



こどもみらい住宅支援事業の補助金を使って

# 寒くなる前に…あったか1dayリフォーム



## 断熱仕様の玄関ドアに交換

- ✦外からの冷気を防ぐ!
- ✦玄関が冷えにくい
- ✦防犯性もUP↑

作業時間は  
1日~

## 内窓(インプラス)の設置

- ✦断熱性能UP! ✦防犯効果UP!
- ✦結露対策に! ✦防音効果あり!



1ヶ所あたり  
作業時間はたったの  
1時間~

☆例えば…

断熱仕様玄関(大サイズ)1ヶ所(32000円)、内窓設置(中サイズ)2ヶ所(16000円×2)をリフォームすると

### 合計補助額 64,000円もらえる!!

トイレ、浴室、キッチンなど対象工事が有りますのでこのチャンスにお問合せ下さい。  
※1申請あたり合計5万円以上で補助金対象です

詳しいご案内HP



## 秋の石栄パートナー会 レクリエーション in鳥取市



恒例になりました  
『グラウンドゴルフ』

隈研吾氏設計

『タカハマカフェ』

## 「はいどーも。」(スタッフ雑談)



店長  
舟木のり子

お義母さんの入院をきっかけにダンナがやってくれる家事(洗濯)が三日坊主を越えて続いている日々感謝(\*^▽^\*)! そんなある日、私が洗濯したタオルを見て「お前の洗濯した分はシワだらけだな。オレがやった分は全然シワがなくてキレイだ★」ナニ?(-\_-;)ざわつく心を押さえて「そ、そーだね(^▽^)これって完璧だへん! 残念だけど文句なしだわ((;▽;)」ダンナの洗濯係は順調に現在進行形です(\*^\*)v



石塚浩二

ボウリングを始めて、もう何年も経ちますが10ピン(右奥)が苦手な私(-\_-)なぜかと言うと曲がるボールで投げているからピンの手前で曲がって外れるのです。そこで! やっとスベアボール(曲がらない玉)を購入しました(^ω^)しかし、今までのクセが抜けないのか上手く狙ったところに投げられません。。。練習あるのみ!



山本祥太郎

スポーツの秋ですね。子供たちの運動会に行ってきました。コケを考慮したうえでの開催のため、生徒たちは自分たちの競技以外は教室で待ってグラウンドには保護者と関係者のみ、午前中開催とまだまだ気が抜けないのかなーと実感いたしました。それでも、子供たちは精一杯ガンバっている姿に胸が熱くなりました。



生田明紗美

中学3年生の息子が修学旅行に行ってきました。入学時からコロナ禍で行事など制限がかかっていたので、中止にならないか不安がありましたが無事決行! 行き先は鳥取砂丘や倉吉、大山と県内でしたが、中学校の仲間と思いができたことに親としてうれしく思いました。お土産もいっぱい買ってきてくれ、娘と大喜び♪年頃で難しくなる時期ですが、優しい一面に心があたたかくなりました☆



青山雅治

先日新しくMacbookを購入しました。新しく買うので最新のものを買いました。画質や速度などが全然違い驚きました。appleの商品が好きで色々集めています。appleじゃなくてもガジェットが好きなので何か良いものや面白そうな物があれば教えてほしいです。これからもどんどん探していきたいと思っています。



木村和美

先日ママ友さんとお茶する機会がありました♪子どもが小学生の頃からのおつきあいです。子ども達もすっかり大きくなり、巣立っていく前の貴重な情報交換。時間が経つのも忘れていくようなことを話すことができました。子ども達がとりもってくれたご縁をこれからも大切にしていきたいと思えます。



西賀いづみ

温泉旅行に行きました。夜の温泉は人も多く子供付きで入ったのでゆっくり入れるわけでもなく…なので…朝5時に起き怪獣(子供)が起きる前にそーっと部屋を出て朝風呂へGO-!。温泉はもちろん、サウナや水風呂、露天風呂、さらに湯上り用のラウンジでゆっくりゆったりとコーヒー牛乳を飲み、元気パワー充電完了!で部屋に戻り、屋からは怪獣と走り回りぐったり(笑)旅行では子供の成長もみれとってもいい旅になりました。



安井のお知らせ

今年で15周年。風上げ大会を11月20日午前9時より日野川運動公園で実施! 今年は「ウクライナに平和を」として10畳大凧とウクライナ支援連凧100枚を特別に製作しました。御期待ください! 当日はウクライナ支援募金活動もいたしますのでご協力お願いします。参加凧は けやき通り、大和ハウス様、山陰合同銀行様、石田リフォームネット協力会、公民館、自治会、福生東小学校他多数上げる予定です。ぜひ見に来てご声援ください。平和を携り一緒に凧を上げましょう!



