

水で世界に“waku-waku”を

Cleانسui

三菱ケミカル・フリンスイ株式会社

管理組合が創る快適情報紙

アムニティ Amenity 集合住宅管理新聞

発行所 Amenity編集室 (株式会社・東京プランニング) 〒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

第442号*

2019年(令和元年)

7月5日(金)

www.mansion.co.jp/

民泊新法施行1年 違法民泊への警戒は変わらず

民泊をマンションでも許容する住宅宿泊事業法が施行され1年がたった。違法民泊騒ぎが各地で頻発、そんな事情を背景に昨年の5、6月のマンション管理組合の通常総会では、ほとんどのマンションで民泊禁止の管理規約を成立させ、違法民泊を封じ込めた形だ。あれほどの民泊騒ぎは、どこへいったのか。平穏な民泊事情だが、違法民泊への警戒心は変わらない。

民泊禁止の管理規約案 理解を求める事は、民泊 周辺が続く。区では、昨年10月「ゆるすな違法民泊」標識がない、区ホームページに載っていない、区ホームページに載っていない、と違法民泊を警戒する真の赤なポスターを作成、一部のマンションなどで張り出した。「違法民泊が広がると、苦労も水の泡ですからね」。

都内の民泊は 中心区に集中

観光庁によるとマンション、戸建て、区分所有建物(マンションを含む)で、全国の民泊の届け出数は、1万7551件(6月14日付)。東京都、大阪府、北海道が中心で、東京では中心区の新宿、豊島、渋谷などが上位を占める。

新宿区の届け出は、5月31日現在で、1070件。マンション、戸建て、マンションを含む区分所有ビルがほとんどだ。区民泊に詳しいマンション管理士、飯田勝啓さんは「民泊が問題を抱えているのはわかるが、家主同居室については問題になっただけという話をあまり聞かない。家主同居室に

お隣の豊島区も、717件の届け出を公表している。マンション民泊は11棟。ほかに区分所有ビルなどが続く。池袋147件、南大塚129件、北大塚54件、など、山手線沿線が大半。民泊はなぜか渋谷、秋葉原に電車一本で行ける地区が人気ですね、と池袋保健所生活衛生課の担当者。日数か月前、あるマンションで、違法民泊ではという住民から通報が区に舞い込み、区が動いたが、それも数日で収まった。マンションなどからの届け出は、昨年6月か

は、賃貸人が住宅事業の用を目的とする。違法民泊を管理業者が指摘するが、のらりくらりの対応に区担当者も手を焼くことも。 717件の届け出を公表している。マンション民泊は11棟。ほかに区分所有ビルなどが続く。池袋147件、南大塚129件、北大塚54件、など、山手線沿線が大半。民泊はなぜか渋谷、秋葉原に電車一本で行ける地区が人気ですね、と池袋保健所生活衛生課の担当者。日数か月前、あるマンションで、違法民泊ではという住民から通報が区に舞い込み、区が動いたが、それも数日で収まった。マンションなどからの届け出は、昨年6月か

フヨウ(芙蓉)

アオイ科



高さ3メートルくらいになる落葉低木。温暖な地方では野生もあり、観賞用庭木として栽培されている。



マンションの花木

〈主な記事〉

- マンションの肖像
大規模修繕工事事例
大規模修繕工事事例続き
メンテナンス企業ガイド
日住協催し案内
論議・マンション支援
2面
2面
3面
4面
5面
5面
8面

ゆるすな! 違法民泊
確認してください!
新宿区作成ポスター

新宿区作成ポスター

マンション関連の動き

- 八王子市内の都営住宅団地内で日用品の移動販売開始/東京都
改正建築基準法が6月25日から全面施行/国土交通省
市中心部の大規模マンション建設を抑制する条例案を提出/神戸市

硯 滴

かなり前の話だが、近所だが隣の市にある店から自動車を購入したことがある。一年たつて点検の案内が何とわが市にある少し遠い別の支店から送られてきた。これには驚いた。民間の会社なのに自分の都合でお客を行政の単位に合わせたしまつて、客側の便宜をどう考えているのだろうか。★速なせ近しい支店がダメかと強硬に申し入れ、何とか元の店の扱いに戻してもらったが、迷惑をかけたお詫びもない。★世界有数の大企業だからどうしてもこんな官僚主義になつてしまつたのだろうか。★そこで考えたのは管理組合などわれわれの組織・団体でこの点は果たして大丈夫なのかという点だ。★管理組合の仕事

ビル・マンションを元気にする会社P・C・Gの展示会です!

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!
P-C-G 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!

6月に東京・大阪で開催された展示会も大盛況でした。次回は8月の横浜「下水道展」に出展!お見逃しなく!
8月6日(火)~9日(金)
下水道展
パシフィコ横浜 Cホール
ブース No. C503
展示会で見る、聞く、確かめる!

