

あおぞら

4
月号

街に、ルネッサンス



UR

UR都市機構

60年 まちと一緒にこれからも。

2016
【隔月紙】vol.208



2P 見守りサービスの受付をはじめました
電力の小売全面自由化について
玄関：集合ポストへの表札掲示のお願い

2P 4P コミュニティ 団地タイム

団地近くのお店
URプチ情報
暮らしアイデア

6P 住まいセンターだより

7P 大人気体操企画が復活しました！
若返り!?カンタン体操！

なるほど！コラム/URイベント情報

8P 彩食カンタンレシピ/おすすめ映画・BOOK/
お出かけ情報



今回取材した
団地は！

幼児の会

アーベインルネス友泉に住む、就学前の子どもとその親が対象の、会費なしで好きな時に参加できる「幼児の会」。毎週月曜10時30分から12時まで、団地内集会所にて開催しています。簡易プールでの水遊びやハロウィーン、クリスマス会など、季節の行事をみんなで楽しみます。集会所内いっぱいにおもちゃを広げて、足音を気にせず自由に走りまわって、思いっきり遊ぶことができ、子どもも大満足！ママ同士も、地域の情報や子育ての悩みなど、情報交換の場として活用しています。3月末の取材当日は、卒会するお友達のお別れ会を実施。代表者からサプライズで卒会証書が渡されました。終始あたたかな雰囲気、初めて参加する親子もすくになじんでいました。



アーベインルネス友泉

(福岡市中央区梅光園3-1 ほか)

地下鉄七隈線「六本松」駅まで歩いて10分弱、バス停も近く、博多や天神エリアへも1本で移動できる好立地。木漏れ日が心地よい遊歩道には、ベンチが設置しており、ゆったりと静かな時間が過ごせます。樋井川沿いは散歩コースとしても人気。

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

※ 北九州地区電話番号は、今年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した。

是枝裕和監督作品 「海街diary」「そして父になる」

海よりもまだ深く

原案・監督・脚本・編集：是枝裕和

阿部 寛 真木よう子 小林聡美 リリー・フランキー 池松壮亮 吉澤太陽 / 橋爪 功 樹木希林

配給：ギャガ ©2016 フジテレビジョン パンダイビジュアル AOI Pro. ギャガ

5.21sat
全国ロードショー

「本作は、東京都清瀬市の清瀬旭が丘団地を主な舞台としています。こは、僕が9歳から28歳まで20年近く住んでいた団地で、実際に暮らしていたのと同じ間取りの3DKの部屋で撮影しました。なぜ団地で撮りたかったのか？今、団地はいろいろな形で変化してきていると思います。リノベーションやリニューアルされた団地があり、単身者が多く住むようになっている団地もある。さまざまな意味で僕の記憶と変わってきつつあって、いま撮らなければ、僕が子供の頃に観た風景がなくなってしまうという思いがありました。団地は、はたから見るととても人工的に見えるかもしれませんが、思い出される情景はすごく芳醇です。友達と語り合った遊歩道やベンチ、駐輪場や階段の踊り場ベランダから見える風景……公園の滑り台だけでも、いくつでも語れます。そうした、僕をつくってくれたひとつひとつの感謝の気持ちを込めて、大切に撮りました。」

この映画をみていただければ、団地に住んでいる人や、かつて住んだ人は「そうそう、団地の暮らしって、こういう面白さがあったよな」「自分もこんなことしたな」と、それぞれが自分の中にある団地経験を蘇らせてもらえるのではないのでしょうか。また、団地暮らしをしていない人は、自分の故郷に置き換えながら見ることが出来ると思います。そういうエピソードがふんだんに盛り込まれているので、そのへんもぜひ楽しんでいただければうれしいですね。」



監督 是枝裕和

台風の夜に、偶然ひとつ屋根の下に集まった元家族。夢見た未来と、少しちがう今を生きる大人たちへ贈る感動作。

STORY

笑ってしまうほどのダメ人生を更新中の中年男、良多（阿部寛）。15年前に文学賞を1度とつたきりの自称作家で、今は探偵事務所勤務。今、周囲にも自分にも「小説のための取材」と言い訳している。元妻の響子（真木よう子）には愛想を尽かされ、息子・真悟の養育費も満足に払えない。そんな状況に、彼女に新恋人ができたことにショックを受けている。そんな良多的の頼みの綱は、団地で気楽な暮らしを送る母の淑子（樹木希林）だ。ある日、たまたま淑子の家に集まった良多と響子と真悟は、台風のため翌朝まで帰れなくなる。こうして、偶然取り戻した一夜かぎりの家族の時間が始まる。

