

◀ 発行 ▶  
(有)アドバンスセきた  
小田原市下大井393-3  
Tel : 0465-39-1238

## ちよつどの工夫で、家事ラク♪しませんか？

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？  
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「家事をラクに」です。

毎日の暮らしで欠かせない家のこと。少しでもラクにしたいですね。そこで、いろんな工夫を「紹介します」。

### 毎日の食卓にお役立ち！ アレンジや時短の工夫

●ラトウイユでアレンジいろいろ  
「あと一品！」「料理がちよつと面倒」というときに助かるのが常備菜。夏野菜のトマト煮「ラトウイユ」を多めにつくっておけば、いろいろな料理にアレンジできます。つくり方は、オリーブオイルで玉ねぎやにんにく、ズッキーニ、パプリカなどを炒め、ホールトマトを入れて煮込み、塩コショウで味を調えればできあがり！シンプルな味付けなので、焼いた鶏肉のソースにしたり、ひき肉を足してミートグラタンにし



たり、ひき肉とカレールーを足せば夏野菜カレーにと、メニューの幅が広がります。最初にベーコンを炒め、隠し味にケチャップやソースを加え、しっかりと味付けしたラトウイユは、パスタやそうめんにかけるだけで二品が完成します。

●電子レンジで料理を時短……じゃがいもやにんじんは火が通るのに少し時間がかかりますね。そこで、前もって電子レンジでチンすれば、炒め物などの時短になります。



少し前に流行ったシリコンスチーマーもおすすめ。ゆで上がりもいいですよ！

### 掃除、洗濯、収納の 面倒をちよつと軽減♪

●コンロのガンコ汚れにドライヤー  
……コンロまわりの油汚れ、放っておくとこびりついてやっかいですね。そんなときは、ドライヤーを活用！キッチンペーパーを水や水にセスキ炭酸ソーダを溶かした「セスキ水」でぬらして汚れた部分に置き、ドライヤーで温めることで、まるでスチームクリーナーのような役割を果たしてくれて手早く落とすことができます。

●洗濯前は仕分けを……洋服を脱ぐとき、カゴを2、3個用意して、ジーンズ、下着、シャツなどに分けておくことで、洗濯前の準備が簡単になります。ネットに入れる、入れない、通常の洗濯機洗い、手洗いをすぐに識別できるので、スムーズに洗濯できます。



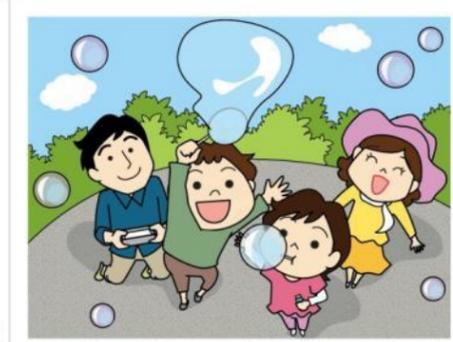
カゴが縦に連結したタイプなら省スペースでできます！

●生ごみはその都度捨てる……料理のときに出る生ごみは三角コーナーなどに入れると、つい時間が経ってしまい、ニオイやカビの原因に。かといってビニールに入れると、生ごみに含まれた水分が溜まってしまいうる気になります。そこで、新聞紙やチラシを適当な大きさに切って近くにストック。料理ごとに包んで捨てればニオイやカビの心配もなくなり、三角コーナーも不要に。その分、



出し入れもラクチン♪

間もなくなくなります♪  
●コード類はトイレットペーパーの芯が大活躍……スマホやデジカメなど、いろいろなあつてごちゃつきがちなコード類は、トイレットペーパーの芯が大助かり。箱にそのサイズに合わせて長さをカットした芯をいくつか入れます。トイレットペーパーの芯ごとにコードを分類すれば、一目瞭然です。



