

# 爽風市川通心

爽やかな風が私達の街と心を吹き抜けていく

Vo1.169

くらしナビゲーション

## 地震火災の大半は電気が原因

地震が発生すると、多くの建物が被害を受けます。揺れによる倒壊だけでなく、津波や液状化も深刻な影響をもたらします。火災もその一つ。今年1月に発生した能登半島地震で、輪島市の朝市通りが大規模火災で焼失した出来事は記憶に新しいところです。

約百年前に起きた関東大震災でも大規模な火災が発生しました。このときの出火原因の多くは調理器具だったと考えられています。一方、2011年の東日本大震災では、火災原因の54%が電気関係だったと言われています。家具が倒れてコードが損傷し、そこから出火した。物が落下して電気ストーブのスイッチが入り、周囲にあった物に引火した。こうしたケースが具体例として考えられます。

### ●地震が発生したらブレーカーを落とす

出火は、地震発生直後に起きることもあります。地震発生直後に起きることもありますが、多くの場合、停電が復旧した段階で起きています。つまり、地震発生後に停電し、通電が再開したタイミング

グで問題の

生じた場所から出火したのです。

これ避け

るには、地震が発生し

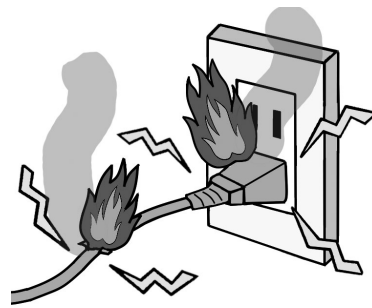
た際にブレー

カーを落とす

とすることが有効です。特に、停電が起きたとき、避難するときは、忘れないようにしましょう。

### ●「感震ブレーカー」がおすすめ

とはいえ、地震が発生した際、冷静にブレーカーを落とせるとは限りません。倒壊によって分電盤のある場所にたどり着けないケースもあるでしょう。そんな場合に有効なのが「感震ブレーカー」です。これは、揺れを感じた際に自動的に電気を止める器具で、国や自治体も導入を勧めています。補助金が交付される自治体もあるので、お住まいの市町村でご確認ください。



季節のたより

## 名月を味わう

今年の中秋の名月は9月17日です。中秋の名月は旧暦の8月15日に見える月を指すもので、「十五夜」「芋名月」とも呼ばれます。中秋の名月にお月見の行事をすることからわかるように、古来、月は鑑賞の対象として親しまれてきました。

しかし昨今は、月にに関する話題といえば、月面探査が真っ先に挙げられるでしょう。今年1月には、日本の探査機が初めて月面着陸に成功したことが大きなニュースになりました。日本に限らず、現在アメリカや中国など各国が競うように月面探査を進めています。月は今後、激しい国際競争の舞台となると考えられています。

とはいえ、探査によって地球から見える月が変化するわけではありません。月はこれからも「名月」として私たちを楽しませてくれるでしょう。17日の夜は、お供え物を

# 健康のためにも 靴選びは慎重に

秋は散策、ウォーキングに最適な季節。さわやかな秋の空気を感じながら歩けば、心も体もリフレッシュすることができそうですよね。ただ、歩くときに履く靴選びを間違えると、逆に体に悪影響を及ぼしかねません。

人が歩くとき、足には体重の1.2～1.5倍の負荷がかかるといわれています。これが何百、何千回と繰り返されれば、当然足にかかる負担も大きくなります。足に合った靴であればその負担を軽減してくれますが、合っていない靴を履いていると、足はもちろん、膝や腰、さらには内臓にも悪い影響がもたらされます。

靴を選ぶとき、「見た目の良さ」「履きやすさ」をポイントに挙げる人がいます。おしゃれや脱ぎ履きのしやすさを重視すること自体は、必ずしも否定されるものではありません。でも、体の健康という観点で考えると、いずれも正しくありません。

では、具体的に何をポイントに選ぶべきなのでしょう？

① つま先：1cm程度の余裕があり、指が動かせらる。

② かかと：ある程度の硬さがあり、歩いた時に上下しない。

③ 甲：靴の上部が甲のアーチとフィットしている。

④ 底：靴底のふくらみが土踏まずのアーチにフィットしている。

大まかではありますが、上記のような点をチェックしながら靴を選ぶのが良いでしょう。サイズの表記はあくまでも目安と考え、自分の足にぴったりな靴を見つけたことが大切です。また、靴紐や中敷きで、足にフィットするよう調整することもポイントです。



チェック!

