

vol. 38

JSplus のバックナンバーは
JS のホームページで

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

団地生活の安全・安心・快適をサポートします



JS LIFE DESIGN MAGAZINE

CONTENTS



- 3 「JSリリース」
- 8 快適生活のミニ知識 1
本多弘美の 収納上手へのポイントレッスン ～書類の整理編～
- 9 特集
ヘルシーでうまみ凝縮、干し野菜を作ってみよう! ～野菜、きのこ、フルーツが絶品の味になる、干し野菜レシピ～
- 16 快適生活のミニ知識 2
浦田久美子の 健やかエコライフのススメ ～冬を快適に過ごすための節約ワザ～
- 17 随筆
「メモ帳から」その38 大槻茂
- 18 介護保険の住宅改修、上手に施工するためのポイント
- 20 トイレをメンテしましょう
- 22 CLOSE UP 団地ライフ
年間行事を通して、つながりをつくっていききたい
新千里東町団地自治会
- 26 平野レミの“早ワザごはん”
- 28 クイズコーナー 脳トレクイズにチャレンジ!
- 29 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 30 JS事務所及び管轄団地所在地一覧

**新年は、お部屋をスッキリさせることから！
室内の整理・整頓、引越などをお手伝いします。**

引越しサービス
【会員価格】



不用品回収
【会員価格】



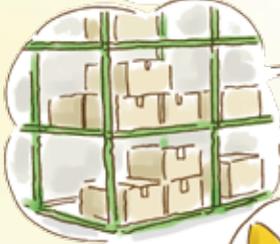
スッキリ!



ハウスクリーニングサービス
【会員価格】



荷物預け倉庫
【初回の集荷無料】



トランクルーム
【会員価格】



お電話ひとつで
皆さまの暮らしをサポートする
JS リリーフ

年会費
無料

UR 賃貸住宅にお住まいの皆様へ

もっと身近に、もっと便利に、そんな

ご入会されている皆さまが困った時に
お電話一本をいただければ、
JS リリーフは、皆さまの暮らしに「うれしい!」
をお届けします。

JS リリーフ物語 第五話 —会員様向けホームページ利用法—

お得な情報が、こんなに?

J団地に住むK子さんのお話し

「あら大変、ガイドブックが見当たらないわ」JS リリーフのサービスを検討し始めた矢先に、肝心のガイドブックを探し始めるはめになってしまったK子さん。

「そうだ、JS リリーフのホームページで調べれば…、え? WEB 会員になると、もっといろんな情報が手に入るの? 期間限定キャンペーン? メルマガ? 便利かも。どうやって登録するの?」

[登録方法]

- ① JS リリーフのホームページ (<http://www.js-relief.jp>) 右側上方にある“会員様ログイン”をクリック!
- ② ログインページ上方にある“WEB 会員登録

約70種類の生活サポートサービス

JSrelief

ジェイエスリリーフ

録はこちらから”をクリックし、新規 WEB 会員登録ページへ。

③新規 WEB 会員登録ページ下方にある“会員番号チェック”の空欄に会員番号(9ケタ)、仮パスワード(送付状に記載の8ケタ)を入力。

④会員情報登録画面で、必要な情報を入力して、登録内容を確認後に登録を完了。

「ガイドブックの PDF ファイルをダウンロードできるし、サービス一覧もあるから、とりあえず、目的のサービスを探しましょう。でも、WEB 会員特典も気になるわ〜!」



● 会員様向けホームページ



会員情報をご登録いただくと、
会員専用ページで様々な情報をご覧いただけます。

[閲覧できる主なコンテンツ]

サービス一覧/プレゼント/期間限定キャンペーン/ご紹介キャンペーン
各種ダウンロード(個人用ガイドブック PDF 等)/メルマガ登録

サービスがここにあります。

JS リリーフ会員体験モニター募集

スパリゾートハワイアンズ宿泊体験ツアー グループ 3 組様 (計 15 名様まで)



JS リリーフでは、福島県いわき市にある大型の温泉テーマパーク“スパリゾートハワイアンズ”の宿泊体験ツアーに、抽選でグループ 3 組 (1 グループ 5 名様、計 15 名様まで) の皆さまをご招待します。ツアースケジュールと募集内容をご確認の上、官製ハガキまたはホームページにてご応募ください。

■宿泊体験ツアースケジュール

1日目

10:00	宿泊者専用無料送迎バス乗車 (東京駅)
12:30	ハワイアンズ到着~フリータイム (温泉・プール等)
17:30	夕食 (新ホテル・モノリスタワー)
20:30	フラ&ポリネシアショー鑑賞
21:30	モノリスタワーに宿泊

2日目

午前中	フリータイム (観光ツアー等・有料)
15:00	送迎バス乗車
18:00	送迎バス到着 (東京駅)



○この予定は東京駅発着の送迎バスをご利用の場合。他にも新宿、さいたま新都心、横浜、立川、千葉、渋谷からのご利用が可能です。出発時間が異なります。上記発着の送迎バス以外の交通費は自己負担となります。

■募集内容

参加資格：JS リリーフ会員とその家族または友人等
参加人数：会員様ご本人を含め 5 名様まで
応募方法：官製ハガキまたはホームページにて
応募締め切り：2014 年 1 月 27 日 (月) *当日消印有効
日程：2014 年 2 月 - 2014 年 3 月中の日~金曜日宿泊
(土曜日・休前日・冬休み期間中を除く)



官製ハガキで応募

郵便ハガキに ①会員番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥応募グループ構成 (5 名様まで) ⑦ご希望の宿泊日を明記の上、ご応募ください。
(宛先) 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町 1-9
「JS リリーフ会員体験モニター募集」係

ホームページから応募

下記、会員向けページの体験モニター募集の応募フォームに①会員番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥応募グループ構成 (5 名様まで) ⑦ご希望の宿泊日を明記の上、ご応募ください。

<http://www.js-relief.jp>

※当選されたお客様には、体験レポートとして、ご旅行中の写真撮影など、簡単な取材のご協力をお願いいたします。
※当選者の発表は電話連絡をもってかえさせていただきます。



引越しサービス

会員価格



うれしい特典付きで、
安心して快適なお引越しまを！

ご要望に応じて、顧客満足度の高い引越し専門会社をご紹介します、さまざまなお引越しプランを、会員限定の特典付きでご提案します。

引越し基本料金より
20～25% OFF! (繁忙期を除く)

荷造り用ダンボール箱等の
無料サービス!

その他の会員特典もございますが、引越し専門会社ごとに異なります。

お引越して、お得な
会員特典

ハウスクリーニングサービス

会員価格

クリーニングランキング第1位



エアコン

手に負えないお掃除は
JSにお任せください!

