

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]

2013 SUMMER

vol.36

夏

JS LIFE DESIGN MAGAZINE

生活サポートサービス JSリリース

年会費無料が大好評！！



JS 日本総合住生活株式会社

vol. 36

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 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 ～突然の来客対応編～
- 9 特集
野菜スイーツのあま～い秘密を教えます！ ～いつもの野菜がおいしくてヘルシーなスイーツに大変身！～
- 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 ～夏を快適に過ごすための節約ワザ～
- 17 随筆
「メモ帳から」その36 大槻茂
- 18 介護保険の住宅改修、上手に利用するためのポイント
- 20 室内ドアやサッシをメンテしましょう
- 22 CLOSE UP 団地ライフ
2つに分かれた自治会が助け合い、親しみやすい環境作りを！
愛知県名古屋市神宮東パークハイツ団地自治会
- 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

夏休みや秋の連休のお出かけに! ファミリーにうれしいご優待サービス!

全国のホテル・旅館の宿泊
 【最大 60% OFF】

レンタカーサービス
 【最大 43% OFF】

ミュージカル・演劇
 【最大 50% OFF】

全国の美術館・博物館
 【最大 25% OFF】

全国の遊園地・水族館
 【最大 25% OFF】

おすすめの海外ツアー
 【会員価格】

おすすめの国内ツアー
 【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

困ったときに役立つ“生活サポートサ

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、皆さまのお役に立てるはずです。
たとえば、こんな時、
ある団地での、あるご家族でのお話し…。

JS リリーフ物語 第一話 -宅配クリーニングサービス利用法-

「えっ、取りに来てくれるの?」

J団地に住むK子さんのお話し

「今日も出す時間がないわ」仕事帰りに帰宅を急ぎながら、もう閉まっている駅前のクリーニング店を通り過ぎるK子さん。旦那さんのワイシャツと娘のピアノ発表会用ドレスのクリーニングが気に掛かっている、働くお母さんです。

「やっぱり、この手かな」土曜日の午後、K子さんは1枚のチラシを前に「JS リリーフ・宅配クリーニングサービス」の利用を検討しています。「でも、どうやって送るの?」

- 1日目：電話で注文する。
- 2日目：集荷スタッフ（ヤマト運輸）が、

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

ダンボール箱を携え自宅に来る。そのままダンボール箱に洗濯物を入れて渡す。

- 5日目：専用バッグに入れられ、自宅に時間指定で宅配、最短5営業日で届く。

「あら、簡単！配送料は無料で2回目以降はこの専用バッグを使えば更にお得ね。ふーん、コンビニから送る事もできるのか。よし！」と電話に手を伸ばすK子さんでした。



●宅配クリーニングサービス

会員価格

電話一本で、ご自宅まで集荷・配達、そして保管！

■せんたく便パック

10パック → 1回目 **¥4,583**

(1パック10点まで) ↓ **リピート割引**

2回目 **¥4,300**

その他5パック便も用意しています。

■せんたく便保管パック

クリーニングした衣服をそのまま最大9ヶ月保管します。

5パック(1パック5点まで) → **¥6,520**

10パック(1パック10点まで) → **¥8,410**



「サービス」の物語がここに 있습니다。

JS リリーフ物語 第二話
—全国のホテル・旅館の宿泊サービス利用法—

「パンフレットがなくても、
いい部屋が選べる？」

S団地に住むT夫さんのお話し

「どこに泊まろうか？」秋の連休、シルバーウィークに小学生の孫を旅行に連れて行く約束をしたT夫さん。「1泊で東京に行きたいと言っていましたよ」という妻の情報もあって、どのホテルに泊まったものだろうかと悩んでしまいました。

「JS リリーフに、たしか宿泊割引サービスがあったな」と思いつき電話してみると、「え？パンフレットがないのに、どうやって宿泊先を選ぶんだ？」

- ① 宿泊日・ご利用人数・ご希望地域・ご希望金額等を決まっている範囲で知らせる。
- ② 相談の上、要望に添った宿泊先の案内を

受け、了解を伝えて手配してもらう。

- ③ 予約内容を記載した書類の郵送またはファックスを受け取り確認する。
- ④ 宿泊当日、施設に宿泊費用を支払う。

パンフレットがなくても、無事に東京スカイツリーが見える部屋を予約できて、お孫さんも大喜び。「いろいろと相談にも乗ってもらったし、要望は言えたり、うむ、充実した旅行だったぞ」とT夫さんは満足そうです。



● 全国のホテル・旅館の宿泊サービス

会員価格

全国約 2,000 軒の提携宿泊施設から特別価格でご案内！

お一人、お一人の
ご希望に添った施設を手配！

素泊まりOKの温泉宿／車椅子で移動できる温泉宿
西伊豆の海の見える部屋／熱海の温泉宿 1泊2食 1万円以内で
大阪のシティホテル（朝食付き）／プールのあるホテル 他



会員特別割引
5%～最大 60%
OFF！

防災用品の販売

会員価格



液晶TV、プラズマTVに!

300kgまでの大型家具に!



震度7対応!
家電・家具転倒防止器具で備える

「ネジを使わず、壁を傷つけない」「取付が簡単」「洗って何度でも使える」そんな便利で安心の家電・家具転倒防止器具(ガムロック)を会員価格で販売します。

新時代の
家電・家具転倒防止器具が
約35%OFF!

	通常価格(税別)	会員価格(税別)
ガムロックTV用2コ(上部固定85kg)	3,500円	2,280円
ガムロックTV用4コ(上部固定170kg)	6,000円	3,900円
ガムロックTV用6コ(上部固定255kg)	8,000円	5,200円
ガムロック一般家具用(上部固定150kg)	4,800円	3,120円
ガムロック大型家具用(上部固定300kg)	5,500円	3,580円

※被着面が伝統的な塗壁、土壁、布系壁、和紙など、あるいはシリコン等で剥離処理された家具面・壁面の場合、また凹凸の大きい被着面には、十分な性能が発揮されません。※上記商品のほか専用取り外し器具もお取扱いしております。

お食事の宅配

会員価格

211kcal、食塩2.2g(1セット)



全9コース7食セットを
冷凍宅配でお届け

電子レンジでも湯煎でも、食べたい時に美味しくいただけます。また、おまかせコースA～Fのほかにかロリーコントロール、塩分コントロール等の多彩なメニューからお選びいただけます。

