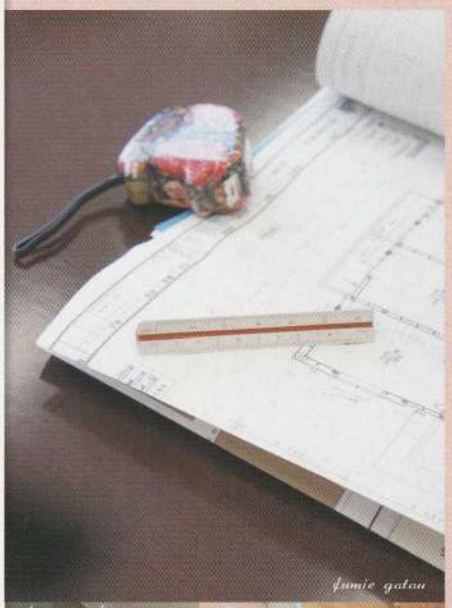
衣食住のプロに聞く

五感がよろこぶ住まいづくり。



建築の知識だけではなく、生活全般の知識をプラスして マイホームを建てよう！

Clothes, Food, House
Designed by Lifestyle experts!

家は、住と衣と食からできている。

私たちはこれまで家を建てようとするとき、設計士や大工さんといった、建築のプロの方たちの力を借りてきました。でも、家を建てた後の生活のことを考えてみると、料理や掃除や洗濯、収納といろんな家事が待っています。それならば、家を建てる段階で、そんな日々の暮らしのことを考慮すれば、また違った空間や間取りや仕様の家ができるかもしれません。そう、家を建てることは、住ばかりでなく、衣と食も含めた総合的な仕事。そして、暮らし方も、十人十色、まさに人それぞれ、家族それぞれに異なるのですね。

このパンフレットでは「衣食住のプロに聞く住まいづくり」をテーマに、住のプロである建築士やインテリアコーディネーターにくわえて、食の専門家である管理栄養士や衣類収納のスペシャリストともいえる整理収納アドバイザーの方々に、それぞれの仕事を通じて気づいた住空間づくりの知恵や生活術など、個性豊かなアドバイスをいただきました。

これを読んで空間づくりのヒントが見つかったり、上手な暮らし方のコツがつかめたり、住まいというものに対する見方が変わったりしたら素敵です。

さあ、〝衣食住〟を考えた家づくりをはじめましょう！

◎本文のエッセンスより・・・・・

木のスプーンだと赤ちゃんは
離乳食をいやがらない？

食

管理栄養士 中野 ヤスコ

ムクの木の魅力を
一番知っているのは足の裏？

住

インテリアコーディネーター 後藤史恵

高価な衣類ほど
木の調湿性を活かして保管する？

衣

整理収納アドバイザー 中田 香苗

耐震の面からも
木造軸組みは理にかなった工法？

住

一級建築士 望月美幸

Contents

1～2 家は、住と衣と食からできている。

3～4 家族の会話と木のやさしさが、食を健康にする。
管理栄養士 中野 ヤスコ

5 依頼主の要望を住空間に翻訳する。
インテリアコーディネーター 後藤 史恵

6 心を整理するとモノが片付き、暮らしも快適になる。
整理収納アドバイザー 中田 香苗

7～8 家をつくることは、自分を知ることでもある。
一級建築士 望月 美幸

9～10 お話しにまつわる木のデータ集

家族の会話と木のやさしさが、食を健康にする。

管理栄養士
中野 ヤスコ
yasuko nakano

Profile

大学卒業後、管理栄養士と調理師免許取得。「食の学び舎くるみ」を設立して、料理教室の開催、食育のセミナー、病院や老人介護施設のメニュー開発など、食をテーマに幅広い活動を行う。2011年に国産大豆100%の大豆ミートと地域の野菜をふんだんに使った弁当と惣菜の直営ショップを藤枝市にオープンさせた。焼津市在住。
http://www.shokunomanabiya-kurumi.com/

