

かわ

ら版

- ・すまいる情報局
- ・リフォーム・リノベーション施工事例
- ・すまいる情報広場
- ・スタッフのつぶやき
- ・ビューティーライフ
- ・体の健康 豆知識
- ・すまいる お悩み相談室



今回号の表紙のテーマ：杉苔が映える庭

発行：株式会社 住まいる工務店



住所：〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町3020-91 <https://www.sumairu.biz>

連絡先：TEL: 028-683-7077 FAX: 028-683-7078 ✉ reform@sumairu.biz

ホームページ：

住まい  
情報局



好評配信中!!

住まいのお悩み解決  
PROが伝える  
最新の情報配信中!!



YouTube チャンネル➡

住まいる工務店

検索

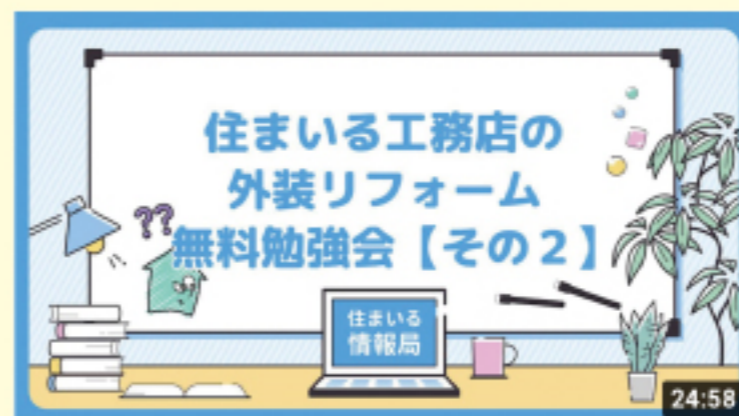
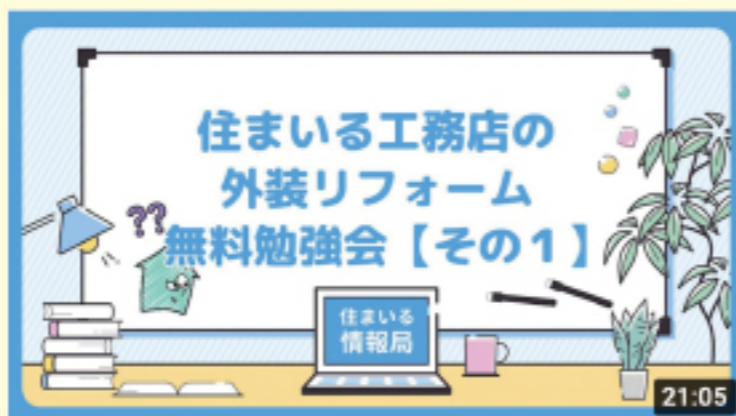
トイレ、バス、システムキッチンなどの新商品や各ショールームで開催される見学会の情報、モデルハウスの見学会情報など、新しい情報を新鮮なうちに配信していきます。



皆さまのリフォームやお家に関するお悩みにリアルタイムでお答えします。日頃お困りになっていることや聞きたいことをお寄せください。

現在配信中の新鮮情報です。スマホでも簡単にご覧いただけます!!

外装リフォーム  
無料勉強会  
【その1】



外装リフォーム  
無料勉強会  
【その2】



ドローンによる  
屋根の点検・調査  
(コロニアル屋根)



ドローンによる  
屋根の点検・調査  
(セメント瓦屋根)



▼チャンネル登録はこちらから

簡単アクセス▶

[https://www.youtube.com/channel/UCJ\\_QypG64RvJqmsLGWBw3lg](https://www.youtube.com/channel/UCJ_QypG64RvJqmsLGWBw3lg)



