

せきれい

sekirei



2020.Spring: vol.99

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

料理愛好家、タレント、シャンソン歌手

平野 レミさん

家族の絆を深めるには
料理をつくるのが一番!

◎特集II

一日の元気を支える、朝ごはん

◎シリーズ

- ◎時短!らくカジ生活 平野レミさん直伝!栄養たっぷり、おすすめレシピ
- ◎快適!暮らしアップ おうちで採れたてのハーブを楽しむ
- ◎解決!すまいマイスター 庭づくりのプロに聞く!庭木のメンテナンスの仕方
- ◎知っとク!情報 子どもの食物アレルギーとの付き合い方

家族の絆を深めるには 料理をつくるのが一番！

家族仲がとても良いことで知られる

料理愛好家の平野レミさん。

2人の息子さんを育て上げた経験を交えながら、

子どもに適切な食育を施す方法を

語っていただきました。



料理愛好家、タレント、シャンソン歌手

平野 レミさん

ひらの れみ

キッチンで宿題をさせて料理のプロセスを見せる

食育は「食事の教育」という言葉が使われていますが、難しく考える必要はありません。「なぜ食育が必要か」と訊ねられたら、家庭にとって「ベロつながり」を持つことが大事だからと答えます。ベロつながり、つまり舌で味わう料理を通して、家族間のコミュニケーションを育てていくことです。

私の場合は母として男の子を2人育てたのですが、学校から帰ってきたらキッチンに呼ぶことにしていました。私が晩御飯を支度する間に、キッチンのテーブルで宿題をさせます。私のエプロン姿、野菜を水でジャージャー洗っている音、トントン刻んでいる音、ジュージューと炒めている音。そういう料理を作るプロセスもずっと、全部見せたり聞かせて、「お母さんまだ？ お腹へっちゃった」「ちょっと待って、もう少しだからね」というコミュニケーションも大切。「はい！できたわよ」と言ってあげたときの子どもの笑顔。できるまでのワクワク感、できあがって食べたときの喜び。ただできあがったものを与えるのとは違って、お母さんの気持ちが伝わりますよね。

嫁から聞いた話では、息子たちはたまにキッチンに立つらしいんですが、とってもおいしく作るそうです。きっと、教えなくても私の姿を見ていたからでしょうね。

少しでも手を加えて愛情をスパイスに

たまにほとんど料理をしない家庭もあると聞きます。お母さんが忙しいから、出来合いのものを買ってきて、レンジで温めるだけという……。料理をしない家庭になってしまうのは、母親の責任ではなく、そのまた上のお母さんの責任。お母さんが料理を作るところを見せてあげなかったのではないのでしょうか。すると、その子どもがお母さんになったとき、また同じことをすると思うん

ですよ。子どものことが大事なら、お母さんはちゃんとキッチンに立って、簡単なものでもいいからお料理をしてあげてください。

どうしても時間がないお母さんはレトルトカレーでも仕方ありません。でも、パックのままチンするのではなく、一度鍋の中に絞り出しちゃって、野菜をいっぱい入れるとか、クミンパウダーを入れるとか、ひと手間加えて、その家の味にしたいですね。手を加えることで愛情がプラスされますよ。

好き嫌いをなくすには褒めまくることが基本

子どもの好き嫌いをなくすには、まず親が好き嫌いな「おいしいおいしい」と言って食べる。そうすれば子どももおいしいって思うようになるのです。

3兄弟の孫のひとりは、魚が嫌いでした。そこで自転車に乗る練習をしていた頃に、「魚を食べればパワーがついて、自転車が乗れるようになるから！」っておだてたのです。目標ができ、目をつぶって魚を食べているうちに、ちゃんと魚が食べられるようになったのです。もちろん自転車も！

私もいろいろ工夫しました。息子がまだ幼稚園のときは、ピーマンやシタケが嫌いでしたから。そこでお弁当に少しだけピーマンを入れて、幼稚園の先生にお願いしておきます。「ピーマン食べられたらいい子だって褒めてあげてくださいね」と。そしたらその日はピーマンを残さず食べてくれました。「これぐらい食べられる！」と胸を張るのです。だからうちでもたっぷり褒めてあげて、翌日は少しピーマンを大きくしました(笑)。うちでも褒められ、幼稚園でも褒められ、いつのまにか息子は、嫌いなものが食べられるようになったんです。

少なくとも食育に関しては、叱るのではなく褒めて褒めて褒めまくる！というのが基本だと思っています。だって、料理を作ることは「楽しい！」、それを食べると「おいしい！」って思わせることが大切なのですから。

思えば私は幼少期からキッチンに立ち、料理と言うにはデタラメですが、自己流で



好きに作っていました。親は「あらレミちゃん、今日も派手に散らかしたわね」と興味を示し、何をやってもOKな家庭でした。もしあのもとに「包丁持っちゃダメ」と言われていたら、今こうなってはいなかったでしょう。

夫も、結婚以来どんな料理も決して「マズイ」とは言わず、的確なアドバイスを優しく言ってくれたので、「もっとおいしくしてやろう」とやる気が出るんです。こんな風に家族が褒め上手だったから、私が料理愛好家にまでなっちゃったのかもしれないね。

食育の本当の効果は家族の絆が強まること

それでも子どもを育てるといのは大変なことで、好き嫌いが直らない子、ルールが守れない子、食べるのが速すぎる子、遅い子。なかなか一筋縄ではいきません。でも親はそこでイライラを子どもにぶつけても、問題は何も解消されません。

私は今思うと子育ての期間なんてあっという間だと。まだお子さんが小さいと思っている方も、子育ての苦勞を感じていられるのはせいぜいあと10年ですよ。いや、あと数年かな。学校を卒業したら一人暮らしすると言い出して出ていっちゃうから、イライラしている時間をもったいないですよ！料理の楽しさ、食べる喜びを少しでも伝えてあげて、大人として送り出してあげてくださいね。そうすれば「ベロつながり」で、離れても家族の絆でつながっていられるはずです。

料理愛好家、タレント、シャンソン歌手

平野レミ ひらのれみ

東京都生まれ。シャンソン歌手として1970年にデビュー。持ち前の明るいキャラクターとトークでタレントとしても活躍し、料理愛好家として元気印の講演会、テレビ出演などでも活躍。自身が考案した万能フライパン「レミパン」は大ヒット商品となった。

平野レミさん直筆サイン入り本プレゼント

『平野レミのしあわせレシピ』(自由国民社)

