

# Life Cafe

No.56  
Winter 2013

マンションライフを彩る生活情報誌  
[ライフ・カフェ]

## 特集 かまぼこの 深度





特集

# かまぼこの深度

高タンパク低カロリーで魚の成分がぎっしり詰まったかまぼこが、

最近、健康の観点からがぜん注目を集めています。

おせち料理のとき以外、あまり意識したことのなかったかまぼこですが、

調べてみたらそのすごさがだんだん見えてきました。さすが日本古来の伝統食品。深いです。

## 最初のかまぼこはちくわだった。

初期のかまぼこは棒のまわりに白身魚のすり身を巻いたものを焼いてつくられていました。その形が植物の蒲（がま）の穂に似ていて、さらに蒲の穂は鉾（ほこ）のような形だったため、「がまのほこ」から「かまぼこ」と呼ばれるようになったと言われてます。現在のような板かまぼこが登場したのは室町時代のこと。初期のかまぼこは棒を抜いたあとの形状が竹の輪に似ていたため、このころからちくわと呼ばれるようになりました。

かまぼこはもともと漁師が余った魚を保存するためにつくっていたもので、商品として売られるようになったのは江戸時代以降のことです。白身の魚は高級品だったため、かまぼこも高級食材のひとつでした。贈答品に用いられたりおせち料理に使われたりするのはこのためです。ちなみにおせち料理に使われる紅白のかまぼこの赤は日の出を表し、白は純白の心を表していると言われます。



## 低脂肪で良質たんぱくのすごい食品。

かまぼこは魚のすり身を原料として塩などの調味料を加え、熱処理してできあがります。メーカーによって違いはありますが、本来は添加物を用いずに自然の材料だけでつくります。いわば魚の栄養素のかたまりで、低脂肪で高たんぱく質、カルシウムや鉄が豊富に含まれていることがその特長です。しかもかまぼこ製品のたんぱく質は、生魚では得られない健康機能性を持っていると考えられています。これは熱処理によってたん

ぱく質が変性するため、変性したたんぱく質は、消化吸収過程でアミノ酸の結合体であるペプチドを生成します。このペプチドが関与することによって糖尿病などの生活習慣病や、がん、認知症予防にも役立つ可能性が考えられ、マウスを使った実験や研究が進められています。ダイエットにぴったりな低脂肪で、健康機能の可能性も秘めたかまぼこ。しかも魚の旨味たっぷりなんて、食べずにはいられなくなってきました。

# じつは、ぜんぶ かまぼこです。

かまぼこ業界では魚のすり身を原料にした練り製品すべてをかまぼこ呼び、「蒸かまぼこ」、「揚かまぼこ」、「ゆでかまぼこ」などと分類します。かまぼこ製品の代表をご紹介します。



## かまぼこ

現在、一般的にかまぼこと呼ばれるのがこの「板付蒸かまぼこ」。イシモチ、グチ、スケソウダラなどの白身魚の肉を水にさらし、脂や血を抜いてからすり身をつくります。さまざまな魚種を使う練りもの製品が日常の食品だとすれば、高級な白身魚にこだわり水さらしによって精製してつくられる板付蒸かまぼこは、お正月にふさわしい晴れの日の食品と言えます。関西のものは関東のものに比べて一般的に小振りで、甘さも控えめになっています。



## さつま揚げ

すり身を油で揚げてつくる「揚かまぼこ」。関東では「さつま揚げ」、鹿児島では「つけ揚げ」、関西では「天ぶら」と呼ばれます。白身だけではなく赤身や小魚などを使うこともあるので、魚そのものの濃厚な味が楽しめます。



## かまぼこができるまで

千葉県野田市にある「蒲鉾の八木橋」さんというかまぼこ屋さんを訪ねました。「蒲鉾の八木橋」さんは、近海で取れた生の魚を主原料に使い、機械に頼らず職人さんが伝統的な製法でかまぼこをつくっています。熟練の手さばきから本物のかまぼこが生まれる工程を見せていただきました。



### 捌ばく

魚を捌いて頭、内臓、骨などを取り除きます。このとき鮮度や脂の乗り具合などを見極め、次の摺り(すり)の工程を調整します。捌いた魚肉は水にさらして脂や血、水溶性たんぱく質を取り除きます。



### 摺すり

捌いた魚肉を石臼で摺りつぶします。機械に頼らず石臼で摺ると細胞を壊さず旨みの詰まったすり身に仕上がります。途中、塩を加えて粘りを出し、摺り上がった身に調味料を加えます。



### 成形

「付け包丁」と呼ばれるかまぼこ製造専用の道具を使って、すり身を板の上に成形していきます。成形には熟練の技術が必要で、その速さ、形の均一さは職人ならではの見事なものでした。



## はんぺん

すり身にヤマイモを混ぜたものを茹でてつくる「ゆでかまぼこ」。江戸時代、半平（はんぺい）という駿河の料理人が創案したことからこの名がついたと言われています。江戸幕府はサメの漁場を持っていましたが、もともとはそこで獲れたサメを原料として関東周辺だけでつくられていた地域色の強い食品です。サメの肉には石臼ですると空気が入りやすい特徴があり、その特徴を生かしてふわふわで柔らかいはんぺん独特の食感が生まれます。また、静岡ではサバやイワシを使った青灰色の黒はんぺんと呼ばれるものが主流で、はんぺんといえば黒はんぺんを指し、これと区別するために関東のはんぺんは白はんぺんと呼ばれています。



