

COCOLIVING

巻頭特集

家族の成長に寄り添う
フレキシブルな住まい

vol. 38

2026.1

オリバーホームページ

<https://www.oliver-reform.jp/>

オリバー リフォーム

検索

巻末に
プレゼント付き
クロスワードあり!!

¥0

Take
Free!

02 住む人によって完成する、家族で染める。「器」という名の住まい

04 大家族が緩やかに交わる二世帯リノベーション

LEAD A BEST LIFE

OLIVER

最高の暮らしを送る



新 築



リフォーム



不動産

OLIVER ショールーム



OLIVER 建築設計 / OLIVER 不動産

新築の相談、不動産売買など土地・物件探しから
承る、ラグジュアリーなショールームです



OLIVER リフォーム富山

富山市の中心にあるショールーム
総合的なリフォーム相談を承ります



OLIVER リフォーム富山北

玄関で靴を脱ぎ入るショールームで
自宅の様な安心感があります



OLIVER リフォーム高岡

最大級の展示数を誇るショールーム
住宅設備機器を多数展示しております



OLIVER リフォーム野々市

石川県野々市市にあるショールーム
リフォームの相談を承ります



OLIVER リフォーム金沢

おしゃれな内装のショールーム
ゆっくりと打ち合わせが可能です



OLIVER リフォーム黒部

OLIVER 初の複合店舗。水廻り・外装・
総合リフォームの全てカバーします

OLIVER リフォーム

☎0120-47-1152 富山エリア

☎0120-028-246 石川エリア

営業時間／9:00～18:00 定休日／火・水曜日

ご案内発送停止ご希望のお客様へ

当社からお送りするご案内がご不要な方は、当社にお申し出ください。すみやかにご案内を差し止める手続きをいたします。
ご案内停止の連絡はお手数ではございますが、右記フリーダイヤルにてお名前・ご住所をお申し付けください。



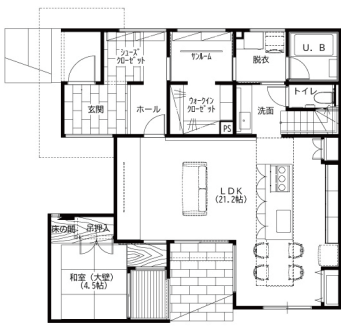
枠をなくした3面鏡は、鏡だけが空間に浮いているような印象を与え、生活感がでにくいデザイン



「最上の機能美」を追求したパナソニックのハイエンドシステムキッチン「L-CLASS」



2F



1F

和紙の壁、うづくりの床、明かり採りの窓など伝統と自然を感じられる和室



モデル: 池端忍 / ヘアメイク: アトリエNoel Hair Make Team / 撮影: dot DUCK株式会社

REVIEW

細部に渡ってホテルライクな内装にうっとり。毎日の暮らしで、非日常的なリトリート感が味わえるお家でした!



1階のドアと窓は全て天井まで届く高さにし、仕切りも極力なくして広がり感のある造りに。縁側とテラスを望む窓があるので、暮らしに自然を感じる余白が生まれます

外観は、高耐久木材である杉の「永ら木」と塗り壁、ガルバリウムという3つの異なる素材の組み合わせが印象的です。特に、コテ仕上げの塗り壁は、時間帯によって変わる豊かな陰影を生み出し、表情の変化を楽しめます。経年により深みを増す杉の壁と共に、住むほどに愛着が深まることでしょう。

住む人が生活を営み、笑い、泣き、成長していくことで初めてその姿が完成する「器」。オリバーの技術とデザインの粋を集めたこの空間で、ご自身の理想の暮らしを想像してみてください。

玄関を入つてすぐに窓から望む庭の存在は、外から帰ったときに公の顔から私的な顔へと気持ちを切り替える、心地よいアンビ空間。四季の移ろいを日々感じられるゆとりを生活にもたらしします。

また、目につきにくいディテールにもこだわりました。窓枠をなくし壁面と一体化させた内装、窓の下枠と中木などの厚みと材質を揃える、敷居をなくし空間を繋げる、などの細やかな配慮が、ノイズのない洗練された空間を生み出しています。機能性と家族の繋がりを追求した動線設計にも注目。流行りの間取りをオリバー流にアレンジした最大のポイントは、洗面化粧台を回遊動線の中心に据えたことです。階段下にすぐ配置した洗面化粧台は、家族の誰もがアクセスしやすい場所であり、いつでも家族の気配を感じられます。また、玄関からウォークスルークローゼット、そしてお風呂や洗面へと直接繋がる動線は、帰宅時のスムーズな移動と最短の家事動線を実現。リビングを通らずに2階へ上がることもでき、来客時には生活感の出やすいお風呂やクローゼットを隠せる、プライベートとパブリックのメリハリが効いた設計となっています。

「器」の最大の魅力は、家族構成、時間の変化、そして価値観の変遷を柔軟に受け入れられるフレキシブルな設計。例えば、リビングに隣接した和室や縁側のあるテラスは、リビングの延長として使ったり、プライベートな個室、非日常を味わう空間の広がり強調しています。

