

発行
街に、ルネッサンス

UR都市機構

UR都市機構をもっと
知っていただくために
UR賃貸 中部 検索

緊急事故受付センター
【業務受託者】
日本総合住生活株式会社

☎(052)350-2900
【対象】
東知原・延喜郡・
三島市内の団地

水漏れ・排水詰まり・断水・停電などの応急措置を必要とする事故が発生した場合はご連絡ください。

編集・制作/山下企画

コソアテUR

子育てタウン・ちよっぴり自慢

尾上

名古屋市北区
人口約16万3,600人(名古屋市全体では約230万3,000人)。名古屋市の北の玄関口で、JR中央本線・地下鉄名城線・名鉄瀬戸線などの鉄道や、名古屋高速・環状線などの幹線道路が縦横に走る。河川や大規模公園に恵まれた「水と緑のまち」として親しまれる。



年長さんたち、頑張った分だけ大切な思い出になるね

楽しいイベントにも学びがいっぱい

名古屋市北区の尾上団地内にある「尾上保育園」。その日は何だかいつもと雰囲気の違いが感じられます。園児たちは朝からさわさわ興奮気味。準備OKの合図と共に、とある一室へ向かいます。「てんとう虫」「トンビだぞ」。

照明を落とした室内には、年長さん扮するおばけがあちこちに潜んでいました。大は



お話をうかがった園長の松田由美先生



床にもソビたちが潜む...

尾上保育園の今年度の目標は、しなやかなバランスの取れた体づくり。身体が整うと心も整う。をモットーに、音楽に合わせて全身をくまなく動かすリズム運動や、散歩の時間を多く取り入れていきます。また、地域の方々と運動会に招待したり、交流会を開くなど、団地とのふれあいが盛ん。「保育園への理解を深めるには、子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしていただくのが一番です。」(松田園長)。地域に親しまれながらのびのび保育を実践する同園には、今日も子どもたちの笑顔と歓声があふれています。



看護師さんによる血圧や脈拍測定

ここも自慢!
毎月第二木曜日は健康相談の日

「藤田保健衛生大学長寿包括ケアクリニック」とURの協同により、毎月第二木曜日に集会所で開かれる「尾上団地健康相談室」。看護師・理学療法士・管理栄養士が、各種健康診断や体力測定、食生活の聞き取りなどを行い、住民のみなさんにきめ細かくアドバイスしてくれます。健康面から生活面まで専門



先生がいるから大丈夫だよ〜

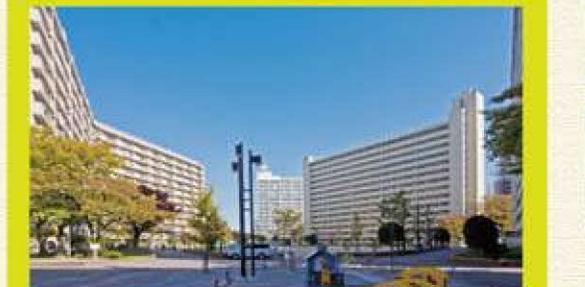


から傘小僧と一反木綿も絶好調

今号の団地紹介

一人ひとりの目線に合わせた対応を心がけます。

ゆあ〜メイドの遠野智子さん(左)と神野尚枝さん(右)、生活支援アドバイザーの三川一代さん(中)



尾上 総戸数/1,368戸

駅から徒歩5分の好立地。近隣にスーパー・ホームセンター・コンビニ・学童保育所などの利便施設が充実。敷地内にも24時間体制の在宅療養支援診療所・小児科・保育園などを併設。管理サービス事務所には生活支援アドバイザーが常駐し、60歳以上の入居者に生活相談や安心コールを無料で実施しています。

●尾上 【所在地】名古屋市北区尾上町1-2
【交通】地下鉄名城線「平安通」志賀本通「駅」から徒歩9分、または名鉄・地下鉄上飯田線「上飯田」駅から徒歩5分



「よーい、スタート!」かなひろいテストに向かう目は真剣

家に無料相談できるとあって、評判も上々です。

毎回、医療や健康に関するミニ講座や小テストも開催されます。この日は2分間の制限時間内に、文中の特定のひらがなに○をつける「かなひろいテスト」を実施。シンプルながらも注意機能や集中力がしっかりと問われるため、若い人でもなかなか苦戦していた様子でした。今後は健康相談室の認知をさらに高め、高齢者ももとより子育て中のお母さんから働き盛りの世代まで、あらゆる住民の方々の参加を目指していきます。

Contents

- 「近居割」実施中!!
便利で身近な団地のお店
- 知っていますか?見守りサービス
11月5日は津波防災の日
- やっぱり
ご飯が好き!
- おでかけ日和
遊歩く記
- タイムスリップ気分
歴史町さんほ
- 住まいセンターだより
日頃の意識と対策で火災を防ごう!
喫煙や会話近隣への配慮をお忘れなく
- 生活・健康情報
お悩み解消!家事サポーター
おいしさUPのツボ
元金ゼロで健康習慣
住まいに安心・便利をプラス
- 旬の
レジャー情報
読者ご招待
読者投稿コーナー
知ったく納トク雑学手帖
まちが探!

