

# 2020年 2月号

## こしる便り

### ～ 今月の特集～

- ・2020年補助金予測
- ・過敏性腸症候群
- ・衣類の毛玉
- ・お掃除のコツ ～お塩で手軽に漂白～
- ・今月のイチオシ商品  
「グループ会社 小代商工 取扱商品のご紹介」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～うすき～
- ・施工写真

## 今月の話題

新築・リフォームをお考えの方は是非ご参考にしてください♪

## 2020年 新築・リフォーム補助金予測

2020年度に住宅を新築、リフォームしようと思っている方、補助金をうまく活用したくありませんか？本年度の補助金のポイントを知って、今からの準備で補助金を上手く活用した家づくりをしてみましょう！

※住宅関連の補助金は経済産業省、環境省、国土交通省の3つの省庁の本年度概算要求より予測していきます。

### 補助金応募への計画は今がベスト！

注文住宅を想定した場合、土地を確定しプランや資金計画をある程度は決めて…となるまでに数ヶ月以上～半年は要します。年の初めに少しずつ準備していき、4月～5月頃の概要発表や公募がはじまる補助金に応募する計画を立てていくのがベストです。

### 2020年度、国の住宅対策予算額は前年より「120%増」

総額は7兆101億円となり、今年度2019年と比較して118%の予算額の要求となっています。この中で住宅対策における予算額としては1833億円で2019年度比で約120%増になっています。

### どんな補助金？

「新築」・・・ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス化支援補助金（国交省・経産省・環境省合同）  
「リフォーム」・・・長期優良住宅化リフォーム推進事業

### 補助金をもらえる住宅は、ズバリ性能が良い住宅！

#### 長寿命型：110万円/戸（長期優良住宅）

⇒長期優良住宅とは、長期間に渡り安全に快適に生活できる住宅の事で、バリアフリー、耐震、省エネルギーといった国が定める基準を満たす必要があります。

#### 高度省エネ型：110万円/戸（認定低炭素住宅・性能向上計画認定住宅）

⇒認定低炭素住宅とは、二酸化炭素の排出が少ない住宅の事で、屋根、天井、壁、床、窓、通気部といった「外皮」の断熱性能や冷暖房設備、給湯、照明といった「一次エネルギー消費量」の削減。家庭のエネルギーを管理する「HEMS」の導入や、節水対策といったいくつかの条件を満たす必要があります。

⇒性能向上計画認定住宅とは、省エネ性能が高い住宅の事で、屋根、天井、壁、床、窓、通気部といった「外皮」の断熱性能や冷暖房設備、給湯、照明といった「一次エネルギー消費量」の削減といった件を満たす必要があります。

#### 三世同居加算：30万円/戸 上限

玄関、キッチン、バス、トイレのうちいずれか2つ以上を、複数箇所設置することが条件

#### 省エネ改修型：50万円/戸 省エネ性能が一定以上向上する断熱改修

### ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス化支援補助金：(2020年度要求額約64.5億円)

ZEH（ゼッチ）補助金と言われますが、2020年は60万円に減額されています。（2019年は70万円）  
補助金の額（予定） 60万円/戸 蓄電池加算 2万円/kWhあたり ※上限20万円/台

### 長期優良住宅化リフォーム推進事業：(2020年度要求額45億円)

耐震性の低い住宅の改修を促進して地震が来た時に命の安全確保と、地域に迷惑をかけないようにする（家が崩れて道を塞いだりして緊急車両が通れない、等を防止）等の観点と、住宅の省エネ性能向上、社会全体の省エネ化を進めることや、三世同居での様々な負担軽減で子育てしやすい家の促進などの目的からこの補助金があります。

