

笑顔が集うマイホームでの子育てや
暮らしに役立つ情報がいっぱい!!

keep smiling すまいる♥

2021
• January
• February • March
vol. 32



読者の皆様に感謝を込めて
「クオカード 1,000 円分」
プレゼント! 応募方法はP 6に。

すまいる
マスコットキャラクター **笑里ちゃん**



CONTENTS

- ①『千里殖産』のさまざまな活動をご紹介 **すまいるトピックス**
- ①素敵スポット **センリの旬だより**
- ②日々を彩る! **暮らしぶらすα**
- ②風水で運気アップ **すまいるインテリア**
- ③自分で作る楽しみを! **笑顔菜園～スプラウト編～**
- ③カンタンおいしい料理レシピ **SMILE COOKING**
- ④家じゅうがスッキリ! **ときめき片づけ術**
- ④『千里殖産』のさまざまな活動をご紹介 **すまいるトピックス**
- ⑤気軽にできる! **おうちでエクササイズ**
- ⑤子育てのヒントを学ぼう **笑顔de子育て**
- ⑥おすすめ情報満載 **おうちエンタ!**
- ⑥smileスナップ写真館



＼家じゅうがスッキリ!/ ときめき片づけ術

一度片づけたら二度と散らからない」と世界で話題の「こんまり流片づけ術」を大公開。

3つのジャンルに分けて
掃除のしやすさを大切に



こんまり流
片づけコンサルタント
竹野りつこ先生

世界で話題の「こんまり」とこと近藤麻理恵さんが顧問を務める(株)こんまりメディア公認の片づけコンサルタント、こんまり流片づけ術による個人レッスンやセミナーなどを実施。
★個人レッスン・セミナーの詳細は
<https://ameblo.jp/ki-chyonyon/>

ときめき片づけ術の極意

- 最初に「理想の暮らし」を具体的にイメージする
- 「ときめくかどうか」を判断基準に残すものを選ぶ
- 「場所別」ではなく「もの別」に片づける
- 正しい順番で片づける
衣類→本類→書類→小物類→思い出す



「キッチン用品」は何も置かない
多種多様なキッチン用品は、ごちやごちやしがち。
作業しやすくなるキッチン用品の片づけ法について
ご紹介します。

掃除のしやすさを大切に

ときめくキッチンを実現するためには、なにより「掃除のしやすさ」が重要です。手に届く場所にあれこれ置いてしまって、片付けや「物をかす」等の手間で疲れてしまいかが。収納できるものはできるだけ収納し、シンク回りに何を置いても一工夫すれば、使ったびに水切り用具、鍋やお玉などの常温保存の「食品」、道具など、食器やカトラリーなどの「食べる道具」とつくる道具」は、いざだけを残してしまいます。

乾物やお菓子など常温保存の「食品」、道具やお菓子など常温保存の「食品」、3つのジャンルに分けてモノを出すことは、から始めましょう。3つのジャンルとは、食器やカトラリーなどの「食べる道具」、工具やカトラリーなどの「つくる道具」、お玉や鍋などの「片付け」や「物をかす」等の手見通しがよくなり、作業もしやすくなります。

自宅の庭やベランダでできる家庭菜園。自分で育てた野菜を、自分で収穫して味わえるのが、なにより魅力です。今回は、スプラウトの栽培法をご紹介します。



スプラウトとは発芽してから3ヶ月ほどの野菜や豆類などの新芽のこと。代表的なカワイレ大根のほか、ブロッコリー、スプラウトやマスタードスプラウト、ルッコラなどいろいろな種類があります。スプラウトは年中、キッチンで栽培できるのが魅力。栄養やファイトケミカルが豊富で、豆腐やサラダ、肉や野菜などにトッピングするだけでも彩りもきれいで栄養価もアップしますよ。