1コース(7食・送料込み)

通常価格¥5,410

→ 会員価格¥4,410



▲カロリーコントロールコース
(チンジャオロースー、カボチャとエビのソテー、ちんげん菜のサラダ)

▲主菜1品、副菜2品の
特殊容器入り

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、

「思い出の家具を片付けられました」

ビーコンヒル能見台サウスビルにお住まいの 佐々木和佐子さん

結婚して、約50年。少しずつ家具を片付けていこうかと主人と話し合っていました。ところが新婚時代からの想いも愛着もある家具なので、粗雑



▲佐々木和佐子さん

に扱われたくなくてなかなか処分できなかつたんです。でも頼んで良かった。リサイクル・リユース（不用品の回収）を利用して、大型の和単筒や整理単筒等を処分してもらい、

お部屋がスッキリです。電話の対応も、来てくれたスタッフも親切で、家具をていねいに扱って下さいました。なにより電話一本で家まで取りに来ていただけるのが、私たちにはありがたかったですね。

JS リリーフは、入会無料ということもあり、介護サービスに惹かれて入会したんですが、いろいろなことで利用できそうでうれしいです。



▲ビーコンヒル能見台サウスビル（神奈川県）

「信頼できる業者をさがすのは難しい」

東京都にお住まいの K・Mさん

昨年はパソコン操作電話相談を利用しました。パソコンを買い替えようと考え



ていたんで、データの整理の仕方を教えてもらったんです。つい最近もフローリングの工事をお願いしました。キレイに仕上げてもらい、良かったです。

修理したい箇所とか出てくるんですけど、JSさん以外で信頼できる業者さんを見つけるのは難しいですね。JS リリーフの会費は無料ですけど、たとえ有料だったとしても入会したと思います。団地の中で困ることは、

JSさんがその解決方法を一番分かっていると思っているので。

「安心して頼めるから、二度目もお願いした」

東京都にお住まいの Y・Eさん

一度目は蛍光灯の交換、二度目はレンジフードのお掃除をお願いしました。お部屋に他人を入れるサービスは、知らない業者さんには頼みにくいところがあります。でもJSさんだと、安心してお願いできます。蛍光灯の交換は2部屋分をお願いして、レンジフードのクリーニングは二人のスタッフで、とてもていねいにやっていただきました。満足です。今度は高いところのお掃除や、ガスレンジの交換をお願いしようかしらと考えているんですけどね。

ポストへご投函ください。

JS リ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)

お友達や知り合いから突然、「今から伺います」と連絡があった時、限られた時間でお客様を安心してお迎えできるお部屋にするためのテクニックを紹介します。

ポイントは、“滞在時間”と“視線”

最初に片付けるのは玄関周りだと思いがちですが、お客様が長く居るのはリビングやダイニングだったりします。リビング・ダイニングの広いところから順番に、床→テーブル→ソファと片付けていきましょう。床面に何もなければ結構きれいに見えるので、とりあえず出しっぱなしの服やおもちゃ等を大きな袋に入れて、雑誌・新聞はファイルボックスに、細かなものはザルやバスケットに入れて上からハンカチーフやふきんを掛けて目隠しすれば、あっという間に「片付いた空間」になります。(詳しくは本誌 35 号の「リビング・ダイニングの片付け編」を参考に)

次に気を付けたいのは、お客様の視

線です。具体的な方法としてはお客様の座る位置を決めておくことです。お客様の背中の方や見えにくいところに、片付けた袋や見せたくないものを持っていくのもテクニックの一つです。

トイレ・洗面所

滞在時間はそれほど長くないのですが、じっくり見られてしまうのがトイレの空間です。せっかく他の場所をきれいにしても、お客様の視線の先にホコリがたまっていたら…。床に視線がいきやすいのでとりあえずゴミがたまりやすい床の四隅と、目に付きやすいところを一拭き。トイレのついでに見られてしまう洗面所は、ピカピカ部分を重点的に、鏡と水栓廻りをキュキュッと拭いておきましょう。



▲大きな物は袋に全部入れて、雑誌・新聞類は常備しておく、便利な組み立て式のファイルボックスに入れて部屋の隅に。



▲便座に座ってお客様の視線をチェック。床の四隅以外のノブやペーパーホルダーもキレイに。

特集

旬の野菜をメインに使う
野菜スイーツが注目されています。
野菜の甘みを利用して作るスイーツは
砂糖やバターのを少なくできるので
とてもヘルシーなデザートなのです。
色がきれいでおいしくて、栄養たっぷり！
体にやさしい野菜スイーツのレシピを
人気パティシエに教えてもらいます。
いつもと違う野菜の味わいを楽しんでみましょう。



野菜スイーツのあま〜い 秘密を教えます！

〜いつもの野菜がおいしくてヘルシーなスイーツに大変身！〜



Delicious! Vegetable sweets

野菜スイーツの魅力



野菜の持つパワーに注目して、“からだの中からキレイになる”ヘルシーな野菜スイーツを開発した柿沢安耶さん。新しいムーブメントを作ったパティシエとして注目されている柿沢さんに、野菜嫌いの子どもも喜んで食べる、栄養たっぷりヘルシーな野菜スイーツの魅力を教えてください。

●野菜のスイーツで楽しい驚きを!

「青菜嫌いの人が小松菜のケーキを、ニンジン嫌いの人がニンジンケーキをおいしそうに食べる! 野菜嫌いの子どもが、野菜の入ったケーキを喜んで食べる! 野菜そのものは苦手でも、野菜スイーツだったら食べられるという人が多くて、うれしいですね」と、にこやかな表情で話す柿沢さん。

大人も子どもも楽しめる野菜スイーツには、どんな秘密があるのでしょうか?

「スイーツは心の栄養になるもの、幸せを運んでくれる食べ物のイメージがあります。野菜スイーツに“これが野菜のケーキなの!?”と驚いたり、どんな味がするのかワクワクしたり、食べることが楽しい体験になって、苦手な野菜も克服できるのでしょうか?