マンションの肖像

これまでの30年、これからの30年

(15)

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

セーフティネット模索

先回までに、火災保険、管理費滞納問題を見てきた。そろそろ、マンションの財務面のセーフティネットという観点から再構築してはと思うが如何だろうか。火災保険は当初、売主と買主の関係から、専有部分を中心とした財産権担保の保険という傾向が強い。

でも、区分所有権という権利は、共用部分と専有部分にまたがる一体不可分の財産権だ。この辺で、スムーズな安心・安全モードを確立したい。火災保険の空白だけは避けたいからだ。住宅ローンの返済終了の情報に伴って、保険会社と区分所有者間の新たな火災保険に移行できるシステムをつくるべきである。

自動車保険は最近、TVコマーシャルも盛んで、オプションもかなり豊富なことは明らかだ。そこで筆者の若かった時代の思いつきで恐縮だが(もちろん何度か友人たちとは議論した)、マンション保険も自動車のようになって思っているのは些か悪乗り過ぎるだろうか。新車を購入したときの車両保険はどこか地震保

険に通じるようだし、事故対応は迅速だし、火災保険もこうなら云うこと無しだ。地震で被災した建物が大規模滅失したら、新しいマンションなら元通りになる(車両保険、古いマンションなら同規模の滅失でも改修の手当てがなされる。ただし、区分所有者全員が、この火災保険に加入する必要が出てくる。

とすれば、管理費、駐車場利用料金等と火災保険は組合の財務の本丸御殿。これらの徴収は、保険会社(金融機関)が担うのはどうだろうか。滞納の初期の対応は、保険会社が先行し、契約者である区分所有者は、金銭面での対応を金融機関と話し合いながら、豊富なバリエーションの中から選択可能になる。

からに他ならない。ではその存続を支えてきたのは誰だ。区分所有者の団体である。抵当権者である金融機関も、住宅ローン総額の何割かの回収になるかもしれない。ならば、滞納額全額にこの割合を乗じた金額が管理組合にフィードバックされてもよさそうだが、純粋な法律論からすれば、大きくずれた主張だ。とはいえ、法律論はすでに膠着状態だ。別の決着・解決を望むべきである。円滑なマンション財務の再構築に向けて、区分所有者のウェーブが必要なのかもしれない。勿論、登記を経た抵当権に對抗するのであるかどうか。専有部分は減茶苦茶な状態に陥っているかもしれない。しかし、も登記を経由している場合に限り有効になる。

もし滞納が本格化したならば、その時点で、この情報は組合に送られ、理事会は訴訟の準備に入ることができ、管理組合は財務全体の収支の把握にのみシフト出来る筈だ。提訴と法57条以下については迅速に対応できる



これぞ中層住宅団地の傑作

工事事例 六ツ川台団地(神奈川県横浜市)

バルコニー手摺交換等アルミ化改修を含めた複合的な第4回目の大規模修繕工事

建物概要

「六ツ川台団地」は、1968年竣工、RC造5階建13棟4階建3棟、総戸数406戸、築51年の旧日本住宅公団分譲の団地である。

工事決定の経緯

同団地では、2015年度の窓サッシ竣工後から理事会で長期修繕計画の見直し及び理事の任期見直しを含む規約改正等に取り組み、臨時総会で承認、2016年度から新体制の理事会(13人)のもとに、総務・保全・管理の三部会を置き、副理事長(2人)が各部会を統括する組織変更を行った。

この目的は、各部会に理事が関わることで、組織内での情報共有を進め、理事会の意思決定を早めることにある。

新体制のもと、従来の委員会への諮問、答申ではなく、新しい試みとして理事会保全部会内に大規模修繕工事推進検討委員会を設置し、随時理事が各理事への報告・説明、審議承認もスムーズに出来る体制をとることにした。

また毎月「ミニ」は「等」で理事会報告を居住者に配布し、工事の検

討内容等々について大規模修繕工事に関すること

はすべて情報公開した。併せて、工事説明会では、居住者からの工事に対する意見も受け付け、双方

向に情報発信を行うこと

で、工事に向けた団地内

の意識づくりを行った。

こうして2017年の総会で、2018年8月から2019年3月を施工期間とする、第4回目の大規模修繕工事が承認された。

今回の工事は、周期的に実施してきた外壁改修工事、屋根防水工事、鉄部塗装工事に加え、玄関扉の交換、バルコニーの手摺の交換も行われた。

また、窓サッシは2015年に補助金を活用して全戸交換済みである。

女関扉の交換は長期修繕計画外の工事であったが、居住者から女関扉の開閉不具合の申し出も多くなってきたこともあって、このたびの大規模修繕工事において、新規アルミ手摺を設置すること、



