



**リフォーム相談会**  
2024年9月28日【土】  
場所:エコキレ店舗 川越市仙波町3-16-13

埼玉県  
第1位  
2023年

※LIXILリフォームショップ(埼玉県内)で、リフォーム工事を注文されたお客さまへの満足度アンケート調査(2023年4月~2024年3月回収分)における平均点での順位。調査(集計)日:2024年4月/株LIXIL調べ。

**LIXILリフォームショップ エコキレ代表の挨拶**

こんにちは。今年も暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。少し前には本社のある富士見市で突風が吹き、弊社の現場でも様々な影響が出たりと今年も不安定な天気にも悩まされているところですが、先月号と少し関係がありますが、今月号は先進的窓リノベ2024補助金の案内になります。長期的に考えるとリフォームの方法によっては確実に省エネができるといったものになります。補助金がいくら受け取れるか、工事代がいくらかかるかなど、あとはやるかやらないかは金額次第などとお考えのかたもおられると思います。何かを買う時に、「欲しいと思った時が買い時」という言葉もあります。もちろんリフォームは高い買い物ですからなかなか気軽にとはいきません。なので、当店の担当者いろいろな聞いていただき、納得していただいた中でリフォームをしていただきたいと思います。上記相談会などにお越しただいただければ様々な角度からアドバイスさせていただきます。よろしくお申し上げます。

**ご存じですか?**

9月には中秋の名月がありますね。今年も9月17日です。中秋とは、旧暦の秋(7月8月9月)の中間である8月を「仲秋」といい、8月の真ん中の日である15日を「中秋」といい、名月は15日の夕方から翌旧暦16日にかけて出る月のこと。必ずしも満月ではありませんが、美しいとされています。

**中秋の名月のいろいろ**



十五夜というものもありますが、中秋の名月は年に1度で、十五夜は旧暦の毎月15日目の夜のことで、毎月あります

**地方で違うお月見団子**

もともと、中国でこの日に名月を見ながら夜通し騒ぐという風習があり、それが日本に伝わったのは、平安時代だそう。貴族の間で広まり、月を見ながら歌を詠んだり音楽を楽しみながら飲んだり食べたりする月見の宴を催していたそうです。



里芋などのいも類を供えることから、「芋名月」と呼ばれています。そのうち、江戸時代に庶民の習慣として月見団子を供えるようになったそうです。

ススキは月の神様の「依り代」と考えられているそうで、本来は稲穂ですが、稲刈り前にあたるため、稲穂に似たススキが選ばれたそうです



**超大型補助金\***

先進的窓リノベ2024 事業

LIXIL

**夏の暑さ・電気代は窓・ドアでクールダウン!**



わかりやすい動画で解説!



**補助金でリフォーム費用が安くなる!**

最大50%相当還元  
※制度の適用には条件があります。

今設置すれば **ずっと省エネ・快適!**

**内窓** 補助金対象  
インプラス  
断熱性UPで室内温度キープ  
電気代が安くなる

**日よけ** 補助金対象外  
スタイルシェード  
部屋の温度上昇を抑えて  
電気代が安くなる



**今なら補助金で**

先進的窓リノベ2024 事業

**おトクにリフォームできます!**

ご検討はお早めに!

補助金は予算がなくなり次第終了になります

**断熱内窓「インプラス」**



Low-E 複層ガラス (クリアグリーン透明) Sグレード 大2カ所 中1カ所

補助額

大 68,000円 × 2カ所 中 46,000円 × 1カ所

補助額合計 ※1 182,000円

補助金なし

参考 リフォーム費用 (前年度+工事費) ※2 37.8万円

補助金活用

補助額 18.2万円  
※3  
お客様負担額 19.6万円

省エネ効果+実質負担額

補助額 18.2万円  
20年分の冷暖房削減効果 17.1万円  
※4  
負担額 2.9万円

補助金と省エネ効果で **20年使用で約2.5万円** 実質負担額 6.7%

省エネ効果合計 ※3 171,200円

※1 リフォーム後20年使用した場合

お問い合わせはこちらまで ⇒



0120-859-041



## 備えましょう

## 防災ボトルをつくろう！



ホイッスルは、声を出すのも大変な状況でも吹くだけで知らせることができます。  
ミニライトは、暗いところで使ったり、まわりを確認するときに助かります。

### ほかにも入れておくと助かるモノ

・アルコール消毒綿は、外出先で被災したとき、衛生的に心配なこともあるので助かります。半年～1年で取り換えましょう。  
・現金は、停電でATMや電子決済が使えないときなどがあると助かります。それ以外にもカイロや女性なら生理用品などもおすすめ。何が必要か生活を思い返して入れておくと良いですね！