エアコン、キッチンやレンジフード、浴室などにこびりついた頑固な汚れは掃除が大変です。JSにおまかせいただければ徹底的にキレイにいたします。

《エアコン+
室外機セット》

通常価格¥17,400～

→ **¥14,200～**

おすすめセットメニュー

	通常価格	会員価格
エアコン+浴室セット (室外機、浴槽エプロン含む)	37,430円～	32,000円～
レンジフード+ガス台セット (お魚焼きグリル含む)	24,500円～	21,600円～
エアコン+ベランダセット (室外機含む)	21,500円～	18,000円～

*自動洗浄機能付きエアコンの場合は、別途 6,000 円の追加料金が発生します。

入会お申し込みは、本誌綴じ込みの「申込みはがき」をご記入の上、

ユーザーズ・ボイス ーご利用者の声ー

「安心がいちばんで、エアコンクリーニングをお願いしました」

コンフォールと野本町西にお住まいの 大河内博美さん



▲大河内博美さん

最初、埼玉のタウン誌でエアコンのクリーニング業者を探していましたが、知らない人を家の中に入れるのはやっぱり不安でした。ちょうどそんな時期に

JSplus でエアコンクリーニングの記事を見て、年会費が無料だったし、直感的にお願いしようと。不具合とかの問題があった時のことを考えると、値段よりも安心感で選びました。

いらしたスタッフの方は、黙々と仕事をこなしてくださって、ワタシ的には好印象でしたね。エアコンと室外機とのセットでお願いしたんですけど、室外機がビックリするくらいキレイになっていました。

お財布と相談しながら、次回は自分で



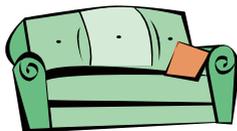
▲コンフォールと野本町西 (埼玉県)

きない浴槽のエプロンはずしての清掃だとかを頼みたいです。

「ソファベッドの処分が安心でした」

大阪府にお住まいの M・Tさん

入会后、最初に利用したのは電球交換サービス。自分で電球を交換しようとして、イスから転げ落ちちゃったのがきっかけ。電球の交換なんて、子供が遊びに来るまで待っていたら、お盆が暮れになっちゃうでしょ。だから JS リーフに入会してお願いしたの。最近お願いした「不用品回収」もそうだけど、やっぱり年寄り二人だし、全く知らない業者をお願いするのは、怖いわよね。でも JS さんだったら安心。回収をお願いしたのはソファベッドで、スタッフ



が2人来て、ソファベッドのサイズが大きかったので、少し分解

して持ち出してもらったの。とても私たちだけでは処分できなかった。助かったわ。

「キレイで清潔なお部屋に、満足」

東京都にお住まいの K・Tさん

ここに入居して26年ほど経つから、直したいところがたくさんあるのよ。それが入会動機。今回お願いしたのは、「畳の表替え」と「洗浄便座の取付」で、畳の表替えは仕事が早くて丁寧だったわね。新しい畳のヘリが思っていた通りの色で気に入ったし、タンクも動かしてもらって、最後はきれいに掃除までしてもらっちゃった。洗浄便座は清潔で使いやすくて、とても満足。先々は、主人と一緒に行く旅行に JS リーフを利用できたらと考えてるの。

ポストへご投函ください。

JS リーフのご入会についてのお問い合わせ

0120-746-123

(9:00 ~ 17:00 土日祝日 年末年始を除く)

※サービス内容及び料金は2013年12月1日現在のものです。

日常生活で必要になる身近な書類は、出し入れしやすい場所に置いておくと便利です。レターケースやファイル、バインダー等を上手に使いましょう。

レターケースを用いた収納術

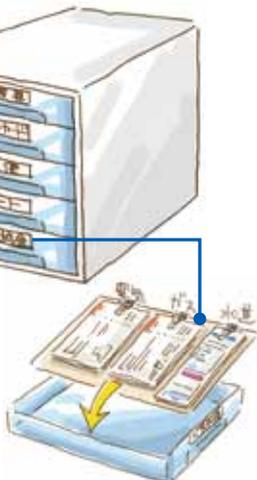
数段重なった引き出しタイプのレターケースを使うことで、文房具類、カードの明細やレシート、公共料金・医療関係領収証、ポイントカード等に分けて、取り出しやすい順番に、また大きさに合わせたファイルやポケットを使って整理しましょう。



▲使用頻度の低いポイントカードは、名刺入れ用のポケット付きのファイルで整理すると、カードの種類が一目でわかる。



▲レシートは1週間ごとに分け入れる（4ポケットファイルが便利）。口を手前に向けて取り出しやすい。



▲公共料金の領収書は、下敷きやバインダーにクリップをはさみ、電気・ガス・水道と分けて止め、そのまま引き出しへ。

▶電子レンジの場合は熱に強いスチール製のブックエンドを利用して、その近くに置くようにする。

取扱説明書の収納いろいろ

電気製品だけではなく、置き時計や自転車にもついてくる取扱説明書。よく使うもの以外は取説用ファイルを作って保管しておくと便利です。頻繁に使う説明書はブックエンドやマグネットを使ってできるだけ製品の近くに保管しましょう。



▲よく使う洗濯機の説明書はクリップ型マグネットで側面に固定する。



▲ときどき見る程度の説明書は、手持ちのA4ファイルに整理する。

ヘルシーでうまみ凝縮、 干し野菜を作ってみよう！

～野菜、きのこ、フルーツが絶品の味になる、干し野菜レシピ～



特集

最近、注目を集めている干し野菜。
作り方は簡単！野菜を切って干すだけです。
干すことで素材の旨みと風味がグンと増し
うまみがギュギュッと凝縮された素材に変身！
驚くほどおいしい干し野菜を料理に使えば
誰でも簡単に絶品料理を作ることができます。
干し野菜の魅力に迫り、おいしい作り方のコツや
すぐに作れる干し野菜レシピを紹介します。
話題の干し野菜にチャレンジしてみましょ。



Excellent! dried vegetables

干し野菜の魅力



「野菜を少し干すだけで、とてもジューシーでしっかりした歯ごたえになります」と言うのは、干し野菜に詳しい料理研究家の田中可奈子さん。田中さんのキッチンにおじゃまして、干し野菜の魅力を教えていただきました。下ごしらえを済ませたパプリカ、きのこ、大根、小松菜などの干し野菜はいい香り。生の野菜にはない、新しい魅力にぐぐっと迫ってみましょう。

●干し野菜のおすすめポイントとは？

テーブルの上にはたくさんのが置かれ、中には色とりどりの、いちょう切りや乱切りなど、さまざまな形の干し野菜が並んでいます。数種類の干し野菜を準備して迎えてくれた田中さん。「特に手の込んだ作業はいらぬし、本当に簡単にできるんですよ。他にもいいところがいっぱいあります」とほえまれます。干し野菜のおすすめポイントを、田中さんに詳しく聞いてみました。

◎食材のムダを減らせる

「買ってきただけ冷蔵庫に入れて、使うのを忘れてしまいがちな野菜も、干せば水分が抜けて保存が利きます。“2人暮らしなので、いつも買ってきただけ野菜が余ってしまう。

どうしましょ!?”という方はぜひ、干し野菜を試してみてください。調理のときに余ってしまった野菜のかけら、普段は捨ててしまうことが多い野菜の皮や葉も、干せばコリコリした食感を楽しむことができます。今まで捨てていたのが“もったいない!”と思えるほど。無駄なく使えてゴミも減らせます」

