



施工：株式会社御船組

みふねが太鼓判！ 地元のオススメ情報

Bshop 出西店 ビショップ シュッサイテン

SHOP DATA
〒699-0612 出雲市斐川町出西字高林1358-3
TEL 0853-25-7332
【営業時間】午前10時～午後6時
【定休日】火曜日
http://bshop-inc.com



2019年2月にOPENした出雲市斐川町出西にあるセレクトショップ「Bshop出西店」。
民藝の窯元「出西窯」、ベーカリーカフェ「ル コションドール出西」とあわせて「出西くらしのvillage」として「自分らしく、心地よく、健やかに、美しい暮らし」をコンセプトにしたものを集めています。
「Bshop出西店」ではシンプルかつ機能的な、選りすぐりの衣料品や雑貨を取り揃えています。

地元の話題や暮らしに役立つ みふねからの情報誌



みふねっと

Mifune Communication Paper MIFUNETWORK

Vol.499 春号

今年は早めの対策を！毎日を健康に乗り切りましょう！

暑さに負けない 疲れにくい体へい

とにかく暑くて湿気マンマンの日本の夏。ただ建物に入れば冷房で空気がキンキンに冷えていて……。これでは体の活動を調整する自律神経が乱れてしまうのも当然。体調が悪くならないほうが不思議です。今回は、自分でできる簡単な夏疲れ対策をいくつか紹介しましょう。

生活習慣の改善が いちばんの薬

健康な体を維持するために、食事や水分補給はもちろん大事。夏場は特に胃に負担をかけない節度ある食事を心がけましょう。また、質のいい睡眠を適度にとることも大切です。よく眠れない時は、お休み前のぬるめの入浴がおすすめです。昼寝で補うのも一つの手です。

こまめな運動で 血の流れをよくしよう

適度な運動は血流をよくし、体のバランスを整えるのに効果的です。暑いからと引きこもってばかりだと、ますます体調は悪くなります。悪循環にならないためにも、できる範囲で運動を行いましょう。無理なく続けられる運動といえばやっぱりウォーキング。体のバランス調整に最適です。もちろん日中の運動はNGです。



熱中症を避けるために、早朝、夕方など涼しい時間に実践しましょう。
また、この夏はウォーキングのスタイルにもこだわってはいかが？ 通気性や速乾性、またUVケアにも優れた機能性のウェアやインナーも試してみましょう。

快適なウェアがあれば、きつと歩くのが楽しくなります。
生活習慣の改善も運動も「コツ」を重ねることが大切です。毎日少しずつの運動で、疲れにくい体を手に入れましょう。

日常生活で実践できる「夏の疲れ対策」をご紹介します！



水分補給忘れずに！
スポーツドリンクは自宅で簡単に自作できます。
水……500ml
塩……小さじ1/4
さとう……小さじ3
レモン果汁……小さじ1/2

腸の働きを助ける「の」の字マッサージ



ウエスト部分にクッションなどを置いて横になり、へそを中心に「の」の字にマッサージ。1分程度が目安です。左右を変えてまた1分程度を行いましょう。力を入れすぎないのがポイントです。
※食後や飲酒後のマッサージは避けてください。

腸が元気になるって本当？
夏の疲れで自律神経の働きが弱れると、胃腸の働きも当然悪くなります。なかでも腸は消化・吸収を行うだけでなく、リンパの集まる免疫器官としての働きを担うことで注目されています。最近では、腸の健康が体の健康を左右するなどと言われることも。
そこで、夏バテ対策に、腸にいいとされる習慣に注目してみましょう。
●食物繊維、適度な油、発酵食品
水分や食物繊維を意識して多めにとりましょう。ヨーグルトなどの発酵食品でおなじみの乳酸菌は、腸に効くことで有名です。また、オリーブオイルなど良質の油はまさに潤滑油といえるもの。ティーブーティン2杯程度を体調に合わせて摂るのもおすすめです。
●軽い運動やマッサージ
ウォーキングやストレッチなどの運動は適度に行えば腸を活性化してくれます。マッサージもおすすです。

暮らしメモ

土地情報

① 武志町建売分譲地(7区画) 出雲市武志町873-1



- ① 71.86坪 7,904,600円 坪単価11万円 ※建築条件付
- ② 71.76坪 7,893,600円 坪単価11万円 ※建築条件付
- ③ 71.77坪 7,894,700円 坪単価11万円 ※建築条件付

② 西平田町分譲地(7区画) 出雲市西平田町139



- ① 63.45坪 6,974,000円 坪単価11万円 ※建築条件付
- ② 63.44坪 6,974,000円 坪単価11万円 ※建築条件付
- ③ 53.64坪 5,896,000円 坪単価11万円
- ④ 51.82坪 5,698,000円 坪単価11万円

※別途費用：水道負担金、下水道受益者負担金

お問い合わせは営業部まで！

新入社員紹介



安全推進室 野中 徹博
現場事故のない会社は安心と信頼の証。前職での経験を活かし安全を推進してまいります。



工務部 荒木 勇二
私は17歳から大工として仕事を始めて、建築の仕事に携わってきました。これからも健康に気を付け、お客様に満足と喜んでもらえるよう精一杯頑張ってまいります。

家族が笑う、笑顔がある。暮らし。住まいについてのご相談など、詳しくは
みふね mitune-gumi co.,ltd.
お願い 空家の古民家情報をお寄せください。

くらしに役立つ 三三知識



上記に資する住宅の
新築・リフォームが対象

対象とする住宅	新築	リフォーム
持ち家	○	○
貸家	×	○

※貸家の新築についての工事はポイントは付与されません。

次世代住宅ポイント制度が創設されました!

