



## 『文字にしてみよう』 ナカゴミ新聞コラム

山梨県で整理収納アドバイザー、インテリアコーディネーターをしている  
interior works Huoneです。

2023年が始まりましたね。みなさんはどんなスタートを切られたのでしょうか？  
私は手帳が大好きなので、新しい手帳を使い始めたことが嬉しくて  
日々の計画を立てながら過ごしています。

さて、この手帳ですが、もちろん心地よいお部屋づくりにも活かすことができます。  
あそこの間が散らかってきたな～、とか、ホコリが溜まって～、とか  
気付くことがあると思うのですが、すぐに片付けや掃除に取り掛かれないことが多いと思います。  
そこで、手帳の出番です！

気づいた事、やりたい事、こんな風に暮らしたいという希望をどんどん書き込んでいきます。  
手帳のタイプにもよりますが、月で管理したり、週で管理したり、  
それぞれのペースでいいと思います。  
月のタイプだと、今月やりたい片付けポイントを書き込んで、いつ時間が取れそうか決めていきます。  
それが終わったらチェックを入れて終了です。

予定が度々変わってしまう場合などは付箋に書いておき、簡単に移動させるのも便利です。  
翌月に持ち越すことも簡単です。  
もし手帳をお使いでなければカレンダーに付箋を貼ったり、  
書くのが苦手な方はスマホに入れておくのも便利そうですね。

頭の中で思い描いているだけでは、なかなか実行できないのが現実です。  
他のことを優先してしまったり、

せっかく思いついたことを忘れてしまうこともあるので  
(私はこのタイプで目に見えないとすぐに忘れてしまいます…)  
文字にしてみることをおすすめします。

お仕事などでは、このようにされている方も多いと思いますが、  
プライベートもこのように進めるとお部屋が心地よく変わってくるはずです。  
年末に大掃除をされている方も多いと思いますが、  
今の時期に1年間のお掃除計画を立ててしまうのもおすすめです。  
まず、付箋にお掃除箇所を記入します。  
1階窓、ベランダ、換気扇、衣替え、家電手入れ、など、必要な事を記入していきます。

1年間の家族の予定を見えます。

ひなまつり、年度末、新学期スタート、子供の日、誕生日、お盆の帰省、運動会、クリスマス、  
など、すでに忙しそうなる月が分かる場合がありますね。

そこで、付箋を月ごとに割り振っていきます。

忙しい月は無理せず空いている月にまわしたり、  
家族にお願いできることは分担を決めましょうとスムーズです。  
こうして一年を過ごしていくと、年末の大掃除はほとんど必要なくなります。  
これはとても嬉しいですね。

梅雨の前にはカビ対策や押し入れの換気と拭き掃除、

夏は暑さで油污れも落ちやすいので換気扇掃除、  
冬は気温が低めで冷蔵庫の中の物を出しても霜みにくいので冷蔵庫掃除、  
など、季節を味方につけてチャレンジしてみたいかがでしょうか。



空気がきれい **涼 温** な家

No.95



株式会社 **ナカゴミ建設**

2023年2月

情報発信してます！ **株ナカゴミ建設** のフォローをお願いします！

<p><b>ナカゴミ建設</b> ホームページ</p> <p>ナカゴミ建設 涼温な家</p>	<p><b>LINE</b> はじめました。</p> <p>ナカゴミ建設 涼温な家</p>	<p><b>Instagram</b></p> <p>ナカゴミ建設 涼温な家</p>	<p><b>twitter</b></p> <p>ナカゴミ建設 涼温な家</p>
--	---	--	--

〒400-0411  
南アルプス市  
西南湖264

**本社** **0120-822-224**  
ナカゴミ建設

〒409-3867  
中巨摩郡昭和町  
清水新居1048

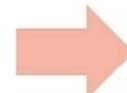
**昭和店** **0120-054-455**  
株ナカゴミ建設

## 施工事例

和式トイレを洋式トイレにリフォームして、使いやすいトイレ空間になりました。IN中央市



施工前



施工後



和式トイレは段差や姿勢が辛いといった問題がございます。  
和式トイレから洋式トイレにリフォームするには段差などもある為、  
解体撤去をさせていただき給水管や排水管の移設なども必要となってくるため  
お客様にしっかり説明させていただき工事させていただきました。  
手すりなどもつけさせていただき安心してお使いいただけるよう  
ご提案させていただきました。1様ありがとうございました。



## Chottoいいかも

## 古いお酢を活用しましょう!



冷蔵庫やキッチンの棚の奥で賞味期限が切れた使いかけの穀物酢はありませんか? 家事に活かせるので、いくつかご紹介します。

### ●まな板の殺菌

お湯をかけた後に、お酢で拭くと殺菌効果がアップします! また、お酢を水で5~20倍に薄めたものに野菜を10~15分浸けて置くのも殺菌効果が期待できますよ。

### ●水垢を落とすのに便利

水に含まれるミネラル分が残ることで水垢となります。水垢はアルカリ性の汚れなので、酸性のお酢が汚れを分解! 水垢部分にお酢をかけ、丸めたラップなどでくるくる優しくこすると、軽いものなら、比較的簡単に落とせます。



開封後はおいしく使いきりましょう!

