

(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8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

満喫したい民宿旅行

みなさんは、旅行や出張で宿泊先を選ぶとき「□□ホテル」と「○○旅館」であれば、どちらを選ぶでしょうか。

旅行であれば「ホテル」だし、温泉を楽しみたい時には「旅館」を選ぶなど、旅の目的や事情によって使い分ける人もいるかもしれません。では「民宿」の場合はどうでしょうか。

【ホテル・旅館・民宿の違い】

ホテル、旅館、民宿…これら3つはどれも宿泊施設ですが、法律的にはそれぞれ違いがあります。

日本で宿泊業を行うためには「旅館業法」という法律によりの許可を得る必要があります。そして、旅館業法許可は、ホテル営業と旅館営業のそれぞれに区分が定められています。

実は、ホテルや旅館の必要条

件を満たさない宿泊施設が、「民宿」「ペンション」と呼ばれているもので、別名を「簡易宿所」とも呼ばれています。

【プライバシー確保ならホテル】

民宿とホテルの違いを、法律面で理解していただけたと思いますが、ホテルの場合は宿泊者ごとに個室が用意されるため、プライバシーの確保は一番容易です。

一方、民宿の場合は、ふすまを隔ててプライバシーは確保されるものの、トイレやお風呂は共用、食事も共同の広間や食堂で一緒に摂ることが基本となってしまうので、プライバシーを優先することは難しい一面もあります。

プライバシーが確保できない分、金額が安いのは民宿泊のメリットになります。宿泊料が安いのに1泊で2食が付いている

など、ホテルと比べてもリーズナブルであることは間違いありません。むしろ、気兼ねなくつろげるアットホームな雰囲気を通じたいのなら、民宿が一番お勧めです。

【民宿がおすすめの理由】

民宿の場合は地元住民が経営している場合が大半です。つまり、その土地ならではの逸話や方言を聞けたり、旬の食材を楽しめたりするなど、普段体験できない衣食住の体験をしたいならば、民宿が一番なのです。

ちょっとした出会いや人との交流を楽しみたい人、特に、一人旅を楽しみたい人には、より旅の思い出になりますね。



健康そうだん室

わきが

汗腺手術なら原因解消も可能

腋の下から独特な悪臭が放たれる現象のことで、体質などが原因ともいわれていますが、実は病気であることはあまり知られていません。

●わきがの原因

腋の下には、皮脂を含む汗を分泌する「アポクリン腺」と呼ばれる器官がたくさんあります。汗や皮脂を栄養分にして細菌が繁殖し、その細菌が死滅するときに発生する発酵臭が原因と考えられています。

ちなみに、日本人の約20%は症状があるようで、その多くは思春期以降に発症します。

不快な臭い以外に症状がないため日常生活に支障をきたすまでに至らないと、そのまま放置する人もいますが、逆に臭いになるあまり人前に出られなくなるなどのストレスで、うつ病などの精神的な疾病を発症し、日常生活に支障をきたすケースもあります。

●わきがの治療

腋の下の「アポクリン腺」をどのようにケアするかがカギを握ります。まずは、腋の下の小さな拭き取りや定期的なケア習慣を身につけることや、細菌に対する抗菌薬を服用（あるいは塗布）することで対応することが一般的です。

また、臭いの出やすいニンニクやニラなどの食物の摂取を控えるなどの、生活改善で症状が

緩和することもあります。もし、これらの処置を行っても効果が見られない場合は、アポクリン腺を取り除く外科手術を行う場合もあります。

●健康保険は使えない？

健康保険の適用が認められているのは皮膚有毛部切除術など、いわゆる一般的な外科手術治療で、特殊な機器を用いてアポクリン腺を処理する治療は「美容整形」とみなされる場合がありますので、治療を受ける場合には、保険適用の有無についてもあらかじめ意思表示しておきましょう。



家事の知恵

炭を使って消臭&除湿

キャンプやバーベキューの時に欠かせない燃料と言えば「炭」ですが、さまざまな効果があります。特に「除湿」と「消臭」の効果はかなり優れていると言えます。

除湿に向いている炭は「竹炭」です。その名のごとく、竹を原材料にして作られた炭ですが、竹の繊維の特徴として「細孔」と呼ばれる小さな穴が木炭よりも多いので、除湿に向いています。

天然素材である炭は、半永久的に使えます。湿気を帯びた炭でも、1日天日干しをすることで、湿気や消臭の効果がリセットされるので、何度でも繰り返して使えるエコなアイテムと言えるでしょう。湿気が溜まりやすい下駄箱やクローゼットの中に炭を置いておくと、除湿と脱臭が一緒に行えるので一石二鳥です。



