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449号

Wendy

www.wendy-net.com

FUYO LEASE
芙蓉総合リース株式会社

Ms Wendy in this month

夜のスナックでレコードを手売り 三度の改名を経て『戻り川』でヒット

歌手 伍代（ごだい） 夏子（なつこ）さん

本号の記事

ニュースポット
マンション価格高騰対策提言案 早期の税制措置要望 自民党 …4
マンション管理組合奮闘記
不法駐輪も迅速に対応、安心できる住環境を …4
ちょっと拝見 スペリア弥富Ⅱ …5

私の体験
八時間耐久展示解説に挑んで ～対話で育む地域の魅力～ …8
本音のエッセイ
アニメ監督 ヤマサキオサム …10
地域再生を考える
住まいは人生の選択肢を広げるか 石巻の空き家が生み出す多様性と持続可能性 …11

この人に注目
色鉛筆で生み出すリアル ～初めての作品はSNSで七千超えの反響～ …12
冷凍食品のウソ？ホント？ …14～15
読者の広場 …16～18
頭の体操 …20

◆歌が好き。でも、人前に出るのは苦手

私は東京・渋谷で育ちました。実家は魚屋です。父は曲がったことが嫌いで、弱い者の味方をする人でした。私も「長いものに巻かれるのは嫌」なタイプで、強がりで見栄っ張りなところも父親譲りなのかなと思います。

一方の母は、魚屋の仕事に家事にと、とにかく忙しい人でした。あるとき、母が「うちは日当たりが悪くて洗濯物が乾かない」と言っていたのを聞いて、子ども心に「いつかお母さんに、洗濯物がよく乾く家を建ててあげたい」と思ったことを覚えています。

そんな両親のもとで育った私は小さい頃から歌が好きで、どんな曲も一度耳にしたら覚えてしまうぐらいでした。小学生の頃には、「大きくなったら歌手になる」と思っていました。なりたいというより、「なるはず」だと信じ込んでいたのです。

しかし、意外に思われるかもしれませんが、実は人前に出るのは大の苦手。教室で発言したり、前に出て話したりするのも苦手意識があり、緊張する場面では借りてきた猫のようになってしまいます。それなのに、なぜかクラス委員などに選ばれるのです。自分では仕切りたいなんてまったく思っていないのに、持ち前の江戸っ子気質が周囲にそう思わせていたのかもしれません。

◆演歌歌手になれば家が建てられる？

ところが、小学校高学年になると現実も見えてきます。当時はオーディション番組の全盛期で、ピンク・レディーのようなスターが次々に出てきた時代です。

大勢の人に見られながら歌い、その歌を評価されるなんて、人前に出ることが苦手な私にはとてもできない。「この性格では歌手は無理だろうな」と思うようになりました。

それでも、「歌手になれるなら演歌歌手に」という気持ちはありました。演歌歌手はヒットを出せば長く活躍できるという子どもなりのイメージも重なり、「演歌歌手になって、親に家を建ててあげたい」という夢もいつかかなうのではないか？と思えたのです。

高校一年生の春、そのチャンスがやってきました。渋谷パルコの前を友達と歩いているとき、モデルのスカウトマンを見つけ、その人の前を何度も行き来するうちに名刺を渡されたのです。それをきっかけに芸能界へ入ることになりました。

◆下積みの始まり 歌える場所を求めて

私が入ったのはモデル紹介事務所で、最初は展示会のコンパニオンなど、歌とは関係ない仕事ばかりでした。でも、「本当は歌手になりたい」と伝えると、歌のレッスンを受けさせてもらえるように。ただ、レコード会社から声はかかるものの、新人会議にかけてもらっては落とされる。その繰り返しでした。

ようやくデビューできたのは二〇歳の頃。「星ひろみ」という名前で、『恋の家なき子』というムード歌謡曲でした。

しかし、順風満帆ではありませんでした。夜のスナックを何軒も回る「夜キャン」でレコードを手売りするのですが、一晩で何軒回っても、売れる枚数はわずか。さらに、デビューから四カ月ほどで所属していた事務所がなくなり、歌手として宙ぶらりんに。

行き場をなくした私に、レコード会社が電話番やお茶くみ、PRの手伝いなどの仕事をくれました。OLのような生活をしながら、歌手を支えるために周囲がどんな仕事をしているのかを知った経験は、のちの自分にとって大きな財産となりました。

20歳ごろ。星ひろみデビューの時期

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、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタ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、琉球くくる合人社、G&G Community、9GATES.合人社、RENOSY合人社、PG. Building Management、Ms合人社コミュニティ

現発行部数1,100,000部（月刊ウェンディ（全国版）1,000,000部・449号）／（ウェンディ広島100,000部・299号）

伍代　夏子／歌手

1961年、東京都生まれ。82年に歌手デビュー。三度の改名を経て87年、伍代夏子として『戻り川』を発売。88年、「全日本有線放送大賞」と「日本有線大賞」の最優秀新人賞を同時受賞。90年には『忍ぶ雨』の大ヒットでNHK紅白歌合戦に初出場を果たし、以降、通算22回の出場を誇る。文化・国際交流や社会福祉活動にも貢献。2015年、その功績が認められ外務大臣表彰を受賞。12月18日（金）俺のフレンチ グランメゾン大手町にて「BIRTH DAY DINNER LIVE2026」を開催予定。

◆四度目の再デビュー“伍代夏子”で初ヒット

ただ、一度のデビューでは終わりませんでした。「星ひろみ」から「加川有希」へ。二三歳のとき、元プロ野球選手のデュエット相手として再デビューすることになったのです。その後、本名「中川輝美」でもレコードを出しました。

それでも状況は簡単には変わりません。所属していたレコード会社との契約を終え、CBS・ソニー（現ソニー・ミュージックエンターテインメント）へ移籍。二五歳で、今の『伍代夏子』としての歌手人生が始まりました。

そして、伍代夏子のデビュー曲『戻り川』が三五万枚を超えるヒットに。日本有線大賞、全日本有線放送大賞の最優秀新人賞をいただきました。演歌の分野では初の快挙だったそうです。ですが、これも一夜にして訪れたのではありません。作品を出してから足かけ二年。NHKの歌番組への出演を機に、レコード売上がグングン伸びていったのです。暑い日も、寒い日も、全国のレコード店を回って歌う地道なキャンペーンの積み重ねが、少しずつ結果につながっていったのだと思います。

3歳ごろ。母、姉、いとこと。中央が本人

ちなみに、最初にお話した「人前が苦手」ですが、ある経験をきっかけに克服することができました。地方のイベント会場に「親戚」を名乗る方々が突然現れて驚いたのですが、言われてみれば母親にそっくり（笑）。その瞬間、緊張が解けて気持ちよく歌えたんです。今でも緊張はしますが、それ以来、会場にいる皆さんは親戚だと思ってステージに立つようになりました。

◆歌への向き合い方「言葉の表情」を届ける

歌についての考え方が大きく変わったのは、作曲家・市川昭介先生のレッスンでした。

それまでは、一生懸命、がんばって歌うことが大切だと思っていました。しかし、先生から、「がんばって歌った歌はつまらない」と教えられたのです。

「声を張ることだけが歌ではない。あえて抑えて歌うことで、聴く人が耳を傾けてくれる」。そこから歌い方が変わりました。

今、私が最も大事にしているのは、「言葉の表情」です。ただ歌詞を正確に発音するのでなく、その言葉を歌ったただけで、聴いている人に「うれしい」「悲しい」といった感情が伝わるかどうか。この曲の中にいる主人公はどんな女性なのか。その人だったら、どんな気持ちでこの言葉を口にするのかまで考えて歌います。

もちろん最初から「こう歌う」と決めてしまうわけではありません。レコーディングでは、声の表情を変えながら何度も歌い、最終的にその曲に合う声色を探していく。そうやって一曲をつくり込んでいく時間が、私は一番好きです。

市川昭介先生（写真中央）と、レコーディングスタジオにて

◆二九歳で紅白初出場 歌い終わって出た涙

デビューから三年後に出した『忍ぶ雨』が私にとって最大のヒット曲になり、その年の紅白歌合戦への初出場も果たしました。それまでの二曲（『戻り川』『水なし川』）は切なさ、つらさが前面に出ていたのに対して、『忍ぶ雨』は切なさの中にも明日への希望が残る明るめの曲調です。本心を言えば、もう一曲、川シリーズを続けたかった。でも、周囲の「ファンはそろそろ、なっちゃんの明るい歌を聴きたいはずだよ」の声に押されてレコード化が決まり、結果的にそれが大きな転機になりました。

「夢にまで見た紅白、本番では泣いてしまうだろう」と思っていましたが、泣かずに歌い切りました。あとからVTRを見ると自分でも驚くぐらい堂々と歌っていたんです。実際は、頭の中が真っ白で、そのときの記憶がないほど舞い上がっていたんですけどね（笑）。でも、マイクを返した瞬間に我に返り、どっと涙があふれました。

初出場が決まると地元も大騒ぎです。商店街に垂れ幕が出るほど、地域の皆さんが一緒に喜んでくれました。そのとき、やっと親孝行ができたなと思いました。両親にも家をプレゼントすることができました。

1988年、『戻り川』で「第21回日本有線大賞」と「第21回全日本有線放送大賞」の最優秀新人賞をダブル受賞

◆歌をきっかけに人の元気を引き出したい

レコードデビューしてから四五周年という節目を迎え、お客さまと近い距離で歌う機会も大切にしています。ここ数年は一二月にバースデー・ディナー・ライブも行っています。コンサートほど大きくなく、ディナーショーとも違う。毎回テーマを決めて、持ち歌以外の歌も披露するなど、ファンの皆さんと一緒に楽しめるファンミーティングに近い時間です。

長く歌ってきて強く感じるのは、音楽には人を元気にする力があるということです。以前、野外イベントの途中に雨が降り出したことがありました。「皆さんテントに入ってください！」と言ったのですが、雨に濡れながらそのまま聴いてくださる方もいる。だったら私も濡れて歌おうと、ステージを降りました。そして、握手をしながら歌っているうちに、話は別です。たとえば、私は犬を飼っていますが、前の日どんなに遅くまで仕事をしていても、毎日決まった時間に起きて、ご飯を用意します。私が守らなければいけない存在がいる。そんな状況をつくると、不思議と力がわいてくるのです。

同じように、お友達と約束をしたり、趣味のサークルに入ったりして、「自分が行かなければ」「自分がやらなければ、仲間に迷惑をかけてしまう」という予定をつくってしまうのもいいと思います。

ボランティア活動など、「誰かのために動く」というのも一つの方法です。自分のためだけだとがんばれないことでも、誰かのためならもう一歩踏み出せることがあります。

私も、歌を聴いてくださる方との出会いを楽しみにしながら、これからも一日一日を大切に。そして、新しい気持ちで過ごしていきたいと思っています。

1990年、『忍ぶ雨』でNHK紅白歌合戦初出場

◆自分がやらないといけない予定をつくる

「毎日を前向きに過ごそう」と心がけるだけでは、なかなか続きません。私自身、「がんばらなくちゃ」と自分を奮い立たせようとしても、限界を感じてしまうことがあります。

でも、「自分がやらなければ、誰も代わりにはできない」ことがあれば、話は別です。たとえば、私は犬を飼っていますが、前の日どんなに遅くまで仕事をしていても、毎日決まった時間に起きて、ご飯を用意します。私が守らなければいけない存在がいる。そんな状況をつくると、不思議と力がわいてくるのです。

同じように、お友達と約束をしたり、趣味のサークルに入ったりして、「自分が行かなければ」「自分がやらなければ、仲間に迷惑をかけてしまう」という予定をつくってしまうのもいいと思います。

ボランティア活動など、「誰かのために動く」というのも一つの方法です。自分のためだけだとがんばれないことでも、誰かのためならもう一歩踏み出せることがあります。

私も、歌を聴いてくださる方との出会いを楽しみにしながら、これからも一日一日を大切に。そして、新しい気持ちで過ごしていきたいと思っています。

（ソニー・ミュージックにて取材）

東日本大震災の炊き出し支援の様子

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

SPICY DICTIONARY マンション法研究会報告 Q&A

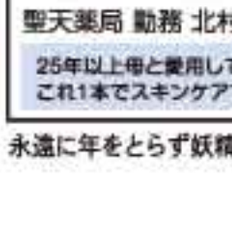
Q　当管理組合ではマンション管理会社とマンションの管理の適正化の推進に関する法律（以下「同法」という）の適用を受ける管理委託契約を締結しています。今後、組合員の高齢化に伴い、管理者方式に切り替える予定ですが、同法の定めは管理組合にとっても負担となる部分があるので、同法の適用を受けない契約ができないかを考えています。**管理組合と管理会社との管理委託契約は同法の適用を受けなければならないという法律なのでしょうか。**

A　同法第二条第六号では、「管理事務」を、マンションの管理に関する事務であって、①管理組合の会計の収入及び支出の調定、②出納、③マンション（専有部分を除く。）の維持又は修繕に関する企画又は実施の調整という三つの「基幹事務」をすべて含むものと定めています。すなわち、**管理委託業務が同法上の「管理事務」に該当する（三つの「基幹事務」を含む）場合には、同法が適用される契約となります。**

一方で、例えば、管理組合が管理会社と二つの「基幹事務」の契約をし、もう一つの基幹事務を別会社と契約した場合は、同法上の「管理事務」を契約したことにはならず、同法の適用を受けない契約となります。

したがって、マンションの管理委託契約は同法の適用を受ける契約としなければならないということではなく、管理組合とそれぞれの管理会社と直接、個別にどのような基幹事務の契約をしたことによるのであり、**同法の適用を受けるか否かは、管理組合とそれぞれの管理会社との契約内容に応じた両者の選択によること**になっています。

ただし、同法の適用の有無に関わらず、組合員への情報開示（透明化）、金銭事故防止等による管理組合資金の保全、建物の保存行為の実施などの同法の趣旨に留意し、これらの対応は適切に行うことが望まれます。



編集／合人社計画研究所法務室
監修／松・本田法律事務所
本田北斗弁護士

私は今50歳ですが、毎日「すっぴん」で店頭に立っています

秘密は…『顔を洗うジェルの化粧水』

無香料　無着色　界面活性剤不使用

聖天薬局 勤務 北村綾子（50歳）※撮影当時

25年以上毎と愛用している化粧水です。これ1本でスキンケアできちゃう優れモノ！

ゴテゴテ塗りたくらなくても美しいお肌でいたい！

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

次々に新商品が出ますが、残るものはわずか。ロングセラーの底力！

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

使い方は変わっていて、トロッとしたジェルで顔を洗いながら保湿してくれるという化粧水なんです。「洗顔」と「保湿」でお肌のコンディションを理想の状態に整えてくれるから、使えば使うほど素肌がキレイになっていきました。

とにかくご自身で使ってみて欲しい！

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

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

もしお肌に違いが感じられなければ…

お代金はいりません！

あなたもすっぴん美肌を目指して、

お試し100円から始めてみませんか？

顔を洗うジェルの化粧水「なちゅり」NO.1

お試し100円（税込）送料0円（全国発送いたします）

お肌に違いを感じられなければ、お代金のお支払いは必要ありません。

お試し100円のご注文は今スグどうぞ！

ご注文の際は申込番号 A0VT をお知らせください。

0120（34）0703

通話料無料／営業時間 朝9時～夜7時 日曜定休

FAX 0120（68）0703 通話料無料 FAXは24時間受付可

創業80年。大阪市福島区の聖天通商店街にあるお店です♪

「楽」と「簡単」を追求して実現 聖天薬局

〒553-0002 大阪府大阪市福島区海老江2-9-12

お支払いはコンビニ・銀行振込にて。手数料無料です。お届けに違いが感じられなければ、代金はお支払いただかなくて結構です。返品のお手間もかかりません。

※受付後1週間前後でお届けします。

※取得した個人情報は商品ご発送、本人の了承以外には使用しません。

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

テレビCMでおなじみ！

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 徹子の部屋 news every. など

着物・帯

高価買取します！

出張料・査定料無料 1点からOK お断りOK 現金即払い

10月抽選対象
10月1日～10月31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形態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※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倍の金額を進呈いたします。※1回の当せんにつき、10万円を進呈額の上限といたします。※当せん者には郵送にてお知らせいたします。※クーリング・オフを申請された方は対象外となります。※ご訪問日は混雑状況によりご希望の日程に添えない場合がございます。※本キャンペーンは予告なく変更・終了となる場合がございます。

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	帯	着物・テレカ・ブランド品など	着物・帯	着物・帯
153,600円	90,000円	61,000円	60,400円	42,000円
東京都 葛飾区 / 80代 / 女性	宮城県 仙台市 / 80代 / 女性	埼玉県 春日部市 / 70代 / 女性	長野県 長野市 / 70代 / 女性	兵庫県 西宮市 / 50代 / 男性
着物・帯・反物・ブランド品	**着物・帯**	**帯・時計・カメラなど**	**着物・レコード・宝飾品など**	**着物・帯**
40,000円	28,000円	12,000円	12,000円	9,500円
福岡県 北九州市 / 50代 / 女性	熊本県 熊本市 / 60代 / 男性	千葉県 千葉市 / 50代 / 男性	栃木県 宇都宮市 / 50代 / 女性	石川県 金沢市 / 60代 / 男性

＼他社で断られても諦めないでください！／

バイセルなら買い取れるかもしれません！

上記のようなお品物もお気軽にご相談ください。

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

丁寧に見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

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ければ、お断りいただいても構いません。

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。※買取実績画像は商品の一部です。※未成年者からの買取はできません。（成年の方でも20歳未満の方からの酒類の買取はできません）※買取をご希望される場合、法に基づき「運転免許証」「マイナンバーカード」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審査対応となる場合もございます。※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。

抽選で買取金額5倍の10月抽選は
10月31日までのご成約が対象です！
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

お売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 東京都新宿区四谷4-28-8 PALTビル【東京都公安委員会】古物商許可番号：第301041408603号

【ウェンディ57】

合人社グループ 合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ-合人社コミュニティ、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、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタ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、地球くらす合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOBY合人社、PG Building Management、Iris合人社コミュニティ、コウバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、ニネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

ニュースポット

マンション価格高騰対策提言案
早期の税制措置要望
自民党

自民党外国人政策本部のプロジェクトチームは、マンション価格の高騰対策で「早期の税制上の措置」を求める提言案をまとめた。売り主の国籍にかかわらず短期間での売却益への課税を強化し、投機に歯止めをかけることが念頭にある。安全保障上重要な土地の取得に「許可制」を導入する法改正も明記。近く政府に提出する。

提言案はマンション価格高騰の背景として「都市部の居住用不動産が投機目的で取得されているとの懸念」を指摘した。外国人の取引実態を引き続き調査しつつ、「投機的取引は日本人、外国人を問わず抑制すべきだ」とし、早期に税制措置を講じるよう訴えた。

