

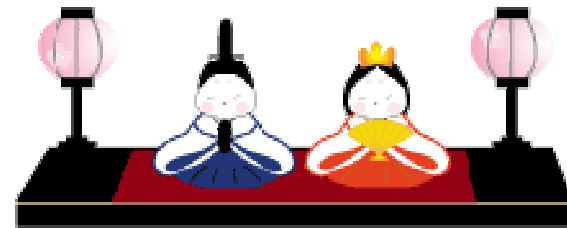
# くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2015年3月1日発行  
NO. 0009  
発行責任者：(有)文化舎東毛  
〒376-0101  
みどり市大間々町大間々258-1  
☎0277-73-4850

## 今月の話

1. 今月の話題 ～全国ソーラーツアー～
2. 建築知識 ～住宅の基礎～
3. 旬の食材とレシピ ～たまねぎ～
4. いよいよ花粉症の季節到来
5. 身体を整える ～歯ぎしり～
6. ～あれから4年～
7. 辛口コラム ～検死～



## 第10回 アマテル全国ソーラーツアーは3月29日まで開催中

全国ソーラーツアーも今月で終了です。今年は、体感見学会と合わせて家づくり・リフォームの勉強会が各地で開催されています。

この冬は例年に比べて寒さがしみる人が多いせいか、家づくり学院受講生に言えづくり・リフォームで何に重点を置くか効いたところ、寒さ(暑さ)の改善が1位でした。

寒さ(暑さ)の改善	64%
耐震性の改善	50%
結露・カビを無くしたい	43%
美観の向上	29%
自然素材の家にしたい	29%
省エネ化したい	7%

1/31 西三河家づくり学院アンケートより

家づくり学院の岡本講師によると、「以前は美観の向上を、家づくり・リフォームの目的とする人が多かったが、ここ数年は寒さ(暑さ)を避けたい、快適に暮らしたいというニーズが定着してきた」とのこと。

ただ、暖かさを売りにしながらも、お客様の要求レベルに答えきれないハウスメーカー・建築業者があるため、業者選びは慎重になる必要があります。



できましたら実際に住まれている家を見学し、お施主さんの話を聞いてみることをおすすめします。セールストークではなく、失敗談も交えてアドバイスがもらえるはずですよ。

## 建築知識 ～住宅の基礎～

40坪程度の木造戸建住宅は、基礎コンクリートも合わせると約70トンの重さがあります。こんなに重いものを置くのですから、それなりにしっかりした地盤の上に建てますが、建物も地面にしっかり踏ん張る「足」が必要で、これが「基礎」です。

近くに大正時代の家がありますが、ここの基礎はなんと平らな漬物石でその上に柱がのっています。(図1) これで1944年と45年の昭和東南海地震を耐えたのですから驚きです。その後、コンクリート製の布基礎(図2)に変わりましたが、これに踏ん張るための足の裏「底板」が法規定されたのはやっと1971年の基準法改正からです。それでも鉄筋は不要でしたが、大被害を出した宮城県沖地震の直後、1981年の基準法大改正で基礎に鉄筋を入れるように法規定されました。とはいえ、それは自主運営に任されていました。(図3)

今日では強固な布基礎とともに、床下全面にコンクリートを打設する「べた基礎」(図4)も多用され、50年前の基礎と比べると驚異的に基礎の強度が高められるようになったのです。



図1

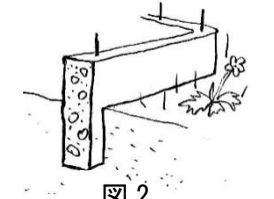


図2

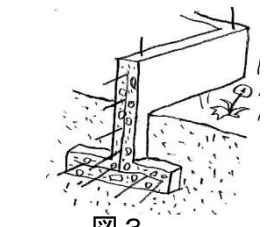


図3

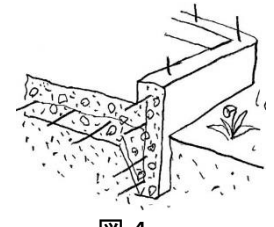


図4

## 3月の旬の食材と簡単レシピ ～たまねぎ～

たまねぎは、スーパー食材。疲労回復、高血圧、糖尿病など様々な効果があります。その有効成分を意識するなら、新たまねぎの生食が一番です。

☆「新たまねぎのカレーマリネ」の作り方☆

- ① 新たまねぎ(2ケ)を縦半分になり、繊維に沿って薄切りにする
- ② ボウルに①を入れ、調味料(カレー粉 小さじ1、塩 小さじ2/3、砂糖 大さじ2、米酢 大さじ4)を順に加えて混ぜる
- ③ しんなりしたら密閉容器などに入れて冷蔵庫に30分で出来上がり!

