

せきれい

sekirei



2023.Autumn: vol.113

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

ラグビー選手

田中 史朗 さん

誰にも負けない強い気持ちを持ち続ける

◎特集II

ますます熱いラグビーから目が離せない!

◎シリーズ

- ◎時短!らくカジ生活 セカンド需要で今熱いホットプレート。使いこなして食卓をもっとラクで楽しく!
- ◎快適!暮らしアップ 苦手な人必見!お裁縫の基本とハンドメイドの「今」をチェック!
- ◎解決!すまいマイスター そろそろ秋冬にむけて衣替え 衣替えがもっとラクになる収納方法は?
- ◎知っトク!情報 意外と手続きが簡単!? 今から始める「ふるさと納税」

誰にも負けない 強い気持ちを持 ち続ける

巨漢選手にも果敢にタックルしていく
スクラムハーフとして
多くのラグビーファンに勇気を与えてくれる、
田中史朗選手。
小学生の頃からラグビーをプレイし、
誰よりもラグビーを愛していると自負する彼に、
ラグビーの魅力や、
強い気持ちの持ち方について伺いました。

ラグビー選手

田中 史朗 さん

たなか ふみあき

15の個性がキラリと輝く それがラグビーの魅力

日本では2015年頃から、年々ラグビーへの認知が高まっており、今までラグビーを全く知らない人にも認知されるようになってきました。僕もラグビー日本代表として試合に出るようになってから、多くの人にラグビーの魅力を知ってもらいたいと思っています。

僕が思うラグビーの魅力は、ポジションごとに15の個性があって、いろんな選手がプレイできるということ。他の競技でもポジションによって役割が変わってきますが、ラグビーはそれが特に顕著です。一般的にラグビーは、体の大きな筋肉自慢の選手がぶつかり合う力と力の勝負といったイメージがあるかもしれませんが、僕のように体が小さい人でもポジションの役割を活かすことで日本代表でプレイできます。大きい人、足が速い人、とにかく体が強い人など、いろんな個性を出していけるのがラグビーの魅力なのです。

気持ちで負けない その秘訣とは？

体が小さくても活躍する秘訣としては、僕は「気持ち」だと思っています。僕は誰よりもラグビーを愛しており、その気持ちは誰にも負けない自負があります。子どもの頃から、周りのラグビー選手に比べて僕は体も小さくてパワーもないし、足もそれほど早くありません。その分、人一倍負けず嫌いな性格に育ち、人の何倍も努力したんです。毎日の練習量も増やし、人よりもご飯をたくさん食べ、ラグビーの試合映像を毎日見て研究しました。

練習がつらいとき、逃げ出したいときはもちろんありました。そりゃ、ラグビーの練習ってしんどいですよ。なので、僕は「しんどいことも楽しむ」ということを心がけています。しんどいと思うか楽しいと思うかはその人の気の持ちようだと思います。しんどいと思ってい

たことを楽しいと思えるようなマインドチェンジをするために、まず周りの人を見て、「どういうふう楽しんでるんだろう」と観察します。さらに自分を客観的に見て、「この練習って本当は楽しい練習であるはずなのに、気持ちが入ってないな」といった分析をするんです。

その中で芽生えたのは、体が小さくても絶対に逃げないという気持ちです。特に日本代表に選ばれた自分が逃げてしまうと、日本が逃げたと思われてしまうし、ラグビーを応援してくれている人たちに失望を与えてしまうでしょう。タックルに行ったら跳ね飛ばされる痛さよりも、気持ちで負けてしまって試合に負ける方がもっと痛いんです。僕のような選手が他国の体の大きな選手を仰向けに倒すことはできないとしても、しっかりタックルして止めておけば、チームメイトがちゃんとサポートしてくれます。そうして15人トータルの気持ちを高め、試合に勝つ！それこそがラグビーの醍醐味ではないでしょうか。

周りの人たちみんなから 力を与えてもらえる

それでも、いつも気持ちを強く持つのは並大抵のことではありません。そんなときは、ラグビーの有名な言葉「ワンフォーオール・オールフォーワン」を思い出してください。気持ちで挫けそうになっても、チームメイトが助けてくれるんです。

チームの周りの人たちもそうです。僕が高校2年のとき、全国大会出場を逃してしまって落ち込んだ際は、3年生の先輩が僕たちに思いを託し、引退後もいろいろサポートしてくれました。

2011年の大会で日本が予選で1勝



もできず帰国したときも、空港でファンの皆さんが励ましの言葉をかけてくれて大きな支えとなり、僕はニュージーランドのスーパーラグビーで世界トップクラスの技術を身につけてやろうと決意できました。

僕の場合は、両親や家族にも大きな力をもたらしています。高校のときは母が朝5時に1日6食分の弁当を用意してくれました。妻はバドミントン選手だったんですが、結婚してからは僕のためにアスリートフードマイスターの資格を取って、ストレッチやマッサージなどでもサポートしてくれています。大会前の合宿は本当にしんどかったのですが、「もうちょっと一緒に頑張ろう」とって毎日言ってもらえました。「一緒に」というのが、本当にしみじみと実感を持って感じられる言葉で、頑張ろうという勇気もらえます。

このように、ラグビー選手はいろんな人に支えられ、力もらいながら気持ちを高めていくんです。みなさんも、今後ラグビーを観戦する際には、選手一人ひとりの表情を観察してみてください。強い気持ちの入ったいい顔をしています。たとえば高校ラグビーでは、普段はまだあどけない顔をした選手が、試合が始まると同時に、強豪を相手にしてもトライを一本取ってやろうという必死さが顔に出ています。それは、周りの応援してくれる人たちの気持ちで乗り移っているんだと思います。

ラグビー選手

田中 史朗 たなか ふみあき

1985年京都府生まれ。伏見工業高校、京都産業大学、三洋電機ワイルドナイツ(現埼玉パナソニックワイルドナイツ)などでプレイ。早くから日本代表に選ばれ、多くの国際大会で活躍。日本人で初めて南半球の世界最高峰リーグ・スーパーラグビー選手となり、同リーグ優勝も経験。NECグリーンロケッツ東葛所属。

田中 史朗さん
サイン入り著書、
サイン入りラグビー
ボール プレゼント



プレゼントのご応募は
12ページへ ▶



ますます熱い ラグビーから 目が離せない!

