

# あおぞら

12  
月号



UR

UR賃貸住宅

2016  
【隔月紙】vol.212



2P 「近居割」実施中!!  
URにお友達をご紹介ください!!  
団地景観フォト&スケッチ展2016  
火の元にご用心!  
知っていますか?見守りサービス  
「2016共同花壇コンクール」を開催

4P

## コミュ<sup>x2</sup> 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

## 荒江団地 「つくってわくわく、一足お先に!クリスマス会」

UR都市機構と中村学園大学は、地域活性化に貢献することを目的に連携協定を締結し、地域コミュニティの活性化に取り組んでいます。その一環として、11月12日には集会所にて「つくってわくわく、一足お先に!クリスマス会」を開催。短期大学部キャリア開発学科の学生らが企画・準備し、当日は、リース作り体験や、ペットボトルボーリング、クイズ大会など、子どもからシニアまでみんなで楽しめる企画で大盛り上がり!それぞれのテーブルでは交流も生まれ、温かなイベントとなりました。「最初は来ていただけたか不安もありましたが、徐々に参加者の方も増え、みなさんが楽しんでくださったのでよかったです」と学生さん。より楽しい企画にしたいと、次回への意気込みも話してくれました。



今回取材した  
団地は!



## 荒江団地

(福岡市城南区荒江団地)

天神から西鉄バスで1本、「荒江団地」バス停から徒歩約1分の好立地。周囲には何軒ものスーパーがあり日常の買物も便利。小中高校もすぐ近く。近所にも公園が点在し、街路樹も街灯も多く、緑いっぱいの環境で生活できます。

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。

## 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。

### UR「見守りサービス」

見守り機器で日常生活を検知。異常を検知した場合「コールセンター」からお客さま・緊急連絡先にご連絡をするサービスです。

何らかの事情で動けない

センサーが動きを検知します



一人て居るときに倒れ入院した経験があり、身の回りのお世話をしてもらっている友人の紹介で申込みしました。

利用者の声

見守りサービス利用申込みをしアンケートに回答いただいた方に  
**3000円クオカードプレゼント！※3/31迄**

### 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・機器設置費）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）

|       |                                           |                           |                           |
|-------|-------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 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 |
|       | 名古屋住まいセンター ☎052-332-6711                  | 大曾根住まいセンター ☎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 ☎092-433-8123                   | 北九州住まいセンター ☎093-561-3134  |                           |
| 北 海 道 | 北海道住まいセンター ☎011-261-9277（営業時間 9：00～17：25） |                           |                           |

○営業時間／月曜日～土曜日（9：15～17：40）（北海道住まいセンターを除く） ○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。）

## UR コミュニティ

### 「2016共同花壇コンクール」を開催 ふれあいのステージ 花壇・花談・花団

UR コミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

審査結果及び優秀作品賞を受賞した作品並びに表彰の様子（一部）をご紹介します。

\*応募作品はURコミュニティのホームページ（<http://www.ur-cm.co.jp/>）に全て掲載予定です。

【審査結果】（ ）内は管轄住まいセンター名です。

優秀作品賞

藤の台地（南多摩）：藤の台地の会  
伝法団地（阪 神）：伝法団地自治会花壇部  
高島平団地（東京北）：高島平二丁目緑の会

※受付順に掲載

【応募作品（写真）】一部



藤の台地の会



伝法団地自治会花壇部



高島平三丁目緑の会

【表彰後の皆さん】一部



藤の台地の会



伝法団地自治会花壇部



高島平三丁目緑の会

2016 共同花壇コンクール  
～ふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

UR賃貸住宅の共同花壇を利用している皆様、皆さんの思いでつくった花壇の写真を募集しました。写真だけでなく、花壇の作り方や、花の育て方、花の楽しみ方など、花壇に関する情報を写真やイラスト、動画などで表現してください。

