快適で健康的な住まい方〈暮の十二〉

本日のお題

湿度50％の極意

(ご隠居) もうすぐ6月。ジメジメした梅雨の季節だ。

(熊さん) ほんと、雨と湿気にはまいりますね。

(ご隠居) 健康で快適に過ごすために理想的な湿度は、どのくらいか知っているかい？今日は湿度の話をしよう。健康で快適に過ごすには、ずばり「湿度50％」が最適なんだ。というのも、ダニであれば湿度60％以上、カビなら70％以上になると、急激に繁殖する(**左表**)。一方、湿度40％以下では、風邪やインフルエンザなどのウイルスが元気になる。つまり、健康にとって理想的な湿度は、微生物などが繁殖しない「湿度50％」。50％だと、ダニやカビの繁殖を抑え、ウイルスからも身を守ることができるんだよ。

(熊さん) 湿度は、高過ぎても低過ぎてもよくないんですね。

(ご隠居) ところで、秋口に増えるダニアレルゲンって知っているかい？梅雨どきに繁殖したダニの、死がいやフンがアレルギーを引き起こす原因物質のダニアレルゲンなんだ。梅雨の時期にしっかり湿度を管理してダニの増殖を抑えれば、ダニアレルゲンが原因のアトピー性皮膚炎やぜん息、アレルギーを予防・改善することができるのさ。

(熊さん) だから、秋に向けても梅雨どきの湿度管理が大切なんですね。

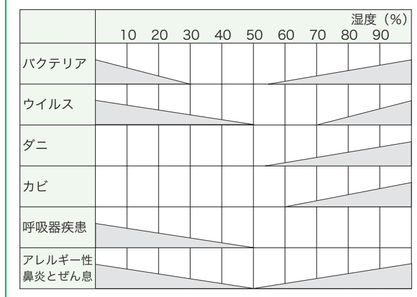
(ご隠居) 生きたダニがいるかどうか調べるのは難しいけど、新宿では保健所衛生課☎(5273)3841・3845に相談すれば、ダニアレルゲンの量を無料で測定してくれるよ。

(熊さん) ぜん息やアレルギーで困っている人は、相談してみるとよいですね。

(ご隠居) 湿度50％を保ち、快適に過ごすには、風通しをよくするなどの「こまめな換気」がいちばん。それから、洗濯物を室内に干すときのひと工夫(**右下**「梅雨どきを快適に過ごそう」参照)。ご近所にも教えてあげておくれ。

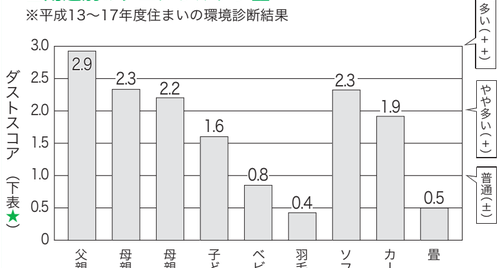
■湿度と微生物等の関係

※アメリカ暖房冷凍空調学会資料（1995年）
※グレーの部分が微生物などの繁殖の度合いを示します。



■用途別のダニアレルゲン量

※平成13～17年度住まいの環境診断結果



★ダストスコア	評価	ダニアレルゲンレベル(1㎡当たり)	判定
0	少ない（－）	1μg未満	とても快適
1	普通（±）	1～5μg	良好なレベル
2	やや多い（+）	5～10μg	通常レベル
3	多い（++）	10～35μg	改善が望ましい
4	非常に多い（+++）	35μg以上	改善が必要

