

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

2021年8月吉日発行
NO.0086
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>

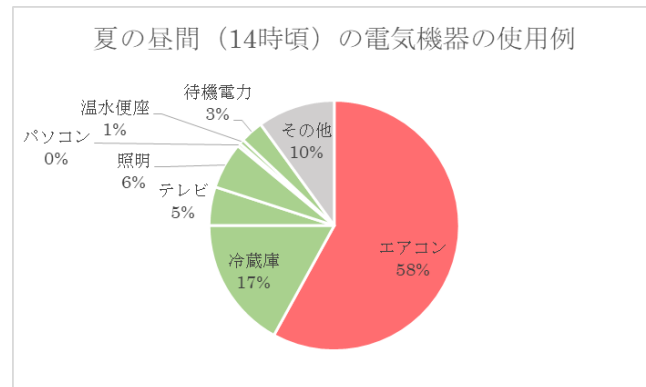
1. 今月の話題 ～「エアコンつけっぱなし」vs「こまめに切る」～
2. SDGs#12! サルベージパーティー
3. 絵本がもたらすメリットとは??
4. 建築知識 ～断熱力を数値で較べましょう～
5. パート・アルバイト従業員募集
6. 世界と日本のコロナ感染状況比較～
7. 辛口コラム ～アナウンスを40年前の声に戻したロンドン交通局～



今月の話題 ～「エアコンつけっぱなし」vs「こまめに切る」～

電気代が気になる夏。少しでも節電につなげるべく「こまめに電源をオンオフ」「ずっと弱運転」でエアコンを使っていますか?実はその使い方、かえって電気代をあげているかもしれません・・・。

◇夏の電気代、ピーク時は58%がエアコン!!



経済産業省によると、夏の昼間14時ごろの在宅世帯の電気使用量のうち、なんとエアコンが58%もの割合を占めているのだそう! また、家庭における年間エネルギー消費量のうち、エアコン冷房は3.2%を占めています。

◇かえって逆効果! 電気代が高まるエアコンの使い方

・こまめなオンオフ

エアコンは室温を下げて設定温度にするまでの間が一番電気代がかかります。だから、エアコンの温度が設定温度になったからといってスイッチオフにしてしまうと、次にエアコンをつける時に再度エアコンが設定温度まで室温を下げなければなりません。その分余計に電気代がかかってしまうということなんです。

・弱運転がダメ

最初から弱運転で運転してしまうと設定温度になるまでの時間が長くなってしまい、その分電気代が高くなってしまいます。

エアコンはどんな場合もつけっぱなしにしたほうがよいというわけではない

◇エアコンつけっぱなしで電気代節約が期待できるのはこんな時

- ・ちょっと出かける場合
- ・外気温と設定温度の差が大きい場合

SDGs#12! サルベージパーティー

食べられるのに廃棄される「食品ロス」は年間約600万トン=東京ドーム5杯分。これは世界中の食糧援助量である390万トンを超えます。そしてこの廃棄量の約半分は家庭からとされています。その内訳は以下。



農林水産省 HP より

- ①過剰除去 55% 皮などを過剰に除去して廃棄
- ②食べ残し 27%
- ③直接廃棄 18% 消費期限切れや賞味期限切れにより廃棄

行き過ぎた潔癖症の結果なのか過剰除去が多いのが気になります。生ごみは水分を多く含むため燃焼に多くのエネルギーを使います。ぜひ減らしていきたいロスですね。



そして問題の直接廃棄。しかし古くなった食品を無理に使うのは後ろ向きで気がのりません。そこでおすすめなのが「サルベージパーティー」です。これは使い切れない食品を持ち寄ってピザや餃子の具など、アイデアを出して楽しむパーティーの事です。買い足さずにとんなおいしいものが作れるか考えたり、使った事がない食材を知るなど、前向きな行動です。

私が整理収納アドバイザーの仕事をしていて気になるのが賞味期限切れの食品が大量に出てくる事です。期限切れだとフードバンクに譲る事もできません。実際に友人と開催したサルベージパーティーではじゃがいもや小麦粉、きくらげ、大葉などが集まり、庭のハーブやレモン、塩などでシンプルに味付けて頂きました。食品ロスを減らすのはSDGs#12の目標の一つです。サルベージパーティーは食品ロスを減らす取り組みを友人らと楽しみながら共有できる素晴らしい仕組みなので、ぜひやってみましょう!

