

こころの彩りクラブ ～塗り絵セラピーを楽しむ会

「家づくり工房かんだ」の自然と人にとやさしい家と
「アトリエぴふか」のアートセラピーとのコラボレーションです。
健康住宅での塗り絵セラピーで、こころもからだもヘルシーに！

11/17(水) 10:00～12:00
自然素材のモデルハウス
「流季の家」
会費 500円

講師：涌波理絵
色彩アートカウンセラー

1971年 金沢生まれ。金沢美術工芸大学日本画専攻卒業。第25回日展入選。創作活動の傍ら、色彩セラピーに出会い、2001年北陸初の末長蒼生メソッドアトリエ pifca(ぴふか)を開設。

お申し込みは神田木材株式会社へ



40数年もの間、家づくりに携わってきた神田木材では、二級建築士で不動産コンサルティング技能登録者が分かりやすく土地探しについての疑問などご相談にのっております。もちろん宅建免許、建設業の許可もあり土地・建物合わせてのアドバイスもさせていただきます。

お気軽に下記まで電話・FAX・メールでどんどん聞いてください。

〒921-8044
石川県金沢市米泉町10丁目39-5
フリーダイヤル 0120-483-146
TEL 076-249-6211
FAX 076-249-6204
URL <http://www.kandamokuzai.co.jp>
Mail kanmoku@kandamokuzai.co.jp



家づくり工房 **かんだ**
— 神田木材株式会社 —



“おんぼら〜っとするひとときを”

かんもく mail



平成22年
11月

いつもお世話になっております。「家づくり工房かんだ」神田木材です！今月も、皆様のお役にちょっとでも立てるような情報をお送りしたいと思いますので、最後までお読みいただけたらうれしいです(^_^) /

記念日カレンダー



ノーベル賞制定の日 11月27日

「ノーベル賞」は1901年から毎年、物理学・化学・生理学医学・文学・平和・経済学（1969年から）の6部門で顕著な功績を残した人物に贈られるものです。授賞式はノーベルの命日である12月10日ですが、制定記念日は自分が発明したダイナマイトで得た財産を人類の平和に寄付するという遺言状を書いたことに由来しています。

今年も日本から2名の方が選ばれており、ご存知のとおり大いに盛り上がりを見せているところです。

受賞者に贈呈される賞金はもちろんのこと、最近では、式典後の晩餐会の様子や舞踏会までもが注目となっています。これは、2002年に化学賞を受賞された田中耕一氏がサラリーマンであったことから、その動向が注目を集めたことにあると言えます。これまで遠い存在であったノーベル賞が、身近に感じられるようになったのではないのでしょうか。石川県人としては、お隣の富山県からの受賞者でもありましたから。

あなたのお子様やお孫様から受賞者をと、なおいっそう教育に力を入れることになるのでは…

しかし、受賞者多くは20~30年前の研究実績によるもの、しかも日本人の寿命も世界のトップクラス、となるとあなたご自身にもまだまだチャンスがあるかもしれません。

さあ、ノーベル賞を目指してチャレンジ！

そして、この石川県からもノーベル賞受賞者が生まれますように。

部門	受賞年	名前	受賞理由
物理学賞	1949年	湯川秀樹	中間子の存在の予想
	1965年	朝永振一郎	量子電気力学分野での基礎的研究
	1973年	江崎玲於奈	半導体におけるトンネル効果の実験的発見
	2002年	小柴昌俊	天体物理学、特に宇宙ニュートリノの検出に対する貢献
	2008年	小林誠 益川敏英	小林・益川理論とCP対称性の破れの起源の発見
化学賞	1981年	福井謙一	化学反応過程の理論的研究
	2000年	白川英樹	導電性高分子の発見と発展
	2001年	野依良治	キラル触媒による不斉反応の研究
	2002年	田中耕一	生体高分子の同定および構造解析のための手法開発
	2008年	下村脩 鈴木章 根岸英一	緑色蛍光タンパク質(GFP)の発見と生命科学への貢献 クロスキャッピングの開発 クロスキャッピングの開発
生理学・医学賞	1987年	利根川進	多様な抗体を生成する遺伝的原理の解明
文学賞	1968年	川端康成	日本人の心情の本質を描いた、非常に繊細な表現による叙述の卓越さに対して
	1994年	大江健三郎	詩的な言語を用いて現実と神話の混交する世界を創造し、窮地にある現代人の姿を、見る者を当惑させるような絵図に描いた功績に対して
平和賞	1974年	佐藤栄作	非核三原則の提唱



