



HAPPY! SUMUSUMU

No.145 2017年1月

社長の独り言

皆様おすこやかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。本年もどうぞよろしく
お願い致します。

昨年は、英国のEU離脱や米国のトランプ大統領の誕生など、今までの物差しでは計れないことが次々と起こりました。そういった変化が徐々に現れてくるのが本年からとなります。こうしたときこそ、地につけた堅実な生活と仕事、ならびに着実に実力を養うことが大切になると思います。これまでどおり素材の一つ、間取りの一つ、設備の一つにも思いを詰め込んだ、**心に残る特別な家造りをさせていただくことを、何よりも大切に参ります。**

さて、次年度の住宅に関する補助金や太陽光発電にかかる情報をお知らせさせていただきます。

「住宅ストック循環支援事業」が創設され、エコ住宅への建替にかかる制度が新設されます。**一定の省エネ基準を満たせば上限 50 万円の補助金が受けられます。**同様に**中古住宅やエコリフォームに対する支援が実施され、耐震改修を併用した場合に最大 45 万円の補助金が受けられます。**

また、ソーラー売電価格は、現時点で来年度家庭用 28 円/kW(10kW 未満・10 年間)となる見込みです。

なお 新たな補助金制度の詳細情報が入りましたら、逐次お知らせさせていただきます。

☆年始より新たに 3 棟のお家が着工予定です。お施主様の想いが込められた大切な住宅です。

ご信頼に応え、ご期待に報いるため、「想像を超える良い仕事」を進めてまいります。

モデルハウスオープンのお知らせ

1月21日(土) 当社分譲地にて、太陽光発電 10.24kW 搭載のモデルハウスがオープンします。

温かみのあるモダンなお家です。21日(土)・22日(日) はイベントを開催させていただきます。

皆様のご来場お待ちしております。

カラダにうれしい
旬レシピ

小豆がゆ

今回は小豆を使ったかゆをご紹介します。1月15日の小正月に食べる風習があります。年末年始に疲れた胃を休めたい方にもぴったり。口の中にほんのりと広がる小豆の風味をお楽しみください。

♡ 材料 (2人分)

米 1/2 合 小豆(乾燥) 40g 水 3.5 カップ 切り餅 1 個 塩 少々

♡ つくり方

1. 小豆は洗って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて強火にかけ、沸騰したらざるに上げます。
2. 再度鍋に小豆と水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、1時間ほどかけてやや固めに煮上げます。
3. 鍋に研いだ米と水を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして 30~40 分ほど煮ます。
4. 小豆、小さく切った切り餅、塩を加えて 5 分ほど煮ます。

あずき

大豆と同じマメ科の植物。縄文時代の遺跡からも見つかるなど、日本では古くから親しまれてきました。その赤い色から、魔よけになるともいわれてきました。栄養が豊富なことも特徴です。タンパク質、ビタミン B1・B2、カリウム、食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれています。



● ビタミン B2

脂肪の代謝を助け、効率よくエネルギーに変える働きを持つ栄養素。ダイエットをする方には欠かせません。また、口内炎の予防、肌荒れや老化の防止など、特に女性にとっては嬉しい効果をもたらしてくれます。

寝室をより快適な空間に

お正月休みを家で過ごされる方は多いかと思えます。なかには寝正月という方もいるでしょう。でも、寝る場所が快適でなければ、せっかくの寝正月も台無しですね。こたつやテレビがある部屋だけでなく、寝室も心地よい空間にしたいところです。

快適に過ごすためにまず必要なのは、適度な温度と湿度です。冬は、室温を16〜20度くらいに保つのが良いとされています。湿度は季節を問わず50〜60%が最も快適といわれています。エアコンや加湿器を使つてうまく調節しましょう。ただし、石油ストーブなどは換気をしないと一酸化炭素中毒になる恐れがあるので要注意です。音は睡眠を妨げる要因になります。道路など騒音源に近い部屋では、二重サッシや遮音カーテンを使って音を遮る工夫をする必要があります。換気口から入る音が気になる場合は、防音タイプへの取り替えを検討した方が良いでしょう。キッチンに近