5年間最大 20% 減額!

「近居割」実施中!!

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一のときも
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
もしくは、UR都市機構が定めたエリア内の住宅^(※1)

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%^(※2)減額します!!

さらに、収入要件により5年間20%^(※2)減額します!!

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18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

- ※1 UR都市機構が定めたエリア内の住宅とは、UR賃貸住宅を含むあらゆる住宅となります。
- ※2 減額期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居の成立が必要で、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減額は適用されません。また、毎年1回近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、減額を終了します。
- *一部対象外となる団地や住戸があります。



平成28年2月25日以降の「近居割」ご契約者の皆さまへ

世帯要件の変更または近居の相手となる世帯の転居等があった場合は、直ちに最寄りの管理サービス事務所または住まいセンター等にお知らせください。

家賃減額の要件を満たしていないにもかかわらず、家賃減額を受けていたことが判明した場合、本来家賃と既にお支払いいただいた減額後家賃との間に生じた不足家賃を、UR都市機構の定める期日までにお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。



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(賃貸料の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/>

URテナント

検索

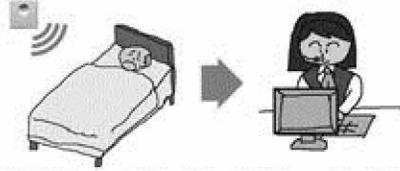
知っていますか？見守りサービス

見守りサービスは、コールセンター（UR都市機構パートナー事業者：立山科学工業（株））が住宅内に設置する安否センサーからの安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。
詳しくは住まいセンター等で配布する「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

見守りサービスの流れ

安否通報

お客様の活動がないことを確認した場合、自動的にコールセンターに通報が行われます。



お客様への電話確認

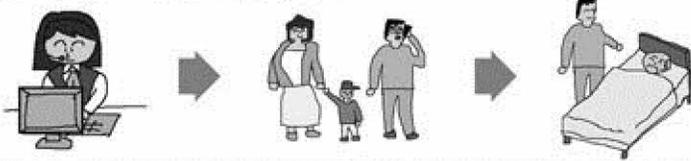
コールセンターはお客様に電話による確認を行います。



お客様に確認がとれない場合

緊急連絡先への電話連絡

コールセンターは、緊急連絡先に電話により連絡を行い、お客様の状況をお伝えし、対応を依頼します。



見守りサービスの提供開始までの流れ

ご案内

●管理サービス事務所・住まいセンター等で利用説明書及び利用申込書等をお渡ししております。

お申込

●UR賃貸住宅の借主の方が、利用申込書一式をご用意のうえ、住まいセンター等にお越しください。

設置工事

●センサー機器及び通報機器の設置工事を行います。
※設置工事には立ち会いが必要です。

サービス開始

●センサー機器及び通報機器を設置した日の属する月の翌月1日から、見守りサービスの提供を開始します。

料金 月額 **900円** (税抜)

・初期費用(事務手数料・機器設置代)として6,590円(税抜)が別途必要です。
・約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です。(2,400円(税抜)/3台)

お客様の声

- 私も子供にも、安心してそれぞれの自由な生活ができるようにしたく申込みました。(東京・女性)
- 週2日、ヘルパーさんやデイサービスを利用しているが、見守りサービスは月額料金も安く、安心を確保する為、申込みました。(東京・女性)
- 月額料金が安く安心感があり、元気うちに申込みました。(東京・男性)
- 息子が、見守りサービスに入るよう勧めてくれました。これで離れていても安心と私も息子も満足です。(関西・男性)
- 普段通りの生活で、何の煩わしさもなく、とても静かで優しい見守りです。(九州・女性)
- 急な事故に備え、親族・近隣の方に迷惑をかけたくないので申込みました。(男女複数者)

お問合せ先

東京	東京東住まいセンター	☎03-5600-0811	北多摩住まいセンター	☎042-521-1341	東京北住まいセンター	☎03-5954-4611
	南多摩住まいセンター	☎042-373-1711	東京南住まいセンター	☎03-5427-5960	城北住まいセンター	☎03-3842-4611
千葉	千葉住まいセンター	☎043-270-5151	千葉西住まいセンター	☎047-474-1191	松戸住まいセンター	☎047-368-3800
神奈川	横浜住まいセンター	☎045-312-1131	神奈川西住まいセンター	☎0466-26-3110	横浜南住まいセンター	☎045-835-0061
埼玉	東埼玉住まいセンター	☎048-941-5311	浦和住まいセンター	☎048-711-7150	西埼玉住宅管理センター	☎049-263-2111
中部	名古屋住まいセンター	☎052-332-6711	大曽根住まいセンター	☎052-723-1711		
	千里住まいセンター	☎06-6871-0515	大阪住まいセンター	☎06-6968-4455	泉北住まいセンター	☎072-297-5444
	兵庫住まいセンター	☎078-242-2791	京都住まいセンター	☎075-256-3663	奈良住まいセンター	☎0742-71-2401
九州	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522				
	福岡住まいセンター	☎092-433-8123	北九州住まいセンター	☎093-561-3134		

