

# せきれい

sekirei



2024.Summer:vol.116  
美しく、豊かな暮らしを応援する  
生活情報誌。



## ◎特集I



せきれいインタビュー

料理研究家

### コウケンテツ さん

人との壁を無くしてくれる  
「料理の楽しさ」

## ◎特集II

夏のお弁当も、しっかり食べてもらいたい！  
でも簡単に作りたい！

## ◎シリーズ

- ◎時短！らくカジ生活 夏のお弁当に食中毒注意報！正しく予防して、安全で美味しく！
- ◎快適！暮らしアップ 洗濯の悩みを解決。頑固な汚れと臭いはこうして落とす！
- ◎解決！すまいマスター 熱中症は室内でも油断大敵！暑さをやわらげる清涼グッズ
- ◎知っトク！情報 40代・50代は人生の折り返し地点。元気なうちに終活を始めよう

せきれい

sekirei

interview

# 人との壁を 無くしてくれる 「料理の楽しさ」

YouTubeでは簡単で親しみやすいメニューを紹介するなど  
多方面で活躍する料理研究家のコウケンテツさん。  
親子の食育や食を通してのコミュニケーションを広げる活動にも  
力を入れています。  
そんな彼に、現代のパパママが  
家庭料理に取り組む心構えを伺いました。

料理研究家

コウケンテツさん

## 一緒に食卓を囲むことが 国も世代の壁をも無くす

子どもの頃の僕は、晩御飯の時間が一日でいちばん好きだったくらい、とにかくご飯を食べることを楽しんでいました。学校に行く前、母に「今日の晩ごはんなにー？」って聞くぐらい。大阪の実家は小さい家でしたけど、母は近所の人たちにも声をかけて招き入れ、毎日いろんな方とワイワイ食卓を囲んで、料理を振る舞っていたのです。

母は韓国から日本に来たのですが、韓国の家庭はなんでもシェアするっていう考え方が当たり前で、地域の方に受け入れてもらうためにやっていたのかもしれませんが。自分が育った食文化を知ってもらうこと、料理を食べて「美味しい！楽しい！」という感覚を共有することは、国や地域、世代の壁を、こんなにも簡単に無くすことができるんだと思いました。

## 家庭での料理は どうあるべきか

そんな原体験を持つ僕が、母のアシスタントからスタートして料理研究家となり、いろんな料理レシピを公開してそのコツを教えるようになりました。毎日の料理を作って、家族や友人と美味しさを共有することは尊いのですが、それだけでは続けていくのは難しいものです。

僕は子どもがまだ小さいときは、家族揃って「いただきまーす」と言う時間を共有したいと考えていました。家族全員で食卓を囲む形というのは確かに尊いですね。しかし現代社会においては、子どもが中学で朝早く部活に行くようになったり、親御さんの働き方が変化したりと、ずっとそれ

を続けていくには困難なハードルがいくつもあります。毎日3食の献立を考えて栄養バランスを取りながらお弁当の用意もして…と考えたら嫌になっちゃうじゃないですか。楽しむことが尊いのなら、もっと無理なく楽しめるよう取り組みましょう。

## 家庭料理の極意は 無理なく楽しむこと

だから僕は、毎日料理を作らなくちゃいけないとか、顔を合わせて一緒に食事をしなくちゃいけないというルールを持つことはしません。もっと肩の力を抜いて、どんな形でも料理を作ることは尊いんだから、お手軽なレシピにすることも一つのテーマとして取り組んできました。手軽に料理ができて、それが美味しければ万事いいことづくめです。冷凍食品のクオリティも年々上がってきています。手抜きしても問題ないところはどんどん手を抜いちゃいましょう。お弁当は常にアレンジを考えるのではなくむしろその逆。曜日ごとにメニューを固定してしまえば、かなり楽になりますよ。

365日料理を作るのではなく、休みの日を作るのです。僕は家族と話し合って、土日の夜はご飯を作らないと決めています。休みの日には、ウーバーイーツで出前を取るのですが、家族で何を頼もうかわいわい決めるのも盛り上がるんですよ。

夫婦間での家事分担はどうあるべきかというのも難しい問題。男女でフィフティ・フィフティに分担するのが理想ですが、それはむしろ職場や働き方が関わってくるため、夫婦の間を超えたところにある問題です。こうあるべきと決めるのではなく、夫婦でお互いを尊重してしっかり話し合

いながら、分担を決めていただくのがいいと思います。無理なく、楽しめる範囲で、夫婦で、家族で協力しあって「美味しい！楽しい！」という感覚を共有すること。それこそ家庭料理の極意だと思います。

## お子さんと料理を通した コミュニケーション

このようにいろんな形で食事の時間を楽しむ中で、それでもぜひチャレンジしていただきたいことがあります。それは、たまにはお子さんと一緒に料理すること。

お子さんが小さい頃は料理を作っている姿を見せることで興味を持たせ、教えてあげるといったコミュニケーションが生まれます。その時間は楽しいですよ。子どもというのは、言葉で10回伝えても響かないことがあります。体や手を動かすスポーツとか料理なら、楽しみながらすんなりと感じ取ってくれることが多いです。

僕の場合、子どもが成長して小学校高学年ぐらいになってくると、もういろんなことができるようになってきて、分担して一緒に作り上げる感覚になりました。中学生だとすっかり対等なパートナーのような立場。するとそこにまた会話が生まれるのです。料理の話題だけでなく、それをきっかけに学校のことや友達のこと、普段ちょっと聞きづらい話題もすんなり話してくれたりして。

もちろんこれも、休みの日など無理のない範囲でやることをおすすめしますが、料理とともにそこに生まれるコミュニケーションを楽しんでください。料理が、まさに世代の壁を無くしてくれる。きっとそんな感覚を味わえると思います。



### 料理研究家 コウケンテツ

1974年大阪府生まれ。料理研究家。旬の素材を生かした簡単にヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍。プライベートでは一男二女の父親として日々子育てに奮闘中。料理エッセイやレシピ本の著書多数。YouTubeチャンネル「Koh Kentetsu Kitchen」はチャンネル登録者数200万人以上。

