

あおぞら

月号

UR UR都市機構

60年 まちと一緒にこれからも。

2016
【隔月紙】vol.207



2P 平成28年度家賃改定特別措置更新申請のご案内
UR賃貸住宅の「経費家賃改定ルール」の見直しについて
ご注意ください!詐欺事例が団地内でも発生しています!
ガスマイコンメーターの復帰方法
機械式駐車場の安全な使用について

6P 住まいセンターだより

7P カラダビタミン
春の大敵!「花粉症」対策
URイベント情報

4P **コミュ² 団地タイム**

団地内の「冬のイベント」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 ~お風呂の省エネ~

8P お出かけ情報/彩食カンタンレシピ/
おすすめBOOK・映画/読者の聲

団地自慢

徳力団地

(北九州市小倉南区徳力団地)



モノレール「徳力公団前」駅からすぐの場所にあり、好アクセス。団地内にはスーパーをはじめ、美容室や酒屋など生活を豊かにする店舗が充実しているほか、幼稚園・保育園もあり、子育てにも適した環境です。

アンビシャス広場「クリスマス会」
徳力団地

団地集会所とその前の広場を使って、自治会主催のクリスマス会が開催されました。URをはじめ、JS日本総合住生活、エフ・コープ、北九州市立大学の協力のもと、事前にしっかりと会議を重ね、例年以上に盛り上がりました。広場ではつきたてのお餅や豚汁の振る舞い、カレーの販売など。集会所内では、クリスマスモードを盛り上げるマリimba演奏や手遊びなどのステージ、さらに賞品がもらえるゲームも行われ、高齢者の方々も子どもたちも一緒に楽しみました。最後には、サンタさんからお菓子のプレゼントもあり、参加者のみなさんは大満足の様子でした。会の後にはクリスマスツリー作りのワークショップも開催されました。



**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/北九州地区 ☎ (092) 861-2525

※ 北九州地区の電話番号は、2016年1月5日から福岡地区と同じ電話番号に統一させていただきました。

ご注意ください！ 詐欺事案が団地内でも発生しています！

UR職員が住宅を訪問した際にその場で現金をお預かりすることはありません。

URの団地内において、「URの関係者である」などとしてお住まいの方を騙す詐欺が発生していますのでご注意ください。住宅を訪れてくる者に不審な点を感じましたら、身分証の提示を求めると、住まいセンターまでご相談ください。

- 〈事例1〉 自宅に男の人が二人できて、「UR職員だが、家賃等の集金に来た。今月は口座振替でなく集金なので払ってください。」と言われたので家賃等相当額を支払った。後で管理サービス事務所に確認したら、URは集金を行っておらず、騙されたとわかった。
- 〈事例2〉 自宅に男の人がきて「UR職員だが、あなたは家賃等を2か月分滞納しているから払ってください。」と言われた。その場では断ったが、翌日また同じ人がきて請求されたので支払ってしまった。後で住まいセンターに確認したところ、URから滞納はないと説明されて、騙されたとわかった。
- 〈事例3〉 自宅に男性がきて「UR職員だが、給水塔の修繕費として1,500円を集めているので払ってください。」と言われたので支払った。翌日、管理サービス事務所へ問い合わせたところ、URはそのような徴収をしていないと説明され、騙されたとわかった。

ガスマイコンメーターの復帰方法

震度5相当以上の地震発生などの非常時には安全装置が作動し、マイコンメーターがガスを遮断したままです。ガスが使用できない場合は、右記の復帰手順にそって、ご点検・ご対応をお願いいたします。

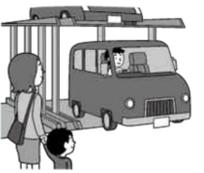
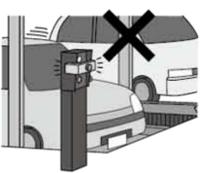
⚠ ガス臭いときは復帰操作は行わず、窓や扉を開放し、ガス会社にご連絡ください。

マイコンメーターの復帰手順 (一般型マイコンメーターの場合)

- すべてのガス機器を止めます。屋外の器具も忘れずに。
※メーターガス栓は閉めないでください。
 - 復帰ボタンのキャップを外します。
※メーターの種類によってはキャップがないものもあります。
 - 復帰ボタンを奥までしっかり押し、すぐに手を離します。その後、キャップを元に戻しておきます。
 - 約3分待ちます。赤ランプの点滅が消えると、ガスが使えます。
- 3分間のランプ点滅中に、マイコンメーターが安全確認を行い、異常がない場合は点滅が消えてガスをご使用になれます。3分以上点滅が続くときは、ガス機器の止め忘れがないかを再確認して、やり直してください。

