



平野 ノラ / お笑いタレント

1978年生まれ。東京都出身。31歳のとき、本格的に芸人の道に進み、大派手なメイクと巨大肩パッド入りの赤のボディコン、携帯電話を握った「パブリシティ」で大ブレイク。近年は、テレビ・ラジオを中心にタレントとして活躍するほか、片付け本『部屋を片づけたら人生のミラーボールが輝き出した。』(KADOKAWA)を執筆、特技は「レーボール」。趣味はダンス、絵画など多岐。42歳で第1子出産。2026年公開予定の映画『あなたの息子ひき出します。』で映画初出演。



小学生のころ。親指を骨折しながらも試合に出場。気合の入ったスポーツ利りにはちまき

3歳のころ。母親手作りの手編みのニット帽をかぶって

ただそのときは、ネタのつくり方もわからず、オーディションを受けても、自分が面白いと思うことを並べるだけで、審査員には「お笑いに向いてない」と言われてしまいました。「じゃあ、相方が必要かもしれない」と探し、ライブにも出てみたものの解散。うまくいかずに、二五歳でお笑いを一旦あきらめることになったのです。

◆ガラクタを捨てたら
お笑いが残っていた
そこから就職してO
しになったり、派遣社員
になったり、父の仕事
の關係で不動産の宅建
資格を取ったりしてみ
たものの、自分が何を
やりたいのか、どんど
んわからなくなってい

きました。二五歳から
の数年間は自分にとつ
ての暗黒時代。いろん
なことに手を出しては
辞め、引きこもり、もの
に依存するようになり、
結果的に家の中にももの
が溜まっていつて、足
の踏み場もない汚部屋
になっていったのです。

当時、結婚を前提に
付き合っていた彼氏と
同棲し、食べさせても
らっていた時期もあり
ます。「だったら、家庭
に入れば幸せになるの
では？」とも思いまし
たが、そうじゃなかつ
た。やっぱり自分を幸
せにするのは自分しか
ないと気づいたとき、
ある本との出会いがあ
ったんです。「ガラク
タを捨てれば自分が見
える」(カレン・キング
ストン著)という片付け

本を読んだら、「家のありさまと心はリンクしている」と書いてあつて、もう驚愕で、ものが何もなくなつたときに、自分と向き合うことができ、お笑いに未練があることがわかりました。売れる、売れないは別にして、本当にやりたい気持ちしが明確になり、「再チャレンジしないと死んでも死にきれない」と。彼とも別れ、最小限の荷物を持って一人暮らしを始めました。親には「孫の顔を見せられなくてごめん」と謝って、三十一歳にしてコメディスクールに入つたのです。

◆運命のオーディション
緊張で手が震えた一〇個以上歳の離れた

本です。でも、ここで初舞台を逃したら遅れを取ってしまう。だから一人で舞台上にとくと、「とにかくオーディションだけでも受けさせてください」と直談判しました。

この壁を乗り越えない限り先へは行けないと、必死の覚悟で臨んだオーディションは本当に緊張しました。手は震え、冒頭の台詞も忘れてしまつたらいい。私にとつてこのオーディションは、二五歳でお笑いを挫折した自分に勝った人生の大一番だったかもしれません。初舞台本番になると、度胸だけは人一倍あるので、冷静に自分のお笑いができました。教務の先生にも「お前

器だと思っていたものが、足かせになっていったと気づいたのです。当時バブルキヤラで受かるオーディションもあれば落ちることもあり、戦略としてネタを使い分けていた。でも「たった一つのキヤラと心中する覚悟がなければ、これ以上売れない」と、勇気を出し、バブルキヤラ以外のネタや小道具全て処分しました。覚悟が確信へと変わった瞬間で、残った一つをブラッシュアップし、徹底的に磨き上げたのが、みなさんもよくご存じの「OKバブリー！」。「しもしも〜」です。あとは神頼みしかない、と、伊勢神宮にもお参りし、翌年念願のブレイク！

キヤラを脱ぎ捨て、素の私で勝負していかないと決まればいけません。少しずつ変化し続ける必要があります。毎日テレビに出演する中で、まずは巨大なロバットから綿を少しずつ抜き、眉毛をだんだん細くし、メイクも薄くしていききました。「敵をあざむくにはまず味方から」と言いますが、マネージャーにも気づかれないぐらい徐々にバブリー色をマイルド



30代前半バブリーキャラ確立前。いろいろなモノマネにも挑戦

ものを片付けるのではなく、自分自身を知ること、自分自身をきつかけにもなるアクションです。生きていく限りものは増え続けますが、節目、節目でも自分らしさを大げにしていだきたいと思います。

（堀内事務所にて取材）

◆一発屋で終わらない
ための戦略とは？
しかし、「パブリーキヤラ」も毎日見ていたらいつかは飽きられま
す。この基風にしがみ
ついていたら、一発屋
で終わってしまうとい
う懸念は売れたときか
ら持っていました。最
終的に目指していたの
は「マルチタレント：平
野ノラ」です。いずれは
分野のお仕事が広が
っていったのです。
今も求められれば「
パブリーキヤラ」は振
活しますし、台本を鳴
んで、この仕事はパブ
ル五〇%でいこうとな
るようになりました。

親にもなったので、子育てや育児のお仕事の幅も広がりました。また、芸能人初の日本バレエボール協会の評議員も務めさせていただきました。バレエボール関係のお仕事も増え、大好きなバレエに恩返しできる喜びをかみ締めています。

そう考えると、これまで自分が挫折してき

お笑いを挫折し、汚部屋に引きこもった経験があつたから片付けに目覚め、もう一度お笑いを目指すことができました。この紙面を読んだでくださっているものも、過去を振り返ってみれば、人生に無駄なものなど何一つないことに気づかれないではないでしょうか。特に片付けは、単に

と、伊勢神宮にもお参りし、翌年念願のプレイク！

片付けはモノを通して人生を好転させるだけの価値があることを身をもって知りました。

マネージャーにも気づかれないぐらい徐々にパブリー色をマイルドに変化させ、最後にも大きな携帯電話も封印すると、ランジェリーのCMなど、これまでなかったような新し

◆やつとわかった！
人生に無駄なものはない
たこと、つらかった経験はすべて無駄じゃない
ほかにも、片付け本
かっと思えます。パ
を執筆してから、片付
ボールがあったから
けに関するお仕事の依
メンタルが強くなり、
頼を受ける機会が増え
ダンスを学んだから
ました。また、三八歳
「パブリータンス」を
で結婚し、四二歳で母
踊ることができ、一度は

ければ、これ以上売れない」と、勇気を出し、パブルキヤラ以外のネタや小道具全て処分しました。覚悟が確信へと変わった瞬間でした。残った一つをブラッシュアップし、徹底的に磨き上げたのが、みんなさんよくご存じの「OKパブリー！」。「しもしも？」です。あとは神頼みしかない方から」と言いますが、

発起人となり。元日本代表の狩野舞子さんと結成した芸能界のバレーボールチーム「KANORA JAPAN」での活動。大人になってやるバレーボールは全然の時間

「器だと思っていたものが、足かせになっていったと気づいたのです。当時バブルキャラで受かるオーディションもあれば落ちることもあり、戦略としてネタを使い分けていた。でも「たった一つのキャラと心中する覚悟がな



ファッションブランド「HeRIN.CYE」と
コラボレーションしたアイテム。前後着用
可能で一着で4wayの着こなしを提案。
デニム。

神戸・阪神間の
“おいしい”情報、あります。

Webマガジン

Wonderful KOBE

季節の特集、食や暮らし、
SDGsの話題に、毎日更新する
パンのコーナーも。
会員登録不要です。



ワンダフルコウベ編集部
[運営: 株式会社 神戸新聞総合出版]

は無効である」との意見が出されました。今回の場合、区分所有者にも弁明の機会を与えなければならぬのでしようか。

A 区分所有法第6条は、区分所有者及び専有部分の占有者（賃借人等）に対し、建物の保存に有害

編集／会入社計画研究所法務部
監修／松本由法律事務所
本田典尚弁護士



係る貸貸借契約を解除したが、井明の機
し、当該賃借人に対
し、当該専有部分の引
渡しを求めることが承
認されました。あらか
じめ、当該賃借人に弁
明の機会を与えました
が、賃貸人である区分
所有者から「自分にも
弁明の機会を与えるべ
きである。自分に弁明
の機会を与えていない
ため、今回の総会決議
以上より、賃貸人に

Q 当マンションは民泊が禁止されているにもかかわらず、専有部分の賃借人が民泊営業を行っており、再三の注意に対しても民泊営業を止めませんでした。「区分所有者の共同の利益に反する行為」として、総会にて、当該賃借人に対する「区分所有者の共同の利益に反する行為」の対応として、同法第六〇条に「占有者に対する引渡し請求」に関する規定があり、引渡し請求には総会決議が必要であること及びあらかじめ占有者に井明の機会を与えなければならないことが定められています。

SPICY
CTIONARY
マンション迷
研究家報告

Q&A

な行為その他建物の管理又は使用に関し「区分所有者の共同の利益に反する行為」を禁止しています。

私は今 **50歳**



すごい!!

聖天薬局 勤務 北村綾子(50歳) ※撮影当時

25年以上母と愛用している化粧水です。
これ1本でスキンケアがきっちり褒れモノ!

ですが、毎日「すっぴん」で出かけるのは、**秘密は…『顔を洗うジェル』**

**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だ。ゴテゴテ塗りたくらなくても美しい素肌でいたいんですけど、なかなかお肌に合う化粧品が見つからず、そんな私たちですが「顔を洗うジェル化粧水」を、25年以上がたち、今ではすっぴんで毎日店に仕事をしています。

次々に新商品が出ますが、残るのは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、その実力があるんですね。

使い方は変わっていて、トロツとしたジェルで顔を保湿してくれるという化粧水なんです。「洗顔」と

「ん」で店頭に立っています。『肌の化粧水』

無香料 無着色
界面活性剤不使用

お肌のコンディションを理想の状態に
使えば使うほど素肌がキレイになってい

とにかくご自身で使ってみて

ご愛用者の50代女性の方からは、「く
くなって、ファンデーションをワントーン
うになりました」とか、個人差はあると
さんのお声をいただいているんです。
「肌の化粧水」の良さを、もっと大勢
だきたくて、お試しミニボトルを送料込
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
「肌が違う!」と感じていただけたらと思
いもしお肌の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?

