

Pacific Net Tokyo

[パシフィックネット東京]

〇×クイズでチェック!

知っておきたい マンション保険の 常識

Part
2

Present!
アンケートに答えて
ジェフ
グルメカード
をもらおう



太平洋興発

COLUMN すこやか日和

朝のルーティンで 免疫力を高めよう



朝のルーティンで 免疫力を高めよう

免疫力アップのカギは朝にあり!
まもなく寒暖差が大きくなる季節がやってきます。一日の気温差に身体がついていかず、風邪を引きやすくなったり眠くなったり「調子がいまいち」を感じていませんか? すでにおすすすめしたいのが、一日の始まりに簡単にできる習慣を取り入れること。朝のルーティンで、免疫力も充実させられます。

身体を動かして体温を上げる
免疫細胞が元気に働ける体温は36・5℃といわれています。一日のなかでも体温が低くなりがちな朝こそ体温を上げていきたいところ。ウォーキングなどの運動は3日坊主になりがちであれば、掃除機をかけたりトイレ掃除をしたりと家事を積極的に行うのでもOKです。手と身体を同時に動かせる家事は、脳を目覚めさせるのにもぴったりです。

朝日を浴びながら伸びをする
朝一のルーティンは朝日を浴びること。体内時計がリセットできる上に、睡眠ホルモン「メラトニン」と幸せホルモン「セロトニン」が効果を発揮し、夜の睡眠の質の改善も期待できます。朝日を浴びるだけでなく、ベランダなどで外気にあたりながら思いつきり伸びをするのがコツ。身体に目覚めのサインが届きます。

朝スヌープで腸におはようのサインを送る
食事を摂るだけでも体温上昇に効果的なので、朝ごはんは必ず摂りたいところ。サラダなどの生野菜より、野菜たっぷりのスープなどの汁物で優しく腸を起こしてあげましょう。腸内の善玉菌の餌になりやすいヨーグルト、納豆などの発酵食品、食物繊維もおすすすめです。糖質が少なく食物繊維たっぷりの朝食を摂ると朝食後の血糖値の上昇が穏やかになるだけでなく、昼食後の血糖値の上昇も抑えられるというメリットもあります。

Pacific Net News

あなたの「大切」を、セコムする。
セコム・ホームセキュリティ

暮らしに「安心」を。 セコムのホームセキュリティがお得!

毎日の暮らしに安心を提供するホームセキュリティサービス。太平洋興発がパートナーシップを結ぶセコムのお得なプランをご紹介します。

- センサー&非常通報サービス**
扉や窓に設置したセンサーが自動で侵入を感知。在空中に異常を感じたときは非常ボタンでセコムに通報できます。
- 救急サービス**
軽くにぎるだけでセコムに救急信号を送信。ご自宅にセコムが駆けつけます。
- 火災監視サービス**
火災をブザーと音声でお知らせし、異常信号をセコムに送信。

セコム・ホームセキュリティ機器レンタル5年契約	
正規契約料金	
月額	¥4,800 (税別) ▶ ¥3,800 (税込)
機器設置費	¥44,000 (税別) ▶ ¥0
保証金	¥20,000 (税込) ▶ ¥0

お問い合わせ
045-941-6993 セコム株式会社 本件担当窓口(島)
お電話の際は「太平洋興発の件」とお伝えくださるとスムーズに対応可能です。
お申し込み期限: 2026年4月末日

キャンペーン

区分所有者様だけの特別キャンペーン!

本誌をご提示いただくと
不動産売買仲介手数料が
30%OFF

太平洋興発では、マンション、土地、戸建てなどさまざまな不動産の売買・賃貸の仲介をおこなっています。専門スタッフがお応えしますのでお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ
03-5830-1604
(不動産管理部営業課)

読者アンケート
Present!

ジェフグルメカード
プレゼント!

2,000円分
5名様

応募締め切り3月31日(火)
※当日消印有効

応募方法 ▶ 右下の2次元バーコードからご応募ください。

2次元バーコード読み取り方法
① スマートフォンのカメラを起動
② 2次元バーコードに向ける
③ 画面に出てくるURLをタップすると応募ページにアクセスできます

太平洋興発 検索 売買、賃貸のご相談・営業課直通 不動産会社の方・管理課直通 マンション管理課・保険のご相談 リフォームのご相談・建築課直通

https://www.taiheiyo.net 03-5830-1604 03-5830-1605 03-5830-1606 03-5830-1607
本社 〒111-0041 東京都台東区元浅草2丁目6番7号 マタイビル6階

太平洋興発

春の引っ越しシーズン到来!

アート引越センターで 安心 & お得に お引っ越し

3月はトップシーズンで混み合うため
早めのお問い合わせをお待ちしております!

お見積り・お問い合わせ
0120-24-0123 (アート引越センター 9:00~18:00)
お問い合わせの際は、現在ご入居のマンション名とお部屋番号をお伝えください

特典 1

引っ越し基本料金
30% OFF

※ 引っ越し基本料金 = 人件費 + 車輛費

特典 2

段ボール
50枚
+
ガムテープ
3巻
プレゼント

さらに引越し後の段ボール無料回収!

