

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ



カットトマト缶・トマト・きのこ類だけで水分が結構です(蓋をしてね)カットした時は、これ入るの〜?って分量の野菜



夏野菜をたっぷりね!

夏トマト鍋 King Cooking

冷たいさっぱりした食事だけでなく、たんぱく質・食物繊維・リコピンたっぷりのトマト鍋はいかがですか?良い汗をかくのも夏の健康維持に役立ちますね。水分補給も忘れずに。



- ① きのこ・野菜・肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、トマト・トマト缶・きのこ・にんにく・コンソメスープの素を入れ、きのこがしんなりするまで中火で煮込む。
- ③ ②に、なす・豚肉を入れ、火がとおったら、最後にレタスを入れ、塩・こしょうで味をととのえてできあがり。

材料 (2人分)

豚ロース薄切り 200g

トマト1個 カットトマト缶1

しめじ・えのき茸・エリンギ各1パック

レタス1玉 なす2本

コンソメスープの素大さじ2

チューブにんにく・塩・こしょう適宜

「駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援事業」ご案内と7/27・28 くぼたの家博覧会開催します お待ちしております

今年も駒ヶ根市のリフォーム補助金事業の「駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援事業」が実施されます。

駒ヶ根市内在住の方で、駒ヶ根市内の建設会社が施工するリフォーム工事に、10万円の補助が出ます。

一昨年、昨年とおそらく市内業者で一番多くの工事を行ったのが当社です。

この機会をお見逃しなく。ご相談お待ちしております。

詳細はこちら

7/27・28(土・日)の二日間、伊那市の「きたっせ」で「くぼたの家博覧会」を開催します。

当社の「雨楽な家」「羊の家」「SSWの家」を施工例パネルや模型等で展示します。

今年の、国の補助事業の「ゼロエネ住宅」への補助金165万円の申請も出しました。それに伴う説明とモニターハウスの募集も同時に行います。ご来場お待ちしております。

詳細はこちら

住宅リフォーム等の工事費に補助制度を開始します!

期間 平成25年7月22日(月)から平成26年3月末までの期間限定です。(受け付け開始 7月22日から) ※短期間でも予算(200件:先着順)が終了次第、申込を締め切ります。

対象住宅	市内にある個人所有の住宅(併用住宅含む)で、現に対象者が居住している住宅(併用住宅は住居部分)
対象者	・駒ヶ根市に住民登録している方 ・工事対象の住宅の所有者(親族名義も含む) ・市税等に滞納のない方 ・平成23、24年度駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援補助金交付要綱による補助金の交付を受けたことがない方
対象工事	・次の①～④までのいずれかを含む住宅リフォーム工事 ① エネ改修 ② バリアフリー改修 ③ 耐震補強 ④ 下水道接続 ・対象となる工事費が(30万円以上)(消費税を含む)である工事 ・平成26年3月26日までに実績報告ができる工事
工事業者選定の条件	市内に事業所を有する個人事業主又は市内に本店又は本店に準じる支店を有する法人でリフォーム工事等を業として行っている業者が施工する工事であること
補助額	10万円(一律)
その他	・市他の補助金の交付対象となる工事は、この住宅リフォーム等緊急支援補助金の対象となりません。 ・補助金の交付は1回限りです。



窪田建設株式会社 ライファ駒ヶ根

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

まちがい探し「検索」

Facebookにて近況をアップしています 窪田建設株式会社 フェイスブック 検索

ちょっと見えてみ

VOL

窪田建設株式会社

INAX LIFA リフォーム ライファ駒ヶ根

窪田建設株式会社とリフォーム専門店ライファ駒ヶ根が、暮らしのちょっとした情報をお届けします 2013年7月発行

今月の中原の独り言

窪田文夫元会長を偲んで

去る六月十日、弊社元会長の窪田文夫さん(享年九十二歳)の社葬が執り行われました。故人は、大正の生まれで、太平洋戦争では出兵をされ、昭和21年5月に復員をされると父の信重氏(創設者)と窪田工務所を設立し、昭和の激動、高度経済成長の中で、現在の窪田建設株式会社をここまで築き上げていただいた方です。

会社のみならず、県内地域の建設業の役員、区長、PTA会長、警察官友の会会長、ロータリークラブ会長、信金理事などなど、数え切れないほどの役を歴任されました。中でも、安楽寺の総代会会長を20年にわたり務められ、多大な功績を残されました。

私が入社した時には、社長を退任され、会長職でした。厳しいイメージがあったのですが、とても優しいお人柄で、挨拶をすると、右手を上げて挨拶を返してくださる姿が思い出されます。

書道は師範の腕前で、以前は住宅を新築頂いた方に、書を床の間の掛け軸にして新築お祝いとして渡していました。私の家を新築したときは、色紙に「画竜点睛」と書いた書をいただきました。住宅が上棟するときの棟札も会長が書かれていました。晩年は、上手く書けないからとお断りもしていましたが、昨年のお孫さんの住宅の棟札を書かれ、これが最後の棟札となりました。ゴルフは大好きで87歳までプレーを続けられ、ホールインワンも2回決めています。

