

素敵生活 ナイス!UR 押草

いつも
笑顔の対応を
心がけています

ゆあ〜メイトの
宮本礼子さん(右)と
丹羽ゆかりさん(左)



お話をうかがった
園長の近藤真理子先生

年長さんたちは
もうすぐ小学生。
たかね保育園で
たくさんのお友だちが
できたね

遊育・共育・食育の3つの「育」で 未来につながる保育を実践中

泣いている大きい子を
小さい子が「よしよし」

ここはUR団地「押草」敷地内にある「東郷町立たかね保育園」。縄跳び、ドッチボール、三輪車…。陽光降り注ぐ広い園庭で、子どもたちは思い思いの遊具で遊んでいます。青い帽子は年長さん、黄色が年中さん、赤は年少さん。異年齢が混ざって遊ぶことで、いたわり合いの心を育みます(共育)。「たいていは下の子が上の子に憧れて真似をしますが、大きい子が泣いていて、小さい子が「よしよし」と慰めることもあるんですよ。自分が大事にされると、人にも優しくできるんですね」と子ども同士育ち合う姿が嬉しいと、園長の近藤先生は笑顔で語ってくれました。

同園の保育の柱は3つの「育」。遊びを通して育つ「遊育」、年齢を超えて共に育つ「共育」、そして食育です。遊育については、東郷町との連携でコーディネーショントレーニングを取り入れた運動遊びを行っています。その他にも伝承遊びやリズム遊びなどを通して、様々な運動能力を育てながら体づくりをしています。「小さい頃から運動の楽しさを知ると、体を動かす習慣が自然に身に付く。それが健康長寿につながります」。保育は今だけでなく、未来にもつながっていると納得できました。



縄跳びもこんなに上手になりました

あなたしか知らないUR。みんなに知らせたいUR。

スナップ写真 大募集!

詳しくは下記URLをご覧ください。
http://www.ur-net.go.jp/chubu/photo_bosyu/

皆さんの写真でつくるUR紹介ページ「ちょっと拝見!!URのある暮らし」で紹介します!
<http://www.ur-net.go.jp/chubu/kurashi/>

子どもの力を信じ いい面を見つめたい

3つ目の育である食育は、みんなで野菜を育てることから始まります。種や苗を植え、水や肥料をあげ、収穫して調理すること。残さず食べる心が芽生えるとのこと。「台所に立つたことのない子が、家で簡単なお手伝いをするようになったそうです」と近藤園長は目を細めます。

町立の園としての地域活動も盛んです。未入園児のための園庭解放では、遊びやお茶会のお母さん、お母さんの悩みを聞いたりも。団地からも多くの園児が通うのは、こうした地道な実績があるからかもしれません。お母さんたちに保育士を体験してもらおうというユニークな試みも実践中。幼いと思っていたわが子が、集団の中で意外に、大人な一面を発揮するのを見て驚くそうです。「子どもだからわからない、できない」ということとは。大事なのは子どもの力を信じ、いい面を見つけてあげることですね。

「押草園地」のある東郷町は、名古屋・豊田両市のベッドタウンとして若い年齢層の流入が見込める。子育て支援ナンバーワンを目指し、さまざまな取り組みを行っています。18歳までは子どもの医療費無料制度(対象制限あり)や、妊娠・出産の助成制度を設け、また、放課後の子どもたちにも安全な居場所を提供しようと、町内6児童館で、放課後児童クラブを、来年度には全小学校で「放課後子ども教室」を開催します。さらに、子育ての悩みを解消する相談会やカウンセリング、病児・病後児保育なども積極的に推進。町ぐるみでできる細かいサポートに力を入れています。



ドッジボールではチームワークも生まれます

Contents

5	ウオッチング 遊歩記
4	UR今注目の マルシェへ行こう!の巻
3	近居促進制度実施中!! 便利で身近な団地のお店
2	平成27年度家賃改定特別措置更新申請 障がい者等駐車場利用料金減額措置 機械式駐車場の安全な使用について
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 生活・健康情報
6	住まいセンターからの お知らせ 引っ越し時の各種手続き

ここもナイス!