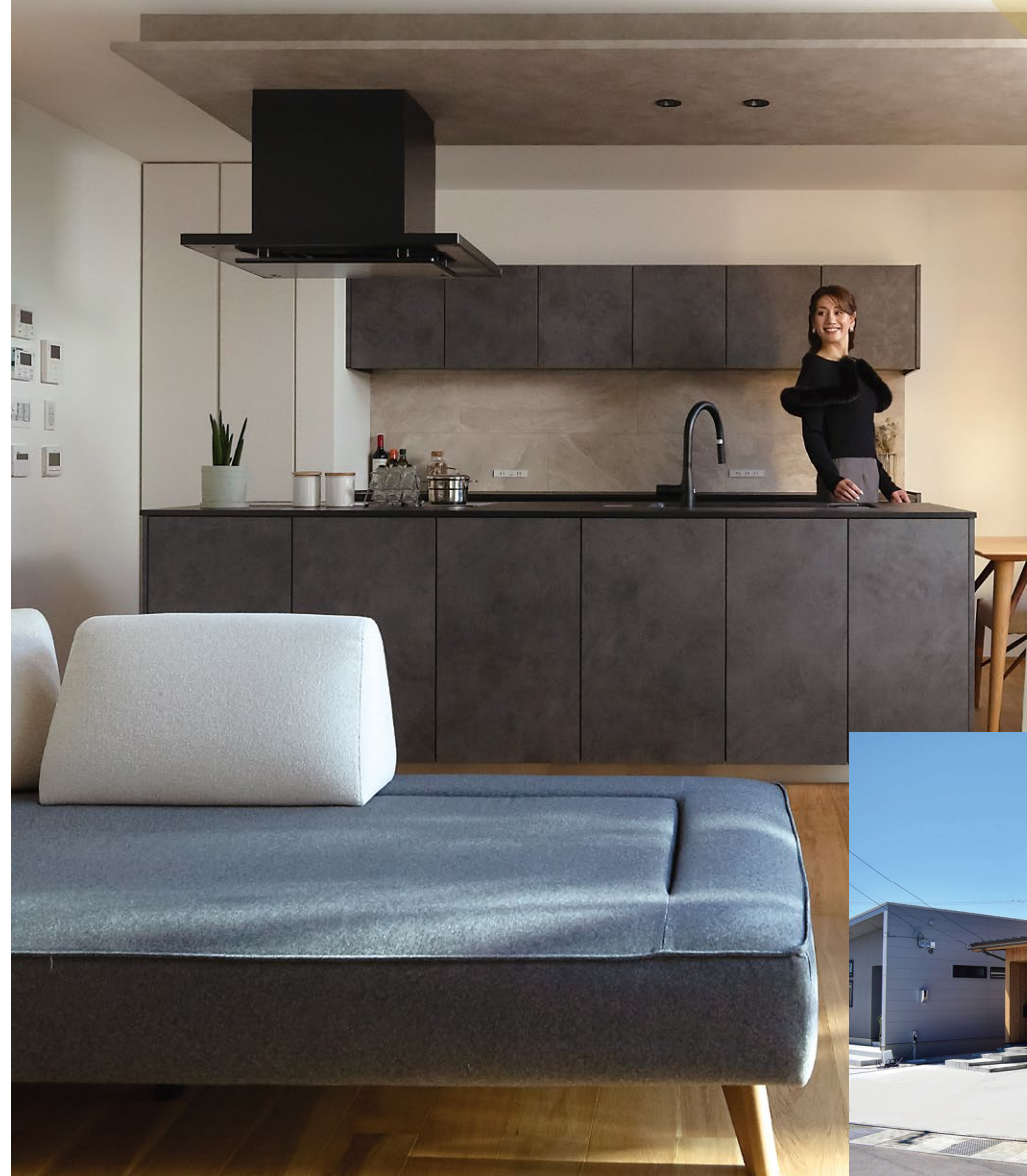
柔軟性を実現するために、間取りには徹底した工夫が凝らされています。L字型のLDKは程良い目隠し感を保ちつつ、仕切りや柱を極力なくし開放感との両立を実現しました。1階のドアは全てハイドロを採用し、広く見せる工夫と空間の広がりを強調しています。

また、目につきにくいディテールにもこだわりました。窓枠をなくし壁面と一体化させた内装、窓の下枠と中木などの厚みと材質を揃える、敷居をなくし空間を繋げる、などの細やかな配慮が、ノイズのない洗練された空間を生み出しています。機能性と家族の繋がりを追求した動線設計にも注目。流行りの間取りをオリバー流にアレンジした最大のポイントは、洗面化粧台を回遊動線の中心に据えたことです。階段下にすぐ配置した洗面化粧台は、家族の誰もがアクセスしやすい場所であり、いつでも家族の気配を感じられます。また、玄関からウォークスルークローゼット、そしてお風呂や洗面へと直接繋がる動線は、帰宅時のスムーズな移動と最短の家事動線を実現。リビングを通らずに2階へ上がることもでき、来客時には生活感の出やすいお風呂やクローゼットを隠せる、プライベートとパブリックのメリハリが効いた設計となっています。

「器」の最大の魅力は、家族構成、時間の変化、そして価値観の変遷を柔軟に受け入れられるフレキシブルな設計。例えば、リビングに隣接した和室や縁側のあるテラスは、リビングの延長として使ったり、プライベートな個室、非日常を味わう空間の広がり強調しています。

また、目につきにくいディテールにもこだわりました。窓枠をなくし壁面と一体化させた内装、窓の下枠と中木などの厚みと材質を揃える、敷居をなくし空間を繋げる、などの細やかな配慮が、ノイズのない洗練された空間を生み出しています。機能性と家族の繋がりを追求した動線設計にも注目。流行りの間取りをオリバー流にアレンジした最大のポイントは、洗面化粧台を回遊動線の中心に据えたことです。階段下にすぐ配置した洗面化粧台は、家族の誰もがアクセスしやすい場所であり、いつでも家族の気配を感じられます。また、玄関からウォークスルークローゼット、そしてお風呂や洗面へと直接繋がる動線は、帰宅時のスムーズな移動と最短の家事動線を実現。リビングを通らずに2階へ上がることもでき、来客時には生活感の出やすいお風呂やクローゼットを隠せる、プライベートとパブリックのメリハリが効いた設計となっています。

住む人によって完成する、
家族で染める、
「器」という名の住まい。





親世帯のLDK。2つあった階段を1つなくしてスペースを確保しました

INTERVIEW

新築みたいいきれいになって大満足です。工事前と工事中に、細かな変更にもいろいろ対応してもらえたのも良かったです。特に現場の大工さんにとても良くしてもらって、『この人で良かった!』と声を大にして言いたいです



リビング側からは見えないようレイアウトされたパウダースペース。ロールスクリーンでさっと目隠しすることもできます



元は緑側のあった2間続きの和室が若世帯のLDKに生まれ変わりました



程よい距離感が心地よい、 黒×グレー×木目のスタイリッシュな 二世帯リノベーション



「新築になったみたい! 初めてのマイホームができた気分です。暮らせています。そう語るの、大人5人・子ども5人の大家族ならではの賑やかな毎日を送るF様ご一家です。

リフォームで最も実現したかったのは、大家族が程よい距離感で暮らせる住まいづくりです。これまでは居間がひとつしかなく、団らんする部屋も狭かったため、リビングを分けて広くしたいという要望がありました。そこで、あまり使われていなかった二間続きの和室を若世帯の新しいLDKへと大改修。10人家族がゆったりと暮らせる広々としたLDKを2つ確保することができました。

