

あおぞら

10月号



UR

UR都市機構

60年 まちと一緒にこれからも。

2015
【隔月紙】vol.205



2P

第11回 UR賃貸住宅居住者定期調査
にご協力をお願いいたします
お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!
便利で身近な団地のお店

4P

×2 コミュニティ 団地タイム

「シニア向けサロンやイベント」をご紹介します!

すぐできる DIY&インテリア/花散歩道
省エネ・節約LIFE

「照明」の省エネは「LED照明」と「時間」がポイント!

6P

住まいセンターだより

7P

カラダビタミン

～ノロウイルスに気をつけよう!～

URイベント情報

8P

お出かけ情報/彩食カンタンレシピ/
おすすめBOOK・映画・便利アイテム/読者の窓

団地自慢

アーベインリビエ清水

(福岡市南区清水2-20-1ほか)



すぐ側に那珂川を望む絶好のロケーション。病院、幼稚園もすぐ近く。学校はもちろん公共施設も揃っています。また、敷地のとなりに、大型のスーパーマーケットもあり毎日のお買い物にも便利。

リノ ヨウコ フラ教室

結成7年目の「リノ ヨウコ フラ教室」。講師の馬場先生は、ご自身も団地住まいで「みんなの憩いの場を作りたい!」との思いから、月3回木曜の10時30分からと19時30分からの2回、開催しています。14歳から70歳が参加し、親子で楽しんでいる方もいらっしゃいます!教室名にも入っている「リノ」は、ハワイ語で“輝く・光る”という意味。「自らが放つ光で輝いてほしい」という馬場先生の思いを受け、メンバーのみなさんはいっぱいの笑顔で踊ります。目下の目標は「ハワイで踊ること」。夢が叶うと信じ、一つひとつの表現を大切に、日々の練習に取り組んでいらっしゃいました。ぜひ、一度一緒にフラを体験してみたいはいかがでしょうか?



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

※ 北九州地区電話番号は、来年1月5日から福岡地区電話番号に統一させていただきます。

お住まいの皆様へお知らせです!!

5年間 5% 割引!

平成27年9月25日より
「近居割ワイド」
はじまりました!

「近居割」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
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)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
- ※2 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。

UR
賃貸住宅
団地のお店

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…。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様です。
- 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

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事ができますか? 「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>>

第11回

UR賃貸住宅居住者定期調査

にご協力をお願いいたします



ていちょう君

この調査は、UR都市機構が昭和40年から5年ごとに実施しているUR賃貸住宅の全国的な統計調査で、今回は11回目になります。UR賃貸住宅をより良くしていくためのアンケート調査です。皆様のご協力をお願いいたします。

- 調査期間…平成27年10月24日(土)から12月6日(日)まで
- 対象住宅…全国のUR賃貸住宅の中から無作為に選ばさせていただきます。
- 調査方法…①10月中旬、調査の対象となったお客様に、ご案内のはがきを郵送させていただきます。
②10月24日(土)以降、調査の対象となったお客様に、調査票等の用品を郵送しますので回答をお願いします。
③回答は、Webまたは調査票(紙)のいずれかの方法を選択できます。
Web回答(パソコン、スマートフォン)は11月5日(木)まで受け付けます。
Web回答をいただいたお客様のお宅への訪問回収はございません。
④Web回答をいただかなかったお客様のお宅へ、11月11日(水)以降に調査員が訪問し、調査票(紙)を回収させていただきますので、それまでにご記入いただくようお願いいたします。
- 調査内容…家族構成、年齢、収入などの世帯の状況、住宅の満足度、今後のお住まいの計画、高齢者支援・子育て支援に関する施設・サービスの希望 などについてです。

- ・調査の結果は、「〇〇といった意見が何%」という形で公表されます。お名前、ご住所等の個人情報が公表・特定されることはありません。
- ・ご回答いただいた内容は、本調査の目的のみに使用し、個人情報の管理につきましても法令に則り、十分な保護策を講じます。

本調査を騙った詐欺などには十分ご注意ください。
(本調査において、銀行の口座番号を聞いたり、金銭を要求することはありません)