絵本がもたらすメリットとは??

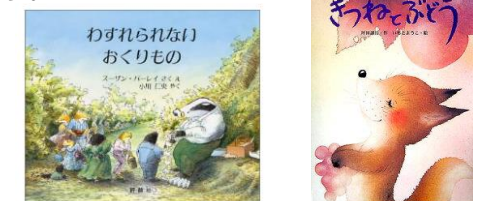
絵本というと“子どもが読むもの”というイメージがあるかもしれませんが、大人にもメリットをもたらしてくれます。

◇安眠・リラックス効果

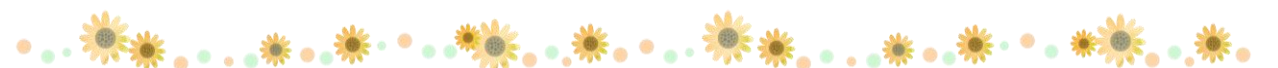
子どもへの絵本読み聞かせでよく聞く就寝儀式。これは、子どもに限ったものではなく、大人も絵本を読むことで同じように眠気を誘うことができ、安眠につながるといわれています。

◇想像力や考える力の向上

絵本は、実用書やビジネス書のように、仕事に直接ヒントとなることを教えてくれるわけではありません。ただ、絵本を通じた疑似体験をする中で、シュミレーションをしたり、想像したりすることで、新しい視点で考えるという習慣が身につきます。



おすすめ絵本



建築知識

～断熱力を数値で較べましょう

風速や震度の様に、一般化していませんが、住み心地を左右する壁の断熱力も数値で表すと分かり易いもの。欧米では誰もが「この断熱材は〇〇です」と言い、日本でも一部の専門家は R 値で表現します。R は「熱が通過するのを防ぐ能力」で数値が大きいほど熱の通過を喰い止めます。

例えば、厚さ 15 cm の木材でログハウスを作ったとします。この壁の R は 1.25。近年木造住宅では厚さ 10.5 cm の壁にグラスウール断熱材を充填しますが、その R は 2.76 です。木の壁より薄いのに 2 倍以上の断熱力があるのです。

R は断熱材のカタログに熱伝導率 0.038W/mK などとあるのでこれを使い計算します。高性能の発泡樹脂断熱板では厚さ 10 cm で R が 4.5 のものもありますが、硬い板なので充填は無理で、壁の外から貼ります。釘が効かないのでせいぜい 5 cm (R2.25) 以下を使います。

練習問題

厚さ 4 cm の高性能樹脂断熱板、厚さ 12 cm のコンクリート壁のそれぞれの R は？

断熱樹脂板 $R = 4 \text{ cm} \div 0.022 \div 100 = 1.82$
 コンクリート $R = 12 \text{ cm} \div 1.6 \div 100 = 0.075$

R の求め方「 $R = \text{厚さ cm} \div \text{熱伝導率 W/mK} \div 100$ 」

熱伝導率の例

グラスウール	0.038
高性能樹脂断熱板	0.022
包装用スチロール	0.038
木	0.12
土壁	0.69
コンクリート	1.6
アルミ	200

募集

パート・アルバイト従業員募集

農業事業部 短期パート・アルバイト募集

作業内容	ネギの調整作業
期間	9月初旬～2月頃まで
勤務時間	AM8時～PM6時までの3時間以上
勤務日	月・水・木・金・日 (最低勤務日数2日)
給料	時給 850 円～
募集人数	数名 ※急募!
年齢	不問
経験	未経験 OK です
勤務地	みどり市大間々町大間々258-1

