

マリモコミュニティからの時節だより

まりもの風

Vol.55

marimo no
Kaze

住人十色

菅野 有希子さん

テーブルコーディネートネーター／プロップスタイリスト

ライフスタイル特集 『ストレスをマネジメントする』



マンションでステキな暮らしを楽しむ

住人 十色

MANSION DATA

間取り：1LDK
専有面積：76.87㎡
築年数：20年

都心にも近い最寄駅へは徒歩5分という
便利さ。商業施設なども充実している
ながら、静かな住宅地でもあり緑も多く、
歴史も感じさせる街並みも魅力。中心
街であることを忘れてしまう静かなエ
リアです。

ディテールにこだわることで 空間に統一感を持たせた 明るく開放的なアーバンライフ。

中古マンションをフルリノベーションしてお住まいの菅野有希子さん。空間づくりへのこだわりや、テーブルコーディネーター兼プロップスタイリストというお仕事のことなどを広々としたご自宅にてお話しくださいました。

今回お訪ねしたのは、テーブルコーディネーター兼プロップスタイリストとして活躍の菅野有希子さんのご自宅。フルリノベーションした都内マンションにお住まいです。

「引っ越しするにあたり、最初は新築マンションを探していました。でも、一部屋ごとが狭くて、私の希望に合う物件がなかなか見つからなくて。自宅で撮影をする機会も多いので、大きな一部屋がどうしても必要でした。それで新築物件では難しいと思い、中古マンションに切り替えて探しはじめました。そうしたら、この家に出会えました。即決に近かったと記憶しています」

求めていた間取りが見つからず、
新築から中古物件に切り替えて。



テーブルコーディネーター/
プロップスタイリスト
菅野 有希子さん

会社員を経て2016年独立。雑誌・書籍・ウェブメディアなどで、食からインテリアまでライフスタイル提案のスタイリングを幅広く手がける。“暮らしを楽しむ”をテーマに小規模な撮影ではフォトグラファーを兼ねることも。リノベーションしたマンションで一人暮らしする“うつわ愛好家”。



Instagram



note

決め手になったのは日当たりのよさ。

「東南角部屋なので撮影する際も日当たりが申し分なくて。都心でこの日当たりはありがたいですね」

フルリノベーションするにあたり菅野さんがまずやったことは

「こんな部屋に住みたいということを担当の建築家さんに伝えるために写真や洋書を集めました。イメージしていたのは、ちよつとクラシックなパリのアパートマン。ベッドルームの仕切りは、透明にして圧迫感を無くし、広いワンルームのようにしました」

**ヘリンボーン床にしたいくて
全体予算をやりくりしました。**

白で統一されたベッドルームは清潔感
いっぱいです。

「目覚めた瞬間から気分がいいように
リネンも白にしました」

そしてベッドルームの仕切りと同じく
らい目を引くのが床の様式。

「床はどうしてもヘリンボーンにした
くて、その旨を伝えました。リフォーム
するときに重要なのは、やはり予算です
よね。私の場合、床をヘリンボーンにす
るために、他で予算を抑えて帳尻を合わ
せました。あとはドアや取っ手もそう。
本当はすべてのドアを枠のあるカマチ扉
にしたかったけれど、そうすると予算オ
ーバーになってしまうので主なドアだけ
にして、その代わりということでもない



上/テレビ側から見たリビングダイニング全景。ヘリンボーンの床がクラシックな
雰囲気。「ソファはアンティークに見えますけど新品のもの。ベッドルームの仕切
りが黒枠なので家具やインテリアにも所どころ黒を取り入れています」

右上/「キッチンにはペイントも自ら選び微妙なグレーのカウンターに。職業柄もの
が多いのでキッチンカウンターに造作で収納を増やしてもらいました。ビジュアル
と実用を兼ねたキッチンです」

右下/ダイニングテーブルの背面はグレーにしてアートコーナーに。「民芸品作家
で染色家の柚木沙弥郎(ゆのきさみろう)さんの作品を飾っています。これは布で
はなく紙に印刷した作品なのですが、いつか布を染めた作品がほしいんです」



