まりもノ風

マリモコミュニティからの季節便り

42 2018 SPRING



『四季の窓景』　第9回：志国に開花する白梅　高知県高知市　S様邸

特集　エコでお洒落な“自産自消”

キッチン菜園のすすめ

住人十色

「心まで照らしてくれる、日当たり抜群の部屋」

ファッションモデル　Kelly さん

転ばぬ先の知恵

理事会への過剰な要求、どこまで対応すればいい？

台所のちょっとしたスペースで
野菜やハーブを育てる「キッチン菜園」を
実践する人が急増中です。
料理はもちろん
インテリアとしても役立つ
暮らしの知恵に
トライしてみませんか？

エコでお洒落な
“自産自消”

食べられるインテリア!?
キッチン菜園のすすめ



野菜の栽培が初めての人でも安心してトライできる

「自宅で野菜を栽培する」と聞いても、ピンとこない人は少なくないでしょう。『野菜を栽培するコツを知らない』、『必要な道具類を揃えるのが大変そう』、『自宅に十分なスペースがとれない』などなど、そこにはさまざまなハードルが思い浮かびます。

ただ、台所で野菜を育てる「キッチン菜園」はそんな問題をすべてクリアする栽培テクニックなのです。必要なのは、台所の周囲にあるちょっとしたスペースのみ。栽培方法も基本的に水をあげたり、霧吹きをしたりするだけ。使用する道具も家にある容器や植木鉢で十分。これだけでいろいろな野菜やハーブを育てられるのです。現在、管理栄養士として活躍している板橋里麻さんもそんなキッチン菜園を実践しているひとり。

「母に教えられて5年前から始めましたが、すっかりハマってしまいました。今は台所でパセリやバジル、ローズマリー、豆苗、かいわれ大根など10種類ほどの野菜を育てています。一番のメリットは、野菜をちょっと摘み取って料理に添えるだけで、見た目が一段と美味しそうに見えるところ。大根やにんじんの葉も育てていますが、これらを料理に使えば、普段の食事で不足しがちなビタミンも摂取することができます。何より自分で育てているから、農薬などの心配もありません」

板橋さんにとってキッチン菜園は料理の見栄えアップや栄養面だけでなく、インテリアとしても大いに役立っているという。

「フレッシュな野菜がキッチンにあると、家事で忙しい時でも気分が癒やされます。ときどき友人を自宅に招いて食事会をするんですが、そのとき、野菜やハーブを見た友人から『お洒落だね』、『きれい』と褒められることもしばしば。今では私のまわりの多くの主婦が、キッチン菜園をしていますよ」

料理やインテリアなどライフスタイルにさまざまな恩恵をもたらす暮らしの知恵。さあ、自宅のキッチンを緑あふれる野菜の楽園にチェンジしてみませんか？



キッチン菜園が女性の間で流行っている理由って？



キッチン菜園のメリットはこんなに多い！

1. 料理に添えるだけでぐっと美味しそうに見える
2. 摘みたてだから新鮮で美味しい
3. 農薬を使わないから安心して食べられる
4. グリーンが気分を癒やしてくれる
5. キッチンで栽培するから虫がつきにくい



「便利なのはサラダの仕上げやお弁当に彩りをプラスしたいとき。キッチン菜園なら、さっと摘み取って使うことができます。丸ごと買うと余ってしまうちょっとだけ使いたい野菜にも、キッチン菜園は打ってつけです」（板橋さん）

それほど日当たりがよくない台所でも、ある程度の明るささえあれば、野菜を育てることができるのも魅力のひとつ。栽培に使う器や飾りつけを工夫すれば、グリーンのインテリアとして、台所を明るい雰囲気にしてくれます。

こんなプランターを使えば、キッチン菜園がいっそうお洒落に変身します。北欧で誕生したスカイプランターは、逆さに吊るしたまま野菜やハーブが栽培できるアイデアグッズです。ポスケ Mサイズ¥4,000（税抜）、Lサイズ¥5,600（税抜）／グリーン トウキョウ www.gleen.jp





葉から根野菜までいろいろ野菜が育てられるんだ！

キッチン菜園で育てられる主な野菜の種類



ねぎや大根など

ねぎや大根の葉、ニンジンの葉は、次のページで紹介する「リボベジ」での栽培がおすすめです。ネギはビタミンやアリシンを含み、大根の葉はβカロテンやビタミンを、ニンジンの葉はビタミン類を豊富に含みます。



ベビーリーフ

発芽して10～30日前後の生長途中の野菜の葉。水菜やルッコラ、リーフレタス、小松菜などの葉のことで、スーパーなどではミックスして販売されています。ビタミンCやカルシウム、葉酸などをバランスよく含有。



スプラウト

発芽して間もない芽のこと。代表的な種類はかいわれ大根やレッドキャベツスプラウト、ブロッコリースプラウトなど。芽にはこれから大きく生長していくためのビタミンやミネラル、酵素が凝縮されています。



管理栄養士／
オーガニックセラピスト
板橋里麻さん

「生きかたを、食べものでつくる」をモットーに食育をおこなう株式会社たべかたを2016年に設立。体質や性格、ライフスタイルにフィットする食生活を指南する。今年の4月には東京日本橋に管理栄養士に相談できる店「delifas! スタンド」をオープンした。

