

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2013年9月号



〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

新しい投資優遇制度「NISA」とは

配当、譲渡益などが非課税に

来年1月から新たに「NISA（ニーサ）」と呼ばれる小額投資非課税制度が始まります。NISAは手本にしたイギリスのISA（アイサ）に日本（NIPPON）を表すNを冠した呼び名です。

株式や投資信託などから得られた配当や譲渡益は通常、所得税や地方税の課税対象となります。これに対してNISAは「毎年100万円を上限とする新規購入分を対象にその配当や譲渡益を最長5年間、非課税にする」制度です。この制度を最大限活用すれば、最長14年間（14年と27年）にわたって、このメリットを享受できます。

開設できるのは1人1口座

NISAを利用するには銀行や証券会社など金融機関で

専用口座を開設する必要があります。

NISA制度の開始に先立ち今年10月から口座開設の申し込みが始まります

■開設できるのは1人1口座
原則4年間は1口座のみ開設可能です。例えば、銀行と証券会社に1口座ずつは認められません。

■口座開設後、金融機関の変更は不可
一度開設したNISA口座は別の金融機関に変更できません。

■未使用分の翌年繰り越し、売却した非課税枠の再利用は不可
投資を行わなかった非課税枠の翌年繰越はできません。売却しても非課税枠は再利用できず、年間の非課税枠を超える投資はできません。

■すでに保有している相場株式などは対象外
他の口座ですすでに保有しているものを

移管することはできません。

「安全性」「流動性」「収益性」

これから投資を考えている方はどのような心構えで準備すべきでしょうか。

■安全性
元本が目減りし、予想外の損をする可能性はないか。

■流動性
どのくらい自由に換金できるのか。

■収益性
どのくらいの運用利益が見込めるのか。

原則として、これらがすべて優れている商品は存在しません。自分が許容できるリスクの範囲を確認し、無理のない投資を検討しましょう。

特定・一般 口座	NISA 口座
税率 20%	非課税
(10%の軽減税率は 2013年末で廃止)	(年間100万円まで 購入可能)

健康そうだん室

ストレスによる
胃の痛み

市販薬は症状や原因に合わせて

ところがストレスを受ける

近年、ストレスによる胃のトラブルを訴える人が増えています。その

背景には食生活の急激な変化や現代社会のストレスの増加があると考えられています。日

何を飲めばよいか分からない場合は、薬局や薬店の薬剤師に相談し、適切な薬を選んでもらうようにしましょう。

背景には食生活の急激な変化や現代

例えば、胃酸分泌が過剰になると胃粘膜がダメージを受

胃に優しい生活を送るためには、食事と睡眠を中心

社会のストレスの増加があると考えられています。日

例えば、胃酸分泌が過剰になると胃粘膜がダメージを受

胃に優しい生活を送るためには、食事と睡眠を中心

本人はもとも消化器の弱い

食欲不振を招きます。

刺激物や消化の悪いものを控える、飲み過ぎない、禁煙

民族であるだけに、現代社会

●薬は症状に応じて使い分け

するといった日常の心がけのほか、温泉につかる、旅行に

のストレスがより強いダメージを与えているわけです。

胃のトラブルを解消する手軽な方法は市販薬を用いることですが、原因はさまざま

行く、趣味に打ち込むなどのんびりとした時間を過ごすのも効果的です。

●自律神経が支配する胃

胃の働きは自律神経の影響を受けています。私たちの健

市販の胃腸薬には、消化を助ける薬（消化薬）、胃酸を中

和する薬（制酸薬）、痛みを鎮める薬（鎮痛鎮痙薬）など、

健康は、活動時や緊張時に働く

「交感神経」と、リラックス

する薬（鎮痛鎮痙薬）など、いくつもの種類があります。

時に働く「副交感神経」との

調和で保たれています。

調和で保たれています。

いくつもの種類があります。

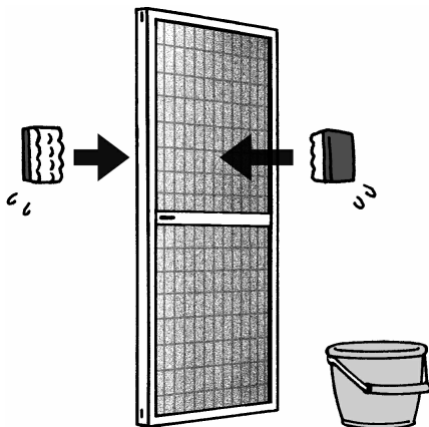


家事の知恵

網戸のお手入れ

ひと夏活躍してくれた網戸は適切に手入れをすることで翌年もひと働きしてくれます。手入れの基本はシーズン終了間際のお掃除です。今回は、洗剤がなくても簡単にできるお掃除法をご紹介します。

まず、大きめで目の粗い、でこぼこのあるスポンジを2つ用意します。水でぬらして、でこぼこのある面を両側から網戸に当てます。次に、両側から網戸をはさんで拭きます。バケツの水を用意して、こまめにすすぎながら繰り返すと、洗剤がなくてもきれいになります。この方法だと、汚れが周囲に飛び散らないので、毎日気軽にできます。ただし、汚れが下に落ちるので、必ず上から下に、順に拭いていくようにしましょう。



