

管理組合が創る快適情報紙

発行所

アメニティ編集室 (株式会社・東京プランニング) 千103-0025 東京都中央区日本橋茅場町2-4-10 大成ビル TEL (03) 3666-1973 FAX (03) 3667-1808

年間@3,700円・郵便振替00120-2-59596 © 禁無断転載・複製

第430号\*

2018年(平成30年)

7月5日(木)

www.mansion.co.jp/

水で世界に“waku-waku”を

Cleansui

三菱ケミカル・クリンスイ株式会社

# アメニティ

集合住宅管理新聞

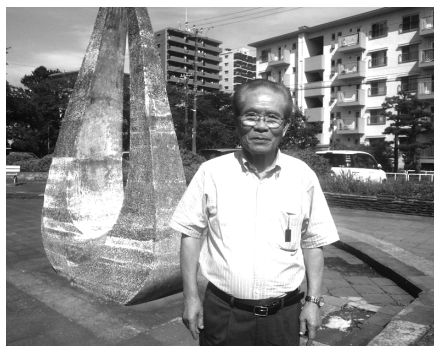
## コミュニティ形成に心配り、80年目指す

日住協創立の原点ともなった稲毛海岸3丁目団地(千葉市)が7月に創立50周年を迎える。旧団分譲団地だが平成2年から建て替え計画に取り組んだ。平成7年に区分所有者93%の賛成で、建て替え推進決議が成立したが、その後のバブル崩壊などで開発業者が次々と手を引き、挫折した歴史を刻む。いまは建物の大規模修繕、耐震改修、7か所の公園の整備をはじめ環境整備と住民のコミュニティ形成に力を入れながら、「80年団地」を目指す。日本の郊外団地の典型として、これまでもこれからも、注目を集める「稲3団地」だ。



団地内の花壇の手入れをする住民たち＝稲毛海岸3丁目団地で

### 創立50周年の稲毛海岸3丁目団地



ハサミ公園整備計画を進める久保田理事長＝稲毛海岸3丁目団地で

住民参加型の盛大な夏祭りが開かれるが、今年は28・29日に開く。団地内には7か所の大小の公園がある。団地にしては珍しい。宇宙童話等テーマ別に遊具などがデザインされている。その一つ、石のモニユメントの形がハサミに似ていることからネーミングを張る。

この工事の際、家具の移動、不要物の廃棄処理などで住民からお助け隊を募集した。住民の1割近くを占める中国籍の住民も参加した。工事終了後、今年4月に募集したお助け隊は、いったん解散したが、今年4月に再編、「稲3サポートの

会」として、発足した。26名の住民が集まった。高年齢世帯のゴミ出し、窓ガラス、網戸の掃除などに尽力するが、コミュニティの充実を示す一例ともいえる。

### 碩滴

更新のため 認知機能検査を受けた 高齢者講師

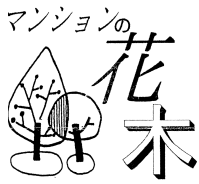
はタイプを増やし、和風にしつらえるなど選択肢を増やしてゆく。この事業には、地元NPO法人ちば地域再生リサーチも連携している。久保田理事長は「これらの斬新な事業で、団地のイメージだけでなく、若い人が増えるなど老朽団地が変わろうとしている」とも手を挙げて歓迎する。



### バラ(薔薇)

バラ科

花束の贈り物として最高と花。落葉低木と園芸品種が多い。花の色と大きさも牡丹ほど大きい花から小さいのまで多くの品種がある。



### <主な記事>

- ◇マンションの肖像 2面
- ◇大規模修繕工事・工事事例2面
- ◇大地震後のマンション生活3面
- ◇メンテナンステナンス企業ガイド 4面
- ◇日住協催し案内 5面
- ◇議論・合意形成を進める為に5面
- ◇マンション法律Q&A 5面
- ◇緑のちよつと良い話 6面
- ◇タエコさんの生活エッセイ6面
- ◇大人と子供の楽しい算数 6面
- ◇オーロラオイルを旅する 7面
- ◇美しく生きるための音楽 8面

### マンション関連の動き

- ・住宅団地再生モデルの事業募集を開始/国土交通省
- ・集合住宅における充電設備等導入促進事業を開始/東京都
- ・空き家対策特別措置法の施行状況を公表/国土交通省

## — P・C・Gは排水管更生業界7年連続施工実績No.1のブランド工法です! —

**失敗しない賢い選択**

昭和の建物は、**排水管更生が必要**です!

**配管を内部から強靱にする 排水管更生技術**

ビル・マンションの古くなった排水管、それも修繕周期を過ぎた穴の開いた老朽管も、敷設したままで再生できる方法なんて、あるわけないと思いませんか?

**P・C・G**...それができます!

**ロボット施工で 即日完了!**

P・C・G FRPサポーター工法は、壁間だけの排水制限! 主管1系統1日の即日仕上げ!!

その秘密は、ライニング層の熱硬化処理によるスピード硬化。更に枝管分岐部の削孔とFRP施工はロボット施工で、素早く加工します。もちろん枝管切断と各部屋の建築付帯工事は不要となりました。

**55th GoGoP-CG**

排水管更生とP・C・Gの全てがわかる P・C・G Q&A辞典を作成しました。

管理組合様・管理会社様に大好評です!

無料進呈



# マンションの肖像

(3)