水だけで育つ!
キッチンで手軽に栽培

1種まきの準備

種どうしが重ならない程度の量の種を容器に入れ、水を注いで晩浸して吸水させます。

2種まき

種をザルにとって水切りし、容器にはキッチンペーパーなどを厚めに敷いてしっかり密集すると腐る原因になります。密集すると水を多くて水で湿らせます。種を土台の上に重ねらなければ余裕をもたせてまことに広げます。密集すると箱やアルミホイルなどでフタをして遮光します。

3水やり

種をザルにとって水やりをします。水や雨水がカビや腐る原因になるので要注意。

4光が当たる

芽が5cm程度に伸びて双葉が開いてきたら、毎日、朝と夜の2回、霧吹きなどで全体を湿らします。水や雨水が当たりと風通しの良い場所に移します。水やりは(3)と同様に。

5収穫

芽が5cm程度に伸びて双葉が開いてきたら、毎日、朝と夜の2回、霧吹きなどで全体を湿らします。水や雨水が当たりと風通しの良い場所に移します。水やりは(3)と同様に。

季節を楽しむ料理やスイーツのレシピをご紹介します。
家族団らんの食卓にぜひ。

SMILE COOKING



材料(2人分)

*鶏レバー……200g

- | | | |
|---|---------------|------------|
| A | *赤ワイン……1/2カップ | *ショウガ(薄切り) |
| | *醤油……大さじ1 | ……………1片分 |
| | *砂糖……大さじ1 | |

- *ピンクペッパー……適量
*ローズマリー(飾り用)…1本

POINT

ワインで煮ることによりレバーのくせがやわらぎ、おいしくいただけます。鉄分とポリフェノールたっぷりで、おかずとしてはもちろん、ワインのおつまみとしてもおせちの一品としてもおすすめですよ。

作り方

- 鶏レバーは一口大に切り、流水で洗う。
- 鍋に湯を沸かし鶏レバーを入れ、再沸騰したらザルに取る。
- 別の鍋にAと②のレバーを入れて中火にかける。時々、鍋をゆり動かしながら、煮汁が少なくなるまで煮る。
- 器に盛り、ピンクペッパーをふる。あればローズマリーを添える。



料理研究家・野菜ソムリエ 植野 奈知美先生
料理教室「ナチュラルHappyキッチン」主宰。
一男一女を持つ母親で、食育インストラクターの資格も持つ。
全国誌やテレビ番組にもレシピを提供している。



千里産のすまいるトピックス

『千里産』のさまざまな活動をご紹介いたします。
今回は、千里産が後援する「不知火旗学童ベースボール大会」についてご紹介します。



大会趣旨に賛同し、千里産では発足当初から協賛しています。際田社長も毎回参加してエールを送ります。今回は始球式でバッターを担当



千里産からJKAスラッカーズと湯浦ユーチューズに対して見舞金を贈呈しました



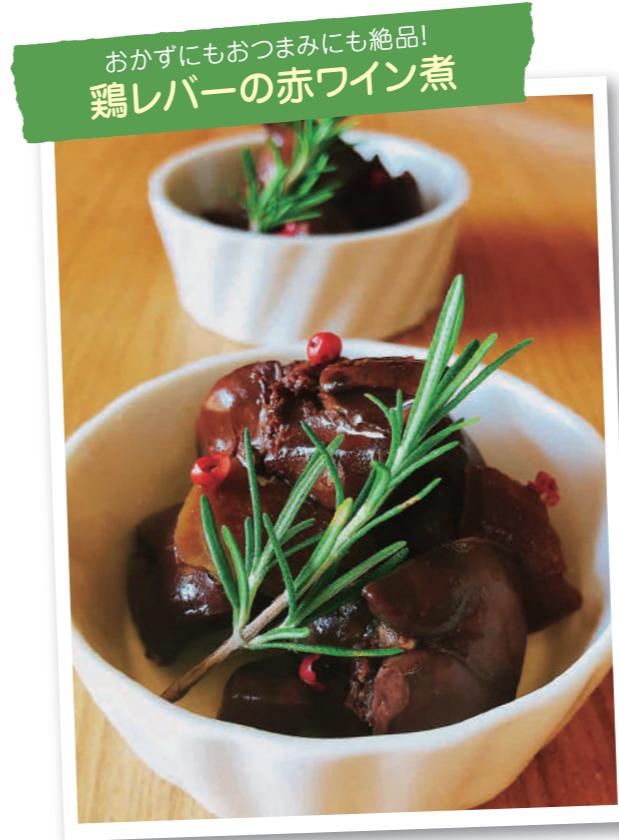
開会式に参加した3チームそろっての記念写真。大会を通して交流も深まり、秋晴れの空に負けないくらい、笑顔いっぱいの子どもたち



