

～プロテインをもっと手軽に！～

プロテインは最近、たんぱく質を手軽に補えると、年を重ねた方や女性にも人気が高まっています。牛乳が原料の「ホエイプロテイン」は吸収速度が速く、筋肉づくりに効果的。「カゼインプロテイン」も牛乳が原料で、グルタミン酸、ロイシン、バリンなどのアミノ酸が豊富。カルシウムやナトリウムの吸収を促進させる働きもあるとか。大豆が原料の「ソイプロテイン」は植物性たんぱく質が摂取でき、美容にも効果的だそう。メリットは、ホエイプロテインは筋肉量が増え、疲労感の軽減、消化吸収が早い、水や牛乳に溶けやすい。運動前後の摂取がおすすめです。カゼインプロテインは体内のアミノ酸濃度を長時間高い状態で保てるとか。体への吸収に時間がかかるため就寝前などにおすすめです。ソイプロテインも体への吸収に時間がかかるため腹持ちが良く、体内のたんぱく質が枯渇しにくい、また、空腹を感じにくい、食べ過ぎ対策や、就寝前や間食代わりに。それぞれ体質に合うかどうか、確認してから摂りましょう。

～乾いたウェットティッシュはどうする？～

手指の除菌などで持ち歩くこともあるウェットティッシュ。一度開けてそのまま...久しぶりに見たら乾いていた！ってこと、ありませんか？ 乾いてしまうと、残念ながら除菌効果はなくなっている場合がありますが、せっかくなので別のことに使ってみてはいかがでしょうか？ 丈夫な不織布製なら、キッチンのコンロやサッシまわりの汚れ取りに活かせます。フライパンについた油汚れを拭き取るのにもおすすめ。パソコンやルーターまわり、テレビ台の裏側のホコリ取りにも良いですよ。フロアワイパーに装着し（ワイパーの大きさによっては2枚使用）、床掃除をするのにも重宝します。ちなみに、ウェットティッシュは、一度開封したら早めに使い、保存する際は高温や直射日光を避け、空気を抜いてからフタをすることで乾燥を軽減することができます。

間違いさがし

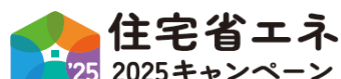
左右のイラストで違うところが5箇所あります！
チャレンジしてみてくださいね♪



※答えは裏面をご覧ください。

これだけ大きい補助金は今年で最後！ 超大型補助金のチャンスが2025年もやって来きました！！

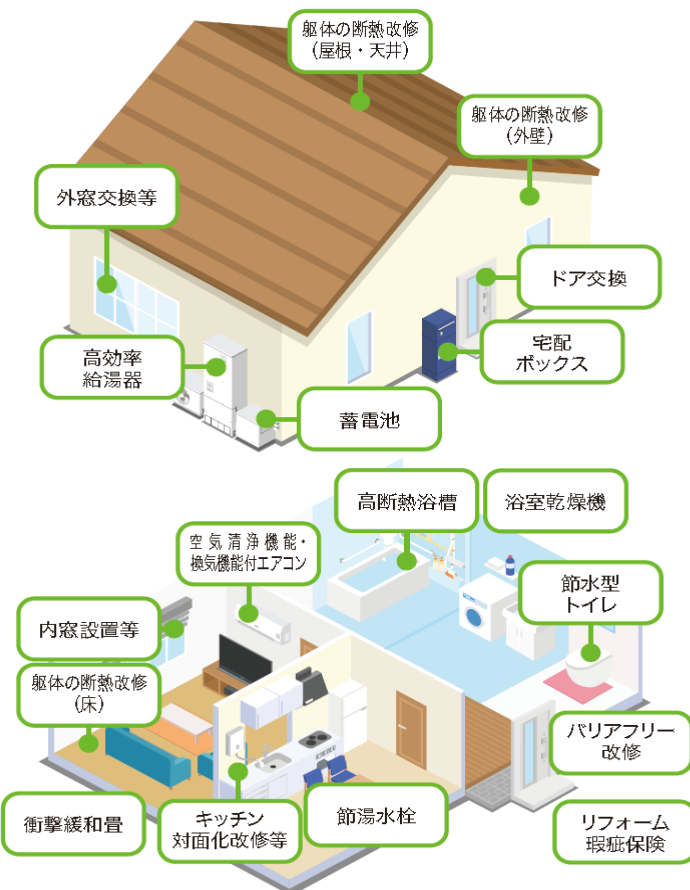
「GX実現に向けた基本方針参考資料」によると、2023年から続いたリフォームに対する国の大型支援（大型の補助金）は、2025年が最後の年になるようです。



