

♪ハートホームカルチャー♪



## 『食育講座』



◎ 10月13日(日) 13:00~15:00

### 「栄養補助食品を上手に活用しよう」

雑談を交えながら、楽しく学ぶ♪

食生活を見直すヒントがありますよ。

～お気軽にお越しくださいね～



## 『洋裁教室』

◎10月24日(木)

時間：10時～12時

13時～15時 各2名

費用：4,000円(材料込)

### 「冬物の巻きスカート (2wayケープ)」



初心者の方でも大丈夫です。お気軽にお越し下さいね。

## 旬のレシピ



フライパンでカリっと!!  
甘酢しょうゆを絡めた美味しい一品♪

…さつまいもとレンコンのデパ地下風…

### 【材料(3人前)】

・さつまいも(小)…1本

・レンコン…1節

・ごま(仕上げ用)…たっぷり

・片栗粉…適量



★醤油・砂糖…各大さじ2

★酢…大さじ1

### 【作り方】

①さつまいもは皮つきで0.5~1cm幅に切り、水にさらし片栗粉をつけ、多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き、取り出す。

②レンコンは1cm幅に切り、片栗粉をつけ、多めの油を熱したフライパンでこんがり焼く。

③フライパンにさつまいもを戻し、★を入れ一煮たちさせ、タレを絡ませる。仕上げにごまをふれば完成!!

～とっても簡単!!是非、作ってみてくださいね～



持続可能な開発目標(SDGs)とは、

すべての人々にとってよりよい、

より持続可能な未来を築くための17の目標

～三浦建設の取り組み～



## 『ベルアート』

弊社では、カフェ サニーフォレストの外壁や、本社ショールームの玄関アプローチ、トイレの内壁にベルアートという塗装を採用しております。ベルアートとは、建物の内装や外装に使われる塗装仕上げ材で、普通のペンキや塗料とは異なり、特別なテクスチャーや質感を持たせることができるものです。デザインローラー、ガン、こて、刷毛などそれぞれの作業方法により幅広い仕上がりの表情を作り出し、壁や天井にデザイン性を加えることができます。

そして、SDGs(持続可能な開発目標)に貢献する製品でもあります。ベルアートは低VOC(揮発性有機化合物)の製品で、これは空気中に放出される有害な化学物質が少ないことを意味します。室内環境の安全性を高め、施工後に発生する不快なおいを減少させます。そして何より、耐久性が高いため、施工された壁や天井は長期間美しい状態を保ちます。太陽の光や時間の経過でも色が変わりにくいため、長い間、塗装したばかりのような鮮やかな色合いを維持できます。これにより、再塗装やメンテナンスの頻度が少なくなり、資源やエネルギーの節約につながっています。

弊社では、ベルアートのように環境への配慮とデザイン性を兼ね備えた材料を採用することで、これからも未来に向けて、持続可能でより良い住環境づくりに貢献していきたく考えおります。



## 家の断熱性を上げる方法で 快適な暮らしと省エネを実現

ちょっと教えて!  
豆知識

\*家の断熱性を上げる方法とは?



### 1: 屋根・天井リフォーム

屋根裏や天井に断熱材を施工することで、熱の伝達を遮断し、室内の温度を安定させます。夏は太陽からの熱を遮り、冬は室内の暖気を逃がさないようにします。

### 2: 外壁・内壁リフォーム

外壁に断熱材を施工することで、夏の暑さを和らげ、冬の寒さを防ぎます。内壁に断熱材を施工することで、室内の温度を安定させ、快適な空間を実現します。

### 3: 床リフォーム

床下に断熱材を敷設することで、床からの冷気や熱気を遮断し、室温を安定させます。冬は暖房効率を向上させ、夏は冷房効率を向上させます。

### 4: 窓・サッシリフォーム

断熱性の高い窓やサッシに交換することで、室内の温度変化を抑制し、光熱費の削減にもつながります

住宅の断熱性を高めることは、快適な生活空間を実現し、光熱費の削減だけでなく、健康にも良い影響を与えます。詳しくご紹介しています。弊社HP2024年7月23日をチェックしてみてください。



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。  
小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。

URL : <https://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒811-0002 京都府宇治市木幡須留1-188

TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730

URL: <https://www.kk-miura.com>

Office mail: [office@kk-miura.com](mailto:office@kk-miura.com)