

# 野瀬建築便り

## エフェソスの月

トルコの西、エーゲ海沿岸に古代ローマ時代に栄えたエフェソス遺跡があります。広大な土地には当時の文化や生活がうかがえる痕跡が多く残っており、2015年、世界遺産に登録されました。ローマ帝国が最も栄えた、紀元1～2世紀頃の遺跡です。

数々の神殿跡が建ち並ぶクレテス通りを歩くと、驚かされるのが公衆トイレの跡。広い敷地を囲むようにぐるりと大理石の石段があり、等間隔で便座の形に穴が開いています。屋根もしきりもない状態ですが、当時はこの青空の下が交流の場だったそうです。そして、便座の石段の下は常に水が流れ、今で言う水洗トイレになっていたのです。日本の弥生時代の頃には、すでに水洗トイレの技術があったことに驚かされます。

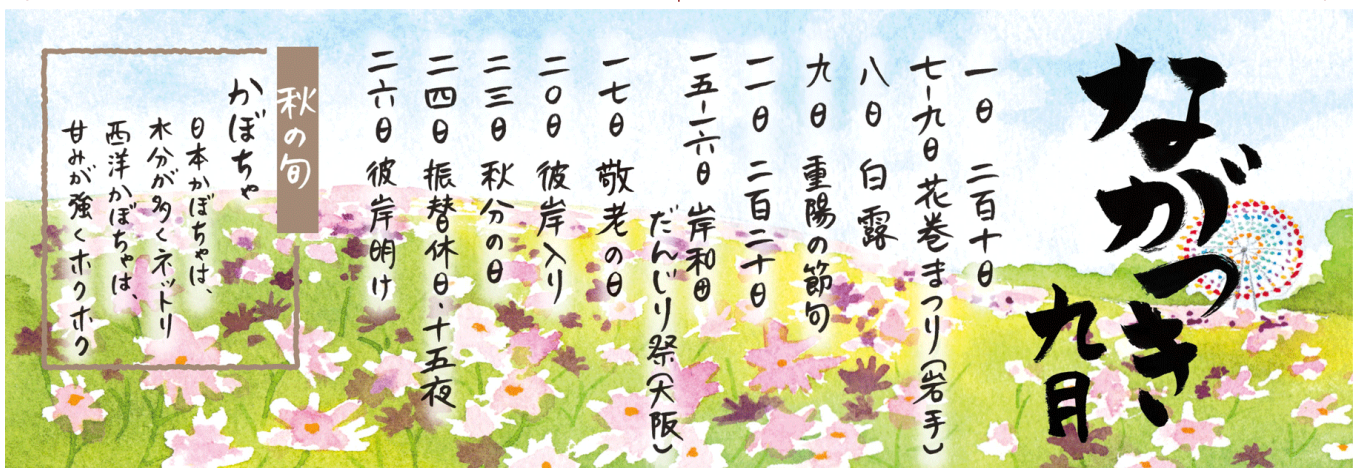
そして、エフェソス遺跡を代表するセルシウス図書館。紀元135年に完成した図書館で、現在は壁の一部が2階部分

まで残っています。遠近法を用いて両端、2階の柱を細く短く作るなど、当時の建築技術の高さがうかがえます。

図書館の奥には2万5千人もの人々を収容できる巨大な野外劇場があり、今でもコンサートが開かれています。古代ローマ時代の劇場で聞く音楽……。壮大なロマンを感じますね。

野外劇場から、かつての港へ通じるアルカディアン通りには、両脇に松明を灯す柱が残されており、夜の港への散歩道になっていました。長さ500mの大理石の通りをクレオパトラも歩いたそうです。松明の向こう、エーゲ海に浮かぶ月をクレオパトラも眺めたのでしょうか。

クレオパトラの妹も眠っているエフェソス。2千年の時が流れて今宵も穏やかな月光に照らされています。古代ロマンに浸りながら、今年のお月見を楽しんでみませんか。



# きれいのたね

『今日から始める、耳つぼ習慣』

秋の気配がいよいよ濃くなってきましたね。ちょうどこの季節は「お肌の調子が悪い」「体が疲れやすい」など、夏の疲れが出やすくなります。そんな疲れに、サロンに通わなくてもおうちでできる「耳つぼマッサージ」をおすすめします！

