

広い敷地内は緑が多く風通し良好

### 市内屈指の自然の宝庫

名古屋市天白区の「相生山」は、30棟906戸の大規模団地。近くにはヒメボタルの生息地として知られる「相生山緑地」や、遊具や運動施設、散策路が整備された「戸笠公園」があり、市内有数の自然に恵まれています。桜通線の延伸により利便性が向上し、近年人気の高いエリアです。

相生「山」というだけあって、陽当たりの良い高台に位置し、恵まれた眺望とゆったりとしたロケーションが魅力。敷地内に遊具や運動広場があり、道幅が広く取られているため、緑あふれる住環境の中でウォーキングやランニングも楽しめます。

### 便利施設が充実し子育てにも最適

名古屋方面へのアクセスが良好で、通勤通学に便利。穏やかな住環境は子育てにも適しています。「ひばり幼稚園」が隣接し、徒歩10分圏内に「相生小学校」「久方中学校」が。近隣に学童保育所もあり、働くパパママも安心です。

スーパーやドラッグストアも近くにあるので買い物には困りません。団地内に郵便局があり、クリニック、デイサービスセンター、子ども用の本の貸し出しも行うコミュニティセンターも近隣にあります。教育・買い物・医療・文化と便利施設に恵まれ、幅広い年代が暮らしやすい環境です。



団地に隣接するひばり幼稚園



スーパーマーケット「フィール」



おしゃべりに花が咲く「ぜんざい会」



毎週木曜日開催の「相あいカフェ」

### 住民同士の交流も盛ん

相生山では地域活動も盛ん。毎週木曜日にサロン「相あいカフェ」毎月1回、相生学区地域福祉推進協議会主催のイベントが団地集会所で開催されています。参加費はひとり200円。毎回50~70人が集い、高齢者の方々が外に出て交流を図る絶好の機会となっています。1月10日(木)には鏡開きも兼ねて、「ぜんざい会」が開催されました。

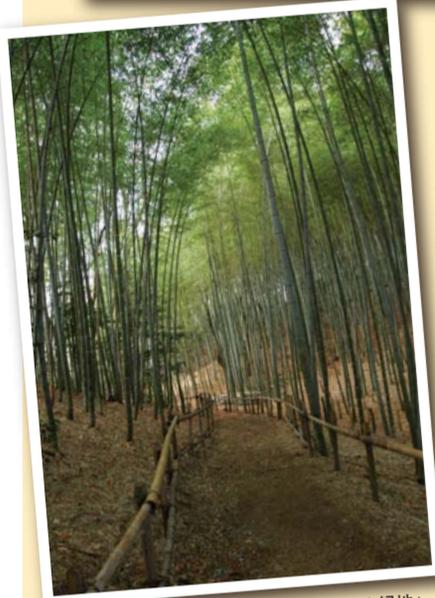
また自治会が中心となって身の回りの困りごとに手を差し伸べ合ったり、有志で卓球などのクラブ活動を行うなど、住人相互の交流が地域の絆を深めています。

### リノベーションでイメージ一新の部屋も

間取りを活かし、リノベーションで住みやすさをアップした部屋もあります。現在、同団地で展開中の「コンフォートクラス」では、アーバン・ナチュラル・オーセンティックの3タイプのカラーをご用意。統一感ある室内デザインが洗練された空間をつくり、新生活のスタートにピッタリです。



コンフォートクラスの室内



市民の手で育てる森づくりが残る「相生山緑地」

## Contents

UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて  
家賃や駐車場利用料金等のお支払い期日が月末のお客様へ  
火事にご注意ください(お知らせとお願い) 2

住まいセンターの営業時間が変わります  
家賃改定特別措置の平成31年度更新申請手続き  
「2018共同花壇コンクール」を開催 3

遊歩〜記 おでかけ図鑑  
日本庭園で伝統の美に触れる  
カラダ喜ぶ野菜+(プラス) 4・5

住まいセンターだより  
退去のお届けは14日前までに  
喫煙や会話は近隣への配慮を 6

生活応援コーナー  
すっきり暮らすワンポイントレッスン  
この食材がスゴイ!  
今日からできるエコライフ  
安心・快適なプチリフォーム 7

最旬! イベント通信  
催事ご招待/読者投稿コーナー  
まちがい探し そうだったのか...!! 雑学のとびら 8

### イオンタウン有松1階にUR賃貸ショップ「有松駅前」オープン!

名鉄「有松」駅に直結する大型ショッピングセンター「イオンタウン有松」1階に、UR賃貸ショップ「有松駅前」がオープンしました。お部屋のご紹介・内覧の予約・スタッフによるお部屋の同行案内や各種ご相談などを承っています。360度視界でお部屋をすみずみまでチェックできるVR内覧も話題(※一部物件に限り)。物件だけでなく、周辺環境にも詳しいスタッフが対応。是非ご来店ください。



お問い合わせ

#### UR賃貸ショップ有松駅前

営業時間: 10:00~18:00  
定休日: 水曜、年末年始(12/29~1/3)  
名古屋市緑区鳴海町字有松裏200  
イオンタウン有松1階  
☎052-602-5221

