

特集

節電の夏を乗り切る

12 のアイデア

@mansion life.

「食を見直して、内側から美しく」

インナービュートイープランナー・管理栄養士 木下あおいさん

拝見！世界のマンションライフ

オー克蘭ド流

スローシティライフ



まりモノ
風

マリモコミュニティからの季節便り

19

2012
夏号

インナービュートイープランナー・管理栄養士 木下あおいさん

賢い暮らし方で夏を乗り切る！

すぐに見える節電アイデア 12実例

お住まい拝見 北海道千歳市

マンション便り 山口県宇部市

I LOVE SWEETS

まりもノ風ひろば・プレゼント

拝見！ 世界のマンションライフ
ニュージーランド・オークランド

季節のお手入れ情報 「そろそろ、ですよ！」

『まりもノ風』に掲載している寄稿文や取材、インタビューなどでの発言の内容は必ずしも株式会社マリモコミュニティの見解を反映しているものではないです。本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断複製、転写、転載を禁じます。

@mansion life.

マンションでステキな暮らしを 楽しんでいきます

ダイニングを料理教室として活用中！

インナービュートイープランナー・管理栄養士 木下あおいさん



Profile

Aoi Kinoshita

「カラダの内側から美しく」をテーマに、オーガニックを主体とした玄米菜食を提供する料理教室「きらきら会」を運営。雑誌のレシポ連載など多方面で活躍中。オフィシャルブログ「キラvege美容食」http://ameblo.jp/aoi-kinoshita/

Cover Products

日本発のグッドデザイン

Hisae Igarashi
五十嵐久枝【1964-】



東京都生まれ。桑沢デザイン研究所インテリア・住宅研究科卒業後、1986年から1991年までクラマタデザイン事務所勤務。1993年イガラシデザインスタジオ設立。2010年より武蔵野美術大学空間演出デザイン学科教授を務める。

おうち風鈴
【2004】



富山県高岡市の伝統産業「鋳物」の技術で作られた真鍮製の風鈴。真鍮ならではの上品で澄み切った音色を楽しむことができます。艶消黒、艶消白、銅肌の3種類。W40×D34×H39、全体H271mm各¥4,305(税込)／能作 Tel. 0766-63-5080

◇定形◇を裏切ることによって楽しさが生まれる

ものにはだれもが想像できる「定形」があります。それが日用品や公共性の高いものの場合、視覚だけでなく聴覚や触覚など、ほかの感覚と共に認識されることで、その形はより明確に想像されるのです。そしてその形が想像したものとは異なった場合、通常とは異なる何かしらの感情が生まれます。

誰もが聞いたことのある風鈴の涼やかな音色と、想像とまったく異なる形を持つ「おうち」。宙に浮かぶ小さな家とチャームリングな丸い風受け。夏の窓辺に涼やかさだけでなく、ほんの少しの違和感とそれを越える「楽しさ」をもたらしてくれるはずですよ。





玄関を入ると、すぐ目の前がダイニングキッチンになっています。テーブルを2つならべて料理教室を行います。天井が高く角部屋で窓が多いため、部屋はいつも明るく開放感があります。



木下さんの最新刊『一瞬でお料理上手になるごはんの魔法』(中経出版)。たった5分で料理を作る方法や、見栄えのいい盛りつけのポイントなど、すぐに実践できるアイデアが満載です。

ちたいたいの、みんな当たり前前に思っていることだと思えます。でも食事を意識しないと、メイクだけに頼ってしまったり、太ってしまったりと、本当の意味で輝くのは難しくなります。私も以前は料理が苦手で、ずいぶんひどい食生活をしていて、カラダの中がドロドロだったんです(笑)。でも食を見直すことで、自分の内面から変わっていくことを実感して、自信が持てるようになりました。それに、正しく食べている」と思うと、幸せ感も感じられるようになるんですね。それを生徒さんにも理解していただきたくので、教室は6人までの少人数制で、丁寧に指導することを心がけています。ダイエットカウンセリングも行うので、一人ひとりのサポートをするためにはこの人数がちょうどいいんです」

料理指導のときはキッチンに備えつけられている2口のガスコンロが大活躍しているそう。

「私はガスの火で調理するのが好きなんです。火のエネルギーが起す振動がお料理をおいしくするという、昔ながらの作り方を大切にしたいので。生徒さんにもテーブルにポータブルのガスコンロを置いて調理してもらっています。あと、自分が使う普段使いの食器類は収納棚に入れてあるんですが、教室用の食器や鍋などは、棚に出して見せる収納をしています。お料理が完成したら、生徒さんが棚から好きな食器を選んで、それぞれ盛りつけてもらいます。そうすると、一人ひとり全然違う表情のひと皿ができるんですよ」

最近雑誌やテレビの取材、本の執筆などもこなす多忙な日々。2階のリラックス空間は、どう使っているのでしょうか。

「2階のプライベートルームは、もともと白い壁が素敵なお部屋なのでそれを活かして、カーテンやベッドシーツも白や生成色を使って統一感を出しています。とにかく落ち着けるよう工夫したのですが、仕事用のデスク周りだけは本や雑誌だらけで、スッキリとはいかないですね(笑)。でもそこで、大好きなローズヒップのハーブティーを飲みながら新しいレシピを考えたりする時間も、また楽しいんです」

念願の料理教室を発信源に、食を通じてカラダの内側からきれいになることを実践している木下さん。彼女のライフスタイルはこれからますます注目を集めそうです。



広々ダイニングで美しい女性を作るお手伝いをしています

玄関を開けると「こんにちは！どうぞお入りください」と、明るい笑顔で迎えてくれた木下あおいさん。彼女のテーマカラーである可愛らしいピンクと、清潔感あふれる白を基調とした空間が目前に広がります。春に引越したばかりという、料理教室としても使用しているご自宅にお伺いしました。

間取りはメゾネットタイプ。1階のキッチン&ダイニングを料理教室のスペースとして使い、2階はプライベートルームな生活の場として利用しているのだそう。「階段を降り降りするだけで、仕事のオンとオフがうまく切り替えられるんです」と木下さん。