審査員 浅野 房世（東京農業大学教授）  
池邊 このみ（千葉大学大学院教授）  
鈴木 路子（グリーンコーディネーター）

## 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～

全国よりたくさんのご応募ありがとうございました。

結果発表は、ホームページよりご覧いただけます。

みなさまから応募頂いた作品の一部を展示会にてご紹介いたします。

開催時期・場所：平成29年2月24日（金）～26日（日） 横浜ランドマークタワー（神奈川県）

★フォト大賞★



「プロムナード」

★スケッチ大賞★



「小さなスケッチ旅行」

★キッズ・ジュニア賞★



「タケノコのURちゃんたい」「にっこりおうち」「みんなの団地」

★UR理事長賞★



「梅り道」

## 火の元にご用心！

冬は空気が乾燥し、また、火気を使う機会が増えるため、火災が発生しやすくなります。建物火災のほとんどは住宅で起きており、住宅火災の原因としては、コンロからの出火や寝タバコなどがあげられます。

火災を起こさないためには、普段からの備えと心構えが大事です。



住宅防火  
9の  
ポイント

- ① 寝タバコやタバコの投げ捨てをせず、タバコの火はしっかり消す。
- ② ストープの付近には燃えやすいものを置かず、給油するときは火を消す。
- ③ 料理をしているときはその場を離れず、離れるときは火を消す。
- ④ 家の周りは整理整頓をし、放火されないように気をつける。
- ⑤ 子どもには火遊びをさせない。花火などは大人と一緒にする。
- ⑥ 電気器具は正しく使い、たこ足配線をやめ、またコードの上には重いものをのせない。
- ⑦ コンセントなどにはホコリを付着させない。テレビの裏などは注意が必要。
- ⑧ 寝具やカーテンなどは防災製品を使用する。
- ⑨ 高齢者や身体の不自由な人は近所同士で助け合う関係を築きましょう。

## URプチ情報 『春のお部屋探し キャンペーン』

対象期間  
平成28年12月16日(金)  
～平成29年3月31日(金)

- 1 キャンペーン家賃  
→キャンペーン家賃が5年間ずーっと続く!
- 2 敷金分割  
→敷金分割払いも可能です!
- 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! **UR 春キャンペーン** 検索

## 風水師 藍鳳先生に聞く 暮らしのアイデア

### テーマ「風水断捨離」で物や縁を整理し 新年のスタート準備を!

12月は師走。年に一度の我が家の「大蔵ざらい」を実行しましょう。納戸や押入れは「家の蔵」。今まで捨てられなかったいただきものや古くなった季節もの、子どもの記念品など捨てるに忍びなかったものを手放す良いチャンスです。特に12月26日は捨てるに縁起の良い吉日です。一旦納戸や押入れの中身を全部外に出して「蔵の気」を入れ替えるのも蔵に「新しい良い気」が巡るので財を招き寄せます。

また、12月21日、26日は捨てる吉日であると同時に、「病を捨てる」即ち病院のかかり始め、薬の飲み始めに良い日ですのでタイミングの合う方はぜひおすすしめします。

物以外に断ち切りたいのは自分の運気を下げる「腐れ縁」。自分を取り巻く環境でこの先必要な縁かどうか、「関係」の整理をしましょう。例えば、SNSなどで、把握できていない人脈網も良い機会です。不要な交際費も抑えられるうえ自己投資ができてラッキーな新年を迎えることができます。



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

### 荒江団地エリア 手づくりのパン トリアノン

別府四丁目バス停すぐにある「トリアノン」。オープン当初の40年前から、素材にこだわった愛情たっぷりのパンを作っています。人気は、サンドイッチや食パン、昔ながらのあんぱん。添加物・防腐剤不使用で安心です。



### DATA

住所/福岡市城南区別府5-13-38  
TEL/092-851-4350  
営業時間・定休日/7:30～19:00 日曜・時々祝日 休み

### アーベインルネス教習所 鮮魚うた

アーベインルネス教習所の団地入口にある老舗の鮮魚店。長浜市場直送の新鮮な魚介類が並び、お刺身(1パック150円から)が人気。豆腐などの販売もあり、ちょっとしたお買い物がここのだけで済ませられると、一人暮らしの方にも好評です。