更新された玄関扉

手摺の無い期間がないように計画、施工された。

また、北側腰窓の手摺は、既存撤去後、L型鋼で組んだ仮手摺を設置、施工後、新規アルミ手摺を設置し、手摺の無い期間がないように計画、施工された。

女関扉の交換においては、一日で撤去、取付まで短時間行う計画とし、外壁仕上げにも影響が少なく、全体工期の後半の3カ月で406戸分を施工した。

後に手摺が無い期間がないよう計画する必要がある。

そのため、南側バルコニー側は、新規アルミ手摺の納品に合わせ、既存を撤去、速やかに新規アルミ手摺を設置すること、

手摺の無い期間がないようにアルミ手摺り更新



手摺の無い期間がないようにアルミ手摺り更新

(3面に続く)

マンションの価値を未来へつなげたい。

いつまでも満足して暮らせるように、
団地やマンションの価値を高めていきたい。
住む人の想いは、私たちの想いでもあります。
JSが創業したのは、日本に団地が誕生してまもない昭和36年。
以来、50余年にわたる管理実績は他の追随を許しません。
団地やマンションの大規模修繕工事は、どうぞJSへ。
確かな信頼と実績を礎に、みなさまの想いにおこたえます。

50余年の実績が支える、大規模修繕工事。JSのストック改修事業

JS 日本総合住生活 株式会社

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-9
電話 03-3294-3381(代表) fax 03-3518-7582

<http://www.js-net.co.jp/>



情報INDEX

- ★行政代執行で解体へ 滋賀県野洲市にある老朽化が激しい空き家分譲マンションは一部の所有者と連絡がつかないなどで長年、危険な状態で放置されていた。市が代執行を決めた。(5/23東京)
- ★マンション「理事長委託」住民の高齢化で管理組合の役員のみならず不足が課題となっている。対策の一つとして国が示す外部専門家に理事長の業務を委ねる方法。8年前から外部に管理を委託している名古屋市のマンションを訪ねる。所有者から不満は出てないという。国交省の調査によると管理組合の4割が外部の専門家を活用しているが大半が大規模修繕などの案件に限って委託、理事長への選任は約3%。(6/6東京)
- ★空き家活用へ新事業続々 都は所有者不明の空き家へどう対応するかを提案し実践した市町村に「チャレンジ型」として全額を補助する事業を新設。さらに空き家が多い地域を指定して、プロデューサーやコーディネーターなどの代表者を通じて地域全体を活用する「エリアリノベーション(地域刷新)の推進」事業も設けた。空き家対策だけで今年度は約3億円の予算を計上。(6/7産経)
- ★空きスペースを駐輪場に アイキューソフィア(東京・新宿)は、商店やマンションなどの空きスペースを駐輪場にするシェアリングサービス「みんちゅうSHARE-LIN」を展開する。(6/11日本経済)
- ★高齢化や孤独死…「マンション管理組合」の悲劇 長年管理組合が機能していなかったマンションや、理事の高齢化、孤独死などの問題に対応するマンションをレポート。(6/12毎日)
- ★大和ハウス、違反物件数が倍増・計3975棟 大和ハウス工業は賃貸アパートや戸建て住宅で建築基準法違反があった問題で新たに1885棟で違反が見つかったと発表。(6/18朝日)
- ★アスベスト全件報告義務 環境省は住宅やビルを解体・改修する際、アスベストの有無を事前に調査し、都道府県に報告することを工事の実行者側に義務づける方針を固めた。全ての建物が対象。(6/23読売)



新築した集会所の玄関入口



新築した集会所は、RC造平屋建ての本格的な造りで、事務所約21㎡、ホール(サロン・ラウンジ)約52㎡、キッチン約18㎡、集会所が約50㎡と36㎡の二室となっており、全体面積は約280㎡。旧集会所の跡地を利用しての建て替えとなった。

高津団地五街区管理組合・自治会(千葉・八千代市)は、第45回カーデパーティーを6月8日・9日に開催した。特に今年は、新築オ



新築の集会所を利用してお祭りの炊き出し

大気汚染防止法等に基づく届出

(2面続き)

工事計画中の2017年9月、横浜市に確認したところ、建物の外壁塗材、階段室、大庇上裏に使用されている塗材に石綿が含まれていないか検査し、含有していた場合は、横浜市に届出を大気汚染防止法等に基づき提出するよう説明を受けた。届出とは、特定建築材料(吹付け石綿、石綿が質量の0.1%を超えて含まれている断熱材、保温材及び耐火被覆材)が使用されている建築物等の解体、改造、補修作業を行う際は、作業の14日前までに都道府県等に提出するものである。

