

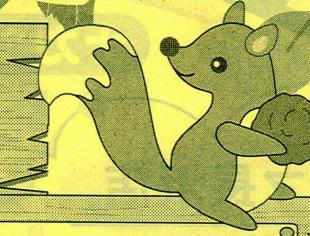
ガスてん

最新ガス器具
暖房器具
省エネ器具

会場 ディリパ彦根

11/3(金)4(土)5(日)

★9:30~17:00
彦根市大東町12-11



今年も
住まいのフェスタと
同時開催!!

会場 ナカジマ長浜店

11/18(土) 19(日)

★9:30~17:00 長浜市南呉服町3-4
(旧大阪ガス長浜供給所)

リフォームや器具のこと、
お気軽にご相談ください!!

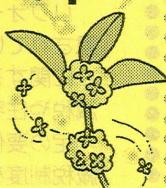
今年も野菜の
即売会開催!!

この時期、可愛らしいオレンジ色の小花がたくさん咲き、フルーティーな甘い香りが広がります。金木犀の香りにはイライラやストレスを和らげ、精神をリラックスさせる鎮静効果や精神を安定させる効果があります。お部屋に置けば天然のアロマとして季節の甘い香りに包まれた癒しの空間が完成します。

金木犀は鉢でも育てられます。鉢は大きめの8号以上、土は赤玉土と腐葉土を7対3の割合で混せて入れたものに苗を植えます。水やりは表面の土が乾いてきたタイミングで、生育期には十分に水を与えましょう。肥料は草木灰などを2月と5月、10月頃に迎える開花時期の直前があたえるのが適しています。

金木犀

キンモクセイ



占い 今日のあなたは...

問: カわいいイクマのぬいぐるみがあります。
そこへ蝶々が飛んできましたが、蝶々がこちらなさうなのはどこですか?



- A. ひっぽ B. 足
C. 胸 D. 顔

Aを選んだあなたは
ユーモアのセンスがキラリと光る日。ギャグやネタを考えると、気持ちがほぐれて楽しむ気持ちになれるはず。

Bを選んだあなたは
何気ない気づかいや思いやりを評価してもらえる日。これらは、形として残るものではありませんが、見てくれている人はちゃんといます。

Cを選んだあなたは
あなたの知性が高く評価される日。クールさを強調するようなファッショントレンドを演じてみて。

Dを選んだあなたは
今日はいつも以上にフットワークが軽い日。あなたの行動力が周囲から高い評価を受けています! 何か良い出来事もありそう♪

秋の行楽で
歩き疲れたら…

足が軽くなるカンタン体操

たくさん歩いた日は、足に疲れが残りますね。足がむくんだり、つるのを防ぎ、翌日に疲れを残さないために、簡単な体操を行いましょう。まず、あおむけに寝て両手足を上げ、約30秒ぶらぶら揺らしてから下ろす。これを2~3回繰り返します。その後で、足裏と足の指を手で1本ずつもんでおくと足が軽くなりますよ。



バスローブでぽかぽか安眠

お風呂の温浴効果で、お風呂上がりの身体はポカポカに温まっている状態。そのままパジャマを着ると、体温が必要以上に高くなり、寝ている間にたくさん汗をかいて身体が冷えてしまいます。お風呂上がりは、まずバスローブを着て、汗と体温が落ち置いてからパジャマに着替えて布団に入ることで体の冷え防ぐことができますよ。

入浴の最終にシャワーを冷水にして、足首から足先にかけて約10~15秒位かけるのも、湯冷めしにくくなりますよ。



住まいるフェスタ

食券引換券

1枚券につき1枚限りの引換となります。
※住まいるフェスタ当日のみ有効
※他券との併用不可

住まいるフェスタ

ナカジマ大感謝祭

ナカジマ長浜店

11/18(土) 19(日)

★9:30~17:00 長浜市南呉服町3-4
(旧大阪ガス長浜供給所)

今年も
オステンと
同時開催!!

ナカジマ彦根店

12/9(土) 10(日)

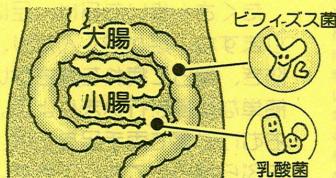
★9:30~17:00 彦根市平田町700-2

特価面!
欲しかったあの器具、
買い替えを迷っているあの器具、
買うなら今がチャンス!!

そのほか今年も催し物が盛りだくさん!ぜひご来場ください!!

乳酸菌とビフィズス菌

乳酸菌とビフィズス菌、どちらも腸内で働く「善玉菌」です。乳酸菌は主に小腸で働き、乳製品や発酵食品などから摂ることができます。大腸に生息するビフィズス菌は酸素に弱いため添加しない限り食品には含まれません。また、加齢とともに減少してしまいます。腸内に悪玉菌が増えると、美容や健康の不調を引き起こすので、ビフィズス菌が生きやすい腸内環境を整えましょう。ビフィズス菌のエサとなり働きを助けるオリゴ糖、腸の働きを良くする食物繊維が豊富な食品がおすすめ。



青酸が弱まる食後に!

ビフィズス菌入り
・ヨーグルト
・サプリメント



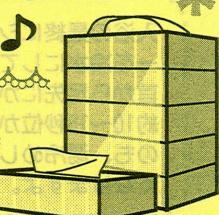
オリゴ糖を含む食材

- ・大豆
- ・アスパラガス
- ・ゴボウ
- ・タマネギ
- ・ヨーグルトのトッピングにも
- ・はちみつ
- ・バナナ
- ・リンゴ

本誌ご持参
先着10名様に

BOXティッシュ
プレゼント♪

今号の「住まいる通信」を店頭へご持参
いただいた先着10名様に「BOXティッシュ」を
プレゼントいたします。
お気軽にご来店ください!! *



リフォームで減税できるかも!

リフォームにはさまざまな減税措置が用意されているのをご存知ですか? リフォームに関する減税制度は幅広く、住宅ローン減税や住宅ローンを利用しない場合でも、一定の要件を満たした内容であればお得な減税制度を利用することができます。



リフォームに関する減税制度

- ・震災リフォームを行った場合 (住宅耐震改修特別控除)
- ・バリアフリーリフォーム (住宅特定改修特別税額控除)
- ・多世帯同居リフォーム (同居対応改修に関する特例措置)
- ・省エネリフォーム (住宅特定改修特別税額控除) など

「所得税の控除」や「固定資産税の減額」を受けることができます。所得税の控除に関しては、「投資型減税」と「ローン型減税」にわかれています。申告方法は確定申告や物件所在の市区町村に証明書類等の必要書類を提出する方法があります。

上記の他にも、リフォームにかかる費用負担を軽減できる減税制度や特例があります。地域性やリフォームの特徴によっても特色がありますので、いろいろ調べてみると、もっとお得にリフォームできるかもしれませんよ。

Design Your Energy / FAIRYTALE
大阪ガス サービスショップ
くらしプラス  ナカジマ
彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4
TEL 0120-46-0411

 中島商事(株)

本社/東近江市宮莊町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052