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。

<p>機械式駐車場で自動車を入出庫する際は、運転者以外は駐車場の外で乗降してください。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>駐車装置の操作ボタンを器具などで固定し続けた状態にすることは絶対に行わないでください。</p> 	<p>入出庫作業時に駐車装置内に長時間留まらないうでください。</p> 
---	---	--	---	---

障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、右記の障がい等の程度に該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額(※1)が15万8千円以下(※2)の場合、日常生活を支援するため、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じております。なお、当該措置の適用を受ける場合は、申請手続きが必要となります。当該措置の詳細及び申請手続きにつきましては、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。

- ※1 所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得におおし、そこから控除額を差し引いた金額を12か月で割った金額のことです。世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって控除額が変わり、所得月額が変わります。
- ※2 平成21年3月31日から現在まで引き続き減額措置の適用を受けている世帯については、20万円以下とします。

対象となる障がい等の程度

- 身体障害者手帳の交付を受けている1級から4級の障がいのある方
- 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1級又は2級の障がいのある方で常時介護を要する方
- 療育手帳の交付を受けている重度の障がいのある方で常時介護を要する方
- 児童相談所、知的障がい者更生相談所又は精神科医等から重度の知的障がい又はこれと同程度の精神の障がいがあると判定されている方で常時介護を要する方
- 要介護認定を受けている要介護度が1から5である方

平成28年度家賃改定特別措置更新申請のご案内

UR都市機構では、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方に対して、居住の安定に配慮させていただくこととして、家賃改定に伴う家賃の上昇を抑制する特別措置を講じております。

この特別措置の適用を受けていただくには、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27年度に特別措置の適用を受けている方が、平成28年度も継続して特別措置の適用を受けていただくには更新申請が必要です。現在、更新申請を受け付けておりますので、申請がお済みでない方は、お早めに申請いただきますようご案内します。

〔生活保護世帯として特別措置の適用を受けている方につきましては、平成28年度の生活保護の住宅扶助限度額が確認でき次第(平成28年3月中旬ごろ)、UR都市機構から申請関係書類を送付させていただきます。〕

平成28年度の更新申請手続きはお済みですか？	申請手続きについて
<p>■受付期間</p> <p>高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 平成28年2月29日(月)まで</p> <p>生活保護世帯の方 平成28年3月31日(木)まで</p> <p>※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。</p>	<p>●平成27年度に、この特別措置の適用を受けている方が申請できます。</p> <p>●更新申請の対象者の方々に郵送しております「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」にご記入の上、必要書類を添えて、最寄りの管理サービス事務所または住まいセンター等までご申請ください。</p> <p>●申請手続きに関するお問い合わせは、お住まいの団地を管理している住まいセンター等までお問い合わせください。</p> <p>※現在、特別措置の適用を受けていない方のうち、要件を満たしていると思われる方は、管理サービス事務所または住まいセンター等までご相談ください。</p>

申請手続きはお早めに



UR賃貸住宅の「継続家賃改定ルール」の見直しについて

UR賃貸住宅にお住まいの皆さまに適用される家賃(以下、「継続家賃」といいます。)の改定について定めた「継続家賃改定ルール」については、「行政改革推進会議独立行政法人改革等に関する分科会第4ワーキンググループ報告書(平成25年12月18日)」及び「独立行政法人改革等に関する基本的な方針(平成25年12月24日閣議決定)」を踏まえ、居住者の代表を含む有識者からなる経営基本問題懇談会家賃部会において見直しの検討を行い、平成28年4月より見直し後の「継続家賃改定ルール」の運用を開始することといたしましたので、お知らせいたします。

