



ウリア通心



～住まいのかかりつけドクター『クリア』 0120-4173-11 からの定期的なお便りです！～

毎回、読んでいただいてありがとうございます
お客様とのご縁を大切に、今回もお届けします



<https://clear88.net/>



冬の間から計画していたブルーグラス・ミュージックのイベントがよいよ決定し動き出しました。

日取りは今年の9/30(土)～10/1(日)、四国カルストのてっぺん姫鶴平で開催です。ブルーグラス・ミュージック大好き人間を我々はブルーグラスサーと呼んでいます、

四国内はもちろん関西からも大勢のブルーグラスサーがやってきます。詳細が知りたい方はご連絡くださるか、ネット検索してみてください。

四国カルスト・ブルーグラスフェス

天空のフェスプロジェクト
in 四国カルスト
会場 姫鶴平キャンプ場にマ
9/30(土) 14:00～21:00 ライブステージ + フードマルシェ
10/1(日) 10:00～14:00 ライブステージ ★ 10:30～15:00 フード&バンドナイトマルシェ
9.30 10.1
10.1
Sakanaya Cafe NewShare SCAFEBAL 内野門たきもととイロドリ酒場 eight one cafe
あsomal eight one cafe 眞川酒場 元朝から新け家 Marble Forest MAMACITAS
協力：一般社団法人久万高原町観光協会 徳島県観光局 徳島県農林畜産公社
主催：特定非営利活動法人Gleam

「我が家のリフォーム応援事業」再掲

松山市のわが家のリフォーム応援事業の今年度変更内容を再度お伝えします。

■基本工事の補助対象工事に「高齢者応援タイプ」が加わりました。つまり65歳以上の方が申請するリフォーム工事が50万円以上であれば補助対象になります。(一部対象にならない工事もあります)

そして2点目。

■これまでは、一度でも「我が家のリフォーム応援事業」で補助金の交付を受けた方は再度の申請ができませんでしたが、平成29年度以前に交付を受けた方も再申請ができるようになりました。

例えば、平成29年度以前に屋根・外壁塗装で申請した方が今回は浴室のリフォームを計画しているという場合は該当します。

第2期の募集が7月31日から始まります。リフォームをお考えの方は是非ご活用ください。

令和5年度 松山市わが家の
リフォーム応援事業
第1期募集(募集枠1億円分)
受付日 令和5年5月8日(月)～5月24日(水)
締切日 5月29日(月) 本申請 6月2日(金)～7月26日(水)
第2期募集(募集枠5千万円分)
受付日 令和5年7月31日(月)～8月17日(木)
締切日 8月22日(土) 本申請 8月25日(金)～10月6日(金)
事前申請が必要です！
募集枠を超過した場合は
抽選となります！
正事着手前に申請してください！
補助対象工事 ①～④のいずれかに該当する工事が対象(詳しくは裏面参照)
1 子育て支援タイプ 2 高齢者応援タイプ 3 高齢者応援タイプ 4 バリアフリータイプ
加算 条件に該当する場合それぞれ10万円を加算
A 子育て支援 令和2年4月1日以降に市外から補助対象世帯に転入した方
B 高齢者応援 令和2年4月1日以降に市外から補助対象世帯に転入した方
C リバースエッジ 令和4年4月1日以降に中途世帯を転入し、所有権を得た方
D 三世代同居 令和4年4月1日以降に同居されている方、引き続き同居する方
E 子育て支援 令和4年4月1日以降に同居されている方、引き続き同居する方
F 空き家バンク 空き家バンクに登録された市営住宅等、令和4年4月1日以降に購入された方
補助金の額 補助対象工事 × 10%(上限30万円) + 加算額
※補助金の額は、1,000円未満の金額は切り上げ、1,000円以上の金額は切り下げます。
※補助金の申請は、補助対象工事の完了後、申請書と補助金の申請書(12)を添付して、お住まいの区役所に提出してください。
※申込み方法は裏面をご覧ください。

申請後はまず間違いなく抽選になると思われますが、第1期の弊社のお客様は全員当選されました。

弊社の当選確率は昔から相当高いんです。(笑)

