



特集 アイデア次第でインテリアにも

# 美味しく魅せる メイソンジャー活用術

【四季の窓景】 第11回：定山溪を覆う暖色のモザイク 北海道札幌市 K様邸

住人十色

「やすらぎと同時に、やる気を与えてくれる部屋」

モデル/タレント 山田ローラさん

知ると知らぬは紙一重

ドライ表示の服って洗濯機で洗えるの？

# 美味しく魅せるメイソンジャー

丈夫で手軽に扱えるガラス瓶、アメリカ生まれの「メイソンジャー」が巷で大人気。愛らしいルックスは単なる保存容器の枠を超え、調理器具やインテリアとしても大活躍してくれます。

## 活用術



監修 / 料理研究家

岸田夕子さん

米国・シカゴに16年間滞在し、手軽で美味しいレシピの発信で人気を集める。帰国後、メイソンジャーを使ったレシピが注目を浴び、爆発的ヒットの立役者に。クックパッドネーム「勇氣凛りん」名義でブログも更新中。http://yuko-kishida.blog.jp



## 「メイソンジャー」とは？

1858年にジョン・メイソン氏が発明した容器をルーツに持つ、ガラス製の密閉瓶。生産された時代やメーカーによって形状やサイズに様々なバリエーションがありますが、アメリカ「ボール社」製のものが有名です。現在の主流は、金属製の蓋が、スクリュー式のリングとラバー付きの内蓋に分かれた「ダブルキャップ」タイプ。高い密閉性を実現してくれます。



常温 & 冷蔵で“魅せる”

## ジャー de 保存

アメリカの家庭ではポピュラーなメイソンジャーは、機能性もさることながら、アイデア次第でインテリアとしても活躍します。食材の冷蔵保存はもちろん、煮沸消毒と密閉処理の手順を正しく踏めば常温保存も可能。キュートな瓶がダイニングを華やかに彩ります。



### シンプル野菜ピクルス

**材料** ミョウガ2個、にんじん½本、きゅうり½本、カリフラワー¼個、マッシュルーム2個  
A【リンゴ酢(穀物酢、米酢でも可) 50ml、白ワインピネガー 25ml、水200ml、塩 12g】

- ① Aを鍋に入れ、塩が溶けるまでゆっくりと中火で温めて、その後火から下ろす。※沸騰させない。
- ② ミョウガは縦半分、にんじんは最初に皮をむいてから4cmの長さに切り、その後5mmの縦薄切りにする。幅の広いものは、さらに縦半分に切る。きゅうりは乱切りに。カリフラワーは花の部分を小房に切り分ける。マッシュルームは丁寧に汚れを拭き取ってから、大きなものは半分に切る。
- ③ ②をジャーに詰めて①を温かいままそそぎ入れる。右コラムにて紹介している真空保存を。3日後くらいが食べごろ。蓋を開けたら冷蔵保存。

#### 注意 点 常温保存には真空処理を

生の食材や水分の多いものを常温保存する場合、酸化防止や防カビのため、真空に近い密閉処理が不可欠です。以下の手順で実践してみましょう。

- ① ジャー本体と蓋をきれいに洗い、たっぷりの水を沸騰させた鍋で10分以上煮沸する
- ② 火を止めてすぐ湯から取り出し、湯をきって自然乾燥させる
- ③ 中に入れる食材は、熱いものは熱いうちに、なるべく緑いっぱいの量まで入れて蓋をする
- ④ 再び沸騰した湯の中にジャーを入れ、時折転がしながら15分ほど加熱する
- ⑤ 湯から取り出し、蓋のリングを取り外す。内蓋を軽く持ち上げてみて、外れなければOK



### 香ばしグラノーラ

**材料** オートミール150g、ミックスナッツ80g、太白ごま油 大さじ4、メイプルシロップ 大さじ3、ブラウンシュガー(きび砂糖、三温糖可) 大さじ2、塩 ひとつまみ、ドライフルーツ(好みのもの) 60g

- ① ドライフルーツ以外、用意した上記材料のすべてを、ボウルの中で丁寧に混ぜ合わせる。
- ② オープンの天板にベーキングシートを敷いて①を入れ、天板いっばいに平らに広げる。
- ③ 150°Cに予熱したオープンに入れて30分焼く。途中で2回ほど取り出して軽くかき混ぜる。
- ④ 30分経過後、すぐにオープンから取り出さず、オープンの中でゆっくり冷ます。冷めたらドライフルーツを加えて混ぜ合わせ、メイソンジャーに移して蓋をし、常温で保存する。

盛り付けも楽しく、作り置きも！

## ジャーサラダ

幾層にも重なった食材の鮮やかな見た目は、まるでアートのような。ガラスから覗く表情が楽しいサラダを作れるのも、メイソンジャーが人気を得た理由のひとつです。短期間なら冷蔵庫で保存できるため、多めに作り置いても便利です。



**注意** 点 硬い食材から順番に詰めましょう

層が崩れるのを防ぐため、ドレッシングを一番下に入れ、硬い食材から順に下から重ねるのが基本ルール。トマトやオクラなどの切り口は、ジャー側面に貼りつけると見栄えが一層良くなります。

