

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♥

2022

・April  
・May・June

vol.37



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

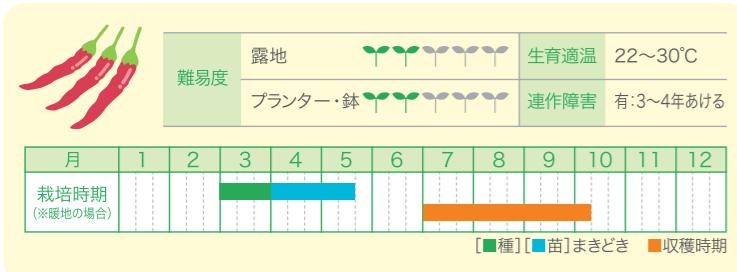




＼身体が喜ぶ！／

## 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、唐辛子の栽培法をご紹介します。



- 1m<sup>2</sup>あたり苦土石灰…約150g(3にぎり)、化成肥料…100g(2にぎり)、堆肥2kgを混ぜて土作りを行う。
- 表土が乾いたら、たっぷり水をやる。

### ワンポイントアドバイス

度で収穫を。割が赤くなつたら収穫。完熟したら収穫。ただし、完熟していない緑色の果実も食べることができます。そのため、好みの熟度で収穫を。



薬味や香辛料に  
幅広く活躍

**『唐辛子の育て方』**

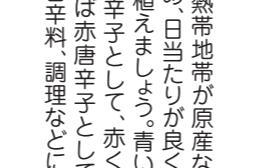
① 煙の準備 唐辛子は中南米の熱帯地帯が原産なので暑い気候を好みます。日当たりが良いと栽培するには向いています。青い唐辛子として、赤く完熟してから収穫すれば青唐辛子として、赤く完熟してから収穫すれば赤唐辛子として、どちらも美味しいです。

② 植え付け 唐辛子の本葉が10枚を超えたたら、株間45cmで穴を開け、10cm幅約90cmのうねを作る。前までに土づくりを行います。

③ 苗かき 一番花の下から出る2本だけ残してそれより下のわき芽をすべて摘んで、主枝とわき芽2本の3本立にします。

④ 追肥 果実がつきだしたら、2週間に1回株元に化成肥料10gを追肥する。

⑤ 収穫 果実だけ切り取るか、株ごと引き抜いて収穫。



「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。

ヘアアクセサリーも同様にアイテム別に仕切って収納

ヘアアクセサリーは女性にとって、自分自身の美しさ。見るだけでときめくイメージを存続させたい。ボタンは、すばらしくお見を存続させるだけに、収納する際は、V-IP扱いで、お店のディスプレイのように並べるとときめき度がアップしますよ。



こんまり  
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、㈱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>

アクセサリーは女性にとって、自分自身の美しさ。見るだけでときめくイメージを存続させたい。ボタンは、すばらしくお見を存続させるだけに、収納する際は、V-IP扱いで、お店のディスプレイのように並べるとときめき度がアップしますよ。

女性を輝かせてくれるアクセサリーは、いわば小物界の女王様的な存在です。V-IP扱いで、お店のディスプレイのように並べるとときめき度がアップしますよ。

### 収納パターンは3種類

## ときめき片づけ術

アクセサリーは女性にとって、自分自身の美しさ。見るだけでときめくイメージを存続させたい。ボタンは、すばらしくお見を存続させるだけに、収納する際は、V-IP扱いで、お店のディスプレイのように並べるとときめき度がアップしますよ。



### 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

## 子どもと一緒に！笑顔 de 子育て



### 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。

#### 材料(2人分)

- \*生ハム……30g \*梅干し……大1個
- \*新タマネギ……1/2個 (チューブ入り練り)
- \*大葉……10枚 (梅大さじ1/2でも代用可)
- \*温かいご飯 ……茶碗2杯分 \*ミニトマト……5個
- A
  - \*醤油…大さじ1~1.5 \*レモン汁……適量
  - \*マヨネーズ ……大さじ1~1.5

#### POINT

梅干しの塩加減やご飯の量に応じて、調味料の量は調整しましょう。簡単に作れる上に彩りも美しく華やかなちらし寿司は、お祝い事やおもてなしにおすすめですよ。新タマネギや大葉の爽やかな風味も絶妙。

#### 作り方

- ①生ハムは手でちぎり、大葉は千切りにしておく(※生ハムと大葉はトッピング用に少し別にとつておく)。新タマネギはスライス。梅干しは種を取って刻む。
- ②ボウルに温かいご飯を入れて、①の梅干しとAを加えて混ぜ合わせ、さらに新タマネギと生ハム、大葉を混ぜ込む。
- ③器に盛って、トッピング用の生ハムと大葉、食べやすい大きさに切ったミニトマトを彩りよくのせる。

