

あおぞら

10
月号



UR

UR賃貸住宅

2016
【隔月紙】vol.211

～撮影にご協力いただいたみなさん～
しかたの茶の間 利用者のみなさん/さくら会のみなさん/
なごみの家のスタッフさん/
四箇田団地にお住まいのみなさん/あゆとものみなさん



2p 「近居割」実施中!!
便利で身近な団地のお店
知っていますか?
見守りサービス
11月5日は、津波防災の日

4p コミュニティ 団地タイム
団地で食堂がスタート/
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/
読者の窓/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



今回取材した
団地は!

コミュニティスペース「しかたの茶の間」

今年4月、四箇田団地商店街内にコミュニティスペース「しかたの茶の間」がオープン。事前のアンケート調査で、「隣人がどんな人かわからない」「最後までこの団地に住み続けられるだろうか」という不安の声があがったことから、地域のみなさんが安心できる拠点づくりとしてスタート、小規模多機能ホーム「なごみの家しかた」が運営しています。月1回のちぎり絵教室、月2回の折り紙教室など、さまざまなイベントを実施しており、回を追うごとに参加者も増えているのだとか。夏休みには子どもたちが集まって宿題をするなど、幅広い世代の方々が交流しています。コーヒー(200円)販売もあり、喫茶スペースとしての活用もOK。なかには「ここで過ごす時間が生きがい」と話す方もいらっしやいました。キッチンなどの設備も整っていて、会合での利用もOK。ぜひ一度、気軽にのぞいてみませんか?



四箇田団地

(福岡市早良区四箇田団地)

広大な敷地内には、保育園、幼稚園、小学校、郵便局、銀行、歯科、スーパー、商店街などがあり、暮らしに便利。公園の緑も豊富で子どもたちがのびのび成長できる環境です。バスの本数も多く、天神や博多駅へ乗り換えなしで移動可能。

緊急事故
受付センター
業務委託者:
日本総合住宅株式会社

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。

知っていますか？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。
詳しくは住まいセンター等で配布する「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

見守りサービスの流れ

安否通報

お客様の活動がないことを確認した場合、自動的にコールセンターに通報が行われます。



お客様への電話確認

コールセンターはお客様に電話による確認を行います。



お客様に確認がとれない場合

緊急連絡先への電話連絡

コールセンターは、緊急連絡先に電話により連絡を行い、お客様の状況をお伝えし、対応を依頼します。



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。
※設置工事には立ち会いが必要です。

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** (税別)

・初期費用(事務手数料・機器設置代)として6,590円(税別)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(税別)/3台)

お客様の声

- 私も子供にも、安心してそれぞれの自由な生活ができるようにしく申込みました。(東京・女性)
- 週2日、ヘルパーさんやデイサービスを利用しているが、見守りサービスは月額料金も安く、安心を確保する為、申込みました。(東京・女性)
- 月額料金が安く安心感があり、元気なうちに申込みました。(東京・男性)
- 息子が、見守りサービスに入るよう勧めてくれました。これで離れていても安心と私も息子も満足です。(関西・男性)
- 普段通りの生活で、何の煩わしさもなく、とても静かで優しい見守りです。(九州・女性)
- 急な事故に備え、親族・近隣の方に迷惑をかけたくないので申込みました。(男女複数者)

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
神奈川	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
埼玉	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
中部	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		
	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
関西	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
	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522				
九州	福岡住まいセンター	☎092-433-8123	北九州住まいセンター	☎093-561-3134		

○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どなたでもお申込みできます。（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。）

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ことはできますか? 「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>>

5年間最大 20% 減額!

「近居割」実施中!!

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一のときも
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)減額します!!

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!!