太陽のように明るいレミさんの元気になる「ことば」と「料理」をまとめた1冊。「ゴックンしておいしければOK!」「ハイ！今日の人生ここまで」「これを食べればアスはみんなパラダイスよ!」「目標なんて持っちゃダメ!」など、元気が出る言葉、明日を応援する言葉、落ち込んだ時の励まし言葉、背中を押してくれる言葉、大切なことに気づく言葉がいっぱい。

平野レミの
しあわせ
レシピ



取材・撮影/2020年1月23日、東京都渋谷区にて

プレゼントのご応募は12ページのアンケート封書へ▶

一日の元気を支える、朝ごはん

私たちの体は、日々食べるごはんできています。

2005年に食育基本法が制定されてから、食事の大切さが浸透してきました。

最近では、その考え方がさらに進み、共食や朝ごはんの重要性が見直されています。

朝食は、一日の栄養バランスを取るために大切なだけでなく、

子どもの学力や、私たちの精神的なストレスにも影響してきます。

朝食をしっかりとして、心身ともに健康に過ごしましょう。

朝食をしっかりとして、 一日をエネルギッシュに！

皆さんは、朝ごはんを毎日食べていますか？農林水産省の調査では、「朝食をほとんど毎日食べている」と回答した成人は83.7%、小学6年生は87.3%、中学3年生は83.3%と、多くの人が朝食の大切さを感じている結果でした。一方で、子どもの朝食欠食の割合はこの10年増加しておらず、朝食欠食が始まった時期としては、中高生のころからが約20%、高校を卒業してからが約70%となっていました。大人になってから朝食をとらなくなってしまった人が、多いことがわかります。

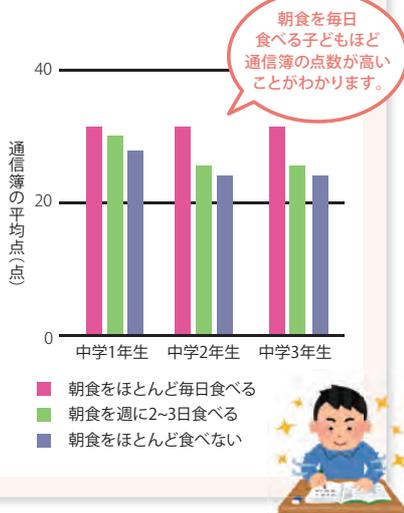
朝食を食べることで、一日の栄養バランスを取りやすくなり、ストレスにも強くいきいきと過ごしやすくなります。子どもはもちろん、大人も朝食の大切さを見直してみたいはかがですか？

朝食を食べる習慣が 学力・体力に影響

朝食の習慣が、子どもの学力・学習習慣・体力に影響することがわかっています。朝食習慣のない中学生に比べ、毎日朝食をとる中学生のほうが学力が高い調査結果となりました。また小学生～高校生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる子どものほうが学習時間が長く、体力測定の結果もよいことが報告されています。

子どもに限らず成人についても、朝食の習慣がある人のほうが、一日の栄養バランスが取れている結果に。さらに、心の健康にも影響がみられ、朝食を毎日食べる人はそうでない人に比べ、ストレスを感じにくいことがわかっています。また小学生や中学生を対象とした研究では、朝食を食べるほうが、「家族や友人について『大切だ』『一緒にいて楽しい』」と肯定する気持ちが強いことがわかっています。

朝食摂取と通信簿の平均点の関連

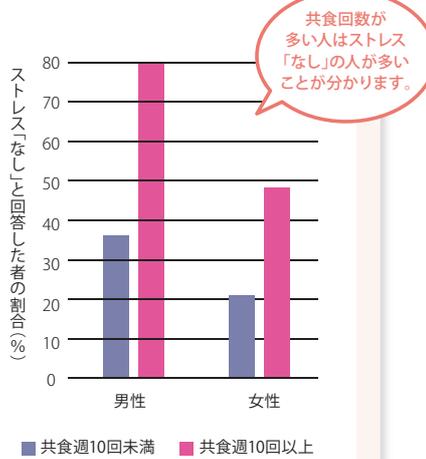


手間より愛情をかける 「共食」の大切さ

誰かと一緒に食事をする「共食」、一人で食事をする「孤食」も心身の健康に影響するとして、注目されています。とくに子どもにとって共食の影響は大きく、小学生を対象とした研究では共食をする子のほうがそうでない子に比べ、朝の疲労感や体の不調が少なく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。また中学生を対象とした研究では、共食をする中学生のほうが心の健康状態がよい結果に。他方で孤食が多い高齢者は、うつ傾向が多いことがわかっています。

子どもの栄養バランスを考えるあまり朝食にこだわって一緒に食事ができないよりも、食事内容は簡単でもいいので、家族と一緒に朝食をとるほうが大切ですが、家族に限らず仲間やお友達などとの食事もおすすめてです。

家族との共食回数と
ストレスの関連(20・30歳代)



食事によく噛むことと、 会話をすること

朝食をしっかりとり、子どもだけ先に食べさせず一緒に食事をする、となるとパパとママの負担が重くなるように思えます。もちろん栄養のバランスは取れるに越したことはないですが、まずはそれよりも「朝食と一緒に食べる」ことを優先しましょう。ママだけがキッチンに立ちっぱなし、ほかの家族は食事をするという状態は、なるべく避けたいものです。子どもがある程度の年齢になったら、朝食の準備と後片付けは皆で手分けしてもいいかもしれません。

そして食事はよく噛み、会話をできるだけ楽しむといいでしょう。よく噛むことは、肥満の防止、脳の発達、病気の予防につながるなど、いいことずくめ。また会話を楽しむことで共食の効果がより大きくなります。親子とも、心の健康や精神的な成長を促すためにも、食事の時間を家族のコミュニケーションタイムとして、しっかりと有効活用したいですね。

特別コラム

平野レミさんに、「今日からできる食育」を伺ってみました

身近に食育ができる場所はスーパーです。買物に行くときは、ぜひお子さんを連れて行ってあげてください。野菜や魚がどんな形をしているか、旬の食材は何か、子どもに教えながら回るのです。ある日、鮮魚コーナーで「パパ、この魚、目がついてないよー!？」と言っていたお子さんがいました。その親子

が買っていたのは切り身でした。尾頭付きの魚を見せながら「本当はああいう形をしているんだけど、大きいから切って売ってるんだよ」と教えてあげるだけで理解も深まります。当然、教える側には知識が必要です。親子共に学んでいく姿勢で、食の知識を深めていきましょう。





