

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

ごぼうのサクサクサラダ

旬の春ごぼうを素揚げして、サラダに乗せます。サクサク感とごぼうの香りが楽しめる1品です。



材料 すべて適宜

- ごぼう
- グリーンサラダ
- ドレッシング
- 揚げ油



- ①ごぼうは皮を良く洗い、薄くスライスして水にさらす。水気をキッチンペーパーで押さえつけしっかりきる。
- ②160度の揚げ油に入れて、泡の出が少なくなるまであげる。
- ③アミに広げてしばらく置き、油をきくとカラッとします。
- ④グリーンサラダの上にたっぷり乗せお好みのドレッシングでどうぞ。

駒ヶ根市リフォーム補助金のお知らせ！ 一律10万円。先着150件です。お早目に！

今年5月、
駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援事業の概要と手続きの流れ
①「**地域消費喚起交付金**」申請書類(お申し込み書)の提出

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27年5月1日(金)から平成27年12月25日(金)までの期間限定です。
(受付開始日:5月1日(金)から)

※期間中でも手前(15日)に先着順で終了次第、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(明住住宅含む)、既に対象者が居住している住宅(明住住宅は除く)
対象者	・駒ヶ根市に住民登録している ・工事対象の住宅の所有者(相続名義も可) ・市役所等に納税している ・平成23〜26年度駒ヶ根市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
対象工事	住宅の劣化を補修する工事 ・耐震改修工事(基礎、土留、土留、土留) ・水漏れ修理工事(キッチン、洗面、トイレ、風呂、トイレ、給排水、太陽熱等) ・屋根修理工事、屋根葺き、外壁修繕、外壁塗装 ※住宅劣化診断の結果 上記の工事に付帯して行われる工事(10平方メートル以内の増築を含む) ・対象となる工事費が(50万円以内)(消費税を含む)である工事 ・完成後27年12月25日までに完成報告が可能な工事
工事実施要領の条件	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営業所を有する法人でリフォーム工事等を業として行う業者が施工する工事であること
補助額	10万円以内
その他	・市の給付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。

お問い合わせ(TEL)
駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援事業 総合窓口 駒ヶ根市役所
電話 0265-2111(内線 517・518)
FAX 0265-2111
URL http://www.city.komagane.nagano.jp/

今年も、駒ヶ根市の住宅リフォーム補助金が実施されます。なんと、今年で5年目。昨年で終了かと思われましたが、今年度は、国の「地域における消費喚起などを目的として実施する」地域消費喚起・生活支援型交付金を活用しての実施となりました。国からの交付金を活用するので、従来の4年間とは少し条件が変わります。

一番の変更点は、昭和56年6月1日以降に着工した住宅に限るという点です。いわゆる新耐震制度以降の住宅が対象となるわけですが、それ以前でも、耐震改修が済んでいたり、この制度と同時に耐震改修を行なう場合は大丈夫です。

建物の着工時期はなかなか忘れてしまっている場合もありますが、市より4月ごろに各家庭に送付される「家屋課税明細書」内の建設年が、昭和57年以降になれば問題ありません。時期が微妙な場合は、確認申請書などの確認が行えますのでご相談ください。この補助制度は、条件はありますが、30万円以上の工事に対して、一律で10万円の補助金が出ます。下水道や水回り工事、バリアフリー工事、耐震工事などが対象となります。

5月より受付開始されています。ご相談お待ちしております。

ちょっと見えてみ

71

窪田建設株式会社

住まいコンシェル

LIFA

ライファ駒ヶ根

窪田建設株式会社とLIXILリフォームショップ窪田建設が、暮らしのちょっとした情報をお届けします 2015年5月発行

今月の中原のひとりごと

善光寺御開帳と長野マラソン

梅雨以上の四月の長雨もやっと終わり、新緑の時期を迎えました。桜をまったく楽しむことができなかったのですが、芽生える緑を楽しみたいと思います。今年も、「長野マラソン」に出場しました。2年連続。フルマラソンは3回目です。長野マラソンはゼッケンを配布する受付が前日の為、否応なしに前日に長野へ行き、泊ることになります。本来であれば一緒に参加する3人で車で行く予定だったのですが、他の2人は地区の用事があって、夜でないとい合流できないとのこと。そこで私一人での受付となりました。ちょっとさみしい。受付を午後4時ごろ終了。一度も御開帳に行ったことのない私は、一人でしたが、シャトルバスと地下鉄、最後は徒歩で善光寺さんへ向かいました。5時を過ぎていましたが、まだ明るく、夕暮れ時で意外と混んでいなくて、ゆっくりにお参りすることができました。回向柱も側面と正面、二回ふれることができました。家族へのお土産にミニ回向柱と、金色のミニだるまを購入、最後は仏様の足裏が刻まれている仏足石をお参りし、明日の無事をお願いをして帰りました。帰りは長野駅まで歩きました。通りはにぎやかで、北陸新幹線延伸で活気のある駅ビルでエネルギー補充のうどんを食べ「来年は駅周辺に泊りたいな」と思いながら、郊外の宿へ足を進めました。そしてついにマラソン当日。4時起床、友人の一人は一睡もできなかったみたいです。すぐに朝食でエネルギー補充、大事なトイレを済ませ、宿を出発。8時半のスタートはあつという間に迎えます。昨年は前半頑張りすぎたため、30k過ぎには足が痛くなり、苦痛の思い出しがありませんでした。そのため、今回は少しペースを落として常にイーブンペース、そして「サブ4」を目指しました。相変わらずの沿道の応援、「頑張っ！」と言ってハイタッチをしてくれる方に「ありがとうございます」と言おうと「ありがとうございます」と返してくれる方までいます。本当に感謝しながら走らせていただきました。イーブンペースの作戦が功を奏してか、足の痛みもせず、逆に後半ペースアップ。これなら「昨年の記録も更新できるかも？」と最後踏ん張りましたが、30秒ほど遅れました。ですが、3時間49分2秒。サブ4も達成でき、なにより、昨年の10倍は楽しく走ることができました。来年も熾烈な参加争奪戦をクリアし、ぜひとも参加したいです。頑張るぞ！！



