HOUSING

住宅

二世帯住宅のリフォームポイント 第3回 別々同居型

東日本大震災以降、家族の絆を再認識する動きが広まり、あらためて注目されている二世帯住宅。家族構成や暮らし方によって、完全同居、ほどほど同居、別々同居の3つに大きく分けられています。別々同居は一軒の中を完全に区切って暮らすスタイルで、同居していてもそれぞれの家族が干渉しすぎず、プライベートを重視できるのが魅力です。今回はこの「別々同居」スタイルについて、具体的な間取りやリフォームのポイントを紹介します。

別々同居型・二世帯住宅のリフォームポイント

- ポイント1 いざという時の安心感とプライバシーの尊重を両立できる
- ポイント2 玄関を別々にすることで独立性の高いライフスタイルを楽しめる
- ポイント3 世帯間の絆を深める広いリビングやダイニングスペース
- ポイント4 将来を見越してリフォームを考える

ポイント1 いざという時の安心感とプライバシーの尊重を両立できる

今まで、「完全同居」や「ほどほど同居」といった、同居している家族全員が顔を合わせることの多い同居の方法を紹介してきましたが、生活リズムや家族の習慣などが異なっていて「世帯間のプライバシーを大切にしたほうが、お互いリラックスして暮らせる」という考え方のご家族もいらっしゃると思います。そんな家族にお勧めの方法が、一軒の中を完全に二世帯に区切って、お隣さん感覚で暮らすことのできる「別々同居」です。

「別々同居」であれば、同じ敷地内に住んでいることで、病気やケガなどのいざという時の安心感があります。と同時に、世帯ごとに別々の生活空間を持てるので、食事や就寝時間の違い、友人とのおつきあいなど、多世代の同居でも

それぞれの習慣やプライバシーを大切にすることができます。

ポイント2 玄関を別々にすることで独立性の高いライフスタイルを楽しめる

「別々同居」には、1階を左右で区切る「左右分離」と、2階建ての1階と2階で世帯を区切る「上下分離」という二つの考え方があります。どちらのスタイルでも、リビングや寝室に加えて、台所や浴槽、トイレといった水回りまで、生活に欠かせない空間がすべて別々になりますので、ある程度の床面積が必要になりますが、より独立性が高い環境でライフスタイルを楽しむことができます。

さらに「別々同居」でポイントとなるのが「玄関」です。玄関を別々にすることで、共有スペースを通過することなく自由に出入りが可能になるので、来客があった際なども気遣いなく部屋に通すことができるでしょう。

「左右分離」は、玄関を左右で別々にするシンプルな間取りとなりますが、「上下分離」の場合は、外階段を設けて1階と2階で別々の玄関を設ける方法と、1階の玄関は共有しつつ内階段で2階へ出入りするという方法があります。この場合、水回りは上下階合わせた方が排水の音などを考えると効果的です。また、階下に響かないように遮音対策を施すのも大切なポイントです。

よりプライバシーを大切したいのであれば、外階段方式の方法がいいでしょうし、あまり大幅な増築を行なわずに考えるということであれば、玄関を共有する方法でもいいのではないでしょうか。いずれにしても、家族のライフスタイルに合わせて事前によく相談しておくことが大切です。

ポイント3 世帯間の絆を深める広いリビングやダイニングスペース

住まいが完全に区切られているからといって、世帯間のコミュニケーションが全くなくなっては、二世帯で暮らすメリットも少なくなってしまいます。

そこでおすすめしたいのが、玄関とは別に部屋同士を行き来できるドアを1つ設けたり、1階のリビングやダイニングスペースを広めにして、2階の世帯と一緒にくつろげる空間を作るといったアイデアです。ベランダを共有のスペースと考えて、休日に二世帯の交流の場として考えるのもいいでしょう。「別々同居」といっても、家族全員でテーブルを囲んで食事をするのは楽しいものですし、お互いの健康状態や近況などを気軽に話し合える場があるだけで、世帯間の絆もより深まることでしょう。

ポイント4 将来を見越してリフォームを考える

「別々同居」の場合、将来を見越して各世帯の住む場所を考えておくことも大切です。例えば「左右分離」であれば、左右のどちらをどの世帯が使ってもあまり問題にはなりませんが、「上下分離」では、親世帯が将来年齢を重ねていったときに、階段の上り下りなど身体的な負担も考えて、親世帯が1階を使い、子世帯が2階を使うといったことも重要になってきます。

