

# 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 Vol.172

くらしナビゲーション

## 暖房器具はどこに置いたらいい？

冬になると、多くの家庭に暖房器具が登場します。近年は暖房器具も多種多様になりました。みなさんも、室内環境・家族構成などに応じて、適切なものを選択されているかと思えます。

では、その暖房器具の置き場所はどのように決めていきますか？「部屋の中の空いているスペースに」「みんなが座る場所の近くに」といった決め方をされている方も多いかと思えます。

暖房器具には、それぞれ特徴があります。その特徴に応じた置き場所を選ばないと、暖房効率が悪くなり、光熱費も高くなるかもしれません。

### ●オイルヒーター・反射型石油ストーブ

オイルヒーターや反射型の石油ストーブは窓際に置くのがおすすめ。これらから出る暖気は上に向かうので、この空気が冷気の侵入を防ぐカーテンの役割を果たしながら、部屋全体を暖めてくれます。ただし、石油ストーブは火災を引き起

こす恐れがあります。カーテンなどの可燃物からは十分離して置くようにしましょう。

### ●対流型石油ストーブ

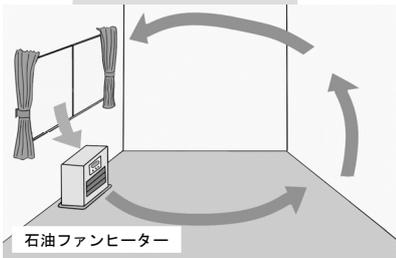
対流型の石油ストーブは全方向に熱を放出します。同時に、暖気が上昇して対流を起こし部屋全体を暖めます。したがって、部屋の中央に置くのが最も効率の良い使い方になります。

### ●石油ファンヒーター

石油ファンヒーターは、冷たい空気が入ってくる場所の前に置きましょう。具体的には、外気と接している窓の下、窓がない場合は壁際に設置するように

します。これによ

り、ヒーターが冷気を吸い込み、暖気に変えて室内に循環させることができます。



季節のたより

## 辰年から巳年へ

早いものでもう師走となりました。2024年も終わりを迎えようとしています。今年、元日に石川県の能登半島で大きな地震が発生し、悲しい年明けとなってしまいました。さらに9月には、その被災地が豪雨に見舞われ、復興が遠のく事態となっています。それでも現地の人たちは、まちの再生に向けて今も一歩ずつ取り組みを進めています。

来年の干支は巳（へび）です。蛇は脱皮を繰り返すことから、「再生」「復活」といったイメージを持たれます。荒々しい印象の龍の年が終わると、再生の象徴ともいわれる蛇の年へと移ります。

新しく迎える年が、被災地の再生の年となることを願ってやみません。同時に、2025年が大きな災害のない穏やかな年になることを祈りたいところです。大晦日の夜は、希望あふれる新年に思いを馳せながら、除夜の鐘に耳を傾けてください。

# 寒い季節でも注意したい「脱水症」

体内の水分が不足することを「脱水症」と言いますが、この言葉を聞くと、夏をイメージされる方が多いでしょう。実際、夏は汗をたくさんかきます。その際、排出した水分を補わないと脱水症に陥り、熱中症を引き起こすリスクが高まります。

一方、冬は脱水症になりにくいというイメージを持たれがちです。でも、決して油断はできません。

## ●冬でも水分は排出されている

寒い季節は、汗をかいたことをあまり自覚する機会がありません。でも実は、体からは常に水分が出ていっています。冬は空気が乾燥しているため、皮膚や粘膜から多くの水分が発散されるのです。

また、睡眠中には一晩でいたい200〜300mlの汗をかきます。気づかぬ間に多くの水分が体から失われていることを頭に入れておきましょう。

## ●脱水症が引き起こす症状

脱水症は、単に体内の水分が少なくなる

だけではありません。電解質（ミネラル）という体に不可欠な成分も失われた状態になります。そのため、脱水症はさまざまな症状を引き起こします。初期では、口の渇き、頭痛、食欲不振、倦怠感などの症状が見られます。重症化すると、嘔吐、めまい、意識障害といった重篤な症状も現れます。

## ●意識して水分補給を

脱水症を防ぐには、こまめに水分補給を行うことがポイントになります。冬は喉が渇きにくくなりますが、意識的に水分を摂取するよう心がけましょう。その際、同時にミネラル分を補うこともお忘れなく。

また、加湿器で空気の乾燥を防ぐことも予防には有効です。



# チェック！ 時事 ワード

## 孫休暇

孫休暇（まごきゆうか）とは、祖父母が孫の世話や看病のために休みをとることができるとの制度を指します。子育て世帯の中には、夫婦が共働きするため祖父母のサポートを受けるケースが少なくありません。一方で祖父母の側も、定年延長の動きが広まる中、現役中に育児の支援を求められるケースが増加しています。そうした状況の下、この制度を導入する自治体や企業が増えつつあります。

## エムポックス

エムポックスウイルスによる感染症で、日本では感染症法上の4類感染症に指定されています。かつては「サル痘」と呼ばれていましたが、202

3年に感染症法上の名称が変更されました。発熱、発疹、リンパ節の腫れがおもな症状。1970年にザイール（現コンゴ民主共和国）で初めてヒトへの感染が確認され、アフリカを中心に流行しています。日本国内では、2022年に一例目の患者が確認されました。

## 3010運動

忘年会や新年会といった宴会における食品ロスを減らすための取組みを指す言葉。乾杯後の30分間とお開き前の10分間は自分の席で料理を楽しむよう呼び掛けることから、この名称が生まれました。2011年に長野県松本市で始まったこの運動は、全国へ広まると同時に、環境省が積極的に呼びかけを行うなど、国を挙げて取り組みが進められています。