### DATA

住所/福岡市南区若久団地57-101  
TEL/092-541-5757  
営業時間・定休日/10:00～17:00 水・日曜・祝日休み

### 四箇田団地エリア 指定買い福祉サービス 多機能型事業所 あゆとも

四箇田団地内にある、にしてつストア レガネット マルシェ四箇田店の前に水曜日限定で登場。障がい福祉サービス事業所「あゆとも」利用者の方による、焼き菓子や皮製品、雑貨など、すべてが世界で一つの手作りの品と出合えます。



### DATA

住所/福岡市早良区四箇田団地5-102  
TEL/092-811-6890  
営業時間・定休日/水曜日(12/28・祝日を除く) 10:30～15:00

### 志徳団地エリア 魚匠 なかむら

志徳団地商店街内にある鮮魚店。調理用の魚介類のほか、お惣菜の販売もあり「食卓にあと一品ほしい」という時におすすめ。「新鮮だけでなく、味付けもおいしい!」と団地のみなさんのお墨付きです。一番人気は「ちらし寿司」。



### DATA

住所/北九州市小倉南区志徳1-1-8-102  
TEL/093-962-3910  
営業時間・定休日/9:30～19:00 日曜・祝日休み

## ×2 コミュニティ 団地タイム

### 福岡市城南区 宝台団地 出張つつみカフェ in 宝台団地

ボランティアの方々が入れてくれるおいしいお茶や手作りおやつを食べながら、参加者同士の交流をはかる「つつみカフェ」。10月6日は、自治会の協力のもと初めて宝台団地内集会所で開催されました。これは「認知症になっても、安心して暮らせるまちづくり」を目的に、堤校区のボランティアの方々が3年半続けている活動で、月に一度の堤公民館での開催以外に、不定期でさまざまな会場へ出向いています。移動式の実施は、普段遠くで参加できない方でも気軽に来ることができるように、という配慮から。ゆったりと過ごせる会場では、交流以外に、ボランティアの方へ普段の生活での悩みを相談できる場もあり、一人暮らしの高齢者の方にとって「話を聞いてもらえて嬉しかった」「心強いので安心できる」と好評です。



取材当日は、会場にて熊本震災時の写真パネル、備蓄品や防災道具などを集めた「熊本震災(パネル展)」が開催中でした。伊藤自治会長は「防災訓練も大事ですが、怖さを目の当たりにすることで防災意識を高めてほしい」と話してくださいました。

### 福岡市早良区 四箇田団地 四箇田校区 食生活改善推進員協議会

11月29日、四箇田団地内「しかたの茶の間」にてイベント「バランスの取れた食事はいかが!」が開催されました。栄養バランスに配慮したメニューが1食400円デザート付きで提供されました。約30名の方が食事を楽しみ、「減塩といってもしっかり味がおいしい!」「レシピを参考に、早速実践します!」という声も。主催の四箇田校区 食生活改善推進員協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンとし、ボランティアの方々がを行っています。当日も調理法や栄養バランスについて丁寧な説明があり、参加者の「健康のための食事」への意識も高まったようです。四箇田校区の方であれば、どなたでも参加可能(要事前予約)。開催決定次第、「しかたの茶の間」の入り口横掲示板にて告知されますので、チェックしてください。



自治会など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?

