

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

JS [ジェイエス・プラス] **plus**

JS LIFE DESIGN MAGAZINE

2010 WINTER
VOL. **26**

特集 脳トレーニングで、脳を鍛えよう！



vol. 26

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

JS [ジェイエス・プラス] plus
JS LIFE DESIGN MAGAZINE
CONTENTS



- 3 特集
脳トレーニングで、脳を鍛えよう！ ～脳を活性化して元気になる10の生活術～
- 10 介護保険を活用した住宅改修を実施する！
- 12 玄関ドアを防犯リフォームしましょう
- 14 快適生活のミニ知識
本多弘美の 収納上手へのポイントレッスン ～洗濯&収納編②～
- 15 随筆
「メモ帳から」その26 大槻茂
- 16 バードウォッチングを楽しむために
- 18 CLOSE UP 団地ライフ
住み手の声や要望をきめ細かく吸い上げていきたい
愛知県豊明市豊明団地自治会
- 20 平野レミの“早ワザごはん”
- 22 こんにちはJSです。
団地生活を快適にする商品・技術を紹介します－営業企画室事業開発課
- 24 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 25 JSからのお知らせ JS INFORMATION
- 26 JS事務所及び管轄団地所在地一覧

表紙イラスト：国分 ^{くにぶ}チエミ／本文イラスト：原田 香

脳

特集

トレーニングで、 脳を鍛えよう!

～脳を活性化して元気になる10の生活術～

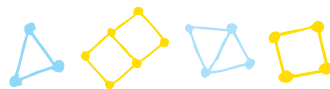
物忘れや覚えるのに時間がかかるなど
年をとるごとに落ちていく脳の機能……。
アンチエイジング*に努めたいという人も多いのでは？
そこで、おすすめしたいのが話題の脳トレです。
脳を筋肉のようにトレーニングして鍛えることで
その働きを維持したり、向上させられるのです。
自分の脳といつまでも快適につきあうために
毎日の暮らしの中に脳トレを取り入れて
積極的に脳を鍛えていきましょう。



*アンチエイジング…若返りや老化防止を促すこと

The way of the brain training

脳トレで頭を鍛える方法とは？



脳トレって、いったいどんなことをするのでしょうか？ 脳神経科学の専門家である篠原菊紀先生に脳トレの方法や効果について聞いてみると……。 「まずは、脳トレを体験してみましよう」と篠原先生。いきなり脳トレにチャレンジです！

●あなたの脳をチェック！

✎ <テスト1>

文字の色を声に出して読んでください。

あか	みどり	あお
きいろ	あか	あお
みどり	あか	きいろ
みどり	あか	あお

✎ <テスト2>

次の4ケタの数字を左から覚えてください。

9317

今度は目をつぶって、覚えた数字を、右から順に（逆方向から）言ってください。

（例）次の数字にもチャレンジしてください。

4159

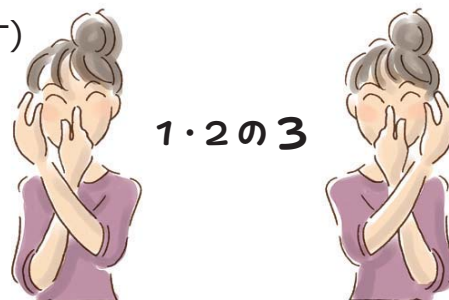
95327

126328

✎ <テスト3>

左右の手をチェンジしながら鼻と耳をつまんでください。

（右手で鼻を、次に左腕が右腕の上に交わるようにして左手で右耳をつまみます。1・2の3とリズムをつけて、耳と鼻を逆の手でつまみます）



●脳トレでどこを鍛えるの？

「いま挑戦していただいたのが脳のトレーニング、略して脳トレです。簡単そうに見えて意外と頭が混乱させられるような問題だったのではないのでしょうか。いつもと違う



篠原 菊紀さん - kikunori shinohara -

1960年生まれ。東京大学、同大学院教育学研究科修了。諏訪東京理科大学共通教育センター教授。東京理科大学総合研究機構併任教授。専門は脳神経科学、応用健康科学。テレビ番組に監修、解説などで多数出演。著書に『脳トレ』（講談社）、『不老脳』（アスキーメディア新書）、『脳にいいことトレーニング』（三笠書房）などがある。

ブログ「はげひげの脳的メモ」 <http://higeoyaji.at.webry.info/>

ワーキングメモリトレーニング携帯サイト「しのはら式脳が良くなる研究所」

<http://nouken.net/>

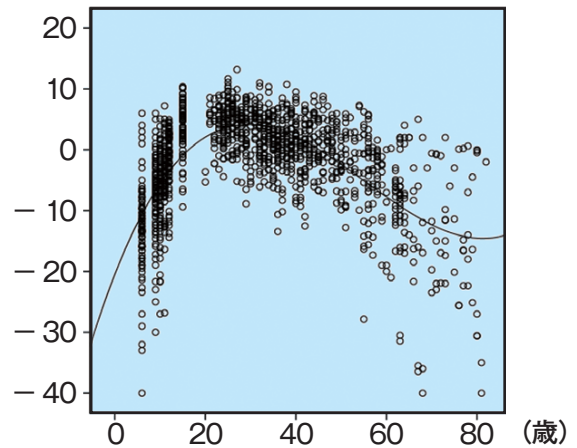


課題が加わることで、反応時間がかかりエラーが増えますが、その時に脳があがいて激しく活動します。脳を鍛えるのは筋肉

を鍛えるのと同じで、使えば使うほど強くなり、使わなければ衰えていきます」

篠原先生は、装置をつけた人間の脳の働きを外から観察して反応を解析しています。脳トレをしているとき、脳はどんな反応をするのでしょうか。

「観察すると、ややこしい課題にチャレンジするとき、脳の前頭葉が激しく活動しているのがわかります。前頭葉の主な働きは、入力された情報を加工して出力していく知的作業です。何かを考えるときは、思い浮かんだ内容を頭の中にいったんメモして、それを組み合わせ合わせて結果を出すという作業を繰り返しています。話すときは、話しながら内容を組み立てています。こうした作業を行うときに使っているのが脳のメモ帳、ワーキングメモリと呼ばれる力で、前頭葉が深く関わっています。前頭葉は、思考や集中、我慢する、人の気持ちを考えるといった人間らしさにも深く関わる部分です。ここを鍛えることで、記憶力や集中力、想像力などがアップします」



<年齢と脳の“ワーキングメモリの力”の関係>

6歳から80歳までの約1000人を対象に実施した前頭葉機能テストの結果。グラフ中の曲線は各年齢における得点の平均値。

※2005～2007年東京理科大での篠原菊紀先生の調査結果より

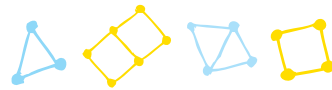
●鍛えた脳力をキープしよう！

「このグラフを見てください」と篠原先生が指し示したのが、前頭葉機能テストを行った結果をまとめた上記グラフです。

「6歳から15歳までの子どもたちは、幅を持ちながら着実に伸びて発達しています。子どもにとっては、脳のメモ帳を多重に使う算数や国語などの学習が脳を鍛えるいいトレーニングになります。その後は25歳をピークに低下し始め、40代後半から分散が大きくなって差が広がっていきます。年齢を重ねても20歳の平均と変わらない人もいれば、同世代の平均値より大幅に低い人もいます。グラフを見ると差が広がっていくのがわかります。30代ぐらいから脳のメモ帳をたくさん使う環境におかれると、上止まりすると考えられます。脳のメモ帳が発達過程にある子どもも、年齢とともに衰えていく大人も、この力を維持向上できるように鍛えてほしいですね」

Do brain training!