○営業時間／月曜日～土曜日（9：15～17：40） ○休業日／日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで

※見守りサービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。

※見守りサービスは、UR賃貸住宅の借主の方ならどなたでもお申込みできます。（一部、サービスを提供できない住宅がありますのでご了承ください。）

内閣府からのお知らせ 11月5日は、津波防災の日

大きな地震の後に「津波が来るから逃げて!」と聞いたとき、皆さんは率先して逃げることはできますか? 「きっと大丈夫!」。そう考えることはありませんか? 地震や津波に備えて私たちはどのような心構えをしておけばよいのでしょうか?

皆さんも、地域の訓練に積極的に参加しましょう。

内閣府でも11月5日の「津波防災の日」を中心とした取り組みをすすめています。



参考URL<<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/tsunamibousaiday.html>>

UR団地のあるエリアで見つけた魅力的なスポットをご紹介。日常をちょっぴりワクワクさせる、ショートトリップへと出かけましょう!

遊歩の記 おでかけ日和

タイムスリップ気分で、 歴史町さんぽ

古くから交通の要所として開けた街道沿いには、歴史の語り部のような町並みが数多く残っています。人々の往来で賑わった宿場町、昔の繁栄を偲ぶる商人町。何代にもわたり、地域の人々が守り伝えてきた貴重な文化遺産です。当時の生活に思いを馳せながら、秋の街道情緒を満喫しませんか。

※文中の「重伝建」とは、重要伝統的建造物群保存地区の略称。特に価値が高い町並みを国が文化財に選定したもので、全国で112地区、東海三県では9地区が選ばれています。 ※2016年7月現在



化粧瓦・格子・むしごなど多彩な意匠を持つ町家が連なる。江戸文化を感じながらじっくり見て回りたい

① 美濃町 (郡上街道/岐阜県美濃市)

豪商たちが贅を競ったうだつの上がる町並み

江戸時代から和紙問屋の集積地として栄えた美濃町は、屋根の両端に建ち上がったうだつで全国に知られます。元々は火事の類焼を避けるための防火壁でしたが、豪商たちが競って意匠を凝らしたことで、富と粋の象徴となりました。400年前につくられた町割は、東西2筋の街路と南北4筋の横町を結んだ「目」の字型を形成し、1999年5月、重伝建に選定。古い建物を改修したお土産屋・ギャラリー・甘味処なども人気です。

【交通】長良川鉄道「美濃市」駅より徒歩10分
【問合せ】美濃市観光協会 ☎(0575)35-3660



番屋内のお土産では一筆箋・メモ・和紙照明など、美濃ならではの紙製品が揃う



観光案内所・お土産処・休憩所を備えた「番屋」。市内散策の際にぜひ立ち寄って



江戸中期建築の代表的な和紙問屋だった「田今井家住宅」(市指定文化財)。内部には美濃市の歴史や文化を展示する史料館も



幻想的な展示空間が広がる「あかりアート館」。ユネスコ無形文化遺産に登録された本美濃紙を使った作品も展示している

② 関宿 (東海道/三重県亀山市)

東海道47番目の宿場町で、古代三関のひとつ「鈴鹿関」が置かれたのが地名の由来。東と西の道に分かれた全長1.8kmの区間に、東海道随一といわれる古い町並みが残ります。東海道53の宿場町の大半が昔の姿を留めない中で、江戸後期から明治時代に建てられた200軒以上の町家が現存するのは奇跡的とも。1984年に重伝建、86年には日本の道百選に選定。住民と行政が一体となって、美しい景観を守り続けています。

【交通】JR関西本線「関」駅より徒歩10分
【問合せ】亀山市観光協会 ☎(0595)97-8877



老舗和菓子屋や伊勢茶問屋に混じって、住民のごく普通の日常生活が営まれている



関を代表する大旅館を修復した「関宿旅館玉屋歴史資料館」。当時使われていた道具類や資料を展示している



日本最古の地蔵菩薩を祀る「関地蔵院」(国指定重要文化財)は、東海道の旅人から信仰を集めた



かつて参勤交代や伊勢参りなどで多くの人馬が行き交った。細工瓦や格子、虫籠窓など多彩な意匠に目を奪われる



京や江戸を目指す旅人が休息した軒のふもと宿場町。「木曾路はすべて山の中である」という藤村の小説の書き出しが思い浮かぶ



大きな水車小屋内で発電される電力は、水車のライトアップや常夜灯に使用される



馬籠宿の中央に位置する「藤村記念館」は、江戸時代に本陣・問屋・住居を兼ねた旧家

③ 馬籠宿 (中山道/岐阜県中津川市)