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

- ★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

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となります。
- ※2 減額期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居の成立が必要で、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減額は適用されません。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。

平成28年2月25日以降の「近居割」ご契約者の皆さまへ

世帯要件の変更または近居の相手となる世帯の転居等があった場合は、直ちに最寄りの管理サービス事務所または住まいセンター等にお知らせください。

家賃減額の要件を満たしていないにもかかわらず、家賃減額を受けていたことが判明した場合、本来家賃と既にお支払いいただいた減額後家賃との間に生じた不足家賃を、UR都市機構の定める期日までにお支払いいただくことになりますので、ご注意ください。



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(賃貸料の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さまです。
- 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

URプチ情報 『子育て割』

子育て世帯^{※1}・新婚世帯^{※2}にピッタリ!
最大9年間家賃を20%サポート!^{※3}



Newly married or
Child under 18

減額期間は、
●子育て世帯^{※1}で最大6年間
●新婚世帯^{※2}で最大3年間
●新婚世帯から子育て世帯へ切り替えた場合最大で9年間

※1 妊娠中の方、18歳未満の親族(甥・姪・孫等)を扶養する世帯を含む
※2 配偶者を得て5年以内の世帯
※3 減額上限 25,000円(別途世帯の所得に係る制限あり)
URの定める一部対象住戸に限ります。また、インターネットでのお申込み受付はできません。申込条件、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! UR 子育て割 検索

風水師 藍鳳先生に聞く 暮らしのアイデア

テーマ「片づけ風水」で人生を変える!

「お片づけ」。人がこの言葉に出会うのは幼少の頃。おもちゃを片づけた時の記憶ではないでしょうか。そもそも「収納」と「片づけ」は別物。使いやすい場所に適量を納める収納と異なり、「片づけ」は「方をつける」、つまり物に対して残さず捨てるか「取捨」の決断をすること。風水では、「物」には「古い気・厄・固執念」がついていると考えます。それらは心の垢です。部屋が片づいた時のあの「スッキリ感」は心のストレスがなくなっているから。ゴミが袋一杯になったら、あなたの心は同じ量軽くなっているのです。



片づけることで自身の重荷を自ら開放し、シンプルな自分にリセットされたことを感じるでしょう。部屋は大きな財布のようなもの。要らない物がごちゃごちゃある部屋は、レシートやポイントカードに占領された金運の無い財布と同じです。物を捨てることで執着という心の垢が落ちたら、あなたの部屋に仕事・財・愛の福神が訪れるでしょう。



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

団地で食堂がスタート

福岡市
東区
エリア
香椎若葉団地
福岡女子大学との共催で、
「わかばガーデン」開店

8月3日、香椎若葉団地集会所にて、福岡女子大学と都市機構の共催で、「わかばガーデン」を開店しました。これは、同大学との連携協定に基づき同団地に住んで地域コミュニティの活性化に取り組んでいる学生が、社会的にも注目されている「子ども食堂」を発想の原点とし、「孤食」等を防ぐために、子どもから大人まで集える「場」を団地の中に設けようと考えて企画し、同大学と趣旨に賛同した当機構が共催して実現したものです。当日は、オープンと同時にたくさんの方々が集まれ、食事の提供のほか、学生による学習支援や同大学公衆衛生学研究室による栄養相談、TSUTAYA提供の古本による古本図書館など、大人も子どもも気軽に参加できる楽しいイベントを行いました。これをきっかけに住民同士の交流が生まれ、コミュニティ活性化が進んでいくことを期待しています。



福岡市
早良区
エリア
星の原団地
福岡大学との共催で、
「星の原やすらぎ食堂」開店

福岡大学の学生と都市機構が連携し、昨年10月から月に1度開催している団地住民のふれあいの場「星の原カフェ」(第3土曜日)に加え、新しい取り組みが始まりました。カフェタイム終了後に町内会が主催する「星の原やすらぎ食堂」の開店です!初めて開催された8月20日のメニューは、ボリュームたっぷりの「豚丼」・添田町の「道の駅 散遊舎ひこさん」の寄付による新鮮食材を町内会の方々が調理し、日ごろは1人で食事をとっているという高齢の方や夏休み中の子どもたちが集まって、一緒に楽しくいただきました。また、夏休みの宿題を手伝ってもらったり、TSUTAYAによる古本図書館が開設されるなど、終了時間までさまざまな世代の楽しそうな声が絶えませんでした。大人にも子どもにも好評で、今後、2ヶ月に1度の開催が決定しています。次回は立ち寄らせてみませんか?



