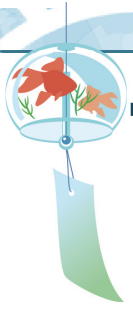


2026 年 暮らしの瓦版 8月号



TOTO出張相談会

水まわりのお悩みを TOTO ショールームで
まとめて解決しませんか？



参加
無料

事前予約
優先

日時 9月5日(土) 10:00 ~ 16:00

会場 TOTO 岐阜ショールーム
(所在地：岐阜市藪田南5丁目14-36)

主催 栃井建設工業株式会社

当日は、TOTO さんのショールームにお邪魔して、栃井建設がリフォーム・新築のご相談会を開催します。キッチンやお風呂、トイレなど、水まわりのお悩みを実物を見ながらじっくり相談いただけます。住まいづくりの第一歩に、ぜひお気軽にご参加ください。

ショールーム見学のコツ Q&A

Q1 相談会には何をもっていけばいいの？

A1 手ぶらで大丈夫です。もしリフォームを検討されているのであれば、リフォーム希望箇所のお写真をお見せいただくとより具体的にリフォーム相談が可能です。

Q2 まだリフォームするか決めなくても大丈夫？

A2 もちろん大歓迎です。まずは情報収集のつもりで、お気軽にお越しください



Q3 相談時間はどのくらい必要？

A3 ご相談内容によっても異なりますが、リフォームのご相談目安は30分程度。TOTO 商品のご見学時間は30分～60分程度。最大で1時間半ほど頂戴できればと思います。



Q4 子どもや家族を連れて行っても大丈夫？

A4 はい、大丈夫です。ご家族みなさままでのご来場お待ちしております



見て・触れて・体感できるのがショールームの魅力！

- ✓ 最新の設備を実際に見て、使い心地を体感できます。
- ✓ カラーや質感を確認して、理想の空間イメージがふくらみます。
- ✓ プロのアドバイスで、暮らしにあったプランが見つかります。

ご予約・お問い合わせはこちら

お電話でのご予約

0120-520-523

【受付時間】8:15 ~ 17:30 【定休日】日・祝・第2・4土



Web でカンタン予約

右の QR コードからどうぞ

※24 時間受付



合渡小学校区・岐阜西中学校区

岐阜市西河渡2丁目77-1

販売価格 ~~3,790~~ 3,700 万円



- 合渡小学校-----徒歩25分
- 岐阜西中学校-----徒歩52分
- こばと西幼稚-----車で6分
- コンビニ-----徒歩7分
- スーパー(パロー穂積店)-----徒歩9分
- JR穂積駅-----車で6分



敷地面積：203.05m²
延床面積：119.66m²

合渡小学校区・岐阜西中学校区

岐阜市

西河渡2丁目87番2

販売価格 ~~2,780~~ 2,700 万円



- 合渡小学校-----徒歩22分
- 岐阜西中学校-----徒歩49分
- こばと西幼稚-----車で6分
- コンビニ-----徒歩5分
- スーパー(パロー穂積店)-----徒歩12分
- JR穂積駅-----車で6分



敷地面積：185.07m²
延床面積：104.85m²

発行



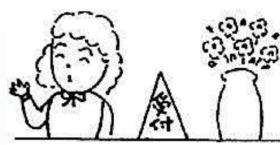
新築・建替え・リフォーム・増改築のことなら

栃井建設工業株式会社

岐阜市河渡3丁目138番地

0120-520-523

ISO9001認証取得



新築購入応援セール

限定2邸を
家具付きで
お譲りします



まずは見学に行こう！

▼見学予約



見学ポイント

- ・家にある家具を測っておいて、ちゃんと家具が入るか確認。
- ・収納の量、コンセントの位置と数を確認する。



おかげさまで
65周年

ふれあいタイム

第324号

快適な
住まい
8²⁰²⁶
月号

暑くて寝れないあなたへ

熟睡できる方法 3選



熱帯夜がつづき、暑くて眠りがあさい、朝おきるとドッと疲れてる事ありませんか？まずは、あなたの睡眠充実度をチェックしましょう。

あなたの睡眠充実度を知ろう！

- ☐ 布団に入ってもなかなか寝付けない
- ☐ 朝、起きたとき疲れたまっている
- ☐ 朝、目が覚めて1分以内に起き上がれない
- ☐ 日中だるさ・眠気を感じる

