

知りたいこと  
から探す



けん木れん木材PRパンフレット

# 活用ガイドブック

木の魅力がいろいろ！

多彩なシリーズの中から目的に合わせて最適な一冊が選べます。



## はじめに

### このガイドブックの目的

けん木れんは、これまで、木の魅力を広く知っていただく広報活動の一環として、木材PRパンフレット・シリーズ「木と豊かな暮らしを考える」を発行してきました。そのテーマも健康・快適から、強度、環境など幅広く、多彩な木の魅力を物語っています。

第1冊目が発行されたのが1996年。当時に比べ、現在は情報化が進み、人々の暮らし方や価値観も大きく変わりましたが、自然素材である木の魅力は色あせることはありません。

生活にやすらぎが、環境にやさしさが求められるようになった今、木の価値はますます高まるばかりです。

そんな木の魅力をさらに伝えていくために、このガイドブックを作りました。これまで発行してきたパンフレットをテーマ別に分類し、各テーマに属するパンフレットのタイトルと内容がわかるようにしました。とくにお薦めものは紙面の一部も掲載しています。

木材のPR活動に、イベントやセミナーの資料に、学校の授業や社員教育のツールに、ぜひ、幅広くご活用ください。

知りたい内容や  
活用目的に合わせて  
テーマを選ぶ

テーマ内の  
パンフレットから  
最適な一冊を選ぶ

目的に合わせて  
活用する

## ご注文方法

けん木れんホームページに掲載の「PR資料注文書」にて在庫をご確認のうえ、ご注文ください。

しずおか けんもくれん



価格:1部100円(税込、送料別)

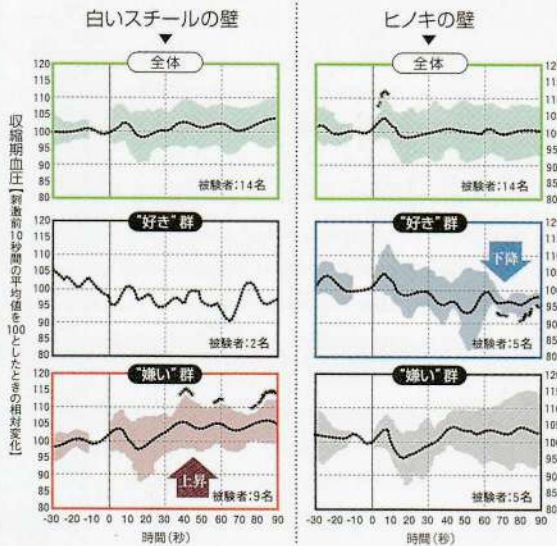
※原則100部からご注文を承ります。

木材PRパンフレット・シリーズ「木と豊かな暮らしを考える」一覧(第1~50弾)

テーマ	掲載ページ	タイトル(★:けん木れんオリジナル実験・調査データ)	発行No.	発行年度
健康・快適	P3	★「Wood Science」みる・かぐ・ふれる 木が人に与える効果の研究	No21	2006(平成18)
	P4	★「生命を育む木の空間」木の居住性評価に関するマウス実験レポート(要約版)	No24	2007(平成19)
	P5	★「人にやさしい空間づくり」木造高齢者施設における住環境調査	No27	2009(平成21)
	P3	木造住宅 vs 鉄筋コンクリート住宅「住み心地ライバル戦」	No9	1998(平成10)
	P3	「快適さって、なに？」人間らしさ、自然さを科学する。	No16	2004(平成16)
	P3	元気の処方箋「木は自然のクスリ」	No28	2009(平成21)
	P4	Powerful! WOOD LIFE「げん木生活」	No40	2016(平成28)
	P4	「木は人生好転材」建材を変えれば、人生が変わる。	No46	2020(令和2)
	P4	ステイホーム、リモートワーク、DIY空間づくりに…「木は、心地いい」	No47	2020(令和2)
	P5	★新築住宅44棟のシックハウス度調査「静岡発 けんこう新世紀」	No11	2000(平成12)
	-	もくもくドクターの「室内空気汚染クリニック」《シックハウス対策》	No4	1997(平成9)
強度	P6	★WOOD POWER「なるほど!木の強さ」実験版	No22	2007(平成19)
	-	もりもりパワフル木の住まい「強さの検証」	No2	1996(平成8)
	-	住まいるくんの「なるほど製材品学習室」《JAS》	No5	1997(平成9)
環境	P7	★「eco Research」木造観光宿泊施設白樺荘の建設にかかるCO <sub>2</sub> 排出量の調査	No29	2010(平成22)
	P7	★木材は進化する「適材適所 Wooden Textbook」	No38	2015(平成27)
	P8	★「CARBON RESEARCH」静岡県内の公共・民間施設での木材利用による炭素収支量の調査	No49	2021(令和3)
健康・快適・強度・環境	P9	★「ウッドナレーターお話の苗木くん」語り継ぎたい木のお話	No31	2011(平成23)
木育	P9	自然と木の童話集「芽ばえのリブレ」	No14	2003(平成15)
	P9	木と森のこども情報館「もっくんのいきいき木(モク)トピア」	No33	2012(平成24)
	P9	もしも、この世に木がなかったら「わたしたちと木の物語」	No36	2013(平成25)
	P10	木の?(疑問)が!(驚き)にかわる「楽しい木材クイズQ20」	No41	2016(平成28)
	P10	木の?(疑問)が!(驚き)にかわる「楽しい木材クイズQ20・Part.2」	No44	2018(平成30)
	-	暮らしに潤いを与える木の物語「ウディの不思議な木の国」	No3	1996(平成8)
木と家づくり	P11	体験主婦のアドバイス「これで全快!マイホーム後悔病」	No8	1998(平成10)
	P11	「なんで?坊やの元気が出る木の住まい」	No23	2007(平成19)
	P11	「おしゃれな木の住まい」home sweet home	No26	2008(平成20)
	P11	いい家づくり、静岡は安心のリレー「Wood Baton Pass」	No43	2018(平成30)
	P12	もったいない一家の「住まいづくり奮闘木(ふんとうき)」	No30	2010(平成22)
	P12	衣食住のプロに聞く「五感がよるこぶ住まいづくり。」	No32	2011(平成23)
	P12	「木材女子の家づくりDREAM」	No45	2019(令和元)
	P12	人生を豊かにするための「5つの木材習慣」	No48	2021(令和3)
	-	木造バリアフリー「ヤドカリ君のやさしい住まいさがし」	No6	1998(平成10)
	-	法規くんの「とことん木材」《建築基準法》	No7	1998(平成10)
	-	「自然番地のある住まい」	No13	2002(平成14)
-	「木でリライフ」健康・快適志向のリフォーム読本	No15	2003(平成15)	
-	「ちびっこ棟梁の大工しちゃうぞ!」暮らしで実感、木の魅力	No19	2005(平成17)	
木の魅力入門	P13	人と地球を健康にする「緑ちゃんのヒーリングハウス」	No10	1999(平成11)
	P13	「Wood Voice」木の家に住みたくなる本	No12	2001(平成13)
	P13	我ら、ウッドイレブン。「木ックオフ!」	No35	2013(平成25)
	P13	木と暮らす幸せ「我ら、木(もく)イスト」	No37	2014(平成26)
	P14	「木材ファン育成講座」基本編・応用編・発展編	No34	2012(平成24)
	P14	暮らしが変わる!8つの気づき「木ついたくんの 一生木材力」	No39	2015(平成27)
	P14	「WOOD CHANGE!」木ヘシフトしよう	No42	2017(平成29)
	-	いきいきファミリーの「住まいと健康のおはなし」	No1	1996(平成8)
	-	「あったらいいな!木の授業」もくもく学校・未来へのびる苗木たちへ	No17	2004(平成16)
	-	もくもく大魔王「木の家づくり極意」 「?」が「!」になる5つの教え	No18	2005(平成17)
	-	「わくわく木のバピリオン」	No20	2006(平成18)
-	「木は働きます。」健康も、快適も、エコも、みんな木がつくってくれる	No25	2008(平成20)	
ガイドブック	-	けん木れん 木材PRパンフレット「活用ガイドブック」	No50	2022(令和4)