## 【疲れた体とお肌に耳つぼマッサージ】

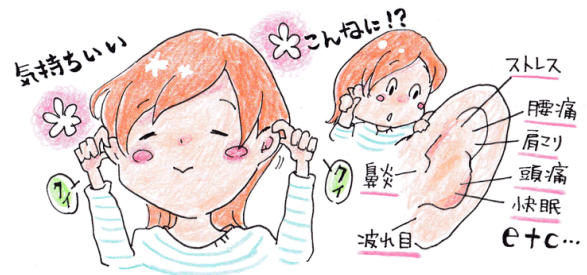
不調を感じたときは、耳をマッサージしてみましょう。体の健康を司ると言われている耳は、さわった分だけ多くのメリットがあります。

## 【なぜ耳つぼマッサージが効果的なのか？】

「耳をさわれば必ずどこかのつぼに当たる」と言われているほど、無数のつぼが存在する耳。耳をほぐすことで耳つぼが刺激され、凝り固まった体のバランスが整います。さらに、体の末端でもある耳を刺激することで血流やリンパの流れが良くなり、老廃物も排出されやすくなります。顔のくすみやむくみもスッキリ解消されるでしょう。

## 【耳つぼマッサージの方法】

耳つぼマッサージは、両耳同時に行うのが基本です。まずは人差し指と親指で、耳の上をつまむように引っ張りましょう。次は耳の真ん中、耳たぶの順にゆっくり引っ張り、最後は耳全体をつまんでぐるっと回しましょう。心地よいと感じるくらいの力加減がベストです。耳つぼマッサージは場所を問わずいつでもできるので、毎日の習慣にするのも良いですね。



## 暮らしのエッセンス

### 秋の夜はひやおろしで

秋の夜長は冷酒できゅっと1杯。  
出来たてのひやおろしはいかがですか？

#### ◆ひやおろしとは

日本酒は、冬に絞った新酒が劣化しないようにと言う事で、春先に火入れをして殺菌し、そのまま貯蔵して再び瓶詰前に火入れをしますが、ひやおろしは春先の火入れのみで二度目の火入れをせずに出荷します。夏の間、静かに熟成させた、とろっとした濃密な味わいが特徴で、秋の酒として珍重されています。

#### ◆おすすめはみぞれ酒で

まだ暑さが残る9月に出るひやおろしは「夏越し酒」と呼ばれ、濃厚な味わいの中にも軽快さとまろやかさがあるお酒です。そんなひ



やおろしをちょっと変わったシャーベット状のみぞれ酒でいただいでみましょう。

#### ◆みぞれ酒の作り方

- ①冷蔵庫の温度を5℃に、冷凍庫の温度をマイナス20℃に調節。
- ②ひやおろしを冷蔵庫にて24時間保存。  
(冷えやすい金属の入れ物に入れて、蓋をする)
- ③その後、冷凍庫に移し、ちょうど90分冷やす。(グラスも一緒に)
- ④そろっと取り出し、やや高い位置からグラスに注ぐと瞬間的にシャーベット状に。

# あたまストロッチ

## ●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？？

(正)

(誤)



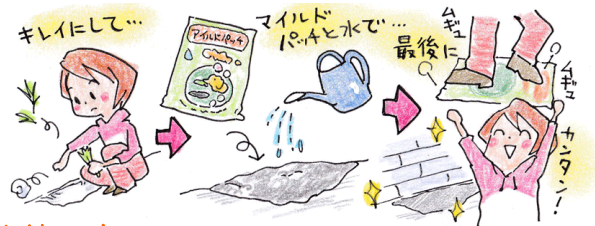
答えはページ下にあるよ！

## しあわせMy Life! ~マイルドパッチ~

通路・駐車場などの舗装面のひびや穴、陥没があって困る…、水たまりやぬかるみのせいでいつも靴がドロドロに…。他にも、草が生えないように舗装したい等、なんとかしたい地面の悩み。それを解消する、家で簡単に舗装できるアスファルトがあります。