今は6つの〝コショク〟の時代。

私は管理栄養士や調理師として長く食にかかわってきましたが、私が資格を取った12年前と現在の食生活を比べてみると、ずいぶん違いが見られます。昔はお母さんが朝食を作るのが当たり前でしたけど、今ではコンビニで調達する子どもたちもいると聞きます。その方が安いし、手間がかからず、しかも、何でも揃っているからです。私が子供の頃にはコンビニなんかありませんでしたし、スーパーに行っても弁当や惣菜類はほとんど売っていませんでした。自分で調理するとしても、冷凍食品ですべてまかなえてしまうほど、便利になりました。反面、そんな便利さや手軽さが、食の「ありがたさ」「尊さ」「コミュニケーション」「楽しみ」ということを希薄にさせているのではないでしょうか。

それを象徴するのが6つの〝コショク〟という言葉です。家族がそれぞれ違うものを食べる「個食」、バラバラな時間に食事をする「孤食」、パンやパスタなど粉ものを好む「粉食」、好きなものしか食べない「固食」、ダイエットのために食べる量を減らす「小食」、濃い味つけを好む「濃食」といった具合です。

私は冷凍食品を使うのがいけないと言っているのではありません。もちろん手間暇かけて料理をつくることは素晴らしいことですが、最近の母親は仕事を持っていることが珍しくないし、子供が小さいうちは子育てもたいへんです。だから疲れているときや体調がすぐれないときは冷凍食品をうまく使って、家事の負担を減らすべきです。そうしないとストレスがたまり自分自身がまいってしまい、家族関係も悪くなってしまいます。

木のスプーンだと赤ちゃんが離乳食をいやがらない？

私自身も今現在、二人の子育て中ですが、その中で食に関する忘れられない出来事があります。長男に初めて離乳食を与えたときのことです。金属のスプーンだと吐き出しまうのに、木のスプーンに変えたとたん、無理なく口にしてくれたのです。考えてみれば、今までミルクしか知らないのに、いきなり冷たく固い金属を口の中に入れられた赤ちゃんの違和感や恐怖は想像に難くありません。後で調べてみてわかったのですが、赤ちゃんは白くて、甘くて、温かいものは本能的に受け入れるそうです。きっと危険ではないと、本能が察知するのですね。木に対してもそう感じたのかもしれません。

私の手は木の調理道具が手放せなくなった。

このことがあってから、私は木で作られたものを意識的に使うようになりました。料理を教えることも私の主な仕事の一つですが、熱いスープも木のスプーンを使えば飲みやすいし、歯に当たったときも金属製のものよりずっとやさしい。お弁当箱一つとってみても、プラスチックのお弁当箱はご飯やおかずを冷ましてから詰めても水滴が付いてしまいますが、木製のわっぱのお弁当箱は調湿性があるから水滴がつきにくいのです。私が使っている数ある調理道具の一つである木のヘラはすっかり私の手になじんでしまって、もう捨てられません。たとえ同じものを買ったとしても木の風合いや手にとった感じが異なるはずです。二つとして

同じものがない。それが金属や樹脂製のものと木の道具との決定的な違いですね。

「うまい」と「おいしい」はどこが違う？

「うまい」は単純に味がいいことですけど、「おいしい」は五感を総動員しなければ生まれない感動です。味という味覚だけではなく、色合いがいいから食べてみたい（視覚）、おいしそうな匂い（嗅覚）、固さや柔らかさといった食べものの食感（触感）、ジュージューなどの料理を作るときの音（聴覚）のぜんぶがあっての「おいしい！」です。くわえてどんな環境で食べるのかということもおいしさを左右する要素になると思いませんか？私にとって最高の環境はやっぱり木にかこまれた空間。木は人をリラックスさせてくれるから、そんな状態で食事をすれば、おいしく感じたり、食欲が出てきたりするのは当然のことです。そして、そこに家族がいて一緒に食卓を囲めば、まさに最高のおいしいに。健康的な食生活の根っこには、家族のふれあいという栄養が必要なんですね。

自分らしく暮らせることが住まいの理想

インテリアコーディネーターの仕事をひと言でいえば、お客さまの中にある漫然(まんぜん)とした想いや要望を引き出し、それをインテリアという具体的なカタチにしていくことです。間取りや窓、ドアの位置といった住空間の設計にかかわってみたり、壁、床、天井の内装材や照明器具、カーテン、家具などの調度品のコーディネートも行います。そんな仕事をしていて最近感じることは、情報をよく収集している若い夫婦が増えたということです。そして、お金をかけるところ、かけないところ。こだわるところ、こだわらないところがはっきりしてきて、個性化の傾向が見られます。たとえば間取りを例にあげると、個室重視の家があったり、壁をつくらず可動できる家具で間仕切りする家もあります。また壁材一つとっても、漆喰(しっくい)風のものもあれば、タイル風に仕上げているものも出てきています。そう、空間づくりの選択肢がとても広がってきているわけです。室内はたんなる生活の場ではなく、住まい手のセンスや個性の見せ場でもあるわけです。

"住"に対してはまだまだ不安がいっぱい?

