

マンションライフを、もっとステキにシフトする。

# ENTLINK®

エントリンク

ISSUE  
the number

02

2024



REから始まる新しい暮らし

TAKE  
FREE

サステナブルで快適な日々へ  
ENTLINKでライフシフト!

# 大容量貯水タンク Multi Aqua

マルチアクア3つの特徴

1

## 安心な貯水容量

1本のタンクで120L  
の飲料水を確保

2

## 安全な水を保つ

水道管の一部として設置し、  
常に新鮮な水道水と  
入れ替わる

3

## 省スペース

設置は建物裏や階段下、  
駐車場などの  
省スペースを利用

災害や断水時の  
「飲料水・生活水」  
確保の心配を  
「量・質」とともに解決



資料請求・お問い合わせはこちら

受付時間／平日 9:00～17:00

販売店

セーフティ&ベル株式会社 担当：中務（080-4946-4474）

取扱店

ALSOK 昇日セキュリティサービス株式会社

# 「RE＝利」

## 当たり前を見直して「利」を感じる暮らしへ

「RE」＝「利」  
エントリンク2号のテーマは「RE」＝「利」  
マンションでのライフスタイルを「RE＝見直す」と  
たくさん「利(メリット)」がある！という提案です

たとえば  
プチリフォームで専用スペースを造れば  
リモートワークや趣味の時間が充実したり  
家事のアウトソーシングを始めたら  
気持ちにゆとりが生まれて家族の会話がはずんだり  
暮らし方を「RE」していくことで  
「悩み」を「楽しみ」に変えることもできそうです

エントリンクは衣・食・住・娯楽を通じて  
楽しく役立つ情報をお届けする  
マンション専用情報誌です

もっと快適な毎日を  
もっとサステナブルな生活を  
エントリンクと一緒にかなえてみませんか

## CONTENTS

### 特集マンション×RE

- |    |   |    |  |    |   |
|----|---|----|--|----|---|
| 03 | スペシャルインタビュー<br>向井亜紀×西川明秀<br>家庭ゴミからエネルギーを創る                    | 07 | RE-Duce<br>サブスク活用のススメ<br>「所有」から「利用」へ         | 09 | RE-Form<br>在宅ワーク進化術<br>プチリフォームで多目的スペースを |
| 11 | RE-Make<br>リメイクでお手軽ライフ<br>家具の経年変化を楽しむ発想                       | 13 | RE-Housework<br>家事のアウトソーシング<br>ときには専門家の手を借りて | 15 | RE-View<br>水回りを見直して<br>家計にも環境にも優しい暮らし   |
| 16 | SERIES BOUSAI<br>いざ!というときのために<br>自宅で楽しく防災訓練                   | 17 | TREND NEWS<br>映画「三日月とネコ」                     | 19 | もっと知りたい自治体のSDGs<br>リサイクルをDX化する世田谷区      |
| 21 | 火を使わずに残り物でサクッとできる<br>RinRin ママのひらめき〜クッキング〜<br>映画観賞券プレゼントのお知らせ |    |  |    |   |

## SPECIAL AMBASSADOR



むか い あ き  
向井亜紀

PROFILE

テレビ・ラジオなど幅広く活躍。1994年に元格闘家の高田延彦氏と結婚。高田氏とともに全国各地で親子向けの無料体育教室「高田道場ダイヤモンドキッズカレッジ」を行い、のべ2万人以上の子どもたちとふれ合っている。またアフリカへ古着を送る活動、ゴミを出さない美味しい食生活などSDGsを実践している。

# 家庭ゴミからエネルギーを創る 最先端の未来事業

# RE-BORN

有限会社やまぎん 代表取締役

株式会社BIOTECHWORKS-H2 代表取締役

インタビュアー

## 向井亜紀 × 西川明秀

SDGsという言葉が社会で広まるずっと前からサステナブルな事業に挑戦し続けてきた先駆者。

常に人がやらない分野を切り開く西川氏が次に目指すのは有機廃棄物—ゴミから水素エネルギーを生み出すプロジェクト。

西川氏のパワーの源と事業についてインタビューしました。

**祖父の願いを社名にこめて  
新しい事業にチャレンジ**

向井—今日は有限会社やまぎん本社で、ゴミから水素を創り出すシステムについて伺いたいと思います。西川社長、どうぞよろしくお願ひします。

西川—こちらこそ、よろしくお願ひします。

向井—最初に「やまぎん」という社名について教えていただけますか。

西川—もともと私の祖父が大阪で始めた飲食店の名前が「山銀食堂」だったんです。それを継いでほしいと言われたんですけど、断りました。

向井—あら…。

西川—で、その後大学4年生の時に起業したんですが、その時祖父の遺言をひとつでも叶えたくて社名を「やまぎん」にしたんです。よく明治時代からある会社ですか、なんて言われます。

向井—そんな西川家物語があったんですね。最先端の事業をなさりながらも洪めの社名だなとは思ってました。お名前が残されたこと、お爺ちゃん見てるでしょうね。きっと。西川—そうですね。祖父が見てくれると嬉しいですね。



## 繊維との出会いが 人との縁を 繋げてくれた

向井—最初はどんな事業を始めたんですか。  
西川—繊維卸売りの会社です。僕は大学浪人中に繊維の会社に入社して、それが繊維との出会いです。大学在学中の4年半、その企業に勤めました。

向井—起業のきっかけは何だったんですか。  
西川—2000年の8月、急に取引先の大きな企業の社長から独立しないかって言われたんです。で、2週間後に独立しました。展望とか全くなかったんですが。

向井—その社長さんも、西川青年に光るものを見つけていらしたんじゃないですか。  
西川—そうかもしれません。すごく信頼してくれて、バックアップもしてくれました。

向井—この青年は絶対裏切らないって。  
西川—はい。これお金の話になっちゃうんですけど、初年度売上5億円なんですよ。

向井—すごい才能！  
西川—その社長さん、私の年齢より40も上の方だったんですけど、本当に2年間助けてくれたんです。なのに私は、大して仕事しなくても売上できるんだって勘違いしちゃって。

向井—その後は順調だったんですか？  
西川—いえ、その後不遇の時代がありました。実は2年間で借金2000万円。

向井—借金も才能のうちって言いますけど…  
西川—単純に金遣いが荒かっただけで。しかもプロポーズした日に振られて。

向井—かなり不遇の時代だったんですね。  
西川—開き直って借金を1年で返すぞと。長距離トラックの運転手やゴミ収集車の仕事をして、1年間で全額返済しました。

向井—バイタリティが半端ない！  
西川—自分が納得したら向かっていく力がある方だと思うんですよ。とりあえず人がやってないことをやってみようって考えて。

起業してからはアパレル生産の委託を受ける事業を始めました。でもただ生産を請け負うのではなく、企画、デザイン、生産全てを丸ごと請け負う体制で。

向井—なるほど。例えば今日の衣装なら、素材、色合い、デザインまですべてを請け負う。  
西川—そうです。あとはデザイナーさんに好きに修正してもらえば良いんです。

アパレルが抱える大量廃棄とCO2問題  
西川—洋服って1年間に36億着ぐらい輸入されてるんですよ。でも販売は24億着。  
向井—あとの12億着分はどこに…

西川—実はそこが問題で、アパレル業界は見ないように見ないようにしてるんですよ。  
向井—12億着も無駄になってると思うと、ちょっと買うのをためらってしまうと思う。

