

素敵なシティライフのために

月刊 マンション生活情報紙

ウェンディ

編集・発行 合人社グループ 出版局
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル
〒730-0036 ☎082(247)7479

第436号

Wendy

www.wendy-net.com

FUYO LEASE

芙蓉総合リース株式会社

本号の記事

ニューススポット

マンション管理適正化支援法人登録制度
… 3
二月二八日施行 国土交通省

マンション管理組合監事
… 3
リゾート地でも充実した
管理組合運営を

ちょっと拝見

グリーンコート衣山
… 4

私の体験

愛媛県西条市から未来へ
「カフトガ」と生きた親子二代の絆
… 6

この人に注目

街に本屋があるということ
作家と読者が交流できる場
… 8

大吉のエッセイ

増田 晶文
… 10

カフェ・ポルテが
公開するレシピ
… 10

地域再生を考える

聖地巡礼でまちおこし!?
旅が何倍も楽しくなる「ロケツアーリズム」
… 11

みそのパワーを生かす
… 12

世界遺産探訪
… 14

読者の広場
… 16

頭の体操
… 18

南極観測隊初の女性隊長
「マリンスノー」の回収、三十二年目の再挑戦

海洋学者

原田 尚美さん

◆人生で三度、南極観測隊に参加した唯一の女性
二〇二四年二月、私自身三度目の南極地域観測隊に隊長として参加。約四月の調査活動を終え、今年四月に帰国しました。
初めての南極は、名古屋大学大学院の博士後期課程一年目でした(一九九一年、第三次南極地域観測隊)。南極観測は、地球環境の未来を予測する上で重要な国家事業です。このときは国家公務員でなければ隊に参加できない規定があったため、大学院は休学し、文部技官の身分で参加しました。史上二人目、唯一の女性隊長ということで注目され、不本意ながら記者会見まで開いたこと覚えてます。
その二七年後、再び南極へ(二〇一八年、第六〇次南極地域観測隊)。ここでは全体の副隊長兼夏隊長を務めました。そして六年後の二〇二四年、女性初の隊長として起用され、三度、南極の地を踏むことになるのですが、なぜ私がこれほど南極に魅了されるのか。過去を振り返りながら、お話をしたいと思います。

◆研究者を志したのは
大学四年生のとき
私は北海道苫小牧出身です。自分の記憶では、幼い頃の私は部屋で本を読んでいるのが好きで、インドア派。しかし、母に聞かされたのは高三のとき。とはいえ、理系の職業で思い描いたのは理科の先生くらいで、当時は研究者なんて思いませんでした。
それが高三になり、教育実習の先生に「大学には地球の海洋、気象、天文を研究する地球科学という分野がある」と教わり、興味を引かれて弘前大学の地球科学科を受験することにしたのです。同時に、「理科の先生になってもいいように、教職課程も履修して。私はどうやら昔から「保険はかけておきたい」性格のようです(笑)。」
◆私を南極に行かせてください!
南極地域観測隊に興味を持ったのは、大学四年のときです。卒論の指導教官が南極調査の経験のある方で、常日頃から南極の面白さ、素晴らしさを伺ううちに、憧れを抱くようになりました。そこから



3歳のとき。家の前にできた雪山

日本のマンション管理は
変わる



合人社グループ

www.gojin.co.jp



合人社計画研究所、パナソニックホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、K.L.合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルトップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシヤス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、琉球くるる合人社、G&G Community、9GATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management



原田 尚美／西洋学者

1967年生まれ、北海道出身。弘前大学理学部卒業後、名古屋大学大学院理学研究科修士課程修了、博士(理学)。海洋研究開発機構地球環境部門長などを経て、2022年より、東京大学大気海洋研究所国際・地域連携研究センター教授に、専門は海洋学。1991年、名古屋大学大学院在学中に第33次南極地域観測隊に参加。2018年の第60次隊で副隊長兼副隊長を務める。2024年12月より、初の女性隊長として第66次隊を率い南極へ出発。約4か月間の任務を終了。今年4月に帰国。



9歳のころ。家族旅行で北海道札幌市の昭和新山へ。



第33次観測隊に参加したとき



第66次観測時、観測終了後のプランクトンネットを洗浄している様子



第66次観望隊 南極からのインスタグラム中継

また、三三年前の調査隊は今と違い年齢層が若く、隊員の平均年齢は二五、二六歳。男隊員も私を特別視せず、同世代の仲間として接してくれたのはありがたかつたです。

◆南極は音のない世界
“無音”に感動
初めて南極を訪れ、一番驚いたのは音がなないことでした。自然の景色は聞いていた通り素晴らしいものでしたが、それ以上に、“無音”に感動した覚えがあります。生活の場には必ず人工音があり、山の上でも風の音、鳥や虫の声など何かしら音があるのに、南極では風が止むと本当に何の音もしない。これは自分自身の発見でもありました。

その一方で、南極では各々が予定しているミッションを半分達成できれば上出来という過酷な自然環境を伴います。たとえばブリザード（激しい吹雪）が来ると、何日も野外の作業はできず、想定していた計画が進まなく

なるのです。

南極観測隊は夏隊と越冬隊の二つのパーティに分かれているのですが、特に私が参加した夏隊は一月の末から三月末までと決まっております、短い期間のなかでも、できる作業を少しでも進めたいという思いから、天気がよければ休日も返上し、疲れて倒れるまで働いた人が多かったですね。

私のミツシヨンの一つは、セジメントトラップというバケツのようなもの下にポトルがついた装置を南極の海に設置し、そこに落ちてくる粒子（雪が降る様子に似ていることから、通称マリンスノーと呼ばれる）をポトルの中に採取することでした。ところが、観測期間が終わり、セジメントトラップを回収するはずが、海中で流されてしまったのか見つかりません。この時点でミツシヨンは失敗、無念の思いで帰国しました。

◆無意識の偏見を外し
隊員と信頼関係を築く
二度目の南極行きは

それから二七年後、第六〇次隊で全体の副隊長兼夏隊長を任命されました。私に声がかかったのは、そろそろ女性の副隊長、隊長を望む空気があつたせいかもしれません。当時は立派な科学省所管の海洋研究所開発機構（JAMSTEC）でセンター長を務めていたこともあり、その立場を生かしながら、マネージャーとして観測隊員を支える役割での参加でした。

リーダーに就任してまず着手したのは、マンコンシヤス・パイアマス（無意識の偏見）に関する勉強です。リーダーは男性という固念観念の下、女性初の副隊長として、みんなに受け入れてもらえるだろうかという懸念があったからです。

また、前年度の先輩隊（越冬隊）との摩擦を避けたいという気持ちがありました。越冬隊

は一年間同じ顔ぶれで、
けで過ごしてきたので
結束が固く、後からこ
る夏隊と無意識に壁を
つくり、よき者扱いし
しまうメンタリテイに
なることを、私は経験
上知っていたのです。

友好的ではない言葉
を浴びせられれば、傷
つく人もいます。しか
し、後輩隊のわれわれ
がアンコンシヤス・バ
イアスの存在を知って
いれば、環境がそう言
わせているのだとやり
過ごすこともできる。
そのことを私自身が
び、隊員たちに伝える
とや日々のコミュニ
ーションで信頼関係
築いていきました。

その後数カ月間、同
じ釜の飯を食べ、厳し
い夏の仕事を一緒にや
ると、家族のような濃
い人間関係ができて
ます。帰国当日はみ
涙を流しながら別れ
惜しみました。「じや
また、元気で」帰っ

きたら宴会やろう」と言いながら大人同士が抱き合つて、号泣です。この光景も忘れられない思い出の一つです。

◆三度目の南極観測

私にとって南極とは、それから六年後、二度目の南極となる第士六次隊では初の女性隊長に就任。そこにもさう一つ、大きな目標を持ていきました。それは三三年前の宿願（二回目に失敗したマリノフスキーの採取）です。次に南極行きのチャレンジャーがあればぜひチャレンジしたいと、六年間、入念に準備を進めてきたのです。

まず研究者として身軽になるために、JAMSTECから東大に転職。国から研究費をいただいてセジメンエトラップを購入するなど、一歩ずつ南極に近く努力をしてきたので満を持しての南極派遣となりました。設置した装置の回収は来年中発する第六七次観測隊の別動隊である「海鷹丸」（東京海洋大学）の

研究航海で実施予定で、今度こそ回収の成功を祈るばかりです。

この三三年で変化が感じました。女性の職員は全体の三割近くで増え、三三年たつて女性の活躍が南極にも広がったことをうれしく思っています。

あらためて、なぜ南極に魅了されるのかを尋ねられたら、研究が画通りに進まない、もともし易度の高い場所だからだと思えます。だからこそ、また行かなくてはと思わされる。今春、南極から日本へ戻ったばかりですが、「また、もう一回」という自分がいて、本当にうろたえていますね(笑)。

◆地球環境のために 私たちができること

最後に読者のみなさまへ。北極では温暖化が進み、三〇年前は二〇五〇年くらいに夏北極の海水がなくなる、と言われていましたが、現実には予測を上回るスピードで温暖化が進んでいます。昭和基盤がある東南極では、