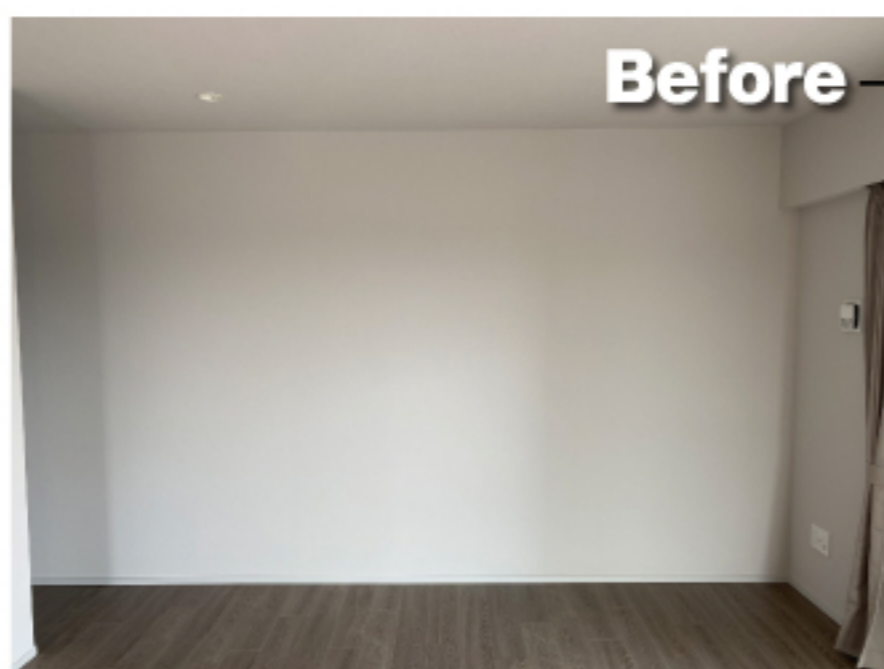
# 新築マンションに収納ユニット取付

下野市 D様邸

奥様ご希望「収納王子コジマジック」監修の大建工業「ミセル」。ネットで調べていて、これはいい!!ということで壁一面に、幅約2650mm×高さ2300mm×奥行約300mmを取り付けました。TVがスッキリ収まるほか、収納も充実しているので、多くの物を収納できます。また、扉がある事で一体感が生まれ、物が見える事も無く部屋全体がスッキリするところがポイントです。



担当:知久 晋也



Before



After

収納見本



Point 1

ユニットの中に程よく収まるキャスター付きのゴミ箱で、扉上部のスキマからゴミを捨てることができます。また、ゴミ箱の中にゴミ袋のストックエリアも設けています。

Point2

掃除機や長物を収納できるユニットです。1,246mmまでのスティック型掃除機や、フローリングモップ等が吊るせます。最下部には高さ161.5mmまでのロボット掃除機を収納いただけます。



## 収納王子 コジマジック

主婦&家事メンから絶大な支持率を誇る、片づけ界のトップランナー。年間講演依頼数は200本以上、著書・監修本は累計40万部を超える。

# 友 悠 倶 楽 部

2022年 11・12月

午前10:00~12:00  
10:30~  
イレギュラー

午後13:00~15:00  
13:30~

体験参加随時受付しております。ご予約、  
空き状況等お気軽にお問合せ下さい。

☎028-683-7077

詳しい情報やスケジュールは、  
ホームページからご覧いただけます。

簡単アクセス



2022 11	月	火	水	木	金	土
		1 スタンドグラス ドライフラワー	2 瞑 想	3 文化の日	4 パンフラワー	5 瞑 想
7	ドライフラワー	8 スタンドグラス	9 10:30~ シルバーアクセサリー	10 手 相 ポーセラーツ	11 ビーズアクセサリー	12 パステル和アート
14	トールペイント	15 スタンドグラス	16 ビーズアクセサリー	17 絵手紙 13:30~英会話	18 パンフラワー	19 瞑 想
21	シュガーアート	22 スタンドグラス	23 勤労感謝の日	24 七宝焼 13:30~英会話	25 エコクラフト	26 絵 画 13:30~レカン&押し花
28	トールペイント	29	30 10:30~華道			

