



を

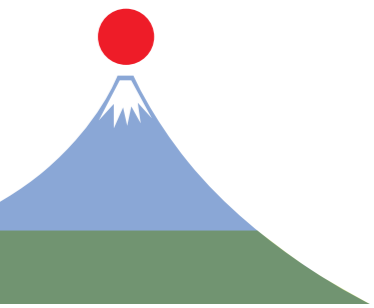
大切にしよう新聞

2016.12
DECEMBER

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。これからはまず疑おう。それには、きちんとして、わかりやすく一流の物差しがある。その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

海外旅行客の日本びいきがテレビ番組のネタになっていますね。そこで改めて「日本人でよかった！」

2016 Discover Japan



冬至は柚子湯で。

柚子は初夏に花を咲かせ、12月を前に黄色く熟した果実が収穫されます。



江戸時代頃より始まったとされる、冬至に柚子を浮かべた湯舟に入浴する習慣は、すっかり歳時記に。本来は、端午の節句の菖蒲湯と同じように、運を呼びこむ前に強い香りがする植物で体を清めて邪気をはらう禊(みそぎ)でした。柚子は香りも強く、邪気払いにはぴったり。しかも健康にも良いようです。

堅苦しい話はそこそこに、あなたのお家の楽しみ方は、どおれ?

- 丸ごとお風呂へ
- 輪切りや半分にカットしてお風呂へ
- 輪切りや半分にカットし、袋に入れてからお風呂へ

このほかにも様々な方法があり、合わせ技で楽しむこともできます。

- 皮を何ヶ所か削いで、丸ごと入れる。
- 浅く切り込みを入れてから、丸ごと入れる。
- 皮だけ入れる。
- 液をしぼって入れる。
- 半分に切って熱湯でよく蒸らしてから、お風呂へ入れる。



柚子湯に入りながら「一陽来復」と唱えると、さらにハッピーになれるそうです。

住宅エコリフォーム補助金

最大30万円 / 戸 11月1日開始

住宅ストック循環支援事業

3つの補助金事業

要件	住宅のエコリフォーム	良質な既存住宅の購入	エコ住宅への建替え
補助対象	・エコリフォームを実施すること ・リフォーム後に耐震性が確保されること ※年齢制限なし	・若者(40歳未満)が既存住宅を購入すること ・売買に際して、インスペクションを実施し、既存住宅売買瑕疵保険に加入すること	・現行の耐震基準(1981年以降の基準)を満たさない住宅を売却すること ・エコ住宅に建替えること ※年齢制限なし
補助事業者	・リフォーム業者	・宅建業者(買取再販等) ・インスペクション事業者	・建設業者(注文) ・宅建業者(分譲)
補助限度額	30万円/戸 ※リフォーム工事内容に応じて定める額(定額)の合算 ※耐震改修を行う場合は45万円/戸	50万円/戸 ※インスペクション 5万円/戸 ※リフォーム工事内容に応じて定める額(定額) ※耐震改修を行う場合は65万円/戸	50万円/戸 ※基準を満たすエコ住宅は30万円/戸 ※性能の高い住宅の場合は40万円/戸、または50万円/戸
期限	請負契約を締結し、2017年6月30日までに交付申請を実施 工事、引渡しを完了し、2017年12月31日までに完了報告を実施		

「住宅ストック循環支援事業」ってどんな制度?

耐震化率、省エネ適合率の向上など、良質な住宅ストックの形成、およびリフォーム市場の拡大を図るため、3つの補助金制度が新設されました。

「バスルーム」と「トイレ」をリフォームした場合補助金額の合計金額

補助金額	
■設備エコ改修	
高断熱浴槽	24,000円
節湯水栓	3,000円
節水型トイレ	24,000円
■バリアフリー改修	
手すりの設置(浴室・トイレ)...	6,000円
段差の解消(浴室)	6,000円
出入口の幅拡張(浴室)...	30,000円
■木造住宅の劣化対策工事	
浴室のユニットバス設置	30,000円
※リフォーム瑕疵保険への加入が必要	
■リフォーム瑕疵保険	11,000円
合計	134,000円

条件 ①～③のいずれか1つが必須、かつ①～③の補助金の合計が5万円以上

加算 ①～③と併せて対象とするリフォーム

バリアフリー改修

- 手すりの設置 → 6,000円
浴室/便所/洗面所/廊下・階段などの手すり設置
- 廊下幅等の拡張 → 30,000円
通路の幅を拡張する工事/出入口の幅を拡張する工事
- 段差解消 → 6,000円
屋内外の出入口の段差解消工事/浴室の段差解消工事

木造住宅の劣化対策工事 ※リフォーム瑕疵保険に加入する物件に限る

- 浴室のユニットバス設置 → 30,000円
- 小屋裏換気口設置 → 8,000円
- 外壁の輪組及び土台の防蟻防湿措置 → 20,000円
- 土間コンクリート打設 → 120,000円
- 床下点検口設置 → 3,000円

①設備エコ改修(内、3つ以上が必須)

