

smile21

vol.47 2017.1



エムエムエスマンションマネージメントサービス株式会社

30th

〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目20
TEL 011-232-2588(代) FAX 011-232-2638
http://www.mms-jp.net/



円山動物園ではお正月も
楽しいイベント満載!

■正月三日縁起物プレゼント!

2017年の干支「酉(とり)」にちなんで「オオワシの絵柄の絵馬」をプレゼントします!

【日時】1月1日(日)～1月3日(火) 10時～
各日先着500個

【会場】円山動物園正門トピアリー前

■ちびっこ餅つき体験&おしるご配布

【日時】1月7日(土)

餅つき体験:11時、12時、13時

(小学生以下各時間50名)

おしるご配布:11時(先着500食)

【会場】餅つき体験:動物園センター前
おしるご配布:動物園センター情報ホール

オオワシ:写真提供 札幌市円山動物園

CONTENTS

1・2… 必見! おうちで簡単に出来る省エネ活動!

3… コミュニティ活動に参加しよう!

4… マンションの共用スペースの整備・活用方法

5… MMSニュース

6… 凍結注意 意外と知らない水抜き方法!

円山動物園NEWS

■シロテテナガザルの赤ちゃんが生まれました!

シロテテナガザルのアイ(雌7歳)が、2016年10月4日に初めての赤ちゃんを出産しました!赤ちゃんは現在、屋外の環境に慣れるよう訓練中です。

少しずつ成長していく姿をぜひご覧ください♪

エムエムエスマンションマネージメントサービス主催

時計台 ジルベスターコンサート2016

12月31日 大晦日
全3公演 無料

①13:00-14:00
②15:30-16:30
③23:00-midnight

<ジャンベ・縄文太鼓/ピアノ>
DJEMP(茂呂剛伸/hajime)



■ジャポニズムとアフリカンを融合した独自の演奏スタイル「コンテンポラリージャンベ」を確立した茂呂剛伸と国内外問わず活躍するピアノパフォーマーhajimeによるユニット(敬称略)

<三味線>
菅野 優斗



■旭川市出身の三味線奏者。2016年津軽三味線日本一決定戦で優勝。ロシア・カナダでの海外活動や多彩な楽器とのコラボレーション活動等精力的に活動している。

<アイヌ伝承音楽>
川上 さやか



■札幌市出身のアイヌ伝統楽器ムックリ奏者。全道ムックリ大会では3度の優勝経験がある。アイヌ語并論大会イタカンローでも最優秀賞を受賞する等口承文芸の語り手としても活躍している。

縄文太鼓、三味線、アイヌ伝承音楽、ピアノの自在な組み合わせから生まれる「北国の音楽」で心躍る年越しをお届けします。当日は時計台の無料開放も行っています。今年の大晦日は時計台で北海道ならではの音楽を楽しみませんか?皆様のお越しをお待ちしております!

主催/札幌市時計台指定管理者エムエムエスマンションマネージメントサービス株式会社 共催/株式会社オフィスモロ
後援/札幌市 北海道 北海道新聞社 北洋銀行 HTB北海道テレビ