近年、大変な盛り上がりを見せ、
多くのファンを魅了しているラグビー。
筋骨隆々な選手たちが激しくぶつかり合い、
ボールを持って疾走する様子は迫力満点です。
テレビで観るだけじゃもったいない!
今年はぜひルールを覚えて、
白熱のラグビーを直接観戦してみませんか。



ラグビーって、 どんなスポーツ？

ラグビーはサッカーと同様、イギリスで発祥しました。一説によると、19世紀のイギリスの学校でサッカーの試合中に、一人の選手がボールを手を持ってゴールに向かって走り出したことが始まりといわれています。その後、このスポーツが広まり、ラグビーとしてのルールが整備され確立されていきました。この逸話が事実かどうかはさておき、基本的にラグビーはサッカーと同じく、チームを組んでボールを相手のゴールに入れて点を競うスポーツ。それに加え、選手が激しくぶつかり合い、またタックルをする迫力あるプレイが、人々を惹き付けてきました。

ラグビーが日本に入ってきたのは100年以上前。その後しばらくは大学のスポーツとして発展し、特に紳士のスポーツとして、フェアプレイやスポーツマンシップが大切にされてきました。日本のラグビーでは試合終了を「ノーサイド」といい、試合が終了した瞬間に、敵味方関係なくお互いの健闘をたたえ合います。



性別も年齢も関係ない！ 誰でもラグビーはできる

屈強な男性選手のイメージが強いラグビーですが、現在は男女関係なく小学生からプレイを楽しむことができます。特に近年は、ラグビー人気を受けてラグビーを始める子どもが全国で増えているというニュースも。小学生向けのU12ミニラグビーは、低学年、中学年、高学年と児童の成長に合わせ段階的にルールを決めており、全国大会も開かれています。さらに誰でも安心して遊べるよう簡単なルールにしたタグラグビーもあり、学校教育などに取り入れられています。

もしラグビーを始めたいなら、全国のラグビーチームを検索できる「ラグナビ」を使うのがおすすめ。年齢関係なくラグビーのチームを検索できます。

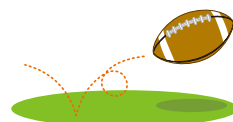
ラグビーチームを検索
〈ラグナビ〉



ラグビーを観戦する ために大切なこと

社会人ラグビーだけでなく、高校生や大学生のラグビーも見どころはいっぱい。成長途中の粗削りで若々しい試合を楽しむことができます。ネットで検索をすると試合情報が出てくるので、近場だったり関心のある試合に出かけてみてはいかがでしょうか。

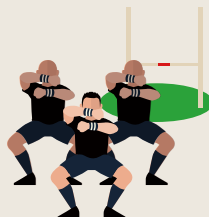
そこで、基本的な観戦ルールを把握しておきましょう。といっても難しいことはなく、ほかの観客の迷惑にならないよう気をつけること、対戦相手であっても良いプレイはたたえ、ゴールキックの際は静かにすることなどです。他は基本的に出かける会場のルールに従いましょう。事前にサイトなどで調べておくといいですね。ラグビーはスポーツマンシップをたたえ合う紳士のスポーツ。ファンも選手にならって、マナーを守って楽しく観戦しましょう。



ニュージーランドやトンガの選手が舞う「ウォークライ」も見どころ

ニュージーランドの選手が試合前に行う猛々しい舞「ハカ」ですが、これをウォークライといいます。もともとはニュージーランドの先住民マオリ族が、戦場で敵と対峙するときに部族の強さをアピールするために披露した伝統的な舞踏。だから、あれほど

大迫力なんです。ほかにも、お祝いごとや客をもてなす儀式などでも披露されるそうです。また同じくウォークライには、トンガの「シビタウ」やサモアの「シバタウ」、フィジーの「シビ」などがあります。国際大会では、各国のウォークライも大きな見どころです。



インタビューコラム

田中史朗さんに聞いた、 お子さんにラグビーをさせる方法

どんなスポーツでもそうですが、自分の子どもにプレイさせたい場合、押しつけはいけません。まずは親である自分が、ラグビーを理解し、ラグビーを観て楽しむことです。日本代表の試合を一緒にテレビで見てもいいでしょう。子どもはその映像を見て、親が楽しんでいる姿を見て、自ずからやりたいと言い出すでしょうし、

もしそうならなかったとしても無理にやらせてはいけません。

そして僕がラグビーを推すのは、人との繋がりの楽しさがあるからです。プレイ中もそうですが、ラグビーは例えば部活の後に仲間とわいわい話をするのも本当に楽しい。なので、コミュニケーション力を身につけることにも有利なのです。