い部屋の場合、冷蔵庫やホームベーカリーなどの音で睡眠が妨げられることがあります。そうした家の中の音にも注意する必要があります。

光も睡眠の良し悪しに関わる大きな要素です。窓から光が入ってくる場合は、雨戸や遮光カーテン、ブラインドを活用しましょう。特に東向きの部屋の場合は、朝の日差しが入ってくるので対策は欠かせません。ただ、人間の体内時計は、朝の光を浴びることによってスイッチが入ります。暗い部屋では活動状態への切り替えがうまくできません。起きる段階で適度な光は必要なのです。最近では、タイマー機能の付いたシャッターやカーテン、照明などが販売されています。そうした機器を利用してみるのもいいかもしれません。



パリ協定

2015年12月12日にパリで開催された国際会議COP21において採択された**気候変動抑制に関する多国の国際的な協定**を指します。この協定では、世界の平均気温上昇を産業革命前から2度未満に抑えるため、今世紀後半に温室効果ガスの排出量を実質的にゼロにする目標を掲げました。協定は2016年11月4日に発効しましたが、日本は批准手続きが遅れたため、協定のルールづくりにおいて主導権をとれない状況になったと指摘されています。

危険運転致死傷罪

飲酒運転など悪質な危険な運転による重大事故への罰則を強化するため、2001年に新設された犯罪類型のひとつ。アルコールや薬物で正常な運転が困難な状

チェック！ザ・時事ワード

態での走行、進行を制御することが困難な高速度での走行、技能を欠いた無免許運転、割り込みや幅寄せ、信号無視などに適用されます。これらによって人を負傷させた場合は15年以下の懲役、死亡させた場合は1年以上20年以下の懲役に処せられます。

PPAP

お笑い芸人の古坂大魔王が演じるピコ太郎の歌**ペンパイナッポアッポ**の略称。この歌は動画サイトのユーチューブを通して世界的に流行しました。2016年10月には、アメリカの音楽チャート**ビルボードホット100**にランクインした最も短い曲としてギネス世界新記録に認定されました。また、2016年の流行語大賞にノミネートされるなど、大きな反響を呼んでいます。



あっさり君

くまだまつお



健康ワンポイント

お酒との上手な付き合い方

年末年始はなにかとお酒を飲む機会が増えます。お酒は上手に付き合い合えば**百薬の長**になります。付き合いかたを誤ると**万病の元**にもなります。飲む前に気をつけたポイントを確認しておきましょう。

皆さんご存知のとおり、お酒に強い人がいる一方で、全く飲めない人もいます。これはアルコールが変化したアセトアルデヒドという物質を分解する酵素ALDH2の働きが活発かどうかによります。つまり、これが活発な人ほど強いということです。日本人の場合、働きの活発な人が約50%、活発でない人が約40%、働きのものがない人が約10%だといわれています。これは遺伝で決まっていますので、飲めない人に無理強いするのは絶対にやめましょう。また、未成年者に勧めてはいけないのはいうまでもありません。

因になります。特にALDH2の働きが活発でない人が長期間酒を飲み続けると、その危険性が非常に高くなるので要注意。また、濃度の高いお酒は、喉や胃、小腸などに強い刺激を与え、ガンを引き起こす原因にもなりうるので、薄めて飲むようにしましょう。

酒を飲みすぎたとき、汗をかけばアルコールを早く出すことができるという人がいますが、これは誤解です。アルコールは90%近くが肝臓で分解され、汗や尿として排出されるのは全体の10%ほどにすぎません。たくさん汗をかくと、逆に血中のアルコール濃度が高くなってしまいま