ひときわ目を引く黒枠にガラスがはめ込まれた
ベッドルームの仕切り。開け放つとワンルーム
にもなります。空間全体に開放感と明るさが増
すアイデアです。

のですが、ドアや収納の扉の取手をすべて
真鍮にしました。これでかなり空間全体
の統一性が守られたと思います」

**「せっかくだから」と
引き受けていたら、いつの間にか
本職になっていました。**

では、お仕事に関して何か心がけている
ことはあるのでしょうか？

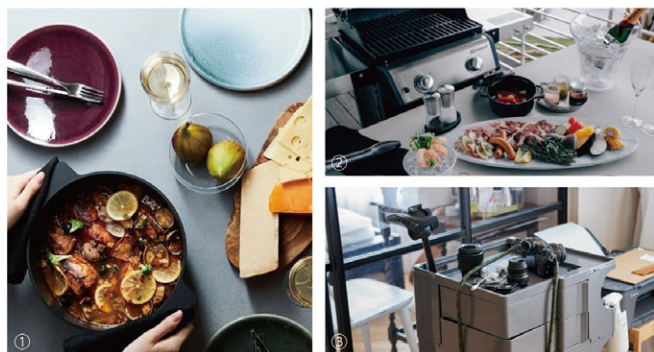
「私たちの仕事は、いかにきれいな写真
を撮るか、感性勝負だと思っている方も多
いかもありませんが、私はむしろロジック
を大切にしています。どんなにきれいな
写真でも商品特性が伝わらなくては広告
の意味がありませんし、ちよつとダサイか
なと思ってもそれが世の中に求められて
いる「もの」や「こと」、だとしたら受け
入れるべきだとも思っています。アート
とビジネスのバランスとでもいいしまし
うか、アーティスティックになりすぎて
よくないんです。何度もお仕事をいた
だき、また評価をいただきながら気づいた
ことでもあるのですが」

では今、特に興味を持っていることはあ
りますか？

「お茶ですね。もともと香り系のものが
好きで、お茶もある意味香りを楽しむも
のでもありますよね。せっかく日本に生
まれたのだから茶の湯のことをちゃんと
知っておきたいという気持ちもありま
す。中国茶にもとても興味あるんです
けどね」



テーブルコーディネーター兼プロップスタイリストとして活躍の菅野さん。主なお仕事内容としては、食品や生活雑貨メーカーをクライアントに持ち、スタイリングをして時には撮影も行っているそうです。「商品をいかに輝かせるか」を常に考えているとおっしゃり「おいしそうに見えること、季節を取り入れることなども心がけています」とも。撮影したものは、雑誌・書籍・ブランドのSNSやウェブサイト、パンフレットなどに掲載されています。



①リッナイ無水調理鍋「Leggiero by Rinnai」カタログレシビ撮影フードスタイリング②ホテル「BOTANICAL POOL CLUB (ボタニカルプールクラブ)」ディナー BBQと朝食サンドイッチのテーブルウェアの提案③主に仕事で使用しているカメラは、FUJIXT4 だそうです。

お気に入りの器を選び、使う、それがセルフケアにもなっていると思うんです。

また、器も好きだとおっしゃる菅野さん。

「たとえば口紅も塗らずにお化粧をしないで過ごす日って少し自分がみずばらしく感じたりしませんか？食事も同じで買ってきたお惣菜をパックのまま並べて毎食食べていると、だんだん気持ち荒んでしまいますよね。でも、そのお惣菜をお気に入りの器に盛るだけで、時間と空間を自分のために作っていることになり

ます。結果セルフケアにつながると思うんです。トーストのお皿一枚でもちよっといのお皿に盛るだけで自分を丁寧扱っていることになりそうですよね」とも。

「あと、器に注目が集まるようなお手伝いができたらいいですね。作家さんにお話を伺ったり、器の産地にフイーチャーしたり、器のよさをもっと広められることができればいいなとも思っています」

