

今より一歩、  
心地よい暮らしを考える。

7町エリア 限定配布

ニ  
ユ  
ー  
ト  
ラ  
ル  
Neutral  
News

No.02

## 高断熱改修で実現する 健康と環境の快適さ



となりの

ニ  
ユ  
ー  
ト  
ラ  
ル

となりのニュートラルは、ご近所のあの人が取り組んでいる、暮らしを豊かに心地よくし、環境にもやさしい工夫をお伝えします。今回お話をお聞きしたのは、暮らしや人生を楽しむために学ぶ拠点「コムンスペース学と楽 GAKU to GAKU (ガクトガク)」を運営する柏木さんです。断熱等級6の高断熱改修をおこなった取り組みについて伺いました。

### 断熱改修がもたらす 健康と意識の変化

学と楽は、1948年に建てられた接骨院と柔道道場だった建物を改修した施設です。現在は、イベントや教室などが開催される公民館のような学びの場として活用されています。「改修前は外気に影響された寒さや暑さに悩んでおり、快適な環境ではありませんでした」と柏木さんは語ります。

断熱に興味を持ったきっかけは「都市経営プロフェッショナルスクール」での断熱の専門家との出会いでした。「勉強すればするほど断熱はいいなと思いましたし、何より健康的になることが分かってきました」と柏木さん。特に気になったのは、日本で

の入浴中の死亡事故数が交通事故死の約5倍にも上るといった事実でした。これは家の中の温度差が起因する健康リスクの一つだそうです。

その後、断熱の先進地域である鳥取県の「FIRST(ファースト)」という独自の高断熱・高気密住宅の基準を満たした住宅を訪れます。「まちなかの住宅も、壁・床が断熱性能の高い素材で覆われていました。まるで魔法瓶のようにエアコンをつけることなく暖かくなり、その状態が維持されていて驚きました」と、当時の体験を振り返ります。

いよいよ始まった断熱改修。内窓(二重窓)を設置し、床と天井と壁に断熱材を挿入しました。「断熱は一度導入してしまえば、その効果は未来へずっと続くものだと思います」と柏木さん。インシャルコストはかかりますが、電気代の削減やエアコン効率の向上など、長期的なメリットが大きく、窓辺に結露が生じないため、カビやダニの抑制、アレルギー症状の緩和など健康面での効果もあることがわかりました。

### 快適な環境が 人の意識と行動を変える

「僕自身も、寒さや暑さは我慢するもの」とどこかで思っていました」と柏木さん。しかし、実際に断熱性能の高い空間で過ごし、意識に変化があったそう。「過ごしやすく、長時間集中でき、デスクワークが捗りました。さらには、エアコンを強める必要がなく、風の不快感の軽減にもつながったんです」と心地よい環境について教えてくれました。

柏木さんは断熱改修を広めたいと考えています。その理由は、個人の快適さだけではなく、60万円を超える金額を海外から輸入した燃料に費やしていますが、断熱によってその支出を抑えれば、その分を地域内で循環させることができるのでは？」と地域における経済循環の可能性を感じたからです。また、自身の体験から「断熱して悪いことが一つもないから、みんなに



合同会社かしわざい 代表 柏木克友さん

やってほしい！」とさらにひと押ししてくれました。  
導入しやすい断熱対策として最もおすすめなのは、内窓の設置だそう。現在は補助金の制度もあり、費用の約50%の補助が受けられるケースもあるとのこと。「一度に全部やろうとすると大変ですが、まずは窓から始めて、徐々に床や天井など優先順位をつけて改善していくのが無理のない方法です」とアドバイスします。  
断熱から始まる快適な暮らしと健康への気づき。柏木さんの取り組みは、私たちが当たり前と思っていた住環境を見直すきっかけを与えてくれます。「自分の空間に意識的になることで、快適さを求める気持ちが生まれ、それが周りにも広がっていく」という言葉に、環境と健康を両立させた心地よい暮らしの可能性が見えました。



こんにちは、

おいでんエネルギー株式会社

代表の松原俊介です。

私たちは、地域の中で電気をつくり、その電気を地域の皆さんにお届けする「地域密着型の電力会社」です。企業理念は、「エネルギーで笑顔あふれる地域の未来を創造する」。電気は目に見えませんが、暮らしを支えるとても大切な存在です。だからこそ、私たちはこの電気を通して、地域に安心と笑顔を届けたいという想いで日々活動しています。