# 木の健康・快適性について知りたい 木を見ると、人はリラックスできる!?

## 壁を見たときの血圧測定



### 実験概要

男子大学生を対象に、ヒノキの壁と白いスチールの壁を見たときの指先の血圧の変化を測定しました。

### 結果

白いスチールの壁が嫌いな人は、その壁を見たとき、血圧が上昇しストレス状態になりました。一方、ヒノキの壁では、その壁を好きな人が目にしたとき、血圧が低下し、その壁を嫌いな人が目にしても血圧が上昇しませんでした。



白いスチールの壁



ヒノキの壁

## 発行 No.21 けん木れんのオリジナルデータ

### ～みる・かぐ・ふれる～木が人に与える効果の研究 Wood Science (ウッドサイエンス)

「みる」に加え、「かぐ」、「ふれる」の3つの視点から、木が人に与える効果を科学的に検証。「木をみる」では木の壁の心理的な印象と血圧の変化、「木をかぐ」では木の香りが脳の活動に与える影響、「木にふれる」では、木にふれたときの印象と血圧・脳波の変化を測定し、人に与える影響を探りました。実験は東海大学、静岡県静岡工業技術センター(現:静岡県工業技術研究所)に委託して行いました。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

下記のパンフレットでも、木の健康・快適性について紹介しています。

### 発行 No.9

#### 木造住宅vs鉄筋コンクリート住宅 「住み心地」ライバル戦

「柔と剛」、永遠のライバルといえる木造住宅と鉄筋コンクリート住宅が野球をしたらどうなる?という設定で、それぞれの実力を競い合います。第1戦は健康得点力、第2戦はストレス完封率、第3戦は満足度アップ采配。はたしてその結果は?



※A4判、本文6頁、カラー印刷

### 発行 No.16

#### 「人間らしさ」「自然さ」を科学する。 快適さって、なに?

科学的なデータをもとに木の快適性を実証するとともに、自然素材である木を使って「快適空間づくり」を行った6つの事例(公民館、幼稚園、研究施設・事務所、クリニック、在宅ケア施設、美容室)を紹介。木の快適さの理由とその引き出し方がわかります。



※A4変形判、本文14頁、カラー印刷

### 発行 No.28

#### 元気の処方箋 木は自然のクスリ

いろんな悩みやストレスを抱えがちな現代人。病気とはいえないまでも、カラダの疲れがとれないことも多いはず。そんなときには、木が効きます。えっ、なぜ?って、きっと誰もが思うはず。木はクスリじゃないのに...と。このパンフレットでは、木の働きをクスリにたとえ、“その効能”について実証データを用いて楽しく紹介。木は暮らしの常備薬なのですね。

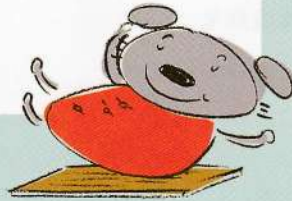
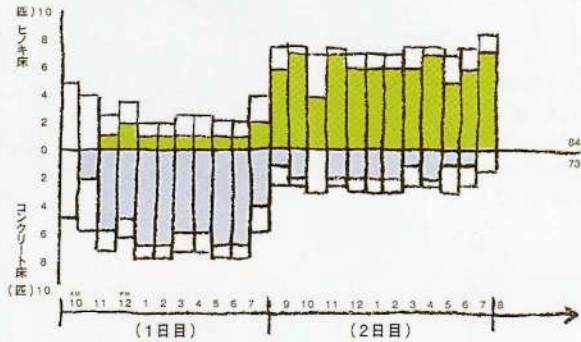