徒然なるままに

今年も半分過ぎてしまいました。早いですね。気温の変化や気圧の関係で、体調を崩す方が増えていますが皆さんは如何ですか？私は、昨年から少し腰に異変を感じ始め、足のしびれも時々感じるようになっていました。原因は、食卓テーブルの椅子に座った時の姿勢が悪いのでは？と気づき、意識して姿勢を正しながら座るようこころがけ、ストレッチや温泉で温めたりとしているうちに少しずつしびれも無くなりましたが、油断は禁物、これは日頃の楽な姿勢がくせになってしまっているかと反省。そこで、背筋を伸ばし深く腰掛けるためにいいものを見つけました。ダイソーの車の運転席用のメッシュタイプの背もたれグッズです。座った時にスッと背筋が伸びていいかんじです。100円ですけどオススメです！

長年の悪い癖が原因で体に負担が来ていたのでしょう。これを機会にまじめに健康体操しようと思っています。

先日友人と宇和方面にドライブすることになり、初めて訪れた「こけむしろ」がとても良かったので紹介します。山間の一角に、丁寧に手入れされた苔の庭が広がっています。

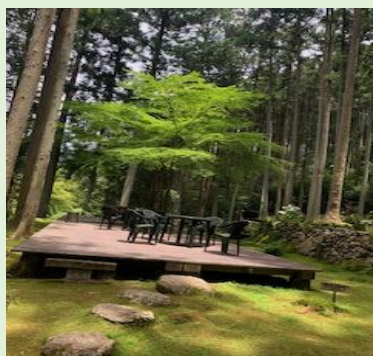
木漏れ日に光る苔がしっとりとした空気に包まれ、とても癒されました。

四国八十八景・第四十八景に選ばれています。以前テレビで究極のガーデニングは

「日本の苔庭」と外国の取材番組で紹介されていましたが、ホントに自然に溶け込んだ

草花と水辺が落ち着きました。カフェもあり、時間の経つのも忘れてのんびり出来る所です。

是非まだ行かれたことのない方は行ってみてください。西予市宇和町にあります。八軒安野



かんたん・おいしいヘルシー料理



夏野菜の南蛮漬け

★合わせ調味料

砂糖 大さじ3
醤油 大さじ3・1/2
お酢 大さじ3
和風だし 小さじ1
水 150cc
ごま 適量

材料(2人分)

ナス 2本
かぼちゃ 80g
いんげん 4本
ししとう 4個
ピーマン 2個
キュウリ 1本
トマト 1個
オクラ 4本



- 1、トマト、オクラ、キュウリ以外の野菜は素揚げをして★合わせ調味料に漬け込んでいきます。
- 2、オクラはへたの部分を取り塩でうぶ毛を洗いお湯でゆでます。トマトもサッと湯にくぐらせ皮と種を取り一口大にカットし、きゅうりは乱切りにし塩少々振っていきなりさせます。
- 3、漬け込んだ野菜の荒熱が取れたら水気を拭いたキュウリとトマト、オクラ、ごまを入れて完成！

★冷たくひやしてもそのままでも美味しいです♪

事務員sakiの日記

我が家は去年の秋に新居へ引っ越してきたのですが、私は収納術を調べる事が好きでよく真似をして収納をしています✧

- ・取り出しやすさ
- ・しまいやすさ
- ・名前シールを貼って家族全員が分かりやすいように
- ・ある程度見栄えも大切に



を意識して、少しずつ新居の収納をしています。

収納術を身に付けると、『あれどこに置いたっけ?』となることが減り、ストックがどのくらいあるのかを把握でき、それによって無駄な買い物を減らせたり、掃除もしやすくなったり、何より収納をすると気持ちまでスッキリする気がします😊

お家の中にはまだまだ収納を見直すべき場所がたくさんあるので、これからも時間を見つけてちょこちょこしていきたいと思っています💕!!



熱中症を予防しよう!!

熱中症予防のために /

暑さを避ける!

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

⚠️『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

●熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも起る可能性があります。熱中症に、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、頭痛、嘔吐、脱水症状、集中力低下、判断力低下、大量の発汗、筋肉痛、熱中症の症状がすすむと...

⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給(※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**119** ためらわずに救急車を呼びましょう!

ご注意

- 暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。
- 高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!
- 室内でも熱中症予防! 暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。
- こまめに水分補給

厚生労働省

【 住宅省エネ2023キャンペーン 】

国土交通省、経済産業省、環境省で省エネリフォームを支援します!!