朝ごはんを美味しく食べるために睡眠をきちんととる

朝食を食べる習慣は、良好な生活リズムに関係していることもわかっています。幼児～高校生までを対象とした研究では、朝食を毎日食べる子どものほうが、より早寝・早起きでした。また幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食習慣のある人のほうが、睡眠の質がよく、不眠傾向

の人が少ないことがわかっています。一方で朝食をとらない子どもほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。また、朝食を欠食する子どもは朝食をとる子どもに比べ、夜食の頻度が高く、起床時刻が遅い割合が約2倍でした。起床時刻は、午前中の集中力にも影響し、日中の眠気や快適な入眠にも影響を及ぼします。子どもに限らず、大人も注意したいですね。

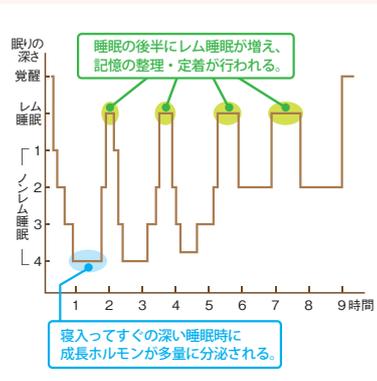
栄養バランスを取って健康的な体をつくる

できれば、栄養バランスも取りたいものの。それには、主食、主菜、副菜を意識するといいでしょ。忙しい朝の食事は各家庭の定番で大丈夫ですが、その分夕食でバランスを心がけるといいですね。とくに気をつけたいことは、毎日同じものばかり食べないようにすること、なるべく多くの食材を使うことです。お肉ばかりを食べないようにすることも大切。肉類を控えめになると、胃がん、大腸がん、乳がんの発症リスクが低下し、脳血管疾患や心疾患、糖尿病の発症リスクが下がり、長生きしやすいことがわかっています。とはいえ、たくさんのメニューを出すのは、つくるのも片付けるのも大変。カレー、シチュー、お鍋など、多くの食材をなるべく手軽に摂取できる料理のレパートリーを増やすとよいですね。

睡眠不足の影響



睡眠の時間や質は、子どもの健康や成長に大きく影響します。質の高い睡眠は、健康的な体をつくる成長ホルモンを分泌し、さらに記憶の整理や定着も正常に行います。逆に睡眠不足は、健康や学力に悪影響を及ぼすだけでなく、疲労が回復せず思わぬ事故を招くことも。これは子どもに限らず、大人も同じ。早起きをして朝食をとり、昼間しっかり活動することで自律神経が整い、よい入眠につながります。質の高い睡眠のためにも、朝食習慣は大切なのです。



正しい知識を身に付けて よりよい食生活を送りましょう



以下のサイトから、朝食や共食に関連する「食育」について、学ぶことができます。

「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと
(農林水産省)

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/index.html>



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
ホームページ

<http://www.hayanehayaoki.jp/>



※統計データはいずれも、農林水産省「平成28年度 食育白書(平成29年5月30日公表)」、「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元年10月)」

お菓子や
ジュースは
楽しく適度に



食事のバランスを取ろう

食事の種類として、主食、副菜、主菜を意識するといいいでしょう。主食は、ごはんやパン、パスタなど炭水化物の料理。副菜はビタミンやミネラルがとれる、野菜、いも、豆類、海藻などを使った料理。主菜は、肉、魚、大豆などタンパク質の供給源となる料理です。詳しくは右図を参考にしてみてください。

あなたの食事は大丈夫？ 食事バランスガイド

一日分	料理例
主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 5~7つ (SV)	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 5~6つ (SV)	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほろりん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 3~5つ (SV)	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとかきの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度 2つ (SV)	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
果物 みかんだったら2個程度 2つ (SV)	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal(基本形)
※SVとはサービング
(食事の提供量の単位)の略

食べ物ができるところを体験してみる

農業漁業の体験など食べ物のルーツにふれることで、子どもにより影響があることがわかっています。福岡県内の小学校で野菜づくり体験学習を半年行い、体験学習前と後での意識調査をしました。その結果、「食事について好き嫌いが無い」「いつも野菜を多めに食べたい」と回答した児童の割合は、野菜づくり体験学習の実施前よりも実施後のほうが、また、体験学習を実施していないよりも体験学習を実施した学校の児童(学習実施後)のほうが多いことがわかりました。さらに、学校菜園活動体験のある子どもほど、食べ残しも少ない傾向にありました。また大人への調査では、市民農園の利用において、農園を利用する人のほうが少ない人よりも心の健康状態がよい、と報告されています。これらのことから、大人も子どもも、農業漁業体験をすることで食事への意識が向上し、心身ともに健康的に過ごせることがわかります。これからの家族レジャーには、農業漁業体験や酪農体験を取り入れて、遊びながら食への知識と意識を高めてもいいでしょう。

子どもと参加したい、食育体験

釣り体験や田植え体験など、様々な体験イベントが全国で開催されています。体験イベントに参加しなくても、自宅の庭やプランターで小さな家庭菜園をしたり、パパの趣味の釣りに家族で出かけたりに、気軽に体験できそうなことでも大丈夫です。



家庭菜園に挑戦してみても？ハーブ、ミズナ、シントウ、トマトなどが簡単です。



漁師さんがアドバイスしてくれる釣り体験があります。釣った魚を食べられるのも人気。



牧場では乳搾り、チーズ作り、バター作り体験ができます。できたての味は格別！



毎日食べるお米が多くの手間でできることが学べる、田植え、稲刈り体験も人気。

平野レミさん直伝！ 栄養たっぷり、おすすめレシピ

栄養たっぷり、しかも時間は節約。
そんなレシピをレミさんが教えてくれました。
作り置きできて、朝食にも夕食にもぴったり！
簡単なのでお子さんも手伝いやすいですよ。



さらに美味しくなりました「ツナ炒り煮丼」



カルシウムがとれ、ネギは血行促進・疲労回復に効果。

冷蔵庫におかすが何も無い！でも、ツナ缶だけはある！
そんな時はこのレシピ。ツナ缶しかなくて、立派な丼ができるんです。ごはんがすすむ甘辛い味付けは、シンプルだけど、どこか懐かしい味。スキッとしょうがをきかせて食欲増進です！

準備するもの(2人分)

