

The background of the page is a white surface with several thin, continuous red lines drawn across it. These lines are fluid and organic, resembling a gestural sketch or a calligraphic pattern. They curve and loop, creating a sense of movement and depth. Some lines are more prominent than others, and they intersect at various points, forming a complex but harmonious abstract composition.

sena sonouchi
illustration
portfolio



SENA SONOUCHI

mail/senasonouchi@gmail.com

URL/ <http://senasonouchi.com/>

PROFILE

Has been working as an illustrator since 2015 in Kanagawa, Japan.

Majored in architecture and graduated from Yokohama National University.

Had worked in architectural design offices for seven years as a qualified architect.

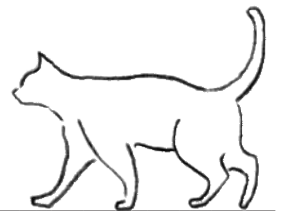
Taking advantage of her experiences and expertise in the architectural field,

has collaborated with several companies and provided architectural illustrations.

Being a mother of a one-year-old baby girl, has created and published illustrations themed around babies and kids.

Also has worked for company PR materials, websites and printed publications including magazines and books.

Cats lover without a cat.

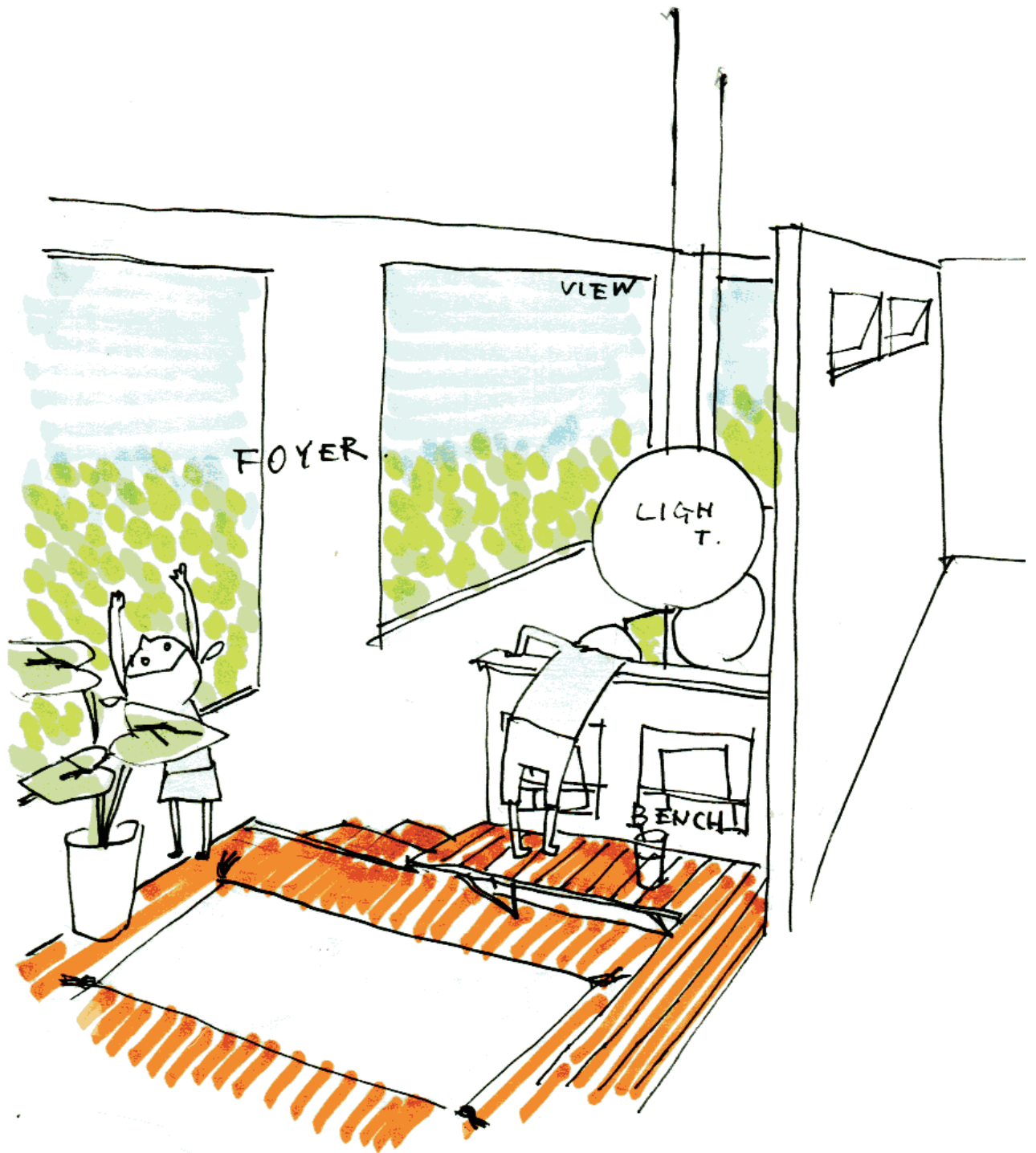


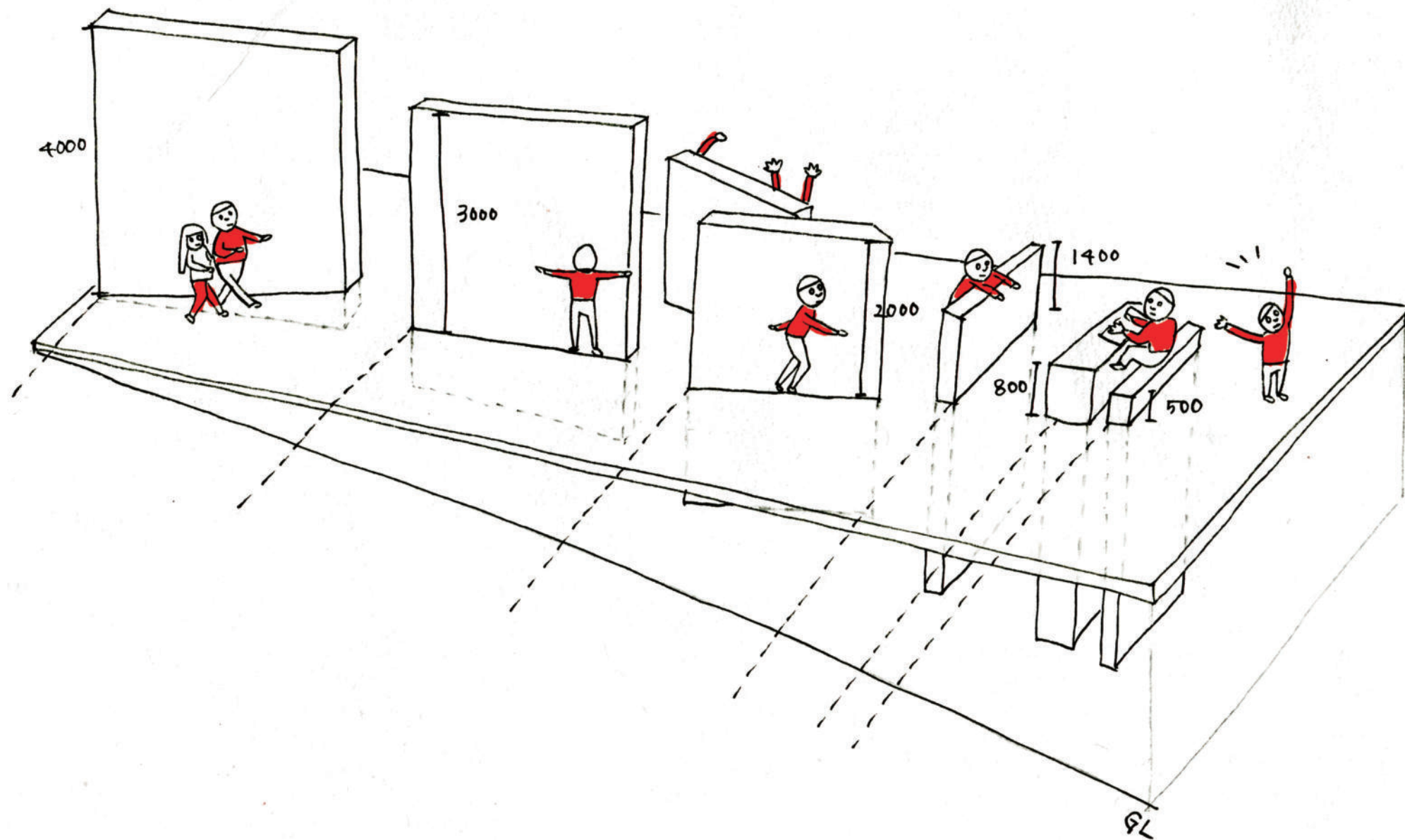
PAINTING MATERIALS

Drawing pen、Pencil、Fountain pen、

Photoshop 2020、Illustrator 2020







いづもそう

外出した時の帰り道で
機嫌が悪い時は



（王）で猫

最近のちい子は



そ〜

上手におろに

物をつまんで、



持ちこたうになった
ちい子

ストローマグ

ストローマグの練習を
始めて、



↑
「ストローマグ」
「ストローマグ」

起きた？

ある日の夜



何をしてもダメで



引き出しからチラシを
どんどん出すことを日課としていて、



ポーロを



上手にお口に



何をしてもダメなのに



なんやら引き出しを出して、



入れようとして、



幸先良く見えて、



家に着く10分前から寝る。

中に入るまでが
ワンセット。



（王）で猫
だは

失敗してしまいました。



ここに全部入ってました。



みかん狩りのしおり



場所



当園案内人



持ち物

ピクニック程度の準備で!



車でお越しの方

お手数ですが、駐車場に車を停めて、深瀬園に集合頂けると助かります。

みかん狩りの流れ(例)



START!



LUNCH TIME!

GOAL!

仕分けしたり...



Google

で検索!



贈答用

みかんについて

別途贈答用みかんご購入頂けます。

10kg ¥3,000(早生)(税込)

送料

(例) 深瀬園合計 ¥4,300



ご利用ありがとうございます!

セキナ大根

発送できます



寒さ対策
忘れずに!



