

# せきれい

sekirei



2023.NewYear: vol.110

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

皇學館大学 文学部神道学科 教授

### 板井 正斉 さん

人々を惹きつけて止まない  
お伊勢参りの魅力

## ◎特集II

日本人の心のふるさと、「お伊勢さん」へ初詣

## ◎シリーズ

- ◎時短!らくカジ生活 家事を軽減させて 人生を充実させよう
- ◎快適!暮らしアップ 今度のお正月は つきたてのお餅を楽しみたい!
- ◎解決!すまいマスター 空き家のリスク!もし住まない実家を相続したら?
- ◎知っトク!情報 40代から増える尿もれの悩み 毎日コツコツと骨盤底筋体操



# 人々を惹きつけて 止まない お伊勢参りの魅力

古来、神社の中でも最高の特別格の宮とされてきた「伊勢神宮」。特に江戸時代からは、庶民も含めた多くの参拝者が伊勢を訪れ、日本の信仰の中心地となっています。今回は、神宮の学問所としての起源を持つ皇學館大学で主に現代の伊勢参拝について研究する板井正斉さんに、日本人と神宮の関係や、お伊勢参りの魅力について伺いました。

皇學館大学 文学部神道学科 教授

## 板井 正斉 さん

いたい まさなり

### 一大エンターテインメント としてのお伊勢参り

日本人は「お伊勢参り」と言って、古くから多くの人々が神宮へ参拝してきました。正調伊勢音頭の一節には、「伊勢に行きたい・伊勢路が見たい・せめて一生に一度でも」と歌われているように、多くの人々の憧れであったのです。では、神宮のどんな部分が

人々を魅了したのでしょうか？

伊勢の神宮は、言わずもがな、日本全国にある神社のトップというか、別格に位置づけられる特別な存在。その靈験に対する畏怖の念を抱かれながら、日本人の心の拠り所のひとつになっていることは間違いありません。お伊勢参りはこうした「信仰」という聖なる部分もありながら、意外にももっと俗な面での楽しみも多くて、そ

れが人々を魅了してきました。

近世のお伊勢参りが興隆してきた頃には、行った先で伊勢音頭を踊ってどんちゃん騒ぎの宴会をしたり、道中各地の名物グルメを味わったり、伊勢土産を買って帰ったり、伊勢玩具で遊んだり。そして何よりも、単純に普段見られない旅先の景色を楽しむという観光としての魅力も大きかったのです。当時の庶民は、社寺





「文政度御蔭群参絵巻」伊勢市・神宮徴古館蔵（『神宮神事図録』2012収録）

参詣のような理由がない限り、移動には一定の制限がありましたから、お伊勢参りは非日常世界への旅路。つまり彼らにとって、お伊勢参りは一大エンターテインメントであり、神宮と伊勢の町は心躍るアミューズメントパークだったといえます。

## 脈々と受け継がれる おもてなしの精神

江戸時代の伊勢参宮がどうだったのか。当時の様子を描いた絵巻がそれをよく伝えています。そこには男性だけでなく、女性の姿も多く描かれています。そればかりか、腰の曲がったおじいさんもいるし、子どもも、犬まで連れてお伊勢参りに来ていました。さらに、目の見え方の不自由だった国学者、塙保己一も、生涯に数度、伊勢を訪れています。

このように老若男女がこぞって参拝し、女性や子ども、障がい者や犬までも、道中安全に旅ができ、いろんな楽しみ方ができるというのがお伊勢参りでした。

旅先での安全性・快適性は、伊勢に住む人々の、ホストとしてのおもてなしの精神があったことで実現できたのかもしれませんが。前述の絵巻を見てみると、子どもを馬に乗せてあげたり、おにぎりやわらじを無償で配ったりする姿があります。迷子センターのような役割の場所も作られていたというから驚きです。

こうしたおもてなしの精神は近年にも脈々と受け継がれています。特に平成25年の式年遷宮の際には、ソフト面での様々な施策により、地元の方々を中心となって訪れる人々をもてなしてきました。それが功を奏して、

歴代最多となる年間1400万人の訪問者呼び込むことに成功しています。

その施策とは、地元の女性のみなさんが着物で境内の地図を配布したり、バリアフリープロジェクトと称して障がいのある方や高齢者を地元ボランティアが案内するなど、マンパワーで満足度を上げる方法です。また、神宮も、FacebookとInstagram、YouTubeなど、SNSを巧みに利用した情報発信をしていることが興味深いですね。

## 私たちがいつでも柔軟に 包み込んでくれる存在

そもそも日本の神道については、私は「風呂敷」のような包容力と柔軟性を持ち合わせた考え方だと理解しています。氏神様はその地に住むいろんな属性の人々をまとめて守ってくれる存在です。また、日本人は、例えば受験のときはあの神様、安産を祈ってこの神様、仕事の成功を願って別の神様にお祈りを捧げますよね。それって、海外の人から見ると、節操がないと思われるかもしれませんが、日本の神様はそれをお許しになられます。クリスマスを祝った一週間後に除夜の鐘をつき、その足で初詣に来て構わないといえます。神宮も本来は「私幣禁断」といって、国の平和と安寧を祈る場所でしたが、神様はおおらか。いろんな願い事に耳を傾けてくれるのです。

では私たちはいつお伊勢参りに行くといいのでしょうか？ それはもちろん、自分の好きなタイミングで行けばいいということ。ひとつのヒントとして、「家族」というキーワードがあると思います。例えば、「息子が海外赴

任するので、一緒に最後のお伊勢参りに来ました」という親子もいました。また、かつて伊勢に疎開した経験を持つ認知症のお婆さんの子どもたちが、何か思い出してもらえるよう、伊勢神宮に連れてきました。お婆さんは懐かしみながら回り、最後は車椅子から立ち上がろうとしたそうです。その様子に、ご家族とともに同行した仲間も感動しました。

この神宮というのは、遙か昔からいつでもここに存在し、誰をも平等に受け入れてくれるところ。お参りしたいと思ったときが、お参りに行くべきときですから、ぜひそのタイミングで訪れていただくと良いと思います。

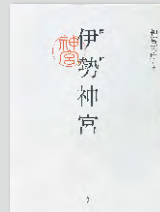


皇學館大学 文学部神道学科 教授

## 板井 正斉 いたい まさなり

1973年大分県生まれ。祖父・父ともに神職で、幼少期から神道に興味を持つ。皇學館大学卒業後、ドイツ・ボン大学日本文化研究所客員研究員などを経て、2020年より皇學館大学文学部神道学科の教授に就任。著書は「ささえあいの神道文化」など。社会活動として、伊勢志摩バリアフリーツアーセンター理事を務める。