### ビタミンカラー ジャーサラダ

**材料** クスクス20g、熱湯20ml、エクストラヴァージンオリーブオイル 小さじ½、パプリカ½～¾個、にんじん 太い方から3cm、ミニトマト4～6個、ブロッコリースプラウト½パック、冷凍枝豆(むき実) 50g  
A【レモン絞り汁 大さじ2、エクストラヴァージンオリーブオイル 大さじ4、塩 小さじ½弱】

- 1 耐熱容器にクスクスと熱湯を入れてラップを被せる。6～7分ほど蒸らしたらオリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。
- 2 タネを取ったパプリカは1cmの角切りに。
- 3 にんじんはせん切り、ミニトマトは横半分に切る。ブロッコリースプラウトは根部分を切る。枝豆は自然解凍しておく。
- 4 Aの材料をジャーで混ぜ合わせて蓋をし、白っぽく乳化するまでふり混ぜる。
- 5 ④にパプリカ、枝豆、クスクス、トマト、にんじん、スプラウトの順に加える。トマトは切り口をジャー側面に貼りつける。

### 赤紫ベジの ジャーサラダ

**材料** 紫玉ねぎ½個、紫キャベツ½個、ミニトマト6個、りんご¼個  
A【ライム絞り汁 大さじ2、エクストラヴァージンオリーブオイル 小さじ2、はちみつ 小さじ1、塩 小さじ½弱、クミンパウダー ひとつまみ程度】

- 1 紫玉ねぎは繊維に沿って薄切り、紫キャベツはせん切り、ミニトマトは横半分に切り、りんごは皮つきのまま芯を取り、3つのくし形に切って薄い銀杏切りにする。
- 2 Aの材料をすべてメイソンジャーに入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3 紫玉ねぎ、紫キャベツ半量、ミニトマト、りんご、残りの紫キャベツの順に加える。

### ファイバー ジャーサラダ

**材料** さつまいも100g、揚げ油 適量、オクラ5本、塩 適量、くるみ20g、玉ねぎ½個、サラダ菜3～4枚、ミックスビーンズ60g  
A【白すりごま 大さじ3、だし醤油 大さじ1、はちみつ 小さじ2、ごま油 小さじ2】

- 1 さつまいもは皮つきのまま1～1.5cm角に切って水にさらし、水気をふき取り、160℃に熱した揚げ油で素揚げしておく。
- 2 塩をまぶしてから洗い流したオクラは、ガクをむき取り、熱湯で30秒ほど茹でてザルにあげる。5mm幅の小口切りにする。
- 3 くるみは軽く炒り、手で細かく割る。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。ミックスビーンズは水洗いしてザルにあげる。
- 4 Aの材料をすべてメイソンジャーに入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 5 玉ねぎ、ミックスビーンズ、さつまいも、オクラ、くるみ、サラダ菜の順に加える。



一緒に蒸すだけでご馳走に！

## ジャースチーム

丈夫なガラス製の瓶だけに、一定の耐熱性も備えているメイソンジャー。それを応用したのが、ジャーを調理用具として使うテクニック。食材を詰め、あとは鍋に入れるだけ。瓶を3つ使えば、主菜、副菜、汁物が驚くほど手軽に作れます。

### 注意 点 お米は炊飯器に任せましょう

蓋の有無や締め方でスチーム具合を調整可能ですが、ご飯を炊くには不向き。調理時間やサイズから、1人分の量を作るのに適しています。オープンや電子レンジの使用はできません。

### 炒り卵風みそ卵

**材料** 卵1個、みそ 小さじ2、はちみつ 小さじ1、オリーブオイル 小さじ1

**準備** 材料すべてをジャーに入れる。菜箸で卵をときながら混ぜ合わせ、内蓋だけをリング無しでのせる。

### 鶏みそそぼろ

**材料** 鶏ひき肉100g、みそ 大さじ1、はちみつ 小さじ1、酒 大さじ1

**準備** 材料すべてをジャーに入れる。スプーンでよく混ぜ合わせてから、内蓋だけをリング無しでのせる。

### ポイルポテト

**材料** ジャがいも1個(140g)、塩・粗挽き黒こしょう 各少々

**準備** ジャがいもは皮をむき、1cm角に切ってしばらく水にさらしておく。水気をきってからメイソンジャーに入れ、被る程度の水を加えてから蓋をします。

### 加熱・仕上げ

- ① 適量のレタスを用意。
- ② 鍋の底にペーパータオルを敷き、準備した3つのジャーを並べて入れる。
- ③ 底から3cmほどの水を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にして鍋の蓋をし、さらに15分蒸す。
- ④ 卵のジャー、鶏肉のジャーは内蓋を開け、菜箸でぐるぐるかき混ぜてそぼろ状にする。ジャがいもはザルにあげてから、塩、こしょうをふって混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をプレートなどに盛りつけ、レタスを添える。お好みで、レタスに仕上げた3つの具材を包んで食べる。