2022 12	月	火	水	木	金	土
				1 絵 画 13:30~英会話	2 パンフラワー	3 瞑 想
5	ドライフラワー	6 スタンドグラス ドライフラワー	7 瞑 想	8 手 相 ポーセラーツ	9 ビーズアクセサリー	10 パステル和アート
12	トールペイント	13 スタンドグラス	14 10:30~ シルバーアクセサリー	15 絵手紙 13:30~英会話	16 パンフラワー	17 瞑 想
19	シュガーアート	20 スタンドグラス	21 ビーズアクセサリー	22 七宝焼 13:30~英会話	23 エコクラフト	24 絵 画 13:30~レカン&押し花
26		27	28 10:30~華道	29 年末のお休み	30 年末のお休み	31 年末のお休み

- ① **エコクラフト教室**  
講師：柳田 利子 先生  
申し込みございません現在、満席です。  
体験の方は1,000円(材料費込)
- ② **絵手紙教室**  
講師：大和田 初子 先生  
■参加費 1,000円(はがき代別) / 回  
体験の方は1,000円(はがき代込)
- ③ **華道教室**  
講師：五月女 恵子 先生  
■参加費 1,000円(材料費別) / 回  
体験の方は1,500円(材料費込)
- ④ **七宝焼教室**  
講師：馬場 桃堂 先生  
■参加費 2,000円(材料費別) / 回  
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑤ **シュガーアート教室**  
講師：星野 直美 先生  
■参加費 2,200円~(材料費込)
- ⑥ **初級英会話教室**  
講師：荒井 明子 先生  
■参加費 4,500円 / 月  
体験の方は1,000円 / 回
- ⑦ **シルバーアクセサリー教室**  
講師：西條 理絵子 先生  
■参加費 2,000円(材料費別)  
体験の方は、2,500円(材料費込)
- ⑧ **スタンドグラス教室**  
講師：国府田 博子 先生  
■参加費 1,500円(材料費別) / 回
- ⑨ **手相教室**  
講師：小口 登志江 先生  
■参加費 体験共に1,000円(材料費込)
- ⑩ **トールペイント教室**  
講師：虻川 貴美子 先生  
■参加費 1,500円(材料費別) / 回  
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑪ **ドライフラワー教室**  
講師：金子 真由美 先生  
■参加費 5000~(材料費) / 回  
体験の方は3,500円(材料費込)
- ⑫ **パステル和アート教室**  
講師：本田 妙子 先生  
申し込みありません。現在、満席です。  
体験も受付できません。
- ⑬ **パンフラワー教室**  
講師：杉山 璃花子 先生  
■参加費 1,500円(材料費込) / 回  
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑭ **ビーズアクセサリー教室**  
講師：高橋 敦子 先生  
■参加費：2,000円(材料費別) / 回  
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑮ **ポーセラーツ教室**  
講師：佐々木 茂美 先生  
申し込みありません。現在、満席です。  
体験も受付できません。
- ⑯ **レカン&押し花教室**  
講師：佐久間 幸子 先生  
■参加費 1,500円(材料費別) / 回  
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑰ **瞑想教室 にじ**  
講師：保坂 利恵子 先生  
■参加費 2,000円/回(ヨガマット・水持参)
- ⑱ **絵画教室**  
講師：IKKEI(伊藤啓子)先生  
体験の方は1,500円(材料費込)

