わくわく住まいの体験館オープンしました！

リフォーム・新築の御計画時等、お気軽に御利用下さい。

◎ **ＩＨシステムキッチン体験**
◎ **浴室暖房付ユニットバス、入浴体感**（リフォーム工事中、お使いいただけます）
◎ **床暖房の心地よさ体感**
◎ **高齢者擬似体験（うらしま太郎）**

スペースマイン便り

ありがとうございます

向春の候、皆様おすこやかにお過ごしのこととお喜び申し上げます。さて当社も本年で５年目を迎えることができました。これも地元に根ざした私どもの心情をご理解くださりご支援いただいた皆様方のお陰でございます。

改めて深く感謝申し上げます。

今後も皆様の御支援を糧として微力を尽くしてまいります。

よろしくお引立てのほど心からお願い申し上げます。

代表取締役　矢島美和子

☆リフォームをお考えの方に「住まい選びにゼッタイ大成功する本」を差し上げます。

うらしま太郎

※数に限りがございますので、ご了承下さいま

わくわく水まわり見学会

見に来てね

クリナップ新商品発表会

日時　３月８日（金）・９日（土）
AM10：10～PM8：00　AM9：00～PM4：00

場所　奈良ロイヤルホテル
（クリナップ新商品フェア会場）

このプレゼント引換券にご記入の上必ずご持参下さい。引換券はチラシ・住こや家通信いずれか１回のみ有効となります。

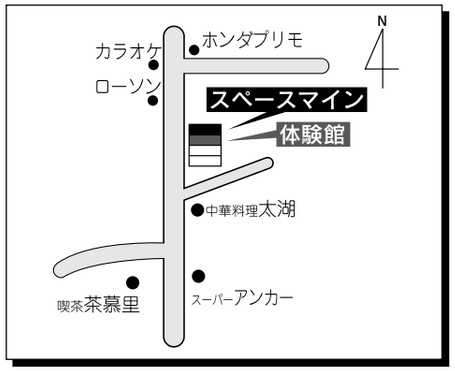
スペースマインわくわく水まわり見学会
プレゼント引換券

ご住所

ご氏名

電話番号

建設業許可番号奈良県知事許可（般-9）第12611号
住まいのオーダーメイド
有限会社スペースマイン
〒639-1058　大和郡山市矢田町6418-8
TEL 0743-58-2801　毎週水曜定休
http://www.spacemine.co.jp
●お問合せフリーダイヤルお気軽にお電話下さい
0120 FreeDial 0120-58-2803



VoL.21　発行日'02年3月1日　SUKOYAKA-TSUSHIN

Space Mine（スペースマイン）住こや家（すこやか）通信

今月の言葉

あなたを支えることば

はじめに願いあり

どうしたいのか、どうありたいのか。
あらゆる事柄において、
願いを持つことが大切である。
まずは、心からの願いを持とう。

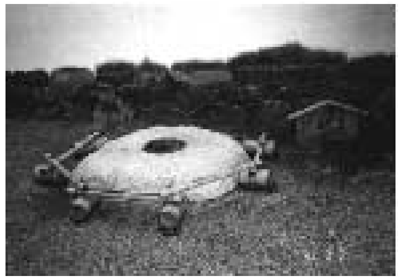
今月の行事

3月　1日 鮎漁 禁止
3日 耳の日・旧二十日 正月
7日 消防記念日
8日 国際女性デー
11日 三りんぼう
14日 ホワイトデー
21日 春分
22日 NHK放送記念日、国連水の日
23日 世界気象デー・三りんぼう
25日 電気記念日

太子ロマン いかるがの里 散策

法輪寺

奈良に住んでいる私達にとって、古都の味わいを間近に感じたり、見ながら生活できることは幸せであり、誇りさえかんじます。

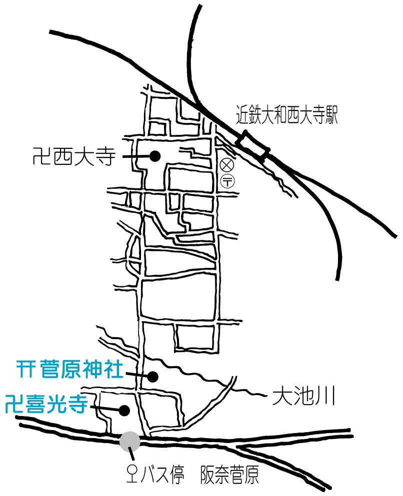


（主な宝物）
薬師如来座像（重文）
虚空蔵菩薩立像（重文）
吉祥天立像（重文）等

法輪寺は、斑鳩の里でも北方にあって土地の名に拠って三井寺ともよばれています。三井の地名は古く、聖徳太子が飛鳥の里より三つの井戸を、この地におうつしになったところから起ったと伝えられています。当寺の創建につきまして、一には聖徳太子の御子、山背王がご建立されたと伝えられています。台風、雷火と重なる非運がありましたが、昭和50年に甦り、今も妙見堂が鵤工舎の小川棟梁によって改修が進められています。

