

# あんそ俱楽部



2026.02

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です。2026年のスローガンは「幸せは足元から多く歩いて健康を実感」今より10分多く体を動かすことを意識してほしいという思いが込められています。あまり無理な目標を立てて達成できないより、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。「2本の足は、2人の医者」という格言があります。今より10分多く歩くことを心がけてみてはいかがでしょうか。

vol.87

## 42度から40度に下げ9%の省エネ

寒い日は風呂で温まりたいものですね。ただし、給湯は家庭エネルギー消費の3割弱を占めますので、入り方をみなおしてみませんか。浴槽の温度は高めに設定しがちですが、42度から40度に下げると約9%の省エネに…湯量も多めであれば、10%ずつ減らしてみて許容できる量に調整します。湯張り、追い焚き、入浴後などに、浴槽にふたをすると冷めにくくなります。ただ、ふたをしていても、湯の温度は2時間で約2度下がります。入浴時間に合わせて沸かし、家族が続けて入りましょう。シャワーは、湯温の見直しと、流しっぱなしに注意。1日一人1分シャワーを短くするだけでも省エネ効果があります。節水型シャワーへへの交換も検討してはいかがでしょうか。



## 暮らしのヒント

### 旬の食材を食べる理由



夏は、トマト・きゅうり 冬は、白菜・大根など…  
四季のなかで、旬の食材がありますよね。  
ほとんどの食材が通年食べられる時代ですが、  
なぜ旬の食材を食べた方がいいかご存知でしょうか。  
理由は…  
その季節に必要な栄養素が取れること・栄養価が高いこと  
この2つが主な理由です。  
また、旬の食材は生産量が多くなり、値段も安くなります  
ので、良い事づくしですね。

## マネー講座

### 税制改正大綱

24年分までは「103万円の壁」と言われていました。  
25年分からは「160万円の壁」になりました。25年分の確定申告は26年、つまり今年行います。そして、26年分は年収の壁が「178万円」に引き上げられます。この先注意をしたいこと、年収や所得が上がると基礎控除が段階的に縮小する仕組みになったこと。基礎控除が減り所得税負担が増えしていくことになります。今年は自分が払う税金の仕組みを調べてみたはいかがでしょうか。



## 家族を守る

### ～女性の方へ～

令和7年中、女性が被害にあった総数320件。不同意わいせつ（痴漢等）、公然わいせつ、色情ねらい（下着の盗難）、盗撮など… 市町別にみると大津市98件、彦根市38件、草津市31件、長浜市29件、東近江市23件、守山市22件、近江八幡市17件、甲賀市15件、高島市12件、野洲市9件、湖南市7件、米原市4件、竜王町3件、愛荘町2件、豊郷町1件、甲良町1件、日野町0件、多賀町0件となっています。



## 今月の店舗News

### 今年もあります！大型補助金事業



今年も、新築向け・リフォーム向けに大型の補助金事業が行われます。国の基準が年々厳しくなっていることもあり、昨年よりも、交付額が減額になっていますが、バリアフリー改修・子育て対応改修・防犯性能向上改修も補助金対象工事ですので、ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください！

### みらいエコ住宅2026事業

**ANSO HOME**  
株式会社アソホーム



ホームページ

近江八幡市江頭町455番地

ANSO HOME

検索



0120-05-3005

定休日/毎週火曜日・水曜日



ANSOHOME\_SHIGA