

せきれい

sekirei



2020.NewYear: vol.98

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

プロ野球(中田ドラゴンズ)

京田 陽太選手

なりたいチーム像をイメージし
掃除やゴミ拾いからスタート

◎特集II

「令和」初のお正月は、自分にチャレンジ
格好よく生きるための小さなコツ

◎シリーズ

- ◎時短!らくカジ生活 料理が楽しく、スピーディに使って実感!100円ショップの便利アイテム
- ◎快適!暮らしアップ 脳にもいい刺激になる!?今年こそSNSに挑戦してみる
- ◎解決!すまいマイスター 包丁を正しく使えば料理が変わる!職人から学ぶ包丁のABC
- ◎知っトク!情報 キャッシュレス時代の到来 どれがほんとうにお得!?

なりたいチーム像をイメージし 掃除やゴミ拾いからスタート

プロ入り初年度から走・攻・守の三拍子揃った
名内野手として活躍し、
令和の新時代に、中日ドラゴンズを、球界を、
牽引していく選手として注目される京田選手。
順風満帆に見える彼の野球人生ですが、
現在の地位を確立するまでにはこれまで多くの転機があり、
「なりたい自分」という目標を見据えた
努力の積み重ねがあったことを語ってくれました。

中日
京田 陽太

プロ野球(中日ドラゴンズ)

京田 陽太 選手

きょうだ ようた

故郷を離れ、初めて親のありがたみを実感

プロに入って3年目のシーズンが終わり、振り返ってみると怪我なくずっと一軍でプレイできたことが収穫です。試合に出続けることがプロ野球選手の使命であり、責任ですから。こう言うと、極めて順調な野球人生のように思われるかもしれませんが、僕にとって人生の転機と言えるような出来事はこれまで何度も訪れました。

中でも大きな転機は高校進学です。自分の力が全国でどれだけ通用するのか。それを確かめるために、甘えがなく野球に打ち込める世界に自らの身を置いてみたい。そんな考えで、親元の石川県を離れて青森山田高校に入学しました。

当然それまでの環境と大きな変化がありました。寮生活になると、今まで親にやってもらってきた身の回りのことも、すべて自分でやらねばなりません。朝昼は食事の当番が回ってきたら料理をしたり、寒い冬でも自分のユニフォームの泥を洗い落としたり。初めて、親のありがたみを実感しましたね。

後で聞いた話によると、母親は私が旅立った日に泣いていたそうです。吉田松陰が残した歌の一節に「親思う心にまさる親心」というのがあります。子が親を思う心よりも、子を思いやる親の気持ちのほうがはるかに深いということ。その言葉を噛み締め、野球で一人前になって活躍する姿を見せることで恩返しをしたいと誓いました。

明確に目標を設定して最初に実行したのは・・・

高校では残念ながら甲子園出場を果たせず、当然プロからお声がかからなかったため、僕は日本大学に進学し

て野球をすることになりました。そこでもプロ入りの夢はあきらめていません。しかし当時の日大は2部リーグに所属。プロのスカウトは1部リーグの試合ばかり見にくるので、昇格できなければプロへの道は遠いものになってしまいます。

3年生のとき、チームのみんなで決意を固め、2部リーグで優勝して1部昇格という明確な目標を立てました。1部で活躍するチームというのはどんなチームなのか?それをイメージして、チームのあり方を話し合いました。そのとき先輩からの「私生活から見直そう」という提案を受け、掃除やゴミ拾いを徹底するところから始めました。部室やグラウンドは、見違えるほど変わりました。環境がきれいになると、いろいろなことに気づくことができます。心構えも変わり、練習にも集中でき、チームメイトのプレー一つひとつにもみんなで指摘しあえるようになったのです。ミスしたらみんなから突っ込まれますから、練習から常に緊張感がありましたね。

この目標設定は見事に功を奏し、リーグ優勝して1部に昇格。4年生になって僕が主将を務めてからもそれを引き継ぎました。僕がプロ入りできたのは、あのとき掃除やゴミ拾いを徹底したおかげと言っても過言ではありません。どんなプレイをするのかを明確にイメージし、まずはそのための環境を整え、目標に向かって突き進んでいく。それができたから今の自分があると思っています。

「恐怖心を跳ね除ける」のは逆効果と割り切る

プロになってからも感じているのは、毎日試合が始まることへの怖さ。自分のミスでチームが負けたらどうしよう、とか、ピッチャーの人生を狂わせてしまうのでは、という恐怖心です。

一般的には、そういうプレッシャーを跳ね除けたり、緊張を解きほぐしたりす

ることが重要と言われますが、僕の場合はプレッシャーを感じていないときほどミスをするのです。大抵はドラゴンズの先輩らが「今日のお前、何かプレイが緩慢だぞ」と指摘してくれるので助かっていますが。ですから、僕は恐怖心やプレッシャーを跳ね除けるのはこの際あきらめて、いい緊張感に変えてやるしかないと割り切っています。あとはひたすら練習に打ち込み、その積み重ねが技術向上だけでなく、自信の裏打ちとなり、緊張感の中でも結果を出すことに繋がれると思っています。

家庭を持って気づいた恐怖心に打ち勝つ方法

転機といえばプロに入って2年目に結婚し、娘が生まれたことも大きな環境の変化でした。もう可愛くて仕方ないですね。「デレデレだね」とチームメイトから言われるほど溺愛しています。ちなみに僕は家庭で妻とよく会話するほうだと思っていますが、野球の話は一切していません。また、その日どんなに疲れて帰っても、それを表情に出さず、積極的に家事を手伝うようにしています。基本、妻から「あれやって」と頼まれますので、それをやるようにしています。毎日娘をお風呂に入れるのも僕の役割。

