

## 古民家の解体や処分をお考えの方、お持ちの古民家を登録しませんか？

必要がなくなった古民家の解体は、意外に費用がかかります。地域によっては、解体処分費が高い為に、空き家のまま放置というところもあり、再利用の可能性が無くなってしまいます。そこで、弊社では、資源として利用可能な古民家を登録していただき、新たにその古民家を利用していただける方へご紹介する、古民家の再利用をお手伝いしています。

### お住まいの古民家の解体を考えている方

～登録から再生利用までの流れ～

- STEP.1 古民家の処分に困った
- STEP.2 弊社へ連絡
- STEP.3 現地調査
- STEP.4 調査報告提示(評価)
- STEP.5 古民家移築物件として登録(無料)
- STEP.6 購入希望者への紹介
- STEP.7 利用者への現地紹介

### 古民家の利用をお考えの方

利用する古民家を自ら探していくのは困難なので、登録されている古民家又は、他の方法により利用したい古民家をご紹介します。

- STEP.1 古民家移築物件登録
- STEP.2 利用者への現地紹介
- STEP.3 登録古民家の購入契約

空き家・古民家の見学会も行なっています。  
詳細は弊社ホームページまたはお問い合わせください。

弊社には伝統再築士、古民家鑑定士、空き家課題トータルコンサルタント、古民家ツーリズムまちづくりプランナー、DIYリフォームアドバイザー等多くの古民家再生に関する有資格者が在籍しておりますので安心してお任せいただけます。  
分かりやすくご説明いたします。お気軽にご相談ください。

## 全国古民家再生協会島根第一支部と出雲市との間で、9月10日(木)に連携協定締結式が行われました

御船組を含む出雲市内の4業者が島根第一支部会員企業として参加いたしました。この協定は「出雲市への移住定住の促進、地域活性化、観光振興等のために連携して空家および古民家の活用に取り組むこと」を目的として締結いたしました。出雲市内に約2800件はあるといわれている空家・古民家の有効利活用の為、今後も会員企業として「古民家再生」に取り組んでまいります。



## 売土地情報

詳しくは営業部へ！お気軽にお問い合わせください。

### ①西平田町 地目:宅地



② 63.44坪 6,974,000円

※別途費用:上水道加入金（売主）  
下水道受益者負担金

### ②古志町 地目:宅地(一部、田)



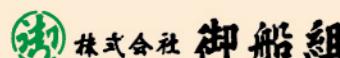
① 55.26坪 4,309,500円

※建築条件付  
※別途費用:上水道加入金（売主）

## Instagram はじめました！



Follow Us!  
日々の様子や  
皆さんにお役に立つ情報を  
お届けいたします！



コミュニケーションペーパー「みふねっと」vol.504号 発行/2020年7月 編集・発行者/株式会社 御船組

島根県出雲市今市町311番地9 フリーダイヤル 0120-20-7124 Fax.0853-22-7124 http://www.mifune.info

(担当/勝部) E-mail:kmifune@lime.ocn.ne.jp

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.505 秋号



## 家庭でできる 体力作り

### ▼すき間時間にできる 体幹お手軽トレーニング



**出不精が板に付いた？**  
すき間時間で運動を

体を動かす習慣を取り戻すために、ブチエクササイズを始めましょう。飽きずに続けるために、気負わず、すき間時間で、このタイミングで始めましょう。

でトライして。例えばキッチンやトイレなどで、意外な場所も効果的に使えます。  
体力低下を防ぐための運動は、日々「コツ」が大切。「明日から」なんて言わないで、このタイミングで始めましょう。

毎日の生活に楽しく運動を取り入れ、健やかな体を保ちましょう。感染症対策も、これから的生活の常識です。



● **用具はこまめに消毒を**  
ジムや公共の施設などを使う時、直接手で触れるものはできるだけ消毒を。ほかの人との用具の使いまわしは極力を避けましょう。

● **マスクは運動強度をアップする**  
新型コロナウイルス感染症については、必ずしも科学的な知見が蓄積されている状況ではありません。今後見直しが行われるかもしれません。マスクをしてたまま運動する時には「無理せず適度な距離をとってください。ラニングは約10メートル、ウォーキングは約5メートルの間隔を開けるのが適切です。

アフター「コロナ」の生活で、スポーツを行なう時に気を付いたことは？ 基本的な対策をまとめました。

● **どこで行うべき？**  
感染予防という観点ならば、自家でできる運動が安全。一人、または少人数での運動を心掛け、たくさんの人が集まる狭い場所は避けましょう。屋外など十分に距離をとってください。ランニングは約10メートル、ウォーキングは約5メートルの間隔を開けるのが適切です。

● **安全にスポーツするために**  
アフター「コロナ」の生活で、スポーツを行なう時に気を付いたことは？ 基本的な対策をまとめました。

● **暮らしメモ**



## 令和2年度 地域型グリーン化事業

### 事業概要・目的

地域における木造住宅の生産体制を強化し、環境負荷の低減を図るため、資材供給、設計、施工などの連携体制により、地域材を用いて省エネルギー性能や、耐久性等に優れた木造住宅・建築物の整備、住宅の省エネ改修の促進を図るとともに当該木造住宅の整備と合わせて行う三世代同居への対応等に対して支援を行う。