これら「特定建築材料」は、建物使用中には石綿が飛散する可能性は小さいが、解体、改造、補修の作業を行う時には飛散する可能性があるため、行う作業等によりレベルに区分された事前の届出が求められる。そこで同団地では、大気汚染防止法及び横浜市生活環境の保全等に関する条例を順守するための費用として500万円を計上した。その後、大規模修繕工事を発注するうえで、一次スクリーニングを実施。建設図面、仕上げ形状目視調査を行ったが、「石綿含有吹付け塗材」のレベル1となる状況は確認されなかった。2次スクリーニングでは、建物建設時の施工者別に団地内建物を1〜4工区に分けて、実際に



大庇上裏の調査

劣化による躯体、塗膜の脆弱部を補修可能な箇所を調査し、対象部位で作業前には住民には不

が求められ、飛散防止として、経年劣化による躯体、塗膜の脆弱部を補修可能な箇所を調査し、対象部位で作業前には住民には不

工事中の居住者対策

養生は飛散防止の目的だけでなく、周辺の作業床等の汚れ防止も含まれており、ポリフィルムシート、マスカー等で養生することも計画した。また、躯体、塗膜の脆弱部が発見された場合の処置として、石綿含有塗膜の粉じんの飛散が少なく、剥離剤併用手工具ケレン工法及びHEPAフィルター付き集塵ドリルによる削孔作業を行うこととし、計画した。確認した。管理組合の大規模修繕工事担当者は「想定外であったが、当

塗膜片の石綿含有分析を実施。一部の2つの工区、3棟の建物の大庇から、白石綿/クリソタイル0.1%超を含む塗材が確認された。スクリーニングの結果から、同団地では、大気汚染防止法及び横浜市生活環境の保全等に関する条例に基づき、レベル2での対策を計画すること



モニタリングポスト

安がないよう周知するとともに、住民からの要望も伺いながら作業を進められた。大気汚染防止法及び横浜市生活環境の保全等に関する条例においては、作業後の大気中に石綿が飛散していることが求められており、作業中、作業後の状況を監視するためのモニタリングポストを当該棟境界に4器、該当棟近傍に各1器ずつ設置した。なお、モニタリングポストの結果、一般環境に石綿の漏洩がないことを確認した。



六つ川台団地全景

ぶっくがいと
「すべてのマンションは廃墟になる」(イースト新書)
榊 淳司 著 イースト・プレス発行

なぜ、すべてのマンションに廃墟化の危機が訪れるのか?その理由は、現在の区分所有制度にある。どうしたら廃墟化を食い止められるのか?住宅ジャーナリストがその危機的現実と解決策を提示する。定価930円(税込)



NPO日住協
50
th

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 16

NPO日住協は「設計監理方式」による大規模修繕工事を勧めています!

- NPO日住協には、日々様々な相談が寄せられます。理事会運営、総会運営、管理会社に対する不満、日々のお困りごとなど、多岐にわたります。その中でも多いのが大規模修繕工事に関する相談です。費用面のこと、取り組み方のこと、施工会社のことなどの他、設計コンサルタント会社の不審行動に対すること、また共用部分と専有部分の範囲に関することなど、幅広いのですが、それらはたいい、関連することがあります。
- 「この見積り金額は、高いか否か」という相談は、以前から、ずっと続いて寄せられています。見積り金額は、「どこを」「何を」「どのように」工事を行うのかを示した「仕様書」にしたがって算出されます。大規模修繕工事の費用は、「統一仕様書」というモノサシ・基準を提示し、複数の施工会社に見積りを求めます。
- NPO日住協は、大規模修繕工事の適正な実施には「設計監理方式」がよいと考えています。設計コンサルタントが修繕委員会などに参加し、団地・マンションの将来を見定めながら管理組合と一緒に方針を決め「統一仕様書」を作ります。これによって、施工会社を複数社から選定する「見積り合わせ」が可能となります。工事が設計どおり行われているのかも、第三者であるコンサルタントによる施工監理が重要なポイントです。
- 「コンサルタントは主治医」のような立場でもあるので、その選定の方法などについてはNPO日住協などに相談することをお勧めします。改修工事の経験、管理組合の理解をはじめ、コンサルタントとしての資質などをみんなで見定めていきたい
- もちろん設計監理方式ではなく、信頼できる施工会社であることが明らかな場合などは、設計(責任)施工方式でもよいと思えます。

★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 categories like 防水・塗装・大規模修繕工事 (専業大手), 耐震, 給・排水設備 (赤水対策他), 会管社理, エレベーター, 手サツ摺シ, LED.

Table with 4 columns: 企業名, 所在地/電話, 主な技術・工事・業務内容. Includes categories like 耐震, 給・排水設備 (赤水対策他), 会管社理, エレベーター, 手サツ摺シ, LED.