生活の中に脳トレを取り入れよう!



「ふだんの暮らしの中で手軽にできる脳トレがたくさんある」と、篠原先生は言います。すぐにチャレンジできる「脳トレ・10の方法」を紹介してもらいましょう。

●コミュニケーション力を上げる!

「コミュニケーションは脳のメモ帳を盛んに使う行為だと考えられます。人の気持ちを感じ取り、空気を読む情報処理が必要で、前頭葉が活動して力が発揮されます。残念ながら、40歳を過ぎると脳のメモ帳を多重使用する能力が低下しやすくなります。人との関わりが少なく家にこもりがちな40歳以上の独身者は、前頭葉の活動が低下して認知症の発症リスクが高まるというデータもあります」と、篠原先生。

脳トレ1 <面と向かって話す>

「携帯電話で話すときと、面と向かって話すときの脳活動を観察した結果、脳を活性化させるのは対面で話すほうでした。面と向かって話す場合には、雰囲気をつかんで相手の表情を読み、言葉を聞いて、過去の情報を引っ張り出す必要があります、さまざまな脳の部位が盛んに働きます」

脳トレ2 <相手の気持ちを考える>

「コミュニケーションの基本は相手の気持ちを感じ取ること。特に男性は相手の表情を読んで、気持ちを読み取ることが苦手です。

夫婦間などでのもめ事は人の気持ちを考えるためのよい脳トレになります。人との関わりでは、ほどよいストレスをかけることがよいトレーニングになるので、3回もめたら、3回脳トレができたということになりますね(笑)。また、ストレスに負けない力をつけるには、感情をため込まずに喜怒哀楽の感情を出すことです。よく笑い、よく怒ることが大切。それができる相手を見つけて感情を出すとストレスに強くなります。ちなみに相手が見つからない場合は、カラオケで泣ける歌を歌う、バッティングセンターで打ち込むなどでストレスを発散するのもよい脳トレになります」

脳トレ3 <相手のよいところを探す>

「家族や周りの人のよいところ、好ましいところを具体的に思い浮かべてみましょう。相手の長所を思い出しているときには、知的な作業を担当する脳の部分が盛んに活動します。さらに、自分や周りの人をほめましょう。ほめることで脳は気持ちよくなり、変わりはじめます。気持ちよさは脳を変えるエネルギーになり、脳システムが効率よく働くようになります」

●心を込めて手作業を行う！

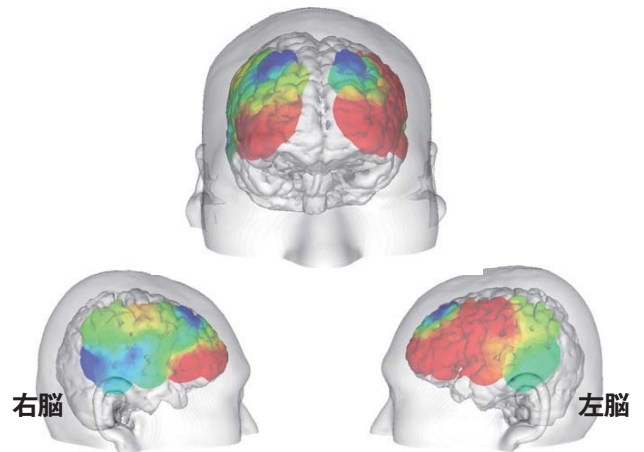
「体を動かし頭を使う手作業が脳を活性化させます。休日はごろごろして過ごすよりも、家事や土いじり、手芸などの趣味に打ち込んで手作業を行って脳を鍛えましょう」と篠原先生。

✎ 脳トレ4 <料理で手先を使う>

「玉ねぎのみじん切りやキャベツのせん切りなどの細かい作業は、高度な脳の働きによる運動作業になります。それだけで脳が働きますが、新しい作業を行うとさらに活発になります。野菜の皮をむくときに、ピーラー（皮むき器）を使っている人はなるべく包丁を使ってみましょう。逆にピーラーを使ったことがない人は使ってみると、新しいことへのチャレンジになります」

✎ 脳トレ5 <心を込めて、家事を行う>

「心を込めて洗濯物を干す、きれいにしようとして掃除をすることで脳を活性化させます。脳トレの基本は、面倒で、ややこしいと思うことを心を込めて行うことです。実験で、何をする場合でも心を込めると、脳の前頭葉が強く働くことがわかっています」



▲気持ちを込めたアイロンがけで、普通のアイロンがけよりも活動が増した部位（赤い部分）

◆体を動かす脳トレを楽しもう1◆

<ウォーキング>

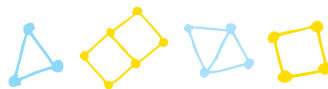
「ウォーキングなどの有酸素運動が脳を活性化させることや、定期的に運動をしている人たちは認知症になりにくいことがわかっています。少しくらいのウォーキングを40分、週3回定期的に行うことで高い効果が期待できます。65歳以上の年齢層の調査で、半年実施した



結果、やる気に関する前頭葉の内側部で厚みが増したという報告もあります。おすすめは3分ごとにウォーキングと速歩を交互に繰り返すインターバル速歩です。脳を活性化して筋力アップも見込めます。また、3歩目を大またに変える歩き方や、右手と右足を同時に出すナンバ歩きなどの慣れない歩き方を意識的に行うと、新しい技を記憶しようと脳が活性化します」

Power-up brain training!

生活に変化をつけて脳トレを!



篠原先生が、ふだんの暮らしをほんの少し変えるだけでできる脳トレを教えてくださいました。どれもすぐにできるものばかり。試してみましょう。

●慣れていないことにチャレンジする

「スムーズにできないことを試行錯誤しながらチャレンジしているときに、前頭葉は最も活性化します。楽しすぎる課題はトレーニングになりません」と篠原先生。

脳トレ6 <未知の分野の本を読む>

「好きなテーマの本ではなく、未知の分野や難しそうな本を真剣に読むことが脳トレになります。カフカやカミュのような不条理本を読むことで、認知機能が向上したという報告があります」

脳トレ7 <ふだん聴かない音楽を聴く>

「あまり聞いたことのないジャンルの音楽に耳を傾けてみましょう。リズムやメロディを聞き分けて、歌詞の意味も想像してみます」

脳トレ8 <初めてのことにチャレンジする>

「初めての場所や行動にチャレンジしてみましょう。作り慣れたものではない初めての料理を作る、いつもの町で初めての店に入って初めての料理を注文する、カラオケで新しい歌を歌うなど、初めての体験へのチャレン

ジが脳を鍛えます」

●生活を見直そう!