見直し後の継続家賃改定ルール 及び 低所得高齢者世帯等に対する特別措置

「継続家賃改定ルール」	「継続家賃改定に伴う低所得高齢者世帯等に対する特別措置」
<p>1 家賃再評価手法</p> <p>(1) 継続家賃の再評価手法は、不動産鑑定評価基準に基づく鑑定評価手法の差額配分法を基本とし、スライド法を併用することとする。</p> <p>(2) スライド法の変動率は、近傍同種の住宅の家賃の額(以下「近傍同種家賃」という。)の直近改定時点(未改定の場合は契約時点)からの変動率を用いる。</p> <p>2 算定方法</p> <p>(1) 差額配分割合は2分の1とし、差額配分法とスライド法の併用割合は2:1とする。</p> <p>(2) スライド法による再評価額が差額配分法による再評価額を上回る場合は、スライド法は併用しないこととする。</p> <p>3 改定対象住宅等</p> <p>(1) 継続家賃の改定対象住宅は、各住宅の契約更新日において、改定前継続家賃と近傍同種家賃との間に都市再生機構法第25条1項に定める「近傍同種の住宅の家賃の額と均衡を失しない」範囲を超えて乖離が生じている住宅とする。ただし、前回の改定(未改定の場合は契約時)から2年に満たない住宅は除く。</p> <p>(2) 継続家賃の改定時期は、各住宅の契約更新日とする。</p> <p>4 敷金の取扱い*</p> <p>敷金は、原則として、改定後継続家賃の3か月に相当する金額の範囲内で変更する。</p> <p>5 その他</p> <p>継続家賃改定による増収額を含む家賃収入は、賃貸住宅事業に優先的に充当する。</p>	<p>低所得高齢者世帯等の居住の安定に配慮する観点から、一定の要件に該当する世帯を対象に、家賃改定に伴う家賃上昇を抑制するために特別措置を講じることとする。</p> <p>1 世帯要件</p> <p>(1) 家賃改定日に収入分位25%以下の低所得世帯(収入が公営住宅法施行令第6条第2項以下の数値の世帯)で、次に定める世帯(以下「低所得高齢者世帯等」という。)</p> <p>① 高齢者世帯</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主たる生計維持者の年齢が65歳以上である世帯 <p>② 子育て世帯</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主たる生計維持者が配偶者のいない方で現に20歳未満の子を扶養している世帯 ・同居する18歳未満の者を扶養している世帯(妊娠している者を含む世帯)。 <p>③ 心身障がい者世帯</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体障がいの程度が1級から4級である者を含む世帯等 ・精神障がいの程度が1級又は2級程度である者を含む世帯 ・上記精神障がいの程度に相当する知的障がいである者を含む世帯 <p>(2) 生活保護世帯</p> <p>2 措置の内容</p> <p>(1) 低所得高齢者世帯等 改定後支払家賃を改定前支払家賃まで減額する。</p> <p>(2) 生活保護世帯 改定後支払家賃を生活保護法による住宅扶助限度額まで減額する。ただし、改定前支払家賃を下限とする。</p> <p>3 措置期間</p> <p>継続家賃の改定日から退去までの間とし、毎年度資格確認の上当該特別措置を適用することとする。</p>

*「敷金の取扱い」について、「原則として、改定後継続家賃の3か月に相当する金額の範囲内で変更する」としておりますが、平成28年度の改定においては、継続家賃改定に伴う敷金の追加徴収を行いません。

継続家賃改定ルール見直しに伴う経過措置について

- (1) 継続家賃改定の実施日等
- 平成26年3月31日以前から入居されている住宅のうち、前回の継続家賃改定(平成26年4月1日)の対象住宅で改定前継続家賃と近傍同種家賃との間に「近傍同種の住宅の家賃の額と均衡を失しない範囲」(5%)を超えた乖離が残っている住宅については、平成29年4月1日以降の各住宅の契約更新時に実施し、改定前継続家賃と近傍同種家賃との間の「近傍同種の住宅の家賃の額と均衡を失しない範囲」(5%)を超えた乖離が解消するまでの間は、次回改定までの期間を3年ごとといたします。なお、改定額が6,000円を超える住宅に対しては、現行の激変緩和措置の適用を継続いたします。
- (2) 特別措置
- 特別措置の適用を受けている世帯については、退去までの間、現在の措置の適用を継続いたします(更新手続等については、1月より順次ご案内しています)。ただし、改定前支払家賃が近傍同種家賃の住宅の家賃と公営並家賃(公営住宅法施行令第2条に準じて算定される額)の中間水準の家賃(以下「中間水準家賃」という。)を下回る世帯は、改定後支払家賃を中間水準家賃といたします。なお、1回の増額上限額は3,000円とします。



福岡市中央区
エリア

コミュ^{x2} 団地タイム

団地内の「冬のイベント」をご紹介します!

団地内では、居住者の方が中心となって季節の行事を開催しています。
団地内の集会所や共有スペースを活用して行われるイベントに参加してみませんか?