これをスチーム



みそ味の炒り卵風と鶏そぼろのデリゴはん

### 茶碗蒸し

**材料** 卵½個(正味30g)、出し汁(40℃くらい)90ml(溶き卵の3倍量)、塩ひとつまみ、エビ1尾、梅干し1個

- ① ボウルに卵を割り入れ、菜箸を立てて自身のコシを切るようにしながら、泡立てないように溶きほぐす。
- ② 出し汁、塩を①に加え静かに混ぜ合わせてから濾す。
- ③ エビは殻、尾、背わたを取り除き、水洗いして水気をきる。1尾を3つに切り分ける。梅干しは種を取る。
- ④ 245mlのジャーに③を入れ②を静かに注ぎ入れる。卵液の表面の泡はスプーンで取り除いてから蓋をする。

### 肉豆腐

**材料** 木綿豆腐180g、牛肉薄切り60g、長ねぎ10cm、七味唐辛子 適量

A【ごま油 小さじ1、醤油 大さじ1、はちみつ 小さじ1、酒 大さじ1】

- ① 480ml(大きめ)のメイソンジャーにAを入れる。
- ② 薄切り肉を丁寧に1枚ずつはがしたら、火が通るよう一口大のサイズに切った後、①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ 豆腐は手で適当な大きさに割りながら②に加える。
- ④ 斜め薄切りにした長ねぎを③のジャーに加える。
- ⑤ 七味唐辛子をふり、蓋をして天地を一回転させる。

### しじみ味噌汁

**材料** しじみ(砂出し済)50g、乾燥カットわかめ1~2g、熱湯130ml、みそ 小さじ2弱

**準備** 245mlジャーにすべての材料を入れて蓋をする。

### 加熱・仕上げ

- ① ジャーの保護のため、鍋にペーパータオルを敷き、3つのジャーを入れる。
- ② 底から3cmほどの水を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にして鍋の蓋をし、さらに15分蒸す。
- ③ 茶碗蒸しはジャーのまま、お味噌汁はお椀に注ぎ入れる。肉豆腐は器に移して、肉がひとかたまりになっていたらほぐす。お好みで七味唐辛子をふる。

これをスチーム



肉豆腐ふと茶碗蒸しの和定食



# マンション便り

マリモコミュニティが管理するマンションから、管理組合の取り組みや理事長様の声をお届けします。今回は埼玉県久喜市のマンションで行われた、「防災訓練」の様子を取材しました。



埼玉県久喜市

## ポレスターステーションシティ久喜

埼玉県北部に位置する久喜市は、秩父連山や日光男体山なども望める東京のベッドタウンです。今回はこちらにある「ポレスターステーションシティ久喜」にお邪魔しました。

この日行われたのは、防災訓練です。9時半に火事を知らせる館内放送が流れ、居住者が階段で駐車場へ避難。続いて消火体験が行われました。消火器の中身は本来粉末状ですが、この日は訓練用に水が入った消火器を使います。はじめに消防団員が「火が襲ってこないように、手前から奥に掃くように水をかけてください。身長より火が高くなったら逃げましょう」と、消火のコツを説明してくれました。

続いては、地震の揺れを再現できる車・起震車体験です。仙台で東日本大震災に遭われた宮本さんが、ぜひ居住者に体験してほしいと考えていたのが起震車でした。その思いを受けて、埼玉県に1台しかない起震車を担当フロントの関口が半年前に予約し、この日の訓練が実現しました。4人1組で起震車に乗ります。震度4の揺れでは「このくらいなら、全然怖くないね」と笑顔を見せていた皆さんも、震度6〜7になると、慌てて机につかまり、驚いた表情で揺れが収まるのを待ちました。見学している居住者同士も話が弾み、防災意識を高めると同時にコミュニケーションの一助にもなった訓練でした。

## 大人も子どもも意識を高め 助け合う体制を作る防災訓練

遠巻きに見ている居住者にも、理事長の宮本さんが気さくに「いざという時のためにやってみてください！」と声をかけ、たくさんの方が消火活動を体験できました。

「次は救急救命の講習なども開催して、いざというときに助け合える体制を作りたい」と、宮本さんは今後の抱負を力強く語ってくれました。



上：右から会計担当理事の山中悦子さん、自治会担当理事の神山美代子さん、理事長・宮本章さん、管理員の大嶋正江さんと桑原次男さん、弊社担当フロントの関口博文。  
下：震度6強や震度7の大きな揺れにはお子様たちもびっくり。関東大震災や阪神淡路大震災など、実際の地震を再現・体験することもできる。

ポレスターステーションシティ久喜  
埼玉県久喜市中央2丁目9番30  
15階建 全131戸  
2012年8月竣工



モデル/タレント

山田ローラさん

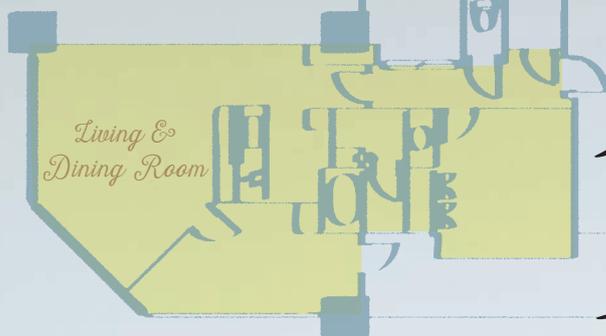
アメリカ出身。モデルとして活躍後、2015年にラグビー日本代表の山田章仁選手と結婚。翌年に双子の男女を出産後は、天真爛漫なキャラクターでテレビや雑誌などでママタレントとしても活躍中。現在、雑誌『ひよこクラブ』（ベネッセコーポレーション）にて育児をテーマにしたコラムを連載中。LINE BLOGでの双子子育て奮闘記も人気。https://lineblog.me/elinasilka/