## これまでの30年、これからの30年

明治学院大学法学部兼任講師・本紙客員編集委員 竹田智志

### 6次に亘るブーム到来

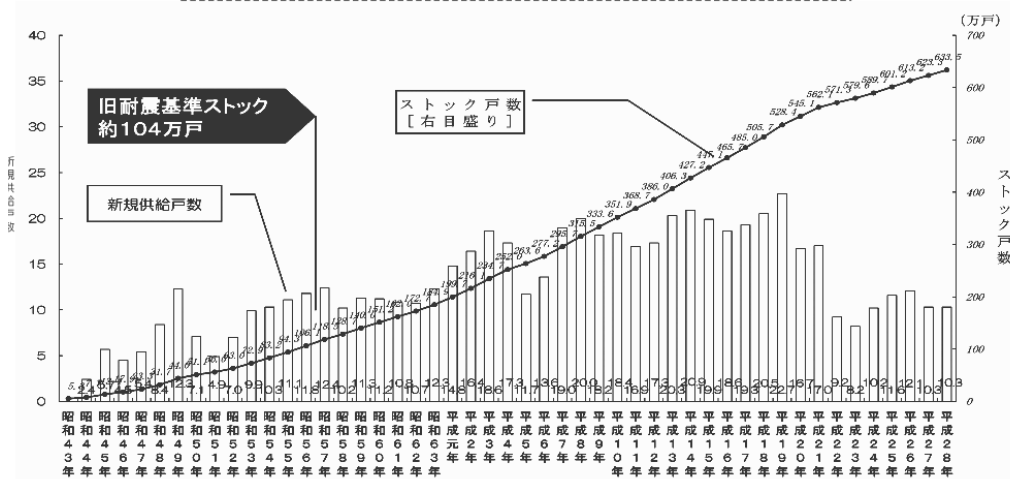
最近ほとんど聞かない掛がほぼ実際に居住している住宅数(マンション)が、バブルと云え、石油ショック(1次、2次)、円高、金融恐慌と云えば不況と云うことになる。1960年代からこれまでに、好不況の間隙にあってマンションは6度の大流行期を迎え、都市の居住形態として、すっかり定着した。

現在、わが国の分譲マンションのストック数は、16年(平成28)末までに約633.5万戸(図表)。マンションが住宅供給の主流である韓国、或いは中国と比べてみると、ストック数では既に追い抜かれ、その差が広がるばかりである。もちろん多ければ良いというわけではないのだが、約633.5万戸という数字は、あくまでも竣工ベース、3階建て以上だから、テラスハウス、タウンハウスは含まれない。更に、売れ残りも放置も空家もカウントされていない訳だから、概ねこのべりかたのことだ。昔の記憶からすると、ストック戸数の8

### マンションの推移

《マンションの供給戸数(竣工ベース)》

○現在のマンションストック総数は約633.5万戸(平成28年末時点)であり、そのうち、旧耐震基準に基づき建設されたものは約104万戸となっている。



※1. 新規供給戸数は、建築着工統計等を基に推計した。  
 ※2. ストック戸数は、新規供給戸数の累積等を基に、各年末時点の戸数を推計した。  
 ※3. ここでいうマンションとは、中高層(3階建て以上)・分譲・共同建て、鉄筋コンクリート、鉄骨鉄筋コンクリート又は鉄骨造の住宅をいう。  
 ※4. マンションの居住人口は、平成27年国勢調査による1世帯当たり平均人員2.38を基に算出すると約1,508万人となる。  
 国土交通省 (http://www.mlit.go.jp/statistics/details/t-jutaku-2\_tk\_000002.html) 2018.06.15

### 工事事例 サンクレイドル佐倉(千葉県佐倉市)

## 下総台地の中央に立つマンションの大規模修繕工事

設計・監理/有限会社鈴木哲夫設計事務所 福智千秋

当建物は千葉県北部下総台地の中央に位置し、鉄道と幹線道路に挟まれた敷地に建つ60戸のL字型の建物である。建物診断の結果を踏まえ、築13年を迎えたところで大規模修繕を実施することになった。年明け早々から工事を着工し、約5カ月の工事期間で工事を完了した。

◆屋根防水材の全面更新(写真①)  
住棟の屋上は、パラペット等木部にひび割れが多く、既存の露出アスファルト防水材に膨れが多々見られた。また、エントランス部の屋根は、パラペットの立上りが低く、防水材末端部の納まりに無理があるため、漏水した経緯がある。

部分的な補修では後の漏水事故等が懸念されたことから、パラペット形状にも対応できる塩ビシート防水(機械的固定工法)による全面更新を行った。

住棟部のパラペット笠木部は、漏水原因になるひび割れ部に軟質形エポキシ樹脂で止水注入を行って、ウレタン樹脂防水を施している。

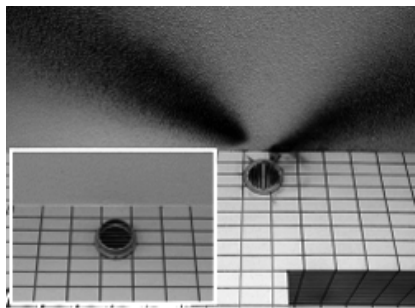
◆消火栓箱の改良(写真②)  
外部廊下の腰壁部に設置されている消火栓箱の底部が腐食して、錆汁が壁面を汚損していた。箱内の水抜き穴が躯体内に埋まっていて正常な排水ができなかった。また、箱と腰壁の間には隙間があり、表面のみシーリングを施しているが、内部は空洞のままであった。

シーリング材の経年劣化により、隙間から雨水が浸水して水が底に溜まり、既存のベントキャップが裏面が汚損していた。

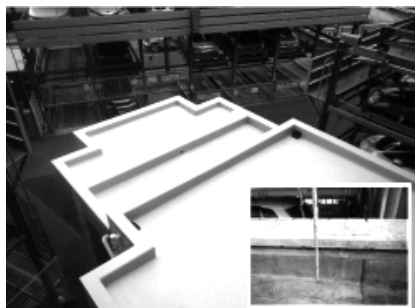
◆24時間換気用ベントキャップの取替(写真③)  
外部廊下の梁部に設置されている24時間換気用の排気により、廊下においてシーリング材を充填してからの外装塗装を施した。

◆外部階段打継部に伸縮目地を新設(写真④)  
平型の縦ガラリタイプで、横ガラリベントキャップに取替えた。排気気流の方向を下方に変えることにより、あげ裏部の汚損低減を図った。

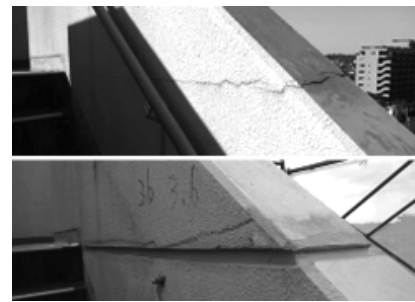
外部階段の腰壁および中壁の打継部にひび割れが発生していた。ひび割れ補修を行っても、ひび割れの再発が懸念されるため、伸縮目地を新設してシーリング材を充填してからの外装塗装を施した。



写真③ 24時間換気用ベントキャップガラリを横型に変更(左下)



写真① エントランス屋根防水材の全面更新



写真④ 階段壁ひび割れ 工事前(上)、シーリング目地設置(下)