※1μg（マイクログラム）：100万分の1グラム

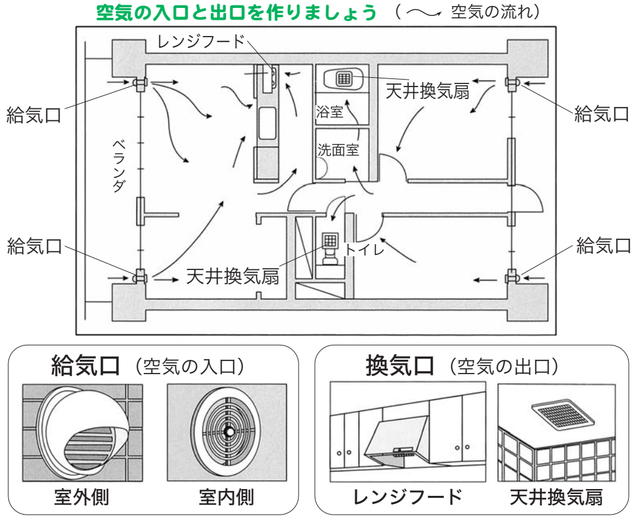
■ダニ・カビの発生時期

※色が濃い部分は発生の多い時期を示します。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ダニ						生きているダニ			ダニアレルゲン（フン・死がい）			
カビ												

換気口と給気口を使った換気の例

空気の入口と出口を作りましょう（〜 空気の流れ）



梅雨どきを快適に過ごそう

▶梅雨の晴れ間には、部屋の窓や扉を開けて風を通し室内を乾燥させましょう。
▶部屋のすみなど風の通りにくいところは、扇風機を使って風を送ると効果的です。
▶雨の日は換気をすると湿度が上がります。しかし、換気をしないと室内の空気が汚れてしまうので、ときどき短時間の換気をしましょう。
▶雨の日に洗濯物を干すときは、畳や布団が湿気を吸うので、和室や寝室は避けて次のように干しましょう。
①閉め切った浴室や洗面所に除湿機をかけて干す。
②浴室の入口を閉め、換気扇を回して干す。浴槽のふたは閉めましょう。

【問合せ】衛生課環境衛生第一係・第二係（第2分庁舎3階）☎(5273)3841・3845へ。
※室内のダニアレルゲン量測定など住まいの環境診断を行っています。

催し・講座

ランチタイムコンサート

【日時】6月3日㈭午後0時10分～1時
【内容】ギターとハーモニカの弾き語り（「涙そうそう」「あざみの歌」「アメージンググレース」「陽はまた昇る」「昴」「精霊流し」「群青」）
【出演】木谷正道・竹DS・心の唄バンド
【会場・申込み】当日直接、**エコギャラリー新宿**（西新宿2―11―4、新宿中央公園内）☎(3348)6277へ。

水曜上映会

【日時】6月9日㈬午後2時から
【上映作品】「ザ・ローリング・ストーンズ～シャイン・アライト」（2時間2分）
【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、**中央図書館**（下落合1―9―8）☎(3364)1421へ。先着100名。

朗読で味わう文学

【日時】6月12日㈯午後2時～4時
【会場】戸山生涯学習館（戸山2―11―101）
【内容】「こうばこの会」による朗読（「大江戸怪談草子井戸端姉さ子」から「横綱」、「芥川龍之介集」から「六の宮の姫君」ほか）
【費用】無料
【申込み】事前に電話または直接、**戸山図書館**（戸山2―11―101）☎(3207)1191へ。先着40名。

角筈寄席

●**桂扇生独演会**
【日時】6月20日㈰午後2時～3時30分
【会場】角筈地域センター（西新宿4―33―7）
【費用】無料
【申込み】5月26日㈬から事前に電話または直接、**角筈図書館**（西新宿4―33―7）☎(5371)0010へ。先着40名。

スポーツ

区民ゲートボール初心者講習会

【日時】5月29日㈯・30日㈰午前9時～12時
【会場】都立戸山公園いきいき広場ゲートボール場（戸山3―2）
【対象】区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、30名
【内容】ゲートボールの理論・ルール・技術（用具の貸し出しあり）
【費用】200円（小・中学生無料）
【主催・申込み】電話で5月28日㈮までに**区ゲートボール協会・亀山**☎(3202)5231へ。先着順。当日会場でも受け付けます。

