

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 電話 082(247)7479

第274号

Wendy

www.wendy-net.com

工事は低価・品質・保証



本号の記事

ニューススポット

分譲マンション駐車場の外部賃貸

課税基準が明確に……3

ちよつと拝見

ウエルビュ大和八木

4

頭
の
体
操

5

優しい俳句の時間……………6

私の体験

タツノオトシゴと生きてみる

この人に注目

生産者と生活者の「架け橋」として社会に貢献

シエフ黒田の

おっちゃんやん

9

大規模修繕工事でより良

10

本書のハイライト

金葉山寺執行長
田中利典

團地再生を考へる

自然エネルギーに寄りそ

まちと園地再生

映画づくりの現場から……………13

4000

読者の広場
.....
14
17

世界遺產探訪 19

「天職」と思えたほど、
子育てが楽しかった

女優

仁科 亜季子 にしな あきこ さん



photo Yukitaka Seki ©WENDY

◆「瞬間湯沸かし器」というあだ名のあった父
私が生まれたのは東京四谷。父親は、歌舞伎俳優・月城彰子で、四人きょうだいの次女です。父は昨年の二月二五日、クリスマスの夜に天国に旅立ちました。寂しがり屋の父。たから、皆が充れないこの日を選んだんじゃないか、そう家族と話しました。母は二年前に旅立ちましたが、あの大地震のちょうど一年前、三月一日という、家族だけでなく日本中の皆さんの記憶に残る日に亡くなりました。

幼い頃から舞台上がづいていた父は、とにかく声が大きかったんですが、くしゃみや三連発、五連発と、威勢がいい笑。だから玄關の扉を開くまでもなく、家の前の通りで父が帰ってきたのが分かるんです。二つ上の姉と二つ下の弟、それに私と、いつも三人でお団子のようにかたまっていたんですが、幼いころは、父が私たちに踊りの稽古をつけていました。それが父の師宅後、九時一〇時になってもお稽古をするところがあるんです。だから、通りで父のくしゃみや声が聞えると、「あ、はやく寝たふりしなきゃ」「うて(笑)」

父は典型的な江戸っ子で、かわいくておちこちよいだし、せつかち。でも「瞬間湯沸かし器」というあだ名があるくらい、叱る時には突然大きな声を出します、それがとても怖かったです。その怒りも一番まとまらに受けていたのは、私だったかも。要領が良く愛想のある姉と、かわいくて泣き虫の弟の真ん中で、小さ

いころの写真もほとんど笑った顔がないんです。

◆母は、父からのラブレターを大切に保存

父と母は大恋愛だったそうです。松竹の合同公演で出会い、父が一目ぼれ。父は母より七つ下で、父が二二歳の時に結婚。その年齢差もあってか、父が母に頼っていたような印象でしたし、実際に、母は縁の下の方を持ちて父を支え続けていました。ぜいたくもしないし、慎ましい暮らしを心掛けた人でした。父は母のことをずっと「ママちゃん」と呼んで、亡くなった後に母のたんすを整理したら、「ママちゃん」と書かれた、セピア色に変わった父からのラブレターがたくさん出てきたんです(笑)。結婚前から結婚後のものまで。内容は、日常のちょっとしたことをつづったようなものですが。

◆おてんばだった幼少時代

小さいころ、私はおてんばでした。弟と一緒にチャンパンや木登りで外を駆け回っていて、冬でも真黒け。セミ取りなんかも大得意でしたね。体育はずっと「5」だったし、スカートなんて持てなかったかもしれない。弟と私二人とも真ん丸だったので、「おせんべい姉弟」なんて呼ばれてました。

そのくせ、変に臆病なところもあるんです。中学に入りバレー部に入部しましたが、部活後の時間には、辺りがすっかり暗くなっている。そうすると、帰る途中にある公園が怖くてしょうがなくて、それで退部。

◆「子育て」が天職

私が一〇歳のときに、三人のきょうだいたちから歳が離れた妹が生まれました。私は昔から子どもが大好きでしたから、うれしくてうれしくて妹の面倒をよくみていました。まだ妹のへその緒もついているうちからお風呂にも入っていました。周りからは「乳母」と呼ばれるほどで、自分の子どもたちを授かったときは、「子育て」が自分の天職だと思つて



水と空気未来を創る

ポンプ 送風機 給水装置 りょう液装置 生ごみ処理システム

テラル株式会社 www.teral.net

もない。下の子どもの出産の際に一週間だけ上の子を預かってもらった時と、がんで入院した時に二人を一カ月間サマースクールに入れましたが、わが子を自分の手から離れたのはその間だけ。「自分の時間を持ちたい」というお母さんが時々いらつしやいます。確かに赤ちゃんの世話はその考え方自体がよく理解できないんです。私は、子どもと一緒にいるだけでとにかく楽しかったから、子どもという時間が「自分の時間」でもありませんた。

◆「こ」がつく間は 親に全責任がある

子育てに関しては、父の教えが頭にありましたね。「八つ、九つと、子どもの年齢に二つがつく間は親に全責任がある、でも一〇歳になったら、人間として同じ目線で理解できる年ごろになるんだから、ちゃんと一人の人間として接しろ。そういう教えで、私が実際にそれを実践できていたかは、ちょっと疑問ですけど。



踊りで初舞台を踏んだ3歳のころ



3歳のころ。ショートヘアでまるで男の子のようだった

“じぶんでえらべる火災保険”で、自由に補償をえらんで賢く節約!!

セゾン自動車火災保険株式会社 **火災保険料は見直しでできる!**

3つのポイント

- 01 建物(戸建)と家財で別々の補償をえらべます。
例えば、こんな選び方も 建物は基本補償(火災、落雷、破裂、爆発)でシンプルに! 家財には、プラスαで盗難や地震の補償も!
- 02 家財の補償のみでもつけられます *戸室を所有している場合(区分所有)
- 03 オプション補償で、日常生活の賠償事故もカバー (個人賠償責任補償特約)

「1分カンタン見積り」はコチラ

じぶんでえらべる火災保険 ウェンディ

www.ins-saison.co.jp/eraberu/

検索

受付時間 10:00~17:30 土・日・祝日も営業(年末年始除く)

ご相談 **無料** **0120-082-310**

「じぶんでえらべる火災保険(組立式火災保険)」の詳細については、当社ホームページ・営業事務等お問い合わせください。

受付番号 **NWE101**

現発行部数1,000,000部(月刊ウェンディ(全国版)900,000部・274号)／(ウェンディ広島100,000部・124号)



1953年歌舞伎俳優十代目・岩井半四郎の次女として生まれる。1972年学習院大学高等科卒業後、NHKドラマで白鳥の歌などか関こえい役でデビュー。その後後継者としてNHK大河ドラマなどで、清純派女優として活躍。1979年～1998年の芸能活動休止を経て、2000年本格的に女優業を再開。近年では、自身の経験をもとに、がん治療に関する講演を行うなど、幅広い活動を行っている。

校三年のときで、『文藝春秋』の中の「父と娘」という仕事をした。女優という仕事を人間性と同じが、事こそがむしろに違

校三年のときで、『文藝春秋』の中の「父と娘」という仕事をした。女優という仕事を人間性と同じが、事こそがむしろに違

ちと一緒に生活できないことが何より辛かった。そのころは、子どもたちからしました。病院にかけ、み

かけたくなかったので、老後は女性同士でもいいから誰か一緒にいれば安心だと思ってほしいと言われた。



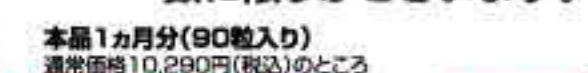
かたくななので、老後は女性同士でもいいから誰か一緒にいれば安心だと思っていたので、P・K・R・びんびんをろり、を目標してますね。子どもたちには、「気持ちの準備ができないから、せめて一週間くらいは看病させてほしい」と言われたど、うれしい反面「たう一週間だけ？」と思いたげどね(笑)。

(東京都港区の事務所にて座談)

52歲

先着200名様限定

特価 定期便 初回限定特別価格
限定キャンペーンの為、
数に限りがございます。



500(税込)円

※ 本剤は3回服用後、いつでも解約できます。
※ 第4回目以降も必要な定額価格4,980円(税込・送料別料)で継続します。
※ 1家庭1名1回限りです。

90粒入り(417mg×90粒) 1日3粒目安／約1か月分

成分(3粒あたり)
：プラセンタエキス濃縮粉末 500mg
【プラセンタエキス換算 49,000mg】

主原料：プラセンタエキスは、馬の胎盤を原料とし、プロ
セスを経て、高純度のプラセンタエキスに加工され、他

～10年前のあなたに導く…～
 国産プラセンタが1日分になんと!

49,000mg

衛生・品質管理の徹底された国内で約8%しかないSPF豚(九州提携農場産)の胎盤を用いた、100%産度のプラセンタ原末を使用しています。低温解凍抽出法により、有効成分を壊さずに抽出しています。

3つのエイジングケア成分

熟の楽王キス
高級美容食材



天然EGFも含有!

レスバトロール
注目のスーパーポリフェノール



3粒で
赤ワイン5本分!

