

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448号

Wendy
www.wendy-net.com

FUYO LEASE

芙蓉総合リース株式会社

本号の記事

ニコススポット

国土交通省
マンション価格高騰対策盛り込む
税制改正要望 …… 4

マンション管理組合書記

機械式駐車場を見直し、
将来を見据えた運営へ …… 4

ちよっと拝見

宇佐美リソートビル様 …… 5

地域再生を考える

「誰に貸したい?」から始まる未来
想いと共感でつなぐ「さかさま不動産」 …… 6

防災植物を知ろう …… 7

私の体験

食の博物館「当地スーパー」を訪ねて
地域の物語を探る旅 …… 8

世界遺産探訪 …… 9

本書のイラスト

歴史エンターテインメント作家、
日本史動向研究家

瀧津 孝 …… 10

この人に注目

食を主役引き立てる「名脇役」として
風土と自由な心がつなぐ曲げわっぱの未来 …… 11

読者の広場 …… 15

頭の体操 …… 18

モデルの世界へ飛び込んだ十代
俳優に転身、撮影は常に極限状態

俳優・アーティスト

とよた まほ
真帆さん

◆早く自立して
母を養ったかった
子どもの頃を思い返す
と、「好き」がたたくさんあ
る子でよかった。
絵を描くこと、工作、
お芝居を見ること。不
思議なもので、今の私が
続いていることは、その
頃の「好き」が少しずつ
形を変えたものばかりで
す。俳優という仕事も、
絵を描くことも、ものづ
くりで惹かれる気持ち
も、振り返ればすべてあ
の頃につながっています。
母もまた、つくること
が好きな人でした。絵画
、陶芸、ガラスの絵付けな
ど、いつも何かを生み出
している姿が身近にあっ
たので、ものをつくるこ
とは私にとって特別なこ
とではなく、ごく自然な
ことだったと思
います。
家庭環境は
決して順風満
帆ではありません。
父は途中から家
を離れ、母が働
きながら兄、
姉、私を育てて
くれました。だ
からこそ、「早
く自立したい」
という気持ち
は人より強か
ったかもしれま
せん。
高校生にな
ると、「モデルの仕事
をしてみたい」という思い
が芽生えました。目的は
もちろん親孝行です。
当時は原宿、渋谷を歩
いているとスカウトされ



5歳の頃。信州長野のお寺にて、祖父母と

る時代でしたが、私が入
りたいと思ったモデル事
務所はスカウトをしてい
ませんでした。「だった
ら、自分から行けばいい
」と考え、応募の手紙
を書きました。その一歩
が思いがけず人生最初の
大きな扉を開いてくれた
のです。
私はその言葉を素直に
受け取り、パリへ。約束
通り、パリコレで「アニエ
スベー」のランウェイを
歩くことができました。

◆モデルの世界へ
飛び込んだ十代

仕事への向き合い方

モデルとして働き始め
たのは一七歳です。最初
に志望した事務所へ入る
ことはありませんでした
が、その面接で出会った
マネージャーが独立する
ことになり、一緒にやつ
てみないかと声をかけ
てくださったのがきっかけ
です。
それからは刺激的な毎
日が続きました。当時の
日本のファッション業界
は活気にあふれ、雑誌や
ブランド広告の撮影、キ
ャンペーンガール、CM
への出演など、たくさん
の現場で今まで知らな
かった世界に触れること
ができました。
そんなある日、一緑が
さらに大きな扉を開いて
くれます。ファッション
ブランド「アニエスベ

ー」のショーに出演させ
ていただいたとき、「パ
リに来たら、ショーに出
てあげると、言ってい
ただいたのです。
私はその言葉を素直に
受け取り、パリへ。約束
通り、パリコレで「アニエ
スベー」のランウェイを
歩くことができました。

photo: Yukiko Sugawara ©WENDY

日本のマンション管理は
変わる



合人社グループ

www.gojin.co.jp



合人社計画研究所、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、ミサワホーム合人社ライフマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズینگ合人社沖縄、ハウズینگ合人社北海道、トーマン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルトップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、琉球くる合人社、G&G Community、9GATES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management

バイセル

出張! 買取はバイセル
ハナハナハナ
878787~東証上場
企業
※安心のサービス

テレビCM放送中!

笑点

ヒルナンデス!

ノンストップ!

など

着物・帯

高価買取
いたします!!

- ✓ 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。



家紋付き



柄や色が古い



ネーム刺繍



シミ



ばち襟

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

着物・帯・反物・ブランド品
40,000円
福岡県 北九州市 / 50代 / 女性

帯
90,000円
宮城県 仙台市 / 80代 / 女性

着物・帯
28,000円
熊本県 熊本市 / 60代 / 男性

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

帯・時計・カメラなど
12,000円
千葉県 千葉市 / 50代 / 男性

着物・帯
60,400円
長野県 長野市 / 70代 / 女性

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
42,000円
兵庫県 西宮市 / 50代 / 男性

着物・帯
9,500円
石川県 金沢市 / 60代 / 男性

9月抽選対象
9月1日~
9月30日
のご成約で!抽選で
買取金額
5倍

※本キャンペーンは毎月実施する常設のキャンペーンです。※対象①毎月1日~末日にご成約された方②出張買取にて一度に5,000円以上ご成約の方③毎月抽選を行い、ご成約された方の中から最大25名様に買取金額を含めて5倍の金額を還元いたします。※1回の抽選につき、10万円を還元上限といたします。※当せん者には電話にてお知らせいたします。※クーリング・オフを申請された方は対象外となります。※ご成約日は現状状況によりご希望の日に抽選され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
たかったです!
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。状況によっては、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。※買取実績画像は商品の一部です。※未成年者からの買取はできません。〔成年の方でも20歳未満の方からの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9月抽選は
9月30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

お振りいただいた後のご質問・ご相談をはじめ、クーリング・オフに関するお問い合わせはこちら【お客様相談室】0120-915-164 受付時間 9:00-18:00 (土日祝日も受け付けております)
※当社が定める年末年始休暇を除きます。

※運営：株式会社 BuySell Technologies 〒160-0004 東京都新宿区西谷 4-28-BPALT ビル【東京都公安委員会】古物商許可番号：第 301041408603 号

【ウェンディ56】

月刊 ウェンディ 編集・発行 合人社グループ 出版局 〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル 電話082(247)7471

