

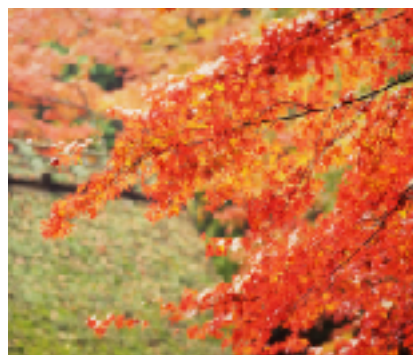
vol. 2

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

JS plus
[ジェイエス・プラス]

JS LIFE DESIGN MAGAZINE

CONTENTS



- 1 特集
Myキッチンハーブガーデン
- 7 快適住まいのミニ知識
キッチンの水を大切に使うと？
- 8 CLOSE UP 団地ライフ
「大きく育て！ 自治会生まれのアイデアたち」
千葉市の花見川団地自治会
- 10 随筆
「メモ帳から」その2 大槻茂
- 11 こんにちはJSです。
団地に常駐する「クリーンメイト」だからできること。
- 12 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 13 JSからのお知らせ JS INFORMATION

特集●Myキッチンハーブガーデン

食卓を彩る小さな畑、
それがキッチンガーデンです。
団地でのガーデニングは
制約もあってなんとなく難しそうだけど
小さな鉢植えの置けるわずかなスペースと
植物さえあれば室内でも簡単に始められます。
便利で育てやすいハーブを使って
ナチュラルな暮らし、楽しんでみませんか。



キッチンガーデンは食卓に一番近い庭です。



童話作家&園芸エッセイストである真木文絵さんのご自宅にお邪魔しました。キッチンやリビングには小さなカップや鉢植えが置かれ、植物が生活の中にとけこんでい



るといった感じです。ハーブを使ったキッチンガーデニングの楽しみ方を教えていただきました。



真木文絵さん

園芸好きが高じて家族で渡英。数々の庭園やキッチンガーデンに触れる。絵本や園芸関連の著書多数。英国王立園芸協会会員。



●人気のキッチンハーブたち

お花屋さんでよく見かけ、人気の高い品種をピックアップしました。育てやすいのでビギナー向けです。



●ハーブの王様
バジル

種類は多彩ですが、スイートバジルが代表的。イタリア料理には欠かせませんね。収穫量が多いので、ひと鉢があると料理の幅もグンと広がります。



●野性的な香り
ローズマリー

香りが強いので肉料理などの風味づけに最適。若さを保つハーブとしても知られ入浴剤にも利用できます。



●清涼かつスパイシー
タイム

欧風料理の香りづけに使うブーケ・ガルニ(香草の束)には欠かせない存在。長時間熱を加えても香りかわりません。

●気軽にチャレンジ！ハーブ栽培

真木さんにビギナーのための栽培ポイントをお聞きしました。

「まずは、市販の元気な苗を選んで買ってみましょう。基本は、ひと鉢に1種類で、ひとまわり大きな鉢に植えかえて、日当たりの良い窓辺に置いてあげます。土が乾いたら水をたっぷりあげ、時々液体肥料も与えます。ハーブはもともと野生の草。生命力が強く、摘めば摘むほど新しい葉を出してくれます。どんどん摘んで料理などに活用することが大切。切った茎を水にさしておくだけで根がでるものもあります。室内栽培だとどうしても長持ちしませんが、そん

な時は今までの恵みに感謝してから、思い切って処分を。自分で育てて眺めて食べて・心を込めて植物と付き合いさえきっと満足できると思います」



左よりスペアミント、ローズマリー、タイム、スイートバジル

Herb container

● コンテナでおしゃれに演出

ハーブは植える鉢によってがらりと印象が変わります。お部屋のイメージに合わせたコーディネートを楽しみましょう。

真木さんオリジナルのコンテナ

スイートバジル



パセリ



ローズマリー



オレガノ



ローズマリーを
さし木で盆栽風に。



「素焼きのコンテナもステキだけど、身近な食器や容器を使って工夫するのも楽しい。使わなくなった紅茶の缶、ブリキのバケツ、ジョウロなんかもユニークで個性的です。ただし、必ず排水用の底穴を作って。水切りザルやコーヒードリッパーは、キッチンにも違和感なく飾れます。もともと底に穴が開いているので使いやすいですよ。昼間はベランダで日光を浴びさせて、料理やおもてなしの時

