

毎日続けられる身近な省エネ術

人が集まるときの省エネ

親戚や友人とホームパーティ！ゴールデンウィークもエコに。

コッ1 テレビをBGMにしない！

誰も見ていないテレビは、スイッチをOFFにしましょう。また、テレビに子供たちのお守りをさせていませんか？トランプや絵本などを用意し、楽しく過ごしましょう。オーディオから音楽を流すときもご注意ください。音が大きすぎると、ご近所の迷惑になるだけでなく、消費電力もアップ。BGMも適度な音量で。



コッ2 お風呂は続けて入りましょう

子供の里帰りなどで家族が増えるときは、お風呂の使い方もひと工夫。続けて入ると、お湯をあたためなおす必要がなく、省エネになります。もし、時間があいてしまうときは「自動保温」機能をOFFに。入浴するときに「高温足し湯」をするほうが、「自動保温」や「追い炊き」よりも省エネになります。



コッ3 食事は冷めてもおいしい料理に！

お食事会などに呼ばれたときは、訪問時間を守りましょう。遅れて料理が冷めてしまうと、あたため直しが必要になり、それだけ手間やエネルギーを使わせてしまいます。もし、訪問がばらばらになる場合は、あたため直す料理が少ないよう、冷めてもおいしいメニューを用意しておくとういでしょう。



コッ4 お部屋はシーンに合わせた照明を

お部屋全体を明るくするのはなく、食事のときはテーブル周辺を、おしゃべりのときはリビングをと、照明を切り替えましょう。そのほうが、雰囲気が変わるだけでなく、省エネにもなります。最近天井のシーリングライトにもLED照明が普及。明るさや色が調節でき、パーティ気分を華やかに盛り上げてくれますよ。



コッ5 自動食器洗い機はまとめて洗いを



大勢での食事は、汚れた食器も多くなります。そんなとき活躍するのが食器洗い機です。小分けにせず、まとめて洗うほうが省エネになります。ボウルなどに食器を浸け、汚れを落としておくとういでしょう。また、時間帯によって電気料金単価が安くなるメニューにご加入の方は、深夜に使用されると電気代がお得になりますよ。

親子すまいかた教室

住まいのなかでおきる事故

監修 日本女子大学 平田京子 さん

住まいのなかは事故が多い

日本では、交通事故による死者は7000人を切り、少しずつ減ってきている傾向にあります。ところが家にいて事故にあい、命を落とした方は驚くことに1万3000人弱と、倍近い数なのです。さらに、亡くならないまでも、けがをした人を数えると、その数は1万3000人をはるかに超えると考えられます。住まいのなかの事故原因は、窒息（ちっそく）、溺水（でくすい／水に溺れること）、墜落（ついらく）・転倒・転落の3つが圧倒的に多く、約8割の人がこれらが原因で亡くなっています。交通事故を含め、国内で思わぬ事故で亡くなる方は約4万人です。ということは、事故による死者の3人に1人が家の中の事故で亡くなっているのです。大地震などの災害で、いっぺんに多くの犠牲者がでると大きな話題になりますが、住まいのなかの事故は、全国各地でバラバラに起きるので、こんなにも大勢の方が亡くなっているのもニュースなどで大きく取り上げられないのが現状です。家族と暮らす住まいは心安らぐ場所ですが、同時に危険もあるところということを知っておきましょう。そして、住んでいる人が気をつけたり工夫をして、事故が起こらないようにしたいものです。

事故にあいやすい人

住まいのなかで事故で亡くなった人を年齢別でみると、圧倒的にお年寄りが多くなります。筋力（きんりょく）や柔軟性（じゅうなんせい）など身体の働きが衰えてくるので、いったん事故にあうと重大な事故につながりやすく、若い人だったら軽いけがでぐらいですむところが、大きな痛手になってしまうようです。事故で亡くなる方はお年寄りに多いのですが、軽いけがになると子どもが多くなります。具体的には、階段や椅子から落ちてしまったり、ドアに挟まれたり、お風呂場で溺れたりしています。小さな子どもは、心も身体もまだ未熟。身体のバランスも悪く、なんだかふらふらしているようにみえませんか。大人よりも頭が大きく重心が高くなるので転びやすいし、視野も大人にくらべると狭いので、まわりの見え方も違ってきます。その上好奇心はいっぱいですから、大人の想像を超えるいろいろな動き方や遊び方をします。自分で気をつけることも難しく、小さな事故を繰り返します。それが、思わぬ大きな事故に結びついてしまうこともあります。子どもの事故の場合、大人の不注意と片付けられてしまうことも多いようですが、住まいのつくりそのものも複雑に関わっているのです。