コウケンテツさん  
著書、日めくりレシピ  
セットプレゼント



プレゼントの  
ご応募は  
12ページへ ▶

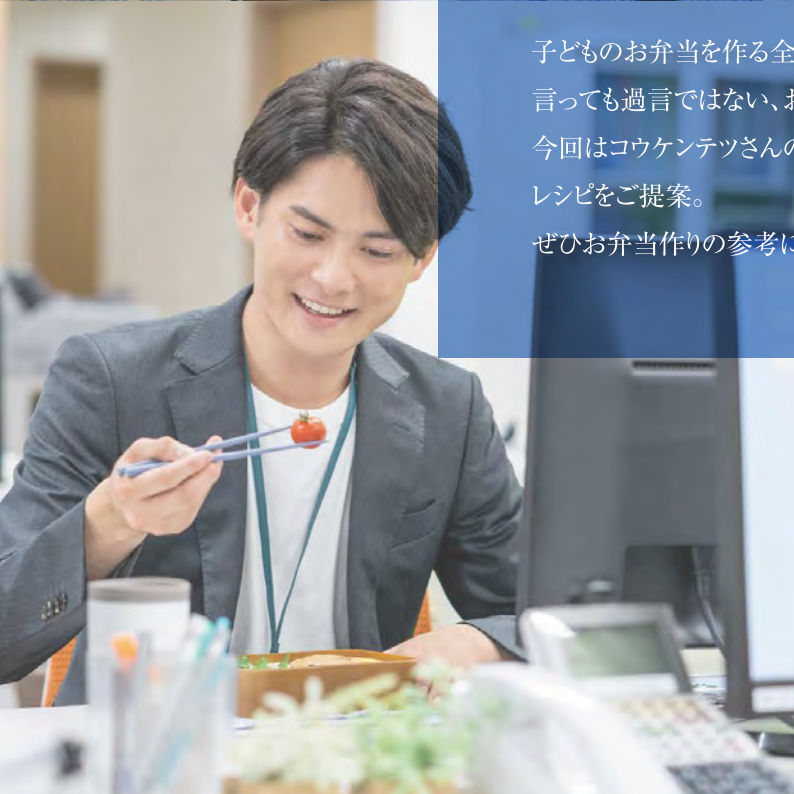
本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ(ぴあ)

今日、なにを食べたい? (新潮社)



夏のお弁当も、  
しっかり食べてもらいたい！  
でも簡単に作りたい！

子どものお弁当を作る全ての人を悩ませていると言っても過言ではない、お弁当作りの栄養価と手間。今回はコウケンテツさんのアドバイスをもとに、レシピをご提案。ぜひお弁当作りの参考にしてくださいね。



## お弁当スペシャルQ&A

教えて！  
コウケンテツさん！



家族のコミュニケーションを大切にしながら、料理が作る人の負担にならないようメッセージを送り続けているコウケンテツさん。毎日頭を悩ませる「お弁当作り」が楽になるアドバイスをいただきました。

**Q** 子どもの頃の、お弁当にまつわるエピソードを教えてください。

**A** 僕の母は料理研究家ですし、弁当はすごかったです。季節の変わり目をお弁当で知るくらい。夏はパプリカなどが使われてカラフル、秋は栗ご飯、冬に大根の漬物といったふうに。母は韓国出身なのですが、日本は季節の移ろいが美しいと思ったそうです。それを食で表現したのでしょうか。これが毎回できたらベストですが、僕にもそんなことはできません。現代の皆さんが同じようにするのは難しいです。でも、スーパーに行ったら、一番安くなって幅をとっている食材が旬。知らず知らずのうちに旬を取り入れているので、意識しなくても大丈夫ですよ。

Q お弁当のメニューを考えるのが面倒で、毎日悩んでいます。どうすればいいですか？

A 僕は曜日でメニューを固定していますよ。月曜日  
はそばろ、というように。これで悩む時間が節約できま  
す。曜日でメニューを固定したら、お買い物から楽にな  
ります。決まった物を買えばいいんですから。プロの僕  
ですら悩むのに、一般の方はお弁当を作る訓練を受  
けてないんです。それにただでさえ、日本のお弁当はバ  
リエーションが世界一といわれています。海外のお弁  
当事情を知ったらびっくりしますよ。間違いなく日本は  
お弁当世界一です。とはいえ、少しでも楽に作りたい  
ですよね。レパートリーを増やすなら、固定化されたメ  
ニューに慣れて、余裕ができてからでOK！

コウさんのお弁当ルーチン	水曜日	豚のグリル焼き
	月曜日	鶏のそばろ
	木曜日	魚のグリル焼きor照り焼き
	火曜日	鶏のグリル焼き
	金曜日	豚の生姜焼き

Q お弁当のおかず作りで  
気をつける点はなんですか。

A 「一素材、一おかず」をルールにしています。栄養  
バランスと彩りを考えたお弁当ってすごく難しい。でも  
気にしなくていいと思います。例えば生姜焼きを作ろう  
と思ったら、そこにシイタケやニンジンなどの野菜を入  
れたくくなりますよね。でも思い切って、生姜焼きなら豚  
肉だけ、酢豚も豚肉だけ。野菜は副菜に入れればいい  
んです。僕は、ご飯を下に敷いてのつけ弁当にしていま  
す。上にお肉、野菜をのせる。これが一番楽だし、ボ  
リュームで美味しくなる。混ざるのが嫌というお子さ  
んには、カップでおかずを分けてもいいでしょう。

YouTube  
コウケンテツ  
公式チャンネル  
100万回  
再生！

## 鶏のしょうゆ焼きのり弁 & 塩もみきゅうり



Q お弁当のどんなおかずが簡単に  
手間がかからないでしょうか。

A お弁当作りは時間との勝負、タイムパフォーマンス  
が大切です。そのために「一素材、一おかず」を守りな  
がら、種類よりも量を増やしましょう。グリル料理もおす  
めです。嫌がる方も多いですが、グリルを使っている  
間はほかのことができるし、コンロが埋まらない。おす  
めです。鶏の煮物など手間のかかる料理は、前日の  
夕食と一緒に作ります。オムライスも作りますよ。ケ  
チャップライスは一食ずつ冷凍して置いておきます。う  
ちの子は鶏肉が大好きなのですが、なるべく手間のか  
からないカットされている鶏肉を  
買います。夏場のお弁当は冷食  
に頼りましょう。一アイテムは冷  
凍食品で。楽だし、安心です。



Q お弁当を食べるときに食欲がわくような、  
きれいな見せ方のコツをお教えてください。

A お弁当を作る時に「基本の5色」があります。赤・  
黄・緑・黒・白で、赤ならニンジンといった具合ですが、  
一つのお弁当に全部の色を入れる必要はありません。  
僕はミニトマトもおかずとしてカウントしています。  
小分けのカップの色で「赤が入った」と判断すること  
もありますよ(笑)。昨日は赤色がなかったから、今日入  
れようかなくらいで大丈夫です。

### <基本の5色例>

赤	ニンジン、トマトなど	黒	海藻、キノコ、肉
黄	卵、カボチャなど	白	ごはん

緑 青菜などの野菜



### 鶏のしょうゆ焼き

・鶏もも肉 .....1/2枚(150g)  
・サラダ油 .....大さじ1  
・しょうゆ、酒 .....各大さじ1  
・しょうがのすりおろし .....1かけ

### 塩もみきゅうり

・きゅうり .....1本  
・塩 .....少々  
・ごま油 .....大さじ1/2  
・白いりごま .....小さじ1  
・(お好みで)酢 .....小さじ1

### その他材料

・ご飯 .....お好きな量  
・焼きのり ..... 1/2枚

材料<1人分>

- 1 鶏肉は身に数本切り目を入れて、しょうゆ、酒、しょうがを絡める。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして入れる  
(バットに漬け汁が残っていたら取っておく)。  
蓋をして4分ほど蒸し焼きにする。焼き色が付いたら  
裏返してさらに2分ほど蒸し焼きにする。  
漬け汁が残っていたらさっと絡め、取り出して食べやすく切る。
- 3 きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにし、塩をもみ込んで2分ほどおく。  
水気を絞ってごま油、白いりごま、好みで酢を混ぜる。
- 4 お弁当箱にご飯を詰めて、焼きのりをのせ、鶏肉、きゅうりをのせる。