## ちくわ

グチ、エソ、スケソウダラなど白身魚のすり身を棒のまわりに巻きつけて焼き、焼きあがったら棒を抜きます。このちくわがかまぼこの元祖で、その起源は平安時代以前といわれています。ちくわにも種類があり、豊橋ちくわや東北のほたんちくわなど、地方によって焼き目や食感が異なります。

Present



### イヤホンジャック アクセサリー 「かまぼこ」を 20名様にプレゼント!

スマートフォンやオーディオプレーヤーのイヤホンジャックに挿すアクセサリです。ご応募方法は18ページをご覧ください。



## スマホをかざすと動画で見れる! 閲覧期間/12月31日まで

かまぼこができるまでを動画でご覧いただけます。まずはPAPYRUS AR（無料）をダウンロードしてから写真にかざして下さい。  
▶詳しくは18ページへ。



蒸し

板の上に美しく成形されたすり身を窯で蒸し上げます。使用する魚によって蒸しの温度は変わってくるので、季節や天候によって職人が蒸し加減や時間を判断し、最適な状態に仕上げます。



完成

質の良い材料だけを使って手づくりで仕上げたかまぼこは、弾力が強すぎず、程よいしなやかさを持っています。ひと口かめば、魚本来の旨味がほんのりと口の中に広がります。



取材協力・監修  
蒲鉾の八木橋

住所/〒278-0037 千葉県野田市野田241番地  
TEL/04-7122-8712 FAX/04-7122-8980  
営業時間/9:30~18:30 定休日/日曜日



医食同源「食べて元気になる!」 第7回

# 冬の恵みで風邪知らず

冬においしくなる食材は、体を温めてくれるばかりでなく、冬を乗り切るための栄養がたっぷり。白菜やみかんのビタミンCは水に溶けやすいのでスープやゼリーにして丸ごといただきちゃいましょう。



## ロール白菜のコーンクリームシチュー

### 【材料/4人分】

- 白菜…………… 350g程
- 鶏ひき肉…………… 250g
- 塩…………… 小さじ2/3杯
- こしょう…………… 少々
- 白菜の芯を刻んだもの… 50g
- クリームコーン(缶)…………… 40g
- 粒コーン(缶)…………… 50g
- 片栗粉…………… 大さじ1と1/2杯

A

- 水…………… 2カップ
- クリームコーン(缶)…………… 150g
- 粒コーン(缶)…………… 140g
- 鶏ガラスープの素… 小さじ1杯
- みりん…………… 大さじ1杯
- 片栗粉…………… 大さじ1/2杯
- 水…………… 大さじ1杯

B

C

\*クリームコーンと粒コーンは、それぞれ缶を1缶(190g)を使う。

### 【作り方】

- ①白菜は洗ってラップに包み電子レンジにかけます(600W-3分程)。白菜の芯の厚みのある部分はそぎ切りにし薄めに、芯の切り取った部分50gは水気を絞りみじん切りにします。
- ②鶏ひき肉にAを入れ良く混ぜ4等分にします。
- ③①の白菜をひろげ、上に②のつくね生地をのぼします。巻き終わりの葉先にはつくね生地を薄くのぼします。芯のほうから巻きます。
- ④鍋にBを入れ、③の巻き終わりを下にして入れて、沸騰したら弱火にし、落とし蓋と蓋をして40分程煮ます。
- ⑤器にロール白菜を取り出し、スープに、合わせたCを入れ混ぜ沸騰させトロミをつけます。ロール白菜の上からスープをかけます。

◎監修・制作

## サロンドルージュ 川越直子

1965年生まれ。東京農業大学短期栄養科卒業。栄養士。料理好きの母の影響で料理の世界に入る。都内大手料理教室で長年講師として勤務。講師の他、講演会、企業のメニュー開発、雑誌、サイトへのレシピ提供を行う。2007年にサロンドルージュ開業。TBS、テレビ朝日等のテレビに多数出演。料理コンテストでは、多数の受賞経験あり。一児の母。著者「ワインと料理のマリアージュ」他



# かぶとサーモンの フラワーマリネ

【材料/4人分(12個)】

かぶの実	300g(大3個位)
塩	小さじ1/3杯
A	
白ワインベネガー	大さじ1杯
柚子の絞り汁	大さじ1/2杯
ハチミツ	大さじ1杯
スモークサーモン	12枚

【作り方】

- ①かぶは皮をむき薄くスライスし、分量の塩をまぶし、しばらく置いて水気を絞ります。
- ②Aを混ぜ①を入れ15分程漬け込みます。
- ③スモークサーモンに②の漬け汁を少しかけ、まぶして置きます。
- ④小さいラップを25cm長さ位に縦長に置き、②のかぶのスライスをずらして5~6枚縦長に並べ、その上に③のスモークサーモンをのせます。ラップを巻くようにして、手前から巻いていきます。
- ⑤器に盛り、形を整えます。



# みかんのコンポート ～杏仁ジュレと共に～

【材料/4人分】

みかん	4個	B	水	大さじ1/2杯
水	1カップ	杏仁霜	小さじ1杯	
A		牛乳	大さじ1杯	
みりん	50ml	C	粉ゼラチン	2g
グラニュー糖	50g	水	大さじ1/2杯	
B	粉ゼラチン			
	3g			

