

素敵生活 ナイス!UR

神宮東パークハイツ

笑顔で
親しみやすい対応が
モットーです!

ゆあ〜メイトの
柳橋利恵さん(右)と
中川幸子さん(左)



4歳児に絵本の読み聞かせ。みんな真剣な眼差しで聴き入っています。

四季の彩りに包まれながら 豊かな情操を育む

笑顔で親しみやすい対応がモットーです! ゆあ〜メイトの柳橋利恵さん(右)と中川幸子さん(左)

都心でありながら豊かな緑に囲まれた神宮東パークハイツの一角に、80名の園児が通う「神宮東保育園」があります。広大な公園が丸ごと園庭のような恵まれた環境。どんぐりを拾ったり、カルガモのヒナの成長を見守ったり、池ですくったオタマジャクシを育てたり…。自然に包まれながら、伸びやかな保育を実践しています。

生後6ヶ月から年長まで、長い子は6年間をここで過ごします。「だっこされていた赤ちゃんが、ハイハイし始め、歩き出し、友だちができ、集団での関わり方を学んでいく。成長ふりには目を見張ります」と園長の伊藤先生。微笑ましいエピソードも教えてくれました。「園児と『遠足楽しかったね』と話していた時のこと。ちょっと話が噛み合わず『先生、忘れちゃったかも…』と困り顔をすると、真顔で『わかるよ、そういうこともあるよね…』って、大人びた口調に思わず吹き出しちゃいました。またある時、食べるのが遅い子に『食べさせてあげるよ』と言ったら子どもたちのブライドがあるのか『いいよ』と断ってきて、それを聞いていた別の子が『せっかく先生が思いを込めて言ってくれたの!』と思わぬアシストをくれたりも。子どもたちはいつの間にか、気遣いの心を身につけている。身体だけでなく感情も育っていることを実感しますね。

思わぬ受け答えに笑い感動



お話をうかがった園長の伊藤昌子先生

神宮東公園で拾った落ち葉を使って貼り絵をしました。



毎回たくさんのお父さんでにぎわう「あそぼう会」。



URお友達紹介制度
お友達を紹介して
トクしちゃう!

「素敵生活 ナイス!UR」団地をお友達にご紹介ください。扶み込みのチラシでご応募ください。10,000円分のQUOカードをプレゼント致します。

ご紹介者様に
10,000円分のQUOカードプレゼント

ご契約者様に
10,000円分のQUOカードプレゼント

ここもナイス!
月イチの憩いの時間に
みんなの笑顔がこぼれる

神宮東パークハイツの集会所では毎月1回、14時から16時まで「日曜カフェ」が開かれています。発起人は住民の堀田さん。団地内にあった喫茶店が閉店してしまったため、それに代わる憩いの場をつくらうとの思いからでした。メニューは珈琲、紅茶、時にシヨウウガ

愛情が満たされると情感も育つ

同園では月1回、未就園児の親子を対象に「あそぼう会」を実施しています。園庭や室内で他の子どもたちと楽しく遊びながら、保育園での生活にふれる体験です。子どもと二人きりで家にこもりがちなお母さんに、「子育てを楽しみましょう」と呼びかけ、育児相談に乗る場もあるそう。「愛情に満たされた子どもは、情感もうまく育ちます。自分を大事にする子は人も大事にでき、周りとの関係もうまくいく。だからこそお母さんへの育児支援は重要ですよ。」(伊藤園長)

遊ぶ時はしっかり遊ぶ。とはいえ社会の中ではルールも求められる。「今は静かにしなければいけない時間だね」と子どもたちなりに理解し、受け止める力がきちんと育っていますよ。未来ある子どもはみんなの財産。そのためには、地域に愛される保育園でありたいというのが伊藤園長の願いです。

Contents

5	ウオッチング 遊歩記
4	URイルミネーション名所の巻
3	近居促進制度実施中!! URにお友達をご紹介ください!!
2	ケーブルテレビのデジアナ変換 サービス終了について
1	まとめづくりでゆとりの献立!
8	読者ご招待 読者投稿コーナー
7	おでかけナビ
6	住まいセンターからのお知らせ ゴミ出しマナーを守って 気持ちよい新年を
7	生活・健康情報
8	片付け・料理サイエンス・美と健康 住まいにプラスαの気配りを

次はあなたの団地に取材にいくかも!

お聞かせください!
あなたの「素敵生活 ナイス!UR」ハガキにお住まいのUR団地の素敵理由をお書きいただき、最終ページの応募先へお送りください。取材ポイントを書きの上、採用の方には薄謝進呈いたします。



堀田さん(左から3人目)の器のチョイスもナイス! テーブルを囲んでお話しが花が咲きます。3ヶ月に1度、フラワーレッスンも開催。

入り紅茶も加わり、どれも1杯50円と格安。焼き立てのパンや季節の和菓子なども、原価で提供され好評です。ご自身の努力はさておき、「URさんが集会所を2時間まで無料開放してくれるからできる」と堀田さん。高齢者の方々を中心に、小さいお子さんがいて外出しにくいお母さんや、スイーツ好きの男性までが、この日を楽しみにしているそうです。

