

ねじりはちまき

あたたかい日が多くなりましたね。新緑が眩しい季節いかがお過ごしでしょうか。まもなく迎える『みどりの日』。自然に親しみ、その恩恵に感謝する日として制定されたそうです。私たちがお届けする建築も、窓から見える爽やかな緑の木々や、そっとそよぐ風、柔らかな光を取り込む設計など自然環境とのつながりを大切にしています。椅子にかけて緑をながめながらほっとしたり、何気ないひとときが暮らしを彩ってくれます。建築に使用する木材も自然からの贈り物です。暑さ寒さをしのぐ家だけでなく、年と共に木の色が深まり、周りの木々と一緒に育っていく建築がこれからのかたちかもしれません。初夏の風が通り抜ける季節、健やかな休日をお過ごしください。

有限会社 幸田建設

<会社近況>

比較的、作業しやすい気候になってきました。風害の影響はないですが、最近揺れているなど感じる小さな地震がこまめに起きていて少し心配です。ただいま、郡山市の貸事務所改修作業が完了しました。ただいま郡山市のアパート改修をお世話になっております。

<事務所の近況>

セキレイが薪を積んである場所に巣を作りました。セキレイは白と黒の小さな鳥です。4月～8月が繁殖期のようなようです。毎日、母鳥が卵を温めています。先日ひなが一羽産まれました。鳥たち親子をびっくりさせないように近くを通るようにしています。今後も静かに見守りたいと思います。4/22にそっとのぞいてみましたら5羽の小さくふわふわなヒナがおりました。どうか、無事に巣立ってほしいと祈る毎日です。

<5月の旬 にんにく>

春の旬なお野菜として今回はにんにくです。一年中お店に出回っているイメージですが、5月ごろが旬のようです。香味野菜として食べられるようになったのは戦後のことだそうで、古くは薬用植物として利用されていたのだとか。にんにく独特の香りは、アリシンという成分で強い殺菌作用があるそうです。生食でも、火を通してても美味しいですよ。お料理の香りづけから、素揚げにんにくなど主役にもなる優秀な素材です。刺身に添えて食べるのも美味です。ぜひ、晩御飯のメニューにいかがでしょうか。

<おうちメンテナンス>

- ・浴室の防カビ：天井、換気扇周辺をお掃除。カビの発生を抑制。
- ・庭木の剪定：枝葉の剪定をし、風通しを良くしておく。
- ・網戸の点検：破れを修繕、汚れを落としておく。
- ・床下：シロアリの発生がないかを確認する。

<連休のおしらせ>

令和8年5月3日(日)～令和8年5月6日(水)までお休みさせていただきます。

なお、5月7日(金)は通常どおり営業いたします。ご不便おかけ致しますが宜しくお願いいたします。

令和8年5月5日発行

<後記> 最近、地震が多いですね。

有限会社 幸田建設

微々たる揺れですが、心がざわざわ

<発行責任者>幸田久美

するような瞬間もありますので、そんな

〒969-1204 本宮市糠沢字八幡 1-1

な時は無理せず、温かい飲み物などを

電話 0243-44-3816

飲んでほっと一息つきましょう。(ほしの)

大震災・原発事故について

今年の3月で大震災・原発事故が発生してしてから15年が経過した。マスコミでも様々な角度から取り上げ、その現状と課題を取り上げて報じていた。その中で、地震と津波による被災からは何等かの形で立ち直る姿・光明面（身近な人を亡くして心の傷が癒されていないケースを除き）が報じられていたが、原発事故関係は課題山積の状況が主に取り上げられていた。小生も日ごろ原発廃炉関係の報道は聞き逃さないように気を付けているが、なかなか進展をみせていないことにいら立ちさえ覚えることがある。後の世代に大きな宿題を残してしまったと思う。それにしても、この15年で変わったといえば、原発についての扱いである。事故直後は、全国の原発は一律に運転停止とされたが、現在は安全審査は厳正になされるものの、次々と再稼働の動きがみられる。それは電力需要に応えるためということであるが、もう一つ「原発は火力と違ってCO₂を排出しないから」という理屈がついている。地球温暖化抑止に役立つというのである。では、使用済み燃料・高放射性廃棄物の適正処理（最終処分）は出来るのかと問いたい。その目途は立っていないのである。いろいろ言いたいことはあるが、この辺で、原発事故を巡る課題として重くのしかかっている事柄について、小生の知る範囲で頭の整理をしてみたいと思う。