「今年の4月に“アルツハイマー病、認知機能低下予防に関する会議”で発表されたことですが、アルツハイマー病や認知機能低下を防ぐと認められたものに、高い身体活動・地中海風料理・高コレステロール血症剤などがあります。逆にリスクを高めると報告されたものは、うつ状態・糖尿病・中年期の高脂血症、乏しい社会支援・喫煙などです。結果的に、生活習慣病予防でずっといわれてきたことが認知症の予防につながります」と篠原先生。

脳トレ9 <脳を元気にするものを食べる>

「脳や脳内物質はさまざまな栄養素からつくられています。多くの種類の食品を適量食べて、脳トレ効果をアップしましょう。注目されているのが“地中海風の食事”です。サラダドレッシング、木の実、魚、トマト、鶏肉、ブロッコリー類の野菜、果物、濃い緑の葉野菜を多くとり、脂肪の多い製品や赤肉、臓器肉、バターを少なくとる人にアルツハイマー病が少ないという報告があります」

介護保険を活用した住宅改修を実施する!

暮らしをもっとバリアフリーに vol.4

介護保険を活用した住宅改修のプランニング後の流れは、工事依頼、工事着工へと進んでいきます。工事を実施していく際に注意するポイントなどを、経験豊富なケアマネジャー（介護支援専門員）と一緒に具体的に見ていきましょう。

工事依頼のときのポイントは？

工事の実施には、まず工事を担当する施工業者を決定し工事を依頼します。どのようにして施工業者に工事を依頼していくのでしょうか？ 介護保険を使ったリフォームを数多く手がけた経験のあるケアマネジャーの梅原悦子さんにうかがいます。

「担当するケアマネジャーは、まず、利用者の希望を聞きながら施工業者と一緒に選んでいきます。普段からお世話になっている工務店等に依頼したいというご希望であれば、その工務店等に介護保険制度や申請書類の作成などをご説明します。工務店等を指定されない場合には、申請手続きになれているかどうか、施工申請や見積もりを素早く出してくれるかどうかポイントになります。手続きはできるだけスムーズに進めたいですから。そして、利用者の不
便な動作を楽にする
ために必要なプラン



▲地域包括支援センター・主任ケアマネジャーの梅原悦子さん。東京都介護支援専門員研究協議会の理事としても活動中。



であれば、手間のかかる面倒な工事でも早く施工をしてくれる、そんな業者さんが理想ですね」

介護の知識を持っているかどうかは決め手になると、梅原さんはいいます。

「細かい点にも気遣いがあると、利用者がより安全に快適に生活できるようになります。例えば浴室に手すりをつける際に、湯気でくもったら見えにくくなることを想定して、壁と同色ではなく反対色のものを取りつけ、高さや握り具合にも注意を払ってくれる。そうした気遣いがほしいですね。また、認知症の方のリフォームでは、環境の変化で不安になってしまう方もいらっ

介護保険制度を活用した住宅改修とは

介護が必要になった高齢者が、在宅で安全に自立した生活を送るための介護保険申請を行い、手すりの取付けや段差の解消等の住宅改修を行うことです。原則1人20万円を上限として、費用の1割が自己負担となります。申請を行わずに改修をした場合は、給付されないので注意してください。



しゃいますので、あえて、本人の見ている前で工事をしたり、工事の状況が本人の不安感を大きくするようであれば、工事の期間はショートステイ（介護施設への短期入所）を利用させていただいたりします。利用者にあわせた臨機応変の工事対応が望まれますね」

満足できる工事を行うには？

工事前の準備について、梅原さんに教えていただきましょう。

「工事後に使いこなせない、使いにくいということがないように、家の中での利用者の体の動きをよく見て、その人にあった部品を使って工事を行うことが大切です。私の場合、手すりの見本を何本か持参して、実際に握ってもらい、いちばんしっくりくるものを選んでいただくようにしています」と梅原さん。

工事を実施した方の感想は、いかがでしょう？

「工事後は“こんなに便利になるのだったら他も改修したい”という声が多く寄せられます。手すりがつくだけで生活がしやすく安全に動けることを体験して、別の要望が出てくるようです。必要に応じて、手

Q 介護保険給付の住宅改修は何回利用できますか？

A 1人、生涯20万円までの支給が原則で、この限度額以内であれば何回かに分けて利用することができます。また、引越しをした場合は元の住宅でこの改修を利用している場合、新たに限度額まで利用でき、“3段階リセット”といって体の状況が著しく悪化した場合も同様にリセットされ、限度額まで利用できます。

■ “3段階リセット”の例

初めて住宅改修費が支給された時点での要介護等区分を基準として、介護の必要の程度が3段階以上上がった状態で行った住宅改修が対象になります。



- (例1) 要支援1 → 要介護3 新たに支給を受けることができる
- (例2) 要介護1 → 要介護4 新たに支給を受けることができる
- (例3) 要介護2 → 要介護5 新たに支給を受けることができる

すりの追加や手すり以外の段差の解消などを行うことも大切です」

継続してサポートしてくれるケアマネジャーと一緒に、より安全で安心できる住環境にしていきたいですね。

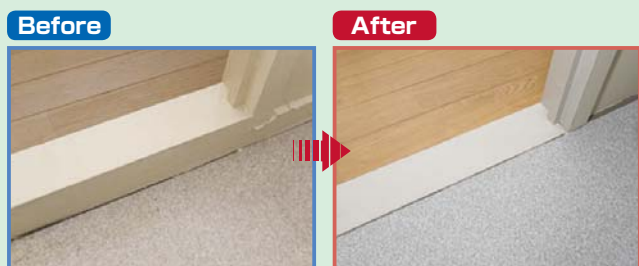
JSでは介護保険を活用した住宅改修をお手伝いしています。 リフォームdata

JSアラカルトリフォーム紹介 ● 介護保険給付対象商品 ●

【トイレ床の段差解消】

JSでは、UR都市機構の基準にあったトイレ床の段差解消工事を取り扱っています。詳しくは、お近くのJS支店・出張所（P26.27参照）にお問い合わせください。

※このリフォームは退去時に原状回復の必要がありません。



玄関ドアを防犯リフォームしましょう

就寝時や留守にするとときに防犯の不安を感じる…

玄関扉の防犯性能を高める、防犯リフォームを考えてみましょう。

1 時間がかかると侵入をあきらめる

泥棒は侵入に時間がかかるのを嫌います。侵入に5分以上かかると、7割以上の泥棒は侵入をあきらめるというデータがあります。玄関ドアのシリンダー（カギ穴を含む周辺の円筒部）をピッキング等に強く、防犯性の高いものに交換して侵入を抑止しましょう。防犯性の高い建物部品の指標として“CPマーク”があり、このマークは警察庁が中心となって制定した官民合同会議によって防犯性が高いと認定（住宅などの侵入に5分以上耐えられるか等を試験）された鍵などに使用が認められています。

2 ワンドア・ツーロックで二重の安心を

1つのドアに2つ以上のカギを取りつける（ワンドア・ツーロック）対策は、侵入に要する時間も2倍以上となり、泥棒に侵入をあきらめさせるのにとっても有効です。一般的には元々の鍵に補助錠を追加するような形で、2つの鍵を付けることとなります。

