

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412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	国土交通省概算要求 災害・省エネ対策支援	3
マンション管理組合書記	管理会社と連携し、より住みやすく	3
ちよっと拝見	共和マンション	4
私の体験	肩鉄工房とポルトマン	5
	声を鍛えてコミュニケーション	6
	地域再生を考える	6
	読みたい気持ちに応えるために	9
	格差のない読書機会を享受できる北海道へ	9
この人に注目	野菜を愛する料理人の これまでと、今後と	10
世界遺産探訪		13
読者の広場		14
頭の体操		19
若新雄純		18

Ms Wendy in this month

八七歳の現役社長！ 「赤ちゃん110番」を世に出したベンチャーの母

ダイヤル・サービス株式会社 代表取締役社長

今野 由梨さん



photo: Nishiyuki Takuma © WENDY

◆幼少期に 東京で見た別世界 一九三六年、私は三重県桑名市で六人姉妹の次女として生まれました。子どもの頃の写真をみると、長女・三女・五女の奇数組は手足が長くスタイルがよかったのに対し、私は大きな頭と大きな胴体を二本の短い脚で支えていた完全な五頭身(笑)。運動も苦手で、その代わり、学校の成績はよかった。それもほかの姉妹と比べて飛び抜けてよかったのは、幼い頃、東京・荻窪に住む叔父の養女になりかけた経験があったからです。叔父はある大手鉄鋼会社の役員に就いており、家に向かいには当時の総理大臣・近衛文麿のお屋敷が近かったです。

◆猛火のなかを逃げ、九歳の私は一度死んだ。しかし、それも東の間に、戦争が始まると、日本は同じ国とは思えないほど変わってしまった。桑名の町も大空襲を受け、ある晩、一夜にして灰になってしまったのです。町中が音を立てて燃え上がる猛火のなかを、九歳だった私は家族とはぐれて一人逃げ、おそらく一度死んだのだと思います。ずいぶん時間が経って、気が付くとまったく見知らぬ男性に背負われていました。その男性は安全なところまで私を運ぶと、道の先を指さして、こう言いました。「ここをまっすぐ行くと、大きな金龍橋の木があるから、そこに登りなさい。明け方まで降りてはいけません。夜が明けたら両親が迎えに来るから、絶対に動かないで。私は言われた通り橋の太い枝に登り、桑名の町が燃え尽きていくのを眺めもせずに見ていました。



18歳のころ。右側が本人

◆総理大臣との思い出 人は経験でつくられる。休日には鉄鋼業界のドーンと呼ばれる方々の交流もあり、大企業のお兄さん、お姉さんの仕事ぶりもそれとなく見て、さらには、近衛文麿邸の庭で、何度となく総理大臣に遊んでいたこともありました。そんな経験をした姉妹は一人もいません。同じ家に生まれたといっても、経験がまったく違うのです。人というのは経験でつくられる生き物だと、あらためて思います。結局、母が私を取り戻し、私は桑名の家に帰ることにしました。唯一困ったのは、小学校に上がったものの、勉強する気がなかったことです。なぜなら、小学校で習うようなことは、すでに叔父から教わっていたからです。先生の授業も退屈で仕方ない。宿

小工事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

工事は 低価格・品質・保証



今野 由梨 / ダイヤル・サービス株式会社 代表取締役社長

1936年、三重県生まれ「赤ちゃん110番」「セクハラ・ホットライン」などの電話相談サービス...



津田塾大学の図書館にて、立って本を読んでいるのが本人

津田塾大学の図書館にて、立って本を読んでいるのが本人... 津田塾大学の図書館にて、立って本を読んでいるのが本人...



1964年、ニューヨーク万博にて、コンパニオンの業務以外に広報員も務める

1964年、ニューヨーク万博にて、コンパニオンの業務以外に広報員も務める... 1964年、ニューヨーク万博にて、コンパニオンの業務以外に広報員も務める...



1960年代、八丈小島にて、初めてスキューバダイビングに挑戦した時

1960年代、八丈小島にて、初めてスキューバダイビングに挑戦した時... 1960年代、八丈小島にて、初めてスキューバダイビングに挑戦した時...

その男性は車輪... 彼はその後アメリカに渡り、元いた世界で出世し続けたものの、毎晩、爆弾を投下するレバーを引く夢を見た...

2023年6月、広島で開催した講演会の様子... 2023年6月、広島で開催した講演会の様子...

そこで思いをはせたのは、生まれてからこの町で一緒に暮らして来た皆さんの生き物たちです。イチヨウの...

◆就職で全落ちしても... 自分が使命を果たすために、桑名の町で...

◆あのときの... 米軍兵士との出会い... 津田塾大学を受験、桑名市から女性で初めて...



2001年、女性起業家同業交流事業にて

PROVITAC GRANULES advertisement. Includes product image, text about Vitamin C and AA-2G, a diagram of the body showing nutrient absorption, and a graph of blood concentration over time. Text: 従来はビタミンCに満足できなかった方へ 特許を取得した ビタミンC誘導体「AA-2G」配合...

ニューススポット

国土交通省概算要求
 国土交通省は、令和六年度の予算概算要求を発表。
 一般会計予算は七兆三九億九千九百九十九万九千九百九十九円（前年度比一・一九倍）。
 住宅局関係では、住宅・建築物カーボンニュートラル総合推進事業を四二億四七〇〇万円に増額した。不動産・建設経済局関係では、土地政策の推進に前年度の一・一三倍となる一六七億二六〇〇万円を要求。また、都市再生、防災・減災、国土強靱化等を基本方針とし、市街地整備に一一・二九億三六〇〇万円を要求した。

身近に発生するリスク
 八割以上が「地震」と回答。一条工務店は「防災に関する意識調査」を発表。
 身近で発生するリスクがあると感じる災害について、トップは「地震」で八四・二％。次に「台風」が五四・八％、「豪雨」が五〇・九％となった。
 この一〇年の地震に対する意識の変化については、意識が強まったという回答が八割以上。水害については、住んでいる地域で線状降水帯の発生が予報される人は九割を超えている。首都直下地震は三〇年以内に七〇％程度の確率で起きるとされている。

風・豪雨時に自分の住んでいる地域で避難指示が出た場合の避難方法
 ションの増加といった状況の変化も加味し死者数などを算出。六年度をめどに新想定を出し、次の基本計画に反映させる。

首都直下地震
 想定見直し
 防災対策を反映
 政府は令和六年度に首都直下地震の被害想定を見直す。対策推進の基本計画で定める取組みや目標が六年度末で期限となるため、防災対策の進捗なども踏まえ想定をやり直している。「飲料水・食料の備蓄（七〇・八％）」がトップ。また、地震に備えるための「非常用持出袋の準備」（五二・四％）が最多と

マンション管理組合奮闘記

ニューノーマルへの挑戦

管理会社と連携し、より住みやすく

サントノーレ東長戸（松山市）



樋口 泰（ひくち やすし）さん
 エンターテインメント関連の会社に勤務。休日は少年サッカーのコーチや農業にそしむ。妻と1男2女の5人家族。

第22期理事長 樋口 泰さん (45)

「マンションに気に入らず、街の中心部にいく、マンションで済ませたい」という声が多くなっています。また、五、六年前にインターホン設備の更新に併せて、防犯対策のさらなる強化を行いました。集合玄関のインターホンをカメラ付きのタイプに変更し、共用部分と各戸の鍵はピッキング対策に有効なものに変更しました。また防犯カメラも増設しました。おかげで安心して暮らすことができている。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

「マンションに気に入らず、街の中心部にいく、マンションで済ませたい」という声が多くなっています。また、五、六年前にインターホン設備の更新に併せて、防犯対策のさらなる強化を行いました。集合玄関のインターホンをカメラ付きのタイプに変更し、共用部分と各戸の鍵はピッキング対策に有効なものに変更しました。また防犯カメラも増設しました。おかげで安心して暮らすことができている。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

「マンションに気に入らず、街の中心部にいく、マンションで済ませたい」という声が多くなっています。また、五、六年前にインターホン設備の更新に併せて、防犯対策のさらなる強化を行いました。集合玄関のインターホンをカメラ付きのタイプに変更し、共用部分と各戸の鍵はピッキング対策に有効なものに変更しました。また防犯カメラも増設しました。おかげで安心して暮らすことができている。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

「マンションに気に入らず、街の中心部にいく、マンションで済ませたい」という声が多くなっています。また、五、六年前にインターホン設備の更新に併せて、防犯対策のさらなる強化を行いました。集合玄関のインターホンをカメラ付きのタイプに変更し、共用部分と各戸の鍵はピッキング対策に有効なものに変更しました。また防犯カメラも増設しました。おかげで安心して暮らすことができている。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。

理事長に就任してからは、玄関アプローチの植栽の樹種を変更し、植え替えるなど環境を整え取り組みました。アンケータを実施し、見た目のイメージを把握し、見直しや育てやすさなどを考慮し、レッドロビンに決まりました。緑豊かな環境は居住者の心に響いてくれると感じています。



360°すべてを撮影するカメラ
RICOH THETA SC
 imagine. change.
 theta360.com

旬の食材
マイタケ
 マイタケの旬は九、十月。売られているのは九八〇年代に人工栽培されたものが普及し、市場に多く出回るようになり、非常に少なく貴重です。マイタケは主に新潟県で栽培されており、全国シェアの六割以上を占めます。独特の歯応えと香りをもつキノコです。スライサーで売られている人工栽培されたものは衛生的な環境で栽培されたため、水洗いやアクが少なく、煮汁も黒くありません。しかし、天然のマイタケは土や虫などが付着しているため、しっかりと洗い、下処理をする必要があります。

水を飲む、料理をつくる、お風呂にはいる、髪を洗う、洗顔、うがい、ウォシュレット、ペットの水、花壇への水、日々、いろいろなところで使っている水。キッチンで使う水は、その中のごく一部だと気付きます。ご提案するのは、オール浄水。生活に必要な水全てのことを考えたシステムです。

<p>料理がとっても美味しく作れます</p> <p>お水やお茶、コーヒー、赤ちゃんのミルクにも安心。食器洗いの時の手洗れも割に汚れなくなります。</p>	<p>洗濯物もふんわり色あせも防止</p> <p>繊維の色あせの原因となる塩素を含まないので、衣類を長く大切に使うことができます。</p>
<p>歯磨きや洗顔・洗髪も安全な水で</p> <p>清潔な水から、逆浸透膜でろ過する毎分の新鮮な水が安心。</p>	<p>ペットや花壇にも清潔な水を</p> <p>家族の一員である可愛いペットにも安心。安全な水を、植物も清潔な水で生き生きと成長します。</p>
<p>お風呂のお湯も安心お肌や髪にも優しい</p> <p>「細かなカルシウム」や「鉄の酸化」を除去する光触媒による浄化作用でお肌や髪に優しいお水になります。</p>	<p>宅外に設置するためスペースを取りません</p> <p>水道管の光触媒浄化作用で、壁面にさらすことなく、清潔な水を確保し、必要に応じて、お風呂の水も出ません。</p>

使用料以外の費用は一切いただきません

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**

お申し込み・お問い合わせ

AQUA STAND 株式会社アクアスタンド ☎0120-55-4213

広島市中区上八丁堀4-1 アーバンビューグランドタワー11F 対応可能時間：平日9:00-18:00

家全体をまるごと浄水!
 カンタン施工!

