

♪ハートホームカルチャー♪

『洋裁教』

◎4月23日(日)

「麻の帽子(裏付き)」



時間 : 10時 ~ 12時

13時 ~ 15時 各 2名ずつ

費用 : 3,500円 (材料込)

初めての方でも、大丈夫!

先生が丁寧に教えてくれます♪

『食育講』

◎4月9日(日) 13:00~15:00

~ テーマ ~

「たんぱく質は足りていますか？」

雑談を交えながら、楽しく学ぶ♪

~お気軽におこしくださいね~



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 ~



『 コーヒーからSDGs 』



コーヒーの消費量はここ数十年で一気に増えており、環境問題やコーヒー農家の貧困問題などは以前にも増して向き合うべき問題として注目されています。私たちの身近なところだと、プラスチックストローの廃止やマイカップの推奨などに取り組んでいるカフェも多いかと思えます。その他に、コーヒーを抽出した後に残るコーヒーかすを再利用しコーヒーメーカーやマグカップやカトラリーなどのサステナブルな雑貨も作られています。

そして弊社のカフェでは、先月からタンザニアのキゴマチンパンジーというコーヒーをおだしています。このコーヒーを購入することで、売り上げの一部が現地の動物保護活動にあてられ、産地に生息するチンパンジーの暮らしも守ることができます。コーヒー豆で地球環境を守る活動に参加できるのです。

今後も美味しいコーヒーが飲めるように、まずはできるところから取り組んでいきましょう!



旬のレシピ

ビタミンCやビタミンEが含まれた、
アスパラ、パプリカ、レモンを使った、
彩り豊かなさっぱり味のご紹介♪



..しらすとアスパラのレモンスパゲティ..

【材料】

・アスパラ・・・60g (5等分に切る)	・パプリカ(赤)・・・40g (スライス)	・葉ネギ・・・6g (小口切り)
・パスタ・・・200g	シラス・・・60g	・レモン・・・2枚 (輪切り(飾り用))
・オリーブオイル・・・小さじ2	・レモン汁・・・20g	
・ニンニク・・・3片 (みじん切り)	・塩・・・0.6g	
	・胡椒(黒)・・・少々	

【作り方】

①アスパラは、ラップで包み500wの電子レンジで1分加熱し、流水で冷まして水気を切っておく。パスタを茹で、袋の表示の時間より2分早く上げる(茹で汁をおたま2杯分取っておく)

②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火でじっくりと香りをだし、ニンニクが色づき始めたらパスタの茹で汁をお玉1杯分加え、フライパンを振って乳化させる。

③アスパラ、パプリカを入れて1分程度中火で炒めたら、パスタとゆで汁お玉1杯分、シラスを加える。水分を飛ばしながら炒め、レモン、塩、胡椒で味付ける。最後にネギ、レモンで飾りつければ完成です! 食欲がない時にもぴったりに♪ぜひ作ってみてくださいね☆☆

地震に強い家とは?



ちょっと教えて!
★豆知識★

新しい家を建てる際に意識することとして、おしゃれさや予算などが挙げられます。しかし、地震が多い日本では「耐震性」も考えなければなりません。今回は、地震に強い家の特徴を4つご紹介します。

1つ目は構造や形がシンプルである点です。

基本的に地震に強い家は正方形に近いシンプルな形となっています。

2つ目は質量が小さいことです。

地震のエネルギーは家の質量に比例して伝わるため、家の質量が小さいほど、揺れが小さく、地震に強くなります。

3つ目は高さが低いことです。

一般的に高さのある建物ほど揺れやすいです。

4つ目は地盤が強いことです。

地盤が強い場所に家を建てると地震に強い家ができて、逆に緩い場所に建てると地震に弱い家ができています。



住宅の種類による耐震性の違いや、ご紹介した特徴も、もっと詳しく掲載しております。

弊社HPの2023年2月17日のコラム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