

あおぞら

6
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.209



2P ゴミ出しのマナーについて
作品募集中 東日本大震災 復興フォト&スケッチ展2016
団地景観フォト&スケッチ展2016 募集告知

4P **ゴミ×2 団地タイム**

団地近くのお店/URプチ情報/暮らしのアイデア

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/
読者の窓/お出かけ情報



今回取材した
団地は！

ヒロ プルメリア 堤

フラダンス教室「ヒロ プルメリア 堤」は、堤団地集会所にて毎月3回、火曜日の10時から11時30分に活動中です。40代～80代と幅広い年齢の女性8名が在籍し、指導者の黒岩先生は「ニコニコ笑顔で踊れる空間づくり」をモットーに、その日の体調に合わせて、無理のないよう、優しく丁寧に教えています。ハワイアンミュージックに合わせ、振り付けの意味を確認しながら、一つひとつ大切に踊るため、体がしっかりと伸び、ストレッチ&リフレッシュ効果も！衣装のパウスカートに着替えるだけで、気持ちがぐっと若返るそうです。生徒のみなさんも先生も、「毎回ここへ来るのが楽しみ」と口を揃えて話していました。楽しい雰囲気教室、ぜひ一度、見学に行ってみてください。



堤団地

(福岡市城南区堤団地)

都市高速「堤」ランプすぐそばの好立地。敷地内に4カ所ある公園や芝生、広場では子どもたちが元気に遊び、手入れされた植木や桜並木から季節を身近に感じつつ生活することができます。

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

「平成28年 熊本地震」により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

作品募集中



UR賃貸住宅
団地景観フォト&スケッチ展 2016

ふれあいの団地
笑顔、暮らし、彩りの風景

UR賃貸住宅というステージで営まれる
世代を超えたふれあい、笑顔あふれる
暮らし。四季折々新しい表情を見せて
くれる景観。
時とともに磨かれてゆく建築物として
の個性。そんな団地ならではの魅力的
な暮らしの風景を、写真やスケッチで
表現してください。
あなただけの感性で切り取った一枚、
あなただけの表現力で描きだした作品を
お待ちしております。

募集期間 最終日消印有効
8月31日(水)まで

「審査員・敬称略」
大西 みつぐ ・ 写真家
千葉 学 ・ 建築家
なかだ えり ・ イラストレーター
池邊 こみ ・ ランドスケーププランナー

「賞」
■ 大賞 (フォト・スケッチ各1点)
商品券と震災復興関連ギフト等10万円相当
■ 優秀賞 (キッズ・ジュニア賞他20点程度)
(賞の内容は変更になる場合があります)

「お問い合わせ」
「フォト&スケッチ展」事務局
TEL 03-3272-6098
10時〜17時 土日、祝日を除く

過去の応募作品の一部をご紹介します。

応募方法はこちらのホームページから。または、下記QRコードでご確認ください。
<http://www.ur-net.go.jp/urbandesign/sumit/contest2016/>

URフォト&スケッチ展 2016 検索

主催：独立行政法人都市再生機構 (UR都市機構) 後援：国土交通省

ゴミ出しのマナーについて

生活にはゴミがつきものです。後始末が悪いと、清潔な環境を損なうばかりでなく、トラブルの原因となり、共同生活の円滑さを欠くことにもなります。ゴミ置場は、皆さまが互いに協力して、いつも清潔にしておいてください。

定点収集方式の場合

家庭内でのゴミは、団地内の指定されたゴミ集積所(ゴミ置場)まで持ち出し、ゴミ置場に掲示されている注意事項に従って捨ててください。特に分別回収を実施している地区では、ゴミの区分やゴミ置場の場所を厳守してください。

ゴミの処理方法

ゴミは、すべて皆さまで一定の場所まで運んで捨てていただきますが、その具体的な処理・分別方法については、処理・分別にあたる市町村によって異なりますので、お住まいの団地のある市町村等のルールに則り、処理・分別してください。

特に、ゴミを決められた回収日以外に捨てることは、絶対に行わないでください。



家電リサイクル法(特定家庭用機器再商品化法)

一般家庭内で使用している家電製品(エアコン、テレビ(ブラウン管、液晶・プラズマ)、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)を処分する場合は、家電リサイクル法に則って家電製品の小売業者などに引き取ってもらいましょう。

