

Living support magazine Wits

くらし応援マガジン

Wits

Wits

創刊号

Wits Community

2017年2月

発行：ウイツコミュニティ



マンション管理のウイツがお送りする
くらし応援マガジンWits創刊号!!

★さがみはらにネットTV局「テレビさがみはら」開局

2016年9月に開局された「テレビさがみはら」をご存知でしょうか？開局に至った経緯や思いについて、編成・プロデューサーの間所氏に伺いました。

ネットTV局を作ろうと思ったわけ

2011年の東日本大震災の時、福島酒蔵団体がYoutubeを使っただけの動画を世界中に拡散した事がきっかけでした。地域の情報を動画で世界中に拡散できる可能性を改めて感じ、いつか大きな形にしようと決めていました。2016年は春に「AbemaTV」「渋谷のラジオ」などの新しいメディアが立ち上がり、追い風になった年でした。若いスマートフォンユーザーに合った地域情報発信を行う為にプロジェクトメンバーも集まりました。

相模原市は、2027年にリニア中央新幹線の新駅が橋本に開業予定ですが、観光地のイメージが強い山梨・名古屋と比べて、魅力の周知が足りていないと感じています。「豊かな自然」「テーマパーク」「名産品」など、情報発信が圧倒的に足りていません。10年後のリニア開通を見据え、ローカル動画で市外・県外から人が集まる魅力づくりになればと思っています。



今の取り組みとこれからについて

地域のイベントや、お店を紹介するのはもちろんですが、相模原のスポーツにも力を入れています。昨年はノジマ相模原ライズ（アメリカンフットボール）の特設チャンネルを開設しました。Xリーグの提供で試合の様子をフルでみる事が出来たり、番組として特集も実現しました。今後も、三菱重工相模原ダイナボアーズ（ラグビー）やSC相模原やノジマステラ神奈川相模原などの地域スポーツを盛り上げるのに動画が少しでも貢献出来ればと思っています。紙媒体との連携も行いました。秋に発売された「相模原ウォーカー」にも取り上げて頂きました。情報を集めて発信し、地域を楽しんでもらうスタイルはとても近いと感じています。地域誌やフリーペーパーとの協力はこれからも重要だと思っています。

2017年は、地域情報ごとに実行委員会や市民が公開したイベント動画も多く揃えていく予定です。市内はとても広く、情報も膨大にありますので、市内の観光協会と連携して地域の情報が集まる場所としても機能させていきたいと思っています。自分が若いころに参加していた祭の動画を何年経っても見ることが出来るというのは、若い世代にとっても、地元の伝統文化を継承していくきっかけになると思います。

メディアと地域のハブとしての役割について

テレビさがみはらの地域の中のポジションとして明確にしているのが、「メディアと地域のハブ」の役割を果たすことと考えています。先日も RBC 沖縄琉球放送の情報番組のロケコーディネーターとして、相模大野のおススメの店をいくつかご紹介し、ロケ交渉・映像の提供もさせて頂きました。

テレビさがみはらは「人と人をつなぐ」がテーマです。キャラクターロゴに卵を用いているのは、相模原には数多くの特産品がある中、卵もその一つであり、新しいものを生み出すという可能性と、料理の際の「つなぎ」に使われることにもかけて採用しています。

今回の取材でコンテンツプロデューサーの間所氏に色々とお話を伺うことができました。現在の体制は制作の間所氏の他、web構築をトライアンド、デザインをこぞ企画と、いずれも相模原の制作会社で構成されており、その他にもさがまちコンソーシアムや、

相模大野シティセールスチームなど、色々な方の協力の元で立ち上がったようです。

現在は、テレビさがみはらの趣旨に賛同する企業がスポンサーになってくれているとのこと。まだまだ産まれたばかりのテレビ局ですが、地域の情報発信のハブとしてテレビさがみはらの今後の活躍に注目です。



(11月17日取材)

さがまち情報

相模原のふるさと納税に「地方創生さがみはら地域活性化応援コース」
として希望者に返礼品を贈呈するコースが新設されました。

(以下、相模原市のHPより一部引用)

