作ってみよう！

かんたん手料理レシピ

春菊のジェノベーゼ風パスタ

ジェノベーゼはバジルを使いますが、
今が旬の“春菊”を、パスタでどうぞ！

材料（2人分）

- 春菊 100g
- 豆乳 100cc
- パルメザンチーズ 大さじ2
- にんにく 1片
- 塩 小さじ1/2
- パスタ 160g

1. 春菊は洗って水を切り、堅い茎を除き 100g にする。手で適当な大きさにちぎる。
2. ミキサーに春菊・豆乳・にんにく・チーズを入れてペースト状にする。
3. 茹でたパスタをフライパンに移して②を入れて加熱。お好みでオリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。塩で味を調えたら完成です。

※ 豆乳が苦手な方は牛乳で。

春に花を咲かせることから、春菊と呼ばれるようになりました。通年出来る野菜ですが、旬は冬場です。

春菊の独特の香りの成分は、自律神経に作用し、胃腸の働きを促進して消化吸収を良くします。また、痰や咳を鎮める作用も。

「駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援事業」による工事の補助金の受付が、残りわずかとなっています。

今年も駒ヶ根市では、住宅リフォーム等の工事費を補助する「駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援事業」が開始されました。駒ヶ根市に住民登録している方を対象に、市内にある個人所有の住宅で、現に対象者が居住している住宅の工事に対して補助金が支給されます。詳細については下記をご参照下さい。

期間は平成27年1月30日（金）までとなっております。

工事件数にも制限が設けられているため（残り30件／2014年10月27日現在）、もしリフォーム工事をお考えの方は、お早目にご相談ください。

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。
（受付け開始　7月28日（月）から）
※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 ・①～④までの関連工事で10㎡以下の増築工事 ・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10㎡以下の増築工事

☆　手続きの流れ

1　交付申請書の提出　【受付開始　7月28日（月）午前8時30分から】
（申請書に必要事項を記入し、添付書類と合わせて提出してください。）
- □ 駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援補助金交付申請書
- □ リフォーム工事見積書の写し（工事内容が具体的にわかるもの）
- □ 申請箇所の位置図、配置図及び設計図書等
- □ 工事対象住宅施工前の写真
- □ 市税等完納証明書（税務課）
- □ 住宅の所有がわかる書類（土地・家屋課税明細書の写し等）（税務課）
- □ その他

2　補助金交付決定
補助が決定されると、「駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援補助金交付決定通知」が申請者へ送付されます。交付決定を受けてから、施工者と契約し工事着手となります。
（※）実績報告に契約書、請書等の工事の発注受注を明らかにする書類が必要です。

3　実績報告
工事が完了し、工事代金の支払い後、実績報告を提出してください。
【完了後30日以内、最終平成27年1月30日(金)までに提出してください。】
- □ 駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援実績報告書
- □ 契約書または請書の写し
- □ 領収書の写し
- □ 補助対象工事の施工中及び工事完了後の写真
- □ 補助対象工事完了証明書（施工業者の工事証明）※
※様式第6号実績報告書に記載欄があります
- □ 駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援補助金交付請求書

4　補助金の交付
報告が受理されると、「駒ヶ根市住宅リフォーム等緊急支援補助金確定通知書」が送付されます。その後、指定口座へ補助金が支払われます。

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

頭の体操　クロスワードパズル　の答え「　シチゴサン　」

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

ちょっと見てみ

65

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11月発行

今月のこぶちのひとりごと

ふゆじたく

秋が終わり、山の上には雪が積もり、間もなく冬がやってきます。

私は今年はじめて伊那で冬を迎えます。身に染みる寒さとのことなので、防寒対策はどうしようか考え中です。九州や関東にいた時には、こたつと温風ヒーターで寒さをしのげたのですが、こちらでは勝手が違います。近所の方には、窓にぷちぷちシート（緩衝材）を貼ったら断熱になるよ（笑）とも言われましたが、とりあえず石油ストーブを購入して部屋を暖めようと思っています。個人的には薪ストーブの前で家族団らんというのが理想ですが、借家なのでリフォームもできません。薪ストーブを設置されているお客様は、薪の準備やストーブの手入れはもうお済でしょうか。

