

快適生活 NO. 24

今月のコンテンツ

父の日
 簡単健康法
 梅雨対策
 エコキュート補助金
 生活支援情報
 インフルエンザ
 Flower
 Let's クッキング
 シロアリ
 お出かけ情報
 上棟豆知識



父の日 6月21日(日)

お父さんが欲しいと思っているもの

1. ネクタイ
2. お酒
3. トレーニングシューズ
ウォーキングシューズ
4. 洋服
5. トレーニングウェア



今ではさまざまな贈り物をしますが本来、母の日はカーネーションだったように父の日はバラをおくりました。父親が健在なら赤いバラ世界された後は白いバラを贈るという説もあります。

簡単健康法

【効果のある症状】

- ・頭痛
- ・目からくる肩こり
- ・目の疲れ
- ・近視、遠視
- ・浅い眠り
- ・二度寝

疲れた目のケアをしていますか？

浅い眠りを改善するには、まず目の疲れを取りましょう。就寝前に行うだけで深い眠りが得られ、二度寝防止にもなります。

1. 耳殻（耳のふち）を引っ張る。
耳殻の中央を5秒引っ張ります。中央から上の5箇所を5秒ずつ引っ張ってください。
(痛い程に)
2. 眼窩（上まぶたのところの骨）を押さえる。
眼窩の中央から外側へ向かって押さえていくと凹みがありこで指が止まるはずなので(少し痛い所)5秒押さえることを5回繰り返します。
3. 眼球の押圧
手のひらの付け根で眼球をグーとおさえる押圧を30秒続けます。何回かに分けてしてもOK！



目からくる疲労をそのままにしておくと肩や腰にまで影響が及びますので疲れを感じたら早めにおこないましょう。

梅雨対策（お部屋編）

キッチン

キッチンは汚れを落としあとは水滴のママな拭き取りでカビを防ぎます。

冷蔵庫の中でもカビは繁殖するので安心できません。アルコールスプレーをしてキッチンタオルで拭き取りましょう。食べ物を扱う場所なので薬剤は「お酢」と「重曹」を使いましょう。三角コーナーやシンク周り、排水口には重曹1/2カップほどふりかけてお酢を流します。すると発泡が始まりヌメリがなくなります。しばらく放置して熱湯で流すとすっきりヌメリがとれます。



お風呂

入浴が済んだら熱めのシャワーでお風呂の壁を流します。特に石けんが置いてあるコーナーや体を洗うスペースは念入りに。熱いシャワーの後は冷水シャワーをかけたお風呂の温度を下げ、換気扇や窓の開放でカビの原因を絶ちます。



【室内干しのポイント】

室内干しはできるだけ短時間で乾燥させることがポイントです。洗濯もの間隔をあけたり干す工夫をすると風通しもよく乾きやすくなります。エアコンをドライモードに設定して扇風機を使えば室内でも早く乾かすことができます。乾燥機を使う時は乾燥機から湿気が出るので注意！お風呂に洗濯物をほして除湿器で乾かすとお風呂の湿気も取れて一石二鳥です。除湿器は衣類乾燥がありよく乾きます。

リビング

窓などについた水滴（結露）をこまめに拭くことと空気を循環させる。ベストな方法は換気扇から一番遠い窓を15cm開けること。換気扇がない場合は15cm開ける窓と別に空気の出口になる窓を開けておきます。



梅雨の時期の収納のポイント

押入れに収納する時も空気の流れの確保がポイントです。スノコを活用して詰め込まない。汗をすった布団は乾燥させてからの収納が基本。脱臭と除湿効果のある「炭」を置く。洋服を汚さないように半紙などに包んで湿気の溜まりやすい下の方に置きます。

【平成21年度エコキュート導入補助金制度】

エコキュート導入補助金制度とは

これからエコキュートを住宅等に設置して使用することを予定している方に対してその購入費用の一部に充てるために補助金を交付する制度



三菱エコキュート(460リットル)の場合

SRT - HP46w2 (定価)	¥675000
値引き (市場現在)	- ¥303750
補助金	- ¥ 41000
合計	¥330250

(工事費・オプションは含みません)