さかさま不動産の仕組みと特徴



さかさま不動産の原点となった空き家。水谷が友人と改装し、飲食店やシェアハウスを運営



掲載者がお店し、挑戦をまに根づかせる「さかさマルシェ」

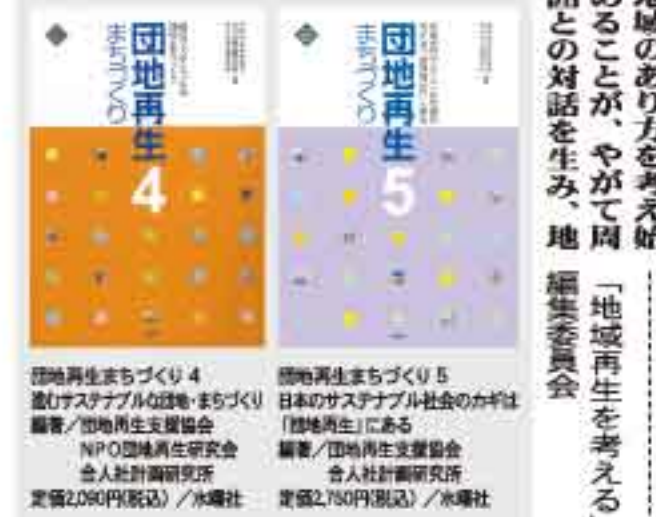
「さかさま不動産」は、1988年三重県生まれ。造園業や空き家を活用した事業運営を経て、2019年にOn-Coを共同創業。社会課題に向き合い、多様なアイデアにする仕組みづくりを得意とする。Forbes JAPAN「NEXT100」選出。総務省地域力創造アドバイザー。

■「さかさま不動産」とは

「さかさま不動産」は、私たちが運営する「さかさま不動産」は、物件情報ではなく、借りたい人の夢や目的を掲載するサービスです。その想いを読んで、大家さんが、「この人に貸したい」という人に、「さかさま不動産」を通じて、従来の不動産サービスとは異なる、新しい出会いを生み出す。

■「さかさま不動産」の仕組み

「さかさま不動産」は、借りたい人の夢や目的を掲載するサービスです。その想いを読んで、大家さんが、「この人に貸したい」という人に、「さかさま不動産」を通じて、従来の不動産サービスとは異なる、新しい出会いを生み出す。



「地域再生」シリーズ4巻と5巻。NPO法人地域再生研究会が発行。定価2,080円(税別) / 水曜社

■「さかさま不動産」とは

「さかさま不動産」は、私たちが運営する「さかさま不動産」は、物件情報ではなく、借りたい人の夢や目的を掲載するサービスです。その想いを読んで、大家さんが、「この人に貸したい」という人に、「さかさま不動産」を通じて、従来の不動産サービスとは異なる、新しい出会いを生み出す。



水谷 岳史

1988年三重県生まれ。造園業や空き家を活用した事業運営を経て、2019年にOn-Coを共同創業。社会課題に向き合い、多様なアイデアにする仕組みづくりを得意とする。Forbes JAPAN「NEXT100」選出。総務省地域力創造アドバイザー。

株式会社On-Co 代表取締役 水谷 岳史

「誰に貸したい？」から始まる未来 想いと共感でつながる「さかさま不動産」

■「さかさま不動産」の未来を、誰と話し合うのか

「さかさま不動産」は、借りたい人の夢や目的を掲載するサービスです。その想いを読んで、大家さんが、「この人に貸したい」という人に、「さかさま不動産」を通じて、従来の不動産サービスとは異なる、新しい出会いを生み出す。

■「さかさま不動産」の未来を、誰と話し合うのか

「さかさま不動産」は、借りたい人の夢や目的を掲載するサービスです。その想いを読んで、大家さんが、「この人に貸したい」という人に、「さかさま不動産」を通じて、従来の不動産サービスとは異なる、新しい出会いを生み出す。



2024年に広島県呉市で開催したさかさま不動産のイベント

人生の最期まで過ごせる「第2の家」。呉市にはじめてのホームホスピスを作りたい！



さかさま不動産では、借りたい人の「想い」を記事にして掲載。記事の続きはQRコードから

マンションリフォーム 睡眠の質を高める寝室づくり

睡眠は、心身の疲労回復や健康維持に欠かせない大切な時間です。快適な睡眠のためには、生活習慣や寝具だけでなく、寝室の環境を整えることも大切です。照明や内装、窓などを見直し、リラックスして過ごせる寝室をつくりましょう。

■光や色を工夫する

寝室の照明は、光が直接目に入りにくい間接照明を取り入れることで、落ち着いた空間演出できます。また、壁や天井などの色調を落ち着いたものにすることで、リラックスできる環境づくりにつながります。

■温度湿度を整える

寝室の快適性には、室内の温度や湿度も関係します。内窓を設置すると、夏の熱の出入りを抑え、室温を快適に保ちやすくなります。また、加湿器や除湿機など、湿度の調整しやすい室内環境をつくる方法もあります。

■防音対策

マンションの騒音は、睡眠の質を低下させる要因の一つです。防音対策として、防音カーテンや防音マットなどを取り入れることで、静かな環境を実現できます。



間接照明を使い、落ち着いた雰囲気

豆知識 鉛筆の「H」「B」「F」

鉛筆の芯の硬さを表す「H」「B」「F」は、数字が大きいほど硬い、数字が小さいほど柔らかいことを表します。Hは「Hard」(硬い)、Bは「Black」(黒い)、Fは「Firm」(しっかりした)の頭文字です。日本のJIS規格では、鉛筆の硬度は6Bから9Hまで一七種類、軟らかく濃い6Bから硬く薄い9Hまでに分類されています。



鉛筆の硬度は6Bから9Hまで一七種類、軟らかく濃い6Bから硬く薄い9Hまでに分類されています。

私の体験

食の博物館「当地スーパー」を訪ねて

地域の物語を探す旅

スーパーマーケット研究家

菅原 佳己



を感じていただけるよい大量の「エビせんべい」になってきたのでは、この小さな事件が、私をスーパーという迷宮へ誘う入り口となり、せんべい天国なのです。

いけないう、その一心で筆を執ったことが、本を書くことになった原点です。

私が定着する「当地スーパー」の魅力、私が考える「当地スーパー」とは、単に地方にあるお店のことではありません。その土地の気候、風習、そして人々の日常食が何層にも積み重なってできた、いわば「食の博物館」です。

私は今まで全国のスーパーを歩き続け、スナックやコンビニ、スーパーマーケット研究を趣味として、各地に根ざしたスーパーや地元食所です。

「今日はどんな新しい出会いがあるだろう」と、ワクワクしながらスーパーのドアを開ける。そんな楽しみを、もつと多くの人と分かち合いたい。日本中に眠っている地域の物語を掘り起こす私の旅は、これからもまだまだ終わるそうにありません。

愛知県のスーパーに並ぶ、多彩なエビせんべい

■食文化の交差点「当地スーパー」の魅力は、く一般に知っていたから「スーパーマーケット」の肩書で、近所のスーパー、実活動してきました。著者の文化と歴史が「食の博物館」といえるかもしれません。

各地で見つけた地域食や地元発祥の品、スーパーマーケットの側面、たのび、見たこともない、今でも大小多数の工

■「いつものお菓子」が、ご当地スーパーと、自分生まれ育った地域のスーパーの品ぞろえの違いに気がついたのは、三五年前、東京出身の私が地方で暮らすようになったとき、無性に「しよせんべい」が食べたくなって、近くのスーパーへ向かい、水揚げされたエビが大量に、丸くてしょうゆが、その多くは乾燥させて粉にし、肥料や飼料として利用されている「せんべい」ところ、そのエビ粉に、お餅を混ぜて焼く、という発想から、エビせんべいが生まれたのです。