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏を見てね！

# SEKITA'S REFORM



補助金を活用して住まいを長寿命化するリフォームしませんか？

今が  
リフォーム  
チャンス！

## 国の補助金でお得！

三世同居なら、さらに +50万円  
100万円の補助金がもらえます！  
(2017年12月22日まで/予定)

平成29年長期優良住宅化リフォーム推進事業 通年申請で

一戸あたり  
最大

長期優良住宅化  
リフォーム推進事業とは？

質の高い中古住宅や子育てしやすい環境づくりのため既存住宅の長寿命化や三世同居へのリフォームに対する費用を国が支援する制度です。

### 補助を受けるために必要な3つのSTEP

STEP 1  
リフォーム前に  
住まいの劣化状況を  
診断(インスペクション)



STEP 2  
国の基準を満たす  
リフォーム工事の  
実施

特定性能向上工事  
●劣化対策(必須)  
●耐震性(必須)  
●省エネルギー対策  
●維持管理の容易性  
(どちらか必須)

その他の性能向上工事  
●外壁・屋根の改修  
●バリアフリー  
●節水型トイレ  
●高断熱浴槽  
●インスペクションで指摘を受けた箇所

三世同居工事  
●キッチン増設  
●浴室増設  
●トイレ増設  
●玄関増設

一緒に  
リフォームすると  
さらに  
お得！

STEP 3  
リフォーム  
後は良質な  
住まいを維持

点検箇所など  
維持保全計画を  
提出して  
良質な住まいを  
維持！



補助金を上手に活用すればお得にリフォームして快適な住まいに！

※内容は変更になる場合がございます。

かんたん 手芸教室	10月3日(火) 10:00~12:00 参加費:200円	ハロウィン かんたん切り絵 【持ち物】 はさみ・カッター・鉛筆	
--------------	-------------------------------------	--	--

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3  
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228  
URL : http://www.advance-sekita.com/