国土交通省も同様の税制改正要望をまとめており、今後政府・与党の検討が本格化しそうだ。

今治市ネウボラ拠点施設整備・運営事業の優先交渉権者に選定

合人社計画研究所を代表企業とする事業グループが、愛媛県今治市が実施した「今治市ネウボラ拠点施設整備・運営事業」の公募型プロポーザルにおいて、優先交渉権者に選定された。

本事業は、ネウボラ拠点施設および駐車場について、施設整備、開業準備、維持管理、運営を一体的に行う。

二〇歳代の過半数　住まい探しで生成AIを利用

全国宅地建物取引業協会連合会と全国宅地建物取引業保証協会は、二〇二六年「住宅居住白書」を発表。

住まい探しや物件の比較・検討において「生成AI」を何らかの形で利用した人は三三・九％。利用経験者の利用目的は「希望エリアの地域情報の収集・比較」が最多。年代別の利用経験率では、二〇歳代が五三・四％、三〇歳代が四二・三％、四〇歳代が三一・四％、五〇歳代が一九・六％、六〇歳以上が一四・八％。二〇歳代では過半数が住まい探しで生成AIを利用していることが分かった。

揚倉山健康運動公園整備等事業　契約締結

合人社計画研究所を代表企業とするグループは、広島県安芸郡府中町が実施する「揚倉山健康運動公園整備等事業」の事業予定者に選定され、公募設置管理制度に関する基本協定および特定公園施設等に関する建設・譲渡契約を締結し、指定管理に関する基本協定を締結した。

本事業は、WACTORYパーク揚倉山（揚倉山健康運動公園）において、民間活力を導入した施設整備や公園管理運営の品質向上、新たなサービスの創出による公園の魅力向上を図るPPP事業で、Park-PFI制度と指定管理者制度を組み合わせて実施される。

奥尻町移住定住促進住宅整備事業　事業契約締結

合人社計画研究所は、北海道奥尻町のPFI事業である「奥尻町移住定住促進住宅整備事業」に関し、同社が出資する特別目的会社「株式会社PFI奥尻町住宅」にて、奥尻町と事業契約を締結した。

本事業では、奥尻町への移住・定住を促進するための住宅を整備し、維持管理・運営までを一体的に行う。

空き家等で不安な犯罪リスク　「不法侵入」が一位

ネクスウィルは、「空き家の犯罪リスクと防犯・管理に関する実家じまい調査」の結果を発表した。

身の回りの空き家や人が住んでいない実家についてどのような犯罪リスクや不安を感じているか聞いたところ、一位は「不法侵入」（三二七人）に。以下「空き巣被害（残置物や金属類の盗難）」（二五一人）、「破損箇所からの不審者侵入や不審火（放火）」（二一八人）が続いた。自宅とは別の場所に実家や空き家を所有している人に、防犯・管理対策を行っているかと質問したところ、「対策している」は五六・六％だった。

大豊町住宅再編整備事業　事業契約締結

合人社計画研究所は、高知県大豊町のPFI事業である「大豊町住宅再編整備事業」に関し、同社が出資する特別目的会社「株式会社ハピネスト大豊」にて大豊町と事業契約を締結した。

本事業は、老朽化した町営住宅の改修・建替えを円滑に実施するため、新たな町営住宅を整備、その一部を既存町営住宅入居者の仮移転先や住替え移転先として活用する。

中古マンション価格　東京都二八カ月ぶり下落

東京カンテイは、二〇二六年八月の三大都市圏中古（既存）マンション七〇平方メートル換算価格の推移を発表した。

首都圏は七六〇六万円（前月比〇・八％上昇）で、二五カ月連続の上昇。都県別では、東京都が一億一二七四万円（同〇・二％下落）と二八カ月ぶりにマイナスとなった。

合人社計画研究所　エムズと業務提携

合人社計画研究所は、エムズとの間で、分譲マンション総合管理の事業等を行う「Ms合人社コミュニティ」を設立した。今後エムズが分譲するマンションの管理業務をMs合人社コミュニティが受託・実施する。

管理方式は、Ms合人社コミュニティが「管理者」となり、管理組合運営にあたる「第三者管理者方式」を採用する。

人事担当者と直接話せる転職合同企業説明会！
マイナビ転職フェア 10.24 土曜日
備後地域地場産業振興センター 11:00-16:30
マイナビ転職 事前登録はこちら▶
QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

お客様に寄り添う迅速な対応を心がけております。
TRT Inc.
改修工事全般・施工管理
〒550-0025
大阪市西区九条南2-27-21-1006
TEL.080-9583-8378

マンション管理組合奮闘記
ニューノーマルへの挑戦
不法駐輪も迅速に対応、安心できる住環境を
フレストアルファ勝川東（愛知県春日井市）　理事長　中川　賢一さん（54）

中川　賢一（なかがわ　けんいち）さん
総合ビル管理の仕事に携わる。趣味はスポーツ観戦。これまで四度にわたり理事長を務めるなど、経験を生かしながら管理組合運営に尽力。

愛知県春日井市にある当マンションは、商業施設や郵便局、病院が徒歩圏内、JR勝川駅へも徒歩一五分と、生活利便性の高い場所に立地しており、買物**や通院に困りません。**

JR勝川駅までの道のりは平坦で明るく、ウオーキング感覚で気軽に歩けるところも気に入っています。

マンションは全て平面駐車場で下、合人社）のフロント担当は、マンションの状況などをよく理解してくれており、連携しながら管理組合運営に取り組んでいます。

今期、印象に残っているのが駐輪場で発生した不法駐輪への対応です。居住者の所有ではないバイクが無断で止められていたため、合人社に相談し、防犯カメラを確認するなどの対応をし、撤去の手続きを行いました。その過程で、盗難車であることが判明し、無事に持ち主のもとへ戻すことができました。

理事会の運営では、役員の負担をできるだけ軽減することを心がけています。懸案事項が生じた際には、合人社のフロント担当と相談し、理事長としてどのように対応すべきかを検討します。役員間での協議が必要な場合には、書面理事会を積極的に活用しています。書面で議案を確認し、意見を表明することができるため、効率的です。

今後の課題の一つが、ゴミ出しのマナー向上です。ネットをかけずに出されたゴミがカラスに荒らされることがあるため、衛生的な環境を保てるようにルールの周知徹底を図りたいと思っています。

また、二〇一八年には消防署立ち会いのもと、水消火器を使った消火訓練や応急手当講習を実施しました。先日の熊本での大地震があったこともあり、災害への備えの大切さを改めて感じており、今後、二回目の実施についても検討していきたいと考えています。管理組合活動について、より多くの組合員に関心を持ってもらうことも今後の課題です。

コミュニケーションは重要と考え、これからも合人社やフロント担当と協力し、安心して暮らせるマンションづくりに取り組んでいきたいと思います。

外観

エントランス

豆知識
読書の秋の由来

なぜ「読書の秋」というのかご存じですか。実は「読書の秋」という言葉が広まった背景には、古代中国の漢詩が関係しているとされています。

唐時代の詩人・韓愈が詠んだ漢詩『符読書城南』に、「燈火稍可親（とうかようやくしたしむべし）」という一節があります。これは、「暑さが和らいで過ごしやすくなる秋の夜は、灯りの下で読書をするのに適している」という意味です。この一節を夏目漱石が一九〇八年に発表した小説『三四郎』の中で取り上げたことで、日本でも広く知られるようになり、秋と読書を結び付ける考え方が浸透していったとされています。

さらに、日本では毎年一〇月二七日から一一月九日までの二週間が「読書週間」と定められています。読書をすすめるこうした取り組みも、「読書の秋」が定着するきっかけの一つとなりました。

やさしく触れていいですか。
elleair エリエール
エリエール
大王製紙株式会社

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59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 関03-23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日の工期を可能にします
イメージキャラクター 元WBA世界ライトフライ級王者 具志堅 用高
お問い合わせ・ご相談はフリーダイヤル 0120-83-1171（平日 9:00～17:30）
secev
SEC エス・イー・シーエレベーター株式会社　https://secev.co.jp
〒101-0044東京都千代田区鍛冶町2-3-3

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
神戸地区 18,200部
姫路地区 12,000部
鳥取地区 1,150部
岡山地区 10,850部
松江地区 4,350部
全国郵送分 4,650部
滋賀地区 5,500部
京都地区 23,650部
奈良地区 4,500部
大阪地区 103,950部
津地区 3,400部
金沢地区 4,400部
新潟地区 3,350部
上越地区 700部
岡崎地区 16,950部
長野地区 350部
立川地区 40,300部
所沢地区 9,750部
札幌地区 950部
仙台地区 8,400部
宇都宮地区 2,550部
さいたま地区 47,500部
柏地区 21,550部
町田地区 69,550部
市川地区 15,650部
船橋地区 34,300部
23区地区 158,800部
横浜地区 76,150部
湘南地区 8,500部
熱海地区 1,700部
静岡地区 2,450部
浜松地区 8,150部
名古屋地区 104,050部
岐阜地区 6,650部
広島地区 20,700部
山口地区 3,550部
福岡地区 41,800部
徳島地区 4,600部
高松地区 9,600部
松山地区 7,300部
高知地区 2,500部
大分地区 6,550部
宮崎地区 3,600部
鹿児島地区 10,550部
沖縄地区 8,450部
熊本地区 12,700部
長崎地区 3,800部
北九州地区 17,350部
下関地区 7,150部
周南地区 4,900部
紙名 / 紙面体裁 / 発行部数
Wendy（当紙） タブロイド判 20頁 フルカラー 1,000,000部
Wendy広島 タブロイド判 24頁 フルカラー 100,000部

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　☎082(247)7479

ちょっと拝見　管理組合に聞きました

第三者管理方式へ移行
暮らしはそのままで
管理組合役員の負担はゼロ

スペリア弥富Ⅱ

スペリア弥富Ⅱ
建築概要
1998年7月竣工
鉄骨鉄筋コンクリート造
地上14階
総戸数　87戸
愛知県弥富市前ヶ須町午新田513
事業主　トウメイハウス

エントランス

マンションからの眺望

■マンション購入までのお話をお聞かせください。

子どもが小学校に入学する前には家を購入したいと考えていました。ちょうどその頃、当マンションが売りに出ていることを知り、すぐに連絡して内覧しました。実際に訪れてみると見晴らしがとても良く、その眺めに感動して購入を決めました。

■マンション周辺の環境についてはいかがでしょうか。

周辺環境は恵まれています。病院や小学校、役所、スーパー、駅などが徒歩圏内にそろっており、とても便利です。特に高齢の方にとって、大きな病院が近くにあることは安心につながっていると思います。

■実際に暮らしてみていかがでしょうか。

三人家族で暮らし始めましたが、部屋数も十分にあり、広さもちょうど良かったです。夏には長島温泉 花火大会の花火をベランダから眺めることができ、家にいながら夏を楽しんでいます。

■管理方式を第三者管理者方式に変更したそうですね。経緯を教えてください。

当マンションでは、毎年、輪番制で一〇人の役員を選出してきました。私が二六期の理事長になったときは、理事長になりたい方はおらず、最終的にはくじ引きで決まりました。区分所有者の高齢化も進み、役員を務めることへの負担が大きく、引き受けることをためらう方も増えていました。

そうした中で、管理会社である合人社計画研究所（以下、合人社）から「第三者管理者方式」の提案を受けました。合人社が管理者となり、理事会を設ける必要がなくなる方式です。

詳細を確認した上で、区分所有者へのアンケートを実施し、理事会で慎重に検討を重ねました。その結果、臨時総会で導入が承認され、二〇二五年六月から第三者管理者方式へ移行することになりました。

■理事会方式との違いや第三者管理者方式にして良かった点をお聞かせください。

移行後も、私たち居住者の日々の暮らしは以前と変わりません。それは、管理者である合人社による運営が円滑に行われているからだと感じています。

組合の活動内容や収支については掲示板や管理会社のWEBサービス（マンション管理組合お知らせネット）などを通じて知ることができます。一方で、これまで役員が抱えていた責任や時間的、精神的な負担はなくなりました。

■今後、合人社に期待することは何でしょうか。

当マンションでは大規模修繕工事も控えています。居住者が内容を十分に理解し、納得した上で進められるよう、合人社には皆さんとのコミュニケーションを大切にしながら、円滑に進めてもらいたいと思っています。これからも安心して暮らせるマンションであり続けるよう、しっかりとした管理を期待しています。

第26期理事長　伴 徳浩（ばん とくひろ）さん（56）

妻と二人暮らし。重工業メーカーに勤務し、航空機製造に携わっている。趣味はランニングで、二〇年ほど続けており、各地のマラソン大会に出場。名古屋には息子夫婦と孫が暮らしている。

お任せください
担当スタッフ紹介

管理会社　合人社計画研究所

フロント担当
佐藤 善人（さとう よしと）さん（61）

管理組合の皆様が何を求めているのかをしっかりと理解し、その先を見据えた対応や提案ができるよう心掛けています。

当マンションでは三名の管理員が業務にあたっているため、情報共有には特に気を配っています。管理員同士が直接顔を合わせる機会が少ないからこそ、必要な情報をきちんと共有し、円滑に業務を進められるよう心掛けています。

管理員
加藤 力（かとう つとむ）さん（74）

常に居住者の皆様の立場に立って考え、日々の業務に取り組むことを心掛けています。業務中に皆様から「ご苦労様」などと声を掛けていただくことがあります。そんな何気ない一言がうれしく、仕事のやりがいを感じる瞬間です。

休日の楽しみは釣りです。妻の実家を訪れた際には、親戚と一緒に釣りを楽しんでいます。

経理チェッカー
戸田 響子（とだ きょうこ）さん（55）

大切にしているのは「小さな違和感をそのままにしないこと」です。金額や書類の変化に目を配り、ミスを防ぐことを心掛けています。以前、取引先からの請求書の金額に違和感を覚え、確認したところ、支払い済みの費用の重複に気付いたこともありました。

休日はドラマを見るのが楽しみです。料理も好きで、冷蔵庫にあるもので一品を考えるのは得意です。

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

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
お米やお茶、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
「経脱の劣化」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
繊維の色あせの原因となる塩素を抑えるので、衣類を長く大切に保つことができます。

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、邪魔にならずすっきり。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
広島市中区上八丁堀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
対応エリア：青森・岩手・宮城・秋田・山形・福島・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・東京・神奈川・山梨・長野・新潟・富山・石川・福井・三重・岐阜・静岡・愛知・滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山・鳥取・島根・岡山・広島・山口・徳島・香川・愛媛・高知・福岡・佐賀・長崎・熊本・大分・宮崎・鹿児島

米粉ベシャメルのチキングラタン

こんがり焼けたチーズと、クリーミーなベシャメルソースが食欲をそそるチキングラタン。米粉はダマになりにくく、冷たい牛乳とそのまま混ぜても。火にかけると数分でとろみがつくので、ベシャメルソースが手軽に作れます。

写真は1人分です。

カフェ・ポンテが公開するレシピ

材料(2人分)
鶏もも肉…1枚、タマネギ…1個、しめじ…1パック、バジル…適量、チーズ…適量、油…適量、塩…適量
【ベシャメルソース】米粉…30g、牛乳…400g、ニンニク…1片、塩…適量

① ボウルに米粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。

\Check!/
とろみは、牛乳の量で好みに合わせて調整できます。

② フライパンに①を流し込み、すりおろしたニンニクと塩を加え、弱火でとろみがつくまでかき混ぜる。塩で味を調えたら、大きめのボウルに移す。

③ タマネギをスライスする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。

④ 鶏もも肉はひと口大に切り、全体に塩をふる。油をひいたフライパンに皮目を下にして入れ、中火で焼く。

⑤ 鶏もも肉に焼き色がついたらフライパンの片側に寄せ、空いたスペースにタマネギとしめじを加えて炒める。しんなりしてきたら鶏もも肉と混ぜ合わせ、全体に火が通るまで炒める。

⑥ ②のベシャメルソースに⑤とちぎったバジルを加え、混ぜ合わせる。グラタン皿に流し入れ、チーズをのせる。

\Check!/
お好みでパン粉をのせると、香ばしく仕上がります。

⑦ 250℃のオーブンで5分ほど焼く。焼き色がついたら、お好みでブラックペッパーやイタリアンパセリをふって出来上がり。

\Check!/
具材には火が通っているので、オーブントースターで焼き色をつけてもOK。

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）

休むことは明日への活力！ 攻めの休養

〈取材協力〉
一般社団法人日本リカバリー協会
休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組んでいる

休日はしっかり寝ているのに疲れが取れていない…という経験はありませんか？ただ寝ることだけが休養ではありません。趣味を楽しんだり、軽く身体を動かすことも休養の一つです。自分に合った休養方法を見つけてみましょう。

現代人はなぜ疲れている？

最大の理由は、疲労の質が変わったことです。以前は身体を動かすことで生じる肉体疲労が中心でしたが、現在はパソコンやスマートフォンを使った情報処理、意思決定、人間関係への対応など、脳や神経を使う時間が圧倒的に増えていることで、脳の疲労が顕著になっています。特にスマートフォンは、絶えず新しい情報が入ってくるため、脳は常に情報処理を続けています。寝る前の使用は睡眠の質を下げる要因にもなります。

日本リカバリー協会の調査では、日本人の約八割が日常的に疲労を感じています。身体はそれほど動いていなくても、脳は一日中働き続けているため、「寝ても疲れが取れない」と感じる人が増えているのです。

季節による疲れも

季節の変わり目は気温や気圧の変化が大きく、自律神経が環境に適応しようとして負担が増えるため、疲れを感じやすくなります。

夏は暑さや湿度による体温調節へのエネルギー消費、強い紫外線による細胞への負担、発汗による水分やミネラル不足が疲れにつながり、熱帯夜による睡眠の質の低下も回復を妨げる要因です。

冬は寒さによって身体が緊張し、血流が悪くなりやすいです。日照時間が短くなることで生活リズムが乱れやすく、気分の落ち込みや活動量の低下も起こりやすくなります。

精神的な疲れの回復には

肉体的な疲れには、十分な睡眠や栄養、軽い運動など、身体そのものを回復させる休養が効果的です。一方、精神的な疲れ（脳の疲労など）には、仕事やストレスの原因から意識を切り離すことが重要になります。

特に大切なのが、「**ストレスからのデタッチメント（心理的切り離し）**」です。仕事が終わってもメールを確認したり、翌日の仕事のことを考え続けたりしていると、身体は休んでいても脳は働き続けています。脳や自律神経を緊張状態から解放し、心身の回復を促すために、趣味や家族・友人との会話など、仕事以外の活動に意識を向ける時間を持ちましょう。

生活の中に休養を組み込む

同協会では、疲れてから対処するものではなく、疲れをためないために計画的に休養を取り入れることを「**攻めの休養**」と呼んでいます。

普段から疲れをため込まないようにするためには、「毎日少しずつ回復する」ことが大切です。「**頑張る予定**」だけでなく、「**休む予定**」をスケジュールに入れることもおすすめです。