また、どちらかの世帯が空いてしまうということもあり得ます。その点玄関も含めて完全に分かれている「別々同居」の場合は、空いた部屋を賃貸に転用できるというメリットがあることも付け加えておきましょう。

2階建てをそのまま左右で世帯を分ける

2階建ての住まいを「別々同居」したいときに、1階と2階で分けるのではなく、1階と2階を一緒にして「左右分離」するという方法もあります。玄関や室内の階段も左右の世帯それぞれに独立させることで、敷地面積を変えずに「左右分離」の間取りを考えることができます。

監修:ミサワホーム株式会社

いきいきヘルシーアップ

ゴルフ好きも初心者も楽しめる「ターゲット・バードゴルフ」

打ち方を覚えれば短時間ですぐ楽しめる

ターゲット・バードゴルフは、狭い場所でもゴルフを楽しめるように、1969年に日本で考案されました。傘を逆さまにしたようなホールを狙って、羽がついたボールを打ち込むスポーツです。いかに少ない打数でホールに入れられるか、その打数を競い合うのは普通のゴルフと同じです。「普通のゴルフの技術はもちろん活かせます。使うクラブは1種類だけで、やったことがない人でも、ボールの打ち方さえ覚えれば、短期間で楽しめるようになるのも魅力です。一度やってみれば、やみつきになること間違いなし。ぜひチャレンジしてほしいですね」と言うのは、千葉市ターゲット・バードゴルフ協会会長の信夫輝夫さん。皆さんも新鮮な空気を吸いながら、プレーを楽しんでみませんか。

監修／信夫 輝夫(しのぶてるお)さん

メーカーの営業職として活躍し、定年後にターゲット・バードゴルフの魅力に取り憑かれて、毎回欠かさず参加するように。「終わった後のビールも楽しみです」今年度から千葉市ターゲット・バードゴルフ協会の会長に。

全国大会にも多くの方が出場

千葉市ターゲット・バードゴルフ協会は平成11年6月に発足。主に千葉市内をはじめとする地域から60名が参加し子和清水調整池で毎週月・木・土曜日の3回、活発に練習試合を楽しんでいる団体です。練習とは別に、毎月1回、月例会も開催し、腕を競い合っています。千葉県には千葉県ターゲット・バードゴルフ協会があり、現在は千葉市の他に松戸、柏、佐倉、袖ヶ浦、みどり、美浜、CSSの合計8つの協会が加盟。合同で大会を開くなど交流を図っています。さらに全国組織として全日本ターゲット・バードゴルフ協会があり、ブロック大会、全国大会なども開催。千葉県内からも全国大会に多くの方々が出場しています。

体験してみたい方は下記に連絡を

●千葉県ターゲット・バードゴルフ協会
TEL：04-7174-7256／（永山満会長）

●千葉市ターゲット・バードゴルフ協会
TEL：043-250-1721／（信夫輝夫会長）

●松戸市ターゲット・バードゴルフ協会
TEL：047-385-7499／（小茂田剛会長）

●柏市ターゲット・バードゴルフ協会
TEL：04-7174-7256／（永山満会長）

●佐倉市ターゲット・バードゴルフ協会
TEL：043-484-2606／（寺田信一会長）

●袖ヶ浦市ターゲット・バードゴルフ協会
TEL：0438-62-6353／（石渡眞会長）

●みどりターゲット・バードゴルフ協会
TEL：043-291-2828／（高橋紀夫会長）

●美浜ターゲット・バードゴルフ協会
TEL：043-279-1503／（鈴木隆会長）

●CSSターゲット・バードゴルフクラブ
TEL：043-284-2465／（金森眞澄会長）

ターゲット・バードゴルフの用具

●ボールはプラスチック製でバドミントンの羽根がついたような形をしています。
●クラブは通常のゴルフで使われるウェッジクラブを使用します。
●スイングマットはボールを打つときに使います。