（1月未発行の「UR都市機構」より転載）



本作は、是枝裕和監督が20年近く住んでいた、東京都清瀬市の清瀬旭が丘団地で撮影されました。

UR都市機構パートナー事業者
Tateyama

見守りサービスの受付をはじめました

そっと、見守る

見守りサービス

ひとり暮らしの高齢者は不安…
誰か見守ってくれる人が欲しいな…
もしもの時、誰かに気づいてもらえるかな…
ひとりで大丈夫かしら…
誰かに気づいてもらえるかな…
誰か見守ってくれる人が欲しいな…
家族も不安…

お財布にやさしい
外出センサー
ストレスフリー（気にならない）
操作不要でかんたん

そんな不安を解消！
なにかと不安

見守りサービスは、コールセンター（UR都市機構パートナー事業者）が安否通報を受信したとき、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。詳しくは、UR都市機構の住まいセンターなどでお渡ししています「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

センサー機器

安否センサー・外出センサーがお客様の活動を見守ります。外出についても自動で判定します。

安否センサー 外出センサー

コールセンター

安否通報を受信したときは、オペランのスタッフが電話確認などを行います。

（イメージ）

お客様
安否センサー

①安否通報
②電話確認
③電話連絡
④状況確認

緊急連絡先など

料 金	初期料金	利用料金（月額）
	6,590円（税別）	900円（税別）

※約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です。（2,400円税別/3台）

※見守りサービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。
※見守りサービスは、UR賃貸住宅の借主の方ならどなたでも申し込みできます。（一部、サービスを提供できない住宅がありますので、ご了承ください。）

電力の小売全面自由化について

平成28年4月より電力小売全面自由化がスタートしました。これまで、家庭向けの電力の契約は地域ごとの電力会社との契約でしたが、自由化により電力会社や料金メニューを消費者が選択することが可能となります。皆様がお住まいの住宅における電気につきましても、皆様のライフスタイルや目的に沿った電力会社や料金メニューを皆様自身で選択することが可能となっています。ここでは、電力小売自由化に関する問い合わせ先などについてご紹介させていただきます。

電力小売自由化について知りたいときは

経済産業省ウェブサイト	エネ庁 電力小売自由化	検索
	http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/electricity_liberalization/	
消費者庁ウェブサイト	消費者庁 電力小売自由化	検索
	http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/price_measures/electricity_liberalization.html	
電力自由化専用ナビダイヤル	0570-028-555	電話受付時間 9:00～18:00（土日祝日、年末年始を除く）

契約トラブルやクーリング・オフ等の相談

消費者ホットライン

説明と契約内容が
違う気がする…

クーリング・オフの
仕方を教えて

い や や
1 8 8

電話番号3桁を押してください。
お近くの自治体の窓口を御案内します。

玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

入居の際にお配りしている「住まいのしおり」でもご案内しているところですが、玄関扉脇に表札を出されていない方は、氏名の入った表札の掲示をお願いいたします。また、集合郵便受箱に氏名の表示をされていない方は、郵便物が正しく配達されないこともありますので、併せてご確認ください。表札を掲示することで、ご近所の安心や団地内のコミュニティの充実につながります。実施をされていない方は、ぜひこの機会にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



URプチ情報

子育て世帯と
高齢者世帯の「近居」暮らしがお得!

子育てファミリーが親の近くへ、高齢の親世帯が子どもの近くへ。同居ではなく、つかず離れずのちょうどいい距離感の「近居」暮らしをしてみませんか? 「両親を近くで見守ることができるうえ、子育ての良き相談役が近くにいる」、 「孫や子どもと身近に接することができる」など子育てファミリーと親世帯、両方にメリットが! さらにこの「近居」暮らし世帯には、5年間家賃が5% (条件によっては最大20%) 割引になります。さらに同日の契約なら、両世帯とも5年間家賃が5%減額に!

