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

2026 年 11 月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町 1 丁目 14-9

＜今月の話＞

① **今月の話題**　―「新嘗祭」の季節に想う―
② **季節と健康**　―七五三と千歳飴―
③ **読み切り**　―万葉ことば―
④ **建築知識**　―370 リットルの湯沸かし―
⑤ **辛口コラム**　―ハウスダストに PFAS―



今月の話題

「新嘗祭」の季節に想う

11 月 23 日は「勤労感謝の日」です。もとは、その年に収穫された新米を神様に捧げ、実りに感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」につながります。

今年のお米を振り返ると、春先には前年の米価上昇を受け、農家の方が大型トラクターを更新するなど、農機具の需要が大きく動きました。

展示会に出ていた農機具メーカーの方たちが口をそろえて「これは一時的な需要です。急に設備投資を増やすのではなく、予約性にして、今の機械が壊れそうなどの緊急度に合わせ順番に納品する」と話していました。目の前の特需に浮足立たず、その姿勢が印象的でした。

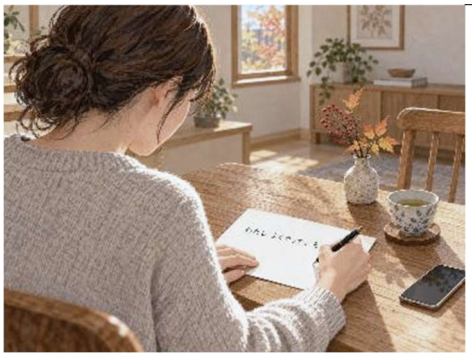
一方、この 9 月は長雨が続きました。農家の方にとっては稲刈りや品質が気になる日々でしたし、私たち建築の仕事も、雨が続けば屋根や外壁などの工事を止めざるを得ません。

気候の変化、世界情勢、そして AI の急速な進歩。遠い世界の出来事に見える変化が、仕事や暮らしに直接響く時代になりました。これから先も、私たちを取り巻く環境は大きく変わっていくのでしょう。

それでも、私たちの暮らしの根っこは、それほど変わらないのではないでしょうか。

温かいごはんを食べ、お風呂に入り、眠る。そしてまた朝起きる。どれほど働き方や社会の仕組みが変わっても、日々の暮らしのサイクルは変わらず回り続けます。

私たち建築に携わる者は、時代の変化に合わせて、工具や技術、AI も使って変わっていきます。しかし、冬暖かく、夏涼しく、そして長く安心して使える住まいを、一棟一棟丁寧につくるという姿勢は変えてはいけないのだと思います。



毎日会社へ出かける人も、家で仕事をする人も、誰かを支える人も、リタイア後の日々を送る人も、成長していく子どもも、それぞれに毎日を精一杯生きています。忙しくない人は一人もいないのではないでしょうか。

11 月 23 日「勤労感謝の日」には、周りの人への感謝と同じように、自分に感謝してみてもいいのではないでしょうか。
「私もよくやっているね」と。

季節と健康

七五三と千歳飴

もとは別々の三つの儀式 ― 合わせて「七五三」に

3歳 髪置（かみおき）	5歳 袴着（はかまぎ）	7歳 帯解き（おびとき）

男児は 3 歳と 5 歳、女児は 3 歳と 7 歳の 11 月 15 日に寺や神社へ詣でます

「7 歳までは神のうち」は、かつては子どもの生存率が低かったため、言われたことでした。

「七五三」は、子どもの厄除け、また、成長の祝いとしての意味を持ち、男児は 3 歳と 5 歳、女児は 3歳と 7歳の年の 11 月 15 日に寺や神社に詣でます。現在では、「七五三」として一つの行事になっていますが、本来は 3歳、5歳、7歳に行う、「髪置（かみおき）」「袴着（はかまぎ）」「帯解き（おびとき）」という、古くは中世の公家日記などにもある、それぞれ別の儀式がありました。その儀式が江戸時代になると庶民の間でも行われるようになり、三つの儀式を合わせて「七五三」と呼ばれるようになったのです。

一方、「七五三」の祝いに欠かせない「千歳飴」が誕生したのは江戸時代。砂糖は大変高価なものだったため、この当時作られていた飴は、麦芽を使い、でんぷんを糖化させた飴、今でいう水飴でした。

