

6 月号

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post



## なぞの城「安土城」

こんにちは、バウハウスの三品です。アジサイの季節ですね。まだジメジメはありませんが、本格的な夏ももうすぐです。

さて先月、安土城を見てきました。特に城好きという訳ではありませんが、以前から見たいと思っていた城です。ご存じのように、織田信長最後の居城で、城は「本能寺の変」で信長が非業の死を迎えた後、間もなくして焼け落ちたといわれております。原因はわかっておりません。ですから今は城跡の石垣が残っているだけで建物はありません。1576年に築城が始まり、3年の工事ののち信長が移り住みました。5層7階の天守閣を備えた豪華絢爛で当時の土木技術を集大成した近世城郭の起源とされています。また、天守閣は八角形で金箔の装飾が施されたと伝わっています。

しかしその実在の姿を見た人は少なく謎多き城とされています。完成からわずか3年で炎上し姿を消してしまったからです。城に関する文献や図面はほとんど残ってなく全容は不明だそうです。実際に当時城を見ている宣教師のルイス・フロイスなどの記録によって窺い知るのみです。織田信長という天下人の居城としては謎だらけなのです。

滋賀県は築城450年に向け、VR技術で天守や城下町の風景をデジタル空間に再現することを計画、信長が安土桃山時代を代表する絵師狩野永徳に描かせローマ教皇に贈られ、宮殿内に飾られたと記録が残っている「安土山図屏風」を探しましたが見つかっておりません。永徳の屏風は細部まで精密に書かれていると思われるので、見つければ城の謎が一気に溶けると期待されています。

城は琵琶湖の東岸、安土にあります。小高い山一帯をお城とした山城ですが、戦いを主とした構えよりは政治の中心地を意図したような構えです。城の麓までは車で行けました。また、幅6mの石段の大通りがあり、豊臣秀吉や前田利家などの屋敷を左右に配置した独創的な城となっていました。一般に、城は防御のために門構えを強固に作り敵の攻撃に備えるのですが安土城は構えが独特でした。天守は石段を405段、高さ200mほどのところにあります。頂上からは琵琶湖と安土の景色を見渡すことができました。450年前の信長もこの景色を見ていたかと思うとちょっとだけ天下人の気分を味わうことが出来ました。

住まい設計工房バウハウス(株式会社バウハウス)

〒278-0051 千葉県野田市七光台45-1(ショッピングセンター「ロックタウン七光台」向かい)

電話04-7127-8200 FAX04-7127-8201 メール info@bauhouse.co.jp

ホームページ <http://www.bauhouse.co.jp/> ブログ <http://bauhouse.livedoor.biz/>

# いきいき趣味らいふ

サーフィンが東京オリンピックの正式種目にもなったことを機に注目が高まり、女性や年配の方でも気軽に始めている人が増えています。夏にサーフィンを始めるメリットは、なんといってもウエットスーツがいらないこと。水着さえあれば、海の家やサーフショップなどでサーフボードをレンタルするだけで始められます。中古品も多く出回っているため、趣味として長く楽しみたいと思ったら、少しずつ揃えていくといいでしょう。各地に体験スクールもあるので、活用してみましょう。ちなみに、サーフボードは3種類あり

## サーフィン



ますが、初心者には「ロングボード」がおすすめです。板が長く浮力があり、波に乗りやすいと言われています。小回りが利きにくいので、ゆっくりクルージングしたり、板の上を歩いたりするのも向いています。サーフィンの魅力は、何といっても波と一体になれることです。サーフボードに立ち上がった瞬間フワッと体が浮き、海上を駆け抜ける爽快感。その快感によって「サーフィンの虜になった」という方がほとんどです。自然に触れて癒されたり、運動不足やダイエットに効果があったりと、心身の健康にも貢献してくれます。

## ペットと暮らそう♪

### ★神社にペットを連れていける？★

もともと、ほとんどの神社はペット(動物)を連れて参拝することを禁止しています。理由は様々ありますが、最近では「ペットも家族」という人たちの想いをくんで、ペット連れを許可する神社が増えていると言われています。どうしてもペットと一緒に参拝したい場合は、まず行きたい神社が可能かどうか、必ず事前に確認しましょう。もしOKが出ても「神社内で排泄させない」「混雑する場所や時間帯を避ける」「リードを短めに持ち、他の参拝客の迷惑にならないようにする」「屋台が出ている場合は、ペットが拾い食いしないよう気を付ける」といったマナーを厳守しましょう。