[illegible]

化粧水
NO.1

送料0円

（税込）
（全国発送いたします）

ければ、
要ありません。

スグどうぞ！

をお知らせください。

0703

～夜7時 日曜定休

送料材料無料
FAXは24時間受付可

QRコード

～お客様へ～
誠に勝手ながら、本日より店頭で
お取り扱いができません。代金はご返金
です。ご迷惑の点をお詫言います。
1週間以内のご返金となります。

※、個人情報は厳重に管理し、
第三者への提供は致しません。

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。

バイセル

ハナハナハナ
買取はバイセル 878787~

それ、バイセルなら買い取れます!

汚れ・べたつきのある
ブランド品シミ・シワのある
着物破れのある
毛皮

- ✓ 高価買取
- ✓ 出張・査定料無料
- ✓ 1点からお受けします
- ✓ 現金即払い

バイセルなら買い取れるかもしれません!
下記のようなお品物もお気軽にご相談ください。

査定士・高橋



家紋付き



柄や色が古い



ネーム刺繍



破損や目立つ傷



角擦れ

買取実績

以前着ていた辻が花など数点で
165,000円着物・帯・小物
153,600円
東京都 葛飾区 / 80代 / 女性帯
90,000円
宮城県 仙台市 / 80代 / 女性着物・テレカ・ブランド品など
61,000円
埼玉県 春日部市 / 70代 / 女性着物・帯
60,400円
長野県 長野市 / 70代 / 女性着物・帯
42,000円
兵庫県 西宮市 / 50代 / 男性着物・帯・反物・ブランド品
40,000円
福岡県 北九州市 / 50代 / 女性着物・帯
28,000円
熊本県 熊本市 / 60代 / 男性帯・時計・カメラなど
12,000円
千葉県 千葉市 / 50代 / 男性着物・レコード・宝飾品など
12,000円
栃木県 宇都宮市 / 50代 / 女性着物・帯
9,500円
石川県 金沢市 / 60代 / 男性抽選で/
買取金額 5倍1月抽選対象
2026年
1月1日~
1月31日
のご成約で

※本キャンペーンは毎月実施する抽選のキャンペーンです。※対象は1月1日~末日までに成約された方①出張・店頭買取にて一度に5,000円以上の成約の方②毎月抽選を行い、抽選された方の中から最大25名様に賞金総額を5倍の金額を還元いたします。※1回の抽選につき、10万円を賞金額の上限といたします。※当せん者は抽選にてお知らせいたします。※クレーン・オフを希望された方は対象外となります。※一部店舗は対象外となります。詳しくは店舗にてご確認ください。※ご抽選日は抽選状況によりご希望の日曜に振替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。

お客様のうれしい声

捨てるのも忍びないなって話したら
引き取ってくれたので本当にありがた
かったし助かりました。最初から好印象
でしたし、心配なことがなくなって早く
電話すればよかったなって思いました。

千葉県 / 70代 / 女性

丁寧にみてくださって金額にも納得
できました。遠方まで来ていただいて
ありがとうございました!
価格についても1つずつ丁寧に説明
してくださいました。

岡山県 / 60代 / 男性

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、ご希望の金額に添えないものや、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。(成年の方でも20歳未満の方からの遺物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」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振込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もございます。※内容により宅配査定・店舗査定をご案内する場合がございます。

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れば、お断りいただいても構いません。

抽選で買取金額5倍の1月抽選は
1月31日までの成約が対象です!
こちらの番号へお電話ください

【月刊Wendy専用フリーダイヤル】

0120-638-499

お取り扱いいただいた後のご質問・ご相談をはじめ、クリーニング・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 東京都新宿区西谷 4-28-8 PALT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、毎朝の検査・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48】

ニューススポット

マシヨ、管理計画認定基準見直し素案を提示

国土交通省は、「マシヨ」管理計画認定基準の見直し等に関する検討会（第二回）の会合を開き、見直し基準の素案を提示した。

素案では、既存マンションを対象とした現行の認定基準への項目追加・改定に加え、新たに分譲事業者が申請主体となる新築マンション向けの認定基準を作成。管理組合の設立総会に事業者からスムーズに、第七回生活価

定住宅・ZEH水準省エネ住宅に係る借入限度額を引き上げる。併せて、子育て世帯等への上乗せ措置の対象を省エネ基準適合以上の既存住宅にも拡充。省エネ基準適合以上の既存住宅の控除期間を一


 世界へ飛躍する技術品質を
GLEATEQ
Global Leap Technology Quality
 〒120-0062
 東京都足立区南花畑2-3-15
 Tel: 03-5616-7106

るよう、認定から設立総会までに管理計画認定の説明を行うことを必要水準とする。

修繕積立金については、安定的な確保を重視した内容に改定。

二〇二六年三月をめどに認定基準の見直し案を公表する計画。

二〇代の住宅購入意欲
過去五年間で最多
カーディフ生命保険

ことが分かった。

住宅ローンの返済期間については、実際は「三〇年以上」が五五%を占める一方、理想は「二〇年以内」が五四%と過半数に。

税制改正大綱

子育て世帯等
住宅ローン減税を延長
政府与党は、「令和八年度税制改正大綱」を決定した。

ネ性能の高い住宅の取得を後押しする。

賃貸マンション募集家賃 九エリアの全面精帯
前年同月上回る

アットホームは、「全
国主要都市の『賃貸マ
ンション・アパート』募
集家賃動向」（二〇二五
年一月）を発表。

賃貸マンションの平
均募集家賃は、東京二
三区・東京都下・神奈川

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



theta360.com

季節の花



あるとされています。

ボケは戦国武将・織田信長の家紋に使われており、木瓜紋は子孫繁栄といった意味が込められています。

花言葉は「先駆者」「熱情」など。

二月四日、五日、七日などの誕生日です。

ル」です。

節分の日になることな
多い二月三日の野
生花であつたり、
鬼の心を代弁しな
「人間嫌い」とい
う花言葉を持つた
りと、節分に関係
の深い花です。そ
の他には「ほほえ
み」「光輝」「気品
などの花言葉があ
り、一月二三日な
どの誕生日でもま
ります。

中国が原産のバラ科の落葉低木です。主な開花時期は三〜五月ですが、中には二〜一月に花を咲かせる「カンボケ（寒木瓜）」という冬咲きのものがあります。品種改良が盛んに行われており、二〇〇を超える品種が栽培されています。

枝には鋭いトゲがあり、赤や白、ピンクなど、鮮やかな花弁が特徴です。秋にはカリンに似た実をつけ、その実を乾燥させたものは「木瓜（モツク）」と呼ばれる生薬になります。疲労回復や不眠症などに効果が

日本原産のキンポウゲ科の多年草で、関東以西に自生しています。近年は環境破壊などによって自生地が減少しており、保護の対象になっています。春先に開花し晩春に葉が枯れると、そのあとは地下で過す「春植物（スプリングエフェメラ）」です。

セツブンソウ（節分草）という名前は節分の時期に花が咲くことに由来しており、二〜三月に開花します。白い花びさりのように見える部分には「がく片」であり、実葉の花弁は中心部にある蜜腺と呼ばれる黄色の部分です。

ボケ(木瓜)

セツブンソウ

Wendyは110万部 広告募集

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
北九州地区 15,700部
福岡地区 41,700部
長崎地区 3,400部
熊本地区 10,900部
沖縄地区 7,400部
南関東地区 5,000部
下関地区 7,000部
鹿児島地区 11,300部
宮崎地区 3,500部
松山地区 7,200部
大分地区 6,100部
徳島地区 4,400部
高松地区 9,100部
高知地区 2,200部
金沢地区 4,500部
滋賀地区 3,000部
京都地区 26,500部
奈良地区 4,000部
大阪地区 109,100部
神戸地区 17,300部
新潟地区 3,200部
上越地区 900部
長野地区 150部
岡崎地区 17,300部
名古屋地区 108,750部
岐阜地区 6,600部
津地区 3,200部
立川地区 41,400部
所沢地区 8,800部
湘南地区 9,000部
静岡地区 2,300部
浜松地区 8,400部
札幌地区 1,000部
仙台地区 8,400部
宇都宮地区 2,300部
さいたま地区 48,100部
柏地区 22,000部
町田地区 77,100部
市川地区 13,600部
船橋地区 35,200部
23区地区 164,900部
横浜地区 81,700部

当マンションは、沖縄県糸満市の海に近い開放感のある立地が魅力です。高層階からは海や夕日を望むことができます。沖縄らしい景色を日常的に楽しむことができます。

共用部分は清見



平良 誠也(たいら せいや)さん
航空機整備員。休日はゴルフや散歩をして過ごすことが多い。家族は妻と娘3人と愛犬(メス)。前期に理事を務め、今期から理事長に就任。

き屋。常に清潔感が保たれています。オートロックや防犯カメラ、宅配ボックスなどの設備も充実しております、安心して暮らせる住環境だと思います。

で理事として運営に携わり、理事長を就任した。就任に不安もありましたが、「住民の皆さんが安心して快適に暮らせる環境を守りたい」という思いが強く、理事の皆様や管理会社である沖繩合人社と協力し、一つ一つ建物や設備を長く安全に使い続けるためには、計画的な修繕や点検が欠かせません。それが円滑に行われるよう、基盤づくりをしっかりと進めていきたいと考えています。



面を活用して議案を決
議しています。実際に
集って時間を拘束され
ることがないので理事
の負担を軽減できる
とともに、書面で決議
を進めることで、より

と報を正しく共有しやすくなるというメリットもあります。

管理組合の運営は、これまでの慣例にとらわれず、現在の居住状況や時代に合っているかを確認し、柔軟に対応していきたいと考えます。住民の皆様のご安全と安心を最優先に、衛生管理や災害対応、デジタル化の活用、生活マナーの周知など、多岐にわたりますが、一つ一つ取り組んでい

く方針です。

理事会活動を通じて感じたことは住環境の質は、役員だけでなく、住民の皆様一人一人のご理解とご協力によって支えられているということです。「ここに住んで良かった」と感じていただけるマナーアクションを目指し、理事會として前向きに取り組んでまいりますので、これからも皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

の糖衣で覆います。

一九世紀に宮廷料理人として働いていた一〇代の青年フランツ・ザッハーが考案、彼が作ったケーキ（トルテ）であることから、その名が付けられました。当時、チョコレート風味のケーキしかないなか、その濃厚なおいしさは貴族たちの間で瞬く間に評判となりました。その後、彼の息子がウィーンで「ホテル・ザッハー」を創業し、名物ケーキとし

造・販売することになりました。

現在では、さまざまな店でザッハトルテ味わうことができ、今でもホテルザッハーでは伝統のを楽しむことができます。無糖の生クリームを添えて、コーヒと楽しむのが本場です。



マンション管理組合奮闘記

ニューノーマルへの挑戦

変化に対応する、これからの管理組合運営

プレサンス ロジェ 西崎レーヴタワー（沖縄県糸満市）

理事長 平良 誠也さん (37)

様に活動内容などをよくお伝え
分かります。また、お伝えする
ことを重視してまいります。
また、議事録や資料は、内容
が伝わりやすくなるよう工夫し、
情報発信の充実にも努めてい
ます。

シジョンエントランス付近



シジョンからの精め

お菓子の豆知識

ザッハトルテ

オーストリア・ウィーンの伝統菓子です。チョコレート風味のスポンジにアプリコットジャムを挟み、表面を艶やかなチョコレート

で覆うように
かし孫の代で経営困
に陥り、ウィーンの
舗カフェハウスに販
権が譲渡されました
しかし、その後、ザ
ハトルテの商標を濫
用して裁判へと発展し
ます。最終的には、画
がザッハトルテを

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!



