

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

2018 vol.51

# JS PLUS

ジェイエス・プラス



JSは



UR都市機構

のグループ企業です

さあ、**防災**を話し合おう



JS 日本総合住生活 株式会社

## Contents

スタイルアップインタビュー 吉田 秀彦さん	2
暮らしの道具図鑑	6
特集 さあ、防災を話し合おう	7
団地の風景 光が丘パークタウン ゆりの木通り北 J Smile Kids 光が丘赤塚校	16
健康こんだてプラス	20
かんたんエクササイズ	24
JS-INFO スクエアJS	26
頭の体操&読者プレゼント	30
編集後記	32

## 重陽の節句

歳時記

9月9日は「重陽の節句」。1月7日の人日の節句(七草粥)、3月3日の上巳の節句(ひな祭り)、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕の節句に並ぶ、五節句の一つでした。古来、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考えられ、同じ陽数が並ぶ日はおめでたい反面、足すと陰数になるため邪気を呼び込みやすいとされていました。この邪気を祓いつつ、季節の節目としてお祝いしたのが五節句で、江戸時代には公的な行事・祝日として重視されていました。特に重陽の節句は、締めの行事として最も盛んだったといわれています。

重陽の節句の主役は「菊」。その美しさはもちろんのこと、薬草としても用いられ、延寿の力を持つと伝えられる、日本の秋を象徴する花です。菊を漬けこんだ「菊酒」菊を浮かべた「菊湯」菊を詰めた「菊枕」などは、菊の爽やかな香りで邪気を祓うとされています。「被せ綿」といって、前日に菊の花に綿をかぶせ、翌朝、菊の露や香りを含んだ綿で身体を清めると、長生きできるという風習もあります。

新暦だと9月9日は秋というには若干早いですが、菊の澄んだ香りが残暑も忘れさせてくれるでしょう。



見落としなし。  
今日もキレイ、よし。

広い敷地で多くの人が暮らす団地では、  
たった一つの見落としが、思わぬ事故につながりかねません。  
JSクリーンメイトは、例えば休憩時間の移動でも、  
行きと帰りに違う道を通ってチェックするなど、  
全国およそ1,000団地の暮らしをていねいに守る工夫をしています。

実は、若いころはあまり気にしていませんでした。もちろん柔道も格闘技も階級別のスポーツなので、計量があります。そういう意味で食について考えることはありました。が、それよりも減量からのリバウンドがすごかつたですね。

特に格闘家になつてからは、3、4ヵ月に1試合というペースでリングに上がつていきました。試合に向けて体を仕上げていきますが、試合後に1ヵ月ほど間が空いてしまうた

♦  
体調の管理について  
意識されてきたことは  
何かありますか?

自分から動いていかなければ生活は成り立ちませんし、会社員時代のような補償の仕組みもありません。死と隣り合わせの競技でもあつたので、常に自分で考えて行動する意識を持って過ごしていました。

不安はありましたが、これまで自分が積み重ねてきた経験と、鍛えてきた体一つで生活ができるといふ充実感は大きかったです。

年齢とともに  
体調管理を意識  
奥さんの気遣いにも感謝

そうは言つても、私も来年には50歳を迎えます。年齢も年齢ですから、体のことを気に掛けるようになります。昔は食べる量も多い方でした

が、その分、体を動かしていたのでそれほど考えていました。けれど指導者になつて極端に運動量が減り、体重も増えてしまつていて、

め、減量のストレスもあってどうしても暴飲暴食に(笑)。そのまま繰り返しだったので、体にはずいぶん負担を掛けたいたと思

ます。

妻からいつも「少し痩せた方がいい」と言われる所以で、そういうことが原因にあるかもしれません。若いころは濃い味が好きで、何にでもマヨネーズをかけていましたが、今で

は、妻を自由にさせてあげたいという気持ちもあります。子どもと一緒に早く目覚めた時には、卵焼きなどの簡単な料理を作ることもあります。その分だけでもゆっくり寝かせることができました。正直、しんどかったです(笑)。

「奥様孝行」なんて大げさなものではありませんが、できる時には、できることをやるよう意識しています。どこの家庭の旦那さんも同じだと思いますが、奥さんには一番、気遣いますよね(笑)。

幸い私は14歳から親元を離れて暮らしていましたので、自分で料理を作ったり、部屋を片付けたりすることはあまり苦になりません。長い寮生活を通じて、自分のことは自分でやる習慣が身に付いていたことが、今はなつて役立っています。

♦  
プライベートの過ごし方や、  
今の住まいの  
お気に入りの場所について  
教えてください。

食べる量も、大き目のどんぶりから、かわいいお茶碗に(笑)。多少の物足りなさはあります

が、妻が気を遣つてくれているのはありがたいですね。

は、妻を自由にさせてあげたいという気持ちもあります。子どもと一緒に早く目覚めた時には、卵焼きなどの簡単な料理を作ることもあります。その分だけでもゆっくり寝かせてあげられるので。

「奥様孝行」なんて大げさなものではありませんが、できる時には、できることをやるよう意識しています。どこの家庭の旦那さんも同じだと思いますが、奥さんには一番、気遣いますよね(笑)。

女性陣にはかなわない  
リラックスタイムもおとなしく

家のなかで最も落ち着けるのは、テレビの真正面の床に座つて、ソファにもたれ掛かっている時です。そこにはいる時間が長いですね。たまにテレビの音量を大きくしちゃって、妻から注意されることもあります。

我が家は、妻と娘と私の三人家族。男は私一人なので、何を言つても、女

に並ぶのも、薄味の料理ばかりです。

もちろん、自分が休みの日くらい



柔道家を軸に多彩な活動を展開していらっしゃいますが、それぞれの時代において生活面の変化はありましたか?

学生時代から実業団を辞めるまでの期間は、選手として自分の柔道に向き合える時間が十分に取れていました。そのため、特に生活スタイルについて考えることは少なかったように思います。

しかし大学の柔道部監督を兼任するようになると、時間の使い方にに対する考え方方が大きく変わりました。部の練習はだいたい夕方から始まるため、午前中に自分の練習を済ませ、あとは指導に専念しなければならなかつたからです。自分の練習よりも教え子たちを強くすることや、新入生の勧誘などに時間を取られることも増えてきました。土日も地方遠征に行くことが多かつたので、自分のために使う時間というのはほとんどありませんでした。正直、しんどかったです(笑)。

柔道家を辞してプロ格闘家に転身もつとも大きな変化を感じたのは、プロ格闘家になった時でした。実業団の柔道部に所属していたころは、言うなればサラリーマンです。会社に籍を置いているので、安定した生活を送れるという安心感がありました。けれどプロ格闘家になると、

♦  
心境の変化については  
いかがでしたか?

もつとも大きな変化を感じたのは、プロ格闘家になった時でした。実業団の柔道部に所属していたころは、言うなればサラリーマンです。会社に籍を置いているので、安定した生活を送れるという安心感がありました。けれどプロ格闘家になると、

♦

2

すると、またしても生活リズムは一変。午前中はゆっくり過ごして、午後から練習に行く暮らしを、引退するまで約8年間続けていました。

現在では、パーク24柔道部総監督として9時までには道場に来て、その日に行う練習の準備を始めたり、ほかの仕事を処理したりしています。一方、2013年には柔道家として現役復帰しているため、夕方からは自身の練習を開始。月々 土曜日の週6で稽古に励んでいます。

また、全日本柔道連盟強化委員のメンバーとしても活動をしていますので、2020年の東京オリンピックに向けて今後はさらに忙しくなる現役復帰しているため、夕方からは自身の練習を開始。月々 土曜日の週6で稽古に励んでいます。



です。  
何事においてもそうですが、「これからで十分」といった気持ちでは、結局そこまでしかたどり着くことはできません。最後に物を言うのは、「オリンピックで金メダルを取りたい」という強い気持ちがあるかどうかです。そして、そこに向かって本人がどこまで自分を追い込んでいけるかにかかりています。

そもそもオリンピックに出場できるような選手たちは、全員がチャンピ

オンになれる実力を持つています。しかし、4年に1度の大舞台で勝つためには、実力だけではなく、運を引き寄せる力も必要になります。というのも私自身がバルセロナで金メダルを取ったとき、いつもとは異なる高揚を感じていました。絶対に負けないと自信にも満ちあふれています。オリンピックまでの過程をしっかりと積み重ねたことによって、心身共に高い位置で充実し、運を引き寄せることができたからだと思います。

#### ハイレベルな柔道の聞いを ぜひ生でご覧ください

東京オリンピックまであと2年。

その場所を目指す全ての選手が、金牌を取るつもりで必死に練習に励んでいます。しかしそのためには、まず日本代表に選ばれなくではありません。

そういう意味においても、9月に開催される世界選手権は大きな意味を持っています。そこで優勝することが、オリンピックに近づく最善の道だからです。先のことばかりを追うではなく、目の前の勝利をかなえる近道になると思います。一つひとつを重ねていくことが、夢をかなえる近道になると思います。

パーク24柔道部の選手たちに関して言えば、世界選手権の優勝経験を持つ選手もあります。しかし、リオデジャネイロオリンピックで優勝した大野将平選手がいる階級で闘う

者もいます。オリンピックに向けて全員が調子を上げてくるので、非常に厳しい闘いが予想されています。選手たちが心身ともに負けないよう、しっかりと指導していきたいと思います。

2020年の東京オリンピックでは、選手たちの熱い思いがぶつかる好勝負が繰り広げられると思います。ぜひとも会場でご覧いただけたら嬉しいですね。



**Profile**  
**吉田 秀彦** よしだ ひでひこ

パーク24柔道部総監督、全日本柔道連盟強化委員  
愛知県生まれ。中学3年生で東京に転校。1991年~97年まで新日鐵住金柔道部に所属したのち、明治大学柔道部監督を2002年まで務める。同年、現役を引退し、吉田道場を設立、プロ格闘家としてデビューする。2010年に格闘家を引退し、翌年パーク24柔道部総監督に就任。13年には柔道家として現役復帰。1999年にバーミンガム世界選手権優勝。92年にバルセロナオリンピック金メダル。

### ✿ あらためて 競技人生を振り返ると 印象深いエピソードは 何でしょうか?

らひとたまりもありません。なるべくおとなしく、おとなしく(笑)。



金メダルを取れたものの、全日本選手権では、金野潤先生(現・全日本柔道連盟強化委員会委員長)に二度阻まれ、優勝することができますんでした。もし勝ていれば「三冠」となり、これまでに数人しか達成していない偉業でした。

