



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)



## 管理組合からのお知らせ

### 《新春のお慶びを申し上げます》



昨年はコロナ禍により経済活動も日常生活も大変な状況に追い込まれてしまいました。今年も昨年と同様、新型コロナウイルス感染対策に翻弄される1年になりそうな状況ですが、昨年の経験を活かして、感染予防対策を徹底し、より住民の皆様に役立つ管理組合の運営に積極的に取り組んでまいります。

本年も理事一同、円滑な事業の遂行に努めてまいりますので、皆様のご協力ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



### 《A棟1階 保育園開園のお知らせ》



2007年以来空室になっていましたA棟1階の店舗跡に個人が運営される保育園が開園される運びとなりました。

4月の開園に向けて現在リフォームを行っております。居住者の皆様には、騒音・粉塵・工事車両の出入り等でご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

この工事により、A棟玄関側通路で停電を伴う電気配線埋設工事を予定しております。時期は未定ですが、工期日程が決まり次第、お知らせします。

また、保育園開園後の保育園児によるふれあい公園の使用(30分程度/日、3~4日/週)についても、安全対策を十分に確保することを条件に理事会で許可をしましたが、この時間はふれあい公園を利用してはダメということではありませんので、保育園児と居住者で共有していただきますようお願いいたします。

### 《樹木を大切にしましょう》

B棟東側の通路沿いの植え込みに植えられていたつつじの木が折られ、荒らされておりました。

心ないいたずらとは言え、大変残念なことです。

敷地内に植えられた樹木はマンションの共有財産です。

大切に育てていきましょう!



### 修繕委員会からのお知らせ

総会で承認された今期の事業で、G棟店舗および管理棟のサッシ更新工事に伴い、一時的にマンション敷地内に『資材置き場』を設置します。保育園開園に伴い、前回のようにA棟1階は使用できないため、業者と打ち合わせをして適切な場所を選定します。なお2月に実施されるA棟・G棟店舗シャッター更新工事においても『仮置き場』を必要としますので、場所等については後日お知らせします。

住民の皆様には、ご不便ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

## こんなこと知ってましたか？

新しい年の幕開けですが、引き続き“忍耐忍耐”と自分に言い聞かせながら、今必要なこと、できることを改めて確認して、できるだけ不要不急の外出は自粛するように再び挑戦しなければならないようですね。もちろん笑顔も忘れずにがんばりましょう！！

今年は、近年の冬に比べ極寒と言われるほどの寒さに見舞われていることですし、気持ち的にも買い物のために外出する時間を減らしたいな！と思うのは救いになるかもしれませんね？！

そうすると、買うものを厳選しなければならないでしょうけれど、やはり一番に思い浮かぶのは、長くストックできるもの即ち防災で学んだ非常食＝缶詰・味噌・漬物・粉物などの**長期保存できる食材を上手に利用して、レシピを工夫しながら調理することを楽しむ**のも、ストレス軽減の一つになるのではないのでしょうか？！

では、まず“血液サラサラ、ダイエットにも活躍する”と話題のサバ缶の健康パワーと旨味を生かしたレシピを紹介します！塩分少なめのサバ水煮缶は煮物の減塩にも活躍！

### 『サバ大根』

#### 【材料（4人分）】

- ・サバ水煮缶・・・2缶（190g×2）
- ・大根・・・・・・・・1／3本
- ・大根の葉・・・・40g
- ・しょうが・・・・1～2かけ
- ・A 

}	水3／4カップ
	酒大さじ2
	砂糖、醤油 各大さじ1

#### 【作り方】

- ①大根は細長い乱切りにする。耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で6分加熱する。
- ②大根の葉は3cm幅に切る。しょうがは皮を厚めにむいて細めの千切りにし、むいた皮はとっておく。
- ③鍋に①を汁ごと、サバ缶の缶汁、②のしょうがの皮、Aを入れて煮立て、落としぶたをして弱火で15分煮る。
- ④②の大根の葉、サバの身を加えて上下を返し、フタをして5分ほど煮る。味をみて足りなければ、醤油、みりん各適量を加えてさっと煮る。器に盛り、②の千切りしょうがを乗せる。

[1人分177kcal/塩分1.5g]