アーバインネス友泉 2015年冬の和楽コンサート

プロ演奏家による和楽ミニコンサート
団地内で、心あたたまる音楽と交流を

11月29日、友泉団地自治会主催の「2015年冬の和楽コンサート」が開催されました。今回で8回目となるこのイベントは、2013年までは「秋のふれあいコンサート」として開催されていましたが、2014年より冬のコンサートに。今回の演奏者は自治会副会長さんが「ぜひ団地の方々にも聞かせたい!」と自ら出演依頼し、尺八演奏者の山崎笠山さんと琴演奏者の宮本直美さんによる、素晴らしいコンサートが実現。会場内の飾りつけも、自治会の役員さんがおもてなしの心を大切に、こだわって作っていらっしゃいました。その甲斐あって、会場からアンコールが上がるほどの盛況で、参加者は「普段なかなかコンサート会場まで足が運べないので、この日をすごく楽しみにしていた!本当に楽しかった」と喜んでおられました。



コンサート後は懇親会でお茶を飲みながら、楽しくおしゃべり。久しぶりに会う方も会話が弾み、たくさん笑顔が見られました。

福岡市南区
エリア

長住団地 自治会創立50周年記念 長住団地避難訓練

実際に機能する援護システムの強化
リアルな体験で意識を高め団地住民を守る

11月8日、長住団地自治会主催で避難訓練を実施。松尾会長を中心とした「ふれあいネットワーク」が実働するかの確認も行われ、朝10時、震度5以上の地震が発生したと想定し、運動場に住民の方々が避難。各役員が点呼し、会長へ安否確認を速やかに報告しました。防火扉の破壊や119番通報訓練、人工呼吸・AED・消火器の使い方、簡易担架作りを体験し、いざという時に慌てず使えるよう学びました。子ども向けには防災紙芝居の読み聞かせも。最後に会長が、避難時のための飲料水・保存食・毛布、簡易トイレを備えたことを発表し「団地住民みんなで協力しあおう」と話されました。終了後は訓練を兼ねた炊き出しで食事し、住民同士の交流も深まりました。



防災について意識しながら生活することで、団地での援護システムも強化されます。日頃からの心がけが大事だと、改めて感じる1日でした。

北九州市
小倉北区エリア

アーバインネス片野

クリスマスツリーの飾り付け
見た人が笑顔になるよう想いを込めて
クリスマスツリーの飾り付け

12月13日、自治会の役員の方々が2・3棟の玄関スペースに大きなツリーを設置、飾り付けを行いました。これは約10年続いており、手作りのオーナメントがあったりと、毎年少しずつ雰囲気も違ってきます。「団地住民のみなさんが、外出の度にクリスマス気分を味わって、ここを通ることを楽しみにしてほしい」「疲れて帰ってきたときでも、元気を出してもらえれば」という想いが込められたツリーは12月25日まで設置されていました。



子どもたちが喜び顔を思い浮かべ、楽しそうに飾り付けをされていました。

北九州市
小倉北区エリア

城野団地

ご近所さんとお茶を飲む会
サンタクロースも登場!
役員さんたちの心遣いが光るイベント

12月13日、足原校区社会福祉(協)主催、会場担当城野団地自治会によるクリスマス会が開催されました。足原校区にお住まいのみなさんの交流を深めることを目的に、当日は役員さんたちが、会場の飾り付け、手作りおでんやデザートなどおもてなし。高齢の一人暮らしの方は、大勢での食事や素敵な贈り物にとっても喜ばれていました。ギターに合わせてみんなで歌うなど、会場はクリスマスムード一色。とても温かな雰囲気に包まれました。



みんなで歌った歌は、男女混声の素敵なハーモニーが生まれていました。

大野城市
エリア

下大利団地

地域の方が支えて20年!
凧づくり・凧あげ大会

1月10日、下大利団地公民館に約40名が集い、凧づくりを実施。事前に配布されたダイヤ凧紙に各自が絵を描いて持参し、当日完成させました。お昼に自治会の方が振る舞ってくれたおいしいカレーでお腹を満たした後は、いよいよ凧あげ!小学校の運動場へ移動し、良い具合に吹いた風に乗せて、凧を大空高く舞い上げると、周囲からは大歓声が。参加者のみなさんにとって、いつまでも忘れられない思い出となりました。



何度も何度も運動場を元気に走り回る子どもたちの手の先には、好きなものが上手に描かれた凧。大人も一緒に楽しんでいました。

DIY&インテリア



床掃除シートに変身!
使い古したタオルを、捨てるのはもったいないと、溜め込んでいませんか?雑巾として再利用するのが一般的ですが、床掃除用使い捨てシートの代わりに利用すれば、縫う手間も省けるうえに、エコにもつながります。

