

ホッとひといき



2025年 12月 発行
冬号 VOL.40
ホッとひといき編集

UA値は絶対ではない？

2025年も残りわずかとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
激暑だった夏が遠い昔のことに、すっかりと寒くなってきましたね。
今回は、夏は涼しく、冬は暖かい快適な住まいにとって重要な、
家の断熱についてです。

UA値(外皮平均熱貫流率)とは、家の断熱性能を表す指標で、
外気温と室温に1℃の差があるときに、家全体から逃げる熱量を
外皮面積で割った値です。
数値が小さいほど熱が逃げにくく、省エネで快適ということになります。
2025年からこのUA値の計算が義務化され、住宅選びの新しい基準
として注目されるようになりました。
ただし、数字だけに頼るのは危険です。同じ延床面積で同じUA値でも、
家の形によって実際の熱の出入り量は変わります。たとえば、シンプ
ルな総二階の家とコの字型の家を比べると、外皮の表面積は1.6倍も違う例が
あります。UA値は「1㎡あたりの熱の逃げやすさ」なので、外皮面積が1.6倍なら、
実際の熱損失も1.6倍に近づくという理屈です。

つまり、数字が同じでも、性能は同じではありません。
光熱費と温熱環境を考えるなら、シンプルな形状と窓の配置が
重要になります。東西にあまりに大きな窓を配置すると、夏は
厳しい直射日光で室温を上げ、冬は冷気の侵入経路になります。
南側は軒を工夫することにより、冬は暖かい日射を取り入れ、
夏は遮ることができます。さらに重要なのが断熱施工の精度です。
図面上では断熱材がびっしりでも、現場で隙間があればそこが
“穴”となり、熱は逃げていきます。

本当に大事なものは、数字だけでなく、「現場で断熱を理解し、丁寧に
施工する会社」を選ぶことです。UA値は家の性能を測る“物差し”ですが、
実際の快適さは、「携わる人の手で」決まるのです。

来年も皆様にとって、よき一年になりますように！

代表取締役 宮本 武蔵



きれいに断熱材が入っているが、断熱材の
波うちや隙間が直してない。
契約前にぜひどんな工事をする会社か見て
おくべきです。

Googleクチコミ 大募集！

当社へのご感想をいただけませんか？

皆さまのお言葉が励みになります。
Google MAPS へのクチコミ投稿で、
ぜひ応援をお願いします。

step1 QRコードを読み取ります
※Googleへのログインを求められることがあります。

step2 ★を選び、クチコミを入力する

step3 投稿ボタンをタップし完了！

理想のお家ができました！

なんでも相談できます😊

QRコードはこちら



HOME CRAFT M アプリ
登録をお願いします！

HOME CRAFT M (宮本組) でお家を建てていただいた
OBの皆さまはもちろん、わたしたちを知っていただい
ている方々にもぜひアプリ登録をして、HOME CRAFT M
(宮本組) が建てているお家情報を見ていただくと嬉
しいです。OBの皆さまには、こちらのアプリからお気軽
にメンテナンス依頼をしていただくことができます。
ぜひご活用ください。皆さまのご登録を
心よりお待ちしております。

◆右のHOME CRAFT M アプリの
QRコードから簡単にダウンロード
していただけます♪



ホームクラフト エム 株式会社 宮本組
〒526-0033 滋賀県長浜市平方町837
TEL 0749-62-6874 FAX 0749-62-6900
MAIL info@miyamoto-gumi.com
HP https://www.miyamoto-gumi.com
◆特定建設業 滋賀県知事(特-7)第60812号
◆宅地建物取引業 滋賀県知事(7)第2489号
◆日本住宅保証検査機構登録 A5200460

