

暮らしの瓦版

2014年
4月号

(通算第186号)
この瓦版は再生紙使用です

～4月《卯月》～

1日	エイプリルフール	18日	発明の日
4日	交通反戦デー	19日	地図の日
7日	世界保健デー	20日	郵政記念日
11日	メートル法公布記念日	29日	昭和の日



桜の名所

〔富岡市内・
周辺地域版〕

◎大塩湖（南後箇）

一周三・二キロメートルの湖の周りに約千本のソメイヨシノが楽しめます。ボートに乗れば、水上からの桜の眺めも楽しめます。

◎貫前神社（一ノ宮）

参道から神社にわたってたくさんの桜が咲きとても見事です。

◎富岡製糸場（富岡）

由緒ある歴史的な建物と、桜とのコラボが楽しめます。

◎一峰公園（七日市）

高台にある約一〇〇本の桜が見事です。夜間は提灯の灯りで幻想的な景観です。

◎宮崎公園（宮崎）

樹齢百数十年のツツジで有名ですが、桜の時期もそれに負けずに絶景となります。

◎龍光寺（宮崎）

樹齢四〇〇年といわれるしだれ桜で知られています。形の良い木で写真家に人気です。

◎得成寺（相野田）

木彫不動明王坐像で有名なお寺ですが、桜も見事です。

◎丹生湖（下丹生）

周囲四・三キロメートルの湖畔に桜の花が美しく咲き誇る風光明媚なところですよ。

◎ひかり公園・三角公園（富岡）

富岡市内の街中にある小さな公園ですが、見事な桜が咲きます。

◎高田川親水公園・城山（富岡）

高田川沿いの桜並木から城山にかけて、たくさんの桜が咲きます。

◎妙義神社（妙義町）

参道から神社まで、たくさんの桜が楽しめます。特にしだれ桜は圧巻です。道の駅、ふるさと美術館、パノラマパークなどもあります。

◎菅原（妙義町）

「松の木しだれ桜」で有名です。樹齢三〇〇年といわれる見事な桜が見られます。石井家、清水家の二大桜が有名です。

◎桜の里（下仁田町）

四七ヘクタールの広大な敷地の中に、四五種五〇〇〇本の桜が植えられています。ミシマザクラ、ヨウキヒ、コトヒラなどが代表的。

◎荒船湖（下仁田町）

桜並木や親水公園、農村公園があります。農村公園のローラー滑り台の上から見る景色は格別だそうです。

花粉症について

日本人は五人に一人が花粉症だといわれています。花粉症患者が初めて発見されたのは、一九世紀初めのイギリスとの事です。ある農夫が干し草を扱っているときに、突然くしゃみが止まらなくなるという症状が出ました。その症例は増加し、中には鼻水や、眼の充血、喘息のような症状を起こす人もいたそうです。

年々増加している花粉症ですが、日本では戦後に出てきたものと言われています。なぜ近年になって急に増加したのでしょうか。考えられる原因はいくつかあります。

- ①戦後に大量植林された杉から飛散する花粉が増えている事
- ②排気ガスで大気が汚れ、体内で花粉症のアレルギー抗体が作られている事
- ③道路が増えたことで一度落ちた花粉が風で再び飛散する事。
- ④通気性の少なくなった住居のせいで、ダニやカビの温床を作ってしまった事。
- ⑤不規則な生活やストレスの多い生活が増えている事。

⑥ 食生活の変化により、アレルギーに対する抵抗力の低下などがもたらされている事。

先進国と途上国とでその比率を比べると、圧倒的に先進国の方が花粉症の症例が多く見られるといえます。

花粉症を未然に防ぐ方法があるのでしようか？ある程度なら、日ごろの行動に注意することによって減らす事ができます。

外から帰ってきたら、うがいや手洗い、洗顔、鼻をかみます。外出時は、マスクや帽子等、花粉を通す場所にはなるべく防衛できるものをつけておきます。つるつるした上着など花粉の付着しにくいものを選びます。

外から帰った時は玄関前で衣類の花粉を払って家の中に持ち込まないようにします。布団などを外で干しているものには、花粉がつくので、取り込む前によく払うか家の中で干すようにしましょう。家の中をこまめに掃除することも大切です。

『朝活』と朝食事情

いま、朝の時間を有効に使う「朝活」という活動が盛んになってきています。自主的に今日の仕事の確認や前準備をする人やランニングやフィットネスクラブ、語学学習などのプライベートなことに使う人など様々です。ここ近年は個人的な活動から、グループで集まって活動を行うケースも多くなっているそうです。ある意味「異業種交流の場」とも言えますよね。

そんな状況の中で、朝食を外で食べる人も徐々に増え、様々な外食のお店も早朝から営業するところが出てきています。

また、家庭で食べる朝食メニューにも変化があります。「ご飯かパンか」という選択肢に最近加わってきているのが「グラノーラ」です。グラノーラとは、オーツ麦や玄米などの穀物にドライフルーツ、ナッツなどを混ぜ合わせ、ハチミツや黒砂糖などを加えてオーブンで焼いたものです。食物繊維やビタミン、ミネラル、鉄分などが手軽に摂れて、美容と健康に意識の高い消費者の支持を得ています。最近ではレストランやコーヒーチェーン店でも定番メニューに載るようになってきているそうです。

