

密着取材!!

第9回

住まいを売る買うマーケット 「住マケ編」



住マケ

住まいのマーケット

0120-220-138 住マケ 検索



1階正面入り口 入って右側になります。

【住所】富山市二口町4丁目7-14 SFビル1F

住まいのバトンを繋いでいくのが、住マケの役割です。

まずは相談

ご相談は無料です。

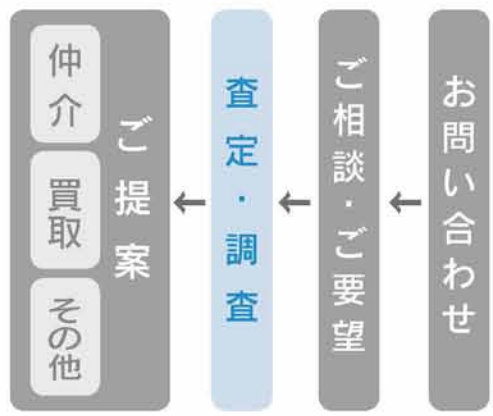
ご相談の方法は、お電話又はメールでお問い合わせください。ご相談を、お聞きいたします。簡易的な査定だけを希望であれば、必要情報をいただければメールでの返答も可能です。

秘密厳守

ご相談や査定など秘密厳守にて行います。販売に関してはご要望があれば対応いたします。

どんなふうに話がすすむの？

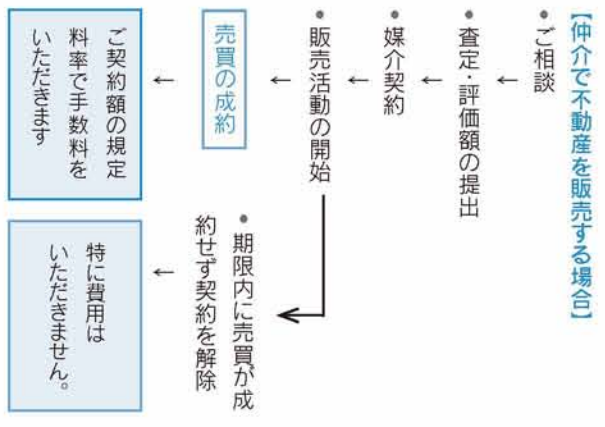
お客様の要望される内容により次のような流れでお話させていただきます。



お問い合わせはここ 0120-220-138 9:00~18:00 (水曜定休)

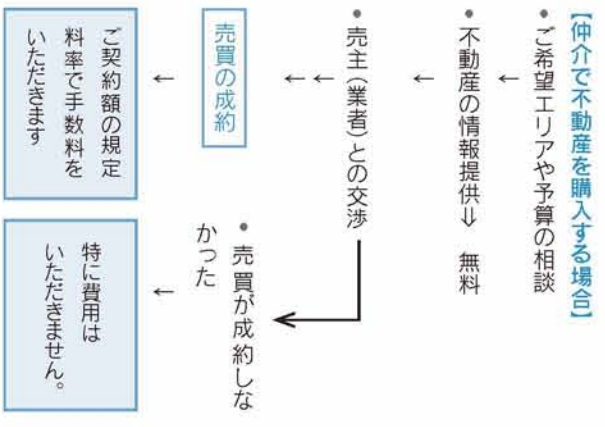
住まいの事、お気軽にご相談ください。

『売りたい方』



【当社 買取の場合】
・買取査定額を提出の上、当社と売買契約を行います。

『買いたい方』



【当社 売主物件の場合】
・購入の際の仲介手数料はかかりません。

『住み替え・相談したい方』

先述のように、無料です。物件の査定、他、新築やリフォーム費などの比較見積を取得し(当社グループより)それらを踏まえて住み替えの、ご提案、ご相談に応じます。
また、必要に応じて司法書士や弁護士等の専門家を紹介します。(相談先での依頼や費用は実費になります)



販促活動について

売主様の物件の早期販売、買主様への情報発信の為、住マケでは下記のような事を行っております。

webへの告知
全国ポータルサイト アットホーム
自社HP 住マケ
Yahoo!不動産 不動産ジャパン
ハトマークサイト etc
不動産流通機構 レインズ

新聞・雑誌等への物件掲載
近隣へのポスティング
現地への看板設置

ライブ記事スタッフ紹介

Q&A

Q1 既存住宅部のことについて一言
Q2 日頃から心がけている事は?
Q3 普段の仕事で喜びを感じること
Q4 お客様に向けて一言

A1 新規に立ち上げた部署ということで手探りの部分もありますがスタッフ一同お客様のお役にたてるよう頑張っております。
A2 スピードある対応。
A3 売却のご依頼をいただいた物件に購入希望者の方からお申込みをいただいたとき。
A4 不動産に関するご質問、ご相談は是非「住マケ」へ!

石田 豪紀 マネージャー

A1 今までの既存住宅に対する印象や考え方が、オスカーの「住マケ」から変わります。
A2 「住まいるマーケット」の存在を皆さんに知っていただく事
A3 ご契約やご依頼をいただいた時の感謝や激励の言葉
A4 まだ出来て間もない部署ですが、会社全体の力でお客様の役にたちます。

永森 隆志

A1 既存住宅部はオスカーに不可欠な部署になります。
A2 明るく元気に対応すること
A3 物件案内などをしていてお客様の反応を直接体感できること
A4 オスカーのリバリューハウスはすごいですよ。他の同業者ではできないリフォーム内容、保証サービス、アフターサービスがあり、お客様の信頼や安心になっていると実感していただけていると思います。

堀田 晃

今までなかった既存住宅。

オスカーホームのリバリューハウス

新築住宅の水準に近い性能と保証を付保

築二十年〜三十年の既存住宅のイメージというと、どんな家を想像しますでしょうか？

結構備わってポロポロとか、住むにはちよつとね...というイメージがある方もいれば、まだまだキレイだし特に不自由も無いから充分と良いイメージのある方もおられると思います。もし、今から実際に既存住宅を購入しようと思った場合、一般的にはどんな点が心配になるか？オスカーホームが考えた一つの答えがリバリューハウスでした。

インスペクション済(建物検査)の住宅

高額な不動産を購入するのですが、一般的に既存住宅の売買の取引は現況有姿となります。そのままの状況が、どんなものなのか？素人目には判断できるとは思えません。

オスカーのリバリューハウスは、その部分を専門スタッフがインスペクション(検査)し、全ての箇所の不具合な点をチェックいたします。

その結果を元に、リフォーム計画を行い、不具合のある部分は改修し、この先必要になるメンテナンス箇所が素人目にも分かる状態にしております。

保証とアフターを兼ね備えた住宅

次に不安になるのが、住まい始めてからの事。長い年月暮らしていく家ですから、万が一の時の対応はどうなのか？が気になると思います。

一般的な業者売主の場合の保証は

「瑕疵担保責任※(2年間)」

これは宅建業法で定められた最低限の責任期間です。(※構造、雨漏、蟻害や隠れた瑕疵に対しての責任を負う事)

リバリューハウスでは

● 構造躯体保証最大 5年

● 白蟻保証最大 5年

● 雨漏保証最大 5年

さらに、リフォームした内容や設備に対しても、それぞれの保証が付保されます。



長く住む為の安心の家
リバリューハウス

物件データ富山市藤木

■新築年 平成10年3月

■建物面積 97.71㎡

●リフォーム内容 (平成24年8月施工)

