

元気と笑顔をつなぐ、URコミュニティ情報紙

——— 街に、ルネッサンス ———



UR都市機構

<http://www.ur-net.go.jp/>

あおぞら

6 vol.191
2013
【隔月紙】



徳力団地 夏まつり 納涼大会

主催 徳力団地自治会



特集 冷んやりで行こう！
URだより 元気ですよ～！

花育／元気レシピ／お出かけイベント／
元気マメ知識／暮らしマジック

今月号の表紙写真 毎年開催される「長住まつり」「徳力団地夏まつり」の写真。
今年の開催は長住まつり7月27日(土)、徳力団地夏まつり7月27・28日(土・日)です。

写真提供:「長住まつり振興会」/「徳力団地自治会」

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

水漏れ・排水詰まり・断水・停電などの緊急連絡先

福岡地区 ☎ (092) 861-2525 | 北九州地区 ☎ (093) 923-8831

住み替えるなら次もやっぱり UR賃貸住宅だね!!!

賃貸さん一家



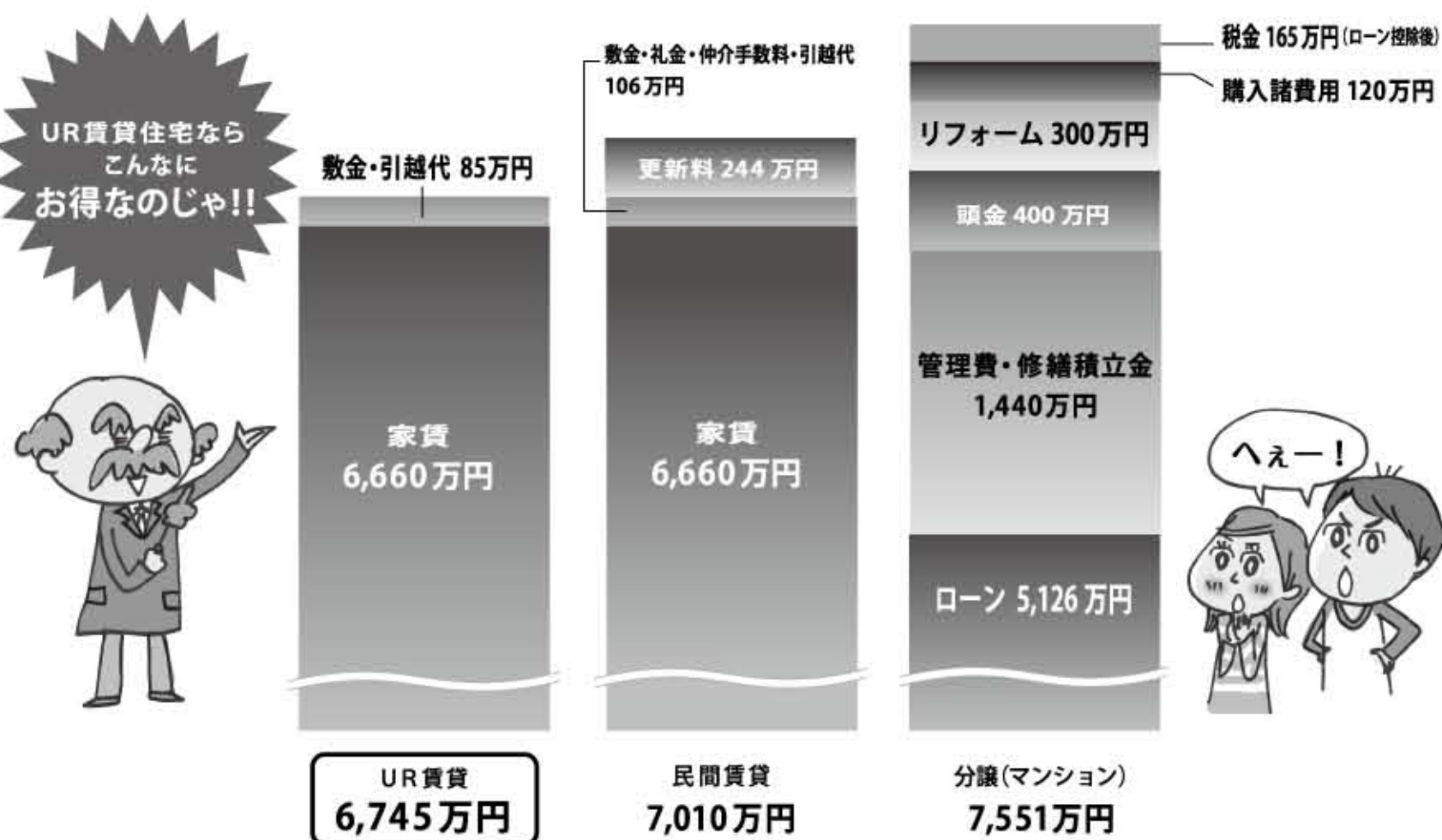
「賃貸に住んでいるが、そろそろ分譲マンションでも購入しようか。」
「もっと環境が良くて広い部屋に引っ越したい。」
など、悩んでいませんか？
UR・民間賃貸・分譲（マンション）の住居費の一例を比較してみました。
UR賃貸ならお得！
さらにUR賃貸なら物件も豊富なので、通勤・通学など希望にあった条件が選べます。
子供たちがのびのび育つ環境もそろっており、お悩みも解消！