月額 **¥2,980** (税込 ¥3,278) で

詳しくはホームページにて **ミネラルバンク** 検索

http://kaiteki-seikatsu.net/

低コスト 月額¥2,980

高品質 安全でおいしい低塩素水 (0.1ppm)

実績 30,000件以上

安心 アフターサービス充実

コンパクト 水道管の光触媒浄化

MINERAL BANK

お申し込み・お問い合わせ

AQUA STAND 株式会社アクアスタンド ☎0120-55-4213

広島市中区上八丁堀4-1 アーバンビューグランドタワー11F 対応可能時間：平日9:00-18:00

「ちよつ」と拝見 管理組合に聞きました

役員の成り手がいない... また同じ人が務めるしかない... こんな悩みも管理者方式で終わり

共和マンション



共和マンション 建築概要 1973年3月竣工 鉄骨鉄筋コンクリート造 地上11階建 総戸数 65戸 神奈川県川崎市川崎区池田1-11-3 事業主 共和興業



マンション入り口



最寄りの八丁駅

■マンション購入までのお話をお聞かせください。 衝動買いのようなものでも、マンションを買おうと思えば、最初に目に来たマンションがここでした。不動産屋にはいろいろ見た方がよいと言われました

■管理方式を理事会方式から管理者方式に変更したそうです。ね、経緯をお聞かせください。 もともととは輪番制

まず理事会にて管理方式について役員を回していきました。何か引かれるものがあつたらうなと思ひます。

「分譲マンション管理」 対策は万全ですか? 理事会は「重伴!成り手不足!機能不全!」 管理会社は「委託料の値上げ!撤退!」 組合会社は「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 「合入社」は提案します

「分譲マンション管理」 対策は万全ですか? 理事会は「重伴!成り手不足!機能不全!」 管理会社は「委託料の値上げ!撤退!」 組合会社は「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 「合入社」は提案します



第49期理事長 北館 重行さん(75) 役員の手が不足する中、何期も理事長を務め、管理組合運営に尽力。趣味は旅行で、東北地方を巡ることが多い。特に青森市の酸ヶ湯温泉が気に入っている。



お任せください 担当スタッフ紹介 管理会社 合入社計画研究所 フロント担当 岡口 哲也さん(55) 管理員 天河 秀夫さん(70)

「貴マンション」ではなく「当マンション」と考えることを意識して業務に当たっていただきます。マンション管理のプロという目標と併せて、「もし自分がこのマンションの居住者ならどうするだろうか」と考えて、お客様に目線に立った提案などを行うようにしていきます。

共和マンションのフロント担当となった当初は、「規則やルールばかり言う人だ、前任の方が良かった」と言われてしまうこともありました。しかしトラブルがあった際にすぐに対応したこと、評価していただいたこと、良い関係性を作ることができ、日々の業務により力が入ります。

愛されて12年!老人ホーム検索サイト 介護に向き合う家族のカタチがきっと見つかる みんなの介護 施設数 No.1 掲載施設数50,000件 入居お祝い金 最大10万円進呈! 希望者全員に無料でプレゼント! 老人ホームの選び方 入門ガイド 老人ホームの種類と費用 基礎知識 3ステップで出来る!老人ホーム選び 初めての見学も安心!見学チェックシート お取り寄せ方法 フリーダイヤル、またはサイトから直接お申し込みください。 ※お取り寄せ申請日の翌営業日から1週間ほどで届きます。

みんなの介護 検索 紹介・相談 すべて無料! 入居相談センター みんなの介護 0120-370-915 年中無休 9:00~19:00 (通話料無料) https://www.minnanokaigo.com

人前でもばっちり 声を鍛えて コミュニケーション



あいさつ、電話、スピーチ…、日常生活はたくさん「声を出す」機会があります。そんな時、相手に気持ちよく聞こえる話し方をするにはどんな点に気をつけたら良いのでしょうか。伝達力トレーナーの薦田 裕子さんに、声や話し方についてのポイントを教えてもらいました。



教えてくれた人 伝達力トレーナー 薦田 裕子さん

ウエディングを中心に、各種イベントや式典での司会を務める。アナウンススクールなどで話し方の講師として活動中。

猫背のように背中が丸まっていると声も下に行きがちです。胸を開き、腰背の位置を高くするよう意識することで視線も高くなり、声が上方向に出しやすくなります。

話すときに首だけ動かすのは、あまり感じよく見えません。胸から上は額縁に飾られているつもりで、常に相手に自分のデコルテを見せる(額縁を動かす)という感覚で話しましょう。

表情で大切なのは「目」。笑顔で話そうと意識すると、口角を上げようとする人が多いですが、口角を上げて目も笑っていない人も…。例えば、少女マンガのキャラクターのように、自分の目をしっかりと開いてキラキラさせてみてください。テンションが上がるようなモノを思い浮かべると良いかもしれません。目を意識すると、自然と口角が上がります。

本来話すときには上の歯が見えていないと声も届きにくく、頬の筋肉が下がっているとも下方向に落ちてしまい聞き取りづらくなってしまう。目を開いて口角が上がると頬の筋肉も上がって、上の歯が自然と見えるようになり、声も前に出すことができるようになります。声の前に出るようになると、声のトーンも高くなり聞き取りやすくなります。

声が出すときに「熱帯」 声が出すときに「熱帯」 声が出すときに「熱帯」

声が出すときに「熱帯」

口の開け方

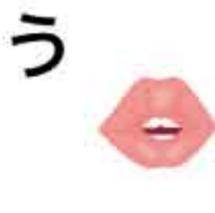
相手に伝わる声を出すには、口の形も大事です。母音の口の開き方をマスターして、聞き取りやすい声を出せるようになります。



縦に大きく開く



横に大きく開く



くちびるに力を入れないように突き出す



「い」の形で口角をあげるように



「う」の形より若干大きく口の中に空間を作るように

滑舌トレーニング

滑舌が良くないと悩む人も多いのではないのでしょうか。その原因は口周りの筋肉が下がり、舌を使わずにしゃべっていること。滑舌は練習すれば良くなります。舌や口周りの筋肉を鍛えるには早口言葉がおすすめです。

舌を鍛える早口言葉

【タダダラ、タダダラ、タダダラ…】

point

舌を思い切り下方向に向けてべーっと出すのも効果的!



口周りの筋肉を鍛える早口言葉

【パラピリプルベレポロ、パラピリプルベレポロ…】

point

口を縦横に大きく開くことを意識してみましょう。声を出さなくてもOK!

◆声に関するQ&A◆

Q 大勢の前での発表など、緊張すると声が小さくなってしまいますが…。

A 肩の力を抜いて、緊張することを想定しておこう

緊張するのは体に力が入っているため。本番前に肩や首を回したり、肩を上げ下げすると脱力し、リラックスした状態になって声が出しやすくなります。

緊張への対処法としては、想定外をできるだけ取り除き、「緊張することも想定内」にしてしまいましょう。また、事前に可能な限り情報を手に入れておくことが大事。例えば、結婚式でスピーチを頼まれたのであれば、会場の広さ、マイクがある場合は手持ちなのかスタンドなのか、どのくらいの人数が来るのか、話すときの立ち位置はどのへんか…など。緊張で声が出なくなっても「これだけは伝える」という内容をあらかじめ決めておくと、思っていたよりもすんなり話すことができます。



Q 大きい声には腹式呼吸がよく聞くけど、普通の呼吸と何が違う?

A 腹式呼吸は息を「吐く」呼吸法

私たちが普段行っているのは息を「吸う」がメインの胸式呼吸。対して腹式呼吸は息を「吐く」がメインの呼吸法です。腹式呼吸ができるようになると、安定した歯切れの良い、影響力のある声を出すことができるため、大勢の前でのプレゼンやスピーチには効果的。

腹式呼吸を習得するためのトレーニングは、まず息を4秒吐いて4秒吸う、次に8秒吐いて4秒吸う、最後に12秒吐いて4秒吸うというように、息を吸う時間は4秒で固定し、吐く時間を最大12秒まで長くしていきます。「息を吐く」という感覚がつかめると、腹式呼吸ができるようになります。トレーニングの際は、呼吸によっておなか動いていることを確認しながらやりましょう。



Q 電話やスピーチなど、状況によって声を高くしたほうが良いのでしょうか。

A 地声の「ファ」と「ソ」の音で話してみよう

TPOにもよりますが、無理やり高い声を出す必要はありません。大切なのは地声の幅で出しやすい音を見つけること。例えば、大勢の前での発表などは明るく、高めの声で話した方が伝わりやすいですが、相談事など1:1で人の話を聞くときは、若干低めの声の方が説得力も上がり、癒やしの効果があります。

「ドレミファソ」と地声で出した時の「ファ」や「ソ」の音で話すと明るい声に聞こえます。電話やパソコン画面などをはさむと普段より低い声に聞こえるので、「ファ」や「ソ」の音を意識して話すと良いでしょう。大人数の前で話すときは、いつもよりテンションを3倍上げて話すと明るくハキハキとした印象になります。



Q 母音や子音で意識して発音するべき音はありますか?

A 「長音」と「ん」をはっきりと

滑舌がよくない人やボソボソ声の人に顕著なのは「長音(ー)」と「ん」が発音できていないこと。長音を伸ばしていないと、言葉が流れやすくなったり、アクセントがつかずメリハリのない話し方に聞こえます。例えば、「ありがとう」や「おはよう」という言葉の最後の「う」は、「とー」と伸ばして母音の「お」をしっかり発音すると聞き取りやすくなります。

「ん」についても、発音が甘いとたどたどしく聞こえるので、少し意識してみると滑らかでテンポの良い話し方になります。



いいもの、つづくる。 **BUY & SELL**

TVCMでおなじみのバイセルが、あなたの着物を次の方へ活かします。

着物・帯 出張買取します!



ついでに査定も承ります。

レコード

毛皮



骨董品

LP盤のみの買取

お酒

あれも
ついでに
査定して
もらおう!

あれも
ついでに!

当日は、ご家族みなさまで
ご参加ください!



ブランド品



宝飾品



©S.P./NA

バイセルのおすすめポイント!