ごま油	大さじ1	砂糖	小さじ1~2
A [長ねぎ(みじん切り)	大さじ3	B [しょうゆ	大さじ1
	しょうが(みじん切り)		小さじ1
ツナ缶(ノンオイル)	70g×2缶	オイスターソース	大さじ1
(半分開けて逆さにし、汁を捨てる)		もみのり、万能ねぎ	お好みで

つくりかた

- ごま油、A
フライパンにごま油を熱し、Aがくったりするまで弱火で炒める。
- ツナ、B
ツナとBを加え、味がなじむように炒り煮する。
- ごはん、[2]、もみのり、万能ねぎ
ごはんにごはん、[2]をのせ、お好みでもみのり、万能ねぎを散らす。

ADVICE 日持ちするので、作り置きにも◎。お弁当にも便利です。

トマトの旨みで「水なし特急トマトカレー」



主食、副菜、主菜の栄養を一度にとれる優秀朝食！

水は加えず、トマトの水分でつくるカレーよ！市販のルーを使わず、素材の旨みがた〜っぷりだから、やさしくて美味しいの。味は特級。時間は特急。ルーを溶かす手間がなく、具に火を通す時間も短いから、とっても簡単。トマトは完熟したものを使うと崩しやすいですよ。煮込み中にトマトの皮を取るのがポイントね！

準備するもの(2人分)

ココナッツオイル	大さじ2	塩	小さじ1
A [玉ねぎ(薄切り)	200g	C [ウスターソース	少々
	にんにく(叩いてみじん切り)		大1片
牛コマ肉(一口大に切る)	150g	はちみつ	大さじ1/2
カレー粉	大さじ2	クミン	大さじ2
B [小麦粉	大さじ1/2	ごはん	2杯分
トマト(ハタを取って半分に切る)	3コ(600g)	ピクルス(彩り用)	適量

つくりかた

- ココナッツオイル、A
フライパンにココナッツオイルを熱し、Aを2分ほど炒める。
- 牛肉、B
玉ねぎがしんなりしたら、牛肉を加え、牛肉の色が変わったらBを加え、粉っぽさがなくなるまでしっかり炒める。
- トマト、C
途中、トマトの皮は取る。トマトとCを加え、強めの火で3分煮る。
- [3]、ごはん、ピクルス
ご飯を器に盛り、[3]をかけ、ピクルスを添えれば、完成。

ADVICE トマトの酸味によって、はちみつの量は加減してください。
ココナッツオイルがない場合は、サラダ油で代用してくださいね。

おうちで採れたてのハーブを楽しむ

庭仕事楽しい季節になってきました。お庭やバルコニーで春植えのハーブを育ててみては。よい香りのする摘みたてのハーブを、お料理やハーブティーに使いましょ。



ハーブは陽当たりと風通しに気をつける

お気に入りのハーブを見つけて自分で栽培すれば、摘みたてを楽しむことができます。ハーブを育てるときに気をつけたいことは、陽当たりと風通し。陽当たりや風通しが悪いと、生育が悪くなり虫がつきやす

くなるので、室内での生育はおすすめしません。お庭で育てる場合は、種類によっては繁殖しすぎてしまうので、植木鉢で育てるのがおすすめです。また夏の強い日差しで元気がなくなるようなら、直射日光は

避けましょ。ホームセンターでは様々な種や苗が売っているので、香りを確認して購入してみてもいいですね。



せきれいおすすめ! 初心者でも育てやすいハーブ



イタリアンパセリ

肌や呼吸器によいβカロテンが豊富。ビタミンK、E、Cも豊富

添え物としてどのような洋食にも合います。



カモミール

リラックス、鎮静、抗炎症、消化促進、抗菌など

ハーブティー、アロマ、ポプリ



ローズマリー

リラックス、血行促進、消化促進、防虫

肉料理、ハーブティー、アロマ、ポプリ



ジャスミン

気持ちを落ち着かせる、鎮静、抗うつなど

ハーブティー、香水、アロマ、ポプリ



ラベンダー

不安や緊張を和らげる、抗菌、防腐、鎮痛

※妊娠中の方は使用を避けてください

ハーブティー、防虫剤、アロマ、ポプリ



ミント

心身のリフレッシュ、血行促進、消化促進、抗アレルギー

※過剰摂取に注意

ハーブティー、スイーツ、アロマ



チャービル

ビタミン・ミネラルが豊富、解毒、消化促進、血行促進

肉料理、魚料理、卵料理、ハーブティー



バジル

イライラを鎮める、強壮、鎮静

※妊娠中・乳幼児の方は使用を避けてください

イタリア料理、タイ料理、ベトナム料理

ハーブを暮らしに取り入れる

01 チャレンジ 花粉症におすすめ フレッシュハーブティー

ミントとローズマリーを一掴みほど(一人分)摘み、洗ったらハーブポットに入れて熱湯を注ぎます。3~5分蒸らして出来あがり。ミントとローズマリーの組み合わせは、花粉症を和らげる効果もあります。



02 チャレンジ パスタやサラダに、ジェノベーゼソース

バジルの葉一掴み、ニンニク1かけ、炒った松の実30g、粉チーズ大さじ2、オリーブオイル100cc、塩コショウ少々をミキサーにかけたら出来上がり。パスタなど様々なお料理に使えます。



03 チャレンジ ローズマリーの虫除けスプレー

小さくカットしたローズマリーと水を鍋にひたひたに入れ、弱火で10分ほど煮出します。ローズマリーをキッチンペーパーなどでこしたら完成。2~3日で使い切りましょ。



庭づくりのプロに聞く! 庭木のメンテナンスの仕方

よく手入れされた庭は、生活に潤いをもたらします。
庭木のお手入れを習慣にして、素敵なお庭を作りましょう。
枝や落ち葉がご近所の迷惑にならないかと心配の方必見。
庭づくりのプロから庭木のメンテナンスを学びます。



庭木のメンテナンス方法は?