休養は人生をより豊かにし、自分らしい毎日を送るための積極的な自己投資です。休養を生活の中に意識的に組み込み、「今日はどう休むか」を考えることが、「明日をどう生きるか」を考えることにつながります。

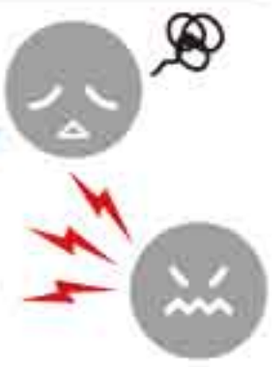
■疲れをため込みやすい人の特徴■

頑張り過ぎる人は、自分の疲労を後回しにしがちです。

- 責任感が強い
- 休むことに罪悪感がある
- 休日も仕事のことを考え続ける
- 睡眠時間を削ってスマートフォンを見続ける

自分では気づいていないかも？休養不足のサイン

- □ 集中力が続かない
- □ 同じミスが増える
- □ イライラしやすい
- □ 人と話すことが面倒になる
- □ 好きだったことが楽しめない
- □ 朝起きてもすっきりしない



疲労や休養不足による影響

初期は比較的軽い変化

集中力・判断力の低下、イライラ、眠気、仕事のミスなど

▼

その状態が続くと…

自律神経の乱れ、睡眠の質の低下、免疫力の低下など

▼

さらに回復が追いつかない状態が長く続くと…

慢性的な疲労、メンタル不調、
燃え尽き症候群（バーンアウト）のリスクが高まる

休日の過ごし方のポイント

「疲れを処理する日」ではなく、「休み明けの活力をつくる日」と考えることが大切。長期休暇は特に、「休みだから」と生活リズムを大きく崩さないように。「これからの自分を元気にする時間」と捉えて過ごすことが、充実した休みと、休み明けの良いスタートにつながります。

・起床時間は平日から二時間以内を目安に

夜更かしや寝だめを繰り返すと体内時計が乱れ、「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）」が起こりやすくなり、休み明けのだるさや集中力の低下につながります。

・予定を詰め込み過ぎない

「何もしない時間」や「ゆっくり過ごす時間」を意識的に確保します。一方で、一日中家にこもって寝ているだけでは、生活リズムが乱れ、かえって疲れが残ることもあります。

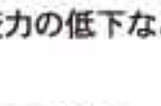
・適度な運動や外出

自然に触れる時間、家族や友人との交流などを取り入れることで、心身ともに回復しやすくなります。

休日は家or外？

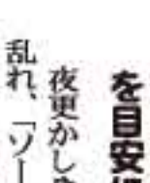
家と外、どちらが正しい休み方ということはなく、その日の体調や疲れ方に合わせて休養を選ぶことが大切です。どのような休養で心身が回復しやすいのか、「自分に合った休養の処方箋」を知っておくことが、疲れをため込まないための大切なポイントです。

家でゆっくり



状態：身体の疲れが強い日
行動：十分な睡眠、静かに過ごす
効果：身体の回復を促すことができる（生理的休養）

外へ出かける



状態：脳や心の疲れが強い日
行動：自然に触れる、人と交流する、普段とは違う場所へ出かける
効果：気分転換やストレスの軽減、自律神経を整える効果が期待できる（心理的・社会的休養）

休養の7タイプ

日本リカバリー協会は次の「休養の7タイプ」を提唱しています。大切なのはその日の疲れ方に合わせて休養を選ぶことで、5～20分程度でも回復を促すことができます。

	タイプ	簡単な休養方法
生理的休養（身体を整える）	休息	15～20分程度の短時間仮眠、椅子にもたれて目を閉じる、深呼吸
	運動	5～10分程度の散歩やストレッチ
	栄養	水分補給をこまめに行う、食事時はよくかむ、間食や食べ過ぎを控える
心理的休養（心を整える）	親交	同僚や家族と何気ない会話をする
	娯楽	好きな音楽を聴く、短時間でも趣味に触れる
	造形・想像	絵を描く、文章を書く、植物の手入れをする
社会的休養（脳や自律神経のリフレッシュ）	転換	昼休みに外へ出て日光を浴びる、窓の外を眺める、仕事場を少し離れる、スマートフォンを見ない時間をつくる

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、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、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタ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、福津くるる合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOBY合人社、PG Building Management、Ms合人社コミュニティ、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、ニネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

私の体験

八時間耐久展示解説に挑んで
～対話で育む地域の魅力～

戸隠（とがくし）地質化石博物館　研究員
田辺（たなべ）　智隆（ともたか）

1983年建設の廃校を利用した戸隠地質化石博物館（延べ面積約2,700㎡）。館内全体が展示スペースとなっており、最長8時間の展示解説をはじめ、30分コースなど全4種類の解説コースがある

博物館近くの地層観察場所。博物館近くでは約300万～250万年前の地層が観察できる

戸隠連峰（左）と飯縄火山山麓（右）に囲まれた博物館のフィールド。奥は黒姫火山や妙高火山。この一帯が妙高戸隠連山国立公園

■博物館との出合い

千葉県市川市で育った私は、小学校五年生の時に友人たちと東京都上野の国立科学博物館に出かけた。市川から上野まではバスが通っており、小学生運賃は片道三〇円、入館料は四〇円。一〇〇円あれば一日中楽しめた時代だった。小遣いが月五〇〇円で、あんパン三〇円、マンガ雑誌九〇円の時代。恐竜アロサウルスの全身骨格がホールに展示され、化石や動植物標本が数多く並び、胸を躍らせたことを今でも鮮明に覚えている。おもしろくて、とても楽しい場所だった。

■山奥の博物館の学芸員となる

理科の先生になろうと信州大学へ進学した私は、長野県信濃町で行われている野尻湖発掘に参加し、約四万～三万年前の地層からナウマンゾウの化石などが産出する現場に立ち会うことができた。これに感激し、地質学や古生物学にのめりこんでいった。

野尻湖博物館の開館を手伝う中で、学芸員になりたいと思い、信濃町に隣接する戸隠村に地質を担当する学芸員として勤めることになった。

そこは一九四九年建築の木造校舎を利用した小さな博物館で、学芸員は私一人、来館者は年間三〇〇〇人ほど。ここで何をすればよいのか、試行錯誤を繰り返しながら活動を始めた。

■地域の良さを認識するなかで…

まず、自分が勤める地域を見て回ることから始めた。戸隠山・飯縄山の山麓に位置する美しい景観が広がる高原で、天の岩戸伝説や山岳信仰の里でもある。戸隠山は切り立った絶壁が並ぶ険しい山容で、その地層からはホタテガイなどの海にすむ動物の化石が産出する。約五〇〇万年前の海底が隆起してできた山なのだ。一方の飯縄山は、なだらかな山麓が広がり、スキー場もある。これは、約四〇万年前から陸上に噴火した第四紀火山で、地下水を蓄える山でもある。この対照的な山の生い立ちが、他にはない美しい景観を作り出し、「妙高戸隠連山国立公園」にも指定されている。

また戸隠には、平安時代以降の人々の暮らしの痕跡が多く残っている。戸隠村時代には、戦国時代の城跡の発掘、神社の修繕や御神木の治療、石造文化財の調査等もこなしてきた。そんな中、自然と人々の暮らしが密接にかかわっていることを学ぶことができた。

戸隠の気候やおいしい湧水が、名産の「戸隠そば」を支えているのもその一例。化石が採れることだけが地域の魅力ではない。戸隠の自然そのものを作り上げてきた大地の歴史や人々の営みとのつながりこそが地域の魅力なのだ、と気が付いたのである。

■その魅力を伝えるには、解説しかない…

海だった約五〇〇万年前から標高一九〇四mの戸隠山ができるまでの過程や、その後の飯縄山の噴火によってなだらかな高原状の地形が形成されたことを、分かりやすく楽しく伝えることはとても難しい。さらに人々の暮らしとのつながりまでを紹介するには、べらぼうな量の文章が必要になる。それは五〇〇ページを超える一冊の本を読むことと同じであろう。強い意欲と時間を必要とするが、会話を通して伝えるのであればそこは違ってくるのではないか、と考えた。それは、小さな博物館に勤める学芸員としての意地だったかもしれない。

約三〇年前、バイクレースの名称をもじって「八時間耐久展示解説」を設定してみたが、案の定、笑いのネタにしかならなかった。二〇〇八年、統合に伴い、現在の博物館への移転・リニューアルが行われたが、その際にも「解説すること」を意識して展示を作成した。

初めて耐久コースへの挑戦者が現れたのは二〇一六年一月二三日のこと。乗り切れるかどうか心配だったが、来館者との会話が弾み、終了後は安堵感と達成感、心地よい疲労感が味わえた。落語が好きだったことも幸いし、その後一〇年間で二〇人以上が達成する博物館の名物？コースとなっている。興味のある方は、事前に電話で日程を調整のうえ、ぜひ挑戦してほしい。

戸隠地質化石博物館
〒381-4104
長野市戸隠栃原3400
℡026-252-2228
http://www.tgk.janis.or.jp/~togakushi-museum/index.html

館内の骨格標本の展示コーナー。ボランティアの協力で充実した展示に

木製展示棚。古い木製戸棚を生かした展示空間

今月のマンション

大規模修繕工事の現場から
―特命競争入札方式の事例―
ラコント成城富士見橋通り

【住所】東京都調布市入間町　【戸数】26戸

ラコント成城富士見橋通りは、二〇〇六年竣工・全二六戸のマンションで、東京都調布市に位置しています。

大規模修繕工事については、二〇二〇年四月の通常総会において、**合人社エンジニアリングを元請とする特命競争入札方式で実施**する方針を採用しました。この方式では、**同社がコンサルタント業務から施工、アフター保証までを一貫して担います。**

その後、二〇二四年一月には、特命競争入札に応募した五社による現地確認会を行い、同年七月の臨時総会にて最も安価な見積もりを提示した施工業者を選定しました。

工事は九月から一二月までの四カ月間にわたって実施し、足場を架設した後、外壁タイルの補修、シーリングの打替え、コンクリートのひび割れ補修、塗装工事を中心に進めました。併せて、各住戸のベランダ床の修繕や駐輪場の塗装工事なども実施しました。

足場架設後の調査では、当初の想定よりも外壁タイルの劣化が進んでいることが判明しました。タイルの張替えは当初予定の七九九枚から一五〇〇枚、タイルの浮き対策は八〇〇平方メートルから一九二一平方メートルに増加しました。そこで、工事内容を改めて精査し、仮設事務所や資材倉庫の設置を見直すなど、全体を調整しながら進めた結果、**追加工事を含めても当初の予算内で工事を完了することができました。**

工事期間中は、進捗状況をエントランスの掲示板でお知らせしたほか、正常な箇所とタイルの浮きがある箇所の打診音の違いを示した動画を共有するなど、工事内容を分かりやすく伝えるよう努めました。また、工事中に生じた課題についても随時調整を行い、組合員の皆様と連携して工事を進めました。

（記：合人社エンジニアリング　東京本店　近藤啓樹）

竣工後

大規模修繕工事中

管理組合からのコメント

第18期理事長　渡部（わたべ）　裕二（ゆうじ）さん

理事長としてマンション竣工後初の大規模修繕に臨み、管理会社と連携しながら準備を進めました。

特命競争入札では５社の見積りを合人社エンジニアリングと協働して精査し、臨時総会で最も価格が安価な業者を選定。工事中も居住者からの問い合わせには共に対応し、進捗を共有しながら進めました。

また、工事費用が当初の予算を下回ったことも、良い結果であったと思います。

足場解体前検査に立ち会う管理組合役員

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※
※2025年日本建築仕上材工業会調べ
建築仕上材の総合メーカー
エスケー化研株式会社
SK KAKEN　本　社：大阪府茨木市中穂積 3-5-25　☎072-621-7733

白壁の住宅が緑豊かな中庭を囲むブルージュのベギン会院。かつてベギンと呼ばれる女性たちが共同生活を送った　写真提供：シーガーデン新浦安（千葉県浦安市）美樹さん

世界遺産探訪

フランドル地方のベギン会修道院

信仰と自立を求めた女性たちの町

■修道女とは違う「ベギン」の生き方

ベルギー北部のフランドル地方に点在する「ベギン会修道院」。中世ヨーロッパで生まれた女性たちの宗教共同体「ベギン会」が築いた「ベギン会院」と呼ばれる居住区です。

ベギン会が誕生したのは一二世紀末ごろ。当時、信仰に身をささげたい女性が増える中、修道院とは異なる形で宗教生活を送る「ベギン」と呼ばれる女性たちが現れました。修道女と違って終生の誓願はなく、財産の所有や、共同体を離れて結婚することもできました。信仰を大切にしながら、社会とつながり自立した生活を送っていたのです。

■「ベギン会院」とは

「ベギン会院」は、教会、住宅、共同施設、庭などからなる居住区です。塀や門によって周囲の町と区切られ、「一つの小さな町」のような空間を形成していました。

■今も息づくベギンたちの面影

時代とともにベギンの数は減少し、フランドル地方のベギン会は消滅していますが、現在もベギン会院の建物や街並みは残されています。

ベギンの文化を伝えるとともに、地域の建築様式を取り入れた街並みが良好な状態で残されていることが評価され、一九九八年、フランドル地方の一三カ所のベギン会院が世界文化遺産に登録されました。

一三カ所のうち、ブルージュのベギン会院には、緑豊かな中庭を囲む白壁の家々や教会などが残り、かつて女性たちが信仰と自立した暮らしを求めて築いた共同体の面影を今に伝えています。

ブルージュ

住宅群

ベギンたちが暮らした住居が並ぶ。

写真提供：アンジュール西横浜（下関市）しゅうくん

ベギンホフ橋と正門

ベギンホフ橋を渡った先にあるブルージュのベギン会院の入り口の門。現在の門は1776年に建てられた。

写真提供：東峰マンション博多駅東（福岡市）Traveling Freeman

修道女が映画『尼僧物語』のオードリー・ヘプバーンを連想させてくれました。
（写真撮影年：1984年）
（鶴岡市）ヨコ・ハマ子

中庭を歩く修道女

中庭

広い中庭の緑地にはかれんな水仙の花。木立は強い風が吹くのか、皆同じ方向に傾いていた。
（写真撮影年：2026年）
（広島市）りんご

ベギン会教会（聖エリザベート教会）

ベギン会院内にある教会。13世紀半ばに建てられ、17～18世紀に改築された。

写真提供：（広島市）トマト

白を基調とした内部には、祭壇や説教壇などが設けられている。

写真提供：東峰マンション博多駅東（福岡市）Traveling Freeman

ワインガールト広場

緑が多く、白鳥がたくさんいてとてもいいところでした。
（写真撮影年：2017年）
（静岡市）愛知県知多市）浅野さん

基本情報

国名	ベルギー
国旗	
通貨	ユーロ 1ユーロ ＝約177.18円 （10月5日現在）
時差	−7時間 ※サマータイムを考慮

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

写真募集

- シギショアラ歴史地区（ルーマニア）
- バリ州の文化的景観：トリ・ヒタ・カラナ哲学に基づくスバック灌漑システム（インドネシア）
- ニース：リヴィエラの冬のリゾート都市（フランス）
- 仏陀の生誕地ルンビニ（ネパール）
- バース市街（イギリス）
- ドロットニングホルムの王領地（スウェーデン）

※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。

応募先　締切：11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6階
ウェンディ編集部「世界遺産」係

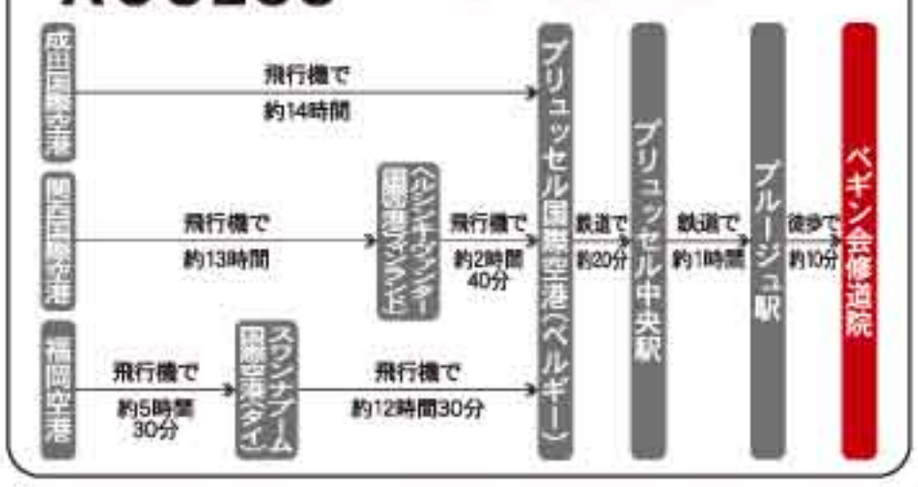
【応募フォーム】
https://syuppan.f-form.com/sekai

【メール】
info-01@wendy-net.com

写真提供ありがとうございました。

ACCESS

（ACCESSは例です。乗り継ぎ時間は含まれていません。）



合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、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、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタ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、地球くらら合人社、G&G Community、SGA TES合人社、RENOSY合人社、PG Building Management、Iris合人社コミュニティ、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、ニネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

本音（ほんね）のエッセイ

世界共通語はアニメ

アニメ監督　ヤマサキオサム

ヤマサキオサム／アニメ監督

日本アニメーター・演出協会元代表理事。『精霊幻想記』『あんさんぶるスターズ!!』『神桜鬼』『地球へ…』『イタズラなKiss』などを制作。30代から20年間、監督業と並行して専門学校の講師を務め後進の育成にも力を注ぐ。

『映画ランキングトップ10』にアニメが必ずランクインする時代。日本のアニメも世界に同時配信されるようになり、他国のファンからダイレクトに声が届くようになった。

かれこれ四〇年以上この業界にいるが、昨今の進化には興味深い現象があるのでお話ししようと思う。

海外ファンの中にはアニメ好きが高じて独学で日本語を学び、日本文化を好きになる人たちが少なくない。さらには、翻訳やイベントの通訳をしたり、来日してアニメ会社に就職し作り手として活躍したりする人も現れるようになった。

彼らが子どもの頃に感動した日本のアニメを「自分でも作りたい」とこの世界に飛び込んでいる点は、日本政府の推し進める〝技能実習生〟とは、情熱が少し異なっている。

彼らは「日本語には英語や中国語、韓国語で翻訳できない文化がある」と言う。

それは私たちでも忘れがちな〝わびさび〟や〝諸行無常観〟のようだ。母国にはない独特の日本文化を理解しようと努力する若者を知るにつけ、アニメの持つ力を思う。

どんなに良い作品でも、見ている人が分からない言葉で描かれていてはその素晴らしさは伝わらない。そのために私たちは翻訳し、吹き替え版も作るのだがそれでも伝えきれない言語の壁＝文化の壁がある。

