

音楽会を開催します

11月23日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

今回はバイオリンとピアノの演奏会です!

辻田 結城彦さん(バイオリン) 写真: 右
土肥 圭以子さん(ピアノ) に 写真: 左



辻田 結城彦さん(バイオリン)
京都市立芸術大学音楽学部卒業。
京都市立中学校教諭を経て、フリーでソロや室内楽の演奏活動を行う傍ら、バイオリン、ピアノ、オーケストラ、吹奏楽の指導等、活動は多岐に及ぶ。奈良フィルハーモニー管弦楽団員、宇治シティフィルハーモニー弦楽トレーナーとして活動中。

土肥 圭以子さん(ピアノ)
京都女子大学文学部教育学科音楽教育学専攻卒業。
京都市立中学校教諭を経て、現在ピアノの指導や八幡市内のコーラスの伴奏などを努め活動中。



♪皆様のお越しをお待ちしております♪

ご予約は・・・ TEL:0774-32-8483
(株) 三浦建設 MAIL:office@kk-miura.com

LOHAS

=Lifestyles of Health and Sustainability
”健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル”

『秋の夜長』を楽しく過ごす方法

涼しくなり、秋は一年の中で一番過ごしやすい季節ですね。そんな秋の夜長はとても楽しみな時間ですが、趣味や予定を詰め込み過ぎて気がつく、忙しく過ごしていませんか? そこで、時間に追われることなく、自分がやりたい事だけにたっぷり時間を使う、

『秋の夜長』の過ごし方を
ご紹介します!



◎秋といえば、まずは読書!

字を読むには昼白色が適していますが、あえて電球色を選び、柔らかいオレンジの灯りに癒やしの効果も期待できます。

◎いつもと違うお茶の味わい方を試してみましょう!

喉の乾きを潤すためだけでなく、香りや温かさを味わうことで心がほぐれてリラックス効果を期待する事ができます。例えば鉄瓶で温めた白湯は味がまろやかになるそうで、オススメです。

◎秋の夜空を楽しんでみましょう!

月や星を観察するにはぴったりの季節です。庭やベランダに出てただ、じっくりゆっくり星空を眺めて。頭の中を空っぽにすると、スッキリできます。

秋の夜長は忙しい人にこそ、大切な時間です。ぜひ時間を贅沢に使って、心に余白を作って過ごしてみましょう!

旬のレシピ



食欲の秋到来!!

11月の旬食材を使った、体温まる秋冬グラタンをご紹介します。

・・鮭とキノコのとろふわ♪和風グラタン・・

《材料》(4人分)

- ・生鮭・・・400g
- ・きのこ(何でもOK)・・・200g
- ・長芋・・・600g
- ・ブロッコリー・・・1株
- ・白だし・・・小さじ2
- ・味噌・・・小さじ1
- ・にんにく・・・一片

- ・とろけるチーズ・・・400g
- ・パセリ、パン粉・・・適量



《作り方》

- ①鮭に塩を塗り込み料理酒を入れて10分放置。
流水で洗いキッチンペーパーで水気を拭いておく。
- ②ブロッコリーを一口大に切り分け茹でておく。きのこも長芋の1/3を食べやすい大きさにカット。残りの長芋はすりおろし、味噌と白だしとで、よく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイル・にんにくのみじん切りを! 香りが出たら鮭を、弱火で蓋をしながら両面を焼き、ほぐして骨を取る。
- ④きのこも切った長芋をフライパンに入れて杓杓になるまで炒める。
- ⑤できた具とブロッコリーを耐熱容器に入れて、すった長芋をのせる。
- ⑥たっぷりチーズをのせ、パン粉もをのせ、生パセリは焼く前に、ドライパセリは後からのせて、トースターで約5分。チーズが溶けたら完成です!

住宅豆知識

日々の暮らしの
参考にして下さいね

～本当の事、職人の方に聞いてみました! part17～

掘ごたつを作りたいのですが、出来ますか?
という、ご質問がありました。

ANSWER



掘ごたつを後から作ることは出来ます。

床下を掘って掘りごたつを設置する方法や、小上がりを造作して掘りごたつを設置する方法、掘りごたつユニットを設置するなどいろいろな方法があります。

掘りごたつを設置できるかどうかのポイントは、まず、腰掛ける深さの空間が取れるかどうかです。床材を張り替え、床下を掘って新たに掘りごたつを設置するのが難しい場合にオススメなのは、リビングの一角などに一段高いスペースをつくる、小上がりを設けて設置する方法です。フローリングの部屋にも自然に畳のスペースを作れますし、畳の下のスペースは収納にする、ウォズンはこたつにワカをしてフラットにするといった使い方もできます。



掘りごたつは椅子に座るような姿勢になるので、足腰に優しく長時間座ったりしても疲れにくいのがメリットです。普通のこたつよりも出入りすることによって熱が逃げにくいので効率よく温まることができます。

掘りごたつがあると、家族みんなが集まりやすい場所になりそうですね! これからの季節、省エネにもつながりますね!



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頂きます。
URL: <http://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730
URL: <http://www.kk-miura.com>
Office mail: office@kk-miura.com