写真提供:株式会社サンラッキー

ターゲット・バードゴルフのルール（ストロークプレーの場合）

1. 4人1組になり、ジャンケンなどで決めた順番で第1打を打ちます。
2. 2打目以降はホールから遠い順番に打っていきます。
3. ボールがコースを外れることをOBといい、1打分が加算されます。
4. アドバンテージホールかセカンドホールに、全員のボールが入れば、そのホールは終了となります。セカンドホールに入った場合は1打分が加算されます。
5. 次のホールは打数が少なかった順に打ちます。
6. 全部で9ホールを回って、打数が少ない人が勝ちとなります。

ターゲット・バードゴルフのココが魅力！

いろいろな運動効果が得られます

9ホールを2ラウンド回れば、合計で約4000歩は歩くことになり、楽しみながら豊富な運動量をこなすことができます。スイングや足腰の曲げ伸ばしで、さまざまな筋肉や関節を動かすので、多彩な運動効果も期待できます。

考えてプレーするので脳が活性化

コースが普通のゴルフよりも狭いので、最初からホールに入れることを狙うと、OB（ゴールがコースの外に出てしまうこと）になってしまいます。何打でホールに入れるか考えてプレーするので、脳の活性化に役立ちます。

上達する目標があるから生きがいが出来る

風の強さや向きに合わせてボールの打ち方を変えるなど、プレーするには工夫が必要です。また、ホールに入れるにはテクニックも必要で、技術を追究する奥深さがあり、上達を目指すことが生きがいにもつながります。

会話を楽しみながらプレーできる

一人で回るのではなく、いろんなメンバーと会話しながらプレーできるのもターゲット・バードゴルフの魅力の一つです。楽しく話しながら、仲間づくりをするにはうってつけのスポーツです。

参加者からひとこと

加藤 繁子さん 87歳（右）

80歳で始めて7年になります。ゴルフの経験はありませんでしたが、ここに来れば仲間と話ができて、元気をもらえるので、それが楽しみで毎回来ています。参加し始めてから早起きもできるようになりました。

柳澤 一江さん 88歳（左）

16年前に72歳で始めました。ゴルフは初めてでしたが、思った以上に楽しくてずっと続けています。練習場まで片道4キロの道のりを、毎回自転車で通っていますが、皆に会えるのが楽しみなので苦になりません。

大野 欽一さん 81歳

68歳のときに始めました。足に障害があり歩くのが大変だったのですが、ターゲット・バードゴルフは楽しみながら歩く訓練にもなるので、足の調子も回復してきました。他の参加者とのきずなも生まれています。

健康度 チェック&チェック　第15回

姿勢だけじゃない。健康と美容の大敵!

「ねこ背度」チェック

監修／アスカ鍼灸治療院院長　福辻鋭記

姿勢が悪いねこ背の人は、見た目が悪いだけでなく骨盤や背骨のゆがみによる血行不良や、それに伴う内臓疾患をも引き起こしてしまう可能性があります。そこで今回は、ねこ背のチェックの方法と手軽にできる矯正方法を紹介します。

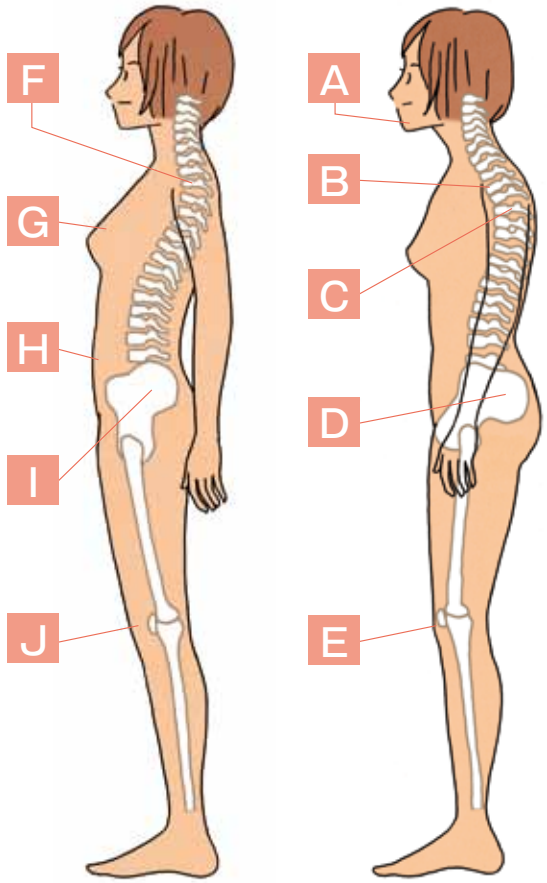
真横と正面の立ち姿を確認。

ねこ背のチェックの方法ですが、全身が映る鏡の正面に立ち、真横から体が見えるように、自然な体勢で立ちましょう。このときに下腹に力を入れて腰から上半身を支える動きを意識してください。下のリストに該当するものがひとつでもあれば、ねこ背であると言えます。