【本調査委託機関】株式会社 サーベイリサーチセンター

【調査主体】独立行政法人 都市再生機構 本社 住宅経営部 営業推進チーム

☎045-650-0737 <http://www.ur-net.go.jp/sumai/teiki/>

街に、ルネッサンス
UR 都市機構
60年 まちと一緒にこれからも。



×2 コミュニティ 団地タイム

「シニア向けサロンやイベント」をご紹介します！

団地内では、自治会を中心に行っているイベントや活動が行われています。団地を支えてきたシニアの方々に楽しんでもらえるイベントなど、素敵な憩いの場ばかりです。

福岡市城南区
エリア

堤団地 祝 敬老会

団地住人が企画・演出・出演・運営！
芸達者な人たちが盛り上げる敬老会

9月19日、自治会主催の「祝 敬老会」を開催。司会をはじめ、出演者、運営ボランティアの方々など、ほとんどが団地に住む方で、団地ならではの手づくりの温かなイベントとなりました。若竹保育園の園児たちによるお遊戯や、堤団地こども会による歌のプレゼントから始まり、子どもたちのかわいい姿から、たくさんのパワーをもらったようでした。その後、会場を南国の風で包んでくれたフラダンス、曲に合わせた女性らしさ、男性らしさを表現した日本舞踊などの踊りも会場を盛り上げました。さらに、リズム体操や童謡を歌う会などもあり、盛りだくさん！あっという間の2時間でした。



堤丘小児童から手づくりのプレゼント。「一生懸命作ってくれたんだね」と大事そうに受け取られていました。演目後はボランティアの方が準備してくれた、お弁当やお吸い物で昼食。大広間の机をつなげてみんなで楽しみました。



人気のマジックショーでは、会場の方も一緒にマジック体験！

北九州市小倉南区
エリア

志徳団地 十八の会

毎回いろいろな催しが企画され、
みんなで楽しむ「十八の会」

志徳団地では、第1・3木曜10時から、約40名が集い「十八の会」が開催されています。取材日は、九州電力さんによる、環境・省エネをはじめ、停電時の対応、ブレーカーの取り扱い方など、生活に役立つお話。各自持ち寄った空きビンと保冷剤でアロマ消臭剤づくりにも取り組みました。昼食のちらし寿司、お吸い物、お餅は、「敬老の日」を祝って、自治会の方が手作りのもの！みなさんが生き生きと楽しく、充実した時間を過ごされているのが印象的でした。10月は帆柱山へのお出かけがあるなど、多様な企画が毎回予定されています。



当日の参加者の方は、たくさんの企画を考えてくれる自治会の方にとっても感謝されていました。

福岡市南区
エリア

桧原団地

祝 敬老の日

町内を支えるシニアの方々に
日頃の感謝を込めておもてなし

9月12日、団地内集会所にて、町内会主催の「祝 敬老の日」が開催されました。桧原団地にある、シニアで構成された任意団体「どうしよう会」が、町内会の活動にも積極的に参加してくださっていることへの感謝を込めて、70歳以上の住人のみなさんをご招待！一人暮らしの方も多いため、おしゃべりをしながらの昼食は「みんなで食べる食事はおいしいね」と、たくさんの笑顔であふれていました。即興のフラダンスや、カラオケ大会などもイベントを盛り上げました。団地内での近所づきあいが広がるよう、こうして普段からたくさんのイベントを通じ、住人同士の交流の場を広く提供しています。



第3木曜に開催される「どうしよう会」のシニアサロンでは、お茶会などを実施。共に団地で過ごす仲間の心強さを感じておられます。



北九州市
八幡西区エリア

本城西団地 シニアサロン

学んですぐに実践できる
シニア向け「交通安全教室」

本城西団地で第2・4火曜の月2回開催されているシニアサロン。茶話会で、イベント情報やお互いの近況などを共有しています。取材日は、茶話会の後に折尾警察署（交通第一課）と北九州市（安全・安心都市整備課）の職員の方による「交通安全教室」が開かれました。シニアに起こりやすい、身近に潜む交通事故のケースが紹介されると、参加者からも「自転車の交通ルールについて」などの質問が上がり、終了後には団地周辺の道路事情について、参加者同士で意見を交わしていました。交通安全への意識が、いっそう高まったようです。