#### UR賃貸ショップ「有松駅前」物件一覧

- 鳴子 ●相生山 ●鳴海 ●鳴海第二 ●アーバンラフレ鳴海 ●アーバンラフレ鳴子 ●徳重
- アーバンドエル有松 ●アーバニア有松駅前
- コートタウン緑ヶ岡



### 相生山

【所在地】  
名古屋市天白区久方1丁目148他

【交通】  
地下鉄桜通線「相生山」駅より徒歩9分



# UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて

UR賃貸住宅においてお客様の居住中に修繕が必要になった場合に、その修繕を誰が負担するのか(修繕負担区分)については契約時にお渡しした「修理細目通知書」によって定められています。

この「修理細目通知書」については、これまでも必要に応じて見直しを行ってきたところですが、民法改正・国土交通省の賃貸住宅標準契約書の改定を契機に、賃貸住宅市場における修繕負担区分の状況について調査を行った結果等を踏まえて、今般、従来お客様のご負担としていた項目を大幅に削減し、11項目とする見直しを行いました。つきましては、その見直しの内容について、以下のとおりお知らせします。

## 1 見直し適用日 平成31年1月31日(木)

※同日よりも前に契約手続をされた方については、今般、お客様負担から機構負担に見直した修繕項目のうち、損耗の著しい「畳床」、「ふすま建具(縁・骨)」、「クロス」に関する修繕のお申出を一齐にいただいても対応が困難なことが予想されることから、機構側の施工体制等が整い次第、継続居住期間が50年を超える方から順次個別にご案内し、ご案内を受けられた方からのお申出内容に応じて対応等を致します。

## 2 引き続きお客様の負担として残る11項目(負担区分見直し後)

項目	引き続きお客様の負担として残るもの	備考
①障子紙	張替え	
②ふすま紙	張替え	
③畳表	取替え又は裏返し	
④畳縁	取替え	
⑤備品	タオル掛け、ペーパーホルダー、帽子掛け、カーテンランナーの取替え	カーテンレールは機構負担
⑥蛇口のパッキン・コマ	取替え	シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く
⑦風呂場等のゴム栓・鎖	取替え(洗面器、掃除用流し等を含む)	
⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け	取替え(浴室の目皿を含む)	
⑨グリル皿及び焼網	取替え	
⑩電球・蛍光灯	取替え(LED電球、点灯管等を含む)	機構が設置した照明器具本体は除く
⑪その他軽微な修繕	電池、網戸の網、各種エアフィルター、スイッチひも等の取替え	

●上表のお客様の負担で行っていただく修繕項目以外の修繕等については、お客様からの申出により機構側でその原因や状況を調査し、負担区分・内容を特定した上で修繕等を行うこととなります。なお、お住まいの方の故意・過失、または、善管注意義務違反によって生じた汚破損や住宅の使用に支障がない範囲の汚損・破損・変色等については、お客様の負担で修繕していただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。また、お客様において設置等をした設備・機器等に係る修繕や、住宅を使用するにあたっての日常的な手入れ(簡単な手入れ、ビス・ネジ締め、油差し、清掃等)はお客様負担となります。

●修繕等の実施に際し、機構側では家具・家財の移動を行いませんのであらかじめご了承ください。

●修繕等にお時間をいただく場合がありますのであらかじめご了承ください。

※このお知らせはお客様の居住中の修繕負担区分に関するお知らせです。退去時の原状回復費用の負担区分の取扱いに関するものではありません(退去時の原状回復費用の取扱いに変更はありません)。

※ご不明な点は、お住まいの団地を管理している管理サービス事務所または住まいセンター等までお問い合わせください。

# 家賃や駐車場利用料金等のお支払期日が月末のお客様へ

## ～平成31年3月の口座振替日のお知らせ～

### 《重要なお知らせ》

平成31年3月は口座振替日が前倒しされ、**3月29日(金)**に口座振替が行われます。家賃や駐車場利用料金等のお支払期日が月末のお客様はご注意ください。

3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)	4月1日(月)
口座のご確認をお忘れなく	口座振替日	金融機関休業日	金融機関休業日	

# 火事にご注意ください(お知らせとお願い)

## 火災を防ぐために

- ・寝たばこは、やめましょう。
- ・ストーブの周りに可燃物がないか確認しましょう。
- ・ガスコンロの前の離れる時は、必ず火を消しましょう。



## 火災のとき

### 1 通報

- ・119番通報(住所、燃えているもの、けが人の有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください)。
- ・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音(音声や非常ベル)を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。



### 2 初期消火

- ・炎が自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください(壁の火は天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください)。

### 3 避難・誘導

- ・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
- ・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
- ・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
- ・共用部にある発信機のボタンを押し、大声で火災の発生を知らせる等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
- ・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

### 4 連絡

- ・火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。
- ※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

## 普段からの心得

- ・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
- ・避難はしご等の避難器具がある場合には、その位置を確認しましょう。
- ・避難経路となる廊下や隔て板の近辺には、物を置かないようにしましょう。
- ・警報装置は、団地(住棟)ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書等を確認しておきましょう。
- ・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

## 住まいセンターの営業時間が変わります

平成31年4月1日から住まいセンターの営業時間が月曜日～土曜日の9:30～17:30  
(北海道住まいセンターは9:15～17:15)に変わります。(休業日/日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで)

今後とも、お客様にご満足いただけますようサービスの向上に努めてまいりますので、ご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 家賃改定特別措置の平成31年度更新申請手続きはお済みですか？