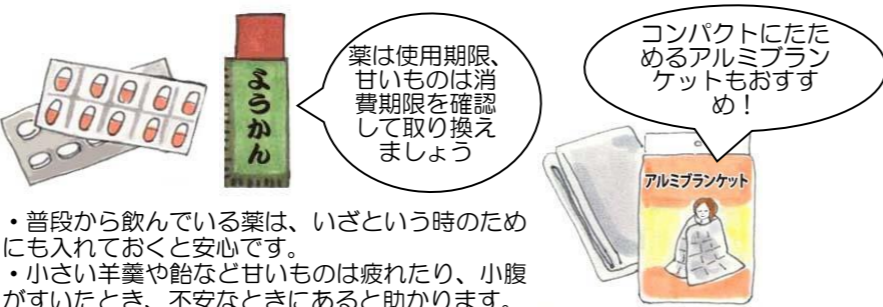
9月1日は防災の日。9月に関わらず、日本は地震や大雨など災害が多い国。普段からの備えとして手軽に持ち運べ、家でもストックできる「防災ボトル」をつくってみませんか？

### ●コンパクトにまとめられて便利！

100円ショップにある500mlのプラスチックのウォーターボトルに防災グッズを入れておくスタイルです。意外とたくさん入りますよ！

### ●100円ショップでも買える、手軽で助かるモノを入れる

・タオルなら圧縮タオルが便利。体やモノを拭くときに助かります。  
・エチケット袋やビニール袋は、気分が悪くなったときや、ゴミ袋が必要な時に重宝します。  
・ばんそうこうは、長時間歩いたときに靴擦れをしたり、ちょっとケガをする可能性もあるので、持っておくと安心です。



薬は使用期限、甘いものは消費期限を確認して取り換えましょう  
普段から飲んでいる薬は、いざという時のためにも入れておくと安心です。  
小さい羊羹や飴など甘いものは疲れたり、小腹がすいたとき、不安なときがあると助かります。

コンパクトにたためるアルミブランケットもおすすめ！

## かんたんレシピ

## 鶏のぴり辛もつ煮

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/

砂肝にピリッと辛さを効かせ、パプリカパウダーやハーブのアクセントをプラス！ ご飯にはもちろん、お酒のおつまみにも合います♪



### 材料 (2人分)

- 砂肝…200g、玉ねぎ…1/4個、ニンニク…1かけ、赤唐辛子…1/2本、ローリエ…1枚
- A: 白ワイン…100ml、パプリカパウダー…大さじ1、コンソメ顆粒…小さじ1
- 塩・コショウ・オリーブオイル…適量、ローズマリー…1本

※砂肝は銀皮をそぎ切りにすることで食感が柔らかくなります。  
※ローリエは2等分にすることで、香りが増します。

- ①玉ねぎはみじん切りに、ニンニクはスライスする。赤唐辛子は種を取り、砂肝は2等分にして銀皮を少し剥ぎ取り、身に包丁で切り込みを入れる。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、砂肝、赤唐辛子、2等分にしたローリエを加えてさらに炒める。
- ③Aを合わせ、②に加え、フタをして沸騰したら、弱火で20分程煮込み、塩・コショウで味をととのえる。
- ④③を盛りつけ、ローズマリーを添える。

## Health

### ■秋バテってどんな感じ？

・冷たいものをとることで内臓が冷えてだるさなどが起こる  
・冷房の効いた室内と外気の気温差で疲れなどが起こる  
・気温や気圧の変化によって自律神経が乱れ、睡眠不足などが起こるなどがあります。



基本的には規則正しい生活がおすすすめ！ 朝昼晩の食事もちょうととりましょう。

### ■水分補給も大切です！

人は、1日に2.5リットルの水分を体内から失うといわれているので、水分補給は重要。ビタミンやミネラル、特にナトリウムも多く排出されるそう。そこで、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだもので水分補給をすると良いそうです。清涼飲料水は糖質を多く含むものがあり、糖質過多は疲労の原因になりかねないため、気をつけましょう。



スポーツドリンクとカロリーの低いお茶を組み合わせたり、スポーツドリンクを常用する場合は、1.5～2倍に薄めることもおすすめです。

### ■秋バテに効果的な食材とは？

胃腸を温めることも大切。みそ汁やスープ、お茶など温かいものや、常温の水をとることも効果的です。



・疲労回復には、ビタミンB1を含む豚肉やうなぎ、レバーがおすすすめ。殺菌効果と疲労回復効果のある栄養成分アリシンを含む食品(ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ)と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします！  
・ストレス緩和に良いものには、GABAを含む玄米やかぼちゃ、じゃがいも、トマトがあります。

### ■睡眠と運動で体調を整える



ラジオ体操はしっかりやると、良い運動になるので、おすすすめです♪

・起床直後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることも大切です。眠りが浅いなど感じたら、寝る直前にスマホやパソコンを控えるのも良いです。  
・湯船に浸かって温まることも大切。副交感神経が優位になり、リラックス効果をもたらします。  
・ウォーキングなどの適度な運動は、自律神経を整えることにつながるそうです。

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を教えてください。



ダイ○リー ケツ  
ジュ○ット リョ○ウ ブラ  
ア○トドア  
シ○ブン  
コ

※答えは右上にあります！