Vol.105

まるとみ新聞

newspaper
'25 Dec.

発行所
北九州市若松区本町1-1-33
丸富産業（若松区役所前）
TEL093-751-1081

すまいdeスマイル
7年12月号

住まいの雑学 TRIVIA

室温と健康年齢

適切な室温は18度以上

「人生100年時代」といわれる現代、気になるのは「健康に」長生きできるかどうかという点。つまり健康年齢を延ばすことが重要なポイントになります。そこで今回は住まいの温度（室温）と健康年齢の関係について考察してみます。

皆さんは室温が健康年齢や健康寿命に深く関わっていることをご存知でしょうか。とくに冬場の室温が生活者の健康面に大きく影響することが国内外の調査や研究で示されており、その結果として注目されるのがWHO（世界保健機関）が2018年に公表した「住宅と健康に関するガイドライン」です。

このなかでWHOは「冬場の室温は18度以上にすること」を強く推奨しています。18度以上に保つことで「血圧の安定」「脳の健康維持」「活動量の増加」「呼吸器疾患リスクの低減」につながり、結果的に健康寿命を延ばすというのです。具体的に、室温18度以上の家に住む人はそうでない人に比べて健康寿命が約4年長いという研究結果もあります。

断熱性能が決め手

健康を維持するために冬場は室温を18度以上に保つだけでなく、キッチンやトイレ、浴室など部屋以外の場所との温度差を小さくして急激な温度差にさらされないようにすることがとても大切です。そこで、いまお住まいの家を暖房器具ばかりに頼らず、より温かく健康によい家にするためにご注目いただきたいのが「家の断熱」です。

家の断熱には「住宅の品質確保の促進等に関する法律」に基づいて国土交通省が設けた「断熱等級」という指標があります。断熱性能のレベルによって等級1から7までの7段階にわかれており、数字が大きいほど断熱性能が高いことを示しています。断熱性能を高めると家の中の温度が一定に保たれやすく、温度差も解消されるのでヒートショックのリスク低減や高血圧などの疾病予防にもつながるのです。

断熱は経済的

さらに経済的な面に着目しても、断熱等級2の場合は電気代（エアコン）が2万8000円、断熱等級4では1万3000円、断熱等級6では7000円になったという結果も報告されています。

すまいの断熱性能を高める方法はいろいろありますので、家族の健康や省エネについて気になった方は一度、建築業者さんなどに相談してみられることをオススメします。

トコロ変われば

世界最小の刑務所 ■イギリス

今回のテーマは刑務所。刑務所といえば、小説や映画などで有名な「アルカトラズ」や「網走刑務所」などをイメージする方が多いと思いますが、今回紹介する刑務所には残念ながらそんなドラマティックな要素はまるでありません。なぜならここはイギリス海峡に浮かぶ全周約64キロメートル、人口562人（2023年現在）の小島、サーク島にあるたった2部屋の刑務所。世界最小の刑務所としてギネス世界記録に認定されています。

この刑務所には独房が2つあるだけなので収容人数も2名限定です。広さはおよそ畳2～2・5畳ぶんほどと狭く、小さな木製のベッドとマットレスが置かれ窓はありません。

サーク島はイギリス王室属領のチャネル諸島ガーンジー代官管轄区に属していますが、自治権をもち連合王国には所属していません。独自の憲法と法律をもっているため拘留日数も独自ルールで最長2日間と短いのです。

では一体どんな人たちがこの刑務所のお世話になるのか気になるところですが、島で騒ぎを起こした観光客や酔って暴れた地元住民の一次的な拘留に使用されているようです。サーク島は車の乗り入れが禁止されており、移動は馬車かトラクター。バスや救急車などもトラクターが牽引するトレーラー仕様のため、少なくともスピード違反等の交通違反でこの独房に入れられることはないようです。