◎田中史朗氏のインタビューは
1～2ページをご覧ください。



初心者向け

ラグビーのルールを知って、観戦を楽しもう！

ルールを知れば、ラグビーがもっと楽しくなる！最低限これだけは知っておきたい、ラグビーの基本、初級編です。

ラグビーの基本

ラグビーの基本的「キ」です。

①使うボールは楕円形

丸い球体ではないので、コントロールするために高い技術が必要！



②15人对15人で対戦

ほかに7人制のセブンスもあります。どちらもオリンピックの正式競技です。

③試合時間は、前後半各40分

合計80分！相当なスタミナが必要です。



基本用語

よく聞く言葉もあれば、聞き慣れない用語も。スクラムのメンバーが決まっていること、知っていましたか？

① タックル

ボールを持っている選手をつかんで倒すプレイです。



② スクラム

フォワードの8人同士が押し合って、ボールを争奪します。



③ プレースキック

ボールを地面に置いた状態で、キックするプレイです。



④ ドロップキック

ボールを一度地面に落としてからキックすることをいいます。



⑤ ラインアウト

ボールがタッチラインから外へ出たときに、試合を再開する方法のことです。

もっと詳しく知るなら

公益財団法人日本ラグビーフットボール協会のサイトでは、ラグビーに関するあらゆる情報を見ることができます。



■公益財団法人 日本ラグビーフットボール協会ホームページ

ポジション

ポジションごとに役割が決められ、それぞれの選手が自分の持ち味と個性を活かして点を奪います。

田中選手のポジションはSH

フォワードとバックスを繋ぐパスのスペシャリスト。スクラムで両チームが組み合った中間にボールを投げ入れ、後方に送られてきたボールを手で持ち出す役目。チームの起点になるポジションで、判断力が試合の行方を大きく左右します。



FW フォワード スクラムを組む8人



▲ 攻撃方向

BK バックス トライを狙う7人



得点方法

トライ【5点】

相手側のインゴール内の地面にボールをタッチすると5点獲得です。

ペナルティーゴール【3点】

相手のペナルティーにより、ゴールキックが与えられます。成功したら、ペナルティーゴールとなります。

ペナルティトライ【7点】

相手の反則でトライが妨げられたと判断された場合与えられます。ゴールキックは行いません。

ゴールキック(コンバージョン)【2点】

トライ後に、ゴールキックが成功したら得点。ゴールキックはゴールポストの間でクロスバーの上を通ればゴールになります。



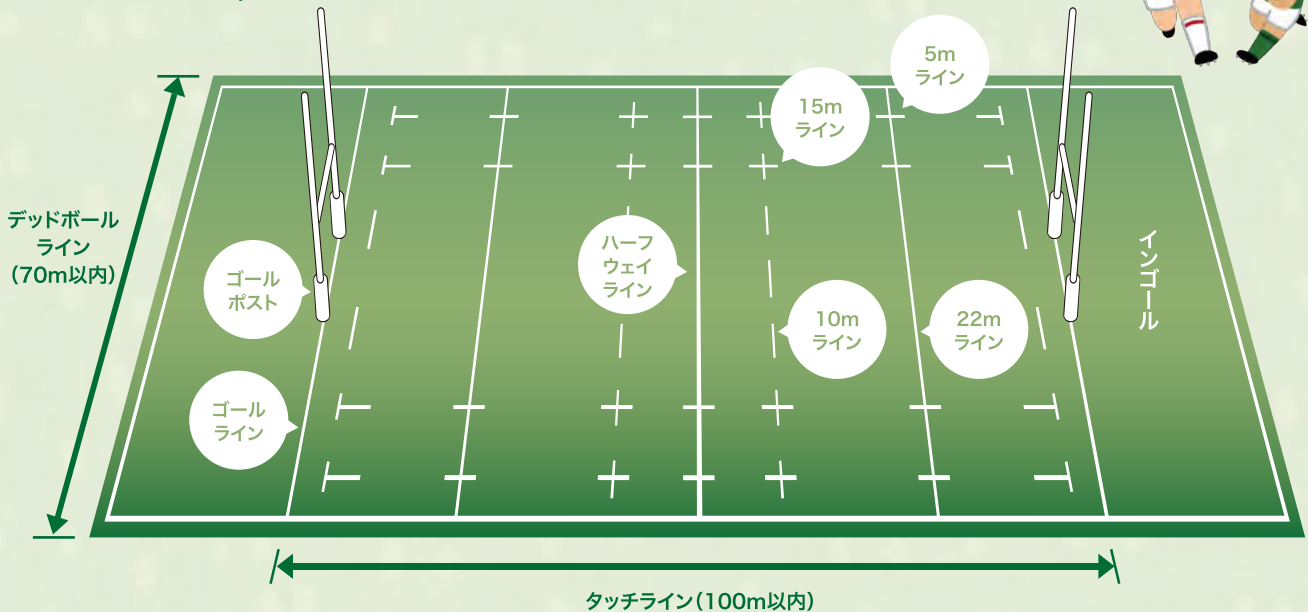
ドロップゴール【3点】

プレイの最中に、ドロップキックでゴールが成功したら3点獲得です。



ラグビーコート

ゴールポスト間は約100m。試合中はほとんど全力疾走です。



おもな反則

ラグビープレイの大きな特徴の一つが、前にボールを投げると反則になること。キックはOKです!