※A4判、本文6頁、カラー印刷  
※写真は本文の1頁です。

# 木の健康・快適性について知りたい マウスが選んだのは、どちらの床材？

## 床材の嗜好性実験

ヒノキVSコンクリート



発行 No.24 けん木れんのオリジナルデータ

### 木の居住性評価に関するマウス実験レポート(要約版) いのち 生命を育む木の空間

けん木れんは静岡大学農学部にて研究委託し、マウスを使い2年がかりで木の居住性実験を行いました。この冊子はそのポイントを整理した「ダイジェスト版」です。成長試験、繁殖試験、嗜好性試験の幅広いアプローチから、木がつくる空間が生きものの生存に適していることを明らかにしました。

#### 実験概要

コンクリート製の飼育箱の中央に壁をつくって空間を二分し、一方はヒノキの床、もう一方をコンクリートの床としました。壁には穴を開けマウスが自由に行き来できるようにして、マウスがどちらの床で休むことが多いのか調べました。

#### 結果

一日目はヒノキの匂いが気になったのか、コンクリートの床を選ぶマウスが多かったのに対し、二日目からはヒノキの床を居住場所として選ぶマウスが急増。これは熱(体温)を奪いにくく、調湿性がある木の特性が好まれたのだと考えられます。

### 生命を育む木の空間

【要約版】木の居住性評価に関するマウス実験レポート



※A4判、本文4頁、カラー印刷

下記のパンフレットでも、木の健康・快適性について紹介しています。

発行 No.40

#### Powerful! WOOD LIFE げん木生活

「げん木」と書いて「元気」。その言葉どおり、木は元気に通じます。この冊子では Powerful! WOOD LIFE をテーマに、木の空間にいると「頭」と「体」と「心」がそろって元気になることをシンプルなイラストをまじえて紹介。その裏付けとなるデータも充実しています。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

発行 No.46

#### 建材を変えれば、人生が変わる。 木は人生好転材!

ヤング、ミドル、シニア。あらゆるライフステージで、木のある環境が前向きに歩む人を支えてくれます。ヤングステージでは「スキルアップ」、ミドルステージでは「疲労回復」、そしてシニアステージでは「ポジティブ脳」をテーマに、生涯あなたを応援してくれる木の働きを明らかにしました。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

■けん木れんのオリジナル実験データ掲載

発行 No.47

#### ステイホーム、リモートワーク、DIY空間づくりに… 木は、心地いい

ステイホーム、リモートワーク、DIY空間づくりの3つをとりあげて、木の活用法を提案するとともに、木のやさしさを体感できる身近な施設を紹介しました。時代とともにライフスタイルは変わっても、変わらぬ価値をもち続ける木の魅力を再発見できます。



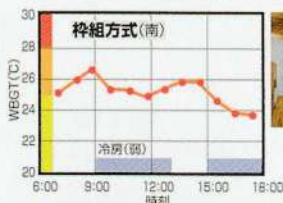
※A4判、本文6頁、カラー印刷

■けん木れんのオリジナル実験データ掲載

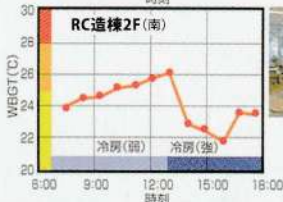
木の健康・快適性について知りたい

## 適温を保持しやすい環境とは？(熱中症対策)

### 夏期暑熱時の温熱環境評価



**木造棟(桢組方式)**  
朝9時から弱めの冷房を入れ、熱中症の注意域前半(WBGT値 $\sim$ 25 $^{\circ}$ C)を弱い冷房で保持することができました。



**RC(鉄筋コンクリート)造棟2F**  
弱い冷房ではWBGT値はしだいに上昇し、冷房を強めるとWBGT値は急激に下降し、適温保持が難しいことが判明しました。

#### 実験概要

高齢者介護施設の木造棟(桢組方式)とRC(鉄筋コンクリート)造棟に熱中症指数計を設置し、朝から夕方まで熱中症指数(WBGT値)を計測しました。

#### 結果

夏期の暑熱時ではRC(鉄筋コンクリート)造の施設では、冷房の強弱で室温の急激な上昇と下降が見られました。一方、木造の施設ではゆるやかな冷房を使って空調の制御が比較的容易であることがわかりました。

発行 No.27 けん木れんのオリジナルデータ

### 木造高齢者施設における住環境調査 人にやさしい空間づくり

人口の中に占める高齢者の割合が増加する中、お年寄りが安心して暮らせる住環境が求められています。その一助となるべく、木造高齢者施設を対象に「視覚的印象評価」、「空気成分の分析調査」、「温熱環境の計測調査」を行いました。資料の取りまとめに当たっては、静岡大学農学部、静岡県工業技術研究所の協力を得ました。

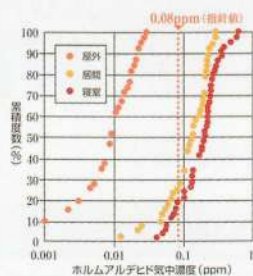


※A4判、本文6頁、カラー印刷

木の健康・快適性について知りたい

## 住宅のホルムアルデヒドを測ってみました(2000年調査)

### ホルムアルデヒド気中濃度測定



【表2】ホルムアルデヒド気中濃度(なりゆき)(ppm)