### ★値上がり対策「買い控えるもの」★

## 節約玉手箱



あらゆるものが値上がりしている昨今、女性のためのWEBメディア『kufura』が、2015~50代の女性に「買い控えるようになったもの」についてアンケートを行いました。その結果、『お菓子やスイーツ』という回答が最も多かったそうです。「健康のためにもなる」「ケーキは記念日だけでいいかも」という声もありました。次に多かったのが『ジュース』『お茶』『アルコール』などの飲み物。多くの人が、「より安く買えるお店にシフトする」「1本あたりの単価が安くなりがちな箱買いをする」「買う頻度を減らす」といった工夫をしているようです。食料品は値上げの品目数も多いため、ぜひ参考にしてみてくださいね。

# いつまでも美しく

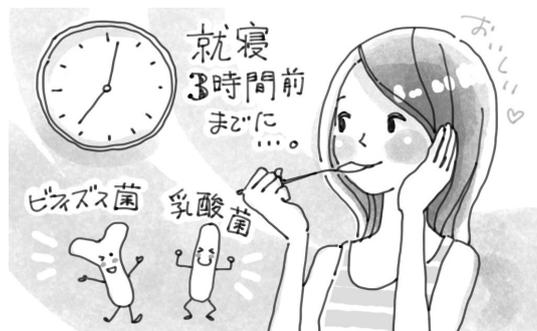
## ～ヨーグルトの食べ方～

ヨーグルトには、腸内環境を整える乳酸菌やビフィズス菌が含まれており、これによって毒素や老廃物をしっかり排出でき、美肌効果が期待できると言われています。また、タンパク質・ビタミン類・カルシウム・マグネシウムなどの栄養素も豊富で、特にタンパク質やビタミンには肌の保湿力を高めてくれたり、ターンオーバーを促してくれたり、免疫力を高めたりという効果があるのです。

ヨーグルトは一度にたくさん食べるよりも、毎日適量を食べる方が効果があります。乳酸菌やビフィズス菌を定着させるためには一度にたくさんを摂取するより、毎日コツコツ摂りいれてあげることがポイント。また、「朝食の時に食べる」という人が多

いと思いますが、実は夜・食後が効果的です。

22時～2時は「腸のゴールデンタイム」と呼ばれるほど腸の動きが活発になるため、整腸効果アップにも適しています。寝る直前に食べるのは消化しにくいなど体への負担になってしまうので、寝る3時間前までを目安にしましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～「守秘義務」って?～

会社員は入社するときに、会社に対して「就業規則を守る」という契約をしています。その中にある「守秘義務」については、厳守しなくてはならない立場にあります。違反すれば会社の処罰の対象になりますし、内容が悪質であったり会社に損害が出たりすれば、賠償請求されることもあり得ます。

特に代表的な次の事柄について意識し、普段から注意を払うようにしましょう。



①インサイダー（内部者）情報・・・自社の株価に大きな影響を与えるような、社外に公開されていない情報のことです。会社員が自社のインサイダー情報をもとに、または、外部に漏らすことで、莫大な利益を得るという事件に繋がることもあります。

②営業上の秘密・・・自社の新製品や新しい技術などを外部の人に漏らしてしまう行為も厳禁です。守秘義務の意識が低いと、友人との一般会話の中でうっかり話すようなことも起こってしまいます。

③個人情報・・・会社は商品やサービスの提供を通して個人の情報を取得する機会が多くありますが、氏名や生年月日はもちろん、カード情報やパスポート・免許の情報など個人を識別できるような情報は全て守秘義務の対象となります。

