

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

2012 WINTER  
VOL. **34**

生活サポートサービス JSリリーフ  
新年に向けて“新しいサービス”が続々と！



vol. 34

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

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



- 3 「JSリリーフ」
- 8 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 ～キッチン編～
- 9 特集  
家事を楽しくする方法 ～家事のコツとヒント～
- 16 介護保険の住宅改修 -事例紹介-
- 18 トイレがもっとキレイに、気持ちよくなる!
- 20 CLOSE UP 団地ライフ  
団地内を見守り、長く住める環境を整えたい  
福岡県福岡市長住団地自治会
- 22 平野レミの“早ワザごはん”
- 24 随筆  
「メモ帳から」その34 大槻茂
- 25 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 26 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>チエミ／本文イラスト：原田 香

「JS リリーフ」  
 新しいサービスが続々と登場!

お電話ひとつで  
 皆さまの暮らしを  
 サポートします



■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

お部屋の大掃除は、  
 JS にまかせて徹底的に!

エアコン、レンジフード、浴室、キッチン  
 などにこびりついた頑固な汚れも、プロに  
 おまかせいただければ、徹底的にキレイに  
 します。

《エアコンクリーニング》

通常価格¥12,600 ~

→¥9,975 ~



クリーニングランキング第2位 レンジフード

《キッチンプラスセット》

通常価格¥27,300 ~

→¥23,800 ~

キッチン+ (レンジフード/浴室/トイレ&洗面台  
 から1つをお選びください。)

# JSリリースに新しいサービスが加

ご入会いただくと、お電話一本で暮らしや生活に役立つ60種類以上のサービスをご利用いただけます。本号では新年に向けて、新たに加わった多彩なサービスをご紹介します。

60種類以上の生活サポートサービス

# JSrelief

ジェイエスリリース

## 野菜・食品の宅配サービス

会員価格

【じゃがバターセット】



¥2,980

【カレーセット】



¥2,980

【さらさらレッドセット】(ブランド玉ねぎ)



¥4,980

**北海道野菜が  
あなたの食卓に！**

札幌の自然食品のお店から、こだわりの有機野菜、特別栽培の野菜をお届けします。

北海道産の  
有機栽培野菜、  
特別栽培野菜

全国送料無料！  
会員価格！

## 自動車修理・車検サービス

会員価格

【キズへこみ直し】



¥31,000～

【車検】



¥17,640～(軽)

【ルームクリーニング】



¥26,250～(軽・セダン)

**愛車のメンテナンス  
最適な方法でサポート！**

車の各種メンテナンス等のサービスを内容や予算に応じて全面サポートします。

キズ・へこみ修理、点検・メンテナンス、車検、洗車・ルームクリーニング、カーコーティング、車の売却など

代車・お見積  
無料！

# わり、ますます多彩なサービスに！

## おすすめ国内・海外ツアー

会員価格

はじめての台北3日間



九州周遊バスプラン《由布院・黒川3日間》



JAL パックを  
会員価格で！

**JAL パックをお得な価格で！  
快適な国内・海外の旅を！**

JS リリーフならではの、お得な国内・海外パックツアーをご用意しました。2013年は、JAL パックツアーをお得に利用してください。

### 《おすすめの国内ツアー》

九州周遊バスプラン 《由布院・黒川3日間》	57,800円～116,800円 (東京発 基本フライト利用)	田園風景が広がる「由布院」と、大自然に囲まれた「黒川」。九州の名湯に宿泊します。
--------------------------	------------------------------------	--

### 《おすすめの海外ツアー》

はじめての台北3日間	97,800円～157,800円 (羽田発 エコノミークラス)	台北の人気スポットと定番グルメを堪能する旅。ホテルロイヤルタイペイに宿泊します。
------------	------------------------------------	--

## 整体・フットセラピーのサービス

会員特典

**疲れを癒して  
リラクゼーション！**

肩・背中のコリが気になる、疲れをとりたい、カラダをスッキリさせたい方に整体治療やボディセラピー、フットセラピー、アロマセラピーなどのメニューをご用意しています。



《整体》	《フットセラピー》
30分：4,200円	30分：3,150円
50分：6,300円	40分：4,200円
80分：9,450円	60分：6,300円

提携店にご来店時、会員証提示で  
初回 20% 割引  
(2回目以降 5%割引)

## ■ レンタカーサービス

会員価格



マーチ：¥8,085 → ¥6,300



セレナ：¥21,210 → ¥13,650



Xトレイル：¥13,860 → ¥10,605

### JS リリース会員限定 特別料金でご提供！

日産レンタカーで、ビジネス・レジャーにご利用いただける乗用車・ワゴン車・RV車・商用車を会員料金でご提供します。

車種により  
22%～43%  
OFF!

## ■ 宅配クリーニングサービス

会員価格

### 電話1本で、 ご自宅まで集荷・配達、そして保管！

クリーニング店に行く時間がない、家から店まで遠い、大量の服を運べない、衣類をそのまま預かってほしい、そんな方にご好評をいただいています。



保管なしの通常 10 パック  
¥5,092 → ¥4,583

\* 上記 10 パックのほか 5 パックもごさいます。2 回目以降はリピート割引で更にお得!

