

有限会社高宮&わんまいる宮若店より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

〒823-0011 福岡県宮若市宮田4887-5 電話 0949-32-0416 (代) 2016年10月号

社会的課題の1つ、空き家問題

最近、ニュースや新聞で空き家問題を聞くようになりました。全国には八百二十万戸もの空き家があり、住宅全体の13%以上にもなります。空き家は老朽化により、倒壊の恐れや犯罪場所になる危険性があるなどの問題を生んでしまいます。

そもそも空き家が増えてきた大きな原因は人口減少にあります。それだけではありません。都市に人口が集中していることや、高齢化により介護施設を利用する人が増えたこと、子供世代が実家に戻らないなどの理由があります。

危険な空き家

空き家にも、種類があります。まず、貸したいのに借り手が見つからない賃貸用住宅が、空き家全体の半数以上を占めています。売りたいのに買い手がつかない売却用住宅。常時住んではいないが休暇の際に利用する別荘などの二次的住宅。そして近年、一番問題になっているの

が、どれにも当てはまらない、何らかの理由で、長期不在になっている住宅です。空き家全体の39%を占め、最も増加傾向のある住宅です。

空き家対策

増え続ける空き家の対策として、平成27年に、「空き家対策特別措置法」が施行されました。新しい法律で、まず行われるのは、解体、修繕、草木の伐採の助言や指導です。それでも改善が見られない場合は、猶予期間を設け、改善するよう勧告し、それらを理由なく無視すると、改善命令へと重い処分になります。更に改善命令の猶予期間中に改善を完了できなければ、いよいよ強制対処の対象になります。市町村により、強制的に撤去される可能性があります。もちろんこの時の費用は、所有者の負担になります。

また、今までは、建物の立っている土地の固定資産税は、最大で、6分の1に優遇されるという特例が

ありました。しかし、改善勧告を受けた建物の建っている土地は、その特例の対象外になります。

空き家バンク

空き家所有者の悩みは、売りたくても貸したくても、相手がみつからないことです。そこで、登場したのが、自治体が運営する「空き家バンク」です。空き家所有者と、空き家を探している人をマッチングさせることで、空き家が減るだけでなく、移住による人口の増加も見込めます。

相続した不動産が空き家のままになっているなら、管理を行いつつ、こつしたサービスの利用も検討してみたいかがでしょうか。



健康そうだん室

パニック障害

簡単にできることから行動していく

めに起こります。

ります。

パニック障害に

は色んな症状があ

ります。睡眠障害、

動悸・息切れ、強

い吐き気・発汗、

腹部の不快感、頭

が洗えない、美容

院に行けない、公

共機関の乗り物に

乗れないなど、人により、そ

の程度も異なります。

最初は自分でも何が起こっ

たのか判断できず、とにかく

苦しさや吐き気との闘いで

す。動悸や胸痛などが酷いと

「このまま死ぬんじゃない

か」と不安になります。

●パニック障害の原因

・脳のセロトニンという脳内

分泌が正常に伝達されないた

・ストレス（過緊張と過度の

不安。酷い精神的ショック状

態）が大きく関わっています。

・交感神経と副交感神経の働

きが正常ではない。

・性格（生真面目・几帳面・

完璧主義者・努力家）の関与。

・幼い頃の生活環境（子供ら

しく成長できない環境など）

の影響。

●パニック障害の症状

発作は個人差によりま

が、10〜30分程度で治まりま

す。過呼吸が伴う場合が多い

ので、紙袋やビニール袋と精

神安定剤・吐き気止めをセッ

トで持ち歩きます。「外出先で

発作が出たら」と考えると、

玄関先だけでも発作が起こる

「予期不安」という症状もあ

●診療科目と薬物治療

心療内科を受診することに

なります。パニック障害の治

療薬には抗うつ剤と抗不安

薬、睡眠導入剤などが用いら

れます。

●リハビリテーション

玄関に立つ練習からはじ

め、徐々に5分歩く、10分と

慣れさせていきます。症状が

比較的軽い人向けには「行動

療法」があります。何か目標

を持つ・何かに集中すること

により、不安から気をそらす

ことで外出することが可能に

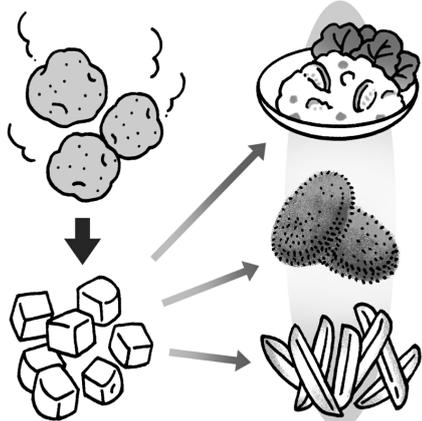
なります。



時短料理にチャレンジ

主婦の味方、『時短料理』。食材を買ってすぐに、ほんのひと手間かけると、毎日の調理がぐっとラクになります。ほうれん草などは、多めに買ってひとまとめに茹でます。しっかり水気をきったら、2、3日で使う量を残し、あとは一口大に切ったものを小分けし冷凍庫へ。時間のかかるジャガイモや里芋などのイモ類は、まとめて茹でましょう。5日程度は冷蔵保存できるので、その間にポテトサラダや、コロッケ、フライドポテトなど様々なアレンジを。一度火を通してあるのですぐに料理は仕上がります。ゴボウのささがきは水気をしっかりと切って冷凍保存に。人参の千切り、シイタケや油揚げの細切りも混ぜて冷凍すれば、豚汁や炊き込みご飯、きんぴらなどに使えます。