季節のお出かけ情報

2025.12月～2026.1月
北九州｜山口｜大分

版元からみる浮世絵の名品 コレクション展 II

浮世絵版画制作の企画から制作監督、宣伝、販売までを担う“版元”に着目した展覧会。葛飾北斎「冨嶽三十六景」などを出版した西村屋与八、歌川広重「名所江戸百景」などを出版した魚屋栄吉など、さまざまな版元の浮世絵版画が展示。

期間：開催中 ～ 2026.1.18（日）
会場：北九州市 / 北九州市立美術館本館

KOKURA CHRISTMAS MARKET & CASTLE

初開催の昨年は126万人が訪れたクリスマスマーケット。小倉城を望む光のトンネル、鷗外橋を包む煌めき。歴史と現代が交差する冬の街で、あたたかなクリスマスマーケットを体験ください。

期間：11.21（金）～12.25（木）
会場：北九州市 / 紫川親水広場、船場広場

しめなわ祭

壇之浦海中の大石に神官がしめなわを張る神事。その昔、大石を起こすと災害が収まったという故事に由来し、関門海峡の冬の風物詩として知られています。

期間：12.10（水）
会場：下関市 / 赤間神宮

2025 恋と花火と音楽と。海峡ファンファーレ

関門海峡をバックに多彩なステージイベントが開催されます。わずか100m先から打ち上がる花火は迫力満点。海峡を背景に夜空を彩ります。

期間：12.20（土）
会場：下関市 / カモンワーフ

LOVE ファンタジア 中津 2025

中津駅前洞門広場を中心に、美しいイルミネーションが冬の街を彩ります。12月21日（日）には、ダイハツ九州スタジアム横特設会場にて 1Day イベントも実施され、幻想的な夜のひとときをお楽しみいただけます。

期間：11.14（金）～ 2026.1月上旬
会場：中津市 / 中津駅前洞門広場

金曜ロードショー とジブリ展

1986年に「風の谷のナウシカ」を放映して以来、数々のジブリ作品を放映し続けている「金曜ロードショー」。本展では、ジブリ作品の公開年や「金曜ロードショー」が初放送された時代を振り返りながら、映画の魅力に迫ります。“腐海”を表現した「風の谷のナウシカ 王蟲の世界」も見どころ。

期間：2026.1.17（土）～ 3.31（火）
会場：大分市 / 大分県立美術館

最新情報は各イベント、自治体のホームページ等でご確認下さい。

若松南海岸のイルミネーション

ラクいらく楽ふ

コンセントまわりも忘れずに掃除しよう

◇大掃除で液晶テレビもピカピカに

液晶テレビの画面の汚れはおもにホコリや手あか（指紋など）によるものですが、部屋で揚げ物をしたときの油や掃除用スプレーの粒子、煙草のヤニなどが付着していることがあり思った以上に汚れています。

しかし、だからといって「水拭きする」「ティッシュやメラミンスポンジで拭く」「洗剤のスプレーやガラスクリーナーを使う」のはNG。

液晶画面の表面には映像がきれいに見えるよう画面への映り込みを抑える加工が施されており、掃除で表面を傷つけたりコーティングを剥がしてしまう可能性があります。

除菌シートやスプレーなどアルコールやエタノールなど揮発性の高いものも画面を傷めることがあるので使わないようにしましょう。

液晶画面の正しい掃除の手順は①電源プラグを抜く、②ハンディモップで表面のホコリを払う、③クリーニングクロス（なければ眼鏡拭きなどのやわらかい布）で拭く、④落ちない汚れがあれば100倍に薄めた中性洗剤をクロスに含ませてかたく絞り、汚れを拭き取ってからすぐに乾拭きする、の流れです。

いっしょにテレビの背面とリモコンもきれいに掃除したいもの。背面はまず掃除機でホコリを吸い取ってから、リモコンは電池を抜いて綿棒や爪楊枝などですきまの汚れを掻き出してから、それぞれ最後は手順の④で仕上げます。

すまいるライフ