初めての人でも簡単にできる!
暮らしを楽しむアイデアをお届けします!
使い古したタオルの再利用

おしゃれバスマットへ変身!
バスタオルなどの大きいタオルを、バスマットとして再利用するときにもひと工夫を。使い古したタオルとは思えない、おしゃれバスマットへ変身!タオルなので、もちろん吸収性もバッチリ!
作り方は、紐状に切ったタオルを、網目状のベースに一本ずつ通すだけ。ここでは100円SHOPなどで購入できる、滑り止めマットを利用しています。毛足の長いタオルを使うと糸くずが出やすくなるので注意。

花散歩道



季節の花の楽しみ方をお伝えします!
久留米市街地にありながら、広大な園内にはバラやツバキなど四季折々の花が彩る庭園があり、石橋美術館をはじめ音楽ホールや図書館を備える市民の憩いの場です。4月3日まで、春の花の開花に合わせて「梅まつり」や「つばきまつり」「SAKURAまつり」を順次開催。日本庭園を望むカフェ「楽水亭」でひと休みするのもおすすめです♪

石橋文化センター
住所/久留米市野中町1015 TEL/0942-33-2271

省エネ・節約LIFE お風呂の省エネ

お風呂でシャワーを1分間流すと約12リッター(2リットルのペットボトル6本分)の水が流れています。15分間流しっぱなしにすると、風呂釜約一杯分の水と同じ量を捨てていることになります。使い方を見直して、お財布にも優しいアクションにトライしてみませんか?

水の節約

- * シャワーの流しっぱなしはしない
- * 体を流す時は「溜めたお湯」を使うなど工夫を
- * 残りのお湯(水)は洗濯や花の水やりにも活用

燃焼(湯沸き)を節約

- * 前日の残り水を再度沸かすより毎日入れなおす方が節約
- * 沸かした後は「保温シート」をお湯の上にはり熱が逃げないように
- * 家族で同じ時間帯に「続けて」「一緒に」に入る
- * ふたはこまめに閉める



入り終わったら、種火や電気を消すのも忘れずに!お風呂の水も多量も上手に使って、賢くリラックス!

参照:(一社)省エネルギーセンター 家庭の省エネ大事典

今さら聞けない! 「暮らしのこんなこと、あんなこと」 ～長期外出、防犯で気をつけたいこと～

Q 長期間、団地を留守にします。防犯上、気をつけた方がいいことはありますか?

A 長期の留守をする場合、気をつけたいのが空き巣被害。新聞・郵便物など定期配達されるものを一時止める手続きをしてあげば、空き巣に「留守」を知らせずに済みます。またご近所さんや自治会長さんなどに、あらかじめ留守を伝えておけば気にかけてくれて、安心です。一人暮らしの高齢者の方のお家に、留守と聞いていないのに新聞がたまっていたら「何かあったのかも?」と気がつくため、見守りにもつながります。「お互いさま」のおつきあいができるよう、日頃からご近所や地域の方と親しくしておくといいですね。もちろん、長期間の留守だけ注意するのではなく、例えばゴミ出しの数分間でも毎回必ず施錠を、「ちょっとだから大丈夫」が一番危険ですよ。長期でご不在になる場合は、住まいセンターまたは、管理サービス事務所へ不在届のご提出をお願いいたします。

