

快適生活

NO. 32

コンテンツ

1. 花粉症対策
2. お出かけ情報
3. 2010年は住まいづくりのチャンス
4. Let's クッキング
5. 勝利を砂サポート
6. 住宅エコポイント
7. Flower
8. おすすめ
9. おばあちゃんの知恵袋
10. 収納術

花粉症対策

花粉症と食生活

花粉が体に入っても症状が出る人と出ない人がいます。それは花粉が根本的な原因ではなく花粉とアレルギー反応を起こす体質に原因があると考えられています。その体質に大きな原因を与えているのが食事です。最近になって花粉症の症状の悪化には腸内環境や血行の悪さも影響するといわれるようになりました。

症状がづらい時に試してみたい食べ物の紹介

ヨーグルト

腸内環境は善玉菌の働きによって健康に保たれます。おすすめは胃酸で分解されず腸まで届くプロバイオティクスのヨーグルトがおすすめです。

日本伝統の醗酵食品

納豆や味噌、醤油、ぬか漬け、酒かすなど日本独自の醗酵食品にも腸内環境を整える働きがあるといわれています。

シソの葉

シソは体を温める作用があり、咳や鼻水に一定の効果があることが認められています。一日に10枚ほど目安にしましょう。ジュースやお茶にして飲んでみてはいかがでしょうか。

サバ

青魚に含まれるEPAやDHAは免疫の働きを正常にしてアレルギー症状を抑えてくれます。

キノコ類

キノコ類に含まれるビタミンB1・B2・B6は免疫機能を向上させてくれます。

その他

蒟(ふき)・ワサビ・花梨・菜花などの食べ物がいいそうです。

ひこね城下町大道芸まつり

3月7日(日) 11時～16時

場所 銀座商店街・中央商店街
全国から集まった約20人の大道芸人がパフォーマンスを披露します。えんぎ市(フードコート)・にぎわい市・こども広場も開催されます。

第2回希望が丘フリーマーケット

3月13日(土)・14日(日)

9時30分～15時

場所 希望が丘 スポーツゾーン一帯

第5回近江八幡節句人形めぐり

2月13日(土)～3月14日(日)

節句めぐり会場

旧西川家住宅

かわらミュージアム

旧伴家住宅・白雲館

各商店(約30店)

近江商人が所蔵する貴重な節句人形などを展示してあります。

本町パサージュ「食」2010

3月14日(日) 10時30分～15時

場所 八日市 本町商店街アーケード通り

手作り食品の実演販売

馬とふれあい早春のグルメを楽しむツアー in Ritto

3月17日(水)・18日(木) 1人¥4,000

JRA 栗東トレーニングセンターを特別に見学できます。調教の様子や乗馬体験もでき昼食は栗東ならではの早旬の味覚を味わいます。
2/25から申し込みが始まります。

お出かけ情報



おでん d e 電車

完全予約制のイベント列車
京阪電車の大津線を走る
電車内を居酒屋風に演出してあり電車に揺られながら、温かい「おでん」が食べられます。1月29日～3月13日の毎週金・土曜日でしたが好評につき毎日運行されることになりました。



1人 3,000円 1人用おでん
おつまみ弁当
缶ビール2本 カップ酒 1

ブラレール博 in ナガシマスパーランド

3月20日(土)～4月4日(日) 9時30分～18時

ブラレール50年の歴史を見るコーナーや乗ったり動かしたりブラレールの世界を体験できブラレールつりなどアトラクションもあります。

第22回 2010 モータースポーツファン感謝デー

3月6日(土)・7日(日)

時間 9時30分～18時

場所 鈴鹿サーキット国際レーシングコース

料金 大人 ¥1,600

小学生 ¥800

2010年にSUPER GTに参戦するマシンとドライバーが登場します。国際レーシングコース(東コース)を歩くことができます。一度、歩いたことがありますが見るのとは違い感動!!でした。

第6回日本橋ストリートフェスタ

3月21日(日) 13時～16時

場所 大阪市 日本橋筋商店街・でんでんタウン
大阪日本橋・でんでんタウンにある境筋が歩行者に開放されます。今年は「電気」「ロボット」「ポップカルチャー」変身をテーマにパレードやステージイベントなどが行われます。

2010年は住まいづくりのチャンス!