ほくほくファイナンスグループ
Hokuhoku Financial Group

住宅ローンのことならおまかせください。

札幌大通

札幌市中央区大通西2-5
(札幌支店内)
TEL.011-241-7855

札幌西

札幌市西区山の手2条1-5-1
(琴似支店内)
TEL.011-615-5815

麻生

札幌市北区北39条西4-1-6
(麻生支店内)
TEL.011-709-1555

白石

札幌市白石区南郷通13丁目南5-16
(白石支店内)
TEL.011-866-3085

元町

札幌市東区北24条東15-1-15
TEL.011-704-1161

清田

札幌市清田区清田1条4丁目5番52号
TEL.011-882-2201

小樽

小樽市稲穂2-8-11
(小樽支店内)
TEL.0134-33-0700

函館東

函館市中道2丁目49-17
(函館東支店内)
TEL.0138-56-7071

旭川

旭川市3条通10-2189
(旭川支店内)
TEL.0166-23-4126

帯広

帯広市大通南8-18-20
(帯広支店内)
TEL.0155-23-6136

釧路

釧路市北大通10-1-4
(釧路支店内)
TEL.0154-22-5129

www.hokugin.co.jp

グッドニュースを、いつも。北陸銀行

郵便はがき

料金受取人払郵便

札幌中央局
承認
2661

差出有効期間
平成30年5月
20日まで

●切手不要●

北海道札幌市中央区南1条西4丁目20札幌エスワンビル9階
MMSマンションマネージメントサービス(株)
Smile21担当宛

※プレゼント応募はFAXでも受け付けております。

FAXの方は、裏面のアンケートにご記入の上、送信ください。

FAX 011-232-2638

個人情報の取扱いについて

ご提供頂いた個人情報は、広報誌発行・プレゼント送付の目的にのみ使用し第三者に提供・委託することはありません。上記に同意頂き裏面の確認チェック欄にチェックの上、ご応募下さい。万が一同意が確認できない場合はご応募を無効とさせて頂き、ご提供頂いた個人情報は破棄させて頂きます。個人情報の開示等につきましては、弊社ホームページにて、個人情報に関する「個人情報保護方針」を掲載しております。詳しくはホームページをご覧ください。(http://www.mms-jp.net/)

個人情報の取り扱いに関するお問い合わせ

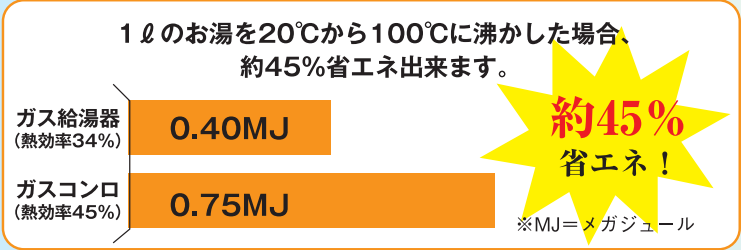
MMSマンションマネージメントサービス(株) 個人情報管理責任者 マネージメント本部長
TEL.011-232-2588 受付時間 平日9:00~18:00

キッチン編

★冷蔵庫・冷凍庫の使い方を見直しましょう！

つつい冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎていませんか？気付かないうちに食品が傷んでしまい、結局食べられずに捨ててしまうことが多いので気を付けましょう。逆に、引出式冷凍庫の場合は、**隙間なく食品を入れることで食品同士が保冷し合う**ので省エネ効果があります。

★お湯を沸かす時は水からではなく、給湯器のお湯を使いましょう！



★ご飯を炊飯器で保温するには、4時間までが目安！

保温に使用するエネルギーより、電子レンジで温め直す際に使用するエネルギーの方が少なくなります。7～8時間以上保温するなら、2回に分けて炊いたり、食べない分は冷凍保存した方がお得です。

知ってる？ 環境省「うちエコ診断」

皆さんは、国の環境省や各自治体が推進する「うちエコ診断」というものをご存知でしょうか？地球温暖化などが進む中で、家庭部門でのエネルギー等の削減が重要な活動となります。そこで、家庭部門における温室効果ガスやエネルギー排出の削減を図る為に、各家庭で省CO₂、省エネを促進することを目的としたものが「うちエコ診断」なのです。



