

まりもり風

2020 Summer vol.48



特集：知っておきたい防災のこと
風水害に備えた
マンション防災

住人十色
マナーアドバイザー 山木 理代さん

マンションでステキな暮らしを楽しむ

住人 十色

J U N I N O T O I R O

緑あふれる空間に花を添えることで
おもてなしの気持ちを表す、
華やかであたたかな暮らし。

テーブルマナーをはじめ、国際儀礼・慶弔や冠婚葬祭、
訪問のおもてなしやビジネスマナーなどを指導している
マナーアドバイザーの山木理代さん。
「好きなものに囲まれて暮らしたい」とおっしゃる
山木さんに日々大切にしていることなどを伺いました。

MANSION DATA

間取り： 1SLDK

延床面積： 60㎡

築年数： 19年

都心に近い私鉄の駅から徒歩約3分。
商店街もあり買い物にも便利。閑静で緑
も多い街並みで、徒歩15分程度の距離に
大きな池のある公園もあり、暮らしやすい
環境です。

**ゲストを迎える日は、
おもてなしの花を必ず飾ります**

マナーアドバイザーとして講演や研修、プ
ライベートレッスンなどを行なっている山木
理代さん。

「自宅でのマナーレッスンはここに引越した
後に始めたので、6年ほど経つでしょうか」

現在のお住まいに引越す前の家は、最
寄り駅から徒歩1分だったそうで、

「駅に近いことは、私にとって家選びの重要
ポイントなんです」

今回、山木さんのお住まいに何つて、まず
目を引いたのはテーブルに置かれた鮮やか
な芍薬の花。家にゲストを迎えるときには
必ず花を用意するのだそうです。

「レッスンのときはどんな生徒さんかイメー
ジして、友人を招く際はその方の雰囲気や、
集まりのテーマに合った花を、おもてなしの
気持ちを込めて飾るようにしています」

人を家に招くことを大切にしている山木さ
んの思いが感じられる心配りです。

オンラインでのマナー講座は 男性にも好評です

室内には緑も多く、調度品のセレクトも
含め、ダイニングやリビングというよりは、
”サロン”という言葉がぴったりの雰囲気。



空間を見守るように置かれたリヤドロの置物。「ヨガの瞑想をしている姿なんですけど、ひと目で気に入って秘書時代にボーナスで購入しました」

「自宅でのマナーレッスンは、女性限定なのですが、新型コロナウイルスの影響もあり最近新たにオンライン講座も始めまして、そこらは男性の生徒さんでも受講いただけます」
以前から山木さんのマナーレッスンを受けた生徒さんからも

「こういうマナーは男性にこそ身につけてもらいたい」という声が多数あつたそう。

「ビジネスマナーももちろんお伝えしておりますが、一般的なマナーをあらためて学ぶと、心からの立ち居振る舞いにつながると思えます。というのも、私はカタチからではなく、なぜそうなのか、マナーの原点をお話しています。たとえばテーブルマナーであればナイフの刃先は人に向けません。それは相手に対して敵意はありませんよ、という気持ち

ちを表しているからなんです。そのようにマナーの成り立ちを説明すると『マナーって難しいと思ひ込んでいたけれど、そうではないんですね』と言っていたことが多くんです。マナーは恥をかかないために、つて思われがちですが、相手を思いやつて、自分自身の心を大切にすれば、多少カタチはくずれていても真心は伝わるものですから」

「マナー講師になればいいのに、周囲にそうすすめられて……」

そんな山木さんにマナーアドバイザーになつたきっかけをきいてみると、

「大学卒業後は秘書をしていました、人間関係にも環境にも恵まれて勤めていたのですが、30歳を前にして転職を考えるようになり、自分にできることをみつけたくてさまざまなお稽古ごとを始めたんです。でもなかなかピンとこなくて……。そんなときに複数の方から『マナー講師になればいいのに』って言われまして。自分にとつて意外なことでしたが興味があつたので、あらためてマナー講座に通いマナーに魅了されました。その後、こちらのスクールの方から『ぜひ講師に』とお声かけいただいて現在に至ります」

マナー講師として企業や学校に出向くことも多い山木さん。今後の目標は、



マナーアドバイザー
サロン・ド・エサンシエル主宰

山木 理代さん

やまき みちよ

大学卒業後、都内企業数社にて秘書として勤務。また、社外活動として経済界・財界の勉強会等にて接遇を経験。さまざまな出逢いの中「感謝の心を表し、謙虚な姿勢であること」「丁寧な暮らしで心を満たす生き方」が心からのマナーに繋がっていると感じ、マナーの魅力に惹き込まれマナーアドバイザーの道を志す。2008年よりマナー講師としての活動を開始し、都内スクールにて講師として各種マナー講座やマナー講師養成を担当。2013年より「サロン・ド・エサンシエル」を主宰。広く奥深いマナーの世界を楽しむ、さまざまな講座やセミナーを開催。また、企業の新入社員研修、ビジネスマナー研修、接遇マナー研修、大学での講義や雑誌のマナー監修・執筆など活動の場を広げている。

サロン・ド・エサンシエル
HP: <http://salon-de-essentielle.com/>

1.「お料理は気分転換にもなるし大好きです。もともとオープンが設置されていたのでオープン料理もよく作ります」と山木さん。果物も大好きで何かしら常備しているそうです。

