

何の日？

6月1日は麦茶の日

暑い日はゴクゴク飲んで美味しい麦茶。そんな麦茶の日があるをご存知ですか？ 麦茶の原料・大麦の収穫期で、麦茶の季節の始まりであることから、1986年に制定されました。

麦茶の原料の大麦は、縄文時代末期に日本に伝わり、広まったと言われています。麦茶は、戦国時代や江戸時代でも飲まれていたそうです。まさに日本で古くから親しまれてきたお茶なのです。



ふだんの水分補給にも重宝するので、夏に限らず、年中愛飲できる手軽さも魅力です。

麦茶は身体にも良い

麦茶はカリウムが含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出する働きがあり、塩分の摂りすぎなどを調整してくれるので、食事のお供にも良いですね。また、ポリフェノールも含まれるので抗酸化作用もあると言われています。ノンカフェインなので、小さなお子さんや妊婦さん、また、夜、寝る前に安心して飲めるところも良いですね！



ちなみに麦茶の日にはほかにもあります！6月10日は無糖茶飲料の日、7月8日は中国茶の日です。



ほっとひと息♪



4/1金～6/30木まで
春のお庭リフォーム
キャンペーン
ガーデンルームコース
先着70組限定で、
購入サポート
資金商品券3万円分
プレゼント！
デッキコース
先着130組限定で、
購入資金商品券
1万円分プレゼント！！
キャンペーンの詳細
お問合せ・ご相談は
お気軽に弊社スタッフ
までどうぞ(#^_^#)

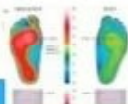
熱く感じにくい 最上位グレード

『デッキDC』が5月1日に新発売になりました

人工木デッキ 不満No.1の「熱を吸収して使いづらい」※に着目して商品を開発しました！
まるで「天然木の様な快適さ」を実現。更に「木の様に自然な風合いも再現」しました。

特許出願中

独自の『独立気泡構造』によって、
熱が伝わりにくい構造に仕上げました。



実証試験の結果、一般的な人工木デッキよりも約4℃低くなりました。



空気がきれい 涼温な家

No.87



〒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

ナカゴミ建設

情報発信してます！ 株式会社ナカゴミ建設 のフォローお願いします！

ナカゴミ建設
ホームページ



ナカゴミ建設
涼温な家

LINE
はじめました。



ナカゴミ建設
涼温な家

Instagram



ナカゴミ建設
涼温な家

twitter



ナカゴミ建設
涼温な家

贈呈式

食の支援を必要とするの母子家庭などに緊急的継続的な食糧支援を行っている『認定NPO法人フードバンク山梨』様へ弊社も協力させていただきたいと思い贈呈させていただきました！県内の支援世帯数は2021年冬第14回フードバンクこども支援プロジェクト実績は、816世帯になっているとのことです😊

新型コロナウイルスの影響に加え、食料品日用品の相次ぐ値上げが家計への打撃で、さらに悪化しているとのです。小学校、中学校、高校と上がるにつれてその割合も増えていると新聞記事にも出ていました。弊社も少しでもお役に立てれば幸いです。





住まいのことなら

LIXILリフォームショップ

かわらばん



LIXILリフォームショップ

ナカゴミ建設

住所: 山梨県南アルプス市西南湖264

TEL: 055-282-1000 FAX: 055-2824000

南アルプス市住宅リフォーム等総合支援事業

令和4年度
南アルプス市住宅リフォーム等総合支援事業

南アルプス市、南アルプス市に在住する世帯で、新築住宅の取得、リフォーム等の工事を行う世帯が対象です。

● 対象となる世帯
 1. 南アルプス市に在住する世帯
 2. 令和4年10月31日までの契約で、最大60万円補助金が受け取れます！

● 対象となる工事
 1. 新築住宅の取得
 2. 住宅の性能向上リフォーム
 3. 住宅のストック形成
 4. 子育てしやすい生活環境の整備

● 補助率
 1. 新築住宅の取得: 上限30万円(要件があれば上限60万円)
 2. 住宅の性能向上リフォーム: 補助率はリフォーム工事費等の合計の1/3
 3. 住宅のストック形成: 補助限度額は100万円 or 200万円、要件があれば150万円 or 250万円
 4. 子育てしやすい生活環境の整備: 補助限度額は100万円 or 200万円、要件があれば150万円 or 250万円