①ノックオン

ボールを前に落とすと反則です。ノックオンをすると、相手チームのボールになり、相手チームのスクラムで試合再開となります。

②スローフォワード

ボールを前にパスしてしまうと反則。パスをする場合は、自分より後ろの選手に投げないといけません。(真横へのパスはOK)

③ノットロールアウェイ

タックルした選手、またはタックルされた選手が地面に倒れた時、ボールから離れないと反則になってしまいます。

④ノットリリースザボール

タックルで倒された選手は、ボールを放さなくてはなりません。倒れたあともボールを離さないと反則となります。

⑤オフサイド

いてはいけない場所にいたら、オフサイドです。例えばモールやラックの密集状態の時は後ろから入ります。前や横から入ると反則です。

※ 密集状態は「モール」と「ラック」

選手が立った状態での密集をモールといいます。一方、タックルで倒れた後などのボールが地面にある状態での密集をラックといいます。

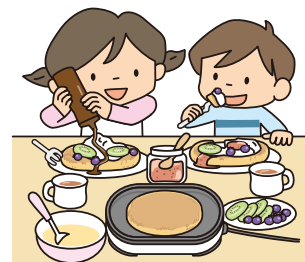


セカンド需要で今熱いホットプレート。 使いこなして食卓をもっとラクで楽しく!

おうち時間が増えて、見直されているのがホットプレート。
実は色々な料理に活用できるオールラウンドプレーヤーなところが注目され、
2台目を購入する家庭も。ホットプレートを食卓の中心に置いて、
食事をもっと楽しく楽しみましょう!

ホットプレートのイイところ!

- ・温度管理が簡単で、料理初心者でも扱いやすい
- ・出来たてが食べられる
- ・おもてなしにも使えて、人同士の距離が縮まる
- ・室内で、快適に調理ができる
- ・深型の登場で、鍋など料理の幅が広がる
- ・料理する人が孤立しない
- ・家族のコミュニケーションが生まれる
- ・座ったままで調理できる

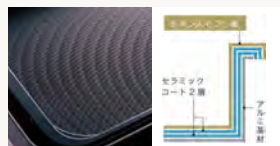


<話題の売れ筋ホットプレート> 取材協力:象印マホービン株式会社



ZOJIRUSHI
ホットプレート「STAN.」
EA-FA10

深さ4cmの深型プレートで、「焼く」「煮る」ができて料理の幅が広がります。20メニューの「レシピブック」付き。



「チタンセラミックコート」を使用しているため傷つきにくく、丈夫で長持ち。こげつきにくいのも特徴です。



本体ガードもプレートも取り外し可能で丸洗いできるので、お手入れが簡単です。

<https://www.zojirushi.co.jp/syohin/stan/product/hotplate.html>



ZOJIRUSHI
ホットプレートやきやき
EA-KK30

「深型プレート」「傾斜溝つき焼肉プレート」「区切り線つきたこ焼きプレート」の3枚のプレートが付属されています。



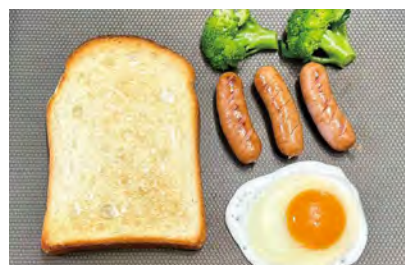
落ちた脂が流れやすい「傾斜溝つき焼肉プレート」。余分な脂が流れることで、肉も野菜もヘルシーな焼き上がり。



各プレートを重ねるだけでスッキリしまえる「樹脂製収納ホルダー」。持ち運びにも便利なハンドル付きです。

https://www.zojirushi.co.jp/syohin/kitchen/hot_plate/ea-kk/

ホットプレートを囲む一日 ホットプレートを使うのは夕食時だけではありません。朝もお昼もおやつにも。いつだって大活躍!



イメージ写真

朝食 Morning

バターを溶かして食パンを焼けば、香ばしいトーストのできあがり。目玉焼きを家族が自分の好みで焼くこともできます。主菜と副菜を一度に調理でき、忙しい朝の時短にも。



ZOJIRUSHIホットプレート「STAN.」使用イメージ

昼食 Lunch

コチジャンや砂糖、醤油で下味をつけた鶏肉や野菜を焼いたら、真ん中にチーズを入れ、蓋をし、溶かして完成。保温機能でトロトロのチーズをトッピングしながら召し上がれ。



ZOJIRUSHIホットプレートやきやき使用イメージ

夕食 Dinner

おうち焼き肉は、やっぱり焼き立てを味わえるホットプレートで。肉や野菜を焼いている間はコミュニケーションタイム。お腹も心も満たすご馳走を、手軽に楽しむことができます。



ZOJIRUSHIホットプレート「STAN.」使用イメージ

おやつ Teatime

手間も時間もかかって難しそうなデザート作りも、ホットプレートを使えば温度管理もダイヤルひとつで簡単です。チョコバナナケーキも混ぜて焼くだけでできたてが味わえます。

苦手な人必見! お裁縫の基本と ハンドメイドの「今」をチェック!

学校の家庭科以来、裁縫道具を触ったことがない! という人へ、「これは知っておきたい」お裁縫の基本を改めておさらいします。その一方で、各地で開催されるマルシェやネットのハンドメイドマーケットなど、作る人とそれを求める人をつなぐ場も展開されています。



意外と知らない?! でも今さら聞けない
正しい基本の裁縫を確認しましょう!