メンテナンス

契約台数約6万台の安心と信頼



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222号の1)

新サービス **SPEED**
RENEWAL

「スピードリニューアル」プランなら
最短1日の工事を可能にします

イメージキャラクター
 元WBA世界フライ級チャンピオン
長志 用

お問い合わせ・ご相談はフリーダイヤル
 **0120-83-1171**
(平日 8:00 ~ 17:00)

SEC **エス・イー・シーエレベーター株式会社**

〒101-0044 東京都千代田区新大塚 2-3-3

<http://secev.co.jp>

お風呂でほっとひと息

健康的な入浴のコツ

毎日の入浴。シャワーで済ませてもいいけど、健康のためにも湯船にゆっくり浸かってみませんか？湯船に入ることのメリットや冬の入浴時に気を付けるポイント、健康湯株式会社代表取締役松田宗大さんに教えてもらいました。

教えてくれたのは 健康湯株式会社 代表取締役 松田 宗大さん



1960年創業以来「まちの銭湯」とともに歩み、日本のお風呂文化を支えてきた老舗の健康湯メーカーの5代目社長。「日本を温める」というコンセプトを掲げ、お風呂への深い愛情と熱意を持ち、お風呂の新しい価値を創出している。

お風呂で健康的な日常を

お風呂は単なる「清潔を保つための行為」ではなく、心と体を整えるためのとても身近な健康習慣です。日中に溜まった緊張やストレスを和らげ、ぐっすり眠るための準備にも役立ちます。忙しい日でも数分の入浴が心も体も温め、健康で美しい日々を送ることが出来ます。

入浴の効果

温浴効果は「浮力」「水圧」「温熱」の作用によって起こります。浮力で筋肉や関節への負担が軽くなり、水圧で血液の循環が良くなり、温熱で血管が広がって血行が促進されます。肩こり・冷え・むくみの改善、そして筋肉のこわばりがほぐれることでリラックスや疲労回復に効果的です。特に、湯船での全身浴はシャワーでは得られない「湯に浸かる価値」があります。

温度と時間

湯船の温度は、ややぬるめの38〜40℃。副交感神経が優位になり、リラックスや睡眠の質の向上に効果的。疲れが強い時や筋肉をしっかりと温めたい時は41〜42℃のやや熱めも良いですが、短時間で切り上げましょう。熱すぎる温度は心臓への負担が大きく、肌の乾燥も進みます。シャワーの場合も38〜40℃程度がおすすめです。体を清潔に保ちつつ刺激が少ない温度です。

入浴時間は、約10分間が疲労回復やストレス軽減に適していますが、あくまで目安。長湯にはリラックスなどの利点もある一方で、脱水・浴後の肌の乾燥・心臓への負担などのリスクもあり、注意が必要。体調が優れない時などは、無理せず「じんわり温まる」「軽く汗ばむ程度」で切り上げるのが安全です。

入浴のタイミング

目的によって入浴のタイミングが変わります。日中の気分転換や軽いリフレッシュにも、短時間でも湯船に浸かる「お風呂習慣」は有効。忙しいとシャワーだけで済ませがちですが、湯船に浸かる時間を「短くてもいいから確保する」ことが大切です。

ぐっすり眠りたい場合

就寝1〜2時間前がおすすめ

副交感神経が優位になり、深部体温が上がった後、1〜2時間でスムーズに体温が下がり良い入眠となる。

疲労回復や気分転換

いつでもOK

日中でも夜でも効果が期待できる。湯船に浸かることで血流を改善して疲労回復を助ける。

運動後

運動の30分〜1時間後

心拍数が高く心臓に負担がかかるため運動直後は避け、少し落ち着いてから。筋肉のこわばりが取れやすくなる。

冷え対策

夕方〜夜

体の芯まで温めやすい時間帯。

入浴剤の効果

入浴剤は温浴効果を高めるものです。目的に応じて選びましょう。「今日は疲れた」「冷えている」「リラックスしたい」など、自分の体や気分に応じて使い分けすることで、効果がより高まります。

肌が敏感な方や乾燥肌の方は皮膚への刺激が少ないタイプ、または保湿成分入りのものをおすすめです。

炭酸ガス系

お湯に溶けた炭酸ガスが皮膚から吸収され、血行を促進。疲労回復・冷え対策にぴったり。

ミルク系・保湿系

スキンケア成分を配合。乾燥肌や敏感肌の方に◎。

酵素系

タンパク汚れや皮脂を分解し、肌を清潔に保つ作用。つるすべ肌を目指す人に。

生薬系(和漢植物)

トウキやショウキョウ、ヨモギなど、体を温める植物成分が中心。温活に人気。

エプソムソルト(硫酸マグネシウム)

血行促進・浴後の保湿効果を望む方に。

※入浴剤は製品に記載のある使用方法を確認し、用量・用法を守ってください。厚生労働省が安全性を確認した成分で作られていますが、肌に合わない時は利用を止めて医療機関にご相談ください。

お風呂時間を
もっと効果的にするために
教えて！Q&A

Q. 半身浴はどんな効果がありますか？

A. 体の内側を温めてむくみを改善！

心臓への負担が少なく、体の内側をゆっくり温めます。下半身の水圧によって血行が促進され、むくみ改善にも効果的。のぼせにくく、長めに入れることもメリット。みぞおちまでの湯量、38〜40℃で20〜30分程度が目安。浴室暖房などを利用して寒くないようにする、入浴前にコップ1杯の水を飲むなども効果を高めます。ただし「長く浸かるほど良い」というわけではなく、心拍が上がり過ぎない範囲で心地よさを保つことが大切です。

Q. 誤った入浴方法は肌トラブルを起こしてしまいますか？

A. 刺激が強いのはNG

肌トラブルにつながりやすいのは「刺激が強いこと」。42℃以上の熱いお湯は皮脂を奪い、バリア機能を低下させて乾燥や荒れの原因に。長時間の入浴も肌に必要なうるおいを奪ってしまいます。タオルでの「ゴシゴシ洗い」、1日に何度もせっけんを使う「洗いすぎ」もNG。冬は特に肌が乾燥しやすいので、湯温は40℃以下、洗浄はやさしく必要最低限に抑えましょう。

Q. 乾燥肌なのですが入浴後は何をしたら良いですか？

A. 水分を含んだ状態で保湿をすること

「入浴後10分以内の保湿」が最も重要。肌がほどよく水分を含んだ状態で乳液・クリーム・ボディオイルなどを塗ることで、水分の蒸発を防げます。タオルで強くこすらず、軽く押さえるようにして水分を残しながら拭くのがポイント。冬場は首元・背中・すねなど乾燥しやすい部位も積極的にケアを。熱いお湯や長風呂を避けることも大切な予防策。浴室で軽くスチーム状態になっている間にスキンケアを始めるのも効果的で、全身のうるおいをしっかり守ることが出来ます。

Q. ヒートショック対策はありますか？

A. 脱衣所や浴室を温め、動作はゆっくりと

脱衣所と浴室の温度差が大きいと血圧が急激に変動し、失神を起こしたり心臓への負担が高まります。対策として、入浴前に脱衣所を暖房や小型ヒーターで温め、浴室もシャワーで軽く温めておきましょう。湯温は40℃以下に抑え、いきなり肩まで浸からず、かけ湯で体を慣らしてからゆっくり入りましょう。急な立ち上がりはめまいの原因になるため、動作はゆっくりと。高齢の方は入浴前に家族へ一声かけることも大きな予防策に。

Q. お風呂に入るのが面倒な日はどうすれば良いでしょうか？

A. 短くても効果あり！続けられる入浴を

「今日はどうしても面倒」という日があるのは自然なこと。「短い入浴でも効果がある」と知っておくと気持ちが楽に。5分の入浴でも血流が改善し、体のこわばりが軽くなります。お気に入りの入浴剤を常備し、週末や大切な日の前後にご褒美として使ってみても。入浴中に好きな音楽や動画を流すだけでも楽しみに。湯船がおくうな日は、温かいシャワーを3分浴びるだけでもOK。自分に合った「続けられる入浴」を見つけることが大切です。

ちよつと拝見

管理組合に聞きました

役員の負担から解放、

トラブル対応のスムーズ化

管理者方式で公平で安心な管理

アル・カーザ小岩



アル・カーザ小岩
建築概要
1996年3月竣工
鉄筋コンクリート造
地上6階建
総戸数 21戸
東京都江戸川区北小岩3-5-9
事業主 昭和都市開発



栄又駅前。フーテンの寅像と見送るさくら像



葛飾栄又寅さん記念館・山田洋次ミュージアム・松竹



善養寺参道のマツ。樹齢600年以上のクロマツがある

■マンション購入までのお話を聞かせてください。以前は少し離れた地区に住んでいました。が、子どもの友達の家が、子どもが完成後に入居予定というので、内見を勧められました。また、同じく入居予定の建築士の方からも良いマンションだというお話を聞き、

■管理方式を管理者方式に変更したことで、組合員同士が公平

■実際に暮らしてみてもいいかな。総世帯数は二戸で、居住者の方々は顔見知り、防犯面で安心できる環境だと感じています。長らく暮らして、少前に浴室とトイレのリフォームを行いました。先日も、フルリフォームをされたお宅を拝見する機会があり、とてもきれいで参考になりました。現在、壁や床の改修を検討しています。