【作り方】

- ①みかんは皮をむき、太めな筋は取り除きます。\*筋も栄養があるので、ある程度残しておいてよいです。
- ②鍋にAを入れて沸騰させ、みかんを入れて、落とし蓋と蓋をして弱火で30分程煮て、そのまま冷めます。
- ③Bのゼラチン、Cゼラチンを耐熱容器にそれぞれ分量の水にふりいれ、もどしておきます。杏仁霜は分量の牛乳に溶かしておきます。(杏仁牛乳)。
- ④小鍋に②のみかんの煮汁150mlを入れて火にかけ、湯気があがったら火を消しBのゼラチンを崩し入れ混ぜ、小さめのパットに流し冷やし固めます。(みかんジュレ)
- ⑤同じ小鍋にみかんの煮汁100mlと杏仁牛乳を入れて火にかけ、湯気があがったら火を消しCのゼラチンを崩して入れ混ぜ、小さめのパットに冷やし固めます。(杏仁ジュレ)
- ⑥小さめのガラスの器にみかんのコンポートを大きめに崩したものを、杏仁ジュレ、みかんジュレをフォークで崩したものを交互に入れ綺麗に盛りつけます。



## 季節のカルテ

### カラダ 活性化計画

# ショウガでかしこく温活!

北風が強くなり空気が乾燥してくると、あたたかい飲みものが美味しく感じられます。寒くなるこの季節、からだを内側から温めてくれるショウガを使って、かしこく“温活”しましょう!



## 知ってるようで知らない!? ショウガ豆知識

ショウガは熱帯アジア原産の多年草で、根茎が用いられます。インドでは紀元前から医薬品として使われていました。日本には中国から渡来し、奈良時代の書物に記録が見られるほど古くから親しまれています。また、葛根湯をはじめとした漢方薬にも含まれています。

ショウガには香り成分ジンジベレン、特有の辛味成分ジンゲロール、加熱・乾燥させると生じるショウガオールなどの有効成分があります。消化促進、発汗、鎮痛、胃腸のガス抜き、吐き気を抑える、咳を鎮める、痰を取り除くなど様々な作用を持っています。

家庭では生の根ショウガ、またはジンジャー・パウダーが手軽に使えます。生のショウガは水分に富み刺激が少なく、乾燥させ粉状にしたパウダーのほうが強く鋭い作用を持っています。ジンジャー・パウダーはスパイス売り場で見つかります。

インドの伝統医学アーユルヴェーダでは、ショウガは家庭に欠かせないスパイスとして重宝されています。

## ショウガで体も心もポカポカ “温活”レシピ

### ■ ショウガ湯

ショウガのスライス5~6枚を約300ccのお湯に入れ、20~30分煎じ、煎じた液を飲みます。お好みで黒砂糖を加えても良いでしょう。手軽に飲むなら、白湯にショウガのスライスを入れるだけでも体が温まります。

### ■ ハチミツ・レモン・ショウガ

ハチミツ、レモン汁、ショウガのすりおろし汁をそれぞれ等量に人肌くらいのぬるめのお湯、あればクミンや黒コショウなどのスパイスを少々加えます。ショウガの辛味とレモンの酸味で消化促進になります。スパイスなしで作れば咳や痰を鎮める風邪撃退ドリンクになります。

### ■ ジンジャー・ミルク

人肌くらいに温めた牛乳にジンジャー・パウダーをお好みで加えます。就寝前に飲むとよく眠れます。お腹がもたれる人は牛乳をお湯で薄めます。

いつでも  
どこでも  
ながら  
エクササイズ



## 船のポーズ

～ナーヴァーサナ～

腹筋を鍛えるポーズです。背筋も同時に鍛えるので、腰痛を和らげます。ぽっこりお腹解消にもつながります。



### Step 1

床に座り、両ヒザを立て、両手でヒザの裏を支えます。



### Step 2

背中を少し後ろに倒し、片足ずつヒザの高さまで上げます。



### Step 3

両手を離して、まっすぐ前に伸ばします。呼吸を繰り返します。



### Step 4

両ヒザを曲げて床におろします。

### ポイント

- 背すじをまっすぐ伸ばし、床についた坐骨に体重をのせて、バランスをとります。
- 背中が丸まってしまうようなら、ヒザを上げる角度をゆるめるか、手でヒザ下を支えます。

スマホをかざすと  
動画で見れる!  
(特典映像付)  
閲覧期間 / 12月31日まで

まずはPAPYRUS AR(無料)を  
ダウンロードしてから  
①写真にかざして下さい。  
▶詳しくは18ページへ。



## 冬の夜は宇宙を見上げて

空気が澄んでくる冬は星を見るには絶好の季節。

満天の星たちが、さまざまな物語を語りかけてきます。

暖かい恰好をして、ちょっと外へ出て、宇宙を見上げてみませんか。

冬の夜空には明るく輝く一等星が7つもあり、オリオン座大星雲やすばるなど、星雲や星団も肉眼で見ることができます。上空では空気の流れが速くなっていて、ほかの季節より星がきらきらと瞬いて見えます。そう、冬は1年中でいちばん星が美しく見える季節なのです。冬の星座でいちばん見つけやすいのが、おなじみのオリオン座です。南の空に3つ並んで輝いているのが目印になる三ツ星で、そのすぐ下にも小三ツ星と呼ばれる星が3つ並んでいます。その真ん中の星をよく見てみると、ポーっとかすんでいるのがわかります。これがオリオン座大星雲です。オリオン座の周りを囲む4つの星のうち、左上に赤く輝いているのがベテルギウス、右下の青い星がリゲルです。オリオン座の3ツ星をつなぐ線を左下のほうに伸ばしていくと、白く輝く明るい星が見つかります。これがおおいぬ座のシリウスで、全天で最も明るい星です。オリオン座のベテルギウスとこのシリウスを結び、左