おいでんエネルギーでは、地域で生まれた再生可能エネルギー、たとえば太陽光でつくった電気を、地域のご家庭や施設に供給しています。それによって、地元のエネルギーを地元で活用できるだけでなく、地域のカーボンニュートラルにもつながっていきます。また、災害などの非常時にも頼れる、分散型のエネルギー体制をつくることにもつながります。

私たちが大切にしているのは、「地域の皆さんと一緒に歩むこと」。

難しい専門用語をなるべく使わず、わかりやすく、丁寧に。そんな姿勢で、お一人おひとりと向き合っています。

今後は、再生可能エネルギーの導入だけでなく、子ども向けのエネルギー教育や地域イベントへの参加など、より幅広く地域との関わりを深めていきたいと考えています。エネルギーは未来をつくる力だからこそ、地域の皆さんと共に、より良い未来を描いていきたいと思っています。

これからも再生可能エネルギーの力で、地域に元気で笑顔を広げていきます。どうぞ末永く、おいでんエネルギーをよろしくお願いいたします。



まちなかニュートリアル

三河木綿を活かした環境に配慮したストーリーインテリア

ここでは、まちなかにあるちよつと環境を考えた身近な取り組みをご紹介します。今回は、稲田町にて宿泊業を営むOkazaki Micro Hotel ANGLE。

ANGLEは、「ぼくらの「アングル」をきっかけに岡崎のまちを捉える」をコンセプトに、市内で一番古いカメラ屋・泉崖堂を改装したマイクロホテル。市内の縫製会社に特注したマットレスの設置や、茶間屋とコラボしたブレンドティーの提供など、宿泊者が滞在しながら岡崎のことを感じられるような取り組みをおこなっています。その一つとして、共用洗面台に捨てるのペーパーではなく三河木綿を用意し、繰り返し洗って手拭きとして使用しています。

三河木綿は三河地方の地場産業として江戸時代から続くもので、美しい縦縞模様の特徴。そして、耐久性・保湿度・吸湿度が高いため、手拭きに採用しました。この取り組みは「手を洗い、紙で拭いて、捨てる」という当たり前の行為を見直したいというスタッフの提案から実現。洗濯・乾燥・畳むという作業は増えましたが、スタッフにとっても気持ちのよい時間となっています。

自分たちができることから少しずつ始める意識で生まれた取り組み。地場産業の良さを伝えながら、日常のごみ削減にもつながっています。



岡ゼロニュース

こんにちは！岡崎市役所ゼロカーボンシティ推進課です！

今回は「CO2フリー電気」についてご紹介します。

日本の電気の約7割は火力発電でつくられているため、わたしたちが電気を使うだけで地球温暖化の主な原因の二酸化炭素(CO2)が排出されてしまいます。しかし、同じ電気でも発電過程でCO2を排出しない「再生可能エネルギー」によりつくられた電気を使用することで、環境にやさしい生活を送ることが出来ます。こうした電気はその性質上、「CO2フリー電気」とも呼ばれています。

使用する電気を変えるだけでは、環境負荷の低減につながるのではありません。と思われるかもしれませんが、たとえば、CO2フリー電気を1年間使うことで、なんと、スキの木約100本が1年間で吸収するCO2量が削減されるんです。

多くの電力会社で、こうしたCO2フリー電気が用意されているため、誰でも簡単に環境にやさしい電気を選択することができます。

しかし、現在は再生可能エネルギーの電力には限りがあるため、価格に割高感があります。そこで、特集で紹介しているおいでんエネルギーと岡崎市が連携し、岡崎産再生可能エネルギーの電気を、岡崎市民及び市内事業所限定で、今お使いの電気とほぼ同じ料金でご利用いただけるようにしました！

ぜひ一度、HPをご覧ください。



ニュートラルニュースとは

地域情報紙「ニュートラルニュース」は、QRUWA 7町エリア(亀井・籠田・連尺・東康生・南康生・唐沢・伝馬一丁目)で暮らす人や働く人たちの「今より一歩、心地よい暮らし」についてお届けします。そして、実はそれが環境にやさしい取り組みで、その輪を地域に少しずつ広げることを目指します。

バックナンバーはこちら！



発行元 ニュートラルニュース実行委員会 岡崎市ゼロカーボンシティ推進課  
発行月 2025年5月  
印刷 合資会社永田印刷所  
企画・編集 Micro Hotel ANGLE(合同会社シテン)  
ライティング Micro Hotel ANGLE(合同会社シテン)  
デザイン 岡田侑大(ケルン)