お住まいの省エネリフォームを支援します！
住宅省エネ 2025 キャンペーンをご存じですか？

3月31日
受付開始！

■補助対象となるリフォーム工事の例



すべての世帯が
対象です！

子育てグリーン住宅
支援事業

子育て世帯に限らず、
幅広いリフォーム工事が対象

最大 **60万円**

先進的窓リノベ
2025事業

断熱性能の高い
ガラス・内窓・外窓・ドア※が対象

※窓と同一契約、同一申請の場合に対象となります

最大 **200万円**

給湯省エネ
2025事業

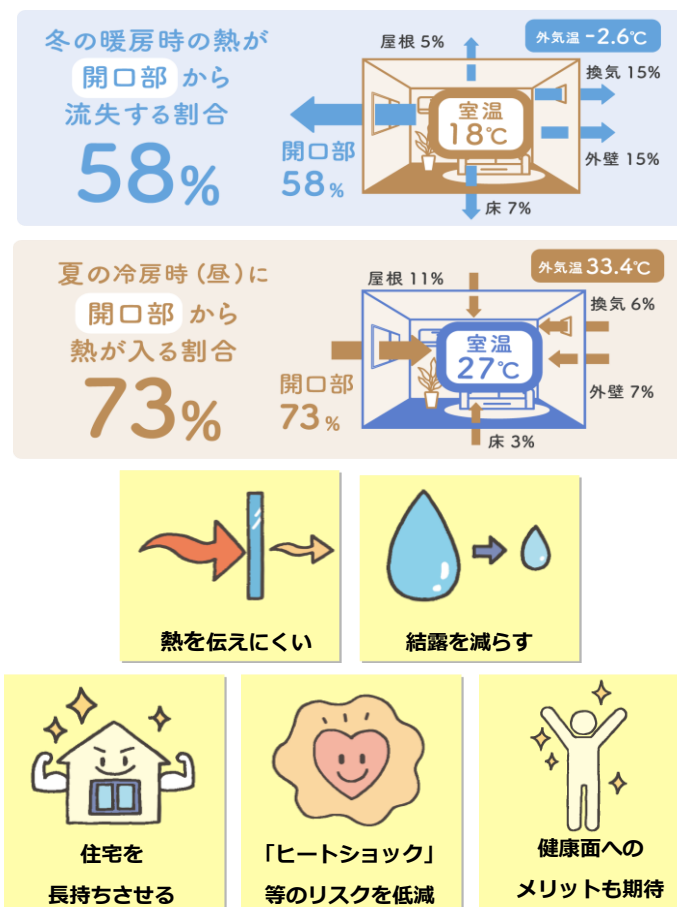
高効率給湯器（エコキュート・
ハイブリッド給湯機・エネファーム）が対象

最大 **20万円**

開口部の重要性

住宅の断熱性能を高めるためには、冬は家中の暖かい空気や熱を外に逃がさない、夏は外の熱い空気や熱を家の中に入れないことが有効です。特に、窓等の開口部における熱の流失入は住宅全体の6～7割に及び、大きな割合を占めるとされています。これは日本の住宅の窓の約7割が、熱の流失入量が多い「アルミサッシ+単層（1枚）ガラス」の組み合わせであることが原因とされています。

住宅の窓を高断熱の窓に改修することで、高い省エネ効果が期待できます。



参照：一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会 / 平成11年省エネ基準レベルの断熱性能の住宅での試算例

補助対象期間

2024年11月22日以降に対象工事に着手※し、2025年12月31日までに工事完了するもの

※工事請負契約後に行われる工事であること。

●予算の執行状況に応じて期限前に終了する場合があります。●契約を締結した施工業者が交付申請前に事業者登録を完了している必要があります。

●各事業とも、1申請あたりの合計補助額が5万円未満の場合は申請できません。先進的窓リノベ2025事業と子育てグリーン住宅支援事業を併用する場合、それぞれの事業で1申請あたりの合計補助額が5万円以上でないと申請できません。

補助金対象となる主なリフォーム例（制度の一部を抜粋）

先進的窓リノベ2025事業（上限200万円/戸）

窓リフォーム（戸建・低層集合住宅用）

サイズ	内窓設置	外窓交換 ドア改修 (カバー工法)	外窓交換 ドア改修 (はつり工法)
	Sグレード	Aグレード	Aグレード
大 2.8㎡以上	65,000円	117,000円	92,000円
中 1.6～2.8㎡	44,000円	87,000円	69,000円
小 0.2～1.6㎡	28,000円	58,000円	46,000円