天然石吹付金属屋根CORONA重ね葺き 雨樋取替
外壁塗装 システムキッチン システムバス トイレ
洗面化粧台取替 IHクッキングヒーター
エコキュート新設(オール電化) 内装 クロス
フローアール カーペット張替 インナーサッシ取付
防蟻処理 etc



住マケ
住まいのマーケット

優遇された金利でローンが可能
お住まいの購入に必要な資金計画。自己資金で足りない部分は借入が必要になります。一般的な既存住宅は物件によって、融資額が厳しかったり、長期返済が出来ない場合が多くあります。リバリューハウスは、借入や返済(最長35年固定金利)に有利なフラット35をご利用できるように診断・リフォームを行います。



長期定期点検10年間
保証箇所に限らず、不具合に気付かず放置してしまい、せっかくのお住まいがよけいに傷んでしまったりする場合もあります。そのような事例を防ぐために、リバリューハウスは、毎年1回、専門スタッフが定期点検を行います。不具合があれば、その場でメンテナンスをしたり、対応のアドバイスなどを10年間継続して行いますので安心です。
※メンテナンスは有償となります。



施工後 今回は、2世帯同居を迎え、生活をするご本人様のライフスタイルを考えた上での改装計画を進めてきました。結果、間取りは原型を留めず、大幅に変更する事になりました。

RE・home 通信

富山県Y邸 富山南部営業所

2階、フルモデルチェンジ！

ワンポイントアクセントがクール！



ここにも飾り棚を設置しました。



壁内を利用した収納スペース



天井の反射を利用した間接照明



▲耐震専用ボード

工事中 ほとんど構造材をむき出しに：新築工事かと思わせる状態。社内検査員の厳しいチェックが入ります。今回の改装にあたり、耐震補強の為に壁の中に耐震専用ボードが入っています。仕上がると思えないのですが、工事中から見ているとそれだけでも安心感が違います。



工事前 まだ築浅で、リフォームしなくても全く問題のないお住まいなのですが……



▲広いバルコニースペースも居室にて改装しました。



ハウズレポート

House Report

1 吹き抜けリビングの家

富山県小矢部市 〇邸



Q1. 家を建てよう、購入しようと思ったきっかけは？
結婚して、子供が出来たことを機に新しい住まいが欲しいと思いはじめました。兄が13〜14年前にオスカーホームで建てていて、まず最初にオスカーさんに話をききました。

Q2. そのプランに決めた理由を教えてください。
兄からインナーガレージが良いと聞いていたので、ガレージプランにしたいと思っていました。リビングダイニングの動線や、吹抜の開放感も良いと思っていたので、このプランにしました。

Q3. マイホーム購入・建築において苦労したことや大変だったことはありますか？
一時的に仮住まいが必要だったのですが、狭くて不便でした。その分、新築した住まいに入った時の喜びが大きかったです。



▲新鮮な野菜が収穫できる家庭菜園

Q4. 入居されてみて感じる一番のこだわりや自慢の場所は？
リビングのソファにすわって見るTV、ダイニングキッチンが見え方が気に入っています。ガレージも使いやすく、トイレも広くしてもらって使いやすいです。

Q5. 担当営業マンについて。
見た目通りの安心感があって、全てにおいて任せられました。



担当者から一言
高岡砺波営業所
武部 友和

〇様との出会いからもうすぐ3年ですね。ちょうどお子様のご出産とお引渡の時期が重なるスケジュールで、本当にお忙しい中お打合せをさせて頂いており、大変ご苦労されたと思います。お子様がお生まれになった際にもご連絡をいただき、自分のことのようにうれしく思ったことを今、思い出しています。今回このハウズレポートのために伺った時も、本当に気に入っていただいていると感じ、うれしく思っております。これからも末永いお付き合いの程、よろしくお願いいたします。

2 いつもスッキリ、収納上手な家

新潟県上越市 S邸



Q3. マイホーム購入・建築において苦労したことや大変だったことはありますか？
いろいろなものを沢山の選択肢から決断しなければならなかったこと、自分たちの想いや希望と決めた予算内に近づけるために息子を寝かしつけたあと2人で夜中カタログとパソコンと書類と向き合ったこと。でも家族にとっても良い思い出です。

Q4. 入居されてみて感じる一番のこだわりや自慢の場所は？
スッキリと片付けやすく、そうじしやすいようにと家づくりのテーマを決めたところ。大理石のキッチンシンク、排水口、ホーロー整流板付きの換気扇、汚れがふき取りやすく磁石もくっつくホーローキッチンパネル、1Fタンクレストイレ、部屋干しができるユーティリティ、保存食の収納に便利なパントリー、ベビーカーも収納できる玄関クローク、自宅で仕事ができる書斎、開放感のある勾配天井、くるくる回って追いかけてできる和室、そしてインナーガレージに床暖房。妥協しなかった部分はやはり満足度も高いです。

Q1. 家を建てよう、購入しようと思ったきっかけは？
アパート暮らしでしたが、このままずっと家賃の支払いをするのか...?それともマイホームのローン支払いがいいのか...?子どもが産まれてから夫婦で話し合うようになり、子どもの成長をのびのびと家族で楽しく見守っていくためにも、いつか家を建てようと考えているのなら

Q2. そのプランに決めた理由を教えてください。
最終的には子どもの学区とお互いの実家との距離、2人の母校に通わせたいという思い、新しい分譲地ならば子どもと近い年齢の子もいて、近所でも楽しく遊べるのではという点から決めました。



▲奥様の作られた、家づくりノート

『家づくりへの真剣な思い』が『いい家を建てる』ということを改めて感じました。『いつもスッキリきれいに片付け、収納上手な家』という明確なテーマを持ち、聞きたいことや、調べたことは全て一冊の家づくりノートにまとめるという家づくりに対するまじめな姿勢に心底、感心させられました。S様の家づくりのお手伝いできたこと、これからも末長いお付き合いができること、本当に嬉しく思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



