

8月号

こしる便り

～今月の特集～

今回は、脳トレを作ってみました。右図の漢字やカタカナ、ひらがな、記号を組み合わせて1つの漢字を作ってください。  
※逆さまにしても良いです。  
答えはP4お知らせにて発表です☆

秋

## 今月の話題



- ・新築1戸あたり300,000ポイント
- ・エコリフォーム最大300,000ポイント
- ※耐震改修を併せて行う場合は最大450,000ポイント

### エコ住宅の新築またはエコリフォームでポイントが発行されます

平成27年3月10日からエコ住宅の新築又は完成済新築の購入・エコリフォームを行うとエコポイントが発行させる制度の受付が開始されました。新築を予定されている方、エコリフォームを検討されている方には必見！そこで、今回は省エネ住宅ポイントについてご紹介します。

#### 1 エコ住宅の新築

＜工事内容＞

次の①～⑤のいずれかに該当する新築住宅

- ①省エネ法のトップランナー基準相当の住宅
- ②一次エネルギー消費量等級5の住宅
- ③一次エネルギー消費量等級4の木造住宅
- ④断熱等性能等級4の木造住宅
- ⑤省エネルギー対策等級4木造住宅

※申請には、基準を満たすことを証明する登録住宅性能評価機関等の第三者評価が必要です。

#### 2 エコリフォーム

＜工事内容＞

次の①～③のいずれかの改修工事

- ①窓の断熱改修
- ②外壁・屋根・天井又は床の断熱改修
- ③設備エコ改修工事  
(エコ住宅設備※を3種類以上設置する工事)

+

これらに併せて行う以下の工事等

- ・バリアフリー改修（手すり設置、階段解消、廊下幅等拡張）
- ・エコ住宅設備（2種類以下）
- ・リフォーム瑕疵保険への加入
- ・耐震改修工事
- ・既存住宅購入後のリフォームによるポイント加算

※太陽熱利用システム、節水型トイレ、高断熱浴槽、高効率給湯機、節湯水栓

#### 3 完成済購入タイプ

完成済みのエコ新築住宅の購入  
(基準は1と同じ。)

※**引当**からエコポイントの対象となりました。

#### 工事関係の期間

- 契 約 :平成26年12月27日(閣議決定日)以降
- 着工・着手 :平成26年12月27日(閣議決定日)～平成28年3月31日
- 工事の完了 :平成27年2月3日(平成26年度補正予算成立日)以降

※完了報告の期限

・戸建て :平成28年9月30日

・1,000万円以上のリフォーム :平成28年6月30日

#### ◎ポイント発行申請の期間(ポイント予約申請も同様)

受付開始:平成27年3月10日

期 限:予算の執行状況に応じて公表

※遅くとも、平成27年11月30日までには締め切ります

#### ◎ポイント交換申請の期間

受付開始:平成27年3月10日

期 限:平成28年1月15日

受付中

住宅エコポイントは地球温暖化対策の推進及び経済の活性化を図ることを目的とされています。  
発行されたポイントは以下のものに交換できます。

- 1.省エネ・環境配慮に優れた商品
- 2.地域振興に資するもの
- 3.全国で使える商品券・プライベートカード
- 4.環境寄付

エコポイントとは？



※このページに記載している情報は国土交通省のHPIに記載されている情報です。

※実際にポイントを申請される際には詳細をHPIにてご確認ください。 <http://shoenejutaku-points.jp/>

みなさんこんにちは！(\*'◇'\*)☆ 今回からこしる便りの編集に参加しました、A.Uです！  
 今回のスタッフボイスは、7月18日に参加した「ソイヤつくみ」についてご紹介したいと思います。「ソイヤつくみ」とは、津久見市の企業や学生達のさまざまなチームが参加して、音楽に合わせて踊ります。チーム全員の踊りが揃うと、とてもかっこよくて盛り上がり

ます。  
 我が社は、ハッピを新しくし、手には光るタンバリンを持ち、気合を入れて踊りました☆私は今年入社したので会社で出るのは初めてだったのですが、とても楽しかったです。そして、とても疲れました。すごく久しぶりにこんなに運動した！って感じでした... (笑)  
 来年も楽しみです！！来年も出るので良かったら見に来て下さい(♡ >ω< ♡)

## ソイヤ！ソイヤ！ソイヤ！ソイヤ！ソイヤ！ソイヤ！

来年はぜひ一緒にかけ声をお願いします(笑)



## 健康生活

### お酒との付き合い方、特に顔が赤くなる人は要注意！！！！

夏といえば、バーベキューやお盆の帰省、お祭り等、お酒をにぎやかに飲む事が多くなってきますよね☆お酒は人を楽しくさせたり、開放的な気分させてくれ、リフレッシュになるなどの良い効果ももちろんありますが、飲みすぎによって健康に害を及ぼすこともあります。今回はそんなお酒の事について紹介したいと思います！！

### お酒の分解によってできる、アセトアルデヒドには**毒性**があるそうです

皆さんは、お酒を飲んで顔が赤くなるのは血の巡りが良いからだと思っていませんか？

実は、アルコールが分解されてできるアセトアルデヒドは毒性のある物質で、発生したアセトアルデヒドの分解能力が低い人がお酒を飲むと顔が赤くなります。

また、その他にも分解されずに体内をめぐると、吐き気や頭痛の原因となります。

さらに怖い事に分解能力が低い人が長期間お酒を飲みすぎると、アセトアルデヒドには発がん性も含まれているため、危険です。またお酒を飲まない人に比べ高血圧のリスクも2倍ほど高まります。

