

7月号

こしら便利

～ 今月の特集内容 ～

- ・津久見市高齢者・子育て世帯リフォーム支援事業
- ・熱中症を予防・緩和する栄養成分と食べ物
- ・食レポ | NOO
- ・台所の水回り掃除には「アルミル」が使える

今月の話題



津久見市高齢者・子育て世帯リフォーム支援事業

今回は、弊社の本社がある津久見市で高齢者の暮らしの安全確保や、子育て世代の住環境の向上を図るために行われている支援事業をご紹介します。

高齢者バリアフリー型

高齢者用の寝室等の増築・内装改修、バリアフリー改修工事等
(同時に行う省エネ改修工事等を含む)に対して



補助対象工事費の

20%

※30万円未満の工事は補助対象外です。
を補助。(限度額30万円)

★条件★

- 世帯員全員の前年の所得総額が350万円未満
- 65歳以上の高齢者がいる世帯
- ※高齢者と、高齢者以外（18歳未満の世帯員は除く）からなる世帯の所得においては公的年金等を除きます
- 高齢者が居住する住宅（マンション等の共同住宅も対象）ただし専有部分のみ。）

子育て支援型

子ども部屋の増築・間取り変更、内装改修工事等
(同時に行う省エネ改修工事等を含む)に対して

補助対象工事費の

20%

※30万円未満の工事は補助対象外です。
を補助。(限度額30万円)



★条件★

- 世帯員全員の前年の所得総額が600万円未満
- 18歳未満の子どもがいる世帯
- 子育て世帯が居住する住宅
(マンション等の共同住宅も対象) ただし専有部分のみ。)

ただし、各補助条件の他に、上記2つに共通して以下の条件が必要になってきます。

- 施工業者は県内業者であること。
- 店舗等の併用住宅は店舗面積が50%未満の場合は補助対象外。
- 申請者は市税の滞納がないこと。
- 交付金等の交付申請は同一世帯及び同一住宅につき1回限りです。
- 離れ等の付属棟は対象外。
- 他住宅改修補助事業との併用は併用区部一覧表をご覧ください。
- 同時に行う省エネ改修工事等を含む。
- 他、該当用件がありますので、詳細はお問い合わせください。
- 応募多数の場合は抽選を行います。

※ この情報は津久見市ホームページに掲載されている内容です。
※ 補助金を申請される際には直接津久見市ホームページへの確認をお願いします。

STAFF VOICE 下手の横好きながら 裁縫をやってみた (笑)

みなさんこんにちは(*´w`)

前回、編集後記でも登場しました稚原です☆今回はスタッフボイスに参上です(笑)

7月突入という事で、梅雨明けも、もうすぐですね!!夏といえば、海水浴に花火にバーベキューに祭りに、たくさん楽しそうな行事があり、自然とテンションが上がってくる季節でもありますね♪

さて私事で大変恐縮ではありますがこの度ご縁がありまして、こしろ便り発行わずか2回という異例の早さで退場することとなりそうです!

という事で今、人生何回目かの裁縫に挑戦しているところなので、今回はそれをスタッフボイスにしました☆そしてこれが私のスタッフラストボイスと(泣)……。ならなかったら笑ってください(笑)

まだまだ作成途中ではあるのですが、ぬいぐるみ用コスプレ衣装を手縫いで作成しています!大まかに作成してみたのでとりあえず着せてみました☆写真はその時のものです。これからまだ手を加えられたらなと思っています☆そして、実はこれ……。裾の処理などはすべて文具用両面テープでやっています(笑)。まあ洗濯するわけではないのでいいかなと思って使用してみました。生地が硬くなるのがデメリットではありますが、キレイな直線で簡単に接着・ほつれ止めができ、時短にはもってこいでした☆大声でおすすめはできませんが、みなさんも洗濯しない手芸のものなどにどうでしょうか?



これはTシャツの作成中写真です



ネクタイ等装飾品です。アクセサリは、100均のビーズと針金で作成しました



健康生活

～熱中症を予防・緩和する栄養成分と食べ物～

梅雨が明けると、暑さにまだ体が慣れていないためか熱中症になる人が急増します。そこで今回は、熱中症予防に効果のある栄養素と食べ物を紹介いたします。

カリウム	汗をかいたときに塩分と同時に失われる栄養素です。熱中症からの回復にも大きく関係します。 <カリウムを多く含む食品: 小豆, そら豆, いんげん豆, 海苔, バセリ, ジャがいも, 落花生, パナナなど>
ビタミンB1	不足すると糖質を分解することができず、疲労物質(ピルビン酸や乳酸など)が溜まり、疲れやすくなります。 <ビタミンB1を多く含む食品: 豚肉, ハム, ウナギ, グリーンピース, 海苔, 青海苔(乾), 大豆(乾)など>
クエン酸	梅干やレモンなどに多く含まれる酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に優れた効果を発揮します。また、老化防止も期待できます。 <クエン酸を多く含む食品: 梅干し, レモン, グレープフルーツ, オレンジ, 食酢, 黒酢, もろみ酢など>

★熱中症予防レシピ★

「ひき肉で☆ご飯がすすむ味噌肉じゃが」



材料 (2~3人分)

