

戸建て、マンション、増改築、水まわり、外壁塗装、屋根、中古購入リフォーム等、ご相談ください。

# 株式会社 米山住研

June  
6月

愛着をもって暮らすためにこまめな診断とメンテナンスを!!



## 「住むほどに 愛着がわく家づくり」

1951年創業以来、自社で大工を育てながら、注文住宅から小さな工事まで地域に根差した活動をしてきました。

「住むほどに愛着がわく家づくり」をテーマに自然豊かな南アルプス市の風土と共存する建物の創造とゆとりある暮らしのご提案を通じて地域の発展に貢献していきたいと願っております。地域に愛され、よりよい環境づくりの一端を担う企業として邁進してまいります。



## 新築

のお問合わせ



●【今日のパートナー様紹介】はHPのスタッフブログでご覧下さい!

〈住 所〉〒400-0222 南アルプス市飯野1810  
〈営業時間〉8:00~17:30 〈定休日〉日曜・祝日  
一級建築士事務所登録：山梨県知事(第)第1-001659号

0120-39-2460



株式会社 米山住研



## リフォーム

のお問合わせ



●リフォーム・リノベーションの  
ご相談受付中(見積無料)

〈住 所〉〒400-0222 南アルプス市沢登971-1  
〈営業時間〉8:00~17:30 〈定休日〉日曜・祝日

0120-39-2466



## リフォーム

のお問合わせ



●リフォーム・リノベーションの  
ご相談受付中(見積無料)

〈住 所〉〒400-0117 甲斐市西八幡2296-1  
〈営業時間〉8:00~17:30 〈定休日〉日曜・祝日

0120-64-3535



LIXILリフォームショップ 米山住研 甲斐店

## 今月の紹介! (有)峡南環境サービス様

有限会社 峡南環境サービスの代表取締役 河澄秋芳と申します。当社は産業廃棄物の収集運搬・処分及び解体工事を担当させていただいております。

創業61年、設立平成4年(33期)の間「地域社会と共存する企業」を目指し、廃棄物の収集運搬と撤去及び処分を通じて、地域社会の環境保全に貢献してまいりました。

法令遵守(コンプライアンス)を企業活動の基本とし、安全第一の理念に基づいた人材育成にも注力しています。また、地域との共生を大切に、工場周辺の清掃活動にも積極的に取り組むなど、信頼される企業を目指しております。今後も環境と共に歩み、持続可能な社会づくりに貢献してまいりますので、よろしくお願い致します。



米山住研の大工さん



## 不動産

のお問合わせ



●土地・中古住宅  
お気軽にご相談くださいませ

買いたい家がある。住みたい家にする。



〈住 所〉〒400-0222 南アルプス市飯野2973-3  
〈営業時間〉9:00~18:30 〈定休日〉水曜・祝日

不動産許可 山梨県知事免許(第)第1508号  
(全社)全国宅地建物取引業協会(一社)山梨県宅地建物取引業協会会員

0120-39-2455

LIXIL不動産ショップ 米山住研

YUIE PROJECT  
LIXIL 住宅研究所

YUIE

ゆ い え



<詳細はこちら>

## THANK YOU リフォーム感謝報告

『LIXILサティスG』の上質レストルームが完成!

O様邸(富士川町)



トイレの故障によるリフォームでしたが、収納量が多いキャバシアとサティスGの組合わせて上質なレストルームとなりました。キャバシアのクリエモカと『LIXILサティスG』のノーブルトープの組み合わせがフローリングに調和し、以前よりもスタイリッシュな空間となりました。

施工主様の声

綺麗に仕上げていただきありがとうございました!

高級セラミックカウンター『LIXILリシェル』理想のキッチンで自分達らしいスタイルで料理!

K様邸(笛吹市)

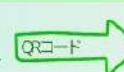


憧れのセラミックカウンター採用の『LIXILリシェル』は傷や汚れに非常に強く、見た目の高級感やデザインは素晴らしい物があります。オープン対面キッチン(ペニンシュラタイプ)で2人でお料理しても広々使えます。窓の断熱工事も併せて行いリフォーム補助金も対象となりました。

施工主様の声

セラミックカウンターの作業場所がとても広くて気に入っています。収納も格段に増えて整理しやすく部屋全体がすっきりしました。

LINE 米山住研公式アカウントに  
【お友だち登録】をお願いします



HORP  
当社は国土交通大臣登録団体の会員です。





## ご存知ですか？

## 市販の飲料と上手に付き合おう

ほかの飲料の糖分は？

- ・コーヒー飲料…200ml前後6本、350ml程度8本
- ・コーヒー乳飲料(コップ1杯)…11～12本
- ・濃縮還元ジュース(各コップ1杯)…グレープフルーツ7本、温州みかん8本、りんご9本、ぶどう10本
- ・スポーツドリンク(500ml)…10本