■理事方式との違いや管理方式にして良かった点をお聞かせください。役員が集まる必要がなくなり、問題点などは合入社が主導して進めてくれるようになり、対応も迅速で非常に助かっています。今後も安心してマンションの管理を任せられると感じています。

■マンション周辺の環境についてはいかがですか。江戸川区の外れに位置しますが、私鉄の駅が近く、アクセスも良く、江戸川の河川敷にもほど近いので、住環境としては良い場所だと感じています。

■分譲マンション管理「対策は万全ですか？」
理事は、重宝・成り手不足・機能不全
組合員は、委託料の値上げ・撤退
組合員は、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「合入社」は提案します

合入社グループ
合入社計画研究所
www.gojin.co.jp

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
山下 俊郎さん(66)
吉田 保彦さん(73)
管理員
山田洋次監督の映画「男はつらいよ」の舞台として有名な栄又も、現在は社会人サークルで練習に励みます。

今日は何の日？
1月21日 スイートピーの日
1月22日 ジャズの日
1月23日 東都内のお祭り
1月24日 ポアスカウト創立記念日
1月25日 中華まんの日
1月26日 フーゲンの日
1月27日 昭和基地開設記念日
1月28日 大豆の日
1月29日 生命保険の日
1月30日 西の日
2月1日 ゆでたまごの日
2月2日 副業の日
2月3日 フルーツの日

今日は何の日？
1月21日 スイートピーの日
1月22日 ジャズの日
1月23日 東都内のお祭り
1月24日 ポアスカウト創立記念日
1月25日 中華まんの日
1月26日 フーゲンの日
1月27日 昭和基地開設記念日
1月28日 大豆の日
1月29日 生命保険の日
1月30日 西の日
2月1日 ゆでたまごの日
2月2日 副業の日
2月3日 フルーツの日

地域再生を考える 第83回

女子大生がお祭りで起業

観るから”担う”へ。伝統を未来へつなぐ

とらでいつしゅ株式会社代表取締役

片桐 萌絵



片桐 萌絵

2004年愛知県三河地方生まれ。国指定重要無形民俗文化財「花祭(古戸)」の担い手。広島大学在学中に20歳で、民俗芸能専門のコンサルティング企業・とらでいつしゅ株式会社を創業。女子大生お祭りオタクとして、専身大の地方創生を実践中。

をつくっているんだ」と感じた私は、デジタル技術を活用しながらお祭りの価値を残す方法を模索。VRやモーションキャプチャー技術を用いた舞のデジタルアーカイブを研究し、全国大会で発表する機会も得た。

その経験を経て、大学一年の秋に任意団体「とらでいつしゅ」を創立。地域文化と若者をつなぐ活動を本格化させ、大学三年の春には株式会社として法人化した。現在はビジネスの力を借りながら、実現したい美しい世界に向けて全力で事業に取り組んでいる。

■お祭りともな生まれ、お祭りに育ちました。いわば、お祭りに育ちました。お祭りの英才教育を受けた幼少期。ところが中学二年の地方に伝わる国指定重要無形民俗文化財「花祭(古戸)」の担い手。広島大学在学中に20歳で、民俗芸能専門のコンサルティング企業・とらでいつしゅ株式会社を創業。女子大生お祭りオタクとして、専身大の地方創生を実践中。

私には、愛知県三河地方に伝わる国指定重要無形民俗文化財「花祭(古戸)」の担い手。広島大学在学中に20歳で、民俗芸能専門のコンサルティング企業・とらでいつしゅ株式会社を創業。女子大生お祭りオタクとして、専身大の地方創生を実践中。

お祭りで育ち、お祭りに育ちました。お祭りの英才教育を受けた幼少期。ところが中学二年の地方に伝わる国指定重要無形民俗文化財「花祭(古戸)」の担い手。広島大学在学中に20歳で、民俗芸能専門のコンサルティング企業・とらでいつしゅ株式会社を創業。女子大生お祭りオタクとして、専身大の地方創生を実践中。



愛知県三河地方に伝わる「花祭」で担い手として舞う様子



「お祭りを通じた地方創生」を実現するために積極的に講演活動を行う

■お祭りは「地域の鏡」地方の過疎化や少子高齢化が急速に進む中、お祭りは「地域の鏡」だ。だからこそ、お祭りが元気になることは、地域が元気になること。お祭りが元気になることは、地域が元気になること。お祭りが元気になることは、地域が元気になること。



参加者の皆さまによる庄巻の大名行列



お祭り魂育成熟ご参加の皆さま。お祭りが世代を超えて仲良くつながるコミュニティとなっている

三津祇園祭

広島県東広島市安芸津町で江戸時代から継承されている伝統的なお祭り「三津祇園祭」。東広島市重要無形民俗文化財に指定されている。町内約4kmを練り歩く大名行列が見どころ。地域体験プログラム「第2回お祭り魂育成熟〜三津祇園祭〜」には31人が参加し、地元の保存会とともに所作を学び、行列の担い手として祭りを活気づけた。



お祭り魂育成熟〜三津祇園祭〜の募集ポスター

■これからの夢・美しいと思ふもののため。お祭りは、その土地の文化そのものを、地元の「生きる」証が刻まれている。お祭りは、その土地の文化そのものを、地元の「生きる」証が刻まれている。お祭りは、その土地の文化そのものを、地元の「生きる」証が刻まれている。



地域再生まちづくり4 数々のサステナブルな活動、まちづくりの物語、地域再生支援協会、NPO地域再生研究会、会人計画研究所、定価2,080円(税別) / 水曜社

水瓶座は、一月二〇日〜二月一八日生まれの人の星座です。水瓶座は、一月二〇日〜二月一八日生まれの人の星座です。水瓶座は、一月二〇日〜二月一八日生まれの人の星座です。

水瓶座は、一月二〇日〜二月一八日生まれの人の星座です。水瓶座は、一月二〇日〜二月一八日生まれの人の星座です。水瓶座は、一月二〇日〜二月一八日生まれの人の星座です。

「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忘録は、？ マンション管理会社「合人社」は提案します

マンション管理の常識 マンションの総会の決議ルールの改正について 区分所有法が、二〇二六年四月一日に改正施行(以下「改正法」といいます)。この改正により、総会の決議ルールが以下のようになり、変更されます。

張り出していれば「尾根」。低い場所から高い場所に張り出してい
れば「谷」だ。

また、等高線の間隔が狭いと急斜面。広い

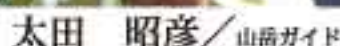
きない(笑)ことなどにも気を配りたい。

そして山での病気。これに関しては健康診断を受けておく、疲れ

ていたら無理をせず

て周囲の地形を見ながら歩けば、道に迷う確率はかなり減るはずだ。次に転倒・滑落を防ぐ方法だが、体力的に余裕のある山を選ぶこと。歩行時間に余裕をみておくことだ。中高年登山者は目安として、標準歩行時間（コースタイム）の一・五倍（休憩を入れて）を要。特に雨天などの悪天候の場合は、体に負担がかかる。転倒・滑落のリスクも上がる。無理や頑張り過ぎは、登山では禁物だ。

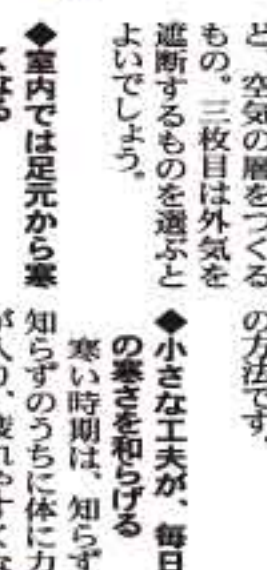
以上のことを心がけて、楽しいはずの登山で事故を起こすことは絶対に避けてほしい。登山は悲しい場ではなく、人生に喜びをもた



日本百名山、欧州アルプス、ヒマラヤ登山など豊富な経験を持つ。現在では中高年登山者と共に、低山歩きに勤しむ。登山教室「歩きにすと倶楽部」主宰、JTB「大人のトレッキングスクール」校長。著書に『山の神さま・仏さま』（山と溪谷社）。

特に下りでの事故が多いので、下りで足の疲労が強くなったら無理に歩き続けずに休憩をとることが大事。また、久しぶりに山に行く場合は、事前に自宅の周辺でウォーキングなどをしておくこと。登山前日にしっかりと睡眠をとる、飲み過ぎていない。感謝！

寒さ対策



冬本番。一何枚も着。首・足首は特に冷えや

込んでゐるのに、なぜか芯から冷える」と感じたことはありませんか？寒さは気温だけでなく、決まるものではなく、体からどれだけ熱が逃げているかによつても左右されます。

マフラーやストール、レッグウォーマー

◆冷えやすいのは「首」
のつく場所
体の中でも、首・手

首・足首は特に冷えやすい部分です。これらの場所は皮膚のすぐ下を血管が通っているため、冷たい空気にさらされると体温が奪われやすくなります。

マフラーやストール、レッグウォーマーが使われてきたのは、とても理にかなった対策です。

防寒というと、とにかく厚い服を着たくなりますが、重ね着の順番も大切です。肌に直接触れる一枚目は、汗を吸い、肌をドライに保つものを。ここからいた汗が冷えると、かえって体を冷やしてしまいます。二枚目は、フリースやセーターな

家の中でも、寒さは足元から伝わってきます。冷たい空気は下にたまりやすく、床に近い足元が冷えると、体全体が寒く感じられます。スリッパを履いたり、ひざ掛けを使ったりするだけでも体感温度は変わります。暖房の設定温度を上げる前に、足元の寒さ対策を見直してみるのが一つです。

◆室内では足元から寒くなる
家の中でも、寒さは足元から寒くなる。寒い時期は、知らず知らずのうちに体に力が入り、疲れやすくなる。防寒は足元から寒くなる。寒い時期は、知らず知らずのうちに体に力が入り、疲れやすくなる。防寒は足元から寒くなる。