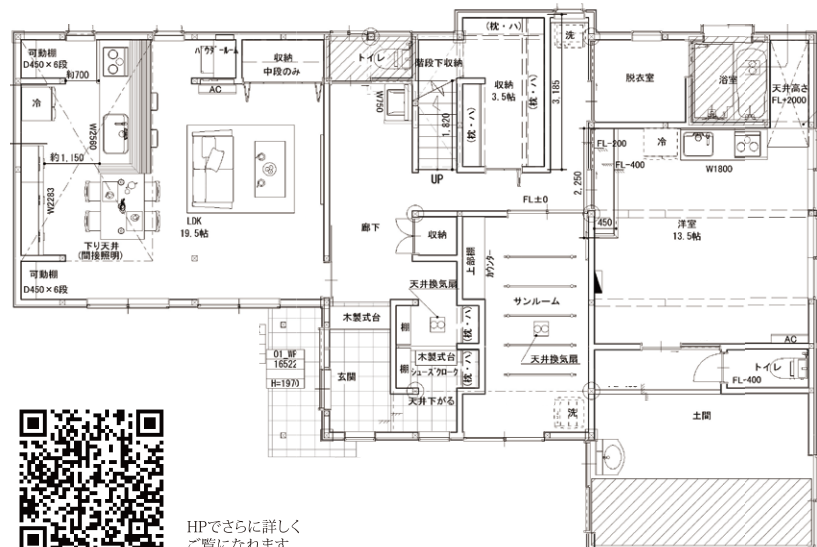
内装のテーマは、奥様の希望である「黒を基調にしたスタイリッシュな空間」です。黒・グレー・木目の3色で統一されたインテリアは、落ち着いた洗練された印象。特にショールームでひと目惚れしたというトクリスの黒いキッチンがLDKの主役となり、日中は子どもたちと賑やかに、夜は夫婦でお酒を楽しむ落ち着いた空間として、多彩な表情を見せています。

リビングの一角に設けられたパウダースペースは、奥様のお気に入りポイントです。これまで1階と2階を行き来して身支度していたのを、1階で完結できるようにしたいというのが要望により実現。リビング側から見えないようレイアウトにも配慮しました。奥様自らが選び購入されたLEDミラーが、毎日使う場所を心ときめく空間に仕上げています。

家族の多さを考慮した設計も特徴的です。これまで洗濯物を干す場所の確保も大変だったことから、約8帖の広々としたランドリールームを計画し、真向かいにはウォークインクローゼットを設けました。これにより、洗濯から収納までの時短を叶えました。さらに、玄関まわりにはシューズクローゼットとファミリー玄関を設け、家族と来客の動線を分けることで使いやすく整理された空間を実現。家族の多い住まいでも、玄関がスッキリと保てる工夫を凝らしています。

もともとは階段が2つあり、2階に段差がある独特な構造。段差は無理に解消せず、階段を1つに減らして空間を確保し、段差部分はステップフロアを設けることで対応しました。小さなお子様と接する時間を考慮し、3つある子ども部屋のうちの1つは夫婦の寝室と繋げ、将来仕切れるように設計しています。

リフォーム後、設備の一新と断熱性の向上により、暮らしの快適性は大幅に改善。お子様たちが自宅に友達を呼ぶ機会も増えたそうです。特にキッチンが別になったことで、習い事で帰りが遅くなる子どもの食事の用意など、時間を気にせず使えるようになりましたと、生活リズムの違いにも柔軟に対応できる環境が整いました。大家族がそれぞれに心地よく暮らせる距離を保ちながら、一体感も感じられる。そんな「住まいの理想形」を体現したリノベーションとなりました。



HPでさらに詳しく
ご覧いただけます。

撮影: 利波由紀子



INTERIOR COLUMN VOL. 38

アウトドアグッズのインドア活用法

アウトドア用品で彩る、自然と調和したインテリアライフ

夜の癒しにオイルランプを
寝る前のリラックスタイムに、オイルランプを灯してみるのもおすすめです。電気とも蝋燭とも違った炎の揺らぎは癒しの時間をもたらしてくれます。アウトドア用のランプは安全性にも配慮されており、デザイン性も高いため、ベッドサイドやリビングのアクセントとしても最適です。

アウトドアグッズの良さは、シンプルなデザイン、耐久性、扱いやすさにあります。日常で取り入れやすいのは、食器類ですね。直火OKのマグカップは、ストーブの上で飲み物を温めることができ、冬の楽しみを演出します。軽量でスタッキングできるクッカーやプレートは、収納性にも優れています。蓋と本体が別々に使える設計も多く、調理の幅も広がりますね。どんな料理にも馴染み、食卓に心地よい非日常感を与えてくれます。

キッチンで楽しむ
アウトドアの魅力

「アウトドアグッズは外で使うもの——そんな固定概念にとらわれていませんか？ 屋外で使うための機能的なアイテムは、実は室内でも活躍します。今回は、立山町でアウトドア用品を扱うクリプトメリアジャポニカの舟寄さんにお話を伺いました。

NAVIGATOR



Cryptomeria japonica 代表

舟寄 文生さん

テントの設営やグッズの試用も体験できます。お気軽にご相談ください。

機能とデザインを兼ね備えたアウトドアグッズは、ディスプレイしても映えます。棚に並べたお気に入りのマグやランタン、壁に掛けたバッグなどは、見せる収納にぴったり。単なる装飾ではなく、自然とのつながりも感じ、豊かなライフスタイルへの第一歩。日常の中に、ちょっとした冒険心と癒しを加えてみませんか？

暮らしを彩るディスプレイ
機能とデザインを兼ね備えたアウトドアグッズは、ディスプレイしても映えます。棚に並べたお気に入りのマグやランタン、壁に掛けたバッグなどは、見せる収納にぴったり。単なる装飾ではなく、自然とのつながりも感じ、豊かなライフスタイルへの第一歩。日常の中に、ちょっとした冒険心と癒しを加えてみませんか？

北欧に学ぶ「育てる」豊かさ
スウェーデンのアウトドアブランド「フェールラーベン」は、自然との共生を大切に、環境に配慮した製品づくりを60年以上続けています。代表的な布素材である「G-1000」は、専用ワックスを塗って撥水性を高めたり、通気性を重視したい部分はワックスを落とすなど、季節や用途に応じて手入れをしながら、長くエイジングを楽しんでいきます。アウトドア用品と共に北欧の価値観を暮らしに取り入れることで、ものを使いながら育てる楽しみが生まれるのです。