西川—いいえ、逆です。僕はまずそこを変えていきたいという思いが強いですね。捨てるからダメではなく、何とかうまく有効活用して楽しく広がる方向へ変えたい。

アパレルってCO2の排出量業界第2位なんです。1位が石油で、2位が繊維産業、3位が自動車産業。自動車よりも多いんですよ。このままだけは1位になってしまふ。

向井—まさか、そこまでとは！  
西川—繊維業界はまさに今窮地。でもCO2は生産過程で出るものなんです。私たちはこ

の点を改善しようとすごく努力しました。生産過程で使う電気を作る時に発生するCO2を何とかしようと。ファッションを楽しんでほしい。でもゴミをこれ以上増やすのはやめましょう。っていうのが私たちのやろうとしてることなんです。

### 廃棄物をエネルギー資源に

西川—私たちのプロジェクトは、ゴミをエネルギーに変えていこうというものなんです。  
向井—ゴミをエネルギーに？  
西川—そもそも我慢して続けるサステナブルって何？楽しい？って疑問に思っています。

にしかわあきひで

## 西川明秀氏 PROFILE

有限会社やまぎん 代表取締役  
株式会社 BIOTECHWORKS-H2 代表取締役  
BIOTECHWORKS-H2 Inc(アメリカ法人) CEO  
Aki-Nishikawa-Consulting 合同会社 CEO

2000年 Yamagin inc. 創業。OEM、生地開発など多岐に渡りアパレル業界に携わる。アパレルの抱える環境問題対策や新たなビジネスモデルの構築など常にチャレンジを続けるトータルプロデューサー。  
趣味: ゴルフ/釣り/ふらっと旅に出ること  
日課: 朝5時に飼い猫にご飯をあげること  
子どもの頃の座右の銘: 生生発展(絶えず活動しながら発展すること)





向井—前向きですね。諦めない！

西川—2017年ぐらいから海外に出たんですけど、大損したこともあります。でももう一度海外でチャレンジしてみたらサステナブルってこの概念が当たり前になった。

向井—日本はわかっていなかったんですね。西川—はい、やってたことが海外で認められてものすごく楽しかったです。パリとか、ミラノの展示会に出展したりして。

向井—そこがすごいんです。信念がブレない。儲かるとか、売れるとかは二の次にして…。

西川—いや一応考えてます(笑)。でも売れなくてもへこたれないですね。私は海外で仕事して、日本人を誇りに思ってるんです。日本を前面に出して、日本人にしかできないことをやりたいと考えています。

開発と生産はいつでもダイレクトな飛び込みで

向井—海外で苦勞なことはいいですか。

西川—開発では通常は商社さんと提携して進めていくんですが、私たちは基本、直接工場に飛び込みです。アメリカのプラント工場の契約も。

向井—そんな大規模なシステムを、ですか。

西川—メールやSNSを駆使して。

向井—体当たりじゃないですか。

西川—初めは大変でしたけど、今はもうアメリカプラント会社の副社長とも友達です。手土産持ったとか他人行儀なことをすると友達やめるって言われますよ。

向井—素敵な関係性ですね。

西川—大きな決断でもイエス・ノーが早いのが気に入られる理由かもしれません。ちょっと日本人ぼくはないかもしれませんが、日本を牽引してきた偉人はみんな決断と責任感をもって信念を貫いている人たちでした。



もうすぐ稼働が始まるプラント工場の模型

向井—失敗は怖くないですか。

西川—失敗しても前に進むことが重要だから。コロナの頃とか会社を清算してみんなでお金を分けて休憩しようかとも思いましたけど。仲間の力もあってまた新しくチャレンジ。

その頃、アメリカの政府から感染予防専用の

のガウンを作れないかという声がかかって。

向井—コロナの際に医療関係者が着ていた…  
西川—そうです。あれが1日何億枚も使い捨てて埋め立てられてたんですよ。そこで、洗って繰り返し50回使っても問題ないものを作ってほしいという依頼があったんです。

向井—ウイルスが付着しているガウンを。

西川—はい。高温で洗浄するんですけど、何十回も洗浄して繰り返し使えるものを作ろうと。結局、75回、130回とさらに耐久性のあるものができました。

向井—そこまで極めましたか。

西川—でも特殊なウエアではなく一般の服で作りたい。結果、できたのがゼロテックです。安全安心なファッションをみなさんに提供するの自分たちの使命なのではないかと。

向井—志を持って次の展開へ進むんですね。西川—この素材はゴワゴワしないし、普通に洗濯機に入れてくれたらOKです。乾燥機もOKです。

## ごみが資源に 廃棄物が ゼロになる 時代を構築

向井—廃棄物から水素を作り出すというプロジェクトについて教えていただけますか。

西川—はい。原理はものすごく簡単なんです。燻製って作ったことありますか？

向井—あります。キャンプのときとか。  
西川—燻製って箱を熱し、中の物を蒸すので、中身は炭素みたいに黒くなりますよね。あれとよく似たことをしてるだけ。燃焼とは違うのでCO2を出しません。

燻製していると白い煙出るじゃないですか。あれが一酸化炭素と水蒸気なんです。要するにCOとH2O。これを分離させて、CO2とH2にする、つまり二酸化炭素と水素にするんです。でもこのシステムが画期的なのは燃やさないということなんです。

向井—燃やさないとなぜ良いんですか。

西川—通常、燃やすと大量に出る二酸化炭素を82%も削減できるんです。

向井—そこまで違うんですか。

西川—リサイクルってペットボトルとかトレーとか石油由来のものばかり。だから僕は逆にリサイクルがしにくいもの、できない部分を頑張ろうと考えた。それが繊維製品なんです。洋服って綿とか繊維とかゴムとかいっぱい混ざって分けられないんですよ。



機能的でおしゃれ！  
雨の日のお散歩も楽しくなりそう

ペット用のレインコートもあるんですよ

向井— 考えてみれば、そうですね。  
西川— で気づいたのが、これほとんどの廃棄物、家庭ごみでもできるんじゃないかと。

## ゴミが利益を生む新しい社会へ

西川— 今、ゴミの処分はお金がかかる一方で、でもそれではサステナブルじゃない。僕らのシステムは利益が出るように、利用した人にメリットがあるような造りなんです。  
向井— 夢のようなシステムですね。  
西川— 廃棄物ではなく、リサイクル品。家庭ゴミリサイクルです。面白くないですか。

向井— 燻製できるものならすべて可能という。西川— だからゴミの日はリサイクルの日です。さらに水素から発電していけば、地方自治体などは収入に替えられるんですよ。実際の利益を上げると住民サービスに還元されます。向井— これまで煙になっていたものがクリーンになりエネルギーになり、利益まで出ると。西川— 大体1人あたり1週間に5kgぐらいのゴミが出て、それが約1日分の電気にできる。  
向井— ゴミが電気に生まれ変わる！  
西川— 電気代が13%ぐらい下がるんですよ。  
向井— 嬉しいです。電気代大変ですから。  
西川— ゴミが資源になる、電気代が安くなる、そういう有益な部分があって持続可能な社会は回っていくんだと思うんですよ。  
向井— SDGsは我慢じゃないんですよ。

## マンションが抱える課題にも活用

向井— マンションは今、積立金や修繕費などが重荷になってしまいがちですよ。でももしゴミを資源にできたら…

西川— そうなんです。私たちのバイオテックワークスエイチツのシステムを活用すれば、ゴミが資源に変わる。たとえばどこかの部屋が修繕費の補填とかなるんですよ。  
向井— 処分するのにお金がかかっていたものたちですよ。修理費や管理費の負担に溜息をついていたみなさん、これは朗報ですよ。

西川— そこからさらに環境貢献の意識が芽生えればうれしいですね。そうそう、私たちのプラントから出た最後の処理くずはコンクリートの砂の代わりになるんですよ。  
向井— マンションってコンクリートを大量に使いますよね。

西川— 最後の最後まで全部、何も無駄にしない、無駄にならないことが重要なんです。でももう一つ重要なのは無理しないということ。向井— リサイクルには頑張ってください。無理せず楽しむのならもっと社会に広がりますね。