そんな一方で、自分の好みをわかっていない方もまだまだ多くいらっしゃいます。インテリア雑誌を買って、それを真似てみても、本当の自分らしさの投影ではないから、どこか違和感が残るのです。どんな家がいい家ですか、と聞かれることもたびたびありますが、一律の答えはありません。食やファッションの分野では、皆さん自分の好みに合うものを上手に選んで楽しむようになっていますが、こと住に関してはまだまだ遅れている印象ですね。そう思うと、私たちインテリアコーディネーターには活躍の余地がありますね。

足の裏で感じる木の床の魅力。

内装材としての木の魅力は、まず肌ざわりの良さにあると思います。肌がふれるのは床が多いので足ざわりと言ってもいいのかもしれません。冬に建築現場で仕事をしていても、ムクの木の床とそうではない床とでは足の裏の冷たさが明らかに違います。ムクの場合は、スリッパが無くても足の裏から体温が逃げにくいのです。夏は夏で、足の裏に汗をかくときもあるのですが、それも適度に吸収してくれるから、不快感がありませんね。

ムクの木は家族と一緒に歳をとる。

最近は壁の一部にアクセントとして木を使う人もいます。木の視覚的なやさしさや美しさをインテリアに効果的に取り入れるにはいい方法ですね。よくムクの木はへこんだり傷つきやすいとか言われますが、どんな床材にしても生活していれば傷みが出てきます。表面だけをきれいに仕上げている材料はえぐれてしまったところを補修するとみすぼらしいものですが、ムク材はそれも味になる。また、木の種類にもよりますが軽いへこみ程度なら、霧吹きで水をかけアイロンの蒸気を当てればもとに戻る場合もあります。そして、年を重ねるごとに深まっていく風合いは、どこか人に通じるものがあります。家族とともにムクの木も歳をとる。いい歳のとり方ができればと思います。

インテリアコーディネーター

後藤史恵

Fumie gotou

Profile

新聞記者、雑誌編集者の仕事を通じて住環境に興味を持ち、建設業界へ転職。インテリアコーディネーターとして新築からリフォームまで幅広い内装デザインを手がける。独立後は、セミナー講師を中心に仕事の幅を広げ、2011年に、(一社)十人十色の部屋づくり推進会を設立。全国初のお部屋の模様替え資格である「ルームスタイリスト認定講座事業」をスタートさせた。富士市在住。

http://www.roomstyling.jp/

依頼主の要望を住空間に翻訳する。

Designed by Lifestyle experts! House 住

衣

心を整理するとモノが片付き、暮らしも快適になる。

衣は住の中で大きな比重を占める。

〝衣食住〟の中で、私は整理収納アドバイザーの立場から、〝衣〟についてお話したいと思います。ご存知のように、家の中にあるモノの中で衣類はとても大きな分量をしめています。とくに女性は服に関連した持ち物が多く、整理しようと思っても、そのどれもに思い出があって捨てられないという話をよく耳にします。そのために服の循環ができずに、新しい服が増えるたびに収納スペースがなくなっていくのです。この悪循環を断ち切るには、着ない服は思い切って捨てること。もし、それが無理なら、せめて着るものと着ないものを分け、着る服は取り出しやすい場所に、着ない服は着ない服だけでまとめましょう。さらに着ない服を見直すことで、なぜ、着ないのかが明確になります。どうしても捨てたくない方は、捨てられないモノをまとめておくことも一つの方法です。そして、定期的に忘れずに見直すことがポイントになります。

整理収納と整理整頓は違うもの。

「整理収納」と聞くと、皆さん「整理整頓」とよく混同されるのですが、正確にいうと両者はちがうものです。整理整頓は整えること、つまり、見た目をきれいにすることです。同じように掃除も、磨くとか、清潔にするという意味でのきれいさなのです。一方、整理収納にはきれいにするだけではなく、モノを見つけやすく、とりだしやすくするということも含まれます。まず、自分の持ちものを総点検し、必要なものと不要なものとを分類します。その上で収納用具を用意し、片づけていくわけですが、その収納用具も棚にはじまり、引出のあるチェスト、ハンガー、スタンド、ボックスなど、いろいろなタイプのものがあります。