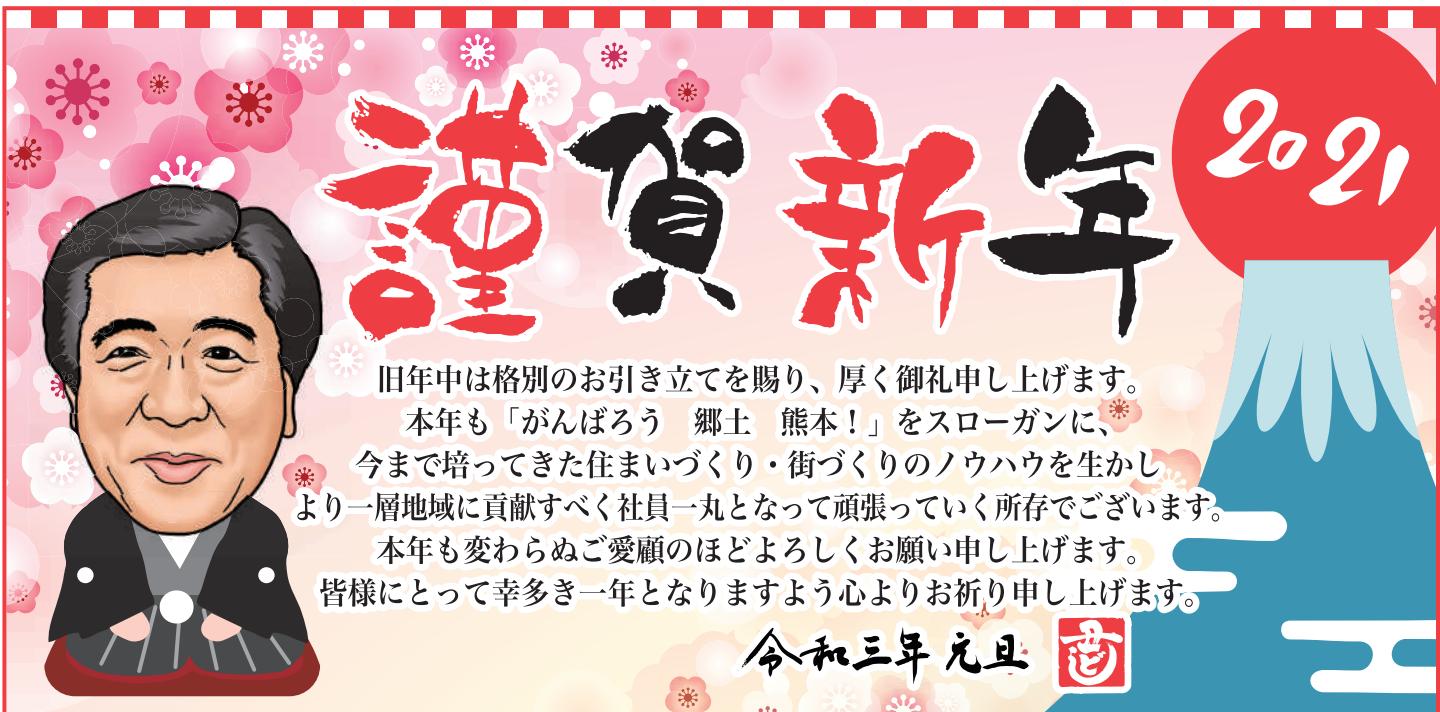
野球の技術向上はもちろん、礼儀など人間力の育成も大切にしています
コロナ禍と豪雨災害が危ぶまれましたが、「子どもたちに思いっきり野球を楽しんでもらいたい」という思いから、全40チームの参加により実現しました。