1. 廃炉作業～核燃料デブリの取り出し

廃炉作業全体は2041～2051年までに完了とされているが、その作業の中で最も困難な作業は核燃料デブリの取り出しである。核燃料デブリは1～3号機を合わせ880Kgあると推定される。これまで2号機において試験的取り出し（ロボット使用）が2回行われたが、本格的取り出しはまだ行われてはいない。予定では2号機から本年中に着手し、段階的に拡大していきたいとのことだがどうなるか（これまでも延期されてきているので）。今回の爆発事故は炉心メルトダウンという最悪の事態だっただけに、取り出しが技術的に未確立の分野で相当の困難が予想されている。でも廃炉作業の核心部分にあたる核燃料取り出しが進展しないことには、廃炉の展望が開けない。核燃料取り出しが進展することを切に願うものである。

（注）核燃料デブリ：炉心の冷却機能が失われた結果メルトダウンし、核燃料や周囲の構造物が溶けて混ざり合い、その後冷え固まった物質を指す。核燃料デブリは高放射性であり、取り出し技術としては、遠隔操作による（ロボット・アーム）以外に考えられない。

2. 処理水の海洋放出

廃炉作業との関連で急がれたのが、処理水の海洋放出である。核燃料デブリを冷やした後の汚染水を浄化処理した処理水のタンクが、1000基以上構内を埋め尽くしている状態であった。核燃料デブリを取り出したら、構内にその保管場所が必要

となる。そこでタンク数をなんとしても減らす必要に迫られたのである。いろいろ曲折はあったが、I E A（国際エネルギー機関）の認知もいただき、令和5年8月に第1回の海洋放出にこぎつけたのである。これもあと何十年とかかるのだろう。

3.除去土壌の最終処分

県内の除染で生じた除去土壌は、中間貯蔵施設（東電原発の周辺の大熊町・双葉町にまたがる地域）で一定期間保管した後、安全に福島県外で最終処分することとされている。その時期は、貯蔵開始後30年（2045年3月）とされ、国の責務で行うと法律で定められている。そして最終処分までの間、可能な限り除去土壌の減容（量を減らす）と再生利用に努めるとされている。最終処分を受け入れてもらえるかどうか心配である。ある調査によると、今のところ受け入れを表明している都道府県はない。再生利用（覆土して使用）が広がるかどうかカギと思われる。是非とも国民の理解が醸成されるよう国には努めてもらいたい。

（注）30年後には、セシウム放射濃度は事故当初の4分の1に減衰するという。

4.帰還困難区域

現在、帰還困難区域を抱えているのは7市町村（南相馬市・浪江町・大熊町・双葉町・富岡町・葛尾村・飯館村）である。今後、帰還困難区域の解除はどうか。帰還困難区域については、これまで特定復興再生拠点区域が設定されて除染・インフラ整備がなされて解除されたのを始め、期間希望者がある地区に限定し、特定帰還居住区域が設定され（4町6区域）、2029年まで除染・インフラ整備のうえ解除される予定となっている。しかし、帰還困難区域の解除・復興の道は誠に遠いと言わざるを得ない。現時点での帰還者数はごくわずか（高齢者が多い）であり、時が経つにつれ、帰還を希望しない人も増えている。そういった状況から、新規の移住者に対する期待も高まるわけだが、これは簡単にいくことではない。でも、新規移住者対策が重要になってきているのは間違いないといえる。

以上で今回は終わりとしたい。重たい話になってしまいましたが、核分裂を熱源とする原発が世界的に増えていったら、地球の未来はどうなるのでしょうか。アメリカがイランの原発を攻撃する旨仄めかしていましたが、武力紛争でそれがなされたら、大変な悲劇が生じます。福島原発の悲劇は二度と起こしてはならないと思います。