日本で我々と共に作品を作る彼らはその壁を乗り越え、世界の人々に伝わるように〝言葉をつなぐ役割り〟を担っているように感じる。なぜなら、「はじめに言葉ありき」と彼らが新約聖書の言葉を口にしたことがあるからだ。

彼らは〝言葉をつなぐ〟ことを、『バベルの塔』の逸話にある「神によって言語の壁を作られ、分断され、争うように仕向けられた人類の運命」を乗り越える行為と思っているのかもしれない。

いま日本には「外国人が…」と言う排他的な空気も感じる。けれどそんな時だからこそ腹を割って話したい。

「はじめに言葉ありき」なのだ。

互いを理解するために人間には言葉がある。

心の垣根を飛び越え、言葉のキャッチボールをしたくなるアニメを目指し、私は今日も彼らを含むスタッフと来年の新作に取り組んでいる。

人種・性別・価値観などの違いを認める「ダイバーシティ（多様性）」の一翼を、アニメ業界が担っている手ごたえもある。

明るい未来を創っていきたい。

インフルエンザから身を守るポイント

■正しい手洗い

私たちは毎日、さまざまなものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

・帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。

・ウイルスは石けんに弱いため、正しい方法で石けんを使う。

■流行前のワクチン接種

インフルエンザを発病した後、多くの人は一週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう人もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

■十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

■適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（五〇%から六〇%）を保つことも効果的です。

■人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

■室内ではこまめに換気をする

一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気を確保しましょう。

政府広報オンライン（インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」）より抜粋

旬の食材

ムベ

アケビ科のつる性植物の果物。国内各地の山野に自生し、滋賀県近江八幡市などでは栽培も行われています。

名前の由来の一つには、天智天皇にまつわる伝説があります。近江国（現：滋賀県）を訪れた天皇が、長寿の老夫婦に秘けつを聞いたところ「むべなるかな（もっともなことだ）」と感心したことから、「ムベ」と呼ばれるようになったと伝えられています。

旬は一〇～一一月頃。果実は五～八㎝ほどの卵形で、熟すと赤紫色になります。アケビによく似ていますが、熟しても実は割れません。中には黒い種がたくさんあり、その周りを包む半透明の果肉には、上品でやさしい甘みがあります。スプーンで果肉をすくってそのまま味わうのがおすすめです。

スターフルーツ

東南アジアなどが原産とされるカタバミ科の果物。国内では沖縄県を中心に、宮崎県などでも栽培されています。旬は主に九～一一月と一～三月の年二回。

果実には縦に五つほどの突起があり、輪切りにすると断面が星形になります。そのため「スターフルーツ」と呼ばれるようになりました。和名は「五敛子（ごれんし）」といいます。未熟なものは緑色で酸味が強く、熟すと黄色くなり、甘みが増します。果汁が多く、サクサクとした食感と爽やかな甘酸っぱさを楽しめます。

果皮ごと食べられるため、よく洗って両端や突起の硬い部分を取り除き、カットしてそのまま味わえます。〝サラダやヨーグルトに添えるほか、ジュースやジャム、ピクルスなどにしても楽しめます。

マコモダケ

水辺で育つイネ科の多年草「マコモ」の茎の根元が肥大したもの。名前に「ダケ」とつきますが、キノコの仲間ではありません。

マコモは『古事記』や『万葉集』にも登場し、葉はむしろやしめ縄などにも利用されてきました。中国でも古くから親しまれてきました。国内では、三重県や石川県など各地で栽培されています。

旬は九～一一月頃。クセが少なく、ほのかな甘みと、タケノコやアスパラガスを思わせるシャキシャキとした食感が特徴。食物繊維やカリウムなどを含みます。

外側の緑色の皮をむき、白い部分を薄く切って調理します。新鮮なものは生でも食べられますが、加熱すると甘みが増すため、炒め物や天ぷら、煮物にしてもおいしいです。

日経コンピュータ誌4ヶ月掲載！話題沸騰！

広島発 FlexCRM 業務アプリ

コスパ最強！

1ユーザー 月額1,200円～

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

どんどん増えてます

導入企業500社、ユーザー数1万人

導入いただいた企業の業種

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

合人社グループ

株式会社 G.FLEX

[本社]
広島市中区袋町4番31号
合人社広島袋町ビル3F
TEL：082-543-2740
FAX：082-543-2741

FlexCRM 検索

https://flexcrm.jp/

地域再生を考える 第92回

住まいは人生の選択肢を広げるか

石巻の空き家が生み出す多様性と持続可能性

株式会社巻組 代表取締役 渡邊（わたなべ） 亨子（きょうこ）

渡邊 亨子

1987年埼玉県生まれ。東京工業大学大学院（現：東京科学大学大学院）社会理工学研究科修了。東日本大震災を契機に宮城県石巻市へ移住。2015年に巻組を設立。地域の空き家を活用し、多様な生き方を支える住まいのあり方を実践する事業づくりに取り組む。

■「地域再生」は人を幸せにするのか？

私は、埼玉県で育った。地元にも帰るが、故郷の自治体はいまだ人口が増えているらしい。帰るたびに古い建物が一掃されて一〇階建て以上のマンションが新築されている。

かくいう私も両親が購入した新築マンションで、なんとなく地元に愛着がないまま育ち、東京で大学の寮に入りながら都市計画を勉強していた。

転機は二〇一一年の東日本大震災。何か役に立てればと考えて宮城県石巻市にボランティアに入り、地域で生きることの楽しさを覚え、結婚して、会社を起こし、子どもを産んで一五年この地を拠点に活動してきた。

津波で大きな被害を受けて、復興に向かう街は、これまで学んだ都市計画とまちづくりが急速な勢いで進んでいた。東北全体で三三兆円もの予算が建設物の復興に投じられ、一年のうちに何度も都市計画審議会を開き、市街化調整区域の開発も進め、急速な勢いで住宅供給を進めた。

石巻市内に計画された復興住宅数は約四五〇〇戸。目まぐるしく進む都市計画を目の当たりにし、「まちづくり」や「地域再生」の考え方に疑問を覚えた。**街を作ることで、地域を「再生」することは、人を幸せにするのか。**

かくいう私は、空き家を一日から活用可能なシェアハウスやゲストハウス、クリエイティブスペースとして運営している。これは、地域を再生するためではない。不動産の選択肢が少ない地方都市において、**多様なライフスタイルを受容し、一人一人の生活がクリエイティブで豊かなものになることを願ってのことである。**

■住まいのための人生か、人生を支える住まいか

不動産市場では、新築の住宅を購入することが好まれる。それらを購入するために三五年の住宅ローンを組んで返済しながら生活することが一般的だ。

住宅ローンを組むためには安定した雇用先が必要で、審査が通りやすい会社の規模がある。これが戦後の日本のライフバスの基本的な価値観を支配してきた。マイホームを買うために安定した雇用先を見つけ、そこで働き住宅ローンを返済しながら一生を終える。家計の三分の一以上を返済が占め、それを返すことが働く意味や人生の意味になっていく。

三五年後に残るのは築三五年以上の中古の住宅。誰かが使ったものは使いたくないので新しい家を建てる。そして、空き家が増え、住宅ローンを返すための新しい人生が始まる。

私は、そのことが不自由に感じた。本来逆であるべきだ。**住まいのための人生ではなく、人生を支えるための住まいでなくては。**

そして、東日本大震災を契機に石巻に移住し、地方の暮らしに可能性を感じた。石巻市では、震災後に約三五〇〇億円の復興予算を投じ約四五〇〇戸の復興住宅を作った。この間、人口は約三万人減少し、現在でも市内に一万戸以上の空き家があるほか、復興住宅の入居者も減り、維持と活用に苦心している。

そうした中で、巻組は残った空き家で一日から入れるシェアハウスRoopt!の運営や年間三万円で地域内外のクリエイターが使えるシェアアトリエスペースCreative Hubを運営した。この結果、年間八〇〇名以上の関係人口を石巻市内に創出し、遠隔介護中に創作活動に取り組み、市内で個展を開催する主婦、毎月首都圏から石巻市に通い、巻組のゲストハウスのD1Yやその庭で育てたハーブでお香作りに取り組む上場企業の会社員など、**新しいライフスタイルの創出に成功した。**私も首都圏と行き来しながら、数百万円以内ですぐに居住可能な空き家を購入し、会社を運営しながら家族で生活している。

上記にあげた事例の人々は決して固定的な雇用に縛られず、住む場所も固定されておらず、移動の中で、**本来の自分に出会い人生の選択肢を広げている。**

■動的平衡という視点

地域運営の現場では、いかなる時でもSDGsに即しているかが求められ、自治体等の方針に沿っていると見なされる。しかし「サステナブル」とはどういう状態か明確に説明できる人がどれほどいるだろうか。

その問いに対して、私がもっとも明確に説明していると感じたのが生物学者の福岡伸一氏が説く「動的平衡」という考え方だった。同氏は、生命を固定されたものではなく、絶えず壊され、つくられながら均衡を保つ「動的平衡」として捉えている。そして、その状態を生命の「持続可能な状態」と説明した。私はこの考え方に感銘を受け、一人一人の生活者の共同体である「地域」もこの一部ではないだろうかと考えた。多様性で変遷することにより均衡を保ちそれが一つの共同体になる。固定化され標準化されれば持続性を失う。

住宅を量産することはライフスタイルの標準化へ向かい、持続性を失う。空き家の活用によって実現する地域の持続性は、動的平衡の実践であり、廃棄物を減らすことではない。

■地域再生とは？

結論から言うと、私自身は「地域再生」という概念そのものへの疑念はいまだ尽きず、また自分の活動のアウトカムと捉えていない。「地域」を人口が多く、経済活動が活発であった時代へ戻すために人生の大切な時間を使うことに持続可能性を感じない。ただ、理想的な地域の形があるとすれば、一人一人が内発的にクリエイティビティを発揮し、幸せだと感じられるライフスタイルがあふれ出している共同体だ。そのために、住まい方とそれを支える仕組みを再編していくことが重要なのである。

宮城県石巻市という震災で大きな破壊を受けた地域を拠点に、今後一〇〇年の日本の住まいのあり方が変わっていくことを願って、小さな実践を繰り返している。

「地域再生を考える」編集委員会

復興事業によりマンション建設が進む石巻市中心市街地

二地域居住の会社員がゲストハウスの再生に関わる

シェア型アトリエCreative Hub

Creative Hubでのイベント風景

多様な人々が集まるシェアハウス

1日から入れるシェアハウスRoopt

団地再生まちづくり4
進むサステナブルな団地・まちづくり
編著／団地再生支援協会
NPO団地再生研究会
合人社計画研究所
定価2,090円(税込)／水曜社

団地再生まちづくり5
日本のサステナブル社会のカギは「団地再生」にある
編著／団地再生支援協会
合人社計画研究所
定価2,750円(税込)／水曜社

マンションの設備

エアコン

エアコンは室内機と室外機で構成され、その間を冷媒配管でつないでいます。配管内を冷媒が循環し、熱を移動させることで室内を冷やしたり暖めたりしています。マンションの住戸では、主に壁掛け型の家庭用エアコンが使用されています。

■変わる省エネ基準

二〇二七年四月より家庭用エアコンの新たな省エネ基準が開始され、その基準が大きく引き上げられます。それに伴い、今後、製品のラインアップや金額などが変化する可能性があり、「エアコン二〇二七年問題」と呼ばれ、注目されています。

ただし、現在、使用しているエアコンが使えなくなるわけではありません。基準の変更を理由に、使用中のエアコンを急いで買い替える必要はありません。

■交換時の注意点

マンションでエアコンを交換する際は、室外機の設置場所や電源などを確認する必要があります。室外機を設置するバルコニーなどは共用部分で、使用方法に制限が設けられていることがあります。室外機の設置場所を変更する際は、注意しましょう。

家庭用エアコンは、機種によって単相一〇〇Vまたは二〇〇Vの電源を使用しており、対応するコンセントの形状も異なります。間取りの変更などに伴い、これまでと異なる能力のエアコンに交換する際は、対応する電源かを確認する必要があります。事前に管理会社へ相談しましょう。

お菓子の豆知識

金平糖

色とりどりで、かわいらしい砂糖菓子、金平糖。日本生まれではなく、ポルトガルから伝わった南蛮菓子です。名前もポルトガル語の「コンフェイト」に由来し、当初は香辛料や薬などに糖衣をかけた、白く突起が小さいものでした。

日本に伝わったのは一六世紀。当時、砂糖は貴重で、口にできるのは限られた人だけでした。ポルトガルからの来航が途絶えると手に入りにくくなったため、長崎の菓子職人が研究を重ねて製法を再現し、日本独自の金平糖へと発展します。

作るのにも手間がかかります。回転する釜の中で小さな芯（米や麦を砕いた粉やグラニュー糖）に砂糖蜜を少しずつかけ、乾かしながら結晶を成長させます。何度も繰り返し、完成までには二週間ほど。結晶が成長する過程で、特徴的な角も生まれます。

完成までに長い時間をかけて少しずつ粒を大きくしていくことから、「末長く続く」「小さなものから大きく育つ」といった願いを重ね、祝い菓子としても親しまれています。皇室の慶事でも、引き出物として用いられてきました。

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

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、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、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタ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、福祉くらす合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOBY合人社、PG Building Management、Iris合人社コミュニティ、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、ニホ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

この人に注目

色鉛筆で生み出すリアル ～初めての作品はSNSで七千超えの反響～

色鉛筆画家　慧人（けいと）さん

慧人／色鉛筆画家

2003年生まれ、大阪府在住。独学で技法を磨き、写真と見紛うほど精密な写実表現で注目を集める。著書『色鉛筆で写真のような絵が描けるようになる本』（SBクリエイティブ）、共著『安部祐一朗・音海はる・慧人 リアル色鉛筆画作品集＆メイキング』（宝島社）。美術館での個展開催や企業とのコラボレーションなど幅広く活動している。Xアカウント：@Yassun0222K

色鉛筆画の制作風景

コカ・コーラ。ボトル・影ともに色鉛筆で描いている

■色鉛筆画との出合い

「色鉛筆で、これを描いてるんだ！」

中学三年生の時、当時のツイッター（現：X）で見つけた一枚の宝石の絵。まるで写真のようにリアルに描かれた色鉛筆画に魅了され、「自分でも描いてみたい！」と、早速近所の画材店へ。色鉛筆八〇色ほどのセットを購入しました。

もともと絵を描くことが好きで、水彩画や鉛筆デッサンを趣味で楽しんでいましたが、色鉛筆画は初めて。見よう見まねでダイヤモンドを描いてみました。

とにかくモチーフをよく見る。色の濃淡や反射、光と影を観察し、自分の感覚で少しずつ色を重ねていく。ハガキほどの紙に約三センチのダイヤモンドを描き上げ、初めてツイッターに「色鉛筆でダイヤモンド描きました」と投稿しました。すると、**七〇〇〇を超える「いいね」がつき、想像以上の反響に驚きました。**

「これは描けるかもしれない」。その思いをきっかけに、身近なものや、描きたいと思ったものを次々と描いては投稿する。そんな中学時代を過ごしました。

■SNSの発信が個展へつながる

その後、SNSで作品を発信し続ける中で、さまざまな企業から声をかけていただくようになり、製品や飲料のパッケージなどを描かせていただく機会も増えていきました。

一方で、SNSでは作品を見てもらえても、実際に作品を展示し、直接見ていただく機会はなかなかありませんでした。

そんな中、静岡県浜松市の平野美術館で、特別展『慧人・色鉛筆で生み出すリアル－』の開催が決まりました。開催期間中には七〇〇〇人を超える方々が来場され、遠方から足を運んでくださる方も。会場では「どうやって描いているんですか？」と制作について尋ねてくださる方も多く、SNSを通して発信してきた自分にも、こんなに応援してくださる方がいるのだと実感し、大きな力をいただきました。

■色鉛筆画の可能性

一つの作品にかかる制作時間は三〇時間ほど。大きな作品になると五〇時間ほどかかることもあります。一度描き始めると、集中力が続く限り、六時間ほど部屋から出ずに描き続けることもあります。

色鉛筆画は、基本的に一発描きに近く、描いた部分を簡単に修正することができません。だからこそ、思い描いた仕上がりにたどり着いた時の達成感は、何ものにも代えがたいものがあります。

「色鉛筆で、こんな絵が描けるんだ」「自分も少しやってみようかな」。そう思っていただけたらうれしいです。

まずは身近なものをじっくり観察して、色鉛筆で描いてみる。そこから広がる色鉛筆の可能性と楽しさを、ぜひ皆さんにも感じていただきたいと思っています。

柴犬の色鉛筆画

トリケラトプスのぬいぐるみの色鉛筆画

マンション管理の常識

前所有者の滞納管理費等の負担について

マンションを購入したり相続したり相続したりする際には、前所有者が管理費や修繕積立金を滞納していた場合、その支払義務が誰に及ぶのかが問題となることがあります。

この点については、区分所有法第八条に規定されており、マンションの区分所有権を取得した者（特定承継人）は、その専有部分に係る管理費や修繕積立金などの債務についても承継することとされています。

よって、売買や相続により所有者が変更となり、前所有者が管理費や修繕積立金を滞納していた場合、新たな所有者は管理組合に対して、当該滞納分を支払う義務を負うことになります。

なお、売買契約において「滞納分は売主が負担する」と定めたとしても、それは売主と買主との間の取り決めにすぎませんので、管理組合との関係において支払義務を免れるものではありません。管理組合は、特定承継人である新たな所有者に対して滞納分を請求することができます。

そのため、中古マンションを購入する際には、売買契約を締結する前に、管理費や修繕積立金の滞納の有無について確認しておくことが重要です。マンションを取得することは、専有部分を所有するだけでなく、法令や管理規約等に基づく権利義務を承継することでもあることを理解しておく必要があります。

豆知識

どんぐり いろいろ

秋になると、見かけるどんぐり。実は「どんぐり」という名前の木があるわけではありません。どんぐりは、コナラやクヌギ、カシ、シイなど、ブナ科の樹木になる果実の総称で、日本では二二種類の固有種が自生しています。

ひとくちにどんぐりと言ってもその姿はさまざま。丸いものや細長いもの、大きなものや小さなものがあります。種類を見分けるポイントの一つが、どんぐりの「帽子」のような部分。これは「殻斗（かくと）」と呼ばれます。例えばクヌギは実が丸く、殻斗には細長く反り返った、とげのようなものがあります。一方、アラカシの殻斗には同心円状の横じまがあり、コナラなどのうろこ状のものとは見た目が異なります。