〈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/

☆お知らせ☆

今月号から下記企業が掲載になりました。

アイコムソフト株式会社 品川区東五反田1-4-1

電話 03-6408-5720 FAX 03-6408-5730

ドライブレコーダーの映像は定期的に確認!

事例1・ドライブレコーダーを取り付けたが、SDカードの不良でデータが録画されていなかった。(70歳代男性)

事例2・自動車を運転中、交差点で対向車と衝突した。ドライブレコーダーに録画されているはずの映像が記録されていなかった。(60歳代男性)

(ひとこと助言)

・相談事例では、事故やトラブルの時に確認した際、初めて映像が記録されていないことに気が付いたという例が多く見られました。

・データを記録するSDカードの異常により、映像が記録されていないケースがあります。SDカードは定期的にフォーマット(初期化)する必要があると、消費者から相談を専門の相談員が受け付け、公正な立場で処理にあたっています。

困ったときは、お早めにお住まいの自治体の消費生活センター等に相談ください(消費者ホットライン・局番なし188)

8/日本全国のお近くの消費者生活窓口をご覧ください(案内します)。

(国民生活センター「高齢者見守り新鮮情報」)



じていないかの確認も含め、映像が正常に記録されていることを定期的に確認しましょう。

高齢者見守り人材向け「出前講座」(講師派遣)

高齢者の心理をたぐみ、同講座では高齢者を狙う悪質商法の手口、被害発見や見守りのポイント、被害発見時の対応などを解説する。

そこで、東京都では、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどの介護事業者、民生委員・児童委員、医療機関、配送事業者、町会・自治会、老人クラブほか、地域の高齢者見守りネットワークの関係者など、高齢者を見守る方々を対象として、都内に所在する介護事業者、福祉団体、区市町村等が実施する講座(原則として10人以上)に講師を派遣している。

費用/無料 (申込・問合せ先)

(申込) 全国消費生活相談員協会 TEL03-5614-0635 (出前講座専用)

Mrs.タイコのマンション物語

タイコ'sライフ

令和という新しい元号にも慣れてきました。仕事で書類を作成する時、Rと書き込むのも自然に出来るようになりました。今年も早いもので半分が過ぎました。そして、暑さ厳しい夏を迎えました。しっかりと食べて、睡眠も充分取って、元気に夏を乗り越えましょう。

今年度は、マンションの役員をやらせていただいているので、毎年行われている地元



地域の子供達の為に 大人達が夏祭りの準備 私も役員として参加

恒例の子供神輿も手伝います。我が家の息子達が小学生の頃は、子供会も全盛期だったので二基の神輿で町内を練り歩いたものです。息子は午前中の御神輿、夕方よの町内会の夏祭りにも参加して行きました。

息子の通う小学校は、ミニバスケットが盛んで県内で強いチームでした。低学年から参加出来ませんが、高学年になると中心選手になり地元のお祭りに参加するよりも練習に行われるゲーム大会、盆踊り、日用品が当たる大抽選会を楽しみにしていました。その後、子供達の成長と共に参加する人数も減って行き、我が家の息子達は、ミニバスケットには参加していませんでしたが、ベビースイミングの町内会の子供会は、地元の町内に参加する事が無く

いたので、高学年になると大会に参加する機会が増えて行き、大好きだった夏祭りは、水泳の大会の多い時期だったため参加出来なくなっていました。

そんな事情は、現在も続いており、お祭りに参加するのは、低学年が中心で、昨年は暑さが厳しく全行程を練り歩くのは困難となり、途中で中断したそうです。

スポーツクラブや学習塾の夏期講習で忙しい子供達ですが、地元の夏祭りには是非参加して欲しいなど、役員になったからではありませんが、思っています。

地域の大人達が、地域の住民、子供達のために準備して盛り上げようとしています。このような繋がりは、未来のために大切な事と感じます。

大人と子供の楽しい算数

《47》 出題・松

<じゃんけん>

【問題】
A君とB君がじゃんけんを1回だけしたとき、次のどれが一番おこりやすいですか。それともどれも同じですか。
①Aが勝 ②Aが負 ③あいこになる
※答えは7面



塩害地域高齢年マンションの再生40年超マンションの大規模修繕と直面した問題

日時/7月10日(水) 18時

会場/JIA館1階建築家倶楽部(地下鉄「外苑前」徒歩5分)

受講料/1000円(学生無料)

主催/問合せ(公社)建築家協会関東申信越支部メンテナンス協会 TEL03-3408-8291, FAX03-3408-8294 メール: info@kuchia.or.jp

