

6 2020  
月号  
NO.234

お住いのみなさまとURをつなぐ、コミュニティペーパー

# こたぢ

もくじ

- URの団地紹介 ..... 1
- 自宅のできるフレイル予防等 ..... 2・3
- わくわく散歩 ..... 4・5
- 住まいセンターだより ..... 6
- 生活応援コーナー ..... 7
- イベント情報/お楽しみコーナー ..... 8

UR 都市機構 <http://www.ur-net.go.jp>  
編集・制作 機ディー・オーエム



## 笹川

三重県四日市市  
所在地 四日市市笹川18-45-1 他  
総戸数 1,726戸  
交通 近鉄「近鉄四日市」駅下車、  
三交バス20分「公団住宅前」  
「笹川九丁目」停 徒歩1分

大型スロープがある箇所も!車椅子移動もスムーズ♪



URの 広がる URの輪  
**団地紹介!**

中層エレベーターや  
大型スロープ、  
テラスハウス、ペット共生など、  
さまざまなアイデアを形に



周辺施設が  
充実♪

スーパーサンシ



笹川西保育園



笹川東公園



三重県最大の人口を誇り、随一の繁華街がある四日市市。そのターミナルとなる近鉄四日市駅からバスで20分ほど行った郊外にある集合住宅「笹川団地」の約8割を占めるのが、UR都市機構が管理する「笹川」です。「笹川」の1~6号棟が竣工したのは、1970(昭和45)年。その後も開発が進み、1975(昭和50)年に56号棟が完成しました。郊外に建てられた全1726戸の大型物件で、珍しいさまざまな設備が備え付けられていることも特徴的。具体的には、中層階の集合住宅ながらエレベーター付きの棟がいくつかあること。さらに車イスを利用する方などがベランダ側からも入室できるように、ベランダ側に大型のスロープがつけられている棟もあります。

現在では、敷地内に5つある集会所を利用したサークル活動も盛んで、絵手紙教室、健康づくり教室、書道同行会、SSピンポン、ヨガ教室、なでしこ会、音読の会、お楽しみサロンなどが定期的に活動をしています。周辺環境としては、四日市の繁華街から少し離れてはいるものの、隣接する場所にスーパーマーケットをはじめ、コンビニエンスストア、銀行、郵便局、保育園、診療所、スポーツクラブといった施設や小さな商店街があるため、日常生活に不便を感じることはありません。また徒歩圏内にある南部丘陵公園にはミニ動物園も併設されているなど、子育て世代にも人気。近隣のスーパー銭湯も、老若男女を問わずにゆったりと寛ぐことができると評判です。

### テラスハウスやペット共生住宅も

「笹川」にはURでは珍しい「テラスハウス」タイプの物件が22戸あります。テラスハウスは2階建てで、庭付きのゆったりとした配棟で建てられているため、戸建て感覚で利用することができると人気の間取り。また別の棟の40戸は、「ペット共生住宅」仕様としてリニューアル。床材を、傷がつきにくく汚れに強いといったペット向けのものに変更したり、建物の外には足を洗える洗面台やリードを留めるフックが設置されています。



ペット共生  
住宅

テラス  
ハウス

緊急事故 受付センター

水漏れ・断水・停電などのトラブルが発生した場合

**24時間緊急事故時の連絡先**

番号が変わりました! ☎0570-004-001 【対象】愛知県・岐阜県・三重県内の団地

☎052-350-2900 ☎054-653-0255 【対象】静岡県内の団地

(※一部IP電話等をご利用のお客様でつながりません)

お友達やご家族をご紹介いただいた方に、

**10,000円分のQUOカードプレゼント!**

詳しくは挟み込みチラシをご覧ください。

# 自宅でできるフレイル予防 ～いつまでも健康で生き生きと暮らし続けるために～

## フレイルとは？

フレイルとは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「加齢に伴い、心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した状態」を言います。これは年齢を重ねると誰もが感じることで、健康で自立した日常生活を送る(=健康寿命を延ばす)にはフレイルの進行を予防することが大切です。そのためには、「運動」・「栄養」・「社会参加」が重要とされ、これらの予防や適切な治療によって要介護への移行を遅らせたり、健康な状態に戻る可能性もあると言われています。



いつまでも健康で生き生きと暮らし続けるためには、定期的な運動は欠かせません。しかしながら、今回の新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴う自粛生活により、外出の機会が減少したことによる活動量の低下が懸念されており、特に高齢者にとってはフレイル状態になる可能性が危惧されています。

