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450号

Wendy

www.wendy-net.com

FUYO LEASE
芙蓉総合リース株式会社



Ms Wendy in this month

音楽で世の中を変えられる 昔も今も本気で信じています

シンガーソングライター　イルカさん

本号の記事

ニュースポット
分譲マンション「五年転売禁止」東京・千代田区が要請 …4
マンション管理組合奮闘記
管理会社の変更を経て、より良い管理体制へ …4
ちょっと拝見
ローヤルシティ北浦和 …5
地域再生を考える
風土と人がつくりあうもの 長崎県五島列島でのクラフトジンづくり …6
私の体験
花柄毛布から始まった私の「安心毛布」 ～日常に残る「気配」を作品に、人とつながる～ …7
世界遺産探訪 …9
本日のエッセイ
パーソル総合研究所 主席研究員 小林 祐児 …10
カフェ・ボンテが公開するレシピ …11
この人に注目
一枚の手ぬぐいに、街の物語を ～暮らし、食べ物、文化…土地の小さな魅力を集める～ …12
発酵食品で菌活習慣 …14
読者の広場 …15～17
頭の体操 …20

◆ものを作る人への憧れ

踏み出した決意の一歩

父はテナーサックス奏者。家族で夕飯を食べたあとに仕事に出かけ、夜中に帰り、夜通し編曲の仕事をしていました。ジャズや、アメリカンポップスが多かったですね。派手な家庭に見えたと思いますが、母は年中、質屋に通う生活。けれど、何にも動揺しない人でした。

私は人見知りな子どもで、今こういうお仕事をしているのは自分でも不思議です。とはいえ中学校から女子校になったとたん、「宴会屋」と呼ばれるくらい、リーダーシップを取るようになったんですけどね（笑）。

小さい頃は、ジャングルの奥地にいる野生生物を救う獣医になりたいと思っていました。でも、それと同じくらい「ものを作る人」にもなりたくて、高校三年生の時に、女子美術大学に行きたいと思い立ったんです。お金をかけて私立に入れてもらったのに…という思いもあったのですが、その時に初めて「自分の人生だから後悔したくない。たとえダメでも言ってみよう」と、母に話しました。そうしたら、「自分の人生だから、やりたいようにやってごらん」と。母は、必ず何とかなるというふうに考えて、何とかする人。そして、私が何かをやりたいと自分から親に言うのは初めてのことだったので、その決意を感じてくれたんだと思います。

◆ビートルズとの出会い

今も心にある父の言葉

中学一年生の時に、世の中にビートルズが出現しました。その時、これは「自分の世代の音楽だ」と感じたんです。高校一年生の時、母が「そんなに好きならば」と、ガットギターを買ってくれ、学校の器楽クラブに入りました。学園祭でみんなで弾き語りをし、一体になる感覚がすごく楽しかったです。

実は、曲は小学生の頃から作っていました。父が譜面を書きながら、「音符に言葉をつけると歌になるんだよ」と教えてくれて、「歌って私にも作れるんだ」と思うとうれしくて。うちの犬の歌を作って両親に聴かせると、拍手してくれたりしてね。「言葉をつけると歌ができる」。今でも、その感覚のまま歌を作っています。

ただ、私はあまり譜面が好きではなく、今でも譜面を使うのはレコーディングの時くらい。でもアメリカでレコーディングをすると、みなさん、「細かい譜面はいらない」と言うんですよ。「そんなのがあったら、俺が来ている意味がないだろう」と。その瞬間だからこそ生まれる音が楽しくて、今も「せーの」で、ライブ感覚でレコーディングをすることが多いです。刺激し合い、素晴らしい音が出来上がる喜びを感じられるレコーディングが大好きです。

◆運命に導かれた

夫との出会い

日本のフォークの世界を初めて知ったのは、大学の同好会。その年、早稲田大学のフォークソング倶楽部からギターのコーチとしてやってきたのが、のちの夫です。そこで彼と出会わなければ、イルカは生まれていない。運命みたいなものに導かれたのかもしれないと思います。

彼は学生ながら、自主コンサートをしたりレコードデビューしたり、音楽プロデューサーという夢に向かって活動していました。後から聞いた話ですが、出会った時には私をプロデュースしたいと思い、近づいたそう。大学一年の夏休み、彼が出るコンサートの舞台文字づくりのアルバイトをすることになったのですが、最初から、一緒にいて自然でした。うちが引っ越す時にはお手伝いにも来てくれ、自然と家族の中に入ってきたんです。



2歳頃、自宅にて

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・450号）／（ウェンディ広島100,000部・300号）



イルカ／シンガーソングライター

1950年、東京都中野区生まれ。71年にシュリークスのメンバーとしてデビュー。74年にソロデビューを果たし、翌年、『なごり雪』が大ヒットを記録。80年、日本の女性シンガーソングライターとして初めて日本武道館公演を行った。絵本の執筆等も行うほか、2004年にはIUCN国際自然保護連合 初代親善大使に就任する等、活動は多岐にわたる。26年現在、「イルカ55周年コンサート～あいのたね♥まこう！～」開催中。



19歳、女子美術大学へ通っていた頃



中学生のころ。ビートルズの影響でマッシュルームカットに



夫と歌っていたシュリークス時代



1976年頃、ソロコンサートで

◆音楽の力を信じて…

激動の青春時代

当時まわりにいたのは、三歳くらい年上のお兄さんたち。みんなお金もなく、苦労していました。いつも夫の後ろにいる私をみんながかわいがってくれたし、夫と結婚することはみんなが知っていたから、ちやほやされたことは一度もない。だから今も、とてもいい形で友情が続いています。

かたや学生運動をやっている時代。私たちは形こそ違うけれど、音楽を通して世の中を変えられると本気で信じて、歌を作り、歌っていました。その思いは、今も変わりません。

当時の日本の芸能界は、ブラックな世界ともつながらなければ興行ができないしがらみがありました。それを断ち切ろうとしたのが、フォークソングのお兄さんたち。学校の講堂で、彼らがコンサートをやり始めた時、プロの人たちは相手にしていなかったと思いますす。けれど早稲田大学でのコンサートは超満員。そうして日本のフォークにムーブメントが起こり、若い人たちのパワーは各地方にまで広がって、自分たちでコンサートができるようになった。幕末から明治維新に入るような、変革の時代でした。従来の日本の興行システムとは全く違うルートを切り拓いたことは、彼らの功績。今、J-POPやアイドルがどんどん世界に出ていっていますが、若い人たちが自由に羽ばたける音楽を彼らが作ったんです。

◆『なごり雪』から

イルカの冬眠時代

『なごり雪』を歌うことは、夫が会議で決めてきました。当時は「カバー」という概念がなく、ましてや同じジャンルの人の歌を歌うなんて失礼だと思っていましたが、生みの親である伊勢正三さんが喜んでくれるならば歌ってもいいのかなと、気持ちが切り替わりました。

おかげさまでソロコンサートもできるようになり、同時に、小さい頃から抱いていた「絵本を描く」という夢が動き始めたんです。夫は「二年休もう」と言ってくれ、「イルカの冬眠時代」に入りました。一番稼げる時期に休むなんてバカじゃないかと言われましたが、夫はいつも、私が作りたい世界を守ってくれました。

冬眠中に息子も生まれ、何年か先にまた歌えたらいいなと、カムバックの欲はまるでなかったのですが…。夫は「母親になったからには、もっといい歌を歌えなきゃうそだろ」って。みんな、私のことなど覚えていないだろうと思っていたのに、コンサートは即日完売。ステージに立ってもまだ不思議でした。

当時は、幼稚園が始まれば専業主婦、コンサートの時期はそれに集中という生活パターン。息子は、どんなに熱を出していても「コンサート頑張ってきてね」と言うんです。だから、意地でも頑張ってこなきゃですよね。

◆最愛の夫を襲った病

彼のためにできること

夫がパーキンソン病だと分かったのは、体調を崩し引きこもるようになって、三年半後のことでした。それまでは一日二二時間ぐらい働き、「本当に幸せなんだ」と言っていたのに…。あんなにも仕事が大好きな人なのだから、仕事をさせてあげたかった。けれど、毎日「死にたい」とばかり言うこの人を死なせないようにしなきゃ、そして、まだ小学生の息子を暗い家庭で育てたくはないと思っていました。

私は、仕事を辞めては夫のそばにいたかったのですが、夫はそれを絶対に許しませんでした。「イルカの半分は僕なんだから。君が辞めたら、僕もなくなってしまう」と、とくに、コンサートは絶対に辞めるなって。私がいいコンサートをやり、いい曲を作ることを喜んでくれるのなら、やるしかないと思いました。

亡くなる七年前からは旭川のリハビリ病院で過ごし、私は二拠点生活。夫の表情は乏しくなっていましたが、コンサートの報告をし、新しいCDを見せると、本当にうれしそうでした。

二〇年の長い闘病生活は、彼が私に与えてくれた時間だと思います。とくに晩年の三年間は、いつか来る別れを覚悟していました。彼が一番つらかったと思うから、自分は決して不幸だとは思いません。結婚してよかった。

◆デザート世代を迎え

限りなく広がる夢

「死んだら、お別れのお別れの会を盛大にやってね」という夫との約束を守り、ホテルのパーティ会場には、仲間が大勢集まってくれました。私も、息子と父、小さかった孫とともに、夫が作った歌を披露すべく居間で練習していたところ、聞きつけたスタッフまで力を貸してくれることに。ここで下手な歌を歌おうものなら、夫は絶対に怒ります。しばらくは歌えなくなるだろうと思っていたのですが、なんとか歌いきりました。「お別れの会」は夫の策略であり、最後のプロデュースだったんですね。

今、ほぼ毎週末にコンサート、週一回のラジオ…七五歳のおばあさんのスケジュールじゃありません（笑）。でも、イルカのために生きたとしか思えないほど身をささげてくれた夫が敷いてくれたレールは、絶対に無駄にしちゃいけない。意地でも、もっと磨いてやろうと思うんです。

夢は限りなくありますよ。自制するのが大変なくらい（笑）。好きなものにエネルギーを注げるのは、還暦を過ぎたデザート世代の醍醐味でしょう。子育ても終わり、誰にも相手にされなくなるのは寂しいことではなく、自由を得たということ。この先は「やらなきゃいけない」を外し、やりたいことだけやればいい。そう思うと楽しいでしょう？まだまだ人生、長いのだから。

（聞き手・永峰）



2016年ホノルルで行われたIUCN世界自然保護会議でのコンサート

広島平和記念公園対岸、元安橋たもとのオープンカフェ
Caffè Ponte
カフェ・ポンテ
モバイル会員募集
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。
広島市中区大手町1丁目9-21
☎082-247-7471

SPICY DICTIONARY マンション法研究会報告 Q&A

Q 当マンションの管理規約では、総会を開催する場合は二週間前までに通知を発しなければならないと定められていますが、緊急を要する場合には、理事長は、理事会の承認を得て、五日間を下回らない範囲において、通知期間を短縮することができると定められています。

しかし、令和八年四月一日の区分所有法改正により、規約に定めていたとしても、**総会招集通知を五日前に発送することはできない**と聞きました。根拠を教えてください。

A 旧区分所有法では、集会の招集通知は、会日の少なくとも一週間前に発することとされていましたが、この期間は規約によって伸縮することが認められていました。そのため、規約に通知期間を短縮する旨の定めがあれば、五日前の通知も可能でした。

しかし、令和八年四月一日施行の改正区分所有法では、**集会の招集通知について、会日の少なくとも一週間前に発しなければならないとしたうえで、規約によって伸長することはできるものの、短縮することはできないと改められました。**

その理由は、本改正で決議要件が「実際に集会に出席した人（書面や電磁的方法による行使を含む）の多数決」で決められる仕組みへと変わり、十分な情報収集や検討ができないまま決議されてしまうことを防ぐためと考えられます。



編集／合人社計画研究所法務室
監修／柱・本田法律事務所
本田非常勤弁護士

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

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

保存版
定価1,760円（税込）
ISBN 978-4-343-01237-1
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/

MADE IN GERMANY

ESCHENBACH

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だす世界の名品たち。品質を追い求める、そのこだわりをご紹介します。

ルーペメーカーが提供する逸品

LEDワイドライトルーペ





専用スタンド付き

reddot design award
winner 2011

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

こんなシーンに最適です

手持ち式

軽量設計で疲れにくい



スマホを拡大して楽々

会議で手元の資料が大きく見やすい

置き型

置くだけで焦点が合う



新聞の1段を丸ごと拡大するから読みやすい

名刺の小さい文字を確認

スタンド式

両手が使えて便利



プラモデル等工作や手芸、修理に両手が使えて便利

安全に爪切りができます

価値ある1台　4つのポイント



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

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

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

Ⓐ 

LEDワイドライトルーペ＜3倍＞
商品番号ES-225W **22,000円**（本体価格20,000円）
サイズ（約）：縦68×横204×厚さ28mm重さ（約）：180g（電池含む）

Ⓑ

LEDワイドライトルーペ＜4倍＞
商品番号ES-226W **23,760円**（本体価格21,600円）
サイズ（約）：縦63×横188×厚さ27mm重さ（約）：138g（電池含む）

商品提供：株式会社エッシェンバッハ光学ジャパン

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。

ご注文はこちら

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

0120-314-914（電話）
※携帯電話からもご利用できます。
0120-314-947（FAX）

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

※商品のお届けは、通常5日前後です。
※送料は一律税込880円です。
※交換・返品は商品到着後、7日以内にお願いいたします。
※お客様のご都合による交換・返品の場合の送料はお客様のご負担となりますので、ご了承ください。
※ご使用後の交換・返品はご容赦ください。
※商品のお届け先は日本国内に限らせていただきます。（一部離島を除く）

●FAXのご注文例

日経社通販歳時記宛　注文書

1.〒住所
2.氏名（ふりがな）
3.電話番号
4.商品名　商品番号　数量

インターネットでも注文できます。
通販歳時記　検索

●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。

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ハイ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、Ms合人社コミュニティ、コクハ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、ニホン・グリーン、G.FLEX、えむぱま

ニュースポット

分譲マンション「五年転売禁止」
東京・千代田区が要請

東京都千代田区は、三菱地所レジデンスなどに対し、区内で計画する分譲マンションに五年間の転売禁止の特約を付すよう要請。投機目的での不動産取引などを抑制する狙い。同区は二〇二五年に業界団体に同様の要請をしたが、個別企業への要請は初めて。

同区は今後も区内で開発されるマンションにも同様の方針で臨む考え。区との調整が必要な市街地再開発事業などが対象で、純粋な民間マンションには適用しない。今回の要請対象の物件には引き渡し後の五年間転売禁止の特約を付けるほか、同一名義での複数住戸の購入禁止も求めた。

管理業務主任者試験 受験申込者数 一万七五七三人

マンション管理業協会は、「令和八年度管理業務主任者試験」の申込者数を発表した。八月三日～九月三〇日で申込を受け付け、申込者数は全国で一万七五七三人。申込者の内、Web申込をしたのは一万六〇〇三人（全体の九一・一%）。試験は一二月六日一三～一五時に実施。合格発表は、二〇二七年一月一五日の予定。

マンション維持修繕技術者試験 二〇三六人が合格

マンション管理業協会は、九月六日に実施した「二〇二六（令和八）年度 マンション維持修繕技術者試験」の結果を発表した。

申込者数は九〇三人、受験者数は七一八人、受験率は七九・五%、合格者数は二〇三六人だった。

同協会ホームページで合格者の受験番号、実施した試験の結果、正解を掲載するほか、全受験者に合否通知が郵送される。

神戸市のマンション 空き部屋に侵入した疑い 女を逮捕

神戸・三宮のマンション一〇階の空き部屋に鍵を使って侵入したとして、兵庫県警葺合署は一〇月二六日、邸宅侵入の疑いで無職の女を逮捕した。

逮捕容疑は二五日一一時一五分ごろ、神戸市中央区の賃貸マンションの部屋に、鍵を使って侵入した疑い。同署によると同日、マンションの管理業者が清掃のために部屋に入ったところ女を発見し、一一〇番。逃走したが、二六日にJR神戸駅付近で確保された。調べに対し、女は「一〇月上旬から住んでいた」と話しているという。



お菓子の豆知識
ジンジャークッキー

ショウガを使った伝統的な焼き菓子。ショウガのほか、シナモンやナツメグ、クローブなどのスパイスが使われ、豊かな香りが特徴です。生地には黒糖やハチミツ、ココアなどを加え、スパイスの風味と甘さが絶妙に調和しています。

