

# 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

2014年10月1日発行  
NO.0004  
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 ～60歳を過ぎても青春18きっぷ～
2. 建築知識 ～火災保険・地震保険～
3. 旬の食材とレシピ ～さといも～
4. 気軽にDIY ～画鋲穴の補修～
5. 身体を整える
6. 血糖値管理！?
7. ひとりごと
8. 辛口コラム ～最優秀主演男優賞に5万回斬られた男～



## 今月の話題 ～60歳を過ぎても青春18きっぷ～

青春18きっぷでのんびり鉄道の旅行をしてみませんか？

当初は学生向けを想定した切符でしたが、いまやシニア向けの切符に変わってきているようです。専用のガイドブックも多数発刊され、人気です。

「青春18きっぷ」には、大きく4つの特徴があります

1. 丸1日 JR 全線の普通列車（快速列車含む）に乗り放題
  - 朝乗っても、夜乗っても有効期間は乗った日の24:00まで
2. 年齢制限なし
  - 年齢制限がないため小児運賃もありません。家族旅行の場合ご注意ください！
3. 利用期間が限定（春・夏・冬）
  - 概ね学生の休みと同時期です（毎年ほとんど同じ時期です）
4. 5回分 11,850円
  - 1人で5日旅をしてもよし、5人で日帰り旅行をしてもよし



時間と体力さえあれば、朝東京を出発すると、夜には山口まで行くことが出来ます。ちなみに途中下車は何度でもOKです。

もし切符があまってしまったら？有効期限内であれば、金券ショップで買取りをしてもらいましょう。早々にJR窓口では売切れてしまうので、金券ショップでの人気商品になっているようです。

秋の夜長、時刻表を見ながら旅の予定をたててはいかが？

## 建築知識

～火災保険・地震保険～

誰もが火災保険に加盟しますが、それが何を補償してくれるかは意外に知らずにいるものです。例えば、集中豪雨で土砂が家の中に流れ込んで来たらどうでしょうか？

火災保険の補償は以下のようなものがあります。

- ① 火災、落雷、破裂・爆発
- ② 風災・雹災・雪災
- ③ 外からの物体の飛来・落下・衝突、騒じょう
- ④ 水漏れ
- ⑤ 盗難
- ⑥ 水災
- ⑦ 偶発事故による破損

たいてい、①と②は補償対象です。2014年2月関東地方を襲った大雪でも多くの人が火災保険で救われました。落雷で給湯器が壊れても、台風で壁が剥がれた場合も補償されます。

土砂災害は⑥水災になります。ちなみに、雪解け水の水害も⑥になります。火災保険には住宅火災保険、普通火災保険、団地保険などがありますが、これらには⑥水災は含まれません。住宅総合保険や各保険会社のセット保険では含まれている場合もある

ので浸水の恐れのある場所ではちゃんと確認したほうが良いでしょう。家財を保険に入れるかどうかは各自で決めます。エアコン・キッチン・給湯器などは建物の一部ですがテレビ・洗濯機・冷蔵庫などは家財です。宝石など高額なものは個別に有料登録します。

地震保険は地震・噴火・津波の被害を補償しますが、掛けるかどうかは内容を良く訊き、各自判断です。

要は火災保険の内容は保険屋さんにお任せなんてせずに良く知っておくべきなのです。

事故の例	
建物	家財
火災で家が全焼	落雷でテレビが壊れた
台風で瓦が飛び窓が割れた	台風の吹き込みで家財水浸し
水道管の漏れで壁にシミ	水道管が漏れ冷蔵庫が壊れた
空き巣が窓を割った	ドロボーでパソコンが盗難
床上浸水で床・壁張替え	床上浸水で家財水浸し
ぶつかってドア破損 水道管が凍結破裂	子供のケンカでテレビが割れた

補償の範囲は契約しだいで変わります

## 10月の旬の食材と簡単レシピ ～さといも～

☆里芋ごはん☆（2合分）

1. 里芋 250g（中サイズ5ケくらい）は皮をむいて水洗いし塩水で洗い水気をきる。大きい場合はひとくち大に切る。
2. フライパンにバター10gを熱し、白ねぎ 1/2本、里芋の順で炒める
3. 炊飯器に洗った米、だし汁 320ml、酒大さじ2、薄口しょうゆ大さじ2を入れ、(2)をのせて炊飯器のスイッチを入れる
4. 炊き上がったら、余分な水分を飛ばしながらふんわりと全体に混ぜてください。上にゴマを振りかけて出来上がり。



【よい状態の里芋を選ぶポイント】

- ★ ふっくらと丸く、表面に傷がないもの
- ★ 古いものはカビ臭くなることが多いので臭いもチェック！

【保存の方法】

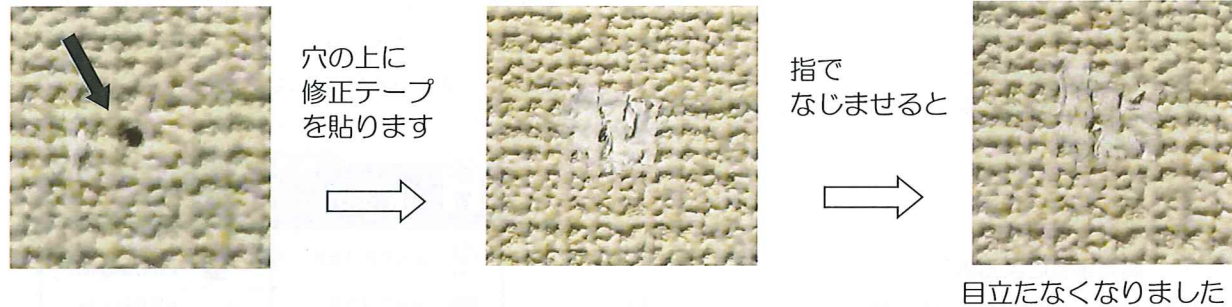
- ★ 土がついたまま、新聞紙などに包み風通しのよい冷暗所で保存しましょう。
- ★ 暖かいところで採れるものなので、冷蔵庫にいれると低温障害を起こし早く傷みます。