快適な暮らしに ちょっと役立つお話

歳時記

新茶を楽しむ



今年5月2日が十八夜。この日摘んだお茶は、不老長寿の縁起物とされています。この時期だけなので、贈り物としても喜ばれます。

新茶も生もの、風味が損なわれないように早めに飲みきることがおすすめです。保管は冷蔵庫で、臭いが移らないように口がしっかり閉じられるストックバッグに入れましょう。

“玉露”は摘み取りの前(3週間程度)から日光を遮って育てた、渋みが少なくカフェインや旨み成分の多いお茶です。その美味しい入れ方をご紹介します。

豆知識

お茶とお茶とお菓子を出す場合は、お客様から見て右にお茶、お菓子は左です。懐紙を敷く場合は図のように折り返した角が左上です。帋事で右に上します。



- ① 沸騰したお湯を茶碗に注いで、お湯の温度をさます。
- ② 茶葉を入れた急須に①で冷ましたお湯(60度位)を注ぐ。
40ccに5gの茶葉が目安!
※大きさが約5gです。
- ③ 2分ほど蒸らして茶葉をゆっくりに開かせ旨みを引き出す。
- ④ 交互にお茶を注ぎ分け均等の濃さにする。最後の1滴まで注ぎます。

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

クイズの答え 行・雲・雨・水

当社HPへは... <http://kubocon.co.jp/housing/>



こちらが目印

。。☆。。 ちよつと奥様～！ 。。☆。。

ご存知ですか？

黄色いリボンを付けたワンちゃんを見かけたら、それは「そつとしておいてほしい」のしるしです。ご存知ですか？

この「イエロードックプロジェクト」はスウェーデンから世界に広がっています。健康上の問題・トレーニング中・他の犬や知らない人に過剰に反応してしまう等・・・そつとしておいてほしい理由は様々。犬を飼っている方は、自分の犬が近づいてしまわないように距離をとってあげましょう。



イエロードックプロジェクト



ゴールデンウィークなどでお出かけの際、また散歩の途中にワンちゃんに会う機会もあるでしょうが、勝手に手を出さないのが鉄則です。犬を飼っていない方も「イエロードックプロジェクト」知っておくとういすね。

只今 新しい住まい施工中 宮田村

先月完成しました、宮田村の様邸完成のご報告をいたします。お宅は、宮田村の中央高速道下の高台にあって、南アルプスが一望できるとても眺めの素晴らしいところです。

お客様のこだわられた点は、

外壁：黒の金属リブサイディング

→中間目地を設けていないため、とてもすっきりした外観に仕上げられています。

床板：(本当は)ブラックウォールナット

→コスト的にウォールナットは高いため、同じ木目、質感のアカシアを採用。重厚感ある床が仕上がりました。

リビング天井：木張り

→無節の杉の板を張り、床の色とは変えてナチュラルな塗装としました。柔らかい味のある空間を演出しています。

キッチン：カップボードのタイル

→カップボードはカウンタースタイルとして、空間には色鮮やかな水色のモザイクタイルが貼られています。アクセントになっていて、とても華やかです。

まだまだこだわりあるのですが、書ききれません。

お客様、住宅完成おめでとうございます。ありがとうございます。

今後ともよろしくお願いたします。



四文字熟語探し

ヒント：こんな風に生きられたらいいかも？



矢印が示す順に組み合わせたととき、どの漢字とも熟語になる1文字を空いたマスにいれましょう。入れた4つの漢字を組み合わせると出来る四文字熟語を教えてください。

雨	急 ①	答え
香 → □ → 曜	改 → □ → 事	
田	先	③
雨	急 ③	
暗 → □ → 母	我 → □ → 星	
間	水	

※ 答えは最終ページに！

捨て活 Craft

不用品でアートを！

表紙のデザインが良く捨てられない雑誌が溜まっていませんか？“表紙”だけをパネルに入れて飾ってみましょう！不用品を利用して“自分好み”のオシャレなアートに。そして雑誌の中身は資源ゴミにと一挙両得です。

用意するもの

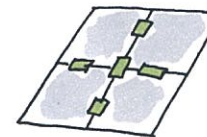
- フレーム付きパネル(大きめをおすすめ)
- 使いたい雑誌の表紙
- パネルサイズの台紙(お好みの色)
- 両面テープ
- マスキングテープ



大きめのパネルの方がアート感が出ます。

①雑誌の表紙を切る

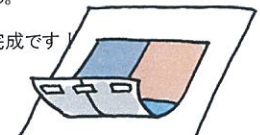
丁寧に表紙をカットする。それぞれの角を合わせ、裏からマスキングテープで留める。



②台紙に貼る

台紙に①で作ったものを乗せ、位置を決める。①の裏に両面テープ(弱)をつけたら台紙に貼る。

フレームに入れたら完成です！



4月より LIFA 駒ヶ根店が

LIXILリフォームショップ として生まれ変わりました。