

# ホッとひといき



## 最近、泣きましたか？

2026年 6月 発行  
号 号 VOL. 42  
ホッとひといき編集部

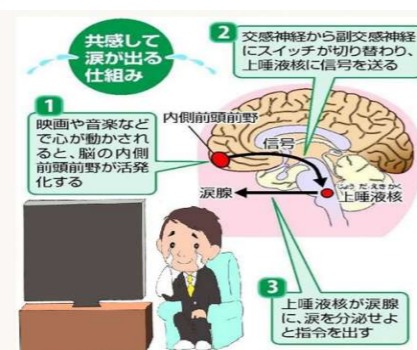


「物憂げな6月の雨に打たれて〜♪」と、歌いたくなる季節です。昨年、統計開始以来最速の梅雨入り(5月17日)でしたが、今年の予想では6月上旬頃になるようです。実は、空から降る雨のように、時々涙を流すことがストレス解消に効果があることをご存知でしょうか？

日々の生活の中で、我慢して感情を抑えなければならなかったり、自分の気持ちを素直に表現することを遠慮したりする場面は多く、どうしてもストレスを抱えがちになってしまいますよね。

そんな現代人にとって、意識的に涙を流すことで、心のデトックスをすることを「涙活(るいかつ)」と言うようです。涙を一粒流すと、ストレス解消効果が一週間続くことが医学的にも証明されているというのは驚きです。しかし、ただ泣けば良いものではないらしいのです。では、どんな涙を流せばストレス解消になるのかというと...

私たちが流す涙には3つの種類があります。1つは「基礎分泌の涙」で、目の乾燥を防ぎ、表面を潤してくれる涙です。2つ目は「反射の涙」で、玉ねぎを切った時や、ゴミが入った時に、異物から目を守ってくれる涙です。そして3つ目が、悲しみや怒り、感動などの強い感情によって流れる「感情の涙」。このうち、心と体に良い影響があるのは「感情の涙」です。



「感情の涙」には、ストレスホルモンであるコルチゾールを洗い流す働きがあり、心拍数や血圧を下げて体をリラックスさせる効果も。涙を流すことで、副交感神経が優位になって、体の緊張がゆるみ、瞑想後のような穏やかな状態になるとも言われています。また、感情を解放することで、自律神経のバランスが整い、結果として、よく眠れたり、集中力が高まったりするなどの効果が期待できます。

では、いかにして感情の涙を流すか、例えば次のような方法があります。感動的な映画やドラマを見る、音楽を聴く、手紙を書くことや読むこと、思い出にひたる、泣ける本を読む、などなど...

むやみに泣くものではない、と言って育てられたものですが、泣くことが心を救うこともあるのです。泣くことによって、胸の中の景色も雨が上がったあと雲が消えるように、澄み渡っていくかもしれませんね。

代表取締役 宮本 武蔵



## ご存知ですか？ 「エアコン2027年問題」

2027年度から、経済産業省が定めた家庭用エアコンの新たな省エネ基準が適用されます。これは家庭のエネルギー消費量の約3割を占める冷暖房の効率をさらに高め、省エネルギーを推進するために定められたものです。この基準変更により、壁掛け型エアコンは現行基準から最大34.7%もの性能改善が求められることとなります。それにより...

### 《 省価なエアコンがなくなるかも！？ 》

新しい省エネ基準は、これまでの基準よりも大幅に厳しくなります。そのため、現在販売されている低価格帯のエアコンは基準を満たせなくなり、製造・販売が難しくなると予想されます。

### 《 価格が高くなる可能性も！？ 》

結果として、省エネ基準を満たす高機能なモデルが主流となり、エアコン全体の平均価格が上がってしまう可能性があります。

## おうちのエアコンは大丈夫？ 見分け方と買い替えのサイン

おうちのエアコンが買い替え時期に差し掛かっているか確認してみましょう。頻繁に使用するリビングのエアコン以外にも寝室や子供部屋のエアコンも一緒にチェックしてみましょう。

