



株式  
会社

# 米山住研

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!!



## 「人が主役の家づくり」

をモットーに、お客様と安心・安全で快適な住まいづくりを行っております。

代表取締役 米山 正仁

私たち、昭和26年から地元の皆様にご愛顧いただき、地域ナンバーワンのハウスクターを目指して活動している「リクシルリフォームショップ米山住研」です。住まいに関するお悩みやお困り事などありましたらお気軽にご相談ください。



新築の  
お問合せは



米山住研 検索

Instagram



〈住所〉〒400-0222南アルプス市飯野1810  
〈営業時間〉8:00~17:30(定休日)日曜日・祝日  
一級建築士登録 一級山梨県知事登録(梨)第1-011659号

0120-39-2460

株式会社 米山住研

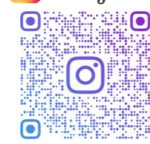


リフォームの  
お問合せは



米山住研 検索

Instagram



〈住所〉〒400-0302南アルプス市沢登971-1  
〈営業時間〉8:00~17:30(定休日)日曜日・祝日

0120-39-2466

米山住研

LIXILリフォームショップ 南アルプス店



リフォームの  
お問合せは



米山住研 甲斐店 検索

Instagram



〈住所〉〒400-0117甲斐市西八幡2298-1  
〈営業時間〉8:00~17:30(定休日)日曜日・祝日

0120-64-3535

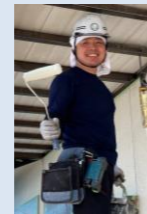
米山住研

LIXILリフォームショップ 甲斐店

## 米山住研パートナー様紹介

【KSP.カワサキ塗装】

川崎 聡史



新築、リフォームの外壁塗装や木部塗装など内外装の建築塗装工事をして30年近くになります。材料や施工方法なども時代とともに変化してきているので、これからも色々なことに対応し、日々勉強の気持ちでお客様の希望に添えるよう頑張っていきたいと思っております。最近ではコロナ禍でイベントなどの行事が自粛気味で寂しい限りです。地域のソフトボールリーグ戦も、運動の為に?やっていたのですがなかなか再開されず、少しおなかがぼっちゃりです(^\_^) ただの飲み過ぎかな?

米山住研の



大工さん

## ご提案・お見積りは無料!

求む! 土地・中古住宅

- 売りたい
- 貸したい
- 買いたい
- 借りたい
- 建てたい
- リフォームしたい



不動産の  
お問合せは



LIXIL不動産ショップ米山住研 検索

Instagram



〈住所〉〒400-0222 山梨県南アルプス市飯野2973-3  
〈営業時間〉9:00~18:30(定休日)水曜日

宅建業許可 山梨県知事免許 (8) 第1508号  
全社(全国)宅建物取引業保証協会(一社) 山梨県宅建物取引業協会会員

0120-39-2455

LIXIL不動産ショップ 米山住研

# お庭リフォーム相談会開催中!

その他の施工事例

## 通学路のブロック塀を安全なフェンスにリフォーム!

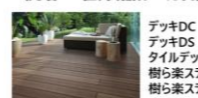
期間: 2022年12月29日まで  
秋のお庭リフォームのキャンペーン

当店にて、期間中に対象商品を引き渡したお客様に  
先着合計200組 購入資金サポートとして  
商品券 最大30,000円分プレゼント!

ガーデンルームコース  
(先着70名、商品券3万円)



デッキコース  
(先着130組、商品券1万円)



南アルプス市のブロック塀等撤去改修事業費補助金制度が利用できる場合があります

## 米山住研 完成報告

◆F様邸リフォーム報告(中央市)◆  
~ピンテージ感のあるキッチンにリフォーム!~



『LIXILリシェル』のセラミックトップは  
熱にも傷にも汚れにも強く当店のおススメです!

施主様の声

とても明るくおしゃれな雰囲気になり  
お料理も楽しくなりました!

◆A様邸リフォーム報告(甲斐市)◆  
~安心安全快適な浴室にリフォーム~



壁は全面デザインホーロークリーンパネルでコーディネートしました。  
浴槽の向きを変え、シンプルで思いやりあふれる浴室になりました。

施主様の声

お掃除の簡単さが実感できる日を  
楽しみにしています♪

~友だち登録でお得な情報をGET!~

LINE友だち募集中! ID@254jmxwg  
米山住研公式アカウントはこちら→



スタッフ募集中!



