



秋といえば、すぐに思いつくのは“食欲の秋”ですネ。その他、“実りの秋”“読書の秋”“スポーツの秋”などいろいろと言いますが、心に潤いと豊かさを求めて“芸術の秋”をご案内させていただきます。



美術館のご案内



【上野の森美術館】 ☆東京都台東区上野公園8-36
★秦始皇帝の“大兵馬俑展” Tel: 03-3833-4191
〔2004.9.25~2005.1.3〕 *最寄り駅: JR山手線上野駅

【東京都美術館】 ☆東京都台東区上野公園1-2
★フィレンツェ芸術都市の誕生展 Tel: 03-3823-6921
〔2004.10.23~12.19〕 *最寄り駅: JR山手線上野駅

【国立西洋美術館】 ☆東京都台東区上野公園7-7
★マティス展 Tel: 03-3828-5131
〔2004.9.10~12.12〕 *最寄り駅: JR山手線上野駅

【根津美術館】 ☆東京都港区南青山6-5-1
★宗元的美 Tel: 03-3400-2536
—伝来の漆器を中心に *最寄り駅: 地下鉄銀座線
〔2004.10.9~11.7〕 半蔵門線, 千代田線「表参道」

ご存知ですか?

サブリメント

～栄養補助食品～



今はコンビニエンスストアでも手軽に購入することができる“栄養補助食品・サブリメント”愛用されている方も多いのではないのでしょうか。でも、どうしてサプリメントが必要なのでしょう?

【食品に含まれる栄養素の低下】

私たちが口にしている野菜や果物は、半世紀以上に渡る大量の農薬使用や品質改良の結果、見栄えは良くても実際にはやせた土壌から取れる栄養素の少ない食べ物になっています。

【足りないものを、必要なだけ】

“食事だけで必要な栄養素をすべて摂るのは難しい”
例えば、ビタミンC。喫煙やストレスにより失われがちなビタミンCを摂取しようと果物を食べれば、糖質も一緒に摂取することになります。サプリメントなら「ビタミンC」だけを摂ることができるのです。

【サプリメントは簡単便利な食品です】—薬品ではありません!—

健康の基本は食生活です。どうしても不足してしまう栄養をサプリメントで補い、食生活を手軽に改善できます。
ポイントは、食事の一部として栄養を補うように摂ることです!!

あなたも狙われている!!

高齢者と悪徳商法

Case 1 なぜ高齢者が狙われるか

- 財産がある、年金収入がある。
- 判断能力が乏しくなっている。
- 周囲に相談できる人がいない。



Case 2 主な手口

- 始めに安い物をタダでくばり、雰囲気を感じ上げてから、粗悪品を法外な価格で買わせる。
 - 健康不安を煽り、健康器具を高価で買わせる。
 - 家の点検、修理と称して、高額を請求する。
- ...等々。



騙されたと気が付いたら

Case 1 クーリングオフ制度

一定期間内であれば、契約の解除、撤回が消費者側からできます。日付の入った内容証明郵便で、相手側に解約したい意思を伝えます。

Case 2 期間を過ぎってしまったら

「中途解約制度」「契約の取り消し」「契約の無効」等の救済制度があります。専門窓口にご相談ください。

Case 3 相談窓口

各自治体の消費者相談窓口、法律事務所 など。



簡単レシピ

秋の味覚の炊き込みご飯



秋の味覚☆サツマイモとたっぷりのキノコのヘルシーな炊き込みご飯です。多めに作って、おもてなしや冷凍してお夜食などにどうでしょうか?

【材料】(5~6人分)
米……………3合
鶏肉……………200グラム
サツマイモ…200グラム
舞茸……………1パック
しめじ……………1パック
人参……………1/2本

【調味料】
料理酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
塩……………小さじ1
和風だし……………小さじ1

作り方

1、お米を洗っておく。
さつまいもは一口大に切り水につけアク抜きする。
人参はいちょう切りし、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
キノコ類は汚れを取って裂いておく。

2、炊飯器に水と調味料を入れ、3合の線より少し控えめになるようにする。鶏肉、人参、さつまいも、キノコ類の順に載せて炊く。具は上に載せるようにして米と混ぜないように。

3、炊き上がったらすつまいもをつぶさないように全体をかきまぜて、出来上がり。



キノコはお好きなものを色々入れてみて下さい。ゴボウや銀杏を入れてもおいしいです。鶏肉はお好みの部位を使ってください。

住まいの大発見!

セール期間 平成16年10月~12月末日まで

くらしの応援フェア
期間中10,000円以上お買上げの方、抽選で豪華商品が当たります!

マイナスイオンで
心も身体もリラックス

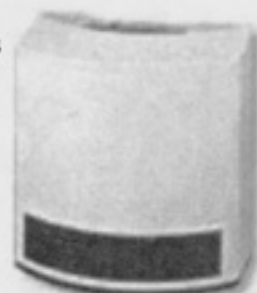
パロマ

ガスファンヒーター

大特価

木造9畳・コンクリート12畳
マイナスイオン発生器搭載
型式/PG-33F1-S
税込定価/ 52,290円

*専用ホースは別売りです。



★お手入れ方法
フィルター清掃や
交換をすると熱効
率が良くなります。

31,300円 40% OFF

*お気軽にご相談下さい!