もっと頑張って練習していればよかつたと、時々ふつと思いつ出します。もちろん敗因はそれだけではありませんが、どうしても勝ちたい」という意欲が、金野先生に及ばなかつたのだと思います。

金メダルを取れたものの、全日本選手権では、金野潤先生(現・全日本柔道連盟強化委員会委員長)に二度阻まれ、優勝することができますんでした。もし勝ていれば「三冠」となり、これまでに数人しか達成していない偉業でした。

悔しさを忘れないで後進の指導に活かす

全日本選手権の敗北は、選手としてもつとも悔いが残る経験です。

しかし一方で、そのことが指導者としての財産になっています。私と同じ

ような苦い思いを、若い選手たちには絶対にしてほしくないという気持ちにつながっているからです。

当たり前のことですが、柔道には勝ち負けがあります。必ずどちらかが勝ち、どちらかが負ける厳しい世界です。どれだけ内容の良い試合をしたとしても、結果的に負けてしまえば、「あの時もつとこうしておけばよかった」練習をもつと頑張つておけばよかった」といった後悔の念

が決まります。だからこそ自身の選手の気持ちを鼓舞できるかを大切にしています。

そのためには、選手が本当にきつい場面にあっても、心を鬼にして尻を叩ける立場にいなければなりません。嫌われるくなる覚悟も必要です。

あとで後悔するくらいなら、今やつておけ。厳しい指導にはなりますが、負けても仕方がないと思えるく

らいまでの精神状態に導いていかなければ、絶対に後悔が残つてしまいま

すから。

### これまでの経験をベースに 時代に合わせた指導法を

そうはいっても、指導する方法には留意しています。それは、自分の価値観を押し付けないことです。いく

ら

指導者とはいえ、私が教えられる

ことは結局、自分がこれまでに培つ

てきた経験に基づいたものでしかあ

りません。しかし私の現役時代とは、

ずいぶん環境が変わりました。世代

が必ず起ります。

特に、パーク24の柔道部に入部してくるような選手たちは、すでに技術的にはかなり高いレベルにあるた

め、普段の練習においても、試合においても、最後のもう一步を踏み出せ

る精神力があるかどうかで、勝ち負けが決まります。だからこそ自身の経験を踏まえ、指導者としてどれだけ選手の気持ちを鼓舞できるかを大切にしています。

そのためには、選手が本当にきつい場面にあっても、心を鬼にして尻を叩ける立場にいなければなりません。嫌われるくなる覚悟も必要です。

### ✿ 2020年まで、あと2年。 どんなお気持ち でしょうか?

そのまま当てはめてしまうと、選手の成長につながらないことが多いあります。私たちの時代は、良くも悪くも「努力、根性、気合」で育てられてきましたから。

そのため私は、総監督の立場から、自分の考え方を若い監督に説明し、選手たちに間接的に伝わるような工夫をしています。私と選手たちでは年齢も育つってきた環境も違いますので、そうしないと関係性が成り立たないからです。指導者としては選手のためを思っていても、選手はそのために間接的に伝わるような工夫をしています。選手たちには直接的な効果はないかもしれません。でも、それが選手たちの成長につながる可能性があるからです。

そのため私は、総監督の立場から、自分の考え方を若い監督に説明し、選手たちに間接的に伝わるような工夫をしています。私と選手たちでは年齢も育つてきた環境も違いますので、そうしないと関係性が成り立たないからです。指導者としては選手のためを思っていても、選手はそのために間接的に伝わるような工夫をしています。選手たちには直接的な効果はないかもしれません。でも、それが選手たちの成長につながる可能性があるからです。

そのため私は、総監督の立場から、自分の考え方を若い監督に説明し、選手たちに間接的に伝わるような工夫をしています。私と選手たちでは年齢も育つてきた環境も違いますので、そうしないと関係性が成り立たないからです。指導者としては選手のためを思っていても、選手はそのために間接的に伝わるような工夫をしています。選手たちには直接的な効果はないかもしれません。でも、それが選手たちの成長につながる可能性があるからです。

風土の恵みと千年に及ぶ歴史。  
まろやかなお茶に、「常滑焼の急須」の価値を知る。

# 常滑焼の急須

愛知県・常滑市



愛知県常滑市。知多半島の西海岸、伊勢湾に面したこの街には、焼き物とともに歩んだ歴史の面影が残る。海道による流通の発展から、日本六古窯の中でも最大規模の产地として栄え、丹波や信楽などにも影響を与えてきたとい。古常滑焼といわれる常滑焼の原形が生まれたのは平安時代末期。原料となる良質な粘土を産んだのは、650～100万年前に、この地に存在していた湖だとい。なんという壮大な時間だろう。その湖底に堆積された土が常滑焼として、新たな形を得たことに驚愕する。急須が作られるようになつたのは江戸時代末期のこと。明治期には、朱泥急須作りが本格化し、ろくろ成形による名品が生み出されていく。端正な形を作り出す精緻なろくろ技法は、人から人へと受け継がれた。常滑の急須を印象付けるきれいな朱色は、朱泥土に含まれる酸化鉄によるもの。酸化鉄はお茶のタンニンと反応し、渋みや苦みを和らげて、まろやかな味わいにするとい。風土に育まれた良質な土と、職人たちが大切につないできた心と技を思う。おいしいお茶を味わう小さな幸せの中で。

特集  
さあ、**防災**を  
話し合おう

日本は地震大国といわれます。巨大地震として多くの教訓を残した1923年9月1日の関東大震災。

そして1995年1月17日の阪神・淡路大震災、2004年10月23日の新潟県中越地震、

2011年3月11日の東日本大震災、2016年4月14日以降の熊本地震。

さらに最近でいえば、2018年6月18日の大阪府北部地震など、枚挙にいとまがありません。

今後も巨大地震の発生が危惧される中、いかにして身を守るか、防災を考えることはとても重要です。



さあ、防災を話し合おう

図表1 家族会議で話し合うべきことリスト

- ① 一人ひとりの役割分担を決める
- ② 住宅内の家具転倒防止
- ③ 非常用持ち出し品リスト
- ④ 連絡方法や避難場所の確認  
(避難場所へのルートも確認)
- ⑤ 緊急時の電話番号の確認(友人・知人も)
- ⑥ 高齢者・幼児などの連れ出し担当の確認

## ■ 関東大震災以降の主な大地震

発生年	災害名	規模	
		マグニチュード	震度
1923	関東大震災	M7.9	震度6弱
1927	北丹後地震	M7.3	震度6
1943	鳥取地震	M7.2	震度6
1944	東南海地震	M7.9	震度6
1945	三河地震	M6.8	震度5
1946	南海地震	M8.0	震度6
1948	福井地震	M7.1	震度6
1995	阪神・淡路大震災	M7.3	震度7
2004	新潟県中越地震	M6.8	震度7
2011	東日本大震災	M9.0	震度7
2016	熊本地震	M6.5	震度7
2018	大阪府北部地震	M6.1	震度6弱

「赤ちゃんはお母さんが必ず連れ出します、祖父母はお父さんが連れ出す」などです。  
また、持ち出す荷物についても、誰が何を持ち出すのかを決めておくようになります。

**自宅の周辺を全員で確認する**

地震が発生した場合、揺れがおさまった時点で迅速に避難することになります。まずは、自宅の近くにある「一時避難所(避難場所)」に避難します。一時避難所(避難場所)とは、災害時の危険を回避するために、一時的に避難する場所のこと、「緊急避難場所」といわれることもあります。呼称はさまざまですが、あくまでも一時的な

「赤ちゃんはお母さんが必ず連れ出します、祖父母はお父さんが連れ出す」などです。  
また、持ち出す荷物についても、誰が何を持ち出すのかを決めておくようになります。

**自宅の周辺を全員で確認する**

地震が発生した場合、揺れがおさまった時点で迅速に避難することになります。まずは、自宅の近くにある「一時避難所(避難場所)」に避難します。一時避難所(避難場所)とは、災害時の危険をやり過ごした後は、場合によつて地域の自治体などが指定する「避難所」へ移動することが必要になる場合があります。そのため、一時避難所(避難場所)と同様に、避難所と、そこまでのルートも確認しておきましょう。

一時避難所(避難場所)で、当面の危険をやり過ごした後は、場合によつて地域の自治体などが指定する「避難所」へ移動することが必要になる場合があります。そのため、一時避難所(避難場所)と同様に、避難所と、そこまでのルートも確認しておきます。

※災害対策基本法では、「一時に避難する場所を「避難場所(緊急避難場所)」、災害によって自宅での生活が困難になった場合の生活場所として活用される所を「避難所」と呼称することになっていますが、地域・自治体などにより呼称が異なるので、防災マップで確認しておきましょう。

**自宅内を点検する**

大きな地震が発生すると、家具などが倒れたり、壊れたりして、怪我や

逃げ遅れの原因になることもあります。そのため、自宅内を点検することも重要な事前対策となります。

まずは、各居室から屋外に出るためのルートを確認し、そのルート上に木造住宅密集地があれば、火災によって通れなくなる危険性があることを知つておく必要がありますし、また大阪府北部地震で実際にあつたように、壁などの倒壊が発生する危険性もありますので、避難ルート上にそうした危険ポイントがないかどうか、あつたとしたら迂回ルートをどうするか、などを事前に確認しておきましょう。

一時避難所(避難場所)で、当面の危険をやり過ごした後は、場合によつて地域の自治体などが指定する「避難所」へ移動することが必要になる場合があります。そのため、一時避難所(避難場所)と同様に、避難所と、そこまでのルートも確認しておきます。

また、できれば「感震ブレーカー」を設置するとよいでしょう。感震ブレーカーとは、「一定規模の揺れを感じて、電気のブレーカーを自動的に遮断する装置です。地震などの場合、揺れ 자체による被害もありますが、電気器具が原因で火災が発生する危険性も伴います。実際、阪神・淡路大震災の時は、寒い日の早朝であつたこともあり、多くの家庭で電気ストップなどから火災が発生した事例があります。地震の直後に通電を止めなければ、防げた火災も少なくありません。