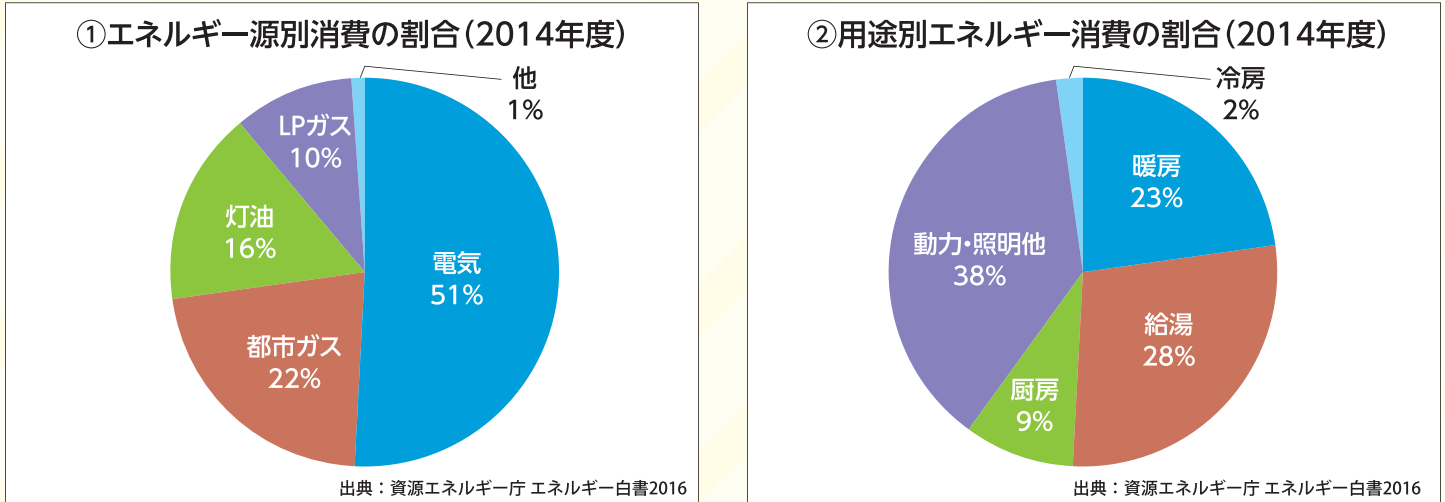
近年、日常生活で使用する家電製品や生活グッズなど、「省エネ」が重視されるようになってきました。皆さんも、ご自身の家庭がどのくらいエネルギーを使用しているか、また、節約できることはないかなどを確認し、地球にも家計にも優しい「省エネ」に取り組んでみませんか？

必見！ おうちで簡単に出来る省エネ活動！

本格的に冬を迎え、暖房やロードヒーティングなどの稼働が活発になる時期となりました。ご家庭ごとに使用しているエネルギーや使用量は異なりますが、「うちは他の家庭より高いかも…」と思っている方もいるかと思いますが、今回は簡単に実践できる省エネ活動と意外と知られていない「うちエコ診断」をご紹介します！

家庭で使用しているエネルギーについて

近年、家庭のエネルギー消費は増加傾向にあります。この背景には、生活の利便性・快適性を追求するライフスタイルの変化などが挙げられます。エネルギー消費が増加していると共に各エネルギーの単価も昔より高くなっているため、当然、毎月の光熱費もエネルギーの節約などをしなければどんどん高くなっていきます。



②の用途別エネルギー消費の円グラフを見ると、主に暖房・給湯にエネルギーが多く使われていることがわかります。では、どのような方法でエネルギーを節約し、毎月の光熱費を抑えることが出来るか、をご紹介します。

意外と簡単！省エネ活動 出典：経済産業省 北海道経済産業局（2016年11月現在）

ストーブ・エアコン編

★冬場の暖房の室温設定は「20℃」にしましょう！ ～室温設定22℃から20℃に下げた場合～

■FF式石油ストーブ

年間で**灯油35.8ℓ**の省エネ!**約2,250円**の節約

(※地域:札幌、暖房面積約23㎡(約14畳)、運転時間19時間の場合)

■蓄熱式電気暖房器

年間で**電気315.1kWh**の省エネ!**約3,410円**の節約

(※地域:札幌、暖房面積約23㎡(約14畳)、運転時間19時間、
ドリーム8:夜間時間の料金単価10.81円/kWhで試算した場合)

■FF式ガスストーブ

年間で**ガス30.6㎡**の省エネ!**約3,010円**の節約

(※地域:札幌、暖房面積約23㎡(約14畳)、運転時間19時間、暖房用季節
契約料金B:料金単価98.37円/㎡で試算した場合)

★夏場の冷房の室温設定を見直しましょう！

設定している室温を1℃上げるだけで節電が出来ます!また、風向きは水平にし、外出時は昼間でもカーテンを閉め、日差しをカットしましょう。

部屋着にも工夫をして
体感温度を上げましょう！

- ☀カーディガン +2.2℃
- ☀ひざかけ +2.5℃
- ☀ソックス +0.6℃

お風呂・トイレ編

★シャワーは必要な時だけ使うようにしましょう！

シャワーを16分(12ℓ/分)使う量はなんと、**浴槽1杯(200ℓ分)のお湯の量とほぼ一緒**なのです!シャワーは必要な時だけに使用するようにし、シャワーヘッドを節水タイプに交換してみましょう。節水タイプに替えるだけで、従来ヘッドに比べ**35%水の量がカット**されます。

