

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

アメニティ編集室

(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

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

第455号\*

2020年(令和2年)

8月5日(水)

www.mansion.co.jp/



ヒマワリ(向日葵)

キク科

北米原産の1年草で夏を代表する花。高さ1~3メートルにもなる茎の先に太陽を連想させる大きな花が咲く。



暑い夏・子どもも高齢者も注意したい 子どもの楽しみつくりませんか!

「こころに傷を負っていないか」

今年も新型コロナウイルス感染症拡大によって一斉休校が続き、その影響により夏休みは短縮されるなど、子どもたちは納得のいかない日々を過ごし、心に傷を負っているかもしれない。それを見過ごすことのないよう、おとなはしっかりと見守りましょう。

熱中症と コロナ感染に注意!

夏のあいだは、熱中症に対する厳重警戒を怠ってはなりません。

子どもは戸外が大好き。しかしわずかな時間でも、その時の気温や湿度、風の有無などの条件によって熱中症の危険度は高まります。

高齢者は、自宅で熱中症になることが多いです。エアコンを使わず、水分もあまり摂らず、窓を開けても入ってくる空気が熱気のみ。気づいた時には動けなくなっている。

高齢者が自身か、自分も熱中症にかかる可能性がある。あるといった認識を持ってもらうように、離れて暮らしている場合、高齢者の親に十分に伝えましょう。

朝食をしっかりと摂ることで、体力と同時に水分補給もできます。外出する際には日傘やつば付き帽子を被り、ベトボトルを持ち、日陰を歩く。エアコンが効いているスペースなど、お店に寄って休憩もしましょう。

湿度が高い時は汗がこもる。体内に熱がこもると熱中症になりやすいので、こまめに汗を拭き、涼しい服装を着よう。

熱中症になりやすいのは、毎朝、温・湿度を確認してから行動し、持ち物などを用意しましょう。

コロナ感染防止対策 コロナ感染に対する警戒も怠らないこと。子どもも重症化を免れているように見えますが安心はできません。子どもから家族や友達などに感染させる

戸外なので密閉の心配はありませんが、密接と密集に気をつけ、親子だけに限定し、飲食を含む全ての模擬店は一切なしというプランです。

開始時間と終了時間を決め、一回20分程度で済ませよう。人数が多い場合は、時間別予約制にします。

手持ち花火で ディスタンス

花火は、線香花火や手持ち花火といった手持ち花火だけにし、打ち上げ花火は禁止。手持ち花火はクルクルと円

の熱中症とコロナ感染に気を付け、外出の際はマスクを着用して相互の飛沫を防ぎ、管理組合での会議や子どもが集まる部屋などでは、換気が留意しましょう。真反対のドアと窓などを開け、外気の入口と出口を作る事で換気が促進されます。

子ども花火大会を 開催しませんか

コロナ感染防止のため、長い休校と、それに伴って家に閉じこもりなればならない状態が続いて、子どもたちは心も体も疲弊しています。夏休みも短期間になるなど、納得のいかないと感じている小学生以下の子どもを対象に子ども花火大会を開催しませんか。

密接・密接を避け、マスクの着用、大きな声は出さないなど、コロナ感染防止策をしっかりと行います。子どもも大人も体調が少しでもおかしいと感じた時は、絶対に参加をしないこと。

子ども花火大会の 成功させるために

子ども花火大会のようないイベントの開催は、コロナ感染防止と熱中症の対策が欠かせません。とくにコロナ感染防止対策は文書化し、主催者みんなが納得いくプランを立てる必要があります。

配置と火の後始末

子どもの配置をどうしようにするかは、場所の広さによって異なります。子どもたちがぐるりと大きな輪をつくり、自分の持っている花火だけを打ち上げ、多くの子どもの花火が大輪のように見える

に気を付け、外出の際はマスクを着用して相互の飛沫を防ぎ、管理組合での会議や子どもが集まる部屋などでは、換気が留意しましょう。真反対のドアと窓などを開け、外気の入口と出口を作る事で換気が促進されます。

配置が最適ですが、風向きによって変えなければなりません。燃え切った花火は決められた場所に置いてもらい、準備したバケツの水をしっかりとかけます。念には念を入れて、すべてが終わった後は火の後始末には注意をし、水掛を行います。

子ども花火大会の 成功させるために

子ども花火大会のようないイベントの開催は、コロナ感染防止と熱中症の対策が欠かせません。とくにコロナ感染防止対策は文書化し、主催者みんなが納得いくプランを立てる必要があります。

配置と火の後始末

子どもの配置をどうしようにするかは、場所の広さによって異なります。子どもたちがぐるりと大きな輪をつくり、自分の持っている花火だけを打ち上げ、多くの子どもの花火が大輪のように見える

子ども花火大会の 成功させるために

子ども花火大会のようないイベントの開催は、コロナ感染防止と熱中症の対策が欠かせません。とくにコロナ感染防止対策は文書化し、主催者みんなが納得いくプランを立てる必要があります。

硯滴

新型コロナウイルス禍の真最中だというのにコロナ後の議論が盛んである★管理組合について考えたい★一つは組合員間のコミュニケーションがどう変わり、コミュニティがこれまで通り維持できるかの心配である★ソーシャルディスタンスの維持、三密の防止など、この間に社会を覆った習慣が人と人の関係を遠ざける要因とならないようにしたいもの★もう一つは監視社会の危険だ★「自粛警察」「コロナ警察」なる言葉がある★「マスクをなぜしない」「子どもは外で遊ぶな」など突然見知らぬ人から暴言を浴びせられた人も多いという★善意かもしれないが怖くもある。市民同士が相互監視する社会では息がつかない★ただ介護の現場などでは見守りの高度化が進んでおり、巡回は減少でき「監視」以上である★「監視」と「見守り」は紙一重、難しい課題だ。

マンション関連の動き

- 2020年度新規事業 家庭における熱の有効利用促進事業 断熱改修熱利用機器に対する助成事業開始/東京都
マンション管理業者61社に是正指導~全国一斉立入検査結果(2019年度)/国土交通省

住宅金融支援機構 Japan Housing Finance Agency (旧「住宅金融公庫」)

マンション管理組合の皆さまへ 住宅金融支援機構が修繕積立金をお預かりします。

マンションすまい・る債 募集中!!