LIXILリフォームショップ  
石田リフォームネット  
石田リフォームネット株式会社  
フリーダイヤル: 0120-996-933  
(24時間受付)

米子市米原6丁目15-31  
TEL:0859-38-1022 FAX:0859-38-0818  
ホームページ <http://www.ishida-reform.net>  
営業時間 8:20~17:00  
(定休日:日、祝、第2・4土曜日)



T-POINT  
当店で貯まります。



# スマイルde住まいる

LIXILリフォームショップ  
石田リフォームネット

TEL:0859-38-1022  
FAX:0859-38-0818

VOL78



石田リフォームネットの手作りニュースレターです。  
暮らしのちょっとした豆知識・わくわくする情報などなど、「ほっと」をお届けします。

2022年10月7日発行

## 今月の社長ひとこと



社長  
松本耕紀



スポーツの秋。2日間連続で良い汗を流しました。初日は親会社のゴルフコンペで大山平原へ、次の日は石栄会(協力業者会)&社員のレクリエーションで東伯までグラウンドゴルフ大会をしに行きました。スコアは良くありませんでしたが、秋晴れの中協力業者さんとも親睦を深め良い一日を過ごしました。

さて、「こどもみらい住宅支援事業」の補助金も来年3月迄延長になり、予算も6割以上余っているようです。受注工事で多いのは、内窓(インプラス)工事、浴室改修工事、エコキュート工事、トイレ改修工事です。この機会に是非検討してみてください。



大☆好評にて開催中!

住まいることなら LIXILリフォームショップ 石田リフォームネット

鳥取県 第1位 2021年

※LIXILリフォームショップ 年間コンテスト お客さま満足度賞 店舗部門

石田リフォームネット 秋のリフォームキャンペーン

9/8 - 10/31 Thu. - Mon.

※お電話またはWEBにてご予約の上、お越しください

# 秋のおトク!な リフォーム相談会

金利0円キャンペーン! リフォーム補助金! お見積特典プレゼント!

要予約

~お見積特典~

キャンペーン期間中お見積りでプレゼント

「さつまいものレトルトカレー」& 「ゆず塩ぼん酢」のセット

リフォームするなら、今がチャンス!

LIXILリフォームショップ

お金が貯まるまでガマンしないでいいんだ!

一気に貯金が減らないから安心!

LIXILの対象商品を使って

金利0円で おトクにリフォーム!

分割払い 最長60回で 毎月の負担を軽減!

無金利リフォームローン キャンペーン

期間限定 2022年9月1日~11月30日 LIXILリフォームショップ 限定実施

子育て世帯・若者夫婦世帯に嬉しいNEWS!

省エネリフォーム等 最大45万円/戸

子育て世帯・若者夫婦世帯なら

45万円/戸

既存住宅購入なら 最大60万円/戸

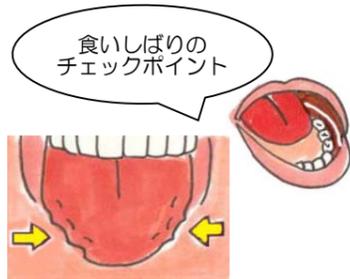
※1申請あたり合計5万円以上で補助金対象

全ての世帯が対象に!

今、リフォームすると補助金もらえます!

# Health

## 「食いしばり」していませんか？



食いしばりのチェックポイント  
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？と意識してみましよう。



胸鎖乳突筋を指でつまんでほぐすと効果的♪



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。

# 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/>



※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。

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。

- 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。

### 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

# 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。

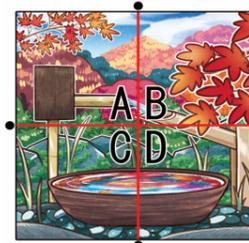
## ■ どんな秋を過ごしますか？

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」もあります。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！



# 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。