#### ●保管パック

クリーニングした衣類をそのまま最大 9 ヶ月間保管。

団地にお住まいの方向け  
会員特典サービス

保管パック5 → ¥6,520  
(1 パック 5 品まで)

保管パック10 → ¥8,410  
(1 パック 10 品まで)

## ■ 家事代行サービス

会員特典

### さまざまな家事を リーズナブルな価格で代行！

ご要望に応じて、さまざまな家事を代行いたします。



- スポットプラン (1 回 3 時間のプラン) ¥12,600
- 思いやりプラン (60 歳以上の方向け、1 回 2 時間) ¥6,248

\*ご利用は 2 時間からになります。

会員特典  
初回 20% 割引  
(2 回目以降 5% 割引)

入会お申し込みは、本誌綴じ込みの「申し込みはがき」をご記入の上、

## ユーズ・ボイス ーご利用者の声ー

### 「ホテルを一生懸命さがしてもらった」

西新小岩リバーハイツにお住まいの 木村雪湖さん

私たち一家は以前郡山に住んでいたのですが、昨年の震災以来会えずにいる郡山の友人達に会いに行くことになりました。家族4人でどこに泊まろうかと考え、いろいろと調べたのですが、分からないことも多く、ホテルに一軒一軒電話して聞くのも大変だなと。そんなとき、JS リリーフに「全国のホテル・旅館の宿泊ご優待」サービスがあったことを思



▲木村雪湖さん

い出し、宿泊先の相談にものってくれるということで電話しました。スタッフの方がとても親切な方で、ベッドよりも畳の部屋をといった私たちの希望など細かく聞いて、宿泊先をいろいろあたってくださいました。結局、一人一泊4,000円ほどの費用で泊まれる宿に決めました。費用がお安かったのも嬉しかったのですが、担当の方の一生懸命さが、とてもありがたかったですね。



▲西新小岩リバーハイツ (東京都)

#### 「夜中の病気の不安が解消」 東京都のM・Kさん

夜遅くに主人の気分が悪くなったので、病院に行こうか、様子を見ようかと悩み、JS リリーフの「医療機関・専門医紹介」に電話で相談することにしました。すぐに病院に行くまでの症状ではないとアドバイスされ、家族ともどもホッとひと安心。夜中でも電話でサポートしてもらえというのは、助かりました。

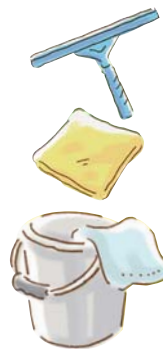
#### 「お部屋がスッキリ、快適に！」 東京都のM・Tさん

昨年、畳のジメジメした雰囲気嫌で、思いきってフローリングにしましたが、これがとても快適で、友達にも勧めているほど。

今年、お風呂のカビ取りをお願いしました。

#### 「クリーニングは信頼できるところに」 千葉県のO・Mさん

エアコン清掃をお願いしました。とにかく対応が早かったですね。電話したその日にクリーニングスタッフさんから連絡をもらえ、3日後に来てもらって、気になっていたエアコンのカビが取れてキレイになりました。電話対応や現場での対応もとても親切で、仕事も丁寧。お部屋に知らない人を入れるのだから、信頼できるJSさんをお願いしたかったの。



ポストへご投函ください。

JS リリーフ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2012年12月1日現在のものです。

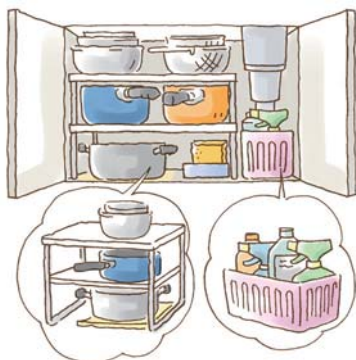
## 本多弘美の

### 収納上手へのポイントレッスン ~キッチン編~

毎日使うキッチンは、収納を工夫して使いやすい場所にしたもの。特にシンク下やコンロ下の収納は工夫のしどころです。お料理の腕が上がるかもしれませんよ。

シンク下やコンロ下はキッチングッズを頻繁に出し入れする場所です。スペースをできるだけ広く利用して、ストレスなく、無駄なくしまい込む方法を考えてみましょう。

#### シンク下はコの字ラックで!



上の段にはザルやボウル、下の段には鍋などをトレイにのせて引き出しやすく。

横には背の高いボトルや洗剤とスポンジをまとめて。

観音開きのシンク下の収納スペースは、シンクで頻繁に使う鍋やボウル、ザル等を収納します。しかしシンク下には排水管があるので、排水管を避けるようにコの字ラック（スライドタイプだと寸法調整できる）を重ねて下の段に

鍋、上の段にボウルやザルというふう  
に収納すると見た目もキレイで取り出しやすく、スムーズに作業できます。

ラックの下にトレイを入れておくと、奥の物もトレイごと取り出しやすくなります。また、パイプで狭くなった空間にはプラスチックのカゴに背の高いボトルや詰替用キッチン洗剤、スポンジ等をまとめて収納すると便利です。

#### コンロ下の収納は

観音開きのコンロ下は、中華鍋やフライパン、油周りの道具を収納するのが基本です。中華鍋やフライパンは専用のラックを使うと重ならず使いやすいです。油類は汚れが広がらないようトレイにまとめて、取り出しやすくして、ボトルの調味料等は書類ケースにまとめて入れましょう。書類ケースはキャスター付きのものだとより引き出しやすく便利です。



