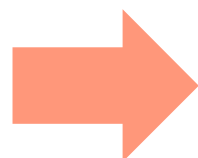


施工事例

エコキュート交換工事を行いました！IN山梨市



施工前



施工後



エコキュートの交換工事を行いました♪使用状況やメンテナンス状況によって異なりますが、一般的に10年から15年程度で交換の目安と言われています。

現在給湯省エネ2025を活用すると、6万円の補助金があり、要件など適用されると4万円～7万円が加算されます！そのためエコキュートは最大13万円の補助が受けられる可能性があります！
現在のエコキュートは省エネ性能が向上しているため、年間給湯効率が向上して電気代も抑えることができるようになっています！



2025年6月から毎月最終土曜日に
リフォーム相談会を開催しています！

場所：南アルプス市西南湖264
株式会社ナカゴミ建設 本社
時間：10:00～17:00

お家のお困りごとや気になることを
気軽に相談してもらえればと思っています♪

情報発信してます！**（株）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

LIXIL
リフォームショップ
ナカゴミ建設

LINE
はじめました。



ナカゴミ建設
涼温な家

LIXIL
リフォームショップ
ナカゴミ建設

Instagram



ナカゴミ建設
涼温な家

LIXIL
リフォームショップ
ナカゴミ建設

住まいのことなら
LIXIL
リフォームショップ

空気がきれい **涼温** な家

No.125



株式
会社

ナカゴミ建設

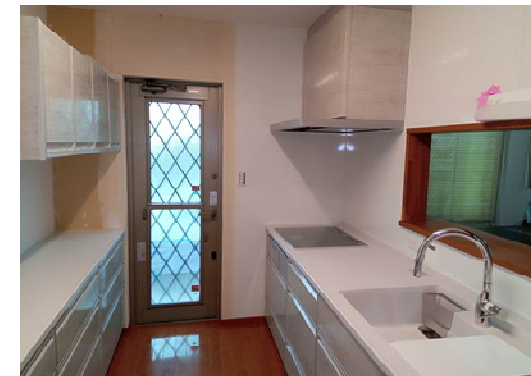
2025年8月

施工事例

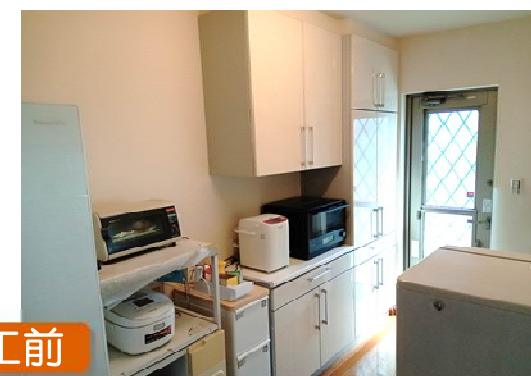
キッチン改修工事を行いました！IN南アルプス市
毎日使う場所だからこそ快適に♪



施工前



施工後



汚れや熱にも強い為いつまでも きれいが保てるキッチン♪
毎日使う場所だからこそ、調理から片付けまでスムーズに動ける！
背面収納をカウンタータイプにして家電も置けたり、
作業スペースにも♪
ご夫婦と一緒にキッチンで作業しても広々しているので
楽しく過ごせそうですね！



本社



LIXIL
リフォームショップ

〒400-0411
南アルプス市
西南湖264

0120-822-224

ナカゴミ建設



昭和店



LIXIL
リフォームショップ

〒409-3867
中巨摩郡昭和町清
水新居1048

0120-054-455

株式会社
ナカゴミ建設

ご存知ですか？

さまざまな場面で起こる熱中症

翌日熱中症の症状としては、頭痛、吐き気、だるさ、発熱などがあります



車内の温度を下げるには

車から出て戻ってくると、ものすごい熱気で、高温になっています。そこで、車内の熱気を逃がして、効率的に温度を下げる方法をご紹介します。エアコンが効くまでの間、窓を全開にしましょう。また、ドアを開け閉めして空気を入れ替えるのも良いですよ。特に、対角線の窓やドアを開けると、より効果的です。さらに、暑さ対策用のシートカバーの使用もおすすめです。