*

で、それが叶う部屋を探していたのですが、この作りを見た瞬間、「ここだ！」と即決しました。角部屋で窓も多く、明るい日差しが入るのも気に入っています。1階は生徒さんを迎える場なので、私の好きなピンクの小物で、教室に行く時間が楽しくみ〜♪と思ってもらえるような、ちょっと非日常的な空間作りを意識しています。ピンクはとても女性的で愛情深い色だから、お部屋をふんわりした優しい雰囲気にする事ができるんですね」

お料理女子会「さらさら会」を運営し、女性の美をカラダの中から追求している木下さん。教室では腸にいい玄米菜食を提供しています。「女性として外見を美しく保



①鍋などの調理器具は多少値段が張るものでも惜しまず購入。「この圧力鍋はドイツのシリット社のもので、玄米がもちもちに炊きあがります」
②ダイニングの奥にオープンラックを置いて、教室用の食器類や鍋を見せる収納に。お皿はいろいろな種類を揃えるため、バラバラに購入。近々もうひとつ棚を作って、オーガニック食材のストックを置く予定なのだそう。
③「料理がシンプルでも、盛りつけによって見た目が変わります。ランチ用マットや食器は、生徒さんに好きなものを選んでもらっているそう。
④「ピンク色に惹かれて買いました」というウォーターサーバー。自分で作る料理も、生徒さんが作る料理にもすべてミネラルウォーターを使用。



木下あおいさんに教わる、ヘルシーな一品

ボリューム満点！大豆ミートの唐揚げ

「大豆ミート」はダイエット中やお肉の摂取量を減らしたい人におすすめな大豆生まれの代替ミート。調理次第で、本物のお肉と間違えるほどの味や食感に仕上がります。大豆イソフラボンが含まれているので、美肌にも効果あり。

- 材料 (2人分)**
大豆ミート(ブロック) 40g
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ2
水 大さじ1
しょうが(すりおろし) 1片
にんにく(すりおろし) 1片
小麦粉 適量
油 適量
- 作り方**
①大豆ミートを鍋に入れ、たっぷりの水を加え、5分ほど火にかけて柔らかくもどす。
②ザルにあげ水で軽く洗い、よく絞る。
③ボウルにAの調味料をすべてを入れ、②の大豆ミートを加え味をしみこませる。
④ブロック状の大豆ミート4〜5個をくっつけるように、小麦粉をまぜてもみこみ、一つの固まりにする。周りにも軽く小麦粉をまぶす。
⑤鍋に油を熱し、転がしながら全体を焼き揚げる。

賢い暮らし方で夏を乗り切る！ すぐに使える節電アイデア



1

リフォームでかなえた
エアコンいらずな生活

涼やかな風がかけぬける、14階建てマンションの最上階にある宿谷教授のご自宅。取材時は汗ばむほど暑い日でしたが、部屋に入るとそよ風が心地よく、少し肌寒いくらい。物件は1991年に建てられた分譲マンション。1995年に購入し2009年に全面的な改築を実施しました。リビングの奥にあった部屋との間仕切りを取り払い(A)風の通り道を作り、外気に触れる壁と天井には断熱材を入れました(B)。そして、テラスに面した既存サッシはそのままに、単板ガラスを断熱・遮熱に効果の

あるものに交換(C)。

「夏でも涼しいので、エアコンは要りません。さらに、炎の出ないIHヒーターにしたので、炎が消えるのを心配せず風通しよく料理ができます。蛍光灯からLED照明の多灯使いに切り替えたのも、省電力につながっています」

もちろん改修費はかかりましたが、それ以上の快適な空間を得られたそう。

「節電、節電と苦勞するのはナンセンス。どうすれば人間は心地よくなるか、その環境を先に考えることで、結果的に快適で省電力になったというのが理想ですね」



風が通り抜ける涼やかなリビング・ダイニング。照明を点在させ、必要なところだけ明かりを灯して節電に。家具は低めに配置することで風の通り道を確保しています。



書斎の窓は、ブラインドを内蔵した積層ガラスの内窓を設置し二重窓に。夏の強い西日を遮るため、窓と窓の間にはすだれを取りつけています。

仕事柄、放射温度計(黄色)などの温度計で常に室温を確認。通常マンションは壁や天井が太陽熱で熱せられるので、室温も上昇するそう。



Profile
東京都市大学 教授
宿谷昌則さん
建築環境学が専門。自然のポテンシャルを活かす照明・冷暖房・換気などの建築環境システムとは何かを研究している。著書に「エクセルギーと環境の理論」(井上書院)がある。



4

「電力の見える化」で
消費量を把握する

電力の使用状況などがひと目で分かる、最新機器が登場。今まで見えなかった電力量の「見える化」で、ゲーム感覚で楽しみながら節電状況をチェックできます。



使用電力を液晶で表示

消費電力、積算料金、積算電力量、CO₂換算などの測定が可能。光らないエコスイッチを使用することでさらに節電ができる。節電エコタップ TAP-S104DW ¥8,190(税込) / サンワサプライ Tel. 086-223-3311



使っている電気はパソコン上でチェック

インターネットに電源タップを接続することで、遠隔操作で電源オフも可能。パソコンなど外出先からその状況を管理できます。デザインもクール! iRemoTapオープン価格 / サンワサプライ Tel. 086-223-3311

家中の電力を専用タブレットで把握

家庭内の機器ごとの消費電力をリアルタイムで確認。専用タブレットは軽量・薄型、7型画面。電力見える化システム ¥207,900(税込) / シャープ ☎0120-48-4649



2

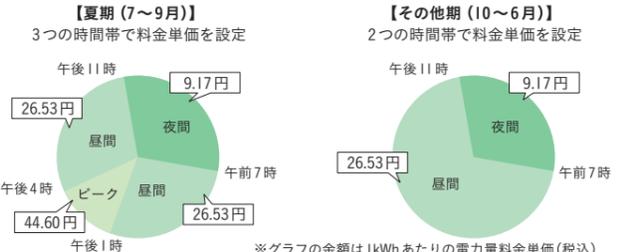
各電力会社の新プランなら
深夜の電気使用料がおトク

節電対策の一環としてこの夏、各電力会社では家庭向けの最新料金プランが導入されました。たとえば、東京電力が6月1日から実施している「ピークシフトプラン」。電気の需要量が最も少なくなる23時から朝7時までの電気料金を割安に、ピークとなる13時から16時までの料金を割高に設定したプランです。