西川— 我慢でサステナブルは続かないです。ただ、これから洋服を買う時、服の行く末を楽しく見守ってもらえれば嬉しいですね。  
向井— 本日はSDGsについて夢あふれるお話をありがとうございました。

## インタビューを終えて

これまで何気なく楽しんできたファッション。一つの繊維が生まれデザインが施され、ウェアとなって私たちの手元に届き、役目を終えたら誰かに譲るか処分して「ジ・エンドだ」と思っていました。でも、今回西川社長のお話を伺い、そこで物語を終わらせてはならないと気づきました。その先まで繋げていくために何ができるかを考えることこそがSDGsなんです。持続可能な社会は努力して創るもの、サステナブルには我慢が必要と、いつの間にか思い込んでいたのかも。何とかしなければと考えつつも、社会の仕組みが変わらなければなかなか実現しないだろうな…とどこか他人任せになっていました。

西川社長は自分で何とかしようと思き出す方。それも心から楽しそうに。地球に生きる人々にファッションや暮らしをずっと楽しみ続けてもらいたいという鮮やかなビジョンがブレることはありません。無理は禁物、我慢は続かない。未来の光は「楽しむ」のその先に射しているんですね。  
ファッションでオシャレを満喫して、でも使い終わって手放すときがきたら、物語を終わらせてしまわないよう資源になる道へ繋げてくださいね。そのほうがもっととハッピーでしょと、教えていただいたひとときでした。



# サブスク活用のススメ

## 「所有」から「利用」へ 本来の目的に立ち返ると無理・無駄のない生活が実現

音楽配信や動画配信などのカルチャー系からファッション、車、別荘など  
サブスクリプションは多くの分野に広がっています。

スペースの限られたマンションライフとも相性の良いサブスクサービス  
個人で所有する暮らし方からみんなでシェアするサステナブルな社会へ  
今、時代は変化しています。

### 「購入」から「利用」へ

少し前まで「豊かな暮らし」というのは欲しいものを購入し、たくさんモノを所有することを指してきました。でも社会の流れが変わり、今、シンプルな暮らしや物を持たない自由が選ばれる方向へと向かっています。

### 物のあふれる生活からの脱却

必要なモノを我慢してまでシンプルに暮らすのは、本物の豊かな暮らしとは言えません。そこで注目されているのがサブスクリプション。必要なモノが必要な時だけ使える、それが本当の快適で豊かな暮らしと言えるでしょう。使わなくなったら捨てるという大量購入・大量廃棄という消費から、使う分だけ手元に置くというのがサブスクライフ。まさにサステナブルな考え方。マンションライフとの相性も良いのではないのでしょうか。

### 「したい」をかなえるサブスクリプション

- 高額な商品を使ってみたい
  - 固定費を抑えたい
  - 自分に合うかどうか実際に使ってみたい
  - 色々な製品を比べてみたい
  - ある期間だけ使いたい
- 今、どれくらいの人がサブスクを利用しているのでしょうか。

- 現在利用している 45%
- 過去にしていた 10%

半数以上の方が経験しており、半数近くの方が現在も利用しているようです。それだけこのサービスが身近になったというところかもしれません。



今、サブスクって  
たくさんバリエーション  
あるから便利!



実際にサブスクサービスを  
利用した人の感想

- これまで手が出せなかった高額商品も気軽に使えてうれしい(家電)
- 少し奇抜なデザインにもチャレンジできた(家具)
- 良い家具や家電を使っていると生活の質がワンランク上がったと実感する
- 良いものを置いてみたらなんとも言えない幸福感に包まれた(アート)
- 収納の少ないマンションなので、溜まるストレスから解放された(ファッション)
- 実際に使ってみて高機能を実感して、結局買取した(家電)
- 家に置いてみたら似合わなかったため、解約した(家具)

## たとえば調理家電を サブスクで

忙しい毎日、時間はないけれど美味しいご飯は作りたい。そんな時に便利なのが自動調理鍋です。

材料を入れてスイッチを押せば後はほったらかしでOK。

ただ自動調理鍋はけっこう種類が豊富でお値段も高額な家電です。もし使い勝手が合わなかったり、思ったより使う機会がなかったりしたら…そう思うと思いついて買うのも迷いますね。

そこで活用したいのが家電のサブスク。実際に自宅のキッチンで使ってみて、気に入った時は買い取ることもでき、必要なければ解約することもできます。  
※解約金等がかかる場合があります。

### 自動調理鍋を借りる場合

1,900円/月(新品)

最低利用 6カ月

往復送料無料

原則修理費負担なし

※ドコモの家電レンタル・サブスク Kikito で利用する場合

SHARP ヘルシオ ホットクック(新品)

KN-HW24G 2~6人用 2.4L容量

※購入した際の価格 62,480円(家電量販店)



これなら  
買い取りも  
アリかも☆

共働きの  
我が家に  
ぴったり☆



サブスクリプションは様々な分野に広がっており、使い勝手も進化しています。物を無駄にしないSDGsな考え方にフィットすることはもちろん、買う前に試してみたいという欲求や、色々な種類を楽しみたいという願いをかなえるサービスといえるでしょう。もちろん、利用額や制限など条件によっては合わないものもあります。それぞれのメリット・デメリットを吟味して、快適な暮らしに役立ってほしいですね。

# 在宅ワーク進化術

## 仕事×団らん×趣味×癒やし 欲張りなプチリフォームでお部屋は多目的スペースへ!

子どもが大きくなる、リモートワークなど働き方が変わる—  
年月の経過とともに家に求める形も変化していきます。  
全体のスペースを広げるのが難しいマンションではリフォームをするのが一般的。  
でも大きく間取りを変えるのは経済的に大きな負担がかかります。  
そこでおすすめなのが「プチリフォーム」今回はワークスペースに注目してご紹介。  
少しの手間と経費で思った以上に快適な空間が造れます。