	廊下	居間	寝室	脱衣
平均値	0.010	0.147	0.206	0.170
最大値	0.028	0.305	0.585	0.585
最小値	0.000	0.013	0.040	0.013



#### 調査概要

新築住宅44棟の居間や寝室を対象に、ホルムアルデヒド気中濃度を測定しました。

#### 結果

居間のホルムアルデヒド気中濃度の平均値は0.147ppmであり、厚生省(当時)の指針値0.080ppmを満たすのは約25%でした。寝室については気中濃度の平均値は0.206ppmであり、厚生省(当時)の指針値0.080ppmを満たすのは約20%でした。

※調査は2000年度のものであり、建築基準法改正などにより、VOC濃度は大幅に改善されました。

発行 No.11 けん木れんのオリジナルデータ

### 新築住宅44棟の「シックハウス度」調査 静岡発けんこう新世紀

静岡大学農学部へ委託し、静岡県内の新築住宅44棟を対象にしたホルムアルデヒド気中濃度の測定レポートです。部屋の違い(居間と寝室)、建築工法の違い(木造軸組工法とツーバイフォー工法)、木質材料使用率の違いが、気中濃度とどう関係するのかを検証。健康的な木質住宅づくりに役立たせてもらうことが目的です。



※A4判、本文5頁、カラー印刷

# 木の強さについて知りたい 木材はどれくらいの力に耐えられる？

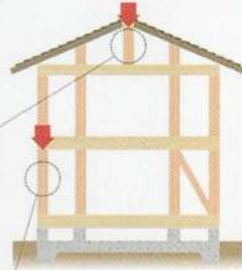
## 県産材の実大強度試験



短柱の圧縮試験



柱の座屈試験



### 実験概要

「しずおか優良木材」のスギやヒノキの製材柱(断面寸法12cm角)を立てて、上から機械で徐々に力を加えていきました。

### 結果

長さ1mの柱は40~50トンまでの荷重に耐えられました。一方、長さ3mの柱では14~16トンで柱のわん曲が起こり、それ以上の荷重に耐えられませんでした。それでもこの柱一本で乗用車約15台分の重さを支えることができる計算となります。

発行 No.22 けん木れんのオリジナルデータ

## WOOD POWER

### なるほど!木の強さ 実験版

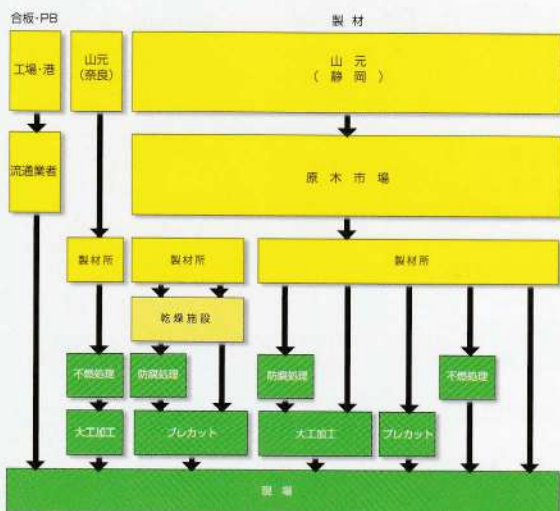
木材の強度の基準となるJASの等級区分について解説するとともに、建築基準法との関係や静岡県独自の木材認証制度「しずおか優良木材」を紹介。併せて県産材の実大強度試験により、家の柱や梁(はり)、土台、壁などの強度について機械を使って検証。資料作成にあたり、静岡大学農学部、静岡県林業技術センター(現:静岡県農林技術研究所 森林・林業研究センター)に協力いただきました。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

# 木は環境にやさしいのか知りたい 木造建築のCO<sub>2</sub>排出量と収支は？

CO<sub>2</sub>排出量の調査範囲



「白樺荘」使用木材の山元から現場までの流れ

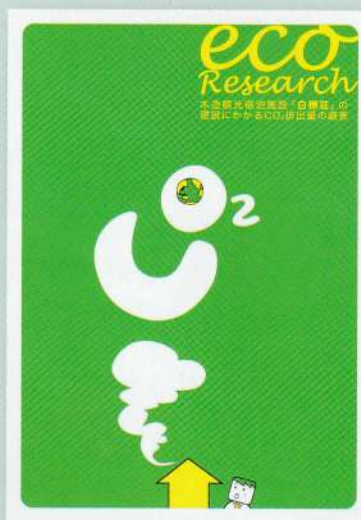
木材生産の各工程における電力や燃料の消費量を精査し、木造施設の環境貢献度を明らかにしました。



発行 No.29 けん木れんのオリジナルデータ

## 木造観光宿泊施設「白樺荘」の建設にかかるCO<sub>2</sub>排出量の調査 eco Research

木造施設の建設はCO<sub>2</sub>排出の抑制につながり、地球環境にやさしいといわれていますが、その真偽を確かめるべく木材生産の各工程をさかのぼってその排出量を確かめました。木材の加工や乾燥、トラック輸送などで消費したエネルギーを調査し、木材が貯蔵しているCO<sub>2</sub>の量と製造工程で放出したCO<sub>2</sub>の量から収支を算出。静岡大学農学部住環境構造学研究室と連携して取り組んだ成果の発表です。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

下記のパンフレットでも、木を環境の面から紹介しています。

発行 No.38 けん木れんのオリジナルデータ

## 木材は進化する 適材適所 Wooden Textbook

国や静岡県、県内各市町村の木材利用促進施策の案内、建築基準法改正のポイントや行政の支援による木材利用の現状を、静岡県内の大型木造施設を例に紹介しました。静岡大学農学部住環境構造学研究室の監修により、各施設の炭素収支量も算出し、木の環境への貢献度を数値化しました。