のほうにある明るい星、こいぬ座のプロキシオンと結ぶと大きな正三角形ができあがります。これが冬の大三角です。

ところでこの星空には、実際のところいくつぐらいの星が輝いているのでしょうか。肉眼で見える星はだいたい六等星までで、一等星から六等星まで合計すると全天で約8600個。北半球で見える星はその半分として約4300個になります。もっとも地平線近くの星はもやなどで見えないことが多く、実際数はこれよりだいぶ少なくなります。では、宇宙にはいったいいくつの星があるのか。私たちが住むこの銀河系には約2000億個の恒星があると言われ、宇宙全体には銀河が1000億以上あると考えられています。気の遠くなるような数字です。宇宙を見上げているとついつい悠久の時間に吸い込まれそうになります。体が冷えないうちにそろそろ家の中に戻りましょう。宇宙でいちばん大切な人たちが待っている暖かい場所に。



# フロントマンが行く!

普段なかなか目にされることが少ない  
 ナイスコミュニティー フロントマンの  
 仕事をご紹介します。

私たちナイスコミュニティーは、お客様に直接お会いできるフロントマンを  
 最も重要なポジション・生命線と捉え、  
 その教育・指導を全社挙げてサポートを行っています。



**カスタネット**  
 (マンション情報管理システム)  
 お客様からのご要望と  
 その進捗状況を随時入力し、  
 社内全員で共有しています。



出勤  
 「おはようございます。  
 今日も一日がんばるぞ!」

AM8:00



社内 LAN を使った連絡事項や  
 スケジュールを確認  
 「今日は、4件の  
 マンションに訪問予定です。」

AM8:30



車の点検・出発  
 「車の点検もOK!  
 工具を持って  
 行って来ます!」

AM9:00



担当マンションへ  
 「早くお客様の  
 お悩み解決したいな!」

AM9:30



管理員さんと打合せと館内巡回  
 「何か困った事は  
 ありませんか?」

AM10:00



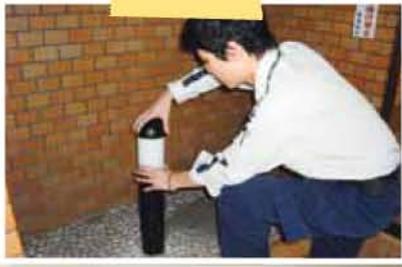
お客様のお宅にてコンセント不具合確認  
 「このくらいなら  
 私でも修理できます。」

AM11:00



お知らせの配付  
 「これも大事な仕事の  
 1つです。」

PM1:30



設備のトラブル対応

「お客様から連絡があり急遽照明器具の調査を実施。」

PM2:30



理事長様のお宅を訪問

「総会の資料をお持ちしました。」

PM4:00



見積書作成後、退社

「今日も一日お疲れさまでした!」

PM6:30



## フロントマンの週間スケジュール

「私たちはお客様の素適な住まいづくりを心を込めて応援します。」をキーワードに、お客様の立場に立った管理を心がけ日々管理業務に励んでおります。

16 月	定時総会出席、 お客様からのお問い合わせに対応 (専用庭の植栽剪定)	23 月	休日
17 火	管理費督促勉強会出席、台風後のため臨時巡回、 お客様からのお問い合わせ (給湯器不具合)に対応	24 火	マンション巡回、電力会社の説明会出席
18 水	マンション巡回、理事会出席、 お客様からの相談(役員辞退)に対応、 お客様からのメール返信	25 水	マンション巡回、共有部分不具合(ゴミ置場鍵不良)現調、 お客様からの相談(テレビ映り不良)に対応、 共用灯管球交換
19 木	マンション巡回、お客様来所、 お客様からのメール返信	26 木	マンション巡回、お客様から苦情(消防点検)いただきお詫び・ 改善策を協議、お客様からのメール返信、 マンション管理研究会出席
20 金	マンション巡回、フロント研修会出席、共有部分不具合 (バルコニー雨水管から水漏れる)現調、エントランス 応援セット不具合補修、お客様からのメール返信	27 金	マンション巡回、お客様からの相談 (バルコニーに毛虫)に対応
21 土	日直・宿直	28 土	理事会出席、理事会議事録作成、 お客様から連絡(駐車場内の事故)いただき対応、 <b>全館排水管洗浄</b>
22 日	宿直明けにて休日	29 日	理事会出席、議事録作成、 午後休日

洗濯機をかさ上げする商品の御利用をお願いします。

全館排水管高圧洗浄で、大型の洗濯機が設置されているお部屋は物理的に作業が出来ない場合があります。

※作業ができないと排水詰まりを引き起こし、漏水事故につながる可能性があります。



〈設置前〉



〈設置後〉



# 白洋舎の ワンデーカーテンクリーニング

カーテンには毎日の生活で出るホコリやニオイが、日々少しずつ染み付いています。でも、カーテンはサイズや素材の問題で、ご家庭での洗濯はとても困難です。白洋舎は、素材に合わせた最適な方法で、お客さまの大切なカーテンを丁寧にクリーニングいたします。