### ◎製造年式をチェック

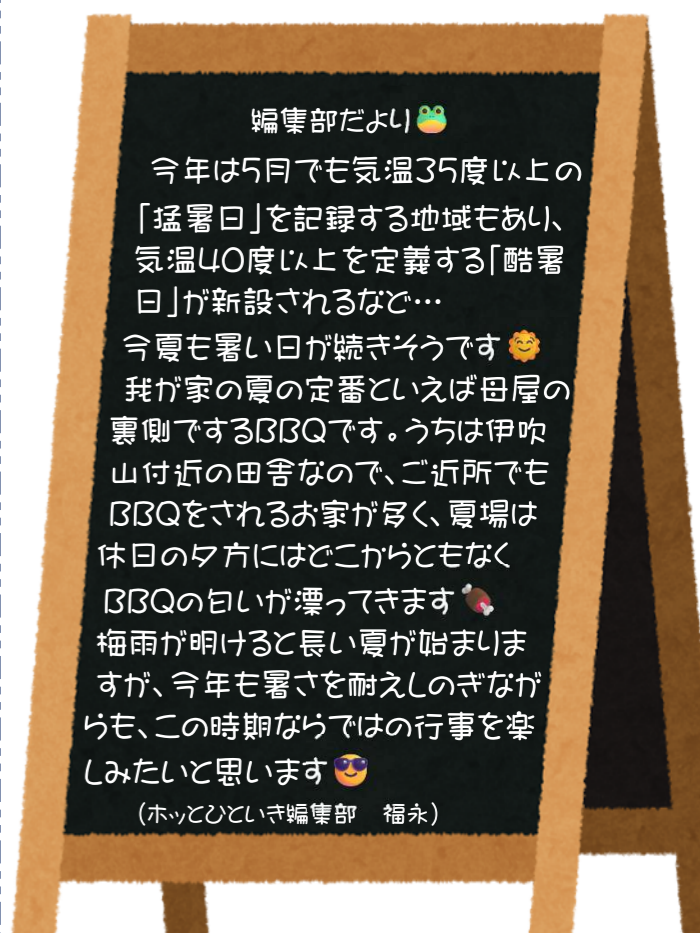
エアコン本体や室外機に貼られているシール(銘板)に製造年式が記載されています。ご使用環境や頻度によりますが一般的にエアコン寿命は10年ほどと言われています。

### ◎こんな症状が出たら買い替えのサイン

「冷えが悪い」「異音がある」「室外機のドレン以外から水が漏れる」など、普段と違う症状が出たら買い替えを検討するサインです。



宮本組は、エディオンサポートチェーンとしてエディオン商品を販売しています。エアコンの購入をご検討のお客様は、お気軽に宮本組までご相談ください★



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

お客様専用ダイヤル  
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ます。

- 知らないと損する「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



# すまいづくりのお手伝い 「2026年度 補助金のご案内」

国や各都道府県、各市町村では住宅の新築、購入、改修や住環境の整備に対し、支援が行われています。今回は国と滋賀県で行われる補助金の一部をご紹介します。

## 『みらいエコ住宅2026事業』【国】

省エネ基準を満たす新築住宅を建てる場合や、既存住宅を省エネリフォームする場合に、対象となる工事費用の一部を補助する制度です。新築ではGX志向型住宅やZEH水準の住宅など、リフォームでは断熱改修や省エネ設備への切り替えなど、幅広い工事が補助対象とされています。

<補助金額と対象者>

### 【新築の場合】

- ・GX志向型住宅…最大125万円、すべての世帯
- ・長期優良住宅…最大80万円、子育て・若者夫婦世帯(18歳未満の子がいる、夫婦のいずれかが39歳以下の世帯)
- ・ZEH水準住宅…最大40万円、子育て・若者夫婦世帯(18歳未満の子がいる、夫婦のいずれかが39歳以下の世帯)

### 【リフォームの場合】

すべての世帯が対象となり、主に窓などの開口部の断熱改修や、外壁・床・屋根など躯体部分の断熱、省エネ性能の高い設備への交換が補助対象として設けられています。2026年度より「エアコン」「換気設備」も補助対象に追加されました！

・～平成3年に新築された住宅

①義務基準に相当するリフォーム…上限100万円 ②次世代省エネ基準に相当するリフォーム…上限50万円

・平成4年～平成28年に新築された住宅

①義務基準に相当するリフォーム…上限60万円 ②次世代省エネ基準に相当するリフォーム…上限40万円

## 『しがZEH新築支援事業』【滋賀県】

CO2ネットゼロ社会づくりの推進および安全で持続可能なまちづくりを目指すため、ZEHの新築に対し補助します。

ZEHとは“Net Zero Energy House(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)”の略語です。外皮の高断熱化及び高効率な省エネルギー設備を備え、再生可能エネルギー等により年間の一次エネルギー消費量が正味ゼロまたはマイナスの住宅を指します。

<補助額>… 基本額:20万円/最大:120万円※「性能」と「立地」によって補助額が加算されます。

<対象となる主な条件>

- ・ZEH基準を満たす住宅で、滋賀県内の事業者と契約すること
- ・居住の用に供する床面積が滋賀県住生活基本計画の一般型誘導居住面積水準(55平方メートル以上)を満たすこと
- ・土砂災害特別警戒区域など災害の危険性がある区域での建築でないこと
- ・事業着手(工事契約締結)が令和8年4月1日以降であること

