

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

2016年1月1日発行
NO. 0019
発行責任者：(株)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 ～ふるさと納税～
2. 建築知識 ～24時間換気～
3. 旬の食材とレシピ ～白菜～
4. 初詣
5. 身体を整える ～腎臓を温めて食べ過ぎ防止～
6. 辛口コラム ～口コミで決めて後悔～



今月の話題 ～ふるさと納税～

聞いたことはあるけれど、よく分からない、手続きがめんどくさそう、とっていませんか？
実はとっても簡単なんです！ほとんど締め切りがないので、じっくり探してみてもいいかもしれません。

① お礼の品・特典がもらえる

お肉や果物が人気なようです。変わり種として、テレビやパソコンも。
特産品情報などがまとめたホームページもあります。「ふるさと納税」で検索を。

② 税金の使い道が指定できる

「ふるさと」＝生まれ故郷でなくてもOK
申し込みフォームに寄付金の用途の説明があり、選択できます
共感できるもの、応援したい事業に寄付をしてみよう？

申し込みが
インターネット
からできるなん
で、簡単！



③ 翌年度の住民税が2割弱控除される

控除を受けられる額には限度があります
目安は支払っている住民税のおおよそ20%です
例) 共働きの家族 収入800万円 → 上限132,000円
年金生活者 収入500万円 → 上限60,000円など

④ 確定申告不要の方は年間5自治体までなら確定申告不要

確定申告に変わる、申告書の提出(郵送)をするだけ

建築知識 ～24時間換気～

人は座っているだけでも1時間に40cc以上、お掃除などで体を動かしていれば100～300ccもの水蒸気を放出します。こうして発生した水蒸気は室内に留まり部屋の湿度を上げ、ダニの繁殖を促すなどします。水蒸気を発生するファンヒーターなどを使っていないのに窓に結露する例も多く、筆者の身内でもマンション住まいの2歳の孫が冬にダニを原因とするアレルギーから小児喘息になりかかった例もあります。このマンションはやや古い建物で今のような24時間換気はありませんでした。屋内では水蒸気のほか家具やカーテンなど僅かながら化学物質を放出するものもあります。これらを屋外に捨て新鮮空気の中で暮らせるようにするのが24時間換気装置です。世界的な調査によって1時間に家全体の空気を半分づつ入れ替えるのが適切と分かっている、2003年の建築基準法で設置が義務付けられています。過剰水蒸

気など有害なものを珪藻土や自然素材に吸着させようという誤解がありますが「屋外へ捨てる」というのが正しい考えです。

真冬の乾燥空気を22℃に暖房された部屋に取り込むと人体からの水蒸気で加湿されて部屋の湿度は35%位になります。これはWHOが健康居住条件とする30%以上に適合し、ダニは激減し、押し入れの布团もふわふわ、洗濯物の屋内干しも問題なしの状態です。ただ、インフルエンザ対策とすると35%だと低いかもしれません。そして、換気装置が順調に作動しているかどうかを監視するために正しい湿度計も健康を守る必須アイテムなのです。

人体からの水蒸気発生 (cc/h)

室温	20℃	25℃
静座	34	56
軽動作	108	151
普通動作	157	249

キャプション 日本建築学会資料より抜粋

1月の旬の食材と簡単レシピ ～白菜～

1月は年末からのご馳走続きで消化器官がかなりお疲れ気味。そこでおすすめなのが「豚肉と白菜のあったかなべ」です。腎臓を元気にする豚肉と、今が旬の白菜の最強コンビ☆



☆おいしい白菜の選び方☆

- 上がしっかりと閉じていて、ずっしりと重いもの
- 葉先まで白いものより黄色みを帯びているもの
- カットされているものは、断面が平らなもの
白菜は切ってから成長を続けるので、時間が経つと膨らんでいきます



☆豚肉と白菜のあったかなべ☆

1. 白菜と豚バラ肉を5cm幅に切って交互に並べ、鍋に隙間なく敷き詰める
2. コンソメ 2ヶを隙間に押し込む
3. 具が半分隠れるくらい水をいれて中火にかける
4. 20分くらいで出来上がり

白菜の間に豚肉をはさんでから切ると、より簡単です



初詣

年が明け初詣に行く方も多いかと思いますが正しい参拝方法をご存知ですか。
ここでは、正しい作法をご紹介したいと思います。



まず始めに・・・

初詣は元々、「年籠り」（としこもり、としごもり）と言い、家長が祈願のために大晦日の夜から元日の朝にかけて氏神の社に籠る習慣でした。やがて年籠りは、大晦日の夜の「除夜詣」と元日の朝の「元日詣」との2つに分かれ、元日詣が今日の初詣の原形となりました。また現在でも、除夜に一度氏神に参拝して一旦家に帰り、元旦になって再び参拝するという地方があります。これを二年参りといひます。