相模原市では2016年12月1日から、いわゆるふるさと納税に返礼品を贈呈のコースが新設されました。相模原市ゆかりの特産品などを贈呈することで、魅力を全国にアピールするとともに、市内の特産品の販路拡大のきっかけづくりや新たな観光資源の発掘など地域の活性化を目的として設立しました。本コースの寄附金は、本市の産業振興やシティセールスの推進など地域活性化事業に活用する予定で、返礼品は相模原産の原材料を使用した食料品、市内の企業が自慢の技術を駆使して作成した工芸品・工業製品、市内での体験コース、ホームタウンチーム応援グッズやJAXA関連グッズなどをラインナップしている。



卵街道の
「昔の味たまご」



「ノジマライズ
応援グッズ」



「はやぶさグッズ」



「陶芸体験教室」

「ふるさとチョイス」より各地の返礼品を見ることが出来ます。

<https://www.furusato-tax.jp/>

Life Style

くらしいきいき

目標は「80歳でフルマラソンを走りたい」そう語るのはこの日の伴走者イーサさんとペアを組む生まれつき視覚障がいを持つじゅんたんさん(69歳/弊社管理物件に在住)。彼らが参加するのは代々木公園バンバンクラブ、障がいをもった方が伴走・伴走者とランニング・ウォーキングを楽しむクラブで、約1300名程の会員が在籍し、代々木公園の他、神宮や所沢で活動している。



じゅんたんさんがマラソンを始めたのは夫の生体肝移植が無事成功しそれまで大変だった日々が終わったことでうつになってしまい1年、たまたま人から聞いたバンバンクラブの存在を知って始めたのがきっかけ、

代々木公園 伴走・伴歩クラブ

12年前に始めて今まで98回、国内だけでなくホノルルやゴールドコーストなど海外のフルマラソンにも参加、今までのベストタイムは4時間27分、さらに100kmマラソンも9回くらい参加しているが、クラブには550kmを4日くらいかけて走る大会に参加されている方もいる。着ているピンクのTシャツは水都大坂の100kmマラソンの大会時に作ったもの、袖口の「Togather」という文字に込められた思いは、伴走してくれる方や仲間の皆のおかげ、一人じゃないという気持ちが支えになってここまで続けて来られたという表れです。



じゅんたんさんとイーサさん

Health

健康が一番

現在の花粉症療法について

花粉症対策の基本はやはり「花粉に触れないこと」です。セルフケアとして外出時のマスク着用は最も有効で、その他にも室内に持ち込まない工夫(花粉の付着しにくい服装)や室内での飛散を防ぐ工夫(加湿器の使用)も有効です。しかし残念ながらそれだけで症状を完全に抑えることはできません。

毎年この季節に鼻炎でお悩みの方に最初にお勧めするのは「薬物療法」です。花粉が飛散する約1~2週間前から抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬の服用を開始することにより、シーズンを通して症状を軽減することができます。それでも飛散のピーク時には症状の悪化が予想されますので、内服薬や点鼻薬を追加した方が良いでしょう。最近では水なしで飲める錠剤が増え、いつでもどこでも簡単に内服できるようになりました。点鼻薬も1日1回で効果が持続するタイプが主流となり、以前より使いやすくなっています。

重症の花柳症や通年性アレルギー性鼻炎でお悩みの方には、「手術療法」も効果的です。手術療法は鼻の粘膜をレーザーや薬物で破壊して、花粉が付着してもアレルギー反応が起こらないようにする方法です。

当院ではトリクロール酢酸を用いた治療を行っています。特に

強い鼻づまりでお悩みの方には有効性が高く、外来で比較的簡単に行うことができます。薬を2~3種類飲んでも症状が改善しなかった患者さんが、「薬なしで大丈夫」と大変喜ばれることもあります。花粉症を根本的に治す唯一の治療法として「免疫療法」があります。2年前からスギ花粉症に対する舌下免疫療法が保険適応となり、当院でも治療を開始しました。毎年重い症状に悩まされていた方でも、8割以上の方が「軽くなった」と効果を認めています。