ザク口果皮エキス
美白で注目のエラグ酸含有



ザク口果皮を
40倍濃縮

並木 翠さん
実年齢をいうと驚かれます。
これを初めて飲んだ日の夜は、ほんとにびっくりする程、ぐっすり眠れて、朝の目覚めが全く違ったんです。続けていくうちに、肌に輝きも出てきて、もう絶対手放せません。

●お申し込みはこちらから

特別価格の期間中は、お電話が大変混み合います。その場合は、しばらくたってからお掛け直し下さい。

 0120-000-226 受付時間 9:00~21:00
年中無休

お申込番号

524

※商品のお届け／お申込後は1週間程度でお届け致します。※お支払い方法／お支払いは代金引換またはクレジットカード。※返品について／不良品の返品・交換は到着後8日以内にでご連絡下さい(送料当社負担)。お客様都合による返品はお受けできませんので予めご了承下さい。※個人情報について／お客様の個人情報は、商品の発送及びご案内以外には、使用致しません。株式会社ウェルヴィーナス

永遠に年をとらず妖精の国に住む少年ピーターパンと一緒に、不思議な冒険をする人間の少女、ウェンディ。都会で生活する人々の子ども心を刺激してやまないファンタジーにちなんで、タイトルを「ウェンディ」にしました。



ヴェルビュ大和八木
建築概要
平成10年3月竣工
鉄筋コンクリート造
地上7階建
総戸数 47戸
奈良県橿原市八木町3-9-15
事業主 大和団地



ヴェルビユ大和八木（奈良県橿原市）

ちよつと拝見

理事長さんに聞きました

エントランス



マンション受付



消防訓練の様子



大和八木駅周辺



大和三山の一つ耳成山(みみなしやま)

したいと思っ
ています。
部屋の家具・
インテリアな
どは主に妻が
選びました。な
るべく部屋が
広く使えるよ
うに、入居した
ころは何度も
模様替えをし
ました。

■マンション周辺の環境
紹介をお願いします。
当マンションがある横浜原
市は、大和朝廷時代には

切りがないの
で、明く開放
的なところが
気に入っていま
す。気になっ
ているところは
エアコンです。入
居時に取り付
けてもらったの
ですが、室内の
配管があまり
きれいではない
と、管理組合で取り組んで
いることはあります。消防
恒例行事として、消防
訓練をしています。火災
災害時などに対する訓練
および防犯面での対策を
含め、居住者相互の親睦
を深めることを目的とし
ています。今年度は、昨年
一一月に実施しました。

避難訓練、消火器を使用
した消火訓練を行い、欄
干原消防署員による講話を

は、江戸時代の面影を今も残しています。さらに、天香久山（あまのかくやま）などの大和三山や、天照大御神（あまてらすおみ）が隠れたというおみかみ（あまのいわや）と、初代天皇の神武天皇を祀る橿原神宮があるなど、歴史的観光スポットが多く、万葉ロマンあふれる地域です。

お客さまの立場に立った正確・丁寧な仕事をモットーにしています。この仕事に就いてからは、マンシヨンのことがとても気になるようになりました。週末に入るマンシヨンのチラシを隅から隅まで読んでいます。

休日には主人とドライブがてら、おいしいものを食べに行っています。

歴史の中心となり、日本最初の都城となった「藤原京」があった場所です。また、重要伝統的建造物群保存地区として、国の歴史公園に指定されています。

趣味は旅行や読書です。以前は、休日によく車や電車などで遠出をしていましたが、最近では散歩や買い物に出かけています。

経理担当（本社）
中川 真希さん(32)



謝を活発にする効果に優れ、血液中の脂肪酸を減らすとされており、ウーロン茶ポリフェノールは、茶葉に含まれているポリフェノールの中でも、中性脂肪の分解、老廃物排出機能に優れているといわれています。

■健康茶としての効果
中国では、茶葉は漢方としてとらえられ、必要な



Wendy提携 株式会社U-NEXT

中国茶で心も体もキレイに

■脂肪を中和する
 タイエット茶としての効果
 中華料理などの脂っこい食事に、プーアル茶やウーロン茶が向いているといわれるのは、脂肪の燃焼を促す効果があることが知られているから、プーアル茶の効能に合わせ、日常的に飲まれています。漢方としての効果は、茶葉の香りや味に個性があるため、ほのかの茶葉とブレンドして飲むことも多いようです。クコ茶は血行促進に優れ、ハス茶はめまいやむくみに効果があるとされて

■リラクゼーション効果の
 良い香りをかいで満足する
 高い花茶

ほんとう

SECOV

お問い合わせ
資料請求は

【ネットオフ半配買取】本・CD・服・ブランド 半

「安心」は、ここに 있습니다。

セコム
ホームセキュリティ

セコム株式会社 ☎0120-025-75

買取でお乗り下さい。1,000円分の商品券10人にひと

■管理会社変更の際のお話を聞かせてください。
管理会社の変更は、私が理事になる前の理事会で検討していました。前管理会社の対応がフロントへの不満などは、以前から總會などにおいても居住者の方々から挙がっていました。一事が万事で、全てにおいて対応が遅く、現場の声が会社にも届いていないような状況でした。そのため、前理事の方々が管理会社の候補を数社選定し、何度かのプレゼンテーションの後、二〇一〇年二月より合人社計画研究所に管理を変えました。現在は、対応もスムーズに行っております。

■理事長になられた際のお話を聞かせてください。
当マンションでは理事の任期が二年になっていました。そして、二年目で理事などの役職に就くことと

になります。今回私は二年目といつてもあり、前理事より依頼され、理事長を引き受けることになりました。居住者のほとんどが理事を経験され、いろいろな意見やアドバイスなどをくれ、理事会運営に役立っています。

■マンション購入についてのお話をお聞かせください。

結婚を機に、戸建てがマンションを購入しようかという話が出ていました。ちょうど建設予定の当マンションがあったため、モデルルームなどを確認し、購入を決めました。

大阪、京都、名古屋それぞれに直通で行ける特急列車の停車駅があったりと、生活、交通の利便性が良い場所です。

■お部屋の中で気に入っているところ、工夫されたところはありませんか。

■マンションの共用部分
附属施設などで気に入っているところはありますか。

当初、敷地内駐車場は立体式でしたが、故障が多く、維持費もかかるため撤去し、平面式になりました。収容台数は減りましたが、結果的には良かったと思います。昨年度に増設した西側駐輪場も屋根付きになって良くなりました。

隅々まで」をモットーに、そのように努めていたつもりでしたが、先日入居者の方から自分では見過ごしていた思わぬ場所の清掃について指摘いただき、大変ありがたく思っています。慢心してはいけな

いと考えを新たにし、入居者の皆さまに気持ち良く住み続けていただけるよう努力してまいります。

週三日はスポーツクラブへ通い、汗を流しています。特にエアロビクスが

中傷する文章を配布するなどの妨害行為を行う住民がいて、そのために工事着工も遅れています。迷惑行為をやめさせるためには、どうすれば良いでしょうか。

A マンションの管理は、区分所有者が協力して実施されるものであり、区分所有者の一人が理事会役員と工事業者の間に不正な癒着がないのに、これを疑うだけ

車の着工が遅れることによりさまざまな障害、例えば、雨漏りや外壁タイルの剝離、落下等による居住者等の身体・財産への危険が差し迫った状況にある場合には、工事の妨害行為が区分所有者の共同の利益に反する行為にあたるとして、行為の停止を求めることもできるでしょう。

それでも区分所有者の行為が止まない場合には、法的に解決することは、法的に解決すること

また管理組合は区分所有法第五十七条に基づき総会の特別決議にて行為の停止を求める訴えを提起することができましょう。

建築／合弁計画研究所周知務
監修／柱 本田法律事務所
本田 外司 弁護士



森 秀則さん(46)

ヘイワター会社で営業職として勤務。
 妻、息子、娘の四大家族。趣味は模型制作。

お任せください

担当スタッフ紹介



川北 隆啓さん(56)

かわべ たかひろ

フロア担当 天阪本店

管理会社 合人社計画研究所

管理員 天阪本店



松本 滋夫さん(60)

まつばら しげお

**SPICY
DICTIONARY**
マシジョン係
研究会報告

Q&A

てなく、役員や工事業者
を誹謗中傷する文章を
配布するという行為は、
異常な事態であるといえ
ます。

通常は、区分所有者が
抱いている疑惑の払拭や
誤解を解くために、管理
業者の職員や他の区分所
有者等を通じて、疑惑の
払拭や誤解の解消に努め
ることも大切です。

しかし、区分所有者がど
うしても納得されず、工
事業者を誹謗中傷する
文章を配布する行為は、
その場合、理事会役員
と工事業者の間に賄賂
授受等の不法行為がな
く、また総会の招集や決
議等に何らかの不備が
ない限り、管理業者の
行為は正当なものと見
なされるべきです。

NET OFF 宅配買取 **送料無料** 当日
本 **CD** **服** **ブランド** **宅配買取で**
お売り下さい!
 お申し込み・お問い合わせ  www.netoff.co.jp/web
 プレゼント! <お申し込み・お問い合わせ> www.netoff.co.jp/web

