

OM FIND

あしたの住まいのとておき

特集

しょっぱいだけじゃない

深くて旨い

塩
の
話

Salt



LIFE&INTERIOR ONE POINT ADVICE
おウチはいつも心地好い

みんなで解決 管理組合のしごと
アールブラン武蔵境

FACE to FACE コミュニティライフ
《マンションとIT》
WEB会議の導入と活用

食事が楽しくなる塩のマリアージュ

田中さんおすすめの塩のマリアージュをご紹介。自分だけの組み合わせ探しにもチャレンジ！

マリアージュの基本

塩には大きく分けて「海塩」「岩塩」「湖塩」があります。ここでは代表的な「海塩」と「岩塩」についてご紹介します。

海塩 販売されている国産の塩は主にこちら（海塩の他に温泉塩などがあるが国産岩塩はない）。海水を汲みあげ、天日や窯などで焚き、水分を蒸発させて作る。海の様々なミネラルを多く含み旨味が強く、しっとりしているものが多い。

岩塩 数億年～数千年前の海の化石。元々海だったところが地上に隆起し塩分が結晶化したもの。長い間地中にある間に水分や他のミネラル分が減り、ナトリウムの濃い部分がのこった。シャープな塩味をもつものが多い。ピンクや茶など色つきのものもある。

○合わせるといい食材：魚介類、海藻、葉物野菜

○合わせるといい食材：肉、根菜

1 トマト

●食感派

《200 バリ島天日塩 大粒》
ピラミッド型の結晶が美しい、目でも楽しめる塩。粒が大きいのでサクサクの心地よい食感が味わえます。



●旨味派

《023 百済浦の藻塩》
海藻のアラメの煮汁を加えて炊き上げた塩。トマトの旨味と海藻の旨味がかけ合わさり相乗効果を生み出します。

3 揚げ物

●しっとり派

《016 美浜の塩》
カルシウムがとても多く、最初に甘味がきたあと適度な苦味や雑味が顔を出します。天ぷら、とんかつにおすすめ。



●サラサラ派

《004 うるわしの花塩》
しあわせだけなく甘味も感じる塩。サラサラなので衣に良く馴染みます。与那国島産のサンゴ由来のカルシウムが配合。

2 アイスクリーム

●こってり派

《601 死海の塩》

イスラエルとヨルダンにまたがる塩湖「死海」産の塩。長く甘味が続き後味はバターのような風味。よりコクを引き出したい時に。



●さっぱり派

《407 バルセロナ ピンク岩塩》

岩塩には珍しくナトリウムが非常に少ない塩。とがった塩味がなく、ラムネのような酸味がシューっと口に広がります。

4 白身魚のお刺身

●ピンク派

《705 男鹿半島の塩 桜》

桜の葉と紅大根のエキスが配合された目にも鮮やかなピンク色の塩。シャキシャキとした軽い食感に桜の香りがほのかに漂います。



●グリーン派

《704 笹の雪》

熊笹パウダーが配合された深緑が美しい塩。笹由来のさわやかな香りで食材にアクセントを加えます。エビやイカとも相性が抜群。

※番号は「solco」にて販売している商品の番号です。

「塩」の奥深さに触れる

「solco」で塩を買うとその塩にまつわるストーリーが書かれたカードが添えられています。塩の生産地や生産者のことなどがわかりやすく書かれていて、塩へ

い塩は変わってきます。こんな料理にはどんな塩が合うのか、試行錯誤することも楽しいと思ってもらえた

らうれしいです。」

これだけ多くの塩があるなかで、自分の好みに合った塩を見つけるにはどうすればいいのでしょうか？

「そもそも塩をひとくくりに考えている方が多く、自分の好みを把握していないケースがありますね。ですから、まずは自分がどんな味が好きなのかを知ることで、おしゃれなイメージです。

「塩はただのしあわせ粉ではなく、背景にそれぞの物語がある素晴らしい『食材』なのです。」と田中さん。

自分に合った「塩」探し

でした。この塩を味見してものすごく深い旨味を感じたのです。」

「solco」では、田中さんが国内外から厳選した約45種類の塩を、自由にティースティングして購入することができます。細長いガラスのボトルが洗練されていてとてもおしゃれなイメージです。

「塩はただのしあわせ粉ではなく、背景にそれぞの物語がある素晴らしい『食材』なのです。」と田中さん。



profaile

〈solco〉オーナー
1972年横浜市生まれ。大学で有機合成、大学院で分子進化学を専攻し、卒業後は外資系製薬会社で開発職を務める。その後、野菜ソムリエ協会にて企画運営に従事し、ロンドンのスローフード協会にて日本食を紹介するイベントを行うなど、さまざまな食プロジェクトに携わる。2013年にソルトコーディネーターの資格を取得。2014年12月に塩の専門店〈solco〉をオープンした。

・深くて旨い



しょっぱいだけじゃない

どこのおうちにも必ずある調味料「塩」。ただの調味料だと思っていませんか？ 知れば知るほど奥深い「塩」について、専門家からお話を聞きました。

ひとくちに「塩」といっても、味も香りも色もさまざま。現在、日本国内だけでも3,000種類以上の塩が出回っているとか。

日本では縄文時代の終わりから弥生時代にはもうすでに塩が存在したといわれています。農耕・定住生活を行うようになると米などの穀物や野菜を主に食べるようになり、必要な塩分を「塩」から取るようになつたと考えられています。

普段何気なく使っている塩ですが、適切な塩分補給は生命維持なくてはならないものです。塩は食材の内部に浸透するのが早く、そのため水分を引き出しで食材の甘味を引き締める効果があることがわかつています。

明治時代の1905年には塩の専売制が施行され、さらに1997年には新たに塩事業法が施行され、塩の製造、販売、輸入（2002年より）が自由にできることになりました。そんなとき、東日本大震災の被災地を訪ねて、土産物屋で出会ったのが『伊達の旨塩』