また、DIYが好きな方は手軽に入手、加工できる木材でジャストサイズの収納用具を作れば、空間の無駄がなくなりますね。分類の仕方も、たとえば衣類なら、家族別、使うシーン別、洋服のスタイル別など、それぞれの家族のライフスタイルを考えて適した分類法を選びましょう。

高価な衣類は木の調湿性を活かして保管する。

整理収納の中で木という素材の役割は大きいと思います。なぜなら、木には内部の湿度状態を一定に保つ調湿性という機能と、木目や風合いの美しさ、手ざわりの良さといった感性的な魅力が備わっているからです。これはプラスチックや塩ビといった樹脂系の素材にはみられないもの。だから、昔から大切な着物の保管には桐(きり)が使われてきたし、ふとんをしまう押入れの中には木が張られているのです。ヒノキなどは防カビ効果や抗菌性が高く、快適に住まうには最適な材料ではないでしょうか。

時代とともに整理収納術も進化する。

豊かな世の中になり、家族が所有するモノは増え続けています。でも、生活するスペースがモノに追いやられてしまったら、本末転倒です。人とモノの関係より、人と人、家族同士の関係の方がよほど大切だからです。そして、時代とともに整理収納に求められる役割も変化が見られます。東日本大震災を経験した今、安全安心の整理収納に目が向けられるようになっています。私の講座でも、モノが落ちてこないような収納の仕方、必要なものがすぐ取り出せる分類法、防災用品の保存の仕方などをお話しに加えています。これからも人とモノとの戦い(笑)は続くと思いますが、将来、皆さんが整理収納の方法を実践し、楽しみながら快適にイキイキと輝いて暮らせたらいいなと思います。

整理収納アドバイザー

中田 香苗

kanae nakada

Profile

2006年、当時まだ珍しかった整理収納アドバイザーを取得して起業。この資格登録は静岡県初で、全国でも11番目の早さ。以後、カルチャースクールでの整理収納アドバイザー2級認定講座の講師、テレビのDIY番組のコメンテーター、学校での家庭科の授業を担当するなど、整理収納の普及に努める。気学家相の専門家である夫と「薫風スタジオ」を運営。富士市在住。

http://sweet.eshizuoka.jp/

ハウスメーカーの家は何かが違う、と感じる人が依頼主になる。

建築設計事務所と聞くと、どこか敷居が高く、頼みづらいイメージがあると思います。私の事務所を訪れる方も大半がそんな心持ちのようです。最初は、他の人と同じように住宅展示場に行って、大手ハウスメーカーのモデルルームを見学するのですが、そこで、何かが違うと感じてしまった。その何かが知りたくて勇気を出して私のもとを訪れるようですね。

確かに家づくりにかけるエネルギーを比較してみると、ハウスメーカーで家を建ててもらった方が、私に依頼するより格段に少なくてすみます。私の場合、依頼主とだいたい2年くらいのつきあいになります。打ち合わせと設計で1年、見積もり、調整、工事で1年、しかも、1回の打ち合わせ時間は5時間くらいにおよびます。そんなに待てないよ、と言われる方もいますが、それがハンコを押して買う家と、一からつくる家の違いです。裏を返せば、本当に自分が望む家をつくりたいのなら、それくらいの覚悟と労力が必要だということです。

木を好む人は多いが、必ずしも知識が豊富なわけではない。

設計の仕事をしている中で、最近は木の家を好む方が増えているように思います。もともと、日本人には木の家に対する信仰のようなものが根強くありますね。でも、木に対する知識が豊富かといえば、必ずしもそういう訳ではありません。実際、合板はいやだけどムクの木ならいいというくらいのレベルです。そのムクの木の種類や産地まで指定されたことはありません。

依頼主の知識をおぎなう意味でも、私は木を選

西小川の家（撮影：小林浩志）

西中原の家（撮影：小林浩志）

んでもらうときに、実際にその感触を肌で確かめてもらうようにしています。床材なら素足で踏んでもらうのです。同じ木でもスギ、ヒノキといった針葉樹と、カバ、ナラ、ケヤキといった広葉樹とでは硬さも、色合いも違う。柔らかいと心地いいけど、傷つきやすいし、重いものは置けない。硬いものはその逆で、それぞれに一長一短があるということです。