節水型トイレ 24,000円 ※設置台数にかかわらず	高断熱浴槽 24,000円 ※設置台数にかかわらず
節湯水栓 3,000円 ※設置台数にかかわらず	高効率給湯機 24,000円 ※設置台数にかかわらず

②開口部の断熱改修

内窓設置 既存窓の内側に新たに窓を新設する。	外窓交換 既存窓を枠ごと取り除き、新たな窓に交換する。	ガラス交換 既存窓のガラスを複層ガラス等に交換。
大(2.8㎡以上) 20,000円/箇所 中(1.6㎡～2.8㎡未満) 14,000円/箇所 小(0.2㎡～1.6㎡未満) 8,000円/箇所	大(開口:1.8㎡以上) 25,000円/箇所 中(開口:1.0～1.8㎡未満) 20,000円/箇所	大(1.4㎡以上) 8,000円/枚 中(0.8㎡～1.4㎡未満) 5,000円/枚 小(0.1㎡～0.8㎡未満) 3,000円/枚

③外壁・屋根・天井または床の断熱改修

屋根・天井 全体改修 36,000円 部分改修 18,000円	床 全体改修 60,000円 部分改修 30,000円	外壁 全体改修 120,000円 部分改修 60,000円
--	--	--

▼お問い合わせは...

新築 600 余棟、リフォーム 12000 件の実績

SINCE 1947 **共和木材工業株式会社**
本社 大津市下阪本1丁目43-15 一級建築士事務所

グリーンヒル営業所
営業所 草津市若草5丁目8-6

滋賀県知事許可(特-28)11181号 住宅性能保証登録番号10034639 滋賀県勤労者住宅生活協同組合工事指定店

製材 新建材 住宅設備機器販売
新築・増改築・各種リフォーム 設計・施工

TEL 077-578-0076

TEL 077-562-8540

解決隊

見積り・点検は無料!
お気軽にお申し付けください!

共和木材 で 検索

Panasonic Homes & Living

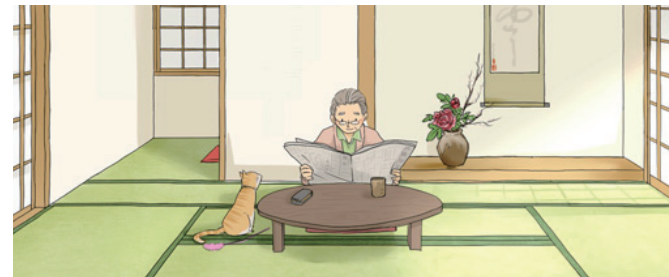
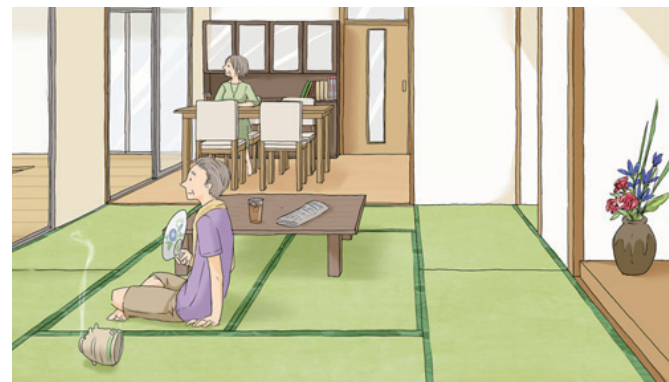
「こんな暮らしができる リフォームはいかが？」

リフォームという言葉も聞きなれてずいぶん一般的になってきました。住宅業界全体で活発なリフォームへの取り組みも増え様々なリフォームがあちらこちらで行われています。そこで皆様が抱えている住まいへのストレスやリフォームのきっかけ調査などを参考に「暮らし」に注目したりリフォームの方法やチェックポイントなどをお届けします。

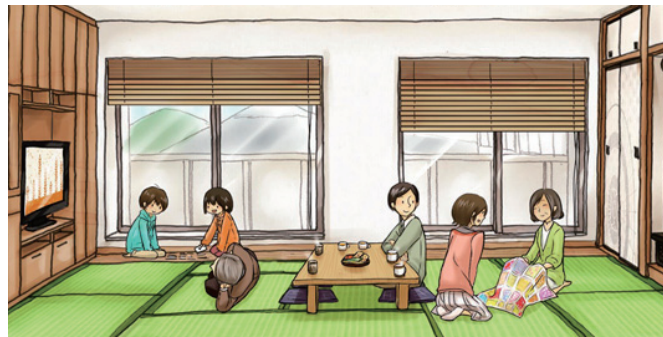
家族と一緒に和める暮らし

いよいよ本格的な寒い季節の到来です。寒い季節には、あったかな鍋を家族で囲んだり、コタツに集まりみかんを食べたりといったシーンがなぜか似合います。今回はそんなシーンがぴったりな家族と一緒に和める暮らしをご提案します。

