

# 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

2024年7月吉日発行  
NO.0120  
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 — エアコンを賢く使い、無理せず節電しよう —
2. 重ね煮 — 炒り豆腐 —
3. 不動産情報 — セール実施中！ —
4. 整理収納の仕事 — 仕分け —
5. 建築知識… — 温暖化対策目標は水没c mで言おう —
6. 辛口コラム — 能登半島地震 —



## 今月の話題 — エアコンを賢く使い、無理せず節電しよう —

これから夏本番！エアコンを使う機会も増えてくるかと思えます。今回は賢く、節電にもなるエアコンの使い方を一部ご紹介します。

### エアコンの節電上手な使い方



詳しくはコチラをご参照ください。

- ①設定温度は28度に！  
→ 設定温度を1度高め。これだけで約10%の節電につながります。
- ②フィルター掃除は2週間に1度を目安に！  
→ フィルターの目詰まりは冷房の効率を下げ、無駄な電力を使います。フィルターのお掃除で約5%の節電。
- ③スイング機能で上手に節電。  
→ お部屋の空気をかき混ぜ、効率よく設定温度を保ちます。また、直接体に風があたるので涼しく感じます。

### エアコンを効率よく使うためのひと工夫

- ①扇風機と上手に併用！  
→ 風がお部屋全体を循環し快適にします。扇風機の風が当たるため設定温度が高くても涼しく感じる。
- ②カーテンも節電効果が！  
→ 窓とカーテンの間に空気の層ができ断熱効果を発揮します。窓がしっかり隠れる厚手のものがおすすめ◎
- ③エアコンをつける前に部屋の換気を！  
→ 外出から帰った際、まず窓や玄関を開けて、部屋のこもった暑い空気を外へ出しましょう。運転開始時の節電につながります。

### ご存じですか？正しい節電術

大きい風量より小さい風量のほうが節電になる

暑い場合は設定温度を下げると節電になる

エアコンを頻繁にON-OFFで節電

大きい風量または自動の方が効率的に冷える

暑い場合は、風量を強くすると節電になる

寒く感じた場合は設定温度を上げましょう

## 重ね煮

### — 炒り豆腐 —



重ね煮の人気メニュー。かつおぶしの代わりにちりめんじゃこや桜エビを使っても美味しくできますよ。

かつおぶし 3a  
豆腐 1丁 (350a) …水切りしておく  
ごぼう 30a …ささがき  
にんじん 20a …千切り  
たまねぎ 100a …あらみじん切り  
干しいたけ 2枚 …戻して千切り  
ひじき 3g …戻して短く切る

1. 鍋に図のように材料を重ね、分量の水を加えてフタをして中火にかける。
2. 湯気が出たら弱火にし、野菜が八分通り煮えたら、塩、しょうゆを加えて味をととのえる。
3. 下ろし際に強火にし、ごま油と青ねぎを加え、色よく炒り上げる

水 1/3カップ  
塩 小さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1・1/2  
ごま油 少々  
青ねぎ 2本 …小口切り

重ね煮アカデミー主宰  
<https://megu-kasaneni.com/>

## 不動産情報

※SUUMO・athome・HPにも掲載しております。ぜひご覧ください。

### 大間々 ※期間限定価格!! セール実施中

大間々 700  
価格 ~~781~~ 万円～  
学区 大東小・大東中

現地案内図

### 大間々

大間々 500  
価格 ~~700~~ 万円  
学区 大東小・大東中

現地案内図

### 桐原

桐原 500  
価格 ~~600~~ 万円  
学区 大南小・大中

現地案内図

### 武井

武井 600  
価格 ~~800~~ 万円  
学区 中央小・新里中

現地案内図

詳しくは『(有)文化舎東毛』までお問い合わせください。

☎ 0277-73-4850 ✉ [info@bunkasya-toumou.co.jp](mailto:info@bunkasya-toumou.co.jp)

先着契約

整理収納アドバイザーの祐子と言います。私の整理収納の仕事は、片づけて使いやすくするだけでなく、インテリアコーディネートも含まれます。これから5回に分けお悩み解決ストーリーを紹介していきます。