日々のお手入れに少し気を遣うだけで、健康で美しい木の姿を保つことができます。
目をかけ手をかければ愛着もひとしおです。

水やりの注意点

春から秋は木が成長するので水が不可欠です。特に夏は夕方涼しい時間に毎日あげるのが基本。早朝は5時以降になると土の中が蒸れてしまうのでNGです。春や秋は午前中に。冬は晴れた日が1週間続いたら水やりをしましょう。木の根元にむかってたっぷり水をあげるのがポイントです。木を植えて最初の1年は、根付かすためにマメに水やりを。

肥料や虫について

肥料をやるのは冬がベストです。寒肥(かんごえ)と言って、春の前に肥料を与えて地中になじませ、春の成長期に栄養をたっぷり木に吸わせるためです。また、虫に気をつけるのは春と秋。特に新芽は虫にとっても美味しいので、よく観察して取り除きましょう。



季節	春	夏	秋	冬
状態※1	新芽・開花	成長・実	紅葉・落葉	休眠
お手入れ	← 除草・害虫除去		← 落葉樹剪定	← 寒肥
	← 常緑樹剪定			

※1:落葉樹の例となります。

室内からも素敵に見える庭づくりのコツ

庭の窓際に、アオダマやジュンベリー、ヒメシャラのようなひょろっと高い木を植えましょう。室内から庭を見た時に、木の幹越しに遠くの緑が見えるような配置で。視覚的に立体感が出て庭が広く見えます。また、室内の窓際に観葉植物を置いても同じような効果があります。



剪定する時期や枝切りのコツは?

春の芽吹きや華やかな開花が季節を感じさせてくれる庭木。美しい庭木を楽しむためには、剪定が欠かせません。また剪定をすることで、害虫がつきにくくなるなど木を健康に保つことができます。

剪定の時期は?

樹種によって違いがありますが、落葉樹は葉が落ちてから新芽が芽吹くまでの、樹木の休眠期間中が剪定に適しています。夏は、葉の光合成のためにもバツサリと切らず樹形を整える程度にしましょう。逆に、活発に枝を伸ばす春や秋は、ハサミを入れると木に負担がかかるので適しません。切り口からバイ菌が入りやすい梅雨時期もおすすめしません。

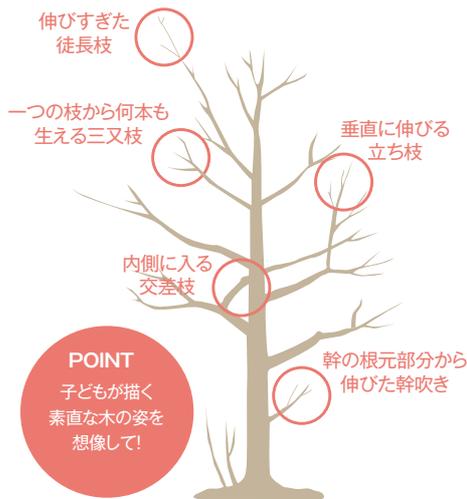
剪定の道具は?

細い枝を切る「植木バサミ(右)」と、バネの力をかりて太い枝を切る「枝切りバサミ(左)」の2つがあると便利です。太い幹を切る時は、剪定用のノコギリを使います。木にダメージを与えないためにも切れ味の良いハサミを使いましょう。



どの枝を切るの?

不要な枝(忌み枝)を取り除きながら、全体の様子を見て将来どんな樹形にしたいかイメージして切っていきましょう。



切り方のコツは?

枝を切り落とす時は、分岐した部分の付け根を狙います。枝が太い時は、根元に近い枝の途中で一度切り、重さを軽くしてから根元を狙うとキレイに切れます。



POINT
自分が立った時の目線より下の枝を切ると、立ち姿がスッキリします。



「GARDENS nagoya」
代表

由井 孝幸さん

樹木の成長サイクルに従って手入れをしてあげると、木に対して負担が少なく、失敗しないコツともいえます。庭にとって雑草は避けられませんが、草むしりや水やりをすることで愛情も湧くでしょう。庭の緑や花を部屋に飾って

愛でるのもおすすめです。また、草むしりの負担を軽くする庭づくり方もあります。庭のリフォームをされる方はプロにベースを頼み、後は自分で手を加えていくのもいいでしょう。

取材・撮影協力/GARDENS nagoya



子どもの食物アレルギーとの付き合い方

本来なら楽しみや栄養をもたらす食物が、体にとって異物とみなされ、免疫のシステムが過剰に反応し、様々な症状を引き起こされることを食物アレルギーといいます。今回は、食物アレルギーの治療に取り組む、小児科の先生に話をお聞きました。



食物アレルギーはどうして起こるの？

食物アレルギーは食べた時だけでなく、触ったり吸い込んだりした時にも、主に卵、牛乳、小麦などのたんぱく質がアレルゲンとなって発症します。以前は、食べることが原因で起こると考えられていましたが、近年の研究では、空気中に存在するアレルゲンが荒れた皮膚から侵入することで免疫細胞がアレルギーの情報をキャッチし、食物アレルギーとして発症するケースがあることが分かっています。これを経皮感作といいます。しかし発症には、遺伝的要因も含め様々な要因が重なりあっていると考えられています。

予防のために気をつけることは？

乳幼児期より、皮膚からアレルゲンが侵入する経皮感作の面から日々のスキンケアが重要です。無添加石鹸をしっかり泡立てて手の平で優しく洗い、十分に保湿をして皮膚にバリアをつくります。その上で、適切なタイミングと量で離乳食を始めることが大切です。研究が進み、離乳食の開始が遅くなると食物アレルギーを発症するリスクが高くなることがわかりました。自己判断で離乳食の開始を遅らせず、スキンケアを徹底し、乳幼児健診で安全に食べる順番を聞き、1品ずつ様子を見ながら進めていきましょう。

大気汚染の影響による健康被害の予防や、従来からの国や地方公共団体がやってきているぜん息等に対する対策や大気汚染の改善に関する情報を提供しています。

独立行政法人 環境再生保全機構

https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_24514.html



どんな症状が起こるの？ その時の対処法は？

原因と思われるものを食べ、毎回2時間以内に口のまわりにかゆみや腫れが出る、目が充血する、皮膚に部分的な赤みや数個のじんま疹が出る、くしゃみや鼻水が出るといった症状を繰り返す時は、食物アレルギーが考えられます。また、以下(表1)のような重篤な症状が一つでも出た場合は、救急車の要請が必要です。ほかにも急に軽い咳を始めた時、まぶたや顔全体が腫れたりする症状は、進行すると重篤な症状に移行する可能性があるため医療機関へ行きましょう。これまで大丈夫だったのに、アレルギーの症状が出ることもあります。食べただけでは症状が起こらず、食後に激しい運動が加わることで症状が起こるケース。そして花粉と新鮮な果物や野菜が反応し合っただけで口の中がピリピリするケースです。また、大人になって急に発症する場合も医師の診断を受けましょう。

<重篤な例> (表1)

全身の症状	ぐったりする、尿や便をもらす、唇や爪が青白いなど
呼吸器の症状	ケンケンと犬が吠えるような咳、ゼーゼーする呼吸、強い咳込みなど
消化器の症状	持続する強いおなかの痛み、繰り返し吐き続ける

