



### 大長なすのオープン焼き

日本で一番長いとされる鹿本地方産の「長なす」。長いものは60cmにもなるというから驚きです。今回は扱いやすい25cm程度のものを使ってオープン焼きにチャレンジ。お酒のつまみにもおすすめですよ。

#### 【材料】(1本分)

- 長なす ..... 1本 (25cm程度のもの)
- トマト ..... 小1個
- ベーコン ..... 2、3枚
- ニンニク ..... 1かけ
- ケチャップ ..... 大さじ2
- 顆粒コンソメ ..... 小さじ1
- 溶けるチーズ(ピザ用)、粉チーズ、パセリ、パン粉 ..... 適量



#### 【作り方】

1. 長なすをタテ半分に切り、実をスプーンでくりぬく。くりぬいた皮の部分は水につけておく。
2. くりぬいた実の部分、トマトをざく切りにし、ベーコンは少し太めに切る。
3. フライパンにオリーブオイル(分量外)を入れ、スライスしたニンニクを炒める。
4. なす、トマト、ベーコンを入れ、軽く火が通ったら火を止め、ケチャップ、コンソメを入れてさらに炒める。
5. 4を水気を切った長なすの器にのせ、溶けるチーズ、粉チーズ、パセリ、パン粉をのせ、200℃に予熱していたオーブンで10～15分焼く。



おすすめの書籍やDVD、CDなどをご紹介します♪



『子どもが体験するべき50の危険なこと』  
Gever Tulley, Julie Spiegel (著)  
金井 哲夫 (訳) 2100円  
オライリー・ジャパン

子どもに「危ないから」と体験させない方が危険、という考え方の著者。

ナイフを使う、石を投げる、火遊びをする、指を接着剤でくっつける...といった50の項目が並びます。思わず「ダメ」と言いたくなりますが、各項目で手順や警告をていねいに解説してあるのがポイント。いたずらと、本当の危険の線引きを子ども自身でつかむことができる一冊です。

お客様のご満足が私達の喜びです

## 株式会社 キタノ住研

〒862-0950 熊本市水前寺1丁目29-17 北野水前寺ビル2F

- TEL 096-237-7003 一級建築士事務所 熊本県知事 2837
- FAX 096-237-7008 建設業許可 熊本県知事(般-18)15168
- E-mail kitano-teruyuki@nifty.com 宅地建物取引業 熊本県知事(2)4313
- HP <http://www.kitano-jyuken.co.jp>

キタノ住研

ウェブ検索 



### ホームドクター キタノのひとりごと。

この10月で、キタノ住研は満10年を迎えることができました。心から感謝を申し上げます。不安の中からの創業ではありましたが、今までやってこれたのはお客様、友人や家族、パートナーなど多くの皆様に支えられてきたからこそだと思います。というもほとんどの仕事を紹介や口コミなど、皆様のおかげの部分が多いからです。1件1件に感謝し、毎日毎日取り組んでいたらいつのまにか10年経った、というのが実感です。ですから「どんな小さな修繕でもお気軽にご相談ください」というのは心からの思い。金額、規模に関係なく何かあればキタノ住研を思い出していただけるというだけでありがたいことだと考えています。今後も、お客様にとって必要とされる会社を目指し、これからの5年、10年を進んでまいります。今後ともどうぞ変わらぬご愛顧、ご支援をお願い申し上げます。また、ホームページも開設してちょうど3年となりました。日頃の出来事や、リフォームの参考になりそうな事例などを、慣れないながらもブログで紹介しています。そちらもぜひご覧ください。



みなさまの住まいに、暮らしやすさをご提案



10月号 2011.OCTOBER

ホームドクター キタノの



特集

## “まさか”に備えよう！ 外壁から室内まで 我が家の地震対策

どこで、いつ起こるのか予測が難しい地震。大地震が起こったとき、あなたの家は、家族を守ってくれる家なのか、もう一度見直してみませんか。大まかなリフォームの手順や、自分でできる対策などをご紹介します。

今月のくまもと旬のレシピ 

### 「大長なすのオープン焼き」







# “まさか”の事態に備えよう！ 外壁から室内まで 我が家の地震対策



大地震は、日本に住む私たちが避けては通れない問題。家族の身を守り、被害を最小限に抑えられる「地震に強い家」になるために、今だからこそもう一度見直して、しっかりとした対策を行いましょ。