窓なら **最大50%相当還元！**

※制度の適用には条件があります

子育てグリーン住宅支援事業

Sタイプ必須工事3種すべて実施：上限60万円/戸
Aタイプ必須工事3種のうち2種実施：上限40万円/戸

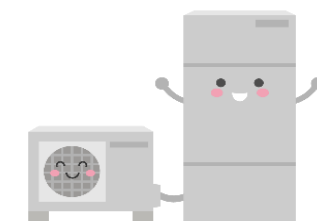
必須工事 下記①～③のうち、2種以上の実施が必要				任意工事			
①開口部の断熱改修				①子育て対応改修			
サイズ	内窓設置	外窓交換	ドア交換	ビルトイン食器洗機	25,000円/戸		
大	2.8㎡以上 17,000円	2.8㎡以上 34,000円	開:1.8㎡以上 引:3.0㎡以上 49,000円	浴室乾燥機	23,000円/戸		
中	1.6～2.8㎡ 13,500円	1.6～2.8㎡ 27,000円	—	宅配ボックス	11,000円/戸		
小	0.2～1.6㎡ 11,000円	0.2～1.6㎡ 22,000円	開:1.0㎡以上 引:1.0㎡以上 43,000円	など			
②外壁・屋根・天井又は床の断熱改修 ※カッコ内は部分断熱の場合の補助額				②バリアフリー改修			
分類	外壁	屋根・天井	床	段差解消	7,000円/戸		
ZEHレベル	169,000円/戸 (84,000円/戸)	60,000円/戸 (30,000円/戸)	105,000円/戸 (52,000円/戸)	手すりの設置	6,000円/戸		
③エコ住宅設備の設置				など			
太陽熱利用システム	節水型トイレ	高断熱浴槽	高効率給湯器	③エアコンの設置 (空気清浄/換気機能付き)	20,000円/台～		
30,000円/戸	23,000円/台	21,000円/台	32,000円/戸	出力に応じて			
			30,000円/戸	④防災性向上改修			
			6,000円/台	外窓交換	16,000円/箇所～		
			64,000円/戸	⑤リフォーム瑕疵保険や大規模修繕工事瑕疵保険への加入	7,000円/契約		

給湯省エネ2025事業

エコキュートの導入または入替えで最大 **13万円/台** の補助金が受けられます。

さらに、エコキュート導入と同時に蓄熱暖房機や電気温水器を撤去すると **追加の補助** が受けられます！

基本額	6万円/台
①	10万円/台
②	12万円/台
① & ②	13万円/台



① インターネットに接続可能な機種で、翌日の天気予報や日射量予報に連動することで、昼間の時間帯に沸き上げをシフトする機能を有するもの。

② 補助要件下限の機種と比べて、5%以上CO₂排出量が少ないものとして、a又はbに該当するもの。

a. 2025年度の目標基準値（JIS C 9220 年間給湯保温効率または、年間給湯効率（寒冷地含む））+0.2以上の性能値を有するもの。

b. おひさまエコキュート

	蓄熱暖房機	電気温水器	高効率給湯機の導入と併せて蓄熱暖房機また電気温水器を撤去する場合
加算額	8万円/台(上限2台)	4万円/台(上限2台)	

Check! 蓄熱暖房機の撤去に、どの程度の費用がかかるのでしょうか？

一般的な6kw程度、設置場所は1階、熱暖房機から取り出した蓄熱レンガは家の庭で再利用する前提として、

◆ 蓄暖撤去、処分費 ￥50,000(税別)

※既存給湯器の撤去費用、エコキュート新規設置に伴う基礎工事（土台作り）、電気工事、給排水工事費用、蓄暖撤去後の床や壁の補修費用等は、蓄熱レンガ処分費は、別途お見積りとなります。

詳しくは下記までお気軽にお問合せください！

株式会社 **タカコウ・ハウス**

〒987-1221 宮城県石巻市須江字館81-4

ご新築・リフォームなどお問合せ

☎ 0120-973-190

E-mail : info@takakouhouse.com

定休日：第2・第4土曜、日曜、祝日（9時～18時）



タカコウ・ハウスHP



リフォームHP

間違いさがし答え：①雲の向き ②テントの旗 ③男の子の持っている食べ物 ④女の子の帽子 ⑤薪の数