お客さま専用ダイヤル

0120-939-941

当社は持続可能な社会の実現のために、SDGsに積極的に取り組んでいきます。

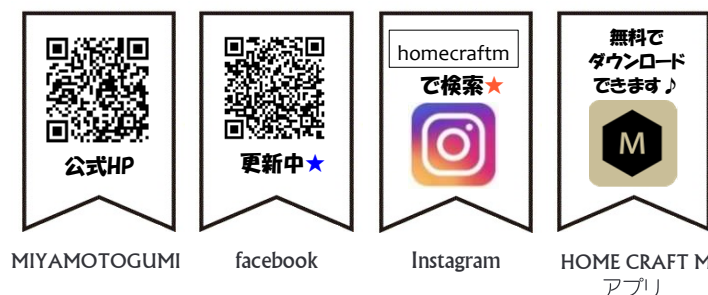


編集部だよ！

11月より入社いたしました池田です！
はじめまして!!これからこちらにも登場させて
いただきますので、よろしくお願いいたします。
まずは自己紹介をさせていただきます♪
・米原市在住
・中学生の子どもが2人おります。
・最近はお力づくで早朝ジョギング
をしています(早歩きくらいゆっくりペース
ですが...)
・週末は家族でゆっくり美味しいご飯を食べ
ながらお話するのが大切な時間です。
10月までは暑い日も暑かったです。
11月になり一気に寒くなりました。
衣替えをし、夏服を片付け、仕舞っておい
た冬服を着るのが楽しみです😊
年末に向け色々忙しくなりますが、年内
楽しく精一杯駆け抜け、新年を最高の形で
迎えたいと思います🍷

(ホッとひといき編集部 池田)

- 知らないで損する「住宅マネーシミュレーションサービス(無料)」
- 「エコ地盤改良」で安心安全 + エコな家づくり



♪ げんざい かこ みらい ♪

やっと暑い日々から解放されたと思いきや、いきなり例年並みの寒さに突入したようで、早くも暖房のお世話になっている今日この頃、みなさまは、いかがお過ごしでしょうか？

寒くなると無意識に肩をすぼめてしまいがちになり、何となく肩が凝ると話される方が増えてくるように思います。

私見ですが、夏場は、身体を軽く動かすだけで汗ばみ、自身の体臭(加齢臭)が不安で、周りのみなさまに不快な思いをさせないためにも、極力動かないようにしていましたが、この時期、お風呂に入る30分位前に軽く体操やストレッチをすると体温が上がり、そのまま入浴することで、湯冷めの軽減ができ、寒い夜もぐっすり眠れるような気がしています。

また、副産物で以前酷い目にあった30肩、40肩が近年発症せず、50肩は免れたようで大変ありがたいです。(毎年恒例のギックリ腰は、別なようですが…)

生活の3要素に『衣食住』がありますが、その中でも住を担っています当社と致しましては、常にお家の安心安全、健康、快適性にこだわり、皆様により良い住生活をご提供しています。今まで同様に、どんな小さなお困りごとでも我慢をせずご相談やお声掛けを下されば幸いです

皆さま、今年も1年間、誠にありがとうございました。

あおき ひさ志

～冬の住まいの快適度～

年の瀬も近づき、朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなってきましたが、皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。

今回は、身近にできる防寒対策を紹介します。実は部屋の温度を上げなくても、湿度が上がると暖かく感じるようになります。湿度は体感温度と大きく関係しており、湿度を上げると暖かさを、下げると涼しさを感じるものです。快適な湿度は50%前後なので、加湿機などを上手に使うとよいでしょう。

わが家では、冬は洗濯物を部屋干ししています。カラムシが苦手なわが家は、部屋干しが必須です。ただし、注意したいのが過加湿。湿度を上げすぎると結露とカビを促進してしまうので、適切な湿度となるように注意が必要です。加湿器を利用される場合は、湿度調整付き

加湿機がおすすめです。

今回は、身近にできる防寒対策として「湿度」をテーマにしましたが、家の定期的なメンテナンスを行うことにより、冬も夏も快適に過ごせます。

皆様が安心して快適に生活ができる様、宮本組はサポートしていきます。お気軽に相談していただけることをお待ちしております。

きたがわ のぶひと

© 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

イマドキ！トピックス

今が旬のHOTなニュースをご紹介します！

加湿器の特性を知って快適に使いましょう

乾燥の時期にかかせない加湿器。部屋の湿度を40～60%に保つと快適だと言われています。今回は加湿器の種類とさまざまな特徴についてご紹介します。

加熱式 …文字通り、水を加熱した蒸気によって加湿します。

メリットは、比較的早く部屋を潤すことができることや、加熱するのでタンク内の雑菌が繁殖しにくいことも。デメリットは、蒸気が熱くなるので、小さい子どもやペットがいると、やけどの心配があることと、電気代が比較的高いことがあります。