ちなみに、秋の味覚としておなじみのクリもブナ科の植物。広い意味ではどんぐりの仲間に含まれると紹介されています。

どんぐりは古くから人々の食料として利用されてきました。ただし、種類によっては渋味が強く、食べるためには渋抜きが必要です。

クヌギ

コナラ

アラカシ

RICOH
imagine. change.
リコージャパン株式会社

タンタン、ありがとう
神戸とパンダの記録
神戸新聞社・編　神戸市立王子動物園・協力
多くの人に愛された、神戸市立王子動物園のジャイアントパンダ、タンタン。多くの写真とともに、タンタンが過ごした日々や神戸とパンダの関わりを、神戸新聞の記事を再編集してまとめました。
"神戸のお嬢さま"の思い出が詰まっています
定価1,760円（税込）
ISBN 978-4-343-01237-1
保存版
神戸新聞総合出版センター　TEL 078-362-7138（平日）　FAX 078-361-7552
X（旧ツイッター）@kobe_np_syuppan　●お近くの書店にお問い合わせください。
神戸新聞オンラインショップでも発売中
神戸新聞総合出版センター公式サイト https://kobe-yomitai.jp/

香りで心地よいひととき

お香を楽しもう

取材協力 kuyu
先人から受け継がれる日本の美しい香文化を、日々のくらしの中で気軽に楽しんでほしい。そんな想いから誕生したお香のセレクトショップ。創業129年の歴史を紡ぐ仏具専門店「お仏壇のよねはら」が大切な方を想う心に寄り添う香りをお届けしてきた経験を生かし、厳選した多彩なお香アイテムをラインナップ。

暮らしの中に取り入れる人が増えているお香。お香は、天然の香木（こうぼく）や香料を調合して作られた、香りを発するもの全般を指します。「どれを選べばいいの？」「使い方がよく分からない」と、興味はあるけれど、始めるきっかけがないという方もいるのではないでしょうか。

お香の魅力は、心地よい香りを楽しみながら、気分や空間を手軽に切り替えられること。お気に入りの香りをたけば、忙しい一日の中でほっとひと息ついたり、仕事や家事の合間に気分をリフレッシュしたりするきっかけになります。お香を取り扱うkuyuにお香の種類や使い方などについて教えていただきました。日々の生活にぜひ取り入れてみてください。

お香の種類

大きく分けると三種類に分類

1. 直接火をつけるタイプ

お香に直接火をつけ、煙とともに立ち上る香りを楽しめます。代表的なものに「スティック型」や「コーン（円錐）型」「渦巻き型」などがあります。

スティック型

一番ポピュラーなお香で、室内線香、仏事線香など、目的によってさまざまな種類や長さがあります。燃焼時間は長さに比例しますが、長いものは折るなどして時間の調整ができて便利。燃えている面積が均一なので、香りも均一に広がります。

コーン（円錐）型

円錐の先端に火をつけます。下にいくほど燃える面積が広くなるので、香りも徐々に強くなります。短時間で香りを得たい時に便利。また、灰がそのままの形で残るので散らばる心配がありません。

渦巻き型

渦を巻いているので、燃焼時間が長く、広いお部屋や空気の流れの多い場所などに適しています。途中で消したい時は折ったり、書類などを挟む金属製のクリップなどで消したい部分を挟みましょう。

2. 常温で香るタイプ

財布やかばんに忍ばせて移り香を楽しむ「匂香（匂い袋・サシェなど）」や、手の甲や首元などに直塗りして体温で薫らせる「練り香水」「塗香」などがあります。

匂い袋・名刺香・文香

匂香（丁子・甘松・竜脳・白檀などの香料を刻んで調合したもの）が袋の中に入っています。衣服に芳香を移し、同時に忌避効果（虫除け効果）があるものも。特に薄型なものは名刺香や文香と呼ばれ、名刺入れの中や手紙、プレゼントの中にしのばせて使用できます。ほんのりとした香りがうつります。また、化粧ポーチやペンケース等に入れても楽しめます。

練り香水

練り香水とは、香料をオイルやワックスに練りこんで固形にしたもので、「ソリッドパフューム」とも呼ばれます。指先で肌になじませて使い、液体香水よりもアルコールが少なく肌に優しいのが特徴。香り立ちはふんわりと優しく、持ち運びに便利なため、外出先でも手軽に香りを楽しめます。

3. 間接的に熱を加えるタイプ

おこした炭をうずめた香炉で間接的にお香を温めて薫らせる「空薫（そらだき）」や銀葉を使う「聞香（もんこう）」という方法があります。また電熱の力でお香の香りを出す、「電子香炉」を使う方法もあります。これらの方法で楽しめるお香は「香木」「練香」「印香」などがあります。

香木（こうぼく）

香木のたき方には、繊細な香りの味わいを鑑賞する「聞香」と、お部屋の空気を彩る「空薫」があります。目的に合わせて、たき方や用具を使い分けます。

練香（ねりこう）

粉末にした各種の香料に蜜や梅肉を加えて練り上げ、一定期間壺の中で熟成させた丸薬状のお香。現代では、主に茶の湯の席で用いられます。

印香（いんこう）

配合した香料を梅花形などさまざまな形に押し固めたお香です。熱灰の上にのせて薫じます。

お香のたき方

お香をたく時は「香炉」「香立て」のいずれかを使います。どちらの道具も陶器・磁器・真鍮（しんちゅう）製・錫（すず）製など不燃性の素材で作られており、それぞれにメリットがあります。

1 香炉を使う

香炉の七～八分目まで灰を入れて軽く押さえます。灰が柔らかすぎるとお香を立てた時、倒れてしまうことがあるためです。

コーンや渦巻のお香は灰の上にのせてたきます。

使うお香の太さに合っているか確認してから使います。

販売されている香立てはスティック用が多くみられます。

コーンや渦巻用の香立ては商品自体に専用香立てや不燃マットがついてくることが多いですが、購入前に確認しておくと良いです。

スティックについては、香立てにささっている部分のお香は燃え残ります。お皿の上に落ちた灰はお香の火が消えたのを確認してから片付けましょう。

香立ては安価で購入できます。いろいろなデザインを香炉よりも手軽に楽しみやすく、灰が不要という点で、扱いやすいという方が多いようです。香皿は家庭にある陶器製の皿などでも代用でき、手軽に始めやすいのも魅力的。

2 香立てを使う

香立てでお香をたくには、灰を受けるための不燃性のお皿（香皿）を用意します。

香皿は真上・真横から見てお香がはみ出ないくらいのサイズがおすすめ。スティック用の香立ては穴にお香をさして使用します。穴の大きさは香立てによって異なるので、

お香をたく時は

周りには可燃性のものは置かず、風が直接当たらない平らな場所でたくようにしましょう。

- **香炉でお香を立ててたく時は連続して使用しない。**
  →灰の中に残り火があると次のお香が倒れる原因となる。
- **香炉で一度に複数本たく時は一本一本離して使用する。**
  →近すぎると火移りでお香が倒れる原因となる。
- **お香が完全に燃え尽きるまではそばを離れないようにしましょう。**

お香の保管方法

お香は日光と湿気が苦手です。直射日光の当たる場所や高温多湿の場所での保管は避けるようにしましょう。ご使用環境によっても経年後や熱によっても香りが変わることがあります。乾燥を避けるため密封できる容器やチャック式の袋などに入れて保管してください。水分はもちろんのこと、急激な気温の変化による結露もカビの原因になりやすいです。

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ-合人社コミュニティ、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、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタ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、福津くらし合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOBY合人社、PG Building Management、Ms合人社コミュニティ、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、ニネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

知っているようで知らない！ 冷凍食品のウソ？ホント？

お弁当のおかずから麺類、チャーハン、ワンプレートまで、私たちの食卓で身近な存在となった冷凍食品。でも、「冷凍してある食品なら全部、冷凍食品？」「長く保存できるのは保存料が入っているから？」など、意外と知らないことも多いのではないでしょうか。一〇月八日の「冷凍食品の日」を前に、冷凍食品にまつわる思い込みや、意外と知らない秘密を探ります。

【協力】 一般社団法人 日本冷凍食品協会

10月18日は「冷凍食品の日」！10月16・17日は渋谷でイベント「手間抜きパーク」を開催。手間抜き特設サイト「フリージータウン」も下記二次元コードよりアクセスしてみてください！

［手間抜きパーク］　［フリージータウン］

凍っていれば「冷凍食品」？ ウソ！

前処理、急速凍結など 四つの条件が必要

冷凍食品と呼ばれるには「前処理している」「急速凍結している」「適切に包装している」「生産から販売までマイナス一八℃以下で保管している」という四つの条件が必要です。この条件を満たすことで、とれたて・作りたての品質を長期保存することが可能です。

冷凍することでおいしさは保てる？ ホント！

急速凍結なら 食品へのダメージが小さい

家庭の冷凍庫とは違い、急速に冷凍することでおいしさや品質を保つことができます。ゆっくり凍らせると、食品中の水分が大きな氷の結晶となり、食品の組織が壊れて、おいしさを損ないます。急速凍結であれば、氷の結晶を小さく抑え、細胞へのダメージも少ないです。

長く保存できるのは保存料のおかげ？ ウソ！

秘密はマイナス一八℃以下

冷凍食品は生産から販売までマイナス一八℃以下で管理されています。この温度では腐敗や食中毒の原因となる微生物が繁殖しないため、保存料等を使用する必要がありません。

冷凍したら栄養は減る？ ウソ！

旬の高い栄養価を そのままギュッと保存

野菜は旬に栄養価が高くなります。ホウレンソウなどの冷凍野菜は旬に収穫して急速凍結するため、栄養価が高い状態で保存できます。一方、生鮮野菜は収穫後、時間がたつにつれてビタミンCなどの栄養価が低下していきます。

旬ではない時期や野菜の価格が高いときなどは、冷凍野菜を上手に取り入れるのがおすすめです。

冷凍食品は時間とゆとりを生む？ ホント！

面倒な工程を減らす「手間抜き」と考えて

料理には、食材を洗ったり、切ったり、下ごしらえをしたりと、多くの手間がかかります。冷凍食品は、その手間の一部を工場が代わりに担ってくれているもの。冷凍食品を使って生まれた時間を、自分や家族のために使うことができます。

必要な分だけ使用し、残りは保存しておくことができるため、食材のムダも生まれにくく、フードロス削減にもつながります。

冷凍していれば期限は気にしない？ ウソ！

家庭での保存には限界が。なるべく早めに食べて

家庭の冷凍庫は扉の開け閉めが多く、温度変化が起こりやすい環境。一分間開けるだけで、庫内の温度が二五℃も上昇します。温度変化は、霜が付いたり、パスタやうどんの端が変色したり、チャーハンがかたまったりするなど、品質低下の原因に。何を取り出すか決めてから扉を開け、短時間で済ませましょう。

買い物では冷凍食品を最後に購入し、保冷剤や保冷バッグを使って寄り道せずに帰りましょう。まとめ買いすると、お互いの冷気で溶けにくくなります。車なら発泡スチロール製の箱を持って行くのもおすすめです。

電子レンジの「オート調理」はNG？ ホント！

パッケージの表示通りが一番おいしい

から揚げといっても、メーカーや商品によって製造方法や一個の大きさは違い、適切な加熱時間も異なります。電子レンジのオート調理に頼らず、パッケージに記載されたワット数と加熱時間を守ることが、おいしく仕上げるポイントです。

冷凍食品はすべて自然解凍できる？ ウソ！

自然解凍できるのは 表示があるものだけ

全ての冷凍食品を自然解凍できるわけではありません。「自然解凍ができる」と表示された商品は厳しい条件をクリアしたものです。それ以外は、パッケージに記載された方法で調理しましょう。

冷凍野菜はすでに加熱済み？ ホント！

七〇～八〇%程度 加熱されています

ほとんどの冷凍野菜は品質を保つため、急速凍結する前に、熱湯や蒸気で七〇～八〇%程度加熱する「プランチング」が行われています。そのため、家庭で調理するときは加熱し過ぎると、食感や風味が損なわれるので注意が必要です。

最近の冷凍食品がおいしくなったのは凍結技術の進化？ ウソ！

進化しているのは「凍らせる前」

ここ数十年で、凍結技術そのものに大きな革新があったわけではありません。おいしさを進化させてきたのは、味付けや食感など、凍結前の製造工程の改良です。

例えば冷凍餃子では、きれいな羽根ができ、フライパンからはがれやすくなるよう皮の材料の配合まで改良。消費者が「うまく焼けない」としたフライパンを回収し、研究したこともあるそうです。

冷凍食品は、消費者の声や時代、暮らしの変化に応えながら進化してきました。

今日は何の日？

10月18日 冷凍食品の日
日本冷凍食品協会によって制定されました。日付は、一〇月が食欲の秋であることと、「レイトウ（一〇）」の語呂合わせ、また、冷凍食品の世界共通の管理温度がマイナス一八℃以下であることが由来です。

10月22日 アニメの日
一九五八年のこの日、日本初のカラー長編アニメーション映画『白蛇伝』が公開されました。これにちなんで、日本のアニメーション誕生一〇〇周年となる二〇一七年に、日本動画協会が制定しました。

10月23日 オーツミルクの日

飲料の販売などを行うHARUNAが制定。日付は、「オー（〇）ツ（二）ミ（三）ルク」と読む語呂合わせから。オーツ麦と水から作られる植物性ミルクであるオーツミルクを多くの人に知ってもらい、市場の活性化につなげることが目的です。

10月24日 天女の日
天女を生かしたまちづくりのPRや認知度向上のため、天女伝説のある全国七市町で構成する「天女サミット共同宣言市町」によって制定されました。日付は、「てん（一〇）によ（二四）」と読む語呂合わせから。

10月26日 デニムの日

「国産ジーンズ発祥の地」として知られる、岡山県倉敷市の児島ジーンズストリート推進協議会が制定しました。日付は、「デ（一〇）ニム（二八）」と読む語呂合わせから。

10月27日 世界新記録の日
一九三一年のこの日、日本人選手初の陸上競技の世界新記録が誕生したことにちなみます。東京・神宮競技場で行われた明治神宮体育大会で、走り幅跳びと三段跳びの世界記録が生まれました。

11月1日 ダーツの日

ダーツライブが制定。ダーツは三本の矢を使って競技することから、数字の「1」を矢に見立てて「1」が三つ並ぶこの日になりました。スポーツ競技としてのダーツの素晴らしさを知ってもらうことなどが目的です。

11月3日 高野豆腐の日

全国凍豆腐工業協同組合連合会が制定。高野豆腐は和食の伝統的な食品であることから文化の日であるこの日が選ばれました。また、この日が新年まで残り五八（こうや）日であることも由来の一つです。

11月5日 予防医学デー
北里大学北里研究所病院が制定。病気の予防や健康づくりにつながる「予防医学」を広め、多くの人の健康に役立てることが目的です。日付は、予防医学の父・北里柴三郎博士が設立した北里研究所の設立日から。

11月6日 サクソフォンの日

楽器の輸入を行っている野中貿易が制定。日付は、サクソフォンを発明したベルギーの楽器製作家アドルフ・サックスの誕生日から。主に真鍮で作られていますが、木製のリードを振動させて音を出すため、木管楽器に分類されます。

11月7日 鍋の日

ヤマキが制定。日付は、この日が立冬になることが多く、冬の到来を感じる時期であることから。家族で鍋を囲んで団らんを楽しんでほしいという願いが込められています。

11月8日 リノベーションの日
リノベーション協議会が制定。リノベーションとは、住まいの価値や性能を高める改修のこと。日付は数字の「11」を建物の構造を支える柱、「8」を循環を意味する「∞」に見立て、「建築を循環させる」という思いが込められています。

11月9日 119番の日
国民の消防に対する正しい理解と認識を深め、防災意識を高めるために自治省（現・総務省）消防庁が制定。日付は、火災や救急・救助の緊急通報用電話番号である「119番」にちなんでいます。

11月10日 エレベーターの日

一八九〇年のこの日、東京・浅草の一二階建ての展望塔「凌雲閣」に、日本初の電動式エレベーターが設置されました。これを記念し、日本エレベーター協会が制定しました。

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

巻かない シュウマイロールキャベツ風

冷凍シュウマイを活用した時短で作れるロールキャベツ風スープです。とろみのあるソースがしっかり絡み、短時間でもコク深い味わいに仕上がります。

材料 2人分
冷凍シュウマイ…4個、キャベツ…2枚、ミックスチーズ…20g、シチュー用ルウ…2皿分、水…200ml、牛乳…200ml、粗挽き黒こしょう…適量、ドライパセリ…適量

1. キャベツは5cm程度に手でちぎる。芯の部分は親指でつぶす。
2. ①の半量のキャベツを鍋に敷き、半量のチーズ、冷凍シュウマイの順にのせ、その上に残りのチーズ、キャベツの順にシュウマイにかぶせるようにのせる。
3. 水を加えて沸騰後、蓋をして、約5分煮た後、火を止めルウを入れ溶かす。
4. 加熱し、とろみがついたら牛乳を加え、再び蓋をし、弱火で5分煮込む。
5. ④を皿に盛り付ける。キャベツをシュウマイの上にのせるように盛り付けると、ロールキャベツ風にまとまります。

Point
キャベツの葉1枚を6～8枚にちぎります。食べる時に切らなくてよいので、小さなお子様でも食べやすくなります。芯を指でつぶせない場合は、包丁でそぎ落として、鍋に加えます。

Point
芯の部分は一番下に敷いておくと柔らかくなります。チーズがキャベツとシュウマイをくっつける役目をしてくれるとともに、スープにコクが出ます。

Point
牛乳は沸騰させると吹きこぼれやすいため、弱火で様子を見ながら加熱してください。

ナッツとドライフルーツの 里芋クリーミーポテトサラダ

ジャガイモの代わりに冷凍里芋で作るポテトサラダです。冷凍里芋は、皮をむく必要がなく、小玉なので食べたい分だけ使えるのも魅力です。

材料 1人分
冷凍里芋…80g、クリームチーズ…20g、マヨネーズ…小さじ1、ドライフルーツ…10g、アーモンド…5粒、塩…少々、こしょう…少々

1. 冷凍里芋を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで約3分、竹串がすっと通るまで加熱する。
2. ボウルに入れ、熱いうちにフォークで粗くつぶし、クリームチーズを加え混ぜ、粗熱がとれたらマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
3. 刻んだドライフルーツやアーモンドを②に加え、さっくりと混ぜる。

Point
大きめの冷凍里芋は、芯が残ることがあるので、パッケージの表示に従いゆでてください。

クリーミーな里芋のベースに、甘酸っぱいドライフルーツと食感のあるアーモンドがアクセントになります。

から揚げ チーズタッカルビ

冷凍から揚げを使って、手軽にお家で韓国料理を。みんな大喜びの一品です。

材料 4人分
冷凍鶏のから揚げ（加熱して2等分カット）…8個、タマネギ（くし型切り）…1/2個、キャベツ（ざく切り）…1/8個、ピーマン（種を除いてざく切り）…2個
〈A〉コチュジャン…大さじ1、砂糖…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、ごま油…大さじ1、酒…大さじ1
ピザ用チーズ…100g