写真② 外部廊下に設置されている消火栓箱の改良

# サンクレイドル佐倉大規模修繕工事

〈設計・監理〉

有限会社 鈴木哲夫設計事務所  
 東京都新宿区早稲田鶴巻町 554  
 小西ビル3A  
 TEL03-3204-1530



サンクレイドル佐倉

〈施工〉

ホゼン・三星共同企業体  
 株式会社ホゼン  
 東京都文京区水道 2-3-20  
 TEL03-3830-0065  
 FAX03-3830-0904

三星産業株式会社  
 東京都足立区宮城 1-20-15  
 TEL03-3912-1262  
 FAX03-3912-1433



### 情報INDEX

- ★都市ガス、マンションの一括購入解禁 経産省は2018年度中にマンション入居者が使う都市ガスを管理組合がまとめて購入できるようにする。(6/4日本経済)
- ★マンション駐車場でゴルフバッグ盗難 一晚14件 神戸市灘区の再開発地区のマンションで夜間被害多発。(6/5読売)
- ★マンションの立ち入り迅速に オートロックのマンションへの警察の緊急立ち入りを円滑に進めようと大阪府警と兵庫県警は、マンション管理業協会関西支部と相互協力協定を結んだ。(6/12日本経済)
- ★都、老朽マンション対策で独自条例で義務化へ 管理組合に修繕積立金や耐震診断の結果について報告義務検討。(6/13毎日他)
- ★マンション外壁タイルの浮き、築十数年で想定以上発生 タイルがはがれて落下する事故も相次いでおり、検査を専門家に依頼するなど、先回りした対策を取りたい。(6/14東京)
- ★ヤミ民泊防げ、住民自ら動く マンションの管理組合では、民間業者に依頼して違法な民泊運営がないかを調べたり、住民以外の入退館をチェックしたりと自衛の動きが広がっている。(6/16日本経済)
- ★火災保険料引き上げ 総合型住宅保険料を平均5.5%上げる。2019年にも値上げに踏み切る見通し。建物の構造別ではマンションの上げ幅が大きく、東京都は20.4%の上昇。老朽化による水漏れが多発していることが主な原因。(6/16日本経済)
- ★限界都市・老いる団地、地価下落 集合住宅が10棟以上集まる「密集地」の過去10年間の地価を日本経済新聞が調査。平均築年数が40年以上の地域は約9%下落。郊外物件が多く、高齢化が目立つ。(6/17日本経済)
- ★限界都市・老朽団地、再生阻む資金繰りの壁 負の連鎖は加速する可能性が高いが、建て替えの動きは鈍い。背景には一筋縄ではいかない資金繰りの問題がある。(6/18日本経済)
- ★大阪地震6弱・エレベーター閉じ込め339件 東日本大震災の1.6倍にあたるのが国交省の集計でわかる。最寄り階で自動停止するシステムが未整備の旧型が使われ続けているのが主な原因とみられる。(6/22毎日)

# 大地震後もマンションで生活可能か LCPで生活継続力をチェック

6月18日午前7時58分、大阪府北部を襲ったM6.1(最大震度6弱)の地震。その前日には群馬県南部でM4.6(最大震度5弱)の地震が起るなど、大きな地震がいつ起きても不思議ではない日本列島。大地震に備え、本紙ではこれまで、旧耐震建築物(昭和56年建築基準法改正前の建築物)の耐震性を高める耐震工法や、政府や自治体の耐震改修への補助制度などを紹介してきた。しかし、建物の耐震性を高めれば、それで安心なのか。大地震後、しばらく続くであろう不便な生活を、いかに乗り切るかも管理組合には求められる。では、どこを、どうすれば地震後の生活継続力を高められるのか。これらを客観的指標で評価するのがLCPである。

マンションは在宅避難? 大地震後の生活と言え、多くの人が地域の避難所に詰めかけ、肩を寄せ合いながら避難生活を続ける過去の映像を思い浮かべる人も多いだろう。「それは、マンション居住者には当てはまらないだろう。」と指摘するのは、新都市ハウジング協会マンションLCP分科会主査の村田明子氏(清水建設株)。

東日本大震災後、避難所に避難者が殺到したため、被害が軽微なマンション居住者は、停電・断水が続く自宅に戻った。「大地震が首都圏で起きれば、とても避難所では人を收容しきれない」と、生活継続力について、新都市ハウジング協会

「『倒壊の恐れがある』では、『LCP50+50』と聞いた場合を除き、マンション居住者は自宅に留まるのが求められ、都内の区によっては「地震直後リスク」とその旨、はっきりと示す区もある」という。マンション居住者は在宅避難を前提に、被災後の生活を想定した防災対策が求められている。生活継続力を評価するLCP(一部抜粋)。マンションが被災後の生活を継続するうえで、何ができて、何ができていないかを客観的にチェックするのがLCP(Life Continuity Planニング:生活継続力)だ。これを「総評」として示されるようになって

LCPの活用方法 自分自身のマンションの防災性能を「見える化」することができるLCPだが、各マンションでは、この結果をどのように生かせるか。図のチャートでは、地震直後のリスク対策で、閉じ込めリスクが平均的なマンションより低い結果となっており、その原因が玄関ドアであった場合、玄関ドアの耐震化を行うことで、閉じ込めリスク対策

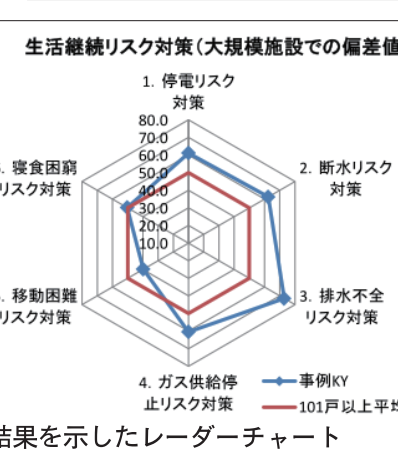
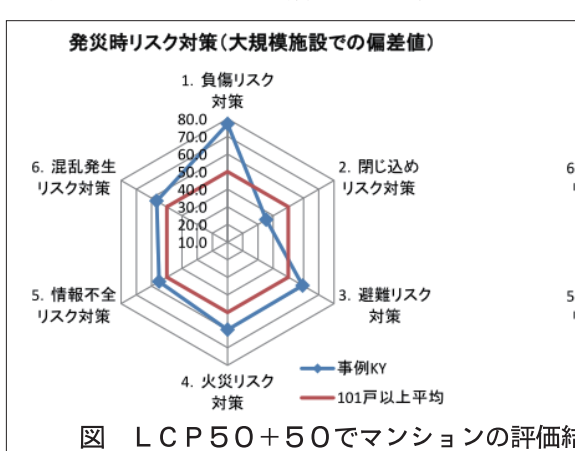