神宮司庁 編・著  
図解 伊勢神宮  
〈小学館〉



プレゼントのご応募は  
12ページへ ▶



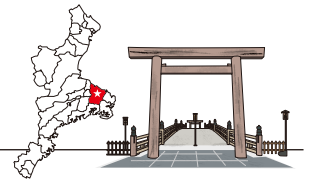
# 日本人の心のふるさと、 「お伊勢さん」へ初詣

長かった自粛のときを乗り越え、  
少しずつですが以前の「日常」が  
多くの人に戻ってきました。  
新しい年に期待を込めて、2023年の新春は  
日本人の心のふるさとといわれている  
「お伊勢さん」へお出かけしてみませんか。





# 「お伊勢さん」は125宮社の集合体



「お伊勢さん」、「伊勢神宮」の正式名称は「神宮」ということをご存知でしたか?そして神宮には外宮(げくう)と内宮(ないくう)の代表的な2つのお宮があることはよく知られていますが、実際には外宮・内宮のほか、14箇所の別宮、43箇所の摂社、24箇所の末社、42箇所の所管社、合計125の宮社全てを含めて神宮といいます。神宮は125宮社の集合体という

わけです。そして最も歴史があり格が高いのが内宮で、実に2000年の歴史があるとされています。

外宮の御祭神、豊受大御神(とようけのおおみかみ)は、衣食住をはじめ産業の守り神です。内宮には、皇室の御祖先の神であり、日本人の総氏神(守護神)とされる天照大御神がお祀りされ、正式には皇大神宮(こうたいじんぐう)といいます。また三種

の神器のひとつ八咫鏡が御神体としてお祀りされています。

順序としては、まず外宮から参拝し、その後に内宮を参拝するのが習わしとなっています。代表的な参拝コースを巡ってさらに観光を楽しむとたっぷり一日はかかるので、朝早い時間からお出かけすることをおすすめします。

## 外宮と内宮

### おすすめ参拝コース

125の宮社からなる神宮ですが全てを参拝するのはかなり難しいので、外宮と内宮のおすすめ参拝コースをご紹介します。お正月前後はかなり混雑し渋滞も予想されるので、なるべく公共交通機関を利用して、朝10時くらいまでには到着するのが理想です。参拝は外宮からしましょう。



### 外宮

とようけだいじんぐう  
豊受大神宮  
おすすめ参拝コース

御祭神 豊受大御神  
衣食住をはじめ、  
全ての産業の守り神です



#### 1 火除橋

防火のためにつくられた堀川に、火除橋がかけられています。



#### 2 正宮 豊受大神宮

天照大御神のお食事を司る神であり、衣食住や産業の守り神です。



#### 3 古殿地

正宮と同じ広さがあり、前回の遷宮まで御殿が立っていた場所です。



#### 4 三ツ石

式年遷宮の際はこの前で御装束神宝や奉仕員を祓い清める儀式が行われます。



#### 5 別宮 多賀宮

豊受大御神の荒御魂(あらみたま)をお祀りする外宮第一の別宮。



#### 6 別宮 土宮

古くからの地主の神である大土乃御祖神をお祀りします。



#### 7 別宮 風宮

風雨を司る級長津彦命、級長戸辺命をお祀りしています。



#### 8 外宮神楽殿

銅板葺の建物です。お神札・お守り・御朱印などをお受けできます。

### 内宮

こうたいじんぐう  
皇大神宮  
おすすめ参拝コース

御祭神 天照大御神  
太陽にも例えられる、  
日本人の総氏神



#### 1 宇治橋

五十鈴川にかかる宇治橋は、日常から神聖な世界への架け橋です。



#### 2 手水舎・御手洗場

五十鈴川の御手洗場では手水舎と同じようにお清めができます。



#### 3 瀧祭神

御手洗場の近くにあり、五十鈴川の守り神として祀られています。



#### 4 正宮 皇大神宮

天照大御神をお祀りします。約2000年前に御鎮座されました。



#### 5 御稲御倉

神宮神田で収穫し、三節祭でお供えされる御稲が奉納されます。



#### 6 別宮 荒祭宮

天照大御神の「荒御魂」をお祀りする内宮第一の別宮です。



#### 7 別宮 風日祈宮

農作物に大きな影響を与える、風雨を司る神をお祀りする別宮です。



#### 8 内宮神楽殿

銅板葺の建物です。お神札・お守り・御朱印などをお受けできます。



#### 9 参集殿

無料休憩所。奉納舞台では能や狂言などの奉納行事が行われます。



## 参拝では感謝の気持ちをお願い事は御祈祷で

古代、天照大御神は皇居内で歴代天皇がお祀りされていました。その後、より良い土地でお祀りをするため、各地を巡った倭姫命がおよそ2000年前にこの伊勢の地にたどり着きました。神宮では天照大御神の御鎮座以来、国の安泰、五穀豊穰、皇室の繁栄、国民の幸せを現在まで祈り続けています。今日では1月1日の歳旦祭に始まり、毎日2回の日別朝夕大御饗祭など年間1500回のお祭りが続けられています。

日本最大の聖地である神宮の参拝については、まず手水で手と口を清め、御神前では感謝の気持ちを捧げ、静かな気持ちでお参りしましょう。特にお願い事がある場合は神楽殿でのご祈祷がおすすめ。御饗と御神楽によって、大御神にお願い事を届けてもらいます。



## カラフルなお守りやお神札ルールはある？

カラフルで美しいお守り、ついいくつもお受けしてしまいがちですが、ご利益の期限やルールがあるか気になりますよね。初詣でお守りやお神札(ふだ)をお受けしたら、基本的には翌年の初詣でお返しするといいでしょ。敷地内に古札納所があるので、そこにお返しします。とはいえ、1年経ったらご利益がなくなるなどの決まりはありません。どこの神社でもよいので、お返しできるタイミングでお返しすれば大丈夫。お神札は自宅で氏神様のお神札と合わせて神棚にお祀りします。数種類ありますが、神棚にあった大きさのお神札を選べばOK。神棚がない場合は、書棚の上など目線より上にお祀りします。向きは南か東が好ましいですが、こだわる必要はありません。初めての方は、日々の暮らしに感謝の気持ちを込めて、お神札に手を合わせることから始めましょう。作法は、神社での参拝と同じ、二拝二拍手一拝です。

## 参拝方法やマナーを覚えておくと、参拝がスムーズに！

### 御手水の作法

まずは両手を清め、その次に左手で水を受けて口をすすぎましょう。その後改めて左手を清めます。柄杓に直接口をつけないようにし、お清めをした後は柄杓の柄を水で清めるようにしましょう。  
※現在は感染症対策として流水式になっています。



