

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

2011 AUTUMN  
VOL. **29**

**新サービススタート！**

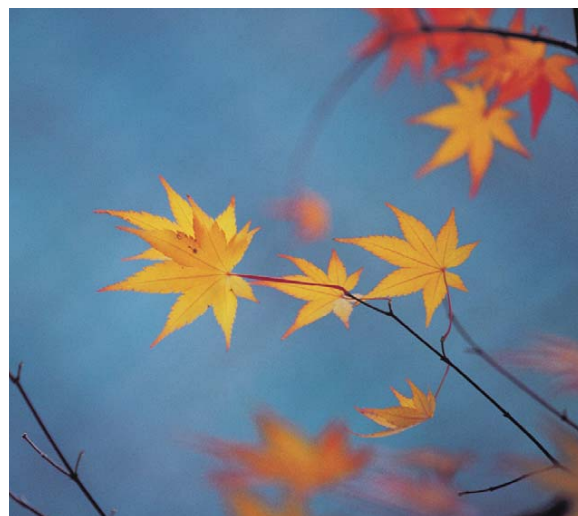
お電話一本で“便利・快適・うれしい”をお届けします



vol. 29

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  
ぐっすり眠れる！快眠健康術 ～良質な睡眠をとって健康ライフを～
- 10 介護保険を活用したJSリフォーム
- 12 使って便利なキッチンにリフォームしましょう
- 14 快適な屋外空間をつくるポイント(施設編)
- 16 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 ～キッチンゴミの処理編～
- 17 随筆  
「メモ帳から」その29 大槻茂
- 18 CLOSE UP 団地ライフ  
アットホームで住みやすい、故郷と呼べる団地を目指したい  
神奈川県横浜市港南台ちどり団地自治会
- 20 平野レミの“早ワザごはん”
- 22 こんにちはJSです。  
小修理受付業務スタッフが電話窓口でお客様の暮らしをサポートします
- 24 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 25 JSからのお知らせ JS INFORMATION  
会員制サービス「JSリリーフ」がスタートします！
- 30 JS事務所及び管轄団地所在地一覧

表紙イラスト：国分<sup>くにぶ</sup> チェミ／本文イラスト：原田 香

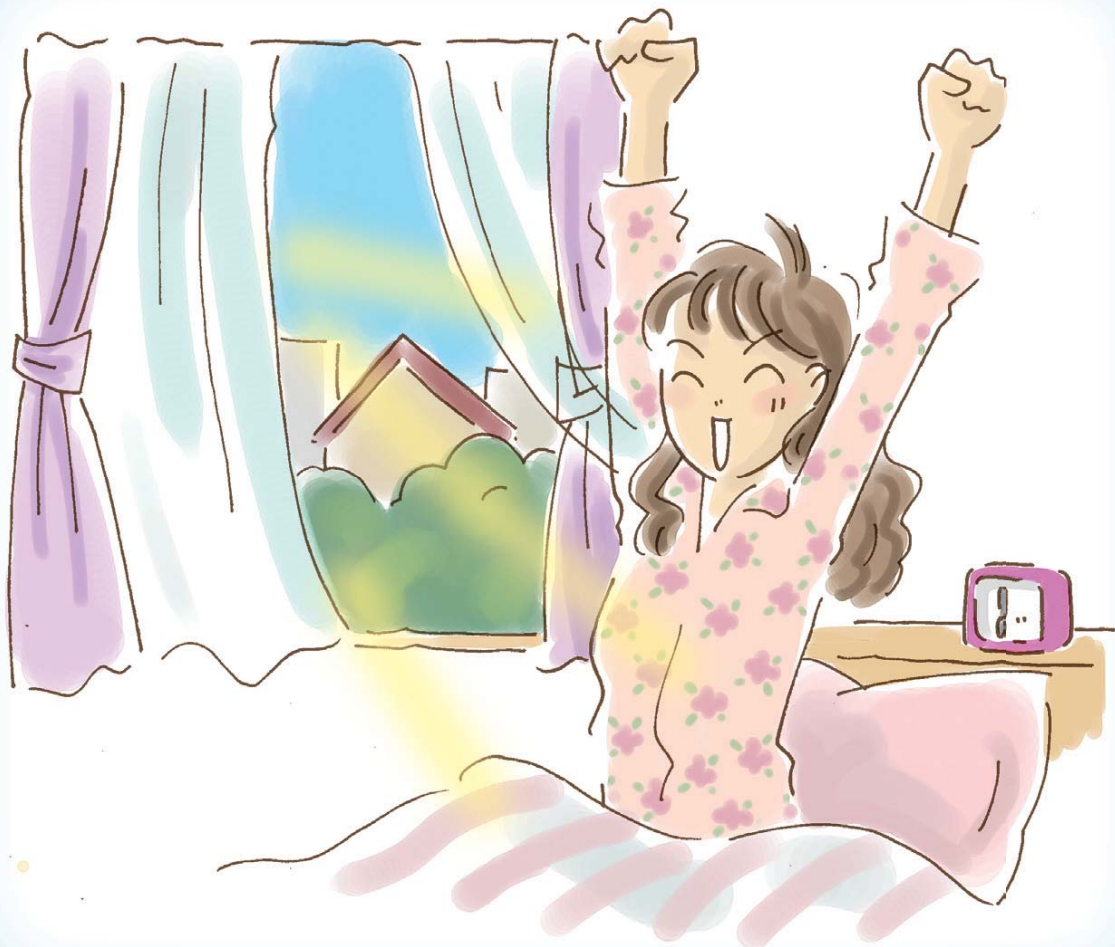
特集

ぐっすり眠れる！

良質な睡眠をとって  
健康ライフを

# 快眠健康術

快い眠りは、健康ライフに欠かせないもの。  
ぐっすり眠って、スッキリ起きることができると  
日中も活動的に充実して過ごすことができます。  
寝つきをよくして質のよい睡眠をとり、  
すがすがしい気分で目覚めるために、  
いったい何をどのようにすればいいのでしょうか。  
よい眠りに誘ってくれる眠りのメカニズムを解明し、  
快適に眠るためのとっておきの方法や環境の整え方など  
誰でも簡単に実行できる快眠術を紹介します。



# Mechanism of a good sleep

## よい眠りのメカニズム



よい眠りとはどんな眠りなのでしょう？ 睡眠医学の専門家・梶村尚史先生に尋ねると、「寝つきがよくて、途中で目が覚めず、目覚めがスッキリ、そんな眠りです」という答えでした。今夜からでもすぐに実施できる快眠術を、梶村先生に教えていただきます。

### ●快眠していますか？

「睡眠の最も大切な役割は脳と体を休めることです。眠ることで起きているときに酷使した脳を休め、疲れた体にも活力が漲ります。睡眠の質が低下すると脳や体の疲労が回復しにくくなります。仕事や家事などの能率を低下させ、健康を害し、病気になる恐れもあります」と指摘する梶村先生。