おいしいだけでなく、食べた人が体の中

から健康になってほしいという思いで、料理やスイーツを提供している柿沢さん。

「スイーツとヘルシーは結びつきにくいのですが、健康にいいお菓子をつくりたいとずっと考えていました。そこで栄養価も高く、着色料なしで色がきれいにらせる野菜を使って、スイーツを作り始めました。野菜を入れると砂糖や脂肪分を控えることができ、甘さを抑えることで野菜の風味が生きてきます。色がきれいでおいしくてヘルシー、何より食べる人が驚いて楽しんでくれる。野菜スイーツは、いいことがいっぱいです(笑)」

●食べて健康になる野菜スイーツ

柿沢さんは、毎日、新鮮な野菜を食べて健康を保っているそうです。

「食べ物人が体に与える影響を実感して



柿沢安耶さん - aya kakisawa -

東京生まれ。学習院大学文学部仏文科卒。学生時代から料理研究家のもとでフランス家庭料理を学び、パティスリーとレストランで研鑽を積む。自然食やオーガニックの勉強を深め、2006年世界初のオーガニック野菜スイーツ専門店『パティスリー ポタジエ』をオープンし、注目を集める。野菜寿司専門店に続き、野菜総菜店『ポタジエ マルシェ』をオープン。テレビやラジオ、雑誌などでも活躍中。『季節の野菜スイーツ』など著書多数。

います。私はぜんそくやアトピーがあり、幼いころは体がとても弱かったのですが、いま元気に働けて健康を保っているのは、野菜の力のおかげだと思っています。食事は健康の基本だと思っていて、食べるものに気をつけることで健康でいられると思います。現代人は野菜の摂取不足といわれています。1日にとりたい野菜の目標量は350gとされていますが、実際には平均で280g、若い人は250gしか食べていないそうです。野菜の摂取量によって、アレルギーや糖尿病などに影響があるといわれています。親が食べないと、子どもも野菜を食べなくなりがち。親世代にもっと野菜を食べてもらいたいですね。ティータイムや食後に野菜スイーツを食べる人が増えることで、野菜不足が改善され、健康につながればいいなと思います」

●野菜をスイーツにする秘訣

トマト、カボチャ、サツマイモ、にんじん、きのこなど、さまざまな野菜を使って、柿沢さんはスイーツを作っています。野菜をスイーツにするために、何か秘訣はあるのでしょうか？

「味、歯ごたえ、色など野菜の個性を考えたから、ほかの食材との相性を考えてスイーツにします。サツマイモやカボチャのようにスイーツにしやすいものもありますが、中に



は、「これ、本当にスイーツにできるの？」と、みなさんが驚くような野菜もあります。ゴボウはスイーツに使われることのなかった食材ですが、ソテーすると食感がナッツのようになり、チョコレートとの相性がいいのでゴボウのガトーショコラにします。サトイモは、バターでソテーするとホクホクして、スイーツ向けの味になります。スイーツっぽくない野菜も、チーズやバター、チョコレート、フルーツなどと組み合わせることで、より甘く食べやすくなります」

柿沢さんはオーガニック野菜にも注目しています。「今、暮らしている土地で栽培、収穫された旬のものを食べることが、そこで生まれ育った人の体に最も良く、自然だという考え方があります。できるだけ身近な土地で収穫された野菜を選びたいですね」

Recipe of vegetable sweets

野菜スイーツのレシピ



「夏から秋にかけて、ぜひつくってほしい、おすすめの3品をご紹介します」という柿沢さん。旬の野菜を使って簡単に作れる野菜スイーツのレシピを、教えてもらいましょう。

●キュウリのグラニテ



「グラニテというのはシャーベット状の氷菓のこと。キュウリとキウイフルーツの組み合わせが、ほのかに甘酸っぱくて夏にぴったり。野菜に果物を入れると、先にスイーツらしい果物の香りが広がって、後から野菜の匂いがしても気になりません」

<材料> (4人分)

キュウリ……1本
キウイフルーツ……1個
水……75 g
グラニュー糖……50 g
グレープフルーツジュース……100 g

<作り方>

①キュウリは洗ってへたを取り、すりおろし

器で皮ごとすりおろす。キウイフルーツもいっしょにすりおろす。



- ②鍋に水、グラニュー糖を入れ、火にかける。ゴムべらでかき混ぜながらグラニュー糖を溶かし、沸騰させる。
- ③グレープフルーツジュースと①を加えて混ぜ合わせる。
- ④バットに移し、冷めてから冷凍庫で2時間くらい冷やし固める。固まってきたら、途中で1~2回、フォークで全体をほぐしながら混ぜる。

<ポイント>

- ◎キュウリの香りが気になるときは皮をむく。
- ◎火にかけたら、焦がさないように!
- ◎ほぐすときは、フォークの間隙から固まったグラニテがはみ出すくらい、つぶしながらほぐす。空気を入れていくようにほぐすと、シャキシャキした食感に。スプーンで削るようにしてもOK!
- ◎グレープフルーツやレモンなどの酸味を加えることで、野菜の青臭さが気にならなくなります。

●ナスのコンポート



「コンポートはシロップなどで煮込んだスイーツです。ナスを使ったスイーツは簡単に作れて、色もとともきれい。ぐちゃっとした食感が嫌い、種があるから嫌いと、子どもたちには人気のないナスですが、これを食べると、「ブドウみたい。それとも梨、桃かな?」と、みんなびっくりします。皮の色が濃い、小さめのナスで作るのがおすすめです」

<材料> (4人分)

ナス……2本 (200g)
 バニラビーンズ……1/8本
 水……200g
 グラニュー糖……40g
 レモン果汁……20g
 レモン (飾り用) ……適量

<作り方>

①バニラビーンズは縦に切り込みを入れ、さやの中の黒い粒を出してグラニュー糖

と合わせておく。

②ナスの皮をピーラーでむいて半分の長さになり、身は6ミリくらいの厚さに輪切りにする。



③鍋に②を入れ、①とレモン果汁を加えて火にかける。沸騰したら、弱火にして10分煮る。

④鍋を火から下ろし、バットへ移す。常温でゆっくり冷ましたら冷蔵庫に入れ、皿に盛りつけてレモンを飾る。

<ポイント>

- ◎ナスの皮を入れて煮ると、皮から色が出てきれいな紫色になる。
- ◎レモン果汁を入れることで、ナスの色(アントシアニンの紫)がより鮮やかになる。
- ◎冷めていくときに味がしみこみ、色もきれいに。冷蔵庫に入れて、シロップに漬けて一晩おく。
- ◎バニラアイスクリームやヨーグルトに添えてもおいしい。(写真を参考に)
- ◎残ったシロップは、ソーダ水で割ったり、かき氷にかけてもおいしい。