このプランでは日中、自宅にいることの多い一般的な家庭ではあまりメリットがない場合があります。ただし、洗濯機や食器洗い機、炊飯器などを深夜にタイマーでつかうなど、工夫次第では電気料金が割安になることも。

まずは、自分のライフスタイルに合わせてシミュレーションをしてみましょう。普段の電気料金を、きちんと把握しておくことも大切です。

東京電力 ピークシフトプラン



5

エアコンだけでなく
大型液晶テレビも見直す

節電対策では常に注目されているエアコン。最近では省エネタイプも高性能になり、電力は以前のようにはかからないのが現実です。起動時は約600Wを消費していたエアコンも電源を入れてから17分後には約80Wに低下。じつは平均消費電力は平均130Wと意外にも電力はそれほど大きくありません。一方、液晶テレビは最近大

型化が進み、42インチ以上で約220W以上に。大型の液晶テレビは熱源ともなるので室温も上昇。テレビを消すだけでクーラーが効き、節電につながります。

帰宅したら大型テレビを寝るまでつけっぱなし、朝は時報代わりに取りあえずつけておくという人は多いはず。まずは、テレビとの付き合い方を見直してみましょう。

42インチ液晶テレビ 220W



エアコン 130W

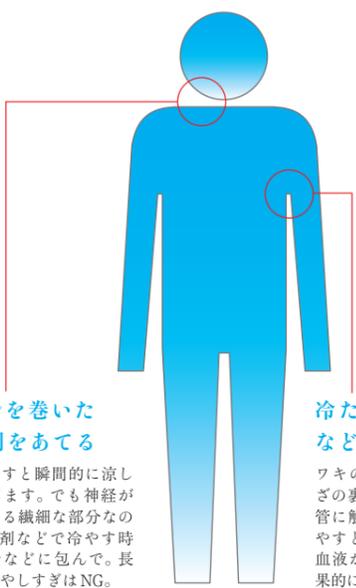


3

ポイントで体を冷やして
効率的にクールダウン

買い物や会社から帰ってきたときは、暑いからとクーラーをつけてしまいがち。でも、ほてった体をすぐに冷ますことができれば、エアコンに頼らなくても大丈夫。

全身が熱いと錯覚しがちですが、じつは部分的に熱さを感じている場合がほとんど。正しい場所を適切に冷やせば、短時間で簡単に冷却効果が得られます。



タオルを巻いた保冷剤をあてる

首を冷やすと瞬間的に涼しさを感じます。でも神経が通っている繊細な部分なので、保冷剤などで冷やす時はタオルなどに包んで。長時間の冷やしすぎはNG。

冷たいペットボトルなどを挟む

ワキの下、ひじの内側、ひざの裏など皮膚の上から血管に触れやすいところを冷やすと効果的。冷却された血液が全身を巡るので、結果的に全身がクールダウン。



タレント=市井紗耶香さん
1983年生まれ。映画『明日に架ける愛』にて主演を務めるなど、女優として活躍中。また、ペにふうき緑茶使用無添加洗顔石鹸「茶や香〜Sayaka〜」のプロデュースなども手掛ける。

節電インテリアを親子で楽しんでいます

昨年、実家のある千葉県で計画停電を経験しました。スイッチを押すだけで電気がつくありがたさを改めて感じた体験です。それからは、わが家でも積極的に節電を実践するようになっています。家族でできるだけ同じ部屋で過ごす、使っていない部屋や通路の電気は消す、不要な照明は電球ごと抜くなどです。私の行動を見ている娘たちにも節電しなやという気持ちで伝わっているんじゃないかな。長女が「暑い〜」というながら帰ってきたときに、エアコンをつけるのではなく冷凍室で冷やしておいた保冷剤を顔に当てていましたから(笑)。あれもダメ、これもダメでは大人も子供もストレスを感じてしまいます。風鈴を飾ったり、キャンドルを灯したりとインテリアの一部としても節電を楽しんでいます。



節約アドバイザー=和田由貴さん
講演や執筆、テレビ出演等をこなす傍ら、現役の主婦兼2児の母として節約生活を実践。「節約は、無理をしないで楽しく!」をモットーにスマートで賢い節約生活を提案している。

扇風機を上手に使ってエコアンに頼りません

仕事柄、節電といわれるものはひと通り実践しています(笑)。今年取り入れた節電法といえば、新しい扇風機を購入したことです。エアコンと併用するのがいいといわれていますが、扇風機の消費電力が高ければ意味がありません。私が選んだのはバルミューダというメーカーから出ている「グリーンファン ミニ」というもの。なんとこれ、消費電力は弱だとたったの2W。従来の1/10程度なんです。20時間の連続運転ができる別売りのバッテリーも購入したので、電力のピークシフトが必要なときや計画停電でも安心です。もともとエアコンは苦手なのであまり使っていません。夜も寝具に昔ながらのい草や竹でできたシーツなどを取り入れると、暑苦しさが軽減しますよ。



漫画家=赤星たみこさん
1957年宮崎県生まれ。1979年デビュー。現在はあらゆるタイプのマンガで、幅広い層に支持されている。また、健康やエコロジーについての造詣も深く、各地での講演も好評。

部屋を仕切って効率よく冷やしています

北海道出身の夫は大の暑がり。最近は野菜ジュースが体を冷やしてくれるといってよく飲んでます。トマトやピーマンなどの夏野菜が体にこもった熱を取り除いてくれるんだそう。体にもいいのでおすすめです。それでも我慢できないときはエアコンを使っています。ただし、カーテンで部屋を狭く仕切ってから冷やすんです。こうすれば短時間で涼しくなります。ただし始めから低い温度に設定するのではなく、徐々に設定温度を下げるようにしてください。エアコンは最初フルパワーで稼働するので、あまり低い温度でスタートすると大量の電力を使ってしまうんです。さらに、カーテンのすき間から出てくる冷気は、扇風機で仕事場に送って涼んでいます。



料理研究家=野口英世さん
テレビや広告等で活躍中。無理や無駄のない、作り手重視の効率的なレシピと時短アイデアが人気となっている。近著に『手作りジュレ&使いこなしレシピ』(河出書房新社)がある。

時短メニューで室温を上げません!