稲垣耳鼻咽喉科医院

東京都町田市町田 6-22-15
042-722-3115

【月・火・水・金・土】午前 9:00-12:00

【月・火・水・金】午後14:00-18:00

木曜・日曜・休診



稲垣 康治 院長
<プロフィール>

町田市出身。2000年慶應義塾大学医学部卒。
慶應義塾大学助教、横浜市立市民病院診療科長を経て、2013年より稲垣耳鼻咽喉科医院3代目院長。
趣味は剣道。モットーは「地域に根差した医療」



Interview

応援!さがまちアスリート

SC相模原
工藤祐生選手インタビュー

SC 相模原で DF の要として活躍する工藤祐生選手、唯一地元相模原出身の選手でサポーターには「サガミハラを愛し、サガミハラに愛される男」と呼ばれ今年で 8 年目、名実ともに SC 相模原の代表的な選手といっても過言ではない。そんな工藤選手に地元相模原の良いところや過ごし方などパーソナリティについて話を伺いました。



相模原出身ということですが、
子供時代はどのように過ごしていました？



はい、生まれも育ちも相模原、淵野辺です。地元の小、中学校に通いながら、サッカーは横浜のクラブチームに所属してプレーしていました。中学時代の休日の過ごし方は専ら、なにかと古淵のジャスコ・イトーヨーカードに行っていましたね。そして服を買いに行くのは町田、その頃の相模原の中学生は皆そうでしたね。

大人になった今、よく買い物に行くのは橋本のアリオですね。そこでたまにサポーターの方に声をかけていただくことがあります。それと今でも中学時代の友達とはたびたび集まることもあります。最近は皆、結婚して子供が出来たりして、機会は減りましたが、食事したり後はゴルフしたり、一緒に打ちっぱなし行ったりで、友達はサッカーをあまりサッカーの話とかはしないですね。

SC相模原の選手になってからの相模原

唯一の地元出身ということもあってか、他の選手からは「市内の

どこが住みやすい?」「美味しいお店教えて」とかはよく聞かれますね。選手やスタッフたちと良く行くお店はカレーが美味しい「ワン・ツー・ドン」とか海鮮の美味しい店で「山加」あたりに行きますね。

両親や親戚も相模原の近所に住んでいるので集まることも多く、良く試合も見に来てくれます。実は奥さんも相模原、相模湖出身なんです。よく子供を連れて「さがみ湖プレジャーフォレスト」に行きますが、街から自然が近くにあるところも相模原の良いところですね。趣味のゴルフをやるにもゴルフ場も近くにあるし、中央区、南区も都会過ぎず、かといって田舎過ぎず、ゆっくり暮らしやすい感じが良いと思っています。

休日子供と出かける時は良く動物園に行きます。多摩動物園や江ノ島水族館だとかのメジャー所もいきますが、ギオンスタジアム近くの麻溝公園にある「ふれあい動物広場」も入場無料で動物たちに触れ合えて、ポニーの乗馬ができた(※有料 ¥100)公園自体も広い芝生の広場があり多くの子供連れが遊びに来ているだけあって、子供を遊ばせるには良い公園ですね。



「ワン・ツー・ドン」



「山加」

「麻溝公園 ふれあい動物園」
提供：一般社団法人 相模原市観光協会

最後に

神奈川は Jリーグのチームが多いので、相模原に住んでいても横浜とか違う街のチームを応援している人はまだまだ多いと思いますけど、そういう人たちにも応援してもらえよう頑張りたいと思います。スポーツの力、サッカーの力で相模原を盛り上げたいですね。

パーソナルな話題にも気さくに答えてくれた工藤選手。サポーター、市民に愛される選手として、今後の活躍に期待です。工藤選手有難うございました!