日々の暮らしにおける、たとえば小物選びや食事、あるいはインテリアなど、そのどれもがセルフケアにつながるというのをあらためて気づかせてくれる素敵なお住まいでした。



2



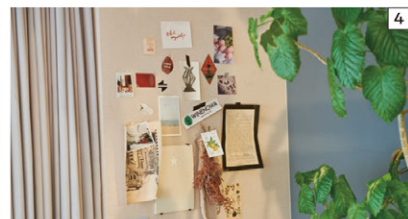
3



1



6



4



5

1、キッチンカウンターの扉は薄いグレーをチョイス。「微妙な色の違いですが、他の空間と調和するカラーにしてみました。仕事で使う食器や雑貨が多いのですが、キッチンカウンターの幅を広くして、収納スペースも多くしてもらって大正解でした」2、ベッドルーム側から眺めたリビングルーム。「テレビ台はなかなかいいものが見つからなくて、りんご箱を並べています。ソファに座って好きな映画や海外ドラマを見ながら日々リラックスしています」3、「壁は一面だけグレーの塗り壁にしたのですが、いいアクセントになりました。ドラムの上にはCDや香りグッツなどを置いています。これは雑誌で見たいアイデアだな、と思って取り入れました」4、旅先で見つけたステッカーやお気に入りのブランドのカードなどをコラージュ。「ここはお気に入りのものを集めた「ときめきコーナー」なんです。仕事に関しても部屋づくりに関してもときめきを大事にしています」5、「ドアノブや扉の取っ手を真鍮で統一しているのでダイニングテーブル上の照明も真鍮にしました」。存在感のあるデザインでありながら空間になじんでいるのは素材を揃え、色味も少なくコーディネートしているから。6、「本当はキッチンの壁をタイルにしたかったのですが、オープンキッチンなので壁面が少なく、結果、洗面回りをタイルにしてみました。ミラーやライトも真鍮で統一して、お気に入りエリアになりました」

m studio

marimo community

マンションの安心、安全、快適を守るフロントと管理員。
日々心がけていることや二人のコンビネーションについて聞いてみました。

フロント

田邊 順一さん



管理員

酒井 有香里さん



ポレスター三原

所在地：広島県三原市

Mansion
Data

まずは、物件の所在する三原市の魅力などあれば教えてください。

田邊：三原市は四国の島々を見渡せる海と、広島県の空の玄関口となる広島空港を持つ、海と空の街です。

酒井：三原市は「鰯」が有名で、たこ天やたこ飯がとても美味しいです。

これまでの業務を通してお互いの印象を教えてください。

田邊：酒井さんは入社3年目で決してベテランではありませんが、居住者さんへの対応をはじめ、日々の管理員業務遂行状況もベテラン管理員さんと同色ありません。また、マンションのことを第一に考え、責任感をもって業務に当たっておられる印象です。

酒井：とても爽やかな方だなというのが第一印象です。自分の発言に責任を持って行動されており、信頼できる上司です。

業務の中で印象的なエピソードはありますか。

田邊：ポレスター三原は玄関口に池があり、金魚を飼っています。入社後、管理員研修があるのですが、他の物件では清掃や受付業務などについて学びますが、当物件で最初に学んだことは「金魚への餌やり」でした。

酒井：居住者様からの問い合わせで、マンション内の設備・ルール・サービなど分らない事があり困った際に田邊さんに相談すると、迅速に調

査対応頂くことが何度もあり非常に助かりました。



田邊：こちらが餌やりを行った金魚の池になります。

業務上で心掛けている事は？

田邊：酒井さんは報告、連絡、相談をしっかりとしっかりされる方なので、とても助かっています。私もそれに応えられるように早めの対応を心掛けたいと思っています。

酒井：居住者様からのご相談・お問い合わせ等に出来る限り早く返事をするなど迅速な対応と、笑顔で明るい挨拶をするなど、居住者様とコミュニケーションを取りやすい雰囲気作りを心掛けております。

最後にメッセージをお願いします。

田邊：ポレスター三原を含め、私が担当している物件の居住者皆様へ「安心」「安全」「快適」を、酒井さん含めた管理員の皆様と引き続き提供していきたいと考えております。

酒井：今年で入社3年目になりますが、他の管理員さんと比べると自分はまだまだだなと感じる時があります。様々な知識を身につけて、居住者の皆様から頼りにして頂ける様な管理員を目指します。

ストレスを マネジメントする

ストレスは強すぎると心身に影響を及ぼしてしましますが、生きていく上で避けて通ることはできないものでもあります。

それならば、ストレスとは何か、

またその対処方法も知っておきたいですね。

そこで今回は、ストレスをうまくマネジメントするヒントや方法を東京はなクリニックの医院長・興相真紀先生に教えていただきました。

そもそもストレスって何？

よく耳にするストレスという言葉。ではストレスとは一体何なのでしょう。興相先生によると「ストレスとは、外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のこと。その原因となる外的刺激(ストレッサー)とそれに対する私たちの心身の反応(ストレス反応)とを合わせてストレスと呼びます。寒い、暑いなどの環境的刺激、けんかした、失恋したなどの人間関係からくる傷つき、試験がクリアできない、仕事がうまくいかないなどの日常的なことがすべてストレスの原因、ストレスになります」

一方でマイナス面ばかりでもないそうで、「たとえば結婚や昇進もストレスになりますので、私たちの生活からストレスを一切取り除くことは不可能ともいえません。ですからストレスをうまくマネジメントできるといいですね」



