



空手を通して教える、強さと優しさ。
「周りに迷惑をかける強さではなく、
自分や誰かを守るための強さ」を身に付けるために。

CLOSE
UP

室住団地

福岡市早良区室住団地

「室住団地 空手教室」



早く、高く。正確な蹴りを繰り出す練習



拳を大きく突き出し、気迫溢れる掛け声「オスッ！」

室住団地の集会所から、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。「オスッ!オスッ!」と突きや蹴りを繰り出す子どもたちを指導するのは、実践空手「百道会」代表の中島幸治先生。毎週月・金曜日の2クラスで指導する空手教室には、4歳から大人まで約40人が通っています。教室では、ストレッチや空手の形、実際に技を出し合う組手などを約1時間、集中して稽古します。子どもたちは、武道を学ぶことであいさつや礼儀を身に付けています。痛みを知ることと他者への思いやりの心も育ち、「他の友達がいじめられていた時に、守る勇気を持てた」と胸を張る子もいました。中島先生は、整理整頓などの生活習慣も指導しながら、楽しい稽古を心がけています。「年に3回行われる昇級審査では、目標を達成する喜びを知ってほしい」と話していました。

CONTENTS

- P2** UR賃貸住宅における
計画的修繕のご紹介
知っていますか?
見守りサービス
高齢者等の方が安心して
暮らせるために
ご利用できる相談窓口
- P3** 毎月の家賃のお支払いで
Pontaポイントがたまる!

- P4** 団地
夏のイベント
へ行こう!

特集
団地内
イベント報告
★アーベインリビエ清水
★長住団地

お出かけ情報



ファルキドンアグリアス
北九州市立
いのちのたび博物館



マリンワールド海の中道

- 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
GALLERY MY ROOM
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の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

UR賃貸住宅における計画的修繕のご紹介

UR都市機構では、賃貸住宅の耐用の延伸を図るなどのための必要な修繕について、修繕周期などの基準を定めて計画的に修繕をしています。これを「計画的修繕」といい、その主な項目、内容を以下のとおり定めていますのでご紹介いたします。

※修繕等項目によっては、建設年度や団地により住宅等の状況、部材等が異なり、修繕等の対象にならない住宅もあります
※実際の修繕に当たっては、修繕箇所等を調査・確認し、損耗等の状況を勘案のうえ、緊要度の高いものから実施することとなります
※詳しくは「住まいのしおり」をご覧ください

修繕等項目	修繕内容
外壁塗装	概ね18年以上経過したもので、モルタル等の浮き、亀裂等の著しい外壁、共用部分を修繕のうえ、棟単位で全面塗装
屋根断熱防水	概ね12年以上経過したもので、防水層の浮き等が著しく、漏水の恐れのある屋根を棟単位で断熱防水
階段室床等の防水 バルコニー床防水	概ね18年以上経過したもので、モルタル等の亀裂等が著しく、漏水の恐れのある階段室床及びバルコニー床等を棟単位で全面塗膜防水
階段手摺の設置	手摺設置後、建築基準法等による有効幅員を確保可能な階段に安全手摺を設置
手摺等鉄部塗装	鋼製手摺等にあつては、概ね3年以上、外回リ建具にあつては、概ね6年以上経過した塗装で、発錆等の著しいものを団地単位で全面塗装
給水管取替	屋外管にあつては、概ね18年以上、屋内管にあつては、概ね25年以上経過したもので、赤水等の著しい管を団地または棟単位で取替
雑排水管取替	概ね18年以上経過したもので、管内腐食等により漏水の恐れのある台所流し用排水管を棟単位で取替
照明器具取替	概ね10年以上経過したもので、機能劣化の著しい共用部分、屋外の照明器具を団地または棟単位で取替
道路等修繕	概ね20年以上経過したもので、舗装のひび割れ等が著しい道路・通路の舗装等の修繕及び側溝等の修繕
集会所の内装等修繕	汚損等の著しい集会所（集会所）の室内塗装等内装修繕
エレベーター設備の改良（耐震対策）	建築基準法に基づく耐震対策及び地震時管制運転装置の設置
エレベーター設備修繕	概ね20年以上経過したもので、腐食等劣化の著しいかご及び三方枠をかご単位で取替または塗装
集合郵便受箱A4判化	汚損・破損等が著しい集合郵便受箱をA4判対応型に取替