### 参拝の作法

- ① お賽銭をする場合は最初にしましょう。金額に決まりはありません。
- ② 神前で姿勢を正したら、腰を90度に折り、2回お辞儀をします。
- ③ 胸の高さで両手を合わせ右手を少し下にずらし、2回拍手を打ちます。
- ④ ずらした指先を元に戻し、最後にもう一度深いお辞儀をします。

## お願い事は御祈祷で大御神に届けてもらいましょう

御祈祷の受付時間は8:00～15:30。予約はなく、受付順に御祈祷が受けられます。混み合っているときは待ち時間が長くなるので、1時間は余裕をみておきましょう。待ち時間で各宮社を参拝することもできるので、

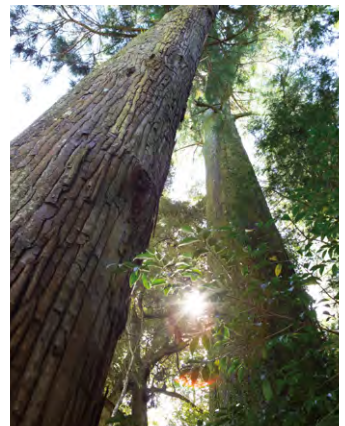
まずは神楽殿で受付をするのがよいでしょう。お願い事は神恩感謝、家内安全、身体健全、商売繁盛、事業繁栄、安産祈願、お宮参り、学業成就、交通安全、厄払い、除災招福、心願成就、病氣平癒などがあります。



## 神宮とお守りにまつわる



参道を歩くと、天まで伸びるような大きな木がたくさん生えています。太い木の樹齢は約400年～900年といわれています。また杉の木に竹が巻いてあるのを見かけますがこれは、参拝の記念に樹皮を剥いで持って行ってしまおう人がいたから。木の皮を剥ぐと、木は弱ってしまいます。なるべく触れないようにしましょう。また、複数の神社のお守りを持つと神様同士がケンカしてしまうという俗説がありますが、ケンカはしません。それぞれの神様のご加護をいただくと考えましょう。特に神宮のお守りは、外宮と内宮両方のお守りを持つのがおすすめです。







## 自分自身を見つめ、人として謙虚な姿勢で一日を送る 神様に祈りを捧げるのは、そういうことだと思います

世の中がコロナ禍前に戻ってくるにつれて、ありがたいことに神宮へ参拝される方も大変増えてきました。参拝は基本的に、大御神に日頃の感謝をお伝えする、日本人が古来綿々と続けてきた精神的な営みです。神宮にいらした際には、ご参拝の「しるし」としてぜひお神札をお受けになり、ご自宅の神棚にお祀りくださ

い。神棚がなくても大丈夫です。お祀りの仕方はいろいろありますが、それほど堅苦しく構えずに、気がついたときに自宅のお神札に手を合わせることから始めればよいと思います。感謝の気持ちと自分自身を見つめる謙虚な姿勢が習慣づき、毎日を心健やかに送るきっかけになると考えています。



神宮司庁 広報課長 音羽 悟さん

## 朝から神宮参拝するなら 寄りたい「あそらの茶屋」



「奇跡の稲」イセヒカリで炊いたお粥と、地元海山の滋味をはじめとした、体に優しい「御饌(みけ)の朝かゆ」をいただけます。さざえ、あわび、鯛、伊勢海老などから選べ、漬物や佃煮など数種類の小鉢がつきます。佃煮は1階の店舗で購入可能。

### あそらの茶屋

御饌の朝かゆ 7:30~10:00(水曜定休)  
三重県伊勢市本町13-7 外宮表参道 伊勢せきや本店2階



## 板井正斉さんに聞いた、伊勢神宮参拝のバリアフリー化について

伊勢神宮をはじめとする日本の神様は、「風呂敷」のようにあらゆる人々を優しく包み込んでくれるのが魅力です。それは、障がいを持つ人に対しても同じ。伊勢神宮では、車椅子でお一人の参拝について、安全面を考慮してご遠慮いただいています。そこで、NPO法人のボランティアが情報提供し、彼らに同行

してサポートすることで、車椅子の方にも参拝していただける形を取っています。現在は貸出用の車椅子も用意されています。

地元の人たちがこうしたおもてなしの精神を持って、ホストとして接してくれるからこそ、伊勢神宮は昔から今に至るまで、多くの人たちに信仰されてきたといえます。



◎板井正斉さんのインタビューは1~2ページをご覧ください。



# 家事を軽減させて 人生を充実させよう

私たちの家事をラクにする  
家電やサービスが増えてきました。  
これらを上手に活用してできた時間で、  
家族や子どもとゆったり過ごしたり、  
趣味を充実させたりと人生を豊かにしませんか。



## 世の中の生活スタイルの変化とともに進化した、家電とサービス

かつての家電「三種の神器」といえば、白黒テレビ、冷蔵庫、洗濯機でした。1950年代これらの家電が急速に普及し、主婦の家事負担を劇的に軽減しました。そして現在、令和版「三種の神器」といわれているのが、ロボット掃除機、食洗機、ドラム式洗濯乾燥機です。昭和は専業主婦が一般的でしたが、その後パート主婦から徐々にフルタイムの共働き夫婦が一般的に。ライフスタイルの変化に伴い、家電や家事サービスも進化していきました。



<p><b>昭和</b> の家電「三種の神器」</p> <p>白黒テレビ 冷蔵庫 洗濯機</p>	<p><b>令和</b> の家電「三種の神器」</p> <p>ロボット掃除機 食洗機 ドラム式洗濯乾燥機</p>
--	--

## 令和は「三種の神器」に加え、家事代行などのサービスが普及

忙しい共働き夫婦や高齢者世帯の増加とともに、家事代行サービスを利用する人が増えてきました。これらのサービスはほかにも、病気・怪我で一時的に生活が困難になった人など、様々なケースに合わせたプランも充実。各家庭のスタイルにあったサービスが利用しやすくなっています。これらを上手に活用して暮らしにゆとりを持つことは、家族や自分にとって大切な時間を増やすことでもありますね。



### 家事全般の代行サービス



日常の掃除や洗濯物、料理まであらゆる家事を代行。独身者が利用しやすいプランも増えてきました。

### 買い物代行サービス



食材の買い物をはじめ、大きな家具や家電、遠方の買い物まで代行。重い物の代行は助かります。

### 食材や料理を宅配



お野菜などの食材はもちろん、栄養バランスの取れた食事を利用者に合わせて宅配してくれます。

### ベビーシッター



夫婦の記念日デートの間だけ子どもの様子を見守るなど、様々なシーンで利用できます。



### 名鉄都市開発 マンションオーナー様サービス

ちょっとした住まいや暮らしのお困り事は、お気軽にご相談ください



#### 住まいの修繕とリビングケア

水栓・排水からの水漏れ、鍵の紛失、電気が点かないなどの住まいのトラブルはお任せください。また、家具やフローリングの傷補修、畳や襖の張り替えサービスもあります。



#### 面倒なお掃除をパック料金でご提供

専門知識がないと難しいレンジフードやエアコンのお掃除はもちろん、住戸のあらゆる所をプロが徹底的にお掃除!