クリプトメリアジャポニカ

Cryptomeria japonica

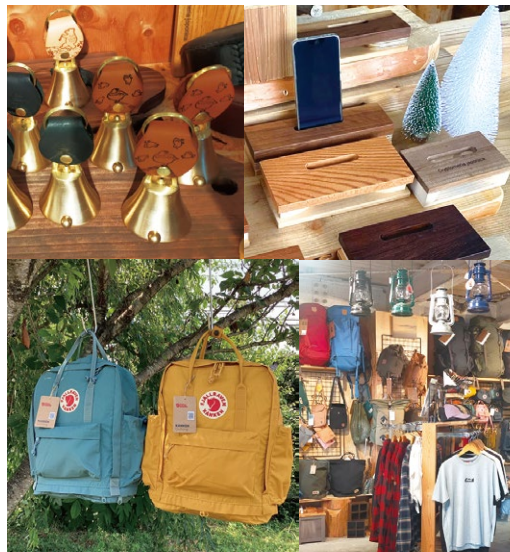


☎076-482-6508

📍 @cryptomeria_japonica2021
🏠 富山県中新川郡立山町大窪開 23
🕒 12:00~18:00
🗓 月曜日・火曜日（祝日の場合は営業）
🚗 あり

自然を感じるアウトドアグッズが揃うセレクトショップ

「日本杉」の学名に由来する店名の通り、店内は木のぬくもりに溢れ、木製の雑貨や椅子、高感度のアウトドアギアが並びます。「フェールラーベン」などの本格ブランドアイテムから、立山をモチーフにしたオリジナル雑貨まで、自然とのつながりを大切にした商品が豊富。他では見られないハイセンスなアイテムや富山愛に溢れたオリジナルグッズは、ギフトやおみやげとしても好評。



写真左上：雷鳥と熊のくまべル／右上：国産材でつくられたスマホスピーカー。木の種類の響きが違う／左下：フェールラーゲンの世界的ロングセラー、カンケンバッグ

住まいのプロに聞く

知ってトクするリフォーム図鑑

ワンポイントリフォーム

ONE point Reform

ちょこっとバリアフリー編

Navigator



株式会社オリバー
室 奈央
コーディネーター
二級建築士

プチリフォームで実現する“やさしい”バリアフリー

「介護リフォームするほどではないけれど、老後に向けて住みやすくしたい」という方へ。身近なプチリフォームで、住み慣れた家をより安全で快適な空間に変えることができますよ。世代を問わず、家族みんなが安心して暮らせる住まいづくりのヒントをご紹介します。

軽い力で使いやすく

ドアを開けやすくする

開き戸を引き戸に変えるだけで、車いすや杖を使う方もスムーズに移動できます。戸の重さが床にかからない吊り戸タイプであれば、さらに軽く開けやすくなるだけでなく、床の敷居がなくなるため段差の解消にもなります。また、ドアノブの種類が握り玉と呼ばれる丸い玉状の取っ手なら、レバーハンドルに交換を。レバーハンドルなら、握力が弱くても、荷物を持っても扱いやすいです。



©LIXIL
LIXILのアウトセット引き戸は、レールを壁に取り付けるだけなので、簡単に引戸にリフォームが可能

水栓を交換する

水栓もシングルレバーハンドル式やタッチレス式に替えることで、力が弱くても直感的に使えるため、キッチンや洗面所の操作性が高まります。

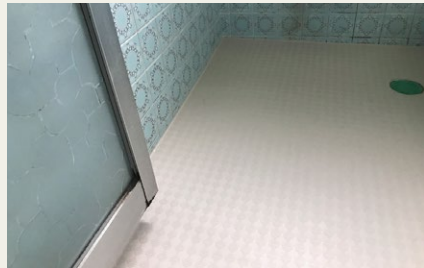
お風呂に 安心と温もりをプラス

お風呂の床だけ変えるプチリフォーム

お風呂のフルリフォームには大きな費用がかかりますが、「寒い」「硬い」「滑りやすい」といった浴室の課題は、「お風呂の床だけリフォーム」でもある程度解決できます。浴室用の床リフォームシート「あんから」は、貼るだけの施工なので、費用を抑えつつ、滑りにくく冷えにくい床に変えることができます。

温度もバリアフリー化

居室との温度差が大きくヒートショックのリスクが高い浴室には、浴室暖房機の設置を。急激な温度差をやわらげて体への負担を減らすことができます。



在来工法の浴室の床に施工した「あんから」（フクビ化学工業）。クッション性もあり転倒時の衝撃もやわらげます

つまづきや転倒を 防止する

床を重ね張りして段差を解消

床の段差は小さくても転倒の原因になります。特に、和室と廊下、部屋と部屋の間のわずかな段差や敷居が危険です。フローリングの重ね張りで手軽に段差をなくし、つまづきを防止しましょう。床がフラットになることで、車椅子や歩行器の移動もスムーズになるうえ、ロボット掃除機が動きやすいなどのメリットも。

大きな段差を安全に

靴の脱ぎ履きで不安定な体勢になりがちな玄関には、ベンチや手すりを設けましょう。バランスの崩れを防ぎ、外出も安心になります。また、階段の足元にセンサー式の照明を設置することで、夜間の移動時の安全性が高まります。



介護保険の リフォーム支援について



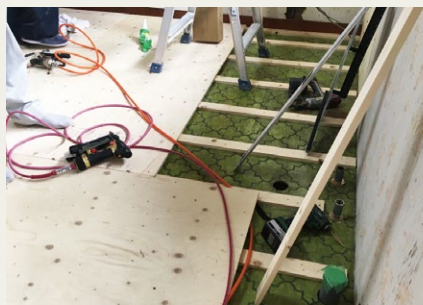
要介護認定を受けている被保険者が自宅の住宅改修を行う場合、工事費の7～9割が支給されます。一人あたりの上限は20万円です。