また、防犯の心がけとしては、施錠していない場所を探して侵入する手口も多く見受けられますので、ゴミ出しや買い物など



CPマーク



短時間の外出でもきちんと施錠をするようにして、合鍵を集合郵便受けや入口近くの物かげ等に置かないようにしてください。

3 モニター付きインターホンで来訪者が見えるとさらに安心

泥棒も、むやみやたらに侵入するわけではありません。家人がいないか、人目についていないかは確認しています。泥棒の手口として、インターホンなどを使って不在確認をされると言われています。モニター付きインターホンなら、顔を見られるのを嫌う泥棒は侵入をためらいます。

ただし、UR賃貸住宅ではインターホンの設置や取り替えは、非常押しボタン付き以外のものは原状回復義務が免除されていないので、お気をつけください。

JSアラカルトリフォーム紹介

アラカルトリフォームとは、退去時に原状回復義務が免除されている模様替え工事です。

(CP 認定錠)

【玄関扉への補助錠の取付】

室外側

室内側



玄関扉にもう一つの錠を取り付け、二重の安心で、大切な家族と財産をしっかりと守ります。

【カラーモニター付 インターホンへの取替】

室内側

室外側



カラーモニターで来訪者をしっかりと確認でき、非常押しボタンを押して、トラブルの発生や異常を外部に音と光で知らせることができます。

お客様の声

防犯上の
不安がなくなり
安心できた。

外出中にドロボーに入られるのではないかといった防犯上の不安が大きかったのですが、補助錠を取りつけてからは、安心して外出できるようになりました。ありがとうございました。

神奈川県 Yさん

玄関ドアリフォーム・データ(首都圏地区)

	予算(目安)	標準工事時間
● 玄関扉への補助錠の取付	¥25,100 ~ (* 1)	約 1 ~ 2 時間
● カラーモニター付 インターホンへの取替	¥31,500 ~ (* 2)	約半日

* 1 プレス扉：CP 認定型

* 2 現在プザー又はチャイムが設置されている住宅は配線工事が別途必要です。

電話機能等の多機能付インターホンが設置されている住宅にはお取替えができない場合があります。

※掲載予算は参考(税込み)です。間取り・既存の状態により変わりますので、現地調査の上お見積もりいたします。最寄りの JS 事務所へお問い合わせください。(P26.27)

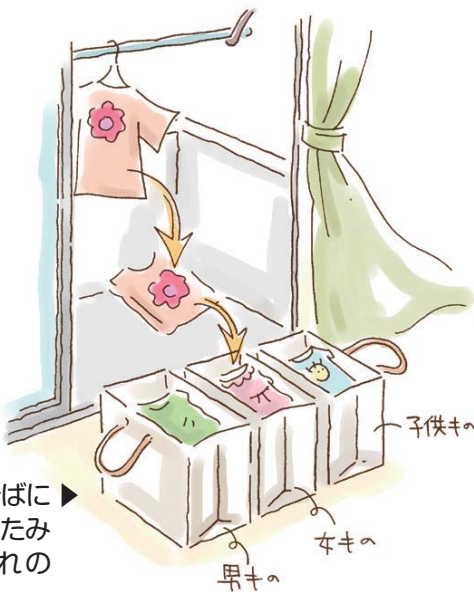
洗濯でもっとも手間のかかる作業は、たたむことと、しまうこと。しまい方一つを工夫するだけで、かなりの作業が軽減されます。

今回は洗濯物&収納編の第二回、「取り込みからしまうまでの家事」を楽にするワザをご紹介します。

取り込みながら分けていこう

取り込む時に底が大きな袋やカゴをいくつか用意しておき、家族ごとや部屋ごとに洗濯物をたたみながら分けて入れていきましょう。部屋一杯に洗濯物が広がる心配もなくなり、運びやすいので子供たちにも手伝ってもらいやすくなります。

ベランダ等のそばに袋を置いて、たたみながらそれぞれの袋に入れる。



針金ハンガーを
使いやすいかたちに
アレンジ!

①ハンガーの端から5cm
くらいのところを下側に、
両端とも折り曲げる。

②ハンガーの上側と下側
に丸みをつける。

③Tシャツ・ブラウス用の
肩の部分がなだらかな
ハンガーができあがり。



ない場合は、ジャケットやスカート等、あまり着ない服をたたんで収納してスペースを確保しましょう。ただし、つるす場合には型くずれの気にならないものから始めましょうね。

衣装ケースの中は衣類が混ざらない

衣装ケースの中では、シーズンオフの衣類と今着ているものはしっかりと分けたいですね。着ているものは手前に、季節外れの物を奥にしまいます。手前と奥を分ける時やTシャツを立ててしまう時にはブックスタンドが便利です。また、シーズンオフの衣類は、小物を通気性のある布製の巾着袋にまとめ、型くずれの心配のない衣類やかさばる衣類は圧縮袋を利用して小さくすることもできます。

毎日着ている物をつるそう

Tシャツやブラウス等は毎日のように洗濯・たたみ・しまいを繰り返します。そこで、着る機会が多く洗う頻度の高い衣類はたたまず、つるしたままクローゼットに収納すれば、ずいぶん効率があがります。クローゼットに空きが少



随筆

「メモ帳から」その26

大槻茂

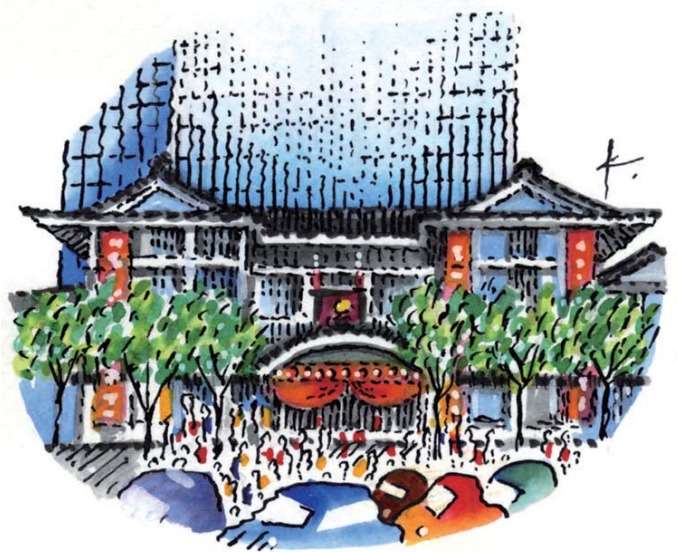
私の今の本業は、「広報と危機管理」のコンサルタントである。分かりやすく言うと、企業や官公庁の依頼を受け、イメージアップのための効果的情報発信の仕掛け、事件や事故に巻き込まれたりしたときの対応策、あるいは巻き込まれないための防止策などを考える仕事である。

東京・歌舞伎座の建て替え工事を請け負った清水建設の広報のお手伝いも、その一つである。具体的には、明治時

代に始まる歌舞伎座の歴史、舞台、デザインなどを「建築」という視点から紹介する広報誌の編集をしている。7月に創刊号を出し、新歌舞伎座が開場する2013年4月までの間に計9冊を発行する。日本の伝統文化の殿堂づくりに一役買うゼネコンの新しい企業イメージをつくりあげることができれば、と念じている。

