

# 12月号

## こしる便り

### ～ 今の特集～

- ・エコリフォーム ～住宅ストック循環支援事業～
- ・スタッフボイス
- ・腰が痛い時の10の原因と8つの対処法
- ・食レポINうき
- ・洗濯表示
- ・おそうじのコツ ～収納～
- ・今月のイチオシ商品「トクラスキッチン Bb」

## 今月の話題



リフォーム  
のチャンス  
です!!

### エコリフォーム ～住宅ストック循環支援事業～

## 住宅の「エコリフォーム」で補助金がもらえます!

#### 条件

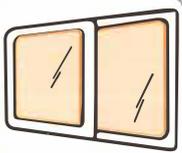
- 自ら居住する住宅について、対象エコリフォームを実施すること。
- エコリフォーム後の住宅が耐震性を有すること。

#### 必須工事

①～③いずれか1つが必須 ※必須工事の補助金合計額が5万円以上であること。

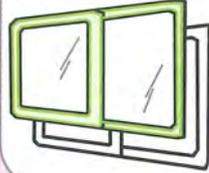
#### ①開口部の断熱改修

##### ●ガラス交換



- 大 8,000円
- 中 5,000円
- 小 3,000円

##### ●内窓設置

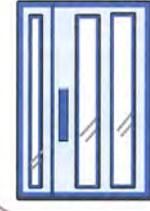


##### ●外窓交換



- 大 20,000円
- 中 14,000円
- 小 8,000円

##### ●ドア交換



- 大 25,000円
- 小 20,000円

#### ②外壁・屋根・天井又は床の断熱改修

- 外壁の断熱改修 120,000円 (部分断熱の場合 60,000円)
- 屋根・天井の断熱改修 36,000円 (部分断熱の場合 18,000円)
- 床の断熱改修 60,000円 (部分断熱の場合 30,000円)

#### ③設備エコ改修

下図の5種類のエコ住宅設備  
(加算工事-B)から3種類以上を設置



#### 加算工事

必須工事①～③のうちいずれかと合わせて実施すると補助金の対象

#### A. バリアフリー改修



●手すりの設置  
6,000円



●段差解消  
6,000円



●廊下幅等の拡張  
30,000円

#### B. エコ住宅設備の設置



太陽光発電ではない  
●太陽熱利用システム  
24,000円



●高断熱浴槽  
24,000円



●節水型トイレ  
24,000円



●高効率給湯機  
24,000円



●節湯水栓  
3,000円

この中から  
3種類以上まとめて  
工事すると  
必須工事に  
変わります。

#### C. 木造住宅の劣化対策工事

- 浴室のUB設置 30,000円 等  
※リフォーム瑕疵保険への加入必須

D. 耐震改修 150,000円/戸

E. リフォーム瑕疵保険 11,000円/件

#### 補助限度額

**30万円**/戸 ※耐震改修を行う場合は 45万円/戸

#### 対象工事期間

2016年11月1日～2017年12月31日(予定)

※その他詳しくはお気軽にお問い合わせください。

住宅ストック循環支援事業の  
詳細はこちら

国土交通省 住宅ストック循環支援事業

# STAFF VOICE

みなさんこんにちは、A. Iです☆

もう12月。残すところあと1ヶ月で2016年が終わってしまいますね。

12月といえば忘年会のシーズンですね(笑)

私事ですが、先月で20歳になりました！これでやっとお酒が飲めます！！(笑)

去年の忘年会ではソフトドリンクしか飲めなかったのが、今年の忘年会では酔わない程度に飲もうと思っています。

皆さんもお酒の飲みすぎには注意してくださいね。

さて、今回のスタッフボイスは由布院のトリック3Dアートについて書こうと思います。

先月、北海道に行った高校の同級生が帰省していたので、一緒に由布院まで遊びに行きました。

トリック3Dアートとは、二次元である壁や床に立体感のある三次元的な世界を表現して、その効果を楽しむ従来のだまし絵・3Dアートが進化したものです。

由布院にある作品は、コンピューターグラフィック(CG)による作品が多く展示されていて、スケール感・臨場感をより存分に満喫できます。

目で見たときはただ壁に絵が書かれていると思ってしまいますが、

携帯カメラなどを絵に向けて見ると立体的に見えて感動しました。

なかなか3Dアートなどを見に行かないので、感動して友達とはしゃいでしまいました(^\_^;)