工藤 祐生

クドウ ユウセイ

DF3

PERSONAL DATA

生年月日	1986/04/05	
出身地	神奈川県相模原市	
ニックネーム	ユウセイ	
身長 / 体重	185cm/78kg	
足のサイズ	28.0cm	
血液型	O 型	
利き足	右足	
経歴	桐光学園高→東京農業大→栃木 SC	

Gourmet

さがまちの美味しいお店紹介

ピエグリッド

相模原市南区相模大野
3-12-6 アポロ相模大野ビル6F営業時間
17:00-1:00
不定休人気No1の柔らかスペアリブを
お楽しみください

2016年の第13回相模原お店大賞の準大賞を獲得したお店、お洒落な内装で女性のお客さんの割合が高く、人気ナンバー1のスペアリブに、アップルパイも女性に人気のメニュー。カクテルも豊富でお酒の種類には自身あり冬の時期は赤ワインでカベルネ・ソーヴィニヨンがおすすめです。もちろん貸切もOKで1次会のパーティーに、その後の2次会にも使い分けできるお店です。



人気No.1のスペアリブとカベルネ・ソーヴィニヨン

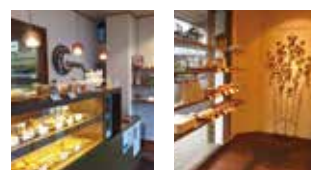


こちらも人気のホットアップルパイ

Pain de LUNARA

相模原市中央区淵野辺
4-1-19 サミットビル1F営業時間
9:30-18:30
定休日：日曜・第3月曜雑誌にも数多く取り上げられた
淵野辺で評判のパン屋さん

横浜ロイヤルパークホテルで十数年シェフを務められたご主人と奥様のお二人で営んでいるお店。自分たちが食べて美味しいパンをコンセプトに人気は生クリームとカスタードクリームをふわふわな生地で包んだ「クリームフォンデュ」にくるもと小麦粉の美味しさが味わえる「ルナラ」はお店の名前を冠した代表的な商品。



「クリームフォンデュ」

「ルナラ」

麺や 六助

相模原市中央区相模原2-3-14

営業時間
月 - 土 18:00-4:00
祝日 18:00-2:00
定休日 日曜グランプリ受賞の特製長浜らーめんと
オリジナルの台湾まぜそばがウリ

さがみはらフェスタ2016で開催されたさがみはら麺グランプリでグランプリに輝いた博多長浜らーめん六角堂の系列店で、おススメは六角堂の看板であら麺グランプリを受賞した一番人気の「特製長浜らーめん」(¥880)と六助だけで食べられる六角堂のスープとまぜそばのタレを合わせて作った「台湾まぜそば」です。



人気の「特製長浜らーめん」



六助オリジナルの台湾まぜそば

Quick
Recipe

サツと一品！夕飯クイックレシビ

<のらぼう菜としらすのサツと炒め>

今回ご紹介する『クイックレシビ』の食材『のらぼう菜』とは・・・東京西多摩地方で多く栽培されている菜の花の一種でアブラナ科の野菜。秋蒔きの野菜で3月くらいから採れはじめます。春野菜なのに苦味やクセはなく、甘味が感じられる食べやすい野菜。また、ビタミンA・Cそして鉄分、食物繊維を豊富に含んでいます栄養満点の『のらぼう菜』を見つけたらぜひお試しください。

POINT!! 採れたてならではのクイックレシビは下茹で不要
サツと炒めることで野菜の食感を楽しむことができます。

<材料>※作りやすい分量

のらぼう菜…100g しょうゆ…小さじ1/4
しらす…20g 酒…大さじ1
ごま油…大さじ1

<作り方>

- ①のらぼう菜は3cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油としらすを入れ中火で軽く炒める。
- ③のらぼう菜の茎の部分を加えて炒めた後、葉の部分を加えてサツと炒める。



GARDEN KITCHENは「からだ」のために食材も料理も自分自信でつくる「種まき」から「収穫」、そして「調理」して「食べる」。まるごと“食育”を体験できるあたらしいスタイルの教室です。

今回「Wits」を見たという方に、通常¥10,000の入会金を50%OFFの¥5,000にさせていただきます。(2017年3月末まで)

---GARDEN KITCHEN の特徴---

- 無農薬で野菜づくりが楽しめる
- 種・苗・肥料は無料
- はじめての方でも「土づくり」から「収穫」までサポート
- 基本から応用までお料理が学べる
- 伝統野菜や海外野菜など珍しい野菜を味わうことができる

〒252-0243

相模原市中央区上溝 762 2F

TEL:042-777-6778

E-mail:gardenkitchen@happineslink.co.jp

www.happineslink.co.jp/gardenkitchen



Legal
consultation

伊藤信吾弁護士法律相談室

vol.1 調停制度、利用のススメ

調停制度とは?