2020年度 応募受付期間

4月24日(金)~9月18日(金)

10年満期時年平均利率 0.080%(税引前)

募集口数150,000口(応募数が募集口数を超えた場合は抽選)

経過年数に応じて年平均利率は年々アップし、10年満期まで預けた場合の年平均利率は0.080%(税引前)になります。

お問合せ先 資料請求先

住宅金融支援機構お客さまコールセンター 住宅債券専用ダイヤル 0120-0860-23

・営業時間 9:00~17:00(土日、祝日、年末年始は休業)
・国際電話等でご利用いただけない場合は、次の番号におかけください(通話料金がかかります。)
電話:048-615-2323

「マンションすまい・る債」の詳細はこちらから! すまい・る債 検索 https://www.jhf.go.jp/loan/kanri/smile/index.html

# マンションの肖像

(28)

## 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

### リビルディング・ロード③

円滑化法を活用しては、計画当初から実現まで法定建替えとはいえず、買で20年を超え、相当長期受指定者及び参加組合員にわたって検討が重ねられた。(ディベロッパー)による事業コンセプトを踏襲して浮上してきた点というの、同団地が都市計画法第11条1項8号上の「一団地の住宅施設」の中に位置し、同住宅団地のみ独立し、容積率等を単独で確保できるかという点が課題化し、自治体との折衝を重ねることで、先例を持たない課題点を挙げた。また、団地再生を建替え手法のみで行うこと。従前の居住者は費用負担を極力伴わないというのとを、98年11月の時点で建替えに関する決議に盛り込み、建替えのみに特化していくことを予め決定していた点が特異である。

旧町田山崎住宅団地はさらに、公法制度のクリアーに加え、特筆すべき取り組みは、建替え組合が、建築主に団地の建替えを請負わせ、代金を支払う手法を採用、この代金を賄うために、旧住宅の敷地の一部(約12700㎡)を第三者に売却

円滑化法を活用しては、計画当初から実現まで法定建替えとはいえず、買で20年を超え、相当長期受指定者及び参加組合員にわたって検討が重ねられた。(ディベロッパー)による事業コンセプトを踏襲して浮上してきた点というの、同団地が都市計画法第11条1項8号上の「一団地の住宅施設」の中に位置し、同住宅団地のみ独立し、容積率等を単独で確保できるかという点が課題化し、自治体との折衝を重ねることで、先例を持たない課題点を挙げた。また、団地再生を建替え手法のみで行うこと。従前の居住者は費用負担を極力伴わないというのとを、98年11月の時点で建替えに関する決議に盛り込み、建替えのみに特化していくことを予め決定していた点が特異である。

旧町田山崎住宅団地はさらに、公法制度のクリアーに加え、特筆すべき取り組みは、建替え組合が、建築主に団地の建替えを請負わせ、代金を支払う手法を採用、この代金を賄うために、旧住宅の敷地の一部(約12700㎡)を第三者に売却



旧敷地内には戸建て住宅群と公園(ウエストサイド)

自主建替え」という考え方である。まず改正区分所有法上(2002年法)の建替え決議を経て、建替え円滑化法上の建替え組合の認可を得、設立させ、この組合が建築請負業者を選定・契約を行って着工に至る。建築資金は当初、住宅金融機構からの借入れ、旧敷地の半分を売却した分と、旧住宅団地時代の修繕積立金、区分所有者等による負担で賄うこととしている。同機構からの借入れは結局、行わずに済ませた。なお、同住宅団地の新名称はサンヒルズ町田山崎(町田市・305戸・高層10階建2棟・3183㎡、敷地面積13370㎡、09年竣工)。新しい住宅は「第22回住生活月刊功労者表彰」国交省住宅局(2010・10)で、団体の部「国土交通大臣表彰」を受けた。

