

(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

2022年2月号

〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号 電話 0800-111-0753

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

電気小売り会社の選び方

最近、電力小売り会社から「うちで電気を買いませんか？」と言うPRの電話やメールが来るようになったと思いませんか？

制度ができたことはニュースなどで聞いているものの、実際に自宅の電気はそのままとなっている人も多いのではないのでしょうか。

【発送電分離】が制度化

今までの電気は、それぞれの地域の電力会社が「発電」「送配電」「売電」の3つの役割を一手に引き受けて行っていました。

それが、2016年4月の改正電気法の施行により、売電部分への他業種参入を認める「全面自由化」が行われ、発電も売電も事業者が自由に参入している仕組みに変わりました。今までは、地域の電力会社（東京電力、関西電力等）と契約するか選択肢がありませんでした

が、全てのユーザーが、電力会社や料金プランを自由に選択できるようになりました。

【会社やプランを自由に選択】

電力小売り会社を選ぶことは、かなり面倒で複雑にも思えますが、意外と簡単です。

実際に、電力小売り会社を選ぶにあたっては、今の自分がどの程度電気を使っている、どの時間帯が電飾消費のピークなのかを確認してみると、選びやすいのではないのでしょうか。

【ライフスタイルを考えよう】

電気料金のプランによっては「夜間に安め、昼間に高め」など、さまざまなライフスタイルに対応する料金プランを持っています。例えば、夜間に電気でお湯を沸かすためにおく「エコキュート」を使っている家庭であれば、当然夜の電力を安くしておく、お湯を使うコスト

が軽減されます。

【セットプランには要注意】

電力小売り会社の中には「スマホ契約とセットにする」とさらに安い」「今ならポイントでキャッシュバックがもらえる」など、売り込みに特典をぶら下げる業者も多いのですが、一時的なメリットだけに飛びついてしまうと、後で後悔することもありますので注意が必要です。

電気料金を選ぶには、少しでも安いのが望ましいですが、結果的に割高になる場合もあるので、現状における料金予測と、10年後の家族構成による料金予測も合わせて行うおくことをお勧めします。



健康そうだん室

斜視

手術で矯正することも可能な時代

斜視とは、両眼の

視線を目標に向かって合わせられない状態を指します。

斜視は、視線のずれる方向によって内斜視や外斜視などに分類されます。

●斜視による支障

人間の目は、両眼を同時に使って対象物を見ることで、初めて立体的なものを見ることができます。斜視になっていると、それぞれの目の視野がずれてしまうため、立体的なものを見る機能が低下します。

また、視線がずれているため、対象物が二重に見える「複視」を生じて、自動車の運転などに

支障をきたすこともあります。

そして、斜視の程度が大きいと出会った人も斜視であることに気づいてしまうので、その違和感によっては身体的な差別を受けてしまうリスクも残念ながら存在します。

●斜視の原因

斜視の原因は、目の周りの筋肉の異常とされています。もともと眼の周りには、眼を動かす外眼筋という筋肉があり、脳から外眼筋に指令が来て、眼を動かしたり両眼のバランスを保ったりしています。

もし、神経の異常などがあれば、筋肉が思い通りに動かず、斜視が起こる場合があります。

ちなみに、斜視に至る筋肉の異常、神経の異常の原因は、はっきりと解明されていない場合

も多く、ストレスが解消されたら斜視も治った、という実例も存在します。

●斜視の治療

斜視の治療は、眼鏡による矯正や、視界の矯正を行う遮閉法（アイパッチ）、プリズム装用、筋肉に対する外科手術、ボトックス注射などがあります。

治療は、その原因や斜視のタイプによって異なりますが、屈折の異常がある場合は眼鏡を着用して器具で補正すれば、日常生活を送る際に支障はありません。もし、眼位ずれの頻度や角度が大きければ外科手術を行います。



ハンドクリーム活用法

手のかさつきを防ぐために愛用されるアイテムと言えば「ハンドクリーム」ですが、それ以外にもいろいろな使い方があることを、みなさんをご存知でしょうか。活用法として最もメジャーなのは「革製品の手入れ」です。例えば革靴やバッグ、財布、パスケースなどの革製品のツヤが無くなった時に、ハンドクリームを塗って丁寧に磨くと輝きがよみがえります。（※まず目立たないところでお試しを！）意外なのは「潤滑剤」としての活用です。金具の部分がさびるなどして、スムーズに開閉できないチャックにハンドクリームを塗り、何度か開け閉めすれば、開閉が楽になります。ハサミの場合も使っていると切れ味が悪くなりますが、ハンドクリームを使うことで切れ味を復活させることができます。

