

～ 今月の特集～

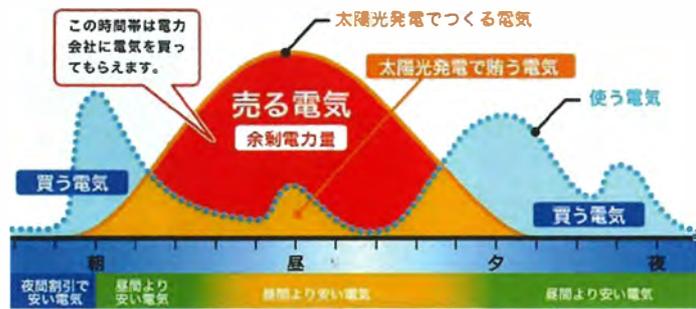
- ・太陽光発電のメリット
- ・あぶらについて
- ・家を暖かくする5つのポイント
- ・お掃除のコツ ～年末に向けて窓掃除～
- ・今月のイチオシ商品
「Panasonic オフローラ」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～つくみ～
- ・大運動会の様子

今月の話題

太陽光発電のメリット

以前のこしる便りで太陽光発電の仕組みをご紹介しましたが、今回は太陽光発電のメリットをご紹介します。太陽光発電の大きなメリットといえばやはり「売電(電気を売ってお金に変える)できる」と「家庭の光熱費を削減できる」の2つが大きなメリットとも言えますがこれ以外にも特に「これは良い」という太陽光発電のメリットを集めてみました。

売電(電気を売ってお金に変える)できる



太陽光発電で発電した電力は家庭で使用されますが、使用されずに余った電力は各電力会社に売電(余剰売電)することができます。売電価格は年々下がっていることはデメリットですが、一度価格を決めてしまうと10年間その価格で売電することができます。

※ソーラーパネルの出力が10kw以上は、全量買取制度(発電した電力を全て電力会社に売電する)が適用されます。(余剰売電を行っても問題はありません。)ソーラーパネルの出力が10kw未満は、余剰売電(余剰電力買取)制度が適用されます。(こちらは、全量買取は認められません。)

光熱費を削減できる



冒頭でも少し触れましたが、太陽光発電を設置し発電することで、家庭の電気をまかなうことができます。2018年現在電力自由化で各電力会社が電気料金の値上げを行っています、太陽光発電で貯めた電気を使うことによって、夏のエアコン、冬のヒーターなど需要のある時期には削減が目に見えるほどわかります。また、太陽光発電を設置する際に、家庭の電化製品をオール電化にしますと、ガス料金も抑えることができます。

災害時や台風時の停電などでも使えます

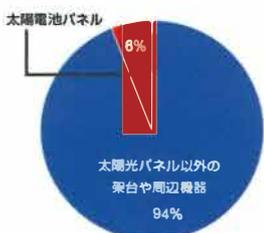


2011年の震災以降、災害時の電力確保が大きな話題となりました。これをきっかけに太陽光発電を導入する家庭が急増したことも事実。太陽光発電は停電などで電力が供給されなくなった際、自立運転に切り替えることで、生活に必要な電化製品の電力をまかなうことができます。そのため、停電しても明かりを灯すことができるだけでなく、テレビや冷蔵庫など便利な家電を引き続き使用することができるのです。

寿命が長く故障しない

モジュールの価格は高いため、傷んだり機能が低下したりすれば、修理代や交換費用が高くなってしまふと心配になってしまふがちですが、実際はモジュールの品質低下はほとんどなく、太陽光パネルの痛みや故障もほとんどありません。故障があるとすれば、周辺機器や架台なので、安心して大丈夫です。

✓システム故障の内訳



少ないパネルの故障の中で、4割くらいを占めるのが表面ガラスです。鳥のフンが落ちて長い間そのままになり、太陽電池が痛むホットスポット現象もこれに当たります。屋根は目につきにくいところなので、日ごろから発電量に関心を持つようにし、出力に不自然さや違和感を覚えたら、すぐにご相談下さい。

2018年度は太陽光発電設置の最後のチャンス?