■ MANSION DATE ■

間取り：2SLDK

延床面積：68.12㎡

壁一面が出窓になった、明るいリビングが特徴。大型のウォークインクローゼットやシューズクローックなど、収納スペースも充実の間取りです。



Layout in the Room

# 住人十色

マンションでステキな暮らしを楽しむ

モデル兼タレントとして活躍中の山田ローラさん。ラグビー選手のご主人と、2歳の双子と暮らす明るくハッピーな新居を訪問しました。

「やすらぎと同時に、やる気を与えてくれる部屋」



(1) リビング横の子供部屋。リビングと同様、大きな窓から光が降り注ぐ空間です。(2) スウェーデン「スーリー」製ベビーカー。双子を乗せてのランニングが可能。(3) 収納はリビングの角をうまく生かして。ストレッチポールは立てて収納します。



(3)

(2)

(1)

## シンプルライフの 信条にマッチした部屋

## 生活に多大な恩恵を もたらす広い居間

ご主人がプロのラグビー選手ということもあり、以前は引越しが多かったという山田ローラさん。これまでにさまざまなマンションに住んだ経験がありますが、現在お住まいのこの部屋は一番のお気に入りとか。

「内覧でリビングに入った瞬間、大きな窓から太陽の光がいっぱい差し込んで、びっくりするくらい明るかったんです。角部屋なので風通しも抜群。すぐそばにはスーパーや公園があったり、マンション内にジムやキッズルームが併設されていたり、暮らして役立つ設備がとても充実していました。ほかに候補のマンションがあったのですが、すぐにこの部屋に決めました」

ローラさんの暮らしの信条はシンプルライフ。この部屋はそんなライフスタイルにもマッチしていました。「以前は引越しが多かった

ので、家具や持ち物は必要最小限にする習慣が自然と身につきました。とはいえ、殺風景な部屋は好みじゃありません。その点、この部屋はリビングの横一面に並ぶ大きな窓があって眺望が抜群。だからあまり物を置かなくても味気なくならないんです」

インテリアコーディネーターもじつにシンプル。明るい白い壁とアイボリーの床に合わせ、ソファやテーブルといった家具類は白が中心。

「インテリアの色数を押さえると、部屋が実際の面積以上に広く感じるんです。この部屋の場合は、白とブルーの2色が基調です。ソファやテーブルを含めて部屋全体をホワイト系でまとめつつ、クッションなどの小物にはブルーを使います。このブルーが差し色になって、メリハリの印象になるんです」

ローラさんは自宅にいるときは、ほとんどの時間をリビングで過ごします。

ダイニングテーブルはあえて置かず、荷物は極力クローゼットへ収納。できるだけ広いスペースが確保されたリビングは、ローラさんの生活にたくさんのお恵をもたらしています。

「2歳の双子を育てているので、とにかく広々としたリビングは助かります。週末にはよく友達が遊びに来るんですが、みんな決まってこのリビングでゴロゴロ。『広々として気持ちいい』と喜んでくれます。ほかにも昼間にエッセイを書いたり、夜にテレビを

(4)



## 山田ローラさん直伝 毎日の家事をスムーズにする 「フリーザーパック」活用術

2歳の双子のママとして、アスリートの妻として毎日育児と家事に大忙し。そんなローラさんが編み出したのがフリーザーパック活用術です。



フリーザーパックを子供服の仕分けや保管にも活用するのがローラさん流。ポイントは、トップスとパンツをコーディネートしてからパックする点。毎日組み合わせを考える手間が省けるうえ、保育園の送迎時や旅行のときにも、そのまま持つていくことが可能です。もちろん食材の保管にもフル活用。きちんと量を決めてパックしておけば、料理のときにとっても便利。



(7)



(6)



(5)



(4) 一日中光が差す明るいリビング。家具を最小限にして広々としたスペースに。  
(5) 白が基調となったインテリア。子供部屋には白い北欧風のペンダントライトが。  
(6) リビングの壁にはご主人、山田章仁選手との写真が。仲良しの写真家の作品。  
(7) 家事の合間のティータイムが至福のひとつ。こちらはお気に入りのポット。

見ながらエクササイズをしたり、ライフスタイルには欠かせないスペースですね」

こちらのリビングで雑誌のインタビューを受けることもしばしば。たしかにハウスタジオのように明るく、すっきりとした佇まいのリビングは撮影には打ってつけです。リビングの横にはカウンターが設けられたキッチンが。対面式なので、リビングで遊ぶ子供の姿を見ながら家事ができます。また、ホームパーティーのときにはカウンターにビュッフェのようにお皿を並べて、料理を楽しめます。

## 子育てに便利な リビング横の子供部屋

リビングのすぐ横にある子供部屋もお気に入りの空間。「日本のマンションでは、こういう間取りってありそうだなかなかない。子供がリビングでおもちゃをいっぱい散らかしてもスムーズに片づけられますし、夜、子供を寝かしつけるときにも便利です」