また、休日は必ず家族と出かけています。買い物に行ったり、ドライブしたり。恐怖心を跳ね除けることはできないと言いましたが、家族と過ごすときは恐怖心をすっかり忘れることができ、そのぶん練習や試合に臨むときには気分を切り替えて集中できるのです。

このように家にいる間は家庭のことだけを考える時間にするというのも、野球に、仕事に、より没頭し結果を出すためのより良い環境づくりになっていることに気付くことができました。

中日ドラゴンズ

京田 陽太 きょうだ ようた

1994年石川県生まれ。青森山田高校から日本大学に進学し、3年時には東都大学野球リーグの1部昇格に貢献。4年秋には主将としてその1部リーグでチームを優勝に導く。2016年のドラフト2位で中日に入団。開幕スタメンに抜擢されると、持ち前の俊足を生かしてセ・リーグの新人では歴代2位となる149安打を放つなどの活躍を見せ、新人王に選ばれた。



京田陽太さん直筆サイン入りユニホームまたはタオルプレゼント



2019レプリカユニホーム



マフラータオル2019ブルー

取材・撮影/2019年10月25日ナゴヤ球場にて

プレゼントのご応募は12ページのアンケート封書へ ▶

「令和」初のお正月は、 自分にチャレンジ 格好よく生きるための 小さなコツ

昔に比べ日本人のマナーがよくなったといわれています。
犯罪の発生率も下がってきており、少しずつですが、
私たちの社会は良くなってきていると言えそうです。
一方で、他人の目を気にしすぎて疲れていませんか？
2020年を自分らしく生きる転機の年にしませんか？

そもそも 「格好よく生きる」とは？

誰もが「格好よく生きたい」と願います。もし身近にとっても「格好いい」人がいたら、時には比べて落ち込んでしまう事もあるでしょう。でも漠然とした憧れを持ったまま、何もしないのはもったいないかも。まずは具体的に、自分が格好いいと思う人を思い描いてみましょう。有名人などちょっと遠くの存在のほうがいいのかもかもしれません。さてその人のどこが格好いいのでしょうか。おしゃれだから？教養があるから？自分の意見を持っているから？具体的に分析して、そのうちの一つでいいので、自分にできそうなことを取り入れてみましょう。髪型でもいいかもしれません。そしてそれができたら、「私、格好いいかも!」と自画自賛してください。きっと自信にあふれた表情になっているはずですよ。

真面目で優しい人ほど息苦しい現代社会

治安がよくマナーを守る人が多いと言われている日本ですが、人の目を気にするあまり萎縮してしまったりは疲れてしまいます。真面目で優しい人ほど「ちゃんとしなくては」と思うあまり、自分で自分を窮屈にしてしまっている可能性があります。その「ちゃんと」、ひよっとしたら思い込みかもしれませんよ。「母親だからこれをやってはだめ」「男だからこうあるべき」という固定観念による認知バイアスに縛られているのかも。

もちろん、わざと人に迷惑をかけるのは問題外ですが、完璧な人などいません。私たちは多かれ少なかれ周りの人に迷惑をかけながら生きていくもの。また逆の立場になったときも、「お互いさま」の気持ちを持って許容と寛容の精神でいたいものです。真面目な人・主張しない人が、人の目を気にしすぎて追い詰められることなく、のびのびと暮らせる社会をつくりたいですね。



CHECK!!

最近の母親はなっとらん!? それ、ちょっと待って!

小さい子どもが大泣きしているのに、近くにいる母親が我関せずという風にスマートフォンをいじっていた。この様子を見て、「けしからん!」と思うでしょうか?でもちょっと考えてみましょう。ひよっとしたら、かまうほど興

奮して泣き止まないタイプの子どもに困っているママかも?。スマートフォンを見ているのは、泣き止むための動画や方法を探していたり、目を合わせず落ち着くのを待っていたりしているのかもしれない。とくに自閉傾向のある子どもはお世話が難しい場合が多いのです。最近の若いパパ・ママは、周りにとっても気を使っています。もし

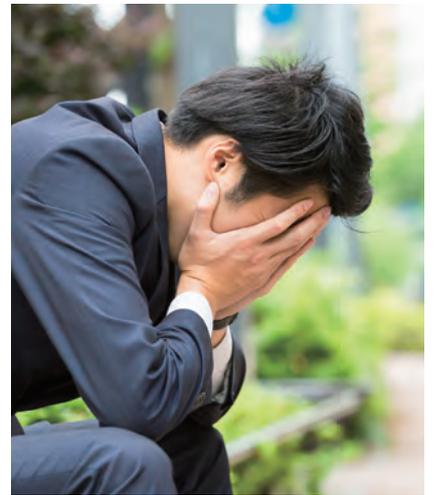
公共の場で赤ちゃんや子どもが泣いてしまっても、「子育てお疲れさま」というおらかな気持ちを持つ格好いい大人になりたいですね。



何もしないリスクを考えてみる

ビジネス書などでは常識のように書かれています。人生において「何もしない」事が、最もリスクが高いと言われています。でも新しい事への挑戦や大きな決断には、失敗やリスクが伴いますよね。それは転職かもしれないし、結婚かもしれません。大きな決断ほど、失敗はしたくないもの。しかし、国内外の名だたる経営者のほとんどが、「たくさん失敗をした」と言っています。経営の神様と言われている松下幸之助ですら、倒産の危機が少なくとも3回はあったと

おっしゃっています。そして“失敗することを恐れるよりも、真剣でないことを恐れたほうがいい。(松下幸之助著「道をひらく」PHP研究所)”の言葉どおり、真剣に挑戦すれば、ただ失敗するだけでなく次に繋がると伝えていきます。人間は失敗した後悔よりも何もしなかった後悔のほうが強いと言われています。たとえ上手く行かなくても、その経験は次に繋がります。でも何もしないと次も生まれないのです。



特別コラム

京田陽太選手の「理想の先輩像」は?