《感染防止対策で、安全のため住まいの工務店が実施していること》





## ☆お客様の声☆

宇都宮市 南大通り K様

大変お世話になりました。見積から最後まで丁寧に対応して頂きました。とても信頼できる方で、また、お願いしたいです。仕上りもとても満足です。

ありがとうございます  
ございます

この度は、当社にて施工いただき誠にありがとうございます。今後もお役に立てるよう努めて参ります。

お困りの際には、いつでもお気軽にご連絡ください。



引越一重

宇都宮市 泉が丘 K様

かわら版の表紙の写真が毎回楽しみです。



ありがとうございます。毎号、スタッフが自ら撮影した写真を載せております。今後もお楽しみに♡



橋本麻理

宇都宮市 東峰町 F様

今後、区画整理の関係で大きな工事を依頼することになりそうです。その時は、よろしくお願いいたします！



いつでもF様のお役に立てるよう、ご連絡をお待ちしております。何なりとご相談ください☆



知久晋也

## 表紙のコメント 知久 洋紀

雨が続き、やっと晴れた初秋の日、ふと目に入ったご近所の庭の杉苔が元気いっぱい緑に輝いていました。

寺社仏閣に詣でると、きれいに管理されゴミ一つなく掃き清められた境内には感心させられます。きれいなものを見ると、心が「ととのう」を感じますね。



## 今日の晩ごはん

### 秋鮭ときのこのみそ焼き



材料 4人分

●秋鮭	4切れ
●しいたけ	4枚
●しめじ	1/2パック
●まいたけ	1/2パック
●エリンギ	1/2パック
●バター	適量
●塩	少々
●いんげん	8本
[A] ■赤みそ	50g
■白みそ	50g
■砂糖	大さじ2
■卵黄	1個分
■酒・水	各50ml
■だし汁	100ml

- 1 鍋に[A]を合わせ、卵黄がダマにならずに滑らかになるように、弱火にかけながら練る。かたさを調節しながら仕上げる。
- 2 きのこと類は一口大に切り、バターを溶かしたフライパンで炒め、塩を振る。
- 3 秋鮭は塩焼きに、いんげんは塩ゆでする。
- 4 器に秋鮭を盛り付け、1の合わせみそときのこのを合わせて秋鮭の上へのせ、いんげんを散らす。合わせみそはきのこの分量に合わせて調整を。

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸徳の健康レシピ」(学研教育出版)

## すまいるトーク

### 家族の思い出作り



櫻井真由美

5月の第二水曜日は、母と姉を連れて何処かに出掛けます。実家のお店の定休日が水曜日だからですが、このお出掛けが毎年恒例の母の日のプレゼントです。

今年の5月には福島の「矢祭山公園」に行ってきました。名物のつつじは1週間程遅かったようです(残念)

行く途中で可愛い造りの学校を見つけ、車を止めて写真を撮りまわりました。大子町の小学校です。こんな素敵な学校に通ってみたかったですね。

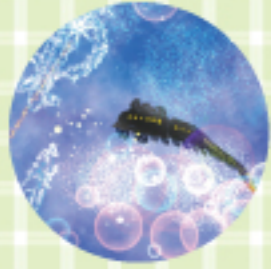


# 今号のスタッフのつづやき

# 『探検するとしたら、宇宙？それとも深海？』



社長



深海か宇宙といわれると「海底2万マイル」と「銀河鉄道999」が脳裏をよぎります。超高压の深海と、ビッグバンで広がり続ける宇宙を比較するとやはり宇宙の無限性に惹かれます。999号に乗ってブラックホールをワープし、7つのドラゴンボールを集めに行きたいです。



知久晋也



探検するなら宇宙です。無限に広がる空間、未知なる星、生物がいるのではないかと想像しただけでもワクワクします。映画などでも夢が膨らむような世界観、恐ろしい生き物、恐怖感があり探検しがいがありますね。いざ未知なる世界へ!!



引地世一重



自分の場合は深海になります。宇宙の場合は生物がいなくて一人切りの空間になると思うので深海で有れば生物がいるので自分以外の生物を感じながら有れば探検できると考えます。とにかく一人切りの空間がダメなさみしがり屋だと思います。



仙波 甚一



悩むところですがやっぱり宇宙ですかね。深海は光が到達していないので多分真っ暗、ライトでの探索。宇宙は明るいんじゃないかなと思う。探索しながら丸い地球をコーヒーを飲みながら眺めたいです。というかコーヒーって宇宙で飲めるのかな( ^\_ ^ )



江原布見子



もちろん!宇宙です!大好きな月を間近で見たいし、行きたいとも思います。地球から見る視点とは別な世界が広がっているだろうし、想像を超えるスケールであろう...と考えただけでも楽しくなりますよね。未知なことが沢山...だろうなあ...。何を発見するか??