4

は室内に持ち運ぶ。瑞々しい緑は、お部屋のアクセントとしても最適です」と真木さんのアイデアは尽きません。



Herb idea

特集●Myキッチンハーブガーデン

● 必見!! ハーブ活用法

冬が来る前に、いつくしんだハーブを収穫、保存しましょう。自然の恵みをいつでも身近に感じていたいものです。



真木さん伝授 油や酢に漬ける

ハーブのもつ独特の風味を油(オイル)や酢(ピネガー)に浸出させ、保存する方法。まずは、ハーブをさっと洗い、完全に水気を切ります。これを清潔な瓶につめてオリーブオイルや、ワイン酢、リンゴ酢を注ぎます。ドレッシングに使ったり、パスタやピザにも。これさえあれば、イタリアン!!

おいしいメモ part 001

バジル風味のハーブオイル



ニンニクとトウガラシを一緒に入れました。オイルからバジルの葉が出ると、カビが生えることも。ひたひたに浸すことが肝心。

おいしいメモ part 002

タイムのハーブピネガー



2~3週間でタイムの香りがピネガーに移るので取り出しましょう。

茹でたジャガイモにカリカリペーコンを添えてハーブピネガーをかける。お手軽です!



おいしいメモ part 003

簡単なのにこれに美味しい!

Mint Milk!
ミントミルク



【材料1杯分】
牛乳 120cc
砂糖 小さじ2
ミントの葉 適量

耐熱のグラスにたっぷりのミントの葉を入れ、温めた牛乳を注ぎ、砂糖を加える。「少し甘めがおいしい。寒い晩に飲むと体が温まり、ぐっすり眠れます」と真木さん。

5

Herb table

●ようこそ、ハーブの香る食卓へ

食欲の秋真っ盛り。ハーブは料理に香りを添え、味に深みを生み出します。自分で育てたハーブをちょこちょこっと摘んでお料理に使いましょう。食卓の話題にも花が咲く

はず。毎日の食卓に、おもてなしに…真木さんの数あるレシピの中から、“とっておき”をご紹介します。



休日はワインといっしょに…

Clams with parsley butter sauce

はまぐりのパセリバターソース



【材料1皿分】

はまぐり…中5個 刻みパセリ…大さじ5
バター…60g にんにく…2かけ

①はまぐりはよく洗い、ボールに入れて砂をはかせておく。にんにくはみじん切りに切る。

②バターを熱してにんにくを炒め、軽く色づいたらパセリを入れて、パセリバターソースを作る。

③はまぐりを焼き、殻が開いたら②のソースをかけて焼き上げる。

「このソースは、エスカルゴソースの味に似ていてチキンソテーなどともよく合います」

アレンジできる保存食

Salted Pork

自家製塩漬け肉



【材料基本分量】

豚ばら肉(または豚もも肉)のかたまり
…………… 500~600g
塩(できれば岩塩のようなミネラル分の多いもの)…適量
ローズマリー……………適量

①塩を肉にすり込むようにしてこすりつけ、ローズマリーの葉をまぶす。

②①をジッパー付きのポリ袋に入れ、冷蔵庫のチルドルームで休ませる。1~2日すると水気が出てくるので捨て、そのままの状態最低1週間ほどねかせる。「塩は肉の重さの5~10%を使用します。使う分だけカットして、しばらく水につけて塩抜きを。しっかり塩をしてあるので、冷蔵庫で1ヶ月は保存できます。スープに入れてもおいしいし、これを燻製にすれば市販のベーコンのような味になります」

キッチンの水を大切に使うと？

快適
住まいの
ミニ知識

キッチンで使う水とその節約、地球環境までを考えてみましょう。

生活排水とエコロジー

台所の生活排水には、合成洗剤などに使用される化学物質や食べ物のくずをはじめ、さまざまな汚染要素が含まれています。今回は台所を預かる人でしかできないエコロジーです。かまえずに、身近なところから。