### ◆マイルドパッチとは？

前田道路㈱の『マイルドパッチ』は、住宅周辺や玄関前などの小規模な舗装に使用できる、全天候型の高耐久型常温アスファルト合材です。袋に入った材料を敷き詰めて、踏み固め、水をかけるだけで硬化するため、建物周辺の舗装から玄関スペースの通路作りまで幅広く利用できます。



### ◆使い方

- ①舗装したい地面に雑草が生えていれば抜きます。
  - ②袋から出したマイルドパッチを平らに敷き詰め、水をかけ、袋等の上から踏んで平らにすれば完成。
- すぐに固まるので靴底にも付かず、1～3時間程度の養生で車両の駐車も可能に。扱いやすいのに、その強度は通常のアスファルトと同等というのですから驚きですよ。

家庭にあるスコップやジョウロ等を使って簡単に施工できるマイルドパッチ。是非これを使って、今まで無理だと思っていた家庭での舗装をしてみませんか。

まちがいさがし答え：①人形さんの服の縞の太さが違う②スキの入れ物があるか無いか③ウサギさんのついている餅の形が違う④お団子の下に敷いている紙の大きさが違う⑤人形さんが持っているコップが違う

# 今どきリフォーム事情

～ 輸入壁紙 ～

ちょっと違う壁紙を選ぶと、个性的なお部屋になります。  
輸入壁紙に張り替えて、雰囲気ガラッと変えてみてはいかがでしょうか？

## ◆輸入壁紙を貼る

お部屋のクロスを張り替える時に、最近では、輸入の壁紙を選ぶ方も増えています。輸入の壁紙は、世界各国で作られているので、バリエーションが豊富。他には無い、オリジナルなお部屋になります。

一般的に、日本人は壁紙に白っぽい色を選びがちですが、せっかくのリフォームなので、今までのお部屋とは違った印象にしませんか？

全部を柄にするのは抵抗がある方は、壁一面だけでも輸入の壁紙を選ぶといいですし、トイレや洗面所などの限られた空間にするのもおすすめです。



## ◆お手入れは？

日本製の壁紙に比べると、お手入れ面では若干劣ります。紙そのものを使っている場合が多いので、表面の加工はされていません。ですが、そこを意識して、汚したらすぐに拭き取ってあげれば、通常で使用するには問題ありません。

## ◆どんな色を選ぶ？

一般的に濃い色や暗い色の壁紙は部屋を狭く感じられると思われませんが、部屋が狭いと居心地が悪いわけではありません。お部屋のインテリアに統一性があれば、居心地のいい空間になります。家具のテイストに合わせて、壁紙を選べば、まとまったお部屋になるので、好みのテイストで選ぶといいでしょう。

## 棟梁の日記

こんにちは！皆さん

9月23日は秋分の日です。秋分の日と春分の日は、1年に2回、昼と夜の長さが同じになる日だと言われていますが、厳密にいうと同じではないのをご存知ですか？

その理由は2つあり、1つ目は日の出と日没の定義によるものです。

日の出も日没も「太陽の上の端が地平線と重なる時刻」と決まっているのですが、よく考えたら日の出は太陽が昇り始めた時刻、日没は太陽が沈みきった時刻となるので、太陽の大きさ分、昼のほうの方が長いのです。

2つ目は地球の大气によるものです。地平線の近くにある太陽の光は、大気の中を通ってくるときに屈折して少し浮き上がって見えます。

その為、実際の日の出より少し前から日が昇っているように見え、実際には日が沈んでいるのにまだ沈んでいないように見えるのです。これらの理由から、秋分の日の昼の時間は夜の時間よりも10分程長くなります。

太陽の光がもたらしてくれる貴重な10分ですね。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十七年 建設業許可（般-28）第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・提供できるもの 住宅全般・耐震工事  
（天然乾燥材住宅（ともいきの家）を予算に応じてご提供します）
- ・モットー 安くて丈夫な木の温もりを感じる家を提供したい。
- ・会社の場所 三重県津市高茶屋七丁目6番36号
- ・連絡先 フリーダイヤル 0120-34-1829
- ・E-mail nose@noken.jp
- ・ホームページ <http://www.noken.jp/>

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。



暑い日が続いています、熱中症発症、室外室内を問わず多発しています。室内での空調管理にはお気を付け下さい。来月も涼しくなることを願いつつ造ります。お楽しみに！