

あおぞら

8

月号



UR

UR賃貸住宅

2016
【隔月紙】vol.210



2P

「近居割」実施中!!
葉加瀬太郎 団地生活の思い出
見守りサービスの受付を
はじめました
民泊行為の禁止について

4P

×2 コミュニティ 団地タイム

団地近くのお店/URプチ情報/
暮らしのアイデア

6P

住まいセンターだより

8P

彩食カンタンレシピ/
おすすめ映画・BOOK/
お出かけ情報

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

梅ノ木団地「七夕の飾り付け」

7月3日、梅ノ木団地の集会所にて、梅ノ木団地東育成会(子供会)・寿会による、七夕の飾り付けが行われました。子どもたちへ日本の伝統行事を伝えること、団地住民が交流することを目的に、15年以上前から続いており、この七夕飾りが毎年団地のみなさんに夏の訪れを知らせています。昨年までは飾りを一緒に制作していましたが、今年は、寿会メンバーと子どもたちは別々の部屋に分かれ、お互いにどんなものができるか楽しみに、作業を進めました。子どもたちは折り紙を上手に切ったり貼ったり、また短冊へ思い思いのお願いごとを書いていました。寿会メンバーの作品のなかには、くす玉飾りなど事前に作った大作もあり、ベテランの技が光っていました。お互いの作品に感動したり、圧倒されたりしながらの飾り付けも楽しい時間。色とりどりで綺麗な七夕飾りができあがっていました。



今回取材した
団地は!

梅ノ木団地

(遠賀郡水巻町梅ノ木団地)

敷地内には緑が多く、遠賀川もすぐ側の自然に恵まれた環境。近くにはスーパーや郵便局、病院もあり徒歩圏内でさまざまな用事を済ませることができます。折尾駅までは目の前にある市営バスを利用し、乗り換えなしで移動可能。

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。

UR都市機構パートナー事業者
Tateyama

そっと、見守る

見守りサービス

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：立山科学工業（株））が住宅内に設置する安否センサーからの安否通報を受信したときに、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、「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

見守りサービスの提供開始までの流れ

ご案内

●管理サービス事務所・住まいセンター等で利用説明書及び利用申込書等をお渡ししております。

お申込

●UR賃貸住宅の借主の方が、利用申込書一式をご用意のうえ、住まいセンター等にお越しください。

設置工事

●センサー機器及び通報機器の設置工事を行います。
※設置工事には立ち合いが必要です。

サービス開始

●センサー機器及び通報機器を設置した日の属する月の翌月1日から、見守りサービスの提供を開始します。

料金

月額 **900円**（税抜）

（イメージ）

●初期費用（事務手数料・機器設置代）として6,590円（税抜）が別途必要です。

●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（税抜）/3台）

コールセンター

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

お問合せ先						
東京	東京東住まいセンター	☎03-5600-0811	北多摩住まいセンター	☎042-521-1341	東京北住まいセンター	☎03-5954-4611
	南多摩住まいセンター	☎042-373-1711	東京南住まいセンター	☎03-5427-5960	城北住まいセンター	☎03-3842-4611
千葉	千葉住まいセンター	☎043-270-5151	千葉西住まいセンター	☎047-474-1191	松戸住まいセンター	☎047-368-3800
	横浜住まいセンター	☎045-312-1131	神奈川西住まいセンター	☎0466-26-3110	横浜南住まいセンター	☎045-835-0061
神奈川	東埼玉住まいセンター	☎048-941-5311	浦和住まいセンター	☎048-711-7150	西埼玉住宅管理センター	☎049-263-2111
	名古屋住まいセンター	☎052-332-6711	大曽根住まいセンター	☎052-723-1711		
中部	千里住まいセンター	☎06-6871-0515	大阪住まいセンター	☎06-6968-4455	泉北住まいセンター	☎072-297-5444
	兵庫住まいセンター	☎078-242-2791	京都住まいセンター	☎075-256-3663	奈良住まいセンター	☎0742-71-2401
関西	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522				
	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		
九州						

○営業時間／月曜日～土曜日（9：15～17：40） ○休業日／日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで

※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ご申込みできます。（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。）

