

(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

2014年6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

自転車でも歩道を走ると罰金？

万が一に備えた保険の検討も

警察庁の統計によると、平成25年の自転車が当事者となった交通事故は約12万件で、交通事故全体の約19%を占めています。

自転車事故全体の約84%が自動車との事故で、対歩行者や対自転車事故の割合は低いものの、相手にケガをさせる加害者になるケースが増えています。その場合、刑罰などの刑事上の責任だけでなく、多額の賠償金を請求されるなど、民事上も大きな責任を負うこととなります。

車道の左側通行が原則

道路交通法上、自転車は「車両」ですから、歩道と車道の

区別があるところでは車道を通行するのが原則です。違反すると3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金を課せられることがあります。

ただし、例外として、次の場合は歩道を通行できます。

①道路標識や道路標示で指定された場合

②運転者が13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、体が不自由な方の場合

③車道や交通の状況からみて、やむを得ない場合

通行する場合は車道の左側に寄りなければなりません。

右側通行は禁止です。すれ違ふときに、他の自転車やバイク、自動車などと衝突する恐れがあるからです。

飲酒は100万円以下の罰金

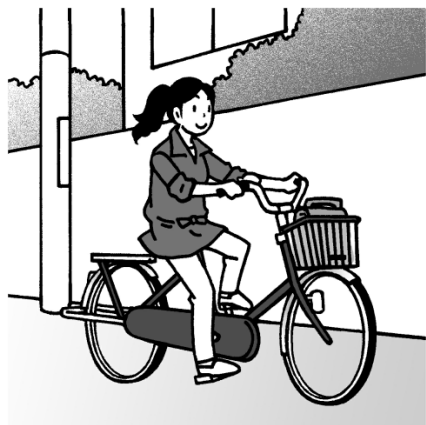
自転車でも酒酔い運転を行った場合は5年以下の懲役また

は100万円以下の罰金を課せられることがあります。

自転車は6歳未満の子どもを幼児用座席に乗せるなどの場合を除いて2人乗りは原則的に禁止です。この場合は5万円以下の罰金です。

夜間に道路を走るときには前照灯と尾灯（または反射器材）を点灯していないと5万円以下の罰金を課せられることがあります。

夜間のライトは自分が進む道を照らして見やすくするだけでなく、前方や後方から来る他の自転車やバイクなどに自分の存在を目立たせるためです。



健康そうだん室

痛風

体質と食生活が関係して発症

痛風は昔から

「ぜいたく病」といわれており、特に肉やお酒を好む中年男性に多い病気とされてきました。先天的な体質に食習慣が影響して発症します。

風発作（急性関節炎）が出現します。

いったん痛風になると、定期的に血液検査を受け、きちんと薬を飲んで尿酸値のコントロールを続けていく必要があります。

●痛風発作のメカニズム

血中の尿酸が過剰になると、尿酸塩の針状結晶ができ、関節面に沈着します。針状結晶が増え、はがれ落ちてくると、それを防御しようと白血球が集まります。

やがて、白血球が、はがれ落ちた物質を攻撃する時に炎症性の物質を放出し、激しい痛みや腫れなどが起きます。これを痛風発作といいます。

ですから、治療で大切なことは尿酸値を低下させること

です。

●あつさりした和食がお勧め

現在では、よく効く薬が開発されており、すぐに激痛を抑え、速やかに尿酸値を下げることができそうですが、高尿酸血症になった原因はわかりにくいいため、継続的な治療を受けることが大切です。

日ごろの食生活では、あつさりとした和食や野菜・いも類（サラダ、和え物、鍋物などの形で）がお勧め。逆に、脂肪の多い肉類や魚介類、衣の多い揚げ物などは控えるようにしましょう。麺類の汁は塩分が含まれるので飲み干さないように。



家事の知恵

梅雨時の傘の手入れ

傘は梅雨時の必需品です。日ごろの手入れをお忘れなく。

■折り目の汚れ＝長く使っていると傘の折り目が黒ずんできます。洗剤でふくと汚れが広がる恐れがあります。消しゴムを使えば、気になる汚れの部分だけ、きれいに落とせます。

■サビの予防＝骨のサビを防止するにはサラダ油が重宝します。特に、折りたたみ傘の曲がる部分はサビやすいので、1～2滴つけて布でよくふいておくと予防になります。

■撥水効果を高める＝水をはじく撥水加工のしてある傘も、使っているうちにだんだん効果が薄れてきます。ドライヤーの熱風を布地表面から2センチぐらい離れたところから当てると復活します。ただし、布地をこすらないように気をつけましょう。