### 福岡市南区 アーベインルネス若久 若久団地サロンコンサート

11月10日、集会所にて開催された「若久団地サロンコンサート」。日本フィルハーモニー交響楽団 福岡公演実行委員長で、若久団地時代からの住人でもある大賀さんの提案により、日本フィル九州公演福岡実行委員会主催・若久団地自治会協賛にて実現したものです。当日は、日本フィル精鋭メンバーによる弦楽四重奏団が、全7曲を披露。演奏前には曲の解説付きで、クラシック初心者の方でもとつきやすく、バイオリン、ピアノ、チェロの美しい音色を存分に楽しめました。最後には会場が一体となって「荒城の月」「ふるさと」の大合唱に!参加者の中には、「昔はホールに聴きに行っていたが行けなくなったので、今日は晴れ晴れとした気分です。日本フィルを団地で聴くことができるなんて!」と喜ぶ方もいらっしゃいました。



### 北九州市小倉 志徳団地 南区エリア ふれあいサロン「十八の会」

第13木曜日、10時から15時まで開催しているふれあいサロン「十八(とわ)の会」。65歳から90歳の約40名が参加されています。志徳団地町内会が主催し、ふれあいネットワーク志徳(福祉協力員)の方々もサポートしています。取材の日はフラワーアレンジメントの小野田先生を講師に、クリスマス用のフラワーアレンジメントに挑戦していました。「お花を飾るのは久しぶり」と緊張の面持ちで始められた方も、完成が近づくと「心地いい時間ですね」と笑顔に。材料はみんな同じなのに、それぞれ個性のある作品は、どれもクリスマスにぴったりの華やかな出来映え。完成後、お互いの作品を鑑賞しながらのおしゃべりも盛り上がりしました。町内会長は「みなさんの笑顔が励みです。参加してよかった、次も楽しみだと言ってもらえるカリキュラムを、今後も考えていきます」と熱く語っておられました。



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 『背骨を支える背面の筋力を鍛える』

回数は身体の調子に合わせてトライ!

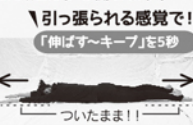
背骨(脊)を真っすぐ整えるには、その周りの筋肉全体を鍛えることが大事。知らないうちに前かがみになり姿勢が悪くなってしまう前に、このカンタン体操を毎日実践することを習慣にしましょう! 代謝もよくなりおなか周りがスリキリしますよ。

#### 基本の姿勢

平らな所にうつ伏せで寝る。  
手は上に、足は少し開きます。

#### 動き ①

手と足を矢印の方向に伸ばす。この時、鼻とヘソが一直線になるよう「真っすぐ伸ばす」のポイントを!



#### 動き ②

手を少し浮かせて。浮かせて過ぎて、腰が反らないように注意しましょう。



#### 動き ③

足を浮かせましょう。浮かせ過ぎに注意。お尻に力を入れると、ヒップアップ効果も期待できます!



#### 動き ④

手と足を同時に浮かせてみましょう。浮かせ過ぎないように注意し、指先足先を先に伸ばすことを意識して。



今回の先生  
福岡大学  
スポーツ科学科 教授  
柿本 真弓 先生

呼吸は自然な形で  
しましょう!

各4セットを  
目標に!

## 冬場に起こりやすい なるほど!コラム ヒートショックに注意

寒いこの季節、冷えた身体が風呂で温められるなどの急激な温度差によって血圧が一気に変動し、ヒートショックを起こすことがあります。特に冬季は心停止の発生頻度が夏季の約10倍も高くなり、高齢や持病のある方はさらに注意が必要です。入浴の際は、以下の点に留意しましょう。

- ① 浴室や脱衣所、廊下をあらかじめ温めておきましょう。
- ② 飲酒後や、眠気を催す薬を服用した後の入浴は避けましょう。
- ③ 熱いお湯や長時間肩まで浸かる入浴を控えましょう。半身浴もおおすすめです。
- ④ 入浴前後にはこまめに水分をとりましょう。

※厚生労働省  
救急蘇生法の指針2015(市民用)より引用

#### 志徳団地

志徳ふれあいサロン  
「18の会」

1/5・19・2/2・16(木) 10:00~15:00  
1/5 新春を盛り上げる新年への3分間スピーチ  
1/19 講話(世界への3分間スピーチ)について、健康講座  
2/2 年越しの準備  
2/16 年越しの準備  
午後からは折り紙・絵画・陶芸  
開催場所/集会所(洋室)  
参加対象者/65歳以上の高齢者

