



## 特集 — 冬の光熱費、節約しませんか？

- 家庭のお財布事情を悩ませる光熱費の節約術お教えします
- 【TOPICS】「次世代住宅ポイント」をもらってお得に商品ゲット！
- 絵を飾って自分だけのこだわり部屋に

NRBC公式サイトができました！こちらをチェック！  
<https://nrbc.jimdofree.com/>

QRコードが読める携帯・スマートフォンをお持ちの方はこちらから▶



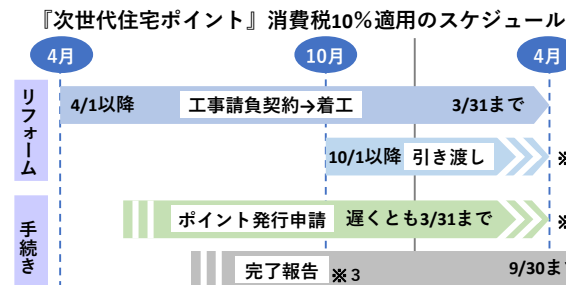
NRBCはお客さまに寄り添った暮らしをご提案するリフォームのエキスパート集団です

### TOPICS

「次世代住宅ポイント」をもらって  
 お得に商品ゲット！

## 消費

費税が10%になり、早くも2か月が経とうとしていきます。増税前にリフォームができなかったけれどもこれからリフォームをしたいと考えている方、『次世代住宅ポイント』をご存知でしょうか。『次世代住宅ポイント』とは消費税率10%が適用される一定の省エネ性、耐震性、バリアフリー性能等を満たす住宅や家事負担の軽減に資する住宅の新築やリフォームされた方に対し、さまざまな商品と交換できるポイントを発行する制度です。リフォームで発行されるポイントは最大30〜60万ポイントです。取得されたポイントを利用して交換できる商品は、省エネ・環境配慮に優れた商品、防災関連商品、健康関連商品、家事負担軽減に資する商品など、さまざまな生活を潤す商品を中心に選定されています。リフォームをお考えの方、お得にリフォームできる『次世代住宅ポイント』制度を利用してみてはいかがでしょうか。



※1 ポイント発行申請期限まで。  
 工事完了前申請の場合は完了報告期限まで。  
 ※2 締め切りは予算の執行状況において別途公表。  
 ※3 工事完了前申請、戸建住宅の場合。  
 \*工事完了前申請とは、1千万円（税込）以上のリフォーム工事については、工事完了前であっても必要な書類が整い次第、申請を行うことができること。

#### ポイントが発行される工事

| ポイント発生工事                           | 工事例              |
|------------------------------------|------------------|
| ①窓・ドアの断熱改修                         | 内窓、サッシの交換...     |
| ②外壁、屋根、天井又は床の断熱改修                  | 床断熱商品の設置...      |
| ③エコ住宅設備の設置                         | 太陽熱システム、節水トイレ... |
| ④耐震改修                              | 耐震改修             |
| ⑤バリアフリー改修                          | 手すり、段差解消...      |
| ⑥家事負担軽減に資する設備の設置                   | ビルトイン食器洗機...     |
| ⑦若者・子育て世帯による既存住宅の購入に伴う一定以上のリフォーム工事 |                  |

国土交通省【次世代住宅ポイント】  
<https://www.jisedai-points.jp/>

## 絵を飾って 自分だけのこだわり部屋に

## 素

敵な絵を飾りたいけどどうやって飾ったらいいかわからない...このような悩みをお持ちの方に今回は絵の飾り方のコツをお教えします。

### ① 高さ

絵を飾る高さは「目線に合わせて」のがベストです。絵の中心部が140〜150センチの位置になるとギャラリーのような雰囲気味わえます。

### ② 空間のバランス

飾りたい壁が横長の場合、飾る絵も横長の方がバランスが取れます。縦長の場合も然り。また、壁面に対して50%を占めるぐらいのボリュームだと大胆で華やか、モダンな空間に。20〜30%くらいで小さく飾るとシンプルでカジュアル、静かな印象の空間になります。

### ③ 飾り方の配置

複数の絵を並べたいとき、①上下もしくは左右をそろえる、②中心をそろえる、③四角の中に収める方法があります。

この3つのコツをおさえて、あなたの部屋を唯一無二の空間にしてみましよう。



いよいよ冬本番！  
 お家の寒さ対策は  
 大丈夫でしょうか？

新元号が5月に変わり早7か月。気が付けば今年も残すところ約1か月。お家のメンテナンスも寒さが厳しくなる前にチェックされてみては如何でしょうか？

甚大な被害を各地にもたらした台風。皆様方ご無事でしたでしょうか。何事もなかったことを願っておりますが、万が一被害に遭われた方がいらっしゃいましたら、心からお見舞い申し上げます。台風の影響でご自宅が損害を受けられた方々は何かと不自由もおありかと思えます。お住まいのことで宮坂住建にできることがございましたら遠慮なくお声掛けください。