フライパンは専用ラックで

調味料は書類ケースに

油類はトレイに





## 特集

毎日の暮らしの中で行っている家事の数々。

家事は繰り返しの多い作業ですが  
できれば楽しみながら行いたいものです。

いつもの家事を見直してみることで  
ちょっとしたことに喜びを感じたり  
家事に対する取り組み方や考え方が  
変わってくるかもしれません。

すぐに活用できる、家事を楽しくする  
コツとヒントを紹介します。



# 家事を楽しくする方法

～家事のコツとヒント～



## Think about housework

### 家事を見直してみよう



「家事はエンドレスで終わりが無い」、「つまらない」、と思う人が少なくありません。ベストセラー『捨てる!』技術』で、新しい生活哲学を提唱した辰巳渚さんは、家事を通して生き方を考えることを提言しています。辰巳さんといっしょに「家事とは何か?」を考えてみましょう。

### ●家事の喜びを感じてみる

家事は決してつまらないものではなく、喜びの原点だと辰巳さんは言います。

「子どもたちに家事のお手伝いをしたときのことを質問すると、“お手伝いをするとお母さんが喜んでくれたの”と言って喜びを素直に表現します。自分の行動で周りの誰かを喜ばせた、自分が誰かに必要とされたことがうれしくてたまらないみたいです。そして、“雑巾がけをしたら床がツルツルになった”“掃除をしたら身体がぼかぼかしてきた”と、身体を使うことの楽しさを味わったと話してくれます。こうした子どものころに感じた楽しかった体験が家事の喜びの原点になるのだと思います。初めて卵焼きが上手にできたときの喜びや達成感を、思い出してみてください」

家事は「やらねばならない!」になりがち



ですが、そこに喜びが感じられると暮らしそのものが違ってくると辰巳さんは言います。

「例えば、今日はいいことがあったので、気合いを入れて食事の支度をしたら家族みんながおいしいを連発してくれた。そんな暮らしの中のワンシーンは印象深いもので

辰巳渚さん - nagisa tatsumi -

フリーのマーケティングプランナー、ライターとして活動。2000年、著書『捨てる!』技術』（宝島社新書）で物あまりの時代の新しい生活哲学を提唱、100万部のベストセラーに。主宰している家事塾では、家事が楽しくなる各種講座や、個人のお宅で片づけを教える片づけセラピーなどの「家事セラピー」を展開している。『片付けなくてもいい!』技術』（宝島社新書）、『家事セラピスト、はじめました』（彩流社）など著書多数。家事塾 HP <http://kajijuku.com/>



す。エンドレスな作業の中の面白さや楽しみを発見するのは自分です」

家事が楽しめるよう、まずは小さな喜びを感じるアンテナを張ってみましょう。

### ●片付けの3原則を守る

「片付けは、家をきれいにすることではなく、モノが使いやすい状態に保たれているかどうか大切です。モノが積み上げてあっても、その人にとって使いやすければ、それは片付けている状態になります。片付けには“定位置”“定量”“捨てる”の3原則があり、“定位置”は、モノの決まった置き場所を決めること。出して使ったら元に戻せば、モノはうまく循環します。元に戻そうとしたら入らなかった、戻すのに手間がかかって面倒臭い、そんな場合は楽に戻せる場所を探したほうがよいですね。道具や食材、椅子やベッドなどの家具には、最もふさわしい置き場所があります。そこに置かれたときに部屋全体がしっかりと調和するかどうかを感じ取って、ぴったりの場所をみつけてください。“定量”は、自分が片付けられるちょうどいい量を決めること。モノ、量をコントロールすることが大切です。モノが増えたら整理して、“捨てる”作業を行いましょう」

### ●暮らしのルールを決める

気持ちよく暮らすためには、ルールを決めて、ルールを家族に徹底することが大事

だと辰巳さんは言います。

「ただし、完璧なルールを作って、それを家族でやっていこうとすると、できないときにいらいらすることも事実。例えば、本箱に本を並べるときに、本を読み終わった順に並べる人がいれば、使う順に並べる人、作家別に並べるなど、人それぞれ違いがあります。世界をどう見るかが、人それぞれみんな違います。どれが正しいではなく、楽しみ方には違いがあることを踏まえた上で、ルールを作っていきます。自分のルールを家族に押しつけていませんか？ ルールの見直しのあとは、家族にルールをきちんと伝えます。やってほしいことは口に出さないと伝わらないものです。子どもあるいは旦那さんといっしょにできる家事を通して、楽しみながら家事を行う方法を教えていきましょう」



# Enjoy doing everyday housework

## 掃除や洗濯を楽しむ工夫



家事を工夫することで、暮らしが生き生きしてくると言う辰巳さん。主催する「家事塾」では、スタッフが家事全般にわたってさまざまな工夫をしています。その中から、辰巳さんのおすすめを紹介してもらいました。

### ●掃除の工夫

#### 基本

#### ◎こまめ掃除のすすめ

毎日徹底的に掃除をしなくても、こまめに小さな掃除をするだけで大抵は汚れが取れ、さっぱりします。

#### コツとヒント

#### ◎ポケットに古布を

小さな古布をエプロンやジーンズのポケットに入れておいて、ちょっとした汚れに気づいたらサッと拭きます。

#### ◎玄関をきれいに

玄関は知らず知らずのうちにホコリを招き入れています。このうっすらホコリは来訪者に目立ちやすいので、下駄箱の上や玄関ドアなどは、自分なりのタイミングを作って定期的に拭き掃除を。