### 依頼者の情報

- ・都内でエステサロン経営の女性
- ・専門はシミ除去。痩身エステの他、お花やアロマオイルのWSも開催。
- ・場所はワンルームの賃貸。

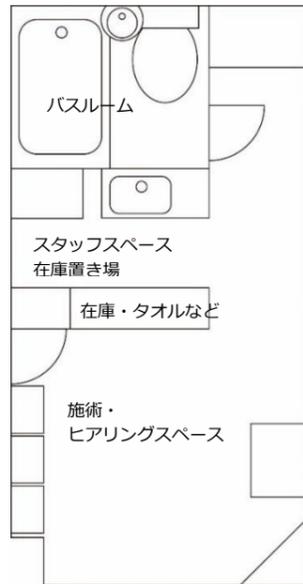
### 依頼内容

- ・仕事場をすっきりさせたい
- ・明るいサロンにしたい

## 整理 収納の仕事



背の高い収納の半分は使っていない物。普段はカーテンで目隠したままの収納。



手放した物  
45Lのゴミ袋 20袋

リサイクル業者  
20,000円  
かかった日数 3日

まずヒアリングを行い、クライアントのイメージを固めます。現場1回目は要る物、要らない物の仕分けです。この仕分けで後が決まるのでとても重要な作業となります。私が物を差出し「この一年間に使ったかわりなかったか」で**一旦仕分け**ます。要不要で考えてしまうと「使うかも」で整理がつかない事が多いので過去一年間を基準に分け、その後気持ちよく手放せる物だけを手放します。判断ができない時は私が相談のりジャッジを手伝います。このジャッジが重要で、クライアントによって基準は一律ではありません。不要な物はリサイクル業者を手配して後日、本人で立ち合いの元、引き取ってもらいました。

整理収納で**最も多い失敗例**は、**最初に収納用品を購入すること**です。そうではなく、要らなくなった物に感謝しつつ「さよなら」をすることで、次のステップに移行できるのです。

今回は、適正量決定と定位置化のお話です。



ベランダはお花の材料がコンテナに収まっている。壁には額や商品のチラシが隙間なく貼られている。



収納で仕切り、プライベートな空間にしたキッチン。在庫、資料、掃除道具、椅子、食器、食品など



ユニットバスのバスタブの中は在庫、トイレ回り消耗品、他、今はあまり使っていないものが押し込まれていた。

## 建築知識

### — 温暖化対策目標は水没cmで言おう —

昨年は史上最も暑かった夏、など気候変動の脅威は迫るのに一向に本気になる気配がなく、特に日本では英国 BBC 等と較べ大手メディアによる啓蒙が乏しいです。15年のパリ協定で1.5℃の上昇に抑えるべく思い切った行動をとるよう、政府や企業、個人に求めはしたものの効果が少ない。一部の気候専門家はこの目標が実感を伴わず良くないので、海面上昇の上限を場所ごとに(例:「東京湾で60センチ以下」)など定めるべきだと言います。気温上昇は魚の分布を変え、海水を膨張させ、地上の氷河や、南北極の氷を融かして水位を上昇させます。日本でも東京湾、伊勢湾、大阪湾の満潮時、海面より低いゼロメートル地帯に4百万人が住んでいます。家が流されずとも道路や下水管などが水没すれば恐るべき事態になるのは能登地震を見れば明らかです。世界的に水面上昇の影響は大きく、バングラデシュやオランダなど低地の国には死刑宣告になると国連事務総長も訴えます。

広大で関係なさそうなアメリカでも国土の10%しかない沿岸部に人口の4割が住み、NY市も千五百年間で最速ペースの海面上昇に見舞われています。日本は家庭エネルギー消費中お湯の比率が極端に高い、これは毎日湯船につかる習慣によります。お風呂は大量のエネルギー消費をします。太陽熱の湯沸かしをするべきです。300ℓの湯を6㎡の集熱器で温めるクラスの温水器を戸建ての家の半分が採用すれば年にCO2排出を1千万トン削減します。



家庭用ソーラー給油システム

## 辛口コラム

### — 能登半島地震 —

24年元旦の地震は愛知県でも震度4、ゆるく長い揺れで木造住宅を倒す揺れと報じられました。その後もどんな家でも被害を免れられないような激しい被害が報じられました。ただ、当地の住宅が地震に弱い形状だった面もあるように見受けられました。当地の家は大きさを自慢する傾向があったとの報道もありましたが、昔ながらの和室続きの広い住宅で、経済的余裕のある土地柄でもないので耐震改修もされてなかったようです。



2階が1階をつぶした家(内閣府)

日本の家は基本的に垂直の柱と水平の梁とで構成され、その柱と梁で囲まれた空間を開口部にするので平行四辺形になってつぶれ易いものです。実家が耐震補強をした知人に聞いてみたら、窓を潰して壁に合板を張ったそうです。平行四辺形になって潰れないように壁に筋交いを増やすか、板を張って補強するのです。もう一つの弱点は土台から2階の天井まで伸びる柱です。この柱の途中には2階の床を支える梁を横から差し込むため、2階床の位置で穴がえぐられます。そんな途中をえぐられた柱が横に揺られれば折れてしまいます。2階が潰れた1階の上に乗った家の画像が多く紹介されました。欧米型の、枠組み壁工法と呼ばれる浅い菓子箱を壁にしてこれで囲ったり積み上げたりするタイプとは日本型住宅とここが大きく異なります。国も建築基準法でこの弱点を埋めるよう基準の強化をした長い歴史があり強い家になってきました。