江戸時代の面影を伝える山あいの宿場町

文豪・島崎藤村の故郷として知られる馬籠宿は、木曾11宿の最南端に位置する中山道43番目の宿場町。山の斜面に沿って600m余りの石畳の坂道には、江戸時代を彷彿させる格子戸の家並みが連なり、史料館・茶屋・お土産物屋として観光客を迎えます。丸い団子型の五平餅や手焼きせんべい、おやきなどの名物おやつは食べ歩きにぴったり。晴れた日には標高2,191mの恵那山の勇姿が一望です。

【交通】JR中央本線「中津川」駅から北恵那交通バスで約30分「馬籠宿」下車
【問合せ】馬籠観光協会 ☎(0573)69-2336



「清水屋資料館」では藤村の書翰・掛軸・写真や、馬籠の生活文化史を伝える品々を展示



アーバンドエル有松

歴史情緒あふれる古い町並みに位置。幼稚園や小中学校、コンビニ、大型ショッピングセンターも至近距離にあり、生活利便性にも恵まれています。

●所在地/名古屋市長区鳴海町字細根98-1
●アクセス/名鉄名古屋本線「有松」駅より徒歩5分



「有松山車会館」では、名古屋市の有形民俗文化財指定の3台の山車を1年交代で常設展示



「有松・鳴海校会館」では、絞りの実演や製品の販売、歴史資料展示などが行なわれている



絞り実演

④ 有松 (東海道/愛知県名古屋)

400年続く絞りの伝統を守る古き良き商家町

2016年7月、愛知県で2番目の重伝建に選定された有松。江戸幕府開府から間もない1608年、開村したばかりのこの地に移住した竹田庄九郎が、絞り染めの町としての礎を築いたとされます。尾張藩の手厚い保護を受け、有松・鳴海絞りは東海道を越えて旅人に大人気だったとか。旧街道沿いには今も豪華な商家が連なり、当時の繁栄ぶりをうかがえます。

【交通】名鉄名古屋本線「有松」駅より徒歩5分
【問合せ】有松・鳴海校会館(有松校商工協同組合) ☎(052)621-0111



1784年の天明の大火で村の大半が焼失したため、本瓦葺き・漆喰の塗壁(うりか)造り・なまこ壁の防火構造に造り替えられた



⑤ 足助 (飯田街道/愛知県豊田市)

塩の道の拠点として栄えた風光明媚な商人の町

名古屋と信州を結ぶ飯田街道の宿場町として賑わった足助宿。江戸時代、三河湾の塩を長野方面に運ぶ重要な拠点として栄え、当時は多数の塩問屋があったといわれます。街道沿いには約2kmにわたって白壁の土蔵や格子戸、黒い板壁の建物が残り、2011年6月、愛知県初の重伝建に選定されました。町の西側に紅葉の名所として知られる香嵐渓があり、シーズンには多くの観光客で賑わいます。

【交通】○名鉄名古屋本線「東岡崎」駅から足助行きバス約70分 ○名鉄豊田線「浄水」駅からとよたおいでんバス百年草行き約60分 ○名鉄三河線「豊田市」駅から名鉄バス足助行き約45分 ※いずれも「香嵐渓」停下車
【問合せ】足助観光協会 ☎(0565)62-1272



竹釘や麻縄など当時の材料を利用し、戦国時代の山城を忠実に復元した「足助城」。本丸からは足助の町並みが一望



戦国時代に原形が形成され、江戸初期には今の町割が完成。防火のため軒先まで漆喰で塗り固めた塗籠造りの町家が特徴だ



番傘づくり実演



「三州足助屋敷」では、茅葺屋根の母屋や土蔵の中で昔ながらの農家の手仕事や年中行事を再現



保見

なだらかな丘陵地に広がる豊田市屈指のベッドタウン。敷地内には幼稚園や診療所があり、幼稚園・小学校も至近距離。豊富な間取りが特徴です。

●所在地/豊田市保見ヶ丘5-1-1 他
●アクセス/名鉄「浄水」駅下車、とよたおいでんバス8分「東保見こども園前」降り徒歩1分



やっぱりご飯が好き!
料理ビギナーでもささっとできる簡単おいしいレシピ。お酒のおつまみにもなるおかずとご飯ものを交互に紹介していきます。



懐かしい味わい! 簡単まぜご飯

材料を切って煮てご飯に混ぜるだけ。普段の食卓にもお弁当にも重宝します。

【材料】
ごぼう...100g にんじん...100g
ちくわ...小2本 じゃこ...40g
ご飯...2合
砂糖...大さじ1 しょうゆ...大さじ2
みりん...小さじ1