宅配について

- ・ 佐川急便にて宅配できます。(伝票有)
- ・ 送り方は、送り先住所、TEL 忘れずに!

illustration + designed
by sena sonouchi
Twitter Instagram Facebook sena sonouchi

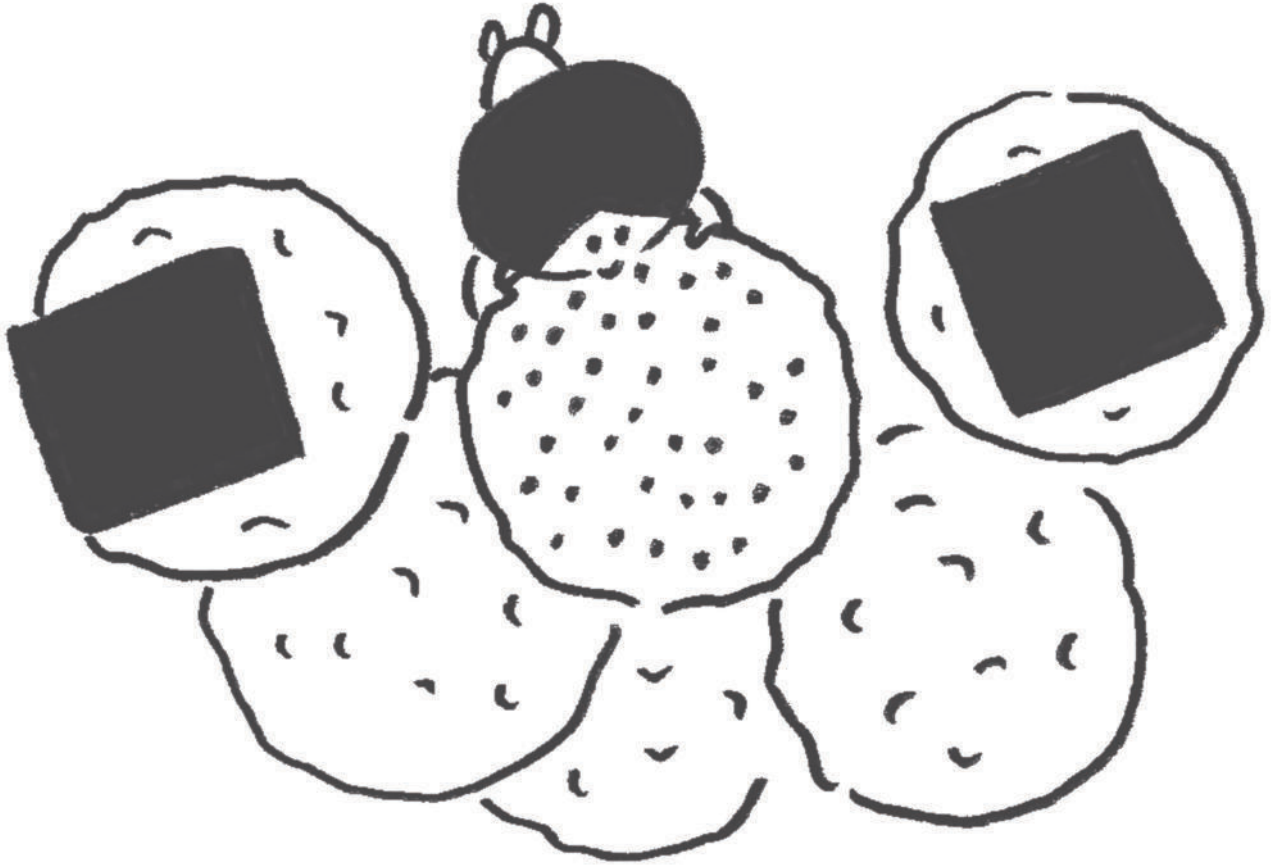








SAITAMA KEN-JIN



「時産」になる！
自動調理鍋の使い方

圧力調理鍋は、レシピに5分とあっても、それは圧力調理している時間だけが経過していること。圧力調理は、ほかにも加圧と減圧（蒸らし）の時間がかかるので、総調理時間をチェックすることが大切です。

家族と
いっしょに使う

表示どおりにボタンを押すだけだから、家族みんなが簡単に使えるので、おまかせできるのも魅力。しかも、だれがやっても失敗知らずでいい！

予約しておく

仕事やお出かけ前に下ごしらえし、帰る時間に合わせて予約すれば、帰る時にはできあがった料理が！ 保温や再加熱もできるので、温かい状態で食べられます。

調理の間に
他のことを行う

手が離せるから、その間にもう一品作ったり、洗濯物をたたむなど他の家事が可能！ その場を離れての作業もできるから、結果として時間が生まれます。

そもそも
電気自動調理鍋って？

主に圧力調理により、煮込み・加圧調理でさまざまなレシピが実現できる。メニューが内蔵されており、材料を入れれば、ボタンを押すだけで加熱とおまかせできる。自動のゆえに、火加減を見ることがなく、追加の調理作業も必要ない。作業の負担が軽減される。

戸井田さんおすすめ 4つの電気自動調理鍋

パナソニック
電気圧力なべ SR-MP300

【特徴＆おすすめポイント】

- カレーが4〜5人分作れる大容量なのに、コンパクトに置ける。
- パネルではなボタン式なので、操作がわかりやすい。
- 流行の黒ベースで、スタイリッシュなキッチンやダイニングにも◎。