町ぐるみでできる細かい
子育てをサポート

「押草園地」のある東郷町は、名古屋・豊田両市のベッドタウンとして若い年齢層の流入が見込める。子育て支援ナンバーワンを目指し、さまざまな取り組みを行っています。18歳までは子どもの医療費無料制度(対象制限あり)や、妊娠・出産の助成制度を設け、また、放課後の子どもたちにも安全な居場所を提供しようと、町内6児童館で、放課後児童クラブを、来年度には全小学校で「放課後子ども教室」を開催します。さらに、子育ての悩みを解消する相談会やカウンセリング、病児・病後児保育なども積極的に推進。町ぐるみでできる細かいサポートに力を入れています。

今号の団地紹介

押草

広緑豊かな高台の整備された町並みに位置。最寄りの「日進」駅からは、名古屋市・豊田市両方向へアクセス良好です。敷地内に保育園があり小学校とも隣接。近隣にはスーパーなど買い物施設も充実し、生活利便性に優れています。

【所在地】愛知県豊田郡東郷町白鳥4-1-4他
【交通】名鉄「日進」徒歩15分

総戸数/460戸

平成27年度家賃改定特別措置更新申請のご案内

UR都市機構では、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方に対して、居住の安定に配慮させていただくこととして、家賃改定に伴う家賃の上昇を抑制する特別措置を講じております。

この特別措置の適用を受けていただくには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

平成26年度に特別措置の適用を受けている方が、平成27年度も継続して特別措置の適用を受けていただくには更新申請が必要です。現在、更新申請を受け付けておりますので、申請がお済みでない方は、お早めに申請いただきますようご案内します。

〔生活保護世帯として特別措置の適用を受けている方につきましては、平成27年度の生活保護の住宅扶助限度額が確認でき次第(平成27年3月中旬ごろ)、UR都市機構から申請関係書類を送付させていただきます。〕

平成27年度の更新申請手続きはお済みですか？

受付期間

高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方
平成27年2月28日(土)まで

生活保護世帯の方
平成27年3月31日(火)まで

申請手続きはお早めに

(建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。)

申請手続きについて

- 平成26年度に、この特別措置の適用を受けている方が申請できます。
- 更新申請の対象者の方々に郵送しております「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」にご記入の上、必要書類を添えて、最寄りの管理サービス事務所または住まいセンター等までご申請ください。
- 申請手続きに関することは、お住まいの団地を管理している支社等または住まいセンター等までお問合せください。

※現在、特別措置の適用を受けていない方のうち、要件を満たしていると思われる方は、管理サービス事務所または住まいセンター等までご相談ください。

障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者と同居されている親族の方が、下記の障がい等の程度に該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額(※1)が15万8千円以下(※2)の場合、日常生活を支援するため、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じております。

なお、当該措置の適用を受けていただくには、申請手続きをしていただく必要があります。

当該措置の詳細及び申請手続きにつきましては、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問合せください。

※1 所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得になおし、そこから控除額を差し引いた金額を12か月で割った金額のことです。世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって控除額が変わり、所得月額が変わります。

※2 平成21年3月31日から現在まで引き続き減額措置の適用を受けている世帯については、20万円以下とします。

対象となる障がい等の程度

- ①身体障害者手帳の交付を受けている1級から4級の障がいのある方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1級又は2級の障がいのある方で常時介護を要する方
- ③療育手帳の交付を受けている重度の障がいのある方で常時介護を要する方
- ④児童相談所、知的障がい者更生相談所又は精神科医等から重度の知的障がい又はこれと同程度の精神の障がいがあると判定されている方で常時介護を要する方
- ⑤要介護認定を受けている要介護度が1から5である方

機械式駐車場の安全な使用について

機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。

※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問合せください。

機械式駐車場で自動車を入出庫する際は、運転者以外は駐車場の外で乗降してください。



駐車装置を操作する際は、機械式駐車場及び自動車の中に人がいないことを十分に確認してください。



駐車装置の操作中は装置から離れず、また、子どもが駐車場内に近づかないよう注意してください。



駐車装置の操作ボタンを器具などで固定し押し続けた状態にすることは絶対に行わないでください。



入出庫作業時に駐車装置内に長時間留まらぬでください。



お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!

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。



便利で身近な団地のお店

団地にお住まいのみなさまのために、団地内にお店をご用意しています(一部団地)。スーパーマーケット、お肉屋さん、魚屋さん、パン屋さん、喫茶店、美容院などなど…。いちばん身近にある団地のお店。まだ入ったことのない店舗にも一度入ってみてはいかがでしょうか?



団地でお店を開きたい人を募集しています URがお店をお貸しします!