## [事前対策編]

天災はいつ発生してもおかしくない状況

日本列島およびその周辺は、地理的な特性として、4つのプレート(北米プレート・ユーラシアプレート・フィリピン海プレート・太平洋プレート)の境界付近に位置しているため、とても地震の多いエリアになっています。

政府機関の発表によれば、今後30年以内の発生確率が70%程度と予測されている地震としては、首都直下地震・東南海地震(いわゆる南海トラフ巨大地震)が挙げられています。多くの方が、「30年内」と聞いて、「まだまだ先の話だ」と考えがちですが、「30年内に70%程度の発生確率」が意味するところは、「明日発生してもおかしくない」ということです。

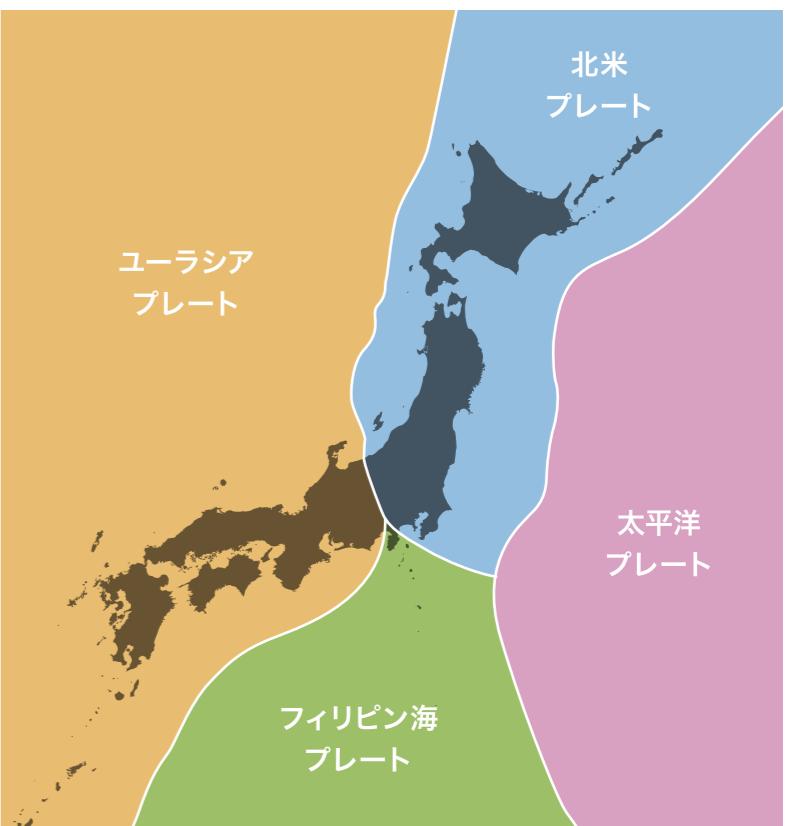
また、6月下旬から7月上旬にかけて発生した「西日本豪雨」に代表されるように、地震以外にも、台風をはじめとした自然災害に対処するための防災も重要です。地震大国といふよりも、天災大国といつても過言ではない日本においては、事前の防災対策や、災害発生時にどのように行動するか、ということを理解しておかることはとても大切なことです。

天災はいつやってくるかわかりません。むしろ、「いつ発生してもおかしくことはとても大切なことです。

「まだまだ先の話だ」と考えがちですが、「30年内に70%程度の発生確率」が意味するところは、「明日発生してもおかしくない」ということです。

また、6月下旬から7月上旬にかけて発生した「西日本豪雨」に代表されるように、地震以外にも、台風をはじめとした自然災害に対処するための防災も重要です。地震大国といふよりも、天災大国といつても過言ではない日本においては、事前の防災対策や、災害発生時にどのように行動するか、ということを理解しておかることはとても大切なことです。

## ■ 日本列島と4つのプレート



### 家族会議をしよう

防災対策として、まず最初にやるべきことは、「家族会議」です。

しかし「ない」という意識を強く持つようになります。

そのため、防災対策についても、先延ばしにすることなく、今すぐにでも始める必要があるのだということを理解しておくことが肝要なのです。

### 役割分担を明確にする

家族全員が集まって、非常用の持ち出し品をどうするか、家族が離れている時に災害に遭遇した場合はどうやつて連絡を取り合うか、などについてあらかじめ決めておくことが重要となります。

家族の中に、高齢者や幼児などがいる場合、誰が誰をケアするのか、といったことを決めておきましょう。

## 非常時持ち出し品を用意しよう

緊急時に持ち出すべき荷物は、2つに分けて用意します。

一つは「一次持ち出し品」。もう一つは「二次持ち出し品」です。具体的な内容は図表2、3を参照してください。

一次持ち出し品は、例えば地震が発生し、その後（揺れがおさまってから）に避難する際に持ち出す荷物です。最低限、3日間程度の避難に対応できる生活物資と、貴重品などを、できるだけコンパクトにまとめておきます。玄関先など、いざという時にすぐに持ち出せるように準備しておきます。

図表2 一次持ち出し品リスト(最初の避難時)

- 貴重品(通帳・印鑑・現金)
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- ヘルメット
- 非常食
- 水
- 衣類・生活用品(下着・タオルなど)
- 救急薬品
- 簡易トイレ

※一次持ち出し品は、家族で分担できる場合、複数の持出用袋などに分ける。(重さの目安は男性で15Kg程度、女性で10Kg程度)

図表3 二次持ち出し品リスト

(災害復旧までの数日間の自活用)

- 食糧(レトルト食品・缶詰・チョコレートなど)
- 水(大人一人当たり、1日3リットル程度が目安)
- 卓上コンロ
- 固形燃料
- 洗面用具
- ビニール袋
- 携帯電話用充電器
- 簡易トイレ

※二次持ち出し品としての食糧・水は、最低で3日分程度。できれば5~7日分を用意する。  
※食糧については、1食分のカロリーの目安は400キロカロリーといわれる。

さあ、防災を話し合おう



## [災害時対応編]



スリッパや  
室内履きがあれば、  
足の怪我も防げる。

足を怪我してしまって、避難行動に支障を来すことになります。東日本大震災の際にも、ガラス片などが原因で足を怪我したために、避難するものが遅くなり、津波に巻き込まれたという事例があります。特に高齢者は、加齢により身体能力が衰えている場合が少なくありません。逃げ遅れを防ぐ意味でも、足元を保護することは重要です。

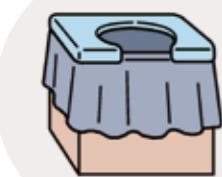
エレベーターの中では、エレベーターに乗る際には、備蓄品があるかどうか確認しておきましょう。最近のエレベーターには室内に備蓄品を設置しているケースが増えています。もし閉じ込められてしまふ場合、その場に座るなど楽な姿勢をとり、壁を叩くなど足を怪我してしまうと、避難行動に支障を来すことになります。東日本大震災の際にも、ガラス片などが原因で足を怪我したために、避難するものが遅くなり、津波に巻き込まれたという事例があります。特に高齢者は、加齢により身体能力が衰えている場合が少なくありません。逃げ遅れを防ぐ意味でも、足元を保護することは重要です。

地下街では、多くの自家発電施設を備えていることが多いので、停電により照明が切れてしまうことは少ないようです。しかし、だからといって勝手な行動をすることは危険です。電車などの場合と同様に施設の係員や職員の指示を待つて、その指示に従って避難するようにします。



外出先で被災した場合には、勝手な行動はせず、施設の職員などの指示に従って、落ち着いて行動する。

簡易トイレは必須アイテム



テントを用意すれば、個室も作れる。

スリッパや  
室内履きがあれば、  
足の怪我も防げる。



足を怪我してしまって、避難行動に支障を来すことになります。東日本大震災の際にも、ガラス片などが原因で足を怪我したために、避難するものが遅くなり、津波に巻き込まれたという事例があります。特に高齢者は、加齢により身体能力が衰えている場合が少なくありません。逃げ遅れを防ぐ意味でも、足元を保護することは重要です。

エレベーターの中では、エレベーターに乗る際には、備蓄品があるかどうか確認しておきましょう。最近のエレベーターには室内に備蓄品を設置しているケースが増えています。もし閉じ込められてしまふ場合、その場に座るなど楽な姿勢をとり、壁を叩くなど足を怪我してしまうと、避難行動に支障を来すことになります。東日本大震災の際にも、ガラス片などが原因で足を怪我したために、避難するものが遅くなり、津波に巻き込まれたという事例があります。特に高齢者は、加齢により身体能力が衰えている場合が少なくありません。逃げ遅れを防ぐ意味でも、足元を保護することは重要です。

地下街では、多くの自家発電施設を備えていることが多いので、停電により照明が切れてしまうことは少ないようです。しかし、だからといって勝手な行動をすることは危険です。電車などの場合と同様に施設の係員や職員の指示を待つて、その指示に従って避難するようにします。

### 場所別災害発生時の対処

### 自宅で

揺れがおさまったら、落ち着いて一時避難所(避難場所)へ移動します。

どこで災害に見舞われるのかによって、対処法は違ったものになります。もちろん、どんな灾害なのかによつて異なりますが、ここでは、地震を想定した、主だった場所別の対処法を確認しておきます。

### 電車や地下鉄内で

どんな場合であつても、車掌など係員の指示に従つて行動するようにします。電車の外にはどんな危険が潜んでいるか分かりません。勝手に電車の外に飛び出すなどの行動は二次災害の原因となります。

### ■ ローリングストックとは

#### ◎ローリングストックとは

ローリングストックとは、非常時のために専用に備蓄するのではなく、日常生活の中で使用する保存性の高い食材のことです。具体的には、缶詰・レトルト食品などが挙げられます。普段使いを想定しながらも、多めに買い置きをしておくことで、万が一の場合には非常食として使用できます。

#### ◎ローリングストックのポイント

ローリングストックは、普段から使うことが前提なので、使った分を必ず補充するように心がけます。また、賞味期限に注意し、賞味期限の短くなったものから食べるようにします。インスタントラーメンなども有効なローリングストックになりますが、簡単な調理が必要になりますので、カセットコンロ・ガスボンベなどと一緒に保管しておくようにします。



ともに用意しておくようにします。

災害発生後の避難生活において、最も重要なのは「食べることと出で、ひとまとめにしておく必要はありません。食糧でいえば、ローリングストックなどは二次持ち出し品となりますが、「簡易トイレ」は、一次・二次