2.ロイヤル コペンハーゲンの食器がお気に入りだそうです。「和洋どちらにも合うところがいいですね。誕生日に買い足したり、妹が贈ってくれたものもあります」

3.「母も花が大好きで、子どもの頃から花や緑に囲まれて育ったもので、花も緑も欠かせません。週に1度か少なくとも10日に1度はお花屋さんに行きますね」

4.干支の置物は、知多半島の常滑焼のものだそうです。「OL時代からのおつきあいので毎年干支の置物を送ってくださる方がいらして。とってもありがたいです」



「マナー講座をもっと広くいろいろな方に受講いただいてマナーの楽しさを感じていただきたいことはもちろんなんですが、好きなものに囲まれて暮らすライフスタイルとマナーを融合させた内容を本にまとめられたらと思っています。私自身、身のまわりにも住まいにも本当に気に入ったものだけを置きたくて、一つずつ、少しずつではあるんですが……」

**ルールとマナーは違うもの。
思いやる気持ちを持ってほしい**

新型コロナウイルスの影響で外出自粛の際、断捨離をしながら気づいたこともあったそうで、

「かなりのモノを処分したんですけど、気に入って購入したはずなのに使わなくなるものも結構ありますね」とも。

「それと、常々思っているのは、『ルールとマナーは違う』ということです。ルールがあるからこそ、ある程度の統制は保たれますが、お互いを思いやり、譲り合い、認め合えば心地よい世の中にながっていきはらずです。自分勝手な都合や気持ちを押し付けられない、そういうことがマナーの原点でもあるんです」

快適な空間に最も大切なのは、気持ちや心であるということに、あらためて気づかされる素敵なお住まいでした。

zoom-up



和食マナーレッスン

ご自宅で行っているテーブルマナーレッスンには親子でいらしゃる方も多そう。「小さな頃からマナーとはどんなものか知っていただければと親子マナーレッスンも行っています」



大学でのマナー講義

さまざまな企業や大学にて講義も行っている山木さん。「マナーの成り立ちや原点を知ってもらいたいんですとおっしゃり、モットーは「一期一会」だそうで、「受講者の皆さんにとっていい時間になるように心がけています」

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を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}引渡しを終了しましたら、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 2020年12月31日までの契約締結に限る。

※4 2020年12月31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21については、契約締結から3ヶ月経過後または3のお届けと同時に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**

 **0120-400-274**

株式会社マリモコミュニティ(受付時間)9:10~17:45(土曜日・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。

<https://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。

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!!

知っておきたい防災のこと

風水害に備えた マンション防災

内閣府からの
新たな指針も
ぜひチェック!

いざというときに備えて何をすればいいのか。

マンション管理組合として取り組むこと、

また、各家庭でできることや備えるべきものなど……。

台風による風水害を中心とした「マンション防災」のことを
防災のプロに教えていただきました。

マンション防災
と一緒に
考えましょう!



防災のプロに教わる 「マンション防災」

昨年の台風19号は記録的な暴雨となり、各地に大きな災害をもたらしました。今後も風水害がいつ起こっても不思議ではありません。そこで今号では、「風水害に備えたマンション防災」を軸に、防災のプロに、知っておきたいことや備えておくべきものなどを教えていただきました。お話しくださったのは、アートやデザインなどを取り入れながら防災教材の開発や防災訓練の実施などを行っている「NPO法人プラス・アーツ」の石田有香さんと服部信吾さん。

石田 「今回、風水害に備えたマンション防災についてということですが、昨年記録的な水害も起こり、災害に関して内閣府から新たな指針が出ました。そのことも含め、『風水害の最新情報』『マンション管理組合でできること』『家庭でできる備え』という3つをポイントに順をお話したいと思います。」

新型コロナウイルスの影響で 避難所に新たなリスクが……

服部 「ではまず、昨年の避難所の例をあげながら話をしますと、昨年の台風19号では、多くの避難所で人があふれてしまったんです。たとえば東京都ですと避難しても避難所が満員で受け入れてもらえないという事態が、13

もの自治体で起こってしまいました。というのも都内だけで17万人以上の人が避難をしたからで、これは、ここ数十年で最も多かったとみられています。」

石田 「避難所は、行けば必ず受け入れてもらえるわけではありませんし、新型コロナウイルス流行後は、人が集まる場所にはウイルス感染のリスクが生じるので、避難所に行く必要があるのかどうかの判断が重要になります。」

風水害時の避難先の選択肢としてあげられるのは、

- ① 在宅避難
- ② 知人・親戚の家
- ③ 避難所
(小中学校や公民館など)

などだそうです。

石田 「新型コロナウイルスのこともあり、最近では『在宅避難』が見直されていて、自宅の安全が確認できれば、できるだけ自宅に留まるのが内閣府からも推奨されています。」

服部 「マンションは縦に住戸が積み重なっている構造上、在宅避難に有利だといえます。そのことを念頭におきながら、風水害に備えてください。次のページでは、昨年実際に起こったことを振り返りながら『新しい視点』についてお話ししましょう。」

風水害の最新情報と新しい視点



マンション水害1(引用元:令和元年台風19号による排水桶周辺地域及び河川関係の浸水に関する検証について)

マンション水害の最新情報

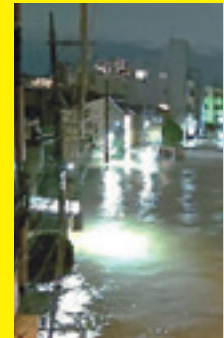
服部 「写真は、昨年の台風19号のときの川崎市のもので、多摩川周辺の地区は、1階部分が浸水してしまったマンションも多くありました。たとえば武蔵小杉のタワーマンションでは、停電や断水の被害が発生しましたが、管理会社との連携で迅速に対応したそうです。一つ例をあげると、地下駐車場への浸水を防ぐため防水シートを設置したところ、経年劣化による縮みが見つかり設置ができず、代わりに備蓄していた『吸水土のう』を設置。それでも間に合わず急遽、備蓄用の飲料水が入っているダンボールをビニール袋で包んで隙間なく並べたそうです」