暑い時期はできるだけ手早く料理したいもの。必要な食材を全部冷蔵庫から出しておけばすばやく料理ができるし、何度も冷蔵庫を開閉しなくていい。お米を炊くときは、4合一度に炊く。必要な量以外は小分けして冷凍しておけばムダに保温しなくていいし、使いたい時すぐ使える。効率を考えて行っていることが、節電につながっていたということがよくあります。また、長時間火を使うと室温が上がります。塊肉の代わりに火の通りやすい薄切り肉を丸めたものを使う、パスタを茹でるのにフライパンを利用するなど時短をしています。「時短のつもりが節電もしていたなんて私って賢い主婦だわ」と感じながら、お茶を飲むくらい心のゆとりも欲しいですね。

7

2012年 節電キーワード



スーパークールビズ
衣服の軽装化による節電キャンペーン。今年はポロシャツや沖縄のかりゆしウェアでの勤務も認められた。今年6月から環境省でスタートした際には、アロハシャツやサンダル姿の職員も。

クールシェア

ひとり一台のエアコンをやめ、涼しい場所をみんなでシェアするという発想。図書館などの公共施設のほか、店舗などに集まる。この夏は各種イベントも開かれる予定。



脱・白熱灯

今年6月、政府は家電量販店やメーカーなどに対し、節電対策として消費電力の大きい白熱電球の製造・販売を控えるよう要請。今後はさらなるLED化が必要に。



8

省エネ性能はラベルでチェック

家電量販店の売場で目につくのが、エアコンやテレビ、冷蔵庫といった製品に表示されている緑のシール。これは「省エネ統一ラベル」という、小売業者が製品の省エネに関する特定の情報を表示するもの。省エネ性能を評価する★印や、年間の電気料金目安など、製品の省エネ性能が消費者にひと目で分かるような内容となっています。



9

節電生活を楽しく応援アプリ



各種スマホのアプリが節電ライフを応援してくれます。SNSと連動して節電を報告したり、ユーザー同士で節電達成率を比べたりと楽しみながら節電が続けられます。

エネルギー簿
光熱費家計簿アプリ。全国の他のエネルギーユーザーとも光熱費を比較し、ランキングが確認。自分のランクが上がるのが楽しみに。無料 for iPhone/Digital Advantage Corp.



ツイケシ
節電の報告をTwitterでつぶやいて、みんなで共有するアプリ。節電のモチベーション維持に役立つそう。無料 for Android/So-ker corp.

10

電気いらずの掃除道具 ほうき・はたきを見直す

「以前はご年配の方が昔を懐かしんで購入されることが多かったのですが、今は20〜40代のお客様が増えて、います」と語る、江戸時代から続くほうきの老舗、白木屋傳兵衛の店長高野さん。電気には頼らず、掃除ができるほうきやはたきが見直されています。「最近ではライフスタイルが変化し、夜に家事をする人が増えて、掃除機だと近隣に音が響いてしまいますが、ほうきやはたきなら音を気にする必要がありません。赤ちゃんが寝ている間に掃除を



白木屋傳兵衛
天保元年の創業当時とまったく変わらない「江戸箒」を製造・販売する老舗。50,000円の特上ほうきから3,000円程度で購入できる手頃なものまで豊富に揃う。店内では、ほうき作りの実演をしていることも。http://www.edohouki.com/index.html

12

カラダの中から冷やす うちかき氷

暑い日は、冷たいかき氷で内側から冷やしましょう! のつけるだけの手軽さで、意

外な味が発見できるかも。組み合わせ次第でおいしい味が幾通りも楽しめます。

甘酸っぱいマンゴーの味を練乳が優しい甘さで引き立てます!



マンゴー+練乳
削った氷に、皮をむいてひと口大に切ったマンゴー1/2個をのせ、練乳大さじ2をかける。ミント適量を飾る。

ほろ苦い抹茶シロップと素朴な甘納豆でなつかしい味わいに



甘納豆+抹茶シロップ
抹茶小さじ2をお湯大さじ2で溶かす。ガムシロップ大さじ1を加えて冷蔵庫で冷やしておく。削った氷に、冷やしておいた抹茶シロップをかけ、甘納豆1/3カップをのせる。

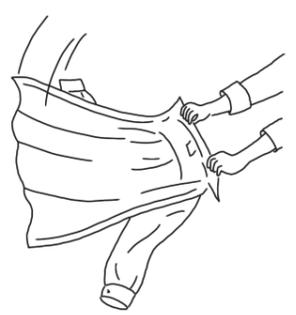
真っ赤なソースとたっぷりクリームで見た目も可愛い



いちごソース+ホイップクリーム
削った氷にいちごソース大さじ2をかけ、市販のホイップクリーム大さじ3を盛る。

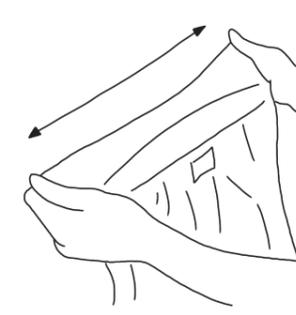
11

アイロンいらずでピシッと干すテクニク



夏のアイロンがけはかなりの重労働。節電のためにもできれば避けたいものです。ワイシャツなど薄いものは

大きなシワは軽くふりさばく
軽く脱水した状態で襟を持って軽くふりさばく。あまり強くすると繊維を傷つけるので注意して。濡れたまま小さくたたんで叩くと、細かなシワもしっかり伸びます。



脱水時間を短めにして干しましょう。目安は1分程度。水の重みでシワが伸びて、キレイに仕上がります。

目立つ部分はひっぱっておく
襟や前立て部分、ポケット、袖口などの目立つ部分は、手でひっぱって伸ばす。時間があれば、20分経つてもう一度するとシワがかなり防げます。干している間に、風で袖が絡まるのを注意して。