詳しくは  
名鉄のスゴカジHP





# 今度のお正月は つきたてのお餅を楽しみたい!

昔はお正月といえば親戚が集まって  
杵と臼でお餅をついたものでした。  
そうしてできたお餅は格別の美味しさ。  
今度のお正月は、つきたてのお餅を楽しみませんか。  
杵と臼がなくても大丈夫です。



## お餅づくりに挑戦! 家族みんなで作ったお餅は、特別美味しい!

お餅屋さんが近所があればつきたての  
美味しいお餅が食べられますが、そうでは  
ない人のほうが多いことでしょう。とはいえ  
今は、全自動餅つき機や餅つき機能のある  
ホームベーカリーが充実しているので、自

宅でお餅づくりに挑戦しやすくなりました。  
だいたい1万円前後から購入できます。今  
度のお正月はつきたてのお餅を楽しんでみ  
てはいかがでしょうか。家族で鏡餅を作っ  
ても楽しそうですね。

作ったお餅は余ったら、切り分けて冷凍  
保存がおすすめです。また小さく刻んであ  
られを作るのもいいですよ。



### 餅つき機がなくても、お餅が作れる



#### ミキサーとレンジで作る

- 餅米2カップを研ぎ、一晩水につける。
- 水につけた餅米を5分ほど、ザルにあげておく。
- 餅米と水160ccを入れ、  
粒がなくなるまでミキサーにかける。
- レンジで2分温め、取り出して混ぜる。
- お餅ができるまで④を2~3回繰り返す。



#### 炊飯器でお餅を作る

- 餅米2カップを研ぐ。
- 餅米と水を2カップ入れ、炊飯器で炊く。
- 炊けた餅米を炊飯器の内釜に入れたまま、  
15分くらい麺棒などでついてお餅を作る。  
麺棒をお湯につけながらつくと、作りやすい。



できたお餅は、  
餅とり粉(片栗粉でもOK)を  
敷いたまな板の上で  
丸めるなどしておきましょう。

余ったお餅は  
おつまみにも!



#### サクサクのあられを作る



- お餅は1cm角に刻む。
- 屋外など乾燥したところで、  
カラカラになるまで干す。
- 160℃の油で10分ほどかけて揚げる。  
うっすらきつね色になればOK。
- 青のりと塩、砂糖醤油など  
お好みの味付けをする。



## 鏡餅を作って、お正月をお祝いしましょう

鏡餅を飾ると、お正月の気分が盛り上がりま  
すね。鏡餅は元来、年神様への供物で縁起が良  
いもの。いくつか用意して、神棚はじめ各部屋  
に飾ります。飾る時期は年末の12月28日まで  
がよいとされており、新年1月11日の鏡開きに  
一年の無病息災を願っていただきます。また鏡  
餅のお飾りにはそれぞれ意味があり、上に載せ  
る橙は「繁栄」、海老・鶴・亀は「長寿」、裏白は  
「夫婦円満」などの願いが込められています。

参考: 日本鏡餅組合 (<http://www.kagamimochi.jp>)



ショック!

### どうする? 鏡餅のカビ



昔の日本家屋は、冬寒く通気性がよいので、カ  
ビの繁殖しづらい環境でした。現代の住宅は温度  
と湿度が高く快適なため、手作りの鏡餅はどうし  
てもカビが生えやすいとおきましょう。カビ  
対策としては、できるだけ湿気のない涼しい場所  
に鏡餅を置くこと、食品用カビ防止シートを敷い  
たり、置く前にエタノールを吹きかけたりが有効と  
されています。それでもカビが生えてしまったら、  
食べるのはおすすめしません。





# 空き家のリスク！ もし住まない実家を相続したら？

人口の減少とともに、全国で増え続ける空き家。  
空き家を放置していても、デメリットしかありません。  
空き家を相続した人、相続する可能性のある人は、  
早めに対策を立てましょう。



## 空き家を放置しすぎると税金の負担増、最悪の場合罰則が適用されることも！

近年よく聞く「空き家問題」。空き家はこの30年でなんと2倍以上増えており、そのうち賃貸や売却で管理されていない約340万戸は、放置空き家とみなされています。空き家を所有しながら、持て余している人はとても多く、誰しもが他人事ではないといえそうですね。

空き家を放置しておくと、倒壊や放火などの危険や害虫・動物の繁殖場所となるなどで近隣への迷惑になるばかりか、自治体により「特定空家等」に認定されると50万円以下の罰則が適用されたり、固定資産税の特例措置が解除され税金の負担が増えるなどのデメリットがあります。

倒壊の危険性がある、著しく景観を損ねる、  
周辺の環境を乱しているなどで、自治体は「特定空家等」に認定します。



### 「住宅用地の特例措置」とは？

基本的に土地と建物を所有すると、そのどちらにも固定資産税がかかります。「住宅用地の特例措置」とは、条件を満たした住宅用地は土地への固定資産税が大きく軽減される措置のこと。例えば面積200㎡以下の住宅用地は固

定資産税が1/6となります。ところが自治体から「特定空家等」に認定され、さらに勧告を受けると特例措置は適用されなくなり土地の固定資産税がそれまでの6倍になってしまいます。



## 空き家の活用が盛んになり、また空き家対策には助成金・補助金、税金の特例措置も

しかし一方で、現在は中古住宅の購入が盛んになっています。好きな場所に住みながら働くことができるリモートワークの普及、個人大家や民泊の増加などがその理由。また政府や自治体も空き家対策のため助成金・補助金などの支援策も充実させており、売却や活用がしやすい環境になりました。建物の解体に補助金が出たり、相続した空き家を一定の条件のもと売却すると譲渡所得の3,000万円特別控除が受けられるのがその一例です。

### ●リフォーム等に関連する支援制度の例(国土交通省所管) ※令和4年6月時点

空き家対策総合支援事業 <small>※財政上の措置及び税制上の措置等(第15条関係)</small>	所有者が受けられる補助額は自治体によって異なるので、各自治体にて確認しましょう。
こどもみらい住宅支援事業	最大30万円/戸(子育て・若者夫婦世帯の場合等は上限引上げ)

### ●建物の解体(除却)に関連する支援制度の例(国土交通省所管) ※令和4年6月時点

空き家対策総合支援事業 <small>※財政上の措置及び税制上の措置等(第15条関係)</small>	所有者が受けられる補助額は自治体によって異なるので、各自治体にて確認しましょう。
--	--

いずれも詳しくは、各公式ホームページ、自治体等でご確認ください。

※参考:政府広報オンライン「年々増え続ける空き家!空き家にしないためのポイントは?」<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202206/1.html>



不動産に関するお困りごと、  
リフォームについてもお気軽にご相談ください

空き家の売却やリフォームなど、  
トータルで住まいを扱う「生活サービス提案企業」  
名鉄コミュニティライフにお任せください!