の方法です

● 小さな工夫が、毎日の寒さを和らげる

知らずのうちに体に力

りがちです。防寒は

ではなく、熱が逃げにく

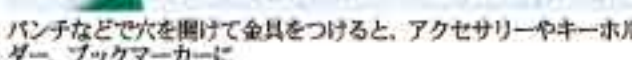
大切です。首元や足元を意識し、服の重ね方

で、寒さの感じ方は変

暮らしの中で、無理な

を続けていきたいものです。

キャップをはさみで細かくカットしたものを使用する



■趣味から活動へ
 私がベットボトルの
 キヤップに心を引かれ
 たのは、町のごみ拾い
 をしていた時でした。
 ふと足元にころんと
 落ちていた、鮮やかな
 色のキヤップ。「なん
 かかわいいな」「こ
 れ、何かつくれそう」
 と、気づけば集めるの
 が楽しみになっていま
 した。
 最初はちよつとした
 色集めの趣味。でも、
 少しずつ「ものづくり」
 に変わっていき、今の
 活動につながってい
 ます。
 ■なぜキヤップを選ん
 だのか
 キヤップを選んだ理
 由はいくつかあります。
 一つ目は、とても身
 近な素材だというこ
 と。どの家にもあつ
 て、どの地域にもあ
 ち、でも色や形は本
 にさまざま。集めれば
 集めるほど「宝物みた
 いだな」と感じます。
 二つ目は、もう一度
 命を吹き込める素材だ
 かさ
 とい
 は溶
 れる
 るも
 のの
 三三
 いで
 と。口
 開く
 人同
 て笑
 たり
 な「輪
 その
 かに

「うこと。キャップ
かして形を変えら
ので、「捨てられ
の」から「使える
へ生まれ変わら
ことができます」
「その目は、人をつな
ぐける力があるこ
ワークシヨップを
と、初めましての
工が作品を見合っ
たり、教え合っ
、気づけば小さ
ができています」
「その素材のあた
を実感します。子
しんでほしい
もちろん、大変なこ
ともあります。色をよ
り分ける作業や、アイ
ロンで溶かす細かい作
業、時間のやりくり、
そして活動を続けるた
めの発信。「環境のた
めにやっている」だけ
ではなく、「楽しさ」
もしっかりと伝えたい。
そのバランスを取るの
に悩んだ時期もありま
した。
それでも続けたいと
思えるのは、アップサ
イクルが義務ではな
く、考えています
キャップはき一つでまっ
き一つでまっ
表情を見せて
材です。「こ
かわいいかも
う直感が、そ
品の魅力にな
知識がなくて
の手で新しい
くれる体験を
多くの人に届
思っています」
■日常から面
つけてみる
また、イン

は、ひらめ
たく違っ
くれる素
うしたら
「さ？」とい
のままする。専門
なる。自分
価値をつ
もつと
届けたいと

ムや本を通じて発信し
たキャップアートをき
っかけに、いつもの日
常が少しだけ面白くな
るような視点を届けた
いです。

例えば、道端に落ち
ている小さなごみに目
を留め、自分なりの価
値を見つけること。ほ
んの少しの好奇心とク
リエーティブティが、
驚くほど面白い世界を
開き、暮らしをちよつ
です。

と豊かにしてくれると
信じています。
ウエンディの読者ア
この文章を読んでくだ
さった方が、「あ、私
も拾ってみよう」「何
かついてみよう」と思
ってもらえたらうれい
しいです。

マンションという日
常の中でも、小さな衝
動とつながりを育むき
っかけになれば、幸い
です。

白さを見
スタグラ



さまざまな



大学で国際関係を学び、貧困問題や教育問題をテーマに研究。SDGsをベンチャー企業での社会人インターンで参加したクリーン活動で、ペットボトルキャップのカラフルな可能性あふれる素材に魅了され、アップサイクルアートの制作を開始。毎月、キャップを使ったアップサイクルワークショップを開催し、ものづくりの楽しさとアップサイクルの魅力を広く発信している。<https://capakrtokyo.buyshop.jp>

とまたちの「できた！」という笑顔、企業さんとのコラボのチャンス、SNSを通じて届く応援のメッセージ。小さなキヤツプが連れてきてくれたつながりは、どれも大切な宝物です。

■アップサイクルを薬
が生きるアップサイク
ルをふけていきたいと

のキャップを組み合わせてつくっていく

CAPAKI RAKUTOKYO さん
キャップアーティスト

CAPAKI RATO KYO さん

工事は低価・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 ☎03-6844-6070 大阪本店 ☎06-6260-5345

合人社グループ 合人社グループ(グループ代表・株式会社)、合人社計画研究所(株式会社)、パナソニックホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タクシマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイワ合人社不動産管理、メイダ合人社コミュニティ、ハウスズ合人社社仲、ハウスズ合人社社仲、トーマス管理、K.L合人社、神楽合人社、ワークス合人社、テラスハウス合人社社仲、STAR合人社、レイパル合人社、シグマ合人社管理、GPMタクシサービス、福岡くま合人社、GAG Community、GATES合人社、RINGS合人社、PG Building Management、コガ合人社ファシリテーズ、合人社エンジニアリング、合人社サービス、合人社FGI、エネグリーン、G.F.E.K. 合人社

イタリア語で「口に飛び込む」を意味するサルティンボッカ。本来は仔牛肉を使いますが、旬のカキを使ってアレンジ!ひと口食べることにより、うまみが広がります。レモンソースを合わせることで、爽やかな味わいに。



カキのサルティンボッカ レモンのソース

材料(2人分)
カキ…6個、生ハム…6枚、レモン…1/2個、小麦粉…適量、油…適量、水…大さじ2〜3、バター…10g、塩…適量、イタリアンパセリ…適量



カフェ・ポンテが公開するレシピ



① レモンを2枚スライスし、残りは搾り器などを使って搾る。



② 水分をしっかりとったカキを生ハムで包む。

Check!

生ハムが大きい場合は半分にカットする。カキは生食用と加熱用どちらでもよいですが、加熱用を使う場合は、④の工程でしっかり火を通しましょう。



③ ②に小麦粉を少量まぶし、余分な粉をはたく。



④ フライパンに油をひき、加熱する。③を並べ、中火で焼く。しっかり焼き色がついたら、反対側も焼く。カキがぶくぶくし、十分に火が通ったら取り出す。

Check!

生ハムの切れ端がある側から焼くと、小麦粉が接着剤代わりになり、形が崩れにくくなります。



⑤ ④のフライパンに①で搾ったレモン汁、水、バターを入れ、煮詰める。塩で味を調える。

Check!

バターに小麦粉をまぶしておくと、ソースにとろみが付き、より濃厚な味わいになります。

⑥ 皿にスライスしたレモン、④を盛り付け、⑤のソースをかける。イタリアンパセリを散らして出来上がり。

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
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp



Caffè Ponte

カフェ・ポンテ

広島平和記念公園対岸 元安橋東詰



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、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



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コードをよみとって会員登録してください。(よみとれない場合は、<http://www.caffeponte.com/m/members/regist.php>にアクセスしてください)



教えてくれた人

かきうち化粧品店

井沢 由子さん



広島市安佐南区にある「かきうち化粧品店」の店主。「キレイになりたい」という想いに寄り添い、一人一人の肌に合わせた化粧品選びや、毎日を心地よく過ごすためのお手入れ方法を提案している。店頭ではフェイシャルエステや眉スタイリングを実施。現在、肌に合わせてアドバイスを行うオンラインカウンセリングも準備中。

おこもり美容

冬の見直しスキンケア

寒さが本格的になると、肌の調子がさえなくなる…。「しわが目立つ」「顔が疲れて見える」「くすみが取れない」。そんな変化を感じていても、スキンケアをどう見直したらよいか分からないという人も多いでしょう。冬のスキンケアのポイントをかきうち化粧品店 井沢由子さんに教えていただきました。

POINT

お風呂上がりのスキンケア

肌表面の皮脂膜が流れ落ち、肌のバリア機能が下がっている状態です。浴室から出た直後にスキンケアするのがベストですが、難しい人も多いでしょう。ミスト化粧水をふりかけたり、オイルを塗ったりして肌を保湿してから、着替えなどをしましょう。その後、早めにスキンケアを行ないます。



冬のメイクは、ツヤ感で

マットな質感ではなく、ツヤ感があるメイク用品を選ぶのがポイント。マットなものは崩れにくいですが乾燥しやすいです。汗をあまりかかない冬は崩れ対策より保湿力で選びましょう。フェイスパウダーも乾燥しやすいので、薄くのせて。

乾燥しやすい冬のメイク直し

余分な皮脂を取り、メイクの上からできるミスト化粧水で保湿してからメイクを直しましょう。乾燥しやすい目元や口元をバームなどでトントンとやさしく塗って保湿するのもおすすめです。



やさしくってどれぐらい？

刺激を与えないように
肌に触れるときはやさ
しくが鉄則。
指で肌がひきつらない
ように、なでるように触
れましょう。



スキンケア用品は適量使って

化粧水や美容液などの量はとても大事。目安の使用量を使うことで効果が期待できます。高い美容液などは、どうしても少しずつ使いたくなりますが、それでは意味がありません。

スキンケア用品を変えた場合は、適量を使って3カ月ぐらいで変化が感じられるといわれています。肌の様子を見ながら使ってみてください。

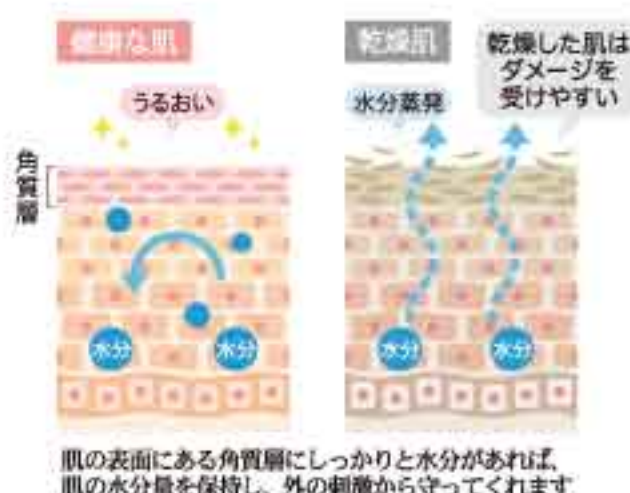


question

寒い季節のお肌の
お手入れのポイントは？

answer

しみ・しわ・たるみのもととなる
乾燥対策をしっかりと



乾燥対策こそが、美しく健康な肌への近道

冬のスキンケアで、最も気をつけてほしいのは「肌の乾燥」です。

乾燥はさまざまな肌トラブルの引き金になるといわれています。肌が乾くとバリア機能が低下し、外からの刺激を受けやすい状態に。結果として、トラブルが起りやすくなり、しみ・しわ・たるみへとつながっていきます。