季節によって中の装飾も変わるとい事なので、また友達を誘って一緒に行こうと思います。

お客さんの中には家族連れの方も多くいました。

家族、友達、彼氏・彼女、誰と行っても楽しめる場所だと思います。

まだ行ったことのない方は是非、行ってみてください。

そして、面白写真を撮って楽しいクリスマス・年末年始を過ごして下さい♪



## 健康生活

### 腰が痛い時の10の原因と8つの対処法

「腰が痛い」という症状に悩まされている方は大勢いらっしゃいます。しかし、一口に腰の痛みと言っても原因は人により様々です。腰が痛いのでストレッチをしてみた、湿布を貼ってみた、コルセットを巻いてみたなど、様々な対処法を行われている方もいます。しっかりと原因に合わせた対処法を行わないと、かえって腰痛を悪化させてしまいます。

腰が痛い方は是非、正しい原因を把握してしっかりとした方法で対処するようにしましょう。



#### 10の原因

##### 1. 筋肉疲労

椅子に座って長時間同じ姿勢で仕事を続ける際や、立ったり中腰での作業を続ける。

##### 2. 筋力低下

腹筋や背筋の筋力低下。

##### 3. ストレス

長期的なストレス。仕事や人間関係のトラブル。腰痛に対する不安や恐怖。

##### 4. 寝方が悪い

マットレスの固さ。

##### 5. 寝不足

睡眠不足は腰痛を強める。



##### 6. 体が硬い

背筋や脚の筋肉が固くなり柔軟性が低下。

##### 7. 肥満

立つ際や座る際、前かがみになるといった動作を行う際に腰への負担は体重の2.5倍になる。

##### 8. 背骨のゆがみ

首や肩、背中の筋肉の過剰な緊張や腹筋などが弱り骨盤を支える力がなくなる。

##### 9. 血流が悪い

椎間板が加齢とともにつぶれて神経を圧迫。季節や動作により痛みの程度が異なる。

##### 10. 姿勢が悪い

デスクワークなど長時間座った姿勢でいると、どうしても顔が前に出て骨盤が後傾した姿勢になる。

#### 8つの対処法

##### 1. 徐々に動かす

安静にしているよりも徐々に動かした方が良くなる。

##### 2. タオルを温めて腰に乗せる

ぎっくり腰などで最近腰痛になったという方の場合は温めることで痛みが軽減する。

##### 3. コルセットやさらしなどを巻く

症状によってはコルセットが必ず必要になることがある。

##### 4. ぬるめのお風呂に入る

急性腰痛であればお風呂で温まることも効果がある。



##### 5. ビタミンやミネラルなどの栄養補給

ビタミンB1やビタミンEを補給する。たんぱく質やカルシウムもしっかりと摂る。

##### 6. 太ももの裏側をさする

太ももの裏側を軽く圧迫しながら下にこすることで筋肉の緊張が取れ痛みが緩和する。

##### 7. バランスのとれた食事を取る

コレステロールや中性脂肪などの血清脂質濃度が高いと腰の痛みを招きやすい。肉類はなるべく控えめに。

##### 8. 塗り薬やはり薬を使用する

塗り薬やはり薬は効果があるという意見もある。

# 食レポ IN うすき

★第19弾は白杵市のインド・ネパール料理店をご紹介★

## 「インド・ネパール料理 カトマNZ 白杵店」

何と言ってもお店の方がとってもフレンドリー♪  
お客様の中に外国人がたくさん居たことが印象的でした☆  
**I**nternationalを感じました!!!

