

2013 SUMMER 夏

No.37

暮らしの通信

- 夏も快眠！簡単アイデア
- 暮らしメモ
- 不動産情報
- 暮らしのレシピ



- 夏野菜で暑さを乗り切る！
- イベント情報
- 現場状況
- 消費税増税と工事請負契約

～建てた後も、末永いお付き合い～



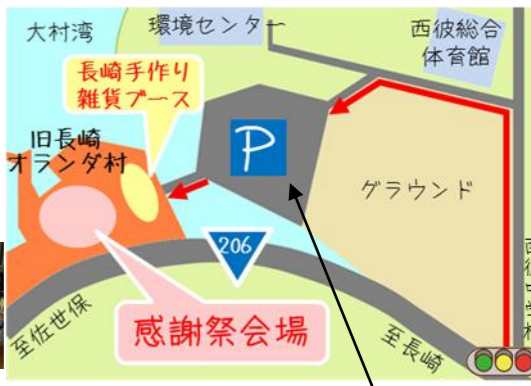
ウエスタン・ホーム (株) 市場建築
 西海市西彼町鳥加郷8-7
 ☎ 0959-28-1234
 mail official@ichiba-k.com
 営業時間9:00～18:00 定休日:水曜日

ホームページで最新情報発信中！ 市場建築 検索 <http://www.ichiba-k.com/>

市場建築の感謝祭!! いつやるの? 7月20日、21日でしょ

入場無料!!

年に一度の市場建築の感謝祭です!!
 今年もやります! お祭りです! 感謝祭です!
 大人も子供も喜ぶ木工教室で夏休みの工作を作しましょう。
 女性も喜ぶエステやIHクッキングヒーター実演、業者さん協賛の
 じゃんけん大会など様々な催し物を用意してます。
 今回は『長崎手作り雑貨フェア』さんとも共同で行います。
 ご家族、ご近所、ご友人お誘い合わせの上、ぜひ遊びに来てください。



- 🗓️ 日にち 7月20日(土)・21日(日) (雨天決行)
- 🕒 時間 20日: 10時～17時
21日: 10時～16時30分
- 📍 会場 旧長崎オランダ村 ホール前広場周辺 (西海市西彼町喰場郷1686-3)



こちらの駐車場へお停めください

現場状況

お客様のこだわりのお住まいが、どんどん建ってます。
 自由設計・注文住宅なのでお客様の個性が出ているお住まいです。

西海市西彼町 N様邸
趣味を楽しむスロウハウス

 5月 上棟

佐世保市折橋町 M様邸
「音・楽」の家

 5月 上棟

西海市西彼町 H様邸
大黒柱の家

 6月 着工

西海市大島町 K様邸
フラットハウス

 6月 着工

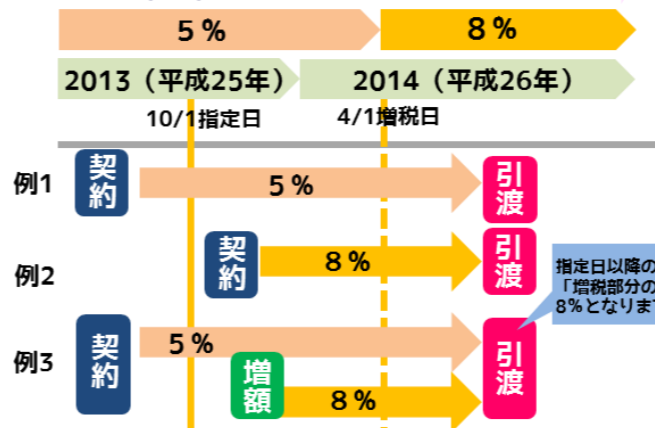
西海市西彼町 N様邸
箱型の家

 7月 着工

- ★その他工事★
- ・西海市大島町 M様邸 太陽光発電工事
 - ・西海市西彼町 Y様邸 オール電化工事
- 新築の構造・完成見学会を随時行います。イベント情報はホームページをご覧ください

消費税増税と工事請負契約

一定の要件を満たす場合に
増税後の引渡しでも消費税が5%のままとなる経過措置があります



もちろん、増税日より前に引渡しする工事代金の消費税は5%です
 全国建設労働組合総連合HPより

全国安全週間 本週間 7月1日(月)～7日(日)

今年の安全スローガンは... **高めよう一人ひとりの安全意識みんなの力で**
ゼロ災害

日頃より建築現場での安全に十分気を付けておりますが、「安全」についてさらに意識を高くもち、より良い現場作りに努めていく週間です。
 市場建築は関連業者さんと一緒にゼロ災害を目指していきます。

ホームページ完全リニューアル! 最新情報発信中!