太陽光発電の売電価格は2019年度になるとkWhあたり24円～26円になります。2018年度現在は26円～28円となりますので、2019年3月いっぱいまでに設置をすれば、10年間はkWhあたり26円～28円で電気を買い取ってもらえるのです。

さらに、太陽光発電の設置価格も10年前と比べると3分の1まで価格が下がっています。機能は15年前と比べると数十倍も良くなっている上に価格は3分の1なんです。つまり、2019年4月から売電価格が下がることを考えれば2018年中に設置した方が数十万円もお得ということになります。

ご興味のある方は、今がチャンスです!!!是非一度、お問い合わせ下さい★

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、A. Iです☆
今年も残すところあと1ヶ月となりました！1年経つのが早いですね(;・∀・)
平成も終わりが近づいてきて、なんだか寂しい気持ちです…。
寒さも厳しくなる12月ですが、風邪などに気を付け体調管理をしっかりしていきましょう！



先日、慰安旅行で日光・東京へ行ってきました！
東京には個人的に何度か行っていますが、日光には行ったことがありませんでした。
日光東照宮や華厳の滝・中禅寺湖などに行き、最終日はディズニーシーを満喫して帰ってきました。

初日は天候が少し悪かったです。紅葉の季節だったので、いろは坂の紅葉を楽しみにしていましたが、霧がすごく少ししか見えなかったのが残念です(´・ω・`)



2日目の夜には屋形船に乗ったりしました。船から東京タワーやスカイツリー、お台場にあるフジテレビ本社ビル、レインボーブリッジが見えました！
人生初の屋形船は船酔いしないか不安でしたが、思った以上に楽しめました♪
また、二次会では六本木にある「金魚」というお店でショーを見ながらお酒を飲みました。



最終日のディズニーシーは前に行った時に乗れなかったアトラクションをいくつか乗りました。
やっと乗れたのでとても嬉しかったです♡
今度は個人的にディズニーランドの方にも行ってみたいなと思いました。

2泊3日の旅行はとても楽しくいい思い出になりました！
来年はどこに行くのか、気が早いですけど今から楽しみです(^o^)/

健康生活

●あぶらには、いろいろな種類があります

・脂質は貴重なエネルギー源

あぶらは、「太る原因」「ダイエットの敵」など、健康にとって良くないイメージを持つ人もいるかもしれませんが、もちろん、食事の欧米化により摂取量が増えたことで問題視されることも多いのですが、脂質はたんぱく質や糖質とともに3大栄養素の一つです。

脂質は、体に蓄えることができる貴重なエネルギー源であり、たんぱく質や糖質の2倍以上のエネルギー値をもっています。細胞膜やホルモンなどの主要な成分でもあり、脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)やβ-カロテンやリコピンなどカロテノイドの吸収を助けるといった、体に不可欠な役割を担っています。

・脂質は大きく2つに分けられる

あぶらは、常温で固体になる「飽和脂肪酸」と、常温で液体になる「不飽和脂肪酸」の大きく2つの脂肪酸に分けられます。バターやラード、肉のあぶら身、ココナッツオイルなどが飽和脂肪酸の代表的なものです。一方、植物や魚のあぶらに多く含まれるものを不飽和脂肪酸といいます。不飽和脂肪酸は、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。

オリーブオイルやひまわり油などに多く含まれるオレイン酸は一価不飽和脂肪酸で、血液中のLDL(悪玉)コレステロールを下げる効果があります。多価不飽和脂肪酸には、エゴマ油やアマニ油、青背の魚などに含まれるn-3系脂肪酸とコーン油やごま油などに含まれるn-6系脂肪酸があります。

