

思わずでかけたくなる「楽しい」を再発見!

comxcom

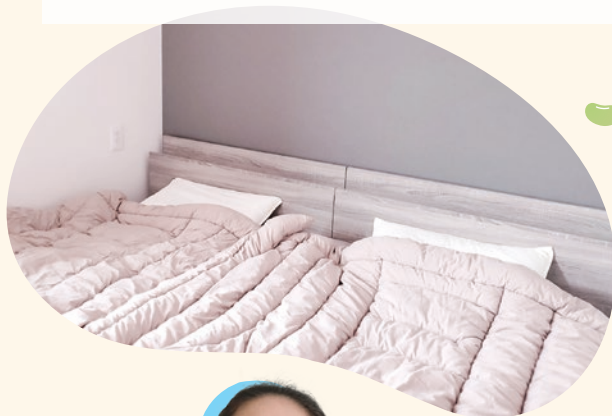
コムコムマガジン

COMMUNITY×COMMUNICATION

お掃除企画第3弾

大掃除後のキレイをキープする

まめまめ掃除のすすめ



整理収納アドバイザー
つのださちこさん



3つの汚れを
意識するだけ!



ハウスクリーニングサービス
株式会社きれい品質 宮崎 鉄也さん

No.118

12

[2022/Dec.]

#comcommag

気になる場所やものをインスタグラムで教えてね!

PRESENT

株式会社きれい品質
ハウスクリーニング

- ① お風呂 ※エプロン(バスタブの側面のカバー)部分含む
- ② トイレ
- ③ レンジフード 各1名様 計3名様



お掃除企画第3弾

大掃除後のキレイをキープする

まめまめ掃除のすすめ

コムマガ編集部



バーラ

早いもので、今年も残りわずか。年末はいつも大掃除が大変ですよ。頑張って大掃除するけれど、すぐ汚くなり、1年後にはまたすごい汚れに…。来年こそは、年末大掃除後のキレイをずっとキープしたい！そんなコムマガ編集部のバーラのお悩みをお掃除のプロに相談してきました。



整理収納アドバイザー、
おそうじ風水ナビゲーター、
親・子の片づけマスターインストラクター

米子市在住 / つのだ さちこさん



ハウスクリーニングサービス事業経営
株式会社きれい品質 代表取締役

米子市在住 / 宮崎 鉄也さん

キレイをキープする まめまめ掃除

「お掃除」という切り口は同じでも
アドバイザーが中心のつのださん
と、現場作業が中心の宮崎さん。

そんなお掃除のプロの二人に
「キレイをキープする方法は？」
と聞いてみると、一言目に「まめに
掃除することですね」と同じ答え
が…。ズボラなコムマガ編集部
バーラはつい「それができたら苦労
しない」と思っていました。

でも、まめに掃除する理由や具
体的な方法を聞いてみると、意外
と簡単そう。むしろやりたくなっ
てワクワクしてきました。今回
は、お二人に教えていただいたメ
ソッドを「まめまめ掃除」と名付
けて、レポートします！

これを読めば、「まめまめ掃除」の
習慣が身につくこと間違いなし！
是非始めてみてくださいね。

まめまめ掃除とは…

キレイをキープする
ために、気づいた時
や決めたタイミング
で「こまめ」に
掃除すること。





1秒でも多くポジティブな時間を増やし おうちをパワースポットにする

「まめまめ掃除」をすすめる理由は、「汚れは溜まるほど取れなくなっちゃうので、気づいたらまめにササッとキレイにする方が実は効率が良いんです」とつのださん。

いつもキレイだと、効率的なだけでなく、気持ち良くて気分が上がりますよね。モチベーションを維持できるので、結果的にキレイをキープする秘訣になるんだとか。確かに、些細な部分で見逃しがちですが、何も洗う物がなく、キラツと蛇口が光るキッチンだと気持ちがいいですよ。

そんな小さな気持ち積み重ねて、1秒でも多くポジティブな時間を増やしていくと、おうちがパワースポットになっていくそう。住んでいるおうち自体がパワースポットになるなんて斬新で驚き！目からウロコです。パワースポットはつくれる。その始めの第一歩が「まめまめ掃除」と思うと続けていけそうです。