#### 不動産の売却

売却のお手伝いから  
それに伴う税金のご相談

#### 中古住宅の購入

ご希望に沿った物件の提案  
住まいの買い替えのご相談

#### リフォーム

支援制度の適用ができる  
高機能リフォームなど

#### 賃貸マンション

賃貸管理から経営までサポート  
事業用建物の管理

名鉄コミュニティライフ 受付時間:9:00~18:00(土日祝日・当社休業日除く)

名古屋支社

052-589-0863

東京本社

03-5320-2705



# 40代から増える尿もれの悩み 毎日コツコツと骨盤底筋体操

40代から増え始め、多くの人が経験する尿もれの悩み。  
くしゃみをした時、子どもと縄跳びをした時、急な尿意で困った時…  
受診まではいなくても、気になっている人は多いでしょう。  
今回は女性泌尿器科・理学療法士に  
尿もれに関する知識や対策についてお聞きしました。



## 尿もれの基本的な知識

尿もれには大きく2つのタイプがあります。

<p>1 <b>腹圧性 尿失禁</b></p> <p>せき・くしゃみ、ジャンプなど お腹に力を入れた時に起こる。</p>	<p>2 <b>切迫性 尿失禁</b></p> <p>何かをきっかけに急に強い尿意を感じて、 トイレに間に合わない。</p>
--	--

尿もれは男女関係なく起こりますが、体の構造上、女性に多い傾向があります。特に出産経験があると骨盤底筋\*が緩むため、尿道まわりの組織も弱まり排尿がコントロールしにくくなります。腹圧性は40代から、切迫性は60代から増える傾向に。尿もれは命に関わるものではありませんが、生活の質に影響が出ます。

\*骨盤底筋…骨盤内にある靭帯や筋膜などと共に臓器を支える筋肉

## 尿もれを心配しすぎると頻尿のリスク!?

トイレが心配で膀胱に尿が溜まる前にトイレへ行くと、膀胱が小さくなり頻尿につながる可能性があります。

### 排尿をチェック

使い捨ての500ccのカップで尿をとる。200~400ccが標準、高齢者なら200~300ccでもOK。100cc前後は少なめと判断。

### 膀胱トレーニング

トイレに行きたいと思ったら5秒くらいから約30分へと徐々に待つ時間を延ばし、膀胱の溜める能力を回復させる。

受診する場合は、一日の排尿の量と回数を記録して相談しましょう。

今日はXX回量はXXcc...と。

何cc?

## 生活習慣は関係ある?

治療には薬の投与や手術がありますが、トレーニングで十分対策ができます。また、生活習慣が影響することもあり、体重が減ったことで改善されたという報告もあります。

### リスクのある要因

- 体重の増えすぎ…脂肪が膀胱への重みになり漏れやすくなる。
  - 便秘…毎回踏ん張ることで負荷がかかり骨盤底筋が弱まりやすい。
- その他、高血圧、高血糖、姿勢の悪さなども関係します。



こんな病気が関係していることも

〈女性〉骨盤臓器脱…膈から膈壁と一緒に膀胱や子宮などが出てくる症状。中高年の出産経験のある女性に多い

〈男性〉前立腺肥大症…肥大により出口を圧迫して尿が出にくくなるのが起因で、頻尿や尿もれが起こることもある

## 骨盤底筋体操を続けて筋力を強くしよう

普段の何気ない時間を使って尿もれを改善しましょう。  
2~4カ月行うことで7割の人に効果があるとされています。

### 基本動作

- 1 息を吐きながら尿道・膈・肛門だけを“きゅー”と締める
- 2 ふわあ〜としっかり緩める(広げる感じ)



### ポイント

- 締めるときは呼吸をとめない、または息を吐きながら締める。
- 締めるときは、尿道・膈・肛門をきゅーと力を入れる感じ。お腹やお尻、足に力が入りすぎないように。(NG例: お腹が膨らむ、お尻が上がると、足が閉じる)
- 締めたあとは、意識してしっかり緩める。ここが大切。

### まずは練習

2~3秒締める→4~6秒緩める。  
これを10回程度。1日3セット

慣れてきたら、次の2パターンを各3セット毎日実践しよう!

- 1 5~10秒締める→5~10秒緩める。5~10回。3セット
- 2 短く速く“締める・緩める”を繰り返す。10回。

テレビ視聴中、仕事中、入浴中、寝る前など、生活の一部に!



名鉄病院  
女性泌尿器科・  
ウロギネセンター  
理学療法士  
渡邊 日香里先生

尿もれは女性に多い悩みです。トイレのことが心配で旅行に行きづらい、子どもとも思い切り遊べないなど、実は気になっている方も多いと思います。骨盤底筋体操は毎日コツコツの継続が一番のポイント。まずは1カ月がんばってください。コツがつかめないと、悩みが深刻といった方は、泌尿器科がある病院での受診をおすすめします。当院では骨盤底筋体操の指導も行っています。



**OTAYORI 01** 近年日記を書くことをやめていたので、「日記を書く時のポイント」を読んで、また書き始めようと思いました。特殊詐欺への対策は、再度見直し注意したいです。甘く考えないで受け止めます。ありがとう。(うらちゃんさん)

**OTAYORI 02** いつも楽しみに読んでいます。「特集Ⅱ自律神経を整える、3行日記のすすめ」を早々に試してみました。「1日3行ならできそう!」と思い、枕元にノートを置き寝る前に書いています。まだ少ししか書いていないのですが続けられることが実感できて、気のせいか心穏やかに眠れるようになりました。(りんごちゃんさん)

**OTAYORI 03** 慣れない育児に奮闘中で、自律神経が乱れがちになっていくような気がします。3行日記を取り入れて、リラックスする時間を作りたいです。(USさん)

**OTAYORI 04** 自律神経を整える記事がとても興味深かったです。ヨガをやったり、薬膳を勉強したりと自分にとって心地よいものを模索中ですが、一番大事なのは「睡眠、栄養、運動」やはりこの3つだと改めて思います。この3つも人それぞれ…自分がリラックスできる方法、心地よい方法を見つけていきたいです。呼吸法も取り入れてみたいと思います。今後もこのような記事を楽しみにしています。(ちいさん)

**OTAYORI 05** 実家の母が義母と同居しておりストレスを溜めているので、3行日記を教えたいと思いました。私自身も嫌なことがあると引きずってしまうタイプなので、1日の終わりに3行日記をつけてリセットしていけたらなと思いました。(ぶていさん)