手作業で作られた江戸箒。はたきには静電気が起らない絹を使用。布同士がまとわりつかず、効率よくほこりが落とせる。はりみとは紙製ちりとりのこと。上段右から:羽二重正絹はたき¥1,575(税込)、江戸手箒極上¥10,500(税込)、江戸長柄箒長柄11玉串型¥8,400(税込)、小箒¥1,365(税込)、下段:はりみ大¥1,260(税込) | 白木屋傳兵衛

「お住まい拝見」

ポレスターガーデンパレス春日 K様邸
リビング空間から望む
緑豊かな景色が魅力

「これまで賃貸の戸建てに住んでいたのですが、見学に来た際に見たこの眺望に感動して購入を決めました」と、K

さんは満足そうに窓の外に広がる緑豊かな景色に視線を移します。北海道千歳市の中心部にある、総面積102.3ヘクタールという広大な「青葉公園」を望む6階からの眺めは圧巻。リビングの大きな開口部からは、深い緑と空を見渡すことができます。さらに、青葉公園内で毎年7月に2度開催される花火大会は、真正面に打ち上げられるという特等席で楽しめるのでお孫さんも楽しみにしているそう。

「6月に行われる千歳駐屯地での航空自衛隊航空ショーでは、アクロバット飛行をするブルーインパルスがすぐ近くを通ります。その迫力は、訪れた友人はみんなビックリするくらいです。またまだいろいろ家づくりは、まだまだいろいろ楽しめ方があるようです。」

じつは取材終了後に「窓に向けてソファがあるほうが部屋が明るくなるかも」と、突如の模様替えが。窓から望む景色を中心としたKさんの家づくりは、まだまだいろいろ楽しめ方があるようです。



Mansion Owner



休みの日もゆっくり自宅で過ごすことが多いというお二人。家事もしやすいマンション暮らしに奥様も満足しています。



Kさんお気に入りの広々としたテラス。ここで目の前に広がる景色をぼんやりと眺めるのが日課。忙しい日々のいいリフレッシュになるそうです。

寝室



夫婦の寝室。この窓とリビングの窓を開けておくと、家の中を爽やかな風が通り抜けます。断熱効果が高く、冬は暖かく過ごせるそう。

個室



二重サッシ、セントラルヒーティングは標準装備。雪国・北海道ならではの寒冷地仕様です。さらに、ヒートポンプ式エアコンを使用しています。



娘さんの個室。大好きなキャラクターグッズを飾った、可愛い空間です。ただ、リビングの居心地のよさから個室にこもることは少なく、家族と一緒に過ごすことが多いのだとか。

リビング



引越当初はモノがあふれていたそうですが、居心地のよさを考えて徐々に少なくしていったというシンプルなリビング。ソファ好きというKさんは肌触りの異なる革製、布製2種類を使い分けています。

このマンションを担当しています

居住者の皆様
「安心感」を
お届けしたいです

木明 洋 / 諏訪啓子
ポレスターガーデンパレス春日 管理員

山本和豊
エリアマネージャー

「入居が始まってすぐは、初めてマンション暮らしをする居住者の方からさまざまなお問い合わせがありました。他の方に迷惑にならないかという配慮は、北海道の地域性なのかもしれない」と、竣工当時から管理員を務めている木明。今ではすっかり顔見知りとなった居住者の方と、笑顔で挨拶を交わしていました。

諏訪が心をこめてお手入れ。美しく整ったエントランスの草木が居住者を出迎えてくれます。「居住者の皆様が帰ってきたときに、気持ちがいいと感じられる空間づくりが目標です。毎日、細部の汚れまで気を配って掃除しています」と諏訪。



左から木明 洋、諏訪啓子、山本和豊。



ポレスターガーデンパレス春日

北海道千歳市春日町4-2-15 7階建 全65戸
平成17年竣工 事業主：株式会社マリモ

マリモの輪が広がっています！

マンション便り in 宇部

マリモコミュニティが管理するマンションから
居住者の皆さんの取り組みや声をお届けします。
今回は山口県宇部市のマンションを訪ね。
幅広い年齢層が集まった「ふれあい懇親会」にお邪魔しました！

ポレスターブロードシティ若松町

宇部市は山口県の南西部に位置し、瀬戸内海を望む人口約17万人の工業都市。典型的な瀬戸内海気候のため温暖で雨の少ない住みやすい地域です。街のキャッチフレーズに「緑と花と彫刻のまち」とあるように、市内には約160点もの彫刻が点在しています。

そんな宇部市の発展に大きく関与した実業家、渡辺祐策の功績を記念して作られた「渡辺翁記念館」のそばにある「ポレスターブロードシティ若松町」。この全78戸の中型マンションで6月17日（日）に開催された「ふれあい懇親会」にお伺いしました。「普段は皆さん忙しくて顔を合わす機会も少ないと思います。が、楽しく話しながらゆつくり過ごしていただきたいと思います」という野村自治会長の挨拶と乾杯でスタート！

「このマンションでこのような懇親会が行われるのは3度目。2年前は近所でのお花見、昨年はラウンジでお茶会を開きました。このような機会がないと、お互いの名前を知ることもないですから」と野村自治会長。住人の交流を図るためにとスタートし、すべてマンションの自治会役員が準備をしています。今回は小学校の行事と重なったようですが、小さな子供たちから高齢の方まで幅広い年齢層が出席していました。