■ URテナントの6大メリット

- ① 権利金・礼金・手数料・更新料不要 資金負担を抑え、開業をサポートします。※敷金(6か月分)が必要です。
- ② 保証人不要 URの申込み資格を有していれば、保証人はいりません。
- ③ 開業前3か月間、賃貸料無料 開業前の3か月間は、すべての店舗が賃貸料無料です。※最大3か月間
- ④ 抜群の集客力 立地は団地の中心部。団地に暮らすたくさんの方々がお客さまです。
- ⑤ 子育て支援、高齢者支援施設の賃貸料減額 通常の店舗賃貸料より減額します。
- ⑥ 6か月間賃貸料無料のチャレンジスペース 新たに開業される方なら、開業から6か月間無料で施設を使用できるチャレンジスペースをご利用いただけます(一部団地)。開業前の準備期間(最大3か月)とあわせて、最大9か月間の賃貸料が無料になります。

●詳しい制度・物件紹介はウェブサイトから → <http://www.ur-net.go.jp/tenant/>

●お問い合わせ先

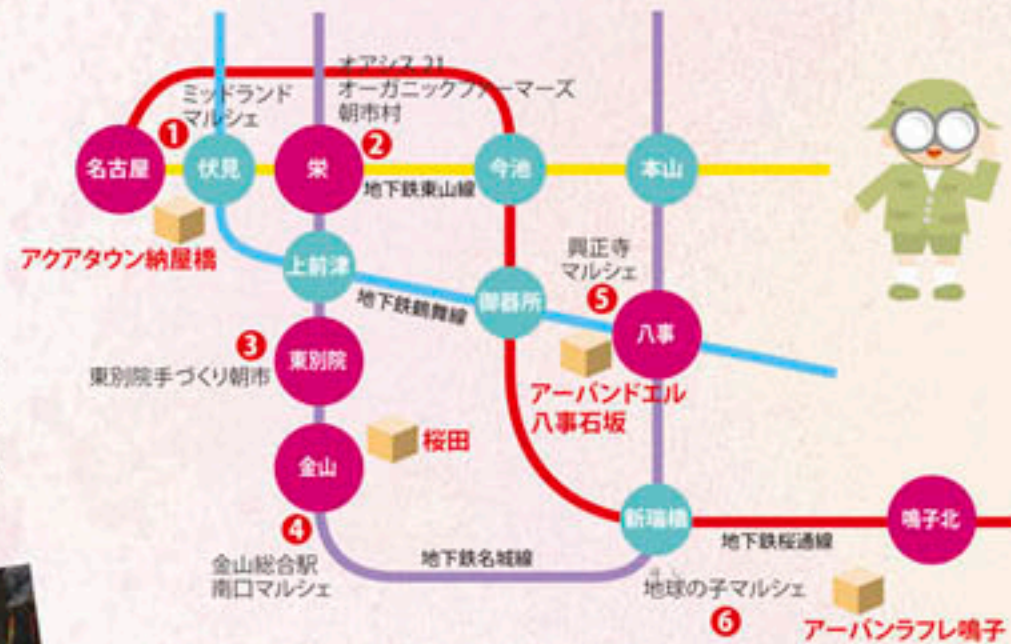
東京エリア窓口：03-5323-2890 神奈川エリア窓口：03-5323-4142 埼玉エリア窓口：03-5323-4639 千葉エリア窓口：03-5323-4014
中部エリア窓口：052-968-3141 西日本エリア窓口：06-6969-9044 九州エリア窓口：092-722-1032

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ご案内します。

UR 今注目の マルシェへ行こう!の巻

近年、各地でマルシェが盛り上がっています。手づくり雑貨にパンやお菓子、地元特産品から農家直送の採れたて野菜など、個性豊かなブースがずらり、つくり手から直接買える安心感、店の人とやり取りしながらの商品選び、縁日とお祭りが混ざったような楽しさが人気の理由でしょう。お天気のいい日に、お散歩がてらマルシェへ出かけてみませんか。



アーバンドエル八事石坂
伝統ある料亭「八事館」の敷地内に位置。周辺は名古屋市内屈指の文京地区としても知られ、「イオン八事」「フランティ」などのスーパーの他、お洒落なファッションビルが立ち並ぶ山手・四谷通りも生活圏内です。
●アクセス/地下鉄御園線「八事」駅より徒歩1分



**アクアタウン
納屋橋**
名古屋市内でもトップクラスの高さを誇る、33階建て超高层マンション。都心の夜景が楽しめる眺望が人気です。国際センター駅・伏見駅は徒歩圏内。名駅周辺を生活エリアにアクティブな暮らしを実現します。
●アクセス/地下鉄有線「国際センター」駅徒歩6分



