



- | | |
|-------------|-------------|
| 1 井戸と町屋 | 2 森は地球の恋人 |
| 3 減築で小さく住まう | 4 水の使用料65%減 |
| 5 夏バテ対策 | 6 自家製ほうじ茶 |

井戸と町屋 in 鉈屋町界限(盛岡)



盛岡の鉈屋町で、毎月、町屋を中心としたイベントが開催されています。7月は清冽な地下水が滾々と湧き出る現役の井戸が主役です。
大慈清水

- 日時 7月14日(土) 午前10時~午後5時
会場 盛岡市鉈屋(なたや)町界限
- 清水でところてん・寄せ豆腐
「大慈(だいじ)清水」 「青龍水」
 - 屋敷の御茶会・・・大坪家
抹茶等、御菓子付 500円
 - 町屋カフェ・・・島村家町屋
珈琲等、御菓子付 500円
- この他に、いろいろな催し物があります。



<鉈屋町の町屋> 通りに沿って横に連なる集合住宅です。間口が狭く、奥に長い短冊状の町割になっています。街路に面した表から裏に通じる土間(ろーじ)に沿って、「見世」、「小屋組みの美しい吹き抜けがある常居」、「座敷」、「縁側」、奥に坪庭、「土蔵」がコンパクトに並んでいます。島村家はその面影を色濃く残しています。

- これからの鉈屋町の行事
8/14~15「盛岡のお盆-迎火と送火」
9/16「町屋とお八幡さん」
10/13「町屋の開放」
11/10「町屋で新蕎麦」
- 交通 鉈屋町行きのバス(盛岡城下町線)があります。



森は地球の恋人

岩手県の77%は森林で覆われていて、北海道に次ぐ森林面積です。私達は森からたくさんの恵みを受けています。森は多様な動植物を育む場所であり、樹木の根や落葉は、森の土にスポンジのような保水効果を与え、水質浄化、水質源貯留に役立っています。豪雨時には土砂災害を防いでくれます。もう一つ、森には大きな役割があります。世界各地の気候変動による様々な被害は、地球温暖化によるものと考えられます。森はその温暖化防止に貢献している、地球にはなくてはならない存在です。

植物は光合成により二酸化炭素(CO2)を吸収します。日本の森林は年間約1億トンのCO2を吸収していますが、自家用車の年間CO2年間排出量の7割にも相当します。吸収されたCO2は、炭素の形で木材に貯蔵されるため、木材の重さの半分は炭素です。

森林で吸収された水とCO2からできた木材は、建築材料として私たちの生活に利用され、役目を終えた木材は最終的には微生物により分解されて、再び水とCO2に戻ります。地球の炭素は増えもせず、減りもしません。これってとっても大切な事です。それが、最終的に地球の温暖化を防ぐことになります。

ところがここで一つ問題があります。樹木は樹齢が60年位になるとCO2の吸収量が極端に少なくなります。育った木は木材として使わなければ、炭素は停滞してしまいます。どんどん使って、CO2を沢山吸収する若い木を育てることを繰り返すことが、地球の温暖化防止になります。

木材は軽くて強い材料です。弾力性に富んでいます。その他、調湿効果、紫外線吸収、断熱効果などもあります。さらに、断面の大きな木材は鉄骨よりも火災に強いことが証明されています。

北欧やアメリカでは、多くの大きな建物がコンクリート



ではなく木材で作られています。住宅であれば、なおさらのこと。地球のために、わが子のために、次世代のために、是非、木を使った家を建ててください。

減築で小さく住まう

「減築」という家造りが広がってきています。子育てが終わり、二人

きりの生活に合った「住まい」でより快適に過ごそうという人達が徐々にではありますが増えてきているためです。

新しく建てずとも、二階を平屋にしたり、不要な子供部屋を取り払ったりして、小さくすることにより、住み慣れたわが家に住み続けることができます。

水の使用料を65%減らします

使用水量を業界最少の5.5%とした温水洗浄便座一体型便器「ネオレストハイブリッドシリーズ」が、TOTOから発売されます。

トイレの洗浄水は、10年ほど前は10%必要でした。

INAXが2006年春、国内で初めて使用水量を6%のサイホン式便器を発売して以来、節水便器の開発競争が激しくなっていました。

TOTOでは、「従来の節水便器に比べて、年間の洗浄水量 価格：320,250～372,750円を65%の削減。4人家族では水道代を年間1万3千円程度節約できる」と、言っています。