民泊行為の禁止について

UR賃貸住宅では、自宅の一部やマンションの空き室などを活用して宿泊サービスを提供するいわゆる「民泊行為」は、賃貸借契約違反のため禁止しております。

民泊行為を行っていることがわかった場合は、賃貸借契約を解除し、住宅の明渡しを求めるとともに、損害賠償金を請求することがあります。

快適な団地生活を送るためには、皆さま一人一人にルールを守っていただくことが大切です。

民泊行為

5年間最大 20% 減額！

「近居割」実施中！！

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！！**

さらに、収入要件により5年間20%^{※2}減額します！！

詳しくはお近くのUR営業窓口へ！！

孫の顔がいつでも見られるし、万が一の時も安心♪

忙しいときに子供の面倒を見てもらえて助かるわ♪

世帯要件	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
★高齢者（満60歳以上の方）がいる世帯 ★子ども（同居する18歳未満の子、妊娠中を含む）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	★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回近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、減額を終了します。

*一部対象外となる団地や住戸があります。

子育てと仕事の両立、働くママはどう思う？

■どんな課題・悩みがありますか？

1位 疲れている時に子どもを怒ったり、感情的にしかってしまうこと……83.5%

2位 家事が十分に行き届かないこと……78.6%

3位 子どもと一緒に過ごす時間をつくること……75.6%

4位 子どもとのコミュニケーション時間をとること……74.2%

5位 子どもが急病になった時に仕事を休む・早退するなどの調整が必要なこと……74.0%

■子どもが小学校へ入学する時に、不安を感じましたか？

（次年度小学校へ入学する5～6歳の子どもを持つ母親の回答）

	非常に不安を感じた	少し感じた	あまり感じなかった	全く感じなかった
近居している人	44.0%	40.0%	12.0%	4.0%
近居していない人	66.0%	14.0%	12.0%	8.0%

こんな不安や悩みを解決するための選択肢のひとつが、「近居」というライフスタイルです！

UR都市機構では「近居」が課題解決に役立つか確認するため、働くお母さんの暮らしの実態についてのアンケート調査を行いました。その中から、2つの事項をご紹介します。

「働くママに聞く 子育てと仕事の両立に関する調査」（2016年UR都市機構）より

葉加瀬太郎

JOY OF LIFE

ソロデビュー20周年記念
3年ぶりのフルオリジナルアルバム。
自分史上、最高傑作です！

2016年8月3日 Release

団地生活の思い出

葉加瀬太郎さん

4歳のとき、千里ニュータウンの南地区（大阪府吹田市）に引っ越したのですが、記憶にあるのは6歳くらいからですね。

6畳に4畳半の2DK。両親に妹2人の5人家族なので、夜になるといろいろなものをどかして、布団をずらりと敷いて寝る、そんな生活でした。

今の都会のように、隣に住んでいる人のことがわからないなんて、当時の団地ではあり得なかった。

どの家も玄関は開けっ放し。長屋みたいに濃密なコミュニティーでした。みんなでワイワイ楽しむのが好きな僕の性格は、あの頃の団地暮らしで育まれたような気がします。

ヴァイオリンを習い始めたのも団地に移った年です。

飲食関連の仕事をしていた父が、店のお客さんから「何か音楽をやらせたら？」とすすめられたのがきっかけだったと後から聞きました。

ピアノは大きすぎて置けない。そこで、子ども用サイズのヴァイオリンを父が買ってきて、教室に通うことになったんです。

UR PRESS38号より 続きは、UR PRESS（WEB版）で

「UR PRESS」オンライン版もお楽しみください！

「UR PRESS」はパソコンやスマートフォンでもご覧いただけます。葉加瀬太郎さんにご出演いただいたスペシャルインタビューなど、バックナンバーも掲載しています。ぜひご覧ください。

UR PRESS 葉加瀬太郎 で 検索

<http://www.ur-net.go.jp/publication/web-urpress38/>

3 vol.210 | 2016年 8月 | あおぞら

vol.210 | 2016年 8月 | あおぞら 2

URプチ情報

『そのママ割』

UR賃貸住宅は子育て世帯を
応援しています！

現に同居する満18歳未満の子どもを
扶養している世帯なら、

家賃が3年間おトク！

※3年間の定期借家契約

満18歳未満の甥・姪、孫等親族を扶養する世帯も
対象になります。妊娠中の方もOKです！

※URの定める一部対象住戸に限ります。

申込方法は、営業所案内窓口にて、先着順にて受付。
インターネットでのお申込み受付はできませんので
ご注意ください。

また、適応条件、注意事項等がございますので、
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 九州

検索

風水師 藍鳳先生に聞く

暮らしのアイデア

テーマ 運気アップは寝室から

寝室は、財・仕事・健康・結婚などすべての運気のカ
ギとなる特に大切な場所です。寝ている時間は人
生の3分の1の長さ。寝室が心地よいかどうかは睡
眠の質だけでなく人生の質にも影響します。