対象 UR賃貸住宅に、子ども世帯と親世帯が半径2km以内に2世帯近居する場合

エリア・問い合わせ

- ★ 福岡 (一部団地を除く) ☎0120-555-795
- ★ 熊本 (熊本) ☎096-322-5000
- ★ 山口 (新下関) ☎083-256-3996
- ★ 北九州 (一部団地を除く) ☎0120-666-891
- ★ 鹿児島 (鴨池二丁目・鴨池ニュータウン) ☎099-224-4547

物件の詳細、対象世帯など詳しくはこちらまで! 営業案内窓口で先着順受付となります。

UR 近居 検索



暮らしの
アイデア

テーマ 壁紙を張り替えたいけど、
リフォームできない賃貸の方へ!

壁に貼っても簡単に剥がせる、プチリフォームの便利アイテム「ウォールステッカー」。100円SHOPや雑貨屋さんなどで安く買えるので大人気! ただし!! ちょっとチープになりがちで、「子ども部屋のアレンジに使うのがベストかな?」なんて思っている方も多いかも! そんなイメージを覆す進化したイマドキ・ウォールステッカーが出現! 北欧系やうちカフェといった、インテリアのトレンドに合ったウォールステッカーもたくさん販売されており、オシャレ主婦の間では密かなブームの予感! ぜひ、挑戦してみてくださいね。
※凹凸がある壁紙の場合などは使用できない場合があります。購入前にご確認ください。



レンガ風のシール

シンプルなデザインも

団地近くのお店

日の里団地エリア レストラン・アワノ

オープン17年の、日の里団地商店街内にあるレストラン。お昼の時間帯は日替わりランチやハンバーグが人気。一人でも行きやすい雰囲気、カウンター席でゆっくりとコーヒーを楽しむ方も。お弁当やオーードブル販売、パーティーなどの相談も可。



DATA

住所/宗像市日の里1-10-102-105
TEL/0940-37-2262
営業時間/定休日/12:15~21:00 (20:15LO) 日曜休

金山団地エリア 添田町道の駅「歓遊舎 ひこさん」の出張販売

毎月第3土曜に添田町道の駅「歓遊舎 ひこさん」の出張販売を実施。新鮮な地元野菜や花、加工品などが揃い、たくさんの人が買い物を楽しんでいます。時期によって商品が変わるため「今日は何かあるかな」と毎回楽しみにしている方も。



DATA

住所/福岡市城南区金山団地集会所前広場
営業時間/第3土曜 13:30~14:30
(商品がなくなり次第終了)

星の原団地エリア TRONC (トロンク)

星の原商店街内にある、自家焙煎コーヒー豆と雑貨のお店。「星の原カフェ」のコーヒーはこの豆を使用。オーナーがセレクトしたおしゃれな雑貨、作家さんの手作り品などが並びます。日本製の冷えとり靴下が、年齢問わず、一番の人気商品。



DATA

住所/福岡市早良区星の原団地32-107
TEL/092-401-3054 ※イベント出店の際は休み
営業時間/定休日/10:00~18:00 (日祝 11:00~17:00) 水曜休

城野団地エリア 児玉商店

昭和33年から団地つ子に愛され続けている、城野団地近くの「児玉商店」。里帰りの度に来店する人もいます。一番人気は、せんべいたこ焼きを挟んだ「たこせん (50円)」。店内には飲食スペースや昔懐かしい駄菓子コーナーもあり。



DATA

住所/北九州市小倉北区黒住町23-20
TEL/093-931-0336
営業時間/定休日/10:00~18:00 月曜休

×2 コミュニティ 団地タイム

宗像市
エリア

日の里団地・日の里一丁目団地
健康寿命をサポートする落語と体操講座

東京都内で11回にわたって実施し大好評だった、UR都市機構と松竹芸能によるシニア向け健康増進プログラム「落語と体操」が、2月26日に日の里団地・日の里一丁目団地にて開催されました。このユニークなプログラムでは、65歳以上の居住者を対象に、心も体も元気になることを目指します。この日は、笑福亭純瓶さんによる落語、頭の体操にもつながる「謎かけ」などで大爆笑した後、陸上競技日本代表チームのトレーナーを務めた曾我武史さんによる体操指導が行われました。座ったままできる体操を中心に、転倒や膝・腰の痛み予防のために「ふんばる力」をつけるポイントが学べ、参加者のみなさんも大満足の様子でした。