1. フラット35Sの金利引下げ幅0.3 1.0に拡大

フラット35Sはフラット35のうち省エネルギー性能に配慮するなどの優良な住宅について金利を引き下げることのできる制度です。住宅版エコポイントでの新築の場合は断熱で温熱等級4を取得しなければなりません。温熱等級4を取得すると長期固定ローン「フラット35S」の金利が最初の10年間で1%も優遇されます。どのくらいお得かという右の表を見て比較して下さい。これに住宅エコポイントの30万ポイントがもらえてかなりお得になります。温熱等級4を取得するには通常の住宅よりも断熱材などが多少、高くなりますがその分エコポイントや有利な金利を使って良い家に住めることになるのです。家を建てたいと思われるお客様にはこの期間にしか利用できない制度ですので是非、ご検討してみてください。
(平成22年2月15日に資金を受け取りにられる方から平成22年12月30日までに申し込みされる方まで金利の引き下げ幅を拡大します。)
島崎工務が取り次ぎをしている住宅あんしん保証のフラット35は業界最低金利ですのでよろしければご相談ください。

まず住宅あんしんフラット35とは・・・

1. 返済期間中に返済金額が変わらない
返済期間が最長35年間の長期固定金利住宅ローンです
2. 保証料0円、繰上げ返済手数料0円
住宅ローンで通常必要となる保証料がかかりません。ご返済中に繰上返済や返済条件の変更を行う際も手数料はかかりません。
3. 住宅の品質に基準がある唯一の住宅ローン
住宅金融支援機構が住宅の断熱・耐久性などについて独自の技術基準を定めており、個々に検査を受ける必要があります。だから「フラット35」が受けられる住宅は安心です。
4. 最低水準の金利だから使いやすい
住宅あんしんフラット35は数あるフラット35の中でも最低水準の適用金利をご提供します。
5. 返済口座が便利
住宅ローンの借り入れが住宅あんしんフラット35のみの場合、ご返済口座は全国ほとんどの金融機関・ゆうちょ銀行を利用できます。

【フラット35】	【フラット35】S	【フラット35】S (30年金利引下げタイプ)
毎月のお支払額: 110,491円	当初10年間の毎月のお支払額 =94,822円	当初10年間の毎月のお支払額 =94,822円
	11年目以降の毎月のお支払額 =106,253円	11~20年目の毎月のお支払額 =102,742円
		21年目以降の毎月のお支払額 =104,939円
総支払額: 46,406,106円	総支払額: 43,254,659円 フラット35と比較して総支払額で 約315万円お得!	総支払額: 42,596,710円 フラット35と比較して総支払額で 約380万円お得!
■モデルケース: 借入額3,000万円 金利2.7% 35年元利均等返済(ボーナス払いなし)の場合		

2. 住宅資金の贈与税非課税枠の拡大

両親などから住宅資金に住宅取得金の贈与を受けた場合2010年は1,500万円、2011年は1,000万円が非課税となりました。相続時精算課税制度では2,500万円までが非課税となるため住宅取得資金が最大で2010年が4,000万円、2011年が3,500万円まで非課税となります。住宅資金の贈与税非課税枠がなかった場合を最低税率の10%で考えても150万円~100万円が軽減されることになります。



3. 住宅エコポイント制度

環境問題を背景にして創設された制度。新築で一戸あたり30万ポイント相当、リフォームも一戸あたり最大30万ポイントです。エコ住宅の新築の場合には対象となる基準がいくつかあります。そのうちのひとつとしてフラット35Sで少し出てきましたが温熱等級4とはどんな家なのでしょうか?

