若葉便り

2026年 冬号



株式会社植木工務店

尼崎市昭和通1-12-13

Tel.06-6482-5041

営業時間/AM9：00～18:00

定休日/毎週日曜　※GW・お盆・年末年始休み有り

http://www.refine-uekikoumuten.com/

「今年もよろしくお願いいたします♪」

新年あけましておめでとうございます！一段と寒さの厳しい季節となりましたが、皆様どうお過ごしでしょうか？植木工務店では2月7日（土）、8日（日）の2日間、TOTO神戸ショールームにてキッチン・バス祭りを実施いたします！ご来場のお客様には「お見積り特典」、「ガラガラ抽選」、「グレードアップ特典」などをご用意しておりますので、キッチン・お風呂のリフォームをご検討中の方はこの機会に是非ご来場くださいませ♪また昨年スタートいたしました「家庭用電化製品販売」も、おかげさまで多くのお客様よりご好評を頂いております。リフォームと合わせて家電の設置まで一括で出来るため、「手間がかからず助かった」とのお声も多数頂戴しております！チラシに載っていない商品も多数ございますので、気になるものがあればお気軽にお問合せくださいね(*^^*)

少しの工夫でおウチが快適！

住まいのスッキリ!! “収納”術



野村高子　Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。
オフィシャルブログ：https://ameblo.jp/nomunomuuk/



イラスト：福井典子

紙袋を整理して上手に活用を！

百貨店やブランドショップなどで買い物したときにもらう紙袋。ついため込んでしまいがちですが、必要以上の量は収納スペースを圧迫する原因に。「いつか使うから」「あると便利」などと思っていても、最近ではエコバッグが浸透し、保管している紙袋は活用することなく増える一方ということもありがちです。今回は紙袋の整理法と、意外な活用アイデアを紹介します。

[整理]保管する基準を決める

紙袋を大・中・小に分類し、使用するのはどのようなシーンなのか振り返り、その使用頻度からサイズごとに保管する枚数を決めます。さらに、大・中・小それぞれの紙袋を「使う」「捨てる」「思い出の品」に分類します。ブランドの紙袋や限定デザインの紙袋など、使わないけれど残しておきたいものは「思い出の品」として別の場所に保管しましょう。

[収納]紙袋を活用して保管

「捨てる」に分類した紙袋の中から大きいサイズのものを選び、それを「紙袋入れ」として活用します。保管する紙袋は持ち手を内側に入れてきれいにたたみ、「紙袋入れ」へ。横向きに揃えて入れるとマチの部分に引っかかることがないので、スムーズに取り出せます。予め収納スペースを決めて、そこに収まる量だけ保管するようにすると、うっかり増え過ぎてしまうことがなくなります。

[活用]冷蔵庫の中の仕切りに

厚みがありマチのある紙袋は自立するので、冷蔵庫の中の仕切りとして活用するのもオススメ。紙袋なら汚れを気にせず、野菜室の野菜や果物を整理できます。紙袋の高さが合わない場合は、上部を切って調節を。

知らず知らずのうちにたまってしまう紙袋ですが、手に入りにくいわけではないので、使いやすい物を厳選して残りは思い切って処分するようにしましょう。

知っておきたい！ 体の健康豆知識

“ながら”エクササイズで健康に



運動不足は健康を損なう大きな要因の1つ。日常に運動を取り入れると、免疫力のアップ、骨密度を高める、ストレスの解消など多くの健康効果が期待でき、さらには認知能力も高まって精神面にも良い影響が得られるなど、生活の質（QOL=クオリティ・オブ・ライフ）の向上も期待できます。ただ、いきなり激しい運動をするのはNG。特にコレステロール値に問題がある人などは、運動をして血管が収縮すると血栓ができやすくなります。最初は短時間から始めて少しずつ体を慣らし、運動量を増やしていくなどコントロールを。また、体調が優れないときや天候が悪いときは、無理せず休みましょう。