- 冷蔵庫で1週間保存が効きます
- サラダに加えたり、サンドイッチの具にしたりとアレンジしてみてください



みんなのきょうの料理より

☆たまねぎの選び方☆

- 頭の部分から傷んできます。触ってみて肉質がしっかりとっているものが◎
- 首の部分は乾いていて細くしまりのあるもの
- 外皮がよく乾燥していてツヤがあり、かたく締まっていて重みがあるもの
- 球形に近いもの



～いよいよ憂鬱な花粉症の季節到来～



さまざまな花粉がほぼ一年中飛んでいます。

- 春 『樹木の花』 花粉症を発症する人が最も多い時期
- 夏 『イネ科の花』 ちょっと他の人より遅く発症する人
- 秋 『キク科の花』 風邪と勘違いしやすい

<<さまざまな対策例>>

洗濯物を室内に！



お出かけガード

侵入した花粉の除去は早朝に！

昼間に舞上った花粉が夜間に床に舞い降りてくるので、家族が活動始める前の早朝に拭き掃除やモップ掃除を行うのが最も効果的です！



花粉を持ち込まない



排気口の清掃



フィルターを目の細かいものに交換  
手軽にできます！



天井付けタイプ

使うときだけ干させます。



壁付けタイプ

使うときだけ干させます。

ハイブリッドソーラーハウスは室内でもよく乾きます  
布団も干さずにOKですよ

身体を整える ～歯ぎしり～



「歯ぎしり」は、基本的には頭の緊張からきていることが多く、頭の緊張を弛めようとする無意識の癖です。

実は、歯は頸椎や骨盤と直接関係し、アゴの関節は股関節と連動しています。そこで、整体では春先から股関節、骨盤が動く季節と言われているので、股関節を弛める体操を紹介します。



【ぶらぶら体操】

- ① 片足で階段の一段目に立って、もう一方の足を段差の下にぶら～んとぶら下げる
- ② 片足づつ、順番にその状態でぶら下がってる側の腰から足までの力を出来るだけ抜いて、前後にぶら～ぶら～と振る

☆ぶら下がっている側の腰から足までの力を出来るだけ抜くのがポイントです

【パタンパタン体操】

- ① 仰向けになり、両ヒザ・両足内側ともにくっつけて両ヒザを立てる
- ② 両ヒザをくっつけたまま、ゆっくりパタンパタンと左右の床に着くまで交互に倒す

☆両足はくっつけたままがポイントです。お尻が床から離れてもOK！

～あれから4年～

テレビから『原子力発電所の再稼働が認められた』というニュースが発信されるようになった今あの未曾有の大災害を忘れてしまったのでしょうか？未だに問題が解決されないまま・・・厳しい安全基準をクリアしても、”最終処分” つまり家でたとえるなら、まだトイレができていないに住んじゃう？！ということです。

有事のときの被害が広範囲に及ぶということも実証されているのに、”地元”という限局されたところで稼働に向けた話が進んでいます。稼働を待ち望んでいるという地元の人のコメントも・・・

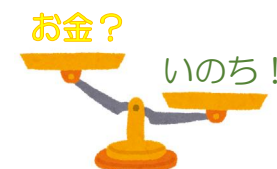
～ほんとにいいの？～

今日本は100トン近くのプルトニウムが溜まっているといわれています。長崎を灰にした原爆がたった1kgのプルトニウムの原爆だったことからみても、その量の膨大さが分かります。

～ほんとにほんとにいいのでしょうか？～

今こそ考えなければ！誰かが・・・国が・・・やってくれるだろうと自分たちで考えることをやめてしまっただめなのだと感じています。悲しいかなこの国は“人の命”を軽んじているところがあるように思えてしかたありません。

優先順位を考えよう！  
まずは、脱原発でしょ！



今こそ私たち大人が知恵を絞り、子供たちの未来に『負の遺産』を残さないための努力をしていかなければならないと思います。

辛口コラム ～検死～

少し前の事件になりますが、京都府向日市で結婚1ヶ月後に夫を毒殺した女が、これで7回の結婚内縁殺害を繰り返してきたらしいことが判明しました。今回の殺害の2年半前の殺された男性からは青酸カリが見つかったのですが、他の5人は被害者が火葬され証拠は灰になってしまい、あとは日本警察お得意の強引な自白強要に頼るのでしょう。検死解剖制度がきちんとしていたら、死体が解剖され犯罪をもっと早く発見できたでしょう、数名の命が救われていたでしょう。

諸外国に比べ日本は死体解剖が著しく少なく、きちんとした診察による病死体以外の「異状死体」であっても、一般の警官や医師がよしとすれば痕跡も残さず火葬されることになっています。浴室で溺死と処理をしたら、後に実は保険金目当ての絞殺だったと判明した

見逃し事例など多数あるようです。筆者が知る一例でも、前日まで元気だった女性が朝死んでいたという一件があり、当然検死解剖かと思ったら翌日さっさと火葬されたのを見て、余りにも簡単に灰にしてしまう事に驚いたことがあります。あれが同居人による犯罪だったとしても闇から闇です。

上記の「異状死体」は、全死体の16%ありますが、その解剖率はイギリスの1/4、スウェーデンの1/8と著しく低いのです。隠れた犯罪の発見だけではなく、あらゆる死因を明らかにして再発を防止したり、社会を正しくしたりするのが検死の目的ですが、その検死制度が日本では複雑で縦割り行政も絡んでうまく働かないようです。古くからあるこの批判に答えられないのではとても先進国とは言えません。