予約、調理スタート、保温といったボタンが並び、炊飯器と同じ感覚で使えます。

パナソニックは、電気圧力鍋を発売して40年以上の経験が、長時間の圧力調理でも、小魚の骨までしっかり柔らかく煮ることができま。

40年以上の技術力で、小魚の骨まで柔らかく！

骨まで食べられる

おいし！！

●3万3000円前後（編集部調べ）
サイズ：幅29.2×奥行27.8×高さ27cm 重量：約3.0kg
満杯容量：3.0L

コンパクトだから、ダイニングで調理→盛りつけまで！

2Lの商品もあり、家族の人数に合わせて選べます。また、電源コードがはずすので、ダイニングに置くだけでなく、キッチンから持ち運ぶのにも便利です。

●ふたが取り外せるから、盛りつけ時や洗いのがラク。

●沸騰させずに85℃で調理するスロークッカー機能つき。

●1〜60分で1分単位で、自由に加圧時間を変えられます。

2万円前後（編集部調べ）
サイズ：幅26.5×奥行28.2×高さ28.3cm 重量：約4.4kg 満杯容量：4L

スロークッカー機能は、ゆっくりとことごと煮て味をしみ込ませたい、おでんやポトフなどに。

ティファール
クックフォーミー エクスプレス 210Lシビ内蔵

【特徴＆おすすめポイント】

- 画面を押すごとに調理手順が出て、初めて使う人でも操作が簡単。
- 6Lは業界最大容量。食べ盛りの子がいても安心！
- メニュー数が210と、多くのレシピが内蔵されている。

液晶に映るナビどおりに材料を入れ、ボタンを押すだけで料理ができ上がります。

●3万3000円前後（編集部調べ）
サイズ：幅38×奥行35×高さ33.5cm 重量：4.5kg 満杯容量：6L

シャープ
ヘルシオ ホットクック KN-HW24E

【特徴＆おすすめポイント】

- 圧力はかけずにとろ火で調理する。無水調理でもおいしい。
- ネットにつなげると、メニューを追加したりスマホで操作ができる。
- かき混ぜ機能つきで、炒めものやとろみのある料理も上手に！

いたみ気になる肉や魚を使う料理はすぐ加熱し、その後も弱火〜中火を調整。予約時間の満了に最終調理をするので、できたとて食べられます。

予約は最大15時間！
帰ってすぐ
できたとて食べられる♪

●7万円前後（編集部調べ）
サイズ：幅39.5×奥行30.5×高さ24.6cm 重量：約5.3kg 容量：2.4L

今日は、どっちがよい？

ピーチシェーが、下ごしらえ10分+加圧20分+減圧5分+盛り込み7分で全席約40分！ 圧倒的な早さで、平日でも時間のかかる煮込み料理が作れます。

帰ってからも、ササッと作れる
スピード1位！

3 注目

時短だけでなく「時産」になる！
話題の最新「電気自動調理鍋」をチェック

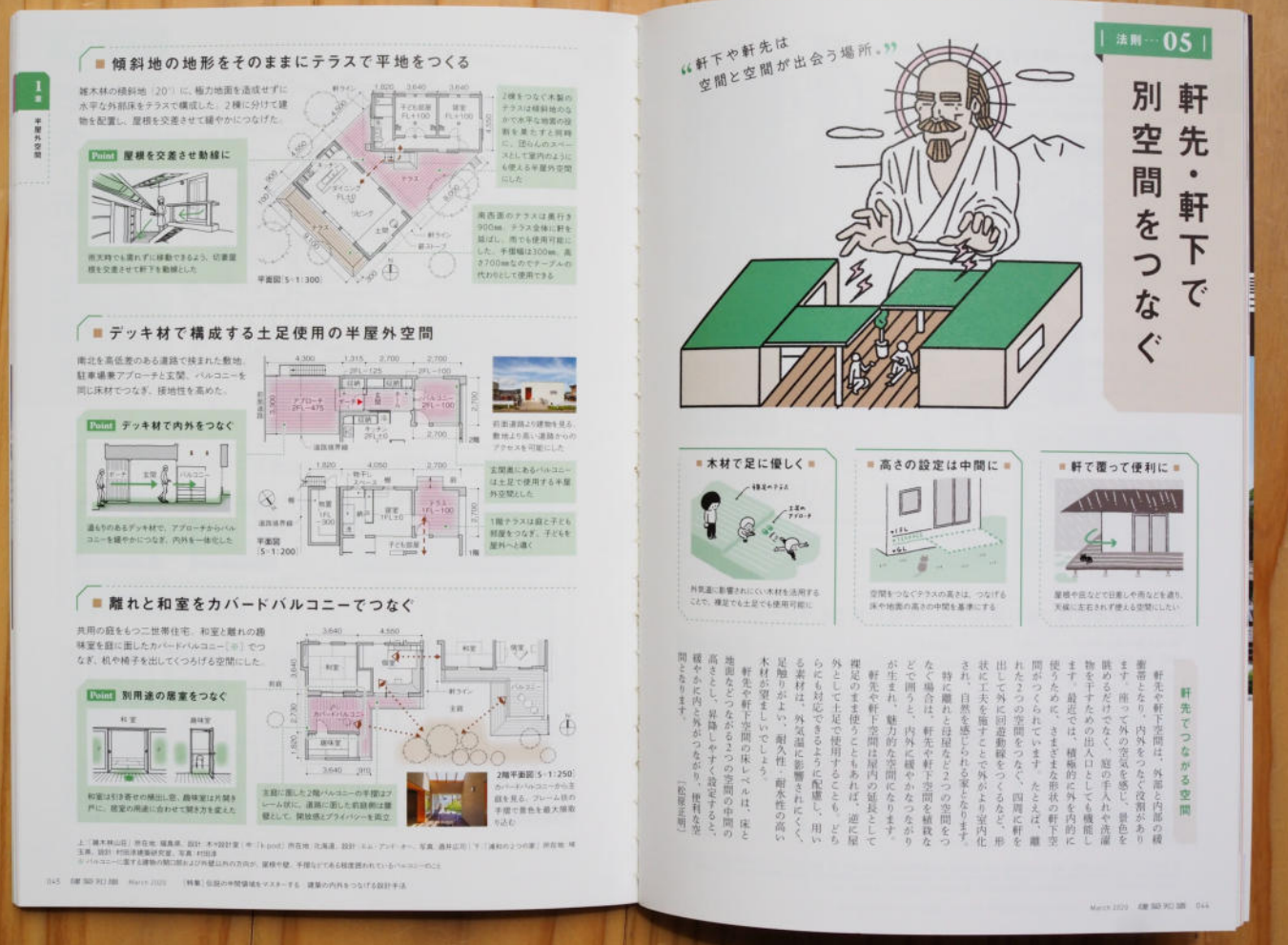
作業を効率よく、時短を生み出すのが「時産」。続々と新商品が増えている電気自動調理鍋は、まさに「時産」の象徴。家事が早くなるという実用性も教えてもらいました。