寝室に“良い気”を引き寄せよう

- ① 午前中の新鮮な空気(良い気)を必ず取り込み換気をする
- ② 物を最小限にし、掃除を丁寧に(部屋の気の乱れを整える)
- ③ 身体に触れる寝具は乾燥させる

寝室風水のあれこれ

- ① ベッドシーツやカバーの運気別ラッキーカラー
●健康運…白・パステルカラー ●結婚運…オレンジ・イエロー
●仕事運…グリーン・ブルー ●恋愛運…ピンク・ラベンダー
※タプーな色は黒、グレーを使う場合はアクセントに赤を
- ② シーツなどの素材は“癒す力”のカギ
自然素材が最もよく、身体を癒す「陰」のエネルギーが働きます
- ③ 寝室照明は体内リズムを整えるカギ
暖光色の蛍光灯は体内時計を狂わせるため照明はやや暗めに
- ④ 寝る際の寝姿が映るのは大凶
鏡面がむき出しだと、部屋の気が乱反射し乱れ、
トラブルが起きて心身共に運気が下がります
- ⑤ “香り”は対人運アップのカギ
枕元にアロマやお気に入りの香りを焚きつけることで運気を上げます
- ⑥ ベッドと壁の隙間は“健康運”のカギ
頭側と壁の間に隙間を作らないこと。
隙間があると「露空(くう)」と言って健康運を下げます



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

吉塚六丁目エリア 食パン工房 くらとん

ふっくら食感の食パンが人気の「くらとん」。乳製品・卵などアレルギー物質を含む材料を使用していないため安心！月・金曜日に販売される全粒粉食パンは、血糖値が気になる方におすすめです。エリアによって宅配あり。



DATA

住所/福岡市博多区吉塚6-10UR吉塚六丁目団地10棟1階
TEL/092-622-7933
営業時間・定休日/10:00~売切れまで 日曜日休

金山団地エリア OKANO CURRY

七隈線「金山駅」より徒歩約5分の、カレーとコーヒーの店「オカノカレー」。こだわりのスパイスで作るインド風カレー・欧風カレーは辛さが選べ、トッピングでオリジナルカレーも楽しめます。キッズメニューあり。食後のコーヒー＆黒蜜きな粉プリンも◎



DATA

住所/福岡市城南区松山2-5-5
TEL/092-776-3133
営業時間・定休日/日曜日、水曜日定休 祝日は営業

宝台団地エリア カフェ・レストラン エマール

カフェ＆ハーブレストラン「エマール」は開店してから30年以上、オーナーこだわりの自家製無農薬野菜など、“体に良いもの”を提供し続けています。人気は旬の食材を使用したカレーなど。ハーブティーは体調に合わせてブレンドしてくれます。



DATA

住所/福岡市城南区樋井川3-11-12
TEL/092-511-4292/080-2731-8945(予約)
営業時間・定休日/11:30~18:30(OS19:00) 火・水・祝日休み

長住団地エリア 博多一番太鼓 わらび餅

昭和22年創業、素材にこだわった「博多わらび餅」を販売。子どもたちに安くしておいしい、そして夏に冷たくておいしいお菓子を食べさせたい、という想いのもと、移動販売や食べられるモノカの容器など、工夫を続けながらも変わらぬおいしさを守っています。



DATA

住所/福岡市南区長住2-22-10
TEL/092-542-0766
営業時間・定休日/10:00~19:00 月曜日休み

コミュ^{x2} 団地タイム

福岡市博多区 吉塚六丁目 エリア 吉塚六丁目三区自治会「廃品回収」

吉塚六丁目三区自治会の活動の一貫で、昭和56年以来続いている廃品回収。平成27年度には、長年にわたる環境美化活動で「きれいな街づくり」に貢献したことを、福岡県より表彰されました。偶数月の第4日曜日8時30分から9時に実施し、再生可能な資源である新聞・雑誌・ダンボールなどの廃品を不用品回収業者に回収してもらっており、子供の活動資金づくりにも役立っています。もちろん、子どもたちも毎回早起きして、お手伝いをしています。小学校低学年から高学年までが、集会所前に集まった廃品を一生懸命運び、トラックへどんどん積み込んでいきます。作業後には、ご褒美のジュースのふるまいが！子どもたちは「汗を流して頑張った甲斐があった！」と清々しい笑顔で話してくれました。