住まいのかわら版

2026年
5月号

<発行>
有限会社 幸田建設
本宮市鎌沢字八幡1-1
TEL.0243-44-3816
FAX.0243-44-3962

暑熱順化を始めて、酷暑に備えましょう！

気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかいて暑さに慣れ、熱中症に負けない体づくりをしましょう！

皆さまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「暑熱順化」です。

暑熱順化とは、熱中症予防に備え、暑さが厳しくなる前に暑さに慣れる体づくりをすること。そのポイントを紹介します。

体を動かして暑さに備えましょう

・ウォーキングやジョギングをする

ウォーキングなら1回30分、ジョギングは1回15分、どちらも週5回が目安です。朝や夕方など、気温が日中より低い時間帯がおすすめてです。帰宅時にひと駅分歩く、外出時にできるだけ階段を使うなど、日常の中で、歩くことを意識するのも良いですね。

・サイクリングもおすすめ！

通勤や買い物などで自転車に乗るのはいかがでしょうか。少し遠くの公園まで足を延ばしてみるといいのもおすすめです。目安は1回30分、週3回程度です。



暑熱順化ができていると発汗量が増えて血流も良くなり、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなり、熱中症予防に効果的です。

・筋トレやストレッチ

室内で体を動かすのに最適なものが筋トレやストレッチ。暑くなりすぎないように、エアコンや扇風機を使い、快適な室温で行いましょう。水分・塩分の補給もお忘れなく。掃除機がけや雑巾がけなどの家事も効果的です。何をしたらいいかわからない...という人は「暑熱順化 ストレッチ 筋トレ」を検索すると、いろいろ出てくるので

チェックしてみましょう。目安は1回30分、週5〜毎日程度。継続することが大切です。



しっかりラジオ体操をするのもおすすめです！

日常生活の中でも暑熱順化のアクションを

・しっかり湯船に浸かる！

シャワーより、湯船に浸かる方が汗をかきやすくなります。入浴の前後には、適度な水分と塩分を補給するこ

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

とも大切。2日に1回は浸かると良いですよ。温度は38〜40℃程度がおすすめてです。

・暑熱順化はコツコツと

暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかるそうです。暑くなる前から余裕を持って暑熱順化のためのアクションを始めて暑さに備えましょう！暑熱順化のアクションを進めるなかで、十分に休憩をとることも大切。張り切りすぎず、徐々に体を慣らすことが重要です。

・脱水症のチェックを

暑熱順化は熱中症の予防に効果的ですが、旅先など非日常的なシーンで熱中症になってしまいうリスクがあります。そのリスクを確かめるひとつの目安として、脱水症をおこしているかどうかのセルフチェックをご紹介します。親指の爪を反対の指でつまみ、離し



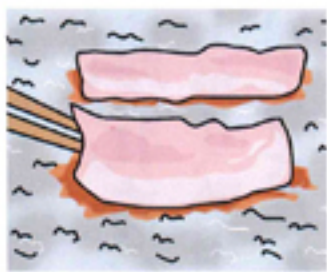
涼しい部屋でのんびりし過ぎるなど、汗をかかない日が数日間続くと、暑熱順化の効果がなくなります。適度に歩いたり、入浴などで汗をかく習慣は続けましょう。

たときに、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかったら、脱水症をおこしている可能性があります。脱水症は知らない間に進行してしまいうこともあるので、ときどきチェックしてみましょう。酷暑を乗り切るための暑熱順化。ぜひ参考にしてみてくださいね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 アルミホイルを活用しよう！