～平成30年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、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30年度に特別措置の適用を受けている方には、平成31年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受けておられますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、平成31年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、案内と申請書を送付させていただきます(平成31年3月中旬ごろ)ので、もうしばらくお待ちください。

家賃改定特別措置の平成31年度更新申請手続きについて ※この措置は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。	
対象者	平成30年度に特別措置の適用を受けている方 ※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。
受付期間	●高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方/平成31年2月28日(木)まで ●生活保護世帯の方/平成31年3月29日(金)まで
受付場所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等
提出書類	・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの) ・必要書類(住民票、住民税課税証明書等) ※詳細はお手元の案内をご覧ください。
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等

UR コミュニティ

## 「2018 共同花壇コンクール」を開催 ～ふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

URコミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しました。今年は44(評価部門:31、紹介部門:13)の団体からご応募いただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。  
本コンクールは今年で4回目となりますが、今年度から新たに「紹介部門」を設置し、皆様の共同花壇での活動をご紹介します。  
今回は、「評価部門」の審査結果及び応募いただいた作品、並びに表彰の様子の一部をご紹介します

【審査結果】( )内は管轄住まいセンター名です。

- |       |                       |               |
|-------|-----------------------|---------------|
| 優秀作品賞 | 藤の台(南多摩)              | : 藤の台花の会      |
|       | 西新小岩リバーハイツ(城北)        | : 文化福祉部       |
| 奨励賞   | 豊四季台・コンフォール柏豊四季台(千葉北) | : 四季の会        |
|       | プラザシティ新所沢けやき通り第二(西埼玉) | : 団地自治会       |
| 特別作品賞 | 武庫川(阪神)               | : アドプトいきいきクラブ |
|       | 花畑(城北)                | : いこいの会       |
|       | 千葉ニュータウン清水口(千葉北)      | : 花の和         |
|       | 千鳥橋(阪神)               | : 千鳥橋花壇同好会    |

【応募作品及び表彰式の写真】一部

優秀作品賞



西新小岩リバーハイツ 文化福祉部



豊四季台・コンフォール豊四季台 四季の会



藤の台 藤の台花の会

奨励賞



プラザシティ新所沢けやき通り第二 団地自治会 武庫川 アドプトいきいきクラブ

特別作品賞



花畑 いこいの会 千葉ニュータウン清水口 花の和 千鳥橋 千鳥橋花壇同好会

2018 作品募集

### 共同花壇コンクール

～ふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

URの団地内を彩っている花や緑。皆さんが育んでいるコミュニティの場でもある「共同花壇」での取組みについてのコンクールを実施します。  
グループで取り組んでいる活動の様子やきれいに彩られた花壇の様子などをどしどしお寄せください!

応募受付期間 平成30年6月1日(金)から平成30年8月31日(金)

審査員 浅野 房世(東京農業大学農学部教授)  
[敬称略] 池邊 このみ(千葉大学大学院園芸学専攻教授)  
鈴木 路子(日本家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー)

### 高齢者等の方が ご利用できる 相談窓口

【問合せ先】最寄りの住まいセンターにお問合せください。

UR都市機構では、安心して暮らしていただくために、下記窓口を設置しています。

#### 住まいセンター等「高齢者等相談員」「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、下記相談等を受け付ける他、一部団地では、定期的に団地を巡回し、相談等を受け付ける「高齢者等巡回相談業務」を実施しています。また、一部団地管理サービス事務所に同様の案内や相談を受け付ける「生活支援アドバイザー」を配置しています。

主な  
相談内容

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・公営住宅窓口の案内
- ・行政の福祉窓口の案内(生活保護・生活困窮者支援相談窓口を含む)
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供

### 知っていますか? 見守りサービス

住宅内に設置する安否センサーから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。

料金 月額900円(税抜)  
※初期費用・電池交換代が別途必要です。  
※詳細は、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

# 遊歩の記 おでかけ図鑑

お住まいの地域からもアクセスしやすい、  
魅力的なおでかけスポットをご紹介します。  
近場でとことん楽しんじゃおう!

## 日本庭園で 伝統の美に触れる

四季折々の美しさを見せる日本庭園。石や水、植物などの  
自然素材を配し、伝統的な様式に則って造られています。  
洗練された和の空間でゆったりと寛ぐ。たまにはそんな賢  
沢な時間もいいですね。



庭園の春を彩るサクラと水とのコントラストが美しい

### ① 白鳥庭園 愛知県・名古屋市

#### 水をテーマにした東海地方最大級の日本庭園

築山を御嶽山、そこからの流れを木曾川、池を伊勢湾に見立て、源流から大海までの「水の物語」  
をテーマにした池泉回遊式庭園。敷地面積3.7haと東海地方有数の規模を誇り、春は桜、秋は紅葉、  
冬は雪吊りと、四季折々の風情が楽しめます。庭園中央にある「清羽亭」は自然素材を活かした本  
格的な数寄家建築で、白鳥が舞い降りる姿をイメージしています。

- 【所在地】名古屋市熱田区熱田西町2-5
- 【交通】地下鉄名城線「神宮西」駅4番出口より徒歩10分
- 【開館】9:00~17:00 ※入園は16:30まで
- 【休園日】毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 【入館料】一般:300円、中学生以下:無料、名古屋市在住65歳以上:100円(要敬老手帳提示)
- 【問合せ】白鳥庭園管理事務所 ☎052-681-8928



清羽亭で催される花見市民茶会 ※開催日は要問合わせ



4月の「観覧会」のマルシェでは東北地方の酒蔵などが出展

季節のイベントも多彩!