Recipe of vegetable sweets

●トマトプリン



「初心者からワンランクアップを目指す人におすすめしたいのが、寒天で固めるトマト

プリンです。ポイントは、生クリームを混ぜる際の温度管理に気をつけること。夏の暑い日に、冷たくして召し上がってください」

<材料> (4人分)

- トマト……1～2個 (330 g)
- 粉寒天……小さじ 1/4 (1.5 g)
- A 水……75 g
- コーンスターチ……7 g
- グラニュー糖……30 g
- ハチミツ……15 g
- レモン果汁……3 g
- 生クリーム……75 g
- トマト (飾り用) ……適量

<作り方>

- ①トマトをざく切りにして、Aをすべて合わせてミキサーにかける。
- ②鍋に①を入れて火にかける。底が焦げつかないように混ぜながら、沸騰したら弱火にして5分加熱する。
- ③火からおろしてボウルに移し、あら熱が取

れたら、レモン果汁、ハチミツを加える。

- ④生クリームを9分立てに泡立て、③のボウルに加えて混ぜる。
- ⑤型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。カラメルソースをかけ、飾り用のトマトを刻んでのせる。

※<カラメルソースの作り方>

水……30 g

グラニュー糖……25 g

鍋にグラニュー糖を入れ火にかける。木べらで混ぜながら、茶色くなるまで加熱して、火から下ろし、水を少しずつ加えて混ぜ、冷ましておく。

<ポイント>

- ◎ミキサーがない場合は、トマトをすりおろし、Aをすべて混ぜ合わせる。
- ◎90度以上で焦げつかないように弱火にかけて、きちんと寒天を溶かす。
- ◎人肌より少し熱めの温度まであら熱が取れたタイミングで、生クリームを加える。
- ◎カラメルソースの代わりに、メイプルシロップやハチミツを使ってもOK!



Vegetable sweets memo

◆マイファーマーを持とう！

食育や農業への関心も高く、農業支援活動やイベント出演などを行い、小学校での食育セミナー、生産地での野菜作り体験ツアー、料理教室講師などを実施している柿沢さん。

「食べ物が体に及ぼす影響を考えたり、有機野菜でスイーツを作っていることから、生産者である農家さんを応援したいと思うようになりました。畑で野菜が育っているのを見たときに、命を感じて感動しました」

手軽にできる、野菜に親しむ方法はあるのでしょうか？

「私がおすすめしたいのはマイファーマーを持つことです。スーパーに行っていていつも同じ野菜ばかり買ってしまうという方は、一度、農家さんから直接に買ってみてください。旬の野菜が届いて、生産者直伝のおいしく食べる方法を書いたメモなどが添えられています。マイファーマーを持つことで、旬を知り、新しい野菜に出会うことができます。休みの日に農作業の体験をすることも可能です。畑や自然に触れる体験をして、農業を身近に感じてもらえるとうれしいですね」

◆応用編 野菜スイーツ作りのコツ！

気軽に野菜スイーツをつくるコツを、柿沢さんが教えてくれました。

「ホットケーキやクレープを作るときに、牛乳の代わりに野菜のすりおろしやミキサーにかけて液状にしたものを入れてみましょう。まずは 1/3 くらい置きかえてみて、食感や味の変化を楽しんでください。こんな感じで、元のレシピの一部を置

きかえることで、簡単に野菜を取り入れることができます。ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、カボチャ、ゴボウなどゴロゴロした野菜は、バターで炒めて火を通すだけでスイーツに使える野菜です。パウンドケーキの具やベークドチーズケーキに加えたり、プレーンなロールケーキの中にごろごろっと入れて使ってみてください。特にえぐみや青臭さが気になる野菜は、フルーツと合わせることでおいしさが引き出されます。季節によって使う野菜を変えればレパートリーが広がります。いろいろな野菜を使って、あなたのオリジナル野菜スイーツを作って楽しんでくださいね」



地球にもお財布にもやさしく、元気も出る、そんなエコライフはいかが？ 鍼・灸・あんまマッサージ指圧師であり、カリスマ節約主婦としても活躍される浦田久美子さんの監修で、夏バテを撃退する節約ワザをご紹介します。

夏は、暑さに負けないように体調を整えることを大切にしてください。風呂の残り湯や火を使わない飲み物など、身近にあるものを使った節約ワザで、暑さ厳しい夏を乗り切りましょう！

風呂の残り湯で水浴び&マッサージ

風呂の残り湯を活用して、翌日の昼間に水浴びをしましょう。ほどよく冷めたぬるめの温度が、夏の水浴びに最適です。15分ほど浸かると皮膚が水分を含んで汗が出やすくなり、あせも対策



ハスタブに腰かけて、でバタ足をしたり、足首を伸ばす。水の中

むくみを取るには…



▲手の平でふくらはぎを両側からはさんで、水の中でゆっくり揺らすようにマッサージ。

にもおすすめです。温度や水圧、浮力などが効果的に働いて、血行が良くなり、心身ともにリラックスできます。

足がむくみやすい人は、水浴びの際に疲れない程度に軽く足を動かしましょう。その後で、むくみを取るセルフマッサージを行い、リンパを刺激して筋肉の緊張をほぐしてください。

暑い夏は熱を加えずお茶を抽出

お茶は飲みたいけど、お湯を沸かすのは暑いからイヤ！という人におすすめなのが、常温お茶抽出法です。ゆっくり抽出する水出しなので、作り方は簡単。ティーポットに茶葉と水を入れるだけ。夏場は抽出が早いので、茶葉が落ちたら冷蔵庫へ。色鮮やかな冷たいお茶が手軽に味わえます。紅茶などのティーバッグ

を使ってもOK。



▲ティーポットに600ccの水を注ぎ、緑茶、玄米茶、ハーブなど好みの茶葉をスプーン4杯ほど入れ、茶葉を浸す。浮かんでいた茶葉がポットの下に落ちたら飲み頃のサイン。熱を加えていないので、時間がたってグリーン等のきれいな色のまま。