冬は外気が冷たく、室内も暖房によって想像以上に乾燥しています。知らないうちに、肌の水分は奪われがち。この季節は、乾燥対策を最優先にしたスキンケアを心がけましょう。

スキンケアにも「衣替え」を
季節で洋服を持えるように、スキンケア用品にも衣替えが必要です。夏と同じアイテムをそのまま使っているという方は、見直してみるのも良いでしょう。

最近では通年使えるアイテムも増えていますが、その時々肌の状態や悩みに合わせたアイテムを取り入れることで、肌はより快適に保てます。

テクスチャーも季節で異なり、冬はしっとり感があるものが多いです。気にしなかったものを使うと良いでしょう。

乾燥対策というと、「とにかく肌に水分を与えなくては」「高価な美容液を使わなければ」と思いがちですが、乳液やオイル、クリームでの保湿を重視してほしいです。水分をしつかり与えた後に、乳液やクリームでフタをすることが何より大切ですよ。油分を敬遠しがちな人も多いですが、水分と油分、そのバランスが整ってこそ、美しい肌といえます。

スキンケアだけでなく、室内環境にも目を向けましょう。加湿器を使うなどして、部屋の湿度を適切に保つことも、冬の美肌づくりには欠かせません。

実は多い。
「乾燥に気づいていない人」
自分の肌が乾燥していることに、気づいていない人は意外と多いです。「自分の肌はこんなもの」と思い込んでしまい、変化を見逃しているケースも少なくありません。
だからこそ、時々スキンケアを見直すことが大切です。化粧品店などで受けられる肌診断やカウンセリングは、自分の肌を客観的に知る良い機会になります。「何か買われるのでは」と敬遠されがちですが、肌に悩みがあるなら、プロに相談するのは賢い選択です。

冬でも、室内でも、
日焼け止めは必須

「冬は日焼け止めは要らない」と思っていますか。冬だからといって、紫外線はゼロにはなりません。むしろ寒いからと日なたを歩いたり、油断して外出したら意外と日差しが強かった、ということも多いでしょう。室内にいても紫外線の影響は受けています。季節や室内外に関わらず、日焼け止めは毎日使うのが大切です。

冬は紫外線の量は少ないため、SPF 20〜30程度で十分。夏ほど崩れにくさを気にしなくてよいので、乾燥対策に保湿力が高いものを選びましょう。

情報過多の時代だからこそ、大切にしてほしいこと

ネットやSNSに美容情報があふれ、「正解が分からない」と感じている人が増えています。でも、美容において大切なことは、昔から変わっていません。それは「落とす」「保湿」「日焼け対策」。この3つを丁寧に続けることが、美しく健やかな肌を育てます。「洗い流すから」と、クレンジングにお金や時間をかけるのをためらっていませんか。日焼け止めに塗らずに出かけてしまう日、ありませんか。この3つの基本に立ち返り、スキンケアを見直してみてください。自分の肌と、じっくり向き合うことから始めましょう。

当てはまる人は注意！ セルフチェック

- 首が細くて長い
頭を支える首の筋肉や骨に負担がかかりやすい
- スマホやパソコンをよく見る
前かがみの姿勢が長時間続くと、その分首に負担がかかる
- 猫背や巻き肩になっている
背中周辺が丸まっていると、首も前に出やすい
- 首の後ろの根元あたりにコブがある
スマホ首で血流が悪くなり、筋肉が肥大化している可能性あり



松鶴堂鍼灸院
院長 岩崎和彦

日本と中国で鍼灸を学び、豊富な臨床経験を持つ、整体・マッサージ・美容鍼・妊活鍼灸なども行っており、一人一人に寄り添った最適な治療を提供している。
松鶴堂鍼灸院ホームページ
<https://www.syokakudou.net/>

スマホ時代に広がる、首まわりの不調「スマホ首」。スマホを見るために首を前へ傾ける姿勢は、肩こりや頭痛を引き起こします。日々の作業効率や睡眠の質に影響が及ぶ前に、対策とストレッチで体を立て直しましょう。

スマホ首をやわらげる！ 簡単ストレッチですっきり

首がまっすぐ!? 深刻化する現代病

「スマホ首」とは、本来緩やかにカーブしている首の骨（頸椎）がまっすぐになっていく状態を指します。スマホ首の原因には、スマホやパソコンの使用、さらには家事などで前かがみの姿勢が続いてしまうことが挙げられます。頸椎は5段ほどある頭を支えるために前方に向かってカーブしていますが、スマホの使用などで重い頭を前に傾けた姿勢が続くと、通常の五倍近くの負担が首にかかり、徐々に頸椎がまっすぐになってしまいうのです。別名「ストレートネック」とも呼ばれますが、スマホの普及により前かがみになる姿勢が増えたことから「スマホ首」という呼び方が広まりました。

スマホ首になると、首や肩のコリや痛み、頭痛、手のしびれ、吐き気、倦怠感などの症状が現れます。放置しておくと慢性化、重症化する可能性もあり、早めの対策が必要です。



体の不調を次々と引き起こす

スマホ首が引き起こす不調は首や肩の周りだけではなく、首は神経や血管が通っている非常に重要な部位なので、スマホ首で神経や血管が圧迫されることによって、全身の血流が悪くなってしまう。血流が悪くなると頭痛、手のしびれ、吐き気など、さまざまな症状が引き起こされます。自律神経の通り道が狭くなることで、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、胃腸の不調や睡眠障害なども引き起こされます。

スマホ首は一つの問題で終わらせません。持病の改善を妨げたり、日々の生活にも悪影響を与える可能性があります。姿勢を見直したり、スマホやパソコンを見る時は適宜休憩をはさむなど、日頃からスマホ首にならないよう意識し、対策を取ることが大切です。

首と肩の負担を軽くするために

- スマホやパソコンの画面を目線の高さに合わせる。
(スマホを正面で持つ、ノートパソコンスタンドを使うなど)
- 肩が不自然に上がらないよう、イスや机は高さを調整できるものを使う。
- 座る時は、骨盤の左右の出っ張り（坐骨）に体重を乗せるように座る。



- 肩が圧迫されるため、横向きで寝ない。
- 家事や仕事で前かがみの姿勢が続く場合は、休憩を適宜はさみながら行う。
(30分見たら1回休憩、1時間に1回は体を伸ばすなど)
- 血流を良くするため、湯船につかり、体を温める。



気づいた時にやってみよう！ 簡単ストレッチ

ほんの数分やるだけでも効果あり！ 休憩時間や仕事の合間にやってみましょう。



- ① 手で首を支えながら仰ぐ。
 - ② 首を回す。
- ポイント**
首を反らしすぎると首を痛めるので、手で首を守りながらゆっくり行いましょう。

この動きにもトライ！



- ① イスに座り、手で首を守りながら、胸を開くように肘を広げる。
- ポイント**
後屈しすぎないように長さのある背もたれを使うとよいでしょう。



- ① 頭に手を置き、首を右に倒す。
- ② 手を置く向きを変えながら、右斜め下、左斜め下、左に首を倒す。



- ① 背中の後ろで手を組み、手を地面に近付けるように胸を広げる。



■ 塞翁が馬
人生の出来事は、一見幸に見えても不幸に転じたり、その逆もあつたりと、予測できないという意味。「ある老人の馬が逃げたが、後に素晴らしい駿馬を連れて戻ってきた。喜んでその馬に乗った息子が落馬して足を折ってしまったが、そのおかげで兵役を免れ、命を永らえた」という中国の故事からきています。

■ 馬子にも衣装
どんな人でも、身なりを整えれば立派に見えるという意味のことわざ。「馬子」は、馬を引いて荷物や人を運ぶ仕事の人のこと。動きやすき重視の服装でしたが、きちんとした衣装を身につければ見違えるように立派に見えることから、通常、自分に関しては謙遜するときに、他人に対しては冷やかすときに用いられます。

■ 馬には乗ってみよ 人には添うてみよ
物事は実際に経験してみないと分からないという意味のことわざ。「馬の良し悪しは乗ってみなければ分からないし、人の良し悪しも付き合ってみなければ分からない」という教えからきています。

■ 馬が合う
一緒にいて気が合う相手のこと。馬を操るには乗り手との相性が大切だったことから生まれた表現だそうです。

■ 馬脚を露わす
隠していた本性や失敗が、思わぬところで表に出てしまうことを指します。芝居で馬の足を演じていた役者が、うっかり姿を見せしまったという失敗談が由来。「化けの皮がはがれる」「ボロが出る」と同じニュアンスで使用されます。

■ 馬の耳に念仏
いくら言い聞かせても、相手にまったく効果がないことを表すことわざ。ありがたいうお経（念仏）を馬に聞かせても、馬はその価値を理解できず、聞き流してしまうことから生まれました。

今年の干支にちなんで知りたい「馬」のことわざ
今年の干支、「午年」にちなんで、「馬」の字が使われていることわざ・慣用語を集めてみました。

写真提供：
グリーンコーポレーション（横浜市） 杉山さん

ギマランイスの歴史地区と
コウルス地区



丘の上にそびえ立つギマランイス城 写真提供：グリーンコーポレーション（横浜市） 杉山さん

■中世以降も変わらない街並み

旧市街には、ギマランイス城などの歴史的建築物が並びます。街は中世都市から近代都市へと変化していきませんが、この地の伝統的な建築様式である、一階部分は花崗岩、二階より上は木造建築の家が今も多く残されています。この建築技術はやがてアフリカやブラジルなどの植民地に普及していきました。

旧市街は保存状態がよく、中世の街並みと区画を残したまま、近代的な都市に進化したという点などが評価され、二〇〇一年に世界文化遺産に登録されました。二〇二三年には、工業地帯のコウルス地区まで登録範囲が拡大され、一九世紀から二〇世紀初頭にかけて利用された、皮なめし工場や労働者の家などが世界遺産に含まれるようになります。

■ポルトガル王国始まりの地
ポルトガル北部に位置する小さな街、ギマランイス。旧市街を中心に中世の街並みが残る歴史都市で、ポルトガル王国を確立させた初代国王アフフォンソ一世が生まれた地とされ、「国家発祥の地」といわれている。

アフフォンソ二世はポルトガル王国建国後、リスボンなどに領土を拡大、王国は繁栄していきましたが、首都はコインブラへ設けられたことで、ギマランイスの街は徐々に王国の中心としての役割を手放していきます。