大量に飲み続けると危険も

暑くなると、水分補給として、つい大量に飲みたくなりますが、大量に飲み続けると、高血糖状態となり「ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトアシドーシス)」の危険も。世界保健機関(WHO)によると、1日に摂る砂糖の量は25g以下がいいそうなので、日ごろの食事も含めて、バランスを考えながら摂ると良いですね！

ジュースやスポーツドリンクなど、いろんな飲料がありますね。甘くて美味しいものもありますが、実は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の摂りすぎにつながります。

●飲料のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換え、スティックシュガー(1本3g)に換算してみると…

炭酸飲料(350ml程度)は12～15本！紙パック(200ml前後)の野菜ジュースは3本など、結構量が含まれています

●どう飲み方をすればいい？

糖分が含まれない水やお茶を主に飲みながら、糖分が含まれた飲料はたまに飲む程度、という飲み方をおすすめします。



200ml前後の紙パックなど小さいサイズのモノを選ぶのもおすすめです！

## かんたんレシピ

## タコとアボカドのわさびマリネ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

材料 (2人分)

- アボカド…1/2個、ゆでだこ…70g
- わさび…小さじ1/2、レモン汁…小さじ2、にんにくチューブ…小さじ1、オリーブオイル…大さじ2、醤油…小さじ1/2、すりごま…小さじ2



①アボカドは種と皮を取り、食べやすい大きさに切る。ゆでだこは乱切りにする。

②わさび、レモン汁、にんにくを混ぜ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜ合わせたところで、醤油を加える。

③①と②、すりごまを合わせ、器に盛りつける。

※にんにくはチューブを使うと混ぜやすく、臭みもきつくないので食べやすいです。

※アボカドはレモン汁を加えることで色止めにもなります。

## Chottoいいかも

### ■トイレトーパーや箱ティッシュ

毎日使うモノなので、なくてはならない！と思い、つい、特売のたびに買っていますか？これらは、かさばり、収納する場所も取るので、買いすぎると大変です。そこで「残りどれくらいになったら買い足す」というルールを決めてはいいかでしょう。



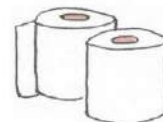
たとえば、箱ティッシュはストックの5個パックの封を切ったら買い足すなど、マイルールを決めると良いですね！



CHECK!

### ●ストック、ココがポイント！

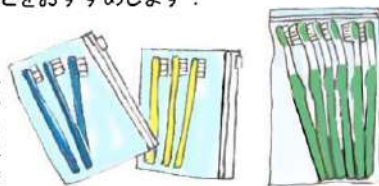
- ・どれくらい残っているか、見える化することが大事！管理できる量を持ちましょう。
- ・どれくらいの期間でなくなるか、消費するスパンを把握することも大切。使い始めたときに日付をメモっておくと、わかりやすいです！



ひとつの家として、トイレトーパーは残り2個になったら買い足すなど。また、100mや250m巻きなど、ロールが大きいモノは交換の手間も省け、長く使えるので、買う頻度が減らせておすすめです！

### ■歯ブラシ

歯ブラシは、その家によって取り換えるタイミングもさまざま。1カ月で交換なら度々買いに行くのは面倒ですね。そこで、6カ月分などある程度幅を持たせてストックするのも良いですね！



歯ブラシのパッケージを開封し、100円ショップなどのチャック付きクリアケースや、ジップバー付き袋に家族別に入れておけば、さらに省スペースでストックできます！

### ■綿棒

綿棒は多いと200本入りがあり、急には減らないですね。たとえば、家族4人で1日ひとり1本使っても、使いきるまで50日、さらに掃除で10～20本程度使っても、1カ月以上は持つので、ストックは1個でも十分かも。どのスパンで使いきるか、確認してみることをおすすめします！

ストックを複数、持ちたい場合は、1つの収納ケースに入る分だけなど、量を決めると良いですね！



## プレゼント目指して！ 簡単クロスワード

皆さまご参加ください

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

◆正解は『米山住研ホームページのスタッフブログ』に掲載予定  
お楽しみに!!

\*答えが分かった方は\*

- ①右上のQRコードをラインにお友だち登録
- ②クイズの答えをラインで返信してください
- ③当選した方の中から抽選で3名様にプレゼントを郵送させていただきます。

♪どうぞお楽しみに♪

カ  
ル○バン  
テラ

シ○ブン  
タ  
ジヨウビ

コ  
ド○ヨウ  
エン

ア  
ク○モチ  
ネボウ

ラインをまってるゾウ!