URイベント情報

- ※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、前もって各団地の掲示板などをご確認ください。※予定が変更になる場合がございます。
- 金山団地 金山サロン**
3/11(金) 10:00～13:00 ※毎月第2金曜
団地に居住する高齢者を対象とした茶話会
場所/金山団地集会所(大)
参加対象/おおよそ60歳以上
 - 長住団地 ふれあいサロン**
3/20(日・祝) 12:00～14:00
お食事イベントを開催
場所/集会所 洋大
参加対象/75歳以上の一人暮らしの方
 - 星の原 星の原カフェ**
第3土曜 11:00～15:00
本格派コーヒー一杯 手作りクッキー付100円。
美彦山から野菜的な直売あり
場所/集会所1・2・3号室
 - 堤団地 にこにこサロン**
3/19(土) 10:00～12:00
健康講座 保健所から講師を招いてお話
場所/集会所、洋室
参加対象/65歳以上の高齢者、障がい者
 - さくら祭り 3月末**
さくらの開花を見ながら恒例のさくら祭り。
出店もたくさんあります。
 - 箱崎5丁目 防災訓練**
3/19(土) 10:00～12:00
東消防署との合同訓練
場所/団地広場 参加対象/自治会員
 - 徳力団地 通学路清掃と防災訓練**
3/12(土) 11:00～12:00
通学路のゴミを拾いながら集会所、
消防署の方を招いて消火活動を行う
場所/徳力団地集会所及び赤い公園付近
参加対象/自治会会員等
(小学生以下の子どもの場合は保護者同伴で)
 - 志徳団地 ふれあいサロン「十八の会」**
3/3(木)・17(木)・4/7(木)・21(木) 10:00～15:00
場所/志徳団地集会所内他
参加対象/65歳以上の一人暮らしの高齢者他(団地居住者)
3/3(木) ひなまつり 午後からは折紙教室
3/17(木) 養護老人ホーム徳力訪問と交流会
4/7(木) さくらまつり 午後からは折紙教室
4/21(木) 講演「認知症や老いと正しく向き合うために」
午後からは折紙教室
 - 梅ノ木団地東 梅ノ木カフェ**
3/6(日) 13:00～15:00
ひなまつり会(梅ノ木カフェ)
場所/UR集会所(和室)
参加対象/団地住民対象 子どもから高齢者(65歳以上)
 - 城野団地 春まつり**
3月中旬頃 11:00～13:00位
食品交換券・遊具券を配布し、自治会自慢の餅汁を振る舞います
場所/城野団地集会所
参加対象/自治会員(ほとんどの方が高齢者)

健康寿命をサポートする
落語と体操講座

■開催日時/ 2月26日(金) 14:30～15:40
※上記スケジュールは予定であり変更する場合があります。

■開催場所/日の里団地(集会所)

■申込方法/開催2週間前より
管理サービス事務所にて受付開始
※なお、先着順となりますので、
定員になり次第受付は終了
させていただきます。

■参加資格/日の里団地・
日の里一丁目団地にお住まいの方

参加無料

カラダビタミン

今回のテーマは
春の大敵! 「花粉症」対策

日本人の4～5人に一人は花粉症だと言われています。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状が出て、この時期が来ることが憂鬱だという人も少なくありません。今回は花粉症対策について紹介します。

「花粉症」とは?

体内に入ったスギやケヤキなどをはじめとした花粉に対して、人間の身体が起こす異物反応。体内の花粉に対する抗体が十分な量になると、アレルギー症状が出現します。どの花粉に反応するか、発症するまでの期間は人によって異なります。近年は花粉の飛散量が増え、小さなお子さんでも発症することがあるようです。

年々増加している要因

- 飛散する花粉数の増加
- 食生活の変化
- 大気汚染や喫煙

換気の悪い部屋でのストーブ・ガスレンジの燃焼、黄砂なども関係していると指摘されています。

- 症状の緩和や発症を遅らせるためにできること**
- ★マスクやメガネ、帽子を使う
 - ★花粉が付着しやすいウール素材の服を着ない
 - ★帰宅時に髪や服をよくはらう
 - ★室内に空気清浄機を設置する
 - ★換気はレースカーテンをしたまま、窓の幅10cm程度のみ開く
 - ★うがいと洗顔をこまめに行う
 - ★規則正しい生活、十分な睡眠をとる
 - ★お酒やタバコを控える
- ※花粉が多く飛散すると言われる
*昼前後、*夕方の時間帯、は特に上記を徹底しましょう。

情報やグッズを活用しよう

どの花粉のアレルギーか知っておけば、気をつける時期がわかります。症状がひどくなった時に治療法の相談ができるかかりつけ医を決め、アレルギー検査も視野に入れてみては? 天気予報などで花粉の飛散状況を教えてくれるため、できるかぎり飛散の少ない日を狙って外出しましょう。あわせて注意したい黄砂やPM2.5の数値もチェックを。パソコンや携帯電話から、環境省の花粉観測システムのホームページを見ることが出来ます。花粉が入りにくい眼鏡や鼻に塗るタイプのマスクなど、販売されている花粉対策グッズの活用もおすすめです。

「環境省 花粉症環境保健マニュアル2014」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) 宮崎県宅地建物取引業協会 ☎ 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

団地生活のQ&A 退去手続き編

引っ越しすることになったのですが、どのような手続きが必要になるのでしょうか?