／教えてくださったのはこの方！／



東京はなクリニック
医院長
興相 真紀先生
(こうら まき)

慶應義塾大学医学部卒業後、大学病院にて研修。市川総合病院精神科、東京武蔵野病院にて急性期から慢性期まで治療経験を積み、精神保健指定医資格取得。

都内の企業にて産業医・労働衛生コンサルタントとして活動し、予防を重視したメンタルヘルス研修などの教育活動も行っている。ポジティブ心理学、認知行動療法やEMDRなど治療技法を用いて科学的なエビデンスを重視した、より負担が軽く、より効果の高い治療を実践。プライベートでは3姉妹の母。



ストレスは人生のスパイス？！

また、ストレスの捉え方に関しても、「ストレスという言葉は初めて用いたとされているストレス学説の提唱者ハンス・セリエは『ストレスは人生のスパイスである』という名言を残しています。この言葉の意味は、『ストレスを避けてはいけません。それは食べ物や愛、運動を避けるようなものです。すべてのストレスは私たちに傷跡を残していきます。でもそれは同じようなストレスに襲われたとき、今度は私たちを守ってくれるのです』というもの。どうでしょうか、少しストレスに対する見方が変わリませんか？ こんなふうにもストレスをご自身の中で理解できれば、ストレスに対して過敏になりすぎることを防げるのではないのでしょうか」





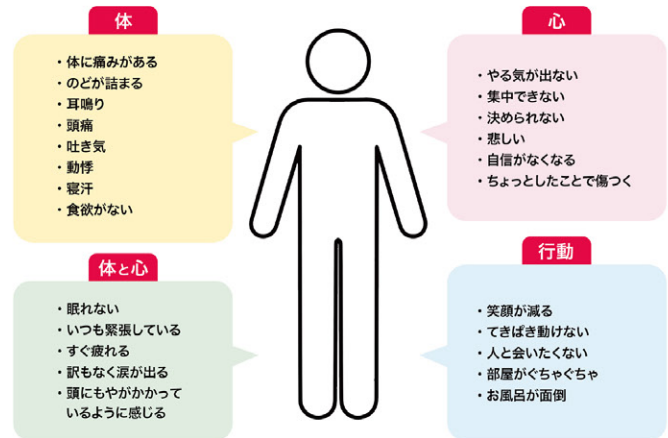
ストレスのサイン、その原因は？

ではストレスの原因について教えていただきましょう。

「心は脳・体・環境のすべてから影響を受けます。ストレスについて考える場合、この3つすべてについて検証する必要があります。体と心はお互い密に連携しながらバランスを取っていますので、心は傷ついているのに食欲もりもり、毎日快眠というわけにはいかないことは想像がつくと思いますが、環境という視点で見直すと、転職や進学で急にストレスから放たれて輝きをます人もいますね」

体・心・行動において右図がストレスのサインとなります。原因に関してはやはり人間関係が最も多く、次に仕事への責任感であったり、将来や経済面への不安が原因となっています。

ストレスのサイン



ストレスの種類と現状は？

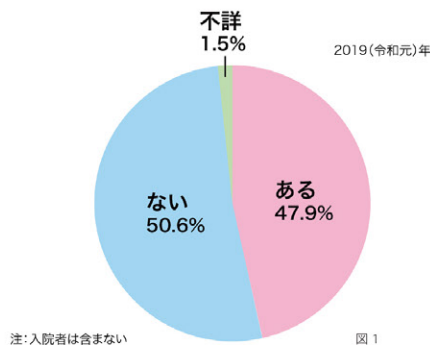
「ストレスを男女比でみると、女性の割合が高くなっています。当院も7対3くらいの割合で、女性の患者さんが多いのですが、これは数字そのままというよりは男性が我慢しがち、という側面もあると思います。どうしても男性は自分の悩み事を話すことを『恥ずかしい』とか『情けない』と思ってしまいがちなんですね。でもため込まない方がいいので、恥ずかしいと思わずにぜひ相談してほしいです。当院にも『夫の様子が気になる』というような奥さまからのご相談もよくあります。

また、年齢的には、30代~50代が最もストレスを抱えやすい年代です。30代は仕事における周囲からの期待が高まり、多忙ゆえのストレスを感じる方が増える傾向にあります。40代は周囲からの期待がさらに大きくなり、管理職としての責任が重くなる年代。50代になると組織内での立場の差が顕著になる分、人間関係で悩む方やご自身の健康面、ご両親の介護問題などもストレスになってしまうようです」