令和元年11月竣工 気の香りが心地良いLDK

有限会社宮坂住建

☎ 0268-62-4102

〒389-0518 長野県東御市本海野1448-11

<https://www.sumai-planning.com>



# 冬の光熱費、節約しませんか？

## 家庭のお財布事情を悩ませる光熱費の節約術お教えします

こんにちは。NAGANOリフォー  
ムビルダーズクラブです。

寒い冬へと突入し、コートが手放せ  
ない季節となりました。みなさんい  
かがお過ごしでしょうか。

今年の秋にはいろいろな出来事があ  
りました。

まず、日本でラグビーワールドカッ  
プが開催され、大いに盛り上がりまし  
たね！選手が「ONE TEAM」と  
なり熱く戦っている姿や、日本中が一  
丸となり応援している様子はとても圧  
巻でした。

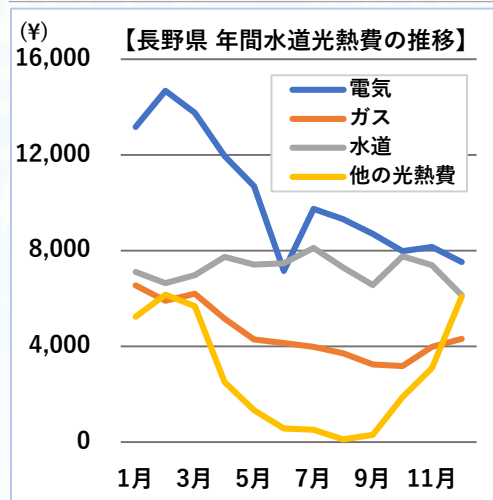
また天皇即位礼の様々な儀式が行わ  
れ新しい時代への幕開けとなりました。  
その一方で、日本各地で台風による  
甚大な被害がありました。長野県でも  
千曲川の氾濫により被災された多くの  
方にお見舞い申し上げます。みなさん  
で力を合わせ、一日も早い復興を目指  
して頑張りましょう！

さて、今回のテーマは「光熱費の節  
約」。冬になるとみなさんの大きな悩  
みとなる光熱費。そんなお悩みを解決  
する節約術をお教えします！

### あなたの水道光熱費はどれくらい？

寒い寒い冬、暖かい家でぬくぬくす  
るのは幸せですよ。しかし、その反  
面、水道光熱費が高くなりみなさん  
のお財布を悩ましていないのではな  
いでしょうか。暖かさとお金どちらを  
取るか：こんな究極の選択はできませ  
んね。暖かく過ごさせてお金も貯まる  
節約術についてお話ししたいと思います。

まず、長野県の1年間の水道光熱費  
の推移を見てみましょう。



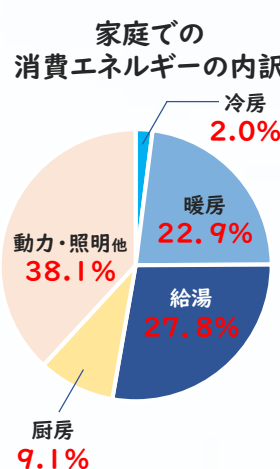
上のグラフは各月に生じる水道光熱  
費なので、前月の使用量が反映されて  
います。（例：2月の料金は1月に  
使った分の料金です。）

上のグラフを見てわかるように、電  
気代は1～3月と7～9月に大きな山  
があることが分かります。やはり、暑  
い夏と寒い冬に電気代が高くなってい  
ますが、夏よりも冬の方が大幅に上  
回っています。ガス代・他の光熱費は  
冬が高く、夏に低くなっており、水道  
代は1年を通じて7千円前後とほぼ一  
定となっています。

また、地域ごとに水道光熱費に差が  
ありますが、一番安い地域が宮崎県で  
月平均17,033円、長野県が月平  
均24,818円となっています。その  
差は7,785円。年間で比較する  
と93,420円もの差があるのです。

|                        |          |
|------------------------|----------|
| 長野県の水道光熱費              |          |
| 電気代                    | ¥10,239  |
| 水道代                    | ¥7,224   |
| ガス代                    | ¥4,559   |
| 他の光熱費                  | ¥2,796   |
| ※月の平均光熱費です。月によって異なります。 |          |
| 月                      | ¥24,818※ |
| 年間                     | ¥297,812 |

では、こんなにも差が出てしまうの  
はなぜでしょうか。それは、冬のエネ  
ルギー消費量が異なるためです。



家庭におけるエネルギー消費の内訳を  
見ると、給湯と冷暖房で約半分を占め  
ています。冬は暖房を使う機会が多く、  
冷たい水をお湯にするなど、エネル  
ギー使用量は必然的に多くなるため、  
光熱費も高くなると考えられます。そ  
のため、寒冷地では冬の光熱費が高く  
なってしまう傾向にあることが分か  
ります。

