

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
・ July ・ August
・ September
vol. 34



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-^{しょうり}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
- ② 自分で作る楽しみを! 笑顔菜園〜カブ編〜
- ③ 素敵スポット センリの旬だより
- ④ カンタンおいしい料理レシピ SMILE COOKING
- ⑤ 日々を彩る! 暮らしぶらすα
- ⑤ 気軽にできる! おうちでエクササイズ
- ⑥ 風水で運氣アップ すまいるインテリア
- ⑤ おすすめ情報満載 おうちエンタ!
- ⑦ 家じゅうがスッキリ! ときめき片づけ術
- ⑥ smileスナップ写真館 拡大版
- ⑧ 子育てのヒントを学ぼう 笑顔de子育て
- ⑥ もふもふミニコラム



身体が喜ぶ！ 笑顔菜園

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、カブの栽培法をご紹介します。

栽培時期 (※暖地の場合)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■苗まきどき ■収穫時期

- ワンポイントアドバイス**
- 1㎡あたり苦土石灰…約100g(2にぎり)、化成肥料…50g(1にぎり)、堆肥2kgを混ぜて土作りを行う。
 - 肥大時には水やりをマメに行う。



ビギナーは秋蒔きがおススメ

カブの栽培法
和・洋・中などさまざまな料理に使えるカブ。カブは涼しい気候を好むアブラナ科の野菜で、春蒔きと秋蒔きがあります。初心者には、害虫や病害の被害が比較的少ない秋蒔きが育てやすくおすすめです。色も白の他、紫紅や淡緑、紅色などがあって、栽培するのが楽しいです。

- 畑の準備**
種まきの1週間前までに土づくりを行い、高さ10cmのうねを作ります。
- 種まき**
支柱などを押し付けて土に溝を作り、1cm間隔に種をまき、種が見えなくなる程度に土を薄くかぶせます。発芽するまでは、土が乾かないように水やりを行います。
- 間引き**
カブは収穫までに間引きを3回行います。本葉が1〜2枚の頃に株間3〜5cm(小カブは2〜3cm)、本葉が2〜3枚の頃に株間6〜10cm(小カブは4〜6cm)、本葉が5〜6枚の頃に株間15〜20cm(小カブは10cm)になるように間引きします。
- 追肥**
根の肥大が始まる前の2回目と3回目の間引きの際に、化成肥料1つかみ程度を8〜10株に分けて散布し、土と肥料を混ぜて株元に寄せます。※小カブの場合は追肥しなくてOK。
- 収穫**
種まきから約45〜60日で収穫適期です。15cmくらい(小カブは5cmくらい)になったら収穫します。収穫が遅くなるとすが入ったりひび割れたりするので早めに収穫しましょう。



家族も大満足！ SMILE COOKING

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。

夏にさっぱり美味しい！ 鶏むね肉のおろし煮



- 材料(4人分)**
- *鶏むね肉…500g
 - *ごま油…適量
 - *塩・こしょう…適量
 - *ネギ、大葉…適宜
 - *小麦粉…適量
- おろしソース**
- *タマネギ…大さじ3
 - *みりん…大さじ3
 - *しょうが…1片
 - *砂糖…大さじ1
 - *しょうゆ…大さじ3
 - *酢…大さじ1

POINT

鶏むね肉はそぎ切りにして小麦粉をまぶして焼き、タマネギのおろしソースで煮ることで、パサつかず柔らかな仕上がりに。しょうがが効いて夏バテ防止、疲労回復におすすめ。

作り方

- 鶏むね肉は食べやすい大きさの一口大にそぎ切りにして、両面に塩こしょうをふって、小麦粉をまぶす。
- おろしソースを作る。タマネギとしょうがをすりおろし、調味料と合わせておく。
- フライパンでごま油を熱し、①の鶏肉を入れて両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ②のおろしソースを加えて、少しとろみがつくまで煮る。器に盛り、刻んだネギや大葉の千切りをのせていただく。

料理研究家・野菜ソムリエ 椎野 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。



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

家じゅうがスッキリ！ ときめき片づけ術



消費期限切れによる食品ロスを避けるためにも食料品はすっきり収納したいものです。食料品の片づけ術をご紹介します。

消費期限切れは迷わず処分

食料品は、なんといっても消費期限(または賞味期限)をまずはチェックします。期限が切れているものは、未開封であっても迷わず処分しましょう。期限内のものはひとつずつ触れてときめくものだけを残します。迷うようなら、料理に使ってときめくか、自分や家族の体に本当に必要かを判断して判断しましょう。