世代を越えたふれあい



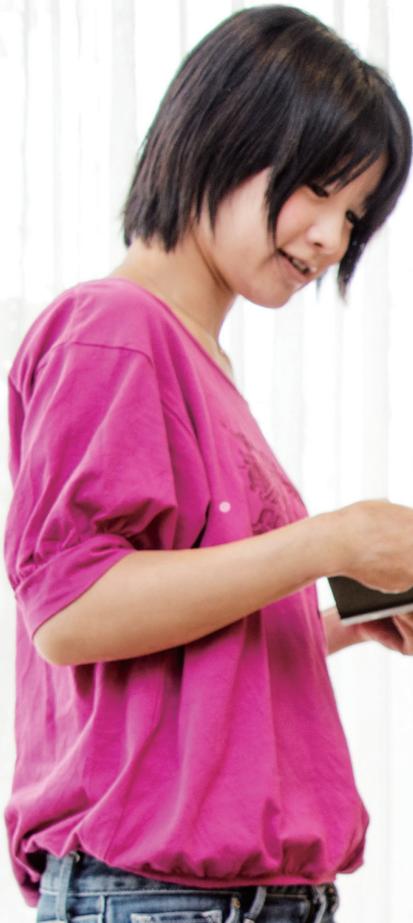
普段はなかなか接することのない、お年寄りと子供たちもこの日は一緒に盛りあがりました。子供たちが歌うアニメソングにあわせて大合唱も。

ビンゴゲームに熱中！



自治会でビンゴゲームセットと景品も用意。数字が読みあげられると「ビンゴ」と元気な声が響きました。プレゼントをもらってみんな笑顔に！

居住者同士の楽しいイベントで 大人も子供も笑顔に！



後列右から自治会の吉村啓子さん、岩本佳苗さん、藤村朋子さん、野村崇司さん、中司 誠さん、前列右から管理員和田章三、エリアマネージャー高野 博

ポレスターブロードシティ 若松町
山口県宇部市若松町2-11 14階建
全78戸 平成18年6月竣工
事業主/株式会社マリモ

冷えています！

南国フルーツカフェ

I LOVE SWEETS

雑誌や単行本などで活躍中の料理研究家、坂田阿希子さんに
トロピカルムード漂う南国フルーツを使った、ひんやり冷たいおやつを教えてくださいました。
口に運べば、気分はバカンス！ おうちのキッチンが南の島に早変わりします！



坂田阿希子さん

フランス菓子店、フランス料理店で修業後独立。料理教室「studio SPOON」を主宰。プロの知識と技術をベースにしたレシピの完成度の高さや、洗練されたライフスタイルが人気。著書に『あんこのおやつカレンダー』（淡交社）『抹茶のお菓子』（家の光協会）『I Love Sweets』（セブン&アイ出版）など多数。

果汁たっぷり！
ちょっとぜいたくなおやつ

ひんやりオレンジゼリー



材料 (2~3人分)

オレンジのしぼり汁
…350ml (約4個分)
水…½カップ
グラニュー糖…大さじ3
A 水…大さじ2
粉ゼラチン…10g
バニラアイスクリーム

調理時間 20min

※冷やし固める時間を除く

- ① 小さな器にAの水を入れ、粉ゼラチンを加えて10分ほどおいてふやかす。
- ② オレンジをしぼる。大きさにより果汁がしぼれる量が違うが、350ml用意する。
- ③ 鍋に分量の水とグラニュー糖を入れて煮溶かし、火を止める。①を加えて混ぜ、ゼラチンを完全に溶かす。
- ④ ③に②を加えて混ぜる。目の細かいざるなどでこしながらバットなどに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④を型から出して、包丁などで2cm角に切り分ける。器に盛り、好みの量のバニラアイスクリームをのせる。

混ぜながら凍らせると
ふんわりした口あたりに！

キウイシャーベットパフェ



材料 (4人分)

キウイフルーツ…6個
水…½カップ
グラニュー糖…100g
レモン汁…小さじ1
ラム酒などのリキュール (あれば)
…小さじ2
プレーンヨーグルト (無糖)
…½カップ
飾り用のパイナップル…4切れ

調理時間 30min

※冷やし固める時間を除く

- ① 鍋に分量の水とグラニュー糖を入れて煮溶かし、火を止める。レモン汁とリキュールを加えて冷ましておく。
- ② キウイフルーツ4個は皮を厚めにむいてざく切りにし、ミキサーにかける。
- ③ ①に②を加えて混ぜ、バットなどに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 30分~1時間たったら取り出し、全体をスプーンでざっくりと混ぜる。これを30分おきに2~3回くり返す。
- ⑤ 残りのキウイフルーツ2個は皮をむき、飾り用に4枚輪切りにする。残りは食べやすい大きさの角切りにする。
- ⑥ グラスにヨーグルトと⑤の角切りのキウイの¼量を入れ、④の¼量を重ねる。輪切りのキウイとパイナップルを1切れずつ飾る。同様にあと3個作る。

アンケートにお答えいただいた方の中から 抽選で合計12名様にプレゼント

毎日の暮らしに新しい“素敵”をプラスする『まりもノ風』ならではのセレクトです！

1

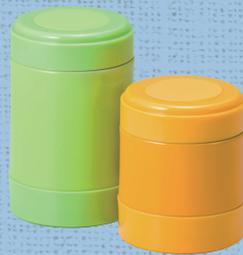


内側から美人になれちゃう！
一瞬でお料理上手になる
ごはんの魔法

今回「@mansion life」にご登場いただいた木下あおいさんの新刊。可愛いイラストが満載の、美容食レシピブックです。「どんな女の子にも内側からキラキラ輝いて、ハッピーになってほしい」という木下さんの思いが詰まっています。
¥1,470 (税込) / 中経出版

3
名様

2



自由な組み合わせが楽しい
トーン コネクトボトル

コネクトボトルは、つなげて使えるステンレス魔法瓶。2種類の飲み物を一緒に持ち運ぶことができます。全15色。今回は2個セットでプレゼントします。色は編集部にお任せください。150ml ¥1,260 (税込)、250ml ¥1,470 (税込) / NY プランニング <http://www.ny-p.jp/>

3
名様

3

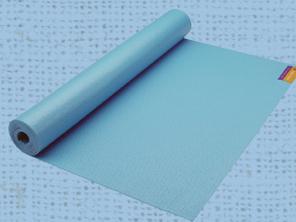


清潔感のある
透明容器がおしゃれ！
スクワット ワイド

ありそうでなかったウェットティッシュ専用ケース。大きなフタは開閉しやすく、力をかけず片手で開けることができますので子供からお年寄りまで手軽に使用できます。色は編集部にお任せください。各 ¥1,890 (税込) / レアック・ジャパン <http://www.reacjapan.com/>