② オアシス21オーガニックファーマーズ朝市村(毎週土曜日 8時30分~11時30分)

名古屋・栄の真ん中でおいしい有機野菜のマーケット
有機・自然栽培に取り組み若手を中心とする農家が集まる、楽しいオーガニックマーケット。農家がいていいに育てた、おいしくて安心・安全なとれたて野菜やくだものが並びます。おいしい料理方法や気になる栽培方法を、農家とやりとりしながら教えてもらえるのも楽しみのひとつです。
●場所:オアシス21地下 名古屋市中区東区1-11-1



① ミッドランドマルシェ(毎月第4土曜日)

少量生産でここにはかないスペシャルな一品も!
名古屋駅前ランドタワー「ミッドランドスクエア」で開催されるお洒落な大人向けのマルシェ。無農薬・無化学肥料栽培の農作物や加工品、世界にひとつだけの手づくり雑貨など、こだわりの詰まった商品ばかりをセレクト。古来から伝わる種類の新しいお茶はいち押しです。可愛い車も改造したケータリングカーも必見。
●場所:ミッドランドスクエア1階公開空地



③ 東別院てづくり朝市(毎月28日 10時~14時)

毎日の暮らしを楽しくする手づくり品が集結
親鸞聖人の月命日である28日に開催。手仕事の雑貨にパンやお菓子、日用品、野菜や飲食ブースなどが、広い東別院の境内にぎしりと並びます。訪れる人は小さい子ども連れのお母さんからオシャレな若者、おじいちゃんおばあちゃんまで実に多彩。毎日の暮らしが楽しくなる商品を探して、お店の人とおしゃべりも弾みます。
●場所:東別院境内 名古屋市中区東区2-8-55

桜田
3つの路線が乗り入れる金山総合駅まで至近距離というロケーションで、市の内外へのアクセス抜群。徒歩圏内には「アスナル金山」「イオン熱田」などのショッピング施設も充実し、静かな暮らしを満喫できます。
●アクセス/JR・名鉄・地下鉄名城線「金山」駅より徒歩7分。



④ 金山総合駅南口マルシェ(毎月第3土日開催 10時~20時 ※21日と重なった日はお休み)

東北応援も兼ねてグルメ&ショッピングを楽しむ
金山総合駅南口を出てすぐの、名古屋ポストン美術館前広場で開催。生産者こだわりの農産物や加工食品、手づくり雑貨の他、たいやきや五平餅などの飲食ブースも充実しています。また東北復興支援を継続するため、被災地特産品の販売ブースも設置。アクセス便利な立地で、グルメや買い物も楽しめます。
●場所:金山総合駅南口 名古屋市中区金山1-17-18



⑤ 興正寺マルシェ(毎月21日 10時~16時 ※終了時間変更の可能性あり)

つくり手の思いがこもったこだわりの品々とお出逢い
「エコライブからエコライブ」をテーマに、かつて日本にあった暮らしの知恵や自然と共生するライフスタイルを提案。重要文化財である五重塔を背景に、有機野菜や天然酵母パン、限定お菓子、一点物のクラフト、ひと手間かけたリメイク雑貨など、100近いブースが出店します。3,000円以上の買い物で、半径4km以内は自転車の無料宅配サービス実施中。
●場所:八事山興正寺 名古屋市中区八事本町78

アーバンラフレ鳴子

名古屋駅まで直線約30分と、桜通線の延伸ですます便利になった鳴子エリアに、2010年2月に完成しました。スーパー・教育施設・医療機関などが近接し利便性は抜群。周辺には公園も点在する緑豊かな環境です。
●アクセス/地下鉄桜通線「鳴子北」駅より徒歩11分



⑥ 地球の子マルシェ(毎月第1土曜日 10時~15時30分)

美しい地球への願いを込めた人と環境に優しい品々
新鮮野菜やこだわり豆腐、石窯焼き自然酵母パン、環境に配慮した雑貨や工芸品などを販売。南生協病院とタイアップしたフリーマーケットやワークショップ、体験学習会なども人気です。「地球の子」というネーミングには、「未来の子どもたちに安心して暮らせる地球環境を造りたい」という思いが込められています。
●場所:南生協病院 名古屋市中区大高町字平子36

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。
忙しかったり帰りが遅くても
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3日!



