

元気いきいき通信

暮らしサポート情報紙

株式会社住まいのユウケン

2026年5月号



「元気いきいき通信」は住まいのユウケンが快適な暮らしを目指す皆さんにお届けするニュースレターです。

ナフサとは何か

ナフサとは原油を精製する過程で得られる石油留分で、プラスチック・合成繊維・塗料・接着剤など、あらゆる石化製品の出発点となる原料です。住宅建材の多くは、ナフサなしには成立しません。というのも、**断熱材のポリスチレン、配管の塩化ビニル、塗料のシンナー類**はすべてナフサ由来であり、住宅1棟に使われる素材のほぼ全域がナフサと直結しているからです。

「ガソリンに似たもの」という認識では不十分で、ナフサの供給が滞れば住宅業界のサプライチェーン全体が止まりかねないほどの影響力を持ちます。工務店として「なぜ値上がりするのか」を施主に説明するためにも、ナフサという原料の存在を押さえておくことが前提になるでしょう。

なぜ今、ナフサが不足しているのか

日本の住宅建材コストが急上昇している直接の引き金は、中東情勢の緊迫化にあります。米国・イスラエルによるイラン攻撃を契機にホルムズ海峡が事実上封鎖され、日本の原油輸入の約9割を担う中東からの供給が滞り始めました。これを受けて、三菱ケミカル・三井化学・旭化成などの大手化学メーカーがエチレン設備の減産を相次いで発表し、建材メーカーへの原料供給が細り始めています。

政府は2026年3月に赤沢経産相を「重要物資安定確保担当相」に任命して代替調達を急いでいるものの、先行きは見通せない状況が続いています。

断熱材（最大40%値上げ）

省エネ義務化で絶対に外せない断熱材が、今回のナフサショックで最も打撃を受けている素材の一つです。カネカは押出法ポリスチレンフォーム「カネライトフォーム」を2026年4月出荷分から約40%値上げし、デュポン・スタイロも「スタイロフォーム」を5月出荷分から約40%値上げすると発表しています。

配管材（塩化ビニル樹脂）

水道管・排水管・電気配線保護管など、住宅の目に見えない部分を支える配管材にも、ナフサショックの影響が直撃しています。

塗料・シンナー類（最大80%値上げ）

塗料・シンナー類は今回のナフサショックの中で最も値上げ幅が大きい品目で、最大約80%の値上げ通達が出ています。

建築塗料メーカーから30~80%の値上げ方針が相次いで示されており、一部では平時以上の注文を制限する動きも確認されています。**外壁・屋根の保護塗装や内装の塗装工事**はほぼすべてナフサ由来の合成樹脂・溶剤を使うため、リフォームは影響を受けます。

その他の建材

ナフサショックの影響は特定の建材に留まらず、住宅の内外を問わずほぼ全域の素材に及んでいます。**床材・ビニルクロス・樹脂サッシ・シーリング材・接着剤・樹脂部品**など、普段は意識しない素材まで軒並み

私たちリフォーム会社の立場でも、今大切なのは、不安を大きく見せることではなく、わかることを正確にお伝えし、変動の可能性がある部分は事前に共有することだと考えています。経済産業省や業界団体の説明を踏まえれば、現時点では「日本全体として必要量の確保は進んでいる」が、「一部では流通の偏りがあり、価格や納期の不確実性は高まりやすい」という理解が最も実態に近い整理です。

今回のテーマで本当に大切なのは、慌てることではありません。お客様にとっては、見積条件、納期の前提、変更時の対応をきちんと確認すること。リフォーム会社にとっては、条件を明確にし、必要に応じて代替案も含めて説明することです。不透明な局面ほど、誠実な説明と丁寧な情報共有が、安心して工事を進める土台になります。今は「リフォームをやめるべき時期」ではなく、条件をよく確認しながら、納得して進めることが大切な時期だといえます。