カレーの種類も辛さも選べて  
いろんなパターンを食べたくなります(^ ^)

▼Aセット(850円)  
ほうれん草カレー

▼Bセット(880円)  
野菜カレー&チキンカレー



アクセス  
大分県白杵市大字白杵唐人町647-1  
TEL 0972-62-9352  
営業時間 11:00~15:00  
17:00~21:00  
定休日 不定休

# 知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

平成28年12月から洗濯表示が変わります

今回の〇〇は  
「洗濯表示」

### 洗濯のしかた



家庭での洗い方(洗濯機洗い、手洗い)

「40」などの数字は洗濯温度の上限です。  
※上の場合は「40℃以下」で洗います。  
「-」は「線なし」よりも弱く、  
「=」は更に弱い洗濯機での洗い方です。

押し洗いなどの、「手洗い」で洗います。一番やさしい洗い方です。上限温度は40℃です。

家庭での洗濯はできません。

### 漂白のしかた



漂白ができます。

△ 塩素系漂白剤も酸素系漂白剤も使えます。

△ 酸素系漂白剤のみが使えます。  
※酸素系漂白剤は、ほとんどの色柄物に使える漂白剤です。



漂白剤は使えません。

### クリーニングの種類



ドライクリーニングができます。

Ⓟ パークロロエチレンなどの溶剤を使用します。

ⓕ 石油系溶剤を使用します。



ウェットクリーニングができます。

※クリーニング店が特殊な技術で行うプロの水洗いと仕上げによる洗濯です。



ドライクリーニングはできません。



ウェットクリーニングはできません。

### 乾燥のしかた



タンブル乾燥

家庭用のタンブル乾燥機が使えます。  
記号内の「点(・)」は乾燥温度を表します。  
「..」はヒーターを「強」  
「.」はヒーターを「弱」などに設定します。



タンブル乾燥はできません。



「斜線」はひさしや屋根を表しているので陰干しをします。



自然乾燥

「つり干し」をします。  
※ハンガーにかけか、小物干しなどにつるして干します。



「平干し」をします。  
※平らな場所に広げて干します。

※四角の中の「1本線」は脱水して「2本線」は脱水せず(絞らず)干します。

### アイロンのかけかた



アイロンをかけることができます。  
記号内の「点(・)」の数はアイロンの底面温度の上限を表します。

「...」200℃まで

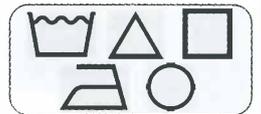
「..」150℃まで

「.」110℃まで

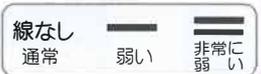


アイロンはかけられません。

### ▼5つの基本記号



### ▼付加記号



# Y様邸増築工事

二階部分増築しました。  
新しいライフスタイルをお楽しみください☆



工事をさせて頂きました。  
ありがとうございます。

第16弾

## おそうじのコツ ～収納～

12月といえば、年末もあり大掃除をする機会があると思います！  
そんな時に役立つ身近なもので出来る収納方法をご紹介します☆



### 1 ネクタイを形崩れさせずコンパクトに収納する方法

- ①トイレットペーパーの芯を用意する  
使い終わったトイレットペーパーの芯を用意します。
- ②ネクタイを巻く  
トイレットペーパーの芯にネクタイを巻きます。シワになったり折り曲げたりしないようにまっすぐと巻きます。
- ③ジップ付きのビニール袋に入れます  
芯に巻いたネクタイをジップ付きのビニール袋に入れます。空気の間隔ができないように入れることで、形が崩れにくくなります。
- ④収納する  
コンパクトにまとまった状態なので、引き出しなどにたくさん収納できます。

### 2 ティッシュの空き箱

ティッシュを使い終わったら、箱は収納に再利用できます。部屋の中で迷子になりがちな、リモコンなどを入れておきましょう。  
ポイント：ティッシュの箱だと分からないように包装紙などをつけるとお洒落に見えます。

### 3 ペットボトルが靴収納

2リットルのペットボトルは大人用の靴の収納ケースにもなります。ペットボトルを切るだけなので簡単。靴もお洒落にスッキリ収納することができるので靴の収納にお困りの方にオススメです。  
ポイント：ヒールのない靴や子供用の靴にオススメ。

## 今月のイチオシ商品

毎日使い続けるものだからこそ、美しさや居心地の良さにこだわりたい。そんな想いから生まれた素材やデザインにこだわったキッチン。お客様の快適な毎日と暮らすトクラスキッチン “B b”

Toclas Kitchen  
**B b**



**OB様限定！！**  
**50%オフ**でご提供いたします。

※詳細はお問合せ下さい。

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

