

# 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11月1日発行  
NO. 0005  
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 ～大掃除の前に片づけを～
2. 建築知識 ～建築途中の家を守る保険～
3. 旬の食材とレシピ ～りんご～
4. あえて今行く金沢～北陸新幹線開通前に～
5. 身体を整える
6. ストップオール電化～一次エネルギー削減を考える～
7. 辛口コラム ～土石流災害～



## 今月の話題 ～大掃除の前に片づけを～

12月は大掃除！と思っている方が多いと思いますが、片付けだけで何日か過ぎてしまい大掃除に取り掛かれないことも。。。そこで11月に「片づけ」をされることをお勧めします。

### 片づけの基本的なポイント

「分類と配置」を考えることをお勧めします。

- ① 使用する場所に置く（住所を決める）
- ② 同じものをまとめる

この2点で、必要・不必要なもの、持ち物の量が分かり、保管する場所が決まります。物の定位置が決まり、適正量が分かると、これからの買い物も変わってきます。

### その他

- 片付けが苦手な方は、物の住所が決まったら、あとは大雑把に。いきなり細かく分けても続きません。まずは、ざっくりと。
- 片付ける前に収納用品を買わないでください。要らないものを処分するので、物の絶対量は少なくなります。
- 物を捨てられない方は、感謝して手放しましょう  
例えば、買って一度も使っていないもの → 使いたい気持ちを満足させてくれてありがとう！
- 整理とは・・・ unnecessaryなものを取り除くこと  
整頓とは・・・あるルールに基づいて分類すること  
収納とは・・・使う人が取り出しやすく、しまいやすい位置に物の場所を決めること

片づけ後のスッキリしたお部屋を思う存分大掃除してください！



## 建築知識 ～建築途中の家を守る保険～

建築の途中で建築会社が倒産などによって建築継続が不可能になった、という心配に対し、法的義務付けはありませんが住宅の完成までを保証する完成保証制度があります。でもその前に、未だ済んでもいない工事の分まで先に業者に言われるままに払ってしまうということがないように注意が必要です。

そもそも信用の置ける業者ならば、未だ手をつけていない仕事の分でも先に代金を払えとは言わないものです。私が知っている建築屋さん達では「うちではこの保険制度はつかったことはないですよ」と言っている人が多いのです。

建て主を守ってくれる保険はまとめるとこんなこととなります。

- 必須の保険：瑕疵担保履行法に基づく保険
- 安心の為の保険：完成保証保険、地盤保証保険
- 完成した後の保険：火災保険

このところ引渡し前の住宅の連続放火事件がメディアを騒がしていました。家を新築するとき引渡し前に焼失や倒壊をしたら一大事です。完成・引渡しする前の建物は建築業者の所有ですから、焼失すれば業者は自らの負担で立て直す責任がありますがこれは大変な負担です。

そこで建築途中の火災や事故が補償される保険制度があり、工務店がこれに加入しているかを契約前に確認しましょう。もし加入していない場合は、建て主が加入する保険もあります。いずれにせよ、どちらかで完成前の家も万一の事態から守っておくことも大事です。



## 11月の旬の食材と簡単レシピ ～りんご～

### ☆りんご酢☆

- ① りんご（1個）の表面をよく洗い、芯を除いてカットします
- ② 水気が残らないようにキッチンペーパーで水気をふき取ります
- ③ お好みの砂糖 100g と①のりんごを保存容器にいれ、その中にお好みの酢 200ml を加え軽くかき混ぜます。
- ④ 電子レンジ 600w で 30～40 秒加熱してからフタをして 1 日寝かせると完成です



ヨーグルトに入れたり、サラダにかけてドレッシングと使用しても◎

### 【りんご酢の効能】

- 🍏 高血圧対策：豊富なカリウムは塩分の排泄を助けます
- 🍏 整腸作用：食物繊維のパクチンが腸をきれいにして、有害物質を排除します
- 🍏 基礎代謝 UP：グリコーゲンの再生促進のおかげで基礎代謝が UP します

酢の大量摂取は胃を傷つけます。1日に大さじ2～3杯を目安にしてください





## あえて今行く金沢 ～北陸新幹線開通前に～

兼六園や金沢城、21世紀美術館など新旧見どころスポットがある上、食べ物が美味しく、雰囲気の良い雑貨屋、家具屋がたくさんあり、とても楽しい街でした。平成27年3月14日に北陸新幹線が金沢につながりますが、お祭りムードで混雑が予想される新幹線開通前に、金沢に行ってみませんか。



ガイドブックは無視して、自分が行って面白かったお店を紹介します。金沢に行くことがあったらよって見て下さい！

### ■新堅町商店街

Phono 北欧アンティーク家具屋。陳列は少なめだが、倉庫ストックが沢山あり写真で確認できる。  
ちくは寿司 お新巻巻きからお好み焼き入り?まで多彩なメニューの巻寿司屋。安くて美味しい。

### ■香林坊～21世紀美術館周辺

モノトヒト 定期的にテーマや作家が変わる雑貨屋さん。  
NOW 北欧アンティーク家具屋。小さなビル4F 全てに有名無名の家具がところ狭しと陳列。  
つぼみ 本蕨、本葛を使った甘味処。くずきり、蕨餅のてゆるてゆる感、さっぱりした甘さが最高  
更科藤井 打ち立てお蕎麦を出すお店。出汁も蕎麦湯も濃くて美味。何より雰囲気が良いのが◎。