## ワンデーサービス (当日仕上げ)

午前中にお預けいただければ、夕方にはお届けが可能のため、カーテンを外したままでご不便な夜を過ごすことはありません。

- ※一部地域では実施しておりません。
- ※年末(11月、12月)の限定サービスです。
- ※割増料金はいただきません。
- ※ワンデーサービスでは、アジャスタードレープ仕上げ・防炎加工のご要望は対応できません。

## アジャスタードレープ仕上げ

カーテンの仕上げにこだわった白洋舎独自の技術で、美しく波打つドレープを蘇らせます。また防炎加工などのオプションも承っています。



## 集配・取り付けサービス

店舗へのお持ち込みはもちろん、ご自宅への集配も行っております。また、ご希望に応じ、取り外し・取り付けのサービスも承っています。

## カーテンクリーニングの流れ (アジャスタードレープ仕上げの場合)



品名	標準料金	料金例:高さ200cm×1間の場合
ドレープ(裏付き) m <sup>2</sup>	683円(税込)～	ドレープ(裏無し)2枚 2(m)×1.8(m)×525(円)×2 ⇒ <b>3,780円(税込)</b>
ドレープ(裏なし) m <sup>2</sup>	525円(税込)～	
レース・ケースメント m <sup>2</sup>	525円(税込)～	レース・ケースメント2枚 2(m)×1.8(m)×525(円)×2 ⇒ <b>3,780円(税込)</b>
アジャスタードレープ仕上げ加工料は、クリーニング料金の50%を加算させていただきます。		合計4枚 <b>7,560円(税込)</b>
※取り外し・取り付けをご希望の場合は、それぞれのクリーニング料金の5%を加算させていただきます。		

Life Cafeを見てお電話した旨を白洋舎スタッフにお伝えください。

信頼のブランド

白洋舎からの生活提案「安心クローク」を  
ぜひご利用ください!

取扱期間

2013年12月末まで

### 衣類5着パック

ドライクリーニング+保管(最長5ヶ月)

宅配料込 11,550円 (本体価格11,000円)  
標準パック

宅配料込 19,950円 (本体価格19,000円)  
ローヤルパック

### クリスタル5着パック

クリスタルクリーニング+保管(最長5ヶ月)

宅配料込 19,950円 (本体価格19,000円)

#### こんなにイイコトが!

- 収納スペースが広がり…  
シューズクロークやお部屋がスッキリ!  
欲しかったお洋服・ブーツもまた買えちゃう!
- 宅配サービスだから…  
重いお洋服・ブーツの持ち運びが不要!
- クリーニングは…  
こだわりと品質の白洋舎だからよりキレイに!
- 保管は…  
白洋舎の専用保管ルームだからより安心!

しかも…  
お得で  
お手軽!

期間限定のパックサービスだから  
**安くおトク!**  
**お電話一本でお引取り・お渡し!**



#### ご利用いただける品物

衣類5着(ドライクリーニング、クリスタルクリーニング)パック

スーツ上下・コート・ワンピース

#### “ローヤルクリーニング”とは

デリケートなウールや特殊なデザイン、型くずれや収縮しやすい素材などに、よりきれいに洗いあがる洗浄システムを用いて、デザインや素材の特性に合わせて、表裏の細部にわたり手仕上げを加えます。しみをできる限り取り除き、型くずれを防ぐ包装をします。  
また10センチ程度のほつれを修理し、ボタンのゆるみも直します。

#### “クリスタルクリーニング”とは

白洋舎が開発したハイグレードな水洗いシステムです。7段階の洗浄力から品物に最適なものを選び洗います。繊維保護剤のはたらきで素材へのダメージを抑え、すべてにUVカット加工を施します。しみ抜き・仕上げ・包装はローヤルクリーニングに準じた取扱いをします。

#### ご利用方法

##### ①お申込み

● お電話で  
フリーダイヤル **0120-15-8944**

※Life Cafeを見てお電話した旨をコールセンタースタッフにお伝えください。

##### ②お洋服の宅配キットのお届け

・宅配業者から宅配キットが届きます。

##### ③ご自宅からお洋服を発送

- ・宅配キットに最大5着をお入れください。  
※背広上下などは1着とカウント
- ・宅配業者へご連絡いただき、宅配キットをお渡しく下さい。

##### ④白洋舎のクリーニングと保管

- ・白洋舎に到着後、お電話にて受付のご連絡、クレジットにてお支払いください。
- ・一部、確認のお打合せをさせていただくことがあります。

##### ⑤ご自宅へお届け

・クリーニング+保管後3月以降に、ご自宅へお届けいたします。

きれいな状態で新しいシーズンにご着用いただけます。

「安心クローク」専用コールセンター  
**0120-15-8944**

# 30歳までに持てる ナイスの規格型注文住宅

# 地震に強い家 パワーホーム



※掲載のパワーホームは内容を基に作成した完成予想イメージです。実際には見られる場合があります。  
※土壌条件はオプションとなります。

長期優良住宅の 4つの最高基準を クリアした家	<b>最高等級品質住宅</b>	最高ランク対応【住宅性能評価】
		耐震等級 <b>3</b> 維持管理対策 <b>3</b>
		省エネルギー 対策等級 <b>4</b> 劣化対策 <b>3</b>

