

(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



2016年10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

社会的課題の一つ、空き家問題

最近、ニュースや新聞で空き家問題を聞くようになりました。全国には八百二十万戸もの空き家があり、住宅全体の13%以上にもなります。空き家は老朽化による倒壊や犯罪場所になる危険性などの問題を生んでしまいます。

危険な空き家

空き家にも、種類があります。まず、貸したいのに借り手が見つからない賃貸用住宅が、空き家全体の半数以上を占めています。売りたいのに買い手がつかない売却用住宅。常時住んではないが休暇の際に利用する別荘などの二次的住宅。そして近年、一番問題になっているのが、どれにも当てはまらない、何らかの理由で、長期不在になっている住宅です。空き家全体の39%を占め、最も増加傾向

のある住宅です。

空き家対策

増え続ける空き家の対策として、平成27年に、空き家対策特別措置法」が施行されました。新しい法律で、まず行われるのは、解体、修繕、草木の伐採の助言や指導です。それでも改善が見られない場合は、猶予期間を設け、改善するよう勧告し、それらを理由なく無視すると、改善命令へと重い処分になります。更に改善命令の猶予期間中に改善を完了できなければ、いよいよ強制対処の対象になります。この時の費用は、所有者の負担になります。

また、今までは、建物の立っている土地の固定資産税は、最大で、6分の1に優遇されるという特例がありました。しかし、改善勧告を受け

た建物の建っている土地はその特例の対象外になります。

空き家バンク

空き家所有者の悩みは、売りたいだけでも貸したくても、相手がみつからないことです。そこで、登場したのが、自治体が運営する『空き家バンク』です。空き家所有者と、空き家を探している人をマッチングさせることで、空き家が減るだけでなく、移住による人口の増加も見込まれます。

相続した不動産が空き家のままになっているなら、管理を行いつつ、こうしたサービスの利用も検討してみたいかがでしょうか。



健康そうだん室

パニック障害

簡単にできることから行動していく

めに起こります。

ります。

パニック障害に

・ストレス 過緊張と過度の

●診療科目と薬物治療

は色んな症状があ

不安。酷い精神的シヨック状

心療内科を受診することに

ります。睡眠障害、

態)が大きく関わっています。

なります。パニック障害の治

動悸・息切れ、強

・交感神経と副交感神経の働

療薬には抗うつ剤と抗不安

い吐き気・発汗、

きが正常ではない。

薬、睡眠導入剤などが用いら

腹部の不快感、頭

・性格 全真面目・几帳面・

れます。

が洗えない、美容

完璧主義者・努力家)の関与。

●リハビリテーション

院に行けない、公

・幼い頃の生活環境 子供ら

玄関に立つ練習からはじ

共機関の乗り物に

しく成長できない環境など)の

慣れさせていきます。症状が

乗れないなど、人により、そ

の影響。

比較的小さい人向けには「行動

の程度も異なります。

●パニック障害の症状

療法」があります。何か目標

最初は自分でも何が起こっ

発作は個人差によりま

を持つ・何かに集中すること

たのか判断できず、とにかく

が、10〜30分程度で治まりま

により、不安から気をそらす

苦しさや吐き気との闘いで

す。過呼吸が伴う場合が多い

ことので外出することが可能に

す。動悸や胸痛などが酷いと

ので、紙袋やビニール袋と精

なります。

「このまま死ぬんじゃない

神安定剤・吐き気止めをセッ

か」と不安になります。

トで持ち歩きます。外出先で

●パニック障害の原因

発作が出たら」と考えると、

・脳のセロトニンという脳内

玄関先だけでも発作が起こる

分泌が正常に伝達されないた

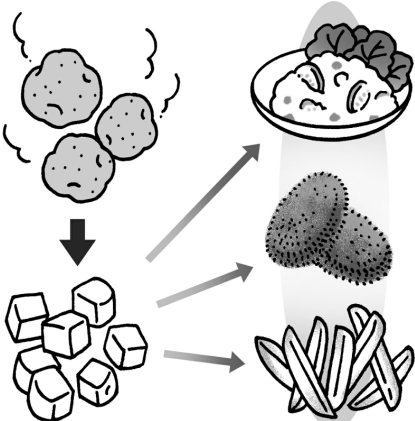
「予期不安」という症状もあ



時短料理にチャレンジ

主婦の味方、『時短料理』。食材を買ってすぐに、ほんのひと手間かけると、毎日の調理がぐっとラクになります。ほうれん草などは、多めに買ってひとまとめに茹でます。しっかり水気をきったら、2、3日で使う量を残し、あとは一口大に切ったものを小分けし冷凍庫へ。時間のかかるジャガイモや里芋などのイモ類は、まとめて茹でましょう。5日程度は冷蔵保存できるので、その間にポテトサラダや、コロッケ、フライドポテトなど様々なアレンジを。一度火を通してあるのですぐに料理は仕上がります。ゴボウのささがきは水気をしっかりと切って冷凍保存に。人参の干切り、シイタケや油揚げの細切りも混ぜて冷凍すれば、豚汁や炊き込みご飯、きんぴらなどに使えます。