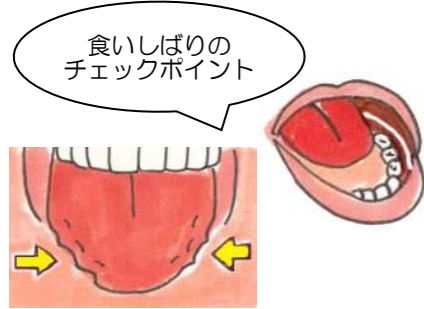
詳しくは、お電話を! 0120-39-2460





## Health

### 「食いしばり」していませんか?



舌の縁に歯型のようなガタガタした跡があったり、頬の内側に白い線があると、食いしばりの可能性があります。

#### マッサージも効果的!

食いしばりによって緊張する筋肉を緩めることも大切です。たとえば、耳の前あたりに手を置いて口を開閉をしたときに動くところが咬筋なので、そこを人差し指と中指で優しく円を描くようにほぐします。また、胸鎖乳突筋や首の後ろの筋肉をほぐすのも効果的です。さらに、口を開けて、口がゆがまないようにゆっくり閉じる動作を10回1セットで、1日3セット行うのもおすすめです。

無意識のうちに歯をぐーっと噛んでしまう「食いしばり」。そのままにしておくと、歯や歯ぐきにダメージをあたえるだけでなく、肩こりや首こり、頭痛などが出ることも。寝ているときはなかなか意識するのは難しいですが、日常の中で食いしばりをしないように気をつけましょう。

#### ●どうすればいい?

- ・認知行動療法と言って、冷蔵庫やテレビ近くなど、目のつく場所に「噛まない」と書いた紙を貼ることで、それを見て意識し、もし、食いしばっていたらやめるというもの。繰り返すことで、食いしばりの回数を減らすことを目指します。
- ・パソコンやスマホなど、同じことを長時間するのも原因に。休憩を取りつつ、食いしばりしていないかな? と意識してみましょう。



どうしても気になったり、寝ている間の食いしばりもどうにかしたい、という場合は、歯医者さんへ。場合によってはマウスピースをつくるなどの対策があります。



## Chottoいいかも

秋といえば、スポーツの秋などいろいろありますね。そんな〇〇の秋の由来をご紹介します。名付けて「〇〇の秋、見つけた!」

### ■ 食欲の秋



関連して「実りの秋」や「収穫の秋」もありますね

諸説ありですが、新米はもちろん、果物やさつまいも、栗などが旬を迎え、食べ物が豊富にある季節であることがひとつの理由のようです。

### ■ 芸術の秋



創作活動に集中しやすい気候や、芸術系のイベントも多く開催されることが由来のひとつとしていわれています。

### ■ 読書の秋

唐の時代、韓愈(かんゆ)という詩人が詠んだ「灯火親しむべし」という詩がもとになっているそうです。夜が長く涼しい秋は、明かりに照らされて読書をするのはいいものだという意味です。



秋の夜が長いことも由来のひとつとしていわれています。

### ■ どんな秋を過ごしますか?

ほかに、「音楽の秋」や「紅葉の秋」、今はなかなかお出かけも大変ですが「行楽の秋」もありました。自分ならではのテーマを見つけて、楽しい「〇〇の秋」を過ごしてくださいね!



## かんたんレシピ

### ダッカルビ

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/>

鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理。さつまいもの甘みとピリ辛ダレが相性抜群! タレに漬け込むので、もも肉もやわらかくいただけます。



#### 材料

(2人分)

- 鶏もも肉…300g、玉ねぎ…1/2個、さつまいも…170g、キャベツ…1/8個
- A: コチジャン…大さじ1と1/2、砂糖・醤油…大さじ1、酒…大さじ2、ニンニク・ショウガ(すりおろし)…小さじ1
- ごま油…大さじ1、糸唐辛子…適量

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。さつまいもは1センチ弱ほどの輪切りに、キャベツはざく切りにする。
- ② 鶏もも肉にAを合わせ、15分ほど漬けておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、さつまいもを軽く炒め、キャベツ、②をのせてフタをして中火で火を入れる。
- ④ 器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。

※辛さはコチジャンや砂糖で調整してください。  
※ニンニク、ショウガはチューブでも代用可能です。

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは左下にあります。