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。



お祝い事やおもてなしにピッタリ!  
新玉ねぎと生ハムのちらし寿司

子どもの成長は嬉しいものですが、その一方でから転落するなど、家中でも危険性が高くなります。そこで、家の中の転落・転倒事故を防ぐための注意点を紹介します。

## 「家の中の転落・転倒事故を防止」

### 0~1歳ぐら

### 1歳以上

パパとママに知ってもらいたい“予育てのヒント”をご紹介します。  
今回は家の転落・転倒事故を防止について。

○階段からの転落  
階段からの転落はハイハイをする頃から起きるので要注意。

○イスやテーブルからの転落  
イスや子ども用ハイチアの上で立ち上がりやすく、座った状態でテーブルを蹴ったりさせないようにします。

○ベビーベッドやおむつ交換台からの転落  
ベビーベッドは常に柵を上げて使用しましょう。

○大人用ベッドやソファからの転落  
子どもは寝ている間も寝返りしたり、動き回ったりしてベッドから転落して、頭部などにケガをすることがあります。転落防止のためにクッションを置くのもNG。柔らかすぎるクッションなどは窒息の危険があるので、周りに置かないように。

○ベビーベッドは常に柵を下げるだけ寝かせないようにします。

○ハイチアの安全ベルトは必ず締めましょう。

○大人用ベッドやソファからの転落  
子どもが動き回るようになると、階段やベランダなどで転落する危険があります。階段から転落して、頭部などにケガをすることがあります。転落防止のためにクッションを置くのもNG。柔らかすぎるクッションなどは窒息の危険があるので、周りに置かないように。

○ベランダからの転落  
子どもだけが遊び場にしないことを教えておきます。

○ベランダにイスや植木鉢などの踏み台に座った状態で田舎で立つことはあります。そこで、家の中の転落・転倒事故を防ぐための注意点を紹介します。



MoMo保育園  
保育責任者 上野 良子さん  
児童養護施設で勤続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保育園の保育責任者を務める。  
◎MoMo保育園  
熊本県中央区上京塚町4-18  
☎096-384-1048

○ベランダからの転落  
ベランダにイスや植木鉢などの踏み台に座った状態で田舎で立つことはあります。そこで、家の中の転落・転倒事故を防ぐための注意点を紹介します。

○窓からの転落  
窓の近くにベッドやソファなど踏み台に座った状態で田舎で立つことはあります。そこで、家の中の転落・転倒事故を防ぐための注意点を紹介します。

○ベランダから身を乗り出すと転落する危険があることを、口頭から教えておきます。

○窓から転落する危険があることを、口頭から教えておきます。

○窓に補助錠やストップバーを付けて、窓が開かないようにします。

○ベランダから身を乗り出すと転落する危険があることを、口頭から教えておきます。

○窓の近くにベッドやソファなど踏み台に座った状態で田舎で立つことはあります。そこで、家の中の転落・転倒事故を防ぐための注意点を紹介します。



# 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、おおきくなあれ♪

豆投げにかった!  
by はる

綿アメ…?  
by ピーちゃん

新喜劇じゃないよ!  
by あやの

あーちょうど良い高さ…  
by あんこ

ソーシャル  
ディスタンス♪  
by ショコラ

陽だまり求めて  
ひなたぼっこ  
by ブル

おいしいね～  
by ハチワレ

小クマかな?  
by キクラゲ

なんか取り憑いてる。  
知らんけど…。  
by チコミ

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。

家事の合間やテレビを見ながらなど、  
お家で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

\ 気軽にできる! /



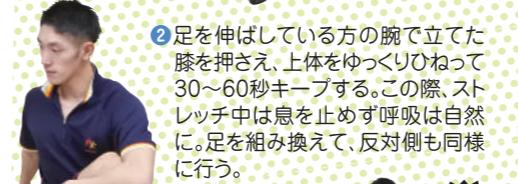
### 背骨周りの筋肉に効く おすすめエクササイズ

背中の筋肉を鍛えると、姿勢改善や肩こり、腰痛の改善、基礎代謝の向上などさまざまなメリットが。今回は、特に背骨周りの筋肉に効くストレッチとエクササイズをご紹介します。



#### 背骨周りの ストレッチ

- ①足を伸ばして座り、背筋を伸ばし片膝を立てて足を組む。



#### オボジット・ リアレッグリフト

- ①手は頭の上に、足は肩幅に開いてうつ伏せになる。



左右  
交互に  
合計20回

- ②お腹に力を入れた状態で息を吐きながら、対角にある右手と左足を肩と腰の高さまで持ち上げて上体をそらし、息を吸いながら元の状態に戻す。次は反対の手足を上げて同様に行う。



NG

上体をひねる際、  
背中を丸めないように注意。



NG

上体をそらす際、反動をつけないこと。  
そらしすぎに注意。

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。

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-gakuendaidori/>

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をご確認ください

## おうちエンタ!



\ おすすめ情報満載 /

### 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**

たくさんの  
応募お待ちして  
ます!