今号の団地紹介

神宮東パークハイツ

広大な「神宮東公園」に隣接し、春は桜・秋は紅葉など四季折々の自然が満喫できる好環境です。子育てファミリーはもちろん、敷地内に高齢者施設もオープンしたためシルバー世代も安心。「イオン熱田」をはじめ、ショッピング施設やスーパーなどの利便施設も充実しています。

【所在地】名古屋市中熱田区三本松町21番
【交通】名鉄「神宮前」駅・JR「熱田」駅より徒歩8分、地下鉄名城線「神宮西」駅より徒歩15分

総戸数/891戸

ケーブルテレビのデジアナ変換サービス終了について (お知らせとお願い)

テレビの地上波放送は、2011年7月に、アナログ放送からデジタル放送へ移行しておりますが、アナログテレビでも地上デジタル放送を視聴することができるよう、ケーブルテレビ事業者が期間限定でデジアナ変換サービスを実施しております。

デジアナ変換サービスは、2015年3月までに終了する予定(※)なので、現在デジアナ変換サービスで地上デジタル放送を視聴しており、サービス終了後も引き続き地上デジタル放送をご覧になる場合には、サービスが終了するまでにアナログテレビをデジタル対応にする必要があります。

(※デジアナ変換サービスの終了日は、ケーブルテレビ事業者によって異なります。)

**ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは
2015年3月までに終了します**

引き続き地上デジタル放送をご覧いただくために
地デジの準備をお願いします

デジタル受信の準備をお急ぎください

テレビが見られなくなります

●地デジ受信の3つの方法

- 1 **アナログテレビ** ●ご覧のケーブルテレビと契約するケーブルのSTB(セットトップボックス:デジタルチューナー)を設置。今お使いのアナログテレビに接続して視聴
- 2 **デジタルテレビ** ●デジタルテレビに買い替える
- 3 **アナログテレビ** ●地デジチューナーを購入する。今お使いのアナログテレビに接続して視聴

※デジアナ変換とは、デジタルの電波をアナログに変換し、アナログテレビでも地デジが暫定的に見られるようにと、事業者がケーブルテレビ会社などに対して、2015年3月までの期間で実施するよう要請したサービスです。

**ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは
2015年3月までに終了します**

デジアナ変換

テレビの右上に注目!!

お茶の間のテレビは大丈夫ですか?
2台目3台目のテレビもお忘れなく。アナログテレビ

デジタル受信の準備をお急ぎください

総務省 地デジコールセンター

0570-07-0101

毎日9:00~18:00
年末年始は休みです

DPJ 一般社団法人デジタル放送推進協会 総務省 一般社団法人日本ケーブルテレビ連盟 全国電機商業組合連合会

エレベーターのご利用について

URが所有する全てのエレベーターは、エレベーター製造メーカーまたはその系列保守会社とのフルメンテナンス契約により、定期的な点検と年1回の法定点検を実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお右記は、エレベーターを安全にご利用頂く際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

かけ込みはおやめください

扉の閉じかけたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。

ボタン等はいじらないでください

扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不必要なボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。

エレベーター内であばれると危険です

大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があります。状況によっては閉じ込められることもあります。



ドアの引き込まれにご注意ください

扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。

お子さまの1人乗りは危険です

不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。

長いひもにご注意ください

マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。



扉の敷居への落とし物にご注意ください

安全のため、扉が閉まらなるとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居のミゾを詰まらせないようにしてください。



UR賃貸住宅 団地景観 フォト&スケッチ展 2014

ふれあいの団地 ~ 笑顔の集まる場所 ~

全国よりたくさんのご応募ありがとうございました。

審査結果は平成26年12月25日(木)にホームページにて発表の予定です。
<http://www.ur-net.go.jp/urbandesign/sumit/>

みなさまからご応募いただいた作品にて展示会を開催いたします。

日時:平成27年1月31日(土)~2月14日(土) ※最終日は16時まで

場所:東京メトロ三越前駅地下コンコース(東京都中央区日本橋室町1-3 国道4号地下歩道)

※東京メトロ銀座線三越前駅A3 出口そば

URフォト&スケッチ展 検索



お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!

お知らせ①

5年間5%割引!

近居促進制度実施中!!

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一の時も
安心♪

子育て・高齢者等世帯と支援する親族の世帯の双方が
同一団地、隣接する団地、概ね半径2キロ圏内の団地
のいずれかに近居することとなった場合
新しくご入居いただく世帯の家賃を
5年間5%^(※)割引します!!

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



詳しくはお近くのUR営業窓口へ!!

世帯要件

子育て・高齢者等世帯

- ★高齢者(満60歳以上の方)がいる世帯
- ★子ども(同居する20歳未満の子、妊娠中を含む)がいる世帯
- ★障がい者(4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方)がいる世帯

支援世帯

- ★子育て・高齢者等世帯を支援する直系血族
又は現に扶養義務を負っている3親等内の
親族がいる世帯

注意事項

※割引期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居が成立すること、親族関係を証明する書類により確認を行います。なお、近居の相手となる世帯の家賃等支払い状況を確認し、家賃を滞納している場合は家賃の割引は適用されません。また、毎年1月1日時点での近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、同年3月31日をもって割引を終了します。

※一部対象外となる団地や住戸があります。

お知らせ②

URにお友達をご紹介ください!!



