

# 野瀬建築便り

## ノスタルジックな街「九份」

夕暮れの石畳、狭い階段を上ると広場に提灯がいくつも灯り、どこか懐かしい感情が蘇ります。ここは九份。台湾の北東に位置する小さな街です。

台北から車で約1時間。山間にある九份は、19世紀末に金が採掘されたことから金鉱の街として徐々に発展していきました。1895年から50年にわたって日本が統治していた時代に、藤田組によって街が整備され、最盛期を迎えました。狭い路地や石畳の階段などは、その頃造られたもので、当時の日本の面影を残しています。後に金の採掘量が減り、街全体が衰退しましたが、1989年、中華民国が台湾に遷都するまでを描いた映画「非情城市」で九份がロケ地になったことから、再び人気スポットになり、観光客が倍増しました。

中腹の広場にはレトロな映画館があり、中を覗くとまるで昭和の時代を切り取

たような懐かしさ。「昇平戲院」は台湾最古の映画館で、1934年に建てられました。一度閉館しましたが、2010年に修復、復元工事が行なわれ、今では九份の歴史を紹介するドキュメンタリー映画などが上映されています。

細い階段沿いにある「阿妹茶酒館」は、軒先に赤い提灯が並びノスタルジックな雰囲気です。映画「千と千尋の神隠し」のモデルになったともいわれ、映画に出てくる湯屋がイメージと重なります。窓際の席に座って景色を眺めながら、ゆっくり台湾茶をいただく時間は至福のひとつ。そして空が夕焼け色に染まり、だんだん暗くなりかけた頃、ひとつふたつと提灯にあかりが灯っていく様子は郷愁を誘います。

忙しさに追われる毎日ですが、ふと忘れ物を取りに行く感覚で楽しみたい、そんな九份の街を旅してみませんか？



# きれいのたね

『ホワイトニング後の  
大切な48時間』

歯科医院でのホワイトニング後の48時間は、歯の中で「歯を白くするための化学反応」が続いていて、色の刺激を受けやすい状態にあります。歯の白さを維持するためには、どうしたらよいのでしょうか。

ホワイトニングでの白さを、出来る限り維持したいですね。そこで、気をつけたいのは毎日の食事です。口に入れるものに気を付けなければ、また着色汚れが付いてしまいます。ホワイトニングをしてからの48時間は特に着色しやすいので、注意が必要です。

## 【色の濃い食べ物は避けましょう】

醤油・味噌・ソース・緑黄色野菜といった色が濃い食べ物は、唾液に色がつきやすく、それが歯を着色してしまいます。ポリフェノールを多く含むチョコレート・ぶどう・ココアなども避けてください。特に赤ワインは着色汚れが付きやすいので、やめておいた方が無難です。

## 【飲み物選びにも注意を】

ポリフェノール的一种であるタンニンは「渋」といわれる成分で、食器に茶渋がつくように歯を着色してしまう可能性があります。このタンニンやカテキンを多く含む飲み物は、コーヒー・紅茶・緑茶・ウーロン茶などです。



## 【食事後はすぐにうがい】

色の濃い飲食物を口にしまったときには、汚れが沈着する前にしっかり洗い流しましょう。歯磨きが出来ないときは、うがいをするだけでもだいぶ違いますよ。

# 暮らしのエッセンス

## 洗濯表示の見分け方

そろそろ衣替えの季節です。詳しくなった洗濯表示。きちんとマスターできていますか？



### ◆意外と知らない洗濯表示

2016年12月に国際規格に合わせた洗濯表示に変わっていますが、実はなかなか覚えられないという声をよく聞きます。この機会に詳しく見てみましょう。

### ◆基本の記号を知ろう

洗濯の基本の記号は5つです。洗濯マークは家庭での洗濯がOK。三角は漂白表示。四角は乾燥。アイロンマークはアイロン仕上げ。丸はクリーニングです。中の数字は上限温度。小さな丸は増えるほど温度が高くなります。まずは5つのマークを覚えましょう。

### ◆さらに詳しい表示

洗濯マーク下の横線1本は機械力の弱さ。2本は非常に弱いという表示です。漂白の中の斜め線は塩素系漂白剤禁止です。

一番知っておきたいのが自然乾燥表示です。四角の中の縦線はつり干し。縦線2本はぬれつり干し。横線は平干し。2本はぬれ平干し。斜め線は陰干しです。乾燥マークの中の大きな丸はタンブル乾燥OKです。

