2024 SPRING 春

株式会社江沢建設発

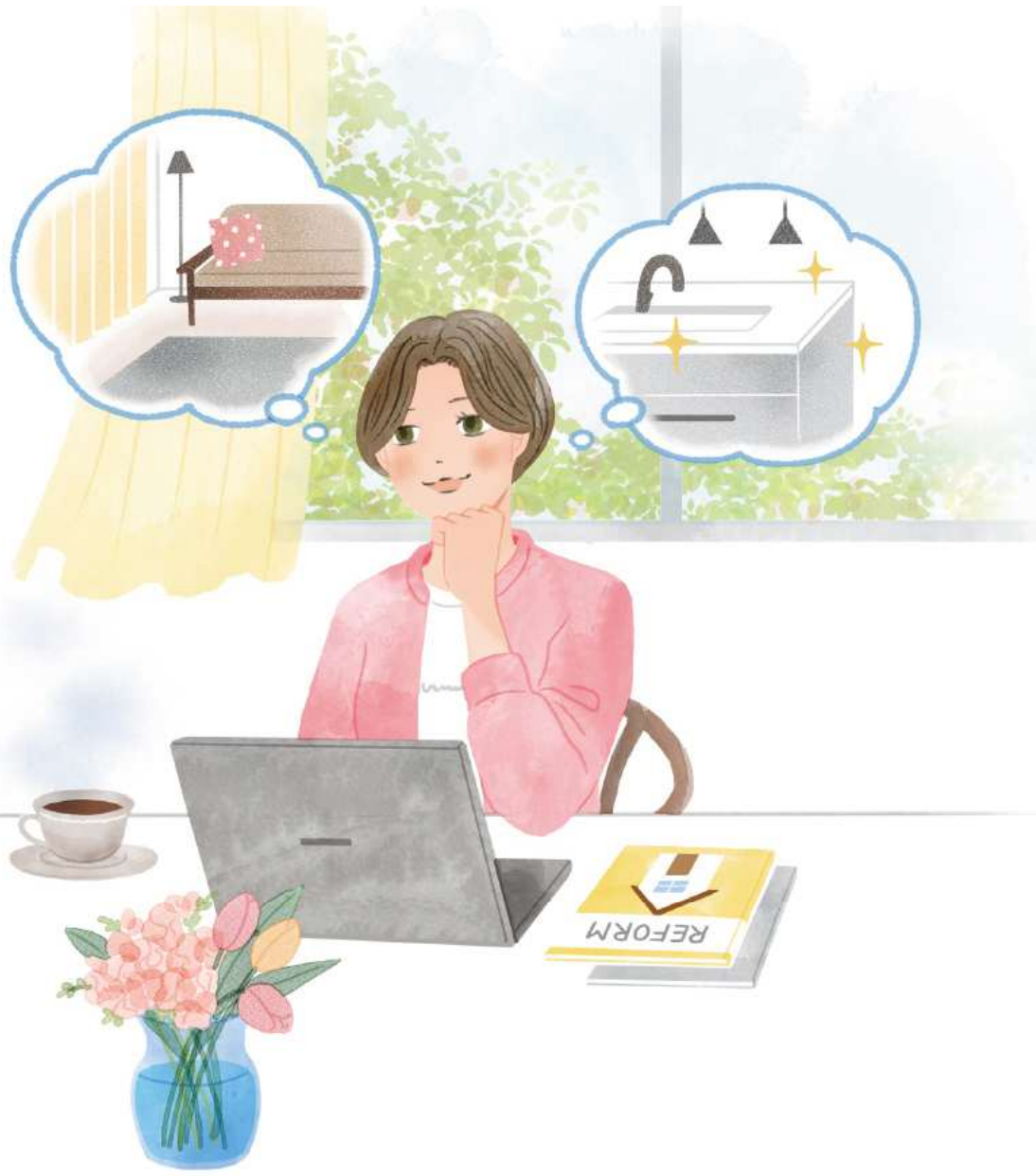
暮らしの通信

発行　株式会社江沢建設
茨城県取手市小文間5243-1
TEL .(0297)77-8845
FAX.(0297)77-8880
https://ezawa.sakura.ne.jp
E-mail.ekensetu
@ezawa,sakura.ne.jp

知らなきゃ損する

リフォームの補助金制度

国や自治体の支援を上手に使って、安心・快適な住まいにアップグレード



リフォームするなら絶対に知っておきたいのが補助金制度です。国や自治体が実施する様々な種類のものがあり、条件が合えば数十万円規模の支援を受けられることも。お得な制度をかしこく利用して、充実のリフォームを行いましょう。

どんな補助金があるの？おすすめは断熱・省エネ

補助金の種類は様々です。国のエネルギー政策や地域振興などが背景にあるため、省エネ（温暖化対策）、バリアフリー、環境対策、耐震などを含むリフォームに支給されることが多くなっています。

実際にどんな補助金があるのか調べるためには、Webサイトを使いましょう。例えば「地方公共団体における住宅リフォーム※に係わる支援制度検索サイト（令和5年度版）」では、地域ごとに使える補助金が検索できますので、お住まいの住所で検索してみてください。

それでもよくわからないという方は、プロの手を借りてみましょう。専門知識を持った地域の工務店に相談することをおすすめします。

※https://www.j-reform.com/reform-support/

締め切りに注意「早い者勝ち」の申請も

補助金をもらうには申請が必要ですが、そのタイミングに注意しましょう。申し込み数に上限を設定している補助金は、いっぱいになると受付を終了してしまうこともあります。募集は新年度に始まることが多いので、リフォームプランは一年のうち、春に立てるのがベストです。

