームを芯にしたもののが中心になっています。/飛騨フォレスト



画像提供：飛騨フォレスト株式会社

床は家中でも特に直接素肌に触れる機会が多いところ。床に自然素材の建材を取り入れると、健康的で居心地のいい空間になります。自然素材である無垢板の床材や畳などは、湿気を吸ったり出したり呼吸をするので、夏はサラサラした肌ざわり、冬は温もりを感じさせてくれます。フローリングにワックスをかける際は、ワックスは、その呼吸を妨げないよう蜜蠟系などの自然素材を選びましょう。

### 未晒し蜜ロウワックス

エゴマ油と国産の蜜蝋だけつくられたワックスです。無垢フローリングが呼吸できるように、本来のよさを引き出してくれるワックスを選び、素肌で触れてても安全で気持ちのいい床にしておきましょう。/小川耕太郎・百合子社



画像提供：有限会社小川耕太郎・百合子社

## 4 リフォーム時の落とし穴!

### 工事方法や換気設備も確認を!

建材などにいくら自然素材を使つても、工事に合成ボンドを使えば自然素材を使う意味が薄れてしまいます。自然素材にこだわりたい場合は、工事担当者にその旨をしっかりと伝えましょう。また、住宅の24時間換気システムが義務づけられたのは2003年。それより古い家にはついていない場合があります。しっかりと換気システムを取り付け、風通しをよくして、カビやダニを防ぐようにしましょう。

自然素材リフォームをするときは、まずは家の状況を見せて、必要な換気設備やどんな自然素材を選べばいいかを提案してもらいましょう。壁材や床材のサンプルをチェックして、実物を確認することも大切です。



## 本当に便利!? 食器洗い機つて

キッチン三種の神器といわれる食器洗い機。便利かどうかは使い方次第。上手に使えば家事が楽になるのはもちろん、食卓のメニューも変わります。



水道・電気代が節約できる!?

食器洗い機で暮らしも変わる

食器洗い機を上手に使っている人、使っていない人、その理由とは?

洗えるもの・洗えないもの。  
食器洗いも洗濯と同じ!

食器洗い機を上手に使っている人の感想で多いのは、家事

がグッと楽になり、食後に家族との時間が持てるようになつたとい

うもの。逆に、食器洗い機を使つていらない人、実際に使って不便だと思う人の感想には、本当にキレイになるか疑問、電気代が高そう、洗えない食器がある、実際に洗つてみたら汚れが落ちていなかつた、などがあります。では、

食器洗い機の本当のところはどうなつか? その仕組みや電気代のこ

と、便利な使い方を紹介します。

高温の洗浄水を噴射させて洗うものが複雑な形状でもキレイに洗いあげることができます。しかし焦げつきや茶渋、口紅など頑固な汚れは落ちにくく、クリスタルや漆器、銀、金製品などは変質する恐れがあります。繊細な食器は手洗いが基本。これはお洗濯も同じです。また、お皿を重ねて入れると、洗浄水が届かず汚れが残ることがあります。重ならないように並べるのも、上手に使うためのコツです。

(財)省エネルギーセンターの調べによると、手洗いより食器洗い機のほうが水道・電気代が安くなるというデータがあります。予約タイマーで深夜電力を使えばさらにおトクです。また、節約だけでなく、食器洗い機で暮らしが変化したという人も。洗いにくいものをキレイに洗つてくれるのでも後片付けが面倒なお菓子づくりもするようになった、洗う皿が増えないように大皿にまとめ盛りばかりしていたが、気にせずにテーブルコーディネートを楽しむようになったなど。便利な機器を活用して、豊かに暮らしましょ。



### 食器洗い機活用術の心得



#### 心得その1 → 威力を発揮するもの

- ※ 形状が複雑なもの（ザル・蒸し目皿・泡立て器・すり鉢など）
- ※ お茶碗やお皿など普段使いの食器類
- ※ 耐熱樹脂でできているお弁当箱やタッパー
- ※ 牛脂や豚脂など、高温でないと落ちにくい汚れがついたもの

#### 心得その2 → 洗うのにひと工夫が必要なもの

- ※ プラスチック容器など軽いものは吹き飛ばされるので、しっかり固定
- ※ 茶渋や口紅がついたカップは、下洗いしてざっと落としておく
- ※ 糸底が深いお椀や丼は、乾燥が完了したら底の水をこぼして余熱乾燥



#### 心得その3 → 洗うのに向きの悪いもの

- ※ クリスタルガラスや漆、銀、金箔がついたもの
- ※ 耐熱温度が低いプラスチック製品

#### まとめ・アドバイス・注意事項など

食器洗い機にはキッチンのキャビネットに組み込むビルトインタイプと、カウンターの上に置く卓上型があり、キッチンをすっきりさせたいならビルトインタイプがおすすめです。ビルトインタイプの幅は45cm～60cm、今あるキッチンにリフォームで取り付けできます。