だ温暖化の兆候があらわれていないものか。東南極で融解が進むツテン氷河の水がすくって溶けてしまうと、世界の海水準は平均四メートル上がるという試算があります。東京エリアをはじめ、世界の大都市はだいたい沿岸で海抜ゼロメートル。だから、都に住んでいる私たちが身の問題であると認識していただき、二酸化炭素をできるだけ出さない活動をお願いしたいのです。

みなさんがやれることは大きく二つあります。

す。それは、「節電」こと「食品ロスをなくす」こと。不要な電気を省く。スーパーに行ったら手前の食材から取る。一人一人の力が合われば、それだけでも大きな力になります。

大都市が海に沈むリスクは、実はすぐには来ない。でも、もしも来たら、どうしますか？ 自分の子孫が暮らせる世の中をつくるには、いらないのです。そのことをもう一度考えていただけると、環境を研究する私としてはとてもうれしく思います。

（千葉県柏市に取材）



2024年8月頃、北アルプスの笠ヶ岳下山後に、上高地で河童橋から湖沼

Q 組合員から寄
理規約に定めら
れた手続きに則つて
会計帳簿(通帳含め)
の閲覧請求があつた
ため、閲覧させま
した。その結果、過去
管理費等を滞納し
ていたものの、滞納分
一括で管理組合の口
に振り込んでいたた
めの組合員から、「自
らの滞納歴が他人に
られ、名誉を毀損さ
した」との指摘があり
ました。このような理
合、名誉毀損に該当
するのでしょうか。

A なお、当マンシ
ョンの管理規約は標
準管理規約に準じて
ます。

A マンション第
四条に「理事長は、
計帳簿、什器備品
帳その他の帳票類
作成して保管し、組
員又は利害関係人

せなければならぬ。この場合において、閲覧につき、相当の日時、場所等を指定することができる」と定められています。

したがって、本問のように、管理規約に則った正当な手続きに基づく閲覧請求に応じた結果、通称「に」に記載された過去の「振込履歴（滞納解消を含む）」が明らかとなった場合であっても、通常、名譽毀損には該当しないと考えられます。

参考事例としては、区分所有者の未収管理費に係る総会議案としたことと名譽毀損の成否が問題となった裁判例では、理事会資料や議事録、総会招集通知等に滞納者の情報を記載することについて、管理目的で合理的な審議のための行為であれば、違法とは認められないと判断されています。

以上より、閲覧請求に応じること自体は問題ありませんが、閲覧者が個人のプライバシー

日「すっぴん」で店頭に立っています
 を洗うジェルの化粧水
 無香料 無着色
 界面活性剤不使用
 肌のコンディションを理想の状態に整えてくれるから、
 仙まば仙うほど素肌がキレイになっていきます。た

すみや乾燥などで悩んでしましても美しい素肌でいたかったん
合う化粧品が見つからなくて…
洗うジュルの化粧水を使い始め
今ではすっぴんで毎日店頭に立っ

とにかくご自身で使って見て欲しい!

ご愛用者の50代女性の方からは、「くすみが気にならなくな
って、ファンデーションをワントーン明るいのを使うよ
うになりました」とか、個人差はあると思うんですが、たく
さんのお声をいただいているんですよ!この「顔を洗う
ジュルの化粧水」の良さを、もっと大勢の方に知っていただ
きたいので、お客様のご来店をきっかけに、店頭で愛用者

お試し100円のご注文は **今スグ** どうぞ!

ご注文の際は申込番号 **AORY** をお知らせください

0120 (34) 0703

通話料無料 / 営業時間 朝9時～夜7時 日曜定休

※送料別

ですが、残るものはわずか。
力!

いんですが30年以上のロングセ
されているものって、それだけの

ロツとしたジェルで顔を洗いが
防水なんです。『洗顔』と『保湿』で

せていただいてもいいから送料は別にお支払いして頂いて使え
せていただきました。

まずは使っていただきたいんです。お使いになられたら
「肌が違う!」と感じていただけると思います。

もしお肌に違いが感じられなければ…
お代金はいりません!
あなたもすっぴん美肌を目指して、
お試し100円から始めてみませんか?

ふれあい

母の幸子(77歳)も
すっぴんで一緒に
聖天薬局で仕事を
しているんですよ!

【聖】と【福】を名前に持つと実運が上がる。聖天薬局特許です。
お肌の違いが感じられなければ、代金は返金されず、
ただかきたくてお買取りです。試飲の必要もないしやりかん。
★お申し込みは1週間以内でお戻しになります。

09-860-0000
〒980-0001 宮城県仙台市青葉区大森2-9-12

※お申し込みした人以外には保証書が発行されません。
本局より直接交付される保証書にサインしてください。

私は今 **50歳** ですが、毎日「すっぴん」で店頭に立っています    

すごい!

聖天薬局 勤務 北村綾子 (50歳)

25年以上母と愛用している化粧水です。
これ1本でスキンケアできちゃう憧れモノ!

秘密は…『顔を洗うジェルの

ゴテゴテ塗りたくらなくても
美しいお肌でいたい!

母も私も昔から、お肌のくすみや乾燥などで悩んでいました。ゴテゴテ塗りたくらなくても美しい素肌でいたかったんですけど、なかなかお肌に合う化粧品が見つからなくて…。そんな私たちですが「顔を洗うジェルの化粧水」を使い始めてから25年以上がたち、今ではすっぴんで毎日店頭に立って仕事をしています。

次々に新商品が出ますが、残るものはわずか。
ロングセラーの底力!

この化粧品、知名度は低いんですが30年以上のロングセラー商品。やっぱり長く愛されているものって、それだけの实力があるんですね。

使い方は変わっていて、トロットしたジェルで顔を洗いながら保湿してくれるという化粧水なんです。「洗顔」と「保湿」

お肌のコンディションを理想の状態に整えてくれるから、使えば使うほど素肌がキレイになっていきました。

とにかくご自身で使って見て欲しい!

ご愛用者の50代女性の方からは、「くすみが気にならなくなって、ファンデーションをワントーン明るいのを使うようになりました」とか、個人差はあると思うんですが、たくさんのお声をいただいているんですよ!この「顔を洗うジェル化粧水」の良さを、もっと大勢の方に知っていただきたくて、お試しミニボトルを送料込100円でご用意させていただきました。

まずは使っていただきたいんです。お使いになられたら「肌が違う!」と感じていただけたと思います。

もしお肌に違いが感じられなければ…

お代金はいりません!

あなたもすっぴん美肌を目指して、お試し100円から始めてみませんか?

お試し100円(送料別)

顔を洗うジェルの化粧水
「なちゅり」NO.1



お試しし **100円** (税込) **送料0円**
(全国発送いたします)

**お肌に違いを感じられなければ、
お代金のお支払いは必要ありません。**

お試し100円のご注文は 今スグどうぞ!

ご注文の際は必ず番号 **AORY** をお知らせください

0120 (34) 0703
通話料無料 / 営業時間 朝9時～夜7時 日曜定休

FAX 0120 (68) 0703 FAXは24時間受付可

母の幸子(77歳)も
すっぴんで一緒に
聖天薬局で仕事を
楽しんでいますよ!



「美」と「健康」を化粧品で実現したい方々におすすめです。
お肌の悩み・不安に安心しながらは、お金の心配もいらないのでぜひご来店下さい。詳しくはお電話でもお待ちしております。
※要予約（随時開催）のためお問い合わせ下さいませ。

【美】と【健康】を化粧品で実現したい方々におすすめです。
お肌の悩み・不安に安心しながらは、お金の心配もいらないのでぜひご来店下さい。詳しくはお電話でもお待ちしております。
※要予約（随時開催）のためお問い合わせ下さいませ。

聖天薬局

〒930-0001
石川県七尾市東馬場町1番地3-2

※敬称なし。法人名称は株式会社 聖天薬局。
お客様の個人情報につきましては厳重に管理いたします。

「これだ！」と感じた
新しい管理のかたち

ちよつと拝見 管理組合に聞きました

管理者方式導入で安心の生活

新しい管理のかたち

グリーンコート衣山



■マンション購入まで
のお話を聞かせる
移動にも困りません。
住まいを考え、マ
ンションを探して
とき、建設中の当マ
ンションに出合いま
した。職場に近く通
利で四国内や本州へ
の移動にも困りませ
ん。
■管理方式を管理
方式に変更したそう
で、経緯を教えてください。
当初は順調だった
管理組合運営も、居
住者の高齢化が進み、役
員の成り手がなくな
るにつれて、管理組
合が抱える課題が
多くなり、管理組合
の運営に不安を抱
えていました。現在
は、管理方式を導入
し、管理方式として
管理組合の運営を
行っています。管理
方式の導入により、
管理組合の運営が
安定し、管理組合
の運営に安心がも
たられています。

■管理方式とは？
管理方式とは、居
住者の高齢化が進
み、管理組合の運
営に不安を抱えて
いるマンションに
対して、管理方式
を導入し、管理組
合の運営を安定
させることです。
管理方式を導入
することで、管理
組合の運営が安
定し、管理組合
の運営に安心が
もたられます。