●健康のためにとりたいあぶらは？

・n-3系脂肪酸(オメガ3)を積極的に摂取しましょう

最近、体にいいあぶらとして注目されているのが、n-3系脂肪酸のオメガ3です。オメガ3には、脳の情報伝達を活性化し、記憶力や物忘れの改善などへの効果が期待できます。また、血管をしなやかに保ち、LDLコレステロールを減らすなどの働きがあるため、生活習慣病を予防する効果も期待されています。DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が代表的なオメガ3で、マグロやイワシ、サバなどの青背の魚に多く含まれます。体内で合成できず、食事での必要があるので、魚のメニューを増やしたりする工夫をするとよいでしょう。オメガ3は酸化しやすいので、魚を刺身やカルパッチョで食べる方法は手軽でオススメです。



・あぶらは、質と量のバランスが大事

一日に摂取するあぶらの目標値は、総摂取エネルギー量の約20~30%となっています。この30%を超えて摂取している人の割合は、年々増える傾向にあります。食事の際は揚げ物、炒め物といった油を多く使う料理ばかりに偏ったりしないよう、組み合わせに注意するようにしましょう。

●健康のために、とりすぎを避けたいあぶらもあります

・食材の選び方や調理法などに注意し、あぶらの摂取量を抑えましょう

体に不可欠なあぶらですが、とり過ぎには注意が必要です。肉類は食材そのものにあぶらが含まれており、とり過ぎると血中のコレステロールや中性脂肪が増え動脈硬化の原因となるので、肉は種類や部位を選び、あぶらの摂取量を抑えるようにしましょう。牛肉や豚肉ではバラや肩ロースにあぶらが多く、モモやヒレの方が少なめです。鶏肉はモモよりムネ、さらにムネよりササミの方があぶらは少なめです。ハムやベーコンなどの加工食品はさらにあぶらの割合が高くなるため注意しましょう。また、揚げるよりは焼く、焼くよりは煮る・蒸すといった調理の方があぶらを減らすことができます。

・加工食品に多い、見えないあぶら

あぶらを適量に抑えるために、もうひとつ知っておきたいのが「見えないあぶら」です。食事から摂取するあぶらは、調理に使用する油やバターなど「目に見えるあぶら」がおよそ2割強です。残りの8割弱は「見えないあぶら」です。見えないあぶらは肉、魚、乳製品など食材そのものにも含まれる脂肪分や、加工食品、インスタント食品、パンや菓子類などに含まれており見落としがちです。この見えないあぶらは、健康のためにもとり過ぎを避けたいあぶらといえます。食品を購入するときには、「栄養成分表示」を見て脂質の量を確認する習慣をつけましょう。

“あぶら”について

食レポ IN つくみ

★第43弾は津久見市のカフェをご紹介します★ 「MISOBA」

みなさんこんにちは★G. Aです。

今回は、砂糖や添加物を一切使っていない完全ナチュラルフードなお店をご紹介します★

今回食べたメニューは・・・『ぶくぶくごはん』1,080縁 ※1日限定10食、前日までの要予約
メニューの金額に円ではなく「縁」と書いているのがとても印象的でした！



全部で15品のランチプレート♪(デザート付)
スープの出汁も16種類からとっているので濃厚な味がしました★
甘酒や塩麹などの発酵食品は火入していないので菌や酵素が元気に
生きているそうです★★
甘酒(ノンアルコール)がとっても飲みやすく美味しかったです★
旬の食材と日々発酵し続けている調味料を使っていますので、その時
その時でお出しできるものや味が違うそうです★
ぶくぶくランチのメニューもその日によって違うので何回でも楽しめ
ます★
いろんな味を食べれたので満腹で帰れました(^^)



※店舗の手前に駐車場があります
道が狭くなっていますのでご注意
下さい。
看板が見えたら左にあります。

【アクセス】〒879-2472 津久見市徳浦本町9-1 6
TEL 0972-77-5118
メールでの予約も可 info@misoa.jp
営業時間 土、日、祝日の月曜日 12:00~17:00
金、月曜日 3~6名様予約に限り貸切営業
12:00~15:00

知って得する！?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「家を暖かくする5
つのポイント」

冬になると「家の中が寒くなる」という方はたくさんいると思います。暖かさを得るには、新築住宅の建築
または購入するか築年数の経っていない賃貸物件に暮らすか、自ら住まう住宅を暖かくするしか方法がありません。中でも、現実的で自分次第
でいつでも取り組める対策が「自ら住まう住宅を暖かくする」ことです。そこで、今回は「寒い家を暖かくする5つのポイント」についてご紹介し
ます!!