◎調理時間が短縮できる

「洗う、刻む、アク抜きといった下ごしらえを済ませて保存するので、冷蔵庫に野菜がスタンバイした状態になり、そのまま鍋やフライパンに入れて調理をすることができます。例えば、酢豚を作るときも、スタンバイ状態のピーマン、たけのこ、玉ねぎ、しいたけなどをさっと取り出して炒めるだけ。朝

田中可奈子さん - kanako tanaka -

料理研究家・栄養士・食育指導士・国際薬膳食育師。女性誌や新聞、企業HPや出版物へのレシピ提供、レシピ本の出版、店舗へのレシピアドバイス、企業カルチャールームでの講師などを務め、料理教室「Kanakano's Kitchen」を主宰。著書に『朝から干して晩にはおいしい 毎日使える 干し野菜レシピ』（PHP ビジュアル実用 BOOKS）、『ちょっと干すだけで驚くほどおいしくなる 干し野菜レシピ 特製干し野菜ネット付き』（ぴあ MOOK）など。





から具だくさんの汁物を作るときも、ちょっと彩りがほしいと思ったら、半乾きにした小松菜などを刻んで加えれば、見た目も味もぐんとアップします。ほどよく中の水分が抜けているので、火の通りが早くなり、炒め物、煮物などの調理時間を短縮できます。煮込み料理も煮崩れしにくくなります。油で揚げるときも、短時間でカリカリに揚げることができます。例えば、レンコンは生から揚げると時間がかかりますが、干し野菜にして乾燥したものを揚げると、すぐにおいしいそうなきつね色に揚がります。おつまみにぴったりのレンコンの素揚げも時間いらず、手間いらずで、さっと作れます。あまり油を取り込まないのでヘルシーです」

◎野菜の濃いうまみを味わえる

「干すことで野菜の甘みやうまみが濃縮し

て、味がしっかりしみ込みます。野菜の味が濃く出るぶん、調味料を減らすこと（減塩など）ができます。干したときにはしなしなですが、火を通せばカリカリとした歯ごたえが味わえます。しかも、干すことで、きのこ類に含まれるビタミンDが増えます」

◎野菜をたくさん食べられる

「野菜の水分が抜けてカサが減るので、生で食べるよりも無理なく、たくさん食べられます。カボチャ、パプリカ、小松菜などの緑黄色野菜も余すことなく使えます。カボチャはホクホクしておすすめ。食物繊維をたくさん摂取することになり、お通じがよくなります。野菜をたっぷり食べたいヘルシー志向の人は、いろいろな野菜を干し野菜にしておけば、さっと取り出して、自由な組み合わせで楽しめるでしょう」

How to make dried vegetables

干し野菜を作るコツ



「日当たりがよければ、ベランダや室内で干し野菜を作ることができます。2～3時間干すだけのタイプなら時間も短く、調理にも使いやすいので、初めての方でも簡単にできますよ」と言う田中さん。おすすめの干し野菜を作る方法や、作り方のコツを聞いてみましょう。

●干し野菜の基本ステップ

「基本ステップは、野菜を洗って、切って、干すだけ。本当に簡単です。野菜はもちろん、きのこやフルーツなどの食材も試してみましょう」

①洗う…農薬や土の汚れを洗って、しっかり落としましょう。洗った後は、ペーパータオルなどで水分を拭き取りましょう。水分が残っているとカビの原因になってしまいます。レンコンなどのアクがでる野菜は、そのまま干すと表面が黒くなるので、酢水につけるなどしてしっかりアク抜きします。りんごはレモン汁を塗ってから干すと色止めになり、変色を抑えてきれいな色がキープできます。

②切る…サイコロやちょう切りなど、それぞれの野菜に合わせて乾燥しやすい形に切ります。慣れてきたら切り方を工夫して、いろいろな形に変えて乾燥しやすい切り方を見つけてください。

③干す…乾燥しやすいようにざるやかごに重ならないように並べて、広げて干しましょう。様子を見ながら、表面が乾いてきたら裏返して、均等に乾燥させます。台の

上にのせて、底のほうの風通しをよくしましょう。



◎干し時間の目安

「大根などは時間がかかりますが、表面の繊維がしわしわになってきたら完成です。冬場は乾燥しているので、カビなどの心配も少ないですね。おすすめの干し方はセミドライタイプです。2～3時間干すと、水分がほどよく残った半干しの状態なので、水で戻さずそのまま使えます。完全乾燥させた場合は、カラカラに乾いた状態なので日持ちしますが、野菜によって干し時間は異なり、水で戻して使います」

◎干す場所

「部屋干しの場合は、日当たりのいい窓辺やベランダのそば、エアコンの近く、テーブルの上など。乾きが遅く、仕上がるまでに時間がかかりますが、虫や土ぼこりなどの心配がありません。おすすめは、ベランダ側の窓辺です。窓を開けておくと乾きが早いのですが、閉めていても大丈夫です。

裏ワザを伝授!

■**低温で焼く**…悪天候が続いたり、水分が多い野菜だったり、乾きにくいときに使えるテクニックです。オーブンがあれば、低温150度前後にして10分くらい軽く焼きます。オーブントースターを使う場合は内部が狭いので、乾きすぎないよう焦げないように温度調節に注意しましょう。トマトはドライトマトがあり、干し野菜にしやすいイメージですが、水分が多く家庭では作るのが難しい野菜です。種を取り除いて、オーブンを低温160度にして軽く焼くと、中の水分が飛びやすくなります。

■**冷蔵庫を利用**…乾燥していて温度が一定している冷蔵庫の庫内を利用します。庫内を広くあけて、広げた状態で乾燥させると、半日程度で半干しになります。なお、低温でも雑菌が繁殖することがあるため、冷蔵庫の開け閉めが少ない時間帯に試してください。



◀小松菜は葉が重ならないように広げて干すことが大切。セミドライ状態の小松菜を細かく刻み、塩と白ごまをパラリ。炊きたてのご飯に混ぜ込んで、菜飯のお握りに。



▲初めて干すなら、手軽で失敗が少ないきのこがおすすめ。3時間ほど軽く干すだけでプリプリの食感に。



▲底のほうの通気性をよくすることで乾きが良好に。歯ごたえを味わうなら皮つきのまま干します。



▲干すことで甘みが増すりんご、色鮮やかなままのパプリカ。色、味、香りを楽しんで。

ただし、風通しをよくするように心がけてください。

ベランダなど外に干す場合は、晴れてお天気のよい日に干します。日の当たりや

すい金属製の大きめのざるをかぶせておくと、虫や鳥よけに効果的です。外出する際は、急な雨が心配なので、雨が吹き込まない場所や室内に移しましょう」

Recipes for dried vegetables

干し野菜のレシピ



作り方が簡単で、しかもうまみたっぷりの干し野菜。男性やお料理初心者でもチャレンジできる、干し野菜を使ったおすすめレシピを田中先生に教えてもらいました。メイン料理からデザートまで、すぐに作れるレシピばかり！ぜひ、簡単干し野菜料理に挑戦してみてください。