医療機関へ行くまでの対処法



症状が出たら歩かせない

歩くなどの運動によって循環がよくなり症状が誘発されやすくなります。

足を高くして安静に

足を心臓より高くして安静にさせましょう。血圧低下を予防します。

皮膚の症状はスマホの写真機能を利用

皮膚の症状は時間の経過で消えてしまうことも。スマホで写真を撮っておけば時間もわかり診断の助けになります。

「必要最小限の除去」って？

「必要最小限の除去」とは、過剰な除去を避ける、つまり「念のため」「心配だから」という理由だけで除去をしないということです。例えば、卵アレルギーがあっても、クッキー1枚で症状が出ない場合は食べても構いません。病院で行う負荷試験で、「安全に食べられる量」が分かれば症状を誘発しない範囲の量の摂取や、加熱や調理によりアレルゲン性が低下して摂取できるものは、除去せずに摂取しましょう。病院を選ぶ時は、栄養指導が充実していることも大切でしょう。正しい治療をすれば、小学校入学までに治る確率が高くなります。



名鉄病院 小児科専門医 漢方専門医
鈴木 水鳥先生

食物アレルギーの治療方針はこの10年で大きく変わりました。今は「少しずつ食べて治す」治療も始まっています。当院では食物経口負荷試験を行い、2g以上食べられたお子さんには「あなたは何gなら食べられるから、少しずつ増やしていこうね」といったように、具体的な食事指導を行っています。まわりの人は、いつかお子さんが

食べられる日のために、美味しく食べる姿を見せてあげてください。そして祖父母やまわりの人も、昔の知識や自己判断ではなく、正しい知識で治療の中心となる親を支えてあげてください。病院で一緒に話を聞けるのもいいでしょう。お子さんが小・中学生になったら「どういう症状が出たらどう対応するか」を本人に説明

し、他人に助けってもらえるような指導もしています。お子さんに食物アレルギーがあると、親は常に緊張状態にあるのを感じます。そんな時は漢方の力をかりて疲れた体を整えます。心が元気になるれば家庭全体に良い影響がうまれ、最終的にお子さんの治療につながると思っています。

京田選手の記事に読み入ってしまいました。あれほどの選手であっても試合に対し恐怖心があること。また家族の存在がその恐怖を和らげていること。とても心に刺さりました。家族の時間を大切にしたいです。(ありちんさん)

特集『格好よく生きるための小さなコツ』のなかにあった「何もしないリスクを考えてみる」の記事は、大変参考になりました。同じようなことをこれまでの人生の中で何度も考えてきたつもりですが、60代になり改めて考えさせられます。「何もしない」ことはこれからの人生をいかにつまらなくするかと思ひ知らされます。(トヨアケダンディさん)

KOKOROフリー化計画の「100円ショップの便利アイテム」はとても参考になりました。100円ショップに行って「これはアイデア商品」と思っても使いづらかったり、思ったほど使わなかったりしたものもあります。今回のように誌面で紹介されると買いやすいです。(モモさん)

家族でドラゴンズを応援しています。息子は京田選手のファンです。順風満帆でプロ入りしたと思っていましたが、苦しい時期にちゃんと向き合い乗り越えたことが、今の活躍に繋がっていることを知りました。もうすぐ受験を迎える息子にも何か伝わるかなと思ひ、記事を読むことを勧めました。きっと心に響いたと思います。(Y.Aさん)

特集の「優先順位を決めて、無駄なことはしない」。心に響きました。色々な情報が入ってくる現代。身近ではママ友からの情報…。日々惑わされますが、結局は自分の家庭、家族に合っていることが重要なんですよ。たくさん情報の中から厳選していくことが私の役目かなと思ひます。限られた時間、お金は家庭ごとに違いますからね。(ドラフトさん)

最近スマートフォンに変更しました。使い方がわからないので機能を十分活用していません。今回SNSやキャッシュレス活用の記事を読んで、新たな興味が出てきました。いいきっかけとなったと思ひ、これから色々チャレンジしてみます。(アッキーさん)

【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。京田選手のインタビューへの感想は、特に思春期のお子さまがいらっしゃる方から多くいただきました。スマートフォンは、使い方ひとつで私達の暮らしを便利に、そして楽しみも増やしてくれます。高齢の方が積極的に新しいものを取り入れる姿勢に、私達も刺激を受けます。

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

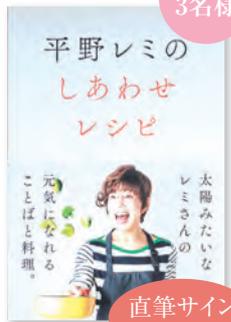
【応募締切】

2020年4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

平野 レミ(著)
「平野レミの
しあわせレシピ」
(自由国民社)



抽選で
3名様

直筆サイン
入り

応募いただいた方の中から

海の恵みと山の恵み
「わたしの和だし」



抽選で
3名様

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



木々が芽吹き始め、虫たちも見かける季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回の特集では、私たちが一番大事にしたい朝食の重要性について、食育の観点から記事をまとめました。また、読者の皆様からご要望をいただいている「庭やバルコニーの魅せ方のヒント」や、現役ドクターに聞く「子どもの食物アレルギー」についても掲載しております。読者の皆様が望まれる記事、そしてお役に立てる記事となるよう、編集・取材を進めて参りたいと考えております。今後も「せきれい」にご期待ください。(S.N)

発行



名鉄不動産 60



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>

料金受取人 払郵便
名古屋西局
承認
240

差出有効期間
2021年
12月4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

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

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】

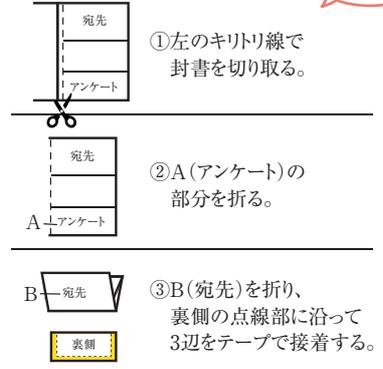
sekirei@meitetsu-cl.co.jp
へお送りください。
<記入事項>氏名、ペンネーム(任意)、年代、
性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番
号、メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】

2020年4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



【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



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 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>

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。
- 平野 レミ 著 直筆サイン入り書籍「平野レミのしあわせレシピ」
 - 海の恵みと山の恵み「わたしの和だし」

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 平野 レミさん
 - <特集II> 一日の元気を支える、朝ごはん
 - <時短> らくカジ生活> 平野レミさん直伝! 栄養たっぷり、おすすめレシピ
 - <快適> 暮らしアップ> おうちで採れたてのハーブを楽しむ
 - <解決! すまいマイスター> 庭づくりのプロに聞く! 庭木のメンテナンスの仕方
 - <知コトク! 情報> 子どもの食物アレルギーとの付き合い方

●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。



東急田園都市線急行停車駅
「南町田グランベリーパーク」発！
全582邸のビッグレジデンス

街ごと新しく生まれ変わった南町田から、
新しい時代の都市型パークライフをはじめよう。
住まいの中にも気持ちのいいパークがある暮らし。
582家族のビッグレジデンス、誕生です。

**「パークビレッジ南町田」
誕生。**

グランベリーパーク OPEN!