ともに用意しておくようにします。

さあ、防災を話し合おう



地域の小学校や中学校などが避難所になる。必ず近くの避難所を確認しておく。



避難所避難をする場合は、避難所の運営スタッフの指示に従って生活する。

## ATTENTION

①本特集記事で掲載している「持ち出し品リスト」や、その中に列記されている食糧の種類や量は、あくまでも目安です。「必ずそうでなければならない」ということを示すものではありませんので、当該記述を参考として、各家庭で必要な持ち出し品や食糧の量などを適宜ご判断ください。

②本特集記事で使用している用語の定義などは、一般的なものをベースとしていますが、自治体や行政機関などが発行する防災マニュアルや防災マップ等では、異なる定義あるいは異なる用語で表現されている場合があります。

在宅であれ、避難所であれ、共通で注意すべきポイントとしては、最初の数日間は『自助』を心掛けるということです。

自助とは、文字どおり、自分の命は自分で助ける(守る)ということです。大きな災害があれば、国を挙げて支援活動が開始されますが、そのため支援が届くまでには一定の時間がかかると覚悟しておく必要があります。これは在宅でも避難所でも変わりません。

ですから、少なくとも3日、理想的には1週間程度は、支援物資がなくとも命をつなげられるようにさまざまな準備、特に食糧と簡易トイレに

ついて、きちんと用意しておくことが肝心です。

■在宅避難

家族だけで過ごすことができるのでは、避難所での避難生活に比べれば、精神的ストレスは少ないかもしれません。ローリングストックが十分にあり、簡易トイレも用意されていれば、当面の避難生活には問題ないかもしれません。しかし一方で、情報を入手しづらかたり、見た目だけではわからない建物の損傷があつたりする場合もあります。外部の方(ご近所)や行政スタッフ、地域の災害放送からの情報入手手を心掛けるとともに、建物の点検なども行うようにしましょう。

## 避難所避難

基本的には避難所の運営スタッフの指示を守り、ルールにのつとつた生活をするようにします。

一定の時間が経過すれば、食糧をはじめとした多様な支援を受けられるようになりますが、再三触れたように、災害発生直後、場合によつては、数日間は救援物資が届かないこともありますので、「一次持ち出し品」として用意しておいたローリングストックなどを避難所に持ち込み、食糧を確保しておくことが肝要です。

また避難所は、学校の体育館などが多く、冷暖房は期待できません。そのため、冬季は防寒対策(厚手の洋服や毛布など)、夏季は熱中症対策(塩飴など)も欠かせません。

大きな地震が発生した後は、海岸に近い場所では津波の発生に注意が必要です。津波注意報や警報を確認できる状況であれば、常に最新の情報入手するようにしますが、もし出先でそうした情報を入手できないのであれば、「津波が来る」ものとして、できるだけすみやかに海岸線から離れるようにします。

また、多少海から離れた場所であつ

ても、川沿いの地域では、河川津波の危険性もあります。もし、近くに河川があるようなら、そこからなるべくすみやかに離れるようにします。

■避難時の注意点

避難には、大きく「在宅避難」と「避難所避難」があります。もしも避難生活になつたら、どんな点に注意が必要になるか、ポイントをまとめておきます。



## 家族の安否確認をしよう

災害の発生時刻によつては、家族全員が揃っているとは限りません。もし家族がバラバラだった場合には、災害発生後にまず家族それぞれの安否確認をします。

連絡方法について

では、事前の家族会議で決めた方法を使います。多くは携帯電話やスマートフォンを使ったものになると思います。ただし、通話はできなくなる可能性もあるので、



## 携帯電話などを持たない子どもには10円玉を持たせておく

SNSや伝言ダイヤルなどの緊急時の連絡方法なども活用するようにします。

ら10円玉を数枚持たせておくとよいでしょう。

最初に帰宅する家族が、自宅の様子を確認し、みんなに連絡しよう

最近では、中高生ともなると携帯電話などを持っている場合も多いようですが、小学生ではまだまだ少ないと思います。原則、小学校では、大きな地震などの災害が発生した場合には、子ども達を学校に留めておくこととなつていますので、周りが落ち着いてから迎えに行くということもできます。ただし、万が一の場合を考えて、学校の近くの公衆電話の場所を確認しておくとともに、子どもには普段か

日中、家族それぞれが外出していた場合には、最初に自宅に戻れた家族が、状況をほかの家族に連絡するようになります。自宅で避難生活ができるようなら、状況を見極めて帰宅するよう、ほかの家族に促します。もし、自宅の被害が大きいようなら、どの避難所で合流するかを連絡し合うようにします。



さあ、防災を話し合おう

## JSの災害発生時の取り組み事例

震災発生後、わずか15分で  
「対策本部」を設置

2011年3月11日14時46分、宮城県牡鹿半島の東南東沖を震源とする東北地方太平洋沖地震が発生しました。最大震度7を記録したこの地震と、その後に発生した津波などにより、東北地方を中心に広い範囲に甚大な被害をもたらした東日本大震災です。

首都圏でも震度5強を記録する地区が多数あり、JSの本社では、地震発生からわずか15分ほどで、社長を本部長とする「大規模災害対策本部」を設置。すぐに団地などの被害状況調査を開始するとともに、従業員の安否確認を実施しました。

時間の経過とともに各地の被害状況などが本部にもたらされました。また、UR都市機構からの応援要請などを受け、順次復旧作業などを実施しました。

この震災では、千葉県の浦安地区や海浜地区の液状化被害なども発生し、その復旧作業に必要な資材を現地に送付するなどの対応も迅速に行われました。



震災発生後、わずか15分で  
「対策本部」を設置

2011年3月11日14時46分、宮城県牡鹿半島の東南東沖を震源とする東北地方太平洋沖地震が発生しました。最大震度7を記録したこの地震と、その後に発生した津波などにより、東北地方を中心に広い範囲に甚大な被害をもたらした東日本大震災です。

首都圏でも震度5強を記録する地区が多数あり、JSの本社では、地震発生からわずか15分ほどで、社長を本部長とする「大規模災害対策本部」を設置。すぐに団地などの被害状況調査を開始するとともに、従業員の安否確認を実施しました。

時間の経過とともに各地の被害状況などが本部にもたらされました。また、UR都市機構からの応援要請などを受け、順次復旧作業などを実施しました。

この震災では、千葉県の浦安地区や海浜地区の液状化被害なども発生し、その復旧作業に必要な資材を現地に送付するなどの対応も迅速に行われました。

3月23日には「宮城県UR賃貸住宅復興支援対策本部」を設置し、特に被災の大きかつた宮城県仙台市内の被災者受け入れ住宅の調査を行い、清掃と風呂釜の点検や、共用部防風スクリーンの破損ガラス撤去などを数次にわたり現地派遣隊を行いました。

数次にわたり現地派遣隊を編成し、現地の復旧作業に尽力しました。たが、その際にはJSの大坂・名古屋・福岡支社から役職員が応援にかけつけるとともに、協力会社からの応援も受け、被災者への生活物資の提供なども機動的に取り組みました。

5トンの飲料水を現地へ

2016年4月14日21時26分、熊本県熊本地方を震央とする、最大震度7の地震が発生しました。

JSの福岡支社では、発生直後に、給水設備復旧のための要員を熊本市内の団地に派遣するなど、協力会社とともに、初期対応に当りました。

地震発生から一夜明けた15日早朝には、健軍団地（熊本市東区）が断水しているという第一報を受けました。UR都市機構からの要請もあって、給水パック500袋（1袋は1リットル、総量で約5トン）をJSが用意し、協力会社のトラックなども動員して、その日のうちに現地に届けました。

福岡支社には、緊急用の備品として3000袋の給水パックが用意されていましたため、従業員総出で作業を行い、初動としては、極めて迅速な対応をすることができました。

さらに、その翌日（16日）には、被災団地への仮設トイレの設置や、UR都市機構が備蓄していた防災備品、食料、給水パックなどの搬送を行いました。



▼東日本大震災の時

▼熊本地震の時

以降も、水道復旧までの間、給水パックを現地に運び続けるとともに、「照明器具・ガスコンロ・布団」などの生活物資も届けました。

また、断水のために仮設トイレの手洗いができず不衛生であるという点に配慮し、給水パックと合わせてアルコール洗浄液を現地に搬送するなど、被災地でおろそかにならがちな衛生面にも対応しました。



「津波でんぐんこ」に代表される  
『自助』の大切さ

東北地方には「津波でんぐんこ」と

いう言葉があります。津波が発生したら、周りの人を気にしたりせず、まずは自分が生き延びる、ということです。これは決して、「自分勝手」を意味しているのではなく、一人ひとりが確実に自分の身を守ることができれば、結果的にみんなが助かる、といふ意味です。

災害発生時は、まず「自助」です。自分のことは自分で守る。そして、その次に「共助」となります。ご近所の方などが協力し合って、お互いを助け合う、支え合うということです。その後が「公助」、すなわち自治体や行政機関などの支援です。逆の言い方を

すれば、公的な支援を当てにするのは、最後の最後であり、まずは自助、そして共助で命をつなぐことが、防災対策の最重要ポイントだとご理解いただくことが大切だと思います。そして、最後に申し上げたいのが、どんな状況であっても、決して諦めることなく、生き抜くための努力を続けるということです。人間、「もうダメだ」と思った瞬間に本当にダメになってしまいます。ですから、どんな状況でも、絶対に生き抜くんだという強い意志を持つことが、どんな防災テクニックよりも大切なことなのです。

防災対策というものは、高度な技術や知識によって成り立つものではありません。誰でも知っているような注意点を、落ち着いてしっかりと特別な準備をすることではないのだということを肝に命じておいでください。

また普段から心構えとして、自身の生活空間（家の中や、近所など）をよく観察しておくことも、いざという時に役立ちます。防災対策は決して特別な準備をすることではない 것입니다。

当たり前のことを、当たり前にやることが命をつなぐ

### ■ 地震・津波の際のポイント

地震時の注意ポイント 「あわてず、落ち着いて」

- ① 身の安全を確保する。
- ② 火の始末。
- ③ 急いで外に飛び出さない。
- ④ 地震時にはドアを開け、火災時には閉める。
- ⑤ 自動車は左に寄せて停車。
- ⑥ 避難は徒歩で、持ち物は最小限に。
- ⑦ デマに惑わされずに。

