

## スッキリ快適生活のヒント



調理小物は扉の内側にフックをつけて、一つひとつ収納。この収納ならすぐに見つかる。毎日使う鍋やボールは、「重ねて置かない」収納に。いつでもさっと取り出せる。



押し入れの衣装ケースにも同様の工夫あり。主力で着るものとそうでないものが、一目で分かるように分類されている。



目的限定で使うお鍋などは、普段使うものとは分けて別の場所にまとめて収納している。

### ごちゃごちゃを解消してシンプルに暮らしたい人のための講座 土井けいこの「暮らしの困りごと解決サロン」

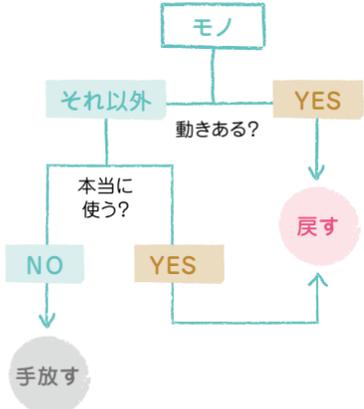
11/15(火)・19(土)・28(月)  
時間:11時~14時(お昼休憩はなし)  
場所:リビングスタジオ208(豊中市寺内2-3-9 208)  
詳しくは <http://www.doikeiko.com/>  
土井けいこの「暮らしはラクに楽しく」講座のお知らせをチェック

「毎日使うものだけを整理」から始めよう

頻繁に使うものを、稼働しているものを、「動きのあるもの」と呼びます。「動きのあるもの」だけを選別して使いやすく収納する、これが、「スッキリ快適な暮らし」を実現させる「考え」です。例えば、計量スプーン

頻繁に使うもの、稼働しているものを、「動きのあるもの」と呼びます。「動きのあるもの」だけを選別して使いやすく収納する、これが、「スッキリ快適な暮らし」を実現させる「考え」です。例えば、計量スプーン

### 3秒ルール



普段は使っていないけど、特別なときに使いたいものや、思い出深くてとっておきたいものなどもあります。これらは「動きのあるもの」と分けて、別のエリアに収納します。いよいよ使わないと感じたら、手放し先を見つけたら廃品回収に出したりしましょう。

「動きがあるもの」かどうかを見極めるときは、左記の図のよう順序で行います。判断は直感に任せたいので、1品3秒が目安です。また、10分ほどで終了できるよう、場所を区切って行うことも無理なく継続するための秘訣。年末の大掃除に向けて活用してみよう。

## モノを減らすメリット

- よく使うものがより使いやすくなる
- 探しのものがなくなる
- 工夫をする知恵がつく
- 本当に必要なものが分かるようになる
- モノがイキイキとしてくる

## 暮らしサポート

# スッキリ減らして ためこまない生活

モノは減らしたいけれど、なにかから手をつけなければいいのかわからない。暮らしのアドバイザー土井けいこさんに、スッキリ快適に暮らすためのアイデアを伺いました。

暮らしのアドバイザー  
土井けいこさん  
「生活工房do」を主宰。片づけ・掃除に関する講座を開催するなど、家事全般に関わることをテーマに多方面で活躍中。



この方に伺いました

普段使わないものは別エリアに移動

「動きがあるもの」の見極めは3秒ルール

## 外壁塗装をしたい!



**進和リフォーム株式会社**  
吹田市南吹田5-2-5  
営/9時~20時 水曜定休  
☎0120-46-7760  
メール:info@shinwa-reform.co.jp  
進和リフォーム で検索

## 丁寧な仕事や対応が評判 1戸建て35坪以内55万円

自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗り、必要に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1~2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内55万円(税別、足場代込)という低価格を実現している。

**特典**  
「シティライフを見た」で6帖洋室1室の壁クロス張り替え無料!  
(外壁塗装された方、11月末まで)

**小冊子プレゼント!**  
(先着20名様)  
「失敗しない塗装工事7つの防衛策」をプレゼント!  
お電話で申込を。

## キッチンや浴室を綺麗にするなら



**ハウスクリーニング ラスカル (株)ラスカル**  
吹田市山田東1-31-A414  
受/9時~20時 土日祝も営業  
☎0120-974-503  
<http://rascal-suita.com> 担当/増谷

## 良心価格で家中大掃除 プロに頼って隅々までスッキリ

「お客様がわがままを言いやすいお店」を目指した同店は、その丁寧な対応と仕上がりの満足度で口コミも評判。豊富な経験に裏付けされた確かな技術で効率よくキレイを約束!「お客様に喜んでいただくのが第一。だれにも真似できない技術を手ごろな価格帯で提供したい」と話す吹田店代表の増谷さん。その言葉通り、汚れに応じた専用洗剤や特殊工具を駆使、徹底的に汚れをオフ。レンジフードや浴室のクリーニングの仕上がりは感動モノ!年末の大掃除はぜひ相談してみてください。

