

HEART HOME INFORMATION

今年のハートホームフェスタにも
沢山のご参加ありがとうございました。
おかげさまで持ちまして良い天気の中で
大盛況で終える事ができました。
従業員一同、心より御礼申し上げます。

ありがとうございました！！

木工教室

和紙ライト作り



蜜蝋キャンドル体験 ジャズコンサート



雑貨市

カフェ



光るどろだんご / モザイクタイル貼り



光るどろだんご2015 京都大会 結果発表！！
最優秀賞[全国大会出場] 優秀賞 優良賞
野村唯月さん 武田真歩さん 國本せなさん
おめでとうございます！！

来年もお待ちしております！



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>

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”

～スプラウト野菜～

家庭菜園が注目を集め、ベランダ菜園が人気ですね。
しかし、上手く育たず失敗することもあります。
水だけで栽培し、若芽を食べるスプラウト野菜なら
種を蒔いて10～14日程で収穫できるので失敗も少ないです。



《材料》

- ・スプラウト用のタネ
- ・底が浅めの容器
- ・脱脂綿

《作り方》

- ①脱脂綿を湿らせて種を撒き、
フタをかぶせて1日1回霧吹きで水をやる。
- ②5～6cmくらい茎が伸びたら日の当たるところへ移動し、
種まきから7～14日くらいで収穫。



スプラウト野菜は、ガン予防・抑制の効果があるとされています。
特にアブラナ科、中でもブロッコリーの新芽には、
「スルフォラファン」というガン抑制物質が大量に
含まれていますので健康維持の為にもお試しください。

住宅豆知識

日々の暮らし
の参考にし
て下さいね。

○電気の節約

～効果的にエアコンを使って温かく過ごす工夫～

①ドアの隙間を塞ぐ

ドアと床の隙間はホームセンター等で売っている
スポンジ付のテープで塞ぐ。



②窓の断熱をする

プチプチの面をガラス側に向けてガラス面と室内の間に
空気の間を作り、外気と内気の断熱をする。



③床からの冷気を防ぐ

ホームセンターや100円均一等で売られている
「アルミ断熱シート」をフローリングのカーペットの下に敷く。



④空気を循環させる

部屋の上部に集まる温かい空気をサーキュレーター
等で循環させる。



⑤エアコンの風の向き

風向きを床に向ける。



この方法で床や外気熱を遮断でき、今までの設定温度
より低い温度で早くお部屋を暖めることが可能です。
一工夫で温まりが違うので、是非取り入れてみて下さい。



(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: <http://www.kk-miura.com>

Office mail: office@kk-miura.com