家庭での裁縫といえば、ボタン付けとズボンの裾上げが筆頭です。簡単に思えますが、実は正しい方法が知らないかも! ということで、プロに教えてもらいました。

取材協力 Rie先生
デザイナー作品の縫製やアイドルの衣装の制作を経て、現在は裁縫教室講師。

4つ穴のボタン付け 正しい方法で、美しくしっかりと仕上げます。

- 糸は2本取りで、玉結びをします。
- ボタンに糸を通し、2本取りの糸の輪の中に針を通し固定します。
- ボタンを付ける位置の布を、針ですくいます。
- ボタンに針を通します。この時、布とボタンの間を3mmほど開けて浮かせます。
- 「布をすくう」「ボタンに針を通す」を2~3回繰り返します。
- 浮かせておいた3mmほどの隙間に、糸を3~4周巻き付け糸足を作ります。
- 巻いた糸がゆるまないよう、糸足に針を刺してから玉止めをします。
- もう一度糸足に通し、玉止めを隠します。

完成

4つ穴のボタンの場合、写真のように糸を十字にするほか、平行やV字などにする方法もあります。

ズボンの裾上げ 裾上げに適した、「奥まつり」を紹介します。

- 三つ折り後、仕上がりの長さになるように調整したあと、アイロンをかけておきます。
- しつけ糸でしつけをします。このひと手間で布のズレを防ぎ、縫いやすくなります。
- 1本取りの糸で、玉結びが隠れるように、脇縫いのところから縫い始めます。
- 布を1mmほどすくい、さらに折り山に針を入れてから糸を引きます。

④を繰り返します。

一周したら玉止めをして完成です。

完成

〈まず揃えたい裁縫道具〉

糸も針もない! という方はこれだけ揃えればOK! 手芸店には必要なものが揃ったセットもあります。



縫い針 縫い糸 糸切りハサミ
糸通し メジャー 裁ちバサミ

〈知ってた?〉

糸には手縫い用とミシン用があります。糸の撚り(ねじり合わせること)が違うため、縫いにくかったり、ミシンに負担がかかったりするので買う時には注意してください。



(左)手縫い糸 (右)ミシン糸



手作りのあたたかみやオリジナリティが魅力。 クリエイターズ&ハンドメイドが熱い!

アクセサリーからペットの洋服、インテリア雑貨まで、プロ顔負けの作品が目白押し、そんな昨今のハンドメイドの世界。欲しいけれど見つからない、ありそうでなかった、魅力的な作品が見つかるかも!



羊毛のぬくもりが人気のフェルト。



ペット用の服やアクセサリーもハンドメイドで。



様々な素材のオリジナリティあふれる作品があります。



個性的なデザインがお好きな方もぜひ。

そろそろ秋冬にむけて衣替え 衣替えがもっとラクになる収納方法は?

涼くなってきたら、いよいよ衣替えの季節ですね。
「毎年衣替えが大変!」という方や、
「なんとなく衣替えしている」という方も、
衣替えと収納の方法を見直してみませんか。



衣替えを楽にするためには、まず「自分の衣類を把握できるようにする」こと!

「毎年衣替えが大変!」という方、その原因は、衣類が多すぎることや、収納方法がよくないからかもしれません。自分が持っている衣類とその収納を、この機会に見直してみましょう。

衣替えが大変な理由としてありがちなのが、そもそも着ない洋服がたくさんあること。酷く傷んだ洋服や、2年以上着ていないもの、体型と合っていないものは、思い切って処分しましょう。捨てるのがもったいないなら、リサイクルをするのもいいですね。そのうえで、管理しやすいように衣類を収納します。



衣類のリサイクル手段

「次のステージで活躍してね」という気持ちとともに、要らない衣類をリサイクル!

① 寄付をする

ネットで「古着 寄付」と検索すると、さまざまな寄付先が出てきます。収支報告があるなど、信頼できそうな団体を選ぶのがおすすめです。



② フリーマーケットなどで売る

リサイクルショップやフリーマーケットで売るのも一つの方法です。ノーブランドの洋服は、フリーマーケットのほうが売やすいでしょう。



③ アプリで売る&譲渡する

フリマアプリや近隣の人とコミュニケーションを取れるアプリで、衣類を販売したり譲渡したりしてもいいですね。気軽にできるのが魅力。



シーズンオフの洋服は、4つに分ける!

シーズンオフの洋服は、4つに分けると衣替えが楽になりますよ。
必要なときにすぐ出せる、というのがポイントです。「毎年カーディガンを探してしまう」という方にこそおすすめ。

- ① 一年中着れる服
- ② 冬にしか着ない服
- ③ 夏にしか着ない服
- ④ 春や秋に着る服

収納の極意は、見やすさ、出しやすさ、仕舞いやすさにあり!

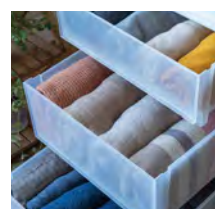
衣類をカテゴリー分けしたら、どの衣類がどこにあるのか、ひと目でわかるように収納場所を明確にしましょう。衣類の出し入れのしやすさも重要です。毎日着

る衣類が出し入れしにくいと、床の上に服が散らばる現象が起こりがち!これらを解決するために、クローゼットの中と収納ケースを見直してみてもいいですね。

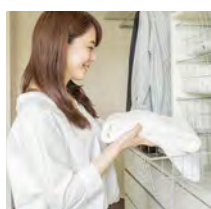


ハンガーにかける衣類は、色や生地で分け、探しやすく。パンパンにならないよう、さっと出せる数にしておく。

クローゼットの中は、見やすく、出しやすく、仕舞いやすく。収納ケースは死角に入らないようにし、重くなりすぎないようにすることが大切。



衣類は地層式に重ねるのではなく、縦に並べて選びやすいようにしましょう。

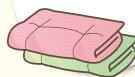


収納ケースは何が入っているかわかりやすいものを。ラベリングするのも方法です。同じメーカーで揃えておくと、見た目もスッキリして使いやすいですよ。

「それでも衣類が多くて大変!」という方、クリーニングに出したついでに、衣類を預けちゃいましょう!

