

住まいのお役立ち情報

ちょっと耳より.com

謹賀新年



2025  
1・2  
FREE  
2008年9月創刊

健康一番の家モデルハウス

## 季節の 体感見学会



2024 12/14 SAT - 2025 2/23 SUN

会場 萩市椿東401-10  
時間 10:00～17:00



### 季節の体感見学会とは？

一乗建設が誇る高性能住宅『健康一番の家』の性能を季節ごとの特徴に合わせて詳しく紹介し、ご来場下さったお客様に一般的な住宅との大きな違いを体感して頂くための予約制オープンハウスです。

### 「冬」の体感3つのポイント

- ① 「暖かさの質」が違う家
- ② 結露のない窓枠は衛生的で手間要らず
- ③ いつでも新鮮な空気で健康的に

冬にしかわからないポイントを実際にモデルハウスで体感してみてください。ご予約はこちらからどうぞ。

HP <https://ichijou-ken.com/>



お問合せ先 ☎ 0838-25-9484  
<https://ichijou-ken.com/>



## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。

本年も「ちょっと耳よりドットコム」をどうぞ宜しくお願い致します。

2008年に創刊。2017年にフリーペーパーとしてリニューアルしました。

山口県内の地域の情報、暮らし、家づくりに役立つ様々な記事をお届け出来ましたこと、皆様の温かいご支援にスタッフ一同、心から感謝致します。

この度弊社では、本年度から年賀状によるご挨拶を控えさせていただくといたしました。誠に勝手なお願いではございますが、弊社へのお心遣いはご無用にてお願いいたしたく存じます。何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。今年も様々な情報を発信していきたいと思っております。これからもよろしく宜しくお願い致します。

代表取締役  
今福啓喜  
スタッフ一同

発行

有限会社一乗建設  
山口県萩市大字椿東401-10  
TEL 0838-25-9484

# ヒートショック・浴槽内溺死に注意



冷え込みがさらに増す冬本番。入浴のため脱衣所で衣服を脱ぎ、いざ熱いお湯に足を入れたとき——注意が必要です！

「ヒートショック」とは、気温の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することで心臓や血管に異状が起きること。その原因は、脱衣所や浴室が寒いと、血管が収縮し血圧が上がる。その状態で熱い風呂に入ると、逆に血管が広がり、血圧が急激に下がる。それにより入浴中の突然死や、意識障害に陥り溺死するケースが起こるなど、各所で注意喚起されている。

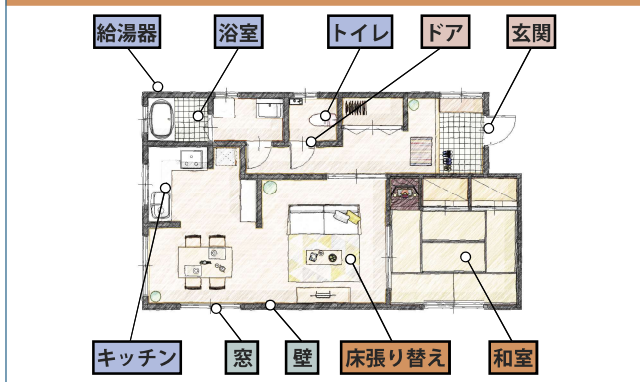
厚生労働省の人口動態統計によると、2023年に家や居住施設の浴槽で水死した65歳以上の高齢者は6073人。同年の全国の交通事故死者2678人の実に約

2.3倍です。入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元氣だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。

ヒートショックの原因は、脱衣所や浴室の温度が低い事です。その要因となるのが、【窓】です。具体的にいうと、冬は52%の熱が窓を通じて逃げています。あなたのお家の窓はどうでしょうか？

改善策としては、お手軽にできる内窓設置が効果的です。自身や家族の安心のためにも是非ご検討してみてくださいいかが？

# リフォーム工事費の目安 2025



【2025年度屋内リフォーム工事費の目安】一覧表を作成しました。上記間取りをリフォームした場合の工事費目安となります。建物外回りの工事費目安も弊社 HP に掲載しておりますので、ご参考にどうぞ。

トイレ	便器を新しくする 和式の段差解消して洋式へ	約 30万
給湯器	ガス→エコジョーズへ ガス→エコキュートへ	約 45万
浴室	在来工法の浴室→ユニットバス ユニットバスを新しくする 浴室スペースを広げる	約 35万 約 85万
玄関 ドア	在来工法の浴室→ユニットバス ユニットバスを新しくする 浴室スペースを広げる	約 130万 約 90万
キッチン	玄関ドアを採風ドアに交換 開戸→アウトセット引戸 開戸→上吊り戸	約 150万 約 45万
窓 壁	キッチン→システムキッチン L型→ペニンシュラ型 ガスコンロ→IH キッチンバック収納の設置	約 10万 約 17万
床	内窓をつける	約 120万
和室	壁・天井が貼替え (40㎡程度) 既存がに珪藻土塗る (27㎡程度) 壁面収納を取付ける	約 140万 約 30万 約 50万
	畳→複合フローリング (10㎡程度) 既存床にフローリングを重ね張り (26㎡程度) 複合フローリング→無垢フローリング (26㎡程度)	約 16万 約 20万 約 100万
	和室を洋室にする	約 130万

※屋内の養生費は含まれてません。  
※参照 積算資料ポケット板 リフォーム編 2025



料理 鯛の刺身

鯛はおろした後、皮付のまま湯引き処理をしたものと、皮を引いた身から刺身にしました。鯛は、刺身、昆布締め、塩焼き、煮付け、蒸し焼き、尾頭付き等、での提供になりますが、基本的に事前予約にて対応させていただいております。

## 魚 鯛

鯛とは、広義にはスズキ目タイ科の総称、狭義にはタイ科のマダイを指します。タイ科にはマダイの他に、クロダイ、キダイ、チダイ、ヒレコダイ、タイワンダイ、アカレンコなどが含まれ、さらに広義には、タイ科以外の魚でも、扁平・大型・赤っぽい体色・白身などの特徴を持つ魚には「-ダイ」と和名がついていることが多く、この場合、タイ科とは分類上遠い魚もいるそうで、和名にタイと名のついた魚は 200 種以上もいるそうです。日本では一般的に高級魚として認知されていますが、非常に馴染みの深い魚で、赤い色がめでたいとして、お祝いの席でよく出ます。そのため七福神の一人、恵比須は釣竿で鯛を釣り上げた姿をしています。神道では重要な地位を占めており、冠婚葬祭等の祭礼に欠かせません。考古資料として縄文時代から鯛の骨が出土しており、日本列島では古来より重要な食用魚だったと思われます。



監修 寿司一清