

(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

2015年3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

振り込め詐欺の被害額を取り返すには

全部または一部が戻る？

近年「振り込め詐欺」の被害が増加傾向にあります。振り込め詐欺の特徴は「すぐに振り込まないと大変なことになる」と急がせて、ゆっくり考える時間を与えないようにすることです。被害に合わないためには「すぐに振り込まない」「一人で振り込まない」ことが重要です。

万が一、振り込め詐欺などの被害にあってしまった場合にはまず警察に、その後速やかに振込先の金融機関に連絡しましょう。被害者は「振り込め詐欺救済法」に基づき、被害額の全部または一部（被害回復分配金）の支払いを受けられる可能性があります。

金融機関への所定の手続き

ただし、犯人が口座からお金を引き出してしまった後で

は残金が少なく、被害回復分配金で取り戻せるお金はほとんどなくなってしまう。被害回復分配金の支払いを受けるためには、被害者からの申請が必要です。

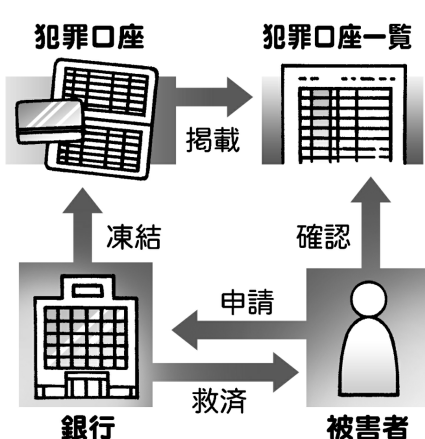
すでに警察へ連絡した場合でも振込先の金融機関に所定の「申請書」、運転免許証などの「本人確認書類」、振込通知控などの「振込みの事実を確かめ得る資料」を持参するか郵送する必要があります。被害者が複数いた場合には被害者それぞれの被害額と振込先口座の残高に応じて分配されます。残高千円未満の場合には支払われません。

ヤミ金融や未公開株詐欺も

被害回復分配金を受け取るためには、申請期間中に申請しなければなりません。受付は、振り込んでしまった口座

を金融機関が凍結して失権手続（犯罪に利用された預金口座の権利を消滅させること）を行った後に開始される支払手続の期間内となっています。被害を申し出た人には、金融機関から個別に申請期間が連絡されます。

「救済法」に基づく救済制度は、振り込め詐欺の被害者だけでなく、ヤミ金融や未公開株詐欺などの振込みにより発生した被害も対象となります。そのため、ヤミ金融や未公開株詐欺などの被害にあった場合も、まずは警察に、その後速やかに振込先の金融機関に相談しましょう。