1. 油を引いたフライパンでタマネギ、キャベツ、ピーマンを炒める。
2. 〈A〉を合わせたものの2/3を加えて炒め、さらに袋の表示通りに加熱し半分に切った冷凍鶏のから揚げと〈A〉の残り1/3を加えてざっと混ぜ合わせる。
3. 炒めた具材をドーナツ状に並べ、真ん中にピザ用チーズを加え、蓋をしてチーズが溶けるまで待つ。

ビタミンやカロテンがたっぷり！ ベジ蒸しパン

冷凍野菜を小さく刻み、ホットケーキミックスと混ぜ合わせて蒸すだけ。隠し味の粉チーズが、ホットケーキミックスの甘さとともに野菜の香りをうまくカモフラージュするのに役立ってくれます。

材料 8個分
冷凍洋野菜ミックスのブロッコリー、ニンジン…各50g
〈A〉ホットケーキミックス…200g、牛乳…130ml、卵…1個、粉チーズ…大さじ2

1. 冷凍洋野菜ミックスからブロッコリーとニンジンを取り出し、冷凍のままそれぞれを細かいみじん切りにする。ボウルを2つ用意して、〈A〉の半量ずつを入れ、ブロッコリーとニンジンをそれぞれのボウルに加え、混ぜ合わせる。それぞれの生地を4等分してシリコンカップに流し入れる。
2. フライパンにカップを並べ、フライパンに1センチ程度水を敷いてから火にかけ、蓋をして10～12分蒸す。

Point
冷凍洋野菜ミックスからブロッコリーのみ取り出し、みじん切りにする。同様にニンジンも細かく刻む。

マンションリフォーム 住まいを快適にする照明選び

複数の照明を組み合わせて空間を照らす多灯分散照明

照明は、部屋の用途や過ごし方に合わせて、明るさや光の色を選ぶことが大切です。選ぶ照明によって居心地や部屋の雰囲気も変わります。ポイントを押さえて、心地よい空間をつくりましょう。

■明るさと光の色

読書や勉強、料理などの作業をする場所では、手元がよく見えるように十分な明るさを確保し、物が見やすい白色系の光を取り入れるとよいでしょう。

くつろいで過ごす場所では、ダウンライトや間接照明を用いて明るさを抑え、暖色系の光を取り入れることで、落ち着いた雰囲気をつくることができます。

一方、リビングなどは同じ部屋をさまざまな用途で使う場合もあるため、過ごし方に合わせて照明を変えられると便利です。

部屋の各所に複数の照明を配置し、組み合わせて必要な明るさを確保する「多灯分散照明方式」を取り入れるのもよいでしょう。明るさや光の色を変える「調光・調色機能」を備えた照明なら、用途や時間帯に合わせて調整できます。

■照明器具の交換時などの注意点

天井に引掛シーリングなどが設置されている場合は、対応する照明器具であれば比較的簡単に交換できます。

一方、天井に直接取り付けられた照明器具の交換、照明の新設・増設には、電気工事が必要となる場合があります。新たに設置する場合は、家具の配置や生活動線、作業する位置なども考えて計画しましょう。

電気工事を伴う場合は、管理組合への申請が必要となることがあります。事前に管理会社へ確認しましょう。

お問い合わせ
ウェンディ編集部
☎082-247-7479

豆知識

焼き魚のきれいな食べ方

焼き魚を食べるのが苦手。そう感じている方も多いのではないでしょうか。食べ方のコツを覚えて、おいしくきれいに焼き魚を楽しみましょう。

焼き魚は、身を一度に大きく取ろうとせず、少しずつ食べ進めるのがコツ。身が崩れにくく、小骨にも気づきやすくなります。また、魚は頭側から尾に向かって食べるのが基本です。あちこちに箸を入れず、頭側から順番に食べ進めると、食べ残しが分かりやすく、見た目もきれいに仕上がります。

食べ方の順番
―尾頭付きの場合―

①ヒレを取る
食べやすくするために、尾ビレや腹ビレなどを取っておきます。

②中骨に沿って箸を入れる
中骨（頭から尾にかけて通る太い骨）に沿って、箸で切れ目を入れます。

③表側の身を頭側から食べる
背側を頭側から尾に向かって順番に食べます。背側を食べ終えたら、腹側も頭側から尾に向かって食べ進めます。骨があれば、箸で取り除きながら食べましょう。

④中骨を取り外す
表側の身を食べ終えたら、中骨と裏側の身の間に箸を入れて身をはがし、中骨を取り外します。

⑤裏側の身を頭側から食べる
骨に注意しながら、表側の身と同様に頭側から尾に向かって食べます。

和食の作法では、魚は裏返さずに食べるのが基本です。口の中に骨が入った時は、指で取り出すのではなく、手などで口元を隠しながら箸で取り出しましょう。

また、食べ終えた後の見た目にも気を配りましょう。取り除いた中骨や小骨、ヒレなどは散らかしたままにせず、皿の隅にまとめておきます。

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
（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 岡南 高松 北九州 福岡 熊本 鹿児島 沖縄（本社）広島
合人社グループ 合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、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、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、K.L合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルケ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、Gハマネジメントサービス、福建くらる合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOBY合人社、PG Building Management、Ms合人社コミュニティ、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、ユネ・グリーン、G.FI.EX、えむぱま

読者の広場

東京の荒川河川敷で**気球**を楽しみました。

（葛飾区 Aさん）

気球　Photo Yuichi Goto

中高住宅（名古屋市）　福田さん

たくさんの**黄色い花**が咲いていて、元気がもらえました。

ナイスクオリティス横浜西口（横浜市）　ガーコ

散歩をしていたら、見事な**バンバスグラス**に出合えて感動。

アドバンスドケーナ新上関駅前（山口県上関町）　トックン

ライオンズガーデン南柏（千葉県柏市）　ミント

日立台公園（千葉県柏市）の近くにあった柏レイソルのマスコットキャラクター**「レイくん」**の銅像。

野外中央バーベキューハウス（千葉県館山市）　田口さん

初めて**梅干し**を作りました。うまくできなかったが、味はおいしく感動した。

グレーシィ須磨海岸通（神戸市）　みーな

100%ドラえもん&フレンズ in 東京（江東区）に行った！

パークシティ江南（愛知県江南市）　る

ハイハイまでもう少し。頑張れ。

クエストコート上田中（山口県下関市）　まろりん

念願の神の子池（北海道清里町）へ。透き通ったエメラルドグリーンが神秘的。

コスモステージ戸出公園（福岡県戸出市）　はるくん

孫と**ホテルメトロポリタンさいたま新都心**に宿泊。部屋に運転席があり大満足。

ライオンズマンション（静岡県静岡市）　さくらねこ

お菓子の空き箱などを切って、**はがき**を作っています。このはがきで懸賞に応募。

オーヴィジョン大崎（鹿児島市）　そらととわ

お宝ちょうだい。

グレーシィ札幌アルテピア通（神戸市）　なな

子どもが**台湾旅行**へ。赤い提灯がきれいで『千と千尋の神隠し』の世界みたい。

エステハイツ金沢文庫（横浜市）　キオのジー

しいお顔に引かれて参拝しました。

ベルモ大宮（さいたま市）　マンション大好き

栃木県日光市にある**華厳滝**へ。おいしかった**ゆばコロッケ**。

オーベル横浜幸見（横浜市）　針仕事

小花柄の生地で**座椅子カバーとキーボードカバー**を作りました。

ビバシティ飯坂（福島市）　ペコマコ

やっと出た**新芽**。

アンジュール西原台（山口県下関市）　しゅうくん

飯盛山（福島県会津若松市）へ。白虎隊の若者に合掌。

ロイヤルガーデン綾町一丁目（高松市）　なちゅ

高松市石の民俗資料館へ。天然石を探す**ストーンハンティング**が盛り上がります。

グランドムール桑名棟（三重県朝日町）　テリー

もうすぐ刈り入れ。今年も、**豊作**でありますように。

ビギーウエスト（神奈川県横浜市）　daddy

七月にオープンした**ヤッツガーデン**（長野県原村・茅野市）へ。色とりどりの花が八ヶ岳に映えていた。

グランドパレスクレール大道（大分市）　こりかまま

同僚にフィナンシェを作りました。作るのは一時間くらいだったのに、ラッピングにそれ以上かかった。

リラクスガーデン那須郡山（栃木県那須郡）　ううさぎ

フジサン特急に乗って富士五湖（山梨県）観光に行きました。

ベルドゥムール幕張中央東（千葉県八千代市）　RK

コンセール秀流（名古屋市）　プリン

大名古屋ビルヂングの**ひまわりいっぱいのオブジェ**。

パンベール川名（名古屋市）　ハリホタ

三歳の娘に「怖い絵を描いて！」とお願いしたら、**鬼**を描いてくれました。

八潮伊草団地（埼玉県八潮市）　ちゃぶりんこリンコ

神宮外苑花火大会（東京都新宿区）に行ってきました。

ブレザス 日ノ出（西東京市）　わかたろう

竹島（愛知県蒲郡市）を散策。風があって気持ちよかった。

ホテルビュータイムジャパン（静岡県熱海市）　タケシタさん

不思議な夕暮れの空。**反薄明光線**という気象現象だそう。

パンベール宮城野（仙台市）　今川さん

仙台七夕まつりを堪能しました。

ライオンズマンション戸塚（神奈川県横浜市）　CABAN

うちの猫の**あご乗せ**。かわいすぎる！

コスモス緑園通りパークステージ（東京都府中市）　小笠原さん

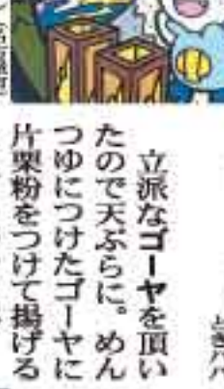
令和八年八月八日に、**誉田八幡宮**（大阪府羽曳野市）へ参拝に行きました。

朝倉団地（愛知県知多市）　浅野さん

名古屋港水族館へ。**クラゲ**の水槽ではいろいろなクラゲがいて面白かった。

ルイシャトレ北大阪（大阪市）　ときパパ

家で育てていたイモムシが、ついに**アゲハチョウ**に羽化しました。生命の神秘に子どもたちはびっくり!!



エヌ・グランデ万博（岡山市）　ぱあば

立派な**ゴーヤ**を頂いたので天ぷらに。めんつゆにつけたゴーヤに片栗粉をつけて揚げるととてもおいしい。

グローバル文化村西田（奈良県大和郡山市）　ゆっさん

ノックアウト！ぬいぐるみの耳が…。

ダンロップ名神ドライビングテスト（静岡県裾野市）　あやちゃんまん

雲見町スカイマンション（名古屋市）　やまみ

三重県紀北町のポケモンマンホール。

ラフォルム新川崎ウエスコート（神奈川県川崎市）　しーちゃん

小さな体をぐぐ～！

コスモス緑園通りパークステージ（東京都府中市）　小笠原さん

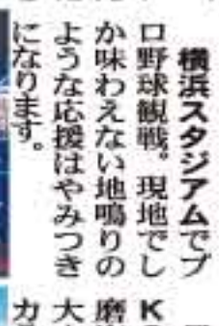
東京都水道歴史館（文京区）へ。学ぶことがいっぱい。

朝倉団地（愛知県知多市）　浅野さん

名古屋港水族館へ。**クラゲ**の水槽ではいろいろなクラゲがいて面白かった。

ルイシャトレ北大阪（大阪市）　ときパパ

家で育てていたイモムシが、ついに**アゲハチョウ**に羽化しました。生命の神秘に子どもたちはびっくり!!