■中世以降も変わらない街並み

■ポルトガル王国始まりの地

ポルトガル北部に位置する小さな街、ギマランイス。旧市街を中心に中世の街並みが残る歴史都市で、ポルトガル王国を確立させた初代国王アフォンソ一世が生まれた土地とされ、「国家発祥の地」といわれていきます。

アフォンソ一世はポルトガル王国建国後、リスボンなどに領土を拡大、王国は繁栄していきしましたが、首都はコインブラへ設けられたことで、ギマランイスの街は徐々に王国の中心としての役割を手放していきます。

写真提供：グリーンコーポ各津坂（横浜市）杉山さん

サン・ミゲル教会

12世紀に建てられたロマネスク様式の小さな教会。壊れたため、20世紀になって再建された。アフォンソ1世が洗礼を受けたといわれている。



客車提供：ヨコハマ・シーナリータワー（横浜市）石原さん



写真提供：
グリーンコーポレーション（横浜市） 杉山さん

(ACCESSは例です。乗り継ぎ時間は含まれていません。)



マシヨニフォーム
インテリアグリーン

読者の広場



竹林の小径 Photo Mazaru Okuma

県営の緑地内に
ある竹林の小径を
四季折々散策す
る。竹のトンネル
を歩けば静かで幻
想的な雰囲気包
まれ、いつも癒や
されている。
千代田市 大塚区
千代田市 大塚区

ラ・フランス狩りに
山形県へ。フルーツで
一掃好き！幸せ！



基の釣燈籠に浄火が灯
される万燈籠
ハイラス金沢文庫 福井県
春日大社大町
極太の素うどん。コ
シが強く、煮干しの
味が美味。
春日大社大町

レゴランド・デイス
カバリー・センター東
京(港区)へ。レゴで
作られたキリンやソウ
がすこい！



光市。野趣あふれる
お特産焼きの夕食
妻とウオーキング
中、ギョウと詰まった
ミカンを見
小松市 小松市

金沢市にある雪を貯
蔵する氷室小屋。茅葺
き屋根は五十年ごとに
葺き替えを行っている。
小松市 小松市

卒寿の母と孫にあた
る私の娘。お腹には五
人目のひ孫がいます。
長生きしてね、ひいば
あちゃん。
小松市 小松市

東山動物園(名古屋
市)にあるスガキヤ
にて、コアラが描かれ
たナルトが入っていて
かわいい！
小松市 小松市

幸福のキノコと呼ば
れているコガネキヌカ
ラカサタケ。何か良い
ことが起こりそうな気
がします。
小松市 小松市

ウエンディの投稿。
採用され、紙面に掲載
されるとうれしく、ま
た挑戦しようとする気
が湧きます。八二歳に
なりましたが、元氣な
間は挑戦したい。
小松市 小松市

平家落人伝説がある
湯西川温泉(栃木県)
大の玉子イ
小松市 小松市

阿蘇山の噴火ででき
たといわれる幅二〇
メートル、落差二〇メ
ートルの原尻の滝(大
分県豊後大野市)。
真つ赤なピーツで作
ったピーフシチューを
オブジェ。今回はディ
ズニーがテーマ。
真つ赤な美濃焼の器に
盛ると実に美しい。
大分県豊後大野市

家から見た大迫力の
夕焼け！数分間だけの
パノラマ。
ランニング中に見か
ける豊屋さんの店頭に
ある花手水。クリスマス
スパージュンになって
いました。
大分県豊後大野市

根岸交通公園(神奈
川県横浜須賀町)へ。公
園には横断歩道や踏切
などがあるので交通ル
ールを学べます。
神奈川県横浜須賀町

三井アウトレットバ
イク 横浜ベイサイドの
遊べる噴水。冬でも子
どもは突撃するの着
替えが必要(笑)。
神奈川県横浜須賀町

ジョウビタキのメス
を撮影。目がくりくり
して、かわいかった。
八幡町 八幡町

数寄屋橋公園(東京
都中央区)の岡本太郎
作『若い時計台』。
小松市 小松市

埼玉県の羽生パーキ
ングエリアは『鬼平犯
科帳』の世界。江戸情
結たつぷりのお店が並
んでいます。
小松市 小松市

線路がないのに警報
機が鳴りびつくり！警
報機の会社らしい。
小松市 小松市

フタゴビゲトカゲ
のきゅまちゃん。
小松市 小松市

妻とウオーキング
中、ギョウと詰まった
ミカンを見
小松市 小松市

東山動物園(名古屋
市)にあるスガキヤ
にて、コアラが描かれ
たナルトが入っていて
かわいい！
小松市 小松市

幸福のキノコと呼ば
れているコガネキヌカ
ラカサタケ。何か良い
ことが起こりそうな気
がします。
小松市 小松市

ウエンディの投稿。
採用され、紙面に掲載
されるとうれしく、ま
た挑戦しようとする気
が湧きます。八二歳に
なりましたが、元氣な
間は挑戦したい。
小松市 小松市

平家落人伝説がある
湯西川温泉(栃木県)
大の玉子イ
小松市 小松市

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！

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
https://flexcrm.jp/



ロイヤル・ドッグ・オブ・イングランド(金沢市)の「愛犬FCX」が、オアシスラッピングバスに初めて乗った。



粘土で地蔵さんを作ってみました。



一歳になりました！



イオンモール三光(分県中津市)に現れたストロベリームーン。



新しい砂場セットを買ってもらって、分県中津市で自分で行きました。



ラバー・ダック(大分県国東市)。大きくてかわいかったよ！



岐阜県の養老の滝を見てきました！近付くと、滝の勢いで風を感じました。



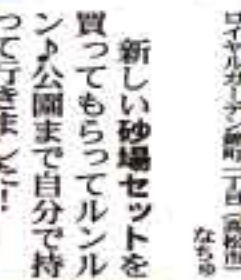
長女の遠足のお弁当は、マイメロディとて喜んでくれました。



谷間の吊り橋(奈良県十津川村)を渡るのは、気持ち良かったけど、高所恐怖症の人は無理そう。



新しい砂場セットを買ってもらって、分県中津市で自分で行きました。



ラバー・ダック(大分県国東市)。大きくてかわいかったよ！



伊予鉄バス(松山市)の「愛犬FCX」が、オアシスラッピングバスに初めて乗った。



岐阜県の養老の滝を見てきました！近付くと、滝の勢いで風を感じました。



長女の遠足のお弁当は、マイメロディとて喜んでくれました。



谷間の吊り橋(奈良県十津川村)を渡るのは、気持ち良かったけど、高所恐怖症の人は無理そう。



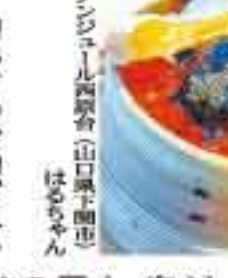
新しい砂場セットを買ってもらって、分県中津市で自分で行きました。



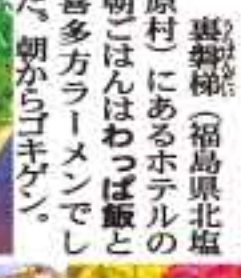
ラバー・ダック(大分県国東市)。大きくてかわいかったよ！



伊予鉄バス(松山市)の「愛犬FCX」が、オアシスラッピングバスに初めて乗った。



岐阜県の養老の滝を見てきました！近付くと、滝の勢いで風を感じました。



長女の遠足のお弁当は、マイメロディとて喜んでくれました。



谷間の吊り橋(奈良県十津川村)を渡るのは、気持ち良かったけど、高所恐怖症の人は無理そう。



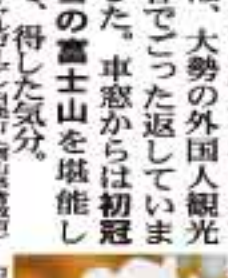
新しい砂場セットを買ってもらって、分県中津市で自分で行きました。



ラバー・ダック(大分県国東市)。大きくてかわいかったよ！



伊予鉄バス(松山市)の「愛犬FCX」が、オアシスラッピングバスに初めて乗った。



岐阜県の養老の滝を見てきました！近付くと、滝の勢いで風を感じました。



長女の遠足のお弁当は、マイメロディとて喜んでくれました。



谷間の吊り橋(奈良県十津川村)を渡るのは、気持ち良かったけど、高所恐怖症の人は無理そう。



新しい砂場セットを買ってもらって、分県中津市で自分で行きました。



ラバー・ダック(大分県国東市)。大きくてかわいかったよ！



伊予鉄バス(松山市)の「愛犬FCX」が、オアシスラッピングバスに初めて乗った。



岐阜県の養老の滝を見てきました！近付くと、滝の勢いで風を感じました。



長女の遠足のお弁当は、マイメロディとて喜んでくれました。



谷間の吊り橋(奈良県十津川村)を渡るのは、気持ち良かったけど、高所恐怖症の人は無理そう。



新しい砂場セットを買ってもらって、分県中津市で自分で行きました。



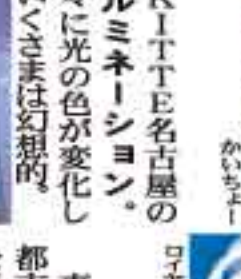
ラバー・ダック(大分県国東市)。大きくてかわいかったよ！



伊予鉄バス(松山市)の「愛犬FCX」が、オアシスラッピングバスに初めて乗った。



岐阜県の養老の滝を見てきました！近付くと、滝の勢いで風を感じました。



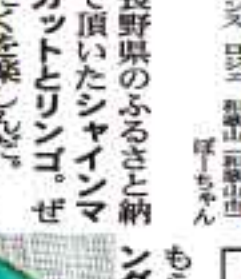
長女の遠足のお弁当は、マイメロディとて喜んでくれました。



谷間の吊り橋(奈良県十津川村)を渡るのは、気持ち良かったけど、高所恐怖症の人は無理そう。



新しい砂場セットを買ってもらって、分県中津市で自分で行きました。



ラバー・ダック(大分県国東市)。大きくてかわいかったよ！



伊予鉄バス(松山市)の「愛犬FCX」が、オアシスラッピングバスに初めて乗った。



岐阜県の養老の滝を見てきました！近付くと、滝の勢いで風を感じました。



長女の遠足のお弁当は、マイメロディとて喜んでくれました。



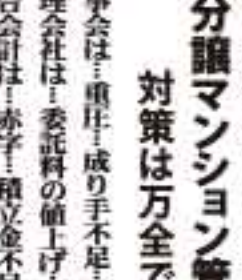
谷間の吊り橋(奈良県十津川村)を渡るのは、気持ち良かったけど、高所恐怖症の人は無理そう。