「みんなで気をつけて事故を起こさない、事故に遭わないように注意したい」と参加者のみなさん。

花散歩道

季節の花の楽しみ方をお伝えします！



「福岡県森林浴100選」にも選ばれた約4.5kmの散策路や宗像市近郊を一望できる丘、芝生広場など、四季折々の自然や野鳥を身近に感じながら心も身体もリフレッシュできる公園です。体調に合わせた散策モデルコースも設定されていますので、カメラをもってピクニック気分でお出かけしてみませんか？子どもたちが遊ぶ遊具がいっぱいの遊び場も紅葉が色づく秋がおすすめです。年間を通してイベントを開催しており、11月14日（土）には「第5回 風あげ大会」もありますよ。

ふれあいの森総合公園
住所/宗像市山田1619-8 TEL/0940-35-6548

省エネ・節約LIFE

「照明」の省エネは「LED照明」と「時間」がポイント！

家庭の電気使用量の約13%を占める「照明」。場所に合った電球を選び、省エネ性能に優れた製品に取り替えることをおすすめします。使用時間の短縮、こまめな掃除、傘部分に光を通すような器具を選ぶことでも、随分節約になりますよ。

照明用の電球の種類 「白熱灯」「蛍光灯」「LED電球」がありますが大きな特徴は下記のとおりです

白熱灯 食卓や洗面所など、「ツヤや立体的な表現」に優れている 蛍光灯 キッチンや廊下など、「短時間使用する場合」に向いている LED電球 リビングや天井灯、門灯など、「長時間使う場所」に向いている

LEDの魅力 消費電力が少ない 商品寿命がオンオフの繰り返しによる影響を受けにくい 色や明るさの調整ができる スイッチオンですぐに明るくなる 低発熱で紫外線を含まない 水銀を使っていない 寿命が長い など

特徴	白熱電球	電球形蛍光灯	電球形LED電球
寿命	約1,000時間	約6,000～10,000時間	約40,000時間
省電力	（白熱電球の約1/4）	（電球形蛍光灯の約3/4）	
1日1時間短くすると	約430円の節約	約100円の節約	約70円の節約

電球形蛍光灯にチェンジ！ 約1,850円の節約
電球形LED電球にチェンジ！ 約1,980円の節約

※参照：資源エネルギー庁（一社）日本照明工業会「あかりの日」委員会 ホームページ

（単位：年間）

DIY&インテリア

初めての人も簡単にできる！
暮らしを楽しむアイデアをお届けします！
「ワイヤーネット」を使ったアレンジ



1 「ワイヤーネット」を組み合わせて、ラック作りに挑戦！100円SHOPで購入できるワイヤーネット。使用したいスペースに合わせて大きさを選びましょう。ネットを組み合わせる時に簡単に扱える結束バンドがあると便利。



2 縦長に組みたい場合、しなりやすいため、背面の補強や、天板・床板以外にも横板を入れるなどの工夫を。後から、高さや幅を変更したい場合に結束バンドを切り離し組み替えられる気軽さも魅力。



3 収納BOXなどを入れて使うと、より整理しやすくなります。また、スカート用ハンガーに下げてスカートや小物を収納することも。ネットの側面にS字フックを下げてベルトなどを掛けても便利です。