表1 大地震後のリスク

地震直後リスク			生活継続リスク		
怪我	閉じ込め	避難できない	停電	断水	排水不全
火災が起こる	情報が無い	混乱する	ガス停止	移動できない	寝食不自由

表2 チェック項目(一部抜粋)

2. 閉じ込めリスク対策	2-1住戸・エレベーター内閉じ込め	ドア塞み防止対策
		ELV設置年
		ELV更新工の有無
		* 設置から25年以上経過の場合
		地震時管制運転装置設置の有無
		エレベーター内の非常用備品設置の有無
	2-2救出・救助対策不足	救出・救助機材の確保
		救出方法の訓練

## ぶっくがいと

### 「一問一答による事例解説

### 分譲マンション(区分所有建物)紛争の法律実務

柄澤昌樹著、青林書院発行

弁護士・司法書士・マンション管理士など主たる実務家を対象に想定した実務書。多数の重要判例を詳細に分析、一覧表にまとめ解説の随所で紹介。複雑なマンション法(区分所有法等)の解釈をわかりやすく解説。民法などに関する法律相談も取り上げ、改正民法が実務にどのような影響を与えるかも詳しく解説。定価5,940円(税込)



「お住いのマンションの現状を認識していただき、そこから対策の優先順位を付ける。それを、大規模修繕工事等の工事内容に反映させ、あるいは管理組合で居住者名簿の再確認や、防災組織を見直すなど、費用総額 組合負担 助成による補助金

## 耐震診断から耐震補強工事までのワンストップサービス

### 耐震診断から耐震補強工事までを一貫施工

耐震診断

耐震補強設計

耐震補強工事

耐震診断や補強設計を行っても『生活環境への影響が大きすぎる』などの諸事情により補強工事まで進めないというお客様も散見されますが、私達は診断から工事まで一貫施工で行えるため、設計者と施工者が相談しながら現実可能な耐震補強を提供致します。

### 助成制度の活用もお手伝い致します。

自治体にもよりますが、耐震補強には診断から設計・工事まで多くの助成制度が用意されています。それらを有効に活用し実質の負担を抑えながら工事を行う提案をご提供いたします。

負担を抑えられるのは嬉しいわね



練馬区マンション 耐震補強工事



★保存版★



ここに掲載した会社は、特にNPO日住協をはじめ諸団体、各管理組合において実績があり、実質的な評価を得ている企業です。施工技術、アフターケア、製品等につき大きなトラブルや問題をおこしている企業は掲載を見合わせておりますので、一応の安心の目安としてご利用下さい。各企業に関する質問等は本紙までお寄せ下さい。

●管理組合の実績と評価に基づいた……

メンテナンス企業ガイド

Table with 4 columns: 企業名, 所在地/電話, 主な技術・工事・業務内容. Includes companies like 昭石化工, 田島ルーフィング, 化研マテリアル, etc.

防水・塗装・大規模修繕工事(専業大手)

Table with 4 columns: 企業名, 所在地/電話, 主な技術・工事・業務内容. Includes companies like 宇部興産建材, 耐震設計, P・C・Gテクニカ, etc.

給・排水設備(赤水対策他)

〈お問い合わせ〉

アメニティ編集室

☎03-3666-1973

各社の実績資料等は管理組合の閲覧用として編集室にファイルしてありますのでご利用下さい。

インターネットホームページでもご覧になれます。

マンション・メンテのホームページ

http://www.mansion.co.jp/



# NPO日住協の催し案内

お問い合わせ ☎03・5256・1241

## <各種相談会>

NPO日住協では毎月定期的に各種相談会を開催しています。相談員は一級建築士、弁護士、マンション管理士などそれぞれの分野でマンション管理に精通した一流の専門家です。

相談場所＝日住協本部4階(神田)  
 会員管理組合＝無料  
 一般管理組合＝5千円  
 ※日住協へ電話予約してください。

### ●法律相談会

7月18日(水)、8月1日(水)17時から  
 マンション運営上の法律相談、区分所有法・管理規約・細則についての相談

### ●建物・設備相談会

7月20日(金)、8月17日(金)17時から  
 マンションの修繕(維持管理)、長期修繕計画、大規模修繕、給排水設備、配管、電気・ガス設備維持管理・改修相談など

### ●管理組合運営相談会

7月11日(水)、7月19日(木)17時から  
 管理組合の運営、理事会、総会運営についての相談。規約・細則のチェック、経費節減、管理委託契約についての相談、管理会社とのトラブルについての相談

## <NPO日住協事務所案内図>



- JR神田駅北口徒歩約5分 (JR中央線ガード沿いにお茶の水方面へ)
- 地下鉄銀座線神田駅徒歩約3分 (浅草方面改札を出て5番出口)
- その他 都営新宿線小川町徒歩10分



NPO日本住宅管理組合協議会  
 (略称/NPO日住協)

156管理組合(約4万5千戸)等が加盟している民間の管理組合団体で昭和44年(1969年)創立以来48年間、管理組合を支援しています。  
 住所 〒101-0041 東京都千代田区神田須田町1-20 製麵会館3階  
 電話 03-5256-1241  
 FAX 03-5256-1243  
 http://www.mansion-kanrikumiai.or.jp  
 eメール info@mansion-kanrikumiai.or.jp

## 第14回「NPO日住協マンション管理大学」

受講日/7月22日、29日、8月5日、19日(1日、2日とも日曜日)

- 7月22日(日)
  - 開講式、第1講座「高経年マンションのグレードアップ化」奥澤健一(一級建築士、(株)スペーシア代表取締役)
  - 第2講座「合意形成を促すための管理組合運営」柳沢明夫(日住協理事)
  - 第3講座「熊本地震・被災マンションからの教訓」川上湛永(日住協会)
- 7月29日(日)
  - 第1講座「超高齢化・高経年化を迎えたマンションをどうする」西山博之(日住協副理事長)
  - 第2講座「耐震化が進む理由と耐震化の必要性」岡田和広(一級建築士、(株)耐震設計代表取締役)
  - 第3講座「最新の課題から見た自立管理の必要性と役割」川上湛永・日住協理事長、上地光男・日住協副理事長、柿沼英雄・テム営業部・営業課長、日住協副理事長、横井博之(日住協理事)
  - 第2講座「最近の裁判事例からみる管理組合運営を考える」丸山英氣(千葉大学名誉教授、弁護士)
  - 第3講座「マンションのエピソードを見据えたシス法律事務所」内田耕司(弁護士、オア)
- 8月5日(日)
  - 第1講座「団地のエピソード」小杉学・明海大
  - 第2講座「もつとフク大規模修繕の設計監理方式の重要性」柴田幸夫
- 8月19日(日)
  - 第1講座「マンションの合意形成」藤木亮介(一級建築士、(株)スペーシア代表取締役)