市川 操子



息子が深海生物大好きなので一緒に行ってみたいです。未発見生物が沢山いるそうなのでワクワクドキドキそうです!深海生物の独特で不思議な形が好きです。



櫻井真由美



なかなかの「究極の選択」ですね。どちらかを選ぶとしたら、宇宙でしょうか。深海だと真っ暗だけど、太陽圏内の惑星にいれば太陽の光が届きますもんね。でも本当の探検はその先に行かなくてはダメかな?



橋本麻理



どちらも探検したい(\*^▽^\*)です。どうしても、どちらかを選ばないといけないということであれば...深海ですね!! 私たちの知らない、思いもよらない世界が待っているのでは?!ワクワクします。個人的には「竜宮城」を見つけ出したいです(笑)

\*引き続き皆様から「スタッフつづやき」の【テーマ】を募集しております(^\_-)-☆

意識づくり、食生活、簡単エクササイズなど、美容のプロが「健康的に美しくなる」ための秘訣を伝授!

## Beauty Life

●ビューティー★ライフ

「続けようと思わずに続ける」こと!

美容や健康のために何か始めても、なかなか続けられないという相談を受けることがあります。そんなときに私がするアドバイスは「続けようと思わずに続けること」。例えば、ダイエット中に美味しい物を食べてしまい、「ダイエットに失敗した」と言うことがありますが、それは自分が失敗したと思っただけ。次の日からまた気を付けるとか、少し休んだとしても1週間後に再開すれば「失敗した」わけではありません。毎日続けなくてはと思いつきすぎると呪縛のようになり、できなかったときにネガティブな気持ちになってしまいます。無理せず、気が付けば1年続けていた...くらいを目指しましょう。

私自身、毎日完璧に続けていることは特にありませんが、長年心がけていることはあります。まず、大切にしているのが入浴。どんなに遅くてもお湯に浸かるようにしています。粗塩や日本酒を入れたり、アロマオイルを数滴たらしたりすることも。汗がしっかり出てデトックスできます。体のメンテナンスになるので、むしろ忙しいときこそお湯に浸かります。また、食事の面では、夕食時に炭水化物を取り過ぎないように気を付けています。夕食後も仕事をするところがあるので、炭水化物をしっかり取ると集中できなくなること気が付き、たんぱく質中心にしています。もともと豆腐が好きなので、冷奴はもちろん、サラダや料理に加えるなど楽しんでいます。

どちらも、こうすると体がラクだと実感しているからこそ、自然と長年続けることができていく習慣です。皆さんもそのラクな感覚を大切にすると、続けることが苦にならなくなると思います。「続けようと思わずに続ける」という気持ちで、トライしてください。

長瀬サエコ ビューティーデザイナー・スローウォーキングデザイナー、ビューティーデザイナーとして美容師・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにもアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式「背中骨スクワット」で「即効」美ボディ!」(旺文社)などがある。

YouTubeで動画も公開中!  
ナガセサエコ channel  
<https://youtube.com/channel/UC6zFz8tMgkCjy6D94A>

## 体の健康豆知識

### ウォーキングを習慣にしよう!

●全身の筋肉や骨格を使う運動

特別な道具は必要なく、誰でも始められるウォーキング。さまざまな運動の中で最も気軽に始められるものと言えるウォーキングですが、全身の筋肉や骨格をまんべんなく使い、血中脂質の正常化にも有効な有酸素運動です。1回10分程度でも効果が期待できるので、仕事や家事の合間のちょっとした時間を活用できるのも魅力です。