この部屋で暮らすようになってから、生活習慣にも変化が。それは以前にも増して掃除熱が高まったことです。

「もともと掃除はきれいではないのですが、この部屋に住むようになってから、以前よりも好きになりました。部屋



全体が白を基調にしているから、手こたえを実感できるんです。それにあまり物を置いていないので、すみずみまで掃除しやすい。ちょっとした時間を見つけては、こまめに掃除をしていますね」

## 住み始めてから 毎日がアクティブに

「この部屋に引っ越してから、生活がいつそうアクティブになりました。最近ではランニングができるベビーカーを使って、毎日近くにある大きな公園をランニングするのが日課です。その際も、ベビーカーが通りやすいバリアフリー設計や双子用のベビーカーも収納できる大きなウォークインクローゼットが役立ちます。この部屋が私の生活を何かとサポートしてくれている気がするんですよ」

部屋がもたらすアクティブさは仕事にもいい影響を及ぼしています。最近では海外と日本の育児をテーマにしたエッセイの雑誌連載など、活動の幅を広げています。

「これからは世の女性たちのお役に立てるような子育てや、健康をテーマにした仕事をしたいと思っています」と語るローラさん。この部屋はその活躍を支える「縁の下」の力持ち。なのかもしれません。

# お住まい

ポレスターガーデンシティ清心

T様邸

# 拝見

the room  
next door

岡山駅は山陽新幹線をはじめ、伯備線や瀬戸大橋線など、東西南北に鉄道が走る交通の要所。今回訪れたのは、岡山駅から徒歩10分の至便な位置にあるマンションです。2人の娘さんたちが独立されT様ご夫婦は、この地で2人暮らしを満喫されています。

ご夫婦は15年前、一戸建てからこちらに越して来ました。「主人が勤務する大学に通いやすい場所を探していたので、新幹線の駅から徒歩10分は条件にぴったり。緑あふれる庭や最上階の共同大浴場など、施設も気に入って決めました」と奥様。中でも奥様の一番のお気に入りには共用部の庭です。

「春は梅やあんず、桜が順に咲き誇り、5月には一気にローズガーデンが華やぎを見せます。部屋から噴水や滝の音も聞こえ、水と緑に癒されています」と奥様は優しい笑顔で話します。

ご主人のイチ押しは15階の共同大浴場。「見晴らしが良く、毎日お風呂に入るのが楽しみです。初めて話す住民と、仲良くなれるきっかけの場でもあります」。

どの部屋も、片づけ上手な奥さまのおかげで、すっきりと整頓されています。仕事柄、蔵書が多いですが、圧迫感を抱かせないのはまさに奥様の手腕。時々娘さんとお孫さんが泊まりにくるそうですが、居心地のよさを褒めてくれるそうです。

ご主人は管理組合の初代理事長で、奥さまは現在15代目の理事長を務めています。「今期は理事9人が全員女性で不安もありましたが、マリコミュニティのサポートのおかげでストレスなく続けられています。イベントや共用施設のおかげで住民同士の関係もよく、とてもいい雰囲気なんです」とご夫婦そろって穏やかな笑顔で話してくれました。

本に囲まれ庭の緑に癒され  
身も心も開放される空間

Mansion Owner



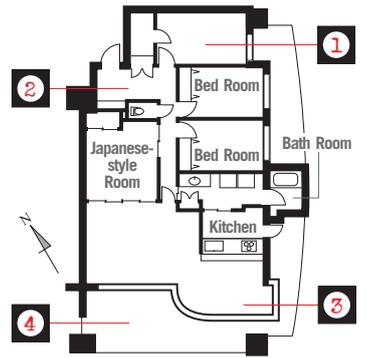
ご主人は関西の大学教授、奥様は元校長先生です。時々、娘さんとお孫さんが泊まりに来るのが楽しみなのだそうです。



**1 書斎**

書斎の壁一面には、ご夫婦それぞれの本がずらり。ご主人は休日や平日の夜、大学の講義の準備を行っているそう。他にも、ご主人の趣味のカメラ道具が棚に収納されています。

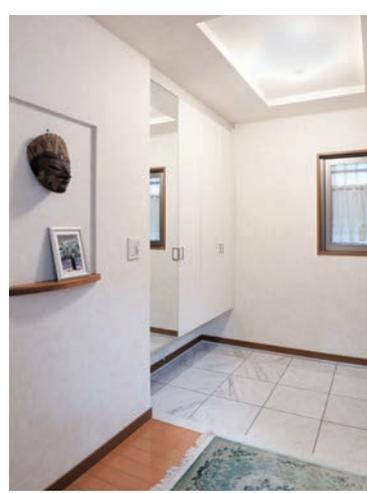
**FLOOR PLAN**



20畳のLDK、3つの洋室と和室を擁し、どの部屋も収納が充実。南東をぐるりとベランダが囲む4LDK、120㎡のゆったりした空間です。

**我が家のご自慢インテリア**

上：娘さんの結婚式の写真や、奥様の亡きご両親の写真と一緒に並んでいるのは、ご主人の肖像画。大学の図書館長辞任時に職員のご主人に頼んで描いてもらい、プレゼントしてくれた大切なものです。  
下：作りつけの棚に飾られている温かみのある雑貨は、かつてウィーンに住んでいたころに購入したもの。重厚なインテリアにじっくりなじむ色合いが素敵です。