担当者から一言
福井営業所
太田 哲朗

※この春、上越から福井へ異動となりました。

これが本物のスマートハウス Smart+NEXT

スマートネクスト

長期優良住宅

Skip+PLUS
スキッププラス

24時間、太陽のエネルギーを活かす暮らし

時の流れとともに進化し住み継がれる家。

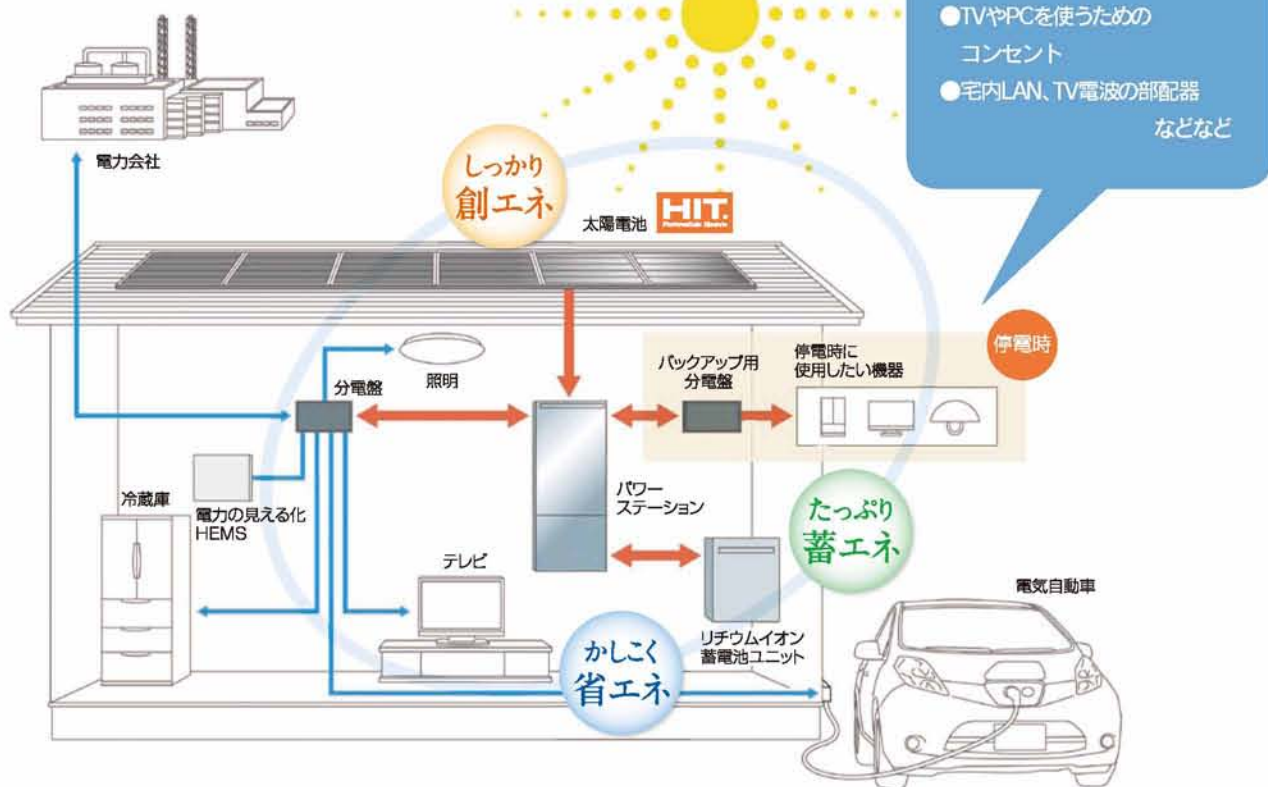
明日のエネルギーのあり方と向き合い、環境への配慮と快適な暮らしを両立させることのできる住まいを私たちオスカーホームは考えました。「エネルギーを創り」、「エネルギーを蓄え」、「エネルギーを賢く使う」-「スマートNEXT」

それは、未来を見据えた、一歩先行くオスカーホームのスマートハウスです。

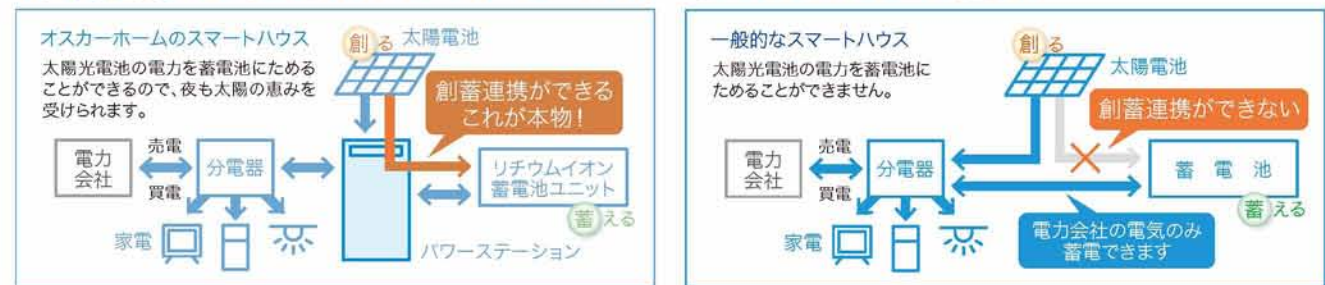


創蓄連携システム

昼間や停電時は太陽光の電気を使い、余った電気は蓄電池に充電。夜は蓄電池の電気が使えて、より安心。



「創蓄連携システム」オスカーホームのスマートハウスはここが違う！



小さな敷地に大きな工夫。

3層2階建てだからできた「大収納」と「大空間」

用途にあわせて使える3つのストレージ。吹き抜けをもったスキップリビング。3層2階建てという構造だからこそ、大収納と大空間がかないました。すっきり、ゆったり、おもいのままに暮らせるスマートな家、それがスキッププラスです。



スキップリビング 約3.8mの吹き抜けを もたせてのびやかに

1階半ばからフロアを立ち上げ、約3.8mの吹き抜け空間を設けました。道路からの視線を気にすることなく、のびやかに心地よい時間を過ごしていただけます。(勾配天井はオプションです)



スキップストレージ

たっぷりの収納に、すぐれた遮音効果も

愛蔵の書籍、季節の衣類、アウトドア・レジャー用品など、大物から小物までなんでもたっぷり収納できます。また、上階と下階の緩衝帯となり、互いの音や振動を伝わりにくしてくれます。



アウトドアストレージ

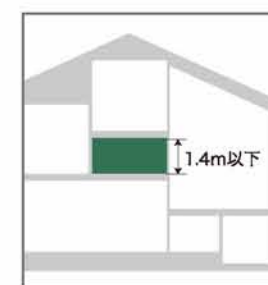
漏れや汚れを気にせず外から直接収納

自転車、タイヤ、道具、ガーテニング用品など、ふだん外で使っているさまざまなものを外部側に設けた扉から収納できます。つい雑然となりがちな外まわりもすっきりキレイに保てます。

アンダー スキップストレージ

よく使うものの出し入れや、お子様の秘密基地として。

お客様用の座布団など、よく使うものがラクに出し入れできます。使わない時のテーブルやソファはもちろん、ワゴンなどを活用してこまごまとしたものを収納するのもおすすめです。お子様の遊び場としても楽しい空間になりそうです。



固定資産税に関するうれしいメリットも

ストレージの天井高を1.4m以下に設計することで、その床面積を固定資産税の課税対象外に。空間のゆとりを確保しながら、法的なメリットを実現しました。(スキップストレージは1.2mとなります。)

※地域により異なる場合があります。

04

紅葉見頃
10月下旬

福井 龍双ヶ滝

落差 60m

部子川と稗田川の合流地点にあり、落差60mの岩肌をなだらかに流れ落ちる分岐瀑である。名前の由来はかつてこの近くに龍双坊という修行僧が住んでいたことに由来する。

附近は冬季車両通行止めとなる区間にあるが、四季折々の景色を求めて観光客も多く集う。特に夏から秋にかけては木々の緑とのコントラスト、紅葉の黄や赤とのコントラストが大変見事であり、特に多くの人が集まる。また少し下流に下ったところには瓢穴郡があり、ここでも水と木々の美しい光景を目にすることが出来る。かつてこの龍双ヶ滝には深い滝壺があり(現在は浅いものしか見当たらないが)、そこに龍が住んでいたと言われている。この龍が時折、天に向かう為この滝を昇ったという伝説が残っている。