受賞式典が開催されるコンサート・ホール





ECO な暮らし

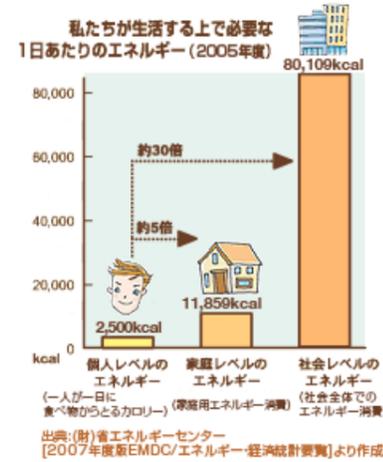
食エコ～調理を見直す

今回は、食べ物が私たちの口に入るまでに、どのようにエネルギーが使われているかを知り、エネルギーの大切さや私たちにできることを考えてみましょう。

毎日なにげなく口にしている食材も、エネルギーの点から眺めると意外に多くのエネルギーを消費しています。

私たちが一日過ごすために、成人一人あたり 2,500kcal 程度の食べ物を摂取しているのに対し、家庭で一日あたり使うエネルギーは、約 5 倍の 11,859kcal。そして、その生活を支えるために社会レベルで一日あたり使うエネルギーは、なんと 30 倍以上の 80,109kcal。私たちはこんなにたくさんのエネルギーを使っているのです。

調理そのものだけでなく、その前後、お買い物や後片付けも含めた全体としての「調理」を見直してみる必要があるようですね。



ともに子育て

お手伝い初め

子どもはだんだん親の言うことが分かるようになってくると、食器を運ぶのを好きになってくれることが多いようです。

お手伝いのお願いは食器運びから初めてはいかがでしょう。食器を手渡して「お台所まで持って行ってね」と言うと、食べ終わった食器を見よう見まねで運んでくれるようになります。もちろん運んでくれたら、「ありがとう!」と声をかけるといいですね。きげんがよければ、毎日続けてやってくれることでしょう。

コップや茶碗など、日常的に子どもが使う物は台所の子どもが手の届くところに移動してみましょう。(子どもが小さいうちは謝って手を滑らせても割れない材質の食器がいいかもしれません。) 子どもの手が届く位置にあれば、「食事だから食器を運んでね」と声をかけるだけで、すんなりお手伝いしてくれるようになるでしょう。



かんもくのお料理レシピ! ~秋サバを美味しく頂きます!

焼きさばカレー風味

- ① さばは切り目を入れ、ごく軽く塩を振ってグリルでこんがり焼く。かぼちゃはあらかじめ電子レンジで加熱してからグリルで焼く。
- ② 器に盛り、塩とカレー粉を混ぜたものを振り、レモンを添える。
※お好みで生野菜を下に敷いても良いでしょう。



<材料>・・・(2人分)

さば(切り身)	2切れ
かぼちゃ(くし形切り)	80g
レモン(くし形切り)	2切れ
塩・カレー粉	各適量

ポイント!

カレー塩がさばの濃厚な味にぴったりです。さばは余分な脂を落としながら香ばしく焼き、風味よく仕上げましょう。

かんもく お役立ちノート キッチンから始まるヘルシーホーム

家庭の食の中心であるキッチン。家族の健康はもちろんのこと、今や、エコロジーを抜きには語ることのできない場所と言えます。そのような中で、今回は特にキッチンで使う「鍋(Pan)」を取り上げてみました。

- 健康への配慮
焦付き防止のために使われているフッ素加工。その中で、PFOA は一般的なフッ素ポリマーの製造に使われる助剤であり、米国では環境汚染や人体への健康リスクについて議論されている物質です。このような物質を使用しないコーティング加工を施した物を選択したいものです。適切なコーティング加工で、余分な油や水を使わず素材本来の美味しさや栄養分を逃さない、使用後の洗浄も簡単です。
- そしてエコロジー
熱伝導性や保温性の高い素材を使用することで、通常よりも弱い火力で調理でき、調理時間の短縮のほか当然使用するエネルギーの節約になります。上記のコーティング加工により、さらに洗浄で使用する洗剤も少なく自然環境にやさしいうえに、水資源の節約にもつながります。

このような調理器具を選びたいものですね。参考までに、このような条件がそろった「ニュートリパン」。

お問い合わせは当社まで、お気軽にどうぞ!