福岡市城南区 宝台団地 エリア 七夕づくり

7月2日、宝台団地にて七夕の飾り付けが行われ、団地自治会・笑和の会(老人会)・育成会の子どもたちと、団地近くの老人ホーム「ひいの郷」利用者を招き、総勢約50名で一緒に飾り付けや短冊作りをしました。参加したシニアの方々は、子どもたちとのふれあいに終始笑顔。楽しい時間を過ごされていました。最後には、「ひいの郷」のおばあちゃんより子どもたちに、お礼の言葉とお菓子のプレゼントが。子どもたちも、とても嬉しそうで、再会の約束もしていました。自治会長は「これからも宝台自治会では、施設の方々との交流を広げていきたい」と話されていました。



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 金山団地 エリア 金山団地ふれあいサロン

金山団地ふれあいサロンの開催場所でもある集会所がこの度リニューアル！7月8日には、こけら落としとして、サロン参加者向けに「笑って！学んで！『振り込め詐欺』をぶっとばせ！」がテーマの講話イベントが開催され、テレビ局3社の取材もあり、注目を集めました。当日は、福岡よしもと所属の漫才コンビ「ぶんぶん丸」のお二人と、松本法律事務所所属の弁護士・山本先生が、「笑いながら楽しく学べる」をキーワードに、漫才を通して振り込め詐欺の被害に遭わないためのポイントをレクチャーしてくれました。終了後には「他人事ではなく、いつ起こりうるかわからないこと。家族や近所の方とのコミュニケーションを大事にしたいです」という声もあり、みなさんの意識を変えるきっかけとなったようです。講話後の交流会では、参加者同士が交流をしっかりと深めていました。



福岡市南区 長住団地 エリア べんきょうひろば

長住団地自治会では、団地内集会所にて、7月25日から29日・8月22日から25日の期間中「べんきょうひろば」を開催しています。20名近くの子どもたちが集まり、45分ずつ2回ある学習時間に夏休みの宿題を行います。自治会の大人たちがわからないところを教えてくれて、最後は自治会の子ども担当役員さんによる手作りお菓子でおやつ時間も！自治会に入っていないなくても長住団地住民なら参加できるため、子どもたちの口コミでその輪が広がり、取材当日は初めて参加した子もいました。みんなで過ごす楽しい夏休みの思い出の場としても役買っているようです。自治会長は「子どもたちがやすらげる安全な居場所づくりを広げていきたい」と話してくださいました。8月23日はバスツアーも実施予定。ぜひ参加してみてください。



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 (下関分室) ☎ 083-224-2402 長崎県住宅供給公社(諒事事務所) ☎ 0957-26-9053
 福岡市博多区博多駅南に**10月11日に移転** UR熊本センター ☎ 096-322-5000 (公財)鹿児島県住宅・建築総合センター ☎ 099-224-4547
 ※差し込みチラシをご確認ください

URの住まいセンターを上手に活用しよう！

団地にお住まいの方が気軽に使える集会所。コミュニケーションの場、趣味を深める場として利用してみませんか？
 一定の条件を満たした場合は、利用料がお得になることも！
 管理サービス事務所、管理連絡員、住まいセンター等へお問い合わせください。

どんなことに利用できる？

囲碁や将棋、ダンス、書道、読書、カラオケなど趣味の活動をはじめ、友達づくりのためのサークル活動やおしゃべりサロン、子育てサークル、ハロウィン・クリスマスなどの季節のパーティー、防災訓練など、その使い道はさまざま！仲間を広げる場として、またその仲間との楽しい思い出づくりに活用してください。

利用時間や料金は？

時間は原則として9時から22時まで。料金は部屋の広さや利用形態によって異なりますが、1時間あたり最低240円から。子育て支援活動やコミュニティ形成支援活動を行う団体が利用する場合、一定の条件を満たせば使用料が半額になるなどお得ですよ。個人団体のどちらでも気軽に利用してみてください。

注意しましょう！

盛り上がりすぎてつい騒がしくしてしまうこともあるかもしれません。自分たちが思う以上に周りの方は気になるものなので、騒音など他の方の迷惑にならないよう気をつけましょう。また、特定の政治活動や宗教活動、その他これらに類する行為のための使用はできません。その他、集会所によって規則や利用条件が異なる場合がありますので、まずはお問い合わせを。