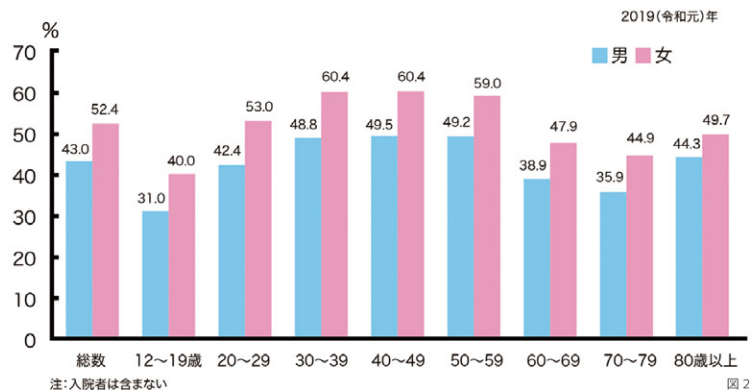
ストレスの種類



悩みやストレスの有無別構成割合 (12歳以上)



性・年齢階級別にみた悩みやストレスがある者の割合 (12歳以上)



12歳以上の者(入院者を除く。)について、日常生活での悩みやストレスの有無をみると「ある」が47.9%、「ない」が50.6%となっている(図1)。悩みやストレスがある者の割合を性別にみると、男43.0%、女52.4%で女が高くなっており、年齢階級別にみると、男女ともに30代から50代が高く、男では約5割、女では約6割となっている(図2)。

出典:厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/O4.pdf>を加工して作成



コロナ禍での影響は？

ーでは、コロナ禍による影響はあったのでしょうか。

「そうですね、コロナ禍によりリモート勤務になったことで人間関係に関するストレスが減った方もいますし、逆に漠然と病気やウイルスに対する不安や経済面への心労でストレスが増した方もいます。あと、リモートがあまりにも長期化するとさみしさも出てくるといいますか、人と付き合う絶対量は必要なので孤立感が高まってしまうこともありますね。それと、外出を避けるあまり日光にあたる時間が減り、それによる健康被害などもあるようです。人間の体はある程度日光に当たることで健康を保つというか、太陽の光を浴びないとイライラの原因になることもあります。これは皮下で十分なビタミンDが作られなくなるのが一因と考えられているのです。ストレスを感じたら日光浴をしてみتهいかがでしょう。気持ちが明るくなるかもしれません」



ストレスをためない術は？

「専門用語になりますが、ストレスコーピングという言葉があります。直訳すると「ストレス対処法」。ストレスのもと(ストレッサー)に対処する方法です。ストレスコーピングにはいくつかの種類があります」



①問題焦点コーピング

ストレッサーそのものに働きかけ、変化や解決をする。たとえば仕事がストレスの場合、仕事量を調整してもらったり、いったん休職したり、転職などをして回避する。

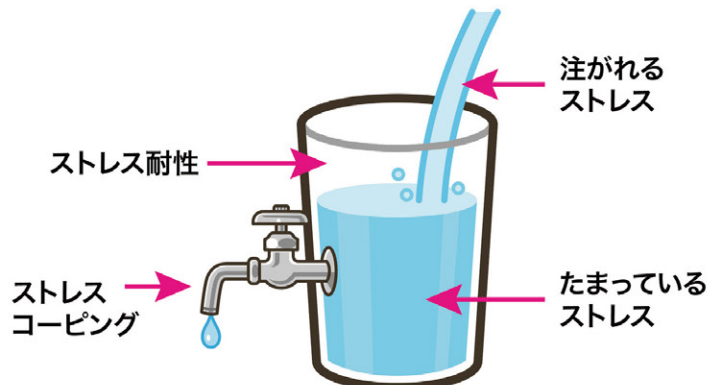
②情動焦点コーピング

ストレッサーそのものではなく、それに対する考え方を変える方法。たとえば、悲しみや不安、怒りなどの感情を誰かに話して気持ちを整理する。カウンセリングなどを利用するのも一つの手段です。

③ストレス解消型コーピング

ストレスを感じた際に体の外へ追い出したり、発散させる方法。おいしいものを食べる、自分の好きな場所に行くなどで気分を変えることでストレスを解消する方法です。この方法は比較的簡単に気分をリセットできますが、ストレスの原因を根本的に解決することはできません。