●ごろごろ干し大根とひき肉のカレー

「大根が主役のカレーです。ベースがトマト缶なので、ヘルシーで女性好みの味つけになっています。クミンはなくてもOK」

<材料> (4人分)

大根 … 300グラム 豆ミックス缶 … 200グラム
鶏ひき肉 … 200グラム たまねぎ … 1個
トマト缶 … 400グラム
カレールー … 1箱 (好みのもの) クミン … 小さじ1
水 … 3カップ にんにく・生姜 … 親指くらい

<作り方>

①大根は1.5センチ角もしくは乱切りに切る。半日ほど干す。



②たまねぎはみじん切り(たまねぎも干すと甘みが出る)。トマト缶はつぶしておく。にんにく、生姜はみじん切り。

③なべにサラダ油を入れ、にんにくと生姜を香りが出るまで炒める。

④玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。

⑤鶏ひき肉を加えて、ほろほろになるまで炒め、大根を加えて、油が絡まるくらい炒める。

⑥トマト缶・水・クミンを入れてことこと煮込む。カレールーを入れて煮込み、豆缶を汁ごと加えて

なじむまで煮込み、味を見て調える。



●干し野菜のしょうゆ漬け

「キッチンの残り野菜なら何でもOK！細かく刻んで漬けましょう。納豆と混ぜたり、豆腐にかけて食べると、おいしいです」

<材料> (作りやすい分量)

大根 … 5センチ 人参 … 1/2本
きゅうり … 1本 茄子 … 1本
みょうが … 1個 小松菜 … 3株
その他キッチンの残り野菜

A

しょうゆ … 1/2カップ みりん … 大さじ3
酢 … 大さじ1 酒 … 大さじ1 赤唐辛子 … 1本

<作り方>

①野菜をざくざく切って干す。

②すべての材料を細かく刻む。

③ **A** を煮立てて冷まし、②を漬け込む。



●きのこのホイル焼き

「ニンニクを入れるとお酒のおつまみに。鮭や鶏肉、豚肉の薄切りなどと組み合わせればメイン料理に」



<材料> (1人分の分量)

きのこ … エリンギ・しめじ・しいたけ・えのき・舞茸などにんにく … 少々 バター … 親指くらいしょうゆ … 適宜 レモン … 適宜
ホイル … 適宜 (長さ30cmくらい)
白ワイン … 1つにつき小さじ2

<作り方>

- ①きのこは粗くほぐして干す。
- ②ホイルに、干しきのこを入れて、バター、細かく刻んだんにくを乗せ、白ワインを振って包む。
- ③魚焼きグリルまたはトースターで5分焼く。少し冷めたらホイルを開け、しょうゆとレモンをしぼって食べる。※ 魚や肉を加えるときにはちゃん



と火が通るまで、焼き時間を調節してください。



●干しりんごのざくざくアップルパイ

「とても簡単にできて、さくさくした食感が楽しいデザートです」

<材料> (4人分)

市販のパイシート … 1枚 りんご (できれば紅玉) … 1個
グラニュー糖 … 大さじ1 シナモン … 少々

<作り方>

- ①りんごは皮付きのまま、大きなさいの目に切る。レモンや塩水で色止めして、半日ほど干す。
- ②パイシートにフォークなどでツツツと穴を開け、グラニュー糖とシナモンを振る。
- ③周り1センチほど残してりんごを置く。
- ④200度のオーブンで20分焼く。
※ アツアツのパイにアイスクリームをかけてもいい。



寒さで手足がかじかむ季節には、浦田さんおすすめの冬を元気に温かく過ごす節約ワザは何か？ クセになる絶品乾物と体を芯から温めるホットタオルをご紹介します。

絶品ポーク・ジャーキー風

快晴で、気温7度以下の日が続けば、豚肉のジャーキーが作れる季節到来！豚肉で、ビーフジャーキーのような味わいの干し肉を作ってみましょう。ビーフではなく豚肉を使えば、おいしさは変わらず、安価に干し肉のうまみが味わえます。気温7度というのは、ちょうど冷蔵庫内の温度くらい。作り方はとっても簡単です。食べる日の前日に漬け込み、翌日、豚肉を干して軽く網であぶるだけ。カリカリに焼いてサラダにトッピングするのも、おすすめです。自家製なので、



【作り方】

ショウガ焼き用にスライスした豚のロース肉など脂身の少ない部位を、みりん1、しょうゆ1の割合の付け汁に、ひたひたになるくらい漬け込む。一晚漬け込んで、軽く汁気を取り、翌日の日中に半日ほどザルの上に豚肉を広げて干す。表面が乾けばできあがり。あとは火を加えて食べるだけ。

保存は冷蔵庫で1週間以内、冷凍庫で1ヶ月を目安に、召しあがってください。

体を芯から温めるホットタオル

外気温が低くなってきたら、気になるのが体の冷え。寒い季節にはホットタオルで、体を芯から温めましょう。ホットタオルの作り方はとっても簡単！ フェイスタオルを八つ折りにして水で濡らして軽く絞り、八つ折りに戻してフリーザーバッグ（ジッパー付きポリ袋）に入れ、レンジで3分ほどチンするだけ。乾いたタオルに巻いて、首の後ろや腰周りなど気になるところにあててください。お湯もわかさず、手間いらずで、長時間温まります。冷えていることが多い足の裏もおすすめ。就寝前に、うつ伏せに寝てホットタオルを足裏の上にのせ布団をかければ、全身がぽかぽかしたまま、ぐっすり眠れますよ。





「メモ帳から」その38

大槻茂

今年の流行語大賞に決まりか、と思わせるぐらいあっという間に広まったのが「偽装」と「誤表示」という言葉だった。始まりは、10月22日、阪急阪神ホテル(本社・大阪)が「直営8ホテルなどにある23か所のレストランなどで、メニューの表示と異なる食材を7年間にわたって使っていた」と発表したことだ。新聞には<メニュー偽装>などの見出しが躍ったが、それから2日後、ホテルの社長は「意図的な偽装でなく、ミスによる誤表示だ」と反論した。だが、この誤表示発言が引き金となり、社長は退陣に追い込まれた。



イラスト・ナメ川コーイチ

ホテルに端を発した食品・食材の偽装問題は、瞬く間に、デパートにある有名レストラン、全国の和洋中の料理店などにも飛び火した。それで思い出したのが、「かんばんに偽りあり」というたとえだ。もう一つ、「かんばんに偽りなし」もある。かんばん(看板)は日本最初の広告・宣伝手段で、室町時代(15世紀)半ばごろには使われていたらしい。「あり」と「なし」、この二つはどう違うのか。

日本最大と言われる国語辞典「日本国語大辞典」(小学館)によると、その来歴はなかなか示唆に富んでいる。「なし」は1675年に刊行された俳諧「大坂独吟集」の、「あり」は1817年の滑稽本「大千世界楽屋探」の用例を引用して説明している。つまり、「なし」のほうが古い時代に登場したたとえなのである。看板は、当時から嘘とまでは言わなくとも、偽りがあるのは当たり前だった。それが「なし」だから驚き、言い方として残った。