コミュニティ×2 団地タイム

福岡市南区
エリア
アーベインルネス大橋
大橋団地夏祭り

8月20日、アーベインルネス大橋の広場にて大橋団地自治会主催の夏祭りが開催されました。約40年前から形式を変えながらも続いており、今年は例年よりさらに、若いファミリー層の参加も多く大盛り上がり。オープニングを飾った竹下太鼓演奏会の子供組が、大きな太鼓を一生懸命叩いて演奏する姿に、集まった大人からはもちろん、子どもたちからも「かっこいい!」との声が上がっていました。また、地域の子どもたちによるソーラン節の披露、ラムネの早飲み大会など、子どもをメインにした企画で笑顔があふれ、見守るシニアの方々も満足されていました。そして最後は抽選会!商品が当たる度に感嘆の声があがっていました。団地広場が地域の方の憩いの場となり、子どもからシニア世代まで楽しい夏の時間を過ごしました。



北九州小倉
南区エリア
志徳団地
志徳団地ふれあい夏祭り
~防災フェア&ハートフルカフェ~

8月28日、志徳団地で初めて夏祭りが開催されました。主催する町内会役員の高齢化が進むなか、北九州市立大学の学生と協働し、都市機構との共催。夏祭りと防災ハートフルカフェの2部制で、まず小倉南消防署から災害に対する心構えや火災時の対処法、東日本大震災後に現地でボランティアを行った学生の発表などがありました。あいにくの雨のため、耐震車が来られなかったり、夏祭りの会場も広場から集会所内に変更となってしまいましたが、来場者はいっぱい!カレーやポップコーンのほか、ヨーヨー釣りゲームなど子どもに人気のコーナーで賑わいました。自治会長は「大学生が一生懸命頑張ってくれて、一緒にやれた喜びを感じました」と話してくださいました。



UR都市機構では、中村学園大学・福岡大学・福岡女子大学との連携協定の締結、北九州市立大学と共同で地域のコミュニティの活性化に取り組むなど、さまざまなイベントを開催しており、地域の方との交流のきっかけとなっています。

北九州小倉
南区エリア
徳力団地
夏休みわくわく体験 子どもたちのふれあい
~北九大大と食べよう・遊ぼう・勉強しよう~

徳力団地の近くにある北九州市立大学の地域福祉コースの学生たちが8月に4回、地域の子どもたちを対象にイベントを開催しました。夏休みに家で1人で遊んだり食事をしている子どもたちのために学生が企画・運営し、徳力団地自治会と共催したものです。初回の19日、集会所に集まって来た子どもたちも学生も、初めは少し緊張感でしたが、一緒に卓球やけん玉をしたり、宿題を教えてもらったりするうち、すっかり打ち解けていました。この日の昼食メニューは学生が作ったカレー。普段は食が細い子どもお代わりをするなど、みんなで食べる楽しさを感じていました。企画した学生は、「受け入れてくれるだろうか心配だったけど、すぐになついてくれて笑顔がいっぱいだったので、頑張ってたかった。良いスタートができた」と話していました。学生たちは、日頃から徳力団地自治会の高齢者見守り事業やイベントのサポートを行ってくれる強い味方です。



福岡市城南区
エリア
金山団地
中村学園大学の学生による健康栄養教室開催
~「はじめてみよう!野菜&果物 de 健康生活」~

9月2日、金山団地集会所にて中村学園大学の栄養科学部 安武ゼミによる健康栄養教室が開催されました。4回目となるこのイベントを楽しみにしている方も多く、住民約40名が集まりました。今回は先生ではなく、学生たち主導で企画・準備を行い、参加者に健康と栄養の大切さをレクチャーしました。長寿のポイントはきちんと食事をとること!という解説をはじめ、おいしい野菜や果物の選び方、調理や保存方法の紹介もあり、参加者からは「知らなかった~」との声も。実際に電子レンジでカレーとトマトスープを作る調理実演では、みなさんは「火を使わなくてもカレーができるんだね」と驚かされていました。参加者同士で「早速、家に帰って作ってみる!」「苦手な食材もこれなら食べられそう!」などと交流を深めながら、健康について考え直すきっかけとなったイベントでした。



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!

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『背骨を支える腹筋を鍛える呼吸法』

腹筋群は抗重力筋の中でも背骨を支える大切な筋肉群です。しかし、実は一般的な「上体起こし」ではその機能を高めることは難しいのです。背骨を支えるための腹筋群のトレーニングを覚えて、重力に負けないキレイで正しい姿勢づくりを行いましょう。

まずは呼吸法から!