なかなか行動できてないです…。
実際にどうしたらいいですか？



＼ご褒美付き♡/
月1回のお掃除DAYを確保してみよう！

毎日できない箇所などは、日程を決め、内容をリストアップしておくのがおすすめです。午後からサロンやエステなど自分へのご褒美の時間も一緒に確保すると楽しく続けることができます。

- できるだけ、第○土曜とか、月初の1日と固定して決める。
- 手帳に書いて他の予定を入れないようにする。



ルーティーンによって“考える・決める”
という作業を省略するんですね！

つのださんオススメ！

お掃除ルーティンリスト

毎日こだけやってみよう！

- 玄関を掃いたり水拭き
- トイレを磨く
- 寝室を整える
(床掃除やお布団をふわっと整える)

月イチこだけやってみよう！

- スポンジと歯ブラシ交換
- シーツ・クッションカバー洗濯
- 排水口掃除
- お掃除機具メンテ
(掃除機ノズル、フィルター、食洗機)
- 床拭き
- お風呂 (壁・パッキン)
- トイレ (壁)

実際2年近くやってみたら
すごくおすすめでした！





Q 汚れを放置するとそんなにマズイですか？

A 汚れは層になってどんどん頑固になるんです！

水垢やトイレ汚れの尿石は、日々蓄積されると石の塊のようになり、物質的に水では取れません。またカビなどの汚れは、広がるだけではなく、アレルギー反応や肺炎を起こす原因になります。



取りにくくなる汚れワースト3と対策を知っておけば、技術も薬剤もいらないんです。

取りにくい汚れほど まめまめ掃除

「実は、一度汚れがついたらなかなか取れない汚れの種類があるんです」と宮崎さん。その汚れを放置すると、強い洗剤やプロの技術でないと取れない汚れになっただけで、全然違うからやってみて！」という、「まめまめ掃除」を伝授していただきました。

取れにくい汚れ
ワースト

1

水垢



濡れた手のまま、
なでるだけでOK

蛇口 / 洗面 / お風呂の鏡 水垢

水垢は放置のまま乾燥することで固まってしまうので、濡れた手でもいいので動かすことが大切。

ワースト

2

尿石



使用後ささっと拭き取り
アルコールでシュツ！

トイレ 水垢 尿石

尿石は放っておくと悪臭が。取れやすいうちはアルコールで十分。手を洗うことのように習慣化を。

ワースト

3

カビ



お風呂後すぐに
洗うだけ！

お風呂 水垢 カビ

お湯を抜いたらすぐシュツシュツ！仕上げは風呂上がりのタオルで拭き上げて◎

目からウロコ！プチ情報

ホコリ・油汚れにはコレ！



「お掃除は水で」と思い込んでいませんか？ホコリや油分は温かいお湯の方が落ちやすいです！皮脂汚れがつく床や土埃がつく窓には、クリーナーを持っていなくても食器用洗剤を1滴入れるだけでキレイに。

「まめまめ掃除」をやってみて

簡単なことなのに、掃除した所だけでなくココロもキレイになる感覚がたまらない！取材後、家族みんなでハマって毎日続けてます。みんなでするとあっという間にキレイになって嬉しいですね。みなさんも是非来年は一緒に「まめまめ掃除」してみませんか？



誌面に載せきれなかった情報はWebで！

できない部分は
思い切って**プロの力**をお借りしました



ココロとカラダも気持ちがいい
エアコンクリーニング

before



After

元理学療法士の宮崎さん。リハビリの経験から、年配の方のお掃除の重要性を感じ会社を立ち上げたこともあり、若い人はもちろん年配の方こそ気軽に試してみたいそう。

エアコンをできる限り分解して掃除してくれました。ぴっかぴかになって大満足です。

お風呂 16,500 円～
トイレ 8,800 円
レンジフード 16,500 円
エアコンクリーニング 12,100 円～

1～2月限定
10% OFF

株式会社きれい品質さんへ

お掃除依頼をしたい方は…

☎ 080-4235-3432

✉ kirei.hinshitsu@gmail.com

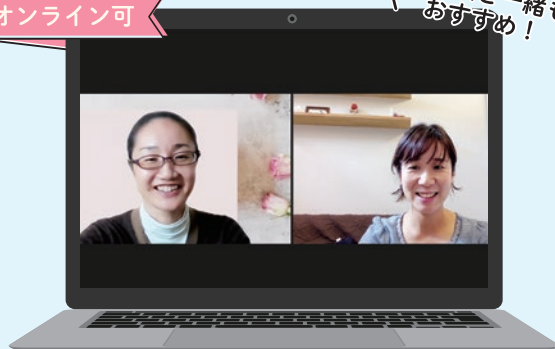
各種 SNS はコチラから



間取りとお悩み箇所からみる
お家のお片付け診断

オンライン可

ご家族と一緒に
おすすめ!