ヨーロッパではクリスマスシーズンによく作られ、人の形をしたものは「ジンジャーマンクッキー」と呼ばれます。顔や洋服をアイシングで飾り付けたり、クリスマスツリーのオーナメントにしたりして楽しまれています。スパイスには体を温める働きがあるとされ、その強い香りには魔除けの意味が込められていたともいわれています。

ジンジャークッキーで家の壁や屋根を組み立て、チョコレートやキャンディー、粉糖などで飾る「ジンジャーブレッドハウス」も人気です。家族で飾り付けを楽しむことも、クリスマスの風物詩となっています。



マンション管理組合奮闘記
ニューノーマルへの挑戦
管理会社の変更を経て、より良い管理体制へ
スターズマンション寿町（山口県宇部市）
理事長　宇部　哲朗さん（76）


宇部　哲朗（うべ　てつろう）さん
特技はイタリア語。旅行（写真はサグラダ・ファミリアにて）や映画・音楽鑑賞を楽しむほか、週5回スイミングクラブに通うなど、活動的な日々を送る。

山口県宇部市にある当マンションは、宇部市役所や、ホテルやオフィス、レストランなどがある宇部ゲートタワーまで徒歩一〇分以内と、利便性の高い立地です。市役所周辺では再開発も進められており、今後の発展にも期待しています。

築三〇年を迎えましたが、外観はモダンで、建物もしっかりしていると感じています。エントランス正面にはツツジが植えられており、春は一面に花を咲かせ、華やかに彩ります。また、昨年には宅配ボックスが設置され、荷物の受け取りも便利になりました。

マンションを購入した後、管理組合や管理会社の状況を知りたいと思っていた矢先、役員候補となり、その後、当マンション購入までに住んでいたマンションでの役員経験を評価していただき、理事長に就任しました。


外観

理事長として、まず取り組んだのが管理組合運営の見直しです。管理委託料や提案内容などを総合的に検討し、管理会社を合人社計画研究所（以下、合人社）へ変更。理事会役員も四名から五名に増やし、採決時に賛否が同数にならない体制を整えました。

また、理事会運営の効率化を図るため、案件によっては合人社を交えたメール回覧で承認を諮る仕組みを導入し、役員が頻繁に集まらなくても協議を進められるようにしています。

理事長に就任して一年半以上が経過しました。役員の皆さんの協力もあり、管理組合運営はより円滑になってきたと手応えを感じています。

一方で、区分所有者への情報伝達のペーパーレス化の課題が残っています。今後は合人社が提供するウェブサービス「マンション管理組合お知らせネット」を活用し、インターネットによる情報共有も進めていきたいと考えています。

大規模修繕工事は、中東情勢などによる資材価格の高騰を考慮して実施を延期していましたが、二〇二八年ごろの実施を目指し、準備を進めています。

今後は重要な話し合いの機会が増えていきます。合人社の助言を受けながら、区分所有者の皆さんの管理組合運営への関心をさらに高め、理解と協力を得ながら大規模修繕工事を成功させたいと考えています。

今後も合人社と連携しながら、より良い管理組合運営に向けて、一歩一歩着実に取り組んでいきたいと思います。



エントランス

マンション管理の常識
ペットの飼育と管理規約

マンションにおけるペットの飼育については、管理規約や使用細則などでルールが定められています。

国土交通省の「マンション標準管理規約（単棟型）」第一八条のコメントによると、犬や猫などのペットの飼育を認めるかどうかは、管理規約で定めるべき事項とされ、その他、飼育可能範囲や申請方法を含む細部の規定は使用細則などで定めるのが一般的です。

「飼育を認める場合には、動物等の種類及び数等の限定、管理組合への届出又は登録等による飼育動物の把握、専有部分における飼育方法並びに共用部分の利用方法及びふん尿の処理等の飼育者の守るべき事項、飼育に起因する被害等に対する責任、違反者に対する措置等の規定を定める必要がある」と同コメントに記載されています。

さらに、同コメントでは、ペットの飼育を可能とする場合の規約の文例も示しており、「使用細則などの遵守を義務付けるとともに、他の区分所有者や占有者から苦情の申し出があり、改善勧告に従わない場合には、理事会が飼育禁止を含む措置をとることができる」とされています。

ペットの飼育を検討する際は、まず管理規約や使用細則などで、飼育の可否や条件、必要な手続きを把握するとともに、ルールを遵守した飼育が可能かどうかを確認すべきと考えます。

豆知識
硬貨の絵柄

一円玉から五〇〇円玉まで、なじみ深い六種類の硬貨。それぞれに何が描かれているか、すべて思い浮かべられますか？

■一円玉
若々しく伸びる「若木」。一般公募で選ばれたデザインです。

■五円玉
稲穂、歯車、水面が描かれ、それぞれ農業、工業、水産業を表しています。裏面の双葉は、新しく生まれ変わった日本を象徴しています。

■一〇円玉
表面には平等院の鳳凰堂、裏面には一年中緑を保つ「常盤木」が描かれています。

■五〇円玉
菊の花。一九六七年に現在のデザインになりました。

■一〇〇円玉
日本を代表する花の一つ、桜が描かれています。

■五〇〇円玉
表面には桐、裏面には竹と橘が描かれています。

なお、硬貨は一般的に、製造年が刻まれた面が裏、その反対側が表とされています。



ちょっと拝見

管理組合に聞きました

管理会社の変更をきっかけに第三者管理方式へ移行

五年に一度の役員から解放

ローヤルシティ北浦和



ローヤルシティ北浦和
建築概要
2001年3月竣工
鉄筋コンクリート造
地上7階
総戸数　20戸
さいたま市浦和区北浦和5-14-18
事業主　藤澤建設



緑豊かなエントランス周辺



JR北浦和駅

■マンション購入までのお話をお聞かせください。

以前は社宅に住んでいましたが、会社が社宅を廃止することになり、近隣で住まいを探し始めました。当時、子どもが中学生だったため、学区を変えずに通えることを条件に探していたところ、当マンションに出合いました。新築で四LDKと十分な広さがあり、立地も良かったことから購入を決めました。

■実際に暮らしてみていかがでしょうか。

新築当初から住んでいますが、今も変わらず快適に暮らしています。

築年数がたち、最近では水回りに不具合が出てきたため、浴室とトイレをリフォームしました。

■管理方式を第三者管理者方式に変更したそうですね。

管理を開始するにあたり、合人社に共働き世帯の増加や居住者の高齢化によって役員の成り手不足を相談したところ、第三者管理者方式の提案を受けました。この方式では合人社が管理者となり、理事会を設ける必要がなくなるとのことでした。

合人社に管理を委託した後、区分所有者対象のアンケートで出た意見を取り入れるなどした結果、総会で第三者管理者方式の導入が決議されました。

■管理会社変更の経緯を教えてください。

以前のデベロッパー系大手管理会社から、当マンションは小規模で採算が合わないとの理由で、管理委託契約の解約の申し入れがありました。そこで、急きょ新たな管理会社を探すことになりました。

候補は三社ありましたが、不動産などに詳しい方の意見を参考に、管理組合で協議した結果、合人社計画研究所（以下、合人社）に管理をお願いすることになりました。

■管理会社変更や第三者管理者方式の良かった点をお聞かせください。

当マンションでは五年に一度は理事の順番が回ってきました。以前の管理会社の時は、毎月理事会が開かれ、書記が議事録を作成していました。私も何度も担当し、負担に感じていました。

合人社に管理会社が変わってからは、理事会議事録の原案の作成を委託することができるようになり、負担が軽減されました。

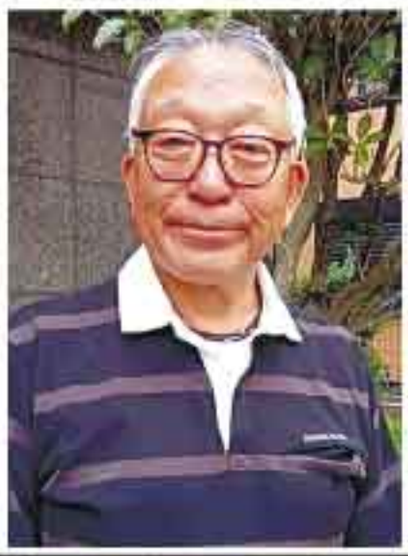
その後、第三者管理者方式への移行で役員を務める必要もなくなり、責任から解放され、大変助かっています。特に小規模な当マンションでは、そのメリットは大きいと感じています。

■マンション周辺の環境についてはいかがでしょうか。

JR北浦和駅までは徒歩一〇分ほどで、交通の便が良く、生活しやすい場所です。周辺にはマンションが多く、学校などもある落ち着いた住宅地で安心して暮らしています。

■今後、合人社に期待することは何でしょうか。

これからも安心して暮らしていくために、合人社には引き続き、誠実な管理者（管理会社）として適切なマンション管理を行ってもらいたいと思っています。



元理事長　霜鳥 初雄（しもとり はつお）さん（68）

妻と二人暮らし。二人の子どもはすでに独立している。以前は会社員として電気系のエンジニアの仕事に携わっていたが、現在は退職し、自分の時間を楽しみながら過ごしている。

RICOH
imagine. change.
リコージャパン株式会社

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
村田 岳（むらた たかし）さん（53）

居住者の皆様が安心・安全に暮らせることを第一に考え、マンションの維持管理に不安を感じることがないよう、日々の業務に取り組んでいます。特にトラブルが発生した際には、迅速な対応だけでなく、その後の報告や連絡を丁寧に行うことも大切にしています。

設備の事故やトラブルに対処した際、居住者の方から感謝の言葉をいただくこともあり、この仕事のやりがいを感じます。今後も一つ一つの対応を大切にし、安心して任せていただけるよう努めていきたいと思います。

休日は散歩を兼ねて買い物に出掛けたりしてリフレッシュしています。時には息子と日帰り温泉に行ったりして、ゆっくりとした時間を楽しんでいます。



管理指導員
磯貝 忠（いそがい ただし）さん（84）

当マンションには管理状況の確認や月次建物点検などで訪問しています。点検では建物の軽微な不具合も見逃さず、気付いたことを迅速かつ正確にフロント担当へ伝えるよう心掛けています。これからも建物の状態に目を配り、適切な維持管理につなげていきたいと思っています。

休日は家でじっとしているよりも、できるだけ外出して体を動かすようにしています。



経理チェッカー
新井 タミ江（あらい）さん（63）

管理組合の大切な資産を預かっているという意識を持ち、日々の業務に取り組んでいます。処理に迷うことがあれば、上司やフロント担当に相談し、適切に対応することを心掛けています。

休日は体のメンテナンスをして過ごしています。昔のテレビ番組を見ることが小さな楽しみであり、友人や幼なじみと会うことが大きな楽しみです。

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

今日は何の日？

11月20日　ピザの日

ピザ協議会が制定。日付は、「ピッツァ・マルゲリータ」の名前の由来となったイタリアのマルゲリータ王妃の誕生日から。



11月22日　ボタンの日

一八七〇年のこの日、日本海軍の制服に洋装が採用され、金地桜花のボタンを付けることが決められました。これを記念し、日本釦（ボタン）協会などが制定しました。



11月23日　珍味の日

全国珍味商工業協同組合連合会が制定しました。日付は、「いい（一）つ（二）まみ（三）」の語呂合わせと、この日に行われる新嘗祭で山海の珍味が供えられてきたことから。

11月24日　進化の日

一八五九年のこの日、イギリスの自然科学者ダーウィンが『種の起源』を出版しました。自然選択説を提唱し、現代の進化生物学の基礎となりました。



11月26日　鉄分の日

鉄分の重要性などを広めるためにゼリア新薬工業が制定。日付は、「いい鉄分」の「いい」から一一月、鉄の原子番号が二六であることから二六日に。

11月28日　太平洋記念日

一五二〇年のこの日、ポルトガルの探検家マゼランが南米大陸南端の海峡を抜け、太平洋に到達しました。穏やかな波の様子から「平和な海」とマゼランは名づけ、これが「太平洋」の由来になったといわれています。



12月2日　デーツの日

オタフクソースが制定。日付は、December（一二月）の頭文字と2で「デー（D）ツ（2）」の語呂合わせ。ヨーロッパではクリスマス菓子の材料にも使われることから、一二月にデーツを広めたいという思いも込められています。



12月3日　カレンダーの日

全国団扇扇子カレンダー協議会と全国カレンダー出版協同組合連合会が制定。日付は、一八七二年の改暦で旧暦から新暦に切り替わったことで、本来なら一二月三日にあたる日が一八七三年一月一日になったため。

12月6日　インフラミライデー

三菱ケミカルインフラテックが制定。日付は、「イン（一）フ（二）ラ（六）」の語呂合わせ。老朽化する社会インフラの維持管理や整備の重要性などを広めることが目的です。

12月8日　有機農業の日

二〇〇六年のこの日、環境負荷の少ない農業を推進する「有機農業の推進に関する法律」が成立。成立から一〇周年を記念し、次代の農と食をつくる会が制定しました。

12月10日　ベルトの日

日本服装ベルト工業連合会が制定。日付は、日本最古のベルトを飾る紺玉（ラピスラズリ）が一二月の誕生石であることと、クリスマスソングの『ジングルベル』の「ベル」と、「ト（一〇）」の語呂合わせから。

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 周南 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、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、kis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

地域再生を考える 第93回

風土と人がつくりあうもの

長崎県五島列島でのクラフトジンづくり

株式会社五島つばき蒸溜所　蒸溜家　門田（かどた）クニヒコ



門田　クニヒコ

大阪府立三国丘高校、横浜国立大学卒業。28年間、酒類メーカーでマーケティング、商品開発に従事。日経ヒット商品番付を4度受賞（キリン極生、氷結ストロング、一番搾りフローズン生、47都道府県の一番搾り）。2022年五島つばき蒸溜所を創業。



長崎県の五島列島・福江島の北部に位置する半泊集落。美しい海と豊かな自然に囲まれている



半泊集落にある五島つばき蒸溜所。再生可能エネルギーだけで稼働する、日本初の「RE100%蒸溜所」



五島つばき蒸溜所が手掛けるクラフトジン『GOTOGIN』



五島の椿の実をはじめ、18種類のボタニカルを使用。それぞれを細やかに蒸溜し、20を超える原酒をブレンドしている



島内に1千万本以上自生する、五島を代表する花・椿。蒸溜所の名前にも「つばき」を冠している

■五島列島でのお酒造り

僕は長崎県五島列島の福江島でクラフトジンを造っています。三〇年近くの東京でのサラリーマン生活を経て、仲間と一緒に会社を飛び出し、蒸溜所を立ち上げました。

サラリーマン時代に培ったスキルや経験を活かし、世界に誇れる**お酒造りに挑戦したい。**気の合う仲間と自分たちにしかできないお酒を造って、お客様を幸せにしたい。そんな想いでお酒造りをスタートしました。

■地域再生大賞の受賞

二〇二六年三月に第一六回地域再生大賞のポテンシャルの大きさでした。

二〇二一年に初めて訪れた際、こんな素晴らしい場所があるんだと驚きました。世界文化遺産にもなった潜伏キリシタンの信仰、加えて空海にもとても縁のある歴史文化。美しい海、素晴らしい自然、またそこに住む人々のおおらかなオープンマインド精神。この土地をお酒で表現したい。この場所ならば、自分たちの理想とするお酒が造れる。そう純粋に思えた場所でした。

■五島列島を選んだ理由

ご縁もゆかりもなかった五島列島を酒造りの場所に選んだのは、その半泊（はんどまり）という集落に蒸溜所を構えることになりました。古い教会堂が建ち、玉砂利の美しい海岸がある、小さな入り江にある集落。ここは、かつて潜伏キリシタンの方たちが開拓し、祈りを最後まで守り続けてきた場所です。四世帯五人が暮らす限界集落で、未だに上下水道もなく、山の湧き水で静謐に暮らされています。

■地方は未来がないのか

地方は人口も減り、時には、未来がないかのように語られます。僕自身も東京にいた頃はそう思っていたかもしれません。でも移住して五年がたち、今あらためて思うのは、愛をもって地域を見渡してみれば、手仕事が息づき、文化があり、素晴らしい自然があります。宝のような風土がある、おいしいお酒造りです。飲んだ瞬間、香りや味わいの中に、その酒が生まれた風土のことを少しでも感じてもらえる。そんな、五島の「風景」と「物語」を感じる豊かなお酒のために、みんなで力をあわせ、一本一本届けてきました。