私が思う木の良さとは、肌ざわりと風合いにあると思います。人間の五感に訴えかけてくるその自然なテクスチャー（質感）は、鉄やコンクリートといった人工的な素材にはないもの。そんな木の味わいを依頼主の要望に合わせてどのように建築に活かしていくのかが、この仕事の難しさでもあり、また醍醐味（だいごみ）でもあります。私の場合、柱や梁（はり）の木組みを〝あらわし〟にするのが好きです。木がしっかりと無理なく組み合わさっていて、構造的な美しさがそのまま意匠的な美しさにつながっている。そこに建築のダイナミズムを感じます。

用と美のバランスがとれた住空間づくりが理想。

建築をひと言でいえば、機能性と意匠性の折り合いをうまくつけることだと思います。依頼主は案外、これからつくろうとする住まいに、自分が何を求めているのか気づいていないことが多いのです。誰でも潜在的に欲求の核みたいなものを持っていて、それを見つけ出しカタチにしていくことは実はとても難しいことなのです。そのためにはコミュニケーション力や洞察力、技術力や表現力など、いろんなものを総動員しなければなりません。長い話し合いの中から見えてきた依頼主の要望を、空間デザインへと落とし込んでいくのが建築です。そのときにつくり手としての作家性が強すぎてもいけないし、かといって合理性だけを求めてみても味気ないものになってしまう。そんな用と美のせめぎあい。バランスのとり方が腕の見せどころです。住まいは生活を入れる器。そこにどんな生活を入れてみても美しく、しかも快適に住まえることが私の仕事のテーマだといえます。

耐震の面からも木造軸組みは理にかなった工法。

東日本大震災が起こり、東海地震への危機感が高まってきています。木造軸組み住宅の耐震性についての私の考え方は、最近流行の壁倍率重視で設計するのではなく、木の特性を活かした軸組、架構を考えることです。壁倍率重視というのは単純にいうと頑丈な壁を多くつくることですが、本来日本の木造軸組工法というのは、壁（＝面）で構成されるものではありません。引っぱりや圧縮力に対して強いという木の特性を活かし、地震の揺れを吸収するという理にかなった工法なのです。

そんな地震にも強い丈夫な木の家に長く住み続けると、木の経年変化は味のある風合いとなって表れてきます。これは工場生産される新建材にはないムクの木の魅力。自然素材の仲間である漆喰（しっくい）や珪藻土（けいそうど）でも同じことがいえます。ただ、そのためには、それなりの手入れが必要です。汚れがついたら固く絞ったぞうきんでこまめに拭きとったり、表面保護のために調湿性を損なわない程度にオイル塗装をするのもいいでしょう。手をかけることで愛着が生まれ、木は豊かな表情を深めながら、家族の暮らしの快適な受け皿となってくれることでしょう。

る木のデータ集

けるデータを集めてみました。なぜ、木が魅力的なのか科学的にわかります。

衣

整理収納アドバイザー

中田 香苗 さん

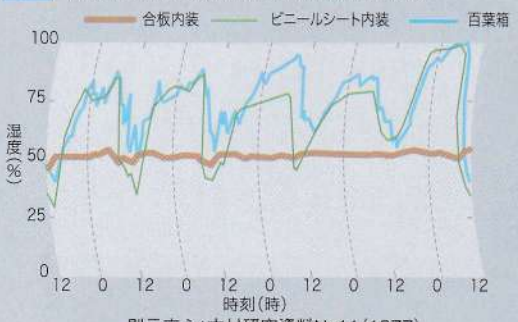
kanae nakada

中田さんのお話の中でとても実感できたのが木には調湿性があるということ。湿気が多ければ水分を吸収し、逆に乾燥していれば水分を吐き出す。この働きがあるから木は衣類をはじめ大切なものの保管場所に使われているのです。これは何も住まいに限らず、たとえば貴重な歴史書物を収めた博物館の収納庫にもよく木が使われていて、その優れた調湿性で収納物にカビが生えにくい状態をつくっています。

