

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。  
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。  
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。  
ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

## ワクワク健康通信

第65号 平成22年1月

「安くいい家をつくる会」城東エリア担当  
NPO日本良質住宅協会員 ・ 墨田住宅センター  
発行元: (株) 五十嵐繁勝工務店/アイホームズ  
発行人: 長谷川 有美  
〒131-0041 墨田区八広5-25-4  
電話 3613-2834 FAX 3613-6149  
ホームページ: <http://www.igarasi.com>  
ひのきのアイホームズ  をクリック  
お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147



新年明けましておめでとうございます!  
2010年も、快適・健康・安全な住まいづくりと毎日の暮らしに  
役立つ情報をたっぷりお届けいたします。  
今年もどうぞよろしく願いいたします。

### 【住宅エコポイントについて】

住宅エコポイントの概要が、発表されました。

国土交通省は昨年の12月24日、2009年度第2次補正予算案に盛り込まれた省エネ対応型住宅の新築を行った場合に、商品やサービスと交換できる「住宅版エコポイント」制度の概要を発表しました。

給付する具体的なポイント数(1ポイント=1円相当)は検討中だが、新築は1戸あたり30万円、改築は窓の改修(10枚)を15万円相当とする方向で調整を進め、今年1月にも最終決定されるようです。

エコポイントの対象となるのは、新築住宅の場合、外壁や窓の断熱性の高さに加えて、消費電力が少ない給湯や冷暖房を使っていることが条件で、第三者機関の認定を受ける必要があります。

改築の場合は、二重窓の設置や、床や外壁に断熱材を使った工事が対象で、工事の証明書や現場写真などの提出を求められます。

条件を満たせば、エコ改築以外のバリアフリー対応の改築にもポイントを給付されます。

ともに、今年1月の通常国会に提出される第2次補正予算案の成立後に工事が完了することが条件で、新築は10年末まで、改築は10年中に着工する物件が対象となります。

注)これから、新築、リフォームされる方は、対象となりますので申請を忘れないようにして下さい。



代表取締役  
一級建築士 五十嵐 照勝

## 今年最初の、現場見学会のお知らせです。

●1月23(土)~2月20まで日時お打ち合わせの上ご覧になれます。(完全予約制)

耐震リフォーム構造見学会(まるで新築さん) 八広4-29-14

●1月30(土)・31(日) 木造2階建完成見学会 向島2-6-13

ご希望の方は押上3丁目の別件で鉄骨3階建の住宅もご覧になることができます。

●2月13(土)・14(日) 木造3階建完成見学会 八広1-14-13

ご希望の方は押上3丁目の別件で鉄骨3階建の住宅もご覧になることができます。

●2月27(土)・28(日) 木造3階建構造見学会 八広2-12-2

ご希望の方は別件で押上3丁目の鉄骨3階建の住宅もご覧になることができます。

八広2丁目木造2階建もご覧になることができます。

●5月8(土)・9(日) 予定 木造完成見学会 八広2-12-2

ご希望の方は八広2丁目の別件で木造2階建の住宅もご覧になることができます。

各会場とも、開催時間は 11時~16時 です。

(平日のご見学等、ご要望の日程がございましたらお申出ください)

ご家族・お友達お誘いの上、お気軽にいらしてください。お待ちしております。

また、予約して「ゆっくり見学したい」と、お思いの方は、下記にお申込下さい。

フリーダイヤル 0120-647-147(お客様専用窓口)

FAX 3613-6149 Eメール [info@igarasi.com](mailto:info@igarasi.com)