URイベント情報

香椎団地「もちつき大会」

12/20(日)10:00～12:00

場所/集会所
参加対象/自治会員の家族
自治会所有のもちつきセットで、もち米蒸しつき、まるめて試食、販売までします
0歳、1歳、新1年生に紅白餅プレゼント

長住団地

「長住団地自治会創立50周年記念
長住団地避難訓練」

11/8(日)10:00～

場所/長住団地集会所及び運動場
参加対象/全自治会会員
人工呼吸・AED・消火器・防火扉破壊 訓練 外

「長住団地もちつき大会」

12/5(日)10:00～15:00

場所/集会所及び中庭 参加対象/居住者
自治会主催のもちつき大会

原団地「第4回 原団地餅つき大会」

12/23(水・祝)9:00～13:00予定

場所/集会所前広場
参加対象/居住者対象
年齢を問わず、餅つきの体験ができ、仕上がった餅は販売します。

日の里団地「AP2区 もちつき大会」

12/19(土)か12/20(日)12:00～14:00

場所/日の里団地集会所と集会所前
参加対象/AP2区入居者

UR友泉「第8回クリスマスコンサート」

11/29(日)14:00～16:00

場所/集会所(3棟3F)
参加対象/全団地居住者
プロの演奏家によるコンサート。
みんなで合唱・その後茶話会をしながら
親睦を深める
※ただし演奏者未定のため内容は未確定。

桜原団地「町内会 餅つき大会」

12/13(日)9:00～12:00なくなり次第終了

場所/団地内の中央公園
参加対象/団地入居者
餅をついた餅をおろし大根、きな粉、
練豆などにまぶしていただく、豚汁やぜんざいなどもあり。

堤団地「にこにこサロン」

11/21(土)・12/19(土)10:00～12:00

場所/集会所 洋室
参加対象/65歳以上 高齢者・障がい者
11/21 スポーツレクリエーション 12/19 干支作り

下大利団地「大野城市クリーンシティ」

11/1(日)、予備日11/8(日)9:00～

場所/下大利団地
参加対象/全員 清掃を行います

徳力団地「もちつき大会」

12/13(日)10:00～12:00

場所/おじょうさん広場
参加対象/年齢は問いません
もちをついたり、めめたり、ふるまったりと
会員相互の親睦を深め、子どもたちに継承するために行う

「クリスマス会」

12/24(木)12:00～14:00

場所/徳力団地集会所
参加対象/年齢は問いません
お楽しみ会でゲームをしたり、
手づくりのクリスマスリースなどを作ります

志徳団地 ふれあいサロン 十八の会

安心安全なくらしのために「私はだまされません」
11/5(木)10:30～12:00(講話)

場所/団地集会所(洋室)
参加対象/65歳以上の方ならだなたでも大歓迎です
後を絶たない悪徳商法とマイナンバー制度の
光と影についての講話

梅ノ木団地東地区

「防災訓練」11/22(日)10:00～12:00

場所/プレハブ事務所(テニスコート内)
雨天の場合UR集会所2階 参加対象/団地住民
折尾警察署による、ニセ電話サギ、
交通安全教室(子ども向け)

新下関団地

「防犯講話と芋煮会(内容については未定)」
11/21(土)10:30～12:00

場所/団地内集会所
参加対象/団地内居住者の自治会員
勝山交番による防犯講話終了後、芋煮会食をす

城野団地「ふれあい茶話会」

11月末近くの日曜日 11:30～13:00位

場所/城野団地集会所 参加対象/自治会員
季節の食材を取り入れた食事会 ふれあい交流

「クリスマス 餅つき」

12月末近くの日曜日 11:30～13:00位

場所/城野団地集会所
参加対象/11月の役員会で決定予定
プレゼントを持ってサンタクロースが毎年やってきます

アーベインルネス片野「クリスマス会」

12月を予定 午前中

場所/集会所内(洋室大)
参加対象/団地内居住者(主に子ども中心)
詳しい内容は未定(ツリーの飾り付け・飲食など計画中)

※予定が変更になる場合がございます。
※参加対象者は基本的に団地にお
住まいの方になります。参加され
る場合は、前もって各団地内の
掲示板などをご確認ください。

カラダビタミン

今回のテーマは

ノロウイルスに気をつけよう!

空気が乾燥し始める10月頃から流行し、12～1月にピークを迎える「ノロウイルス」による食中毒や感染症。その感染力は高く、感染しないためには正しい知識を持って、しっかり予防することが大切です。

ノロウイルスとは?