ご紹介を受けた方が、UR賃貸住宅へ新規契約・ご入居された場合
ご紹介した方、ご紹介を受けた方双方に、金券(10,000円分)をプレゼントいたします。

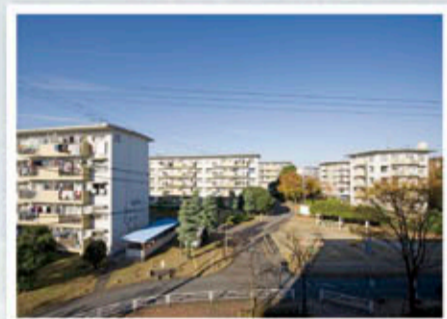
※お住まいの地域によってプレゼントの内容や適用条件等が異なる場合がございます。
詳細は、お近くのUR営業窓口までお問い合わせください。

ウォッチング 遊歩記

UR団地周辺の特色ある町並みをウォッチング！
素敵なおでかけスポットへのご案内します。

UR イルミネーション名所の巻

ウインターシーズンならではの楽しみが、街を幻想的に彩るイルミネーション。澄んだ空気の中でひとときわらわら光の世界は、心をときめかせます。美しい夜景スポットの近くにお住まいの方はもちろん、ちょっと足を伸ばしてでも見に行く価値は十分。寒さがいっそう厳しくなる季節だけに、しっかり防寒対策をして出かけましょう！



江南

理想の子育て環境を実現する、美しく整備された街に位置。敷地内にはスーパー・郵便局・幼稚園などの他、自然林を活かした公園もあります。小中学校もすぐ近いです。
●アクセス/名鉄バス「江南団地」停より徒歩1分



① 国営木曾三川公園 木曾三川公園センター(岐阜県海津市)

国内に広がる50万球の光の大地は圧巻
広大な地面を覆うグラウンドイルミネーション、輝くラビリンス(迷宮)にアイスキャッスルなど、園内に50万球もの光の海が広がります。今年のテーマは「光と魔法のワンダーランド」。3つの謎を解いてキーワードを手に入れたら、イルミネーションを点灯できるという仕掛けも。期間中は夜間営業が行われ、展望タワーからの眺めも楽しめます。
●場所:国営木曾三川公園 木曾三川公園センター(岐阜県海津市)
●期間:開催中～2015年1月12日(月・祝)
●時間:16:30～21:00
●問合せ:木曾三川公園管理センター ☎0584-54-5531



朝倉

喧嘩を離れた静かな町並みに位置。敷地内には商店街・郵便局・デイサービスがあり、幼稚園や小学校も隣接。スーパーやバス停も近く、生活利便性に恵まれています。
●アクセス/知多バス「つづじが丘2丁目」停より徒歩1分



③ 名古屋港ガーデンふ頭(名古屋港区)

船や水族館など港ならではの夜景に感動
1年を通して美しい夜景が堪能できる名古屋港。南極観測船ふじ、名古屋港水族館、シートレインランドの観覧車などが美しくライトアップされる他、イルカやシャチのイルミネーションもここならではの演出です。遠く海を望めば季節ごとに色調の変わる名港トリートのライトアップや、近年人気の高い工場夜景も楽しめます。
●場所:名古屋港ガーデンふ頭
●期間:通年
●時間:日没～22:00頃 ※シートレインランドは平日は19時まで
●問合せ:名古屋港管理組合 ☎052-661-4111



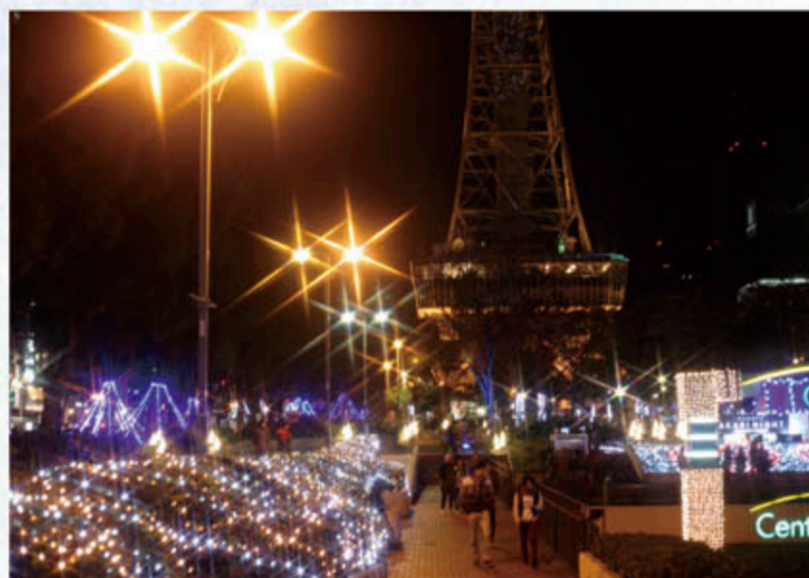
木場

名古屋港を臨む木場町に位置。ゆとりある敷地には、グラウンドや遊戯施設が充実しています。国道23号や247号へもアクセス良好。スーパーも近く買い物にも便利です。
●アクセス/市バス「南陽通六丁目」停より徒歩3分



④ NAGOYAアカリナイト2014(名古屋市中区)