簡単で美味しい!  
お弁当レシピ特集

コウケンテツさんのアドバイスを参考に、お弁当を楽につくって子どもに喜んで食べてもらいたいですね。お弁当ルーチンメニューの参考にどうぞ。



塩豚弁当 まろやかな塩だれで、お肉がたっぷりさっぱり食べられるお弁当



塩豚

- ・豚ロース薄切り肉 .....200g
- ・エバラ焼肉応援団まろやか塩だれ ...50g
- ・サラダ油 .....適量

その他材料

- ・ごはん .....適量
- ・千切りキャベツ、卵焼き、ひじき煮、ミニトマトなど.....適宜

材料<2人分>

- (1) 豚肉は「焼肉応援団まろやか塩だれ」で下味をつけ、約10分漬け込みます。(時間外)
- (2) フライパンに油を熱し、(1)を両面焼きます。
- (3) 弁当箱にごはんとおかずを詰めて、出来あがりです。

調理時間  
約10分

エネルギー657kcal  
塩分:1.7g  
たんぱく質:24.6g



使うのはコレ!

エバラ  
焼肉応援団  
まろやか塩だれ

たれプラ弁当 豚の生姜焼き

お弁当の大定番「豚の生姜焼き」。忙しい朝にぴったり!



調理時間  
約30分

エネルギー792kcal  
塩分:3.2g  
たんぱく質:34.9g

豚の生姜焼き

- ・豚ロース薄切り肉(一口大) .....75g
- ・エバラ生姜焼のたれ .....大さじ1
- ・サラダ油 .....少々

卵焼き

- ・溶き卵 .....1個分
- ・砂糖 .....小さじ2
- ・塩 .....少々
- ・サラダ油 .....少々

その他材料

- ・ごはん .....適量
- ・ふりかけ .....適宜

エビとブロッコリーの塩炒め

- ・むきエビ .....40g
- ・ブロッコリー(小房に分ける) .....30g
- ・長ねぎ(みじん切り) .....大さじ1
- ・エバラ焼肉応援団まろやか塩だれ ...小さじ2
- ・ごま油 .....少々

パプリカマリネ

- ・パプリカ(赤、黄)(乱切り) ..各1/8個
- 「エバラ浅漬けの素レギュラー ...大さじ1
- A・酢 .....大さじ1/4
- 「オリーブ油 .....大さじ1/2

材料<1人分>

- (1) [豚の生姜焼き]フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、「生姜焼のたれ」を加えてからめ焼きします。
- (2) [エビとブロッコリーの塩炒め]フライパンに油を熱し、エビと長ねぎを炒め、ブロッコリーを加えて炒め合わせ、「焼肉応援団まろやか塩だれ」で味付けします。
- (3) [卵焼き]溶き卵に砂糖・塩を入れて混ぜ合わせ、油を熱したフライパンで卵焼きを作ります。
- (4) [パプリカマリネ]耐熱容器にパプリカと(A)を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分20秒加熱して粗熱をとります。
- (5) 弁当箱にごはんとおかずを詰めて、出来あがりです。

使うのはコレ!



エバラ  
生姜焼のたれ



エバラ  
焼肉応援団  
まろやか塩だれ

# 中華弁当 エビチリ

人気の中華メニューをお弁当に!  
旨みたっぷりのエビチリでごはんがすすむ!

調理時間  
約30分

エネルギー658kcal  
塩分:3.5g  
たんぱく質:31.7g



## エビチリ

- ・むきエビ .....80g
- ・長ねぎ(みじん切り) .....10g
- ・エバラエビチリのたれ .....大さじ2
- ・片栗粉 .....小さじ2
- ・サラダ油 .....適量
- ・リーフレタス .....適量

## チンゲン菜しゅうまい

- ・豚挽き肉 .....20g
- ・長ねぎ(みじん切り) .....小さじ1
- ・キャベツ(ゆでてみじん切り) .....小さじ2
- ・砂糖、塩、しょうゆ .....各少々
- ・片栗粉 .....小さじ1/4
- ・チンゲン菜(葉の部分) .....2枚

## もやしのナムル

- ・もやし .....20g
- ・塩こしょう、しょうゆ、ごま油 .....各少々

## その他材料

- ・ごはん .....適量
- ・焼酎 .....適宜
- ・チーズちくわ(斜め切り) .....1/2本

材料(1人分)



使うのは  
コレ!

エバラ  
エビチリのたれ

- (1) [エビチリ]エビに片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで炒め、火が通ったら「エビチリのたれ」と長ねぎを加えて炒め合わせます。よく冷ましてからリーフレタスを敷いて弁当箱に詰めます。
- (2) [チンゲン菜しゅうまい]チンゲン菜以外の材料をよく混ぜ合わせ、2等分に丸めてチンゲン菜で巻き、耐熱皿にのせて、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約50秒加熱します。
- (3) [もやしのナムル]もやしはラップに包み電子レンジ(600W)で約30秒加熱し、調味料で和えます。
- (4) 弁当箱にごはんとおかずを詰めて、出来あがりです。

# たれプラ弁当 やきとり

甘辛い濃いめのやきとりは、ごはんがすすむこと間違いなし!

調理時間  
約30分

エネルギー705kcal  
塩分:3.1g  
たんぱく質:27.5g



## やきとり

- ・鶏もも肉(一口大) .....80g
- ・エバラやきとりのたれ .....大さじ1
- ・サラダ油 .....少々

## にんじんの黄金しりしり

- ・にんじん .....大1/4本(約50g)  
(ピーラーでリボン状に切る)
- ・ツナ缶 .....15g
- ・溶き卵 .....1/2個分
- ・エバラ黄金の味 中辛 .....大さじ1/2
- ・サラダ油 .....少々

## さつまいものりんご煮

- ・さつまいも(角切り)(水にさらす) .....15g
- ・りんご(角切り)(塩水にさらす) .....10g
- ・水 .....50ml
- ・砂糖 .....小さじ1
- ・塩、レモン汁 .....各少々

## ほうれんそうのごま和え

- ・ほうれんそう .....2株
- ・エバラしゃぶしゃぶごまだれ .....大さじ1

## その他材料

- ・ごはん .....適量
- ・梅干し、いりごま(黒) .....適宜

材料(1人分)

- (1) [やきとり]フライパンに油を熱し、鶏肉を焼き、「やきとりのたれ」を加えてからめ焼きします。
- (2) [にんじんの黄金しりしり]フライパンに油を熱し、にんじんとツナを炒め、溶き卵を加え、「黄金の味」で味付けします。
- (3) [さつまいものりんご煮]鍋に水・さつまいも・りんご・砂糖を入れて火にかけ、やわらかくなったら火を止め、塩とレモン汁で味をととのえます。
- (4) [ほうれんそうのごま和え]ほうれんそうは熱湯で1分ゆでて水にとり、水気をしぼって長さ2~3cmに切り、「しゃぶしゃぶごまだれ」で和えます。
- (5) 弁当箱にごはんとおかずを詰めて、出来あがりです。

使うのは  
コレ!