僕は1年目から試合に出ささせていただき、先輩方が野球をやりやすい雰囲気を作ってくれたことに感謝しています。これから後輩が毎年入ってきますが、僕は言葉で示すのは得意ではないので、行動で示してあげられたらと思います。後輩は先輩の背中をちゃんと見ているので、人間としても

社会人としてもちゃんとした尊敬される態度で取り組むこと。練習での姿勢や、試合中の立ち居振る舞い。そういうのを背中で語っていきたいですね。僕も1年目は荒木先輩(現中日ドラゴンズ二軍内野守備走塁コーチ)の背中をずっと見てきたので。



目標を書くこととゴールへの道がひらける

カナダの大学のある研究では、学生700人を対象にした調査で、目標を書くことを習慣にしている学生はそうでない学生に比べ、目標の達成率が高かったそうです。またアメリカの大学の研究でも、目標を紙に書く習慣を持つ学生を追跡調査したところ、10年後そうでない学生に比べて平均年収が高かったのです。これは生成効果 (generation effect) と呼ばれるもの

で、「目標を立てる」「それを書き出す」という行程を経ることで、イメージが強く脳内に刻まれます。そうすると、無意識に目標につながる行動をとったり、目標に有効な情報に気が付きやすくなったりするのです。新年の書き初めは、ぜひ今年目標を書いて貼り出してみましょう。もちろんノートに書いて日常的に眺めるのもいいですよ。



毎日の生活を極力ルーチン化する

「決定疲れ」という言葉があります。これは、人が一日に決定・判断できる数には限りがあり、それを超えると決定疲れを起し、決定や判断がおろそかになるというもの。スーパーのレジ前にお菓子が置いてあるのは、この決定疲れを利用したものと言われています。大きなお店を歩きながらたくさんの買物を終えたときには、決定疲れをしている人が多く、衝動買いをしやすいのだから。

決定疲れを避けるため、毎日の生活

をできるだけルーチン化する経営者も多くいます。アップルの創業者スティーブ・ジョブズは生前、黒のタートルネックとジーンズというファッションにこだわっていました。また投資の神様と言われているウォーレン・バフェットも長年同じ生活をしていることで有名。彼は常に同じレストランで食事をし、朝食は毎日マクドナルド、摂る水分はいつもチェリーコーク。二人とも毎日の生活をルーチン化することで、仕事でのパフォーマンスを最大化していると言えるでしょう。



優先順位を決めて、無駄なことはしない

目標を立てて脳のパフォーマンスを最大化したら、優先順位をしっかりと決めることも大切です。家族、仕事、友だち、趣味……どれも人生にとって大切なもの。でも、優先順位を決めて、意識してそれに従いましょう。大切でも全部を同時に対処することはできないのです。トラブルや予定が重なることは、いつでも起こります。その度にどうしようか悩まずに、順位の高いほうを優先しましょう。日頃から意識するだけで決断が早くなるうえ、罪悪感に悩むことも少なくなります。

優先順位を決めるだけでなく、「やらないこと」を決めるのも大切。これはやることを決めるよりも重要だと言われています。自分にしかできないこと、実は少ないかもしれませんよ。誰

でもできること、自分じゃなくても大丈夫そんなことは、思い切って人に任せましょう。もし家事を多くやって消耗しているのなら、家族に相談するか、思い切って専門業者に委託したり、便利な家電を購入したりしてもいいでしょう。仕事も自分が頑張りがすぎているせいで、若い人の成長の機会を奪っているかもしれません。ほか

にもあまり乗り気でない近所付き合いをしていたり、惰性でテレビを観たりしていませんか? やらないことをしっかりと決めることで、より重要なことに注力できます。ぜひ2020年も格好よく、実りある年にしてくださいね。



料理が楽しく、スピーディに使って実感! 100円ショップの便利アイテム

毎日繰り返す食事作りは、ちょっとした工夫でラクになり、時短にもつながります。そこで今回は、ひと手間省けたり、調理がスムーズにできたりするキッチングッズにスポットをあててみました。紹介するのは、身近で購入できる100円ショップの商品。リーズナブルだから、どんどん試せるのが良いところ。編集部で実際に試した感想も紹介します。



手が汚れず、手のように使える

ハンドフィットング

短めのハンディサイズと片方が先割れになった形状が、実は使いやすさの秘密。揚げ物の衣付け、料理の盛り付けなど、手の代わりにあらゆる調理で活用できます。手を汚さずに済むので衛生的です。



Good! 使ってみました!

とにかく手に馴染んで扱いやすい! 厚い肉をカットする時に包丁を持たない方の手でおさえれば、肉に手が触れずいちいち手を洗わなくて済みます。レトルトカレーのパックを湯煎から取り出す時にも便利です。

これ一つで5役を果たす

シリコンクック菜箸

「つかむ・混ぜる・刺す・味付け・味見」のなんと5役も果たしてくれるマルチ菜箸。スプーンには小さじ1杯分の目盛付き。また、230度まで対応できるので揚げものにも使えます。



Good! 使ってみました!

スプーンで味見ができるし、フォークで刺して中まで火が通っているか確認できるので調理に必要な動作がこれ一つで済みます。シリコン製なので食材がすべりにくく、水切れもいので清潔ですね。

定番料理が手間いらず

レンジで簡単!! だし巻きたまご

フライパンでだし巻き卵を作るのは、コンロを一つ占領して時間も手間もかかります。これは、電子レンジで2回チンして波型のフタで押さえるだけで完成。朝食やお弁当作りを助けます。



Good! 使ってみました!

使う前は、レンジで2回は手間かなと思いましたが、コンロの前で時間をとられるより断然ラク。思ったよりフワッとして満足できる美味しさです。1人前用なので、もっぱらお弁当作りに重宝しています。

計量いらずでサッと味付け

スクエア計量粉末だしボトル 120ml

ひと振りすれば、約小さじ1杯分が出てくる特殊構造。一定量が出てくるので、いちいち計量スプーンで計らなくても、サッといつものお好みの味付けができます。和・洋風だしなど常備調味料に。



Good! 使ってみました!

