

アルファ工房の
こうぼう

あっと通信

暮らしに役に立つ情報誌

《こどもみらい住宅支援事業をご存知ですか?》

制度の目的...子育て支援及び2050年カーボンニュートラルの実現の観点から、子育て世帯や若者夫婦世帯による高い省エネ性能を有する新築住宅の取得や住宅の省エネ改修等に対して補助することにより、子育て世帯や若者世帯の住宅取得に伴う負担軽減を図るとともに、省エネ性能を有する住宅ストックの形成を図る。

補助対象...高い省エネ性能を有する住宅の新築、一定のリフォームが対象
(事業者が申請のため弊社で申請させていただきます。) 最大補助額...¥600,000

~対象工事のリフォームは全ての方が利用出来ます~

〈例〉



〈対面式キッチン〉 補助額¥86,000



〈節水水栓〉 補助額¥5,000

- エコ住宅設備の設置 (節水型トイレ、高断熱浴槽 など)
- 宅配ボックス などの設置
- 外壁、屋根、天井、床の断熱改修
- バリアフリー改修 (手摺の設置、段差解消 など)
- 空気清浄機能・換気扇機能付きエアコンの設置
- 窓の断熱改修 など

対面式キッチンにリフォームするなら今が断然お得です♪
(この機会には是非ご検討ください。詳しくはお気軽にお尋ねください☆)

身近にできるSDGsやってみませんか?

- ☆照明をLEDに替える。
- ☆古い家電製品は省エネ型に買い換える。
- ☆窓を二重窓や断熱サッシに替え、冷暖房費を抑える。
- ☆太陽光発電や太陽熱温水器を導入する。
- ☆出かけるときにはマイバック、マイ水筒、マイ箸を持って行く。
- ☆家でも外でも食べ残しをしない工夫をする。
- ☆地産地消を心がける。
- ☆シャワーや食器を洗う時には水を出しっぱなしにしない。
- ☆リサイクル商品を選ぶ。
- ☆修理できる物は修理して長く使う。
- ☆古くなった衣料品やタオルは雑巾など再利用してから捨てる。



~簡単に出来ること少しずつでも始めてみませんか?~



～マイタケとサバ缶の栄養満点常備菜～

～材料～

マイタケ	2パック
サバの味噌缶	1缶
糸こんにゃく	100g
冷凍枝豆	20g
ほんだし	2.5g
きびとう	大さじ1
カツオ節	5g
塩こんぶ	5g
ゴマ	少々



～作り方～

- 1.マイタケ、糸こんにゃく、枝豆を粗みじん切りにする。(マイタケは冷凍すると栄養価もUP♪袋ごと揉むと簡単に粉々になり、時短にもなります☆)
- 2.フライパンに全ての材料を入れて中火で炒めたら、出来上がり♪



《マイタケの効能》

- 高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病の予防。
- カルシウムの吸収を助け、骨や筋肉を丈夫にする。
- 爪や皮膚などの細胞を強くする。
- 腸内環境を整えて便通を良くする。
- 免疫力を高め、ウイルスや細菌に対する抵抗力がUPする。
- 身体の新陳代謝を促進し、老化を予防する。
- 精神不安定による免疫のダメージを防ぐ効果がある。

◎がん対策の免疫療法でも注目を浴びている。

ダイレクトフリージングがおすすめ

- ☆おいしさが続く…鮮度が保たれ、おいしさが長持ちする。
特にキノコ類などは冷凍保存することでうまみがUP。
- ☆栄養素をキープ…2週間程度なら栄養素を保てる。そのあとも栄養素が減少するスピードは比較的ゆっくり。
- ☆料理が簡単・便利…洗う、切るといった下準備が冷凍時に済んでいるため忙しいときの時短料理に最適。
- ☆食費が抑えられる…まとめ買い出来るので、食費の削減にもなる。
- ☆食品が無駄にならない…消費期限が伸び、食品ロスを防げる。

ダイレクトフリージングとは…洗った野菜を調理しやすい大きさに切り、生のまま冷凍保存する保存方法の事です。



土木工事、ガーデニング、外構の事ならグループ会社 株式会社アスワークスにお任せください



株式会社アスワークス

お問い合わせは…0749-53-2545 まで



設計から施工までおまかせください！

住まいに関するご相談承ります！

- ◎新築・リフォーム
- ◎古民家再生
- ◎お店など商業施設、自治会施設
- ◎家族構成の変化による間取り変更
- ◎クロスの貼り替えなど"お部屋の模様替え
- ◎流し台やトイレなどの設備機器の入れ替え
- ◎太陽光発電 など



株式会社アルファ工房

本社 長浜市木之本町木之本1776 (平和堂木之本店隣南)

営業時間 AM8:00～PM5:00 日曜・祝日休

詳しくはホームページで!!

アルファ工房 滋賀

検索

お問い合わせはお気軽にお電話下さい!!



本社 0749-82-2862