

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ



ニンニク無しでもOK!



アボカドディップ

超簡単アボカドディップ! わさび・醤油・マヨネーズ・クリームチーズなどで好みの味付けを探すのも楽しいですね。

- ① ボールに種と皮を取ったアボカドを入れ、レモン汁を振りかけてアークの背などで潰す。おろしんにんにく・塩・こしょうで味を調えます。
- ② ①をサーモンやトマトと一緒に、クラッカーやスライスしたバゲットにのせれば完成です。食パンに溶けるチーズ&アボカドディップをのせてトーストしても美味しいですよ。

材料

アボカド 1個

レモン 太さ1

おろしニンニク } 適宜

塩・コショウ }

※ディップは冷凍保存も可能です。2週間程度で使い切りましょう。

正式名称はアボカド。「森のバター」と呼ばれますが、その脂肪分はコレステロールゼロの不飽和脂肪酸。皮下脂肪にならず、悪玉コレステロール値を下げる効果があります。食物繊維も豊富で、アンチエイジング効果や抗がん作用、高血圧・動脈硬化症予防に効果のある成分も豊富です。

駒ヶ根市在住の方にお知らせです。リフォーム工事に10万円の補助金が出ます

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

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26年7月28日(月)から平成27年1月30日(金)までの期間限定です。 (受け付け開始 7月28日(日)から)
※補助期間内でも予算(150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23~25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省エネ改修/バリアフリー改修/耐震補強/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 ②①~④までの関連工事で10m以下の増設工事 ・平成27年1月30日までに実績報告ができる工事
工事費負担率	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	・市の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。

対象工事	①省エネ改修工事 断熱改修工事(窓、外壁、屋根、又は床の断熱改修) 省エネ型機器(省エネ型給湯機、節水型便器、太陽熱温水器等)への取替、設置工事 ②バリアフリー改修工事(段差解消、手摺の設置等) ③耐震補強工事(耐震診断後の耐震改修工事、耐震性向上工事) ④下水道への接続工事(下水道の接続に伴う便器の取替工事を含みます) ※①~④までの関連工事で10m以下の増設工事
------	--

問い合わせ先: 駒ヶ根市役所 建設部 都市基盤課 建築住宅係
電話 83-2111(内線 517・516)
URL: <http://www.city.komagane.nagano.jp/>

駒ヶ根市の方、限定となりますが補助金のお知らせです。今年で4年連続となりますが、6月の議会でも承認され、1500万円の予算が付きました。リフォームをされる方に一律10万円の補助金がいただけます。ただし条件があります。

- ・駒ヶ根市在住の方。
- ・この制度を一度も利用されていない方。
- ・対象となる工事が下記のいずれかを含むこと。
 - ①省エネ改修
 - ②バリアフリー改修
 - ③耐震補強
 - ④下水道接続
- ・工事費が消費税も含めて30万円以上。
- ・平成27年1月30日までに市へ実績報告ができること。
- ・市内の施工会社で工事を行うこと。

1年目は上記のような条件が緩く、ほとんどのリフォーム工事に対して補助金が出ましたが、2年目からは省エネ、耐震、下水道、バリアフリー工事と条件が付くようになりました。が、30万円でも10万円出る補助金はなかなかないです。

弊社も、1年目は16件、2年目13件、昨年8件ほど申請を行い、工事をさせていただきました。

今年は1500万円なので、150件分です。申請受け付けは、7/28(月)からです。ご相談お受けします。早い者勝ちですよ。お早目に!!

ちょっと見てみ

61

窪田建設株式会社

INAX 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 2014年7月発行

今月の中原の独り言

中原発電所、好調に発電中!

今年は梅雨らしい梅雨で雨も多く、季節感を感じる六月でした。いよいよ暑い夏がやってきます。熱中症などにご注意ください。

今まで皆様に太陽光発電をお勧めし設置をしていく中で「自分も付けてみたいな」と思い、全量買取となる10kw超えのパネルを母屋と土蔵の屋根に設置しました。皆様にお勧めする一方で、お金のない自分には無縁のものかと思いましたが、設置された方へのシュミレーションや収支をみると、やはりお得。年末に母に相談をして、さっそく電気業者さんに調査を依頼。何とか10kw超える面を確保し、見積もりをいただき、収支をシュミレーションで確認。何とか消費税が上がる3月までに設置ができるようにすぐにお願しました。それが1月中旬。電気業者さんの答えは、「多分間に合いません」「えー」まだ二か月もあるのに・・・です。太陽光発電は特に駆け込みが多かったのと、以前に申請をされていた方がこぞって工事に掛かっていたことが原因で、工期の予定すらわからないとの答えでした。しかし、自分の気持ちはすでに発電モードに突入。いちの望みを抱いて待ちましたが、設置は5月になってしまいました。消費税分の3%が上積みとなりましたが、仕方ない・・・。パネルは一週間ほどの工事でした。パネル枚数は45枚。合計10.8kwが屋根の上に乗りました。発電の状況はモニターでわかります。Kwあたりの発電単価をモニターに設定しているので、売電金額もわかります。5月末から梅雨に入る6月中旬までは条件の良い日が続く、想定以上の発電となりました。太陽がこうこうと照りつけているときのほうが条件は良いと思われがちですが、気温が高いとパネルの発電効率が低下し、意外と発電しません。少し風が吹いたり、気温が低いときのほうが条件がよくなります。そのため、日本でも沖縄や東京よりも長野県のほうが、発電量が多いデータが実際出ています。6月も終わり、初めて一か月のデータが出ました。梅雨時は発電量も低くなるのですが数値を見てびっくり。1322kw発電しました。予想では1178kwだったので12%増、うれしかったです。太陽は無限のエネルギーです。今後もっと進化すると思いますが、思い切ってやってみてよかったです。太陽に感謝。



