

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
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 — 夏休みの自由研究はエコをテーマに —
2. 重ね煮 — 炒り豆腐 —
3. ほったらかし農園 — 二年目の 経験と知識 —
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 —夏休みの自由研究はエコをテーマに—

今回は、子供たちの夏休みの自由研究についてです。子育て世代はもちろん、お孫さんをお預かりすること多いシニア世代にとっても、何か有意義な自由研究に取り組んでほしいと思いますね。そこで、エコな自由研究は、いかがでしょうか。楽しみながら学べる絶好のテーマです。



① 「リサイクルアート」

家庭で出る廃材や不要な紙、プラスチックなどを使って、新しい作品を作り出します。例えば、ペットボトルで作る花瓶や、果物の種を乾かしてビーズのようにして作るアクセサリ—など子供たちの創造力を存分に発揮できます。北海道では「リサイクルアート展」も開催されていますので、思い切って応募してみるのもいいですね。小学生以上が応募可能です。



第 10 回
リサイクル
アート展

② 「地産地消の料理」



地元産の食材を使って料理を作り、その過程や感想をレポートにまとめます。子供たちは地元の食材や季節の食べ物について学びながら、料理の楽しさも味わえます。また、近所に商店街や直営所があれば、スーパーではなく専門店でお店の人とコミュニケーションしながら地元食材やその食材の流通について深堀りするのも面白いかもしれません。さらに、エコな料理法を取り入れて、食材の無駄を減らし、環境に配慮した料理を試してみましょう。例えば、野菜の皮や茎を活用して出汁をとったり、かき揚げやきんぴらにしたりするなど、捨ててしまいがちな食材を使って料理することに挑戦してみるのもよいでしょう。

夏休みの自由研究を通して、子供たちは環境への学びを深めるだけでなく、世代を超えた交流や自然への関心を深めることができます。家族全員で楽しみながら取り組むことで、素晴らしい夏の思い出を作ってくださいね。



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は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 3g
豆腐 1丁 (350g) …水切りしておく
ごぼう 30g …ささがき
にんじん 20g …千切り
たまねぎ 100g …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/>

ほったらかし農園 — 二年目の経験と知識 —

今年の夏こそは美味しい夏野菜をもう少しともに収穫したい…。そんな思いで畑に向かっています。畑で出会うご近所さんはベテランの方ばかりです。そこで頂くアドバイスを聞くうちに、まだまだ一般的なやり方を知らなかったと痛感しています。

「トマトの脇芽を取る」くらいは母の家庭菜園で知っていたのですが、他の野菜は特に言われなかったので勝手に大きくなると思っていたのです。お恥ずかしい。5月、近所のお母さんが育てているスイカはあっという間に葉が広がったのに、私のスイカはウリハリムシだらけで瀕死の状態。そんな時、先輩ガーデナーが教えてくれたのが親づるの摘心。5枚残して先は切るんだと教えてくれました。「もしや、他のナスやキュウリも…？」そう思い、改めて育て方を調べた所、衝撃の事実が。苺のランナーと呼ばれる部分やキュウリの摘心、芽かき、実がなっても取ってしまった方がいいなど、やっていない事が山のようにありました。どこまでほったらかすのか



スイカとイチゴにつけたカバー。手をかければそれだけ結果がでるのがおもしろい

の基準は、「自分ができる範囲」と考えていましたが、実がならないまま毎年終わってしまっではもったいない。苺もトンネルを作ればカラスには食べられませんが路地栽培ではどうしてもアリやナメクジにやられてしまうので来年は高さのあるもので育てようと学習しました。やればやっただけの学びがあり今年もまた少し前進しました。



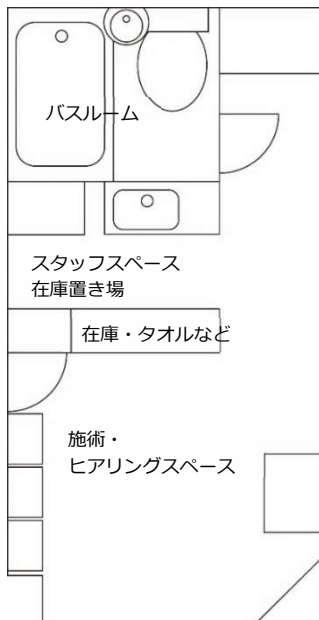
整理収納アドバイザーの祐子と言います。私の整理収納の仕事は、片づけて使いやすくするだけではなく、インテリアコーディネートも含まれます。これから 5 回に分けお悩み解決ストーリーを紹介していきます。

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



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使わなかったか」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に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。

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。



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℃の上昇を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に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やすいものです。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。

