

戸建、マンション、増改築、水回り、外壁塗装、屋根、中古購入リフォーム等、ご相談下さい。



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!!



代表取締役 米山 正仁

## 「住むほどに愛着のわく家づくり」

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。

「住むほどに愛着のわく家づくり」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  
お問合せは



Instagram



YONEYAMA.JUKEN

〈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(業)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



Instagram



YONEYAMA.JU.KEN.ALPS

〈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

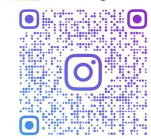
米山住研  
LIXILリフォームショップ 南アルプス店



リフォームの  
お問合せは



Instagram



YONEYAMAJUKEN.KAITEN

〈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

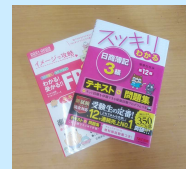
0120-64-3535

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

【株式会社 平賀陶石】

平賀 元気  
(ひらが もとき)



タイル工事を担当させて頂いております。(株)平賀陶石 ヒラガです。主に玄関・キッチン・洗面のタイルになりますが、お客様の理想とするお住まいのお手伝いができればと、思っております。最近では、資格取得とまではいきませんが知識を得ようと参考書などを買ったのですが…。名前に負けず、元気ががんばってまいりますので、よろしくお願い致します。

## ご提案・お見積りは無料!

## 求む! 土地・中古住宅

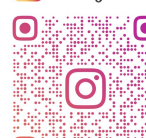
- 売りたい
- 貸したい
- 買いたい
- 借りたい
- 建てたい
- リフォームしたい



不動産の  
お問合せは



Instagram



YONEYAMA.ERA



〈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・祝日

宅建業許可 山梨県知事免許(8) 第1508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会員

0120-39-2455

LIXIL不動産ショップ 米山住研

秘訣  
教えます!  
The Secret

中古物件を安く買って、賢くリノベーション!

# さがすリノベーション

中古住宅買ってリノベしました

Renovation-1

このカウンターはパソコンスペース  
料理好きの二人が選んだパニンシュル型のキッチン  
二階張りの和室がLDK空間に!  
朝二人で使える広々としたパワダールーム  
広げられたスペース  
実家を二世帯にするに決めました

Renovation-2

ニッチの壁面はマグネット対応!  
築17年母屋のリビング窓から見える増築  
LDK空間!

After Before

renovation style JAPANESE MODERN STYLE

renovation style MODERN STYLE

今の家賃と比べてみてください!

いくら家賃の負担が減りますか?

住宅ローンの返済計画別 Case 1

中古物件費用 + リノベ費用 + 借入れ額

800万円 + 1,500万円 + 2,300万円

毎月の返済額 60,983円

住宅ローンの返済計画別 Case 2

中古物件費用 + リノベ費用 + 借入れ額

1,500万円 + 1,500万円 + 3,000万円

毎月の返済額 79,543円

中古住宅を購入して、リノベーションすることでコストの削減にもつながり、限られた予算の中で自分流に変えられる

お問い合わせはこちら

南アルプス店 0120-39-2466  
甲斐店 0120-64-3535  
本社 0120-39-2460

## 米山住研 完成報告

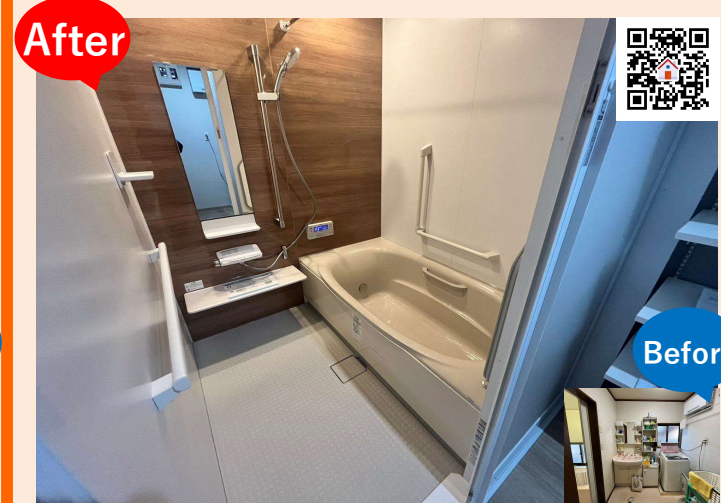
◆N様邸リフォーム報告(南アルプス市)◆  
~LDKのクロス張替えがきっかけでプチリノベーション!~



当初は白かった壁の色がくすみ、LDKクロス張替えをご依頼。広くて寒かった浴室のご相談もあり、洗面脱衣室、トイレも合わせての工事になりました。

施主様の声 寒かった浴槽の保温効果が上がったのと、天井も拭き取れお手入れがラクになりました。LDKも明るくなってよかったです。

◆S様邸リフォーム報告(甲斐市)◆  
~浴室洗面リフォーム!バリアフリー化で家族も安心!~



バリアフリーとヒートショック対策としてお風呂のリフォームを御依頼頂きました。+αの提案として、お掃除や使い勝手も良くなるよう、洗面台の配置などを替えさせていただきました。

施主様の声 とても綺麗なお風呂と洗面室になりました。壁の色を一面変える提案も良かったです。まるで新築のように感じました。



~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

## プラス10で健やかに!



①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。  
②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

### 「+10(プラス・テン)」とは?

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を過ごしましょう!