- ✓ 高価買取
- ✓ 1点からお受けします
- ✓ 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。



家紋付き



柄や色が古い



ネーム刺繍



破損や目立つ傷



使用感

買取実績



以前着ていた辻が花など数点で

165,000円

着物・帯
200,500円
買取日: 2023年6月7日
北海道 / 60代 / 女性

着物・帯・和装小物
152,150円
買取日: 2023年5月13日
長野県 / 40代 / 男性

着物・帯・ブランドバッグ
90,000円
買取日: 2023年7月19日
福岡県 / 60代 / 女性

着物・帯
85,000円
買取日: 2023年6月7日
広島県 / 70代 / 男性

着物・酒・骨董品など
52,000円
買取日: 2023年7月13日
東京都 / 80代 / 女性

着物・切手・酒など
45,000円
買取日: 2023年7月9日
京都府 / 70代 / 女性

着物・帯・毛皮
41,000円
買取日: 2023年7月15日
岡山県 / 50代 / 男性

着物・帯・ブランドバッグ
20,000円
買取日: 2023年7月13日
山形県 / 50代 / 女性

着物・帯
13,000円
買取日: 2023年7月15日
神奈川県 / 70代 / 女性

着物・帯
9,000円
買取日: 2023年7月18日
愛媛県 / 30代 / 女性

抽選で / **買取金額 5倍** / 9/30の成約まで

※対象: ①2023年9月1日~30日のご成約の方②出張・出張買取にて一度に5,000円以上ご成約の方③後日抽選を行い、500人に1人買取金額を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。※クーポン・オフを申請された方は対象外となります。※ご成約日は開催状況によりご希望の日程に添えない場合がございます。

買取金額5倍キャンペーン当せん実績 /

着物・毛皮・時計など
108,000円
買取日: 2023年5月12日
千葉県 / 50代 / 女性
当せん! **208,000円**

着物・帯
9,000円
買取日: 2023年5月19日
東京都 / 70代 / 女性
当せん! **45,000円**

親切丁寧に対応していただいただけでうれしかったのに、こんな素敵なことまで起こるなんて! おいしい物でも食べに行きたいです。

まさか当せんするとは思っていませんでした。とても喜んでます。孫たちと食事に行こうと思っています。

キャンペーン対象商材例 **着物 毛皮 レコード 切手 古銭 金券 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。状態によっては、ご希望の金額に届かないものや、お値段が付かないものもございます。※未成年者からの買取はできません。(未成年の方でも20歳未満の方からの買取はできません) ※買取をご希望される場合、法廷事務「買取保証証」「マイナンバーカード」「愛媛県保証」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対応となる場合がございます。※掲載しているお客様の声の内容は個人の感想です。※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がございます。

サービスの質で選ぶなら…バイセル!
3つの安心宣言

- ① ご家族のご同席を積極的に推奨しております。
- ② 玄関での査定も可能です。
- ③ 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。



キャンペーンは9月30日の成約まで!
こちらの番号からお問い合わせください

0120-638-499

お問い合わせいただいた後のご費用・ご相場をはじめ、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】0120-918-184
受付時間 9:00-18:00(土日祝日も受け付けております) 運営:株式会社BuySell Technologies 〒160-0004東京都新宿区西2-5-4
4-28-8PALTビル【東京都公安委員会】古物商許可番号:第301041408603号

※当社査定士は、毎朝の検温・マスク着用・手指消毒など感染症対策を実施しております。
※査定金額により、マスクの着用をご依頼させていただく場合がございます。



【ウェンディ21】



アイスコーヒー・ビターオレンジ

オレンジの酸味とオレンジピールの苦みがアイスコーヒーとマッチします。

- 材料**
- ・アイスコーヒー 120ml
 - ・オレンジ(スライス) 30g
 - ・ミントの葉 適量
 - ・シロップ 大さじ1-2杯

オレンジの皮も一緒につけ込むことでより香りが立ち、コーヒーの味わいとともに、オレンジの香りが爽やかに広がります。

- 1 オレンジを2~3枚スライスする。
- 2 ピッチャーに氷、アイスコーヒー、カットしたオレンジを入れたらオレンジの果汁が出るように軽く潰す。
- 3 お好みのグラスを用意したらコーヒーを注ぐ。飾り用のオレンジとミントを盛り付けしたら完成。お好みでシロップを足しても。

アーモンド カフェラテ

牛乳の代わりにアーモンドミルクを使ったアレンジカフェラテです。ヘルシーで後味スッキリ!

- 材料**
- ・濃いコーヒー* 90ml
 - ・アーモンドミルク(加糖) 90ml
 - ・アーモンドスライス 適宜



- 1 アーモンドミルクを温めながら、ミルクフォーマーなどで泡立てる。
- 2 温めたグラスに①を注いで、泡を半分浮かべる。
- 3 ②のミルクと泡の間にコーヒーの層ができるよう静かに注ぐ。
- 4 ③に残っているもう半分の泡を乗せる。
- 5 泡の上にアーモンドスライスを乗せて完成。

カフェ コンレーチェ

ハチミツを使ったスペイン風アレンジをご紹介! アイスカフェラテにハチミツを入れお花を飾った、オシャレなアレンジカフェラテです。

- 材料**
- ・濃いコーヒー* 100ml
 - ・牛乳 100ml
 - ・ハチミツ 20ml
 - ・食用花 適宜



- 1 牛乳を温めながら、ミルクフォーマーなどで泡立てる。
- 2 温めたグラスにハチミツを入れる。
- 3 ②に①の牛乳を注いで、泡を半分浮かべる。
- 4 ③の牛乳と泡の間にコーヒーの層ができるよう静かに注ぐ。
- 5 ④に残っているもう半分の泡を乗せ、食用花を飾って完成。

抹茶カフェラテ

ソースだけでなくパウダーも使うため、ぜひに抹茶の風味を楽しめます。

- 材料**
- ・濃いコーヒー* 40ml
 - ・牛乳 120ml
 - ・抹茶フレーバーソース 30ml
 - ・抹茶パウダー 適宜

- 1 牛乳を温めながら、ミルクフォーマーなどで泡立てる。
- 2 温めたグラスに抹茶ソースを入れる。
- 3 ②に①を注いで、泡を半分浮かべる。
- 4 ③の牛乳と泡の間にコーヒーの層ができるよう静かに注ぐ。
- 5 ④に残っているもう半分の泡を乗せ、抹茶パウダーを振りかけて完成。

抹茶のフレーバーソースがない場合は、抹茶パウダーを少量のお湯でとき、シュガーシロップと混ぜたもので代用できます。



黒蜜きなこカフェ豆乳

黒蜜ときなこを使った和風アレンジカフェラテです。牛乳の代わりに無調整豆乳を使うため、ヘルシーなのもうれしいポイント。

- 材料**
- ・濃いコーヒー* 40ml
 - ・無調整豆乳 120ml
 - ・黒蜜 30ml
 - ・きなこ 適宜

- 1 豆乳を温めながら、ミルクフォーマーなどで泡立てる。
- 2 温めたカップに黒蜜を入れる。
- 3 ②に①の豆乳を注いで、泡を半分浮かべる。
- 4 ③の豆乳と泡の間にコーヒーの層ができるよう静かに注ぐ。
- 5 ④に残っているもう半分の泡を乗せ、きなこを振りかけて完成。



ラムレーズンカフェオレ

コーヒーとともにラム酒が香る大人なアレンジカフェオレです。ラム酒につけた干しぶどうが味のアクセントに!

- 材料**
- ・濃いコーヒー* 90ml
 - ・牛乳 90ml
 - ・コーヒーシュガー 10g
 - ・ラム酒 10ml
 - ・干しぶどう 少々

- 1 干しぶどうを半分にカットして、15分ほどラム酒につけておく。
- 2 牛乳を温めながら、ミルクフォーマーなどで泡立てる。
- 3 温めたカップにコーヒーシュガー、①のラム酒を入れ、その上からコーヒーを注いでよく混ぜる。
- 4 ③に牛乳の泡を浮かべ、①の干しぶどうを乗せて完成。



おうちでカフェ気分!

アレンジコーヒーレシピ

コーヒーを使ったアレンジレシピをご紹介します!いつものコーヒーにアレンジを加え、ぜひたくさんカフェ気分を味わいませんか?

【取材協力】キーコーヒー株式会社



工事は低価格・品質・保証

小工事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) 仙台 東京中央 東京西 立川 さいたま 船橋 横浜 名古屋 京都 大阪 神戸 岡山 広島 福岡 高松 北九州 福岡 熊本 鹿児島 沖縄 (本社) 広島

地域再生を考える 第55回

読みたい気持ちに応えるために

格差のない読書機会を享受できる北海道へ

一般社団法人北海道ブックシェアリング代表理事

荒井 宏明



荒井 宏明
1963年北海道北見市生まれ。書店員、新聞記者、編集事務所経営などをを経て現職。ほかに札幌大谷大学と東海大学札幌キャンパスで講師を務める。専門分野はシティズンシップ、ボランティア活動など。北海道子ども読書活動推進会議委員 (2014年～)。

道は自治体の平均面積「学校図書館図書標本の読書意欲は全国は全国平均の倍以上で...」

「読みたい」に応える事業
本会はこれらの課題にむきあいがら...」



いつも和気あいあいのボランティアメンバー。大学生から70代まで幅広い年代が集まる



毎週土曜の定期活動では、集まった本をクリーニングし、分類して棚に並べていく



本会が運営する「北海道学校図書館づくりサポートセンター」には、最新の学校図書館用見本図書が並ぶ



毎月最終土曜は江別市大森銀座商店街で「ブックストリート」を開催し、古書バザーを運営しながら地域交流を促進している

Book sharing information and contact details for Hokkaido Book Sharing Association.

Main body text discussing the challenges of book sharing in rural areas and the role of the association.



東日本大震災の際に被災地に分室を設けて支援したことから、現在も災害・防災関連書籍を収集して道内各地で展示している



毎年数回、絵本の交換会を実施。会場は本好きの親子でにぎわう

Advertisement for 'Himegata' (梅見月) plum products, featuring '4 types of plum products' and '1,600 yen' price.