眠りが浅い。途中で何度も目が覚める。目が覚めても疲れを感じるなど、ぐっすり眠れない状態は辛いものです。いったい何が快眠を邪魔するのでしょうか？

「原因の一つはストレスです。ストレスや不安、悩み事があると神経が過敏になって快眠できません。眠る前に緊張をほぐして、リラックスした状態に持っていきましょう。

また、生活リズムの乱れや悪い生活習慣があると眠りの質が低下します。快眠するためには、夜だけでなく朝の過ごし方に注意することが大切です。眠ることと起きることは密接につながっています。よく眠るためには、朝、気持ちよく起きることが実はとても重要なんです」と梶村先生。

### ●睡眠と目覚めをリズム良く

よい睡眠を得るために睡眠のメカニズムについて、梶村先生に伺います。

「いつもだいたい決まった時刻になると眠くなり、目が覚めるのは、人の体内で睡眠と目覚めが一定のリズムで繰り返されているから。このリズムがずれないように生活を整えることが大切です」

梶村 尚史さん - naofuni kajimura -

医学博士・睡眠医療認定医・精神保健指定医。アメリカ国立精神保健研究所に留学。国立精神・神経センター武蔵病院精神科医長を経て、2003年に武蔵病院退職後むさしくリニックを開院。専門は精神医学、睡眠医学、時間生物学。不眠症の治療と睡眠に関する健康相談、うつ病・パニック障害などの治療、心のケア等で厚い信頼を得ている。主な著書に『起床術』（河出書房新社）、『朝がつらい』がなくなる本—ぐっすり眠る、すっきり起きる習慣術』（知的生きかた文庫）などがある。



## 【生活のリズムとメラトニン】

朝はメラトニンの分泌が抑制され、眠気がとれて起床。決まった時刻に日光を浴びます。



12

快眠のおかげで、日中は活力がみなぎって、活動的に過ごします。



6

18

部屋を真っ暗にして就寝。メラトニンの分泌量がピークになり、深い眠りが訪れます。



24

夜は照明を落として、メラトニンの分泌を促進。



徹夜仕事などで睡眠と目覚めのリズムがずれてしまったらどうなりますか？

「健康な人なら、通常は数日で元の生活リズムに修正できます。体を常に健全な状態に保つ機能が働き、睡眠の長さや質を調節してくれます。睡眠と目覚めが交互にきちんと訪れるのも、この機能のおかげです」

### ●メラトニンの働きで快眠生活を

「睡眠と目覚めのリズムの調節に深く関わっているのが、メラトニンという睡眠ホルモンです」と梶村先生。メラトニンとはどんなホルモンなのでしょう？

「メラトニンは眠気を引き起こす働きがあります。重要なのは、メラトニンの分泌量は

光の刺激によって左右されるということ。朝起きて日光を10分ほど浴びると約14時間後にメラトニンの分泌が開始され、その1～2時間後に眠くなるというしくみになっています。メラトニンの分泌は夜中に最も多くなり、その後は分解されて減少していきます。朝の光を浴びていないと、夜の眠りを引き起こすメラトニンの精製のタイミングが遅れてしまい、精製が遅れると夜眠るタイミングが遅くなり、朝も起きられなくなるという悪循環に陥ってしまいます。朝決まった時間に起きて日光を浴びることで、メラトニンの分泌が規則正しくコントロールでき、それが睡眠と目覚めのリズムを一定に保つことにつながるのです」

# Please prepare to sleep

## よく眠るため、朝にしておきたいこと



「質の良い睡眠を得るための基本は、朝の行動が大事です」と梶村先生。朝いったい何をすればいいのでしょうか。具体的な方法を教えていただきます。

### ●毎朝決まった時間に起きる

できれば、休日もいつもと同じ時間に起き、朝の光を浴びてください。前の日遅く寝たときも、少々眠くても同じ時間に起きることが大切。例えば夜12時に寝ても深夜2時に寝ても、朝はいつものように6時に起床を。遅く寝た分をずらすと、早く寝ることが難しくなり、生活リズムが乱れます。疲れが溜まっているときは、せいぜい1、2時間長く寝るぐらいに留めましょう」

### ●朝の目覚めが待ち遠しくなる秘訣！

「すっきり起きるためには、起きてから好きなことをする“朝のお楽しみタイム”をつくるのが有効です。夜にゲームやインターネット、携帯電話のチェックをすると頭が興奮してなかなか眠れなくなってしまいます。ゲームなどは起きてからの楽しみに。すがすがしい中で散歩したり、録画しておいたテレビ番組を見たり、甘党の人はスイーツを楽しむのもいいですね。糖分が脳の働きを活発にするので、午前中からしっかり活動できるエネルギー源になります。夜楽しんでいることを、これからは朝の時間帯にするといいですよ」

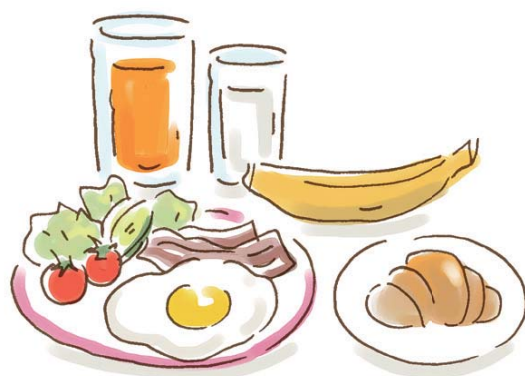
### ●目覚めたら体と脳に栄養を！

「寝ている間は体や脳を休ませるために低い体温を維持していますが、朝には体温をしっかりと上げて、体と脳の活動レベルを上げていきます。朝食で、体温を上げる蛋白質と、体と脳のエネルギー源となる糖質をとることが必要です。朝から活動するためには、必ず朝食をとりましょう」



▲理想的な朝食は旅館の朝ごはんのような典型的な日本の朝食。

▶パンと野菜ジュース、果物、ゆで卵といったメニューもおすすめ。忙しい朝は、ジュースや果物（バナナなど）で脳にエネルギーを与える。



sleep

## ★睡眠にまつわる「ウソ」「ホント」

睡眠に関する事柄にはさまざまな説があります。どれももっともらしい内容ですが、梶村先生に本当のところはどうなのか伺ってみました。

### ◆8時間寝ないと睡眠不足なの？

「日中、頭が冴えた状態で過ごすために必要な睡眠時間は人それぞれ。一般には7時間前後ですが、6時間以下でも大丈夫という人もいれば、10時間以上眠らないと調子が悪いという人もいます。どちらがいいというわけではなく、必要な睡眠時間は生まれつきのものだと考えられています。よく言われる8時間睡眠にこだわる必要はありません。重要なのは、睡眠時間の長さよりも、睡眠の質です。質の高い眠りを得るためには、眠りに入った最初のころの睡眠が大切。この時間帯に深い眠りに落ちることができれば熟睡感が得られます」

### ◆昼寝をしたほうが体にいいの？

「基本的には夜の睡眠で足りていれば昼寝は不要です。ただ、睡眠不足のときは昼寝をして脳を休ませると頭がスッキリします。昼食後から午後3時ごろまでの間に、くつろがない態勢で20分以内の昼寝がおすすめです。これだけでも心身の疲れを癒す効果があります。30分を超える昼寝では心身を