1,000円分の商品券
10人にひとりプレゼント!
 お申し込みの際は、
 この番号をお伝え下さい。
GOJ-390202

0120-39-0202 **9:00~21:00**

Downloaded from <http://ajphaphysiol.phapublications.org/> on September 11, 2012

工事は低価・品質・保証

小工率から大規模修繕工事まで
合人社エンジニアリング
東京本店 ☎03-5201-3380
大阪本店 ☎06-6260-5345
(支店)札幌 仙台 さいたま 横浜 名古屋 岡山 福岡 高松 松山 徳島 高松 (本社)広島

「再生の呪術に用いたヨロのキ」
2小麦粉に砂糖・バター
1香料などを入れてね
り、オーブンで焼いたもの
3夜の空にまたいたてい
ます4地位や階級など
社会における人々の序列
的価値5小さいことに心
を奪われて、全体を見通
さない。木を見て何を見
ず?6社会事業に無報
酬で参加する人7縄文
時代の遺跡から多く出土
する素焼きの土製人形。
女性をかたどるものが多
く、多産・豊饒(ほうじょ)よ

「源の体操」では、毎回正解
者の中から抽選で200名を
抽選に選出(発表)するこ
とです。解答・住所・マシ
ン名・氏名・電話番号・E
メール・アドレス(公表し
ません)を4月5日の抽選
まで郵送してください。記
事にも応募可。お問合せ・記
事・写真のものは、封書
またはメールで、応募は一
世帯につき一通までです。
「記入したい個人情報」欄
(住所・氏名・電話番号・メ
ールアドレス)は、メールで
の配信。合人社計画研究所
からの案内に使用すること
になります。個人情報につ
いては、ウェンディ編集部が
責任をもって管理いたします。

「新聞紙で窓ガラス拭き」
くしやくしやくに丸めた新
聞紙を水にぬらして、軽



「茶シブを落とすには」
湯のみなどに付着した
茶シブは、スポンジに塩を
つけて磨くときれいにな
ります。

「蛇口の黒ずみには」
蛇口の黒ずみは古くな
った歯ブラシに練り歯磨き
をつけて磨くときれいに
落ちます。このあと水洗い
をして、乾いたタオルなど
で拭くとピカピカにな
ります。

「卵の保存」
卵を保存するときは、空
気が入っていない卵がある
ほうを上にして、とがてい
る香りを生かすために最後
はほうを下にして、卵の呼
吸を阻害しないので、長
持ちします。

「調味料のさしせそ」
さしせそは、砂糖・塩・酢
・醤油・味噌・酒・油・香
料などを入れて、味を調
え、砂糖は味がしみ込み
にくく、材料をやわらかく
するので、次に塩を加
えます。酢・醤油・味噌は
香りを生かすために最後
はほうを下にして、卵の呼
吸を阻害しないので、長
持ちします。

「お部屋全体の掃除の基本」
お部屋全体の掃除は、
高い場所から順番に行
うのが基本です。

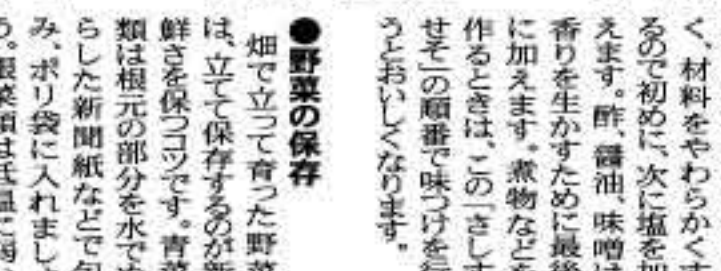
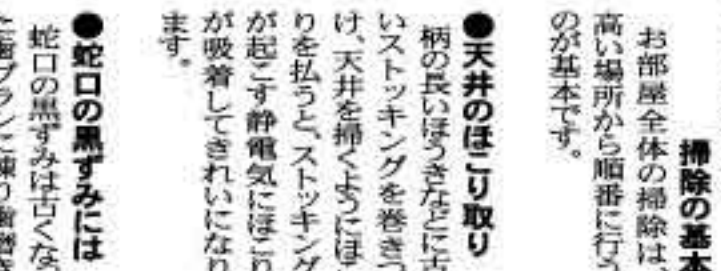
「洗面ボウル」
陶器やボロウ製の洗
面ボウルの汚れは、スポン
ジに練り歯磨きをつけて
磨くと落とせます。水
洗いをしたあとはタオルな
どで水気を拭き取りまし
ょう。

「蛇口の黒ずみには」
蛇口の黒ずみは古くな
った歯ブラシに練り歯磨き
をつけて磨くときれいに
落ちます。このあと水洗い
をして、乾いたタオルなど
で拭くとピカピカにな
ります。

「源の体操」では、毎回正解
者の中から抽選で200名を
抽選に選出(発表)するこ
とです。解答・住所・マシ
ン名・氏名・電話番号・E
メール・アドレス(公表し
ません)を4月5日の抽選
まで郵送してください。記
事にも応募可。お問合せ・記
事・写真のものは、封書
またはメールで、応募は一
世帯につき一通までです。
「記入したい個人情報」欄
(住所・氏名・電話番号・メ
ールアドレス)は、メールで
の配信。合人社計画研究所
からの案内に使用すること
になります。個人情報につ
いては、ウェンディ編集部が
責任をもって管理いたします。

「新聞紙で窓ガラス拭き」
くしやくしやくに丸めた新
聞紙を水にぬらして、軽

「蛇口の黒ずみには」
蛇口の黒ずみは古くな
った歯ブラシに練り歯磨き
をつけて磨くときれいに
落ちます。このあと水洗い
をして、乾いたタオルなど
で拭くとピカピカにな
ります。



「茶シブを落とすには」
湯のみなどに付着した
茶シブは、スポンジに塩を
つけて磨くときれいにな
ります。

「蛇口の黒ずみには」
蛇口の黒ずみは古くな
った歯ブラシに練り歯磨き
をつけて磨くときれいに
落ちます。このあと水洗い
をして、乾いたタオルなど
で拭くとピカピカにな
ります。

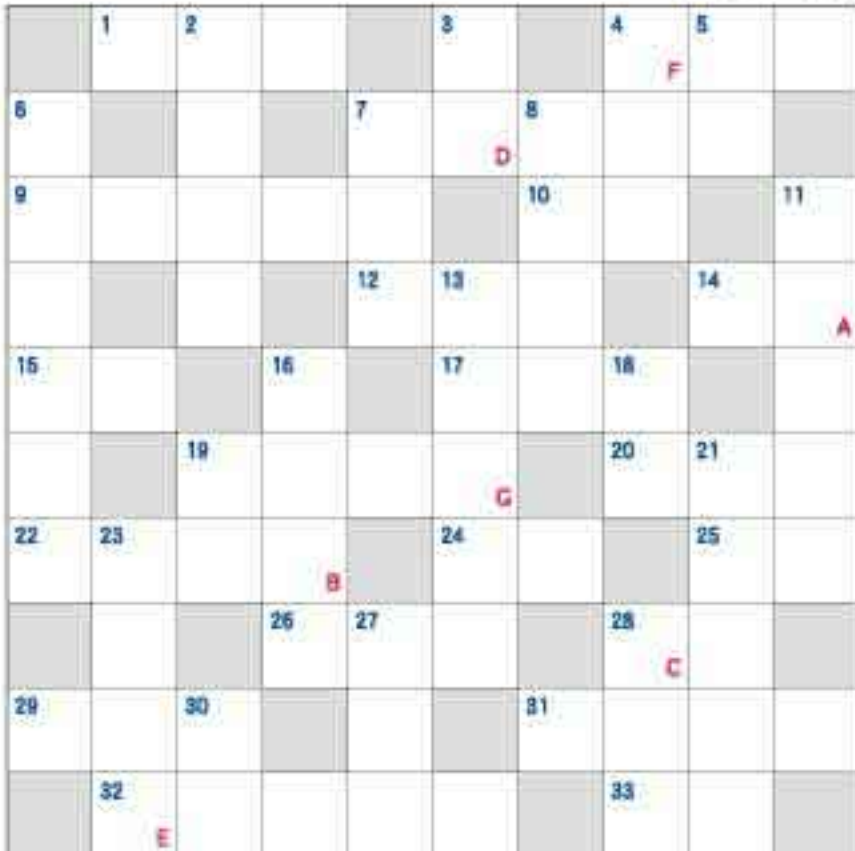
「卵の保存」
卵を保存するときは、空
気が入っていない卵がある
ほうを上にして、とがてい
る香りを生かすために最後
はほうを下にして、卵の呼
吸を阻害しないので、長
持ちします。

「調味料のさしせそ」
さしせそは、砂糖・塩・酢
・醤油・味噌・酒・油・香
料などを入れて、味を調
え、砂糖は味がしみ込み
にくく、材料をやわらかく
するので、次に塩を加
えます。酢・醤油・味噌は
香りを生かすために最後
はほうを下にして、卵の呼
吸を阻害しないので、長
持ちします。

「お部屋全体の掃除の基本」
お部屋全体の掃除は、
高い場所から順番に行
うのが基本です。

「洗面ボウル」
陶器やボロウ製の洗
面ボウルの汚れは、スポン
ジに練り歯磨きをつけて
磨くと落とせます。水
洗いをしたあとはタオルな
どで水気を拭き取りまし
ょう。

