



HAPPY! SUMUSUMU

No.134 2016年2月号

社長の独り言

立春とは申しませんが、まだまだ寒さ厳しき日が続いております。みなさまお元気にお過ごしでしょうか。

私事ですが今年は寒さの影響から灯油の消耗が激しく幾度となくガソリンスタンドに通っております。しかし、お値段が購入する毎に安くなっているようで、つい先日は18ℓ 900円(1ℓ 50円)で買えてしまいました。

2年ほど前には18ℓ 1,800円近い価格でしたので素直な感想として安くなって個人的に大変うれしいのですが、世界的な視点だと安すぎる価格は経済的にマイナス要因のほうが多いようで、その影響から世界的に株価が大きく下落し、このまま推移すると実態経済に悪影響が出るとも言われています。

現在の原油価格(WTI 米国産)は1バレルあたり30\$前半となっておりますが、2014年時点では1バレルあたり100\$前後であったことを考えると価格が1/3の水準になっています。[1バレル=159ℓ・英語のバレル(樽)に由来します]

わかりやすく整理すると1バレル30\$は、日本円で $30 \times 115 \text{円} = 3,450 \text{円}$ / バレル $\div 159 \text{ℓ} = \text{原油} 1 \text{ℓ} = 21.7 \text{円}$ に原油の輸送代・原油の精製費用・灯油の輸送販売経費・石油税(2.54円/ℓ)等が加算されたものが小売価格となるので、石油関連企業の利益が出ない水準になっているようです。(実際に日本に輸入される原油は米国産が禁輸であり中東産が中心となるため更に利益が圧迫されます) なにごとも原価割れの水準が続くと企業が成り立たなくなり、結果として大きな揺り戻し(価格高騰)がきそうで、適正な水準に早く収まることを願っております。

【お知らせ】

西奈良モデルハウス「GATE HOUSE」3月中旬のOPENにむけ鋭意建築中です。

新商品イシン「Modern Cube D」(モダンキューブD)当社分譲地内で建築中、お披露目は3月中旬です。

カラダにうれしい

旬レシピ

さわらの西京焼

今回は、早春を代表する魚、さわらを使った定番メニューです。味噌がさわらの旨味を引き出します。香ばしい味噌の香りが食欲を誘う一品。ごはんのおかずにはピッタリです。

♡ 材料 (4人分)

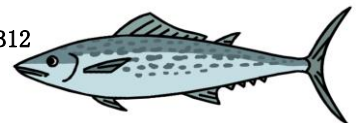
さわら切り身 4切れ 西京味噌(白味噌) 200g 酒 大さじ3
みりん 大さじ1 砂糖 小さじ2 塩 適量

♡ つくり方

1. さわらは塩をふって30分ほどおきます。
 2. 西京味噌、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせ味噌床をつくりま
 3. 味噌床をさわらに塗り、密閉容器に入れて1晩寝かせます。
 4. 味噌床を取り除き、中火で香ばしく焼き上げます。
- ※油を敷いたフライパンで焼いてもOK

● サワラ

漢字で書くと「鱈」。日本近海に生息する回遊魚ですが、春先に産卵のため沿岸に近づくことから「春を告げる魚」と呼ばれるようになりました。成長に応じてサゴシ、ナギ、サワラ(地域によって異なる)と呼び名が変わる出世魚としても知られます。タンパク質のほか、



● ビタミンD

カルシウムやリンなどの吸収に欠かせない栄養素。骨の健康に大きく関わっており、不足すると骨の病気に繋がります。食物からだけでなく、日光を浴びることで体内で作り出すことができます。

近隣からの悪臭に対処するには

「近所さんとのトラブルで、多くの人が悩んでいる問題が「悪臭」です。タバコ、ペット、ゴミ、カビなど原因はさまざま。なかには、何の臭いなのかわからないケースも少なくありません。臭いは、騒音以上に原因が特定しづらい場合も多く、なかなか解決できない事例もあるようです。

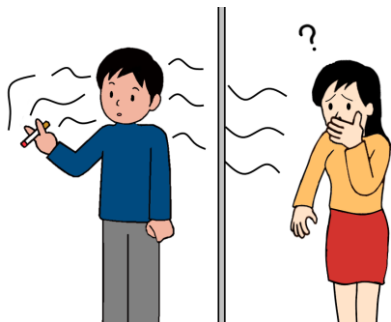
悪臭がする場合は、まず発生源をはっきりさせることが大切です。「近所さんが発生源だと思っていたら、実は自分の家に原因があったなんてことがないようにしたいところです。

集合住宅の場合、窓を閉め切っているのに悪臭がすることがあります。自室内に原因が見当たらない場合、壁の隙間やコンセントの差込口から臭いが入ってきている可能性が考えられます。窓を閉め切った状態で換気扇を回すと室内の気圧が下がり、隙間から空気が入ってくるのです。換気扇を回す際は窓を1カ所開け、新鮮な空気を室内に入れるようにすることも対策とし