快適な暮らしに ちょっと役立つお話



■ 構造

メーカーにより形状に違いはありますが、イラストのように

- ①給水タンク(浄水フィルター含む)
- ②給水パイプ
- ③製氷ユニット(製氷皿含む)

の3点で作られています。

製氷部と、製氷された氷を保存するスペースを製氷室と呼びます。

■ 給水タンク

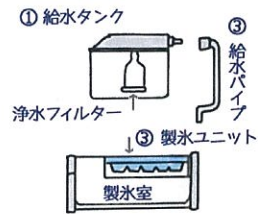
どのメーカーもカルキ消毒された水道水の使用を基準とし、週1回程度の給水タンクとフィルターのお掃除が基本です。(給水タンク、フィルターは水道水で洗いましょう)

ミネラルウォーターや浄水器の水、アルカリイオン水でも製氷可能としている場合は、より小さな掃除が必要ですよ。

水以外の飲み物(ジュースや麦茶など)を給水タンクに入れている場合は、水以外の各メーカー共通です。

自動製氷

水が活躍する季節がやってきましたね。近頃の冷蔵庫は自動製氷の部品も掃除しやすい工夫がされています。清潔で美味しい氷を安心して使えるよう、日頃のお手入れなどを取り上げてみました。



■ 給水パイプ・製氷皿

初期の仕様では、給水パイプ部分が取り外せませんでした。近頃では外して洗えるタイプや、給水パイプ内を給水タンクの水で自動洗浄する機能の仕様もあります。製氷皿も同様です。

ご使用製品の取扱説明書の手順でお手入れをしましょう。



■ その他

長く使用しなかった時や、シーズン初めには全てのお手入れをおすすめします。

取扱説明書をよく読んで、家電を使いこなしましょうね。

給水タンク以外、取り外せない旧タイプ。パイプや製氷皿の汚れが気になる場合は、専用のクリーナーなどが売られていますので、使用方法をよく読んでお使いください。



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

まちがいの探し方「A」



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



。。☆。。 掃除の達人！？ 。。☆。。

Life 浴室ドア

浴室側のドアのお掃除はしていても、脱衣室側は忘れがちでは？脱衣場と洗濯室を兼ねていると、衣類から出る埃と浴室側からの蒸気とで、思った以上にドア面に汚れが付着しています。

両面がガラガラした半透明のドアはほとんどがポリカーボネイト製です。浴室用中性洗剤を薄めてやわらかい布に含ませて汚れを拭きましょう。細かい部分は歯ブラシに浴室用中性洗剤をつけてお掃除します。仕上げは洗剤が残らないように湿らせた布で拭取り、乾かしましょう。

下部の空気取入口（ガラリ）はホコリがたまりやすいので掃除機で吸引取り、汚れはドアと同じように拭取りします。



ガラリが縦の棧に収まっている、お掃除がラクな新しいタイプのユニットバスドアもあるんですよ。

只今 工事中

新しい住まい施工中

駒ヶ根市・宮田村・伊那市



駒ヶ根市の「雨楽な家」間もなく完成します。外構の車庫のコンクリート舗装と玄関アプローチ、植栽を行えば完成となります。南の道路沿いには目隠しもかねて薪小屋が設置予定です。7/5,6の二日間で完成見学会をさせていただきます。S様お世話になりました。ありがとうございました。



宮田村の「パイン床と珪藻土塗り壁の家」間もなく完成です。大工さんの造作工事も完了。仕上げ工事となる内装のクロス貼り、タイル工事、キッチン設置で完成となります。お施主様のこだわりのいっぱい詰まった住宅。7月末には完成予定です。



伊那市のM様邸、基礎工事に着手しました。柱状改良工事を行い、基礎工事に入ります。ここからの眺望は最高です。伊那市が見渡せ、さらに南アルプスの景色が素晴らしいです。建物ができるとき、どのような景色を眺めることができるのか、本当に楽しみです。



駒ヶ根市のK様のリフォーム工事、真っ最中です。解体を6/10にはじめ、ただいま大工工事真っ最中です。リフォームなので、特に古いお宅は壊してみないとわからないことがいっぱいあります。解体をして、当初の予定したプランを一部修正し、お客様と打ち合わせをしながら、より良いリフォームを進めています。

キッチンの資源ゴミはとりあえず作戦？！

清涼飲料水やスポーツ飲料などのペットボトルや瓶・缶類の資源ゴミが、増えがちな夏場。分別できないままキッチンの片隅に置きざりになってはいませんか？



そのような時におすすめなのが、“とりあえず”作戦。水ですすいだペットボトルや瓶・缶類を大きめの袋に一緒に入れて、ある程度たまったら屋外で分別するという方法です。自分にとって、どのくらいの量が仕分けし易いかが分かれば、片付けも楽になります。



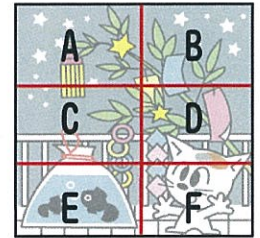
キッチン収納に余裕があれば、資源ゴミも室内で分別して、指定日まで保管できると便利です。

キッチンリフォームの時には、生活スタイルに合わせた、生ゴミや資源ゴミの収納も考えると良いですね。お気軽にご相談下さい。



頭の体操 まちがい探し

上の絵と下の絵には6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か？ 答えは一つ、記号で答えてね。



答えは、最終ページに載っています