家事の知恵



がんたん レシピ！ ゴマ香る野菜たっぷりチャーハン



材料



【4人分】

- ・玉ねぎ……………半分
- ・人参……………半分
- ・豚肉……………100g
- ・小松菜……………1束
- ・その他残り野菜……………適量
- ・卵……………1個
- ・ご飯……………お茶碗4杯分
- ・だしの素……………2包
- ・塩こしょう……………適宜
- ・すりゴマ、醤油……………大さじ1
- ・マヨネーズ……………大さじ2

週末のお昼ご飯におすすめ!お店では種類豊富な即席チャーハンの素が売られていますが、市販のものを使わなくても、冷蔵庫の残り野菜を使って美味しく作れるチャーハンのレシピをご紹介します。

仕上げにすりゴマと隠し味のマヨネーズを入れることで、ゴマとマヨネーズの濃厚な香りが引き立ち、つついおかわりがしたくなる一品です。

①玉ねぎと人参は皮をむき、みじん切りにする。

②小松菜もみじん切りにする。残り野菜もあればみじん切りに。

③豚肉を食べやすい大きさに切る。

④熱したフライパンにサラダ油を入れ、中火で玉ねぎ、人参を炒める。

⑤玉ねぎ、人参に火が通ったら、豚肉、小松菜を入れてさらに炒める。

(残り野菜がある場合は加える)

⑥野菜がまんべんなくしんなりしたら、卵を割り入れて炒める。

⑦一旦火を止めて、ご飯(お茶碗4杯分)を加える。

⑧中火～強火にかけて、だしの素を加えてご飯をしゃもじで切るようにしながらよく混ぜる。塩こしょう、醤油で味を調整する。

⑨すりゴマ大さじ1とマヨネーズ大さじ2を加えて風味を出す。

【ポイントメモ】チャーハンに使うご飯は、温かいほうが火の通りがよく、具材と混ざりやすい。冷たいご飯しかない時は、具材に加える前にレンジで温めなおしておくといい。



ビューティー サロン



化粧水 基本の使い方

化粧水や乳液などの基礎化粧品は、使い方によって効果に差が出ます。基本の使い方、まずは、化粧水はきっちり肌に浸透させましょう。化粧水が肌に浸み込んでない状態で乳液などを塗っても効果は半減してしまいます。化粧水を塗って、まだ肌に残っている場合はハンドプレスをして肌に化粧水を浸透させてあげましょう。次に、化粧水は質より量です。化粧水は肌に水分を与える効果のあるもの。正しい量をちゃんと使わないと効果が出ません。高い化粧水がもったいないからと量をケチって使っている人がいます。場合によっては、安い化粧水をたっぷりこまめに塗った方が潤っている場合もあるので。



かしてい お財布

楽しみながら確実に貯金をする方法

毎月確実に貯金をしたいなら、給与が入ったらすぐに一定の金額を預金しましょう。最初は少ない額で構いません。ある程度まとまった貯蓄がしたい場合は、収入の3割程度が理想です。普段からできるプチ貯金は、なにかをきっかけにして貯金箱に小銭を入れていく方法があります。例えば、毎朝のテレビの星占い。1位なら思い切って1,000円、12位なら120円など貯金箱に入れていきましょう。また、貯金シートという面白いものもあります。1~365までマスがあり、一年間かけて一日一つ、好きな数字の金額を貯金箱に入れ、そのマスを塗りつぶすというものです。貯金シートでネット検索すると様々な種類が出てくるので、ダウンロードして利用してみましょう。

365日貯金シート



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。

今年は、台風と雨がすごく多いですね。台風の影響により各地で農作物の被害が出ているので、野菜の価格高騰が心配ですね。

ここ最近家族全員が海釣りにハマっているので、月に1回程度釣りに行っています。これからが釣りシーズン本番なので大物狙いにチャレンジしたいと思います！

- 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