【作り方】
①お米を炊いておく
②ごぼうは皮を剥いてささがきに、にんじん・ちくわは1cm角くらいに切る。
③じゃこはさっと湯通ししておく。
④②を鍋に入れてひたひたの水を加え、砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮る。煮汁がやや少なくなったら火を止め、5分ほど置いて味を含ませる
⑤ご飯が炊けたら、温かいうちに③と④(煮汁ごと)を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
※みりんはお好みにより省略してもOK。市販のささがきごぼうを使えばさらに楽チンです。



住まいセンター だより

電話番号はくれぐ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

大曽根住まいセンター
☎(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

日頃の意識と対策で火災を防ごう!

11月9～15日は秋の全国火災予防運動週間です。

空気が乾燥し火災が起きやすくなるこの季節。改めて身の周りの防火対策を見直しましょう。

出火原因は身近なところに

出火原因はコンロやたばこの不始末など身近なところにある場合がほとんど。調理中にその場を離れる時は、必ず火を消しましょう。コンロ周辺に燃えやすいものを置かず、使用後は元栓を閉めると安心です。

たばこは必ず灰皿のある場所で。吸い終わったら確実に火が消えたのを確認してください。寝たばこやくわえたばこは厳禁です。

また子どもの火遊びや、ストーブに火を点けたままの給油や移動による出火にも注意してください。

火災発生時には落ち着いて行動

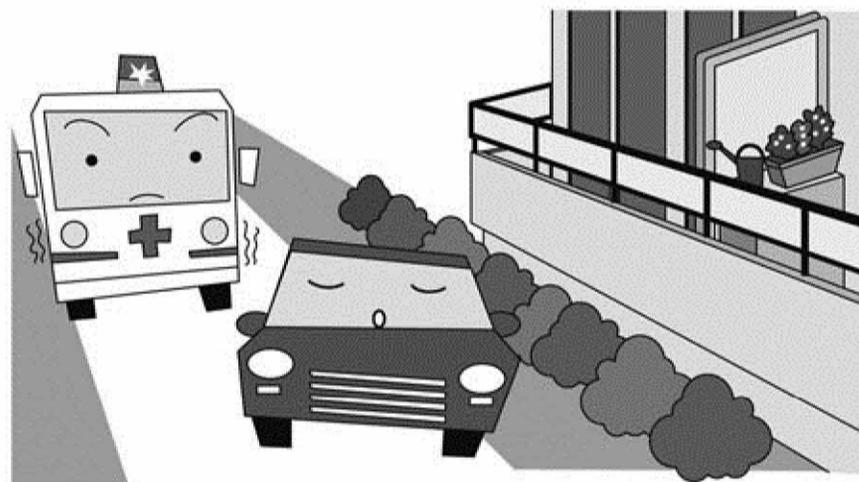
火災を発見したら、まず大声で「家事だ!」と近所に知らせ、すぐ119番通報します。自宅で天ぷら鍋やストーブから火が出た時は、布団類やマットで覆って空気を遮断してください。電気が出火元ならブレーカーを切り、ガスなら元栓を閉めます。消火器を使う場合は、落ち着いて火元に向かって噴射しましょう。

また、避難時には姿勢を低くし、タオルや衣服を口に当て、できるだけ煙を吸わないようにしてください。エレベーターでなく、階段を利用しましょう。

もしもに備えて避難経路を確保

火災時には、バルコニーの間仕切り板を打ち破って隣に避難することがあります。板の前や避難ハシゴの収納場所付近には、絶対に物を置かないください。バルコニーに置かれた灯油や冬用タイヤが引火し、階上に被害が及んだケースもあります。

団地内での路上駐車は、消防車や救急車など緊急車両の通行を妨げるため絶対にやめましょう。ご自身や近隣の方々の安全な生活を守るためにも、バルコニーや駐車場を正しく利用し、日頃から避難経路の確保に努めてください。