#### 原団地 防災訓練

2/18(土) 10:00~12:00(予定)

避難訓練・合同避難訓練など  
開催場所/団地集会所・広場  
参加対象者/居住者

#### アーベインルズ梅光園

新年会 1/15(日) 予定

食事しながら、歌や踊りを観覧する  
開催場所/梅光園集会所  
参加対象者/大人

#### 箱崎五丁目

団地交流 新春もちつき大会

1/14(土) 10:00~15:00  
団地広場でもちつき  
参加対象者/団地及び近隣住民

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

#### 下大利団地

黒作・県上げ大会、

1/2(日) 10:00~

黒作を元気づける  
開催場所/公民館  
参加対象者/団地居住者

#### ひなまつり

2月2日 10:00~

折り紙でひな人形を作る  
開催場所/公民館  
参加対象者/団地居住者

#### アーベインルズ友泉

新春のついで&ぜんざい会

1/15(日)

新年の挨拶、余興、ゲーム、抽選、  
ぜんざい、酒席などでお祝い  
開催場所/集会所  
参加対象者/友泉団地居住者全て

#### 堤団地

にこにこサロン

1/21(土)、2/18(土) 10:00~12:00

1/21 お正月お楽しみ会  
抽選・正月ふくわい、カルタ取り  
2/18 健康講座  
保健師より、保健士さんお話しして、  
転倒防止や健康に関するお話を伺います  
開催場所/集会所・洋室

#### 梅ノ木団地

舞会新年会

1/9(日) 12:00~16:00

食事会 カラオケ、  
フォークダンス  
開催場所/UR2階集会所  
参加対象者/  
老人会メンバー30名位

## URイベント情報

#### 長住団地

ふれあいサロン

1/22(日) 12:00~14:00

75歳以上の高齢者の方を対象に、  
イベントと御食事会  
開催場所/集会所  
参加対象者/75歳以上の方

#### 徳力団地

豆まき

2/3(金) 17:00~19:30

鬼に扮した会長・副会長が  
団地内に出没します。  
最後に集会所前に来た鬼を、  
豆を投げで退治します。  
開催場所/徳力団地集会所前  
参加対象者/  
自治会員と子どもは誰でもOK

#### 梅ノ木団地

舞会新年会

1/9(日) 12:00~16:00

食事会 カラオケ、  
フォークダンス  
開催場所/UR2階集会所  
参加対象者/  
老人会メンバー30名位

# 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) 宮崎県宅建物取引業協会 ☎ 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1日より移転し電話番号が  
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(諫早事務所) ☎ 0957-26-9053

## ガス漏れ等に関すること

| 団地名                     | 連絡先                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------|
| 福岡市・大野城市・春日市に<br>所在する団地 | 最寄りの西部ガス(株)<br>支店・営業所<br>電話番号は検針票か<br>領収書をご覧ください。 |
| 北九州市に所在する団地             | 西部ガス(株)<br>お客様サービスセンター<br>(093) 622-0266          |
| 日の里・日の里一丁目・花鶴丘          | 西部ガスエネルギー(株)<br>福岡北支店<br>(0940) 42-2106           |
| 梅ノ木                     | 高松ガス(株)緊急保安センター<br>(093) 201-1094                 |
| 下関市に所在する団地              | 山口合同ガス(株)下関支店<br>(083) 223-2111                   |
| 周陽二丁目                   | 山口合同ガス(株)徳山支店<br>(0834) 28-6000                   |
| 宮崎市内に所在する団地             | 宮崎ガス(株)<br>(0985) 39-3911                         |
| 鹿児島市内に所在する団地            | 日本ガス(株)<br>(099) 250-5127                         |
| 熊本市内に所在する団地             | 西部ガス(株)熊本支社<br>(096) 370-8600                     |
| 西諫早                     | 九州ガス(株)<br>(0957) 22-3320                         |

