

(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



2017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

奨学金で苦しむ社会人

増える奨学金受給者

奨学金を利用している学生は、いまや2.6人に1人といわれており、特別な制度ではなくなってきました。奨学金は、国や市町村の運営している公的な奨学金と、育英団体や学校が独自に設けている民間の奨学金があります。公的なものでは、日本学生支援機構(JASSO)をよく耳にします。

奨学金返済ができない

奨学金には、返済が不要の「給付型奨学金」と、借りた分を返済する必要がある「貸与型奨学金」があります。貸与型には無利子のものと利子のつくものがあります。返済が不要のものや無利子のものを希望する人が多いのですが、学力基準、家計基準の厳しい選考があります。

貸与型の奨学金をもらい、

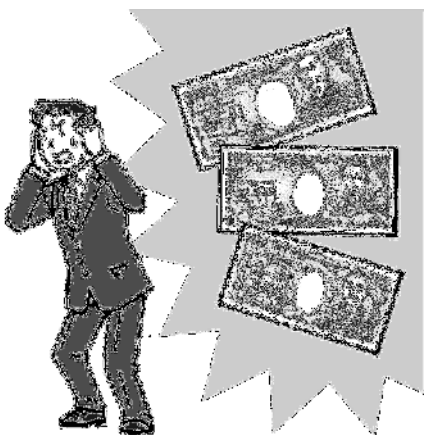
大学を無事に卒業したとして、貸付期間終了の翌月から数えて7ヶ月後には返済が始まります。普通なら、毎月決まった金額を払うのですが、大学卒であっても正規雇用が難しい今、収入が安定しない、会社が倒産したなど、やむを得ない理由から支払えない人が増えています。その数は、17万人ともいいます。

いざという時の救済策

そんな人の為に救済策があります。その1つに「所得連動返還型無利子奨学金制度」があります。これは、返済する本人の年収が安定するまで「年収300万円」返済を猶予するものです。返還期限猶予制度は、「一時的に支払い困難になっても、支払う意思のある人に通算で10年間、支払い

を待ってもらえるというもの。また、やむを得ない理由により、返済が困難になった場合、返済金額を半分にできる「減額返還制度」もあります。しかし、日本学生支援機構に相談もせず支払いを3ヶ月以上やめてしまうと、全国銀行個人信用情報センターに名前が載ってしまいます。これはいわゆるブラックリスト。載ってしまうと、クレジットカードがつくれずローンも組めないなど、たくさん被害がでています。

借りた物はかえす。しかしそれが難しい場合は、相談して救済策を活用しましょう。



健康そうだん室

天然の歯と同じような噛み心地

天然の歯と同じような噛み心地

インプラントを

実施している歯科
医院が増えていま
す。インプラント
とは人口の歯根を
あごの骨の中に埋
め込み、その上に
人工歯を付ける治

療法です。固定されている
で入れ歯のような煩わしさは
ありませんし、最近では取り
外し可能なものもあります。

●歯を失った原因を知る

入れ歯にするか、それとも
インプラントにしようか迷う
方も少なくないと思います。
ここで大切なのは噛み合わせ
です。この問題を入れ歯で解
決するのか、インプラントに

するのか手段の違いです。

インプラントは歯がなくな
った箇所に埋め込みますが、
なぜ歯がなくなったのか原因
を知ることが重要です。虫歯
や歯槽膿漏などの根源的な問
題を解決しないでインプラ
ントを行うと、他の歯を失うこ
とにもなりかねません。

●メリット

従来は手軽で安価な入れ歯
や、失った歯を補うために周
りの歯を削って、ブリッジを
装着する方法がとられていま
した。しかしインプラントは
他の歯を削る必要はありません
。何と言っても自分の歯と
同じように噛む感覚を得るこ
とが出来ます。しかも一本か
ら全部の歯がなくなった場合
まで治療が可能です。

●デメリット

あごの骨の状態によっては
治療ができないこともありま
す。それに高血圧や糖尿病、
心臓病の持病を持った人、妊
婦は避けた方がよいです。そ
して保険外の治療なので高額
で、1本10万円からになりま
す。定期的なメンテナンスも
必要です。これを怠るとあご
の骨が壊れたり、感染症を引
き起こすことがあります。

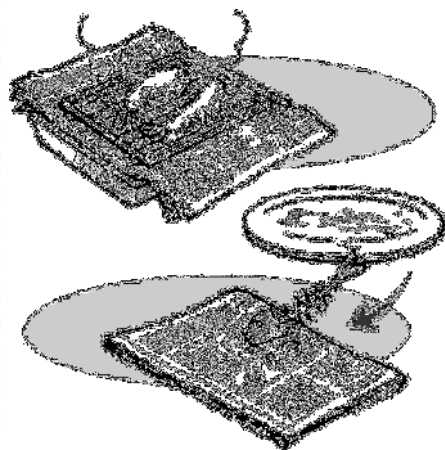
また、インプラントは外科
手術です。一般の歯科開業医
で外科の知見を持つ人はほと
んどいないため、十分なカウ
ンセリングと確認が必要でし
ょう。