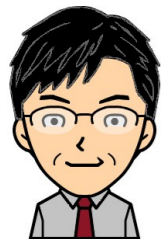
◎滋賀県や各市町村ではほかにも補助金制度がございます。詳しくはぜひお問い合わせください♪

## ♪げんざい かもらい♪

初夏の心地よい気候は、あっという間に過ぎてしまい、今年も長い酷暑になりそうな今日この頃、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？

長引く中東地域での争いで建築業界はもとに煽りを受けてしまい、住宅資材メーカー100社以上からの価格改定ラッシュが続き、日々対応に追われています。単なるお互いの利権争いが、周りにはただただ不安と迷惑でしかありません。せめて、自分の周りだけでも、お互いに損得勘定と分別の価値観を謹んで、周りから後ろ指をさされないように心がけたいものですね。

何よりも世界が早々に落ち着きを取り戻してもらえよう切に願っています。



あおき ひさし  
青木 ひさ志

## 家の自主点検

梅雨空のうっとうしい季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は、『家の自主点検』について紹介したいと思います。住宅の不具合は目に見えないささいなことから始まり、いつの間にか重症化する個所もあります。それを見つけられるのはその住宅に住んでいる皆さんしかありません。「家守りの主役」である皆さんが自主点検を行うことは、家の健康を守る重要な要素です。ではどのように自主点検を行うのでしょうか？今回は、外壁の自主点検について少し紹介します。

外壁の表面を素手で撫でてみて、手のひらに白い粉が多く付着する様なら塗替えを考えましょう。また、窓廻りの外壁材の継ぎ目にあるコーキングにひび割れがある等、少しでも不安な箇所があれば、すぐにご連絡下さい。お待ちしております。



きたがわ のぶひと  
北川 伸人

# じめじめ、むしむし 梅雨時期を快適に過ごす住まいの工夫

## 住まいの快適レポート

じっとり蒸し暑い梅雨シーズン。体の不調をはじめ、住宅にもさまざまな悪影響をもたらします。ちょっとした工夫で快適な暮らしを実現しましょう！

## 高温多湿が招く、悪影響…

### 体の不調

湿度や温度、気圧の変化などにより自律神経が乱れがちに。倦怠感や頭痛、食欲不振などの不調を招くと考えられています。

### 住まいへのダメージ

カビやダニ、結露などが発生しやすく、住宅をはじめ家具や衣類、また食品などを劣化させる要因につながります。



## 快適な住まいをキープするポイント

湿気対策の基本は換気です。湿気は空気の動きにくい場所に溜まりやすいので、空気の出入り口を2箇所対面する形で設け、風通しをよくすることを心がけましょう。除湿器やエアコンのドライ機能を活用するのも有効です。

**カビやダニの好む条件**

- 室内温度 20℃～30℃
- 湿度 70%～

## 湿気の溜まりやすい場所を重点チェックして、カビ・ダニ・結露の発生を抑制

### 浴室

入浴後は、十分な換気を徹底。また壁や床に冷水シャワーをかけると、カビの増殖を予防できます。

### 窓

室内外の温度差が大きい窓は結露が発生しやすく、カビやダニの繁殖要因のひとつに。食器用洗剤を用いてこまめに窓拭きをしましょう。市販の結露防止スプレーを吹きかけるのもおすすめです。

### 家具の配置

家具を配置している場所は、湿気がこもりがちで注意が必要です。できるだけ壁との間に隙間を空けて、風の通り道を作りましょう。



### 靴箱&クローゼット

1日1回は扉を開けるほか、扇風機で空気の循環を。除湿剤や湿気吸収に役立つ新聞紙を置くのも最適です。特に雨で濡れた靴はカビの好む場所。よく乾かしてから収納するようにしましょう。



## おすすめ商品 サティスX

## LIXIL 人と暮らしにゆとりを生むトイレ

## トイレがお掃除してくれる。 SATIS X

旅行や出張で長いあいだ家を空けることになっても、忙しくてなかなか家のことに手がまわらなくても、トイレがじぶんでお掃除してくれている。SATIS X の「スゴ技洗浄」で、毎日の暮らしにゆとりが生まれます。



©株式会社 LIXIL

**スゴ技洗浄 01：**  
便器鉢内全面を強力に洗い流す『極みトリプル水流』

**スゴ技洗浄 02：**  
ノズルまわりについた汚れを強力に洗い流す『ノズルオートクリーニング』『シャッタークリーニング』

**スゴ技洗浄 03：**  
泡で洗って便器鉢内のキレイを保つ『泡クリーン』