交通アクセス
JR/JR福井駅からバス約1時間「松ヶ谷」下車、そこから車約15分または徒歩約2時間
車/北陸道福井ICから約45分

03

紅葉見頃
10月下旬

石川 姥ヶ滝

落差 76m

石川県白山市(旧吉野谷村)の白山スーパー林道沿いにある滝。スーパー林道からも全景が眺められますが、駐車場から滝の下まで遊歩道が整備されていて、10分程で滝下から眺めることが出来る。滝下の前には天然の露天風呂「親谷の湯」があり、滝好き温泉好きの者には、この上ない贅沢気分が味わえる。源泉は97℃あり、竹筒で湯を川へ逃がして温度調整をしています。脱衣場も囲いも無いので滝見物の人からは丸見えですので、女性は勇気がいる。昔、ここで老仙女が白髪をといていたという伝説があり、岩肌に沿って落ちる数万条の流れを老婆の白髪にみたてこの名前がついたといわれている。

交通アクセス
車/東海北陸自動車道白川郷ICから国道360号を名古屋方面へ車で30km

滝と紅葉

Falls & Autumnal leaves

さあ紅葉シーズンです。赤や黄色に囲まれた真っ白の滝を見て心をリフレッシュしましょう！

耳を澄ませば、今にも聞こえてきそうな滝の音。深い森。落下する水流。岩に当たり砕ける飛沫。これぞ、まさに「ニッポンの粋」。日本の滝百選(にほんのたきひやくせん)は、1990年に選定された日本を代表する100の滝のこと。「日本百名滝」や「日本百名瀑」とよばれることも多い。

北陸にも滝百選に選ばれた名瀑がいくつも。この秋名瀑を訪ねるドライブはいかが？

01

紅葉見頃
10月中旬～
11月下旬

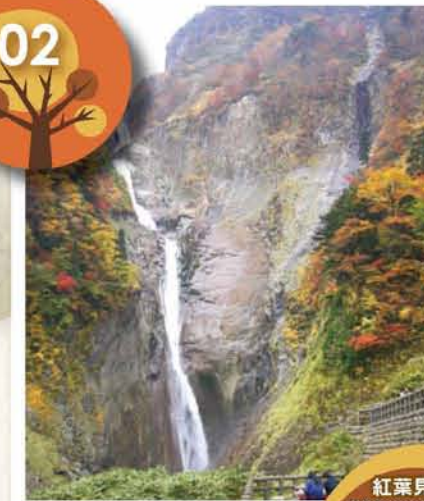
新潟 苗名滝

落差 55m

長野県との県境、関川にかかる落差55mの苗名(なえな)滝。地震滝とも呼ばれる。柱状節理の玄武岩壁から水しぶきを上げて落ち込むさまは迫力満点。近づくにつれ地響きがし、まるで地震が来ているような感じがする。滝のもっとも美しい季節は、春の雪解けと10月中旬頃の紅葉のとき。滝への遊歩道も整備されており、徒歩15分ほどで到達できる。苗名滝は森林セラピーロードに指定された「妙高原自然歩道」の一方の出発点。

交通アクセス
JR/信越線妙高原駅からタクシーで15分
車/上信越自動車道妙高原ICから県道39号を笹ヶ峰方面に4km走った苗名滝入口を左折、2km

02

紅葉見頃
10月初旬～
11月初旬

富山 称名滝

落差 350m(4段)

立山連峰の水を集め、弥陀ヶ原台地をV字状にえぐる落差350mの日本一の大瀑布。滝は4段に折れ、第1段目が70m、2段目が58m、3段目が96m、最後が126m。滝壺の直径は60m、水深6m。赤や黄色の山肌が水煙に淡くかすむ風景は、まさに称名滝探勝のクライマックスと呼べる美しさ。

交通アクセス
JR/富山地方鉄道立山駅→立山黒部貫光バス称名滝行きで20分、終点下車、徒歩30分。
車/北陸自動車道立山ICから車で40分
案内板があります。

豆知識

滝のそばで、すがすがしい快適な気分になった経験はありませんか？それは、美しい景観を眺めていることに加えて、マイナスイオンを豊富に含んだ空気につつまれているからなのです。

マイナスイオンの健康効果

- 1.がんの発生と進行を抑制する。
- 2.血液をきれいにする。
- 3.アレルギーや炎症を抑制する。
- 4.血圧を安定させる。
- 5.動脈硬化や肝臓障害の予防。

住まいを快適・安全に保つためには、継続的なメンテナンスが必要です。
1ヶ月に一度は住まいの周り・設備をチェックしましょう。

住まいの点検カレンダー

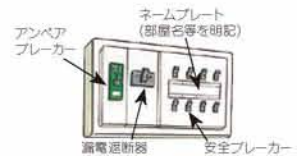
9月

- ◆網戸、雨戸のお手入れをしましょう
- ◆冷房器具のお手入れをしましょう
- ◆草刈りをしましょう
- ◆屋根、雨樋等の外回りを点検し、破損箇所は早めに修理しましょう

- ◆網戸は穴があいていないか確認しましょう。ご自分でも貼替はできますが、出来ない場合はコールセンターまで
- ◆雑草がどんどん伸びるシーズンです。除草剤の散布でもOK

- ◆エアコンフィルターはこまめに掃除を行うことにより効率UPと電気代の節約にもなります。

- ◆分電盤の漏電遮断器が作動した場合は、安全ブレーカーを全部OFFにして遮断器をONにします。安全ブレーカーを1個ずつONし、再度遮断器が作動した回路のみOFFにすれば他の回路は使用できます。連絡はコールセンターまで...



10月

- ◆台風等で傷んだ外部を点検しましょう
- ◆雨樋等の落葉を取り除きましょう
- ◆外部の塗装には最適な時期です。劣化している、はがれている場合は塗替えましょう

- ◆外壁は10年前後から再塗装の症状が現われます。放置すると外壁材に水が浸透しやすくなり、貼替が必要となる場合があります。塗装面を手で触ると白い粉がついたら塗替えの時期です。また、コーキング材はスキマが空いてきます。5年~10年が打ち替えの目安です。



- ◆2階の大屋根の点検は危険です。専門家に依頼しましょう。



11月

- ◆暖房器具を準備しましょう
- ◆専門家に依頼する仕事は早めをお願いして、当月中にすませましょう

- ◆手入れ次第で故障も防ぎ、商品が長持ちします。
- ◆床暖房の試運転をしましょう。月に1度、5分程度の運転をするのが一番良い方法です。床暖房の循環水は7年が交換の目安です。循環水は酸化しますので流れが悪くなり、循環ポンプの故障の原因となります。



循環水の液量を確認。
不足していれば補水が必要です。

- ◆24H換気システムのフィルター清掃をしましょう。給気口、換気扇本体、排気ファン等も清掃が必要です。3ヶ月に1度は確認を



ウラ技! "ガレージが開かない" 緊急時の対応 どうしても車を出さなくてはならない時だけの裏ワザです。



●バネ切れの確認

- ①赤いヒモをモーター側に引くことにより手動となります。
- モーターを解除して、ガレージを開けようとしても重くて開かない場合はバネ切れの可能性が大。

●車を出したい時

- ②まず、ヒモを真下に引き電動で動くように戻します。
- 腕力のある方がドアを持ち上げながら、モーターでドアを同時に上げると開けることができます。
- (※それでも上がらない場合は、コールセンターへ連絡下さい。)
- 開けたドアを押さえながら車を出して下さい。
- 出した後は、急激に下がらない様に注意しながらドアを降ろして下さい。
- ※バネ交換をしないと直りませんので、コールセンターに修理をご依頼下さい。