■管理方式の導入
のメリットは？
管理方式を導入
することで、管理
組合の運営が安
定し、管理組合
の運営に安心が
もたられます。

■管理方式の導入
のデメリットは？
管理方式を導入
することで、管理
組合の運営が安
定し、管理組合
の運営に安心が
もたられます。

■管理方式の導入
の注意点は何？
管理方式を導入
することで、管理
組合の運営が安
定し、管理組合
の運営に安心が
もたられます。

■管理方式の導入
の成功の秘訣は？
管理方式を導入
することで、管理
組合の運営が安
定し、管理組合
の運営に安心が
もたられます。

■管理方式の導入
の今後の展望は？
管理方式を導入
することで、管理
組合の運営が安
定し、管理組合
の運営に安心が
もたられます。

■管理方式の導入
のまとめ
管理方式を導入
することで、管理
組合の運営が安
定し、管理組合
の運営に安心が
もたられます。

■管理方式の導入
のお問い合わせ
管理方式を導入
することで、管理
組合の運営が安
定し、管理組合
の運営に安心が
もたられます。

第30期理事長 三瀬 力さん (67)

理事長、副理事長などの経験を生かし、第29期、第30期に理事長を務める。役員らと協力し、理事会方式から管理方式への移行に尽力。趣味は釣り、ゴルフ。3世帯で孫たちに囲まれて暮らす。

お任せください
担当スタッフ紹介

管理会社 合人社計画研究所

フロント担当 中山 雅彦さん (67)

管理員 大森 英夫さん (72)

今日は 何の日？

9月29日 招き猫の日

人間に猫を飼うてくれる招き猫に感謝するため、日本招き猫倶楽部が制定しました。日付はくる(九)ふ(二)く(九)。(来る福)と読む語呂合わせから。

10月2日 望遠鏡の日

一六〇八年のこの日、望遠鏡を発明したオランダの眼鏡技師リッセルハイが特許を申請したことになったと制定されました。仕組みの単純さなどにより特許は却下されましたが、望遠鏡の存在を知らしめるきっかけになりました。

エレベーターメンテナンスも、エレベーターリニューアルも。
創業58年のSECにお任せください！

契約台数約6万台の安心と信頼

メンテナンス

リニューアル

新設にも対応する最新のリニューアル技術
エレベーター製造許可 (許可番号第223号011)

「スピードリノベーション」プランなら
最短1日の工期を可能にします

お問い合わせ・ご相談はフリーダイヤル
0120-83-1171 (平日9:00~17:30)

SEC エス・イー・シーエレベーター株式会社
〒101-0044 東京都千代田区錦州2-3-3
https://secev.co.jp

グリーンコート衣山
建築概要
1995年8月竣工
鉄筋コンクリート造
地上5階建
総戸数 39戸
松山市衣山2-6-36
事業主 愛媛住宅建設



エントランス



松山市の地域の足となっている伊予鉄道衣山駅。当マンションからは徒歩約4分

「分譲マンション管理」
対策は万全ですか？

理事会は、重なる手不足、機能不全、管理会社は、委託料の値上げ、撤退、組合会計は、赤字、積立金不足、大規模修繕工事の開催は、？

マンション管理会社
「合人社」は提案します

合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

「合人社」は提案します

合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

「合人社」は提案します

合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

「合人社」は提案します

合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

「合人社」は提案します

合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

「合人社」は提案します

合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

顔認証システムのイメージ

マンションの設備
オートロック

マンションのセキュリティ設備には、防犯カメラやモニター付きインターホン、オートロックなどがあります。なかでも日常的に利用するのがオートロックに設置されているオートロックです。解錠方法によって次のように分類されます。

◆集合キー式
一本の鍵で住戸とエントランスを解錠します。管理は容易ですが、紛失リスクがあります。

◆暗証番号式
番号を入力して解錠します。鍵は不要ですが、番号を盗取されると解錠できてしまいます。

◆生体認証式
指紋、顔、静脈など身体情報を用いて解錠します。紛失や盗取のリスクがありません。

◆カードキー式
磁気カードを使ってロックがかかります。解錠は容易ですが、紛失や盗取のリスクがあります。

◆顔認証式
顔の輪郭や目、鼻の位置などを3D解析して個人を識別します。以前にもコストも下がり、より広く導入されています。

オートロックのセキュリティは、防犯カメラやモニター付きインターホン、オートロックなどがあります。なかでも日常的に利用するのがオートロックに設置されているオートロックです。解錠方法によって次のように分類されます。

◆集合キー式
一本の鍵で住戸とエントランスを解錠します。管理は容易ですが、紛失リスクがあります。

◆暗証番号式
番号を入力して解錠します。鍵は不要ですが、番号を盗取されると解錠できてしまいます。

◆生体認証式
指紋、顔、静脈など身体情報を用いて解錠します。紛失や盗取のリスクがありません。

◆カードキー式
磁気カードを使ってロックがかかります。解錠は容易ですが、紛失や盗取のリスクがあります。

◆顔認証式
顔の輪郭や目、鼻の位置などを3D解析して個人を識別します。以前にもコストも下がり、より広く導入されています。



シニアの新しい暮らしを提案する 未来型賃貸住宅



	月払いプラン	終身プラン※入居時年齢80歳～84歳の場合
入居時費用	敷金(家賃6ヵ月分) 726,000円	家賃前払い 18,876,000円 敷金(家賃6ヵ月分) 726,000円
月額費用	家賃 112,000円 共益費60,000円、生活支援サービス費138,000円	家賃 0円
月額利用料合計	合計 310,000円	合計 198,000円

313号室のお部屋の料金の場合です。お部屋によって料金は変わります。

※終身プランは、終身にわたる家賃相当額を一括で前払い頂くプランです。※終身プランは、ご入居される年齢によって費用が異なります。

現地説明会 随時開催中

※JR「相模湖駅」からお車で送迎をご希望の方は、お問い合わせ時にスタッフまでお申し付けください。

お電話でのお申込み・お問い合わせ

0120-197-433

受付時間(9:00～18:00)
年中無休

〒252-0171 神奈川県相模原市緑区与瀬429-1

自然や人とのふれあいを通じ、元気な高齢者の方々が
ひとりにならず、新たなお仲間と人生をさらに特別なものに…

ゆとりある居室スペース



一般的な施設より広い34㎡以上の居室で、ゆったりとお過ごしいただけます。

施設内調理ならではの
お食事のご提供



展望のよい最上階レストランで、管理栄養士監修の作りたて料理を健康状態に応じてご提供します。

近隣医療機関との
提携による健康サポート



森田病院と提携。もしもの緊急時にも速やかに対応できる体制を整えております。

ご利用自由な
トレーニングルーム



相模湖が一望できる
最上階のレストランルーム

広々とした
フロントスペース



BBQもできる
屋上ラウンジ

期間限定
開設1周年記念

家賃2か月無料キャンペーン

2025年10月31日までに
ご入居のお申込みを頂いた方が対象！

私の体験

愛媛県西条市から未来へ

カブトガニと生きた親子三代の絆

四国カブトガニを守る会 会長・西条市立東予郷土館 館長

篠原 栄次



筆者、カブトガニの生態や保護活動について紹介する自宅内の「壬生川カブトガニ標本室」にて

カブトガニという生物種類が現存し、日本のカブトガニが一番大型の生物で、瀬戸内海沿岸と九州北部沿岸に生息している。カブトガニは「生きて化石」と呼ばれ、二億年ほど前から姿を変えずに生きてきた大変貴重な生物である。カニという名前、一帯の海岸は、かつてはカニの仲間ではなとと呼ばれ、多くのカブトガニが生息し、昭和の仲間は、世界には四二四年にカブトガニの



2億年前の化石

■祖父・栄吉の情熱と自然との関わり
私とカブトガニとの

■カブトガニの血液
今、カブトガニの血液が人間の役に立っていることを知っている。カブトガニの血液から抽出された成分が、医療器具や医薬品の内毒素を抽出するための試薬など、特筆する点が多々あった。

■父・栄吉の情熱と自然との関わり
父・栄吉は、農家であり、小学校(尋常小学校)は四年までしか行っていない。それでも、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。父・栄吉は、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。

■父・栄吉の情熱と自然との関わり
父・栄吉は、農家であり、小学校(尋常小学校)は四年までしか行っていない。それでも、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。父・栄吉は、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。

■父・栄吉の情熱と自然との関わり
父・栄吉は、農家であり、小学校(尋常小学校)は四年までしか行っていない。それでも、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。父・栄吉は、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。



カブトガニ腹面



カブトガニの発生標本(篠原栄吉作製 昭和5年)

■父・栄吉の情熱と自然との関わり
父・栄吉は、農家であり、小学校(尋常小学校)は四年までしか行っていない。それでも、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。父・栄吉は、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。

■父・栄吉の情熱と自然との関わり
父・栄吉は、農家であり、小学校(尋常小学校)は四年までしか行っていない。それでも、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。父・栄吉は、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。

■父・栄吉の情熱と自然との関わり
父・栄吉は、農家であり、小学校(尋常小学校)は四年までしか行っていない。それでも、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。父・栄吉は、農家の心で、自然の恵みを大切に育ててきた。

お問い合わせ先
西条市立東予郷土館
〒799-1371
愛媛県西条市市街4-27
TEL 0898-65-4797

日経コンピュータ誌4ヶ月掲載! 話題沸騰!