人は信じやすく、忘れっぽい。やや割り引きながらも、看板(広告)には本当のことが書いてあると信じている。あるいは、そう思いたいのかもかもしれない。だから、「あり」と驚くのである。

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。



介護保険の住宅改修、上手に施工するためのポイント

暮らしをバリアフリーに

vol.16

介護保険を活用した住宅改修工事を実施していく上で、押さえておきたいポイントがあります。今回は現場で施工を担当するJS工事課の担当者から、工事をスムーズに行うためのアドバイスを紹介します。

ポイント1 ケアマネジャーとの協力態勢

「この工事は、介護保険制度を活用した工事という性格上、利用される方の障害の状況や、制度を利用した申請の進め方、理由書などの書類作成に明るいケアマネジャーさんの協力なしでは、なかなかスムーズに業務が進みません」と、東埼玉支店・工事課の西川路副長は説明します。「当支店では、お客様の実情を熟知しているケアマネジャーさんとの二人三脚で、申請等でお客さまを待たせるなどのご迷惑をかけないことを心がけています」



▲東埼玉支店・工事課の
西川路斉顯 副長

実際にどのように行われているのでしょうか。施工現場で活躍する東埼玉支店・工事課の菊地港さんに教えてもらいました。

「ケアマネジャーさんの同席でご自宅の現地調査をさせてもらい、お客様と三者で話し合っ

て工事内容を決定します。そして申請から施工へと進めていくことが多いですね。このお客様は右手よりも左手の方が使いやすいとか、ケアマネジャーさんから細かな情報を教えてもらった方が、工事提案をしやすいです。私どもとしては、三者で話し合った結果を施工方法、手続き、工事の日程などに反映して、皆さんとの連絡を確実に取りながら工事を進めるようにしています」



▲東埼玉支店・工事課の
菊地港さん

ポイント2 三者のコミュニケーションをしっかりと！

ケアマネジャーと施工側とのやり取りは、



ポイント3 現場確認後の説明で納得してもらう！

施工上の留意点を菊地さんは、「玄関まわりとトイレ、浴室等の手すりの設置が多いのですが、それぞれの下地の状況は気にします。段差解消に関しては、団地の場合、トイレのかさ上げはバリアフリーになりますが、浴室は防水の仕組み上、段差を完全になくすることはできません。お部屋の構造によっても、段差が何センチ残るとか、浴

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。

【安全手すりの取付】

JSでは、UR都市機構の基準にあった「安全手すりの取付」工事を取り扱っています。くわしくは、最寄りのJS事務所へお問い合わせください。(P30.31)

*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。



槽のまたぎ高さは何センチになるか等が変わってきます。こういった工事上の留意点は、現場を確認してから、お客様とケアマネジャーさんにご納得いただくまでご説明します」と話します。

ポイント4 面倒も、困ることも少ない!

西川路副長は、まだ介護保険のリフォームを利用されていない方にこう提案します。

「申請などが求められるので、工事の実際をご存じない方は、“手続きが面倒だから工

事しなくてもいいや”とお考えになることが多いのかなと感じています。実際は、ケアマネジャーさんに協力してもらって私どもと一緒に申請から工事等を進められれば、お客様が困るようなことは少ないのですが…。

私どもとしては、お客様からご相談があれば、実際に伺って、どういう方法で段差を解消できますとか、こういった内容で工事できますと説明いたしますので、気軽にご相談いただければと考えています」

JS リリーフ information

おばあちゃん が知りたいJS リリーフ

防犯トラブル電話相談

「この間、テレビで振り込め詐欺の手口を紹介してたわ。心配よね、年寄りだけの二人暮らしだし。ウチに妙な電話がかかってきたら、どうしようかしら。

ここだけの話しただけだよ。この間、聞いたのよ。JS リリーフに、元警察庁・元道府県警の人が電話で防犯相談にのってくれるサービスがあるんだってさ。身に覚えのない届け物が届いたり、妙な電話がかかってきたら、相談してみようかしら。でも、費用がお高いかしら?」



年3回無料 以降 会員価格

上記無料相談以外にも、別途有料にて人的支援も承ります。

【人的支援内容】 ボディガード、自宅警備、警察署同行ほか。弁護士の紹介もいたします。

トイレをメンテしましょう

トイレの詰まりを解消し、電気代を節約して
気持ちのいい空間にメンテナンス（お手入れ）しましょう。

1 トイレの詰まりを 解消しよう!

トイレの詰まりの多くは、ラバーカップを使って直すことができます。まず準備としては、便器のまわりに新聞紙等を敷いて、周囲に汚水が飛び散らないようにします。

ラバーカップはゆっくりと押し込んで便器に密着させ、一気に引き上げてください。押しつけるときは、ゆっくりグーッと、そして引き上げるときに勢いよく力を入れるのがコツです。ただし、水がない状態で使っても効果はありません。水が引いていたら、バケツなどで水を入れ、ラバーカップの上ぐらいまで水をためてから始めます。

詰まりが直ったと思っても、いきなりタンクの水を流さないでください。詰まりが直っ



◀新聞紙等を敷き、ビニールシートにあけた穴にラバーカップの棒を通して、汚れなごみ。▶

ていない場合、便器から水があふれてしまいます。バケツで水を流し、スムーズに流れるかどうか確認してからタンクの水を流します。このような方法でも詰まりを解消できない場合は、JSなどの専門業者に依頼してください。

JS リーフ information

ファミリー に便利な JS リーフ

短期カーリースサービス

「よし、今度の休みにみんなでドライブに行くか! 最近、休みのたびにレンタカーを借りてるなあ。いっそ、車を買った方が得か? いや、いや、税金や車検代、修理代もバカになりませんよ。

そういやあ、JSのホームページに“短期カーリースサービス”って出てたな。時期によって会員特典もあるらしい。でもかかる月々の費用は、いろいろあるんじゃないの?」



定額の費用とガソリン代だけで乗れます!

税金・車検・メンテナンスが含まれているので、万一の時も24時間365日のロードサービスで安心です。

ニッサンノートS

■月額定額 (税込み)

1年契約	¥73,185
3年契約	¥33,075
5年契約	¥26,670



- 地域によって別途納車費用がかかる場合がございます。
- 別に任意保険（車両保険込み）にご加入いただけます。

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。

【トイレ床の段差解消】



トイレの床をあげることで、出入りがラクになり、同時にトイレの床もキレイになります。

介護保険給付対象商品

*お部屋のタイプによっては完全に段差が解消できない場合があります。

【安全手すりの取付】



トイレや、玄関・廊下・洗面所・浴室などに取り付けられる、握りやすく手にやさしい素材の手すりです。

介護保険給付対象商品

リフォームご利用
お客様の声

トイレを
温水洗浄便座に替えて
冬はあったか、気持ちいい!

