



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6% www.team-6.jp

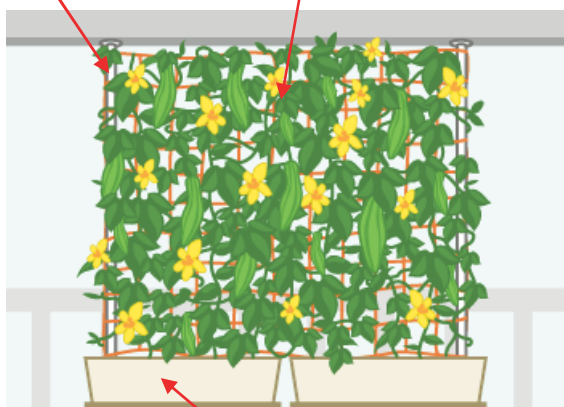
# わくわく通信

第68号

## 緑のカーテンでエコ

安定するように  
ポールを利用

ネットは風も通り  
やすい10センチ目



大きめのプランター  
土はたっぷり

これからの季節に最適、真夏に向けてマン  
ションでもできる、簡単プランターで緑の  
カーテン！？

緑の葉が外の日差し、熱気を遮り、葉の隙  
間から風も通り、エアコンなしでも涼しい  
室内に♪

虫が寄ってくるという難点も・・・

★大きく成長するには多くの土が必要、プ  
ランターは大きめに

★ネットは10センチ目 安定させるため  
にポールを立てる

★朝顔、ゴーヤ、ヘチマが初心者向け  
収穫もついでに楽しみたい人は、トマト、  
メロンなんかも挑戦してみね♪

地元王寺で生まれ、地元王寺で育った社長の堀内です。



野山を緑一色に染め赤白黄色の花を咲かせ私たちに勇気を喜びを与  
えてくれる自然、一瞬にして人の命・文明を奪い去り、絶望・悲し  
みに落としてしまう自然、両面合わせ持つ大自然の中で日常生活を  
営んでいることは分かっていましたが今回の震災で現実を目の当た  
りにし改めて思い知らされました。

ナイスリフォーム株式会社



0120-72-4340

ホームページでも私たちのこと  
を知って下さい！

ナイスリフォーム 王寺町

検索

<http://www.nice-re-form.co.jp>

# 快眠チェック～よく眠れていますか？



過去 **1 週間** で **3 回以上** 経験したものを選んでね。それぞれの**合計点数**で快眠度を採点！

| 寝つきは？        | 点数 | 睡眠の途中で目が覚めた？   | 点数 |
|--------------|----|----------------|----|
| いつも通り良い      | 0  | ない             | 0  |
| いつもより少し遅かった  | 1  | 1 週間で 1 回      | 1  |
| いつもよりかなり遅かった | 2  | 1 週間で 2 回      | 2  |
| なかなか寝つけなかった  | 3  | 3 回以上・全く眠れなかった | 3  |

| 起床時間より早く目が覚めた？ | 点数 | 睡眠時間は足りている？ | 点数 |
|----------------|----|-------------|----|
| ほぼ時間通り         | 0  | 十分          | 0  |
| 少し早かった         | 1  | 少し不足        | 1  |
| かなり早かった        | 2  | かなり不足       | 2  |
| 非常に早かった        | 3  | 全く不足        | 3  |

| 自分の睡眠の質について | 点数 | 日中の気分はどうでしたか？ | 点数 |
|-------------|----|---------------|----|
| 満足          | 0  | いつも通り良い       | 0  |
| 少し不満        | 1  | 少し減入った        | 1  |
| かなり不満       | 2  | かなり減入った       | 2  |
| 非常に不満       | 3  | 非常に減入った       | 3  |

| 日中の活動状態は？ | 点数 | 日中眠気はありましたか？ | 点数 |
|-----------|----|--------------|----|
| いつも通り良い   | 0  | ない           | 0  |
| 少し低下した    | 1  | 少しあった        | 1  |
| かなり低下した   | 2  | かなりあった       | 2  |
| 非常に低下した   | 3  | 激しかった        | 3  |