未来の住宅

最近よく耳にするようになった「スマートハウス」。これは、自家発電・蓄電・消費電力量を一括で管理し、エネルギーの最適化を図る住宅システムのことです。

外気温や時間帯に合わせてエアコンなどの空調設備や照明の明るさを自動で調整してくれたり、居住者の位置やジェスチャーにセンサーが反応して、住居内の消費電力の最適化を図ってくれます。

今後はどんな住宅になるのでしょうか？ 家庭内と外部とがネットワークで接続され、様々なサービスが充実してくると言われています。例えば外出先から家の中の機器を制御したり、家にいながらにして病院でも健康状態を把握できたりするようになります。また、料理や掃除、洗濯といった家事全般を代行してくれるロボットが標準装備となるようです（柔らかいもの、すぐに壊れるものの扱いが難しいので、まだまだ改良する余地はありますが）。

もちろん、エコに関してもさらに配慮がなされ、雨水の積極利用やバイオマス技術などにより「自給自足」できる部分が大きな住宅となっていくとも言われています。

自然を大切に
ゴミは持ち帰りましょう！！



漢字読めますか？

次の字を読んでみてください。

- | | |
|-------|-------|
| ① 漁る | ② 鑑みる |
| ③ 懇ろ | ④ 総て |
| ⑤ 凡そ | ⑥ 革める |
| ⑦ 数多 | ⑧ 予め |
| ⑨ 惚ける | ⑩ 長ける |
| ⑪ 遍く | ⑫ 寿ぐ |
| ⑬ 雪ぐ | ⑭ 穿つ |
| ⑮ 態と | ⑯ 挙って |

体格指数について

厚生労働省は、健康を保つ食事量の目安となる「日本人の食事摂取基準（二〇一五年版）」を決めました。

体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った「体格指数」の目標値を示し、それより高ければ食べる量を減らし、低ければ食べる量を増やして調整するのが良い、としています。

食事摂取基準は五年ごとに改定されます。参考として示した必要カロリー数は一八〜四九歳の男性の場合、一日当たり二六五〇キロカロリーで、前回と変わりはありませんが、食事による摂取量や運動による消費量の把握は困難だとして、体格指数を見て調整することを勧めています。

体格指数の目標値は、男女で同じ値となります。

- | | |
|---------|-----------|
| ◎一八〜四九歳 | 一八・五〜二四・九 |
| ◎五〇〜六九歳 | 二〇・〇〜二四・九 |
| ◎七〇歳以上 | 二一・五〜二四・九 |

となっています。この値は、国内外のいろいろな研究から算出したとのこと。

漢字読めますか？ 解答

- ① あさる
- ② かんがみる
- ③ ねんごころ
- ④ すべて
- ⑤ およそ
- ⑥ あらためる
- ⑦ あまた
- ⑧ あらかじめ
- ⑨ とぼける
- ⑩ たける
- ⑪ あまねく
- ⑫ ことほぐ
- ⑬ すすぐ
- ⑭ うがつ
- ⑮ わざと
- ⑯ こぞって

一口知識



～旬の食材～

4月になると、旬の野菜がたくさん出てきます。あれこれ工夫して、旬の野菜等をたくさん摂るようにしましょう。

【代表的な野菜等】

アシタバ、アスパラガス、ウド、カブ、キクラゲ、キャベツ、グリーンピース、クレソン、コゴミ、ゴボウ、サヤエンドウ、山椒、シイタケ、セリ、ゼンマイ、ソラマメ、タケノコ、タマネギ、タラの芽、長芋、ニラ、ノビル、パセリ、フキ、ミツバ、レタス、ワケギ、ワラビ。

なるべく素材の味を活かすようにすると、旬の味わいを存分に楽しめます。旬のものを旬の時期にいただくことを大切にしたいですね。

営業スタッフから一言

シロアリに注意!!

シロアリの代表種であるヤマトシロアリは、四月から五月の午前九時頃から午後三時ごろに、黒色の羽アリとして飛び出します。羽アリには羽がついたクロアリもありませんが、羽アリを見たらまずはシロアリを疑ってみてください。シロアリは床下の木材や柱などを食べるため、建物を傷めてしまいます。地上に出てきたシロアリは数十匹でも、実は床下に巣があったりして数万匹のシロアリがいる可能性があります。

職人さん大募集中!!

～家のことなら何でも 0120-388-406 まで～

(通話無料：フリーダイヤル)

発行 リフォーム・増築・改築・新築は 地元

株式会社大五建設

本社 TEL 0274-67-2721
富岡市上小林216-2

四季の住まい株式会社

本社 TEL 027-328-6544
高崎市中豊岡町824-1

ブログ 【<http://daigo.kazelog.jp/>】
ホームページ 【<http://www.daigo-kensetu.co.jp/>】
Eメール 【daigo-tm@daigo-shiki.jp】

ブログ 【<http://shikinosumai-blog.net/>】
ホームページ 【<http://www.shikinosumai.net/>】
Eメール 【shiki@daigo-shiki.jp】