★温水洗浄便座のフタは開けっ放しにしないこと！

便座ヒーターは寒い季節だけに使うことにし、使用後はフタを閉めて節電しましょう。

マンションの共用スペースの整備・活用方法

マンションによって、共用部に使っていないスペースなどがあるかと思います。せっかく空いているのに何も使っていないと何だかもったいない気がしますよね。実は、改良工事で共用スペースを改装した事例がいくつかあります。今号では、実際に行っている共用スペースの整備・活用方法などをお伝えします。



執筆:エムエムエスマンションマネジメントサービス(株) 技術管理部

共用スペースの整備・活用について

国土交通省では、平成28年3月18日閣議決定された新たな住生活基本計画(今後10年の課題に対応するための住宅政策の全国計画)の中で、「住宅すざろくを超える新たな住宅循環システムの構築」を目標に掲げています。具体的には、以下の内容が挙げられます。

- (1)「住宅すざろく」(住宅購入でゴール)を超えて、適切な維持管理やリフォームの実施により価値が低下せず、魅力が市場で評価され、流通することにより、資産として次の世代に継承されていく新たな流れの創出
- (2)リフォーム投資の拡大と住み替え需要の喚起により、人口減少時代の住宅市場の新たな牽引力を創出すること

マンションも人が年を取るように建物は古くなり、社会経済情勢の変化や市場のニーズに対応できずに現状のまま放置すれば、マンション価値は低下します。一方、新築マンションは、最新の設備を備え、豪華なエントランスやセキュリティも強化され、コミュニティスペースなどの設置・将来を見据えたバリアフリー設計が取り入れられております。築年数が経過したマンションの資産価値の向上や市場の魅力を高めていくためには、単なる維持・保全だけでなく、建物各部の性能・機能をグレードアップする改良工事が欠かせません。

改良工事の事例

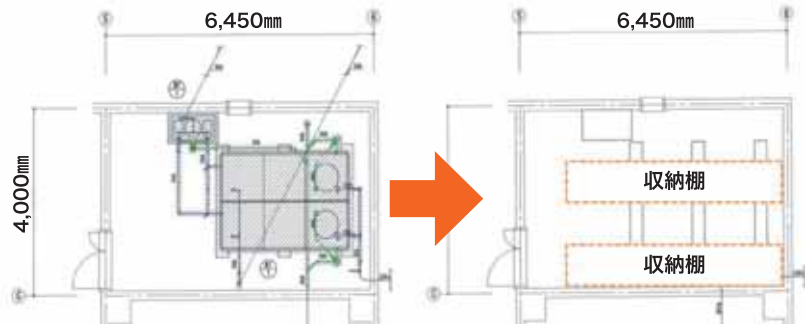
- ①新築高級マンション並の設備・内装に改装した事例
- ②法人格を取得の上、空き室や店舗部分を購入し、集会室に改装した事例
- ③集会室と隣接する管理事務所の間仕切りを撤去し、スペースを広くした事例
- ④集会室にコンパクトキッチン・トイレを設置して活用の場を広げた事例
- ⑤受水槽を撤去した受水槽室を物置にした事例
- ⑥油圧式エレベーターのリニューアルに併せて不要となった機械室を書庫にした事例

空きスペースの活用事例

あるマンションでは、給水方式の変更(受水槽方式→直結加圧方式)に伴い、受水槽を撤去して出来た空きスペースに棚を設置し、物置として活用しています。(※居室ではありません)



こちらのマンションでは、受水槽と基礎が解体されてできた空きスペースに収納棚を設置しました。各戸、タイヤやキャンプ用品などを置いて、収納棚を活用しています。



今回紹介した事例の他にも様々な活用方法があります。しかし、**いずれの事例も関係法令を遵守した上**での改良工事になります。ご紹介したように、様々な活用事例がありますが、新築時に床面積に算入していなかった受水槽室などのスペースを集会室などの「居室」に変更する場合は、床面積の増加となり、**法的な規制がある場合**があります。また、「居室」に変更となる場合は、採光・換気などの関係法令の条件をクリアする必要があり、**自動火災報知設備の感知器設置**など消防法の制約もありますので、工事前に建築士事務所登録のある当社技術管理部へお気軽にご相談ください。皆さんのマンションでも、大規模修繕工事をご検討の際に、可能な範囲で出来る「マンションの魅力を高める改良工事」を考えてみてはいかがでしょうか。



