



わくわく だより

毎日暑さが続きますが、皆さんはどのような夏を過ごしますか？
最近では「夏休み」という感覚からはだいぶ遠ざかっています。
子供時代の夏の思い出は暑さは厳しく自然は豊かで、
川にはメダカやエビが泳ぎ山には沢山の草花が咲いていました。
好奇心のまま山で発見や冒険を夢中でしていました。
そんな自然を満喫できる遊びは今もできるのでしょうか？
大人になると夏休みと聞いても無感に無感動になるものですが、
そんな心の奥深くには少年少女時代のワクワクは感じているはず。
久々にそんな思い出作りに参加できる夏にしてあげたい！！
と思っています。



からだにいいレシピ

桜海老とキュウリの炒め

ミネラルに富み、豊かな滋養作用

骨粗鬆症に最適

●材料(2人前)●

桜海老	50g	生姜	1片
キュウリ	100g	サラダ油	適量
ネギ	1/2本	塩	適量



●作り方●

- 1.桜海老は器に入れ、ひたひたのお湯に浸けておきます。
- 2.キュウリは長さ3cm、幅1cmの短冊切りにします。
- 3.ネギと生姜はみじん切りにします。
- 4.フライパンにサラダ油を入れて熱し、ネギと生姜を炒めます。
- 5.次にお湯を切った桜海老を加えて軽く炒めます。
- 6.最後にキュウリと塩を加えて1分ほど炒めればできあがりです。

●一言●

- ・この菜膳は淡白な味ですが、カルシウムやリンなどのミネラルに富み、豊かな滋養作用があります。特に高血圧や高脂血症、糖尿病などで骨粗鬆症を併発している人に最適の菜膳です。
- ・ビールやワインのおつまみにもよくあう一品です。

おいしくて
体に良い

一戸建て住宅の3つの工法

さまざまな構法の中で、一戸建てを建てる場合に多く用いられるものは「木造軸組構法」、「2×4構法」、「プレハブ構法」の3つです。これら構法の特徴はそれぞれ一長一短があります。参考にしてください。

●木造軸組構法(在来工法)

この構法は他の構法に対して、「昔からある構法」という意味で「在来工法」と呼ばれています。伝統的な構法だけに、高温多湿、地震や台風といった日本特有の気象条件も、十分に考慮されている点が特徴で、柱と梁と筋交いで建物を支える構法です。現在、年間の持ち家(木造住宅)の着工数の6割近くは、この構法によって建てられています。この構法は職人の技量の影響が大きく、標準的工期は他の構法と比較するとやや長く(100~150日前後)、耐久性は土台、水回りなどに留意して30年くらいが目安といわれています。使用される木材は数十種類におよび増改築にも簡単に対応できる設計自由度の高い構法です。

●2×4構法(枠組壁工法)

この構法はアメリカやカナダから輸入された構法で、「厚さ2インチ×幅4インチ」の枠組材でつくられた面(壁)で躯体を支えます。材料や工程については国土交通省などによってルールが設けられていて、かなりマニュアル化された規格工法といえます。従って職人の技術・技量による差が出にくく、かなり一定の水準のものが期待できます。また、耐震性にすぐれ気密性や断熱性も高いが、設計の自由度に制限があり、増改築に対応しにくいという欠点を併せ持ちます。

●プレハブ構法

この構法は、工場であらかじめ作られた部材を現場で組み立てる方法で、主要部材が何でできているかによって、①鉄骨系②木質系③コンクリート系④ユニット系に分けられます。ある程度の組み立てまで工場で行ってしまうので、工期が短くて済みます。

各構法の性能と特徴を理解し、予算やニーズに合った構法を選択することが重要です。



5月の公庫提携ローン平均金利、 過去最低の2.69%に

.....住宅金融公庫(05/5/6)

住宅金融公庫は6日、証券化を活用した民間金融機関の公庫提携ローン(フラット35、20-35年の長期固定金利型)の5月分の金利水準を発表した。それによると平均金利が前月よりも0.06%低い2.69%になる。公庫が事務コストにあたる提示金利を前月よりも引き下げたことに伴い、適用金利を下げる金融機関が相次いだ。平均2.69%は提携ローン取り扱い開始以来最低。

また、住宅公庫は同日、個人向け住宅ローンの基準

金利を当初10年は0.05%引き下げ年3.05%に、11年目以降は0.15%下げ3.15%にすると発表した。10日以降の申し込み受け付け分に適用する。