- A あごが前に出ている（首が前傾している）
- B 肩が前に出ている（胸が張れない）
- C 肩甲骨のあたりが丸まっている
- D 骨盤が後ろに傾いている
- E ひざが伸びない
- F 肩が後ろに引いている
- G 無理に胸が張っている
- H お腹が出て腰が不自然に曲がっている
- I 骨盤がやや前に傾いている
- J X脚ぎみ

※また正面から見たときに、左右の肩の高さに違いがあったり、頭が傾いたりしている場合もねこ背と言えるでしょう。

ねこ背かなと思ったら ここをチェック



無理に胸を反らせている ねこ背　　典型的な ねこ背

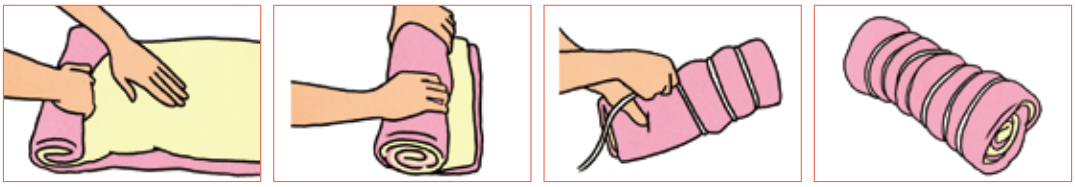
「ねこ背」は、骨格のゆがみと骨格を動かす筋肉の衰えに注目

ねこ背というと、骨盤と背骨のゆがみや傾きにあることはご存知だと思いますが、肩甲骨の広がりや骨格を動かす筋肉が弱っていることにも注目する必要があります。

ねこ背を解消するためには、骨格のゆがみを正していくのと同時に、再びゆがみが体に染みつかないように、「よい姿勢」を保つための筋力をつけることも重要です。ただ、ここで言う筋力は、激しい筋力トレーニングではなく、弱っている背筋とインナーマッスルの腸腰筋（ちょうようきん）を中心に、背骨と骨盤が正しく支え合えるようじわじわと鍛えていくということです。また、姿勢を正す意識をもって生活することも大切でしょう。こって硬直した筋肉と骨格のこりをほぐしていくだけでも、体が軽くなったり、温かくなったりする変化があらわれるはずです。

次のページでは、タオルとひもがあれば、簡単に行なえる骨盤のゆがみの治し方をご紹介しましょう。

骨格のゆがみを手軽に解消できる タオル枕エクササイズ



今回は、骨格のゆがみ解消と筋力アップの方法の中から、タオル枕を体に当てて寝るだけですぐにできる骨格のゆがみの解消法を取り上げます。

エクササイズに使用する枕の作り方ですが、用意するのは、バスタオル2枚と荷造り用のビニールひもで、タオルを4つに折り、30cm幅にしてこれを2枚重ねて力を入れながら巻きます。中心が緩まないようにしましょう。この時の直径はおおよそ10cm程度になります。巻き終わったら端が飛び出ないようにして整えて、ビニールひもできつく縛ります。端から3往復ぐらいするといいでしょう。

骨盤や肩甲骨を正しい位置にもどす

基本ゆがみ解消 1 骨盤の位置を正す

前傾もしくは後傾してしまった骨盤を、正しい位置に戻すためのエクササイズです。1日5～10分、骨盤の下にタオル枕を当てて全身を伸ばすだけです。今回紹介しているエクササイズをするときは、この方法から始めてください。

基本ゆがみ解消 2 背骨まわりをほぐす

ゆがんでしまった背骨（脊柱）のカーブを、正しい位置に戻すためのエクササイズの一つで、背骨のまわりのこり固まった筋肉をほぐします。ポイントは縦に置いたタオル枕を支えにして、背筋がぐっと伸びているのを感じながら上体の重みをのせます。