暑い時期、警戒しなければならないのが熱中症ですが、次のようなケースや場所でも起こることがあるので、十分注意しましょう。

●翌日熱中症

暑さと疲労が蓄積したものが翌日に熱中症の症状としてあらわれることがあります。体内の水分や塩分が不足した状態が続くと、汗をかけず、体にたまった熱を逃せなくなることが原因だそうです。翌日以降も普段どおり、食事や水分がしっかりとれているかが重要です。

●車内熱中症

輻射熱を受ける車内では、ドライバーが想像以上に水分を消費している場合が多く、エアコンの使用で車内が乾燥しているため、熱中症の危険が。気づかぬうちに脱水症状になる「隠れ脱水」になることも。隠れ脱水を防ぐには、こまめな水分補給と適度な休憩を心掛けましょう！



ちなみに、利尿作用のあるコーヒーや緑茶はおすすめしません。水や麦茶、スポーツドリンクのほか、塩分が入った飴も良いですよ！



夜、目が覚めたときに水分をとる習慣をつけるのも良いですね！
スポーツや草むしりなど、暑いなかで活動したときは、常に「熱中症になるかも」ということを頭において、十分な水分や塩分補給をおすすめします。

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/>

材料 (2人分)

- ゴーヤ…1/2本、厚揚げ豆腐…120g、茗荷…1個、塩昆布…7g
- いりごま…小さじ2、ごま油…大さじ1

ゴーヤと厚揚げの昆布和え

厚揚げ豆腐を入れることでボリュームが増えて食べ応えのある一品に。塩分も摂れて夏バテ・熱中症対策にも抜群のメニューです♪



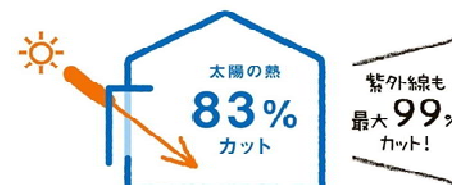
- ①ゴーヤは縦に2等分して種を取り、5ミリ幅に切る。厚揚げ豆腐は食べやすい大きさに、茗荷は2等分して斜め薄切りに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ゴーヤと厚揚げを炒める。
- ③②の火を止め、塩昆布、茗荷、いりごまを加え、軽くあえて器に盛りつけ、ごま油(分量外)を回しかける。

※塩昆布などを混ぜて少し置くと味が全体になじみます。
※ゴーヤの苦みが苦手な場合は、塩もみしてサッと水洗いしてからしっかり炒めることで、苦みが和らぎます。

暑い夏に！外側から日差しをカット

夏の暑さをすっきり

日差し対策で大切なのは窓の外側でのカット！



STYLE SHADE スタイルシェード TOSTEM

スタイルシェード

使いたいときに引き下ろしてフックに固定するだけのシンプル操作



TOSTEM TOSTEM

カンタン開閉操作

使うときも、使わないときも、スマート！



フェンス×スタイルシェード

フェンス用のフックで庭先を有効活用できる日陰空間へ



TOSTEM

手すり×スタイルシェード

手すり用のベルトでおしゃれなガーデニング空間へ



TOSTEM

デッキ×スタイルシェード

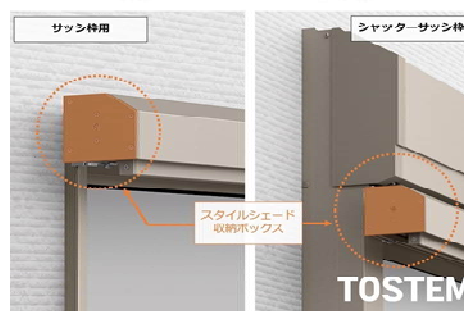
デッキ用のフックで日陰のあるくつろぎ空間へ



TOSTEM

家に穴をあけずに設置可能

外壁にもサッシ枠にも穴をあけずに設置できる「アナノン」仕様



TOSTEM

住まいや暮らしに合わせて設置できる多彩なスタイルあります！！
詳細はスタッフまで♪



夏の日差し対策してますか？☀

そんな日差し対策におすすめ商品をご紹介します🌟
お問い合わせも多く今年の夏は大活躍しそうです☀

スタイルシェード🌟

使う時も使わない時もスマートに

窓の上のボックスからサッと引き下げるだけ🏠

しっかりと日差しをカット✂

太陽の熱を窓の外側でカットして、

室内の温度を心地よくキープ

冷房費をグッと軽減できて、

室内熱中症対策にも効果的です!!🌟🌟