■「せんべい」が教えてくれた、名前の裏側のドラマ

■私が定着する「当地スーパー」の魅力

■「当地スーパー」が教えてくれた、名前の裏側のドラマ



■「せみ餃子」が教えてくれた、名前の裏側のドラマ

■私が定着する「当地スーパー」の魅力

■「当地スーパー」が教えてくれた、名前の裏側のドラマ

■私が定着する「当地スーパー」の魅力

■「当地スーパー」が教えてくれた、名前の裏側のドラマ

大規模修繕工事の現場から ―特命競争入札方式の事例―

サンネクシオ亀崎

【住所】宮崎県日向市亀崎
【戸数】40戸

宮崎県日向市亀崎 造八階建て・全四〇戸 エンジニアリは、日向市中心部に近いマンションです。二〇〇七年六月に竣工し、コンサ寄居である日向市駅、第一七七年となる二〇二四年に第一回目の大規模修繕工事を実施する予定です。



大規模修繕工事中

大規模修繕工事中



大規模修繕工事中

大規模修繕工事中

管理組合からのコメント

第15期～17期 理事長 松村 朋彰さん



第17期で初めて実施した大規模修繕工事は、理事役員・組合員・管理会社・施工業者が一体となり、全員の協力体制のもと無事完工することができました。役員の任期は通常2年ですが、大規模工事は計画から完了まで責任を持つべきとの思いから、3期にわたり務めてまいりました。

工事終了後は組合員の負担軽減のため第三者管理者方式を導入しました。専門家に業務を委ねることで、組合員がより豊かなマンションライフを満喫できる住環境が整いつつあると感じています。

この人に注目

食を主役に引き立てる「名脇役」として 風土と自由な心がつなぐ曲げわっぱの未来



柴田 昌正 / 柴田慶信商店 代表取締役

1973年、秋田県大館市生まれ。大学卒業後、2年間の会社勤めを経て秋田へ戻り、父・慶信氏に弟子入り。曲げ物の道に入る。2010年、代表取締役就任。20年、大館曲げわっぱ協同組合理事長就任。アメリカのサンフランシスコやソノマでワークショップの開催、イタリアのミラノで展示会を行うなど海外でも活動の場を広げている。https://magewappa.com

■大館から海外へ
近年では、アメリカやフランス、イタリアなど海外での展示会や、現地の方々に実際に製作を体験していただくワークショップも重宝されています。言葉の壁を越えて私たちの手仕事で深く喜ばれる姿には、職人として大きな手応えを感じています。

■次世代へ伝えていきたいこと
先代である父親の時代から受け継ぎ、そして次の世代へ伝えていきたいのは、何よりも「仕事を愛する」という姿勢です。物事がうまく進んでいく時はもちろん、たとえ大変な苦労がある時でも、それを面白がり、周りの人々を笑顔にできるような仕事でありたい。そして私たちの活動が、職人の育成だけでなく、この大館という

柴田慶信商店 代表取締役

柴田 昌正さん



白木（無塗装）のおひつ七寸（5合用）サイズ。天然杉がご飯の水分を程よく吸収し、冷めてもおいしく、抗菌効果もあり傷みにくい



小判型の弁当箱。可動式で取り外し可能な仕切り版もついている



アメリカ・ソノマの小学校にて、曲げわっぱの製作体験

オーストラリアから来日したお客さまと曲げわっぱ製作体験

鬼まんじゅう

お菓子の豆知識

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

鬼まんじゅう

もっと本みりんを知って

料理をおいしく

料理に欠かせない「本みりん」。効果などはよく分らないけど、何となく使っているという人も多いのではないだろうか。本みりんについて、全国味噌協会に教えていただきました。

本みりんは実はお酒！

本みりんはアルコールを約一四％含む。法律上は「酒類」に分類される調味料です。もち米、米こうじ、焼酎または醸造アルコールを原料に、約四〇～六〇日かけて糖化・熟成させます。時間をかけた製造工程によって、さまざまな糖類やアミノ酸、有機酸などが生まれ、本みりんならではの味わいや調理効果が生まれます。

砂糖とは異なる

まろやかな甘み

本みりんは料理に甘みを加えることができますが、砂糖の甘みとは少し異なります。

砂糖が甘みの強いシロップで構成されているのに対し、本みりんは、やわらかな甘みを持つブドウ糖やさまざまなオリゴ糖など九種類以上の糖類が含まれています。そのため、上品でまろやかな奥行きのある甘みになります。

甘みだけじゃない！

さまざまな効果

本みりんの効果は「まろやかな甘みを加える」だけでなく、煮くずれ防止「深いコクと旨み」「消臭」といった効果があります。料理をよりおいしく仕上げます。中でも、その効果を

砂糖
シロップ
100%

甘みが強い
シロップのみで構成

本みりん
ブドウ糖
オリゴ糖など
複数の糖類

多種類の糖類で構成
まろやかな甘み

「みりん風」は、違いを理解して

「みりん風」は、違いを理解して

店頭には「本みりん」以外に、「みりん風調味料」が並んでいます。それぞれ特徴の違いがあります。「みりん風調味料」はアルコール度数は一％未満で、アルコールによる調理効果は得られません。「みりんタイプ」の発酵調味料にはアルコールが含まれていますが、食塩も含まれています。それぞれの違いを知った上で、使いましょう。



調味料の違い

本みりん
もち米と米こうじから作られる酒類調味料。アルコール度数は約14%。上品でまろやかな甘みが特徴。



みりん風調味料

糖・アミノ酸・有機酸などをブレンドしたもの。アルコール度数は1%未満で、煮切りの必要はないが、アルコールによる調理効果（煮くずれ防止や消臭など）は期待できません。



発酵調味料（みりんタイプ）

米・米こうじ・食塩などを原料とした醸造調味料。塩分が含まれているため、調理の際には塩分の調整が必要。



フレンチトーストにもよく合います

（取材協力・レシピ提供）
全国味噌協会



本みりんの力も実感 おすすめレシピ

かに玉

ふわふわ卵にたっぷりのかにと食感のよい筍を加え、本みりんで作るまろやかな甘さの甘酢あんがよく合います。



材料（2人分）

サラダ油…大さじ2、まろやか甘酢…1/4カップ、中華スープ…1/4カップ、水溶き片栗粉…適量
[A]本みりん…1カップ、酢…1/2カップ、醤油…1/4カップ
[B]卵…4個、かにほぐし身…80g、筍水煮（2cm長さ・細切り）…30g、万能ねぎ（小口切り）…2本、中華スープ…1/4カップ、塩、こしょう…各適量

- 材料を準備する。
- [A]でまろやか甘酢を作る。
鍋に本みりんを入れて加熱し、半量（1/2カップ）になるまで煮詰め、粗熱が取れたら酢、醤油と合わせる。
- ボウルに[B]を入れてよく混ぜ合わせる。
- 小さめのフライパンにサラダ油を熱し、③を入れて半熟状になるまで大きく混ぜ合わせ、フタをして弱火で火を通す。
- ひっくり返して裏面もしばらく焼き、再度ひっくり返して器に盛る。
- 同じフライパンにまろやか甘酢と中華スープを加えて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけて⑤にかける。