## 断水・漏水・排水管の詰まり等に関すること

| 団地名                                                      | 連絡先                                                            |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 福岡市・大野城市・春日市・<br>宗像市・古賀市・<br>北九州市・下関市・周南市・<br>水巻町に所在する団地 | 日本総合生活(株)福岡地区<br>緊急事故受付センター<br>(092) 861-2525                  |
| 宮崎市内に所在する団地                                              | 江坂設備工業(株)<br>(0985) 24-3051                                    |
| 鹿児島市内に所在する団地                                             | (公財) 鹿児島県住宅・<br>建築総合センター<br>(090) 2735-2925<br>(090) 5280-0138 |
| 熊本市内に所在する団地                                              | UR熊本センター<br>(096) 322-5000                                     |
| 西諫早                                                      | 長崎県住宅供給公社諫早事務所<br>(090) 8295-1222                              |

## エレベーターの故障等に関すること

各団地に設置しているエレベーター会社の連絡先(各エレベーターに表示してあります。)

## 年末年始もしもの時の緊急連絡先

年末年始において、各事務所の営業を12月29日(木)~1月3日(火)まで休ませて頂きます。この期間中に緊急事故等が発生した場合には、左記のところにへご連絡ください。よろしくお願いいたします。  
なお、この連絡先は、あくまでも緊急事故のためのものです。すから急を要しない場合のお問合せはご遠慮ください。

### 年末年始休業日

12月29日(木)~1月3日(火)  
福岡住まいセンター  
北九州住まいセンター(下関分室)  
(公財) 鹿児島県住宅・建築総合センター  
UR熊本センター  
長崎県住宅供給公社(諫早事務所)  
(一社) 宮崎県宅建物取引業協会

## 団地敷地内無断駐車について

例年、年末年始には住民の方以外の団地付近の無断駐車が目立ちます。公道の無断駐車は、車の陰から飛び出した子どもとの接触事故などの原因になるだけでなく、パトカーや消防車、救急車など緊急車両の速やかな行動の妨げになる可能性があります。年末年始の来客の方には、最寄りの時間貸し駐車場にお停めいただいたり、公共交通機関をご利用いただくようお願いいたします。マナーを守って、誰もが暮らしやすい団地にしましょう!



## 今月号のプレゼント応募者募集!

### Aコース ばらばらになったパーツを組み合わせて、1つの漢字を考えてください。

⑦①を並べると言葉が完成します。  
その答えをハガキに書いて送ってください。



正解者の中から抽選で下記のプレゼントをお送りいたします。

抽選で5名様  
コンピニなどで利用できる QUOカード 1,000円分

応募方法 宛先/〒810-0041 福岡市中央区大名2-11-22 若林ビル 株式会社フラウ「あおぞら読者プレゼント」係  
締切/2017年1月20日 当日消印有効 発表/当選者につきましては発送をもってかえさせていただきます。

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

### Bコース ①②のどちらかにお答えください

- ① 団地生活でのエピソード 楽しかったこと、嬉しかったことなど  
※あおぞらに掲載させていただきます(お名前はペンネーム可)
- ② 団地の好きなところ おすすめの景色や住んで良かったことなど

### 掲載された方へプレゼント

コンピニなどで利用できる QUOカード 1,000円分

### Cコース 追悼特別展「高倉健」特別招待券

日時/1月23日(月)~2月26日(日)  
会場/北九州市立美術館 分館  
(北九州市小倉北区室町1-1-1 リバーウォーク北九州5F)

※応募締め切り2017年1月10日 必着 当選発表は発送をもってお知らせいたします  
※詳しい情報は当選された方へお知らせいたします。イベントの内容はPBをご覧ください

### アンケート

※Aコース・Bコース・Cコースのいずれかに応募の際も  
下記のアンケートにご回答ください。

今回のおおぞらの感想、今後、あおぞらでやってほしい特集。

## 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  |
|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|
| 12月<br>December |    |    |    |    | 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 |