石田 「そのマンションの話は私も聞きました。マンション内にアナウンスして住居者からボランティアを募り、中学生や高校生も含めて200人近くで浸水を防いだんですね」

服部 「はい。マンションの場合、いざというときどう対処するか、停電や断水が

起こり館内アナウンスが使えなくなった場合にどう連絡するかなども重要です」

石田 「それに、避難という点では、同じマンションの上の階に避難するのも一案です。マンション全体で話しあっておくことをおすすめします」



マンション水害2

ハザードマップに印をつけておきましょう

石田 「それから、新たに内閣府から出された『避難行動判定フロー』では、ハザードマップで自分の家がどこにあるのか確認し、印をつけておくことを推奨しています。ハザードマップとは、浸水や土砂災害が発生するおそれの高い地域を着色した地図のことです。ぜひ、お住まいのマンションの位置を確認してください。ページ下の表は、実際の『避難行動判定フロー』ですので、こちらの内容も合わせてチェックしてください」

服部 「いざというときのために信頼できる情報の出所を知っておくこともおすすめします。具体的には、住んでいる市や区が発信しているツイッターなどのSNSをフォローしておくとか、気象庁のホームページを確認しておくことをおすすめします」

ハザードマップで
ご自宅の位置を
確認しましょう!

台風・暴雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

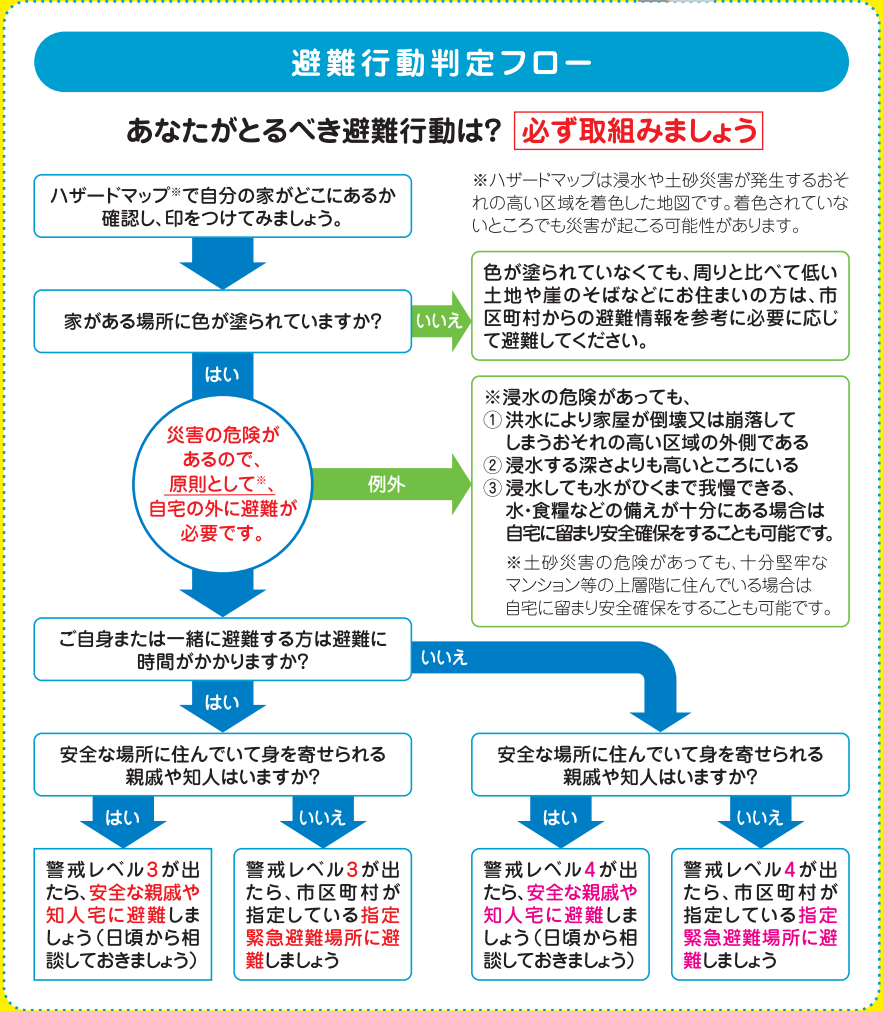


平時に確認
「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
自宅の災害リスクととるべき
行動を確認しましょう。

- 警戒レベル3や4が出たら、
危険な場所から避難しましょう
- 「避難」とは「難」を「避」ける
ことです。安全な場所にいる人は、
避難場所に行く必要はありません
- 避難先は小中学校・公民館
だけではありません
- 安全な親戚・知人宅に
避難することも考えてみましょう

※緊急時に身を寄せる避難先は、市町村が指定する「指定緊急避難場所」や、安全な親戚・知人宅など様々です。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。※「指定緊急避難場所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。(小中学校、公民館など)
※災害が落ち着いた後に、自宅が被災し、帰宅できない場合には、しばらく避難生活を送るため、「指定避難所」に行きましょう。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。(参考)内閣府防災ホームページ「令和元年台風19号等による避難に関するワーキンググループ」
<http://www.bousai.go.jp/fusuigai/typhoonworking/index.html>