期限が近い食品がたかさんあるようなら、一気に使ってしまう「食品の1掃キャンペーン」をつくるというのです。飲みきれない日本酒は、お風呂に入れて酒風呂にするのもおすすめです。

カテゴリーごとに立てて収納

食料品を収納する場合は、調味料、乾物、炭水化物系、缶詰、レトルト系、お菓子、パン、サプリメントなどのカテゴリー別に分け、場所を決めて、取り出しやすく見渡せるように立てられるものは立てて収納します。すると、ひと目でどこに何があるのかが分かるので、残量も把握しやすくなり食品ロスも防げます。または、数にもよりますが、袋物、箱物とごっそり分けてもいいでしょう。

お茶や乾物などの袋物は中身を袋から出して、キャニスターなどのおそろいの容器に詰め替えると見た目もすっきりきれいでときめき度もグンとアップします。

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→思い出品



こんまり流片づけコンサルタント
竹野 りつこ先生
世界中で話題の「こんまり」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-chyonchyon>



子どもと一緒に！ 笑顔 de 子育て

パパとママに知ってもらいたい「子育てのヒント」をご紹介します。今回は水の事故を防止について。

水の子育て

「水の事故を防止」

乳幼児にとって、水の事故は海や川、プールだけではなく家の中でも起こり得ます。そこで水の事故を防ぐための注意ポイントをご紹介します。

浴槽の水は抜く

乳幼児の水の事故で最も多いのは、浴槽に落ちて溜めていた残り湯で溺れるというケースです。子どもだけがお風呂場に入れないようにするだけでなく入浴後は水を抜き、浴室には力キを付けて施設を習慣にしましょう。

入浴中は目を離さない

大人が髪を洗っている時や着替えを取りに行っている時など、ちよつと目を離した間に子どもがお風呂場の床で滑って怪我をしたり、お風呂のフタから湯船に落ちたり等して浴槽で溺れてしまうことがあります。少しの間でも子どもから目を離さないようにして、大人が髪を洗う時は子どもを浴槽から出しましょう。

使用後は洗濯機の水を抜く

子どもは洗濯機やバケツにたまったわずか10cmの深さの水でも溺れる恐れがあります。「ちよつと」のスキに事故が発生しないよう、洗濯が終わったら洗濯機から必ず水を抜くようにしましょう。また、バケツや洗面器の水の量が少なかつたとしてもその近くに子どもを二人にしないように注意しましょう。



「お話をお聞きしたのは」

MoMo保育園 管理者 上野 良子さん
児童養護施設で勤務39年の経験を持ち、その功績により平成26年秋に瑞宝単光章を受章した幼児教育のエキスパート。平成28年8月よりMoMo保育園の管理者を務める。
©MoMo保育園
熊本市中央区上京塚町4-18
☎096-384-1048

浄化槽や排水溝も要注意

子どもにとっては、家庭内外を問わず周囲には危険がいっぱい。浄化槽や排水溝、ため池など、子どもが転落や溺れるなどの危険な場所がないか確認しましょう。そのような危険な場所でも子どもが遊ばないように注意しましょう。

海や川ではライフジャケット着用

水難事故が起きると、命にかかわる重大事故になる可能性が非常に高いものです。海や川で遊ぶ時は必ず大人が付き添い、子どもにライフジャケットを着用させましょう。転落や溺れるなどの危険がある場所がないかを事前にチェックし、危険な場所には子どもが近づかないように注意しましょう。

プールでは必ず付き添って

プールで遊ぶ際は、必ず大人が付き添い、常に子どもから目を離さないようにしましょう。自宅のビニールプールで遊ぶ時も瞬も目を離さないよう要注意！



smile スナップ写真館

拡大版

えがおのちびっ子・ペットが大集合!!
泣いて笑って、おおきくなれ!