理想の暮らし方や、“キレイの価値観”の根本的な部分を家族とすりあわせるのもキレイをキープするには必要。ということで、夫と一緒に受けてみました。

間取りを見て、片付かない場所の原因を一緒に考えながら、どんな暮らしにしたいか目標を立てていきました。目標ができ、夫婦のお掃除モチベーションが上がりがまくってます!

お部屋の片付け診断

..... 60分 5,500円

コムコムマガジン
読者限定
3名様

つのださちこさんへ

お片付け相談をしたい方は…

○ 公式ラインビジネス
<https://lin.ee/FTYGVY>

☎ 090-4249-6510

✉ tndscck@gmail.com

各種講座はコチラから



PRESENT 株式会社きれい品質の ハウスクリーニング

※アンケートの際①～③のいずれかから選んでください。

- ① お風呂 ※エプロン(バスタブの側面のカバー)部分含む
 - ② トイレ
 - ③ レンジフード
- 各1名様計 **3名様**



募集要項

[はがき]
住所・氏名・年齢・連絡先・希望するプレゼント番号①～③のいずれか・アンケート(①今後取り上げて欲しいテーマまたは今気になっているもの②com×comマガジンへのご意見・ご感想)の答えを記入の上、中海テレビ放送までお送りください。

送り先/〒683-0852
鳥取県米子市河崎610 中海テレビ放送「com×comマガジンプレゼント」係

応募締切 **12月20日(火)**

必着

[Web]
中海テレビ放送公式サイトより応募フォームにしたがってアンケートにお答えください。

中海テレビコムコムマガジン 検索

※厳正な抽選のうえ当選者を決定いたします。当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



※撮影時のみマスクを外し撮影を実施しています。

編集部あとがき



12月号ディレクション
ディレクター林原

取材のこぼれ話や特集で載せきれなかった
オフショットを担当ディレクターが紹介

取材で、まめに掃除する気持ち良さを知ってから
「まめまめスイッチ」がお掃除以外の分野にもON
状態です！「まめこそ、問題解決の一番の近道！」

と、筋トレやストレッチにも動んでいますよちょっと
まめになった自分に陶酔ぎみですが、楽しくモチベーション
をキープできています。来年の今頃は、まめの積み重ねが
どんな風になっているか楽しみです。みなさんも是非試して
みてくださいね。



宮崎さん流
掃除ネタを即実践！

off-shot

ストレッチもまめに
するようになりました。



掃除への熱意に感動しました！

特集のウラ話は
Webサイトにて公開中→

🔍 中海テレビコムマガジン



commagazine
WEBSITE

このコムマガジンの特集・イベントページはデジタルハリウッドSTUDIO米子の卒業生で制作しています。

STUDIO米子イベント情報

クリエイティブなお仕事に興味がある方へ *Event Information*



イベント日時・概要

12月1日(木)
13:00~17:00

📍 レストランル・ポルト
☎ 0120-110-047
👁 見学・商談無料

クリエイターと企業をつなぐ、マッチング
イベント開催。デジハリ生がデザイン、
Web、動画、イラスト作品を出展します。
クリエイターと繋がりたい個人や企業との
縁をつなぐイベントです。どなたでも参加
可能ですのでお気軽にお越しください。



イベント日時・概要

12月18日(日)
14:00~16:00

📍 デジタルハリウッドSTUDIO米子
☎ 0120-110-047
👁 無料(オンライン配信)

今年の受講生・卒業生の作品を見ながら
2022年のデジハリ生の活躍をご紹介します。
デジハリでどんなことが出来るよう
になるのか?など気になる方は配信を見て
一緒に盛り上がりましょう!