エヌ・グランデ万博（岡山市）　ぱあば

立派な**ゴーヤ**を頂いたので天ぷらに。めんつゆにつけたゴーヤに片栗粉をつけて揚げるととてもおいしい。

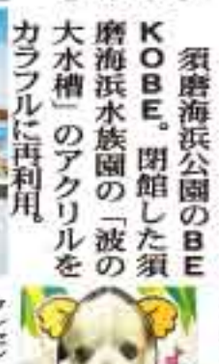
ロイヤルガーデン綾町一丁目（高松市）　なちゅ

高松市石の民俗資料館へ。天然石を探す**ストーンハンティング**が盛り上がります。

リラクスガーデン那須郡山（栃木県那須郡）　ううさぎ

フジサン特急に乗って富士五湖（山梨県）観光に行きました。

ベルドゥムール幕張中央東（千葉県八千代市）　RK

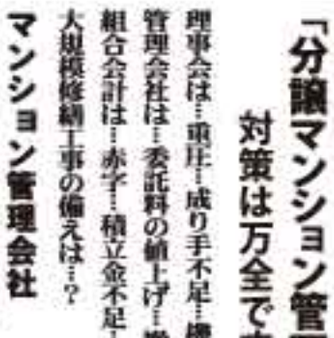


コンセール秀流（名古屋市）　プリン

大名古屋ビルヂングの**ひまわりいっぱいのオブジェ**。

パンベール川名（名古屋市）　ハリホタ

三歳の娘に「怖い絵を描いて！」とお願いしたら、**鬼**を描いてくれました。



八潮伊草団地（埼玉県八潮市）　ちゃぶりんこリンコ

神宮外苑花火大会（東京都新宿区）に行ってきました。

ロイヤルガーデン綾町一丁目（高松市）　なちゅ

高松市石の民俗資料館へ。天然石を探す**ストーンハンティング**が盛り上がります。

グランドムール桑名棟（三重県朝日町）　テリー

もうすぐ刈り入れ。今年も、**豊作**でありますように。

ビギーウエスト（神奈川県横浜市）　daddy

七月にオープンした**ヤッツガーデン**（長野県原村・茅野市）へ。色とりどりの花が八ヶ岳に映えていた。

グランドパレスクレール大道（大分市）　こりかまま

同僚にフィナンシェを作りました。作るのは一時間くらいだったのに、ラッピングにそれ以上かかった。

ロイヤルガーデン綾町一丁目（高松市）　けんりょう

一〇年ぶりの海外旅行先は**モンゴル**。ノマディックキャンプでの遊牧民の方との交流は心温まる経験だった。

犬のまなざしがかわいくていまだに飾っています。

リラクスガーデン那須郡山（栃木県那須郡）　ううさぎ

ベルドゥムール幕張中央東（千葉県八千代市）　RK

フジサン特急に乗って富士五湖（山梨県）観光に行きました。

コンセール秀流（名古屋市）　プリン

大名古屋ビルヂングの**ひまわりいっぱいのオブジェ**。

パンベール川名（名古屋市）　ハリホタ

三歳の娘に「怖い絵を描いて！」とお願いしたら、**鬼**を描いてくれました。

八潮伊草団地（埼玉県八潮市）　ちゃぶりんこリンコ

神宮外苑花火大会（東京都新宿区）に行ってきました。

ブレザス 日ノ出（西東京市）　わかたろう

竹島（愛知県蒲郡市）を散策。風があって気持ちよかった。

ホテルビュータイムジャパン（静岡県熱海市）　タケシタさん

不思議な夕暮れの空。**反薄明光線**という気象現象だそう。

パンベール宮城野（仙台市）　今川さん

仙台七夕まつりを堪能しました。

ライオンズマンション戸塚（神奈川県横浜市）　CABAN

うちの猫の**あご乗せ**。かわいすぎる！

アプローズ県庁前武蔵館（福岡県福岡市）　ヨシコ

来年新一年生になる孫に大好きなブルーのランドセルをプレゼントしました。

フローレンス晴海クラシアーク（松山市）　なでしこ

光のおもてなしｉｎ松山城２０２６。過去最多の三七種類が展示されました。

ラドー二南区南野城の館（名古屋市）　トシソー

岐阜関ケ原古戦場記念館に行ってきました。学び・体験できる楽しいところでした。

ディナ・スカーラ南本（神奈川県相模原市）　熱狂で暑かった

ノイシュヴァンシュタイン城（ドイツ）へ行ってきました。普段見慣れた角度ではないアングルから見た城。

ワンズシティ（神奈川県相模原市）　0935

横浜スタジアムでプロ野球観戦。現地でしか味わえない地鳴りのような応援はやみつきになります。

アプローズ県庁前武蔵館（福岡県福岡市）　ヨシコ

来年新一年生になる孫に大好きなブルーのランドセルをプレゼントしました。

フローレンス晴海クラシアーク（松山市）　なでしこ

光のおもてなしｉｎ松山城２０２６。過去最多の三七種類が展示されました。

ラドー二南区南野城の館（名古屋市）　トシソー

岐阜関ケ原古戦場記念館に行ってきました。学び・体験できる楽しいところでした。

ワンズシティ（神奈川県相模原市）　0935

横浜スタジアムでプロ野球観戦。現地でしか味わえない地鳴りのような応援はやみつきになります。

ライオンズマンション戸塚（神奈川県横浜市）　CABAN

うちの猫の**あご乗せ**。かわいすぎる！

ロイヤルガーデン綾町一丁目（高松市）　けんりょう

一〇年ぶりの海外旅行先は**モンゴル**。ノマディックキャンプでの遊牧民の方との交流は心温まる経験だった。

エクレール草加（埼玉県草加市）　Hideくん

紹介されると混雑しますが、少しすると本来の落ち着きに。

ディナ・スカーラ南本（神奈川県相模原市）　熱狂で暑かった

ノイシュヴァンシュタイン城（ドイツ）へ行ってきました。普段見慣れた角度ではないアングルから見た城。

サンワプラザ大字（兵庫県太子町）　須磨大好き

須磨海浜公園の**ＢＥＫＯＢＥ**。閉館した須磨海浜水族園の「波の大水槽」のアクリルをカラフルに再利用。

ライオンズガーデン春日井（愛知県春日井市）　ほけきんぐ

わが家のコムちゃん。写真を撮ったら、左右の目がきれいに輝いていました。

フローレンス晴海クラシアーク（松山市）　なでしこ

光のおもてなしｉｎ松山城２０２６。過去最多の三七種類が展示されました。

エクレール草加（埼玉県草加市）　Hideくん

紹介されると混雑しますが、少しすると本来の落ち着きに。

グランノア桜坂上井草（東京都杉並区）　ピノっ子

たが、たくさんのオサムグッズを見られた。

ロイヤルガーデン綾町一丁目（高松市）　けんりょう

ヨーロッパ軒（福井県）の**ソースカツ丼**。気に入った！

ビギーウエスト（神奈川県横浜市）　daddy

七月にオープンした**ヤッツガーデン**（長野県原村・茅野市）へ。色とりどりの花が八ヶ岳に映えていた。

イーグルコート小倉（京都市）　ひろん

愛犬の写真で「ミュウのマーチ」を作ってもらいました。

クレセント東葉宮（埼玉県久喜市）　火の玉ボーイ

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

ハロウィーンのスポットにて。

ライオンズマンション新田公園（岡山市）　吉川さん

岡山県倉敷市へ。四種類の**ポケモンマンホール**を見つけました。

ライオンズステージ倉敷（倉敷市）　福田さん

近くの公園の**サルスベリ**が輝くばかりのピンク色で満開でした。

コープ西船橋（千葉県船橋市）　よっちゃん

ミッフィーは本場オランダでは**ナインチェ**と呼ばれているそう。

Dクラディア本厚木（神奈川県厚木市）　オウンダみやげ

天王寺動物園（大阪市）の看板娘、つぶらな瞳の**ホウちゃん**。

セブン城崎（大分市）　つぶらなカボス

ばあちゃんの家で**ナス**を収穫しました！

ザ・パークハウス オイコス表参道（渋谷区）　あずみん

立待岬（北海道函館市）。景色がきれい。

ライオンズ函館ステーションビュー（北海道函館市）　Y

ポルトガルの世界遺産、**コインブラ大学**。図書館がすごかった！

サントノーレ幸町（大分県別府市）　やすくん

一歳のお誕生日。おめでとう！

マンションディ春日ニュータウン北（福岡県春日市）　キーみん

京の台所、**錦市場**へ。おいしいものがいっぱいでした。

アクシス八幡ターミナルシティ（福岡県八幡市）　マロリーの組服

枯れなくてお世話がいらないビーズの**お花**を作ってみました。

ロイヤルガーデン大元駅前（岡山市）　きてぃ

枚岡神社（大阪府東大阪市）で開催された**夏灯しの夢まつり**。和傘が幻想的でした。

ライオンズステージ枚岡（東大阪市）　カボコ

念願のポケモンカフェTOKYO（中央区）。**ピカチュウとピチューのなかよしカレープレート**。

ベリスタワー春日部（埼玉県春日部市）　くま

ママ友とパフェ専門店クロカフェ（福岡県北九州市）へ行き、**桃のブリンアラモード**を食べました。

グランドパレス大里II（福岡県北九州市）　H.C

インド料理のビリヤニを家で再現。バスマティライスの香りが爽やかでやみつき！

プレサンス ロジェ 和歌山（和歌山市）　ぽーちゃん

かわいらしい**道案内**を見つけました！

グランスティツ上杉北（仙台市）　にゃみ

大塚国際美術館（徳島県鳴門市）のアートコスプレフェスで**『日傘の女』**に！

リーデンスクエア学園東町（神戸市）　k

孫が二年間育てた幼虫が**立派に羽化**した。

ポンヌール健軍（熊本市）　f.m

奈良監獄ミュージアムへ行きました。

プレサンス ロジェ 千種（名古屋市）　こまつな

シギラビーチ（沖縄県宮古島市）で**ウミガメ**と遭遇して大興奮！

シティコーポ鳴海（名古屋市）　tatu

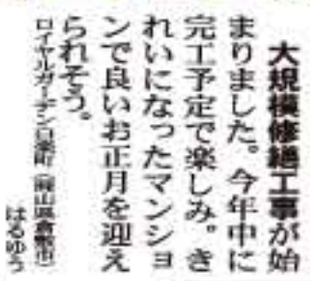
徳島県那賀町の木頭杉一本乗り大会。三秒で上出来な私たち。

ダイアパレスかちどき橋（徳島市）　M

奥多摩湖（東京都・山梨県）の絶景。

アーバンパレス八潮（埼玉県八潮市）　キータ

大規模修繕工事が始まりました。今年中に完工予定で楽しみ。きれいになったマンションで良いお正月を迎えられそう。



ロイヤルガーデン白岩町（岡山県倉敷市）　はるゆう

大物公園（兵庫県尼崎市）で**蒸気機関車D51**を見つけました。

ドミールCS（大阪市）　でんがなまんがな

夫の誕生日に六歳の息子と**トースターで焼けるチーズケーキ**にチャレンジ！

宝マンション福岡浜島（名古屋市）　ラッコの嫁子

横浜ベイクォーターの横浜ランタンナイト。約一〇〇〇個のランタンが夜空の下で輝いていてきれい。

ハイテラス金沢文庫（横浜市）　ランタン大好き

瑠璃光院の青もみじが机に映る様子は美しく涼を感じる瞬間。

ガーデンプラッツシティ（東京都江東区）　シャンティ

夫婦で夏の京都旅♪

ヴィラデスト京都醍醐（京都市）　こむぎ

那珂湊おさかな市場（茨城県ひたちなか市）へ行ってきた。でっかい**岩ガキ**最高！

ヴィラデスト京都醍醐（京都市）　こむぎ

正寿院（京都府宇治田原町）へ。ハート形の**猪目窓**を通して見える新緑がきれい。

学園前ガーデンハイツ（奈良市）　小太郎

勝尾寺（大阪府箕面市）の**だるまさん**。

ザ・パークハウス市ヶ尾ウエスト（横浜市）　S、S

鳥取砂丘の馬の背を歩くには体力が必要だが、登る価値はある。

フェラテラス鳥取ノースコート（鳥取県鳥取市）　M

Akitaエアラ（名古屋市）。こだわりのドイツハムとパン。

ファミリアー上飯田駅前（愛知県春日井市）　ぴーちゃん

バジルが成長。花が咲くのが楽しみ。

アーバンパレス相模ヘトラピダー（神奈川県）　ちゃも

ハウステンボス（長崎県佐世保市）へ！ミッフィーちゃんと一緒にプランコ。

アーバンパレス新都心ライリナ（四日市市）　バニラカスタード

富岡八幡宮（東京都江東区）の**深川八幡祭り**。五四基の神輿と約三万人の担ぎ手が放水を浴びます。

錦糸町駅カイマンション（東京都墨田区）　S、N

ミカンたっぷりの**牛乳寒天**を作りました。ガラスの器でひんやり感を演出。

メイツ錦糸町（東京都墨田区）　陽村さん

プランターで育てたという、頂き物の**メロン**。模様があり子どもが喜びました。

グランコートさい2番館（岡山市）　あん

明野（山梨県北杜市）の**ひまわり畑**。八ヶ岳や南アルプスを背景に咲いている。

レクシオ青島（東京都墨田区）　高野さん

いろいろな色が混ざりあった夕焼けがとてもきれいだった。

ルイシャトレ下鴨本通（京都市）　あーにゃん

アフィントンバフェ（高知市）の**桃を丸ごと使ったパフェ**。

アルファステイツ鏡駅前（高知市）　バシャバシャ

小川アメニティ（横浜市）の**サルスベリ**。

ラディエンス鏡文庫通（横浜市）　ひさっち

初めてのオールスター競輪にワクワク。

サンシティ市駅南（松山市）　ケレス

酷暑に負けず大きく育った**夏野菜**を収穫。

西武拝島ハイツ（東京都昭島市）　かろ

青森県五所川原市の立佞武多。

グレストフォル金剛根ウエスタテ（福岡市）　りんパパ

松本市美術館（長野県）の**草間彌生**の展示で水玉模様を堪能。

梅田北セントポリア（大阪市）　広部さん

地元で人気の**びよりん**をいただいた。

鶴花台パークヒルズ（愛知県小牧市）　びいすけ

北海道の大雪山にだけ咲く高山植物のホソバウルップソウ。

クローバーハイツ上野芝（大阪府堺市）　トマトランルイ

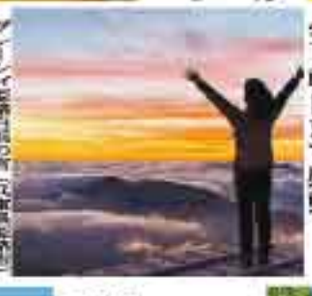
古くからの友人より、自宅の畑で取れた**野菜**が届きました。

ソントタウンニュー宮崎（宮崎県宮崎市）　しょ

浦和競馬場（さいたま市）内にある**マンホール**。マンホールまで**馬**でした！

オーベル小山レジデンス（栃木県栃木市）　こうろ

徳島県にある標高一九五五mの**剣山**へ。一面の笹原、夕日と眼下に雲海、夜は満天の星空、朝日まで感動。



グレーシィ鷲峰台第2の宮（兵庫県姫路市）　みるきぃ168

第二回小倉トーストスタンプラリーに参加。名古屋市の喫茶リブロンはリーズナブルでおいしい！

サンエビデンス大曽根（名古屋市）　ローズリリー

横向温泉 滝川屋旅館（福島県猪苗代町）の玄関にある石。石を動かさず、建物を建てたとのこと。

キャンルガーデン東郷ウエン（愛知県愛西市）　りん

しおのえふじかわ牧場（高松市）で**牛の乳搾り体験**。

ロイヤルガーデン兵庫町駅西（高松市）　ち

知床八景の一つオシンコシンの滝（北海道斜里町）へ。滝の迫力に圧倒されました。

マインループ（埼玉県八潮市）　タイガー

琵琶湖（滋賀県）で湖水浴。水面の色がとてもきれい！

サンステージ友並（京都市）　そらそら

福岡アンパンマンこどもミュージアムーmoールへ。大好き！

ダイアパレス松山K・スクエア（松山市）　みーちゃん

遠層のお祝い。美しい盛り付けでいずれもおいしく、心もお腹も満たされました。

ハウステンボス平成一番館（福岡県）　すーじーおばさん

大賀ハス。香りも楽しみました。

ハウステンボス平成一番館（福岡県）　すーじーおばさん

年末の大掃除は大変なので、今のうちから少しずつ始めたいです。この時期に掃除しておくと良い場所はありますか。

眠る希望

編集部からのご回答

窓や網戸、ベランダなど、寒くなると水を使う作業や長時間の掃除が大変になる場所から始めるのがおすすめです。また、換気扇やレンジフードは、気温が低くなると油汚れが固まって落としにくくなるため、寒くなる前に済ませておくと良いでしょう。冷房を使い終えたエアコンのフィルターや、衣替えに合わせてクローゼットや押し入れも掃除しておきましょう。

一度にすべてを終わらせようとせず、一日一カ所など少しずつ進めておけば、年末の大掃除の負担を減らすことができます。

合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（協幹会社）、パナソニック ホームズ-合人社コミュニティ、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、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタ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、福津くくる合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOBY合人社、PG Building Management、Mk合人社コミュニティ、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、ニネ・グリーン、G.FLEX、えむぱま

ロイヤルガーデン土佐中公園2（高知市）　宗ピーピ

高知県と愛媛県の県境にある**四国カルスト**。避暑地に最高。

サニーハウス土山（兵庫県播磨町）　野岸さん

唐揚げにしたゴーヤチップス！今夏のビールのおつまみに大ヒット！苦くなく、手が止まりません。

フレスト小牧（愛知県小牧市）　難波さん

岩手県奥州市では、今年も凛々しい大谷選手と、かわいいデコピンの**田んぼアート**が出現しました。

ユニハイム十三野中（大阪市）　ルンカオル

いつも一輪咲きのバラが二輪になりました。うれしかった。

ライオンズステージ名古屋瑞穂（愛知県瑞穂市）　マコ

夏休みのお弁当を自作しました！苦労したかいがあって、いつものお弁当の三倍おいしかったよう。

パークハイム金沢文庫（横浜市）　まゆう

倉敷美観地区（岡山県）の幻想的な夜景。

花彩ヶ丘ガーデンハウス（神奈川県川崎市）　akkon811

アドバンス21御弓町（山口県周南市）　ピアニスト

高知県の土佐まほろばトマト。おいしい。

フレスト岐阜一番町（岐阜市）　M.E

『VIVANT』のロケ地、**岐阜県庁**へ。テレビで放送された場所に感動しました。

グランドパレス瀬川（東京都）　パライバトルマリン子

おうちでポップコーン！リビングで映画を見る時のおとも。

プレサンス　ロジェ　名古屋（名古屋市）　ゆっこ

タイへ一人旅。セルフィーの恥ずかしさ。

グランドメゾン愛宕町（新潟県長岡市）　ソラン

阿蘇山（熊本県）近くに**キリン**が出現。

アジュール朝霞（埼玉県朝霞市）　くりさん

東京都あきる野市で**ワインブドウの収穫**をしました。

グランドパレス仙台ステーションイースト（仙台市）　こうん

四歳の娘と**有馬富士**（兵庫県三田市）へ初登山！おにぎりは格別の味でした♪

クローバーハイツ南花台（大阪府河内長野市）　マー君

福井県立恐竜博物館（勝山市）へ。骨だけでも迫力のある恐竜！

アルファスマート堀林駅東（高松市）　P.T

三重県伊勢市のおかげ横丁で、**赤福氷**を食べました。抹茶味のふわふわかき氷に赤福が入っていて最高！

コンセール緑ケ丘（名古屋市）　かいちょー

北海道産コーンスープ。おいしかった。

グローバル熊神山（大阪府熊取町）　あこ

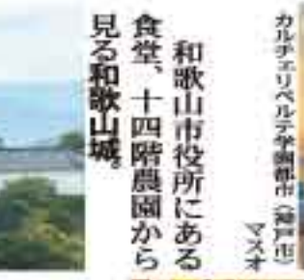
和歌山市役所にある食堂、十四階農園から見る**和歌山城**。

セブガステージ分倍河原3（東京都府中市）　桃ちゃん

キキョウ。富岡八幡宮（東京都江東区）の前の公園にて。

イトーピア高井戸マンション（東京都杉並区）　KM

屋久島（鹿児島県）では珍しく晴天。


ナイスアーバン稲荷平和台（東京都練馬区）　鶴山さん

明野（山梨県北杜市）の**ひまわり畑**。青空に黄色が映えます。

プレサンス　ロジェ　福岡中洲（福岡市）　ハルトー

送り火をたきました。今年のお盆も無事に終了しました。

東建厚岡ハイツ（神奈川県藤沢市）　ゆっち

カルチエリベルテ学園都市（神戸市）　マスオ

高松市から神戸市へ向かう**ジャンボフェリー**に乗りました。夕日が海と空に映えてとてもきれいでした！

朝日プラザ千船（大阪市）　くろりん

夏にすき焼き。暑いけどうまい。

サントノーレ鳴谷（大分県日出町）　だいき

ライオンズガーデン東灘ファシア（神戸市東灘区）　ちーさん

みずほPayPayドーム福岡に**福岡ソフトバンクホークス**の応援に行ってきました。

プレサンス　ロジェ　和歌山（和歌山市）　ゆいかのんひな

埼玉県春日部市の**『クレヨンしんちゃん』のマンホール**。

環境センチュリーマンション（名古屋市）　まるまる

わふわかき氷に赤福が入っていて最高！

レクセル小松原ファースト（埼玉県春日部市）　ちかり

東京都江戸川区）　きぬちゃんよ

地球上に存在したなんて信じられない!!

