



名東区のス・テ・キ

Q 私設図書館 もん

なんと! 本は貸出無料、期限なし!

家、学校、職場以外の第三の居場所として誕生した「私設図書館 もん」をご紹介します。施設内には小説、漫画、絵本など約2000冊の本が並び、老若男女問わず誰もが無料で借りられます。気に入れば購入することができるのも嬉しいのです。

人、モノ、ことが繋がる居場所



本棚の一部は棚貸しスペースになっており、個性的な商品が展示販売されています。自らがオーナーになることも可能。また、趣味などの集まりに最適なレンタルスペースも完備。人と人との繋がりがああるコホは、新たな自分に出会えるステキな居場所です。

店舗情報 私設図書館 もん

- 住所／名古屋市名東区延珠町211
- 電話番号／052-704-0788
- 営業時間／10:00くらい～19:00 (L.O. 18:30)
- 定休日／不定休



暮らしを豊かにする新しい取り組みです!



店舗情報 カフェ ヒュッゲ cafe Hygge

- 住所／名古屋市名東区野間町16
- 電話番号／052-740-5456
- 営業時間／11:00～16:00 (L.O.15:30) 金・土曜日は11:00～16:00 (L.O.15:30)、18:00～22:00 (L.O.21:30)
- 定休日／日曜日



オムツ交換台
あります
お子様連れも
大歓迎!



身体に優しい料理が自慢

「妊婦の方にも安心して食べられる料理を提供したい」という思いの込められたお店。人気のシフォンケーキやスコーンはグルテンフリーで、独特の食感で味わい深い。ノンカフェインのコーヒーも扱うなど、身体に良いものにこだわったメニューが嬉しいのです。

メイン料理は週替わりで登場

気になる料理は肉か魚の2種類のメイン料理があり、週替わりで楽しめます。数種類用意された好みの小鉢を選び、ごはんは白米のほか栄養価の高い黒米も用意されています。テイクアウトでの利用や、週末には夜も営業する使い勝手の良さも魅力です。

スコーンを販売する
自販機もチェック



ホーム建材NEWS 地元・名東区のグルメや魅力と、ホーム建材の最新ニュースをお伝えします。

かわらばん

2025
春号 vol.13

TAKE FREE

みつけた! 名東区のス・テ・キ

私設図書館 もん

カフェ ヒュッゲ
cafe Hygge

ホーム建材ニュース

第30回 名東の日 区民まつりに参加します!

もしもの地震に備えて、屋根を軽量化。
屋根を軽くして、地震にも強い家に!

きたえるーむ名古屋藤里

セルフストレッチ講座
「肩甲骨周りのストレッチ」

HOME KENZAI NEWS KAWARABAN.

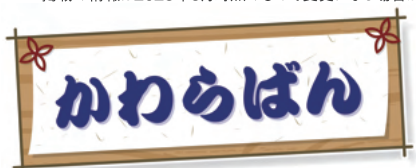


編集後記

名東区の花をご存じですか? 名東区誕生15周年を記念して、区民の皆様へ募集し応募数の多かった「ナデシコ(カワラナデシコ)」に決定し、平成2年3月に制定しました。「カワラナデシコ」は、日本に自生する代表的なナデシコで、花卉に深い切れ込みがある点が特徴だそうです。夏から秋にかけて、4・5cmの淡紅色の可憐な花を咲かせ、名前の由来は、その可愛い花姿から撫でて育てるかわいい子どものような花から「撫子(なでこ)」と名付けられたという説が有力だそうです。



※掲載の情報は2025年3月時点のもので変更になる場合がございます



2025 春号

ホーム建材NEWS | VOL.13

ホーム建材株式会社

愛知県名古屋市名東区上社四丁目162番地
TEL:052-703-0611

<https://home-kenzai.co.jp/>



現場レポート ポイントは、屋根の軽量化！

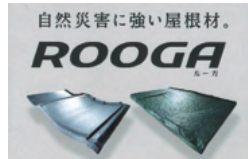
屋根を軽くして、地震にも強い家に！

耐震性を気にされて、ご相談があったお客様の屋根の葺き替え工事をしました。

建物は屋根が重く、その重心が高いほど揺れも大きくなります。そこで軽量の屋根材を使用することによって、建物全体の軽量化と重心の低下を実現し、建物の負荷となる地震の力や揺れを軽減します。



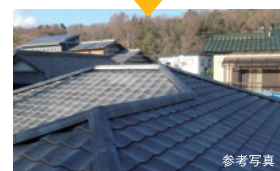
軽量の屋根材として「割れない、ズレない、軽い」ROOGA（ルーガ）をご紹介します。



既設の瓦の下には、このように大量の土が敷かれており、屋根が重くなっている要因の一つでもあります。この土と瓦をきれいに撤去し、ROOGAを使用して屋根を葺いていきます。



新しくした屋根下地の上に、雨水の侵入を防ぐ「防水紙・ルーフィング」を敷き込みます。その上に瓦を葺くための「栈木（さんぎ）」を施工します。緑色になっているのは防腐処理をしているからです。その栈木に瓦をかけて、専用の釘で屋根下地までしっかり打ち込み固定。強風や地震による飛散や落下、ズレを防ぎます。