11月中旬、来年1月発行の第3号の取材で、設計者の建築家・隈研吾氏、三菱地所設計の役員の方に「一番心がけたこと」「裏話」などをお聞きした。主眼は、「先代・歌舞伎座の長所を継承し、東京一の繁華街・銀座の顔として世界に情報発信できるような色彩空間づくり」にあるという。得心させられたのは、歌舞伎俳優の意見が劇場づくりに反映されていること。話し合いの際に、三角スケールやメジャーを持参した人もいたという。舞台に実際に立つ人たちだけに、照明、音響、舞台周りなどの微妙な使い勝手に演者ならではのこだわりを見せた。舞台の床をできるかぎり柔らかくしたのも、「コンクリートの上に直に床を敷くと、膝や腰に負担がかかる」という俳優の声を取り入れた結果である。役者の生活空間でもある楽屋も、従前よりかなり広くなったという。

残念なのは、「匠の技」と名づけられたこの広報誌が、諸般の事情から一般の人に差し上げられないこと。一同、打開策を考えているところである。



イラスト・ナメ川コーイチ

Profile

大槻茂 SHIGERU OHTSUKI

読売新聞社に入社後、社会部、生活情報部を経て、現在、青森大学客員教授。主な著書に「新天皇家の人々」「そばとうどん」「渋谷天外伝」など。

滑川公一 KOHICHI NAMEKAWA

イラスト・漫画修業のため渡仏。帰国後に個展「パリと猫と…」。「'82年度日本漫画家協会優秀賞受賞する。作品に「世界のショートショート傑作選」「なにぬねこ」など。



団地の木々を見ながら歩いていると、
小鳥のさえずりが心地よく聞こえてきます。
木の実を求めて集まってくる小鳥たちの
バードウォッチングを楽しんでみませんか。

団地の植物ガイド

バードウォッチングを楽しむために

JSは担当している団地の植物管理を通して、皆さんの安全・安心・快適な
団地生活をお手伝いしています。

木に住む小鳥たち

小鳥と木々は、とても密接な関係にあります。
小鳥たちは、実や種子、芽などを好物とするの
はもちろん、木々に巣をつくったり、避難場所
にもします。またお返しに、木や植物につく害
虫を食べたりします。



カワラヒワ

◀スズメと同じくらいの
大きさと、太いくちばし
と翼に混じる黄色が特
徴的。



メジロ

▲ウグイス色の体と目の
まわりの白いフチドリ
が特徴の小鳥。

▼胸から腹、尾にかけてオレ
ンジ色で、翼の白い模様
が特徴の小鳥。

ジョウビタキ



ツグミ

▲足をそろえて地上をピョンピョン
と飛び跳ねては、胸をそろせて止
まる仕草が特徴的。

団地の植物図鑑 - シンボルツリー編 -



ケヤキ／ニレ科／落葉広葉樹
春の芽出し、秋の黄・紅葉、冬の美し
い樹形と鑑賞価値が高く、シンボルツ
リーとして魅力的な樹木です。

ヒマラヤスギ／マツ科／常緑針葉樹
みごとな円錐形の樹形と青緑色の葉色がポイント
です。遠くからでも目立ちます。



小鳥たちに人気の木々

小鳥たちにもっとも人気があるのが、実のなる植物や木々です。



ピラカンサ (バラ科)：この仲間は実が美しく、品種がいくつかあり、実の色が赤、橙、黄などです。
【好む鳥たち】アカハラ、カワラヒワ、ジョウビタキなど



マルバアキグミ (グミ科)：実は直径約8mmの球形で、晩秋に赤く熟し食べられます。
【好む鳥たち】ヒヨドリ、メジロなど



ナンテン (メギ科)：真っ赤な果実が美しく、さほど横に広がらないので場所を取らず、定番の実のなる庭木です。
【好む鳥たち】アカハラ、ツグミ、ヒヨドリなど



クロガネモチ (モチノキ科)：たくさんの真っ赤な実をつけた秋の姿は、とても美しく冬までその姿を楽しむことができます。
【好む鳥たち】アカハラ、ツグミ、ヒヨドリなど



イヌツゲ (モチノキ科)：常緑の低木で、秋から冬にかけて黒い実が熟します。
【好む鳥たち】アカハラ、キジバト、ツグミ、ヒヨドリなど



クスノキ／クスノキ科／常緑広葉樹
常緑樹の中では葉色が明るく美しい。神社などで神木として崇められている巨樹もあります。



ユリノキ／モクレン科／落葉広葉樹
雄大な樹形と秋の紅葉、5〜6月に咲くチューリップ型の花が魅力です。

住み手の声や要望をきめ細かく吸い上げていきたい

愛知県豊明市豊明団地自治会

●水と緑に恵まれた利便性の高い住環境

豊明団地は、名古屋市
の東南約15kmに位置す
る豊明市のほぼ中央にあ
り、名鉄名古屋本線前後
駅より名鉄バスで約10
分の立地。近くには歴史



■自治会会長の山岸牧男さん

に名高い桶狭間古戦場があります。2つの
水辺公園の間に広がる緩やかな丘陵地に5



■豊明団地自治会が管理をしている
自治センターは豊明団地の中心。

階建ての建
物55棟が並
び、総戸数は
2332戸。

平成11年
に完成した自
治センターは

中央部分が吹き抜けになっていて、開放的
で明るい雰囲気です。こちらの中にある自治
会事務所で、自治会のみなさんにお話を伺
いました。活動概要を自治会会長の山岸牧
男さんに聞きました。

「団地自治会が発足したのは昭和47年、
再来年に発足40周年を迎えます。広報誌
『けやき』を年に2回発行し、ほかに決算報
告や行事報告などを全戸配布しています。
近年、ブラジル人を中心に外国の方も多
いので、市から出向の通訳の方に、ポルトガ
ル語に訳してもらってお知らせしています。
できるだけ大勢の住民同士が楽しくふれあ
えるよう、行事の数はかなり多いですね」

●5大行事を中心にさまざまな年間行事を開催

どんな年間行事を開催
しているのか、事務局長
の田川早百合さんに伺
いました。



■事務局長の田川早百合さん

「5大行事以外に、ひ
なまつり、桜まつり、鯉の
ぼりまつり、映画大会、
どんど焼き、ごきぶり団
子作り、高齢者のふれあ
い会食、悪質駐車チェッ
クパトロールなどさまざ
まな活動をしています」



■広報部長の若松秀子さん

広報部長の若松秀子さんは、「みなさんに
楽しかったと喜んでもらうことで続けていま
す」とにっこり。



■子どもたちが集まるレクスボ大会。パン食い競争や玉入れ、綱引きでみんな大はしゃぎ。



■夏まつりは自治会最大のイベント。グラウンドで打ち上げる花火で祭りは最高に盛り上がります。

今回は楽しい団地ライフを実現するために数多くの行事を開催している豊明団地自治会におじゃましました。諸問題にも積極的に取り組み、力を合わせて活動している様子をご紹介します。