「私はよくストレスをコップに入った水にたとえるのですが、コップの大きさを大きくする、つまり身体的に睡眠時間をたっぷり確保する、運動をする、たんぱく質や鉄分を摂るなども効果的です。オンオフをしっかり切り替えてオフの時間はしっかりとオフにするという心がけも大切なのです。ちなみにお酒を飲んで忘れる(切り替える)というのはおすすめできません」





ストレスの解消方法とは？

—最後にストレス解消方法について具体的に教えてください。

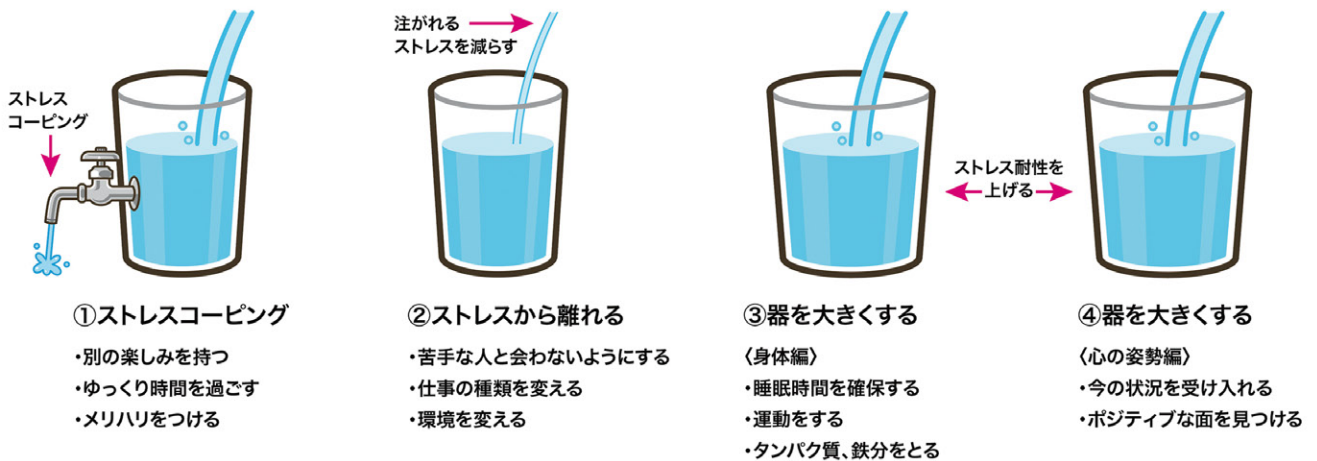
「ストレス解消方法としてよくあげられるものは、

- 旅行
- おいしいものを食べる
- 親しい友達と会う
- 推し活
- 適度な運動
- きれいなものを見る
- 睡眠をしっかりとり
- 瞑想(マインドフルネス)

などです。大切なのはストレスから離れること。身体的に睡眠、食事、運動などを行いリフレッシュすることを心がけてください。音楽や映画鑑賞も感情がリセットできるのでストレス軽減に効果的です。推し活も気持ちが刺激されるのでいいと思います。また、自分の気持ちをノートなどに書いて整理するのもいいでしょう。ぜひやってみてください」



ストレスの対処法 (コップのたとえ)



まとめ：先生からのアドバイス

「はじめに『ストレスは人生のスパイスである』という名言をご紹介しましたが、ストレスを怖がらずにマネジメントする、という感覚を持つのは効果的だと思います。次に同じような出来事が起こったときに、自分で対処できるようになり、ストレスに耐性を持つことが可能になります。それと、たとえば下を向かないということも大事なんです。上を向いていると腹が立ったことを忘れて、複雑な悩みを思い出せなくなるといわれています。あとはおいしいものを食べて、たっぷりと睡眠をとり、太陽の下をお散歩してみるのもいいでしょう。それでも心身がすぐれない場合は、昔よりも心療内科は通いやすくなっていますのでぜひ相談してください」

ストレスは
マネジメントできる、
その考えで健やかに
過ごしましょう。





マンション防災・地震対策の基本

! “コンクリート造のマンション”と“木造の戸建て”では
防災対策は違います。

マンションの



強み

弱み

基本的にはコンクリート造であるため、倒壊や雨露がしのげない状態に至ることは稀です。被災しても自宅避難でしばらく過ごすことができるのは、マンション住居の大きなメリットです。

災害時の停電により「水の供給がストップする」「エレベーターが使用できなくなる」可能性があることが弱点です。この二つへの対策がマンション防災での要の部分になります。