気化式 …水を蒸発させることで加湿。部屋干しの洗濯物に扇風機を当てて乾かすイメージに近いです。

メリットは、電気代が安いことや、常温の水を気化させるので、やけどの心配がないこと。また、湿度センサーがついたタイプだと、ある程度湿度をコントロールしてくれるので、過剰に加湿する心配も少なく、寝室や子供部屋に向いています。

デメリットは、部屋の温度を下げってしまうので、暖房器具による室温の調整が必要なことや、使い続けると本体のタンク内の雑菌が増殖する恐れがあるので、こまめなお手入れが必要なことがあります。

超音波式 …超音波によって水を振動させ、ミストのような細かい粒を放出させて部屋を加湿する方式。

メリットは、サイズやデザイン、安価なものなど、スタイルが豊富で、仕事のデスクに置いてピンポイントで加湿するなど、さまざまなシーンで使い勝手が良いことや、電気代が安いこと。

デメリットは、気化式と同様、本体のタンク内の雑菌が増殖することがあるのでこまめなお手入れが必要なことです。

自身の暮らしに合うものを選び、お肌やのど、体調を健やかに保ちましょう♪

節約も快適も叶う！ ぬくぬく部屋で過ごす、ひと工夫

住まいの快適レポート

冬仕度はもうお済みですか？
寒い部屋は、心身に痛手…。
ちょっとした工夫で、ぬくぬくと
リラックスできる空間を！



部屋を暖かく快適に保つために実践したいこと

暖房器具を組み合わせ、より効率アップ！

消費電力が高いイメージのエアコンですが、部屋全体を効率よく暖められるため、コストパフォーマンスに優れています。ホットカーペットなどの足元を温める器具と併用し、エアコン稼働も最小限に。

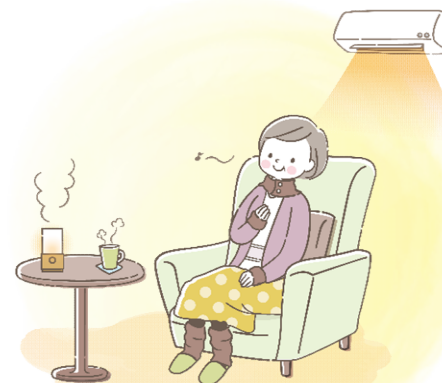
熱の出入りを防ぐ、窓対策を強化！

外からの冷気、室内の暖気の出入り口である窓。断熱窓にリフォームするほか、断熱シートを貼るだけでも格段に差が出ます。窓と同様に床も、段ボールの上にカーペットを敷けば万全！

節約派にはこんな工夫も一考…

足先の冷えは寒さを助長。また湿度が高いと暖かく感じます。

- 湯たんぽを活用。
- 室内足湯を実践。
- 肌着＋洋服の重ね着。
- 濡らしたタオルを室内に。



パッと作れる一品で、体の中から“ポカポカ”に

血行促進、体を温める
代表的な食材

玉ねぎ、豚肉、カカオ、ナッツ類、唐辛子、ショウガ、ニンニクなど。

チョコレート&オレンジホットサンド

サンドイッチ用の食パンの中央部分に板チョコを割って、カットしたオレンジ、ナッツを適量のせる。水で溶いた小麦粉を食パンのふちに塗って、上から食パンでサンドして(端の部分を押さえて接着)、オーブントースターで焼けば完成。

豚肉と玉ねぎのスンドゥブチゲ

豚肉と玉ねぎ、あさりや豆腐。また冷蔵庫にある野菜などを切って、市販のスンドゥブチゲの素(スープ)で煮るだけ。キムチも追加すると、コクとうま味がアップ。



オススメ商品 内窓・インプラス

今ある窓にプラスするだけ。窓が変わると、心地よさも変わる。

LIXIL

おすすめポイント①



～快適さアップ～

インプラスを取り付けることで、今ある窓との間の空気層が断熱効果や防音効果を生み出します。また、アルミの約1/1000の熱伝導率の樹脂でできているため、高い断熱効果と防露効果を発揮します。

おすすめポイント②



～インテリアに調和する空間へ～

リアルな質感や風合いを重視したカラー展開や、デザイン性の高いガラスをご用意しているため、ワンランク上の上質な空間を演出します。(インプラス for Renovation)