「メモ帳から」その36

大槻茂

鎌倉駅と大仏を結ぶメインストリート「由比ヶ浜通り」の六地藏バス停のそばに、戦前から店を構えている「U」という床屋がある。中学生のころからこの床屋に通っているので、50年以上も世話になっている。もっとも、厳密にいうと、社会人（新聞記者）になってからの5年間は赴任地の床屋だった……。

今はやりの最先端を行くような設備が整っているわけではない。客用の椅子は三台で、夫婦二人でやっている。昭和30年代は5台あり、使用人も3、4人はいた。新しい客が入ってくると「いらしゃいまし」、帰るときには「ありがとうございました」と、経営者以下全員が大きな声を張る。それがなんとも味があって、店の名物だった。鎌倉在住の学者、文化人、歌舞伎俳優などがぶらりと入ってきて、なかなか趣があったものだ。東大教授で、のちに法政大学の総長を務めた進歩派の学者・大内兵衛さんは、ご夫婦で姿を見せていた。時がたち、今や声を張り上げるのは中年の夫婦二人だけだ。

だが、実は3月に刈りに来た時にはもう一人、いつも私の頭を調べてくれた人がいた。5月下旬に訪れた時には、その人の姿はなかった。聞けば、3月いっぱいまで辞めたという。引き留めたが、「60年も働かせていただいた。後期高齢者になったから、もういいでしょう」と固辞されたいらしい。私より7つ年上である。元気で、話し好きで、市井の噂から趣味、道楽の話まで何でも知っていた。時にはハサミを持つ手を止めて、世相をチクリチクリ。「これから会社に行くんだから、話はそこまで。早く刈ってよ」。それが、また楽しかった。

横須賀に住んでいて、息子は神奈川県警の警察官である。たまには顔を出すと話しているとのこと、一度、中学時代からの床屋談義を、酒でも飲みながらたっぷりと聞いてみたい。



イラスト・ナメ川コーイチ

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。



介護保険の住宅改修、上手に利用するためのポイント

暮らしをバリアフリーに

vol.14

介護保険を活用した住宅改修を上手に利用していただくためには、いくつかの大切なポイントがあります。

ポイント1 改修工事を行う住宅の条件

介護が必要な身体になったとしても、住み慣れた自宅で長く暮らしたいという方のために、介護保険では、介護に必要な住宅改修費の支給を行う制度を設けています。改修工事を行う住宅は、介護保険被保険者証の記載住所である必要があり、住まいが借家である場合も申請は可能ですが、所有名義人の許可（UR賃貸住宅の場合はUR都市機構の模様替え承諾）が必要となります。



ポイント2 利用金額には限度がある

この介護保険を活用した住宅改修工事では、20万円までの工事費用を限度とし、そのうち9割が給付され、1割が自己負担になります。原則、一人一回の利用ですが、一度の改修で限度額（20万円）に満たない場合には、何回かに分けて利用することも可能です。

ポイント3 対象工事は限定されている

支給の対象となる住宅改修工事は、次の

項目に関する工事になります。

- ①手すり取り付け
- ②段差の解消
- ③床材の変更
- ④扉の取り替え
- ⑤上記に付帯する工事

これらの枠を外れると、その分については保険が受けられず、利用者の全額負担となります。

JSでは、退去時に原状回復の必要が生じないメニューとして『JSアラカルトリ

<例> 安全手すり(長さ=40cm)を2本取り付け付けた場合(首都圏)

工事代金
¥18,000

介護保険給付金額（工事代金の9割）
¥16,200

自己負担（工事代金の1割）
¥1,800

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。

【玄関ノブをレバーハンドルに取替】

JSでは、UR都市機構の基準にあった玄関ノブのレバーハンドル取替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。

Before



After



フォーム』の中に、介護保険を活用した工事を組み入れてご提案しています。どうぞご利用ください。

ポイント4 理由書等を添えた申請が必要

住宅改修費の支給を受けるには、住宅改修が必要な理由書、見積書、工事図面等を添えて、事前に自治体窓口へ申請する必要があります。これは利用者の状態に合わない不適切な改修が行われるのを防ぐためです。理由書はケアマネジャー等が作成します。事前申請を行う前に改修してしまうと、承認がもらえず全額自己負担となってしま

う場合もありますので気をつけてください。

ポイント5 「受領委任払い」が利用できる場合も

支給方法は、利用者がいったん全額を立替払いして、工事後の申請をしたあとに9割が利用者に給付されるという方法が原則です。ただし一時的であっても全額の立替払いは厳しいという場合は、住宅改修の業者に1割だけを支払い、残りの9割はその業者に自治体から支払われる「受領委任払い」という支給方法も、自治体によっては用意されています。住民票のある自治体にお問い合わせください。

JS リリーフ information

おばあちゃん が知りたいJSリリーフ

蛍光灯や電球の交換

「蛍光灯の交換って、たいへんよね。若い時ならいざ知らず、無理して背伸びしてひっくり返っちゃうと余計にたいへんだしさ。だから、孫が遊びに来たときにまとめて交換を頼んじゃう。

ここだけの話しだけどさ。この間、聞いたのよ。JSリリーフなら、1,050円で蛍光灯を交換してくれるんだって。しかも申込みの際にお願いすれば、照明まわりのような高い場所も30分以内なら掃除してくれるんだって。ほんとかしらね?」



ホントです!

管球交換・高所簡易清掃

1回 1,050円



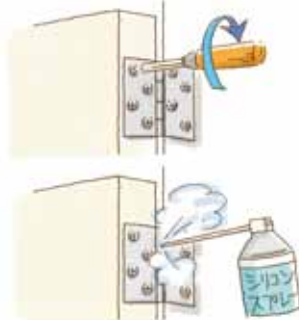
*高所簡易清掃をご希望の方は事前にお申し出ください。作業時間の目安は30分です。

室内ドアやサッシをメンテしましょう

安心してくつろげる快適な居住空間には、
 日頃のメンテナンス（お手入れ）が欠かせません。
 室内のサッシやドアなどの建具には、自分で修理・調整できるものがあります。

1 室内ドアの閉まりにくさや きしみを改善する

ドアは開閉を繰り返すうちに、ドアの開閉
 がしにくくなったり、きしみ音がするようにな
 ります。そんなときには、ドアと壁をつな



◀ 取り付けネジを締め直す。蝶番の
 可動部分にシリコンスプレーを吹
 き付け、さっと拭き取る。特に床
 に付着した場合は、滑り易くなる
 のでしっかりと拭き取る。