マンション管理組合で できること



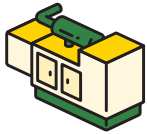
マンションの
防災設備
確認して
いますか？

災害時にマンション内で
起こるトラブルや対策について

マンションにお住まいの場合、防災はマンションの管理組合でできることと各家庭でできることがあります。
石田「まず、マンションの管理組合で確認しておきたいことは、**停電・断水・トイレ・ガス**のライフラインと、**火災**が発生したとき、**けが**が発生したときどう対処するかなどですね」
停電に関しては必ず確認しておきたいのは、非常用発電機があるかどうか。
断水については、マンションの給水方式の仕組みが、水道直結方式・ポンプ直送方式・高置水槽方式のうちどれなのか。
トイレは、マンションの場合は断水の際にタンクに残っている水やお風呂の残り湯などを決して流さないと。
マンホールトイレや携帯トイレの備えを。
ガスは、ガス警報器が鳴ったときの対応方法を居住者に知らせておく必要があります。
服部「マンションのいいところは、**居住者が協力しあえる**ところですね。火災が発生した場合に備えて、ぜひマンション内の防災訓練などで消火活動の方法や避難経路の確認を行っておいってください。また、けがが発生した際、混乱が起らないように応急手当の方法や担架の使い方などもマンション内で確認しておくといざというときに安心です」

マンション内での確認リスト

〈停電〉



マンションに
非常用発電機は
ありますか？

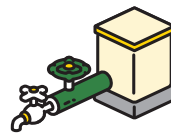
停電すると マンションはどうなる？

- 照明が点かずあたりは真っ暗に
- 火災発生！でも排煙・消防設備が動かない
- 防犯カメラが映らない
- 給水ポンプが止まり全戸が断水
- エレベーターがストップ
- コンセント使用不能。電気機器が使えない
- エントランスの自動ドアが開かない
- テレビやインターネットが使えず情報が遮断される

マンションでの対策

- 非常用発電機
- 停電時に状況をカバーできる設備・備品などの備えや使い方

〈断水〉



断水すると マンションはどうなる？

- 給水車が来てもエレベーターが止まっていて上層階への運搬が大変
- 生活用水が不足し、歯磨きや手洗いができずマンション内に感染症が蔓延
- 破損箇所から漏水。廊下などが水浸しに

マンションでの対策

- 共用水栓、散水栓
※マンション単独での断水の場合
- 貯水槽から取水
※設置には、自治体確認が必要な場合があります。
- 水や容器の備蓄
などの備えや使い方

〈トイレ〉



トイレはどうなる？

- 停電で給水ポンプがストップ。もしくは断水により流す水が供給されない
- 排水管に破損箇所があった場合、汚水がマンション内のどこかで漏水する可能性も

マンションでの対策

- マンホールトイレ／専用のマンホールに設置して使う
- 携帯トイレ／備蓄されているか
※水道直結型のトイレは、給水ポンプが停止しても使える場合があります。

〈ガス〉



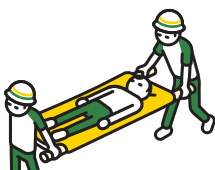
ガスはどうなる？

- 地震によりガス機器などが損傷しガス漏れが発生!?
- ガスがストップ。復旧まで3ヶ月以上かかることも

マンションでの対策

- ガス警報機
- ガスメーター
- カセットコンロ
などの備えや使い方

〈けが人〉



けが人が発生したらどうなる？

- 切り傷・擦り傷など処置ができるけがの場合、居住者が協力して応急手当
- 倒れた家具で部屋に閉じ込められた居住者発生。協力して救出
- けが人が歩けない。
地上にいる救急車まで協力して搬送

マンションでの対策

- マンホールトイレ、救急セット、救助工具、担架などの備えや使い方

〈火災発生〉



火災が発生したらどうなる？

- 火災発生！発見者が119番通報
- 居住者が協力して初期消火
- 安全な経路を確認し一斉避難

マンションでの対策

- スプリンクラー、消火器・室内消火栓、火災報知器、隔板・避難ハッチなどの備えや使い方

大切な家族を守るために
防災グッズを
備えましょう!



ご家庭でできる 備えいろいろ



まずはサバイバルグッズ
10点を備えましょう

最後にご家庭の備えについて伺いま
した。

服部 「私たちプラス・アーツが推奨している『サバイバルグッズ』は、LEDランタン・口腔ケアウェットティッシュ・からだ拭きウェットタオル・ラップ・携帯トイレ・新聞紙・ポリ袋・水・非常食・カセットコンロの10点です。まずはご家庭にこの10点をぜひ備えてください。」

石田 「備蓄品についてはよく質問されます。中でもまず灯りが大切。停電時に暗いと何もできませんし、不安も増してしまいます。懐中電灯を備えている方も多いとは思いますが、どうしても片手が塞がってしまうので、LEDランタンのように床に置けるタイプがおすすめです。」

服部 「あと、意外と役立つのが新聞紙です。折って箱を作ればお皿代わりに使えますし、寒いときにはくしゃくしゃにして体に巻くと防寒の役目も果たしてくれます。」

石田 「それから防災リュック(持ち出し品)の置き場所なんですから、たとえば倉庫の奥に置いてしまうと、いざというときに取り出せない可能性も。1箇所にとめて置くより部屋のあちこちに置く『分散備蓄』がおすすめ。中でもランタンは枕元に置いて、いざというときにすぐ点けられるようにしておきましょう。」

服部 「お伝えしたいことはまだまだたくさんありますが、基本的なことをぜひ覚えておいて実行してください。」

ご家庭内での確認リスト

〈備えておきたい
サバイバルグッズ〉



1 LEDランタン (ヘッドライト)・電池

リビング・キッチン・トイレに1台ずつ用意しておけば安心です。乾電池も携帯ラジオ・バッテリーなどの予備電源として備えておきましょう。

2 口腔ケアウェットティッシュ (S液体ハミガキ)