#### ☆アルコールが抜けるまで☆

個人差がありますが、500ml(1本)のビールのアルコールが抜けるのに3時間以上、2000ml(4本)飲んだとしたら、アルコールが消えるまでに12時間以上かかります！

※一般的な缶ビール(350ml)ではアルコールが抜けるのに約2時間かかると言われています

#### ☆アルコールの吸収を抑える(酔いにくくする)方法☆

- ・飲酒前に何かを食べる(空腹を避けます)
- ・飲酒前にチーズや牛乳・ヨーグルトを摂取する  
 (チーズに含まれる脂肪分により胃壁が荒れるのを防ぐ効果が、牛乳やヨーグルトは胃に膜を張って吸収を和らげる効果があります)
- ・飲酒中は、お酒と水を交互に飲んで(チェイサー・和らぎ水)刺激を和らげる
- ・飲酒後は果物が入ったジュースなどを飲む(果物にはアルコール分解を助ける効果がある果糖が含まれています)

#### ♪おすすめおつまみ♪

枝豆、サラダ、豆腐、刺身、卵焼き、チーズ など、、、、。



# 食レポ IN つくみ

★第3弾は商店街のお店を紹介★

締めはやっぱいデザート♪♪  
フレームブリュレとアイスセット

## 「レストラン八日」

洋食・中華料理と両方の味が楽しめるお店。  
またランチメニューも豊富!!!  
アットホームな雰囲気でもとても落ち着きます。



おすすめは「とり天セット」  
ボリューム満点!!!

美味しすぎてペロッと食べあげちゃいました!



ハンバーグセットなど  
もありますよ〜♪



アクセス  
津久見市中央町13-16  
TEL 0972-82-1088  
営業時間 11:00~14:30(L.014:00)  
17:00~22:00(L.021:30)  
定休日 火曜日

## 知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は  
「キッチン」

### ペットボトルが食品保存に役立ちます!

#### ●冷凍庫で粒状野菜の保存

コーン・ミックスベジタブル・みじん切りした野菜等の冷凍保存にペットボトルを使うと、冷凍焼けが防げる上に、蓋を開けてサッと使えて便利です。



#### ●スパゲッティの保存

1.5L~2Lのペットボトルでスパゲッティを収納すると、注ぎ口から出てくる分量が約一人分になり、量る手間が省けます。



#### ●細かい乾物類の保存

胡麻、乾燥わかめ(細かい物)、粒だし、きな粉、豆類などの乾物類をペットボトルに収納すると、残量が一目でわかり便利です。また、ペットボトルのキャップ2杯で約大さじ1杯分になります。



#### ●お米の保存

500mlの容器に約3合入ります。ペットボトルは密閉性が高いので、お米の酸化が抑えられます。ペットボトルに入れたお米は、冷蔵庫で保存するのがおすすめです。



Point!



細かいものを入れるときは100円均一の『ペットボトル用じょうご』を使うと楽ですよ。

# W様邸 リフォーム工事



## Before



工事をさせて頂きました。  
ありがとうございます。

オシャレな空間に  
大変身しました☆



## After



## 自宅でDIY！ ～網戸の張り替え～

DIYとは、Do It Yourself(ドゥ イット ユアセルフ)の略語で自分でやろうという意味です！！

### ☆必要なもの☆

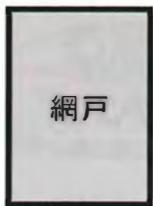
- 新しい網戸用ネット
- 網戸張り替え用ローラー
- 網押えゴム ●カッター ●ドライバー

- ②ドライバー等を使ってネットを押えているゴムの先端を取り出し、出した先端を引張ってゴム全体を外す

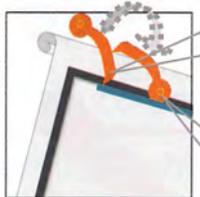
- ③ネットを取り外し、溝を歯ブラシ等で掃除する

- ④新しいネットを少し大きめに乗せる

### ①網戸を外す

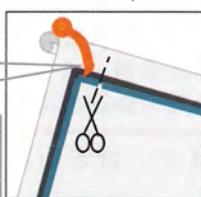


- ⑤新しい押えゴムをはめていきます



先端・角はヘラ部分を！  
直線はローラー部分を！

- ⑥先端や角はローラーのヘラを使用し、直線はローラーを使用し、余ったゴムは切る



- ⑦ゴムをはめ終えたら新しいネットの余った部分をカッターで切る



- ⑧ゴムに沿ってキレイに切ったら張り替え終了



## ＊おしらせ＊

今年も「扇子踊り大会」に参加します！

およそ450年前から伝わる津久見扇子踊り。そんな伝統ある扇子踊りを始め、三勝、津久見音頭があります。扇子踊り保存会、扇子踊り娘、津久見市の企業や子ども会などが参加します。弊社からも扇子踊り娘が毎年参加しております。とても優雅な舞、是非一度足を運んでみては…

日時:平成27年8月22日(土) 19:30～



※今月の特集の答え:「幸」でした。

発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458

<http://www.koshiro.co.jp/> 大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155

FAX:0972-82-5280