UR博士



50年間の住居費総額比較シミュレーション

※一例です



UR・民間賃貸・分譲(マンション)の設定条件について(ローン控除は年収600万円・妻は専業主婦で試算) 賃貸は子供独立で21年目に住み替え(3LDK⇒2LDK)

■UR賃貸		■民間賃貸		■分譲(マンション)	
家賃	20年目まで115,000円、21年目以降100,000円	家賃	20年目まで115,000円、21年目以降100,000円	物件価格	4,000万円(頭金400万円+ローン3,600万円(うちボーナス払い900万円))
共益費	5,000円	管理費	5,000円	金利	元利均等・固定2.5%
引越費用	21年目1回分 20万円	引越費用	21年目1回分 20万円	返済期間	30年
敷金	家賃の3ヶ月分	敷金	家賃の1ヶ月分	毎月返済額	106,700円
礼金	なし	礼金	家賃の2ヶ月分	ボーナス時返済加算額	214,100円×年2回
仲介手数料	なし	仲介手数料	家賃の1ヶ月分	管理費・修繕積立金	毎月18,000円(21年目以降28,000円)
更新料	なし	更新料	2年毎に家賃の1ヶ月分	諸費用(ローン借入費用・登記費用等)	購入価格の3%
				固定資産税・都市計画税	50年間総額約360万円
				住宅ローン控除	10年間総額約195万円
				リフォーム費用	10年目100万円、30年目200万円

※税金・ローン控除等はH25.5現在の制度に基づいて計算

地球にやさしく、暮らしを豊かに

地球の温暖化対策に積極的に取り組んでいます

UR都市機構では、全国にある約1700団地：約75万戸のUR賃貸住宅で、環境に対する配慮から、さまざまな地球温暖化対策に取り組んでいます。この取り組みを推進することで、2020(平成32)年度には、最大で年間約2万7000トンのCO₂排出量を削減することが可能と考えられます。この削減量は、山手線の内側面積の約1.2倍の広さにあたる約7500haの森林が、1年間に吸収するCO₂に相当します。今回は、UR都市機構が推進している環境対策を紹介いたします。

共用廊下や階段、屋外部分など、共用部分にある照明器具を、取替え時期に合わせて順次LED(発光ダイオード)を光源とする照明に切り替え、一層の省エネとCO₂排出量の削減を推進します。