「名鉄のスゴカジ」なら、最長9ヶ月の保管が付いた宅配クリーニングをご依頼いただけます。ご自宅まで専用集荷箱をお送りしますので、クリーニングに出したい衣服を入れて返送いただくだけでOK!

お布団2点の丸洗いパック



シミヌキと補修がついたプレミアムパック



お得な宅配クリーニングパック

名鉄のスゴカジ

お問い合わせ 0120-456-381

年中無休 24時間受付



意外と手続きが簡単!? 今から始める「ふるさと納税」

まだまだ利用者数の少ないふるさと納税。
今は特例制度やポータルサイトが充実して、
手続きもかなり簡単になりました。
利用しないともったいない!まだの方は今から始めてみませんか。



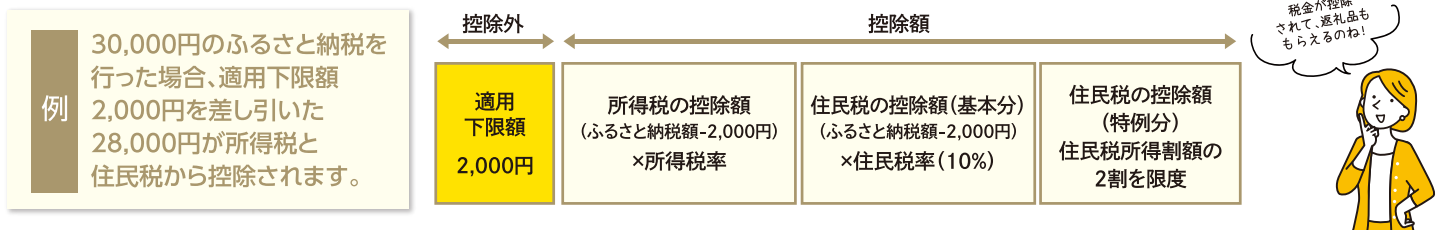
ふるさと納税で支払った金額から、2,000円を超えた金額が、所得税と住民税の控除対象に

多くの人が地方で生まれ、その自治体から医療や教育などの住民サービスを受けて育ちます。そして進学や就職で都会へ移住すると、都会の自治体は税金を払いますが、自分が生まれ育った自治体には税金がありません。こうした背景から生まれたのが、ふるさと納税です。とはいっても、自分が生ま

れ育った自治体以外にもふるさと納税はできます。ようは、応援したい自治体に納税(寄付)ができて、そこから特産品などの返礼品がもらえるのが、ふるさと納税なのです。

「納税」という言葉が付いていますが、実際は自治体への「寄付」です。自治体へふるさと納税を利用して寄付をしたら、適用下

限額の自己負担額(2,000円)を除いた全額が税金から控除されます。納税額を超えた分は自己負担になるので、自分の納税額はなるべく正確に把握しておきましょう。



会社員に朗報! ふるさと納税のために確定申告をする必要がなくなりました ※条件あり

当初はふるさと納税を利用すると、その控除のために確定申告が必要でした。確定申告をしたことのない会社員には大きなハードルでしたが、現在はあらかじめ自治体に申請書と必要書類を提出するだけで、確定申告が不要になる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」

が利用できるようになりました。ただし適用を受けるためには、自治体の数が5つ以内というのが条件になります。また申請の期限が1月10日までなので注意しましょう。6つ以上の自治体へふるさと納税がしたい方は、確定申告が必要となります。

準備から税金の控除まで5ステップ! さっそく始めてみましょう!

- 1 「ふるさと納税」を利用できるポータルサイトを探す
ポータルサイトにあるシミュレーションを使って、寄付上限額を把握しておきましょう。
- 2 サイトを利用して寄付を申し込む
お買い物感覚でできたね!
- 3 自治体から返礼品を受け取る
※返礼品の到着日程は自治体によって異なります。
早速届いた! さてさて...
- 4 控除の申請をする
ワンストップ特例制度を利用する人は1月10日までに申請。確定申告する人は自治体から送られる寄付金受領証明書を使って確定申告で申請。
- 5 税金控除を受ける
ワンストップ特例制度を利用した人は、翌年度住民税から控除されます。確定申告をした人は、その年の所得税から控除されます。



OTAYORI 01 県外から名古屋に越してきて6年。それまでは名古屋グルメのことを全く知りませんでした(ひつまぶしすら、全国のものと思っていました)。名古屋には美味しいものがたくさんあり驚いています。今ではすっかり名古屋グルメのとりこです。これから県外の人にどんどんアピールしたいです。(ニコニコさん)

OTAYORI 02 初めてお便りします。表紙の久住さんに目を引かれて、失礼ながら初めてすべてを拝見しました。食住家庭のことが、コンパクトかつわかりやすくまとめられ大変参考になりました。久住さんのインタビューもとっても楽しく読ませていただきました。これからは毎回楽しみにお待ちしております!(SEさん)

OTAYORI 03 「孤独のグルメ」「名古屋めし」どちらも大好きなので楽しく読ませていただきました。私はSNSで発信されているお店をメモして、チャンスがあるたびに訪れています。“せきれい”には、まだ知らない敷居の高いような…老舗の名店(ほかに安い店、地元愛の店も)の情報を期待しています。(やまちゃんさん)

OTAYORI 04 老夫婦ふたりの生活です。日頃から妻に料理の一品ぐらい作れるようにと言われていました。“せきれい”はいつもパラパラ見る程度ですが、誌面にあった「玉ねぎのマヨネーズパン粉焼き」のレシピに挑戦してみると、本当に簡単なのに美味しかった!一つレパートリーが増えました。ありがとうございます。(青い空さん)