あらためて就業規則に目を通し、社会人としての自覚を高めておきたいものです。



これで今夜のおかずはおまかせ！

# かんたん・おいしいへいしー料理

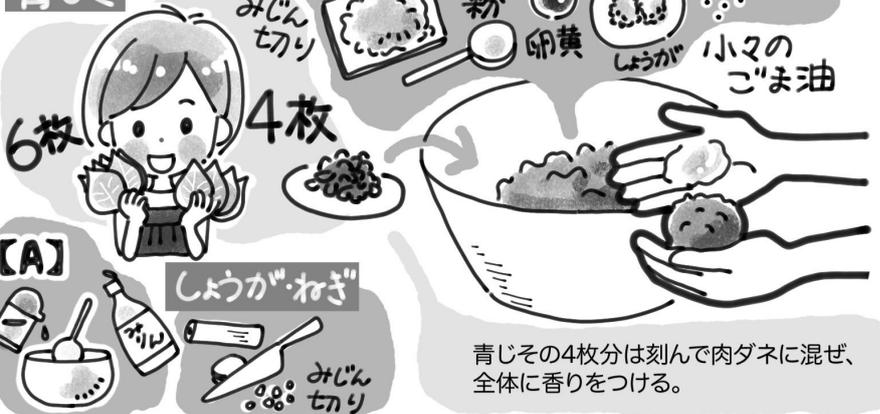
## 青じそつくね

材料(2人分)

- 青じそ.....10枚
- ねぎ.....10cm
- しょうが.....1かけ
- 鶏ひき肉.....280g
- 卵黄.....1コ分
- 【A】しょうゆ.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- かたくり粉.....小さじ2
- 塩.....1つまみ
- ごま油.....適宜

①青じそ4枚はみじん切りにする。②ボウルにひき肉、かたくり粉、卵黄、①の青じそ、ねぎ、しょうがとねぎもみじん切りにする。しょうが、塩を入れて混ぜ合わせる。手にごま油少々を塗り、6等分にして丸める。【A】は混ぜ合わせておく。

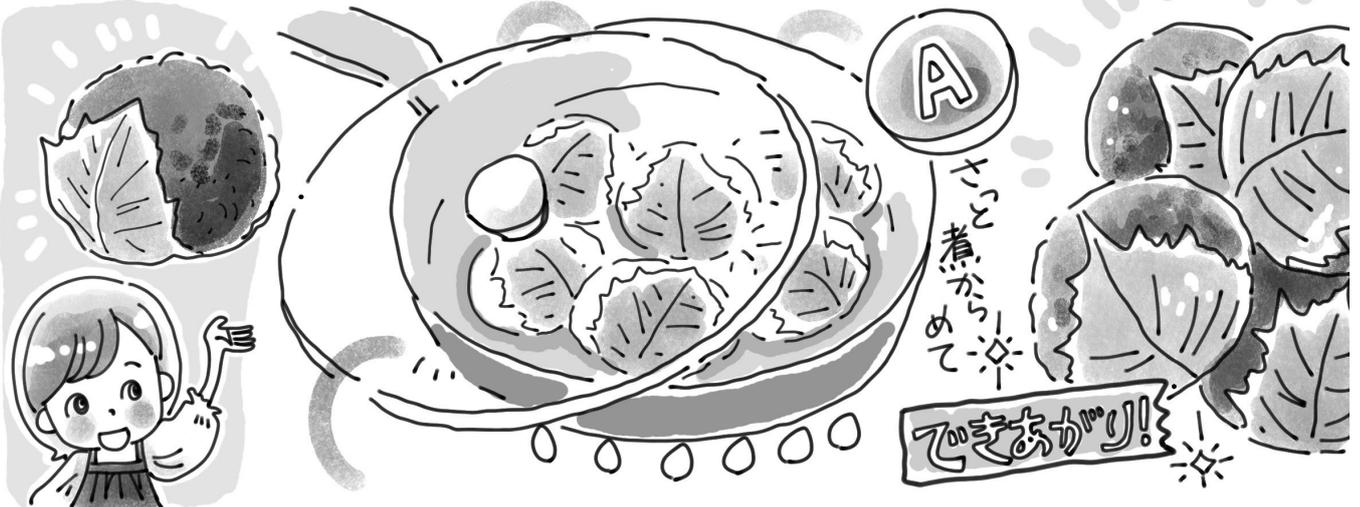
青じそ



青じその4枚分は刻んで肉ダネに混ぜ、全体に香りをつける。

③②のつくね1コにつき、青じそ1枚を貼り付ける。

④フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、③を並べて焼く。両面がこんがりとしたらふたをし、火が通るまでさらに3分間ほど焼く。【A】を加えてサッと煮からめる。