眠る状態にしてしまい、昼寝後に頭がボーッとしてしまいます。なお、お年寄りの方は少し昼寝をするほうが統計学的に認知症になりにくいという報告もあります」



### ◆寝る前にお酒を飲むとぐっすり眠れる!?

「ストレス解消のために寝る前にお酒を飲むという人がいますが、寝る前のアルコールは常用すると眠りを浅くする作用があります。夕飯時に晩酌をしたら、その後はお酒を飲まずにリラックスして過ごし、アルコールなしで寝つくようにしましょう。アルコールやカフェイン、タバコなどの嗜好品は、夜中に目覚めてしまうことを助長し、睡眠の質を悪くするので寝る前は控えてください」

# It's possible to sleep well

## 夜はぐっすり眠れる環境をつくろう！



質のよい睡眠を得るためには、ぐっすり眠れる環境にするためのさまざまな工夫があると梶村先生。どんな環境にすると快眠できるのでしょうか。

### ●快眠するためのさまざまな工夫

#### <理想的な温度・湿度を保つ>

「暑すぎたり寒すぎたり、湿度が高くてジメジメする寝室は睡眠を妨げます。寝室の温度の目安は、夏は28度、冬は18度前後で、湿度は50～60%程度。寝室を熟睡できる環境に整えましょう」

#### <光と音の環境を整える>

「暗くなるにつれて分泌量が増えていくメラトニン。夜に強い照明の下で過ごするとメラトニンの分泌が抑制されてしまいます。分泌を促すためには、眠る2時間前から照明を落とし、部屋全体をやや暗くして照明の調節を。眠る直前には間接照明を使って、目に直接光が入らないように注意してください。眠るときは部屋を真っ暗にしたほうがいいですね。灯りがないと落ち着かない人は足元灯程度を灯します。音は図書館のざわめき程度が、眠るのに差し支えない騒音。静かな環境がベストです」

#### <強い刺激を避ける！>

「強い光が目に入ると光が交感神経を刺激して神経が興奮状態になり、寝付きが悪

く眠りが浅くなってしまいます。夜眠る3時間前からコンビニで買い物をしたり、テレビゲームやパソコンをしたり、照明やテレビをつけたまま眠るなどの行動は控えましょう。また、眠る前に熱いお湯に長時間つかると、交感神経の働きが高まって目が冴えてしまうことがあるので注意しましょう」

#### <深部体温を下げる>

「眠るためには深部体温（直腸温）を下げる必要があります。体温と睡眠の間には密接な関係があり、とくに深部体温が下がると入眠しやすくなり、上がると覚醒しやすくなります。夜間に分泌されるメラトニンは、睡眠を呼び起こし、深部体温を下げる働きがあります。40度くらいのぬるめの湯に入浴したり、軽い運動をすると、手足の毛細血管が温まり体の表面の血行がよくなって熱が放出され、深部体温が下がってぐっすり眠ることができます」

### ■まとめ

「何としても眠らねば！ と思いつめればつめるほど、気ばかり焦ってなかなか眠れなくなってしまふことがあります。そんなに心配



しなくても、リラックスすることができれば自然に寝つけるようになります。できれば活動は翌日の朝にして、寝床に入ったら何もせず、快眠を手にして、活動的で効率のよい健康な生活を送ってください」と梶村先生。

夜の睡眠環境をしっかり整えて眠れば、

気持ちよく目覚める朝が待っている。その繰り返しで睡眠のリズムを一定に保つことができ、よい睡眠につながっていくのですね。ぐっすり眠り、すっきり目覚める健康ライフを手に入れましょう。

## ★ 快適に眠れる寝室環境の整え方

### 【照明(30～40w)】

真っ暗の状態がベスト。足元灯などを灯す場合は30ルクス以下で薄明かりの状態に。

### 【窓】

夏は日差しを防ぐ遮光カーテン、冬は温めた空気を逃がさないカーテンを。

### 【エアコン】

就寝前、寝入り時、起床前はタイマー設定を上手に利用します。

### 【枕】

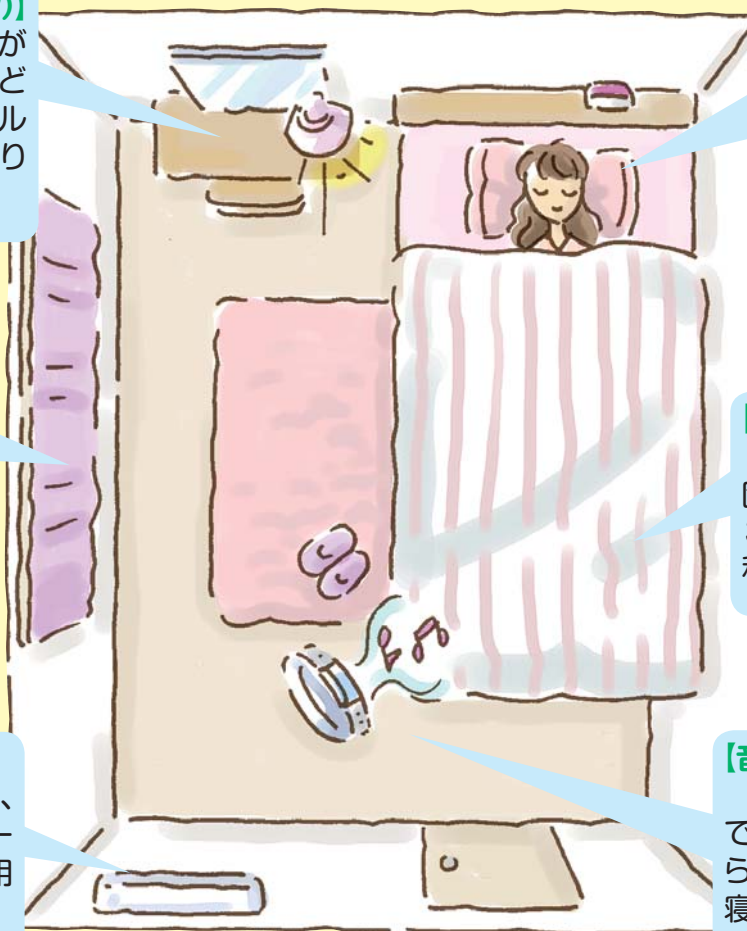
使った翌朝に首が痛くない、筋肉痛がない、高すぎず低すぎないものを。

### 【布団】

季節に関係なく、布団の中の最適温度は33度、湿度は50%程度に。

### 【音楽】

規則正しいテンポで小さい音量、やわらかい音色の音楽が寝つきをよくする。



# 介護保険を活用したJSリフォーム

暮らしをもっとバリアフリーに vol.7

UR賃貸住宅にお住まいの方の住生活をサポートしているJSでは、高齢の方や要介護の方が安全に暮らしていただけるよう介護保険を活用した住宅改修に取り組んでいます。JSが行っている住宅改修のアドバイスや工事内容、改修費の給付などを具体的に紹介します。