キッチン菜園の初心者は水栽培がおすすめ

キッチン菜園ビギナーの人や、植物を育てるのが苦手という人は、まずは「水栽培」にチャレンジしてみましょう。水栽培に向いているのはかいわれ大根やブロッコリースプラウト、マスタードスプラウトといったスプラウトの仲間です。

水栽培の一番のメリットは、栽培が簡単な点。まずは器に水を含ませたコットンシートを敷き、種をまきます。遮光のためアルミホイルで覆って発芽させ、あとは霧吹きで水をかけるだけ。根っこが水に浸かっていることもあり、水をやり忘れることが少ないので、初心者でも栽培できます。

とはいえ、ほったらかしはNG。発芽したての時期は1日1回程度の水やりが必要。水が汚れたままだと根が弱るので、暑い時期はこまめに水を変えたほうがベターです。また、土を使わないため、栽培しているうちに虫がつきにくいのも水栽培のメリットです。

お皿や小鉢、ペットボトルなど、自宅にあるさまざまな器で栽培することができますが、おすすめはガラスのボトル。スプラウトの涼しげなイメージがいっそう際立ち、夏のインテリアに最適です。





ガラスのボトルを使うと
涼しげな印象が際立つね

明るく風通しのいい場所に置いて、
水をきれいに保つのがコツ

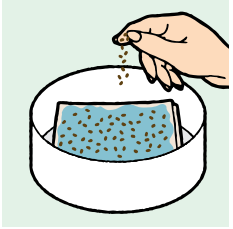


水栽培のやり方



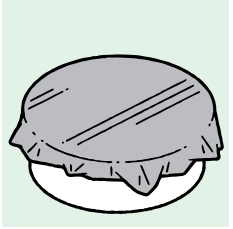
❶シートを仕込む

あらかじめ栽培容器を水洗いして清潔にしておきましょう。次は容器の底にコットンのシートを敷き、スプレーで水をかけて湿らせます。指で押すと水がじんわりしみ出るくらいが目安。



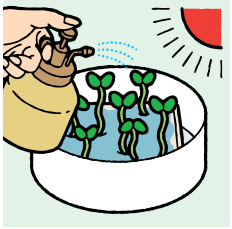
❷種をまく

湿らせたコットンのシートの上に種をまいていきます。1回で大体100～150粒ほどの種をまきますが、このときに、種同士ができるだけ重ならないようにするのが発芽率を上げるコツ。



❸発芽させる

アルミホイルをかぶせて発芽させます。大体3日ほどで発芽しますが、5cmほどになるまで日光に当てません。1日1回ほど霧吹きで水やりを。発芽しなかった種は取り除いておきましょう。



❹日光に当てる

茎の長さが5cmほどに伸びてきたら、アルミホイルをはずして容器を日当たりのいい場所に移動させ、2～3日の間、日光に当てましょう。1日1回程度、霧吹きを使って水やりをします。



❺収穫する

早ければ、種をまいてから1週間程度、大体10日過ぎくらいから収穫可能です。収穫が遅くなるとしおれてしまうので注意。指でちぎるのではなく、ハサミや包丁で根元をカットしましょう。



野菜の味を追求するなら 土栽培

水栽培に慣れてきたら、次は「土栽培」にトライしてみましょう。向いているのはベビーリーフをはじめ、レタス、パセリ、バジル、ラディッシュなどの葉野菜やローズマリー、ミントなどのハーブ類。土を使うため本格的なイメージがありますが、水栽培より気をつけなければいけない作業は水やりの頻度と間引きくらい。この点さえ押さえれば、初心者でも簡単に栽培することができます。

メリットはなんといっても野菜の味。根から吸収された土の養分が野菜に行きわたるため、栄養が豊富で味が濃厚になります。土を使うと虫の発生が心配ですが、市販されている培養土を使えば、発生率を大幅に抑えられます。

土栽培のやり方



❶土をセットする

容器に市販の培養土を入れて、指で土を軽く押さえて表面をフラットに整えます。その後、種をまく前に霧吹きを使って土を湿らせます。



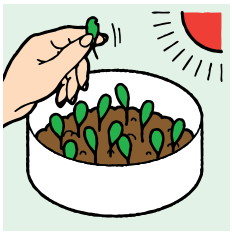
❷種をまく

種を指でつまみ、まんべんなく種をまきます。発芽率を上げるため、種同士が重ならないように。全体に少し土をかけて軽く押さえておきます。



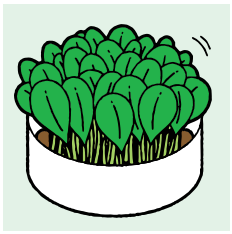
❸水をあげる

霧吹きを使って水をあげましょう。種が発芽するまでは土を乾かさないように毎日水やりをおこないます。大体3～7日ほどで発芽します。



❹間引きをする

芽が出てきたら、弱々しい芽はつまんで間引きます。2枚の葉が重なり合った芽もその後の生長が期待できないので、間引いておきましょう。



❺収穫する

土の表面が乾燥しないよう霧吹きで水をあげます。水やりの頻度は大体1～2日に1回程度。葉の長さが5cmほどになったら収穫しましょう。

リボベジで野菜を“再生”する

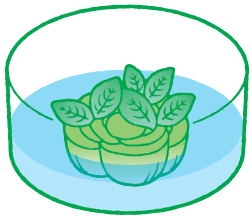
キッチン菜園のなかでももっともシンプルな栽培方法が、野菜を再生する「リボベジ」です。なんといっても使う道具はお皿などの底の浅い器だけ。野菜の根元やへたの部分をカットして水を張ったお皿に浸けておくだけで栽培できます。ねぎや小松菜、チンゲンサイ、水菜、モロヘイヤなど、さまざまな野菜を育てることができます。