警告:モーターだけで無理に上げることは絶対にしないでください。モーターなどの故障の原因になります。

※あくまで緊急時のみの作動方法です。これによりガレージ等に損傷等が発生しても責任は負いかねます。



来夏はより快適に!屋根裏換気のすすめ

- 寝苦しい夜、冷房蓄を軽減します。
- 2階の階段室のこもりがちな熱を排出します。
- 冬は屋間の1~2時間で湿気等の排出に効果があります。

オスカーホーム婦中工場内
「住まいの安心館」で体感できます。



▲屋根下地に断熱材、壁に断熱材を施工

気密性の向上した近年の住宅では夏場の屋根裏の自然換気が期待できなくなっています。その為、夏期の日照時には、屋根裏の温度が著しく上昇して、特に2階の部屋での生活が不快になりやすい傾向にあります。この屋根裏換気扇を設置して居住空間の熱気の軽減しましょう!

屋根裏換気のしくみ

- 1 2階の廊下から空気を入れる給気口
- 2 屋根裏の熱気を吸い込むダクト
- 3 排出する換気扇設置 (温度センサー付)
- 4 入切スイッチ
- 5 排出ダクトカバー
- 6 パイプフード (屋外)



※屋根の大きさによって換気量が変わります。まずは計画と見積もりをしてみましょう。

これから2部屋が必要になる方。逆にお部屋が余ってくる方。ライフサイクルにあわせて収納空間リフォームしませんか?

お部屋まるごと収納

●施工費 材工
¥138,000~



以前は「子ども部屋」だったのが空き部屋になっていたり「2階主寝室」があったが、現在は1階に寝室を移動させた等の理由で特定の用途として使われなくなって空いた部屋が中途半端に物置化しているのなら、この際しっかりと目的を持った収納室としてお部屋を丸ごと有効利用しませんか?



お部屋の間仕切り

新築当初はフリースペースのままにしていたが、そろそろ生活の変化(お子様の1人部屋など)に合わせた空間にリニューアルしませんか。

●間仕切り工事
施工費 材工
¥105,000~



●収納スペース付き
間仕切り工事
施工費 材工
¥286,000~

収納スペースを含む価格設定をしたものも用意しました。





「ウォーキング」という言葉が浸透する前、日常的に出来る運動として持てはやされていたのが「ジョギング」。つまり走る行為です。

もちろん現在においても「ジョギング」(ジョギング愛好者)は多くいます。皇居の回りは大勢のジョギガーがジョギングを楽しんでいますし、「東京マラソン」などは抽選に当たらない限り走ることはできません。ウォーキング人気の高まりと同様に、ジョギング人気も高まりをみせています。

では、ウォーキングとジョギングの違いはどこにあるのか？当然ながらジョギングのほうが激しい運動です。ダイエット目的の場合などは、ジョギングのほうが脂肪燃焼率が高いといえるでしょう。ただしその分、膝や心肺機能に多く負担がかかることも事実。つまり、長年運動をしてこなかった人が、急に一念発起して「1日30分走ろう」とジョギングを始めようとするのは、リスクが高いといえます。学生時代は運動部でならした、といったも、膝や心肺機能は「昔とった杵柄」と見なしてはくれません。

よほど日常的にスポーツをしてきた人でない限り、ウォーキングから始めるのが賢明です。ウォーキングを続けていくうちに、最初は30分歩けば息が上がっていた人でも、なんなくこなせるようになります。心肺機能が強化され、負荷を感じなくなってきたらジョギングに移行するようになりたいところです。



フェイスブック (facebook) とは？

2004年2月、ハーバード大学の学生マーク・ザッカーバーグ氏は、ハーバード大学内限定のサイトを開設しました。そのサイトには色々な機能がありました。誰がどの授業をとっているのか？ということが分かる機能など、好評を得ていました。その結果、すぐに他の大学にも広がり、2004年末にはユーザー数が100万人に達していました。

2006年には大学生限定ではなく、誰でも登録できる世代を超えた人気のサイトになりました。



スポーツの秋

軟式と硬式があるのは「野球」「テニス」そして「卓球」

軟式と硬式の区別があるものと言えは「野球」と「テニス」がすぐ思い浮かぶかと思いますが、実は卓球にも軟式と硬式があります。

卓球は、国際ルールで使用が定められたボールを「硬式」とし、それまでに日本で使われていたボールを「軟式」として区別するようになりました。つまり、軟式があるのは日本だけです。

軟式と硬式、ともにボールの大きさは38mmですが、軟式は硬式よりも素材が薄くて軽く(0.9gくらい)、打った感じも軟らかいことから、軟式と言われるようになったのです。

また、ネットは軟式の方が20cm高くなっており、1ゲーム獲得するのに必要なポイントも、軟式は11点、硬式は21点となっています。



ジョギングとウォーキングの違いは？

「ウォーキング」という言葉が浸透する前、日常的に出来る運動として持てはやされていたのが「ジョギング」。つまり走る行為です。

もちろん現在においても「ジョギング」(ジョギング愛好者)は多くいます。皇居の回りは大勢のジョギガーがジョギングを楽しんでいますし、「東京マラソン」などは抽選に当たらない限り走ることはできません。ウォーキング人気の高まりと同様に、ジョギング人気も高まりをみせています。

では、ウォーキングとジョギングの違いはどこにあるのか？当然ながらジョギングのほうが激しい運動です。ダイエット目的の場合などは、ジョギングのほうが脂肪燃焼率が高いといえるでしょう。ただしその分、膝や心肺機能に多く負担がかかることも事実。つまり、長年運動をしてこなかった人が、急に一念発起して「1

読書や勉強の集中力が超アップする裏ワザ！

目を閉じて両腕を斜めに下げ、片足を浮かして、一分間ほど漢字の「命」ポーズをするだけです。

これは、目をつむって片足立ちで平均感覚を鍛え、更に腕を斜めに下げることによって腕の筋肉運動が行われ、この2つの動きが脳の「皮質下」を刺激して集中力を高めるのです。

余り長い間しては逆効果に成ります。一分間を目安にしてください。



行楽の秋

福がおとずれる恵比寿様に鯛2匹！

「エビスビールの秘密」

ある「都市伝説」……「エビスビールのラベルには、鯛を抱えた恵比寿様がいます。が、数百年に一本だけ鯛が2匹いる」。サッポロビールさんにより「サッポロ」の鯛のラベルは実在しているそうです。一見つけた方には「福がおとずれる」として、正式には「ラッキー・エビス」と称します。通常エビスビールのラベルは、恵比寿様が鯛を1匹抱えています。が、ラッキー・エビスは、後ろにある魚籠から鯛のしっぽが覗いているそうです。ただし、このラベルは製品の数百本に一本しかありません。