LED化の対象となる照明器具は、全国のUR賃貸住宅で約100万台あり、これを取替え時期に合わせて概ね10年間ですべて交換する計画です。LEDは約4万時間もの寿命があり、約10年間はランプの交換(照明器具の取替)が不要となります。

《省エネ効果》
電力消費量約40%を削減
CO₂削減量は年間約1万7500トン(約4900haの森林が年間に吸収するCO₂に相当)



金町第一団地(東京都葛飾区)のLED照明

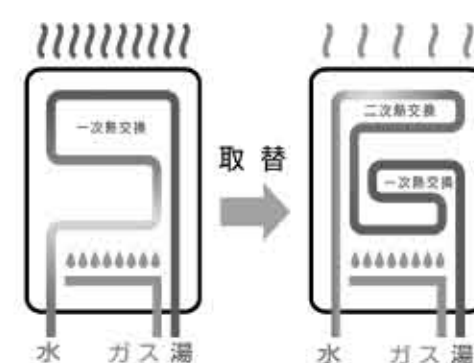
共用照明のLED化

省エネ性能に優れた給湯器「エコジョーズ」を導入し、お湯を使用する際に発生するCO₂排出量を大幅に削減します。

新規に建設する賃貸住宅のほか、すでにお住まいの住戸でも、バランス型風呂釜の取り替えの際にエコジョーズを導入しています。

年間の設置目標は7800台です。なお、構造上の理由等により設置できない場合があります。

《省エネ効果》
ガス消費量約16%を削減
CO₂削減量は年間約8500トン(約2400haの森林が年間に吸収するCO₂に相当)



省エネ給湯器「エコジョーズ」の導入促進

「緑のカーテン」は、ゴーヤなどのツル性植物を窓辺で栽培してつくる自然のカーテンで、夏の暑い陽射しを和らげ、葉の隙間をすり抜ける涼しい風を体感できるばかりでなく、果実の収穫を楽しめたり栽培を通じて友達もできたりと、健康的で楽しい、地球にやさしい取り組みです。

UR都市機構は、団地自治会と連携・協力して緑のカーテンを推進していきますが、団地のバルコニーで緑のカーテンを行う場合、火災など緊急時の避難の支障とならないようにすること、階下のお宅にご迷惑をかけないように入ることなど、一定のルールを守って行う必要があります。

安全な栽培方法や注意事項を取りまとめたガイドブックを参考に、ルールを守って安全に行っていたいただければと考えています。

団地自治会と協力して「緑のカーテン」を推進

薄山団地(東京都久留米市)で検証



エレベーターの着床時にかご床面と停止階床面に段差が生じやすいリレー制御システムのエレベーターを、インバーター制御システムにリニューアルしています。乗り心地の改善や段差の解消が可能となるだけでなく、エレベーター昇降時の消費電力を削減することができ、大きな省エネ効果が期待できます。

《省エネ効果》
エレベーターの電力消費量約35%削減
CO₂削減量は年間約6400トン(約180haの森林が年間に吸収するCO₂に相当)

エレベーターのインバーター化

花育 こけ玉を作ってみよう！



- 【準備するもの】
- ケト土(けとつち)
湿地に生えたアシやヨシが堆積してきた粘りと保水力の高い土。
 - 赤玉土(小粒)
 - 植物の苗
観葉植物や山野草など、好きな植物を用意しておきます。
 - 山野草向けの土
 - 苔
庭の隅や公園などに生えている苔を事前に集めておきます。数種類の苔がまざっていても大丈夫です。
 - テグス糸