ぐ蝶番の取り付けネジにゆるみがないかを
 確認しましょう。一部分のネジがゆるんでい
 るなら、ドアの下に当て木をして、ドアの外
 枠との平行を保たせながら、ネジをしめると
 作業がしやすくなります。また、全体的にゆ
 るんでいる場合は、最初に一番上、次に一
 番下、それぞれのネジを軽く交互に締めて
 いきます。一度でしっかり締めるとドアが傾
 きやすいので、少しずつ締めるのがポイント
 です。

また、蝶番の油が切れると、きしみ音が
 する場合があります。そのような時は、シリ
 コンスプレーなどをさしてあげてください。

JS リリーフ information

ファミリーに便利な JS リリーフ

ハウスクリーニング

「ここんとこ、ママお疲れだよな。休日もお出かけが続いたから
 なぁ。こころでひと息ついてもらうためにも、ママの代わりに二人
 でお部屋を掃除してあげようか？ でもな、ヘタにやったらママに
 二度手間よ！とか怒られそうだしな。

そういやぁ、JS のホームページにクリーニ
 ングサービスをやってるって出てたな。手に負
 えないお掃除はプロにお任せ！とか、なんとか。
 たしか会員価格でけっこうお得だったよな。最
 近エアコンの効きが悪いし、クリーニングする
 といいかも。ママも喜んでくれるかな？」



喜んでいただけます！

クリーニング人気ランキング第1位
 〈エアコンクリーニング〉

通常価格 ¥12,600 ~
 → 会員価格 ¥9,975 ~



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。

【和室を洋室に】

(JS ソフトフローリング)



- 畳を撤去して、フローリングの洋室にリフォームします。
- 畳と同じくらいの遮音性があり、下の階に生活音が伝わりにくいソフト感覚の、やさしい床材です。
- 併せて押し入れをクローゼットにリフォームすることもできます。
- 移動の円滑化等を目的とした工事として、介護保険を活用した住宅改修の対象工事 (P18.19 参照) と認められることもありますので、ケアマネジャーさんにご相談ください。

和室リフォーム・データ(首都圏地区)

	予算 (目安)	標準工事時間
● 和室を洋室に (JSソフトフローリング)	¥164,000 ~ (6畳の場合)	1日
● 間仕切りの解消	¥37,600 ~	半日
● 押し入れのクローゼット化	¥208,000 ~ (W=2700mm)	1日
● 壁紙のはりかえ	¥20,900- (14㎡程度)	半日

※家具等の移動は別途となります。



リフォームご利用
お客様の声

間仕切りを取って
広々とした
リビングを満喫!



広々としたリビングで、ゆったりと大きなソファに座って、大画面のテレビでスポーツ観戦三昧。憧れだったリビングライフを満喫しています。間仕切りを取って和室を洋室にして、正解でした。



神奈川県 Yさん

2 サッシの開閉を
スムーズにする

サッシがスムーズに開閉しない時は、多くの場合、2つの理由が考えられます。レールにゴミがたまっている場合と、戸車の調子が悪い場合です。

まずレールのゴミなどを確認し、掃除をします。それでもサッシが卒にきっちりおさまらず、上下にすき間ができた場合、戸車の高さを調整します。サッシ下部に戸車調整ネジ (上下2個あるうちの下のネジ) があるので、ドライバーでネジを回して、上下のガタつきを直します。右に回すとサッシが上がり、左に回すと下がります (ただし、調整のできないサッシもあります)。



2つに分かれた自治会が助け合い、親しみやすい環境作りを!

緑豊かで快適な生活空間が自慢の UR 賃貸住宅 愛知県名古屋市神宮東パークハイツ団地自治会

●学区の違いを受けて分離した自治会

名古屋市南部に位置する神宮東パークハイツは、最寄りのJR熱田駅から名古屋駅へは約7分、



■隣接する地区公園からの眺め。緑の樹木が六野地区の高層住宅に映えます。

ほかにも名鉄・地下鉄が利用でき、中部国際空港セントレアへも近くアクセスの良さは抜群です。

「緑豊かな公園住宅地の形成」を目指して、昭和57年から61年の5年間で建設され、賃貸と分譲を合わせて30棟、5階から14階建てまでさまざまな高さの建物が広大な敷地に並んでいます。

中央を走る幹線道路をはさんで、三本松地区と六野地区の2つに分かれている神宮東パークハイツ。幹線道路の上には橋が架けられ、歩行者・自転車専用道で結ばれています。自治会は地区それぞれで構成して

います。自治会の活動について、三本松地区で賃貸住宅の会長を務める西田行雄さんと、六野地区で賃貸住宅と分譲住宅両方の自治会会長を務める平島齊さんにお話を伺います。



■三本松地区自治会会長の西田行雄さん

自治会の変遷について、西田さんに聞きました。

「昭和62年にコミュニケーションの場を作ろうということで有志が集まり自治会が発足しました。ところが団地建設当時、予定さ

れていた小学校の建設が、少子化の為に中止になり、三本松地区が白鳥小学校、六野地区が旗屋小学校と、同じ自治会の中で学区が異なる状況



■六野地区自治会会長の平島齊さん



■幹線道路によって2地区に分かれている団地の景観。こちらは三本松地区の高層住宅。



■ゆったりと広い空間を挟んで、高層住宅が並ぶ六野地区。

27年目を迎える神宮東パークハイツ団地自治会は、現在2地区に分かれていますが、夏祭りなどの行事をいっしょに開催しています。必要などときには一つにまとまって協力し、普段はそれぞれの独自性を生かして活動する様子を紹介します。

になりました。そこで第9回の総会時に協議し、更なる発展を目指して学区に対応して分割させ、今日に至っています」

全国の団地の中でも、とりわけ緑が多い神宮東パークハイツ。その魅力を平島さんが伝えてくれました。

「団地の建設と同時に隣接する地区に公園が整備され、地域の防災公園になっています。公園と連結するように団地内にオープンスペースが設けられ、樹木が多く緑に恵まれた環境です。この緑を大切にしていきたいですね」

「UR都市機構から三本松地区に“踊り場着床型のエレベーター”設置を提案された時も、居住者からのアンケートを含め、外観、高齢化等はもちろん、緑の問題も考慮に入れ検討しました」と西田さんが話してくれました。