家事の知恵



がんたん レシピ

豚の切り落としでソースカツ



材料



【4人分】

豚肉切り落とし…400～600g	[ソース]
塩胡椒 ……少々	ケチャップ…小さじ1
[衣] 溶き卵 ……適量	ウスターソース…大さじ2
小麦粉 ……適量	トンカツソース…大さじ2
パン粉 ……適量	砂糖 ……大さじ1
油 ……適量	醤油 ……大さじ1

豚肉の切り落としを使ってソースカツを作りますか。

カツの材料は豚肉だけで、とってもシンプル。衣は溶き卵、小麦粉、パン粉を使っています。ご家庭でストックできそうな食材ばかりなので、なかなか買い物がしにくいという寒い季節にもおすすめです。サクサクに揚げたカツは絶品です。

お弁当のおかずにもオススメですよ。

①豚肉を10～12等分にしてまとめる。②小鍋に[ソース]のトンカツソース、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、醤油を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、全体を混ぜながら3～4分ほど煮つめる。とろみが出てきたら火を止めて冷ましておく。③[衣]の卵は殻を割って溶きほぐし、卵液にしておく。卵液、パン粉をそれぞれカツが入れやすい大きさの平べったい容器に入れて用意しておく。④豚肉に塩胡椒で下味をつけ、豚肉に小麦粉を全体にまぶし、余分な小麦粉をはたき落とし、卵液をからめ、パン粉をまぶす。豚肉を軽く押さえて衣を落ち着かせておく。⑤深めのフライパンを用意し、揚げ油を熱しておく。170～180℃の油でカツがカラッとなるまで揚げる。2～3回に分けて揚げるとよい。⑥カツの油をしっかりと切る。[ソース]の鍋に入れてからめる。もしくはカツにかけてもよい。好みでご飯、千切りにしたキャベツを用意してソースカツ丼にしてもよい。

【ポイントメモ】ゆで卵の茹で加減は好みに合わせてください。



ビューティ サロン

シミに近い色を選ぶ



お悩み別！コンシーラーの使用方法

年々気になるお肌悩み。カバーするのに一生懸命で、ファンデーションが厚塗りになっていませんか？コンシーラーをうまく使用することで、よりナチュラルに美しく仕上げることができます。ただ使えばいいわけではなく、使用部位・お悩み別に使い方が異なります。シミは白浮きしないよう、シミに近い色を選び、一回り大きめのせたあとに境界線をなじませます。目元のくまにはベージュ系を、点置きしたあと広すぎないように指で優しくおさえます。赤みやニキビには、グリーンのコントロールカラーで色ムラをカバーするのが効果的です。表情がよく動く部分はやわらかめ、あまり動かない部分はかためのテクスチャーをチョイスすることがポイントです。



暮らし の雑学



防犯カメラ最新事情

さまざまな犯罪が発生する今日この頃、自宅や店舗などの警備を自分たちで行う必要も出てきました。特に最近では機器の心得がない人でも設置が容易な防犯カメラが登場していて、実際に自宅に設置している人も増えてきました。最近の防犯カメラの場合、カラー防犯カメラが主流です。これは、犯罪の証拠や現場をしっかりと撮影するために必要とされているもので、カラーであれば、着ている洋服や犯人が使用した車の色など、さまざまな情報が手に入るからです。

また、夜間撮影もできるタイプも発売されており、この場合は高感度モノクロカメラが用いられます。このタイプのカメラを使うと、カラーではないものの、きめ細かい動画を撮影できるので、人の顔の鑑別も容易です。出先のスマホからカメラを操作できるものもあります。

なごみ建築工房からのお知らせ

～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
フリーコール 0800-111-0753 までお気軽にご連絡ください。



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。

相変わらずコロナウィルスの影響が大きいですが
しっかりと手洗い・うがい・消毒・換気でオミクロン対策
及び風邪予防して下さいね。

先日2月3日でようやく後厄が終わり、有難いことに
何事もなく終了したので、とりあえず一安心です。

これからも気を抜くことなく、しっかり体調管理します！！

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒630-8036
奈良市五条畑1丁目3番13号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：[http:// www.nagomikenchikukoubou.jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房