

再生可能エネルギーである太陽光発電。二酸化炭素を出さないことから、脱炭素化に貢献する再生可能エネルギーとして重要性が世界的に高まっています。



### ◆太陽電池とは？

太陽光発電システムの中心になっているのが、太陽の光エネルギーを吸収して、直接電気に変える太陽電池です。シリコンや化合物などの半導体で作られており、この半導体に光が当たると、日射強度に比例して発電します。しかし、太陽電池には電気をためる機能はないので、蓄電池をつけ、蓄電していきます。

### ◆太陽光発電のメリット

太陽光がもたらす光エネルギーを電力へと変換するので、発電時に石油や石炭など有限の化石燃料を使わず、二酸化炭素が発生しません。また、太陽光発電で得られた電力は、電力会社への売却が可能です。FIP制度という制度があり、売却した電気の価格に一定の補助金が支払われます。この制度を利用すれば、太陽光発電の余剰電力が売却でき、本業とは別の収入が得られます。災害時にも電源を確保できるので安心です。

### ◆太陽光発電のデメリット

導入時に、太陽光パネルやパワーコンディショナ、機器を設置するための架台、その他の機器、工事費などが必要で、初期コストがかかります。また、晴天の日は安定した太陽光の供給で発電効率が高まりますが、曇りの日は発電できる電力量が低下します。雨の日になるとさらに電力量が落ちるため、電力の供給に不安定さが伴うでしょう。また、日射量の多い夏に比べて、日射量が減少する冬は発電量も減少します。さらに、メンテナンスも必要で、ランニングコストを考慮に入れる必要があります。

持続可能な開発目標（SDGs）への関心が高まるなか、太陽光発電は、温室効果ガスの排出量を削減し、気候変動対策に貢献する重要な手段です。導入を推進するための政府の取り組みや、各自治体の補助金も上手の活用していきましょう。

# たのしいこともLife

## 海外編：カナダの体育はヨガをする

カナダの小学校の体育は、授業中に事故がないよう、安全を優先に考えられ、楽しむことや、個人を尊重する時間となっています。



### ◆学校の校庭からわかる

日本の校庭にはさまざまな種類の遊具がありますが、カナダの小学校の校庭には遊具が少なく、小学校低学年用の遊具ばかり。安全を優先的に考えられ、危険だと思われる遊具はないのです。例えば以下の遊具はありません。

- ・鉄棒
- ・ジャングルジム
- ・一人ずつで乗るシーソー
- ・プール（※水泳はカナダの体育の授業にはありません。）

### ◆体育でも個人を尊重する

日本の小学校の体育の授業は、クラスの全員がサッカーなど一つのことを皆でしますよね。カナダでは少し違って「フリータイム」といわれる体育の授業があり、サッカーをする子、校庭をウォーキングする子、会話を楽しむ子など好きなことをします。子供たちそれぞれが自由に得意なことや、今したいこ

とを選択し、行うことで「個人が今したいこと」を尊重できる体育となるのです。

### ◆体育のヨガは、心と体の成長へ

大人がヨガを楽しむように、カナダの小学校では体育の授業でヨガをします。欧米の学校ではヨガをすることが広まっていて、心を落ち着かせ、体の基礎作りにもよいとされています。

ヨガにはこのような効果があります。

- ・リラックス効果
  - ・集中力アップ
  - ・柔軟性アップ
  - ・バランス感覚向上など
- ヨガを教えるのは、担任の先生。趣味でヨガをする先生が多く気軽にできる上に、教室のプロジェクタースクリーンを使ってYouTubeの動画を活用することもあります。カナダの体育は、自由とリラククスがあるようですね。

2026年3月号

# 山口建築通信



## 2026年3月号 特集：春の断捨離



春は出会いと別れの季節。新生活が始まり、新しく物が必要になったり、逆に不要になったり…これを機に思い切って物の整理、断捨離に取り組んで、気持ちの良い新生活のための環境づくりをしましょう。

### ◆断捨離とは？

今の自分に必要な物、不要な物を見極め、入ってくる不要な物を「断」ち、家にずっとある不要な物を「捨」て、物への執着から「離」れることを目指す考え方です。新生活が始まった今のタイミングは物の要不要が明確になりやすく、断捨離に取り組むチャンスです。

### ◆衣料品

職場の雰囲気に合わせてスーツや仕事着を新調…そのタイミングで併せて前の服の整理を行いましょう。普段着も衣替えついでに、「この一年の間に、その服を着たかな？」という視点で断捨離を。

### ◆子供用品

お子さんのいるご家庭で悩ましいのが、子供の物の整理です。しかし春は、入園、入学など子供にとってわかりやすい成長の節目。「もう大きくなったから」と、物とお別れすることを受け入れやすいので、家の中がぐんとスッキリするチャンスです。

### ◆収納の見直しも

断捨離をして物の量が減れば、必要な収納も変わってきます。空間に余裕が生まれるので、家事動線に合わせた家具の配置が可能に。空いたスペースにグリーンを飾ることもでき、雰囲気がガラリと変わりますよ。家がすっきりするということは、見た目だけでなく、掃除もしやすくなり、家事の能率が格段にUPします。余力があれば本棚の整理にも取り組んでみて。今必要な本、というのは意外に少ないかも。

- ・会社名 有限会社 山口建築工業
- ・提供できるもの 新築・リフォーム工事(省エネ健康住宅が得意です) その他、解体工事などお家に関することは何でもお任せ！！
- ・モットー 人にやさしい健康住宅
- ・会社の場所 新潟県南魚沼市二日町88
- ・連絡先 電話 025-770-2369 Fax 025-770-0014
- ・ホームページ 山口建築工業 で検索！！

※山口建築工業では土地探し～敷地調査～プラン作成～お見積り～お悩み相談まで無料です！お気軽にご相談下さい。