以下の3点は必須のリフォーム工事

①住宅診断を実施して、維持保全計画や履歴を作成すること

②工事後に耐震性と劣化対策が確保されること（新耐震基準に適合する形にリフォームされることが必須）

③日常使うと想定されるリビングなどの居室が、省エネルギー性能や、バリアフリー性能などの基準を満たすようになる（断熱の強化や、段差を解消するようリフォーム工事）

補助金は、国の省庁の予算によって構成されているため、スタート時期が4月～5月頃から公布・募集が行われるケースが多いです。

※具体的な補助金の決定内容については4月～5月に更新してお知らせします！

# STAFF VOICE

みなさんこんにちは、板井です😊🎵

寒さがピークを迎えています！！寒さ対策を行い、風邪など引かないようにお気をつけてお過ごし下さい★

さて、先日「鳥栖プレミアム・アウトレット」へ行ってきました♥

佐賀県にあるアウトレットモールで、飲食店や洋服店、雑貨屋さんやコスメショップ等のプチプラな物を取り扱うお店や、ハイブランドな物を取り扱うお店等様々な店舗があります！

今回久しぶりに行ったのですが、やはり沢山の人が溢れていました(\*° △° \*)

私はいつも洋服を主に買いに行くのですが、私の大好きなコスメショップもオープンしていてとてもテンションが上がりました♥(笑)

やはりアウトレットなだけに、元値に比べたらかなり安い価格で購入できるのでつい見入っちゃいました(笑)

こちらのアウトレットモールは、期間限定のセールを行っている時は更に安くなっていたり、お店によっては入店時に割引券を貰えるので使用するとまた更に安くなったりするので沢山お買い物したい時はこちらのアウトレットモールでのお買い物がオススメです！！今回はお客さんがかなり居て見れなかったお店もあったので、今度はオープン時の人が少ない時間を狙って行きたいと思います！！



そして、2年半こしる便りに携わらせて頂きましたが、今月号をもちましてこしる便りを卒業させて頂くこととなりました！！

これまでたくさんの方にご愛読頂き、またこしる便りを楽しみにしているというお声もたくさん頂けてとても嬉しかったです♥ありがとうございました!(^o^)!

これからのこしる便りもどうぞよろしくお願い致します★ゞ

## 健康生活

過敏性腸症候群というのをご存知ですか？日本人の約10人に1人がこの病気にかかっているといわれる身近な病気です。お腹の調子が悪く、下痢や便秘が数ヶ月以上続いたりします。20～40代の女性の方が多く、年齢とともに減っていくことがわかっています。緊張や不安など、ストレスがかかると症状が悪化することが特徴です。

### ■ 過敏性腸症候群分類（3つのパターン）

下痢型	交替型	便秘型
<ul style="list-style-type: none"> <li>●腹痛や腹部の不快感がある慢性的な下痢</li> <li>●1日に何度もトイレに行く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●下痢と便秘を交互に繰り返す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腹痛や腹部の不快感が慢性的な便秘</li> <li>●排便をする時に腹部が苦しくなることが多い</li> </ul>

### ■ 過敏性腸症候群の主な症状

- 下痢または便秘が長く続いている
- 下痢と便秘を交互に繰り返している
- 残便感がある
- 腹部膨満感
- 腹部がゴロゴロ鳴る
- 排便により腹痛や腹部の不快感が和らぐ
- よくゲップが出る
- よくおならが出る
- 頻繁に腹痛に襲われる
- 食欲不振
- 吐き気や嘔吐

### ■ 主な原因はストレス

最大の原因といわれているのが「ストレス」です。身体的・精神的にストレスを受けることによって自律神経のバランスが崩れ、腹痛や下痢・便秘などの症状を引き起こすとされています。その症状が出やすい状況があるといわれています。例えば仕事中や会議中、面接中、授業中、テスト中、入社・登校中などが当てはまります。



### ■ 過敏性腸症候群を改善する生活習慣

お腹の不調を改善するために食事・運動・睡眠を見直し、規則正しい生活を送ることが大切です。睡眠を十分にとること、ウォーキングなど適度な運動を習慣にすることがストレス解消や腸の動きを整えることに役立ちます。ストレスをためないよう、お酒やタバコに頼らず自分なりのストレス解消法を見つけましょう。また食事は1日3食規則正しくとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。暴飲暴食や夜間の大食いは避けましょう。下痢型の場合は、炭水化物や脂質の多い食事、アルコール、香辛料、コーヒーなどをとることで腹痛や便秘の変化が現れやすくなります。症状を誘発しやすい食品を摂取している場合は、それらの食品を控えましょう。ヨーグルトなど発酵食品は症状の軽減に有効的です。便秘型の場合は、食物繊維の多い食品や水分を十分にとりましょう。