ホームページも一新してさらに見やすくなりました。
 現場状況や見学会、不動産情報を載せてますので、チェックしてください。

売家情報

人気急上昇中の場所です！



1,990万円
住所：西海市西彼町伊ノ浦郷
建物構造：木造2階建て（5LDK）
建物面積：137.86㎡（41.70坪）
駐車場が広く、車5台駐車可能！
オール電化でエアコン4台付き
2階にはミニキッチンがあり、二世帯住宅も

絶景です！



1,500万円
住所：西海市大島町（大小島）
建物構造：木造（4LDK+ロフト）
建物面積：127.52㎡（38.57坪）
絶景な上、広いロフトもあり居心地満点！駐車場も2台停められます。畑もあり家庭菜園ができます

大島造船所近くです



1,200万円
住所：西海市大島町
建物構造：木造2階建て（5LDK）
建物面積：170.24㎡（51.49坪）
大島造船所近くで、寮にすることも可能です。
お気軽にお問合せください

値下げしました！



580万円
住所：西海市大瀬戸町瀬戸西濱郷
建物構造：軽量鉄筋2階建て（6LDK）
建物面積：121.87㎡（36.86坪）
値下げしました。
西彼高校近く、高台で眺めの良い住まいです。

暮らしのレシピ

火を使わない！夏野菜のラタトイユ

夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。普通は野菜の水みだけであじゅりと蒸し煮して作りますが、ここでは火を使わない、夏にぴったりの電子レンジでの作り方を紹介します。暖かいままでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。

- ▼材料（4人分）
- トマト・・・3個
 - ナス・・・3本
 - ズッキーニ・・・2本
 - パプリカ（赤・黄）・・・各1個
 - 玉ねぎ・・・1個
 - にんにく・・・2かけ
 - オリーブオイル・・・大さじ5
 - ローリエ・・・1枚
 - 塩・・・少々

- ▼作り方
- 野菜はすべて1cm角くらいの大きさに揃えま切る。
 - にんにくはみじん切にする。
 - 耐熱容器ににんにく、玉ねぎ、オリーブオイルを入れ混ぜ、ラップをしないで電子レンジ（500W）で3～4分加熱する。
 - 残りの野菜と塩、ローリエを③に入れて混ぜ合わせ、さらに10分加熱。途中で様子を見ながら、加熱時間と塩加減を調節する。
 - 野菜の水気がなくなったら完成。

さらにアレンジ

冷たいラタトイユのパスタ
パスタを茹で、茹であがったらざるに入れて冷水で洗い、水気をしっかり切る。冷蔵庫でよく冷やしたラタトイユとあえれば冷製パスタの完成。

夏バテ予防、疲労回復の力強い味方 夏野菜で暑さを乗り切る！

ほてった体を健康的に冷やす

暑いからといって冷房や冷たいドリンクに頼りすぎると、夏バテを促進する原因に。体を冷やす野菜で健康的にクールダウンしましょう。夏野菜の代表、ナスやキュウリ、トマトや冬瓜などは体にこもった熱を内側から冷やしてくれる効果があります。煮びたしや酢の物、サラダにして冷やして食べれば一層効果的。

弱った胃腸にネバネバパワー

独特のぬめりがおいしい夏野菜のオクラやモロヘイヤ。ぬめりの成分はムチンという食物繊維で、胃や腸の粘膜を保護して、消化不良や食欲不振を防ぐ働きがあります。サッとゆがいて細かく刻み、そうめんのつゆに入れたり、和え物やスープなどにどうぞ。ナメコや納豆など同じぬめりのある食材とも相性抜群。