という風にお求め安い購入価格となります。

一台あたりの補助金額

家庭用	41,000 円 / 台
家庭用リース	41,000 円 / 台

募集は先着順です。募集期毎の予算には限りがあるため、募集期間中に申込額の合計が予算額に達した場合は抽選となります。

■【家庭用】のスケジュール

募集期	募集期間(注1)(注2)	設置工事期間	設置工事完了期限日	補助金交付申請書類(注3)提出期限日
第1期	平成21年4月23日(木) ～平成21年6月26日(金)	受理を確認できた日 ～平成21年8月20日(木)	平成21年8月20日(木)	平成21年8月28日(金)
第2期	平成21年6月29日(月) ～平成21年8月28日(金)	受理を確認できた日 ～平成21年10月20日(火)	平成21年10月20日(火)	平成21年10月30日(金)
第3期	平成21年8月31日(月) ～平成21年10月30日(金)	受理を確認できた日 ～平成21年11月30日(月)	平成21年11月30日(月)	平成21年12月11日(金)
第4期	平成21年11月2日(月) ～平成21年12月25日(金)	受理を確認できた日 ～平成22年1月27日(水)	平成22年1月27日(水)	平成22年1月29日(金)
第5期 (注4)	平成22年1月5日(火) ～平成22年1月29日(金)	受理を確認できた日 ～平成22年2月11日(木)	平成22年2月11日(木)	平成22年2月15日(月)

生活支援情報

【長持ちするいい家の認定制度】

長期優良住宅促進事業 (WB 工法も対象工法です。省エネルギー対策等級 4)

長期優良住宅とは

「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」(2009年6月4日施行)は住宅を長期にわたり使用することにより、住宅の解体や除却に伴う廃棄物の排出を抑制し環境への負荷を低減するとともに建替えに係る費用の削減によって国民の住宅に対する負担を軽減し、より豊かでより優しい暮らしへの転換を図ることを目的としています。

認定項目

- 劣化対策
- 耐震性
- 維持管理・更新の容易性
- 可変性
- バリアフリー性等の住宅性能
- 省エネルギー性
- 住宅面積
- 維持保全の方法

を住宅性能表示制度に基づいて証明し、所管行政庁に確認された住宅が認定を受けることができます。

- 機関 国土交通省
- 事業内容 要件を満たす長期優良住宅に対して補助(募集順)
- メリット
 - 保存登記の登録免許税 0.15% 0.1%
 - 移転登記の登録免許税 0.3% 0.1%
 - 不動産取得税控除額 1200万円 1300万円
 - 固定資産税 2分の1 軽減期間 3年 5年
 - ローン減税控除率 1% 1.2%
 - ローン減税最大控除額 500万円 600万円
 - フラット35Sでの金融支援 5年金利優遇 10年金利優遇



【地元業者によるリフォーム促進事業】(多賀町は7月頃、施行に向けて審議中)

住宅リフォーム促進事業補助金

- 機関 各市町村
- 事業内容 緊急経済対策住宅リフォーム促進事業補助金交付(抽選)
- 日時 各市町村により施行
- メリット 彦根市の場合
 - リフォームに要する経費の20%に相当する額(当該20%に相当する額が20万円を超える時は20万円とする)の補助を行うものとする。



インフルエンザ

新型インフルエンザが流行ってきて学校も休みになり出かけるのにも電車に乗ったり人ごみにも敏感になっています。自分のできる予防対策を身につけましょう。毎年流行るインフルエンザ予防にもなります。

インフルエンザにかからないために

【咳エチケット】

- ・ 周囲の人から 1m 以上離れてください。
- ・ マスクがない場合はティッシュで口を覆い、顔をそらしてください。
- ・ 口を覆ったティッシュは蓋付きのゴミ箱へ。
- ・ 咳やくしゃみを手で覆ったら手を石鹸で丁寧に洗いましょう。

【気をつけること】

- ・ 外出した後は手をハンドソープで洗いハンドアルコールで消毒します。
- ・ こまめに換気をします。除菌水で部屋の空間や洋服にスプレーすると安心です。
- ・ 外出したりするときは**サージカルマスク(不織マスク)**を着用。



手洗い

正しい手洗いの方法の図



手洗いのポイントはせっけんは固形せっけんより液体せっけんを使いましょう。固形せっけんは他の人が触ったものを触るのであまりよくありません。タオルは共用せずペーパータオルや個人用タオルを用意しましょう。流水とせっけんで 15 秒以上洗いましょう。

Flower

【くらら(苦参)】

まめ科えんじゅ属の多年草

本州から九州にかけての山野や川原に生えて、朝鮮半島、中国、シベリアにも分布します。6月から7月にかけて花が咲き草丈は 1.5m くらいまで成長します。



根を噛むと非常に苦く目が眩むので「くらら」といいます。漢方では根を苦参(くじん)といいとても苦いです。健胃、利尿、解熱、止瀉(ししゃ)、殺虫作用があるので消化不良、腸カタル、皮膚病の治療に用いられます。民間ではあせも、皮膚病でかゆみの激しい時に煎液(せんえき)で湿布したり煎液をお風呂に入れて入浴する。有毒と書いてある図鑑もあるので注意しましょう。



暑くなってくるとさっぱりしたものを食べたくなります。簡単でヘルシーなお豆腐料理はいかがですか。

【豆腐のミモザサラダ】



- 材料
- 豆腐(木綿) 2/3 丁(160g)
 - ゆで卵 2 個
 - きゅうり 1 本
 - ねぎ 20cm
 - しょうゆ 大 1
 - わさび 少々