## 合意形成をすすめるために

### 情報公開と民主主義

◆三本の矢  
 マンションの管理を円滑にすすめるうえで、委託管理の場合にせよ自主管理の場合にせよ、組合員のおいでの合意形成が決定的に重要である。毛利元就の三本の矢の故事を引用するまでもなく、構成メンバーの意思が一つにまとまっていくことほど強いものはない。どのようにしてマンション管理組合内の合意形成をすすめるか、その基本となる。◆情報公開  
 まず、理事会が考えていることや管理会社から示された提案やニュースなどの情報を、組合員に知らせることが重要である。この部分は都合が悪いから発表しない、おぼろげな感じなどがある。この部分を都合が悪いから発表しない、おぼろげな感じなどがある。◆双方方向  
 管理組合では理事会が業務方針や実施計画を作成するのは出発点であって、最終的には総会で組合員による決議を受けて実行される。◆民主主義  
 民主主義は多数決であるという点では、単純化してしまうのは正確である。結論に達する前に、必ず討議が必要である。本当の合意形成は、いろいろな意見を、それぞれの根拠をくわくわくと議論し、納得し合って決めるものではない。あくまでも組合員全員が対等の立場で意見を出し合う、そのうえで本当の合意形成が実現するものである。理事会には虚心に組合員の意見を聞き、汲みあげる努力が求められる。



### マンションの法律 Q&A

「法律相談会」から

**Q** 管理費について、法人の組合員には個人の組合員よりも多く負担してもらおうとの意見が私のマンションの理事会で出ています。問題ありませんか。

**【回答者】**  
 弁護士 内藤 太郎

A は、各組合員の管理費の負担の差を認めることに合理的な理由があれば、かつその差の程度にも合理性がないわけではないと思います。

この合理性の判断は、事実によって異なってくるので、個別具体的な事情をもとに判断する必要があります。この点に関しては、いくつかの判断があります。法人と個人の管理費の差異の合理性を判断

## 法人に管理費を多く負担してもらうことに問題はあるか

した判例(東京地裁平成27年7月24日判決)では、経緯を踏まえて、このように合理的な管理費等に判例は、合理性の判断の定め方等につき、十分のポイントとして、管理費等の負担額の差を根拠づける合理的な理由がないという考え方も成り立ちうると思えます。この点に於いて、管理組合が十分な協議をなした上で、約及び理事会決議を区分所有法30条3項に反して無効とした判例(東京地裁平成27年12月17日判決)では、「営利目的の法人の組合員に、個人の該居室からの収益が想定されるものの、このことから管理費の負担能力の高さまでが当然に基礎となる場合は、法外に高く課税されるものではない。」と認められています。判例(東京地裁平成27年7月24日判決)は、「区分所有者間の利害の平衡」(区分所有法30条3項)の見地から、議論を十分尽くすことが必要です。

した判例(東京地裁平成27年7月24日判決)では、経緯を踏まえて、このように合理的な管理費等に判例は、合理性の判断の定め方等につき、十分のポイントとして、管理費等の負担額の差を根拠づける合理的な理由がないという考え方も成り立ちうると思えます。この点に於いて、管理組合が十分な協議をなした上で、約及び理事会決議を区分所有法30条3項に反して無効とした判例(東京地裁平成27年12月17日判決)では、「営利目的の法人の組合員に、個人の該居室からの収益が想定されるものの、このことから管理費の負担能力の高さまでが当然に基礎となる場合は、法外に高く課税されるものではない。」と認められています。判例(東京地裁平成27年7月24日判決)は、「区分所有者間の利害の平衡」(区分所有法30条3項)の見地から、議論を十分尽くすことが必要です。



# 緑のちよつと良い話 <11>

みなさんは「森林浴」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。森林浴は「森林には殺菌力を持つ独特の香りがあり、森にいることで健康な体を作る」という林野庁の構想から生まれました。日本は国土の約7割を森林が占めていて、世界有数の森林国です。森林浴は、森林の中を歩いたり、レクリエーションを楽しむながら、心身を健康にしようとするものです。森林国の日本で森林の中を歩くことは馴染みやすく、森林浴という言葉のイメージと共に、世の中に広がっていきま

## 「森林浴」を 楽しんでみませんか？



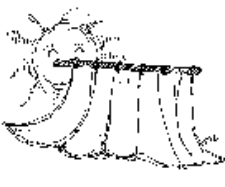
森林を守ったり、歩きやすいようデッキが整備された場所もあります

森林の澄んだ空気や爽やかな香りの大きな部分にありま。フィトンチッドは、自ら動き回ることのできない植物が、害虫などの外敵から攻撃されたら、傷ついて病原菌に感染しないよう殺菌する成分であり、発散して自らの身を守るためのもので、森林浴の効果は何倍にもなります。森林浴やセラピーを楽しめる「セラピーロード」や「セラピー基地」などが整備されている森林もあります。7月、8月と暑さが厳しくなりますが、フィトンチッドの爽やかな空気に満ちた、涼しい森林で森林浴を楽しんでみませんか？(株式会社グラク 西山秀俊)

## Mrs.タエコの マンション物語

### タエコ's 暮らし

太陽の日差しが気になる季節がやって来ました。我が家のリビングは東側なので、天気の良い午前中は、クーラーを全開にしないと暑くて耐えられないので、夏の電気代が大変な事になっていました。と言つても、安く買った生地



### 遮光カーテンに買い替え 省エネで電気代の節約に 高いカーテンでも結局お得!

で、買わずにいたのですが、目先の現金をケチっていただけで、長い目で見ると節約でした。多分、冬の冷気も遮断してくれるんですね。一年間で、どれだけになるでしょう。去年6月、風呂をリフォームした時、浴室で使用する椅子や桶を新調したのですが、少し手間をかけたら、節約に成ることに沢山あるんだなと、無駄にお金を使ってしまうので、ホームセンターで見ると、損なように得ることがある。た。すると、ここまで違つた。楽しむようになって来ましたが、そろそろ、浴室で使用する椅子や桶を新調したのですが、少し手間をかけたら、節約に成ることに沢山あるんだなと、無駄にお金を使ってしまうので、ホームセンターで見ると、損なように得ることがある。た。すると、ここまで違つた。楽しむようになって来ましたが、そろそろ、浴室で使用する椅子や桶を新調したのですが、少し手間をかけたら、節約に成ることに沢山あるんだなと、無駄にお金を使ってしまうので、ホームセンターで見ると、損なように得ることがある。