「旨い」塩との出会い

の理解がより深まる素敵なアイテムとなつています。

「私は、塩を売っているというよりは、

塩についてのさまざまことを伝えたいと思っています。塩はとても不思議で、同じ海水でも作り手が変われば味が変わります

し、日本海側と太平洋側とでは味が違うのはもちろん、満潮や干潮、月の満ち欠けによつても味が変わるのでよ。その塩の持つ一つ一つのストーリーに思いを馳せながら味わつてみることが楽しくて、さらにおいしく塩を味わえる。」と言います。

知れば知るほど奥が深い塩の世界。基本的なものだからこそ、こだわつてみることで料理や食事の幅がぐつと広がり、新しい発見や出会いを楽しめるのではないかと。」



solco

住所: 〒142-0042
東京都品川区豊町1-3-13 1F
電話: 03-6426-8101
アクセス: 都営浅草線「戸越」駅
A2出口より徒歩9分
営業時間: 12:00 ~ 18:00
定休日: 月・火曜日
(祝日の場合営業)
夏季、年末年始
ホームページ・アドレス:
<http://www.solco.co/>

「solco」おすすめの塩4選

008 伊達の旨塩

「solco」設立のきっかけになった塩。牡蠣の養殖が盛んな海の海水からつくられたこの塩は、料理に出汁が必要なくなるくらいの濃くて強い旨味を持っています。



025 坊津の華

鹿児島県西南端の坊津で作られた塩。ゆっくり結晶化させたその塩はまるで塩の華のよう。フレーク状で食感も軽やか。豆腐などやわらかい食材に合わせるのがお勧め。



021 自凝零塩 フレーク

「solco」限定。日本列島誕生の神話が残る淡路島でつくられた塩。低温で濃縮させることにより結晶を大きくしました。そのヒラヒラの大きな結晶だけを詰めた貴重な一品。



205 ハワイアンシーソルト アラエア

アラエアとはハワイ語で赤土の意味。土を煎りそこにハワイの海水塩を混ぜて作られています。ハワイの食卓には欠かせない塩で、鮮やかな色と土の鉄分由来の酸味が特徴。



「塩」にまつわる言葉・ことわざ

いくつ知ってる?

「塩」にまつわる言葉もたくさんあり、普段の言葉にも溶け込んでいます。

● 「青菜に塩」

青菜に塩をかけると水分が抜け萎れることから、急に元気をなくしてしおげるさま。

● 「敵に塩を送る」

敵対する相手が窮地のときに助けの手を差し伸べることのたとえ。上杉謙信がライバルの武田信玄に塩を送ったという逸話がもとになったといわれています。

● 「塩梅」

物事の具合、様子。程よく物事を処理する意味で使われる言葉。古代中国で料理に塩と梅酢を使って味を調えた際に、ちょうど良いバランスの際に「良い塩梅」と使っていたのが語源とされています。

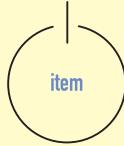
● 「しおらしい」

控えめで可愛らしいこと。塩が手に入りにくかった時代に百姓の妻たちは塩を持っていそうな行商人や武士に迫り、塩を手に入れていたそう。しかし、その様子は素人ゆえにぎこちなく、相手には「塩が欲しいらしい」と気づかれてしましました。それが転じて「しおらしい」になったといわれています。

● 「サラリー」

サラリーマンの「サラリー」の語源はラテン語の「Salarium (塩の)」からきています。最初は兵士が塩を買うためのお金の意味として使われていましたが、のちに兵士だけではなく一般の給金という意味で使われるようになりました。

file.01



便利な家具や家電を使って快適なテレワークを！

テレワークを行うことも日常になった今、ワンランク上の環境を整えてみませんか？

長時間座っても辛くないチェアや疲れを癒してくれるマッサージャーなど、

身近にあると便利な家具や家電をご紹介します。

ソファのような立体的シートデザイン！
長時間の使用でも疲れにくく、
ゆったりと座れます。

ファブリックポケット コイルチェア



ボリューム感のあるウレタン層とポケットコイル層の二層構造になっていて、まるでソファのような座り心地が特徴です。肘置きなどにも、手触りの良いファブリック素材を使用しています。

ポケットコイル内蔵座面のエグゼクティブライトイプですので、長時間の書き物やパソコン仕事、テレワークをされる方におすすめです。

メーカー希望小売価格：42,900円（税込）

●ナカバヤシ株式会社

〒543-0031 大阪府大阪市中央区北浜東1-20

TEL 0120-166-779

ホームページ・アドレス <https://www.nakabayashi.co.jp>

たった15分で首回りをリフレッシュ。
場所を選ばずに至福の
リラックスタイムを！

ニップラックス ネックリラックス



日本企業が開発したネックリラクゼーション機器。安全かつ手軽に使用できるように、もっとも心地よいフィット感を追求しました。U字型のリングネックカーブの設計により、長い時間着用しても滑り落ちずに不快感がありません。

サイレントモードにすれば、周りを気にすることなく使用できるので、隙間時間を利用して至福のリラックスタイムが楽しめます。

メーカー希望小売価格：9,680円（税込）

●株式会社日創プラス

〒813-0044 福岡県福岡市東区千早5-20-1 ニューガイア千早4F

TEL 092-719-0756

ホームページ・アドレス <https://www.nissoplus.co.jp>

毎日のように何気なく入っているお風呂ですが、入浴には冷えた身体を温めるだけではなく、さまざまなメリットが期待できます。今回は、効果的な入浴法について考えます。



理想的な入浴とはどんなことなのか？

入浴時には、皮膚表面の温度だけではなく、身体の中心部分の温度（深部体温）を約1℃上げることが理想となっています。入浴で十分に温まることによって全身の血液循環が良くなり、身体にたまつた二酸化炭素や老廃物が排出されやすくなっています。また、約40℃とぬるめの湯船に肩までつかることで副交感神経が刺激され、緊張がほぐれます。