ニンジンや大根も狙い目。その葉には栄養が豊富に含まれていますが、一般的なスーパーや青果店では葉がカットされた状態で販売されているため、入手が難しいのが現状。リボベジで栽培しておけば、簡単かつ無料で手に入れることができます。



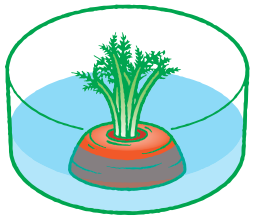
リボベジのやり方

リボベジのやり方はじつにシンプルです。強いてコツを挙げるとすれば、根っこが水に浸かる程度に容器に水を張ることと、ときどき水を取り替えて清潔にしておくことくらい。乾燥する季節などは、気づかないうちに水が蒸発してしまうこともあるので、ときどき観察するのを忘れずに。



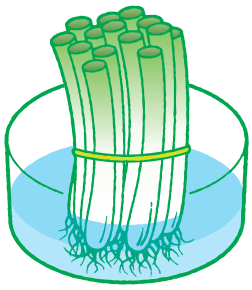
葉野菜

小松菜や水菜、チンゲンサイ、モロヘイヤなどの野菜も栽培が可能。根元から3～5cmの部分でカット。



ニンジンの葉

ニンジンや大根は2～3cmほどヘタを残して水に浸けておきます。するとヘタから葉が生えてきます。



ねぎ

ねぎは根元から約5cmのところでカット。ばらばらにならないよう輪ゴムなどで束ねておきましょう。

東急ハンズ渋谷店で見つけた キッチン菜園の栽培キット

とにかく手っ取り早くキッチン菜園を始めたい人や、部屋のインテリアとしてのデザイン性を重視する人なら、ショップでキッチン菜園の栽培キットを購入するのもひとつの手段といえるでしょう。

容器や土、種など必要なものがセットになっているので、これひとつ買うだけで始めることができます。容器も石をモチーフにしたものや、耐水ペーパー製のボックスなどユニークなデザインが揃います。バジルやトマトなど、栽培できる野菜の種類もさまざま。

なかでも東急ハンズには、豊富なバリエーションの栽培キットが揃います。キッチン菜園に興味があれば、ぜひ足を運んでみてください。

手軽に始めたいのなら、栽培キットが便利だよ



キッチンに映える長方形のブリキ製ポットがお洒落な栽培キット。こちらはバジルとミニトマトの栽培に必要な土や種がセットされた「イタリアンセット」。¥1,400（税抜）



ブリキの器が雰囲気抜群

デリッシュ ガーデンダブル



自然を身近に感じられる

プランツロック



石のように見えるポットはじつは陶器製。釉薬で表現された、ざらざらとした手触りと風合いは本物と見間違うほどリアルです。こちらはバジルの種がセット。650円（税抜）



エコにも配慮した紙製ポット

バード＆ガーデン



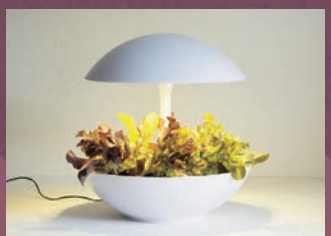
たまごの紙パックで育てるハーブの栽培セット。容器には古紙からリサイクルされたエコ素材が使用されています。土と種のほか、小鳥の木製ピックも付属。¥500（税抜）



インテリアとしてもグッド

LED照明を利用した栽培マシンも人気

「台所が明るくないので野菜が元気に育つか不安…」。そんな人は日本の照明メーカーが作ったLED照明を搭載した水耕栽培マシンを試してみては？　ご覧の通り部屋のインテリアとしても絵になります。Akarina01［φ32×H35 cm］¥29,800／モトム www.motom-jp.com



場所をとらないミニサイズ

ウララキューブ ポットランド





ポップカラーのシリコン製キューブはコンパクトな手のひらサイズ。お皿のほかにペットボトルの口に取り付けての栽培もできます。種、砂、肥料がセット。各 ¥1,000（税抜）



Layout
in the Room

住人十色

マンションでステキな暮らしを楽しむ

多数のファッション誌の第一線で活躍する人気モデル、ケリーさん。元気の源は、お気に入りの部屋にありました。

ファッションモデル
ケリーさん

ブラジル、サンパウロ出身。ファッション誌『CLASSY』(光文社)、『BAILA』(集英社)でのレギュラーモデルのほか、スポーツ用品メーカー、アンダーアーマーのアドバイザーも務める。マクロビやスーパーフードなど料理への造詣も深く、『MY LOHAS』(メディアジーン)では「モデルKellyのワンプレートワンボウル」を連載中。https://lineblog.me/kelly_official/

「心まで照らしてくれる日当たり抜群の部屋」



MANSION DATE

間取り：2LDK
延床面積：72.39㎡

幹線道路から入ってすぐのタワーマンション。都心の一等地にありながら、驚くほど静かな環境。ベランダからはたくさんの緑が眺められます。



(1)