呼吸 1 腹式呼吸



息を吸いながらお腹を膨らませる。息を吐きながらお腹をへこませる。

呼吸 2 逆腹式呼吸



息を吸いながらお腹をへこませる。息を吐きながらお腹を膨らませる。

姿勢 1



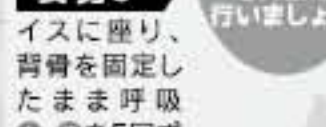
呼吸中もここはキープ

姿勢 2



四つん這いになり、腰の位置が動かないように、呼吸①・②を5回ずつ行う。

姿勢 3



イスに座り、背骨を固定したまま呼吸①・②を5回ずつ行う。

呼吸のポイント

- ・息は長く長く
- ・腹が赤くならないように

今回の先生

株式会社ライコ 社員
ライコアドバイザー
西村 拓也氏

ポジション
1~3を
一日
2~3セット
を目安に
行いましょう

なるほど! コラム

話題の「ポケモンGO」

マナーを守って安全に楽しもう!

話題のゲーム「ポケモンGO」。みんなで楽しめる一方、プレイヤーによる交通事故やマナー違反などのトラブルも発生しています。する人もしない人も心地よく過ごすため、以下のことに注意しましょう。

- ① やめよう「歩きスマホ」!
自転車に乗りながらのゲームももちろん×!
- ② 危険な場所に立ち入らない!
ゲームに夢中になってぶつかったり、私有地へ勝手に侵入しないようにしましょう。
- ③ 個人情報を守ろう!
本名や自宅を特定されないよう注意!
- ④ 「会おう」と言う人を警戒する!
レアポケモンがいるよと言われても、モンスターより危険な人かもしれません。
- ⑤ 偽アプリに注意!
ウイルスに感染する恐れがあります。正規のアプリを利用しましょう。

※スマホ電池切れのために「バッテリー」や「テレホンカード」を持ち歩くのもオススメです。

※福岡県警HPより引用

アーバインルネサス

弦楽四重奏演奏会(仮)

11/18(木) 14:00~14:30

日本フィルハーモニー交響楽団 入場無料
場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

アーバインルネサス

防災訓練 11/18(日)午前中

場所/グラウンド 参加対象/回地集会所

餅つき大会 12/18(日)午前中

場所/集会所 参加対象/回地集会所

アーバインルネサス別座

もちつき 12/4(日) 18:00~19:00

場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

絵画展 町内会餅つき大会

12/11(日) 9:00~12:00

場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

備/本回地

バスハイク(自治会)

11/5(土) 18:00~19:00

場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

中食会、クリスマス会

12/15(木) 12:00~13:00

場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

ふれあい係でクリスマス会と同時に行います。

開催場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

※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回地にお住まいの方に限ります。参加される場合は、前もって各回地の掲示板などをご確認ください。

アーバインルネサス

クリスマスコンサート2016

11/27(日) 14:00~

プロのソプラノ・テノール・バス・ピアノによるコンサート
みんなが楽しめるクリスマスコンサート
場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

絵画展 くにここサロン

11/19(土)・12/17(土) 18:00~19:00

11/19(土) スポーツ・レクリエーション

12/17(土) 千代田市

場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

長住回地まつり

12/4(日) 18:00~19:00

もちつき大会などあり

開催場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

新下回地

防災講話と茶会

11/19(土) 18:00~19:00

消防署によるAEDの使い方の講習及び

防災講話

・災害時救助要請による茶会

開催場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

※参加対象者は基本的に回地にお住まいの方に限ります。参加される場合は、前もって各回地の掲示板などをご確認ください。

URイベント情報

能力回地 クリスマス会

12/22(木) 12:00~13:00

住所/回地集会所・ゲーム大会・お楽しみ会・クリスマスプレゼントなど
開催場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

もちつき大会

12/18(日) 18:00~19:00

開催場所/回地集会所 参加対象/回地集会所

志保回地町内会

ふれあいサロン「十の会」

11/19・12/17・15(木) 18:00~19:00

11/19 ストレスチェックから健康診断まで

11/19 健康診断・健康相談・健康講座

11/19 クリスマス前夜祭・クリスマス会

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

11/19 健康講座(スクウェアの女性たち)