コミュニティ活動に参加しよう！

札幌市が実施した市民アンケートによると、市民の約90%の方がご近所とのつながりが希薄になっていると感じている一方で、約95%の方が地域コミュニティが重要だと思うとの結果が出ています。今号では、コミュニティ活動はどのように始めるのか、また組合外でつながりを作る方法についても併せてご紹介いたします。



コミュニティ活動Q&A

実際に組合でどのようにコミュニティ活動に取り組みばいいのか分からないという声を頂きます。今回は組合活動が活発なグランドステージ・プレファシオ円山管理組合の山本理事長に活動内容や進め方について伺いました！

Q. 活発にイベントを開催されていますが、どんなイベントを開催されていますか？またそれらのイベントはどのように決めているのでしょうか？

A. これまで、餅つき大会やさくらんぼ狩り、防災イベントを開催してきました。これらのイベントは、理事会で内容を検討して決めています。理事会としては、「子供たちをはじめとしてみんなが参加しやすいイベントにする」ということを心掛けています。お年寄りも子供たちもみんなが楽しめるようにしていきたいですね。

Q. 開催にあたっての準備はどのように進められていますか？

A. イベントごとにメインの担当者を決定し、あとは準備も当日もその時参加できる役員みんなでサポートをしていきます。当マンションの皆さんは活動に理解がある方ばかりなので自然と協力してくれます。まずは一度開催をして、全体の流れをつかむと次第に協力体制が整っていくと思います。

Q. コミュニティ活動を行っていてプラスになるのはどのような点でしょうか？

A. イベントを通して、入居者同士が顔を覚えることができることだと思います。大型マンションで棟も違うと、お互い誰が入居者なのか分からないことが多いですが、イベントに参加することで「この人もこのマンションの入居者だったんだ」と知るきっかけになります。高齢者の方も増えていますし、何かあった時に、顔を知っているだけでも状況が変わると思うので、繋がりを作るという点でプラスになっていると思います。

Q. 町内会と関わって活動をされることもあると思いますが、どのような活動をされていますか？

A. 私どものマンションでは、小学校に入学する子供たちのために、毎年春になると町内会と共同でケーキのプレゼント等でお祝いをしています。町内会とこのような良い協力関係を築く為に、理事会の中で一名、窓口担当を決めて、町内会の集まりに参加したり、事務的なやり取りをするようにしています。活動の参加は任意ですが、町内会との関わりは必要なことだと思いますので、町内会の一角であるという意識を持っていますね。

Q. 今後、どのようなコミュニティ活動を展開していきたいと思いますか？

A. 高齢者が増えていくと思うので、その対策も兼ねた活動ができればと思っています。入居者の方々はもちろんですが、管理会社や管理員さんとも協力をして活動をしていければと思います。



餅つき大会の様子

町内会活動に参加してみよう！

管理組合だけでは、コミュニティ活動をすぐに始めることができないこともあるでしょう。そんな時は、町内会の活動に参加してみてもいいかもしれません。

そもそも町内会はどんな活動をしているの？

町内会は、地域のまちづくりに欠かすことができない活動主体として、地域住民の福祉の向上や地域コミュニティの形成など、重要な役割を担っています。地域の方々が快適に暮らせるよう、それぞれの地域の実情に応じて、ごみ拾い、ゴミステーションの管理、花植えなどの清掃・環境美化活動のほか、お祭りなどの親睦・交流事業の実施、除排雪、さらには防犯パトロールや防災訓練などの活動を行っています。

町内会のコミュニティ活動はマンション入居者も気軽に参加できる!!