(2)

(1)寝室はフェミニンな照明や花柄をとりいれたスペース。(2)キッチンにはバイタミックスが2台。温風で食材を乾燥させるディハイドレーター(右)なども完備。

日光がさんさんと降り注ぐ理想の部屋

「ドアを開けた瞬間、ここが運命の部屋だとわかったんですよ」と語るのは、ファッションモデルとして活躍中のケリーさん。15歳のときにブラジルから来日して以来、都内のさまざまなマンションで暮らしましたが、ナンバーワンはこの部屋と断言します。モダンな外観ですし、都内屈指のショッピングエリアまで歩いていける交通至便な立地など、たくさんの魅力がある物件ですが、もっとも惹かれたのは「明るさ」だそう。

細長い間取りですが、玄関の突き当たりに位置するリビングの大きな窓からは、朝から夕方まで日光がたっぷりと降り注ぎます。「以前は、交通の利便性がマンション選びの第一条件でした。仕事やトレーニング、友達との食事など、家にいる時間がそれほど長くなかったので。でも、モデルとしてのキャリアを積んでいくうちに、撮影現場で最高のパフォーマンスを発揮するには、自宅でのリカバリーやリラックスする時間が重要だとわかってきたんです。そこで『ゆっくりくつろいで休養できる、いい雰囲気の部屋に引っ越そう』と思い立ち、部屋探しを始めました」。

30件を超える内覧の末、運命の出会いが…

いろいろなマンションを見て回ったものの、理想の条件に合う部屋はなかなか見つからなかったそうです。内覧した部屋数はなんと30件を超えたといいます。「第一条件はとにかく明るいこと。ただ、都心はマンションやビルがひしめいているので、見つけるのは簡単ではありませんでした。あきらめかけていたとき、不動産屋さんに紹介されたのがこの部屋だったんです」。

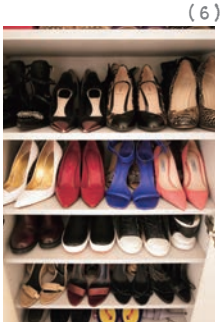
2LDKの間取りの中で、一番好きな場所はリビング。家にいるときは、ほとんどの時間をリビングで過ごされるそうです。「ソファに座って音楽を聴いたり、映画を観たりするのが最高のリラックスタイムですね。リビングはとにかく広く使いたいので、あえてダイニングセットを置かないようにしています。ソファなどの家具もできるだけ壁際に寄せて、中央に広いスペースを空けるようにレイアウトしています」。

広いスペースは、モデル活動に欠かせない体づくりにもひと役買っています。「体づくりと趣味を兼ねて、ワークアウトやヨガ、キックボクシングなどに取り組んでいます。自宅でマットやグッズを使っ

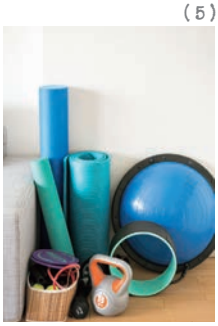
(3)



(6)



(5)



(4)

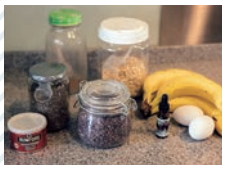


(3)朝から夕方まで日が差すリビング。休日の多くの時間をこの部屋で過ごす。(4)仲良しのアーティストが手がけたアート作品。モデルはケリーさんご本人。(5)たくさんのワークアウトやヨガ用のグッズ。自宅でのエクササイズも日課。(6)パーティに呼ばれることが多いのでシューズボックスにはヒールがずらり。

ケリーさん直伝

油や砂糖を使わない
ヘルシーバナナチョコマフィン

食物繊維が豊富なオートミールやココナッツオイル、チアシードなど、ヘルシー食材をたっぷり使ったお菓子。チョコの香りが食欲をそそります。



材料：約6コ分

バナナ2本、オートミール140g、卵2玉、カカオニブ15g、チアシード大さじ1杯、ベーキングパウダー小さじ2杯、ココアパウダー20g、カカオエッセンス20g、塩小さじ2杯、ブルーベリー大さじ3杯、バニラエッセンス小さじ1杯

作り方

ボウルにバナナを入れてフォークでしっかりとつぶす。そこに卵とオートミール、チアシード、カカオニブなどの材料を入れてよく混ぜる。耳たぶくらいの硬さになるまで練ったら、ココナッツオイルをマフィン型に塗ってタネを流し込む。ブルーベリーをトッピングして、180℃に温めたオーブンで18分ほど焼き上げれば完成。



た練習をすることも多いんですが、広いリビングはとっても便利です」。

室内のインテリアは白とグレーがベース。随所に置かれたグリーンが部屋を明るく演出します。「人一倍荷物が多い」という言葉にもかかわらず、すっきり片付いている秘密は、充実した収納スペースにあるようです。「仕事柄、洋服や靴、バッグなどのファッションアイテムが膨大に増えていくんです。引っ越しのたびに収納に頭を悩ませていましたが、このマンションは大きなクロゼットやシューズボックスが備え付けだったのでとっても助かっています」。