Point まろやか甘酢はいろいろな料理に使える便利な合わせ調味料です。ひっくり返す際は一度皿やフタにとり、逆さにして戻すと簡単です。万能ねぎはトッピング用に少量とおき、仕上げに散らします。

チキンソテー ～本みりん仕立てのマスタードソース～

本みりんの甘みとツヤが効いたマスタードソースでチキンソテーを包み込む！付け合わせ野菜もしっかりいただけます。



材料（4人分）

【マスタードソース】
本みりん…大さじ5、粒マスタード…大さじ2、醤油…大さじ1
【チキンソテー＆付け合わせ野菜】
鶏もも肉…2枚（500g）、じゃがいも…小2個（200g）、ブロッコリー…4房（60g）、オリーブ油…大さじ1、塩、こしょう…各適量

- 材料を準備する。
- マスタードソースの材料を混ぜる。
- 鶏もも肉は大きめのひと口大、じゃがいもは乱切りにして水にさらし、ブロッコリーは2等分にする。
- 小鍋でじゃがいもを茹でて粉ふきいもにし、ブロッコリーも別茹で（又は電子レンジ加熱）しておく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、軽く塩、こしょうをした鶏もも肉を両面焼きにし、②のソースを加える。
- 程よく絡んだら、④とともに器に盛る。

Point チキンソテーの他、ポークソテーにもよく合うソースです。

塩昆布の炊き込みご飯

本みりんと塩昆布を入れたら炊飯器にセットして炊くだけ！コク旨ご飯の出来上がりです。



材料（1人分）

米…1合、小ねぎ…適量
[A]本みりん…大さじ2、塩昆布…大さじ1

- 材料を準備する。
- 研いだ米を炊飯器に入れ、規定線の下まで水を入れて30分程浸漬させ、[A]を加えて炊飯する。
- 炊き上がったら一度混ぜて、蒸らす。
- 器に盛り、小ねぎを散らす。

Point ②で米は先に水をしっかりと含ませると、ふっくらとした仕上がりに。
小ねぎの代わりに、ホールコーンや枝豆を混ぜるのもおすすめです。

本みりんできりんごジャム



本みりんとりんご・レモン汁の3つの材料だけで作る、砂糖不使用のりんごジャムです。本みりんの甘さとコクがリッチな味わいのりんごジャムに仕上げます。

材料（約2瓶程度）

りんご…1個（約400g）、本みりん…200ml、レモン汁…小さじ1

- 本みりんを鍋に入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- りんごの皮をむき、スライスする。
- ①に②を入れて弱火で30分程度煮る。
- 程よい濃度になったら軽くりんごをつぶし、レモン汁を加える。

Point ③でりんごの水分が少ない時は、煮詰めた本みりんに浸して30分程度おくとりんごの水分が出て煮やすくなります。④で赤色をつけたい時は、このタイミングで皮を一緒に煮ます。煮えてきたら取り出します。

放置していませんか？

あなたのご実家、



空き家に関するお悩み、 全部まとめて 解決できます！

誰も住んでいない空き家を

そのまま放置していると・・・



固定資産税が
最大**6倍**に！

(管理不全空き家、特定空き家に指定の場合)



解体される
可能性があります！

(管理不全空き家、特定空き家に指定の場合)



放火・不法投棄、不法侵入
などの**リスク**が！

信頼と安心の企業が
全国**650社以上***登録中！

フォーム入力は**3分**で完了！

あなたの**空き家専用**の**解決プラン**が見つかる！

*2026年8月時点



Q. 大手に個別依頼じゃダメ？一括請求って必要？

複数業者のプラン比較は必要です!!

よくある
ご質問



それは

業者ごとに提案できる強みや提案の幅が違うから
一括請求が効果的で確実な方法なのです！

費用 収支計画 活用プラン
実績 管理面

こんな例が・・・

- マンション建築費用に合計1,500万の差が出た。
- A社では活用が厳しいと判断されたが、B社では可能だった。
- 管理体制や入居者募集の手厚さが違った。
- 業者によって提案内容やプランが異なっていた。

スマホで **完全無料!**
簡単依頼!



タウンライフ 空き家解決

タウンライフ 空き家解決

検索

[townlife空き家解決
運営事務局]

town life

運営会社: タウンライフ株式会社 〒163-1440 東京都新宿区西新宿3丁目20番2号 東京オペラシティタワー40階 [FAX] 03-6381-6357

■ <https://www.town-life.jp/land/akiya-solution/index.php?page=version2> ■ <https://townlife.co.jp>

今回は旬のツルムラサキを使っていますが、ほうれん草や小松菜など、お好みの青菜でOK! ジャガイモのピューレを添えるのもおすすめ。なめらかな口当たりと、プリッとしたイカの食感が好相性です。

イカのガーリックソテー 青菜を添えて



カフェ・ポンテが公開するレシピ



① ツルムラサキを切り分ける。さっと塩ゆでし、ざるに上げる。



② ニンニクをみじん切りにする。



③ フライパンにオリーブオイルを入れて温める。頭や内臓、軟骨などを取り除いて下処理したイカを入れ、全体に塩をふる。中〜強火で焼く。

Check! /

しっかり焼き目がつくまで動かさないのがポイント。イカはフライパンにくっつきやすく、油もはねやすいので注意!



④ 片面に焼き目がついたら、ひっくり返して同様に焼く。

Check! /
必要に応じて油を追加しましょう。



⑤ ニンニクを加え、色付いたら白ワインビネガーを入れる。ビネガーにとろみがつくまで弱火で煮詰める。

Check! /

ニンニクは焦げやすいので、イカに焼き目がついてから加えましょう。



⑥ ツルムラサキとイカを皿に盛り付ける。仕上げにイタリアンパセリをかけたら出来上がり。



材料(2人分)
イカ…2杯、ツルムラサキ…1束、ニンニク…1片、塩…適量、オリーブオイル…適量、白ワインビネガー…大さじ1、イタリアンパセリ…適量

**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**

QRコード
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。お食事をすると、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、<https://www.caffeponte.com/m/members/regist.php>にアクセスしてください)

米子館のシーサー Photo Miyumi Sonoda

シタサルフツサ村上一千番四八代主
ヒナマツタノミヤト 河合川原郷主
タニミ下ノミヤ 國府北方村主
カツオ daddy 江ノノ

モーニング・ジョー大論 鹿野潤生
その後のこと

福山本通商店街(広島県)へ。七二ル拿

東京が日本一のホラス（銀座市）
4450人

バスデーガール

(神奈川県相模原市)

ユニハイム十三野中(大原市)
カフポバビヘメモムヒ

サマノノリ 幸助 (大分県豊後市)
やすくん

ロイヤルカシュー(滋養補助)
らびさう

ケガからの大関復帰の
安青錦。三度目の優勝

どで保湿し、手肌の乾燥を防ぎましょう。



屋島寺(高松市)の巨大な夫婦・子どものタヌキ像がユニーク。花、食用とは形も色も異なるので不思議。



フェイジョアの花。トロピカルで甘酸っぱい実がなります。



びよりんウィレージ(名古屋市中区)でかわいびよりんを買った。



背中にチョウが...!