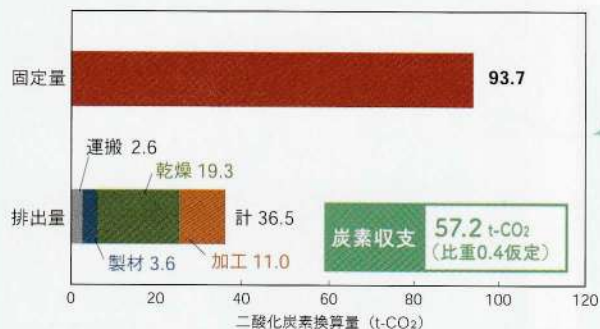


※A4判、本文6頁、カラー印刷



# 木は環境にやさしいのか知りたい 県内20施設のCO<sub>2</sub>排出量の調査結果をまとめました

木材利用による炭素収支量調査  
日本平夢テラス展望回廊



二酸化炭素排出量は36.5t-CO<sub>2</sub>であり、固定量93.7 t-CO<sub>2</sub>の39%程度という結果でした。展望回廊への木材利用により、大気中の二酸化炭素削減につながったと考えられます。

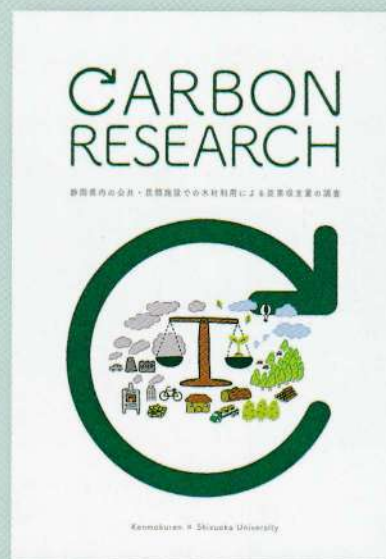


静岡市清水区にある日本平夢テラスは2018年にオープンした観光施設で、一周200mの屋外展望回廊をそなえています。この回廊には県産材128mが使われており、この材を調査対象としました。

発行 No.49 けん木れんのオリジナルデータ

## 静岡県内の公共・民間施設での木材利用による炭素収支量の調査 CARBON RESEARCH

木材の活用には、運搬や加工などの製造工程でエネルギーが消費されます。そこで、木材が貯めている炭素量と木材利用にいたるまでに排出された炭素量を調べ、その量を比較しました。静岡大学農学部住環境構造学研究室の協力を得て、静岡県内の20の公共・民間施設を調査し、その中から8つの事例を詳しくとりあげました。



※A4判、本文6頁、カラー印刷



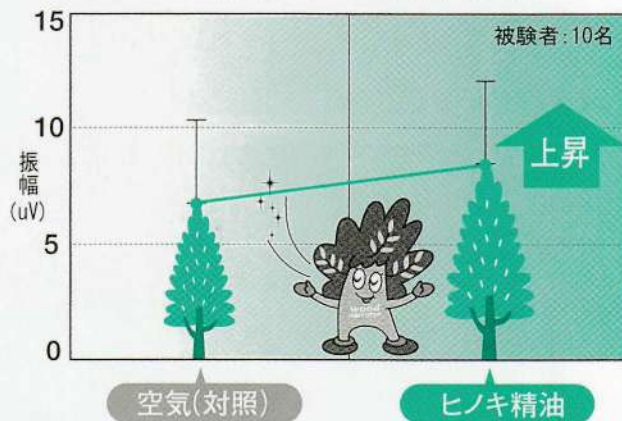
天竜高校多目的体育館



多目的交流施設 茶木魚 (ちやきつと)

# 木の特性について知りたい 木の香りが脳を活性化する

木の香りによる脳波の振幅実験  
におい刺激後の「P300脳波」の振幅



## 実験方法

健康な成人10名の鼻の下に、ヒノキ葉から抽出した精油を含ませたガーゼを貼り付けて実施。高低差のある3種類の音(1050、1000、950ヘルツ)を記憶してもらい、一番低い音(950ヘルツ)が聞こえたときにボタンを押すという方法で、反応速度と脳波を測定しました。

## 結果

ヒノキ精油の香りをかいでから音を区別させると、かがない場合に比べて「P300脳波」の振幅が10～20%アップしました。「P300脳波」は情報の認知、判断にかかわる脳波であり、脳活動が活性化し、集中力が向上したことを示しています。

発行 No.31 けん木れんのオリジナルデータ

## 語り継ぎたい木のお話 ウッドナレーター お話の苗木くん

お話の苗木くんが「健康」、「快適」、「強度」、「環境」という木の代表的な特性をテーマに、とっておきのお話をしてくれます。いずれも、けん木れんが行った調査や実験データを使っており「なるほど納得!」の説得力があります。実験において静岡大学農学部、静岡県工業技術研究所、静岡県森林・林業研究センターから協力をいただきました。



※A5判、本文30頁、カラー印刷

下記のパンフレットでも、木をとおして自然の大切さを学ぶことができます。

発行 No.14

### 自然と木の童話集 芽ばえのリブレ

子どもに育てられた苗木が大きな木に成長し、パパとなって家族をもった当時の子どもと再会。家に姿を変えてその一家に恩返しをする「家になった木」。光や空気、雨や土、そして木。そんな自然の恵みに目を向けた詩集「自然がおしてくれた」。女の子が田舎で過ごした一日の中で、じぶんと自然とのつながりに気づく「終わりはないの?」。の3つのお話を収録。お話の漢字にはフリガナを付けました。