「蛇口の黒ずみには」
蛇口の黒ずみは古くな
った歯ブラシに練り歯磨き
をつけて磨くときれいに
落ちます。このあと水洗い
をして、乾いたタオルなど
で拭くとピカピカにな
ります。



「源の体操」では、毎回正解
者の中から抽選で200名を
抽選に選出(発表)するこ
とです。解答・住所・マシ
ン名・氏名・電話番号・E
メール・アドレス(公表し
ません)を4月5日の抽選
まで郵送してください。記
事にも応募可。お問合せ・記
事・写真のものは、封書
またはメールで、応募は一
世帯につき一通までです。
「記入したい個人情報」欄
(住所・氏名・電話番号・メ
ールアドレス)は、メールで
の配信。合人社計画研究所
からの案内に使用すること
になります。個人情報につ
いては、ウェンディ編集部が
責任をもって管理いたします。

「新聞紙で窓ガラス拭き」
くしやくしやくに丸めた新
聞紙を水にぬらして、軽



「茶シブを落とすには」
湯のみなどに付着した
茶シブは、スポンジに塩を
つけて磨くときれいにな
ります。

「蛇口の黒ずみには」
蛇口の黒ずみは古くな
った歯ブラシに練り歯磨き
をつけて磨くときれいに
落ちます。このあと水洗い
をして、乾いたタオルなど
で拭くとピカピカにな
ります。

「卵の保存」
卵を保存するときは、空
気が入っていない卵がある
ほうを上にして、とがてい
る香りを生かすために最後
はほうを下にして、卵の呼
吸を阻害しないので、長
持ちします。

「調味料のさしせそ」
さしせそは、砂糖・塩・酢
・醤油・味噌・酒・油・香
料などを入れて、味を調
え、砂糖は味がしみ込み
にくく、材料をやわらかく
するので、次に塩を加
えます。酢・醤油・味噌は
香りを生かすために最後
はほうを下にして、卵の呼
吸を阻害しないので、長
持ちします。

「お部屋全体の掃除の基本」
お部屋全体の掃除は、
高い場所から順番に行
うのが基本です。

「洗面ボウル」
陶器やボロウ製の洗
面ボウルの汚れは、スポン
ジに練り歯磨きをつけて
磨くと落とせます。水
洗いをしたあとはタオルな
どで水気を拭き取りまし
ょう。

「蛇口の黒ずみには」
蛇口の黒ずみは古くな
った歯ブラシに練り歯磨き
をつけて磨くときれいに
落ちます。このあと水洗い
をして、乾いたタオルなど
で拭くとピカピカにな
ります。

「源の体操」では、毎回正解
者の中から抽選で200名を
抽選に選出(発表)するこ
とです。解答・住所・マシ
ン名・氏名・電話番号・E
メール・アドレス(公表し
ません)を4月5日の抽選
まで郵送してください。記
事にも応募可。お問合せ・記
事・写真のものは、封書
またはメールで、応募は一
世帯につき一通までです。
「記入したい個人情報」欄
(住所・氏名・電話番号・メ
ールアドレス)は、メールで
の配信。合人社計画研究所
からの案内に使用すること
になります。個人情報につ
いては、ウェンディ編集部が
責任をもって管理いたします。

「新聞紙で窓ガラス拭き」
くしやくしやくに丸めた新
聞紙を水にぬらして、軽



「茶シブを落とすには」
湯のみなどに付着した
茶シブは、スポンジに塩を
つけて磨くときれいにな
ります。

「蛇口の黒ずみには」
蛇口の黒ずみは古くな
った歯ブラシに練り歯磨き
をつけて磨くときれいに
落ちます。このあと水洗い
をして、乾いたタオルなど
で拭くとピカピカにな
ります。

「卵の保存」
卵を保存するときは、空
気が入っていない卵がある
ほうを上にして、とがてい
る香りを生かすために最後
はほうを下にして、卵の呼
吸を阻害しないので、長
持ちします。

「調味料のさしせそ」
さしせそは、砂糖・塩・酢
・醤油・味噌・酒・油・香
料などを入れて、味を調
え、砂糖は味がしみ込み
にくく、材料をやわらかく
するので、次に塩を加
えます。酢・醤油・味噌は
香りを生かすために最後
はほうを下にして、卵の呼
吸を阻害しないので、長
持ちします。

「お部屋全体の掃除の基本」
お部屋全体の掃除は、
高い場所から順番に行
うのが基本です。

「洗面ボウル」
陶器やボロウ製の洗
面ボウルの汚れは、スポン
ジに練り歯磨きをつけて
磨くと落とせます。水
洗いをしたあとはタオルな
どで水気を拭き取りまし
ょう。

「蛇口の黒ずみには」
蛇口の黒ずみは古くな
った歯ブラシに練り歯磨き
をつけて磨くときれいに
落ちます。このあと水洗い
をして、乾いたタオルなど
で拭くとピカピカにな
ります。

マンション再生。

住み続けられる「コミュニティづくり」。

美しく歴史をとる
マンションへ。

マンションの鉄筋コンクリート躯体の
寿命を最大限に生かすために、
最適な時期に最適なメンテナンス・
リニューアル整備していくと、
建物としてのマンションは
絶えず再生を続けていきます。
しかし、多くの管理組合では
そのための資金が不足しています。
分譲マンション管理組合の運営で
大切な事は「経営感覚」です。
費用対効果の最適化はあたりまえのこと。
管理会社を見直す・比べる...
その中で「合人社」は伸びてきました。

先着100名様に
2つのプレゼント

1 マンション管理の
法律トラブル相談集
マンション管理の現場からの実例報告
をもとに分かりやすく解説されたQ&A集。
管理組合役員の方は必携。

2 月刊
「Wendy」1年間無料進呈
快適なマンションライフのために、様々な情報を盛り
込んだ総合情報誌を1年間無料で進呈いたします。
■電話・FAX・ホームページ・ハガキで受付
ウェンディプレゼント係まで
ご記入いただいた個人情報(住所・マンション名・氏名・電話番号・Eメール
アドレス)は、弊社からのご案内等に使用することがあります。個人情報に
ついては、弊社が責任をもって管理いたします。

www.gojin.co.jp

分譲マンション総合管理業・建築コンサルタント 資料請求のお申込は
合人社計画研究所 ☎0120-01-3482
東京本店・マンション管理相談センター FAX.03-5201-3384 (月～金9時～21時 土日祝休)
東京都中央区日本橋室町4-3-16 柳屋大洋ビルディング www.gojin.co.jp

建築設計事務所をルーツとする独立系管理会社。
独自のノウハウで各種経費削減を実現!

◎マンション管理実績 (2011年3月末現在) **16万7,684戸** (グループ全体)

入学式の装い ~女性編~

- スーツ
スーツの色は、春らしい淡い色合いが主流です。肌の露出が多いものは避け、胸元やスカートの丈に気を配りましょう。主役はあくまで子どもです。目立ちすぎる格好は避けましょう。
- ストッキング
ストッキングは必須です。色はベージュで。黒や遠目から見ても分かるような網目や柄が入ったものは避けましょう。
- バッグ
小ぶりなフォーマルバッグを。エナメルやスパンコールなどでキラキラしているものは、場にふさわしくありません。
- 靴
シンプルなパンプスで、ヒールがあるものを。ヒールが極端に細いもの、高いものはやめましょう。スーツがバッグのどちらかと色を合わせましょう。
- 髪型
ナチュラルですっきりとした髪型に。おじぎをしたときに髪の毛が顔にかからないようにまとめるか、ピンで留めましょう。
- コサージュ
向かって右、自分から見て左に付けます。位置は鎖骨の辺りがベスト。
- アクセサリ
パールアクセサリが正装感があり、おすすめです。

式典編

入学式は子どもの大切な行事です。そして同時に親が子どもの成長を確認できる良い機会です。

しかし実際は大切な式典であるにもかかわらず、準備不足で参列する親も少なくありません。入学式当日は、親も子どもの成長を確認できる良い機会です。

入学式当日は、親も子どもの成長を確認できる良い機会です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

入学式シーズン 知っておきたい 大人のお祝いマナー

四月は入学式があります。子どもの成長を祝う大切な行事であるだけに、祝う側も祝われる側も気持ちよく過ごしたいものです。シーズンを迎える前にお祝いについて知るマナーをおさらいをしましょう。

式典編

携帯電話の電源の切り忘れ。式の最中で着信音が鳴るとはならないように、事前に電源を切るようにしましょう。その場で話を始めるなんてのも、迷惑な行為です。メールの返信も、式の間は控えるようにしましょう。

式典編

携帯電話の電源の切り忘れ。式の最中で着信音が鳴るとはならないように、事前に電源を切るようにしましょう。その場で話を始めるなんてのも、迷惑な行為です。メールの返信も、式の間は控えるようにしましょう。

式典編

携帯電話の電源の切り忘れ。式の最中で着信音が鳴るとはならないように、事前に電源を切るようにしましょう。その場で話を始めるなんてのも、迷惑な行為です。メールの返信も、式の間は控えるようにしましょう。

式典編

携帯電話の電源の切り忘れ。式の最中で着信音が鳴るとはならないように、事前に電源を切るようにしましょう。その場で話を始めるなんてのも、迷惑な行為です。メールの返信も、式の間は控えるようにしましょう。