温水洗浄便座の操作メニューや使い勝手は、思っていたよりも分かりやすい。特に冬の季節は、便座の暖かさや温水の気持ちよさが際立っています。1日に一度は使うものなので、お値段もそこそこだったし、思いきってリフォームして良かったです。

大阪府 Tさん

2 温水洗浄便座は、気になる
電気代を節約しよう!

暖かくて快適な温水洗浄便座ですが、やはり気になるのはその電気代です。温水洗浄便座の電気代は、使い方によっても大きく差が出ます。洗浄水や便座の温度設定は季節ごとに見直しましょう。水温の設定は、冷たいと感じない程度の低めの温度設定にして、便座は座った時に冷たくない程度の温度設定を心がけましょう。特に寒い季節には、暖房便座は便フタを開けている状態だとより放熱が進むため、余分な電気を消費してしまいます。便フタを閉める習慣をつけて節電しましょう。



トイレリフォーム・データ(首都圏地区)

	予算(目安)	標準工事時間
● トイレ床の段差解消	¥47,500～	1日
● 安全手すりの取付(トイレ)	¥17,000～ (L=40cm×2本)(※1)	1時間
● 洗浄便座の取付	¥35,000～	2時間

※1 下地補強が必要な場合は、別途料金となります。
※2 狭小型便器対応商品も別途用意しています。ご相談ください。

年間行事を通して、つながりをつくっていききたい

住環境と抜群の交通アクセスが自慢の UR 賃貸住宅 新千里東町団地自治会

●地域とともに進める「まちづくり」



大阪府豊中市・吹田市にまたがる千里丘陵に、日本で最初の大規模ニュータウンとして開発された千里ニュータウン。新千里東町団地は、その中核地区に位置しています。

最寄りの千里中央駅へは徒歩5分。北大阪急行や地下鉄御堂筋線、大阪モノレール線が利用でき、大阪の中心エリアに近いことから通勤・通学などには大変便利です。新大阪駅（新幹線）や大阪空港駅（大阪国際空港）へも乗り換えなしで15分以内と、アクセスのよさは抜群です。

団地中央に位置する集会所で、自治会役員のみなさんに自治会の歴史や活動内容についてお話を伺いました。

「この団地は、元々昭和45年（70年）の万博開催時には外国人スタッフの宿舎と

して使われていました。そのため建物内部は天井が高く、かなりゆったりした造りになっています。立地の良さもあり、当時の入居募集には応募者が殺到したそうです。自治会が発足したのは昭和53年（78年）になります」と歴史を紹介してくれたのは、自治会副会長の菅原博さん。



■自治会副会長の菅原博さん



■自治会副会長の古橋雅巳さん

同じく副会長の古橋雅巳さんが、地域の活動について紹介してくれました。

「新千里東町は住民活動が活発で、新千里東町地域自治協議会があり、数多くのボランティア住民団体が、幼児から高齢者まで幅広い年代層に向けた活動を行っています。当団地では、高齢者の方を対象にしたシニ

■大きく育った団地の樹木。周辺には千里中央公園や竹林などがあり、豊かな緑に包まれた環境です。



■バリアフリー化された歩きやすい通路。片隅にあるパーゴラの下ベンチは人々の憩いの場。

万博開催後に誕生した新千里東町団地自治会は、高齢者や子育て世代が安心して生活できる環境づくりを目指し、地域活動にも力を入れています。住み心地のいい団地づくりに取り組む活動の様子を紹介します。

■団地内には5階建てと11階建ての建物が30棟。緑の中にゆったりと配置されています。



■顧問の
福岡正輝さん



■事務局の
中村育子さん



■エルダー東町事務局長の
丸山勲さん



■事務局の
杉本むつみさん

ア団体「エルダー東町」を結成し、20年になります」

エルダー東町事務局長の丸山勲さんは「現在会員数は117名。会の目的は健康、友愛、奉仕、親睦を理念とし“行動する老人会”を掲げて、雑巾を縫う会、近くの道路清掃などの美化活動を行っています」と紹介してくれました。

団地の住環境について教えてくれたのは、自治会顧問の福岡正輝さん。

「敷地内は車が入ってこない歩車分離が徹底していて、子どもや高齢者にとって安全で安心できる住みやすいところです。豊中市千里ニュータウン地区は、国土交通省の“歩いて暮らせるまちづくり”のモデル地区の一つに選ばれており、千里中央は“住んで良

かった街”ランキング調査で、関西圏ベスト3内に入っています。整備された住環境が人気のようです」

発行物については、広報を担当している事務局の杉本むつみさんが「不定期ですが年4回ほど“自治会ニュース・エコー”を発行し、全戸配付しています。行事の予定や報告、実行委員の募集などを、エコーでお知らせしています」と話してくれました。

●各団体と連携して行事を開催

自治会会長の横山宗正さんは、「今年、自治会では一つの行事に関して若い方や高齢の方と協力し合う取組みを行っています。例年開催している花火大会は地区児童会と、バス旅行はエルダー東町との連携により進めています。このような連携は自治会にとってたいへん有意義なものだと考えています」と、新たな取組みについて提言しています（※取材時は所用でお留守でした）。

具体的な行事内容を事務局の中村育子さんに伺いました。

「今年の8月には、団地内の若いお母さん



■2日間で幼児と小学生が40人参加した夏休みの子どもプール。



■打ち上げ花火や豪快なナイアガラに盛り上がる花火大会。



■エルダー東町の美化活動。エルダーとは余裕のある中高年層のこと。



■団地まつりで揃いのほっぴを着た子ども御輿を担ぐ子どもたち。



■お好み焼きや焼きとりなどの模擬店に行列ができる団地まつり。



■東丘小学校のグラウンドで開催される地域主催の“ふれあい運動会”

たちが中心になって活動している地区児童会主催で、3年ぶりに“こどもプール”を開催しました。子どもたちは前日からプール掃除を手伝い、当日はスイカ割りを楽しみました。同日に初の試みとして“カレー昼食会”を開催したところ、子どもからお年寄りまで大勢参加する楽しい世代間交流イベントになりました。夏休み最後の日曜日には“花火大会”を開催し、9月の“敬老の日のお祝い”には70歳以上の約160世帯の方に、おいしいお茶を配りました

今年で38回目になる“団地まつり”は、自治会行事のメインイベントだという杉本さん。

「毎年11月に開催しています。自治会、児童会、エルダーなどが出店する模擬店や抽選会が人気です。賞品は商品券、ビール1箱、お米、洗剤などを用意して、参加者に楽しんでいただいています。団地まつりには、巢

立っていった子どもたちも大勢帰ってくるんですよ」

古橋さんが防犯、防災について話してくれました。

「12月は“年末こども夜警”を開催。子どもたちが拍子木を打って“戸締まり用心！火の用心！”を呼びかけ、団地内を見回ります。終わったらココアを飲んで温まります。夜まわりを終えた子どもたちの笑顔を見るのが楽しみです。他には講師を招いての防災講座や、防災訓練などを行っています。地域でも防災・防犯、まちづくりで連携しており、夏祭りや文化祭など地域の行事にも積極的に参加して地域交流を図っています」

