



団地管理組合法人加古川グリーンシティ  
管理組合広報委員会  
グリーンシティ自治会  
管理事務所 ☎ 425-6852  
ホームページ <http://www.greencity.gr.jp/>  
メールアドレス [kanrikumiai@greencity.gr.jp](mailto:kanrikumiai@greencity.gr.jp)

## 第26期管理組合理事の公募について

各棟選出代表理事の任期満了（1期2年および2期4年）に伴い、「第26期新理事候補者」を管理規約に則り公募します。

公募要領については8月23日（月）に掲示板、ニューメディアでお知らせします。



「理事って大変そうだな」「面倒くさそう」「仕事が忙しいから引き受けたくないな」と、このように考えている人はかなり多いと思います。

実際理事になってみると、話し合うこと、やることがとても多いのは事実です（笑）。

しかし、管理組合活動が活発なマンションほど、きちんと管理が行き届いているので、築年数が古くなつても資産価値があまり下がらないというメリットがあります。

各区分所有者が管理組合の活動に積極的にかかわることで、そのマンションはより暮らしやすく価値あるものとなり、全ての区分所有者・住民に大きなメリットをもたらすのです。

大切な財産であるマンションをより快適にするために、組合活動を積極的に楽しみましょう！

なお、応募者が定数に満たない場合には9月4日（土）午後7時15分から集会所ホールにて、候補者選出の公開抽選会を行います。

## 修繕委員会からのお知らせ

### 給水制御盤補修工事のお知らせ

B棟給水ポンプ制御盤内インバーター（ポンプの回転を調整する装置）不具合のため交換工事を以下のとおり実施します。

実施日時：8月11日（水）午後1時から

\*本工事に伴い、断水が発生します。詳細については、業者が配付するお知らせを参照してください。



## 排水設備について

先月号のグリーンだよりでお知らせしたとおり、早急な改善が必要な箇所より随時改修工事を実施します。一部住戸内での工事が発生しますので、当該居住者の方はご協力をお願いします。日程は随時お知らせします。



## 環境整備委員会からのお知らせ

### 鳩害対策について



7月17日（土）午後1時より業者にて、各住戸ベランダ部ネット設置の工事説明会を開催しました。当日多数の方が出席され鳩害対策の関心度の高さがうかがえました。

現在、設置の申し込みは、7月31日で終了しましたが、後日第2回の設置申し込みを実施するように業者に要請をしています。設置を希望される方は、次回申し込み時に申し込んでください。

又、各棟屋上、共用部への対策は、現在G棟で一部仕様を変更し試験施工中です。

今後、この結果を見て各棟への対応を検討していきます。

# みんなでやろう「生活防災」 パート1

生活防災の基本は、自分の「できること」「関心のあること」からはじめることが大切！先月に引き続き、みなさんが関心のある「食」についての最終回です。

先月号で述べましたが、災害発生直後はガス漏れの可能性が考えられ、自分の家だけではなく、ご近所や道路に埋設されているガス管からのガス漏れも懸念されます。不安が解消されるまでは、火を使わない調理方法を考えなければなりません。電気も同様ですが、このような時には、どのように過ごすかが大切なことです。



復旧するまで、やはり保存食に頼るほうが良いと考えられます。保存食は長期保存用も良いのでしょうか、半年や1年程度の賞味期限のものを、普段の生活中で消費するようにして、食べたら買いたしておき、いつも余分にひとつ置いておくという生活リズムをつくっておけば、自然と繰り返し「備え続けること」が身につくはずです。このリズムとは「備えること」と「消費すること」の両方を、バランスよく行うことなのです。「備えっぱなし」は気がついた頃には「賞味期限切れ」になっているものなのです。そうならない為にも「消費すること」を必ずリズムの中に入れておきましょう。その消費のリズムは「好きなものを備える」とうまくいくはずです。たとえば、みんなの好きな「ポテトチップ」は、そのままでも食べられるのですが、焼き出しや配給のおにぎりとポテトチップをポリ袋に入れて、外側から揉みほぐして、もう一度にぎり直せば、「ポテトチップにぎり」の完成です。楽しみスパイスとして考えてみましょう。

災害発生により、普段は当たり前に使えていた冷蔵庫が、停電で使えなくなったと想定します。この場合、痛みやすいものを少しでも長持ちさせることを考えなければなりません。