## 脳と 大人と 子供の 楽しい算数

《36》 出題・松 <大きさを図に表す>

【問題】 AはBの2/3で、BはCの6倍です。AはCの何倍ですか？図に表して考えてみましょう。 ※答えは7面

●JASO・マンション耐震セミナー2018 事務局TEL03-6912-0772 FAX 03-6912-0773 秋葉原UDX21F) 受講費用/5000円(テキスト代として、) ●NPO法人リニューアル技術開発協会セミナー第9回 「新築工事へのフィードバック」 主催/NPO法人リニューアル技術開発協会 TEL03-3297-0176 http://www.renewal.or.jp/

## ガーリック枝豆



(材料) 枝豆150g、ニンニク欠片、オリーブオイル大さじ2、粗塩小さじ1/3 (作り方) 枝豆を固めに茹でる。フライパンにオリーブオイルとニンニクのみじん切りをいれ、弱火で香りを出したら枝豆と塩を入れてさっさと炒めて出来上がり。

## むつこの 料理教室



長尾睦子 3人の子どもを持つ料理研究家。日々の生活の中で、家族の健康と食生活の向上を目指して活動しています。

NPO日住協 50th 自立管理を 支援する NPO日住協 NJK NPO日住協

## NPO 日住協は 2019 年 秋 創立 50 周年を迎えます ⑥

創立 50 周年記念事業の一環として、「NPO 日住協アワード」を創設します。 ◆お住いのマンションでのさまざまな出来事や理事会や委員会、お祭りなどの活動、そしてマンション居住者同士のふれあいなどについて、「フォト」「エッセー」「川柳」の3部門で表現していただきます。身近な、何気ないことを表現することはあまりないと思いますが、この機会にぜひご応募ください。募集要項は、8月号のアメニティと詳細はウェブサイト(「NPO 日住協」で検索してください) ◆管理組合を訪問して思うのは、それぞれ特長があるのですが、共通しているのは夏祭りやさまざまな会を引っ張るコミュニティ・リーダーの存在です。人望があるのはもちろんですが、他の人々の喜びをつくろうと努めています。リーダーは一人いればよい、というのではなく、自立した管理組合ほど多くのリーダーがおり、そして真のリーダーは他の人を尊重できるという共通点があります。

NPO 日住協の理事は、すべて管理組合の理事経験者です！ したがって、単なる知識のみではなく管理組合の考え方を十分に理解しています。皆様の管理組合のお手伝いをします。 ■ご相談やご入会について、お気軽にお電話ください。 TEL. 03-5256-1241 FAX.03-5256-1243 特定非営利活動法人 日本住宅管理組合協議会



# 住み替え

## 情報

### 健康で長生きするための生前整理

今日は、生前整理の方  
法について、多くの生前  
整理を手掛けてきた一般  
社団法人日本遺品整理協  
会副代表の鈴木昌巳氏、  
理事の上東内峻祥氏に話  
を聞いた。

#### 生前整理のコツ

1 生前整理は「コソコソ  
かつ長期計画で」

整理を始めようと思っ  
たものの、どこから手を付  
けたらいいのか。そんな  
時は、いきなり全体を整理  
しようと思わず、例えば  
「今日はこの棚の中だけ  
け」といっように、小さ  
なところから始め、積み  
重ねていく。期間も数日  
の間に一気にやるように  
せず、1、2年かかっても  
いいから、少しずつ、コ  
ソコソと続けることが重  
要なのだそう。続ける  
ことで徐々に物が整理  
され、それが次の整理を  
行うモチベーションに繋  
がるのだそう。

#### 2 第三者と一緒に整理

整理は一人で行わず、  
第三者(例・子どもや孫  
と一緒に)行う。しかし重  
要なのは、整理の主役は  
本人。この時、次の段階  
を辿って整理すると良い  
そう。

#### 3 第三者と一緒に整理

整理は一人でやるより、  
第三者(例・子どもや孫  
と一緒に)行う。しかし重  
要なのは、整理の主役は  
本人。この時、次の段階  
を辿って整理すると良い  
そう。

#### 4 大切なものを残す

自分の写真や、子ども  
の成長を記録したアルバ  
ムもなかなか整理できな  
いもののひとつである。  
このような場合、デジ  
タルフォトフレームが使  
用。通常のフォトフレ  
ームでは、写真枚数を飾  
り組みたい。

#### 5 大切なものを残す

自分の写真や、子ども  
の成長を記録したアルバ  
ムもなかなか整理できな  
いもののひとつである。  
このような場合、デジ  
タルフォトフレームが使  
用。通常のフォトフレ  
ームでは、写真枚数を飾  
り組みたい。

#### 6 大切なものを残す

自分の写真や、子ども  
の成長を記録したアルバ  
ムもなかなか整理できな  
いもののひとつである。  
このような場合、デジ  
タルフォトフレームが使  
用。通常のフォトフレ  
ームでは、写真枚数を飾  
り組みたい。

# 集合郵便箱

## 見えているのに届かないもの

届かないもの

1、2回であるが、通勤  
時に駅先まで歩くよう  
になった。車で移動し  
た時には気がつかない  
が、団地から駅まで緩  
坂が続く。駅前市街地  
が見えるのになかなか  
見えない。見えないの  
に届かないもの。毎日  
生活の中に結構あるん  
だと思う。行きたい場  
所まで届かないものは  
多い。毎日の生活の中  
に届かないものは多い。  
毎日の生活の中に結構  
あるんだと思う。行きた  
い場所まで届かないもの  
は多い。毎日の生活の中  
に届かないものは多い。

## 届かないもの

届かないもの

## 届かないもの

届かないもの

## 届かないもの

届かないもの

## 届かないもの

届かないもの

## 届かないもの

届かないもの

# オリーブオイルを旅する



抜けるような空の青、爽やかな風  
が水面を撫でる。波おだやかな海上  
では、小さな漁船が忙しなく網を手  
繰っている。ここは南イタリアのソ  
レント半島の付け根に位置するサレ  
ルノ湾。引き上げられた漁師の網に  
はキラキラと輝かせたカタクチイ  
ワシの群れ。今回はこの  
イワシが主人公。