●午後5時以降の直通連絡は

090-3340-3231 (五十嵐携帯)まで

ホームページ <http://www.igarasi.com>

(イベント情報)にも掲載されておりますので、ご覧下さい。

また、別紙にて詳しく掲載いたしております。

道に迷ったら 090-3310-3231 五十嵐までお電話下さい。

丁寧にご案内させていただきます。

注意: 駐車場はございません。



だれとでもすぐに  
友達になってしまう  
明るく、楽しい  
プランニングサポーター  
長谷川



## 土地選びの疑問あれこれ ～お得な土地を見つけるコツ～

**Q:** 同じ街区でも土地の形状や向きによって、土地価格がかなり違うことがあります。土地の価格はどうやって決まるのですか？少しでもお得な土地を見つけるコツってありますか？

**A:** 例えば、南接面の長方形整形地は家が建てやすく、日当たり等の面で暮らしやすいため価格は高くなりますし、2方向が道路に接している角地も人気がありますね。同じ環境で少しでも安い土地となると、一般的には家を建てづらい、人気のない土地…となりますが、注文住宅なら、土地の形に合わせて暮らしやすい家を建てることも可能です。比較的、お得に購入できるのは次のような土地ですよ。

### ◆変形地

**<メリット>** 旗竿地、三角形や台形などの不整形地といった変形した土地は、敷地に家が配置しづらいことから、価格が抑えられています。敷地に合った形状の家を建てて、庭やカーポートなどを上手に配置すればOK。

**<注意点>** 狭い変形地だと、建物の形をうまく敷地に合わせないと延床面積が狭くなります。

### ◆狭小地

**<メリット>** 面積に応じて総価格が安いのが

メリット。比較的駅に近い場所など生活面では便利な住宅街という立地が多いです。

**<注意点>** 3階建てや地下付きにして床面積を広げるなど、間取りの工夫が必要。立て込んだ立地なので日当たりがよくない場合も。

### ◆傾斜地

**<メリット>** 家からの眺望がよく、土地の高低差があることから、隣家の住人と視線がかち合わないなどのメリットがあります。土地の傾斜を生かして、半地下やスキップフロアなどのプランも取り入れやすいですよ。

**<注意点>** 平坦地に比べて、擁壁工事や基礎工事の費用がかさむことが多いです。

### ◆古家付き住宅

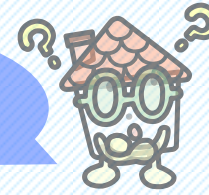
**<メリット>** 築数十年という古い家が建っている状態で売られる土地。土地のみに比べて安価な傾向があります。

**<注意点>** 古家の解体費用がかかりますので、総建築費に見込んでおきましょう。



ど演歌大好きな強い家づくりサポーター  
高梨 梨

## 家づくりのお金 Q&A



**Q:** 「頭金を出すとき、手元にどのくらいお金を残しておけば安心ですか？」

**A:** 頭金をできるだけ多く準備することは、安全かつ有利な資金計画のために重要なことですね。頭金を多く準備すると借入金額が少なくなるため、毎月の返済負担が軽くなり、トータル支払額も少なくて済みます。「頭金とはとにかく1円でも多く入れたい！」と思うところですが、手元にある預金を全額頭金に充ててしまうのは、将来の不測の事態を考えるとやはり不安…突然の病気やケガによる入院、倒産、解雇などによる退職等を想定して、ある程度は手元に貯蓄を残しておくべきでしょう。では、手元にいくら置いておけば安心なのでしょうか。

手元に多く残せば、それだけ住宅資金のトータルの負担は重くなりますので、そのバランスを考え、安心できる「ギリギリライン」の貯蓄だけを残し、あとはできるだけ頭金に充当するのが無難かと思われます。「ギリギリライン」の大ざっぱな目安は、サラリーマン世帯は手取り月収の3～4ヶ月分、自営業世帯は手取り月収の6ヶ月分くらいが安心できる最低ラインと

考えておくとよいでしょう。この目安の根拠は、サラリーマン世帯の場合、住宅ローンを組んだ後、突然会社を辞めてしまったとしても、手取り月収の3～4ヶ月分の貯蓄があれば、失業手当が出始めるまでの期間の生活費を捻出できますので、失業手当を受け取っている期間を合わせると、退職後半年以内に再就職先を探せばなんとかなりえます。一方、自営業者の場合は、通常失業手当がありませんので、サラリーマンの場合よりも少し長めに半年程度の手取り月収に相当する貯蓄は手元に置いておきたいところです。なお、これらはあくまでも目安として参考にする程度で、あとは個々の家庭の状況に合わせて検討してくださいね。