式典編

携帯電話の電源の切り忘れ。式の最中で着信音が鳴るとはならないように、事前に電源を切るようにしましょう。その場で話を始めるなんてのも、迷惑な行為です。メールの返信も、式の間は控えるようにしましょう。

式典編

携帯電話の電源の切り忘れ。式の最中で着信音が鳴るとはならないように、事前に電源を切るようにしましょう。その場で話を始めるなんてのも、迷惑な行為です。メールの返信も、式の間は控えるようにしましょう。

式典編

携帯電話の電源の切り忘れ。式の最中で着信音が鳴るとはならないように、事前に電源を切るようにしましょう。その場で話を始めるなんてのも、迷惑な行為です。メールの返信も、式の間は控えるようにしましょう。

式典編

携帯電話の電源の切り忘れ。式の最中で着信音が鳴るとはならないように、事前に電源を切るようにしましょう。その場で話を始めるなんてのも、迷惑な行為です。メールの返信も、式の間は控えるようにしましょう。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝い編

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

お祝いの気持ちを伝えるのは、入学式当日だけでなく、入学式後にも大切です。

優しい俳句の時間

夕風社の編集長を務める水口佳子さん「俳句、そして、ときどき（主編）という水口さんが、俳句にまつわるお話や日々のことを綴ります。夕風社 <http://www.asahikasai.co.jp/seasonal515>

泣きながら芽吹くフアミリーツリーかな



ちょうど去年の今ごろ、明らかに年々、夫も夫の兄も家系図作られて、どんどん面々に熱中していた。ルー、白くなっていた。ツを辿るため戸籍簿本。特に後継ぎの問題など取り寄せ、まずそのは深刻で、家中心の解読から始まった。何せの婚姻であったと昔の簿本は全て手書きいうことを簿本が証明していた。明治のころ、当時の書き間違いもある。それとしては珍しいことと同時に古い写真や夫とではない、たまたまの生家周辺の古い市街うだが、移民としてハワ動した。文字通り家中、俳句歳時記を購入する。俳句歳時記を購入する。俳句歳時記を購入する。

卒業すいつもと同じ靴に泥

永野 真智子

暖かき一日誰を傷付けし

島田 六峯夫

ストーブや父母がいて皆いて

村上 勲

【俳句募集】5月の俳句を募集 選者：夕風社 水口佳子 俳句・住所・氏名(姓のみ)・年齢・電話番号をご記入の上、ハガキE-mailにてご応募ください。ご記入いただいた個人情報は、メールマガジンの配信、合人社計画研究所からのご案内等に使用させていただきます。個人情報についてはウェンディ編集部が責任をもって管理いたします。応募作品は入選(紙面掲載・景品)、佳作(景品)、選外に分けます。

4月5日(木) 必着

〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル6階 ウェンディ編集部俳句係 info-01@wendy-net.com

火災保険を見直しませんか?

火災を中心に 多くの災害の補償と満期の楽しみ

朝日火災の 積立型火災保険

スーパージャンプ

(満期戻金総合保険)

朝日火災のスーパージャンプ主な特長

- ① 満期返れい金プラス配当金のお楽しみ
- ② マンションなど耐火建築物(注)住宅の場合(JT構造)

6年間の補償 建物または家財一式 (ご契約時保険金額) 1,000万円

一時払保険料 2,926,100円

保険期間 6年間

満期返れい金 300万円 (+契約者配当金)

※上記の例以外にも保険期間5年のタイプもございます。※保険料は平成24年3月1日現在のものです。※配当金は所定の計算方法により剰余金が生じた場合にお受け取りいただけます。ただし、配当金ゼロの場合もあります。※1回の事故で保険金額の全額をお支払いした場合は契約は終了となり、満期返れい金はお受け取りできません。

② 万一のとき建物や家財の保険金を新価で受け取れます (専用住宅の場合)

建物や家財は時間の経過とともに価値は下がります(減価)。時間払方式の火災保険では、この減価分を差し引いて保険金をお支払いいたします。スーパージャンプの場合、この減価分が差し引かれることなく、同等のものを償還するために必要な価額(新価)で保険金をお受け取りいただけます。

③ 13種の損害と8種の費用を補償

①火災 ②雷害 ③盗難・暴行 ④風災・暴風(20万円以上の場合に対象) ⑤建物外からの物体の落下・飛来・衝突・倒壊 ⑥船舶水没後に生じた事故または他の戸室で生じた事故による水漏れ ⑦地震(さうじょう)、労働争議にともなう暴行行為 ⑧盗難による盗取・損傷・汚損 ⑨遺失・盗難・横領金証書の盗難(家財および現金・有価証券等) ⑩持出し家財の損害(家財をこの契約の場合に適用) ⑪別居者家財(家財をこの契約の場合に適用) ⑫水災 ⑬燃焼物取片づけ費用 ⑭失火火災費用 ⑮地震火災費用 ⑯特別費用 ⑰修理代金 ⑱修繕費用(①～③の事故による。店舗部分の修繕に要する費用は対象) ⑲水道管の凍結損傷による修理費用 ⑳損害防止費用 ㉑家財の不測・突発的損壊(家財をこの契約の場合に適用)

④ 保険金額が自動増額

お支払いいただく保険料はそのまま、建物や家財等の保険金額が毎年5%ずつ(定額)、自動的に増額します。

⑤ 個人契約の場合、満期時お受取金は一時所得扱い

課税対象額=(満期返れい金+契約者配当金-払込保険料総額+他の一時所得対象額-特別控除額50万円)×1/2

※保険期間6年の契約で5年以内に解約された場合、源泉分離課税の対象となる場合があります。※上記の税法上のお取扱いとは税制改正により変更となる場合があります。

※所定の条件につきましては、「パンフレット」・「ご契約のしおり」・「重要事項説明書(契約概要・注意事項等)」をご覧ください。

<http://www.asahikasai.co.jp/>

朝日火災海上保険株式会社 広島支店 TEL.082(247)2431

〒730-0035 広島県広島市中区本通7-29 アイビービル 受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日・12/31~1/3を除く)

C23-713

私の体験

タツノオトシゴと生きてみる

タツノオトシゴ養殖家

加藤 紳 (40)



■タツノオトシゴがいた

目の前にタツノオトシゴがいた。絵本から飛び出してきたかのような、ひょろきんな姿で、目玉をキョロキョロとさせている。全長三〇センチはありそうなかたに見たことのない大きなタツノオトシゴ。フクフクと泡吹きながら接近するタツノオトシゴの私は、彼によって怪物さながらであつた。うしろし、警戒するような素振りも見せず、そのまの立ち姿勢を保てた。それならばと手で触れてみたが、逃げ出した。はしなかつた。毒を吐いたり、噛みついてくること

■タツに出会うまで

私は海のない埼玉県で育った。幼少から水辺の生き物が好きで、ザリガニなど海に関するさまざまな経験ができた。しかし、仕事でなすほど見ることができず、人間の活動によって海が元気を失っていることだ。考えてみれば、胸をときめかせて

■タツの養殖

陸に上がり、早速タツノオトシゴについて調べてみた。野生のタツノオトシゴは、漢方生薬や観賞用の目的で、東南アジアでの乱獲が進み、希少種として保護されていることを知った。

多くの魚は、泳ぐ機能を向上するために、ヒレを発達させたり、身を守るために毒や棘を持つ。しかし、タツノオトシゴは魚の生命線ともいえる尾レリを、無理をいって三カ月間研修させていた。情熱的にタツノを踊るよう

■タツと養殖家

二〇〇八年に鹿児島県南九州市大津町で、海辺のレストラ跡地を利用し、タツノオトシゴの養殖を事業化した。社名はタツノオトシゴ（S）R&A（R&A）と、道を広



番所（ばんどころ）自然公園にある番所の鐘「鐘のねと子〜吉鐘」（鹿児島県南九州市大津町）



求愛（情熱的なダンス）を踊る求愛中のペア

うに水槽内を泳ぎ回った。やがて、メスがオスに合図を送る。シースウェイズというように水面を向けた。二匹は同時に水面へ浮き、タツノオトシゴを観賞用に出荷したが、二〇一〇年に事業所

■お問い合わせ先
タツノオトシゴハウス
鹿児島県南九州市大津町
別府町三丁目
090-9611-0000
メール：tatsu@renotech.jp
tatsu@renotech.jp

いたのは本来あるべき海の身を潜めて姿だつたのだろうか、と疑問が生じた。私はその答えを求めて三〇歳で会社を辞め、二〇一〇年にタツノオトシゴの養殖家になった。当地には、マリナーズと呼ばれる広域な海洋保護区がある。海岸線およそ一〇キロ、水深三〇メートルまでを厳密な禁漁区とし、漁業や釣りなどはもちろんのこ石の持ち帰りさえも禁止。一〇年そのままとすると、人によって荒らされた海が生態系を取り戻し、生産力を高めるという途方もない実験だ。潜ってみると、その成果は明白で、海中は魚と藻に満ちていた。まさに驚きの一言。その美しい海で出会うのが、大きく美しいタツノオトシゴだ。