集合住宅にお住まいの方は、参加しにくいとお思いの方も多いと思います。まずは、町内会が主催するお祭りや運動会などに参加し、ご近所にお住まいの方を知ることから始めるのがおすすめです！また町内会を対象に実施した調査では、その多くが、役員の高齢化や、活動の担い手不足に悩んでおられます。まずは身近な行事などに顔を出して活動を知っていただき、そのうえで、ご自分にできる範囲で町内会活動に参加していくとよいコミュニティ作りの場になると思います。

※尚、マンションによっては独自で町内会・自治会を形成して活動している場合もございます。また、お住いの地域によって町内会・自治会の活動内容は異なります。詳しくは各市町村等にお問い合わせください。

**いかがでしたか？皆様のコミュニティ活動に少しでも参考になれば幸いです！
マンション内だけではなく町内会のコミュニティ活動にも一度参加してみてくださいね！**



協力：札幌市中央区市民部地域振興課

凍結注意

皆さん、正しい水道管の水抜き方法はご存じでしょうか?寒冷地では、水道管の「水抜き」は必須となりますが、誤った水抜き方法を行い、「水漏れが発生してしまった!」との事例が多発しています。今一度、正しい水抜き方法を確認しましょう!

出典:札幌市水道局

意外と知らない水抜き方法!

外気温が-4℃以下になると日中でも水道凍結のおそれがあります。凍結すると、水道が使えなくなり、さらに水道管が破裂した場合、修理に多くの費用が掛かることがあります。就寝前や、旅行などで長時間にわたって水道を使用しないとき、引っ越しのときは「水抜き」をしましょう。

水抜き栓(プラスチックハンドル又はレバー)による水抜き

水を抜くとき

①蛇口○・●が閉まっていることを確かめる。

②ハンドル●を右に止まるまで回す(レバーの場合は「止」の方向に操作する)。

③蛇口○・●をいっばいに開ける。

④空気入れ蛇口▲がある場合は、これもいっばいに開ける。

⑤水抜き用蛇口●がある場合は、これもいっばいに開ける。

⑥蛇口○・●及び水抜き用蛇口●から水が完全に出なくなったのを確認してから、蛇口○・●及び空気入れ蛇口▲・水抜き用蛇口●を閉める。

水を出すとき

①蛇口○・●及び空気入れ蛇口▲・水抜き用蛇口●が閉まっていることを確かめる。

②ハンドル●を左に止まるまで回す(レバーの場合は「出」の方向に操作する)。

③蛇口○・●を開ける。

水洗トイレの水抜き

①水抜き栓のレバーを「止」の方向へ操作する(ハンドルの場合は、右に止まるまで回す)。

②タンクにある排水ハンドルを「大」の方向へ回し、タンクの中を空にする。

水抜き栓(電動式)による水抜き

電動式の水抜き栓は、操作ボタンで水抜きを行います。なお、操作方は取扱説明書をご覧ください。

停電の際には、取扱説明書などにより復旧操作を行ってください。

注意

空気入れ蛇口があるときは、この開け閉めを絶対に忘れないように注意してください。なお、漏洩かし器などは、取扱説明書に基づく操作により水を抜いてください。

これで一通りの水抜きが完了です。気温が低い日や冬場に数日家を空ける際は、正しい方法でしっかり水抜きを行いましょう!

アンケートに答えてプレゼント

① 今回のsmile21の中で興味を持った項目に○を付けてください。(複数可)

1・必見! おうちで簡単に出来る省エネ活動!

2・コミュニティ活動に参加しよう!

3・マンションの共用スペースの整備・活用方法

4・MMSニュース

5・凍結注意 意外と知らない水抜き方法!

6・その他 ()

② 理事会や管理組合運営についてのご質問、その他ご意見・ご感想などご自由にお書きください!

裏面記載の個人情報の取扱いについて確認し、同意いたしました。		確認チェック欄
フリガナ お名前	電話番号	
ご住所	性別 男 ・ 女	
マンション名	号室	代

スマイル☆プレゼント情報

アンケートにお応え頂いた方の中から抽選で『MMSオリジナルカレンダー』を30名様、『クオカード3,000円分』を10名様にプレゼント! たくさんのご応募お待ちしております!

2017 Calendar

MMSオリジナルカレンダー

30名様にプレゼント

くオカード3,000円分

10名様にプレゼント

マンション共用部もお得なエネワんでんきが大好き!いちたかガスファンよりオリジナルデザインのクオカードをプレゼント!