① ベースとなる混合土を作る

ケト土と赤玉土を7:3の割合で混ぜます。水を少しずつ加えながら、皿の上で崩れない硬さになるまでこねます。ケト土に混ざっているゴミは事前に取り除いておきましょう。

② お椀状の土台を作る

①を土台の形にします。中央に苗を植えますので、お椀状にへこませておきましょう。

③ 植物の苗を植える

用意した植物の苗は、伸び過ぎたり痛んでいる枝や葉などをカットしておきます。根についた土はきれいにほぐしておきましょう。②の時にへこませた部分に苗を配置し、そのまわりに山野草向けの土を入れます。苗が固定できたら、全体の形を整えながら土を加えていきます。

④ 苔を貼りつけて固定する

土台を覆うように苔を貼りつけ、テグス糸で固定します。テグス糸で苗を傷つけないように気をつけながら、巻きつけていきます。テグス糸の密度に偏りがでないように巻くのが、美しいこけ玉を作るコツです。

⑤ 毎日水をあげましょう

写真のように、皿の上に配置すれば完成です。皿の水はきらさないようにしましょう。また、毎日霧吹きで全体を湿らすことも忘れずに。

元氣 レシピ まき巻きとんかつ巻



体力の消耗や食欲不振に陥りやすい夏には豚肉を使ったメニューがおすすめです。豚肉には、糖分を燃やしてエネルギーにかえる「ビタミンB1」が多く含まれているからです。つけあわせには、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、カボチャといった夏野菜をどうぞ。この季節に旬を迎える新鮮な野菜は、カロチン、ビタミンC、ビタミンEなどを豊富に含んでおり、夏バテからの回復に高い効果を発揮してくれます。

【材料(2人分)】

- 米…2カップ
- 小麦粉…適量
- ゆかり…大さじ1
- 卵…適量
- 豚もも薄切り…3~4枚
- パン粉…適量
- サニーレタス…4枚
- とんかつソース…適量
- 巻き海苔…2枚
- マヨネーズ…適量

【作り方】

- ① 豚もも薄切りを広げ、3~4枚重ねミルフィーユ状にし、とんかつにします。塩こしょうをして小麦粉・卵・パン粉をつけ170度にセットした油でカラッと揚げます。
- ② とんかつソースとマヨネーズを混ぜ、特製ソースを作ります。
- ③ お米がたきあがったらゆかり大さじ1~2を混ぜてゆかりごはんを作ります。
- ④ ご飯の粗熱が取れたら巻き簾(す)に、海苔→ご飯→レタス→とんかつ、②のソースをかけて巻きます。
- ⑤ 切り分けて、お皿に盛りつけたらできあがり！



直射日光を避け、風を取り込もう
すだれやよしずを使って窓から入ってくる直射日光を避けましょう。また、部屋に風の入口と出口を作り、室内に風を取り込めば、体感温度は大きく変わります。さらに、風の入口に濡れたタオルを干すと、気化熱で周りの空気が冷やされ、風がより涼しくなります。朝・夕に玄関先やベランダに水を撒く、打ち水も効果的です。

夜、閉め切った部屋に帰宅すると、室内に熱がこもっていることがあります。そんな時はすぐに冷房をつけるのではなく、窓を開け、換気扇や扇風機を使って室内の空気を循環させるようにしましょう。熱を持った空気は天井にたまっていきます。扇風機を使って天井の空気を外に出せば室温はかなり下がるはずです。カーテンやインテリアに青や水色といった寒色のものを取り入れれば、視覚的に涼しさを感じることが出来ます。

今年も暑い夏がやってきます。ここでは、部屋の温度や体感温度を下げてくれる、ちょっとした工夫をご紹介します。ぜひ一度試してみてください。

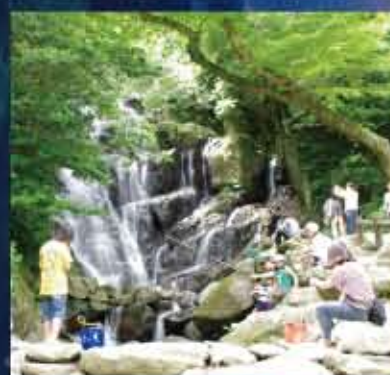
森林や滝、鍾乳洞などへ涼みに出かけるのもいいですね。

節電の夏に向けて

涼しい夏を過ごすための必須アイテムとして、クーラーがあります。クーラーの設定温度を1度上げると消費電力が約10%カットできると言われています。また、エアコンは起動時に最も多くの電力を消費するので、オン・オフをくりかえすのはNGです。節電は大切ですが、くれぐれも無理をしない程度で取り組みましょう。