そこで、今回は、自宅でもできるちょっとした運動法を紹介します。ご自身の体調に合わせて、できる範囲で行っていただき、健康的な生活習慣を維持することで、フレイルの進行を予防しましょう。

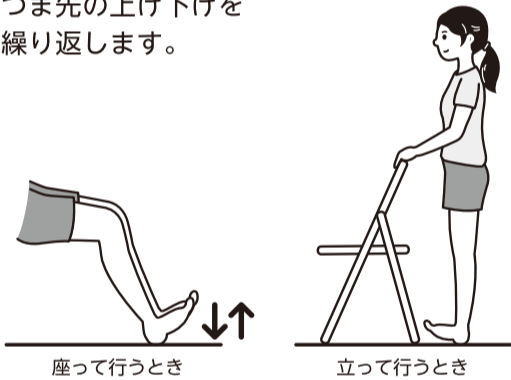
〈フレイルは「健康」と「要介護」の状態です。〉



## 保健師に聞いた 自宅でできる運動法

### ① つま先上げ

かかとを床につけたまま、つま先の上げ下げを繰り返します。

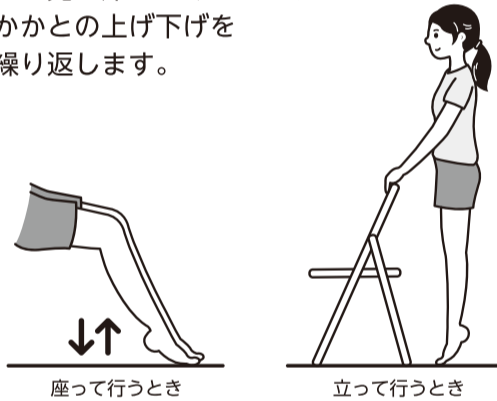


鍛えられる筋肉 → すねなど  
回数の目安 → 10～20回

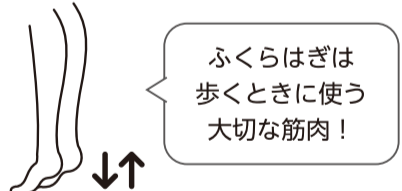


### ② かかと上げ

つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げを繰り返します。

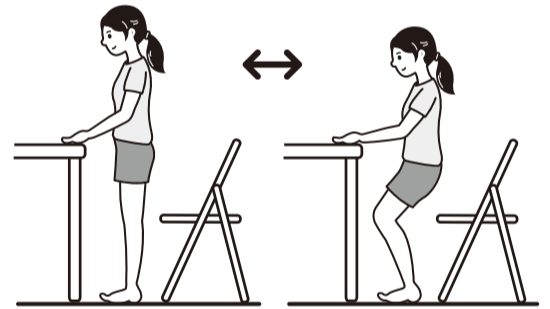


鍛えられる筋肉 → ふくらはぎ  
回数の目安 → 10～20回



### ③ スクワット

机などにつかまり、椅子に腰掛けるようにしゃがんだり立ったりを繰り返しましょう。



鍛えられる筋肉 → 足腰  
回数の目安 → 3～10回、3セット

※支えが必要な方は机などを支えに行いましょう。  
※膝は90度以上曲げないようにしましょう。  
※膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

無理しすぎは禁物！  
体調に合わせて行いましょう。

図 下肢筋力アップの運動(福岡市、2018) ※福岡市早良区監修  
参考文献:福岡市発行「いきいきシニアのための簡単メニューブック」(2018年)

## 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。

◎お住まいの団地を管轄する住まいセンター等の情報はこちらからご確認いただけます。  
～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

URお問合せ先一覧 検索



ただいま申込受付中! 毎年お子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントがもらえる!

# 「URでPonta」 キッズアニバーサリーサービス

お申し込み・詳細はこちら  
<https://ponta-ur.jp/kids/>



各戸初回

## 1,300

Pontaポイントプレゼント!

※各戸、最初にプレゼントするお子様1名が対象

以降も

12歳まで毎年 各戸最大5人まで

## 1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1名あたり

©Ponta



孫の顔が  
いつでも見られるし、  
万が一のときも  
安心♪

## 5年間 5% 減額!

# 「近居割」実施中!!



忙しいときに  
子供の面倒を  
見てもらえて  
助かるわ♪

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<sup>(※1)</sup>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%<sup>(※2)</sup>減額します!!