注 入金日をご確認ください!  
・支払期日が25日の方は12月26日(月)引き落としとなりますので12月22日(木)までに  
・支払期日が末日の方は 1月 4日(水)引き落としとなりますので12月30日(金)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をお願いします。  
※家賃などのお支払いに関するご不明点がありましたら、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。

| 2017          | 日  | 月  | 火  | 水     | 木  | 金  | 土  |
|---------------|----|----|----|-------|----|----|----|
| 1月<br>January | 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1月25日(水)引き落としとなりますので1月24日(火)までに  
・支払期日が末日の方は1月31日(火)引き落としとなりますので1月30日(月)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をお願いします。  
※家賃などのお支払いに関するご不明点がありましたら、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。

## 彩食カンタンレシピ



### 「あまおうボウル」

【材料2人分】

- A
- いちご(あまおう).....200g
  - ヨーグルト.....100g
  - ハチミツ.....大さじ2
  - いちご(あまおう).....5粒
  - ブルーベリー.....10粒
- B
- グラノーラ.....適量
  - クルミ.....20g
  - クコの実.....大さじ1
  - かぼちゃの種.....少々
  - ココナッツ.....少々

#### 【作り方】

- いちごはヘタを取り、Aをミキサーにかけて、かくはん。
- いちご5粒は、薄く切る。
- 器に①をそそぎ、②、ブルーベリー、Bをトッピングする。

レシピ作成: 野菜ソムリエ 久保ゆりか氏

#### いちごの魅力!

いちごは、ビタミンCが豊富で7~8粒食べれば、1日のビタミンC必要量を十分とることができます。ビタミンCは、コラーゲンの生成を促し、しわを予防する作用や、メラニンの生成を抑えシミを予防する働きが期待できます。

今回のレシピはハワイの朝食アサイーボウルをヒントにいちごのあまおうを使って作りました。甘味があり、香りのよいあまおうを使うと、ピンク色の可愛い仕上がりになります。



### 読者の窓

熊本市で被災し、5月末団地に引っ越してきました。初めての土地ですがいろいろな方法で情報を得て土地になじみ、以前のような生活を取り戻そうとしています。『あおぞら』によって団地暮らしの楽しみ方や、イベント情報などを知らせてもらい助かります。「団地近くのお店」いいですね。いつもきれいに清掃され緑にかこまれた団地内で、気持ちいいです。

ペンネーム Mさん



### お出かけ情報

門司港レトロ地区一帯 開催中~2/19(日)

#### イルミネーション2016「門司港レトロ浪漫灯彩」

冬の門司港が幻想的な雰囲気になります。樹木を光で飾るツリーイルミネーションや歴史的建造物のライトアップなど、フотスポットもたっぷり!門司港レトロ展望室(有料、10~22時、入館は21時30分まで)からの景色もおおすすめです。

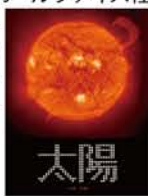


住所/北九州市門司区港町ほか  
時間/17:30~22:00(12月31日は翌5:00まで)  
観覧料/無料  
問い合わせ/093-321-4151(門司港レトロ総合インフォメーション)

宗像ユリックスプラネタリウム 1/5(木)~3/31(金)

#### 「太陽-THE SUN-」(1~3月)

美しい星空を再現するドイツ・カールツァイス社製のプラネタリウムで美しい星空を再現し、天文や宇宙にまつわる話題をテーマにそって紹介します。小学生以上の大人向け冬のプログラム「太陽-THE SUN-」をお楽しみください。



住所/宗像市久原400  
観覧料/大人370円、小中学生150円、4歳以上100円  
時間/火~金曜は15:00~、土日祝及び1月5~6日と3月28~31日は13:00~と15:00~  
休館日/月曜(祝日の場合は翌平日) 問い合わせ/0940-37-2394

福岡市動物園 2/26(日)までの毎週日曜、祝日

#### ZOOスポットガイド

担当飼育員だからこそ知っている動物の「くせ」や「習慣」などを飼舎前で紹介します。動物の生態や園での様子、エサやり風景など、見て知って楽しく学べるイベントです。(詳細は一週間前にホームページにて告知)