**OTAYORI 06** ごみの分別は、室内や玄関などに分別コーナーがしつらえてあればと思います。マンションは集積所があるとはいえ室内でも分別するので、キッチンのような造り付けがありがたいです。段ボール、紙類、カン、ビン、ペットボトルがきれいにおさまるとうれしい。(もちたさん)

## 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



新春号ということで、神社での参拝作法など普段聞けないことを改めて確認してまいりました。伊勢神宮を特集することは身が引き締まる思いでしたが、昔も観光を目的にした参拝があったことをお聞きできて、とても伊勢神宮を身近に感じました。あまり堅苦しく考えず、日々の感謝の気持ちを神様へお伝えして、気持ちを整理していければと思いました。そして、「知っトク!情報」です。女性に多い尿漏れ。なかなか他人には相談しづらい内容です。そんな内容に対応した診療施設があったことに驚きました。初めて耳にする内容ばかりでとても興味深かったです。骨盤底筋体操やってみます。(S.N)

## PRESENT 今回のプレゼント

### 【応募締切】

2023年1月20日(金)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

神宮司序 編・著  
図解 伊勢神宮 (小学館)

抽選で  
3名様



応募いただいた方の中から



エムケー精工  
もちブレンダー

選べるお掃除ギフト  
(13,500円(税別)相当)

抽選で  
3名様



エアコン・キッチン・レンジフード・  
浴室からお選びいただき、  
ご予約いただけます。

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>



料金受取人払郵便  
名古屋西局  
承認  
642

差出有効期間  
2023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。

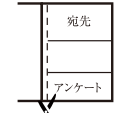
<記入事項>氏名、ペンネーム(任意)、年代、  
性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番  
号、メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】

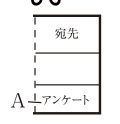
2023年1月20日(金)までの  
メール・封書の到着分

\*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。

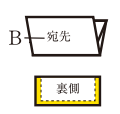
アンケート封書の作り方



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  
をさせていただきます。●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。

- 神宮司庁 編・著「図解 伊勢神宮」
- エムケー精工 もちブレンドー
- 選べるお掃除ギフト

●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 板井 正齊さん
- <特集II> 日本人の心のふるさと、「お伊勢さん」へ初詣
- <時短> らくカジ生活> 家事を軽減させて 人生を充実させよう
- <快適> 暮らしアップ> 今度のお正月は つきたてのお餅を楽しみたい!
- <解決> すまいマイスター> 空き家のリスク! もし住まない実家を相続したら?
- <知ったク! 情報> 40代から増える尿もれの悩み 毎日コソコソと骨盤底筋体操

●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。

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

テープで隙間の無いよう接着してください



## 起 動

THE BEGINNING

MEITSU THE MARKS SHIN-YOKOHAMA

新横浜の未来が、遂に起動する。

駅周辺のインフラ整備、「横浜都心」と並び  
「新横浜都心」としての  
都市機能の強化、横浜北線・横浜環状北西線の開業など、  
着実に発展を遂げてきた新横浜。  
そして今、新たな飛躍の時を迎えようとしている。  
東京都心直結の新線開業。  
街はこれまでになく躍動し、  
輝かしい未来へと走り出す。

新駅「新横浜」駅※1  
徒歩5分※2

4路線利用可能※3  
・都心ダイレクト

新横浜3丁目  
アドレス

総戸数118邸の  
大規模邸宅

※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。※植栽は、特定の季節を想定しておりません。※1.2023年3月開業予定。ただし、工事の状況等により予告なく開業時期が変更となる場合があります。※2. 相鉄・東急直通線「新横浜」駅第3出入口計画地まで徒歩5分(約400m)記載の距離は地図上の概測で、徒歩時間は80mを1分で換算しております。※3. 掲載の路線数4路線は、2022年4月時点の「新横浜」駅より利用できる路線、JR東海道新幹線、JR横浜線、横浜市営地下鉄ブルーラインと2023年3月開業予定の相鉄・東急直通線を合わせたものです。

■「メイツ ザ・マークス新横浜」全体概要 ●所在地(地番)/神奈川県横浜市港北区新横浜3丁目22番1外 ●交通/横浜市営地下鉄ブルーライン「新横浜」駅(8出口)徒歩5分、JR東海道新幹線・横浜線「新横浜」駅(新幹線東口)徒歩7分、相鉄・東急直通線「新横浜」駅徒歩5分 ●総戸数/118戸(別途店舗:1店舗有) ●敷地面積/1,220.43㎡ ●建築面積/968.30㎡ ●延床面積/9,310.25㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上11階建 ●用途地域/商業地域 ●建築確認番号/第UHEC建確28701変2号(令和4年2月22日) ●駐車場/24台(機械式22台、平置き2台[月額使用料:未定]) ●自転車置場/118台(ラック式111台、平置き7台[月額使用料:未定]) ●バイク置場/平置き4台[月額使用料:未定] ●インターネット利用料(月額)/未定 ●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 ●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 ●管理会社/名鉄コミュニティライフ株式会社 ●建物完成/2024年6月下旬予定 ●お引渡し/2024年8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 〒107-0052東京都港区赤坂二丁目2番12号NBF赤坂山王スクエア4階 TEL.03-3583-8491 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 ●販売提携(代理)/東急リハブル株式会社 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-9-5 渋谷スクエアA7F TEL.03-3462-0011 国土交通大臣(12)第2611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 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 〒105-8545東京都港区芝二丁目6番1号 TEL.03-5440-5800 国土交通大臣(10)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 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

■予告広告概要 ●販売戸数/未定 ●間取り/1LDK~3LDK ●専有面積/39.27㎡~78.43㎡ ●バルコニー面積/4.68㎡~11.73㎡ ●サービスバルコニー面積/0.91㎡~6.71㎡ ●予定販売価格/3,300~8,900万円台※100万円単位 ●最多価格帯/5,800万円台(8戸)※100万円単位 ●管理費(月額)/未定 ●修繕積立金(月額)/未定 ●管理準備金(引渡時一括払い)/未定 ●修繕積立一時金(引渡時一括払い)/未定 ※全体で販売するか数期に分けて販売するか確定しておらず、販売住戸が未定のため物件データは全販売対象住戸のものを表示しています。確定情報は本広告にてお知らせいたします。※販売予定開始時期2022年12月上旬予定 ※上記物件概要は2022年11月4日時点のものです。※相鉄・東急直通線「新横浜」駅第3出入口計画地まで徒歩5分(約400m)。2023年3月開業予定。ただし、工事の状況等により予告なく開業時期が変更となる場合があります。

予告広告 | ※本広告を行い、販売を開始するまでは契約や予約の申し込み及び申し込み順位の確保等はできません。確定情報は本広告にてお知らせいたします。予めご了承ください。販売予定時期/2022年12月上旬