1. 木綿豆腐は一口大に切りゆで卵はつぶしてきゅうりは千切りねぎはみじん切りにする。
2. 皿に盛りわさびしょうゆをかける

【豆腐の納豆キムチ】



- 材料
- 豆腐(絹ごし) 1/2 丁
 - 納豆 1/4 パック
 - キムチ(白菜) 1 つまみ
 - パセリ 少々

1. 豆腐を 3 等分に切る。キムチは小さくきる。
2. 納豆と付属のタレ・辛子・キムチを混ぜて豆腐のにせる。
3. 刻んだパセリをふる。

シロアリ



今年も何件かのお宅にシロアリがでたと電話をもらいました。これからの季節、シロアリの発生が多くなりますので注意してください。近年、シロアリの発生が多くなってきているようです。

シロアリが家に棲んでいるかどうか？

シロアリは土の中にコロニー(巣)を作って餌場(被害場所)まで土中やトンネルの中を通るので家に棲んでいるかどうかは一般の人ではなかなかわかりません。シロアリが外に出るのは主に羽アリが飛ぶ時期なので羽アリをよく目にする時は要注意です。

羽アリが発生する時期は

- ・ イエシロアリ……6月～7月の夕方から夜
- ・ ヤマトシロアリ……4月下旬から5月にかけての日中

その他のポイントとしてはイエの土台や地面に近い壁に**蟻道**(シロアリのトンネル)が見つかったり柱や壁をたたくと空洞音がする場合はかなり加害されています。

シロアリがいると思われる際には出来るだけ早く調査することが大切です。



シロアリ駆除工事単価

2,420 円・㎡(5年間保証書発行)

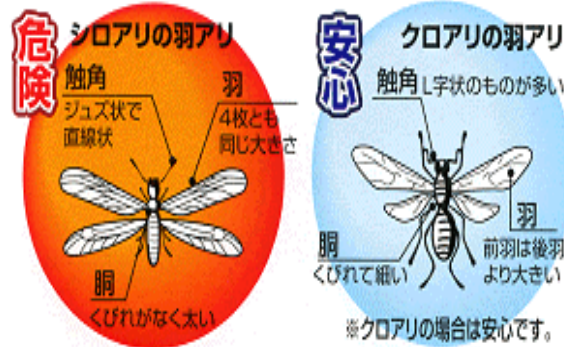
無料診断・無料見積もりをやっています。

シロアリの被害を防止するためには？

- ・ 軒先に廃材やプランターなどをなるべく置かない。
- ・ 落ち葉などの掃除はまめに
- ・ 基礎換気口は通気の良い環境に

シロアリの見分け方

羽の生えたアリを見かけたらまずはシロアリかクロアリかを確かめることが大切です。羽アリの状態ではシロアリもクロアリに見えます。そこで羽アリの触覚・胴・羽の部分比べてみると簡単に見分けことができます。早めの対策が必要です。お困りのことがありましたらご相談下さい。



お出かけ情報

インフルエンザなどであまり出かけなくなりましたが気分転換に少し出かけましょう。

しんあさひ風車村(新旭花菖蒲園)

花しょうぶまつり 期間 5月30日(土)～6月28日(日)
9時～18時(入園は17時まで)

約3.8haの園内には250種類20万株100万本の花菖蒲が栽培されていて毎年6月上旬から下旬頃に見事に咲き誇ります。期間中は花菖蒲の苗やお土産の販売もあり人気の菖蒲入り足湯も楽しめます。



アグリパーク竜王

さくらんぼ狩り 期間 5月30日(土)開園
糖度が高く甘いさくらんぼです。シートで屋根付きになっているので雨でもOKです。

料金	大人	1,700円	30分食べ放題で
	子供	1,300円	当日の先着順です。
	幼児	800円	無くなり次第終了!



上棟豆知識

先日、遠くにある親戚の上棟式に行ってきたのですがこちらとは違った風習で驚きました。



この写真ではわかりにくいですが角に梅干と煮干を置いていかれました。煮干はお頭付きの魚という意味ですが梅干は不思議です。施主さんが上にあがって棟をカケヤで打っていました。これも初めてです。あとは餅まきです。紅白のお餅を新しい家から投げます。このお餅にはお金がいられてあるそうでたかさんの近所の方がこられたそうです。住んでいる地域によっていろいろな風習があったり他の大工さんの仕事を見ることもいい勉強になりました。

〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail sima0077@leto.eonet.ne.jp

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp



ご興味のない方は配信を中止させていただきますのでyumi-letter@docomo.ne.jpかFAXの方へ名前だけでも結構です。ご連絡をお願いします。