現場便り



明けましておめでとうございます。皆さま、よいお年をお迎えでしょうか？

2017年1月号の現場便りは住宅建築部、村上が担当させていただきます。

新しい年になりましたが、話題は昨年12月のことです。昨年12月6日に工事部のお手伝いで奈良県庁前にバスターミナルを建設する現場に行くことになりました。近くの小学生が30人ほど、現場見学に来てくれることになり、私の仕事は子供たちの安全確保と写真撮影です。当日は工事部のスタッフで予め準備しておいた現場の説明、ショベルカーを使っての書道、重機の乗車体験、ドローンを使って空からの写真撮影と子供たちに分かりやすく、楽しめるように考えられていて、私まで楽しく見学させていただきました。子供たちに現場の説明をするときのスタッフの顔は普段の現場のときの顔とは全く違っていました。みんなとても優しい顔のおじちゃん、お兄さんでした(笑)。子供たちも一生懸命説明を聞いてくれ、ショベルカーの書道では『おーっ!!!字、うまっ!!!』の歓声。重機の乗車体験では、お友達と乗車し決めポーズ!キッズモデルの撮影会さながらでした。ドローンの登場にまたまた『わーっ!!!』。たくさん笑って、楽しんでくれました。工事部のスタッフもこの笑い声と歓声で有意義な時間になったようです。冷たい風の吹く日でしたが、久しぶりの子供の歓声と笑い声に元気をもらいました。子供たちに負けないように今年一年笑っていきたいと思います!『村上、仕事してる時、笑いもなくムスツとしてるやん...』と思っている住宅建築部の皆さま~家ではけっこう笑ってるんですよ~♪



笑う門には福来る!

今年もよろしくお願い致します。

CALENDAR 2017.1 January



1(日)	元日 年賀 初詣 サッカー天皇杯決勝 全日本実業団対抗駅伝	18(水)	
2(月)	初夢 書き初め 初売り・初商い 初荷 初舟 農初め 箱根駅伝(～3日)	19(木)	
3(火)	ひとみの日 元始祭 かけおちの日 戊辰戦争開戦の日	20(金)	
4(水)	官公庁御用始め 取引所大発表 石の日 金の鯨鯨の日	21(土)	
5(木)	小寒 魚河岸初競り 囲碁の日 シンデレラの日 いちご世代の日	22(日)	
6(金)	六日年越し 消防出初 ケーキの日 色の日	23(月)	電子メールの日 ワンツースリーの日 アーモンドの日
7(土)	人日の節句(七草の節句) つめ切りの日 千円札の日 全国高校ラグビー決勝	24(火)	法律扶助の日 初地蔵 初愛宕
8(日)	正月事納め※ 大相撲初場所初日 平成スタートの日 ゴールデングローブ賞授賞式	25(水)	初天神 中華まんの日 お詫びの日 左遷の日 日本最低気温の日 ホットケーキの日
9(月)	成人の日 クイズの日・とんちの日 風邪の日 全国大学ラグビー決勝 全国高校サッカー決勝	26(木)	コラーゲンの日 文化財防火デー
10(火)	110番の日 明太子の日 かんぴょうの日 インテリア検定の日	27(金)	国旗制定記念日 求婚の日
11(水)	鏡開き 蔵開き 塩の日 樽酒の日	28(土)	衣類乾燥機の日 コピーライターの日 ダンスパーティーの日
12(木)	スキーの日 桜島の日	29(日)	大阪国際女子マラソン ラグビー日本選手権 世界ハンセン病デー
13(金)	たばこの日 威臨丸出航記念日	30(月)	3分間電話の日
14(土)	十四日年越し 左義長(どんど焼き) 大学入試センター試験(～15日)	31(火)	晦日正月(晦日節) 生命保険の日 愛妻家の日
15(日)	小正月 いちごの日 年賀はがきお年玉抽選日 全国都道府県対抗女子駅伝		
16(月)	簀入り 念仏の口開け 初閻魔 禁酒の日 テニス全豪オープン(～29日)		
17(火)	冬土用入 阪神淡路大震災記念日 防災とボランティアの日		

モデルハウス OPEN !!

21日(土)・22日(日) 完成イベント開催!

常設展示場とは違った雰囲気のあるモデル
になりました。この機会にイシホームの家を
体感してみませんか?詳しくはスタッフまで
お気軽にお問い合わせください。

素敵なモデルです!
お楽しみに!



もうしばらく
お待ちください!

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



高気密高断熱住宅
こうきみつこうだんねつじゅうたく

家の隙間をできるだけ少なくして外気の進入を防ぐとともに、壁や床、天井などに断熱材を使って外気温の影響を受けないように

した住宅を指します。元は寒さの厳しい北海道で普及し、他の地域へも広がっていききました。年間を通して、快適な室温を維持できることが特徴です。また、遮音性も高いので、交通量の多い道路など騒音源に近い場所では、音をシャットアウトするのに有効です。基本的に窓は開けず、エアコンで室内の温度を保ちます。また湿気や汚れた空気を排出するため24時間換気も必要不可欠です。そのため、このタイプの住宅において、エアコンと換気システムのメンテナンスは欠かせません。