

# 音楽会を開催します

日時:2018年9月22日(土)  
開場/18:30～・開演/19:00～  
～当社ショールームにて～  
今回は、ピアノ・クラリネットの演奏会です♪



●中野 万里子さん(ピアノ)  
京都市立芸術大学卒業  
第18回大阪国際音楽コンクールグランプリ受賞



●松田 美紀さん(クラリネット)  
京都市立芸術大学音楽学部クラリネット専攻卒業  
第7回全日本リストコンテスト入選  
現在、アンサンブル・ハーティブリッジメンバーとして演奏活動。

●鈴木 淳子さん(ピアノ)  
京都市立芸術大学音楽学部ピアノ専攻卒業  
岩淵洋子、ハンス・ペーター、他、各氏に師事。  
現在、鈴木淳子ピアノ教室主催。



♪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”

## ～ゴーヤでグリーンカーテン～

窓からの日差しがキツイのでゴーヤのツルで天然の日除けを作ってみようと、植えてみました。ゴーヤは体に良いので一石二鳥です。



6/22 まだ夏前に鉢底石と土と、通常のゴーヤと苦味の少ないゴーヤと買ってきました。



プランターに植え替えて、日々成長を見守ります。ネットはもう少し成長してから吊ろうと思います。

夏本番の頃に、ゴーヤが立派育ったのか次号で、お知らせしたいと思います。楽しみです。

# 旬のレシピ



夏にぴったり!!

食欲そそるドライカレーを食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

## ..豆腐とゴーヤのドライカレー..

### 《材料》2人分

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| *木綿豆腐・・・200g           | *ゴーヤ・・・1/3本  |
| *鶏ミンチ肉・・・50g           | *カレー粉・・・大さじ1 |
| *ニンニク・生姜(みじん切り)・・・小さじ1 | *サラダ油・・・大さじ2 |
| *玉ねぎ・・・小1/2個           | *ゆで卵・・・1個    |
| *椎茸・・・2枚               | *プチトマト・・・4個  |
| *人参・・・5cm              |              |

- [A]トマトペースト・・・大さじ3  
とんかつソース・・・大さじ1  
濃口しょうゆ・・・小さじ2  
顆粒コンソメ・・・小さじ1/2



### 《作り方》

- ①木綿豆腐はしっかり水切りをして1.5cm角に切る。
- ②玉ねぎ・椎茸・人参はみじん切りにし、
- ③ゴーヤは縦半分に切りスプーンでワタをこそげ取って薄切りにしておく。
- ④フライパンにサラダ油とニンニク・生姜を入れて火にかけ、香りが立ったら鶏ミンチ肉を入れて炒め、肉の色が変わったらカレー粉・②を入れて炒め、最後にゴーヤを加え炒める。
- ⑤木綿豆腐と[A]を加え、水分を飛ばすように炒め合わせる。器に盛り付け、ゆで卵とプチトマトを飾れば完成です!

旬のあるゴーヤもカレー味にすれば美味しく食べれそうですね☆

# 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! part6～

築30年を超えているけど、リフォームで大丈夫ですか? という質問を受けましたので、調べて聞いてみました。

## ANSWER



築30年を超えていてもリフォームは可能です。ただ、昨今発生している地震のことを考えると耐震診断を受けてリフォームされた方がより安全です。

宇治市、京都市では耐震診断の補助金が出ますので、実費2,000円～5,000円で受ける事ができます。平成30年度は京都市は無料です。(補助金を受けるにあたっては、対象となる建築物と指定があります。昭和56年5月31日以前に建築されたもの等、他)

また、耐震改修工事の補助や助成金も宇治市、京都市では受けることができます。(こちらも指定の条件があります。) お住まいの市に事前に申請する必要があります。



耐震診断をしなくてもリフォームや耐震補強はできますが、診断をすると適切な補強ができるので、築年数が経過したおうちでも安心して住むことができます。

今は様々な補助金が出るのですね。築年数が経過したおうちのリフォーム時は診断を受ける等の方が良いですね。せっかく家を直すのだから、安心して暮らしたいですね☆



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いただきます。  
URL: <http://www.kk-miura.com>



(株)三浦建設  
MIURA  
〒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