温熱環境・省エネルギー等級4とは・・・

冷暖房に使用するエネルギーの削減のための断熱化等による対策の程度が等級によって分かれていて等級4はエネルギーの大きな削減のための対策が講じられています。冷暖房に使用するエネルギー効率を向上させるためには冷暖房機器の性能を向上させることも大切ですが、新築時点から対策を講じておくことが特に重要と考えられる構造躯体の断熱・冬期の日射の採り入れ効果、夏期の日射を遮蔽する対策など住宅本体の効果について評価します。等級が高くなるほどよりエネルギー効率の良い住宅となるような対策が講じられています。

在来木造住宅 地域(滋賀県)

1. 天井 160mm 外壁 90mm 床 90mm
(高性能グラスウール16K相当の断熱材の場合)
2. 外壁には通気層を設ける。
3. 窓は複層ガラス又は二重サッシとする



材料(2~3人分)

鶏手羽元	8本
塩・コショウ	少々
おろしニンニク	少々
玉ねぎ	1個
カットマト水煮缶	1缶(400g)
水	1/2カップ
塩・コショウ	少々
赤ワイン	大1
ケチャップ	大2
砂糖・醤油	小1
刻みパセリ	少々
オリーブ油	大1



作り方

手羽元と塩・コショウ・おろしニンニクをビニール袋に入れて口を閉めてよく揉み込み 1時間ほどおきます。

玉ねぎは薄くスライスしておきます。

鍋にオリーブ油を熱し 手羽元を焼きます。こんがり中まで火が通ったら玉ねぎと を加えて蓋を閉めて中火で煮込みます。

焦げ付かないように途中で何度か木べらで混ぜ 20~30分煮込めば出来上がり。

器に盛り、パセリを散らします。

勝利を砂サポート

京阪大津泉で受験生の方に合格を祈願した「滑らない砂」を無料で贈っています。

滑らない砂とは・・・

電車が空転したり滑走したりして動けなくなった時や山を越えるなどの大きな力が必要になったとき、この砂を線路に撒くと小さな砂粒が車輪が滑るのを防ぎ大きな電車を支えることができます。お得意様から受験生を持つ我が家に貴重な砂をいただきました。ありがとうございます！！



住宅エコポイント

今回はエコリフォームについてご紹介します。

窓の断熱改修

窓の断熱改修は最も手軽なエコリフォームです。今からご紹介する3つがエコポイントの対象です。

日本の一般的な住宅に使われてきた窓はアルミなどの金属製のサッシに1枚のガラス(単板ガラス)を組み合わせたものでした。熱の伝わり方は物質によって違いがありアルミと単板ガラスの窓は熱が伝わりやすく熱の出入りが起こりやすい組み合わせです。これまでの日本の窓の断熱性は非常に低かったのです。

ガラスの交換

今のサッシをそのまま利用してガラスを複層化する方法です。サッシ枠だけを利用してガラスだけを交換できるので簡単に低コストで済むのがメリットです。内窓と比べると室内空間へのはみ出しがなくスッキリします。でも断熱性については窓の交換ほど高くなりません。

窓の二重化(内窓の設置)

施工が比較的簡単で断熱効果が高いとされています。窓メーカー各社がこぞって商品を投入しているので色やデザインを選べるのも魅力です。断熱性能を高めるだけでなく内装のイメージチェンジもできます。既存の窓を単板ガラスアルミサッシとして改修前後で窓から逃げる熱エネルギーを比較すると複層ガラス内窓を設置した場合で約64%削減でき単板ガラス内窓を設置した場合でも約55%削減できます。

窓の交換

1. 複層ガラスを組み入れた障子に取り替える
2. 既存の窓枠の中に新しい窓を組み入れる(カバー工法)
3. 既存サッシを撤去して複層ガラス入りのサッシにする。

窓の取替えは内窓と違い室内へのはみ出しがないのがメリットです。でも既存のサッシを撤去する場合その周辺の内外装の撤去修復作業が発生することがあります。このため躯体の断熱をする場合や耐震改修など壁を剥がして作業する場合などの工事に適しています。