**2 玄関**

お孫さんのベビーカーも置ける広さ。大理石のたたきはいつもピカピカです。ご主人が趣味で撮った写真が飾られており、お客様を温かく迎え入れます。

**3 ダイニング**

重厚感のあるテーブルには奥様のお母様の形見だというテーブルクロスがかかっています。奥様はここでパソコンを使いながら、外の緑を見たり滝の音を聞いたりして過ごしています。



**4 ベランダ**

南東をぐるりと囲むベランダは44㎡超の広さ！木々や噴水を見下ろすことができるので、夫婦で時々ここに来てゆったり眺めてリフレッシュします。



**ポルスターガーデンシティ 清心**  
岡山県岡山市北区  
奉還町1丁目11番8号  
15階建 全148戸 2003年8月竣工

**このマンションを担当しています**

「共同大浴場が人気で、住民の皆さまはお風呂で知り合い、話に花が咲くこともあるそうです。名月鑑賞会やクリスマスなどイベントも盛んで、お手伝いにも力が入ります。共用部も大事に使ってくださる方が多いのがうれしいですね。管理員は5人体制で、全員で協力して手入れにあたっています」と管理員の松田。西日本支店長、眞鍋も「11年勤めている松田は、主婦ならではのきめ細かい目線で管理にあたってくれていて、心強い限りです。住民の皆さんとのコミュニケーションも活発なので、全幅の信頼を寄せています」。



右はマリモココミュニティ 西日本支店長、眞鍋知久、左は当日担当した管理員、松田一恵。

# セコム・マイドクター+



増えています。  
セコムといっしょに  
お出かけしてるひと。



携帯電話  
としても  
ご利用  
可能です。

実寸大  
(約80g)



**外出先など屋外でもセコムが駆けつけます。**

ブザー用ストラップを引くとセコムへ救急通報。  
セコムからお電話の上、119番通報や、セコムの駆けつけを行います。



**セコムの看護師に、  
24時間365日健康相談ができます。**

専用端末の簡単な操作でセコム・メディカルサポートセンターにつながります。



**介護が必要な時は、  
別途ご契約の介護事業者へお取次も可能です。**

※介護契約のご検討には、ニチイヤツクイをご紹介します。(一部地域限定)



**あなたの「救急情報」をしっかりとお預かり。**

持病やご家族の連絡先などの「救急情報」をセコムが安全にお預かり。救急時、救急隊員・医療機関への情報提供に努めます。



かかりつけの病院や担当医などの情報を端末に送信します。

**ご利用料金:基本料金 1,800円/月(税別) + 加入料金 5,000円(税別)**

※現場急行サービス・位置情報提供サービスのご利用・通話には、別途料金がかかります。

セコム・マイドクタープラスはセコム・ホームセキュリティのオプションですが、株式会社マリモコミュニティを通じて紹介いただく場合は、セコム・ホームセキュリティのご利用なしでご契約いただけます。

# さまざまなシーンで安心をご提供する、セコム・マイドクタープラス。

## 事例① 転倒介助

ご自宅の鍵をお預かりし、**鍵預かり**  
一人暮らしの転倒を介助。**転倒介助**

一人暮らしの80代女性が「自宅で洗濯物を取り込み中に、バランスを崩して転倒した」との救急通報を受ける。緊急対処員はお預かりしているご自宅の鍵を持参し、ご利用者宅に急行。床に仰向けで倒れていた女性を介助して、無事にベッドにお連れできた。

▶現場急行で、離れて暮らすご家族も安心!

## 事例② 屋外対処

GPS機能で場所を特定し、**GPS機能**  
現場へ急行。**緊急対処**

駅構内にいた80代男性から「急にめまいがして駅のホームに座り込んでいる」との救急通報を受ける。マイドクタープラスのGPS機能により、瞬時に場所を特定し、最寄りの緊急対処員が現場に急行。緊急連絡先のご家族にも連絡し、男性は無事にご家族とともに帰宅。

▶屋外で“万が一”のことがあっても安心!

## 事例③ 119番通報

**救急情報**

お預かりの救急情報を救急隊へ提供し、救急時に迅速に対応。**メディカルサポートセンター**

70代女性から「息が苦しい」との救急通報を受ける。事前に女性からメディカルサポートセンターに健康相談があり、セコムの管制センターは消防への通報と、緊急対処員に現場急行を指示。現地到着した緊急対処員は、女性のマイドクタープラスに表示されている救急情報を、救急隊に提示。あらかじめ救急隊から搬送先の病院に救急情報が伝わったため、手術は速やかに行われ、女性は一命を取り留めた。

▶的確、スムーズな対応と救急情報の提示で、持病をお持ちの方も安心!