## 大規模修繕工事の工事事例記事バックナンバー 一覧 (アメニティ) (掲載年次順) NO.7

工種	主な内容	工実施年	(所在地) マンション名	設計・監理	築後年数(工事時)	棟数階数戸数	施工	掲載号
○ ○ ○	建築部門と設備部門を統合した施工体制(屋根・外壁・バルコニー・階段室・外構の柵・自転車置場等、屋外埋設給水管、屋内給水管)	2016	(東京都八王子市) J住宅	(株)あい設計	40	4棟5階170戸	建装工業(株)	414号
○ ○ ○	80年マンションを見据え、快適な住環境を維持する大規模修繕を実施。窓サッシ・玄関扉も更新	2016	(千葉県千葉市) I団地	NPO住管センター	48	27棟768戸	YKK AP(株)ラクシー	412号 413号
○ ○ ○	築33年大規模マンション排水設備改修工事。計画当初は更生を軸に検討したが、工事費の差異が無くなり、最終的に更新工法を選択	2016	(埼玉県狭山市) Gマンション	(株)スペースユニオン	33	2棟498戸	京浜管鉄工業(株)	411号
○ ○ ○	タウンハウスと5階建て混在の大規模団地の給水直結化と屋外ガス管更新工事。時間を掛けた「ライフライン完全更新の取り組み」	2015	(埼玉県川越市) K団地	(有)マンションライフパートナーズ	34	163棟2・5階548戸	京浜管鉄工業(株)	409号
○ ○ ○	築50年を超えるメゾネット形式のマンションの大規模修繕工事。優先順位をつけ、改良工事も実施	2015	(東京都世田谷区) B住宅	(有)八生設計事務所	50	1棟6階54戸	(株)リニューアルウィングス	408号
○ ○ ○	小規模マンションの大規模修繕。NPO日住協の大規模修繕支援制度を活用。給水直結化も実施。工事中にテレビの取材を受ける	2015	(東京都足立区) Hマンション	水白建築設計室	27	1棟6階46戸	(株)ティーエスケー	407号
○ ○ ○	第3次大規模修繕工事。安心して長く住み続ける住環境の獲得を目的とした工事。最新カバー工法の玄関ドア改修で、遮音効果もUP	2015	(神奈川県厚木市) T住宅	(株)あい設計	38	5階210戸	建装工業(株)	402号
○ ○ ○	国の補助金(戸当たり約64万円)を利用して全戸の窓を改修。高齢世帯の窓周辺のエアコン取り外し等の費用を組合が負担	2014	(神奈川県横浜市) M団地	_____	47	16棟406戸	(株)LIXILリユール	400号
○ ○ ○	共用部雑排水管の更新。今後のメンテナンス費用削減の観点から、3本の排水立管を一本化	2015	(神奈川県厚木市) A団地	(有)八生設計事務所	36	12棟280戸	建装工業(株)	399号
○ ○ ○	世代を繋ぎ使い続けることができる団地にするためのライフライン一体改修工事。リフォームしやすい住宅にし、資産価値を高める	2015	(神奈川県横浜市) K住宅	(有)柴田建築設計事務所、(有)マンションライフパートナーズ	36	250戸	川本工業(株)	398号
○ ○ ○	設計コンサルタントを選定する時間が無く、責任施工としたが、設計事務所がセカンドオピニオン的役割のナビゲーションを行う	2015	(東京都港区) Sマンション	_____	43	53戸	(株)フォルス	397号
○ ○ ○	外壁タイルのはく落防止対策を行い、自然石調シート建材を採用して外観のイメージアップを図った	2015	(東京都中央区) Kマンション	(株)スペースユニオン	36	1棟49戸	リノ・ハビア(株)	396号
○ ○ ○	芝や雑草などが繁殖して防水材が劣化していた屋上の緑化を撤去して、屋根防水を更新	2015	(東京都新宿区) Aマンション	(有)鈴木哲夫設計事務所	11	145戸	建設塗装工業(株)	395号
○ ○ ○	3回目の大規模修繕工事。玄関扉取り替え、耐震ドア、ダブルロックの押し錠に。エアコン用スリーブ、室外機置場新設	2014	(千葉県習志野市) N住宅	(有)八生設計事務所	33	29棟518戸	建装工業(株)	394号
○ ○ ○	大規模団地の屋上防水工事。平場だけでも2万4千平方メートル以上の大工事。通気管と防水層を同時改修。「HATOCOT」を設置	2014	(埼玉県川越市) K団地	(有)柴田建築設計事務所	32	33棟1450戸	建装工業(株)	391号

・本紙ホームページにバックナンバー記事を掲載しています。  
[http://www.mansion.co.jp/maintenance\\_category/env/](http://www.mansion.co.jp/maintenance_category/env/)  
 ・記事をご希望の方はコピーをFAXサービスします。FAX 03-3667-1808アメニティ編集室

# 情報INDEX

- ★逗子の斜面崩落、遺族がマンション管理会社などを告訴 (6/29朝日)
- ★三菱地所、マンション管理を支援管理業務が出来るようにしたパソコンやスマホ向けのアプリ「クラセル」を開発。管理会社に委託するのと比べ、全体で年間200万円程度支出を減らせるという。(7/1東京)
- ★放置マンション解体 滋賀県野洲市行政代執行、費用回収見通しせず。(7/1毎日)
- ★外出自粛で食事などの場に、ペランダ利用注意して 子どもの転落事故も全国で起きている。(7/1東京)
- ★積立金715万円詐欺容疑 「大林ファシリティーズ」が管理している福岡市のマンション管理組合名義の積立金をだまし取ったとして、元管理会社社員の男(48)を逮捕。(7/1毎日)
- ★集合住宅の住環境、IoTで改善・横浜市が実証実験 市住宅供給公社が保有の集合住宅で実験。新型コロナウイルス感染拡大後の生活様式への対応にも生かす。(7/7日本経済)
- ★マンション「置き配」難題、共用部分の見映え・安全は これまで生協が玄関前に食材を置くケースは黙認されてきた所もある。生協は住民の回収も早く、盗難の対象となる高額品でもない。コロナ対策で置き配の需要が高まり、長時間放置による見映えや盗難が増え治安にも影響との意識が高まる。(7/7日本経済)
- ★新潟・湯沢リゾートマンションで移住体験 きら星と芝浦工大が事業。リモートワーク体験、首都圏からの居住希望者を募る。(7/8日本経済)
- ★火災保険料値上げへ 来年1月から6~8%で調整。(7/9朝日)
- ★東京都、窓やドアの断熱改修に助成金 7月15日から募集。上限額は1戸あたり窓が50万円、ドア8万円。(7/10日本経済)
- ★マンションで感染者が出たら 管理組合が住民対応に苦慮。住民のプライバシーにどう関わればいいのか。(7/12日本経済)
- ★東京・勝どきに「新常态」対応マンション 三井不動産「パークタワー勝どきミッドサウス」(2786戸) 入居開始2024年。(7/21日本経済)