水飴の歴史は古く、奈良・平安時代から食されており、薬としても用いられていたといいます。それを、商才に長けた江戸の飴売りが、「寿命糖」「千年飴」「千歳飴」など、長寿にあやかる名前を付けて売るようになりました。

千歳飴は、精製した白砂糖を練り固めた、または、米と麦芽を糖化させて作った太白飴（たいはくあめ）を細長くしたもの。縁起の良い紅白の色で、それぞれ一本ずつ染めてあり、棒飴 2 本セットで袋に入れられます。

どこまでも伸びていく飴は、長寿を連想させる縁起物でもあります。長い飴を食べることで「細く長く」、「粘り強く」いつまでも健やかに成長することを祈願する意味があります。その形は、直径 1.5cm、長さ 1m 以内と決まっています。紅白のシンプルな飴が一般的でしたが、飴づくりの技術が向上して、今では金太郎飴のような複雑な絵柄のものもあります。

細長く、食べにくい千歳飴ですが、「長さに意味があるので、食べる時に折ってはいけない」という説もあります。縁起物なので、「お福分け」として七五三の内祝に千歳飴を贈る地方もあります。

「千歳飴」の「千歳」には、「千年まで健康で長生きしますように」という思いが込められています。いつの時代も子どもの成長を心から願う親や社会の思いを、千歳飴は体現しているようです。



千歳飴のきまりごと

- 紅白に染めた棒飴を、2 本セットで袋に入れます
- 形は直径 1.5cm、長さ 1m 以内と決まっています
- 「長さに意味があるので折ってはいけない」という説も
- 「千歳」には「千年まで健康で長生きしますように」の思いが込められています

<参考>
出典：https://web.hh-online.jp/hankyu-food/blog/lifestyle/detail/002827.html
https://intojapanwaraku.com/rock/gourmet-rock/53523/
https://shun-gate.com/power/power_85/

読み切り

万葉ことば ～モナキから始まるエトセトラ～

日本の男性 4 人組歌謡コーラスグループ「モナキ」をご存知ですか？かの「純烈」の弟分として、今年 2026 年 4 月 8 日にメジャーデビューしました。平均年齢 33 歳の、社会人経験を経たそれぞれが、オーディションを勝ち抜いて、結成されたグループです。デビュー曲は「ほんまやで☆なんでやねん☆しらんけど」。

「モナキ」というグループ名は、メンバーが「無味無臭」「まだ何者でもない」ということから、古語の「名もなき」にちなんで命名されました。日本最古の歌集である『万葉集』のなかにも、これに関連する言葉である、「名もなき工人」や、手段がないことを意味する「たづきもなき」「すべもなき」など、が含まれる歌が残されています。

さて、ここで万葉ことばクイズです。下の単語と説明を線で結んでみてください。

単語		説明
A.おくつき	● ●	a.山肌に雪が残っているところ
B.くま	● ●	b.水の泡
C.はだれ	● ●	c.墓
D.みなわ	● ●	d.見えないところ

正解は、A—c、B—d、C—a、D—b です。



例えば、B.くま、は、道がくぼんだり、曲がったりすると、見通せなくなり、見えないところができます。それが「くま」です。山越えをするために歩く山道では、さっき見えていたところが、見えなくなります。ということは、道が曲がるたびに、たくさんの「くま」ができることになります。見えないことは人を不安にさせます。古代の人は、「くま」に触れるたび不安になって、祈りを捧げたといいます。古代の旅は、土地土地を通過するごとに、その土地土地の神に許しを乞うことの繰り返しでした。「くま」にピンと来ないかも知れませんが、実はこの言葉を現代でも日常で使っているのです。こんなふうに。「大事なケータイと財布をどこかに置き忘れてしまい、家のすみずみまで、くまなく探した。」

また、D.みなわ、は、水の泡ですが、水の泡は、生まれても生まれてもすぐに消えていきます。生まれ出ずるも、儚く消えてゆくものが「みなわ」なので、人の命の儚さを古代の人々は「みなわ」に例えました。