広島発 FlexCRM 業務アプリ

コスパ最強!

1ユーザー 月額1,200円~

エクセルを使った業務管理も! 部署間の連携不足も!
報・連・相の遅れも! 埋もれた顧客データも!
1ユーザー月額1,200円で誰でも、いつでも、カンタンに、改善できます!



どんどん
増えてます

導入企業500社、 ユーザー数1万人

導入いただいた企業の業種
医療・福祉/運輸業・郵便業/学術研究・専門・技術サービス業/金融業・保険業/建設業/公務/宿泊業・飲食店/商業・卸売業・小売業/製造業/電気・ガス・熱供給・水道業/農業・林業/不動産業・物品賃貸業/人材事業/機械修理業/クリエイティブ/コンサルタント/マーケティング/プロモーション/IT開発/税理業務/コールセンター/ECサイト運営/学習指導/電気通信工業/清掃サービス/設備メンテナンス/情報データ販売/イベント企画運営/葬祭業 他

合人社グループ
株式会社
G.FLEX
[本社]
広島市中区袋町4番31号
合人社広島袋町ビル3F
TEL : 082-543-2740
FAX : 082-543-2741
FlexCRM 検索
<https://flexcrm.jp/>

いいもの、つづくもの。
BUY & SELL

TVCMでおなじみのバイセルが、あなたのお品物を次の方へ活かします。

着物・切手 出張買取します!

着物

はがき

切手

ついでに査定 も承ります。

レコード

毛皮



LP盤のみの買取



お酒

あれも
ついでに
査定して
もらおう!

骨董品

あれも
ついでに!

ブランド品

宝飾品

当日は、ご家族みなさまで
ご参加ください!

バイセルのおすすめポイント!

- ✓ 高価買取
- ✓ 少量からお受けします
- ✓ 出張・査定料無料
- ✓ 現金即払い

バイセルなら買い取れるかもしれません。
お気軽にご相談ください。



柄や色が古い着物



消印付き切手



バラ切手



破損や目立つ傷



汚れのあるはがき



©SP/NA

買取実績



整理しなかったお母様の着物などまとめて

255,000円

着物・帯・小物

97,600円

鳥取県 / 80代 / 女性

着物・宝飾品

71,000円

東京都 / 40代 / 男性

着物・毛皮など

56,000円

大阪府 / 40代 / 女性

切手

55,000円

岐阜県 / 60代 / 女性

反物

51,000円

岩手県 / 80代 / 女性

着物・宝飾品

43,500円

滋賀県 / 40代 / 女性

切手

27,000円

栃木県 / 50代 / 男性

着物・ブランド品など

12,000円

愛知県 / 60代 / 女性

着物・帯

11,800円

長野県 / 60代 / 女性

着物・帯

9,000円

岡山県 / 70代 / 女性

抽選で
買取金額

5倍



9月抽選対象 9月1日~9月30日のご成約で!!

※本キャンペーンは毎月実施する常設のキャンペーンです。※対象①毎月1日~末日までに成約された方②出張・店頭買取にて一度に5,000円以上ご成約の方※各月ごとに抽選を行い、ご成約された方の中から毎月最大25名様に買取金額を含めて5倍の金額を還元いたします。※1回の当せんにつき、10万円を還元額の上限といたします。※当せん者には郵送にてお知らせいたします。※クーリング・オフを希望された方は対象外となります。※ご成約日は当選状況によりご希望の日程に添えない場合がございます。※本キャンペーンは予告なく変更・終了となる場合がございます。

キャンペーン対象品目例

着物 切手 はがき 毛皮 レコード 古銭 お酒 ブランド品 時計 貴金属 骨董品

※買取実績はあくまで一例です。状況によっては、ご希望の金額に添えないものや、お値段が付かないものもございます。※買取実績画像は商品の一部です。※未成年者からの買取はできません。(成年の方でも20歳未満の方からの酒類の買取はできません)※買取をご希望される場合、法に基づき「運転免許証」「マイナンバーカード」「健康保険証」などのご本人確認書類を査定士にご提示ください。※お支払いは内容によって現金または振込となります。※季節事情または地域により出張査定や即日での対応が難しい場合もございます。※内容により宅配査定・店頭査定をご案内する場合がございます。

出張買取
バイセル

サービスの質で選ぶなら…バイセル!

NO!

飛び込み営業

訪問買取は事前にご予約を
いただいたお客様のみに
行っており、行商従業員を
必ず携帯しています。

プロの

査定士が訪問

定期的にコンプライアンス
研修を受講し、査定などの
正しい基準をクリアした
査定士が対応します。

個人情報の

徹底管理

個人情報は外部機関の認証
も取得した高いセキュリティ
レベルで徹底管理しています。

ご契約後の

キャンセルも可能

契約日から8日以内の申し出
でクーリング・オフが可能です。

決断コール

フォローコール

専門サポートチームが契約
内容の確認と訪問後の
サポートを行います。

3つの安心宣言

- ご家族のご同席を積極的に推奨しております。
- 玄関での査定も可能です。
- 査定額にご納得いただけない場合は、お断りいただいても構いません。

安心して

ご利用

ください



買取金額5倍キャンペーンの9月抽選は
9月30日までの成約が対象です!

お問い合わせいただいた後、ご相談をはじめ、クーリング・オフに関するお問い合わせはこちら【お客様相談室】0120-915-164
受付時間9:00~18:00(土日祝日も受け付けております)※当社が定める年末年始休暇を除きます。運営:株式会社BuySell Technologies
〒160-0004東京都新宿区四谷4-28-8PALTLビル【東京都公安委員会】古物商許可番号:第301041408603号

0120-638-499

※当社査定士は、毎回の検温・マスク着用・手消毒など感染対策を実施しております。
※査定環境により、マスクの着用をご相談させていただく場合がございます。

【ウェンディ44】

この人に注目

街に本屋があるということ 作家と読者が交流できる場

隆祥館書店 店主 二村 知子 さん



二村 知子 / 隆祥館書店 店主

井村雅代コーチ(当時)に師事し、シンクロリズムスイミングを始め、チーム競技で2年連続日本1位、日本代表として2年連続世界第3位に、現役引退後、隆祥館書店に入社。2011年から、「作家と読者の集い」と称したトークイベントを開催。15年から「ママと赤ちゃんのための集い」を毎月開催。19年から「絵本選書」のサービス、20年より、「一万円選書」を始める。https://ryushokanbook.com

〇〇軒を割ってしまつたというところで、今も取次を通して仕入れる街の本屋は減り続け、常に廃業の危機に迫られています。

本で伝えられること

私にとって本は、単なる消費物ではなく、作家さんやジャーナリストの方々に、そして出版社の編集の方から、ネット上に溢れ、何かが真実なのか、ファクトチェックがしづらくなっている。この時代、当事者や知見のある専門家が書かれた本には、伝えなければならぬ。

イベントへの思い

子どもたちを守るための本イベントも、読者の存在や放送法による脅威など、伝えることに

新型コロナウィルス禍の二〇二〇年に始めて、二〇二一年より合

二〇二三年一月に計画研究所)のグループ会社である合人社工

二〇二五年より合人社工として、コンサルタ

二〇二五年より合人社工として、コンサルタ

二〇二五年より合人社工として、コンサルタ

二〇二五年より合人社工として、コンサルタ



大阪市中央区にある隆祥館書店。筆者は2代目店主



2015年から始めた「ママと赤ちゃんのための集い」。臨床心理士・宝上真弓さんによる絵本の読み聞かせ



2024年に開催された「子どもを守るために大人ができること」をテーマにしたトークイベント。『子どもを守る言葉「同意」って何? YES, NOは自分が決める!』の翻訳者・中井はるのさん、編集・中安礼子さん、臨床心理士・宝上真弓さんを迎えた座談会

書店という文化

私を支えているにき

父の言葉が大切です。

「本をただ読めば良

食にすることなく、出

版を文化として作家を

支え、読者が出版を支

える、この仲介者が書

■本屋業界の現状

隆祥館書店は、上町

台地という大阪で一番

海抜の高い所に位置し

ています。文芸にも縁

むを手伝ってくれた

そうです。インターネ

ットのない時代、本屋

が知識のインフラとし

て地元の人たちに愛さ

れていました。

しかしながら現在、

店頭にそれを待ちかね

る子どもたちが歓声を

しい状態にあり、特に

当店のような小さな書

店にそのしわ寄せが来

ています。日本図書普

■作家と交流できる場

ネット販売や電子書

籍の普及で悩んでいた

時に、私の大好きな松

任谷由美さんが「CD

が売れない時代だか

ら、ライブを中心につ

アンと接することを重

視する」と言われたの

ばならない真実があ

ります。

テレビなどの電波媒

体では、スポンサーの

存在や放送法による脅

威など、伝えることに

ス

ス

ス

■イベントへの思い

子どもたちを守るた

めの本のイベントも、

読者の存在や放送法

による脅威など、伝

えることに

ス

ス

ス

ス

ス

ス

ス

ス

ス

ス

ス

ス

管理組合からのコメント

第19・20期理事長 柳田 賢治さん



カルティア蒲郡は、駅から徒歩3分と便利な場所にあり、近隣にコンビニやスーパーもあって暮らしやすい環境です。私は車椅子で生活しています。電車にもそのまま乗れますし、スーパーにも車椅子のまま行けるので、安心して日々を過ごすことができます。