■子どもたちが見入っているのは寄付を受けた7段飾りのおひなさま。毎年、自治センターに飾っています。

自治会では、行事ごとに運営や進行方法を記した手引きを作成しています。田川さんがその厚い手引きファイルを手し、豊明団地5大行事の内容を説明してくれました。

「5月のレクスポ大会は地域の運動会で、炊き出し訓練を兼ねてカレーをみんなで作ります。600人分があっという間になくなる人気行事なんです。7月に行う夏まつりは近隣の地域と協賛で2日間開催し、約2000人が参加します。商店街や団地、近隣の方々によるかき氷やおもちゃのバザー、自治会主催のくじ引き抽選会などを楽しみます。9月の避難訓練では、毛布で簡易担架を作るなど役にたつ訓練を実践。11月の文化祭は子どもたちに人気のふわふわクッションの設置、バザーやフリーマーケット、団地内のサークルによる日本舞踊などの演技披露等で盛り沢山。12月は餅米120kgを使ったもちつき大会です」

●手間と時間をかけて住みやすい環境を整備

自治会は新しい活動にも積極的に取り組んでいます。

「豊明市に堆肥センターができたことを受け、団地でも生ごみの分別収集をしています。



■避難訓練ではAED講習会などを開催。若者からお年寄りまで300近い人が集まります。

専用のバケツに出す、とうもろこしの芯は出せないなど細かい決まりを守って、みなさん、上手に出してくれていますよ」と若松さん。

集めた生ごみは堆肥に生まれ変わり、農地などの土壌改良に利用されるそうです。

放置自転車対策としては、廃棄自転車の回収を行っているという田川さん。

「昨年は415台を回収し、共益費で処分しました。処分する際には警察と相談しながら、時間をかけて所有者への周知、盗難車や不法投棄の確認を行うなど、トラブルを回避するために工夫して実施しています。まだ十分使えそうな自転車は抽選会を開催して希望者に再利用してもらっています」

今後の課題について、山岸さんに伺いました。

「自治会は

3つの行政区をカバーし、11の町内会と協力して運営を行っています。今後は、町内会との連携をもっと密にして、住み手の声や要望をきめ細かく吸い上げていきたいですね」



■毎年行っている廃棄自転車回収。1年で大量に集まる廃棄自転車をトラックで回収しています。

Remi Profile

シャンソン歌手で料理愛好家、
夫はイラストレーターの和田誠さん
シェフではなく主婦として自作料理に情熱を燃やしている。
最近では自ら手がけるブログが大人気。 <http://www.remmy.jp/>



平野しみの

早ワザごはん

片手でつまむだけで作れちゃう！ つまんでシュウマイ

簡単に作れる中華点心はいかが？
食いしん坊でせっかちな人におすすめよ。
たねを並べてシュウマイの皮をのっけて
片手で上からつまむだけでできちゃうの。
包むんじゃなくて、つまんじゃう感じよ。
すばやくできて、しかも味は保証つき！

海のマグロと陸の豚が合体して、
深みとコクが出ておいしいんだから。

■ 材料(4人分)



豚ひき肉 …………… 250g
ツナ缶(油漬け・80g入り) …………… 1缶

【A】

長ネギのみじん切り …………… 大さじ2
ショウガのみじん切り …………… 小さじ1
酒 …………… 大さじ2
片栗粉、砂糖 …………… 各小さじ1
塩 …………… 小さじ1/2
コショウ …………… 少々
シュウマイの皮 …………… 30枚
レタス …………… 適量
針ショウガ、酢、しょうゆ …………… 各適量

■ 作り方



- ① ボウルにひき肉と【A】の材料をすべて合わせ、ツナを缶汁ごと加えて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ② 熱湯を入れた蒸し器の台の上に、①のたねを一口くらいの大きさに丸めて並べる。たねの上にシュウマイの皮を1枚ずつかぶせ、それぞれ上からつまみあげるようにして軽くおさえる。
- ③ ②に蓋をして強火にかけ、蒸気が上がってきたら中火にして5～6分くらい、火が通るまで蒸す。
- ④ 千切りにしたレタスを器に広げ、その上に熱々のシュウマイを盛りつける。好みで針ショウガを入れた酢や酢じょうゆで食べる。

技plus

- 蒸し器の台の上に、たねを丸くしながらポトンと落として形作ってね。
- ちょっと形が不揃いでも気にしない。食べておいしければ大丈夫。
- さらにひと手間。ひき肉を使わずに、豚バラ肉を細かく叩いてミンチにしてみる。とってもジューシーな味わいになるわよ。



調理時間
12~13
分くらい

レミパン 読者プレゼント☆

前回に引き続き、ご紹介のお料理がさらに簡単においしく作れる「レミパン」(平野レミ考案)を、抽選で10名様にプレゼント! 詳しくは24ページに。



こんにちは
JSです。

こんにちは JS です。 団地生活を快適にする商品・技術を紹介し 営業企画室事業開発課

JSではさまざまな事業を展開しています。今年7月には新たな部署を設置し、積極的な事業展開をスタートしました。新規事業を手がける営業企画室事業開発課の上代幸男課長、沖将行副長に話を聞きます。

Q. 新しい部署の業務内容について 教えてください。

上代課長……営業企画室には、2つの課が在り、営業企画課がマーケティング戦略の構築や営業力強化のための企画・立案、私の所属する事業開発課が新規事業、新商品の企画・立案を担当する部署として、今年7月に発足しました。

事業開発課では、これまでJSの技術開発研究所が開発した建築部材や設備機器等を、UR賃貸住宅にお住まいのお客様を始めとして、より多くの皆様に広くアピールし、ご提供していくことを事業展開の1つとしております。

JS開発商品は、約50年にわたる集合住宅管理業務の経験から、お住まいの皆様の「安全・安心・快適」な暮らしをサポートするために開発されたものであります。

商品の開発には、団地にお住まいのお客様のご意見、ご要望をはじめ、様々な方々からの声をお聞きし、暮らし易さや少子高齢化社会に対応した商品を企画してまいります。

JSはおかげ様で来年創立50年を迎えますが、これからもお客様の快適な住空間創りをサポートしていきます。



▲営業企画室事業開発課の上代幸男課長

Q. 具体的な活動について教えてください。

沖副長……「開発した商品を広く知ってもらうための第一歩として、東京ビッグサイトで開催された“ジャパンホームショー2010”に出展参加しました。このイベントは日本最大規模の住宅・建築関連専門の展示会で、JSは今年で二度目の出展となります。参加企業が持つ最先端の技術や情報を私たちも吸収し、こちらからも情報を発信できるたいへん有意義な展示会として位置づけています。JSの出展ブースでは、UR賃貸住宅向けに開発した商品の中から好評を受けている商品を、経験豊富なスタッフがデモンストレーションやパネル展示などを行って紹介しました。このような機会を利用して、JSの技術を多くの方に知っていただきたいですね」