※A4変形判、本文30頁、カラー印刷

発行 No.33

### 木と森のこども情報館 もっくんのいきいき木(モク)トピア

「森の働きと林業」、「生物多様性と森林」、「暮らしを彩る木材たち」の3つのテーマから、森林や木材の役割や私たちの暮らしとかわり、環境にやさしい資源であることを子どもたちに伝えます。たくさんのイラストを載せ、漢字にはフリガナを付けました。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

発行 No.36

### もしも、この世に木がなかったら… わたしたちと木の物語

鉛筆、ノート、机、まな板、お椀…、身近にある木製品から木の魅力を探っていきます。子どもたちでも作れる木工やおもしろクイズ、木にまつわる漢字のなりたちなどのコーナーもあり、バラエティにとんだ編集となっています。



※A4判、本文10頁、カラー印刷

# 木をとおして自然の大切さを知りたい 木が天然のエアコンといわれる理由は？

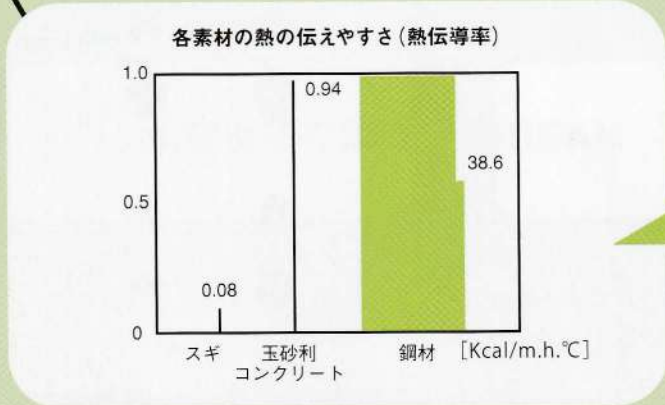


① 水分を吸放出して室内の湿度を一定の状態に保ってくれるから  
 ② 木には弱い電気が流れていて空気を冷やす効果があるから  
 ③ 昔のエアコンの本体にはよく木が使われていたから

▽答えは  
①

解説  
 木は湿度が高いときには水分を細胞内にとりこみ、乾燥状態のときにはとりこんでいた水分を吐き出してくれる働きがあります。これが天然のエアコンの仕組みであり、木をたくさん使った室内は一年を通じて湿度変化が少なく、快適に過ごせます。

# 一番冷たく感じる素材はどれ？



① スギ  
 ② 鋼材  
 ③ コンクリート

▽答えは  
②

解説  
 体がふれたとき冷たく感じるのは、体の熱がふれたものの方に移動するため。移動の大きさは熱伝導率で示され、これが大きいほど、熱の移動も大きくなり、冷たく感じるので。スギの熱伝導率はコンクリートの10分の1以下、鋼材の480分の1以下しかありません。木が温かみを感じる理由です。

発行 No.41

木の？(疑問)が！(驚き)にかわる  
**楽しい木材クイズQ20**

発行 No.44

木の？(疑問)が！(驚き)にかわる  
**楽しい木材クイズQ20【Part.2】**

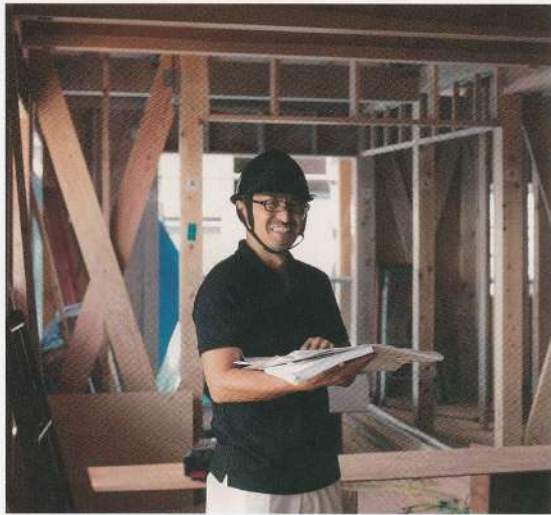


木材の魅力をクイズ形式で楽しく知ることができる一冊。健康・安心編から10問、生活・環境編から10問と、計20の質問を用意しました。答えを3択から選び、わかりやすい解説付きです。楽しみながらチャレンジできて、全部解き終えたら、木の知識がグンと増していることでしょう。

■けん木れんのオリジナル実験データ掲載

※2冊ともにA5判、本文26頁、カラー印刷

木をいかす家づくりについて知りたい  
しずおかの木で、信頼の住まいをつくる



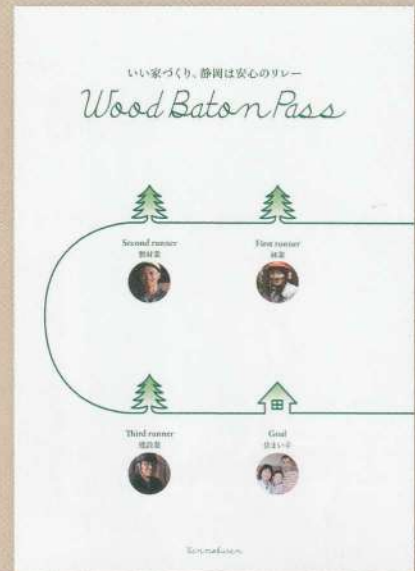
▲工務店の仕事とは

全国展開するハウスメーカーとは違い、地域に密着した家づくりを行っているのが工務店です。規格化されたプランではなく注文に応じた柔軟な設計で、木材もその地域から調達することが多いのが特長。職人を束ねつつ、社長もたびたび建築現場に顔を出し、家族と一緒に作り上げていくのが魅力です。