3個購入して、和風だし、鶏がらスープの素、コンソメを入れて使ってみました。小さじ1杯はよく使う単位なので、一番面倒な分量を計る手間が省けてまさに時短調理です。

壁を使ってオシャレに収納

マグネットケース

オシャレグッズとして定番のマグネットケースは、時短にも大活躍。唐辛子、ガーリック、輪ゴム、スプーンの素などを入れて冷蔵庫やキッチンパネルにベタッと貼れば、すぐに手が届きます。



Good! 使ってみました!

壁に貼るので場所をとらないのが便利。お弁当用の仕切りケース、キューブ状のスプーンの素など必需品を入れてあります。見た目がオシャレなので、何個か並べればちょっとしたインテリアにもなります。

ゴミ捨ても時短したい

レジ袋ホルダー シンク用

シンク前の扉にフックを取り付けゴミ袋を引っ掛けると、袋の口がパッと開いてゴミが入れやすいのが特徴。後は、口をしぼって固定のゴミ箱に捨てるだけ。ゴミ捨ての手間が軽減できます。



Good! 使ってみました!

ゴミが出る時はシンクの前に立つことが多く、しかも手前に捨てられる位置が絶妙です。ゴミを捨てるのに動かなくてもよく、しかもシンクがきれいに保てるのがいいですね。

※商品は予告なくデザイン変更、または取り扱いを終了する場合があります。また、店舗によって掲載商品をお取り扱いしていない場合もあります。



KOKOROフリー化計画とは

家事や住まいのメンテナンス、心の負担になっていませんか? 毎日を心地よく健やかに送るための家事なのに、ストレスになっては元も子もありません。「KOKOROフリー化計画」では、少しでも心の負担が軽くなるようなアイデアとサービスをご紹介します。また家事・住まいのお困りごとを募集しています。12ページのアンケート封書でご応募ください。

脳にもいい刺激になる!?

今年こそSNSに挑戦してみる

日常的に利用する人の多い
 ツイッターやインスタグラムなどのSNS。
 情報の収集や脳へのよい影響など、メリットもいっぱい。
 年齢に関係なく始めてみる価値あり!です。



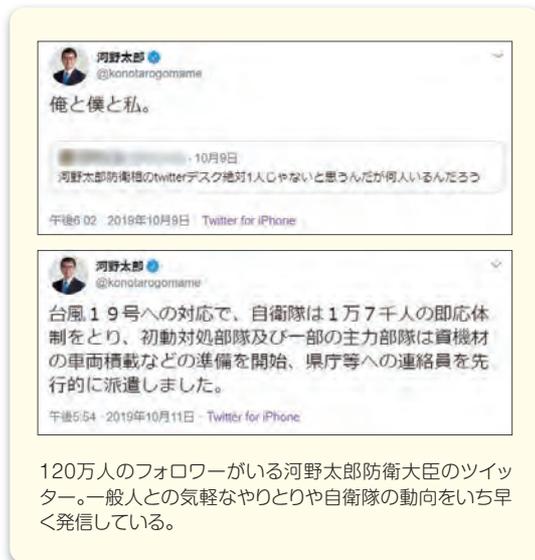
若い人だけでなく、高齢者こそSNSを始めるべき理由

スマートフォンの普及により、LINE、Facebook、TwitterなどのSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の利用者が増加しました。日本人がSNSを利用する割合は全体の60%を超え、20代・30代の若い人では90%以上が利用していますが、60代になると約30%にとどまるというデータがあります。

遠くの人や著名人とのコミュニケーションを楽しめるのがSNSのメリットです。一方で2011年の東日本大震災では電話が不通ななか、ツイッターで家族の安否を確認できたり、行動を判断する情報源となったりと、SNSが大きな役割をはたしました。

こうした経緯もあり、政府省庁や各自治体も公式アカウントを作成し、重要な情報発信を行っています。

脳にもよい影響があることがわかってきました。高齢者に一日1回のSNS利用をさせたところ、数週間後には認知能力が25%アップしたという研究がアメリカの大学から発表されました。共通の趣味の友人ができたり、写真を撮ったり文章を作成することで感性が磨かれるなど、メリットの多いSNS。新たな楽しみが増えることで刺激になり、生活に張りも生まれます。年齢に関係なく挑戦してみたいですね。



120万人のフォロワーがいる河野太郎防衛大臣のツイッター。一般人との気軽なやりとりや自衛隊の動向をいち早く発信している。

知らない人との交流が楽しめるSNS、注意点は?

パソコン、タブレット、スマートフォンを持っていれば、誰でも簡単に始められるSNS。新たな知識を得ることができ、知らない人とのコミュニケーションが楽しめますが、匿名性が高いので普段なら言いづらいようなことも言いやすくなります。画面の向こうには人がいるということを忘れず、マナーを守ってSNSを楽しんでください。

始め方

- 1 パソコンの場合はブラウザから任意のSNSにアクセス、タブレットやスマートフォンはアプリをダウンロードし、アカウントを作成します。
- 2 アカウント作成時は本名でもニックネームでもOK。個人の特定を避けたいなら、「プライバシーの設定」で公開範囲を設定します。
- 3 以上ですすぐ始められます。まずは好きな有名人やお気に入りの店舗・企業のアカウントをフォローするところから始め、なれてきたら自分でも発信しましょう。

主なSNSの種類と特徴



LINE
(ライン)

主に家族や友人とコミュニケーションをとります。グループでリアルタイムな情報共有や会話を楽しむことができます。



Facebook
(フェイスブック)

