



高橋です

年の夏は法等に大変でした暑い夏でした。ここへきてようやく秋らしくなりましたが、6月に梅雨があけたと思ったら連日猛暑が続き、体調を崩した方も多かったのではないのでしょうか。

日本全土でみると西日本の豪雨やかつてない規模の台風が関西を直撃し、甚大な被害が出ました。

また、ここへきて北海道の地震など天変地異ともとれる大災害が続いています。

あれほどの天災になると、自然の力の前ではなすすべがないように感じます。しかし、備えあれば憂いなしです。

もう一度我を見直し、家族で災害を乗り切るべく、備えを見直すことが必要と考えさせられる夏でした。

## ブロック塀撤去助成始まる



今春、大阪北部地震では、ブロック塀等の倒壊が原因で人命に関わる被害が発生しました。このことを受け、横浜市では、市内全域で個人が所有するコンクリートブロック塀等の改善工事を対象とした補助制度を創設しました。

### ▶対象

#### (1) ブロック塀等の除却工事

多くの人が行き交う道路などに面する塀等（塀のほか門を含む）で、高さが1m以上、かつ

個人が所有するものについて、原則、全て除却する場合

#### (2) 軽量フェンス等の新設工事

除却工事とセットで軽量なフェンス等や門または生垣を設置する場合

▶期間 平成30年10月4日～平成33年3月31日

### ▶補助額

次の①～③の金額のうち最も低い額

	ブロック塀等の除去工事	軽量フェンス等の新設工事
①補助率	対象校工事費の9/10	対象工事費の1/2
②標準工事費	見付面積 6,400円/㎡×9/10	既設の基礎を使用する場合 設置長さ34,800円/m ×1/2 基礎を新設する場合 設置長さ73,500円/m ×1/2 生垣を設置する場合 設置長さ6,000円/m ×1/2
③上限額	30万円(但し、新設工事は除却甲と合わせた上限額)	