その後、30℃程度の湯を手足に30秒ほどかけることを3回繰り返し、再度、湯船につかる「温冷交代浴」をすると、むくみ防止にも効果があると言われています。

さあ、日常生活の慌ただしさや悩み事をしばし忘れて、身も心もゆったりとした気分で、あなただけの入浴時間、あなただけの空間を楽しみましょう！

入浴で血流が良くなり免疫力をUP！

免疫力を上げるために「40℃×10分×全身浴」の入浴を継続することが有効です。体温の上昇によって免疫細胞の一種であるリンパ球やNK細胞が増加するからです。

さらに、血流が3~5倍に改善します。体内では本来、免疫細胞がつくれられる場所と実際に機能する場所とが離れているのですが、お風呂に入って血流が良くなることで免疫細胞が体内を効率よく循環するようになると言われています。ですから、「40℃×10分×全身浴」の入浴法は、血流改善という観点からもおすすめの方法なのです。

“バスルームでの事故を防ぐために気をつけたいこと”

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める。②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にする。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにする。
- ④アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控える。⑤入浴する前に同居者へ一声掛ける。



おすすめのBATHROOM & GOODS



入浴剤 『お茶農家さんが作った入浴剤』

狭山茶葉を使い、茶カテキンが豊富に含まれています。保湿や美肌の効果が期待できます。

●価格: 200円

(狭山茶農家ささら屋)



バスプラネタリウム 『Projector Dome -STAR MAP-』

星座を映すルームプラネタリウム。防滴仕様なので、バスルームで迫力満点の星空を楽しめます。

●価格: 2,750円 (株式会社ドリームズ)



お風呂枕 『マシュマロピロー』

お風呂をさらにリラックスできる空間に。ホタテの貝殻のパウダーを練り込んだ消臭抗菌仕様です。

●価格: 2,718円 (株式会社大島屋)

今話題！

湯を、愉しむ。時を、味わう。『SPAGE』スパージュ
<https://www.lixil.co.jp/lineup/bathroom/spage/>



お湯が首から肩を優しくなでる「肩湯」、身体の凝った部分に落とすお湯を当てて心地よい刺激が楽しめる「打たせ湯」など、自宅で疲れやストレスを癒すことができるシステムバスルームです。

参考記事：
お風呂の効果は●●で変わる？効果的な入浴方法まとめ
<https://allabout.co.jp/matome/c100000017499/>
入浴でリフレッシュ！極上バスタイム
https://www.kao.co.jp/lifei/support/84/?intcmp=lifei_sup21_text_sup84

監修者：早坂（はやさか）氏

1968年生まれ。宮城県出身。温泉療法専門医、博士（医学）。2002年、自治医科大学大学院医学研究科修了。浜松医科大学准教授、大東文化大学教授などを経て2015年、東京都市大学人間科学部教授。一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所所長。



極上のバスタイムをもたらす入浴剤

入浴そのものが気分転換法の一つですが、その気分をさらに盛り上げてくれるのが入浴剤。入浴剤は、その使用目的や成分などにより「医薬部外品」と「化粧品」の2つに大別されています。目的に合った入浴剤を上手に活用することもリラックス効果を生むのです。

「医薬部外品」の入浴剤は温熱効果を高めて、疲労回復や肩コリ・腰痛・冷え症・神経痛などといった身体の不調をやわらげてくれる効果があります。例えば、入浴剤によって炭酸ガスが溶け込んだお湯につかると、血流量

も増えて、温まった血液が身体全体を循環して入浴後はポカポカ、楽になります。

「化粧品」の入浴剤は、皮膚を整えたり、うるおいを与えて保護したりするスキンケアが目的です。肌のうるおいを保ち、カサつきを防ぐことができます。

また、時には好きな香りを楽しむためのアロマオイルやハッカ油を湯船に数滴たらして極上のバスタイムを味わうことも良いでしょう。入浴が心身にもたらす効果をさらに高めてくれます。

マンションや住宅、市立小学校がある閑静な一画に誕生したアールプラン武藏境（武藏野市・築2年・6階建て・全45戸）。

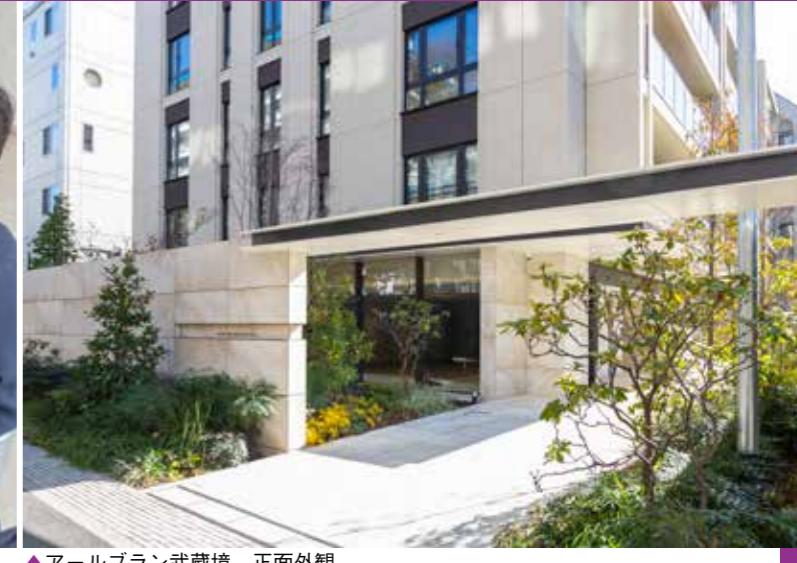
管理組合では、ふたつの課題に直面していました。ひとつはコロナ禍へ対応した

理事会や管理組合総会の運営方式の見直し、もうひとつは西側隣地に持ち上

がった、6階建てのマンション建設計画の説明会についてです。住民での会議に導入することが求められていました。

3密を避けた理事会・総会の テストとして、WEB会議 システムの活用を模索。 隣地の工事説明会の形式で オンライン参加の形式で 隣地の工事説明会を開催！

管理組合のしごと。
みんなで解決！



▲アールプラン武藏境 正面外観

コロナ禍を背景に新しい生活様式が求められる一方で、マンション管理組合の運営にも発想の転換が求められています。

理事長の●●さんにオンライン参加を併用した会議の感想を伺いました。



理事長の●●さん

緊急事態宣言によつて 公共施設が利用不可に

一昨年、アールプラン武藏境は、公共施設を利用して初めての総会を開催しました。

しかし、昨年1度目の緊急事態宣言が発令され、公共施設は休館となり、管理組合の総会の会場確保は困難になりました。先が見えないなか、どうにか総会を開催すべく、感染防止に配慮してマンション1階のエントランスで行うことになりました。「エントランスホールで開催した総会の際は、なるべく書面での意思表明をお願いしました。しかし双方向での意思疎通はできないですし、感染症予防も万全ではありません。今後は、ITを活用し