エバラ  
やきとりのたれ



エバラ  
黄金の味  
中辛

# 夏のお弁当に食中毒注意報！ 正しく予防して、安全で美味しく！

気温と湿度が高くなるこれからの季節。  
食べ物で気になることといえば食中毒です。  
なかでも、作ってから食べるまでに時間を置くお弁当はリスクが高まります。  
作る際の注意点や、気軽に取り入れられるお役立ちグッズを紹介します。

## 食中毒予防の原則は 「つけない」「ふやさない」 「やっつける」

食中毒とは、細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることで、下痢や腹痛、吐き気といった症状が出る病気のことです。なかでも高温多湿の6月～9月は、細菌による食中毒が多く発生しています。



### つけない

#### 手を洗いましょう



調理の前はもちろん、調理中に生の肉や魚介類、卵をさわった時、そしてトイレに行った後は必ず手をきれいに洗いましょう。また手や指に傷がある場合、食中毒菌のひとつである黄色ブドウ球菌が多くついていることがあるので、調理用の手袋などで手を覆いましょう。

#### お弁当箱や器具は清潔に



洗剤できれいに洗い、十分乾燥させたものを使いましょう。お弁当箱はふたのパッキンを外し、細かい部分は泡スプレータイプの洗剤やブラシなどを利用するのがおすすめです。

木製の菜箸などもきちんと乾燥させてから使用します。

#### 食材の取り扱いについて



野菜や果実、魚介類は流水でよく洗います。一方、肉は洗ってはいけません。洗った際に飛び散った水に菌が含まれていることがあるためです。肉の表面に、血やドリップ（組織液）がにじんでいる場合は、キッチンペーパーで拭き取るといいでしょう。

### ふやさない

#### 水分は大敵



水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気をよく切ることがポイント。食品からの水漏れや他の食品の細菌が移るのを防ぐため、仕切りや盛り付けカップの活用、揚げ物や焼き物など、水分が少ないものを利用するとより安全です。

#### 作り置きのおかず



お弁当の中身は当日調理が基本ですが、前日に調理する時や、昨夜の残り物を詰める時は、お弁当箱に詰める直前に十分に再加熱しましょう。

#### 冷やしてから詰めましょう



ご飯やおかずが温かいうちに盛り付けると、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となります。

#### 食べるまでの保存に注意



温かいところに置いておくと細菌が増える原因になります。冷蔵庫や涼しいところに保管して、なるべく早く食べることが理想です。長時間持ち歩く時は、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。

### やっつける

#### しっかり加熱しましょう



おかずは中心部まで加熱することが大事です。清潔な調理用温度計を用いて確認することをおすすめします。卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟でなく、完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱するようにします。

細菌名	死滅温度	加熱時間
サルモネラ	70℃	1分間
病原大腸菌	75℃	1分間
カンピロバクター	60℃	1分間
腸炎ビブリオ	65℃	5分間
ノロウイルス	85～90℃	90秒間

出典：東京都食中毒予防ガイド

### Topics

#### 酢のパワーで食中毒対策



高い殺菌作用を持つ酢。その特性を活かした簡単な食中毒対策です。ご飯を炊く時に、酢を入れて炊くだけ。目安は米1合あたり、酢は小さじ1。この程度であれば、酢の香りが残ることもありません。身近な調味料での食中毒予防。ぜひ試してみてください！



## この季節におすすめのお弁当グッズ

### 抗菌シート わくわくおかず (30枚入り) 275円(税込)

食品から付着した雑菌の繁殖を抑える抗菌シート。シートをお弁当に置くだけで簡単に抗菌できます。

※電子レンジ・オープンには使用できません。



### 抗菌保冷ポーチ コペルト 1,760円(税込)

持ち運びに便利なハンドルは、バッグの中に入れた時には邪魔にならないデザインが特徴。裏地には抗菌剤SILVADUR加工が施され、保冷剤を入れることのできるポケットが2ヶ所に付いています。



取材協力：素材提供／栄ロフト



# 洗濯の悩みを解決。 頑固な汚れと臭いはこちらで落とす!

子どもの体操服や靴下の泥汚れ。  
一緒に洗った他の物にも臭い移りしてしまうことのある加齢臭。  
洗濯機で洗うだけでは落とさきれない頑固な汚れと臭いの正体と、  
その対処法を洗濯のプロに聞いてきました。



## 泥汚れ



子どもが学校から持って帰ってくる体操服やユニフォーム、砂まみれの靴下など、「洗濯しても茶色いシミがっこうに取れなくて」というお悩み。実は洗剤に頼らない洗い方が有効でした!

### 泥汚れとは?

土や砂などの細かい粒子が繊維に入り込んだものです。

### 泥汚れの特徴

不溶性といわれる種類の汚れで、水や油には溶けません。そのため洗剤で洗っても落ちないのです。

### 洗濯機で落ちにくいもう一つの理由

泥汚れは、砂の粒が繊維に入り込んでいる状態です。衣類の繊維は1本1本ねじれており、奥に入り込んだ砂の粒子は出づらい状態になります。それが泥汚れが落ちにくい理由です。



### 洗濯のポイントは?

#### 物理的にかき出すことです!

- ① 湿っている場合は一度乾かし、余分な泥は落とします。そのあと、洗濯ブラシや歯ブラシなどで泥をかき出します。
- ② 「重曹」と「洗濯洗剤」を混ぜ合わせたぬるま湯(40~50℃)に1時間ほど漬け置きます。洗濯用の固形石鹸で揉み洗いするのも効果的です。
- ③ 洗濯機で通常洗濯をします。



### 予防法があれば教えてください

着用前に、スプレーなどの撥水剤を使用してください。水をはじく効果で、泥汚れが付きにくくなります。

## 加齢臭



男性のものというイメージですが、更年期以降の女性にもあるとのこと。本人は気づきにくく、周囲の人たちが感じているという特徴もあるようです。ご家族で協力して対応しましょう。

### 加齢臭には2種類ある?

50代以降に多いのが、「2-ノネナール」という皮膚ガス成分が原因となる「加齢臭」。2-ノネナールは、皮膚で分泌される皮脂が酸化することで生成されます。また、30~40代からの発生が多く、「ジアセチル」という成分が原因となっているものは「ミドル脂臭」といわれます。



### なぜ落ちにくいのですか?

皮脂などのタンパク汚れは水に溶けにくい傾向にあります。そのため洗濯では落ちず、繊維の奥に蓄積してしまうため取れにくくなります。

### 洗濯のポイントを教えてください

#### 洗剤を使い分けて漬け置き!

- ① ぬるま湯にアルカリ性の洗剤を溶かします。
- ② 襟もとなど臭いの強い部分に酸素系漂白剤を直接付け①に30分ほど漬け置きます。
- ③ 洗濯機で通常洗濯をします。

### 加齢臭の対策法

体調管理が大切です。バランスの良い食事、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。過度な紫外線も原因といわれています。汗腺の機能を高めるため、入浴もおすすめです。また、除菌効果のある銀イオンを使ったスプレータイプの製品もあります。衣服に直接吹きかけるだけなので試してみる価値あり!