突然ですが「家族団らん」という言葉を聞いてどのようなシーンを思い浮かべますか。家族みんなで楽しく食事とか、庭のデッキでBBQとか、畳の部屋で家族一緒に百人一首とか。それとも、暖炉を囲んでそれぞれがのんびり好きなことをしていたり、明るいテラスでにぎやかにダーズリンティーを楽しんだりとか。ひと言で「家族団らん」と言ってしまうがちですが、その思いはひとそれぞれ。家族の数だけ「家族団らん」があるのでしょう。そんな多種多様な「家族団らん」だからこそ、一家にひと部屋「和室」を用意してみませんか。



和室はマルチに使える部屋の代表で、茶の間になったり、リビングになったり、ダイニングになったり、はたまた客間としても使えます。お正月のカルタ遊びや「UNO」遊びなんて最適です。



家族と一緒に過ごせる場所として「和室」の魅力を再発見してみるのもおすすめです。



クセを直して「美しい人」に。

長い人生、歩き方にはクセが出る。クセはゆがみや痛みの原因に。

今歩いている、その歩きの質を上げていくことで、キレイな姿勢+健康増進。

- 心肺機能を高めて持久力がつく
- 血液中の糖や脂肪をエネルギー源として使える
- ⇒ 結果として
- ★体脂肪や内臓脂肪を減らす ★筋肉量を維持する ★免疫力を高める。

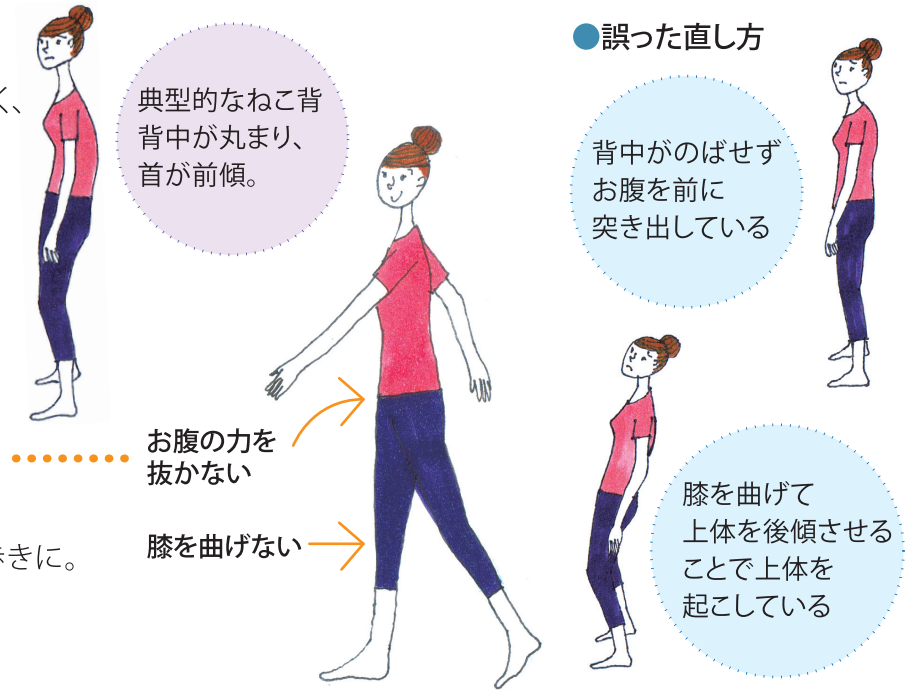
ねこ背

ねこ背とは、肩甲骨のあたりが丸く、前傾している状態を指します。腹筋よりも背筋が弱いことも原因の一つです。

直すなら

- 背中を引き上げて体を起こすことをしっかりと意識

ねこ背の方は腰も丸まっていて、足の運びも小さく、チョコチョコ歩き。後ろ足を蹴りだすとき、しっかり地面を押し切りるように。



*気持ちよい動作でも、やりすぎは痛みのもとに。翌日に筋肉痛が出たら、その日は休んで翌々日に行いましょう。

歩くまでの基本的なチェックやウォームアップも必須です。ご興味のある方は「100歳まで歩く技術」黒田恵美子著・二見レインボー文庫(620円・税別)をお求めになり、ご参考に。

孫と一緒に、「ちょいの間、脳活。」

料理はクリエイティブ



キッチンマルシェ ぽんぽんと和スイーツ
ネット参考価格2,990円(税込)



これはご飯を使って餅菓子が作れる玩具。おはぎやみたらし団子など、お好みの和スイーツをお孫さんと一緒に楽しく作り、声をそろえて「いただきます〜す!」と舌鼓。

いつもの売り場で「旬」を見たら

「食べくらべ」

牡蠣

広島県産は、大きい川が瀬戸内海に流れ込み栄養豊富で大きく育ち、あっさりした加熱用向き。他方宮城県産は、森林に降り注いだ雨水が長い年月をかけて地中深くに染み込み、入り組んだ海岸線へと流れていくためか、小ぶりながら濃厚。



もっと味比べされたい方に、「最高品質 牡蠣達人に教わる」で検索してみてください。