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動に加えて、軽い筋力トレーニングを行うと基礎代謝量が高まります。スポーツジムなどに通うとなると大変なので、日常の中で手軽にできる“ながら”エクササイズを取り入れてみましょう。

オススメの“ながら”エクササイズ

自宅や移動中など、“ながら”エクササイズを取り入れて、体力をアップ！

■階段の昇り降りをテンポアップ
背筋を伸ばし、太ももを普段より高く上げることを意識してテンポよく昇降を。駅などエスカレーターのあるところでも階段を利用しましょう。

■電車の中でつま先立ちに
電車に乗るときは椅子に座らず、つり革につかまってつま先立ちに。ふくらはぎの筋力をアップ。

■シャンプー中に脇腹の運動
シャンプーしながら上体を真横にゆっくり傾け、そのまま30秒キープ。反対側も同様に繰り返し、脇腹の筋肉を鍛えます。



参考文献　「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社)
／「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

今日の晩ごはん

おから入りキムチチーズチヂミ



材料 4人分

- キムチ …… 100g
- ニラ …… 1/2わ
- ピザ用チーズ …… 50g
- ごま油 …… 大さじ1/2～1

[A]
- おから …… 50g
- 片栗粉 …… 50g
- 水 …… 80～100ml
- 塩 …… 少々

1. キムチを5mm幅程度にザクザク切る。ニラは4cm程度の長さに切る。
2. [A]の材料をよく混ぜ合わせ、1のキムチとニラを加えてさらに混ぜる。
3. 熱したフライパンにごま油大さじ1/2を入れる。2の生地を流し入れて上にピザ用チーズを全面にのせたら、中火でゆっくり焼く。
4. 片面が焼けたら皿やふたを利用してひっくり返し、もう片面を焼く。油が足りない場合は、ごま油を適宜、鍋肌から追加する。
5. 両面が焼き上がったら、食べやすい大きさに切って、盛り付ける。



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

尼めし

ろくせん むこのそうてん
六鮮　武庫之荘店

〒661-0035
兵庫県尼崎市武庫之荘
2-2-2 ヒカリビル 1F
TEL050-5600-7477
阪急武庫之荘駅北口から西へ徒歩1分
Open 11:30 - 14:00
17:00 - 22:00
水曜定休日





尼崎の美味しい！を少しずつご紹介してまいります♪
今回は武庫之荘で大人気の「六鮮」さん！
全ての料理が絶品なのですが、中でも六種類の丼が1度に食べれる、彩御膳が大人気(*^^*)
1つ1つ手が込んでいる小ぶりな丼と、茶わん蒸しと天ぷらもこれまた格別...!!!
小ぶりですがとってもボリューミーなので、お腹も心も満たしたい特別なランチに是非♪♪

new !!!



これまで多くのお客様にご好評いただいております家電販売ですが、冬のおすすめ家電チラシ冬号をHPにも公開しております。
チラシに掲載のない商品も多数ございますので、買い替えをご検討中のお客様は是非、植木工務店にお問合せくださいませ。