工事を分けてもOK

支給金額が20万円に満たない工事の場合は、残額は別の工事で申請することができます。

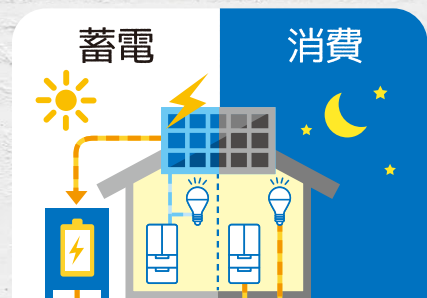
転居した場合は転居先も支援対象に

一人あたり・一住宅あたりの適用となりますので、転居した場合は、再度20万円まで利用可能です。



床の重ね張り施工例。他の部屋との段差を解消するため床面をかき上げて高さを揃えています

太陽光発電と蓄電池



太陽光発電と蓄電池の仕組み

蓄電池併用型太陽光発電システムは、天候や時間帯によって電気の流れが変わります。晴れた日の昼間は、発電した電気を自家消費し、余った電気を蓄電池に充電・売電します。夜間や雨天時は、蓄電池に貯めた電気を使い、蓄電池の電気がなくなると電力会社から電気が購入されます。

システムの仕組み

太陽光発電は蓄電池併用型へ
家庭用太陽光発電は昔と比べて大きく変化しました。20年ほど前は売電中心の使い方でしたが、売電価格の下落や蓄電池の普及に伴い、近年は発電した電気を自宅で使い、電気料金を節約する「自家消費」が重視されてきています。

注目されている理由は3つ

1. 電気料金の節約…自家発電・自家消費することで、電力会社から買う電気の量を減らせます。昼間に貯めた電気を夜間に使うことで、電気代を大幅に削減できます。
2. 停電対策…自然災害などで停電になった時、蓄電池に貯めた電気で最低限の電化製品(照明や冷蔵庫、スマートフォン)の充電などを動かすことができます。日中は太陽光により発電するので長期の停電にも対応可能です。
3. 環境への貢献…再生可能エネルギーの自家消費を増やすことで、化石燃料への依存を減らし、CO₂排出量削減に貢献します。また、需要が集中する時間帯の電気の購入が減ることで、安定した電力供給に貢献します。

今後の展望

今後は、太陽光発電と蓄電池を組み合わせた「スマートハウス」が主流となり、家庭が小さな発電所のようにエネルギーを管理する時代が訪れると期待されています。ヘロボスカイト太陽電池などの次世代型太陽電池の登場や、政府の補助金制度が後押しとなり、普及が拡大する可能性は高いでしょう。

Shop Information vol.38



オ・マエスト

'O Maestro

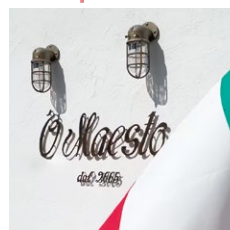
雨晴海岸を眺めながら
本場ナポリの味を

高岡市太田の雨晴海岸近くに移転オープンした本格ナポリピッツェリア。店名の「マエスト」は、イタリア語で「師匠・親方」を意味する「マエストロ」のナポリ方言。一日も早く本物のマエストロになりたいという店主の想いが込められています。
ナポリから取り寄せた薪窯を使い、400℃以上の高温で素早く焼き上げるピッツァは、外はカリッと中はもっちり。小麦のうまみと香りを存分に引き出したナポリピッツァの真髄を味わえます。



シンプルだからこそ職人の技量が問われる、ナポリピッツァの定番中の定番。耳の焼き目にもこだわり、小麦のうまみと香りを堪能できる自慢の1枚です

Shop Data



'O Maestro

☎ 0766-44-0510

📍 @o_maestro_2005

📍 富山県高岡市太田20-3

🕒 [ランチ]11:30-15:00(L.O14:00)

[ディナー]17:30-21:00(L.O20:00)

🏠 木曜

👥 8台

※お支払いは現金のみ

白壁や船舶の照明などイタリアを感じさせる内装。アーチ形の通路をくぐれば、窓の向こう一面に海が広がる開放的なロケーションで、まるでイタリア旅行に来たかのような気分になります



まめこしょくどうとおやつ やむなし 豆こ食堂とおやつ やむなし

体験型スペース&カフェで
ほっと一息
からだところに優しいごはんを提供するオーガニックカフェ&食堂。無添加調味料と有機無農薬の食材にこだわり、土鍋で炊く玄米やマクロビ料理を取り入れた定食を提供しています。野菜嫌いの子ども完食するほどで、乳卵不使用のスイーツも人気です。
キッズスペースの予約も可能。料理教室や年3回の子ども食堂を開催するなど、地域に寄り添う優しい想いが詰まっています。心と体が安らぐひとときをお過ごしください。

Shop Data



豆こ食堂とおやつ やむなし

☎ 076-413-2264

📍 https://oyasai8674.com/

📍 @mameko_yamunashi

📍 富山県富山市大泉町1丁目7-14

🕒 [喫 茶] 平日: 10:30~16:00(L.O.15:00)

17:00~20:00(L.O.19:00)

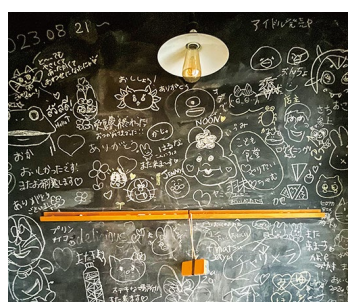
土日祝: 10:30~21:00(L.O.19:00)

[ごはん] 平日: 12:00~16:00(L.O.15:00)

17:00~20:00(L.O.19:00)

土日祝: 11:30~21:00

🏠 月曜、火曜(不定休あり) 📞 6台



栄養バランスとおいしさを考え抜いたお料理が人気です。旬の野菜をたっぷり使った一汁三菜の定食は、日替わりで楽しめるため、訪れるたびに新しい味に出会えます。また、食後のおやつやドリンクも充実

地域にやさしく寄り添う場所としても知られています。自分のため、家族のためだけでなく、地域の交流の場としても機能しているのが特徴です

OLIVER LINEUP

THE FUN LIFE

FREAK'S HOUSE



家は、もっともっと楽しい場所であるべきだと思う。

お気に入りの服を着て 気分が上がるように、

お気に入りの家に住めば人生は

もっと楽しくなる。

家族や仲間、自然とのつながりを大切に、大好きな家で豊かな人生を楽しむ。

それが
オリバーの考える
THE FUN LIFE。



延床面積 / 116.45m² (35.22 坪)
床面積 / 1F: 74.36m² (22.49 坪)
2F: 42.09m² (12.73 坪)