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。

## エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、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、エレベーターを安全にご利用いただ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。

#### 扉の敷居への落とし物にご注意ください

安全のため、扉が閉まらない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溝を詰まらせないようにしてください。

#### 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。

#### 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。場合によっては閉じ込められることもあります。



#### ボタン等はいねいに扱ってください

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。

#### 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。

#### 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。

#### 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。

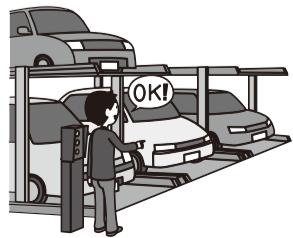
## 機械式駐車場の安全な使用について

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い合わせください。

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



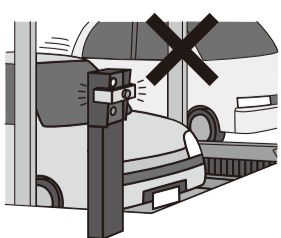
駐車装置を操作する際は、  
機械式駐車場及び自動車  
の中に人がいないことを  
十分に確認してください。



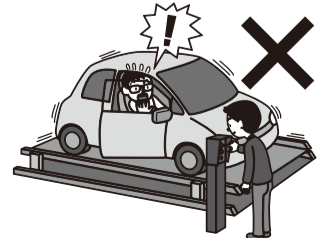
駐車装置の操作中は装置  
から離れず、また、子ども  
が駐車場内に近づかない  
よう注意してください。



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。



入庫作業時に駐車装置  
内に長時間留まらないで  
ください。



# わくわく散歩

三重県北部エリア

自然、歴史、文化、グルメ、遊べるスポットなど、まち歩きの魅力がたくさんつまった地域をご案内します。ちょっと足をのびして、わくわく体験してみませんか!

※新型コロナウイルスの影響などにより、営業状況などが変更となる場合があります。

## 遊ぶ ナガシマスパーランド ジャンボ海水プール

### 超激流プールや巨大スライダーなど、東海エリアを代表する夏の風物詩

日本最大級の海水プールとして、ファミリーから友人グループ、カップルまで幅広い層に人気。プール、スライダー、子ども向けのスパキッズまで、バリエーション豊富な多種多様のプール遊びを満喫することができます。またプールの他にも、遊園地や温泉、アウトレットモールが隣接されており、何度でも楽しめます。

【所在地】桑名市長島町浦安333  
【TEL】0594-45-1111(代)  
【開催日】7/4~9/28(予定)  
【営業時間】営業日により異なります  
【アクセス】伊勢湾岸自動車道「湾岸長島IC」から車で約5分



## 遊ぶ 鈴鹿サーキット アクア・アドベンチャー

### 初めてのプールを応援! ベビーや小さなお子さまでも安心

水深15cmの浅いプールを一緒に歩いたり、水深30cmの流水プールを浮き輪で流れてみたりなど、小さなお子さまでも遊べる工夫がたくさん。幼児には、噴火火山を中心に勇者の滝や風穴洞窟などを使った、冒険ごっこも人気です。2019年には屋根や扇風機がついた有料休憩スペースがオープン。その他、ファミリー向けを意識した設備が多いことも特徴的です。

【所在地】鈴鹿市稲生町7992  
【TEL】059-378-1111  
【開催日】7/18~9/6  
【営業時間】10:00~17:00(営業日により異なります)  
【アクセス】東名神自動車道「亀山IC」から車で約25分  
※営業日程・時間は予告なく変更される場合があります。



マークは右ページに読者プレゼントがあります。

## ご紹介したUR団地

### 笹川団地

四日市の中心エリアから車で20分程度。昭和40年代に開発され、四日市や鈴鹿の工業地帯に勤める人のための集合住宅街として発展してきました。周辺にはショッピングセンターや大きな公園など、子育て世代から年配者の方までが、快適に暮らせる環境があります。

●所在地/四日市市笹川18-45-1 他  
●アクセス/近鉄「近鉄四日市」駅下車、三交バス20分「公園住宅前」|「笹川九丁目」徒歩1分



## わくわくレジャーマップ



## まちの経歴

— 三重県北部 —

### 山に、海に、プールに、夏の行楽に困りません

蛤料理や多度大社といった観光資源に恵まれた「桑名」、工場夜景のスポットとしても人気の「四日市」、モータースポーツの聖地として世界でも知名度のある「鈴鹿」。三重県北部エリアは愛知県や岐阜県からも気軽にアクセスができ、夏の行楽スポットが多くあります。桑名と四日市では、その形状や伊勢神宮への分岐点でもある日永地区に由来する“なが餅”が銘菓として人気。鈴鹿市のマスコットキャラクターは、手塚プロダクションのデザインです。