ライフスタイルにフィットしたキッチン

リビングに次いで、カウンターキッチンもお気に入りのスペース。じつはケリーさん、料理の腕前も玄人はだしなんです。「ヨガをきっかけに、食によるデトックス（排毒）の重要性と食べ物の安全性について自然と考えるようになりました。そのためには自分で料理をするのが一番。休日は一日中キッチンで料理をしていることもありますよ」。

キッチンの棚には調味料やスーパーフードなどを収めた容器がずらり。まるで料理研究家のキッチンのような佇まいです。



この部屋にいると気持ちもポジティブに

「こちらに引っ越してから、ライフスタイルがガラリと変わりました。体の疲れがとれるだけでなく、気持ちもポジティブな方向へと導かれています。やりたいことが次から次へと自然に湧き出てくる感覚なのですが、最近だと部屋中を植物でいっぱいにしようと思い立って、作戦を立てている最中ですね。仕事面でと、これからは女性のスポーツやトレーニングについて啓蒙する仕事にも、トライしたいと思っています」

スーパーフードをスポーツの栄養管理に生かすＪＳＡ認定「スポーツスーパーフードマイスター」をはじめ、食物を生で食べることで酵素や栄養素を摂取する方法を学ぶ「ローフードマイスター1級」、全米ヨガアライアンス認定講師「ＲＹＴ２００」の取得など、引っ越しを境に、ケリーさんの活動は資格という形で広がりを見せています。

まるでブラジルの太陽のように明るい健康美とエネルギッシュな日々。そのあふれるパワーの源はこの部屋にあるのかもしれません。

転ばぬ先の知恵

第9回

マンションという集合住宅である以上、避けては通れない近隣トラブルや管理に関する問題。今回は、共用設備の使用に関するルールについて解説します。



相談1

先日、理事長を拝命しました。精一杯努力していますが、総会以外の場で不必要に細かい説明を求められたり、会計帳簿の開示を要求されたり、対応に苦慮しています。どこまで応じるべきでしょうか？

今回のご相談では、理事長、すなわち管理者の「説明義務」と「会計帳簿開示」という2つのポイントがあります。

民法上、説明義務について「受任者は委任者の請求があるときは、いつでも委任事務の処理の状況を報告する」と定められていますが、管理者は集会における報告を求められているため、特段の問題が生じない限り個々の要望に対応する必要はなく、一般的には総会等で報告をすれば足ります。同旨の判例もあり、仮に個別に報告しないからといって「説明義務違反」に問われる可能性は少ないと思われます。

会計帳簿の開示ですが、区分所有法では保管・開示義務がある書類は「管理規約」と「総会の議事録」と定められており、会計帳簿は該当しません。また、マンション標準管理規約では「組合員又は利害関係人の理由を付した書面による請求があったときは、会計帳簿を閲覧させなければならない」とありますので、正当な理由・手続きがない場合、会計帳簿の開示までする必要はないと考えられます。

ただし、集合住宅はひとつのコミュニティです。些細な行き違いが感情的な対立に発展する可能性もありますので、組合の役員に委任された場合、できる限り皆さまの意見に耳を傾け、その都度、誠意をもって対応されるのがよろしいかと思います。

相談2

玄関ロビーにある応接ソファを、柄の悪い若者グループが溜まり場のように使っていて、いつも居座っています。気持ちのいいものではないのですが、我慢するしかないのでしょうか？

マンションのロビーは区分所有者全員が利用する「共用施設」にあたります。共有部は原則的に関係者以外立ち入り禁止ですので、仮にいつも居座っている方が住民とは無関係の部外者であれば、「住居侵入罪」にもなりかねません。

住民、あるいは住民のご友人等関係者であった場合、居座っていることが細則等で禁止されている行為なのかがポイントになります。具体的な言動、騒音や人数、飲食の有無、専有時間などを総合的に判断し、迷惑行為に当たることを明確にしなくてはいけません。ご質問の中に「柄の悪い」とありましたが、単に風貌や見た目だけの問題であれば、迷惑行為とするのは難しいと思います。

今回はマンションのロビーの使用についてですが、共用施設に関するトラブルは集合住宅にはつきものです。共同廊下に自転車やベビーカーなどの私物が置かれたり、テナントの看板が専有部分からはみ出て設置された光景は、比較的目にすることが多いかもしれません。日常的に起こり得るからこそ、マナーの意識が問われる問題です。まずは理事会に相談して、貼り紙などでマナーとしての注意喚起を行ってもらうのが最も有効な手段かと思います。場合によっては、特定の迷惑行為を禁止する条文の新設を理事会に提案することも考えられます。



Adviser
桑田英隆 先生

1974年東京生まれ。桑田・中谷法律事務所所属。マンション管理士の資格を併せ持つ数少ない弁護士。依頼者の立場に立ってマンショントラブルに取り組んでいます。運動不足解消のため、近日中にジム通いを始める予定。

本連載へのご相談は巻末のハガキにて

マンション便り

マリモコミュニティが管理するマンションから、管理組合の取り組みや理事長様の声をお届けします。今回は愛媛県西条市のマンションで行われた、「ひな祭り飾り付け会」にお邪魔してきました。

ポレスター神拝アクアステージ

愛媛県東予地方、日本一の生産量を誇る「西条の七草」で有名な西条市。今回レポートするのは、西条市の北部に位置するポレスター神拝アクアステージです。

コミュニティルームに入って最初に目を引くのは、峰本管理員お手製の窓ガラスの装飾。「部屋の中からだけでなく、外からも見えた方がいいという峰本管理員の計らいで、両方から見えるようにしたんですよ」とフロントの松木。こちらのマンションでは子供たちの作品づくりを中心に季節ごとのイベントを複数企画し、コミュニティ活動に取り組んでいます。