こく旨! ポテトサラダ

マヨネーズを減らしコンソメで味を揃うことでカロリーダウン。隠し味のニンニクが旨味をアップさせます。

【材料】
ジャガイモ…大きめ3個(約450g) ニンニク…1かけ
枝豆(冷凍でも)…適量 ハム…適量
調味料
マヨネーズ…小さじ2
オリーブオイル…小さじ1/2
リンゴ酢または好みのお酢…小さじ1
コンソメ…1個または1包
塩・コショウ…適量

【作り方】
①ジャガイモの皮をむき、一口大に切って水にさらす。ニンニクは薄くスライスする。
②鍋に①と水400mlを入れて火にかける。沸騰したらブイヨンを加え、水分がなくなるまで中火で煮る。
③②の鍋を軽くゆすって水分を飛ばし、粗ぶきにする。
④粗熱が取れたら調味料を入れ、茹でた枝豆、1cm内に切ったハムを加えて全体を和える。
⑤ハムの代わりにツナや鰹でエビでもおいしい。豆腐足の場合は、食卓に出せばあっという間になくなってしまいます。



浜ごみ でえたらほっち お手軽クッキング

だんたんときどき春が近づいてきましたね。
春といえば野菜がおいしい季節です。
そこで今回は、春野菜の代表「菜の花」を使ったごまレシピをご紹介します!



**使用する商品は
こちら!**
【材料】(2人分)
・菜の花 1/4袋
・めんつゆ 大2
・砂糖 小1
・白すりごま 大2

春を味わおう!「菜の花のごま和え」

【作り方】
・熱湯で菜の花をさっと茹で、水にとり、粗熱が取れたら4cmの長さに切り、めんつゆと砂糖で味付けをします。
・すりごまを加え、軽く混ぜたら完成です。
・食べる直前にすりごまを加えると、ごまの風味や香ばしさが際立ち、より美味しく召し上がることができます。

菜の花…菜の花に豊富なβカロテンやビタミンCは、免疫力を高め、がん予防やがんの予防に効果が期待できるとともに、お肌を健康に保つ効果もあるといわれています。
香り高く、しっとりとしているのが特徴のすりごまです。お味噌汁や和えものなど、どんな料理にも使えて便利です。是非ご利用下さい!

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

引っ越し時の各種手続き

退去の「届出」手続きはお早めに

年度替わりの時期には、就職や転勤などで引っ越しをされる方が多くなります。住居を退去される際には、14日以上前に「解除届」の提出が必要です。

退去する時は【解除届】を

お住まいの住宅を契約解除して退去される時は、予告期間が必要です。退去予定日の14日以上前に、UR都市機構所定の「賃貸住宅賃貸借契約解除届」を管理サービス事務所、または管理連絡員に提出してください。

予告期間が14日未満の場合は、解除届提出の翌日から起算して、14日目が契約解除日となります。また、月の途中で退去される場合、家賃等は契約解除日までの日割り計算となります。

● 修理費用について

解除届けを受け付けたら、退去日までに住宅の損傷程度調査にうかがい、入居者負担分の修理費用を査定します。敷金は日割り家賃等(未納家賃があれば含む)から修理費用などを控除して返還されます。精算額が敷金を超える場合は、不足分をお支払いいただきます。

● 鍵や設置物について

入居時にお渡しした住宅の鍵は、すべて管理サービス事務所または管理連絡員にお返してください。万一紛失した場合は、シリンダー錠の取り替え費用をご負担いただきます。

浄水器や屋外アンテナ、集合郵便受箱の錠前など、居住者ご自身で設置されたものは退去日までに撤去してください。



その他の手続きとゴミ出しについて

ガス・水道・電気は事前に各供給先へ連絡し、使用料金を精算してください。駐車場・貸し倉庫などを利用している場合は、解約手続きをしておきましょう。

郵便物は最寄り局に転居届を提出すれば、1年間は旧住所宛郵便物を新住所へ転送してもらえます。市区町村への転出届、電話の移設手続きや新聞の配達停止などもお忘れなく。

また、自転車など粗大ゴミがある場合は、自治体や業者に収集を依頼し、各自責任持って処分してください。退去時に発生した粗大ゴミを一般ゴミ置場に捨てることは絶対しないようお願いします。

回収料金などは事前に確認しトラブルのないように。一般廃棄物の収集・運搬は市区町村の認可事業者しか行えません。

…ご自身で連絡を…

家電リサイクル法では、エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機の4品目を廃棄する際、所定のリサイクル料をユーザーが負担し、小売店が回収、メーカーがリサイクルと定めています。