全国でも珍しい持ち手の丸いうちわ。

## 日永うちわ「稲藤」

### 弓のようにしなり、優雅な風を送ります

日永うちわの特徴は、持ち手に細い丸い竹がそのまま使われていること。釣竿と同じ女竹(めだけ)を使うので、弓のように柔らかくしなります。江戸時代には、お伊勢詣りの土産物としても人気でした。現在は、三重県の伝統工芸品にも指定されており、さまざまな図柄やサイズ、香り付きの商品なども展開しています。

【所在地】四日市市日永4丁目4-48(シャティナイトウ四日市本店2階)  
【TEL】059-345-1710  
【営業時間】10:00~18:00  
【定休日】水曜日  
【アクセス】日永カオ西。駐車場あり



最盛期には十数軒あったといわれる日永うちわのメーカーも、今は当社のみ。これからも一本一本、心を込めてつくりあげていきます。



四代目 稲垣 嘉実さん

## 寛ぐ かぶせ茶カフェ

### 一年で一番お茶の美味しい新茶の季節。築70年以上の古民家でゆったりどうぞ

かぶせ茶とは、刈り採る新芽に14日間黒い覆いをかぶせて育てることで、より多くの甘みや旨味をつくり出す製法。毎年4月末から収穫の時期になります。店内では、お茶の飲み比べやかぶせ茶氷など、お茶カフェならではのメニューを楽しむことができます。お子さま用のスペースやメニューもあるので、子連れでも安心です。



お茶を凍らせた氷を使った「かぶせ茶氷」(7~9月限定)

【所在地】四日市市水沢町998  
【TEL】059-329-2611  
【営業時間】10:00~17:00  
【営業日】木・金・土のみ営業  
【アクセス】宮妻峡線沿い、新名神高速道路東



## 登る 御在所ロープウェイ

### 夏の自由研究に、一足早いアカトンボはいかが?

御在所岳では、毎年夏になるとたくさんのアカトンボが見られます。このアカトンボはどこから来て、どこに飛んでいくのでしょうか。そんなアカトンボの生態を遊びながら楽しく学べるイベント「アカトンボふる里さがし大作戦」は、夏休み期間中、毎日開催しています。

【所在地】三重県菟野町湯の山温泉  
【TEL】059-392-2261  
【営業時間】9:00~17:00(冬季9:00~16:00)  
※コロナウイルス拡大防止対策のため冬季期間にて営業中(5/13現在)  
【定休日】不定休 ※強風などの荒天時(設備点検工事運休 6/30~7/17、他)  
【アクセス】新名神高速道路「菟野IC」から車で約10分



## 涼む 多度峡天然プール (みそぎ滝)

### 自然の中で感じる、天然水の爽快さ。昔ながらのシンプルな水遊びを体感

多度川上流の澄んだ水を、期間限定でせき止めてつくる“天然のプール”。隣接する売店では、BBQを楽しむことも可能。夏休みシーズンには、金魚やビー玉つかみも企画される予定です。また近くには、多度大社のみそぎ所であるみそぎ滝もあります。

【所在地】桑名市多度町多度  
【TEL】0594-48-2702(多度町観光協会)  
【開催日】7/17~8/31  
【利用可能時間】日の出から日没まで  
【アクセス】近隣の有料駐車場(100台程度)から徒歩5~10分



## PRESENT お土産プレゼント

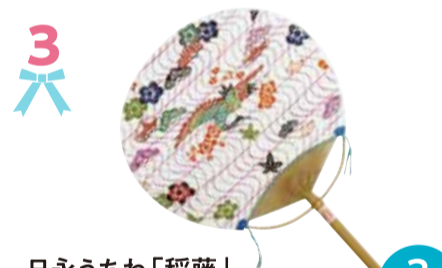
応募者の中から抽選でご希望の商品をプレゼント! 希望番号(お一人様ひとつまで)を明記の上、下記応募先までお申し込みください。