また、その他の粗大ゴミ(家具類、自転車等)についても、お住まいの団地のある市町村等へ電話等でお問い合わせのうえ、決められた方法で処理してください。



作品募集中

東日本大震災復興フォト&スケッチ展 2016

復興の歩み ~つなぐ みんなの想い~

東日本大震災から5年、被災地では復興に向けた取組みが、着実に動いています。UR都市機構は、復興への歩みを広く発信し、東日本大震災からの一日も早い復興を支援するため、復興に関する写真・スケッチの公募展を開催します。暮らしやなりわいの復興、復興に携わる方々、復興の兆しがかがえる風景、まちづくりの現場…。皆さんが復興を感じる場面をお寄せください。

募集期間 8月31日(水)まで
最終日消印有効

応募方法はこちらのホームページから。または、下記QRコードでご確認ください。
<http://www.ur-net.go.jp/fukkou-photosketch/contest2016/>

復興フォト&スケッチ展 2016 検索



審査員 大西 みつぐ (写真家) なかだ えり (イラストレーター)
(敬称略) 千葉 学 (建築家) 池邊 こみ (ランドスケーププランナー)

賞 大賞 (フォト・スケッチ各1点) (賞の内容は変更になる場合があります)
商品券と震災復興関連ギフト等10万円相当 優秀賞他20点程度

主催：独立行政法人都市再生機構 (UR都市機構) 後援：国土交通省 復興庁

【DANCHI】
なんでもありえる昭和の集合住宅。
ウワサが転がる小宇宙。

監督 阪本順治
主演 藤山直美

映画ファン待望!
「顔」のタッグが贈る
妄想としゃべくりの
ハーモニー

絶賛公開中!

藤山直美と岸部一徳。
最強の夫婦による
ウルトラ団地型コメディ。
なんだろう、この奇妙な
なつかしさは!?
泉麻人さん
(コラムニスト)

製作 配給:キタフィルムズ k i n o m a ©2016「団地」製作委員会 【2016年/日本/カラー/103分/ビスタサイズ/5.1ch】 danchi-movie.com

URプチ情報 UR賃貸住宅の急げ！ 夏 割

対象期間
平成28年6月2日(木)～7月31日(日)

- 1 キャンペーン家賃**
→キャンペーン家賃が5年間ずっと続く！
- 2 敷金分割**
→敷金分割払いが可能です！
- 3 フリーレント**
→家賃1ヶ月相当額が0円に！

※①～③いずれも期間中、対象団地及び住戸限定です。詳しくは、窓口までお問い合わせください。

エリア・問い合わせ

- ★ UR福岡営業センター ☎ 0120-555-795
- ★ UR北九州営業センター ☎ 0120-666-891

物件の詳細、対象住戸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 夏割 検索

風水師 藍鳳先生に聞く 暮らしのアイデア テーマ カーテン選び

カーテンは空間の景色を変える立役者！カーテン一つで部屋の印象が大きく変化します。家具・小物にこだわるなら無地を選んで脇役に、空間をアートに仕上げたい場合は、家具をシンプルにして、存在感のある柄物カーテンを主役に！壁紙の一部にカーテンと同じ色を使うとさらにお洒落。選ぶ際は吊り下がったサンプルだけでなく、見本帳もチェック。柄が大きい場合、小さい布片ではイメージがわからないので、そのカーテンを使用した部屋の写真を参考に。特に寝室・書斎・子ども部屋は個人の感性が思いっきり反映できる場所です。ぜひ楽しいデザインに挑戦してください！機能面では、外への出入りが多い掃き出し窓には、横引きのカーテンやパネルスクリーン、腰窓にはシェードやブラインドなど上下開閉のものがおすすめ。これからの季節、青系・緑系が体感温度を下げ、エコにつながりますし、風水でも「仕事運・健康運アップ」を促すラッキーカラーですよ。



藍鳳風水
ライフデザイン
研究所
代表 藍鳳氏
宅地建物取引士
インテリアコーディネーター
色彩コーディネーター



団地近くのお店

アーベインルネス若久 喫茶ポエム 福祉作業所

団地商店街にある「喫茶ポエム」。福祉作業所が運営し、ランチはすべてワンコイン。食後にケーキセット注文で400円が250円に。作業所で作られた雑貨販売も人気。障がいのある人もない人も気軽に交流できる憩いの場を提供しています。