姿勢は両腕を万歳の形にして、タオル枕を左右の肩甲骨で包み込むようなイメージで全身の力を抜きリラックします。

基本ゆがみ解消 3 背骨のカーブを正す

骨まわりの筋肉をほぐしたあとに、背骨のカーブを正していきます。骨盤のゆがみを正しながら、とくに上体を支えている腰椎のあたりから矯正していくと、理想のS字カーブを取り戻すことができるでしょう。

やり方は、へその裏側に当てるような感じでタオル枕を横向きに置き、両腕を万歳の形にして、ぐっと体の重みをかけて5分間キープしてください。足やつま先は自然なままにします。深い呼吸でお腹をへこませて横隔膜を押し上げるようにしてください。

基本ゆがみ解消 4 肩甲骨&背骨の位置を正す

肩甲骨はねこ背により前方に引っ張られて左右に広がってしまうことも問題なので、エクササイズ中は肩甲骨を中央に向かって締めるイメージで行なうとよいでしょう。

まず枕の位置を下のイラストのようにやや上にずらします。両腕を万歳の形にして、ぐっと体の重みをかけて5分間キープするのは今までといっしょです。手のひらは上に向けて、肩甲骨が締まっているのを感じてください。足とつまさきは自然なままで、肺を開くようにして、深い呼吸をつづけてください。

基本ゆがみ解消 5 2本の枕を使った肩甲骨締め

最後に、2本の枕を両脇に抱え、肩甲骨を引っ張るエクササイズを紹介します。立っていても座っていてもできる方法です。肩甲骨を後ろに引くという動きは日常生活ではあまりしないので、意識して行なうようにするのが大切です。方法は、ぐっと肩を引き肩甲骨が締まっているのを感じながら後ろに引きます。10秒たったら力を抜き、同じことを数回繰り返しましょう。このエクササイズは、ねこ背予防だけでなく、肩こりの解消にも役立ちます。

〈著者紹介〉

『枕ひとつで、ねこ背は治る!』より

福辻鋭記 著
PHP 研究所 刊

暮らしのマネー情報

つみたてNISA

2018年1月から、つみたてNISAがスタートします。2014年から始まった現行のNISAでは、「まだ資金が貯まらない」、「何を選んでいいかわからない」などの理由で、口座を開設しただけで投資を始めていない人が3割に上ります。そこで、投資初心者にとって、より始めやすい制度が新たに導入されることになりました。今回は、つみたてNISAの特徴や注意点を、現行のNISAと比較しながらご説明しましょう。

神戸孝（かんべ　たかし）

ファイナンシャルプランナー。早稲田大学法学部卒業。三菱銀行、日興證券を経て、99年FPアソシエイツ&コンサルティングを設立。日興證券勤務時代を併せるとFP歴は約30年、資産運用に強いFPの第一人者として評価が高い。日本FP協会理事、金融庁金融審議会専門委員などを歴任する。著書に、「勝つ投資信託　良いファンド悪いファンドの見分け方」（朝日新聞出版）「NISAで儲けろ!」（同）「団塊世代の資産運用」（インデックス・コミュニケーションズ）「幸せな老後を呼び込む　ほんとうに真っ当な資産運用」（朝日新聞社）「絶対失敗しないお金運用法」（KK.ロングセラーズ）他多数。

つみたてNISAと現行NISA

■毎年40万円までの新規投資の分配金・譲渡益が20年間非課税に

現行NISAは毎年120万円の非課税枠が用意され、口座内での新規投資による収益は5年間非課税となります。一方つみたてNISAでは毎年の非課税枠は40万円と少なくなりますが、非課税期間は20年間と長期になっています。「家計の安定的な資産形成の支援」を目的としているため、現行NISAに比べて非課税期間が長く、最大投資可能額は800万円（40万円×20年）となり、現行NISAの600万円（120万円×5年）よりも大きくなります。

■買付けは定時・定額で

現行NISAでは、積立方式だけでなく、まとめて一度に買付けることもできましたが、つみたてNISAは少額からの積立・分散投資を促進するため、定時・定額買付けに限定されています。上限の40万円まで買付けるには、月々33,000円ほどの積立額が想定されます。その範囲内の金額ずつ、毎月の給与等から一定額をつみたてNISAに回し、投資を始めることができます。

