

(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7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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## 2年半ぶりに復活「住宅エコポイント」

住宅エコポイントとは、エコ住宅を新築、リフォームをする人、耐震改修をする人にポイントが発行されるシステムです。その、ポイントを利便して商品券、プリペイドカード、地域の特産品等の交換ができます。条件はありますが、工事の費用に充当することも可能です。

以前の制度では、完成済みの新築住宅は対象になりませんでした。新システムではエコポイントが発行されるようになりました。新築30万ポイント、リフォームでは30万ポイントが上限。耐震改修には45万ポイントが上限になります。30万ポイントは30万円分に相当します。

### エコポイントの注意点

対象となる物件は、新築とリフォーム、完成済みの住宅

を購入する場合があります。新築住宅の場合には、所有者が居住することが条件です。ポイント発行には住宅が一定の等級に該当しなくてはいけないので、住宅メーカー等に確認をしてください。対象期間は、工事請負契約が平成26年12月27日以降で、着工が平成26年12月27日～平成28年3月31日の物件です。また、工事の完了は平成27年2月3日以降、完成済みを購入する場合は平成26年12月26日迄になります。リフォームの場合には、窓、外壁、屋根、天井、床の断熱改修や太陽熱利用システムや節水型トイレの改修も対象になります。対象期間は、新築の場合と同じです。

### 申請期間はいつまで?

住宅エコポイントの発行までに3つの手続きが必要で

す。まず、「ポイントの発行申請」をします。受付は平成27年3月10日から。終了期限は遅くとも11月30日までには締切になります。次に「ポイント交換申請」をします。受付期間は平成27年3月10日～28年1月15日です。工事完了前にポイント申請を行った場合には、工事が終わってから「完了報告」をします。新築の場合の完了報告は平成28年9月30日、リフォームの場合は平成28年6月30日になります。これらの申請は、新築の場合住宅メーカーに代理申請を依頼できますので、お願いするのが一番良いかもしれません。リフォームの場合は弊社で代理申請させて頂きます。



# 健康そうだん室

## 飛蚊症

他の病気と間違えやすいのであなどれない

青い空や白い壁を見ると、小さな虫か糸くずのような黒い影が動くように見えたことはありませんか？

蚊が飛んでいるようにも見えることで、飛蚊症と呼ばれています。

### ● 飛蚊症の原因

眼球の中に硝子体というゼリー状の物質が詰まっています。若いときには透明で濁りはありませんが、中高年になると繊維と水分が分離し、段々硝子体全体が少しずつ収縮するようになります。それが進行すると眼球の内壁から硝子体が離れて、硝子体の影

が網膜に映り小さな虫や糸くずの黒っぽい模様として見えます。それが飛蚊症の主な原因です。誰にでも見られる老花現象の1つで、近視が強い人には若いときから症状が現れることもあります。

### ● 飛蚊症の治療

現代医学では、まだ飛蚊症の治療法は確立されていません。ですが、多くの場合は加齢に伴う生理的なものであり心配する必要はありません。そのために、食生活の改善やサプリメントを活用して飛蚊症の症状の進行を遅らせた

### ● 網膜裂孔に注意

例えば飛蚊症になっても問題のない場合がほとんどです

が、中には重大な目の病気の症状であることもあります。網膜の一部が均等に引っ張られず小さな穴や裂け目ができ、網膜裂孔（れっこう）や、網膜が剥がれる網膜剥離（はくり）になっていきます。

網膜剥離になると視力が極端に落ちます。手術の技術が進歩したので、失明することは少なくなりましたが、網膜剥離が起きた箇所によっては視力の回復が難しい場合もあります。物が歪んで見えたり、一部が欠けて見えたりしたときは、すぐに眼科を受診しましょう。



## 家事の知恵

### 水筒の中をきれいに洗う方法

お出かけの時には水筒が欠かせない季節です。水筒を洗う際は、ボトル用の柄のついたスポンジが便利です。水だけで洗わず、食器用洗剤を使いましょう。洗った後は、完全に乾燥させます。水が残っていると、そこから雑菌が増殖してしまいます。また、卵の殻を砕いたものを水と一緒に入れ、洗剤を1滴たらし口をおさえ、上下に振る方法でもキレイに洗うことができます。何日かに一回は、中栓を分解して洗います。タッパーに水と一緒に入れて蓋をし、10秒ほど振るとキレイになります。パッキンに黒カビがついてしまった場合には、酸素系漂白剤に浸け置きし、取れなければ買い換えましょう。水筒からの食中毒も報告されています。キレイに洗って清潔に使いましょう。