## できる限り負担が少なく 安全に暮らせる住宅改修を!

JSでは介護保険を活用した住宅改修に関して、どのようなアドバイスを行っているのでしょうか？ 横浜南支店・住宅改善課の西田英司副長に聞きます。

「JSでは、団地にお住まいの方ができる限り負担が少なく、安全に暮らせる住宅改修の実現に努めています。介護保険が活用できると、住宅改修工事費用の最高20万円までが給付の対象となり、そのうち自治体などが9割を負担し、1割が自己負担になります。一度の改修で限度額に満たない場合には、数回に分けて利用することも可能です。介護保険の活用方法は複雑な面もありますので、わかりやすくていねいな説明を心がけています。JSでは、退去時に原状回復の必要がない、給付対象のアラカルトメニューをお勧めしています。手すりの取り付けや、床の段差解消、浴室扉の折戸などへ

の取り替え、滑りにくい床材への変更、住宅改修に付随する工事等が対象になります」

## 介護保険を活用してできる 住宅改修のメニューと効果

住宅改修のメニューとその効果について、西田副長に紹介してもらいましょう。

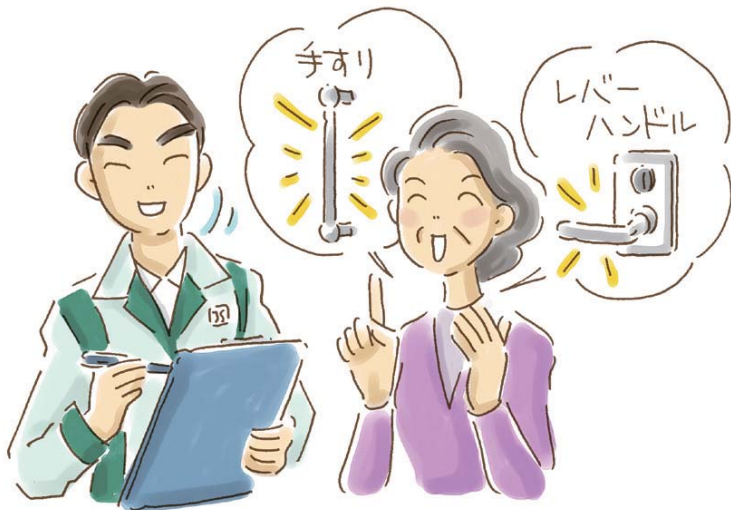
「賃貸住宅では釘1本打てないと考えている方もいらっしゃると思いますが、UR賃貸住宅では申請等を行えば住宅改修工事ができます。たとえば、安全手すりの取り付けでは、玄関や廊下、洗面所、浴室、トイレなどに握りやすくやわらかい素材の手すりがつくことで、暮らしがより安全になります。手すりは突っ張り棒タイプの市販のレンタル商品もありますが、全体重がかかるので安全面から工事で取り付けの方が多いです。玄関ノブはレバーハンドルに取り替えることで、室外、室内両側からつかみやすくなり、高齢の方や力の弱い方も操作が楽になります。床の段差

## 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、原則として給付されませんのでご注意ください。



▲横浜南支店・住宅改善課の西田英司副長



を解消すると出入りが楽になり、床を新しく張り替えることから見違えるほどきれいになります。床材を変更すると、滑りの防止やスムーズな移動に繋がりますので、理由書を書いてもらうケアマネジャーさんとの相談が必要ですが、滑りやすい畳からフローリングやビニール素材の床に張り替えられるケースもあります。工事後は、もっと早く住宅改修をやっておけば良かったという方が多いですね」

### UR賃貸住宅に精通している JSならではの安心施工

JSの施工は、UR賃貸住宅の構造を熟知しているので安心していただけると西田副

### 住宅改修費の給付 (受領委任払い制度) について



住宅改修費の給付は、いったん利用者が改修費用の全額を施工業者に支払い、その後に給付金が給付される「償還払い」を原則としています。この方法では利用者は一時的にまとまった費用が必要になり、資金に余裕のない場合は住宅改修を行うことが難しくなってしまふことがあります。そこで、利用者から受領に関する委任を受けた施工業者に、保険給付される9割分を自治体が直接支払う「受領委任払い制度」があります。利用者は費用額の1割のみを施工業者に支払うだけで済みます。一時的な利用者負担の軽減を図るこの制度を導入している自治体もありますので、確認しておきましょう。

長。「手すりを取りつける際には、必ず壁の下地の素材を確認して行います。下地が石膏ボードの場合は補強を入れる必要があります。JSでは、どのような下地処理がUR賃貸住宅で必要なのか把握しています。なお、この下地補強は住宅改修に附帯する工事となり、介護保険の対象工事です」

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●

#### 【安全手すりの取付】

JSでは、UR都市機構の基準にあった手すりを取り扱っています。詳しくは、お近くのJS支店・出張所(P30.31参照)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。



# 使って便利なキッチンにリフォームしましょう

油污れがなかなか落ちない、料理の効率が悪い、  
キャビネットの痛み・汚れが気になる…。  
もっと使い勝手のいいキッチンへのリフォームを考えてみませんか？



## 1 シンプルでスマートな 効率のいいキッチンへ

毎日使う場所だからこそ、便利で、収納力や清掃性にすぐれた機能のキッチンに生まれ変わるとうれしいですね。

ここで紹介するキッチンリフォームは、流し台、吊り戸棚、レンジフード型給湯器が一緒になったキッチンシステムです。キャビネット扉はホーロー製で、ホーローの質感が映えて美しく、洗剤や水はねなどの汚れもサッと拭くだけでキレイになります。

組み込まれた設備を見ていくと、レンジ型給湯器はレンジフード上部に給湯器を組み込んで見た目がスッキリし、給湯器の燃焼排気を直接屋外に出し、室内空気を汚さず、安全性の向上と省スペース化を実現し

ています。また、シングルレバー水栓（水とお湯の混合水栓）はレバー1本で水温と水量を調節できるので、とても便利です。

## 2 すみずみまで キレイなコンロに！

天板に耐熱ガラス素材を使ったガラストップタイプのドロップインコンロも人気です。三口バーナーとグリルで加熱調理等の効率もグンとアップし、コンロが流し台に組み込まれ、コンロ台周りの見た目もスッキリです。すき間の掃除に手間取ることも

### リフォーム



### 原状回復義務って、なんのこと？

賃貸住宅を退去される時、お住まいの皆さまが模様替え（リフォーム）で仕様や性能を変更された場合には、原則として元の状態に戻すことが義務づけられています。これが原状回復義務です。自費で元の状態に戻す義務があるもの、または仕様に沿ったリフォーム工事を行い原状回復義務が免除されているものがあります。模様替えのほかでも、室内に汚れや破損がある場合には、原状回復義務が生じることがあります。



なく、天板の表面はガラス素材なので、頑固な油污れもひと拭きできれいになります。

これらのリフォームには、原状回復義務（前頁の「リフォームミニ知識」参照）はありません。

### お客様の声

**お掃除がラクになり  
あちこちピカピカで  
料理が楽しい。**

キッチンシステムに替えました。扉がホーローになり、掃除などのお手入れがとってもカンタンになりました。収納が増えたおかげで、見た目もスッキリして、キッチン全体の清潔感もアップ。毎日のお料理が楽しいです。リフォームを実感できる仕上がりに、満足していますよ。