キッチンの常備品、アルミホイルには、さまざまな使い道があります。たとえば、ゴボウの土と皮取りに便利。アルミホイルをくしゃくしゃとしてゴボウをやさしくこすると、土はもちろん、皮も薄く取れます。また、すりおろし器の上に置いて、刃の部分が際立つように密着させ、その上からショウガをすりおろしてアルミホイルごと持ち上げると、すりおろし器にショウガを残さず取ることができます。力を入れすぎると、アルミホイルが破れるのでご注意ください。オーブンを使うときにも活躍！ベーコンなどの加熱におすすめです。鉄板にそのまま敷くより、一度くしゃくしゃにし、広げてから敷いた方が、シワの溝に油が落ちるので、食材と油の密着も軽減できます。油がたくさん出る鶏皮を加熱する時にも良いですよ。ぜひ、試してみてくださいね！

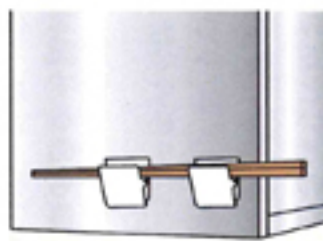


02 楽しいタルタルソースの世界

魚やえびのフライ、唐揚げなど、かけるとおいしいタルタルソース。マヨネーズと、つぶしたゆで卵を和えるのがポピュラーで、みじん切りにした玉ねぎ、きゅうりのピクルスなど、入れる具材もさまざまです。そんなタルタルソースが注目を集めているようで、市販のものも見られます。変わり種で人気なのが、秋田のいぶりがっこ。スモーキーな香りとタルタルソースのコクが相性抜群で、全国展開する食料品店で市販され、注目されるようになったそうです。揚げ物はもちろん、ポテトサラダ、卵かけご飯など、いろいろなものに合わせられるところも良いとか。タルタルソースの基本となるマヨネーズに合わせる具材の幅も広がっていて、しば漬けはその味わいがアクセントになってさっぱりと食べられるそう。ザーサイや紅ショウガなども、インターネットでレシピが紹介されるなど、マヨネーズの包容力のすごさを感じます！いろいろな具材でタルタルソースをつくってみるのも楽しいですね。

03 色々使える！マグネットクリップ

マグネットが付いたクリップをいろいろ活用しませんか。たとえば、マグネットクリップを2つ、間をあけて平行に貼り、クリップの上部分に突っ張り棒をのせれば簡易バーに！ゴミ袋のストックなどを引っ掛けられます。キッチンのマグネットが使える所にマグネットクリップ2つを近づけて横並びで貼ると、箸をちょい置きできます。ビニール袋を挟み、シンクの端などに貼れば三角コーナー代わりに。玄関ドアに、持ち出す書類などを挟んで貼っておくと忘れにくく、濡れた雨具のちょい干しにも重宝。クリップの上部にスプレーボトルを引っかければ浮かせる収納に。小さいカゴを挟んで洗濯機の横などに貼れば洗濯バサミなどの小物収納に。ゴミ箱もおすすめ。マグネットが使えないところは100円ショップなどの補助板を貼ると良いですよ。



こんにちは

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 幸田 一二

あなたの街の幸田建設です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思ひ本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

Jフィット 見た目すっきり、おそうじ楽ちんのキャビネット付トイレ

LIXIL



見た目すっきり

給水管やコードなどをキャビネット内に隠してすっきり。カウンターに小物を飾ってお好みの空間演出も可能。



お掃除道具や予備のトイレトーパーなど、置いておきたいものはいっぱい。Jフィットならキャビネットにしっかり収納できます。

お掃除ラクラク

手の届きにくい便器奥をキャビネット内で隠して、カンタンお掃除。



お掃除モップで床をラクラクお掃除。



使いやすい

ストックやお掃除道具などをキャビネット内にすっきり収納。使いたいときにサッと取り出せます。



ほこりだまりになっていたデッドスペースを活かして、お掃除道具やトイレトーパーなどを収納できます。



詳しくは
LIXILウェブサイトへ▶

写真・記事：株式会社 LIXIL

関連イメージ：①壁の紙 ②ソファの上のクッション ③男の子の左手 ④ペン立て ⑤女の子の顔

ご相談・お問い合わせはこちらまで

有限会社 幸田建設

〒969-1204 本宮市糠沢字八幡1-1
TEL 0243-44-3816 FAX 0243-44-3962
✉ kouda@alpha.ocn.ne.jp