こんな駐車場の困りごとが増えています！

自分の駐車場に別の車が停まっている！
 契約位置を間違えて駐車してしまったり、本来そこに停めたい方へ迷惑をかけてしまったりだけでなく、トラブルの元になりかねません。特に、契約位置を変更した直後は、あいまいに記憶していただけでは間違えてしまったりもよく確認したうえで正しい場所に停めるようにしましょう。

斜めに駐車されていて通れない！
 ライン等で区切られている駐車区画を超えたり、極端に寄っていたりすると、隣接する車の出入庫の際、通行に支障が出てしまったりだけでなく、接触事故などを引き起こす場合もあります。お互いのためにも、区画内中央への駐車を心がけましょう。



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
8月 August		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		

2016	日	月	火	水	木	金	土
9月 September					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

注 入金日をご確認ください！
 ・支払期日が25日の方は8月25日(木)引き落としとなりますので8月24日(水)までに
 ・支払期日が25日の方は9月26日(月)引き落としとなりますので9月23日(金)までに
 ・支払期日が末日の方は8月31日(水)引き落としとなりますので8月30日(火)までに
 ・支払期日が末日の方は9月30日(金)引き落としとなりますので9月29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お願いいたします。
 ※家賃などのお支払いに関する事でご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。

大人気体操企画が復活しました！ 若返り！カンタン体操！『抗重力筋』の筋力アップをめざしましょう！

今回のテーマは『大殿筋(お尻)の筋力アップ』 回数は身体の調子に合わせてトライ！
 大殿筋は体の中で一番大きくて重たい筋肉。ここが弱ると、腰や背中、腹筋など周りの筋肉に負荷がかかり痛みが出たり、筋力が衰えると、足が上からなくなることも。骨盤を柔軟に動かせるように大殿筋の筋力アップを目指しましょう。

準備姿勢

ステップ1

ステップ2

ステップ3

ステップ4

ステップ5

今回の先生 福岡大学 スポーツ科学科 教授 橋本 真弓 先生

なるほど！コラム

「振り込め詐欺」から「振り込ませない詐欺」に変化 現金の郵送・受け渡しにご注意を！

「振り込め詐欺」では犯人に振込用の口座が必要。しかし、法律改正や金融機関の対応などにより犯人側の口座確保が難しくなり、また口座の存在自体が犯人逮捕の手がかりになります。そこで、近年は「振り込め詐欺」から「振り込ませない詐欺」に変化しています。

まずは、現金を郵送させる詐欺です。そもそも現金の郵送は、現金書留を除き、原則として法律上禁止されています(郵便法17条)。また、書籍など分厚いものを送ることができる人気のレターパックでも現金の郵送は禁止です。

次に、会社の上司や知人などとして「本人に代わり現金を取りに来た」として、直接現金の受け渡しをする形も増えています。交通事故や刑事事件などにあっても、いきなり電話で「すぐに」「今日中に」現金を求めることはあり得ません。そのような言葉を使う電話がかかってきたら、詐欺を疑いましょう！

監修/松本法律事務所 弁護士 山本 幸巳 氏

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。

徳力団地 ふれあいバザー
 9/18-18/8(第2土曜) 10:00~12:00
 場所/徳力団地集会所
 参加対象/どなたでもどうぞ!!
 徳力団地集会所前では「物品バザー」と「食品バザー」を開催、集会所内では「お祈り教室」と「ふれあい喫茶」「健康チェック」を行います。

梅ノ木団地 敬老祝賀会
 9/15(金)12:00~14:00
 場所/梅ノ木 参加対象/70歳以上

城野団地 敬老会
 9月開催予定(8月の役員会で決定)
 場所/集会所 参加対象/自治会員 敬老の日のお祝いとして赤飯を作り寄っていただきます。豪華な振込詐欺の講話を依頼中です。