頑固な水垢はお酢をキッチンペーパーなどに含ませ、10~20分ほど置いてから古い歯ブラシなどでこすると落ちやすくなります。

果実酢やよし酢は、原料に甘み成分が入っているので、家事に使うには向きません。

### お酢の保存法と劣化の見分け方

お酢は、腐りにくい調味料ですが、開封後、常温で保存するより、冷蔵庫の方が長もちするそうです。穀物酢の場合、冷暗所(光の当たらない棚の中など)だと半年、冷蔵庫だと1年のもつそうです。ちなみに、白い膜のようなものが浮いている、酸味が薄くなっていたら、劣化のサインです。

## かんたんレシピ

## 牡蠣のパエリア

教えてくれた人...尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

見た目が華やかでパーティーにもおすすめのパエリア。難しそうで、実は工程がシンプルなので、ぜひチャレンジしてみてください。



①セミドライトマトは細切りにし、アンチョビは粗切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんにく、米を軽く炒める。

③米が少し透き通ってきたら、ターメリックを加え、さらに炒め、塩、コンソメ顆粒、白ワイン、水を加えて沸騰させ、セミドライトマト、アンチョビを散らしてフタをし、弱火で20~25分程火を入れる。途中、5分程前に牡蠣を並べる。

④みじん切りにしたイタリアンパセリを散らし、黒こしょうをかける。

※牡蠣は火を入れすぎると小さく、固くなってしまいますので注意しましょう。  
※米は洗うと、その水分を吸ってしまい、調理中の美味しい出汁が入りづらくなり、仕上がりがもベタつとるので洗わず使しましょう。

### 材料

(2~3人分)

- 米(洗わず使用)...1カップ、牡蠣...120g、セミドライトマト...20g、アンチョビ...10g、玉ねぎ...1/4個、ニンニク...1かけ
- コンソメ顆粒...小さじ1、ターメリック...小さじ1/2、白ワイン...50ml、水...200ml
- イタリアンパセリ、塩、黒こしょう、オリーブオイル...適量

## 補助金情報

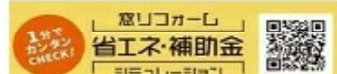
### 住宅の省エネリフォームを支援する補助金

工事内容	制度名称	補助対象	補助額	
① 省エネ改修	1) 高断熱窓への改修	①先進的窓リノベ 住宅の断熱性能向上のための先進的設備導入促進事業等	高性能の断熱窓(熱気透過率(Lw)値)1.9以下等、建材トップランナー制度2030年目標水準値を超えるもの等、一定の基準を満たすもの)	リフォーム工事内容に応じて定める額(補助率1/2相当等) 上限200万円/戸
	2) 高効率給湯器の設置	②高効率給湯器 高効率給湯器導入促進による家庭部門の省エネルギー推進事業補助金	高効率給湯器((a)家庭用燃料電池、(b)ヒートポンプ、(c)ハイブリッド給湯器)	定額 (a)15万、(b)(c)5万円
	3) 開口部・躯体等の省エネ改修工事	③子どもエコすまい 子どもエコすまい支援事業	開口部・躯体等の一定の断熱改修、工口住宅設備(節湯水栓、高断熱浴槽等)の設置	リフォーム工事内容に応じて定める額 上限30万円/戸*
②その他のリフォーム工事(①1)~3)のいずれか工事を行った場合に限る)	子どもエコすまい支援事業「子どもエコすまい」	住宅の子育て対応改修、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等	*子育て世帯・若者世帯は、上限45万円/戸(既存住宅の購入を伴う場合は60万円/戸) *安心住宅の購入を伴う場合は、上限45万円/戸	

■高断熱窓への改修 ■高効率給湯器の設置 ■開口部・躯体等の省エネ改修工事  
のいずれかの工事を行った場合住宅の子育て対応改修、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等も補助金対象となります。

1申請当たりの合計補助額が5万円未満の場合は申請できません。  
「先進的窓リノベ」もしくは「高効率給湯器」と同時に申請する場合は「子どもエコ」は2万円から申請可能。

シミュレーションできるので  
ご検討中の方は  
お試しください!



【窓リノベ】分かりやすい補助金・省エネシミュレーション(ユーザー版)

<https://madohojo-sim.jp/>

**CASE 01 | 浴室+窓(浴室+洗面室)リフォーム**

浴室リフォーム: 135,000円  
浴室+洗面室の窓リフォーム: 77,000円  
合計補助額: 212,000円

**CASE 02 | トイレ+窓(トイレ+洗面室)リフォーム**

トイレリフォーム: 20,000円  
トイレ+洗面室の窓リフォーム: 60,000円  
合計補助額: 80,000円

**CASE 03 | キッチン+窓(キッチン+リビング)リフォーム**

キッチンリフォーム: 51,000円  
キッチン+リビングの窓リフォーム: 185,000円  
合計補助額: 236,000円

**内容追加**

キッチン+窓+洗面室: 165,000円  
キッチン+窓+洗面室+トイレ: 236,000円

詳細・お問い合わせは弊社スタッフまで  
お待ちしております☆