住まいセンターだより

福岡住まいセンター

092-433-8123

(公財)鹿児島県住宅・建築総合センター

099-224-4547

(一社)宮崎県地産物取引業協会

0985-22-8142

福岡住まいセンターは

福岡市博多区博多駅前2-1-1

10月11日に移転し電話番号が

変更になっております

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(健康事務所)

0957-26-9053

椅子を引く動作はゆっくりと、椅子の足

に市販の防音キャップや厚手の生地(フエ

ルトや毛布など)を履かせてみましょう。

窓や扉の開閉音

乱暴に取り扱わないように。特に、早朝

や深夜の時間帯は扉が閉まるまでノブを

手放さないよう心がけましょう。扉にす

き止りテープを貼付したり、ドアを

スムーズに動かすためのドアクローザを

取り付けるのも良いですね。

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

足音や子どもの

飛び跳ね音

足音は悪い音が響くもの。小さいお

子さんのいる家庭では、フローリングに

絨毯やカーペットを敷いたり、子どもが

遊ぶスペースにはジョイントマットなど

を敷設すると防音効果が高まります。

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

洗濯機の下に低反発のマットを敷く

彩食カンタンレシピ



「春菊と厚揚げの白和え」

【材料4人分】

春菊	1把(200g)
厚揚げ	1枚(200g)
人参	50g
白すりゴマ	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯を振り掛けて油抜きをし、ペーパータオルで水気をふき取る。1.5cm角に切ってボウルに入れフォークの先でつぶす。
- ②人参は千切りし耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱し冷ます。春菊は茎の太い部分は縦薄切りし、葉の部分は3~4cm長さに切る。熱湯で茎の部分を先に茹で過ぎたら葉先の部分を加えてサッと茹でザルにあけて流水で粗熱をとり、水気を絞る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ①のつぶした厚揚げ、人参、春菊を加えて混ぜ合わせ和える。

※野菜は充分冷えてから混ぜ合わせるのがポイント。

レシピ提供: J A福岡市 博多じょうもんさん市場

春菊の魅力!

春に花が咲き菊と似た葉の形をもつ「春菊」。これからの季節、鍋物にも欠かせません。少しの苦みと独特の香りがあり、含まれるβ-カロテンは野菜のなかでもトップクラス。葉酸やビタミンC・Eなど美容に良い栄養も豊富で、免疫力を高め風邪を予防する効果も期待できます。

読者の窓

ペンネーム うらこさん

ある冬の日、午前中帰りの子どもが鍵を忘れたことに気づき、仕事私のに連絡を取ろうと、通りがかった上の階の方に声をかけた時のことです。結局、私にはつながらず、女性は子どもを自宅に上げ昼食までご馳走してくださいました。後から聞いて大慌てでお礼に行きました。この方に会わなかったら何時間も寒い中で私の帰りを待たなければならず、感謝の気持ちでいっぱいです。この団地に住み、町内会の活動などで顔見知りになっていたおかげだと思えます。

おすすめ映画

『ボクの手と結婚してください。』

織田裕二の4年ぶりとなる映画主演作。樋口卓治の小説をもとに、余命宣告を受けたテレビ放送作家・三村修治が、妻の「最高の再婚相手」を探し出そうと奔走する姿を描く涙なしには語れない、新たなラブストーリー。共演は吉田羊、原田泰造、高島礼子の名が並ぶ。11月5日 全国ロードショー



『幸福のアーバイ〜Picture〜』

俳優、歌手、タレントとマルチに活躍する陣内孝則の監督作品。冠婚葬祭のさまざまなシチュエーションを舞台に、事情を抱えた普通の人びとをコミカルに描く。出演は中井貴一、柳葉敏郎、大地康雄、木村多江。映画「桐島、部活やめるってよ」の喜安浩平が脚本を担当。11月18日 全国ロードショー



おすすめBOOK

『福岡進学BOOK』

福岡県内・近郊にある私立校を中心に九州の名門校を紹介。直木賞作家・東山彰良さんに始まり、九州大学副学長の丸野先生、人気有名私立校の校長先生18名とインタビューの内容が充実! 私立の徹底取材、九州の私学一覧など定番の内容もパワーアップ!! 株式会社フラウ 1000円(税別)