もし、その結果として「五島に行ってみたい」と思ってくれる人が増えたら。島の人が、自分たちの暮らす場所をあらためて、より誇りに思えたなら。新しいモノづくりに挑戦してみようと思う人が生まれたら。もし、そういった一つ一つがきっかけとなり、地域再生につながるのであれば、こんなにうれしいことはありません。

地域を誰かが変えるのではない。そこにいる人たちが、それぞれの仕事をしながら、互いにつくりあっていく。その結果として、新しいモノが生まれ、新しい人が関わり、新しい価値が生まれる。そして、その価値がまた次の世代へ渡っていく。それが、僕が五島で感じている地域再生です。僕たちもまた、五島の先人たちが成してきた一つ一つの再生を受け取って、今があるのだと思います。そんなつくりあいの中で、五島に素敵なモノがどんどん生まれてきてほしいですし、実際五島にはいろいろな素敵なモノが生まれてきています。

■酒造りが地方再生になるのか

僕たちが目指しているのは、五島という場所だからこそ生まれる、おいしいお酒造りです。飲んだ瞬間、香りや味わいの中に、その酒が生まれた風土のことを少しでも感じてもらえる。そんな、五島の「風景」と「物語」を感じる豊かなお酒のために、みんなで力をあわせ、一本一本届けてきました。

もし、その結果として「五島に行ってみたい」と思ってくれる人が増えたら。島の人が、自分たちの暮らす場所をあらためて、より誇りに思えたなら。新しいモノづくりに挑戦してみようと思う人が生まれたら。もし、そういった一つ一つがきっかけとなり、地域再生につながるのであれば、こんなにうれしいことはありません。

地域を誰かが変えるのではない。そこにいる人たちが、それぞれの仕事をしながら、互いにつくりあっていく。その結果として、新しいモノが生まれ、新しい人が関わり、新しい価値が生まれる。そして、その価値がまた次の世代へ渡っていく。それが、僕が五島で感じている地域再生です。僕たちもまた、五島の先人たちが成してきた一つ一つの再生をもって地域を見渡してみれば、手仕事が息づき、文化があり、素晴らしい自然があります。宝のような風土がある、おいしいお酒造りです。飲んだ瞬間、香りや味わいの中に、その酒が生まれた風土のことを少しでも感じてもらえる。そんな、五島の「風景」と「物語」を感じる豊かなお酒のために、みんなで力をあわせ、一本一本届けてきました。

もし、その結果として「五島に行ってみたい」と思ってくれる人が増えたら。島の人が、自分たちの暮らす場所をあらためて、より誇りに思えたなら。新しいモノづくりに挑戦してみようと思う人が生まれたら。もし、そういった一つ一つがきっかけとなり、地域再生につながるのであれば、こんなにうれしいことはありません。

地域を誰かが変えるのではない。そこにいる人たちが、それぞれの仕事をしながら、互いにつくりあっていく。その結果として、新しいモノが生まれ、新しい人が関わり、新しい価値が生まれる。そして、その価値がまた次の世代へ渡っていく。それが、僕が五島で感じている地域再生です。僕たちもまた、五島の先人たちが成してきた一つ一つの再生を受け取って、今があるのだと思います。そんなつくりあいの中で、五島に素敵なモノがどんどん生まれてきてほしいですし、実際五島にはいろいろな素敵なモノが生まれてきています。



五島つばき蒸溜所のメンバー

■最後に

五島つばき蒸溜所は、これからも五島で酒を造り続けます。一人ではできないことも、誰かとつくりあえばできるかもしれない。そんな「つくりあう循環」を五島に少しずつ増やしていくこと。その土地にあるものを見つめ、手を動かし、知恵を使い、時間をかけて、一つの価値あるモノをつくる。そして、その価値を誰かに届ける。

その小さな一歩を、何度も繰り返していく。**その先にきっと素晴らしい「未来の風景」があるはず。**そんなモノづくりから始まる地域活性化を、五島から続けていきたいと思います。

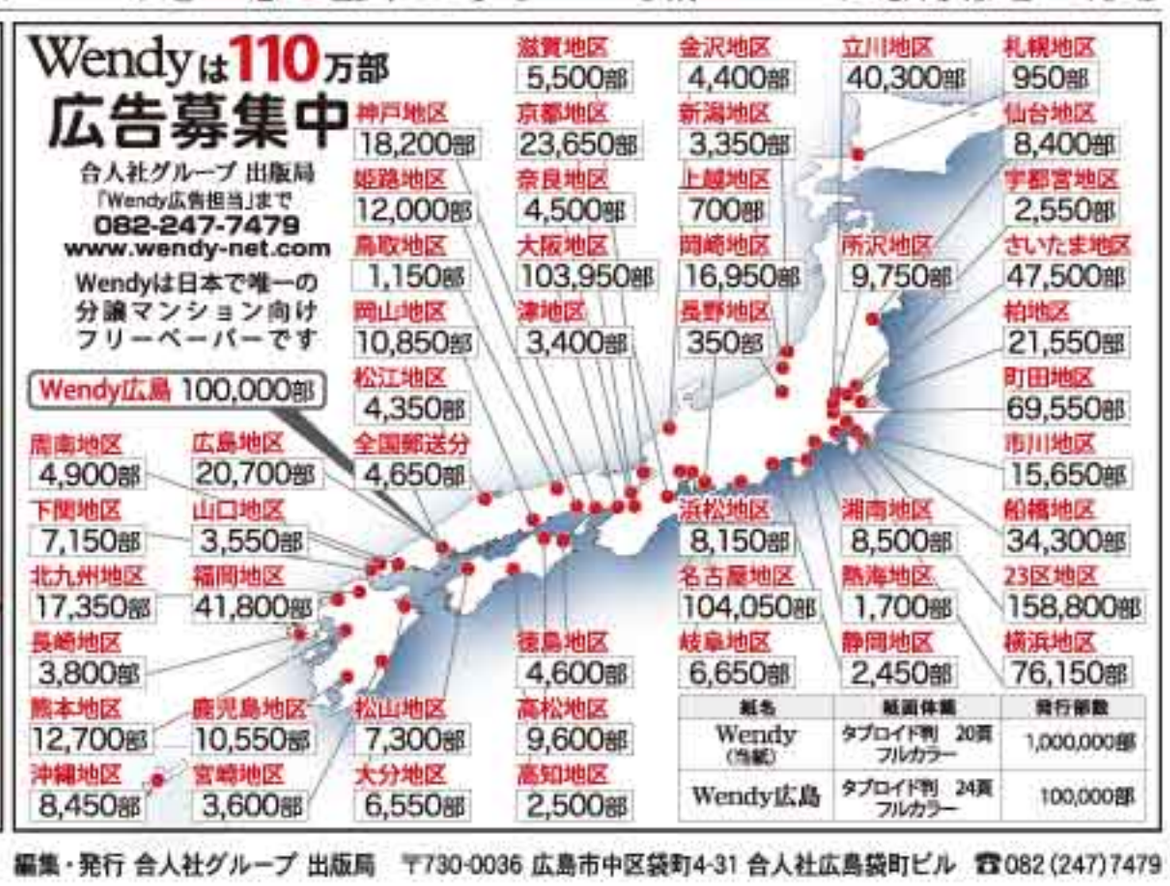
五島つばき蒸溜所は、これからも五島で**「物語」と「風景」に結びついた豊かなお酒を造り続けていきます。**

「地域再生を考える」編集委員会

団地再生まちづくり4
進むサステナブル団地・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

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 関東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
お問い合わせ・ご相談はフリーダイヤル
0120-83-1171
（平日 8:00～17:30）
secev
イメージキャラクター
元WBA世界ライトフライ級
チャンピオン
具志堅 用高
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



私の体験

花柄毛布から始まった私の「安心毛布」
～日常に残る「気配」を作品に、人とつながる～

造形作家
江頭（えがしら） 誠（まこと）



自分では全くそう思っていなかったからこそ、その視点のギャップがとても新鮮で、今も強く印象に残っています。

■素材への着目

多摩美術大学では彫刻学科に在籍し、木や金属、石といった代表的な素材と向き合う日々を送っていました。その中で「皆とは少し違う表現をしてみたい」という想いを抱くようになり、友人の言葉をきっかけに、自身の原点である花柄毛布を着眼点として捉え直しました。

卒業制作ではその毛布を用いて、高さ約二・五mのぬいぐるみのような「大阪城」の立体作品を制作しました。

■物の気配

大学卒業後はアンティーク家具店で働き、古い家具の修復作業に携わりました。丁寧に磨き上げていく過程の中で、古いものが持つ独特の味わい深さに魅了されていきました。また、単に物の形を整えるだけでなく、かつてそれを使っていた人たちの生活の匂いや「気配」を感じ取るようになりました。

私はよくリサイクルショップ巡りをするのですが、そこに並んでいる、一部が欠損した人形や名前の書いたゲームソフトといったジャンク品を見ていると、前の持ち主の生活の痕跡や生々しい気配を強く感じます。私にとっての「気配」とは、お化けや幽霊のような恐怖ではなく、家具に残された落書きやシール跡、街角に落ちている手袋やハンカチなど、日に見える形で残された日常の痕跡から立ち上がるものです。怖さも含みつつどこか気になってしまう、そこに誰かがいた、誰かが使っていた「気配」をテーマに、作品へ落とし込んでいます。

■表現の転機

本格的に作家活動を行う中で、作品に対する意識が大きく変わる転機となったのが、静岡の芸術祭への参加でした。地域の方々がとても温かく迎え入れてくださったことがうれしくて、毛布を使って皆様の服を作り、地域の方々ご自身が主役となれる体験を作り上げました。この経験を通して、ただ完成した作品を一方的に鑑賞してもらうこと以上に、自分は作品をきっかけにして人と触れ合い、コミュニケーションを取りたいのだと強く再確認しました。

■埼玉県立近代美術館での個展について

近年の集大成として、埼玉県立近代美術館にて個展『夢見る薔薇～Dreaming Rose～』を開催しました。この展示では、トロフィーや西洋彫刻、肉襦袢といったモチーフを扱いました。これらは世間的な権威やステータス、力を象徴する一方で、トロフィーのギラギラとした質感など、シンプルに物として見た目が面白いという視覚的な魅力にひかれていました。

「表面的な権威に守られる安心感は、本当に自分に必要なのだろうか」という問いに向き合いながら、周りの評価にとらわれず自分が心から安心できる空間を見つめ直した結果、どこかユーモアを感じられる表現や自分の逃げ場所があるごちゃごちゃした空間を目指しました。

■「安心毛布」と人とつながる喜び

描いた絵を通して一人、二人と少しずつ友人が増えていったときのうれしさは、今でも鮮明に覚えています。大人になった今でも、展覧会の場で緊張してしまう自分がいますが、自分にとっての「安心毛布」である作品を媒介することで、少しずつ外の世界とつながれるようになりました。

今後は日本国内にとどまらず、海外の方々ともコミュニケーションを図っていきたいと考えています。国や文化が違っても、その土地ごとに異なる人々の営みや固有の「気配」が存在しているはずです。異国の地に漂う多様な気配を探りながら、現地の人々との対話を重ね、表現を深めていきたいと思っています。

HP https://makotoegashira.wixsite.com/artwork
【インスタグラムアカウント】
@makotoegashira_artwork


大阪城の作品『大阪冬の陣』


リサイクルショップでみつけた名前付きのおもちゃの車


静岡の芸術祭「UNMANNED 無人駅の芸術祭／大井川」での毛布の洋服の作品と町の皆様



埼玉県立近代美術館での個展の作品。毛布のトロフィー（写真上）と毛布の西洋彫刻（写真下）

管理組合からのコメント

第29-31期理事長
松岡（まつおか） 民生（たみお）さん



大規模修繕工事は、工事を担当した管理組合のメンバーから報告を受けながら、契約締結から工事完了まで関わりました。

工事期間中は現場責任者の細やかなフォローもあり、全体的に非常に安心でスムーズな工事となりました。

先日完了後１年目の点検があり、結果も良好でした。今後もアフターサービスがあります。工事完了後こそが大事と言われますので、管理会社と調整しながら住民の安心感や建物の資産価値の維持に努めていきたいと思います。

大規模修繕工事の現場から
―特命競争入札方式の事例―

今月のマンション

ラムズ湘南西海岸

【住所】神奈川県藤沢市辻堂西海岸　【戸数】34戸

ラムズ湘南西海岸は、神奈川県藤沢市の辻堂海岸から七〇〇～八〇〇mほど離れた場所に位置し、湘南の潮風を感じながら生活できる環境にあります。一九九六年二月に竣工し、今回は二度目の大規模修繕工事となります。

二〇二一年二月の臨時総会で、合人社エンジニアリングが元請けとなり、コンサルタント業務から施工、アフター保証までを包括的に行う「特命競争入札方式」が承認されました。その後、管理組合と合人社エンジニアリングにて協議・調整を重ね、二〇二四年一〇月の臨時総会で、工事請負契約の締結が承認され、二〇二五年一月に着工、四月に完了しました。

二〇二六年には工事完了後一年目の点検を実施しました。潮風による影響も少なく、全体的に良好な状態が保たれていることを確認しました。

今回の工事を振り返ってみて、特に良かったと感じている点は次の通りです。

・屋上に設置されている通信会社のアンテナ周辺の修繕についても、関係者と調整し、工事期間中に完了できたこと。

・玄関ドア枠の塗装について、室内側の専有部分の塗装は希望者の個人負担で実施したこと。

・居住者の皆様の要望をお聞きして工事内容を見直し、実施を見送った工事の費用を給気口のベントキャップの全戸交換に充てられたこと。

何よりも、区分所有者や居住者の皆様のご要望にできる限り応えながら、工事を完了できたことが良かったと感じています。

（記：合人社エンジニアリング 横浜ブロック 川島将男）



大規模修繕工事中




竣工後

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



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



ヒアルロン酸注射が効かなくなってきた…

やっぱり手術するしかないのかな…

年のせいとあきらめる前に
知っておきたい新たな選択肢

切らないひざ治療法

楽しみな外出を
ひざ痛で
あきらめたくない



私たちは、
ひざの痛み専門の
クリニックです。

治療実績
46,500
症例突破※

※当グループ調べ
（2015年3月～2026年8月）

どれか1つでも当てはまる方はお気軽にご相談ください。

- ☐ 歩き始めに痛む
- ☐ 階段がつらい
- ☐ 歩けない
- ☐ 痛んだり治ったりを繰り返している
- ☐ 曲げ伸ばしにくい
- ☐ 寝ていても痛む
- ☐ 正座がしづらい
- ☐ 水がたまる