### ▶申請方法

横浜市建築局 建築防災課

「事前相談票」にご記入のうえ、次のいずれかの方法によりお申し込みください。

(1) 建築防災課の窓口申請

(2) 郵送：〒231-0012 横浜市中区相生町3-56-1 JNビル12階 「横浜市建築局建築防災課」宛

(3) FAXの場合：045-663-3255

(4) 電子メールの場合：kc-block@city.yokohama.jp



## 秋を元気に過ごそう!

今夏の酷暑は体にこたえましたね。

そして今なお続いています。朝晩が過ごしやすくなると、夏の疲れが一気に出てきます。

その疲れをそのまま放っておくと気管支炎・インフルエンザにかかりやすくなります。

今のうちに疲れた体をリセットしましょう。

夏の間、冷たいものを摂取した内臓は思った以上にダメージを受けています。免疫力が下がっていますので、まずは

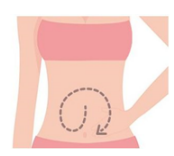
### ▶腸内環境を整えましょう。

整え方①お腹マッサージ

②朝目覚めのコップ1杯の水

③ヨーグルトなどの発酵食品摂取

④オリーブオイル大2杯飲む



栄養を摂取しても、腸が吸収できなければ回復が見込めません。

### ▶睡眠

2度寝でも睡眠時間がバラバラでも起床時間をそろえましょう！生体リズムを保つことができます。



### ▶栄養

豚肉・旬野菜と果物・発酵食品

ビタミンB群が疲労回復、また、飲料も温かいものを取りましょう。



### ▶散歩(森林浴)深呼吸

適度の運動と呼吸の仕方です。

現代人は呼吸が浅い人が多いそうです。

鼻からお腹にゆっくり空気を溜め込み、口から吐き出しましょう。

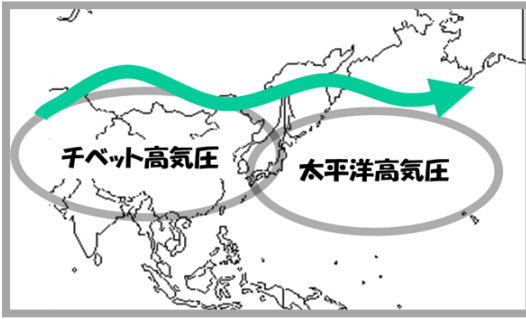


実りの秋、芸術の秋、イベントの秋です。

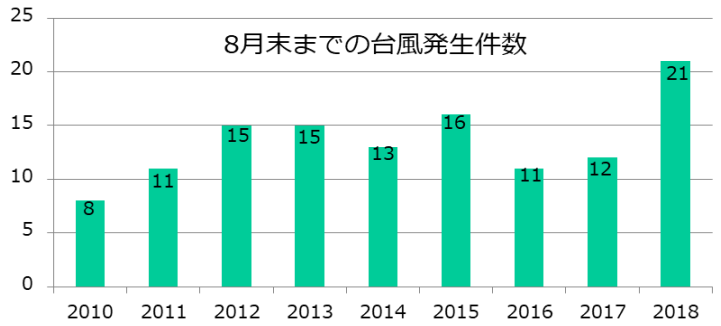
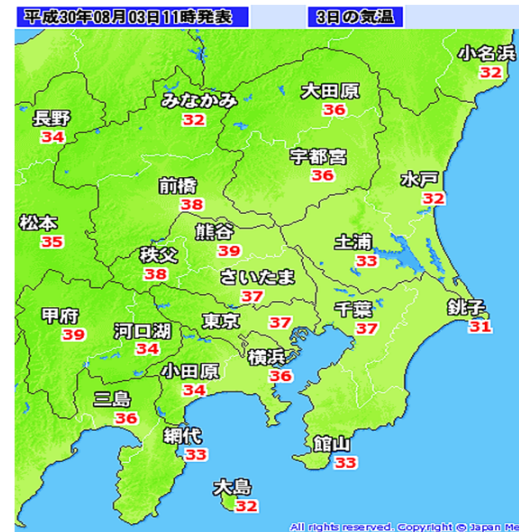
体調を整えて、外へ出かけましょう。

# もはや10年前とは違う

# 夏!

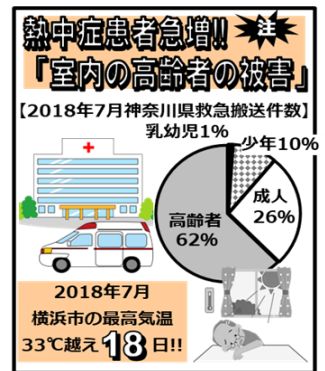


今夏は全国各地で最高気温が更新される異常気象でした。その気温は体温以上です。原因は太平洋高気圧と上空のチベット高気圧が日本列島で重なり、高温となりました。当然、海水温も高くなり、台風の発生件数を過去10年みると、今年は断然多くなっています。また、ユーラシア大陸からの偏西風の蛇行は大きく、活発な上昇気流を引き起こし、大雨を降らせました。もはや、この気象状況は10年前より悪化しているということです。



## 塗料で酷暑の室内温度上昇を抑える!

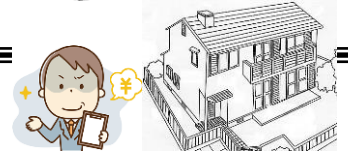
灼熱の太陽光線は屋根の輻射熱を溜め、夜になっても室内温度が高いまま。就寝時も熱中症への対策が必要とニュースになっています。遮熱塗装を使うことで輻射熱を減少させ、同時に冷房費用を節約できます。遮熱断熱塗料で自然環境にあった対策を、メンテナンス時に施す事をオススメします!



# 来年も再来年も暑い夏はやってきます! メンテナンスは遮熱断熱塗装がお勧めです。

## INFORMATION

【ご注意ください】



今この住宅街で多くなってる迷惑商法。台風、豪雨後に

- ・お宅の屋根瓦がズレているので見せてください ・屋根の棟が飛んで無くなってますよ
- ・屋根の漆喰がなくなってますよ と営業が来て、「いま近くに親方がいるのですぐに調査できます」と強引に屋根に上ります。本当に損傷しているならまだしも、何の問題も無いことがほとんどです。

アイデアをご利用いただいた方から、こういう連絡が本当に増えてます。

普段見るところではないので、嘘を言われても「そうかな?」と不安になりますが、その様な時にはすぐにOKを出さずにアイデアへご連絡ください。

そして、どのような会社かを見極めるためにも、まずは会社の身元確認もした方がいいと思います。

**IDEA**  
アイデア

住まいの問題解決隊 株式会社アイデア

〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランボア2F  
営業時間9:00~20:00 電話フリーダイヤル 0120-39-3992  
ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>