### ② 文山苑 愛知県・安城市

#### 京都・詩仙堂を再現した本格的な庭園と書院

安城市出身で江戸時代初期に活躍した文人・石川丈山が、京都に建てた邸宅「詩仙堂」。その  
イメージを生誕地の和泉町に再現したのが「文山苑」です。五重の石塔がある唐様庭園、枯山  
水の蓬莱庭園、築山や四阿(あずまや)が配された池泉回遊式庭園など、本格的な和風庭園と  
書院が配置され、春夏秋冬の美しさを堪能できます。小径の所々で丈山の漢詩碑を見つかる楽  
しみも。

- 【所在地】愛知県安城市和泉町中本郷180-1
- 【交通】JR「安城」駅または「三河安城」  
駅からあくるバス南部線「和泉丈  
山苑」下車徒歩5分
- 【開苑】9:00~17:00 ※最終入苑16:30
- 【休苑日】毎週月曜日(祝日の場合は開苑)  
年末年始
- 【入苑料】一般:100円、中学生以下:無料
- 【問合せ】☎・FAX 0566-92-7780



詩仙堂ゆかりの三十六詩仙園が掲げられた詩仙の間

春はワツキガ見事!



書院「詩仙閣」の南に配置された唐様庭園

### ③ 旧近衛邸 愛知県・西尾市

#### 名門公家の邸宅で優雅なひと時

撰家筆頭だった近衛家の邸宅を、京から移築した「旧近衛邸」。六  
畳の茶室は、床框(とこがまち)がひととき高く、点前座の脇に床の  
間を構えた「亭主床」(ていしゆどこ)という特異な構成です。潇洒な  
花釘や花明窓(はなあかりまど)が用いられ、公家の茶の湯にふさわ  
しい品格が、書院や縁側から庭園を眺めながら、のんびり西尾名産  
の抹茶を味わうこともできます。

- 【所在地】愛知県西尾市錦城町231-1 西尾市歴史公園内
- 【交通】名鉄西尾線「西尾」駅から徒歩15分
- 【開園】9:00~17:00 ※4~9月は18:00まで
- 【休園日】毎週月曜日(祝日の場合は開園)、12/29~1/3
- 【入館料】無料
- 【問合せ】旧近衛邸 ☎0563-54-6758



黄金のお茶碗で  
飲むことも!

抹茶(季節の和菓子付き)は  
一般400円  
※10:00~16:00



秋には紅葉茶会も開かれる



風情あふれる雪景色の四阿



自然の地形を巧みに活かした造形



米字池(めじいけ)と呼ばれる入り組んだ池と築山の枯山水からなる



「西尾城歴史公園」内に位置し、  
復元された西尾城・本丸丑寅櫓の姿も



江戸末期に建てられた数寄家造りで書院と茶室からなる

### エリア園内のUR団地



#### 白鳥パークハイツ大室

近隣には緑豊かな大型公園や保育園・児童  
園が充実し、子育て世代に絶好の環境。生活  
利便施設や交通機関にも恵まれ、住み心地  
アンケートでは総合満足度87.2%という高  
評価を得ています。  
●所在地/名古屋市熱田区大室2-4  
●アクセス/地下鉄名城線「日比野」駅より  
徒歩8分



#### 白鳥パークハイツ神宮西

西側に堀川が流れ、その向かい側には広大な  
白鳥公園や大学があり、遮る建物がないため眺望  
も日当たりも抜群。内装をトータルコーディネート  
した「コンフォートクラスプレミアム」も人気です。  
●所在地/名古屋市熱田区旗屋2-21-25  
●アクセス/地下鉄名城線「神宮西」駅より  
徒歩6分、JR「熱田」駅より徒歩10分、地下鉄  
名城線「日比野」駅より徒歩15分

### ④ 北畠氏館跡庭園 三重県・津市

#### 現存する室町時代の日本三大武将庭園

北畠神社境内にある国指定の名勝・史跡。室町時代、伊勢国司・北畠晴具の義父だ  
った管領・細川高国が造った池泉観賞様式の武家書院庭園。武将の手による庭らしい素朴  
で豪放な魅力にあふれ、北畠氏の栄華を偲ぶことができます。総面積は約850坪。2017  
年4月、財団法人日本城郭協会により「続日本100名城」に認定されました。

- 【所在地】三重県津市美杉町上多気1148
- 【交通】JR名松線「伊勢奥津」駅から徒歩10分または市営コミュニティバスで「上多気  
交差点」下車徒歩にて約10分(平日限定) ※駅から電動アシスト付自転車(無料貸出)で約  
20分
- 【開園】8:30~17:00
- 【休園日】無休
- 【入園料】大人/300円、  
高校生まで/無料  
※団体割引あり
- 【問合せ】北畠神社社務所 ☎059-275-0615

紅葉の時期には  
ライトアップも!



