



猛暑・酷暑、寒さ、結露、電気代の高騰…

そのお悩み、窓を替えるだけで変わります！

- ✓ 夏はエアコンが効きやすく快適に！
- ✓ 冬は暖かい。冷気の侵入を防ぎます！
- ✓ 結露を抑えてお掃除ラクラク！
- ✓ 防音効果で静かな暮らしに！
- ✓ 光熱費の節約にもつながります！

最大 **100万円** 補助
先進的窓リノベ2026事業

※R8年12月31日までに工事完了、申請条件を満たす物が対象

効果を実感されたお客様からリピートのご依頼もいただいています。

「はいどーも。」 (スタッフ雑談)



店長
舟木のり子

我が家は今年、班長当番。明日は公民館の掃除だけん朝5時半起きだ(タン)。はっ(…?徒歩6分の公民館。朝7時開始なのになぜ?皆早く集まるからだと言った大げさなタンにアきれていたが、みるみるうちに集合して掃除はなんと7時前に完了！Σ(・ω・ノ)！これって何時間？いわゆる出雲時間的な独自のご当地時間ってやつですか(;'▽')意味不明だー。班長ギブだわ～(+o+)



山本祥太郎

先日、リビングのテレビが全く映らなくなり壊れてしまいました。「たかがメインカメラがやられただけだ」(by7M0)と思いながら過ごしていますが、静かすぎて落ち着きません…寝室のテレビを持って降りてはみたものの、部屋に合わないのでラジオ的な感じになってしまっていますwww
買い換えを検討しなければ！！
またまた、痛い失費だ(ノド)シクシク…



西賀いづみ

娘がプールに通い始めて1年半。すぐ辞めると思っていた母の予想に反し、毎回張り切って通っております！ただ、進級テストにはなかなか合格できず、1年半ずーっと赤ちゃんクラス🥰今回も不合格だったのですが、先生のご配慮で1つ上のクラスへ★本人も嬉しかったようで、やる気急上昇！家でも「ビート板ジャンプ」の練習に励んでおります。次こそ合格できるかな？😊



会長 松本耕紀

今年の夏も猛暑の日が続く、本当に大変でした。台風の後には数日少し過ごしやすくなりましたが、その後も35度、36度と厳しい暑さが続いています。まだまだ残暑も続きそうで、温暖化の影響を改めて怖く感じています。そんな中、先日はエアコン工事が続き、室外機の搬入作業で腰を痛めてしまいました。今まで腰痛とは無縁だったのですが、今回は初めての経験です。整形外科に通い、湿布を貼ったりリコルセットを着けたりしていますが、なかなか痛みが治まりません。知人に紹介してもらった鍼治療にも行きましたが、まだ痛みは続いています。次は接骨院の予約をしました。どうやら、しばらく腰痛とは長い付き合いになりそうです(笑)。皆さんもまだまだ暑い日が続きますので、無理をせず、体調には十分お気をつけください。



石塚浩二

4月に人間ドッグを受けたのですが、実はその時「要精密検査」の文字が…
脾臓が何たらかんたらと書いてありましたが「脾臓って何だ？」ってくらい意味不明Σ(ノド) やっと先月、人生初のMRI体験に。
結果、異常なしかいってオチでしたが、3ヶ月間撮影に努めた結果5kgほど絞れたのでこれはこれで良かったです(笑)



山中泉穂

秘密にしていたのですが？(笑)父の影響で子供の頃からバドミントンをしています。今年から21点3セットから15点3セットにルール変更になり試合は楽になりそうです。年々体力は落ちる一方。。。なのでこのルール変更はめちゃくちゃ有難い♡ほどほどに怪我無く長く続ける！！がモットーです★



木村和美

関東に住むこどもに会いに行った際、銀座へ出かけてみました。空気が違う！オーラが違う！
記念にランチでも！…と入ってみたお店は通常私がだしているランチ価格の約5倍！この日は頭の中で「！」マークがたくさん付いた一日になりました。

LIXILリフォームショップ



石田リフォームネット 株式会社

相談見積
無料

0120-996-933

米子市米原6-15-31

営業時間8:00~17:00

(定休日:土・日・祝)



スマイルde住まいる

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」にお届けします。

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

VOL101

2026年08月 20日発行

社長のひとこと



勝部修二

今年も例年以上に暑い夏となっています。外で作業をされる方は本当に大変です。くれぐれも熱中症には気を付けていただきたいと思います。暑い夏といえば甲子園。このニュースレターを書いているのは8/20、本日は準決勝が行われています。先日の準々決勝、有明高校と健大高崎の試合はすごい試合でした。両校の投手が好投して0対0のままタイブレークになり最後は健大高崎がサヨナラ勝ちを収めました、紙一重の戦いだったと思います。試合後に解説者の方が有明高校の戦いぶりを「敗因のない敗戦」とコメントされネットニュースで話題になるほどでした。今年の熊本震災で被災された方々の応援も後押ししたはず。もっと先に進んでほしいとは思いましたが残念です。今日の準決勝はどこが勝って決勝に進むのでしょうか?! 楽しみです。



長期保証+ギフト券プレゼントのW特典

石田グループ 感謝祭 リフォームキャンペーン

特典

1

対象商品をご成約で
リクシルメーカー長期有料保証

10年保証プレゼント!!

期間中は何度でも無料修理対応

※有料になる場合もあります。詳細はLIXILの公式ホームページをご覧ください。

特典

2

水まわりリフォームご成約で

最大1万円分

ギフト券プレゼント!

キッチン・浴室 洗面化粧台・トイレ
10,000円分 5,000円分

2026

キャンペーン期間 ▶

9/1 ~ 11/30

年内工事をご希望の方は
お早めに!!