バーベキューの薪に早く火をつける方法！

実は、布製のガムテープは着火剤としても使われています。ガムテープのベタベタした部分が燃えやすい成分を含んでいて、湿気った新聞紙や、ちぎった薪よりははるかに役に立ちます。

50cmくらいの長さに切り、先は伸ばしたまま、端を少しくしゃくしゃと丸めます。伸ばしたままの方に火をつけ、枯れ木や新聞紙、炭などの下に放り込んでおく。これで着火はパツパツだいたい10分くらいは燃え続けるので、他の着火剤と全く変わらな

食欲の秋に負けない！ダイエットの雑学

ローカロリー&ハイカロリーランキング

*カロリー値はあくまでも目安です。



寿司

えび、貝類、白身の魚は全体的にローカロリー。ハイカロリーの1位はやはり大とろ。

低	高
1位 甘えび 76kcal	1位 大とろ 322kcal
2位 いか 76kcal	2位 ぶり 257kcal
3位 ほたて 77kcal	3位 はまち 242kcal
4位 ひらめ 92kcal	
5位 すずき 105kcal	

定食

魚、野菜ものは油を使っても比較的ローカロリー。肉類はカロリーが高いので、なるべく揚げたり、炒めたりしたものを選び、角煮など少ない油を使ったものを選びましょう。

低	高
1位 焼き魚定食 513kcal	1位 ハンバーグ定食 944kcal
2位 刺身身定食 638kcal	2位 コロッケ定食 886kcal
3位 おでん定食 663kcal	3位 とんかつ定食 851kcal
4位 野菜炒め定食 744kcal	
4位 天ぷら定食 744kcal	

居酒屋

居酒屋はヘルシーメニューの宝庫。同じ食材でも調理方法によってカロリーがだいぶ違うので要注意。「同じ豆腐料理でも揚げ出し豆腐より、冷やっこ」といったような選択を！

低	高
1位 キウワレの酢の物 26kcal	1位 とりの唐揚げ 305kcal
2位 おひたし 27kcal	2位 ツナサラダ 253kcal
3位 里芋の煮物 68kcal	3位 肉じゃが 241kcal
4位 茶碗蒸し 79kcal	
5位 やきとり 88kcal	

中華

意外にカロリーが高いのがラーメン。酢豚の3倍以上のカロリーにはビックリ。栄養面から言ってもラーメン一杯でお腹を満たすより、定食にするとか、他の何品かをこぼし、スープと組み合わせるといいです。

低	高
1位 カニ玉 196kcal	1位 ラーメン 863kcal
2位 八宝菜 220kcal	2位 担々麺 763kcal
3位 酢豚 246kcal	3位 香巻 535kcal
4位 麻婆豆腐 265kcal	
5位 ワンタン 269kcal	

そば・うどん

パスタやラーメンから比べたら圧倒的に低カロリーのそば・うどん。カロリーだけを考えたらそばがよいが、これだけでは栄養が偏りがち。少々カロリーが高くなっても、ためきうどんや月見そばの方がおすすめ。

低	高
1位 ざるそば 245kcal	1位 鍋焼きうどん 625kcal
2位 たぬきうどん 356kcal	2位 きつねそば 479kcal
3位 月見そば 371kcal	3位 肉南蛮そば 443kcal
4位 かけそば 376kcal	
5位 そうめん 392kcal	

アルコール

アルコール飲料はアルコール度数が高ければそれだけカロリーが高くなる。しかしビールやワインがいくらローカロリーでも量をたくさん飲めば、それだけ太る可能性大。つまみはたんぱく質の豊富なものを選びましょう。

低	高
1位 ビール 39kcal	1位 ラム 262kcal
2位 黒ビール 46kcal	2位 ウイスキー 250kcal
3位 赤ワイン 73kcal	3位 フランター 250kcal
4位 白ワイン 75kcal	
5位 日本酒 113kcal	

1日の摂取エネルギー量の目安

標準体重の計算方法
 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

(例) 身長165cmの人の場合
 1.65 × 1.65 × 22 = 59.8kg (この値が標準体重)

※A ダイエットの必要のない人……30~35

1日の摂取エネルギー量の計算方法
 1日の適正摂取エネルギー量(kcal) = 標準体重 × A*

(例) 身長165cmでコレステロール値が高い人の場合
 1日の摂取エネルギーはこの範囲内を目安とする
 59.8 × 25 = 1,495kcal → 59.8 × 30 = 1,794kcal

コレステロール値やトリグリセリド値が高い人……25~30 ダイエットが必要な人……25

今が旬の食材！疲労回復レシピ！

これから旬を迎える食材を使った料理で、夏の暑さで疲れた体を癒しましょう！



cooking time
10~20分

かぶのゆずマリネ

材料(2人前)

- カブ……………2個
- 塩……………少々
- ゆず……………1個
- A
 オリーブオイル・
 はちみつ・酢…各大さじ1
 塩こしょう…少々

作り方

- 1 かぶは葉を切って皮をむき、薄切りにする。ボールに入れて塩をふり、なじませてから10分ほどおいて水けを絞る。ゆずは良く洗って果汁を絞り、皮を薄くそいで細切りにする。
- 2 材料のAとゆずの皮、絞り汁を混ぜ合わせ、かぶを加えてからめる。



cooking time
10~20分

さばの野菜煮

材料(2人前)

- さばの切り身……………2切れ
- 白菜……………1枚
- ニラ……………2~3本
- にんじん……………1/4本
- しょうがのすりおろし…1かけ分
- ごま油……………大さじ1
- 塩・あらびき黒こしょう…少々
- 煮汁
 だし汁……………1カップ
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖・みりん…各大さじ1/2

作り方

- 1 さばはペーパータオルで水けをふいて皮に切れ目を入れ、塩・あらびき黒こしょうをふる。
- 2 白菜は葉と芯に切り分け、芯は横に細切りに、葉は手でおおまかにちぎる。
- 3 にんじんは皮をむき、長さ5cmの細切りにする。にらは長さ5cmに切る。
- 4 フライパンにごま油を熱し、白菜の芯とにんじんを炒める。
- 5 煮汁を加えて煮立て、さばを並べてふたをして5分ほど煮る。白菜の葉、にら、しょうがを加えて混ぜる。



cooking time
20~30分

きのこのリゾット

材料(2人前)

- 米……………0.7合
- 水……………250CC
- 玉ねぎ……………1/4個
- ベーコン……………2枚
- きのこ類(しめじ・えのき茸・エリンギなど)……………50g程度
- ニンニク……………1/2片
- コンソメの素……………小さじ1/2
- パルメザンチーズ・パセリ…適量
- 塩・こしょう……………適量

作り方

- 1 ニンニク・玉ねぎはみじん切り、ベーコンときこの類は適度な大きさに切る。鍋にオリーブオイルとニンニクをいれ焦がさないように炒める。
- 2 ベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらきのこをいれて軽く炒める。
- 3 コンソメの素を水に溶かし、2~3回に分けて加え、ときどきかき混ぜながら10分ほど煮る。
- 4 塩・こしょうで味を整えて、好みてパルメザンチーズとパセリをかける。

※お米に芯があるようなら蓋をしたまま蒸らしてください。



家庭菜園、始めましょ！

今回はお漬物やおでんなどに活躍する、大根とカブの「種まきの時期」から「収穫時期」の育て方・栽培方法を紹介します。
家庭菜園で採れたての大根とカブが食卓に並ぶお役に立てば、幸いです。