社葬は、多くの方から頂いた花輪で本堂が埋め尽くされました。最後に安楽寺の導師様のお言葉で「建て物を生き物にしてきた故人の思いを受け継いでほしい」というメッセージと、今までの安楽寺に対しての、お礼の「ありがとございました」という言葉がありました。

三年後、会社も100周年をむかえます。「生き物」となる建物を造り続けることが、私たち社員の使命です。窪田文夫元会長のご冥福を心よりお祈りいたします。合掌。



快適な暮らしに ちょっと役立つお話



健康生活 熱中症対策(室内)

熱中症とは外気温の上昇にともなう体温の異常上昇による障害・症状の総称で、室内でも起こるのは、もうご存知ですね。ご家庭で出来る対策をどうぞ。

■ 風通しを良くする

日中、通風の滞った夏の室内は外気よりも10度近く気温が高くなります。

冷房が使えない時、通風をしっかり行くと、外気温との差を2程度程度までに出来ます。

風は入り口と出口が無いと通らないので、効果的な2箇所をあげましょう。換気扇を回す時も他を1箇所あげると風が通ります。



■ 部屋の役割を見直す

西向きの部屋は、日差しが入り室温が上がる前に、カーテン・雨戸を閉めるなど日差しを遮ぎっておくと、室温の上昇を抑えられます。

ロフトや最上階の部屋も暑さがこもってしまいます。

そこが寝室になっている場合、夏の間だけでも別の部屋に移動できると良いですね。

■ クーラーを使う

高齢者の方は体が寒く感じるので冷房を嫌がる傾向にあります。冷気が直接当たらないようにし、薄手のストールを肩に掛けると良いですね。

節電の為と言って、暑いのを我慢しクーラーを使わないのは一番危険です。



■ 水分補給はこまめに

激しい運動をしない・汗を大量にかかない居室内であれば、カフェインが0の麦茶・杜仲茶等が良いですね。

水分はこまめに摂取し、寝る前も忘れずに。1000~1600ml 1日が目安です。

夜間、トイレに行くのが面倒だからと、水分を取らないのも危険ですよ。

。。☆。。 インテリア シャンデリアもLEDに 。。☆。。

Life シャンデリア用LED球

アンティーク系インテリアだけに限らず、シャンデリアは人気ですね。でも辛いのが電気代。6畳でも60Wを4灯程度使用。ゴージャスなタイプなら更に電球が必要です。口金も一般の電球26より小さいので、なかなかLED球がありませんでした。

でも、シャンデリア用のLED球が少しずつ販売されています。形もシャンデリアに合うようデザインされているし、なんといってもエコに貢献・10年位交換不要、熱さ軽減というのが良いですね。

色味やきらめきの感じは、好みがありますから良く検討しましょう。明るさはルーメンという単位で表され、数値が高いほど明るくなります。



LED3Wが160~180lm(ルーメン)
電球の25W~30W相当
LED5Wが260~420lm(ルーメン)
電球の35W~40W相当
※目安なので商品により違います。

只今 工事中

新しい住まい施工中

駒ヶ根市・飯島町・中川村



駒ヶ根市内の住宅完成間近！
内部の仕上げ工事真っ最中です。
完成まであと一ヶ月あまり。
足場も取れて、建物の姿が現れました。
とてもカッコいいです。
屋根の全面太陽光パネルは圧巻です。



飯島町内の全面リフォーム工事完成間近！
内部の仕上げ工事も終わり、照明器具、設備器具取り付け中。
上下座敷の京壁も塗り替え、気分一新。
畳も表替えを行い、ふすまも張り替えます。
昔の面影も残しつつ、若いご夫婦の生活スタイルにあわせて、
全面リフォームを行いました。
足場が取れるのが楽しみです。
来月号で、詳細ご報告します。



中川村の住宅無事上棟しました。
内部の造作工事に入っています。
写真は、上棟後に大工さん全員で記念撮影したものです。
とてもすばらしい場所で、環境が最高です。
この住宅は、国の補助事業の「木材利用ポイント」の適用を受ける予定です。
県産材を使うことで、30万ポイントを取得できます。
完成楽しみです。

これ便利！
すべりどめマット

玄関マットやラグなどの下に敷いて、滑らないようにする「すべりどめマット」これ意外な優れモノなんです！



早く気がつけば
良かった...

クローゼットの下部に引出し式の収納ケースを置かれている方、いらっしゃると思います。収納ケースの中身が軽過ぎたり、反対に中身が重くてケースごと動いてしまったりしていませんか？

そんな時は、ケース幅にカットしたすべりどめマットを前部分に敷くと止まりますよ。



キッチンでも、手の平サイズにカットすれば、固くなった蓋・ペットボトルの蓋を開けるのに使用できます。また食器棚の中に敷くと、地震時に食器が倒れる恐れを軽減してくれます。



また、車のトランクに敷くと、荷物の移動防止になり、食料品や日用品を買い「あ～卵割れた～?!」なんて心配も少なくなります。

頭の体操 まちがい探し

上の絵と下の絵には7ヶ所違うところがあります。さてエリア表A～Fのうち、まちがいのないエリアはどこでしょう？
答えは一つ、記号で答えてね。