## プロの技術で衣服をお手入れ

大切な衣服をながく美しく保つためにはお手入れが重要です。お手入れのひとつであるクリーニングは、温度管理や複雑な薬品の配合など、プロのノウハウと技術が詰まっています。落とすにくい汚れは、何もせずクリーニング店へ持っていくのが最善です。まず相談してみてください。集荷など便利なサービスを利用するのもおすすめです。



# 熱中症は室内でも油断大敵！ 暑さをやわらげる清涼グッズ

熱中症への対策は外だけではありません。  
高温多湿な室内環境や、その日の体調によって  
室内でも体内に熱がこもり熱中症を発症します。  
夏を健康に過ごすための注意事項や  
暑さをやわらげる清涼グッズを紹介します。



## 室内での熱中症対策

- 1 **こまめに水分や塩分をとる**  
室内は喉の渇きを感じにくい場所です。30分に1回を目安に、こまめに水分補給をしましょう。
- 2 **遮光カーテンやすだれを活用**  
窓からの陽ざしをやわらげて室内温度を下げましょう。すだれは風を通したい時に有効です。
- 3 **温度と湿度に気を配る**  
エアコンや扇風機を使って適切な環境を保ちましょう。気温が高い夜はエアコンを積極的に使しましょう。
- 4 **生活リズムを整える**  
睡眠をしっかりとり、バランスの良い食事を心がけます。体調を整えることが熱中症対策の基本です。
- 5 **夏が来る前に体を暑さに慣れさせる**  
ウォーキングなどの運動や湯船につかる入浴がおすすめです。体が汗ばむ程度の無理のない範囲で。
- 6 **“手のひら冷却”でクールダウン**  
手のひらには体温調節の役割を担う血管があります。15秒ほど流水で冷やしましょう。冷やしすぎは禁物。

## もし室内で具合が悪くになったら

めまい・けいれん・吐き気・頭痛・倦怠感などの症状が出てきたら熱中症かもしれない。そんな時は…



- 親しい人に知らせる
- 衣類をゆるめる
- スポーツドリンクや食塩水、水を飲む
- 首・脇の下・太腿のつけ根・手のひらを冷やす
- 窓を開けて風を通す  
エアコンが利いた涼しい部屋へ行く
- 症状が続くようなら必ず病院へ



## 暑い夏を乗り切るグッズを紹介

※掲載の商品は状況により在庫切れ、またはメーカーによる仕様変更等がございます。

### デジタル温湿度計 モスフィ

参考価格/2,200円(税込)

温度と湿度が大きく表示され、熱中症など体への警戒度の目安をバーで確認できます。年齢が上がり暑さを感じにくくなったと思う方に特におすすめです。



### ウォーターフリル クールタオル

参考価格/1,100円(税込)

水を吸わせて軽く絞って首に巻けば、暑い日でもひんやり。簡単に涼しさが得られて冷たさも持続する手軽なアイテムです。UVカットと抗菌防臭加工付き。



### フリーズテック リデフ 衣類用冷感ミスト

参考価格/1,408円(税込)

メントールをナノカプセル化してつくられた冷感ミスト。アルコールを使っていないので揮発しにくく、衣類にシュッとひと吹きで長時間冷たさが持続します。

※革・毛皮、人工皮革、合皮、和装品には使用不可



### ハンズフリー ネックバンドファン

参考価格/3,980円(税込)

首にかけるだけで涼しい風が届くハンズフリーファン。両手が使えるので料理など家事で動いている時に便利。4段階の風量でアームの角度変更も可能です。



# 40代・50代は人生の折り返し地点。 元気うちに終活を始めよう

家族の介護が始まったり、子どもが独立したりと、40代・50代は生活が大きく動き、今後を考え始める時期です。終活は万が一に備える目的のほかに、これからの人生を実り多く過ごすための準備でもあります。今回は、早くから終活を始めるメリットや最初の1歩を紹介しましょう。



## 早くから始めるメリット

### 体力と判断力がある

高齢になると体力的に片付けや整理が億劫になることも。また財産や相続に関することは判断力が求められます。

### 将来への不安が少なくなる

身辺整理をすることで、今後の生活に備えることや、決めておかなくてはいけない項目が明確になり、早くから対策ができます。

### シニア生活に楽しみが増える

老後への不安が減少し身の回りがスッキリすると、次への意欲が湧きます。今後やりたいことをリストアップしてみましょう。

## 終活を進める時の注意点

終活を進める時は、自分ひとりの希望を押し通すのではなく、家族と相談することも大切です。医療や葬儀、相続など、終活の内容は家族にも大きく関わります。必要な項目は必ずノートに書いて家族がわかる場所に。重要書類の保管場所も共有しましょう。そして定期的に更新することを忘れないようにしましょう。



## まず始めたい終活の項目



### ①資産をリストアップする

家族が把握しにくいネット銀行・証券会社は特にリスト化が必要です。また、全てに関して暗証番号やパスワード等を家族にわかるようにしておきましょう。使っていない銀行口座やクレジットカード、電子マネーがあれば解約を。骨董品など価値がわかりにくいものは、評価額を鑑定しておくことで家族が後々困りません。資産のほかにも、動画配信や通販、スポーツクラブなど毎月口座から引き落とされるものもリスト化しておきましょう。

#### <資産の例>

- ・預貯金
- ・ローンの有無
- ・株・債券・投資信託等
- ・不動産
- ・貸金庫
- ・クレジットカード
- ・保険
- ・電子マネー
- ・宝飾・骨董・美術品



### ②持ち物の整理

早い世代での持ち物整理は「まだ必要かも」という物も多いかもしれません。そんな時には無理に処分せず、迷いなく手放せる時まで保管しておきます。今なら下記のことから始めてみましょう。



- ・迷った物は1か所にまとめて保管
- ・パソコンやスマートフォンに保存されているデジタルデータを整理。パスワードの共有も重要
- ・使っていない大物品を優先して処分
- ・家族に見られたくないデータや日記はないかチェック
- ・写真は多ければいいとは限らない。厳選して整理を

### ③いざという時の準備

今のうちに、いざという時や病気になった時のことを考慮して、必要な情報を記しておきましょう。



#### (例)

- ・かかりつけの医療機関、持病、服用している薬とサプリメント
- ・菩提寺との今までの付き合い。なければ供養や納骨をどうしてほしいか
- ・いざという時は誰に頼るのか (身寄りがない場合は自治体の窓口や、地域包括支援センターなどに相談を)
- ・連絡してほしい人の名前と電話番号

**OTAYORI 01** 今回の「せきれい」は何十回も読みました。この6月で82歳になりますがとても興味がわく内容です。コピーして子どもたちにも配りました。ちょうど高1と高2の孫ですがとても感謝してくれました。読む力と地頭力は特に心に響きました。(kkさん)

**OTAYORI 02** 子どもの受験が終わり無事2人とも第一志望の高校と大学に合格できました。西岡孝誠さんの記事は大変参考になるお話ばかりで、子どもとの接し方には考えさせられました。また学習機の置き場所は我が家でも変えてみようと思います。(iyさん)

