

♪ハートホームカルチャー♪



## 『食育講座』



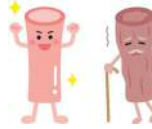
◎ 11月10日(日) 13:00~15:00

### 「欠陥ではない血管のおはなし」

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』

◎11月17日(日)

時間：10時～12時

13時～15時 各2名

費用：2,000円(材料込)

### 「クリスマスツリーの タペストリー」



お子様でも大丈夫です。お気軽にお越し下さいね。

## 旬のレシピ



食べごたえのあるデリ風のホットサラダ！  
体を冷やしたくない方におすすめです☆

…さつまいもとブロッコリーの  
ホットサラダ…



### 【材料(3人前)】

- ・さつまいも…1本
- ・ブロッコリー…1個
- ・にんにく…1片
- ・ハーブソルト…適量
- ・黒胡椒…お好みで
- ・オリーブオイル…適量
- ・酢…2枚



### 【作り方】

- ①さつまいもを所々に皮をむいて輪切りにし水に10分さらす。ブロッコリーは食べやすく切ってレンジで固めに加熱する。
- ②にんにくはスライス、ベーコンも食べやすく切る。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて濡れたままのさつまいもを入れて火をつける。中火以下でじっくり両面焼く。
- ④ブロッコリーとにんにく、ベーコンを入れてふたをして3分おく。ふたを開けてハーブソルトを入れて全てに火が入るまで炒める。皿に盛ってお好みで黒胡椒で完成！！

～ 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～



## 『断熱サッシ』

弊社の事務所では、断熱性や気密性が高く、外気温の影響を受けにくいサッシを採用しています。このサッシは、遮音性にも優れており、外部からの騒音を効果的に遮断することで、静かで快適な環境を提供します。また、採光性にも優れ、自然光を活用した明るいオフィス空間となっております。近年、国の補助金を活用してサッシを交換するお客様が増えており、弊社でも環境に優しいサッシへの交換をお勧めしています。サッシの交換は、快適な住環境を提供するだけでなく、省エネルギー効果を高め、持続可能な社会の実現にも貢献する重要な取り組みです。これにより、冷暖房のエネルギー消費を抑え、CO2排出量の削減にも繋がります。エネルギーを節約し、環境に配慮した選択をすることで、より快適な生活を実現することが可能です。私たち三浦建設は、地域社会と連携し、環境に優しい建築技術をご提案、ご提供することでも、SDG'sの目標達成に貢献し続けたいと考えております。



## 家の土台が腐る？床下腐食の 原因と対策を徹底解説！

ちょっと教えて！  
豆知識

### \*床下腐食を防ぐための対策

床下の腐食を防ぐためには、湿気を溜めないことが重要です。

#### 1:床下の換気を良くする

床下の換気を良くすることで、湿気を逃がし、腐食を防ぐことができます。

#### 2:適切な木材を選ぶ

ヒノキやヒバなど、耐久性の高い木材を選ぶことで、腐食に強い床下を実現できます。また、防腐処理された木材を使用することも有効です。

#### 3:定期的な点検

定期的に床下を点検し、腐食の兆候がないか確認することが大切です。

#### 4:防腐処理

床下の木材に防腐処理を施すことで、腐食を防ぐことができます。防腐処理には、薬剤注入や塗布など様々な方法があります

#### 5:水回りからの漏水を防ぐ

定期的に水回りを点検し、漏水がないか確認することが重要です。

家の土台が腐る原因など詳しくは、  
弊社HP2024年9月6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

〒611-0002京都市宇治市木幡須留1-189

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)

住まいと暮らしをトータルプロデュース