

第3回

スペースマインの

こだわり工房

ご報告 IHクッキング教室

(今話題の雑穀を使って)

2/25(火)3/4(火)

おかげ様で申込多数の為
2回にわけて開催しました

体験談K様

雑穀(アワ・ヒエ・キビ・等)がポリフェノール、
必須アミノ酸等々バランスよくたっぷり含みしかもおいしく食べられておどろきました。



第4回 4月10日(木)

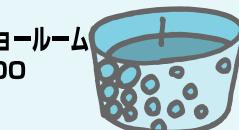
タイルアート教室

おしゃれなタイルを使ってキャンドルポットをつくります

■ 場所 スペースマインショールーム
PM1:30~3:00

■ 会費 1,000円

■ 申込 先着10名様



第5回 5月中旬予定

ガーデニング教室

創作陶器力バーを使って素敵な盆栽ガーデニングを予定しています



新町K様邸 リノベーション 完成見学会報告

2/1(土)・2(日)



外観前



外観後

どの部屋に行ってもあまり温度がかわらないね。部屋を分断していた階段がなくなり、明るく広々としたLDKはとっても快適です

K様御夫婦談

雪まじりのお寒い中46組もの御来場ありがとうございました。



矢田山O様邸 新築完成見学会予定

■ AM10:00~PM5:00

くらしに役立つセミナー同時開催します

■ PM2:00~PM3:00

3月

- 15(土)個性心理学
- 16(日)吉野の林業家が木について語る
- 21(金)IHクッキング体験会
- 22(土)カラーコーディネイト教室
- 23(日)みんなで来てね!

私達の城の完成です。
早く住んでみたい、わくわくする住まいです。
O様談

スペースマイン
新刊 図書館

全国安心工務店
一覧(関西版)

~思いどおりの安心
できる家づくり~

貸し出しいたします。

その他、住宅に関する書籍そろえております。
一度ご覧下さいませ。

住まいのオーダーメイド

株式会社スペースマイン

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.23 発行日'03年3月13日

SUKOYAKA-TSUSHIN

スペース
Space Mine
マイン

か
家
通
信

暮らしに
役に立つ
情報がいっぱい！

悪質商法 トラブルに注意

訪問販売、マルチ商法、資格商法、キャッチセールス商法、アポイントメント商法など言葉巧みに勧誘され、契約してしまった後、高額な請求をされるという悪質商法。

ここでこんな被害にあわない為に、知っておきましょう。

① 契約とは……契約書がなくても、押印しなくても、互いに同意すれば成立。

・クーリング・グオフなど法律で認められている以外は、一方的に解約できません。

② クレジット契約…代金を後払いするある意味での借金です。

月々の支払い額で判断せずに、総額でいくらの支払いなのかを考えましょう。

・販売業者とトラブルがあった場合は必ずクレジット会社にも連絡します。

③ クーリング・オフ制度…訪販や、街頭で呼びかけられたり、電話で勧誘されて契約した場合、法律で指定された品・サービスについては、契約を交わした日から8日以内なら無条件で解約できる制度(マルチ商法では20日以内)法律以外にも自主規制や約款で設けている場合利用るので、契約書を確認してみましょう。

・価格が3,000円未満で商品引渡し又は、サービスの提供を受け、代金を全額支払った場合

・クーリング・オフができません
・化粧品等の消耗品で使ってしまった場合

クーリング・オフは書面で

はがきを配達記録郵便又は簡易書留で出しましょう。

(出す前に、はがきの両面をコピーし郵便局発行の受領書と一緒に保管して下さい)

被害にあわない為に

- その場の雰囲気に惑わされないこと
- はっきりと意思表示をするいらないものは「いりません」
- その場で契約せず、検討する時間をとる
- 家族や友人などに相談する
- おかしいと思ったら、お近くの相談窓口へ(市町村の消費生活相談窓口)



健康生活

がんを防ぐための12カ条

- ①タバコを吸わない
(がん全体の30%はたばこを吸わなければ予防できる)
- ②お酒はほどほど
- ③適度にスポーツ
- ④食べ過ぎない。脂肪は控えめ
- ⑤バランスのとれた栄養を摂る
(理想的な食生活でがんの3分の1を予防できる)
- ⑥食物から適量のビタミン・纖維を多く摂る
- ⑦塩辛いものは少なめ、熱いものはよくさます
- ⑧焦げた部分は避ける
- ⑨カビの生えたものに注意
- ⑩毎日、変化のある食生活
(健康によいと思われる食品でも、極端な食生活はむしろ危険)
- ⑪日光に当たり過ぎない
- ⑫身体を清潔に(気分もさわやか)