一人暮らしで、まず心掛けたいこと

進学や就職で、この春から一人暮らしを始めた方は多いでしょう。一方で、家族が巣立ったりして、図らずも一人暮らしになってしまう方も少なくありません。

日本における単独世帯は34・6%（国勢調査2024年）で、今後増加が見込まれています。誰もが一人暮らしになる可能性がある今日、そのときに何を心掛けたらいいのか、確認しておきましょう。

■防犯を万全に

当然ながら、一人暮らしの人が外出すると、家は留守になります。施錠はもちろん、住まいの防犯を万全にせねばなりません。特に女性は、一人暮らしを外部から認識できる状態は大きなリスクになります。洗濯物を外から見える場所に干さないようにするなど、日常的にリスクを避ける行動を心掛けるようにしましょう。

■人間関係を大切に

最近はネットを介して人と繋がるケースが多く、一人でいても全く問題に感じな

い人も増えているようです。しかし、いざというときには、リアルな人間関係が重要になります。体調を崩した時や災害時など、緊急時に頼れる人が近くにいることは安心にも繋がります。ご近所さんとの繋がりも大切にするようにしましょう。

■生活にリズムを

一人暮らしでは、基本的に他人に生活を管理されることがありません。そのため、生活が乱れてしまう人がいます。食事、睡眠、掃除など、日常生活に一定のリズムをつくりましょう。「一人だから別にいいや」と思わず、家族がいるときと同じ感覚で生活することが重要です。



チェック！ 時事 ワード

取適法

「取適法（とりてきほう）」は、「中小受託取引適正化法」の通称。これは、従来の「下請法（したうけほう）」を改正してつくられた新しい法律です。取適法は、事業者間の業務委託取引において、立場の弱い中小事業者を保護し、取引の適正化を図ることを目的としています。発注者が一方的に支払代金を決める行為を禁止した点などがポイント。この法律は今年1月1日に施行されました。なお、取適法（中小受託取引適正化法）も下請法も略称で、いずれも長い正式名称があります。

スマート農業

最新テクノロジーを使い、農業の効率化、高品質化、生産

性向上を目指す取り組みのこと。AI（人工知能）、IoT（モノのインターネット）、ロボット、ビッグデータといった先端技術を活用し、従来の農業からの転換を図ります。農業従事者の不足・高齢化の課題解決に繋がることも期待されており、国や自治体も普及に向けた施策を進めています。なお、「スマート（smart）」は「賢い・洗練された」という意味を持つ英語です。

ピンクリボン運動

乳がんについての正しい知識を広める運動のこと。乳がん検診の早期受診を勧めることなどを目的に、さまざまな活動が行われています。ピンクリボンの起源は諸説あり定かではありません。1990年代頃のアメリカで、ピンクリボンが活動のシンボルとして使われるようになり、世界的に広がったと考えられています。



【漢字クイズの答え】

- ①よもぎ
- ②はまぐり
- ③あさり
- ④たけのこ
- ⑤いちご
- ⑥かつお
- ⑦さわら
- ⑧わらび
- ⑨つくし
- ⑩ふきのとう

4月に入り、新天地で新たなスタートを切られた方は多いでしょう。新生活では、緊張を強いられる場面が少なくありません。そんなとき、過度な緊張を和らげるコツをいくつかご紹介しましょう。

●呼吸を整える

緊張すると心拍数上がり、呼吸も浅くなります。これを抑えるには、腹式呼吸が有効です。お腹を意識しながらゆっくり息を吸い、吸うときよりも時間をかけて吐くことを繰り返しましょう。基本的な方法ですが、効果は確かです。

●緊張を伝える

緊張すると、人はそれを抑えようと必死になります。無理に隠そうとするのではなく、表に出すことで緊張の緩和へと繋がられます。相手がいる場合は、緊張していることを素直に伝えましょう。自分の状態を知ってもらうことで緊張感は少なからず抑えられます。