裁判をするほどではないが、あるトラブルを抱えており感情的になって当事者同士では冷静な話し合いが出来ない状態になっている。

そのようなケースに直面している方は調停制度を利用してみてはいかがでしょうか? 調停制度は市民が一番簡単に裁判所を利用できる制度で、各地にある簡易裁判所にて申し立てを行うことが出来ます。

調停制度とは調停委員という法律の専門家が間に入り、法律の知識を背景に裁判所で話し合うことです。専門家が間に入るので素人だけの話し合いより纏まる可能性はるかに高いです。



実際に申し立てを行うには!?

まず裁判所に調停の申し立てをします。その後話し合いの期日が決定し当事者へ通知されます。相手が出頭してこない場合には調停は成立しません。また調停委員が判決のように、事件について判断を下すということもありません。

調停は申し立て後にいつでも取り下げることができます。また調停の場所も法廷ではなく、会議室のようなところで行うので変な堅苦しさはありません。

もちろん非公開であり傍聴人はいません。そして弁護士をたてなくても良い簡単な制度です。費用もそれほどかからず気軽に利用することができます。具体的には各地の簡易裁判所に相談すると良いでしょう。



伊藤信吾 弁護士

相模原法律事務所

■ 裁判所前 主事務所

〒252-0236
相模原市中央区富士見6-6-1 大賀ビル2階
TEL.042-756-0971
FAX.042-756-0973

■ 相模大野駅前 弁護士事務所

〒252-0303
相模原市南区相模大野8-10-4 101セントラルビル201
TEL.042-705-2877
FAX.042-633-0962

HP:<http://sagami-law.jp>

■ 橋本駅前 弁護士事務所

〒252-0143
相模原市緑区橋本3-19-17 プリムローズハウス702
TEL.042-703-6333
FAX.042-703-6337

Life
Service
Information知っていますか? マンションの常識・非常識
「ドアの色は変えられない?」

住んでいるマンションも25年が経ち、いっそのことリフォームしよう! そんなことを考えている方も多いのではないのでしょうか? いっその機会にドアも塗り直そうかなんて、「ちょっと待ってください!」ドアを塗り直してもいいか管理組合に確認しましたか?

専有部と共用部の違いとは!?

購入した部屋の中は「専有部」といって、自分の域と言える部分です。でも一歩部屋の外に出た廊下・階段・エレベーター・玄関の外側といった部分はマンションの住人が共同で使う「共用部分」となります。

基本的に「専有部分」は自由に手を加えていいのですが、内装の変更で他の部屋に影響を及ぼすようなら制限がかかります。たとえば畳からフローリングに替えて階下の部屋に音が響くようなら、床の厚さは何ミリ以上にするといった制限です。ベランダやバルコニーは自分だけが自由に使える「専有部分」と誤解される方が多いのですが、概ねここは「共用部分」です。避難通路となるため避難ハッチや簡単に隣の部屋に打ち破れる仕切

りなど、避難に必要な設備がついています。その設備が使用できないようだと撤去する必要があります。

管理規約とは!?

どこが「専有部分」でどこが「共用部分」かわからない。そういう方はマンションの規約を見てください。内装を変更する時に自由にしていい部分「専有部分」がしっかりと書かれています。例えば「標準管理規約」では天井・床・壁の上塗り部分は「専有部分」となっています。扉も錠・内部塗装部分は「専有部分」なので、ドアの外側はだめですが部屋の内側だけなら塗り替えてもいいのです。工事を行う際の申請方法も「管理規約」に書かれていますので、それに従って申請をしてから、工事を行うようにしてください。

マンションは共同住宅です。「管理規約」に従い気持ちよく暮らせるように心掛けましょう!