アーベインルズ別府 長寿を祝う会
 9/19(月・祝)(敬老の日) 11:00~13:00
 場所/別府団地集会所 参加対象/75歳以上 会費・抽選・ゲーム等

松原団地 町内敬老会
 9/17(土) 12:00~14:00
 場所/集会所 参加対象/70歳以上の入居者 祝賀会とカラオケなどの演芸

下大田団地 敬老の日 祝賀会
 9/17(土) 10:00~13:00
 場所/下大田団地公民館 参加対象/75歳以上

団地グラウンドゴルフ大会
 10/15(日)・予備日10/23(日)
 場所/団地グラウンド 参加対象/居住者

大野城市クリーンシティ
 10/24(日)・予備日11/5(日)9:00~
 場所/下大田団地 参加対象/全員

アーベインルズ比叡清水 パーベキュー大会
 10/2(日)16:00
 場所/団地中央広場 参加対象/団地居住者 団地内居住者を対象にしてパーベキュー大会を行う

長住団地 ふれあいサロン
 9/25(日) 12:00~14:00
 場所/集会所(洋大にて) 参加対象/75歳以上の自治会員 75歳以上の自治会員対象の方で食事会とイベントの予定。オカリナとピアノの演奏会

原団地 原団地 敬老会
 9/19(月・祝)9:00~15:00
 場所/団地集会所 参加対象/75歳以上の自治会会員の方

志徳団地 ふれあいサロン十ハの会
 9/1-15/10/6・20(木)10:00~15:00
 場所/集会所 参加対象/65歳以上の高齢者
 9/1(木) 普通遊戯でチャットタイム
 9/15(木) 団地敬老会、バナナのたきあし
 10/6(木) サロンで健康づくり(ロコモ予防他)
 10/20(木) 認知症を予防しよう他
 ※全日程、午後は折紙教室

アーベインルズ香椎 秋祭り 10/9 時間未定
 場所/香椎団地グラウンド 参加対象/住民

堤団地 にこにこサロン
 9/17(土)・10/15(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
 9/17(土) 敬老会
 毎年恒例の参加者の演芸・踊り・手品などに定着しています
 10/15(土) ビデオ鑑賞会
 城南市民センターより講師を招いて、人権のビデオ鑑賞・説明を行います

彩食カンタンレシピ



「具たくさんサワラ飯」

【材料7人分】	
サワラ切り身	500~600g
にんじん	1/3本
ごぼう	1/3本
干しいたけ	2枚
うすくち醤油	大さじ6
こいくち醤油	少々
酒	少々
塩	少々
米	6合

【作り方】

- ①お米をとぐ。
- ②サワラをさばき、大きめのぶつ切りにし、酒をふっておく。
- ③にんじん、ごぼうをささがきにする。
- ④干しいたけを水に戻し、小さく切る。
- ⑤炊飯器に、お米、サワラ、にんじんなど具材を入れ、醤油、塩で味を調え、ごはんを炊く。

ポイント!

サワラは、秋から冬に水揚げ量が増え、脂がのっておいしい時期です。

レシピ提供：福岡市漁協、福岡県

サワラの魅力!

サバ科の魚で、栄養素もサバと似ていて、高タンパクでビタミンたっぷり、生活習慣病の予防に高い効果を発揮すると言われるDHAも豊富です。魚偏に春と書きますが、旬は秋から冬にかけてのこれからの季節。冬から春に獲れる寒サワラもおいしいとされています。体は銀色で美しく、身はやや柔らかい白身。大きなものは、全長1メートルにもなります。比較的温かい海域に生息し、近年漁獲が増えています。和食の基本的な素材の一つで、冠婚葬祭のお膳で、焼き物、吸い物などに利用される以外にも、照焼きや西京焼、みりん干し、煮つけなど、料理法を選びません。購入の際は、身がしっかりしていて硬く、目が澄んで体の銀色が光っているかをチェック。



おすすめ映画

『ミュータント・ニンジャ・タートルズ:影<シャドウズ>』

〈レオナルド〉〈ラファエロ〉〈ミケランジェロ〉〈ドナテロ〉あの世界最強の4兄弟がパワーアップして帰ってきた! 今度の舞台は、NYの街を飛び出し、世界! 仲間を守るため、世界を救うため、影の軍団=タートルズが暴れまわる。大迫力の3Dもおすすめ。8月26日(金)より公開



©2015 PARAMOUNT PICTURES. ALL RIGHTS RESERVED.

