

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。

おかげさまで 75th ANNIVERSARY

— smile for future — 感謝の心でこれからも

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!!

AUGUST

「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。

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**

VVIC PROJECT LOCAL PROJECT ATELIER

私らしいをつくる"アトリエ"のある空間。

NEW! (写真) HPに採用情報を設置しました!

NE-W! (写真) 大工の技と職人の情熱が伝わる、大工の技と職人の情熱が伝わる、大工の技と職人の情熱が伝わる。

今月のおしらせ

只今工事中!
どうぞお楽しみに

OPENING SOON

『不動産×リノベ専門店』

2026 9月1日オープン予定

相模サロンの

●【リノベーション】冊子進呈いたします。
お近くの店舗にお声がけくださいませ●

米山住研の大工さん

大工さんたちの笑顔が、お客様の安心につながります。

スタッフ募集

大工さん、営業さん、事務さん、デザイナーさん、など、様々な職種で活躍の場があります。

新築
のお問合わせ

*『新築』『リノベ』のご相談
お気軽にお問合わせくださいませ

(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1-361659号

0120-39-2460

株式会社 米山住研

※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) 〒400-0302 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

LIXILリフォームショップ 米山住研 南アルプス店

※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2298-1
(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

※『空家・空地』のご相談
お気軽にお問合わせくださいませ

(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
建築業許可 山梨県知事(第)第1509号
(全社)全国宅地建物取引業保証協会
(一社)山梨県宅地建物取引業協会

0120-39-2455

LIXIL不動産ショップ 米山住研

店長おすすめ!

玄関ドア
1dayリフォーム

2026は
最大 **100** 万円

補助金を使って、賢く省エネ住宅へ

断熱効果 防犯強化
結露軽減 節電効果

玄関ドア リフォームはいかがでしょうか

リシエント玄関ドア3

玄関ドア+窓リフォームでもっとお得に!

補助額合計 **126,000円**

※ドア改修の要件は、窓の改修と同一契約の場合とさせていただきます。

●お問い合わせはお近くの店舗にお声がけください【見積無料】●

リフォーム感謝報告

南アルプス店 浴室バリアフリー化で誰にでも快適な空間へ

担当者の声 詳細はこちら

浴室の老朽化に加え、高齢のお母様がいやすいようにユニットバス交換のご依頼。取壊のない入り口引戸、洗い場から浴槽へつながるスマートエスコートバー、使いやすい位置に設定した握りバーなど安全性に考慮しただけでなく、換気乾燥暖房機も取付け、どなたにも快適で使いやすい浴室へと生まれ変わりました。

BEFORE AFTER

甲斐店 愛犬と暮らすお部屋のリフォーム

担当者の声 詳細はこちら

愛犬と暮らすお部屋という事で、どのような過ごし方になるか、家具を置くのかを考えて設計しました。

BEFORE AFTER

愛犬と暮らすためのお部屋をつくりたいというご希望を叶えました。2間の和室をLIXIL「ラシツアフロ防水UDわん」を使い、洋室へリフォームしました。汚れや湿気に耐久があり、わんちゃんのスリッパ止にもなります。愛犬と安心安全に過ごせる空間になりました。

THANK YOU!

屋根 塗装 キャンペーン実施中!

『住まいの健康診断』
で10年後の安心を!

期間 6/1-8/31 成約まで 見積無料

HPはこちら

HORP

当社は国土交通大臣登録団体の会員です。

Health

腹式呼吸で体調を整えましょう

副交感神経を優位にする働きがあるので、リラクゼーション効果とストレス軽減も期待できるほか、大きな声を出しやすくなるというメリットも



腹式呼吸の方法とポイント

- ①片手は胸に、もう片方の手はお腹に置く。
- ②鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませ、吸ったときの2倍くらいの時間をかけながら口から息を吐く。
- ポイント…呼吸時に、胸に置いた手は静止した状態で、お腹に置いた手がお腹の動きに連動していればOK。深呼吸ではなく、普通の呼吸の状態でも横隔膜を動かすことが大切。ムリにお腹を膨らませると、息切れするのでご注意ください。

肺の下にある横隔膜を上下させる腹式呼吸は、たくさんの酸素を体内に取り込めるほか、自律神経のバランスを整え、副交感神経を優位にする働きが。さらに、体にとって嬉しいメリットがたくさんありますよ！