【参考文献】NPO法人 日本耐震防災事業団 監修 「低コストの最新技術で地震に強い家に変える本」洋泉社 2009年

## こんな家は要注意！ まずは我が家をチェック

南側のほとんどが窓  
など、地震に耐える  
壁部分が少ない家



外壁の一面が窓が多いなど、家全体の壁のバランスが悪いと耐震性は弱くなります。

2階が1階より  
飛び出している家



1階部分が車庫など、2階部分が1階部分より大きく飛び出した構造の家も注意が必要です。

2階の壁の直下に  
1階の壁がない家



2階の壁や柱の下に、柱や壁が直結せず支えるものがない場合も危険なパターンの一つ。

基礎や壁にヒビ、  
シミが見られる家



ヒビから湿気が入り、家全体の強度が弱くなっている恐れも。早めの対策をおすすめします。

「地震に弱い家」は、ある傾向を持っています。下の図に代表されるような「全体的に壁のバランスが悪い」家は要注意。あてはまる場合は、まず耐震診断をしてみましょう。

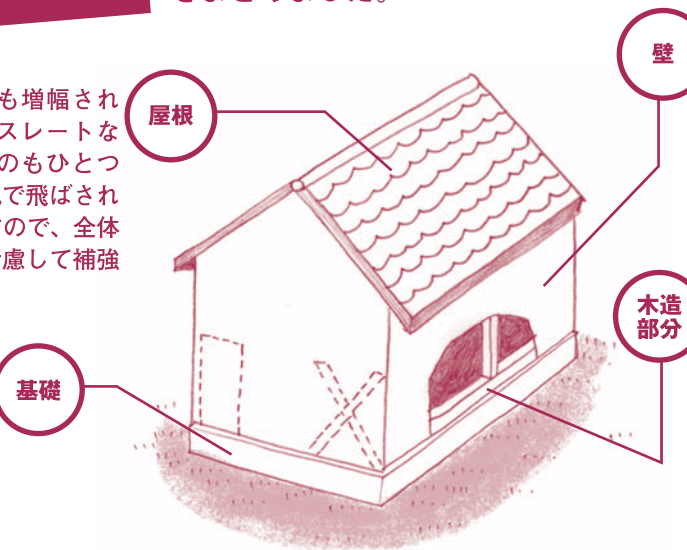
## 耐震リフォームの流れ

耐震リフォームを行う際、まず必要となるのは「耐震診断」。プロの目で、地震に対する住まいの弱点を判断していきます。その後補強計画を立て、補強工事をするといった流れとなります。「自分の家がどうか心配」とお考えの方は、まずはキタノまでご連絡ください。

## 補強工事は どうやって行うの？

屋根が重いと地震の揺れも増幅されます。重い瓦を金属板やスレートなど軽い素材に葺き替えるのもひとつの方法。ただし、瓦は台風で飛ばされなどの利点もありますので、全体のメリットデメリットを考慮して補強計画を立てましょう。

