

## ■ はじめに

副委員長 長瀬 八洲余

私は、主人と時々テニスをします。先日、準備運動をすることもなく、テニスを始め、少ししたら、右のふくらはぎに電気が走りました。肉離れまではいきませんでした。が、数日痛みがありました。こんな怪我は初めての経験でビックリしました。

1週間位たち、もういいだろうと思い、今回は少し準備運動をしてから、テニスを始め、少ししたら、前回と同じ所にまた電気が走りました。

主人に、「一度の失敗では懲りない奴」と注意されました。

後日、体育の先生に尋ねたら、冬場の準備運動はできれば暖かい所で徐々に可動域を大きくした運動とストレッチを20分から30分行って体全体の血行をよくしてからプレーを始めた方が良くということでした。

皆さんも運動する時は気をつけてくださいね。若い時はそんなに準備運動等をしなくても、筋肉が柔らかいので、寒い日でもどうにかかなりますが、年を経ると、筋肉が硬くなってきているので少しの無理でもダメージが出ます。気持ちを若く持つことは必要ですが、自分の体は自分でしかケアできないので、体の手入れは怠らないようにしないといけないなあと、反省しました。できれば一度の失敗だけで反省できるようになりたいとも思いました。

☆ : ☆°。\* : ° ☆。 : \* \* ☆ : ☆°。\* : ° : ☆°。\* : ° ☆。 : °

## ■ 今回の記事

- はじめに
- 今後の予定・お知らせ
- 全国大会報告
- 見学会報告
- 文化講演会報告
- 気楽にらくだ会
- ほっと・コーヒープレイク
- 編集後記

## ■ 今後の予定・お知らせ

## ◆ 東海北陸女性建築士連絡協議会

日時：2月23日(土)・24日(日)

場所：富山県



☆ : ☆°。\* : ° ☆。 : \* \* ☆ : ☆°。\* : ° : ☆°。\* : ° ☆。 : °



## ■ 第50回建築士全国大会北海道大会報告



大会会場入り口にて記念撮影

## ■ 第50回建築士全国大会北海道大会に参加して

津川 文江

今年度の全国大会は、北海道の帯広市において開催されました。

名古屋空港(小牧)発で 直接 帯広空港到着でしたが、とても小型の飛行機でした。

会場へは、1時頃到着しました。会場での昼食は、例年の御弁当とは違い、屋台テントで販売されている好きなものを買って食べました。

昼食後 交流プラザ ステージで 例年の「クイズ知ってるつもり」に参加しました。

その後 まちづくり交流プラザ屋台村へいき、30ブースの出展の見学しました。

今年は、東海北陸ブロック会の発表にて1位を獲得した 岐阜県建築士会青年委員会の「小鳥の家の大工さん」～ぎふの木で巣箱づくり～を展示していました。

大会式典は、帯広市民文化ホールで行われました。歓迎アトラクションとしてアイヌの舞を披露していただけました。式典後 大懇親会は十勝プラザで行われました。屋外で懇親会は、今までに経験のしたことのないものでした。次回は徳島県ということで 阿波踊りの披露もありました。



翌日、エクスカーションは、小樽支部の皆さんの案内で小樽市内建物見学でした。

車中では、土会の皆様のご好意により あったかくて甘いジャガイモとトウモロコシを頂きました。小樽市内では、北海道ワインのワインカーニバルに参加していろいろなワインの試飲をして 3本もお土産に買ってしまいました。

小樽運河食堂にて昼食でジンギスカンも少し食べました。その後、運河を背景に集合写真を撮りました。

午後からは、日本の近代建築を語るうえで欠かすことのできない佐立七次郎(旧日本郵船)明治39年建築 石造2階建、辰野金吾(旧日本銀行)明治45年建築 煉瓦造2階建、曾禰達蔵(旧三井銀行)昭和2年建築 SRC造2階建 を見学しました。

夕食は、小樽支部の方と小樽運河にてビールとウィナーで盛り上がりました。

翌日は、鯨魚で巨大な富を築いた網本の豪邸 旧青山別邸を見学しました。

漆塗りの廊下やいたるところに施された彫刻、川合玉堂らによる襖絵など随所に贅を尽くした木造2階建てです。その後自由行動にて小樽運河周辺散策をして、新千歳空港より帰途に着きました。ほんとに短い北海道の旅でしたが、楽しむことができました。