●これからの自治会活動

集会所は囲碁、書道やヨガなどのサークルが利用中で、お話を伺っているときにも楽しそうな雰囲気が伝わってきます。



■地域活動で市の竹林を保全・活用している“千里竹の会”。タケノコ狩りイベントには大勢の親子連れが参加。

「集会所では毎月第3水曜日に、福利厚生部の役員による手作りのお菓子とお茶でおもてなしをする茶話会を開催しています。参加費は100円。高齢の方や若いお母さん、男性も大歓迎です」と杉本さん。

これからの活動について伺うと、中村さんは「最近、子どもの数が少し増えてきて、地区児童会のお母さん、お父さんたちも熱心に活動しています。今、提案されているのがハロウィンパーティなどの新しい催しです。仮装した子どもたちが、登下校の見守りをしてくれる高齢者を訪ねて笑顔を届けます。花火大会では、お父さんたちが花火を上げる係などを積極的に手伝ってくれましたが、普段とは違う父親の姿を見て子ど

【団地概況】

建設年次	昭和45年('70)9月~昭和46年('71)2月
所在地	大阪府豊中市新千里東町
棟数	30棟
戸数	1,522戸
最寄交通機関	最寄り駅は北大阪急行（地下鉄御堂筋線）、大阪モノレール線が利用できる「千里中央駅」。JR新幹線新大阪駅より13分、JR大阪駅より20分、難波より北大阪急行・地下鉄で約28分。大阪国際空港（伊丹空港）より大阪モノレールで12分。

もたちが目を輝かせていましたね。こうした機会を増やすことで若い世代とのつながりを大切に育てて、のちのち自治会活動にも参加してもらえたらいいなと思います」と話してくれました。

「花火大会の後でお父さんたちと軽く飲みながら話をするのが楽しいですね。世代を超えて、小さなつながりが持てるような地域になっていけたらなと思います」と古橋さん。

「これからは、働いている人も自治会活動に参加しやすいようにしていきたいですね」と菅原さん。

和気あいあいの雰囲気の中で、お互いの意見に耳を傾ける役員のみなさん。住み心地のよい団地づくりに取り組んでいます。

団地周辺の名所旧跡【万博公園】



'70年に開催された“日本万国博覧会”の跡地に整備された万博公園。四季折々の花が咲き、多彩なイベントが開催されています。新千里東町団地から約3kmと近いことから、気軽に出かけられる散歩コースとして団地にお住まいの方々に親しまれています。博覧会のシンボルとして有名な岡本太郎氏による“太陽の塔”が公園内の森の中、緑に包まれた印象的な姿を見せています。総面積約260haの広大な敷地には、日本庭園や自然文化園、国立民族博物館、スポーツやレジャー施設、宿泊施設などがあります。大阪モノレールで千里中央駅から二つ目の「万博記念公園駅」が最寄りの駅です。

平野レミの

早ワザごはん

素朴で懐かしい味わいが魅力の、ゴボウの炊き込みごはんはいかが？ 「ごぼうご飯」

冬のゴボウは甘味が濃くなり、
しかも歯ごたえがたまらない。
ホント、食物繊維の王様ですもの。
炊きあがったご飯に白ごまふったり、
お好みでカボスを絞ってもいいわね。
豚肉のかわりに牛肉、鶏肉、
油揚げでも、ゴボウと人参だけでも
美味しく炊けちゃうから
お好みのもので試してみてね！

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。
ツイッターでの140字レシピが本になった、
「つばやきごはん」(宝島社)が発売中。 <http://www.remmy.jp/>



■ 材料(4人分)

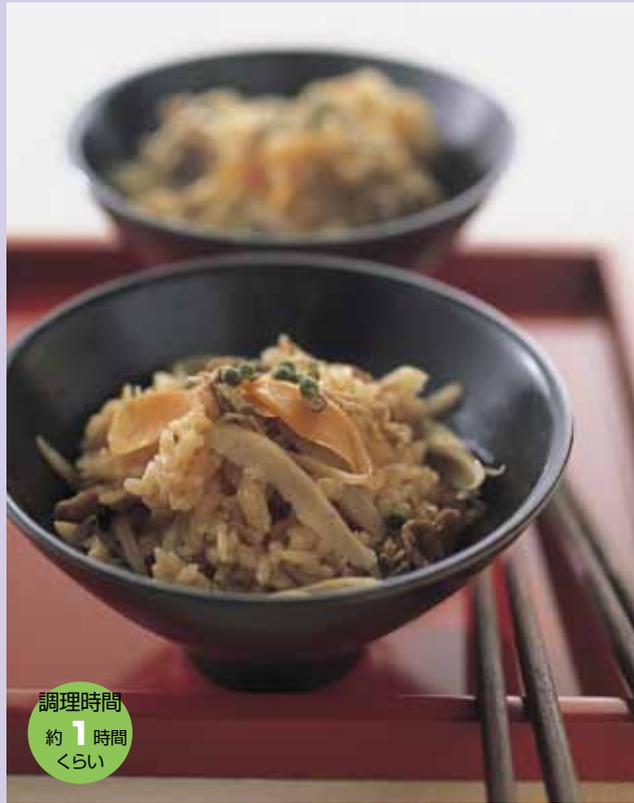
米	3合
ゴボウ	1本
人参	1/4本
豚肩ロース薄切り肉	100g
出し汁	570cc
(A) 塩	小さじ2/3
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
砂糖	小さじ2
山椒の実の塩漬け(または針ショウガ)	少々

■ 作り方

- ①米は洗って30分吸水させ、ザルにあげる。
- ②ごぼうはささがきにして水にさらし、ザルにあげる。人参も同様に切る。肉は1cm幅に切る。
- ③炊飯器に米と出し汁と(A)の調味料を入れて(3合の目盛りになるまで。足りなければ水で調整)、ゴボウと人参も加えスイッチを入れる。
- ④炊き上がったら③に山椒の実の塩漬け、または針ショウガを加えてさっくり混ぜる。

+ 技 plus +

- ゴボウと人参は火が通るようあまり大きく切らないこと。ピーラーを使うと便利よ。その時は同じ大きさに揃えてね。
- ゴボウはあまり水にさらし過ぎると美味しい味が逃げちゃうから、さっとぐらす程度でOKよ。
- ふっくら炊き上げるには、米の上に具をのせたらかき混ぜないことね。
- 炊く前にサラダ油やゴマ油をすこ〜し入れると、ちょっとコクが出てまた違った美味しさが楽しめるわよ。



調理時間
約 1 時間
くらい

♪ レミパン 読者プレゼント☆

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29ページに。



第3回

脳トレクイズにチャレンジ!