## 気軽にDIY ～画鋲穴の補修～

白い壁に画鋲の穴の跡が。小さいけれど、ちょっと気になる。。。そんなときは、修正テープです！



他にも・・・

- ①歯磨き粉でも同じように補修できます。
- ②ティッシュペーパーで「こより」をつくり、先端を穴に差し、さらに針で詰めていきます。入らなくなったところで、出ているティッシュをはさみでカットし、指でなじませます。

とっても簡単ですので是非お試しください。

## ～身体を整える～

食欲の秋。気温も下がりつつ食べ過ぎてしまう季節です。分かってはいても、美味しいものが目の前にあるとつい食べ過ぎてしまいますよね？そんなときは『食べすぎ体操』で胃を軽くしてみてください。



1. 足の親指を重ねて正座し、ゆっくりと後ろに倒れる
  2. お腹の前で組んだ腕を、頭の上に上げていく（写真のようになります）
- 頭の高さを座布団などで調整してもOKです
  - 腰の下に握りこぶし2個以上分隙間があいたり、膝が床から離れるときは食べすぎです
  - なるべく膝を床につけるようにすると太ももの張りが弛んで胃も軽くなります
  - 左右の脇腹を交互に伸ばすように動いてみると、かなりスッキリしますよ！

あいたたた！！



浮かさないように！



胃がスッキリしたあと、また食べ過ぎないようにしてくださいね！

## おいしいん坊の秋、ちょっと体重や血糖値が気になる方に朗報！！

秋の食材はほかの季節のものに比べて、味が濃く甘味やうまみがしっかりしているのが特徴です。その分カロリーも高く、ついつい過剰摂取になりがち。体重や血糖値も上がりがちになります。そんな時に嬉しいのがこれから旬を迎える長芋など山の芋類です。ぬめり成分であるムチンやマンナンには糖質の吸収を抑える働きがあり、血糖値やコレステロールの急な上昇を抑制する効果があり、消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれているので、消化不良や胃もたれなどを解消してくれます。すると食べすぎに注意が必要ですが、



食べすぎ体操と山芋で素敵な季節を健康で過ごしましょう！

## \*\*\*ひとりごと\*\*\*

最近、目だって電気料金が上がってきました。自宅の料金ではあまりわからないのですが、賃貸住宅の常夜灯の料金が、3桁から4桁になり、25%くらいアップしているのに気づかれます。私たちはもはや電気なしの生活はできません。でも、安全でクリーンなイメージだった電気は、世の中でもっとも危険なものの上に成り立っていたことを3年前の大災害で知りました。

～私たちは今、トイレの無い住宅に住んでいるのです。～

国をあげてのエネルギー政策もなんとなくピンとこないというのが本音ではないでしょうか？

もう、昭和初期のような生活に戻ることもできない……

限りある資源を無駄なく使うには、エネルギー効率の適材適所が重要なのではないのでしょうか。それぞれの各エネルギーの特性を正しく理解し使用することを考えていきたいものです。

## 辛口コラム ～最優秀主演男優賞に五万回斬られた男～

一昔前のことになってしまったが、映画やテレビで時代劇が大盛況の時代があった。まさに百花繚乱、里見浩太郎、高橋英樹、北大路 欣也、加藤剛等多数のスターを生み出し、その中核のひとつが東映太秦撮影所であった。ところが時代の流れか、一世風靡の人氣が今やすっかり衰えてしまい、新作の時代劇も途絶えてしまったらしい。それでもファンは残っているらしく、衛星放送に時代劇専門チャンネルというのがあって往年の作品を連日じゃんじゃん放映している。どれも話は単純で勤善懲悪、最後は悪人一党がばたばたと主人公に斬られてスッキリする。見ていて全く疲れないストレス解消には良いので最近好んで見るのだが、そんな時代劇に毎度現れる、いかにも悪人面の人物がいる。この悪人こそ55年に亘って斬られ続け「5万回斬られた男」と言われる斬られ役一筋の福本清三氏である。

ところが昨年、時代劇の衰退とそこに働いた人々の悲哀を描いた一本の映画が製作された。

衰退する太秦撮影所から舞台が始まるこの映画の中で、福本清三氏は自らの人生そのままにこの映画の主演を務めることになったのである。こうして出来上がった「太秦ライムライト」は8月にカナダ・モントリオールでの国際映画祭で見事に最優秀作品賞を受賞したのである。そして55年もの間、無名の役で斬られ役を務めてきた福本氏はなんと最優秀主演男優賞に輝いたのである。同映画祭で日本人の同賞は初めてで、史上最年長の受賞だったと言う。素顔ではにかむ福本氏はどう見ても悪人とは思えない顔をしていた。