## ★第57弾は白杵市のレストランをご紹介★ 「レストランやま咲」

みなさんこんにちは、板井です☺♪  
今回は白杵市にある『レストランやま咲』をご紹介したいと思います！！



あすとぴあの丘の大きな瓦屋根が目印のレストランやま咲さん！白杵市を通る際に見かけたことがある方がたくさんいるのではないのでしょうか★お手頃で、且つボリューム満点のメニューがたくさんあります！！今回は、テレビでも紹介されたことがあるとのこと「サイコロ南蛮」とお店で人気の「生ハムと白杵野菜のサラダピザ」を注文しました！！



▲サイコロ南蛮(ご飯セット) 1,690円(税別)  
※単品価格 1,490円



▲生ハムと白杵野菜のサラダピザ 870円(税別)

「サイコロ南蛮」はサイコロステーキ1人前ととり天南蛮がセットになったボリューム満点で食べごたえのある1品で、お店自慢として大人気なんだそうです！！サイコロステーキととり天南蛮のどちらもお肉が柔らかくてご飯が進む味付けでとても美味しかったです♡  
「生ハムと白杵野菜のサラダピザ」は、白杵野菜をふんだんに使用していて、生地にチーズを練り込んでいる為チーズ好きの方にはたまらないピザだと思います♡私はピザもチーズも大好きなので、また食べたいと思うくらい美味しかったです♡

レストランやま咲さんは、店員さんとても気さくで、また行きたいと感じるお店です★まだ行ったことのない方や市外から来られた方は是非行ってみて下さい♡

### 【アクセス】

〒875 0051 白杵市あすとぴあ10  
TEL 0972 63 5357  
営業時間 11:00~22:00  
定休日 無休

## 知

### って得する！?〇〇のお役立ち情報

毛玉の正体は、摩擦によってケバだった繊維が束になって絡まりあったものです。ニットやタイツなどは、特に嫌な毛玉ができてやすい素材です。今回は、毛玉の対策や洗濯方法、毛玉の取り方をご紹介します!!

今回の〇〇は  
「衣類の毛玉」

#### ①毛玉ができるタイミング

- ・洗濯しているときに、衣類が絡み合う
- ・椅子に座っている時に、椅子や腕掛けに衣類が当たる
- ・歩いているときに、腕や股の部分が擦れる
- ・靴を履いたときに、靴下やストッキングがこすれる

#### ②毛玉ができてやすい素材

- ・ポリエステルなどの化学繊維
- ・ウールなどの天然素材

### 毛玉対策とは?

#### ①着用した衣類はブラッシングをする

洋服用ブラシで着用後の衣類をブラッシングしてあげます。こうすることで、ホコリが付着しにくくなるだけではなく、静電気も除去してくれるので、毛玉ができてにくくなります。

#### ③自分に合ったサイズを着る

体型にフィットしているサイズの方が、衣類の擦れが少ないです。できるだけ自分に合ったサイズの衣類を着ることが毛玉の予防策になります。

#### ②毛玉ができてやすいものはクリーニングに出す

洗濯できるニットやセーターを正しい方法で洗濯しても、毛玉ができてしまうことがあります。大事なものや値段が高くて毛玉を作りたくない衣類は、クリーニングに出すのが賢明でしょう。

#### ④続けて同じ衣類を着ない

毛玉ができてやすい衣類は、続けて着ていると、その分摩擦により毛玉ができる可能性が大きくなります。なるべく日にちを空けて着るようにし、衣類を休ませましょう。

### 毛玉ができてにくい洗濯方法とは? ~全ての洗濯に共通するポイント~

#### ①洗濯機の適正量を守る

洗濯機に衣類を無理やり押し込まないように注意します。洗濯機にいっぱい衣類を押し込むと、衣類同士が擦れ合ってしまうので、洗濯機の適正量の衣類を入れて洗濯するようにしましょう。