津波時の注意ポイント 「津波でんぐんこ」

- ① ただちに高台などに避難。
- ② 摆れが小さくても油断しない。
- ③ 津波は繰り返し襲ってくる。
- ④ 津波が見えてからでは逃げ切れない。
- ⑤ 避難は徒歩で、持ち物は最小限に。
- ⑥ デマに惑わされずに。

内閣府認証 NPO法人 日本防災環境

2004年に設立されたNPO法人。防災関連の専門家（大学教授・防災研究者・建築士など）を多数擁し、防災に関するコンサルティングや教育訓練などを行っている。

【ホームページ】  
<http://bousai-npo.org/>

監修者



Profile

山田 一廣 やまだ かずひろ

NPO法人 日本防災環境 理事 事務局長

新聞社・出版社勤務を経て、取材・執筆活動を展開。アフリカの内戦と飢餓問題、阪神・淡路大震災、東日本大震災、熊本地震、糸魚川大火などを取材。東京都発行の「東京防災」の監修、写真提供などを行う。日本文藝家協会会員、日本ベンクラブ会員。





右:斎藤 隼人さん  
左:野村 倉太郎



「J Smile Kids」という新しい選択肢を増やすことによって、新たな選択肢を増やすことによって、

「さざざまな検討を重ねていく中で、すでにアフタースクールを開設し、豊富なノウハウを持つ明光ネットワークジャパンさんのお名前が挙がりました。そこでご相談をもちかけたところ、私たちの思いにご賛同いたしました」。

「J Smile Kids」は今年の4月。その周知には、注力したそうです。チラシのポスティングやホームページなどでも告知。中でも、開校イベントは反響が大きかったそうです。

「ここ最近では地域のお祭りといった行事も少なくなり、近隣同士が一緒に過ごしたいけれど、小学校に上がったたら、また働き始めたいという

子どもが保育園や幼稚園の時は一緒に過ごしたいけれど、小学校に上がったたら、また働き始めたいという

に楽しむ機会が減少しています。そこで、そいつたお祭りの形式を模して、人形劇を実施したり、綿あめや風船を配布する内容のイベントを企画しました。おかげさまで多くの方にご来場いただき、お子様も親御様も、そして地域の方々にも楽しんでいただけたように思います」。イベントをきっかけに入校を決めたご家族や、さらには、近隣の方々への周知効果も。地域全体で子どもを見守るアフタースクールづくりの土台になつたと野村は言います。

「とはいって、民間のアフタースクールの存在は、まだ世間的に知られていません。公設とは何が違うのか。民間のなかでもJ Smile Kidsの特徴は何なのか。そういうことをしつかりお伝えしていくプロモーション活動を、今後も積極的に行っていきたいと思います」。具体的には、ホームページ上にブログ形式で活動内容を紹介したり、長期休みの自由研究に役立つような体験イベントの開催などを考えているそうです。

「働き方に合わせて選べる柔軟な会員システム

共働き・子育て世帯も多く暮らすUR賃貸住宅ならではの支援を模索。そこで、学習塾・明光義塾を運営する株式会社明光ネットワークジャパンと連携し、アフタースクール「J Smile Kids」を開校させました。運用開始から約半年。あらためて双方に、そのサービス内容や特徴などを伺いました。

## 「共働きでも安心して子育てができるように」 UR賃貸住宅ならではのアフタースクールを 新たな子育て支援の選択肢

日本総合住生活株式会社  
住生活事業本部 事業企画部 事業企画課 野村 倉太郎



「UR賃貸住宅にはもともと、保育園や幼稚園をはじめ、子育てをサポートするさまざまな施設やサービスが充実しています。しかしもう少し広い視野から子育て支援を考えみると、小学校低学年を対象としたサービスに課題意識を感じています」とJ.Sの野村は振り返ります。

そのため、共働き世帯の悩みを解消する施策の一つとして、アフタースクール設立に向けた動きを3、4年ほど前からスタート。実現に向けて計画を練つていたそうです。

「子どもも大人も近隣も笑顔に」  
参加型の周知イベントで

「J Smile Kids」の開校は今年の4月。その周知には、注力したそうです。チラシのポスティングやホームページなどでも告知。中でも、開校イベントは反響が大きかったそうです。

「ここ最近では地域のお祭りといつた行事も少なくなり、近隣同士が一緒に過ごしたいけれど、小学校に上がったたら、また働き始めたいという



団地の風景

光が丘パークタウン  
ゆりの木通り北



共働き世帯が増える時代に  
JSとしてUR賃貸住宅で  
何ができるか

# 笑顔を育むアフタースクール

「多様な世代が生き生きと暮らし続けられる住まい・まち」の実現を目指して、UR都市機構(以下、UR)は、UR賃貸住宅の地域医療福祉拠点化を推進しています。JSはその一環として今年4月、光が丘パークタウン ゆりの木通り北(東京都板橋区)に、明光ネットワークジャパンと連携し、アフタースクール(民間学童保育)第1号校「J Smile Kids 光が丘赤塚校」を開校。その経緯や特徴をご紹介します。

近年では、共働き世帯がますます増加の傾向にある一方で、待機児童の問題などをはじめ、子育て支援の課題が大きなニュースとなっています。その中でも注視されているのが、「待機学童」の問題。小学校低学年では保育園よりも帰宅時間が早くなるため、共働き世帯にとっては安心して子どもを預けられる場所が必要です。しかし公設の学童保育では人數や時間に制限があるため、ニーズをカバーしきれないことが指摘されています。

JSはそうした社会背景を受けて、

東京ドーム

約13個分の広さを持つ「光が丘公園」に隣接し、自然あふれる暮らしど心への良好なアクセスを両立でき

るUR賃貸住宅「光が丘パークタウン ゆりの木通り北」。この快適な街での子育てを力強く後押しするため開校したのが、「J Smile Kids 光が丘赤塚校」です。

な時間をサポートしています。

## 目が行き届くサポートと 子どもが喜ぶカリキュラム



方も多いのではないでしようか。「J Smile Kids」ではさまざまな働き方のニーズに応えられるように、柔軟な会員システムを設けています。

「月～金曜日まで週5でお預かりできる仕組みはJ Smile Kids の大きな特徴です。その他にも、お子様の習い事などを優先させられる週1～2のプログラムや、必要な時だけご利用いただけるシステムもご用意しているので、親御様の働き方やご都合に合わせてご利用可能です」と野村。預かり時間は13～19時が基本ですが、最長22時までの延長ができるので、急な仕事で遅くなってしまう場合も安心です。また夏休みや冬休みなどの長期休みの際には、朝8時30分から夜まで預けることもできます。保護者夜まで預けることもできます。保護者の心配を解消しつつ、子どもの有意義な会話をすることで、子どもの様子を伝える工夫も行われています。お迎えができない方についても、機会をみて電話などのコミュニケーションを取っているそうです。

を第一に据えています。そのため、対象小学校へのお迎えや、インターホンと電子錠を活用したドアの開閉、警備会社システムの導入などを実行しています。そういった土台があつて初めて、親御様の利便性やお子様の成長があると考えているからです」。また、保護者の方との情報共有をするため、エントランスには「今日の活動」を写真と一緒に掲示。それを見ながら会話をすることで、子どもの様子を伝える工夫も行われています。お迎えができない方についても、機会をみて電話などのコミュニケーションを取っているそうです。

**長い時間を過ごす放課後アフタースクールで有意義に**

先生ではなく、「コーチ」と呼ばれています。上下関係ではなく、あくまでもキッズコーチとして、子どもたちを支援・コーチングしていく立場だからです」と齋藤さんは言います。もちろん、他の子に迷惑をかけたりしたときは厳しく指導するケースもありますが、子どもの自発的な学びを支援する立場を大切にしているそうです。

### 長い時間を過ごす放課後アフタースクールで有意義に

#### 団地ならではの利点を活かし

今後アフタースクールは、どのように社会に浸透していくのでしょうか。齋藤さんは「これから先、ますますアフタースクールや学童保育を必要とする保護者の方が増えていくと考えられています。そのことを裏付けるよう、國の方針としても、2023年までに学童保育の枠を30万人分確保するという方針を表明しています」と解説。しかし一方で、公設学童の受け入れ人数自体は拡大されるものの、子ども一人ひとりに向けられる大人の目が薄くなる懸念にも言及しています。そのため、民間のアフタースクールは、社会的により重要な役割を担うと予測しているそうです。

「一般的に学童保育やアフタースクールは、一義的な居場所の提供と捉えられがちです。しかし、小学校1～3

年生の子どもたちの年間の時間を大別して見ると、学校での授業時間が約1400時間で、放課後+長期休みの時間は約1700時間となり、後者のほうが長い時間を過ごしていることになります。言い換えば、学校以外で過ごす時間の使い方が、非常に重要なことがあります。そのため、「J Smile Kids」は、放課後の時間を有効に活用し、子どもたちの資質を高められるような展開に注力していきます」と話してくれました。

#### 安全第一を何よりの基本に 子どもに寄り添うコーチング

「アフタースクールを運営するにあたっては、何を差し置いても安全・安心が問題になっているエリアもあります。小学校が学童を担うケースもありますが、やはり大人一人に対する子どもの人数が多くなり、目が行き届かないケースもあります。そういった社会背景のなか、親御様にとっては安心できる環境をご提供するとともに、お子様にとつては多様なプログラムを通じて学ぶ楽しさを知っています」「J Smile Kids」がある団地だから、働きながらでも安心して子育てができる」と野村は結んでくれました。



株式会社明光ネットワークジャパン キッズ事業部 係長 齋藤 隼人さん

## 安全・安心の学習環境をベースに 子どもたちの豊かな未来をのびのび育てる



### 学びと体験の効率的な両立 子どもの「学びたい」をサポート

運用が始まって約半年。実際に利用されている方からは、どんな感想が届いているのでしょうか。

J Smile Kidsでは、子ども7～8名を一人で担当します。公園設の学童よりもずいぶん少ない人数が行き届く、手厚いサポートをご提供することができます。そのため、親御様からは安心して預けられるといつたご感想を多く頂いています」。

また、「お預かりの場」に主眼を置いた学童が多い中、学習のフォローにプラスして「学び」になる体験ができることにも、満足の声が届いているそうです。

「J Smile Kids」の運営企業である明光ネットワークジャパンの齋藤さんは、「どんなことを大切に運営しているのか、また、どんな思いでカリキュラムを組んでいるのかなどを伺いました。