退去届は14日前までに
住宅を退去するときは、契約によって14日以上前の予告期間をもって、機構所定の「賃貸借契約解除届」(以下「退去届」といいます)を提出いただくことになっています。退去が決まったら退去日の14日前までに「退去届」を提出してください。予告期間が14日に満たない場合は、届出の翌日から14日目を契約解除日とし、契約解除日までの家賃等を日割計算でお支払いいただくこととなります。

なお「退去届」が提出された後、次の入居者の補充手続きに入りますので、提出後の契約解除日の変更や取消はできません。特にご注意ください。

手続きは住まいセンター、管理サービス事務所又は管理連絡員まで
「退去届」の提出は、住まいセンター・管理サービス事務所または管理連絡員で受け付けています。退去届を提出の際に準備いただくものは次のとおりです。

- 入居の際 賃貸借契約書に押印した「印鑑」(1粉失われた場合は捺印を精確にご)
- 住宅の賃貸借契約書
- 敷金及び契約時家賃等受領証
- 移転先の住所
- (退去届に記入が必要です)

原状回復費用の負担(査定)
退去時において住宅内の修理、清掃等の原状回復が必要なものうち、賃貸借契約に基づき居住者負担に属するものは、その原状回復費用を負担いたします。原状回復費用の額については、原則としてお客様の退去後に査定により算定します。

その結果、退去される方に負担いただく原状回復費用と日割家賃等がお預かりしている敷金で補てんできない場合は、不足額をお支払いいただきます。

敷金の返還
入居時にお預かりした敷金は、日割家賃等及び査定時に確定した原状回復費用を控除して、残金が生じたときにこれを返還するもので、返還金は原則として退去時に確認させていただいた銀行の預金口座へ振込みます。

設置物の撤去
退去の際は、湯沸器、バラボラアンテナや集合郵便箱の錠前など取り付けたものは、取り外し、入居前の状態にしてください。とくに湯沸器は必ずガス会社へ依頼して取り外してください。万一、取り外していない場合は、査定時に撤去費用を負担していただくこととなります。

電気、ガス、水道料金の精算
電気、ガス、水道は退去日までに、各供給会社等に連絡して、電気、ガス、水道を停止し、退去日までの使用料金を精算してください。

鍵の返還
入居時にお渡しした鍵は全部引越しが完了した後、室内の清掃、戸締まりをし、管理サービス事務所または管理連絡員へお返しください。万一紛失して複製されたり、数が不足している場合には、シリンダー錠の取替費用を負担していただきます。

駐車場
駐車場を契約されている方は、住宅の退去届と同様に駐車場の退去届を住まいセンター、管理サービス事務所等まで提出してください。

**本当にもう使えない!
大型ごみの出し方**
家具や大型の家電品など、指定袋に入らない大きさのものは、通常の燃えないごみの日に出すことはできません。各地の「粗大ごみセンター」へ電話やインターネットで申し込み、回収予約(週間後)や場所、収集手数料を確認して処分してください。料金や一度に出せるごみの量は自治体ごとに異なります。高齢や障がい等によって運搬が困難な方には持ち出しのサービス(有料)もあります。詳しくは「粗大ごみ受付センター」でご確認ください。

※地域を巡回して廃品を回収する業者とのトラブルが発生しています。許可のある業者が巡回回収することはありませんので、ご注意ください。

快適なマンションライフを補償(マンションタイプ)

トータルアシスト住まいの保険

毎日の暮らしのなかにはさまざまな災害がひそんでいます。もしもの時に、大きな安心が得られます。

- 家財を丸ごと守ります!
- 月々の保険料は銀行口座振替でラクラク!

※お取扱は福岡管内及びその近郊とさせていただきます。
※「トータルアシスト住まいの保険」は住まいの保険および地震保険のベトナムです。
※ご契約にあたっては、必ず「パンフレット兼重要事項説明書」をよくお読みください。
ご不明な点等がある場合は代理店までお問い合わせください。

家財 500万円、個人賠償責任補償特約 国内:1億円、国外:1億円
借家人賠償責任補償特約 1000万円、家財地震保険 250万円まで

保険料は 月々**780円**です

お申込み・お問合せ先 福岡支社 業務推進課
0120-390-118
〒814-0114 福岡市城南区金山団地26番4号

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!**

2016	日	月	火	水	木	金	土
2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					
	25日の方					末日の方	

注 入金日をご確認ください!
・支払期日が25日の方は2月25日(木)引き落としとなりますので2月24日(水)までに
・支払期日が末日の方は2月29日(月)引き落としとなりますので2月26日(金)までに

