

水道の凍結にご注意

***水抜き栓(白いハンドルまたはレバー)の水抜きの手順
凍結防止には「水抜き栓」による水道管の水抜きが効果的です。

◆水を抜くとき◆

1. 蛇口[B]・[C]が閉まっていることを確かめる。
2. ハンドル[D]を右に止まるまでまわす。(レバーの場合は”止”の方向に操作する。)
3. 蛇口[B]・[C]をいっぱいにかける。
4. 空気入れ蛇口[A]がある場合、これもいっぱいにかける。
5. しばらくしてから蛇口と空気入れ蛇口[A]～[C]を閉める。

◆水を出すとき◆

1. 蛇口と空気入れ蛇口[A]～[C]が閉まっていることを確かめる。
2. ハンドル[D]を左に止まるまでまわす。(レバーの場合は”出”の方向に操作する。)
3. 蛇口[B]・[C]をゆっくりと開ける。

*12月から2月にかけて、水道の凍結事故が多発します。水道が凍結すると、水が出なくなるだけでなく、修理に多くの費用がかかります。



※ハンドルの開け閉めが不完全ですと、水が完全に抜けず凍結や破裂の原因になります。

健康豆知識

冷え性って病気?

*西洋医学上の定義は「体のほかの部分にはまったく冷えを感じないような温度でも、手、足、腰、背中、ひざなど特定の部位のみがとくに冷たく感じるもの」で、検査をしてもとくに異常が認められない場合をいいます。
*病気とみなされないため、「体質だから」とあきらめている人も多いようですが、冷えに伴って頭痛やめまい、立ちくらみ、肩こり、腹痛、食欲不振、肥満、膀胱(ぼうこう)炎、むくみ、便秘、下痢、生理痛などを引き起こす場合も少なくありません。

◎やっぱり適度な運動◎

運動することで、血液を送り出すポンプ(足の筋肉)が強くなり、筋肉量が増えて、基礎代謝量が多くなり、**熱を生みやすい体**になる。ポンプ(足の筋肉)は第二の心臓とも呼ばれています。心臓が血液を送り出し、足の筋肉が収縮して血液を上半身に送り返すという動きをします。全身の筋肉の約7割が足の筋肉と言われているので、特に**足を中心に動かしたり、足を温めたりすることが重要**です。普段あまり体を動かさないと、この両方のポンプの力が弱くなり、血行不良になってしまうのです。体を温める熱を発生するのは、主に全身の筋肉です。運動することによって熱を生み出すのです。身体が冷えるとブルブルと震えるのは、身体を温めるために筋肉が自然に動く現象です。運動不足で筋肉が細くなったり、ダイエットなどで新陳代謝が落ちていると、熱を生み出す力が弱まってしまいます。生み出す熱が少なければ、いくら厚着をしても温まらないのです。ですから、運動は「**温まりやすい体**」になるためには、とても効果的なのです。

レシピ

フライパンで作る簡単伊達巻

所要時間:約30分

作り方

1. 白はんぺんをちぎって、他の材料と共にミキサーorフードプロセッサーに入れてよく混ぜ合わせて滑らかにします。
2. 1をザルで漉し、温めておいたフッ素加工のフライパンに流し入れて極弱火で蓋をし、焼き色がついたら裏面も焼く。そして再び蓋をします。
3. ※生地をひっくり返す時、一旦大きい平らなお皿にそのまま横滑りして移し、フライパンを被せて一気にひっくり返すと綺麗に出来ますよ。
4. フライパンでは大きすぎるとい方には厚焼き玉子を作る四角いフライパンでも便利です。
5. 巻きすの上に熱いうちにのせ、手前に2~3本包丁で筋を入れます。こうすることで巻きやすくなります。
6. クルクル巻いていき、巻きあがったら両端、真ん中の3箇所くらいを輪ゴムでしっかり止め、完全に冷めるまでそのまま室温で休ませます。
7. 冷めたらほどき、好みの厚さに切り分けます。余ったら冷蔵庫で保存。2~3日で使い切るのが目安。(冬場)

材料(4人分)

卵 5~6個
大判白はんぺん 2枚
砂糖 大きじ3
塩 ひとつまみ
蜂蜜大さじ 1強~2
みりん 大きじ2
酒 大きじ1
醤油 小さじ1/2
だし汁 大きじ3

すまい給付金制度について

◆すまい給付金とは？

すまい給付金制度は、消費税率引上げによる住宅所得者の負担をかなりの程度緩和するために導入を予定している制度です。

*住宅ローン減税 ⇒ 支払っている所得税等から控除する仕組み

*すまい給付金制度 ⇒ **収入によって給付額が変わる仕組み**

*引上げ後の消費税率が適用される住宅を取得する場合、引き上げによる負担を軽減するため現金を給付。

*平成26年4月から平成29年12月まで実施。

*すまい給付金を受け取るためには、給付申請書を作成し、確認書類を添付して申請することが必要。

◆すまい給付金の対象者

《主な要件》

- ①住宅の所有者:不動産登記上の持分保有者
- ②住宅の居住者:住民票において、取得した住宅への居住が確認できる者
- ③収入が一定以下の者(8%時) 収入額の目安が**510万円以下**
(10%時) 収入額の目安が**775万円以下**
- ④(住宅ローンを利用しない場合のみ)年齢が50歳以上で収入額の目安が650万円以下の者
※夫婦(妻は収入なし)及び中学生以下の子供が2人のモデル世帯において住宅所得する場合の夫の収入額の目安です。

[制度の位置づけについて]

…すまい給付金は平成25年6月26日に行われた与党合意に基づくものであり、今後政府内において消費税率引上げの判断も踏まえつつ、最終的な調整が行われる予定です。

消費税率8%の場合

収入額の目安	都道府県民税の所得割額※2	給付基礎額
425万円以下	6.89万円以下	30万円
425万円超 475万円以下	6.89万円超 8.39万円以下	20万円
475万円超 510万円以下	8.39万円超 9.38万円以下	10万円

※2.神奈川県は他の都道府県と住民税の税率が異なるため、収入額の目安は同じですが、所得割額が上表と異なります。

消費税率10%の場合

収入額の目安	都道府県民税の所得割額※2	給付基礎額
450万円以下	7.60万円以下	50万円
450万円超 525万円以下	7.60万円超 9.79万円以下	40万円
525万円超 600万円以下	9.79万円超 11.90万円以下	30万円
600万円超 675万円以下	11.90万円超 14.06万円以下	20万円
675万円超 775万円以下	14.06万円超 17.26万円以下	10万円

協力業者様ご紹介



窓のメンテナンス・断熱化、防音化、防犯化対策など、お気軽にご相談下さい!

株式会社 荒井 様

窓・ドア・網戸などの建具でいつもお世話になっております!

〒308-0846
筑西市布川房山62-2
TEL 0296-28-4646
FAX 0296-28-5926

絵手紙教室生徒募集

サイケンモデルハウスにて行っております!



みんなで楽しく絵を描きましょう♪お友達を誘ってもOK♪ 月1回の楽しいお稽古♪
見学者大歓迎です!お待ちしております♪

講師 猪瀬愛子先生

今月は12月 日

お問い合わせ 〒300-3541 八千代新地709-3
TEL0296-48-3421



本社

茨城県
筑西市辻
1510-3



小山営業所

栃木県
小山市
東城南
4-32-9



モデルハウス

茨城県
筑西市
幸町
3-15-4