福岡市早良区
エリア

星の原団地
星の原カフェ

毎月第3土曜の11時から15時まで、団地内集会所にて開催されている「星の原カフェ」。団地内商店街の活性化を目的に、UR・商店街・町内会と福岡大学が企画したイベントとして、昨年度より始まりました。小さい子どもづれの親子から高齢者まで、幅広い年齢の方々が、誰でも好きな時に参加することができます。会場の前の広場では「歓遊舎 ひこさん」による野菜の出張販売も行われ、お買い物から立ち寄る方も。会場では、おいしいコーヒーと手作りクッキーのセットが100円で楽しめ、毎回趣向を凝らしたイベントも実施。取材の日は、コーラスバンド「スターファイブ」が歌を披露していました。集まったみなさんが楽しくおしゃべりする憩いの場になっています。



居住者の方が中心となって季節の行事や憩いの場を運営しています。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?

福岡市城南区
エリア

金山団地
金山団地サロン

6年目を迎えた「金山団地サロン」は、毎月第2金曜10時から団地内集会所にて実施中。高齢者の方の見守り・交流の場として、お茶とお菓子が楽しめるカフェ形式のサロンで、毎回約30人が集まります。時間がなくても「みんなの顔を見に来たよ」と顔を出す方もおられるほど参加者のみなさんの仲が良く、その温かい雰囲気に初めての方もすぐに打ち解けておられました。会場内には、エフ・コープの取扱商品やつくし学園のパンの販売、JSの住まい相談コーナーもあります。取材の日は、ミュージシャン・源さんが、ギターとハーモニカによるオリジナル曲、演歌などの生演奏を行いました。また、今回は特別に源さんの演奏でマイクで歌った方も! いつ来ても楽しめるよう、催しの内容は多岐にわたります。



北九州市小倉
北区エリア

城野団地
城野団地春まつり

3月12日、団地内集会所にて城野団地自治会主催の春まつりを開催。防災への備えのため、炊き出しの実践と道具メンテナンスも踏まえ、前日から役員のみなさんが準備した豚汁・赤飯・ちらしずし・ぜんざい・いなりずしなどの販売がイベントのメイン。イベントスタート前から長蛇の列ができていました。団地には一人暮らしの方も多く、普段は食べられない大きなお鍋で作った豚汁はさらにおいしく感じられ、毎年楽しみだという声も。午後からはお楽しみ抽選会を開催。自治会入会者には事前に食事引換券・抽選券がプレゼントされたことで、こうしたイベントに日頃参加していなくても、気がねなく参加できる工夫がされていました。普段会えない方と、久しぶりに再会できる機会にもなったようです。



大人気 体操企画が復活しました!

若返り¹²カンタン体操! 『抗重力筋』の筋力アップをめざしましょう!

こうじゅうりよくきん

若々しさを保つための“重力に負けない筋肉・体づくり”を紹介します。



今回の先生
福岡大学
スポーツ科学部 教授
柿本 貴弓 先生

今回のテーマは

『下半身の筋力アップ』

脚・足首・ひざ関節が弱るとつまずきやすくなります。第2の心臓と言われる「ふくらはぎの抗重力筋」をアップして安定力をつけましょう。好きな曲をBGMに、自分が気持ちいいと思えば何度やっても大丈夫!

体操の前に

体はまっすぐですか?

背中を丸めず、膝を伸ばし、重心が安定するように、正しい姿勢を保ちましょう。

つま先を90度
開きましょ

90度

STEP

① 膝を曲げる

注意
上半身を前に倒さない
反らない

1 2 3 4
5 6 7 8
かかとをあげない!

4カウント

かかとが浮かないように気をつけながら、つま先の方向に膝を曲げましょう。この時、上半身が前に倒れたり、後ろに反らないように、立っている形のまま下がります。

STEP

② 膝を伸ばす

4カウント

STEP
③ 膝を伸ばし
かかとをあげ
お尻に力を入れる

上半身の姿勢に注意しながら、ゆっくり膝を伸ばします。

4カウント
STEP
④ かかとを
おろす

つける

各家庭に合った電力が選べる 電力自由化による詐欺などにご用心!