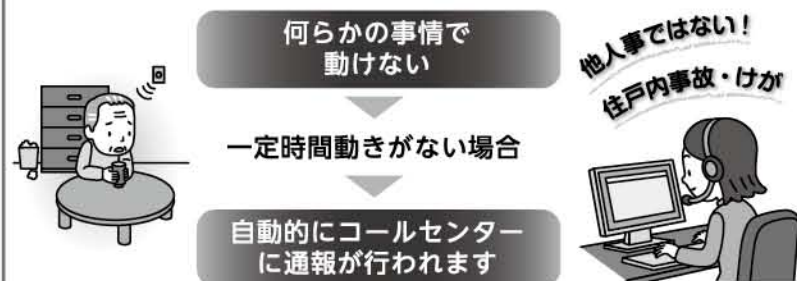
修繕等項目	修繕内容
浴室排気孔等新設	シャワー付風呂釜設置等を希望する住宅について、シャワー付風呂釜設置等に必要となる排気孔等新設
ひる石天井修繕	概ね25年以上経過した住宅で、台所及び台所に隣接する居室等（一室）のひる石天井修繕
浴室扉取替	概ね20年以上経過した木製扉で、腐食等の著しいものをアルミ製建具に取替
鋼製物干金物取替	概ね18年以上経過したバルコニー天井付け鋼製物干金物で腐食等が著しいものをアルミ製（伸縮型）に取替
洗濯排水設備の設置	洗濯排水設備未設置住宅のうち、設置可能な住宅に直接または間接による排水設備を実施
洋風便器の便所に コンセント新設	コンセントのない洋風便器の便所にコンセントを新設
風呂釜等機構管理	風呂釜及び浴槽の修理義務がお住まいの方にあるものについて、その修理義務を部品等を除き都市機構に移行
玄関扉の防犯鎖の ドアガード化	玄関扉の防犯鎖のドアガード化
火災警報器の設置	消防法による住宅への火災警報器の設置
住戸内40アンペア化 の改修 （住戸分電盤等の改修）	共用部分の電灯幹線の改修（40アンペア化）が完了した住棟で電圧容量が30アンペアまでの住宅について、お住まいの方の要望により実施 併せて、台所に大型機器用コンセントのない住宅について設置

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。



料 金
月額 **900** 円（税抜）
・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）

詳細は、下記住まいセンター等までお問合せください。

高齢者等の方が安心して暮らせるために ご利用できる相談窓口

UR都市機構では、安心して暮らしていくために、下記窓口を設置しています。

住まいセンター等「高齢者等相談員」「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、下記相談等を受付ける他、一部団地では、定期的に団地を巡回し、相談等を受付ける「高齢者等巡回相談業務」を実施しています。また、一部団地管理サービス事務所に同様の案内や相談を受付ける「生活支援アドバイザー」を配置しています。

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・公営住宅窓口の案内
- ・行政の福祉窓口の案内（生活保護・生活困窮者支援相談窓口を含む）
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供

【問合せ先】下記住まいセンター等にお問合せください。

営業センター「高齢者相談窓口」

社会福祉士やケアマネジャー等の有資格者を配置しています。

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・UR賃貸住宅周辺の介護・医療・福祉施設やサービスの案内
- ・福祉行政施策等に関する相談
- ・高齢者またはそのご家族の方が抱える不安等に関する相談

【問合せ先】※事前予約制（10：00～12：00、13：00～17：00）
UR八重洲営業センター ☎03-3527-9502（火・木・土・日）
UR新宿営業センター ☎03-5990-5820（火・木・土・日）
UR梅田営業センター ☎06-6346-3446（火・木・土・日）
UR神戸営業センター ☎078-251-4046（火・土）

お問合せ先はこちら

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 ^注	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 ^注	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 ^注	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
北海道 ^注	北海道住まいセンター ☎011-261-9277（営業時間 9：00～17：25）		

※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）。
注：右ページ記載の地域を除く。

毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる！

「URでPonta」



家賃で



ポイントたまる

6/20(火)よりお申込み受付スタート！

- 7月末までに正しくお申込みが完了した場合
→9月分の家賃のお支払いからポイント加算の対象
- 8月以降にお申込みの場合
→正しくお申込みが完了した月の翌々月の家賃のお支払いからポイント加算の対象

家賃500円ごとに
1Pontaポイントがたまる※1

たまったPontaポイントは
Ponta提携店舗でつかえる！※2

家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください！

「URでPonta（ポンタ）」の詳細またはお申込みはこちら
<https://ponta-ur.jp>



申込書は団地管理サービス事務所、各住まいセンター等でもお渡ししております。

※1 ポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。

※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

北海道	一般財団法人函館市住宅都市施設公社（総合委託） ☎0138-40-3601
宮 城	宮城県住宅供給公社（総合委託） ☎022-224-0014
静 岡	静岡県住宅供給公社（総合委託） ☎054-255-4824 静岡県住宅供給公社西部支所（総合委託） ☎053-455-0025 静岡県住宅供給公社東部支所（総合委託） ☎055-920-2271
広 島	広島県住宅供給公社（総合委託） ☎082-248-2272
和歌山	株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体（鳴滝団地管理事務所）（総合委託） ☎073-455-9500
岡 山	株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体（総合委託） ☎06-6585-0378
香 川	株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体（屋島第一団地管理事務所）（総合委託） ☎087-843-2185
熊 本	株式会社精明と不動産管理・株式会社キューネット共同体（総合委託） ☎096-322-5000
長 崎	長崎県住宅供給公社（総合委託） ☎0957-26-9053
鹿児島	公益財団法人鹿児島県住宅・建築総合センター（総合委託） ☎099-224-4547