OTAYORI 05 表紙があの「孤独のグルメ」の漫画家とテレビ出演の久住さん。“せきれい”で笑顔の久住さんにお会いできるとは…。3~4年ほど前、お正月にずーと再放送。それ以来のファンです。あたかも自分がその店に行つて味わっている気分になり、お店の方々のあたたかい思いが料理に出ていてホッとする番組でした。(SMさん)

OTAYORI 06 今回のせきれいインタビューは久住昌之さんで、「おー」という感じで読んでいました。ドラマ「孤独のグルメ」をPart1からずーとみているので、なんか表紙に久住さんがのって嬉しくなっていました。これからも頑張つて、いいマンガ原作を書いて、ドラマもずーと続きますように…今度は、松重豊さんをお願いします!(Yumiさん)

PRESENT 今回のプレゼント

【応募締切】

2023年10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

田中央朗さん
サイン入り著書
負けるぐらいなら、嫌われる
~ラグビー日本代表、
小さきサムライの覚悟
(KKベストセラーズ)

抽選で
3名様



抽選で
1名様

田中央朗さんサイン入り
ラグビーボール



抽選で
1名様



ZOJIRUSHI
ホットプレート「STAN.」
EA-FA10

メッセージ採用者全員プレゼント
QUOカード1,000円分

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。

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>

料金受取人封郵便
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。

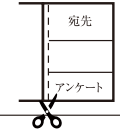
<記入事項>氏名、ペンネーム(任意)、年代、
性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番号、
メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】

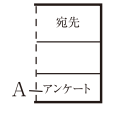
2023年10月20日(金)までの
メール・封書の到着分

*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。

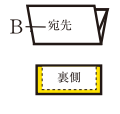
アンケート封書の作り方



①左のキリトリ線で
封書を切り取る。



②A(アンケート)の
部分を作る。



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。

- 田中史朗さん サイン入り著書
- 田中史朗さん サイン入りラグビーボール
- ZOJIRUSHI ホットプレート「STAN」 EA-FA10

フリガナ
お名前

ペンネーム*使用したい方

年代
20代 30代 40代 50代
60代 70代 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 田中 史朗さん
- <特集II> ますます熱いラグビーから目が離せない!
- <時短!らくカジ生活> セカンド需要で今熱いホットプレート。使いこなして食卓をもっとラクで楽しく!
- <快適!暮らしアップ> 苦手な人必見! お裁縫の基本とハンドメイドの「今」をチェック!
- <解決! すまいマイスター> そろそろ秋冬にむけて衣替え 衣替えがもっとラクになる収納方法は?
- <知っとク! 情報> 意外と手続きが簡単!? 今から始める「ふるさと納税」

●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

MEITSU

メイツ 船橋行田公園

船橋
RESO
リゾレジデンス
PROJECT船橋山の手で、
森のリゾートという人生を。総武線をはじめ5路線利用可能
都心直通「西船橋」駅緑のくつろぎと空が広がる
3LDK/72㎡台中心・4LDK/90.14㎡以上もご用意豊かな暮らしを叶える充実の設備仕様
ディスプレイ・ガーデニングシンクなど

外観完成予想CG

開放感あふれる
大規模プロジェクト 全136邸

第2期モデルルームオープン!!

※1. 総戸数136戸中63戸が3LDK/72㎡台

※掲載の外観完成予想CGは計画段階の図面を基に描き起こしたものと、現地周辺の街並み(2022年12月撮影)を合成し、CG加工したもので形状・色味等は実際とは異なります。周辺環境は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。

■「メイツ船橋行田公園」全体概要●所在地/千葉県船橋市行田三丁目15-26(地番)●交通/JR総武・武蔵野・京葉線、東京メトロ東西線・東葉高速鉄道線「西船橋」駅まで京成バス「行田」バス停徒歩4分、京成バス乗車約6分、徒歩22分/JR武蔵野線「船橋法典」駅徒歩16分/京成本線「京成西船」駅徒歩18分/東武アーバンパークライン「塚田」駅徒歩21分●用途地域/第一種中高層住居専用地域・第一種住居地域●地域・地区/第二種高度地区、日影規制、法22条指定区域、景観計画区域●地目/宅地●建ぺい率/47.66%●容積率/199.08%●敷地面積/5,217.82㎡●建築面積/2,486.36㎡●延床面積/11,140.45㎡●建築確認番号/第TBTC22000606号(令和5年1月31日付)●構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上7階建●総戸数/136戸●駐車場/112台[平置駐車場24台(車椅子使用者優先駐車場1台、来客用駐車場兼EV充電駐車場1台含む)、機械式駐車場88台]<月額使用料:1,900円~13,000円>●駐輪場/275台[平置自転車置場16台、レンタサイクル3台、スライドラック式自転車置場164台、2段ラック式自転車置場92台]<月額使用料:100円~500円>●バイク置場/5台<月額使用料:3,000円>●ミニバイク置場/10台<月額使用料:2,000円>●竣工時期/2024年7月下旬予定●引き渡し予定時期/2024年9月上旬予定●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●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社(長谷工コミュニティ)に管理を委託●管理員の勤務形態/通勤管理●売主/名鉄都市開発株式会社 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 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)/株式会社長谷工アーベスト 本社 〒105-8548 東京都港区芝2-6-1長谷工芝二ビル 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・施工/株式会社長谷工コーポレーション 〒105-8507 東京都港区芝2-32-1 国土交通大臣(10)第68号 国土交通大臣許可(特-2)第3792号(一社)日本経済団連合会(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●管理会社/株式会社長谷工コミュニティ■第2期予告広告物件概要●販売戸数/未定●予定販売価格/3,900万円台~6,500万円台※100万円単位●間取り/3LDK~4LDK●住居専有面積/68.85㎡~90.14㎡●バルコニー面積/11.02㎡~35.63㎡●テラス面積/13.92㎡●管理費等/未定●販売予定時期/2023年9月初旬予定※掲載の専有面積、バルコニー面積等は販売予定の全住戸(136戸)の内容に対応したものです。全ての販売住戸を一括で販売するか、または数期に分けて販売するか確定しておりません。販売戸数等は、本広告において明記いたしません。※本広告は当物件のホームページで行なう予定です。