## 時事ワード

### 機能性表示食品

事業者が科学的根拠を示して、整腸や脂肪低減といった機能性を表示した食品のこと。2015年に制度が始まり、消費者庁に届け出ることによって表示ができるようになりました。それまでは、機能性を表示できるのは特定保健用食品（トクホ）と国の規格基準に適合した栄養機能食品に限られていました。機能性表示食品にはトクホのように国の審査・許可がないため、実際の効果がわからないといった問題点が指摘されています。

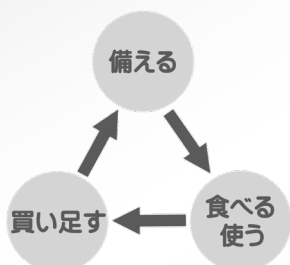
### 災害関連死

地震や津波による家屋の倒壊といった直接的な原因ではなく、避難生活中に健康状態が悪化して亡くなることを指す

言葉。精神的なショック、持病の悪化、疲労、エコノミークラフス症候群などさまざまな間接的原因が災害関連死に繋がります。2016年の熊本地震では、地震による死者数が50人だったのに対し、その後の災害関連死で223人が命を落しました。

### ローリングストック

災害に備え、日常生活の中に食料備蓄を取り込む方法のこと。普段利用する食品を少し多めに買い置きし、古いものから順に消費し、消費した分を買い足すという流れで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保ちます。保存食を長期間備蓄するのではなく、食品を保存、消費、購入のサイクルでローリング（回転）させることで、備蓄品の鮮度を保つことができます。



# 漢字クイズ

左記の各文の中には、それぞれ一文字ずつ漢字の間違いが含まれています。正しい漢字に直してください。今回のテーマはスポーツです。



- ① プロの世界では、監督やコーチが成績不振により契約期間中に解任されてしまうことは珍しくありません。
- ② 対戦型スポーツにおいて、試合をする相手チーム・選手の特徴や戦術を分析することは非常に重要です。
- ③ プロ選手は結果を出さなければ生き残れないため、常に必至に頑張って競技に取り組んでいます。
- ④ 「国民体育大会」は、令和六年に開祭される佐賀県大会から、「国民スポーツ大会」に改称されます。
- ⑤ 運動は健康増進に寄与すると考えられていますが、場合によっては弊害をもたらすこともあります。

※答えは前ページの下段をご覧ください。



おすすめ旬レシピ

## しいたけチャーハン

今回はしいたけを使った秋らしいチャーハンをご紹介します。香ばしい味わいの中にしいたけの旨みが広がります。手軽につくれるので、ランチメニューにおすすめ。お好みで豚肉などを加えてもおいしくいただけます。

### ★ 材料 (2人分)

しいたけ 5枚 たまご 2個 長ねぎ 10cm ご飯 400g  
ごま油 適量 塩 少々 コショウ 少々 醤油 小さじ2

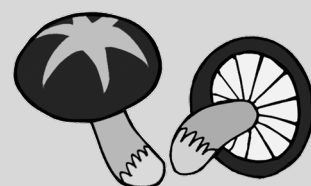
### ★ つくり方

1. しいたけは石づきを除いてみじん切りに、長ねぎもみじん切りにします。
2. 熱したフライパンにごま油を敷き、しいたけを入れて中火で炒め、しんなりしたら取り出します。
3. フライパンに再度ごま油を敷き、溶きほぐしたたまごを入れ、半熟状態になったらご飯としいたけを入れて混ぜながら炒めます。
4. 長ねぎ、塩、コショウ、醤油を入れて炒め合わせます。