ポイント①窓対策

室内の熱が1番逃げる部位が「窓」であることは
皆さんもご存知かと思います。窓(サッシ)部分
は、室内側に冷気を取り入れる玄関口であり、結
露することでカビを発生させるなど、窓(サッ
シ)の断熱性能が悪いことで起きる事象は様々
です。「内窓を設置する」「断熱シートや気泡緩衝
材を利用する」「引き違いサッシには隙間テープ
を使用する」など対策方法はたくさんあります。
実際に窓を対策すれば絶対に室内は暖かくなり
ます!是非、これから住宅を建築・購入する方は窓
の断熱性能にも注意頂き、窓の性能を上げるこ
とで少ない暖房や冷房で十分快適に生活するこ
とが出来ると思えます!

ポイント②床対策

床が断熱されていないと、基礎などを伝わった冷
気の影響で冷たくなってしまいます。イコール冷
たい床と足の間に断熱材に変わる「何か」を入
れるのが良いのです。その何かの中でもオススメ
するのが、**コルクボード**や**ラグ**・**絨毯**(じゅうた
ん)などですが、1番効果的だと思うのは、「断
熱シート」です!実際に断熱シートは片面にアル
ミが貼られており、発泡ポリエチレンで作られ
たシートになります。マットタイプだと**サイズによ
って組み合わせることができ、発泡ポリエチレン
で作られているため、断熱性能も期待できます
し、緩衝材としても使えるのでクッションとし
ても使える優れもの**です!

ポイント③換気対策

換気に対する寒さ対策は、「**換気機器を止める**」
または室内に設置された自然換気口を「**閉じる**」
しか対策することが出来ません。現在では、シッ
クハウス法の問題等で「**24時間換気**」が義務付
けられておりますので、住宅メーカーは止めて良
いとは言えません。なので「**換気の方法を変え
る**」しか方法がないのです。では、実際に換気
を行うことで寒くなるのを防ぐには、「**第1種換気
の全熱交換器**」を活用することです!住宅の仕様
や賃貸住宅では、換気設備を交換することが出来
ませんので、場合によっては全熱交換器ではなく
顕熱の熱交換式換気扉への交換も有効です。

ポイント④床下対策

なぜ床下の対策をしないと寒くなるかと言うと、
原因は単純です。それは**外気の影響を受けて温度
が下がり、床までも冷やしてしまう**からです!住
宅の床下で換気を促すために基礎の立ち上がり部
分に換気口が設置しております。まず始めにすぐ
にでも対応頂きたいのは、「**床下換気口を閉じ
る**」ということです。そして次に検討頂きたいの
が、「**断熱性能を持った床下換気口を設置する**」
です!**季節ごとに開閉することで多少は寒さを改
善することが出来ます。**

ポイント⑤暖房対策

現在では、壁掛けタイプのアアコンやFF式スト
ープ、ファンヒーターからセラミックヒーター
など様々な種類の暖房機があります。それぞれ
メリット・デメリットはありますが、1番オ
ススメするのは「**石油ファンヒーター**」です。た
だし灯油を使った暖房方法は、FF式ストーブ
でない限り、多くの湿気を室内に放出します。し
たがって「換気」が重要となりますので、注意が
必要です。また、その他に提案できるものとし
ては、「**壁掛けアアコン**」です。先ほどオス
メしたファンヒーターと同様に空気を暖めて暖
房する方法の暖房機です。この空気を暖めて暖
房する方法は効率良く暖めることが出来ます。

「寒い家を暖かくする方法」を5つにま
とめてお伝えしましたが、これはほんの一
部です。住宅が寒くなる要因はたくさんあ
りますし、根本的な問題もあります。住宅
中で1番熱が逃げや
すく、入りやすいの
が「窓」であり、そ
の他に「換気」や
「床・壁・天井」か
ら熱は逃げて行き
ます。自分のお家
にどの対策が適してい
るか、是非試してみ
て下さい!!