健康そうだん室

中性脂肪

生活習慣が大きく響く

体の中に存在する

脂肪を総称して

「体脂肪」といい

ます。体脂肪のほ

とんどは中性脂肪

です。中性脂肪は

活動のエネルギー

源として脂肪細胞

の中に蓄えられま

すが、たまり過ぎるといわ

る肥満やメタボリックシンド

ロームを引き起こします。

●コレステロールとは違う

中性脂肪とコレステロール

はどちらも肝臓で合成される

脂質の一種ですが、体の中で

の役割が違います。

中性脂肪はエネルギー源と

なり、余った部分は蓄えるこ

とができます。体温を一定に

保ったり、体を衝撃から守る働きもしています。

コレステロールは細胞膜の

成分となるほか、副腎皮質ホ

ルモンや消化・吸収を助ける

胆汁酸などの材料になります。

善玉と悪玉があります。

●飲みすぎも間接的な要因に

中性脂肪が高くなる原因で

影響が大きいのは過食と運動

不足です。食べすぎで過剰な

エネルギーが体に入ってきた

り、運動不足でエネルギーの

消費が少なかったりすると、

余ったエネルギーは中性脂肪

に変わり皮下脂肪や内臓脂肪

の脂肪組織に蓄えられます。

お酒を飲むと食が進みやす

く、つい食べ過ぎてしまいが

ちなことも間接的に中性脂肪

を増やします。多くの場合は

生活習慣を見直すことで、中性脂肪値をコントロールすることができま

す。

●中性脂肪を減らす食習慣

中性脂肪対策の基本は毎日

の食習慣の見直しです。次の

ことを心がけましょう。

①適正なエネルギー量を守る

②1日3食を規則正しく摂る

③腹八分目を心がける

④よくかんで食べる

⑤夜遅い食事は避ける

⑥間食はなるべく摂らない

⑦肉よりも魚を多めに取る

⑧食物繊維の多い食品を摂る

⑨砂糖や菓子を摂り過ぎない

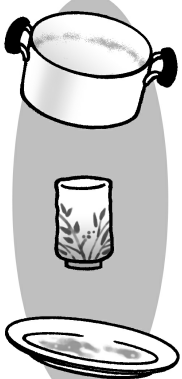
⑩果物を摂り過ぎない



家事の知恵

水だけで使えるメラミンスポンジ

茶渋や水あかなど、頑固な汚れをこするだけできれいになるのがメラミンスポンジです。洗剤を使わないので、手にも環境にも優しい商品として人気。100円ショップなどで買うことができます。汚れを落としたい場所や手の大きさに合わせて、カットして使います。このスポンジは眼鏡ふきに使われる超極細繊維できており、細かいやすりで汚れを落とすようにはたらかします。水なしでそのまま使うと鍋や食器を傷つける可能性があります。ですから、使う前には必ず水をつけることを忘れないようにしましょう。通常の油汚れには使えますが、換気扇などの頑固な油をふくと繊維が目詰まりして落ちなくなってしまうことがあります。こんな時は洗剤で洗えば油を落とせます。



かんたん レシピ レモンサブレ



材料



【4人分】

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| ・バター……………160g | ・A |
| ・粉糖……………80g | 〔小麦粉……………200g
ベーキングパウダー…小さじ1/3〕 |
| ・卵黄……………1個分 | |
| ・レモンの皮……………1個分 | ・生クリーム……………大さじ2 |

このコーナーでは初めて登場するお菓子のレシピです。春の行楽のお供に、ちょっとしたティーブレイクに、サクサクした歯ざわりのサブレは気軽なおやつとしても重宝します。フランス語で「砂をまいた」という意味のあるサブレは同じ仲間であるクッキーやビスケットよりもバターの配合比率が高いのが特徴。今回は絞り出して成形するタイプをご紹介します。

①ボウルにバターを入れてクリーム状になるまで練り、粉糖（グラニュー糖などを細かく粉砕したもの）を3～4回に分けて加えてよく混ぜ合わせる。

②①に卵黄を加えてよく混ぜ、すりおろしたレモンの皮（黄色い部分のみ）を加えて、さらに混ぜ合わせる。

③Aを合わせてふるい②に加える。

④③が9分どおり混ざったら、生クリームを加えてさらに混ぜる。

⑤絞り袋に④を入れて、好みの形に絞り出し、170度のオーブンで約12分間焼く。

【もう一品＝いちごのスープ】

材料＝いちご300g、砂糖40g、白ワイン少々、ミント葉適量

①いちごはヘタを取り、1個を4等分に切って、密閉容器などフタのある容器に入れる。砂糖をまぶし、白ワインをふりかける。

②容器にフタをして、一晩冷蔵庫で寝かす。

③②を器に盛り、ミントの葉を飾る。



ビューティー サロン

小ジワ対策は水分補給で

気づいたらいつの間にか潜んでいる小ジワ。シワ対策に必要なのは「紫外線と乾燥」をどう防ぐかです。肌は紫外線を受けたり乾燥を長く続けたりすると大きなダメージを受けます。一度深く刻まれたシワは修復が難しく、完全に消すのは無理。シワをなくしたいなら、まだダメージの少ない小ジワの段階で対処しておくことです。ポイントは水分補給。肌は潤いを持つとふっくらとし、柔軟性が高まります。うっすらと刻まれた小ジワなら、毎日の水分補給でほとんど目立たなくなるはず。ただ、乾燥がひどい場合は化粧水だけでは足りません。乳液やクリームを重ねて水分を蒸発させないように工夫すればシワの進行が抑えられます。



マナーの壺

立食をじょうずに楽しむ

年度替りはさまざまな会合が行われる季節。立食パーティーに参加する機会も増えるでしょう。料理はコース順に取って楽しむのがマナー。いきなりデザートに手を付けたり、メインだけを楽しむのはNGです。取った分は必ず食べきり、皿はサイドテーブルに置きましょう。皿やナイフ・フォーク類はその都度新しいものを使います。立食は自分で取るのが基本なので、目上の人の方を取る必要はありません。立食では食べることに専念せず、本来の目的である歓談、交流をおろそかにしないことが重要です。その際は常にグラスを持ちます。皿とグラスを左手に一緒に持ち、飲むときはグラスを、食べるときはフォークを右手に持ち替えるのがスマートです。



社長のつぶやき

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。

3月になり、だいぶ暖かくなって来ましたね。

この時期は、気持ちの良い季節なのですが、花粉症の僕にとっては、つらい日々が当分続きます。

黄砂・花粉・PM2.5 やらでマスクは必需品ですね。

現在弊社ホームページにて現在工事中的お客様の工事写真をフェイスブックにて掲載させて頂いておりますので、ご興味のある方は是非ご覧ください。

スマートフォンでも閲覧して頂けます。

3月は年度末で何かとバタバタされる方も多いと思いますが、落ち着いて余裕を持って行動して下さいね。



- 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