（※ビルトインタイプの機種選びの際は、事前に業者さんに下見をしてもらいましょう）

あると便利！  
万能たれ

とって  
おき

## 味覚の秋に大活躍 「ポン酢ジュレ」

最近人気のポン酢ジュレは、家庭でも簡単につくれます。ぶるぶるしたジュレは、具材によく絡み、口当たりもよく見た目も華やか。味覚の秋に大活躍です！



フードコーディネーター・食の健康アドバイザー 南 恵子

### 材料

ポン酢 ..... 80cc  
だし ..... 120cc  
粉ゼラチン ..... 5g  
水 ..... 50cc

### 作り方

- ① 粉ゼラチンに水をふりかけ、ふやかしておきます。
- ② ポン酢、だしを合わせ、レンジで煮とかした①を加え、よく混ぜ、バットに入れて冷蔵庫で冷やします。
- ③ フォークでクラッシュします。



意外な組み合わせが絶妙！

## 洋風カツオたたき ポン酢ジュレ添え



### 脂がのった戻りカツオの魅力を引き出す

「目には青葉」の季節だけが旬ではありません。回遊して南下する秋の戻りカツオは脂がのっておいしく、こちらを好む方も多いものです。ニンニクをきかす食べ方もおいしいですが、意外にもクリームチーズとの相性も抜群！ポン酢ジュレが味を引き締めてくれます。

### 材料(2人分)

カツオたたき ..... 1/2腹 塩、黒コショウ ..... 各少々  
クリームチーズ ..... 大さじ2 ※レモン、ペーパーリーフ、スプ  
トマト、玉ねぎ ..... 各1個 ラウトなど好みで

### 作り方

- ① カツオは、約8mm幅に切れます。
- ② 玉ねぎは、薄切りにして水にさらし、水分を切ります。トマトは薄切りにします。
- ③ 皿に、玉ねぎ、上にトマトを敷き、カツオをのせます。カツオに塩をふり、クリームチーズを小さじ1ずつのせ、スプラウトやペーパーリーフを飾ります。ポン酢ジュレ、黒コショウをかけ、レモンを添えます。

南さん厳選のBest 1

全国のお取り寄せ調味料  
**読者 Present**

創業明治二十九年 宇佐美本店

出汁入りポン酢  
**「月想ひ」**



宮内庁御用達産地  
青取り本だいだい使用



5名様に!  
プレゼント



出汁入りポン酢  
「月想ひ」(720ml)  
¥2,880(税込)

「月想ひ」に使われているだいだい果汁は、日本唯一の宮内庁御用達産地である山口県周防大島産の青取り本だいだいで、一つひとつ丁寧に手で皮をむき、丹念に造られています。このぎゅっと搾った果汁とかつお節・昆布・干し椎茸などに本醸造醤油が香り高く合わせり、その味わいは、そのまま飲めるほどまろやか。和洋中問わず、プロの料理人にも愛用されている逸品です。

出汁醤油とだいだい果汁の  
豊かな味わい

南恵子さんおすすめの“出汁入りポン酢「月想ひ」(720ml)”を、抽選で5名様にプレゼントいたします。  
応募は次ページにとじ込みのハガキをご利用ください。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●プレゼント応募締切 平成24年12月31日(当日消印有効)

商品のお問い合わせ先 宇佐美本店株式会社 093-521-3060(平日9:00~17:30) <http://usamihonten.com>

# 困ったときの/ 暮らしの便利帳

## フローリングの傷の補修

文／生活アドバイザー 田村康子

無垢フローリングのへこみや傷。

せっかくの天然木だけに、小さな傷も気になりますね。

また、表面加工された複合フローリングは、時として、えぐれたような傷ができてしまうことも。

今回は、そんな傷の補修方法と手順を紹介します。

## 無垢フローリングの へこみや傷を修復！

フローリング、いわゆる木の床にはいくつかの種類がありますが、ナラやオークなど、天然木をそのまま使った床は無垢フローリングと呼ばれます。ちょっとしたへこみや小さな傷は、できるだけ早く補修したいですよね。用意するものは、水とアイロンとタオル。まず、へこみや傷の部分に水を垂らします。その部分を中心にタオルで覆って、上からアイロンをあてます。ゆっくりと繰り返しアイロンをあてながら様子を見ましょう。フローリングが水を含み、かつアイロンの熱で膨張することにより、へこみや傷を目立たなくさせる方法です。表面がなめらかになったら修復完了です。