夏バテ対策

暑い夏がやってきました。夏バテの症状は人によって異なりますが、日ごろの生活を見直すことによって防ぐことができます。

水分の摂り過ぎは禁物。

一度に大量に飲むと胃酸が薄まって消化機能の低下を招きます。汗をかいた時、こまめにとるようにしましょう。

ネギ、豚肉がおすすめ

発汗に伴い、体内からはビタミンB1(VB1)やカルシウム、鉄分などが失われます。食事で足りなくなった栄養素を補給することが大切です。

VB1は豚肉や玄米、うなぎに多く含まれます。ネギ類やにんにくには、VB1を排泄しにくくするほかに、香りと刺激で食欲の増進効果があります

敵は暑さだけでない!!・・・冷房病対策。

- 1.冷房の設定温度を25度以下にしましょう。冷えた室内と暑い屋外の温度差で体調を崩しがちです。外気と室内の温度差は5度以内にとどめましょう。
- 2.体温の上昇効果が見込める魚、肉、卵、大豆などの主菜をしっかりとりましょう。
- 3.根菜類を食べましょう。土の中で育つ根菜類は身体を温めると言われています。

4.半身浴・足湯がおすすめ。シャワーだけだとかえって身体が冷えます。ほとんど身体の表面しか温まりません。全身浴は脳や心臓に負担がかかるので長い時間入っていられず、どうしても短時間の入浴になります。それでは身体が温まりません。

37～38度のぬるめのお湯に15～20分程度つかるのが有効。手や足の先をしっかりと湯で温め、血行を促進することが大切です。

5.運動不足を解消しましょう。人間が作る熱の4割は筋肉運動によって生まれます。下半身には全体の6割の筋肉があります。下半身の運動は沢山の熱を作り出しますので、下半身の運動をしないと冷えになりがちです。たまにやるスポーツよりウォーキングなどの足の運動が効果的です。

の2～5は、冷え性の方の健康法でもあります。日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

自家製ほうじ茶

飲まないまま、ずっと置きっぱなしにしてしまった煎茶(せんちゃ)は、捨てるのも惜しい。かといって飲むのも気がすまない・・・。そんなときのおすすめが、自家製ほうじ茶です。お茶屋さんからただよってくるようないい香りが立ちこめ、なんとも幸せなひとときを楽しめます。

<作り方>

フライパンにクッキングシートをしき、ごく弱火にかけます。茶葉を入れ、乾いた木べらで焦がさないように15～20分くらい煎ります。クッキングシートを敷くのは火のあたりを和らげるためです。

できあがったら紙の上に広げてさまし、密閉容器に入れて保存します。

淹れ方は、2人分ならティースプーンで軽く4杯くらいが目安。煎茶より多めです。熱湯を注いで、30秒ほどおいて注ぎます。

<美味しくつくるポイント>

香りが立ってもそこで止めずに、もうひといき、煎りましょう。ただし、焦がしすぎないようにごく弱火で。加減がわからなかったら、茶こしに少量の茶葉を入れ、熱湯をさして試飲してみれば確実です。香りが薄いようなら、続けて煎ります。

<鉄のフライパンや中華鍋をつかってください>

- ・ 本来なら焙烙(ほうろく、素焼きの土鍋)で煎ることが一番いいのですが、フライパンで手軽にできます。
- ・ 樹脂加工したフライパンは高温に弱いので、から焼きすると傷みの原因になりますので、鉄のフライパンや中華鍋をつかってください。
- ・ オープンでもできます。オープン皿に茶葉を広げ、130度で15～20分位加熱します。

発行：(株)あべ建築開発 蔵美町字沖野々145-2
総編集長：阿部眞昭 編集長：阿部えみ子
電話 0191-29-2511 fax 0191-29-2583