プロの手際のよさを見習う

料理のプロは、料理をしながら同時に片づけもするという手際のよさを発揮します。汚れた調理台なども、そのつど拭いています。じつはこうしたプロの手際にヒントが隠されています。たとえば炒め物をしたときのフライパンの油汚れは、温かいうちならばペーパータオルやティッシュペーパーに吸い取らせると簡単にとることができます。フライパンが冷えてしまうと洗剤をかけ、スポンジでこすり、水で流さないと汚れが落ちません。それだけ水を余分に使い、油や洗剤を流すので下水も汚すこととなります。結局、プロのようにすぐに片づけるほうが簡単で、環境汚染も防ぐことになるのです。

台所での水の工夫

「洗剤は自然材料のものにし、使う量も少なくする」「食器の汚れは拭き取ってから洗う」「米のとぎ汁は食器洗い、植物の水やりに」「魚料理の後、まな板に塩を一つまみ振って熱湯を注ぐ。1~2時間おくと生臭さがとれて洗剤入らず」…などなど。台所の水に関する工夫は、合成洗剤などからの手荒れを防いだり、節水になったり、水の汚染予防に役だったりします。「地球にやさしい暮らし」は「身体にやさしい暮らし」そして「家計にやさしい暮らし」と言えるかもしれませんね。



大きく育て！ 自治会生まれのアイデアたち

千葉市の花見川団地自治会

●昭和43年生まれのマノモス団地

京成八千代台駅からバスに乗ると林立する団地群が一带に広がります。車窓からの風景は、のどかな印象を受けました。約7500戸の暮らしを支えている花見川団地は、今年で築36年を迎えます。

●自治会が種を蒔く



■自治会長 黒田美さん

早速、マーマレード作り会場としてJSが提供している「JSリフォーム相談室」へ。笑顔で迎えてくれた花見川団地自治会長の黒田美さんにお話を伺いました。「自治会は、いろんな年代の方が元気に暮らせるように“キッカケ”の種を蒔いています。自治会が住民を引っ張りまわすのではなく、住民のパワーで活動が自主的に継続出来るようサポートをしていきたい。このマーマレード作りでは元気な年配者に目を向けました」あくまでも主役は住民。自治会はサポート役。黒田自治会長の、強くて温かい志を



■講師の岡本洋子さん
こんなに大量のマーマレードを作るのは初めて。一番難しいのは火を止めるタイミングですね。



感じました。

大鍋には刻んだ甘夏がくつつ煮えて、甘い匂いが漂っています。このイベントの仕掛人、斉藤俊幸さんは熱く語ります。「コミュニティの活性化は“この指とまれ”と言ってあげることが大切。誰かが声を掛けるとこれだけの元気な人が集まってくるんです。“マーマレードおいしいよ”の口コミ情報は、すぐに団地内に広がるからオリジナルブランドを作って住民に提供してもいいのでは。住民のパワーをビジネスとして生かすのも夢ではありません」発想豊かなコミュニティ活動のこれからが楽しみです。



■関東学院大学講師
斉藤俊幸さん

●団地祭りに“ただいま”

鍋の中は、水気がなくなり美しい黄色のマーマレードが光っています。黒田さんに自慢の自治会活動について伺いました。「夏の“団地祭り”はこの辺りの名物行事でね。約3万人が参加してとても賑やか。団地で育っ

元気な団地の自治会活動をご紹介します。第二回目は、千葉市の花見川団地自治会。マーマレード作りのイベントにお邪魔しました。

て出て行った人が、お祭りの時に里帰りするんですね」居住歴36年の黒田さん。長年住んだ花見川団地への愛情をたっぷりみせながら話は続きます。



■祭り・どじょうつかみ



■花見川名物のほのぼの太鼓

●自治会活動は手作りの味

「花見川たすけあいの会“ハンド♥ハンド”という活動があります。これは、部屋の掃除や買い物、食事作りなど、高齢者などの依頼に対し、会に登録しているボランティアを派遣します。7年前に自治会役員の発案でスタートしましたが、自治会とは別組織に発展し成長してきました。“私たちにできることなら”と住民のボランティア登録者も増え、今では1時間に500円をいただくなど金銭のやり取りも含め、組織的に運営することで援助する側もされる側も余計な気を遣うことなく気持ちよく活動できているのではと思います」さらに、子育て支援の話しに及びます。