住まいのなかで起こる事故

住まいのなかでは、具体的にどんな事故が起きているのでしょうか。たとえば、階段などの段差のあるところで足を滑らせて落ちてしまったり、何かの拍子に棚の上にのせておいたものが落ちて人にぶつかったりする事故があります。足を滑らせた場合、けがは捻挫（ねんざ）程度の軽いものから、骨折などの重いものまであります。上から何か落ちてきた場合には、たんこぶ程度ですむものもあれば、打ちどころが悪くて死につながるものまでさまざまです。また、壁にぶつかったり、ドアに挟まれたりする事故もよくみられます。ただ最近は、住まいの窓ガラスが重く大型化しており、簡単に割れることはありませんが、万一ぶつかって壊れるような事故になった場合、大きなけがになってしまうようです。住まいには、生活に欠かせない電気やガス、水道などが備わっていますが、これらが事故の原因になることもあります。濡れた手でコンセントを触り感電したり、コンロの火に誤って近づき火傷（やけど）をするような事故もよくおきます。赤ちゃんはなにが危険かわからないので、まわりのみんなが注意してあげましょう。こうしたなかで、最近多くなっているのは、お年寄りが浴槽で溺れてしまう事故です。これは、昔よりもお年寄りだけで暮らす家が多くなり、見守る人が少なくなってしまったことと関係があるようです。反対に減ってきている事故はガス中毒です。これは中毒事故のことが一般に知られ、防止のために知識がいきわたるとともに、有毒ガスを含まない天然ガスへの切り替えや、ガス漏れを防ぐ安全な機器の普及が、事故の減少につながっています。

現場実況中継

安曇野市穂高 Mさま邸 (新築・11月完成予定)



1. 土間
コンクリート
打設
鉄筋、型枠工事が完了し、土間コンクリートを打設しました。天候にも恵まれ、順調に完了しました。

安曇野市穂高 Oさま邸 (新築・9月完成予定)



1. オントレコ/施工
配線工事をしました。規模が大きいので時間がかかりましたが、順調に完了しました。

安曇野市豊科 Fさま邸 (新築・5月完成予定)



1. 木工事完了
大工さんの工事が完了し、これから仕上工事に入っていきます。内外部共、塗り壁になりますので、楽しみです♪ 慎重に仕上げていきます。

松本市沢村 Kさま邸 (新築・6月完成予定)



1. 造作工事
大工さんが床のフロー材を張っているところです。後に床鳴りがしないように細釘とボンドを併用して注意深く施工しています。

塩尻市大小屋 Mさま邸 (新築・5月完成予定)



1. 造作工事
天井にクロス下地ボードを張りました。ボード張りのビスも均等になっています。均等だとビスの打ち忘れもなくなり、強度も一定になります。

塩尻市大小屋 Aさま邸 (新築・5月完成予定)



1. 造作工事
大工さんの造作工事中です。断熱材を壁に入れたところです。

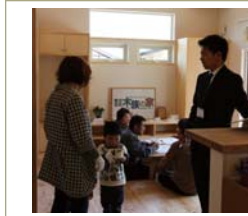
◆完成見学会 たくさんのご来場ありがとうございました！



松本市島立 Kさま邸 (新築・4/12~13見学会)



安曇野市穂高 Aさま邸 (新築・4/19~21見学会)



木曜の家

5月の完成見学会は 5月24日(土)・25日(日)・26日(月)です。

★詳しい情報は、ホームページにてご案内させていただきます

絶対に損したくない人のための

家づくり資金計画 その①

家づくりにかかるお金① ●家づくりの「コスト」×「資金調達」を知る

家づくりにかかるお金は大きく2つの視点から把握しておきましょう。
一つ目は、家を建てる際の“建て物”にかかる費用＝「家づくりのコスト」。
二つ目は、「家づくりのコスト」をどう準備するのか＝「家づくりの資金調達」です。