10万球の灯が栄の街を華麗にライトアップ
今年で5回目を迎える「NAGOYAアカリナイト」。開業60周年を機にリニューアルされた名古屋テレビ塔周辺で繰り広げられる、灯の祭典です。公園東西の街路樹を彩る「アカリストリート」、さかえ川の水面を照らす「イルミネーションアベニュー」、さらにテレビ塔北側には「アカリのアートギャラリー」「アカリの花時計」を新設。そして、もも木広場に設置されたシンボルオブジェ「レインボーツリー」では、フルLED投光器による光の演出が、総計約10万球もの電飾が、夜の栄の真ん中を華麗にライトアップします。
●場所:名古屋テレビ塔を中心に久屋大通公園(桜通～錦通)
●期間:開催中～2015年2月1日(日)
●時間:17:30～23:00
●問合せ:NAGOYAアカリナイト運営事務局 ☎052-971-8546



藤ヶ丘

地下鉄/リニモの「藤ヶ丘」駅が目と前という好立地。周辺にはファッションビルやスーパーなどの買い物施設が充実。自然環境と都市機能の高さを満たしています。
●アクセス/地下鉄東山線「藤ヶ丘」駅より徒歩2分



⑤ ながくて冬まつり2014(愛知県長久手市)

市民の思いがこもった優しい光に心ホカホカ
愛知県長久手市の冬の風物詩となったイルミネーションイベント。今年のテーマは「出会いつながら街ながくて」。優しいイルミネーションの光で人と人とが繋がり、心を温めてほしいとの願いが込められています。市民・学生も一緒につくり上げたという、イルミネーションの輝きを満喫しましょう。
●場所:はなみずき広場、図書館通り
●期間:開催中～2015年1月31日(土)
●時間:17:00～22:00
●問合せ:長久手市観光交流推進会議事務局 ☎0561-56-0602



日進香久山花の街

隣接する水晶山緑地をはじめ、公園や緑に恵まれた環境です。美しく整備された閑静な街並みには、生活利便施設も豊富。毎日の暮らしはもちろんな日々の楽しみも広がります。
●アクセス/名鉄バス「石神」停より徒歩4分

⑥ 青葉シンボルロードイルミネーション(静岡市葵区)

樹木や水を活かしたナチュラルな電飾が魅力
静岡市中心部を華やかな光で彩る「青葉シンボルロードイルミネーション」は、今年で第25回目。粉雪が積もったかのようなホワイトとシャンパンゴールドの装飾が街路樹を彩ります。ひととき華やかな高さ10mのビッグツリーからは、幸せの星々が降り注ぐ演出が、また、水辺に設けられた光のトンネルやクリスマスツリーは、幻想的な雰囲気を楽しめます。
●場所:青葉シンボルロード(青葉緑地、常盤公園)
●期間:開催中～2015年1月31日(土)
●時間:17:00～22:00 ※12月19日(金)～1月3日(土)は17:00～24:00
●問合せ:1 Loveしずおか協議会 事務局 ☎054-252-7720



松富

安倍川を臨む穏やかで緑あふれる住環境。周辺には公園やスポーツ広場など、子どもたちの遊び場が充実しています。幼稚園・小学校・郵便局も近く便利です。
●アクセス/静鉄バス「松富団地入口」停より徒歩3分



まとめづくりで ゆとりの献立!

時間がある時に
まとめてつくっておきたい常備菜。
忙しかつたり帰りが遅くなっても
すぐ食卓に出せるから、
気持ちにゆとりができます。
保存の目安:冷蔵庫で7日間!



ご飯にうどんに万能!牛肉のしぐれ煮

アツアツのご飯にお弁当に相性抜群。うどんに乗せて大根おろしとネギを添えれば、お店の肉うどん顔負けの味!

- 【材料】
牛肉の薄切り…400g
調味料
砂糖…大さじ3
醤油・酒…各大さじ5
生姜…大1片

- 【作り方】
① 牛肉は一口大に食べやすく切り、生姜は千切りにする。
② 鍋に調味料を入れて煮立て、牛肉と生姜を入れる。
③ 肉をほぐしながら、汁気がなくなるまで中火で煮込む。
※ローズやバラなど、やや脂身のあるお肉がおすすめ。
食べるときに短時間レンジで温め直せば、白い脂分も気になりません。