「弊社の根幹事業は、個別指導の学習塾・明光義塾の運営ですが、平行してアフタースクール事業「明光キッズ」の運営を2011年から始めています。柱となる方針は、「学習習慣の確立と確かな基礎学力を身に付けることと「豊かな未来をつくる二つのリアル体験」です。」「J Smile Kids」ではそうした考え方をベースに、

学習と体験の両面から子どもたちの意欲を刺激できるような、多彩なプログラムとメリハリのある時間割を組んでいます」と齋藤さんは説明します。さらには、そうした通常のプログラミングに加えて、長期休みを利用した体験イベントにも、大きな特徴があるそうです。「航空機の機体整備工場や、お菓子工場などへの社会見学をはじめ、陶芸家の先生をお招きした陶芸教室なども好評を博しています」。

**入会についてのお問い合わせ**

**TEL 03-5332-5231**  
(明光キッズ本部事務局)  
受付時間: 平日12:00～20:00

J Smile Kids 光が丘赤塚校  
住所: 東京都板橋区赤塚新町  
3丁目32番14号棟111号室  
最寄駅: 東京メトロ有楽町線・副都心線  
「地下鉄赤塚駅」より徒歩10分

# きのこ

## エルゴステロール

日に当たるとビタミンDになり、体内のカルシウム量を調整して丈夫な骨をつくる。

意外と栄養たっぷり?  
秋が旬のきのこ類

作り置きすることで、  
ささっと、もう一品

味も香りもさまざま、低カロリーに  
もかかわらず、ビタミン・ミネラル・食物  
繊維などの栄養や、うまみ成分が豊富な  
きのこ。市場にはおよそ15～20種類が  
出回っており、ほぼ人工栽培が可能な  
で一年中見られます。本来の旬が秋とい  
う種類は多いです。

栄養やうまみ成分はきのこの種類によ  
つて違いますが、一般的にビタミンB  
群（基礎代謝を高め、体の疲れを取り除  
く）や、エルゴステロール（日に当たると、  
骨の形成に必要なビタミンDに変わる）  
を多く含みます。その他、種類ごとに特  
徴的な成分もあり、例えば、たけなら、  
エリタデニン（血中コレステロールを下  
げる）、レンチナン（免疫力を高める効果  
があるβグルカンの一種）を含むのが特  
徴です。

きのこは何種類かと一緒に使うこと  
で、いろいろな栄養が取れるうえ、うまい  
もアップします。

今回ご紹介するミックスきのこのマリ  
ネは、お好きなきのこ3～5種類を500  
グラムほど使つて作る常備菜。きのこの  
種類はレシピ通りでなくともかまいません。  
食事やお弁当の「もう一品」にうどん  
やそばのトッピングなどにぴったりです。  
長期間保存したい場合は、保存容器を  
使う前に熱湯などで消毒し、取り分けに  
は清潔な箸を使いましょう。蓋は開けた  
まま放置せず、すぐに冷蔵庫にしまうよ  
うにします。そうすれば、一週間くらいは  
保存が可能です。



〈料理監修〉  
原村 みのり

調理師/C.P.A.認定 チーズプロフェッショナル/日本茶業中央会認定 日本茶インストラクター  
フリーランスのフードコーディネーターとして、料理撮影のスタイリング・レシピ提案・商品改良アドバイスなどのほか、執筆活動なども行う。

## ミックス きのこのマリネ

数種類のきのこを使うと、栄養もうま味もアップ!  
常備菜として保存が可能なお役立ちレシピ。

材料(4人分) 約406kcal

●えのきだけ	1パック	●まいたけ	1パック	●唐辛子(輪切り)	適宜	★みりん	大さじ2
●エリンギ	1パック	●しいたけ	1/2パック	★酢	100ml	★砂糖	20g
●しめじ	1パック	●ごま油	大さじ1	★水	50ml	★塩	小さじ1

作り方 調理時間:約10分



① きのこは石づきを取り、  
食べやすい大きさの小房に分  
ける(しいたけ・エリンギはス  
ライスし、えのきだけは好み  
により半分に切る)。

② ★の調味料を合わせ、ひと  
煮立ちさせ冷ましておく(調理  
当日に使えるなら火を入れな  
くてもよい)。長時間煮立たせる  
と酢がとんでもしまうので注意。

③ フライパンにごま油、①  
のきのこ・唐辛子を入れ、弱め  
の中火にかける。写真のよう  
にきのこから水分が出てくる  
までは、触らずに置いておく。

④ きのこから汗をかいたよ  
うに水分が出てきたら全体  
を混ぜるようにいため、②に  
漬ける。冷めたら熱湯消毒し  
た保存容器に移す。



礼金ナシ 仲介手数料ナシ

更新料ナシ 保証人ナシの

UR

であります。



JS アラカルトリフォーム



※JSイメージキャラクター  
「Linちゃん」

ご存知ですか?  
賃貸住宅でもリフォームできます。  
しかも、退去の時に  
元に戻さなくていいんです!

#### JSアラカルトリフォーム

##### アラカルトメニュー例

- 洗面化粧台の取替え



- 洗浄便座の取付け



- 和室を洋室へ



- 流し台シングルレバー水栓への取替え



- カラーモニター付きインターホンへの取替え  
(録画機能付き)



UR賃貸住宅には「模様替え」という制度があり、UR都市機構が定めた基準にしたがって、お客様ご自身で住宅の間取りや設備を変更することができます。

当社（JS）では、UR都市機構の基準を満たし、ご退去時に元に戻さなくてよい「JSアラカルトリフォーム」というリフォームメニューをご用意しています。

上記以外にもJSアラカルトリフォームメニュー多数あります。

▼ 詳しくはホームページをご覧ください。▼

アラカルトリフォーム

検索 <http://www.js-net.co.jp/>

お住まいの団地の管理サービス事務所にお問い合わせください。

# 過ごしやすい秋に

## 手軽な屋外運動

**「ゆっくりジョギングとは**  
ゆっくりジョギングとは、しゃべりながら走れる速度で走ること。きつい速さで走らないため楽に行えます。人は時速6キロメートル以上になると歩くより走る方が楽なので、自然と走り出します。ゆっくりジョギングはその手前、時速3~6キロメートルくらいで走ることです。

### 体への負担が少ないのに ウォーキングより効果が高い

ゆっくりジョギングは、高血圧・高血糖・コレステロールなど、さまざまな生活習慣病に効果的であるといわれています。

脂肪燃焼の効果も高いです。エネルギーの消費量は、同じ距離なら早く走つてもゆっくり走つても変わりません。体重1キログラムあたり、1キロメートル走ると1キロ

カロリー消費します。体重60キログラムの人が1キロメートル走れば、60キロカロリー消費することになります。そしてそれは、ウォーキングよりも2倍弱高いのです。つまり、早く走らなくても、ちょっと体をはすませるだけで、同じ速度でただ歩くより高い運動効果が得られるのです。筋肉の強化の点でも、バネを使つて負荷をかけるので、ゆっくりジョギングの方が効果が高くなります。また、骨の強化には垂直なストレスが一番効果が高いので、骨密度のアップや低下防止にも適しています。ゆっくりジョギングは、健

康寿命を延ばす有益なエクササイズといえるでしょう。

運動量の目安は1日30分。これは連続である必要はなく、10分×3回のように分割して、1日トータルでカウントしてもかまいません。体に何か不調がなければ、毎日行いたいところです。

### 運動から遠ざかっていた人も 散歩へ出かける気軽さで始められる

## 暮らしのヒント



健康のために運動を始めても、怪我をしては元も子もありません。その点ゆっくりジョギングは、おしゃべりしながら走れる速度。体への負担が少なく、散歩へ出かけられる気軽さで始められます。ジョギング自体が準備運動として使われるくらいなので、特に準備運動や整理運動を必要としません。

ただし、発汗はするので水分補給を忘れないようにしましょう。また、間違いないなく運動量はアップしているので、筋肉を作る元となる良質なたんぱく質(肉や魚や大豆食品)はしっかりと摂りましょう。

天気が悪い日などに、ゆっくりジョギングを屋内の運動で代替するなら、段差を利用した踏み台昇降運動、あるいはもも上げ運動などがあります。これらも10分×3回がひとつのお目安となります。

### シューズの選び方



- 横幅が合っていること。横幅が大きすぎるとシューズの中で足が動き、怪我の原因になります。反対にシューズの横幅が足幅より小さいと足がぐらつき、シューズの型崩れが起きて機能が十分働きません。
- 縦幅は人差し指1本分空けること。人の足は横から見るとアーチ状になっていて、体重がかかるとアーチがつぶれて広がります。アーチ状の時に縦幅ぴったりの靴を選ぶと、広がるスペースがないため指が当たって爪が割れたり、血行障害や外反母趾の原因になります。
- スニーカーではなく、きちんとしたランニングシューズを選びましょう。



〈エクササイズ監修〉  
エスエルアール株式会社  
代表取締役 鈴木 隆介

studioBodyLinkオーナー/健康運動指導士/JATI認定上級トレーニング指導者。10代~80代までの幅広い層に、身体の特徴・クセなどを考慮し、数多くあるさまざまな手法の中から一人ひとりにマッチした内容を指導している。



足から前に出して、  
かかとから着く

### ×悪いフォームの例



腕は軽く抱えるようにし、  
意識的に振ろうとしない  
(自然とリズムをとる感じ)

リラックス。  
力を抜いて、頑張らない  
Relax

### ◎良いフォームの例



本館には、  
技術開発研究所と  
訓練企画室、さらには  
緊急事故受付センターも  
あるのね!!