がんたん レシピ すずきのカルパッチョ



材料



【4人分】

- ・すずき(刺身用)…………… 400g
- ・みょうが……………6本
- ・プチトマト……………8個
- ・ししとうがらし……………2本
- ・A: オレンジジュース…………… 大さじ2
- ・オリーブ油…………… 大さじ4
- ・しょうが汁…………… 小さじ1/2
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………少々

白身魚のすずきは成長するにしたがって名前を変える出世魚の一つでこっぱ→せいご→ぶっこ→すずき、と呼び名が変わります。白身魚の中では比較的脂肪が多く、皮膚や粘膜を健康に保つA、骨を丈夫にするDなど、美容と健康に役立つビタミンに富んでいます。今回は淡白なすずきをオレンジジュースのドレッシングで味わうカルパッチョをご紹介します。

①すずきは塩、こしょうをふってキッチンペーパーで包み、20分ほどおく。

②①を薄いそぎ切りにして器に並べ、塩少々、こしょうをふり、冷蔵庫に入れる。

③みょうがは薄い小口切りにし、水にさらす。プチトマトはへたを取り除き、幅7~8ミリのくし形切りにする。ししとうがらしは薄い輪切りにする。それぞれ冷蔵庫で冷やす。

④Aでドレッシングをつくる。ボウルにオレンジジュースを入れ、泡立て器で混ぜながらオリーブ油を少しずつ加え、しょうが汁、塩少々、こしょうで調味する。

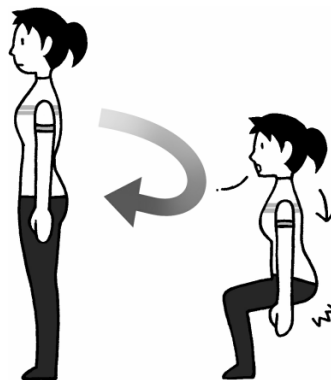
⑤②にドレッシングをかけ、③を彩りよくのせる。

【ワンポイント】

※すずきの下ごしらえをするとき、最初の塩で臭みを含んだ余分な水分を抜き、薄切りにした後の塩で下味をつける。このように、2段階に分けて塩をふることで味が締まる。



ビューティー サロン



むくみにくい体をつくる

むくみの原因の多くは長時間体を動かさないことによる水分循環の滞り。特に重力の影響を受ける脚は、むくみが現れやすい場所です。脚の筋肉を鍛えてむくみにくい体をつくりましょう。

①脚を肩幅より少し大きく開き、つま先を30度くらい外に開く。足首の中心に体重がかかるように立つ。

②お尻を突き出し、息を吐きながら、いすに座るようにゆっくりと腰を下ろす。この時、膝がつま先より前に出たり、足の人さし指より内側に膝を曲げないようにする。

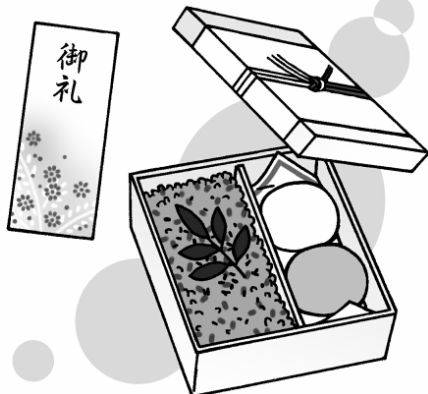
③息を吸いながら、お尻をきゅっと締めるように、ゆっくりと元の姿勢に戻る。①~③の動きを5~6回×3セット行う。



マナーの壺

快気祝いは内祝い

病気が治ったとき、お見舞いをいただいた方に対して行うお返しを快気祝いと考えている人が多いようです。しかし、快気祝いはあくまで内祝いであり、決してお返しではありません。病気が全快したら、どんなときでも快気祝いが必要かという、そうではありません。一口に病気といっても、一週間程度の入院で全快するものや、半年以上も入院し、自宅療養でようやく全快にこぎつけるものなど、さまざまです。病氣中にはお金をたくさん使い、やっと全快を迎えたという場合もあるでしょう。ですから、内祝いは赤飯一折ほどのささやかなものでも決して失礼にはなりません。快気祝いとして、全快の報告と礼状を兼ねた手紙を書くのも感謝の気持ちの表し方の一つです。



社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

9月になり暑さも少しは落ち着き、夜はだいぶ涼しくなり寝苦しさが解消されましたね。

その分日中と夜の気温差が大きくなるこの季節が、一番体調崩しやすいので、体調管理には十分注意してくださいね。

やっと子供達の夏休みが終わり、ほっと一息と思いきや9月は運動会にブドウ狩りにBBQとイベントが盛りだくさんです。

食欲の秋なので、しっかりと旬の美味しい物を頂きたいと思います。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房