て有効です。

臭いの発生源が明らかになっても、すぐに問題を解決できるとは限りません。直接苦情を申し立てるときは、あまり感情的にならず、双方で妥協案を見出せるよう話し合いましょう。相手側の事情によっては、特定の時間帯に窓を閉めたり、空気清浄機を使ったりするといった解決策を受け入れる必要も出てくるでしょう。

直接話し合いが難しい場合は、自治会や管理会社、役所を通して問題を伝えましょう。場合によっては、法的な手段が必要になるかもしれません。円満な解決をめざすには、やはり日頃から近所さんとコミュニケーションを取っておくことが重要なポイントになってきます。



刀剣女子

日本刀にはまる女性を指す言葉。歴史が好きな女性を指す、いわゆる「歴女」の進化形とも言われています。火付け役となったのは、DMMゲームズとニトロプラスが共同開発した「刀剣乱舞」というオンラインゲーム。

これをきっかけに、各地の美術館などへ名刀や古刀を見に行く女性が増えたといわれています。この言葉は、2015年ユーキャン新語・流行語大賞にもノミネートされました。

軽減税率

特定の物に対して、標準的な税率よりも低く設定された税率のことを指します。消費税は、所得に関係なく一律に課されるため、低所得者の負担は相対的に大きくなります。この負担を軽減することを目的に、食料品などの生活必需品に軽減税



チェック！ザ・時事ワード

率が設定されます。政府与党は、2017年4月に消費税率を10%へ引き上げると同時にこれを導入することを目指して、現在議論を進めています。昨年12月には、外食・酒類を除く食料品全般にかかる税率を8%に据え置くことが決定されました。

スーパーラグビー

南アフリカ共和国、ニュージーランド、オーストラリアのラグビー世界ランク上位3カ国のクラブが参加する世界最高峰のラグビーリーグのこと。3カ国のラグビー連合協会「SANZAR」が主催し、毎年2月から7月までの期間で開催されています。今年から、日本とアルゼンチンが新たに参加。計18チームが4つのカンファレンスに分かれて王座をかけて争います。なお、日本チームは「サンウルブズ」という名称でこれに参加します。



あっさり君

くまだまつお



健康ワンポイント

長時間のパソコン作業にご注意を

仕事で一日中パソコンに向かうという人は少なくありません。また、自宅でもパソコンの前で長時間過ごすという人も多いようです。そうした人たちの中で、身体の不調を訴える方が増えています。頭痛、首や肩のこり、眼の疲れ、身体のだるさ、手や指のしびれなど症状はさまざま。また、不安感を覚えたり、抑うつ状態になったりと、精神面での不調を訴える方もいます。長時間のパソコン作業によって起こる身体の不調は「パソコン病」と呼ばれます。また、「VDT症候群」(VDT II Visual Display Terminals) という病名で表されることもあります。

原因の一つが、偏った眼球運動にあります。パソコンの画面を見続けることで、眼球運動が一定方向へ偏るようになり、これが眼の疲労をもたらし、さらに全身の筋肉にも悪影響をおよぼすのです。パソコンの画面を長時間見続けると、眼だけでなく首も固定された状態になります。首

の上にある頭の重さは体重の約10%。これだけ重いものを長時間同じ姿勢で支えらるとなると、首には当然大きな負担がかかります。これが首や肩のこり・痛みを引き起こします。背中や腰も同様に、長時間同じ姿勢を取れば負担が生じます。

また、パソコンに集中しすぎて、呼吸が浅くなったり止まったりするケースがあります。これにより、血圧の上昇、頭痛、自律神経のバランスの乱れといった症状を引き起こします。

こうした症状を防ぐには、長時間続けている作業を避けることが第一です。最低でも一時間に一回は休憩を取り、姿勢を変えたり、深呼吸したりするようにしましょう。机やイスの高さを調節し、作業中に姿勢が悪くならないようにすることも大切です。



現場便り



こんにちは！今月は、工務の小池が担当します。

2月はまだまだ寒い時期が続きますが、私達が建築している建物の特徴であるイシンホーム『Eco-i 工法』のおさらいをさせていただきます。Eco-i 工法とは『省エネ』『健康』『快適性』を考えた、イシンホームが誇るハイブリッド工法のことです。

まず一番の特長は、Eco-i 熱交換換気システム。床下の空間を利用して給排気の熱交換を行います。夏は涼しく冬は温かい地熱を利用した、地球にやさしい省エネルギーの換気システムです。この熱交換換気システムに取り入れる外気の給気口には、花粉やホコリなどをしっかりキャッチするアレルノンフィルターを搭載。通常のフィルターでは取りきれない花粉やホコリなどの汚れもしっかりキャッチします。アレルノンフィルターは一生使うダクトや換気システムにとっても汚れがつきにくいという重要な役割を果たします。