埼玉県 Tさん

### リフォーム data

## 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。

### 1. キッチンシステム



流し台、吊り戸棚、レンジフード型給湯器が組み込まれた、ホーロー扉の改良キッチンシリーズです。

### 2. ドロップインコンロの設置



ガラストップでお掃除もらくらく。新しいコンロ台とガラストップコンロをセットで取り替える工事です。

### キッチンリフォーム・データ(首都圏地区)

	予算(目安)	標準工事時間
1. キッチンシステム	¥295,000～	1日～3日
2. ドロップインコンロの設置	¥190,000～ (W=60cm)	1日
3. 食器洗い機用分岐水栓の設置	¥10,200～	1時間

※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。(P30.31)

団地には、住宅棟以外にも道路・通路・公園・広場などのさまざまな施設があり、それぞれの空間にふさわしい植栽が配置されています。

場所ごとに、視認性や安全性等に配慮した適切な植栽管理をおこなうことで、快適な屋外空間を作り出します。

団地の植物ガイド

# 快適な屋外空間をつくるポイント (施設編)

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。

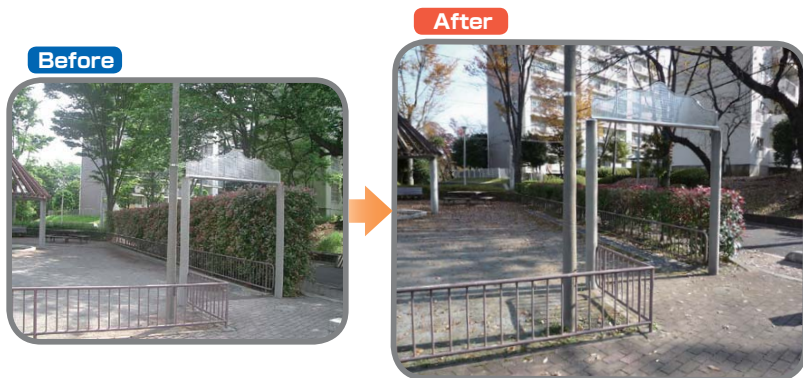
## 見通しをよくしましょう I (安全性の向上)

公園入口の生垣（遊び場を区画する植栽）の高さを低くして、見通しを良くします。子供の飛び出しなどに備えて、安全性を向上させます。



## 見通しをよくしましょう II (安全性の向上)

公園脇の生垣（遊び場を区画する植栽）の高さを低くして、見通しを確保します。子供たちの安全をより確かなものにします。



### 団地の植物図鑑 - インドアグリーン編 -



☀️ 0℃に耐える

セロウム / サトイモ科

1つの株からいくつもの茎が生え、鉢の上の空間を埋めるように育ちます。寒さ・日陰にも強く育てやすい植物です。

ポトス / サトイモ科  
つる性の観葉植物です。吊り鉢やヘゴ棒に巻き付かせて、日陰でも育ちますが、夏の直射日光以外ではできるだけ光にあてて育てましょう。



☀️ 0 ~ 10℃

## ■防犯性を向上させましょう I

自転車置き場周りの低木を刈りこむことにより、防犯性・安全性を向上させます。



## ■防犯性を向上させましょう II

駐車場周りの中木・低木を刈りこむことにより、防犯性・安全性を向上させます。



## ■視認性を向上させましょう

駐車場脇の生垣（駐車場を区画する植栽）を低くして、枝を抜くことにより、車両などの視認性を良くして、安全性を向上させます。



☀️ 0°Cに耐える

ユッカ・エレファンティペス／リュウゼツラン科  
エレファンティペスの名前はゾウの足の様に幹が太ることからつけました。太い幹から葉が芽吹いた樹姿はとても人気があります。



☀️ 0°Cに耐える

ゴールドクレスト／ヒノキ科  
室内では、明るい黄緑色の爽やかな色で育ち、日当たりの良い窓辺などで管理します。低温にはとても強いのですがエアコンの風には弱いので気をつけましょう。

毎日出るゴミ。特に食材を扱うキッチンではゴミをマメに、素早く処理して、ヌルヌル、ベトベト、不衛生にならないようにしたいですね。

### 三角コーナーを使わずに

生ゴミは、水がかかると細菌が繁殖してヌメリやニオイの原因になり、三角コーナーもマメに生ゴミを処理しないと不衛生です。ここでは汚れやすい三角コーナーを使わない二つの方法をご紹介します。ポイントはなるべく水を切ること。

●ミニボウルとザルを使った簡単生ゴミ処理法です。野菜のへたや皮、切りくず等の生ゴミに向いています。

- ①ミニボウルとザルを用意し、水を含んだゴミはザルで水を切って捨てます。

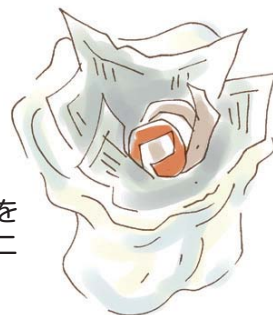


- ②一日の終わりに生ゴミをゴミ袋に捨てて完了。
- ③ボウルとザルは食器と一緒に洗えます。

●魚などの水気を含んだ生ゴミは容器(ガラスやステンレスのような汚れが落ちやすい物)に新聞紙とビニール袋を

敷いて、袋ごと捨てる方法です。

- ▶新聞紙がゴミの水分を吸収し、ビニール袋でニオイをシャットアウト。



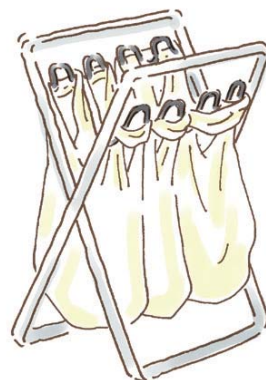
### ゴミの分別処理テクニック

ゴミの種類ごとにゴミ箱を用意していると、場所を取ってしまい、キッチンは大変なことになってしまいます。ゴミの分別には、簡単便利な道具をうまく活用しましょう。

- ①大きなゴミ箱に市販のフックやクリップでゴミ箱内を簡単に分別します。



- ②複数のゴミ袋を掛けて分別できるスタンドを使います。







# 「メモ帳から」その29

大槻茂

私は、鎌倉市の材木座という海辺に近い地域に住んでいる。材木座は、鎌倉時代初期に日宋貿易の拠点（和賀江島）として開けた古い港町である。そのせいか、昔から続く八百屋、魚屋、酒屋などが、今も店を出している。

夏の終わり、解剖学者の養老孟司夫妻、元鎌倉市長の中西功夫妻、私ども夫婦の6人で夕食をともにした。養老さんは私の高校時代の家庭教師、中西さんは養老さんと小学校の同級生で私の高校の先輩、という間柄である。10年

以上も前から、年に数回、このような機会を持ち、先輩方の話に耳を傾けている。この夜は、夫人たちの「家の近くにあった小売店がどんどんやめていく」という嘆き節で盛り上がった。

養老さんは扇ヶ谷、中西さんは常盤に住んでいる。何がきっかけで始まった話だったか忘れたが、二人の夫人によると、「ご近所にあった豆腐屋も、パン屋も、肉屋もね。八百屋さんとか魚屋さんは、もっと早くになくなった」という。「だから、スーパーに車でわざわざ行かなければならない」