発行 No.43

いい家づくり、静岡は安心のリレー  
**Wood Baton Pass**

地域材を使った家づくりでは、それぞれの分野にプロがいて、こだわりの仕事でゴールを目指します。そんな“安心のリレー”をテーマに、林業から製材業、建築業と家づくりにかかわる人たちの仕事ぶりを紹介しつつ、木のバトンをつないで建てられた家に住む家族もとりあげました。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

下記のパンフレットでも、木の家づくりに役立つ内容を紹介しています。

発行 No.8

体験主婦のアドバイス  
これで全快！マイホーム後悔病

一生に一度の家づくり。でも、建ててしまった後に「こうすればよかった！」と後悔する声をよく耳にします。やり直しがきかないからこそ、事前に知っておくべきポイントを一挙公開！主婦の立場になって、依頼先、ローン、設計、工事、税金、手続きなど、家づくりに必要なことをわかりやすく解説しました。



※変形B4判、本文10頁、カラー印刷

発行 No.23

なんで？坊やの  
元気になる木の住まい

マンションから新築の木の家に引越した「なんで？坊や」が、暮らしが以前より快適になった理由をママに尋ねます。物知りのママは、木が人間の心身に与える「9つの効果」について、その根拠(科学的なデータ)を示しつつ、わかりやすく教えてください。No.21「Wood Science(ウッドサイエンス)」のマイホーム版です。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

発行 No.26

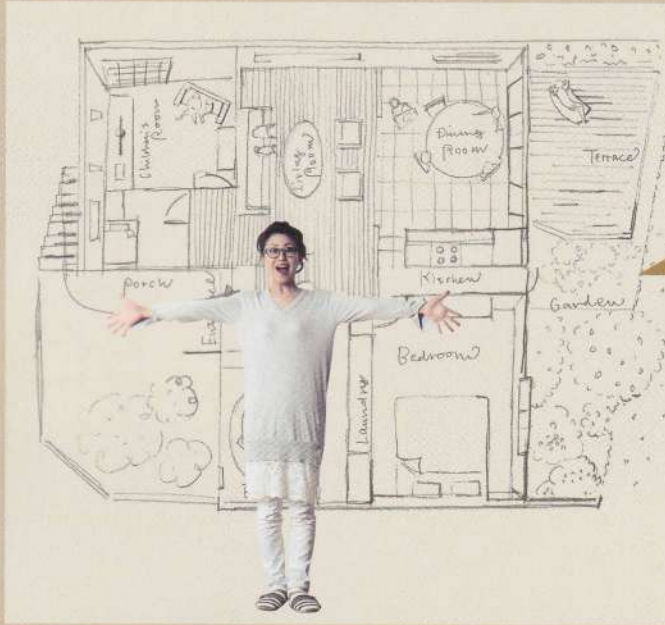
home sweet home  
おしゃれな木の住まい

“木で、暮らしα(アルファ)”をテーマに、木をいかした住まい手の顔が見える家づくりのノウハウが学べます。木のもつ効果、間取りや設計のポイント、家づくりステップを知っていただいてから、木をいかした3つの住まいを訪問。実例から夢をかなえる家づくりのポイントが学べます。



※A4判、本文10頁、カラー印刷

# 木をいかす家づくりについて知りたい 木を使って安らぎの空間づくりを



発行 No.45

## 木材女子の家づくりDREAM

DIYを始めたことがきっかけで木に興味をもった木材女子。木の魅力を知れば知るほど、それをいかした木の家を建てたくなり、いろいろな情報を集めます。家づくりにかかわる専門家や工事について調べたり、木をいかした空間プランを考えたり、夢をふくらませます。ナチュラルライフ好きと木は相性バツグン。きっと将来、いい家が建つことでしょう。

### 私の理想の住まいって？

スタイリッシュなスチール製の家具もいいけど。ダイニングテーブルはやっぱり木にしたい。将来、子供が生まれたら木の玩具を選んであげたい。私たちの国では、少し前まで住まいといえば木を使うのが当たり前だったのだから。建材もいろいろあるけど、人が心地良く思えるのはやっぱり自然が育ててくれた素材だけね。背伸びせず、自分らしく自然体で生きる。そんなナチュラルライフを好む人たちなら、木との相性はバツグンのはずよ。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

下記のパンフレットでも、木の家づくりに役立つ内容を紹介しています。

発行 No.30

### もったいない一家の 住まいづくり奮闘木(ふんとうき)

何ごとも「もったいない！」が口ぐせの家族が家を建てることになりました。パパ、ママ、姉と弟、それぞれが考える「もったいない」を無くしていったら、鉄筋コンクリートの家ではなく木の家になりました。木の家はムダがないばかりでなく、やさしさや快適さにあふれていることが楽しく理解できます。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

発行 No.32

### 衣食住のプロに聞く 五感がよるこぶ住まいづくり

建築の知識だけではなく、衣食住の知識をプラスしてマイホームを建てよう！をテーマに、管理栄養士、インテリアコーディネーター、整理収納アドバイザー、一級建築士の女性4名にインタビュー。それぞれの仕事の中で気づいた住空間づくりの知恵や生活術についてアドバイスをいただきました。家事をこなす女性にとって、家を建てた後の生活も大切なですね。



※A4判、本文10頁、カラー印刷  
※写真は本文の一頁です。

発行 No.48

### 人生を豊かにするための 5つの木材習慣

木には、人の健康を育み、心身を快適にし、リラックスさせる効果があります。だからこそ、室内に木を使うことが習慣になれば暮らしはいい方向に変わります。さらに木材習慣は団らん、熟眠、集中、快食、元気という5つのサブ習慣を生んでくれ、家族をますます幸せにしてくれるのです。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

各分野の専門家から木の魅力を聞きたい  
**木は人と環境にやさしい循環型の資源**



有馬 孝禮(ありまたかのり)