▲エントランスホールでの理事会

た別の開催方法を議論することは必然でした。』と●●理事長は言います。

一般企業においては、インターネットを介したリモートワークやWEB会議システムが急速に普及しているなか、●●理事長をはじめ管理組合役員の皆さんには、マンション管理組合の理事会や総会運営にも、このシステムが活用できるのではないかと考えたそうです。

隣地の工事説明会を企画し、WEB会議導入をトライアル

「理事会については、役員の普段の連絡もメールが中心ですし、WEB会議への移行はまったく問題ないと思いまし

た。説明会については、2度目の緊急事態宣言が出る前まではリモートでやるという考えはなかったのですが、検討を重ねていくなかで、モリモトクオリティからWEB会議システムを活用したらどうかという提案がありました。コロナの状況を考慮すると早めにトライすべきだろ

うという結論になりました。』と●●理事長。

隣地であることからアールプラン武藏境では、ご入居者向けの説明会の開催を

要望し、WEB会議システムを活用した

工事説明会は、計画内容について持ち帰り再検討してもらう事項もありました。が、説明会自体の進行はスムーズでした。「今回は、モリモトクオリティがWEB会議システムを企画・準備してくれましたので特に苦労したこともなく、これら理事会・総会に活用可能だと思います。」初回ということで、資料の画面共有など

の改善点も見え、充分に改善していく

隣地工事説明会では建設会社側の担当者が建設計画の詳細を説明し、役員と質疑応答する様子を、各住戸の部屋などからオンライン上で確認することができます。また、オンラインで各住戸からの質疑応答の時間も設けるなど、まさにWEB会議による理事会・総会のトライアルには最適な機会となりました。

リアルとオンラインの併用？

「理事会については、役員の普段の連絡もメールが中心ですし、WEB会議への移行はまったく問題ないと思いまし

た。説明会については、2度目の緊急事態宣言が出る前まではリモートでやると



▼オンラインを併用した隣地工事説明会



前回、OMFiND Vol.80(2020年春号)にて氏名・役職の記載に誤りがございました。
改めてお詫び申し上げます。

隣地の建物が取り壊され、開発工事の説明会が近隣住民を対象に開催されました。

昨年、隣地の建物が取り壊され、開発工事の説明会が近隣住民を対象に開催されました。

隣地であることからアールプラン武藏境では、ご入居者向けの説明会の開催を

要望し、WEB会議システムを活用した

る見込みもあることから、管理組合ではWEB会議システムの採用に手応えを感じています。

この日は午前9時から、エントランスホールで理事会を行い、10時からは隣地工事説明会を開催。開催のご案内には、WEB会議形式とした目的について「新型コロナウィルスの感染防止のためにWEB会議形式とした目的」が明記されました。

隣地工事説明会では建設会社側の担当者が建設計画の詳細を説明し、役員と質疑応答する様子を、各住戸の部屋などからオンライン上で確認することができます。また、オンラインで各住戸からの質疑応答の時間も設けるなど、まさにWEB会議による理事会・総会のトライアルには最適な機会となりました。

リアルとオンラインを併用した率直な感想とこれからの抱負について、

「WEB会議による理事会・総会は、その場に行かなくても参加できる上、広い会場が不要でコストを抑えられ、参加率の向上につながるなどメリットは多いのですが、課題もあります。住民の皆さんが直接顔を合わせるようなコミュニケーションの場が得られない、パソコン

やインターネットが不慣れな人は参加が難しいなどです。そう考えると、従来方式のリアルと、オンラインを併用した理事会・総会が望ましいのではないかでしょうか。共同住宅ですから、誰かひとりが不利になることだけは絶対に避けなければいけませんし、小さな意見も汲み上げていくことが大切だとも思います。コロナ禍という逆風を、今後より良いマンション管理組合の運営に活かしていくと思います。』と●●理事長は語つてくださいました。

やインターネットが不慣れな人は参加が難しいなどです。そう考えると、従来方式のリアルと、オンラインを併用した理事会・総会が望ましいのではないかでしょうか。共同住宅ですから、誰かひとりが不利になることだけは絶対に避けなければいけませんし、小さな意見も汲み上げていくことが大切だとも思います。コロナ禍という逆風を、今後より良いマンション管理組合の運営に活かしていくと思います。』と●●理事長は語つてくださいました。



WEB会議 の導入と活用



オンライン上でコミュニケーションが円滑に行えるWEB会議サービスの急速な普及や、新型コロナウイルス等の感染症予防の観点からマンションを取り巻く環境が大きく変化しています。感染症の拡大や緊急事態宣言の発令等の影響から、モリモトクオリティの管理受託マンションでは理事会や総会の延期を余儀なくされた管理組合があります。また、「新しい生活様式」が政府より示されましたが、管理組合の意思決定機関である理事会・総会等の会議でもさまざまな新しい配慮が必要となります。こういった状況のもとで、いわゆる「3密」を回避・緩和するための「新しい会議スタイル」を構築することが注目されています。

建物の区分所有等に関する法律（区分所有法）における集会は、区分所有者が一堂に会して討議を行うこと（リアル会議）が前提で規定されていると考えられます。また、会議には情報伝達の双方向性と即時性が確保される必要があることから、管理組合でITを活用する場合は、いくつかの課題を解決しなければなりません。一般社団法人マンション管理業協会では、「ITを活用した総会の在り方検討会」を立ち上げ、法的・実務的論点を整理し、それに対する考え方「ITを活用した総会の実施ガイドライン」がとりまとめられました。