OLIVER 建築設計



すべての方の健康と幸せのために、最適なプログラムをご提案します。日々の暮らしにヨガを取り入れてみませんか？



妊娠中や産後の不調を軽減。特に大切にしたい
骨盤底筋群を調整するポーズをご紹介します。

がっせきで腰上げ

骨盤内の巡りを促進。同時に腰まわりの緊張を解き、
背骨の詰まりもやわらげます。

Stand by

床にあお向けになり、足の裏を合わせて、
かかとを身体の中心に近づける。腕は軽く
わきを開いて体の左右で伸ばし、手の
ひらを床につける。

ここを調整
大腰筋 腸骨筋 梨状筋
骨盤底筋群 仙腸関節
内転筋



息を吐きながら、腰をゆっくり持ち上げる

息を吐きながら、腰をゆっくり持ち上げる。
腰を床から10cmほど浮かせて、30秒キープ。

Point 産後で余裕のある方は
太もものつけ根が天井から
ひっぱられるイメージで
キープ。



Point 肩や首の
力は抜く。

Point 足の裏を強く
押し当てておく。

用意したい
アイテム



ボルスター
体重をかけても
変形しないことが重要。

ボルスターがない場合
枕を2〜3個重ねる。

がっせきで前屈

骨盤底筋群をゆるめ、リラックス。
背中への張り、腰から脚の緊張もやわらげます。

ここを調整
梨状筋
骨盤底筋群

Stand by

足の裏を合わせて座る。身体
の中心からかかとまでを40cm
程度離し、両脚でひし形を描く
ようにする。



Point

身体の中心からかかと
まで40cm程度離す。

1. ボルスターを脚のあいだに置き 息を吸って背すじを伸ばす

ボルスター（またはクッション）を脚の
あいだに縦に置き、両手を左右に添え
る。息を吸って背すじを伸ばす。

2. 息を吐きながら 股関節から上体を倒す

息を吐きながら、股関節から
上体を前に倒して、おでこを
ボルスターにつける。両腕は
手のひらを床につけて、楽に
前に伸ばす。首や肩、背中
の力を抜いて1〜5分キープ。

Point 背すじを伸ばす。

Point 首や肩、腕の力
まで抜く。

OK



NG

前屈するとき、背中を丸め
ない。背すじを伸ばしたま
ま、股関節から上体を倒す。



ヨガの他にも多彩な講座がございます。
興味のある情報をチェックしてみてください！

教えていただいた先生



インストラクター
辻 克奈子

- ・骨盤調整ヨガ
- ・産前産後マタニティヨガ
- ・ベビーヨガ
- ・ベビーヨガセラピー
- ・キッズヨガ
- ・スポーツのためのヨガ
- ・パパ向け子育て講座
- ・シニアヨガ
- ・ライフスタイル講座
- ・食に関する講座 他

両親学級

毎月素敵なゲスト講師をお招きし、妊娠・
出産・育児のことで不安を感じているパ
パ、ママのための産み育てる講座を開催
しています。
専門家ならではの正しい知識や、不安や
疑問に応える多彩な講座は毎回好評を
いただいております。子育て真っ只中の
パパ・ママも多く参加されるので、情報交換の場としても活用いただけます。
参加者の輪が広がっています。さらに講師陣、講座内容をパワーアップし広くご
参加を募集します。参加費は無料。開催予定は下記二次元コードから！



Roots
of
Life

ライフスタイルスタジオ Roots of Life
富山市黒瀬北町2-1-2 D-BASE 2F
<https://rol.bodysence.jp>

Body
Sence
Institute

プログラム提供元
一般社団法人 Body Sence Institute
富山県富山市永楽町2-7 Tel. 050-5358-5837
<https://bodysence.jp>



コーヒーと景色で味わう

贅 沢 なひととき



「haiz coffee」の真髄は、豆本来の果実味を存分に楽しめる浅煎りコーヒー。
苦味は穏やかで、口に含むと「コーヒーは果実の種子である」ことを再認識させられるような、華やかな香りが広がる。
スイーツも見逃せない。昔ながらのしっとりとした舌触りが嬉しいクラシックプリンは、ほろ苦いカaramelソースと生地の
優しい甘さが絶妙なハーモニーを奏でる。また、カカオニブブラウニーは、濃厚なチョコレートの風味とカカオニブの力
かりとした食感がアクセントとなり、コーヒーの味わいをより一層引き立てる。
週末にはホットドッグなどの軽食も楽しめる。友人同士で訪れて異なる種類のコーヒーを注文し、その奥深い味わいを
ぜひ飲み比べてみて。

店主直伝！ 美味しいコーヒーの 淹れ方

- 用意するもの
- ・キッチンスケール ・タイマー
 - ・HARIOの円すいドリッパー
 - ・ペーパーフィルター
 - ・コーヒー豆（挽いたもの） ・お湯

- ①コーヒー1：お湯16の割合で用意。（1杯淹れるときはコーヒー
の粉12.5gに対してお湯200g）
- ②沸騰したお湯を少し冷まして90℃ぐらいがおすすめ。
- ③ドリッパーにフィルターをセットし、コーヒー豆を入れ、お湯を
50gずつ流し入れて40秒待つ。これを4回繰り返して、計3分以内
に200gのお湯をすべて流し入れる。濃いと感じたらお湯を足す。

Point ドリッパーやペーパーフィルターは安価なものでも
よいが、コーヒーミルは価格に比例するので、持って
いない場合はお店で換えてもらうのがおすすめ。

お店紹介

焙煎所&カフェ
haiz coffee
roastery

住 所 富山県南砺市本町3丁目35
営業時間 平日/12:00〜17:00 定休日 水曜日
休日/11:00〜18:00
(変更の可能性あり。営業時間はGoogleマップで確認してください)
駐車場 2軒隣に共同駐車場あり
または井波市民センターの駐車場も利用可(徒歩2分)



HP



haiz_coffee_roastery

私のおすすめ！



コロンビアの農園に直接訪れ
買い付けし、自家焙煎した
こだわりのコーヒー

ブランディングディレクター
フードディレクター
田中真紀子先生

東京と北陸を拠点に、食まわりのプロモーション・広告や書籍に
おけるスタイリングや店舗開発・食空間のコーディネート等、幅広
く活動中。近年では、自身の経験を活かして地域同士を結びながら
地域の魅力や風土を活かした商品の企画開発・販路開拓など。
ブランディングをはじめ開発から販売までを一貫して従事する。