Q. これから目指していく事業展開は？

沖副長……今後は、年数が経過した住宅も適正な維持管理・修繕等を行い、きちんと手入れをして長く大切に使うことが求められています。

そこで約50年にわたり、集合住宅にお住まいの皆様にとっての「安全・安心・快適」な暮らしを追求してきたJSの経験や実績が力を発揮することと



▲営業企画室事業開発課の沖将行副長

ジャパンホームショー2010 -東京ビッグサイト-



▲リファイブバス
浴槽のエプロン部分に薄型のシャワーつき風呂釜を組み込んだ専用浴槽を開発。より大型の浴槽が設置できます。



▲コンパクト洗面化粧台
狭い場所に納まる幅50cmサイズ。ミラーキャビネット、洗濯機用分岐水栓付で水栓の位置が左右選べます。



レンジフード部に給湯設備を組み込んだ様子が見てとれるように展示

▲レンジフード型給湯器
レンジフード部に給湯設備を組み込むことで省スペース化を実現。水栓はシングルレバーで混合栓に。



▲ミナーノ
座って料理ができるシステムキッチン。扉パネルだけを交換でき模様替えも簡単！



▲すっきり出窓
美観よく窓からの視野も広がり、後付けの出窓のカウンター下に、エアコンの室外機を収納できます。



▲楽フィットドア
既存のドア枠をそのままに、低騒音・低振動の工事で、対震丁番付きの新しいドアに交換できます。



▲人気のデモンストレーション
この展示会で注目を集めたのは“リフォーム用エコ塗料”や外壁点検機器“スーパーアイ”などの実演。



▲JS開発商品の説明パネル展示
JSソフトフローリング、敷居カバー、ゆかだんナイン、においクリーン工法など、JS独自の開発商品等をパネルで紹介。



▲展示風景
住戸を再現した商品展示を行ったJS出展ブース。経験豊富なスタッフの説明に聞き入る来場者の姿が見られました。

確信しています。

数々の商品や工法などを開発するなかで、特許等も取得していますし、JSの開発商品や技術を活用していただける場をもっと広げていきたいと考えています。

上代課長……「子育て支援やバリアフリー

対策など、お住まいの方ひとりひとりがもっと暮らし易くなるための商品を企画・開発していくことが求められています。団地をはじめ多くの集合住宅にお住まいの方に、より快適な生活を提供していけるよう事業展開を図っていきたくと思っています」

READER'S COLUMN 読者のお便りから

編集部では、皆さんの声を誌面作りに生かしたいと考えています。
皆さんの団地での暮らしぶりと併せて、たくさんのお便りをお寄せください。

「おたより」

今年の天気は体に厳しい。終わりのない猛暑に、いきなり年末並みの寒さ。秋が省かれた中、団地の片隅には朝顔がまだ一輪、けなげに咲いていた。その体調維持能力にひとしきり感心。 東京都／S・Hさん



私の団地は高齢者が30%以上をしめるそうです。外に出ると「こんにちは」。でも「どなたでしたか?」。年を取ると顔も変わりますよね。 埼玉県／K・Tさん



駅から歩いて3分。バスのロータリーもすぐそこに見えるので、お客様も迷うことはないし、通勤にも便利。旦那様の帰りもわかり、ホカホカご飯が用意できます。

大阪府／S・Yさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ



リビングで 海をながめて 夏惜しむ
(海が見えるのが我が家の自慢です) M・Hさん

もみじの手 落ち葉ひろって ニッコリと
U・Sさん

団地内 キンモクセイの 香に憩う
N・Mさん

子らの声 静かになりて 日暮らし鳴く
室見川のメダカ

天気予報 外れて張り切る ミニゴルフ
T女

子が育ち 今度は孫が すべり台
F・Aさん

読者プレゼント



レミパン... 10名



レジカゴ用保冷バッグ... 50名

クオカード (500円分) ... 20名

本誌同封のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、平野レミさん考案の「レミパン」(フタ付フライパン)、レジカゴにそのまま収納できる「レジカゴ用保冷バッグ」、「クオカード」をプレゼントします。アンケートのプレゼント希望欄をチェックし、送ってください。

締切りは平成23年2月28日。

*バッグの色は選べません。ご了承ください。

JSが「ジャパンホームショー2010」に出展

2010年11月17日～19日の3日間、JSは東京ビッグサイトで開催された「ジャパンホームショー2010」に出展しました。この展示会は、国内最大規模（約88,000名の来場者、約450社の出展）の住まいの建材・部材・設備に関する専門展示会です。

JSは昨年に続き二度目の出展ですが、集合住宅にお住まいの方々のためにJSが開発したさまざまな建材・機器等や技術を紹

介し、開発商品・工法のデモンストレーションを行いました。

本誌（P22～23）でご紹介した製品以外にも、集合住宅管理の現場からの声を生かした住宅内部のリフォームに最適な部材や設備機器等、年数が経過した集合住宅全般のニーズをとらえた商品を取りそろえ、好評を得ました。



▲ステージでは商品展示と工法等のデモンストレーションを実施。



▲住戸を再現したスペースに、商品等を説明パネルとともに展示。



▲フローリング等の商品は、施工前・施工後の様子を実際に使用する床材とともに展示、説明。



▲JS開発商品・工法の一部を、映像を交えたデモンストレーションで紹介。

- 本誌創刊号からのバックナンバーを、JSのホームページに掲載しています。一度ご覧になってください。
- 次号 JSplus の発行は平成23年3月の予定です。

日本総合住生活株式会社 事務所及び管轄団地所在地一覧

東京支社 〒140-0013 品川区南大井 6-26-3 大森ベルポート D 館 11 階 TEL 03(6803)3830(代)

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
東京 23 区	江戸川区、江東区、墨田区	東京東支店 TEL 03(5653)2131(代) 〒136-0075 江東区新砂 1-6-35 Nビル東陽町 5 階
	葛飾区、荒川区、足立区、台東区	城北支店 TEL 03(3601)5161(代) 〒125-0062 葛飾区青戸 3-11
	豊島区、板橋区、練馬区	東京北支店 TEL 03(3936)2036(代) 〒175-0082 板橋区高島平 2-32-2
	北区、文京区	王子出張所 TEL 03(5902)5150(代) 〒114-0002 北区王子 5-2 王子五丁目団地 2-110
多摩 地区	品川区、港区、渋谷区、新宿区、杉並区、世田谷区、千代田区、中央区、中野区、目黒区、大田区	東京南支店 TEL 03(6381)5571(代) 〒141-0031 品川区西五反田 7-24-5 日本生命西五反田ビル 3 階
	青梅市、立川市、三鷹市、小金井市、国分寺市、国立市、小平市、昭島市、西東京市、調布市、東久留米市、東村山市、府中市、武蔵村山市、武蔵野市、福生市、狛江市、羽村市、東大和市、清瀬市	北多摩支店 TEL 042(538)2051(代) 〒190-0003 立川市栄町 6-1-1 立飛ビル 7 号館 8 階
	多摩市、町田市、日野市、八王子市、稲城市	南多摩支店 TEL 042(372)5111(代) 〒206-0031 多摩市豊ヶ丘 4-7
神奈 川 地区	横浜市（旭区、港北区、神奈川区、瀬谷区、西区、青葉区の一部（青葉台）、中区、鶴見区、都筑区、南区、保土ヶ谷区、緑区）川崎市（川崎区、中原区、幸区、高津区）	横浜支店 TEL 045(470)8611(代) 〒222-0033 横浜市港北区新横浜 1-17-12 IWATAビル 3 階・4 階
	横浜市（磯子区、港南区、栄区、金沢区、戸塚区）、横須賀市	横浜南支店 TEL 045(833)3075(代) 〒235-0045 横浜市磯子区洋光台 4-2-25
	大和市、藤沢市、平塚市、茅ヶ崎市、鎌倉市、秦野市、厚木市、相模原市、海老名市、座間市、横浜市青葉区（青葉台を除く）、川崎市（宮前区、多摩区、麻生区）、伊勢原市	神奈川西支店 TEL 046(206)1071(代) 〒242-0013 大和市深見台 3-1-13