住まいセンター だより

電話番号はくれくれもおかけ間違いのないよう
おねがいします。

名古屋住まいセンター
☎(052)332-6711

大曾根住まいセンター
☎(052)723-1711

静岡県のUR窓口

静岡県住宅供給公社
☎(054)255-4824

静岡県住宅供給公社(西部支所)
☎(053)455-0025

静岡県住宅供給公社(東部支所)
☎(055)920-2271

石川県のUR窓口

UR賃貸住宅団地等総合管理業務(石川県地区)共同体

UR住宅管理センター

◆修繕等の受付
☎(076)236-4775

◆入退去等その他のご相談
☎(076)232-5140

ゴミ出しマナーを守って気持ちよい新年を

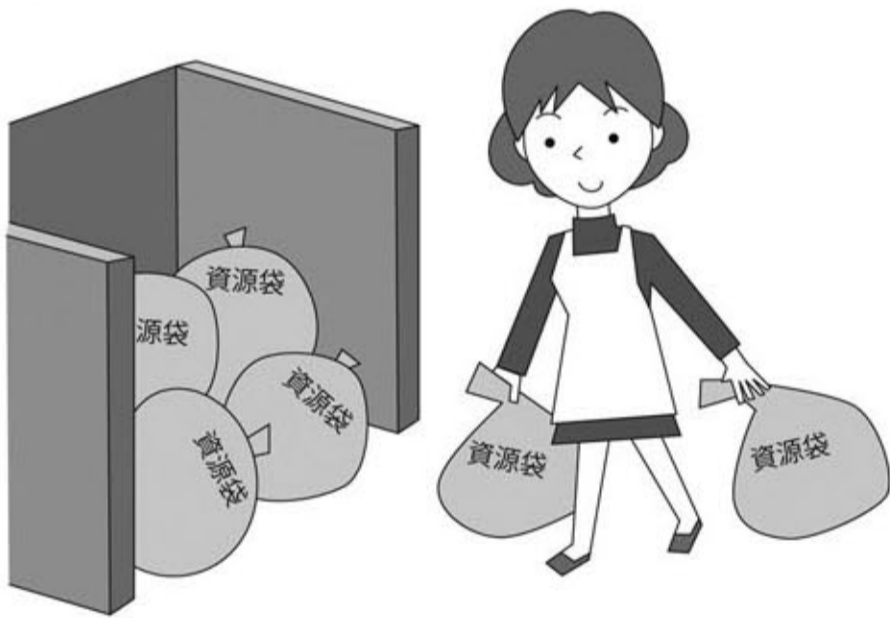
もうすぐ年末年始。収集日をチェックして計画的なゴミ出しをしましょう!

年末年始はゴミの収集業務が休みになりますので、ご注意ください。最終収集日に間に合うよう、ゴミが出やすい年末の大掃除などは計画的に行いましょう。気持ちよく新年を迎えるためにも、ゴミ出しマナーへのご協力をお願いいたします。

ルールに従い正しくゴミ出しを

ゴミは正しく分別し、決められた日時に決められた場所へ出しましょう。指定袋の使用やシールの添付が定められている場合は、必ず守ってください。

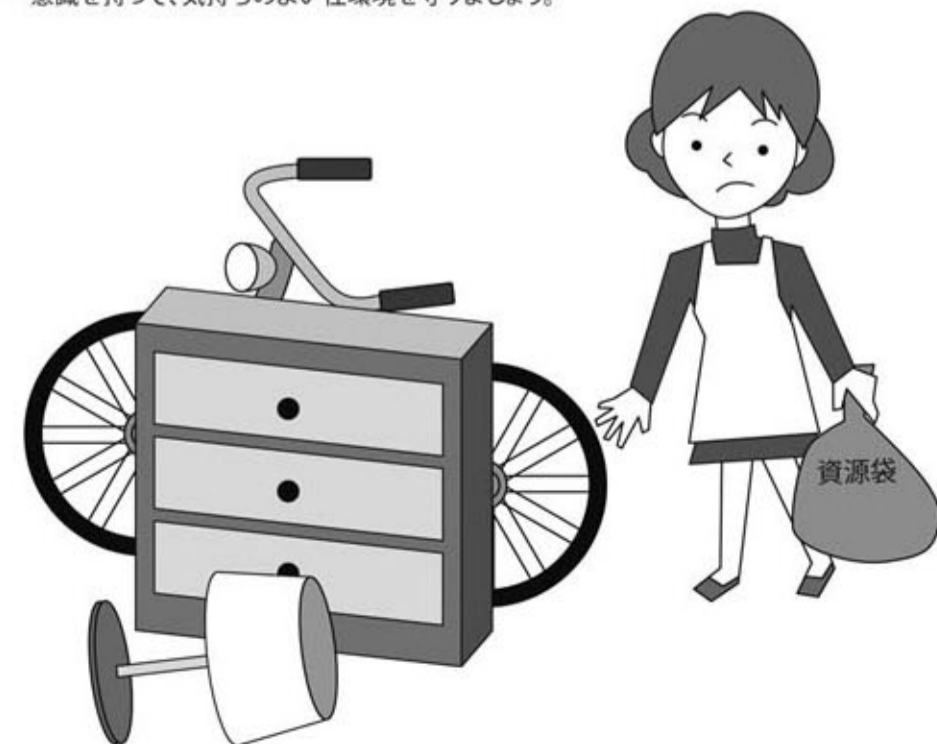
年末年始はゴミの収集業務が休みになります。年末の最終収集日と年明けの収集開始日を広報誌などで確認し、カレンダーに印をつけておくとう便利です。また、大掃除は特にゴミが出やすい時なので、収集日に合わせてスケジュールを立てましょう。最終収集日を過ぎてからゴミを出すと、年明けの収集開始日まで放置されることになり、団地環境の悪化につながります。



