



すまいのアレコレ

震災から一年。我が家の耐震強度は？ 「耐震補強工事」ってどうなの？



東日本大震災以降、耐震診断申込者のうち耐震工事を実施した率が4割となり、**1.5倍**に増えていることが**日本木造住宅耐震補強事業者協同組合**の調べでわかりました。戸建木造住宅の耐震基準が改正された昭和56年(1981年)以前に建てられた住宅は、耐震性が不十分とされています。次のような場合は、地震時に建物に「ねじれ」が生じ、倒壊の恐れがありますので耐震リフォームを検討しましょう。お住まいをご確認ください。

- 昭和56年以前に建てられた家である。
- 1階がピロティや車庫になっている。
- 南側に窓が多く壁が少ない。
- 基礎に鉄筋が入っていない。

以上の場合や、マンションなどでも条件によって**耐震診断が無料や安価**で受けられるほか、多くの自治体では**耐震工事に補助金**がもらえますので、耐震強度を確認する「耐震診断」をおすすめします。気になる工事費用は平均で150万円程とのこと。



事務所移転工事 太陽光発電所 シャープ4.3 2KW
先月電気代 売電費 買い取り価格
22,172 12,816 48円/k

オイルダンパーの取扱を開始しました。大きな揺れを3分の1に軽減します。新築・リフォーム時にローコストで設置が出来ます

今日何食べる？



旬のキャベツでヘルシーおやつ!!

キャベツは毛細血管の血流を促して胃腸を丈夫にしてくれます



●春のマフィン●

材料:<マフィン型(6cm)約4個分>

- キャベツ ... 100g
- ホットケーキミックス ... 100g
- 卵 ... 1個

- ソーセージ ... 2~3本
- プロセスチーズ ... 45g
- マヨネーズ ... 大さじ2
- 牛乳 ... 大さじ2

*ホットケーキミックスの代わりに、薄力粉で作る場合、薄力粉100gとベーキングパウダー小さじ1を合わせてふるっておきます。

*電子レンジは、500wを基準にしています。

サラダよりもいいかも!

作り方

- 1 キャベツは粗みじん切りにし、ソーセージ、チーズは約1cm角に。
- 2 ボウルに1卵、牛乳、マヨネーズを入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
- 3 マフィン型に8分目程度まで生地を入れ、170℃に熱したオーブンで15~20分焼く。



3月の運氣UP! 健康診断で開運 新しい春を万全で迎えましょう!

● 時間のない人も、ワンコイン健診で。

「ワンコイン健診」は採血時間はわずか1分。保険証も要りません。血糖値・総コレステロール・中性脂肪などの状態が分かります。検査結果は携帯電話で、いつでも確認できます。検査費用は1項目500円からあり好きなものを選べます。熟練した看護師が、指先からのセルフ採血を丁寧にサポートしてくれます。血糖値は15秒、総コレステロールは3分、中性脂肪は3分以内に結果が出ます。ご注意としては空腹時に検査を受けてください。食後は検査の値が高くなり、適切な結果が得られません。希望の方は、地域の保健所等の健康相談窓口にお問い合わせください。

● 郵送検診でも。

大正製薬のものと、インターネットで注文して1~2日後にキットが届きます。採決は指先から簡単にできて、一滴だけでOK。センターへ返送行し、3日後には希望者には携帯に結果が届きます。1週間後には結果のシートが届きます。パソコンからも結果がいつでも見られます。3か月に一度届くコースや半年に一度コースなどは割引でお得になるなどサービスを利用するとお得になるようです。

開運ワンポイント

- 暖かい日に暖房器具のお手入れをし、点検後、交換部品や消耗部品のストックを注文しておく「吉」! 冬になってからでは在庫がなくなることも。



3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
2012	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉	赤口 三隣亡	先勝	友引	先負 三隣亡	仏滅	大安	赤口 地鎮祭 上棟吉	先勝	友引	先負	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉	赤口	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負 三隣亡	仏滅	春分の日 大安	赤口 地鎮祭 上棟吉	先負	仏滅	大安	赤口 地鎮祭 上棟吉	先勝	友引	先負 地鎮祭 上棟吉	仏滅	大安 三隣亡	赤口