※「標準管理規約」とは、国が定める規約のガイドラインとなるものです。

本店マンション事業部
部長 市川 智幸

Campaign

最大5万円プレゼントキャンペーン

現在、管理会社の変更をお考えのマンション管理組合理事様、管理会社をお探しのビルオーナー様をご紹介いただきました方に

¥1,000分のクオカード進呈しております。

さらにお見積まで提出させて
いただきました際は ¥5,000分の商品券

そこから成約まで 現金¥50,000!! キャッシュバックプレゼントを
至った場合には させていただきます。

もし周りに対象となる友人・知人等おられました際は、是非この機会にご利用ください。

電話番号: 042-758-9127 もしくはHPのお問い合わせフォームからも受け付けております。



担当: 成瀬



担当: 関



担当: 生井 (イクイ)

<https://www.wits-com.net/contact/>

News

[顔の見える]ウイツグループニュース

みのり会
バスツアー

2016年11月12日、毎年恒例となっているウイツグループの従業員で構成される「みのり会」のバスツアーで、今回は移転問題で話題の築地での食べ歩き・ショッピングに始まり浜離宮散策、そこから水上バスに乗って浅草まで行き浅草観光に行き参りました。



参加メンバー集合写真（浜離宮入口にて）

築地で買い物を
楽しむスタッフ水上バスからの望む
スカイツリー

当日は天候にも恵まれ昨今の外国人観光客の増加もあって、築地場外の商店街や・浅草の仲見世通りは多くの観光客でごった返していました。また水上バスはデッキに登ると風も気持ちよく、普段と違った風景を楽しむことができます。途中いくつかの橋を潜りますが、中にはデッキにいと頭をぶつけるくらい低い橋を屈んでくぐるアトラクション要素もあり、子供たちも楽しめること間違いなしです。

築地・浅草でスタッフおすすめのお店

「茂介だんご」

築地場内にもある「茂介だんご」はこし餡、つぶ餡、醤油焼きと100年以上愛されているお団子屋さんです。
東京都中央区築地5-2-1
電話：03-3541-8730



「卵焼き 大定（だいさだ）」

卵焼き大定（だいさだ）は大正13年創業一番人気は定番の「つきじ野」、その他にも「わさび」や「鳥そぼろ」など変わり種もあり是非ご賞味ください。
東京都中央区築地5-2-1
電話：03-3541-6964



「てぬぐい ふじ屋」

浅草にある手ぬぐい屋です。古典的ながらおしゃれなデザインの手ぬぐいが勢ぞろい。夏はうちわなどおススメです。
東京都台東区浅草2-2-15
電話：03-3841-2283

Life
Service
Information

[顔の見える] 暮らしのサービス課便り

「暮らしのサービス課」は16年10月にスタートし、小さなパッキンの交換から浴室・キッチン・洗面所・トイレ等のリフォーム・ハウスクリーニングといったお部屋の「困った」に駆けつけているチームです。

先日、リベラル番田にお住まいであるK様の浴室リフォームを行いました。「工事後早速明るい浴室でハワイアンブルーのお湯に浸かり、気持ちよく入ることが出来ました。出窓の美しさに、一枚パネルで窓側に水が流れない工夫に感謝します。是非またよろしくお願いします。」といった嬉しいお言葉をいただくことが出来ました。

引き続きお客様の喜びの声を糧に頑張ってお参ります!!



施工前



施工後



施工後の出窓

年末大掃除で浴室、キッチンを徹底的に掃除したが、いまいちキレイにならなかったなどありませんでしょうか？ぬめりや油汚れなどはなかなかとれませんよね？そういった場合は一度プロのハウスクリーニングを頼んでみてはいかがでしょうか？

また冬の時期は窓ガラスが結露することも多いです。水滴だから問題ないと思い放置される方も多いですが、壁やカーテンのシミやカビの原因にもなります。そんな結露対策には二重サッシが有効です。

是非この機会にご検討
されてはいかがでしょうか？

電話番号：
042-758-9127
E-mail：
info1@wits-com.net



暮らしのサービス課一同