特に冬季に流行する感染性胃腸炎。1～2日程度の潜伏期間を経て、嘔吐や下痢、腹痛などの症状が出ます。

感染経路は?

食品からの感染
感染した人が調理などをして汚染された食品から。
ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などから。

人からの感染

感染者の嘔吐物・ふん便などからの二次感染。
家庭や施設内などでの飛沫などによる感染。

予防のためにできること

食品の加熱処理 適切な手洗い 健康管理

ウイルスは熱に弱いため、しっかり加熱したものを食べましょう。石けんを使って、手指とその間、爪の間、手首まで丁寧に洗うことは、インフルエンザや風邪予防にもなります。また、感染しない強い身体をつくることも予防のひとつ。栄養管理に気を配り、適度な運動を心がけましょう。

かかってしまったら…

最寄りの保健所・かかりつけ医に相談を。ワクチンがないため、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないよう、水分・栄養補給を十分に行いましょう。下痢止め薬は病気の回復を遅らせることがあるので、自分の判断では使用しないよう注意。

二次感染を防ぐために

トイレや手すり、ドアノブ、洗面台、食器など、感染者が使用したものはすべて塩素系漂白剤で消毒を。拭き取りに使用したペーパータオル等はビニール袋に密閉して速やかに廃棄します。換気も十分に行いましょう。※塩素系漂白剤を使用の際は各製品の「使用上の注意」を確認しましょう。

厚生労働省HPを参照

住まいセンターだより

福岡住まいセンター	☎ 092-713-9111	(公財)鹿児島県住宅・建築総合センター	☎ 099-224-4547	(一社)宮崎県宅建物取引業協会	☎ 0985-22-8142
北九州住まいセンター	☎ 093-561-3134	UR熊本センター	☎ 096-322-5000		
(下関分室)	☎ 083-224-2402	長崎県住宅供給公社(諫早事務所)	☎ 0957-26-9053		

最低限のマナーを守ろう

日中は何となくともなくても深夜の物音は小さくても気になるもの。洗濯機や掃除機を控える方は多いと思いますが、話し声やテレビの音のボリュームを下げることや、ドアの開閉、足音にも気を配りましょう。気を配っている様子が伺えれば、物音がしてもさほど気にならないということも、周囲の住人のみなさんへの思いやりを持って行動するよう、心がけましょう。



関係づくりも大切に

顔も知らない人からの迷惑は不快に感じても、知った人だと気にならないというケースもあります。最初はあいさつだけでもいいので、日頃から交流を深めるようにして、「お互い様と理解し合える関係づくりを築いておくことをおすすめします。」

気をつけたい迷惑音

早朝の目覚まし、オーディオの低音などのほか、共用部での井戸端会議など大声でのおしゃべり、笑い声は迷惑に思われることが多いもの。お子さんがいる



お家では、壁へのボール当てやゲームの効果音、振動音にも注意を。深夜・早朝の車のアイドリングは音はもちろん、排気での臭いも気になること。環境のためにも、なるべく短時間にとどめましょう。



意外と見落としがちな臭いへの配慮

涼しくなったとはいえ、生ゴミの臭いは困りもの。臭いだけでなく、コバエやゴキブリの原因にもなるため、ゴミ出しにも注意が必要。分別はもちろん、水気を切る、袋の口をしっかりと閉じる、破れていないかを確認することを習慣にしましょう。換気扇下やベランダでタバコを吸う方もいると思いますが、その煙が近隣の方の迷惑になっていることもあるので、風向きなどにも気を付けたいですね。

冬の結露にご用心!

暖房が必要なシーズンになると、気をつけたいのが結露。室内外との気温差で発生し、窓枠が腐ったり、身体に影響を及ぼすカビの原因となるためなるべく結露を出さないよう、また出た時にはすくに対処するよう心がけましょう。

★結露への対策①

水蒸気を作らない!

