

# ライフファ通信

2011年7・8月



ライフファ水沢江刺  
(岩手共販株式会社)  
奥州市水沢区佐倉河  
字天井町2-2

フリーダイヤル  
0120-563-194

電話  
0197-22-2040

FAX  
0197-25-3180

メール  
lifame@iwakyo.co.jp  
ホームページ  
http://www.iwakyo.co.jp

住宅リフォーム  
新築  
太陽光発電  
塗料・塗装機器  
カッティングシート  
看板

## 暑い日が続きますね

皆様いかがお過ごしでしょうか？  
外で作業される方も多いと思いますが、水分や休憩をこまめにとるなどして、日射病や熱中症には充分気を気をつけましょう。

## 住宅版 エコポイント工事 工事着手 七月末まで

これまでは平成二三年十二月末までに対象工事に着手していただければよかった住宅版エコポイント。しかし予想を上回る申請数の為、今回その工事期間が短縮されました。エコポイントを手に入れるなら今が最後のチャンスです。より詳しい内容をご希望の方はどうぞお気軽にご相談ください。

〈新築・リフォーム共通事項〉  
ポイント対象工事 平成二三年七月末までに着工  
ポイント交換期限 平成二六年三月末  
発行ポイント上限 一戸あたり三〇万ポイント

## ★奥州市 リフォーム助成金★

奥州市内にお住まいの方で、建築後十年以上経過した住宅のリフォームをおこなう方に対して、そのリフォーム費用の一部を助成する制度があります。その申請は先着順となっており、早くお申し込みください。

〈対象工事〉  
対象工事額が三十万円（税抜き）以上の工事  
〈助成額〉  
全体工事額の十分の一、且つ限度額十万円  
※各区の商品券で交付します。

## 太陽光発電システム

今年度の奥州市住宅用太陽光発電補助金の申請受付が開始されています。詳しくは以下の通りです。

（詳細）  
1. 補助金の対象となるシステムは、最大出力が10kW未満のシステムです。  
2. 補助金の対象となるシステムは、最大出力が10kW未満のシステムです。  
3. 補助金の対象となるシステムは、最大出力が10kW未満のシステムです。

補助金額  
一kWあたり  
一万円

対象システム  
最大出力  
10kW未満

併用の補助金制度との兼ね合いが重要です。

## クロスワードパズル

タテのカギ  
1 トゲトゲのある海の生き物  
3 糸状のこんにやく  
4 入浴たわしに使う植物  
5 有言〇〇〇〇  
7 果汁=〇〇〇〇  
11 和装の花嫁さんは「納婦子」かコレ  
12 規則  
14 和室に敷き詰める  
17 特別に安い値段  
20 「声」を英語で言うと?  
22 隣の青い  
23 目の心の〇〇  
24 この駒が動けなくなったら負け

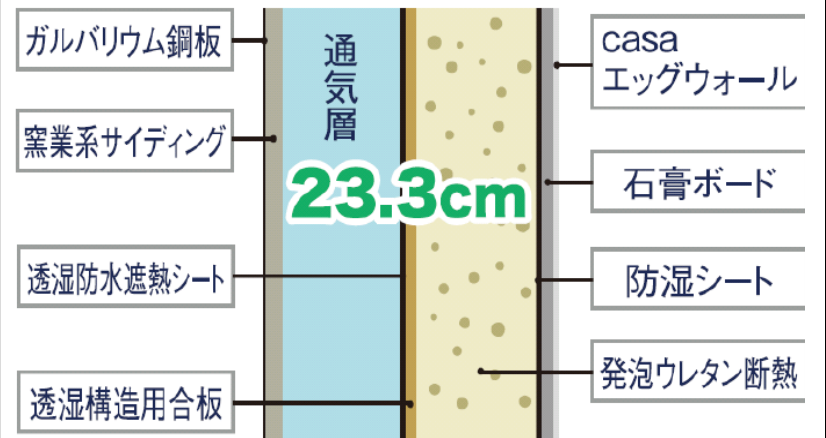
ヨコのカギ  
2 昆布や煮干しで取る  
4 「ハイ!」と〇〇〇をする  
6 空に架かる七色の橋  
8 昼休み 〇〇〇タイム  
9 盆踊りに着ていく着物  
10 女装の毒舌家「〇〇〇・デラックス」  
12 〇〇ホルダー 〇〇ボード  
13 方位磁石が指す方向  
15 狂言と〇〇は日本の古典芸能  
16 船の帆柱  
18 けが人や病人を運ぶ  
19 開花前の状態  
21 髪をとく道具  
23 悪魔がいる世界  
24 葉っぱに重石を乗せてペタンコに  
25 地下から水を汲み出す装置  
26 「はっけよーい のこった!」

二重枠に入った文字A~Fを順番に並べると何という言葉になるでしょうか?

★答えは次号掲載★

## カーサソーレ casa sole の秘密 8層構造の壁

家を建てる際、誰もが、出来るだけ冷暖房に頼らず「夏は涼しく、冬暖かい」家をお考えになるかと思います。カーサソーレはそんな究極のエコ生活を目指してつくられました。8層構造・23.3cmの壁は通常の住宅、約1.5倍の厚さで、断熱性能のクラスは寒さが厳しい北海道の基準に適合しています。外気による室内の温度変化への影響が少ないので冷暖房も最小限で済み、家計にも地球にもエコな家です。



## 夏野菜のフリッタータ 手料理レシピ

フリッタータとはイタリア風のオムレツのこと。夏野菜をたっぷり使しましょう。

簡単!すく出来る!

材料 (3人分)  
卵 4個  
ズッキーニ 小1本  
トマト 小1個  
玉ねぎ 1/2個  
アスパラガス 3本  
ピザ用チーズ ひとつまみ  
塩・コショウ 少々  
オリーブ油 少々

- フライパンにオリーブ油を入れ、一口大に切った野菜を焼き色がつくまで炒める。
- 卵を溶き、チーズ、塩・コショウ、①を混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブ油を熱し、野菜がかたよらないように②を流し込む。
- フタをして中火で2分ほど焼き、ひっくり返す。
- 両面が焼け、火が通ったらでき上がり。

※お好みでトマトソースやケチャップを掛けてもOK  
《夏野菜の豆知識》『夏野菜』とは特に夏季に収穫されるものを言い、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニなどが代表的。カロチン、ビタミンC、ビタミンEなどをたくさん含む野菜が多く、夏バテ防止の為、スタミナがつくように調整してくれる効果を持っています。近年は、苦味に特徴のあるゴーヤも珍しくなくなりました。ビタミンCが豊富で、しかもゴーヤのビタミンCは加熱してもこわれにくいんです。苦味の苦手な方は、塩もみ後、水でさらしたゴーヤと豚肉、豆腐、卵でとじるゴーヤチャンプルーや、旬の夏野菜とスパイスをたっぷり使ったカレーなら食べやすく、食欲増進も期待できます。体力の消耗の激しい夏だからこそ、栄養のバランスがとれた食事をするのが大切です!

### ライフファ受付センター

=24時間365日いつでもつながる安心=  
排水つまり・水漏れ・カギの緊急トラブルなど  
お客様の『困った』を24時間サポート!!  
コールさあ  
0120-563-194

ご愛読ポイント \$1000 ポイント!!  
1ポイント=1円。  
30万円以上の工事でご利用いただけます。有効期限1年。