専用のワークスペースがあると  
こんなに快適

### 仕事

- テレワーク
- リモート会議

パソコンなど機器を常設できる  
書類や資料・道具などを広げたままに  
きるのでストレスが少なく  
雑音や邪魔が入りにくく集中できる



### 家事

- 家計管理
- ネット注文など
- 子どもの道具の準備など

書類の整理がしやすく、無駄な時間が  
減る  
作業を中断する場合に片付けなくて良い



### 趣味

- ゲーム
- 手芸などの制作
- 読書
- 動画制作・鑑賞

道具や材料などを定位置に置ける



うれしいな  
自分だけの  
スペース



## わが家にワークスペース造るならどのタイプ？

### Aさんのお悩み

リモート会議が増えたけど、リビングだと雑音が気になって…でもリモート専用の部屋なんて、そんな余裕はない…どうする？

＼ベストアンサー／

### 寝室の一角をワークスペースに

たとえば寝室などの居室の一角を利用して。少しのスペースを活用してコンパクトな書斎を設置。音の問題も解決、仕事にも集中できそうです。



これなら  
リモート会議も  
安心してできる！

場所	寝室など独立した部屋の一角
タイプ	省スペース／クローズ型
環境	雑音が入りにくい
収納	少なめ

気軽に造れて  
気になる雑音は  
シャットアウト



参考価格：73,900円

### Bさんのお悩み

ダイニングテーブルで作業していると、テーブルの上が資料や書類でゴチャゴチャに。でも子どもの様子が見える所で作業したいし…どうする？

＼ベストアンサー／

### リビングに専用の収納型デスクを

専用のデスクなら、いちいち書類やPCを出し入れしなくて良いので効率的。使わないときはコンパクトに収納できるからリビングも広々使えます。

使わない時は  
コンパクトに  
収納



参考価格：121,700円

宿題やってるかな？  
子どもの様子が間近に  
わかって安心

場所	リビングなどのオープンスペース
タイプ	省スペース／オープン型
環境	子どもなど家族の様子がわかる
収納	やや少なめ



### Cさんのお悩み

本格的に仕事をするのに機器や書類も多いし、ある程度の広さは必要。書斎専用のできる空き部屋なんてないし…どうする？

＼ベストアンサー／

### 小部屋の一角を小壁で仕切ってワークスペースに

たとえば納戸のように物置になっている居室の一角を小壁で仕切って専用のスペースに。収納もたっぷり効率よく作業できます。



資料や書類を  
出しっぱなしにできるから  
スイスイはかどりそう！

場所	空室の一角専用の部屋
タイプ	広々ゆったり／完全クローズ型
環境	集中できる
収納	たっぷり

オン・オフの  
切り替えが  
しやすい



参考価格：232,800円



さらにバージョンアップするなら——  
吸音性能のある壁材などで音漏れ防止のリフォームがおすすめ

WEBでは上記以外にも  
多数の例をご紹介します  
詳しくはこちらまで



# リメイクで お手軽リライフ

## 家具は暮らしのパートナー 経年変化を楽しむ発想で 長い付き合いを楽しむ暮らしへ！



快適な暮らしに欠かせない家具・インテリア  
家の片すみで眠っている家具をリメイクすれば気分も一新  
持続可能な社会を実現できそうです。  
夏に向けて、手持ちの家具を見直してみませんか。

### 暮らしとともに変わる家具インテリアの需要

お気に入りのテーブルでコーヒーを楽しんだり、ゆったりできるソファでくつろぐなど、快適な暮らしに家具インテリアは大切なピース。家具インテリアに満足している人は、満足していない人に比べて幸福度が高いというデータもあります。ただ年月と共に家具が暮らしと合わなくなることが増えるのも事実です。

### 家具への不満三大理由

- 統一感がない
  - 古びた、色があせた、欠けたりした
  - 子どもが成長して合わなくなった
- 家具を買い替えない理由
- もったいない
  - お金がない

(大塚家具調べ)

どこのご家庭でも使わない家具やインテリアがあるものです。ではみなさん使っていない家具をどうしているのでしょうか。

### どうする？使わない家具

- そのまま放置する
- 粗大ゴミに出す
- リサイクルに出す

日本では不要な家具の6割がそのまま家の片隅に保管されているというデータがあります。

### 放置する理由

- 捨てるほど悪くなっていない
  - リサイクルに出すのがめんどろ
  - 粗大ゴミに出すのは手間
- 限られたマンションの室内にデッドスペースがあるのももったいないですが、断捨離で処分するのももったいないですよ。

### 日本の粗大ゴミ処分はもう限界

日本で1年間に出されるゴミは約4、000万トン以上。家具インテリアもその一部、多くは焼却処理されます。でも焼却処分すればたかさんのCO2が排出されます。できれば捨てずに生かしたいもの。

### 日本に息づくリメイク文化

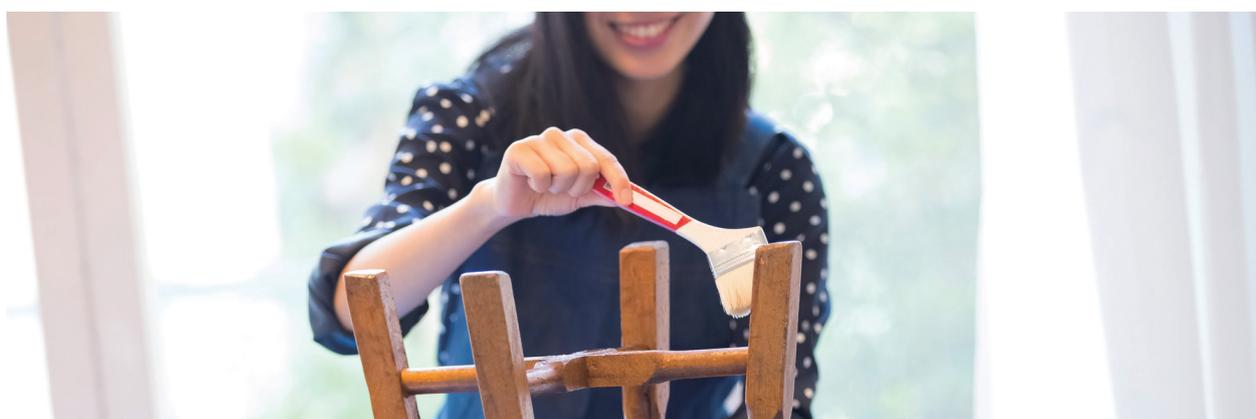
使わない家具をリサイクルするのも良いですが、リメイクもおすすめです。もともと日本にはあらゆるものを直して使う持続可能な文化がありました。江戸時代には家具製作の専門家で修復も行う「指物師」や桶や樽を直す「たが屋」、鍋釜を直す「いかけ屋」など、それぞれにプロの修理屋さんがありました。またヨーロッパでは代々家具を受け継ぐのが当たり前。アンティークな家具がオークションで高く取引されているのもよく知られています。

### もっと気軽に家具の再利用を

少しくたびれた家具をモダンに生まれ変わらせる、実家の片付けで出てきた古い家具をマンションに似合うデザインに作り替えてもらう。子どもが大きくなって似合わなくなった家具をDIYでリメイクする。愛着のある家具を修繕しながら長く使うことはサステナブルな暮らし方と言えます。



江戸時代の指物屋



## BASE

### まずは、準備をしましょう

- イメージ図や設計図を描いてみましょう
- イメージに沿って塗料や道具などを揃えましょう
- イメージに近い写真・画像などを探してみましょう  
※ホームセンターなどに写真などを持って行って  
気軽に相談するのもおすすめです
- リメイクする家具の汚れをきれいに落としよく乾かしておきましょう



まるで  
新品!?

DIYで  
リペア・リメイク

プロに聞くリメイクDIYのコツ

ペイントが剥げてしまったり、少し欠けてしまったりした家具も、部屋の壁や棚も、ちょっと頑張れば見違えるようになります。今回は家具製作のプロにDIYのコツを教えていただきました。プロならではのワザと工夫を参考に、わが家の家具をよみがえらせませんか。

## PAINT

### 塗装してみましょう

- 無垢の木材製家具の場合
  - ①オイル塗装するのがおすすめ  
スポンジで塗ってタオルなどでカラ拭きするだけ  
※濡れた食器などを置くと水染みになるので要注意
- 塗装された木製家具の場合
  - ②ウレタンニス塗装がおすすめ  
下地を塗ってからウレタンニスで塗装しましょう。  
※きれいに仕上げるなら必ずヤスリをかけてから  
※ハケ目が出たり、ムラや泡が出る場合があります注意が必要

家具の  
素材と塗料の  
相性が決めて



何か色がハゲて  
使いたくないな

## WALL

### マンションの壁面って使えるんです

マンションのほとんどの壁は石膏ボードです。そのため釘やネジを打てない場合が多く、スペースを無駄にしがちです。そんな時、活用したいのが合板貼。写真は合板の上に薄い無垢の古木材を貼ったものです。他にも合板をボンドで貼った上に薄い木材や壁紙を貼れば釘やネジを打てるように。使い勝手も良くなり、おしゃれに変身できます。

こんな所も釘や  
ネジを打って活用



壁って釘とか  
打てないと  
不便ですね

## ORDER

### 本格的にリメイクするなら

たとえば実家の家具など思い出のある家具をリメイクするならプロにオーダーするのもアリですね。思いもかけない変身ができるかも。

リメイクのコツをしてくれた高橋さんは、本格的な家具のリメイクも請け負うオーダー家具製作のプロ。高橋さんの工房／茨城県つくば市ラスカルファニチャーファクトリー

高橋さんのHPには他にもリメイク家具の例が載っています。



家具のリペア・リメイク、お部屋のイメージチェンジはアートな活動、クリエイティブな楽しみでもあります。みなさんも一度挑戦してみませんか。

木製の古いドアを  
モダンなテーブルにリメイク  
(ラスカルファニチャーファクトリー製作)