<p>ナイスの標準仕様</p> <p>パワーホームの基準 長期優良住宅の認定基準 建築基準法</p>	<p>長期優良住宅を超える家【住宅性能評価】最高等級対応</p>			
	<p>耐震等級 <b>3</b></p> <p>地震に強い家</p> <p>耐震強度 <b>1.5倍の家</b></p> <p>避難所を超えるレベルの強度</p> <p>※1耐震強度1.5倍とは建築基準法に定められた基準値に対する比率です。東日本震災時の断層幅高(※)・十字断面・壁紙等・防犯等)となる建物の耐震強度には例外もあります。※国土交通省「官庁建設の基本設計(建築基準)より。</p>	<p>省エネルギー対策等級 <b>4</b></p> <p>夏涼しく冬暖かい家</p> <p>寒い東北に基準をおいた高断熱性能。</p> <p>※省エネ 省工本 経済的</p> <p>次世代省エネルギー基準 ※平成31年省エネルギー基準 国土(計)建築環境・省エネルギー機構</p>	<p>維持管理対策等級 <b>3</b></p> <p>修理・点検がしやすい家</p> <p>永く住む家だからメンテナンスとリフォームのしやすさ、維持コスト低減に配慮。</p> <p>外配管採用でメンテナンス性を向上させました。</p>	<p>劣化対策等級 <b>3</b></p> <p>耐久性に優れた家</p> <p>永く住み継がれるために3世代まで長持ちできる家。</p>

※パワーホームとワンオーダーはナイスグループ株式会社の登録商標です。

土地探しからお手伝いさせていただきます。お気軽にご相談ください。

お問い合わせは

**NiCE ナイス株式会社**

パワーホーム営業部

0120-714-584

パワーホーム

検索

住まいの総合サイト house.jp

# 住まいのすべてを体験！ 最新の家づくりを ビッグスケールで！

**NICE**  
ナイス  
すてきナイスグループ  
www.nice.co.jp



## 住まいの **NICE** 耐震博覧会

入場  
無料

2014年

3月28日 **金** | 29日 **土** | 30日 **日**  
13:00~18:00 [商談日] | 10:00~17:00 | 10:00~16:00

東京ビッグサイト東1・2・3ホール

耐震関連 木材 ECO バリアフリー

★イベントもたくさんご用意!ぜひ、ご来場ください。

住まいに関する最新情報が満載! 詳しい情報は [www.nicefair.com](http://www.nicefair.com)

主催: ナイス株式会社 協賛: 木材・建材・住宅設備機器有力メーカー 後援: ナイスパートナー会連合会、ナイスわくわくクラブ、素通木材倶楽部、一般社団法人 木と住まい研究協会

# シルバーサポート ホームセキュリティ

①



## ALSOX 24時間駆けつけサービス

ペンダント型  
緊急ボタンによる  
駆けつけサービス

火災感知器の警報による駆けつけサービス



急に具合が悪くなってしまったときなど、ペンダント型緊急ボタンを押すことにより、ALSOX ガードセンターからガードマンが駆けつけます。

火災による温度変化や煙の発生を感知器により お部屋を特定して監視するサービス

## ② ナイスの2つのシルバーサポートサービス

### ゴミ出しサービス (週1回)

独居の高齢者などが不便に感じるゴミ出しをお手伝いいたします。



### お声掛けサービス (週1回)

独居の高齢者などが不安に感じる安否状況をインターホン等を使って確認いたします。



## ③ ナイスの無料介護相談

自社のケアマネジャー・介護福祉士による電話・面での相談

※面談は鶴見区近隣になります。



## ④ 有料老人ホーム紹介

有料老人ホームをご紹介いたします

紹介料は無料です

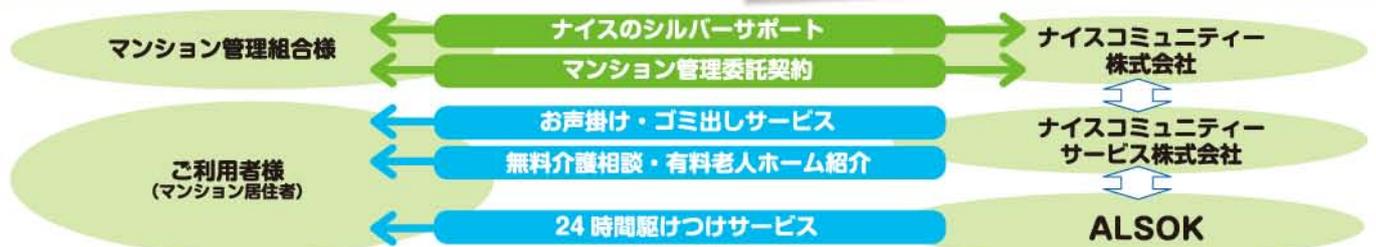


## おすすめサービスプラン

① 24時間駆けつけサービス + ② 2つのシルバーサポートサービス + ③ 無料介護相談 + ④ 有料老人ホーム紹介

月々 **3,800円** (税別)