住所/福岡市中央区南公園1-1  
入園料/大人600円、高校生300円、中学生以下無料  
休園日/月曜(祝日の場合は翌日)、12月29日~1月1日  
問い合わせ/092-531-1968(福岡市動物園総合案内所)

北九州市立美術館 分館 1/23(月)~2/26(日)

#### 追悼特別展「高倉健」

P7にプレゼントあり

北九州市にゆかりの深い高倉健さんが出演した映画205本の見せ場を、台本や小道具、スチール写真、ポスターなどのさまざまな資料で映し出します。「健さん」をモチーフにした横尾忠則氏による作品も展示。西日本初の開催です。



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  
観覧料/一般1200円 高大生800円 小中生500円  
休館日/会期中無休 問い合わせ/093-562-3215

福岡アジア美術館 開催中~2/12(日)

#### 「篠山紀信展 写真力」

時代の最先端を撮り続けてきた写真家、篠山紀信による代表作約100点を展示。俳優、女優、スポーツ選手、歌舞伎役者のポートレートやヌード作品などを迫力あふれる巨大パネルで展示し、その「写真力」を伝えます。



住所/福岡市博多区下川端3-1 リバレイセンタービル7F  
観覧料/一般1100円、高大生900円、小中学生500円  
休館日/水曜、12月26日~1月1日  
問い合わせ/092-715-6071(読売新聞西部本社事業部)

宮崎宮 1月~2月頃

#### 神苑花庭園 冬ぼたんが見頃です

四季折々に咲く花々と、松や苔、石を組み合わせた枯山水を楽しめる回遊式日本庭園で、冬ぼたんが見頃を迎えます。また、1月3日(火)には、宮崎宮で神事「玉取祭/玉せせり」が執り行われます。



住所/福岡市東区箱崎1-22-1  
入園料/500円  
開園時間/9:30~16:30  
問い合わせ/092-651-1611

## おすすめ映画

### 『ピートと秘密の友達』

1977年公開の幻のディズニー・ファンタジー『Pete's Dragon』を「映像テクノロジー」という現代の魔法で甦らせた究極のファンタジー・アドベンチャー。迷子の少年ピートと、深い森に隠れ住む不思議な生き物エリオットとの奇跡の友情を描く感動作!12月23日から全国で公開



© 2016 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

### 『恋妻家宮本』

「家政婦のミタ」の脚本家・遊川和彦の初監督作で、阿部寛と天海祐希が夫婦役で共演。子どもが独り立ちし、2人きりとなった宮本夫婦。ある日、夫は妻が隠していた離婚届を見つけてしまう。そこから始まる、可笑しくも愛おしい夫婦の物語とは。1月28日から全国で公開



©2017「恋妻家宮本」製作委員会

## おすすめBOOK

### 『成田屋の食卓-團十郎が食べてきたもの-』

十二代目市川團十郎の妻であり、市川海老蔵の母堀越希実子さんが作る家庭料理を紹介。季節ごと、行事ごとの成田屋の食卓を通して、その料理にまつわるさまざまな思い出やエピソードを語り下ろす。受け継がれていく「成田屋の味」を初公開。

著:堀越希実子 世界文化社 1,600円(税別)



### 『ボブ・ディラン自伝』

今年ノーベル文学賞を受賞した伝説のシンガー・ソングライター、ボブ・ディランの自叙伝。受賞の理由のひとつとも言われる本著には、デビュー以前の逸話を始め70~80年代の代表的な創作にまつわる話やその心情がディラン自身の言葉で綴られている。

著:ボブ・ディラン 訳:菅野ハツケル SBクリエイティブ 1,800円(税別)



授・ノーベル文学賞受賞! 受賞理由となった話題作

●本誌に掲載している情報は、2016年12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】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、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。 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す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.212 | 2016年 12月 | あおぞら