ひまわりの里まんのう(香川県)。見渡す限りのひまわりに感動。アンパンマン列車にも出合えます。



夏の北海道旅行! ラベンダー畑で食べたラベンダーソフト。



グリーンコーン(高松市)。夏に必ず行きたい指宿市(鹿児島県)の流し(鹿児島県)。



かき氷専門店。六左衛門(愛知県田原市)で甘夏チーズをいただいた。おいしかった!



コスメ珈琲店のかき氷に大はしやぎ!



ミヤザキパーク(東京都渋谷区)で開催されたサッカー日本代表応援イベント。



レゴブロックでできた大きなバラの花。たくさんさんの細かいブロック。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



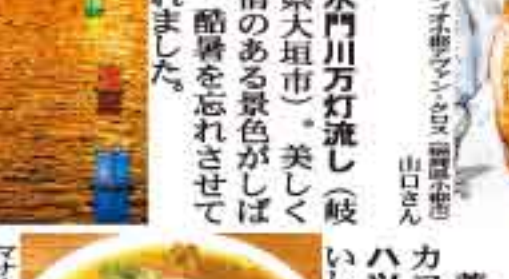
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



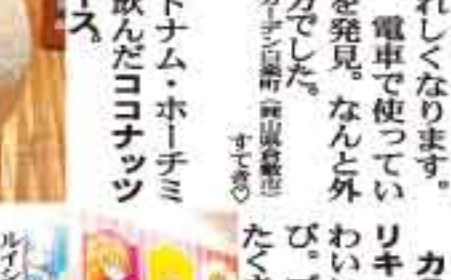
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



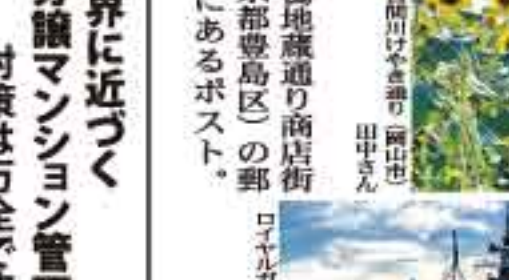
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



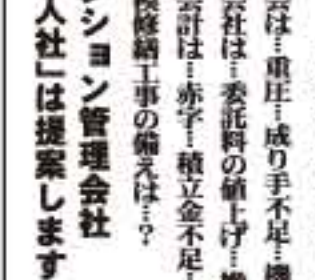
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



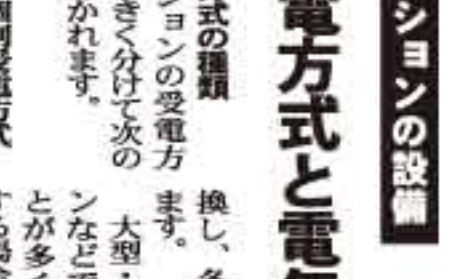
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



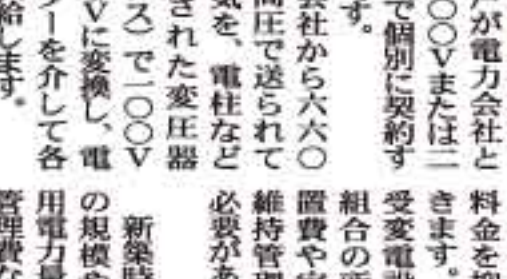
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



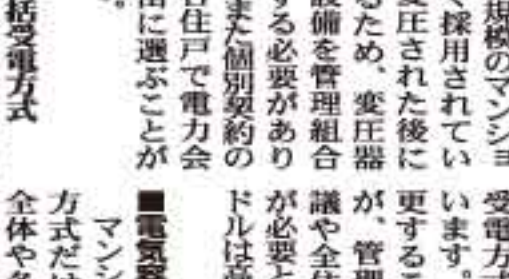
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



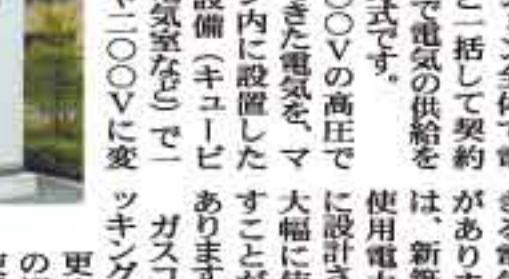
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



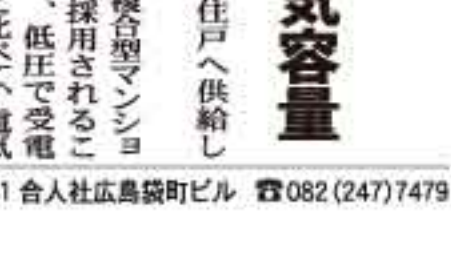
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



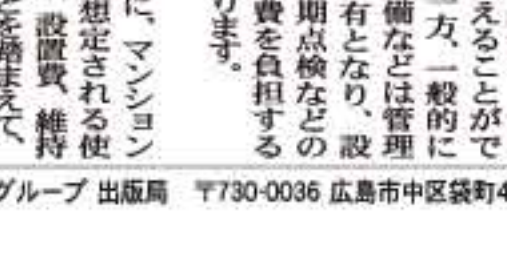
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



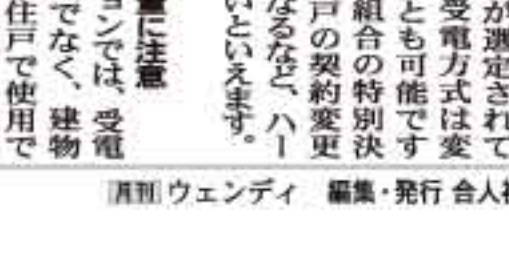
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



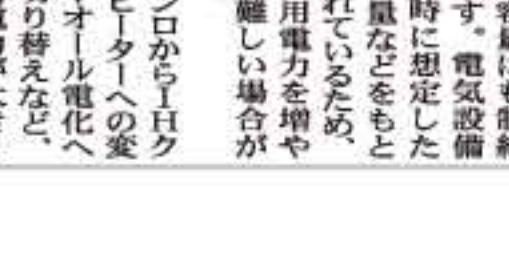
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



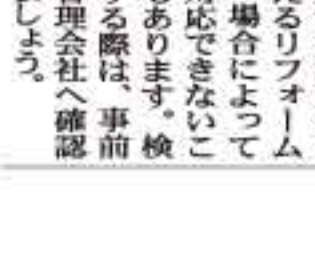
ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。



ラベンダーパーク多可(兵庫県)。へおでかけ。一面が紫に彩られた斜面と山々の風景がきれいでした。

「分譲マンション管理」
対策は万全ですか?
理事会は、専任・専任手不足・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・
大規模修繕工事の準備は、
マンシヨン管理会社
「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



