

きごころ通信

NO. 215
平成27年
白百合号

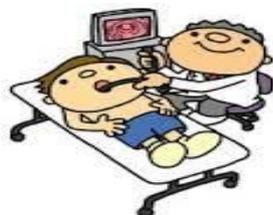
記念日カレンダー

7月12日は、人間ドックの日

1954年7月12日に初めて人間ドックが行われたことを記念して、7月12日を人間ドックの日と制定。

人間ドックは、「病気の疑いがないかどうか」「病気の早期発見」「病気にならない生活習慣づくり」をすることが目的です。一般的に行われる定期健康診断や医療保険者が実施する健康診査などでは検査項目が限られているので、人間ドックで他項目にわたり詳しく検査を行うので多くの病気の早期発見に効果的。

各市町村や健康保険組合からの補助金制度などもあるので上手に利用して受診してみては。



例えば会社勤務の方の場合は、会社の総務課や加入している保険組合の窓口担当者へ「人間ドック受診の補助制度があるか」問い合わせてみるというでしょう。組合にも色々ありますが、「全額補助！」などもある場合もあるそうです。利用価値ありですね。

さらに在宅の方には、「人間ドック検査料金補助要綱」を持つ自治体であれば補助金が出ますのでおススメです。ただし自治体によって補助金額が違いますので、まず調べて見ることをおススメします。また自治体の補助制度は、年齢制限がかかっていることがありますのでご注意ください。



つづき！土地の選択肢！

こんにちは！梅雨のない北海道が好きな森下です。今回も6月号に続き土地の話をしていきましょう。

前は理想と現実がテーマでしたが今回は”選択肢”がテーマです。

土地探しをする場合に大きく分けて2つの選択肢があります。

1つは分譲地もう1つは単体で売られている土地ここで各々のメリットデメリットを探してみましょう。

分譲地のメリット、同世代の方々が集まる道路もゆったりで車が止めやすい隣地との境界線ははっきりしているのでトラブルが出にくい 給水排水が整っている住むイメージがわかりやすい

デメリットは、分譲地の場合は単体で売られている土地よりも割嵩 即決しないとすぐに売れてしまう 価格交渉はほぼできない

次にぽつんと売られている土地のメリットは、価格が割安 近所の方の状況が調べられる 価格交渉がしやすい 悩んでいたなら売ってしまったが少ない

デメリットは、既にコミュニティーが出来上がっているので不安がある ライフラインの調査が必要 境界線が曖昧

以上のようなケースが考えられるのですが木ごころハウスは、土地購入に際しての”失敗しない59のチェックリスト”を使って

お客様と一緒に土地選びをしておりますので気兼ねなくお問い合わせいただければ幸いです。

森下



木ごころハウス





■粉チーズ～冷蔵庫で保存していると湿気でかたまって出てこないことがあります。それを冷凍庫で保存すると、固まらずサラサラの状態ですることができて便利。



■コーヒー～低温の冷蔵庫でも保存できますが、ニオイの少ない冷凍庫で保存。冷凍庫で保存した場合、美味しく飲める期間は豆の状態です2～3週間、粉です2～3週間。

■はちみつ～冷凍庫で保存すると多少かためになりますが、白く固まることはありません。

■ケーキ、カステラ～切れずつらップに包んで冷凍。食べる時は、自然解凍。冷凍できない果物が飾ってある場合は、外してから冷凍。



■豆腐～冷凍すると高野豆腐のような食感になりますが、違った食感が楽しめる。また冷凍する時は、なるべく水気を切ってフリーザーパックに入れる。使う時は自然解凍か、電子レンジで半解凍。お味噌汁などには、さいの目に切って冷凍し、使う時は凍ったままでOK。



■納豆～購入時のまま冷凍。付属のたれとからしも一緒に冷凍してOK。パックに穴が開いている場合は、更にフリージングパックに入れてから冷凍。使うときは冷蔵庫で自然解凍で。



ともに子育て 『～子どもと朝ごはん、食べてますか～』



ここ数年、お母さんはもとより子どもまでもが朝ごはんを食べなかったり、牛乳だけというさびしい朝ごはんのことが問題になっています。

お母さん自身が朝ごはんに興味がないと、当然子どもに朝ごはんを出すといった気持ちがあっても不思議ではありませんが、幼児期から朝ごはんや幼稚園に持っていくおべんとうが手抜きになっていることが多いようです。

朝ごはんをぬいてしまうと、午前中の生き生きした活動性が失われることとなります。

なので、保育園に来て午前中からゴロゴロしていて元気のない子どもに限って、ちゃんとした朝ごはんを食べてこない子どもが多いようです。

最近では子どもの成人病も話題になっています。

子どもの成人病というのは、子どもが太りすぎであったり、大人と同じようにコレステロールや中性脂肪が多いというようなことです。

この原因としては、最近の子どもたちの遊び場が減って運動量が少なくなったこと、塾などじっとしていなければならない時間が急が増えたこと、ハンバーガーなどの外食の機会が増えたこと、さらには朝食をぬいているために食事のバランスが狂っているといったことも指摘されています。