大根

大根には、「ジアスターゼ」や「アミラーゼ」と言った栄養素が根の部分に含まれ、胃もたれ、胸やけ解消に効果があり辛味成分・イソチオシナートが発ガン物質を無毒化するのでガンの予防にも一役買います。葉の部分にはカロチン、ビタミンC、カルシウムといった栄養素があり、イライラやストレスの予防や骨粗しょう症の予防になります。ちなみにジアスターゼは加熱すると効果が低下するので、生で食べると良いです。(漬物でも良いです。)



大根おろしは、食べる直前にすりおろして食べないと栄養が逃げてしまいます。(おろして30分以内)ぬか漬けてピタミンB1が増え、切干大根で栄養成分が増加します。

土づくり 種まきの1週間前に土づくりをします。場所は2、3年アブラナ科を植えていない日当たりや、水はけの良い場所を選びます。

土 土の塊は細かく砕き、石ころは取り除き、肥料をまきます。(1㎡当たり苦土石灰100g、たい肥2kg、化成肥料50g)また、深さ3~40cmまで耕してから埋め戻し、ならしたあとに高さ10cmぐらいの畝をつくりまします。株間は25~30cmです。
畝の両側に堆肥と化成肥料をまき、銀色のマルチフィルムをかけます。(アブラムシなどの害虫対策になります。)

種まき 種まきの時期は8月下旬~9月中旬ごろで、マルチフィルムの穴に6mmぐらい掘り、1箇所目安を4~5粒ぐらい撒きます。軽く土をかぶせ、手で上から押さえて密着させます。

間引き 本葉が6、7枚のとき(本葉の長さが10~15cmになったら)に1本にします。

追肥 間引きをしたら、化成肥料をマルチフィルムの両脇にまきます。

収穫時期 収穫の目安は60日目ぐらいからですが、判断材料としては、首の部分がかじゅうぶん太くなるまで様子を見まします。



カブ



生育 適温などは大根と同じなので、小カブも秋に大根といっしょに栽培してみたいかがでしょうか?
種まきを2~3回に分けると、長く収穫できます。

土づくり 種まき1週間前に、堆肥を施してよく耕しておきます。水もちのよい粘質土を好みます。

クワ幅でまき溝を浅く掘って化成肥料を薄く施し、幅70cm、高さ10cmのベッドを作り、15cm間隔で深さ1cm程度の浅い溝をつくりまします。

種まき まき溝に2cm程度の間隔で、1粒ずつ種をまきます。まき終えたら、溝の両側から軽く土をかけて手で押さえ、水をたっぷりあげます。



間引き 間引きを2回に分けて行います。1回目は本葉2~3枚のときで、混み合っているところを隙間があくように間引きまします。
2回目は本葉5~6枚のときで、株間が10cm程度の間隔になるように間引きまします。

追肥 2回目以降、間引きのたびに化成肥料か、油かすを株間に施し、軽く土にまかせて土寄せをします。土寄せすると表面が白くきれいになります。また、乾燥しているときは水やりも行いますが、追肥を兼ねて液体肥料を施してもよいでしょう。

収穫時期 秋まきはタネまき後、40~50日は収穫でき、品種によってはそのまま大きくしてから収穫も可能です。とり遅れは、すりや裂根の原因になるので注意が必要です。



オスカーニュースのコーナーでは、LIVE発行までに行われた行事・イベントのお知らせや、これから予定されているイベントのご案内をさせていただきます。

OSCAR NEWS!



8月5日(日)
●福井営業所
自治会会館にて夏のイベントとして初めての「夏の感謝祭」を開催いたしました。22組のお客様にご来場いただきました。

8月5日(日)
●新川営業所
新川営業所にて久しぶりの新川エリアでのイベントとなり、不慣れな点もありましたが、当日ご来場の約60組のお客様には楽しんでいただけたと思います。

8月26日(日)
●富山南北営業所
富山南北営業所にて富山営業所では久しぶりのイベントとなり、住宅オーナー様・OB様大勢のお客様(142組)にご来場いただき、存分に楽しんでいただきました。

8月26日(日)
●高岡営業所
高岡営業所にて昨年と場所が変更となり、ご迷惑をおかけしましたが途中の土砂降りの雨にもかかわらず65組194名様にご来場されました。

8月19日(日)
●石川南北営業所
SUMICA金沢にて新しい事務所になってから初めてのイベントとなりました。納涼祭と同時に新展示ルームSUMICAも見てくださいました。当日は暑い中、101組約300名様にご来場されました。

8月19日(日)
●上越営業所
上越営業所にて例年より少し早い納涼祭となりましたが75組340名様のご来場されました。

「納涼感謝祭」を各地で開催!!

お客様イベント
各営業所において、オスカーホーム住宅販売部と住まいるオスカー・工事部合同の「納涼感謝祭」が開かれました。

8月19日(日)
●新潟営業所
白根グレイプガーデンふどう棚の下でおいしいBBQを食べていただき、各種ゲームも楽しんでもらいました。当日は58組のお客様が参加されました。

8月26日(日)
●富山南北営業所
富山南北営業所にて富山営業所では久しぶりのイベントとなり、住宅オーナー様・OB様大勢のお客様(142組)にご来場いただき、存分に楽しんでいただきました。

8月26日(日)
●高岡営業所
高岡営業所にて昨年と場所が変更となり、ご迷惑をおかけしましたが途中の土砂降りの雨にもかかわらず65組194名様にご来場されました。

8月19日(日)
●石川南北営業所
SUMICA金沢にて新しい事務所になってから初めてのイベントとなりました。納涼祭と同時に新展示ルームSUMICAも見てくださいました。当日は暑い中、101組約300名様にご来場されました。

8月19日(日)
●上越営業所
上越営業所にて例年より少し早い納涼祭となりましたが75組340名様のご来場されました。



今までのLiveもホームページでご覧頂けます。 ▶▶▶ 詳しくは [オスカーホーム](#) [お問い合わせ](#) オナーサポート▶▶▶ スミュー365からログイン



(株)オスカーホーム
住宅の建築請負
住宅のメンテナンス・増改築の請負
既存住宅の販売・買取・仲介



(株)グリーンステージ
SC・住宅地の開発、運営・分譲住宅販売

(株)オスカーアソシエ
損害保険代理店業

大切な住まいを、いつまでも維持するために「点検」加入が大切です!



メンテナンス実施していますか?



有償点検に加入していますか?



家を買ったら終わりではなく、いつまでも快適に過ごすために家のメンテナンスは実施していますか?

メンテナンスフリーという住宅はありません。

手をかけてあげることで、長く快適に過ごしていただけるようになります。

じゃあ、どんなことをするのがいいの?となった時に、役立つのが「点検」です。

住宅購入後に「有償点検」のご案内を差し上げているかと思いますが、ご加入いただいていますか?

