

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

2019 年 3 月 1 日発行
NO.0057
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～増税前の買い物は得か？～
2. 建築知識 ～庭を活かす暮らし～
3. 暦 ～桃の節句～
4. ハイブリッドソーラーハウス ～全室 24 時間床暖房～
5. 身体を整える ～カモミール～
6. 花粉症対策
7. 辛口コラム ～世界の半分の国が出生率半分～



今月の話題 ～増税直前の買い物は得か？～

今年 10 月の消費税 10%への増税は、今のところ実施される流れになっています。

これから大型家電の購入を考えている人、節約のための消耗品買いだめを考える人は、増税直前の 9 月になるとざわつき始めることが予想されます。実際、2014 年 4 月に 5 → 8%への増税の時もそうでした。

3 月末にネットで電化製品や雑貨を購入しましたが、2015 年に価格.com の価格推移機能を使って調べてみたサンプルが↓↓こちらです。



2014 年 4 月



2014 年 4 月

基本的に、電化製品は発売日から値段が下がっていくものですが、前回増税の時は、増税直前が価格のピークだったようです。

少し早いお話しですが、買い物は、この春か、増税後 1 カ月後くらいが良いかもしれません。

建築知識 ～庭を活かす暮らし～

戸建ての家で暮らすのとマンションで暮らすのとで大きな違いは自分専用の土地があるかないかです。それぞれの事情で自分用の土地は広い場合もあればごく狭い場合もあります。日当たりの良い庭もあれば建物の陰になる庭もあります。建築家や庭師さんなら住宅との組み合わせで美しいシーンを作るでしょう。お金がないから放置し成り行き任せというケースも、草取りが嫌だからコンクリートで覆うという手もあります。条件はいろいろでしょうが、いずれにしても、その土地をどう活かすかはご自分の考え次第です。筆者は、たとえ 1m 四方でも良いので畑づくりでの食料生産をお勧めします。マンションなどで長く暮らしていた方達は植木鉢やプランターに植える傾向があるようですが、せっかく地面があるのですから露地植えをしましょう。

4 月から 5 月が夏の野菜の植え付け時期です。トウモロコシ、里芋、キュウリ、オクラ、

トマト(ミニトマトじゃなくて本物の大きいトマトです)、しし唐、ピーマン、じゃが芋、ピーナッツ、苗が手に入ればネギや玉ねぎ。なんでも良いから面白半分に挑戦してみましょう。小松菜など葉物も出来ますが、これからの時期は虫に喰われ易く、トアローやパイペニカなど害が殆んどない農薬もありますが、秋になってから種蒔きをする方がお勧めです。試してみると、土地の肥え具合の影響が非常に大きいことが分かります。次の機会に土地を肥やす方法を考えましょう。



暦 ～桃の節句～

3 月 3 日は女の子の健やかな成長を願う節句です。ひな人形や桃の花を飾り、祝い膳やひなあられを食べる習慣があります。

【なぜ時期外れな桃の花？】

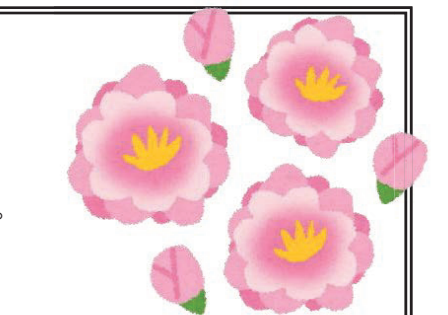
起源は古来中国の上巳（3 月最初の巳の日）の節句。

中国より伝わったのは平安時代。旧暦 3 月 3 日は現在の暦の 4 月にあたり、ちょうど桃の花の時期でした。

中国では上巳の節句に「邪気を払う力がある」といわれていた桃の酒を飲み、桃の木を飾りました。平安時代に伝わった日本でも、桃は「不老長寿のシンボル」であり、「災いを遠ざける力がある」とされてきました。そこで、桃の節句と呼ばれるようになりました。

でも、ひな人形に飾られているのは、「桜」と「橘」

実はこれらも古来より「魔除け」「邪気払い」「不老長寿」の力があると考えられてきました。いずれも健やかな成長と幸せを願う象徴です。子を思う親の気持ちが込められています。