受電設備

受電方式の種類
マンシヨンの受電方式は、大きく分けて次の二つに分かれます。
①低圧・個別受電方式
各住戸が電力会社と
低圧(200Vまたは2
00V)で個別に契約す
る方式です。
電力会社から660
0Vの高圧で送られて
きた電気を、電柱など
に設置された変圧器
(トランス)で200V
や200Vに変換し、電
気メーターを介して各
住戸へ供給します。
小・中規模のマンシヨ
ンで多く採用されてい
ます。変圧された後に
受電するため、変圧器
などの設備を管理組合
が設置する必要があります
が、管理組合の特別決
議や全住戸の契約変更
が必要となるなど、ハ
ードルは高いといえま
す。
■電気容量に注意
マンシヨンでは、受電
方式だけでなく、建物
全体や各住戸で使用で
きる電気容量にも制約
があります。電気設備
は、新築時に想定した
使用電力容量をもとに
設計されているため、
大幅に使用電力を増や
すことが難しい場合が
あります。
ガスコンロからIHク
ルや電気室など、一
〇〇Vや二〇〇Vに変
更やオール電化へ
の切り替えなど、
使用電力が大きく
増えるリフォーム
は、場合によっては
対応できないこと
もあります。検
討する際は、事前
に管理会社へ確認
しましょう。



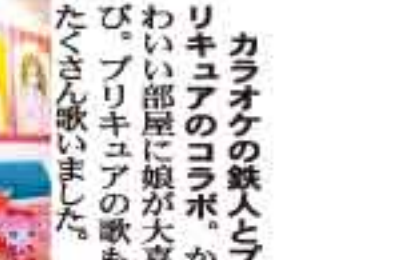
河口湖(山梨県富士河口湖町)の遊覧船から見た大きな富士山。



福島県にモモチに
行きました! とても甘
くてジューシー!



水門川万灯流し(岐
阜県大垣市)。美しく
風情のある景色がしば
し、酷暑を忘れさせて
くれました。



ハンディファンは使
利ですが、意外とかさ
ばったり重かったり。
それに比べて扇子はコ
ンパクトで軽い。たま
に使っている人を見る



カラオケの鉄人とフ
リキュアのコラボか
つています。
わい部屋に娘が大喜
び。フリキュアの歌も
たくさん歌いました。



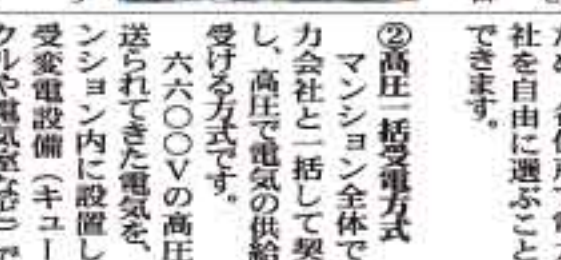
ベトナム・ホーチミ
ンで飲んだコナツ
ジューズ



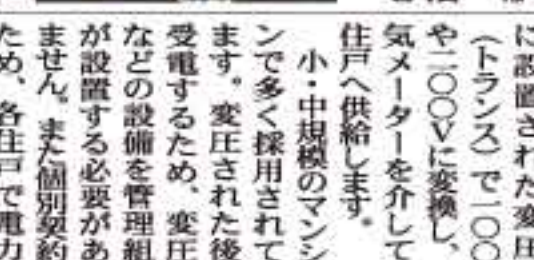
マンシヨンの中庭に
咲くノウゼンカズラ。
優しいオレンジに心が
和みます。



大雨の中、バスで四
時間かけて長崎へ。鎮
西大社 諏訪神社を参拝
し、特別な御朱印を頂
きました。



熊本市宇土市に設置
されたジンベエ像。か
なり大きい。



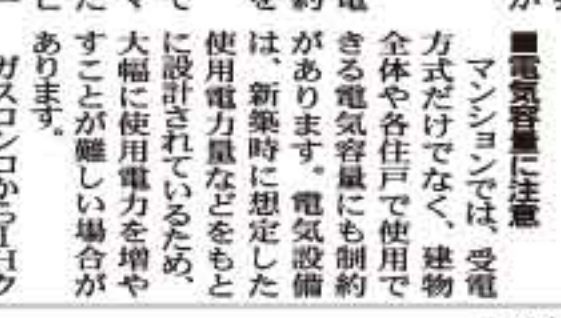
土湯温泉(福島市)
へ。土湯けしをモチ
ーフにしたきぼつち
やんがお出迎え。



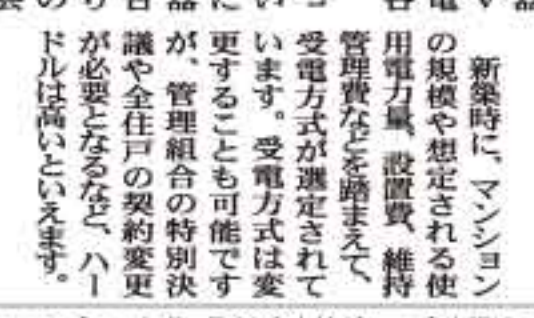
富岡八幡宮(横浜
市)の「例大祭(祇園
舟)」に登場する茅
舟。初穂の麦を海の神
にお供えします。



ベランダから手賀沼
の花火大会(千葉県)
を見ながら乾杯!



道(山梨県)に行き
ました。私より高いヒ
マワリに、暑さの中、
元気をもらいました。



新築時に、マンシヨ
ンの規模や想定される使
用電力、設置費、維持
管理費などを踏まえて、
受電方式が決定されて
います。受電方式は変
更することも可能ですが、
管理組合の特別決
議や全住戸の契約変更
が必要となるなど、ハ
ードルは高いといえま
す。



マンシヨンでは、受電
方式だけでなく、建物
全体や各住戸で使用で
きる電気容量にも制約
があります。電気設備
は、新築時に想定した
使用電力容量をもとに
設計されているため、
大幅に使用電力を増や
すことが難しい場合が
あります。



マンシヨンの受電方
式は、大きく分けて次の
二つに分かれます。
①低圧・個別受電方式
各住戸が電力会社と
低圧(200Vまたは2
00V)で個別に契約す
る方式です。
電力会社から660
0Vの高圧で送られて
きた電気を、電柱など
に設置された変圧器
(トランス)で200V
や200Vに変換し、電
気メーターを介して各
住戸へ供給します。
小・中規模のマンシヨ
ンで多く採用されてい
ます。変圧された後に
受電するため、変圧器
などの設備を管理組合
が設置する必要があります
が、管理組合の特別決
議や全住戸の契約変更
が必要となるなど、ハ
ードルは高いといえま
す。

人気のピーズアートに挑戦。大変でしたが完成してうれしい。



トリミング後、誰かに似ている？吉本新喜劇の茂じいだ!!



秋田の友人から、チツチェというおいしいスイカをいただいた。



雨でドロドロになりながら田植え初体験!



上野(東京都台東区)でボケモンマンホールを発見!



ホテルエミオン東京ベイ(千葉県浦安市)内、イタリアーナのランチがおすすめ!