洗濯物の部屋干しはこの時期はNG。お風呂の残り湯は溜めずに、再利用する場合でもすぐに使って。入浴後は壁・床・浴槽に冷水シャワーをかけておく効果的。料理の際は換気扇を必ずまわしましょう。結露防止スプレーや窓に貼るシート、給水テープなど、便利な結露対策グッズを利用することをおすすめです。

★結露への対策②

風通しの良い家に!

こまめな換気と、室内の温度を上げ過ぎないことに注意し、温度差が広がらないようにしましょう。タンスなどの家具は、壁から10cmくらい離して置くこと。晴れた日の日中は、押し入れ・クローゼットの扉を開けて、換気をしましょう。



★それでも結露が出たら…

毎日のことなので大変ですが、こまめに拭くことが第一です。放っておかないことが大事です。

家賃等及び駐車場利用料金口座振替について 入金のご確認をお忘れなく!

2015	日	月	火	水	木	金	土
10月 October					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

2015	日	月	火	水	木	金	土
11月 November	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					

【注】入金日をご確認ください!

・支払期日が25日の方は10月26日(月)引き落としとなりますので10月23日(金)までに
・支払期日が末日の方は11月2日(月)引き落としとなりますので10月30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お願いいたします。
※家賃などのお支払いに関することで不明な点がございましたら、管轄の住まいセンター等、最寄りの窓口へお問い合わせください。

【注】入金日をご確認ください!

・支払期日が25日の方は11月25日(水)引き落としとなりますので11月24日(火)までに
・支払期日が末日の方は11月30日(月)引き落としとなりますので11月27日(金)までに

お問合せ 株式会社フラウ内 あおぞら編集部

TEL (092)751-8830 メール/aozora@frau-net.com
〒810-0041 福岡市中央区大名2-11-22 若林ビル (株)フラウ「あおぞら読者プレゼント」係

お出かけ情報



田川市美術館

絵本原画展

きかんしゃトーマスとなかまたち

世界中で愛される「きかんしゃトーマス」の世界を、約340点の絵本原画をはじめ、TVシリーズ撮影用のモデル車両展示や映像の上映などで紹介。関連イベントも盛りだくさん、親子で楽しめる展覧会です。



レジナルド・ダルビー「トーマスとバーティー」1949年
© 2015 Gullane (Thomas) Limited.

住所／田川市新町11-56

期間／11月14日(土)～12月27日(日)

時間／9:30～18:30

観覧料／一般600円 高大生300円 小中生100円 小学生未満無料

問い合わせ／0947-42-6161

博多ライトアップウォーク2015

博多千年煌夜(はかたせんねんこうや)

博多に点在する寺社の建物や庭園をライトアップする幻想的なイベント。「日本夜景遺産」にも認定された美しさで、博多の歴史や文化を肌で感じられます。普段は見られないエリアの特別公開や夜市の開催も。



住所／福岡市博多区

(櫛田神社・承天寺・東長寺・妙楽寺・円覚寺・妙典寺・正定寺・本岳寺)

期間／11月19日(木)～23日(月・祝)

時間／17:30～21:00(入場は20:45まで)

入園料／1日フリーパス 前売り1,000円/当日1,300円

中学生以下は無料(要保護者同伴)

問い合わせ/TEL:092-419-1012(博多区役所企画振興課、平日9:00～18:00)

彩食カンタンレシピ



「俺、ガキ!!ご飯」

【材料4人分】

柿 ……………1/2個
オレンジジュース ……100ml
米 ……………360g
ベーコン ……………100g
キャベツ ……………1/10個
ねぎ ……………適量
バター ……………50g
塩 ……………1g
ダシの素 ……………3g
うす口醤油 ……………10g



【作り方】

- ①柿とみかんをミキサーにかけ、こす。(果汁)炊飯器に、洗った米、果汁、水とダシの素、うす口醤油を入れ、炊く。
- ②ベーコンを1cm幅に、キャベツは3cmの角切りにし、バターをひいたフライパンで炒める。
- ③ご飯が炊きあがったら、炒めた具材をすばやく混ぜ合わせる。
- ④仕上げに、ねぎを軽くまぶして、出来上がり。

柿の魅力!