<家づくりのコスト>

家づくりのコストは、「本体工事費用」をベースとし、その他に「付帯工事費用」「諸費用」などが加算されます。チラシなどでよく見かける「坪単価〇〇円」「〇〇万円の家」といった家の値段は、本体工事価格のことを指している場合がほとんどです。

本体工事費とは別に、設計料、地盤改良や外構工事費、税金や登記費用などを含めた「総費用」がいくらになるのか事前に確認しておくことが必要です。後になって「お金が足りない」と慌てることがないように、事前にしっかりと資金計画を立てることをお勧めします。家づくりにかかる総費用のうち、本体工事費の割合は7～8割くらいとなるのが目安です。

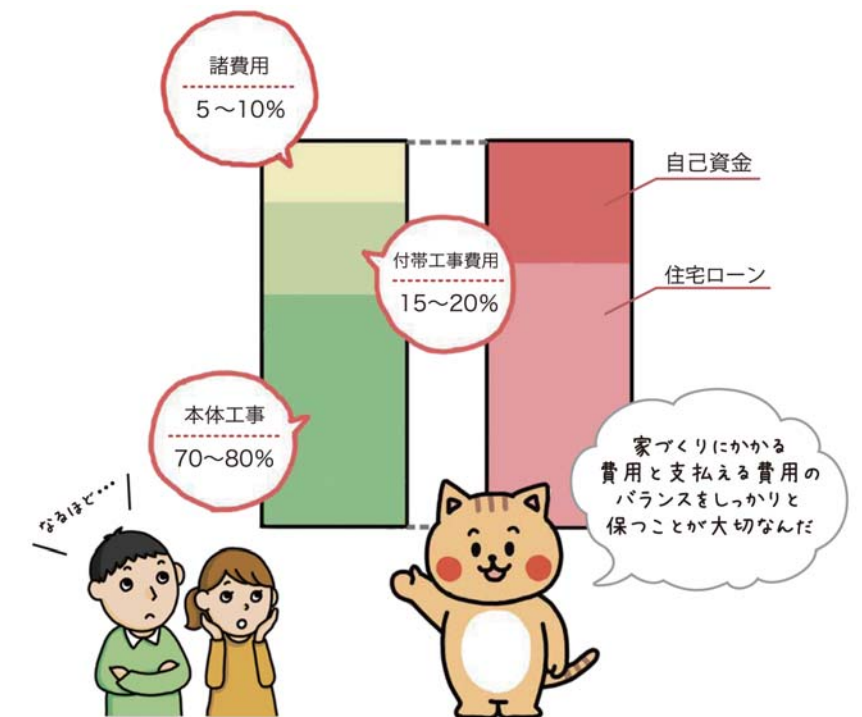
<家づくりの資金調達>

自己資金と住宅ローンを組み合わせて家を購入するケースがほとんどですが、どれくらいの自己資金が必要で、月々いくら返済できるのかなど、初めての家づくりには常にお金にまつわる不安や疑問がつきまといまいます。そんな悩みをスッキリ解決するために、資金調達の流れを理解しておくことが大切です。

お金の知識や住宅ローンとの付き合い方をライフプランと共にしっかりと計画しておけば、家を建てた後もお金に困ることなく、豊かに生活することができます。詳しくはこの後ひとつひとつチェックしていきます。

(次号へ続く)

家づくりにかかるお金は2つの視点から把握しよう！



Point	家づくりのコスト	本体工事費+別途工事費+設計料+諸費用
	イコール	
	家づくりの資金調達	自己資金+住宅ローン
	● 以上のことから本体工事費が総費用の70%~80%以内におさまるようにしておくこととバランスの良い資金計画につながる。	

05	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	大安	赤口	先勝
2014	地鎮 上棟 吉日			上棟 吉日		地鎮 上棟 吉日		地鎮 上棟 吉日	地鎮 上棟 吉日			地鎮 吉日		地鎮 上棟 吉日	すまいりんぐ 発行日	三隣亡				地鎮 上棟 吉日		地鎮 上棟 吉日		←Fさま邸 完成見学会→			三隣亡			地鎮 上棟 吉日	