3
名様

4

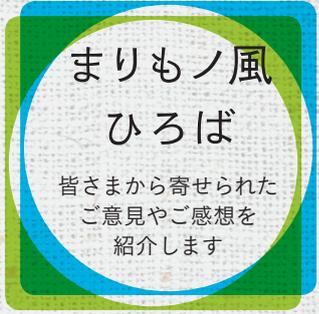


信頼ある総合ヨガ用品メーカー
Hugger Muger
タパス オリジナルマット

滑りにくく、軽量で耐久性にも優れたアメリカ製ヨガマットです。ヨガをしている間も足元をしっかりと固定しサポートしてくれるので、リラックスしてヨガに集中することができます。¥4,200 (税込) / ハガーマガージャパン <http://www.huggermugger.jp/>

3
名様

【応募のきまり】希望商品の番号を選んで、このページに添付されたハガキに必要事項を明記してご応募ください。切手は不要です。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。【締め切り】2012年9月15日(土)当日消印有効。



皆さまから寄せられた
ご意見やご感想を
紹介します

- (北九州市 NNさん 33歳) ポレスターに住んで5年、部屋も広く天井も高いのでとても快適に暮らしています。同じ階の人たちとも仲良くお付き合いができて心強いです。同じマンションの人がどんなインテリアにしているのか、興味津々なので「お住まい拝見」は楽しみです。
- (桑名市 TKさん 41歳) ベランダが広々しているので、窓の外を眺めるとすがすがしい気持ちになります。大好きな山も見え、今日はどんな表情をしているかチェックするのが楽しみのひとつです。
- (金沢市 KMさん 37歳) 管理人さんにはいつも細かい気配りの行き届いた管理をしていただき、大変感謝しています。また、朝出かける時に元氣よく挨拶してもらえると、今日も一日頑張ろうという気分になります。
- (北九州市 NNさん 33歳) 少し身体が不自由になったのですが、マンションはエントランスも室内もほぼバリアフリーで、改修するほどの場所もなくてすみました。トイレに据えつけ型手すり、浴室用にシャワーチェアを入れただけです。あらためて、人に優しい設計であったことがわかりました。このマンションを選んでよかったです。
- (宇部市 WRさん 48歳) 窓が広くて明るいリビングにすることが多いです。明かりなしでOK。気密性が高いので、冷暖房要らずで過ごしています。エネルギーの使い方が問題になる昨今ですが、無理なく節電していることになりましたね。ありがたいです。
- (松本市 MNさん 35歳) 『まりもノ風』にはいろいろなお宅のインテリア等の紹介があり、「こういう部屋にしたいなー」と思いつつ、興味深く見ていますが、わが家は3歳と1歳の子育て奮闘中。おもちゃや日用雑貨があらちこちらに置きっぱなしで、まだまだほど遠い状況です。いつかは素敵なお部屋にするべく、妻と話をしながら子育てがんばっています！
- (秋田市 UHさん 49歳) ベランダにプランターを置いて花をたくさん植えました。リクライニングチェアと小さなテーブルをおいて夜、星空の見えるベランダでビールを飲むのが楽しみです。
- (千葉市 IJさん 47歳) このマンションに4年前から住んでいますが、住み心地が良く通勤に便利で快適ですね。清掃するのに最後のページにある「そろそろ、ですよ！」を参考にしています。
- (高崎市 HHさん 46歳) ここに引っ越しして早くも1年。マンションライフを楽しんでいます。あまり使っていない和室と洋室をこれから更に快適に過ごせるよう、アレンジしていきたいです。
- (津市 YJさん 39歳) 管理人さんとの朝の挨拶、関わり合いなど子供にとってもとても良い環境です。
- (新潟市 SKさん 35歳) マンションのベランダから桜の木が見えます。ベランダが広いので、椅子に座りながら春を満喫できるのが嬉しい！夏は花火が見え、四季を楽しむのお気に入りの場所です。
- (八王子市 OAさん 28歳)



拝見！世界のマンションライフ

昨年のラグビーワールドカップ開催を機に、グローバル都市へと変貌を遂げたニュージーランド最大の都市、オークランド。それでも人々の暮らしは変わらず、ゆったりと人生を楽しんでいます。観光立国ニュージーランドならではの「スローシティライフ」とは？



キッチン、リビングルーム、ベランダが一体化したスペースは自然の光と風を感じられる心地良い空間。南半球のニュージーランドではリビングルームは北向きか西向きが好まれます。ちなみに奥様の美穂さんは日本人。



オークランド

シャノン ミホ・ウォーカー
Shannon & Miho Walker 邸

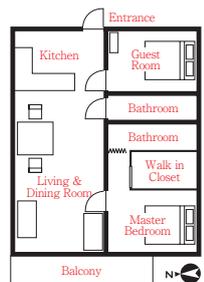
ラグビーとバーベキューを愛する国、ニュージーランド

ニュージーランド最大の都市オークランドは、オセアニア有数の商業港湾であるオークランド港を中心に海上交通が栄え、現地では「City of Sails (帆の町)」の愛称で呼ばれています。2011年にラグビーワールドカップが開催された際には、数多くのクルーズ船が港に停泊。世界中から訪れた観光客をもてなすための開発が進み、より魅力的な都市へと変貌を遂げました。

家主はニュージーランド政府観光局に勤務されているシャノンさんと美穂さん夫妻。中心部から車で5分程度の「イーデンテラス」と呼ばれる新興住宅地に住んでいます。「マンション購入は投資目的」と語るシャノンさん。毎年5万人を移民として受け入れているニュージーランドでは住宅の需要が供給を上回り、住宅の価値は年々上昇しています。こちらを購入する際の決め手となったのは建物のクオリティ、管理体制、そしてオフィスまで自転車です。10分という好ロケーションで、一時期の日本と同じように、ニュージーランドでは近年のマンション建設ラッシュによる欠陥住宅が問題となっていますが、この物件では適正な検査が行われ、構造上も問題なし。また管理人が24時間常駐し、セキュリティの面でも万全な対策がとられており安心して生活することができます。