冷んやりスポット！ 白糸の滝



約24mの落差を誇る福岡県指定の名勝。周囲には県指定天然記念物である樹齢約300年「萬龍楓(ばんりゅうかえで)」が自生し、7月初旬にはアジサイが咲き乱れます。食事処「四季の茶屋」ではそうめん流しが楽しめます(夏季限定)。

DATA
住所/糸島市白糸460-1
問/092-323-2114(四季の茶屋)

千仏鍾乳洞



昭和10年に国の天然記念物に指定された鍾乳洞。気の遠くなるような長い年月をかけて、カルスト台地の雨水によって作られた洞窟内は、年間を通して気温16度、水温14度に保たれているそうです。子どもからお年寄りまで探検家気分が味わえます。

DATA
住所/北九州市小倉南区平尾3-2-1
問/093-451-0368
入料/大人800円、高校生500円、中学生500円、小学生400円

ご当地名物！

ぼたもち(おはぎ)

北九州市民のソルフードといわれている「ぼたもち」。北九州ぼたもち研究会では、10月10日を「ぼたもちの日」と決め、さらなる普及を進めているそうです。ところで、「ぼたもち」と「おはぎ」の違いをご存知ですか？ 諸説あるようですが、牡丹の花が咲く頃(春の彼岸)に食べるのが「ぼたもち」で、萩の季節(秋の彼岸)に食べるのが「おはぎ」なのだそうです。



第42回 水の祭典 久留米まつり

期間:8月3日(土)~8月5日(月)
8月3日の前夜祭、4日の本祭、そして5日の筑後川花火大会と、この3日間は久留米の街が祭り一色に染まります。本祭は13時から明治通りが歩行者天国となり、マーチングやパフォーマンス、太鼓囃子、万人のそろばん総踊り、有馬火消しの梯子乗り、ウォーターイルミネーションなどの催しが行われます。

場所/久留米市明治通り歩行者天国ほか
花火大会は筑後川(河川敷)アクセス/明治通りまでは「西鉄久留米」駅より徒歩約5分
お問合せ/くまの祭典振興会事務局
TEL:0942-31-1717



九州国立博物館 中国王朝の至宝

期間:7月9日(火)~9月16日(月・祝)
日中国交正常化40周年を記念して開催され、東京・神戸・名古屋を巡回してきた展示イベントが、ついに九州上陸。初期王朝とされる「夏」から「宋」までの約3000年の歴史と、同時期に栄えた2つの王都や地域がつくりあげたダイナミックで多彩な世界を紹介する大型企画です。

観覧料/一般1,500円、高大生1,000円、小中生600円
住所/太宰府市石坂4-7-2
アクセス/西鉄「太宰府」駅より徒歩約10分
開館時間/9:00~17:00(最終入館16:30)※月曜休館
お問合せ/NTT「ハローダイヤル」TEL:050-5542-8600(8:00~22:00)



お出かけイベント

博多祇園山笠

期間:7月1日(月)~7月15日(月)
770年以上という歴史を持つ、博多を代表する祭り。15日間は祭りの正装である長法被姿の男衆たちが博多の町を闊歩し、町は熱気に包まれます。7月1日のお汐井取りから12日の「追山ならし」、13日の「集団山見せ」を経て、15日早朝にクライマックスの「追山笠」を迎えます。