モデルルーム公開中! [来場予約受付中]

グランベリーパークまで
徒歩7分
※徒歩分数は90mを1分として算出し、端数は切り上げています。
(約560m)

ハイライフ車が
駐車可能な
平置・自走式駐車場*

居住者専用の
プライベート空間
広大な中庭

*駐車可能な車種・サイズ・重量には制限があります。事前にお問い合わせください。

中庭完成予想CG※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あり、形状・色味等は実際とは異なります。尚、外観形状の細部、照明・排水設備、室外機・雨樋・換気口等の設備機器、敷地周辺の電柱・標識・ガードレール等は表現を省略または簡略化してあります。植栽は、実際に植樹する植栽と樹形、枝ぶり、葉や色合いが異なる場合があります。また特定の季節の状況を示すものではありません。尚、竣工時には完成予想CG程度には成長していません。※中庭のご利用に関しては、管理規約に従っていただきます。

■「パークビレッジ南町田」全体概要 ●所在地/東京都町田市鶴間四丁目1105番1他(地番) ●交通/東急田園都市線「南町田グランベリーパーク」駅徒歩12分 ●用途地域/第一種中高層住居専用地域 ●敷地面積/28,080.69㎡ ●建築面積/10,472.38㎡ ●延床面積/48,451.12㎡ ●建築確認番号/第TBTC19000351号(2019年9月24日付) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上10階建 ●総戸数/582戸(第I工区382戸 第II工区200戸) ●駐車場/443台(自走式:259台 平置:184台(内身障者用1台)<月額使用料:未定> ●駐輪場/1,164台(平置式:582台、ラック式:582台)<月額使用料:未定> ●バイク置場/41台<月額使用料:未定> ●設計・監理・施工/株式会社長谷工コーポレーション ●建物竣工予定時期/2022年2月下旬 ●入居予定時期/第I工区:2022年3月下旬、第II工区:2022年9月下旬 ●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、管理会社に委託予定 ●管理会社/株式会社長谷工コミュニティ ●売主/名鉄不動産株式会社 東京支社 国土交通大臣(15)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 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、東レ建設株式会社 国土交通大臣(4)第6038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 東京都中央区日本橋本町一丁目6番5号、東急株式会社 国土交通大臣(11)第2621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 東京都渋谷区南平台町5番6号 ●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(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 東京都港区芝二丁目6番1号 ※2020年2月28日現在の情報になります。

「パークビレッジ南町田」マンションギャラリー **0120-582-700**

□営業時間/10:00~17:00 □定休日/水・木曜日(祝日は営業いたします)
sekirei 13/14

ホームページから資料請求を受け付けています。

パークビレッジ **検索**





新発表

IN the WEST

京都西院、都市生活の要をここに。



外観完成予想図

阪急京都線「西院」駅徒歩9分
プレミスト京都西院 全151邸誕生

JR山陰本線
「丹波口」駅徒歩14分
「イオンモール京都五条」徒歩5分 (約400m)

モデルルームオープン

※掲載の航空写真は、2019年5月に撮影したものに、一部CG加工を施しております。※掲載の外観完成予想図は設計図書を基に描き起こしたもので、実際とは多少異なる場合があります。また、カーテン・家具は販売価格に含まれておりません。植栽は特定の季節の状況を想定して描いたものではありません。また、竣工時には外観完成予想図程度には成長しておらず、形状・位置などは実際とは多少異なる場合があります。樹種は一部変更となる場合があります。外観形状の細部・設備機器などについては再現しておりません。