コロナ禍での新しい会議スタイル

会の実施ガイドライン」がとりまとめられました。

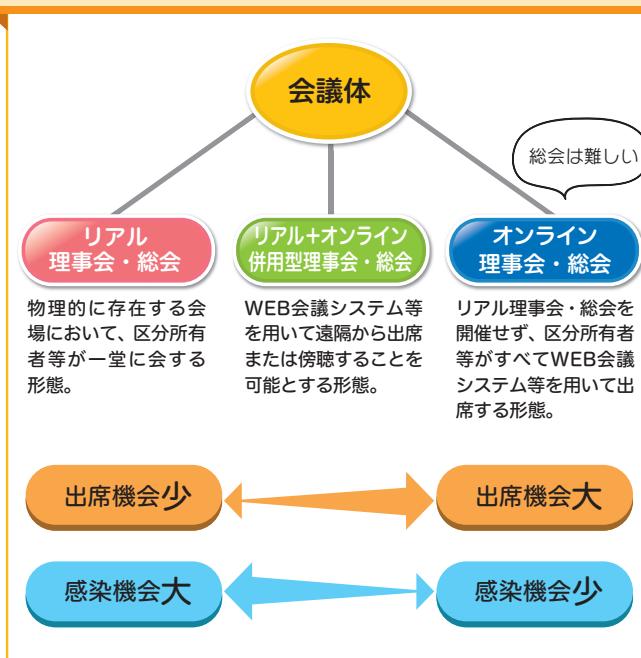
モリモトクオリティからのご提案

モリモトクオリティでは、理事会の開催方法が柔軟に検討できるよう管理規約の改正を順次提案しており、WEB会議（オンライン）に必要な機材（ハーフ面）の提案もできるよう検証と準備を進めております。また、法令や管理規約に縛られない「説明会」を理事会や総会のトライアルとしてWEB会議を併用して開催するマンションもござります（参照・P.8-9「管理組合のしごと」）。

「新しい会議スタイル」として、ITの利活用は必要不可欠であり、WEB会議の導入は利便性の向上、出席機会の拡大、更には会場費や当日の設営など、一部のコスト削減ならびに管理組合の負担軽減にも期待でき、有用な会議体の選択肢の一つになり得るものと考えられます。ただし、総会においては、理事会とは異なり、会議に参加する対象人数が格段に増えることから課題を解決することが難しいことも考えられます。

環境は日々変化しておりますが、理事会役員の皆様と協議の上、必要な管理組合運営のご提案と必要なサポートをより一層強化してまいります。

理事会・総会の開催方法案



《チェックポイント》

課題	解決案	留意事項
①開催場所	管理規約の改正と、オンラインで開催する場合は参加に必要な情報を通知する。	IT格差（区分所有者の多様性）への配慮が必要。区分所有者の権利確保のため、一人でもリアルでの参加が必要な場合は「リアルのみ」または「リアル+オンライン併用型」を採用して開催する必要がある。
②質疑・議決権行使	・少人数で、人物が特定可能な状況であれば挙手または挙手機能を活用する。 ・チャット機能や別途メール等で記録に残す。 →最終的には議事録等の書面を正確に作成することが重要。	円滑な議事進行を行うためのルールを規定することが必要となる。また、ルールにはなりすまし防止のため、本人確認方法を考慮する必要がある。
③オンライン環境の整備	オンラインのみの理事会は、①②をふまえ、各役員の確認・合意のもとで開催ができる。	オンラインのみの総会は通信障害等によって流れとなることも考えられるため、「リアル+オンライン併用型」の開催から試していく必要がある。

MANSION LIFE Q&A

Question

管理組合の会議や友人同士で WEB 会議システムを活用するポイントを教えてください。

Answer

WEB 会議システムの特徴やツールをご紹介します。

■ WEB 会議システム 3 選の機能比較

	Microsoft Teams	Zoom	Skype Meet Now
システムの特徴	office ソフトと連携し、Word や Excel ファイルを共同で編集可能	無料版でも接続の安定性、画質・音質が良い WEB 会議システム	アカウント作成、アプリダウンロードが不要の無料 WEB 会議システム
アカウント作成	ホストのみアカウント作成が必要	ホストのみアカウント作成が必要	ホスト・ゲストどちらも不要
プラン	基本無料・有料プランあり(年間契約) 540円／月・1,360円／月・2,170円／月	基本無料・有料プランあり 2,000円／月・2,700円／月・4,710円／月	無料
参加可能人数	無料：最大 300 人／有料：最大 10,000 人	無料：最大 100 人／有料：最大 300 人	最大 50 人
画面表示人数	PC：最大9人／スマホ：最大4人	PC：最大25人／スマホ：最大4人	PC：最大9人／スマホ：最大4人
会議時間	60 分 (有料版は 24 時間) ※ 1	40 分 (有料版は無制限)	無制限
ブラウザのみで参加	○	○	○
チャット機能	○	○	○
挙手／アクション機能	○	○	○
画面共有機能	○	○	○
録音・録画機能	△※有料版で利用可能	○	△※録音のみ可
バーチャル背景機能	○	○	○
対応 OS	Windows: 8.1 以降／macOS: X10.14 以降 iOS: 11 以降 (iPad も同様) Android: 8.0 以降	Windows: 7 以降／macOS: X10.9 以降 iOS: 8.0 以降／iPadOS: 13 以降 Android: 5.0 以降	Windows: 10 以降／macOS: X10.10 以降 iOS: 10 以降 (iPad も同様) Android: 4.0.4 以降
RAM (メモリ容量)	4GB 以上	4GB 以上	Windows: 512MB 以上／mac: 1GB 以上