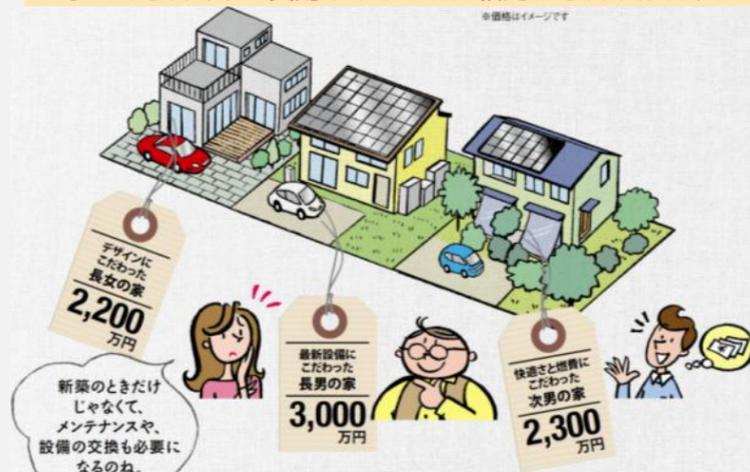


当店で  
Tポイントが  
貯まります。

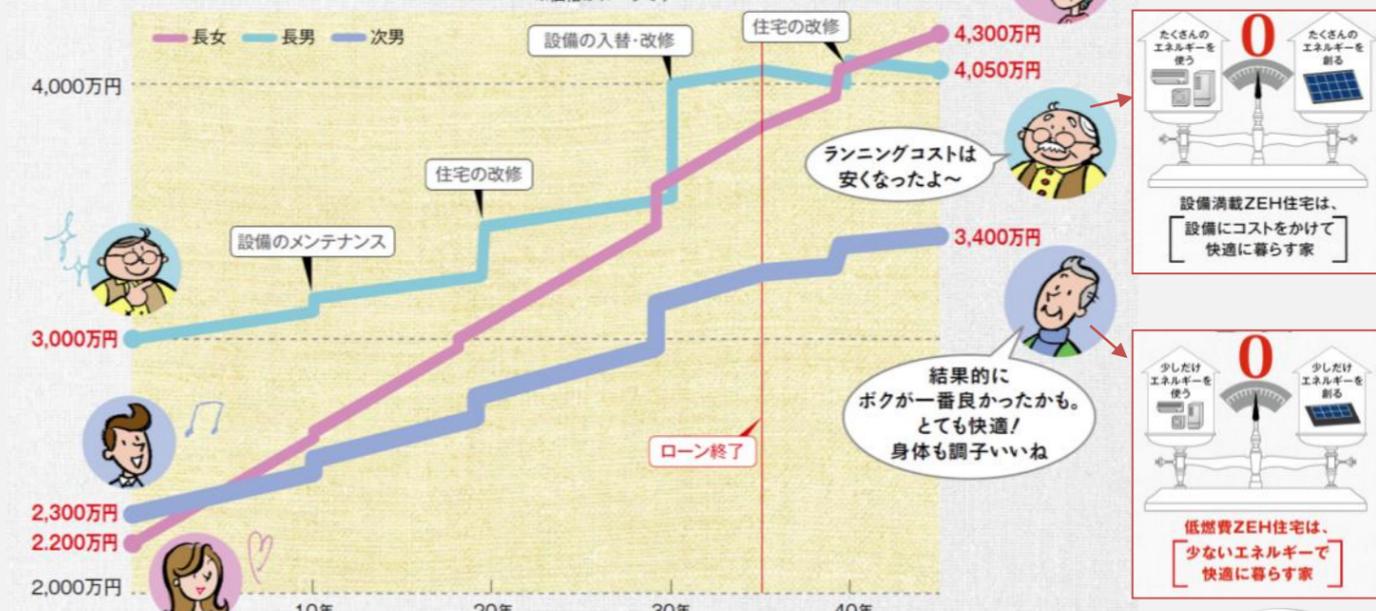
快適、おトクなヒミツは 断熱力



家ってどれくらい費用がかかるの? 結局、どれがおトク?



建物+ローン支払、水道光熱費、売買収入とメンテナンス費用の推移



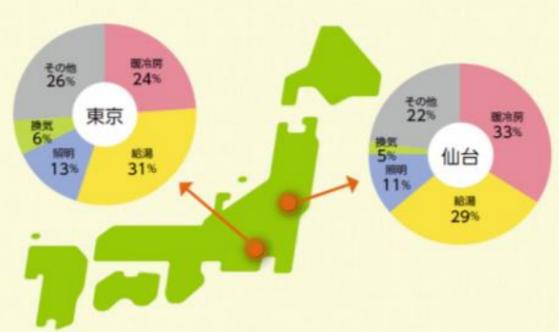
【計算条件】 ローンについて長女はフラット35、長男・次男はフラット35(10年金利優遇)。金利は1.65%(2016年12月時点)水道光熱費は2015年度東京4人家族平均の電気・ガス代にて試算。水道料金はLIXILでの試算値です。太陽光発電による売電価格、金利については2016年12月時点の金額にて試算しておりますので、実際とは異なります。

ZEH(ゼッチ)住宅とは・・・家の断熱性を高め、省エネや創エネ設備を導入することでエネルギー収支ゼロを目指す住宅。(※国は2030年には新築住宅の平均で「ZEHの家」の実現を目指すという目標をたてています)

いかがでしたか? 長男と次男が建てたZEH住宅はこれからのスタンダードな家づくりといえるでしょう。しかしZEHの住宅性能はどれも同じではありません。家全体の断熱性能を基準以上に高める事によって、健康や快適面での暮らし心地が良くなり、省エネ・創エネ設備に頼りすぎない、かしく理想的なZEH住宅を実現することができます。結果は次男が一番良かったかな。

暖冷房・給湯が、家庭の消費エネルギーの50%以上占めているって、ご存知でしたか?