●意識をそらす

緊張しているときは、意識が自分に向きがち。他人にどう見られるかという内向きの意識を、外に向けましょう。全く関係のないところへ意識を持つていくことで、気持ちを落ち着かせることができます。誰かと話をするのも効果的です。

●視点を変える

新生活で最も緊張しやすい場面の一つが、人前で話すときです。自己紹介など、大勢の前で話す際は、視点を全員ではなく一部の人に向けましょう。誰か一人に話すという意識に変えることで、プレッシャーをあまり感じることなく話せるようになります。

上記のコツはごく一例です。自分にあうルーティンを見つけ、リラックスメして新生活を楽しみましょう。



頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



漢字クイズ

- 春の訪れとともに、さまざまな味覚が旬を迎えます。今回はそんな春を感じさせてくれる食材を集めました。それぞれ読み方を答えてください。
- ① 蓬（野原や河原に自生する野草。草餅などに入れます）
 - ② 蛤（ひな祭り、女の子の幸せを願っていただきます）
 - ③ 浅蜷（潮干狩りで最もおなじみの貝といえば）
 - ④ 筍（和の食卓に欠かせない春の味覚の代表格）
 - ⑤ 苺（春の果物といえばやっぱりこれですよ）
 - ⑥ 鯉（強火で表面を炙ってたたきにします）
 - ⑦ 鱒（漢字が表すとおり、春を代表する魚です）
 - ⑧ 蕨（日本全国に自生する最も身近な山菜のひとつ）
 - ⑨ 土筆（佃煮や卵とじ、かき揚げなどでいただきます）
 - ⑩ 蒟の臺（独特の苦みが特徴。定番の一つが天ぷらです）



※答えは前ページの下段をご覧ください。

おすすめ旬レシピ たけのこステーキ

春の味覚の代表格とも言えるたけのこを、シンプルな一品に仕上げます。香ばしいバターと醤油が、たけのこの甘みを引き立てます。シャキッとした歯ごたえを楽しみながら、食卓で春を感じてみませんか。

★ 材料 (2人分)
たけのこ(水煮) 200g サラダ油 大さじ1
だし醤油 大さじ2 バター 5g 木の芽 適量

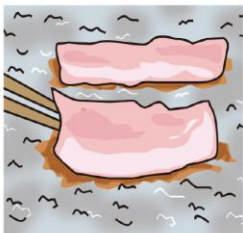
★ つくり方

1. たけのこは根元を厚さ1cmの輪切りに、穂先を縦半分切りします。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、たけのこの両面を中火で焼き色がつくまで焼きます。
3. だし醤油を入れて絡めながら炒め、バターを加えます。
4. 器に盛りつけ、木の芽を飾ります。

今話題の HOT なニュースをご紹介します！

01 アルミホイルを活用しよう！

キッチンの常備品、アルミホイルには、さまざまな使い道があります。たとえば、ゴボウの土と皮取りに便利。アルミホイルをくしゃっとしてゴボウをやさしくこすると、土はもちろん、皮も薄く取れます。また、すりおろし器の上に置いて、刃の部分が際立つように密着させ、その上からショウガをすりおろしてアルミホイルごと持ち上げると、すりおろし器にショウガを残さず取ることができます。力を入れすぎると、アルミホイルが破れるのでご注意ください。オープンを使うときにも活躍！ ベーコンなどの加熱におすすめです。鉄板にそのまま敷くより、一度くしゃくしゃにし、広げてから敷いた方が、シワの溝に油が落ちるので、食材と油の密着も軽減できます。油がたくさん出る鶏皮を加熱する時も良いですよ。ぜひ、試してみてくださいね！