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。

推古14年(606)

聖徳太子が法華經を講じた岡本宮のあった地で、太子の遺命により、山背大兄王が寺としたと伝えられています。池尻尼寺、岡本寺とも呼ばれ、太子本願七寺のひとつ。創建当時は法起寺式の七堂伽藍を備えた大寺院でしたが、中世以降衰微。塔以外の建物は室町以降に再建されたものです。

三重塔(国宝)
慶雲3年(706)完成とされ
が国最古の三重の塔
高さ24m

住まいの点検・補修ポイント



時間がたてば、建物は、それ相応に傷んできます。長く使用するためには、維持管理をすることが重要で怠ると本格的な修繕をしなければならなくなります。特に基礎・土台・柱などの構造上重要な部分や屋根・外壁などが大きく傷むと住宅の安全性が損なわれることになります。定期的に点検を行い、早めに対策を行うようにしましょう。

点検・補修の目安

点検部位	仕上げなど	おもな点検項目	補修、更新、取り替えの目安
屋根	瓦葺き	すれ、割れ	20~30年くらいで全面葺き替え
	彩色石綿色スレート	色あせ、すれ、割れ	15~30年くらいで全面葺き替え
	金属板葺き	色あせ、さび、浮き	3~5年ごとに塗り替え、10~15年くらいで全面葺き替え
	モルタル壁	汚れ、色あせ、亀裂はくり	3~4年ごとに塗り替え、15~20年くらいで全面補修
外壁	サイディング(窯業系)	汚れ、色あせ、シーリングの劣化	3~4年ごとに塗り替え、15~20年くらいで全面補修
	サイディング(金属系)	汚れ、さび、変形、緩み	3~5年ごとに塗り替え、10~15年くらいで全面補修
	パルコニー	さび、破損	3~5年ごとに塗り替え、10~15年くらいで全面取り換え
基礎	コンクリート 布基礎	亀裂、不同沈下、換気不良	異常があるときは専門家に相談、補修を依頼
構造躯体	土台	腐れ、虫食い	5~10年ごとに防腐・防蟻再処理
	大引、床束、根太	腐れ、虫食い、きしみ・たわみ	5~10年ごとに防腐・防蟻再処理
柱・間柱、筋かい 胴差し	腐れ、虫食い 傾斜・変形	異常があるときは専門家に相談、補修を依頼	



Cooking
花粉症に負けない身体づくりでつらい季節をのりきりましょう。はまちの中華サラダ

<材料・4人分>

・はまち(刺身用)500g
・玉ねぎ……………1/2個
・水菜……………100g
・青じそ……………10枚
・しょうが……………大1片
・しそ油……………大さじ1
・酢……………大さじ2
・塩……………小さじ1/3
・こしょう…………少々
ドレッシング

花粉症に強くなろう!

●たんぱく質

良質のたんぱく質は免疫力を高めます。肉・卵・乳製品のとりすぎはアレルギー体质になりやすいので、魚を中心においしくして、魚を中心に。

●EPA

エイコサペンタエン酸・青魚(いわし・さば・あじなど)の脂肪に含まれて、アレルギー症状を抑える働きがあります。

●ビタミンC

過剰な抗体反応を正常に戻す働きがあります。(青じそ、えごまなどに含まれています)
●β-カロチン
鼻や目などの粘膜を健康にします。(にんじんなど緑黄色野菜に含まれています)
抵抗力をつけます。(柑橘類や緑黄色野菜に含まれています。)

※植物油のリノール酸もアレルギー症状を強めると言われています。

アレルギー体质の人は、魚に含まれる魚油のほか、ごま油、オリーブ油をおすすめします。

Art News 今秋 棟方 志功 生誕百周年展 —わだばゴッホになる—

青森県出身の版画家棟方 志功の大回顧展が開催されます。

激しくそしてあたたかい色彩と線を見せる独特の版画「板画」の世界が、私たちの目の前によみがえります。4月宮城県美術館からはじまり、奈良県立美術館は、9月27日~11月16日まで今年の秋、ムナカタの世界に染まって下さい。