監督 甲斐 道徳さん



おかずにもおつまみにも絶品! 鶏レバーの赤ワイン煮



旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も「がんばろう郷土熊本！」をスローガンに、

今まで培ってきた住まいづくり・街づくりのノウハウを生かし
より一層地域に貢献すべく社員一丸となって頑張っていく所存でございます。

本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願ひ申し上げます。

皆様にとって幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

令和三年元旦

千里殖産株式会社 PRESENTS

新・春・恒・例!!

住宅ローン

月々1万円の

お支払いで

夢のマイホーム実現!!

お年玉キャンペーン

※住宅ローン支払いを当初1年間(12回分)最大で年間72万円まで当社が負担いたします。
※住宅ローン額日々7万円までとなります。7万円を超える
額については、ご相談ください。

※他のキャンペーンとの併用はできません。

期間 令和3年 1月5日(火)~2月7日(日)

限定 12名様

対象期間中、千里殖産の分譲住宅を新規にお申し込みの上、ご成約いただいた方。
申込受付会場千里殖産本社、熊本南支店、八代住宅展示場、大津ショールーム
申込受付期間令和3年1月5日(火)~2月7日(日)
申込方法受付会場へ直接ご来店いただくかお電話にて、またはホームページから申込いただけます。

抽選各申込受付会場で厳正なる抽選を行います。
抽選結果発表当選された方へ直接ご連絡させていただきます。千里殖産本社で3名様、熊本南支店で3名様、八代住宅展示場で3名様、大津ショールームで3名様、合計12名様です。

家賃そのまま住宅
屋上庭園の家
宇土展示場

家賃そのまま住宅
プロパンスタイル
八代住宅展示場

**中庭のある平家の
モデルハウス「和」**
宇土展示場

**平家の住まい
和の風**
八代住宅展示場



住まいづくりは幸せづくり

千里殖産株式会社



- 本社／〒860-0033 熊本市中央区紺屋阿弥陀寺町10番地 千里殖産ビル5F
(ANAクラウンプラザホテル熊本ニュースカイ階) ☎ 0120-32-2000
- 熊本南支店／〒869-0551 宇城市不知火町御領731 千里殖産ビル1F(JR松橋駅前) ☎ 0120-548-493
- 八代住宅展示場／〒866-0814 八代市東片町413-1 TEL.0965-62-8000
- 大津ショールーム／〒869-1233 菊池郡大津町大津1212-21 TEL.096-292-1100

- 免許・資格 · 1級建築士事務所／熊本県知事登録第1801号 · 特定建設業／熊本県知事許可(特-28)第13106号 · 宅地建物取引業／熊本県知事免許(11)1832号
- 会員 · 一般社団法人日本ツーバイフォー建築協会 · 一般社団法人日本木造住宅産業協会 · 一般社団法人全国工務店協会(JBN)
- 公益社団法人全国宅地建物取引業保証協会 · 一般社団法人九州不動産公正取引協議会
- 一般社団法人熊本県優良住宅協会 · 熊本県住宅リフォーム協会 · 一般社団法人熊本県宅地建物取引業協会
- 株式会社日本住宅保証検査機構(JIO) · 住宅保証機関株式会社(住宅瑕疵担保責任保険 もりすまい保険) · ジャパンホームシールド株式会社(地盤保証システム)
- 事業者登録 · 城東テクノ株式会社(じろあり保証1000)
- 商標登録 · 家賃そのまま住宅 第5339618号 · 家賃そのまま店舗付住宅 第5358633号