関東支社 〒110-0008 台東区池之端 1-2-18 MG 池之端ビル 3 階 TEL 03(6803)3600(代)

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
千葉 地区	千葉市、佐倉市、成田市	千葉支店 TEL 043(277)7371(代) 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-5-8
	船橋市（千葉ニュータウン小室ハイランドを除く）、習志野市、浦安市、市川市	千葉西支店 TEL 047(452)1121(代) 〒275-0021 習志野市袖ヶ浦 3-2
	八千代市	八千代出張所 TEL 047(485)0177(代) 〒276-0027 八千代市村上 1113-1-1-39-102
	松戸市、柏市、流山市、鎌ヶ谷市、我孫子市、印西市、白井市、船橋市の一部（千葉ニュータウン小室ハイランド）、茨城県取手市、牛久市	千葉北支店 TEL 04(7144)8173(代) 〒277-0845 柏市豊四季台 2-1-105-101
埼玉 地区	さいたま市、川口市、鳩ヶ谷市、上尾市、桶川市、戸田市、鴻巣市、久喜市、北本市、蕨市	浦和支店 TEL 048(882)7141(代) 〒336-0017 さいたま市南区南浦和 3-49-53
	草加市、三郷市、吉川市、八潮市、越谷市、幸手市、春日部市	東埼玉支店 TEL 048(935)2271(代) 〒340-0053 草加市旭町 3-3-1
	所沢市、新座市、川越市、朝霞市、富士見市、和光市、鶴ヶ島市、坂戸市、狭山市、ふじみ野市、日高市、入間市	西埼玉支店 TEL 049(261)1874(代) 〒356-0006 ふじみ野市霞ヶ丘 1-2-27-305 ココネ上福岡二番館 3 階

JS へのお問い合わせ、ご相談などは、お住まいの団地を管轄する JS の各事務所にご相談をお願いいたします。

大阪支社 〒536-0025 大阪市城東区森之宮 2-9-201 TEL 06(6969)1001(代)

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
近畿地区	大阪市（北区、都島区、中央区、西区、港区、大正区、天王寺区、浪速区、東成区、生野区、旭区、城東区、鶴見区、阿倍野区、住之江区、住吉区、東住吉区、平野区、西成区）、枚方市、寝屋川市、門真市、守口市、大東市、東大阪市、八尾市	大阪中支店 〒537-0025 大阪市東成区中道1-10-26 サクラ森ノ宮ビル8階 TEL 06(6977)1500(代)
	大阪市（淀川区、東淀川区）、豊中市、吹田市、高槻市、茨木市、摂津市、池田市、箕面市、三島郡	大阪北支店 〒560-0083 豊中市新千里西町 1-1-4 千里中央ツインビル別館 3 階 TEL 06(6831)1716(代)
	堺市、藤井寺市、富田林市、和泉市、河内長野市、貝塚市、岸和田市、高石市、阪南市、松原市、泉佐野市、泉大津市、泉南市、大阪狭山市、羽曳野市	大阪南支店 〒593-8303 堺市西区上野芝向ヶ丘町 6-6-40 TEL 072(270)9100(代)
	神戸市、明石市、三木市、姫路市	兵庫支店 〒651-0083 神戸市中央区浜辺通 2-1-30 三宮国際ビル 5 階 TEL 078(251)4458(代)
	大阪市（西淀川区、此花区、福島区）、尼崎市、西宮市、芦屋市、伊丹市、宝塚市、三田市	阪神支店 〒660-0861 尼崎市御園町 24 尼崎第一ビル 7 階 TEL 06(6412)0551(代)
	奈良市、橿原市、香芝市、櫻井市、大和郡山市、奈良県北葛城郡、京都府相楽郡、京都府木津川市、三重県名張市	奈良支店 〒631-0806 奈良市朱雀 3-14-3 TEL 0742(72)1700(代)
京都市、宇治市、亀岡市、久世郡、八幡市、滋賀県大津市	京都支店 〒600-8441 京都市下京区新町通四条下ル四条町 347-1 京都西烏丸ビル 2 階 TEL 075(365)1010(代)	

名古屋支社 〒460-0024 名古屋市中区正木 3-5-30 名鉄正木第二ビル TEL 052(350)2850(代)

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
東海地区	名古屋市（港区、昭和区、瑞穂区、中区、中川区、中村区、天白区、南区、熱田区、緑区）豊田市、豊明市、知多市、知立市、津島市、日進市（アーバンドエル赤池、アーバンドエル赤池第二）、東郷町、みよし市、弥富市、蟹江町、三重県桑名市、四日市市、津市	名古屋支社 〒460-0024 名古屋市中区正木 3-5-30 名鉄正木第二ビル TEL 052(350)2850(代)
	一宮市、稲沢市、岩倉市、江南市、清須市、岐阜県各務原市、北名古屋市	愛北出張所 〒483-8221 江南市赤童子町大堀 51 NTT 江南ビル 1 階 TEL 0587(51)6401(代)
	名古屋市（守山区、西区、千種区、東区、北区、名東区）、日進市（日進香久山花の街）	名北支店 〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町 4-75-3 TEL 052(911)7216(代)
春日井市、小牧市	高蔵寺出張所 〒487-0033 春日井市岩成台 6-2-3 TEL 0568(91)0543(代)	

福岡支社 〒814-0114 福岡市城南区金山団地 26-4 TEL 092(861)9755(代)

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
福岡・山口地区	福岡市、古賀市、宗像市、春日市、大野城市	福岡支社 〒814-0114 福岡市城南区金山団地 26-4 TEL 092(861)9755(代)
	北九州市、遠賀郡 山口県下関市、周南市	北九州支店 〒802-0064 北九州市小倉北区片野 3-15-5 TEL 093(923)8830(代)

●ご案内

東京支社、関東支社が管轄する団地にお住まいの方で、マンション保険等各種保険及び網戸のお申込みやご相談の場合は、下記の事務所までご連絡をお願いいたします。

首都圏事業本部 保険センター 〒130-0012 墨田区太平 4-1-3 オリナスタワー 16F (マンション保険等) ☎ 0120-377-086 (網戸) ☎ 0120-648-994

ISO9001
ISO14001
認証登録



JS 日本総合住生活株式会社

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

水漏れ、排水詰り、断水、停電、
などの緊急時の連絡先

緊急事故受付センター

- 首都圏地区 TEL 0570(002)004
または TEL 048(839)0901
- 大阪地区 TEL 06(6969)2151
- 名古屋地区 TEL 052(350)2900
- 福岡地区 TEL 092(861)2525
- 北九州地区 TEL 093(923)8831