

# 音楽会開催のお知らせ

日時：平成27年7月25日（土）

開場：18:30～・開演19:00～

～当社ショールームにて～

口笛・・・儀間 太久実さん



ピアノ・・・北岡 梓さん



口笛の儀間太久実さんは国際口笛大会で優勝されている他、TV番組にも多数出演されています。  
ピアノの北岡梓さんは多数のコンクールで受賞されており、現在はモデルとしてもご活躍中です。  
様々な分野で活躍されているお二人の演奏をお楽しみ下さい!!

皆様、お誘い合わせの上、是非お越しください。

お問い合わせ TEL:0774-32-8483

(株) 三浦建設 MAIL:office@kk-miura.com

# LOHAS .....

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

## ～ハーブで虫除け～

これから夏になり冷房で体調を崩す人も多くなる季節ですね。

「玄関や窓を開けたいけれど虫が気になる。」

「殺虫剤はできるだけ使いたくない。」

そんな時お勧めなのがハーブです。今回は、虫除けスプレーが簡単に作れるハーブ、虫除け効果があるハーブをお伝えします。体への影響を考えて、できるだけ防虫剤や殺虫剤は使いたくないという方はぜひ試してみてください。

- ★ミント・・・スプレーにして吹きかけることで防虫効果有
- ★ローズマリー・・・スプレーにして吹きかけることで防虫効果有
- ★月桃・・・防虫、防カビ、殺菌、消臭効果有  
タンスの中の虫除けに
- ★ローズゼラニウム・・・様々なハーブの中でも鉢植えの状態でも虫除け効果がある数少ないハーブです。

### <作り方>

沸騰したお湯いっぱい、に、適当な大きさに刻んだハーブを入れて煮出します。

冷めたらスプレーボトルなどに詰め替えて、虫が気になるところに吹きかけましょう



# 旬のレシピ



そろそろ暑い季節がやって来ますね。  
体調を崩さないためにも不足しがちなビタミンを気をつけて取りたいものです。  
ビタミンCは熱に弱いので生で食べるのが効果的ですが生野菜はあまりたくさんは食べられませんよね。  
あえれば食べやすくなりますので今回はそんなレシピのご紹介です♪  
7月から旬のシソを使った和え物です。

## ・・・シソとキャベツの即席漬け・・・

### 《材料》

- ・キャベツ 3枚(150g)
- ・青じそ 5枚
- ・しょうが 1片
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・ごま(白) 小さじ1



### 《作り方》

- ①キャベツは芯を取り、細切りにします。  
青じそとしょうがも細切りにします。
- ②切った青じそとキャベツをボウルかポリ袋に入れ、塩・酒を加えてもみ、10分ほど置きます。
- ③水気を絞り、ごまを混ぜて完成です!!



# 住宅豆知識



日々の暮らしの参考にして下さいね。

## ～電気とガスの併用について～

### □ガスの良いところ○

#### ①経済性が高い。

価格に対するエネルギー効率が高いガスは、経済性が高いです。安価に大量のお湯を供給できるため、床暖房や浴室暖房も経済的です。



#### ②使い勝手が良い。

暖房をつけても、すぐに部屋全体が暖まり、また、シャワーに勢いがあるため、大変使い勝手が良いです。停電時でもガスコンロは使うことができます。

#### ③電磁波の影響がない。

電磁波のような、目に見えない身体への影響がなく安心です。

### □ガスの悪いところ✖

#### ①火を使うので、使い方には注意が必要。

IHとは違い、火を使つての調理になるため、お子様なども含め皆さん使い方には注意が必要になります。🔥

#### ②二酸化炭素の排出。

どうしてもガスは火を燃やすため、二酸化炭素を多く排出してしまいます。

先月号の住宅豆知識と比較してみて、オール電化が良いのか、ガスと電気の併用が良いのか、参考にしてみてくださいね。



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