■ WEB 会議に用いる機材選びのポイント

◎システム利用時の機材別メリット表



◎各機材の代表的機種一覧

	代表的機種 (例)	主なスペック
ノート PC	NEC VersaPro UltraLite タイプ VG (189,400 円)	画面サイズ 13.3 インチ 通信速度 最大 2.4Gbps カメラ画素数 92 万画素
タブレット	Apple iPad 第 8 世代 (34,800 円～) Android HUAWEI MediaPad M5 lite 8 (25,800 円～)	画面サイズ 10.2 インチ 通信速度 最大 866Mbps カメラ画素数 800 万画素
スマート フォン	Apple iPhone 12 (74,800 円) Samsung Galaxy S20 (100,000 円前後)	画面サイズ 8 インチ 通信速度 受信 600Mbps / 送信 150Mbps カメラ画素数 800 万画素 画面サイズ 6.1 インチ 通信速度 受信 2.4Gbps / 送信 103Mbps カメラ画素数 1,200 万画素 画面サイズ 6.2 インチ 通信速度 受信 3.4Gbps / 送信 183Mbps カメラ画素数 1,200 万画素

■ オンライン併用型会議におすすめのセット

モリモトクオリティからの提案準備中

◎タブレット

1 台でカメラ、マイク、モニターの役割を果たします。

◎三脚スタンド

スマホやタブレットを挟んで固定します。角度を調整できるタイプもあります。

◎モバイル・ルーター

無線 Wi-Fi など会議を行う会場の環境に応じて準備しましょう。

Point

タブレットやスマートフォン、ホルダー付き三脚スタンド、モバイル・ルーターが準備できれば、マンションのエントランスホールやラウンジ・会議室などで手軽に WEB 会議を開くことができます。ぜひ、トライしてみてください。



「iPad・タブレット三脚スタンド (スタンドアーム・折りたたみ式・高さ調節可能・9~11インチ対応)」
サンワサプライ株式会社
「サンワダイレクト」限定販売商品
¥7,380 (税込)



FAQ よくあるご質問

Q：複数人での WEB 会議だとなかなか発言がしにくいです。

A：発言のタイミングが取りづらいときは挙手／アクションなどの機能を活用しましょう。また、チャット機能で直接書き込むと伝えたい内容が出席者全員に伝わりやすくなります。

Q：WEB 会議中、背景に子どもや家族が映ってしまいます。

A：WEB 会議システムにはバーチャル背景機能を備えたものもあり、背景をうまく隠してくれますので、この機能を活用してみてはいかがでしょうか。

※ 1. コロナ禍の影響により現在は無料版で 24 時間利用も無料。詳しくは Microsoft Teams 公式サイト (<https://www.microsoft.com/ja-jp/microsoft-teams/group-chat-software>) をご参照ください。

※ 2021 年 3 月 5 日時点の情報。各機能・対応 OS・動作環境などの詳細な情報については各社ホームページからご確認ください。

※ 「Microsoft Teams」、Microsoft Teams ロゴは Microsoft Corporation の商標または登録商標です。「Zoom」、Zoom ロゴは Zoom Video Communications, Inc. の商標または登録商標です。

「Skype」、Skype ロゴは Skype Limited 社の商標または登録商標です。

参考記事：オンライン会議アプリ 8 種を比較。Zoom、Teams、LINE の違いとは…ポイントは主催＆参加のしやすさ <https://www.businessinsider.jp/post-215720>

パソコン・スマホ・タブレットのどれでやるの良い？違い <https://iphone-manual.net/difference-between-zoom-on-pc-smartphone-tablet/>



OM FIND デジタル化のご案内

これまで紙で発行していた OMFiND が
デジタル配信に移行し、新しく生まれ変わります！

デジタル化 POINT

新たに特集内容の動画
コンテンツのリンクを追
加することによって、よ
り取材現場の臨場感を
味わうことができます。



NEW コンテンツ

特に力を入れている清掃やホスピタリティなど、現場の管理員より生の声をお届けし、マンション管理を身近に感じてもらえる機会を作ります。



ご登録はこちら

OMFiND配信をメールでお知らせいたし
ます！また、読者プレゼントのご応募
も、次回からはWEBからとなります！
ご希望の方は事前にご登録ください!!



登録URL <https://form.k3r.jp/mquality/omfind>

OMFiND はデジタルブックに！

OMFiNDはデジタルブックとなります。デジタルブックは、
ダウンロードをすることなく閲覧が可能です。スマート
フォンやタブレット、パソコンなどで、いつでもどこでも
読めることによって、皆様により身近な管理組合向け情報
誌を目指してまいります！