粗大ゴミは各戸で責任持って処分

大掃除などで家具や自転車などの粗大ゴミが出た場合は、自治体のルールに従い、各戸で責任を持って処分してください。決して一般ゴミ置き場に捨てないようお願いします。

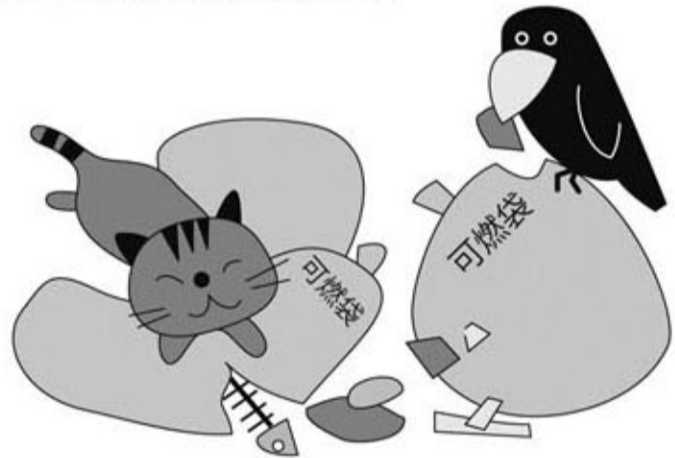
また、不要になったからとすぐに捨てず、まだ使えるものは知り合いの方に譲ったり、リサイクルショップで引き取ってもらえばゴミの削減につながります。一人ひとりがマナー意識を持って、気持ちのよい住環境を守りましょう。



収集日以外のゴミ出しは厳禁

最終収集日に間に合わなかったゴミや休み中に出たゴミは、年明けの収集開始日まで各家庭で保管してください。最終収集日を過ぎてからゴミを出すと、野良猫やカラスが散乱させ美観を損ねるとともに、悪臭や放火の危険性が高まります。

また、年末年始はゴミが出やすい時期でもあります。年明けに大量のゴミを出さないためにも、買い物袋の持参や簡易包装、詰め替え商品の選択などのエコライフを心がけ、家庭ゴミを少しでも減らす工夫をしてみましょう。



家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

口座残高・入金の確認をお忘れなく!

家賃等の振替日はカレンダーの通りです。
前日までに入金をお願いします。

※口座振替日は「毎月25日」もしくは「毎月月末」です。
お手持ちの賃貸借契約書等をご確認ください。

○は口座振替日

12月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

支払い期日が25日の方...
12月25日(木)に引き落としとなりますので12月24日(水)までに

支払い期日が末日の方...
1月5日(月)に引き落としとなりますので12月30日(火)までに

1月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

支払い期日が25日の方...
1月26日(月)に引き落としとなりますので1月23日(金)までに

支払い期日が末日の方...
2月2日(月)に引き落としとなりますので1月30日(金)までに

2月	1	2
----	---	---

シンプル 片付け術

限りある空間ですっきり暮らすための、掃除・整理整頓・収納のコツをご紹介します。きれいを保つ工夫や、居心地のいい住まいづくりのヒントが見つかります。

年末に向けて 知っておきたい掃除の工夫

年の瀬といえば大掃除。掃除の基本は上から下へというのはご存知でしょうか。まず天井や電球、家具のほこりを落とし、家具の隙間のほこりも取り除いてから床に取りかかります。目立つところが終わったら、普段見過ごしがちな箇所も重点的にきれいにしましょう。その際、古い木綿の衣類やタオルで、大小の使い捨て布を多めにつくっておくと便利です。アルミサッシの溝にたまった汚れは、小さい使い捨て布を割り箸の先にゴムで巻き付けて、こそげ落とします。スイッチ周りは洗剤液を薄めたお湯に布を浸し、固く絞ってから磨きます。カーペットについたシミは、歯ブラシに洗剤をつけて汚れを叩き出してから、湯に浸して絞った布でつまみ取ります。畳は半乾きの布で目に添って拭き、最後にへりを拭きましょう。大掃除は一気にやろうとすると、年明けに疲れを持ち越してしまいます。「今日はここ」とテーマを決め、数日間に分けて無理せず行ってくださいね。



料理まわりの サイエンス

レンコンの穴はなんのため?

おせち料理に欠かせないレンコン。「穴から先が見通せるので縁起がいい」という理由で始まった風習だとか。穴の数はほぼ9個か10個に決まっています。その役割は葉で吸収した酸素を根や茎に送ること。深い泥土の中に沈んでいるレンコンは空気に触れられないため、穴が通気孔代わりとなるわけですね。おいしいレンコンを選ぶ時には、次のポイントを抑えましょう。節の両端が締めきらずぐりして真っすぐなもの。薄茶色でハリがあり傷のないもの。穴の中に泥が入っているものは洗うのが手間だし、穴に青黒いアクが広がっているものも古くなっているので避けましょう。空気に触れると切り口が変色しますが、酢を薄めた水に漬けておくときれいな白さを保てますよ。



美と健康の ウソ・ホント

寒い時は暖房でガンガンに 温めればいいってホント?

寒さが厳しくなると、つい暖房の効いた部屋にこもりがちに。でもこれ、決して健康にいいとはいえません。乾燥は喉に悪いし、体温調節機能が落ちて、逆に風邪をひきやすくなってしまいますから。この冬は暖房に頼りすぎるのを改め、身体に抵抗力をつける生活を始めてみませんか。まずは厚手の上着を余分に着たり、靴下を2枚履きするなど衣類面での調整から。首元を温かくすれば上着一枚分の効果も得られます。食生活では、大根・ニンジン・ゴボウなど土の中で育つ野菜や、生姜・唐辛子などの香辛料を積極的に摂りましょう。これらは身体を温める効果があるといわれています。またラジオ体操やストレッチ、家事で身体を動かすのも体温アップに有効。夜は最近見直されている湯たんぽを使えば、ぐっすり眠れます。暖房を極力抑えたエコ生活、経済面でもメリット大ですよ。