**OTAYORI 03** 今回は西岡孝誠さんの独自の勉強法を編み出し東大へ…我が家の息子にも似ています。独自の勉強法で希望の法律家になり26年目、生き生きしています。「せきれい」は老夫婦でいつも楽しく読んでいます。(よっちゃんさん)

**OTAYORI 04** ドラゴン桜が好きで、西岡さんがドラゴン桜2の監修をしている気になっていたの「せきれい」さんはセンスいいなと思いました。僕は小学5年生で「せきれい」さんを見てると大人向けが多いなと思っていましたが、今回は子どもも楽しく読めるような内容で良かったです。これから楽しい冊子を作ってください。(おみそしるさん)

**OTAYORI 05** もちピザを作ってみようと思います。老いを感じる50代ですが西岡先生のお話をヒントに、学び続けるこれからでありたいと思いました。中3の息子のために読みましたが自分のためになりました。(mmさん)

**OTAYORI 06** いつも生活に必要な知識や、最近の話題について特集してくださってありがとうございます。ネット社会になりつつありますが、やはり文章で読む方が頭に残るので、気になる特集は保管したり夫に見せて夫婦で読んでいます。子育て中ということもあり、今回は頭が良くなる思考法と行動を参考にさせていただきました。大人も仕事をするうえで勉強は続くので読んで為になりました。(プーちゃんさん)

## 皆さまのメッセージを大募集!

右ページのアンケート封書でお気軽にお送りください。「家事や住まいのお困りごと」「ご家族のエピソード」「『せきれい』へのご意見・ご感想」ほか、どんなことでもどうぞ。

## せきれい 編集後記



夏がきます。暑い、暑い季節がやってきます。炎天下でのスポーツをしているお子さんや、ご家族のお弁当対策どうしていますか?今号はYouTube登録者数200万人超のkoukentezさんにお話を伺いました。私が彼を一言で表現すると『食べる人に優しく、料理する人に優しい』命の尊さを食事から表現する料理研究家だと思えます。実際お会いすると動画の印象そのままの方でした。また今回は、泥汚れや加齢臭がついた衣類の洗濯方法を名鉄クリーニングに取材しました。泥汚れが簡単に落ちない理由が良くわかりました。間違った方法で洗濯をしていたから落ちなかったのだと納得のお話でした。これからも、その道のプロのお話を読者の皆様へお届けできれば幸いです。(N.S)

## PRESENT 今回のプレゼント

【応募締切】

2024年7月16日(火)までのメール・封書の到着分

※プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

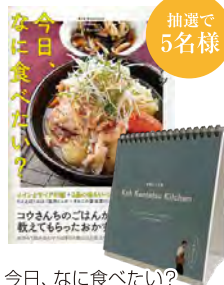
応募いただいた方の中から

コウケンテツさん サイン入り著書&日めくりレシピセット



抽選で  
5名様

本日はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ(ぴあ)



抽選で  
5名様

今日、なに食べたい?(新潮社)



抽選で  
1名様

ステンレスランチボックス  
600ml

※色は選べません。

メッセージ採用者  
全員プレゼント

QUOカード  
1,000円分

発行  名鉄都市開発

ホームページ <https://www.m-cd.co.jp>

発行/編集  名鉄コミュニティライフ

ホームページ <https://www.meitetsu-cl.co.jp>

料金受取人扶郵便  
名古屋西局  
承認  
843

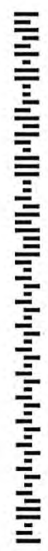
差出有効期間  
2025年  
12月5日まで  
●切手不要●

4 5 0 - 8 7 9 0  
6 3 7

愛知県名古屋市中村区名駅南1-16-30

名鉄コミュニティライフ株式会社  
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係



山折り

メッセージ 大募集!

メッセージが採用された方全員へ、  
QUOカード1,000円分をプレゼント!

【郵送でのご応募】

左の「キリトリ線」でアンケート封書を  
切り取り、必要事項をご記入のうえ、  
お送りください。

【メールでのご応募】

sekirei@meitetsu-cl.co.jp  
へお送りください。

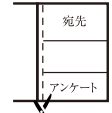
<記入事項>氏名、ペンネーム(任意)、年代、  
性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番号、  
メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】

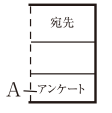
2024年7月16日(火)までの  
メール・封書の到着分

\*プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代え  
させていただきます。

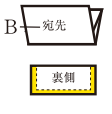
アンケート封書のつくり方



①左のキリトリ線で  
封書を切り取る。



②A(アンケート)の  
部分を折る。



③B(宛先)を折り、  
裏側の点線部に沿って  
3辺をテープで接着する。

送り方に  
ご注意ください

せきれい 個人情報の取扱いについて  
名鉄コミュニティライフ株式会社は、せきれいのアンケートで取得したお客  
様の個人情報を以下の目的で利用します。

【利用目的】①プレゼントの発送②本誌に関するご意見・ご感想の本誌及  
び本誌webサイトでの掲載③本誌内容の向上に向けたご意見の把握、統  
計利用等●取得したお客様の個人情報は、お客様の同意を得た場合及  
び法令に基づく場合を除き、第三者に提供しません。●上記利用目的への  
対応のため、業務委託先に対し、お客様の個人情報の取扱いを委託する  
ことがあります。この場合、弊社は、業務委託先と秘密保持契約を締結し、  
適正に管理します。●アンケートに個人情報をご記入いただくかどうかは、  
お客様の任意となりますが、個人情報をご提供いただけない場合は、プレ  
ゼントの発送ができない場合がありますので、予めご了承ください。●アン  
ケートにご記入いただいた名鉄都市開発株式会社の商品やサービスに  
関するご意見・お問い合わせは、当該会社に連絡し、当該会社から回答  
をさせていただくことがあります。●お客様は、ご投稿写真等の著作権に  
ついて、弊社に無償で利用(複製、複写、改変、第三者への再許諾その他  
のあらゆる利用を含む)する権利を許諾するものとします。  
※上記の内容に同意のうえ、弊社へアンケート用紙を送付してください。

【せきれいに関する個人情報のお問い合わせ】せきれいに関するお客  
様の個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましては、下記の窓口までご  
連絡ください。〒450-0003 名古屋市中村区名駅南1-16-30 東海ビルデ  
ィング4階 名鉄コミュニティライフ株式会社 名古屋支社 住生活サービス  
グループ  
電話:052-589-0863 受付時間:10時00分~17時00分まで(但し、土曜  
日、日曜日、祝日、年末年始は除きます。)  
弊社の個人情報保護方針の詳細は、弊社ホームページ上に掲載しており  
ます。  
<https://www.meitetsu-cl.co.jp/privacy.html>

【お問い合わせ・ご質問】

名鉄コミュニティライフ株式会社  
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係  
TEL 052-589-0863  
メール sekirei@meitetsu-cl.co.jp



テープで隙間の無いよう接着してください  
山折り

●ご希望のプレゼントにチェックをお入れください。

コウケンテツさん サイン入り著書

- 「本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ」と日めくりレシピセット
- 「今日、なに食べたい?」と日めくりレシピセット
- ステンレスランチボックス

フリガナ お名前	ペンネーム※使用したい方		
-------------	--------------	--	--

年代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代~	性別 男・女	家族構成 人
--	-----------	-----------

ご住所 〒	入居年数 年
-------	-----------

お電話番号 ( )

メールアドレス

●今号で面白かった、または良かった記事は?(複数回答可)

- <特集I> せきれいインタビュー コウケンテツ 氏
- <特集II> 夏のお弁当も、しっかり食べてもらいたい!でも簡単に作りたい!
- <時短!らくカジ生活> 夏のお弁当に食中毒注意報!正しく予防して、安全で美味しく!
- <快適!暮らしアップ> 洗濯の悩みを解決。頑固な汚れと臭いはこうして落とす!
- <解決!すまいマイスター> 熱中症は室内でも油断大敵!暑さをやわらげる清涼グッズ
- <知コトク!情報> 40代・50代は人生の折り返し地点。元氣なうちに終活を始めよう

●メッセージ、「せきれい」に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。  
(100文字以上)

採用者に  
QUOカード  
1,000円分  
プレゼント!