ところが、わが在所の材木座（おもに5、6丁目界隈）には、複数軒の八百屋、魚屋、酒屋がある。そして、何軒かは夜10時過ぎまで開けている。豆腐屋はなくなったが、パン屋も、肉屋もある。逆に、スーパーやコンビニは一軒もない。

以前にも書いたが、材木座には「萬屋」という立ち飲みもできる酒屋がある。みんながブラリと立ち寄る社交場でもある。缶詰も、インスタントラーメンも売っている。「酒もスーパーで買う人が増えている。でも、ここではみんながうちで買ってくれる。だから、やっていけるんだよ」と主人。「材木座は風情があっていいわねえ」とうらやましがられたが、住む人の「心」があってこそこの「町の風情」なのである。



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。

# アットホームで住みやすい、故郷と呼べる団地を目指したい

## 神奈川県横浜市港南台ちどり団地自治会

### ●特徴は仲良しで結束が固いこと



■階段とエレベータホールが両端に位置し、横のつながりがしっかりと結ばれている“港南台ちどり”

横浜市の丘陵地帯に、11階建ての高層10棟が並ぶ港南台ちどり団地。入居開始は昭和

49年12月で、翌年に自治会が発足しました。管理戸数は984戸。敷地の中ほどにある集会所で、自治会のみなさんにお話を伺いました。

「入居当時は山の中にポコッと団地が建っていて、雨が降ると長靴を履いて通勤し、東京でハイヒールに履き替えたのよ」と、事務局長の小島美枝子さんがその頃を振り返れば、「そうそう、山と田んぼに囲まれて、子どもの遊び場には困らない環境だったわね。建物の端に階段のある造りのせいとか、横のつながりができて、昔からみんな仲良しで結束が固いのがうちの特徴ね」と、福祉部部長の青木富美江さん。



■事務局長の小島美枝子さん



■福祉部部長の青木富美江さん

副会長の加藤靖さんが「団地内ではサークル活動が盛んで、小島さんが子どもに教えている“太鼓の学校”や0歳児の“ヨチヨチクラブ”、子供会、本の貸し出しをしてい

る“風の子文庫”、福祉部と婦人部、シニアのみなさんが集う“若葉会”、よその団地と年2回の交流会を行っている“健康麻雀クラブ”などが活発に活動しています」と団地内の雰囲気をお話になり、家庭防災委員の今野トミエさんは、「ここは交通の便がよくて、最寄りのJR根岸線港南台駅へは徒歩10分ほど。横浜にも近いし、東京都心も1時間ほどで行けます。駅前に銀行や大型ショッピングセンター、そばに総合病院や学校、公園もあるし住みやすい地域です」と周辺情報を教えていただきました。



■副会長の加藤靖さん



■家庭防災委員の今野トミエさん

### ●今年の行事は大震災を意識して開催

春は鯉のぼり、防災訓練、夏は夏祭り、秋はサンマ祭り、敬老会、冬は餅つきと、自治会行事を開催しています。



■2009年夏祭りの花火、ナイアガラ。

横に長いフロアーが生むつながりで結束して、36年になる港南台ちどり団地自治会。楽しいイベントも災害に備える訓練も、みんなで話し合って知恵を出し合い、和気あいあいと取り組んでいます。



■5月には団地内の樹木の間に結んで、各家庭から集めた鯉のぼりを流します。



■11月に開催される秋のサンマ祭りは今年で6回目。炭でジュージュー焼いた香ばしいサンマ、しかもおにぎりや豚汁つき。



■キャリダン（非常用階段避難車）を用いて、階段を使ってケガ人を運ぶ防災訓練。



■6月に開催される防災訓練。どこまでやれる？女性だけでパーティション破りや防災テントの組み立てに挑戦！

「今年は東日本大震災の状況を踏まえた防災訓練を行いました。炊き出し訓練は電気やガスが使えない状況では現実的ではないと判断し、今年は避難誘導や発電機の動かし方、マンホールを使ったトイレの設置など、災害時にすぐ役立つものに絞りました。80人ほどの人たちが参加し、熱心に訓練に励みました」と小島さん。

今年の夏祭りは「大震災後にやっていいのかどうか？」という声もあり、何度も話し合ったそうです。

「被災地を元気づけるために、自粛しないで開催することを決めました。例年は2日間

開催ですが短縮して1日だけで、<sup>やぐら</sup>櫓も組まず盆踊りも<sup>だし</sup>山車もなし。子どもたちに太鼓だけは叩いてもらいました」と加藤さん。

秋のサンマ祭りのことを青木さんが話してくれました。

「サンマ祭りは、会長が目黒のサンマ祭りを参考に始めたものですが、ブロックを積んで焼き台を作りサンマを焼いたら好評で、一躍人気イベントになりました」

## ●顔が見える交流で安否の確認を！

就任6年目の自治会会長の今野繁さんは、



■自治会会長の今野繁さん

「いずれの行事も顔を合わせて交流することを大切にして、何かあったときの安否確認にもつながればと取り組んでいます。団地が第2の故郷と思ってもらえるように願って、役員一同で話し合ってこれからも前進していきたいと思っています」と話します。

自治会のみなさんが全員で、アットホームで住みやすい環境を守っている姿が印象的でした。

平野レミの

# 早ワザごはん

鮭とレタスを組み合わせたあっさり味がクセになる!

## 「鮭チャーハン」

いつものチャーハンとは違う  
鮭とレタスの組み合わせはいかが。  
シャキシャキしたレタスの食感と  
肉を使わずにつくる  
とってもあっさりしたお味が  
クセになるくらいおいしいんだから!  
おにぎりの具や朝食のおかずの鮭が  
余ったときの活用法にぴったり。  
ぜひ作ってみて。

### 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。  
最近ではツイッターでの140字レシピも好評。

<http://www.remmy.jp/>



## ■ 材料(2人分)

甘塩鮭 ————— 1切れ  
サラダ油 ————— 大さじ2  
卵 ————— 2個  
ご飯 ————— 茶碗2杯分  
レタス(細かくちぎる) — 2枚  
白いりごま ————— 大さじ1  
塩・コショウ・しょうゆ — 各少々

## ■ 作り方

- ① 塩鮭は両面をきれいに焼いて、大まかに身をほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ほぐした卵を一気に入れ、フワツとしてきたら軽く混ぜる。
- ③ ご飯を加えて、へらの先で卵とご飯を切るようにしながら炒め、①の鮭を加える。
- ④ ご飯がパラッとしてきたら塩、コショウして、レタスと白いりごまを加えてざっと炒める。
- ⑤ 鍋肌からしょうゆを回しかけて混ぜあわせ、皿に盛る。



調理時間  
**15**  
分くらい

## + 技 plus +

- 冷たいご飯を使って固まりやすいときは、お玉の背中でぎゅっと押しながら炒めてみて。フライパンを揺すって強火でササッと炒めると、パラパラしたチャーハンになるわよ。弱火で作るとベチャツとなりやすいから気をつけて。
- レタスを入れたらササッと火を通すだけ。レタスをシャキシャキにするコツは、あまり炒めないことね。
- 白いりごまを最後に振り入れると、香ばしさが加わってさらにおいしくなるの。