## ■ 第50回建築士全国大会北海道大会に参加して

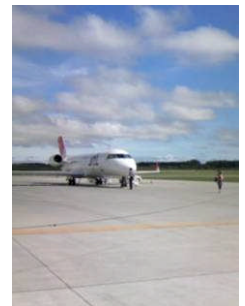
下川 滝美

全建女に続き今回も、台風心配された出発でした。朝は8時頃に穂積の駅を出発したので比較的楽な出足でした。大会は帯広市で行われるために、名古屋空港(小牧)からとち帯広空港へと飛びました。

またしても晴れました。とても小さな飛行機でのフライトでしたがサービスは満点でした。CRJ-200 という飛行機は座席数が50席です。新幹線よりも狭いものでは？窮屈？と思いましたが、今飛んでいる場所の説明や地図・絵葉書のサービスも飲み物に加えてありとても気持ちよく空の旅を楽しめました。この写真はとち帯広空港で写したものです。台風一過の青空です。

会場へは1時頃入ることができました。

食事は、昨年の栃木大会ではお弁当でしたが今年は好きな物をテントで買うという屋台形式でした。帯広の美味しい物は豚丼と聞いていましたが私達の着いた頃には売り切れでした。3枚の券で何を頼むか迷うのもまた楽しみの一つでした。私はカレーといくら丼と三平汁を頂きました。(一つずつの量は少ないのですよ)



その後交流プラザステージで「クイズ知ってるつもり」に参加しました。途中参加でしたが、問題には次の日のエクスカーションの見学コースである小樽の問題もあり楽しく参加できました。

次は交流プラザ屋台村で出展の見学です。今年は青年委員会が「小鳥の家の大工さん」を展示していたのでまずはそちらへ向かいました。前々日から用意に入ったということです。6月に行われた岐阜でのブロック会議でのパネルも貼ってあり東海北陸の代表だということが皆さんにわかっていただけなのではないかと思いました。

興味のあるブースでは説明を受け資料も頂いてきました。また皆さんに紹介できるとおもいます。

全建女のテーマからの引き続きの発表のところもありました。モーガン邸の修復再生については少し前の火災で気になっていたのですが、また頑張っておられると聞いてすばらしいと思いました。



東京建築士会では、前回報告をさせて頂いた全建女の高齢部会で発表された「私たちの東京旅行」北海道女性委員会は、「子どもをはぐくむ住まいづくり」それから岡山建築士会の市の「安全安心ユニバーサルデザインによるまちづくりマップ」に興味を持って見てきました。

私たちのこれからの委員会活動に参考になるものばかりでした。代表という形で参加させていただいてとても勉強になりました。また皆さんに還元したいと思いますので委員会に出てくださいね。

大会式典は会場を変えて帯広市民文化ホールで行われました。

歓迎アトラクションはスクリーンに北海道の四季を映し出すことから始まり、アイヌの舞を披露していただけました。

式典では、いつものように来賓の方のお話やフォーラムの報告などがありました。

式典の後は大懇親会へとまた十勝プラザへ移動です。

屋外での大懇親会はとても楽しいものでした。

いろんな方とお話をするとうちの印象は観光では高山・下呂・白川ですが、仕事では全盛期の西柳瀬で接待を受けたとう方などでちょっと昔の話が出てきました。

次回は徳島県ということで、阿波踊りで最後をしめくりました。

次の日のエキスカージョンも小樽支部の皆さんの案内でも有意義な二日間を過ごす事ができました。

仕事も介護もすっかり忘れてしまえるような次々と催し物が多い今回の研修旅行でした。



## ■ エキスカージョン(小樽コース)に参加して

長瀬 八州余

9月8日に行われた全国大会に続いて、9月9日(日)と10日(月)の一泊二日のエキスカージョン小樽コースに参加しました。

全国各地から集まった参加者は、千葉県建築士会12名、秋田県建築士会7名、香川県建築士会2名、そして私たち岐阜県建築士会4名の計25名でした。

申し込むときは何も考えなかったのですが、帯広～小樽間は結構離れていることに気がつきました。

5時間以上の移動時間では、北海道の地名の読み方のゲームをしました。北海道の方でも読めない地名がたくさんあります。バスガイドさんでもわからない地名もありました。敏音知(ピンネシリ)、辺計礼(ペケレ)、後志(シリベシ)などです。