#### グループの構築



#### 共通ルールの設定

- ・地域型住宅の規格・仕様
- ・資材の供給・加工・利用
- ・積算、施工方法
- ・維持管理方法
- ・その他、グループの取り組み

### 地域型住宅・建築物の整備

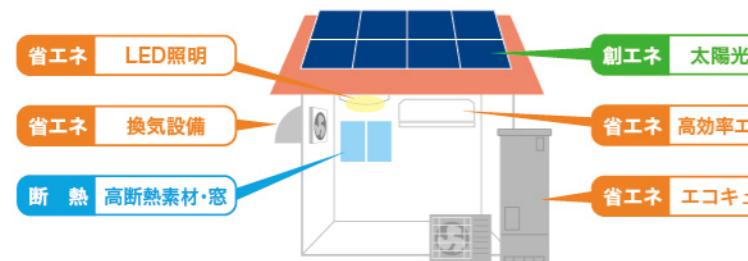
#### ゼロエネルギー住宅のイメージ

##### 教えて! ゼッチ ZEHって、何ですか?



ZEHとは、Net Zero Energy House(ネットゼロエネルギーhaus)の略称で、政府が推進している取り組みです。私たちの日常では、料理を作るときにガスやIHを使用したり、スマートの充電で電気を使用したり、照明を付けたりといった行動を当たり前のようになっています。当たり前の行動の中で、私たちは様々なエネルギーを消費しています。これまでの住宅方式では、太陽光発電システムを使用しても消費エネルギーをゼロにすることは難しく、長年の課題でもありました。

しかし、ZEHという新たな概念を盛り込んだ住宅の場合は、消費エネルギーを抑えつつ、エネファームや太陽光発電を利用し自家で創ったエネルギーを使用することで、最終的にエネルギーの消費をプラスマイナス0にすることができます。



ZEHを実現するポイントは  
断熱  
省エネ  
創エネ  
の3つ!

●ZEHイメージ図

$$\text{つかうエネルギー} = (\text{断熱} + \text{省エネ} + \text{創エネ}) \leq 0$$

**長寿命型**  
長期優良住宅  
補助限度額  
110万円/戸  
**高度省エネ型**  
ゼロ・エネルギー住宅  
140万円/戸

・地域型加算…主要構造材(柱・梁・桁・土台)の過半に地域材を使用する場合、20万円/戸を限度に補助額を加算

・三世代同居加算…玄関・キッチン・浴室またはトイレのいずれかに2つ以上を複数箇所設置する場合、30万円/戸を限度に補助額を加算

●詳しくはみふねまでお問い合わせください

### 住まいの お役立ち情報

#### お気に入りの衣類に愛情込めて!

#### 手間暇かけずスムーズな衣替え



#### 住まいの快適レポート

衣替えは手間も時間もかかる面倒。でもちょっとしたコツをつかめば意外と楽チン。スムーズな衣替えで愛用の衣類を大切に。

#### POINT しまう前の衣類ケア

##### 夏服の大敵、汗や皮脂をしっかり洗浄

夏服は汗や皮脂をたっぷり吸着しているため、見た目以上に汚れが付着しています。黄ばみや虫食いの要因となるので洗濯を念入りに。また衣類に残った水分や湿気も大敵なので乾燥を徹底しましょう。

- 衣替えは断捨離のチャンス! 衣類のチェックを行い、劣化などしているものは処分しましょう。
- 夏に大活躍した衣類は、普通に洗濯した後、さらに40℃くらいのぬるま湯に酸素系漂白剤を混ぜ、20分以上つけおきを。これで雑菌臭を撃退! 生地により不可の場合もあるので確認を。
- デリケートな衣類は洗濯ネットを使用。毛羽立ちが気になるニットなどは、裏返して洗濯を。
- 洗濯のすぎを入念に。残り湯はNG。
- クリーニング店に持ち込む場合は、汚れや染みの原因など洋服の状態を正しく伝えましょう。
- 洗濯・クリーニング後に陰干しして、充分に乾かす。衣替えを行う日は雨の日を避けるのが賢明です。

洗濯で落ちなかつたシミは、万能液体で部分洗い。

■重曹 小さじ1  
■衣類用液体酸素系漂白剤 小さじ3  
■食器用中性洗剤 3滴

容器に材料をすべて入れて軽く混ぜ合わせる。歯ブラシにこの液体をつけて、汚れ部分をトントンとたたいてから、洗濯機で水洗いする。襟や袖の黄ばみをはじめ、ソースなどの付着など多彩な汚れに有効。



#### POINT 収納のコツ

##### 詰め込みは厳禁、収納スペースを確保

季節ごとに衣類を分けて、収納場所を割り当てておくと衣替えがスムーズ。クローゼットや収納ケースなどに詰め込みすぎるとシワや虫食いの発生を招くので、ゆとりある収納を心がけて。



- まず通常着る服はもっと出し入れしやすい場所に収納するなど、季節ごとに衣類を分けておきましょう。
- 防虫剤がすみずみまで行き渡るように、収納スペースに余裕を持たせて衣類をしまいましょう。
- ニット類など崩れしやすい衣類はハンガーかけは厳禁。

- 収納サイズに合わせ、Tシャツなどは丸めて立てるなどたたみ方を工夫しましょう。
- ジャケットなどをたたむ場合は、折り目にタオルをはさめば、たたみジワが軽減します。
- 防虫剤と除湿剤を併用しましょう。

オススメ商品  
ヴィータス パネル

押し込んだままの「押入れ」になってしまいませんか?



片付かないのは…それは押入れが使いづらいから! 押入れを有効活用するにはヴィータスパネルがおすすめです! 「押入れを工夫して、とても便利な収納スペースに!」押し入れを便利に使うためのポイントは、棚を収納するモノに合わせて使いやすい高さ、奥行きに設置することです。



使いながら収納を進化させるヴィータスパネルは、パーティを自在に設置したり、後から追加したりして、収納そのものを進化させられるのが魅力です。暮らし方や持ち物が変わっても、一番使いやすい収納のカタチがずっと続きます。



©株式会社 LIXIL