住宅管理センターだより

福岡住宅管理センター ☎ 092-713-9111 (財)鹿児島県住宅・建築総合センター ☎ 099-224-4547 (社)宮崎県宅地建物取引業協会 ☎ 0985-22-8142
北九州住宅管理センター ☎ 093-561-3134 熊本県住宅供給公社 ☎ 096-382-5552
(下関分室) ☎ 083-224-2402 長崎県住宅供給公社(諫早事務所) ☎ 0957-26-9053

拭き掃除などで
清潔にしましょう



ポイント

- ① ダニのえさになるもの(食べ物のこぼしカス、カビ、フケ等)をとりぬくために、毎日清掃をする。
- ② 常に室内の通風をよくして、湿気のこもり、乾燥度を高める。
- ③ 畳の上にジュウタンを敷くと湿気のほとんど減らないのでできるだけ避ける。
- ④ 台所を常に清潔な状態にしておく。

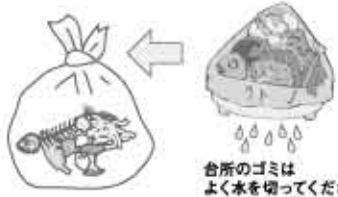
夏場のゴミは すぐ腐敗!!

ゴミ出しの日の定まった時刻に、
所定のゴミ置き場に出してください。

ゴミ収集は、各地方自治体で、収集日・収集方法を定めています。これらのルールを遵守して、快適な住環境にするために、ご協力をお願いいたします。

可燃ゴミ

可燃ゴミは、指定袋に入れ、
袋の口をしっかりとめて出してください。

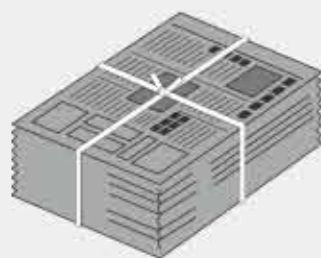


不燃ゴミ

不燃ゴミ(空缶・空ビンなど)は指定袋に入れ、袋の口をしっかりとめて出してください。指定日以外に出すと、収集されません。自治体によっては、資源ゴミとして分別収集するところもあります。



乾燥剤が大活躍!
食品やお菓子などに入っている乾燥剤はぜひ保存しておきましよう。雨中で履いた靴の中に入れて、不快感を取り除いてくれます(靴を傷める可能性があるので入れ過ぎ注意!)。残った花火は乾燥剤と一緒にビニール袋に入れて密封! 来夏まで保存できますよ。



アドバイス

新聞紙が大活躍!

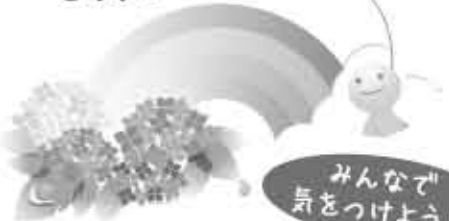
簡単に湿気をとってくれる便利アイテムの代表格は新聞紙。クルクルと丸めて押入れのすき間に入れば、除湿棒に大変身。棚のサイズに合わせて靴箱に敷いておけば、除湿効果が期待できる上、掃除も楽になりますよ。

ダニカビにご用心!

梅雨の時期にはご注意ください
梅雨期は、湿度が高くなり、暑くなる今からは、ダニやカビが発生しやすくなります。放っておくとさまざまな病気の原因にもなりかねません。日ごろから、室内を清潔に保つことをおすすめします。

ダニ
そのうち住宅に生息する代表的なダニは、イエダニ・ツメダニ・チリダニなど約20種類。就寝中に刺されるのは、イエダニ・ツメダニがほとんどです。このようなダニの繁殖を防ぐには、次のようなことに気をつけてください。

カビ
梅雨期には室内も湿りがちなので、晴れた日には窓を開けて換気につとめましょう。



みんなで
気をつけよう!