この人に注目

野菜を愛する料理人のこれまでと、今後と

土ノ音 代表 池本 由言 さん



池本 由言 / 土ノ音 代表

広島県出身、大阪や東京で和食の修行後、岡山で野菜料理専門店を営んでいたが、コロナ禍をきっかけに、山口県の周防大島へ移住。農業をしながら、「野菜を楽しむ、知る、もっと好きになる」をテーマにオリジナルの調味料を完成させる。「土ノ音」ホームページで調味料の販売や、調味料を使用したレシピを公開している。
<https://tuchinone.base.shop/>

歩みに行くなど進化をさせていきました。そんな中、知識に深みを持たせるため、薬膳アドバイザーの資格を取り、土と食と体の結びつきを学び、野菜の素晴らしさに改めて気づかされ、自身の今後を考えさせられるきっかけとなります。

■瀬戸内のハワイで調味料の開発

いつかは幼少期のような暮らしに戻り、自然の中で生み出すものを発信できればと想像しつつ日常を過ごす中でコロナがやってきた。順調だった日々から一転、先が見えずあらがう方法も見つけられない状態に陥りました。これは想像

環境の変化に精神がついてこず、何度かメンタル病で倒れることになりました。しかし、島の人に助けられながら、築一〇〇年超えの古民家をDIYで修繕して暮らし、畑を耕し、工房を作り、調味料の開発に着手、安全基準などを整え、三年の歳月を掛けて、野菜を楽しむ調味料を完成させました。

野菜のみそディップを使用した、人参のサラダ



調味料に使用する農作物は自分の手で育てている



今年3月にリリースした調味料。左から「えび＆味噌フォンデュ」、「薬種油ジェノベーゼ(からし菜)」、「高生姜シロップ」、「酢黄酢みそディップ」



28年間料理人として腕を振ってきた経験を生かす

を力タチに変えるチャンスなのではないかと捉えて移住先を探しました。最初に訪れた「瀬戸内のハワイ」と呼ばれる周防大島の人と気候の温かさと空気の良さに引かれて直感で決断。三カ月後にはお店を閉めて移住することにしました。自身の思い

■土ノ音のこれから

屋号を「土ノ音」として畑から瓶詰めまで余計なモノは一切入れずに料理人としての思いを瓶に詰め、ちょうどコロナによる規制が

緩和され始めた今年の三月に四つの調味料をリリースしました。今後はラインアップを増やすとともに、薬膳の知識を基に季節と体の変化に合わせて必要のモノを瓶詰めしてお届けするサブスクのようなモノを始め、自然と食の情報発信に力を入れていきたいと考えています。

一つの小きな飲食店でではできなかった、より多くの方へ大切な情報とともに心とカラダに響き渡る一瓶を届けることで、食文化の向上に貢献できればと考えています。

大規模修繕工事の現場から

アルティ長田

今月のマンション

【住所】大阪府東大阪市長田中 【戸数】20戸

アルティ長田は、東大阪市にある地上二階建てのマンションで、今年で築二三年目を迎えます。



竣工後

新築時より合人社計画研究所が管理を受託しています。今回の大規模修繕工事の実施にあたっては、区分所有者の皆様のお聞きするとともに、資金計画や借入れなどについて、足場の組み立て作業と撤去作業の際には、交通誘導員を適宜配置し、安全を確保するに努めます。また、工事中の騒音や粉塵の飛散事故などを防ぐため、住民の方にも協力していただくようお願いいたします。

当マンションは、大阪の三大環状道路の一つである中央環状線の抜け道に面しており、朝夕の時間帯には、多くの車両が行き交いました。

また、工事の進めることができた要因の一つです。なお、当マンションは、管理会社である合人社計画研究所が管理



大規模修繕工事中

事故もなく、無事竣工することができ、住民の皆様にも喜んでいただけたのではないかと考えています。今後もマンションの資産価値の維持向上に努め、お客様の期待にお応えしてまいります。(合人社エンジニアリング 大阪支店 川口 一)

管理組合からのコメント

区分所有者 利武 洋子 さん



大規模修繕工事には多額の費用がかかるため、私は総会等の機会に修繕積立金の増額をしてはどうかという意見もしました。マンションの資産価値を守ることは所有者自らのためであるという当事者意識の共有が大事です。

住人の皆様との合意形成、合人社の協力により、無事、大規模修繕工事を終えることができました。外観やベランダなどがきれいになったことにより、アルティ長田の価値への関心がより高まったと思います。

合人社グループの挑戦

マンションは管理を買う



株式会社 合人社グループ
株式会社 合人社計画研究所

- | | | | | |
|-----------------------|-------------------|------------------|-----------------------|------------------------|
| 合人社エンジニアリング 株式会社 | 合人社シティサービス 株式会社 | 合人社 F G L 株式会社 | トーメン 建物管理 株式会社 | リゾナール 合人社エンジニアリング 株式会社 |
| メイテック合人社コミュニティ 株式会社 | 株式会社 ダイイチ合人社建物管理 | ハウジング合人社沖繩 株式会社 | 株式会社 K L 合人社 | 株式会社 沖繩合人社 |
| 株式会社 ワークス合人社 | ハウジング合人社北海道 株式会社 | 株式会社 コバ合人社ファミリーズ | 株式会社 S T A R 合人社 | 株式会社 シンエイ合人社管理 |
| ポルテックス合人社建物管理 株式会社 | 株式会社 GHマネジメントサービス | 株式会社 琉球くるくる合人社 | セキスイ合人社クワンパネジメイト 株式会社 | 株式会社 G&G Community |
| 株式会社 オープンハウス合人社コミュニティ | 株式会社 9GATES 合人社 | 株式会社 エネ・グリーン | 株式会社 G . F L E X | 株式会社 えむぼま |

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 Q&A
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 月刊マンション「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・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・メールアドレス)は、合人社グループ各企業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。

資料請求のお申し込みはこちら

合人社計画研究所
東京本店・マンション管理相談センター
東京都中央区日本橋室町4-1-5 共同ビル3F
0120-01-3482
www.gojin.co.jp

調味料は使わず、カボチャとチーズの素材本来の味が楽しめる一品。ゴルゴンゾーラチーズを使ったチーズソースは、パスタなどの料理とも相性抜群!



カボチャとゴルゴンゾーラチーズのグラタン

Caffè Ponte 広島平和記念公園畔 元安芸通誌 カフェ・ポンテ 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。「来訪者に癒しや交流の場を提供し、潤い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

カフェ・ポンテが公開するレシピ

材料(2人分) カボチャ...300g、ゴルゴンゾーラチーズ...50g、生クリーム...50g、粉チーズ...適量

① ワタと種を取ったカボチャにラップをかけ、600Wのレンジで3分加熱する。その際、1分ごとに裏返ししながら加熱する。 Check! / 加熱時間の目安は100gにつき1分。カボチャに竹串がスッと通らなければ、適宜加熱する。 オープンを使用する場合は、ぬれたキッチンペーパーで包んだカボチャを、さらにアルミホイルで包み、160℃で20~30分加熱する。加熱後、アルミホイルの上から竹串をさし確認する。 ② カボチャを一口大にカットし、グラタン皿に並べる。 ③ 鍋にゴルゴンゾーラチーズと生クリームを入れ、火を付ける。 ④ ゴルゴンゾーラチーズを溶かすように混ぜる。 Check! / チーズと生クリームがなじんでいれば、チーズの塊が多少残っていてもOK! ⑤ ②に④を流し、粉チーズをかける。200℃のオーブンに入れ、焦げ目がつくまで5分程度焼く。 ⑥ お好みでパセリ(分量外)をかけて出来上がり。 Check! / カボチャの代わりに、サツマイモや柿などの秋の味覚を使っても!

広島県東広島・安芸津 万葉の里 短歌大会

【一般の部】短歌募集集中 応募締切 10月31日

広島県東広島市安芸津町風早の地は、はるか三〇〇年前、万葉集に詠まれた「万葉のふるさと」です。「我が故に妹喚くらし、多数の皆さまからのご参加・応募をお待ちしています。」 万葉集が残っています。 地域文化・文芸の歴史を創り出した「万葉の里 東広島安芸津短歌大会」は、三回目を迎えます。「ヤングの部」と「一般の部」の二部門があり、それぞれ選考者と互選で賞が決まられるのが特長。また、すべての応募作品を掲載した作品集も作成します。

【一般の部】応募規定 自作・未発表の短歌 ※二重応募・不正が分かったときは取り消します。 応募料 一人1,000円(ゆうちょ銀行 定額小為替で同封のこと) 応募歌 一人2首以内 「自由詠」「ふるさと詠」 風物・行事・地名などを詠み込む 応募締切 10月31日(火)当日消印有効 応募先 〒739-2402 広島県東広島市安芸津町三津4398 安芸津生涯学習センター 短歌大会係 (TEL0846-45-2334) 選者 広島県歌人協会・新宅道 和・石原豊子・古家八千代 ほか

マンションリフォーム 障子

障子の種類 近年、洋室でも和の障子を取り入れる「ラス・板との組み合わせ」が人気です。障子「せで」は、いくつか紹介しましょう。 障子は種類が豊富です。よく見かけるものは「荒組障子」と呼ばれています。荒組障子の縦の組子はそのままで、横の組子を半分以下に短くした「雪見障子」や、横の組子を半分以下に短くした「雁間障子」があります。また、建具の全面に障子紙が張られた「水腰障子」、下部に腰板を湿気放出するため、調節効果も期待できます。光が入り込み、組子が影となって浮かび上がります。最近では、断熱効果も期待できます。和紙の温かみは失われませんが、メンテナンスがしやすいです。内窓のリフォームは管理組合への申請が必要。事前には管理組合へ相談すると良いでしょう。 お問い合わせ ウェンディ編集部 082-247-7479

9割が知らない体重を減らすのを助ける方法

*1.調査実施先:株式会社GO.3調査期間:2023年10月15-16日 調査対象者:20-60代男女2,000名 調査機関:健康意識に関する調査 調査方法:インターネット調査 *肥満気味の方、*食事制限や運動と併用することによる



芸能人に愛用者、続出!

ターミナリアは長期的に見て投資効果が高いスッキリ習慣
経営コンサルタント・コメンテーター
坂口孝則さん

食前などに飲むという手軽さが続けやすいです
モデル・ブランドプロデューサー
大口智恵美さん

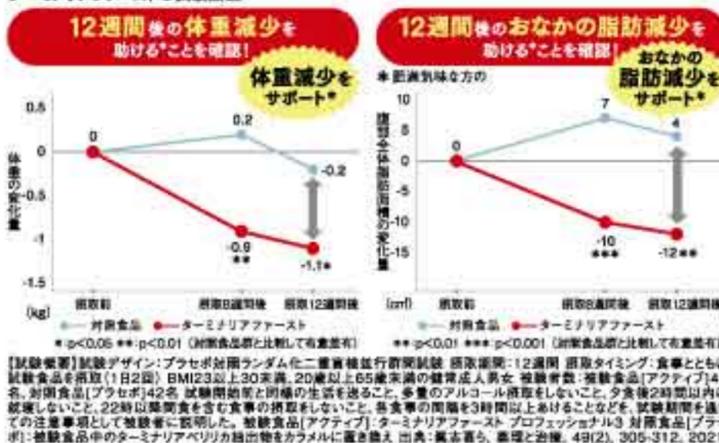
すっきり、超元気に! 罪悪感なく美味しいものを楽しめます
俳優
高橋英樹さん

毎日、食事の前などに必ず飲むお守りのような存在
フリーアナウンサー
高橋真麻さん

ターミナリア*があれば食事も罪悪感なく楽しんで、最高!
元サッカー日本代表
中澤佑二さん

食後の血糖値の上昇を抑える食べ方が大切ですよね
管理栄養士・購買アドバイザー
大柳珠美さん

ターミナリアファーストの試験結果



肥満気味の方の体重とおなかの脂肪への効果を確認。12週間後には、肥満気味な方の体重とおなかの脂肪の減少を助けることを臨床試験で確認。食後の血糖値や中性脂肪の上昇を抑えることで、話題になっているのが「ターミナリアペリリカ由来没食子酸」という成分です。

いくつになっても、血糖値やおなかの脂肪を気にせず、美味しい食事を楽しみたいという方に、**芸能人も愛用し、すでに500万袋も売上突破した「ターミナリアファースト」**。お得な今のうちに、始めてみませんか?