■若いお母さんの懇談会

「“若いお母さんの懇談会”を年3回開き、保健所から保健士さん呼んで、お母さん同士の情報交換や子育ての悩みを相談する場を作っています。若いお母さんたちに子育ての自信をつけてあげたいですね。懇談会中は、自治会役員の女性が隣りで乳幼児の世話をしてくれるので、お母さんたちも安心して参加できるようです。今は自治会の主催ですが、将来的にはお母さんたちがサークルを作って自主的に活動するくらいに育ってくればうれしいですね」

住民の隠れた力を自治会のサポートによって生かすことができれば、コミュニティは元気に大きく育つのでしょうか。ジャム作りコミュニティもこれから大きくなるのかな。

甘夏の皮のほどよい苦味と自然な甘さが本当に美味しいマーマレードでした。「なにを作っているのかしら？」と店頭の前を通る住民の方に「食べていって」と参加者のみなさん。支え支えられるコミュニティは人を温かい気持ちにさせてくれるのだと感じました。



「メモ帳から」その2

大槻茂

新聞記者にとって、抜いた抜かれたは日常茶飯事である。20年近く取材記者として第一線で働いた私にも、それなりの特ダネはあった。中でも思い出深いのは、歌舞伎役者の3代目尾上多賀之丞さんの死亡記事である。昭和53年6月21日付読売新聞朝刊の社会面に、3段で掲載された。

多賀之丞さんは6代目尾上菊五郎の相手役をつとめたこともある女形で、晩年は人間国宝にも指定された名優だった。子供のころからの芝居好き、家が近いということもあって、休みの日などにお邪魔しては昔の芝居の話を伺ったものだ。90歳でなお現役として舞台に立ったが、3月に風呂で腰を痛めたのが引き金となり、6月20日深夜に老衰で亡くなった。その直後に、息子でやはり歌舞伎俳優の菊蔵さんから連絡をいただき、原稿を家から電話で社会部に送った。菊蔵さんには「各新聞社にも連絡したほうがいいですよ」と申し添えたが、私の言は無視された。その菊蔵さんも、三年前に亡くなった。

そんなご縁もあり、今、多賀之丞さんの日記をもとにした本を出す準備をしている。昭和40年12月30日の記述にこんなくだりがある。

＜九時四十分にはカブ座舞台ケイコ出勤。梅幸氏の取の井いくら教へても科白気分出す。勘九郎坊やの三吉は申分無いので助かる。義太夫を稽古仕ない役者は時代物にしよせんは無理。考える可し＞

平成中村座を率い、来年、11代目中村勘三郎を襲名する勘九郎が10歳のころのことである。梅幸は師匠・6代目の息子で菊五郎劇団の代表、後に人間国宝になった女形。辛口多賀之丞の面目躍如である。



イラスト・ナメ川コーイチ



大槻茂 SHIGERU OHTUKI
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、鎌倉市在住。

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」「なごめこ」など。



団地に常駐する「クリーンメイト」だからできること。

JBの清掃・点検スタッフ、クリーンメイト。団地内でその姿を見かけることも多いでしょうが、縁の下の存在だけにその仕事ぶりは意外に知られていません。今回は皆さんの快適生活をサポートするクリーンメイトをレポートします。

●住民とのコミュニケーションを 活かに

約2,800世帯をもつ東京都江東区の北砂5丁目団地で働く18歳のクリーンメイトを訪ね、班長の今野(こんの)ノブ子さんにお話を伺いました。



「この仕事を始めて20年。始めた頃は、仕事に人に会うのが何となく苦手だったけど、今じゃ“どこにいくの？”なんて自分から声をかけちゃう。住民の方と顔見知りになって、“ご苦労さま。”と言ってもらうと、うれしい。長話は禁物ですけどね(笑)。困っているのは、ゴミの分別にとても時間がかかることでしょうか。分別できていないゴミは、ゴミ袋を開けて一から分別し直すんです」というご苦労話も。ゴミの分別ができていないと清掃局がゴミを収集してくれな

い場合もあります。「ぜひゴミの分別にご協力を」とのお願いです。

●安全面にも目を向けます

さらに今野さんの話は続きます。

「グループで持ち場を分担しています。9時から5時までの勤務で、午前中は公園通路等の屋外と自転車置き場やエレベーターホール、午後は建物内やゴミ置き場などを日替わりで清掃。清掃、点検の時に、敷地内で異常や危険箇所を見つけることもあります。毎日常駐することで、団地内のちょっとした日常の変化をいち早く発見することが出来るのかもしれませんが、班長には携帯電話が支給されていて、危険箇所等を発見した場合は、応急措置を施し支店等に報告します。すばやい対応は、住民の安全を守るために欠かせません。