うがい・手洗い・口腔ケアは健康の基本です。



3 からだ拭き ウェットタオル

背中まで拭ける大きさのものなら一枚で全身を拭けて便利です。断水になると手が洗えなくなるのでウェットティッシュも備えましょう。できれば除菌タイプのものを。

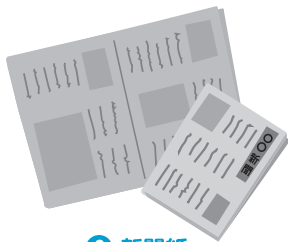
4 ラップ

食器に敷いて使えば洗う水を節約できます。ロンクタイプのものを多めに備えておきましょう。



5 携帯トイレ

水洗トイレが使えない場合は、まず携帯トイレを。備える目安は、1人あたり1日5回×1週間分の備蓄がおすすです。



6 新聞紙

紙食器やサバイバルトイレを作る際に使えます。朝刊1週間分程度のストックを。

7 ポリ袋 (大・中・小各数枚ずつ)

調理・水の運搬・サバイバルトイレづくりなど多用途に使えます。45L程の大きなもの、キッチン用の小さいポリ袋それぞれあると便利です。応急手当の手袋代わりにや携帯トイレのゴミ袋として使えます。



8 水

備えの目安は、1日2L×1週間分×家族分を家族全員の飲料水分として備えましょう。生活用水は風呂の水を活用して。浴槽には常に水を貯めておくことをおすすめします。

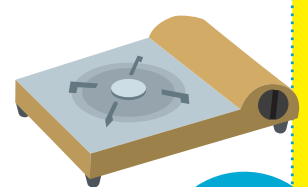


9 非常食 (レトルト・フリーズドライ食品)

腹持ちがよく味もおいしいレトルト食品やフリーズドライ食品を備えておきましょう。

10 カセットコンロ・ボンベ

温かい食事の必需品です。ボンベ1本で約60分使用できます。



私たちの
合言葉は、
「防災は、楽しい。」
です!

NPO法人プラス・アーツ

阪神・淡路大震災をきっかけに、2006年に設立。国内外での防災教育普及に取り組み、防災イベントや防災に関する講演、講座の企画・運営を行う。次世代を担う子どもを中心とした若いファミリーを対象に、楽しみながら災害時に必要な知恵や技を身につけてもらう「イザ!カエルキャラバン!」を国内外で実施。また企業や自治体、地域団体とともに、防災プロジェクトも数多く展開している。



防災は、楽しい。

+arts

<http://plus-arts.net/>



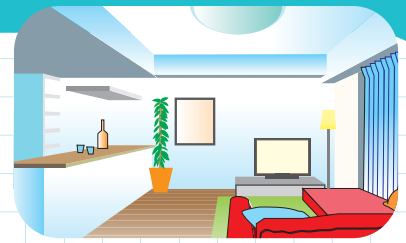
石田有香さん

東日本大震災をきっかけに大学卒業後はSave the children JAPANに入局し、岩手県にて子ども参加のまちづくり事業に従事。2016年にプラス・アーツに入社し、現在は、学べる防災体験プログラムの開発や家庭備蓄の啓発など、主に防災教育や地域支援を中心に担当している。



服部信吾さん

大学卒業後、団体職員を経てイベント運営が主となるNPO法人に就職、転職しセールスプロモーション系イベントのディレクター職を経て現職に至る。現在は商業施設で実施する防災イベントを中心に担当している。



マンション「24時間換気システム」の巻

マンションライフを快適にお過ごしいただくために、知っておきたいことをお届けするこのコーナー。今回は、「24時間換気システム」についてです。新型コロナウイルス対策としても換気は重要とされています。マンションは気密性が高いので「24時間換気システム」が多くのマンションで設置されていることをぜひ知っておいてください。

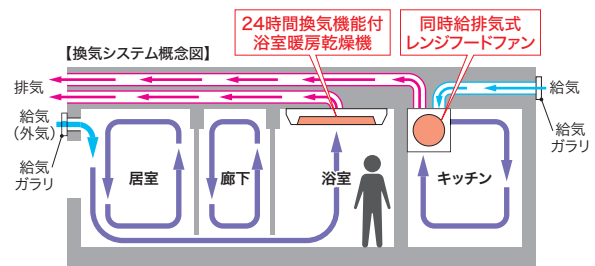


豆知識の発信者は、
このひと

営業統括部
東日本支店 営業2課
大島 康之介

洗面室 浴室暖房換気乾燥機 24時間換気扇

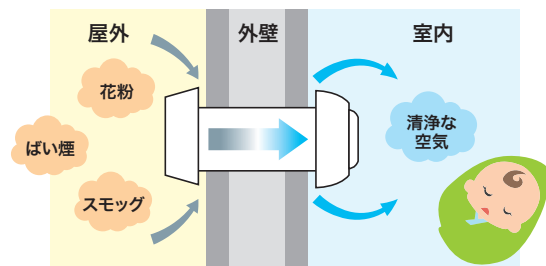
浴室に設置された「浴室暖房換気乾燥機」は、給気口から新鮮な空気を取り入れつつ、室内に溜まりがちな汚れた空気や匂いを室外へと排出。常時換気をすることで、24時間、住戸全体にゆるやかな空気の流れを作っています。24時間稼働させるということで電気代を気にする方もいますが、1ヶ月ずっと使っても月々100円～500円程度とリーズナブルなのもうれしい点ですね。



【換気システム概念図】
私たちの管理物件は、浴室暖房換気乾燥機を設置。常時小風量換気でお部屋の空気を24時間クリーンに保ちます。

リビング 給気レジスター 設置場所：リビングと各居室

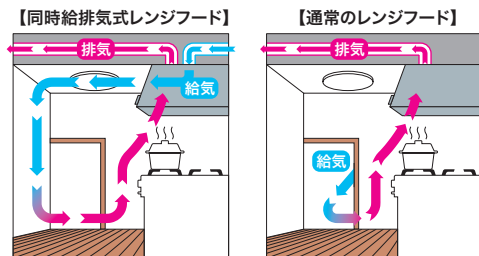
リビングと各居室には「給気レジスター（給気口）」が設置されています。この給気レジスターにより24時間、いつでも室内の給気状況を良好にキープ。ですので、給気口は常に開けておくことをおすすめします。また、給気レジスターのカバーを上をスライドさせると内部にエアフィルターが付いています。このエアフィルターは定期的（2ヶ月に1回を目安）に清掃や交換をしてください。