住まいに プラスαの 気配りを

移動や立ち座りを サポートする 手すりに注目

足腰が弱ってきた高齢者にとって、滑りやすい浴室での移動やバスタブへの出入りには危険が伴います。トイレでの立ち座りに一苦労という方もいらっしゃるでしょう。安全で快適な毎日のためにも、設置場所や動作に合わせた、手すりの取り付けをおすすめします。ポイントは、握力が弱くても握りやすい材質・形状であること。力のかけやすい最適な角度に調節することです。ユニットバスでも壁を壊すなどの大掛かりな工事をせず、手軽に取り付けられる商品が増えています。また、介護保険も活用できますので、ぜひ専門の施工会社にご相談ください。現在だけでなく将来に備えて、プチ・バリアフリーリフォームを計画されてはいかがでしょうか。



読者プレゼント

読者プレゼント クイズ まちがい探し

下の2枚の絵の中に、違っているところが5つあります。さてどこでしょう?



「図書カード(1,000円相当)」が10名様に当たります!

※正解者の中から抽選で10名様に、「図書カード(1,000円相当)」を差し上げます。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

【応募方法】

ハガキに答え(アルファベット)・郵便番号・住所・氏名・年齢・本紙こだちへのご意見・ご感想をご記入のうえ、下段の応募先「まちがい探し」係までお送りください。

10月号のクイズの答え「A・C・G・H・J」でした。(応募総数113通、内正解者102名)

催事ご案内

読者ご招待

応募者の中から抽選で下記の催事にご招待いたします。

①②③④ペア5組様。希望番号(お一人様一催事)を明記の上、下段の応募先までハガキでお申し込みください。

① ロイヤル・アカデミー展

今回の展覧会では、多岐にわたるロイヤル・アカデミーのコレクションから、アカデミー初代会長のレノルズをはじめとして、レノルズと人気を二分したゲインズバラ、英国風景画二大巨匠ターナーとコンスタブル、ウィクトリア朝時代のミレイ、ウォーターハウス、そしてジャポニズムの影響を受けたサージェントにいたるまで、18~20世紀初頭までの英国美術を代表する画家の作品を一堂に展覧します。



2月3日(火)~4月5日(日) 一般/1,300円 高大生/1,000円 中学生以下無料 愛知県美術館 ☎052-971-5511 休館日/月曜日

② ポストン美術館 華麗なるジャポニズム展

初期ジャポニズムを代表するクロード・モネの大作《ラジャポネーズ》をはじめ、ポストン美術館の所蔵品より厳選された絵画、版画、素描、写真、工芸など148点紹介します。



1月2日(金)~5月10日(日) 一般/1,300円 高大生/900円 中学生以下無料 名古屋ポストン美術館 ☎052-684-0101 休館日:月曜日(祝・休日の場合は翌日)

③ だまし絵Ⅱ展

主に20世紀以降に登場した「だまし絵の進化形」とも言うべき、見る者の目をあざむくような仕掛けをもつ美術作品を、絵画の領域のみにとどまらず、彫刻や写真、映像にも範囲を広げて紹介します。



1月10日(土)~3月22日(日) 一般/1,400円 高大生/900円 小中生/無料 名古屋美術館 ☎052-212-0001

④ 感じる縄文時代

土器が使われるようになった約16,000年前から稲作農耕が広がった2,700年前まで、13,000年以上の間、狩猟採集に基盤をおく生活を送っていた縄文時代。縄文人たちのくらしぶりをかからの道具箱をのぞいたり、「いえ」「はか」などのテーマを設けて紹介します。



12月13日(土)~2月8日(日) 一般/600円 高大生/400円 中学生以下無料 名古屋市博物館 ☎052-853-2655

読者投稿コーナー

イラスト

川柳・俳句・写真・イラスト・絵手紙など、どしどし応募ください。掲載された方には、商品券(1,000円)を差し上げます。



「夢のベッド」PN赤井千草(名古屋市北区)

【応募方法】ハガキまたは封書に郵便番号・住所・氏名(匿名希望の方はペンネームもお書きください)・年齢をご記入のうえ、下記応募先までお送りください。消費税増税前の官製ハガキご使用の場合は、追加で2円切手をお貼りください。※作品は返却できませんのでご了承ください。複数ご応募いただいた場合でも、景品はおひとつとなります。氏名などの書き漏れがあると採用しかねますのでご注意ください。

【応募先】〒461-0001 名古屋市東区泉一丁目22-35 チサンマンション桜通久屋 212 山下企画 こだち編集部 ※宛先の最後に、「まちがい探し係」「読者投稿係」「読者ご招待係」と明記してください。 ※締切/平成27年1月20日(必着)

おでかけナビ

1月

たき火にあたるサル 12月22日(月)~2月28日(土)の土日祝

※12月22日と1月2日は実施 11:30~14:00(開園時間は10:00~16:00) 火を怖がるはずのサルたちが、たき火を囲んでポカポカ暖をとる様子は、50年以上も続く日本モンキーセンターの冬の風物詩。14時からの「ほかほかおイモタイム」では、焼きイモを頬張る姿も見られます。12/22-23、1/1~4は来場者にもふかしたてのおイモのふるまいが。 ●会場:日本モンキーセンター ●交通:名鉄犬山線「犬山」駅東口からバス約5分「日本モンキーパーク」下車 ●問合せ:日本モンキーセンター ☎0568-61-2327

