

家の中の 寒暖差、 今年こそ。

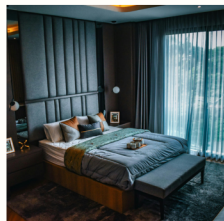


2026年
秋冬号
vol.91

○冬の健康リスクは「寒暖差」から！

温かい場所から寒いトイレ・洗面室へ...
このような急な温度変化は、
血圧や心臓に大きな負担をかけます。
とくに京都は盆地で、冷え込みが厳しい地域。
室内の寒さ対策は

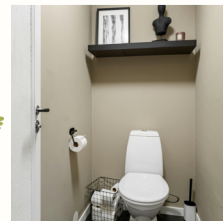
「命を守る住まいづくり」
にかかっています。



寒い寝室



暖かい布団



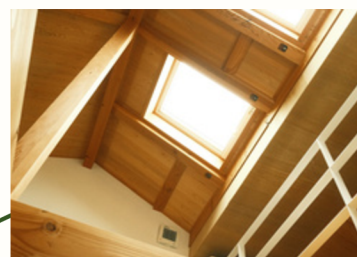
寒いトイレ

○なぜ「寒暖差」は生まれるのか？

大きな原因の一つ、それは...

「暖房の熱が窓などの開口部から逃げてしまう」から。

実は、冬に室内から外へ逃げる熱のうち約6割以上は窓から！
そして家じゅうにすき間があることも原因と言われています。



「内窓(二重窓)リフォーム」が効果的！

既存の窓の内側にもう一枚サッシを取り付けるだけで...

内窓の設置は、弊社でも
たくさんの施工実績があります！

- 効果① 冷たい外気をしっかり遮断！
- 効果② 暖房効率アップ！
- 効果③ 結露を大幅に減らし、窓まわりのカビ対策に！
- 効果④ 防音効果！



小さな工事ひとつでも、毎日の暮らしがぐっと心地よく、快適に。
さらにもう一部屋、と断熱工事を広げていくことで、暖かさは住まい全体へ。

石田工務店は13年前より、
「一般社団法人 健康・省エネ住宅を推進する国民会議」
に加盟しています。



わかりやすい！健康省エネ住宅とは-01
(一般社団法人 健康・省エネ住宅を推進する国民会議HPより)

京都の気候に合った断熱設計
自然素材を活かした快適な空間づくり
補助金を活用した賢いリフォーム提案 etc.



石田工務店だから、できることがあります！

一級建築士事務所

株式会社 石田工務店

つくろう

しあわせいっぱい

0120-296-481

TEL受付：平日9:00～16:00(12:00～13:00を除く)



Instagramも
随時更新！

会社HP・施工例はこちらから

マザーハウス石田工務店

検索

こんなリフォームもしています！→

冬の寒さ対策リフォーム事例

こんな
お困りごと
ありませんか？



お悩み：窓からの冷気で暖房が効きにくい…

内窓で断熱性を高め、快適な室内へ！

- ・ 窓と窓の間に空気の層ができ、断熱効果を発揮
- ・ 窓からの冷気を抑え、足元の寒さが軽減される
- ・ 結露が発生しにくくなり、カビ対策につながる
- ・ 夏は、強い日差しや熱気を伝えにくくし、冷房効率が向上する

設置後は、窓を2度開閉することになりますが、外の騒音もかなり軽減されます。

工期：1日～2日

※窓の数やサイズにより異なります



お悩み：足元の冷えて冬が憂うつ…

無垢の床なら、冬の寒さがやさしい！

- ・ 無垢材には内部に空気層が多く含まれ、熱を伝えにくいので冷たさを感じにくい
- ・ 暖房で温まった空気のぬくもりを保ちやすい
- ・ 冬でも素足で快適に過ごしやすく、小さなお子様が床に座ったり寝転んだりしても安心

日常のお手入れは、掃除機やフローリングワイパーでできます。天然素材なのでキズやへこみの補修もでき、色合いや風合いの経年変化も楽しめます。



工期：3日～6日

※施工範囲により異なります

石田工務店ならではのポイント

ご相談、プランニング、現場管理まで一貫して同じスタッフが対応します。女性のスタッフもおりますので、ご安心ください。弊社が信頼する業者と一緒に、丁寧に対応させていただきます。



こんな工事もお任せください！

「こんなこと頼める？」も、まずはお気軽にご相談ください！

- ・ 外部塗装工事
- ・ 鍵の修理
- ・ トイレリフォーム
- ・ ブロック撤去
- ・ 玄関ドア交換
- ・ 蛇口の交換
- ・ 雨どいの修理
- ・ エコキュート取替
- ・ 壁紙の貼り替え



↑こちらから
リフォーム事例を
ぜひご覧ください！

『マザーハウスとは』

母なる大地に暮らす

自然と共に

光と共に

風と共に

雨と共に

空気と共に

気候と共に

私たち一人ひとりは、自然の一部です。

「自然の中の人」を大切に作るマザーハウスがつくるのは、進化で得た五感を育む住まいです。

私たちはこの地球に生まれ、京都という古都で暮らしています。

毎日を健やかに、心豊かに過ごせること。家族が笑顔で集い、安心して暮らせること。そんな何気ない幸せを育む住まいを、一棟一棟、心を込めてお届けします。

感性が豊かになる住まいに幸せがやってくる。その「しあわせ」をいっしょにつかんでみませんか。

紫野マザーハウス
代表 石田泰久



紫野マザーハウス

【毎月第1・3日曜日オープン】

オープン時間 [10:00 - 16:00] 12:00 - 13:00 クローズ



常設モデルハウス

天然木の床材やホタテ貝の塗り壁など、マザーハウス石田工務店の標準仕様を体感していただけます。オープン日以外のご見学も可能です！



珈琲と音楽の会
15:00～16:00 OPEN

ドリップコーヒー(無料)を飲みながら
吹抜空間でレコードの音をお楽しみ下さい



イベントのお知らせ



代表の調理のコツを真剣に聞いて…

皆さんで協力して盛り付けを楽しむ！

「ごはんづくりと空間づくり講座」

建築士でもあり日々料理づくりにいそしむ代表石田が講師をつとめ、使いやすいキッチンダイニングと、調理の基本を丁寧にお伝えしています。リピーター様も多い大好評の講座。はじめての方も大歓迎です！

費用：1,000円(税込)



今後の
開講日

10/21 (水)
11/21 (土)

お客様からの
嬉しいお声

「気づかされるのが
沢山あって嬉しいです」

「低温調理のリクエストが叶い、
ムネ肉の柔らかさに感動しました！」



一級建築士事務所

株式会社 石田工務店

0120-296-481

isco@wonder.ocn.ne.jp

https://isida.jp/

平日 9:00～16:00 (12:00～13:00 除く)



マザーハウス石田工務店