本名でアカウントを設定する傾向にあり、おもにビジネスのつながりとして利用することが多いです。写真と文章をアップでき、長文の投稿も可能。



Twitter
(ツイッター)

140文字という制限で、短いコメントを発信します。知らない人とのコミュニケーションが楽しめます。情報の収集ツールとしても優秀です。



Instagram
(インスタグラム)

おもに画像・動画を楽しむSNSです。世界中の有名人が発信するプライベートなワンシーンを閲覧できます。文字だけの投稿はできません。

フォローしたい、60歳以上の人気アカウント



おしゃれでかわいい
 60代夫婦インスタグラマー
 インスタグラム
 bonpon511さん

60代のご夫婦、夫のbonさんと妻のponさん。おしゃれな夫婦コーディネートと仲睦まじい様子が話題になり、81万人以上のフォロワーを獲得。

SNSをする 上での注意点

- 自分と他人のプライバシーを大切に。写真をアップする時は、知らない人の顔が入らないよう注意。知っている人でも必ず許可を。
- 匿名性が高くても人対人ということを忘れず、相手に敬意を払いましょう。誹謗中傷ととられたら、名誉毀損で訴えられることも。
- その情報は正しいものですか? デマの拡散に手を貸すようなことがないよう、情報の投稿内容に注意しましょう。
- 新聞や雑誌をそのままアップすると著作権侵害の可能性が。もちろん有名人を隠し撮りして投稿するのはもってのほかです。
- もし自分に嫌なコメントをする人がいたら、ブロックして見えないようにすることができます。ストレスを溜めないように楽しく利用しましょう。

包丁を正しく使えば料理が変わる！ 職人から学ぶ包丁のABC

毎日当たり前のように使っている包丁について、皆さんどれだけ知っていますか？今回は包丁のことを知り尽くした職人さんに、家庭での包丁について、選び方やメンテナンス法などをお聞きました。包丁を学ぶことで、いつもの料理が変わります。

包丁は種類がたくさん。どう選べばいいの？

まず1本買うならこれ

三徳包丁

三徳とは名前のとおり“肉”“魚”“野菜”の3種類を切れる万能包丁。これ1本あればすべての調理をカバーできます。



刺身が一段と美味しくなる

スライサー

刃渡りが長くスッと1回で引けるので、刺身の角が立ち舌ざわりが抜群に。ローストビーフやハムのスライスにも。



小回りが利いて皮剥きに便利

ペティナイフ

三徳包丁より小ぶりで、皮を剥く、野菜カットなどマルチに。刃渡り15cmほどのものなら、手の小さい方の三徳包丁代わりに。



力強く切れる

牛刀

刃の幅が広く、肉の塊を切るイメージですが、欧米ではこのデザインが一般的です。キャベツの千切りにも適しています。



ほかにもバン切包丁、ケーキナイフ、チーズナイフなど目的に合わせた包丁も。調理の趣向に合わせて選びましょう。

※掲載商品は
三星刃物株式会社「和 NAGOMI」ブランド

ステンレスと鋼、どちらがいい？

ステンレスは錆びにくさ、研ぎやすさが特徴です。そのため家庭向きと言えますが、鋼に比べて切れ味が少し早く落ちる可能性があります。一方鋼は、切れ味が良くプロに好まれる傾向があります。ただし、錆びやすいので、まめにメンテナンスができる人におすすです。

メンテナンスの目安や方法は？

買った直後にトマトをスライスした時の切れ味を覚えておきましょう。トマトの皮への包丁の入り具合が悪くなったら研ぎ時です。家庭で手軽にできるのはセラミック製の研ぎ棒。セラミック部分ができるだけツルツとしていて、2,000円以上のものを選びましょう。刃が汚れてきたらメラミンスポンジでこするのがおすすめです。

また、簡単に研げるシャープナーは刃にのこぎりのようなギザギザを付けるため、切れ味が良くなったように感じますが、これは刃が傷つくばかりでなく、食材の表面を傷つけ本来のおいしさを逃してしまいます。

家庭で研いでも切れ味がよくならないと思ったら、メーカーに郵送して研いでもらしましょう。メンテナンス(研ぎ)してもらえるかも、包丁選びの基準になります。

※メーカーにより提供するサービスが異なります。

研ぎ棒の使い方

木の棒を薄く削るような感覚で、刃の先から根元まで当たるように引きます。シャッと音がしっかり出るくらい力を入れて、両面を研ぐのがコツです。



包丁の正しい扱いは？

切り方

上から押すのではなく、野菜のみじん切りや千切りにしても、少し押し気味か引き気味で。

使った直後

布巾で水気をしっかり拭き取ります。

しまい方

包丁の刃を傷めず1本ずつ丁寧にしまえる、専用の包丁スタンドがおススメです。



三星刃物株式会社
「和 NAGOMI」ブランド責任者



高橋 利之 さん

刃物工房でつくられた刃の原形に、ハンドル(柄)を付けて削り、磨いて完成させるまでに18工程も経て、1本ずつ手づくりで完成させています。良い包丁はスムーズに刃が入り、食材の細胞がくずれにくいので栄養が損なわれにくく、旨味が出て、食感も良くなります。家庭料理はコミュニケーションのベースです。美味しい料理

は家族を幸せにします。ぜひ、包丁を大切にケアしながら、長く使ってください。ちなみに私たちがつくる「和 NAGOMI」ブランドの包丁は、新聞紙を利用して簡単にお手入れができるのも特徴です。それでも切れ味が落ちてきたら、お送りいただければ再研磨いたします。

取材・撮影協力／三星刃物株式会社

キャッシュレス時代の到来 どれがほんとうにお得!?