クリーンメイトは、清掃業務はもちろんのこと、常駐のメリットを生かし、快適で安全な団地生活全体を総合的にサポートしています。



こんにちはの挨拶



自転車のかたづけも



青息吐息の手探りながら第2号の発刊までこぎつけました。このページは読者の皆様の団地での生活ぶりを伝えたいページです。第3号冬号に向けて、どうぞふるってご参加ください。

「うちの団地自慢」

隣近所や団地周辺の自慢をしてください。例えば、団地の紅葉の写真や、隣の棟のだれそれがオリンピック出場選手のコーチ(コーチの写真)だとか、団地もちつき大会やフリーマーケット等の写真も待ってます。写真(プリントしたもの)と文章(100字以内)を送ってください。

「小学生が作った公園」



団地の近隣の小学生たちが、総合学習の一環として作り上げた団地内公園です。団地環境整備工事で伐採した木を再利用しています。名古屋市豊成団地



*「わたしのアイデア」も引き続き募集しています。

お便りをお待ちしています。

募集のコーナー以外でも、JSplusを読んだ感想、ご意見、日々の生活で感じたこと、団地ならではのお話等、なんでもけっこうです。お便りをください。掲載させていただいた方には、薄謝をお送りいたします。なお、送っていただいたお便り、写真は返却いたしません。ご了承ください。

宛先は、

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-9
JS 日本総合住生活(株)広報課
「JSplus読者のお便りから」係

お便りには、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書き添えてください。匿名 希望の方はその旨明記してください。

川柳、現代団地気質(げんだいだんちかたぎ)
団地生活の今を、五七五の句で切り取ってください。
夕暮れの 明かりがともる モザイク模様 中小市民
高齢化 今後ますます 恒例化
物干しの 外側ブランド 中パーゲル
外壁の クラックより深い 妻のしわ
へらず愚痴
ダジャレ王
詠み人三吉

●「花見川団地住まい方の工夫コンクール」を開催

JSは、千葉市の花見川団地の全住宅を対象に、快適に住むための工夫を3月から5月にかけて募集し、7月3日に審査会を実施しました。審査は審査委員長に園田真理子助教(明治大学工学部建築学科)、審査委員に半谷仁子代表(APS設計室)、山口尋夫(JS千葉支社住宅改善部長)の3名で進め、10作品が入選、うち6作品が優秀賞、そして大賞は大和田房子さんが受賞、また、花見川団地の居住者の投票による「好感度大賞」も大和田さんがW受賞なさいました。

審査員講評としては「日々の生活の中で自分でできる工夫、大げさなものでもなくとも住まい方で可能性をどんどん広げてゆく工夫が拜見できた」「今回の作品は皆さんの「住む」ということのアльバムだと思う。大賞の作品はお母様のアルバムと30年以上ここに住まいのご夫妻のアルバムになっている」等がありました。

大賞・好感度大賞 大和田房子さん作品



▲大きな鏡は奥行きと広さを感じさせる視覚効果。

▲壁には観葉植物をはわせ、リラックス効果。

◀居間の押し入れの一部を書斎コーナーに。



▼思い出の写真を貼ってミニギャラリーに。

▲4畳の部屋を母の部屋に。押し入れのふすまを外して白いクロス。

夜間休日の断水、停電、水漏れ、排水詰り等の緊急時の連絡先

JS 緊急事故時間外受付センター

- 東京都区内地区 TEL 03 (3935) 5325
- 東京都多摩地区 TEL 042 (376) 0051
- 千葉地区 TEL 047 (451) 1987
- 神奈川県 TEL 045 (562) 6756
- 埼玉地区 TEL 048 (936) 4111
- 茨城地区 TEL 047 (451) 1987
- 大阪地区 TEL 06 (6969) 2151
- 名古屋地区 TEL 052 (242) 5281
- 福岡地区 TEL 092 (842) 2323
- 北九州地区 TEL 093 (923) 8831