

(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2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

引越代の節約アイデア

混雑時期の予約は早めに

3月から4月頃は、新入学、転勤時期ということもあり、引越業者は大忙しです。しかも、大安のような日柄のいい日は予約が集中します。予約のタイミングによっては、安くするどころか、予約すら取れないといったことになりかねません。

引越の予約時期は、業者の統計によると、3割程度の方は1か月前、2週間前であれば7割に達するようです。転居場所を決めてから引越の予約をすることを考えると、思ったより早くみなさん準備を開始していると考えていいでしょう。

引越業者によっては、転居先がきちんと決まっていなくても、荷物の量や地域がわかっているだけで予約だけ入れさせてくれる場合があります。転居先のアパートの候補がいくつかあり、迷っている際は先行予約も視野に入れたほうがいいかもしれません。

積み切り」を活用する

引越業界の用語に「積み切り」というのがあります。利用するトラックの大きさをあらかじめ決め、積めるだけ運んでもらう契約です。

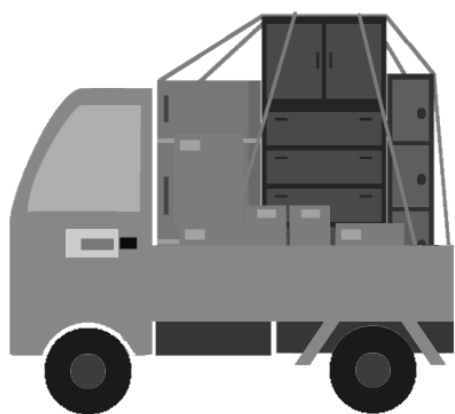
引越業者のトラックは2トン・3トン・4トンの3種類が主流。料金はトン数で決まりますが、2トントラック2台分の荷台より、4トントラックの荷台の方が大きいため、できれば4トンの方が有利です。しかし、引越先の道路が狭いなどで4トントラックが使えない場合など、2トントラック2台ということもあり得ます。その場合は割高

できる！自分で行う

になることを覚悟しましょう。

引越代をできるだけ節約したいのであれば、自分でできることは自分でして、引越業者には運搬と搬入だけを依頼する方が賢明です。引越業者からサービスでもらう段ボールの範囲内で荷物をまとめることも一つの方法です。

同じ大きさの段ボールに荷物を入れると、積みこんだ際に無駄なスペースが少なくなります。ちょっとしたアイデアで、引越代を節約することも自分も楽になります。



健康そうだん室

急性中耳炎

まずは耳鼻科の専門医に受診を

子どもによく見られる急性中耳炎。鼓膜の内側の空間になっている

中耳に炎症が起きることで、大人も発症の可能性がありますが、特に乳幼児、生後6ヶ月

から2歳くらいの子どもの急性感染症の代表的なものです。きちんと治療しないと、難聴・それによる発語や理解力の低下が起ることもあります。自己判断せず専門医に診てもらいましょう。

●どんな症状？

耳痛や耳だれ、発熱や耳閉感（ひいかん）などの症状が現れ、小さな子どもだと耳

痛はなく発熱のみ現れること

もありです。乳幼児の場合、小児科を受診することが多いと思いますが、耳を気にしている様子があれば耳鼻咽喉科で専門医に診断してもらうことをおすすめします。また大人が発症すると鼻水や頭痛、耳痛、耳が詰まった感じなどの症状が現れます。

●原因は？

インフルエンザ菌などの細菌感染が主な原因です。一部にはウイルス感染の関与も疑われています。近年は薬が効かない肺炎球菌や、インフルエンザ菌が急増し、中耳炎が重症化したり長引いたりしてしまふことも増えています。

大人の場合はストレスで病気が引き起こされることがあ

ります。過労によるストレスや睡眠不足で体の免疫機能が低下し、細菌が耳の中に侵入して中耳炎になるのです。

●治療方法は？

急性中耳炎の場合、風邪の治療が必要です。一般的に抗生剤や解熱鎮痛剤を使います。重症化した場合は入院して抗生剤を点滴する処置が必要なときもあります。

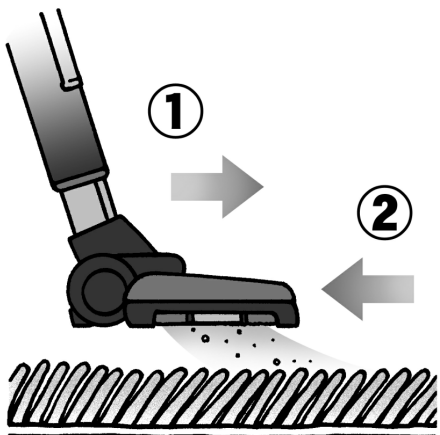
抗生剤が効かない、熱がずっと続いている、痛みが収まらない、合併症の危険がある、膿汁が溜まっているなどの判断がされると鼓膜を切開して治療します。