Q3. 上の階から水が漏れて被害にあっても火災保険では補償できない



一般的な火災保険には水濡れの補償が含まれているのじゃ

上の階の配管が詰まったため自宅が水浸しになったり、給排水設備のトラブルで電気製品やソファ、衣類が水浸しになっても補償内容に「家財」が含まれていれば火災保険を使えることが多いのじゃ。ただし、補償対象外のプランもあるので注意が必要じゃ。

老朽化による漏水は所有者責任になることも

室内の配管交換していますか？

給排水設備の経年劣化や老朽化による水漏れは火災保険の対象外です。なかでも注意が必要なのが、専有部の配管から漏水し階下などに被害があった場合。専有部の配管は、キッチン、お風呂、洗面台、洗濯機、トイレなどが含まれます。漏水が発生すると水が数日にわたり使えなくなるだけでなく、損害賠償責任が発生しお付き合いに支障が出ることも…。同じマンション内で水漏れがあったり、水の出が悪くなっていると感じたら、給排水管の更新工事を検討してみてください。



見えている部分の配管だけでなく、床下などの配管も交換が必要です。

【お問い合わせ】 ☎03-5830-1607 (建築課)



【マンション博士】
マンションライフをこよなく愛する研究者。趣味は掃除と愛犬をモフモフすること。

マンション博士がレクチャー

〇×クイズでチェック！ 知っておきたい マンション保険の常識

Part 2



我が家を守るために必要な火災保険。意外に知らない火災保険の常識をクイズでチェックしてみませんか。マンションならではの補償内容も学んで、安心な暮らしについて考えてみましょう。

Part1の〇×クイズはこちらをチェック



Q4. 火災保険を使うと次年度の保険料が高くなる



次年度も保険料は変わらないのじゃ

自動車保険では、事故を起こして保険料を受け取ると翌年以降の保険料が高くなることもある。だが、火災保険はそんなことはないのじゃよ。ただ、火災で住宅が全焼して保険金額が全額支払われるなど支払いが一定額を上回ると契約終了となるのじゃ。ちなみに、長期一括払いで契約が途中で終了する場合は、まだ経過していない期間の保険料が戻ってくることもあるの。

Q2. 消火活動で自宅が水浸しになっても火災保険で補償されるので安心だ



消火活動による損害も補償対象なのじゃ

自宅で起きた火事だけでなく、隣家で起きた火事の消火活動で損害を受けた場合も補償の対象になるのじゃ。ただし、保険の対象を「家財のみ」「建物のみ」と限定していた場合は、それぞれの保険の対象に含めていない家財や建物については補償を受け取れないので、一度補償内容を確認してみるとよいぞ。

住宅用火災保険 〇×クイズ

- Q1 もらい火の火事は火元の家に補償してもらえる
- Q2 消火活動で自宅が水浸しになっても火災保険で補償されるので安心だ
- Q3 上の階から水が漏れて被害にあっても火災保険では補償できない
- Q4 火災保険を使うと次年度の保険料が高くなる

Q1. もらい火の火事は火元の家に補償してもらえる



火元の家に重大な過失がないと補償してもらえないのじゃ

「失火責任法」という法律があつての、この法律では火事で隣の家に燃え移ったとしても、重大な過失がある場合でなければ、火元の家には賠償責任は発生しないのじゃよ。だから、我が家を守るためには、自分で火災保険に入つて、自分の身は自分で守らなければならないのじゃ。

管理員
だより

大倉山ヒルタウン 管理員
毛利智之 比留間克典



居住者様とのコミュニケーションを大切に程よい距離感と素早い対応を心がけています—比留間克典

以前は、支店、営業所の売り上げや利益を管理する事に携わっていました。自分の年齢や精神的にも安定できることを考え転職を検討していたときに、妻の知合いがマンションの管理員として生き生きと楽しそうに仕事をしていることを聞きました。防火防災管理者の資格も持っていたので、管理員への転職を決め、ここで働き始めたのがだいたい2年前ですね。大倉山ヒルタウンは東急東横線の大倉山駅から徒歩5分と駅からのアクセスが良い上に、せせらぎが流れる池や木々、草花も豊富で自然がいっぱいの環境です。

相棒の比留間さんを信頼、尊敬しています！(毛利)

居住者様からの「ありがとう」が何よりうれしいです(比留間)

そのためマンション全体に異常がないことはもちろん美観にも気をつけています。仕事をする上で心がけているのは居住者様と円滑なコミュニケーションを取ること。一線を越えない程度にお互いを知ることが大切だと感じています。売買の仲介を依頼されたこともあり、信頼を得られて

きたな、と感じています。勤務は2人で交代制ですが、もう一人の担当の毛利さんとは情報交換を密に行うようにし、お互いが頼れる存在になっています。これからも長く勤務できるようにコミュニケーションを大切にしていきたいですね。



大倉山ヒルタウンでは万が一に備えています！ // 管理組合での防災備蓄、はじめませんか？

地震や災害時に役立つ備蓄品は、個人で備える自助に加え、共同体で備える共助の必要性が注目されています。垂直避難(1階への避難)にも備え、ヘルメットやポータブル電源、救急用品などを用意しておきたいところです。太平洋興発では備蓄品の用意や内容などについてご相談を承っています。ぜひお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】 ☎03-5830-1606 (マンション管理課)

気になるアレコレをサクッと説明!

まもなくベストシーズン到来!

エアコンクリーニングを春にするメリットは？

春のエアコンクリーニングのメリットをご紹介します!

- 1 カビの増殖を防げる
エアコン内のカビは、冷房や除湿により内部に湿気が溜まり、ホコリを餌にカビが増殖することで発生します。梅雨前のクリーニングで未然にカビの増殖を抑え、清潔な状態で本格始動する夏を迎えられます。
- 2 費用を抑えやすい
エアコンクリーニング会社の繁忙期は夏と冬。繁忙期は費用も上がりがちなため4月から6月が◎。
- 3 エアコンを使わなくても過ごせる
クリーニング中は当然エアコンの稼働はできないため、エアコンがフル稼働している時期は避けるのがベター。



エアコンクリーニング金額の目安
家庭用1台13,200円(税込)~

お問い合わせお待ちしております!

お問い合わせ ☎0120-02-3456 (ダイオーズジャパン)

お問い合わせの際は「Pacific Net Tokyoを見て」とお知らせください。