政府も推進している「キャッシュレス決済」。
日本でも現金を持ち歩かない生活が浸透しつつあります。
そこでよく聞く「電子マネー」とは一体何か、
またその特徴をおさらいしてみましょう。

キャッシュレス決済の特徴

最近よく聞くようになった「電子マネー」ですが、実はこれにはしっかりとした定義がありません。現金でなく決済にオンラインを利用したものを電子マネーといったり、プリペイド式の決済を電子マネーといったりします。では、各電子マネーの種類を改めて見てみましょう。

QRコード決済(スマートフォン決済)

スマートフォンからアプリをダウンロードして利用します。多くの種類があり、最近普及が進んできました。ポイントの還元率が高く、上手に使用すれば、かなりお得になります。振替方法はチャージ、クレジットカード決済などがあります。

デビットカード

商品の購入時、即時に銀行口座から引き落とされるカード。銀行の口座をつくるときにキャッシュカードと一緒に発行されることも多いです。審査は不要ですが、銀行口座が必要。分割払いやリボ払いはできません。

プリペイドカード

事前にカードへ金額をチャージし、そこから支払いをします。カードによって上限金額や利用条件、還元率が異なります。「manaca」などの交通系ICカードもこれにあたり、全国の鉄道や店舗で便利に使えます。審査がなく比較的簡単に作れます。

クレジットカード

キャッシュレス決済として最も普及しているクレジットカード。商品購入後に支払い請求がくる後払い方式です。発行に審査が必要で、収入がないと作れないことも。分割払いなどができ、大きな買い物にも利用できます。

キャッシュレス・ポイント還元は、 2020年6月30日まで

政府はキャッシュレス決済の推進と、消費税率引上げに伴う消費対策として、「キャッシュレス・ポイント還元事業」を導入。期限は、2020年6月30日までです。対象店舗で登録されたキャッシュレス決済でお支払いをすると、最大で5%のポイント還元が受けられます。これに伴い、小規模の店舗でもキャッシュレス決済が普及してきました。

ポイント還元対象店舗の目印は「CASHLESS」マーク。またお店を検索できる公式アプリを利用すれば、どのお店が対象かすぐに調べることができます。



詳細/キャッシュレス・ポイント還元事業ホームページ(経済産業省)
<https://cashless.go.jp/>

QRコード決済のメリットと注意点

QRコードやバーコードを見せるだけでお支払いができる「QRコード決済」。スマートフォンやスマートウォッチなどで会計ができ、小銭のやり取りが不要なのでスピーディにお買物ができて便利です。またスキャンや盗難の恐れがあるクレジットカードより安全性が高いと言われています。先日起ったコンビニのQRコード決済による不正利用

事件では、2段階認証やパスワード変更の通知機能が導入されていないことなど、認証システムに問題がありました。しかし現時点でほとんどのサービスが2段階認証を導入しており、またさらにセキュリティを上げる動きも出てきています。

一方でQRコード決済のデメリットは、通信障害時には利用できないこと、全ての店

舗で使えるわけではないことがあげられます。政府の推進により小規模店舗でも導入が広がっていますが、肝心のスマートフォンが電池切れだったり、停電や通信障害が起こったりすると利用ができないので注意が必要です。