## ぶっくがいと

### 「団地へのまなざし

ーローカル・ネットワークの構築に向けて

岡村 圭子著 新泉社発行

戦後、高度経済成長の歩みとともにあった「団地」は、時代の象徴的存在のひとつであった。草加松原団地をフィールドに、団地のなかで今まさに起こっていることを、日本社会が直面している課題と捉える。

定価2,970円



マンション管理がWEB経由でも行える時代に

新型コロナウイルスの影響で、WEBを活用した非対面型サービスの拡大に拍車がかかっているが、マンション管理にもその影響は及んでいる。大和ライフネクスト(株)は、パソコン・スマートフォン等を利用して、WEB上での理事会開催を可能とした「Web理事会サービス」を開発した。同システムを利用する際には、同社が提供する入居者専用の「住まいサポートネット」の導入が必要。同システムでは、理事長が議案内容の確認、開催承認をWEB上で送り、各理事に開催通知を送信。各理事は都合の良い時間にスマートフォンなどからWEB上で理事会に参加。システム上の会議資料の確認、電子掲示板での質疑応答、各議

案への意思表示を行い、採決は自動集計され、質疑応答のデータとともに議事録へ反映されるため、スピーディーな理事会運営が可能となる。三菱地所コミュニケーション(株)は、管理組合が管理会社に業務を委託せずともスマートフォンやWEB上でマンション管理を行えるシステム「KURASEL」を開発した。同アプリにより、これまで管理会社が担っていた管理組合の所有者・居住者情報や契約・発注管理といった基本情報管理から、理事会資料の保管・閲覧、収支状況・支払管理に至る全ての業務がスマートフォン及びWEB上で一元管理可能となる。

利用料金は月3万5千円から(税別・1マンションにつき)とのこと。導入管理組合では委託管理費の大幅な削減が期待できる。アプリの利用申込受付は7月から始まり、今年11月から利用開始が予定されている。

## 第7号 隔月掲載

### 特別企画

# マンション100年化計画ニュース

発行 株式会社東京プランニング  
マンション100年化計画研究所

建築工業株式会社は、「マンション100年化計画研究所」を応援し、管理組合のパートナーとして「マンションの価値づくり」の提案と施工を行います。

## ビジョンの策定

### 次の社会に対する希望

前回ではマンション100年化にはビジョンの策定が不可欠であるとの考え方を示しましたが、ビジョンについてもう少し考察します。

ビジョンとは次の社会に対する希望であり、次の社会のあるべき姿です。この場合の社会とは当該団地・マンションのことで、団地やマンションの将来の希望・あるべき姿を明らかにするという事になり、その策定は至極当たり前のことなのです。

団地・マンション以外にも、勤めている会社や経営している会社、また地方公共団体やNPO法人、さらに家族や自分自身を当てはめ、「将来の“自分”に対する希望」にも適用できます。

### 問題解決の2つのアプローチ

ビジョンの策定には、まず問題を認識し問題を明確にすること。問題解決には問題を認識することが必要ですが、解決には2つのアプローチがあります。

一つは将来を仰ぎ見、さらにそこから現在を俯瞰し、その差異を問題の大きさとし、それをどのように解決していくかといった、いわば大局的見地から問題を捉えること。

二つ目は、現状の見えている問題を解決するという、一般的な問題解決の方法です。

この二つの方法はバラバラに行うのではなく、大局的見地によって全体像や将来像を見据えておいた上で、そこにたどり着くためには、現状の課題・問題をどの方向に持っていくべきなのかを考え、見えている問題を解決していきます。

そして仮説と検証を都度行い、精度を高めていくことでビジョンに近づけていきます。

マンション100年化という課題を、関係者がバラバラに捉えることのないように、ビジョンの共有化が必要条件になります。それを具体的に落とし込むという作業は楽しいばかりではありませんが、それぞれの過程があってビジョンの策定ができます。

### 問題を見える化する

作業は、いくつかのグループに分けてワークショップを行い、「次の時代のマンション像」を、みんなが参加して作り上げます。

そのためには、築30年、40年を経過した団地・マンション管理組合が、次の時代をどのように考えているのかなどの事例研究も行うことが欠かせません。

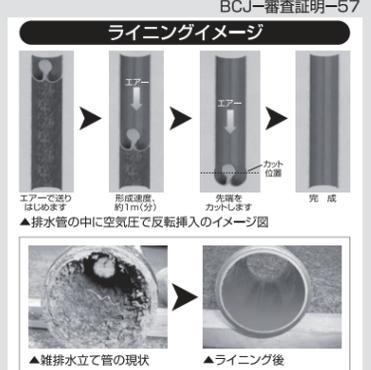
他の管理組合が何をどのように考えているのか。

知識だけではなく、知恵を分けてもらうことは大きな財産になります。

とは言え、ビジョンを策定している団地・マンションはまだ少数ですが、ぜひ、トライしてみてください。

## 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



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

## 建物診断から

設計・監理まで

豊富な実績を誇るグループです

マンション・ユニオン  
保全設計協同組合

(本部)  
〒130-0002  
東京都墨田区業平 3-8-12-201  
電話 03-5819-2266  
f a x 03-5819-2267

## 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



★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。

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 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).