個別のサービス単位でのご契約もできます。



※契約の締結:管理組合様からナイスコミュニティーサービス株式会社に対し「シルバーサポートサービス」業務を委託する形で契約を締結させていただきます。

**Nice**

ナイスコミュニティーサービス株式会社

〒230-0051 神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央 2-4-20

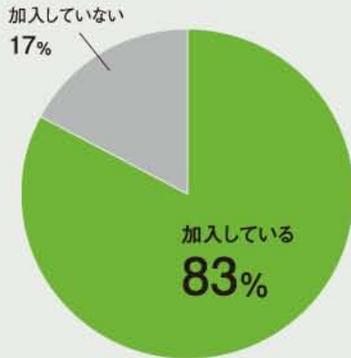
**0120-510-423**

# ナイスマンション管理研究所レポート

Life Cafe 55号の誌上で、18回目のお客様アンケート「火災・地震保険について」を実施させていただきました。数多くのお客様からの回答をいただき、大変貴重なご意見が寄せられました。今回その結果をここに報告し、改めてお礼を申し上げます。

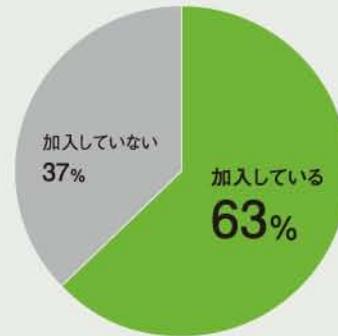
Q1

現在お住まいのマンションでは、個人で部屋内の火災保険に加入されていますか？



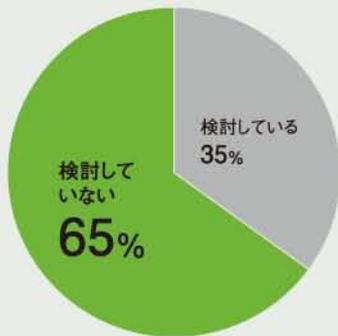
Q2

個人で地震保険に加入されていますか？



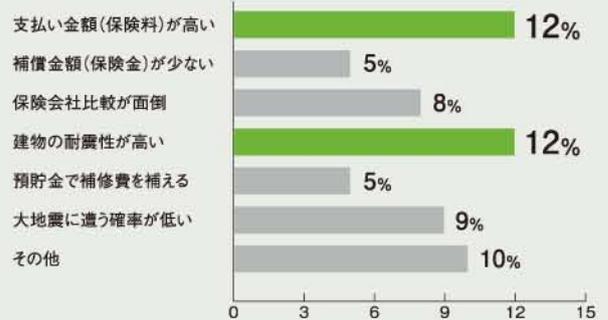
Q3

設問2で「B.加入していない」と答えた方へ。地震保険の加入を検討していますか？



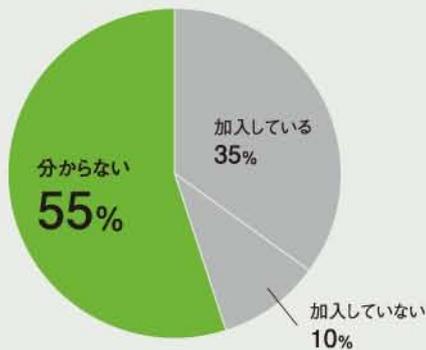
Q4

個人で地震保険に加入しない理由は何ですか？（複数回答）



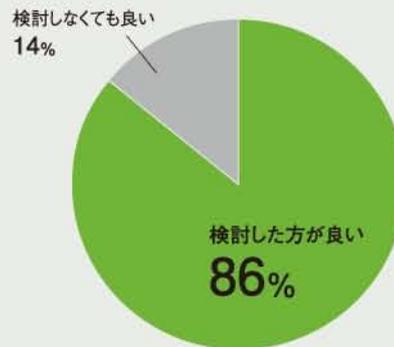
Q5

貴管理組合では、建物共用部分の地震保険に加入されていますか？



Q6

設問5で「B.加入していない、C.分からない」と答えた方へ。貴マンションについて、地震保険の加入を検討した方が良いと思いますか？



また、火災・地震保険についてのその他のご意見として2011年3月11日の震災を体験された方からは、「一時損壊の判定だったので義捐金や公的補助は一切ありませんでしたので地震保険に加入していて大いに助かりました」など、貴重なご意見を多くいただきました。



## 日ごろの防災対策は万全ですか？

災害はいつ起こるかわかりません。いざというときあわてないように準備しておくことが大切。また、火災は出火原因をつくらないように日頃から心がけておきましょう。

### ■避難経路を確認しておく。

玄関ドアが開かなくなったときは避難ハッチが脱出口になります。上にもものを置かないようにしてください。避難階段の位置も確認しておきましょう。外に出たら自治体の発行する「防災マップ」で、避難場所や備蓄物資の保管場所が確認できます。

### ■非常用持ち出し袋を備えておく。

万が一のとき必要になる防災グッズを揃え、両手が使えるリュックサックなどに詰めてすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。最近ではセットになったものも売られています。食品類は賞味期限切れを定期的にチェックしておいてください。

### ■消火栓や消火器を確認しておく。

消火栓はマンションの建物内か屋外に設置されています。消火器の場所とともに確認しておきましょう。消火器の使い方は、1. 黄色の安全栓を上引き抜く。2. ノズルを燃えているものの方に向ける。3. レバーを強く握る。の3つの動作です。

### ■出火原因をなくしておく。

コンセント回りのホコリは引火して火災を起こす可能性があります。また、水回りなどでコンセントのホコリに湿気が入ると、電極間で火花発電が起きて出火原因になることも。デスクのたこ足配線や、水回りのコンセントはまめに掃除しておきましょう。