チェックの数を確認しよう！

- 0 : 良好
- 1 : やや疲れ気味
- 2~3 : 極度に疲れ気味
- 4 : 睡眠障害

疲れがとれず、日中も体がつらいと感じている方にぜひ以下の方法を試していただきたいです。

その1 湯船につかる

暑くてシャワーだけですませていませんか？実は快適な入眠には湯船につかることが良いとされています。ただし、暑すぎるお湯は交感神経を刺激する為、38～40度程度のぬるめのお湯に10～15分つかりとよいでしょう。また、就寝1時間半～2時間前までに入浴を済ませると、寝るタイミングに合わせて温度が下がりやすく、スムーズに寝付けます。



その2 寝る前は光の量を調整する

蛍光灯などの青白い光や、PCやスマートフォンから発せられるブルーライトはメラトニンを抑制する作用があり、快適な入眠の妨げになります。

メラトニンとは、体内時計を調節する作用のあるホルモンです。目から入る光刺激によって調整されており、夜になるとメラトニンの分泌が高まって、自然な入眠を促進してくれます。

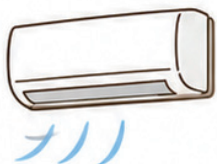
ですので、寝る1時間前はブルーライトを見るのを控えるのがおすすめです。



その3 エアコンをうまく使う

入眠前にエアコンを消したり、タイマーをセットしたりしている方も多いかと思います。けれど、結局よる寝ている間暑くなり、目が覚めてしまうことはありませんか？

あまりに暑い時期は、設定温度を27度程度にして、風が直接当たらないようにするののひとつの手です。



栃井建設スタッフといっしょに行こう！

Takara standard 来場者キャンペーン

キャンペーン期間：6月1日(月)～9月29日(火)



期間中、ご予約のうえショールームにご来場いただき、お見積りまでされたお客様に、**五島うどんをプレゼント！**



※画像はイメージです

コシのある細麺が人気の五島うどん。ゆっくりショールームを見学したあとに、おうちでつるっとおいしいご褒美時間をお楽しみください。キッチンやお風呂、洗面化粧台など、最新設備を実際に体験できます。



ご予約・お問い合わせはこちら

ご予約は栃井建設まで

☎0120-520-523

【受付時間】8:15～17:30 【定休日】日・祝・第2・4土

Web 予約



場所 ※水曜休館日

タカラスタンダード
岐阜ショールーム
(岐阜市東鶯3丁目45番地1号)

LIXIL リフォームフェス 9月5日(土)・6日(日)開催

最新の設備をみて、触れて、体験できる2日間

キッチン・バス・トイレ・窓周りなど、住まいをぐっと快適にしてくれる設備が一度にご覧いただけます。当日はお子様も楽しめるバルーンアーティストがやってくる！



ご来場のお客様には、抽選で豪華景品が当たるチャンスも！
「栃井建設」のチラシを見てきましたとショールームスタッフにお伝えください。

ご予約・お問い合わせはこちら

ご予約は栃井建設まで

☎0120-520-523

【受付時間】8:15～17:30 【定休日】日・祝・第2・4土

Web 予約



解説付きのショールーム見学をご希望の方は、お早目にご予約下さい。

編集後記 ちょこっと日記 ～会社のエアコンの温度設定の巻～

7月に入り、毎日うだるような暑さが続いていますね。オフィスではもちろんエアコンが稼働中です。6月の「エアコンつけるか、つけないか問題」を乗り越え、快適にデスクワークができています…と言いたところなのですが。寒い。エアコンをつけると、今度は寒いんです。外は30度超えの真夏日なのに、オフィスの中では体がじんわり冷えてくる。あの「つけたい」気持ちはどこへやら、気づけば身を縮めながらキーボードを叩いています。

そんな私の救世主として活躍しているのが、冬から引き続き使っているひざ掛けです。本来であれば衣替えと一緒にしまわれるはずだったあのひざ掛けが、7月の今もデスクの定位置に鎮座しています。むしろ最近は手放せなくなってきました。冷房の効いたオフィスで、ひざ掛けをかけながら仕事をする夏。なんとも不思議な光景ですが、これが私の夏のスタイルになりつつあります。みなさんの職場のエアコン事情はいかがですか？温度設定をめぐる攻防、ぜひ教えてください（笑）