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)ビーエス広告社「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

### 千里殖産 TVCM ソング／♪際田まみ「Home」

YouTube

残月記

全編「月」をモチーフにした  
息を呑む感動のダークなエンターテインメント!  
近未来的日本、悪名高き独裁政治下で、世を震撼させていたる感染症「月昂」に冒された男の宿命と、その傍らでひっそりと生きる女との一途な愛を描き切った表題作はじめ、全3編を収録。「月」をモチーフに、著者の底知れぬ想像力が構築した異世界。足を踏み入れたら最後、イメージの渦に呑み込まれ、もう現実には戻れない。日常が一変する恐怖と共に、それでも何かを守ろうとする人間の勇気と行動力を訴えかけてくる一冊。

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。

C D

COLLAGE 菅田将暉

菅田将暉が2020～21年にリリースしたヒット曲やコラボ曲を収録した企画アルバム

2020年夏のコラボ楽曲連続配信「糸」(石崎ひゅーい)、「Keep On Running」(OKAMOTO'S)、「サンキュー神様」(中村倫也)や、映画『STAND BY ME ドラえもん 2』主題歌「虹」などのヒット曲、客演として参加した「サントラ」「うたかた唄」も加えた全8曲が収録されている。ジャケットアートは菅田本人の写真のコラージュで構成。音楽アーティストとして多様な角度で取り組み、音楽活動の幅を広げた2年間の集大成的作品となっている。

DVD

マスカレード・ナイト  
(東宝) 出演／木村拓哉、長澤まさみ 他

容疑者500人、全員仮装、タイムリミットは24時間犯人はこのパーティーの中に必ずいる

大ヒット作品「マスカレード・ホテル」の続編。ある日、警察に届いた匿名の密告状に、殺人事件の犯人が12月31日にホテル・コルテシア東京で開催される年越しカウントダウンパーティー、通称「マスカレード・ナイト」に現れる、とあった。大晦日当日、警視庁捜査一課刑事・新田は、潜入捜査のためホテルのフロントクラークとなって、ホテルマン・山岸と事件解決に当たることに。2人は顔も姿もわからない犯人の仮面に隠された眞実に辿り着くことができるのか?



BOOK

残月記 小田雅久仁 1,815円(税込)

全編「月」をモチーフにした  
息を呑む感動のダークなエンターテインメント!  
近未来的日本、悪名高き独裁政治下で、世を震撼させていたる感染症「月昂」に冒された男の宿命と、その傍らでひっそりと生きる女との一途な愛を描き切った表題作はじめ、全3編を収録。「月」をモチーフに、著者の底知れぬ想像力が構築した異世界。足を踏み入れたら最後、イメージの渦に呑み込まれ、もう現実には戻れない。日常が一変する恐怖と共に、それでも何かを守ろうとする人間の勇気と行動力を訴えかけてくる一冊。

千里殖産は皆様の近くにあります。お気軽にご相談ください！

# ＼モデルハウス／ 続々建築・販売中！

本社  
エリア



木造2階建  
(2×4工法)

4LDK

駐車場  
3台

上高橋2丁目 2号地モデルハウス

問い合わせ 本社(ショールーム)

☎ 0120-32-2000

大津  
エリア

木造2階建  
(2×4工法)

4LDK  
+S

駐車場  
3台

※完成イメージパース

野々島Ⅲ 1号地モデルハウス



八代  
エリア



木造平屋  
(2×4工法)

3LDK

駐車場  
3台

※完成イメージパース

会地公園南II 5号地モデルハウス



木造平屋  
(2×4工法)

3LDK

駐車場  
3台

※完成イメージパース

千丁小学校南 5号地モデルハウス

問い合わせ 八代住宅展示場

☎ 0965-62-8000

宇土・宇城  
エリア



木造平屋  
(在来工法)

3LDK

駐車場  
3台

※完成イメージパース

不知火小学校東 2号地モデルハウス

上益城郡  
嘉島町  
エリア



木造平屋  
(在来工法)

3LDK

駐車場  
3台

※完成イメージパース

ゆうすいの杜 モデルハウス

問い合わせ 熊本南支店

☎ 0120-548-493

令和4年3月10日現在

詳しくはホームページをご覧ください

[www.senri-shokusan.jp](http://www.senri-shokusan.jp)

せんりのすまい

ウェブ検索



育て、家築。  
**SENRI**  
住まいづくりは幸せづくり  
**千里殖産株式会社**



- 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-3)第13106号・宅地建物取引業／熊本県知事免許(11)1832号  
■会員 ②一般社団法人日本ツバメフォービル建築協会・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)  
③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  
■事業者登録 ④一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  
⑤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・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)  
■商標登録 ⑥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