いやしのいわし大水槽

開催中~3月1日(日) 10:00~16:00(土日祝・冬休みは~16:30)

青色LEDでライティングされた大水槽で、キラキラきらめく1万匹のイワシの群れがスイスイ。大海原を思わせる青く澄んだ水が、心地良い癒しの空間を演出します。イルカやアシカなど芸達者な海の生きものたちのショータイムや、ふれあいイベントも見逃せません。 ●会場:南知多ビーチランド内 海洋館 ●交通:名鉄知多新線「知多奥田」駅徒歩15分 ●問合せ:南知多ビーチランド ☎0569-87-2000



だるま供養 1月18日(日) 9:00~17:00 ※点火は13時頃

「だるま観音」として知られる大龍寺。念願かない両目を入れて奉納されただるまを積み上げ、「福竹」と呼ばれる青竹で点火。参拝客が見守る中、燃え上がる火の中に数多くのだるまが投げ込まれ供養が行われます。境内に安置された約5mもの達磨大師坐像も必見。 ●会場:大龍寺 ●交通:JR・名鉄「岐阜」駅から岐阜バスで「高富大龍寺前」下車徒歩2分 ●問合せ:大龍寺 ☎058-237-3837

2月

しだれ梅まつり 2月下旬~3月中旬 9:00~21:00

なばなの里にある梅苑には、約330本のしだれ梅が植樹されています。中には樹齢100年を超える力強い古木も。夜間イルミネーション開催に伴い、期間中は珍しいしだれ梅のライトアップも実施。夜に際立つといわれる梅の芳香と清楚な花姿をお楽しみください。 ●会場:なばなの里 ●交通:近鉄名古屋線「近鉄長島」駅よりバスで約10分 ●問合せ:なばなの里 ☎0594-41-0787



旬の浦村牡蠣を味わう 2月1日(日)、15日(日) 11:00~14:00 ※小学生以上の親子対象

三重県一のカキの産地・鳥羽市浦村で、旬のカキを味わえるイベント。まずはカキ養殖作業所を見学し、養殖方法を学びます。その後、参加者自身の手でカキを剥き、取り出した身でカキの味噌汁など簡単カキ料理に挑戦。熱々の焼きガキもふるまわれます。 ●定員:20名(要予約) ●会場:海の博物館 ●交通:JR・近鉄「鳥羽」駅よりバスで「海の博物館」前下車徒歩1分 ●問合せ:海の博物館 ☎0599-32-6006

節分つり込み祭 2月3日(火) 10:00~20:00

赤鬼に扮した厄男を神輿に、おかめに扮した厄女を御所車に乗せ、町内を練り歩いた後、本堂に担ぎ込んでお祓いをし無病息災を祈る行事。クライマックスには赤鬼が担ぎ手の中に飛び込み、もみくちゅにされます。開運星祭り祈禱、厄払い祈禱豆撒きも同日開催。 ●会場:玉性院 ●交通:JR岐阜駅中央南口または加納口から徒歩5分 ●問合せ:玉性院 ☎058-271-0483



ちょっとトクする暮らしの雑学

知らないと困るワケではないけれど、知っているちょっと役に立つ。当たり前と思っていたことにもちゃんと理由がある。そんな暮らしの中の雑学をご紹介します。

コンセントの穴の長さは右と左で違う?

普段何気なく使用しているコンセント。その穴をよく見ると、左右で長さが違うのがわかります。左側は9mm、右側は7mm。長い方の穴は「接地(せっち)側」としてアース線につながり、万一コンセントに高圧電流が流れてしまった場合、電気を地面に逃がす働きをします。短い方は「電圧側」で、100ボルトの電圧がかかっています。つまり右の穴は電気を送り出し、左の穴は電気を帰す役割をしているんですね。今まで穴の長さなんて意識せずに、電化製品のプラグを差し込んでいたけど…、という疑問も湧くでしょう。プラグはどの向きに差し込んでも全く問題なく使えるので、ご安心ください。



編集後記

10月号のナイス!URで相生山団地の「ちょこっと助け隊」をご紹介したところ、「大変すばらしい」「参考にしたい」との声が寄せられました。ウチの団地でもこんな取り組みをしている、との情報があればお聞かせください。4.5面でご案内のイルミネーションもぜひ楽しんで☆

必ずお読みください。お申し込みをもって、当社の個人情報の取り扱いに同意したものとさせていただきます。 【お預かりした個人情報について】お預かりした個人情報は、山下企画からのプレゼントの発送、本誌への掲載、アンケートの集計、お知らせなどに利用させていただきます。○ご本人の承諾がない限り、登録された個人情報を上記の目的以外に利用したり、第三者に提供したりいたしません。ただし、入力業務などで個人情報を第三者に委託する場合は、当該委託先及び秘密を保持させるための監督を行います。○個人情報の提供は任意ではありますが、ご提供いただけない場合、上記目的を達成できない場合があります。○ご本人が自己の個人情報について、通知・開示・訂正・追加・削除・利用停止・提供停止を希望される場合は左記のお問合せ先にご連絡ください。 お問合せ先▶山下企画 こだち編集部 TEL 052-972-6581 FAX 052-972-6581