ところで、「よばひ」は、夜、身を伏せて這って行くことから「夜這い」だという解釈は間違いです。「よばふ」とは、「呼びつづける」とか「呼び合う」ことで、求婚をも意味します。互いの名前を明かして、その名を呼び合う仲になったということは、それ以降、共寝をしてもよい、つまり、男は女の家に行く権利を手にしたことになります。

万葉ことばは日頃あまり使うことはないかも知れませんが、知っていると風流な気持ちになりますし、言葉を通じて古来の日本人の思想や風習にも触れることができそうです。秋の夜長に、万葉ことばで古の時に思いを馳せてみるのはいかがですか。

建築知識 ～370 リットルの湯沸かし～

日本人は毎日 200ℓ を超える浴槽にお湯を張って体を浸す習慣がある世界唯一の国民で、西欧諸国の家庭の約 3 倍の大量のお湯を消費します。それ故世界一太陽でお湯を沸かすべき国民でもあるのです。

ハイブリッドソーラーハウスは家を寒くなく快適にするシステムですが、それが必要なのは温暖な東海道沿いの地方でも 10 月から 5 月頃まで。そこでこのシステムでは暖房と共にお湯も沸かすようになっています。屋根で熱くなった熱媒液は貯湯タンクの内部のコイルを循環してタンク内に貯めた水をお湯にします。

暖房不要の時期には 370ℓ の水が夏には 60°C以上にも沸きます。暖房のため蓄熱床に蓄える熱はタンクのお湯に必要な熱と比べると圧倒的に大きいため、暖房しながらお湯を沸かしても暖房の邪魔はしません。

冬は熱湯になるほどにはお湯は沸きませんが、暖房と湯沸かしを同時運転するのが基本です。ソーラーハウスでは家が暖かいのでヨーロッパの家のように冬でもシャワーで過ごせ、その結果として給湯の光熱費は激減します。

日が照るのは昼間、入浴・シャワーは夜か朝なので昼間作ったお湯を貯めておくため 370ℓ ものタンクが必要です。

一見邪魔者のようですが、この密閉されたステンレスタンクの 370ℓ の清水が万一災害で水道が止まった時には救いの神になります。防災用に 20ℓ の水タンクを備えておられる方ならこれがお分かりでしょう。



370ℓ の貯湯タンク

約 3 倍
西欧諸国の家庭と比べた、日本の家庭のお湯の使用量

370ℓ
万一の断水時にも頼れる、貯湯タンクの清水

辛口コラム ～ハウスダストに PFAS～

近年問題になっている PFAS とは、数百万種もある主に炭素とフッ素からなる人工化学物質で、便利な物質である一方、難分解・高蓄積・広域拡散・有害性が問題になり世界的に規制が始まろうとしています。PFAS がどう有害かはこれからの研究課題ですが、一部はすでに規制が始まっています。

成人の PFAS 暴露の 25%ほどがハウスダストからで、7 歳以下の子供の家の調査では PFAS が多かった家の子供は少なかった家の子供より 60%も白血病のリスクが高かったと言います。

ハウスダストには疑似ホルモン、ミクロン以下のプラスチック、PFAS など化学物質が含まれ、呼吸や口・皮膚から体内に取込まれ、脳や心臓の血管中にも侵入します。日本人の死因 1 位である「がん」の中で最も死亡数が多く、急増中の「肺腺がん」は、肺がん全体の約 7 割を占めており、その勢いは猛烈です。その原因として疑われている要因の一つが PM2.5 で、その多くがハウスダストに含まれているのですから、「家のホコリ？そんなもの仕方ないよ」とばかりは言っていられません。

ハウスダスト対策として最近は高効率の HEPA フィルター付きの掃除機が市販されていて、週に一度はソファや家具の下や部屋の隅を掃除すると有効とのことですし、HEPA フィルター付きの空気清浄機により室内の微粒子物質が大幅に減るという研究報告も出ています。正体不明のマイナスイオンよりも、HEPA フィルターの装備こそが重要です。我が家で使っている機器は PM2.5 センサー付きで、炒め物で油煙が放出されたりすると自動パワーアップします。


高機能空気清浄機

25%
成人の PFAS 暴露のうち、ハウスダストから

60%
PFAS が多い家の 7 歳以下の子は、白血病のリスクが高い

約 7 割
肺腺がんは肺がん全体のおよそ 7 割