古新聞の使い方

古新聞を毎日の生活に少しずつ取り入れて、上手に処分しま
せんか。まず使いたいのは、台所。生ごみをくるんで捨てるの
にはとても便利です。2、3枚重ねれば、意外としっかりしてい
るので、すぐに紙に染みわたることもありません。食べ残しの
魚の骨などは、お皿からそのまま新聞紙へと移して捨てる
とキッチンを汚すことなく片付けられます。また、揚げ物時。
揚げ物を置く『油きり』の下に敷けば、他の容器を汚すこと
なくしっかりと油きりが出来ます。さらに調理時には、キッチン
の上に新聞紙を2、3枚重ねておくと汚れが飛び散っても後
片付けがとても楽です。もちろん、葉物野菜をしっとり湿らせ
た新聞紙で包めば、長期保存するのも最適です。

家事の知恵



がんたん レシピ！

菜っ葉と豚バラのレンジ蒸し



材料



【4人分】

- ・豚バラ……………100g
- ・菜っ葉……………1/2袋
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・人参……………2cm程度
- ・長葱……………4cm
- ・生姜……………ひとかけ
- ・ポン酢……………大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・砂糖……………1つまみ
- ・ごま油……………小さじ1
- ・ラー油……………適量
- ・炒りゴマ……………お好みで

旬の葉物と豚バラを使って簡単に出来るレンジ蒸しをご紹介します。

豚バラの甘みと生姜の爽やかさ、お酢の酸味でさっぱりと食べられてお腹にも優しい献立です。

季節毎に様々な葉物を味わえアレンジも利くので、いつでも美味しく召し上がれます。

旬の野菜は旬ではない時期と比べ栄養価が高く、健康と美肌に効果抜群です。

①菜っ葉はよく洗い、3cm ほどに切りそろえる。豚バラは菜っ葉よりも大きめにきっておく。

この時、玉ねぎや人参などお好みで薄切りにしてください。

②耐熱容器に菜っ葉を敷き詰め、その上に他の野菜を並べ、一番上に豚バラを並べて乗せる。酒（分量外）を回しかけ、ラップをしてレンジで5分加熱する。足りなければ様子を見ながら30秒ずつ加熱する。

③温めている間にタレを作ります。長葱と生姜を微塵切りにし、調味料を加えてよく混ぜて合わせる。

④耐熱容器のままか、器に盛り付けタレをかけて出来上がり。

【ポイント】

冬のほうれん草は夏の時期と比べるとビタミンCが3倍も多く含まれるそうです。味も栄養価もぐんとアップする冬の時期にこそたくさん食べたいものですね。



ビューティー サロン

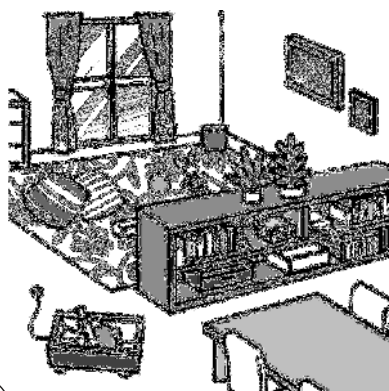


毛穴を目立たなくする

毛穴が目立つ人は毛穴が大きい？それとも毛穴が広がっている？実はなぜ毛穴が目立つのかというと、その毛穴の周りにクレーターのようなものができるから目立って見えるのです。これは毛穴周りの細胞が活発に働き細胞が増殖してクレーターを作っているのが原因です。毛穴には悪い菌から肌を守ってくれる「皮膚常在菌」というのがいて、皮脂を分解しオレイン酸を作り出します。このオレイン酸が細胞を刺激することによって細胞が増殖します。クレーターができしまうと元には戻せませんが、泡で優しく包むように洗顔して素早く保湿することで肌のキメを整えると毛穴が目立たなくなっていくます。



暮らし 空間術



空間を上手に仕切るコツ

圧迫感を与えずに空間を仕切るポイントは、全体ではなく部分的に隠すことです。例えば背板のない棚や腰くらいの高さのタンスで仕切ると、開放感を損なわずに1つの空間でも役割を分けられます。リビングの中に子供が遊ぶためのスペースやオフィスコーナーを設けることもできますね。来客があっても視線を遮ることが可能です。他に、観葉植物やパーテーションを利用しても良いでしょう。パーテーションは網目の粗いラタンやロートアイアンなど、向こうが透けて見えるものを。キッチンや洗面所の入り口には、のれんを掛けておくと生活感をさりげなく隠せますね。のれんは紐状や透ける素材のタイプ、または壁と似た色を選ぶと圧迫感がありません。

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。

日々の気温差が大きく、体調を崩しやすい時ですので風邪やインフルエンザにご注意下さい。

冬の趣味と言えば、大好きなスノーボードなのですが、ここ数年雪の降り方がおかしいので、スノーボードに行くタイミングが難しいです。

全然降らないと思ったら、災害級のドカ雪が降ったりとこれも地球温暖化の影響なのでしょうか…

まずは雪のある間に、しっかりと楽しんで来ます！

- 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



なごみ建築工房