しっかりとした子どもの成長のためにはお母さん、お父さんが率先して、子どもと一緒に朝ごはんをしっかりと食べる習慣を続けていきたものですね。





きごころなお料理術 ママ必見！ 給料日前！家にあるもので節約レシピ

常備菜のきんぴらごぼうともりもりキャベツの千千三風



＜材料の目安としては、28cmのフライパンの大きさに2枚分です！＞

材料：2人分

- キャベツ 4分の1
- きんぴらごぼう
- お玉2杯分(つゆも)
- 乾燥エビ 大さじ2
- 天かす 大さじ5
- 卵 1個
- 小麦粉 適量
- ごま油 適量

- 1、キャベツは太めの千切り、きんぴらごぼうは2cmくらいの長さにきざむ
- 2、そこにきんぴらごぼうのつゆ・卵・乾燥エビ・天かす・小麦粉をいれ、一緒に混ぜ合わせる
- 3、フライパンに胡麻油を入れて、1を平らに薄く流し入れ、きれいに焦げ目が付くまで焼いていく
- 4、裏返して同様に、きれいに焦げ目が付くまで焼いていく。

〈タレ〉は、濃い目に希釈しためんつゆ 2カップの中に、長ネギの輪切り 大さじ2・味ポン 大さじ2・ごま油 大さじ1の割合で作りますが、これもお好みで味の調節をしてください。この中にさらにコチュジャンを入れると大人の味に♪

ぴーちゃん お役立ちノート

貯金できる人と、貯金できない人”の違い

●貯金できない人は、「仕方がない症候群」にかかっている人！



すべてを何かのせいにし、すぐ「仕方がない」とあきらめる。これは「仕方がない症候群」と言い、このような方はたくさんいます。本来そうでもないことでも、「仕方がない」で通し、今ある生活環境は仕方がない、だからお金がかかり、お金が残らないのも仕方がないなどと貯金が増えない言い訳をします。このように「仕方がない」は状況を悪くする魔法のことばです。「仕方がない」は便利な言葉ですが、使いすぎると、どんどん自分に甘くなります。人それぞれ家計の状況は違い、みんな個々で異なります。そのような中で自分の軸ではなく他人に合わせてお金を使うというのは、浪費に拍車をかけるだけ。貯金などできません。みなさんも「仕方がない」が口癖になっていませんか？

●今までの発想を「楽しみ」に置き換えることが、お金を貯める近道♪

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 「難しそう」を、 | → 「意外と簡単かも！」に |
| 「旦那が手伝ってくれないから」を、 | → 「自分でどこまで出来るかな」に |
| 「時間がない」を、 | → 「どうしたら時間ができるかな」に |
| 「貯めなきゃ・・・」を、 | → 「貯まったら楽しいかも！」に |
| 「私は私、変わらないわ」を、 | → 「変われるってドキドキ」に |



生活とお金は密接にリンクしています。悩んでいる間にどんどん時間は過ぎて行きます。ひとつでもピン！と来たら、1日でも早く行動する事が大事～ まずは、まず銀行の積立定期預金から始めてみましょう。始めれば、半分終わったも同じ。(そういうことわざが、韓国にあるそうです)





きごころ情報室 ～土地さがして難しそう?! いったい何からはじめたらいいの～



土地探しは、家づくりにとって、一番大切なことです。しかし、土地探して失敗する方は、後を絶ちません。それは、その土地にどのような建物が建つのが不動産屋さんには判らないからです。まして一般の方にはもっと難しいことですね。

30数年もの間、家づくりに携わってきた木ごころハウスでは、一級建築士が分かりやすく土地探しについての疑問などご相談にのっております。もちろん宅建免許もあり土地・建物合わせてのアドバイスもさせていただきます。

土地購入時の仲介手数料も他社よりお安く **2%** でご提供中!



お気軽に下記まで電話・FAX・メールでどんどん聞いてくださいね。

Tel (0561) 36-5910 Fax (0561-36-7750)

E-mail morishitakoumuten@qc.commufa.jp

地元密着工務店  木ごころハウス

木ごころハウス
有限会社 森下工務店

〒470-0203

愛知県みよし市三好丘旭一丁目3番地2

電話 0561-36-5910

Fax 0561-36-7750

E-mail morishitakoumuten@qc.commufa.jp

最後までお読み頂きありがとうございました。

ながーい梅雨に入っても愛知県では雨があまり降っていませんよね。ある程度は降ってもらわなければ困るし、一気にドカーンと来ても災害が発生する。大変ですね。最近の地球は・・・すぐに暑い日が待ってます。熱中症に気をつけましょうね。そして、夏祭りのシーズンに入ります。体にやさしくしたいですね!

最近ではこの建築業界で新たな形で真剣に取り組まれている会社の社長様と縁がありお付き合いをさせていただくことになりました。すばらしい出会いがあり感謝しております。

きごころ出版室

緊急案内

『フラット35』だけではない!!! 全期間固定!
3年固定が安い! と思っている方、そう進められている方 必見!
金利のリスクを最小限にしたい! ですよ。でもどれがいいのか・・・
魅力の住宅ローン商品も・・・

全国に住宅ローンはなんと5000種!
その中から組めるのはたった1つ!
あなたのご家族にとって最適な住宅ローンとは?
その答えは見学会場またはお気軽にお電話ください。

「なぜ? 小さな地元密着の工務店にプロが見学にくるのか?」
仕様も構造も下げたりしない! でもコストは、削減!
『安くいい家』があたりまえ!

 木ごころハウス