1 御在所ロープウェイ  
2 ロープウェイ 往復ペアチケット  
3 ロープウェイのパノラマビューからは伊勢湾と鈴鹿山脈を一望できます。ここでしかできない体験をぜひ!  
4 <https://www.gozaisho.co.jp/>



5 かぶせ茶カフェ  
6 かぶせ茶ティーバッグ  
7 一番茶を使ったワンランク上のティーバッグ。これからの季節にぴったりな水出しがオススメです。  
8 <https://marushige-cha.jp/>



9 日永うちわ「稲藤」  
10 日永うちわ(友禅・型染め)  
11 四日市市のふるさと納税の返礼品にも選ばれている日永うちわ。弓のようにしなり、柔らかな風を送ります。  
12 ※色・柄は写真とは異なる場合があります。  
13 <https://inatoh.co.jp/>

## 応募方法

○プレゼントの希望番号と①~⑩のアンケートにお答えのうえ、ハガキまたは封書にてご郵送ください。  
①郵便番号・住所・氏名(匿名希望の方はペンネームも併記)・電話番号  
②今月号で興味を持った記事  
③今後、紹介してほしいまち  
④団地でのできごと  
○上記の内容を明記の上、メールまたは応募フォームからの応募も可能です。  
※複数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いた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】〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-6-27 EBSビル4階 株式会社ディー・オー・エム こだち編集部  
【メール】Email: kodachi@tom-ad.com  
※件名に「わくわく散歩」お土産プレゼントと明記してください。  
【応募フォーム】  
<https://tom-ad.com/kodachi>  
スマートフォンから応募の方は右記のバーコードよりアクセスください。  
●締切/令和2年7月10日(必着)



# 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

## 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

6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・・・6月25日(木)に引き落とし  
となりますので6月24日(水)までに  
支払い期日が末日の方・・・6月30日(火)に引き落とし  
となりますので6月29日(月)までに 確認を

7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・・・7月27日(月)が振替日と  
なりますので7月22日(水)までに  
支払い期日が末日の方・・・7月31日(金)に引き落とし  
となりますので7月30日(木)までに 確認を

8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・・・8月25日(火)に引き落とし  
となりますので8月24日(月)までに  
支払い期日が末日の方・・・8月31日(月)に引き落とし  
となりますので8月28日(金)までに 確認を

## ダニ・カビを退治して爽やかな住環境

### ●ダニ

高温多湿を好み、梅雨から夏にかけて多く繁殖。  
痒み・腫れ・ニキビ・喘息の原因となります。

#### 【発生しやすい条件】

- ・室温25～30℃、湿度70～85%
- ・エサになる埃・食べカス・フケがある
- ・潜り込める場所がある

#### 【予防するには】

- ・敷物を控え通気性を良くする
- ・掃除機で埃を吸ってダニを捕獲し、畳を乾燥させる
- ・除湿器で換気・通風する



### ●カビ

温度・湿度の条件が揃えばどこでも発生します。  
特に結露のシミや湿気の多い場所は要注意。

#### 【発生しやすい条件】

- ・窓を開ける・換気扇をつける等で、  
風通しを良くする。
- ・市販のカビ取りや防止剤で早目に対策

#### 【注意】

塩素系漂白剤と酸性洗剤・洗剤の  
同時使用は有毒ガスが発生して大変危険です。  
製品記載の注意事項をよく読みましょう。



## 夏休みを前に地域ぐるみで 子どもの事故防止に努めよう!

子どもたちが事故やケガをせず楽しく過ごせるよう、  
今から安全への心構えを徹底しましょう。

### ●遊びの中にもルールやマナーを教える

何かに夢中になっている子どもは、周りが目に入り  
ません。安全そうな場所でも思わぬ事故が起こり  
ます。たとえば公園の遊具でも、使い方を誤るとケ  
ガにつながります。また、自転車での暴走も事故を  
招き危険です。遊びにもルールやマナーがあるこ  
とを、大人がきちんと教えましょう。



### ●危険な場所では絶対遊ばせない

団地内の立ち入り禁止区域(受水槽や電気設備施  
設など)や、駐車場内では絶対遊ばせないようにし  
ましょう。子どもたちの行動が危ないと感じたら注  
意してください。大人の思いやりあるひと言が、子  
どもたちを悲しい事故から守ります。また、不審者  
にも要注意です。昼夜問わず団地内で怪しい人物  
を見かけたら、すぐ警察へ通報してください。



