



3月26日に開催された宝台団地自治会主催
「あなたを守る防災訓練」に
居住者や地域の方合わせて約100名が参加されました！

水消火器を使った消火訓練

CLOSE
UP

宝台団地

福岡市城南区宝台団地

「あなたを守る防災訓練」



AED(自動体外式除細動器)を使用する応急処置訓練



自衛隊による災害時救助活動を紹介する写真展

いざという時に速やかで計画的な行動ができるよう、宝台団地で二度目となる防災訓練が行われました。城南消防署と早良消防団長尾分団の協力のもと、「毛布などを使った応急担架による搬送訓練」「水消火器を使った消火訓練」「AED(自動体外式除細動器)を使用する応急処置訓練」の3班に分かれて実施。災害時の避難場所でもある集会所下の広場で炊き出しをし、機材を使って調理や分配をする実技も行いました。また、自衛隊による災害時救助活動を紹介する写真展もあり、居住者の方々の自主防災意識を高める訓練となりました。「大きな災害が起きてからでは遅い。今回の訓練で出た問題点を解決し、自主防災に努めたい」と伊藤自治会長。参加された方も「初めてAEDに触ったが、実際に操作して手順がわかった。参加してよかった」と話していました。

CONTENTS

- P2** 「近居割」実施中!!
機械式駐車場の
安全な使用について
入居者名簿の適切な
更新について
- P3** 知っていますか?
見守りサービス
健康寿命サポート住宅の
ご案内

- P4** 団地大好き!
春からはじめよう!

団地 サークル!

団地内 イベント報告

- ★ 香椎若葉団地
- ★ アーベインルネス梅光園
- ★ 志徳団地

特集



- P6** 住まいセンターだより

- P7** しっかりさんのお金の話
暮らしの知恵子さん
URイベント情報

- P8** 時短レシピ&栄養アドバイス
お出かけ情報
おすすめCINEMA/BOOK
元気なカラダづくりのための
毎日体操!

読者プレゼント

クイズや
アンケートに答えて
QUOカードを
当てよう!



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。

孫の顔が
いつも見られるし、
万が一のときも
安心♪

5年間最大 **20%** 減額！
「近居割」実施中！！

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪

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！！

世帯要件

子育て・高齢者等世帯

支援世帯

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。

URにお友達をご紹介ください！！

ご紹介を受けた方が、UR賃貸住宅へ新規契約・ご入居された場合
ご紹介した方、ご紹介を受けた方双方に、
金券(10,000円分)をプレゼントいたします。

※お住まいの地域によってプレゼントの内容や適用条件等が異なる場合がございます。
詳細は、お近くのUR営業窓口までお問い合わせください。

機械式駐車場の安全な使用について

機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。
※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問い合わせください。

機械式駐車場で自動車
を出入庫する際は、運
転者以外は駐車場の外
で乗降してください。

駐車装置を操作する際
は、機械式駐車場及び
自動車の中に人がいな
いことを十分に確認し
てください。

駐車装置の操作中は装
置から離れず、また、子
どもが駐車場内に近づ
かないよう注意してく
ださい。

駐車装置の操作ボタ
ンを器具などで固定し押
し続けた状態にするこ
とは絶対に行わないで
ください。

出入庫作業時に駐車装
置内に長時間留まらな
いください。

入居者名簿の適切な更新について

入居の際に提出いただいた入居者名簿については、概ね5年ごとに書換えをお願いしておりますが、緊急連絡先等の記載内容に変更があったときにはその都度必ず、速やかに管理サービス事務所または管理連絡員に届け出てください。
また、緊急連絡先については、できる限り連絡の取りやすい方や近くにお住まいの方を記載してください。
共働きや留守がちのお宅では、万一、火災や水漏れ事故が発生した場合、管理サービス事務所または管理連絡員に届けている緊急連絡先や勤務先の変更手続きがなされていないと、緊急時の連絡ができなくなります。

入居者名簿に変更が
あったときは、その都度
届け出てください

知っていますか？見守りサービス

見守りサービスは、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、立山科学工業(株)の「コールセンター」からお客様・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

一定時間動きがない場合

自動的にコールセンター
に通報が行われます

他人事ではない！
住戸内事故・けが

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！
5/31迄延長！！

お客様の声

○私も子供も、安心してそれぞれの自由な生活ができるようにしたく申し込みました。(東京・女性)
○一人暮らしで健康にも不安を抱えていて、早朝動けなくなった事があった為申込ました。(東京・男性)
○掲示しているポスターを見て興味を持ち、自分も以前大病した経験もあり独居のため、申込を決めました。(埼玉・女性)
○娘が同じ団地の別の号棟に住んでいて、娘の強い要望により加入しました。(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)