このエキスカージョン担当の小樽支部の方が、じゃがバター、茹でトウモロコシ、牛乳の差し入れをして下さり、バスの中でいただきました。じゃがバターは本当に甘くおいしかったです。朝早くからの支度が大変だったと思います。

小樽に到着しました。

当初予定に入っていなかった小樽ワイン工場見学が急き組み込まれ、そちらに向かいます。年に一回の感謝祭のイベントが行われておりすごい人混みでした。時間が少なく簡単に工場見学を行い、ワインの試飲をして、おみやげを買いました。ワインはおいしかったです。



小樽運河食堂というところでやっと思食です。

小樽市内には、工部大学校造家学科第一期生4名の内の3名の作品が現存しています。曾禰達蔵の旧三井銀行小樽支店、旧日本郵船(株)小樽支店の佐立七次郎、日本銀行旧小樽支店の辰野金吾です。

旧日本郵船(株)小樽支店は重要文化財となり小樽市が管理しており、公開しています。

日本銀行旧小樽支店は金融資料館となり無料で見学することができます。

旧三井銀行小樽支店は個人所有になっていますが、管理会社の方が士会に所属している関係で内部を見学することができました。金庫の内部も見学することができました。



旧三井銀行小樽支店



旧三井銀行小樽支店 金庫内部

午後からの見学が終わりホテルに帰りました。夕食は小樽支部の中野さんと武藤さんに案内して頂いて、秋田からご夫婦で参加された方と私たち4名の計8名で一緒に食事をしました。秋田県の事とか、北海道の事とかいろいろお聞きすることができました。北海道は毎年支部の持ち回りで道大会を開いているとの事、全国大会のミニ版を毎年やっていると言うことを聞いてとても大変だと思いました。



二日目にはしん御殿旧青山別邸見学と小樽運河周辺散策でした。

前日の晴天とは打って変わってこの日は雨が降ったり止んだりの天気でした。

青山別邸は大正6年から12年の6年の歳月をかけて建てられた建物で贅を尽くした建物です。

この日に旧三井銀行小樽支店の見学をしました。小樽運河周辺散策では、小樽支部のこの日の担当者の方に喫茶店まで案内して頂きました。香川県から参加の2名の方と担当者の方と私たちでお茶タイムです。小樽市内の建物についていろいろお話を聞くことができました。町並み保存は本当に大変で、建物所有者、行政、業者等の間には、いろいろな規制やら金銭的には事やら本当にいろいろあるようです。

すべての予定を終了して、バスで千歳新空港へ向かいました。

無事に全国大会から帰ってくる事ができました。

遠い北海道の地まで行くことがで、有意義な研修ができました。ありがとうございました。



青山別邸

■ 美濃和紙の里会館研修

津川 文江

8月23日(木)10時～

美濃和紙の特徴や和紙が出来るまでの工程を美濃和紙の里会館 事業・紙業振興係長の船戸さんからお話を伺いながら見学しました。楮(こうぞ)の木の皮をむくところから最後紙になるまでにはとても手間がかかっていることがよくわかりました。また美濃和紙は紙をすく時に前後だけでなく左右にもすくことから丈夫だということ。障子は本物の和紙を使うと黄ばまなくかえて白くなることなど和紙を見直す良い機会となりました。また展示会を開く準備をしていた照明塾の橋田ヒロシさんからも住まいに対する光の大切さ。あかりは人が集まる原点だというお話も聞きました。

紙すき体験は、スタッフの方のように簡単にはいかず心配されましたが素敵な和紙が出来上がり皆満足でした。食事は会館のレストランでしましたが隣の席に 80 代と思われる元紙すき職人の方々がおられ昔の苦労話をお聞きました。和紙を作ることの苦労、和紙を活かすデザイン、和紙の良さを知った研修でした。