水面に映る大イチョウが見事



### ⑤ 龍潭寺 静岡県・浜松市

#### 江戸初期から歴史を刻む大河ドラマゆかりの名園

2017年大河ドラマの主人公・井伊直虎ゆかりの寺で、  
井伊家千年の歴史を伝える臨濟宗の古刹。徳川四天王  
の筆頭・井伊直政、幕末の老練・井伊直弼など、井伊家  
四十代を祀る菩提寺です。「龍潭寺庭園」は江戸時代に  
小堀遠州によって造られた池泉鑑賞式庭園で、国指定  
名勝に指定。花や樹木が庭園を彩り、四季折々の美し  
さを楽しめます。

- 【所在地】浜松市北区引佐町井伊谷1989
- 【交通】遠鉄バス「浜松」駅から「45系統奥山行き」で「神  
宮寺」下車、徒歩約10分/遠鉄バス「浜松」駅から「44系  
統浜川行き」で「井伊谷宮前」下車、徒歩約3分
- 【開園】9:30~16:30 ※17:00閉門
- 【休園日】8月15日、12月22・23・24・25・26・27日
- 【拝観料】高校生以上:500円、小・中学生:200円
- 【問合せ】龍潭寺 ☎053-542-0480



明暦2年(1656年)に再建された本瓦葺きの山門

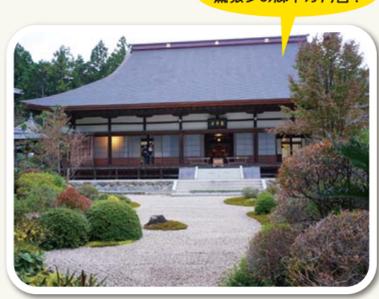


江戸時代初期に本堂北側に作庭。典型的な寺院庭園として貴重である

驚異の廊下が有名!



現在の鐘樓堂は昭和46年(1971年)に再建



延宝4年(1676年)に井伊家27代(彦根4代目)直興公の寄進で再建された本堂

**cooking!**  
**からだ喜ぶ野菜**  
**プラス**

健康のためには  
1日350gの野菜摂取が理想。  
少ない材料で簡単につくれる  
野菜メニューを、  
食卓に1品プラスしましょう。

**ほうれん草のゴマ和え**

定番料理ですが改めてレシピをおさらい。冬が旬のほうれん草は鉄分豊富で、女性に嬉しい食材です。お弁当にも常備菜にもおすすめ。

【作り方】  
①ほうれん草は根元に十字の切り込みを入れ、泥をきれいに洗い流す。  
②沸騰したお湯に(分量外)を加え、茎の部分だけ先に30秒ほど茹でた後、全体を湯に沈めてさらに30秒茹でる(途中で一度上下をひっくり返す)。  
③②を冷水に取って冷まし、水気を絞ってまな板に乗せ食べやすい大きさに切る。  
④すりごま・砂糖・醤油・みりんをよく混ぜ合わせ、③をよく和える。  
※砂糖の分量は好みで加減してください。醤油を量に加えるとタマになりません。

【材料】(2人分)  
ほうれん草…1束  
すりごま…小さじ2  
砂糖…小さじ2  
醤油…小さじ2  
みりん…小さじ1



# 住まいセンターだより

電話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

静岡県住宅供給公社 ☎(054)255-4824

## お引越しが決まったら・・・

### 退去のお届けは14日前までに

これからの時期は、就職や転勤などで引っ越しをする方が多くなります。  
住居を退去される際は、14日以上前に「解除届」の提出をお願いします。

#### 退去時には【解除届】

お住まいのUR賃貸住宅を契約解除して退去される際には、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、または管理連絡員から受け取り、記入のうえ提出してください。

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

お客様の退去後、住宅の損傷程度の調査にお伺いし、お客様負担分の修理費用を査定します。敷金は、日割り家賃等(未納家賃があればそれも含む)や修理費用などを控除して返還します。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、お客様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するサービスがあります。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、自治体や事業者に収集を依頼し、各自責任を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おやめください。

#### 粗大ゴミ回収に関して

- 回収料金などはトラブルのないよう事前に確認しましょう。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。
- 回収事業者へは、お客様ご自身で連絡をお願いします。
- 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、小売店が回収、メーカーがリサイクルするよう定めています。

## バルコニーでのマナーを守ろう

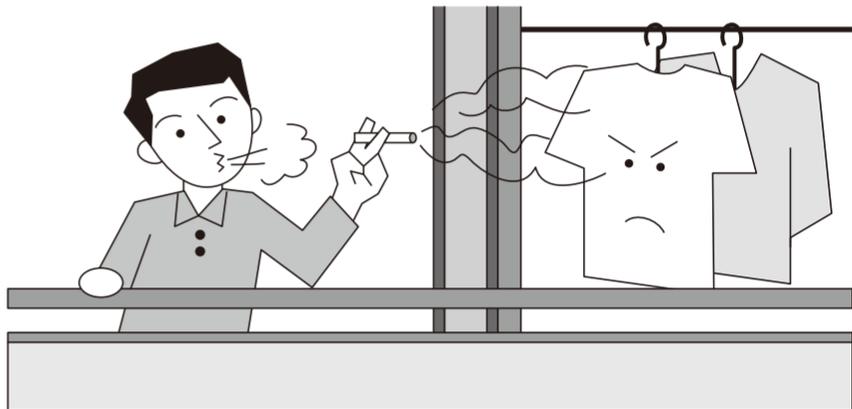
### 喫煙や会話は近隣への配慮を

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ご近所には迷惑なことも。  
家族だけでなく周囲への気配りをお忘れなく。