DATA

住所/福岡市南区若久団地57-106
TEL/092-541-7773
営業時間・定休日/10:00～17:00 日祝日・第4土曜日休

徳力団地エリア 食事処 あんどう

徳力団地商店街内「お食事処あんどう」の人気は日替わりランチ！カレーライスは土日祝限定で200円になり、学校が休みの子どもたちも来店します。団地に住む一人暮らしの高齢者の常連さんも多く、見守りにもなっています。



DATA

住所/北九州市小倉南区徳力団地2-2
TEL/093-962-1957
営業時間・定休日/11:00～15:00 水曜日休

荒江団地エリア 蔵屋

創業26年、福岡・山形のお米を中心に販売。その年のできに合わせおいしくブレンドした商品や山形県産つや姫などが人気。5と9のつく日は特売日！早良・城南区エリアは電話注文で5kgから無料配達もしてくれます。駐車場あり。



DATA

住所/福岡市城南区茶山6-17-42
TEL/092-845-2522
営業時間・定休日/9:00～18:30(土～18:00) 日祝日休

堤団地エリア Dining OHANA

バス停「堤2丁目」すぐの場所にある「ダイニング オハナ」。自家製の生パスタやベーコン、ドレッシングなどを使った、こだわりの和洋創作料理が楽しめます。ランチはパスタをはじめ、日替わりの一汁六菜も人気です。



DATA

住所/福岡市城南区堤2-21-8 TEL/092-871-8789
営業時間・定休日/ランチ11:30～16:00(LO 15:00)
ディナー17:30～22:00(LO 21:00) 水曜日休

コミュ^{x2} 団地タイム

福岡市南区 エリア アーベインルネス若久 TAOエナジー気づきの体操

アーベインルネス若久団地の集会所にて活動中の「TAOエナジー気づきの体操」教室は14年目！現在は40代～70代、13名の女性メンバーが活動中です。TAOエナジーとは医療と運動を融合して開発された、セラピューティックなエクササイズ。自分の体がどのように動いているのか、自分が何をしているのかを感じ取りながら取り組み、心と体の機能を高めていくことを目指しています。感覚を捉えることは、脳トレにもつながるそうです。動きそのものはシンプルで、ゆっくりとした呼吸で行うので、誰でも無理なく実践できます。参加者のみなさんは明るく、休憩時には笑い声が絶えません。一度、無料体験に参加してみませんか？



福岡市城南区 エリア 荒江団地 荒江団地 ZUMBA(ズンパ)

第2・3・4金曜日9時30分から11時30分、集会所にて約15名で活動中の「荒江団地 ZUMBA(ズンパ)」。

アーベインルネス城西でも活動中という、人気のダンスエクササイズです。指導者によって色が違うというのが特長で、こちらのMIDORI先生は「自分を解放して楽しむこと！」をモットーに、サルサ・ヒップホップ・Jポップなど、さまざまなジャンルのアップテンポな音楽に合わせて、全身を使ってダンスを楽しみます。教室は、元気いっぱいの笑顔、1曲終わった後の達成感にあふれていました。しっかり汗をかくためリフレッシュにもなるそう。自分のペースで、行ける時だけの参加もOK。無料体験あり！一度参加してみては？



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？

北九州市 小倉南区エリア 徳力団地 ふれあいバザー

徳力団地ふれあいネットワーク主催「ふれあいバザー」は、毎月第2土曜日・午前中に開催。団地内集会所に、住民の方々から「自分には必要ないが、もし次に大切にしてくれる方がいたら」と、たくさんの商品が出品され、売上はふれあいネットワークの活動費・見守り事業の一部として活用されます。安くて「こんなのが欲しかった！」に出会えると好評で、毎回会場は大賑わい。会場では、JSの相談会や血圧・体脂肪測定、初心者でも参加できる折り紙教室など人気の企画も！バザー商品の出し入れには、北九州市立大学から毎回数名の助っ人が来ます。大学生はふれあい喫茶でも話し相手としてモチモチ。長く継続していくための工夫が随所に見られるイベントです。