■ 岐阜県銘木市見学会の報告をします

長尾 則子



11月16日(金)朝10時 岐阜県銘木協同組合・銘木市の見学会に参加しました。秋晴れの下、女性7名、士会の男性5名、計12名の参加でした。広い敷地に、直径1メートルを超える大木など沢山並べられ、緑色の帽子をかぶった荷主(売主)さんがあちこちで雑談しています。まず、組合の大滝様から色々話を聞きました。

- ・ ここでは毎月2日間、市が開かれ、それにあわせて全国から銘木(製品・原木)が集まってきます。県産材に限りません。いいものがあればホームペに写真をのせます。お得意さまにはFAXで案内します。
- ・ ケヤキが全体の65%強を占め、杉が30%位、あとはその他です。珍しいものは、トチのちぢみ、杉のささ壺など。外材も扱い、ウォールナットが人気です。
- ・ ここは預かり販売形式で、買い主からの代金回収は組合が行います。それによって、荷主さんは回収不能のデメリットがなくなります。売ればその代金の何パーセントを手数料としていただき、売れなくても場所代をいただきます。
- ・ 値段は、荷主さんの指し値です。荷主さんの意向でそれ以下でも取引が成立する場合もあります。最低価格のない【売り放し】という札もあります。
- ・ 買い主は材木商に限ります。この市は、商品が多く集まるため年々有名になり、全国から買い付けに訪れます。岐阜は日本の真ん中に位置し、新幹線の羽島駅や中部国際空港から便利な立地条件のよさに恵まれています。最近は個人で直接購入したいという問い合わせもあるがお断りしています。設計者は知り合いの業者を通じて購入できます。

国内に同業者は15くらいありまして、活発に活動しているのはそのなかでも7~8くらいです。昔は業界全体で500億の売り上げがありましたが、今は100億程度。その100億中の22億円はこの売り上げで、全国一位です。(すごい!)

- ・ 業界全体で売り上げが減ってきた理由 ①良い銘木が集まりにくく、市場に出回る量が少なくなっている。②最近は一続きの和室が減って住宅に銘木が使われることが少なくなりました→今度、組合から士会に出向いて銘木を設計に取り入れてもらうようお願いに行く予定です。
- ・ 余談ですが・・・木に対する私達の考え方は、寿命 300 年位を目安に伐って利用するのがいいと思います。それを過ぎると中心が空洞になることがほとんどで利用価値が極端に下がってしまいます。樹齢何百年としてあがめる木とは別に、銘木として木を生かしたいという思いがあります。

その後、一時間ほど市の中を自由に見学しました。民家を解体してでた古材が一式あったり、直径 70cm くらいの大木があったり、奥の展示場には、こぶがついた杉柱が多数並べられていたり反対側の展示場には 2000 万円はするケヤキの玉杓の板があったり・・・広い敷地を木が埋め尽くしていました。

この見学で、木には同じ形のものは無い、珍しいものは重宝されて取引される、そんな長い間続いてきた木に対する人々の愛着が感じられ、木の文化を再認識しました。興味のある方、機会があれば市をのぞいてみてくださいませ。

### ■ 建築文化講演会

平成 19 年 11 月 3 日(土) 岐阜県民文化ホール未来会館にて 講師に出江寛氏を招き開催されました。当日お手伝いしていただきました女性委員の皆様ご苦勞様でした。



### ■ 第 7 回 気楽にらくだ会開催報告

日時：平成 20 年 1 月 19 日(土)  
10 時 45 分～14 時 30 分

場所：Restaurant & Cafe  
『桂翠館』 2 階  
岐阜市米屋町 2 番地 058-264-5735

参加者：女性 14 名  
初めての方、久しぶりの方など多くの方に参加していただきました



10:45 受付

11:00～11:45 女性委員会の紹介・活動報告  
今までの資料を回覧して紹介をしました。  
自己紹介  
前の委員長さん方達からこの会の経緯を聞くことができました。

11:45～13:00 食事会(交流会)  
食事を頂きながら河野さんのお話が始まりました。



13:00 ~ 14:30 講演会  
建築士会副会長・女性委員会顧問 河野敏春氏



「岐阜を知る」をテーマにお話しをしていただきました。

私たちの知らない意外な岐阜の建築家を知る事ができ、岐阜の歴史に興味を持ちました。お話は尽きませんが、時間となりましたので終了しました。今後も、委員会の折にまた続きを、聞かせていただけることを楽しみにしています。河野さんありがとうございました。