大切な衣類。詳しく知って正しく洗濯しま



# あたまストリッチ

## ●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！

## Healthy de Happy

## ～ 気象病 ～

「季節の変わり目にはめまいがする」「雨が降りそうなときは関節が痛くなる」という方はいらっしゃいませんか？もしかしたら気象病かもしれません。

### ◆異常気象が影響して持病が悪化？

気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。最近、温暖化や大型台風といった異常気象が世界中でみられ、体の不調を訴える方が多くなっているようです。

### ◆大きな原因は気圧の変動

気象病の主な原因は、気圧の変化です。変化が急なほど症状が強くなります。特に春は日々の寒暖差とともに、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧の変動が大きい季節です。これにより自律神経が乱れ、めまいや血圧の上昇などの症状が現れます。慢



性化することで日常生活にも支障をきたす痛みですが、他の人にはなかなか理解してもらえないのが辛いところです。

### ◆体温を上げる朝食は欠かさないで

基本的なことにはなりますが、普段から適度な運動をし、十分な睡眠をとるといった生活習慣を大切にして、心と体のリズムを作っていきましょう。食事は3食とることが理想です。特に朝食は寝ている間に下がってしまった体温を上げてくれるので、欠かさないようにしましょう。自律神経を整えるのにも、大きな役割を果たしてくれますよ。

まちがいさがし答え：①オオカミさんの耳飾りの花の数が違う②屏風の折数が違う③菱餅の台座の幅が違う④下に敷いている布の大きさが違う⑤お内裏様の目が違う

# 今どきリフォーム事情 ～ 1階で暮らすためのリフォーム～

日本の家は2階建てが多いですが、家族の人数が減った場合、1階で主に暮らすようにすると、生活が楽になりますよ。

## ◆2階を使わない

2階で就寝していて、1階に応接室などの使っていない（空いている）部屋があるなら、1階だけで暮らすようにリフォームしてみませんか？ そうすると、動線が短くなったり、階段でけがをする可能性も減ります。

また、昔の家は水回りが狭い場合が多いので、使っていない部屋を水回りに変えることも出来ます。この部屋はこの用途で作っているからと固執せず、せっかく暮らす家が快適になるように見直してみてください。



## ◆災害が起きた時のために

今、日本各地どこで何が起こるか分かりません。万が一の際に、2階にも避難グッズを置いていて助かったというお話もあります。1階だけで生活していても、防災グッズは分散させて収納しておくことがおすすめです。また、服一式と、靴1セットも置いておくと安心です。

## ◆2階は片付けておく

1階だけで生活するなら、2階を物置にしてしまわず、片付けておきましょう。いざという時に家族や親戚が泊まりやすくなったり、貸したりも出来ますよ。

## 棟梁の日記

皆さんこんにちは！

太陽の光が暖かくなり、季節は確実に春に近づいています。春を告げる鳥といえは、やはり鶯（ウグイス）です。別名「春告鳥」とも呼ばれる鶯は、春先になると澄んだ美しい声で春の訪れを告げてくれます。

ホーホケキョ」と鳴いているのは実はオスだけで、この鳴き声でメスを誘ったり縄張りを主張します。縄張りを侵略されると、ケキョケキョケキョ」と鳴き声を変えて威嚇します。鶯はとても臆病で警戒心が強いいため、藪や林の中からめつたに出ず、人目に付くことはほとんどありません。

そのため、鶯と間違えられやすいのが「メジロ」です。メジロは鮮やかな黄緑色の可愛らしい鳥で、目の周りが白いのが特徴です。警戒心が小さく花の蜜を好み、庭先の梅や椿の木にもやって来ます。

人目につきやすいため、梅の枝にとまったメジロを見て鶯と間違える人も多いのです。実際の鶯は、黄緑色というよりは灰色がかった暗い緑色で、少しイメージと違うかもしれません。

鳴き声を聞くと幸運が訪れるとも言われる鶯。春はもうすぐそこですね

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十九年 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 <https://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。

コロナウィルス・インフルエンザと猛威を振っていますが、皆さんは大丈夫でしょうか。早く落ち着き暖かくなってほしいですね。来月も一生懸命造ります。お楽しみに！