外気の粉塵の侵入を抑えるエアフィルターで気になる花粉やウイルスなどを除去。きれいな外気を取り入れることができます。

キッチン 同時給排気式レンジフード 整流板付

キッチンのレンジフードには同時給排気式と排気専用とがあります。同時給排気式レンジフードは、通常のレンジフードと違い、給排気が1箇所で進むため、他の部屋の室温変化を抑えた換気が可能です。また、整流板の設置により、換気の吸い込み効率も向上しています。なお、排気ダクト・給気ダクトが備わっていますが、長年の給排気によりチリやホコリなどが蓄積しがちですのでダクト清掃をご検討ください。



【同時給排気式レンジフード】
給排気を1箇で行うため、他の部屋への気温に影響が出にくいのが特長です。

【通常のレンジフード】
排気に必要な空気を他の居室から導入。住戸内の気温に影響が出やすくなってしまいます。

給気レジスターは、エアコン使用時など、窓を閉め切っているときも換気できるので、ウイルスや結露対策にも効果が期待できます。ただし、フィルターが汚れては本来の性能を発揮できません。給気口だけでなく、エアコンや換気扇も定期的に清掃しましょう。なお、暴風雨などの場合は、給気口から雨が吹き込むことがありますので給気口を開めてください。



24時間換気システムはシックハウス症候群対策にも

シックハウス症候群とは、新材の接着剤や塗料に含まれているホルムアルデヒドなどの化学物質が起すアレルギー反応のことです。24時間機械式の強制換気により、住戸内の空気を常にクリーンに保てます。

おうち時間に
楽しくチャレンジ!

旬を味わう ホーム クッキング

家で過ごす時間が増えている近ごろ、
お料理にチャレンジしてみたいかがでしょうか?
そこで今回は、ご家族の皆さんで楽しく作れるレシピを、
料理研究家の関岡弘美さんに教えていただきました。
旬の食材を取り入れた、彩りも季節にぴったりの3品です。
ぜひホームクッキングをエンジョイしてください!



クリスピー感覚の薄めの生地に好きな具材をたっぷり!

発酵なし生地で作る手作りピザ

ピザ生地を手作りする場合、発酵に時間がかかってしまいますが
ベーキングパウダーを加えることで「発酵なし」で作れるレシピです。
しかも、生地作りは菜箸を使って混ぜる方法。こねる必要がありません。

仕上げはオーブンで焼くのがおすすめですが、
オーブントースターや魚焼きグリルでもOKです!



薄力粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖
をボウルに入れて混ぜ、牛乳とオリーブ
オイルを加えて菜箸でよく混ぜ合わせる。



まとまったらラップで包んで、10～15分
ほどやすませる。



トッピング用のソーセージは斜め薄切りに、
ミニトマトはくし切りに、ピーマンは薄
い輪切りにする



薄く小麦粉をふったまな板の上で、直径
24cmくらいに伸ばし広げる。※まな板
にも生地に打ち粉をしましょう。



③の生地にケチャップを塗ってチーズを
ちらし、お好みのトッピングのをせ、
200℃に予熱したオーブンで10～12
分焼く。※オーブンで焼くときは上段で
焼く方がこんがり焼けます。



材料 直径約24cmのピザ1枚分

- | | |
|-----------------|------------|
| ・薄力粉 80g | 【トッピングの材料】 |
| ・ベーキングパウダー 小さじ1 | ケチャップ 大さじ2 |
| ・塩 少々 | ソーセージ 3本 |
| ・砂糖 小さじ1/2 | ミニトマト 3個 |
| ・牛乳 1/4カップ | コーン 大さじ3 |
| ・オリーブオイル 小さじ1 | ピーマン 1個 |
| | ピザ用チーズ 30g |

魚介の風味とカレースパイスで本格味に!

フライパンで作る簡単パエリア

テーブルがぱっと華やぐ一品をご紹介します。

具材は、魚介に限らずソーセージやツナ、とり肉などもおすすめ。

家にある具材でアレンジしてもOKです。

また、サフランは使わずにカレーとターメリックでパエリア感を演出。本格的な味わいが楽しめます!



材料 3~4人分

- ・あさり(砂抜きしたもの) 300g
- ・えび(殻付き) 6尾
- ・米 2合
- ・にんにく 1/2かけ
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パプリカ(赤) 1/2個
- ・チキンブイヨン 350ml
- ※市販の素を袋の表示通りに溶かす。
- ・白ワイン 大さじ3
- ・カレー粉、ターメリック 各小さじ1/2
- ・オリーブオイル 適量
- ・パセリのみじん切り 適量



1 にんにくと玉ねぎはみじん切りに、パプリカは細切りにする。えびは竹串などで背ワタを取り除き、あさは殻をこすり合わせて洗う。



2 フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、えびをソテーする。えびの色が変わったら、あさりを入れてさっと炒め、白ワインを加えてひと蒸立ちしたら、ふたをして、あさりの殻が開くまで蒸す。えびとあさりを取り出し、煮汁はチキンブイヨンと合わせておく。



3 空いたフライパンをさっと洗い、オリーブオイル大さじ1と1/2とにんにくを入れて中火にかける。香りがたったら玉ねぎを加えて炒め、油がまわったら、米を加えて油を全体にいきわたらせる。※米は洗わなくてOKです。



4 カレー粉、ターメリックも加えて混ぜ、チキンブイヨンを加える。ひと蒸立ちしたらさっと混ぜ、パプリカをのせて、ふたをし、弱火で15分加熱する。



5 15分たったら火を止め、えびとあさりのをせて10分ほどふたをして蒸らす。食べる前にパセリのみじん切りをふる。

アレンジすればシャーベットにもなる!