*ターミナリアペリリカ由来没食子酸を主成分としたターミナリアファーストの試験結果

4つのパワーを臨床試験*済み
体重減少を助ける*
おなかの脂肪減少を助ける*
食後の血糖値抑制
食後の中性脂肪抑制

*肥満気味の方の*単独試験による成分の臨床試験

体重・おなかの脂肪を減らすのを助ける*。
*肥満気味な方

機能性表示食品 届出番号 G112

ターミナリアファースト PROFESSIONAL

●120粒入り/約30回分 ●1回摂取目安量4粒
【1日あたり1~3回】 ●タブレットタイプ

◎本品は「豚肉」「シジミ」が含まれます。食物アレルギーの心配がある方はご確認の上、お召し上がりください。
◎食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
●管理栄養士 大柳珠美さん推薦
※3.2019年11月1日~2023年2月3日のターミナリアファーストシリーズ累計販売数

あんなに悩んでいた体重が! *
もっと早く飲めばよかったです。
64歳 女性 *運動や食事制限を併用することによる

ジムの先生におなかの脂肪減った?と驚かれた! *
61歳 女性

300名様限定!

定期価格 3,672円 (税込)
※定期価格のお約束で、お届にお支払いいただけます。

おどろきの **73%OFF** **980円** (税込) キャンペーン期間 2023/10/31まで
定期コース 初回限定

初回送料無料 毎月20%OFF (※商品価格4,980円(税込)) サプリケースプレゼント (※2回目以降は付いておりません)

●お電話 お申込番号 **TN489** とお知らせください。(通話料無料・24時間受付・年中無休)

0120-866-999

※よりお得なコースをご案内しております
●スマートフォン・携帯電話からもご利用いただけます。●初めてご購入の方、1世帯1個まで。
ご注文のお問い合わせは、すべてお客様窓口 0120-987-861 にて承ります。上記番号では受付できませんのでご了承ください。

●スマートフォン ●ハガキ

1分で簡単お申し込み!

ハガキに下記の内容を明記の上、お申し込みください。

①解読番号 ②ご注文のお名前(フリガナ) ③電話番号 ④お支払い方法(振込み又は代金引換) ⑤生年月日

〒150-8790 東京都渋谷区渋谷3-12-18渋谷南東急ビル
日本トータルテレマーケティング株式会社内
ビタブリッドジャパン お客様センター 行

お申込番号 **TN489**

ターミナリアファースト 定期初回特別 **980円** (税込) 送料別 申込希望

【商品のお届け】通常、お申込みから2~5日後(郵着を待ち)、2回目以降は30日間隔でお届けいたします。【送料】本広告で定期購入お申込みの場合、初回送料、定期2回目以降は前引送料の110円(税込)【お支払い】代金引換または後払い決済(TELの場合、クレジットカード払い)※郵便物のみ現金でのお支払い手数料110円(税込)がかかります。(口座からのお支払いは手数料無料)※振込は、商品と同梱されている請求書で即日(請求書発行日から14日以内)までにお支払いください。※振込の年債審査結果により、代金引換でのお届けになる場合がございますのでご了承ください。2回目以降は3,672円(税込)、送料110円(税込)※代金引換の場合のみ、手数料330円(税込)が別途かかります。【返品】本規約に限り、商品到着日から7日以内にお客様窓口までご連絡ください。万一、破損、汚損、あるいはお申込みの商品と異なるといった場合には、送料は弊社負担で交換または返金をお受けいたします。※お客様都合による返品送料はお客様負担となります。【定期コース】定期コースは、契約のご連絡を頂くまで「自動更新」となります。仮に1年定期(定期12回継続)の場合は支払総額42,582円(税・送料込)となり、購入日数の縛りはありません。【定期お届け変更・解約】お届け日の10日前までにお客様窓口(0120-987-861)までご連絡ください。お届け日の10日前までご連絡した場合、当月分はそのままのお届けとなり、翌月お届け予定日より変更・解約となります。【個人情報に関するお問い合わせ】株式会社ビタブリッドジャパンはお客様から頂いた名前、住所、電話番号、その他お客様個人に関する情報を、ご注文いただいた商品の発送、代金決済、弊社からのご案内のほか、個人を特定しない統計情報として利用させていただきます。【広告のご注意】ハガキやFAXの必須事項に記載漏れがあった場合、商品の手配ができない可能性がありますのでご注意ください。【商品が届かない場合】ご注文より10日以内に弊社までご連絡ください。10日を経過したご連絡の場合、配送に関する紛失・破損の対応が難しい場合がございます。●初回限定キャンペーン商品は、1世帯1個限りです。複数のお申込みと判断した場合は、初回キャンペーンを適用できず、キャンセルとなってしまふ場合がございますのでご了承ください。【本社所在地】東京都港区赤坂5丁目3-1 株式会社ビタブリッドジャパン

基本情報

国名 **イタリア**
 国旗 
 通貨 **ユーロ**
 1ユーロ=約158.38円 (9月6日現在)
 時差 **-7時間** ※サマータイムを考慮



土気色をした、一見すると殺風景であるが見たことのない景色が広がっていた。
 (写真撮影年：2017年)
 取材マンシオン博多駅前 (福岡市) Traveling Freeman



洞窟住居や教会が岩と調和している

世界遺産探訪
繁栄・衰退を物語る
セピア色の町並み

マテラーラの洞窟住居と岩窟教会公園

サッシの町並み



町は高低差が激しく、道は迷路のように入り組んでいる。

夜の町の眺めも風情があります。
 (写真撮影年：2007年)
 グレイス洋光ステーションプラザ (横浜市) Coko



写真提供：オハナ北上 (埼玉県上野市) KRN

バロンバーロ・ルンゴ

ヴィットリオ・ヴェネト広場の地下にある巨大貯水場。1991年に発掘され、現在は水が抜かれている。最大約500万リットルの水を貯められるという。



写真提供：ヨコハマ・シーナリータワ (横浜市) 石岡さん

マテラーラ大聖堂

1270年、プーリアロマネスク様式で建てられた歴史のある教会。サッシの一番高い場所に位置する。内部は18世紀ごろの改修によりバロック様式の装飾が施された。



写真提供：(横浜市) ヨコ・ハマ子

ムルジャ・マテラナ公園 (岩窟教会公園)

市街地の南東に広がる公園で、大きな渓谷や断崖を見ることができる。公園内には洞窟を活用してできた教会跡などがある。



写真提供：(広島市) Y・T

グロッタの家



写真提供：(横浜市) ヨコ・ハマ子

18世紀初頭に造られた洞窟住居に家具や家畜のレプリカなどが置かれ、当時の生活の様子をうかがえる。天井は凹凸があり、岩がむき出しになっている。



写真提供：アーベイン館の成マリナスタージ (福岡市) S・H

サンタ・マリア・デ・イドリス教会

丘の上にある巨大な石灰岩を掘り造られた教会。ごつごつとした岩の上部に十字架があるのが特徴的。教会内部にはフレスコ画が飾られているが、内部は撮影禁止。



写真提供：(広島市) Y・T

写真募集

※写真には、エピソードを添え、撮影年を記載ください。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。

- バールベック (レバノン)
- クスコ市街 (ペルー)
- 聖地キャンディ (スリランカ)
- サンティアゴ・デ・コンポステーラ (旧市街) (スペイン)
- サヴォイア王家の王宮群 (イタリア)
- デロス島 (ギリシャ)

写真提供ありがとうございました。

応募先 締切：10月5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/sekai>



【メール】info-01@wendy-net.com



読者の広場



Photo Masaru Ohama

高さ三・八メートル×幅六・三メートルの巨大招き猫とにゃん(愛知県常滑市)と、大きな目を見つめる本物みたいな二匹の子猫のオプジーエの対比がとても印象的だった。

では、念願のなでうさぎに触れた。ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(大阪市)へ。スーパーマリオエリアはゲームの世界が再現されていた。