**0～3点** 快眠です♪

**4～5点** まあまあ！

生活習慣や睡眠環境を改善して快眠を目指しましょう

規則正しい生活・枕を変えたり、部屋の温度湿度をかえるのも重要

**6～8点** 不眠症かも…

専門医の診断・治療が必要かも・・・

# 施工事例

上牧町

地域密着1番宣言！ 西和地区で

軽量鉄骨の家 天井改修

3090件



2階の部屋の天井にしみがあるんだけど、どうしたらいいかなあ？



原因は湿気だと考えられます、軽量鉄骨の家で屋根材も鉄製の場合、屋根の温度(高温になります)と室内の温度差から、屋根裏に湿気がたまりやすく、カビの発生の恐れもあります。



## 工事前

部分的にしみがある場合、雨漏れの可能性もありますが、天井全体にしみがあったので、おそらく屋根裏からの湿気でしみが出てきたのだと思います。



## 解体

天井板をはがすと、鉄製の屋根がむき出しに。昼間高温に熱せられた屋根の熱で湿気が発生しやすいですね。



## 天井木組みやりかえ・断熱材いれかえ

鉄製の屋根で温められた空気を遮断するため断熱材を十分・隙間なく施工しました。鉄製の屋根に落ちてくる雨音も少しは軽減するかも！？



## 石膏ボードはり

以前は天井材に化粧ベニアが使われていましたが、ボードに変更しました。石膏ボードは、若干ですが、防湿・防音性があるので！ボードの上にクロスをはって完成です。



# リフォーム豆知識 火災報知器設置 全国で義務化

全ての住宅に設置するよう消防庁からの指導がきています！

火災報知器の設置は、新築では平成18年6月から全戸で、既存住宅でも随時義務化が進められてきました（市町村条例の絡みで随時進行）ちなみに奈良県は平成21年から義務化。そして平成23年6月1日で全国で設置が義務化されました。

本当にみんな付けているの？

設置率は全国でも63%、奈良県では56%しかありません・・・

本当に必要なの？

火災報知器の義務化が進んでから、住宅火災による死者数を調べた結果によると、火災報知器なしの家に比べ、設置していた家では死亡率が50%低いらしいです！いち早く火災に気づき避難できているという事ですね。

どこにどれだけ付けないといけないの？

設置場所：寝室と階段（奈良県の場合）他府県では台所も必要な所もあります。

寝室とは家族が寝る部屋の事なので家族の各部屋に必要ですよ。

平屋の場合は廊下に必要です。

設置方法：①天井付け 壁から60cm以上はなす  
エアコンがある場合はエアコンから60cm以上  
②壁付け 天井から15～50cmはなす



設置がまだの方は一度ナイスリフォームにご相談下さいね！

パナソニック火災報知器 煙感知式 電池式

コミコミ **¥4,000/個**



☆10年長寿命リチウム電池付！ ☆取付手間込！ ☆消費税込！

# 7月24日 完全地デジ化

いよいよあと2か月弱で、みなさんご存知のように、アナログ放送が終わり、地上デジタル放送に完全移行されますね。じゃあ「地デジ」についてどれだけ知っていますか？

## なんで地デジ放送に変えないといけないの？

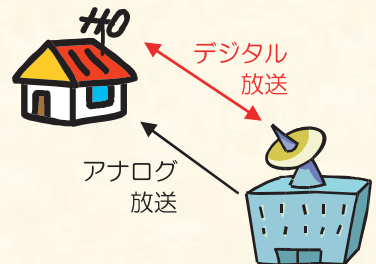
通信に使われる周波数は限られていて現状、アナログテレビ・ラジオ・携帯電話などの電波で使える周波数が飽和状態にあります。そこで、**空周波数を確保するために**データ量が少なくて済むデジタル化を進めるという事なんです。携帯電話の普及で周波数が足りなくなったんですね。

|                |                |
|----------------|----------------|
| アナログ放送に必要なデータ量 | 地デジ化でできる空容量    |
|                | デジタル放送に必要なデータ量 |