私の趣味のひとつが編み物です。今年は夏の間から靴下・セーター・ブランケットなどを編んで、寒さへの備えをしています。

ところで余った靴下の毛糸、今年はちいさな帽子編みに使い、イギリスのイノセント社が主催する「ビッグニットチャリティー」というイベントで回収してもらおうと考えています。このイベントは、スムージーにつける毛糸のキャップをチャリティーで集めて販売し、その利益（ボトルひとつにつき25p、日本円で43円ほど）をAgeUKというイギリスの老人のための団体に寄付しようというイベントです。毛糸を使ったチャリティー、他に日本では東日本大震災の後に、毛糸会社が全国のニッターからいる毛糸を送ってもらい、被災者が寒さをしのぐための毛布を作って家で眠って送るという活動もありました。「ビッグニットチャリティー」には去年参加できなかったので、今年こそはと思い、準備しています。うまくイギリスまで作った帽子たちが届くとよいのですが…

今年も残すところあと二か月。皆様ふゆじたくは終わりましたか？

快適な暮らしに　ちょっと役立つお話

フロアーランプ

灯り　意外な物で簡単に作れるフロアーランプのご紹介です。秋の夜長、照明で室内のイメージをシックに変えてみませんか？飽きてしまったテーブルランプやカサ（シェード）が壊れて本体（ベース）だけ残ってしまったランプを再利用してみましょう。

フェイクのアイビーを掛けてみました。
ベージュの麻糸ならナチュラルなインテリアに合いそう！

用意する物

植木鉢スタンド２個
麻紐
結束バンド

※ 植木鉢スタンド・結束バンドは100円ショップ、麻糸は手芸品店で購入。

1　植木鉢スタンドを重ねる

２個を写真のように重ね、結束バンドで３～６箇所留める。結束バンドは締めたら余分なところはカットします。

結束バンド

2　麻紐を巻く

麻紐を長手方向に、お好きな方法で鉢スタンドに巻いていきシェードを作ります。

3　ランプベースに紐を結ぶ

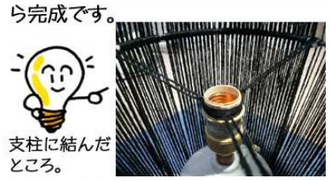
ランプベースに麻紐を３本結びます。この紐はベースをシェードの中央に安定させるためです。

熱をもたない場所に付けてください。

4　ベースにかぶせる

麻紐を巻き終えたシェードをランプベースにかぶせます。ランプベースに３本結んだ紐を鉢スタンドの各支柱に結びます。

コンセントを麻紐の間から出したら完成です。

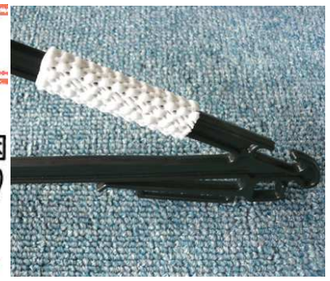


支柱に結んだところ。

．．☆．．リユース　．．☆．．

Life　クリーニングハンガー

クリーニング店から戻る衣類に付いてくるハンガー。家でのお洗濯や収納にも使えて便利ですね。その時に困るのが､首まわりの広い衣類や軽いニットなどの肩のずり落ち…ちょっとひと手間で解消できます。



巻きつけるシートは、厚くならないように、二重になる位でカットするとちょうど良い感じです。幅は広い方が、よりずれにくくなります。

マットやラグの下に敷く“滑り止めシート”を適当な大きさにカットしてハンガーの肩に巻き、両面テープで貼り合わせれば､ずれ防止ハンガーの出来上がりです！

粘着剤付きのすべり止めテープでも代用できます。

※すべり止めテープ・すべり止めシートは 100 円ショップなどで手に入ります。

只今　工事中　新しい住まい施工中　伊那市･駒ヶ根市

伊那市M様邸新築工事、木工事が完了しました
現在は柱に貼りつけた石膏ボードを
パテで均して、クロスを貼りつける
作業の途中です。
年内完成に向けて、これから山場を迎えます！

まもなく外の足場が
取れます。
それは次回以降に…

パテ塗り初体験！

ちょうどM様邸では内装工事中でした。職人さんがクロス（壁紙）を貼る前に下地をならす作業をされていたのですが、少しお手伝い（お邪魔？）させて頂きました。
職人さんがやっているのを見ると一見簡単そうなのですが、実際やってみると難しい…
職人さんたちがやったところとは明らかにハケの跡が違います。
「やってみたら職人の気持ちが分かるよ」
「年中やってるから（きれいに仕上がるんだよ）」
確かにその通りです。
貴重な体験をさせて頂き、ありがとうございました。（小淵）