娘が八丈島(東京都)でシノーケリングデビュー！

日本武道館。タチアオイは暑い夏に似合う。

娘が大好きなワンタンをたくさん作った。丸く並べるとひまわりのようにになりました。

いろいろな花火をたくさん作ったよ！

梅池自然園(長野県小谷村)に行った。やつとどり着いた展望温泉から白馬大雪渓が望めました。

空間で、季節の花などを楽しむ時間は至福。

そろそろ横濱店にTOKYOチュリップロイスがオープン。孫へのプレゼントに購入。

久しぶりに車でお出掛けのこむぎちゃん。

初めてのシンガポール旅行でマリナーベイ・サンズを訪れた。大きさにビックリ。

熊本県の風景印。くまモンがかわいい。

漫画『ワンピース』のウンツブ像。JR阿蘇駅前(熊本県)でお出迎えしてくれた。

大井川鐵道井川線千頭駅(静岡県川根町)でトーマスの仲間に出合った。

八天堂のくりむパンの詰め合わせを取り寄せ。一つずつ解凍して楽しみます。

お父さんとプールの後は、大好きな豚骨ラーメン。一人前をペロリと完食。

初めて梅干しを作った。ペランダで数日干して、おいしい梅干しができた！

友達の結婚三〇周年を立山(富山県)でお祝いました。

能の研鑽会にて、頑張りました！

父が亡くなって初めて花が咲いた。ずっと雑草だと思っていた。

初めてのシンガポール旅行でマリナーベイ・サンズを訪れた。大きさにビックリ。

熊本県の風景印。くまモンがかわいい。

下鴨神社(京都市)の御手洗。思わず声が出るくらい冷たい川に足をつけると、夏が来たなあとと思う。

早朝に家を出て、新鮮な空気と太陽の光を浴びながらのウォーキングを二〇年強、続けています。騒音のない

出雲大社(島根県)は、日本酒発祥の地。行、大社神社(桜井市)久しぶりの奈良旅行。

伊吹山(滋賀県米原市)の山頂は麓より気温が低いので快適です。

フアミレスの特大家庭に挑戦したくて注文。食べきれなかったので二人でシェア。

鶴舞公園(名古屋)で、風鈴の通り道があった。涼しげで気持ちが良い。

半夏生に明石(兵庫)愚のタコをゆでた。タコツツ、タコの唐揚げ、タコ焼きと堪能した。

実家の母から野菜が届いた。旬のものを食べられる幸せ。キウウリパンがマイブーム。

富岡並木ふなだまり公園(横浜市)にアオサギがいました。

ぶはあー！暑い日のジュースは激うま！

モンステラ。新葉がきれいに開いた。

ロールケーキ作りに挑戦。おいしく出来上がりました。

ジブリパーク(愛知県長久手市)内にあるジブリの大倉庫に行ってきました！

早朝に家を出て、新鮮な空気と太陽の光を浴びながらのウォーキングを二〇年強、続けています。騒音のない

出雲大社(島根県)は、日本酒発祥の地。行、大社神社(桜井市)久しぶりの奈良旅行。

伊吹山(滋賀県米原市)の山頂は麓より気温が低いので快適です。

出雲大社(島根県)は、日本酒発祥の地。行、大社神社(桜井市)久しぶりの奈良旅行。

伊吹山(滋賀県米原市)の山頂は麓より気温が低いので快適です。

白山ろくテーマパーク吉岡園地(石川県)。大きな緑の葉に淡いピンクのハスの花が映えていた。

マンシヨンの外に広がるビル群と街灯をイメージし、パネルにしてみました。

お父さんとプールの後は、大好きな豚骨ラーメン。一人前をペロリと完食。

初めて梅干しを作った。ペランダで数日干して、おいしい梅干しができた！

友達の結婚三〇周年を立山(富山県)でお祝いました。

能の研鑽会にて、頑張りました！

父が亡くなって初めて花が咲いた。ずっと雑草だと思っていた。

初めてのシンガポール旅行でマリナーベイ・サンズを訪れた。大きさにビックリ。

熊本県の風景印。くまモンがかわいい。

下鴨神社(京都市)の御手洗。思わず声が出るくらい冷たい川に足をつけると、夏が来たなあとと思う。

早朝に家を出て、新鮮な空気と太陽の光を浴びながらのウォーキングを二〇年強、続けています。騒音のない

出雲大社(島根県)は、日本酒発祥の地。行、大社神社(桜井市)久しぶりの奈良旅行。

伊吹山(滋賀県米原市)の山頂は麓より気温が低いので快適です。

伊吹山(滋賀県米原市)の山頂は麓より気温が低いので快適です。

※イメージ画像であり、走行中に録画画像は画面に表示されません。

ペランダの緑のカーテン、ゴーヤーが実りました。七月は二本の収穫、野菜が高いので助かります。



ペランダの緑のカーテン

生まれて初めての帰省。はとこ同士、二人仲良くお庭を観察中!



生まれて初めての帰省

鳴沢水穴(山梨県)へ行きました。つららが神秘的で、涼しくて気持ち良かった。



鳴沢水穴(山梨県)

大阪天満宮にて、藤棚にはきれいな藤の花。ではなく、シジミ貝がぶら下がっていた!



大阪天満宮にて

天神橋筋商店街(大阪市)の台湾タンバオ天五店で、マンゴー味

の台湾かき氷。ふわふわでした。



台湾かき氷

山口県岩国市の錦帯橋へ行ってきました。



山口県岩国市の錦帯橋

熱海(静岡県)の生糸モンパル。



熱海(静岡県)の生糸モンパル

初めて妹を抱っこしたよ!大きくなったら一緒に遊ぼうね。



初めて妹を抱っこ

具たつぷりの豚汁を作ってみました。おいしそうでしょ。



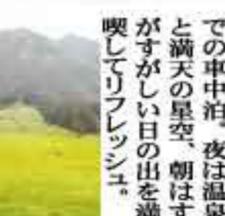
具たつぷりの豚汁

家の近くに鮮やかな色のアメリカカブヨウが咲いていました。



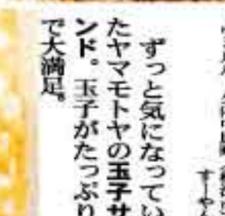
家の近くに鮮やかな色のアメリカカブヨウ

盛夏に涼しげなハス。水元公園(東京都葛飾区)にて。



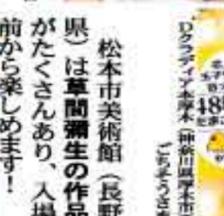
盛夏に涼しげなハス

四〇周年の東京ディズニーランド(千葉県浦安市)。シンデレラ城に圧倒されました。



四〇周年の東京ディズニーランド

ずっと気になっていたすつと気になっていったヤマモトヤの玉子サンド。玉子がたっぷりで大満足。



すつと気になっていた

松本市美術館(長野県)は草間彌生の作品がたくさんあり、入場前から楽しめます!



松本市美術館(長野県)

暑い中、涼しさをくれた上野恩賜公園(東京都台東区)の噴水。



暑い中、涼しさをくれた

娘と作ったせつげん。色素を用意し、グリースソープを電子レンジで溶かして型に入れて固めただけ。



娘と作ったせつげん

静岡への旅で見つけたマンホール。ちびまる子ちゃん。



静岡への旅で見つけた

近所のお寿司屋さんで久しぶりのせいたく。たまには回らないお寿司もいね!



近所のお寿司屋さん

バンドー神戸青少年科学館に行ってきました!遊んだり学んだり満喫しました。



バンドー神戸青少年科学館

九〇〇グラム近く、最大直徑一センチ弱。



九〇〇グラム近く

宮崎県日南市でモアイ像に触れた。願いがかなうといいな。



宮崎県日南市でモアイ像

庭で取れた野菜!!



庭で取れた野菜!!

山口市立美術館のジブリパークとジブリ展へ。ここのトロロのサクキとメイの家が再現されていた。



山口市立美術館のジブリ

出張した際に、美しい出雲日御焼灯台(島根県)に行きました。



出張した際に、美しい

鳥取砂丘砂の美術館の「砂で世界旅行・エジプト編」を見た、アプ・シムベル神像。



鳥取砂丘砂の美術館

夏休み!朝活はウエイクアップ!



夏休み!朝活はウエイクアップ!

愛媛が念願のネイリストデビューしました。



愛媛が念願のネイリスト

パリオリピックが来年に。エッフェル塔は世界のアスリートが待っています!



パリオリピックが来年に

日本の滝百選に選ばれた見聞の滝(佐賀県唐津市)。爽快で涼感あふれる見事な滝。



日本の滝百選に選ばれた

甘くてたくさん食べられる。夏パテにも良さそう。



甘くてたくさん食べられる

夏真っ盛り!ハウステンボス(長崎県佐世保市)へ。ひまわり畑がきれいでした。



夏真っ盛り!ハウステンボス

購入予定のマンションに浴室乾燥機が装備されています。浴室乾燥機のメリットを教えてください。



購入予定のマンション

編纂部からの回答:浴室乾燥機とは、浴室に付ける乾燥機で、浴室を乾燥させることによってカビの発生を防止することができ、暖房・涼風機能も備えているため、浴室内の温度差による体の負担を軽減し、快適に入浴することができ、また、浴室内で洗濯物を干して乾かすことができるため、雨天時や花粉が気になる時期におすすです。生乾きのにおいが付きにくく、服を吊るして干すためシワが抑えられます。



編纂部からの回答

熱中症対策に塩こんぶと野菜の漬物にはまっています。塩こんぶとキュウリやナスなどを袋に入れて一晩置くだけ。ほどよい塩味がよ。



熱中症対策に塩こんぶ

朝と夜にトントんと塗るだけ気になる目元のケアに



朝と夜にトントんと塗るだけ

目元のケアで悩んでいるあなたにおすすめのクリームを発売!朝夜の簡単ケアで、目元スッキリ



目元のケアで悩んでいる

朝、メイクの前に片目だけかかると、塗ってみるとギョッ!目がかすっきり!まだ塗ってない方の目は暗



朝、メイクの前に片目だけ

朝、メイクの前に片目だけかかると、塗ってみるとギョッ!目がかすっきり!まだ塗ってない方の目は暗



朝、メイクの前に片目だけ

朝、メイクの前に片目だけかかると、塗ってみるとギョッ!目がかすっきり!まだ塗ってない方の目は暗



朝、メイクの前に片目だけ

30秒でリフトケア! まぶたのたるみ、目の下のたるみ、目尻のたるみ、シワ

目のたるみ専用クリーム 朝、メイクの前に片目だけかかると、塗ってみるとギョッ!目がかすっきり!まだ塗ってない方の目は暗

朝と夜にトントんと塗るだけ気になる目元のケアに 目元のケアで悩んでいるあなたにおすすめのクリームを発売!朝夜の簡単ケアで、目元スッキリ

アゴス・リフトアイクリーム お試し1週間分

この機会をお見逃しなく! 初回限定!お急ぎください!

通常価格 2,200円 (税別) **51%OFF** **1,078円** (税別)

さらに初回限定特典! 「リフトケアクリーム サンドリオンサンプル」をお試しプレゼント!

0120-8799966

ばーばに買ってもらった甚平を着て夏祭りへ。暑かったのでレモンードが最高!!
ウチスズキ 兵庫県東播磨市 ゆうじま

柔らかくならないアボカドをきんぴらにしました。パンにのせ、チーズとマヨネーズと焼いてもおいしい。
アボカドをきんぴらにしました。パンにのせ、チーズとマヨネーズと焼いてもおいしい。
カタラライド

娘とフリザーブドフラワーを使ったオリジナルミラーを作るワークショップへ。楽しい時間になりました。
娘とフリザーブドフラワーを使ったオリジナルミラーを作るワークショップへ。楽しい時間になりました。

孫の誕生日におもちゃや屋へ。車が大好きで、なかなか降りようとしませんでした。
孫の誕生日におもちゃや屋へ。車が大好きで、なかなか降りようとしませんでした。
ロイヤルガーデン 高松市 ママママ

ブルーベリー嫌いな夫がおいしいと言った。道の駅みなみ波賀
ブルーベリー嫌いな夫がおいしいと言った。道の駅みなみ波賀

（兵庫県大栗市）のソフクリーム
ネオハイツの北 兵庫県大栗市 ひまわり

ペランダのスイレンが咲きました。
大栗公園パークホテル 兵庫県大栗市 若しえ

大名古屋ビルヂングのひまわりスカイガイ
ひまわり

とてもきれいだっただけで、良い天気。とても気持ちいい。
ひまわり

名古屋名物の鬼まんじゅうを作った。
名古屋名物の鬼まんじゅうを作った。
チロコニア

わが家のアイドルあんずちゃん。みんなをメロメロにします。
わが家のアイドルあんずちゃん。みんなをメロメロにします。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

伊賀上野城（三重県）へ行って来た！
伊賀上野城（三重県）へ行って来た！
クロハル 兵庫県本庄市 山崎

生桃たっぷりのおいしいかき水。
生桃たっぷりのおいしいかき水。
グレイッシュ 兵庫県本庄市 ミネ

義妹の暮らすドイツへ行って来た。ケルン大聖堂、見事！
義妹の暮らすドイツへ行って来た。ケルン大聖堂、見事！
グレイッシュ 兵庫県本庄市 ミネ

長野県立美術館の夏飾北斎の展覧会初日に。行きまして。小布施町の祭屋台などが展示されていました。
長野県立美術館の夏飾北斎の展覧会初日に。行きまして。小布施町の祭屋台などが展示されていました。
レクソ 長野県小布施市 高野

清津峡溪谷トンネル（新潟県十日町市）のバナラマステーション。幻想的な美しさ。
清津峡溪谷トンネル（新潟県十日町市）のバナラマステーション。幻想的な美しさ。
レクソ 長野県小布施市 高野

おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
「北斗の拳」のラオウ。金ピカなのは金箔を約200枚使用して作られたから。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
おそろいの甚平で夏祭りに行った係二人。楽しかったみたい。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
美々卯 新大阪店で食べたかやくうどん。島原（長崎県）の具雑煮のお餅がうどんになっただいメージ。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
スターバックスのキッズパスタ体験で作ったドリンクを飲んで大満足！おうちパスタも楽しんでます。
アールバンス 兵庫県本庄市 あずま

Wendyは110万部 広告募集中
合人社グループ 出版局 「Wendy広告担当」まで 082-247-7479 www.wendy-net.com
Wendyは日本で唯一の分譲マンション向けフリーペーパーです

Wendy広島 100,000部

山口地区 3,800部	周南地区 5,000部	徳島地区 4,400部	高松地区 9,100部
北九州地区 15,700部	下関地区 7,000部	高松地区 9,100部	高知地区 2,200部
福岡地区 41,700部	長崎地区 3,400部	松山地区 7,200部	大分地区 6,100部
熊本地区 10,900部	鹿児島地区 11,300部	宮崎地区 3,500部	
沖縄地区 7,400部			

「人」が資本の会社 合人社でプロフェッショナルとして働きませんか?