今回は文字の並べ替えクイズと、図形を使ったクイズの2問を出題します。クイズを解きながら、脳をフル回転させてください。

Q

ひらがな並べ替えクイズ

ひらがなを並べ替えると単語になります。
その単語を当ててください。

※小さい文字は大きな文字に変えてあります。

れちーやずふつき

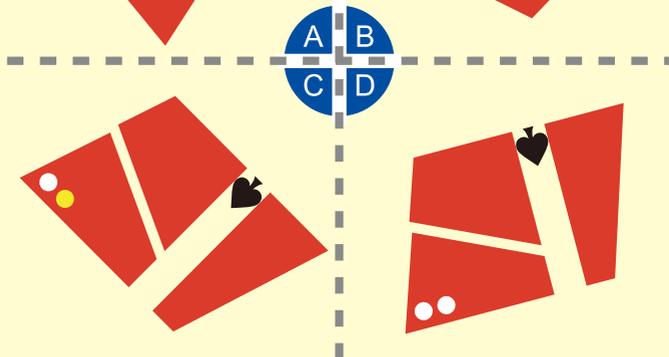
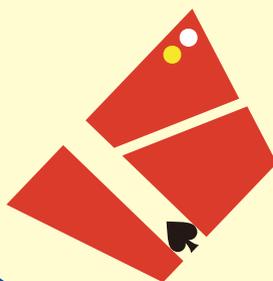
Q

回転図形クイズ

回転図形。左上の見本と同じ図形はA～D
のどれでしょうか。



見本



READER'S COLUMN 読者のお便りから

このコーナーでは、皆さんのいきいきとした団地生活の暮らしぶりを伝えています。たくさんのお便りを待っています。

「おたより」

今、1歳の息子が昼寝をしています。雨音を聞きながらぐっすり3時間。なかなか起きません。そろそろ起こそうかな…

千葉県／H・Mさん



自治会のパソコン教室に通っています。一人暮らしの為会話が少なくなりがちですが、教室でいろいろな方と話しをしたり、パソコンに集中する時間が楽しいです。

埼玉県／F・Kさん



生まれてからずっと住んでいます。親は田舎に帰り、今年私が結婚して旦那さんと住むことになり、新生活を始めました。住み慣れた家ですが、新鮮です。

大阪府／M・Mさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ



株に負け 借金返済 倍返し
M・Hさん

お母さん 怒ると叱るは 大違い
S・Tさん

中秋の 名月ながめ だんご食べ
Y・Hさん

受験生 がんばりたいけど TVみる
O・Kさん

ベランダの けやきのカラスに 仁王立ち
N・Kさん

また秋刀魚 隣りもきつと 思うはず
O・Mさん

読者プレゼント



レミパン…10名

電子レンジやオーブンで大活躍!

シリコン鍋…50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)、電子レンジやオーブンで大活躍のスチーマー「シリコン鍋」、東日本大震災寄付金付の「クオカード」をプレゼントします。

締切りは平成26年2月28日。



東日本大震災寄付金付
クオカード (500円分) …20名

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 〒144-8721 大田区蒲田 5-37-1 ニッセイアロマスクエア 9 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、北区、文京区	東京北支店 TEL 03(3936)2036(代) 〒175-0082 板橋区高島平 2-32-2
	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
多摩 地区	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 2-3-19 新横浜ミネタビル9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 〒101-0054 千代田区神田錦町 1-9 東京天理ビル 5 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、八千代市	千葉西支店 TEL 047(452)1121(代) 〒275-0021 習志野市袖ヶ浦 3-2
埼玉 地 区	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
	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、本本市、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

●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。

[マンション保険等] ☎0120-377-086 本社業務部 保険センター 〒101-0054 千代田区神田錦町 1-9 東京天理ビル 6F
[網戸] ☎0120-648-994 関東支社 営業部営業第二課 〒101-0054 千代田区神田錦町 1-9 東京天理ビル 5F

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

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 TEL 06(6977)1500(代)
〒537-0025 大阪市東成区中道1-10-26 サクラ森ノ宮ビル8階

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 TEL 06(6831)1716(代)
〒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

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 TEL 072(270)9100(代)
〒593-8303 堺市西区上野芝向ヶ丘町 6-6-40

神戸市、明石市、三木市、姫路市

兵庫支店 TEL 078(251)4458(代)
〒651-0083 神戸市中央区浜辺通 5-1-14 神戸商工貿易センタービル 17階

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 TEL 06(6495)2001(代)
〒661-0976 尼崎市潮江 1-3-30 KDIビル 1階

奈良市、橿原市、香芝市、桜井市、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 TEL 0742(72)1700(代)
〒631-0806 奈良市朱雀 3-14-3

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 TEL 075(365)1010(代)
〒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

近畿地区

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

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、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、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

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

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）、春日井市、小牧市

名北支店 TEL 052(911)7216(代)
〒462-0802 名古屋市中区正木 3-5-30 名鉄正木第二ビル

東海地区

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

福岡市、古賀市、宗像市、春日市、大野城市

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

北九州市、遠賀郡
山口県下関市、周南市

北九州支店 TEL 093(923)8830(代)
〒802-0064 北九州市小倉北区片野 3-15-5

福岡・山口地区

緊急事故受付センター

水漏れ、排水詰り、断水、停電、などの緊急時の連絡先

- 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

会員様3万8千人突破!

WEB会員限定

JSrelief
 ジェイエスリリーフ

買い物上手

安心・安全な商品をお求めやすい価格でご提供!

12月16日月OPEN

オープン記念“期間限定セール”開催!

TIME SALE



JSリリーフ会員制通販サイト「JSリリーフ～買い物上手～」のオープン
 を記念して、期間・数量限定タイムセールを開催します。
 今後、多数の商品が続々追加されますので、
 是非この機会に、年会費無料のJSリリーフに会員登録してください。

12月16日販売開始

特別価格

完熟のおしさをお届け!

熊本県産「味咲みかん」

5kg ¥3,500

(税込・送料込)

2014年1月16日販売開始

特別価格

全国極美味銘店ラーメン

7セット14食 ¥3,500

(税込・送料別)

WEB会員登録者限定
 味咲みかん(3kg)

抽選で10名様に
 プレゼント!

会員専用ホームページ
 から応募ください。
 応募期間:12月16日～
 2014年1月31日まで

本物志向の方へ

買い物上手 極

安心・安全な商品をお求めやすい価格でご提供!

北海道フェア

食の宝庫「北海道」で愛されている、
 極み商品をお客様価格でご提供いたします。

12月16日販売開始



特別価格

北海道産「紅鮭1尾」

(送料別)

2014年1月16日販売開始



特別価格

永光農園「スイーツセット」

(送料別)

*一部商品を除き、送料は別となります。 *写真はすべてイメージです。 *販売商品に変更になる場合がございます。

- 既存会員の方はWEB会員登録のうえ、インターネットからご購入いただけます。
- ご入会のお手続きがお済みでないお客様は、申込はがきまたはインターネットからお申込みいただき、JSリリーフへのご入会後にWEB会員登録が必要となります。 *12月末までにお申し込みいただいた場合は2014年1月16日からご利用いただけます。

はがきからのご入会方法

インターネットからのご入会方法

本誌綴じ込みの「申込はがき」をご記入の上、
 ポストへご投函ください。

JSリリーフ 検索

(「入会申し込み」ページからご登録)

ISO9001
 ISO14001
 認証登録

VERIFILE 754102

 17000735(02)

VEGETABLE
 OIL INK