この4月、「電力の小売全面自由化」がスタート。これまで電力は、福岡なら「九州電力」からしか買えませんでした。新規参入の小売会社が出て、電力も選べるようになりました。手続きをしなければ、これまで通り「九州電力」等と契約を続けることになります。新規参入の会社と契約する際、安いと思えるお得な情報でも使用量によっては今までより高くなったり、解約金が高額な場合などもあるため、十分確認が必要。過大広告やセールス電話に加え、スマートメーター代金や取付費用^{※1}、契約事務手数料など、費用がかからないものについて請求される詐欺まがいの報告されています。相手が国の登録事業者かどうか確認することも大切。いずれにしても、まずお財布にも優しい節電が大事です。詳細は、HPまたは下記へお問い合わせを。(「エネ庁 電力小売自由化」で検索!)

電力自由化についてのお問い合わせ専用ダイヤル

0570-028-555 (受付9時~18時※土日祝・年末年始除く)

※1 スマートメーター取り付け時に、家の構造上の問題で工事が必要となる場合は、費用が発生する可能性も考えられます。

監修/経済産業省 九州経済産業局 電力取引監視室長 上村 欣久 氏

なるほど!コラム

URイベント情報

堤団地 にこにこサロン

5/21(土) 恒例のバスハイク

6/18(土) セブ祭り(未定) 10:00~12:00予定

場所/集会所・洋室 参加対象/65歳以上高齢者・障がい者

徳力団地 ふれあいバザー

5/14(土) 毎月第2土曜日 10:00~12:00

場所/徳力団地集会所

参加対象/どなたでもお気軽にご参加ください

内容/日用品や古着のリサイクルと100円均一の食べ物バザー、「おり紙教室」、「健康チェック」、「ふれあい喫茶」などを、大学生や地域の協力団体と一緒にしています。

志徳団地 ふれあいサロン「十八の会」

5/5・19 6/2・16(木) 10:00~12:00

場所/志徳団地集会所

参加対象/65歳以上の一人暮らしの高齢者ほか

5月5日(第1木曜) 「昔あそびで」午後、折紙教室

5月19日(第3木曜) 施設訪問・午後、折紙教室

6月2日(第1木曜) 講話(未定)・午後、折紙教室

6月16日(第3木曜) 講話(未定)・午後、折紙教室

※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。

※予定が変更になる場合がございます。

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 ☎ 0985-74-5212

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

宮崎県建築協会の移転のため、電話番号が変更になります。ご注意ください!

管理サービス事務所一覧

UR賃貸住宅に長く住んでいただいていますと、入居した当初と家族構成等に変更が生じてくる場合があります。これらの変更に応じて、「不在届」・「留守番届」・「同居届」・「家族等変更届」などといった届出・届出は、下記の住まいセンター・管理サービス事務所まで提出してください。

福岡
北九州
地区

平成28年4月1日

設置団地	電話番号	開設時間
福岡住まいセンター	092-713-9111	月~土曜日(日・祝日除く) 9時15分~17時40分
アーベインネス香椎	092-681-0882	月・火・木・金・土曜日 9時30分~12時 13時~17時 (日・祝日は除く)
若久・アーベインネス若久	092-561-4902	
長住	092-512-6442	
荒江	092-831-3205	
金山	092-871-4054	
アーベインネス別府	092-821-7761	
原	092-831-3955	
室住	092-841-1581	
星の原	092-861-6464	
四箇田	092-811-5858	
日の里	0940-36-2255	月・火・木・金・土曜日 9時30分~12時 13時~17時 (日・祝日は除く)
箱崎三丁目	092-631-1138	
香椎若葉	092-672-8237	
千早	092-671-6587	
箱崎五丁目	092-632-1833	
アーベインネス貝塚	092-631-1410	
アーベイン東比恵駅前	092-472-4335	
アーベインネス梅光園	092-781-6336	
アーベインネス友泉	092-741-5675	
アーベインネス大橋	092-551-1187	
桧原	092-565-7995	月・火・木・金曜日 9時30分~13時30分 土曜日 9時30分~12時 13時~17時 (日・祝日は除く)
アーベインネス諸岡	092-571-8358	
アーベインリビエ清水	092-553-9519	
アーベイン四季・姫浜	092-883-5831	
シーサイドもちセンターステージ	092-846-1823	
堤	092-861-1810	
アーベインネス城西	092-847-9717	
宝台	092-871-5224	
下大利	092-591-7744	