専門クリニックがお応えする「ひざ悩み相談窓口」



将来も自分のひざで歩き続けるには…？

人工関節をすすめられたけど、他の方法はないの？

切らないひざ治療法ってなに？

今の治療を続けたほうがいいのか迷っているけど…

親のひざのために話だけでも…

まずはお電話で今のひざについてお話をお聞かせください。

もっと詳しい情報はこちら

ひざ関節症クリニック
Knee Osteoarthritis Clinic

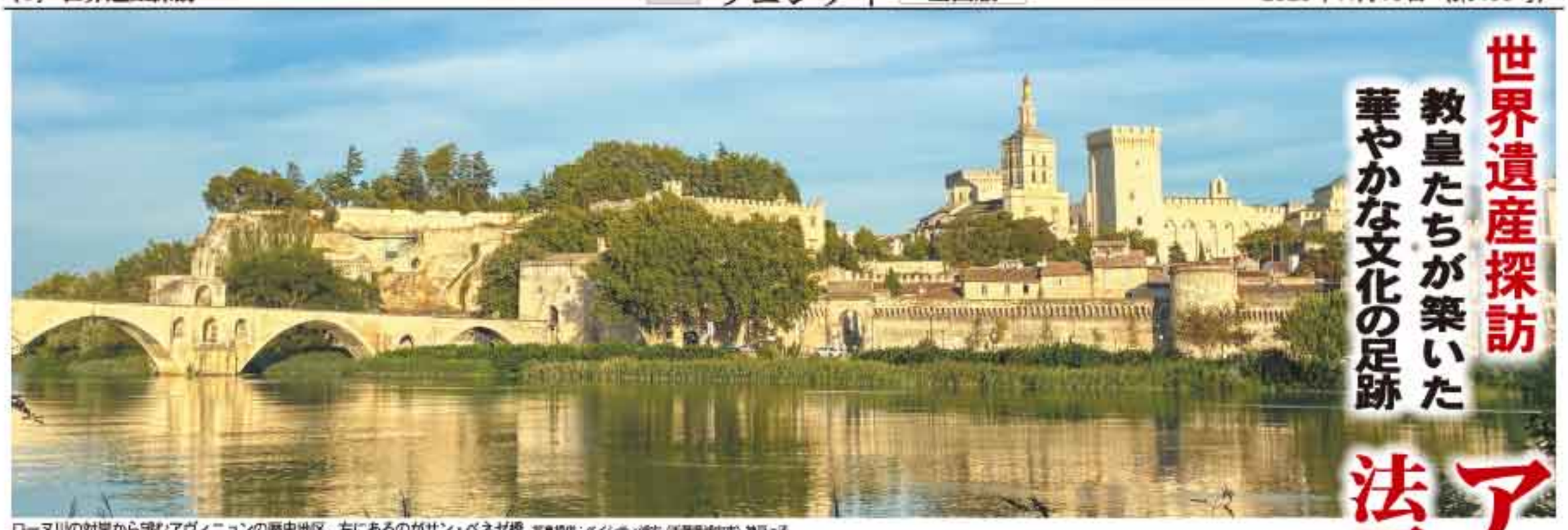
北海道から九州まで全国11院展開

●無料でんわ相談／来院予約　電話受付時間 9:00～18:00（年中無休）

フリーコール 0120-013-778

札幌・大宮・東京（銀座/新宿）・横浜・名古屋・大阪・京都・神戸・広島・福岡

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



ローヌ川の対岸から望むアヴィニョンの歴史地区。左にあるのがサン・ベネゼ橋　写真提供：ベイシティ浦安（千葉県浦安市）神戸っ子

世界遺産探訪

教皇たちが築いた華やかな文化の足跡

アヴィニョン歴史地区：法王庁宮殿、司教関連建造物群及びアヴィニョンの橋

■カトリック世界の中心となった街

フランス南東部、ローヌ川のほとりに位置するアヴィニョン。一三世紀末、教皇（法王）と国王の権力を巡る対立が激しくなり、フランス王フィリップ四世と教皇ボニファティウス八世が衝突しました。その後、フィリップ四世は新たに教皇となったクレメンス五世に圧力をかけ、一三〇九年に教皇庁をアヴィニョンへ事実上移転させました。以降、一三七七年に教皇庁がローマに戻るまで、約七〇年間にわたり七代の教皇がアヴィニョンを拠点としました。フランス王権の強い影響下に置かれたこの時代は「アヴィニョン捕囚」と呼ばれています。

教皇庁が置かれたことで、アヴィニョンはカトリック世界の中心地として発展。ヨーロッパ各地から聖職者や芸術家、学者などが集まり、宗教だけでなく、芸術や文化の面でも繁栄しました。

■中世の栄華を伝える歴史的建造物

街の中心にそびえる教皇庁宮殿は、歴代の教皇が暮らし、宗教や政治の重要な決定が行われた場所です。塔を備え、その壮大な姿から当時の教皇の権威を知ることができます。周辺には、一二世紀に建設されたノートルダム・デ・ドン大聖堂や、街を守るために築かれた城壁などが残されています。また、ローヌ川にかかるサン・ベネゼ橋は「アヴィニョンの橋」として知られ、かつては全長約九〇〇メートルに及ぶ壮大な石橋でしたが、現在はその一部が残るのみとなっています。

こうした歴史的建造物が集まるアヴィニョン歴史地区は、中世の宗教・行政・軍事建築がまとまって残り、当時の歴史や文化を今に伝えていることなどが評価され、一九九五年に世界文化遺産に登録されました。

基本情報

国名　フランス　　国旗
通貨　ユーロ
1ユーロ＝176.56円（11月6日現在）
時差　−8時間





教皇庁宮殿（法王庁宮殿）

14世紀に建設された、ヨーロッパ最大級のゴシック建築の一つ。ベネディクトゥス12世によって築かれた旧宮殿と、クレメンス6世によって増築された新宮殿で構成されている。旧宮殿は塔や防壁を備え、要塞のような造りが特徴。新宮殿は華やかな装飾が施され、壁一面にフレスコ画が飾られた鹿の間や壮大な大礼拝堂などがある。



実に立派な宮殿でした。
（写真撮影年：2017年）
ローレルコート御殿所（名古屋市）だんご

ノートルダム・デ・ドン大聖堂



教皇庁宮殿に隣接する、12世紀に建てられたロマネスク様式の大聖堂。内部には、白大理石の司教席、増築されたゴシック様式の礼拝堂や、教皇ヨハネス22世の墓などが残されている。

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

モネー館

教皇庁宮殿前の広場に面して建つバロック様式の建物。



オランジュのローマ遺跡へ行くために、観光は半日ほどだったがアヴィニョンに宿泊。
（写真撮影年：2016年）
ルネ須磨（神戸市）Nobi

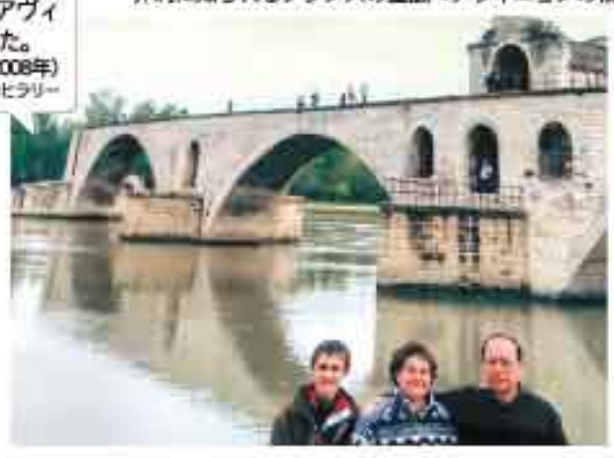
ペロルリー通り



歴史を感じる落ち着いた街中に所々センスのいいお店が。市場の焼き菓子はおいしかったです。
（写真撮影年：2025年）
レイディアントシティ横浜カルティエ（横浜市）Noah

サン・ベネゼ橋（アヴィニョンの橋）

12世紀に建設された当時は全長約900メートル、22のアーチを持っていた石橋。戦争や洪水によって何度も損壊し、そのたびに再建されてきたが、17世紀以降は再建されず、現在は4つのアーチが残るのみ。世界的に知られるフランスの童謡『アヴィニョンの橋の上で』の舞台としても有名。



わが家へホームステイした家族がアヴィニョンの人でその後、アヴィニョンに招待されて行きました。
（写真撮影年：2008年）
（広島市）ヒラリー



南仏周遊の途中で立ち寄り、ちょっと踊ってみました。
（写真撮影年：1998年）
グレーシィ石山（大津市）野々山さん

城壁

約4.3km、旧市街を囲んでいる。



写真提供：
グリーンコーポ谷津坂（横浜市）
杉山さん

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…厳選…
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

※写真には、エピソードを添え、撮影年を記載ください。

- パリ州の文化的景観：トリ・ヒタ・カラナ哲学に基づくスパック灌漑システム（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）
- メリダの遺跡群（スペイン）

※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：12月7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、地球くらす合人社、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

本音（ほんね）のエッセイ

カーナビ上司の行き着く先

パーソル総合研究所　主席研究員　小林 祐児（こばやし ゆうじ）



「正解主義」が広がっている。

ここでいう正解主義とは、失敗を避け、正しい答えを効率よく選ぶことを重視する考え方だ。遠回りをせず最短でゴールにたどり着こうとする姿勢と言ってもよい。

これは、社会や仕事の複雑さが増したことへのバックラッシュだ。自分では計算しきれない不確実性に直面すると、人は何かにしがみつくように正解を求める。

そのあらがいがたさが典型的に現れるのが、職場である。

近年の上司にはさまざまな配慮が求められる。強く叱ればハラスメントと言われ、長時間働かせれば問題になる。一方で、経営と株主からは短期成果が求められる。結果として、上司たちは「間違えないこと」の檻にとらわれ始めた。

そこで起きるのが、筆者が「上司のカーナビ化」と呼ぶ事態である。

部下に対して、上司は「次はこれをやってください」「前例ではこうです」「マニュアルに書いてあります」と正解を案内する。カーナビのように最短ルートを示し、道にも迷わないようにする。しかし、運転手である部下が育つことはない。

仕事は進むが、自分で考える機会は減る。判断を学ばなくなる。指示がなければ動けなくなる。

すると上司はさらに介入せざるを得ない。細かな指示を出し、確認を増やし、部下はますます考えなくなる。この悪循環は、多くの職場で既に始まっている。

そして、この正解主義をさらに加速させるのが、AIである。なぜならAIは、究極の正解供給装置だからだ。

企画書の構成を聞けば答えてくれる。メールの文面も作ってくれる。アイデアを求めれば並べてくれる。困ったらAIに聞く。考える前にAIに聞く。そんな行動が急速に増えている。人は今、「第二のカーナビ」を手に入れたのである。

しかし、本当に価値のある仕事には、もともと正解がない。新しい事業を構想すること、顧客の本音を探ること、組織の問題の本質を見抜くこと。こうした仕事は、本来「正解のない世界」を扱う営みであり、だからこそそこに新しい価値が宿る。

AIは固有の文脈も、目の前にいる顧客も、組織の歴史も、限られた「データ」でしか知らない。だからこそ「今、ここ」にとって真に価値があるものは出してくれない。

それにもかかわらず、世界は「AIで全てが変わる」という妄想に踊り続け、人は「正解を知っている側」になりたがる。

AIを使うのも、仕事で価値を届けるのも、どこまでいっても「人」でしかない。濁流のような情報に流されそうになったとき、正解のなさを引き受け、複雑さを複雑なまま考えられる知性と冷静さを、人は手放してはならない。

小林　祐児／パーソル総合研究所　主席研究員

上智大学大学院 総合人間科学研究科 社会学専攻 博士前期課程 修了。NHK放送文化研究所に勤務後、総合マーケティングリサーチファームを経て、2015年よりパーソル総合研究所。著書に『職場の対話はなぜすれ違うのか』、『罰ゲーム化する管理職』など多数。

季節の花

ジャノメエリカ



ツツジ科エリカ属の植物です。世界に七〇〇種以上が分布するエリカ属の中でも、日本でよく知られる種類の一つです。

エリカは原産地によって性質が異なり、ヨーロッパ原産の種類は寒さに強い一方、夏の暑さに弱い傾向があります。南アフリカ原産のジャノメエリカは、比較的寒さにも暑さにも強く、育てやすい種類です。

一月～四月に釣り鐘状のピンク色の花を枝いっぱいに咲かせます。黒い「蘂（やく）」が蛇の目のように見えることから、「ジャノメエリカ」と名付けられました。

花言葉は「博愛」「幸福」など。一一月二五日、一二月一四日などの誕生花です。

ナンテン（南天）



中国が原産で、初夏に白い花を咲かせます。見頃は秋から冬にかけてで、一〇月ごろには紅葉、一一～一二月には鮮やかな赤い実が見られます。

江戸時代から明治時代にかけて品種改良が盛んに行われ、白い実を付ける「シロナンテン」、糸状の細い葉が特徴の「キンシナンテン」など、さまざまな品種があります。

名が「難を転じる」に通じることから縁起の良い植物とされ、江戸時代には厄よけや魔よけとして庭先に植える風習が広まりました。現在も冬を彩る縁起物として、正月飾りなどに用いられています。

花言葉は「良い家庭」「福をなす」など。一二月五日、八日などの誕生花です。

旬の食材

ルレクチエ



フランス原産の西洋梨の一種。日本には明治時代に新潟県で栽培が始まりました。現在、二月頃。追熟が進むにつれて、果皮は緑色から鮮やかな黄色に変わり、甘く芳醇な香りが漂います。果肉はきめ細かく、果汁も豊富、とろけるような滑らかな食感と濃厚な甘みが特徴。その上品な味わいから「西洋梨の貴婦人」とも呼ばれています。

名前はフランス宮廷にも仕えていた、果樹園芸家・レクチェ氏に由来するといわれています。

皮をむいてそのまま食べるほか、ヨーグルトやアイスクリームにトッピングしたり、タルトやジャム、コンポートなどにしてもおいしく味わえます。

ズワイガニ



日本海やオホーツク海などに生息するカニ。着しています。で、冬の味覚として定鳥取県や北海道、兵庫県、福井県などが主な水揚げ地です。

旬は一一～三月頃。日本海側では例年一一月六日に漁が解禁され、市場に出回ります。細長い脚にたっぷりと詰まった身には上品な甘みとうまみがあります。水揚げされる地域によって、雄は「越前ガニ」・「松葉ガニ」などと呼ばれ、雌は「セコガニ」・「香箱ガニ」などの名前で親しまれています。

ゆでてそのまま味わうほか、カニ鍋や焼きガニ、刺身、炊き込みご飯などにするのもおすすめです。殻から取っただしを使えば、みそ汁や雑炊でも豊かな風味を楽しむことができます。

金時ニンジン



東洋系ニンジンの一種で、アフガニスタン周辺が原産。日本には中国を経由して伝わり、関西地方を中心に栽培が広まりました。現在は香川県が主な産地で、旬は一一～一月頃です。

西洋ニンジンに比べて細長く、鮮やかな赤色をしているのが特徴。肉質は柔らかく、甘みが強いです。煮崩れしにくく、加熱すると甘みがより一層引き立ちます。

赤色はトマトなどにも含まれる色素成分リコピンによるもの。リコピンには抗酸化作用があり、体内の酸化を抑える働きが期待できます。

おせち料理の紅白なますや煮しめ、お雑煮に使われるほか、かき揚げやきんぴら、ポタージュなどにも。色鮮やかなため、料理に彩りを添えてくれます。

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/

鶏むね肉のローストピッツァ職人風



写真は1人分です。

鶏むね肉にトマトソースやチーズ、バジルをのせてピッツァ風に仕上げました。香ばしく焼けたチーズとトマトの酸味が相性抜群！見た目も華やかで、食卓を彩ります。豚ロース肉で作るのもおすすめ。

カフェ・ポンテが公開するレシピ



材料(2人分)
鶏むね肉…1枚、タマネギ…1/2個、トマトソース(トマト缶でも可)…適量、モッツァレラチーズ…適量、ニンニク(みじん切り)…少々、バジル…適量、油…適量、塩…適量、オリーブオイル…適量



① タマネギを繊維に沿って薄切りにする。



② フライパンにタマネギと油大さじ1を入れ、塩をふる。しんなりするまで中火で炒める。



③ 鶏むね肉の皮を取り除き、包丁で切り開いて薄くし、半分に切る。

\Check!/
肉たたきなどでたたくと、薄く均一になり、やわらかく仕上がります。



④ 鶏むね肉の両面に軽く塩をふる。油をひいたフライパンに入れ、両面に焼き色を付ける。

\Check!/
後でオーブンで焼くため、ここでは焼きすぎないようにします。



⑤ クッキングシートを敷いた天板に鶏むね肉を並べ、トマトソース、タマネギ、ニンニク、ちぎったバジル、モッツァレラチーズをのせる。

\Check!/
トマトソースの代わりにカットトマト缶やケチャップでも。チーズはミックスチーズやスライスチーズなど、お好みのものでOK。

⑥ オリーブオイルをかけ、230～250℃のオーブンで約6分焼く。



⑦ お好みでイタリアンパセリやブラックペッパーをふって出来上がり。

限界に近づく「分譲マンション管理」対策は万全ですか？
理事会は…重圧…成り手不足…機能不全…
管理会社は…委託料の値上げ…撤退…
組合会計は…赤字…積立金不足…
大規模修繕工事の備えは…？
マンション管理会社「合人社」は提案します
合人社グループ
合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

Caffè Ponte カフェ・ポンテ　広島平和記念公園対岸 元安橋東詰







オープンカフェ『カフェ・ポンテ』。「ポンテ」はイタリア語で「橋」という意味。「来訪者に憩いや交流の場を提供し、潤いと安らぎのある川辺の風景を創り出す」ことがコンセプト。旬の食材にこだわった本格イタリア料理のお店。





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

モバイル会員募集
お得なモバイル会員を募集しています。いつでも会員登録できます。お食事をすると、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)

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、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

この人に注目

一枚の手ぬぐいに、街の物語を ～風景、食べ物、文化…土地の小さな魅力を集める～

テキスタイルデザイナー　吉岡（よしおか）　陽子（ようこ）さん



吉岡　陽子／テキスタイルデザイナー

東京造形大学大学院で染色・テキスタイルを学び、修了制作はZOKEI賞を受賞。卒業後は雑貨メーカーでデザイナーとして勤務。現在は、テキスタイルブランド「minigara」を主宰。地元の「横浜捺染シリーズ」と、日本各地の風景・食べ物・文化を柄にする「47都道府県シリーズ」を中心に制作。「遠くから見ると一つの柄、近くで見ると街の物語が見つかる」ようなデザインを大切にしている。