健康リフォーム情報

漆喰リフォームで空気を健やかに

壁材として古くから使われてきた「漆喰（しっくい）」は、現代の住まいにもびったりの機能性を持っており、リフォームの仕上げ材として見直されています。

漆喰とは

漆喰は、エジプトのピラミッドでも使われ、日本では飛鳥時代より使われている歴史ある素材です。消石灰を主原料とした自然素材の塗り壁材で、化学物質を含まないため、小さなお子さんやアレルギーに悩む方も安心できる素材です。

漆喰の3つの健康効果

調湿効果で一年中快適

漆喰には無数の小さな穴が空いており、湿度が高いときは湿気を吸収し、乾燥しているときは放出することで、ジメジメやカビの発生を抑えます。梅雨や冬の乾燥する季節も、一年を通して快適な湿度を保ちます。



優れた消臭・抗菌効果

漆喰の強いアルカリ性には、タバコやペット、生活臭などの嫌なにおいを分解・吸着する効果があります。さらに、カビや菌の繁殖も抑えるため、清潔で清々しい空気を保てます。

光を和らげ、目に優しい

漆喰壁の表面は光を柔らかく反射するため、照明や窓からの光が眩しすぎず、目に優しい空間を作り出します。

メリットとデメリット

漆喰のメリットは、先にあげた健康効果のほか、非常に高い耐久性を持つことが挙げられます。特に外壁・内壁としては適切なメンテナンスを施せば100年以上保つと言われてます。また、防火性が高く、建築基準法の中でも不燃材料としても認められています。和洋どちらのインテリアにも馴染み、あたたかみのあるおしゃれな空間づくりができるのも利点です。デメリットは、施工に手間や時間、費用がかかるってしまうこと。予算に応じて他の素材と使い分けると良いでしょう。



リフォームに適した使い方のヒント

漆喰には、壁紙の上から塗れるタイプもあり、手軽にリフォームに取り入れることができます。調湿・消臭機能を期待するなら、トイレや寝室、玄関などに使用するのをおすすめです。ホームセンターなどでも購入でき、子どもと一緒に塗れる安全な素材なので、家族みんなでDIYを楽しむこともできるでしょう。

住まいのお手入れ便利ガイド vol.36

壁 じゅらく(土)

現在ではきめの細かい砂壁風仕上げの表面状態を指示していることが多いようです。シックハウスなどの影響も小さく、調湿性があり、湿度を安定させることができます。塗り替え時期がクロスなどと比べると少なく、年月を経過しても変わらない、あたたかみのある独特の風合いが好まれています。



週1回

はたき

大きなブラシや軽くはたきをかけてホコリをとる。

10～15年に1回

塗り替え

自然素材なので、経年劣化もある。この時期に塗り替えの検討を。



はたき

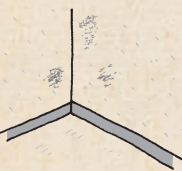


サンドペーパー

チェック!



こんなときは
どうしよう!



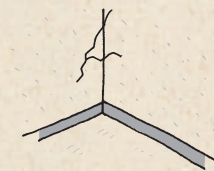
軽い汚れ

目立たない程度にサンドペーパーでやさしく削る。まずは、目立たないところで試そう。



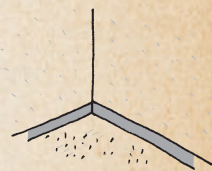
ひどい汚れ

ヤニなど、汚れが奥まで入ってしまうときれいにするのは困難。塗り替えの検討を。



ひび割れ

同じ色のパテをひびに沿って塗る。はみ出た部分をかき落とし、サンドペーパーでならす。



表面が ボロボロ落ちる

砂壁押さえ用スプレーを使用。あまりにもひどい場合はご相談を。



ご注意

- カビの原因になるので湿気は厳禁。
- 激しく叩いたり、固いものをぶつけないでください。
- ベンジン・シンナーなどの溶剤は使用を避けてください。
- 中性洗剤以外の酸性またはアルカリ性洗剤、クレンザーなどの研磨剤入り洗剤は使用しないでください。
- 金属たわし、ワイヤーブラシなどの固い材質のブラシは使用しないでください。



快適な暮らしにランクアップするリフォーム LEAD A BEST LIFE



◀土間のある暮らしの事例はこちら



全国リフォームコンテストを12年連続受賞!!
オリバーは上質なライフスタイルの実現をご提案いたします。



OLIVER REFORM

株式会社オリバー リフォーム事業部

一級建築士事務所登録 第(3)1965号 国土交通大臣許可(特-4)第25426号

北陸に7店舗、地域密着のサービスで迅速対応致します!

■富山エリア

0120-47-1152

<https://www.oliver-reform.jp>

■石川エリア

0120-028-246

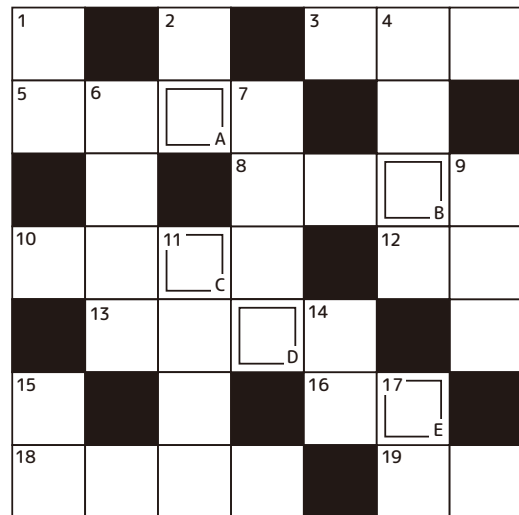
<https://www.oliver-reform-ishikawa.jp/>

クロスワード

パズルに答えて抽選で
プレゼントが当たる!!

☆答えのヒントは
他の記事の中にもあります。

3名様



答えは

A
B
C
D
E



Rose【バラのマドレーヌ】
5個(ストロベリー2個・ホワイト3個)

【vivant】

フラワーボックスをイメージしたエレガントな「Rose【バラのマドレーヌ】」。プレーン生地は、爽やかなオレンジピール入りでホワイトチョコがけ。ストロベリー生地は、ストロベリーチョコで華やかに仕上げました。冷蔵ならチョコの冷たさと生地の柔らかさを、常温ならチョコと生地の一体感を楽しめます。見た目も美しく、特別なひとときを彩るスイーツです。

【応募方法】

ハガキに必要事項を記入し、下記宛先へお送りください。

宛先 〒939-8211 富山市二口町3丁目2-14

株式会社オリバー

ココリビングプレゼント係

ハガキ裏に下記をご記入ください。

①クロスワードの答え ②お名前 ③お名前フリガナ

④住所 ※マンション名までご記入ください

⑤電話番号 ⑥ココリビングの感想

締め切り:2026年1月31日(土)消印有効

前号 vol.37の答え モノトーン

※当選者の方にはお電話のお知らせにて当選とさせていただきます。

前回ご当選者様 富山市 S様・高岡市 I様・金沢市 B様 おめでとうございます!