#### バルコニーでのマナーについて

バルコニーでの喫煙は、周辺住宅内に煙が入ったり、洗濯物にニオイがつくなどの迷惑行為につながる。灰や吸い殻を確実に後始末するのはもちろん、喫煙時には家族だけでなく近隣への心配りをお願いします。

また、音は予想以上にお隣や階下に響きやすいもの。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とおりです。  
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(月)に引き落としとなりますので2月22日(金)までに  
支払い期日が末日の方・・・2月28日(木)に引き落としとなりますので2月27日(水)までに **確認を**

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(月)に引き落としとなりますので3月22日(金)までに  
支払い期日が末日の方・・・3月29日(金)に引き落としとなりますので3月28日(木)までに **確認を**

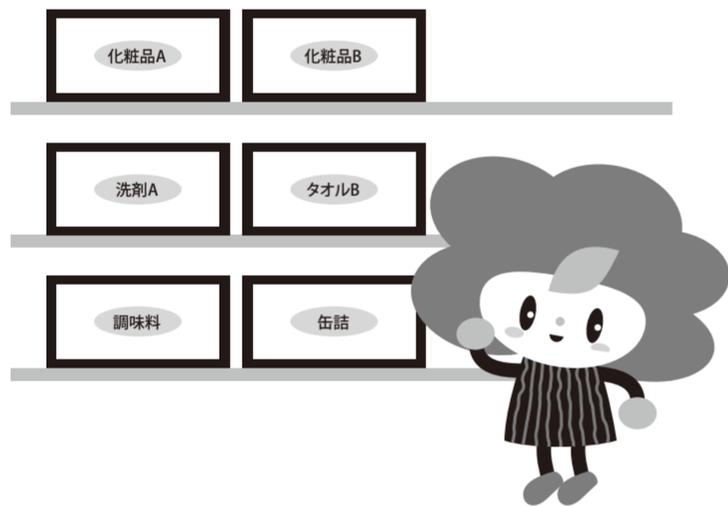
## 生活応援コーナー

好きなモノだけに囲まれた居心地のいい部屋づくり、身近な食材に秘められたパワー、省エネと賢い節約でエコな毎日。シンプルだけど丁寧な暮らしを実践するヒントをご紹介します。

### すっきり暮らす ワンポイントレッスン

#### 試供品やストックを“見える化”しよう

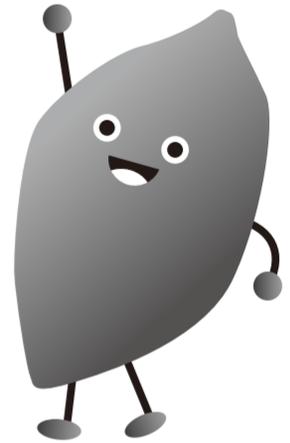
お店でもらう試供品、どこかにしまい込んで忘れてしまうことってありますよね。これは食材や日用品のストックにもいえます。収納の奥にしまい込んで、また同じ物を買ってしまったり。そうならないためには、今持っているものの総量を把握する工夫が必要です。調味料・洗剤類・化粧品類など、アイテム別に収納スペースを決め、サンプルや買ったものはすぐ分けて入れます。この時、外袋を外して中身が見えるようにするといいでしょう。パッと見て、今あるものないものがわかるため、在庫を眠らせることがなくなるはず。



### この食材がスゴイ!

#### 美と健康にさつまいも

ほっくり甘いさつまいもは、江戸時代から日本人に愛されてきました。糖質が多いため太りやすいと思われがちですが、他の芋類より食物繊維を多く含み、お腹の中からキレイが期待できます。ビタミンやミネラルも豊富で、美肌づくりに欠かせないビタミンCや、細胞の老化を防ぐビタミンEなどを多く含有。抗酸化作用があるβカロテン、余分な塩分を排出し高血圧やむくみ予防になるカリウムも含まれます。皮もビタミンCやカルシウムなど栄養の宝庫なので、無駄なく摂取したいですね。



### 安心・快適なプチリフォーム

#### 室内の転倒事故は室外より多い!

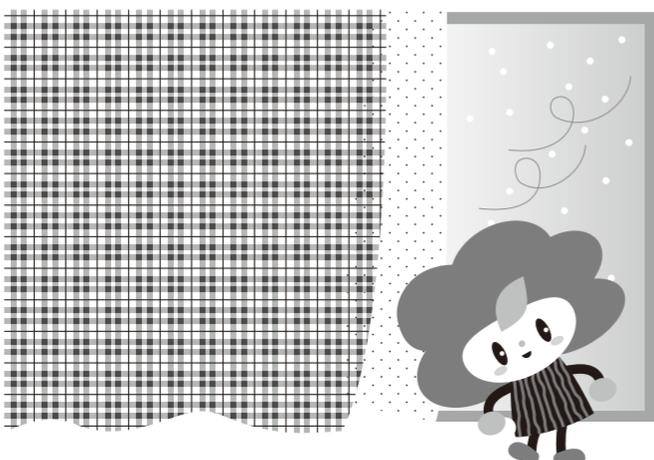
高齢者の転倒は外出時に起きると思われがちですが、実は多くが自宅内で起こっています。1年間に室内で転んだことのある人は約1割。年齢が高いほど転倒事故の割合が高く、85歳以上では4人にひとりへのぼるとい調査結果も。慣れて安心なはずの自宅でも油断は禁物です。それも玄関や階段といった段差の大きな場所より、居間や洗面所、浴室など段差の少ない場所での転倒が目立つとか。部屋と部屋の境目のわずかな段差が、危険をはらんでいることがわかります。