- じゃがいも・・・3~4個
- 豚ひき肉・・・100g
- 長ねぎ・・・1/2本
- ちくわ・・・2本
- 味噌・・・大さじ1弱
- しょうゆ・・・大さじ2弱
- 酒・・・大さじ2
- みりん、砂糖・・・各大さじ1

- ①じゃがいもは皮をむき大き目の1口大に切り、水に5分ほどさらしてざるに上げる。長ねぎとちくわは斜め切りにする。
- ②フライパンにひき肉を入れていため、色が変わったらじゃがいもを入れてよくいため、最後に長ねぎとちくわも入れてさつといためる。
- ③じゃがいもが軽くかぶる位の水を入れ、●の調味料も入れて蓋をして中火で5分程煮込む。じゃがいもに竹串を刺してスッと通るくらいになったら蓋を外し、強火で5分程煮詰める。汁気が無くなってきたらみりん少々(分量外)を入れて照りを出し、少し汁気が残るくらいで火を止めて出来上がり。

★第2弾は津久見でも有名なお店を紹介★

「浜茶屋」

店内に置かれた生け簞で、魚が泳ぐ和食処
「ひゅうが丼」が大分グルメの大会で金賞を受賞したとのこと。
津久見モイカフェスタの時期にはモイカを使った料理も食べられます。

アクセス
津久見市大字千怒新地6029
TEL 0972-82-8302
営業時間 11:00~15:00 (L.O 14:30)
17:00~21:30 (L.O 21:00)
定休日 月曜日

おうちめは「まぐろステーキ定食」
贅沢なマグロの身がたまりません!!



醤油&かぼす



醤油&トマト

醤油&チーズ

ソースも何種類かあるので行くたびに
違う味を楽しんでみては…☆ミ

LOVE IT

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「お掃除」

台所の水回り掃除には「アルミホイル」が使える!

●排水口のヌメリ・臭いを予防する

1. アルミホイルをピンポン玉くらいの大きさにふんわりと丸める
2. 丸めたアルミホイルを排水口のカゴに3~4個放り込んでおく

※排水パイプに入らないように注意してください

●ステンレスシンクの水垢汚れを落とす

1. アルミホイルを光沢面が表面になるようにして丸める
2. 水垢を水で濡らし、丸めたアルミホイルでこする
3. 掃除後は汚れても良いふきん等で拭き取る

※細かいキズができる場合があるので、一度目立たないところで試してください

※こすると水が黒くなるので、必ずゴム手袋をしてください

いずれもアルミホイルは
使い古しのものでOK!



なぜ効果があるの?

アルミホイルは金属なので、殺菌・抗菌作用があるとされています。そして水につけると化学反応を起こして金属イオンを放出し、これが雑菌を除去、掃除するための効果をもたらします。



旅館中村屋様 1.2階便所改修・カーテン・離れ便所改修



before

青いタイルの壁からシックで落ち着いた感じの以前よりリラックスできる茶色で統一されたトイレ空間に大変身しました☆☆

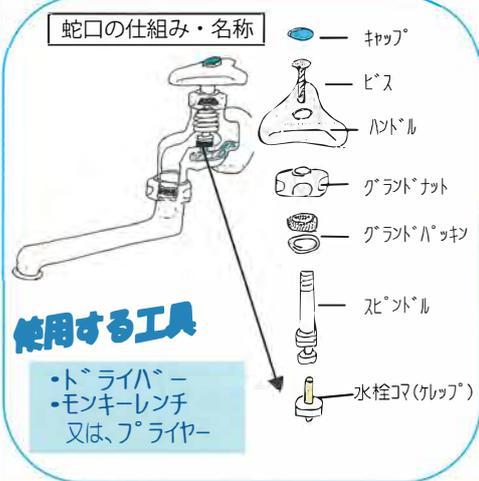


after



工事をさせていただきました。ありがとうございます。

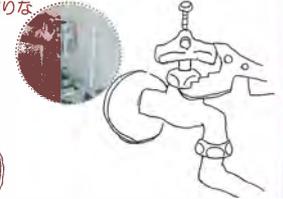
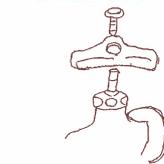
蛇口の修理の仕方をご紹介します!!



- ①元止水栓を止める
- ②キャップ・ハンドルのビスを取り外す
- ③ハンドルを取り外す
- ④グラブ部を緩める



③ハンドルを取り外す
※無理な力を入れず、前後に軽くゆさぶりながら垂直に外す



⑤グラブ部を外す
※最初に水をキッチリ止めてなかったら水が噴出すので注意



⑥古いパッキン(駒の形をしたクラブと呼ばれるパッキン)を取り外す



⑦新しいパッキンに取替え、逆の手順で元に戻す



＊おしらせ＊

今年も「ソイヤ!つくみ」に参加します!

7月になり、いよいよ夏が到来です。津久見の7月の行事といえば18日・19日の「つくみ港まつり」ですね。18日の「ソイヤ!つくみ」には今年も弊社が参加致します。今年は衣装の変更があり、華やかになりましたのでぜひご注目ください。頑張って盛り上げて参ります!

市民総踊り「ソイヤ!つくみ」
日時：7月18日(土) 19:45～
場所：津久見市中央町

皆様のご声援を
よろしくお願い致します!



発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458
<http://www.koshiro.co.jp/> 大分県津久見市入船西町2-1-1

TEL: 0972-82-4155
FAX: 0972-82-5280