アイスマーブル〜
by そー



海気持良いな!
by べい



鬼は〜外!
by お月様



弟へいたずら!
by たいちー



テッシュは
あげない
by かーのん



耳が4つあるので、
よ〜く聞こえるニャー!
by 食欲旺盛のブル



ピ〜ム!!!!
by ももちこ



今年も暑くなりそうにゃ
by からあげ



お昼寝中〜
by めいめい

スマイル
スナップ
大募集!!

お子様・ペットの微笑ましい写真を
紙面にて掲載いたします!
応募方法は下記をご覧ください。

GIFT CARD すまいるプレゼント

「クオカード1,000円分」を
抽選で5名様にプレゼント!

応募方法

①郵便番号、住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤今号のすまいるで興味があった記事 ⑥今後取り上げてほしいテーマ ⑦ご意見・ご感想を明記の上、郵便ハガキ・FAX・メールで下記までお送りください。

★Smileスナップ写真館

笑顔の写真を大募集 ※プレゼント抽選対象
自分やお子さん、友人、ペットなどの、笑顔の写真や思わず微笑むような写真を募集しています。
宛先は「プレゼント応募」と同じ。
上記の要項①〜⑦に加え、一言メッセージとペンネームを明記の上、お送りください。
※お送りいただいた写真は返却できませんので、予めご了承ください。

応募先はこちら

〒869-0551
熊本県宇城市不知火町御領391 松橋駅前BSビル裏
(有)ピーエス広告社「すまいるプレゼントコーナー」係
E-mail: smile@uki-pre.net
TEL: 0964-42-6010 / FAX: 0964-42-6020



もふもふミニコラム

噛まれてもなお愛し

嬉しそうに喉を鳴らしていたのに、突然ガブリと噛む…これぞネコの“あるある”だ。ネコが噛むのにはちゃんと理由があって、遊んでほしい、甘えたい、かまってほしい、(撫でるのを)やめてほしい、などいろいろ。桃ちゃんは甘噛みの加減が分からないらしく、けっこう痛くて薄くアザができることもある。しかしそれも、遊んで・かまって・甘えたいという気持ちの表れだと思うと、痛みなんてなんのその、噛まれてもなお愛おしい。



▲甘えているかと思うと、急にガブリしかも痛みを強く感じる手の平をねらってくる。



筆者/喜助
桃子(ネコ/11歳・女の子)、マンジロウ(チワワ/16歳・男の子)と暮らす動物溺愛家。

千里殖産 TVCM ソング / 際田まみ「Home」



YouTube



家事の合間やテレビを見ながらなど、お家ですぐできるエクササイズをご紹介します。

おうちでエクササイズ



ストレッチ2

- 片方の足を前方に伸ばして座る。
- 背筋を伸ばしたまま息を吐きながら上体を前に倒して、無理のない程度に太ももの裏が伸びた状態(痛気持ちいい程度)で20~30秒キープする。上体を倒したら呼吸は自然に。※足を変えて同様に行う。

POINT

上体を倒すときは勢いをつけずに、ゆっくり倒すこと。

※エクササイズは、筋肉痛がある場合は2~3日休みましょう。

取材協力/ スポーツクラブ&スパ ルネサンス熊本学園大通24
熊本市中央区大江2-1-71
https://www.s-re.jp/kumamoto-gakuendaideroi/



ストレッチ1

- 仰向けに寝て、頭を床につけたまま片方の足を膝が90度になるように上げ、両手で太ももの裏をつかむ。
- 膝を胸に引きつけて20~30秒キープ。呼吸は自然に。※足を変えて同様に行う。

NG

上体を起こさないように注意。

太ももやお尻の筋肉が衰えたり凝り固まったりすると腰痛の原因に。そこで、腰痛改善に役立つストレッチをご紹介します。

腰痛に効く
おすすめエクササイズ

エクササイズは、無理せず自分のペースで行いましょう。



フィットネストレーナー
安部 宏希さんが
教えてくれました。

まずは気軽に無料見学! オトクな入会キャンペーン実施中
予約はコチラ ☎096-375-7355
※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う営業時間変更などの情報はホームページでご確認ください