入谷朝顔まつり(東京都台東区)で四色の花が咲く鉢を購入。



かに焼石。かにしげ久留米店(福岡県)で母の喜寿祝い。



大賀ハスを見に愛知県長久手市へ。



西村節(愛知県)のソルトグラウンド・ゴルフを楽しんでいます。



真鶴貴船まつり(神奈川県)。進水前の華やかなお祭り。



神奈川県藤沢市で食べた、ナスとミョウガたっぷりの冷たいそば、おいしかった!



北海道最高峰の大雪山(東川町)へ。花畑が満開を迎え、パツクには旭岳の雄姿と噴煙が見えました。



神奈川警察音楽隊第九〇回定期演奏会で横濱みなとみらいホールへ。すてきなパイプオルガンも見られた。



上野大仏(東京都台東区)。顔だけが残



ひとりじめチョコ生クリームケーキ!



猫シエル。僕が名画の少女にとびつくりしている愛猫シエル。



長男が初海外旅行でシンガポールへ。夜景がきれいだったそう。



こんなに大きなスイカを見たのは初めて!!



梅仕事。今年は二キロ加工しました。



小田原城(神奈川県)。天守閣の展望階は相模湾が一望できる。



清里(山梨県北杜市)の清泉寮で大人気のソフトクリーム。



サボテンの花。



トマムザ・タワー(北海道星野リゾート)。大自然の中にたたずむ巨大なホテルは雄大。



ウオーキングや買い物も、ゆつくりとスローライフで一時間。後期高齢者を満喫。



大阪の粉もんイカ焼、ビールに合う!



父の日に娘にもらった黒猫ちゃんの下。



自宅から撮影した極島(鹿児島市)。



帆船が最寄りの港に寄港。帆を広げたところは見られず残念。



誕生日に夫の会社から届いたお花を持ちたい孫たち(笑)。



テラスマ(神戸市)。ルディンクにある和食海鮮ランチ。魚とあじがおいしい。



ANAブルーベースツア(東京都大田区)で教育訓練施設を見学。



娘が私の誕生日に作ってくれた桃タルト。



博多祇園山笠(福岡市)で大人気の大きな走る飾り山笠。



おのみち住吉花まつり(広島県)。終わりに近づくとつれて庄巻でした。



丸の内ビルディング(東京都千代田区)前。美しい赤レンガ建築の「ラグビーベンチアート」。スクラムに加わった気分!



夫の好物、キクラゲの栽培キットを購入してみました。毎日食べてみたくて生えてきて助かっています。



群馬県沼田市のたんばらラベンダーパークに行ってきました。ラベンダーソフトクリームがおいしかった。



夏野菜がおいしい季節。特にズッキーニが好きで揚げたり焼いたり。どれもおいしい!



変わったヒマワリを見つけた。



美しい紫の花と爽やかな香りに大感動!



二の死骸やふん、ダニのえきとなるほこりな



木祖村(長野県)で購入した新鮮野菜で天ぷらを揚げました。



秋にしておきたいダニ対策について教えてください。



編集者からの一言



二の死骸やふん、ダニのえきとなるほこりな



夫の好物、キクラゲの栽培キットを購入して



群馬県沼田市のたんばらラベンダーパークに行



夏野菜がおいしい季節。特にズッキーニが好きで



変わったヒマワリを見つけた。



美しい紫の花と爽やかな香りに大感動!



二の死骸やふん、ダニのえきとなるほこりな



木祖村(長野県)で購入した新鮮野菜で天ぷらを



秋にしておきたいダニ対策について教えてください



編集者からの一言



二の死骸やふん、ダニのえきとなるほこりな



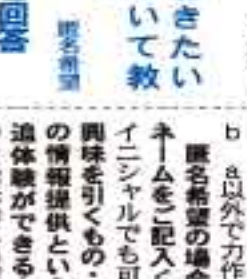
夫の好物、キクラゲの栽培キットを購入して



群馬県沼田市のたんばらラベンダーパークに行



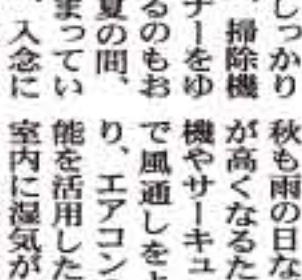
夏野菜がおいしい季節。特にズッキーニが好きで



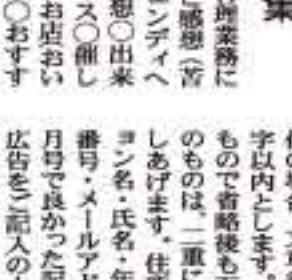
変わったヒマワリを見つけた。



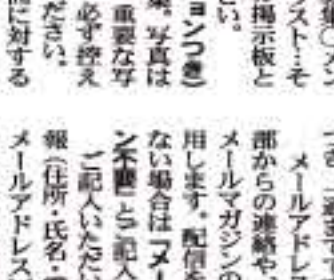
美しい紫の花と爽やかな香りに大感動!



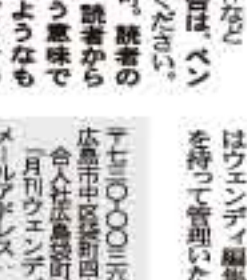
二の死骸やふん、ダニのえきとなるほこりな



木祖村(長野県)で購入した新鮮野菜で天ぷらを



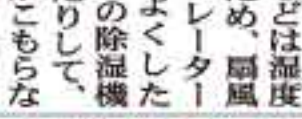
秋にしておきたいダニ対策について教えてください



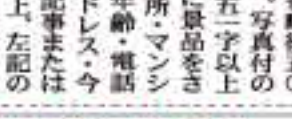
編集者からの一言



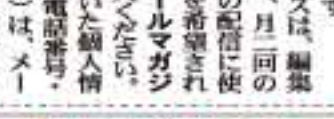
二の死骸やふん、ダニのえきとなるほこりな



夫の好物、キクラゲの栽培キットを購入して



群馬県沼田市のたんばらラベンダーパークに行



夏野菜がおいしい季節。特にズッキーニが好きで



変わったヒマワリを見つけた。



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

タデのキ
1山鉾やだんじりなど地域で呼び名が変わる祭りの屋台2師走と如月のあいだ3フナから品種改良された鑑賞魚4童謡「さくらさくら」の演奏でおなじみ5の演奏で有名な曲6敏感の対義語7主役21子どもしらふ坊かさどるの部分11ゴと呼ばれます22午よ

紙水ジェット... り前の時間。英語では12小石より細かく、泥より粗い石の粒13香りの松茸に対し、味の良くなると医者が青くなるといわれる秋の果物27仏像を安置し、僧侶が仏事などを行う建物

1ビバーが造ることある、毛が渦を巻いているところ20コアラの粉にしたもの5ネコがリラックスしている時

A~G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		C			8	9		
			10	11				
12		13			14		15	
16	17			18				
	19		20			21		22
23					24			
		25				26	27	
28					29			D

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!

応募フォーム

https://syuppan.f-form.com/wendy

「頭の体操(クロスワード)」は、毎月1日発行の「クロスワード」のコーナーです。このコーナーは、毎月1日発行の「クロスワード」のコーナーです。このコーナーは、毎月1日発行の「クロスワード」のコーナーです。

「頭の体操(クロスワード)」は、毎月1日発行の「クロスワード」のコーナーです。このコーナーは、毎月1日発行の「クロスワード」のコーナーです。このコーナーは、毎月1日発行の「クロスワード」のコーナーです。

「分譲マンション管理」 対策は万全ですか?