菅原の里「盆梅展」2/16〜3/15

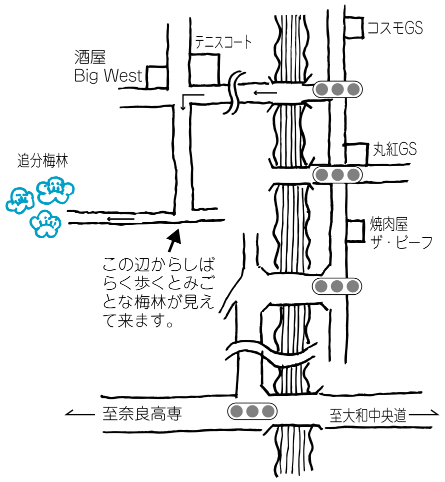
菅原道真（845〜903）の生誕地とされる奈良市菅原の里にある菅原天満宮と喜光寺で「盆梅展」が開かれています。
今年は道真公没後千百年を記念し、期間中の週末は西大寺にて名物の「大茶盛」も体験できます。
両会場とも古木を含む盆梅約100鉢を展覧。早春の香りを楽しんでみませんか？



開場　AM10：00〜PM4：00
参拝・観梅券　天満宮…300円
喜光寺…500円
（中学生以下はいずれも無料）

西大寺
＊大茶盛・本堂拝観料込み…1000円
（ただし金・土・日午後2時25分・本堂前集合、時間厳守）
近鉄奈良駅より
「学園大和町5丁目」行　250円
「赤膚山」行
「西登美ヶ丘5丁目」行
「阪奈菅原」下車
近鉄大和西大寺駅より徒歩約18分

こんな近くに
追分梅林もあります！

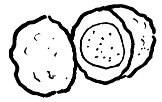


かしこく食べて健康に！

まだまだ寒い季節が続きます。寒い季節は、脳梗塞、脳卒中が起きやすくなります。血圧の急激な上昇等、血管にダメージを与える原因は様々ですが、影響が大きいのは日頃の塩分のとりすぎ。ダメージを減らすためにも減塩を心がけましょう。

減塩に役立つ食材

・**アボガド**



塩分をからだの外に出してくれる、カリウムがたっぷり。サラダなどにしてどうぞ。

・**しょうが　にんにく**

しょうが、にんにくなど、香味野菜をたっぷり使うと少量の塩分でもおいしく食べられるよ。

・**ハーブ**

バジル、ローズマリーなど味付がうすくても香りで料理を楽しめる。

ヘルシー献立

塩分ひかえめ！魚介のハーブ焼き

（1人分）エネルギー：221kcal　塩分1.8ｇ

材料（4人分）

エビ（殻つき）…12尾、紋甲イカ…2枚、帆立貝柱…4個、ハーブ（タイム…少々、ローズマリー…少々、バジル…少々）にんにく…2片、パン粉…1/2カップ、塩…小さじ1/2、あらびきこしょう…少々、オリーブオイル…大さじ1、レモン…1コ

作り方

① エビは殻つきのまま背から開いて背ワタをとる。
② いかは鹿の子に切り目を入れ大きく切る。帆立貝柱は厚みを半分に切る。
③ 天板に①②を並べ、塩、こしょう、ちぎったハーブをちらし、にんにくのみじん切り、パン粉を全体にふる。
④ オリーブオイルをふりかけ、200℃のオーブンで15〜20分焼く。仕上げにレモン汁をかける。

ガーデニング

キッチンで小さなガーデニングしませんか？

レタスのサラダガーデンを楽しむ

用意するもの

レタスの種・コランダー又はザル（ステンレス）・エアパッキン・千枚通し・ハサミ・有機培養土・軽石・液体肥料・きり吹き・ビニール袋（又はシャワーキャップ）

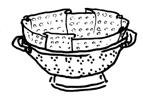
野菜を育てるのに、大きな鉢やプランターが必要と思ってしまいがち。でもレタスならパスタを入れるコランダーやステンレスのザル等でも育てることができます。見ても楽しく、その場で摘んで食べると柔らかでとってもおいしい！摘んでも元どおり生長してくれます。

レタスは葉が丸まってボール状になるタイプと葉が巻かないリーフタイプがあり、ボールタイプは温度変化に敏感。それに丸くなるまで待たなければいけないので、リーフタイプを育てるのがおすすめ！

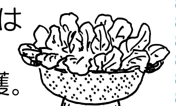
栽培カレンダー

日当たり	日光を好む
水やり	土が乾いたらたっぷりと
収穫	7月〜9月以外通年
肥料	液体肥料を定期的に

①コランダー又はザルの内側にエアーパッキンを敷きつめ、底部分に10ヶ所程、千枚通しで穴をあける。
②軽石と有機培養土を入れエアーパッキンのはみ出した部分をカットする。



③土にたっぷり水を含ませ、重ならないように種をまく。土を薄くかけ、きり吹きで水をかけ、土の表面を湿らせたあとビニール袋などをかける。＊土はかけすぎない。
④10日程度で発芽、ビニール袋をはずし、間引きながら育てる。
⑤葉が10cmくらいに育てば、収穫。



※根元から3〜4cmくらいのところをハサミでカット。新芽が育ち3〜4週間で元通り。