予告広告 | 本広告を行い、取引を開始するまでは契約または予約の申込に一切応じられません。
また、申込の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/2023年9月初旬予定

「メイツ船橋行田公園」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)

0120-278-452

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ船橋行田公園

検索



NAGOYA area

分譲住宅

ワンズビレッジ犬山 (M'sグランデ犬山橋爪)



ワンズ ヴィレッジ イヌヤマ

ONE'S VILLAGE INUYAMA GRAND OPEN!

犬山市橋爪に

全18区画の

分譲住宅誕生!

いよいよ

始動



Produced by

LOGOS



お家キャンプが楽しめるウッドデッキ



ロードバイクも飾れる壁下地補強



お様が“ほっ”とくつろげる時間と空間を演出

※記載のイラストは、全てイメージで制作しており実際と異なる場合があります。

■「ワンズビレッジ犬山(M'sグランデ犬山橋爪)」物件概要 ●所在地/愛知県犬山市大字橋爪万願寺1番他 ●交通/名鉄「犬山」駅徒歩25～26分、名鉄「犬山口」駅徒歩12～13分 ●用途地域/市街化区域(第一種低層住居専用地域) ●地目/宅地 ●建ぺい率/60% ●容積率/100% ●総区画数/18戸 ●販売戸数/8戸 ●敷地面積/139.55㎡～161.06㎡ ●建物面積/97.72㎡～117.60㎡ ●建物構造/木造スレート葺2階建 ●道路幅員/4m～5.5m ●設備/都市ガス、中部電力、上下水道 ●確認済証番号/第R04確認建築愛建住セ25771号他(令和5年3月10日) ●販売価格(税込)/3,830万円～4,380万円 ●建物完成時期/2023年9月下旬 ●入居時期/2023年11月上旬 ●売主/名鉄都市開発株式会社 ●広告制作年月日/2023年8月22日

「ワンズビレッジ犬山 (M'sグランデ犬山橋爪)」

□営業時間/1000～1800

□定休日/水・木曜日(祝日は営業)

※平日も営業対応いたします。お気軽にお問い合わせください。

0120-172-301

最新の情報はホームページをご覧ください。

ワンズビレッジ犬山

検索



OWN the KYOTO

これからの京都、中京区レジデンス。



モデルルーム公開中
《予約制》

中京区、総111邸の大規模マンションプロジェクト

京都円町GRAND PLACE

グランプレイス

※掲載の航空写真は、2022年10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。※掲載の外観完成予想図は、設計図書に基づいて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。避難ハッチや植栽等の外観形状細部、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は省略しており、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。

■「京都円町GRAND PLACE(グランプレイス)」全体概要 ●総戸数/111戸 ●所在地/京都府京都市中京区西ノ京春日町16番1(地番) ●交通/JR山陰本線「円町」駅徒歩6分、京都市営地下鉄東西線「西大路御池」駅徒歩10分 ●地目/宅地 ●用途地域/第一種住居地域 ●地域/準防火地域、15m第2種高度地区 ●建ぺい率/59.09% ●容積率/199.57% ●敷地面積/4,185.01㎡ ●延床面積/8,973.96㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上5階建 ●建築確認番号/BCJ22大建確042(令和4年9月21日)、BCJ22大建確042変1(令和5年4月17日) ●竣工予定/2024年6月下旬 ●入居予定(引渡し可能年月)/2024年7月下旬 ●駐車場/38台(機械式24台、平面14台(別途来客用1台・サービス用1台)) (月額使用料:15,000円~23,000円) ●ミニバイク置場/6台(月額使用料:1,500円) ●自転車置場/174台(スライドラック式)(月額使用料:200円・400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、管理会社に業務を全部委託(予定) ●管理員の勤務形態/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 ●事業主(売主)/三菱地所レジデンス株式会社 関西支店 国土交通大臣(16)第408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 〒530-6015 大阪市北区天満橋一丁目8番30号 OAPタワー15階 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト関西支店 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 ●販売提携(代理)/三菱地所レジデンス株式会社 関西支店 国土交通大臣(16)第408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 〒530-6015 大阪市北区天満橋一丁目8番30号 OAPタワー15階 ●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 ●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/3戸 ●販売価格(税込)/5,438万円~5,998万円 ●間取り/2LDK+S(S=サービスルーム(納戸))~3LDK ●住居専有面積/70.15㎡~72.79㎡ ●バルコニー面積/10.92㎡~11.02㎡ ●アルコーブ面積/2.56㎡~2.92㎡ ●管理費(月額)/11,630円~12,020円 ●修繕積立金(月額)/5,610円~5,820円 ●修繕積立一時金(引渡し時一括払い)/561,000円~582,000円 ●管理準備金(引渡し時一括払い)/15,000円 ●インターネット使用料(月額)/990円(税込) ※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。

「京都円町GRAND PLACE(グランプレイス)」

□営業時間/10:00~18:00
□定休日/水・木曜日(祝日は営業)、物件HPで告知の休業日

0120-111-347

最新の情報はホームページをご覧ください。

円町111

検索