元気マメ知識

～目の健康編～

詳しい説明は動画で見ることができます

↓下記からアクセス!
<http://www.aozora-ur.com>

今回の先生
清沢眼科 院長
清沢 崇晃 先生

温(冷)タオルで疲れ目ケア!

長時間にわたってテレビやコンピュータなどを使用し、疲れ目気味という人も多いのでは。自宅や職場で、きつ目のケア&トレーニング方法などを紹介します。

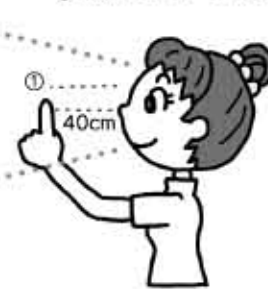
交互に隠して病気を発見!

目の病気を早く発見するには、手のひらで目を交互に隠し、左右の見え方の違いをまめにチェックしましょう。見え方に極端な差があるようなら、一度病院を受診することをおすすめします。

指先↓景色で老眼防止!

老眼が進むと、目の近くで焦点を合わせることが困難になります。そこで、普段から遠く近くとを交互に見る訓練をするようにしてください。目から40センチほどの場所に手の人差し指を立て、指先(指紋)①と遠くの景色②を10秒ずつ、交互に見るようにしましょう。

先生から
眼の老化防止には規則正しい生活や栄養のバランスのとれた食事が一番です。また、定期的な検診で自分の状態を知ること非常に大事です。



暮らしマジック

～快適な衣替え編～

衣替えの習慣は平安時代の宮中行事から始まったと言われています。中国の風習にならい、旧暦の4月1日と10月1日に夏服と冬服を替えること、これを「衣替え」と呼びました。しかし、天皇の着替えを担当する女官の職名を「更衣」と言うようになったことから、民間では「衣替え」と言うようになったそうです。



① 衣替えはカラリと晴れた日に行いましょう。「雨で外出できないから衣替えをしよう」という方がいるかもしれませんが、湿気の多い日に収納するのは避けましょう。

② クリーニングに出した衣類は、風通しの良いところで2〜3日乾燥させましょう。また、衣類にかけられているビニール袋は汚れ防止用であつて、保管用ではありません。ビニール内が蒸れてカビ発生の原因になることがありますので、必ず外してから乾燥収納しましょう。



私にもできるボランティア

復興へ
絆が紡ぐ
ボランティア

山村塾は「都市と農山村とが一体となり、棚田や山林といった豊かな環境を保全する」ことを目的に1994年に八女市で発足したボランティア団体です。2012年7月14日に九州北部を襲った豪雨は、当会が活動する八女市黒木町にも甚大な被害をもたらしました。現在は、「笠原復興プロジェクト」という災害ボランティア活動を積極的に行っています。活動内容に興味のある方は、下記までお問い合わせください。

山村塾事務局
八女市黒木町笠原9836-1 えがの森内
0943-42-4300
<http://www.h3.dion.ne.jp/~sannsonn/>

あなたの夢を教えてください!

家族でオーストラリアへ移住
主人が退職したら、自由に外国でのんびり楽しく自給自足の生活をしたいたすと思っています。
(50代女性)

社長になりたい!
自分が考えたオリジナルソングを流行らせたいので、会社を立ち上げてCMに使用します。
(20代女性)

ニューヨークへの一人旅!
20代の頃に初めて訪れた大興奮。その後結婚し、出産しましたが、いつかまた必ず行きます!
(30代女性)

息子と語りながらお酒を飲む!
現在3歳の息子と、20歳の叔父いと一緒に色々語りながらお酒を飲む予定です!
(20代女性)

家族でイタリアへ行く!
子宝に恵まれないときに、イタリアに旅行に行き、ミラノで願いが叶うという所で願掛け。その一カ月後、妊娠。もう一度家族でミラノに行きお礼を言いたいです。
(30代女性)

入金のご確認をお忘れなく!