ビタミンCで披露回復

夏の暑さや紫外線はストレスとなって、だるさや食欲不振、睡眠不足など、さまざまな体調不良を引き起こします。そんなときに頼れるのが夏野菜のビタミンCです。ビタミンCは免疫力を強化してストレスの抵抗力を高め、夏バテ予防や疲労回復に役立ちます。ゴーヤやトマト、グリーンアスパラ、枝豆などは夏野菜の中でも特にビタミンCが豊富です。

賃貸情報

<ウイング西海Ⅱ>

住所：西海市大島町（間瀬）
間取り：2LDK
駐車場：1台目（無料）
2代目（3,000円）
設備：冷暖房2台、コンロ
ガス給湯器、照明器具
共益費：2ヶ月
礼金なし
仲介手数料：63,000円

賃料6万円

不動産に関するお問い合わせ

土地探し、売買、賃貸など
不動産に関するお問い合わせは
☎ 0959-28-1170
までお待ちしております
土地情報 募集中!!
中古や借家を探している方が
増えています

一番涼しい場所を寝室に

住まいは2階よりも1階、南側よりも北側のほうが涼しいものです。今、寝室として使っている部屋は家じゅうで一番涼しい場所ですか？今一度チェックして、夏にぴったりな部屋を寝室と

切です。 触れるとひんやり感じるシーツやタオルケット、枕などの市販品も、蒸し暑い夜にうれしいシングです。体をしめつけないパジャマに着替えることも大切です。

暑い夏を乗り切るためには質の良い眠りをとって、その日のうちに疲れを取りたいもの。寝苦しい夜もエアコンに頼らずに、快適に眠りにつく方法を試してみませんか？

暑い夏を乗り切るためには質の良い眠りをとって、その日のうちに疲れを取りたいもの。寝苦しい夜もエアコンに頼らずに、快適に眠りにつく方法を試してみませんか？

夏も快眠！ 簡単アイディア

夏も快眠！ 簡単アイディア

● 快適な眠りを導く寝室の条件

カーテン

厚手のカーテンでしっかり遮光。窓の外にすだれなどを掛けて日よけにするのも効果的。

ミュージック

ヒーリングミュージックなど心地よい音楽で心身ともにリラックス。自然な眠りにつけます。

枕・シーツ

保冷枕や触るとひんやりするシーツでクールダウン。冷房に頼らなくても涼しく快適に。

照明

部屋全体を照らす照明は消し、調光タイプのスタンドやフットライトでほの暗い明るさに。

パジャマ

体をしめつけないゆったりしたデザインがグッド。肌触り、通気性のよい生地のもを。

● 就寝前はリラックス

寝室の照明はほの暗いと感じる程度に落とし、心が落ち着く音楽を流すなど、心身ともにリラックスできる環境を整えておくと効果的です。

して使いまししょう。部屋に風間の熱がこもらないように工夫することも大切。なるべく風通しをよくし、日中も直射日光を遮断しておくとも効果的です。

いろいろな試して、それでも眠れないときは一度布団から出て、自然に眠くなるまでリラックスして過ごしましょう。

えましよう。アロマオイルやお香を焚いたり、布団の上でできる軽いストレッチも効果的。自分なりのリラックス法を見つけてください。



蒸し暑い日が続くと、よく眠れなくなるという人は多いはず。そこで、ぐっすり眠るための工夫の数々をご紹介します。

暮らしメモ

枕の高さ、自分に合っていますか？

枕が合っていないと、肩こりや全身のだるさなどの原因になるので要注意。ぐっすり眠るためには枕の高さがポイントです。頭から背中にかけての頸椎のS字カーブが自然に保てる、鼻、のおへそが一直線になるのが理想的な高さ。体格が細身の人は2・5～3cm、標準の人は3～4cm、体格の良い人は4～5cmが理想的な枕の高さの目安です。

夏の枕は通気性の優れたものがベスト

枕の中身の素材も寝心地を左右します。夏は熱のこもらない通気性に優れた枕が快適です。昔ながらのそば殻の枕は通気性に優れていて湿気などもこもらないのでぴったり。パイプは、ストローを短くカットしたような形のプラスチック素材で、こちらも通気性が抜群。羽毛は通気性、吸湿性に優れ、ふんわり柔らかいのが特長です。枕選びをする時はなるべく自分で手にとって、感触や固さ、音などにもこだわりましょう。きつとびつたりの枕が見つかります。