大阪府（左）、高知県（中央）、福岡県（右）の手ぬぐい。さまざまなグルメや自然、名所を描く



47都道府県シリーズのご当地手ぬぐいは贈り物にもぴったり



長野県の手ぬぐい。春はいちご、夏は桃、秋はぶどう、冬はりんごと、四季折々の果物が楽しめる



東京都の手ぬぐい。渋谷のスクランブル交差点を中心に、目黒川の桜並木や隅田川の花火などを描く

■制作活動の始まり

私は「minigara（ミニガラ）」というブランド名で、地域の風景や食べ物、文化をモチーフにした手ぬぐいを制作しています。

もともと絵を描くことや布が好きで、大学・大学院ではテキスタイルを専攻し、染色を学びました。布は、絵画のように飾るだけではなく、身につけたり、包んだり、毎日の暮らしの中で使ったりできるところに面白さを感じています。

卒業後は雑貨メーカーでデザイナーとして働き、スリッパや靴下、手ぬぐいなど、さまざまな生活雑貨のデザインに携わりました。商品として形になるまでの流れを経験する中で、「自分でも、長く大切にしてもらえるものを作ってみたい」と思うようになり、個人での制作活動を始めました。

■その土地の魅力を柄にする

今制作を進めているのは、日本各地をテーマにした「四七都道府県シリーズ」です。

これまでに京都、東京、北海道、大阪、高知、福岡など、その土地ならではの景色や食べ物、文化を調べながら、一つずつ柄を作ってきました。

私が地域の柄を作る時に大切にしているのは、有名な観光地だけを並べないことです。

実際にその土地を訪れたり、資料を調べたりしながら、地元の人にとって身近な食べ物や乗り物、季節の風景なども探します。「全国的にはあまり知られていないけれど、地元の人なら分かる」というモチーフを入れることも、制作の楽しみの一つです。

遠くから見ると一つの模様に見えるけれど、近くで見ると、「ここに行ったことがある」と、誰かと話すきっかけになってくれたらうれしいです。

一枚の布を通して、街の魅力や旅の記憶を日常につなげる。そんなものづくりを、これからも続けていきたいと思っています。

■日常に溶け込む手ぬぐい

手ぬぐいは、広げれば一枚の絵のように柄を楽しむことができ、飾ることもできます。一方で、ハンカチとして使ったり、物を包んだり、首に巻いたりと、暮らしの中でさまざまな使い方ができます。

旅先で買ったものを家にしまい込むのではなく、その後の日常の中でも使い続けてもらえる。そこも、私が手ぬぐいという形を好きな理由です。

■街の魅力と旅の記憶を日常に

そして、私の目標は「四七都道府県シリーズ」をすべて完成させることです。

日本には、まだ私の知らない風景や食べ物、文化がたくさんあります。これからも各地を訪れながら、その土地ならではの小さな魅力を探し、一枚ずつ柄にしていきたいと思っています。

いつか、自分の故郷や思い出の土地の柄を見つけた方が、「これ知ってる」「懐かしい」「ここに行ったことがある」と、誰かと話すきっかけになってくれたらうれしいです。

一枚の布を通して、街の魅力や旅の記憶を日常につなげる。そんなものづくりを、これからも続けていきたいと思っています。

マンションリフォーム　床暖房



床暖房は、床下に熱源を設置し、床から直接伝わる熱（伝導熱）と床から部屋全体に広がる熱（輻射熱）などで部屋を暖めます。部屋全体が暖まるまでにある程度の時間がかかりますが、運転を停止した後も暖かさが比較的長く続きます。

■電気式と温水式

床暖房には、大きく分けて電気式と温水式があります。

電気式は、床下に設置した電熱線やヒーターパネルで床を暖めます。比較的施工しやすく、初期費用を抑えやすいです。ただし、広い範囲を長時間暖める場合は、光熱費が高くなる傾向があります。

温水式は、ガスや電気でつくった温水を床下の配管に循環させます。広い範囲や複数の部屋の暖房に適しており、電気式よりランニングコストを抑えやすいとされています。一方、お湯をつくる熱源設備や配管などの設備が必要なため、初期費用が高くなりやすいです。

■リフォームの注意点

マンションでも、建物の構造や管理規約によっては、床暖房を後付けできます。

設置方法には、既存の床の上に床暖房設備と新しい床材を重ねる方法と、既存の床材を撤去して新たに設置する方法があります。床を重ねる場合は床面が高くなるため、段差やドアの開閉などに注意が必要です。また、床材は床暖房に対応したものにする必要があります。

マンションでは、管理規約などで床材の遮音性能や工事方法が定められている場合があります。床の構造や設備の設置条件などと併せて、事前に管理会社へ相談しましょう。

お問い合わせ
ウェンディ編集部
☎082-247-7479

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


Webマガジン
会員登録不要
Wonderful KOBE
神戸・阪神間の“とっておき”の情報、あります。
季節の特集、食、暮らし、SDGsなどに関する情報をお届けします。
オンラインで購入可能な商品も。ぜひチェックしてください♪
ワンダフルコウベ編集部（運営：株式会社 神戸新聞総合印刷）

アパート・マンション経営の
AZEST GROUP



働けなくなる日は必ずきます!!

① ケガ・病気



② 老齢や定年



現在～65歳　就業不能

65歳以降～95歳頃　年金不足

就業不能リスク



老後生活費

現在	現在
最低額平均	ゆとりある生活費平均
23.9万円	39.1万円
↓	↓
インフレで物価上昇後	インフレで物価上昇後
35.5万円	58.1万円

物価高、節約の為に
保障の見直しをしてみませんか?



不動産を利用することで
就業不能保障や年金対策が
月1万円~始められるんです!!

減税を活用して
生活費に余裕を

AZEST株式会社

東京都豊島区東池袋一丁目35番3号 池袋センタービル
03-5960-0411 受付時間 10:00～19:00
担当　佐藤/新田/門脇

アパート・マンション経営のAZEST-GROUP
0800-888-0811
社団法人 全日本不動産協会　宅地建物取引業　東京都知事（1）第107875号
24時間受付中!　kikaku-eigyo@azest-gr.co.jp

公式YouTubeチャンネル
LINEで質問受付中!

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、えむぼま

健康でおいしく 発酵食品で菌活習慣

味噌や醤油など、私たちの身近にある発酵食品にはさまざまな菌が含まれています。一般社団法人発酵ライフ推進協会に、発酵食品に含まれる菌の働きや、菌活におすすめの組み合わせ、簡単なレシピを教えていただきました。発酵食品を取り入れて菌活をしてみませんか？

菌活とは？

「菌活」は、一般的には、発酵食品などを通して、体に役立つ菌や菌の働きを食生活に取り入れることを指します。一方、「腸活」は食事だけでなく、運動や睡眠、排便習慣なども含めて、腸の健康を支える生活習慣全体を指す言葉です。菌活は、腸活の中の食事に関わる取り組みの一つです。

発酵ライフ推進協会では、菌を食べることに加え、菌が発酵の過程で生み出すうま味や甘味、食品の変化を、料理に生かすことも大切にしています。甘酒を甘みに使う、ヨーグルトを和え衣にするなど、冷蔵庫にある発酵食品を一つ、今日の料理に使ってみることから菌活を始めましょう。

菌の効果

菌を取り入れると、おなかの調子を整える働きがあるという研究が進んでいます。特定の乳酸菌やビフィズス菌などでは、便通の改善に役立つことが報告されています。ただし、働きは菌の種類や、さらに細かな分類である「菌株」、摂取量、食べる人の状態によって異なります。

加熱した菌でも効果はある？

生きていない菌やその成分についても、特定の条件では健康に役立つ働きが確認されています。発酵の過程で生まれたアミノ酸や糖などは、加熱してもすべて失われるわけではありません。

塩麹に漬けた肉のやわらかさや、うま味が増したという変化も、焼いた途端になくなるのではありません。味噌汁や煮物、焼き物にも、安心して発酵食品を活用してください。

発酵食品を選ぶポイント

生きた菌を取り入れたい場合は、菌の種類や加熱殺菌の有無など、商品の表示やメーカーの説明を確認。発酵食品であっても、製造中に加熱やろ過を行うものがあり、食べる時点で生きた菌を含むとは限りません。

料理に使いたい場合は、味や香り、塩分、甘味、使いやすさが大切。例えば、塩麹は商品によって塩分が異なるため、同じ分量でも仕上がりが変わります。原材料表示と栄養成分表示を見て、少量から調整すると使いやすくなります。

「無添加」「生」「菌数が多い」といった言葉だけで健康効果の優劣を判断するのではなく、自分の目的と味の好みに合うものを選びましょう。

取り入れる際の注意点

食品ごとに栄養成分や塩分、糖分が違うため、「一日何g食べればよい」という共通の基準はありません。ヨーグルトは小鉢一杯の一〇〇g程度、納豆は一パックの四〇～五〇g程度、味噌汁は具だくさんで一杯が、取り入れやすい量です。

健康によさそうだからと食べすぎないように注意。味噌や醤油、漬物は塩分、甘酒や加糖ヨーグルトは糖質やエネルギーにも目を向けましょう。「砂糖不使用」の甘酒にも、米のでんぷんからできた糖が含まれます。発酵調味料は、塩やほかの調味料の一部と置き換えて使うと取り入れやすくなります。

菌活継続のコツ

「特別な料理をつくる」と考えず、いつもの料理に組み込むことがポイント。肉の下味に塩麹、サラダのドレッシングにヨーグルト、和え物に味噌など、調味料として使えば、品数を増やさなくても取り入れられます。納豆やヨーグルトなど、そのまま食べられるものを常備するのもOK。忙しい日は混ぜるだけ、余裕のある日は料理に使う、と使い分けてください。

大切なのは、おいしいと思えること。健康のために苦手なものを我慢して食べるよりも、好みの味噌を探す、季節の野菜と組み合わせるなど、食べる楽しみを増やすほうが続けやすくなります。



【取材協力】
一般社団法人発酵ライフ推進協会
代表理事／発酵料理研究家
是友 麻希（これとも まき）さん

発酵の仕組みと調理の技術を結びつけ、家庭で実践できる発酵・腸活料理を提案。全国で講座・講演を行う。全国14カ所に認定校を展開し、受講者は累計2万人以上。発酵を「感覚」ではなく「理解」で使いこなし、毎日の料理に活かすための専門教育機関。著書に『誰でも簡単　腸活ごはん』（講談社）など。https://hakkolife.com

発酵食品に含まれている菌

発酵食品づくりに関わる代表的な微生物には、表のようなものがあります。ただし、「その食品をつくるために働いた菌」と「食べる時点で生きて含まれている菌」は、必ずしも同じではありません。製造途中の加熱やろ過、保存条件などによって変わります。

菌の種類	主な特徴・働き	発酵に関わる身近な食品
乳酸菌	糖から主に乳酸をつくり、酸味や保存性に関わる。	ヨーグルト、乳酸発酵したぬか漬けやキムチ、一部のチーズなど
麹菌	カビの仲間。でんぷんを糖に、たんぱく質をアミノ酸などに分解する酵素をつくる。	味噌、醤油、塩麹、米麹甘酒など
酵母	糖からアルコールや炭酸ガスをつくり、香りにも関わる。	パン、日本酒、味噌、醤油など
納豆菌	大豆を発酵させ、納豆特有の粘りや風味を生み出す。	糸引き納豆
酢酸菌	アルコールから酢酸をつくり、酢の酸味を生み出す。	米酢、りんご酢など

おすすめは食物繊維との組み合わせ

食物繊維やオリゴ糖の一部は、もともと腸にすんでいる菌のえさになります。腸内の菌が働きやすい食事を意識することが大切です。

- **納豆＋オクラ＋のり**　混ぜるだけで、ごはんのお供や小鉢に。
- **ヨーグルト＋果物＋オートミール**　朝食や間食に取り入れやすい。
- **味噌＋きのこ＋海藻**　具だくさんの味噌汁にすると、複数の食材を一度に食べられる。
- **塩麹＋肉や魚＋野菜**　主菜づくりにも発酵食品を取り入れられる。

※同じ食品ばかりに偏らず、野菜、豆、海藻、きのこ、穀類などを組み合わせてください。
※食物繊維を急に増やすとおなかが張ることもあるので、少しずつ量を調整しましょう。

自分に合う菌の見つけ方

食べたものとおなかの調子を記録

例えばヨーグルトなら、種類を変えず一つの商品を無理のない量で取り入れ、便の硬さ、排便のしやすさ、おなかの張りなどをチェック。2～4週間ほど記録すると、食生活との関係を振り返りやすくなります。

※観察期間の目安であり、その期間で菌との相性や効果を判定できるわけではありません。

菌株名・機能の表示をチェック

乳酸菌でも、菌株によって働きは異なります。特定の機能を期待する場合は、商品の菌株名や、確認されている機能の表示も参考に。おなかの張りや下痢、腹痛が出る場合は無理に続けないこと。

“食べやすい”は大事なポイント

体調には、ほかの食事や睡眠、ストレスなども影響します。合わない原因が菌ではなく、食品に含まれる乳糖や糖類、食べる量などの場合もあります。「食べやすい」「おなかに負担がない」「無理なく続けられる」という視点も大切です。



簡単！菌活レシピ

トマトともずくの麹甘酢和え

もずくのつるりとした食感に、りんごのシャキシャキ感をプラス。甘酒の甘みを生かした、さっぱりとした一品。



材料（2人分）
- トマト……1個（約150g）
- 塩蔵もずく……塩抜き後の重量で100g
- りんご……1/4個（約70g）
- かいわれ大根……適量

《麹甘酢》
- 塩麹……大さじ1
- 甘酒（米麹・濃縮タイプ）……大さじ1
- りんご酢……大さじ1/2

〈作り方〉
① 塩蔵もずくは流水で表面の塩を洗い流し、袋の表示に従って水に浸して塩抜きする。水気をしっかり切り、ハサミで食べやすく切る。
② トマトは一口大に切る。りんごはよく洗い、芯を除いて皮ごと千切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とす。
③ ボウルに麹甘酢の材料を混ぜ、トマト、もずく、りんごを加えて和える。
④ 器に盛り、かいわれ大根をのせる。

Point もずくの水気をしっかり切ると、味が薄まらずに仕上がります。麹甘酢は、塩麹：甘酒：りんご酢＝1：1：0.5の割合です。

フルーツ麹ラッシー

フルーツの酸味に、甘酒のやさしい甘み。仕上げの塩麹が味を引き締めます。果肉を残しても、なめらかに仕上げても楽しめる一杯。



材料（4人分）
- お好みのフルーツ（正味）……150g
- 無糖ヨーグルト……200g
- 甘酒（米麹・ストレートタイプ）……150ml
- 塩麹……小さじ1

※フルーツは、いちご、キウイ、バナナ、マンゴーなど、数種類を組み合わせても。



〈作り方〉
① フルーツは皮や種などを除き、小さく切る。
② ボウルにフルーツを入れ、フォークなどで軽くつぶす。ヨーグルト、甘酒、塩麹を加えてよく混ぜる。
③ グラスに注ぎ、冷やしていただく。