ウォーキングの前には、以下のようなことに留意すると良いでしょう。

①シューズ: ひもを緩めて足を入れたら、かかとで軽く床をトントンたたいて位置を合わせます。ひもをきゅっと締めた後、つま先に1cmほどの余裕があるのが理想的。

②服装: 締め付けがなく、吸湿性に優れたものを選びましょう。日焼け対策の帽子も用意を。

③姿勢: 視線は遠くを見て背筋を伸ばし、肩の力を抜きます。腕は軽くひじを曲げて前後に大きく振って。足はかかとから着地して、つま先で地面を蹴り、広めの歩幅でリズムカルに歩きます。

さらに、水やスポーツドリンクなどを携帯して水分補給を行うようにするとよいでしょう。

●目標を設定して楽しく継続を

運動療法の効果は長く続けて初めてあらわれます。焦らずに、気長に続けることが大切です。

継続のコツは、記録をつけたり、目標を設定したりすること。スマホのアプリにもさまざまな機能があるので利用してみましょう。自分の頑張りが実感でき、目標をクリアすることでやる気がわいてきます。そのほか、下記のような方法も参考にしてみてください。

### ウォーキングを習慣にするコツ

- 歩数を生活の行動パターンとして体で覚える。例えばスーパーへの買い物は〇歩、通勤は〇歩など。
- 最初から欲張らない。4000歩が目標なら1000歩ずつ増やして3~4か月かけて達成を。
- 目標が1万歩なら、一度に1万歩を歩くのではなく、1日の合計が1万歩になるように歩く。
- 10分で約1000歩など、歩数を歩行時間で覚える。
- 日常生活の中で歩行によって移動する機会を多く設けるように心がける。
- ショッピングや史跡めぐりなど、目的を持つ。

参考文献 「最新版 よくわかる本職能」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコンスチテューション」(学習研究社)

#こんなお店あったよ!

#こんなお料理作ってみたよ!

#みなさんならどうしてる?

#この間行った旅行で、ここの紅葉が抜群によかったよ!

などなど、皆様と情報を共有したいという思いから、「情報を求む」コーナーを作ってみました。疑問、質問、募集しております!ぜひ、ご参加ください。参加いただけただ方には参加賞をお渡しいたします(o^—^o)こ



# 今号の クロスワード パズル

下の「カギ」をもとに柵を埋めましょう。

□の中の文字を並べ替えるとある言葉になります。

1		5	8	10	
		□			
		6			
2		□			
		7	9		12
	4		□		□
3	□			11	

## 「よこ」のカギ

- 1 日光の観光スポット「並び地蔵」の別の呼び名は
- 2 階段や廊下の壁に付いている、行動の補助に使われる柵状の物
- 3 船舶が停泊する所
- 4 植物の種子から芽がでること
- 6 湖などを観光客を乗せ航行する〇〇船
- 7 宇都宮東口〇〇に複合施設がオープンしました
- 11 キコリさんの仕事道具

## 「たて」のカギ

- 1 パーでカクテルを作る人を指す言葉。〇〇〇〇ダー
- 4 顔の中心にあるもの
- 5 ロミオと、
- 8 鼻の長い動物
- 9 自然災害・紛争・貧困などが原因で〇〇は起こります。
- 10 亀が出てくる昔話といえば〇〇太郎
- 12 狩りや漁などで獲ろうとしているもの

ヒント 「10月下旬から11月上旬が見頃」です。

前号の答え

A

+

B

=

台風

風

## 我が家のペット



何でもいからペットがほしい☆(小6男子)けど、犬は散歩をしないといけないし、妹に犬、猫のアレルギーがあって飼えない。

ならば、、、と思いついたのが「ハムスター」でした。色合いも良くモフモフとしていて何ともかわいい(\*´▽`\*)  
少々食べ過ぎ?!でふっくらとしている「こじろう」((´▽`))  
ようこそ!我が家へ!!