資料代/1000円

講座内容/「適切な大規模修繕工事とは何か」佐伯和彦一級建築士、大規模修繕工事に役立つ知識「山野井武一級建築士。講座のあと公開相談会開催。

主催/マンション維持管理支援・専門家ネットワーク

事務局/TEL03-3601-6841

なかなか進まないマンションの耐震化一段階的耐震改修のすすめ

管理組合が語るマンションの耐震改修

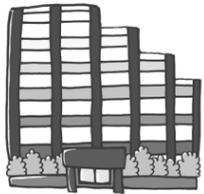
日時/7月20日(土) 個別相談12時、セミナー13時半、16時40分

場所/すまい・るホール(水道橋駅徒歩3分)

定員/300人(定員先着順受付)

セミナー・個別相談会とも無料

申込み/申込書に記載の上JASO事務局へJ



申込み/申込書に記載の上JASO事務局へJ

新刊!「百歳住宅~認知症にならない暮らし方~」

5名様に本プレゼント!

30年以上取材を続けてきた業界トップジャーナリストが新しい令和時代の住宅のあり方を提案! 人間が最も長い時間、身を置く場所、住まいはすべての生活習慣の源。どのような環境が認知症になりやすく、どのような住宅が認知症を防止するのか



- (目次)
- 第1章 なぜ、認知症だけにはなりたくないのか
 - 第2章 認知症にならないための基本知識
 - 第3章 認知症は住環境で予防できる
 - 第4章 心地よさがすべて~認知症にならない住まい最前線~
 - 第5章 ひとり暮らしは最も危険な因子~高齢者単身世代が急増~
 - 第6章 認知症の代表的病名とその症状
 - 第7章 脳科学から見た認知症予防策
 - 第8章 有料老人ホームに見る認知症防止策
 - 第9章 認知症にならないリタイア後の生き方
 - 第10章 働き方改革で変わる「人生100年」時代

【本プレゼント応募方法】はがきかfaxにて、①希望する本の題名②郵便番号、住所、電話番号、③氏名、年齢④本紙で興味を持った記事⑤今後希望する記事・ご意見等をご記入の上、下記へ。〒103-0025 中央区日本橋茅場町2-4-10大成ビル5F、(株)東京プランニング内アメニティ編集室「本プレゼント」係。FAX03-3667-1808 7月31日必着。応募多数の場合は抽選。なお、当選者の発表は商品発送にかえさせていただきます。

本多 信博 著
プラチナ出版発行
1,620円(税込)

腸活、美肌作りなど様々な効用 「味噌玉」



(材料)
味噌100g、鰹節20g、ゴマ(白・黒)、青海苔、とろろ昆布、切り干し大根、わかめ、花麩、ねぎのみじん切り、しその千切り、みょうがのみじん切り、など

(作り方)
味噌に鰹節を混ぜ、小さく丸める。周りに好きな具材を選んでまぶし(数種類を組み合わせる)ラップに包めば出来上がり。冷蔵庫で保管すれば1週間は大丈夫です。忙しい朝もお湯を注げばすぐに飲めます。お試しください。

むつこの料理教室



長尾睦子
3人の子供を持つ料理研究家。大自然の全てに感謝する気持ちを、食育を通じて子ども達に伝える活動をしています。今日食べた物で明日の私達がつくれます。

https://mansion-wa.com

老後の新生活

情報

食事を直直そう②

先月は高齢者ほど「たんぱく質を積極的に摂りましょう」といって、家庭内で摂りやすい、たんぱく質を多く含む食品を紹介しましたが、外食の機会もあると思いま

す。外食では、いろいろなメニューを選ぶのも楽しいのひです。しかし、食材や調理法によってはカロリーの摂りすぎになりやすく、摂取カロリーの割にはたんぱく質が少なく、たんぱく質の摂り方を確認していきましょう。

高たんぱく低脂質を意識しましょう。外食で摂る食材はいろいろありますが、メインは肉、魚が多いと思われ

ます。高たんぱく質食材の肉、魚ですが、種類や部位によって、摂れるたんぱく質の量が違ってきます。特に肉の場合、脂身の多い部位は、同じ量でも高カロリーな割にたんぱく質の量が相対的に少なくなるので、赤身が多い部位を選びたいものです。

そこで、よく食べられる

る牛・豚・鶏肉の部位が脂質が少なく、多いのか、表にまとめました。

魚もイワシやサバなどの青魚は脂が多いのですが、魚の脂には人間にとっていい脂が含まれているため、こちらは積極的に摂りたいところ。

脂肪を増やす調理法は、油で揚げること。例えば、「とんかつ」もたまにはいいのですが、焼くことである程度脂質は少なくなるので、同じ豚肉なら、「ポークソテー」にするといった工夫が必要になります。