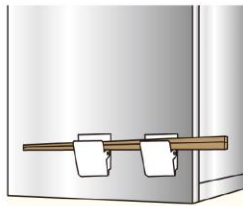


02 楽しいタルタルソースの世界

魚やえびのフライ、唐揚げなど、かけるとおいしいタルタルソース。マヨネーズと、つぶしたゆで卵を和えるのがポピュラーで、みじん切りにした玉ねぎ、きゅうりのピクルスなど、入れる具材もさまざまですね。そんなタルタルソースが注目を集めているようで、市販のものも見られます。変わり種で人気なのが、秋田のいぶりがっこ。スモーキーな香りとタルタルソースのコクが相性抜群で、全国展開する食料品店で市販され、注目されるようになったそうです。揚げ物はもちろん、ポテトサラダ、卵かけご飯など、いろんなものに合わせられるところも良いとか。タルタルソースの基本となるマヨネーズに合わせる具材の幅も広がっていて、しば漬けはその味わいがアクセントになってさっぱりと食べられるそう。ザーサイや紅ショウガなども、インターネットでレシピが紹介されるなど、マヨネーズの包容力のすごさを感じます！ いろんな具材でタルタルソースをつくってみるのも楽しいですね。

03 色々使える！マグネットクリップ

マグネットが付いたクリップをいろいろ活用しませんか。たとえば、マグネットクリップを2つ、間をあけて平行に貼り、クリップの上部分に突っ張り棒をのせれば簡易バーに！ ゴミ袋のストックなどを引っ掛けられます。キッチンのマグネットが使える所にマグネットクリップ2つを近づけて横並びで貼ると、菜箸をちょい置きできます。ビニール袋を挟み、シンクの端などに貼れば三角コーナー代わりに。玄関ドアに、持ち出す書類などを挟んで貼っておくと忘れにくく、濡れた雨具のちょい干しにも重宝。クリップの上部にスプレーボトルを引っかければ浮かせる収納に。小さいカゴを挟んで洗濯機の横などに貼れば洗濯バサミなどの小物収納に。ゴミ箱もおすすめ。マグネットが使えないところは100円ショップなどの補助板を貼ると良いですよ。



リフォームのことなら豊富な実績をもつ当社にお任せ下さい！

当社の得意工事項目

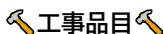
- 外壁工事
- サイディング
- 屋根工事
- 雨漏り・スガモリ
- スノーダクト
- 落雪屋根工事
- 増改築工事
- 間取り変更
- 断熱・結露
- 浴室工事
- 台所工事
- トイレ工事
- 給湯ボイラー
- 配管工事
- 内装工事
- 排水工事
- 塗装工事
- 窓サッシ工事
- 玄関ドア
- 玄関風除室
- サンプルーム
- 防水工事
- 舗装工事
- 土木工事
- 網戸工事
- 建具工事
- 門扉工事
- 土留工事
- カーポート工事
- 物置工事
- IHヒーター
- 営繕工事
- その他住宅リフォーム全般

自分の家と思って仕事します！



家も人の体と同じです！ 早めの処置が求められます！

株式会社 住まいのユウケン



増改築・外壁・屋根・水廻り・その他住宅リフォーム全般

TEL 007-0850

札幌市東区北50条東7丁目 7-8 第2北舗ビル 1F

電話 0120-770-071

FAX (011)-743-6405

メール yuukun21@agate.plala.or.jp



安心リフォームの証。



お問い合わせ
専用 QR コード



Tatemono Index

たてもの インデックス

ボタニカルインテリア

ボタニカル (Botanical) は「植物の」という意味の英語。ボタニカルインテリアは、文字通り植物を用いたインテリアスタイルのことです。具体的には、観葉植物やフェイクグリーンを使って室内をコーディネートすることを指します。緑を置くことは、癒し効果、調湿効果といったメリットも期待できます。ただ、ボタニカルインテリアは単に植物を配置することにとどまりません。壁紙やカーテンを植物柄のものにする、グリーンのカーペットを敷く、天然木の家具を置くなど、その方法はさまざま。幅広い形で「植物」をインテリアに取り入れたナチュラルな空間づくりが、SNSでも人気を集めています。