状況に応じた一例をご紹介します。

## 「生肉」保存用調味液の作り方（停電時）

タイプ別に下記のような調味料を各ポリ袋に入れよく混ぜ合わせる。

Aタイプ 味噌2：みりん1

Bタイプ 酒6：塩1

Cタイプ 醤油2：みりん1：ごま油少々

Dタイプ ブレンショーグルト6：塩1：胡椒少々  
生肉を入れて揉み込むように全体に調味料をまぶす。  
絞り出すような感じでポリ袋の中の空気を抜き、ポリ袋の口を結ぶ。



## 「野菜」の保存方法（停電時）

【醤油漬け】 ダイコン・ニンジン・カブに最適！  
醤油で漬ける。

【酢醤油漬け】 食べやすい大きさにカット！  
醤油3：酢2：ごま油2で漬ける。

【ピクルス漬け】 醋2：砂糖1：胡椒少々、太めの千切りにし漬ける。

## 「ひき肉」のそぼろの作り方（停電前）

ひき肉は、空気に触れる面が多い分痛みが早い。必ず先に加熱し、味をしっかりとつけておくと日持ちがします。

フライパンや鍋にひき肉を入れ、油は引かずに、煎るように炒める。

ショウガのみじん切りと醤油、みりんを入れて、水分がなくなるまで煮詰める。

## 「ハム・ソーセージ」の調理（停電前）

加工肉も生肉と同じです。必ず火を通しましょう。

炒めたり、焼いて火を通す方法や、野菜などと鍋で煮込みポトフや具だくさんのスープにして、火を通しながら、食材を継ぎ足していく方法もあります。

## 「そうめん」の少ない水での調理法（電力回復時）

ドンブリにコップ2杯程度の水を入れて、そうめんを入れる。電子レンジで約3分半加熱してできあがり。つゆにつけても良いが、そのまま醤油を入れて食べてもOK。

## 「インスタントラーメン」の調理（電力回復時）

ガスがなければ加熱できないラーメンも、ドンブリにコップ2杯程度の水を入れ、電子レンジで3分半から4分加熱して、スープを入れて完成。

## 「コンビーフトマト丼」の調理（電力回復時）

ドンブリにカットしたトマトを入れ、その上にコンビーフをほぐし入れる。タマネギがあればカットしてその上に入れ、塩・胡椒をする。電子レンジで4分加熱した後、ご飯の上にのせて完成。



コンビーフは野菜と相性がよいので、色々なものと混ぜて丼にしよう。

考えれば、色々なものを思いつきますね。みなさんも新しいレシピでチャレンジしてみましょう。

災害発生から、ご飯らしいご飯が食べられるのは当面はとても難しいでしょう。しかし、行政だけに頼つて緊急避難食だけを食べ続ければ、たとえそれが温かいものであったとしても、心は段々と寒くなってしまいます。被災してはじめてわかる事、それは普通の食事ができることが、何よりの心の安定になる。「毎日ご飯を普通に、楽につくる」ことが、暮らしの平穏のバロメータだと気付くはずです。たかがご飯、されどご飯、どんな災害の真っ只中でも、人は食べることで生き、食べることで励まされ、再び立ち上がる「力」をもらうことができるのです。「食」こそが、人に生きる希望を実感させ、本当の復興を支えるエネルギーとなるのは間違いないことです。

「食」の生活防災、みんなで考えてみてください。

(坂本廣子著：地震時の料理ワザより、一部引用)

## 自治会からのお知らせ

### 夏祭りへの参加ありがとうございました

「第24回グリーンシティ夏祭り」には、たくさんの方々に参加していただき、よきコミュニケーションの場になったことと思います。

また、各団体や多くの方々に朝早くから協力いただき、事故や怪我もなく無事終了することができました。どうもありがとうございました。

来年も盛大な夏祭りが開催できるよう、みなさんのアイデアを募集しています。



### 自治会役員を募集します

「グリーンシティ自治会運営細則」に則り、自治会役員を次の要領で公募します。なお、立候補者がない場合は9月4日(土)午後7時から集会所ホールにおいて公開抽選会を行います。

申込期限：9月4日(土)午後5時まで

申込場所：管理事務所

対象：グリーンシティに居住する世帯(成人者)