尾（メス）がオス（右）の背へ卵を産みつけ、卵はハートをつくる。



尾をつなぐ（平和に）尾をつなぐ姿に育まれる。

「マニション管理の法律トラブル相談集Q&A」をプレゼント。申し込みは、はがきかファクスで。郵便番号、住所、マニション名、氏名、電話番号を記入の上、「Q&A希望」と書いて、下記のあて先へお送りください。合人社計画研究所（www.kojin.co.jp）が、マニション管理現場からの実例報告をもとにまとめたQ&A集「マニション管理の法律トラブル相談集Q&A」をウェンディ読者にプレゼントします。同書はマニションを所有、居住する上で起こるさまざまな疑問や質問に対する答えを集めたもの。ペット問題、騒音問題などの生活トラブルや総会・理事会の運営、管理費の滞り、修繕工事・建て替えなど、幅広い種類の問題をQ&A方式で分かりやすく解説しています。お申し込み先：〒一〇三〇〇三 東京都中央区日本橋室町四三六 柳屋太洋ビルディング 合人社計画研究所東京本店（ワンデイプレゼント係） 〇三三二二〇一三三三 四三六 〇三三二二〇一三三三 四三六

私たちは、既存建物のリニューアル企業として新しい技術と質の高いサービスを提供し、快適な住環境を創造します。

パイプラインニング・給水管更生・排水管更生・ビグライニング・気流ライニング・設備配管リニューアル・建築設備リニューアルなどの施工は「きんぱいリノテック」にお任せ下さい！

大阪ガスグループ
株式会社 きんぱい リノテック <http://renotech.jp>

本社 大阪市大正区三軒家東2丁目13番28号 TEL 06-6556-0801
東京支社 東京都新宿区高田馬場3丁目35番2号 TEL 03-3366-9251

言葉を伝える
私に伝えた
誰かのように

あなたの本を書いて
みませんか？

小説、自伝、詩集などあなたがお書きになった原稿をご予算に応じた自費出版プランでご提案いたします。また、各企業の記念誌等の企画・プロデュースもいたしております。どうぞお気軽にご相談ください。

印刷物の企画プロデュースから編集・印刷まで、ニーズに合わせてトータルに手がけます。

企画・デザイン・編集・制作・新書印刷・商業印刷
出版印刷・新聞広告・雑誌広告・SP・イベント・IT事業

ISO14001
社内の印刷センターはISO14001の認証を取得しています。
新書印刷及び各種商業印刷

神戸新聞総合印刷 078-362-7180
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-5-7 <http://www.kobepn-printing.co.jp/>

シェフ 黒田の『おいしいうちご飯』

その一 鯖の炙りカルパッチョサラダ

1人分

<材料>

サワラ(刺身用切身)…100g、塩・こしょう…適量

パプリカ(赤・黄)…各1/10個、大根(1cm厚の輪切り)…1/2個、ラディッシュ…2個、ミョウガ…1/2個、ミニトマト…2個、ブロッコリー…2個、ブロッコリー…2個、白菜(葉の部分)…少々

レモン…1/4個、バージンオイル…50cc、白ワイン酢(リンゴ酢)…20cc、パルサミコ酢…100cc



盛り付けはイメージです

プロフィール

黒田 恒夫(くるだ つねお)
広島全日本ホテル(現ANAクラウンプラザホテル広島)洋食宴会部、洋食レストラン、レストラン・ソーナ・フォルトゥナート(広島県三原市)を経て、カフェ・ポンテの料理長に。

<作り方>

① パプリカ、大根、ラディッシュ、ミョウガはそれぞれ薄くスライスし、水にさらす。ミニトマトは1/2カット、レモンは串切りにする。



② ブロッコリー、ブロッコリー、白菜は塩茹でをして、氷水で冷ましておく。



③ サワラの両面に塩を振り、10～15分おいて味をなじませる。染み出した水分をペーパーでふき取り、焼き網で強火にかけ、焦がさないように炙り焼く。冷蔵庫で素早く冷却する。



④ パルサミコ酢を小鍋に入れ、弱火にかけ、煮詰める。(100ccが30ccくらいになるまで)



⑤ ドレッシングを作る。ボウルに塩・こしょう一つまみずつ、白ワイン酢(10cc)を入れ、バージンオイル(25cc)を少しずつ加える。ホイッパーでかき混ぜ、乳化させ、とろみをつける。残りのバージンオイルと残りの白ワイン酢も加え混ぜる。



⑥ 野菜の水気を切り、軽くドレッシングとからめる。サワラを5mmに切る。野菜とサワラを交互に皿に盛り付け、ドレッシング、④のパルサミコ酢ソースを回しかけ、レモンを添える。お好みでカイワレを散らす。



その二 アサリと菜の花のガーリックパスタ

1人分

<材料>

アサリ…10粒、菜の花…5～6本、パスタ…90g、タマネギ…1/5個、チリメンジャコ…10g、ニンニク…1かけ、唐辛子…1/2本、白ワイン…50cc、水…100～150cc、オリーブオイル…30cc、バージンオイル…30cc、塩…適量



③ ②にアサリを加え、白ワインと水を入れる。フタをし中火でアサリを蒸して、ソースを作る(途中水分を補充しながら)。できたら保温しておく。



盛り付けはイメージです

<作り方>

① アサリはこすり洗いをして、汚れを落とす。ニンニクはみじん切りに、唐辛子は種を取り出し、タマネギはスライスし、菜の花は1/2に切る。



② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、チリメンジャコを弱火で炒める。



唐辛子を加え、香りが出たら、タマネギを加え、しんなりするまで炒める。



④ パスタを茹でる。茹で上がりに菜の花を加え、一緒に茹でる。



⑤ パスタと菜の花をソースに入れ、バージンオイルを加えてからめて、香り付けをする。深皿に盛り付ける。



ジャコも盛りよく炒めてソースもよくあわせよう!

Caffè Ponte カフェ・ポンテ



広島平和記念公園対岸、元安橋たもとのオープンカフェ「カフェ・ポンテ」。「ポンテ」はイタリア語で「橋」という意味。「来訪者に憩いや交流の場を提供し、潮いところと安らぎのある川辺の風景を創り出す」ことがコンセプト。旬の食材にこだわった本格イタリア料理のお店。

【住所】広島市中区大手町1丁目9番21号
【予約専用電話】082-247-7471



モバイル会員募集

お得なモバイル会員を募集しています。いつでも会員登録できます。お食事をする時、ご利用金額に応じてポイントをプレゼント。次回のお食事にご利用いただけます。来店時登録可。

QRコードを読み取って空メールを送信(またはcaffe@cafeponter.comへ空メールを送信)。メールが届くので、そこから会員登録してください。※受信拒否設定をされている方は、cafeponter.comからのメールを受信できるようにしてください。

Wendy-net

www.wendy-net.com

大好評のホームページ“Wendy-net”に届いたお便りの紹介です。皆さんもどんどんアクセスしてください。

今年度、輪番制でマンションの理事となりました。いろいろとマンションについて、勉強をしていきたいと思ひます。

(神奈川県川崎市)

とても勉強になります。これからもマンションでの生活で注意すべきことなど、しっかり勉強していきたいです。

(大阪府吹田市)

マンション生活や日常生活についての情報が多くあり、興味があります。これからもアクセスしたいと思います。

(広島市)

いつも見えています。見やすくよいと思ひます。

(岡山市)

管理組合に関する情報が充実しているの、困ったときや疑問点があったときなど、参考にしています。大変重宝しています。

(東京都板橋区)

理事長の話などが掲載されているので、参考になります。

(埼玉県南埼玉郡)

マンション管理情報が得られるホームページだと思ひました。

(那覇市)



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



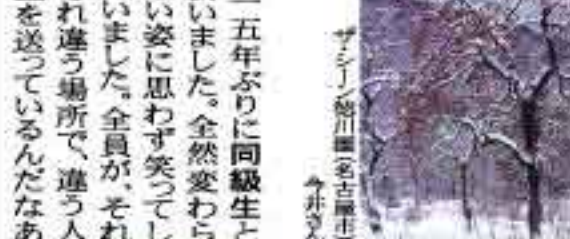
修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



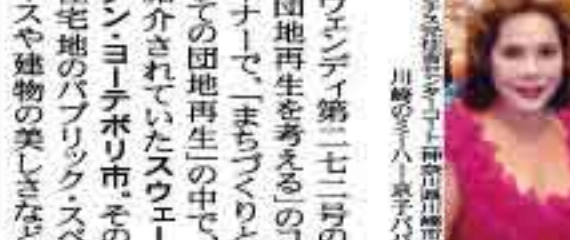
修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



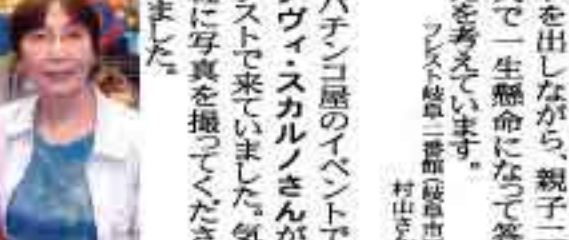
修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



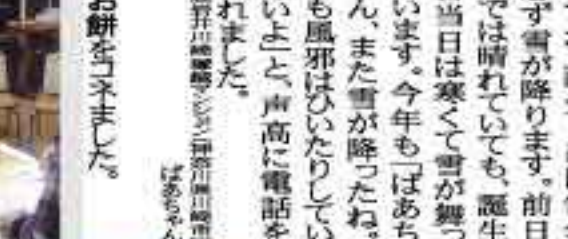
修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