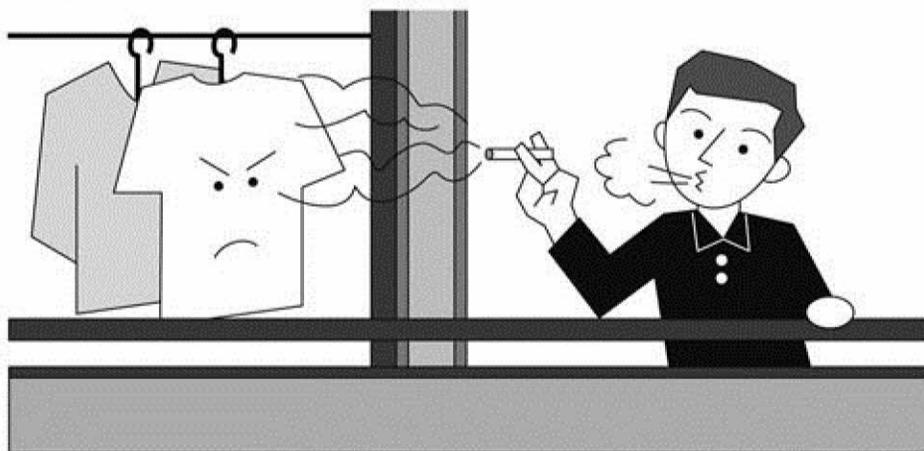
喫煙や会話は近隣への配慮をお忘れなく

バルコニーでの一服や大声での語らいは、当事者にとって息抜きでも近所には迷惑かも…。
家族だけでなく周囲への気配りを心がけましょう。

バルコニーでのマナーについて

バルコニーでの喫煙は、周辺の住宅内にタバコの煙が入ったり、洗濯物にニオイがつくなどの迷惑行為につながります。灰や吸い殻の後始末を確実に行うのはもちろん、タバコを吸う時には家族だけでなく近隣への心配りが必要です。

また、お隣や階下には予想以上に音が響きやすいもの。テレビやステレオの音量や、バルコニーでの会話にもご注意ください。近隣同士が気持ちよく暮らすためにも、一定のルールとマナーを守りましょう。



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。

10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…10月25日(火)に引き落とします。10月24日(月)までに
支払い期日が末日の方…10月31日(月)に引き落とします。10月28日(金)までに

11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			

支払い期日が25日の方…11月25日(金)に引き落とします。11月24日(木)までに
支払い期日が末日の方…11月30日(水)に引き落とします。11月29日(火)までに

○は口座振替日

お悩み解消! 家事サポーター

掃除・洗濯・収納・炊事など、暮らしの中の小さな“困った”を解決するヒントをご紹介します。これで今日から家事の達人?

お悩み

古い乾電池と新しい乾電池が混ざっちゃった…

回答

混ぜたらキケン!
簡単に見分ける方法があります

乾電池は一度開封すると、新しいものか古いものか見分けがつかなくなりますね。そんな時はマイナス面を下にして、4～5cmの高さから垂直に落としてみてください。なんと新品のものは立ち、古いものは倒れます。使用済みのアルカリ電池は、化学反応によりマイナス面が膨張するためです。乾電池は古いものと新しいものを混ぜて使うと、正しい電圧にならないばかりか、液漏れや破裂を起こしたり、最悪の場合は発火の危険も。できるだけ同時期に買った同一メーカー製のものを使うのがベターです。また、アルカリとマンガンなど違う種類のものを組み合わせると、消耗が速くなるのでやめましょう。



おいしさUPのツボ

同じ食材でも切り方や調理手順・保存法などによって味に差が…。知っておいて損はないおいしさUPの秘訣をご紹介します。

卵の食べ頃っていつ?

価格が安定し栄養価に優れた卵は、食卓の優等生といわれます。新鮮なほどいいと思われがちですが、実は産卵後4～5日たってからの方が美味しいのです。産みだての卵の中には炭酸ガスが入っているため、このガスが徐々に抜けて熟成されてからが食べ頃。ゆで卵の皮が剥きやすくなる利点もあります。卵は意外に長期保存がきく食品。賞味期限として表示してあるのは、安心して生食できる期限です。加熱調理(70℃1分以上)すれば、10日後くらいまでは美味しく食べられますよ。

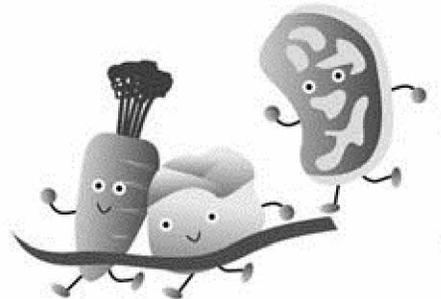


元金ゼロで健康習慣

誰もが手に入れたい心と体の健康。ジム通いやサプリと無縁で、お金のかからない日常の中のヘルシー習慣を提案します。

野菜から先に食べるといういわけ

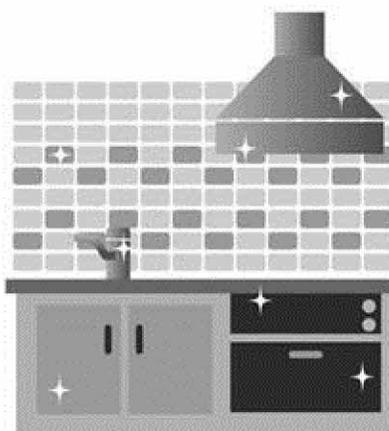
最近よく聞く「ベジタブル・ファースト」という言葉。野菜から先に食べることを意味しますが、そこにはどんなメリットがあるのでしょうか。野菜には繊維が多く含まれているため、食べる時によく噛む必要があり満腹感が得られます。さらに食物繊維が腸の中で糖分や脂肪分の吸収を抑えたり排出を促したり、血糖値の上昇を緩やかにする効果があるといわれます。ダイエットや生活習慣病予防が期待できる食べ方、さっそく実践してみませんか。