1 大きな揺れを感じたら…

📍 リビングにいる場合

家具等の倒れこみや机やタンス、冷蔵庫などの重いものが移動しない安全な場所を確保し、身を守ります。隠れる場所がない場合は、クッションや上着などで頭を保護します。



📍 キッチンにいる場合

大きな揺れを感じたら、すぐにコンロから離れましょう。震度5程度の地震発生時にはマイコンメーターが自動的にガスを遮断します。



2 揺れがおさまったら火元の確認

身の安全を確保したら、火元を確認します。ガスの元栓を閉め、給湯器をオフにしましょう。

3 避難経路の確保

ものやガラスなどが散乱している場合は靴やスリッパを履きます。万が一、玄関扉がゆがんで開かない場合は、避難ハッチを利用するか、バルコニーのパーテーションを破って脱出することができるので、被害状況を見て安全な避難経路を確保しましょう。

4 電気・電話・水道の状況を調べる

ライフラインが機能しているかどうかを確認します。機能していない場合は電気ブレーカーを落とし、水道の元栓を閉めます。

5 避難場所への集合

エレベーターホールなど、自治体、マンションであらかじめ決められている避難スペースに集合し安否確認を行います。なお、避難前には、電気ブレーカー、ガス栓をオフとし、玄関扉に安否メモの張り付けや、隣人への声掛けをしましょう。



備えておきたい防災グッズ



- | | | | | |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水・食糧 | <input type="checkbox"/> ガムテープ・マジック | <input type="checkbox"/> 給水用タンク | <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> 救急箱、常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン | <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ロープ | <input type="checkbox"/> 免許証や健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> シート・敷物 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> おむつ・生理用品 | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 | <input type="checkbox"/> マスク |
| | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 掃除道具 | <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクト | <input type="checkbox"/> 大型ビニール袋 |

※ガムテープ・マジック：目印や伝言メモ、簡易修理など、幅広く利用できます。

※ラップ：包帯の代わりとして使えるほか、食器を覆えば洗わなくて済み節水にも役立ちます。

必要
目安

水…1日3リットル/人。3日分×家族の人数。(4人家族であれば36リットル)

食料…1日3食×3日分×家族の人数(レトルトご飯・4人家族であれば36個)

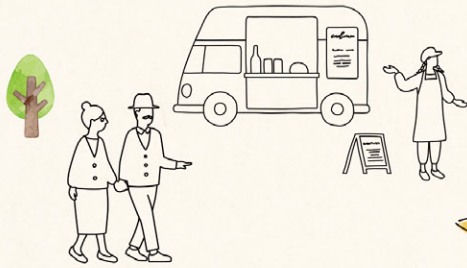
備蓄法

“ローリングストック”がおススメ!

普段から少し多めに食材・加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量を家に備蓄しておく方法です。



防災関連グッズはマリモコミュニティでも取り扱っておりますので、マンション担当者等にお尋ねください。



皆さまのご意見やご感想をご紹介します!
Vol.55

marimo no Kaze

風ノ架け橋



マンションから見える景色、四季によって空の様子の変わり様など、とても気持ちが良いです。リビングの大きな窓、とても気に入っています!

富山市 KJさん 55歳

冬の雪かきがない生活で退職後の夢もたくさんです。また将来、車を手放しても駅前という立地条件から交通手段にも恵まれ、快適だろうなと待ち遠しいです。

弘前市 HMさん 59歳

現在のマンションに住んで毎日快適に生活しています。一番に立地条件、次に部屋の住みやすさ。見た目高級なマンションは他にもありますが、私達家族にとっては最適なマンションだと思います。

松山市 TMさん 60歳

新婚の時に購入して、あつという間に10年以上住んでいます。利便性の良さが年々住むたびに実感される毎日、老後も視野に入れると早めに決断・購入して良かったと思います。

広島市 IKさん 43歳

朝日の差し込む部屋で目覚める時、「あ、幸せだ」と思います。その他にもお月見や花火を楽しめる絶好のシチュエーションのポレスターです。

熊谷市 KRさん 58歳

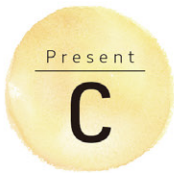
こちらのマンションに入居してから2年になります。皆さん良い方でエレベーター等でお会いする際によっとした挨拶がとても気持ち良く感じています。

桑名市 HYさん 44歳

抽選で素敵な季節の贈り物!