●便通改善に期待！

横隔膜を大きく動かすので、腹部内の圧力が高まり、その圧力が便通改善に役立つそうです。

●ダイエットにも効果的

内臓やふだん使わない筋肉が刺激され、血行が促進されて代謝が上がる効果が期待できます。お腹の深いところにあるインナーマッスルも鍛えられるそうです。



まずは仰向けになり、ひざを曲げた状態でチャレンジ。時間は5～10分程度がおすすめ

呼吸に慣れてきたら座ったり立ったりした状態で、背筋を伸ばすのがポイントです

ちなみに、胸式呼吸とは、肋間筋を使って肋骨を広げることで、肺を膨らませる呼吸法です。交感神経が優位になるため、身体をアクティブに動かし、気持ちを奮い立たせたりする効果が期待できるそうです。気持ちや体調に合わせて取り入れてみると良いですね！

快適Life

■モノを選び抜くと暮らしはどう変わる？

- 収納スペースに余裕が出て、モノが出し入れしやすくなる！
- 全量が把握しやすくなる！ムダ買いが減る！
- 歳を重ねると、モノが多いと管理自体がストレスに。その悩みから解放される！

■ザルやボウル、鍋、フライパン



いろんな素材や大きさがあっていつの間にか増えがちに。薄汚れている、同じ大きさのモノが複数あって出番がないといったモノがあれば、手放しても良いかも…？

■保存容器

安価でつい買ってしまっ、おすそ分けで保存容器ももらっなど、いつの間にか増える…。そこで、フタがない、容器にゆがみがあるモノは処分しては？ また、プラスチック製でキズがあるモノは、洗いが不十分だと雑菌が繁殖する可能性があるため、処分しましょう。

食品の色やニオイがついて取れないモノも衛生的に心配。ぜひ処分を！



■スーパーなどで買った割り箸



防災用、隔離が必要な病気のとき用に量を決めて取っておくのは便利。しかし、あふれるほどだと、場所を圧迫します。実は割り箸は劣化するそうで、1年程度で処分するのがおすすめです。

そのまま捨てるのがもったいないなら、生の肉や魚を触るときに使う、キッチンペーパーなどを巻いて掃除に使って捨てても良いですね！

■カトラリー



ライフスタイルの変化で来客が減ったと感じたら、客用のモノも見直しを！

わが子が成長して使わなくなった子ども用のモノやデザインに飽きてしまったモノ。さらに、黒ずみやサビ、細かいキズ、くすみといった劣化があると、使うときのテンションも下がるかも…。思いきって手放してみてもいいかも！

かんたんレシピ

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。
<https://ryo-ri.net/>

材料 (2人分)

- 冷麺…2袋、ボイル海老…6尾、トマト…1と1/2個、きゅうり…1/3本、キムチ…100g、スプラウト…適量
- A: 水300ml、鶏がらスープの素…小さじ2、白だし…大さじ1と1/2、酢…大さじ1、ごま油…大さじ1

海老とトマトの冷麺

トマトの酸味と旨味を活かした、夏にぴったりの冷麺を、海老やたっぷりの野菜と一緒に。さっぱりと食べ飽きない美味しさです。

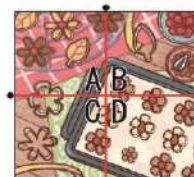


- ①トマト1/2個は角切りにし、1個はすりおろす。きゅうりはせん切りにする。
- ②A、すりおろしたトマトを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③冷麺は表示通りに茹でて冷水でしめ、水気を切る。
- ④器に麺を入れ、②のスープを注ぎ、ボイル海老、角切りのトマト、きゅうり、キムチ、スプラウトをのせる。

※トマトや酢の酸味にごま油のkokをプラス。そして、キムチの量をあえて控えめに、全体のバランスを整えた一品です！

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答えてください。



* 答えが分かった方は *

- ①LINEQRコードをにお友だち登録
 - ②クイズの答えをLINEで返信してください
 - ③当選した方の中から抽選で3名様様にプレゼントを郵送させていただきます。
- ※是非参加してくださいね！



こちらをLINE登録して
クイズの答えを送信してね！