Before



After



# 家事のアウトソーシング

## ひとりで頑張りすぎないで ときには専門家の手を借りる 自分も家族もメリットいっぱい♪

家事は1年365日、休みなし。もっと余裕を持ちたいと思いつつ、  
家事代行を活用するのはもったいない？  
実は今、家事代行サービスを利用する人、増えています。

家事労働を賃金評価すると

女性は年平均で約200万円

共働き家庭が7割を超える今ですが、相変わらず家事は女性中心の家庭が多いのが現実です。でも男性はもちろん、女性でさえ家事はやって当たり前、無償の仕事との感覚があります。

実際家事を賃金として計算すると女性は年平均約200万円、男性は約60万円という額が出ています。やはり家事の負担は大きいことがわかります。

※家事労働の男女別賃金評価額・OC法による（内閣府経済社会総合研究所）

家事は家庭内で、が当たり前？

昔は3世代同居だったり、家事・育児を手伝い合えるご近所づきあいがあったりと助け合える繋がりがありました。ところが現代は家事は家庭内で完結する場合がほとんど。特にマンションに暮らす場合、親せきとも遠距離、ご近所づきあいも希薄という方が多いのでは。

その家事、あなたがやらなきゃダメですか？

誰にも頼れない中、まじめな人ほど完璧な家事に縛られて疲れ気味だったりしますね。でも具合が悪くなったり、キゲンが悪くなったりして家庭の雰囲気ギスギスするのは困りもの。全部ではなくても、苦手な部分や足りない所はプロの手を借りるのもアリです。

家族で過ごす  
たのしい時間が  
増えたね♪





気持ちに  
ゆとり

買物が  
ラクになった♪

もう献立に  
悩まない



週1回、4日分の  
作り置きおかずを頼んだら

年々増えるサービスの利用者  
家事代行サービス事業規模は2017年  
には約700億円でしたが、2025年には  
2000億円規模になるとの試算が出ていま  
す。それだけ利用する人が増えていて、これ  
からも増え続けると予想されています。



仕事が  
スイスイ

片付いてて  
気持ち良い

掃除しなきゃ  
のストレスから  
解放された感じ



月2回、苦手だった  
お掃除と片付けを頼んだら



時間と体力に  
ゆとりができた分  
家族旅行に行く？

プロの技を  
実際に見て  
参考になった



年に2回大掃除を頼んだら

家事代行サービスの利  
用は、ストレスが減って  
時間にゆとりができるの  
はもちろん、専門家に  
よる掃除や片付け、料理は  
とても参考になります。  
アウトソーシングする  
ことで、上手に家事をこ  
なす知識も身につくので  
すね。



### 料金の一例

掃除—ミニメイドサービスの場合

#### 定期利用

カジュアルプラン	8,316円/回
	2時間 月2回以上
プレミアムプラン	12,210円/回
	2.5時間 月2回以上

#### スポット利用

1回コース	19,800円/回 3時間
月1フリープラン	15,840円/回 3時間
いずれもスタッフ1名	

### スポット利用

● 大掃除のサポートなど

● 苦手な水回りの掃除だけなど

週に1回/月に2回など定期的に利用

### 定期利用

2パターンある家事代行サービス

### 利用方法

使い勝手にあわせて選びたい

# 水回りを見直して 家計にも環境にも優しい暮らし

最近、多機能なシャワーヘッドが注目されています。どんな機能があるのか調べてみました。

ヘッドの穴が細かいマイクロバブル

ミスト機能

● 毛穴や頭皮の汚れをさっぱり落とせる

● メイク残りもスッキリ

省エネをかなえる

節水・水圧維持機能

● 少ない水量で高い水圧を保てる

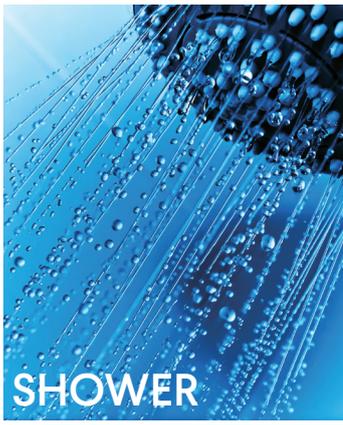
● 電気代・ガス代なども節約になる

ヘルシー指向の

塩素除去・浄水機能

● 水道水に含まれる残留塩素を取り除いて肌への負担を軽減

● 敏感肌でも安心



シャワーヘッド交換の魅力

自分で購入  
自分で交換

DIYで  
カンタン  
取り替え

※取り替えられない機種もあるので要確認

リーズナブル

節水型なら  
5千円～

※メーカーや機能などによって幅あり

水道代・  
ガス代の節約

水道ガス  
年間  
約1.3万円  
節約

※4人家族の場合

頭皮・素肌に  
やさしい



細かい水流で  
毛穴の汚れまで流す

限られた水資源

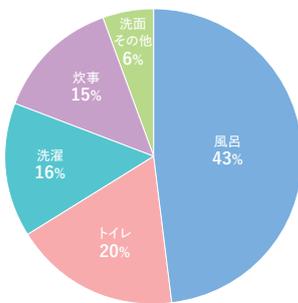
ふだん私たちは当たり前のように水を使っています。家庭で使う1人あたりの生活用の水使用量は1日約230リットル※。500ミリリットルのペットボトルに換算すると460本分となり、大量の水を消費していることがわかります。(※国土交通省の統計)



一番使うのはお風呂・シャワー

以前はトイレで使う水の量が一番多かったのですが、節水型のトイレが増えた結果、今一番水を使うのはお風呂・シャワーです。

家庭での水の使われ方



毎日使うシャワー。今後値上がりが予想される水道料金に備えるためにも、ヘッドを交換して水の使用量を減らせれば、環境にも家計にも貢献できますね。

他にもできる節水アクション

- シャワーは、こまめに止める
- 食器洗いはお湯の流しっぱなしをしない
- 歯磨きは水を流しっぱなしにしない
- トイレの大小レバーを使い分ける
- トイレのリフォーム

トイレタンクの進化で主流は節水タイプに1990年代以前に比べると1回のトイレで使う水の量は大幅に減りました。

1990年代以前  
13ℓ/回

現在  
4ℓ/回

※大洗浄の場合



TOILET

地球の水は14億㎥。そのうち淡水は2.5%、人が生活に使えるのは0.01%、本当にわずかです。



# いざ！というときのために 自宅で楽しく防災訓練

防災用品を備えている人は7割以上いると言われています。でもグッズは色々持っているけれど使ったことがない人が7割と意外に多いようです。また長期保存水や備蓄食品、大事に保管したまま消費期限が切れてしまったということ、多くの人が経験しているのでは？

## キャンプ気分です防災訓練

そこでおすすめるのが自宅マンションのベランダや室内でのキャンプごっこ。まずは雰囲気づくりから始めましょう。シートを敷いたり、キャンプ用テーブルや椅子をセッティングしたり。もちろん、段ボールに布をかぶせるなど、有りもので代用してもOK。ランタンを置けばそこはもう、キャンプ場です。何となく気が重い防災訓練も、キャンプ気分ならみんなで楽しくできそうです。



## 火を使わなくても食べられるメニューを

災害時は電気もガスも使えないことが多いものです。防災訓練では、火を使わずに楽しめるメニューを用意したいもの。特にベランダでは火気厳禁の場合が多いので、火の使用は控えた方が良いでしょう。