ここで木の優れた調湿性について実証したデータをご紹介しましょう。それは6畳平屋の家2棟を合板とビニールでそれぞれ内装し、湿度変化を調べた実験です。結果はビニール内装の家では1日周期で激しく湿度が変わったのに対し、合板内装の家では湿度が50%に保たれたままでした（図表①）。また木の床はアレルギーの原因ともなっているダニが発生しにくいことも実証されていて、衛生面からも健康的な暮らしを後押ししてくれます（図表②）。木はまさに元気を育む素材なのですね。

図表① 住宅内の湿度変化

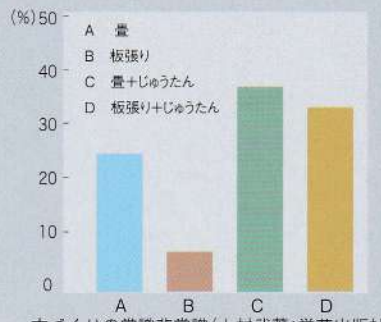
合板内装の家は湿度50%の状態を保持し続ける。



則元京ら：木材研究資料No11（1977）

図表② 子供の寝室のダニアレルギー陽性（grade2以上）割合

板張りの床が一番ダニアレルギー反応が少ない。



木づくりの常識非常識（上村武著：学芸出版社）

住

一級建築士

望月 美幸 さん

miyuki mochizuki

望月さんのお話の中で納得したのが木の強度について。木はひっぱりや圧縮力に強いということで、昔ながらの木造軸組み工法というのは、この木の強度特性を上手に活用した工法だったのですね。今はいろんな工法がありますが、昔の日本の家屋は木造軸組み工法で建てられていました。木造軸組み工法を簡単に言えば柱と梁で組み上げていくもので、最近では筋かいといわれる斜め材を入れたり、木と木の接合部分を金具で止めたりしてさらに強度の向上が図られています。

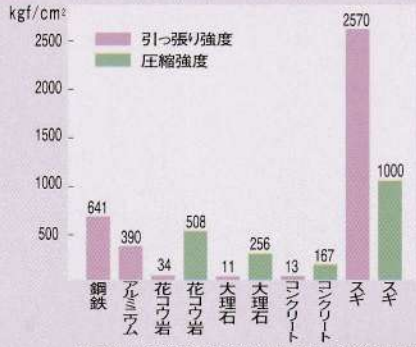
木の強度を他の材料と比較してみると、1cm角の鉄の棒の場合、ひきちぎるのに5トン程度の力が必要ですが、木（スギ）の棒だと1トン前後の力でひきちぎれます（図表①）。しかし、木材の方がはるかに軽いということを考慮し、重さ当たりの強度で比較し直してみた場合、結果が逆転します。なんと木（スギ）は鉄の4倍のひっぱり強度があり、コンクリートの実に5倍以上の圧縮強度があるのです（図表②）。木材の繊維には方向があって、その方向に向かってかかる力には強いのです。これが軽くて強い木の秘密なのですね。