家賃等及び駐車場利用料金口座振替において、三井住友銀行が利用可能になりました。

利用を希望される場合は、『家賃等預金口座振替依頼書』に必要事項を記載いただき、三井住友銀行窓口までご提出ください。『家賃等預金口座振替依頼書』は管理サービス事務所、管轄の住まいセンター等で受取ください。なお、現在の口座振替の停止及び変更後の口座振替開始は、申出月の翌月からとなりますが、申出時期によっては時間を要することがありますのでご承知おきください。

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

2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

支払い期日が25日の方…2月25日(水)に引き落としとなりますので2月24日(火)までに
支払い期日が末日の方…3月2日(月)に引き落としとなりますので2月27日(金)までに

3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…3月25日(水)に引き落としとなりますので3月24日(火)までに
支払い期日が末日の方…3月31日(火)に引き落としとなりますので3月30日(月)までに

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。

すっきり清潔感のある 洗面所に

キッチンと並んで、散らかりやすく汚れやすい洗面所。清潔感を保つには、モノを少なくし、鏡や蛇口をピカピカしておくのがポイントです。まず洗面台に置くモノは、石鹸・コップ・歯ブラシなど最低限に絞る。1日に何度も使わないモノは、その都度棚にしまいましょう。棚がいっぱいの場合、使っていない化粧品や洗剤類が陣取っていないかチェック。必要以上に多いタオルも、古いものから雑巾にするなどで数を減らします。これを出しっ放しのモノが収まるスペースができるでしょう。

鏡や蛇口の水はねはその場でさっと拭いて。頑固な汚れは定期的に専用洗剤かクエン酸で落とします。そしてトイレの中もチェック。便器カバーや敷物はニオイの元にもなるため、外した方がすっきり清潔さを保てます。床の上にはなるべくモノを置かず、汚れた時にサッと拭けるように。ちゃんと掃除をすれば、芳香剤でごまかさなくても大丈夫です。



料理まわりの サイエンス

天ぷらをカラッと揚げるには

天ぷらやフライは揚げ立てがいちばん。でも冷めてもカラッとした状態を保つには、いくつか秘訣があります。まず衣は混ぜすぎないこと。混ぜすぎると小麦粉からグルテンという粘り物質がつくれ、ベチャツとなります。だまを箸でつぶし、粉が少し残るくらいでOK。油の温度は菜箸を入れた時に勢い良く泡が出る、180度くらいを保ちます。具材を一度に入ると温度が下がるため気をつけましょう。そしてさらに裏技が。小麦粉に10分の1程度の重曹かベーキングパウダーを加えると、過熱時に炭酸ガスが発生し、余分な水分を排出してカラッと揚がります。水の代わりにビールを使っても同じ効果がありますよ。



美と健康の ウソ・ホント

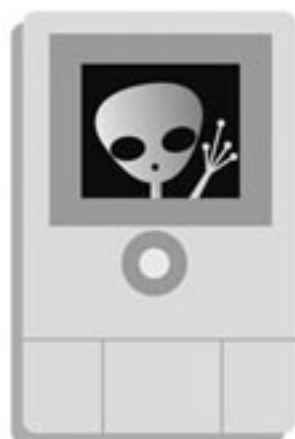
早起きは三文の得ってホント?

寒い朝には少しでも長くお布団に入っていたい。で、つい二度寝してしまう…。それはちょっとマズイかも。大脳活動は午前中の方が効果的に働くと言われているから。同じ8時間でも朝からパワー全開の人と、昼からしか意欲がわかない人では、勉強でも仕事でも差が出るというわけ。ではどうしたら早起きを習慣にできるでしょうか。まずは2週間、休日も含めて決めた時間に起きるようにします。その後、陽の光を浴びて体内時計をリセット。日中どうしても眠くなったら、午後3時までに15~20分程度の仮眠を取ります。それ以上は夜の睡眠に影響するのでNG。寝る1時間前に40℃程度のぬるめのお湯に長めに浸かると、寝付きがよくなります。ぐっすり眠ってシャキッと起きる。そんな好リズムをつくりましょう。



住まいに プラスαの 気配りを

ドアを開ける前に 相手を確認できる 頼もしさ



ピンポン!と鳴ったら、相手を確認せずにすぐ玄関へ。それはホームセキュリティ上、ちょっと問題かもしれませんが、迷惑なセールスや勧誘、はたまた不審な人物だったら…。そこで自分でできる水際対策として、需要が高まっているのがモニター付のインターホン。ドアを開ける前に相手の顔を確認できるから、防犯上も安心です。

さらに録画機能の付いた機種なら留守中でも来訪者を記録するので、帰宅後に確認できて便利ですね。