設置団地	電話番号	開設時間
福岡住まいセンター	092-713-9111	月~土曜日(日・祝日除く) 9時15分~17時40分
春日公園	092-501-5975	月・火・木・金曜日 9時30分~13時30分 土曜日 9時30分~12時 13時~17時 (日・祝日は除く)
アーベインピオ春日	092-575-1258	
花鶴丘	092-943-3923	
日の里一丁目	0940-37-2761	
宮松	092-629-2454	月・火・木・金・土曜日 9時30分~13時30分 (日・祝日は除く)
アーベイン貝塚駅前	092-611-3181	
吉塚六丁目	092-623-3905	
アーベイン美野島	092-474-8854	
アーベインネス曙	092-841-3486	
十郎川	092-885-9228	
アーベイン姫の浜マリナステージ	092-885-3856	
シーサイドもちサウスステージ	092-821-7814	

設置団地	電話番号	開設時間
北九州住まいセンター	093-561-3134	月~土曜日(日・祝日除く) 9時15分~17時40分
徳力	093-961-0263	月・火・木・金・土曜日 9時30分~12時 13時~17時 (日・祝日は除く)
志徳	093-961-4224	
梅ノ木	093-201-5712	
新下関	083-256-3996	
周陽二丁目	0834-28-6283	月・火・木・金曜日 9時30分~13時30分 土曜日 9時30分~12時 13時~17時 (日・祝日は除く)
城野	093-921-2760	
アーベインネス白銀	093-921-4947	
もりつね	093-961-6121	
紅梅	093-621-0441	月・火・木・金・土曜日 9時30分~13時30分 (日・祝日は除く)
萩原	093-621-6777	
アーベインネス片野	093-922-7667	
大谷	093-871-0786	
枝光	093-661-1781	月・火・木・金・土曜日 9時30分~13時30分 (日・祝日は除く)
本城西	093-602-3632	

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
4月 April						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4月25日(月)引き落としとなりますので4月22日(金)までに
・支払期日が末日の方は5月 2日(月)引き落としとなりますので4月28日(木)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。

2016	日	月	火	水	木	金	土
5月 May	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	25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5月25日(水)引き落としとなりますので5月24日(火)までに
・支払期日が末日の方は5月31日(火)引き落としとなりますので5月30日(月)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



彩食カンタンレシピ

「たけのこシューマイ」



【材料4人分】
 豚ミンチ ……200g
 ゆでたけのこ ……250g
 玉ねぎ ……1/2個(100g)
 生姜 ……少々(8g)
 餃子の皮 ……20枚(千切り)
 片栗粉 ……大さじ1
 塩こしょう ……少々
 しょう油 ……大さじ2
 ごま油 ……大さじ1

【作り方】

- ① たけのこは粗みじん切り、玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ミンチと①、調味料と片栗粉をすべて入れてよく混ぜ込む。
- ③ 餃子の皮を千切りにしたものをお皿の上にばらまき、ボール状に丸めた②を転がし皮を付ける。
- ④ 約15分蒸したらできあがり。

たけのこの魅力!

シャキシャキした歯ごたえがおいしいたけのこは、食物繊維が豊富なヘルシーな食材です。食物繊維は便秘の予防・改善効果が期待できるうえ、コレステロールの吸収を防ぐ働きがあり、生活習慣病の予防にも役立ちます。食物繊維以外にも、カリウムを多く含んでいるので、体内のナトリウム(塩分)の排出を促し、むくみの解消や高血圧の予防に効果的だとされています。たけのこは、形がずんぐりしていてずっしりと重く、根元の切り口が新しいものを選ぶとおいしいといわれています。新鮮なたけのこは生でも食べられますが、収穫から時間が経っているものは、必ず米ぬかや米のとぎ汁などでアク抜きをしてから調理しましょう。



レシピ提供: JA福岡市 博多じょうもんさん市場



おすすめ映画

『ズートピア』

ディズニー映画最新作! 動物が人間のように暮らす大都会、ズートピア。誰もが夢を叶えられるこの理想の“楽園”の危機に、夢を信じる新米警官のウサギのジュディが立ち上がるが…。感動のファンタジー・アドベンチャー。4月23日(土)ロードショー



©2016 Disney. All Rights Reserved.