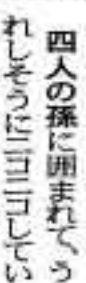
修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



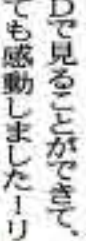
修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



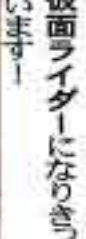
修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



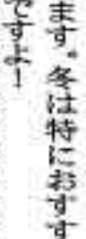
修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



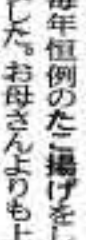
修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！



修善寺虹の郷(静岡県伊豆市)の入口にあった辰の飾り。とても迫力がありました！

浄水器は キッチンだけだと 思ってませんか？

これからは家中すべての蛇口から「きれいなお水」を



人気の理由①

浄水された
きれいなやさしいお湯で
一日の疲れをリフレッシュ。



人気の理由②

キッチンの蛇口から出る水が
キレイだから、
料理がとっても美味しく作れます。

「おみずのたび」はセントラル方式の浄水器なので、キッチンの蛇口一体型の浄水器のように原水と浄水をスイッチでわざわざ切り替える必要もなく、いつでもすべての蛇口から浄水されたお水がでます。

人気の理由③

歯磨きや洗顔・洗髪も、
安全な水で安心＆フレッシュ。



人気の理由④

温水洗浄トイレをお使いのご家庭でも
最適な水質でお肌を守ります。

人気の理由⑤

お洗濯も
色褪せ防止＆ふんわり仕上げ。

人気の理由⑥

健康・美容にとって
塩素は有害です

人の身体には、ビフィズス菌など人体に有用な菌がたくさんいます。それらの菌が皮膚や粘膜などの病気を抑制する働きを行っています。塩素によって菌がいなくなると、成人病やシミ・ソバカス・シワなど皮膚の老化を促進してしまいます。また、塩素は発ガン性が確認されているトリハロメタンを発生させます。

人体は塩素を吸収しやすい性質です

通常の水道水には塩素が含まれています。それは、雑菌の繁殖を防ぐものであり、多少は必要な成分です。クリオの「おみずのたび」は、水道法に基づく塩素濃度に調節し、人の身体に塩素による影響が出ないレベルで家庭内に水を供給します。



高性能ACFフィルターで
臭いや塩素を除去。

クリオの「おみずのたび」は、吸着スピードが速く、いやな臭いや塩素を素早く除去する「ACF(繊維状活性炭)フィルター」と、幅広い細孔構造により多くの対象物を吸着する「最高級ヤシガラ活性炭」を採用しています。また、3種類のセラミックスをパウダー化し、ACFフィルター成型時に練り込み、浄化性能を高めています。



オール浄水システムレンタル
おみずのたび
月々 **2,980円** 1日あたり98円

※水道代は含まれません。

しかも、3つの無料サービス付き

初期工事費
無料 取付約30分

定期メンテナンス
無料

フィルター交換
無料

使用料以外の費用は一切いただきません。

各種水質検査に適合

厚生労働省の定める給水装置品として
水道法基準に適合しています。

耐圧性能試験

JIS S 3000-1
水道用器具-高圧性能試験方法による

浸出性能試験

JIS S 3000-1
水道用器具-浸出性能試験方法による

(財)日本食品分析センター
「水道法水質基準試験」適合

さらに安心 PL保険加入商品

飲用や生活用水を供給する責任ある商品として、さまざまなアクシデントを想定した緊急保全対策を講じています。さらに、東京海上日動火災保険に加入していますので、万一のトラブルの際も速やかな対応ができます。

よくあるご質問にお答えします

Q1 市販されている浄水器とどこがちがうの？

「おみずのたび」は家中のお水がすべて浄水になる浄水器です。キッチンだけや、シャワーだけというものではありません。また一般の浄水器は塩素を残さないため雑菌の繁殖が心配です。「おみずのたび」は、安全でおいしくお水をお使いいただくために、水道法で定められた必要最低限の塩素(0.1ppm)を残しますので、安全でおいしくお水をお使いいただけます。

Q2 解約(お引越)の時はどうすればいいの？

解約(お引越)のご連絡をいただくだけでかまいません。

Q3 定期的に掃除が必要？

いつも安全できれいな水をご使用いただくため、弊社が定期的に点検やフィルター交換をすべて行いますのでご安心ください。

お申し込み・お問い合わせ

対応エリア／青森・岩手・宮城・秋田・山形・福島・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・東京・神奈川・新潟・富山・石川・福井・山梨・長野・岐阜・静岡・愛知・三重・滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山・鳥取・島根・岡山・広島・山口・徳島・香川・愛媛・高知・福岡・佐賀・長崎・熊本・大分・宮崎・鹿児島※一部島しょ部を除く

暮らしの夢を育てる。
CLIO 株式会社日本クリオ

0120-76-7373

www.nihon-clio.co.jp 日本クリオ 検索



▼豊国神社 [ほうこくじんしゃ] (通称: 千景閣 [せんじょうかく])
豊巨秀吉が戦没者のために、千部経の転読供養をするため1587年に発願し、建立を命じましたが、秀吉の死により未完成のまま現在にいらっています。



五重塔 [ごじゅうのとう]
松皮葺と和様・唐様を融合した建造物です。内部は彩色がしてあり豪華絢爛。内陣の天井には龍が、外陣の天井には葡萄草の模様が描かれています。



多宝塔 [たほうとう]
僧周敏が1523年に建立したといわれ、奉迎如来像を祀っていましたが、明治維新の神仏分離令で大願寺に移され、建物は、現在豊島神社に所属しています。



海に立つ大鳥居、豊島神社の赤、瀬戸内海の青、背後の山の緑のコントラストが美しい

世界遺産探訪 平安の雅を今に伝える 歴史と浪漫の島

豊島神社

「豊島は瀬戸内海、広島湾の北西部に位置する島で、「宮島」とも呼ばれています。松島、天橋立とともに日本三景の一つにもなっています。

平成八年(一九九六年)二月、「豊島神社」が世界文化遺産に登録されました。世界文化遺産に登録されたのは、社殿を中心とする豊島神社と、前面の海、背後の弥山原始林(天然記念物)を含む森林区域の四三・二二。宮島全域の約一四割を占めています。登録された遺産のうち、豊島神社の本社本殿・幣殿・拝殿等一七棟・大鳥居・五重塔・多宝塔三基からなる建造物群は、六棟が国宝、一一棟・三基が重要文化財に指定されています。

■宮島は古くから信仰の島
宮島は、古来、島全体に霊気が感じられていたため、島全体が「神体」として信仰されてきました。そのため、社殿を陸に建てては畏れ多いと、五九三年にこの地方の実力者であった佐伯朝臣により、海の中に社殿が建造されたと伝えられています。

■平清盛が造営
豊島神社の現在見られる壮麗な社殿群の基本が形成されたのは、一二世紀です。時の権力者であった平清盛は、夢枕に立った僧侶の「豊島神社を造営すれば、きつと位階を極めるであろう」という言葉を受け止め、豊島神社を深く信仰し、壮麗な社殿群を造営しました。この社殿群の構成は、平安時代の寝殿造りの様式を取り入れた優れた建築景観をなしています。また、海上に立地し、背景の山と一体となった景観は他に比類がなく、平清盛の卓越した発想によるものであり、彼の業績を示す平安時代の代表的な遺産の一つです。

また、平家一門の権勢が増大するにつれ、平家一門のみならず、都から皇族・貴族が訪れたため、都の文化や建築が宮島に入ってきた。現在も豊島神社に伝承されている舞楽は清盛によって大阪四天王寺から移されたものです。

■今なお残る当時の姿
豊島神社は、創建以来、台風や落雷などの自然災害などにより、再建・修復の繰り返しで今日の姿があります。にもかかわらず、平安時代創建当初の建造物の面影を現在に伝える稀有な例です。

また、背後の山(弥山)は、神体山であるため、手つかずの原始林が残っています。

〔協〕 宮島観光協会

もっと楽しむ宮島

平清盛 ゆかりの地

2012年大河ドラマは「平清盛」。宮島には清盛ゆかりのスポットがたくさんあります。



清盛を祭神とする「清盛神社」



清盛が一字一石の法華経を納めた「清盛塚」



清盛の妻を弔うために建立された「二位殿燈籠」

大鳥居



大鳥居の屋根部分の藍の印は、東西で異なり、東側に太陽、西側には月の印です。これは、「陰陽」を表しています。

大鳥居のヒミツ

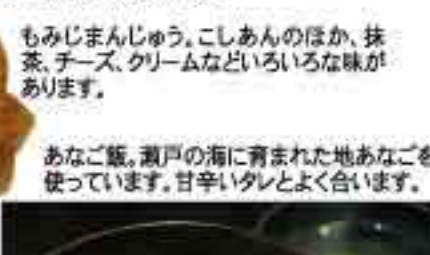
重量は約60トン、根元は海底に埋められているのではなく、松材の杭を打って地盤を強化し、鳥居の上部分は箱型で、その中に石をつめて鳥居の重みだけで立っています。先人の知恵と工夫が見られます。