点検加入のススメ

しっかりサポート

当社でご契約していただいたお客様に【いつまでも快適に住んでいただきたい】
【建てたら終わりではなく、ずっとサポートさせていただく】
そんな想いで点検を実施しております。

早期発見・早期修繕

これまで約5000棟のお引渡しをさせていただき経年をみてきた私たちが、チェックすることで、早期発見・早期修繕を可能にします。
故障・破損してからでは大きな金額になるものも、早期発見で小さな費用で済む場合があります。

定期メンテナンス

住宅を維持していくにはメンテナンスが必須です。
メンテナンス項目はたくさんありますが、最適なアドバイスをさせていただきます。

※これらの点検はメンテナンスを無料で行うものではありません。 ※メンテナンス工事にかかる費用はお客様にご負担をお願いしています。

「安心点検」は途中加入ができます

随時加入OKです。
巻末のハガキに「点検加入希望」と書いて送っていただくか、コールセンターまでお電話ください。
※オスカーホームで建てた住宅に限ります。

10年間毎年1回点検にお伺いします。点検チェック項目に沿って点検いたします。
白アリ点検、高所の点検時は、専門業者が行うものもありより安心していただけるものとなっています。

住まいの安心点検
ご契約期間: 10年間
ご契約金額: 105,000円(税込)

延長点検用「ワンモア10」ができました

今、行っている点検の期間が終了しても延長して毎年1回点検を行う、有料安心点検の延長プラン「ワンモア10」が発売になりました。

外壁や屋根、設備機器など必ずメンテナンスが必要です。築10年以上であればなおさら、早期発見、早期メンテナンスで家計の負担を減らしたいですよね。

ワンモア10
住まいの安心点検
ご契約期間: 10年間
ご契約金額: 52,500円(税込)

お問い合わせは **住まいるオスカー** ☎0120-00-8912 24時間365日受付

アンケートに答えてプレゼントをもらおう！

読者プレゼント

食欲の秋、読書の秋、レシピ本特集♪

ご希望の賞品番号と必要事項をご記入の上、ハガキにてご応募ください。
プレゼント当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

賞品番号

1



体脂肪計タニタの社員食堂
500kcalのまんぷく定食 (2冊セット)

3名様

2冊セットにしてプレゼント！
しっかり食べても500kcal。食べるだけで痩せられる！？どのページもおいしいそうなので何を作るか迷います。

賞品番号

2

Moco'sキッチン vol.4

3名様

MOCO'Sキッチン公式レシピ本。もこみち流メニューがてんこ盛り！写真もてんこ盛りなので、見るだけでも楽しいですよ。



賞品番号

4

若返り食堂

3名様

“疲労回復”“お肌つやつや”
レシピもあります。実年齢より20歳も若く見える秘訣を教えてください。



賞品番号

3

太×ケンタロウ 男子ごはん

3名様

四季のレシピが“メイン”
“付け合せ”ともに100以上収録されています。また2人から、料理を美味しく作るポイントもありますよ。



賞品番号

5

図書カード
1,000円分

5名様

好きな本を買うのにお役立てください(^ ^)



編集後記

ライブ vol.60 2012 autumn

最近、夏のお盆時期には東北へ出かけるようにしています。昨年は福島県。今年は宮城県。来年は岩手県か青森県にしようかと計画しています。わずかですが、観光収入の一部になればと！
(甲村)

会社の携帯がスマホになりました。今までの携帯とはまったく異なり、ずいぶん戸惑っています。最初は着信音が鳴っても通話できなかったり、大事なアイコンがなくなったりと悪戦苦闘の連続で、まわりの人にずいぶん助けられました。秋号が発刊される頃にはスマートに使いこなしたいです。
(千代)

お昼休みに「対戦☆ZOOKEEPER」をやっています。飽きもせず、かれこれ2年ほど続いているので、先日社長に「昼休みにモバイルをやっている藤岡」と紹介されてしまいました。でも、楽しいのでやめるつもりはありません。あ、ゲームじゃないですよ、私。
(藤岡)

最近、母親の身長を越した長男。毎日、遊んで、スポーツして、食べて、寝て少し勉強して元気にすくすく育っています。来年から中学生。親と遊んでくれるのも今年までかな。小学生最後の思い出作りを計画中です。
(永森)

天高く馬肥ゆる秋…私も肥ゆる…(年中)新米の季節、今年も美味しいお米が食べれそうです。私はくいしんぼうくらぶというものに所属しています。(部署内の勝手なくらぶ)ただのくいしんぼうの集まりです。いつも全国各地の美味しいものをお取り寄せしています。また新米のお供をお取り寄せします。(雛形)

今年の夏に、娘が帰郷して来たので【五箇山】へ観光に行ってみて来ました。県外ナンバーばかりの中、逆に富山ナンバーが珍しい駐車場。ただ、娘が「こきりこ節」が五箇山の民謡だと知らなかったことに驚き！これも「ゆとり教育」の弊害かも
(佐藤)

姪と甥はなんとなく韓国語が分かります。「すごいねー。」って誉めてたら義姉が「だめだよー。この子たちの韓国語、レベル低いからー。」ねえさん、それはあなたが韓国人だからです！！
(福岡)

ひよんな事から子どもの部活合宿のお手伝いをした。27年ぶりに真剣に動いて得たものは、日焼け顔と、筋肉痛で生まれたての仔馬のような歩行感・・・結構動けた喜びと、その後の反動がでかいことを理解した。
(小田島)

健康診断の結果、再検査箇所が5箇所、去年より状態悪化が2箇所ありました。病院の先生から食事改善と大好きなお酒のコントロール、運動だといわれ、がんばろうと体脂肪計付きヘルスメーターを購入しました。TV番組でやっている運動に動い、1日4～5回の体重測定が日課となっています。(新明)

アンケート

- Q1. 今号のLIVEは、どのようにお手元に届きましたでしょうか？
1: 郵送にて 2: 営業担当者より 3: 店頭にて 4: その他
- Q2. オскарホームに住まわれて、現在不都合な点があればお聞かせ下さい。
- Q3. オскарホームに住まわれて、我家のここが使いづらい、こうすれば良かったと思われる点をお聞かせ下さい。
- Q4. 本号の内容について興味を持たページ番号とその理由をお聞かせ下さい。
- Q5. 「住まいと暮らし」に関わることで今後取り上げて欲しい企画・悩みなどを聞かせ下さい。
- Q6. その他、ご意見・ご要望をご遠慮なくお聞かせ下さい。

※キリトリ線

左記のアンケートにお答え下さい。

- Q1. () その他()
- Q2. ()
- Q3. ()
- Q4. (ページ) 理由()
- Q5. ()
- Q6. ()

登録情報に変更が ある・ない ※ お名前・住所・その他()
※印をつけて下さい

オскарホームからのお願い

本誌お届け先のお名前、ご住所などに変更があった場合は、お手数ですが右記のハガキにてお知らせ頂けますようお願いいたします。

読者プレゼントの応募締切: 平成24年11月5日到着分

〈個人情報取り扱い〉ご記入いただきましたお客様情報は、(株)OSCARにて管理し、当読者への商品発送、およびよい雑誌を作るための参考とさせていただきます。上記以外の一切の目的において、第三者への公表、提供はいたしません。

オскарLive 4回発行 ■ 次号 Vol.61 は平成24年12月発行予定です。

ご希望 プレゼント 賞品番号	氏名(ふりがな)	年齢	電話番号 ()
	ご住所 〒 -		才 -
読者プレゼントの応募締切: 平成24年11月5日到着分	築年数		約 年

★ご協力ありがとうございました。