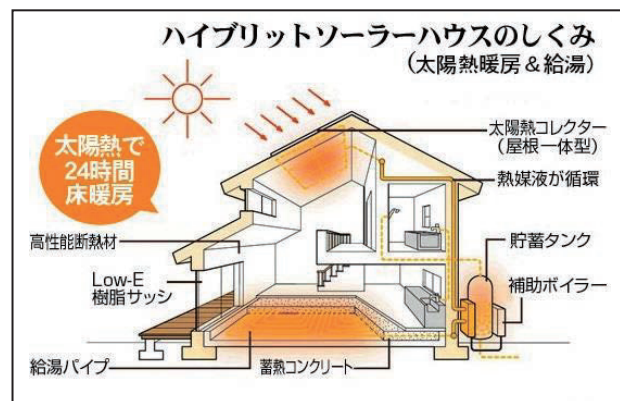
ハイブリッドソーラーハウス ～全室 24 時間床暖房～

ハイブリッドソーラーハウスは、無理なく「全室 24 時間床暖房」を作ることができます。屋根で集めた太陽熱を蓄熱床に貯えて、家全体に温もりを持たせます。

従来の空調暖房やストーブなどによる暖房や部屋ごとの入れたり切ったりの暖房とは違い、家全体を包むように輻射暖房するため、頭と足元の温度差がなく、家中どこにいても自然な温もりに包まれます。

全室 24 時間暖房は理想には違いないですが、光熱費が気になります。ハイブリッドソーラーハウスは太陽熱を主熱源とするので、低コストで 24 時間暖房を実現し、夜中でも朝方でも「寒い冬」を忘れて生活できます。

「低温は万病のもと」と言われますが、ハイブリッドソーラーハウスなら健康面はもちろんのこと、カビやダニの発生を抑えることもできます。



身体を整える ～カモミール～

比較的身近なハーブティーの 1 つ「カモミールティー」には、炎症やアレルギー症状を和らげてくれるといった、花粉症など症状が出てくるこの季節にピッタリな効果があります。



でも、ハーブティーはちょっと味にクセがあって飲みづらい・・・という方

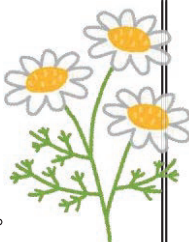
【☆飲まなくても効果あり☆】

☆ティーバッグ数個をお風呂に入れて入浴剤代わりに。蒸気を吸い込むだけでも、効果あり。さらに肌の保湿、消炎効果も期待できます。

☆飲み終わったティーバッグを冷やして目に乗せると、眼精疲労の回復やリラックス効果も



但し、カモミールはキク科の植物なので、ヨモギやブタクサなどのキク科アレルギーがある方は、逆にアレルギー反応を起こしてしまうのでご注意ください。



花粉症対策

暦の上では春になり、だんだんと暖かい気候になってきました。しかし、2 月ごろからスギ花粉、続いて春先からヒノキ花粉が飛び始めます。花粉症の人にとってはつらい季節ではないでしょうか。

対策としては・・・

・外出時はマスクをし、帰宅後は洗顔とうがいを

・花粉がつきにくい服装を選び、帰宅後はブラッシングをし花粉を持ち込まない

・掃除をこまめにする

・洗濯物はよくはたいて取り込む

＊花粉症に良い食材 3 つ

①ヨーグルト、味噌、キムチ、ぬか漬けなどの発酵食品

②ゴボウ、にんじん、レンコンなどの根菜類

③甜茶（てんちゃ）



免疫バランスを保つため、まずは**発酵食品＋根菜の摂取量を増やすこと**。加えて、花粉症が飛び出す**2～3 週間前から甜茶を飲めば、「食」からの改善がかなり期待できそうです**。

辛口コラム ～世界の半分の国が出生率減少に悩む～

かつてベビーブームという言葉は耳慣れたものでしたが、今やベビーバスト（日本語にすると出生減による社会危機）という言葉が問題になってきました。世界の半分の国が出生率低下に悩んでいて、現在の人口を維持するのが困難になるという問題に直面し始めました。世界平均で見ると、1950 年の女性一人当たりの出産は 5 人でしたが、2017 年には 2.4 人と半減しています。出生率世界最低はキプロスでは女性一人当たり 1 人、多い方では西アフリカのニジェールで 7 人以上です。途上国では多産が経済成長や社会安定の阻害要因になっていますが、EU、日本、韓国、米国などでは今の人口維持ができずこちらの経済・社会問題になります。ワシントン大学のマリー教授は何が原因であるかは分かっている、と言います。社会が成長し、女性の教育レベルの向上、良好な医療体制、5 才以下の小児死亡率低下などが進むと出生

率が下がるという明らかな傾向があるそうです。こうした社会の成熟自体は好ましいことなのですが、しかしその結果として起こる現在のような出生率低下は、高齢層の人口と若年層の人口とが頭でっかちになり、若年層としては高齢者が多い社会を経済的に支えることが困難に、過重負担にだんだん耐えられなくなるという問題を引き起こします。まじめに移民受け入れを考えなくてはならないときかもしれません。それとも人口減少でも成り立つ社会を作るか。難しい問題が目の前に迫っています。