今年で既に11回目という「ひな祭り飾り付け会」は、トイレットペーパーの芯を活用するなどエコなアイデア満載。何度か参加されている子供たちは、慣れた手つきで思い思いのひな飾りを制作します。

2期を通じて理事長を務めてこられた前理事長の前田さんは、終始にこやかにイベントを見守り、世代を超えたイベントは今回も賑やかに行われました。

「峰本管理員の人柄で、今年も良いひな飾りイベントとなりました。彼女が相当気合いを入れていたので、こちらまで力が入ってしまいましたよ」とフロントの松木。「このマンションに住んで良かったと感じてもらえるような、思い出づくりのお手伝いを今後も続けていきたいです」と抱負を語る峰本管理員。

既に成人された方や引っ越しされた方の作品など、歴代のひな飾りも一緒に展示され、懐かしい思い出も蘇ります。このような交流イベントを通じてマンション全体で子供たちの成長を見守り、居住者同士のつながりも深めているようです。



世代を超えたつながりを深める ひな祭りイベント

ポレスター神拝アクアステージ
愛媛県西条市神拝字新町甲533番1
15階建　全42戸
2007年1月竣工



今年の「ひな祭り飾り付け会」イベントに参加された居住者の皆さま。自分流にアレンジした色とりどりのお手製ひな飾りを持って、記念撮影。





左より、皆さまの信頼も厚い前理事長の前田直哉さん。ひな祭りの飾り作りレクチャーも担当する管理員・峰本有美子と、フロント担当の松木信幸。

お住まい拝見

the room next door

ポレスターあがたの森

K様邸

西に北アルプス、東に美ヶ原高原が望める長野県の中央、自然環境に恵まれたエリアに「文化薫る城下町」松本市はあります。今回ご紹介するのは、市民の憩いの場、あがたの森公園から徒歩圏内の「ポレスターあがたの森」にお住まいのK様邸です。

オーナーは長年看護師として中京圏で過ごされた方。定年後、ご両親の介護のために帰郷することになり、住まい探しを始めたのが購入のきっかけです。当初は戸建ても検討したそうですが、周囲のアドバイスもあり、セキュリティ面・管理面・利便性・体力面などを考慮した結果、マンション住まいという結論へ。偶然こちらの募集を知り、部屋からの北アルプスの景観にひと目惚れをして、購入を決めたそうです。

「景色は大切ですけど、あまりに高層だと不安で落ち着かないので、中層物件という高さも私にはちょうど良かったんです。この辺りは、幼い頃過ごしたことがあったので、懐かしさや安心感が得られたのも決め手のひとつでしたね。終の住処として、これ以上の物件には巡り合えないと運命的なものを感じました。駅まで片道30分程の距離がありますが、景色が良いから歩いていても気持ちいいですよ」と、日々健康的な生活が送れているご様子。

「朝起きて新聞を取りに行くと、まず美ヶ原が目に飛び込んできます。ルーフバルコニーに出れば、北アルプスが一面に広がって絶景を独り占めできます。この辺りは撮りたくなるような美しい自然が多いので、こちらに引っ越してからカメラを始めたんですよ」。終の住処では、夢中になれる新たな趣味にも巡り合えたようです。

"豊かな自然に囲まれ、
心も体もポジティブになれる部屋"



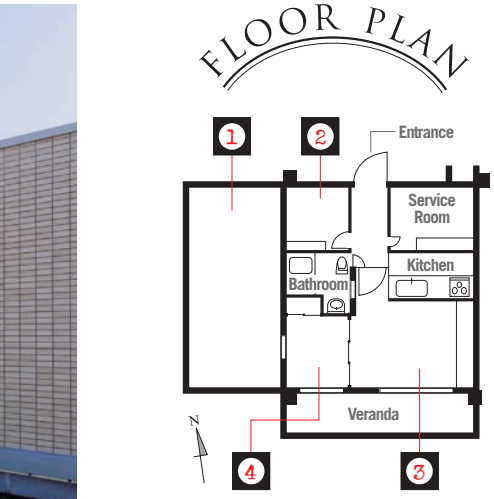
Mansion Owner

障害者のボランティア活動に出向いたり、趣味のカメラでサークルへ所属するなど、エネルギッシュな日々を送っています。



① ルーフバルコニー

67.20㎡の特大ルーフバルコニーから北アルプスの絶景が一望できます。広大な空の下、光や風を満喫できるスペース。四季折々の風景を眺めるのが、毎朝の日課なのだそう。



84.54㎡で2LDK+Sという贅沢な間取り。寒さの厳しい地域ですが、角部屋で採光も十分ですし、床暖房＋二重サッシも採用。随所に住みやすい工夫が施されています。



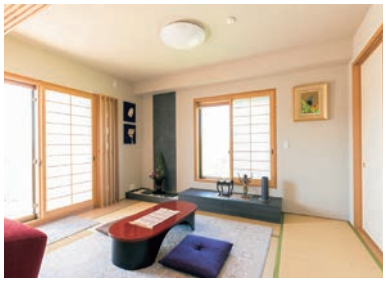
② 寝室

長年愛用している和ダンスに合わせて、間仕切り棚をオーダーメイド。壁には空気を美しく整えるインテリア壁材「エコカラット」を施工し、良質な睡眠へと誘います。



我が家のご自慢インテリア

バイオエタノールを燃料とした、マンションでも安全に使用できる暖炉「ECOSMART FIRE」を設置。燃料確保の煩わしさがなく、お手入れも比較的簡単なので重宝されているそうです。オレンジ色の炎が癒やしを与えてくれます。