居酒屋は高たんぱくメニューがたくさんあります。外食でお酒を飲む機会もあると思います。お酒を飲むときには意識して、たんぱく質を多く含む食材や野菜を摂りましょう。アルコールが肝臓で分解される際、食材のたんぱく質やビタミン類が、その働きを助け

	◎脂質が少ない部位	△脂質が多い部位
牛肉	肩・ヒレ・もも	リブローズ・サーロイン・バラ
豚肉	肩・肩ロース・ヒレ・もも	ロース・バラ
鶏肉	ささみ・むね	もも (皮を取り除けば低脂質)

てくれます。居酒屋の高たんぱくメニューと

居酒屋には高たんぱく質メニューがたくさん



集合郵便箱

市民講座を楽しんで

子供も独立し、定年になったらいろいろやりたい事をやろうと思っていたけど、定年まで待たなくても今やればいっていいです。うっかり役員になってるし上げられるのが怖いから回避したいのです。初めての理事なら完璧にできなくても仕方ないと思ってもいいのでしょか。

【投稿先】
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・氏名の記入漏れがないようお願いいたします。また、匿名希望の場合はその旨、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)東京プランニング内アメニティ編集室「集合郵便箱」、FAX 03-3667-1808

【答え】どれも同じゲームをグ、チョコキをチ、パーをパとしてA、Bの出し方とAの勝ち負けを表にすると次のようになります。○Aの勝ち、×の負け、△Aのあいこ、それぞれ3通りあります。同じになります。

今年も通常総会が開かれました。実は議案審議の際に、理事の力不足を責めるかのような厳しい表現で質問をされる方がいてモヤモヤしています。新役員選任発表では必ず「理事のなり手不足の懸念」と運営コメントが出ますが、本音は理事をやりたくないばかりではないのです。うっかり役員になってるし上げられるのが怖いから回避したいのです。初めての理事なら完璧にできなくても仕方ないと思ってもいいのでしょか。

構なお年なのだ。シルバースーツに座っていてもいいのだ。でも、若く見られて嬉しそうだったな。(千葉みーちゃん45歳)

オリーブオイルを旅する

世界地図を見て、最近気づいたことがあります。それは緯度で見ると世界の主要なオリーブの産地が、おおよそ北緯30度から45度の範囲に位置しているということです。何を言いたいかというと、沖縄や北方領土の一部を除けば、縦長な日本列島もすっぽりその範囲に収まっているということです。それで色めき立ったのが筆者、良質で安価な純国産オリーブオイル調達の夜明けかと。

「日本産オリーブオイル事情」②
使つから作るへ・広がる耕作地

つまり、この条件から見ると、わが国の全域がオリーブ栽培の適地になるのでは?と何となくその考えは早計に過ぎました。オリーブの栽培には、年間を通じた日照時間、降水量、気温といった適地としての条件が整わなければなりません。そういう意味で、世界のオリーブオイル

栽培エリア
神奈川、静岡、岡山、広島、福岡、長崎、熊本、これは先ごろ行われた「日本オリーブオイル品評会」に出品参加した各県です。110年にも及ぶ香川県での苦難にたたかいながらも、地道で根強い努力の種が、「ベル・グスト」

いま日本の各地に蒔かれようとしています。そして、香川県産のオリーブオイルは海外での評価も高く、品質においてもイタリアやスペインなど、世界の名だたる産地にも引けを取らない成果を上げています。ただ、それらの国々に比べるとまだ、圧倒的に狭い耕地面積や高い生産コストなどから、稀少な分だけ、市場価格は高額にならざるを得ないのが現実です。こうした難問をいかに解決していくかが、これからの課題と言えるでしょう。でも明るい兆しは着実に近づいているようです。次号に続く。(M)

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

排水管更生技術 マルライナー工法

BCJ-審査証明-57

ライニングイメージ

トラップライナー工法

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

新座住宅管理組合法人

「屋上防水改修工事」見積参加募集

所在地 埼玉県新座市新座3-3-12
建物概要 RC造5階建、35棟、1010戸
工事発注方式 責任施工方式(設計施工方式)

工事内容 屋上防水改修(改質アスファルト防水、ノンケトル冷熱併用工法)

予定工期 2019年10月~2020年9月

見積参加概要

- ◎改修専門業者・防水工事専門業者：資本金1億円以上、年商5億円以上
- ◎過去3年間に300戸以上の集合住宅屋上防水改修工事実績2件以上
- ◎防水P点800点以上
- ◎現場代理人は経験5年以上の1級建築施工管理技士

提出書類 ①見積参加申込書(メールで請求) ②会社概要 ③集合住宅屋上防水改修工事実績表 ④経営事項審査結果通知書(写) ⑤その他、会社パンフレット等(任意)