デジタルハリウッドSTUDIO米子

1月生募集のご案内

ネット動画クリエイター専攻(4ヶ月)

副業で注目されている動画編集のお仕事。デジハリでは4ヶ月で動画編集ソフトの使い方や動画の構成までスキルを習得していきます。

申込締切 12月18日(日)まで

【キャンペーン情報】



STUDIO米子は12月で10周年!!キャンペーン実施中。12月18日(日)までに受講申込をされた方が対象。お得に受講を始めるなら今がチャンス!
※キャンペーンの詳細はスタッフまでお問合せください。

Sanin Creators File

山陰クリエイターズファイル

File.12

山陰クリエイターズファイルとは、STUDIO米子を卒業後、クリエイターとして活動している人たちを紹介するコーナーです。お仕事の依頼や相談などお気軽にお問い合わせください。

動画クリエイター/カメラマン

taka

スキル

動画撮影・編集 / 写真撮影

デジハリで広がった繋がりがから
撮影・編集の仕事を請けています



僕は副業として動画のお仕事をしているので、スケジュール管理は気をつけてます。企業様のイメージ動画、リクルート動画、イベントのダイジェストやPR動画、テレビCMなど様々なジャンルの動画を制作しています。その他にはドローンでの空撮、写真撮影なども行っております。

takaさんのお仕事のご依頼はこちら /

tumblr

takaさんの作品は
こちらから▶



Contact

mat.gagg@gmail.com

Interview

takaさんとの
インタビューをWebにて公開中▶



Mail

STUDIO米子の最新情報は
メルマガにて配信中!

メルマガの登録はこちら >>>>>



Web site

STUDIO米子の受講風景や
卒業生の声はSTUDIO米子
公式サイトへ

公式サイトはこちら >>>>>



米子市角盛町1-55-2 中海テレビ放送センタービル2F
火~金曜日 12:00~22:00/土日祝 10:00~20:00/月曜定休

0120-110-047

2022/December **12**

公式サイトのWebページでは、冊子の特集で載せきれなかった情報を紹介中。Instagramやfacebookでも取材中の様子を随時アップしています。
「#comcommag」で検索して最新情報をチェックしてね!



@commaga2018

Event Schedule

今日の気になるイベント情報をご紹介します!



New Shop

話題の店舗を要チェック!



1
木

2022WinterCBM クリエイティブビジネスマッチング

13:00~17:00
 ① レストラン・ポルト (米子コンベンションセンター内) ② 0120-110-047 (デジタルハリウッドSTUDIO米子)
 ③ 見学・商談無料 ※詳細はP6へ

2
金

米子市文化ホールイルミネーション Yonagoファンタジア点灯記念「フルート&オーボエミニコンサート」

17:30頃~
 ① 米子市文化ホール ロビー ② 0859-35-4171
 ③ 無料

3
土

山陰古代史研究会10周年記念事業出版記念講演会「記紀神話の復元 4つの世界遺産登録国立博物館誘致を目指して」

開場/13:15~ 開演/14:00~16:00
 ① 米子市文化ホール メインホール ② 090-2802-8957 (山陰古代史研究会 小椋)
 ③ 1,000円

7
水

鳥取県立米子養護学校高等部「けんべい神楽」発表会

製品販売/11:00~13:00 開演/13:10~13:55
 ① 米子市文化ホール メインホール ② 0859-27-3411 (鳥取県立米子養護学校)
 ③ 無料

9~11
金 日

東山魁夷と七人の巨匠展

12/9~12/10 10:00~18:00 12/11 10:00~17:00
 ① 米子コンベンションセンター 国際会議室 ② 0120-001-286 (株式会社WAO!)
 ③ 無料

13
火

BiGSHiPヒカリノ音楽会 『ソプラノ・マリンバの響演~音と光で楽しむクリスマスの夕べ~』

開場/18:15~ 開演/19:00~20:30(予定)
 ① 米子コンベンションセンター 多目的ホール 1階ホワイエ ② 0859-35-8111
 ③ 【全席自由】一般/1,000円 高校生以下/500円

17
土

Bum!Bum!スマイル

開場/13:30~ 開演/14:00~15:00
 ① 米子コンベンションセンター 多目的ホール ② 0858-22-1960 (特定営利活動法人こども未来ネットワーク)
 ③ 2,000円(3歳以下無料)