④ 和室

バルコニーへ続く段差解消のためオーダーした「床の間兼踏み台」は、デザイン性も機能性も抜群。自作の能面やお花が飾られ、厳かな雰囲気を醸し出しています。



③ リビング＆ダイニング

東側には間接照明付きの壁面収納をオーダーメイド。ビビッドな朱色のソファや南ペルシアの「ギャッベ絨毯」が、スタイリッシュで温かみのある空間を演出します。

このマンションを担当しています



左は管理員の林惠子。右は先日着任したばかりの、中日本支店営業２課フロントの山田若人。

「居住者の皆さまにいつも励まされながら、日々清潔に保つよう取り組んでいます。また気持ちよく生活して頂けるように、ハキハキとした挨拶を忘れないように心がけています」と管理員の林。「皆さまの大事な資産の維持向上と、安心・安全をモットーに、できる限りご要望には応えるよう努めています」とはフロントの山田。七夕やクリスマスなどの時期はエントランスの飾り付けを行い、定期的に避難訓練を提案するなど、二人三脚でより良いマンション環境づくりを目指しています。



ポレスターあがたの森
長野県松本市県１丁目４番10
５階建　全33戸
2009年7月竣工

時節の贈物



1 名様

バイタミックス
A ハイパワーブレンダー

「住人十色」でケリーさんも愛用していたバイタミックス。種まで砕くハイパワーで栄養抱負なスムージーやスープ、アイスなどが作れます。コンパクトサイズの人気モデル。「S30」￥59,000（税抜）
／アントレックス　www.vita-mix.jp



10 名様

SEISHIN
B バジル＆ミニトマト栽培キット

「キッチン菜園のすすめ」で掲載したお洒落な栽培キット。「イタリアンセット」にはバジルとトマト栽培に必要な種や土などがセットされています。「デリッシュガーデンダブル」￥1,400（税抜）
／SEISHIN　http://seishin-tougei.com



5 名様

HAMADA FARM
C ワインのようなみかんジュース

「マンション便り」の愛媛県より、日本最高峰の評価を得る八幡浜市向灘地区のみかんを使った究極のジュース。「きわみジュース」780㎖×3本セット 3,500円（税抜）
／濵田農園　http://kiwami-mikan.net

希望賞品の記号を選んで、このページに添付されたハガキに
必要事項を記入してご応募ください。切手は不要です。
当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
【締め切り】2018年6月15日（金）

風ノ架け橋
皆様のご意見やご感想を紹介！

今回、初めて理事会の役をさせて頂いてます。引き受ける前は正直面倒臭そうと思っていたのですが、いろいろと勉強になることもあり、今ではすっかり生活の一部になっています。
（高崎市　IMさん　38歳）

ベランダも広く、リビングの大きな窓も気持ちよく、娘はお友達に「広くていいね」と褒められて嬉しいようです。これからも素敵な部屋作りに励みます！
（北九州市　TIさん　39歳）

今年の冬は、うちのマンション自慢の「ロードヒーティング」が大活躍してくれました。ここにして良かったと、心から思います。
（千歳市　TMさん　47歳）

ーターンで移り住んだ土地ですが、マンションから見える海と山の景色に、毎日感動しています。大きな窓のあるこのマンションを選んで良かったと思っています。
（松山市　SJさん　50歳）

このマンションに住んで早くも10年が経ちます。今までに住んだアパートやマンションの中でも設備がよく、仕事場に通うのも便利なので満足しています。
（高崎市　HHさん　53歳）

今年で12年目を迎えた我が家ですが、先日、カーペットマットなどを新しく取り換えました。年数が経つにつれ、模様替え、メンテナンスも必要ですね。
（諏訪市　HHさん　68歳）

リビング、バルコニーのガラス越しから入ってくる日差しが心地よくて大好きです。このマンションを選んで良かったと思う瞬間です。
（福山市　OTさん　45歳）

お日様の光がたっぷりと入り込む大きな窓に、子供達と「トランスパレントペーパー」を使ったお星様を作り、いっぱい貼っています！　我が家の自慢の窓です。
（北上市　OMさん　45歳）

マリモコミュニティでは、皆様ご所有不動産の売却・賃貸を全力で応援します!!

不動産の売却・賃貸はマリモコミュニティにご連絡ください!