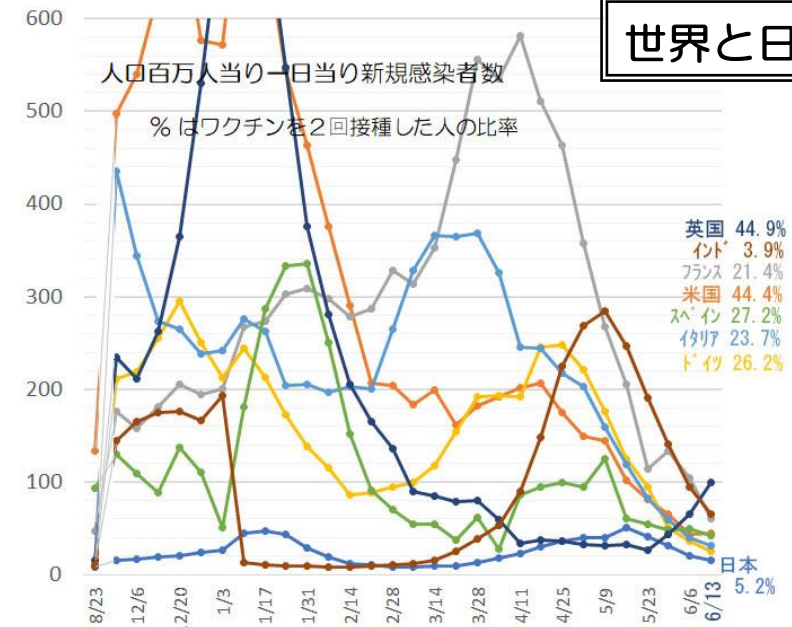
建築・不動産部門 パート募集

作業内容	・土地販売の営業・ポスティング ・資料作成 など
勤務時間	AM9時～PM5時までの4～5時間
勤務日	週 2～3 日程度
給料	時給 850 円～
年齢	不問
経験	未経験 OK です
勤務地	みどり市大間々町大間々1190-4

☆連絡先：0277-73-4850

履歴書をご持参の上、面接を行います。
ご応募お待ちしております。

世界と日本のコロナ感染状況比



左のグラフは、月 2 回 web 上で更新しています。下記の QR コードからスマホ等で掲載ページを見ていただくことができます。



今月は辛口じゃないコラム

—アナウンスを 40 年前の声に戻した ロンドン交通局—

コロナのせいで外国旅行はまだお預けですが、せめてお話だけ。世界で最初にできたロンドン地下鉄はチューブの愛称で呼ばれ 11 路線が走ります。日本の様に全駅で「列車とホームの隙間にご注意ください」“Mind the Gap” とアナウンスが流れますが、ノーザン線のエンバンクメント駅北行きホームのそれには「ある愛の物語」が！



エンバンクメント駅に座るマーガレット医師
<https://historiclondontours.com> より

2012 年 11 月、動転した様子の女性が駅員たちにしきりと「声は何処へ行っちゃったんですか？」と尋ねていました。「声？」「そう、声よ、Mind the Gap って声よ」職員たちが、アナウンスは新しいモノに取替えたのだと説明すると、彼女は「あの声は私の夫なのよ」。彼女の夫、オスワルドは王立演劇学校を出た俳優で 5 年前に亡くなりましたが、40 年以上昔に録音されたアナウンスがこの駅の北行きホームにだけずっと使われていたのです。夫の死は彼女の心にポッカリ穴をあけました。しかし通勤の途中に聞く亡き夫の声が助けになり、落ち込んだ時には暫くホームに座って愛する夫の声を聴くこともできた。でもそれが無くなってしまったのです。

彼女は交通局に相談しました。交通局は皆で古い録音を探し出し、デジタル化して CD を彼女に提供し、さらに再びアナウンスをオスワルドの声に戻しました。この駅では今も他の駅と全く異なるアナウンスが聞こえるのです。

ザ・ガーディアン紙より

<https://www.bbc.com/news/uk-england-london-21719848>