- 水を入れるだけで食べられるご飯類
- 発熱剤入りのカレーや牛丼など
- 長期保存タイプや缶詰入りのパン
- 長期保存タイプのお菓子



室内ならカセットコンロのお試しを  
一家に一つはあるカセットコンロ。実際はほんばんに使うことはないのでは？でもいざという時使えなくては困りますよね。ふだんからガスがなくなっていないか、不具合がないか確かめておきたいものです。室内キャンプなら安心して使えるのでぜひお試しください。



カセットコンロの  
使い方

ガスの残量

ランタンの  
使い方



室内

家族でどんなにたくさん防災用品や防災食を揃えていても災害時に使えなくては意味がありません。ふだんの生活の中で実際に使ってみることで、道具に慣れること、作り方を覚えること、味を確かめてみることで、それが大切です。

できれば年に4回、季節ごとに防災訓練をすれば、足りない物などが確認できます。

キャンプのように楽しいイベントを通じて訓練や確認ができれば続けられそうです。

※マンションのベランダは共用部。ベランダで行う場合には、音や匂いなどご近所への配慮をお忘れなく。マンションの規約等もお確かめください。

## ワンポイント TOPICS

### 携帯用防災ポーチ

災害は自宅にいる時に遭うとは限りません。通勤途中や外出時に遭うことも予想できます。できれば最低限のアイテムは常に持っておきたいもの。最近は防災ポーチとして売っているコンパクトなものもありますが、百円均一ショップなどで揃うものもあります。色々試して自分にカスタムしておくとう安心ですね。

- モバイルバッテリー
- ウェットティッシュ
- 筆記用具・メモ帳
- 大判のハンカチ
- 現金
- 非常食
- マスク
- 防犯ブザーや笛
- ばんそうこう
- 小型ライト
- 常備薬
- スーパー袋 など





人生は、  
満ちたり、欠けたり。  
いつだって  
その繰り返し。

# 三日月とネコ

安達祐実 倉科カナ 渡邊圭祐

山中 崇 石川瑠華

柁木玲弥 日高七海 小島藤子 川上麻衣子 (特別出演)

小林聡美

脚本・監督: 上村奈帆

原作: 「三日月とネコ」ウオズミアミ (集英社マーガレットコミックス刊)

音楽: 小山絵里奈 主題歌: Homecomings「Moon Shaped」(PONY CANYON / IRORI Records)

製作: 映画「三日月とネコ」製作委員会 企画: BOOKS BROTHERS 製作プロダクション: アットムービー 配給: ギグリーボックス 宣伝: ギグリーボックス リブ

協賛: **AIXIA** **いなび** **GROOVEN THE GROOVE** Upt

後援: 公益社団法人 日本動物病院協会 / 一般社団法人 ペットフード協会 / 一般社団法人 日本ペット用品工業会 / 一般社団法人 人とペットの幸せ創造協会 / ペットの共生推進協議会

©2024 映画「三日月とネコ」製作委員会 ©ウオズミアミ/集英社 (C) (R)

mikazuki-movie.com



恋人でも、家族でもない私たちがネコがつないだ。 5.24 fri  
ROADSHOW

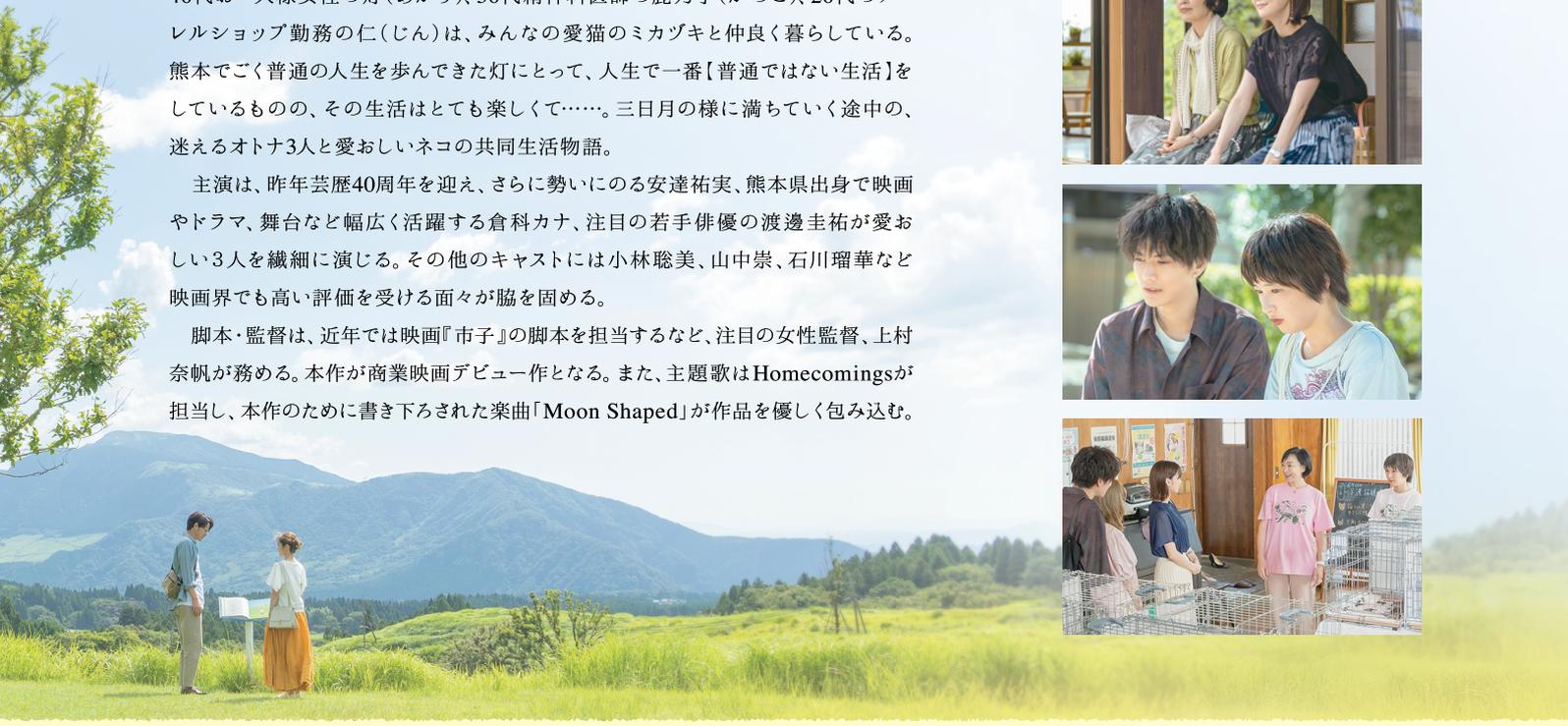
# 三日月のように満ちていく途中の、 迷えるオトナ3人と愛おしいネコたちの物語——。

## Introduction

「第1回anan猫マンガ大賞」大賞受賞作、ウオズミアミ「三日月とネコ」の実写映画化。  
恋人でも家族でもない、境遇もバラバラな猫好き男女3人暮らし。書店で働く40代お一人様女性の灯(あかり)、30代精神科医師の鹿乃子(かのこ)、20代のアパレルショップ勤務の仁(じん)は、みんなの愛猫のミカヅキと仲良く暮らしている。熊本でごく普通の人生を歩んできた灯にとって、人生で一番【普通ではない生活】をしているものの、その生活はとても楽しくて……。三日月の様に満ちていく途中の、迷えるオトナ3人と愛おしいネコの共同生活物語。