- クリーニング料金**
- レンジフード ..... 13,500円
  - ガスコンロ ..... 10,000円
  - 浴室 ..... 13,500円
  - エアコン ..... 10,000円
  - お掃除機能付きエアコン ..... 16,500円
- ※その他の箇所もお問合せ下さい  
バック割引 5%~10%OFF



スタッフは店長夫妻を含めた3人態勢で安心感がある。皆、気さくな人柄で色々ワガママも聞いてくれる。

## 編集後記

カレーEXPOにご来場いただきありがとうございました!混雑もありましたが、最後までカレーを提供でき、無事終了することができました。次回は来年5月開催です。そしてさらに今年も12月にラーメンEXPOが開催決定!寒くなるラーメンが恋しくなりますね。今年もぜひお楽しみください。(P.29参照 コサオ)

大阪といえば吉本新喜劇!子どもの頃からテレビでよく見ていたのですが、2年ほど前に当時小6の息子とナンバグランド花月に初めて観に行きました。生でみるとテレビ以上の迫力と面白さでした。そんな吉本が高槻にやってきました(P.30掲載)読者限定割引チケットでぜひ観に行ってください!(ちゃん)

1年の中でいちばん好きな季節、秋。空気が少しひんやりと心地良くて、どこかに遊びに行きたくなりますね。今月の巻頭特集は読者モデルの皆さんが実際に体験してきたお出かけスポットを紹介しています。P.2~3を読んで、家族やお友達と楽しい時間を過ごしてください。(まつっ)

11月にオープンして1周年を迎えるEXPOCITY。1年経つのは早いなぁと思いつつ「EXPOCITYpress」の制作をしました。(P.19~P.22に掲載)アンバーサリーの内容がすごく、見逃さない内容ばかりになっていますよ~ぜひチェックしてくださいね!(よしみん)

## 不要な教材やおもちゃがあったら



ディズニー英語システム・七田式・中央出版など買取例は多数。資格取得教材(フォアサイト・TAC)、有名塾の教材や通信教育教材・知育玩具なども。



ゲームは昔のファミコンから最新機種まで、壊れた本体や箱・説明書のない昔のソフトでも。

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取

買い取り専門店 トレジャー 関西買取センター

受/9時~20時 年中無休  
古物許可No.大阪府公安委員会  
第622010123619号



☎0120-977-719 <https://t-reasure.jp/>

## 使用済みや欠品があっても査定OK 無料出張でまとめて買い取ってもらおう

使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ!年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。教材だけでなく、30年以上前のゲーム機やソフト、子ども服など買取対象は様々で、高額査定なの嬉しいポイント。コレクション品など数十万円の買取や、業者さんからの依頼も大歓迎!送料無料で宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。



### 買取例

- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- 子供服:メゾ・ラルフ他多数 スポーツブランドも
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

**特典** 「シティライフを見た」で買取額20%UP!(11月末まで)

## ゴウダからみなさまへ!

### 環境とお財布にやさしいご提案

# スマートハウス 応援キャンペーン

「いばらき環境フェア2016」にも出展  
11/19(土)・20(日)  
場所:茨木市民総合センター(クリエイトセンター)  
茨木駅前4-6-16  
ご来場特典  
下記セットにさらにクラウドHEMS(JH-RTP2)をお付けします。

シャープ太陽電池モジュール(215W×20枚) + 蓄電池(4.2kwh) + ハイブリッドパワーコンディショナ + マルチエネルギーモニター(JH-RWL6W)のセット

通常価格 2,230,000円 → キャンペーン特別価格 1,698,000円(税込)  
※南1面設置、スレートの場合、足場代別途  
メンテナンス付き

お見積もり・ご相談はもちろん無料  
まずはお気軽にご相談ください!

お問合せは **ゴウダ株式会社**  
茨木市上郡2-13-14 ゴウダC&Eビル 4F  
☎0120-1504-52  
[受付/10:00~17:30 土・日・祝も承ります]