### 『かわいいペット』、『アンケート』、『クロスワード』、『社員のつぶやき』にご応募ください!

かわいいペット、クイズの答え、情報、ご意見、ご要望をお寄せいただいた中から抽選で毎月3名の方にすまいるプレゼントが当たります。当選者は、ハガキにてお知らせいたします。また、当社ホームページにも発表いたしますので、ぜひご覧ください。(ペットを採用

させていただく際には、事前にご連絡させていただきます。)

応募方法:同封のはがき、当社ホームページの【すまいるくらぶ】が【かわら版】をクリック!お申込、お問い合わせコーナーからご応募いただけます。(締切り:毎月25日必着)

## 編集 後記

11月には「亥の子祭り」というお祭りが西日本の一部で行われているようですね。近年では「大イノコ祭」と称し、亥の子祭りを発展させたお祭りも行われているようです。13メートルの竹を88本使って巨大な石を吊り上げる様はとても素晴らしいです。

お祭りの名前になっている「亥(イノシシ)」ですが、多産という事から子孫繁栄、肉が万病に効くという事から無病息災、などの意味が込められています。平安の頃から続いている神様への感謝と祈り、秋の収穫祭も兼ねているようです。

「亥(イノシシ)」というと、私は干支を思い浮かべたのですが、「干支」というのは「子(ネ)~亥(イ)」までの「十二支」だけでなく、「甲・乙・丙...」の「十干」を合わせた「十干十二支(じっかんじゅうにし)」を略した言葉なんですね。「十干」は馴染みが薄いかもしれませんが、昔の通信簿だったり、最近ですと「鬼滅の刃」の鬼殺隊の階級に出てきましたね。次号は年末号でもあるので、この辺りを詳しく書きたいと思います。



住まいる工務店「かわら版」編集長 櫻井 真由美

# 動きやすいキッチン どんなキッチン?



すまいる  
お悩み相談室

## 『キッチンリフォームの平均費用 と価格相場』

### 50万円未満のキッチンリフォーム

コンロ・レンジフード・食洗機やコンパクトなミニキッチンの交換などが挙げられます。

### 50万～150万のキッチンリフォーム

キッチン全体の交換…ただし、キッチンのグレードや壁紙・床材・キッチンの位置変更の有無によっては費用が上下します。

### 150万以上のキッチンリフォーム

キッチンの位置移動・大規模な配管工事（水道・ガス・電気）は費用が大幅にかかります。

## 『キッチンリフォームの平均日数』

まず、リフォームをしたいと思ってから施工が完了するまでは約2か月前後かかると想定しておいた方が良いでしょう！

現地調査⇒お見積り⇒プランニング⇒発注⇒施工開始⇒施工完了

\*長くかかるリフォームなだけに、開始時期の見極めが必須です！

#### ワンポイントアドバイス ①

最適なワークトップの高さの目安は、 $[\text{身長} \div 2 + 5 \text{ cm}]$

#### ワンポイントアドバイス ②

調理作業効率の良い距離は、シンク+コンロ+冷蔵庫の3辺の合計が360mm～660mmの間にとすると効率が良い。

また、食材を切ったり、トレイやボウルを置いたりするスペースは、シンクとコンロの間が60～90mm程度が使用しやすい。

キッチンは男女問わず悩みの多い場所ですね。。。。

- ・狭い
- ・掃除が大変
- ・会話ができない
- ・作業台が低い
- ・収納がない又は少ない

など使いにくさに気づくこともしばしば?!

では、動きやすい快適なキッチンとはどんなキッチンなの?

- ☆会話ができる
- ☆レイアウトが良く動きやすい
- ☆調理スペースが確保されている
- ☆収納が多い ☆お掃除がかんたん
- ☆キズがつきにくい調理台
- ☆片付けが楽
- ☆進化したIHやガスコンロの設置
- ☆片手で使える又はセンサーが反応してくれる水栓

では、これらを叶えるためには、やはり、『リフォーム』ですね!!



LIXIL:リシェルSI



TOTO:ザ・クラッソ



タカラスタンダード:リフィット



～新しいキッチンで、安心・快適・豊かな暮らしを～  
一度、詳しく話を聞いてみたいという方は、お気軽にお問い合わせください!