● 申請期間
 令和4年10月1日～令和4年12月31日

● 申請先
 南アルプス市役所 市民生活課 庶務係

● 問い合わせ先
 ナカゴミ建設 055-282-1000



2022年5月6日より
南アルプス市にお住まいの方が、
50万円以上の対象となるリ
フォームを行う場合、
住宅リフォームを行う場合、
先着60件に限り
10万円の補助金がです。
リフォームをお考えの方は
お早めに弊社までご相談ください！
※南アルプス市のホームページでも
ご確認できます！



こどもみらい住宅支援事業

2022年10月31日までの契約で
最大60万円補助金が受け取れます！

こどもみらい
住宅支援事業

子育て世帯や若者夫婦世帯の住宅取得に伴う負担軽減を図る制度

新築: 最大100万円・リフォーム: 上限30万円(要件があれば上限60万円)
「新築住宅の取得」と「リフォームの工事」が対象ですが、それぞれ適用される世帯の制限が違います。
新築住宅の取得=子育て世帯・若者夫婦世帯のみが対象。
リフォームの工事=世帯は問われません。
弊社は、事業者登録していますので、補助金の申請ができます!!
詳細やご不明点は弊社スタッフまでお気軽にお問い合わせください!!

長期優良住宅リフォーム

長期優良住宅の取得
補助率
補助限度額

住宅の性能向上リフォーム工事費などが補助対象!
補助率はリフォーム工事費等の合計の1/3
補助限度額は100万円 or 200万円、要件があれば150万円 or 250万円
名前の通り「リフォームを行う住宅」が対象です。
良質な住宅のストックの形成、子育てしやすい生活環境の整備、
既存住宅の長寿命化、省エネ等に資する性能向上リフォーム、
子育て世帯向け改修に対する支援になります。

Health

■ コリをチェック!

両手の指の腹で頭皮を軽く揉むように触れたとき、頭皮の表面が動かなかったり、痛みを感じたりしたら凝っている証拠です。

■ 頭のコリ、他にも原因が?

顔のたるみも、頭のコリが一因とも言われています。確かに、顔から頭皮は一枚の皮でつながっていますものね。

マッサージできるブラシを使うのも良いですね!



※無理な力を入れずに行いましょう。
※自分で難しいなと思ったら、専門のクリニックなどで相談してみるのもいいですね。

■ 頭皮マッサージをしよう!

● 指を地肌にしっかり当て、上下・左右、また、円を描くように全体をゆっくりもみほぐします。

● 指を地肌に当てたまま、こめかみから頭頂部に向けて引き上げるようにさすります。

● 髪の毛の生え際から襟足まで、地肌に沿って指を滑らせるようにさすります。

■ 頭のコリに効果的なツボ



ゆっくり5秒間かけて押し、また5秒かけて離すことを5回ほど繰り返しましょう。呼吸を止めないことも大切です。



指の腹で地肌全体をじっくり押すのもおすすめです!



ここを使いましょう!

手でグーをつくり、第2関節でこめかみから頭頂部にかけて少しずつブリブリしながら進めていくのも気持ち良いですよ!

- 天柱(てんちゆう)…首の骨の外側の太い筋肉と髪の毛の生え際がぶつかる、少しくぼんだところ。
- 風池(ふうち)…首の中心にある太い筋肉から指2本分外側あたりのくぼみ。
- 百会(ひゃくえい)…頭のてっぺんで、耳と鼻を延長線上で結んだところ。

かんたんレシピ

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 キュウ」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/>

豚しゃぶと野菜の酢味噌マリネ

豚肉をさつと茹で、たっぷりの野菜とともに楽しむメニュー。
酢味噌のさわやかな味わいに食が進みます♪

材料

- (2人分)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…150g、キュウリ…1/2本、ニンジン…1/3本、紫玉ネギ…1/4個、豆苗…1/3束
 - A: 味噌・酢・砂糖…各大さじ2、昆布だし汁…100ml、ごま油…大さじ2



- ①キュウリ、ニンジンはせん切りにする。紫玉ネギは薄切りにし、豆苗は根を切って2等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と合わせる。
- ③沸騰した湯で豚肉を茹でて取りだし、器に入れ、②をかけて軽く漬込む。

※豚肉が温かいうちに酢味噌だれを加えることで肉に味がしみ込みやすくなります。

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実物や材料等のお取り扱いは十分ご注意ください。