マンションの駐車場は機械式で、普段の利用も工夫が必要ですが、自分で運転もしています。今回の大規模修繕工事ではその駐車場が使用できない期間があり、代替駐車場からの移動には苦勞もありました。

大規模修繕工事は、竣工20年目に約3カ月かけて実施しました。理事会は2カ月に1回のペースで、1年間に計6回行いました。大きな問題もなく無事工事を終えることができ、バルコニーや、床のタイルも美しくなりました。これもひとえに合人社エンジニアリングさんのおかげだと思います。

理事長を2年間務めました。大規模修繕工事に関わることができたのは、貴重な経験となり、よかったと思っています。



大規模修繕工事中

鉄部の劣化が進行し、駐車場の確保には苦勞二の床には長尺シーリングが目立りましたが、交渉のトの張り替えを施し、ついでに連結送水管放末、六カ所に二八台分の「券明気一新された」と喜んでいただいています。

竣工後の外観は今までのイメージを残しつつ、汚れが目立たない仕上がりとなり、組合員の皆様にも大変満足していただきました。

カルティア蒲郡は、上床防水、共用階段・廊下の壁・天井の塗装を施した箇所を対象に実施しました。

大規模修繕工事は、合人社エンジニアリングによる特命競争入札方式を採用していただき、この方式

は、管理会社(合人社計画研究所)のグループ会社である合人社工

二〇二五年より合人社工として、コンサルタ

二〇二五年より合人社工として、コンサルタ

二〇二五年より合人社工として、コンサルタ

二〇二五年より合人社工として、コンサルタ

二〇二五年より合人社工として、コンサルタ

今月のマンション

カルティア蒲郡

【住所】愛知県蒲郡市栄町 【戸数】28戸



竣工後

multibook クラウドERP マルチブック

『新リース会計基準適用』の準備 進んでいますか？

お悩み全て

解決。



2027年4月1日以後に開始する年度から強制適用開始！

☑ 改正内容の把握や対応方針の検討が進んでいない...

☑ Excel 管理には不安があるため新リース会計基準に対応したシステムを探している...



日本新リース会計基準 完全対応の マルチブック リース資産管理機能

Check!

01 複雑なリース契約に対応！

- 多段階（最大 300 段階）リース料設定
- フリーレント
- 複数月前払
- 後払
- 条件変更
- 満期継続
- 中途解約



Check!

02 自動判定・自動計算が可能！

- 資産計上の自動判定
- 割引率の自動設定
- 資産計上額自動計算
- リース負債計上額自動計算
- リース負債返済額・支払利息自動計算

Check!

03 リーズナブルな価格で 最短 2 週間の導入期間！

- シンプルなユーザーインターフェース
- 最短 2 週間の短期導入
- リーズナブルな利用料
- 充実の導入・稼働後サポート

Check!

04 日本新リース・連結決算 完全対応

- 償還表出力
- リース資産台帳出力
- 注記情報出力
- リース会計仕訳連携
- 海外拠点のリース資産に関する連結調整



株式会社マルチブック

〒141-0031 東京都品川区西五反田 1-1-8 NMF 五反田駅前ビル 5 階

✉ Email: info@multibook.co.jp

WEB



資料ダウンロード



旬の食材



は、国内 果肉はゼリー状で薬材な
生産量の 甘みがあり、生のまま食べべ
約九割を られます。一方、皮には苦
占めてい 味があるため、しっかりとア
ます。 クを抜いてから、加熱調理
熟すと が必要。山形県では、皮に
自然に皮 具材を詰めて調理する詰め
が割れて 焼きが郷土料理として知ら
中から乳 れています。

白色の果肉が見えるようになるのが最大の特徴。アケビという名前の由来には、実が熟して割れた様子があくびをしているようだったことから「あくび」、それがなまってアケビとなったという説も。

アケト



発見にと、質や不飽和脂肪酸、ビタミンEを豊富に含んでおり、もないヨロビを豊富に含んでおり、一ロツバ動脈硬化や生活習慣病の予防に紹介さ防に有効とされています。れたといり落花生(ロースト)われていやゆで落花生、ピーナッツみそなます。日バターやピーナッツみそな本には江ど多彩な食べ方で親しまれ戸時代にています。

中国から伝わり、明治時代に本格的な栽培が始まりま

落花生



増田 晶文／小説家

1960年大阪生まれ。人間の極限的な「渴望」を徹底テーマにさまざまなモチーフの作品を執筆。歴史、時代小説の近作においては、新たな人物像を構築することに定評がある。代表作に『果てなき渴望』『陽射しの木霊 葛屋重三郎』『林木正成 内務卿』『など』

親友に「お、物語の世界が遊び場だった。」
また母は普段から古語、漢語を使った。「うたし」「豈図らんや」「畢竟」なんて子供相手にいいます? 普通ただ、おかげで古典には無理なく親しめた。かくして、私というヘンテコな人間ができあがってしまった。学校や会社にはまったく馴染めないんだけど、味わうとせう。

バカッ！水面から顔を上げる。

新鮮な空気を吸い込んだひと、全身に満ちる酸素。ストロークとキックに力がこもる。呼吸は水中で鼻から出し切り、肺を空にし、そしてバカッ！再び息を継ぐ。

「とにかく息を吐け、空気が入ってくる」

小学校の水泳授業で、センセーはこう教えてくれた。純真かつ

アホな私はひたすら「吸気吐息、大息……」息を吸うことをしなかった。おかげで、ずっとエナツチだった。

ようやく「呼」と「吸」の道理に気づいたのは大学生の頃。たちまブルの端から端ま往復できるようになた。小学校でちゃん勘所を教えてくれていたら。幼い日の夏は違った色彩に染まっていたことだろう。

「こんな苦い経験があるから、うまい日本酒、筋トレ、戯作に浮世などなど、私がテーにしてきたアレコレについて尋ねられると、惜しみなく秘訣を示している。」

ところが、答に詰る疑問もある。

「文章がうまくない方法を教えて」

ううむ、と唸るばかりなので怪訝な顔をされる。出し惜しみと

文章は、幼少時の書体験と言語環境で格ができてあがるとう。私の母は文学少女のまま年齢を重ねてまいった人で、ひとりに惜しみなく本をえてくれた。幼い頃

そういえば、二年前、都内の私大で「ポートの書き方講座」を担当したことがあった。教えたのは「5W1Hを意識しろ」だけ。それでも、基本の「き」を徹底してもらったら、受講生の報告文作成力は格段に向上した。

SNSやブログも重要。5W1Hはきつと役立つはず。おまけに「文は人なり」なんて

パツと浮かんた言葉をサツと書く
 増田 晶士

うけど、私は公式や技術論に則って小説を書ける要諦くらいは。

大塚のエッセイ

違いして「ケチ」なんていう御仁もいるから
 始末が悪い。
 大谷翔平なら打撃や
 何とかバンを執って作
 家をやっている。
 でも、文章のコツが
 「バツと浮かんた言等

イタリアンカフェレストラン
Caffè Ponte カフェ・ポンテ
広島平和記念公園内 岸元安橋東詰

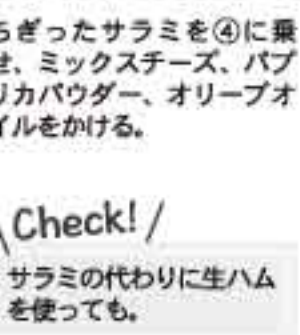


作り方はシンプルなのに、見た目も
も味わいも満足感抜群!ジャンプ
マッシュルームの香ばしい香り、
ジューシーな食感が楽しめ、お肉
まみりやメインとして活躍します。

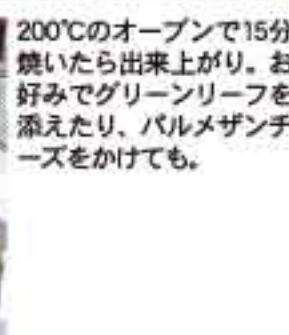
カフェ・ポンテが公開するレシピ



Check!
オリーブオイル
おくことで火
くなくなります。



Check! /
サラミの代わり
を使っても。



材料(6個分)
ジャンボマッシュルーム…6個、ミニトマト…6個、
サラミ…6枚、塩…適量、オリーブオイル…適量、ミ
ックスチーズ…適量、パプリカパウダー…少々

**限界に近づく
「分譲マンション管理」
対策は万全ですか？**

理事会は、重圧・成り手不足・機能不全・
管理会社は、委託料の値上げ・撤退・
組合会計は、赤字・積立金不足・
大規模修繕工事の備えは……？

**マンション管理会社
「合人社」は提案します**

合人社グループ
合人社計研研究所
www.go-in.co.jp

日本がほこるスーパーフード

みそのパワーを生かす

◆日本古来の発酵食品
みその持つパワー
みそは、大豆・麹・塩を
発酵させてつくられる日本古来
の発酵食品です。大豆は
「畑の肉」と呼ばれるほど
栄養豊富。さらに発酵の過
程でビタミンやアミノ酸な
どの成分が増えるため、み
そはより高い栄養価を持つ
食品です。