『64-ロクヨン-前編』

数々の傑作を生み出してきた横山秀夫が7年ぶりに世に放った衝撃作『64(ロクヨン)』を、日本映画界最高峰の超豪華オールスターキャストが集結し究極のミステリーが感動の人間ドラマとして、ついに映画化!! 5月7日(土)全国東宝系にてロードショー



©2016映画「64」製作委員会



おすすめBOOK

学研まんが『NEW 日本の歴史』全12巻

歴史を人間のドラマとしてとらえ、ストーリー性とビジュアル性を重視。欄外には豆知識や注釈が、巻末には受験参考書も顔負けの解説が設けられています。子どもから大人まで手軽に楽しく歴史が学べるオールカラーの学習まんがです。



監修/大石 学 学研プラス 各巻950円・全12巻 11,400円(税別)

『ほしのはなし』

北野武著者の絵本。ページが折りたたまれており、最終的にはテーブルいっぱいに広がるくらいの大きさに。夏休みに、おじいさんのうちを訪れたばかりのおばあさんを亡くしたばかりのおじいさんは、降るような星空の下、星の話を聞かせてくれた…。作・絵/北野 武 ポプラ社 1,400円(税別)



お出かけ情報

海の中道海浜公園 4/29(金・祝)~5/1(日)

第5回C-1 CUP in Uminaka

ケータリングカーのNo.1を決める人気グルメイベントを今年も開催! B級グルメやご当地グルメを楽しもう。ヨーヨー釣りなどが楽しめるちびっこ緑日も同時開催します。



住所/福岡市東区西戸崎18-25
 時間/10:00~17:00
 入園料/高校生以上410円 65歳以上210円
 小中生80円
 問い合わせ/092-603-1111

到津の森公園 ~5/31(火)

Wood Burningの世界

ウッドバーニングとは木の板や革に熱を加えて焦がしながら描く「焼き絵」のこと。焼き絵師、Kazumiさんによる作品約35点を展示します。リアルに描かれた動物たちの世界をお楽しみください。



住所/北九州市小倉北区上到津4-1-8
 時間/9:00~17:00(5/3~5は19:00まで)
 入園料/大人800円 中高生・65歳以上400円
 4歳~小学生100円
 問い合わせ/093-651-1895

久留米百年公園 ~5/5(木・祝)

第59回久留米つつじまつり

日本三大植木まつりに数えられる植木市。生産農家より持ち込まれる久留米つつじをはじめ、一般鑑賞樹、果樹、花、盆栽など約30万本の植木が販売されます。



住所/久留米市百年公園1
 時間/9:00~17:00
 入場料/無料
 問い合わせ/実行委員会事務局 0942-47-1875

福岡県立美術館 ~6/5(日)

色彩の奇跡 印象派展

セザンヌ、モネ、ルノワール、ゴッホなど、印象派とその時代の作品67点がドイツ、ケルンのヴァルラフ=リヒャルト美術館&コルプー財団より来日します。



住所/福岡市中央区天神5-2-1
 時間/10:00~18:00(入場は17:30まで)
 観覧料/大人1400円 65歳以上1200円
 高大生900円 小中生400円
 問い合わせ/092-715-3551

福岡市博物館 ~5/29(日)

魔女の秘密展 “魔女”とは誰だったのか?

悪魔と契約を交わし、超自然的な力で人々に災いをもたらすとされた「魔女」。15~17世紀の「魔女狩り」をはじめとしてヨーロッパの魔女の歴史と真実を多角的に紹介します。



住所/福岡市早良区百道浜3-1-1
 時間/9:30~17:30(入館は17:00まで)
 観覧料/大人1300円 高大生900円 小中生600円
 問い合わせ/092-845-5011

九州国立博物館 ~6/12(日)

特別展 始皇帝と大兵馬俑

乱世を勝ち抜き天下統一をなし得た秦の始皇帝が生前から造営した陵園のそばに埋めさせた陶製の兵士や馬「兵馬俑」ほか、重要かつ多彩な文物約120件を展示。



住所/太宰府市石坂4-7-2
 時間/9:30~17:00
 (入館は16:30まで)
 観覧料/大人1600円 高大生1000円 小中生600円
 ※満65歳以上の方は前売り一般料金(1400円)でご購入いただけます。
 ※券売所にて生年月日がわかるもの(健康保険証・運転免許証など)をご提示ください。
 問い合わせ/050-5542-8600(ハローダイヤル)

●本誌に掲載している情報は、2016年3月31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】①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。 ②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。 ③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。 ④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.208 | 2016年 4月 | あおぞら