『怒り』

7にプレゼントあり

空前の大ヒットを記録した『悪人』。再び原作：吉田修一×監督・脚本：李相日のタッグが挑む意欲作。渡辺謙、森山未來、松山ケンイチ、綾野剛、広瀬すず、宮崎あおい、妻夫木聡といった人気・実力ともにトップクラスの俳優陣が魅せる迫真の演技が重厚な人間ドラマを紡ぎ出す。9月17日(土)より公開 PG12指定



©2016映画『怒り』製作委員会

おすすめBOOK

『古布の手作りファッション帖 其の参』

古い和服をリメイクして服を作り、それを着こなすための本。カリスマ創作服作家の暮らしをりはじめ型紙や作り方、コーディネート、着回し法など、古布をファッションに生かして暮らしを楽しむためのノウハウが詰まっています。編/ナチュラルライフ編集部 学研 2,100円(税別)



『秋のおやつ』『冬のおやつ』

日本や世界で愛され親しまれてきた伝統「おやつ」の作り方をわかりやすく写真で紹介。おやつにまつわる楽しいコラムも。30分でできあがるものが中心で、『秋』はどらやきやブラウニー、『冬』はくるみゆべしやブッシュドノエルなどが登場します。編/伝統おやつ研究クラブ 偕成社 2,400円(税別)



お出かけ情報

福岡アジア美術館 9/3(土)~10/10(月・祝)

アートたけし展

お笑いに留まらず俳優、映画監督としても活躍し、マルチな才能を持つピーターたけしが描いた版画や絵画、コラージュ作品など約100点を展示。思わず笑ってしまうユーモアあふれる作品をお楽しみください。



住所/福岡市博多区下川端町3-1
時間/10:00~20:00(ギャラリーへの入場は19:30まで)
観覧料/一般 1200円、高大生 800円、小中生 500円
休館日/水曜 問い合わせ/092-263-1100

FFGホール/イムズホール/キャナルシティ劇場/JR九州ホール 11/3(木・祝)~11/6(日)

第10回 博多・天神落語まつり

六代目三遊亭円楽がプロデュースする、日本最大の落語イベント。東西から名たる噺家が集まり、各ホールで高座を繰り広げます。古典も創作も、ベテランもフレッシュな顔ぶれも一挙に堪能できる夢の祭典です。



住所/福岡市中央区・博多区
入場料/全席指定5400円 ※6歳未満の入場不可
問い合わせ/キョードー西日本 092-714-0159
公式サイト/http://www.rakugomatsuri.com

久留米市田主丸町 ~9月下旬まで

観光ぶどう狩り

昭和32年に開植された「巨峰」をはじめ、ピオーネやロザリオピアンコなどのぶどう狩りを田主丸観光ぶどう協会加盟園(59軒)にて楽しめます。9月3、4日はぶどう祭り、9月10、11日には巨峰ワイン祭りも開催!



住所/久留米市田主丸町 時間/9:00~17:00
入場料/料金は各農園にて設定、各園のHPを参照ください(参考価格 1kg1100円)
問い合わせ/0943-72-1208
(田主丸観光ぶどう狩り案内所)

宗像ユリックスプラネタリウム ~9/30(金)

おとな向けプログラム「火星と土星とアンタレス」

今夏、南の空で接近して輝く「火星」とさそり座の一等星「アンタレス」。その上には「土星」も見え、さらに賑やかな様子となっています。日ごとに位置を変えるこの三つの星たちに注目し、見どころをご紹介します。



住所/宗像市久原400 時間/火~金曜15:00~、土日祝・8/31までの平日13:00~15:00
入場料/大人370円、小中学生150円、4歳以上100円
休館日/月曜 ※祝日の場合は翌平日 問い合わせ/0940-37-2394

北九州市立美術館 分館 ~9/25(日)

日本語版刊行15周年記念 リサとガスパール展

フランス発の、世界中で愛されている絵本「リサとガスパール」シリーズ。日本語版刊行の15周年を記念して、絵本原画からラフスケッチ、作家自身による試作のグッズ、15周年に寄せた作家映像まで、貴重な資料あわせて約200点を展示。



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
入場料/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

アイランドシティ中央公園 体験学習施設「くりんくりん」 9/19(月・祝)~10/2(日)

秋の昆虫標本展

日本産のチョウをはじめ甲虫、セミ、トンボ、蛾などの標本100箱以上のほか、生育中の昆虫や生態写真を展示します。秋に鳴く虫のコオロギやマツムシ、キリギリスなどの展示のほか標本クイズも。



住所/福岡市東区照葉4 時間/9:00~17:00
入場料/15歳~100円、4歳~50円
休館日/火曜 ※祝日の場合は翌平日
問い合わせ/092-661-5980

●本誌に掲載している情報は、2016年7月28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、無断複製・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。 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.210 | 2016年 8月 | あおぞら