◆広がる楽しみ方
みそ汁やみそ漬けといっ
た定番料理に加え、近年は
みそのうまみを生かしたさ
まざまな使い方が注目され
ています。例えばスライッ
ズでは、白みそをパウダーケ
ーキに混ぜることで、砂糖
を控えても自然な甘みとコ
クが加わります。海外でも
関心が高まり、フランスの
有名チョコレートメーカー
がみそを使った商品を発表
するなど、広がりを見せて
います。

古くから日本人の生活
を支えてきたみそは、今も
進化を続けています。体調
管理の強い味方であると同
時に、食卓に新しい楽し
みを添えてくれます。日々の
暮らしにもっとみそを取り
入れてみませんか。

厳しい暑さも少しずつ落ち着き、季節は
秋へと移り変わろうとしています。しかし、
まだ暑い日もあり、体力や食欲が落ちがち
です。そんな時こそ、日本の伝統的な発酵
食品「みそ」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

《取材協力 みそ健康づくり委員会》

みその種類

みそは、原料で大きく3種類に分かれます。大豆と塩に、米麹を加えた「米みそ」、麦麹を加えた「麦みそ」、大豆に種麹を付け豆麹にする「豆みそ」です。他にも出来上がりの色で「赤みそ」「淡色みそ」「白みそ」、塩分の量で「辛口みそ」「甘口みそ」「甘みそ」に分けられます。これらに加え、地方ごとに生まれたみそがあり、千を超える種類があるといわれています。

おやつにも
おかずにも! サツマイモのクルミみそ和え

＜材料(2~3人分)＞

サツマイモ…300g、クルミ…60g、絹ごし豆腐(水切りし
ておく)…50g、みそ(米みそ)…大さじ1、砂糖…大さじ2

＜作り方＞

- ①サツマイモは皮を剥いて2cm角に切り、水にさらし
てから、やわらかくなるまで茹で、ザルにあげる。
- ②クルミはすり鉢でよくすり(※)、豆腐を加えて混
ぜ、みそ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③②に①を入れてざっくり混ぜる。



※ハンドミキサーを使ってもOK。

年中半に入るクルミですが、秋になると国産クルミが出回ります。香り高く濃厚な国産クルミを使うと、より風味豊かに仕上がります。

だし要らず!
ピーマンとひき肉の肉詰め風みそ汁

＜材料(2人分)＞

ピーマン…2個、合いびき肉…100g、みそ(米と麦の合
わせみそ)…大さじ1と1/3、鰹節…1パック(2g)、みり
ん…大さじ1~2(みその甘さによって調整)、ごま油…
少々、ショウガ(すりおろし)…少々

＜作り方＞

- ①ピーマンは洗ってから水気を拭き、縦半分に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、ピーマンを入れ、鍋のすき間
にひき肉を入れて強めの中火で約1分加熱する。
- ③水400ml(分量外)、みりん、鰹節を入れて蓋をする。
- ④強火で3分加熱する。
- ⑤みそを入れて溶き、再沸騰したら火を止める。
おわんに、ピーマンの内側を上に向けて盛り、そ
こにひき肉が入るように汁とともに注ぐと、肉詰
めのような仕上がりに。ショウガを添えてどうぞ。



ピーマンはヘタも種も取らなくて大丈夫。油がはねるといけないので、水気をしっかりと拭いておきましょう。仕上げのショウガの代わりに、黒こしょうやラー油でも。

10分煮るだけ! あっさりビーフトマトカレー

＜材料(2人分)＞

玉ねぎ…1/2個(100gほど)、トマト…中1個、牛ひき肉(赤
身)…120g、めんつゆ(3倍濃縮タイプ)…大さじ2、みそ
(米みそ)…大さじ1、カレー粉…大さじ1、水…300ml、水溶
き片栗粉…適量、ガラムマサラ…お好みで適量

＜作り方＞

- ①玉ねぎは薄切り、トマトは5mm幅に切る。
- ②鍋にカレー粉を入れて軽く炒る。
- ③水、めんつゆ、みそ、玉ねぎを入れて中火にかける。
- ④玉ねぎが柔らかくなったらトマトを入れる。
- ⑤ひき肉に煮汁を少々入れてほぐし、鍋に加えて一煮立ちさせ、あくを取る。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみを付け、ガラムマサラを加えて混ぜる。

*味が薄いと感じたら、少量のみそやめんつゆを加えて味を調える。

冷やしてもおいしく食べられるコツは、脂身の少ないお肉を使うことです。ひき肉は加熱後に冷めても固くなりにくいのでおすすめです。お好みでなすやズッキーニなどを入れてもいいですね。

アレンジ方法
ゆでて冷水で締め
たうどんやそうめん
に、冷やしたカレー
をかけて。

もっと
好きになる アレンジみそレシピみそ×オリーブオイルが
決め手! なすのマリネサラダ

＜材料(2人分)＞

なす…2本、玉ねぎ…1/6個、ミニトマト…3個、大葉…1
枚、オリーブオイル…大さじ1/2、こしょう…少々
[A]
米みそ(できれば褐色のタイプを)…大さじ1、オリーブ
オイル…大さじ1/2、レモン汁…小さじ1、水…大さじ1、
にんにく(すりおろし)…少々



＜作り方＞

- ①ボウルにAをすべて入れて混ぜ、マリネ液を作る。
- ②なすはヘタを落とし、縦半分に切り、皮目に切り込みを入れて長さを半分にする。塩水(分量外)に入れて10分ほどおき、水気をしっかり切る。
- ③玉ねぎはスライスし、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する(600Wで1分)。ミニトマトは7~8mm幅にスライスする。大葉は千切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、皮目を下にしたなすを入れる。強めの中火で30秒ほど焼き、なすが1/3程度浸るくらいの水(分量外)を加え、すぐに蓋をする。強火で加熱し、水気がなくなったら火を止める。
- ⑤マリネ液に、焼きあがったなす、玉ねぎ、トマトを入れて和える。
- ⑥皿に盛り大葉をのせ、こしょうをふる。

なすは蒸し焼きにすることで油の使用量を抑えられ、ヘルシーな仕上がりに。また、マリネ液ににんにくを少量加えることで風味が増し、仕上げの大葉の爽やかな香りが、全体の味をぎゅっとひとつにまとめてくれます。いずれも使うのは少しですが、ぜひ入れてください。

みそでデザート りんごのみそチーズケーキ

＜材料＞

りんご…1/3個、砂糖(りんごマリネ用)…大さじ1、サワ
ークリーム(クリームチーズでも可)…50g※室温に戻
す、水切りヨーグルト(ギリシャヨーグルトでも可)…
250g、砂糖…70g、卵…2個、米みそ…大さじ1/2、レモン
汁…大さじ1、小麦粉…大さじ2、粉砂糖(仕上げ用)…
少々



＜作り方＞

- ①りんごは食べやすい大きさに切り、砂糖(大さじ1)でマリネしておく。サワークリームが固い場合は電子レンジ等で柔らかくする。オーブンは180℃で予熱する。
- ②サワークリームに砂糖を入れてよく混ぜる。だまがでないようにヨーグルトを少しずつ加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ③卵、レモン汁を入れてよく混ぜ、みそを入れて混ぜる。最後に小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ④オーブンシートをセットした型に③を入れ、トントンと空気を抜いてからりんごをのせる。
- ⑤180℃のオーブンで40分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵庫でしっかり冷まし、お皿に盛り付ける。最後に粉砂糖をふるいかけて完成。

*サワークリームが柔らかくなっていれば、②~③の工程はフードプロセッサーやミキサーでかくは
んしてもOKです!

*はっきりとした酸味が好みの方はサワークリーム、マイルドが好きな方はクリームチーズを使用す
ると良いでしょう。

混ぜて焼くだけの簡単チーズケーキレシピです! 食べるとほんの〜りみそを感じられて、デザートとしてだけでなく、小腹がすいた時にもピッタリ! みそを入れることで出る、深みのあるケーキを是非試して。

廣告

そこで、それ以外の血糖値対策を徹底リサーチしたのが大正解だった。

私は昭和時代のアナログ人間。ネットの口コミ

と戸悪いを隠せなかった。
まずは、先生に言われるまま、食事量を減らし、休日にジョギングを始めてみた。しかし、とにかくストレッチがえげつなくて妻に八つ当たりしてしまったり、結果もほとんど変化なし。

放置すれば、いわゆる糖の3大トラブルを突然招くことも。そう言えば3年前他界した父も、「血糖値が抑えられない」とよく嘆いていたのを思い出し、「父の二の舞になるのでは……」

父の二の舞には…

飲食が好きな中高年に立ちはだかるのが『血糖値』の諸問題。かくいう私、アラフィフライターのノノムラも例外ではない。40歳で憧れのライターとして独立に成功。「人生優勝！」なんて思っていた矢先、45歳の健康チェックで血糖値が大幅アウト判定を食らってしまったのだ。

人生大逆轉

ラフファイターの
実録
ドキュメント

本気の
血糖値対策

健康チェック数値好転のポイントがここにあり!!