清涼感いっぱいのスイカゼリー



そのままスイカを食べているような味わいと
涼やかさが夏にぴったりのスイーツです。
グラニュー糖の量を90gにして凍らせて途中でかき混ぜれば
シャーベットにもなります。
食べきれずに残ったスイカで作るのもおすすめです!



1
スイカは種を除き、40gは1cmのさいの目に切ってトッピング用にとりおいておく。残りはざく切りして250g計量する。



2
250gのスイカをミキサーにかける。ゼラチンは大さじ2の水にふりいれて、ふやかしておく。※ミキサーがない場合は、小さく切ったスイカをザルでこしてもOKです。



3
②のスイカの1/3とグラニュー糖を鍋に入れて火かけ、グラニュー糖を溶かす。火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて混ぜる。



4
残りのスイカとレモン汁も加えて混ぜる。



5
器に流し入れ、冷蔵庫で3時間ほど冷やし固める。冷やしたゼリーにトッピングのスイカのをせ、ミントを添える。



アドバイザー：料理研究家
関岡 弘美さん
せきおか ひろみ

京都生まれ。出版社で料理雑誌の編集に携わった後、渡仏。料理、製菓、ワインを学び、現在は、雑誌、広告、テレビ等でレシピを提案。都内にて、おもてなし料理とワインの教室を主宰。飲食店のワインコーディネーター、出張料理等も手がける。2011年東日本大震災以降、被災地交流団体mother-lineの料理チームとして東北各地で食の交流活動にも携わる。
<https://www.h-sekioka.com/>



材料 ゼリーカップ「容量70ml」4個分

- ・スイカ 約1/8個
- ・レモン汁 小さじ2
- ・グラニュー糖 30g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・ミント(あれば) 少々

南西向きのお部屋だったのが少しし
なりながら入居しました。結果は大
満足で、ワイドサイズの窓は一日中明
るく、何より夕日が本当に美しく見
えるので、ずっと住み続けたいと思わ
せてくれる部屋です。

岡山市 MMさん 40歳

住まいは人が暮らし、生きていく上でと
ても大切な場所ですので、いろいろな情報
をいただけて毎号楽しみにしています!

金沢市 NRさん 39歳

マンションに住んで早いもので8年目。
妊娠中に引越したので、1人目の
子どもは今年小学2年生になります。
マンションにお友達もでき、お互いの家
に遊びに行ったり、お母さん同士の交
流もできて、このマンションに決めてよ
かったと実感している毎日です。

広島市 IKさん 39歳

朝の散歩に出かけるとき、いつも玄関
で清掃している管理人さんのにこや
かな挨拶に元気をもらっています。

宮崎市 OMさん 79歳

春はベランダから下を見ると堀沿い
に満開の桜道、夏はベランダ正面に咲
く花火、玄関側からは毎日国宝のお
城が見え、夜は幻想的なライトアップ。
この立地のよさに日々癒されています。

姫路市 MEさん 41歳

～アクティブな季節の贈り物～ **Present**

C



「防災グッズ3点セット」

10名様

特集ページで「マンション防災」についてアドバイス
いただいたNPO法人プラス・アーツさんおすすめの防災
グッズ3点をセットで。【セット内容】株式会社 総合
サービス 防災ウェットタオル(20枚入)¥540+税、アサ
ヒグループ食品 口腔ケアウエットー スッキリタイプ
(100枚入)¥800+税、株式会社 総合サービス 単
トイレット(3枚入)¥830+税、合計金額 ¥2,170+税
株式会社 総合サービス <https://sservice.co.jp/>
アサヒグループ食品 <https://www.asahi-gf.co.jp/>

B



イワタニ
「カセットフー プチスリムⅡ」

2名様

「旬を味わうホームクッキング」でレシピを教えてください
料理研究家の関岡弘美さんおすすめのカセット
コンロ。置きスペースが約4割少ない省スペースで、テ
ブル面からトップ位置まで高さもわずか7.7cm。食卓で
場所をとらないコンパクトタイプです。トッププレートに
はプレコートフッ素鋼板を採用。お手入れも簡単です。
¥3,700+税
岩谷産業株式会社 <http://www.i-cg.jp/>
※料理はプレゼントに含まれません。
※カセットガスは別売りです。

A



マリアージュ フレール
「紅茶の贈り物(3銘柄各50g缶)」

2名様

「住人十色」に登場いただいた山木理代さんお気に入りの
「マリアージュ フレール」の紅茶をセットで。紅茶
の王様として名高いダージリン プリンストンと、マルコ
ポーロ、アールグレイ フレンチ ブルーの詰め合わせで
す。世界中で愛されているフランスの紅茶でティータ
イムをお楽しみください。
¥5,000+税
マリアージュ フレール <http://www.mariagefreres.co.jp/>

今号の表紙



「お家リゾート」
外は夏空。
ダイニングテーブルを
窓の近くに移動して、
とっておきのグラスも
出してみました。
爽やかな風が入ってきて、
まるでリゾートにいるみたい。
イラストレーター
森谷満美子

『まりもノ風』
2021 Winter(冬号)は
2021年2月頃に
お届けします。

ご希望商品の記号を選んで、
このページに添付されたハガキに
必要事項をご記入の上、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】2020年10月15日(木)