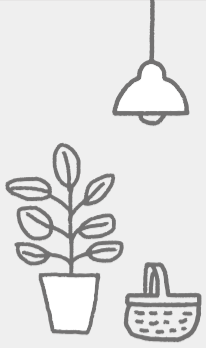
## 「音」のトラブルに配慮しましょう

コンクリート建物の床や壁は振動音を敏感に伝えます。  
近隣住宅への気配りをお忘れなく。

### ●騒音予防のために

- 室内で飛び跳ねない
- 板床にはカーペットなどを敷く
- ステレオ・テレビ・楽器(ピアノ)などの音量に注意
- 深夜や早朝はドアや窓を静かに開閉



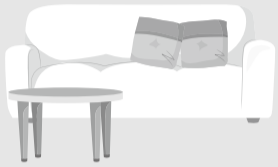


# 生活応援 コーナー

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。



## 暮らしを応援する知恵

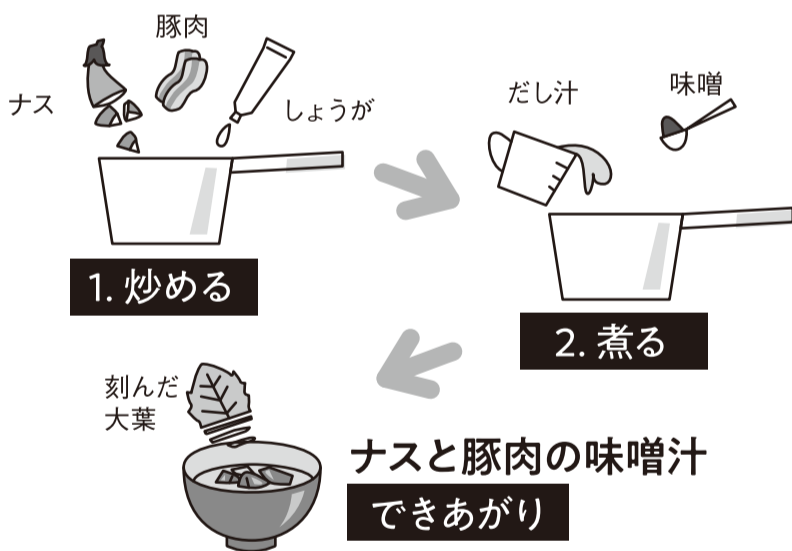


誰にでもすぐ実践できる  
生活の知恵をアドバイスし、  
便利で快適な暮らしを応援します。

### 熱中症対策

#### 🏠 水分と一緒に、塩分も忘れずに

気温が上がってくると、熱中症の危険性も上がってきます。特に急に気温が上がる初夏は注意が必要です。熱中症対策では、こまめに水分補給したり、涼しい場所で休憩し、体温の調整機能を保つようにしましょう。また、水分を補給するときには一緒に「適度な塩分」をとることも大切です。塩分と水分を同時に美味しくとる方法の1つは、「お味噌汁」を飲むことです。出かける前の朝食や、お昼休憩のときなど、いつもの食事にお味噌汁を加えてみるのもいいですね。



## 花と緑をお部屋に



花や緑がお部屋にあると、  
室内が華やき明るくなるばかりか、  
癒やしにもなります。

### アサガオで遊ぶ

#### 🌻 お子さまの自由研究にも

夏の花といえばアサガオをイメージする方も多いと思います。アサガオは見て楽しむだけでなく、さまざまな遊びができる花でもあります。アサガオの花の色素は、ムラサキキャベツやムラサキ芋と同じ成分です。これは酸性やアルカリ性のものに触れると、色が変化する性質を持っています。アサガオの花を水を入れたカップなどの中で揉み、出てきた汁にお酢や重曹を加えると、赤や青に色が変わります。他にも和紙などにアサガオの汁を絞って染める、夏らしい遊びもあります。



# おでかけ イベントカレンダー 大人も子供も、好奇心が満たされるワクワクスポット。



**7月**

- 愛知** 7/12(日) **前熊のお天王祭り**  
(長久手市)多度神社
- 三重** 7/15(水) **ざるやぶり神事**  
(津市)八雲神社
- 三重** 7/18(土) **都美恵神社 奉納花火大会**  
(伊賀市)都美恵神社