主演は、昨年芸歴40周年を迎え、さらに勢いにのる安達祐実、熊本県出身で映画やドラマ、舞台など幅広く活躍する倉科カナ、注目の若手俳優の渡邊圭祐が愛おしい3人を繊細に演じる。その他のキャストには小林聡美、山中崇、石川瑠華など映画界でも高い評価を受ける面々が脇を固める。

脚本・監督は、近年では映画『市子』の脚本を担当するなど、注目の女性監督、上村奈帆が務める。本作が商業映画デビュー作となる。また、主題歌はHomecomingsが担当し、本作のために書き下ろされた楽曲「Moon Shaped」が作品を優しく包み込む。



## Story

熊本地震をきっかけに出会った同じマンションに住んでいた書店員の灯、精神科医師の鹿乃子、アパレルショップ店員の仁は意気投合し、やがて共同生活することになる。年齢も職業も境遇も違う3人だが、共通しているのはみんなネコが好きなこと。

「普通ではない生活」をしている今の暮らしが一番好きという灯、「ふたりといる今が一番マトモ」という仁、他人と暮らすことに抵抗があったものの「今とても安定している」と思っている鹿乃子、3人とネコとの共同生活は、大いに癒され、それぞれの心の拠り所となっていた。

脚本・監督: 上村奈帆 原作: 「三日月とネコ」ウオズミアミ(集英社マーガレットコミックス刊) 音楽: 小山絵里奈 主題歌: Homecomings「Moon Shaped」(PONY CANYON/IRORI Records)  
製作総指揮: 岡本雄一郎 製作: 岩本孝博 小林修 高尾和明 エグゼクティブプロデューサー: 森谷雄 プロデューサー: 森本友里恵  
撮影: 重田純輝 照明: 水瀬貴寛 美術装飾: 泰悠羅 録音: 館田秀彦 整音: 岩丸恒 音響効果: 大河原将 スタイリスト: 岩堀若葉 ヘアメイク: 大宅理絵 編集: 木谷瑞  
フードコーディネーター: 藤代太一 助監督: 園領正行 制作担当: 板井茂樹 スチール: 若本良仁 瀧本顕 タイトル・ビジュアルデザイン: リボ真佑  
ラインプロデューサー: 江良圭 協力プロデューサー: 宮下貴史 鈴木剛 小林岳夫  
製作: 映画「三日月とネコ」製作委員会 企画: BOOKS BROTHERS 製作プロダクション: アットムービー 配給: ギグリーボックス 宣伝: ギグリーボックス リブ  
協賛: aixja UHF GROOVETHEGROOVE Upt

後援: 公益社団法人日本動物病院協会/一般社団法人ペットフード協会/一般社団法人日本ペット用品工業会/一般社団法人人とペットの幸せ創造協会/ペットとの共生推進協議会  
宣伝協力: フリーペット商事株式会社/デニース/ENTLINK/TECH Planning/EMILIDA 寄付活動協力: 公益社団法人アニマルドネーション  
協力: 学校法人国際文化学園 国際文化理容美容専門学校/アース・ペット株式会社/ジェックス株式会社/ドbermanハヤシ株式会社/株式会社ボンビアルコン/ライオンペット株式会社/株式会社リッツェル/ユニ・チャーム株式会社



公開劇場は  
公式サイトへ

mikazuki-movie.com  
X @mikazuki\_movie

©2024映画「三日月とネコ」製作委員会 ©ウオズミアミ/集英社

# 5.24 fri ROADSHOW

## TOHOシネマズ日比谷ほかにて公開

1,600円(税込)  
※一部劇場除く

ムビチケカード好評発売中



# もつと知りたい自治体のSDGs 今様ボロ市・民間。パワーの活用で リサイクルをDX化する世田谷区



400年続いたボロ市がDXで進化した  
世田谷のリユース事業

リサイクルという言葉と世田谷は縁が深い。毎年年末年始に開催されている世田谷ボロ市は、なんと400年以上の歴史を有するフリーマーケットである。東京都の無形民俗文化財にも指定されており、約700もの露店が軒を並べ、4日間で100万人近いひとが集い、楽しむ年中行事だ。

このボロ市の進化した型を彷彿とさせるような情報が飛び込んできた。世田谷区は区のリユース事業のパートナーとして地域密着型の掲示板ポータルを運営するジモティーを選んで、2021年から新たな取り組みを始めていくというのだ。

世田谷区では非効率的だったリユース事業を民間事業者・ジモティーと連携。システムのDX化で大幅にプラス展開させています。またフードロスやプラスチック削減にはユニークな方法で商店街を支援。人々の「もつたない」行動をバックアップしています。

これまでの非効率的だったリユース事業

以前から、世田谷区では引き取った家具を修繕し、新たなオーナーに一律料金で引き渡すリユース事業をおこなっていた。基本的には粗大ごみで回収した家具を、簡易クリーニングしたり直したりして、抽選によって、1点1000円で区民に頒布していた。

しかし、この事業修繕要員として人手もかかるし、品物を保管するスペースもかなり必要だ。抽選をしたり、入出金の手間も考えれば、事業というよりはボランティアに近い、つまるところ赤字事業である。

ジモティーのシステムを丸ごと活用

そんななかで、世田谷区が考えたのは、ジモティーが提供しているインターネット上のプラットフォームで、区のリユース事業を動かす仕組みである。感心するのは、不用品の持ち込みスポットの管理運営の一切を、ジモティーにアウトソーシングしたアイデアだ。

清掃事務所が粗大ごみとして回収する際に、まだ使えるリユース品を持ち込んだり、区民自らが不用品を持ち込めるエコプラザ用賀の運営を丸ごと、ジモティーに提供。ジモティーはそうして集まってくる品物のメンテナンスから、サイトへの掲載、引き渡し、アフターフォローまでを請け負う。



リユースで  
粗大ごみを  
減量

226t  
削減

エコロジーを推進するセンターでは、啓蒙教育やイベントなど様々な活動を通して、区民がリユースを身近に感じ、実践できるようになっている。

驚きのリユース率と取り扱いき高

そうした官民連携が、生み出す結果としてもっとも驚くのは、試験的運用開始からわずか1年半の間に、リユース率(持ち込まれた品物が引き取られる割合)97%、粗大ごみの226トン減量を成し遂げたという事実だ。ジモティーとの協働が本格的になった2023年度になってからは、取引するリユース品の数は、26000点余り。売り払い額は1400万円にも上る。抽選方式でおこなっていた頃、1点1000円で売り払った品数はトータルで880点。88万円にしかならなかったことを考えると、インターネットの仕組みを利用した圧倒的なDX効果としか言いようがない。

SDGsが唱えられる昨今、止めるにやめられない、引くに引けない、だが区民サービスとはいえコストばかりが高むという悩みを抱えている自治体は少なくないだろうし、世田谷区の先進性を参考にすることで、効果的に解決に向かえる可能性が広がるのではないだろうか。

シヨップ登録制度でSDGsを推進

もうひとつSDGsの取り組みとして、世田谷区がチャレンジしているフードロス対策についてご紹介したい。

日本は人口減少に向かっていっているので、実感が少ないかもしれないが、実は地球全体に目を向けると、止まらない人口の増加で食糧が不足し、飢餓の危機に直面しているといわれている。

各自治体や企業が取り組むフードロス対策だけではそんな背景を一気に解消できるようなソリューションは期待できないまでも、私たち一人一人の生活の中で、感じ方や考え方を少し変えるだけで、大きな一歩になる。



せたがやエコフレンドリーショップ制度

世田谷区ではフードロスの削減やプラスチックごみの削減に積極的に取り組む飲食店や小売店をバックアップするせたがやエコフレンドリーショップの制度を打ち出している。店舗がエコフレンドリーショップとして登録すると、店舗の情報を区のホームページで紹介したり、店舗で使える啓発用のポスターやステッカーを配布して、店舗を訪れる区民が安心して利用できるサポートをおこなっているのだ。