自宅でゆっくりエンターテインメントを満喫しませんか?
おすすめのDVD、CD、BOOKの情報をお届けします。

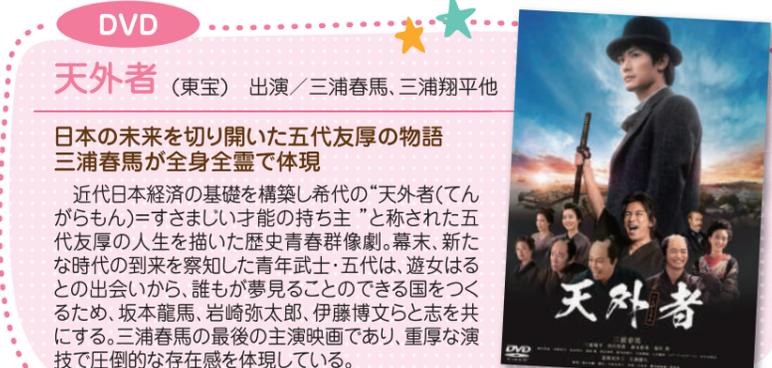
おすすめ情報満載! おうちエンタ!



音楽(ミュージック) 東京事変

2年もの歳月をかけて制作!
約10年ぶりのオリジナルフルアルバム
実に2年もの歳月をかけて制作された、東京事変にとって約10年ぶりとなるオリジナルフルアルバム。テレビドラマ「私たちがどうにかしている」の主題歌「赤の同盟」をはじめ、「命の帳」「青のID」「簡なる白」「獣の理」「緑酒」といったドラマ・映画の主題歌や番組テーマソングが目白押し。その他、アルバム初収録となる楽曲を含め全13曲が収録されている。

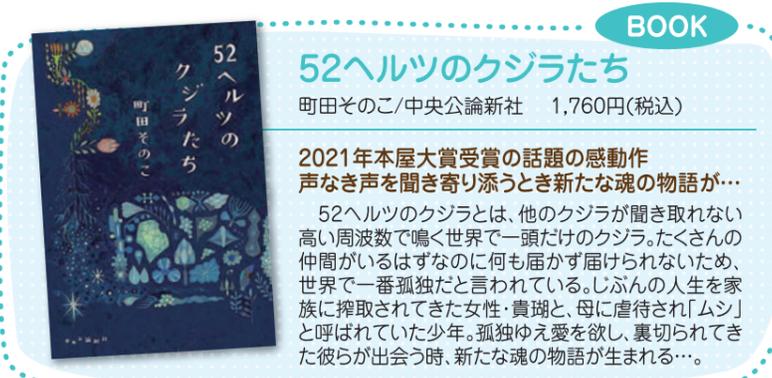
取材協力/ TSUTAYA AVクラブ 御領店
熊本市東区御領2-20-5
☎096-388-0877
(営)9:00~翌1:00 年中無休



DVD
天外者 (東宝) 出演/三浦春馬、三浦翔平他

日本の未来を切り開いた五代友厚の物語
三浦春馬が全身全霊で体現

近代日本経済の基礎を構築し希代の“天外者(てんがらもん)=すさまじい才能の持ち主”と称された五代友厚の人生を描いた歴史青春群像劇。幕末、新たな時代の到来を察知した青年武士・五代は、遊女はるとの出会いから、誰もが夢見ることのできる国をつくるため、坂本龍馬、岩崎弥太郎、伊藤博文らと志を共にする。三浦春馬の最後の主演映画であり、重厚な演技で圧倒的な存在感を体現している。



BOOK
52ヘルツのクジラたち

町田そのこ/中央公論新社 1,760円(税込)

2021年本屋大賞受賞の話題の感動作
声なき声聞き寄り添うとき新たな魂の物語が...

52ヘルツのクジラとは、他のクジラが聞き取れない高い周波数で鳴く世界で一頭だけのクジラ。たくさんの仲間がいるはずなのに何も届かず届けられないため、世界で一番孤独だと言われている。しふんの人生を家族に搾取されてきた女性・貴湖と、母に虐待され「ムシ」と呼ばれていた少年。孤独ゆえ愛を欲し、裏切られてきた彼らが出会う時、新たな魂の物語が生まれる...

今の家賃そのままの支払でマイホームが実現!!



平屋モデル棟 誕生記念



平屋のメリット

1. 平屋はバリアフリーを実現できる
2. 平屋は家族とコミュニケーションが取りやすい
3. 平屋は構造が安定し、大空間や大きな開口をつくれる
4. 平屋はメンテナンス費用を抑えやすい
5. 平屋はコロナ禍の集合住宅における不安も感じなくて済む

※パースは当社施工イメージです。

家賃を支払うのもったいない!
そんなあなたのお悩みを解消します!