北九州市 小倉北区エリア アーベインルネス片野 ふれあい喫茶

毎週木曜日10時に開催している、アーベインルネス片野自治会女子部主催の「ふれあい喫茶」。2年前から約10名のメンバーが活動中で、おいしいお茶とお菓子を食べながら、他愛のない話でゆったりと過ごしています。座ったまま行える簡単なストレッチで、普段動かさない筋肉をしっかりと伸ばしたり、昔のレコードを聴いたり、月に1度は元看護士のメンバーによる、血圧測定や健康相談も。年間を通して、クリスマスツリーの飾り付けや、校区のお祭りのお手伝いなども積極的にやっており、自治会からのお知らせや、今後の活動についても話し合っています。定期的に顔を合わせることで、お互いの元気な姿を確認できる場所となっています。



住まいセンターだより

福岡住まいセンター ☎ 092-713-9111

北九州住まいセンター ☎ 093-561-3134

(一社)宮崎県宅地建物取引業協会 ☎ 0985-22-8142

福岡住まいセンターは
福岡市博多区博多駅南に10月上旬に移転予定
※詳細は8月号でお知らせします

(下関分室) ☎ 083-224-2402
UR熊本センター ☎ 096-322-5000

長崎県住宅供給公社(諒事事務所) ☎ 0957-26-9053
(公財)鹿児島県住宅・建築総合センター ☎ 099-224-4547

大人気体操企画が復活しました！

若返り^{1?}カンタン体操！

『抗重力筋』の筋力アップをめざしましょう！
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。

今回のテーマは 『強い膝を作る』

重力に負けない膝をつくるには、重力下で行う運動で適度な負荷をかける必要があります。しかし正しく運動できなければ負荷が「負担」となって悪影響が出てしまいますから、正しく効果的なトレーニング方法で、安全に鍛えて、立つ・歩くといった活動力を高めましょう。

STEP 1

足を肩幅に開いて立ち、つま先を少し外に向ける。つま先と膝の向きを合わせる。

STEP 2 (前)

5秒かけてしゃがむ

(横)

まっすぐ

STEP 3

5秒かけてしゃがんだ姿勢で5秒間キープ

この姿勢で5秒間キープしたらゆっくりと元の位置に戻る

注意：背中が丸くならない、手のひらが膝の前にいかない

気温が高くなる初夏から流行するO-157など 腸管出血性大腸菌にご注意を！

全く症状がないものから、重篤な合併症を起こし、時には死に至ることもあるO-157などの腸管出血性大腸菌。多くの場合、感染した3～5日後に、激しい腹痛を伴った水様便が頻回に起こり、まもなくして真っ赤な血便が出ます。成人の場合は感染しても、軽い症状で終わることも少なくないのですが、特に子どもや高齢者は溶血性尿毒症症候群(HUS)などの重症合併症を発症しやすいので注意が必要です。自己判断で下痢止めを飲むと、毒素が体内にとどまってしまうので、感染が疑われた場合はすぐに病院に行きましょう。腸管出血性大腸菌は飲食物などを通じて、口から感染します。予防法としては一般的な食中毒対策と同じように、調理器具や手をこまめに洗って清潔に保つこと。包丁やまな板などは家庭用漂白剤や熱湯をかけるなどで消毒します。また、食材は丁寧に洗い、調理する際は十分に加熱(75℃で1分以上)しましょう。