あなたの「大切」を、セコムする。

## セコム・ホームセキュリティ

24時間365日、ご家庭を各種センサーで見守り、万が一異常が発生した場合には、最寄りの緊急発進拠点から緊急対処員がお客様宅に駆けつけ、適切に対処します。



# 0120-400-274

株式会社マリモコミュニティ〈受付時間〉9:00～17:30(土・日・祝祭日を除きます。)

- お申し込みの際、お客様からご提供いただいた個人情報については、「セコム・マイドクター+」の販売のために必要な範囲内でのみ利用し、セコム株式会社に預託・提供いたします。
- 当社の「個人情報保護方針」等に関する詳細は、当社ホームページをご覧ください。( <https://marimo-mc.co.jp/privacy/> )

# 時節の贈物

5 名様



ボール  
A メイソンジャー5個セット

特集内で紹介したメイソンジャー。サイズ違いで置いて、キッチンに華やかに演出して。右から(レギュラーマウス)950ml¥650、480ml¥550、245ml¥450、(ワイドマウス)940ml¥650、500ml¥550(すべて税抜) / ワールド・クリエイト [www.world-create.co.jp](http://www.world-create.co.jp)

寒梅酒造  
B 純米吟醸「久喜」

「マンション便り」で訪れた埼玉県久喜市から、市内にある老舗酒造のオリジナル純米吟醸酒をプレゼント。地元、久喜産の水と米のみを使ったこの純米吟醸酒は、芳醇でふくよかな香りが特徴です。720ml¥1,500(税抜) / 寒梅酒造 ☎0480-21-2301



8 名様



1 名様  
トニースタイル  
岡山デニムの  
ミニトートバッグ  
C (ショルダー付き)

「お住まい拝見」で訪れた岡山県は、デニムの産地としても有名です。こちらは倉敷市児島のセルビッチデニムを使用した、こだわりのバッグ。昔の旧式織機を使って織られた、貴重なデニム生地です。色はスカイブルー。約220×165×110mm¥17,000(税抜) / トニースタイル <http://tony-style.com>

## 風ノ架け橋

皆様のご意見や  
ご感想を紹介!

結婚後すぐに入居し、10年経ちました。子供が産まれてからは、マンションの住人の方々との接点も増え、いろいろな情報をもらったり、楽し

くお話ししたり、大変助けられています。これから先もとても楽しみです。

(高崎市 KAさん 37歳)

中古で購入しましたが、3年住んでとても快適に暮らしています。模様替えを少しずつ進めていて、毎年楽しみながら暮らしています。

(新潟市 EYさん 31歳)

購入して今年で10年。先日、実家の母と姉が遊びに来てくれたのですが、「10年も住んでいるようには見えなくて、綺麗だよね」と言われました。自慢の我が家です。

(佐久市 KYさん 50歳)

暑い中、管理員さんがこまめに手入れしてくださるおかげで、共用スペースがいつも綺

麗に保たれていて気分が良いです。大変な作業だと思っておりますが、笑顔も素敵で頭が下がります。

(日立市 SMさん 28歳)

管理員さんの方もとても良く、評判の良いマンションです。とにかく住みやすい所なので最高です。

(小山市 NCさん 64歳)

管理員さんがゴミステーションの管理をしっかりしてくださって、とてもありがたいです。当自治体はゴミの分別が細かいのですが、管理員さんたちが熱心に働きかけてくださるので気持ちが良いです。

(広島市 IKさん 33歳)

間取りも広さもちょうど良く住み心地が良いです。坂の上

にあるのですが、毎日とてもいい運動になっています(笑)。

(川崎市 MYさん 38歳)

人生初のマンション生活3年が経ちましたが、とても快適で利便性も良く、引越して良かったネと夫婦でつくづく話しておりす。管理員様もとても頼れて安心です。

(松本市 KMさん 45歳)

希望賞品の記号を選んで、このページに添付されたハガキに必要事項を記入してご応募ください。切手は不要です。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。

【締め切り】2018年12月15日(土)

# 転ばぬ先の知恵

## 第11回

マンションという集合住宅である以上、避けては通れない近隣トラブルや管理に関する問題。今回は、入居者名簿の適切な取り扱いについて解説します。



### 相談1

先日、同じフロアに引っ越しされてきた方がいます。どんな方が知りたいたのですが、管理組合に問い合わせれば教えてもらえますか？

入居者名簿の取り扱いには組合員のプライバシーに十分留意する必要があります。マンション標準管理規約(単棟型)の第64条(帳票類の作成、保管)では、「理事長は、中略、組合員名簿及びその他の帳票類を作成して保管し、組合員又は利害関係人の理由を付した書面による請求があったときは、これらを開覧させなければならない」と記載されています。

一方、昨年施行された改正個人情報保護法では、適用対象が個人情報を取り扱う全事業者へと拡大されました。企業だけでなく、個人事業主やNPO法人、自治会、同窓会なども法規制の対象となり、マンション管理組合も該当します。

ご相談の件、具体的に知りた内容にもありますが、たとえば「理由を付した書面」による請求を行ったとしても、結果、不開示となることも考えられます。電話番号、連絡方法、家族構成、同居者氏名、職業など、入居者名簿で管理されていたとしても、開示させるには法令に則った「正当な理由」がなくてはなりません。

最近、都市部のマンションでは引っ越しの挨拶も少なくなり、隣家とのつながりも希薄になっているようです。災害時や孤独死への対応を含めて、入居者名簿に記載する情報は適切に回収し、慎重な取り扱いを行う必要性が高まっています。