Flower

『三叉(みつまた)』



じんちょうげ科

原産地 中国中南部

開花時期は3月~4月中旬

落葉低木で公園やお寺、庭などによく植えられています。

春、花のまだ出ないうちにやや異臭のある黄色い半球形の花序がぶら

さがるように咲きます。必ず枝が3本に分かれているのでミツマタという名前がつけました。

樹皮には強い繊維があり和紙の原料になります。しわになりにくく高級で虫害にもなりにくいので1万円札などの紙幣や証紙など重要な書類に使われています。明治12年に政府印刷局で三叉を原料として紙幣を作ってから三叉の利用度は高くなりました。

三叉は暖地性の落葉低木で広島近郊や岡山、四国の産地も有名です。



窓断熱改修の発行ポイント数

窓ガラス交換



内窓設置



『おすすめ』



テレビでは見たことのある通天閣。お世話になっていますお客様に「新世界はよかった」ということを教えていただいで行ってきました。串かつがおすすめだったので楽しみにして行ってみたいと感動！！です。ジャンジャン横丁もレトロな雰囲気です歩いてるとうれしくなります。ぜひ一度、出かけてみてください。

通天閣

国の登録有形文化財。初代、通天閣は火災で焼損し折からの戦争に鉄材を供出するため解体されました。今の通天閣は2代目です。通天閣のてっぺんの丸いネオンは世界でも珍しい光の天気予報になっています。



ビリケンさん

1908年にアメリカの女性芸術家が夢の中で見た神様をモデルに作られました。世界中に「幸福の神様」として流行しました。足の裏を撫でると願い事がかなうそうです。たくさんなでて、たくさんお願い事をしてきました。



串かつ



おすすめいただいた串かつ屋さんを探してうろうろ歩いているとたくさん串かつのお店がありました。事前に何処が有名なのか調べていき「だるま」が美味しいという話が多かったので行ってみました。

ジャンジャン横丁の入り口にあるお店なのですが行った時間が早かったので座ることができましたが土・日曜日は並ばないといけなそうです。カウンターだけのお店で壁にはテレビで聞いたことのある「ソースは二度付け禁止」の文字が！！



思わず嬉しくなりました。この串かつは衣がきめ細かくて程よい大きさで食べやすいです。ソースもたっぷりつくと一度付けで十分です。とにかくおいしい！！というのがいつか来た感想です。他の方はお店によって味が違うのではしごをするそうです。今度行く時はいくつかのお店をはしごしたいと思っています。



おばあちゃんの知恵袋

落花生の薄皮エキスで花粉症のイライラ緩和

落花生の薄皮には免疫機能を正常化する働きがある。実を包んでいる薄皮を密閉容器に入れてミネラルウォーターにつけましょう。冷暗所に約3時間おけば飲むことができます。1回100~200mlを目安にしてください。



収納術

ポイント1 裏側にも吊るせる仕掛けをプラス

ポイント2 種類ごとに洗濯バサミで仕切りを入れると乱れにくい

ポイント3 洋服下のデッドスペースを有効活用

ポイント4 キャスター付き収納+なんでも箱が便利

ポイント5 おしゃれなケースの幅に合わせてたむ

ポイント6 薄いケースを扉と無理なくスッキリ収納

ポイント1 オフシーズンの衣類などは裏側に幅いっぱいに対応できる大型の伸縮棒を取り付けると斜めに重ねながら洋服を吊るせます。

ポイント2 ハンガーパイプに服を吊るした時「ジャケット」「スカート」「ブラウス」などのアイテムの境目に洗濯バサミなどをつけておくとしまう時にわかりやすい。

ポイント3 洋服を吊るした下に中途半端な隙間ができれば、カゴなどをならべて有効活用できます

ポイント4 キャスター付きのチェストは手前に引き出せば奥にしまったものがすぐに取り出せるので便利です。使用頻度の少ないものなどを収納しましょう。

ポイント5 おしゃれ着は小さくたまたま引き出しの大きさにあわせて大きいたむとシワになりにくくなります。

ポイント6 薄手のものは深いケースより浅いケースにするとすっきり収納ができます。

〒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。