お見積り分まで

Chottoいいかも



モリンガ茶は、必須アミノ酸やGABA、ポリフェノールなど栄養豊富で、抗酸化作用に優れているほか、腸内環境を整える効果も期待できるそうです。

和紅茶も人気

紅茶といえば、海外のものが広く流通していますが、最近、注目を集めているのが日本で栽培・加工された「和紅茶」。ペットボトル飲料もあり、おなじみになっていますが、実は明治時代からつくられている、長い歴史があるのです。代表的なのは「やぶきた」や「べにふうき」の品種でつくられた紅茶。渋み控えめ、優しい甘み特徴で、和菓子にも食事に合います。



黒豆茶は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれ、高い抗酸化作用があるほか、大豆イソフラボンやカリウムなども含まれます。

食物繊維も含まれるため、飲みすぎるとお通じに影響がでる可能性がありますので、ほどほどに

韓国では伝統茶として親しまれています。やさしい甘さと香ばしさが特徴です



トウモロコシ茶は、実を煮出したお茶。ペットボトル飲料もありますね。カリウムやミネラル、食物繊維などが含まれているそうです。ちなみに、トウモロコシのひげを煮出したものもあり、利尿作用があり、むくみ改善の効果も期待できるそうです。

お茶でほっとひと息♪しませんか

緑茶や紅茶以外にもいろんなお茶がありますね。そこで、ちょっと注目されているお茶をご紹介します。気分や体調によってお茶を選び、楽しんでみてはいかがでしょうか？

●モリンガ茶

インドやアフリカ、東南アジアなど熱帯地方で栽培され、「生命の木」「奇跡の木」と呼ばれているモリンガ。日本では「ワサビノキ」とも言われているそうで、その葉を使ったお茶です。水出し用のティーバッグもあるので、まだまだ暑い時期にもおすすめです。

●黒豆茶

大豆の一種である黒大豆を焙煎してつくられるお茶。芳ばしい香りとまろやかな味わいにほっこりします。

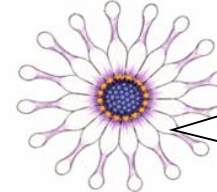
ご存知ですか？

■ マムとは？

生花流通する菊のうち、輪菊と小菊（白、黄色などお供え用）を除く洋菊を指すそうです。

■ マムの咲き方の種類

枝分かれした「スプレータイプ」と、一輪の大きな花に仕立てられた「デイスパッドタイプ」があります。咲き方はどちらも、一重咲きでシンプルな花形の「シングル咲き」、中心が盛り上がり周りを花びらが囲む「アネモネ咲き」、花弁の中央が筒状になり、先端がスプーンのように丸く広がる「スプーン咲き」、花びらが密集し、毛糸のポンポンのような丸っこい形の「ポンポン咲き」などがあります。



ちなみに、スプーン咲きの「オステオスペルマム」は鉢植えで育てる例が多く見られます

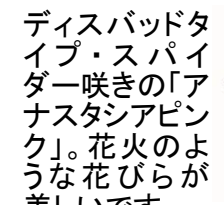
■ さまざまに咲くマムたち



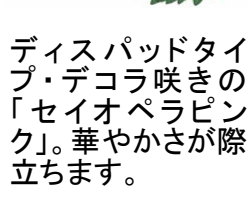
スプレータイプで、デコラ咲きのバルティカイエロー。花びらが幾重にも重なる、華やかさが魅力。



スプレータイプで、アネモネ咲きの「ラドスト」。緑色の花弁と白い花びらのコントラストがキレイ。



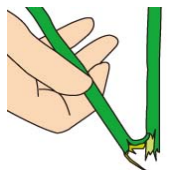
デイスパッドタイプ・スパイダー咲きの「アナスタシアピンク」。花火のような花びらが美しいです。



ポンポン咲きのマムも素敵♪

■ 菊の切り花を楽しむポイント

葉がしおれやすいので、不要な葉は取り除き、すでに萎れている場合は、葉全体にみずをかけ、新聞紙で巻いて水揚げをすると元気になるかも。水替えは基本毎日。茎の切り直しは2～3日に1度はいきましょう。



茎を切るときは、ハサミを使うよりも、手で折る方が水揚げが良いそうです。

簡単クロスワード

○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。



ニユー○ーク ドン○ホーテ
ヒ○コメ アカツ○
シュ○マツ イセ○ビ
ア○トド ア

答えは左下にあります。

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。
<https://ryo-ri.net/>

(2人分)

- 生鮭(切り身)…2切れ、お好みのキノコ(舞茸、エノキなど)…計100g、長ねぎ…1/2本、すだち(輪切りと搾り用)…1～2個
- A: 味噌…大さじ1、みりん…大さじ1
- バター…10g



※蒸し焼きにすることで鮭がふっくらと仕上がります。

秋鮭とキノコの味噌包み すだちのせ

味噌とバターのコクが鮭とキノコの旨みを引き立て、すだちの酸味が良いアクセントに。秋の香りに食が進むメニューです。

- ①生鮭に軽く塩(分量外)を振り、3等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。
- ②クッキングシートの中央に長ねぎを敷き、その上に生鮭をのせる。
- ③生鮭のまわりにほぐしたキノコを添え、Aを生鮭の表面に塗る。
- ④バターをいくつかに分けてのせ、シートをキャンディー状に包む。
- ⑤フライパンに④を並べ、5ミリ程の少量の水を入れてフタをして弱中火で10分程蒸し焼きにする。
- ⑥仕上げに輪切りのすだちをのせ、食べる直前にすだちを搾る。