2018年12月21日に、2019年10月に予定されている消費税率10%への引き上げに伴う住宅購入支援として、一定の性能を有する住宅の新築およびリフォームに対して、様々な商品等と交換可能なポイントを新築は最大35万ポイント相当、リフォームは最大30万ポイント相当を付与する制度が創設されました。

■対象とする住宅(契約等の期間)	契約	引渡し
注文住宅(特家)・リフォーム	・2019.4～2020.3に請負契約・着工をしたもの(※)	・2019.10以降に引渡しをしたもの
分譲住宅	・2018.12.21～2020.3に請負契約・着工し、かつ売買契約を締結したもの ・2018.12.20までに完成済みの新築住宅であって、2018.12.21～2019.12.20に売買契約を締結したもの	
※着工引上げ後の反動減を抑制する観点から、2018.12.21～2019.3に請負契約を締結するものであっても、着工が2019.10～2020.3となるものは特別に対象とする		
住宅の新築(貸家を除く)		
発行ポイント数：1戸あたり上限35万ポイント		
以下の①～④いずれかに適合する場合、1戸あたり30万ポイント		
①エコ住宅(断熱等級4又は一次エネルギー消費量等級3かつ維持管理対策等級2等を満たす住宅)		
②長持ち住宅(劣化対策等級3かつ維持管理対策等級2等を満たす住宅)		
③耐震住宅(耐震等級2を満たす住宅又は免震建築物)		
④バリアフリー住宅(高齢者等配慮対策等級3を満たす住宅)		
※1 この他、家事負担軽減に資する設備の設置及び耐震性の高い住宅の建設について一定のポイントを付与。(※別「オプションポイント」参照)		
※2 上記に加え、より高い性能を有する住宅(長期優良住宅等)の場合には、ポイントを加算。(※別「優待ポイント」参照)		
住宅のリフォーム(貸家を含む)		
発行ポイント数：1戸あたり上限30万ポイント		
※ただし、若者・子育て世帯によるリフォームや一定の既存住宅の購入に伴うリフォームの場合は上限を引上げ(別表「上限特例」参照)		
①窓・ドアの断熱改修		
②外壁・屋根・天井又は床の断熱改修		
③エコ住宅設備の設置		
④耐震改修		
⑤バリアフリー改修		
⑥家事負担軽減に資する設備の設置		
の若者・子育て世帯による既存住宅の購入に伴う一定規模以上のリフォーム工事等		
※この他、既存住宅の購入に伴うリフォームの場合はポイントを加算。(別表「加算特例」参照)		
※若者世帯：40歳未満の世帯、子育て世帯、18歳未満の子を養育する世帯		
ポイントの交換対象商品等		
「環境1」「安全・安心1」「健康長寿・高齢者対応1」「子育て支援・働き方改革1」に資する商品等		
ポイント発行申請の期間		
○ポイント発行申請の期間：2019年6月1日～		

■次世代住宅ポイント制度の概要(発行ポイント)