家事の知恵

ラグの効果、お手入れについて

ラグは、ほこりがたまるイメージがあるかもしれませんが、逆にほこりを吸着してくれる効果があり、舞い上がりません。保温、保湿に優れ、床の汚れや傷防止になり転倒も防げます。また、インテリアのアクセントとしてカラーや素材によって部屋のイメージが変わるので、季節ごとに替える楽しみ方もあります。選ぶ際は、カーテンや家具、床、壁とのコーディネートが大切です。ラグについたほこりは、普段からこまめに掃除機をかけましょう。毛並みの方向にかけた後、逆方向に掃除機を往復させます。軽い汚れは固く絞った雑巾で水拭きします。何かをこぼした場合にはタオルなどで水分を拭き、シミになりそうなら中性洗剤を薄めて拭いた後、しっかり水拭きします。



がんたん レシピ

大根と鶏手羽の黒酢煮



材料



【4人分】

- ・鶏手羽……………8本
- ・大根……………約1/2本
- ・水……………2カップ
- ・黒酢……………大さじ7
- ・酒……………1/2カップ
- ・みりん……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ2
- ・醤油……………大さじ1
- ・生姜（薄切り）……………10g
- ・長ねぎ（白ねぎ）……………適量

大根の美味しい季節です。黒酢を使って健康的な煮物料理に。鶏の旨味と黒酢のさっぱりした酸味の煮汁が大根に染みこみます。寒い季節の身体を温めてくれますよ。少し煮込み時間はかかりますが、鶏から出汁が出るので、鍋にかけてほっておけばよく、楽ちんなのも魅力です。骨付きのお肉で満足感もあり、コラーゲン豊富な鶏肉で女性に嬉しい一品です。

①大根は皮を剥き、3cm厚さで半月切りにする。面取りし米のとぎ汁で茹でる。竹串がすっと通るくらいになったらざるにあげる。

②別の鍋に湯を沸かし鶏手羽を茹でる。

③②が沸いてきたら灰汁をとり、酒、みりん、砂糖、生姜を加えてしばらく煮る。

④続いて醤油、黒酢大さじ4、大根を加え蓋をして弱火～中火で30分ほど煮る。

⑤蓋をとり、火を強めて煮汁を煮詰める。

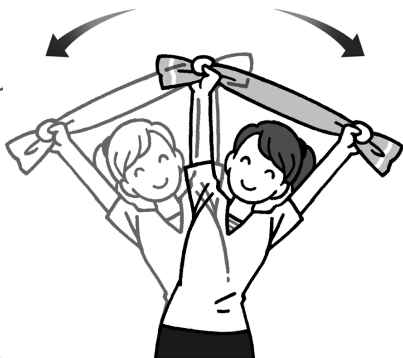
⑥煮汁が半分くらいになったら、黒酢をさらに大さじ3加え出来上がりです。器に盛り、最後に白髪ねぎをトッピングします。

【ワンポイントメモ】

大根は下茹でしたほうが味がよく染みます。米のとぎ汁を前もって取っておき、下茹でに使うと大根くさがが抜けます。鶏手羽は骨付きなのでゆっくり煮ると旨味がたくさんです。



ビューティー サロン



タオル1本で簡単ストレッチ

タオルを1本用意しましょう。両脚を揃え、背筋を伸ばします。立っても椅子に座っても、好きな体勢で大丈夫です。両手を肩幅に開きタオルの両端を持ちます。たるまないように、息を吸いながら両手を頭の上に伸ばします。息を吐きながら肘を曲げていき、タオルが頭の後ろに来るように肩まで下げていきます。左右の肩甲骨をくっつけるイメージで20秒キープします。次はタオルを持ったまま両手を上げて上に思いきり伸びましょう。あごを軽く上げて深呼吸します。体の左右に同様に倒し、よく伸ばします。次は体の後ろにタオルを回し、ゆっくり上げていき、胸をそらした状態で20秒キープします。



かしこい お財布



無駄な買い物をおさえて食材費を節約

生活費で第一に節約できるのが食費です。単純に切り詰めたり、食べる物を減らすことは、かしこい節約とは言えません。楽しく美味しく、家族からも喜ばれる節約に挑戦してみましよう。まずは食材の管理です。手書きのノートであれば2冊、ノートソフトであればタブを二つ使用します。一番目のノートは、冷蔵庫などにある食材を書き出し、食材の名称と保有数量を一覧表にしておきます。二番目のノートは情報ノートです。スーパーのチラシや広告を切り抜いて張っておきます。スマホであれば写真を撮ってノートソフトに貼り付けするだけです。これでいまどのくらい食材があって、いま買うと安い食材はなにか、すぐに把握できます。料理の献立のヒントにもなります。

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、寒暖差が物凄くありますが皆さん体調崩されていないですか？

さて、すまいる通信発行させて頂き、この2月号で4年目に突入しました。読みにくい所も多々あると思いますが、いつも読んで頂き誠にありがとうございます。

今後も続けてまいりますので、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：〒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](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