## ♪ 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24ページに。



こんにちは  
JSです。

## こんにちはJSです。 小修理受付業務スタッフが 電話窓口でお客様の暮らしをサポートします

小規模な修理の問い合わせに対応する「小修理受付業務」は、お客様の住まいに関するお困りごとに耳を傾ける窓口です。埼玉県草加市にある東埼玉支店で、小修理受付業務を担当している総務課の勅使河原夏絵さんに業務内容を聞きます。

### Q. 受付業務の態勢と内容は？

——電話窓口で、水まわりのトラブルなどの小規模な修理に関するお客様からの問い合わせに対応しています。4人のスタッフが交替で相談内容を伺い、修理を希望される場合は技術スタッフを手配しています。



▲小修理受付業務担当・  
勅使河原夏絵さん

現在、東埼玉支店では19団地、約3万戸の賃貸住宅の管理を担当しています。営業エリアは東西に10km、南北に40kmと長く、三郷団地など規模の大きな団地や比較的築年を経ている団地が多いのが特徴です。

### Q. 問い合わせの多い小修理はどんな内容ですか？

——一番多いのは水まわりのトラブルですね。蛇口の水がポタポタ垂れる、トイレの水がちょろちょろ出ている、また逆に水が出ないといったお困り事です。次に多いのが、畳や襖の交換や床の修理、増設エアコン室外機用の穴開けといった建築関係の相談で、ほかに、照明が点灯しない、電球を交換してほしい、地デジが映らない、ドアノブの故障や鍵を紛失したので交換してほしいといった設備の修理依頼を受けています。緊急を

要するトラブルが多いので、直ちに技術スタッフに連絡をとって、いつ修理ができるのかを確認して訪問日程を調整します。

### Q. 心がけていることを教えてください。

——相手の顔が見えない電話対応だけに、お待たせしないよう3コール前に必ず電話を取り、高齢のお客様にはゆっくりお話しするように心がけています。修理項目の中には模様替え申請が必要なものがありますので、その場合は管理事務所にも相談していただくようお願いいたします。

できる限り、お客様のご希望に添えるよう迅速な対応を目指しています。ただ、「今すぐ来てほしい!」と修理の依頼を受けても、技術スタッフの予定が入っている場合には時間を要することがありますが、必ず当日のうちに、技術スタッフと日程の調整を行い、お客様に連絡を入れて安心していただけるよう努めています。ガラスや部品調達に日数がかかるものなど急な対応が難しいケースは、応急処置で仮の養生をして修理ができるまでお待ちいただいています。

見積もりの際には、畳や襖など単価が決まっているものは必ず金額を提示しています。難しいのは修理費用がUR都市機構の負担になるのか、個人負担になるのか、技術スタッフがお宅に伺って修理箇所を確認



◀東埼玉支店での小修理受付業務は平日の9時から17時25分まで。時間外は緊急事故受付センターでの対応となります。



してからでないと判断できないケースです。状態や取替え部品がわからない場合は、予想できる修理費用の金額に幅をもたせてお伝えし、費用についても、お客様にきちんと説明して納得していただけるよう心がけています。

### Q. 地震など災害時はどのように対応を？

—— 3月11日の東日本大震災の折は、電話の復日後すぐに「トイレのタンクが割れた」「水漏れした」など小修理の依頼が殺到しました。メモをとりながら、「すぐに対応ができないけれども、必ず修理に伺う」ことをお伝えして、修理依頼一つひとつに対応しました。当時、困ったのは、ガソリンが調達できない状況で技術スタッフが広範囲で動けないことでした。計画停電の対応では、東電からの情報をもとに計画停電表を作成して、パソコン情報が入手できない方からの問い合わせにお答えしました。

### Q. 今後の目標は？

—— 新旧の団地によって、間取りやトイレ、お風呂などの設備機器の仕様が違います。年に1回、スクエアJSで小修理の研修を受けて、実際に現場でどのように修理を行っているかを勉強していますが、まだまだ完璧にお客様のお部屋の状況を把握できていないわけではありません。技術スタッフは団地名を伝えるだけで、部屋タイプや仕様がすぐわかるので心強いのですが、私たちもお客様からの聞き取り内容をより充実させるために、小修理の知識を常日頃、身につけて対応していきたいと思っています。

「親切ていねいに、すぐに対応してくれて助かりました」という、お客様からのお誉めの言葉が何よりの励みになります。これからもお客様に安心していただけるよう、皆様の暮らしのサポートをしていきたいと思っています。

# READER'S COLUMN 読者のお便りから

多くの方から、いろいろなお便りをいただいておりますが、誌面の関係ですべてをご紹介できないのが残念です。読者プレゼントを用意していますので、奮ってご参加ください。

## 「おたより」

大阪市のS・Sさんより、ご自身が製作された切り絵を送っていただきました。ダイナミックでいて繊細なタッチが見事です。



ベランダ越しにお隣さんと毎年花火見物。お話も花火と一緒に盛り上がります。

神奈川県 / Y・Eさん

## ◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ

負けん気が はさみ将棋で 孫泣かす  
M・Mさん

オブリガード ひとつ覚えた ブラジル語  
N・Mさん

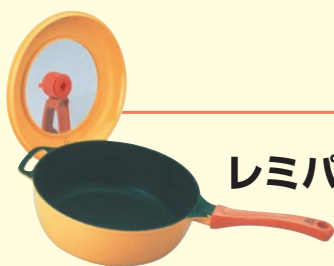
二度寝して 目覚まし変わりの 収集車  
F・Mさん

ひまわりと 背を比べる 子供たち  
S・Mさん

外周路 メタボ旦那の 散歩道  
S・Sさん

潮風や ゴーヤすだれを 抜けてきて  
T・Yさん

## 読者プレゼント



レミパン... 10名

JS オリジナルカレンダー... 50名



保冷温  
トートバッグ... 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)、「保冷温トートバッグ」、「JS オリジナルカレンダー」、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。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11月30日。

\*バッグの色は選べません。ご了承ください。



東日本大震災寄付金付  
クオカード (500円分) ... 20名



## 会員制サービス「JS リリーフ」がスタートします！



入会者に配られる「JS リリーフ・ガイドブック」

創立 50 周年キャンペーンとして  
平成 25 年 3 月末日まで  
**年会費が無料！**

- 首都圏地区は  
平成 23 年 10 月 1 日  
サービス開始
- 西日本地区(関西、中部、九州)は  
平成 24 年 1 月 4 日  
サービス開始

JSリリーフは、UR賃貸住宅団地にお住まいの皆様から会員を募集して行う、生活サポートサービスです。

会員となられたお客様は、電話1本で暮らしや生活に役立つ60種類以上のサービスを会員価格で手軽にご利用いただけます。

提供するサービスは、会員となられたお客様が日々の生活を快適にお過ごしいただくため、リフォーム、小修理、管球交換、プロのハウスクリーニングなどの住まいに関するサービスをはじめ、家事代行、介助支援サービス、お食事の宅配や各種電話相談から、旅行などのレジャーに至るまで幅広く

サービスメニューを取り揃えております。

年会費として、1,260円（消費税込み）を予定していますが、JS 創立50周年キャンペーンとして、入会月から平成25年3月31日までの会費を無料としています。是非この機会にご入会をいただき各種サービスをご利用ください。