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう!

### ●1000歩のウォーキングでいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることも期待ができます。ちなみに、お散歩、ウィンドウショッピングでもOKです!

### ●筋カトレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋カトレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

・ストレッチなどの柔軟運動も! 肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほくしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット5～10回がおすすめ



5分を2回など分けてもOK! 大切なのは、じっとしたままの時間を減らすことです

ももの裏側を腕で抱えこみ、できるだけ胸に使つけて10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおすすめ。

## かんたんレシピ

## 豚肉と夏野菜の煮びたし

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/>

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です!



### 材料

(2人分)

- 豚薄切り肉…150g、ナス…2本、オクラ…4本、ヤングコーン…4本、赤唐辛子…1/2本
- A: だし汁(和風)…150ml、醤油・みりん…各大さじ1と1/2、砂糖…小さじ1、ショウガすりおろし…小さじ1/2
- 小麦粉…大さじ1、サラダ油…適量

①なすは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。

②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。

③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。

④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

※だし汁は濃いめにすると、より深みが出ます。  
※ナスは色鮮やかになるよう、皮目からしっかり油で焼いてください。

## Chottoいいかも

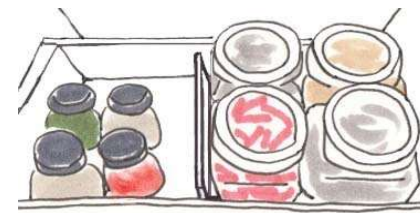
ブックエンドを活用しませんか? 100円ショップでも見られるブックエンド。本を立てる以外にもさまざまなことに活かせます。

### ■ お皿などを立てて収納



コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおすすめです。

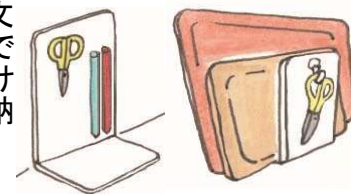
### ■ 引き出し内のモノのガタツキを抑える



L字型のブックエンドを引き出しの底面に両面テープなどで固定し、間仕切りのように使うことで、引き出し内でモノが動いたり、倒れたりすることを防止できます。

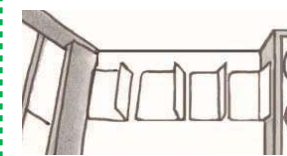
### ■ マグネットで浮かせる収納

スチール製なら、文房具にテープなどで強力マグネットをつけられれば、浮かせる収納ができます。



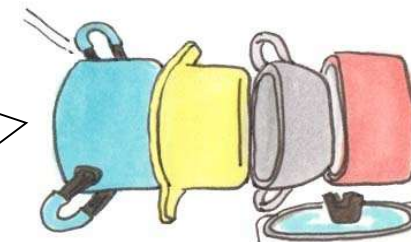
トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットフックを使えばモノを掛けることもできます。

### ■ 鍋を横に立てて収納

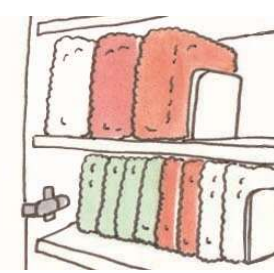


鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

重ねずにはめるので、出し入れがしやすいです!



### ■ タオルを立ててしまえる



本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたてのタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

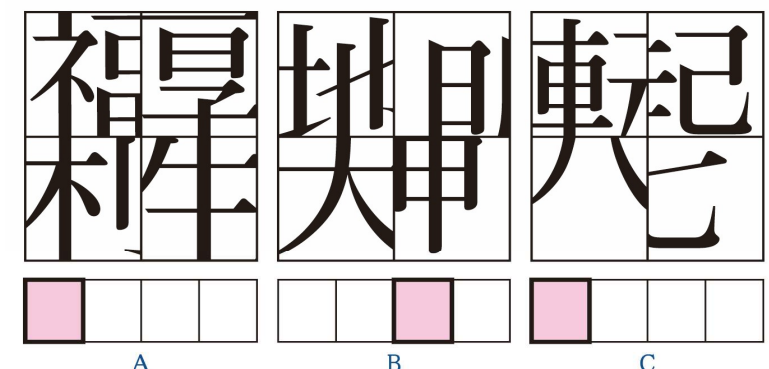
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答えは左下にあります。



答え