監修/福岡市保健福祉局

※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。

URイベント情報

徳力団地 徳力団地夏まつり 7/16(土)・17(日) 16:00～20:00 場所/お地蔵さん広場(商店街中央) 参加対象/どなたでも気軽に参加してください	長住団地 夏休み勉強会 7/25(月)～29(金) 9:30～11:30 8/22(月)～25(木) 9:30～11:30 小学生を対象に夏休みの勉強会を開催 場所/集会所の集客室にて 参加対象/小学生	新下関団地 第37回 団地祭り 7/16(土) 18:00～21:00 場所/団地中庭 参加対象/団地自治会員
志徳団地 ふれあいサロン十の会 7/17(日)・21(木)・24(木)・18(木) 18:00～19:00 7/17(日)・21(木)・24(木)・18(木) 18:00～19:00 7/21(日)・24(木)・28(日)・1(月) 18:00～19:00 8/4(日)・11(日)・18(日)・25(日) 18:00～19:00 ※ 全日程、午後は折紙で遊びます 場所/志徳団地集会所 参加対象/65歳以上の1人暮らしの年長者	アーベインルネス友泉 熊本応援募金 7/17(日)・18(日) 18:00～ 場所/集会所(3棟北側) 参加対象/全世帯8歳～	アーベインルネス別府 夏祭り 7/30(土) 18:00～21:00 場所/幼稚園グラウンド 参加対象/全員
梅ノ木団地 七夕まつり/盆おどり 7/2～7/3 七夕まつり(賛成会) 8/13 盆おどり(自治会)(雨天の場合は8/14) 19:00～20:30 場所/団地内5棟前広場(七夕まつり) テニスコート内(盆おどり) 参加対象/賛成会・小1年生～6年生 盆おどり 団地内居住者	桧原団地 桧原自治町内会「夏祭り」 7/30(土) 17:00～21:00 場所/児童公園(中央公園) 参加対象/団地入居者	下大利団地 夏祭り 7/30(土) 18:00～20:00(雨天7/31(日)抽選のみ) 場所/グラウンド 参加対象/団地居住者
堤団地 にこにこサロンの 7/16(土)・8/20(土) 18:00～19:00 7月レクリエーション 体を動かしたり、読書・ゲームを予定 8月レクリエーション 体を動かしたり、読書・ゲームを予定 場所/集会所 洋室 参加対象/65歳以上の方・障がい者の方	原団地 第46回原団地夏祭り 7/30(土)・31(日) 18:00～21:00 場所/原団地広場 参加対象/地域、及び団地にかかわり 育った人たちに中心に	春日公園 夏まつり 8/6(土) 本城西団地 夏祭り 8/7(日) 場所/集会所 参加対象/本城西団地町内会入会者
	城野団地 城野団地夏まつり 8/20(土) 17:00～20:00位 場所/城野団地集会所 参加対象/城野団地住民	アーベインルネス大橋 大橋団地夏まつり 8/20(土) 場所/2号棟前
	日の里1丁目 日の里まつり 8月開催予定	

災害時の注意 日頃の備え!!

「平成28年(2016年)熊本地震」により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。福岡でも震度5を記録する地震が起きました。熊本・大分のみならず、支障と同時に改めてご家庭の防災対策について見直しをしましょう。心構えも準備のひとつです。いざという時どうすればいいの、家族でもよく話し合っておきましょう。

地震に備える

◆ 家具の配置を考えよう

寝室には背の高い家具を置かない方が安全。家具の下、手前の方に板などを敷くだけでも違います。つまり、家具は、天板材の下地がしっかりとっている部分に取り付けましょう。また、テレビ台からテレビが落ちてしまうことは少なくありません。震度によつては2～3メートル飛んでしまうことも。家具と同じくしっかりと固定しておきましょう。最近では転倒防止グッズのひとつに簡単に取り付け可能な「耐震マット(ジェル)」もあります。

◆ 非常持出品を確認しよう

防災リュックに、必要なものすべて詰め込んだら安心していませんか？ 試しに持ち上げてみてください。かなり重く、なかには持ち上がらないという方も。中身を定期的にチェックし、置き場所を確認しておきましょう。

◆ 近所に知り合いを作ろう

家で一人きりの時に被災することもあります。そんな時に頼りになるのが近所の人。普段からあいさつをしたり、地域の行事に出かけたりして、知り合い・顔見知りの方を作っておきましょう。

◆ 家族で地震が起きた時にどうするかを話そう

平日昼間など、家族が仕事に行っている間に被災、避難しなければならぬ時に、まずはどこに集合するのか、連絡手段をとるのか、などを決めておきましょう。また、避難ルートなども日頃から確認を。倒れてきそうなのは、通れなくなる可能性がないか、普段からよく観察しておきましょう。避難ルートでは、狭い道へいすく横がけや川に近寄らないようにしましょう。

◆ 災害時の伝言手段を覚えておこう

N T Tの災害用伝言ダイヤル(171)など、災害時に利用できる伝言板があります。携帯電話の各キャリアでも、災害用伝言板サービスがあり、試みに体験できる時期もあるので要チェック。