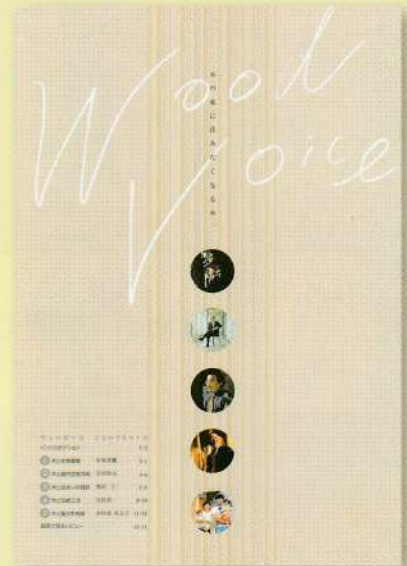
東京大学大学院教授。農学生命科学の分野から、木材と健康問題、地球環境問題など、独自の視点から提言を行い、注目を集めている。著書に「木材は環境と健康を守る」(産調出版)など

※経歴はパンフレット発行当時(2001年)のもの

発行 No.12

木の家に住みたくなる本  
**Wood Voice**

大学教授、医師、建築士、棟梁、家族(住まい手)と、立場は違えど、木と関わる人たちにインタビュー。それぞれの研究や仕事、暮らしの中で発見した木の良さや味わいなどを本音で語ってくれます。さまざまな角度から木を見ることにより、その新たな魅力に気づかされます。



※A4判、本文14頁、カラー印刷

下記のパンフレットでも、木の知識のファーストステップが学べます。

発行 No.10

人と地球を健康にする  
**緑ちゃんのヒーリングハウス**

マンション暮らしだった緑ちゃん一家が木の家を建てて、住みはじめるうちに木のいろいろな魅力に気づかされるお話です。これを読むと、ストレスがたまる社会の中で家族のいこいの場である住まいにこそ、木が必要なが実感できます。各ページにはお話しにつながるデータを載せており、幅広く活用いただけます。



※A4判、本文10頁、カラー印刷

発行 No.35

我们、ウッド・イレブン  
**木ックオフ!**

健康・快適・環境と3拍子そろった“木の魅力”をサッカーチームにたとえて紹介。ここに登場するウッドイレブンチームは、木のようなのびのびとした、いきいきプレイで、攻撃も、守りも万全! SAMURAI-BLUE(サムライブルー)やなでしこジャパンと同様に、皆さんも「ウッド・イレブン」の力強いサポーターとなって、熱い声援をお願いします。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

発行 No.37

木と暮らす幸せ  
**我们、木(もく)イスト**

木(もく)イストとは、「木」と「ist」(~する人、~主義者)を組み合わせた造語。木の魅力に気づいた人々をそう呼びます。そんな木(もく)イストたちに年齢制限はありません。ヤング、ミドル、シニアと、それぞれの世代を代表する木イストたちが自分たちの人生を支えてくれた木へ、熱いメッセージを贈ります。



※A4判、本文6頁、カラー印刷  
 ※写真は本文の一頁です。

# 木の魅力について幅広く知りたい 木と健康に暮らすための心得とは？

## 【その1：断熱性】

1

ぬくもりをたいなら、  
ふれてみるべし。

恋人や妻、お父さん、お母さん…あなたの愛する人のぬくもりが欲しくなったら、木にふれてみるべし。ふれているうちジンワリと伝わる人肌のぬくもり。その秘密は、木の細胞に含まれているいっばいの空気。この空気が皮膚の熱がうばわれるのを防いでくれるのだ。鉄やコンクリート、石などにくらべてヒンヤリしない。ただし、ためすときは必ず手袋や靴下を脱ぎ、素肌で行うこと。



発行 No.34

### 基本編・応用編・発展編 木材ファン育成講座

楽しい「木の取扱説明書」はいかがですか？「木をたしなむ」をテーマとしたこの冊子は、基本(健やかな材)、応用(感じる材)、発展(エコな材)の3部構成です。軽妙な語りと楽しいイラストで、木の魅力を紹介しつつそれを活用する術(すべ)を伝授。「木材ファン」の拡大に一役かいます。



※A4判、4頁×3編、専用封筒入り、カラー印刷

下記のパンフレットでも、木の知識のファーストステップが学べます。

発行 No.39

### 暮らしが変わる!8つの気づき 木づいたくんの一生木材力

木の家に住む「木づいたくん」が感じた8つの疑問。たとえば「床に寝そべっても冷たくない?」、「梅雨どきでもジメジメしない?」、「モノを落としても壊れにくい?」…。次々にわく疑問もこの冊子を読めば、すべて納得!それぞれの疑問を解き明かすシンプルなデータの裏付けにも説得力があります。なぜ?の答えの記入ページもあり、理解を助けてくれます。

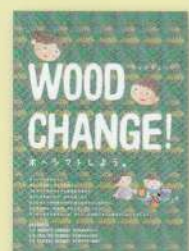


※A4判、本文6頁、カラー印刷

発行 No.42

### 木へシフトしよう WOOD CHANGE!

チェンジは変わること。新しいことにドキドキすること。この冊子では、室内に使う建材を木にシフトして、AMENITY CHANGE(快適な暮らし)、HEALTHY CHANGE(健やかな成長)、SCHOOL CHANGE(学びやすい環境)の3つの良い方向へチェンジをすることを提案しました。その証明データを豊富に掲載するとともに、紙を使った切り絵のイラストが読む人の目を楽しませてくれます。



※A4判、本文6頁、カラー印刷

# けん木ねん

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

<http://www.s-mokuren.com>

※本資料の無断転載を禁じます。

※本パンフレットは環境負荷低減のために「古紙配合再生紙」を使用しています。