載っている体験談の数も、多くリアリティもあったので、しばらくその簡単な方法を続けると…。次の健康チックで驚きの結果が！

はあてにしないので、国会図書館に足を選んで健康の専門誌を片端から読み漁った。そこで、人生最大のピンチに直面していた私の救世主に出会えたのだ。

ストレスを感じず！

上
防

をき

血糖値
下げる

だね。3大トラブルの心配もない」と褒められる好結果を叩き出したのだ。

その上、体が軽やかに感じるようになったり、食べた

血糖値がしつかり抑えられていて、先生には「こりやスゴい！食事制限や運動、よく頑張ったね」と勘違いされたほどだ。

正直なところ、以前のよう
に好きに飲み食いしていた
にも関わらず、「ばつちり

血糖値

mg

れると本気で確信したこの方法こそ、『牡丹麗和』でたんれいゐである。発売元のはつらつ堂に話を聞いた。

ものがスルッと出るなど、
どんどん好転。精神的にも
余裕ができ、家庭の空気も
円満に戻った。この出会いに
感謝しかない。

食後血糖を抑える重

薬科大学
学院卒業
で勸業
部に留学

**食の向上を
提議**

学生化学研究室元教授。
美、(株)ツムラ分子遺伝学
部、ペンシルベニア大学医
学部。専門は、酵素学、食品栄



「誰もが食事をとれば血
糖値は上昇します。食後に
上がる血糖値の上がり幅
を日常的に抑えることは、
トラブルの発生を防ぐの

用があると報告されており、消費者庁にも届け出済です」

「えっ？でも食後にしかかからないの？」って思う人、うん、効果がないの？」って思う人である。薬学博士の森和也先生（右土曜）に話を聞いた。

3大

「喜界島のボタンボウフウに含まれるクロロゲン酸が、食後の血糖値上昇を明らかに抑制する作用

ほとんどの養価が高く、**恐**

担も少なく、糖に働
きかける野草を世
界中から厳選して
9つ配合している点
です」

中でも注目の野
草は、主原料となる
喜界島(きかいじま)の
「ポタンポウフウ」。
現地では「1株食べ
ると1日長生きす
る」といわれる

怖にケリをつける

崩壊させていたかもしれない。生活を変えずに血糖値を何とかし、不安を晴らしたい人は『牡丹麴和』を試してはいかがだろうか。

人生塵埃させる前に

されている。考えると、多くの方が実感しているのも納得だ。本当は8つの野草の働きを説明したいが、長くなるので気になる方は「○○効果で1つ1つ調べてみてほしい」。

も、厳選野草が8つも配合

はもちろん、健康チックの
数値を好転させる重要な
ポイントですとのこと。
なるほど、「食後の血糖
値の上昇を抑える」ことを
意識して続けてみたら、健
康チックで驚きの結果が。
グツタリしがちだった食後
にスッキリ感があつたのは、
体に良い変化が始まつてい
た兆しだったのだろう。

「まずは味を確かめたい…」
「いきなり高価なものは心配…」

特別スタートキャンペーン

さらに
お得なご案内も
あります！

食前にサッ！飲みやすい顆粒タイプで続けやすい

満足度調査
 93%が
 満足と回答

通常
 価格

10,800円

送料別途500円

1箱・約6本入
 約1ヵ月分



【お召上がり方】 米飯、炭水化物
などのお食事の前に、毎食あたり1
本、1日3本を目安に顆粒を口に含
み、水またはぬるま湯で流し込み
お召し上がりください。

9種の厳選野草が
1本に凝縮!

喜界島産
ボタンボウフウ

桑の葉

ギムネマ
シルベスタ

クマザサ

グアバ葉

バナバ葉

クコの葉

柿の葉

ヤーコン葉

**お試しの
チャンス**

15本入がなんと

寺別而各

500

15本入は在庫限り!今すぐ!

(税込) 円

送料無料

「牡丹麗和15本人」はお電話での限定販売です
な は は つ ら つ
0120-78-8202
受付:午前8時～午後9時/年中無休(携帯電話可)
ご注文時に、特別コード「ウェンディ1068-7を見た」とお伝えください

届出表示 本品にはボタンボウフウ由来クロロゲン酸が含まれます。ボタンボウフウ由来クロロゲン酸は、食後・食前に血圧を抑える機能が報告されています。

●送料別は全国一律500円 ●お支払いはお振込み(郵便局・コンビニ・ATM決済)、代引決済 ●お届けはお申込み後1週間程度 ●返品は送料前にお戻し(送料はお客様負担) ●個人情報は必ずプライバシーポリシーに基づき厳重に管理しております ●各商品の詳細は必ずこちらホームページをご覧ください。https://nataresudo.co.jp/ | 品質検査と成分分析ボタンボウフウ由来クロロゲン酸含有率10.8mg、2-エピカテキニン3.6mg、2-エピカテキニン3.6mg ●こちらは、第三者機関より特定保健用食品として認定された商品であることを示すものであり、消費者庁長官に提出されたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。 ●産生菌は、主食、主食、野菜を基本に「食事のバランス」。

人社グループ 合人社グループ（グループ代表：味林食品）、合人社計研研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ 合人社コミュニティ、タイズチ合人社建物管理、メイガス社コミュニティ、ハウスズイン合人社札幌、ハウスズイン合人社北海道、トーン産業有限、KIL合人社、沖崎合人社、ワーク・ヒル、デュアルクラブ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシス合人社、シンエイ合人社管理、GPMマネジメントサービス、関電くさ合人社、G&S Community、SOATES合人社、PROMOS合人社、PG Building Management、ユキハコエルフアクトビラ、合人社エンジヤサービス、合人社エンジヤサービス、合人社FLD、エネ・ダーク、G.F.E.S.



湖に囲まれた都市マントヴァ。奥にある青いドームはサンタンドレア聖堂。手前の塔はドゥッカラーレ宮殿内のサンタ・バルバラ教会の鐘楼

世界遺産探訪

北イタリアに残る ルネサンスの面影

マントヴァと サッピオネータ



サッピオネータ

ドゥッカラーレ宮殿

サッピオネータにおいて最初に計画された重要な建造物。1550～70年代にかけてルネサンス様式で築かれた。ヴェスパチアーノ1世が居住し、政治・行政の中心として機能した居城。



■ゴンザーガ家によって発展した都市
イタリア北部を流れるポ・川流域に位置するマントヴァとサッピオネータ。いずれもゴンザーガ家の支配下でルネサンス期に形成された都市であり、当時の都市計画や建物の名残を色濃く伝えていいます。マントヴァは長い歴史を持った既存の都市を発展させたのに対し、サッピオネータはルネサンスの理想都市の理念に基づいて新たに築かれました。

■ルネサンス期に発展を遂げた古都マントヴァ
三方を湖に囲まれたマントヴァは、紀元前六世紀頃に築かれたとされる古代都市です。飛躍的な発展の機会となったのが、ゴンザーガ家による支配

です。ゴンザーガ家は盛期ルネサンスの一五世紀後半に芸術家・建築家を招いて都市の改修・拡張を進めました。その結果、北イタリアにおけるルネサンス文化の中心地となり、文化の発展にも大きく貢献しました。

現在もドゥッカラーレ宮殿やサン・ピエトロ大聖堂、サンタンドレア聖堂が当時の建築物として残っています。

■ルネサンス理想都市の完成形サッピオネータ
マントヴァの南西三〇kmに位置するサッピオネータは、一六世紀後半にゴンザーガ家のヴェスパスチアーノ一世によって築かれました。彼はこの地に、ルネサンスの理想都市計画に基づき都市を造りあげました。外敵から守るため、六芒星型の城壁で囲み、内部は碁盤の目状に整備されています。

城壁内には、ドゥッカラーレ宮殿、インコローナ聖堂、庭園宮殿、古代劇場などがあります。

ドゥッカラーレ宮殿

ゴンザーガ家が14世紀から17世紀にかけて建設・拡張した城で、教会、庭園などを含む。500以上の部屋と15の中庭・庭園がある。宮殿内にある数多くの部屋は美しいフレスコ画が飾られている。



写真提供：三井せんげん白ハイツ (埼玉県熊谷市) トムくん



宮殿内の「結婚の間」にはマンテーニャの傑作がありました。
(写真撮影年：2016年)
ヨコハマ・シーナリータワー (横浜市) 石岡さん

サンタンドレア聖堂

1472年に着工し、幾度かの中断を経て18世紀頃に完成したルネサンス様式の聖堂。内部は絵画装飾で彩られている。礼拝堂にはゴンザーガ家の宮廷画家、アンドレア・マンテーニャの墓がある。