応募方法

郵送または、FAXにて受け付けます。

smile21に関するご意見・ご感想・お客様のお名前・ご住所・マンション名(号室)・ご連絡先をご記入の上、ご応募ください。

【応募方法】 左の応募ハガキに必要事項をご記入の上、郵送またはFAXにてご応募ください。

【締め切り】 2017年1月6日(金)必着

編集後記 2016年もsmile21をご愛読いただき、ありがとうございました。今号では、ご家庭で簡単に出来る省エネ活動を集らせていただきました。エネルギーは限りある資源です。これを機に、今一度考えてみてはいかがでしょうか。引き続き、取り上げて欲しいテーマやご意見・ご感想を募集しております。アンケートにご記入の上、ご投函ください。2017年も皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、宜しくお願い致します。

●個人情報の取扱いについては、裏面をご覧ください。

MMSニュース!

今年の大晦日は時計台で過ごしませんか?

MMS主催 入場無料

ジルベスターコンサート開催します!

12月31日は時計台無料開放!!

※無料開放は8:45~17:10、23:00~翌1:00となっています。

12月31日、昨年ご好評いただきました「ジルベスターコンサート」を今年も時計台で開催します!今年は何と入場無料!年越しコンサートを含む全3公演をお届けします。今号では共催者で出演者でもあるジャンベ太鼓・縄文太鼓演奏家 茂呂剛伸さんにお話を伺いました!!!

2回目の開催となるジルベスターコンサートですが、今年の公演はどのようなコンセプトでお考えでしょうか?

今年は「日本と北海道の文化を感じてもらう」をコンセプトに講演内容を考えています。特に、アイヌ文化は、道外・海外のお客様に「北海道の文化」というイメージが浸透していない現状がありますので、アイヌ文化といえば北海道!という印象を持って頂くきっかけになればと思っています。北海道在住の方にも、まずは「音楽」でアイヌ文化を身近に感じてほしいですね。

茂呂さんがコンサートで演奏されるジャンベは迫力のある音が印象的ですね。ジャンベについて詳しく教えてください。

ジャンベという楽器は「肌で聴く」ことの出来る楽器です。迫力が印象的とはまさにその通りで、ジャンベを叩く振動がダイレクトに伝わるのがこの楽器の魅力だと思います。最近では、ろう学校で公演もさせて頂きました。ジャンベは言葉を越えるコミュニケーション能力を持っています。今回のコンサートでも、国内外問わず、様々なお客様にジャンベの「おもてなしの音楽」を聴いていただければと思います。

今回、初めて公演に行くというお客様もいらっしゃると思います。今回の公演の魅力を教えてください!

今回の公演を、「ぜひたくで特別なもの」にしたいと考えています。今回、選抜させて頂いた三味線奏者の菅野さん、アイヌの伝統楽器ムツクリ奏者の川上さん、ピアノ奏者のhajimeさんは皆さん素晴らしい演奏家です。それぞれコンクールで日本一の受賞歴があったり、世界を舞台に活躍をしています。ソロ演奏はもちろん、ジャンルの異なる音楽の融合を最高のクオリティでお届けいたしますのでご期待ください!

最後にイベントにきてくださるお客様にメッセージをお願いします。

札幌のシンボルである時計台で、1年の終わりと始まりを迎えることができるのは本当に特別なことだと思います。ぜひご家族やお友達とお越しいただき、私たちと一緒に特別な時間を過ごしましょう!

今年もやります!!

時計台へお越しの先着500名様にお味噌汁を無料プレゼント!!

12月31日の時計台無料開放において、岩田醸造さんご提供のお味噌汁を先着500名様にプレゼントいたします!時計台横のスペースで11:00から配布しますので、寒さで冷えたからだをお味噌汁であたためてくださいね♪

※尚、時計台の中は飲食禁止となっています。時計台の外でお召し上がりください。またお持ち帰りも可能ですのでお気軽にお申し付けください。

昨年のおみそ汁提供会場の様子

昨年も大好評!

紅一点 KOH-ITTEN

「生活サポートみそ汁 3種の緑黄色野菜」を今年もお配りします!

みそ汁 サポート

3種の緑黄色野菜

1食あたり1,000mg