#### ◎トイレのついでに掃除を

トイレに入ったついでに、ペーパーを使って便器や便座、タオルホルダーなどを拭いて、いつもきれいな状態に。突然の来客にも慌てずにすみませう。

#### ◎電話中はちょこちょこ掃除を

電話をしているときは手を遊ばせず、話しながら、古布で電話機などを拭きます。



#### ◎床の上にものを置かない

掃除上手のコツは、床の上に余計なモノを置かないこと。テーブルの上にモノを移動させて掃除機をかけ、置き場所を考えて、できるだけ床の上に戻さないよう心がけます。

#### ◎家具を動かしやすくする

椅子やテーブル、ベッドの足の下にフェルトを貼っておくと簡単に移動でき、掃除が楽に。床の痛み防止にもなります。

### ●洗濯の工夫

#### 基本

#### ◎五感で汚れを判断する

着たから洗濯するのではなく、目や鼻、手触りといった五感を使って洗濯のタイミングを判断しましょう。過度な洗濯で繊維を傷めないように。

### コツとヒント

#### ◎ぱんぱんの音を楽しむ

洗濯物を干すときに掌でぱんぱんたたいて、音や動きの爽快感を楽しみながら、しわを伸ばして干します。面倒なアイロンかけを不要にできるかも。

#### ◎美しい道具を使う

干すのが面倒だという人は、使いたくなる美しいハンガーやピンチに投資を。洗濯物を美しく並べて楽しみましょう。

#### ◎たたむのは図形クイズ問題

たたんだときに、しまう場所に気持ちよく入るとうれしいもの。洗濯たたみは頭の体操。ぴったり合うことを目指してたたみましょう。

#### ◎小さな裁縫箱を用意

洗濯物をたたむときに、繕い物やボタン付けを。取り出しやすいところに小さな裁縫箱を置いておけば、すぐに作業ができます。

## ●手入れの工夫

### 基本

#### ◎一番の手入れは使うこと

革製品も電化製品も刃物も、使わないでいるとあっという間に痛みます。使って手入れをすると、いちばん長持ちします。

### コツとヒント

#### ◎ベッドのマットレスを回転

マットレスは1年に1回程度ひっくり返す

と長持ちします。前後や表裏を順に入れ替えて、同じところだけに力が加わらないように。

#### ◎家の中のネジを点検

ドアの蝶つがい、鍋の取っ手、ソケットなど、家の中にはネジで固定されているものがたくさんあります。ドライバーで緩んだネジを締めただけでスッキリ使いやすくなります。

#### ◎磨けば光る!

鍋やタイル、ガラス、鏡、床は、スポンジや布、雑巾などを使ってごしごし磨けば光ります。磨く作業はやり甲斐のある仕事です。

#### ◎交換は家族全員で

トイレトーパーの交換、洗面所のタオルの取り替えなど、家の中には交換するものがたくさんあります。気づいた人が交換するというルールにして、家族全員で交換を。



## Tidy up, Dispose, Invitation...

### 居心地のいい家にする極意



日常の暮らしの中で、家事の喜びをかみしめることができれば、今度は上級編へ。無駄なものを捨てる心得やお客様を招くときの心得、家族みんなで家事を楽しむ方法について、辰巳さんに教えてもらいました。

#### ●捨てる心得

##### 基本

##### ◎「もったいない」

##### を捨てる

まだ使えるからととっておくと、あっという間にモノが増えて部屋を狭くします。ないと困るかどうかを判断して、不要なら捨てます。



##### コツとヒント

##### ◎思い出の品を使う

大切な人からもらったモノや思い出の品は、もったいなくてしまいこんでしまいがち。毎日使って目にすることで、くれた人のことを思い出すほうが相手も喜んでくれるのでは？

##### ◎容器を残す基準を作る

きれいなビンやしゃれたお菓子の缶などの容器は魅力的なものが多く、とっておきたくなります。例えば、引き出し1つ分までなど、残す基準を決めておきましょう。

##### ◎捨てる日を作る

引き出しがいっぱいになった、消費期限に

なったなど自分なりのきっかけを作って、ものを捨てる作業を。リサイクル品に出す場合は、最近は引き取り先が見つかりにくいので、日頃から情報を得ておきましょう。

#### ●招く心得

##### 基本

##### ◎家を居心地よくする

自分の家を、誰にとっても居心地のいい落ち着いた場所にしましょう。お客様を招くことで、親しい他人の目や評価が入り、客観的に自分の家の居心地が確認できます。

##### コツとヒント

##### ◎10分で人が招ける家に

近所づきあいは、生活の場をお互いに見せ合うと安心できます。日常の姿を見せることが、疲れないつきあいにつながります。家は生活を営む場なので、常にきちんと整っているわけではありません。“今から行っていい？”と電話があって、10分ほどの片づけで十分です。

##### ◎整えておきたいポイント

人を招くときは、最低限、玄関とトイレ洗面所などの水廻りをきれいにしておきたいものです。洗面所のタオルの交換や到着時

間直前の部屋の空気の入れ替えも忘れずに。

◎来客時の状態を保つ

お客様を招くときには、片づけをして、花を飾り、いつもは使わないテーブルクロスをかけたりして…。その状態が、自分にとっての理想の暮らし方ではありませんか？ 招くときの状態を“元の状態”と考えて、すぐにごちゃごちゃしてくる暮らしを、そこに戻しましょう。

◎来客の目で家をチェック!