## ■ ほっとコーヒブレイク



ナチュラルな生活情報  
津川 紗世理

そろそろバレンタインのシーズンがやってきますね。今ではチョコレートの種類も値段も豊富になり、高いものでは一粒100円以上もするものが沢山売られているのにびっくりします。人にあげるよりも、味見でまずは自分が食べたくなってしまいますね。

チョコレートはカカオの実に砂糖や牛乳を混ぜて作られます。最近ではカカオが健康に大変良いことが知られ、70%~90%ものカカオの含有率の高いビターチョコレートが市販で売られるようになりました。カカオにはカフェインのほか、老化を防止するといわれるポリフェノールやアルカロイドの一種であるテオブロミンが含まれています。このテオブロミンという成分が、中枢神経を刺激したり、動脈硬化を予防したりするといわれています。

また、不安やイライラなどのストレスを抑えるGABAという成分も含まれるため、ココア糖分、脂肪分の控えめなチョコレートを休憩に摂取することは大変良いと思われます。

更に女性は生理前などにチョコレートを無性に食べたくなるという方が多いと聞きます。これはおそらく、チョコレートには、マグネシウムとカルシウムがバランスよく含まれているからなのでしょう。生理前は女性の体の中ではホルモンバランスの変化と共に体内マグネシウムの量も影響します。筋肉の収縮によりおなかや背中などが痛むのも体内マグネシウムの低下が一つの原因だと考えられています。マグネシウム含有量の高いチョコレートを食べることは生理前症候群を癒す助けとなるでしょう。また、GABAの働きで気分的なストレスも緩和されれば女性にとって大変ありがたい食物といえます。

ただし、チョコレートの中でも糖分や脂肪分が高いものが多いですので食べすぎには十分に注意し、健康のためにチョコレートを食べるのであればカカオ含有率70%以上のものを選んで食べるようにしましょう。

小さなお子様はカフェインや砂糖などに大変敏感に体や気分が反応するため、チョコレートの食べすぎなどによる興奮、不眠、痙攣などを招く恐れがあります。また、チョコレートの食べすぎで鼻血を出すこともよく知られていますので、お子様のチョコレートの食べすぎには気をつけましょう。

チョコレートアレルギーを持つ人や、お子様にまだチョコレートを食べさせたくない方のために、チョコレートによく似た食品、キャロブをご紹介します。

キャロブ(イナゴマメ)はカルシウム、鉄分、食物繊維を豊富に含むマメ科の植物で、コーヒーやココアの代用として使われる健康食品です。

カカオのようにカフェインは含まず、チョコレートアレルギーの方やお子さんでも安心して食べられます。今では、健康食品店ではキャロブから作られたチョコレートやココアを作るためのキャロブパウダーなどが売られています。もちろん食物繊維は多いですし、脂肪分も少ないのでダイエットにも役立つ食品です。



\*\*\*\*\*ご注意\*\*\*\*\*



チョコは犬にとっては大変有害な食物です。

犬はチョコレートに含まれる物質(テオブロミン)を体内で分解するのが難しいため中毒を起こす可能性があります。小型犬では50グラム、中型犬では400グラムほどの摂取で消化不良、脱水症状、過度の興奮、心拍数の低下、テンカンなどが起こり、最悪の場合は死に至るそうです。室内犬のいるお宅ではチョコレートの保管には十分に注意しましょう。

■ 編集後記

平成19年度第3号をお届けします。今回のほっとコーヒープレイクの原稿は津川さんのお嬢さんから寄せていただきました。参考にしてください。皆様からの投稿はいつもお待ちしております。なお、編集参加問い合わせ、ご意見・投稿・新企画などがございましたら、下記へお寄せください。

編集委員

(社)岐阜県建築士会

岐阜市司町1番地 岐阜総合庁舎3階

TEL 058-266-5786 FAX 058-266-6867

<http://homepage2.nifty.com/aba-gifu/>

Eメールアドレス [kensi578@juno.ocn.ne.jp](mailto:kensi578@juno.ocn.ne.jp)

※ 女性委員会担当まで宜しくお願い致します。

