

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2024年5月吉日発行
NO.0118
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

<今月の話>

1. 今月の話題 — これから能登ボランティアに参加ご検討の方へ —
2. 重ね煮 — 鮭のコロッケ —
3. 建て替えとリフォーム
4. 不動産情報 — 決算 sale 延長! —
5. 建築知識 — 家庭菜園のすすめ —
6. 辛口コラム — 皮膚をいたわる入浴 —



今月の話題 —これから能登ボランティアに参加ご検討の方へ—

自分が仲間と行った2日間のボランティア活動の気づきをご紹介します。これから行くことを計画中の方の参考になれば幸いです。



輪島のコンビニ
営業時間要注意

ボランティアに行く前、ネットに自粛を訴える投稿をみかけました。渋滞する、水道下水が使えないため迷惑というのが理由です。実際に行ってみると、道路に段差があったり迂回路になっていたりとスピードは出せませんが、深刻な渋滞はありません。流れないので排泄物が山になっている公衆トイレがある一方、営業中のコンビニで水洗トイレも使えました。全てという訳ではありません、確実状況は改善しています。



自衛隊風呂の脱衣所案

被災地での作業は汚れるし、身体を使います。風呂なしを覚悟していきましたが、自衛隊風呂をボランティアも使えました。入浴者数を隊員さんが管理し、順番に入浴します。とても清潔で、塩素の匂いもなく、疲れを癒す、いいお風呂でした。本当に助かりました。



自衛隊風呂の案内

車で現地入りできる方は、ボランティアの方用のキャンプ場（有料）を利用するという方法があります。テント泊に抵抗がない方は、金沢市内から往復6時間するよりは、より作業現場の近くに拠点を設けるのが良いと思います。“能登 ボランティア キャンプ場”で検索してみてください。



輪島の市場跡の片づけ

現地で求められている作業は山積みです。作業中、スマホで写真を撮っている団体はいくつもありましたが、作業者はほとんど会いませんでした。

危険も伴います。万人におススメではありませんが、行ける人が、行ける時一生懸命働いて来るのが良いのではないのでしょうか。まだまだやることはあります。私もまた行こうと思っています。

重ね煮

— 鮭コロッケ —

育ち盛りの男の子にも人気の重ね煮で作る鮭のコロッケ。ぜひお試しください。



塩鮭（中塩1切）70g…焼いておく
人参 30g…みじん切り
にんにく 1かけ…みじん切り
玉ねぎ 150g…みじん切り
じゃがいも 600g…乱切り

水 1/2 カップ
塩 少々
こしょう 少々

1. 厚手の鍋に図のように材料を重ね、水を加えて蓋をして火にかける。
2. 野菜が柔らかくなったら、弱火にして水気をとばし、塩鮭の骨を取りのぞく。
3. つぶしながら、塩、胡椒で味をととのえ火から下ろす。
4. 等分に分けて丸め、小麦粉、水溶き小麦粉、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる。

【今日のポイント】

鮭は焼いてから重ねることで臭みなく美味しく仕上がります。

重ね煮アカデミー主宰

<https://megu-kasaneni.com/>

建て替えとリフォーム

築年数が経過した一戸建て住宅を「新築に建て替えるか、リフォームするか」で迷う方は多いかと思います。「思い入れのある家だから建て替えはしたくない」「お金がない」といったこともあるでしょう。今回は建て替えとリフォームの違いやメリットデメリットをご紹介します。

建て替え		リフォーム	
定義	既存住宅を基礎部分から取り壊し、新しく立て直すこと。	定義	既存住宅の基礎部分を残したまま、部分的に改修すること。
費用相場	1,500~4,500万円	費用相場	350~2,500万円
工事費以外にかかる費用	・建物の解体・仮住まい・引越 ・登記 ・地鎮祭	工事費以外にかかる費用	・仮住まいや引越しの費用が必要 ・床面積が変わる場合は、登記の申請が必要。(増築、減築など)
工事期間	3~8か月	工事期間	1~5か月

メリット

- ・間取りを大幅に見直せる
- ・(リフォームと比べて)耐震や断熱の施工がしやすい

デメリット

- ・新築時と同様の手間が掛かってしまう
- ・今よりも家が小さくなることもある
- ・廃材の処分費が高い

メリット

- ・改修箇所を絞れる ・予算組みしやすい
- ・工期が短い ・居住中に工事できる場合もある

デメリット

- ・理想の間取りにできないこともある
- ・大掛かりな補修が必要な場合は高額になる

好評につき
決算 SALE 延長!!

