

ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたでしょうか？
私は5/3～6まで休ませていただき、羽を伸ばすことができました。

5/3～5に家族で東京に遊びに行ってきました。
長女が東京に住んでいますので合流して、1日目は、横浜で中華街からランドマークタワー界隈を回りました。横浜には10年ぶりに行ったのですが、ベイサイドエリアの変わり方にはびっくりしました。開港150年ということでイベント中で、巨大クモ(高さ12mの巨大アート)のマシーン



が動くのも見えました。
2日目が東京ディズニーシーです。ディズニーランドとは作りが違ってなかなかの雰囲気、水上でのショーは、大掛かりで楽しませてくれました。3日目は、上野のアメヤ横丁での買い物です。娘3人+妻の目が輝いていました。久しぶりに東京に住んでいる長女とも会え、充実した3日間でした。

ということで、3日間フルに遊びまわらせて、歩き続けだったので、家に帰り着いた夜には足が痛ってしまいました。

連休を大いに楽しみ、リフレッシュして、今は『仕事フル操業』の生活に戻っております。修繕等ございましたらお気軽にご連絡ください。とりわけ用事がなくても、お気軽に事務所までお立ち寄りください。お待ちしております。

今月の旬レシピ /



夏のみずみずしい野菜、きゅうり。
今は年中食べられますが、旬のこの季節、漬け物にチャレンジしてみませんか？
ピリッとした風味は、お弁当にはもちろん、お酒のおつまみとしてもぴったりですよ！
漬けたすくはかなり辛いので、お子様や辛いものが苦手な方は要注意。

材料(きゅうり5kg分)

- きゅうり…5kg
※時期によっては、漬け瓜を使ってもおいしい！
- 塩……………150g
- 砂糖…1kg
- 醤油…4合(720ml)
- 酢…1合(180ml)
- 粉がらし…150g
※ぬるま湯(分量外)で適度な固さに練り上げておく
- 甘酒こうじ…150g

作り方

1. きゅうりを洗い、へたをとり、食べやすい大きさに切る。
2. ①に塩をまぶし、重石をかけて一晩置く。
3. ②の水気が上がってから、水気を切る。
※このとき、きゅうりを洗わない！
ふたのある容器に③を入れ、Aをすべて混ぜてかける。
4. ※からしが抜けないように、きっちりふたの閉まる容器に入れる。
5. 1日に2、3回かき混ぜる。2、3日経ったら食べごろ。

◎きゅうりの辛子づけ◎



みなさまの住まいに、「暮らしやすさ」をご提案!

ホームドクター キタノの

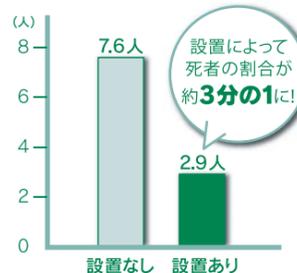
住まいのビタミン

特集 地球にも、おサイフにもやさしい!
はじめよう、家(うち)エコの暮らし!

できることから始めるだけで、こんなに節約&エコ!
ちょっとした工夫でできる、家エコの暮らしをご紹介します。
地球のためにも、家計の助けのためにも、
気軽に始めてみませんか？

ホームドクターキタノの「住まいの診断室」
～お役立ち情報③【一間増築編】～

今月の旬レシピ 「きゅうりの辛子づけ」



ご存知でしたか?

火災警報器の設置義務化が迫ってきています。

暮らしにおいて最も怖いもののひとつ、火災。特に住宅火災では、火災による死者のうち、なんと63.1%が「逃げ遅れ」というデータ(*)が報告されています。このことを受け、就寝部屋の火災報知器設置が消防法で定められました。対象となるのは、平成18年6月

以前に引き渡された既存住宅。熊本県は平成23年までの期限となっています。ぜひこの機会に火災報知器の設置をご一考ください。

※図、データともに、消防庁 平成17年調べ



特集

地球にも、おサイフにもやさしい!

はじめよう、家(うち)エコの暮らし!



暮らしの中で気軽にはじめられる家エコの数々。ポイントは、「難しく思わないこと」と「一石二鳥を狙う」こと。思い立ったが吉日! で、今日からちゃれんじしてみませんか?

【参考文献】■箕輪弥生 著「あなたにもできる! 環境(エコ)生活のススメ」飛鳥新社 2007年 ■三神彩子 著「70のQ&Aでまるわかり お財布にやさしいエコロジー」近代映画社 2008年

ECO 1 エアコン要らず! 緑のカーテン

熊本の猛暑では窓を通しての熱風や日差しが強くて、ついついエアコンに頼りがち。これを軽減するのが緑のカーテン。花を楽しんだり、野菜を収穫したりと一石二鳥なのも嬉しいところ。

緑のカーテンを使用すると...