◆古代人の知恵を引き継ぐ  
伝統の味◆

イタリアには古代ローマ  
時代にルーツを持つ「ガル  
ム」という調味料がありました。イ  
ワシやサバなど青魚を丸のまま塩漬  
けにして熟成させ、それを濾過して  
取り出した液体調味料です。これを  
ローマ人は様々な料理に応用してい  
たようです。そして、その流れを汲  
むのが冒頭で紹介したサレルノ湾  
で行われているカタクチイワシの

いよいよと思いい、毎日、洋服のシミが落ちるのか  
15分位ゆるゆると手足を  
動かしたり、思い出しラ  
ジオ体操などをやってい  
る。あとは毎日30分は歩  
くことを心掛けている。  
(東京・佐藤桂子55歳)

最近、テレビで健康番  
組をよくやっている。こ  
の運動を毎日3分続ける  
と腰に良いとか、部位ご  
とにいろいろあって、そ  
れぞれの健康体操・スト  
レッチャをやっていると1  
日にやる体操が10種類ぐ  
らいになって3分どころ  
ではなくなる。また私に  
は全部覚えていたはずも  
ない。

とりあえず自分に合っ  
たものをひとつ続けてみ  
るか。毎日続ける自信が  
ないけど、そんなこと  
で最近では、何もしな  
い。

# 洗剤のストック

洗剤のストック

洗剤のストック

スーパで洗剤などの  
安売り。食器用洗剤88円、  
お風呂用洗剤98円、えっ  
と安いと思わず買ってし  
まう。気がついたら我が  
家にはストックがたぐさ  
んあった。洗濯用粉石け  
んなどは、しまつ場所が  
悪かったのか、しけて  
固まっているものもあ  
り。洗濯用粉せっけんの  
買い置きはやめた。今は  
液体も売られているし  
。テレビコマシャール  
で宣伝している新製品も  
事、住まい方に関する提  
案など投稿をお寄せくだ  
さい。掲載された方には  
千円相当の図書カードを  
お送りします。住所・氏  
名のご記入漏れがないよ  
うお願いします。また、  
匿名希望の場合はその旨  
ご記入ください。  
〒103-0025東  
京都中央区日本橋茅場町  
2-4-10大成ビル5  
階、(株)東京プランク内  
アメニティ編集部「集合  
郵便箱」係、FAX 03  
-3667-1808

## 投稿先

投稿先

## 投稿先

投稿先

## 投稿先

投稿先

## 投稿先

投稿先

## 投稿先

投稿先

# われらが海・地中海のまぼろし食材

51

51

51

51

51

51

51

(大人と子供の楽しい算数)  
【解答】4倍  
図のように考えることができま  
す。

確かな技術と安価な工事費

排水管再生工事の  
パイオニア

排水管再生技術  
マルライナー工法

BCJ-審査証明-57

ライニングイメージ

エアーで空り  
はじめます  
形成液を  
約1m(分)  
押し込み  
カッター  
で切断  
完成

▲排水管の中に空気圧で反転挿入のイメージ図

▲排水管立てる前の現状 ▲ライニング後

トラップライナー  
工法

浴室排水トラップ(TSB)  
一体成型事例 ▲浴室排水トラップ工法 ▲ライニング工法 ▲完成後の排水状況

排水管再生工事のパイオニア  
株式会社 マルナカ

〒254-0014 神奈川県平塚市四之宮7-1-27  
TEL 0463-79-6161 FAX 0463-79-6160  
E-mail: marunaka@maruliner-honbu.co.jp  
URL http://www.maruliner-honbu.co.jp

新所沢 ミナミプラザ  
大規模修繕工事見積参加会社募集

所在地 所沢市緑町1-20-1  
建物概要 1973年竣工、1棟、9階建  
て、63戸+商業施設

設計監理 (株)スペースユニオン  
工期予定 H31年9月~32年2月  
工事概要 (予定) ①外壁改修・屋上  
防水改修・バルコニー等防水改修②  
その他、付帯工事

応募資格 ①特定建設業の許可を受け  
た者で、埼玉県内、又は都内に事業  
所②資本金1億円以上③分譲マンシ  
ョンの外壁を中心とする大規模修繕  
で、過去5年間に1件5000万円以上  
の元請工事実績10件以上④現場代理  
人に工事管理経験5年以上一級建築  
施工管理技士(一級建築士可)常駐。

提出書類 ①会社案内②建設業許可証  
の写し③直近3年間の財務諸表④そ  
他実績表等(詳細は見積参加要領  
書に記載。見積参加要領書は7月17  
日(火)午前中迄に問合先へ電子メ  
ールで請求)

※書類はA4ファイルで2部提出  
提出先 埼玉県所沢市緑町1-20-1  
新所沢ミナミプラザ管理組合 管理  
室 気付、理事長宛(郵送又は宅配便)

提出期限 7月20日(金)16時迄  
問合先 (株)スペースユニオン(担当:  
藤木) TEL.03-3981-1932  
メール: info@spaceunion.co.jp  
詳細 http://www.mansion.co.jp/

管理組合の法律問題お任せ下さい

管理費滞納 総会運営 工事妨害 規約改正  
迷惑居住者 建替え etc.

本紙「マンションの法律Q&A」執筆の弁護士が対応いたします。  
初回相談 (30分程度) 無料  
管理組合の顧問も承ります (顧問実績多数)

コンパサーレ法律事務所  
千葉市中央区本千葉町1-1日土地千葉中央ビル5階  
電話 043-202-2336  
FAX 043-202-2337  
弁護士 石川貴康



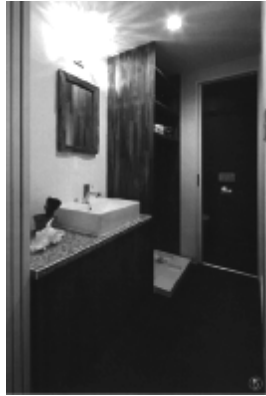
快適な暮らしを求めて

# アメニティ

☆「アメニティ」とは快適さのことです。本紙は分譲集合住宅の快適な生活をめざして管理組合と居住者の皆さんが参加して手作りする新聞です。☆本紙はNPO日住協との共同編集により発行しています。