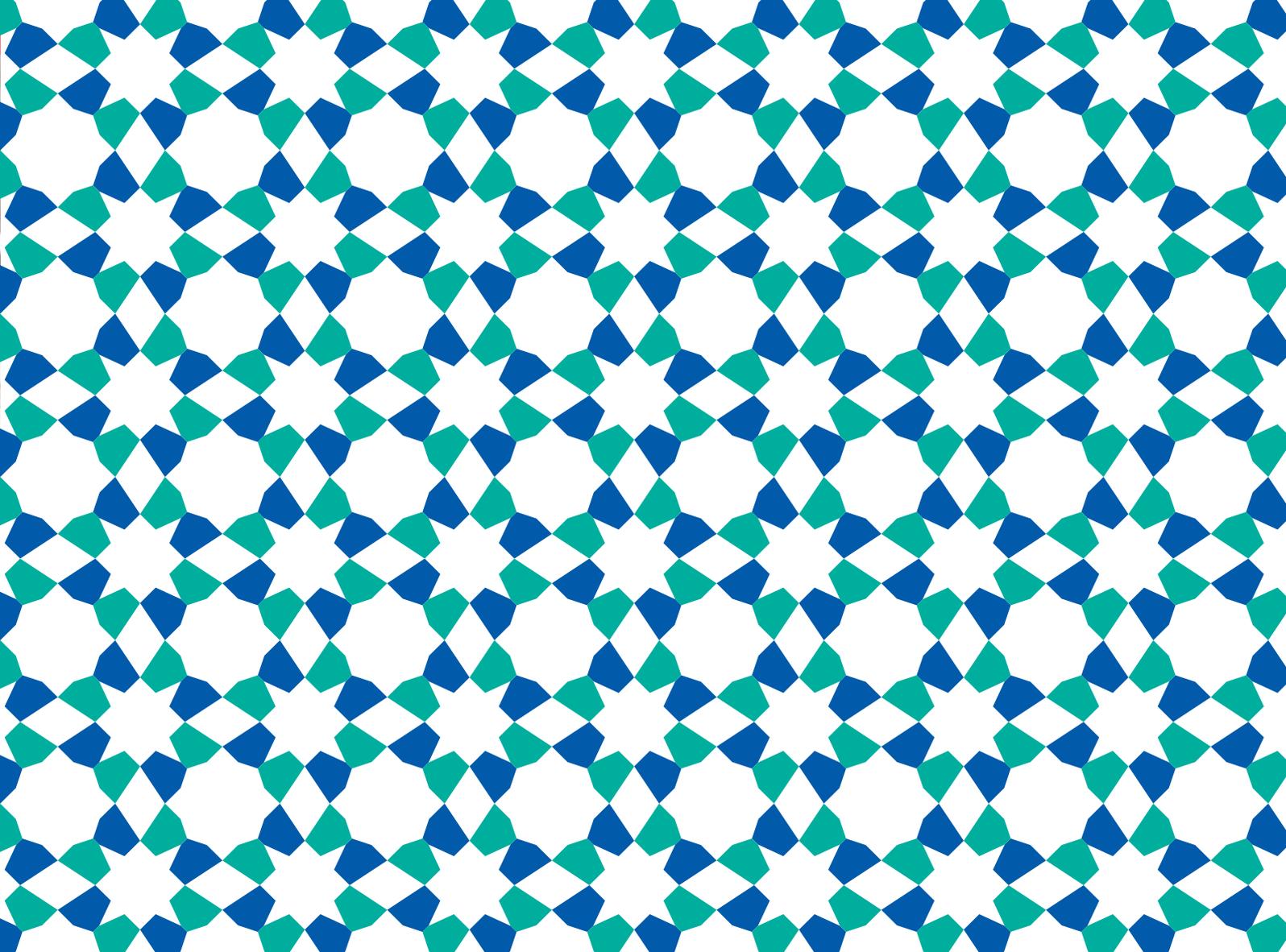
QRコード決済比較

ほかにもたくさんのQRコード決済サービスがあり、キャンペーンやポイント還元率は様々。時期によっても一番お得なサービスが変わっ

てきます。現金のみで支払うよりは確実にお得になるので、気になるQRコード決済サービスを複数使いこなすのもいいでしょう。

サービス	運営会社	利用できるコンビニ				チャージ方法	利用上限金額	QRコード決済のポイント還元比較 ※合計、期限条件あり
		セブンイレブン	ファミリーマート	ローソン	ミニストップ			
PayPay	PayPay株式会社 (株主/ソフトバンクほか)	○	○	○	○	現金、クレジットカード(ヤフーカード)、銀行口座	最大50万円 ※過去24時間	2.0%~10.0%
楽天ペイ	楽天ペイメント株式会社 (株主/楽天)	○	○	○	○	クレジットカード 銀行口座(楽天銀行)	最大50万円/1回	5.0%
LINE Pay	LINE Pay株式会社 (株主/LINE)	○	○	○	○	現金、銀行口座ほか	最大100万円/1回 ※本人確認後	0.5%~7.0%

※上記以外にも各種キャンペーンがあります。詳細は各サービス公式ホームページ等でご確認ください。いずれも2019年11月25日現在の情報です。



街の期待に応える。
人の豊かな暮らしを創る。

おかげさまで名鉄不動産は60周年。

これまでも、これからも一つひとつの街の未来に責任を持ってその期待に応えます。

一人ひとりのお客様に向き合い、豊かな暮らしづくりをお手伝いします。

そのために私たちは想像し続けます。

どうぞご期待ください。

上野千鶴子さんの言葉は心を楽にしてくれました。三人の育児をしながら仕事を続けてきましたが子育てを楽しむことも余裕ありませんでした。夫は朝早く、夜遅い。私には家事育児は女性の仕事という固定観念がありました。男性の働き方がもっと変わらないと女性の大変さは変わらないと思います。「せきれい」の記事はいつもじっくり読んでいます！
(とらさん)

掃除が苦手な私にとって、浴室とキッチンのきれいになる方法はとても参考になりました。特によく使うコンロまわりは洗剤とヘラを使って、おまけに研磨剤でみがきあげるとのことなので今からゆっくりと掃除します。浴室やエプロン内部は一年ぶりに外したところ、湯垢で汚れていてびっくり。スポンジとブラシを使い、その上にカビ取り剤を使ったらきれいになりました。
(ぶんちゃんさん)

「2019年登場、分譲マンション専有部の防災備品」の紹介記事を読んで「このマンションを買って正解だった」と改めて思いました。昨年は防災訓練がありAEDの使い方を教わりました。今後も定期的に防災関連記事の掲載を期待しています。(J.Hさん)

上野千鶴子さん、東大入学式の祝辞でも話題になっていたのを覚えていました。今回のインタビューで育児・人生観など力強いメッセージ力が感じられ、読んでいて「ハッ!!」と思う点や「そうか!こういう風に考えればいいのか!」と深く読ませていただきました!(グラグラさん)

上野先生のインタビュー記事を大変興味深く読ませていただきました。育児に関しては、夫を上手に育てられなかったことに今更ですが反省しています。もっと育児に参加できればよかった。これから育児をしていく世代の方々には、育児という大変だけけど本当はとても楽しい作業を縁あって一緒にいる二人で乗り越えていってほしいと思います。そういう私も10代の子どもの子育て中。夫とぶつかり合いながら、まさに戦友の様だったり敵の様だったり。子育てが終わった後はお互いの趣味を楽しみながらも、一緒に旅行に行ければと思っています。(K. Tさん)

近年は共働き夫婦も多いためか男女ともに興味深いテーマの記事が多くバックナンバーも保管するほどです。これからも生活、仕事に生かされる情報を楽しみにしています。(I.Iさん)

【せきれい編集部より】

たくさんのおたよりを、ありがとうございました。今回は上野千鶴子さんの反響の多さに驚いています。「せきれい」の記事が皆さまの考えるきっかけや、背中を押すお手伝いになるとすれば幸いです。皆さまの感想やご意見が私たちの励みです。これからもたくさんのおたよりをお待ちしております。

皆さまのメッセージを大募集!