◆ 地域で行われる防災訓練に参加しよう

火を消したり、ケガをしている人への応急救護訓練や、煙の中を出口まで進む体験など、地域でさまざまな防災訓練が行われています。「したことがある」「見たことがある」という経験が、いざという時に役立ちますので、積極的に参加しましょう。

台風に備える

◆ 台風が接近してきたら…

バルコニーでは
風が強くなる前に、物干し竿は、フックやバルコニーの「さん」に結んで固定しましょう。
風雨でバルコニーの排水口が詰まり、部屋に浸水することもある。あらかじめこまめに掃除をしておくことも大切です。テレビのアンテナなどもグラグラしていないか確認しましょう。

窓や出入り口では

① 窓や出入り口の戸締りを厳重にして、隙間をビニールテープ、タオル、雑巾などで塞ぎます。この場合、建具窓枠下部に、外側からガムテープ、荷造り用テープを貼りつけ、さらに内側からサッシの敷居部分をタオル等で抑える効果があります。
② 激しい雨や風の時に外出する場合、特に戸締りを厳重にして①の対応をしておきましょう。風雨の激しいときは、隙間から漏れた水で畳が濡れたり階下に漏水して迷惑をかけることもなります。特に注意をしてください。



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
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	25日の方	

2016	日	月	火	水	木	金	土
7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

注 入金日をご確認ください！

・支払期日が25日の方は6月27日(月)引き落としとなりますので6月24日(金)までに

・支払期日が末日の方は6月30日(木)引き落としとなりますので6月29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7月25日(月)引き落としとなりますので7月22日(金)までに

・支払期日が末日の方は8月1日(月)引き落としとなりますので7月29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



彩食カンタンレシピ

「薄切り豚ときゅうりの甘辛ソースかけ 雲白肉」

ユンバイロウ



【材料2人分】
きゅうり ……………2本
豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……300g
★タレ
甜麺醬 ……………大さじ3
白だし ……………大さじ2
すりおろしニンニク ……小さじ1
ラー油 ……………小さじ2
ごま油 ……………適宜

【作り方】

- 鍋にお湯を沸騰させ、酒を大さじ2杯ほど入れ、さらに沸騰したら、肉をしゃぶしゃぶし、火を通す。
タオルペーパーなどで水分をとる。
 - きゅうりはピーラーで縦にうすく削ぎ、氷水にさらしてパリッとさせる。
 - 皿に①の豚肉を広げて盛り、②のきゅうりをのせる。
 - タレを回しかけて、できあがり。
- ※ 甜麺醬は、みそ(八丁味噌)と砂糖を混ぜ合わせても代用可。
※ お好みでニンニクはなくても可。

レシピ提供: JA全農ふくれん

きゅうりの魅力!

ほとんどが水分ですが、カリウムやカロテン、ビタミンCも含みます。その中でも、特にカリウムはナトリウムの排出を助ける働きがあるため、食塩の摂りすぎによる高血圧の予防に効果があるといわれています! すぐに食べない場合、水気を切って密封せずに冷蔵庫の野菜室で保存してください。冷やしすぎると苦味が出てくるので、ご注意ください。



読者の窓

団地で撮影した今年の桜の様子が編集部に届きました。とてもきれいな写真、ありがとうございます。

撮影: ペンネーム サダさん



おすすめ映画

『嫌な女』

女優・黒木瞳の映画監督デビュー作。真面目で孤独な弁護士・石田徹子と、派手好きで社交的な天才詐欺師・小谷夏子という対照的な2人の女性の人生を、吉田羊と木村佳乃の共演で描く。笑い涙の注目度NO1映画! 6月25日(土)より公開



©2016「嫌な女」製作委員会

『ONE PIECE FILM GOLD』

数々の記録を生み、幾度となく大きな話題を呼んだ劇場版「ONE PIECE」。3年半ぶりに待望のシリーズ最新作が公開。原作者・尾田栄一郎が再び総合プロデューサーに就任。“究極のエンターテインメント大作”が動き出す。7月23日(土)より公開



©尾田栄一郎/2016「ワンピース」製作委員会



おすすめBOOK

『はじまりは一軒のレストラン ピエトロ成功物語』

1980年、福岡市・天神にオープンした「洋麺屋ピエトロ」。オリジナルドレッシングを武器に全国ブランドに成長したピエトロの秘密を創業社長が語る。ブランドを創造し成長させていくために必要なものは? 福岡人としても、ぜひ。