マリモコミュニティでは、東急リバブルをはじめ、
全国それぞれの地域に密着した不動産会社と提携しております。

マリモコミュニティ提携不動産会社にお願いすることのメリット

1 **提携不動産会社はお住まいのマンション情報を的確に把握できます。**
購入を希望される方は購入物件の詳細な情報を知りたいものです。それらの情報は通常管理会社がもっとも熟知しており、マリモコミュニティとの提携不動産会社はそれらの情報を容易に入手できます。

売却の方

2 **提携不動産会社と売却に関する専任媒介契約又は専属専任媒介契約を締結※1いただくと、マリモコミュニティより20,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!※2※3**

3 さらに! **提携不動産会社との媒介契約※3に基づき売買契約が成立し決済が終了しましたら、マリモコミュニティより10,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!**

賃貸の方

4 **提携不動産会社の媒介により賃貸借契約が成立し※1引渡しが終了しましたら、マリモコミュニティより5,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!※4**

※1 マリモコミュニティにご相談いただく前に、提携不動産会社に事前に相談されていた場合を除きます。
※2 契約期間は3ヶ月間とし、それ以前にお客様の都合で解約された場合は対象外とさせていただきます。
※3 2018年9月30日までの契約締結に限る。
※4 2018年9月30日までの引渡し分に限る。
※5「JCBギフトカード」の額については、景品表示法に基づく景品規制に定められた上限額を越えない範囲とさせていただきます。
※6 プレゼントのお届けは2については、契約締結から3ヶ月経過後または3のお届けと同時とさせていただきます。また、3と4については、決済または引き渡し後1ヶ月以内とさせていただきます。



お気軽にお問い合わせください
お電話の際には「まりもノ風」を見たとお伝えください。

marimo community

フリーコール **0120-400-274**

株式会社マリモコミュニティ〈受付時間〉9:30～17:30（日曜日、祝祭日を除きます。）
ホームページからもお問い合わせ可能です。

http://marimo-mc.co.jp マリモコミュニティ 検索

※お客様のご対応やご契約等の業務は提携不動産会社が行います。予めご了承ください。 ※一部対応外のエリアがございます。

2018春号VOL・42 ―2018年4月発行 株式会社マリモコミュニティ 〒730-0031 広島県広島市中区紙屋町1丁目3番2号 銀泉広島ビル11階 TEL 082-258-1500(代表)

知ると知らぬは

紙一重

普段正しいと信じている防災の心得が間違っている可能性も。
いざというときに備えて、正しい知識を学びましょう。

防災

消火器はすぐ使える場所に置いてあります。いざ火事になりかけても心配ありませんよね？

消火器にも得手不得手がある

消火器は「住宅用」と「業務用」に分けられます。住宅用は主に家庭内に設置されるもので「普通火災」、「電気火災」、「天ぷら油火災」、「ストーブ火災」などの火災に対応。高齢者や女性でも操作しやすいコンパクトなタイプが多く、本体容器色の規制もありません。一方、業務用はマンションの廊下など共用部分に設置される消火器で、住宅用に比べて持続時間や使用範囲に優れています。容器色は25％以上を赤色とするように定められています。

油火災マークの有無を要確認

建物火災の原因は揚げ物などの油火災の割合が大多数。消火には消火器を用いるのがベストですが、稀に天ぷら油火災には使えない種類もあるので、購入時は「油火災マーク」を確認してください。

消火器にも使用期限がある

一般的に業務用消火器は5年で消火剤の詰替えが必要で、10年以内に　本体の交換を行います。住宅用消火器は詰替えができない構造で、3～5年で交換する必要があります。普段から消火器の使用期限を確認しておきましょう。



防災

今の時代、スマホさえ持っておけば災害時の情報収集は心配いりません!?

充電切れや停電に注意が必要

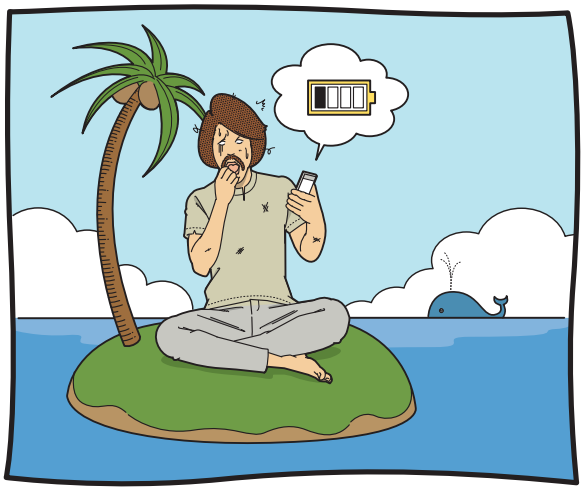
災害時にスマホを活用すれば、インターネットで被害や支援の情報を収集できるほか、LINEや災害伝言板などで家族の安否確認もおこなえます。音声通話やキャリアメールとは異なり、インターネットはアクセス集中にも強いので非常時向き。ただし停電で基地局がダウンすることもあるため、過信は禁物です。また、スマホの弱点はバッテリー切れ。充電器の用意が必須ですが、備蓄や屋外での入手が容易な乾電池式がおすすめです。

災害伝言ダイヤルを活用

スマホは使用できないが、公衆電話などは利用できる――そんなときは災害伝言ダイヤル「171」を。体験利用提供日（毎月1日、15日など）に、家族でメッセージを録音してみましょう。

情報の真偽をチェックする

災害情報ならアプリが、避難所などの情報なら、市町村のウェブサイトが便利。SNSを利用するのもひとつの手段ですが、誤報や虚偽情報が流れるリスクもあります。自分で市町村や気象庁の情報を検索して、真偽を確認することが大切です。



［監修］高荷智也／備え・防災アドバイザー、ソナエルワークス代表

marimo community
https://marimo-mc.co.jp