チラシ価格よりも更にお安くなりますよ！

株式会社　植木工務店
尼崎市昭和通1-12-13
TEL0120-240-671

若葉便り



2026年
冬号

株式会社植木工務店は
・JERCO（住宅リフォーム事業者団体）
・TOTOリモデルクラブ
・LIXILリフォームネットの正会員です

リフォーム施工事例

【工事箇所】 キッチン、内装、大工工事　他
【工事内容】 キッチン取替、フローリング・クロス貼替　他

尼崎市　H様邸　／マンション　工事金額：約180万

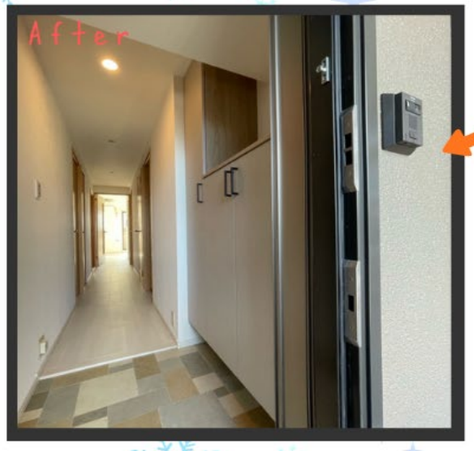
この度は工事のご用命を賜りまして、誠にありがとうございます。今回H様より「お部屋の内装を変えたい」とご相談いただきました。
フローリング・クロスの全面貼替えと共にキッチンの取替もご検討中でしたので、最適なプランでご提案させていただきました。
床は思い切って白を基調としたフローリングへ一新され、さらには天井のアクセントクロスを採用し空間に表情とデザイン性をプラスしています。
キッチンも最新の設備に入れ替えたことで使い勝手が向上しただけでなく、内装と調和したスタイリッシュな空間へ生まれ変わりました♪
仕上がったLDKは明るさ・開放感がグッと増し、ご家族が自然と集まる心地良い空間となりました。
これからの暮らしがより快適で楽しいものになりますよう願っております。また住まいの事でお困り事があれば、いつでもお気軽にご相談くださいませ(＊^^＊)

H様邸















リフォームは
補助金の活用がオススメです！！



占星術研究家・早矢が占う、
素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。

2026年
全般の運勢

住まいを快適に導く 12星座別 インテリア占い



早矢（はや） 占い師/国家資格キャリアコンサルタント。占いカウンセリングサロン「インスパイア吉祥寺」主宰。著書に『世界のビジネスエリートが身につける教養としての占い』（クロスメディア・パブリッシング）がある。のべ鑑定人数は2万人以上。YouTube「早矢の占いチャンネル」が好評。悩んだら「早矢 占い」で検索を！

♈ 牡羊座 3/21-4/19

上半期は、居心地の良い空間を整えることが開運のカギ。家具や雑貨を自分好みに見直し、そこで家族や友人と大切な時間を過ごすと安定や癒しが得られます。下半期は創造力が高まります。絵や文章など思いを形にしたものを部屋のインテリアとしてディスプレイすると運気がアップ。模様替えや不動産関連も吉に。

★ Lucky item▶アロマキャンドル

♉ 牡牛座 4/20-5/20

上半期は学びや情報、交流を通じて運気が上昇。離れていた趣味を再開したり、新しい知識に触れたりすると人間関係が広がります。下半期は、自宅をリラックスできる空間に整えると開運に。家族との時間を意識すると安定感が増します。ルームフレグランスを変えるなどちょっとした工夫でも、運気循環の手助けに。

★ Lucky item▶ハーブティー

♊ 双子座 5/21-6/21

上半期は収入アップや才能を開花させるチャンスに恵まれそう。これまでの努力が実り、評価される場面も。副業やスキルを生かした活動も発展の兆し。食器など愛着あるものを暮らしに取り入れると運気がアップします。下半期は学びや交流がテーマ。好奇心を大切に、新しい情報や人脈を取り入れると視野が広がります。

★ Lucky item▶陶器のマグカップ

♋ 蟹座 6/22-7/22

上半期は、新しい自分を打ち出すには絶好のタイミング。習慣を思い切って見直すと運気が活性化。理想の暮らしをイメージして小物やファブリックを一新するのも吉。下半期は才能にスポットライトが当たります。自分の価値を再確認し、才能を継続できるように整えて。お気に入りのチェアを見つけると運気が安定。

★ Lucky item▶チェア

♌ 獅子座 7/23-8/22

上半期は心を整える時間を確保して。静かな空間で自分と向き合い、疲れを癒しましょう。香りや音楽でリラックスできる空間をつくると開運に。下半期は新たなスタートを切るチャンスが到来。新しい自分に生まれ変わるため、髪型や部屋のテーマカラーを変えるのも吉。心の整理がついた分だけ、前に進む力が強まる1年に。