がんたん レシピ

豚肉とゴーヤのスタミナ炒め



材料



【4人分】

豚肉切り落とし …… 200g [A]テンメンジャン …… 大さじ2
 ゴーヤ …… 1本 煮切り酒 …… 30cc
 厚揚げ …… 1枚 砂糖 …… 大さじ1
 椎茸 …… 1/2パック 醤油 …… 大さじ1
 白ネギ(斜め薄切り) …… 1/2本 胡麻油 …… 大さじ2
 胡麻油 …… 適量 白すり胡麻 …… 大さじ1

暑い夏に食べたい野菜
 と言えば、苦味がクセに
 なるゴーヤ。沖縄野菜の
 定番であり、旬である夏
 こそ、一番美味しくて栄
 養価も高いと言われてい
 ます。ビタミンCもたっ
 ぷりで、他にも夏に取っ
 ておきたい栄養がたっ
 ぷり。スタミナ炒めはしっ
 かりと下ごしらえしてお
 けば、手軽に作れます。

料理が得意ではないと
 いう方でも安心してくだ
 さいね。

①ゴーヤは洗ってからから両端を切
 り落とし、縦半分に切り、スプーン
 などを使って、タネとワタを取り除
 く。ワタにも栄養価があるため、で
 きるだけ残す程度でもよい。

②ゴーヤの苦味を抑える場合、ボウ
 ルにゴーヤを入れ、分量外の少々の
 塩・砂糖を加え、箸で全体を混ぜる。

10分ほどおいておき、水分が出てきたら軽く絞っておく。

③椎茸は汚れをふき取り、石づきを切り落として食べよく切る。白
 ネギは根を切り落とし、斜め薄切りにしておく。

④豚肉を食べよく切り、[A]のテンメンジャン、煮切り酒、砂糖、
 醤油、胡麻油、白すり胡麻をボウルに入れ、豚肉、ゴーヤ、椎茸、
 白ネギを加え、しっかりとみこむ。

⑤フライパンに胡麻油を熱し、もみこんだ豚肉と野菜を加える。厚
 揚げは食べやすい大きさに手で崩しながら加え入れる。

⑥しばらく火にかけて炒め、汁気がなくなるまで炒めたら完成。

【ポイントメモ】冷めても美味しいので、お弁当のおかずにしても。



ビューティー サロン



ふっくら
かわいらしく

シャープに

基本のメイク【チーク編】

肌の血色を補い、華やかさを演出するためには欠かせないチーク。
 濃くなりすぎないように少しずつ重ねるのがポイントです。頬骨の
 上に丸く入れてふっくらかわいく、頬骨の下に斜めに入れてシャ
 ープに見せるなど、入れ方によって印象が変わります。

肌色との相性や、色ごとのイメージによりカラーを選ぶといいで
 しょう。若々しくキュートな雰囲気になりたいときはピンク系、フレ
 ッシュで明るい雰囲気になりたいときはオレンジ系、透明感を引き立
 て、女性らしい雰囲気になりたいときはローズ系のカラーがおすすめ
 です。パウダー、クリーム、リキッドなどタイプもいろいろありま
 すが、カラー展開が多く使いやすいのはパウダータイプです。



暮らし の雑学



猫除けに使えるハーブ

家の近くに猫が近づいてきては、無駄に鳴いていうさかったり、庭にふんをしたりと、野良猫に困っている人は意外と多いもので、「猫除けになるアイテムはないものか」と悩んでいる人の話をよく聞きます。そんなみなさんには、家庭菜園やガーデニングと一緒にできる「ハーブ栽培」をおすすめします。

そもそも猫は柑橘系やミントの臭いが苦手と言われており、ハーブは猫よけのために植えられることがあります。また、ハーブをプランターや鉢に植えると、猫の行動に合わせて移動できるので便利です。

特に猫よけに効果のあるハーブは「ローズマリー」「レモングラス」などがあります。これらのハーブは猫除けだけでなく、紅茶などに入れたり、肉料理の味付けに使ったりできるのでぜひお試しください。

社長のつぶやき



暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

令和四年 盛夏

今年は免疫力を高め感染対策しながら、休日を楽しみましょう。僕は吉野川行って川で遊んでスイカ割りしてきます！

～夏季休業のご案内～

8/12（金）～8/16（火）迄 夏季休業とさせていただきます。

8/17（水）通常通りAM8：00から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 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>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房