「メイツ ザ・マークス新横浜」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(祝日は営業いたします)

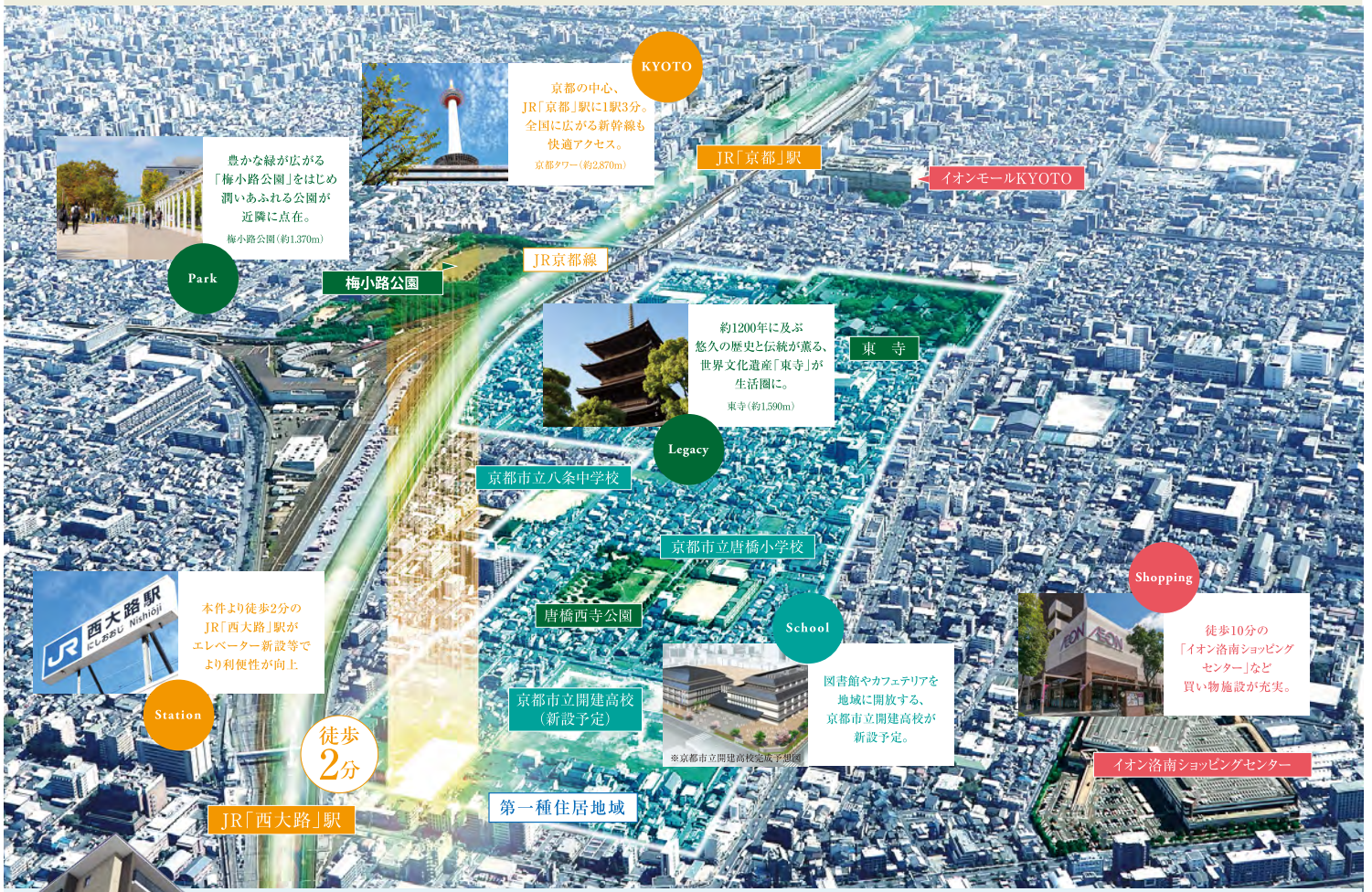
0120-109-757

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ ザ・マークス新横浜 検索







南向き中心

JR京都線「西大路」駅徒歩 **2分** (約160m)

JR「西大路」駅より JR「京都」駅へ **1駅3分**

全**109**邸のビッグコミュニティ

新築分譲マンション 『メイツ京都西大路』第2期 モデルルームオープン

※掲載の航空写真は、2021年9月に撮影したものに、一部CG加工を施しております。※徒歩分数は80mを1分として算出した概測時間です。距離表示は地図上の概測です。※掲載の交通所要時間は通勤ラッシュ時のものです。(通勤ラッシュ時2分～3分で運行。所要時間が9分ものものが最も多く運行しております。)※掲載の外観完成予想図は、設計図書を基に描いたもので官公庁の指導または施工上の都合により、設計・仕様・色彩・植栽等に変更が生じる場合があります。避難ハッチや植等の外観形状細部、設備機器等、ならびに周辺の建物・電柱・電線・外構・フェンス等について省略しており、実際とは異なります。なお、四季の植栽計画を同時に表現したものであり、特定の季節の開花状況を示すものではありません。また、竣工時の植栽は完成予想図程度には成長していません。

■「メイツ京都西大路」全体概要 ●総戸数/109戸 ●所在地/京都府京都市南区唐橋平垣町24番4(地番) ●交通/JR東海道本線「西大路」駅徒歩2分 ●地目/宅地 ●用途地域/第一種住居地域 ●地域・地区/準防火地域、20m第二種高度地区 ●建ぺい率/47.76% ●容積率/194.45% ●敷地面積/4,088.35㎡ ●床面積/8570.69㎡ ●構造/規模/鉄筋コンクリート造・地上7階建、木造平屋建 ●建築確認番号/BCJ21大建確027(令和3年8月31日) ●竣工予定/2023年3月下旬 ●入居予定(引渡可能年月)/2023年4月下旬 ●駐車場/32台(機械式26台、平面6台(来客・サービス用2台含む)) (月額使用料:15,000円～24,000円) ●バイク置場/7台(月額使用料:1,500円) ●ミニバイク置場/9台(月額使用料:1,000円) ●自転車置場/218台(スライドラック式)(月額使用料:200円) ●分譲後の権利形態/敷地および建物共有部分は専有面積持分比率による共有、建物専有部分は区分所有 ●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全部委託予定 ●管理員の勤務形態/日勤 ●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 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト[国土交通大臣(10)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 ●管理会社/株式会社長谷工コミュニティ ●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