平成30年度大運動会を開催しました！！

当日は絶好の運動会日和の中
 中部署別リレーや応援合戦、団
 対抗リレーなど盛大に盛り上
 がり、とても楽しい運動会で
 した♪

先月、11月3日に

平成30年度大運動会

を開催しました！

今回は、その様子をお伝えします♪



第40弾

おそうじのコツ

～年末に向けて窓掃除～

窓ガラスの汚れの原因は…

内側 … ガラスの内側につく汚れの原因は、手垢や
 ホコリ、煙草のヤニ、油汚れなどが多いです

外側 … 風によって飛んでくる花粉や砂、泥、黄砂、雨、車
 などが出す排気ガスが原因であることが多いです



窓の状態確認

結露が出ている場合…

結露が出てたらかえってチャンスです！！
 新聞紙一面分をクシャクシャと丸めてその新聞紙ボールで
 窓を綺麗に拭いてしまいましょう。

※水気をとりながら隅々まで拭くのがコツです

水気がない場合…

濡らした新聞紙ボールで窓を拭き、その後乾いた新聞紙ボール
 で乾拭きをしてください。

窓枠のゴム掃除

この部分は傷つきやすいため使わなくなった歯ブラシでの掃
 除が効果的です。クリームフレンザーなどで定期的に磨きましょ
 う！一度カビてしまうと手入れが面倒臭くなってしまうので、
 できるだけ細目な掃除を心掛けましょう！！

サッシの掃除

必要な物

刷毛やブラシ 片栗粉 掃除機 塩素系漂白剤

1. 土埃を掻き出す
 ブラシで固まっている土埃などの汚れを掻き出しながら掃除機で吸い取っていきます。
2. 細かい部分の掃除
 細かい部分はつまようじや歯ブラシなどで掻き出しましょう。
3. カビ取り
 カビの対処法はズバリ「片栗粉」です！片栗粉に塩素系漂白剤を混ぜてぐりぐりと練つ
 てペースト状にします。漂白剤ペーストを黒ずんだ部分にべったりと塗り込んでいきます。
 数分ほど放置したらあとはティッシュなどで拭き取って、水拭き、乾拭きで完成です。

やってはいけない事…
ガラスに直接洗剤スプレーなどを吹きかけること！最初に全ての窓に洗剤をつける
こと！掃除に時間をかけすぎること！窓に跡が残ってしまう原因になります。

今月のイチオシ商品

Panasonic

オフローラ

OB様限定価格でご提供致します！！

※詳細はお問合せ下さい。



毎日のお掃除は、サッとふくだけ「いつもキレイ」。



キズや汚れが付き
 にくい
スゴピカ浴槽



スポンジで軽く
 なでるだけでキレイ
スゴピカカウンター
 (スクエア・ラック)



水分が残りにくい形状
スゴピカ水栓
 (ラウンド)



スミに目地がない
 からお掃除しやすい
スミピカフロア



髪の毛やゴミを
 まとめてキャッチ
ささっと排水口



ドアの上に換気口が
 あるから汚れにくい
スキットドア

あかりによってさまざまな表情へ

身体のぽかぽかが続き、お肌もキレイに。



酸素美泡湯は、お客さま満足度 **94%**



酸素を含んだミクロの泡が、
 お湯を白くやわらかに。入浴
 剤を使わなくても、身体を温
 め、肌表面をやさしくキレイ
 にします。

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458
 大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155
 FAX:0972-82-5280