### 今日からできるエコライフ

#### カーテンで防寒効率をアップ

冷え込みに対処するため、暖房器具をフル稼働させる日が続きます。電気代がかさむ上、乾燥のし過ぎは健康に良くありません。そこで有効なのがカーテンです。たかが布と侮るなかれ。窓際からの冷気をシャットアウトすると同時に、部屋の暖かい空気を逃がさない保温効果もあるのです。遮光カーテンのような厚手のタイプや、レースカーテンとの二重使いがおすすめ。天井から床まで覆う丈で隙間をつくらないのもポイント。低めの温度設定でも、暖房器具の効率が高まり節電になります。



# 最旬! イベント通信

3月

## 岡部宿大旅籠柏屋 ひなまつり 開催中~4月7日(日)

東海道21番目の宿場町である岡部宿の「柏屋」(1836年建築)で開催。全国的にも珍しい等身大の雛人形と、江戸時代から伝わる京風の御殿飾などを展示します。昔ながらのひなまつりの雰囲気をお楽しみください。



●場所: 岡部宿大旅籠柏屋 ●交通: JR「藤枝」駅または「静岡」駅より徒歩1分 ●問合せ: 岡部宿大旅籠柏屋 ☎054-667-0018

## 安城桜まつり 3月16日(土)~4月12日(金)



約200本のソメイヨシノが咲く安城公園は、市内屈指の桜の名所として知られます。公園内の池を囲む遊歩道や、池の小島から眺める景色がおススメ。まつり期間中は日没から22時までぼんぼりが灯され、夜桜も楽しめます。

●場所: 安城公園他 ●交通: JR東海道本線「安城」駅からあんくるバスで約5分「市役所前」下車すぐ ●問合せ: 安城市観光協会 ☎0566-71-2235

## 十四川桜まつり 3月30日(土)~4月8日(月)

十四川の両岸約1.2kmにわたって約800本の桜並木が続き、まつり期間中は日没からライトアップも。右岸では宴会、左岸は散策と使い分けされているのが特徴的。川幅が狭いため、開花時には桜のトンネルが楽しめます。



●会場: 富田十四川沿い ●交通: 近鉄「富田」駅下車徒歩3分 ●問合せ: 富田地区市民センター ☎059-365-1141

4月

## 第58回 せと陶祖まつり 4月20日(土)・21日(日)9:00~17:00



陶祖・藤四郎を祀る陶彦(すえひこ)社の祭礼。陶祖供養や御物奉献行列(ぎょぶつほうけんぎょれつ)、陶磁器販売市の他、瀬戸市ゆかりの若手作家による展示・販売、陶芸団体の春の「陶」フェスタなど、瀬戸焼を見て・買って・体験できます。「狛犬」がテーマのイベントも開催します。

●会場: 名鉄瀬戸線「尾張瀬戸」駅周辺および瀬戸市内一円 ●交通: 名鉄瀬戸線「尾張瀬戸」駅下車すぐ ●問合せ: 瀬戸市まるっとミュージアム・観光協会 ☎0561-85-2730

## 池田・熊野の長藤まつり 4月20日(土)~5月3日(金・祝)

推定樹齢800年以上の国指定天然記念物「熊野の長藤」をはじめ、1.5mにも達する紫の花房が境内を埋め尽くします。藤の花の甘い香りに包まれながら、散策をお楽しみください。夕刻からはライトアップされ幻想的な雰囲気。



●会場: 行興寺周辺 ●交通: JR「磐田」駅より遠鉄バス「長森」下車徒歩約16分 ●問合せ: 磐田市観光協会 ☎0538-33-1222

## 第54回 こうなん藤まつり 4月20日(土)~5月6日(月・休)



尾張の古刹・曼陀羅寺に隣接する公園で、毎年4月下旬から5月上旬にかけて開催。最長75m・広さ4,700㎡の藤棚いっぱいに咲き誇る藤の花は12種類あり、早咲きから遅咲きまで、様々な色や形が楽しめます。

●場所: 曼陀羅寺公園 ●交通: 名鉄山線「江南」駅から、名鉄バス江南団地行き約15分「曼陀羅寺」下車徒歩2分 ●問合せ: 江南市役所 商工観光課 ☎0587-54-1111

# そうだったのか...!! 雑学のとびら

役に立つか立たないかは置いて、知ってるほどと納得できる雑学をご紹介します。

## なぜ2月だけ日数が変わるの?!



地球が太陽を一周する周期(太陽年)は1年。これを基につくられた暦が、現在使われている太陽暦です。実は1年は365日ぴったりではなく、365日5時間48分46秒。そこで4年に一度うるう年を設け、2月を1日増やして調整。太陽暦が生まれた古代ローマでは3月が1年の始まりだったため、最後の月である2月で調整したとされます。年齢が増えるのは誕生日前日の24時と法律で定められているため、2月29日生まれの人も4年に1歳しか年をとらないわけではありません。念のため。

365日5時間48分46秒

## 読者投稿コーナー

編集部へのおたより・川柳・俳句・写真・イラスト・絵手紙など、掲載された方には商品券(1,000円)を差し上げます。

写真

川柳 大角克也さん(大幸東団地)