Point 果肉を少し残すと、食感も楽しめます。なめらかにしたい場合は、すべての材料をミキサーにかけても。塩麹は入れすぎず、隠し味程度に加えます。

読者の広場



ムササビ　Photo Yoshio Noguchi

栃木県の自然公園で、ムササビが巣から外を眺めていました。

ライオンズシティ旗（東京都立区）野口さん

皇居（東京都千代田区）付近のお堀で羽をひろげる川鵜さん。

高島平第二庁舎（東京都板橋区）後藤さん



京都 竹の郷温泉 万葉の湯へ。丸一日温泉を堪能。外のイルミネーションがきれい。

ルイシャトレ下鴨本通（京都市）いちご



お彼岸モードのお花をかわいくアレンジ。かかりつけのクリニックに飾ってもらった。

ロイヤルガーデン大元駅前（岡山市）きてぃ



マレーシアのプトラジャヤにあるプトラモスクは、花こう岩の色合いからピンクモスクと呼ばれています。

グリーンコーポ谷津坂（横浜市）杉山さん



京急ミュージアム（横浜市）へ。

ザ・パークハウスイコス岩沢文庫（横浜市）あずみん



イチボという牛肉の部位をステーキに。柔らかくて、最高においしかった！

グローバル大和高田（奈良県大和高田市）ゆっさん



カワサキロボステージ（東京都港区）に行きました。ロボットが案内してくれます。

ニスモ横浜磯子パークステーション（東京都台東区）小笠原さん



雨上がりの空に、大きな虹が！

ガーデンハウス（神奈川県川崎市）akkonalli



高校生の娘が手料理を作ってくれました。メタボ気味な私の体にうれしい料理！

クラース酒本通（広島県呉市）洪市のカープおじさん



親の影響で釣りが趣味の小学一年生の娘。

グレーンテクノ上尾駅（埼玉県上尾市）すいばこ



天気が良くて、絵のようなニデック京都タワーが撮れました。

グリーンコーポ奈良第2（奈良市）なしこ



きれいな白桃。岡山の親戚からの贈りものを堪能した！

ゼファー市川ルアトゥアルベ（千葉県市川市）ユール



娘とフルーツポンチを作りました。家族でペロリでした！

ごろんだと愉快なパンケーキズ（大阪府堺市）ころん



談山神社（奈良県桜井市）へ。木造の十三重塔は圧巻でした。

レインボー第2荻原（愛知県一宮市）あんず



親友の吹奏楽コンサートに花束を持って行きました。幸せな時間を過ごせました。

グレーシィ駅前口銀の雫（兵庫県姫路市）みるきぃ99



宮崎市のキャラクター、みやねこ。握手をしたら猫の肉球のように心地よい柔らかい手でびっくり！

チサンマンション宮崎（宮崎市）のぼりざる



九月の京都旅行にて。朝食は珈琲店で優雅にモーニングセットを楽しみました。

フォーレ岩槻（さいたま市）マジパンタ



大分県別府市にある ひょうたん温泉。砂湯や源泉十割のお湯を楽しみ、最後は飲泉へ。いいお湯だった。

ロイヤルガーデン三条（高松市）ママますみ



お好み焼き始めました。ゆでて食べるのが一番！

ソフトタウン二子玉川（東京都世田谷区）しよ



『ウルトラマン』の怪獣、ピグモンを見つけて大喜び！

ウエリス宝塚（兵庫県宝塚市）カンブくん



二〇歳の寧々ちゃんは、おやつを食べた皿の上でスヤスヤ寝てしまいました。

アエールタワー（鹿児島市）福田さん



初めてコグマバンとカムジャバンを食べました。モチモチ。

コテージと雪だるまカフェテラス（神奈川県秦野市）たきゆか



特定健康診査を受けました！身体測定・血圧測定・血液検査などが年に一回受けられてありがたい。

コンフォール平塚（神奈川県平塚市）幸さん

秋バージョンのアイシングクッキーを作った。かわいくて食べるのがもったいない。

ライオンズマンション青葉台第2（神奈川県横浜市）えみりん



娘と一緒に、水族館のワークショップで作った金魚。親子で夢中になって取り組めることが幸せ。

キャンドルガーデン東大阪ノシア（東京都江東区）ちーさん



苗木城跡（岐阜県中津川市）へ。頂上まで登り、すてきな景色を一望しました。

レインボー第2萩原（愛知県一宮市）ローズちゃん



宇都宮駅の近くにある餃子通りに、こんがり焼けた餃子型街灯がありました。

シティ管見台つどいの街（横浜市）すんすん



日常の中で、幸せを感じる瞬間。

クエストコート上山中（山口県下関市）まろりん



家の近くにある線路沿いのフェンスにトケイソウを見つけた。

西武狭山ハイツ（東京都昭島市）ころ



梁大寺（東京都調布市）を参拝。おそばは大行列で断念。

レクセルプラザ村上（千葉県八千代市）カツオ



九月の京都旅行にて。朝食は珈琲店で優雅にモーニングセットを楽しみました。

フォーレ岩槻（さいたま市）マジパンタ



日記にその日あったいいことを三つ書いています。うれしかったこと、おいしかったものなど。三行日記を習慣にしたい。

クリーンピア倉敷老松（岡山県倉敷市）りん

野球観戦のため京セラドーム大阪へ。特徴的な天井！

セルビスプラザ上本町（大阪府大阪市）カホコ



兵庫県姫路市にある発酵×薬膳 マルセイカフェ。生玄米の薬膳カヌレが絶品！

リベール姫路駅前（兵庫県姫路市）しいな



子どもは雨の日の登園が大好き。大きな水たまりに大興奮。

パークハイム金沢文庫（横浜市）まゆう



ジャンボシイタケの肉詰め。おいしいな！

エンクレストだより神戸（福岡市）りょくくん



清津峡（新潟県十日町市）に行きました。

パークナード目黒（東京都目黒区）ハルさん



東京中央郵便局（千代田区）にいた、ぽすくまくん。

ナイスターバン綾瀬平和台（東京都足立区）鶴山さん



沖縄県宮古島の17ENDビーチへ。珊瑚礁が作り出す宮古ブルーを堪能してきました！

プレサンスロジェ那覇山（那覇市）ぽーちゃん



ニジゲンノモリ（兵庫県淡路市）のスライムもハロウィーン仕様。イベントもあり一日中楽しめます。

ラ・クール北島（大阪市）こっちゃん



一昨年から能登半島（石川県・富山県）の復旧・復興の手伝いに訪れています。能登丼をいただきました。

サンコー小舟安（子葉県浦安市）まほら



ハウステンボス（長崎県佐世保市）内にあるホテルヨーロッパに宿泊。異国情緒に包まれました。

カルチェリベルテ千鳥都市（神戸市）マスオ

四歳のお誕生日に特注ケーキでお祝い♡

プレサンスロジェ福岡ガーデン（名古屋市）スーパーキティ

横浜美術館で開催されている『マリー・アントワネット・スタイル』展へ。とにかく豪華絢爛でした。

ロイヤルガーデン茨林公園前（高松市）けんりょう

黒川温泉（熊本県南小国町）へ。露天風呂では川のせせらぎを聞きながら星空を眺めることができました。

アシシア神奈ガーデンテラス（熊本市）宇出豆（ソラマメ）

旅館 翠嵐楼（熊本県人吉市）の名物料理SL鍋。出来上がりは煙でお知らせ。家族で盛り上がりました。

アーバンパレス健軍II（熊本市）熊田さん

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.gojinsha.co.jp

標高八五〇mのくじゅう花公園（大分県竹田市）にて。幸せの扉をしっかり開けて山の空気を吸い込んだ。

アーバンパレス姉原ハートランドヒワー（福岡市）板谷さん

きれいな色のインコに思わず見とれた。

ランドコム武蔵小杉（神奈川県川崎市）駒井さん

砂浜でビー玉遊び！

ジェイシティ金沢文庫（横浜市）おいちゃん

お気に入りのキャットタワーでウトウト。

エヌ・グランデ芳泉（岡山市）ぱあぱ

四歳のお誕生日に特注ケーキでお祝い♡

プレサンスロジェ福岡ガーデン（名古屋市）スーパーキティ

横浜美術館で開催されている『マリー・アントワネット・スタイル』展へ。とにかく豪華絢爛でした。

ロイヤルガーデン茨林公園前（高松市）けんりょう

黒川温泉（熊本県南小国町）へ。露天風呂では川のせせらぎを聞きながら星空を眺めることができました。

アシシア神奈ガーデンテラス（熊本市）宇出豆（ソラマメ）

旅館 翠嵐楼（熊本県人吉市）の名物料理SL鍋。出来上がりは煙でお知らせ。家族で盛り上がりました。

アーバンパレス健軍II（熊本市）熊田さん

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.gojinsha.co.jp

標高八五〇mのくじゅう花公園（大分県竹田市）にて。幸せの扉をしっかり開けて山の空気を吸い込んだ。

アーバンパレス姉原ハートランドヒワー（福岡市）板谷さん

きれいな色のインコに思わず見とれた。

ランドコム武蔵小杉（神奈川県川崎市）駒井さん

砂浜でビー玉遊び！

ジェイシティ金沢文庫（横浜市）おいちゃん

お気に入りのキャットタワーでウトウト。

エヌ・グランデ芳泉（岡山市）ぱあぱ

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、福祉くらる合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOBY合人社、PG Building Management、Mis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


中高住宅（名古屋市）　猫田さん

静岡市立日本平動物園。日本で唯一生きたヒゲワシを見られる。


シエル千歳烏山（東京都世田谷区）　からす

切り絵体験教室で初めて切り絵に挑戦。


パプリコート志免東（福岡県糟屋郡）　ころちゃん

遠足にトトロ弁当！


入船東エステート（千葉県浦安市）　やすゆき

旧岩崎邸庭園（東京都台東区）。すてきなお屋敷でした。


プレサンス ロジェ 四天王寺前（京都市）　スマートなトーマス

京都駅ビルの芝生広場。雨の日の外遊びに最適な場所！


フォレストレイクひばりが丘（東京都西東京市）　すずちゃん

黄金崎（静岡県西伊豆町）にて。馬の頭に見えるかな？


オーヴィジョン川口弁（広島市）　にきち

大ゴッホ展のミッフィー。オシャレかわいくてステキ♪


サントノーレ幸町（大分県別府市）　なお

スペイン・バルセロナ、サグラダ・ファミリアのステンドグラス。感動しました。


アドバンス[21]宮の下Ⅲ（山口県下関市）　もふもふ

西南学院大学（福岡市）のサザエさん。


プレサンス ロジェ 大江（名古屋市）　PS250

大阪出張でのランチでプリンを追加。ちょびっとぜいたく。


港湾調台第6住宅（神戸市）　シタちゃん

苗から育ててやっと咲いた極楽鳥花。今年は一本、来年は何本咲いてくれるか楽しみ。


上石神井ハイム（東京都練馬区）　みちゃ

イベントで作ったフラワーボックス。華やかでかれんにできた。


ロイヤルガーデン御町 二丁目（高松市）　なちゅ

愛媛県今治市のタオル美術館。ムーミンのコーナーやタオルの製造過程を楽しめます。


アドバンス[21]宮の下Ⅲ（山口県下関市）　もふもふ

家族旅行で湯布院（大分県由布市）へ。壮大な由布岳の深緑に癒やされました。


ヒルズフォート柏（千葉県柏市）　すだちっこ

徳島からすだちが届きました。


ファミール桑名弐番館（東京都港区）　西脇さん

千葉県松戸市の戸定（とじょう）邸に行きました。


ダイバーズ幕張ビジネスセンター（千葉市）　近江さん

神戸市のアトアへ。幻想的な雰囲気に癒やされました。


ベイシティ浦安（千葉県浦安市）　検査員

河口湖 音楽と森の美術館（山梨県富士河口湖町）へ。年末までタイタニックに関するイベントを開催中。


ロイヤルシャトー幸神南（兵庫県加古川市）　ゆずママ

家族で広島旅行へ。


マインループ（埼玉県八潮市）　タイガー

割烹料理店のコースで締めのデザート。


グランドパレス柳川（福岡市）　トパーズ

わが家の男性陣が作ってくれました。男の料理、ピザトースト！


サニーハウス土山（兵庫県加古川市）　満井さん

花の寺で知られる円照寺（兵庫県加古川市）のヒガンバナ。


ファミリアーレ春日井駅前（愛知県春日井市）　春びーちゃん

タイ・バンコクのワット・アルン。カラフルで小さなお皿やタイルが埋め込まれていて素晴らしかった。


ライオンガーデン春日（愛知県春日井市）　ほけきんぐ

愛知県尾張旭市の公園にて。池面に反射する太陽がきれい。


リーデンスクエア千種東町（神戸市）　k

神戸市のカワサキワールド。バイクにまたがる姿が男ましい娘。


ビギークスウエスト（神奈川県横浜市）　daddy

娘からもらった唐辛子の苗。花が咲き、実がなりました。


ネオシティ大和西Ⅱ（奈良県大和高田市）　歩あ

編み物に夢中。秋の夜長を楽しんでいる。


リベール西明石参番館（兵庫県明石市）　明石のり

近所の田んぼの緑に映えている。散歩するのが楽しみ。


プレサンス ロジェ 前歌山（前歌山市）　あお

山陽新聞レディースカップ（岡山県玉野市）を観戦。観客が息を詰めて熱心に見守る姿に、ゴルフ層の厚さを感じました。


グランドパレス上前川 小松（大阪市）　グオ

滋賀県のお土産でもらったブラックバスのバスソルト。どんな香りか楽しみ。


ビスタクランデ舞子（神戸市）　なべぶた

三井アウトレットパーク マリンピア神戸。夕暮れ時のBE KOBEと明石海峡大橋。


パラモド朝東台（函館市）　Rocky

漁師の直売店 浜の母さん食事処（北海道せたな町）で念願のウニ丼。忘れられない味。


コスモ大倉山（横浜市）　ハロウィーンすもも

流行りの大きめバッグチャーム。


グランドメゾン千枚町（新潟県長岡市）　ソラン

自宅から見た朝焼。


キャピタルガーデン東大神ノ宮（東京都江東区）　りん

無人駅の上越線上牧（かみもく）駅（群馬県みなかみ町）。お月見の飾りが。


クローバーハイツ上野芝（大阪府堺市）　トマトランルイ

葉の網目模様がウズラの羽に似ているミヤマウズラ。


グレイスアイランズ二十一（静岡県沼津市）　おねず

ふるさと納税で申し込んだ福井の羽二重（はぶたえ）餅とイクドチーズケーキ。


オアシスひまわり公園（千葉県富里市）　てっすい

山形の名物、芋煮会。


ボンヌール健軍（熊本市）　ナオミン

辻のヒガンバナ群生地（広島県三次市）。


ルイシャトレ北大阪（大阪市）　ときパパ

離乳食で初ブロッコリー！苦いのかな？

ガーデンフラッグシティ（東京都江東区）　シャンティ

ミディカトレアが初めて咲いてくれた。

クリーンピア倉敷船穂（岡山県倉敷市）　田中さん

安楽寺（京都市）にて夏に振る舞われる鹿ケ谷かぼちゃ。

オアシスひまわり公園（千葉県富里市）　トパーズ

泳ぐのが大好きな愛犬リリー。実家で用意したプールを満喫。

ワンズシティ（神奈川県相模原市）　0935

息子が稲刈りを手伝っている様子。稲刈りクレーンに乗せてもらった。

アーバンタワー（静岡県浜松市）　岸本さん

ハウステンボス（長崎県佐世保市）のスカイカルーセルは三階建てのメリーゴーラウンド。楽しかった。

ダイニングアトリエ（静岡県富士市）　竹内さん

ライトアップされた東京駅（千代田区）。東京ステーションホテルで孫の一歳の誕生を祝い、家族で宿泊。

アーバンパレス健軍II（熊本市）　きっちゃん

大好きな友人に紙を切り抜いたバラのバースデーカードを作ってみました。

アレスト岐阜二番館（岐阜市）　E・M

嬬恋村（群馬県）へ遊びに行き、シカに遭遇。かわいい。

アプローズ県庁前弐番館（鹿児島市）　ヨシコ

クレセント東鷲宮（埼玉県久喜市）　火の玉ボーイ

埼玉県の秩父鉄道で、ガリガリ君の記念乗車券をゲット！

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

マンションの設備
LED照明

省エネ性能が高く、長寿命のLED照明。一〇年前には二～三割程度だった普及率も、現在では六～七割程度まで上昇しています。

■LED照明の特徴

LED照明は、従来の白熱電球や蛍光灯に比べて消費電力が少なく、寿命が長いことが特徴です。電気代を抑えられるほか、交換の頻度が減るため、維持管理の手間や費用の削減にもつながります。以前は製品価格の高さが課題でしたが、普及に伴い、現在では価格も下がり、購入しやすくなっています。

エレベーターホールの照明

ただし、禁止されるのは蛍光灯の製造・輸出入であり、使用や在庫品の販売や購入は引き続き可能です。

今後は流通する蛍光灯が減少し、交換用の製品が入手しにくくなったり、価格が値上がったりする可能性があります。そのため、計画的にLED照明への切り替えを検討することが大切です。

■LED照明への変更

蛍光灯からLED照明に切り替える際は、照明器具の種類や状態を確認する必要があります。既存の器具にLED照明を取り付ける場合、器具との組み合わせによっては不具合や事故につながる恐れがあるため、注意が必要です。

マンションでは廊下や階段、駐車場などさまざまな場所で照明が使用されています。共用部分の照明は、設置場所や使用時間、器具の種類などを踏まえ、管理組合で計画的に更新を検討するとよいでしょう。

■照明の二〇二七年問題

蛍光灯の製造・輸出入が終了する「照明の二〇二七年問題」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。