Table with 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), 会社管理, 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>

## NPO日住協の業務について

(開業・相談対応)

- 新型コロナウイルス感染防止策として、本部事務所での業務は月～金曜日の午前11時～午後3時としています。
- 相談業務は、Webサイト(「NPO日住協」と検索してください)のトップ頁上部にある「相談受付」をクリックし、相談申請のフォームに必要事項をご記入の上、お申し込みください。

### <各種相談会>

#### ●法律相談会

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。  
開催日時未定

#### ●建物・設備相談会

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。  
開催日時未定

#### ●管理組合運営相談会

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。  
開催日時未定



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50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 製麺会館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16回「NPO日住協マンション管理大学」について

第16回「NPO日住協マンション管理大学」の開校準備が新型コロナウイルス感染拡大によって遅れていましたが、下記の4日間の日程での開校を予定しています。コロナ感染拡大を見定め、WEB開催も検討しています。詳細は9月に入ってから、お知らせします。

■日程  
11月8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)

■会場  
東京 秋葉原

マンション管理の「なぜ?」がよくわかる本  
管理組合運営読本

NPO日住協の理事たちの経験をまとめた本です。(目次) 第1章マンション管理とは、第2章マンション管理規約、第3章総会は管理組合最

大の行事、第4章理事会の業務と会議の運営、第5章大規模修繕、第6章管理会社とどう付き合うか、第7章マンションのトラブル対応の基本的考え方、第8章(対談)マンションのコミュニケーション、第9章(対談)理事会・理事長方式と第三者管理、第10章マンション管理組合団体とは。定価1620円(税込)。日住協会員は割引。  
申込みは日住協へ(TEL 03-5256-1244、FAX 03-5256-1243)

マンション管理の「なぜ?」がよくわかる本  
管理組合運営読本  
初めの理事さんに贈る!  
NPO日住協4周年記念出版

## 「アメニティ」の戸別配布について

「論談」の転載は NPO日住協のある会議で新型コロナウイルス下の総会対応などで、「論談」がどう受け止められているかが話題となった。ある地域の連絡協議会から「論談」転載許可の要請があり、もちろん承諾したという報告もあった。ところが、いつまでもないのだが、そもそも当欄は著作権法第39条の「時事問題に関する論説」であって、転載自由という性格のものである。

本紙の配布の状況 そのさい、合わせて各管理組合にそれぞれ全区分所有者分あてられている「アメニティ」の配布状況が議論になった。

ある管理組合では毎月1回班長会議を開いているが、その班長さんが20戸くらいずつの班のメンバーに戸別配布している。

別の管理組合では理事さんが選出単位のフロアを担当して配布している。配布方法は



いろいろだが、多くの「アメニティ」は発行の都度、管理組合員の皆さまの手元に届いていると思われ。しかし、いろいろだが、多くの「アメニティ」は発行の都度、管理組合員の皆さまの手元に届いていると思われ。しかし、

意見、感想をぜひ 私たちは「論談」を、管理組合の運営に役立ち、NPO日住協の考え方を皆さまに理解していただく手段として重視している。新型コロナウイルスの問題にしても、タイムリーで実際の管理組合運営に役立つ内容になるよう努力しているつもりである。

その適否は皆さんの判断に他ならないから、ぜひ「論談」への意見や感想をいただいたらと願っている。

戸別配布を確実に そのためには「アメニティ」の記事は、理事長や理事が読むだけだけでなく、管理組合員すべてが読み、管理組合のことを考えていただくことが、管理組合自身の自立的な運営に役立つ。配布には手間がかかり大変だと思ふ理事の方もおられるかと思うが、前記のように分担して配布している管理組合の経験からいって、担当した人が配布に要している時間は十分もかかっていないというのが実情である。

ぜひ「アメニティ」の戸別配布を確実にこなしていただきたいと切に願う次第である。(NPO日住協論説委員会)

## マンションの建物 Q&A

「建物相談会」から



# アルミ製の面格子に 白い斑点が付き見苦しい

Q マンションの共用廊下に面する窓にアルミ製の面格子が取り付けられています。そのアルミ製の面格子に、経年と共により斑点が付き見苦しくなっている住戸が多くなっています。この斑点発生の防止策が有るのでしょうか?

尚、住戸によっては新品同様のまま綺麗になつていないものもあります。この斑点が出る箇所の違いは何なのでしょうでしょうか? お教え下さい。

A アルミ製品は、アルミ素材を錆びさせない工夫がなされ錆びにくい製品とされています。よってステンレスと同様に錆びない金属として色々な製品に加工されています。しかし、アルミもステンレスも手入れを怠ると錆びてしまいます。お問い合わせの白い斑点はアルミの錆(点食と言います)です。屋外ではアルミ製品の表面には種々の汚れ(埃・すす・排気ガス・塩化物等)が付着します。それを放置しておくと、空気中の湿気や雨水がその汚れに含められ、表面の保護層である酸化皮膜を溶かしアルミに面する面格子やアルミ素材を錆びさせていきます。アルミ面格子はアルミ処理のグレードがアルミ素材のものに比べて低いため、より錆びが発生しやすいです。また、既に発生してしまつた錆は、紙やすり等で削り、全面塗装する補修方法もありますが、塗装のグレード(アルミ風メタリック仕上)により、高額な補修費が掛かります。アルミ製品に限らず、ステンレスや鉄製品なども日頃清掃する事により、錆びの発生を低減でき、耐用年数を延伸させることができます。

【回答者】 NPO日住協協力技術者 一級建築士 山田 俊二

付着します。それを放置しておくと、空気中の湿気や雨水がその汚れに含められ、表面の保護層である酸化皮膜を溶かしアルミに面する面格子やアルミ素材を錆びさせていきます。アルミ面格子はアルミ処理のグレードがアルミ素材のものに比べて低いため、より錆びが発生しやすいです。また、既に発生してしまつた錆は、紙やすり等で削り、全面塗装する補修方法もありますが、塗装のグレード(アルミ風メタリック仕上)により、高額な補修費が掛かります。アルミ製品に限らず、ステンレスや鉄製品なども日頃清掃する事により、錆びの発生を低減でき、耐用年数を延伸させることができます。