- 愛知** 7/19(日)~8/31(日) **小渡夢かけ風鈴まつり**  
(豊田市)小渡町一帯
- 岐阜** 7/25(土)~8/25(火) **福地温泉夏まつり**  
(高山市)奥飛騨温泉郷福地温泉
- 岐阜** 7/26(日) **栢尾温泉やまびこ花火大会**  
(高山市)奥飛騨温泉郷栢尾温泉

**8月**

- 岐阜** 8/1(木)~4(日) **下呂温泉まつり**  
(下呂市)下呂温泉街
- 三重** 8/1(土) **長太天王祭**  
(鈴鹿市)飯野神社
- 三重** 8/1(土) **第70回 おわせ港まつり**  
(尾鷲市)尾鷲港一帯

- 岐阜** 8/3(土)~8/7(金) **平湯温泉猿満まつり**  
(高山市)平湯温泉
- 愛知** 8/15(土) **刈谷わんさか祭り2020**  
(刈谷市)総合運動公園
- 愛知** 8/27(木)~30(日) **第22回にっぽんど真ん中祭り**  
(名古屋)久屋大通公園他



**愛知** **前熊のお天王祭り**  
開催日:7/12(日)  
約400年の歴史がある祭り。市の有形民俗文化財である「前熊の山車(やまぐるま)」に提灯がつるされ、山太鼓が奉納されます。今年は新型コロナウイルス感染拡大予防のため、規模を縮小して開催されます。

- 会場:多度神社
- 交通:リニモ「公園西」駅下車 徒歩約15分(駐車場はありません)
- 問い合わせ:長久手市くらし文化部生涯学習課 TEL:0561-56-0627



**三重** **長太天王祭**  
開催日:8/1(土)  
文禄4年(1595年)に大流行した疫病を鎮め、無病息災を祈るために始まったといわれている祭りで、108個もの提灯をつけた、高さ9mにもなる山車が町内を練り歩きます。

- 会場:飯野神社
- 交通:近鉄長太ノ浦駅下車徒歩10分
- 問い合わせ:鈴鹿市観光協会 TEL:059-380-5595

※新型コロナウイルスの影響でイベントやお祭りが延期、または中止となる場合がありますので、ご確認のうえお出かけください。(2020年5月25日現在の情報です)

## ところ変われば習慣も!

新発見! いろんな国の習慣をみてみよう。

### 世界のルールあれこれ

海外旅行で役に立つかも!?

おもしろくて、思わずだれかに話したくなる、そんな日本人にとっては意外な世界のルールをご紹介します。

#### 無言で乗り込まないで。アメリカのエレベーター

エレベーターに乗ろうとしたとき、先に人が乗っていることがあります。日本ではあまり目を合わせず、静かに乗り込みますが、アメリカやカナダなどでは異なります。「おはよう(Good morning)」や「こんにちは(Hello)」と軽く声を掛け合います。日本のように静かに乗り込むのは、相手を嫌っているような印象を与えてしまうこともあるようです。言葉に不安があるならば、目を合わせてニコッと笑うだけでも良い印象につながります。

## 大切なお知らせ

情報提供:愛知県警(令和2年4月7日時点)

### 免許の有効期限が過ぎてしまいそうな方

▶有効期限の前に、警察署等に延長を申し出ただくことで、**有効期限後であっても3か月間**は運転が可能になります。  
※延長期間内に、講習の受講や適性検査の受検を含む、通常の更新手続きを改めて受けていただく必要があります。

**【対象者】**  
▶免許証の有効期限が**令和2年7月31日までの間**にある方  
▶既に有効期限を延長した方であっても、延長後の有効期限が**令和2年7月31日までの方**については、再度延長をすることができます。

お住まいの地域の県警ホームページで最新情報をチェックしてください。

### 免許の有効期限が過ぎてしまった方

▶新型コロナウイルスの影響により、有効期限までに更新手続きを行うことができず運転免許証を失効させた場合には、**免許証の失効から最長3年以内かつ新型コロナウイルス拡大の終息から1か月以内**であれば、学科試験・技能試験が免除され、運転免許の再取得が可能です。  
▶また、この場合、通常の再取得に必要な手数料から減額されますので、手続きの際、係員へお申し出ください。  
▶詳しくは、**お住まいの地域の都道府県警察本部まで**お問い合わせください

〇〇県 免許更新 延長

## 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」、「我が家のレシピ」、「団地のできごと」をご投稿ください。

掲載された方に、商品券(1,000円)を差し上げます!