お客様を迎える前に、お客様の目になっ



て家に入ってみましょう。外に出て、玄関を開けて目に入るモノ、匂い、明るさや、靴の脱ぎやすさなどをチェックします。

《家族で家事を楽しむ》♥

お母さんだけが忙しくする必要はありません。家の中のどこに何があるかをわかるようにして、家族みんなで家事を楽しみましょう。

◎親子で掃除を

親が掃除をしている間に、子どもは片づけを担当します。限られた時間の中で子どもに片づけさせます。家族みんなで取り組みれば家全体がさっぱりします。

◎洗濯前の服を直す

袖の片方が内側に入っていたり、靴下が丸まったまま洗うと、干すときに手間がかかります。洗濯カゴに入れる前に、自分で直すことを、家族のルールに決めておきましょう。

◎細かい作業は子どもに任せる

ペットボトルのラベルはがしやお菓子の箱の解体といったリサイクルのための細かい作業を子どもたちに手伝ってもらいましょう。

◎子どもに接待させる

お客様を招く際は、玄関ベルが鳴ったら子どもに対応させてみましょう。挨拶の仕方やお茶菓子の出し方を教えておきます。会話を学ぶよい機会にもなるので、子どもが恥ずかしがっても引っ張り出して、接待の経験をさせましょう。

◎来客時は夫を立てる

大皿の肉料理の取り分けやお酒の栓を開けてお客様に注ぐといった、来客時のハレの役目を夫に任せましょう。

◎家族がほめあえる場に

家族の間では面と向かって感謝の言葉を口にしにくいものですが、招いた人に料理や部屋のインテリアなどをほめられたときはよいチャンスです。「この絵は夫が選んだの」「今日は子どもがお掃除を手伝ってくれたのよ」などお客様の前でほめれば、夫や子どもはうれしい気持ちになるはずです。



## 介護保険の住宅改修 —事例紹介—

暮らしをもっとバリアフリーに vol.12

介護保険を活かした住宅改修について、団地内でどのような工事ができるのか、実際に工事を行った方の実例をご紹介します。住宅改修の内容や工事後の様子など、お宅に訪問して具体的なお話を伺いました。

### 埼玉県所沢市 Tさん宅

#### 「段差解消後は移動が楽になりました」

2DKに2人で暮らしているTさんご夫妻。数年前から病気療養中のご主人(84歳)は、歩行に不自由がある状態でした。脱衣所と浴室床の段差が大きかったため、入浴には大変苦労されていました。転倒の危険を心配する奥さま(75歳)は、URの管理事務所に相談し、生活支援アドバイザーから介護保険を使った住宅改修を勧められたそうです。

「UR賃貸住宅で、介護保険を使ったリフォームができるなんて思ってもみませんでした。具体的な工事は、JSの担当者に依頼して、すべて任せきりで進めてもらい

ました」

Tさん宅の住宅改修は、浴室の床を5センチ上げてまたぎやすくし、さらに浴室の開き戸を、浴室で転倒したときに対処できるように、外側から開けやすい折戸に変更するという内容でした。

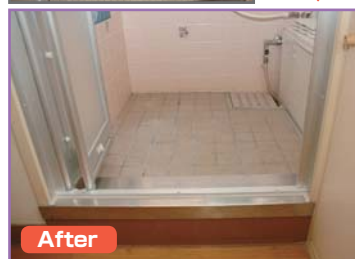
昨年暮れに工事計画を立て、模様替え申請を行い、年明けに工事を開始。工事は1月中旬に終わりました。所要時間は、床のかさ上げ工事に2日ほどかかり、その後、床面が乾くまで2～3日を要しました。折戸の取り付けは半日ほどです。

「今は家の風呂にゆっくり入れます。嬉しいです。おかげさまで身体の調子が良くなり、リハビリを兼ねて階段の上り下りに



#### ▲折戸への取替

折戸は決まった規格がなく、幅や高さのサイズを測ってからドアを作成します。



#### リフォームデータ

所在地：埼玉県所沢市

●リフォーム時間／2日

●家族構成／夫婦2人

●予算／12万3000円(税込み)、自己負担額は1割。

#### ◀浴室床の段差解消

浴室床のかさ上げに伴い、小さなタイルから10センチ角の大きなタイル張りになり、床面がきれいになりました。



励んでいます」とTさんは満面の笑顔で、住宅改修に満足されている様子でした。

### 神奈川県横浜市 Yさん宅 「2回の工事で快適な暮らしになりました」

Yさん（78歳）は、以前、ご夫婦の介護保険を使ってトイレ床と浴室床のかさ上げ工事および浴室扉の取替を行っています。一度、住宅改修を行っていても、給付金額が残っていれば工事代の一部に当てられます。

今回（2回目）の住宅改修工事では、和室の洋室化（フローリング床への変更）を行い、間仕切りを撤去して3DKから2LDKに変更しました。その際に床の敷居を撤去して、床面の段差を解消しました。

「段差がなくなったことで足の運びがよくなり、室内の移動が楽になりました。以前は、畳と敷居の境目に1、2センチくらいの段差があり、つまずきそうで不安でした。1年前に亡くなった主人は足が不自由で、車椅子を使っていましたが、畳の上にカーペットを敷いているとフワフワして、移動がスムーズにできませんでした。元気なときは何でもないことが、身体が不自由になると日常生活にかなり支障が出てしまいます」

他にも、玄関と台所の間仕切り引戸を、動きが軽い戸車つきに変更。ガラスを入れた戸がリビングからの光を取り入れ、廊下が明るくなりました。

「工事をするのはおっくうでした。賃貸住宅なのに今更お金をかけて工事してどうなるのか、費用負担や工事による精神的な苦痛を考えると、積極的にはなれませんでした。子どもたちが後押ししてくれなけれ