Present

【申込方法】ご希望の商品の記号を選んで、このページに添付されたハガキに必要事項をご記入の上、ご応募ください。切手は不要です。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。【申込締切】2024年5月15日(水)
※商品の在庫次第では、代替品になる可能性があります。ご了承ください。



三原市漁業協同組合
「蛸卵(1ケ)と蛸の生姜煮(4ケ)セット」 5名様

【蛸卵】産卵期のみ登場する珍味。タコの卵を地下海水で味付けしました。そのままお召し上がりしてもよし、パスタなどに絡めてもよし!是非お召し上がりください。

【蛸の生姜煮】『三原やっさタコ』の頭と吸口を全て手作業で生姜煮にしました。漁師のお母ちゃんの味を、是非ご家庭でお召がり下さい。ご飯のお供や酒のつまりにぴったりの商品です。

¥2,970円(税込)

詳細はこちら ▶

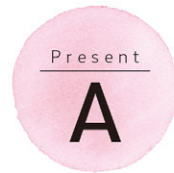


株式会社ハンズ
「ハンズオリジナル
帰宅困難者支援セット」 3名様

都市型災害を想定し外出先から自宅に戻る時に活躍するアイテムを揃えました。急な災害、普段使うバッグに入れておきたい帰宅支援セットです。簡易トイレ、アルミブランケット、乾電池式携帯充電器等、役立つ9点のセットです。セットにあるショルダーエコバッグにすべてのアイテムを入れることで両手があき、2次災害に備えることができます。

¥4,378(税込)

詳細はこちら ▶



IRIS OHYAMA
「コンパクト
ホームベーカリー」 1名様

おうちでたのしくみんなできたてを!いつでもおうちで焼きたてパン屋さん。24種類の自動メニューで「こね」「ねかし」「発酵」「焼く」の工程をそれぞれのパンに合わせた最適な時間で焼き上げるホームベーカリーです。パンメニューの他、おもちゃパスタ、甘酒まで様々な料理もおうちで簡単に作ることができます。

¥14,800円(税込)

詳細はこちら ▶



マリモコミュニティでは、皆様ご所有不動産の売却・賃貸を全力で応援します!!

不動産の売却・賃貸はマリモコミュニティにご連絡ください!

マリモコミュニティでは、東急リパブルをはじめ、
全国それぞれの地域に密着した不動産会社と提携しております。

マリモコミュニティ提携不動産会社をお願いすることのメリット

- 1 提携不動産会社はお住まいのマンション情報を的確に把握できます。
購入を希望される方は購入物件の詳細な情報を知りたいものです。それらの情報は通常管理会社がもっとも熟知しており、マリモコミュニティとの提携不動産会社はそれらの情報を容易に入手できます。

売却の方

- 2 提携不動産会社と売却に関する専任媒介契約又は専属専任媒介契約を締結^{※1}いただくと、マリモコミュニティより20,000円相当の「JTBナイスギフト券」をプレゼント!^{※2 ※3}
- 3 さらに! 提携不動産会社との媒介契約^{※3}に基づき売買契約が成立し決済が終了しましたら、マリモコミュニティより10,000円相当の「JTBナイスギフト券」をプレゼント!

賃貸の方

- 4 提携不動産会社の媒介により賃貸借契約が成立し^{※1}引渡しを終了しましたら、マリモコミュニティより5,000円相当の「JTBナイスギフト券」をプレゼント!^{※4}

※1 マリモコミュニティにご相談いただく前に、提携不動産会社に相談されていた場合を除きます。

※2 契約期間は3ヶ月間とし、それ以前にお客様の都合で解約された場合は対象外とさせていただきます。

※3 2024年6月30日までの契約締結に限る。

※4 2024年6月30日までの引渡しに限る。

※5 「JTBナイスギフト券」の額については、景品表示法に基づく景品規制に定められた上限額を越えない範囲とさせていただきます。

※6 プレゼントのお届けは21については、契約締結から3ヶ月経過後または3のお届けと同時にさせていただきます。また、3については、決済または引渡し後1ヶ月以内とさせていただきます。

お気軽にお問い合わせください

お電話の際には「まりもノ風」を見たとお伝えください。



0120-400-274

株式会社マリモコミュニティ(受付時間)9:00~17:45(土曜日・日曜日、祝祭日を除きます。)
ホームページからもお問い合わせ可能です。

<https://marimo-mc.co.jp>

マリモコミュニティ

検索

※お客様の対応やご契約等の業務は提携不動産会社が行います。予めご了承ください。 ※一部対応外のエリアがございます。