

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

2022 年 4 月吉日発行
NO.0094
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 ～燃料価格高騰！省エネで乗り切る？～
2. 省エネルギー住宅 ～「省エネルギー住宅」＝「快適な住宅」～
3. 旬の食材 ～「筍」タケノコ ～
4. 建築知識 ～窓の断熱改修は安価で効果的～
5. パート従業員募集
6. 健康 ～「ウォーキング」で暑さに備えよう！～
7. 辛口コラム ～ジェームズ・ウェブ天体望遠～

今月の話題 燃料価格高騰！省エネで乗り切る？

岸田首相は3月3日の記者会見で、ロシアによるウクライナ侵略の影響によりエネルギー価格の高騰がより深刻になるため、さらなる省エネをとよびかけました。

以前も紹介したことがある Youtube 番組「清水のぶよの暮らしのトーク」は山梨県北杜市の「ハヶ岳エコハウスほくほく」を紹介しています。オーナーの斎藤健一郎さんは現在、東京と山梨の二拠点生活をしていますが、独身時代に電気代を200円にまで節約し、結婚してからマンションで電気代1500円を維持しています。



番組のQRコード

斎藤さんの東京での暮らしは節電。山梨の暮らしは、高性能化リノベと太陽光発電、太陽熱温水器、薪ボイラー、薪ストーブを組み合わせほとんど我慢をせずに光熱費ゼロを達成しています。小さな平屋なので薪ストーブ1台で暖房できるものの、どんな家にも通用するものではなく、無料の薪入手は次第に競争激化、ガス電気ではなく薪を購入する必要性が出てくるかもしれません。しかしながら、私たち家づくりは我慢の省エネから快適で省エネに進むべきです。

岸田首相の呼びかけは、短期的な燃料高騰に節約で対応しようということなのですが、カーボンニュートラル化への足掛かりと考えて、建物の高性能化の法整備や、再エネ設備への投資補助、研究開発支援などを、国としてできることに一刻も早く着手して欲しいと思います。

< ほくほくエネルギーグ... >

3月07日 12:17



Ken-ichiro
韮崎で薪の無料配布があるとの情報を得て、滞在日程を延ばして行ってきました。

Ken-ichiro
80台がつめかけ、薪を奪い合う弱肉強食の厳しい世界。ひるみましたが、なんとかこれだけ積みました。2人で行くのがいいと知りました。こんど手伝ってください。

👍👍 2

省エネルギー住宅 ～「省エネルギー住宅」＝「快適な住宅」～

○省エネルギー住宅とは？

家庭のエネルギー消費において、約30%を占めているのが暖冷房です。省エネ性能の高い住宅とは、この暖冷房のエネルギー消費を抑えることのできる住宅です。

詳しくはこちら👉



○住宅の省エネ性能

省エネルギー住宅を実現するためには、断熱、日射遮蔽、気密の3つが対策の柱になります。

断熱

壁、床、屋根、窓などを通しての住宅の内外の熱の移動を少なくすること。

この移動をなるべく減らすことにより、少ないエネルギーで効率よく暖冷房を行うことができます

日射

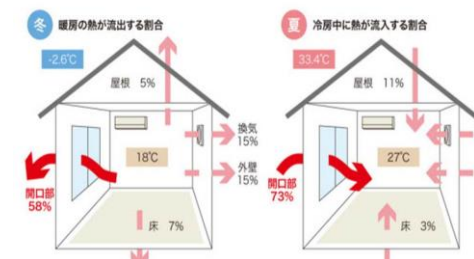
夏に室内の温度が上がる最も大きな要因が、外部からの日射熱です。そのため、夏は、日射を遮蔽し、室温の上昇を抑えることで、冷房に必要なエネルギーを削減する必要があります。

気密

住宅に隙間があると、その隙間を通じて空気が出入りすることで熱が室内外で移動します。

この空気の移動による熱の移動を少なくするために隙間を減らすのが気密対策です。

※気密性能だけを強化すると室内環境が悪化しますので、換気が必要になります。



旬の食材：「筍」タケノコ

人も植物も冬の間はじい〜と動かず春を待つ。人は動かないとなまりますが、植物は英気を養って、なまった人間を元気づけてくれる栄養をたっぷり蓄えます。「筍」という漢字は、竹に旬と書きますが、これは地上に芽を出してから10日程で竹になってしまう事を意味しています。「旬」は初旬、中旬、下旬というように一ヶ月を三等分した時の10日間の事を表しています。



そして「湯を沸かしてから掘りに行け」と言われるほど鮮度が大切な筍。その理由は灰汁による「えぐみ」の強さ故。「灰汁」は取り除かなくても良い灰汁もあるのですが筍は取り除いた方が良い野菜の中でも最強です。灰汁は植物が動物に食べられないようにする防御であるとも言われています。成長後の竹もとても強い筍。生命力の強さを料理の面でも感じます。ぜひ今年は採れたての筍を食べてみましょう♪

建築知識 ～窓の断熱改修は安価で効果的～

これから建てる家は、付加断熱が不可欠である事は説明しました。今回は今住んでいる家を、建て替えずに住み心地を改善する時のお話です。実際、柱・梁などの構造体は傷んでいないので、利用して断熱改修した方が資金に無理せず、より良い住み心地を得られる事が多く、浮いたお金で内装の改修などをした方がより効果的です。