住まいに安心・便利をプラス

厄介な所はプロのお掃除力にお任せ

忙しくてなかなかお掃除する時間がない、お客様が来る前に積み積もった汚れを何とかしたい、そもそもお掃除が苦手…。そんなお悩みを解決してくれるのが、プロのクリーニングです。長年放置されてきた水垢やカビ、キッチンや換気扇の頑固な油污、埃や泥の溜まりやすい窓・ベランダ・玄関など、手の届きにくい所までスペシャリストの技と道具で徹底清掃。お部屋がすっきりキレイになると、気持ちまで晴れやかになることでしょう。



読者プレゼント

読者プレゼント まちがい探し クイズ

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。

8月号のクイズの答え「A・D・F・I・K」でした。(応募総数99通、内正解者92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へA5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 日本で洋画、どこまで洋画？

—高橋由一から現代画家まで—

現代日本の若手作家たちが油彩で描いた絵画がいわゆる「現代アート」として国際的にも高く評価されています。このような作品は明治期の半ばに生まれた「洋画」とはどのように違うのでしょうか。本展では、高橋由一から現代の奈良美智らまでも含めた油彩による具象絵画に焦点を当て、「洋画」の世界に迫ります。

11月18日(金)～12月18日(日)
一般/500円
高大生/300円
中学生以下/無料
愛知県美術館
☎052-971-5511(代)
休館日/月曜日



高橋由一「不意池」1880年頃 油彩/高橋由一 愛知県美術館蔵

② アルバレス・プラボ写真展

—メキシコ、静かなる光と時—

20世紀写真史に大きな足跡を残したメキシコの巨匠マヌエル・アルバレス・プラボの約70年におよぶ芸術の全貌を、192点のモノクロプリントと関連資料により紹介する国内初の本格的な大回顧展です。

11月3日(木・祝)～12月18日(日)
一般/1,000円 高大生/800円
中学生以下/無料
名古屋市美術館
☎052-212-0001
休館日/月曜日



《静かなる光の時》1933年 ©Collette Urbajel / Archivo Manuel Alvarez Bravo, S.C

③ 俺たちの国芳 わたしの国貞

ボストン美術館の色彩豊かな浮世絵コレクションから、初代歌川豊国の門下で江戸後期から幕末にかけて浮世絵界を牽引した国芳と国貞の170件を紹介。江戸の大衆文化の魅力に迫ります。

開催中～12月11日(日)
一般/1,300円 高大生/900円 中学生以下/無料
名古屋ボストン美術館 ☎052-684-0101
休館日/月曜日(祝日・振替休日の場合はその翌日)



国貞「江戸」『浮世絵の巻』として制作された3-50(1854) 高永4、5年(1851、52)頃 Museum of Fine Arts, Boston, William Sturgis Bigelow Collection, 11.26.999-7001 Photograph: Museum of Fine Arts, Boston

④ 禅の心とかたち 曹洞宗大本山 總持寺の至宝

諸法山總持寺は、吉祥山永平寺とともに曹洞宗の二本山のひとつです。曹洞宗の太祖と呼ばれる曼山紹理(1264～1325)が鎌倉時代の元亨元年(1321)に能登国にあった諸島寺観音堂を禅の道場に改めた事に始まります。本展は、總持寺が所蔵する宝物を通じて、曹洞宗の禅を紹介するものです。あわせて同禅師ゆかりの寺院からも特別出品されます。

10月15日(土)～11月27日(日)
一般/1,000円 高大生/600円
小・中生以下/300円
名古屋市博物館
☎052-853-2655
休館日/毎週月曜日、第4火曜日(10月25日、11月22日)



不倒斎墨筆 松本松年画 總持寺蔵

読者投稿コーナー

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

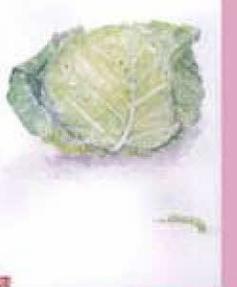


〔PN〕ぜんぜんさん(押草団地)

写真

＜編集部＞バラグアイオニバスのお皿のような円形の大きさ変化で遠近感が表現されていますね。

＜編集部＞染い阿系色の作品ですが水漬まで丁寧に描かれ存在感を感じる挿し絵です。



岸本敏子さん(松富団地)

【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。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28年11月10日(必着)

旬のレジャー情報

11月

なばなの里 イルミネーション 開催中～2017年5月7日(日)