賃貸アパート 2LDK VS 家賃そのまま住宅 3LDK

- | デメリット | メリット |
|-----------------------|--------------------------------|
| 老後も家賃を一生払い続ける | ローン終了で支払いがなくなる |
| 一生涯住宅が自分のものにならない | 資産になる(インフレ時には資産価値が上がる) |
| 高齢になると賃貸物件を借りにくい | 自分の資産であるので借りる必要がない |
| 隣がうるさい(壁が薄いことで隣の騒音苦情) | 窓越しに騒音がすることは無い(近所に住む人、立地条件による) |

知って得する住宅購入の支援策

- 1 住宅ローンの減税の控除期間が10年から13年に延長
- 2 住まいの給付金が最大30万円から50万円に引き上げ
- 3 グリーン住宅エコポイント制度スタート

【建築条件付宅地分譲とは】この土地は、土地売買契約後3ヵ月以内に売主と住宅の建築工事請負契約を締結していただくことを停止条件として販売いたします。この期間内に建築工事請負契約が成立しないときは、土地売買契約は白紙となり、受領した金額は全額お返しします。広告有効期限/令和3年7月31日
【住宅ローンお支払い例】九州ろうきん提携優遇金利適応ローンご利用●35年返済●変動金利0.975%●元利均等払い●金利は令和3年6月1日現在(優遇金利に関しては金融機関指定の条件があります)●金利は金融情勢により変動します。●別途諸費用が必要となります。

八代エリア

家賃そのまま平屋建て促進キャンペーン

頭金10万円 ボーナス払い 月々のお支払い **5万円!!**

千代町 千代小学校南
新牟田 5号地セットプラン

県道14からの新道路(幅員15m)で
利便性UP!!

土地 建物 消費税 **1,826万円** (総額) (税込)

●借入 1,816万円 ●35年返済
●頭金/10万円 ●ボーナス時/0円

月々のお支払い **51,052円**



敷地面積/252.46㎡(76.36坪)595.6万円
建物面積/66.24㎡(20.03坪)1,230.4万円(税込)

【物件概要】所在地/八代市千代町新牟田字折地1556番1他6番
●交通/九州産交バス「新牟田二バス停」約350m(徒歩約5分)
●総区画数/5区画●今回報売/2区画●土地価格/595.6~618.8万円●土地面積/252.46㎡(76.36坪)~255.76㎡(77.36坪)●地目/宅地●用途地域/無指定●建ぺい率/70%●容積率/200%●売主/千里殖産株式会社●建築条件付宅地分譲



大村町 会地公園南
6号地セットプラン

会地公園・県道14が
徒歩圏内!!

土地 建物 消費税 **1,957万円** (総額) (税込)

●借入 1,947万円 ●35年返済
●頭金/10万円 ●ボーナス時/0円

月々のお支払い **54,734円**



敷地面積/187.89㎡(56.83坪)653.5万円
建物面積/66.24㎡(20.03坪)1,303.5万円(税込)

【物件概要】所在地/八代市大村町字大間463番1他8番●交通/九州産交バス「大村バス停」約350m(徒歩約5分)●総区画数/8区画●今回報売/2区画●土地価格/653.5~708.6万円●土地面積/187.89㎡(56.83坪)~212.96㎡(64.42坪)●地目/宅地●用途地域/第1種住居地域●建ぺい率/60%●容積率/200%●売主/千里殖産株式会社●建築条件付宅地分譲



※上記の他、「出町」「鷹辻町」等の豊富な物件を取り揃えております。
詳細は八代住宅展示場 TEL0965-62-8000 までお問い合わせください。



お気軽に
お問い合わせ
ください!

詳しくはホームページをご覧ください

www.senri-shokusan.jp

せんりのすまい

ウェブ検索



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隣) ☎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
- 会社

- 事業者登録
- 商標登録

- ・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
- ・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)・住宅保証機構株式会社(住宅瑕疵担保責任保険 まもりすまい保険)・ジャパンホームシールド株式会社(地盤保証システム)
- ・城東テクノ株式会社(しろあり保証1000)
- ・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