※閲覧にはインターネット接続環境が必要です。



URL https://www.m-quality.co.jp/mansion/om_find/

om find

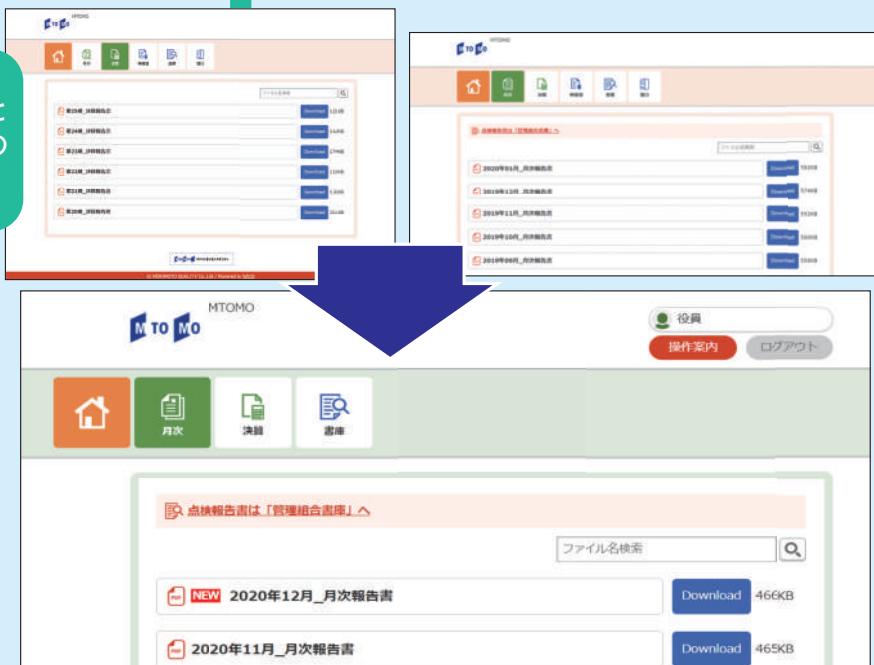
検索

OMFiND次号は9月下旬にデジタル配信予定です。

マンション管理組合向けウェブサイト

MTOMO 役員向けメニュー公開中

月次報告書と
決算報告書の
閲覧が可能



The screenshot shows the MTOMO web application interface. At the top, there are two smaller windows: the left one shows a list of monthly reports, and the right one shows a list of financial reports. Below these is a larger main window with a navigation bar featuring icons for Home, Monthly, Financial, and Library. The main content area displays a list of reports with download links. A large blue arrow points from the text '月次報告書と決算報告書の閲覧が可能' (Monthly and financial report viewing is possible) to this main window.



役員様向けメニューは
既に公開・運用を
開始しております。

150-8790
214

料金受取人払郵便



差出有効期間
2021年12月
17日まで
(切手不要)

東京都渋谷区
恵比寿南 3-7-4

(受取人)
株式会社 モリモトクオリティ
OM FiND 編集部



山折り

《OM FiND
Present》

A
全国百貨店共通商品券
10,000円分
2名様に



B
BALMUDA The Toaster
2名様に

独自のスチームテクノロジーと完璧な
温度制御によって、最高の香りと食感
を実現する究極のトースター。トースト
モードのほか、チーズトースト、フランス
パン、クロワッサンモードを搭載し、ブレ
ス1分で、冷凍されたパンも簡単におい
しく焼きあげます。



C
solco田中さんセレクト
塩3種セット
5名様に

solcoオーナーの田中さんセレクトの
「男鹿半島の塩 桜」「インカ 天日塩」
「伊達の旨塩」3種セットと、瓶から塩
を取り出すのに便利なソルトスプーン1
本をプレゼント。



D
南インド料理店総料理長が教える
だいたい15分!
本格インドカレー
2名様に

時短&簡単と本格を両立させた65レシ
ピと、休日にじっくりつくりたい本格南印
度料理10レシピを収録。本格的なインド
料理を作りたい人には必見の一冊です。





ご入居者向けメニューを順次公開いたします。パスワードが届きましたら、ご覧ください。

※パスワードは3月以降の通常総会議案書とともに配布（同封）させていただきます。

ご利用いただける MENU



申請書

管理組合の各種申請書が
ダウンロードできます。



管理組合書庫

建物情報、管理規約、
などが閲覧できます。



管理窓口

担当者や各種設備等の
問い合わせ先が確認できます。

その他、新たな
サービスは企画・
準備中です。

読者アンケート&
プレゼントは

e-メールでも応募できます → omfind@m-quality.co.jp
FAXからも応募できます → [fax. 03-5724-1311](tel:03-5724-1311)

郵便ハガキでも応募できます。感想、リクエストをご記入のうえ裏面の宛先へご応募ください。



応募締切2021年5月16日（日）。ハガキは消印有効。

のりしろ

※ご希望の商品名の明記をくれぐれもお忘れなく。
ご応募の際には郵便番号、住所、マンション名、
氏名、年齢、「OM FIND」で取り上げてほしい記事、
vol.81の感想を明記の上、ご応募ください。

OM FIND Vol.81 読者アンケート&プレゼント応募用紙

1. 「OM FIND」の誌面について、ご感想、ご意見を
お聞かせ下さい。

- Ⓐ、興味を持った記事の番号を○で囲んでください。複数回答可
1. 特集／塩
 2. 便利な生活グッズ
 3. 効果的な入浴法
 4. 管理組合のしごと
 5. Face to Face
 6. マンションライフ Q&A
 7. MMQ インフォメーション
 8. エムトモ情報
 9. 立ち読み料理本

- Ⓑ、取り上げてほしいテーマ番号を○で囲んでください。複数回答可
1. リフォーム
 2. 収納
 3. インテリア
 4. 健康
 5. 料理
 6. 防犯・防災
 7. 子育て
 8. お掃除
 9. レジャー
 10. ペット
 11. マネー
 12. 管理組合活動
 13. 大規模修繕
- その他

2. ご感想・リクエスト・お悩みなどご記入ください。

差出し人様

商品

ご希望の商品番号を○で囲んでください

A. 商品券

B. BALMUDA The Toaster

C. 塩3種セット

D. 料理本

フリガナ

お名前

年齢 あてはまる年代を○で囲んでください

- ・20代未満 ・20代 ・30代
・40代 ・50代 ・60代以上

あてはまる番号を○で囲んでください

1. 男性 2. 女性

〒 -

都道
府県

市
郡

区
町

住所

ご所有（お住まい）の
マンション名 []

※お部屋番号までご記入ください。

電話番号 () -

※ハガキで応募の際はアンケート面が内側になるようハガキを半分に折りグレーの部分にのり付けの上、投函お願いします。

のりしろ

《立ち読み料理本》

今回の料理本

『南インド料理店総料理長が教える
だいたい15分！本格インドカレー』

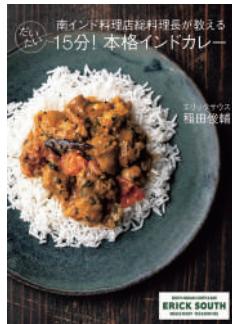
本体：1,760円（税込）

稻田 氏著／撮影 よねくら氏

柴田書店（2020年）

南インド料理とミールスブームの立役者である「エリックサウス」総料理長稻田さんによる本格レシピ集。時短&簡単と本格的な味わいを両立した奇跡のインドカレーがぎっしり詰まっています。

巻末にはビリヤニやニハリをはじめとした、カレーマニアに贈る本格南インド料理のレシピも収録。エリックサウス全店のレシピづくりを手がける稻田さんが、再現性の高さにこだわって練り上げた珠玉のレシピは、どれもリピート必至のおいしさ。