●協力して行事を開催し親睦を図る

年間行事について伺いました。

「合同で開催しているのが、2月の節分行事“新春豆まき会”と7月の“団地夏祭り”です。豆まき会には子どもたちが80人くらい集まって、団地内を練り歩きますよ」と平島さん。

夏祭りについて話すのは西田さん。

「平成元年から始めた夏祭りは、今年で25回目。工場敷地跡に建設されたこの地域



■夏祭りが開催される神宮東公園。公園の緑と団地の緑に囲まれた気持ちの良い空間です。



■昨年秋、三本松地区の5階建て3棟に設置した“踊り場着床型のエレベーター”。

には伝統の遺産や行事というものはありません。そこで、入居者同士のコミュニケーション形成を目的に夏祭りを開催することになりました」

今では、お盆に子ども連れで帰ってくる人も多く、地域になくはならないイベントとして定着しているそうです。

それぞれの活動について伺うと、「三本松地区では、ラジオ体操や防犯パトロールなど、年間を通してさまざまなイベントを行っています。高齢者の方から好評を得ているのが、毎月第2日曜日に集会所で開催している“カフェ紫陽花（あじさい）”です。70



■親しみやすく作成された夏祭りのチラシ

歳以上は、ケーキセットを100円で楽しんでもらっています。3か月に1回、フラワーアレンジメント教室も開催できたことで、シルバー世代と若い世代が共に楽しんでいます。昨年、分譲住宅の自治会と合同で取り組んだ地域震災活動訓練では、心肺蘇生法やAEDの使用、ベランダ防護壁を破壊して脱出する訓練を行いました」と西田さん。

「六野地区では居住者のみなさんに3日から1週間分の食料、水の備えを呼びかけています。新耐震の建物で、隣接する公園が大規模避難場所という地域の特性に合った防災訓練を行いたいと考えています」と

平島さん。

●これからの自治会活動への展望

団地にお住まいの方の特徴を伺うと、建設当初から住んでいる人たちと、入れ替わりの頻繁な、いわゆる転勤族が多く、2極分化しているとのこと。

「六野地区では回覧板を止めました。学区の行事や行政からのお知らせは、毎月1回発行している“自治会だより”に掲載して、回覧の代わりに会員に配っています」と平島さん。

「三本松地区では総会後に自治会ニュースを発行しています。学区行事の案内や募金の呼びかけなどでは、回覧や掲示板を利用



■“新春豆まき会”では、はっぴを着た年男女とお面を付けた鬼役が活躍。鬼役は役員が扮しています。



■子ども会や地域の有志が模擬店を出し、やぐらを組んで盆踊りを楽しみます。



■夏祭りを彩る勇姿！空手教室に通っている小学生たちが空手の型を披露。



■穀付きピーナッツで豆まきをして、ぜんざいを食べる“新春豆まき会”。



■かき氷や焼き鳥、お団子など思いの赴きを凝らした模擬店が並び夏祭り。



■夏祭りになくてはならないのが、“宮っ鼓（みやっこ）”と呼ばれるグループによる太鼓の演奏。

して情報を伝えています」と西田さん。

少子化高齢化が進む時代の中で、今後の自治会活動の進め方について伺いました。

西田さんは、「地域活動の中で多くの経験を持つ大先輩たちと知り合ったことが、自分にとって随分プラスになりました。だからこそ、役員のみなり手が少ないという現状はありますが、歴代会長が築いてきた自治会活動の流れをつないでいきたいと考えています。われわれ経験者は後方支援に回りながら、若い世代に活性化していただき、みんなで協力して助け合い、活動していきたいと思っています」と、熱く語ってくれました。

平島さんは、「小学校の登下校時に声かけをして、お母さんやお子さんたちと顔見知り

【団地概況】

建設年次	昭和 57 年～ 61 年
全体敷地面積	49,986.99 m ²
所在地	名古屋市熱田区
棟数	三本松地区 分譲(1～5棟)賃貸(6～15棟)
	六野地区 分譲(19・20棟)賃貸(16・17・21～30棟)
戸数	891戸 (賃貸)
最寄交通機関	名鉄名古屋本線「神宮前」駅より徒歩約8分、JR「熱田」駅より徒歩約8分、地下鉄「神宮西」駅より徒歩約15分

になり、道で会うと自然に挨拶ができる。それが、私にはうれしいですね。会員の減少や後継者の問題もありますが、私は自治会のあり方そのものが、これから変わっていかなければならない時期にさしかかっていると思います。さまざまな見直しが必要だと思いますね」と静かに話してくれました。



■三本松地区で開催している「カフェ紫陽花」。飲み物と焼ききたてパンやケーキを食べ、楽しくおしゃべりをして過ごします。



■地域震災活動訓練で行った、ペランダ防護壁を実際に蹴って破壊し脱出する訓練。

団地周辺の名所旧跡【熱田神宮】 卍



神宮東パークハイツから歩いて10分ほどの「熱田神宮」は、三種の神器の一つ・草薙剣（くさなぎのつるぎ、天叢雲剣）を祀る神社として、伊勢神宮につぐ格式の高いお

宮として有名です。年間650万人に近い参拝の人々でにぎわい、約6万坪の境内には樹齢千年を越える大楠の森が広がり、大都會のオアシスとして親しまれています。平成25年、創祀千九百年の慶節を迎える熱田神宮。例祭「熱田まつり」はじめ、古より伝わる年間70余度の祭典・神事が盛大に行われます。

平野レミの

早ワザごはん

こんがり焼き色をつけるひと手間で、プロ顔負けのギョーザ完成! 「ベジ焼きギョーザ」

野菜たっぷり“ベジ焼きギョーザ”は、円盤みたいに
ならべてから焼くと、いっぺんにたくさん焼けるし
大勢でワイワイ食べたら楽しいわよ。
仕上げに少し多めのゴマ油を回し入れると
皮がパリッ、カリッとなって、
しかも中はジューシー、美味しくて最高なの。
そのまま食べても美味しいけど、
つけだれにひと手間かけると
なおさら本格的なお味が楽しめちゃうから
いろいろ試してみてね。

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との和田誠さん
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、
「つぶやきごはん」(宝島社)が発売中。 <http://www.remmy.jp/>



■ 材料(ギョーザ 30個・約 4人分)