総合職幹部候補社員募集

- ◆業務内容 営業・企画・SE・人事・法務・財務・貸付管理・管理組合運営補助など
- ◆応募職種 総合職、地域限定総合職
- ◆応募資格 大卒以上45歳まで (60歳後定年延長制度あり)
- ◆資格者優遇 管理業務主任者・マンション管理士、宅地建物取引士、ビル管理主任者、一級建築士、1級建築施工管理技士 (入社後取得可)
- ◆応募方法 ホームページより応募ください。公式採用サイト <https://gojinsyakei.kaku-saiyo.jp/-/top/>
- ◆お問い合わせ 合人社計画研究所 採用担当 TEL082-247-7414

楽々
お取り寄せ
Easy Backorder
— 話題の黒豆 —

クセになる フジッコの黒い酢大豆



クロクロ
(黒酢黒豆)
■フジッコ



独自の黒豆「フジクロ」と国産玄米黒酢を使用。信頼して続けられる「クロクロ」

もちり柔らかい黒豆の甘みに、黒酢のまろやかな酸っぱさがいまって、すっきり食べやすい。フジッコ(神戸市中央区)が通販限定でお届けする、黒豆を使った健康食品「クロクロ(黒酢黒豆)」が人気だ。1カップで食物繊維が2.8g*もとれることから、健康&美容のために食べる女性が多く、シリーズ販売累計が8,500万食*1を突破している。

使用している黒豆は、同社が約10年かけて開発した「フジクロ」。それを国産黒酢とあわせて、独自製法でおいしく仕上げた。フジッコのこだわりが詰まった同商品の魅力を取材した。

食物繊維が摂れて スッキリも応援

もちっと柔らかい黒豆の甘みに、黒酢のすっぱさがいまって後味すっきり。こんなにおいしくて栄養豊富、ダイエットサポートにも好適とはありがたい…。フジッコ(神戸市中央区)の健康食品「クロクロ(黒酢黒豆)」は、通販限定にも関わらずシリーズ販売累



「フジクロ」は、国内の限られた契約農家のみで栽培している

計が8,500万食*1を突破した人気商品だ。

独自製法で、ふっくらもちり

「伝統食品の『酢大豆』に着目し、黒豆を使ったおいしい酢大豆を作りました」とフジッコ(株)ウェルネス倶楽部代表の平岡健治さん。



使用している黒豆は、同社が約10年かけて開発した独自品種「フジクロ」。植物性タンパク質やカルシウム、ポリフェノールのほか、女性にうれしいイソフラボンを一般的な黒豆の約1.8倍*2も多く含んでいる。モチモチとした食感と甘みで、味わいも格別だ。



情報ツウ地域猫 vol.10 「クロクロと黒酢黒豆」の巻
「クロクロと黒酢黒豆」の巻
「クロクロと黒酢黒豆」の巻
「クロクロと黒酢黒豆」の巻

く味わえるのは、同社の独自製法によるものだ。

1カップに栄養素ギュッと

1カップには、35g(約25粒)の黒豆と、約大さじ1杯の酢を含んだ黒酢シロップ、さらに2.8g*の食物繊維が含まれている。これはバナナ2.5本分に該当する(七訂食品成分表より)。

「食事前によく噛んで召し上がると、満腹感で食事の量を控えることができます。ヨーグルトに加えて毎朝食べる方も多いですよ」と平岡さん。食べ応えも十分な「クロクロ」で、健康習慣を始めてみては。

*1: 2003年~2023年4月時点
*2: 2021年フジッコ調べ

注文 ④ 問い合わせ

クロクロ (黒酢黒豆)

お試しセット(6食入)1,000円(送料別)。初回購入者限定、1家族1セット限り。電話申込による「お得な定期コース」(1セット30食入初回2,600円、2回目以降5,200円)で毎月お届け。送料別あり。すべて税込。定期コースの解約は、次回お届け予定日の10日前までに電話にて連絡。申込は、10月13日まで。

クロクロお試しセット(6食入)

■フジッコ(株)ウェルネス倶楽部受注センター 係名:1899係
〒870-8790 大分県大分市王子北町1-10 DMGC
☎0120-66-2425 (9時~21時受付)
FAX 0120-86-2425 (24時間受付)

FAX・ハガキからの申込は、①〒住所②氏名③電話番号④1899係を必ず明記。商品は1週間前までお届け。支払いは商品到着後15日以内に振込(郵便局・コンビニ)・クレジットカードまたは代金引換。郵便局での現金払いの際は、別途110円(税込)必要。代金引換利用の際は、手数料別途260円(税込)必要。なお、申込時に支払い方法について指定がなかった場合は、振込にて商品を手配。それ以外を希望の場合は電話申込にて。返品は商品到着後8日以内。ただし、購入者都合による返品の場合は未開封に限る(送料自己負担)。個人情報管理に留意し、商品発送やご連絡等に利用。詳細URL: <https://www.shop-fujikko.com/info/privacy/> 本社所在地:神戸市中央区港島中町6-13-4 ※アレルギー物質(28品目):大豆、りんご ※1歳未満の乳児には与えないでください。※パッケージ表示は予告なく変更になる場合がございます。

本音のエッセイ

中途半端でいたい

企画会社経営者・研究者

若新 雄純

僕にはいろんな肩書の非常勤契約が多く、でももらえることが多く、あるんですが、たまに僕もその一人。僕の大それたことについては、大学の「特任教員」や学内の立場は、まさに「大それたこと」だ、と評している。その中で、若手研究者の中には、なかなか専任の教員になれず、中途半端な立場でいる人が多いように思います。僕もその一人です。でも、大それたことのない、中途半端な立場でいることが、むしろいいと思っています。なぜなら、中途半端な立場でいることで、いろいろなことに挑戦できるからです。また、中途半端な立場でいることで、いろいろな人に会えることができます。そして、中途半端な立場でいることで、いろいろなことを学べます。僕も、中途半端な立場でいることが、とてもいいと思っています。



若新 雄純 / 企画会社経営者・研究者

株式会社NEWYOUTH 代表取締役、慶應義塾大学特任准教授などを兼任。企画プロデュース会社を経営しながら、大学ではコミュニケーションデザインの研究ラボを運営。企業や自治体と社会実証的プロジェクトを多数企画・実施。慶應義塾大学大学院修了。

僕にはいろんな肩書の非常勤契約が多く、でももらえることが多く、あるんですが、たまに僕もその一人。僕の大それたことについては、大学の「特任教員」や学内の立場は、まさに「大それたこと」だ、と評している。その中で、若手研究者の中には、なかなか専任の教員になれず、中途半端な立場でいる人が多いように思います。僕もその一人です。でも、大それたことのない、中途半端な立場でいることが、むしろいいと思っています。なぜなら、中途半端な立場でいることで、いろいろなことに挑戦できるからです。また、中途半端な立場でいることで、いろいろな人に会えることができます。そして、中途半端な立場でいることで、いろいろなことを学べます。僕も、中途半端な立場でいることが、とてもいいと思っています。

「大それたこと」だ、と評している。その中で、若手研究者の中には、なかなか専任の教員になれず、中途半端な立場でいる人が多いように思います。僕もその一人です。でも、大それたことのない、中途半端な立場でいることが、むしろいいと思っています。なぜなら、中途半端な立場でいることで、いろいろなことに挑戦できるからです。また、中途半端な立場でいることで、いろいろな人に会えることができます。そして、中途半端な立場でいることで、いろいろなことを学べます。僕も、中途半端な立場でいることが、とてもいいと思っています。

「大それたこと」だ、と評している。その中で、若手研究者の中には、なかなか専任の教員になれず、中途半端な立場でいる人が多いように思います。僕もその一人です。でも、大それたことのない、中途半端な立場でいることが、むしろいいと思っています。なぜなら、中途半端な立場でいることで、いろいろなことに挑戦できるからです。また、中途半端な立場でいることで、いろいろな人に会えることができます。そして、中途半端な立場でいることで、いろいろなことを学べます。僕も、中途半端な立場でいることが、とてもいいと思っています。

マンション管理の常識

基幹事務について

マンション管理組合「業務」に分けられており、基幹事務を含む管理業務は、①事務管理業務、②管理員業務、③清掃業務、④建物・設備の維持管理業務に分けられ、同法第七条では、管理業務が基幹事務を二つに分けて、(一)管理組合の会計の収入及び支出の調定、(二)管理組合の会計の収支予算案の立案の作成、収支決算の報告、(三)出納、(四)管理費・修繕積立金の管理、(五)修繕積立金の収納、管理費等滞納者に対する督促、通報等の保管等、(六)国土交通省へ登録が必要である。なお、(七)マンション専有部を除く、(八)の維持又は修繕に関する企画又は実施の調整、(九)長期修繕計画の見直しのための助言、長期修繕計画案の作成業務、および建物・設備の劣化状況等を把握するた

作成、収支決算の立案の作成、収支決算の報告、(三)出納、(四)管理費・修繕積立金の管理、(五)修繕積立金の収納、管理費等滞納者に対する督促、通報等の保管等、(六)国土交通省へ登録が必要である。なお、(七)マンション専有部を除く、(八)の維持又は修繕に関する企画又は実施の調整、(九)長期修繕計画の見直しのための助言、長期修繕計画案の作成業務、および建物・設備の劣化状況等を把握するた

工事は 低価格・品質・保証

小工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

子どもも親も笑顔で過ごすために ほめ方・しかり方のポイント



土居 和子さん
スクールカウンセラー、臨床心理士などとして乳幼児から思春期まで幅広い子育ての悩みに寄り添っている。親向けのペアレントトレーニング「ココロトモ」を主宰。