# 災害関連死ゼロの社会を目指す

<12>

今年も梅雨前線が停滞した影響で熊本県を中心に九州や中部地方など日本各地で発生した集中豪雨で令和2年7月豪雨が発生しました。今回はそこで浸水した家屋での感染症対策について述べていきます。

## ◆清掃作業の手順

まず消毒を行う前に、必ず清掃を行います。ここではその手順を示しておきます。

- ①ほりから目や口を保護するため、ゴーグルやマスクを着用する。
- ②清掃中のケガ予防に、手袋や底の厚い靴などを着用する。
- ③ドアと窓をあけて、

- ④汚泥は十分に取り除き、しっかりと乾燥する。
  - ⑤清掃が終わったらしっかりと手洗いをを行う。
- また口から入ったのどや肺に炎症を起こすこともあるため、その場合も医師へ相談して下さい。

## ◆消毒の手順

主な消毒方法については以下のものが挙げられます。

- ・災害関連死ゼロフォーラム <http://zero-forum.jp/>
- ・一般社団法人地域防災支援協会 <http://www.boushikyoo.jp>
- ・一般社団法人日本環境保健機構 <http://jeho.or.jp>



◎対象物が色あせや腐食などにより次亜塩素酸ナトリウムが使用できない場合は、アルコール、塩化ベンザルコニウム、逆性石けんを使用する。  
※使用上の注意事項を確認してから使用しましょう。

このように浸水した家屋では清掃と消毒をセットで行う必要があります。感染症を防ぐ一助になります。

# Mrs.タエコのマンション物語

## タエコ'sライフ

版とAEDを移動しなければならず、支障を来たすのではないかと心配でしたが、エレベーターの扉の左側に掲示版、右側にAEDが移動した事により、エレベーターが下へ降りて来るのを待っている



## 宅配ボックスが設置された コロナで宅配物が多くなり 設置して良かったと思う

間、告知を読めるようになりました。以前は、エレベーターを背にした位置だったので見落としがあったと思われています。AEDも利用の度に存在を確認できる為、緊急時にす

急の外出、具たぎの移動も業務命令で禁じられていました。そんな中、日用品の購入等も今までのように休みの日に、気分転換も含めて大型の商業施設に出掛ける事も無くなったので、欲求不満気味です。元々目的を持たずにぶらぶらつのが好きだったので、そこで、スマホ内をぶらぶらしている今日この頃です。多くの店舗があるので、品物を比べたり、値段を比較したり、実際に手には取れませんが、既に購入した人の評価の書き込みを読んで、購入のポチッ！をします。

暑中お見舞い申し上げます。豪雨による被害を受けた方々も御見舞い申し上げます。コロナによる制限も続く中、終わりの見えない状況ですが、焦ることなく自らの命も他の方の命も守るために感染予防を行っていきましょう。

さて前期の管理組合理事会で提案され総会で承認された宅配ボックスが、エントランスホールに設置されました。見落としがあったと思われています。AEDも利用の度に存在を確認できる為、緊急時にす

# 大人と子供の楽しい算数

《59》 出題・松

〈たて、よこ、ななめの積が等しい〉

### 【問題】

右の表で、たて3組、よこ3組、ななめ(対角線)2組の各組の3つの数をかけた答はみな等しいとき、まん中のBの数はいくつですか？  
(レベル高)

12	E	C
9	B	4
A	36	D

※答えは7面

## 死亡事故になることも！ ブラインド等のひもに注意

(事例1)

子どもがロール式網戸のひもを首に掛けた状態で発見され、救急搬送したが、死が確認された。  
(当事者：6歳女児)

(事例2)

子どもが椅子に乗り、ブラインドのひもで遊んでいた。音がしたので駆けつけると、ブラインドのひもが子どもの首に掛かって、首をつった状態になっており、急いで外した。  
(当事者：3歳男児)



「独立行政法人国民生活センター」  
「見守り新鮮情報」

子どもが椅子やベッド等に登ると、高い位置のひもでも子どもの手が届く場合があります。部屋の家具の配置にも注意しましょう。

◎ブラインド等を購入する際は、ひも部分がない商品や、一定の重さが掛かるとひもが破断する商品を選びましょう。

◎ひも部分のある商品を使用している場合は、子どもの手が届かない高さにはひもをまとめ、クリップ等で留めましょう。

◎子どもが椅子やベッド等に登ると、高い位置のひもでも子どもの手が届く場合があります。部屋の家具の配置にも注意しましょう。

## 「枝豆の白和え」



(材料)  
豆腐半丁、枝豆100g、人参1/4、生椎茸4枚、醤油大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ2、砂糖小さじ1

### (作り方)

豆腐は電子レンジで2分加熱して水分を抜き粗く崩す。  
枝豆は塩分4%のお湯で茹でる。椎茸の薄切りと人参の千切りは調味料で煮る。全てを和えて出来上がり。

HPにレシピを掲載しています→



## 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。大自然の全ての物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られます。

## 宅建・不動産関連書籍を発売するプラチナ出版が絵本を出版しました！ 「ポーチとピース」とうしについてかんがえるえほん



「子供と一緒に考える絵本」  
「Think first!」  
「最初に考えましょう。」

「おかね」って、なんだろう。「とうし」ってなんだろう。  
グループ企業十数社を率いる現役の実業家・不動産経営コンサルタント・不動産投資家が「とうし」について子供と一緒に考える絵本を提供します。  
著者：倉橋 隆行  
画：ふゆはる。  
価格1,300円(税別)  
8月7日発売予定！

5名様プレゼント!