■先着順販売概要 ●販売戸数/7戸 ●販売価格(税込)/4,228万円～5,458万円 ●間取り/1LDK+F(F=納戸)～3LDK ●住居専有面積/60.66㎡～82.54㎡ ●バルコニー面積/8.99㎡～12.67㎡ ●サービバルコニー面積/2.61㎡・10.01㎡ ●アルコーブ面積/1.38㎡～4.77㎡ ●管理費(月額)/7,260円～9,410円 ●修繕積立金(月額)/4,850円～6,600円 ●修繕積立一時金(引渡し時一括払い)/485,000円～660,000円 ●管理準備金(引渡し時一括払い)/15,000円 ●取引条件有効期限/2022年12月25日 ※先着順につき、成約済みの場合はご容赦ください。 ※申込の際は印鑑と直近2年分の収入証明書、及び身分証明書等をお持ちください。

■第2期予告販売概要 ●予定販売戸数/9戸 ●予定販売価格(税込)/3,700万円台～5,200万円台 ●間取り/1LDK+F(F=納戸)～3LDK ●住居専有面積/60.02㎡～77.75㎡ ●バルコニー面積/6.15㎡～12.83㎡ ●サービバルコニー面積/7.06㎡ ●アルコーブ面積/1.38㎡～3.64㎡ ●管理費(月額)/7,200円～8,940円 ●修繕積立金(月額)/4,800円～6,220円 ●修繕積立一時金(引渡し時一括払い)/480,000円～622,000円 ●管理準備金(引渡し時一括払い)/15,000円 ●販売開始予定時期/2023年1月中旬

予告広告 ※本広告を行い、販売を開始するまでは契約や予約の申し込み及び申し込み順位の確保等はできません。確定情報は本広告にてお知らせいたします。予めご了承ください。販売予定時期/2023年1月中旬

メイツ京都マンションサロン  
 □営業時間/10:00～18:00  
 □定休日/水・木曜日(祝日は営業いたします)

0120-034-240

最新の情報はホームページをご覧ください。  
 メイツ京都西大路 検索





新 発 表

人生に微笑む人へ。

「子どもの先々を思えば、長つづきしないものはいらない」「始業式の朝、花びらを追う娘を今年も撮ろう。満開の桜に感謝しながら」「連れてきた友だちは、きまってガラスのエントランスを見上げている」「そうだ、10年後の子どもと夫へ向けた手紙をリマインダーに記そう」「子育てで落ち着いたら、絵本づくりを再開したい。コワーキングルームで」「息子にはリンゴを上手にむける大人になってほしい」「スキルを活かして、パーティールームでインテリアスクールを開きたい」「ご主人向けのお料理教室はどうだろうか? パパ友の会があったらきっと楽しい」「ママ友との癒しの自由時間。コートヤードで遊んでいる子どもたちを見守りながら」「ベットだってふれあいたい、グルーミングルームはマストだ」「リビングで踊る陽射しを見ていると、私の心も毎日踊る」「わが家のキッチン、親子でピザ作りができるゆとりがある」「私好みの間取りを選んだのだから、インテリアだってこだわりたい」「まとめ買いの荷物も、駐車場からカートで運べるのがうれしい」「幼稚園も小・中学校も目と鼻の先。いってらっしゃいの後も安心できる」「大切なのは、暮らす街が未来を託せる環境であることだと思う」

My Wife Has a Beautiful Life

M's City 鳴子 PREDEAR

creation baumann

スイスの老舗インテリアアクセサリーメーカー  
「CREATION BAUMANN(クリエーション・ハウマン)」による、  
テキスタイルを広告に採用しています。

エムズシティ鳴子プレディア〈新街区〉モデルルーム公開中 南向き中心のII工区 [Beautiful South]

※掲載の完成予想図は、計画段階の図面を基に描き起こしたもので、形状・色彩・植栽等は実際とは異なります。なお、外観形状の細部・設備機器等の詳細は表現しておりません。敷地のみを表現しており、周囲の建物・電柱・標識・ガードレール等は再現していません。また、植栽の葉ぶりや樹形は竣工から育成期間を経た状態のものを想定しています。施工上の理由及び改良のため、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

■「エムズシティ鳴子プレディア」全体概要 ●所在地/名古屋市緑区鳴子町四丁目56番 ●交通/地下鉄桜通線「鳴子北」駅徒歩9分(約670m) ●地域・地区/第1種中高層住居専用地域、準防火地域、都市計画区域内(市街化区域)、20m高度地区 ●敷地面積/17,032.80㎡ ●建築面積/5,590.33㎡ ●建築延床面積/26,864.16㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上7階・地下1階建て(Ⅰ工区・Ⅱ工区) ●総戸数/333戸(Ⅰ工区(186戸)、Ⅱ工区(147戸)) ●建築確認番号/BCJ19大建確035号(2019年9月25日) ●駐車場台数/平面駐車場151台、機械式駐車場182台(月額使用料/500円~12,700円) ●自転車置場/ラック式479台、平面式23台(月額使用料/100円~300円) ●バイク置場/6台(月額使用料/2,000円) ●管理形態/区分所有者全員で管理組合を構成し、管理組合より管理会社へ委託引渡 ●管理員の勤務形態/日勤:月曜から日曜(8:00~16:00) ●竣工後の権利形態/専有面積割合による共有(土地・建物共用部分)、区分所有(建物専有部分) ●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 ●竣工時期/Ⅰ工区 2021年10月15日、Ⅱ工区 2023年12月末予定 ●引き渡し可能年月/Ⅰ工区 諸手続後即引渡可能、Ⅱ工区 2024年1月末予定 ●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 TEL(052)-581-1223 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 ●事業主(売主)/JR西日本プロパティーズ株式会社中部支社 〒460-0003 名古屋市中区錦二丁目13番30号 名古屋伏見ビル3階 TEL(052)-218-2817 国土交通大臣(2)第9056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 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト名古屋支店 〒460-0008 名古屋市中区栄四丁目1番8号 栄サンシティビル11階 TEL(052)-238-3725 国土交通大臣免許(10)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

■「Ⅱ工区プレミアムステージ」販売概要 ●販売戸数/4戸 ●販売価格/3,918万円~4,998万円 ●間取り/3LDK~4LDK ●専有面積/68.44㎡~87.36㎡ ●バルコニー面積/11.40㎡~15.90㎡ ●テラス面積/11.48㎡~25.20㎡ ●専用庭面積/22.96㎡~26.00㎡ ●管理費(月額)/8,900円~11,360円 ●修繕積立金(月額)/6,160円~7,860円 ●修繕積立基金(引渡し時一括払い)/479,080円~611,520円 ●管理準備金(引渡し時一括払い)/5,000円

「エムズシティ鳴子プレディア」マンションサロン

□営業時間/10:00~18:00  
□休休日/水曜・木曜(祝日は営業いたします)

0120-576-150

最新の情報はホームページをご覧ください。

エムズ 鳴子

検索