子どもをほめたり、しかったりするのには想像以上に難しいと悩んでいる人は多いはず。そんなふうを悩んでしまうのも、子どもを大切に思っているからこそです。スクールカウンセラーで臨床心理士の土居和子さんにほめ方、しかり方のポイントを教えてもらいました。親子で笑顔に過ごすために、ぜひ実践してみてください。

正解はない！
「わたし」と「その子」に合った方法を見つけて

「ほめ方、しかり方の正解はこれです」と教えてあげることができれば簡単ですが、実際はそうはいきません。同じ言葉を使っても、心に響く子もあれば、響かない子もいます。それもそのはず。子どもの性格は千差万別。そして、それは親も同じです。子どもと親の性格に合った関わり方を見つけてみましょう。同じわが子でも兄弟で性格は異なり、上の子ではうまくいったことが、下の子ではうまくいかないことも。親とその子ごとに合った関わり方があるのです。日々、子どもと関わりながら、どんな言葉を掛ければ伝わるのか、どんな対応がいいのか、試してみましょ。子どもの反応をしっかりと見れば、分かってくるはず



今日はお出かけの日だからね

不安を取り除き 安心感を与える言葉で

不安が強い子に 厳しい言い方は 逆効果。不安を取り除いて

子どもに合った 子育てを見つけて

保育園に どうして行かないの！ 早く準備しなさい

ぼく、いやなの？ ちゃんと準備してるよ？

信頼がマンションの資産価値を守ります

TOMEN トーメン建物管理株式会社

本社 〒103-0022 東京都中央区日本橋室町4-1-5 共同ビル3階 電話03-(5201)-1288
大阪本店 〒541-0054 大阪市中央区南本町1-8-14 JRE堺筋本町ビル4階 電話06-(6260)-5246
https://www.tomen-kanri.co.jp

ナンプレ

9列9段のマス目が3列3段のブロック(合計9ブロック)に分かれています。列・ブロックのそれぞれに1から9までの数字を重複しないように入れています。列・ブロックの順に並んだ4ケタの数字を答えてください。

6	4	8		5				
	2	1	8		3	5	9	4
	5	3	7			1	6	8
	8	7					3	5
			6		7		8	
			5	8	2	7		
3			9	6	4	5		
		9					1	
6								

8	1	4	2	5	3	6	7	9
3	7	9	5	1	8	4	2	6
4	2	8	7	6	5	3	9	1
5	3	6	7	3	2	1	8	4
6	4	3	9	1	2	5	8	7
7	8	9	5	3	6	1	2	4
1	5	2	8	4	7	9	3	6

応募フォーム
https://syuppan.f-form.com/wendy

タテのキ

1音楽や踊りを組み入れた演劇2学名がニッポニア・ニッポンの鳥3...
る千曲川と犀川との合流...
流点付近の地で、武田...
信玄と上杉謙信が戦い...
ました15肉や野菜をト...
ルティヤに挟んで食...
べるメキシコ料理16水...
を動かさないままで見...
る範囲27砂糖や果汁...
にゼラチンを加えて作...
る弾力のあるお菓子

イワシをぬか漬けにし...
た福井県の郷土料理6...
キリスト教で神または...
イエス・キリストを指...
す語7公共事業などに...
めにするのは24にぎ...
り、手巻き、ちらし、...
9物事のおおよその見...
通しを立てる時につけ...
るの10植物油に赤ト...
ウガラシの辛味をうつ...
した調味料12身を守る...
時に肛門付近から悪臭...
を放つ液体を出す動物...
13秋の七草はハギ、ス...
スキ、クズ、ナデシコ...
コ、オミナエシ、キキ...
ユウと16福島県会津若...
松市の郷土玩具である...
張りの首振り牛18ベ...
1コシ、チーズ、卵な

クロスワード

	1		2		3	4	5	
6		F		7	8		9	
10			11		12			
13				14				15
					16		17	
18			19				20	
				21		22	23	
24	25			26				27
28						29		

人と人をつなぐ。
それが、わたしたちのしごとです。

株式会社 神戸新聞総合印刷
http://www.kobenp-printing.co.jp/

ワンポイントアドバイス

ダメで分かっているけど、感情的につい怒ってしまいます...
アンガーマネジメントの「6秒ルール」を試してみよう
それでも難しいときは、周囲をもっと頼って

怒りを感じた時に6秒我慢すると、怒りがある程度抑えることができる...
1 2 3 4 5
6秒 count!

しかること、しからないことの線引きが難しい!
人や物を傷つけるときは、しかる!

「人や物を傷つけるときはしかる、そうでないときは待つ」です。窓ガラスをガンガン叩く行為は、窓も本人も傷つけるので、しかります。クッションをポンポンと叩くのは、ほごりは舞いますが、誰も傷つけていないので、注意するのではなく、終わるのを待ちましょう。叩くのをやめたら、「やめてくれてありがとう、鼻がムズムズしてたからやめてくれて良かった」と伝えます。あれもこれも怒ってはいけません、本当にしてはいけないことが伝わりやすくなります。

「こんな子どもに育ってほしい」というのは悪いこと?
子どもへの声掛けが豊かになる

過剰な期待はNGですが、「こんな人になってほしい」と思うことで、子どもに掛ける言葉が豊かになります。例えば「目覚まし時計をかけていたけど寝坊しちゃった。仕事前にごめん。車で送って」と子どもが言ってきました。「優しい人になってほしい」と思っていれば、「仕事を気遣ってくれてありがとう。次は気をつけてね」と、「時間を守る人に...」と思っていれば「目覚まし時計をかけて、時間を守るうしたのね」と肯定する言葉が出てきます。

理想の子育てが毎日ではない!
一日一つ、ここだけ気を付けるから始めましょう

「まずは一つここだけ、気を付ける」というようにスモールステップで始めましょう。できなかったと後悔することもあるでしょうが、そのうち、意識しなくてもできるようになっていきます。

感情的に怒ってしまったときは...?
「ごめんね」だけでなく、「大きな声で言い過ぎたね」「きつい言い方をしてごめんね」と、具体的に謝りましょう。そして子どもが「分かったよ」と言ってくれれば、一分かっけてくれて、ありがとう」と伝えましょう。子どもは親を悪者にしたいわけではないので、やみくもに「ごめんね」と謝ることは避けましょう。時として大人も間違えるということを子どもが知ることは大切です。「完璧でなければならぬ」と思い詰めるリスクも減り、周囲の人の失敗も許せる寛容さを育てることができます。



人のことをほめられる子に
ほめることは具体的に「すごいね」「かっこいいね」ではなく、「荷物を持ってくれて、かっこいいね」「宿題をさっと済ませて、さすが!」などというように、そうすることで、子どもも「ママ、ご褒美してくれたの、ありがとう」などと、具体的にほめてくれるようになります。そうすれば、家庭の中で好循環が生まれます。家庭の外でも同じで、友達の間でも具体的にほめられるようになります。子どもは家庭で学んだ方法で、コミュニケーションが取れるようになります。

感情的にならないように、冷静に要望を伝える
意識してほしいのは、感情的に怒るのではなく、「何をしてほしいのか、冷静に要望を伝える」こと。そして、次に同じことをしなかつたときに、しっかりとほめることです。感情的に怒ってしまうと、何をしてほしいのかが不明瞭になるだけでなく、子どもの不安を高めてしまい、悪循環に陥ります。



ほめる「2」子どもを肯定する「1」
子どもを肯定し、自信をつけ、できることを増やしていきましょう。ポイントはその性格に合った声掛けです。ヒーローが好きなお子には「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝え、甘えんぼうな子には興味関心を示します。ちよつとクールな子には「勉強してるんだね」とやっつけていることを伝えるだけでも効果があります。どんな言葉が喜ぶのか、試してみましょう。



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
建築仕上材の総合メーカー
エスケー化研株式会社
SKKAKEN 本社: 大阪府茨木市中穂積 3-5-25 ☎072-621-7733

MADE IN GERMANY
ESCHENBACH

ルーペメーカーが提供する逸品
LEDワイドライトルーペ



専用スタンド付き



reddot design award
winner 2011

選ば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、そのこだわりをこ紹介します。

エッセンバッチの売上ナンバーワン・ルーペシリーズ。
確かな技術により開発された、高倍率、大型レンズのライト付き非球面ルーペです。
握りやすいグリップで手持ち式として満足にお使いいただけますが、専用スタンドを使うことで置き型、スタンド式としても使用可能。1台で3通りの使い方ができる便利なルーペです。
新聞や書籍、スマートフォンの拡大、工作や修理など日常のさまざまなシーンで活躍するだけでなく、会議の手元資料の確認や、名刺の小さい文字の拡大など、仕事上の文字の見えづらさもスマートに解決します。
より細密なものを見たい方には4倍もご用意しております。

こんなシーンに最適です

手持ち式	置き型	スタンド式
軽量設計で疲れにくい	置くだけで焦点が合う	両手が使えて便利
<ul style="list-style-type: none"> スマホを拡大して楽々 会議で手元の資料が大きく見やすい 	<ul style="list-style-type: none"> 新聞の1段を丸ごと拡大するから読みやすい 名刺の小さい文字を確認 	<ul style="list-style-type: none"> プラモデル等工作や手芸、修理に両手が使えて便利 安全に爪切りができます

価値ある1台 4つのポイント

- 高倍率かつ大型レンズ
ゆがみの少ない部分を効率的に切り取った角型ルーペ
- 拡大範囲の隅々までまんべんなく照らす高照度LEDライト付き
- 世界的に権威あるデザイン賞 red-dotを受賞した洗練されたフォルム
- 専用スタンドで手持ち・スタンド式・置き型3通りの使い方が可能

- LEDワイドライトルーペ<3倍>**
商品番号ES-211W 18,590円(本体価格16,900円)
サイズ(約):縦68x横204x厚さ28mm重さ(約):180g(電池含む)
- LEDワイドライトルーペ<4倍>**
商品番号ES-212W 20,020円(本体価格18,200円)
サイズ(約):縦63x横188x厚さ27mm重さ(約):138g(電池含む)

エッセンバッチとは
1913年ドイツ創業の光学メーカー。300種類の品揃えを誇るルーペのリーディングカンパニーです。

●共通 専用スタンド サイズ(約):縦62x横12x高さ73mm 重さ(約)52g 材質:本体・専用スタンド=ABS樹脂、レンズ=PXM光学樹脂/連続点灯時間(約)70時間(アルカリ電池使用)/付属品:専用スタンド、輝度調整キャップ、レンズカバー、単三電池2本(動作確認用)/1年間保証/ドイツ製(スタンドは中国製)

商品提供:株式会社エッセンバッチ光学ジャパン

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(<http://www.tsuhan-saijiki.jp/info/privacy.html>)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・PHS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5日前後です。
※送料は一律税込880円です。
※交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いたします。
※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。
※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。
※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)

●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 数量

インターネットでも注文できます。

通販歳時記 検索