このROOGAは、専門講習会を受講し、建築業の許可や保険の加入なども義務付けられているメーカーが認定した業者だけが扱うことができます。

施工事例はこちら！



他にもこんなメリットが！

ROOGA独自の「乾式工法」で、さらに軽量化した屋根を実現しています。

塗装の仕上げには紫外線に強い「グラッサコート」を使用し色褪せも軽減します。

防水性が高いので大雨に強く、丈夫なので強風時の飛来物が当たっても割れにくい。

繊維素材でできているので、強い衝撃や荷重もたわんで吸収します。

不燃材料認定の屋根材なので、万一の火災でも延焼被害を最小限に抑えます。



悪質な“訪問営業”にご注意ください



▲訪問販売トラブル事例はこちら

無料点検・ご相談は、50年を超える実績と技術力

街の屋根やさん NAGOYA HIGASHI 名古屋東店

0120-969-687

受付時間／9:00～17:00

ホームページは▼こちらから



｜きたえるーむ名古屋藤里｜

簡単にできる！

セルフストレッチ講座

「きたえるーむ」は、個別機能訓練による各種プログラムを短時間制で提供するデイサービス施設です。自立生活を送るための歩行訓練や転倒予防のために、楽しく健康的な運動で身体機能の回復を目指します。

～ 筋肉をほぐし体の悩みを解決していきましょう！～

寒い季節は筋肉が緊張しやすく、肩こりや腰の痛みが増す傾向にあります。肩こりの痛みは肩の筋肉から発痛しますが、肩甲骨の可動性を上げることで、間接的に痛みを軽減させることができます。今回は肩甲骨周りのストレッチの紹介です。



きたえるーむ名古屋藤里
機能訓練指導員 阿部



▲きたえるーむのホームページはこちら

肩甲骨周りのストレッチ



- ① フェイスタオルを用意して、タオルの両端を手でしっかりと持つ。
- ② 左写真のように腕を体幹の後方へ。ストレッチをかけたい方を上にし、もう片方で下方へと引っ張る。この時に体幹が一緒に倒れないように注意しましょう。



- ③ 引っ張る際に、肩甲骨が矢印の方へ動くように意識しましょう。
- ④ 引く方の手で強度をコントロールしながら、左右3回ずつを目安にゆっくり伸ばしましょう。

POINT



痛気持ちのいい位置で20～30秒ほどキープします。呼吸を止めないこともポイントです。

※肩甲骨などを痛めている方は行わないでください。痛みやしびれを感じたら、絶対に無理をせずストレッチを中止してください。
※業務時はご利用者の健康を考慮し、検温・マスク着用・健康管理に配慮しています。

名東の日

今年も『第30回 名東の日・区民まつり』に参加します！

2025年5月10日(土)に「牧野ケ池緑地・東側芝生広場」名東区民まつりが開催されます。ホーム建材では、「かわいい陶器に絵付け体験」を楽しんでいただくブースを出展します。

区民まつりでは、他にも飲食やゲームコーナー、華やかなステージなど、一日中楽しめるイベントが満載。是非、ご家族そろってお越しください。

詳しくは、名東区ホームページをご確認ください。▶



※陶器に絵付け体験は、数に限りあり、当日整理券を配布いたします。
また、小学生までのお子さまを優先とさせていただきます。お一人さま1回とさせていただきます。
※内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



絵付けはうさぎ貯金箱、辰貯金箱、バス、車から選べます！
※変更になる場合があります。

※写真はすべて参考写真です。

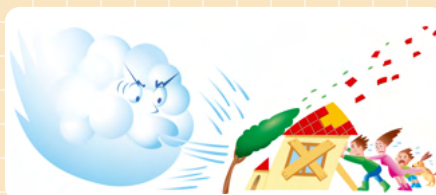
名東区

もしもの時に備えよう！防災対策

今回のテーマ メイストーム

3月から5月にかけて、北から入り込んでくる冷たい空気と南から流れ込む暖かい空気がぶつかり合い、低気圧が急速に発達することによって台風並みの暴風や高波などの激しい現象が発生することがあります。それが「メイストーム(春の嵐)」です。

メイストームにも備えが必要です！



台風の場合は、その中心が近づくと急激に風が強まりますが、メイストームは低気圧の中心から離れたところでも風が強く吹くことがあります。そのため対策や備えを怠ってしまうケースが少なくありません。特に釣りやキャンプ、ハイキングなどのアウトドアレジャーにおいては、台風と同様に気象情報には注意して計画を立てることが必要です。梅雨や台風シーズンも見据えて、住まいについても屋根・壁・雨どい・外構など、自然災害に備えて安全な暮らしを楽しみましょう。

ホーム建材TOPIC

名東区50周年記念式典において事業協力団体として感謝状を頂きました。1973年に名東区で創業し50年を超えました。これからも地域に貢献できる企業として努めてまいります。