スクエアJS A棟(本館)



技術開発研究所



緊急事故受付センター

変わらずに、  
暮らしの安全・安心を見守る  
**緊急事故受付センター**

A棟「本館」にある技術開発研究所では、生活水の検査・分析や、居住空間のニオイ対策の研究など、より良い生活空間づくりに役立つ研究・技術開発に邁進しています。

また訓練企画室は、JSの従業員等の技術向上を目的とした研修及び訓練の実施、並びに認定職業訓練を行なうJS団友会教育訓練校の運営に

より、人材育成に努めています。

緊急事故受付センターは、24時間

365日体制で、団地内で発生した

水漏れ、断水、停電、排水詰まりなど、

さまざまな緊急事故に対応していま

す。対象地域は首都圏1都4県です

が、関西・中部・九州にも同様の施設

を設置し、全国で約2600団地、約

90万户の暮らしの安全・安心そして

快適を見守っています。

さらにここでは、団地の「給排水等

施設」を遠隔管理しており、断水事故

などの未然防止に努めています。

**実際の住戸を再現し、  
新しい設備や修繕工事などの  
新技術を開発**

B棟「ストック住宅実大実験・訓練室」には、これまでにJSが開発してきた製品や、さまざまな工事を効率的に進めるために開発された工具などが展示されています。

また、エントランスの自動ドア設置の施工例なども展示されています。

さらには、フローリングやレンジフードなど、生活空間をより快適に



モデルルームの  
ダイニングキッチン



昭和40年代のダイニングキッチン



後付け用PCエレベーター

するための製品や、質の高い集合住宅にリニューアルするための多様な部材や工法もご紹介しています。

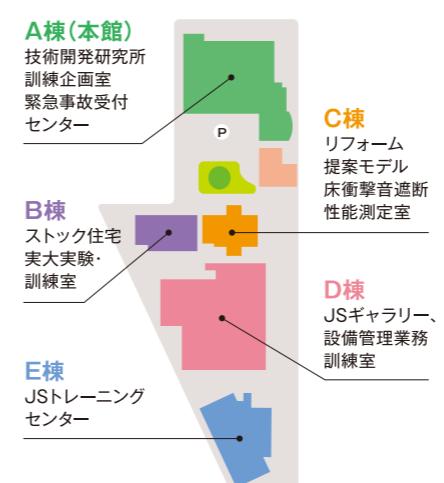
C棟「リフォーム提案モデル・床衝撃音遮断性能測定室」では、昭和40代に供給された標準的な中層5階建の集合住宅を再現し、現代の暮らしにマッチした居住生活のために役立つさまざまな研究・開発が行われています。そして、そこで開発された新しい設備部品や技術等を活用して、現代のライフスタイルを想定したりフォームプランのモデルルームなどを公開されており、特に注目したいのが、高齢者世帯や要介護者の入居を想定したモデルルームや、団地に後付できる「後付け用PCエレベーター」などの設備です。

これからの時代を見据えた、画期的な展示の数々をご覧いただくこと



新しくなって、さらなる  
**“住まいの快適”を創る**

**スクエアJS**



平成29年12月に、「スクエアJS」がリニューアル・オープンしました。

これまでの機能や、研究・開発のための設備等はそのままに、

新たにD棟・E棟を加えて、パワーアップ!!

新しく誕生した施設を中心にご紹介いたします。

「スクエアJS」は、集合住宅における方々が安全・安心、そして快適に過ごせるように、新しい改修技術や製品等の研究開発を行うための施設であり、また団地内で発生する緊急事故等に対応するための「緊急事故受付センター」が設置されています。

これまで、技術開発研究所と緊急事故受付センターの機能がある本館と、ストック技術実験館・ストック技術提案館・ストック技術実修館で構成されていました。

そして、このほど、ストック技術実修館部分を増改築して、D棟「JSギャラリー」と、E棟「JSトレーニングセンター」を新たに設け、さらなる「住まい空間の快適」を創るために、生まれ変わりました。

もちろん、從来からの機能はそのままに、新しい施設を増設し、これまで以上にパワーアップしました。

**生まれ変わった  
「スクエアJS」**



床仕上の記載例  
実際のUR賃貸住宅を再現

建物自体が  
教材になっている

## JSトレーニングセンター

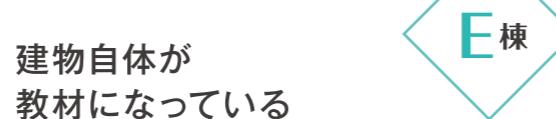


実際のUR賃貸住宅を再現

なっています。

建物自体が教材として活用できるようなりになつておらず、床がどのように仕上げられているのか、といったことが随所に書かれています。間接照明もフロアごとに色温度を変えことで、色温度によって照明が発する光の色がどう変化するのか、などを体感できるこだわりポイントが随所にあります。

E棟の1階には、昭和50年代に供給された標準的なUR賃貸住宅の構造などが確認できる実物大のモックアップが設置されています。C棟には、昭和40年代の標準的なUR賃貸住宅を再現していますが、ここでは、



UR賃貸住宅の構造がわかる

### スクエアJS

所在地 埼玉県さいたま市桜区田島7-2-3  
TEL 048-714-5000(代表) FAX 048-844-8521

一般の方々にご見学いただける  
当社開発製品・工法の展示フロアも設けています。  
ご希望の方は、スクエアJSまでお問い合わせください。

◀スクエアJSの動画はコチラから  
<https://www.youtube.com/watch?v=LophK36RHeU>



日本総合住生活株式会社  
訓練企画室長 荒川 稔



四層吹抜けのアトリウム

「スクエアJS」には、  
以前にも増して見学者が殺到  
リニューアルした  
E棟は「JSトレーニングセンター」です。  
JSの従業員や、協力会社が参加するさまざまな教育・訓練プログ  
ラムが開催され、多くの方が団地の安全・安心を維持するための高度な技術やノウハウを日々研鑽しています。

D棟・E棟が竣工する以前の平均的な見学者数は、月平均で約80名程度だったものが、リニューアル後は約130名にも増えたそうです。約1.5倍にも増加していることがあります。

最近は、海外、特に中国からの見学者もとても増えています。日本の建築技術は世界的にみても高水準なので、中国をはじめ東南アジア各国でも、日本の建築技術を学びたいとうニーズはあるようです。

今後ますます改修などの必要性が出てくるであろう昭和50年代の住戸をモデルにしています。「ここで、多くの訓練生が集合住宅の『作り方』や

『仕組み』を学ぶ予定です」と荒川は話します。



JSの歴史や最新技術を  
わかりやすく展示。

## JSギャラリー



広々としたラウンジ・スペースが設置された



展示は、「企業の歴史」「技術紹介」「維持管理ゾーン」があります。壁3つに分かれています。

また、ギャラリー内をひと回りするだけで、JSのさまざまな取り組みや豊富な技術ノウハウなどをご覧いただけます。

中央部には「企画展示ゾーン」があります。

現在(2018年7月時点)は、「洗濯機用サイホン排出管システム」が展示されています。

昭和50年代初期までに供給されたUR賃貸住宅の中には洗濯機置き場中のない住宅もあり、お住まいの方が自ら洗濯機の排水ホースをお風呂場などに引き込んで利用するなどしているケースがあり、つまずき事故や水漏れの危険がありました。

そこで、JSが開発したのが「洗濯機用サイホン排出管システム」なのです。長年の開発研究によって、大掛かりな改修工事をしなくとも、排水管工事できる画期的な工法です。

「企画展示については、一定の期間



洗濯機用サイホン排出管システム

「団地にある設備等の維持管理業務のために必要なマニュアルなどは整備されていますが、やはり実際の給水装置のメンテナンスや切り替えなどに必要な技術の修得が、ここで行われます。

新のものまで、全部で4つの給水装置があります。必要に応じて、団地内の給水装置のメンテナンスや切り替えなどに必要な技術の修得が、ここに付けることができるのです」と荒川は、トレーニングの重要性を説明。



実際の給水装置もある

新しい技術を使った  
設備の展示が  
見られるのね!!



## PRESENT 読者プレゼント

本誌掲載の記事に関連したGoodsをはじめ、数々の読者プレゼントをご用意しました。下記の応募要領に沿って、ご応募ください。抽選で賞品をお送りいたします。



### A 萩焼屋 常滑焼 朱泥松竹梅彫 急須 5名様

「玉光窯」の伝統的な常滑焼 朱泥急須に、彫師「昭刻」が松竹梅の彫りを施した名工の逸品。きめ細かい陶製茶こしはお茶の味や香りを損なわず、煎茶から深蒸し茶までおいしく淹れられます。(容量:260cc)

Defend Future

ダイナモ

### LEDラジオライト 10名様

災害時やアウトドアシーンで、手回し&ソーラー発電で蓄電、モバイルの充電器・AM/FMラジオ・懐中電灯・スタンドライト・サイレンとして使用できます。(本体重量:357g)



サーモス

### 真空断熱ケータイマグ 20名様 JNL-353

スポーツ、レジャー、仕事…。どんなシーンにも持ち歩けてそのまま飲める、保温にも保冷にも対応したケータイマグ。(容量:350ml/寸法:約 幅6.5×奥行7.5×高さ17cm、重量:約170g)



#### 応募要領

##### ■読者プレゼントの応募方法

下記【個人情報の取り扱いについて】にご同意の上、本誌の綴込みハガキに必要事項をご記入いただき、切り取ってご投函ください。ご応募いただいた方の中から抽選で上記賞品をプレゼントいたします。

※クイズ解答の記入がなくても、読者プレゼントにはご応募いただけます。

##### ■クイズの応募方法

本誌の綴込みハガキの【クイズ解答欄】に解答をご記入いただき、その他の必要事項をご記入の上、ご投函ください。正解者の中から抽選でクイズ賞の賞品をお送りします。

◎当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

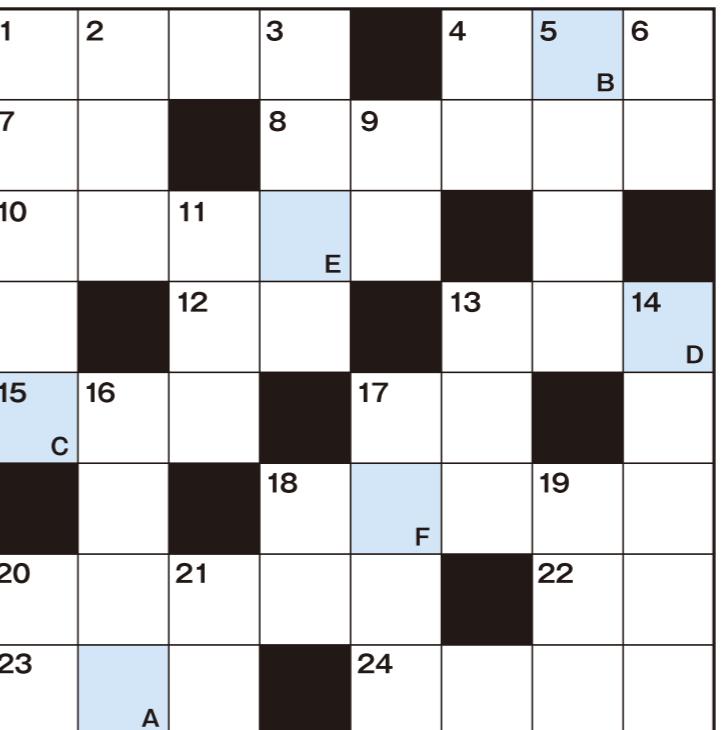
◎読者プレゼントの賞品は選べません。◎賞品の発送は2018年11月下旬を予定しています。◎やむを得ず、賞品が変わる場合がありますので、ご了承ください。