新しい砂場セットを買ってもらって、分県中津市で自分で行きました。



ラバー・ダック(大分県国東市)。大きくてかわいかったよ！



伊予鉄バス(松山市)の「愛犬FCX」が、オアシスラッピングバスに初めて乗った。



岐阜県の養老の滝を見てきました！近付くと、滝の勢いで風を感じました。



長女の遠足のお弁当は、マイメロディとて喜んでくれました。



谷間の吊り橋(奈良県十津川村)を渡るのは、気持ち良かったけど、高所恐怖症の人は無理そう。



新しい砂場セットを買ってもらって、分県中津市で自分で行きました。



ラバー・ダック(大分県国東市)。大きくてかわいかったよ！



伊予鉄バス(松山市)の「愛犬FCX」が、オアシスラッピングバスに初めて乗った。



低コスト
月額¥2,980

高品質
安全でおいしい
低塩素(0.1mg/L)

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
元栓に設置

浄水器は
キッチンだけだと
思いませんか？

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
アクアスタンド 検索
https://aquastand.jp

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。

料理がとっても美味しく作れます
お茶やお湯、コーヒー、赤ちゃんのミルクにも安心。食器洗いの時の手荒れも気にならなくなります。

歯磨きや洗顔・洗髪も安全な水で
清潔な水だから、直接水に触れる毎日の習慣も安心に。

お風呂のお湯も安心
お肌や髪にも優しい
「経路の劣化」や「肌の老化」を早める元凶である塩素を抑えるのでお肌や髪に優しいお水になります。

洗濯物もふんわり色あせも防止
経路の色あせの原因となる塩素を抑えるので、衣類を長く大切に使うことができます。

ペットや花壇にも清潔な水を
家族の一員である可愛いペットにも安心・安全な水を、植物も浄水された水で生き生きと成長します。

宅外に設置するためスペースを取りません
水道管の元栓に設置するので、邪魔にならないです。また、重い水の持ち運びも必要なく、ボトルのゴミも出ません。

使用料以外の費用は一切いただきません

初期工事費 (取付約30分) 無料

定期メンテナンス 無料

フィルター交換 無料

人々の暮らしを水で支える

株式会社アクアスタンド

広島市中区上八丁4-1 アーバンビューグランドタワー10F

☎0120-55-4213

対応可能時間：平日10:00~17:00

〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル ☎082(247)7479

9列9段のマス目に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・段・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ってください。

ABCDの順に並んだ4ケタの数字を教えてください。ナンプレ

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

タテのキー
1 正式名称はブレイン
グランド。日本伝来時
には西洋カルタとも2
おみくじや勝負事など
で試すもの3何かが終
わった後も残る風情や
味わい4赤・青・黄・
緑・黒の肌の色をもつ
日本の妖怪5城ノ浦の
戦いで白旗を掲げて戦
った一族7感謝の言葉
や見返りを期待して、
て、国旗やモスクに使
ます後退しないことが

タテのキー
1 正式名称はブレイン
グランド。日本伝来時
には西洋カルタとも2
おみくじや勝負事など
で試すもの3何かが終
わった後も残る風情や
味わい4赤・青・黄・
緑・黒の肌の色をもつ
日本の妖怪5城ノ浦の
戦いで白旗を掲げて戦
った一族7感謝の言葉
や見返りを期待して、
て、国旗やモスクに使
ます後退しないことが

A~Fの順につないで答えを出してください。クロスワード

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

頭の体操
アナタデキマスか？ ムリカナ？ ショウブシマセンカ！

1月5日
「頭の体操(クロスワ
ード・ナンプレ)」募集環境
「クロスワード」「ナンプレ」
いずれかの正解者の中
から抽選で延べ300名に
景品を発送(発表にた
えます)。両方に答えた
場合はダブルチャンス。
解答・住所・氏名・年齢・電
話番号・メールアドレス・今
月号で良かった記事または
広告を記載の上、ウェンディ
編集部まで封書、はがき、
募フォーム、メールで、確
実に景品をお届けするため
住所はマンション名や○○
様なども省略せず。正し
く記入ください。1月5日
消印有効。併せて「記事」
「このページ」にも応募で
き、マルチチャンスとなり
ます。応募は一世帯につき
一記入いただいた個人情
報(住所・氏名・電話番号・
メールアドレス)は、メル
マガジンの配信、合人社グ
ループ各企業からの案内な
どに使用することがありま
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。

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

「頭の体操(クロスワ
ード・ナンプレ)」募集環境
「クロスワード」「ナンプレ」
いずれかの正解者の中
から抽選で延べ300名に
景品を発送(発表にた
えます)。両方に答えた
場合はダブルチャンス。
解答・住所・氏名・年齢・電
話番号・メールアドレス・今
月号で良かった記事または
広告を記載の上、ウェンディ
編集部まで封書、はがき、
募フォーム、メールで、確
実に景品をお届けするため
住所はマンション名や○○
様なども省略せず。正し
く記入ください。1月5日
消印有効。併せて「記事」
「このページ」にも応募で
き、マルチチャンスとなり
ます。応募は一世帯につき
一記入いただいた個人情
報(住所・氏名・電話番号・
メールアドレス)は、メル
マガジンの配信、合人社グ
ループ各企業からの案内な
どに使用することがありま
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。

ヨコのキー
1 一八八八年に江戸か
ら改称された都市6
鈴・君子、竜舌：7英
語で玉ねぎ9小さな赤
い実をつける木で正月
の飾りとして使われま
す11父母の兄弟12ヨ
ロッパ発祥の「フディ
ング」という料理を起
源に発展したデザート
14手術で病気がけがを
治療する診療科15海水
から塩を取り出した後
に残る液体16回転や傾
きを感じ取ったり、音

ヨコのキー
1 一八八八年に江戸か
ら改称された都市6
鈴・君子、竜舌：7英
語で玉ねぎ9小さな赤
い実をつける木で正月
の飾りとして使われま
す11父母の兄弟12ヨ
ロッパ発祥の「フディ
ング」という料理を起
源に発展したデザート
14手術で病気がけがを
治療する診療科15海水
から塩を取り出した後
に残る液体16回転や傾
きを感じ取ったり、音

限界に近づく
「分譲マンション管理」
対策は万全ですか？
理事長は「車庫」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
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

ここはどこ？
右の①～⑤はどこでしょう。
全問正解者の中から20名に
景品をプレゼント！！

■先月の答
①札幌市時計台(旧札幌農学校
演武場)②大阪城③赤間神宮(山
口県下関市)④名古屋科学館
⑤姫路駅(兵庫県)

1 このオブジェがある
九州地方の駅
2 東海地方の駅
3 近畿地方に
ある美術館
4 関東地方の
このビルに
ある劇場名
5 中国地方

応募方法
①～⑤の答・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアド
レス・今月号で良かった記事または広告を記入の上、封
書、はがき、メール、応募フォームにてご応募くださ
い。ほかの応募との併せ応募可。この場合、マルチチ
ャンスとなります。

宛先
〒730-0036 広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル6階
「月刊ウェンディ」編集部
メール: info-01@wendy-net.com
応募フォーム(頭の体操と共通):
https://syuppan.f-form.com/wendy

応募締め切り 2月5日消印有効
ご記入いただいた個人情報(住所・氏名・電話番号・メール
アドレス)は、メルマガジンの配信、合人社グループ各企
業からの案内等に使用することがあります。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。

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

70th
ANNIVERSARY
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
SKKAKEN 本 社: 大阪府茨木市中穂積 3-5-25 ☎072-621-7733

マンションリノベーション / 防水工事
大規模修繕工事・防水工事ならお任せください!!
株式会社 LINK'S
(本社) 〒330-0854 埼玉県さいたま市大宮区桜木町 1-398-1-807 TEL:048-788-5645(代) / FAX:048-788-5646
(沖縄支店) 〒900-0013 沖縄県那覇市牧志 2-11-25 TEL:098-988-8071 / FAX:098-988-8072
https://links-kk.com/

謹賀新年
令和8年

大王製紙株式会社 大阪支店 〒541-0051 大阪市中央区備後町4-1-3 御堂筋三井ビル10階 TEL.06-6231-6001	株式会社 小森コーポレーション 西日本支社 支社長 河村 浩太郎 〒536-0016 大阪府大阪市東区蒲生2-11-3 TEL.06-6939-3051 https://www.komoril.com	日宝総合製本株式会社 楽天市場・Amazonにて 「御朱印帳」販売中! 〒703-8208 岡山県岡山市中区今在家107-1 TEL (086) 275-6800	デジタル印刷に託す、印刷の未来 株式会社SCREEN GP ジャパン 代表取締役社長 有賀 賢一 〒135-0044 東京都江東区越中1-1-1 ヤマナシビル1号館 TEL.03-5621-8266代 www.screen.co.jp/ga
紙とともに歩み続けて225年 永井産業株式会社 代表取締役会長 永井 敬裕 〒670-0948 姫路市北条宮の町385 永井ビル7F TEL.079-282-2061 http://www.nagai-co.com	株式会社姫路モトヤ神戸支社 〒653-0036 神戸市長田区腕塚町4-1-19 TEL.078-612-9221 https://www.motoya.co.jp/	サカタインクス株式会社 代表取締役 社長執行役員 上野 吉昭 〒541-0047 大阪府大阪市中央区淡路町4-2-13 TEL.06-6447-5851 https://www.inx.co.jp/	株式会社神戸新聞総合印刷 〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-5-7 神戸情報文化ビル9F TEL.078-362-7180

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。

エッセンバッハ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

軽量設計で疲れにくい



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

置き型

置くだけで焦点が合う

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

スタンド式

両手が使えて便利

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

LEDワイドライトルーペ<3倍>

A

商品番号ES-225W 22,000円(本体価格20,000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>

B

商品番号ES-226W 23,760円(本体価格21,600円)
サイズ(約):縦63x横188x厚さ27mm重さ(約):138g(電池含む)

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エッセンバッハとは
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ハ光学ジャパン

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(<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

1. 干住所
2. 氏名(ふりがな)
3. 電話番号
4. 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