JS リリーフについてのお問い合わせ

**0120-746-123**

(平日 9:00 ~ 17:25 年末年始を除く)

●インターネットお申し込み

[www.js-relief.jp](http://www.js-relief.jp)

- 「JS リリース」の60種類以上のサービス内容を、4つに分けてご紹介します。

## ◎安心のお悩み無料相談

### 1 防犯トラブル無料相談 (1回のご相談時間：約20分)

近年増加しているストーカー問題や悪徳商法、インターネット詐欺など、犯罪トラブルや犯罪まがいの悪質な行為についてのご相談を承ります。元警察庁・警視庁のメンバーで構成された民間の相談センターで親身になって対応いたします。



何かと不安や心配が募りがちな現代の生活に、気軽に相談できて「よかった」と感じていただける安心をご提供いたします。

### 4 法律電話相談サービス (年3回無料、以降会員価格)

法律が関係する困ったことなどがある場合、お電話で、法律のプロである弁護士がご相談を承ります。



### 2 メンタルケア無料相談 (1回のご相談時間：約20分、完全予約制)

「こころの病気」が深刻化すると、うつ病・社会不安障害・パニック障害などに進行し、日常生活に支障が生じてしまうこともあります。お電話で、専門のカウンセラーがあなたのご相談をお聞きします。



### 5 マタニティ・育児電話相談 (年3回無料、以降会員価格)

出産・育児についての不安やご心配について、お電話で、専門スタッフがご相談を承ります。



### 3 パソコン操作電話相談 (年3回無料、以降会員価格)

パソコンの機能や使用方法がよくわからないといった際に、お電話を通じて専門スタッフがアドバイスいたします。



他にも、「年金・税金電話相談」「健康・医療電話相談」「介護電話相談」(いずれも年3回無料、以降会員価格)と、「相続電話相談」(年何回でも無料)等のサービスをご用意しています。



## ◎快適な住まいのサービス

お住まいのリフォームをはじめ、より快適な毎日をお過ごしいただける住環境をご提供いたします。

### 1 快適リフォームのご相談

(無料)

退去時に、元の状態に戻す必要のない「JSアラカルトリフォーム」をご用意しています。具体的には、洗浄便座の取付や洗面化粧台の取替、玄関扉への補助錠の取付やモニター付インターホン、トイレや浴室の手すり設置等のご相談を承ります。



### 4 プロのハウスクリーニング

(会員価格 10% OFF)

ハウスクリーニングのプロが、換気扇の掃除、フローリングのワックス掛けなど、お住まいをよりキレイに快適にします。



### 2 小修理

お住まいのちょっとしたトラブルで小規模な修理・修繕が必要なときに対応いたします。具体的には、水漏れ、トイレ詰まり、電気設備不具合、建て付け不良等に対応いたします。



### 5 リサイクル・リユース

(不用品の回収・買取、会員価格)

大型の電化製品や家具など、リサイクル専門会社を手配します。不用品はご自宅まで引き取りに伺います。お品物によっては買い取りも可能です。



### 3 蛍光灯や電球の交換

(会員価格1回 1,050円)

作業しづらい高所などの管球交換作業を、サービススタッフがお手伝いします。ご要望により、室内の高所簡易清掃もいたします。



他にも、「家具の移動」「レンタル用品」「便利屋」(いずれも会員価格 10% OFF) と、「トランクルーム」「網戸の販売」「見守り・緊急通報」(いずれも会員価格)、「セキュリティ」(会員特典あり)等のサービスをご用意しています。



## ◎安全な暮らしのサービス

高齢化に対応した多彩なサービスや、日々の生活でのちょっとした困りごとを解決するサービスが満載です。

### 1 家事代行サービス

(会員価格 10% OFF)

日常生活に欠かせないさまざまな家事を、お客様に代わって行います。具体的には、洗濯・掃除・食事作り・衣替え・布団干し等のお手伝い



です。

### 4 介助支援サービス

(会員価格 10% OFF)

日々の生活に介助または介護を必要とされる方のサポートを、ご家族に代わって専門のスタッフが行うサービスです。具体的には、食事介助、トイレ介助／おむつ交換、車いすや歩行のお手伝い、清拭／部分浴、認知症の方の見守り等のサービスです。



### 2 お食事の宅配

(会員価格)

来客がある時など、大人数のお食事の宅配を承ります。もちろん、お一人様分のお食事の宅配も可能です。



### 5 医療機関・専門医紹介

(ご相談無料)

医療機関のプロが、専門医・かかりつけ医の中から最適な医療機関を選定。必要に応じて紹介状の発行(有料)も可能です。



### 3 ベビーシッターの紹介

(会員価格)

経験豊富な信頼できるベビーシッターをご紹介します。



他にも、「写真の復元」「はがきの印刷」(いずれも会員価格 20% OFF)、「仏壇・神仏具の販売」(会員価格 15% OFF)、「宅配クリーニング」「布団丸洗い・乾燥」「出張パソコンサポート」「夜間の見守り」「墓石の販売」(いずれも会員価格 10% OFF)、「靴・バッグの修理・クリーニング」(会員価格 5% OFF)、「引越に関するサービス」「野菜の宅配」(会員価格)、「福祉・介護用品レンタル・販売」「保険販売」(いずれもご相談無料)等のサービスをご用意しています。

## ◎うれしいご優待サービス

豊かな暮らしを演出するさまざまなご優待サービスで、ご家族でのレジャーをお得に楽しめます。

### 1 全国のホテル・旅館の宿泊ご優待 (会員価格最大 60% OFF)

国内の名湯と呼ばれる箱根・鬼怒川・飛騨など、多数の温泉旅館や高級ホテルなどに、お得な会員価格でご宿泊いただけます。



### 4 全国の遊園地・水族館ご優待 (会員価格最大 25% OFF)

全国約 100 ヶ所のテーマパーク・動物園・水族館が会員価格でご利用いただけます。



### 2 レンタカーサービス (会員価格最大 56% OFF)

家族旅行やお仕事など、ご利用の目的やご希望の条件に合わせて、レンタカー会社をご紹介します。



### 5 全国の美術館・博物館ご優待 (会員価格最大 25% OFF)

全国約 60 ヶ所の美術館・博物館が会員価格でご利用いただけます。



### 3 グルメ (会員価格)

全国 35,000 店の大手外食店でご利用できる全国共通お食事券「ジェフグルメカード」を会員価格でご購入いただけます。その他宅配ピザの会員価格でのご提供も。  
※年間提供枚数には制限がございます。



他にも、「ミュージカル・演劇ご優待」(会員価格最大 50% OFF)、「全国の日帰り温泉・スパご優待」(会員価格最大 23% OFF)、「全世界のホテルご優待」「ライフスタイル」「ブライダル」「健康・美容」「学ぶ」(いずれも会員価格)等のサービスをご用意しています。



# 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條下ル四條町 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

住生活の未来へ

50<sup>th</sup>

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



発行日二〇一一年九月第二十九号 ■発行所 日本総合住生活(株) ■企画・制作(株) 弥勒  
お問い合わせ 日本総合住生活(株) 広報課 〒二〇一〇〇五四 東京都千代田区神田錦町一丁目九

電話〇三(三三九四)三三八二(代)

非売品/禁転載