横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。

PRESENT
今回のプレゼント

【応募締切】
2020年1月17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
中日ドラゴンズ
京田 陽太選手

直筆サイン入り

「2019レプリカユニホーム」
「マフラータオル2019ブルー」



抽選で1名様



抽選で3名様

60周年記念プレゼント

抽選で6名様

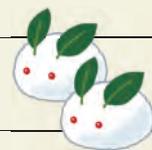
名鉄不動産60周年記念
お掃除サービスチケット

選べるお掃除ギフト
(13,500円相当)

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

せきれい 編集後記



今回の特集は、名鉄不動産60周年を意識して「転機」をテーマに編集しました。若く勢いのある京田陽太選手のインタビューでは、プロ選手として成功するまでの様々な転機について語っていただきました。私たち名鉄不動産グループは、分譲マンションや賃貸マンション、一戸建て住宅など、ご家族のライフスタイルや成長に合わせたより良い「住まい」をご提案しています。本誌にお寄せいただいたお声を伺いながら、これからも皆さまの「転機」のお役に立ちたいと考えています。名鉄不動産は東海圏、首都圏、関西圏の各地域で、それぞれ地域の実情に合わせたマンションをご提供しています。前号でご紹介した防災サポートシステム「3ピース・システム」は首都圏での商品内容です。東海圏、関西圏でもそれぞれこだわりを持った「3ピース・システム」をご用意していますので、ぜひ、販売センターにてご確認ください。(T.M)

発行

名鉄不動産 60
60th ANNIVERSARY

発行/編集

名鉄コミュニティライフ

ホームページ <https://www.meitetsufudosan.co.jp>

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

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】

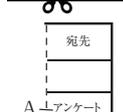
2020年1月17日(金)までの
メール・封書の到着分

※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。

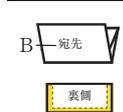
アンケート封書の作り方



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。

送り方が
変わりました

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不動産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 東海ビルテ
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 仲介住生活サー
ビスグループ

電話:052-589-0860 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 052-589-0860

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。

- 京田 陽太選手 直筆サイン入り「2019レブリカユニホーム」
- 京田 陽太選手 直筆サイン入り「マフラータオル2019ブルー」
- 選べるお掃除ギフト

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

年代	性別	家族構成
<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~	男・女	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 京田陽太選手
- <特集II> 「令和」初のお正月は、自分にチャレンジ 格好よく生きるための小さなコツ
- <時短!らくカジ生活> 料理が楽しく、スピーディに使って実感! 100円ショップの便利アイテム
- <快適!暮らしアップ> 脳にもいい刺激になる!? 今年こそSNSに挑戦してみる
- <解決! すまいマイスター> 包丁を正しく使えば料理が変わる! 職人から学ぶ包丁のABC
- <知コトク! 情報> キャッシュレス時代の到来 どれがほんとうにお得!?

●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

NAGOYA area

分譲住宅

μ's (ミューズ) テラスあま木田

2020年1月完成予定



凜然の邸

μ's Terrace Amakida



美しく、豊かな暮らしを
応援する生活情報誌。

せきれい

2020 New Year・vol.98

通巻98号(2019年12月発行)年4回発行・無料 発行元/名鉄不動産株式会社・名鉄コミュニティライフ株式会社
せきれい編集部/名鉄コミュニティライフ株式会社名古屋支社内〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南丁目16番30号(東海ビルディング4F)
☎(052)58910860

<特急停車駅>
名鉄津島線
「木田」駅

徒歩 9分^{※1}

名鉄最大ターミナル駅
「名鉄名古屋」駅 直通

17分^{※2}

[公式SNS]

公式SNSアカウントでは、
暮らしに嬉しい最新情報を配信中です。
ぜひフォローしてください!

Facebook



Instagram



LINE



※外観、外構に関しては、イメージになります。車は含まれておりませんので予めご了承ください。※1.距離表示については地図上の概測距離を、徒歩分数は80mを1分として算出したものです。※2.所要時間は、平日通勤時(7:30~9:30到着)のもので時間帯により異なります。また、乗換、待ち時間は含まれません。※2019年3月現在のダイヤによるものです。〔駅すばあと(2019/1第3版)〕調べ)ダイヤ改正などにより変更になる場合があります。

■「μ's(ミューズ)テラスあま木田」全体概要 ●所在地/あま木田郷南土地区画整理事業地内、仮換地番号/あま木田郷南土地区画整理事業地内4街区16他、敷地該当地番/あま市木田松裏2番他 ●交通/名鉄津島線「木田」駅徒歩9分 ●総区画数/21区画 ●地目/宅地 ●用途地域/第一種中高層住居専用地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●道路幅員/6m ●設備・施設/都市ガス・中部電力・公共下水道 ●売主/名鉄不動産株式会社

■第1期建売分譲住宅概要 ●所在地/あま木田郷南土地区画整理事業地内、仮換地番号/あま木田郷南土地区画整理事業地内4街区20他、敷地該当地番/あま市木田松裏3、4、5番地他 ●交通/名鉄津島線「木田」駅徒歩9分 ●地目/宅地 ●用途地域/第一種中高層住居専用地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●販売戸数/5戸 ●敷地面積/160.72㎡~161.16㎡ ●建物面積/114.08㎡~121.66㎡ ●販売価格/3,750万円(税込)~4,060万円(税込) ●建物構造/木造スレート葺2階建 ●道路幅員/6m ●設備・施設/都市ガス・中部電力・公共下水道 ●確認済証番号/第R01確認建築受建住せ20872号 他(令和元年6月26日) ●建物完成時期/2020年1月下旬(予定) ●入居時期/2020年3月下旬(予定)

【申込受付のご案内】 ●申込受付日時/先着順申込受付中 ●申込受付場所/「μ's(ミューズ)テラスあま木田」現地※お申込みの際は、ご印鑑(認印)、ご本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)、直近の収入証明書(源泉徴収票など)をお持ちください。※先着順につき、ご希望の住戸が申込済みの場合がございます。予めご了承ください。

※2019年11月25日現在の情報になります。

「μ's(ミューズ)テラスあま木田」

☐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)
☐現地販売センター営業時間/10:30~17:00(土・日曜・祝日 営業いたします)

0120-172-301

ホームページから資料請求を受付けています。

ミューズテラスあま木田 検索