日	月	火	水	木	金	土
6月						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

注 ご入金日ください!
・支払期日が25日の方は6月25日(火)引き落としとなりますので6月24日(月)までに
・支払期日が末日の方は7月1日(月)引き落としとなりますので6月28日(金)までに
※支払期日は賃貸借契約書に記載されています。毎月のお支払いは支払期日までをお願いします。
※家賃などのお支払いに関する事で不明な点がありましたら、管轄の住宅管理センター等、最寄りの窓口へお問い合わせください。



UR賃貸住宅では、人との出会いや学びの場を通して温かい交流の輪が広がっています。このコーナーでは、編集部がキャッチしたホットな活動をご紹介します。あなたも参加してみませんか?

サークル 北九州市八幡西区 本城西団地『書道教室』

「継続は力なり」をモットーに、 子どもたちに書くことの楽しさを伝授

「先生、できました!」という元気で自信に満ちた声が響く集会場。この場所で「書道教室」が開かれるようになったのは、7年前です。現在は、指導歴21年という椿先生が、3歳から中学1年生までの約30人を指導しています。「字が上手になることはもちろんですが、『大きな声で挨拶をする』ことや『正しい言葉遣いで人と接する』といった礼儀作法も指導しています」と椿先生。一人ひとりに丁寧な指導をされる先生の熱意は、しっかりと子どもたちに伝わっています。家でも学校でも塾でもない「学びの場」として、そして落ち着ける「居場所」として、多くの子どもたちが毎週火曜日の教室を楽しみに頑張っています。



サークル 福岡市西区 アーベイン四季・姪浜団地『MASAKOバレエ教室』

楽しいレッスンでバレエを好きになり 「できた!」の達成感でさらに成長

団地中央にある集会所にて2002年から始まった「MASAKOバレエ教室」。毎週金曜日の16時~19時の間、幼児・小学生低学年・小学生高学年の3クラス16人で練習しています。各クラス1時間という短いレッスンのため、練習の準備は協力して素早く行い、別の人が指導されていることを自分のことのように受け止めて振りの確認をするなど、限られた時間内で精一杯バレエと向き合っています。低学年クラスでは、まずはバレエを楽しんで好きになってもらえるよう、難しい用語を使わずにステップ指導を行うなどの工夫も。できた時の達成感により、技術だけではなく心の成長も得ているようです。今は8月にある発表会に向けて、ますます頑張っ練習しています。



団地ウォッチング!

福岡エリア

十郎川



西鉄バス「中村」から徒歩約4分のところにあり、都市高速出入り口にも近く、都心へ郊外へと好アクセス。徒歩約10分圏内に保育園や小学校、近隣には大型スーパーやホームセンターなどもあります。また、白十字病院やクリニックも複数あり、安心して快適な環境が揃っています。

周辺のおすすめ

団地内の花壇には住民の方々が、花々を植え季節を楽しんでいます。

- 所在地／福岡市西区十郎川団地
- 交通情報／西鉄バス「中村」徒歩約4分
- 完成年月／昭和54年11月~昭和62年7月
- 型式／1LDK、2DK、2LDK、3DK



シーサイドももちセンターステージ



福岡でも人気エリアのシーサイドももち。福岡タワーやヤフオクドームも近くにあり。また、福岡市総合図書館や福岡市博物館へ徒歩約10分という立地。バスなどの交通機関も充実していて、博多や天神をはじめ、どこへ行くにも便利です。都市高速の百道ランプのすぐ近くなのでカーライフも快適です。

周辺のおすすめ

オフィスビルが立ち並ぶ中にありながらも、遊具や、憩いの場があります。

- 所在地／福岡市早良区百道浜1丁目7番
- 交通情報／地下鉄空港線「西新」徒歩約12分
西鉄バス「博物館北口」徒歩約1分
- 完成年月／平成6年3月~平成8年8月
- 型式／1DK・R、1LDK、2LDK、3LDK、4LDK