玄関まで集配に伺います

ふとん丸ごと クリーニング

特典

保管に便利な
「圧縮包装」
最長8カ月の
「預かり保管」が

0円



おふとんを洗うとこんなにふっくら
※おふとんの状態によっては十分に復元しない場合もあります。

らくらく宅配

玄関を出して
玄関で受取り
なのでとっても便利

アレルギー対策に

汗やアレルゲンなどを
温水で洗い流すから
ふとんの中からキレイ

抗菌・防臭

銀イオン水ですすぐ
ので抗菌・防臭の
効果があります

中性洗剤使用

肌にやさしい
中性洗剤を使用して
います

Aコース

羽毛掛けふとんコース
(夏肌掛け・毛布を含む)

羽毛掛け【1枚】

7,700円

(税込)

羽毛掛け【2枚】

11,000円

(税込)

羽毛掛け【3枚】

14,850円

(税込)

Bコース

**ふとんいろいろ
組合せコース**

綿掛 + 羊毛敷ふとん、羽毛掛 + 羽毛掛 + 綿敷など、
いろいろな組合せができます。

ふとん【1枚】

13,200円

(税込)

ふとん【2枚】

16,500円

(税込)

ふとん【3枚】

19,250円

(税込)

Cコース

**ふとんいろいろ
組合せ圧縮コース**

専用キットで圧縮して送っていただきお届けも圧縮。
おふとんは、いろいろな組み合わせができます。

ふとん【1枚】

8,800円

(税込)

ふとん【2枚】

11,000円

(税込)

ふとん【3枚】

13,200円

(税込)

ふとん【4枚】

14,960円

(税込)

ご注文はこちらのQRコードを
携帯のバーコードリーダー
で読み込んでください。
携帯版HPにアクセス致します。



マリモコミュニティ専用クリーニングサイト
『M-クリーニング』QRコード

ID : marimo
パスワード : 0808

～家族と暮らしを守る～

防災アイデア 3



いつでもどこで起こるかわからない災害に備えて、
主婦で看護師で防災士の「おさかおさん」が教えてくれる防災アイデア。
大切なご家族を守るためにも、ぜひお役立てください。

やって
みよう! /

「ローリングストック」という備蓄方法をご存じですか?

いざというとき、
食べ物に困らないように、
普段から買い置きをして
「備蓄」を心掛けましょう。

「おさかおさん」こと 長田 香 さん
主婦／看護師／防災士



阪神淡路大震災をきっかけに
家族を守るため「防災」をはじめ
める。暮らしの中の防災をテーマ
にしたセミナーの開催やブログで
身近な防災を伝える活動を展開
している。合言葉は「助かるため
に行動しよう!」

◎ブログ＊おさかおの防災ネタ＊助かるために行動しよう!
～主婦防災士の日記～ <https://ameblo.jp/tosakao/>

防災アイデア第3回は、備蓄の工夫です。新型コロナウイルスの感染拡大時に「買い占め」が度々話題になりました。普段から買い置きをしていれば「備蓄」ですが、非常時に大量に買ってしまおうと「買い占め」と呼ばれてしまうことに。大型台風接近などにもよく同じようなことが起こります。おさかおさんからの提案は、「買い占め」に走らずにすむ「ローリングストック」の実践です。「ローリングストック」は使ったら買い足しをするという、その名の通り「回す」備蓄の方法。食品だけでなく飲料や日用品にも応用できます。家にある在庫を確認しながら、万が一に備えて、ぜひご家族と一緒
に実践してみてください。

ポイント ①

1つ余分に少し多めに
購入する



缶詰は普段の
時短料理にも
大活躍!

いつものお買い物で日持ちする常温保存食品を1つ余分に少し多めに買います。すぐに使わない分はストックへ。ストック食品を献立に使ったら買い足す、これを繰り返せば自然にローリングストックができます。

ポイント ②

災害時でも食べやすい
食品選びを



乾物は
そのまま使える
タイプを選んで!

乾物やフリーズドライの食品は種類が豊富で災害時に不足しがちな栄養も摂れるのでストック食品に向いています。普段もおいしく食べられて災害時にも簡単に食べられるものを選んでストックしておきましょう。

ポイント ③

家にある食品を
すべてチェック



ストック食品を
確認して、次の
買い物計画を!

万が一の災害時でも家が無事であれば、家にある食べ物はすべて非常食といえます。どれだけの食べ物があるかぜひチェックしてみてください。また、フリーズドライ食品は軽くて小さいので省スペースでのストックが可能です。

おさかおさんの常温保存の備蓄一例

〈主食になるもの〉●無洗米 ●バックごはん
●切り餅 ●クラッカー ●パスタ類 ●乾麺…
うどん、素麺 ●白玉粉 ●ホットケーキミックス
●お好み焼き粉 ●小麦粉 ●コーンフレーク
●インスタントラーメン

〈おかずになるもの〉●缶詰…魚、肉、豆、トマト
ソース、果物など ●乾燥野菜…大根、小松菜、
ごぼうなど ●ひじき ●塩昆布 ●高野豆腐 ●お麩
●焼き海苔 ●ふりかけ ●お茶漬け海苔 ●フリー
ズドライ…スープ、味噌汁、カレー、丼のもとなど

〈その他〉●ラムネ ●羊羹 ●ミックスナッツ
●チョコレート ●ドライフルーツ ●ジャム ●蜂
蜜 ●氷砂糖 ●ペットボトルの水 ●お茶類 ●紙
パック豆乳 ●野菜ジュース ●バックタイプの
イオン飲料

まとめ

突然やってくる非日常は日常の延長線上にあります。新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛も突然やってきた非日常でした。普段から買い置きを心掛けておけばそれは「備蓄」となり私たちを守ってくれます。何か起きたときに慌てて「買い占め」に走らずにすむように、ぜひ生活の中に「ローリングストック」を取り入れてください。