■対象商品は厳しい条件を満たす投資信託とETF

つみたてNISAで購入できる商品は、投資信託とETFのみで、現行NISAで購入可能な個別の株式は対象外となっています。さらに、投資信託の中でも外債ファンドやREITファンドは対象外です。投資対象に株式が含まれていて、インデックス型であれば「販売手数料がない」「毎月分配型でない」「信託報酬が低い」など、アクティブ型であればそれに加えて「純資産総額50億円以上」、「信託設定以降5年以上経過している」などの厳しい要件を満たしたものだけに限られます。そのため、5,000本を超える投資信託のうち、対象商品は百本程度となるのではないかと予想されており※、投資経験の少ない人にとっても利用しやすい商品ラインアップになることが期待されています。

※金融庁が8月30日に120本になる見込みと発表しました。

積立投資のメリット

一般的に、購入後に投資信託の価額が下落を始めると暗い気分になりがちですが、つみたてNISAの要件である定時・定額買付方式であれば、価格が下がったときにはたくさん買えていると考えることができます。その後、価格が戻り始めると、比較的早いうちに利益が出てくるの

が、積立投資の特徴といえます。

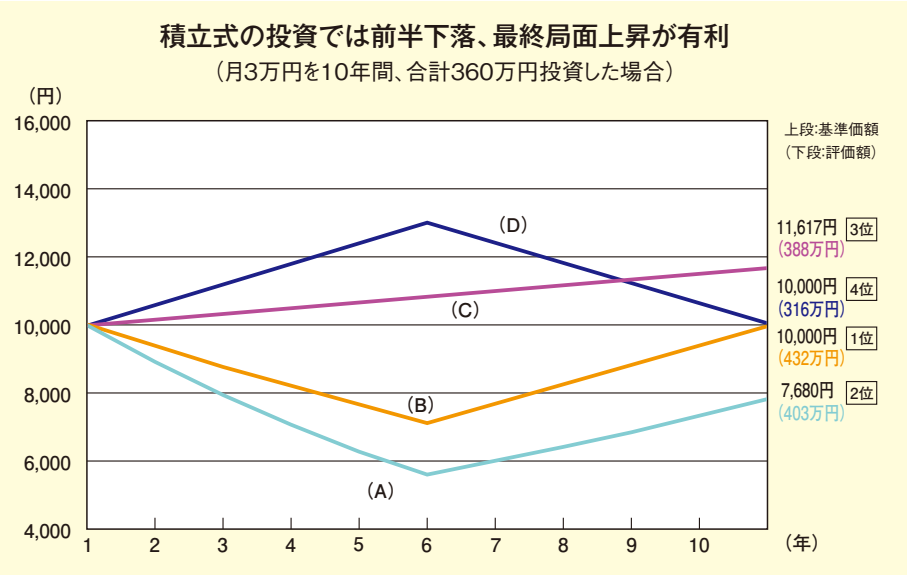
下図は、4つの金融商品の価格の動きを表したグラフです。毎月3万円ずつ各商品に投資を行った場合の10年後の評価額を比較しています。多くの方は、最終的な基準価額が最も高い(C)タイプの金融商品が一番好ましいと思うかもしれませんが、これらの中で金額が一番増えるのは、前半価格が下落を続け、後半持ち直して元の価格に戻った(B)です。投資額360万円が、最終的に432万円に増えています。次に増えたのは意外にも(A)です。やはり前半価格が大きく下落し、後半持ち直したものの、元の価格までは戻らなかったケースです。大きく値下がりしていた期間も購入を続けた結果、右肩上がりに価格が上昇した(C)より最終的な金額は大きくなるのです。

このように定時・定額買付の投資スタイルであれば、投資スタート後の価格の下落に対する心理的な負担も少なくなるはずで、運用に不慣れな人にとって始めやすい投資方法といえるでしょう。