教えてくれたのは……
戸井田 園子さん

電気自動調理鍋は、インテリジェントな調理が得意。圧力調理だけでなく、加圧・減圧・保温・再加熱など、さまざまな調理方法が実現できる。また、メニューが内蔵されており、材料を入れれば、ボタンを押すだけで加熱とおまかせできる。自動のゆえに、火加減を見ることがなく、追加の調理作業も必要ない。作業の負担が軽減される。

【掲載協力】 キンドコ 03-5331-5500 シャープ 0120-078-178 ティファール 0570-077-772 パナソニック 0120-878-694







新しい時代へ——東急グループ

暮らしの窓

3

2017 / Spring



【リフォーム】
家族のふれあいと子どもの成長に合わせた住まい空間
東日本大震災から6年、改めて考える自動・共助・公助。
新年度を前に突然の引越し！でも不動産の売買・賃貸は慌てず、あきらめず。
NEXT Navi ~認知症への備え~自分のことを自分で決めておく任意後見契約

東急コミュニティー

不動産流通業(売買)はグループの専業会社である
「東急リバブル」が担当しています。

東急コミュニティー **Ami 東急リバブル**

東急コミュニティーが管理受託するマンション限定

(売却仲介手数料)

10% 割引特典制度

※東急リバブルが管理受託するマンションが対象となります。※売却価格が100万円未満の場合は、別途手数料がかかります。

不動産の売買についてはもちろん、税金、法律、住宅ローン等の疑問もお気軽ににお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先 株式会社東急コミュニティー

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

0120-683-109

全国に広がるリバブル

ネットワークは **174店舗**

全国各地の店舗に地域に精通したスタッフがおり、お客様のニーズに応えるよう対応いたします。

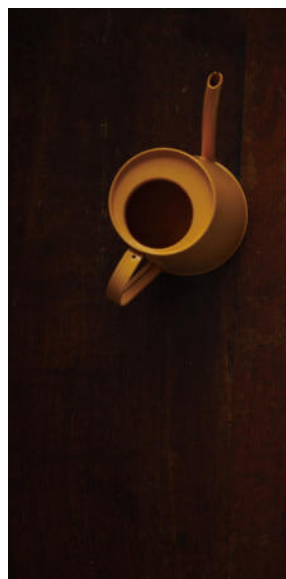
また、東急リバブルは、東急グループの不動産ネットワークを基に、お客様のニーズに応えるようサポートいたします。

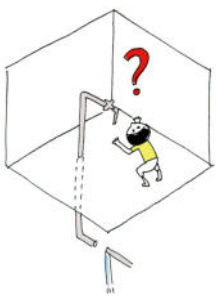
※2016年10月1日現在。店舗数は随時変動いたします。

お取引頂きましたお客様の **92%**

から東急リバブルを再び利用したいと回答を頂いております。お客様の高い評価を受けた東急リバブルが、お客様のニーズに応えるようサポートいたします。

※2016年10月1日現在。回答数は随時変動いたします。





第1章 防災・安全対策 1-1 防災・安全対策の重要性

今すぐできる防災アクション

STEP 1 あなたの防災意識を高めよう

防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。

暮らしの防災意識と、災害の防災対策

防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。

防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。

防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。

STEP 2 防災意識を高めよう

防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。

防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。

防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。防災意識を高めるには、まず自分自身から防災意識を高めることが大切です。

http://ring-to.com

4

環境省 国土政策課 防災・減災対策推進室

国土政策課 防災・減災対策推進室

マンションで過ごす 安心 被災生活。

震災発生後、被災したマンションの住戸で被災生活を過ごす場合、住戸内にある家具・家電・備品等が被災し、住戸内に被害が生ずる可能性があります。住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。