二〇二三年に開催された「水銀に関する水俣条約 第五回締約国会議」で、一般照明用の蛍光灯の製造・輸出入を、二〇二七年末までに段階的に禁止することが決まりました。蛍光灯には微量の水銀が使われており、破損や不適切な処理による環境や健康への影響を防ぐことが目的です。これを受けて、水銀を使用していないLED照明への切り替えが進んでいます。

中村公園（名古屋市）にて。豊臣秀吉の幼少期を題材にした**「日吉丸となかまたち」**という群像。

ブランコの先に見えるスカイツリー（墨田区）　墨田さん

浜離宮恩賜庭園（東京都中央区）は、都心なのに緑を感じられてすてき。東京タワーもばっちり見えます。



ランドマークを見ながらランチ（横浜市）　おぼち

友達と初めて北海道へ。**スープカレー**はゴボウがたくさん入っていておいしかった。



コンセール香流（名古屋市）　プリン

空を見上げると、太陽の周りに虹ができていました。**ハロ**と呼ばれる現象だそう。



グレーシィ錦糸町アネックス前（神戸市）　ななこ

一年ぶりに娘と**東京スカイツリー**（墨田区）へ行きました。



東京ソラマチパークハウス（千葉県船橋市）　田口さん

子どものお絵描き。



クレア堀切菖蒲園（東京都葛飾区）　sinotic

大好きなブルーの糸で作った**バッグ**。



フェスティバル夢プラザ・クロス（福岡市）　山口さん

国立文楽劇場（大阪市）にて。花道を歩いてきました。



ドニールCS（大阪市）　でんがなまんがた

登録有形文化財の旧**長浜検疫所一号停留所**（横浜市）内にスター



シティハイム佐古パートⅡ（横浜市）　照

高松市から。**空がきれい**でした。



アーバンパレス剣ボーダビュー（福岡市）　たかなさん

妻が作った**桃と生ハムの豆乳クリームパスタとカボチャのスープ**。おいしかった。



シエリア舞子駅東（神戸市）　まろみざと

神戸駅近くで**ドキンちゃんみーつけた！**



エステハイツ金沢文庫（横浜市）　キオのジー

江の島（神奈川県藤沢市）の参道では、復元された明治時代の**真っ黒なポスト**が活躍。



レディアントシティ横浜カルディエ（横浜市）　レモネード

バックスがオープン！すてきでした。

職場仲間とキャンプへ。**バーベキュー**がおいしかった。



七宝ふれあい公園（名古屋市）　いおり

結婚記念日は舞子 串の助（神戸市）でお祝い。サクッとした串揚げはどれもおいしく、また訪れたい。



ジェームス山ヒルズ（神戸市）　ランディ

水がきれいな場所に生息するといわれる**ハグロトンボ**が車に舞い込んできたよ。



ニューフレックス静原本町（福本市）　橋口さん

石見神楽を見てきました。迫力がある大蛇を間近で見ることができて大満足。



ロイヤルガーデン浜町緑南（高松市）　元・丸の内OL

八幡平（岩手県・秋田県）へハイキング。あいにくの雨模様でしたが、草紅葉が見事に色づいていました。



ベルにゃん基地中央東（埼玉県八潮市）　RK

道の駅 蛍街道西ノ市（山口県下関市）の**ポッポブラックソフト**は濃厚で美味！



道の駅蛍街道西ノ市（山口県下関市）　風邪っぴき妊婦

宮城県亘理町を散策。はらこ飯の季節！



グランステイツ上杉北（仙台市）　にゃみ

札幌で溢れる**いくら丼**をいただきました。



ラ・フォルテ西神中央（神戸市）　ミッチー

南宮大社（岐阜県垂井町）の**鳥居**。



ラセラ鳥栖ノースコート（大阪府高槻市）　M

サツマイモを収穫。



MJR城西サウステラス（鹿児島市）　花花

人生二度目の骨折。**おやつにイリコ。**



ビバシティ糸島（福岡市）　ペコマコ

沖縄旅行は台風が来て心配でしたが、**快晴**で海に入れました。



パークホテル・ヒラオ・ホテルズ＆リゾート（北海道帯広市）　かいまる

梅田北セントポリア（大阪市）　広部さん

松本市美術館（長野県）で**草間彌生の世界**に浸ることができた。**真っ黒なポスト**が活躍。



ハリー・ポッター スタジオツアー東京（練馬区）へ。



ロクシティア本厚木（神奈川県厚木市）　バターピール

ヴァーツラフ・ハヴェル・プラハ国際空港で旅の最後にチェコビールをいただいた。



ハーバーカフェ＆ダイニング（福岡市）　ピース

みそきんの実店舗で食べた**みそラーメン**。濃厚でおいしい。



福岡センチュリーマンション（名古屋市）　まるまる

友達の家の幸せワンちゃんの満一歳の**バースデー**。大きな鯛にホールケーキのお祝いでうれしそう。



グレーシィ錦糸町アネックス前（神戸市）　ミュー

YAKINIKU網走ビール館（北海道）でおいしいビールをいただきました！



ライオンズ北本グランフォート（埼玉県北本市）　とし

ニュージーランド南島のワナカにある**ロイズ・ピーク**。疲れましたが、この絶景は何物にも代え難い。



プレサンス ロジェ 伊丹駅前（兵庫県伊丹市）　ゆっこ

鳥羽水族館（三重県）前のポストに**ラッコ**が乗っていました。



栄倉団地（愛知県知多市）　渡野さん

南の空がきれいなうろこ雲で覆われていた。



長崎の**カステラ**を頂きました！贅沢に厚切りにして至福の時間。



フレスト岐阜北（岐阜市）　海老原さん

敬老の日。ばあばとお出かけ!!



ブランズシティ春日二丁目（千葉県印西市）　キーみん

中央公園（静岡県裾野市）の**雄滝。**



グレーシィ錦糸町アネックス前（神戸市）　KM

アケビ、サツマイモ、クリ、ブドウ。**秋の味覚**を満喫。



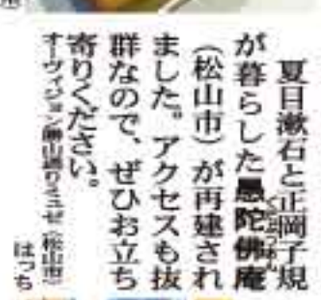
第2森孝新田住宅（名古屋市）　山雄

港の見える丘公園（横浜市）から見る横浜ベイブリッジ。



港北ガーデンヒルズ（横浜市）　やっちゃん

夏目漱石と正岡子規が暮らした**愚陀佛庵**（松山市）が再建されました。アクセスも抜群なので、ぜひお立ち寄りください。



オーヴィジョン静鉄ゆうえんミゼ（松山市）　はっち

トラディスカンチア。葉っぱがキラキラできれい。



アーバンパレス剣ボーダビュー（福岡市）　ちゃも

色のついた新聞紙で**ちぎり絵**。キュウリにみえるかしら？

コアマンション錦華（熊本市）　ともとも

毎年恒例の**りんご狩り**。たくさん獲れた♪

ライオンズマンション鏡隈（福岡市）　えりちゃん

長野県にある白馬五竜高山植物園に行きました。**地蔵の頭**にて。

サンマンションアトレ鶴舞（名古屋市）　セール

丸亀製麺で**うどん作り体験**をしました。コシが出るように足でしっかり踏みます♪

プレサンス ロジェ 和華山（福岡市）　ゆいかのんひな

近所の畑に**ドラえもん**の草アートが。ピンク色のどこでもドアまでありました。

クローバーハイツ綾羽（大阪府阪南市）　マーみ

つぼみだった**オリエンタルリリー**が見事に咲きました!!

スカイコート金山ウエスト（名古屋市）　ひろちゃん

息子が幼児から児童になり、具も六年ぶりに大きくなりました。**ゴロゴロ野菜のカレー**おいしかった!

宮マンション錦華弐番（名古屋市）　ラッコ母カレー

結露を防ぐ方法を教えてください。

匿名希望

編集部からのご回答

結露とは、室内の暖かく湿った空気が冷たい窓ガラスや壁などに触れ、空気中の水蒸気が水滴になる現象です。マンションは気密性が高く、湿気がこもると窓ガラスやサッシなどに結露が発生しやすくなります。放っておくとカビやダニの発生につながるため、日頃から対策しましょう。

結露を防ぐには、こまめな換気と湿度管理が大切です。室内の湿度は四〇～五〇％程度を目安にしてください。換気口をふさがず、二四時間換気システムを適切に使用するほか、料理や入浴後は換気扇を回しましょう。必要に応じて除湿機を活用するのもおすすめです。

また、家具を壁にぴったり付けると空気が滞留しやすいため、少し隙間を空けて配置してください。結露が発生した場合は、乾いた布などで早めに水分を拭き取ることが大切です。

■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・ニュース〇催し物・お気に入りのお店おいしいお店の紹介〇おすすめの宿の紹介〇勉強会・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五一字以上のものは、二重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。**十二月七日**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。**

応募フォーム

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

〒七三〇-〇〇三六
広島市中区幟町四-三二
合人社広島幟町ビル六階
「月刊ウェンディ 編集部」
メールアドレス：
info-01@wendy-net.com

■配布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も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。

〒七三〇-〇〇三六　広島市中区幟町四-三二　合人社広島幟町ビル六階
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

一定の期間ごとに配布先を変更することがあります。配布されなくなり、送付をご希望の場合は、右記まで連絡ください。→



ワンランク上の仕上がりに！ 色鉛筆の塗り方

誰でも気軽に楽しめる色鉛筆。好きな色を選んで自由に塗るだけでも十分楽しめますが、色の重ね方や鉛筆の動かし方、力加減など、ちょっとしたコツを知ることで、仕上がりはぐっと変わります。色に深みを出したり、立体感や質感を表現したりと、身近な画材だからこそ楽しみ方もさまざま。基本の塗り方を押さえて、いつもの色鉛筆でもう一歩上の表現に挑戦してみませんか。

色鉛筆画の魅力と描き方のコツ

初心者でも始めやすい

色鉛筆画に必要な道具は紙と色鉛筆だけ。特別な機材や環境を整える必要がなく、気軽に始めやすいのが色鉛筆画の魅力の一つです。初期費用も比較的安く抑えられるため、「まずは試してみたい」という気持ちで挑戦できます。基本的な道具をそろえてみましょう。

色鉛筆

「油性」と「水彩」の二種類あります。油性は重ね塗りがしやすく、色に深みを出したい場合に向いています。水彩は水を使うことで、やわらかい雰囲気や絵の具のような表現を楽しめます。描きたい絵に合わせて選んでみましょう。

スケッチブック

紙の材質により、描き心地に違いがあります。なめらかな質感や凹凸のある質感など、さまざまな種類があります。

消しゴム

色鉛筆画には、色をぼやけさせる効果が強い練り消しゴムがおすすめ。タッチの強弱を色鉛筆で塗った後に調整できます。

表現の幅が広い

色鉛筆は、線で形を描いたり、色を塗ることができます。輪郭線は最後まで残さず、途中で消したりなじませたりすることで奥行きが出ます。毛並み・繊維・光沢の流れは、鉛筆を動かす方向を一定に保つと表現しやすくなります。

塗る時は「紙に下地を入れる」感覚で薄く重ねます。明るい側から暗い側へ段階を作り、強く押しつけるのではなく、重ねる回数で濃くするのがコツです。こうすると紙の目が潰れにくく、後から別の色を重ねて色味を調整できます。

描き方次第で、やさしいイラスト表現から果物や花をリアルに描く表現まで幅広く対応できます。

失敗をリカバリーしやすい

消しゴムを使えばある程度色を調整できます。また、少しずつ色を重ねることもできるため微調整もしやすく、修正しやすい点が魅力です。失敗を気にしすぎず、自分のペースで描き進められるため、初心者でも安心して挑戦できます。

【協力】
一般社団法人
日本クラフトアート協会

基本の塗り方

下書きから始める



いきなり色を濃く塗らず、まずは鉛筆や薄い色で形を取ることが大切です。最初に全体のバランスを確認しておくことで、後から大きく描き直す手間を減らせます。

筆圧で色の濃淡を表現する



力を弱くすれば薄く、強くすれば濃く発色しますが、強く描きすぎると紙がへこんでしまうため注意が必要です。

塗り重ねる



一度で色を決めようとせず、薄塗りを重ねる意識を持つことで、自然な発色になります。色を混ぜるというよりも、重ねて見せる感覚で進めましょう。

応用編

同系色を使用して明暗を作る（グラデーション）

同系色を使って少しずつ色を重ねることで、色の境目がなじみやすくなり、自然なグラデーションが作れます。明暗が加わることで奥行きが生まれ、果物や花などのモチーフも実物のように立体的に見えやすくなります。



白を残すことで光と立体感を表現する（光の表現）

全体を同じ色で塗ってしまうと平面的に見えやすいため、光が当たる部分を意識して描き進めることが大切です。明暗を意識してつけることで、自然な陰影が生まれ、メリハリのある立体的な仕上がりになります。



色鉛筆を直角に立てて塗る（塗りムラの解消）

芯の先を使うことで紙の凹凸に色が入りやすくなり、塗り残しを防ぎながら均一に塗りやすくなります。直角の状態で強く当てすぎると紙がへこんでしまうため、力加減に注意しましょう。



面で捉えて立体感を出す（ハッチング／クロスハッチング）

「ハッチング」は面に対して平行または直角に線を引き、形を線ではなく面として捉える描き方で、「クロスハッチング」は線を交差させて重ねることで、立体感をより強調する技法です。線の方向を意識することで、奥行きが伝わりやすくなり、陰影を表現しやすくなります。



色鉛筆を寝かせてムラなく均一に塗る（平塗り）

何度も薄くこすりながら色を重ねることで、紙の質感を生かしつつ、ムラの少ない均一な仕上がりになります。発色は控えめですが、少しずつ色を重ねられるため、失敗しにくいです。



色を重ねて深みを表現する（混色）

異なる色を重ねることで、紙の上で色が混ざって見えてきます。最初から強く塗りすぎると、後から色を重ねにくくなります。色を塗る順番によって印象が変わるため、薄塗りを意識しながら重ねていきましょう。



初心者におすすめの題材

難易度の高いモチーフから始めるより、形や色がシンプルなものを選ぶことで、描き方や塗り方の基本を身につけやすくなります。

まず練習するなら「果物・野菜」

果物や野菜は形が比較的シンプルで、色数も少ないため練習に向いています。丸みのある形が多く、陰影や立体感を意識しやすい点も特徴です。



色の重ね方を学ぶなら「花」

花びらの重なりや明暗を意識することで、色の重ね方や立体感の出し方を学べます。同じ色の中にも微妙な色の違いがあるため、観察力を養う練習にもなります。



リアルな表現を身につけるなら「模写」

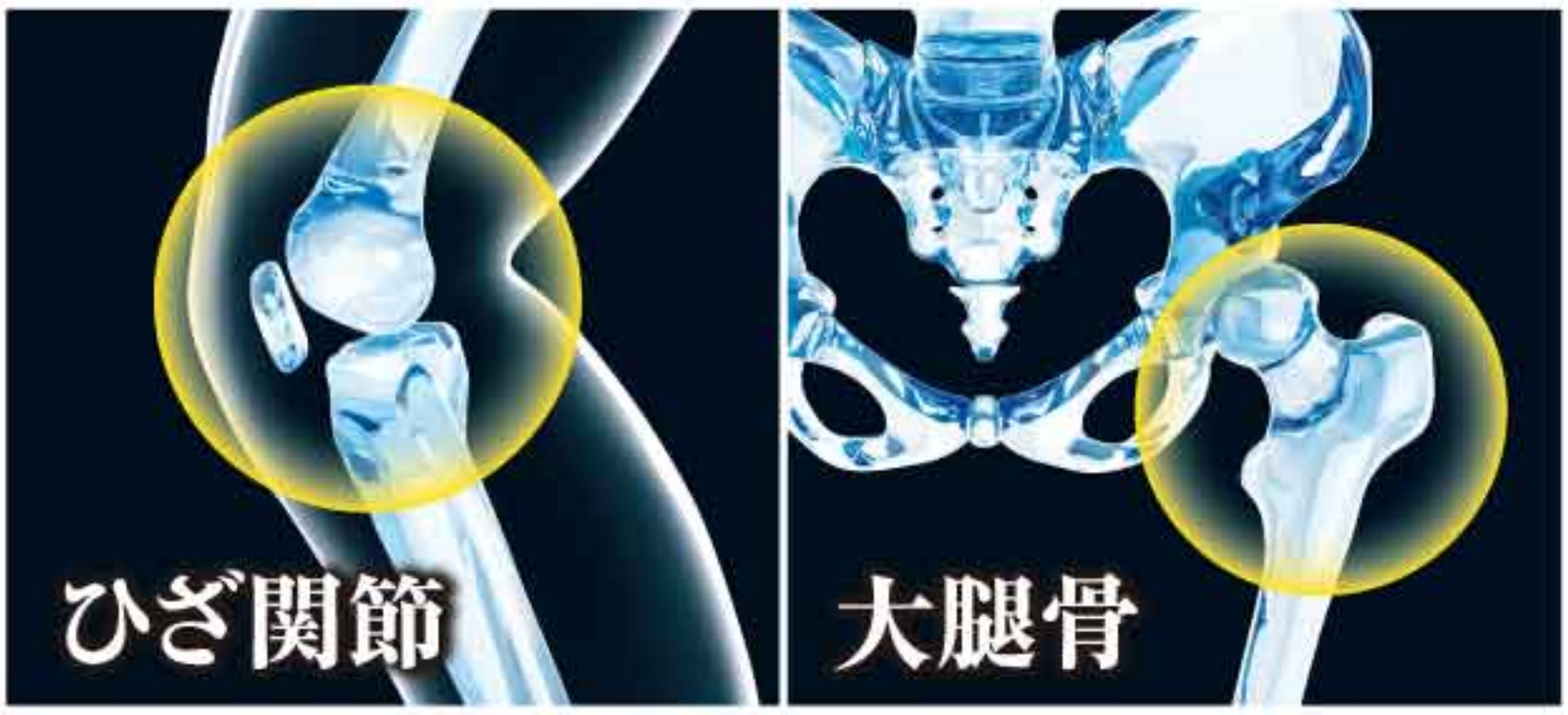
写真を参考にしながら描く方法。実物が手元になくても取り組めるため、形を取りやすく、構図や影の付き方も把握しやすくなります。