つみたてNISAと現行NISAの比較

			つみたてNISA（累積投資勘定）	現行NISA（非課税管理勘定）
対象年齢			20歳～	
年間非課税投資枠			40万円（20年で最大800万円）	120万円（5年で最大600万円）
投資可能期間			2018年～2037年まで	2014年～2023年まで
非課税期間			最長20年間	最長5年間
ロールオーバー			不可	可
払出し制限			なし	
商品の購入方法			定時・定額購入のみ	購入の頻度・時期などの限定はない（定時・定額購入も可能）
非課税口座			1人1口座（年単位でつみたてNISAか現行NISAのいずれかを選択）	
対象商品（注）	上場株式・上場REIT		×	◎
	公募株式投信	株式のみ	○	◎
		債券のみ	×	◎
		REITのみ	×	◎
		資産複合型	○	◎
	ETF	株式のみ	○	◎
		株式以外を含む	×	◎
	公募公社債投信		×	×
	預貯金		×	×

（注）◎…原則全銘柄が対象となる、○…対象銘柄に制約がある、×…制度上対象とならないか事実上対象銘柄が存在しない



つみたてNISAの注意点

20歳以上であれば、現行のNISA・つみたてNISAともに利用が可能ですが、併用はできず、年単位でどちらかを選択することになります。例えば、2018年はつみたてNISAを利用し、2019年は現行NISAを選択するということも可能です。ただし、両者の間での商品の移動はできない点に注意が必要です。

千葉大学環境ISO学生委員会

千葉大学は2005年に環境マネジメントの国際規格のISO14001、2013年にエネルギーマネジメントのISO50001を取得し、環境に配慮した経営を実践してきました。これによりエネルギーやゴミの削減、資源の活用をより効果的に行えるようになりました。当初からこれらの環境管理活動を**「環境ISO学生委員会」**（以下、学生委員会）が主体となって行っていることが千葉大学の大きな特色です。

千葉大学環境ISO委員会は約180人の学生が所属

学生たちは環境マネジメントや仕事の進め方について授業で勉強し、実際に様々な活動を主体的に推進する経験を通して社会で必要な知識を学びます。その中から特に地域に密着した活動をいくつか紹介します。

一つ目は**「堆肥化活動」**。大学構内の落ち葉を集めて堆肥を作製して地域の方々に頒布しています。品質が良く、家庭菜園などに利用され、毎年多くの方に喜ばれています。近年では構内の落ち葉だけでなく、生協食堂からでる生ごみの堆肥化にも挑戦しています。

堆肥の頒布会の様子

二つ目は**「出張eco教室」**。毎年地域の小中学校に学生が出向き、普段目にする製品の環境ラベルについて、実物を触りながら教えることで身近なところから環境にやさしい行動とその大切さについて考えてもらう授業を行っています。

小学校での授業の様子

三つ目は**「被災地復興応援活動」**。学生委員会では2011年より宮城県石巻市などの被災地で、園芸学部の知見や技術を活かしたコミュニティガーデンづくりや復興商店街のプランター設置、ハーブの香袋・石鹸作りなど幅広い活動を地元の方と一緒に行っています。

ご紹介した活動以外にも学生委員会では、環境に関する様々な活動を行っており、千葉大学は国内における学生環境活動の先進事例として全国から注目されています。近年はアメリカやカナダで開かれた環境会議で学生が発表するなど、活動を世界に発信しており、2017年6月には環境推進の世界的な表彰（ISCN　Award）において学生リーダーシップ部門を受賞しました。

千葉大学と京葉銀行のecoプロジェクト

2017年7月、環境ISO学生委員会と京葉銀行は環境面から地域を活性化し、千葉県から未来の地球に貢献していきたいという想いで、「7色の虹を千葉から未来へ」と題した協同プロジェクトを発足しました。学生委員会の環境活動に対して京葉銀行が資金面で支援するほか、京葉銀行の取引先企業に対して学生が「エコアクション21（環境に配慮した組織運営を実現するマネジメントシステムの認証）」の取得支援を行ったり、地域の皆さまの環境意識を高める目的で7つの様々な企画を行ったりします。本記事もその一環で、媒体を使ってエコな情報をお伝えする「エコ発信局」という企画です。他にも、子どもたち向けの環境イベント、企業向けの環境セミナー、地産地消と地域活性化を後押しするフェア、環境ボランティア活動など、幅広い年代の方に参加していただける企画があります。みなさまの参加を心よりお待ちしております。