福岡かきは、毎年9月～翌2月まで品種をリレーして販売を行っています。甘柿1個(約300g)に含まれるビタミンCは約210mg。グレープフルーツの約2倍です。また、柿に含まれているカリウムは、体内ナトリウムの排出を促進します。柿の熱量は100gあたり60kcal。毎日食べたい低カロリーなフルーツです。



【参考】可食部100g当たり:五訂増補版日本食品標準成分表より

読者の窓

読者のみなさんから届いた作品や声をご紹介します!

エピソード

団地に住んで5ヶ月になります。温かくあいさつをしてくださる方が多く、安心感を覚えます。読者の窓を読んでも団地に住んでよかったと思う方が多いようで、良かったです。(香椎若葉 20代女性)

今は大学生になった子どもたちがまだ幼いころ、近所に心優しい高齢者の方々がたくさんいらっしゃいました。その時、育ちゆく子らをお見守りいただいたことを思い出しています。親の知らぬ間に遊んでいる写真を撮っていただいたり、折にふれ声をかけてくださったり。また子どもたちも、エレベーターのない住まいで、ゴミ捨てのお手伝いをするようになりました。お年寄りと接することで、子どもが学ぶことの大きさを今、改めて思い、感謝と懐かしさでいっぱいです。(ぐうたら母ちゃん 50代)

金山団地バス停と金山団地集会所の花壇は手入れがいき届きすばらしいです。今年も夏には、すばらしい白百合を見せていただきました。ありがとうございます。来年の夏を楽しみに長生きしたいと思っています。(金山団地 80代男性)

作品募集中!

団地の風景写真や、俳句、川柳、絵手紙のほか制作した作品の写真を募集します。下記のメールアドレスへお送りください。

メールアドレス **aozora@frau-net.com**

タイトルに「URあおぞら作品募集」と明記し、写真と一緒に①住所・名前(掲載プレゼント発送のために本名)と掲載用のペンネーム、②年齢③電話番号④作品への思いをご記入の上ご応募ください。

おすすめBOOK



『ジャースイーツ』

ジャー(透明のガラス瓶)に生地やフルーツを重ねて入れるだけ!冷やすとさらにおいしいゼリーやババロア、プリン、チーズケーキなど、簡単でかわいくて持ち運びにも便利な「ジャースイーツ」のレシピがいっぱいです。

著者/隈部美千代 学研 1,200円(税別)



おすすめ映画



劇場版『MOZU』

北九州市内で撮影が行われ、話題を呼んだドラマ「MOZU」が映画に!今作は、国内では撮影不可能な大規模アクションシーンを実現するため、海外ロケを敢行。事件の真相を追う倉木たちと、最後の敵・ダルマとの死闘がついに幕を開ける。11月7日(土)全国公開



©2015劇場版「MOZU」製作委員会
©遠坂剛/集英社

おすすめ便利アイテム



Naturalist たけかわ(10枚入り)

おにぎりを竹の皮でくるんでハイキング気分を味わってみませんか?竹の皮は抗菌性や通気性に優れていますので、くるまれたおにぎりもしっとり。包みとして使った後は、煮魚の鍋に敷いたり、落とし蓋代わりに使えます。天神口 650円(税別)



●本誌に掲載している情報は、2015年10月5日現在のものです。内容に変更がある場合がございます。 ●本誌掲載記事・写真・画像・図表などの、無断複写・転載を禁じます。

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、株式会社フラウ(あおぞら編集部)からの商品のお届け、プレゼントの発送、本の掲載、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。 ◎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させるための監督を行います。 ◎アンケートの集計結果は、個人を識別できないよう統計処理をし、誌面に第三者に開示することがあります。 ◎ご本人が自己の個人情報について、開示・訂正・削除を希望される場合は下記のお問い合わせ窓口にご連絡ください。 ◎お問い合わせ窓口▶株式会社フラウ 個人情報保護管理者TEL:092-751-8830

お問合せ

株式会社フラウ内 あおぞら編集部

TEL/(092)751-8830

メール/aozora@frau-net.com

vol.205 | 2015年 10月 | あおぞら