春期卓球教室

【日時】6月13日㈰、▼午前9時30分～12時、▼午後1時30分～4時
【会場】東京富士大学二上講堂（下落合1―9―7）
【対象】区内在住・在勤の16歳以上で中級程度の方、各50名
【内容】高度な技術の習得
【費用】500円
【主催・申込み】電話かはがき（記載例（2面参照）のほか午前・午後の別を記入）で、6月1日（必着）までに**区卓球連盟事務局**（〒169・0075高田馬場1―28―18和光ビル1階、国際卓球㈱内）☎(3205)1601へ。先着順。

区民ダブルス卓球大会

【日時】7月18日㈰午前9時から
【会場】新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）
【対象】区内在住・在勤の方、区卓球連盟登録チーム・個人
【種目】男子・女子・混合ダブルス
【費用】1組に付き千600円
【主催・申込み】費用をお持ちの上、6月25日㈮までの午前10時～午後6時に**区卓球連盟事務局**（高田馬場1―28―18和光ビル1階、国際卓球㈱内）☎(3205)1601へ。

募集案内の配布は6月1日㈫～9日㈬

区民住宅（空き家）入居者募集

【募集戸数】6戸
【申込資格】区内在住で義務教育修了前の児童・生徒がいて、世帯の収入が所得基準(**左表**)の範囲内の方。詳しくは、募集案内をご覧ください。
【募集案内の配布】6月1日㈫～9日㈬に住宅課、区政情報センター（本庁舎1階）、第1分庁舎1階受付、特別出張所、区立中央・四谷・鶴巻図書館・施設の休館日を除く）で配布。6月1日㈫からは、新宿区ホームページからも取り出せます。
【申込み】募集案内に折り込みの申込み書に記入し、住宅課区立住宅管理係へ郵送してください。6月1日㈫～10日㈭の消印があり、11日㈮までに到着したものを受け付けます。
【問合せ】**住宅課区立住宅管理係**（本庁舎7階）☎(5273)3787へ。

所得基準表

家族数	年間所得金額
2人	227万6千円～622万4千円
3人	265万6千円～660万4千円
4人	303万6千円～698万4千円
5人	341万6千円～736万4千円

※所得金額は所得税法上の所得金額をいい、給与所得控除後または必要経費控除後の前年中の所得金額です。計算方法は「募集案内」をご覧ください。
※家族数には申込者本人を含みます。家族数が6人以上の場合はお問い合わせください。

雨水流出抑制計画書

提出の基準を7月から変更します

雨水の流出抑制は、都市部の重要な治水・防災対策です。区では、東京都や周辺の自治体と協力して総合的な治水対策を進めていて、公共・民間施設の新築・改築・増築等の際には、雨水流出抑制施設の設置をお願いしています。

河川や下水道の整備目標となる1時間当たり50㎜を超える豪雨が増加していることから、昨年、東京都総合治水対策協議会は、「流域別豪雨対策計画」を策定しました。

これを受けて区では、雨水流出抑制計画書の提出基準を見直し、7月1日㈭から変更します。7月1日以降に建築確認等を提出する計画は、変更後の基準による申請が必要です。

●計画書提出の対象施設と抑制対策量（変更後）

▼小規模民間施設（敷地面積250㎡以上500㎡未満）…100㎥当たり3㎥以上の抑制対策
▼大規模民間施設（敷地面積500㎡以上）・すべての公共施設…100㎥当たり6㎥以上の抑制対策

【問合せ】**道路課計画係**（本庁舎7階）☎(5225)3525へ。

ビズ新宿パソコン教室

区（産業振興課）と民間との協働事業です。
【日時・講座名・受講料等】**下表**のとおり。受講料にはテキスト代を含みます。難易度は★（入門）、★★（初級）です。
【対象】区内在住・在勤の方、各講座12名（定員に満たない場合は、区内在住・在勤以外の方も受け付けます）
【会場・申込み】電話かファックス（講座名と日時、住所・氏名・電話番号・ファックス番号を記入）で**ビズ新宿パソコン教室**（西新宿6―8―2、BIZ新宿3階）☎(3344)3255（平日午前10時～午後6時）・FAX(3344)3715（第2月曜日休館）へ。先着順。講座内容は同教室ホームページ（HPhttp://www.biz-pc.com）でもご案内しています。