なし = 41.5℃ → 実際の温度が
あり = 31.3℃ → 約10度の違い! ※1

冷房温度設定を26℃ → 28℃に変更

CO₂の排出量を1日1人あたり83g削減
1世帯の年間で... 1,330円の電気代節約に! ※2

※1「緑のカーテン応援団」調べ、小学校教室での調査。 ※2 1世帯の平均人数2.55人で算出

ECO 3 思いきって導入! ソーラーパネルの設置

省エネだけではなく、エネルギーの産出につながる「太陽光発電」。少しずつ導入するご家庭も増えてきています。日本国内の1戸建て住宅の1割が導入すると原発1基分のエネルギーを生むんだとか。

太陽光発電を新規に導入すると...

CO₂の排出量を、1人1日あたり670gの削減



1世帯の年間で
35,200円の
電気代節約に!

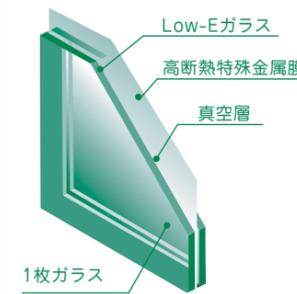
※年間で4000kWhの電力を発電すると仮定

ECO 2 窓ひとつでこんなに違う! 窓ガラスの断熱対策

温度調整のポイントは、できるだけ外の熱を室内に入れないこと。窓を「エコガラス」に変えると、効果は絶大です。また、それほどお金をかけられない...という方は、窓用の「断熱フィルム」、断熱塗料やスプレーなどもおすすめ。

家中の住宅ガラスをすべて「エコガラス」に変えると...

年間のCO₂排出量を1,700トン削減! ※



エコガラスとは... 国土交通省が定めた「住宅性能表示制度」の断熱化等による対策で最高位の「等級4」を得られたガラス。窓ガラスにはすべて省エネ等級が表示されています。

ECO 4 将来のコストを考えて選ぶ! 省エネ家具のあれこれ

家の中で最も電気を使う家電は、エアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つ。これだけで家庭の電気使用量の約7割を占めています。これらの家電を買い換えるときには、買った後の電気代を考えた「省エネ家電」がおすすめです。

10年前のエアコンを省エネタイプに変えると... CO₂の排出量を1人1日あたり104gの削減!

8年前の冷蔵庫を省エネタイプに変えると... CO₂の排出量を1人1日あたり132gの削減!

ECO 5 身近なところから家エコ! エコ・クッキング!

新しく買い換えたり、植物を植えたりなんて難しい...なんて方は、日頃の食生活をちょっと工夫してみましょう!

食材を買うときのエコ

マイバッグを持ってお買い物
最近レジ袋1枚で5円とするお店も増えてきました。

全部マイバッグでいけば、1世帯で年間3,800円の節約に!

冷蔵庫は食糧倉庫ではありません!
買いすぎないのが最大のポイント。

腐らせていた食材を食費に換算すると... 年間31,000円にもなります!

料理のときのエコ

火加減ひとつでエコ上手
ガスの火が鍋の底はみ出ないように火の調整をします。また、ふたや落としぶたを有効活用。さらにヤカンや鍋の底の水滴をとって火にかけます。

コツコツ積み重ねると... 年間11,700円のお得に!

野菜の切り方で食費もダウン
野菜で食べられないのは、ほんの一部分。人参や大根、ショウガは皮ごと使う、ヘタの周りも丁寧に切り取って使える分は使しましょう

野菜を無駄なく使うと 年間14,400円の節約に!

片付けのときのエコ

なんでも流しに流さない!
家庭から出る排水の汚れのほとんどが食材。特に油を含んだものや調味料は汚れのもと。ゆで汁などもパイプの傷みの原因となりますから、無駄な掃除や修理を防ぐためにも、拭き取り洗いやつけ洗いを心がけましょう。

蛇口はこまめにキュッ!
1分間水を流しっぱなしにすると、なんと12リットルの水が無駄に! 蛇口はこまめに閉めて、洗い物をするようにしましょう。

蛇口を閉めるだけで 年間7,400円の節約に!

住まいの診断室

ホームドクター キタノの
お役立ち情報 ③ 二間増築編

お住まいの悩みのひとつ、「子ども部屋」。お子様の成長につれ、どうしても部屋数が足りなくなることがあります。今回の事例は、宇土市のT様宅。子ども部屋の増築のご相談でした。

そこで、古い母屋から離して6帖+収納の1室を増築し、渡り廊下でつなげました。母屋から離れた理由は、直接増築してしまうと、母屋の構造部分や屋根をやりかえる工事をする必要があったため、離してつないだほうがコスト的に安くできたからです。

コスト的な問題も含め、ご希望に応じたベストなご提案をさせていただきますので、ぜひお気軽にご相談ください。

BEFORE

AFTER

別棟として建てることで、コストも安く、短期間での工事ができました。

▲このスペースに部屋を作りたいのですが、屋根の張り替えになるとコスト高です。

お気軽にどうぞ!

ここでご紹介したのはほんの一例。ご家族の状態やご予算に応じて、いろんな活用法があります。興味がある方はぜひキタノへご相談ください! ご相談のお見積りは無料です!