18
日

STUDIO米子 行く年来る年

14:00~16:00
 ① デジタルハリウッドSTUDIO米子 ② 0120-110-047
 ③ 無料 ※詳細はP6へ

18
日

第17回 山陰少年少女合唱団 リトルフェニックス 定期演奏会

開場/13:15~ 開演/14:00~
 ① 米子市公会堂 大ホール ② 090-8248-5789(原)
 ③ 大人/1,000円 高校生以下/500円(3歳以下無料)

22
木

童謡をみんなでうたう会 チャイルドコース クリスマス会

11:30~12:00
 ① 米子市文化ホール メインホール ② 0859-35-4171
 ③ 無料

23~27
金 火

令和4年度シニア作品展

10:00~18:00(27日は14:00まで)
 ① 米子市美術館 第1、第2展示室 ② 0857-26-7179 (鳥取県福祉保健部 ささえあい福祉局長寿社会課)
 ③ 無料



新型コロナウイルスの影響でイベントが中止になる可能性があります。事前に各イベントのお問い合わせ先にご確認の上ご参加ください。



掘りたてネギも直売価格で 境港市・6月 OPEN マツモトファーム

ネギの出荷作業所なので鮮度抜群のネギが購入できます。掘りたてのネギは、みずみずしく、白い部分がつやつや! たっぷりネギを入れたお鍋が食べたくくなります! 3キロ~大量注文・定期購入受付中です。今年は地元のネギをお歳暮にするのもいいかも!
 ※ネギの在庫は収穫状況にて変化しますので、事前にご連絡ください。

① 境港市渡町 719-1 (作業場) ② 090-7371-3582 (松本)
 ③ 10:00-12:00 ④ @matsumotofarm83
 ⑤ 13:15-15:00 (応相談)
 ⑥ 土・日



曜日限定のおうちカフェ 境港市・7月 OPEN chiento

民家を改装して誕生したカフェchientoは、玄関で思わず「ただいま〜」と言いたくなる暖かい雰囲気です。松江のピストロ・クールさんのランチ、アクセサリワークショップ、ウクレレ教室などコラボイベントがたくさん開催されています。これからも素敵な物や人がどんどん集まっていきたいです。

① 境港市竹内町 1529-1 ② InstagramのDMから
 ③ 月 cafe 14:00~21:00 ④ @chiento_cafe_and
 水 lunch 11:30~17:00 @more
 (12月はランチはおやすみ)
 ⑥ 不定期のためInstagramをご確認ください。



からだ想いなちにおすすぬ 米子市・10月 OPEN 健康サロン 松の葉

食生活の提案と休養の場を目的にOPENしたサロン。山陰ではここでしか買えない塩や厳選された調味料・地元のオーガニック食品が並んでいます。松の葉ジュースを飲みながら、太陽みたいに明るい岡さんと話しているだけで、健康意識が高まります。健康や自然食品に興味がある人は是非行ってみたい♪

① 米子市天神町 2-48 ② 090-5611-4362
 ③ 火~金 11:00~17:00 ④ @matsujuice
 土 14:00~18:00
 ⑥ 日・月

新型コロナウイルスの影響で営業時間が変更される場合があります。



コムコムマガジン編集部



米子コンテンツ工場はデジタルハリウッドSTUDIO米子を卒業した、クリエイターたちで構成されたクリエイターチームです。特集ページの企画・取材・制作まで、メンバーたちで選り抜いた場所を独自の視点と面白さで掲載! 特集にして欲しい情報はプレゼントアンケートやSNSで募集中です!

米子コンテンツ工場 PRODUCED BY

コムコムマガジン 2022年12月号 2022年12月1日 発行

編集・文・デザイン・取材
 桂藤陽子 村上祥子 林原ゆか 竹歳由香里 門永江梨 柿木彩矢
 発行/(株)中海テレビ放送 制作/コムコムマガジン編集部
 本誌を無断で複写・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き、禁止されています。

【お問い合わせ】
 株式会社 中海テレビ放送
 ☎ 0859-29-2854
 デジタルハリウッド STUDIO 米子
 米子コンテンツ工場
 ☎ 0859-39-2030