これからリフォームを考えているなら、計画は今すぐ。せっかくのお得な補助金を見逃さないで！

暮らしメモ

令和5年度「子育てエコホーム支援事業」

今年も国土交通省などが実施する支援事業に注目です。「子育てエコホーム支援事業」は、18歳未満の子どものいる世帯や夫婦のいずれかが39歳以下の世帯を中心に行われる、省エネ住宅へのリフォーム・新築支援です。

●どんなリフォームが対象？

①窓など開口部の断熱、②外壁・屋根・天井・床などの断熱改修、③エコ住宅設備の設置のうち、いずれかを含む工事であることが必須です。これに加えて、家事負担を減らすための様々な改修（例：汚れにくいレンジフード、浴室乾燥機、宅配ボックスなどの設置）、バリアフリー改修、空気清浄機能・換気機能付きエアコン設置工事などを行った場合に補助を受けられます。

●補助額はいくら？

リフォーム内容や条件によって異なります。例えば既存住宅を購入してのリフォームならば、補助額は最大で60万円。そのほか省エネ基準レベルなどにより細かく設定されていますので、国土交通省のサイトで確認してください。

油の侵入をブロックし、お手入れを劇的にラクにするレンジフード「よごれんフード」も補助対象です。

マインドフルネスで、心も体もリフレッシュ

春は新しいことが始まる季節。出会いや新生活の期待に心弾む一方で、変化にともなうストレスで疲れてしまうことも。そんな時は、マインドフルネスで心身をリフレッシュしましょう。

●マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、過去の失敗や未来への不安など、ネガティブな感情に捉われることから抜け出し、ただ目の前の「今」に集中する状態を目指す心のトレーニングです。ストレスからの解放、心身のコンディション向上のための手法として、近年注目を集めています。

●初心者のためのマインドフルネス

まずは気軽に試してみましょう。背筋を伸ばして、あぐらをかくように床に座ったら、全身の力を抜きます。呼吸はマインドフルネスの基本です。息を吸ったら胸やおなかのふくらみを、吐いたら縮みを意識し、10分間を目安に繰り返して。

ガーデンルームやテラスは瞑想に最適。自然と自分の調和を感じながら、心の平穏を見つけましょう。

＼やってみよう！／

すぐにできる初歩の瞑想

雑念に流されず、
「今ある状態」に集中するためのテクニックとは

呼吸に集中

いつも無意識で行っている呼吸をあえて意識することで、自分の状態を観察します。

音に集中

周囲の音に意識を集中することで、雑念が浮かんだ時に離れやすくなります。

風を感じよう

触覚を意識しましょう。頬にあたる風や空気も、音と同じく利用できます。

暮らしのレシピ

彩りゆたかな季節の恵み 春野菜のマリネ2種

新玉ねぎ、たけのこ、菜の花……、美味しい春の食材を、さっぱり、さわやかな味わいのマリネでいただきましょう。

真鯛と春野菜のマリネ

▼材料（2人分）

- 真鯛の刺身 …… 8切れ
- 菜の花 …… 1/2束
- 新玉ねぎ …… 1/2個
- にんじん …… 80g
- Ⓐ（マリネ液）
  - オリーブオイル …… 大さじ3
  - レモン（果汁） …… 大さじ2
  - にんにく（すりおろし） …… 1/2片
  - 塩 …… 小さじ1
  - こしょう …… 適量

▼作り方

【下準備】真鯛は1切れを1/2にカットする。菜の花は塩※ゆでしてからざるに上げ、粗熱をとったら3等分にカット。新玉ねぎはくし形に薄切り、にんじんは千切りに。Ⓐは合わせておく。　※分量外

❶ボウルにⒶをあけ、真鯛と野菜を入れ混ぜたら、ラップをして冷蔵庫へ。約15分馴染ませれば出来上がり。

たけのこのマリネ

▼材料（2人分）

- たけのこ水煮 …… 400g
- オリーブオイル …… 適量
- 木の芽 …… お好みで適量

※マリネ液は左のⒶと同じ

▼作り方

【下準備】たけのこ水煮は一口大にカットし、水気をとっておく。

❶フライパンにオリーブオイルを熱し、たけのこをローストする。軽く焦げ目がついたら容器にあける。

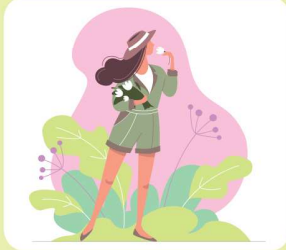
❷❶とⒶをからめたら、常温で1時間程度おいて馴染ませる。器に盛る際、お好みで木の芽をちらす。

暮らしのヒント

春のリトリートへ

精神的な安らぎを求めて、日常生活から離れてみよう

いわゆる観光旅行ではなく、心や体の癒しを目的にした旅を「リトリート」といいます。疲れたなと感じたら、自然の中へ出かけませんか。森林浴でリフレッシュ、スパでのんびり……。予定を詰めずに、ゆったりと自分と向き合う時間を過ごしましょう。食事は健康的に、ぜひ地域の春野菜を味わってみて。



暮らしのワンポイント

レンジフードのお手入れは洗剤選びにご注意

必ずメーカーの取扱説明書を確認しましょう

キッチンで最も汚れる箇所の1つ、レンジフード。掃除の目安は1ヵ月に1回程度、油が固くこびりつく前に行うのが理想的。この時注意したいのが洗剤です。油汚れには重曹やアルカリ性洗剤を選びたくなりますが、塗装を傷める可能性も。ここは中性洗剤を選ぶのが正解です。さらに手間を減らしたい人は、「汚れにくいレンジフード」も検討しましょう。