プロジェクトのロゴ
中央にいるのは学生委員会のキャラクター「いそちゃん」

冬場の省エネ豆知識　エコして冬を快適に過ごす

自宅で簡単にできる省エネ活動を紹介します。

❶冬になると寒さをしのぐために暖房器具を使用しますが、様々な器具の中で節電しやすいのは、日本人に馴染みのある「こたつ」です。こたつは保温がしやすく設定温度が弱でも十分暖を取ることができます。保温効果を高める方法として「アルミシート」を利用します。アルミシートをこたつの敷布団や机板の下といった熱が逃げやすい場所に敷くことで保温に繋がります。

❷寒くなるとお風呂の追い焚きを繰り返す家もあると思いますが、家族で協力して入浴間隔をなるべく空けずに入ることで、その回数が少なくなり省エネに繋がります。これらの豆知識をぜひ試してみてください。

第７回 ソラマメ

ソラマメは名前の通り、空に向かって豆ができます。冬の寒い時期でも大きな葉と太い茎が元気に育ちます。年内に定植し、しっかりと寒さに当てることが大切。春には美しい花が、初夏には大きなサヤが空によく映えます。採りたてのソラマメの味は格別です。

ソラマメの育て方

1 種まき

9cmのポリポットに種まき用培養土（肥料成分が入っていない）を入れ、2粒のタネをまきます。タネをまくときには、おはぐろを斜め下に向けてまくと発芽しやすくなります。本葉1～2枚で1株に間引きます。ソラマメは小さな苗の時には耐寒性が強いのですが、成長とともに寒さに弱くなってきます。そのためタネを早まきにすると、年内に株が大きくなりすぎて寒さに耐えられないことがあるので注意してください。

2 植付け

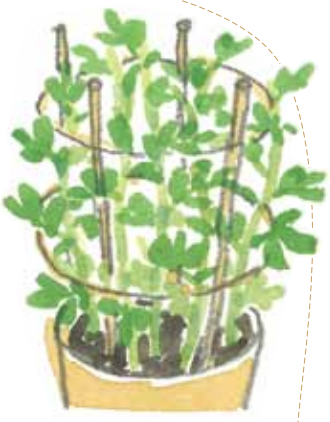
本葉が2～3枚になったら、9～10号鉢の中央に一株植えます。このまま厳寒期を越えるため、北風が激しく当たり霜が降りるようなベランダの場合は防寒対策が必要。ソラマメの生育限界温度は0℃です。0℃を下回るようなら、不織布などでおおって株を寒さから守ります。

3 整枝

年を越えて気温の上昇と共にぐんぐんと成長します。草丈が40cmに達するころには、1株から10～15本の側枝が伸びています。そのままでは栄養が分散してしまうので、太い枝を6～7本残して他の弱い枝を株元からハサミで切ります（整枝）。整枝後は新しい土を株元に寄せて、株を安定させます。

4 支柱立て

ソラマメは草丈も葉張りも大きくなる植物なので、支柱が必要です。整枝、土寄せをしたら、80cmぐらいの支柱を鉢の内側に均等に4本立てます。茎がまっすぐ伸びるように株を外から囲むようにひも掛けし、株が大きく広がるのを防ぎます。



5 肥料

花芽がついたら、2週間おきに5回、液肥を株元へ与えます。

6 摘芯

早春に花が咲き始め、草丈が70cmになったころ、頂点の枝を切ってサヤへ栄養を集中させます。

7 収穫

収穫の目安は、上を向いていたサヤが膨らんで、だんだんに下に垂れ下がってきたころ。斜め下に向いたものから順に収穫します。熟し過ぎると味が落ちてしまうので注意が必要です。収穫期間は短いので、遅れないように収穫してください。

監修／園芸家 深町貴子

きずな
2017秋・冬号 No.15

京葉銀行

あなたと一緒に
未来へと歩みたい。

新しい一歩を踏み出す時、

夢を実現したい時、

ふと将来が不安になった時。

いつでも身近で、

頼られる存在であること。

それが京葉銀行の想いです。

発行・編集＝京葉銀行／千葉市中央区千葉港5-45　（Tel）043（306）8065
この情報誌に関するお問い合わせは、京葉銀行広報グループまでお願いいたします。