参拝方法

1. 拝殿の正面に立ったら、軽く会釈をし、鈴を鳴らします。
……鈴は邪なるものを祓う力があると考えられており、鈴の音によって邪気を払うので、きちんと音を鳴らします。
2. 賽銭箱に賽銭を投げ入れます。
……捧げものとして神前に米を撒く風習の名残り。大事な米や銭を何の代償もなしに散ずることは私欲があっては出来ないことなので、賽銭を投げることによって心の靄(もや)を祓うという意味があります。
3. 二拝（2回頭を下げておじぎをする）
……神への敬意を表します。
4. まずは胸の高さで掌を合わせ、右手を少し下にずらして二拍手。その後、指先をきちんと合わせて祈りを込めてから手を下ろします。
……掌をずらすのは、神と人とがまだ一体になっていないということ。二度手を打つことで神を招き、その後掌を合わせることで神人が一体となり、祈願を込めて神の力を体得するからだそうです。
5. 最後に一拝をして終了。
……もう一度おじぎをすることで神を送り返します。

※「二拝二拍手一拝」が参拝作法の基本となっておりますが、神社によっては特殊な拝礼作法を行っているところもあります。

（出雲大社や宇佐神宮、弥彦神社 → 二礼四拍手一礼
伊勢神宮での神事 → 八度拝、八開手 又は 四礼八拍手一礼）

お参りする前に手のお清め（手水）

1. まず柄杓を右手で持って水をすくい、その水を左手にかけて清めます
2. 柄杓を左手に持ち替え、右手を洗い清めます。
3. 柄杓を再度右手に持ち替え、すくった水を左手に受け留め、この水で口をすすぎます。
※口をすすぐ際は口が直に柄杓に触れないようにしましょう。
4. これが終わった後、使った柄杓を洗い清めるがこのときは水に入れた柄杓を立て、柄に水を流すようにして洗います。
5. 洗い終わった柄杓は元の位置に伏せて置き、最後に口と手をハンカチなどでぬぐいます。
※これらの作法は一連の動作で行うのが好ましいです。



身体を整える ～腎臓を温めて食べ過ぎ防止～

寒くなってくると食欲が増すのは、哺乳類をおそう「食べ物が無かったらどうしよう」という本能的なおそれのせい、だそうです。

そのためつい食べ過ぎたり、食料を買い込んだり、保存食を作りたくなったりするそうです。でも、そのおそれの感情を引き起こす「腎臓」を温めると、不安＝食べ過ぎは去るのだとか。腎臓の温め方は、ずばり「腰湯」です。

《腰湯の方法》

- ① 45～47℃の熱めのお湯でおへそ下を浸して5～15分
 - ② 上半身が冷えないように服を着て、首にもタオルをかける
 - ③ 水を含み、3分くらいしたら唾液と一緒に吐くことを2～3回繰り返す
- ※ 発汗を促す、バスソルトや薬草（よもぎやびわの葉）をいれると効果的

おまけ

甘いものがおいしい季節です。

おしるこなど食べた直後は温まるけれど、実は、糖分を摂る→血糖値が上がる→血液の生産量が減る→体が冷えて、乾燥するの繰り返し。お砂糖は控えめに。



辛口コラム ～結局は自分で決めなくては～

みんなが良いと言っているものは間違いはない。こう思って人と同じように行動してしまうをハーディング効果と言うそうです。赤信号の横断歩道をみんなが渡り始めると、皆続いて渡ってしまったり、「あの店めっちゃ人気だよ」と言われると「よし、今度いってみよう」と思った経験はありませんか？

インターネットの口コミ、評価の高いものを選ぶというのも、ハーディング効果と言われています。私自身、たまの外食は食べログ、出張先の宿は楽天トラベルやじゃらんの口コミを参考にし、実際に失敗をかなり避けることができていると思っています。

ビジネスではハーディング効果を意図的に使った集客は古くから行われています。例えば、映画で言えば、数知れない全米ナンバ

ーワン大ヒット。最近では口コミも同業者による過大評価と同業者による妨害評価の“さくら”があり、通販サイトが“さくら”の書込みをしたものを訴えた事例まであります。

流行りや口コミ、他人の意見を重視して失敗しても、食事や宿泊程度であれば許せるように思います。しかし住宅やリフォームのように、高価かつ長期利用するものはどうでしょうか。面倒でも、勉強会に参加したり、作業中の現場を抜き打ちで見に行ったり、少なくとも数社比較を行って、ご自分で判断する必要があるのではないのでしょうか。