27



本書の多くのカレーで共通のベースとなる、いわば「カレーの素」。いろいろなカレーの、味と香りの骨格になります。このレシピは本場インドでもっともスタンダードな工程に基づいています。フライパンを電子ハカリにのせて直接材料を計量すれば、洗いものも劇的に減らせます！

●材料（2人分）

玉ねぎ（粗みじん切り）…120g おろしニンニク…4g おろしショウガ…4g 塩…2g サラダ油…30g トマト水煮缶…60g
基本のミックススパイス（甘口：コリアンダーパウダー5g クミンパウダー1g ターメリックパウダー1g 韓国産赤唐辛子パウダー1g）…8g

① 材料を入れる ② 弱火で5分 ③ スパイス投入！ → 強火で30秒



フライパンをハカリにのせ、玉ねぎからサラダ油までの材料を直接計量します。強火にかけてヘラで混ぜながら30秒炒めます。

全体がなじみ、ジュー・ジューという音がし始めたら、弱火にします。フタを開めて5分放置。

フタをはずし、再びハカリにのせて、トマト水煮缶と基本のミックススパイスを計量します。ハカリの上に鍋敷きを置いておくのを忘れずに！

強火にかけ、全体がなじんで表面にじわっとオイルが浮いてくるまで30秒炒めたらできあがり！仕上がり重量の目安は180gです。これよりも大幅に多ければさらに煮詰め、少なければ水を足して沸かしながら調整すると、レシピに忠実な仕上がりになります。

●材料（2人分）

基本のマサラ…2人分 S&B赤缶カレー粉…2g 鯖水煮缶…1缶（190g） オクラ（ひと口大に切る）…4本分
トマト（くし形切り）…1/2個分（約80g）

① 材料を合わせる ② 沸かす ③ 弱火で1分



基本のマサラをつくり、そのほかの材料を加えます。缶詰は汁ごと加えてください。つくりおきのマサラを使う場合は、フライパンにマサラとそのほかの材料をすべて入れます。

強火にかけながら混ぜ、沸騰させます。

弱火にし、フタをしてトマトの角が軽くくずれるまで約1分煮ます。

仕上がり目安は450g！

基本のマサラ & 鯖缶とオクラのトマトマサラ

基本のマサラ

鯖缶とオクラのトマトマサラ

Profile

○稻田（いなだ）氏
鹿児島県にて食道業の一族出身の父の元に生を受け相手にカウンター席主体の南インド料理店「エリックサウス」を開店。2019年にはサイゼリヤをはじめとする飲食チェーンを熱く語った「人気飲食チェーンの本当の



大切な自宅の売却は“モリモト”にお任せください。

住み替えたい

売却したい

相談したい

分譲主仲介による7つのメリット

『モリモトの仲介』では、モリモト新築物件の販売を経験した専任担当者がお客様の声に寄り添いお住み替え・ご売却のお手伝いをさせていただいております。作り手だからこそ知る物件の特長や、こだわりのデザインなど“モリモト・テイスト=付加価値”を次のオーナー様へ繋いで参ります。

1 モリモトオーナー様 仲介手数料割引特典

モリモトマンションにお住まいになって頂いた入居者様だからこそ、感謝の意をこめて定期的にキャンペーンを実施し、オーナー様へ最大限の還元をします。

※詳しくは同封のご案内をご覧ください。

2 インスペクション(建物状況調査サービス)

2018年の宅建業法改正に基づき、モリモトでは国土交通省が定める建物状況調査「インスペクション」を無料で実施。安心・安全なお取引をサポートいたします。

3 住宅設備保証サポート

ご所有のマンションに付属している主要設備について、売却後に故障が発生した場合でも一定期間対応するサービスを提供します。

※保証金額には上限がございます。

※弊社が買主様と成約した物件が対象となります。また築年数・製造年月等条件により対象外となる場合があります。

4 ハウスクリーニング サービス(無料)

6 分譲時のアフターサービスを継承

次の買主様へ共有・専有部分のアフターサービス残存期間を継承することができます。

5 会員数50,000人以上の「モリモト友の会」

7 買取サービス

今直ぐにそして周囲に知られず、そんなご要望には、モリモトの買取サービスがお応え致します。

※各サービスは、弊社と専任媒介または専属専任媒介契約を締結した物件に限ります。また条件により対象外となる場合があります。詳しくは係員までお尋ねください。

○ 非対面で訪問同様の査定ができる、オンライン実査定をご活用ください。 ○

オンライン・ラインで 24時間受付中!!

スマートフォンをご利用の方は



LINEをご利用の方は



パソコンをご利用の方は

メールアドレス
support@info-morimoto-real.jp

モリモト中古 検索
「売却・査定相談」をクリックしてください。

お電話をご利用の方は

①マンション名、②お名前、③ご連絡先をお伝えください。
0120-241-397

受付時間／AM10:00～PM6:00(火・水曜定休)
月・火曜日の週は、水・木定休となります。

賃貸活用

MORIMOTO
MORIMOTO QUALITY

モリモトクオリティの賃貸管理課にお任せください。オーナー様の大切な資産を賃貸マンションとしてお預かりし、入居者募集から審査・契約、更新手続き、賃料の徴収、入居者への対応など、オーナー様に代わって行う「家主代行システム」を実施します。オーナー様の煩雑な業務をトータルにサポートし、資産運用のお手伝いをいたします。



①空室時の賃料保証はございません。②手数料
／新規募集時：業務委託費として賃料の1ヶ月
+代行手数料(※)／契約更新時：更新料1ヶ月
分のうち50%+代行手数料(※)代行手数料
については契約時にご確認ください。③建物管
理委託契約(建物一棟物件の場合のみ)／管理
員・清掃・設備点検・建築点検の各業務に分かれ
ます。※費用は各業務で異なります。

お問い合わせは <http://www.m-quality.co.jp>

転勤等、長期不在の室内賃貸管理もモリモトクオリティ賃貸管理課へ tel.03-5724-1300 【受付時間 AM10:00～PM6:00】
fax.03-5724-1388