応募締切  
平成30年  
**10月31日(水)**  
消印有効

【個人情報の取り扱いについて】ご記入いただいた個人情報につきましては、ご応募いただいたプレゼントの発送、アンケート集計、事務連絡や弊社サービスに関するお知らせに利用させていただきます。(法令に基づく場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用または提供することはありません)その他個人情報の取り扱いに関する詳細につきましては弊社のホームページをご覧ください。<http://www.js-net.co.jp/privacy/>

## CROSSWORD クロスワードパズル

ヨコのカギ、タテのカギを読んで、マスを埋めてください。すべてのマスが埋まったら、A~Fのマスに入った文字を並べてできる言葉を、解答してください。



解答欄	A	B	C	D	E	F

#### タテのカギ

- 1 「全然悔しくなんかないよ!」敗者が強情を張ってます
- 2 成績や強さでトップを競う二人、○○○を争う
- 3 食器洗い、これに洗剤を含ませて泡立たせます
- 4 レモンにたくさん含まれているビタミン
- 5 競馬の騎手が馬に乗ること
- 6 おなじみのことわざ、「○○に交われば赤くなる」
- 7 昔ながらの代表的な飼いネコの名前
- 8 食器洗い、これに洗剤を含ませて泡立たせます
- 9 シソやワサビなど
- 10 ラグビー、相手チームの陣地に見事○○○を決める
- 11 人もビルも車もたくさん、とても大きな街です
- 12 お米を保存するための容器です
- 13 噛んだ時にしっかりとした感触があります、○○○○のある食べ物
- 14 ボタン、サクラ、クルマ、イセといえば、この海の幸は?
- 15 隠れているとは卑怯だぞ、○○○を見せろ!
- 16 ドアを開ける時に手で握る部分です
- 17 おにぎりや巻き寿司はこれに巻かれていますね

解答欄	A	B	C	D	E	F
	ハ	ル	イ	チ	バ	ン

(春一番)

モ	ア	イ <sub>c</sub>		ウ	ワ <sub>E</sub>	キ
ウ	ワ	ノ	ソ	ラ		ヌ
ヒ		キ	ン		ハ <sub>A</sub>	シ
ツ	エ		タ	ブ	一	ガ
	コ	マ	ク		ド	レ
ヒ	一	ル <sub>B</sub>		サ	ル	パ
フ		ナ	イ	ン <sub>F</sub>	コ	チ <sub>D</sub>
ミ	ヤ	ゲ		ソ	ン	キ

#### 前回のクロスワードパズルの解答



### 朝倉染布 超撥水風呂敷 『ながれ』「浅葱」 15名様

蝶「アサギマダラ」をイメージした柄の、超撥水加工風呂敷「ながれ」。一般的な用途はもちろん、濡れたものを包んだり、傘代わりになったりと、幅広く使えます。(サイズ:約70cm×70cm)



#### ヨコのカギ

- 1 負の数を表す時の記号
- 4 「サインしてください!」と差し出します
- 7 お金を貯めるのが大好き、お金を出すのは大嫌い
- 8 コーンやジャガイモで作る濃厚なスープです
- 10 日本に棲むトンボの中でも一番大きな種類
- 12 当たりが出るかハズレが出るか…○○を引いてみよう
- 13 「二刀流」の大谷翔平選手、○○○に大活躍です
- 15 彼は鍛えれば戦力になりそうだな、○○○があるぞ
- 17 丁寧に言えば「おなかがすいた」、乱暴に言えば「○○へった~」
- 18 自分のことしか考えていない人、利己主義者のこと
- 20 いつでもドラえもんに頼り切りの少年
- 22 絵を描くのが仕事です
- 23 高校で習う理系の科目の中でもひときわ難しいのがコレ
- 24 水蒸気は気体、氷は固体。では「水」は?

# JS

会員制生活サポートサービス「JSリリーフ」からお知らせです

引越し  
基本料金

お引越しサービスを利用すると  
**25% OFF**  
しかもUR賃貸住宅からUR賃貸住宅への住み替えなら  
**30% OFF**



引越し会社は2社からお選びいただけます！



サカイ引越センター

さらに  
お得な  
特典付

“まごころこめておつきあい” サカイ引越センター

段ボール最高50箱無料

シューズボックス  
2箱無料レンタル

いわて純情米ひとめぼれ  
訪問見積りで  
お米1kgプレゼント



the 0123 アート引越センター

さらに  
お得な  
特典付

まかせて安心!! アート引越センター

段ボール最大50箱無料  
ガムテープ2個プレゼント



エコ楽ボックス  
全て無料貸し出し  
ボックスティッシュ  
10箱プレゼント

JS 日本総合住生活 株式会社

JSリリーフ入居サポート  
コンシェルジュデスク



0120-152-712

携帯・PHS OK (10:00~20:00 年中無休)

※繁忙期は、引越し基本料金より10%OFFとなります。

※写真は全てイメージです。 ※サービス内容等は、予告なく変更になる場合がございます。

# JS PLUS

ジェイエス・プラス  
2018 vol.51

お知らせ

分譲住宅にお住まいのお客様  
向けに発行しておりました「JS  
NAVI」につきまして、昨年の夏から  
名称が「JS PLUS」に変更となりました。

「JS NAVI」の読者様におかれ  
ましては、長らくのご愛顧誠に  
ありがとうございます。今後は「JS  
PLUS」を、「JS NAVI」同様にお  
引き立てくださいますよう、宜しく  
お願い申し上げます。

天災は忘れた頃に…

去る6月下旬から7月上旬にかけて、西日本を中心とした記録的な集中豪雨により、各地に甚大な被害を及ぼしました。

この災害によって、多くの尊い命が失われました。亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。

また、多大な被害を被った方々には、衷心よりお見舞い申し上げます。

くしくも、本号の特集では、「防災」を取り上げました。この特集の中でも触れた通り、日本には地震のみならず、さまざまな天災の危険があります。そして、そうした天災は、いつ襲ってくるかもわかりません。そのため、普段からの心構えや事前の備えが欠かせないということは、多くの方がご認識のことと思います。しかしながら、平穏な日常が続くと、そうした意識がおろそかになってしまふことも、人の常といえるかもしれません。“天災は、忘れた頃にやってくる”

この格言は、こうした人間がもつ気のゆるみに対する重要な戒めだといえましょう。私たちは平穏な日々にこそ、万が一の事態を想定し、しかるべき対策を事前に準備しておくことが大切なのだと、改めて肝に銘じるべきです。その意味でも、本号の「防災」特集が、読者諸氏の万が一の際の行動指針として、その一助になることを願ってやみません。

2018年8月

発 行 日本総合住生活株式会社  
東京都千代田区神田錦町1丁目9番地  
(お問い合わせ先) 03-3294-3381

制 作 図書印刷株式会社  
編 集 協 力 有限会社オズプランニング  
印 刷・製 本 図書印刷株式会社

緊急事故受付センター

緊急事故受付センターは、停電、水漏れや排水管の詰まりなど、緊急事故について24時間365日、的確かつ確実に対応できる体制を整え、集合住宅にお住まいのお客様が安心して快適な生活ができるようサポートしています。

また月曜日から土曜日の日中に発生した緊急事故には、最寄りの支店でも対応しています。

断水など給排水施設については、自動通報装置や防災センターなどから通報を受け、事故処理を行う体制をとっています。

●首都圏エリア TEL 0570-002-004

一部IP電話等をご利用のお客様でつながらない場合は、  
TEL 048-839-0901をご利用ください。

●関 西エリア 賃貸  
住宅 TEL 06-6969-2151

分譲  
住宅 TEL 06-6963-0834

●中 部エリア TEL 052-350-2900

●九 州エリア TEL 092-861-2525

平成28年1月5日より北九州地区の受付番号は  
九州エリアの受付番号に統一いたしました。

※おかげ間違いのないようお気を付けください。なお、分譲団地に  
お住まいのお客様で管理組合との契約の中で緊急事故受付業務  
が対象外の場合がありますので、ご了承ください。

編集後記

# 賃貸住宅・分譲住宅にお住まいのみなさまへ



1

## 大切な家財に 損害!!

### 家財の補償

大切な家財に生じた、  
火災や落雷、盗難などによる損害を補償します。



2

## ご近所さんとの 賠償トラブル!!

### 個人賠償

日常生活で、他人のモノをこわしたり、  
ケガをさせるなどして、法律上の賠償責任を負った場合の  
賠償金等を補償します。



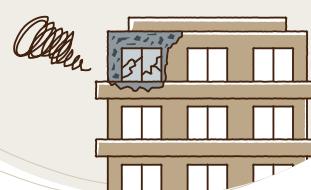
3

## 借りている お部屋の損壊!!

### 借家賠償

火災、その他の不測かつ突発的な事故等により  
借りている部屋を破損し、大家さんに法律上の  
損害賠償責任を負った際の賠償金などを補償します。

※「借家賠償」は賃貸住宅にお住まいの方が対象となります。



## こんな事態になる前に！

JSは「まさか」に備えて3社の保険を取り扱っています。

東京海上日動

**「Total assist  
住まいの保険」**

三井住友海上

**「リビングFIT」**

東京海上ミレア少額短期

**「お部屋の保険ワイド」**

※各エリアによって取扱い商品が異なりますので、詳しくは下記窓口までお気軽にお問い合わせください。

### 損害保険に関するご相談、お問い合わせ窓口

損害保険代理店

**JS 日本総合住生活** 株式会社

- 首都圏エリア TEL 0120-377-086 ●中京エリア TEL 052-350-2810
- 近畿エリア TEL 06-4300-3953 ●九州エリア TEL 0120-390-118