子どもエコすまい支援事業
開口部改修、断熱改修、エコ住宅設備の設置
子育て対応改修、開口部の防炎性向上改修、空気清浄機能・換気機能付きエアコン設置、バリアフリー改修、リフォーム耐震保険等加入で原則最大30万円補助

先進的窓リノベ事業
高性能な断熱窓への省エネ改修で最大200万円補助

給湯省エネ事業
省エネ給湯器の設置で15万円又は5万円を補助

全ての世帯で利用可能です。
3つの支援をまとめて申請できます

国土交通省 経済産業省 環境省

省エネリフォームの3つの支援策

子どもエコすまい支援事業 (リフォーム)

概要 ①～⑧の工事に応じて補助額を設定、補助上限額は30万円(世帯要件により最大60万円)
①開口部の断熱改修 ②外壁、屋根・天井又は床の断熱改修 ③エコ住宅設備の設置
④子育て対応改修 ⑤開口部の防炎性向上改修
⑥空気清浄機能・換気機能付きエアコンの設置 ⑦バリアフリー改修
⑧リフォーム耐震保険等への加入
※①～⑧のいずれかの工事が含まれていることが必要。併せて、(先進的窓リノベ事業)又は(給湯省エネ事業)において、交換窓等が設置される場合は、100%に達する事業と見なされるものとして取扱いします。

対象者 令和4年11月8日以前にリフォーム工事に着手し、申請した方
受付期間 令和5年3月31日～予算上限に達するまで(遅くとも令和5年12月31日まで)
※申請はリフォーム事業者を通じて行います。お住まいの申請をお願いします。

先進的窓リノベ事業
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

概要 高性能な断熱窓への改修について、工事内容に応じて定額を補助(上限200万円)
対象者 令和4年11月8日以前に契約を締結し、事業者登録後に施工、申請した方
受付期間 令和5年3月31日～予算上限に達するまで(遅くとも令和5年12月31日まで)
※申請はリフォーム事業者を通じて行います。お住まいの申請をお願いします。

給湯省エネ事業
給湯省エネ設備導入促進による省エネ設備の普及促進事業補助金

概要 ①家庭用燃料電池(エネファーム) ②ヒートポンプ給湯機(エコキュート)
③ハイブリッド給湯機を設置する場合に定額を補助(①は15万円、②及び③は5万円)
対象者 令和4年11月8日以前に契約を締結し、事業者登録後に施工、申請した方
受付期間 令和5年3月31日～予算上限に達するまで(遅くとも令和5年12月31日まで)
※申請はリフォーム事業者を通じて行います。お住まいの申請をお願いします。

要件等の詳細は 住宅省エネ2023キャンペーン 検索
お問合せ先 住宅省エネ2023キャンペーン補助事業合同お問合せ窓口
☎0570-200-594 (IP電話は045-330-1340)
URL: <https://jutaku-shoene2023.mlit.go.jp/>
※一般消費者の皆様へは、申請が予算の上限に達した等の事情により補助金の交付が受けられない場合に補助金給付の負担について、住宅事業者との間で、事前の相談の場面で確認してください。

国土交通省 経済産業省 環境省

現在、冒頭でご紹介しております松山市の補助事業とは別に、家庭の省エネを推進する為、断熱性の向上等住宅省エネ化を支援する国の補助事業も展開されております。

工事する内容や設置する商品により補助額が設定されており、断熱改修だけでなく、食洗器や掃除のしやすいレンジフードなど家事を助けてくれる商品も対象だったりします。

ご興味のある方は是非一度ご相談下さい☆

塗装工事・外構工事・内装工事・水まわりの工事など幅広く手掛けておりますので、気になる事などお家のことなら何でもご相談下さい☆

【 編集後記 】

最近、演奏活動も忙しくなってきた、県外まで出向くことも多くなりました。

相方の女性ボーカルがかなり評判が良く、関西方面からも声がかかったりしています。加えて大学時代に所属していた軽音楽部のOB会とか親しかった四国や関西の友人たちとのつながりとかも大いに影響していて、毎月1～2回は県外まで出かけるのも珍しくありません。



これも昨年あたりに自分が意識を変えたことによる変化でしょうか？
よく、『車を替えたら自分が乗っている車と同じ車種が目につき出す』と言われますが、自分の意識が変われば自分の周りが変わるということの現れでしょうか。
(八軒清人)

私たちの目標は、一回限りの仕事をいただくことではありません。一つの工事をきっかけに末永くお付き合いをさせていただく住まいのかかりつけドクターを目指しています。そのために全てにおいて誠心誠意を旨とします。

住まいのかかりつけドクター
合同会社 クリア

〒790-0903 松山市東野4丁目9-23

よいなみ いい

フリーダイヤル 0120-4173-11

<業務内容>

各種塗装工事
各種リフォーム工事
各種防水工事
その他