PICK UP

### しいたけ

しいたけは、日本では最もポピュラーな食用きのことして親しまれています。人工栽培は江戸時代に始まりました。天然物は春と秋が旬ですが、栽培により1年を通して入手できます。低カロリーで、食物繊維やミネラルが豊富。裏向きにして天日に干すと、ビタミンDを増やすことができます。



## ■お客様の施工現場から■

## カーポートを撤去しサイクルポートを設置/宮久保 W 様邸

築33年、建坪30坪の木造モルタル2階建てのお住まいで、約25年程前よりお付き合いをさせて頂くことになり、今迄、瓦屋根の葺き替え、外壁の塗装、トイレ、階段等々の室外や室内のリフォームにてお世話になってまいりました。そして、今回は、老朽化して倒壊の恐れのある駐車場のカーポートと入口のカーテンゲートを全て解体撤去して欲しいとのご依頼により、現場の状況を確認しにお伺いさせて頂きました。現在、こちらのご主人様は既に高齢を迎えられ、数年前に運転免許証も返納され、今後、車をお使いになられることはないとお話でした。しかし、奥様は今も日常自転車をご利用されておりますため、自動車のカーポートに代わり、自転車を止めるサイクルポートの必要性がおりになるのではないかとお勧めさせて頂きました。そして、今回は、サイクルポートの設置と駐車場入口の古くなったカーテンゲートの取り換えのご依頼を頂き、作業に着手することになりました。そこで、まず、既存のカーポートとカーテンゲートの解体を始めましたが、撤去するカーテンゲートは思ったより堅固な作りのため、支柱も太く、地中への埋め込みも深かったため解体にはかなり手間取りました。一方、カーポートに替わり、新たに設置するサイクルポートは自転車が2~3台駐輪でき、雨除け・風除けのフェンス付きで、駐車場の入口のカーテンゲートと併せて作業を終了させて頂き、お施主様も今後安心して長くお使い頂けるのではないかと思います。

## ひよこ

こんにちは。エムエスホームの佐原です。いつもお世話様になります。

まだまだ暑い日が続いておりますが、お元気で過ごしてでしょうか？今夏は例年になく猛暑の毎日で、過去に経験したことがない暑さと感じられますが如何でしょうか？ 今後、このような異常な暑さが毎年続きますと、地球全体の気候も大きく変動し、植物、動物をはじめ我々の日常生活や食生活にも大きな支障が生じてくるのではないかと危惧しております。

私共、日常、市内のあちこちを巡回しておりますと、たまに、築年数は古くても、手入れの行き届いた、新築の家とはまた違う味わいのあるお住まいを見かけることがあります。こうした家にお暮らしの方々は、住まいの業者を、我が家の「住医」として、家の健康状態を長期に渡って見てもらいながら、具合の悪いところがあれば気軽に直してもらっておられるようです。そして業者さん側でも、いざという時にはすばやく駆けつけ、お互いにより良い信頼関係で結ばれておられるように思われます。

このような人間関係の出会いから始まり、長いお付き合いに至っておられるようです。我々もそのような関係業者の一因として、ご縁のあるお客様と永いお付き合いができるよう努めてまいりたいと思います。

## 建築職人組合 市川支部

- 発行：有限会社エムエスホーム
- 編集：佐原正男
- 住所：〒272-0824  
市川市菅野 4-18-27
- フリーダイヤル：0120-541-209
- TEL：047-323-2280
- FAX：047-323-2285
- URL：http://www.ms-home.com
- e-mail：ms-home@din.or.jp



代表の佐原です。地元のお客様へ最適なリフォームの提案とサービスの提供に努めております。お住まいのことで、お困りな際には、どうぞ、お気軽にご相談、ご用命く

## エムエムホームの概要

商号：有限会社エムエムホーム  
設立：平成9年8月1日  
許認可：千葉県知事建設業許可  
(般-17)第42746号  
営業内容：大工工事、内装、水回り、  
屋根・外壁塗装、バリアフリー、  
耐震補強工事、その他小工事  
所在地：市川市菅野4-18-27  
電話：047-323-2280  
フリーダイヤル：0120-541-209  
ホームページ：http://www.ms-home.com