2016	日	月	火	水	木	金	土
3月		1	2	3	4	5	6
	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		
	25日の方						末日の方

注 入金日をご確認ください!
・支払期日が25日の方は3月25日(金)引き落としとなりますので3月24日(木)までに
・支払期日が末日の方は3月31日(木)引き落としとなりますので3月30日(水)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にお願いします。
※家賃などのお支払いに関するご不明な点がありましたら、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。

お出かけ情報



キャナルシティ劇場

ミュージカル『美女と野獣』

劇団四季のディズニーミュージカル『美女と野獣』が約10年ぶりに福岡へ! 聡明な娘ベルと野獣に姿を変えられた王子の恋物語を、美しい音楽と華麗なダンス、豪華な衣裳や驚きのイリュージョンで繰り広げます。



©Disney 撮影:下坂敦俊

上演/3月13日(日)~6月12日(日)※第一期
住所/福岡市博多区住吉1-2-1
観劇料/S席9800円 A席8000円 B席6000円 C席3000円
ファミリーゾーンS席子ども5000円 A席子ども4000円
問い合わせ/劇団四季 予約センター 0120-489444(10:00~18:00)

到津の森公園

ミモザ・サクラフェア

九州最大級約100本のミモザ(ギンヨウアカシア)が2月中旬から見ごろを迎えます。特に黄色いカーテンのように彩られたサバンナエリアは必見。ミモザの次はサクラも開花し春らんまんの園内を楽しめます。



期間/3月2日(水)~3月31日(木) 住所/北九州市小倉北区上到津4-1-8
開園時間/9:00~17:00 休園日/火曜(3月16日~5月末は無休)
入園料/大人800円 中学生・65歳以上400円 4歳~小学生100円
問い合わせ/093-651-1895

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!

自治会の方々が毎年クリスマス会などを開催して下さるので、一人暮らしの私でも季節を感じながら楽しく生活をしています。準備などいつも大変だと思いますが、本当に感謝しています。(70代女性)

寒い日が続いているなか、窓を開けると元気に走る子どもたちの声が聞こえて、今も昔も変わらない感じがして、とても和やかな気持ちになりました。子どもは風の子ですね。(50代女性)

団地近くの花壇に真っ白い綺麗な花を見つけました。寒いのに元気いっぱい咲く花から、パワーをもらいました!

(下大団地 50代女性)



団地内でのエピソードや感じたことを募集中!

誌面で紹介された方には、QUOカードをプレゼント!

彩食カンタンレシピ



「大根の豚肉巻き」

【材料2人分】

大根 ……………1/3本(400g)
豚ももスライス ……………150g
小麦粉 ……………適量
水 ……………大さじ4
しょう油 ……………大さじ1
酒 ……………大さじ1
みりん ……………大さじ1
砂糖 ……………大さじ1



【作り方】

- ① 大根を1cmほどの半月切りにし、豚肉を巻きつけ、小麦粉をふるいかける。
- ② フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼き色がつくまで中火で焼く。
- ③ Aを入れて蓋をし、弱火で煮詰める。(途中、裏返ししながら)
- ④ 煮汁がなくなったら、できあがり。

大根の魅力!

大根の栄養素は根と葉で異なります。根の部分はビタミンCや消化酵素のジアスターゼを含んでおり、大根おろしにする、と、消化効果がいっそう高まります。葉の部分はカロテン、カルシウム、食物繊維が豊富。おいしい大根の見分け方は、根の部分がずっしりと重く、白くてハリがあるもの。また、ひげ根の穴が一直線に並んでいるものはおいしいといわれています。



レシピ提供: JA福岡市 博多しようもんさん市場

おすすめBOOK



『海と月の迷路』

海に閉ざされた炭坑の島で、1人の少女が不審死を遂げた。事件を追う若き警察官は、しきたりや掟に支配された島に波紋を広げていく——。昨年、世界文化遺産登録が決まった軍艦島の最盛期を舞台にした「密室」エンターテインメント。著者/大沢在昌 毎日新聞出版 1800円(税別)

PICKUP!



おすすめ映画



『映画ドラえもん 新・のび太の日本誕生』

シリーズ36作目の今作は、7万年前の日本が舞台。家出のためにタイムマシンで原始時代を訪れたのび太たち5人を待ち受ける大冒険とは?! 精霊王ギガゾンビとの戦いのなか芽生える、原始人ククルとの時をこえた友情は、老若男女の胸を打ちます。



3月5日(土)
全国東宝系ロードショー
©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2016