グランファーレ平岸（札幌市）　竹内さん

仙台駅で途中下車。懐かしいペデストリアンデッキにて。父や義母、友人を出迎えた思い出の場所。

アパホテル&リゾート〈福岡ベイタワー〉（福岡市）　板谷さん

近所の公園で**柿の木**を見つけました。普段よく通る道なのに、気付かなかった。

小島町二丁目団地（東京都江戸川区）　きぬちゃんよ

リベール姫路飾磨（兵庫県姫路市）　Wゆきの

道の駅播磨いちのみや（兵庫県宍粟市）の**メロンソフトクリーム**。大、大満足！

レクセル松原駅前（埼玉県春日部市）　ちかり

埼玉県春日部市の『クレヨンしんちゃん』のマンホール。

グランドパレス上新庄　小松（大阪市）　まるこ

神社声援（ジンジャーエール）。箱根神社（神奈川県）にて。

セブガステージ分倍河原3（東京都府中市）　桃ちゃん

キキョウ。富岡八幡宮（東京都江東区）の前の公園にて。

アルファスマート堀林駅東（高松市）　P.T

船上から見た**高松港周辺の風景**。

上石神井ハイム（東京都練馬区）　みちゃ

ブルオーバーとスカートを手作り。

グランドパレスサンティエ大道（大分市）　おおいたのおじさん

直ちゃん（宮崎県延岡市）の**チキン南蛮**。タルタルソースがなく、深い味わい。

グリーンビュー鴨谷2号棟（大阪市）　ヒヨ

来年の干支の**ヒツジ**を作りました。

ナイスアーバン稲荷平和台（東京都練馬区）　鶴山さん

パークホームズ仙台ステーションイースト（仙台市）　TOY

ラブラス公園inせんだいにて大興奮！

ロイヤルシャトー泉本町（金沢市）　アイピー

粘土で作成。『**グランドゴルフ頑張ろう**』。

ロイヤルガーデン大元駅北（岡山市）　ジイジライオン

ガチャと自販機コーナーがある家（名古屋市）　近花さん

令和八年八月八日に八〇歳を迎えたSLばんえつ物語に乗りました。**傘寿**の特別プレートが輝いていました。

ルミエールたかたのす三番館（和歌山市）　おねず

ブラウンハイム（横浜市）　こうちゃん超頑張れ

石川県白山市の手取峡谷。真ん中にある**穴**（献穴）が魅力。

アドバンス23宮の下II（山口県下関市）　農ジイ

関門海峡を一望できる火の山（山口県下関市）に新しくできた**「ヒノヤマリング」**。絶景スポット。

上石神井ハイム（東京都練馬区）　みちゃ

ブルオーバーとスカートを手作り。

グランドパレスサンティエ大道（大分市）　おおいたのおじさん

直ちゃん（宮崎県延岡市）の**チキン南蛮**。タルタルソースがなく、深い味わい。

コンセール緑ケ丘（名古屋市）　かいちょー

ミスタードーナツの**北海道産コーンスープ**。おいしかった。

アドバンス23宮の下II（山口県下関市）　農ジイ

ギリレバ。低温調理で加熱し、生レバーのような食感を残した鶏肉。おいしかった。

レクセルプラザ村上（千葉県八千代市）　カツオ

旧晴海鉄道橋（東京都江東区）をお散歩。

レクシィアントティ横浜カルティエ（横浜市）　みみこ

東京タワー（港区）。約六〇〇段の外階段で昇りました！

イトーピア高井戸マンション（東京都杉並区）　KM

屋久島（鹿児島県）では珍しく晴天。

レクシィアントティ横浜カルティエ（横浜市）　レモネード

横浜ベイクォーターの**横浜ランタンナイト**にて。きれいだった。

ナイスアーバン稲荷平和台（東京都練馬区）　鶴山さん

明野（山梨県北杜市）の**ひまわり畑**。青空に黄色が映えます。

東建厚岡ハイツ（神奈川県藤沢市）　ゆっち

屋久島（鹿児島県）では珍しく晴天。

サントノーレ鳴谷（大分県日出町）　だいき

ライオンズガーデン東灘ファシア（神戸市東灘区）　ちーさん

ご褒美に、大好きなアーティストの**ビルボードライブ**へ。元気をもらいました！

サントノーレ鳴谷（大分県日出町）　だいき

みずほPayPayドーム福岡に**福岡ソフトバンクホークス**の応援に行ってきました。

環境センチュリーマンション（名古屋市）　まるまる

わふわかき氷に赤福が入っていて最高！

プレサンス　ロジェ　和歌山（和歌山市）　ゆいかのんひな

埼玉県春日部市の**『クレヨンしんちゃん』のマンホール**。

レクセル松原駅前（埼玉県春日部市）　ちかり

朝日プラザ千船（大阪市）　くろりん

夏にすき焼き。暑いけどうまい。

グランファーレ平岸（札幌市）　竹内さん

仙台駅で途中下車。懐かしいペデストリアンデッキにて。父や義母、友人を出迎えた思い出の場所。

リベール姫路飾磨（兵庫県姫路市）　Wゆきの

道の駅播磨いちのみや（兵庫県宍粟市）の**メロンソフトクリーム**。大、大満足！

小島町二丁目団地（東京都江戸川区）　きぬちゃんよ

近所の公園で**柿の木**を見つけました。普段よく通る道なのに、気付かなかった。

プレサンス　ロジェ　和歌山（和歌山市）　ゆいかのんひな

埼玉県春日部市の**『クレヨンしんちゃん』のマンホール**。

ロイヤルガーデン大元駅北（岡山市）　ジイジライオン

ガチャと自販機コーナーがある家（名古屋市）　近花さん

令和八年八月八日に八〇歳を迎えたSLばんえつ物語に乗りました。**傘寿**の特別プレートが輝いていました。

ルミエールたかたのす三番館（和歌山市）　おねず

ブラウンハイム（横浜市）　こうちゃん超頑張れ

石川県白山市の手取峡谷。真ん中にある**穴**（献穴）が魅力。

ロイヤルガーデン大元駅北（岡山市）　ジイジライオン

孫を連れて岡山理科大学 恐竜学博物館へ。**スタンプラリー**に参加しました。

ロイヤルシャトー泉本町（金沢市）　アイピー

粘土で作成。『**グランドゴルフ頑張ろう**』。

パークホームズ仙台ステーションイースト（仙台市）　TOY

ラブラス公園inせんだいにて大興奮！

グリーンビュー鴨谷2号棟（大阪市）　ヒヨ

来年の干支の**ヒツジ**を作りました。

小島町二丁目団地（東京都江戸川区）　きぬちゃんよ

近所の公園で**柿の木**を見つけました。普段よく通る道なのに、気付かなかった。

アパホテル&リゾート〈福岡ベイタワー〉（福岡市）　板谷さん

ロイヤルガーデン大元駅北（岡山市）　ジイジライオン

孫を連れて岡山理科大学 恐竜学博物館へ。**スタンプラリー**に参加しました。

ガチャと自販機コーナーがある家（名古屋市）　近花さん

令和八年八月八日に八〇歳を迎えたSLばんえつ物語に乗りました。**傘寿**の特別プレートが輝いていました。

アパホテル&リゾート〈福岡ベイタワー〉（福岡市）　板谷さん

近所の公園で**柿の木**を見つけました。普段よく通る道なのに、気付かなかった。

ロイヤルガーデン大元駅北（岡山市）　ジイジライオン

孫を連れて岡山理科大学 恐竜学博物館へ。**スタンプラリー**に参加しました。

ガチャと自販機コーナーがある家（名古屋市）　近花さん

令和八年八月八日に八〇歳を迎えたSLばんえつ物語に乗りました。**傘寿**の特別プレートが輝いていました。

ルミエールたかたのす三番館（和歌山市）　おねず

ブラウンハイム（横浜市）　こうちゃん超頑張れ

石川県白山市の手取峡谷。真ん中にある**穴**（献穴）が魅力。

ロイヤルガーデン大元駅北（岡山市）　ジイジライオン

孫を連れて岡山理科大学 恐竜学博物館へ。**スタンプラリー**に参加しました。

ロイヤルシャトー泉本町（金沢市）　アイピー

粘土で作成。『**グランドゴルフ頑張ろう**』。

パークホームズ仙台ステーションイースト（仙台市）　TOY

ラブラス公園inせんだいにて大興奮！

グリーンビュー鴨谷2号棟（大阪市）　ヒヨ

来年の干支の**ヒツジ**を作りました。

小島町二丁目団地（東京都江戸川区）　きぬちゃんよ

近所の公園で**柿の木**を見つけました。普段よく通る道なのに、気付かなかった。

アパホテル&リゾート〈福岡ベイタワー〉（福岡市）　板谷さん

ロイヤルガーデン大元駅北（岡山市）　ジイジライオン

孫を連れて岡山理科大学 恐竜学博物館へ。**スタンプラリー**に参加しました。

ガチャと自販機コーナーがある家（名古屋市）　近花さん

令和八年八月八日に八〇歳を迎えたSLばんえつ物語に乗りました。**傘寿**の特別プレートが輝いていました。

アパホテル&リゾート〈福岡ベイタワー〉（福岡市）　板谷さん

近所の公園で**柿の木**を見つけました。普段よく通る道なのに、気付かなかった。

ロイヤルガーデン大元駅北（岡山市）　ジイジライオン

孫を連れて岡山理科大学 恐竜学博物館へ。**スタンプラリー**に参加しました。

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

■記事募集

①〇マンション管理業務に対するご意見・ご感想（苦情も歓迎）〇ウェンディへのご意見・ご感想〇出来事・事件・ニュース〇推し物・お気に入りのお店おいしいお店〇の紹介〇おすすめの寄の紹介〇勉強会・サークルなどの紹介〇個人の営業の案内・宣伝〇耳よりな情報・みんなに知ってもらいたいこと〇行政・政治へのご意見〇文通・メールフレンドなどの募集〇メンバーの募集〇イラスト…そのほか、皆さまの掲示板としてご利用ください。

②**写真（キャプションつき）のみの投稿**も募集。写真はお返ししますが、重要な写真は万一に備え、必ず控えを取っておいてください。

③ウェンディ紙面に対するご提案（こんなコーナーを作って欲しいも募集。

④景品は次の**a・b**が対象。

a 紙面掲載分

b a以外で力作など

匿名希望の場合は、ペンネームをご記入ください。イニシャルでも可。**読者の興味を引くもの・読者からの情報提供という意味で追体験ができるようなものを優先的に掲載**しますので、投稿内容については、**地名・店名・商品名などの詳細をご記入ください。**文章は四〇字以上お願いいたします。ただし、編集の都合上、表現の変更、省略をする場合があります。写真やりやすく、放っておくと水が流れにくくなったり、詰まりや悪臭の原因になったりします。特に大雨や台風の前には、ごみがたまっていないか確認しておきましょう。

掃除の際は、たまったごみや泥を手袋などを着用して取り除き、古い歯ブラシなどで汚れを落とします。最後に少量の水を流し、スムーズに排水されるかを確認しましょう。

また、砂や土が排水口に流れ込まないよう、普段からベランダをこまめに掃除することも大切です。取り除いたごみは排水口に流さず、ごみ袋に入れて処分しましょう。

付の場合、文章省略後五〇字以内とします。写真付のもので省略後も五〇字以上のものは、二通に景品をさしあげます。住所・マンション名・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ご記入の上、左記の宛先まで。確実に景品をお届けするため、住所はマンション名や〇〇様方なども省略せず、正しくご記入ください。**一二月五日消印有効。**なお、応募は一世帯につき、一通までです。

メールアドレスは、編集部からの連絡や、月二回のメールマガジンの配信に使用します。配信を希望されない場合は**「メールマガジン不要」**とご記入ください。

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、合人社グループ各企業からのご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持って管理**いたします。

■記事掲載エリア変更のお知らせ
ウェンディは配布エリアを変更することがあります。配布されなくなった場合でウェンディをご希望の方は、ウェンディ編集部までご連絡ください。一年間無料で進呈させていただきます。

【一年間無料進呈申し込み先】
〒七三〇-〇〇三六　広島市中区袋町四-三一　合人社広島袋町ビル六階
「月刊ウェンディ編集部」
電話：〇八二-二四七-七四七九／ファクス：〇八二-二四七-七四八二
メールアドレス：info-01@wendy-net.com

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

広告

1日6粒目安・人生を変えるセルフメンテ

実物大

※エラグ酸による

臨床試験で報告済

6つの機能性

体重　体脂肪　血中中性脂肪　内臓脂肪　ウエスト周囲径　BMI値改善

誰もが一度は悩んだことがあると言っても過言ではない「脂肪」のお悩み。何か対策をしていても結果が伴わず、つい年齢のせいと諦めてしまいがちですが、放置すれば、生活習慣のトラブルや、様々な不調の引き金となってしまうからこそ、私達に何か出来ることはないかを考えました。

そこで、近年、臨床試験で6つの機能性が報告されたザクロ由来のエラグ酸をもとに脂肪特化型のサプリメントを考案。各素材の配合バランスを試行錯誤し、続けやすさと実感力に徹底的にこだわり抜いて、脂肪肝心対策『ザクミン』を開発いたしました。発売以降多くの方に手に取っていただき、お陰様で、シリーズ累計販売数270万袋を突破しています。

私自身が体感出来ていないと、お客様に胸を張って商品をお届けすることが出来ません。4ヵ月飲用したところ、体重や体脂肪率、BMI値が順調に推移していき、見た目にも自信を持てるようになりました。さらに、内臓脂肪にアプローチできたおかげか、日々の生活の中で嬉しい変化を多々感じています。

あなたの人生を変えるきっかけに、『ザクミン』を是非お役立てください。

※個人の感想です。体感には個人差があります。

4つの素材がギュッと凝縮!!

エラグ酸はもちろん、相乗的に働く成分を多く含むザクロを、取り込みやすいよう特許製法で粉末にして配合。

広島県製造加工　ザクロ粉末

※特許第6653091号

「燃やす対策」として定評のある焼成シジミ貝殻を高配合。これこそが、実感力を左右する決定的な違いです。

青森県十三湖産　シジミ貝殻

活力成分オルニチンでお馴染みのシジミ身を3回濃縮させて栄養価がグンと増加。アクティブな毎日をサポート。

青森県十三湖産　シジミ身エキス

ポリフェノール含有量がワカメのおよそ10倍とも報告される注目の海藻。健康と美容にダブルでアプローチ。

青森県大間産　海藻ツルアラメ

機能性表示食品

ザクミン

2026年3月現在調べ

デニムを新調！

神奈川県 宮迫和昭さん（56）

営業職のため会食が多く、運動をする暇もありません。次第に健康チェックでも指摘項目が増え、お腹周りもずっしり重たくなってきました。対策に友人から教えてもらった『ザクミン』を飲み始めると間もなく、飲みすぎた翌朝の違いを実感！ さらに、3ヵ月後には体重、体脂肪率に嬉しい変化が。最近では若い頃のような数値になり、デニムを新調したばかりです。

※年齢は取材当時。個人の感想です。体感には個人差があります。

健康と美容に！

愛媛県 大窪郁子さん（69）

シリーズ商品の実感力は体感していたので、『ザクミン』にも期待して飲み始めました。これが大正解!

しばらく続けると、体が軽くなったように感じ、鏡を見る度に喜ぶ瞬間が増えました。日々調子もよく、健康と美容の力を一石二鳥で実感しています。

※年齢は取材当時。個人の感想です。体感には個人差があります。

本品 約1ヵ月分 180粒入

通常価格 4,500円（税込）＋送料別途500円

特別定期コースのお申し込みで初回限定 約78%OFF

970円（税込） 送料無料

●当キャンペーンで『ザクミン』定期コースをお申し込みいただくと、初回970円（送料無料）、2回目以降は4,500円（送料別途500円）でお届けします。半年分お届けした場合の総額目安は23,470円（送料除く）●指定定期コースは、毎月お客様にお選びいただいた5日・10日・15日・20日・25日・末日に、商品を定期的にお届けするコースです。回数の制限はなく、1回だけでも休止・解約ができます。お客様からのお申し出がない限り、自動的に定期配送は継続します。定期コースの休止・解約に関しては、「○回購入しなければいけない」といった条件はなく、上記お選びいただいたお届け予定日の10日前までにフリーダイヤルまでご連絡いただければ、いつでもご対応します。

「ザクミン特別キャンペーン」はお電話限定で承ります

フリーダイヤル 0120-78-8202（なはは つらつ）

ご注文時に、『ザクミン』ウェンディを見た と必ずお伝えください。

24時間受付／年中無休（携帯電話可）／通話料無料

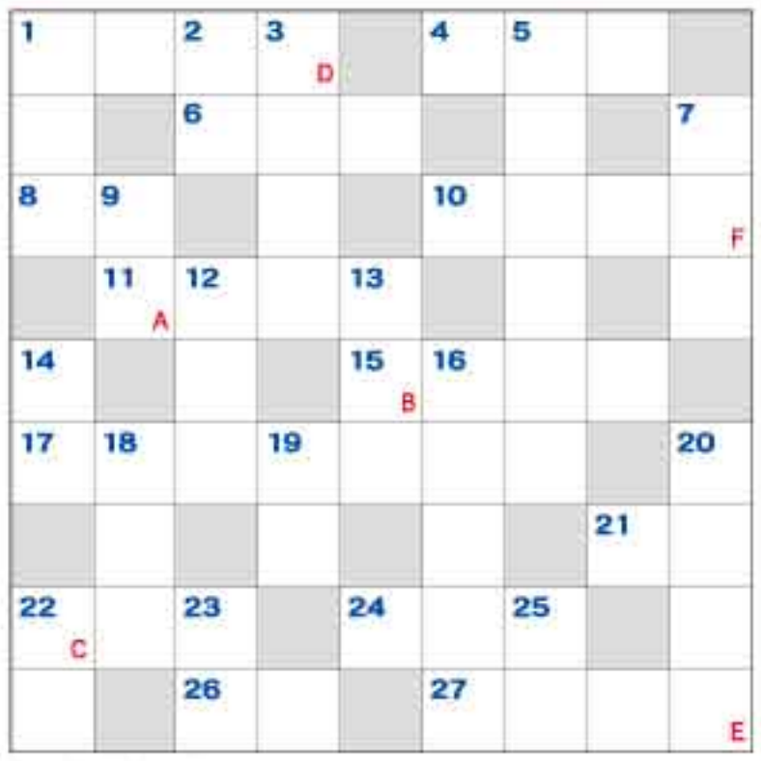
合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、ミサワホーム合人社ライフマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルタップ合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、GHマネジメントサービス、福津くらす合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOBY合人社、PG Building Management、Mo合人社コミュニティ、コクバ合人社ファシリティーズ、合人社エンジニアリング、合人社シティサービス、合人社FGL、ニネ・グリーン、G.FLEX、えむぼま

頭の体操

アナタデキマスカ？ ショウブシマセンカ！

クロスワード

A～Fの順につないで答を出してください。



タテのキー

1「音楽の父」と称されるドイツ出身の作曲家
2配偶者である女性
3野球で守備番号一のポジション
5サウナ文化で知られる、北ヨーロッパに位置する国
7雲から降る氷の粒で、直径五㎜未満はあられ、五㎜以上は
9沖縄県の県庁所在地
12食事や公共の場などで守るべき行儀作法
13カーブ、サイド、バック、ルームなど、溶ける時計を描いた作品で有名な画家
23酒蔵の軒先に吊るし、新酒の完成を知らせる「酒林」の材料となる樹木
25福島・会津地方の郷土玩具「赤べこ」のモチーフ

ヨコのキー

1バターより長く、パリジャンより細いフランスパン
4住宅では収納や寝室などにも活用される、屋根裏の空間
6ある動物に似た姿や動きが名前の由来のパソコン用入力機器
8芥川龍之介の小説の題名になった顔の部分
10日本では普通、平等、直接、秘密などの原則に基づいて行われる政治の仕組み
11子どもの健やかな成長を願う初正月のお祝い。女の子は羽子板、男の子は
15ボクシングの試合区分の単位
17メキシコの「死者の日」で、死者の魂を導くとされる花
21石川県北部の旧国名
22二〇一二年度より中学校の保健体育で必修となったのは、武道と
24室町時代に池坊専応が理念を確立した芸道
26結婚記念日の呼び名で一五周年は水晶、二〇周年は磁器、二五周年は
27秋になると産卵のため川を遡上する、北海道を代表する細長い魚。名前はアイヌ語に由来します

■先月の答 ノノムラユキコ

ド	ン	カ	ン				ゴ	ゼ	ン
	ノ	ミ		イ	タ	チ		テ	ラ
		ウ	ノ	ウ		イ	ノ	シ	シ
コ		ト		ソ	リ		オ		ハ
ナ			フ	ウ	セ	ン		シ	
キ	ン	ギ	ヨ		ユ		ー	カ	リ
	ケ		シ	メ	ジ		カ	キ	
ム	ツ	キ		ツ	ム	ジ			
ダ	シ		ス	ナ		カ	ナ	ダ	イ

ナンプレ

ABCDの順に並んだ4ケタの数字を答えてください。

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・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れてください。

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

■先月の答

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

■「頭の体操（クロスワード・ナンプレ）」募集要項
「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三〇〇名様に景品を発送（発表にかえます）。両方に応募いただい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、応募フォーム、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○○様方なども省略せず、正しく記入ください。一二月五日消印有効。併せて「記事」、「ここはどこ？」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、一通までです。
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、合人社グループ各企業からのご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。

〒七三〇-〇〇三六
広島市中区袋町四-三一
合人社広島袋町ビル六階
「月刊ウェンディ 編集部」
メールアドレス
info-01@wendy-net.com

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

季節の花

センブリ

開花時期は八～一一月。利用されてきました。名前は「千回振り出しても、まだ苦い」ことに由来するといわれるほど、強い苦味が特徴です。全草を乾燥させたものは生薬として用いられ、煎じた「センブリ茶」としても知られています。生薬名は「当薬（とうやく）」といい、「よく効く薬」を意味する「当（まさ）に薬」に由来するといわれています。
花言葉は「はつらつとした美しさ」「義侠の愛」など。八月三日、一〇月八日、二七日などの誕生花です。

アメジストセージ（サルビア・レウカンサ）

中央アメリカ原産の多年草です。開花時期は八～一一月。昼が短くなり、夜の時間が一定以上長くなることで花芽をつける「短日植物」で、晩夏から秋の花壇を鮮やかに彩ります。
宝石のアメジストのような紫色の花穂を伸ばすことから「アメジストセージ」と呼ばれています。花穂を彩る紫色の部分は萼（がく）で、細かな毛に覆われ、ビロードのような質感があります。その萼から白色の花を咲かせます。
シソ科サルビア属に属し、ハーブの仲間として扱われることもあります。ただし、食用のセージとは異なり、主に観賞用として栽培されています。
花言葉は「家族愛」「家庭的」など。一〇月三日、二九日、一一月二三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!!

■先月の答 ①マリンワールド海の中道（福岡市）②竹田城跡（兵庫県朝来市）③福井県立恐竜博物館（勝山市）④津山城（岡山県）⑤国立西洋美術館（東京都台東区）

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 11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、ウェンディ編集部が責任をもって管理いたします。

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

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　☎082(247)7479