一人が居るときに
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
申込みました。

利用者の声

見守りサービスの提供開始までの流れ

ご案内

お申込

設置工事

サービス開始

料金

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)

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	千葉北住まいセンター ☎04-7197-5700
	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	
	関西	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
	九州	阪神住まいセンター ☎06-6419-4522		
	北海道	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)(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こ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)。

健康寿命サポート住宅のご案内

健康寿命サポート住宅は、高齢者が安全に住み続けられるように移動に伴う転倒の防止に配慮し、改修を行った住宅です。
ケガをしにくい、させない住宅とすることで、【①自立→②虚弱・要支援→③要介護】といった高齢者の身体状況の変化の各段階において、次の段階への移行を遅らせることを目指しています。
また、減額要件を満たす世帯に対しては、本来家賃から20%減額(ただし、減額額は25,000円以下かつ高齢者向け優良賃貸住宅(高優賃)における入居者負担額と同水準を下限)します。
※住戸により減額率が20%に満たない場合や減額の対象外となる場合があります。

改良の主な内容

(団地・住戸により一部仕様異なる場合があります。)

◆段差等への配慮

◆ドアノブのレバーハンドル化

◆手すりの設置

◆設備機器の改善等

浴室暖房

暖房便座

モニター付きインターホン

入居資格要件

(①～③のいずれの要件も満たすことが必要です。)

①次のいずれかに該当する方(入居後も継続して確認を行います。)
(イ)申込本人が満60歳以上の単身者であること。
(ロ)申込本人が満60歳以上で同居者が配偶者、満60歳以上の親族または特別な事情により申込本人との同居が必要であるとUR都市機構が認める親族であること。
②世帯所得月額48万7千円以下であること。
③その他、一般の住宅と同様のUR賃貸住宅の申込資格を有すること。

家賃減額要件

世帯所得月額15万8千円以下であること。

2

vol.214 | 2017.4 | あおぞら

vol.214 | 2017.4 | あおぞら

3

揚げないナス田楽

時短レシピ&栄養アドバイス

アスパラアヒージョ

栄養
ワンポイント

ナスに含まれるナスニン(抗酸化物質)は体を酸化(老化)から守ります。ナスニンは油と相性が良く、油と一緒に取ると吸収率が上がります。



ポイント

キャノーラ油でナスをしっとりコーティングし、皮から栄養が抜けるのを防ぎます。柔らかくてジューシーなナスをぜひ☆

材料/4人分

- ・ナス.....2本
- ・キャノーラ油.....大さじ1
- 【田楽味噌】
- ・砂糖.....大さじ2
- ・合わせ味噌.....大さじ2
- ・みりん.....大さじ1
- ・料理酒.....大さじ1

作り方

- ①【田楽味噌】の材料を器に入れ、レンジ(500W)で1分30秒加熱して粗熱を取っておく。
- ②ナスは縦に薄切りする。耐熱皿にのせキャノーラ油をかける。レンジ(500W)で4分加熱する。(ナスが柔らかくなるまで)
- ③熱々のナスに①の【田楽味噌】をかけて完成。

栄養
ワンポイント

アスパラガスのアミノ酸とニンニクのアリシンの作用で代謝&疲労回復力アップ! 疲れが出やすい時にピッタリです♡



ポイント

ニンニクと一緒に唐辛子を入れるとピリッとしておいしいです♪

材料/2人分

- ・アスパラガス.....8本
- ・ニンニク.....1かけ
- ・唐辛子.....1本
- ・塩.....3つまみ
- ・オリーブ油.....大さじ3

作り方

- ①下処理
アスパラの下5cmはピーラーで皮をむく。唐辛子は種とヘタを取り半分に折る。
- ②アルミホイルでアスパラを包み、そこにニンニク、唐辛子、塩、オリーブ油を入れる。アルミホイルの口を閉じてトースターで10分加熱すれば完成。

レシピ提供/料理芽吹家・管理栄養士 嘉村 健志 氏(けんちゃん先生)

お出かけ情報

福岡県立美術館 ~6月11日(日)

POWER OF PRINCESS「ディズニープリンセスとアナと雪の女王展」

白雪姫からアナとエルサまで、ディズニー作品に登場する9人のプリンセスを取りあげ、貴重なアート作品や衣装などから一人ひとりの魅力に迫ります。"光と氷のプロジェクト演出"でおくる「アナと雪の女王」特別映像シアターや展覧会限定グッズもお見逃しなく!