#### リフォームデータ

所在地：神奈川県横浜市

●リフォーム時間／2日

●家族構成／1人

●予算／24万5600円（税込み）  
介護保険の範囲内は1割負担、超過した分は自己負担。



#### ▲引戸の取替

DKと玄関の間仕切り引戸の取替は、寸法を測って、戸を作るのに2～3週間ほどかかりました。

#### ▼段差解消

欄間、鴨居を撤去し、DKの床を増し張りして、和室から洋室に変更した部屋との段差を解消しました。



ば、リフォームをしなかったかもしれません。今は、工事をして本当に良かったと思っています。快適できれいなところに住むと、エネルギーがわいてきます。介護保険を利用させていただいて工事をして、毎日気持ち良く過ごしています。主人にも、こんな気持ちの良い暮らしをさせてあげたかったですね」

日常生活に意欲的になる居住空間で、自立した生活をおくるYさん。

「今では欲が出て、個人負担で追加の工事を考えているほどです（笑）」と、明るい笑顔を見せてくれました。

※住宅改修工事には、保険給付の対象となるものや個人で負担するもの、URの負担で行える工事などがあります。一度、管理事務所やJSにご相談ください。

## トイレがもっとキレイに、気持ちよくなる!

つまずくのが怖い、もっとラクチンに使いたい、  
トイレ床の傷みや汚れが目立ってきた…。  
キレイと快適を届けてくれるトイレのリフォームを考えてみませんか？

### 1 温水洗浄便座に替えて、 気持ちいい!

温水洗浄便座は、形とお湯の作り方で分類されます。形の方では、通常の便座のように便器に設置し、後付けができる「便座型」と、器やタンクに温水洗浄のための装置が内蔵されている「便器一体型」に分けられます。

お湯の作り方では、本体に内蔵したタンクで温水をつくり貯めておいて、使うごとに噴出するのが「貯湯式」、瞬間にあたためたお湯を使用時に噴出するのが「瞬間式」です。

最近のメーカー各社共通の傾向としては、汚れが付きにくい素材の採用があげられ、掃除が以前よりもラクになっています。また、温水洗浄便座に取り替えた後、気を付けたいのは意外に多い電気使用量です。冬の寒い時期に便フタを開け放したままにしておくと、放熱によって電気代がかさみます。便フタを閉める習慣をつけて、節電しましょう。

### 2 手すりを取りつけて ラクな空間に

トイレでは、必ず立ち・座り動作が発生します。特に高齢の方や妊婦さんにとって、この動作は負担が大きいです。トイレは1日



に何度も使う場所だけに、安全でラクな空間にしましょう。

手すりは様々な動作をサポートし、安心して使えるのが一番の魅力です。立ち上がる時は縦手すりをしっかり握って体を引きつけ、座っているときは横手すりに手をつけて体を支えることができます。先々のことを考えればトイレでの立ち・座りの負担はできるだけ少なくしたいですね。

### 3 床の段差解消で、 不安をなくそう!

トイレでの不安は、出入口の段差による転倒や、タイル床で滑ることだと言われます。特に高齢者が夜間に利用する際には、ちょっとした段差も危険な事故につながりかねません。

段差解消の工事では、通常トイレの床をかさ上げすることで出入りがラクになります。その場合、床材を張り替えて、トイレの



床がキレイになります。

トイレは家族全員が頻繁に利用する場所であり、できれば、出入りの不安は取り除きたいところです。



#### お客様の声

トイレに手すりがほしい、もっとキレイに、清潔に！  
欲張りなリフォームができて、満足。



以前からトイレに手すりがほしかったのですが、今回、思いきって手すり取付と床の段差解消工事をお願いしました。床もキレイになったし、これでお客さんが来ても、キレイなトイレを使ってもらえるかな。あれもこれもと、欲張りなトイレリフォームができて、満足です。



京都府 Tさん

※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)

リフォームデータ  
reformedata

### 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・浴室などに取りつけられる、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

#### 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) (L=40cm×2本)(*1)	¥17,000～	1時間
● 洗浄便座の取付 一般型(温水洗浄・暖房便座・脱臭)(*2)	¥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。

## CLOSE UP 団地ライフ

# 団地内を見守り、長く住める環境を整えたい

### 福岡県福岡市長住団地自治会

#### ●ここ一番の協力が団地の自慢

約1360世帯が暮らす長住団地は、福岡市南区の北西に位置し、九州最大の繁華街である天神や



■樹木が多い広々とした敷地内に緑の芝生が広がっています。

博多へバスで30分ほどの立地です。敷地内には5階建ての建物46棟が建ち並び、きれいに刈り込まれた緑の芝生が広がっています。一帯は「長く住める街」になるよう名付けられた地域で、団地の近くには2つのスーパーマーケットや商店街、銀行、郵便局、交番、小学校などがあり、利便性の高さを誇っています。



■自治会会長の  
小金昇さん

入居開始は昭和40年2月。その翌年に入居した小金昇さん(81歳)は、自治会会長を務めて17年目。長住団地の自慢を伺うと、「ここ一番に、みんなで協力することですね。例を挙げると、毎月1回全戸

に配布している広報誌『自治会便り』で、市の清掃月間に合わせた団地内の特別清掃日をお知らせしただけで、80人近い参加者が集まって雑草を抜いたりビン・缶を拾ったり、1時間半ほどであつという間にきれいにしてしまう。何かお手伝いしようという気持ちを持つ人が、次々に集まってくれます。それが、長住団地の良さですね」と、満面の笑顔で答えてくれました。