【漢字クイズの答え】

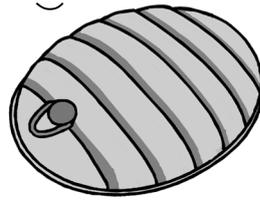
- ① マッチ
- ② ちゃぶだい
- ③ はえたたき
- ④ キセル
- ⑤ かや
- ⑥ ひばち
- ⑦ こたつ
- ⑧ ゆたんぼ
- ⑨ ほうろうかんぼん
- ⑩ わだんす



## 漢字クイズ

今回は、最近あまり見かけなくなった物を集めました。いずれも昔は住宅の内外でよく使われていた物です。それぞれ読み方を答えてください。

- ① 燐寸 (最近はこのを使えない子どもが増えているようです)
- ② 卓袱台 (昔は家族でこれを囲んで食事をしていました)
- ③ 蠅叩 (最近では蠅自体を見かけなくなりました)
- ④ 煙管 (刻みたばこを吸うための道具)
- ⑤ 蚊帳 (蚊を防ぐため部屋に吊るします)
- ⑥ 火鉢 (和室に合う炭を使った暖房器具)
- ⑦ 炬燵 (昔は家族団らんの場所でもありました)
- ⑧ 湯湯婆 (エコグッズとして最近見直されています)
- ⑨ 珞珈看板 (昔はこの広告を街中でよく見かけました)
- ⑩ 和筆筒 (かつては嫁入り道具としても使われていました)



※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

## 白菜のグラタン

旬の白菜を使ったあったかメニューをご紹介します。甘みのある白菜と、旨みのあるベーコンに、香ばしいチーズがマッチします。寒い日の食卓におすすめ。お好みできのこを加えてもおいしくいただけます。

### ★ 材料 (2人分)

白菜 400g ベーコン 2枚 バター 30g 小麦粉 大さじ3 牛乳 1カップ  
塩・コショウ 少々 ピザ用チーズ 40g

### ★ つくり方

1. 白菜は3cm幅に、ベーコンは1cm幅に切ります。
2. フライパンにバターを熱し、白菜とベーコンを入れて炒め、小麦粉・牛乳を順に加えて混ぜながら、とろみがつくまで煮て、塩・コショウで味を整えます。
3. 耐熱容器に2を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼きます。

PICK UP

### はくさい

冬野菜の代表格としておなじみの野菜ですが、その歴史は浅く、日本で栽培が始まったのは明治に入ってからです。水分が多く、決して栄養価の高い食品とは言えませんが、ビタミンCをはじめ、カリウムやマグネシウム、食物繊維など、さまざまな栄養素が少しづつ含まれています。低カロリーであることも特徴です。



## ■お客様の施工現場から■

## 金属屋根の葺き重ね工事/北国分 S様邸

築40年、建坪32坪の木造サイディング張り2階建てのお住まいで、約10年程前の建物全体の耐震補強工事に始まり、2年程前には、モルタル外壁廻りの金属サイディング張り工事等々にてお世話になってまいりました。そして、このたびは、カラーベストコロニアル屋根の傷みも相当進んで、あちこちに割れや欠けの箇所も見られましたので、そろそろ、屋根廻り全体の塗装の時期でもありました。しかし、既存のコロニアル屋根全体があまり良好な状態ではなかったため、仮に、塗装した場合でも、耐久年数は約6~7年程度と短く、塗装をお勧めできる状況ではない旨ご説明させて頂きました。そして、今回は、塗装に替わり、軽量で耐久性の高い金属屋根材のカバー工法をご提案の上工事を進めさせて頂くことになりました。そこで、まず、既存コロニアル屋根の上から下地の合板と雨漏り防止の防水シートを被せ、更に、金属屋根材（ガルバリウム鋼板材：重量は屋根瓦の1/10、コロニアル屋根の1/3）を重ね張りして全ての作業を完了させて頂きました。しかし、工事期間中、初秋の長期にわたる雨に見舞われて、当初の完工日程から大幅に遅延しご迷惑をお掛け致しましたが、無事、作業を完了させて頂くことができました。今回の改修工事を終え、お客様も住み慣れたお住まいでこれからも安心、快適にお過ごしになれることと思われま

## 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。

今年一年も早いもので、あっという間に年の瀬の師走を迎え、一年一年、年齢を重ねるたびに一年が短くなるように感じられますが如何でしょうか？

毎年、師走の十二月は、様々な行事や家の大掃除等々で気ぜわしい感じがする時期でもありますが、これから新たな年を迎えるにあたり、来るべき一年がより輝かしい年となるよう、残された一ヶ月を気を引き締めて過ごしたいものです。

ところで、相撲界に目を転じますと、先月の九州福岡場所、十三勝一敗同士の二大関が優勝を競って対戦し、見事、琴桜が豊昇龍を破って初優勝を飾りました。

この大関琴桜は市川市からもほど近い、お隣の松戸市松飛台にある佐渡ヶ嶽部屋出身で、祖父は元横綱琴桜、父は元関脇琴若で、相撲界ではかつての元横綱若乃花、貴乃花に並ぶサラブレッドの家系に生まれました。そして、幼い頃から相撲の英才教育けようやく念願の大関初優勝を飾りました。そして、来年の初場所に向けていよいよ綱取りの期待が持たれています。

私共も来るべき新しい年が、より輝かしい一年となるよう期待したいものです。

## 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://.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り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、ご用命ください。

## エスエムホームの概要

商号：有限会社エスエムホーム  
設立：平成9年8月1日  
許認可：千葉県知事建設業許可  
(般一17)第42746号  
営業内容：大工工事、内装、水回り、  
屋根・外壁塗装、パリアフリー、  
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