#### ②洗濯ネットを使用する

洗濯ネットに衣類を入れると、衣類同士が絡み合い擦れることが少なくなります。摩擦を軽減するために、大事な衣類や毛玉になりやすい衣類は、洗濯ネットに入れましょう。

#### ③柔軟剤を使用する

柔軟剤は、衣類の摩擦で発生する静電気を抑えてくれます。衣類を着ているときに発生する静電気も予防することができるので、毛玉を防ぐことができます。

#### ④靴下やタイツは裏返して洗う

靴下やストッキングは、裏返してから洗濯機に入れることで、生地表面にできる毛玉を予防することができます。

#### ⑤丈が長いものは緩く結ぶ

タイツやハイソックスなどの丈が長いものは、洗濯機の中で絡み合う可能性が高いです。緩く結んで、なるべく丈を短くするようにしましょう。結ぶことに抵抗があるという方は、小さめの洗濯ネットに入れて洗濯するのがお勧めです。

### 毛玉を取る方法

アイロン台やテーブルなどの平らな所に衣類を置きます。毛玉取り用ブラシの先に毛玉を引っ掛けて、撫でるようにしましょう。ブラッシングのポイントは、優しく撫でるようにすることです。初めは難しいかもしれませんが、衣類の生地を傷めないように慎重に行いましょう。



# T様邸改修工事

## 工事内容

- ・建物の減築
- ・外壁張り替え
- ・屋根一部板金葺き替え
- ・水廻り等大規模な間取りの変更
- ・オール電化



工事をさせて  
いただきました。  
ありがとうございます。



第54弾

## おそうじのコツ ～お塩で手軽に漂白～

コップやタンブラー・水筒  
などに効果的です★

日頃使用している食器や水筒などの茶渋の落とし方をご紹介します!!  
一般的な漂白は「漂白剤」を使用することですが、家でも手軽にできる「塩で漂白」があります!!  
粒子の粗い塩が研磨剤としての働きを持ち、スポンジや食器用洗剤ではなかなか取れない茶渋をきれい  
にしてくれます♪



### 方法

- 1 水気はよく拭き取ります
- 2 塩と水を少々入れます(大き目で調整してください)  
※あまり水を多くしてしまうと、塩が水に溶けてしまって効果がなくなってしまうので注意
- 3 そのまま20～30分ほど放置します
- 4 茶渋が取れたら、あとは水で洗い流して完了

### ★しぶとい茶渋をきれいにする場合…★

スポンジを使うと茶渋を落とすことができます!  
ただし、ゴシゴシと力を入れすぎると傷ついた凹みに茶渋が入り込んでしまうので、ソフトタッチで洗ってあげてください♪

### ※注意※

塩を使う場合、手にかすり傷や切り傷があると、しみたりかゆみによる乾燥や肌荒れを引き起こす可能性があります。ゴム手袋や使い捨て手袋を使用することをオススメします!!

## 今月のイチオシ商品

グループ会社『小代商工(株)』の取扱商品のご紹介!!

OB様限定価格でご提供致します!!

※詳細はお問合せ下さい。

テレビ東京・日経スペシャル「ガイアの夜明け」にて放送されました!

鮮度が命! 驚きの真空技術

## ～元NASA研究員の頭脳から生まれた世界初! 酸化しない奇跡の容器～

「液体用」真空ハジューボトル (容量 300ml 500ml 1000ml)



1年間少量出し続けても!! そのまま備蓄しても!! 酸化しない奇跡の容器です (検査液オリーブオイル)

<用途>  
ワイン、オリーブオイル、醤油、酢、液体調味料 etc

「固体・穀物用」真空ハジューパック (容量 1kg 5kg)



ポンプを引くだけ15秒!! 虫なしカビなし新鮮そのまま1年間!!

<用途>  
米、豆類、コーヒー、ドッグフード etc

★お気軽にお問い合わせ下さい★

小代商工株式会社

TEL 0972-82-4300

e-mail shokoinfo@koshiro.co.jp

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