家事の知恵



がんたん レシピ

ゴマ香る野菜たっぷりチャーハン



材料



【4人分】

- ・玉ねぎ……………半分
- ・人参……………半分
- ・豚肉……………100g
- ・小松菜……………1束
- ・その他残り野菜……………適量
- ・卵……………1個
- ・ご飯……………お茶碗4杯分
- ・だしの素……………2包
- ・塩こしょう……………適宜
- ・すりゴマ、醤油……………大さじ1
- ・マヨネーズ……………大さじ2

週末のお昼ご飯におすすめ!お店では種類豊富な即席チャーハンの素が売られていますが、市販のものを使わなくても、冷蔵庫の残り野菜を使って美味しく作れるチャーハンのレシピをご紹介します。

仕上げにすりゴマと隠し味のマヨネーズを入れることで、ゴマとマヨネーズの濃厚な香りが引き立ち、つついおかわりがしたくなる一品です。

①玉ねぎと人参は皮をむき、みじん切りにする。

②小松菜もみじん切りにする。残り野菜もあればみじん切りに。

③豚肉を食べやすい大きさに切る。

④熱したフライパンにサラダ油を入れ、中火で玉ねぎ、人参を炒める。

⑤玉ねぎ、人参に火が通ったら、豚肉、小松菜を入れてさらに炒める。

(残り野菜がある場合は加える)

⑥野菜がまんべんなくしんなりしたら、卵を割り入れて炒める。

⑦一旦火を止めて、ご飯(お茶碗4杯分)を加える。

⑧中火~強火にかけて、だしの素を加えてご飯をしゃもじで切るようにしながらよく混ぜる。塩こしょう、醤油で味を調整する。

⑨すりゴマ大さじ1とマヨネーズ大さじ2を加えて風味を出す。

【ポイントメモ】チャーハンに使うご飯は、温かいほうが火の通りがよく、具材と混ざりやすい。冷たいご飯しかない時は、具材に加える前にレンジで温めなおしておくといい。



ビューティー サロン



化粧水 基本の使い方

化粧水や乳液などの基礎化粧品は、使い方によって効果に差が出ます。基本の使い方、まずは、化粧水はきっちり肌に浸透させましょう。化粧水が肌に浸み込んでない状態で乳液などを塗っても効果は半減してしまいます。化粧水を塗って、まだ肌に残っている場合はハンドプレスをして肌に化粧水を浸透させてあげましょう。次に、化粧水は質より量です。化粧水は肌に水分を与える効果のあるもの。正しい量をちゃんと使わないと効果が出ません。高い化粧水がもったいないからと量をケチって使っている人がいます。場合によっては、安い化粧水をたっぷりこまめに塗った方が潤っている場合もあるので。



かしてい お財布

楽しみながら確実に貯金をする方法

毎月確実に貯金をしたいなら、給与が入ったらすぐに一定の金額を預金しましょう。最初は少ない額で構いません。ある程度まとまった貯蓄がしたい場合は、収入の3割程度が理想です。普段からできるプチ貯金は、なにかをきっかけにして貯金箱に小銭を入れていく方法があります。例えば、毎朝のテレビの星占い。1位なら思い切って1,000円、12位なら120円など貯金箱に入れていきましょう。また、貯金シートという面白いものもあります。1~365までマスがあり、一年間かけて一日一つ、好きな数字の金額を貯金箱に入れ、そのマスを塗りつぶすというものです。貯金シートでネット検索すると様々な種類が出てくるので、ダウンロードして利用してみましょう。

365日貯金シート



編集長のひ・じ・ん・じ・ん

「皆様こんにちは！ お元気でいらっしゃいますか？」編集長の高井です。台風がやってくる度に気温が下がり、日増しに秋が深まる今日この頃です。

秋の味覚といえば、マツタケ、秋ナス、サツマイモなどなど…いろいろなモノが思いつきますね。個人的にはやっぱり「サンマ」。ただ美味しいだけでなく、健康に良い栄養素もたくさん含まれていて、お財布にもやさしい…◎

健康つながりでもう一つ、最近家の近くの河川敷（犬鳴川河川公園）を歩いています。まだ三日坊主に毛が生えた程度ですが、健康&運動不足解消の為に歩いています。

公園の存在は随分前から知っていましたが、こつやってゆつくり歩いてみるのは初めてです。すぐ手入れが行き届いています。すれ違っ人々と朝のご挨拶…。「毎朝気持ちのいい時間を過ごさせて頂いております。」

※写真をホームページの「お知らせ」欄にて掲載しておりますので是非ご覧ください。

それでは、今月せむしんやみんごへお願い致します。

感謝

◎お引越し等で住所が変更になられた方、配信停止ご希望方は、お手数ですが下記連絡先までお知らせ下さいますようお願い申し上げます。

- 発行：有限会社 高宮
わんまいる宮若店
- 担当：高井浩一
- 住所：〒823-0011
福岡県宮若市宮田 4887-5
宮田郵便局すぐそば
- TEL：0949-32-0416
- FAX：0949-32-4785
- URL：<http://www.takamiya-ss.jp/>
- e-mail：takamiya59@gmail.com

季節のMEMO

木枯し

10月中旬の晩秋から、11月下旬の初冬にかけて吹く強い風のことです。木の葉を落とし、枯れ木にしてしまうほどの強風を意味し、気象庁では「10月中旬から11月下旬に冬型の気圧配置で吹く毎秒8m以上の北より(北から西北西)の風」と定め、その年始めて吹くこの風を『木枯し1号』として毎年発表しています。この発表には、冬の訪れを知らせるとともに、乾いた強い風による火災や、物の飛来での怪我への注意喚起の意味も込められています。