### 【応募方法】

はがきかFAXにて、①本の題名「ポーチとピース」②住所、電話番号氏名③年齢④本紙に興味を持った記事⑤今後希望する記事・ご意見等をご記入の上、左記までお申し込み下さい。〒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、8月31日必着。

# 老後の新生活

## 情報

### 身の回りを整理しよう①

#### 仏壇じまい その1

間もなくお盆休みの時期を迎えます。今年も新型コロナウイルスの影響で、今までのように親類が集まるのが憚られるかも知れませんが、この時期だからこそ「仏壇」のことを考えてみます。

#### 仏壇とは何か

そもそも仏壇とは何なのか、ということになります。

仏壇を見ると、真ん中には各宗派の本尊が鎮座し、その両側には各宗派の開祖等を描いた掛け軸がかけられ、他に位牌が置かれています。

これはお寺を仏壇に見立てたもので、言わば、仏壇が「家」で、その中に本尊、掛け軸、位牌があることで、各家庭の供養の場として登場し、次第に普及しました。

#### 仏壇が「仏壇」になるには

この仏壇、そのままでは供養の対象になりません。中のご本尊、掛け軸、位牌に「魂入れ(他に開眼法要、開眼供養等)」を行って初めて、供養の対象になるのです。

「魂入れ」は、一般的にはお付き合いのあるお寺の住職に、無い場合、仏具屋さんの紹介等をお願いします。



リビングにも合う現代風の仏壇(写真提供：(株)はせがわ)

#### 仏壇の引き継ぎ

このように家庭で引き継がれてきた仏壇ですが、様々な理由から、引き継ぎに問題を抱える人が増えているようです。

マンションが仏壇を置く間取りになっていないため、実家の仏壇を引き継ぐにも、そのままでは家に置けない場合や、マンションに置くにも、伝統的な仏壇をそのまま置くのは気が進まないという人もあります。

また、代を重ね、たくさんある位牌をひとつにまとめることもできません。この時は、古い位牌から「魂抜き」を行って、新しい位牌に「魂入れ」を行うこととなります。

今回は仏壇の具体的なしまい方及び、新しい仏壇の情報をお伝えします。

討することになります。一般に「魂入れ」を行う必要とされています。

「魂抜き(開眼供養等)」が必要とされています。

## 集合郵便箱

### エッ、知らないの

もう30年も前のこと。職場の休憩室で赤飯を食べていたと後輩(顔立ちはジャニーズ系)がそばに来て「そのピンクの赤飯は何ですか」と聞いてきた。「赤飯だよ、知らないの」「その紅いツブツブは何ですか」「小豆つつ意外なマスクの効用」といつもの「ウチは」に言葉が続いて「ウチは」

#### マスクの思わぬ効用

本号がお手元に届くころには、さすがに梅雨も明けかかっているか、それどころか今年も長雨だった。加えて、また気を許せぬ新型コロナウイルス。そんな夏を乗り切るには、やっぱり冷たいレシビ。今号は、格段においしい冷製パスタを紹介。どうもこの冷製パスタを「レシビ」はニッポンの発明なのか。

①マスクは七難を隠す。②マスクは七難を隠す。③マスクは七難を隠す。

## オリーブオイルを旅する

### 『オリーブオイルが支えるパスタ小史』⑩

#### 暑い夏には「パスタ・フレッタ」

本場イタリアには冷製パスタはないってご存じだろうか? イタリアのレストラのコース料理では、通常、パスタは「プリモ(一番目)ピアット(お皿)」としてメイン料理の前に提供されるものとされている。温かいメインの前に冷たい料理などあり得ない、というのが共通認識なのかも。しかし、近頃ではこの「禁忌」を破る動きも顕著。ネットなどを検索す

す。年を気にせず、メイダ。以前なら微笑ましくもほほしくなくてよい。思った。2座席シートを回らせ4人掛けのボツを楽しめる。動物柄、古くスタイルにしているとはい「お茶だよ」「これがお茶ですか、ウチはコーヒーしか飲まないもので」

いかに生活が洋風化したとはいえ、伝統的な食品を知らないことに驚いた。いやむしろ呆れた。我々だって、若者用語もIT関連のこともよく解らないけどネ。

①マスクは七難を隠す。②マスクは七難を隠す。③マスクは七難を隠す。

他県への移動が可能になり、電車内にも家族連れやカップルの乗客も目立つようになってきた。子供が電車の中ではしゃまなuer。車中でデジシほいと思っ。

「パスタ・フレッタ」(イタリア語で冷たいパスタ)のレシビが欠かせぬE.V.O.オリーブオイル。まずはパスタの準備から。冷たいパスタの茹で加減はアルデンテではなく、芯がなくなるくらいに軟らかめに茹で上がった手早く冷水で麺を締め水を切る。片やソースつくり。トマトは湯むきして種を除いて角切りに。ズッキーニは細いものなら輪切り、太いものなら半月切りでひと茹で。パスタは葉を丸のまま。これらの材料をボウルに入れ、塩、こしょう

にチャレンジ。(材料は人数に合わせて増減調整してください)

冷製パスタはアルデンテに非ず。使うパスタは細めのスパゲッティ。さらに細いカッペリーニ。準備する材料は、トマト、ズッキーニ、パスタなど今旬の夏野菜、それに、塩、こしょう、パルメザンチーズな

で味を調え、オリーブオイルをよく和える。これをお皿に盛ったパスタを振りかければ完成。パンチを利かせるなら、これに塩漬けのアンチョビなどを加えるのも妙。パスタ・フレッタで、ぜひこの夏を涼しく。

<大人と子供の楽しい算数>

【解答】 B=6

たて、よこ、ななめの積がみな等しいので、D=3、次にA=2×BよりA=Cとなる。9×3よりわかつか=2×36×わ=6

12	<sup>1</sup> E	<sup>18</sup> C
9	<sup>6</sup> B	4
<sup>2</sup> A	36	<sup>3</sup> D

コロナ対策 みんなのマナーで

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

積水化学工業 SEKISUI との共同開発

私たちの排水管更生工事の特長はズバリこれです!