著者/村田邦彦 毎日新聞出版社 1,400円(税別)



『今様 京都の値段』

年間観光客数5,500万人超と、世は空前の京都ブーム。京料理に老舗の品々、古都巡り——には出費がかさみそうだが、この一冊にはゼロ円~の思わぬ京都が詰まっている。京都旅を楽しみ、京都の奥深さを知るための必携エッセイ。

著者/柏井壽 PHP研究所 1,000円(税別)



お出かけ情報

海の中道サンシャインプール 7/16(土)~9/4(日)

サンシャインプールオープン!

300mの流水プールや高さ14mから滑り落ちる迫力満点のスライダーなど、6つの異なるプールが揃います。夏休み期間の週末にはキャラクターショーも!



住所/福岡市東区西戸崎18-25
時間/9:00~18:00 ※変動あり
入場料/15歳~1700円、6歳以上15歳未満880円、3~5歳160円、65歳以上1030円
休園日/7月19~22日、9月1~2日
問い合わせ/092-603-1111

マリンワールド海の中道 7/16(土)~8/31(水)

及び~9/19(月・祝)の土日祝

夜の水族館

毎年恒例の人気イベントを今夏も開催。普段はなかなか見ることのできない生き物たちの夜の様子を観察できます。夜のイルカショーなど夜限定のイベントも盛りだくさんです。



住所/福岡市東区大字西戸崎18-28
時間/9:30~17:30 ※変動あり
入園料/高校生以上2160円、中学生1180円、小学生820円、4歳~570円、65歳以上1730円
休館日/期間中無休 問い合わせ/092-603-0400

北九州市立文学館 7/23(土)~9/19(月・祝)

宮西達也ワンダーランド展 ヘンテコリンな絵本の仲間たち

『おまえうまそうだな』のティラノサウルスシリーズや小学校の国語教科書に採用された『にゃーご』などで人気の絵本作家、宮西達也さんの作品世界を紹介。原画やラフスケッチ、大型パネルやジオラマなど。



住所/北九州市小倉北区城内4-1
時間/9:30~18:00 ※入場は17:30まで
入場料/大人500円、中高生200円、小学生100円
休館日/月曜 ※祝日の場合は翌日
問い合わせ/093-571-1505

ふるさとわらべ館 7/24(日)~8/28(日)

期間中の日曜のみ

「泥リンピック」開催

工作や、日本をはじめ世界の遊びを体験できる「ふるさとわらべ館」のそばにある休耕田で、夏限定の泥遊びを楽しもう! 館内にシャワーあり。川の増水や雨天時は中止します。



住所/八女市上陽町下横山4838
時間/13:00~15:30 ※わらべ館は10:00~18:00
参加費/300円
問い合わせ/0943-54-2442

福岡アジア美術館 ~8/23(火)

びっくり!そっくり!~究極のリアル~

絵画や彫刻で本物そっくりに表現された「ひと」や「もの」を展示。いまにも動き出しそうな「リアル」に迫ります。



ミョタンアウン(ミャンマー)
「信じるもののある生活」2004年

住所/福岡市博多区下川端町3-1 会場: アジアギャラリーA
時間/10:00~20:00 ※入場は19:30まで
入場料/大人200円、高大生150円、中学生以下無料
休館日/水曜 ※祝日の場合は翌平日
問い合わせ/092-263-1100

北九州市立美術館 分館 ~7/18(月・祝)

もうひとつの輝き 最後の印象派1900-20's Paris

20世紀初頭、印象主義や新印象主義といった前世紀のスタイルを受け継ぎながら、親しみやすく甘美な作品を描いたパリの芸術家たちを紹介。約20人による約80点を展示します。



アンリ・ル・シダネル(白雲日)
© Douai, Musée de la Chartreuse - Photographie: Hugo Maertens

住所/北九州市小倉北区室町1-1-1 リバーウォーク北九州5F
時間/10:00~18:00 ※入場は17:30まで
入館料/一般1000円 高大生700円 小中生500円
休館日/会期中無休
問い合わせ/093-562-3215

●本誌に掲載している情報は、2016年6月1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。 ◎個人情報の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