住戸内での被災生活に備えること

住戸内での被災生活に備えること

住戸内での被災生活に備えることとは、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることです。住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。

住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。

住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。

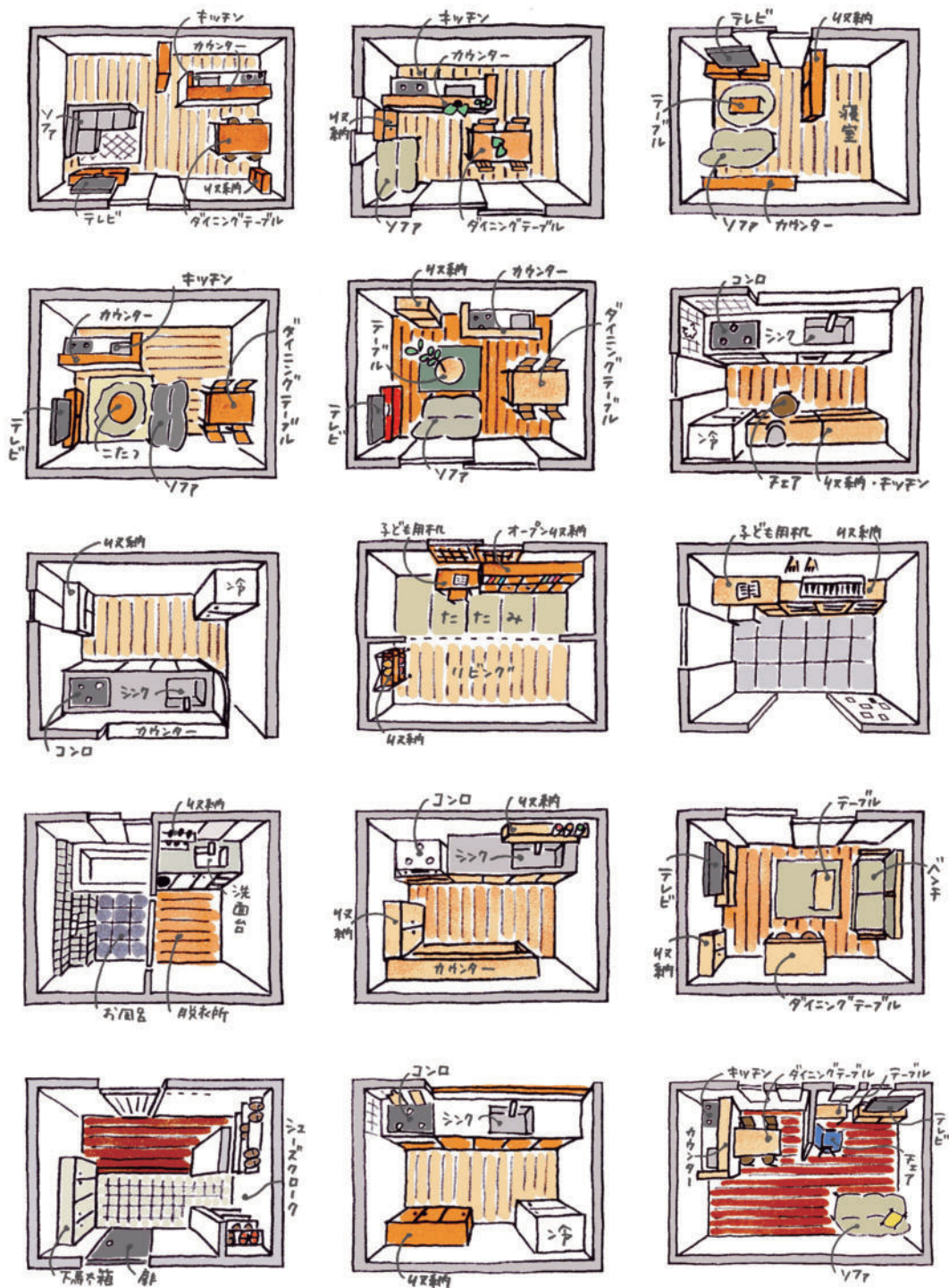