## ～身体を整える～

晩秋の時期から空気が乾燥し、知らず知らずのうちに体の水分が不足がちになります。

体から水分がどんどん発散していくので、うまく水分を補給しましょう。

\*\*\*因みに、群馬の女性は全国1・2を争う肌の悪さといわれています(泣)\*\*\*

【こんな症状は水分不足のサイン】

●唇がカサカサに。

唇が乾いてきたら、体は乾いています。

●頻りに尿意をもよおす

体が乾くと頻尿になり、尿の量は少なく、色が濃くなります。

トイレの回数が増えるからといって、水分を控えてはいけません。溜まらないうちに、体が排尿要求をおこすようになって頻繁になってしまうのです。

【上手な水分の取り方】

●白湯(40～60℃)や昆布茶を少しずつ飲みましょう。

多少の塩分を含んだ味噌汁などもお勧めです。

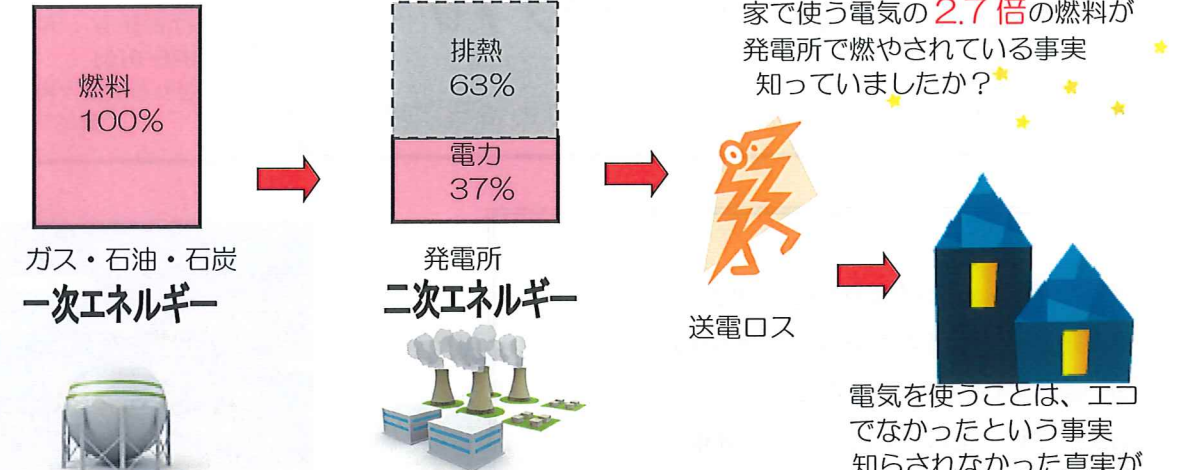


コーヒー・紅茶・お茶などには利尿作用があり、飲むと余計に体が乾きますよ！



## ～ストップオール電化～

## 1次エネルギー削減を考える



～省エネが軽視されていた長～い時代があった～

省エネ ≠ 省CO2

CO2フリーな原子力の電気ならたくさん使ってもいいじゃん！



省エネ ≠ 省コスト

安い深夜電力ならどんどん使っちゃおう！

エネルギー自給率4%の日本にとって、これからの暮らし・・・便利だからお得だからを当然のように求めているよいものでしょうか

## 辛口コラム ～土石流災害～

近年の集中的豪雨は時に悲惨な事態を引き起こします。広島では集中豪雨による土石流が住宅地を襲い百人近い人命を奪い、予測体制や警報の発信、避難体制、異常気象などがメディアで騒がれました。しかし、落命され住まいを失った多数の方々への哀悼の気持ちは失っていないつもりですが、少々寂然としないものがあります。

ヨーロッパの空を飛ぶと、日本の急峻な山地の裾や谷間の小さな平地を見慣れた目には果てしなく続くなだらかな丘陵を覆う農地の広大さに驚きを覚えます。これは陸地の老若の相違で、若いとげとげした陸地が永い年月を経てなだらかになって行く変化を現わしています。若い日本の山地は、徐々に崩れてなだらかになって行く途中なのでしょう。

人の住まない土地なら、土石流や山崩れで次第に崩れ地形がなだらかに変わります。ところが、そこが人の住む土地になってしま

ったために、流れ落ちた土石が片付けられ再び崩落を起こす形に戻されるとしたら、いかなものでしょうか。

大地の変化はコンクリートで止められるものではありません。

広島に代々暮らす人から、子供の頃おじいさんから「あの一帯には家を建ててはいけない」と散々言われた、と聞きました。こうした先人の教訓は言い伝えや地名に織り込まれたりして後世に伝えられてきました。今災害地も崖崩れの多発地帯を表す「蛇」や「悪」が含まれた「八木蛇落地悪谷(やぎじゃらくじあしだに)」でしたが、時代とともに「上楽地芦谷」に、更に現在の安佐南区八木に変わってしまったのです。昔の警告的な地名はもっと大事にするべきものではないかと残念に思います。