ニュージーランド最大の都市オークランドは、オセアニア有数の商業港湾であるオークランド港を中心に海上交通が栄え、現地では「City of Sails (帆の町)」の愛称で呼ばれています。2011年にラグビーワールドカップが開催された際には、数多くのクルーズ船が港に停泊。世界中から訪れた観光客をもてなすための開発が進み、より魅力的な都市へと変貌を遂げました。

a.日照時間も長く、年間を通して温暖な気候のオークランド。ただし「1日に四季がある」と言われるほど天気は変わりやすい。そのおかげでよく虹が出るが多い。今回の取材中も、写真のように見事な虹が登場。b.ニュージーランドでは住環境が許す限り、ほとんどの家庭でペットと一緒に生活している。犬、猫、うさぎ、鶏：中には馬なんてお宅も。こちらは愛犬のミカちゃん。すぐ裏の公園がドッグランになっている。



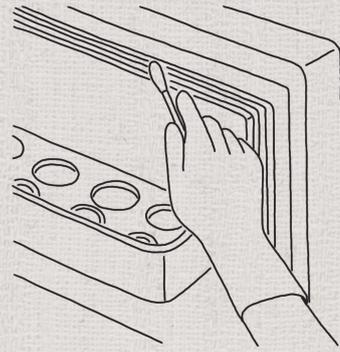
仕切りがなく広々としたリビングダイニング。マスターベッドルーム、ゲストルームそれぞれにシャワー&トイレがあります。マンション地下には駐車スペースとストレージを完備。

DATA

場所：オークランド・イーデンテラス/建物：5階建ての4階部分、2LDK、バルコニー付き / 購入価格：NZ\$355,000(約2,300万円) / 築年：2006年 / 居住者：33歳男性、33歳女性、犬1匹

「そろそろ、ですよ！」

季節を安心して楽しむメンテナンス情報をマリモコミュニティからお届けします。



食中毒が心配な季節。冷蔵庫の使い方＆お手入れ法を見直して！

「生鮮食品や食べかけのおかず、とりあえず冷蔵庫に入れておけば安心！」なんて思っていないですか？ 冷蔵庫の性能をきっちり生かすためには、賢く使う工夫と清潔に保つことが必要です。

詰め込みすぎはNG
食品についていた菌は冷蔵庫の中でも生きていますが、低温なので増殖が抑えられている状態です。冷蔵庫の中がいつもヒンヤリしているのは、庫内を冷たい空気が循環しているから。食品を詰め込みすぎると冷気の流れが遮られ、庫内の温度にムラが出てしまいます。庫内全体を低温に保って菌の増殖を防ぐため、冷蔵庫では食品と食品の間に適度なすき間をあけておくのが基本です。

庫内の掃除で徹底除菌
食中毒予防のためには、こまめに庫内を掃除して、菌を取り除くことが大切。棚板などの外せるパーツはすべて外し、食器用洗剤で洗います。庫内の壁などは、アルコール除菌剤で拭きまじょう。水分は菌が増殖する原因になるので、掃除の仕上げに清潔なふきんでから拭きしておくのが安心です。

扉まわりや外側も清潔に
冷蔵庫の外側は、アルコール除菌剤や薄めた食器用洗剤で拭き掃除をして。ドアパッキンのカビは、綿棒にアルコール除菌剤や薄めた除菌漂白剤を含ませて拭きとりまじょう。除菌漂白剤を使った場合は少しおいてから水拭きをし、最後から拭きを。

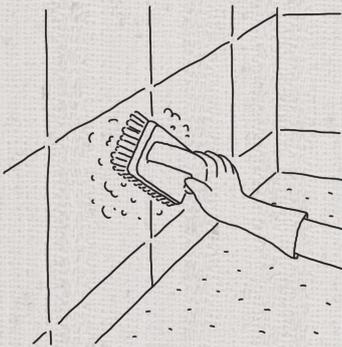
清潔なバスルームで夏のお風呂をより快適に！

温かさや水分、さらに石けんカスなどの栄養もたっぷりあるバスルームは、カビやヌメリが出やすい場所です。シャワーや入浴の回数が増える夏、バスタイムを快適にするためにも、しっかりと掃除をしておきましょう。

小物類の汚れは酢で
バス小物の汚れは、おにも石けんカスや湯あか。どちらもあるアルカリ性なので、酢やクエン酸ですっきり落とすことができます。2〜3倍に薄めた酢（または水1カップに大さじ1程度のクエン酸を溶かしたもの）をスプレーし、こすり洗いをしてまじょう。汚れがひどい場合はティッシュペーパーなどで「湿布」をし、時間をおいてからこすればピカピカに！

壁は床から10cmを重点的に
浴槽や壁、床は、スポンジやブラシでこすり洗いをまじょう。浴室用洗剤のほか、研磨作用のある重曹を使ってもよいでしょう。壁は石けんカスなどで汚れやすい「胸より下」の部分に丁寧に。とくに汚れや水分がたまる「床から10cm」までの範囲は、しっかりと洗いまじょう。

カビには酸素系漂白剤を
タイルの目地などのカビには、酸素系漂白剤が効果的。低い位置には直接スプレーし、高い位置にはスポンジなどで塗りまじょう。漂白剤を使うときは製品の注意書きをしっかりと読んでおくことが大切。手袋やマスク、メガネを着用し、きちんと換気することも忘れずに！



気づいてますか？ 家のニオイ

「ニオイ」は、家の印象を決めるポイントのひとつとなります。日ごろからこまめなケアを心がけまじょう。

キッチンのゴミ箱、大丈夫？
生ゴミを入れるゴミ箱は、ゴミを出した後、2倍程度に薄めたアルコールで拭き掃除を。また、お茶パックなどに重曹を詰めたものをゴミ箱の底に入れておくと、脱臭効果が期待できます。

精油で室内をさわやかに
換気しても室内のニオイが気になるときは、ルームフレグランスとして精油を使ってみまじょう。アロマポットがない場合は、お湯を入れたカップに精油を数滴垂らして。または、カーテンの目立たないところに少量の精油をつけてもよいでしょう。