「カルピス健康通販」から

園ミライへ行こう。カルピス健康通販

広告

大腿骨とひざ関節。「もう、放置したくない」



家族に迷惑をかけたくない…自分らしい毎日のために、大腿骨の骨密度とひざ関節が重要！

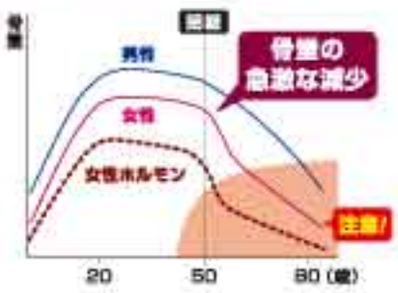
なにげない日常の動きの中で、ふと脚の衰えを感じることはありませんか？それがきっかけで友人とのお出かけを躊躇したり、家族に迷惑をかけていないか気になったり。だからこそ、自分らしい生活のために大事にしたいのが、脚の健康。中でも、体を支える大腿骨の骨密度と、脚の動きに欠かせないひざ関節は特に重要な部位です。しかし、どちらも年齢とともに衰えていきます。

大腿骨の骨密度低下。着目したいのは、骨を壊す細胞!?

大腿骨の骨密度と聞くと、ドキッとする方も多いのではないでしょうか。骨密度は20歳頃をピークに減っていきます。特に女性は、閉経を迎える50歳頃から急激に低下してしまうようです。

しかし、ケアする方法はあります。そのカギは、骨を壊す「破骨細胞」。年齢とともに、骨を作る働きよりも壊す働きが大きくなってしまうため、この細胞の働きを抑えることが、骨密度ケアにおいて重要なポイントになるのです。

■年齢による骨量の変化（概念図）



出典／骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版（ライフサイエンス出版 2014年）を改変

階段を下りるとき、ひざ関節に体重の約6倍の負荷※1が!?

そしてもうひとつ気にしたいのがひざ関節です。日常生活でひざ関節に違和感を覚える人の割合も年齢とともに増え、60代ではおよそ2人に1人※2というデータもあります。特に階段を下りるとき、ひざには最大で体重の約6倍の負荷がかかるとも言われており、早めにケアを始めることが重要です。



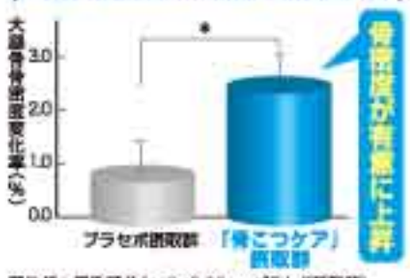
※1 出典：P.Costigan,et al., Gait & Posture, 16(1),31-37,2002
※2 出典／吉村 典浩 山縣然太朗 飯島 純夫 浅香 明雄. 日本公衛誌. 1998, 第45巻, 第11号, p.1000.

「歩く・立つ・座る」という基本的な動きにおいて欠かせない大腿骨とひざ関節。この2つの部位をいかにケアするかが、自分らしい生活を送り続けるポイントになりそうです。

知っていますか？この大事な2つをケアする画期的な方法を

大腿骨の骨密度とひざ関節の違和感。この2つをケアできるのが、カルピス健康通販の「骨こつケア」。カギを握るのが、カルピス®由来の研究がルーツの乳酸菌（パチルス・サブチルス）C-3102株です。

この独自の生きた菌が、加齢とともに低下する大腿骨の骨密度を高めるとともに、ひざ関節の違和感軽減をサポートすることが、臨床試験の結果として報告されています。



平均値±標準偏差（*：P<0.05 vs プラセボ摂取群）
出典：Takimoto, T. et al., Bioscience of Microbiota, Food and Health, vol. 37(4), 87-96, 2018を改変
（試験概要）
健康な閉経後女性（50-69歳）61名を2グループに分け、それぞれに乾草菌（パチルス・サブチルス）C-3102株を34億個含む「骨こつケア」または乾草菌（パチルス・サブチルス）C-3102株を含まない食品（プラセボ）を約6カ月間（24週間）摂取してもらいました。


「乾草菌C-3102株」

なぜ、菌のチカラで骨密度とひざ関節に？カギを握るのが「腸」

推定されるメカニズムでは、乾草菌C-3102株は生きたまま腸に届き、腸内にもともといる善玉菌（ビフィズス菌）を増やすことで、骨を壊す細胞の働きを抑制。また、ひざ関節の違和感の原因物質を抑制すると考えられています。

1日たった3粒※！続けやすい新習慣

いつまでも自分の脚で人生を歩んでいくために。大腿骨の骨密度とひざ関節の違和感に、腸からアプローチする「骨こつケア」。1日たった3粒※でお手軽です。ぜひ、あなたの毎日に取り入れてみませんか。

※1回摂取目安量

骨密度とひざ関節に働く推定メカニズム



カルピス®由来の研究がルーツの菌（枯草菌C-3102株）が働く

「カルピス」はアサヒ飲料（株）の登録商標です。

＼始めやすい！／ お試し7日分（21粒パウチ 7日分）（一日摂取目安量：3粒）

1,134円（税込）相当※が 500円（税込） 送料当社負担※

※90粒30日分4,860円（税込）からの容量換算により算出

●この特別価格は、初めてご注文の方に限り、1世帯1個に限ってお申し込みいただけます。

※通常、メール便でのお届けとなりますが、代金引換でのお支払い、お届け日・お届け時間帯のご指定、ご注文ご本人様以外へのお届けをご希望の場合は、宅配便でのお届けとなり、全国一律495円（税込）のご負担をお願いいたします。

お得で続けやすい！「定期お届けコース」もございます。



毎日続けやすい粒タイプ！


実寸大

機能性表示食品

機能性表示食品（届出番号：J420）

【機能性表示】本品には生きた枯草菌（パチルス・サブチルス）C-3102株が含まれ、加齢とともに低下する骨密度を高める働きと、ひざ関節の動きや違和感軽減をサポートする機能があります。また、枯草菌C-3102株には、腸内にもともといる善玉菌（ビフィズス菌、酪酸産生菌）を増やすことで腸内環境を整えることが報告されています。

●本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。

●医薬品ではありません。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

原材料名：麦芽糖（国内製造）、発酵大豆粉末（枯草菌C-3102株を含む）、でんぷん／酵母細胞壁、グリセリン脂肪酸エステル、グリセリン ※枯草菌には独特の臭気がございます。

摂取上の注意：薬剤（特に血液凝固阻止薬など）を処方されている方、ビタミンKの摂取制限を受けている方は、医師にご相談ください。

●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。●疾病に罹患している者は医師に、医薬品を服用している者は医師、薬剤師に相談について相談してください。●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。●商品パッケージは変更になる場合がございます。アレルギー物質（28品目中）大豆

●氏名（フリガナ）
●性別
●生年月日（西暦0000年0月）
●〒・住所
●電話番号
●お支払い方法※
●骨こつケア
●お試し7日分
●32024

※おハガキ・FAXでのお申し込みは、上記必要事項をご記入ください。

PC・スマホ 「お試し7日分 500円（税込）」をWEBから購入したい方はこちらから ➡ https://kotsucare.jp/32024

FAX 0120-591-037 通話料無料 24時間受付（年中無休、12/31～1/3除く）

おハガキ 〒158-0097 東京都世田谷区用賀2-39-11「カルピス健康通販」32024係

お問い合わせはお気軽にお電話ください。 0120-646-440 通話料無料

受付時間：9:00～19:00（年中無休、12/31～1/3除く）携帯電話からもご利用いただけます。

お申込番号 32024　お申込番号有効期限：2027年1月31日まで

店頭では販売しておりません。

骨こつケア

90粒パウチ・30日分（一日摂取目安量：3粒）

通常価格4,860円（税込）

【※お支払い方法】クレジットカード払い（電話・インターネットのみ）／代金引換／後払い（商品到着後10日以内に、コンビニエンスストア・ゆうちょ銀行・郵便局またはスマホ決済にて。1回の購入金額が税込3万円以内の場合のみ。）

【お届けについて】●商品はご注文受付後1週間前後でお届け（10日を過ぎても届かない場合はお電話にてご連絡ください）。●返品・交換は商品到着後8日以内に、左記電話にご連絡ください。お客様事由の返品は、商品未開封の場合に限りお受けし、送料はお客様のご負担となります。商品の不良等の場合は、送料は当社が負担いたします。※アサヒグループ食品株式会社は、お客様の個人情報を、商品発送、代金決済、お問合せ対応、郵便・電子メール等によるアサヒグループの商品・サービスのご案内、商品開発等のためのデータ分析、その他これらに付随する業務に利用させていただきます。

アサヒグループ食品株式会社 〒130-8602 東京都墨田区吾妻橋1-23-1
プライバシーポリシーはこちら https://www.asahigroup-holdings.com/privacy_policy/

Asahi

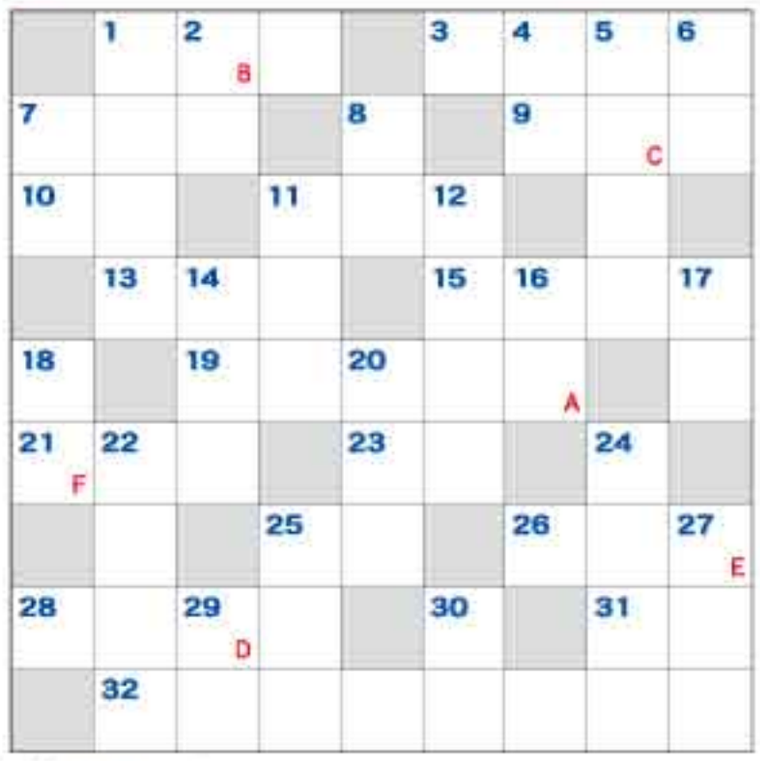
合人社グループ　合人社グループ（グループ代表・持株会社）、合人社計画研究所（基幹会社）、パナソニック ホームズ・合人社コミュニティ、セキスイ合人社タウンマネジメント、ミサワホーム合人社ライフマネジメント、オープンハウス合人社コミュニティ、ダイイチ合人社建物管理、メイツ合人社コミュニティ、ハウズイング合人社沖縄、ハウズイング合人社北海道、トーメン建物管理、KL合人社、沖縄合人社、ワークス合人社、デュアルケア合人社ビルマネジメント、STAR合人社、レイシャス合人社、シンエイ合人社管理、ヨハマネジメントサービス、福祉くくる合人社、G&G Community、SGATES合人社、RENOBY合人社、PG 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.FLEX、えむぱま

頭の体操

アナタデキマスカ？ ムリカナ？ 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。



タテのヒント

1 漫才コンビのパートナー
2 水切りに使う器具で、大酒飲みの例えにも
4 髪をすいたり、挿して飾ったりする道具
5 米大統領の公邸の名前に入っている色
6 餅つきできねと一緒に使います
7 引退する力士に親方らがはさみを入れるもの
8 ドイツの伝承で、ハーメルンの町のネズミや子どもを呼び寄せた楽器
11 海外でサービスへの感謝として渡すお金
12 石油、電気、薪などの種類がある暖房器具
14 海上自衛隊のシンボルマークに描かれているのはサクラと
16 キリンは頭の上、サイは鼻の上
17 生物、化学、物理、地学などを学ぶ教科
18 白衣に袴を身に着け、神社で奉仕する女性
20 マントルの外側にあり、地球の表面を覆う岩石の層
22 正式国名はネーデルラント王国
24 オーディインやトールなどが登場する神話で知られる地域
25 フランス語で輪舞曲を意味する音楽用語
27 千利休の出身地である大阪府の市
29 ヒラメやカレイなどの平らな魚の数え方
30 哲学者パスカルが人間に例えた、水辺に生える草

ヨコのヒント

1 漢字で「繭」と書く植物
3 鳥獣人物戯画や彦根城天守など、特に価値の高い重要文化財
7 アメリカなどで使用する、約一・六kmに相当する距離の単位
9 二月の和風月名
10 手術などで病気やけがを治療する診療科
11 ボーンやルークなどの駒がある盤上ゲーム
13 バレエでレオタードとともに着用する衣類
15 中国地方で面積が最も小さい県
19 エスプレッソに温めて泡立てた牛乳を加えたコーヒー
21 土星の環を構成する粒子の主成分
23 春の七草で「すずな」とよばれる野菜
25 ギターの弦の本数
26 祝儀や香典を包む布
28 桜花、春、天真…
31 山より低く、周囲より小高い土地
32 細かな違いはあるが、大体同じという意味の四字熟語

■先月の答 ハラダトモヨ

						ト		ヒヨウ
						フ	キ	サトイモ
				ロ		イ	ド	ノ
			セ		ウ	ン	ン	ヤシ
		ス		ウ	ル	ウ	ド	シ
			ミ		ラ	ー	カ	
トウシロウト						ゴ	ン	
ツマ						マ	ス	
ゲ						ナ	ギ	
パツハ						ハ	ン	
ヌ						リ	ポ	
マ						ン		
リ						ダ		

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

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。

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

■先月の答

8	7	1	2	6	5	9	3	4
9	6	4	1	3	7	5	2	8
5	3	2	8	4	9	6	7	1
2	4	3	6	9	1	7	8	5
6	5	8	4	7	2	1	9	3
1	9	7	5	8	3	4	6	2
4	2	9	7	5	8	3	1	6
3	1	6	9	2	4	8	5	7
7	8	5	3	1	6	2	4	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〇〇様方なども省略せず、正しく記入ください。二月七日消印有効。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

ここはどこ？

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

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　12月7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。

■先月の答
①木造駅（青森県つがる市）②遠賀川水源地ポンプ室（福岡県中間市）③金刀比羅宮（香川県琴平町）④カンテレ扇町スクエア（関西テレビ放送本社／キッズプラザ大阪）⑤黄金の織田信長公像（岐阜市）