図表① 各種材料の強度比較

同じサイズで比較した場合、鋼鉄の強度が圧倒的に高い。

図表② 各種材料の比強度比較

重さ当たりの強度を比較した場合、スギの強度が断トツとなる。



木づくりの常識非常識（上村武著：学芸出版社）

お話しにまつわ

やさしさ、強さ、快適さ・・・。それぞれの方のお話に出てきた木の魅力を裏付

管理栄養士

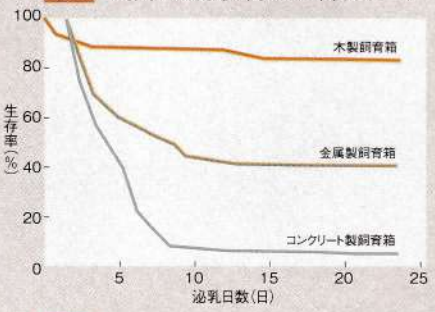
中野 ヤスコ さん

yasuko nakano

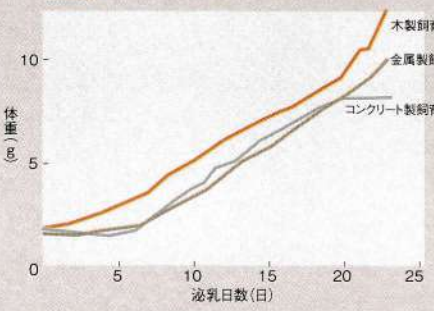
中野ヤスコさんのお話の中で印象的だったのが「木のスプーンだと赤ちゃんが離乳食をいやがらない」というくだり。ふれてみるとわかりますが、木はやさしい感触です。それが赤ちゃんに安心感を与えたのですね。さて、人間ではありませんが同じ子育てということで、マウスの飼育実験のデータがあります。これは木製、金属製、コンクリート製の3つのケージ（飼育箱）を用意し、母マウスの子育ての様子を観察したものです。その結果、23日後の生存率は木製が85.1%、金属が41%、コンクリートが6.9%と大きな差が出ました（図表①）。また、体重についても木のケージで育った子マウスが一番ふっくらとしていました（図表②）。

こんな差が出た原因となったのが3つのケージ素材の熱伝導率の違いです。熱伝導率とは素材にふれたときに体温が逃げていく割合のこと。コンクリートや金属はこの割合が高いため、子マウスのカラダが冷えやすくなります。また、母マウスも冷たくて十分にお乳をあげることができないから、子マウスはさらに弱っていってしまったのですね。木は熱伝導率が低く、また水分をある程度吸収してくれるから、生きものが育つ環境として適しているのです。

図表① **生まれたマウスの生存率（温暖期）**
生存率が圧倒的に高いのは木製のケージ



図表② **生まれたマウスの体重増加（温暖期）**
体重増加の割合が一番高いのは木製のケージ



マウス実験報告書「生命（いのち）を育む」
静岡県木材協同組合連合会（1988）

インテリアコーディネーター

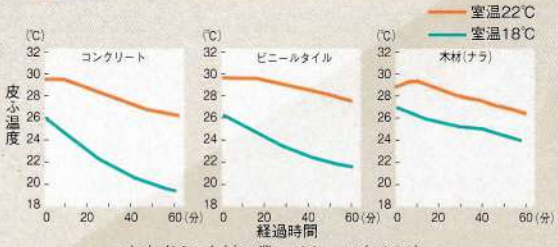
後藤 史恵 さん

fumie gotou

後藤さんのお話の中でうなずけるのが冬の建築現場でのお仕事のエピソード。まだ受け渡し前の住宅の場合、スリッパをはくこともはばかられますが、木の床ならくつ下だけでも足の裏が冷たくならないと話していました。木という素材は体がふれていても熱を奪いにくいという特性があります。床材料の違いによる足の甲の温度変化を見てみると、木は室温が低い時でも皮膚温度が下がりにくいことがわかります（図表①）。とっても保温性に優れた素材なのですね。

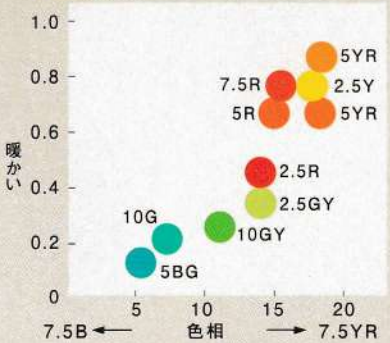
また、インテリアのアクセントに壁の一部へ木を取り入れる人が増えているということでしたが、まさに木の木目模様は自然が織りなす造形美。専門的に言えば樹木が刻んだ年輪は等間隔ではなく微妙にゆらいでいるのです。この自然界にだけ存在するゆらぎが人間に心地よさを与える原因なのです。また色相（色合い）的にも赤や黄色やオレンジの暖色はあたたかく見え、青や青緑の寒色系は冷たく見えます。木の色相は暖色に位置付けられるので、ぬくもり感のある内装材となるのですね（図表②）。

図表① **床材料の違いによる足の甲の温度変化**
木材（ナラ）の床は室温が低くても皮膚温度が低下しにくい。



山本孝ら：木材工業vol22,no.1（1966）

図表② **あたたかさのイメージと色相の関係**
木材の色は暖色（5YR）に分類される。



住まいと木材（日本木材学会編：海青社）

けんもくれん

企画発行 静岡県木材協同組合連合会
静岡県木材青壮年団体連合会
〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号 県庁西館9階
TEL.054-252-3168 FAX.054-251-3483
e-mail : s-mokuren@mail.wbs.ne.jp
http : //www2.wbs.ne.jp/~ smokuren

※本資料の無断転載を禁じます。
※このパンフレットは環境負荷低減のため「古紙配合再生紙」を使用しています。