## 地デジ放送の良い所は画像がきれいになるだけ？

リモコンについているDボタンで、**地域情報や番組表を見ることができる**んですよ。奈良テレビでDボタンを押せば奈良県内の情報が見れます、それに**災害情報や天気予報などがいつでも確認**できるのも便利です。

最大の特徴は**テレビをインターネットに接続**できるという事ですね。アナログは放送局から家庭への一方的なものでしたが、デジタルにすると家庭から放送局へのデータ通信ができクイズなどの番組参加が可能になりますよ。



好評  
連載

## 今月のトラ

## 鶏の梅しょうゆ蒸し



の友達

トラの友達が遊びに来ました！トラんちは2階だからあがってこれないけど、毎日世間話？しています。トラは店長の家が縄張りの中心で、ホームテリトリーって言うんだよ。ホームテリトリーを中心に直径500mをハンティングテリトリーって言ってみんなで遊んだり猫の集会所があるんだよ♪



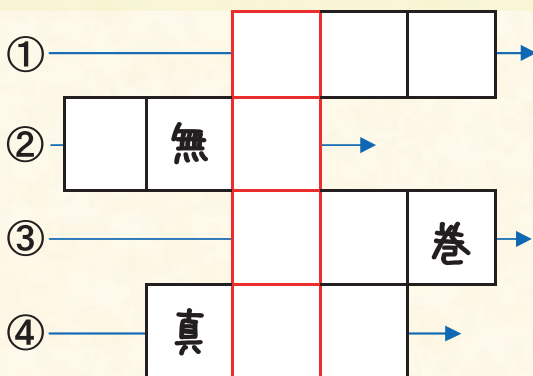
【材料】 鶏もも肉2枚 梅干し3個  
☆醤油 大匙2 酒 大匙1

- ①耐熱皿に鶏肉を並べ、上に梅干しをちぎってのせ、☆を回しかける
- ②①にふんわりラップをかけ、電子レンジで8分位加熱
- ③付け合せにキュウリやカイワレ大根を敷いて②を盛り付け完成♪

プレゼント

# 漢字パズル クイズに答えてプレゼントげっと♪

ヒントをもとに、横方向に漢字を埋めていってね♪赤マスの漢字を縦に読むと答えになるよ！ 答えを返信用葉書にご記入の上ご応募下さい。



## 横方向のヒント

- ①長野県の別荘地といえば
- ②胸がいっぱいで何も言えない
- ③マグロの巻きずし
- ④本来の力をだした真の姿

## 縦の答えのヒント

施工事例のページ

♪正解者の中から抽選で4名様に♪

『けいそう土コースター』  
プレゼント♪ (2枚セット)



室内の湿気やチリを吸ったり吐いたりしてくれる左官材料の珪藻土（けいそうど）を固めてコースターにしたエコ商品です。コップのしずくを吸ってくれるので、冷たい飲み物もしずくが垂れず重宝しますよ♪

※写真とは絵柄が変わる場合があります。

前号のクイズの答えは、

『五月人形』（1.五月雨 2.日進月歩 3.人間失格 4.形成外科）

前々号のクイズ当選者発表♪（商品は担当者が直接お持ち致します。）

佐藤様（王寺町）木村様（香芝市）木ノ本様（香芝市）長谷川様（大和高田市）

## ご応募方法

同封の応募ハガキに、お名前・ご住所・お電話番号・クイズの答えを明記の上、投函して下さい。切手は不要です。応募締切は6月末日

お手持ちのハガキでのご応募もOKです。メール・FAXでのご応募は下記まで！

<メール>fnobuhiro@nice-re-form.co.jp <FAX>0745-72-3537

## 発信元 ナイスリフォーム株堀装

リフォーム全般・増改築・オール電化・屋根・外壁・外構・新築…

〒636-0021

奈良県北葛城郡王寺町畠田7-10-15

フリーダイヤル 0120-72-4340

FAX 0745-72-4340

9時～18時まで営業 年中無休



見積  
無料

調査  
無料