『罪の終わり』

2013年に発表された『ブラックライダー』の前日譚であり、小惑星が衝突し恐怖や暴力が蔓延する2173年の地球に降り立った男を軸に展開する。後世、神と呼ばれた男の人生はどんなものだったのか――。直木賞作家の受賞後最新作。東山彰良著 新潮社 1500円(税別)



お出かけ情報

久留米市美術館 11/19(土)~2017.1/22(日)

開館記念特別展覧会

九州ゆかりの洋画家の作品約110点を展示する「2016 ふたたび久留米からはじまる。九州洋画」や、吉野ヶ里遺跡など九州をテーマにした段ボール製遊具で遊ぶ「九州をあそぼう ダンボールアート遊園地 in くるめ」を開催。



住所/久留米市野中町1015
観覧料/[九州洋画]一般1000円、65歳以上700円、
高大生500円、中学生以下無料
[ダンボール]3歳以上500円、2歳以下無料
問い合わせ/0942-39-1131

北九州市立いのちのたび博物館 開催中~11/27(日)

秋の特別展「関門幕末維新伝」

近代日本の出発点となった明治維新。二度にわたり戦場となった関門海峡に焦点をあて、小倉・福岡両藩と長州藩の動向を中心に、知られざる明治維新のドラマを描きます。



住所/北九州市八幡東区東田2-4-1
時間/9:00~17:00 ※入場は16:30まで
観覧料/大人500円、高大生300円、小中生200円
※常設展とのセット券 大人900円、高大生500円、小中生300円
問い合わせ/093-681-1011

博多座 11/3(木・祝)~25(金)

十一月花形歌舞伎「石川五右衛門」

2015年1月に上演され、新旋風を巻き起こした市川海老蔵主演の「石川五右衛門」がさらにスケールアップして登場! 息もつかせぬ大立廻りや宙乗り、中村獅童や市川右近、片岡孝太郎らの豪華顔合わせもみどころです。



住所/福岡市博多区下川端町2-1
観劇料/A席18000円、特B席15000円、
B席12000円、C席5000円
問い合わせ/092-263-5555

福岡県立美術館 10/28(金)~12/11(日)

ビアトリクス・ポター™生誕150周年 ピーターラビット™展

「ピーターラビット」の絵本原画やスケッチ、作者・ビアトリクス・ポターの愛用品など、英国ナショナル・トラストの貴重なコレクションを一堂に展示。コンサート(11/5)やギャラリートーク(11/16・30)なども。
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/一般1300円、高大生1000円、小中生600円、
65歳以上1100円
問い合わせ/092-715-3551



九州国立博物館 開催中~11/20(日)

京都 高山寺と明恵上人一特別公開 鳥獣戯画一

国宝の絵巻物「鳥獣人物戯画(鳥獣戯画)」で知られる京都・高山寺。近年修復を終えたばかりの「鳥獣戯画」全4巻を九州初公開するほか、鎌倉時代の高僧、明恵上人の生涯を彩る名宝を一挙に紹介します。



住所/太宰府市石坂4-7-2
時間/9:30~17:00 ※入場は16:30まで
観覧料/一般1600円、高大生1000円、
小中生600円、65歳以上1400円
問い合わせ/050-5542-8600(ハローダイヤル)

北九州ソレイユホール/北九州:12/19(日)
キャナルシティ劇場 12/29(木)~2017.1/9(月・祝)

劇団四季 ミュージカル「ウェストサイド物語」

1957年のブロードウェイ初演以来、世界中で愛される名作を新演出で上演。社会から差別と偏見をうける二つの若者グループの対立と抗争、その中で芽生えた悲恋を、エネルギッシュなダンスと緻密な音楽で描きます。



住所/北九州市小倉北区大手町/福岡市博多区住吉
観劇料/S席8640円、A席6480円、B席3240円
問い合わせ/0120-489444(劇団四季予約センター)

●本誌に掲載している情報は、2016年9月30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・図表・図表などの、無断転写・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、紙面の掲載、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提供する場合、当該委託先及び秘密保持の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、紙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 個人情報保護管理室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