# がんたん レシピ 鶏のトマト煮



## 材料



【4人分】

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| ・鶏もも肉……………2枚   | ・塩……………小さじ1                |
| ・玉ねぎ……………1/2コ  | ・ブラックペッパー……………少々           |
| ・キャベツ……………1/4コ | ・ローズマリー……………1本             |
| ・しめじ……………1パック  | ・ローリエ……………2枚               |
| ・ニンニク……………1かけ  | ・オリーブオイル……………大さじ3          |
| ・トマト缶……………1缶   | ・エキストラバージンオリーブオイル……………大さじ1 |
| ・ブイヨン……………2カップ |                            |

イタリアではカチャトーラと呼ばれる、トマトを使った家庭料理です。「猟師の」という意味のあるざっくばらんな煮物。トマトソースに鶏の旨みとハーブを利かせてつくる美味しいお料理です。忙しい時にはまとめて作って置いておけるのも便利。冷蔵庫に余っているお野菜も一緒に煮込み、ご家庭の味でトマト煮を作ってみてはいかがでしょうか。

①鶏もも肉に塩、ブラックペッパーをふりかけ、オリーブオイルを熱したフライパンで、皮面をこんがり焼き色がつくまで焼きます。

②玉ねぎは繊維を断ち切る形で薄切りに、ニンニクは薄切りにします。キャベツ、しめじは食べやすい大きさに切ります。

③厚手の鍋にオリーブオイルを追加し、極弱火でニンニクを熱します。

④良い香りがしてきたら、玉ねぎ、キャベツ、しめじを炒めます。

⑤しんなりしてきたら、ブイヨン、トマトの缶詰、ローズマリー、ローリエ、塩、ブラックペッパーを加えて煮立ちさせます。

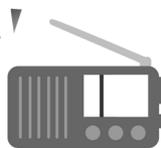
⑥①の鶏肉を加えて灰汁を取りながら煮込んでいきます。

⑦蓋をしたまま弱火で15分ほど煮込み、蓋をはずして20分ほど煮込んで煮つめます。

⑧器に盛って、上からエキストラバージンオリーブオイルとブラックペッパーをふり出来上がりです。



## ビューティー サロン



## ラジオ体操で基礎代謝アップ

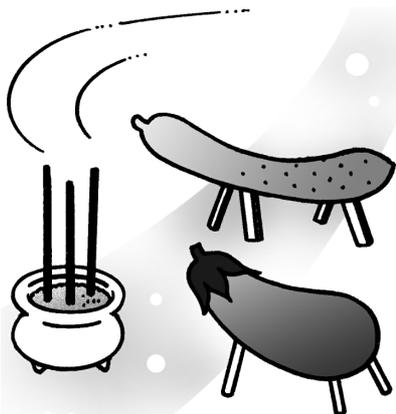
子どもの頃から運動会の準備運動として、また夏休みの行事として、日本人には馴染みのラジオ体操。実は約400種類もの筋肉を動かすことのできる全身運動です。ラジオ体操には体が柔軟になり基礎代謝がアップするなどさまざまなメリットがあります。ラジオ体操を行う効果的な時間帯は、まさにラジオから流れる朝の時間帯です。血液の循環が良くなり、神経も活性化し便通を促します。朝は時間が無いという場合は、夕方に。体温が高くなる4時から6時頃は、体も動かしやすく、効果的にカロリー消費ができます。短い時間でできる運動ですから、合間をみて毎日続けるのがおすすめです。



## マナーの壺

### お盆のお供え物のしきたり

お盆は先祖の霊を迎えて祀る行事です。お迎えした先祖の霊は盆棚に祀ります。盆棚は、マコモ（ゴザ）を敷き、四隅に葉のついた青竹を立て、上部に注連縄を張ります。難しい場合は、小さなテーブルの上に和紙や白布を敷くだけでいいでしょう。



盆棚には、仏壇にある位牌を中央に置き、その前に、なすやきゅうりで作った精霊馬を置きます。お線香を上げ、ご先祖様に香りを感じてもらいます。ろうそくを台に立て明かりをともし、毎日新鮮な水をお供えします。お花は、縄にほおずき、ヒョウタン、キキョウ、山ユリ、または故人の好物などを飾ります。精進料理は魚や肉を避け野菜を中心に、五味（甘、辛、酸、苦、塩）、五色（赤、白、緑、黄、黒）で作ってみましょう。

## 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。

暑い日が続いておりますが、皆さん体調崩されていないですか？

今年も早い物で上半期が終了しました。

10月に建築関係の国家試験があるので、まだ3か月もあると考えず、もう3か月しかないと思い、そろそろ追い込み開始です！

現在フェイスブックで現場の事や色々な情報を発信させて頂いておりますので、是非一度見て下さいね。

スマートホンからも閲覧出来ますので、

『株式会社なごみ建築工房』と検索して下さい。

フェイスブックIDのない方でも閲覧できます。

- 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
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：[http:// www.nagomikenchikukoubou.jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房