食を楽しむ

もみじまんじゅうをはじめ、あなご料理、カキなど、おいしいものが盛りだくさんです。



揚げもみじ、もみじまんじゅうに独自の衣をまとい、天ぷらに、外はサクサク、中はアツアツもちり。



あなご飯。瀬戸の海に育まれた地あなごを使っています。甘辛いタレとよく合います。



焼きガキ。旨味が凝縮された、焼きたての力平を味わえます。



旅館ガイド		
宿泊料金は、お一人様1泊2食、率仕料・税込みの金額です。詳細は各宿泊施設にお問い合わせください。		
1 宮島観光ホテル 錦水別荘 12,500円〜 TEL:0829-44-2191	7 町家ホテル Guest house 菊がわ 10,500円〜 TEL:0829-44-0039	13 岩盤(いわそう) 20,100円〜 TEL:0829-44-2233
2 山一別荘 11,550円〜 TEL:0829-44-0700	8 宮島ホテルまこと 13,650円〜 TEL:0829-44-0070	14 もみぢ荘 16,800円 TEL:0829-44-0077
3 えびす屋旅館 素泊まり 6,300円 TEL:0829-44-0563	9 井天の宿 いつくしま 16,800円〜 TEL:0829-44-2121	15 宮島四季の宿 わたなべ 15,750円〜 TEL:0829-44-0234
4 ホテルみやや館 12,600円〜 TEL:0829-44-2111	10 ホテルニュー寿 16,275円 TEL:0829-44-2526	16 楽景荘(じゃがいそう) 12,600円〜 TEL:0829-44-0300
5 蔵屋いそは 21,000円〜 TEL:0829-44-0168	11 旅館かわぐち 12,075円〜 TEL:0829-44-0018	17 旅館のお宿 水羽荘 14,700円 TEL:0829-44-0173
6 宮島の宿 錦水館 19,500円〜 TEL:0829-44-2131	12 宮島グランドホテル 有もと 16,800円〜 TEL:0829-44-2411	18 フォレストヴィラ 水羽(別荘貸切の宿) 室料31,500円〜 TEL:0829-44-0173



黄色い汁、カルコンの不思議

冷えや疲れ...

むくみはからだのサイン そのままにしていまませんか？

夕方になると脚がパンパンに張って、そのだるさに夜も寝つけない。お酒を飲んだ翌朝、鏡を見てびっくりした。そんな経験はないだろうか？ 冷えや運動不足から、肥満にもつながるという「むくみ」は、からだに溜まった老廃物が原因。一方で、むくみをとると翌朝が驚くほど変わるというから、放置しておく訳にはいかない。そんな中、特に女性に支持されているという明日葉を取材した。「八丈島」



注目の成分カルコンが豊富に含まれているという黄色い汁。鮮やかな濃い黄色に含まれる特有成分が、からだの巡りを促進し、老廃物をスッキリおそうしてくれるという。

からだに溜め込んだ
老廃物が二因

一般に軽く考えがちなむくみだが、からだの巡りが滞った部分には不純物や老廃物が蓄積され、水あかのよう

に体内の脂肪細胞に付着。どんどん巨大化してしまうという。腕や太もものいわゆるセルライトも、むくみに溜まった老廃物などが一因だとい

うから、まさにむくみはからだの危険なサインといえる。果たして、このような不要な老廃物を体内に溜め込んだままではいられないだろうか。そんな中、昨今のデトックス(毒出し)ブームともあい

わい、この明日葉が毒出しブームに乗って人気を集

まて注目を集めている日本古来の緑黄色野菜がある。今日摘んでも、明日には芽を出す。知る人ぞ知る長寿の島、八丈島が原産の明日葉である。

摘み取っても、摘み取っても、面白いように新しい芽が生えてくるこの八丈島の明日葉。澄んだ空気の中、火山質の土壌からたつぷりと

吸い上げた栄養素は、普段の食卓には見られないほど豊富。特に食物繊維、ビタミンB群が多く、老廃物の排出を

助けてくれるカリウムなどは群を抜いている。しかし、この明日葉が毒出しブームに乗って人気を集

めていいるのは他にも理由があるというのだ。

ネバネバの黄色い汁
「カルコン」が注目の的

明日葉の根や茎を折ると、その切り口からじみ出てくるネバネバした黄色い汁。これが明日葉独特の色素成分「カルコン」だ。この植物由来栄養素には、植物が日照りや害虫、そして外敵といった厳しい自然環境の中でも逞しく生き抜くために作り出した不思議なパワーが秘められている。この不思議なカルコンが体内の巡りをスムーズに促進し、老廃物をスッキリ洗い流してくれると人気を集めているのだ。

実際、八丈島で40年以上も明日葉を作っている高橋農園の皆さん。別名を八丈草ともいう明日葉は、八丈富士のふもとに水はけの良い土地で、たつぷりのミネラルを吸い上げて育ちます。



高橋農園の皆さん。別名を八丈草ともいう明日葉は、八丈富士のふもとに水はけの良い土地で、たつぷりのミネラルを吸い上げて育ちます。

「この黄色い汁が体にとっても良いんだ」と、明日葉の茎を指

差しながら説明してくれたのが、注目の成分「カルコン」だ。このカルコンはたつぷりの新鮮な明日葉を、様々な料理法で食している八丈島の

人々は、見るからに若々しい。なかでも「一番の健康法」と千代子さんが教えてくれたのは、黄色く染まった明日葉の茹で汁をお茶代わりに飲むこと。彼女も欠かさないこの健康法のおかげで、毎日の立ち仕事も楽しくて仕方がないという。

八丈島には明日葉と健康に関する言い伝えも多いというが、なるほど、島民の生活とは切っても切り離せない重要な存在のようだ。

驚きのスツキリ体験 明日葉ってすごい！



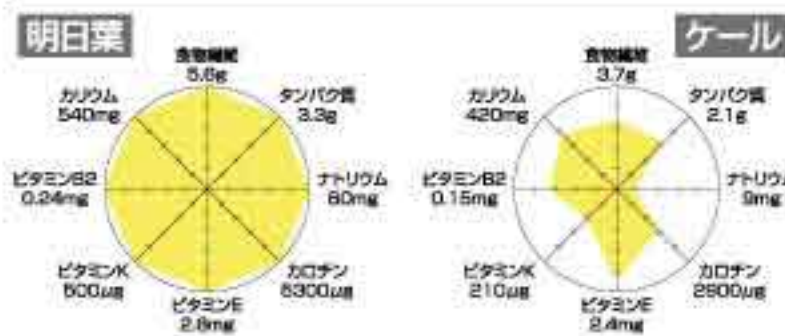
福島県在住
小島桂子さん (31歳)

鏡に映った自分にびっくり 気になっていた目元がスツキリ

嬉しさのあまり、台所に走って青汁を作った。飲んで、当時の驚きを語る小島さん。だが、嬉しかったのはそれだけではないという。「あれほどパンパンだった足が、今じゃあの頃みたいにほっそり。思わず主人に『見て！』まるで若い頃に戻ったみたいだし。キックで何年も履けなかったブーツが、スツキリはける！」って何度も見せつけたくらいなんです(笑)。

青汁の原料として一般的なケールと比較しても明日葉の栄養は群を抜いている。

※可食部100グラムあたりの栄養比較



国内産原料使用
ふんわりと青汁



3,800円(税込3,990円)

毎日着実に！続けやすい1箱30包入り

初回からトクする 商品10%割引

とくとく便なら代金2箱以上で送料600円無料！

※とくとく便は便利で安心な定期お届けサービスです。(毎月、隔月からお選びください)

商品のお求め・お問い合わせ

0120-188-188

0800-100-1188 [24時間受付]

受付時間
8:00~21:00
年中無休

〒197-0022 東京都福生市本町66-1
(有)マイケア「ウェンディ915」係

http://www.mycare.co.jp/

※送料は全国一律500円(税別)です。お支払い方法は商品代金、7日以内に郵便局からコンビニで商品代金をお支払いください。お支払い方法は商品代金、7日以内に郵便局からコンビニで商品代金をお支払いください。

寝つけないほど重かった足...

まるで別人のようにほっそり



東京都在住 高橋琴美さん (42歳)

「若かったころは重くすればスツキリ元に戻ってくれたんですけど、」

「話した高橋琴美さん。仕事から運動不足がたたって、季節を問わずむくみに悩まされていたという。

「夜なんて、パンパンに張った足がつかってなかなか寝付けないこともありましたね」

「こまめにマッサージしたり、湯舟に長めにつかってみたりと色々試してみたら、高橋さんですが、朝のむくれ顔に、夕方はくつ下の気

「一生むくんだままなのかな...」そんな諦め半分の高橋さんが出合ったのが、八丈島産明日葉の青汁。そして、高橋さんの体は意外にも早くカルコンの働きを感じ取るようになる。

「飲み始めてすぐに気づいたのは便通だったんです。驚くほどきれいな毎朝ドッサリ出始めたものですから、これは期待できるかもって続けたんです。そうしたら、今までこんなに重かった足がまるで別人のように軽くなって、」

「明から晩まで一日中、絶好調。この『ふんわりと青汁』はあっさりしていて美味しいから続けられるのよね」

と、自信に満ちた笑顔を見せてくれた。