年々増える一人暮らしの高齢者や障がい者の見守りも、団地にお住まいの方の協力が欠かせないと言います。

「カーテンが閉まったまま、照明がつけっぱなしなど、みなさんが注意を払ってくれるおかげで、あわやというところで助かった人もいます。会長として、事故がなく、悪い情報がないのが何よりうれしいことです」

一昨年、小金さんが自治会や地域に呼びかけて作ったのが「サポート連絡会議」です。自治会、民生委員、地元の介護施設、団地内の生活支援センターが2ヶ月に1度会合を開き、4者が情報を共有して、ともに支援に



■居心地の良い空間でおしゃべりを楽しむ「団地ふれあいサロン」を開催。



■団地内が一致協力して、最大のイベント「餅つき」を運営。威勢の良いかけ声が響きます。



■敬老の日の集まりではカラオケで歌ったり、小金会長が居合抜きを披露したり。お年寄りたちが拍手喝采、盛り上がります。

半世紀を経た団地では、子どもが独立し、高齢の親だけが残る世帯が少なくありません。最近増えている高齢者世帯を見守る長住団地自治会の活動の様子を紹介します。



■秋には紅葉が楽しめる団地の散歩道。



■四季折々、花で彩られる手入れが行き届いた団地内。



■春夏秋冬の団地の景色を記録している自治会。これは珍しい雪景色。

乗り出す仕組みを作りました。報告があればすぐに訪問して、問題点を洗い出し、対処できる態勢が整いました。

### ●団地内を見守るパトロール

長住自治会で開催している、主な活動について伺いました。

「奇数日におしゃべりを楽しむ“団地ふれあいサロン”を開催し、Eラウンジではランチタイムに集まるスタイルが定着しています。年間行事では、1月に新春の集い、7月には地域で盛大に開催している長住祭りがあります。9月には敬老の日を祝うイベントを行い、団地の行事ではすせないのが、12月の餅つきです。大人も子どもも楽しみにしていて、昨年は300人を超える参加者が集まりました。餅米1俵60キロを使い、みなさんにつきたての餅を味わってもらっています」

防犯・防災面で小金さんが力を入れているのは、毎日のパトロールです。

「10年前から毎晩、夜11時から懐中電灯を片手に、団地内を巡回しています。以前は歩いて回っていましたが、最近は体調を考えて車でパトロールしています」

若いころから柔道や居合抜きで鍛えてきた自負があり、ひるむことはありません。

「住民のための泥よけになればと思ってパトロールしています。泥よけ、というのは“泥棒の泥に、避ける”ことですよ（笑）」

### ●環境を整え次の世代へバトンタッチ

自治会の今後について伺うと、「役員の世代交代を行いたいのですが、役員も勤め人が多く、自治会活動を維持していくことで、手いっぱい状況です。ふれあいサロンもウィークディから日曜日の開催に変えて、やっと運営できています。ただ、素晴らしいのは、総会の時には棟委員45名、役員10名が欠員なしに毎年決まって揃うところです。ここ一番で協力していく伝統が自治会にも根付いています。高齢者が多いのですが、小さい子どもがいる若いファミリー世帯も多い。居住者が自治会に参加しやすい環境を整えて、次の世代が自分の流儀で思いどおりに活動できるようにしていきたいですね」そう言って、後任にぴったりの若手がいると目を細める小金さん。ゆくゆくはその人に自治会の運営を任せたいと、にこやかに話してくれました。

平野レミの

# 早ワザごはん

## ザーサイのお味で美味しくいただきちゃいませよ! 「ザーサイの卵焼き」

中国ではザーサイを調味料がわりに使っちゃうのよ!  
ためしに卵に入れて焼いてみたらこれがびっくり!  
本当に複雑で奥行きのある味わいのある  
卵焼きになっちゃった!  
ツンツンしていた長ネギは火を通すと  
人格が変わっちゃってあま〜い、  
良い人になるのね。  
この二つだけで後は何もいらないうんて  
簡単でしょ!  
おかずにもつまみにもお弁当にも  
ピッタリ合うわよ。

### 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。  
アプリ「つぶやきごはん」も発売中。 <http://www.remy.jp/>



### ■ 材料(2人分)

卵(ときほぐす) ————— 2個  
ザーサイのみじん切り — 大さじ1  
長ネギのみじん切り — 1/2カップ  
ゴマ油 ————— 大さじ2  
香菜(飾り) ————— 適量

### ■ 作り方

- ① フライパンにゴマ油(大さじ1)を熱して長ネギのみじん切りを炒め、香りが出たら皿等に広げて粗熱をとっておく。
- ② 卵をときほぐし、ザーサイのみじん切り、①の長ネギを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにゴマ油(大さじ1)を熱し②の具入り卵液を一度に流し入れ、ごくゆるい半熟状になるまでかき混ぜながら加熱する。
- ④ フライパンを傾けて鍋肌に卵を寄せ、カーブを使ってオムレツ形に焼き上げる。
- ⑤ 器に盛り、香菜(三つ葉等の好みの青味野菜でもOK)のざく切りを添える。



調理時間  
10  
分くらい

### ♪ 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25ページに。

### + 技 plus +

- 長ネギは必ず粗熱をとっておいてね。じゃないと卵に火が入ってしまっただけ固くなっちゃうわ。
- オムレツ形がうまく出来なくても大丈夫よ。スクランブルエッグでも十分おいしいから。お好きな形でどうぞ!
- お弁当には巻き簀できゅっと巻いたり、ぬらしたキッチンペーパーでくるんでカタチを整えるのもおすすめよ。