一般的に家庭で使うエネルギーの中で、お風呂やキッチンでお湯をわかす「給湯」とお部屋を暖める「暖房」の割合が最も多くなっています。これは東北でも関東でも同じような傾向がみられます。つまり、給湯と暖房の省エネが、全国的に最もエネルギー削減に効果的といえます。



暮らしの通信



旬の食材のおいしさを活かす

現在は季節に関係なく1年を通して、さまざまな食材を手に入れることができるようになりました。そんな時代だからこそ、改めて旬を意識した食材選びをしてみませんか。

じつは旬の食材は、価格が比較的安価で入手しやすい傾向にあります。加えて、新鮮で味がよく、栄養価も高いなどといった特徴があります。

秋が旬の食材には、さといも、なす、きのこ類、れんこん、かぶ、かぼちゃ、じゃがいも、さつま芋、銀だら、いわし、米新米などがあります。これらの秋が旬の食材を、日々のメニューにとり入れるだけで、簡単に健康的で充実した、食欲の秋を実現することができます。

日々の食事に旬の食材を取り入れたら、ジャムなどの保存食に挑戦したりして、秋の味覚をたっぷり楽しんで下さい。



調理しやすく栄養豊富な旬の食材は、使い勝手がよく、上手に活用しましょう。

食欲の秋! 旬の食材を 楽しもう

秋の果物で作るジャム&果実酒

柿やりんご、洋なし、花梨、ぶどうなど、果実類には秋が旬の食材がたくさんあります。栄養価が高く味わい深い旬の果実は、そのままでもおいしくいただけますが、ジャムや果実酒にすれば、ひと味もふた味も違う味わいになります。

いずれも材料・作り方はシンプル。ジャムは旬の果物と砂糖、そしてレモンなどの酸味料を煮詰めて作ります。果実酒は果物と砂糖を、ホワイトリカーや焼酎、ブランデーなどのアルコールにつけて熟成させます。

たとえば酸味の強い紅玉などのりんごで作るりんごジャムや、香りのよい花梨をホワイトリカーにつけた花梨酒など、お好みの組み合わせで、自家製ならではの味に挑戦してみてください。



暮らしメモ

きのこ類は使い勝手がよく、八百屋やスーパーなどでさまざまな種類を手軽に購入できる便利な食材です。ここではきのこ類の魅力と活用法について紹介します。

ふなしめじ、しいたけ、えのきたけ、えりんぎ、なめこ、マッシュルームなど、きのこ類は入手できる種類が多く、その味わいもパリエーション豊か。加えて食物繊維やビタミン類、ミネラル類などの栄養素が豊富で、低カロリーという健康にもうれしい食材です。きのこの秋は、一層おいしくいただけます。

秋はさまざまな食べ物を楽しめる季節。日々の食生活に秋が旬の食材を取り入れて、おいしい季節を楽しみましょう。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

SYSTEM KITCHEN ALESTA アレスタ

新発売

人の心と体の動きにやさしくフィット もっと料理が楽しくなるキッチンへ

調理と後片付けをW(ダブル)でサポート! Wサポートシンク新搭載

調理をサポート! 後片付けをサポート!

調理を楽しむキッチン。家族の真ん中にキッチンがあると、毎日の暮らしはきっと変わります。そのためLIXILでは、これからのキッチンと暮らしのあり方を2つの視点で考えました。料理を作る時間、家族と過ごす時間を大切に。キッチンを使う人の心と体の動きを効果的にサポートすること、キッチンを中心として、LDKをトータルにデザインすること。システムキッチン アレスタは、料理を楽しむキッチンへ。

シンクの「深さ」を有効活用。後片付けが段取りよく進みます。

洗剤・スポンジからペットボトルまでたっぷり収納

大きなワイヤーポケット。ハンドソープ・洗剤2種・スポンジ3種・資源ゴミの水はけまでできる大容量のポケットです。

大ダストケース。生ゴミを水に濡らさずシンク内で処理できます。

Human Fit technology Living Fit design

理想的な使いやすさと心地よい暮らしの追求。LIXILは、この2つのコンセプトに基づきキッチンを開発しています。