豚挽き肉 ————— 200g

白菜の葉先 ————— 4枚分

ニラ ————— 2束

ショウガのみじん切り — 小さじ2

長ネギのみじん切り — 1カップ

(A) { こぶ茶 ————— 小さじ1
塩 ————— 小さじ1
ゴマ油 ————— 大さじ1

ギョーザの皮 ————— 30枚

ゴマ油 ————— 大さじ2~3

■ 作り方

①白菜は粗みじんに切ってペーパータオルなどに包み、水気をギュッと絞る。ニラも細かく刻み、同じように水気を絞っておく。

②ボウルにひき肉と①の材料、ショウガと長ネギのみじん切り、(A)の調味料をすべて合わせ、手で粘りが出るまでよくこねる。

③②のタネを30等分し、ギョーザの皮にのせて皮の周囲に水をつけて、ヒダを寄せながら包んでいく。

④フライパンにゴマ油少々(分量外)を引いて火を点ける前に③のギョーザを並べ、弱めの中火にかけて蓋をする。ギョーザに焼き色がつき始めたら水(2/3カップ)を注ぎ入れて蓋を閉じ、ギョーザの中まで火を通す。

⑤フライパンの蓋を外して、水分を飛ばす。

⑥水気が無くなったらゴマ油を回し入れ、フライパンをゆすりながら皮がカリッとなり、こんがり焼き色が付くまで焼く。



+ 技 plus +

- 白菜の白いところは水っぽかったり、硬かったりするから葉先の柔らかいところを使った方が美味しいわよ。
- 最高の焼き色に上げるために、フライパンをたまにゆすること。1コ取り上げて様子を見てきつね色になってから、水を入れてね。
- つけだれは定番の醤油+酢+ラー油もいいけど、ポン酢で食べてもOKね。ちょっと冒険して香菜(シャンツァイ)醤油(みじん切りにした生の香菜に醤油を加える)、ニラ醤油(ニラを茹でてみじん切り、ドロドロになるまでたいて醤油と合わせる)も病み付きになるわよ~。

♪ 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 1 回

脳トレクイズにチャレンジ!

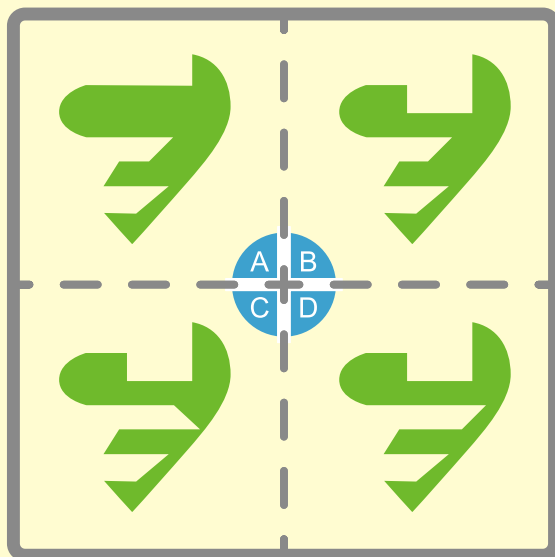
筋肉は使わなければ弱っていきます。脳も同じです。楽しみながら、直感を働かせて答えてください。クイズで脳を刺激しましょう。

図形カットクイズ

Q

見本の絵と合わせてスペード (♠) になるのは A ~ D のどれですか。

見本

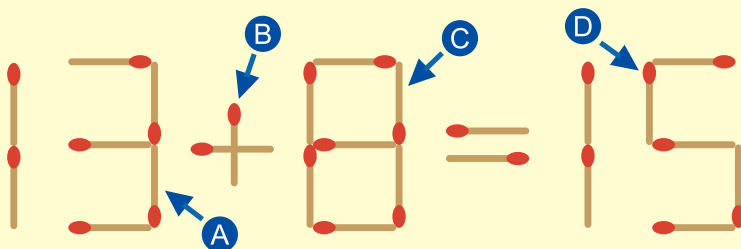


マッチ棒クイズ

Q

マッチ棒を 1 本動かして正しい式にしてください。

動かすマッチ棒は A ~ D のどれですか。



READER'S COLUMN 読者のお便りから

たくさんのお便りをありがとうございます。団地自慢や川柳を通して、団地生活の様子が臨場感いっぱい楽しく伝わってきます。

「おたより」

富士山がよく見えます。もっとも、大きすぎて最初富士山と気付かず、同じ団地の方に教えていただいて気付いたのですが。

神奈川／K・Mさん



武庫川団地には、からくり時計があります。1時間おきに音楽が鳴り、からくりがグルグル回ります。それを喜んで見ている子供達に癒されます。

兵庫県／I・Rさん



震災後、住人が積極的に防災チームを作り、古紙回収で集めたお金で備品をそろえ、毎年、防災訓練を行っています。

埼玉県／K・Kさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ



春の風 暑さ寒さが 舞踊(ダンス)する
M・Mさん

義務教育 終わってしまえば あっちゅう間
S・Nさん

ハイハイで ママより先に お掃除ね
N・Yさん

気温より 自分の眠気で 春を知る
T・Sさん

ベランダで 何を語るか 鳩の群れ
M・Tさん

共白髪 団地暮らしの どっこいしょ
T・H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



東日本大震災寄付金付
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)、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。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8月31日。

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、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、下記の手続き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
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 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、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・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)

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

UR賃貸住宅にお住まいの皆様へ

JSの生活サポートサービス

JSrelief
ジェイエスリリーフ

JSリリーフは約70種類のサービスで
皆さまの暮らしを支えます！

年会費
無料

介助支援サービス



日々の介助・介護を必要とされる方に

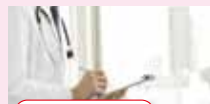
家事代行サービス



初回20%OFF

家事の時間がないという方に

健康・医療電話相談サービス



年1回まで無料

お身体の心配ごとをプロに相談！

シニア向け
安心サービス

シニアにうれしい
安心サービスをご用意しています。

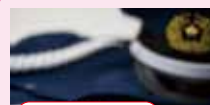
リサイクル・リユース(不用品回収)



会員価格

大型の家具などを回収します

防犯トラブル電話相談



年3回まで無料

ご自身とご家族の安全を守る

蛍光灯や電球のサービス



1回1,050円

作業しづらい高所の管球交換！

※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「申し込みはがき」
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