不動産情報- 分譲地 -

先着契約

大間々

650

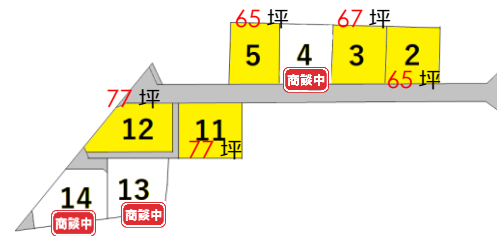
価格 ~~695~~ 万円～

学区 大東小・大東中



現地案内図

コンビニや飲食店、ショッピングモール
(さくらもーる) が近くにあり、生活利便性
の良い立地となっております。



区画	価格	決算セール価格
2	872 万円	800 万円
3	898 万円	800 万円
4	911 万円	800 万円
5	781 万円	700 万円
11	814 万円	750 万円
12	778 万円	750 万円
13	695 万円	650 万円
14	712 万円	650 万円

商談中

商談中

商談中

大間々

500

価格 ~~700~~ 万円～

学区 大東小・大東中



現地案内図

小・中学校に近く、子育て世代におすすめ!!
裏道にある立地なので、静かな住環境です。



区画	価格	決算セール価格
1	882 万円	済
2	862 万円	済
3	810 万円	済 600 万円
4	700 万円	済
5	700 万円	500 万円
6	700 万円	500 万円
7	680 万円	済

商談中

桐原

500

価格 ~~600~~ 万円

学区 大南小・大南中



現地案内図

残り 1 区画!

小・中学校ともに徒歩 10 分圏内



武井

600

価格 ~~800~~ 万円

学区 中央小・新里中



現地案内図

100 坪以上の広々とした土地なので、家庭菜園や駐車場、庭で BBQ 等多用途に活用できます!



建築知識

家庭菜園のすすめ

戸建住宅と集合住宅の違いは、借地だったとしても土地がある事です。家の周りの土地の使い方は、雑草が生える邪魔な地面から日本庭園やバーベキューガーデンにするなど色々あります。市街地の狭小地では自転車置きで精いっぱいの場合もあれば、ゴルフの練習に囲いを置ける場合もあります。そこでいくらか余裕のある場合についての話ですが、家庭菜園をお勧めしてみようと思います。

菜園の大きさは最小 1m x 1m でも 50cm x 2m でも良いです。この広さでも新鮮な野菜が採れます。半日くらいは直射日光が当たる場所が良いでしょう。オクラ、トマト、キュウリ、冬ならブロッコリー、白菜、大根、小松菜、レタスなどどれも簡単に栽培できますし、何といっても自宅で採れた新鮮野菜は金銭では計れない値打ちがあります。

僅かな地面でも野菜が出来る→

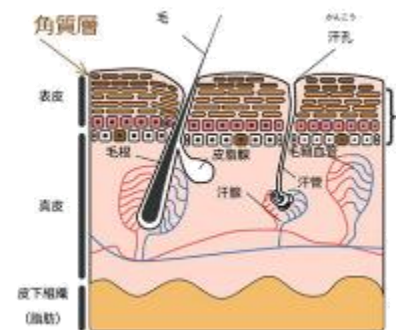
ここで、どうしても必要な「農作業」があります。菜園にする部分の土を植物が根を伸ばすことが出来るよう備中鍬で掘り返して柔らかくし、ここに日々の生ごみを埋めます。林檎の芯も魚の骨、食べ残しも全て、更に雑草も落ち葉も埋めて土中のバクテリアの餌にします。鳥などの骨、貝殻、プラスチック類はいけません。毎日埋めているとそのうちミミズが手伝いに来てくれます。こうして地球にしか存在しない「土」ができます。



辛口コラム

皮膚をいたわる入浴

皮膚は「皮」に過ぎませんが、命を守るためのいろいろな機能を持つ重要な人体の部品です。外側から「表皮」「真皮」「皮下組織」と層をなして、真皮には血管や神経やリンパ管が通り、汗を出す汗腺、毛根や表皮を潤す皮脂腺などもあり、免疫やアレルギー反応に関する機能も備えています。その外側の薄い「表皮」が、私達が日々接している皮膚で一番外の「角質層」その他から成ります。表皮の底では日々新しく細胞が作られ徐々に上昇し最後に角質層になった後、剥がれ落ち、こうして表皮は常に新鮮に保たれます。皮脂腺からは脂が分泌され角質の柔軟性を保ち保護します。人体への手厚い保護システムが働いているのです。



<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/> より

ところが綺麗になりたいと毎日お風呂でスポンジと石鹸でゴシゴシ洗うと折角分泌した脂は除去され角質の保護ができません。風呂上がりクリームを塗るからといっても自分の体が分泌する脂がベストには違いません。もっと凄いのは、垢すりゴシゴシやって貰ったらボールほどの垢が取れたというやつで、ただ単に角質を削り取ってしまったという事です。角質層は体を守る鎧の役割ですが、これを削り取るとは恐ろしい行為です。そもそも角質は表面から常に剥がれ落ちるので、垢はたまりません。下着を手洗いすると皮膚の破片がいっぱい落ちているのが分かります。ある学者がお風呂では手でこする程度、石鹸は週一度手に付けて洗う程度が良いと言っていました。もっともな話です。

詳しくは『有文化舎東毛』までお問い合わせください。

☎ 0277-73-4850 ✉ info@bunkasya-toumou.co.jp