当選確率 6%

ココリビング for WEB

ココリビングがスマホ・PCでも
ご覧いただけます!

ココリビング 富山



暮らしを彩る
情報満載!!

スマホ・タブレットで
QRコードからアクセス



編集後記 vol.38の振り返りとちょっとの裏話



技術結集したフラッグシップモデル「器」。デザイン性、断熱、耐震など確かな安心基準を備え、ワクワク感を形にできる住まいです。ぜひその魅力をご体感ください。 吉江



いつも机とソファの位置関係に悩み、気がつくソファを背もたれに床に座ってしまっている現状をなんとかしたい。その想いで作ってみました!皆様に快適なソファ生活を! 永井



巻頭特集の2件のお家、どちらも黒いキッチンがかっこいい!実は前号の2件も同じだったんですよ。「黒いキッチン」これからトレンド入りするかも? 小林



【福寿草】を飾る際には【南天】も一緒にすることで、「難を転じて福となす」という意味になります。縁起飾りで素敵な2026年にしたいですね。 竹内



ナポリ直送の窯で焼く絶景ピッツァと、有機野菜中心の身体に優しいカフェ。作り手の想いが詰まった2軒をご紹介します。ぜひ足を運んでみてください! 辰野



ヨガの取材の合間に、私も挑戦!自分の体の硬さに驚きます。記事を参考に、私もヨガを習慣にしたいと思います。 桐野

(株)オリバースタッフ募集 オリバーには、中途採用スタッフも輝ける環境があります! エントリーお待ちしております!

「会社説明会」や「面談希望」からでもOK!

リフォームアドバイザー
新築住宅アドバイザー
不動産コンサルタント

インテリアプランナー
インテリアコーディネーター
Webメーカー

施工管理 配管職人
設計士 建築板金職人
営業事務 大工 など

詳しい採用情報は
こちらをご覧ください▶▶▶



発行/株式会社オリバー 〒939-8211 富山県富山市二口町4-4-4 TEL:076-405-9925(代) https://www.cocoliving.jp/ mail: cocoliving@oliver-reform.jp

暮らしの
ハンドメイド
vol.38

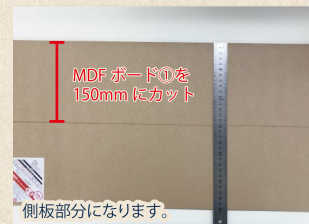
100均MDFボードで作る

サイドテーブル

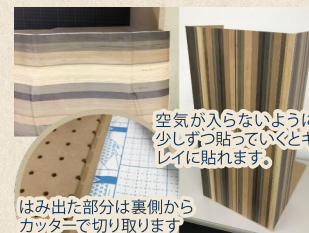
ソファやベッドサイドに自分サイズで
作ってみませんか!

作り方

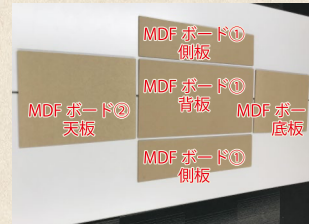
置きたい場所の高さに合わせてMDFボードをカットして
L字金具で固定していきます!



1 MDFボード①の1枚を半分にか
ットし15cm幅を2つ作ります。



4 インテリアシートを天板と側面
部分に貼っていきます。



2 固定前の展開した状態です。



5 底板と側板の下に合わせて有
孔ボードをL字金具で固定しま
す。



3 合わせる面にボンドで接着し
L字金具で固定します。



6 最後に天板をL型棚受で取り付
けます。

【用意するもの】

材料費 約2,000円

・MDFボード① 2ヶ

(300mm×600mm×6mm)

・MDFボード② 2ヶ

(300mm×300mm×6mm)

・有孔ボード 3ヶ

(29.7mm×21mm)

・L型棚受け大 2ヶ

・L字金具小4ヶ入 2ヶ

・インテリアシート 3ヶ

(900mm×450mm)

・木工ネジ

・ボンド

・ノコギリ



植物のある暮らし

観賞して楽しむことはもちろん、衣食住を素敵に
演出したり…。あなたらしい個性豊かな植物との
生活を始めましょう。

福寿草

「福」と「寿」の名を持つ、新春にふさわしい縁起花。「元日草」とも呼ばれ、幸福と長寿を願う花として親しまれます。雪の中から顔を出し、太陽の光を浴びて輝くように開く、黄金色のコロンとした花がとても愛らしいです。見る人に福を運んでくれる、めでたい春告げ花です。



【育て方】 福寿草は、春に花と葉を楽しみ、
夏は休眠させるのが基本です。

植え付け: 地上部が枯れた後の「秋(9月~10月頃)」が最適な時期です。
根がデリケートで傷つくと弱りやすいため、根鉢はあまり崩さずに植え付けま
す。鉢植えの場合は、水はけの良い山野草用の土などを使い、芽が土に隠れ
るか隠れないか程度の浅植えにします。

置き場所: 生育期と休眠期で置き場所を変えることが重要です。

直射日光を避け、年間を通してレースのカーテン越しの明るい場所が最適で
す。エアコンの風が直接当たる場所は避けましょう。

水やりと肥料: 乾燥気味に管理します。

土の表面が乾いたら、鉢底から水が流れるまでたっぷりと与えます。花が咲い
ている間は特に水切れに注意してください。

+FUN

明日誰かに
話したくなる 植物の雑学 ハイテク!太陽光を集める花

福寿草の花は、実はハイテクな「集熱器」
になっています。あのお椀型で光沢のある黄金色
の花びらは、まるでパラボラアンテナのように
太陽の光を反射させ、花の中心(めしべ)に熱
を集める仕組みを持っています。
まだ寒さが厳しい早春に、数少ない虫たちを
その「温かい場所」におびき寄せ、効率よく花
粉を運んでもらうためです。可憐な姿に隠され
た、驚くほど賢い生存戦略ですね。