ドギーバッグで『もったいない』を持ち帰り

また、希望する店舗には、残ってしまった料理を持ち帰るための容器「ドギーバッグ」を区が提供してくれるというのだ。

ドギーバッグという言葉を聞きなれないかもしれないが、アメリカの外食産業では何十年も前から、実践されていて、注文して食べきれないときに、「ドギーバッグ、プリーズ」というと、残り物をテイクアウトさせてくれるサービスがある。持って帰りたいと言うのが、少し気が引けたり恥ずかしいので、「大にあげるから」というなんともアメリカ人らしい大儀を担っているこのサービス、せたがやエコフレンドリーショップ登録店では堂々と伝えて大丈夫。

世田谷区から提供されている紙製のドギーバッグに入れて持ち帰ることができる。

このような生活の中の小さな取り組みが、やがて大きなうねりとなって、無駄の多い「飽食」から、本当に必要な分だけいただく「豊食」の時代へと向かわせるのだろう。

天正6年(1578年)に世田谷の地で始まった楽市(市場税を一切免除して自由な行商販売を認められた市)が今でもポロ市として現代に続いているように、未来に続く世田谷SDGsの道は、区民の生活感に根を這わせて、やがて大樹に育っていく予感を感じさせるものだった。



世田谷パン巡り

パン好き編集部員が“パンの街”を巡ってきました

東京23区で一番パン屋さんが多い世田谷区。毎年10月には世田谷パン祭が行われるほどパン愛あふれる街です。駅前はもちろん、住宅街のこんなところにも？という場所にもパン屋さんが、中には世界一になったパン屋さん\*もあります。グルテンフリー、全粒粉、オーガニック、米粉、天然酵母を使ったものなど、その店ごとに個性とこだわりが詰まっています。洗練された住宅街やおしゃれな飲食店が多い街・世田谷で愛されるパン。あなたも一度パン巡りしてみませんか。

\*パンの世界大会「モンディアル・デュ・パン」で日本人初の総合優勝を果たし世界一となったベーカリー「Comme'N | コム・ン」



WEB版には厳選したお店を掲載。それぞれの味の感想やお店の外観など楽しい情報がぎっしり!





＼火を使わず／＼残り物で／＼サクッと／

## RinRin ママのひらめき! ~クッキング~

日本の食べ残し量は年間500万トン以上！  
残りもの、余った食材、もったいないと思いつつ、罪悪感と一緒に捨ててない？



手軽に  
パパッと

お刺身盛の下に添えられている大根の千切り(ツマ)は残りがち。でもちょっとした工夫でおいしいサラダに変身します。

### 刺身のツマ de サラダ

#### 【作り方】

- ①大根の千切りをしっかりと洗って、冷水にさらしておく
- ②薄切りハムを細切りにする
- ③大根の千切りの水をしっかりと絞る(キッチンペーパーで水気を取るとさらに良い)
- ④大根の千切り、薄切りハム、カイワレ大根にマヨネーズとポン酢を加え混ぜる

#### 【材料】

- 刺身のツマ(大根の千切り)
- 薄切りハム
- カイワレ大根
- マヨネーズ
- ポン酢



悪魔的な  
おいしさ

天ぷらを揚げた時に出る揚げ玉。お好み焼きなどに入れてもたぬきそばやうどんにするのもアリですがもっと手軽に作れるのがこのおにぎり。おやつ代わりにもおつまみにもおすすめです。

### 揚げ玉 de バクダンおにぎり

#### 【作り方】

- ①大葉を刻んでおく
- ②ボウルにご飯、揚げ玉、大葉、白ごまを入れだしつゆをかけさっくり混ぜる
- ③お好みの大きさに丸める

#### 【材料】

- ご飯
- 揚げ玉
- 大葉
- だしつゆ
- 白ごま



ごま風味  
香る

余ったまま処分してしまう食材の1位「キャベツ」はビタミンCや食物繊維など、たくさんの栄養素を含む野菜。居酒屋さんのお通しで出る塩キャベツも良いですが、もうひと工夫して残さず食べませんか。

### 塩昆布 de やみつきキャベツ

#### 【作り方】

- ①調味料をまぜておく
- ②キャベツをちぎってボウルに入れる
- ③②に①の調味料を回しかける
- ④塩昆布を入れてかきまぜ、白ごまをまぶす

#### 【材料】

- キャベツ
- 塩昆布
- ごま油
- 白ごま
- しょう油
- 塩
- おろしにんにく  
(チューブでOK)

#### 劇場鑑賞券・ムビチケ読者プレゼントのお知らせ

ENTLINK 読者のみなさまに「三日月とネコ」の映画観賞券をプレゼントいたします。

- 抽選で10名様
- 応募方法: メールにてご応募ください。
- 応募先: entlink-ope@entlink.jp
- 締め切り: 5月24日(金)まで
- 発表はENTLINK からのメールの返信をもって当選とさせていただきます。

#### 編集後記

今号は暮らしを見直す「RE」＝「利」をテーマにお届けしました。日々の生活にゆとりと快適をプラスするヒントとして、みなさまの毎日にお役に立てれば光栄です。

「居住者ファースト」のマンション管理システム



# Bellcierge®

ベルシエルジュ

マンションライフを向上させる  
居住者目線のマンション管理システム  
「Bellcierge (ベルシエルジュ)」



ベルシエルジュは各マンション単独で活用できるクローズド型管理システムです。マンション居住者と管理会社のコミュニケーションをIT化・DX化。マンションコミュニティの円滑化と各種利便性の向上を推進します。すべてスマホ・タブレットで操作が可能。掲示板情報の閲覧、施設利用の予約・決済もWEB上で完結します。理事会運営管理や設備工事工程管理などに加え、「GAZY (マンション内リユース共有コンテンツ)」や目安箱等、居住者から発信できるツールをご準備。また、「フォーム」機能でやりたいことが多様化。空駐輪場の抽選や、各種出欠確認などの機能も充実しています。

多様な機能をご用意しています▼



### 導入/ご利用料金

基本料金 導入初期費用  
19,800 円/1棟  
利用料金  
8,800 円/月々



ご利用料金無料サービス

マンション情報誌「ENTLINK®」を  
マンション内各住戸に配布いただくことで  
左記料金が**無料**に！(年4回発行)



## お風呂の5分間が、肌運命を変える

初めまして。マナビス化粧品です。

「ずっと素肌でいたいから。」

私たちの使命は そう願う方の美肌づくりのお手伝いです。

創業以来、お風呂の時間を少しだけいただく

インバスケアを提案しています。

そう、マナビスのスキンケアは

お風呂の中から始まるのです。

浴室内で、丁寧な洗顔と保湿をしっかりと。

これが美肌への第一歩であり、

近道だと、私たちは考えています。

一生付き合う自分のお肌を、

明日も好きでいられるように。

そして自分らしくいられるように。

私たちが少しでもお役に立てますように。



マナビス 薬用スキンマスク  
¥5,500 (税込)

マナビス 薬用スキンウォッシュ  
¥5,500 (税込)

# MANAVIS

〈発売元〉 株式会社マナビス化粧品

〈問い合わせ先〉 0120-268-510

〈オンラインサイト〉 <https://manavis.store/>

〈Instagram〉 <https://www.instagram.com/manaviscosme/>



雑誌購読希望、オリジナルマガジン発刊はお問い合わせください。

2024年4月25日発行 発行所：一般社団法人エントリンク  
〒2160031 神奈川県川崎市宮前区神木本町4丁目12番22号

詳しくはこちらから！



「ENTLINK®」は株式会社セーフティ&ベルの登録商標であり、株式会社セーフティ&ベルから使用許諾を受けて使用しています。