住所/福岡市中央区天神5-2-1
開館時間/10:00~18:00(入場は17:30まで)
観覧料/一般1,500円 高大生1,200円 4歳~中学生800円
65歳以上1,300円 休館日/月曜(5/1は開館)
問い合わせ/092-715-3551

北九州市漫画ミュージアム ~5月21日(日)

「シン・えびすアリスム~蛭子さんの展覧会~」

漫画家として、またタレントとして活躍する蛭子能収さんの漫画原画や大判イラスト作品、漫画資料などを展示します。5月5日(金・祝)には似顔絵サイン会も開催(当日先着50名)。ポップでシュールな「えびすワールド」にご期待ください。



住所/北九州市小倉北区浅野2-14-5あるあるCity5F
開館時間/11:00~19:00(入館は18:30まで)
観覧料/一般500円 中高生300円 小学生200円
常設展とのセット券あり 休館日/火曜(5/2は開館)
問い合わせ/093-512-5077

GALLERY MY ROOM

あなたの自慢のお部屋写真を大募集!

みなさんの自慢のお部屋の写真を大募集!メールの件名に「ギャラリー・マイルーム」と明記の上、写真1点と工夫やこだわりのポイントを書いてご応募ください。住所/名前(ペンネームも)/電話番号もお忘れなく!紙面に掲載された方にはQUOカード1,000円分をプレゼント!たくさんのご応募をお待ちしております。

aozora@frau-net.com

おすすめCINEMA



『追憶』

©2017映画「追憶」製作委員会

幅広い世代から人気の岡田准一が主演するミステリー人間ドラマ。幼少期をともに過ごした3人が、ある殺人事件を発端に「刑事」「被害者」「容疑者」という立場で再会。事件の真相に迫るにつれ、25年前、3人が友情を断ってまで封印しようとした過去の真実と秘密が明らかになる。共演は小栗旬、柄本佑ほか。5月6日(土)より全国東宝系にてロードショー。



© 2017 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

『美女と野獣』

不朽のディズニーファンタジーが、「ハリー・ポッター」シリーズで知られるエマ・ワトソン主演で実写映画化!知的で美しく、「人と違う」ことが魅力のヒロイン・ベルと、「人と違う」外見によって心を閉ざしてしまった野獣が織りなす「真実の愛」を描いた物語。日本語吹替版はミュージカル界で活躍する山崎育三郎(野獣)、昆夏美(ベル)らが務めることも話題。4月21日(金)より全国ロードショー。

おすすめBOOK

『からだが喜ぶ! 藤井恵の豆腐レシピ』

手軽に食材を載せるだけの冷・温・やっこから、ヘルシーアレンジおかず、体重管理や美肌を目指すおつまみ、豆腐をご飯の代わりにした糖質オフ小どんぶり等、バリエーション豊かな豆腐料理を提案します。



著者:藤井恵 世界文化社 1,300円(税別)

『たしなみについて』

随筆家、白洲正子の代表作ロングセラーの文庫化。昭和23(1948)年に発表されたエッセイ6編が収録され、タイトルの「たしなみについて」では、現在の老若男女にも通じる57の心構えや人生の本質が語られています。



著者:白洲正子 河出書房新社 640円(税別)

元気なカラダづくりのための 毎日体操!

今号から新シリーズ「毎日体操!」がスタート。身近な日用品を使ってできる運動をご紹介します。

●今回のテーマ

『タオルを使って股関節の動きをよくしよう!』

脚には「股関節」「ひざ関節」「足関節」の3関節があり、そのバランスを整えて脚の軸を作ることで、脚全体の機能を高めることができ、しっかりと身体を支えることができます。

STEP 1

まっすぐな姿勢で

① 畳や床にタオルを置き、その上に足を置いて立ちます

タオルは中央に



② タオルを足で踏みながらつま先を合わせるように動かす

③ タオルを足で踏みながら、かかとを合わせるように動かす

STEP 2

① スクワットをした姿勢で、STEP 1と同じ動きを行います。



曲げた膝とつま先は同じ方向を向けて!



②

この姿勢は×!



スクワットで曲げた膝の方向とつま先の方向が違っているのはダメ!膝や腰に負担がかかります。

不安がある人は壁に手をつけて行いましょう。

動画が見られます!



●本誌に掲載している情報は、2017年4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】◎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