今月の紙面	
1面	創立50周年稲毛海岸3丁目団地
2面	マンションの肖像、工事事例
3面	大地震後のマンション生活
4面	メンテナンス企業ガイド
5面	論談、法律Q&A、催し案内
6面	タエコ物語、楽しい算数、料理他
7面	オリーブオイル、住み替え情報

## 開放感あるリビングを実現 バーカウンターのある大人のモダン空間

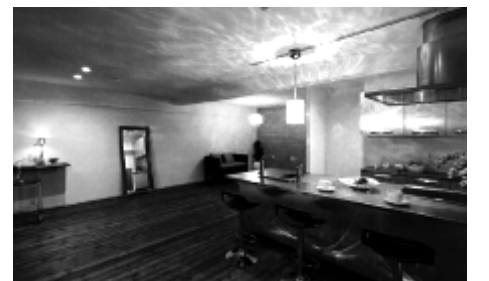


洗面室  
左側には3枚引戸

(リフォームの動機) もともと4LDKだった築23年の中古マンション。購入時に和室1部屋を取って3LDKにしたが、部屋が狭く、水廻りも古くて使いづらかった。(設計・施工の工夫) 北側の壁が結露しやすかったため、壁に断熱を施し、窓サッシをペアガラスに交換することで断熱物を置かないでスッキリ



バーカウンター



リビングの壁は珪藻土を使用



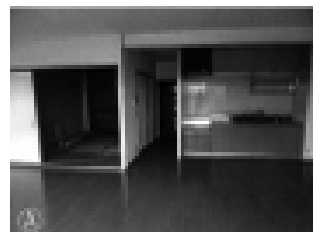
玄関



床や家具には植物塗料を使用



収納



リフォーム前

性能を向上させた。トイレへの通路・脱衣場を兼ねた洗面室は、普段はオープンにして使えるように3枚引戸に。この扉は閉めると洗面台横の袖壁

のようにスッキリとおさめる。(施主の感想) 9階からの眺めを満喫

できる開放的なLDKと、ふんだんに使った自然素材に心癒やされる空間になった。

◇ 築年数/25年  
床面積/73・70㎡  
施工期間/45日間  
工事費/735万円  
設計・施工/株式会社三友工務店

本事例は、(公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター主催「第30回住まいのリフォームコンクール」において「優秀賞」を受賞した。

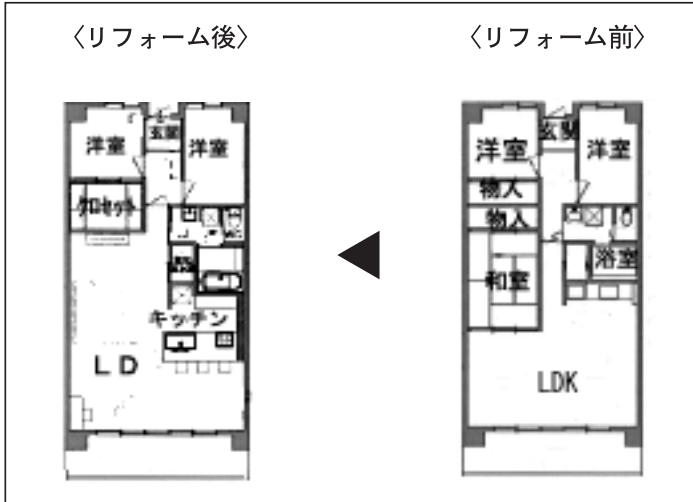
忙しい日々、時間の長さは昔も今も同じなのに、どうも近頃、時間が短く感じるのです。しかも、やらなくてはならないことは格段に増えており、したがって、短時間であれこれと行わなければならない多忙状態が続きます。コレをしながらアレもしてというところは当たり前。ビジネスは当然

### 睡眠誘導に音楽を!

### 美しく生きるための音楽

96

いても気になり、寝不足気味になってますます能力が低下します。音楽で睡眠を誘う、そのような時、そこから脱出する処方箋があればいいな、といつも思っています。ある病気がきっかけになって、睡眠と先述のようなコントロールがひびく下手になってしまったのです。睡眠がうまくいかないと、コントロールも同様になりがちです。見つけた処方箋の一つが、寝る寸前までテレビは見ないこと、明るい照明下になく、部屋を徐々に暗くしていくことで、脳を眠りに誘います。足の指を上下させ血流を良くし、体を少し温めます。その時、睡眠をうまく誘導するよな音楽を聴きます。脳(あまり使っていませんが...)の疲労をリフレッシュさせることで、からだが弛緩し気持ち良い眠りにつなげることができます。(服部 伸一 エッセイスト・写真家)



専有部分のリフォーム・カビ・結露・防虫対策、その他の修繕等についてお問い合わせ、ご意見、ご相談は本紙編集室へ。  
TEL03-3666-1973  
FAX03-3667-1808

スマートフォンでも、アメニティホームページを見られます。右のQRコードを読み取り、アクセス!

積水化学工業 SEKISUI との共同開発

### 地面を掘り返さないから

私たちが排水管更生工事の特長はズバリこれです!

High quality 高品質・高耐久

1day 工期短縮 & コスト削減

リノベライナー工法

既設管内部に密着新しい管を形成!

管内部に引き込みエアにより拡張

予備加熱により円形に復元(70%)

積円形の形状記憶型硬質塩化ビニル管

作業車

形状記憶型硬質塩化ビニル管

埋設横主管

既設管密着後切断

共用排水立管

専有部枝管

2F

IF

巻上げ機

人街・未来へ

いずみテクノス株式会社

住宅設備機器総合商社(株)小泉グループ

お気軽に相談ください

03-5335-7601 (FAX. 03-5335-7611)

本社: 〒167-0043 東京都杉並区上荻2-19-17  
横浜営業所: 〒226-0021 横浜市緑区北八潮町1103-1  
埼玉営業所: 〒350-1105 埼玉県川越市今成2-41-1  
千葉営業所: 〒264-0016 千葉県千葉市若葉区大宮町2176-1

URL: <http://www.izumitechnos.co.jp>

いずみテクノス 検索

建装工業株式会社

～ Totalでご提案します～

- ◇大規模修繕工事
- ◇給排水設備工事
- ◇各種防水工事
- ◇防音工事
- ◇内装工事
- ◇建物・設備診断

首都圏マンションリニューアル事業部

〒105-0003 東京都港区西新橋 3-11-1

TEL 03-3433-0503 FAX 03-3433-0535

URL: <http://www.kenso.co.jp>

北海道支店 東北支店 横浜支店 中部支店 関西支店 九州支店