写真提供：三井せんげん白ハイツ (埼玉県熊谷市) トムくん

サン・ピエトロ大聖堂

初期キリスト教時代に起源を持つ、マントヴァでも歴史の古い教会の一つ。火事などにより改修を繰り返す。ロマネスク、ゴシック、バロックなど複数の建築様式が融合した構造となっている。



写真提供：三井せんげん白ハイツ (埼玉県熊谷市) トムくん

サン・ロレンツォ聖堂

11世紀末に建造された、レンガ造りの聖堂。円筒形の構造が特徴。長らく倉庫として使われていたが、20世紀に修復され、現在は教会として一般公開されている。



写真提供：ヨコハマ・シーナリータワー (横浜市) 石岡さん

基本情報

国名	イタリア
国旗	
通貨	ユーロ 1ユーロ =約172.69円 (9月5日現在)
時差	-7時間 ※サマータイムを考慮

写真募集

●チャン・アン複合景観(ベトナム)
●ブルゴス大聖堂(スペイン)
●古都ビガン(フィリピン)
●トリアのローマ遺跡群、聖ペテロ大聖堂及び聖母マリア教会(ドイツ)
●ギマランイス歴史地区(ポルトガル)
●ヴァトナヨークトル国立公園(アイスランド)
●サンマリノ歴史地区とティターノ山(サンマリノ)
●リヨン歴史地区(フランス)
※編集の際に一部加工することがありますので、ご了承ください。

応募先 締切:10月6日消印有効
〒730-0036
広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル7階
ウェンディ編集部「世界遺産」係
【応募フォーム】
<https://syuppan.f-form.com/sekal>
【メール】
info-01@wendy-net.com

写真提供ありがとうございます。

ACCESS

(ACCESSは例です。乗り継ぎ時間は含まれていません。)



「分譲マンション管理」
対策は万全ですか？
理事会は！重圧！成り手不足！機能不全！
管理会社は！委託料の値上げ！撤退！
組合会計は！赤字！積立金不足！
大規模修繕！工事の遅延は！？
マンション管理会社
「合人社」は提案します
合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp



あなたの「大切」を、セコムする。
セコム
ホームセキュリティ
お問い合わせ
資料請求は
セコム株式会社 ☎ 0120-756-892



建築仕上塗材 国内シェアNo.1
※2024年日本建築仕上材工業会調べ
建築仕上材の総合メーカー
エスケー化研株式会社
SK KAKEN 本社：大阪府茨木市中穂積 3-5-25 ☎ 072-621-7733



いくらになるのかな...

相場がわからない...

自分で業者を探して
比較するのは大変...



townlife リフォーム

**リフォーム補助金で
お得に理想の住まいへ!!
お近くのリフォーム会社の
見積もりを無料で比較!!**



今すぐ無料見積り!
こちらのQRコードから
簡単60秒!



そのお悩み!

**タウンライフ
リフォーム
で解決!**

希望エリアで見積もりが欲しい会社をま
とめて選べるので、1社だけではわから
ないリフォーム費用の相場を知ることが
できる!

さらに!!

見積もりだけじゃない!
専門家から
リフォームプランがもらえる!



業者に納得できなくても大丈夫!
お客さまの代わりにリフォーム
会社へお断りサービスも!

しかも!!

今なら補助金を活用して、
リフォーム費用を
大幅削減!



**最大260万円
安くなる!?**

※条件あり

さらに!!

お問い合わせ
いただいた方限定で
2つの特典をプレゼント!



リフォーム補助金
丸わかりBOOK



成功するリフォーム
7つの法則



暮らしに関するポータルサイト **タウンライフシリーズ** ※2025年7月時点

サイト運用歴13年!

累計利用者数54万人!

提携会社600社以上!

【townlifeリフォーム運営事務局】 運営会社: タウンライフ株式会社 〒163-1440 東京都板橋区板橋3-20-2 東武東上線板橋駅西口徒歩4分 ■https://townlife.co.jp

アナタデキマスか？ ムリカナ？ ショウブシマセンカ！

月刊 ウェンディ 編集・発行 台人社グループ 出版局 〒730-0036 広島市中区袋町4-31 台人社広島袋町ビル ☎082(247)7479



医療の力で

冷やして

壊して

出す

脂肪細胞を減らすから

リバウンドしにくい!

二重あご

二の腕

お腹周り

太もも

医療のチカラで

切らずに

部分やせ

脂肪冷却 (部分やせ)

1部位 1回

14,800円

税込*

効果ある?

痛くない?

施術時間は?

ダウンタイムは?

Counseling 無料カウンセリング受付中

0120-30-20-10





一人一人にあった
美容医療を
もっと身近に

AND美容外科

サービスメニュー
SERVICE

医療痩身 (メディカルダイエット)

美容外科

矯正歯科・審美治療

美容皮膚科

婦人科形成

AND medical group

AND美容外科

クリニック数

全国 30 拠点

脂肪冷却実績

約2万件

※2025年1月~6月



ダイエットに失敗つづきのアナタ
医療のチカラで解決
専門ドクターにお任せください



再生医療アドバイザー
柴田 玲



特別顧問医
草野 敏臣



特別顧問医
本間 之夫



特任指導医
真崎 信行



韓国美容外科学会
会長 林 鍾学

※表示金額は標準的なものです。※保険適用外の自由診療となります。※効果・回数には個人差があります。
※効果を保証するものではありません。※1部位のサイズは10cm×10cmになります。
【脂肪冷却に関する法的記載事項】
治療内容：脂肪細胞を冷却して破壊し、体外に排出することで部分痩せを目指す美容治療です。
主なリスク・副作用：発赤、内出血、凍傷、痛み、感覚鈍麻、神経損傷が起こる可能性があります。

シニア
ゴルフ
研究所



東京・丸の内
シニアの声から
生まれたクラブ
イージーパワー

品質をして語
らしむ

選びぬかれた素材と確かな技術が
生み出す世界の名品たち。品質を追い
求めるそのこだわりをご紹介します。

シニアゴルフ研究所開発

EZY
POWER

イージーパワー
ストロング
UTアイアン

気がつくとも若い頃より飛んでいた

いつまでも年齢と仲良くゴルフを愉しみたい

安心のロングセラーアイアンEZY(イージー)シリーズは、そんなアナタの頼れる味方です。

今回、シニアゴルファーの為に開発されたストロングヘッドはアイアンの構えやすさとウツの強さを
兼ね備え、爽快なインパクトでボールをさらに飛ばします。

また専用設計のしなやかシャフトがボールを高く上げ、驚くほどグリーンでボールが止まります。

シニアゴルファーが「やさしく飛ばせる」コンセプトがEZYPOWERの原点です。

そして、気が付くと若い頃より飛んでいた...



番手別飛距離イメージ

6番	7番	8番	9番	P	PA
ロングアイアンの 代わりに150Y以上	軽〜く振っても 150Yナイスオン	安心安定の140Y	やさしく振っても 130Y	余裕の100Y きっちりキャリー	100Y以内の 便利ギア
長さ(インチ)					
39	38.5	38	37.5	37	36.5
ロフト角(°)					
22°	23.5°	27.5°	31°	34°	37.5°
総重量(g)					
328	332	338	344	351	359

シャフトフレックス:R2 (しなやかシャフト・男女兼用)

ストロング各番手(1本)

商品番号IW-033W

27,000円(本体価格24,546円)

<共通>●ヘッド素材/スーパーステンレス●ヘッドの色
/ブラック●シャフト素材/カーボングラファイト●シャフト
フレックス/R2(しなやかシャフト・男女兼用)

ストロング4本お好みセット

(お好きな番手4本)

商品番号IW-038W

97,000円(本体価格88,182円)

ストロング6本セット(セット価格)

商品番号IW-034W

144,000円(本体価格130,910円)

商品提供:株式会社イワタヤ

本物だけを。価値のある物だけを。



〒107-0051 東京都港区元赤坂1丁目2-7 赤坂Kタワー11階(株)日本経済社

お客様からご提供いただいた個人情報に基づき、
商品提供会社、または(株)日本経済社より新商品
等のご案内を差し上げる場合がございます。

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

●弊社はお客様の個人情報保護を実施しています。詳しい内容はホームページ(<https://www.tsuhan-saijiki.jp/info/privacy>)をご覧ください。

ご注文はこちら

お電話での受付時間は
9時〜20時です。
土・日曜日・祝日も受け付けて
おります。

☎0120-314-914 (電話)

※携帯電話からもご利用できます。

☎0120-314-947 (FAX)

代金のお支払い方法

一括代引きのみとさせていただきます。
お届け時に商品と引き換えに現金またはクレジットカード
でお支払いください。

※商品のお届けは、通常10日前後です。

※送料は一律税込1,100円です。

※交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いいたします。

※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。

※お客様のご都合による交換・返品の場合の送料はお客様
のご負担となりますので、ご了承ください。

※商品のお届け先は日本国内に限らせていただきます。
(一部離島を除く)

※万一品切れの場合はご容赦願います。

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛 注文書

- 〒住所
- 氏名(ふりがな)
- 電話番号
- 商品名 商品番号 番手 数量

インターネットでも注文できます。

通販歳時記

検索