代表取締役 佐藤 健一

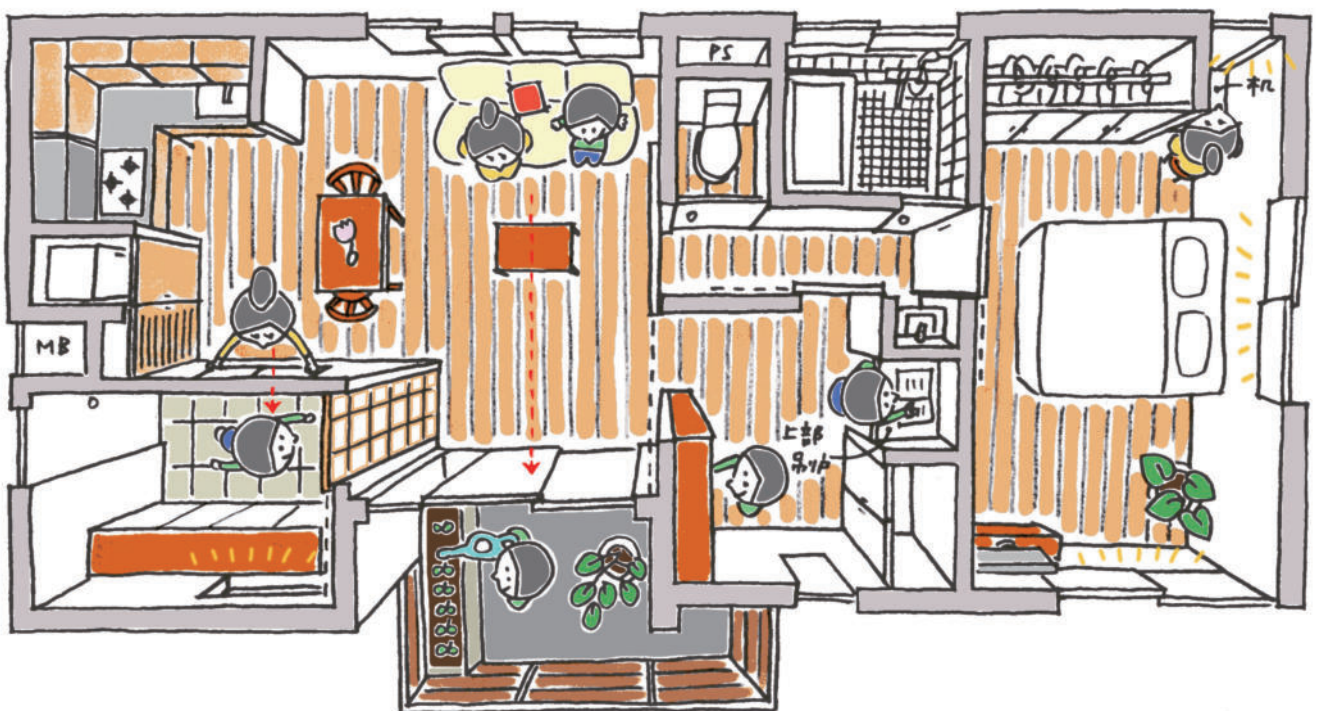
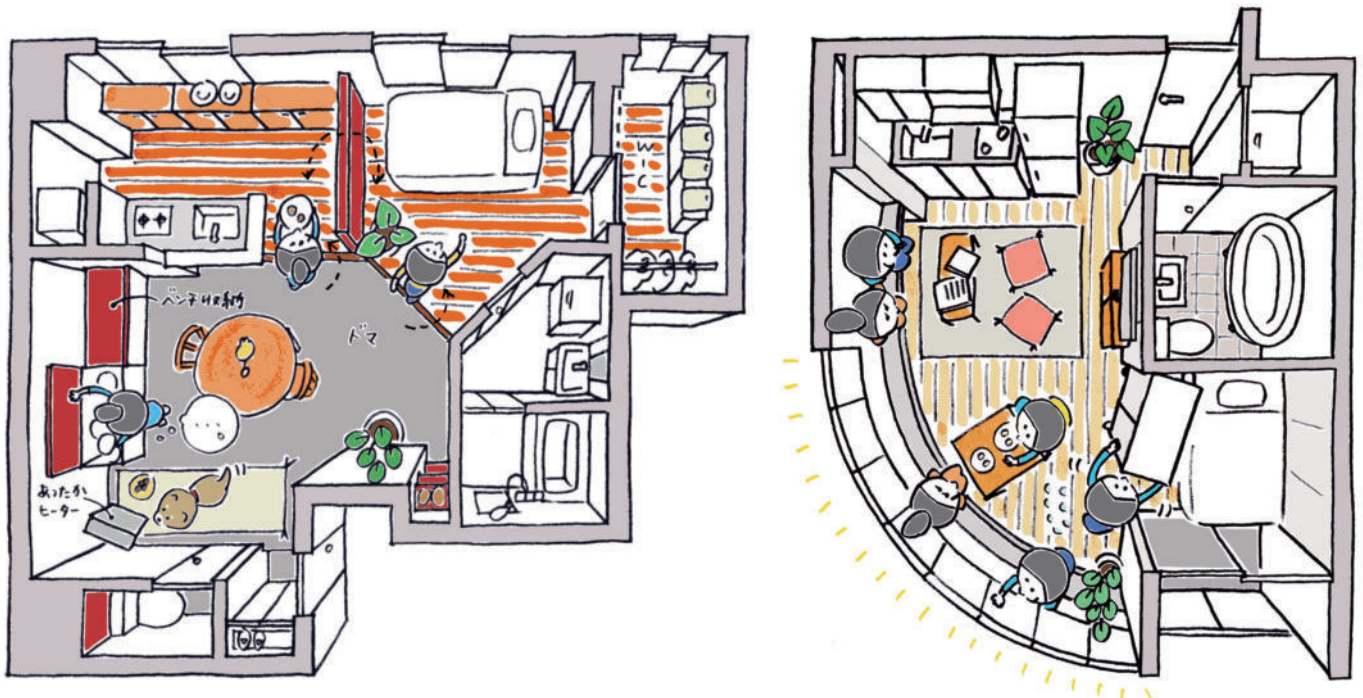
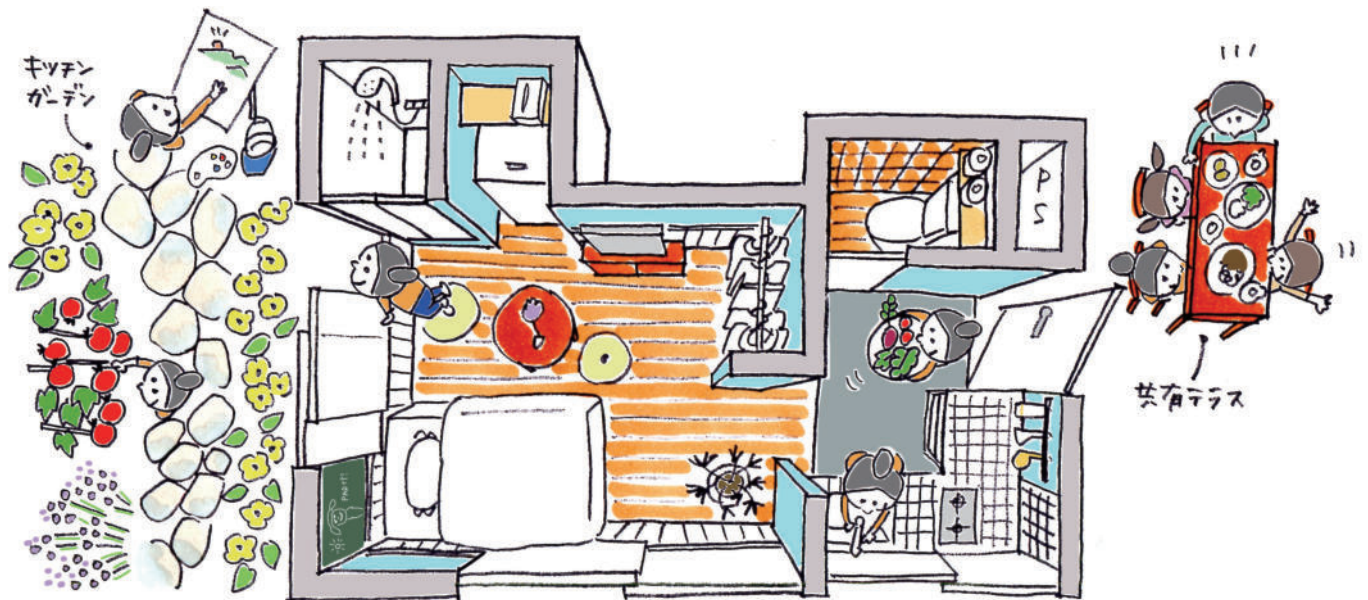
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
日本郵政株式会社 郵便番号 100-0001
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
日本郵政株式会社 郵便番号 100-0001