駒ヶ根市N様邸、リフォーム工事が始まりました。
リフォーム場所は、浴室、洗面所、
廊下（バリアフリー工事）、玄関ドアです。
日程は3週間ほどの予定です。
先日、浴室まわりの解体工事が始まりました。
年配のおばあさまがいらっしゃるお宅です。
ほんのわずかな段差でも移動が大変だとのこと。
工事でどのように変わるか楽しみです。

現在の工事の様子

浴室の内壁と床のにかまどの跡がありました。こちらのお宅は、以前　五右衛門風呂だったそうです。それがタイル張りの浴室になり、今回ユニットバスに変わります。
時代を感じますね…

他にも使える！フローリングワイパー

シートを挟み、床を掃除するフローリングワイパー。長い柄は、手が届かないためにさぼりがちなバスルーム天井のお手入れに、ちょうどぴったり。

バスルームの天敵“カビ”は、湿気の多い場所が大好きです。繁殖を防ぐには、水分を取り除くこと！入浴後、挟むシートを厚手のハンドタオルやマイクロファイバークロス（モコモコタイプがおすすめ）に替えて天井や壁まわりの水分を拭けば､カビ予防ができます。もちろん換気もお忘れなく。

モコモコマイクロファイバークロスは 100 円ショップなどで購入できます。

床用のドライシートは窓ガラスの手垢や家具・家電（液晶画面）のホコリ取りに使えます。ハンディータイプよりもお値段が安いのもうれしいですね。ウエットシートはサッシまわりの軽い汚れなどに使えます。こすり傷が付くような砂がついている場合はそれを除いてからにして下さい。

※ドライシートは吸湿性が無いので、バスルームの天井には使えません。
※手肌の弱い方はお掃除用手袋をしてください。
　又、シートの使用説明をよく読んでください。

頭の体操　クロスワードパズル

Q　二重枠に入った文字を並べかえると、どんな言葉になるでしょう？ヒントを見てね！

タテのカギ

2 病気や傷の治療や予防に使います
3 市場で〇〇にかける　競売
4 赤い服を着てクリスマスは大忙し？
5 ルアーフィッシングで使われる言葉で「しかけ」のこと
6 スキーで雪原や丘を走るスポーツ
8 診察と治療
9 最初に考えを出した人
11 もち米や葛粉などで作った餅を笹の葉で三角形に巻き蒸したもの
12 カクテルもあります　探偵がいるかも？
15 澄んだ青緑色　カラー写真や絵具、印刷インクなどの三原色のひとつ
19 真の値と近似値、または測定値との差　〇〇の範囲
21 夢中になると忘れてしまいます

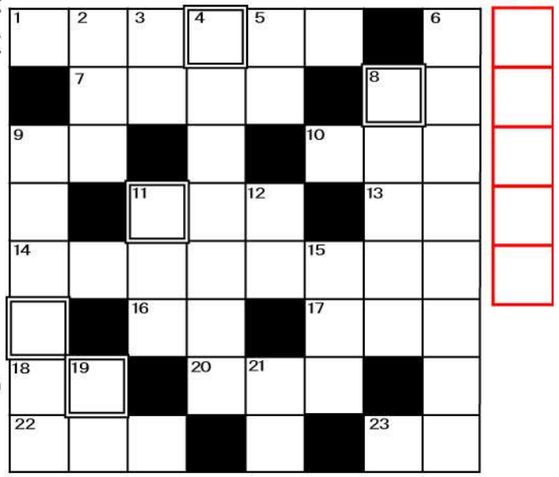
ヨコのカギ

1 付属品・装飾品・服飾品
7 赤ちゃんを抱っこする布
8 〇〇クロはっきりさせよう
9 草・砂・雪の上で滑って遊びます
10 シャンプーのあとに
11 幼い時　〇〇〇の友
13 国語・数学・〇〇・社会
14 香りが良く肌も整えます
16 音楽で調のこと　鍵盤のことも言います
17 〇〇〇⇔セーフ
18 図書館などでは慎んでください
20 白鳥のこと
22 食事の最初に食べるとダイエットに良いといわれます
23 車を英語で

※ヒント　男の子は３歳と５歳、女の子は３歳と７歳…？

クロスワードを解く時は
大文字小文字は無視して下さい。

答え



答えは、最終ページに載っています