断熱改修の最初の狙いところは窓などの開口部。その理由は2つ。

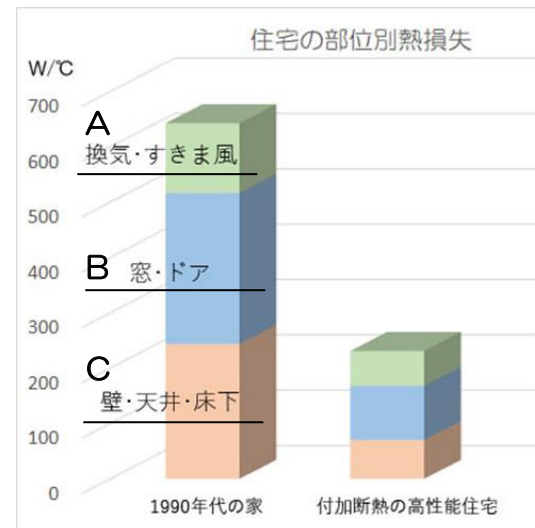
①日本の古い家の開口部は著しく性能が悪い

②その性能の悪い開口部の面積が大きい

開口部は温もりの最大の逃げ道という訳です。

グラフは逃げ出す温もりの量を表したもの。A 隙間風や換気、B 開口部、C 天井・壁・床など断熱可能な部位とそれぞれを計算したもので、左は90年代の家、右は付加断熱し天井や床の断熱も強化した最新の家です。古い家では開口部からのロスが大きな比率を占める事が読み取れます。

窓を改善するのは割と安価で、断熱改修用の「内付けサッシ」を既存の窓の内側に取付ければ良いのです。せっかくなら樹脂サッシ、二重ガラス、Low-Eガラスの採用がベスト。これで最新の断熱サッシと同等の効果が得られます。窓を開ける時2回開閉しなくてはなりませんが。取り敢えず、これだけでも住み心地改善は明確に感じられます。ですがもちろん「本物」とまではいきません。「本物」にする方法を次回以降に順に勉強しましょう。



「ウォーキング」で暑さに備えよう！

気候変動の影響で暖房と冷房がいらぬ気持ちのいい季節が短くなったとか。4月はその短い気持ちのいい季節、体を暑さに慣らす「暑熱順化」に最適な季節です。

身体に負担の少ないウォーキングはどうですか？スマホを見ながらうつむいてはNG。マスク脱着ができるようにして、人との距離をあけてトラブルにならないように気をつけましょう！



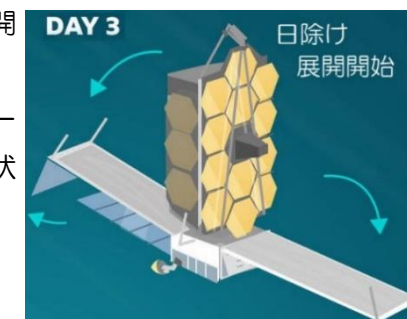
＜ウォーキングの注意点＞

- ① 20分以上が理想とされますが、無理のない程度の速さと距離にしましょう。
 - ② 広めの歩幅で身体をたっぷり動かして。代謝も良くなり発汗に繋がります。
 - ③ 食後すぐは避ける。肥満解消目的の場合は寝る前に歩くのが効果的。
- 夜や暗い内に行く場合は事故にも気を付けてがんばりましょう。

辛口コラム ジェームズ・ウェブ天体望遠鏡 ～大気に邪魔されない宇宙望遠鏡～

昨年12月にジェームズ・ウェブ反射望遠鏡が打ち上げられました。反射鏡が大きくてロケットに載らないので畳んで載せ13日間かけて宇宙で展開しました。地球から太陽の反対側百数十万km離れた、常に地球の影になる暗闇極寒の特殊点、ラグランジュ点で観測をします。これは17世紀の数学者が発見、その人の名は日本のロボットアニメにもなっています

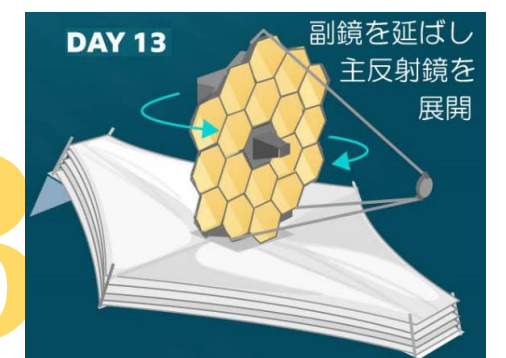
3日かけて日除けを開く準備をします。
6日目にはテニスコート約2面分のシート状の日除けを展開。



9日目に日除けがなんと5層に分離。



13日目に折りたたんであった直系6.5mの巨大凹面鏡が成功裏に展開しました。



パート従業員募集

建築・不動産部門

初心者OK!!

作業内容	土地販売の営業 ポスティング 資料作成 ※2人1組で行動
勤務時間	AM9時～PM5時の内の 4～5時間
勤務日	週 1～5日 程度（土・日含む） ※応談可
給料	時給 1,100円～
年齢・経験	不問
勤務地	みどり市大間々町大間々1190-4
連絡先	☎ 0277-73-4850

お気軽にお問い合わせください。ご応募お待ちしております！！