近い将来、子どもが進学を控えているとか、何らかの出費の予定があるというような場合は、これらの目安とは別に貯蓄を残しておく必要があるでしょうし、逆に、夫婦共働き世帯などでは、片方が退職したからといってすぐには家計が破綻するような状態にはならないはずですので、手元に置く貯蓄は少なめでもいいかもしれません。

やはり重要なのは、「将来のライフプランをじっくりと考え、不測の事態に備えた貯蓄とのバランスを考慮したうえで、頭金を多く入れる」ということになりますね。



子育て世代新人現場監督  
金子 梨

## 健康コラム ～笑う門には福来る！笑いがもたらす効果とは～

忙しい毎日を過ごしていると、ちょっとしたことにも腹立たしさを感じたり、人に当たってしまったり…なんてことはありませんか？私はたびたびあります…(笑) 「いけないな～」と思いながらも、知らず知らずのうちに顔が険しくなっていたりして。「笑う門には福来る」ということわざがありますが、疲れている時、落ち込んでいる時、人の笑顔に救われることってありますよね！今回は、これから始まる1年を楽しく元気に過ごすための「笑いが人間にもたらす力」についてのお話です。

### ● 笑うことで、ストレス低下！！

人間はストレスがかかると、気持ちが落ち込んだり、お腹が痛くなったり、肩が凝ったり、胃潰瘍になってしまったりと、何かしらの症状が現れますね。このストレスの解消法として「笑い」の効果や、落語を聞く前と後の唾液中のストレスホルモンの変化を調べた研究で、落語を聞いて笑った後では、多くの方がストレスが和らいているという結果が得られています。暮らしの中で、より笑う人ほど笑いの効果は大きいようです。

### ● 笑うことで、がんへの抵抗力も高まる！？

私たちの体内には免疫システムのひとつであるナチュラルキラー細胞があり、がん細胞をやっつける働きがあります。漫才や喜劇を見て笑った後に、この細胞の働きを確認したところ、数値の低かった人が正常範囲までアップすることも実験から明らかになっているそうです。このほか、笑うことでリウマチの痛みが緩和されること、糖尿病の血糖値が低下すること、脳が活性化することなども認められています。

自分も周りの人も元気にしてくれる「素敵な笑顔」を心掛けて、今年も健康で楽しい1年になりますように☆



担当のお客様を直ぐに好きになってしまう。超真面目な工事主任  
武田 高弘



さむ～い冬、お風呂で温まる幸せのひとつ…にカビや汚れを発見してしまったら、バスタイムの気持ちよさが半減ですよ。温度、湿度、石鹸カスなど、カビが生える要素をすべて備えている浴室はちょっと掃除をさぼると大変なことに…日々のこまめな掃除と換気で綺麗な浴室を保ち、バスタイムをゆったりと楽しみましょう♪

**<浴槽>** 入浴後、まだ温かい残り湯を使ってスポンジでこすれば、湯あかなどの汚れは洗剤なしでもきれいに落ちます。そのうえで、2～3日に一度は洗剤を使ってスポンジ洗いしましょう。浴槽が乾いた状態でこすると傷がつきやすいので、必ずシャワーで濡らしてから洗います。

★しつこい湯あか汚れには…湯あかがこびりついている場合は、浴室用洗剤を含ませたティッシュペーパーを貼り付けて10分ほど置き、汚れが浮いてからスポンジでこすると落ちやすくなりますよ。ただし、人工大理石や一部のポリ浴槽には洗剤を湿布すると変色するものがあるので注意してくださいね。

**<シャワー>** 全体をスポンジでこすり洗いしたうえで、ホースの凹部分に入り込んだ汚れや、シャワーヘッドの細かい部分は歯ブラシを使ってかき出すように洗うとすっきり！

**<壁・床・天井>** 壁・床も同様に、落ちにくい汚れは洗剤湿布をしてからスポンジでこすると効果的です。こすっても落ちない汚れはカビだと考えられますので、塩素系のカビ取り剤で、漂白して落とします。天井は、長い柄のついたスポンジを使ってときどき拭き掃除を。高いところにカビ取り剤を使いたい場合も、長い柄のついたスポンジに漂白剤をしみ込ませて使うと便利です。