がんたん レシピ 牛ロースと野菜の巻物



材料



【4人分】

- ・牛ロース肉……………240g
- ・みょうが…………… 2個
- ・じゃがいも…………… 1個
- ・青じその葉…………… 5枚
- ・きゅうり…………… 2本
- ・レモン…………… 1/2個
- ・にんじん…………… 50g
- ・ポン酢しょうゆ…………… 1カップ
- ・黄にら…………… 1ワ
- ・もみじおろし…………… 40g

栄養バランスを考え、肉と野菜を組合わせた献立は世界中で親しまれています。豚肉をサンチュなどの葉で巻いて食べるサムギョプサルやひき肉のレタス巻きなどが代表的ですね。今回は肉を野菜で巻くのではなく、肉で野菜を巻くメニューをご紹介します。牛肉を使いますがしっかりと湯通しするのでどくはありません。さっぱりとした味付けなので食も進みますよ。

- ①牛肉は90度の湯で薄いピンク色になるまで湯通しし、氷水の中に入れてよく水気をとる。
- ②じゃがいもは6センチ長さの細切りにし、さっと湯通しする。
- ③きゅうり、にんじん、黄にらは6センチ長さに細切りする。みょうがは縦半分に切り、芯を切り取ってせん切りする。
- ④ポン酢しょうゆ（市販品）に、もみじおろしを混ぜ合わせる。
- ⑤せん切りにした野菜を①でくるくると巻き、皿に盛った上から④をかける。せん切りして水洗いした青じその葉を天盛りにし、薄切りのレモンを飾る。



【もう一品】ちくわの明太子揚げ（材料は適宜）

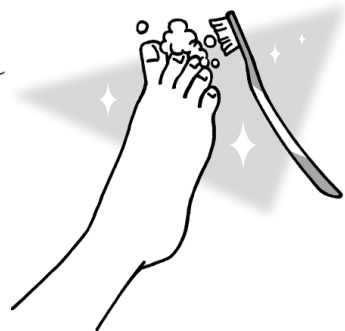
- ①焼きちくわに縦の切り込みを入れ、青じその葉と明太子を挟む。
- ②①に天ぷら衣をつけてカリッと揚げる。
- ③②を適当な大きさに切って器に盛る。生のまま食べてもよい。

ビューティー サロン

臭いをとる足洗い

足の裏は1日にコップ1杯の汗をかくといわれます。しかし、足から出る汗は脇などの汗と違って、ほとんど臭いません。足の臭いはそこに繁殖した細菌が出しているのです。今回は次の日に臭いを出さないための足洗いのコツをご紹介します。

- ①指と指の間＝指の間のお掃除は古い歯ブラシを使うと便利。石鹸を泡立てて洗えば汚れが楽にかき出せます。
- ②爪まわり＝爪に付いた汚れも臭いのもと。歯ブラシの先を爪に当て、表面や両側のミゾの汚れを落とします。
- ③足の裏＝足裏は泡をたっぷり付けて洗います。すすいだ後は雑菌を増やさないためにも、よくふき取りましょう。



マナーの壺

招待状の返信

披露宴に招待されたら、同封された返信用のはがきに出欠の返事を書いて出します。その際のマナーは次の通りです。



- ①裏面に印刷された出席、欠席のどちらかに○をつける
- ②御出席、お名前、ご住所、御芳名などの「御、お、ご、芳」を二本線で消す。文字の上に「寿、祝」と書いて消してもよい
- ③受取人宛名の「〇〇行」を二本線で消し「様」と書き直す
- ④出欠にかかわらず、お祝いと招待されたことへのお礼の言葉を余白に書き添えるとよい
- ⑤欠席の場合は理由を書き添える。ただし、縁起の悪いことは書かず「所用のため」などとしておく
- ⑥返事は指定されている日までに届くように注意する

社長のつぶやき

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？
不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら、気軽にご連絡下さい。
屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。
フリーコール 0800-111-0753 までご連絡ください。



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。

いよいよ6月と言う事で梅雨に突入です。皆さん梅雨対策は出来ていますか？僕は、「雨が長く続くと布団が干せない！そんな時は、布団用掃除機レイコップ」とラジオでジャパネットタカタが言っていたのがすごく気に入り、買うかどうか迷っています。他にも梅雨対策グッズがたくさん販売されているので快適に梅雨を過ごす為チェックしてみてください。

- 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