■「プレミスト京都西院」全体概要●所在地(地番)/京都市右京区西院高田町4番1、京都市右京区西院西高田町27番●交通/阪急京都線「西院」駅徒歩9分●用途地域/商業地域・準工業地域●総戸数/151戸(別途管理事務室1戸、ゲストルーム・キッチンルーム1戸)●敷地面積/2,989.72㎡(建築確認対象面積:2,989.72㎡、販売対象面積2,993.24㎡)●構造・階数/鉄筋コンクリート造地上9階建●建築確認番号/第BVJ-EOS19-10-0068号(平成31年3月19日付)●駐車場/37台(月額使用料:12,000円~27,000円)[機械式駐車場(地上5段昇降横行式):32台、他に平置駐車場5台(来客用[福祉対応]1台、来客用[サービス用兼用]1台、来客用3台)]●自転車置場/200台(月額使用料:700円~2,000円)[平面:15台(屋根付)、平面:8台(屋根無・セキュリティ外)、上部ラック式:55台(屋根付)、下部スライドラック式:122台(屋根付)]、4台[来客用]、3台[レンタサイクル用]●管理形態/入居後、管理組合を設立していただき、組合と大和ライフネスト株式会社との間で業務委託契約を締結していただきます。●工事完了予定/2021年2月上旬●入居予定/2021年3月下旬●施工/株式会社長谷工コーポレーション●事業主(売主)・販売代理/大和ハウス工業株式会社本店マンション事業部[国土交通大臣許可(特-27-28)第5279号-国土交通大臣(15)第245号(一社)大阪府宅地建物取引業協会会員(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]〒530-8241大阪府北区梅田3丁目3-5大和ハウス大阪ビルTEL:06-6342-1287●事業主(売主)/名鉄不動産株式会社[国土交通大臣(15)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大阪府北区中崎西二丁目4番12号梅田センタービル9階TEL:06-6136-8211●販売代理/住商建物株式会社[国土交通大臣(13)第1894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]〒541-0041大阪府中央区北浜4丁目7番28号TEL:06-6220-9560【第1期登録申込販売概要】●販売戸数/45戸●間取り/1LDK+S(納戸)~4LDK●住居専有面積/56.1㎡~89.52㎡(トランクルーム面積/D1・Dタイプ:0.47㎡、Nタイプ:0.56㎡含む)※D1・D・Nタイプの住居専有面積にはトランクルームの面積が含まれます。●アルコーブ面積/1.93㎡~10.67㎡●バルコニー面積/4.19㎡~13.2㎡●ルーフトバルコニー面積/35.31㎡(月額使用料:1,500円)●サービスバルコニー面積/1.8㎡~3.2㎡●テラス面積/10.8㎡●専用庭面積/11.33㎡(月額使用料:600円)●販売価格(税込)/3,590万円~8,050万円●最多販売価格帯(税込)/5,100万円台(5戸)●管理費(月額)/10,500円~16,700円●修繕積立金(月額)/4,200円~6,700円●管理準備金(一括)/10,500円~16,700円●修繕積立基金(一括)/504,900円~805,700円●インターネット使用料(月額)/990円(税込)●第1期販売スケジュール●登録申込受付期間/2020年3月7日(土)~2020年3月14日(土)10時~18時●抽選日時/2020年3月15日(日)13時●登録申込受付場所・抽選場所/「プレミスト京都西院」マンションギャラリー●登録申込の際にお持ちいただくもの:印鑑(認印)、前年の収入証明書(源泉徴収票等)、ご本人確認資料(運転免許証等)●広告作成日/2020年3月2日●取引条件有効期限/2020年3月15日※お客さまの個人情報の利用目的について(大和ハウス工業株式会社)/弊社は、個人情報保護法を遵守し、弊社または弊社グループ企業が行う次の事業【※】に関するご案内、ご提案、契約の締結・履行、アフターサービスの実施、お客さまへの連絡・通信、新しい商品・サービスの開発、およびお客さまに有益と思われる情報の提供などのために、お客さまの個人情報を利用させていただきます。【※】住宅、リフォーム、集合住宅、マンション、商業店舗開発、建築、不動産分譲、不動産仲介、環境・エネルギー、損害保険代理店、ホテル、インテリアなどの各事業。(名鉄不動産株式会社)/個人情報の取り扱いについては弊社ホームページをご覧ください。[https://www.meitetsufudosan.co.jp/privacy.html](住友商事株式会社住宅・都市事業部および住商建物株式会社)個人情報保護に関する法令と社会秩序を尊重・遵守し、個人情報の適正な取扱いと保護に努めます。詳細につきましては、クラッシィクラブのホームページをご覧ください。[http://www.classy-club.com/info/pr.html]

※2020年3月2日現在の情報になります。最新の概要は物件ホームページをご確認ください。

「プレミスト京都西院」マンションギャラリー 0120-634-099

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

ホームページから資料請求を受け付けています。

ダイワ 西院 検索



M's City 鳴子 PREDEAR

| 新 | 発 | 表 |

鳴子団地再開発事業

「名古屋」も「久屋大通」も
乗換無しで行けるんです。

地下鉄桜通線「鳴子北」駅
徒歩9分

緑区最大規模! “こ～なるといいな”が叶う暮らし、 はじまります。

「お醤油がない!」も
「シャンプーがない!」も
大丈夫!!

マックスバリュ 徒歩2分
B&Dドラッグストア 徒歩3分

豊かな木々が心地いい
散策路が散歩コースです。

鳴子中央公園
徒歩3分

中学校が目の前だから
あと10分長く眠れるね。

鳴子台中学校
徒歩3分

M's City 鳴子 PREDEAR

ナゴヤドームを超える
開発面積

約1.7ha

徒歩1分に公園が
あるって意外と希少かも。

鳴子藤川公園
徒歩1分

CONARU

「エムズシティ鳴子プレディア」

地下鉄桜通線

「鳴子北」駅徒歩9分
(約670m)

地下鉄桜通線「鳴子北」駅より

「名古屋」駅直通30分

新築分譲
マンション

全333邸



第II工区 外観完成予想図

※掲載の航空写真は、2019年11月に現地周辺を撮影したものです。※徒歩分数表示については地図上の概算距離で80mを1分として算出(端数切り上げ)したものです。信号の待ち時間は含まれていません。2020年3月現在。※電車の表示分数は平日の日の標準所要時間で、時間帯によって異なります。また待ち時間等は含まれていません。※1/2000年以降、名古屋緑区で販売された分譲マンションの中で総戸数が最多となります。(株式会社新東通信調べ)※2/ナゴヤドームフィールド面積(1.32ha)に対しての比較となります。※掲載の外観完成予想図は、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・樹木・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。

© PHOTO BY NAKKI HONJO

■「エムズシティ鳴子プレディア」全体概要 ●所在地/名古屋市中緑区鳴子町四丁目56番 ●交通/地下鉄桜通線「鳴子北」駅徒歩9分(約670m) ※徒歩分数は80mを1分として算出 ●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(月額使用料未定) ●自転車置場/ラック式479台、平面式23台(月額使用料未定) ●バイク置場/6台(月額使用料未定) ●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 ●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月下旬予定、Ⅱ工区2023年12月未予定 ●入居時期/Ⅰ工区2021年11月下旬予定、Ⅱ工区2024年1月未予定 ●事業主(売主)/名鉄不動産株式会社〒450-0002 名古屋市中村区名駅四丁目26番25号 TEL(052)-581-1223 国土交通大臣免許(15)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2-13-30 名古屋伏見ビル3階 TEL(052)-218-2817 国土交通大臣(1)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 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 【販売概要・Ⅰ工区】 ●分譲戸数:未定 ●分譲価格:未定 ●間取り/3LDK~4LDK ●専有面積/68.44㎡~89.60㎡ ●バルコニー面積/11.40㎡~31.15㎡ ●テラス面積/17.40㎡~33.73㎡ ●管理費(月額)/未定 ●修繕積立金(月額)/未定 ●修繕積立基金(引渡時一括払い)/未定 ※2020年2月28日現在の情報になります。

予告広告

※本広告を開始するまでは、契約または予約の申し込み順位の確保等には応じられません。(販売予定時期2020年3月上旬) ※掲載の専有面積、バルコニー面積等はⅠ工区の販売予定戸数に対応したものです。すべ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は確定していません。販売戸数等は、本広告において明記いたします。

ホームページから資料請求を受付けています。

「エムズシティ鳴子プレディア」

□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)

0120-576-150

エムズ鳴子

検索