目覚ましに 勝ちを譲らぬ 孫今日も



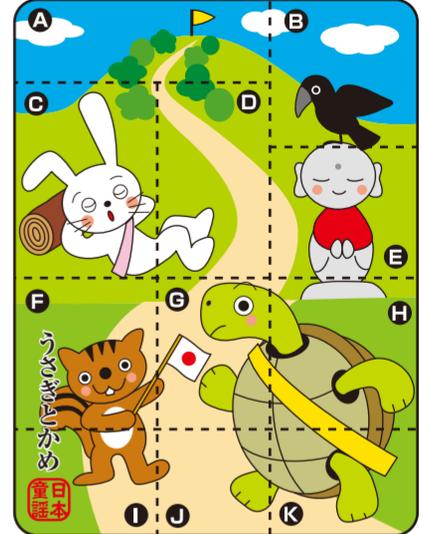
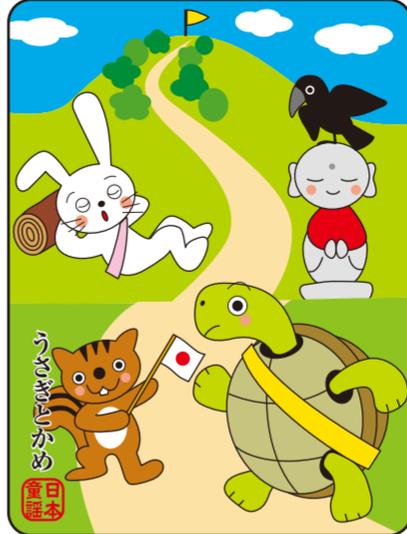
<編集部> 結局おじいちゃんが起こしに行くのでしょうか。

<編集部> 江南藤まつりのお寺で出会ったイケイケのお地蔵さん。秋山拓生さん(江南団地)

# 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。おたよりが読者投稿コーナーに掲載される場合がありますので、匿名希望の方はペンネームもお書きください。

12月号のクイズの答え「A・B・E・H・J」でした。(応募総数116通、内正解者91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。

①②③ 1枚ずつ各10名様。

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 名古屋市美術館開館30周年記念 辰野登恵子 ON PAPERS: A Retrospective 1969-2012

辰野登恵子は、豊潤な色彩で有機的形態を描く抽象画家として知られています。本展では、これまでにまとまった紹介の機会が少なかった版画やドローイングなど、紙の上の表現にも視野を広げ、その画業を再検証します。

2月16日(土)~3月31日(日)

一般/1,200円 高大生/700円 中学生以下/無料

名古屋市美術館 ☎052-212-0001  
開館時間/9:30~17:00(毎週金曜日は20:00まで)  
※入館は閉館30分前まで  
休館日/毎週月曜日

## ② 挑む浮世絵 国芳から芳年へ

「奇想の絵師」として人気の歌川国芳の武者絵を中心に、月岡芳年ら弟子たちの作品も紹介。幕末から明治にかけて、国芳の個性が弟子たちにいかにか継承され変化したかを、所蔵する浮世絵150点によって辿ります。歴史や物語のヒーローだけでなく、怪奇、美人画、戯画など多彩な作品をお楽しみください。

2月23日(土)~4月7日(日)

一般/1,300円 高大生/900円 小中高生/500円

名古屋市博物館 ☎052-853-2655  
開館時間/9:30~17:00 ※入館は16:30まで  
休館日/毎週月曜日、第4火曜日(2/26、3/26)



歌川国芳 相馬の古内裏 名古屋市博物館蔵(高木繁コレクション)

## ③ 春の所蔵品展

ロココからエコール・ド・パリまで、18世紀から20世紀に活躍したフランスの画家の絵画や、エミール・ガレに代表されるアール・ヌーヴォーのガラス工芸・家具など、フランス美術300年を一望できる作品が一堂に会します。ヤマザキマザック美術館が誇る、約160点の主要なコレクションをぜひご鑑賞ください。

2月21日(木)~4月14日(日)

一般/1,000円

小中高生500円

小学生未満無料

※音声ガイド無料サービスあり

ヤマザキ マザック美術館

☎052-937-3737

開館時間/平日=10:00~17:30

土日祝=10:00~17:00 ※入館

は閉館30分前まで

休館日/毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始、展示替期間

(2月18日~20日)



ウジェーヌ・ミッシェル「華文香水瓶」1900年頃

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併記)・年齢をご記入の上、下記応募先までお送りください。  
・上記の内容を明記の上、メールでの応募も可。  
※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兼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代えさせていただきます。

応募先

【郵便】〒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」のいずれかを明記してください。  
【メール】Email: ykikaku@live.jp  
※件名に「まちがい探し係」「読者投稿係」「読者ご招待係」のいずれかを明記してください。

●締切/平成31年3月10日(必着)

## 編集後記

12月1面の高蔵寺の記事への反響が高く、50年前と現在の姿に驚きの声が上がっていました。「雑学のシロクマは衝撃的でした」「すっかり暮らす~の最後の一文が刺さりました」「まちがい探し大好き!」などなど、たくさんの応援メッセージありがとうございます。新年度も実りある1年となりますように。

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。◎個人情報のご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・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 Email: ykikaku@live.jp