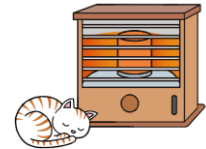
そして室内で温められた空気が排気口を通してまた熱交換換気システムに戻ります。ここで熱だけを外気と交換し、汚れた空気は外部に排気されます。常にクリーンな空気を室内に取り入れ、床下の温度は安定しています。

花粉症やぜん息の症状が和らいだというお客様がいらっしゃいます。小さなお子様をお持ちのご家族にもご好評です！

その他に発泡ウレタン吹き付け断熱、基礎断熱、Low-E ガラス、樹脂サッシなど住まわれる方にとって『省エネ』『健康』『快適性』を実現する材料がすべて標準装備です。常設展示場ではいつでもこのイシンホームの家が体感できますよ。

是非モデルハウスにお越し下さい！スタッフ一同お待ちしております。

CALENDAR 2016.2 February



1(月)	プロ野球キャンプイン テレビ放送記念日 ニオイの日 琉球王国建国記念の日	18(木)	エアメールの日 嫌煙運動の日 冥王星の日
2(火)	夫婦の日 頭痛の日 麩の日 おんぶの日 おじいさんの日 情報セキュリティの日 二日灸	19(金)	プロレスの日 万国郵便連合加盟記念日 天地の日 強制収容を忘れない日
3(水)	節分 大豆の日 のり巻きの日 大岡越前の日 乳酸菌の日	20(土)	アレルギーの日 交通事故死ゼロを目指す日 プロ野球オープン戦(～3/21)
4(木)	立春 西の日 ビートルズの日 世界対がんデー	21(日)	国際母語デー 日刊新聞創刊の日 漱石の日 食糧管理法公布記念日
5(金)	プロ野球の日 笑顔の日 双子の日 長崎二十六聖人殉教の日	22(月)	猫の日 世界友情の日 食器洗い乾燥機の日 行政書士記念日 ヘッドフォンの日 おでんの日
6(土)	ブログの日 海苔の日 抹茶の日	23(火)	富士山の日 皇太子誕生日 ふろしきの日 税理士記念日 妊婦さんの日
7(日)	フナの日 長野の日 北方領土の日 スーパーボウル(アメリカ)	24(水)	クロスカントリーの日 地雷を考える日 鉄道ストの日
8(月)	事始め・針供養 郵便マークの日 ロカビリーの日 つばきの日	25(木)	夕刊紙の日
9(火)	肉の日 服の日 福の日 ふく(ふぐ)の日 風の日 漫画の日	26(金)	脱出の日 血液銀行開業記念日 パナマ運河開通記念日 2.26 事件の日
10(水)	ふとんの日 ニットの日 左利きの日 簿記の日 ふきのとうの日 海の安全祈念日 豚丼の日	27(土)	冬の恋人の日 新選組の日 女性雑誌の日 サッカーJリーグ開幕(J1)
11(木)	建国記念の日 干支供養の日 仁丹の日 文化勲章制定記念日	28(日)	エッセイ記念日 ビスケットの日 バカヤローの日 東京マラソン
12(金)	ペニシリンの日 ブラジャーの日 ユースオリンピック冬季大会(ノルウェー・～21日)	29(月)	閏日 ニンニクの日 大相撲春場所番付発表
13(土)	苗字布告記念日 地方公務員法施行記念日 NISAの日		
14(日)	聖バレンタインデー※ チョコレートの日 ネクタイの日 煮干しの日 ふんどしの日		
15(月)	春一番名附けの日		
16(火)	天気図記念日 全国狩猟禁止(～11月14日) 寒天の日 所得税の確定申告(～3月15日)		
17(水)	千切り(切り干し)大根の日 ノアの洪水の日 天使のささやきの日		

● 聖バレンタインデー (2月14日)

ローマ時代、禁止されていた兵士の結婚を執り行ったことで処刑された聖ウァレンティヌスにちなんで、処刑が行われた2月14日が恋人たちの日とされました。女性から男性にチョコレートを贈る習慣は日本独特のもの。チョコレートにはさまざまな栄養素が含まれていますが、糖分も多いので食べすぎにはご注意ください。

イシホーム住宅研究会 中西建設株式会社

〒630-8424

奈良市古市町大塚 1328 番地

TEL0742-61-3436

URL<http://www.nara-nakanishi.com/>



中西建設

検索

たてもの インデックス

火打ち 《ひうち》

木造建築の骨組みの中で、直角に交わる部材に使われる補強材のこと。土台や梁のコーナー部分を頑丈にするため、2本の部材に対して斜めに取り付けられます。取り付けた箇所は二等辺三角形になります。橋などを見てもわかるように、三角形の構造(トラス構造)にすることで、強度は高まります。柱と柱の間に対角線に入れる筋交い(すじかい)も同様に、強度を高めるために使われます。いずれも、地震や台風などによる建物の変形を防ぐ上で重要な役割を果たすもので、木造建築に欠かすことはできません。なお、火打ちで囲まれた部分の面積は、16平方メートル以内になるのが望ましいとされています。