### 『サバ缶とポテトのマヨグラタン』

#### 【材料（4人分）】

- ・サバ水煮缶・・・・2缶（190g×2）
- ・じゃがいも・・・・4個
- ・ブロッコリー・・・・小1房
- ・塩、コショウ・・・・各少々
- ・A 

}	玉ねぎ（みじん切り）
	マヨネーズ各大さじ4
	牛乳大さじ2 塩、コショウ各少々
- ・ピザ用チーズ・・・・80g

#### 【作り方】

- ①サバ缶は缶汁大さじ4をとっておき、軽く汁気をきって身をほぐす。
- ②じゃがいもは一口大に切ってさっと水にさらし、熱湯で15分ほどゆでてザルに上げる。
- ③ブロッコリーは小房に分け、塩少しを加えた熱湯で1分半ほどゆでてザルに上げる。
- ④耐熱皿に②を入れて塩、コショウをふり、③、①のサバの身を乗せ、①のとりおいた缶汁を等分にかける。混ぜ合わせたAをふり、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑤オーブントースター（1000W）で焼き色がつくまで7分ほど焼く。

[1人分430kcal/塩分1.8g]

また、“野菜が使いきれなくて余ったら、干してストックしましょう！”

野菜が余ったら冷蔵庫に入れっぱなしにせず、お天気のいい日中にザルに乗せて乾燥させましょう。日が暮れたら部屋の中に取り込んで3～4日繰り返せば出来上がり。干すと甘味が増して、栄養価も上がるうえに、保存性もアップするという良いこと尽くし。きのこや大根は火の通りも早くなるので、ちょこっとスープの具材を足したい時にも便利です。

※他の食材を使ったレシピは、またの機会に！



## 自治会からのお知らせ

### 《ふれあいバスツアー》

兵庫県『県民交流バス』事業の補助金を利用して、毎年3月に『ふれあいバスツアー』を行っています。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大のため残念ながら中止しました。今年になっても、県内の情勢が良くなっていません。理事会では、**延期または中止を検討しています。**

この1年間、居住者の皆さんにはすべての行事を我慢していただいておりますが、未だに先を見通すことができません。氷丘地区の他の町内会も、同様に心苦しい思いをしているそうです。

### 《年末年始のごみ出し》

年末30日(水)の「燃やすごみ」収集後、年始4日(月)の前日まで、3か所のごみステーションに「燃やすごみ」は1つも出されていませんでした。

いくつかの地域では、ごみ出しがあったということを知っています。

グリーンシティの団結力を感ずります。ご協力ありがとうございました。

今年も、「**ごみの分別**」や「**前日ごみ出し禁止**」にご協力をお願いします。

## “なかよし広場” 中止

新型コロナウイルスの感染防止のため、今月は“なかよし広場”をお休みさせていただきます。

## 小学校PTAからのお知らせ

新年明けましておめでとうございます！  
今年もPTA活動にご理解とご協力のほど  
よろしくお願い申し上げます。

## 少年団からののお知らせ

新年明けましておめでとうございます。  
今年4月より、少年団を解散し、『こども会』が発足します。  
残りの少年団活動を、役員一同力を合わせてがんばっていきますのでご理解とご協力を賜りますよう  
どうぞよろしくお願い致します。

### 《廃品回収中止》

2月に予定していた廃品回収は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。

12月のニューフェース  
〇〇〇〇〇〇さん



## “いきいき百歳体操” 延期

厳しい寒さの中、皆さん元気にお過ごしですか。  
外出自粛のような状況だからこそ、皆さんといっしょに心身の健康に取り組みたいと思っています。

でも、新型コロナウイルスの感染が急速に拡大してしまいました。市の担当者とも相談した結果、残念ながら“いきいき百歳体操”の開催をひと月遅らせることにしました。

開催日	2月 4日(木)	3月 4日(木)
		11日(木)
	18日(木)	18日(木)
	25日(木)	25日(木)

※ 2月11日(木)はお休みです

新型コロナウイルスの感染状況によっては、さらにひと月遅らせるかもしれません。

開催または延期は、毎月各棟の掲示板でお知らせします。

♥わくわく元気クラブ♥

## 管理組合からのお願い！

### 《エレベーター内のエチケット》

新型コロナウイルス感染症対策のため、**定期的にアルコール消毒を行っています**が、エレベーターはたくさんの人が利用するので、感染対策を行って、安全に利用しましょう。

- ① マスク着用
- ② 混んでいる時は、次にする
- ③ 他の利用者と距離をとる
- ④ 会話を控える
- ⑤ むやみに壁や手すりなどに触れない
- ⑥ ボタンを押したらその手で顔などを触らず  
石鹸による手洗いやアルコール手指消毒を行う



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)