日本の家は、断熱不足の家が多く冬  
の室内温度はとても低いです。そんな  
暖房効率が悪い家を、たくさんのエネ  
ルギーを使用して暖めている状態なの  
で、断熱をすることで光熱費の節約と  
健康を手に入れましょう！

### 自分でできる節約術

まずは、今すぐにでもできる簡単な  
節約術をお教えいたします。ひとつひ  
とつは小さいですが、コツコツ積み重  
ねていくことで大きな節約となってい  
きます。

ぜひ、ご紹介する節約術を実践し、  
寒い冬を、節約もできて暖かく快適に  
乗り越えましょう！

### “頭寒足熱”で健康も手に入れる

人間の身体は“頭寒足熱”といって、  
頭は涼しく足は暖かい方が健康に  
良いと言われており、実際足元が  
暖かい方が身体も温まります。  
そこで、暖房をつけながら夏に使  
った扇風機を天井に向かって回  
すことで暖かい空気が循環し、部  
屋全体を効果的に暖めることがで  
き、扇風機代以上の効果が得られ  
ます。暖房の過剰使用も防いで節約に。



### 一般電球からLEDライトに変更

LED電球は一般電球に比べて、消  
費電力が1/5～1/7程度に抑えられ  
ます。また、LEDは約4万時間、  
年数で言うと10年という驚きの  
寿命の長さなので、面倒な交換の  
手間を省くことができます。LED  
の値段は高く感じるかもしれませんが、  
買い替えの頻度が圧倒的に  
少ないので、電球を毎回購入す  
るコストよりお得であることが  
分かります。



### 節水シャワーヘッドで水道代削減

ご存知ですか？シャワーを15分  
間出しっぱなしにすると、流れる  
水の量は浴槽約1杯分。2人家族  
で毎日1人15分間シャワーを使う  
と、1か月で1万8000ℓ、約4000  
円にもなります。シャワー時のム  
ダを減らすには一時止水スイッチ  
付きの節水シャワーヘッドがおす  
すめ。シャワーの出る穴が少なく、  
まめに水を止められるのでム  
ダが減ります。



### ひと手間加えて体感温度を上げる

ドアの隙間から冷気が入ってくる  
のを感じたことはあるのではない  
でしょうか。ドアの隙間に柔らか  
い布などで冷気の出入口を塞ぐと  
冷気を防ぐことができます。  
また、窓やドアに厚手で丈夫の長い  
カーテンなどをセットすると熱が  
逃げるのを防ぎます。  
床暖房がない場合はラグの下に  
アルミシートなどの断熱材を敷  
くのも効果的。



### 器具のメンテナンスと適切な温度設定

暖房器具の熱効率をよくするため  
には、フィルターなどの掃除とメ  
ンテナンスを行っておくことが大  
事です。また、冬の光熱費のメイ  
ンとなる暖房器具の節約には適切  
な温度の設定が重要です。冬の暖  
房設定温度は外気温との差を15  
度以内にすると健康的と言われて  
います。1日中家にいるなら低  
めの温度でつけっぱなしが節約  
となる場合も。

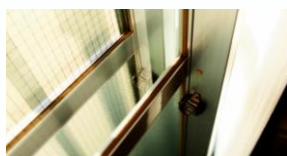


### 思い切ってリフォームで節約！

リフォームで住まいの設備を入れ替  
えることは「まだ使えるのにもった  
いない」と思いませんか？リフォー  
ムしたらお金がかかるし壊れてい  
ない設備をわざわざ交換する必要  
はないと思いますが、最新の設備  
では省エネルギー性能が大幅に  
向上しているものもあり、入れ替  
えることが可能なのです。

### 内窓・玄関リフォームで断熱性をUP

光熱費の節約を考える上で大切な  
ポイントは、冷暖房の効率をいかに  
上げるかということです。そのため  
には、家の断熱性能を高めることが  
大切です。まず、オススメしたいの  
が窓に「内窓」をつけるリフォーム。  
取付工事は今の窓の内側にもう1  
つ窓を取付けるというシンプルな  
もの。工事の所要時間は1時間程  
度で済むのもあり、値段もお手頃  
です。



### 最新のトイレに取替えて節水

普段から節水を心がけている方も  
多いと思いますが、設備自体の節水  
を行うのはなかなか手間がかか  
ります。そこでポイントになるのが  
「トイレ」です。古いトイレだと「大」  
で10ℓ以上の水を流すものもある  
のですが、最新のトイレでは「大」  
でも4～5ℓの水しか流しません。  
また、最近では4ℓ未満の超節水  
タイプも登場してい