\*メッセージ欄が足りない場合は、お手持ちの紙をご使用の上、アンケート封書に同封ください。

テープで隙間の無いよう接着してください  
キリトリ線

テープで隙間の無いよう接着してください

MEITSU

メイツ川越南台

川越市

西武新宿線「南大塚」駅

徒歩  
2分第1期1次  
完売御礼

THANK YOU

※南大塚駅前を望む外観完成予想CG

予定販売価格

3LDK 3,400万円台~ / 月々返済7万円台~  
(100万円単位) ※1駅前立地×川越生活圏×エリア最高層※2  
全117邸のランドマーク・レジデンス

※1.住宅ローンの支払い例<Fタイプ予定販売価格3,498万円をご購入の場合>●借入金額/3,490万円●頭金/8万円●月々返済額/75,715円(年12回)●ボーナス返済/57,196円(年2回)●借入金の月々の元利/302万円●借入金のボーナス払いの元利/380万円●借入期間/35年●返済額/月々119,866円(年12回)、ボーナス158,136円(年2回)※2.「南大塚」駅最寄り分譲されたマンションで最高層となります。(MRC調べ:発売が1995年1月~2023年6月15日迄のMRC調査・補正に基づく分譲マンションデータから算出)※掲載の完成予想CGは、計画段階の図面を基に描き起こしたもので実際とは異なります。なお、外観には、雨樋・エアコン室外機・給湯器・TVアンテナ等再現されていない設備機器等がございます。※眺望、周辺環境等は今後変わる可能性があり、将来にわたって保証されるものではありません。また、階数・住戸により異なります。※掲載は、特定の季節を想定しておりません。また、竣工から育成期間を経た状態を想定しております。※設備仕様についてはタイプにより異なる場合がございます。※建具等の色調については印刷の都合上、実際とは異なる場合がございます。

■「メイツ川越南台」全体物件概要●所在地/埼玉県川越市南台三丁目3番2(地番)●交通/西武新宿線「南大塚」駅徒歩2分●用途地域/商業地域・第一種住居地域・第二種中高層住居専用地域●地目/宅地●建ぺい率/37.47%●容積率/292.76%●敷地面積/2,900.76㎡●建築面積/1,086.65㎡●建築延床面積/9,562.85㎡●総戸数/117戸●構造・階数/鉄筋コンクリート造・地上15階建●建築確認番号/第UHEC建確R050168号(令和5年6月22日付)●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション●施工/株式会社長谷工コーポレーション●管理会社/株式会社長谷工コミュニティ●分譲後の管理形態/区分所有者全員による管理組合を結成し、管理業務等は管理会社に委託予定●管理員の勤務形態/通勤管理●分譲後の権利形態/敷地:各戸専有面積割合による所有権の共有、建物:建物専有部:区分所有権、共用部分:専有面積割合による所有権の共有●駐車場/81台〔機械式62台、平置き19台(内、身障者用駐車場1台・来客用駐車場1台含む)〕(月額使用料:2,900円~15,000円)●バイク置場/6台(月額使用料:3,000円)●自転車置場/234台〔平置き9台、ラック式225台(内3人乗対応30台)〕(月額使用料:100円~500円)●インターネット利用料/月額:1,364円(税込)●建物竣工予定時期/2025年2月下旬予定●入居予定時期/2025年3月下旬予定●売主/名鉄都市開発株式会社 分譲事業本部 首都圏事業部(国土交通大臣(16)第337号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟)〒107-0052 東京都港区赤坂2-2-12●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト(国土交通大臣(11)第3175号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟)〒105-8545 東京都港区芝2-6-1■第2期予告概要●販売戸数/未定●販売価格/3,400万円~6,300万円台※100万円単位●間取り/2LDK~4LDK●専有面積/63.01㎡~82.14㎡●バルコニー面積/11.10㎡~18.08㎡●サービスバルコニー面積/6.67㎡●テラス面積/11.80㎡~12.40㎡●専用庭面積/23.94㎡~41.23㎡(240円~420円/月額)●管理費(月額)/13,900円~18,100円●修繕積立金(月額)/6,310円~8,220円●管理準備金(引渡時一括払)/31,600円~41,100円●修繕積立一時金(引渡時一括払)/631,000円~822,000円●販売予定時期/2024年6月下旬<予告広告>※本広告を行うまでの間は、契約または、予約の申込の受付は一切できません。また、申込みの順位の確保に関する措置は講じられません。予めご了承ください。※表示されている価格、専有面積、バルコニー面積等の数値は、全住戸(77戸)を基礎としています。確定情報は本広告におきましてお知らせいたします。※本広告は当物件のホームページで行う予定です。(掲載予定時期:2024年6月下旬、ホームページアドレス:https://www.m-cd.co.jp/sumai/mansion/syuto/sinki/meitsu-k117/)※上記物件概要は2024年5月27日時点のものです。

## 予告広告

本広告を行い取引を開始するまでは、契約又は予約の申込に一切応じられません。  
また、申込順位の確保に関する措置は講じられません。(販売予定時期/2024年6月下旬)

「メイツ川越南台」マンションギャラリー

□営業時間/10:00~18:00  
□休休日/水・木曜日(祝日を除く)

0120-373-025

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ川越南台

検索



MEITSU

メイツ 熊取駅前

新築分譲マンション

MODEL ROOM GRAND OPEN

駅前、一新。

第1期  
完売  
御礼

JR「関西空港」駅

直通15分

快速停車駅

JR「熊取」駅 徒歩2分<sup>(約120m)</sup>(熊取駅西地区 地区整備計画)エリアに25年ぶりの  
新築分譲マンション

「メイツ熊取駅前」

モデルルームグランドオープン

※1. JR阪和線「熊取」駅最寄りへ供給される新築分譲マンションは25年ぶりとなります(2023年10月MRC調べ)。※掲載の完成予想CGは、計画段階の図面を基に描き起こしたもので実際とは異なります。なお、雨樋、エアコン室外機、給湯器、TVアンテナ等再現されていない設備機器等がございます。また、植栽は特定の季節、時期、ご入居時を想定して描いたものではありません。葉や花の色合い、枝ぶりや樹形は想定であり、実際とは異なります。※掲載の距離・分數表示は地図上の概測距離を、徒歩は80mを1分で算出し端数を切り上げたものです。信号待ち等の時間は含まれていません。