## 複合フローリングの傷、 何を使って補修するの？

多くの家庭で使われている複合フローリングは、合板などの表面にケヤキやサクラなどの薄い化粧单板を貼ったもの。小さな傷でも化粧单板の下にある合板が見えるほどえぐれてしまうと目立ってしまいます。家庭での修復に必要なものは、熱に強く硬化タイプの補修材キット。ホームセンターなどで購入できます。まず、固形の補修材を付属の電熱コテの上で温めて溶かします。それを傷の部分に少し盛り上がるくらい充填。続いて、充填部分と周辺に耐熱保護材を塗ります。最後に、電熱コテで余分な盛り上がりをならしましょう。コテを手前に引くのがきれいに仕上げるコツです。



無垢フローリングの補修後、さらに小さな引っかき傷などを目立たなくさせたい場合は、木工用の蜜蠟クリーム（蜜蠟ワックス）を塗り込むとなめらかになり、きれいな無垢材によみがえります。また、複合フローリングの修復面積が広いときは、補修材キットにセットされている専用ペンで木目を描いてみましょう。

福津市「ポコタウン福間中央」

## 「家の中に橋がある家」モデルハウス公開中



**BDAC PROJECT**  
ビーダックプロジェクト

**大改造!!** テレビ朝日系列  
劇的ビフォーアフターの  
**斤** プロデュース

健康住宅の赤ひげ先生  
TAU設計工房 小宮 成元氏

A red banner at the bottom left of the advertisement.



未来のあたりまえを、今、はじめています。

●宅地建物取引業免許番号／福岡県知事(2)第14811号  
●建設業許可番号／福岡県知事許可(般-22)第94357号  
●主日本不動産協会会員

Tatsumi **辰巳住研** 株式会社

福岡店／古賀市美明3丁目1-30 TEL:092-941-1110

0120-267-611

社休日／毎週水曜日、第1・3火曜日

お住まい情報満載!!

辰巳住研

検索



カーボンオフセット  
ジャパン会員として  
の社会貢献



廃棄物の「環境コ  
ンプライアンス」に  
よる社会責任



経済的で地球環境  
にやさしい太陽光  
発電システム



「地産地消」による  
森林保護を考えた  
家づくり



大気浄化効果が期  
待できる屋上緑化  
計画の推進

INAKAGURASHI NEW MODEL HOUSE OPEN!!



北欧モダンな家具でコーディネートした

## 「北欧の家」



4LDK + リビング吹抜け + シューズインクローゼット

延床面積 / 118.53m<sup>2</sup> (35.85坪)  
敷地面積 / 233.55m<sup>2</sup> (70.64坪)

岡垣 ふる里 どんぐり村

## 新モデルハウス2棟 見学会開催中!!

ご家族お揃いで、お気軽にご来場ください。 開催時間 / AM10:00~PM6:00

New  
Model House  
Open!!



子育て世代を意識したキッズファーストな

## 「平屋の家」

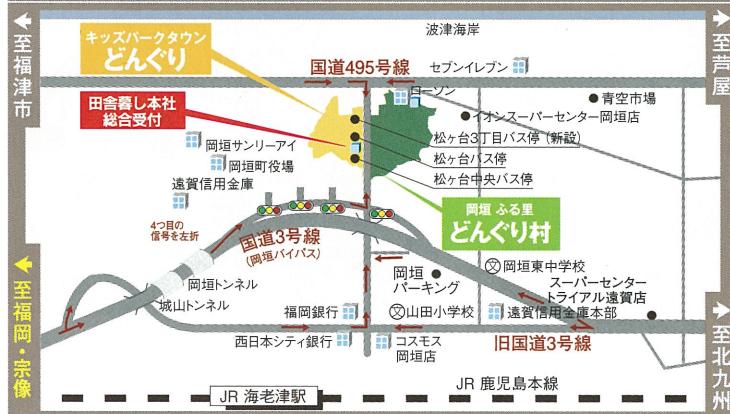


4LDK + 小屋裏収納 (ロフトスペース)

延床面積 / 103.58m<sup>2</sup> (31.33坪)  
敷地面積 / 240.87m<sup>2</sup> (72.86坪)

※掲載の写真は、平成24年6・7月に撮影されたものです。

現地案内図 [ご来場の際は、田舎暮らし本社 総合受付へお越しください。]



■お客様お問い合わせ



0120-603-250

■詳しい情報はホームページをご覧ください。

(株)田舎暮らし |

inakagurashi.tatsumi.com

検索

&lt;建物売主&gt;

家族のつながりを生む家

The Country Living Of Mind

■宅建業免許番号／福岡県知事(2)第15687号

■建設業許可番号／福岡県知事許可(般-19)第102195号

■全日本不動産協会会員

■本社／福岡県遠賀郡岡垣町松ヶ台2丁目1-1

TEL:093-281-1057



表紙デザイナー  
創作家  
**紗英**  
Sae

どこか不思議な雰囲気と美しい色合いがファンの心をとらえる。京都・福岡を中心に個展やグループ展の活動を展開。現在は東京にて制作の日々をおく。

●京都市立芸術大学出身

⇒ホームページ: <http://sae-k.com/>