### 団地のできごと

ペンネーム オニオン  
毎年ツバメが1階に巣を作って住んでいます。春を感じます。「今年も来たね〜」楽しく飛び回りがたまりません! 何かと笑顔になります。

【編集部】春ですね!今年もツバメの成長が楽しみです。

ペンネーム さゆりん  
3月末のお引越しで、URへ入居しました。団地の中にはとても綺麗な枝垂れ桜が、今年はコロナの影響でお花見もままならない状態ですが、来年からはゆっくと「桜を愛でる」そんな毎日である様に願っています。

【編集部】来年こそ満開の桜の下でお花見したいですね。

ペンネーム うさぎ  
今年は団地のベランダにこいのぼりの群れがいつ現れるのか、楽しみにしています。心地よい風にかれて、心が軽くなるとよいですね。

【編集部】爽やかな風がふく季節になりましたね。今年の鯉のぼりはどうでしたか?

ペンネーム まあ  
団地の棟間を流れる水路にはもうすぐ梅花藻が群生し、小さな白い花が川面を埋め尽くすほどです。この季節は、多数のコサギが飛来し、梅花藻と白さを競っているようです。

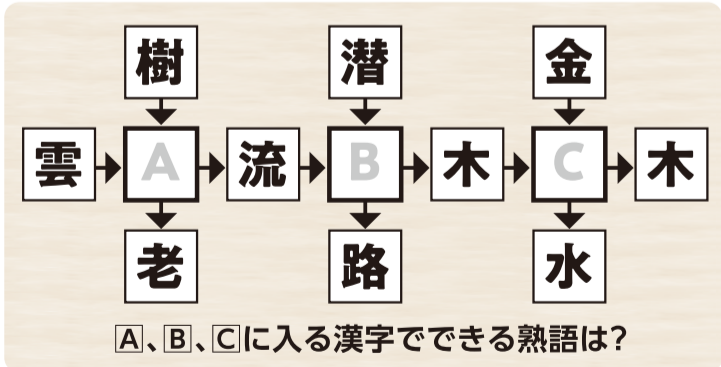
【編集部】可愛らしい梅花藻が水中で揺れる涼やかな情景が浮かびます。

## 読者プレゼントクイズ 熟語パズル

「QUO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、「QUO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(三字熟語)・応募方法に記載のアンケート①~④をご記入のうえ、下記の応募先「熟語パズル」係までお送りください。

4月号の答え  
新学期



### 応募方法

- ハガキまたは封書に「【わくわく散歩】お土産プレゼント」「【熟語パズル】QUOカード クイズ」「読者投稿」のいずれかをご記入いただきアンケートにお答えください。
- ①郵便番号・住所・氏名(匿名希望の方はペンネームも併記)・電話番号②今月号で興味を持った記事③今後、紹介してほしい「まち」④団地のできごと
- 上記の内容を明記の上、メールまたは**応募フォーム**からの応募も可能です。  
※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いた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】〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-6-27 EBSビル4階 株式会社ティー・オー・エム こだち編集部
- 【メール】Email: kodachi@tom-ad.com  
※件名に「【わくわく散歩】お土産プレゼント」「【熟語パズル】QUOカードクイズ」「読者投稿」のいずれかを明記してください。
- 【応募フォーム】<https://tom-ad.com/kodachi>
- 締切/令和2年7月10日(必着)

応募フォーム  
スマートフォンから応募する場合は  
コチラ↓



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。

<個人情報の取扱いについて>株式会社ティー・オー・エム(以下当社は、以下の目的のため、お客様の住所、氏名などの個人情報(以下個人情報)を利用いたします。1.郵便、電話、電子メールなどの方法により、キャンペーンなどの当選通知や商品の発送をすること。2.商品・サービスの開発もしくはお客様満足度向上策の検討などのため各種アンケート調査を実施すること。3.弊誌の誌面制作に関するご協力をお願いをすること。○お客様は、上記利用目的及び、当社と同様の目的のために個人情報を委託先へ開示することを同意するものとします。但し、司法機関から情報の開示を求められた場合など、正当な事由がある場合を除き、個人情報を第三者に開示することは一切ありません。○個人情報の開示・訂正・利用停止などを希望の場合は、株式会社ティー・オー・エムまでご連絡ください。○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。

お問合せ先 株式会社ティー・オー・エム こだち編集部 TEL:052-253-7751 FAX:052-253-7752 Email: kodachi@tom-ad.com