抽選にあたっては、現管理組合役員、少年補導委員、民生・児童委員および70歳以上の老人のみの世帯は除外します。

対象	人数	対象	人数
A棟 1～7階	1名	D棟 1～7階	2名
A棟 8～12階 およびG棟	1名	D棟 8～14階	2名
B棟 1～7階	2名	E棟 1～7階	2名
B棟 8～14階	2名	E棟 8～14階	2名
C棟 1～7階	1名	F棟 1～5階	1名
C棟 8～14階	1名	F棟 6～10階	1名

## 防災会からのお知らせ

### みんなで夜回りをしましょう

期間：8月23日(月)から8月27日(金)

集合場所：集会所ホール

集合時間：午後8時30分

(約1時間巡回します)

低学年のお子さんは必ず保護者同伴でお願いします

## 少年団からのお知らせ

毎日暑い日が続いますが、団員の皆さんは毎日楽しく過ごしていますか？夏祭り・清掃活動に参加していただいた皆さん、ご協力ありがとうございました。

### <今後の予定>

#### 全員集合会

開催日：10月17日(日)

雨天時 10月24日(日)



昨年度より全員集合会は午前の部のみとなりました。皆さんの参加をお待ちしております。

## 小学校PTAからのお知らせ

夏祭りはたくさんの皆様に参加していただき、大成功に終わりました。ありがとうございました。

### <愛校作業について>

日 時：8月28日(土)午前8時～9時30分

集合時間：小学生は午前7時20分

保護者は午前7時50分

集合場所：小学生はC・D棟間

保護者は氷丘南小学校運動場

持ち物：軍手、お手持ちの作業用具、タオル等

プール当番とパトロールも引き続きご協力お願いします。

## らく？はや！メニュー

暑~い毎日！！！先月に続き、口当たりのよい夏らしいサラダメニューの紹介です。春巻きの皮をカリッと揚げて、生野菜にトッピング！『大根と水菜のパリパリサラダ』をご紹介します。

『大根と水菜のパリパリサラダ』(4人分)

大根・・・・・・・1/4本

水菜・・・・・・・1/2束

赤ピーマン・・・・1個

春巻きの皮・・・・2枚

揚げ油・・・・適量

白煎りごま・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・大さじ1と1/2

酢・砂糖・・・・各大さじ1

レモン汁・・・・大さじ1/2

塩・こしょう・・・各少々

ごま油・・・・小さじ1



### [作り方]

大根、赤ピーマンはせん切り、水菜は6～7cm長さに切る。

春巻きの皮はせん切りにする。フライパンに揚げ油を中温(約170度)に熱し、カリカリに揚げる。

をサッと合わせて器に盛り、と白ごまを散らし、よく混ぜたをかけていただく。



ご意見、ご要望などをどしどしお書きください。(ご記名をお願いします)

## “なかよしひろば”開催

日時：8月28日（土）

午前9時30分～12時

場所：集会所ホール

## 元気で健康な生活のために

介護の必要な状態にならないために、予防の知識を介護士さんに教えていただきます。悩みの相談もOKですよ。

## エレベーター使えます

## 中学校PTAからのお知らせ

7月10日の廃品回収では、たくさんの方のご協力をいただきありがとうございました。

次回は10月31日(日)に実施予定です。ご協力よろしくお願ひいたします。

## 今月のクイズ

水族館へ遠足に行くと何故かバトル中。王者「サバ」に対して劣勢な「イカ」に声援を送り続けた先生の担当教科は？

たたみ1000枚の部屋でしている作業は?

應募用紙

8月の答え

## こんな意見がありました

第24回グリーンシティ夏祭り、楽しかったです。役員のみなさま有難うございました。 D棟居住者

D棟居住者

エレベーターに乗ってあいさつしないのは、おっさんと若い娘さんが一番多いです。一番よくあいさつをしてくれるのは、小、中学生です。こちらも先にあいさつできるよう頑張っています。

D 棟居住者

家の中で子どもが走り回ったり、飛び回る音がバタバタ、ドンドン響いて下の部屋の住人は逃げ場がなく大変苦痛です。親は子どもの遊び方に一言注意してください。

### C 棟居住者

先月号の正解

正解： 7 (きすう)  
ナス(ボーナス)

正解者 26 名の内、厳正な抽選の結果 5 名の方に図書カードを贈呈します。

by 南雲風助（なぐもふうすけ）

どしどしご応募ください！ 応募締め切り日： 8月31日  
提出場所： 管理事務所

三

## フリガナ 氏名