### ■家の中の安全対策をしておく。

地震による家具の転倒を防止するために、壁に固定するなどの対策をしておきましょう。家具のほかにも、窓ガラスや照明、家電製品など、家の中には凶器になるものも多くあります。地震発生時、それぞれの部屋にどのような危険があるのかを考え、対策をしておきましょう。

### ■安否の確認方法・集合場所を家族で決めておく。

災害発生時、家族が別々の場所にいる場合、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所を家族で決めておきましょう。携帯電話を持っている場合の安否確認には、「災害用伝言ダイヤル(171)」、インターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。



## 突然の心臓停止には迷わず「AED」を。

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

### ①意識の確認

肩をたたき、大声をかけて意識の確認をしてください。



### ②胸骨圧迫(心臓マッサージ)

1分間に100回のペースで心臓マッサージをしてください。

### ③迷わずAEDを使いましょう。

操作方法はAEDの案内に従ってください。AEDは操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用することができます。

## ◎P.4~5「かまぼこができるまで」、P.8「ヨガ・ポーズ」の動画をご覧になるには

▶スマートフォン・iPhone・iPadで「PAPYRUS AR」をダウンロードしてください。

iPhoneをお使いの方は App Storeから	Androidをお使いの方は Google playから	<input type="text" value="PAPYRUS AR"/>	で検索	→		PAPYRUS AR(無料)を ダウンロード(インストール)
------------------------------	---------------------------------	---	-----	---	--	-----------------------------------

▶PAPYRUS ARの使い方

	タップしてPAPYRUS ARを 立ち上げます。	→		あらわれたカメラ画面を丸の様に、写真の全体が入る様にかざしてください。 ※なるべく影が入らない様に水平にかざしてください。
--	-----------------------------	---	--	--

※本アプリケーションにおける動作推奨環境は、iPhone4、iPhone4s、iPhone5、iPad2、新iPad(iOS4.0以上)、Android搭載端末(Android OS2.2以上)となります。 ※通信状況、OSのバージョン等によっては、動作しない場合がございますのでご容赦ください。 ※本アプリのご利用は無料ですが、アプリのダウンロードや動画閲覧には通信料がかかります。 ※本コンテンツは平成25年12月31日まで閲覧可能です。 ※PAPYRUS ARに関するお問い合わせは、株式会社パピルス AR事業部(0465-34-9705)までお願いします。

## ◎プレゼント応募の宛先

ハガキに住所、氏名、年齢、職業、電話番号をお書きのうえ、下記宛先までお送り下さい。

〒230-0051 神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13 ニックハイム鶴見中央ビル ナイスコミュニティー株式会社 ナイスマンション管理研究所「ライフ・カフェ」編集室まで

※メ切りは12月31日(当日消印有効) 商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

個人情報に関する取り扱いについて/プレゼント応募ハガキにご記入いただいた個人情報については、プレゼント発送以外の目的で使用することはありません。また、お客様の同意を得ずに第三者へ提供したり取り扱いを委託することはありません。なお個人情報の取り扱いに関するお問い合わせは、ナイスコミュニティー株式会社 総務課長(045-501-5005)までお願いします。

# メモリアル集合住宅

写真で見る集合住宅の歴史



## コープオリンピア

60年代半ばまでの原宿は静かな街だった。表参道もまだ閑静な通りで、まわり一帯は1945年の東京大空襲から復興した平屋の多い住宅街だった。変わりはじめたのは1964年の東京オリンピックの頃である。ブティックや洒落た喫茶店ができてははじめ、やがてカメラマンやデザイナーなどのクリエイターが集まるようになった。1970年に雑誌「アンアン」が創刊されると原宿はファッションの中心となり、80年代には竹の子族と竹下通りがブームとなった。竹下通りも表参道もいまでは世界的なファッションストリートである。

コープオリンピアは、原宿のこうした変化をすべて見守ってきた。東京オリンピックの翌年、1965年3月に完成した高級マンションで、いわゆる億ションの第1号と言われている。住戸同士の視線を遮るためにデザインされた鋸の歯のような独特の外観は、いまでも原宿のランドマークのひとつである。地上8階、地下1階建て、エントランスには24時間

対応のフロントがあり、廊下にはすべて赤い絨毯が敷き詰められている。60年代には画期的な設備だったセントラル方式の冷暖房も備えられた。マンションというよりはホテルのようだ。まだ自家用車は少なかったが、コープオリンピアの住人は大半が車を所有していた。エントランスの前には数10台分の駐車場があり、それが販売時の売りのひとつでもあった。運転手付きの車で出勤する人も多く、朝のエントランスホールは住人を待つ運転手たちで混雑したという。屋上には建築家、ル・コルビジエの建築を模したプールが設けられているが、耐久性の問題でいまでは使われていない。

64年のオリンピックからその名をとったこの高級マンションも、竣工から50年近くが経ち、現在住人自らによる建て替え計画が進行中である。東京が再びオリンピックに沸く頃には、21世紀のコープオリンピアがその姿を見せていることだろう。





いつも身近に!

あなたの笑顔をささえる暮らしのパートナー

ナイスコミュニティーは豊富な経験と確かな技術でマンションライフの安心・安全をサポートしています。

---

編集・発行

**ナイス コミュニティー株式会社**

素適生活を応援します。

**ナイスマンション管理研究所**

〒230-0051 神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13 ニックハイム鶴見中央ビル

TEL.045(501)5005 FAX.045(504)3498 <http://www.nicecommunity.co.jp>