区分	講座名	日時	受講料	難易度
入門・復習	パソコンスタートコース（初めての方向き、電源・文字・マウス・印刷など）※	6月7日～8月16日の月曜日（7月19日を除く）午前10時30分～12時（全10回）	30,000円	★
		6月10日～8月12日の木曜日午前10時30分～12時（全10回）	30,000円	
	パソコンおさらいコース（日々の疑問点を克服）	6月3日～8月5日の木曜日午後1時～2時30分（全10回）	27,000円	
	インターネットおさらいコース（検索・動画・ダウンロード）	6月8日～7月27日の火曜日午後1時～2時30分（全8回）	25,000円	
	パソコンくらぶ（なんでも気軽にフリーレッスン）	6月9日～7月28日の水曜日午前11時～12時（受講は1日単位で複数回の受講も可）	1回1,000円	
	ワード入門（文書・表・基本機能）※	6月4日～7月9日の金曜日午後1時～2時30分（全6回）	20,000円	
	エクセル入門（表計算・関数・グラフ・基本機能）※	6月4日～7月9日の金曜日午後3時～4時30分（全6回）	20,000円	
千円体験	パソコンスタートコース体験	5月28日㈮午前11時～12時	1,000円	★
	パソコンおさらいコース体験	5月28日㈮午後1時～2時	1,000円	
	インターネットおさらいコース体験	6月1日㈫午後1時～2時	1,000円	

区分	講座名	日時	受講料	難易度
土曜日	Google（グーグル）完全活用コース	6月5日㈯午後1時～5時	7,000円	★★
	ホームページ活性化テクニック（SEO対策ほか）	6月5日㈯午後1時～5時	7,000円	
	ホームページ作成講座	7月10日㈯午前10時30分～午後5時	10,000円	
	ワード初級	6月12日㈯午前10時30分～午後5時	12,000円	
	エクセル初級	6月19日㈯午前10時30分～午後5時	12,000円	
	パワーポイント初級	7月3日㈯午前10時30分～午後5時	10,000円	
その他	デジカメ使いこなし術	6月4日～18日の金曜日午前10時30分～12時（全3回）	9,000円	★
	らくらくハガキ作成（表面・裏面とも無料ソフトを使って作成）	6月25日～7月16日の金曜日午前10時30分～12時（全4回）	10,000円	
	無料ソフトでフォトアルバム作り	7月16日㈮・23日㈮午後1時～2時30分（全2回）	5,000円	
	デジカメ写真の編集・加工・CDへの保存（ブログ作成用ほか）	6月9日～23日の水曜日午後1時～2時30分（全3回）	10,000円	★★
	エクセルビジネス向け関数演習	6月15日㈫・16日㈬午後6時30分～8時30分（全2回）	12,000円	
	ホームページ作成講座	6月2日㈬午前10時30分～午後5時	10,000円	

※欠席した場合は、ほかの日に振り替えができます。

エコギャラリー新宿6月の展示

【期間・内容】展示時間は、お問い合わせください。

●区民ギャラリー
▶2日㈬～5日㈯…開設6周年記念イベント「できることからエコの環をひろげよう！」、▶8日㈫～13日㈰…第21回真美会展、▶15日㈫～20日㈰…第20回彩色水墨画合同展、▶22日㈫～25日㈮…みんなの区民ギャラリー展、▶26日㈯・27日㈰…越山古流華展、▶29日㈫～7月4日㈰…第31回新宿あぶらゼミ絵画展

●環境学習情報センター
▶5日㈯…開設6周年記念イベント「できることからエコの環をひろげよう！」、▶11日㈮～15日㈫…ニューシティー絵手紙の会「第20回心のこだま展～思いを響かせて」、▶19日㈯・20日㈰…DO（ドゥ）展、▶22日㈫～25日㈮…みんなの区民ギャラリー展
※その他の期間は常設展示
【会場・問合せ】**エコギャラリー新宿**（西新宿2―11―4）☎(3348)6277へ。