## 「メモ帳から」その34

大槻茂

マスコミの本来業務にかかわる不祥事が相次いでいる。10月11日付の読売新聞は、一面トップで「ハーバード大の日本人研究者らが、iPS細胞から心筋細胞を作って患者に移植した」という特ダネを報じた。だが、その日のうちに、「誤報らしい」ことがわかった。誤報を後追いたした各マスコミは「検証記事」を掲載、再発防止に全力を挙げて取り組むとした（読売は26日付朝刊）。

ところが、1週間もたたないうちに、iPS関連で謝罪したマスコミがほかにも同じような過ちを犯していたことが明るみに出た。朝日新聞が31日付朝刊で、「兵庫県尼崎市の連続変死事件で、一部の新聞やテレビが事件とは関係ない女性の顔写真を犯人の顔として掲載した」とスクープしたのである。朝日新聞はいずれのケースも誤報を免れたが、大きな顔はできない。系列の週刊朝日が10月26日号で掲載した大阪の橋下徹市長をめぐる緊急連載記事で、「謝罪と連載中止」という大失態を見せたからだ。

新聞社では、誤報を防ぐために、取材、校閲記者をはじめ多くの人が紙面を点検する。訂正は「最大の恥」とされているが、元記者の私にも恥ずかしい思い出がある。35年ほど前、選挙の候補者紹介の記事で、その人が恩人として名を挙げた政治家を故人にしてしまった。私の思い込みで、名前に「故」とつけてしまったのである、故をつける必要は全くないのに……。この記事は、紙面化される前に少なくとも10人近い人が点検していた。それだけではない。実は、毎日新聞も同じ間違いをしていた。読売と毎日、同じ訂正を出した。

新聞記者は、人（権力者）を批判することが使命の一つである。だからこそ、身を正さなければならない。自らの過ちのために、記者たちの筆先が鈍くならないことを祈るや切である。



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「バリと猫と…」。'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。



## READER'S COLUMN 読者のお便りから

団地にお住まいの読者の皆さんと JSplus をつなぐコーナーです。できるだけたくさんのお便りをご紹介していきますので、ふるってご参加ください。

### 「おたより」

被災者住宅としてお世話になり、1年半になります。自然が残っていて自治会の方も気軽に声をかけてくださり、とても心の安まる場所です。 東京都／H・Kさん

ウチの団地は外国の方が多くいらして、団地内で国際交流のお祭りもあります。いろいろな国のお料理を食べる事もでき、毎年楽しみにしています。 埼玉県／K・Mさん

花見川団地へ引越して来て3ヵ月。入居の決め手は…「桜」「緑」「空気がきれい」。心がホッとする団地です!!

千葉県／K・Aさん

### ◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ

ゆずりあい 話はずむ エレベーター  
K・Kさん

早朝の 散歩は口に チェックして  
S・Yさん

布団干し たたいてびびく 愛の音  
K・Mさん

秋の夜 亭主寝たかな ひとり酒  
H・Rさん

窓の下 季節感じる 虫の声  
Y・Tさん

また会えた 掃除のおばさん チョイ美人  
K・Tさん

### 読者プレゼント



レミパン… 10名

電子レンジで簡単クッキング!

らくらくスチーマー… 40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)、レンジで簡単!ヘルシークッキングの「らくらくスチーマー」、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25年2月28日。

\*スチーマーの色は選べません。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

## 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 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 〒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
	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

### ●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。なお、平成 24 年 5 月 1 日より事務所住所が変更になりました (電話連絡先は変わりません)。

[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 〒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 5-1-14 神戸商工貿易センタービル 17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 〒661-0976 尼崎市潮江 1-3-30 KDIビル 1階 TEL 06(6495)2001(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
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、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 〒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)
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 〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町 4-75-3 TEL 052(911)7216(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)

### 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

JSの生活サポートサービス

# JSrelief

ジェイエスリリーフ

JSリリーフは、60種類以上の多彩なサービスで快適な暮らしを支援します！

### ■新サービス



引越トータルコーディネートサービス  
引越基本料金25%割引



宅配買取サービス  
送料・査定料・箱代無料



終活相談サービス  
相談無料



住宅衛生サービス  
会員価格

### ■サービス一例



防犯トラブル無料相談  
相談無料



快適リフォームの相談  
相談無料・会員特典割引



家事代行サービス  
初回20%割引(2回目以降5%割引)



蛍光灯や電球の交換  
会員価格1,050円/1回



医療機関・専門医紹介  
相談無料



ハウスクリーニングサービス  
会員価格



全国のホテル・旅館の宿泊ご優待  
会員価格最大60%OFF



レンタカーサービス  
車種により22~43%OFF

※写真は全てイメージです。※サービスの内容および料金は、予告なく変更になる場合がございます。  
※地域および日時、またサービスの内容によって急なご要望やご希望の日時に添えない場合もございます。

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、ポストへご投函ください。

※ホームページからもお申し込みいただけます。 [www.js-relief.jp](http://www.js-relief.jp)

JSリリーフのお問い合わせ



0120-746-123

9:00~17:00  
土日祝日 年末年始を除く

ISO9001  
ISO14001  
認証登録



■発行日二〇二二年十二月第三十四号 ■発行日二〇二二年十二月第三十四号  
■お問い合わせ 日本総合住生活(株) 広報課 〒101-0005 東京都千代田区神田錦町一丁目九番 電話〇三三三九四三三八一代 非売品/禁転載  
■企画・制作(株) 弥勒