■「メイツ熊取駅前」全体概要●物件名称/メイツ熊取駅前●所在地/大阪府泉佐野市上瓦屋1300番(地番)●交通/JR阪和線「熊取」駅徒歩2分●地目/宅地●地域・地区/近隣商業地域、熊取駅西地区地区計画、準防火地域●敷地面積/2,314.10㎡●建築面積/805.10㎡●延床面積/7,359.95㎡●建ぺい率/34.80%●容積率/299.04%●構造・規模/鉄筋コンクリート造 地上14階建●総戸数/97戸●建築確認番号/BCJ22大建確105(令和5年3月8日)●竣工予定時期/2025年3月下旬●入居予定時期/2025年4月下旬●駐車場/78台(機械式)[月額使用料:6,000円~11,000円(税込)]●バイク置場/4台[月額使用料:1,500円(税込)]●自転車置場/168台(スライドラック式30台、2段ラック式138台(下段ラック69台、上段ラック69台))[月額使用料:100円~350円(税込)]●分譲後の権利形態/敷地:専有面積割合による所有権の共有、専有部分:区分所有、共用部分:専有面積割合による所有権の共有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理組合より管理会社に業務を委託(日勤予定)●事業主(売主)/名鉄都市開発株式会社 国土交通大臣(16)第337号・(一社)不動産協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒530-0015 大阪市北区中崎西二丁目4番12号 梅田センタービル9階 TEL.06-6136-8211●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 国土交通大臣(11)第3175号・(一社)不動産協会会員・(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 〒541-0047 大阪市中央区淡路町一丁目7番3号 TEL.06-6203-3650●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション 大阪エンジニアリング事業部●施工/株式会社長谷工コーポレーション●管理会社/名鉄コミュニティライフ株式会社、株式会社長谷工コミュニティ

■第2期登録申込販売概要●販売戸数/8戸●販売価格(税込)/3,598万円~5,008万円●間取り/3LDK●住居専有面積/68.42㎡~78.54㎡●バルコニー面積/7.81㎡~13.53㎡●管理費(月額)/8,620円~9,900円●修繕積立金(月額)/5,470円~6,280円●修繕積立基金(引渡時一括払金)/547,000~628,000円●管理準備金(引渡時一括払金)/15,000円●インターネット使用料(月額)/1,045円(税込)

■第2期登録申込受付のご案内●登録申込受付期間/2024年7月6日(土)~7月13日(土)●受付時間/10:00~18:00(最終日は12:00申込受付締切)●抽選日時/2024年7月13日(土)13:00●登録申込受付場所・抽選場所/「メイツ熊取駅前」マンションギャラリー

※登録申込の際には、印鑑(認印)、身分証明書(パスポート、運転免許証、健康保険証等)、令和5年・4年分の収入を証明できる書類をご持参ください。●広告有効期限/2024年7月13日●広告制作日/2024年5月27日

「メイツ熊取駅前」マンションギャラリー

□営業時間/10:00~18:00  
□定休日/水・木・曜日(祝日を除く)

0120-154-097

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ熊取駅前

検索



メイツ岐阜

〈新発表〉

「進化」する岐阜の未来づくりの一翼を担い、  
新たな美しき岐阜を咲かせる「新華」のレジデンスへ。

「メイツ岐阜」誕生。



MEITETSU 5 min.  
MEITETSU GIFU STA.  
名鉄「名鉄岐阜」駅 徒歩

JR GIFU STA.  
JR「岐阜」駅 徒歩 5 min.

MEITSU

メイツ 岐阜  
(建設地)

岐阜の  
真価を継ぐ、  
駅前の邸。

名鉄名古屋本線・各務原線

「名鉄岐阜」駅 徒歩 5分

(約350m)

JR東海道本線・高山本線

「岐阜」駅 徒歩 5分

(約360m)

岐阜市が定める「まちなか居住重点区域」内

※掲載の航空写真は、2023年11月撮影したものにCG加工を施しており実際とは異なります。※距離表示については地図上の概測距離を、徒歩分表示については80mを1分として算出し、端数を切り上げたものです。※掲載の情報は2023年11月現在のものです。

■「メイツ岐阜」全体概要 ●所在地/岐阜市高砂町二丁目4番、住ノ江町二丁目13番2(地番) ●交通/名鉄名古屋本線「名鉄岐阜」駅徒歩5分、JR東海道本線「岐阜」駅徒歩5分 ●地域・地区/商業地域 ●総戸数/110戸 ●敷地面積/1,942.38㎡(建築確認対象敷地面積:1,942.27㎡) ●建築面積/790.37㎡ ●延べ面積/8,486.79㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造 地上15階建 ●建築確認番号/BCJ22大建確089号(令和5年3月9日) ●駐車場/77台(平面駐車場14台、機械式駐車場63台) ●自転車置場/110台(スライドラック式45台、平面ラック式19台、2段ラック式46台) ●バイク置場/2台 ●管理形態/区分所有者全員で管理組合を結成し管理会社へ委託 ●管理員の勤務形態/通勤管理(週5日) ●管理会社/株式会社長谷工コミュニティ、名鉄コミュニティライフ株式会社 ●分譲後の権利形態/敷地:専有面積割合による所有権の共有、建物:専有部分は区分所有権、共用部分は専有面積割合による所有権の共有 ●竣工予定/2025年5月下旬 ●入居予定/2025年6月下旬 ●事業主(売主)/名鉄都市開発株式会社 〒450-0002 名古屋市中村区名駅四丁目8番18号 名古屋三井ビルディング北館8階 TEL(052)581-1223(代) 国土交通大臣免許(16)第337号、(一社)不動産協会会員、(一社)中部不動産協会会員、東海不動産公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 〒460-0008 名古屋市中区栄四丁目1番8号 TEL(052)238-3725 国土交通大臣免許(11)第3175号、(一社)不動産協会会員、(一社)不動産流通経営協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション 大阪エンジニアリング事業部 ●施工/株式会社長谷工コーポレーション

【予告概要】 ●販売戸数/未定 ●販売価格(税込)/未定 ●間取り/1LDK~4LDK ●専有面積/46.09㎡~105.17㎡ ●バルコニー面積/10.60㎡~25.98㎡ ●管理費/未定 ●修繕積立金/未定 ●管理準備金/未定 ●修繕積立一時金/未定 ●販売スケジュール(予定)/2024年7月

予告広告

※予告広告をする時点において、全ての予定販売戸数を一括して販売するか、又は数期に分けて販売するかは確定しておりません。販売戸数が未定のため、住居専有面積及びバルコニー面積等は今後供給予定の全住戸についてのものです。※販売を開始するまでは、契約または予約の受付は一切お受けできません。また、申込の順位に関する措置は講じられませんので予めご了承ください。※確定情報は本広告時に明示いたします。本広告は2024年7月に行う予定です。

「メイツ岐阜」マンションギャラリー

□営業時間/10:00~18:00  
□定休日/水・木・第2火曜日(祝日は営業いたします)

0120-531-110

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ岐阜

検索