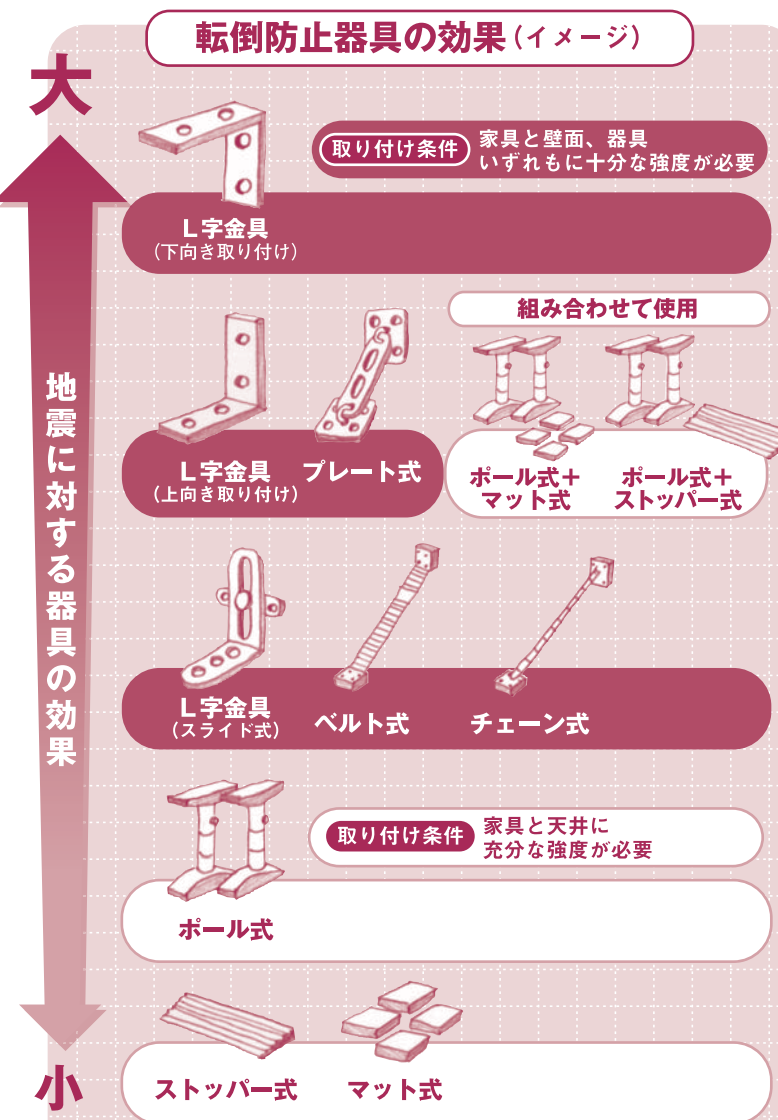
古い家の場合、鉄筋コンクリートを用いていないことや、基礎が連続していないことも。鉄筋コンクリートを増設し、建物の足もとまわりが動きにくいようにします。



**壁** 窓部分が大きい面など揺れに弱い箇所があると、耐震性は弱まります。筋かいや構造用合板などを取り付けるなどの対策を。

**木造部分** 基本となる木材が劣化していると、どう補強しても意味がありません。土台や柱の足もと部などがシロアリ・劣化でポロポロになっている場合は、新しい木を接ぎ、金物や板を用いて新しい木と既存の木を固定します。

## 大型家具を固定！ 耐震グッズの活用法



◆東京消防庁が行った実験における器具の効果を相対比較したもの  
◆食器棚(高さ180cm、重さ65kg、収納物50kg)、フローリング床、震度6強で実験  
◆家具、室内環境、器具の性能により、結果が異なる場合があります

## 器具は必ず下地に取り付けよう

L字金具やベルト式、チェーン式の家具転倒防止器具は、必ず壁のなかに隠れている柱などの下地材に取り付けるようにしましょう。木造在来工法の住宅では通常、105ミリ角か120ミリ角の柱が910ミリ間隔で並んでいます。壁をドライバーの柄の部分などで軽く叩いていき、「コンコン」と堅い音がすると下地材があります。

## 冷蔵庫はベルト式が便利

ネジがとりつけられない冷蔵庫などの場合、ベルト式が便利。冷蔵庫の背面の上部には取っ手がついていることが多いので、そこにベルトを通し、壁の固定金具とつなぎます。

## 壁に穴を開けずに固定できるポール式

ポール式(突っ張り棒)は、家具の天板と天井の間に建てて固定します。家具の両側、できるだけ奥(壁側)に2箇所設置しましょう。ただし天板と天井の間隔が広かったり、天井の強度が不足していたりすると効果が下がります。

## 粘着マット、ストッパー式なども活用

台の上に置いてある電子レンジやテレビなどは粘着マットが便利。またL字金具もポール式も使えない家具などは、傾斜のついたストッパー式をかませると転倒しにくくなります。

## その他の耐震グッズ

食器棚の中身を飛び出しにくくする「開き扉ストッパー」や、棚のガラスが割れて飛び散るのを防ぐ「飛散防止フィルム」などもあります。特にフィルムはこの他にも遮光性や防犯性に優れたものもあるため、用途や目的に合わせて選ぶといいでしょう。



ドクターキタノからのひとこと

今回は、地震に強い家についてご紹介しました。住まいというものは、建てた時点では地震に強くても、時間が経てば「地震に弱い家」になりかねません。手入れをしない家は、屋根や外壁のヒビやさび、塗装のはがれが見られるようになります

し、雨漏りや結露、シロアリの被害などが起こることも。これらの現象を放置しておけば、家全体の強度に関わります。そういった意味では、地震に強い家になるための第1歩は「定期的なメンテナンス」と言えるでしょう。どんな小さなサインでも、状況が深刻化する前の補修が重要。気づいたことがあればすぐご相談ください。