## 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

形状記憶型硬塩ビ管

埋設横主管

既設管密着後切断

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

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)

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

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

# 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	夏休み・子ども花火大会
2面	マンションの肖像、事例一覧
3面	マンション100年化、情報INDEX
4面	メンテナンス企業ガイド
5面	論談、建物Q&A、管理大学
6面	タエコ物語、料理、算数他
7面	老後新生活、オリーブ、投稿

## リノベーションで空き家に新たな魅力 「和みのある暮らし」



壁面棚を設置した洋室



和モダンの玄関

【改修の目的】  
学生が多い京都には、時代の経過とともに間取りや設備・仕様がニーズに合わず空いたままのワルルームマンションが数多くあり、活力を失った空き家に新たな魅力を与え、住まわれる方に楽しんで豊かな暮らしを提供したいと考え、リノベーションを行っています。

【設計の工夫】  
玄関から居室、パウダールームと全体が統一された和モダンのスタイル。玄関にはキャビネット下には砂利とダウンライトを採用し、キッチンとリビングには意匠壁を設けることで玄関を開けた時のインパクトを与えた。パウダールームには藍色のタイルを貼ることで落ち着いた上品さを持たせた。

さらにキッチンと居室の境を和紙をイメージしたアクロニクを貼ることで、視線が低くなり圧迫感がなく、足を伸ばしてくつろげるスタイルに。また和紙をイメージしたアクロニクを貼ることで、腰壁と格子で空間を分け、和の雰囲気を演出し、和の違う襖を彷彿とさせるテレビ台など多目的に使用できる壁面棚を設置。床座にすることで、セントクロスに間接照明を備えたビルトインシェルフを採用、さらに化粧梁を施すことでどこかホッと落ち着ける空間に。

【特に配慮した事項】  
近代マンションでありながら、「京都・和み」を強調すべく床座の利用を考慮したり、床・壁・天井には和風なデザインを数多く取り入れた。設計/京都女子大学家政学部生活造形学科 施工/株式会社アード



洋室とキッチンの境は格子と腰壁で

### エンニオ・モリコーネ

映画を支えた素敵な音楽♪  
エンニオ・モリコーネさんが7月6日、91歳で天国に旅立ちました。1928年、イタリアの首都ローマで生まれ、数々の映画音楽を手がけ、アカデミー作曲賞も受賞した、まさに巨匠と呼ぶに相応しい作曲家でした。

### 美しく生きるための音楽

120

という矛盾をスムーズに受け入れることができたのは、彼の音楽によるところが大きいと感じます。  
「ニュー・シネマ・パラダイス」は、映画に魅せられた少年と映画技師とのふれあいを描き、楽しさだけでなく、郷愁や哀愁など、心の奥底まで表現しています。それを支えたのが彼の音楽です。ストーリーと映像、音楽が溶け込み、映画の素晴らしさを味わえる作品となっています。受賞もたくさん♪  
アメリカのミステリー「ヘイトフル・エイト」で、モリコーネはアカデミー賞の作曲賞を受賞しています。日本との縁では2003年のNHKの大河ドラマ、市川新之助(海老蔵)主演で剣豪宮本武蔵を描いた「武蔵 MUSASHI」のオープニングテーマ音楽を担当。映画音楽の分野で日本とイタリアの交流を深めたことで、2019年に旭日小綬章を受章しました。

彼の音楽は映画やテレビの台本をしっかりと押さえ、しかもそこから自らの芸術性を加味し、旋律のオリジナリティとそれらをどの楽器に演奏させるか効果的なのか、さらにハーモニーの動き(和声進行)に気が配られています。  
モリコーネさんは、亡くなる数日前に転倒して大腿骨を骨折し、7月6日未明、入院先のローマの病院で亡くなりました。転倒、骨折、死亡という連鎖。読者の皆様も十分にお気を付けてください。  
(服部 伸一 エッセイスト・写真家)

本事例は公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター主催「第36回住まいのリフォームコンクール」(住宅リフォーム部門)において「優秀賞」を受賞した。「近代マンションでありながら「京都・和み」を強調するような床座の利用を考慮し、床・壁・天井に和風デザインを数多く取り入れている。落ち着ける空間をつくると共に、トイレ、浴室を分け脱衣所を確保するなど、現代のニーズに合わせたリノベーションである(講評より)。

### あなたのリフォーム体験談の原稿募集!

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等、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。匿名希望者はその旨をご記入下さい。

〔送付先〕  
〒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)



スマホで理事がラクになる!

モバイル組合 MOBILE KUMIAI

オンライン管理組合

mobilekumiai.online

モバイル組合 検索

## — P・C・Gは排水管更生業界9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

ゲリラ豪雨 対策も万全!

P・C・G FRPライニングの

ルーフトレン更生工事で  
老朽マンションの  
漏水問題も完璧です。

ライニング

P・C・G テクニカです!

給・排水管ライニングは P・C・Gテクニカにおまかせください!

ライニング工師 水守薫

P・C・Gの

排水管更生は  
耐震性を高め  
配管を強靱にする  
ライニング技術です!

更生実績  
2,100棟  
以上

地震列島ニッポン