②~④はA4サイズ、2部提出

提出期限 7月16日(火)午前中必着

問合せ先 新座住宅管理組合法人(担当:石倉) 電話048-478-3356

メール town1010@niizajutaku.jp

本紙「マンションの法律Q&A」執筆の弁護士

管理組合の法律顧問、承ります

管理組合にまつわる多様な法律相談に迅速な対応が可能です

やまとばし法律事務所

千葉県中央区中央4-8-8 日進ビル502

電話 043-307-9470 FAX 043-307-9471

弁護士・マンション管理士 内藤 太郎

(平成29年9月にコンパサーレ法律事務所より独立しました)

2019年(令和元年) 7月5日(金)

第442号

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	民泊新法施行1年
2面	マンションの肖像、工事事例
3面	情報INDEX、ブックガイド他
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、料理教室、算数
7面	老後の新生活情報、オーヴ

読者投稿 築46年団地・我が家のリフォーム シンプルで快適な住空間に



襖を撤去して広々としたLDK。床は家具と調和した落ち着いた色に

我が家は昭和48年に建てられた築46年の団地で、購入した当時は全体的に畳がほとんどの和風な住まいだったので、主人ともいずれ自分達の好きな様にリフォームしようと考えていました。一人、業者さんをお願いして暮らしていた娘が近

くに家を買うのをきつかけに、お風呂以外全室の工事を決めました。リビングのポイントは、①お気に入りの家具を有効活用する。20年以上使い続けた思い入れのある家具を主役にするため、大胆にも押し入れ天袋を撤去しました。②オープンな空間を作る。部屋と部屋との襖を撤去し、必要のない入口を壁にしたり、トイレも広くしました。③个性的でモダンな雰囲気を演出する。壁紙などは自分で選んでみました。床は家具と調和のとれた落ち着いた色にして、壁紙は一部分を剥がす事によって遊びをもたせました。また、特注で浮き上がった壁を作った間接照明を仕込んで、段々安く済みました(費用約210万円)。リフォームによって収納場所は少なくなりましたが、いろいろな物は処分し、しまつ所を考えて物を買つようになりました。



107

ふつとじゃないライブハウス

誘われて、ジャズのライブを一年ぶりに聴きました。初めて聴くメンバーに対する期待で、何日も前から、遠足を翌日に控えた小学生のような気分でした。誘ってきたのは、アマチュアながらクラリネットが巧く、モーツァルトのクラリネット協奏曲を演奏したこともあり、ジャズも演るといふ筆者の後輩です。

三人でベーシー!

クラリネット谷口英治、ベース小林真人、ギター有田純弘の「三人でベーシー」というトリオ。「カウント・ベーシー」のようなジャズを3人で演ると、演奏の合間に谷口さんから語られました。谷口さんのクラリネットは素直・鷹揚。曲に応じて尖った感じや逆に端正でなめらかな、自在で巧みなコントロールの素敵な演奏でした。ライブの楽しみは語りにもあり、奏者の音楽履歴や人間性が伝わってきます。演奏が良くて、人間修行がいます。ちでは音楽に深みがありませぬ。谷口さんの語りには納得感が得られ、音楽との相乗効果によってライブハウス全体がハッピーな空間に覆われました。もちろんギターとベースのお二人のウデも相当なもので、それがあってこそ谷口さんのクラリネットが生きたのはいうまでもありません。久しぶりのジャズで陶酔感を獲、本当にしあわせでした。

(服部 伸一 エッセイスト・写真家)

あなたのリフォーム体験談の原稿募集!

あなたのリフォーム体験を原稿にしてみませんか。「ここはこうしてよかった」「ちょっと失敗した」「お得にできたからみんなに教えてあげたい」などのリフォーム体験談をぜひお聞かせください。リフォーム事例またはご自慢のインテリアの写真(2~3枚またはイラスト、間取り図)に原稿(1000字以内)を添付し、本紙編集室までお送りください。小さなリフォーム、お金をかけずに自分で工夫した例など、大小にかかわらずご投稿ください。採用された方には謝礼として商品券5千円を送らせていただきます。匿名希望の方はその旨をご記入ください。

〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町2-4-10大成ビル5階 (株)東京プランニング内アメニティ編集室 メールでも受け付けます。 eメール info@mansion.co.jp (文章は「テキストファイル、ワード」画像は「jpg、gif」でお願いします)



建装工業株式会社

首都圏マンションリニューアル事業部
TEL 105-0003 東京都港区西新橋 3-11-1
TEL 03-3433-0503 FAX 03-3433-0535
URL: http://www.kensou.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

積水化学工業 SEKISUI との共同開発

地面を掘り返さないから

High quality 高品質・高耐久
1day 工期短縮 & 円 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 硬質塩ビ管

私たちが 排水管更生工事の 特長はズバリ これです!

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

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