★ Lucky item▶アロマディフューザー

♍ 乙女座 8/23-9/22

上半期は人とのつながりが幸運の源。コミュニティでの活動など共通の目標に向かう中で新しい発見が。情報交換やチームワークを意識して行動を。下半期は心を見つめ直す時間を意識的に持って。静かな場所で内面に向き合うと気づきが深まります。間接照明や柔らかな色合いのインテリアが安らぎをもたらします。

★ Lucky item▶ポプリ

♎ 天秤座 9/23-10/23

上半期は仕事運が好調。責任ある役割を任されるなど、評価を得るチャンスも。信頼を積み重ねることが将来の発展につながります。インテリアはデスクまわりを整えると集中力がアップ。下半期は人との交流を通じてアイデアが生まれ、人生の方向性が広がりそう。住空間に緑を取り入れると調和と安定が得られます。

★ Lucky item▶観葉植物

♏ 蠍座 10/24-11/22

上半期は好奇心や学びのチャンスが広がります。趣味や勉強、旅行などで新しい発見が得られそう。家族との会話も弾みます。下半期は家事や家族の役割をしっかりこなして。書斎など住まいの一角を整えて、落ち着ける環境をつくると気持ちが安定します。日常のちょっとした幸運や良縁も引き寄せられるでしょう。

★ Lucky item▶ブックスタンド

♐ 射手座 11/23-12/21

上半期は家族と心のつながりを深めて。共通の趣味を通じて家族との会話を楽しむと、新たな気づきが得られそう。読書や学習など知識を得ていくことが運気アップにつながります。下半期は旅行や学びの場など、外の世界との関わりがテーマに。計画的に情報収集したり、旅先での発見を家族と共有すると運気が活性化。

★ Lucky item▶木製スプーン

♑ 山羊座 12/22-1/20

上半期は家族と過ごす時間を大切に楽しみましょう。心が満たされ、家庭内での信頼も深まります。下半期は仕事や学び、創作などにおいて成果が得られます。計画的に物事を進めると良い結果につながるでしょう。収納や棚の整理、小物を整えるなど、居心地の良い環境をつくることも、運気向上に有効です。

★ Lucky item▶クッションカバー

♒ 水瓶座 1/21-2/18

上半期は健康的な習慣を取り入れると運気がアップ。収納を工夫して片付けると軽やかな気持ちで過ごせます。下半期は友人や家族とのコミュニケーションを大切にすることで助け合いの輪が広がります。日記やメモアプリなどを活用して、ちょっとしたことでも心を整理するように意識すると落ち着いて過ごせます。

★ Lucky item▶フラワーベース

♓ 魚座 2/19-3/20

上半期は趣味の時間が開運のカギに。自作の作品を部屋に飾るなど、自分なりの表現を楽しむと吉。下半期は生活のリズムを整えて。毎朝ハーブティータイムを楽しむなど意識すると、気持ちが整います。部屋の一角にお気に入りの小物を集めたコーナーをつくるなど、自分だけのくつろぎスペースを設けると運気アップ。

★ Lucky item▶コースター



【編集後記】

「若葉便り2026年冬号」をご覧いただき、誠にありがとうございます。

2026年は「午（うま）年」。馬は、前へ前へと進む力強さと、風を切って走るしなやかさを併せ持つ存在だと言われています。私たち植木工務店も、この一年はただ速さを求めるのではなく、一歩一歩を確かめながら、確実に前進する年にしたいと考えています。住まいづくりは、流行や便利さだけでは語れません。そこで暮らすご家族の時間、季節の移ろい、これから重ねていく年月‥そうした目に見えないものを大切にしながら、長く安心して住み続けられる家をつくること。それが、創業以来変わらない私たちの姿勢です。午年の今年は、これまで培ってきた技術と信頼を土台に、より軽やかに、より柔軟に、そして誠実に。地域に根ざす工務店として、皆さまの暮らしに寄り添い続けてまいります。

本年も植木工務店を、どうぞよろしくお願いいたします。

株式会社植木工務店　代表取締役　植木 勇一