全国イルミネーションランキング3年連続第1位にも選ばれた、国内最大級の光の祭典。木曾三川の流れを表現する変化に富んだ水上イルミネーションや、200mにわたり可憐な花びらを模したあかりのアーチが眩く「光のトンネル」は圧巻です。毎年テーマを変えたイルミネーションが展開される、8,000坪のメインエリアも必見。 ※イルミネーションアワード2013～15年 ●場所:なばなの里 ●交通:近鉄名古屋線「近鉄長島」駅より直通バス約10分 ●問合せ:なばなの里 ☎0594-41-0787

リニア・鉄道館 鉄道のおもしろさ、新発見! 開催中～12月5日(月)

ご家族で楽しみながら鉄道に親しめる秋の特別イベント。現役の新幹線運転士や車掌による車内業務の紹介、普段は入れない新幹線運転台の公開、屋外広場でのミニトレイン乗車、鉄道ジオラマ運転など、楽しい発見や体験が盛りだくさん。今秋初めて実施する新幹線試験電車(300X)などに関する特別展示も見逃せません。 ●場所:リニア・鉄道館 ●交通:JR名古屋駅よりあおなみ線「金城ふ頭」駅より徒歩約2分 ●問合せ:☎052-389-6100



第61回 香嵐渓もみじまつり 11月1日(火)～30日(水)



東海地区屈指の紅葉の名所・香嵐渓。秋の深まりとともに約4,000本ものイロハカエデやヤマモミジが鮮やかに色づき、絵のような美しさに。もみじまつり期間中は日没から21時までライトアップを実施。黄金色に染まる飯盛山は、昼間とは違う幻想的な雰囲気に包まれます。 ●場所:香嵐渓 ●交通:名鉄名古屋本線「東岡崎」駅・豊田線「浄水」駅・三河線「豊田市」駅からバスで「香嵐渓」下車 ●問合せ:足助観光協会 ☎0565-62-1272

12月

平成28年度 岐阜市まちなか博士認定試験 12月23日(金)

岐阜市を訪れる観光客などに対する、おもてなしの向上を目的に実施されるご当地検定。岐阜市の観光・歴史・自然・文化・産業など、他分野にわたって出題されます。岐阜在住を問わず誰でも受験可能。初級と上級があり、初級合格者はボランティアガイドとして活躍する機会も。 ●場所:長良川国際会議場 大会議室 ●交通:JR・名鉄「岐阜」駅から岐阜バス「長良川国際会議場北口」下車徒歩約2分 ●問合せ:岐阜市まちなか博士認定委員会事務局 ☎058-265-3984



和紙クリスマスツリー2016 12月1日(木)～25日(日)



うたつのがかる町並みに、美濃和紙でできた高さ4mの純白のクリスマスツリーが登場! ポインセチアの造花やリボンで飾られたツリーは、特殊繊維で防水加工されているため雨の日でも楽しめます。17～21時にはライトアップされ、優しい灯がいつそうクリスマスムードを演出。 ●場所:美濃市観光協会前ポケットパーク ●交通:長良川鉄道「美濃市」駅より徒歩10分 ●問合せ:美濃市観光協会 ☎0575-35-3660

ミニ門松づくり 12月23日(金・祝)・24日(土)・25日(日) 10:00～16:00

園内のわくわく工房では季節に合わせた楽しい工作を実施。毎年大人気のイベントが、お正月飾りにぴったりのミニ門松づくりです。使用するのは園内で採取した孟宗竹・真竹・黒松・梅など。できなかった門松は持ち帰り、机や玄関に飾って楽しみましょう。 ※定員各日30名(事前申込み・空きがあれば当日可)、参加費500円 ●場所:愛知こどもの国(わくわく工房) ●交通:名鉄蒲郡線「こどもの国」駅下車、徒歩約15分 ●問合せ:愛知こどもの国 ☎0563-62-4151



知っトク納トク 雑学手帖

ふだんは気に留めなくても、知って“なるほど!”と納得できる。役に立つかはわからないけど、ちょっとトクした気分になれる。そんな暮らしの雑学です。

眠れない時に羊を数えるのはなぜ!?

この言い伝えはイギリスが発祥だそう。眠れない人が「sleep sleep(眠れ眠れ)」とつぶやかうちに、「sheep sheep(羊羊)」へと変化したという話です。でもこれは英語圏のことであって、日本語の「眠れ」と「羊」の発音は全く違いますよね。とはいえ牧場のようなのどかな空間を想像しながらモノを数えるという単純行為が、脳をリラックスさせて眠りを誘うという説も。どうやら数えるのは雲でも牛でもよさそうです。



編集後記

過去に自治会長を務めた方から「トップページに我が団地の自治会の紹介があり嬉しい気持ちで読みました」とのお便りが。非自治会員にいかん活動PRするかが課題とのこと。こだちへの掲載が少しでもお役に立てればとの思いで、今後も誌面づくりに励んでいきます。

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す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下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