### 相談2

管理費を滞納されている方がいて困っています。再三催促していますが、応じてくれませんが、管理組合として、解決を弁護士にお願いすることはできますか？

管理費滞納はよくあるご相談のひとつです。書面や電話、訪問など、管理組合による催促に滞納者が応じない場合、法的手段が必要となりますが、その際には専門的な知識が必要となりますので、弁護士に依頼されるのが賢明かと思います。

滞納状況にもよりますが、一般的なのは簡易裁判所に「支払督促」を申し立てて請求する方法で、比較的安価、かつ短期間で債務名義の取得が可能です。

また、滞納額が60万円以下であれば、同じく簡易裁判所に「少額訴訟」の申立を行う方法もあります。

費用に関して心配される方もいらっしゃると思いますが、マンション標準管理規約には規約違反の場合の弁護士費用を違反者に請求できる規定があります。お住まいのマンションに同内容の規約があれば、弁護士費用を滞納者へ請求可能と考えられます。もし、そのような規約がないときは、よほどの悪質性が認められない限り、弁護士費用を滞納者に請求することは、原則できません。

管理費滞納は5年で時効となります。ただし滞納者が債務の存在を認め、管理費の一部を支払ったり、訴訟により債務名義を得た場合、その時点で時効は中断されます。確実な回収のためには専門家による早期の対応が不可欠なので、お早めにご相談ください。

Adviser  
桑田英隆 先生

1974年東京生まれ。桑田・中谷法律事務所所属。マンション管理士の資格を持つ数少ない弁護士。約半年前から通い始めたジムですが、最近はその成果を肌で実感できるほどに。筋肉量は維持しながら体重は2kg減ったそう。

本連載へのご相談は巻末のハガキにて



# 紙一重

毎日の家事が楽になれば、生活がもっと充実するはず！  
そんな人へ、家事が楽しくなる“新常識”をご紹介します。

## 洗濯表示

洗濯表示が「ドライ」の洋服は、  
洗濯機の「ドライコース」で大切に洗っています

示が見定めましょう。

洗濯表示は左から確認しよう

新洗濯表示は、大きくわけて5種あり、左から、洗濯方法、漂白、乾燥、アイロン、クリーニング店での処理方法の順で記載されています。洗濯表示の確認は、「左から」が鉄則。水洗いと漂白が可能なら、おむね、家庭で気軽に洗える衣類だと判断できます。

旧洗濯表示には、要注意  
2016年12月に、洗濯表示が改正されました。旧表示の「記号が表す洗い方をおすすめする」という基準を、「回復不可能な損傷を起こさない、最も厳しい処理・操作の情報」を表す国際基準に統一。洗濯表示の信頼性が高まりました。表示通りに洗濯をすれば、ほぼ問題ありませんが、現在はい移行期です。新旧どちらの表示

## アイロンがけ

丁寧にアイロンをかけたシャツは、  
すぐにハンガーにかけてクローゼットに収納しています

アイロン後はパタパタが必須

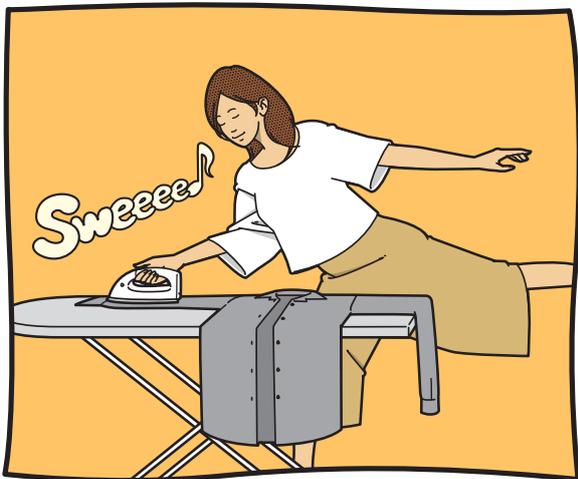
アイロン後の衣類を、すぐにクローゼットに収納していませんか？じつはそれ、シワ戻りの原因です。シワを戻さないコツは、衣類に湿気や熱気を残さないこと。そこで、アイロン後の衣類をハンガーにかけたら、「パタパタ」と振りまじょう。こうすることで、湿気が飛び、こもつていた熱気がクールダウンします。

アイロンは立ってかけるべし

「正座」でアイロンをかけるより、立った方が効率的。重心がかけやすく、最小限の力でシワが伸ばせます。また、シャツの袖などを、台から垂らせるのもメリット。余計なシワやヨレがでず、キレイに仕上げられます。

蒸気は最初の一かけで使おう  
アイロンの蒸気は、シワを伸

ばすための必需アイテム。使いたちころをマスターすれば、アイロンがけが楽になります。ワイシャツの袖にアイロンをかける場合、まずは蒸気を出しながら、袖口から肩まで一気にかけます。その後、スチームをオフにして、肩から袖口まで戻れば、完成。蒸気のオンとオフを駆使できれば、難易度の高いワイシャツのアイロンがけもスムーズです！



[監修] 中村祐一 / 洗濯アドバイザー