「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

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

フジバカマ 季節の花

キク科の多年草で、秋の七草の一つに数えられています。奈良時代に中国より渡来したといわれています。から「フジバカマ」と名づけられたといわれています。

開花時期は8〜10月、藤色の花を散房状に咲かせます。花の形は、中国より渡来したといわれています。から「フジバカマ」と名づけられたといわれています。

ヨロツバや北アフリカなどを原産とする球根植物です。球根に蓄えた養分で、土に植えたり水を与えたりしなくても花を咲かせてくれるユニークな植物です。

日本では「イヌサフラン」とも呼ばれています。コルヒチンという猛毒を含んでいます。誤って食べると激しい嘔吐や下痢を引き起こすので、命に関わることもあります。ギョウジャニンニクなどの食用植物と間違えないよう注意しましょう。

花言葉は「危険な美しさ」など。九月二日、二七日、二月二日などの誕生花です。

ここはどこ?

下の①〜⑤はどこでしょう。全問正解者の中から20名様に景品をプレゼント!!

1 九州地方 2 近畿地方 3 中国地方(城) 4 北陸地方(博物館) 5 関東地方(美術館)

先月の答 ①東大寺大仏殿(金堂)(奈良市) ②太平治記念館「斜陽館」(青森県五所川原市) ③黒部ダム(富山県立山町) ④元乃隅神社(山口県長門市) ⑤西大山駅(鹿児島県指宿市)

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 合入社広島袋町ビル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 10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、メールマガジンの配信、合入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、ウェンディ編集部が責任をもって管理いたします。

elleair エリエール

やさしく触れていいですか。

みんなの、すぐそばで働くものだから。ひとの肌に、直接ふれるものだから。私たちエリエールは、なによりも「品質」にこだわっています。どこまで人間にやさしくできるか。追い求めていきます。ひとりひとりの幸せと、そんな「スキップ」を通して、深くかかわっていきます。「やさしく触れていいですか?」この問いに、世界中のすべての人から、力強い「Yes!」をもらえるように。気持ちのために。からだのために。そして地球のために。エリエールの「やさしさへの挑戦」は続きます。

大王製紙株式会社 https://www.elleair.jp

顔や上半身をほぐして

表情&印象アップ

毎日続けやすい イスを使って整えるシットビクス美容ストレッチ



※安全のため、4本脚など安定したイスを使用してください。

姿勢や表情は、日々のちょっとした体の使い方によって変わっていきます。「運動は苦手」「忙しくて時間がない」という方でも、イスがあれば手軽に始められるのがシットビクス®です。イスを運動器具として活用し、無理なく体を動かせるトレーニングです。

イスに座って血流やリンパの流れを促し、顔の印象や姿勢を整えるストレッチを紹介します。

教えてくれたのは

世田谷 SHIRO GYM代表 白井 ヨシさん

イスを使ったオリジナルのトレーニング「シットビクス®」を考案、実施。東京農業大学、神奈川大学などで講座を担当し一般の方を含め述べ3,480名以上の生徒を受け持つ。シンガポールで開催されたEDEX Asia 2025に登場。今後は広島県民文化大学、福島県の大熊町立 学び舎 ゆめの森で講座を開催予定。絵本『おーい』とコラボした新感覚の読み聞かせなど現在、全国のさまざまな場所で伝えている。美容解剖学に基づいたマンツーマンストレッチも好評。

シットビクス®サイト <https://www.shiro-gym.com/sitbics>

街がまたたきます! 美姿勢は、イスの横使いで!



1 イスに横向きに座り、右手はイスの背面の上に、左手は前に伸ばす。



2 背中を丸めないようにして、背中の筋肉を意識して左手を伸ばしながら後ろに反る。



3 左手を大きな円を描きながら後ろに反らす。背骨をチェーンのようにイメージしながら反らす。左右3セット行う。

背骨は24個の骨で構成されています。その隣に神経があるので、そこをほぐしていくことによって体が快活に。

移動中に携帯を見る時は、見えない美容チケットゲット!



1 片手で携帯を持つ時にもう片方の手をグーにして携帯を持っているほうの脇の下に入れる。脇の下のリンパ節をほぐす。痛気持ちいいくらいがベスト!



脇の下にはリンパ節という無数のグミミみたいなものがあります。そこをほぐすことによって、肩の可動域、むくみ解消、老廃物排出促進、自然治癒力がアップ!



2 携帯を持っていないほうの手で、頬を手の甲でやさしくアゴから頬に向かってなでる。

もちろん、携帯は目から離して見ましょうね!

いっしょに行こう新世界! お目目大きくキラキラ!



1 手のひらをおでこに添えて斜め上を向く。

2 鼻呼吸をしながら目の裏まで呼吸を入れるようにしていく。ゆっくり5回繰り返す。



上眼瞼挙筋 (じょうがんけんきょきん) 眼球上部を覆うようにして存在する筋肉。まぶたを上げ下げするのに重要な役割を担っています。

まぶたの重だるみには上眼瞼挙筋に呼吸を入れることがポイント!

Wow Wow Vサインは女神の笑顔ストレッチ!



1 手をVサインにして口元に添える。地倉というツボがある。

2 「あいうえお」と発音をする。5回行う。



地倉 (ちそう) フェイスラインのたるみやほうれい線改善などにも効果的なツボ。

シニア
ゴルフ
研究所



東京・丸の内
シニアの声から
生まれたクラブ
イージーパワー

品質をして語
らしむ

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

シニアゴルフ研究所開発

EZY
POWER

イージーパワー
ストロング
UTアイアン

気がつくとも若い頃より飛んでいた

いつまでも年齢と仲良くゴルフを愉しみたい

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

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

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

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

そして、気が付くと若い頃より飛んでいた...



番手別飛距離イメージ

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

シャフトフレックス:R2 (しなやかシャフト・男女兼用)

ストロング各番手(1本)

商品番号IW-033W
27,000円(本体価格24,546円)

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

ストロング4本お好みセット

(お好きな番手4本)

商品番号IW-038W
97,000円(本体価格88,182円)

ストロング6本セット(セット価格)

商品番号IW-034W
144,000円(本体価格130,910円)

商品提供:株式会社イワタヤ

本物だけを。価値のある物だけを。

日経社
通販歳時記

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

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

商品の発送元、お支払先は商品提供会社となります。

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

ご注文はこちら

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

☎0120-314-914 (電話)

※携帯電話からもご利用できます。

☎0120-314-947 (FAX)

代金のお支払い方法

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

※商品のお届けは、通常10日前後です。

※送料は一律税込1,100円です。

※交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いいたします。

※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。

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

※商品のお届け先は日本国内に限らせていただきます。
(一部離島を除く)

※万一品切れの場合はご容赦願います。

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛 注文書

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

インターネットでも注文できます。

通販歳時記

検索