住戸内での被災生活に備えることとは、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることです。住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。

住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。

住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。住戸内での被災生活に備えるためには、住戸内にある家具・家電・備品等を被災から守るために、住戸内での被災生活に備えることが重要です。

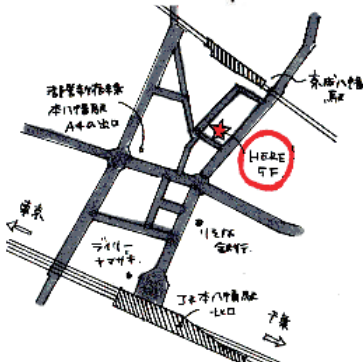




ご利用方法

1 ① 体験券 → 当日入会
¥2,160
年会費の4 ¥5,400 → ¥2,700
※ 1 日入会
初回登録料 ¥1,080
年会費 ¥5,400
total ¥6,480 → ¥3,240
マタニティ 1/2

② ジグザグ利用 → 入会せず都度
レッスン ¥1,080 で OK



〒272-0021
千葉県八幡市八幡3-1-18 1F 増田 no.3 5F
TEL 047(318)9253 本館定休
<http://www.jungle-gym.biz>

JUNGLE GYM
Personal Training & Studio



☑ マタニティ yoga
・産前月～出産直前まで
・4ヶ月産前月に通えばトリプルEが実現可能。



／ ／ ／ ／ ／
☑ ハッピーマウサージ
・2ヶ月～ハイハイまで
・夜泣きの解消
・お母さんの笑顔が赤ちゃんの笑顔



／ ／
☑ ファーストサイン
・6ヶ月頃～スベリまで
・ベビースタイルのコミュニケーションを学ぶ、喜ぶ赤ちゃんになりませう。



／ ／ ／ ／ ／
☑ 産後 yoga
・2ヶ月頃～ハイハイまで
・ハッピーマウサージに繋げます。
・ママインで愛を伝えます。
・子育ての悩みを解消します。

／ ／ ／ ／ ／
1人暮らしでも安心してご利用いただけます。
まずはお気軽にご体験下さい。



JUNGLE GYM
Personal Training & Studio