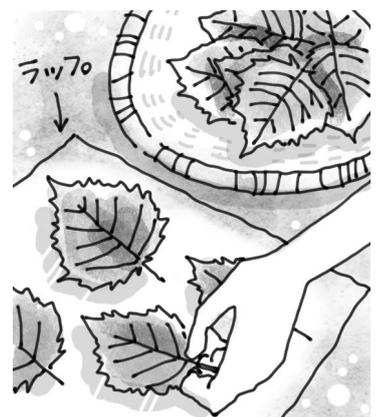


## 青じその保存法

NHK みんなのきょうの料理

<https://www.kyounoryouri.jp/>

青じその保存に適している温度は8℃前後とされています。特に、夏場は常温で保存すると、たった半日～1日程度でも葉がしおれて、使い物にならなくなってしまいうため注意が必要です。冷蔵庫で保存する場合には、乾燥を防ぐためにもラップを使いましょう。また、たくさんある場合は、冷凍保存も可能です。キッチンペーパーで水気をしっかりふき、「ラップ→大葉→ラップ→大葉・・・」のように重ねていき、最後にラップの四方を折って密閉します。みじん切りにしたものは、ラップに包みます。いずれも、チャック付きの保存袋に入れて冷凍庫に入れましょう。



## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



人は眠っている間に大量の汗をかきます。また、寝室は布団やシーツ、マットレスなど布類が多く、湿気がこもりやすい場所。そのため、寝室の窓が小さかったり、日あたりがよくなかったりすると、風通しが悪く、湿気がたまってしまいます。

寝室に大きな窓を作るのが難

### <今月のヒント> 風通しのよい寝室にするために

しいときは、風が通る道を作るだけでも有効で、しかも、通風のための窓は屋外に向かう窓でなくてもOKです。たとえば、風の通り道にある壁をとりはらうだけでもいいでしょう。ベランダやリビングなど、ほかの部屋から入る風を寝室に送り込むことができます。また、壁の天井近くや床面近くに換気用の小窓を設ける方法も有効です。

ウォークインクローゼットも、風通しをよくしたいもの。隣の

部屋との間に小さな窓を作り、風が通るようにしておくのがおすすめです。



### こんにちは スタッフ 皆川 千恵子 です。

新緑の季節から梅雨に移りかわり始めた今日この頃、みなさまどうお過ごしでしょうか。私は、じめじめベタベタが続く季節でも快適なパウハウスで毎日を過ごしております。

さて、先日建替えのお施主様の古家解体中現場の確認に行った時のお話です。ヘルメットを着用した女性現場監督が男性数名をまとめ颯爽と現場指揮をとっておりました。その姿はとてもかっこよく私の心に「ガツン」と響いたのです。そのお施主様もお父様から引き継いだ会社を経営している女性です。他にも、ご夫婦で消防士のお施主様や奥様が記者で取材にも動いているお施主様など、よく考えるとひと昔であれば男性メインにもおもえる職業で活躍している女性のお施主様が多くいらっしゃいます。パウハウスのメイン設計士も女性で、創業者でもあり一級建築士の三品とタッグを組み活躍しています。そんな女性たちに改めて感銘を受けた私は、そろそろ子育てがひと段落しそうな母として、これからも輝いて見える女性でいるためには今何をすべきかなあ・・・と、森の中の一軒家のような貝塚モデルでコーヒーを飲みながら、木漏れ日の差す庭とガレージを窓から眺め、思いをはせたのでありました。(けしてさぼりではありません 悪しからず・・・笑)

**そんな素敵な貝塚モデルの見学が簡単にできるのはこちらから！**  
**QRコードを読み取って3Dバーチャル見学をしてみてください**  
**★お友達にもぜひ教えてあげてくださいね★**  
**じめじめベタベタのない実際のモデル体験のご予約も絶賛受付中です**