住宅の新築(貸家を除く)		住宅のリフォーム(貸家を含む)	
発行ポイント数：(A)+(B)+(C)の合計 1戸あたり上限35万ポイント		発行ポイント数：1戸あたり上限30万ポイント	
(A) 標準ポイント		【上限特例①】 若者・子育て世帯がリフォームを行う場合、上限を45万ポイントに引上げ(既存住宅の購入を伴う場合は、上限60万ポイントに引上げ)	
【上限特例②】 若者・子育て世帯以外の世帯で、安心R住宅を購入しリフォームを行う場合、上限を45万ポイントに引上げ			
①エコ住宅(断熱等級4又は一次エネルギー消費量等級3かつ維持管理対策等級2等を満たす住宅)	①～④いずれかに適合する場合、1戸あたり30万ポイント	断熱改修(内外窓、ガラス)	0.2～2万ポイント×箇所数
②長持ち住宅(劣化対策等級3かつ維持管理対策等級2等を満たす住宅)		断熱改修(ドア)	2.4, 2.8万ポイント×箇所数
③耐震住宅(耐震等級2を満たす住宅又は免震建築物)		断熱改修(外壁)	5, 10万ポイント
④バリアフリー住宅(高齢者等配慮対策等級3を満たす住宅)		断熱改修(屋根・天井)	1.6, 3.2万ポイント
(B) 優良ポイント		断熱改修(床)	3, 6万ポイント
①認定長期優良住宅	①～④いずれかに適合する場合、1戸あたり5万ポイント加算	エコ住宅設備(太陽熱利用システム、高断熱浴槽、高効率給湯器)	2.4万ポイント
②低炭素認定住宅		エコ住宅設備(節水型トイレ)	1.6万ポイント
③性能向上計画認定住宅		エコ住宅設備(節湯水栓)	0.4万ポイント
④ZEH		耐震改修	15万ポイント
(C) オプションポイント		バリアフリー改修(手すり)	0.5万ポイント
家事負担軽減設備		バリアフリー改修(段差解消)	0.6万ポイント
ビルトイン食器洗機	1.8万ポイント	バリアフリー改修(廊下幅等拡張)	2.8万ポイント
掃除しやすいレンジフード	0.9万ポイント	バリアフリー改修(ホームエレベーター設置)	15万ポイント
ビルトイン自動調理対応コンロ	1.2万ポイント	バリアフリー改修(衝突緩和装置の設置)	1.7万ポイント
掃除しやすいトイレ	1.8万ポイント	家事負担軽減設備(ビルトイン食器洗機、掃除しやすいトイレ、浴室乾燥機)	1.8万ポイント
浴室乾燥機	1.8万ポイント	家事負担軽減設備(掃除しやすいレンジフード)	0.9万ポイント
宅配ボックス	1万ポイント	家事負担軽減設備(ビルトイン自動調理対応コンロ)	1.2万ポイント
耐震性のない住宅の建替	15万ポイント	家事負担軽減設備(宅配ボックス)	1万ポイント
		リフォーム取組保険の加入、インスペクションの実施	0.7万ポイント
		若者・子育て世帯による既存住宅の購入を伴う100万円以上のリフォーム	10万ポイント
		【算定特例】 既存住宅を購入しリフォームを行う場合、各リフォームのポイントを2倍カウント(若者・子育て世帯による既存住宅の購入を伴う100万円以上のリフォームを除く)	

住まいのお役立ち情報

室内でおきる熱中症対策に

目差しを遮るスタイルシェード!

外からの熱は外で遮るのが正解!

窓の外側で日差しを遮るスタイルシェードなら、熱が窓ガラスを通過してお部屋に浸入する前に防ぎ、室内温度の上昇を効率よく抑えます。

エアコン効率アップで約28%節電

カーテンとスタイルシェードにおける日射熱取得の比較

45%カット

83%カット

※1 一般複層ガラスの窓と比較した場合。関連 JIS などに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

■温度条件：室内 25℃、室外 30℃ ■日射条件：東京 真夏 晴天の西日 ■使用ソフト：STEAM V9

外観にマッチして見た目もスッキリ。使わない時はスマートに収納。

洋風の外観にマッチしたシンプルなデザインで、見た目もスッキリ。毎日の暮らしに合わせた出し入れはもちろん、季節ごとに取り外す必要もなく、ボトムバーごと、スマートに収納できます。窓の途中の好きな場所で止められる設計だから、明るさや見え方もスマートにコントロール。

静音設計でラクラク操作。早朝や夜間でもスマートに。

出し入れの操作は片手でラクラク。ボトムバーがボックスに近づくと自動的にブレーキがかかり、ゆっくりと静かに収納されます。音もわずかで早朝や夜間でも、ご近所に迷惑をかける心配がありません。

日焼けを防ぐ 94%カット

外からの視線を防ぐ 可視光透過率わずか 13%

エアコン効率をアップ 太陽からの熱 83%カット

操作音わずか 50dB

一窓あたり たった 約 30分。あっという間のスピード施工。

1 今ある窓はそのままの簡単作業です。

2 お住まいの方の手をわずらわせずに作業進行。

3 一カ所あたり最大約 30分で取り付け完了します。

※1 「スタイルシェード」からの距離 50cm での社内測定結果であり、保証値ではありません。

※2 シックページを使用した場合。可視光透過率は、数値が低いほど、明るい室外から室内が見えにくくなります。

※3 一般複層ガラスの窓と比較した場合。関連 JIS などに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

第10回みふね祭り 5/26日

家族が集う。笑顔があふれる。

10:00-15:30

会場(株)御船組本社

キッズコーナー

★しまねこのふわふわドーム(※雨天中止)

★スーパースクール

★段ボールを使った遊び

★飲食コーナーもご用意!

※キッズコーナー、飲食コーナーは有料です。

★とびす市さんによる新鮮野菜販売も行います!

アンケートに答えて豪華商品をゲットしよう!

ガラポン大抽選会

※各ご家族1回限り

ステージイベント

10:00 お菓子まき(お子さま対象)

10:30 出雲西高校吹奏楽部

11:30 やまめつかみ捕り

12:30 神戸川太鼓

13:30 B-LANDダンスショー

14:30 Pumehana/ワイアンフレーション

15:30 もちまき

※お車の方は「みはら眼科」様駐車場をご利用ください。満車の場合は誘導員がご案内致します。