※表中「総合委託」と記載している地域の営業時間・休業日は、委託先によって異なります。

※表中「総合委託」と記載している地域は「見守りサービス」は取り扱っておりません。

夏イベントへ行こう！

URに住む魅力はたくさんあります。なかでも年間を通して、数多く実施されるイベントは、生きがいづくりや地域との交流の場として、人と人をつなぐ大切なきっかけをつくっています。特に夏祭りは、多くの自治会のみなさんが力をいれている年間行事のひとつ。お住まいの団地や近くの団地で開かれる夏祭りに参加しませんか？

※管理事務所がある団地をご紹介します。 ※日程や催し内容は変更になる場合があります。ご了承ください。
※詳細が決まっていないイベントもあります。お出かけ前にご確認ください。

長 住 長住団地夏祭り 開催日時 7月29日(土) 開催場所 長住大通り 催し内容 長住大通りを歩行者天国にし、「子どもみこし練り歩き」や出店、ステージイベントで賑わいます。 参加対象 どなたでも参加できます	荒 江 荒江団地 夏祭り 開催日時 7月29日(土) 17:00～ 開催場所 中央広場 催し内容 夏祭りのためにやぐらが登場。子どもみこしや、カラオケ、盆踊り、出店などで賑わいます。 参加対象 団地居住者	春日公園 春日公園地区まつり 開催日時 8月5日(土) 16:00～ 開催場所 天田公園 催し内容 ゲーム、踊り、抽選会などを開催します。地域の方はどなたでも参加可能。ぜひ、ご参加ください。 参加対象 地域の方はどなたでも参加できます	アーベインルネス別府 夏祭り 開催日時 7月29日(土) 17:00～21:00 開催場所 別府団地幼稚園横グラウンド 催し内容 自治会、子供会、老人会が主催で毎年開催。子どもみこしや飲食ブースなどで盛り上がりします。 参加対象 どなたでも参加できます	原 第47回原団地夏まつり 開催日時 7月29日(土) 18:00～21:00 予備日 7月30日(日) 開催場所 団地内広場 催し内容 団地と地域が一体となり作り上げる祭り。毎年たくさんの来場者で賑わいます。出店やステージイベントあり。 参加対象 地域及び、団地居住者	室 住 夏まつり 開催日時 7月29日(土) 17:00より 開催場所 団地内グラウンド 催し内容 校区全体で開催。子どもみこし、ステージイベントなど盛りだくさん。飲食や子どもが楽しめるゲーム、くじ引きなども。 参加対象 地域及び、団地居住者	日 の 里 日の里まつり 開催日時 8月下旬 開催場所 団地内広場 催し内容 町内パレード、ステージ、総踊りで構成。駅前広場がたくさんの人で賑わう総踊り「WAになれ日の里」が目玉です。
堤 堤ヶ丘校区 盆綱まつり 開催日時 7月29日(土) 開催場所 三尾池公園 催し内容 堤ヶ丘校区が一体となり交流・出店・イベントも多数あり。 参加対象 校区の全全員	アーベインルネス梅光園 夏祭り(七夕会) 開催日時 8月6日(日) 10:00～14:00 開催場所 8号棟集会所 催し内容 みんなで短冊を作り、食事をしながら交流を楽しみます。 参加対象 地域及び、団地居住者	桧 原 桧原自治町内会「夏祭り」 開催日時 7月29日(土) 17:00～21:00 開催場所 団地内の公園 催し内容 町内・育成会を中心に露店を出し、飲食の振るまいや、抽選会などを実施。入居者が楽しく親睦を深めることを目的に開催。 参加対象 自治会会員・団地居住者	宝 台 素麺流し大会 開催日時 7月30日(日) 10:00～13:00 開催場所 集会所前 催し内容 素麺流しで団地居住者と近隣の住民の方との交流を行います。 参加対象 地域及び、団地居住者	宝 台 団地夏祭り 開催日時 8月26日(土) 18:00～21:00 開催場所 団地大広場 催し内容 団地居住者による夏祭りを開催します。	アーベインルネス諸岡 夏祭り 開催日時 7月29日(土) 18:00～21:00 開催場所 井尻1号公園 催し内容 自治会主催で安くビールやジュースの販売があります。バンドの演奏もあり、会場は盛り上がりします。 参加対象 団地居住者や近隣にお住まいの方	下 大 利 夏祭り 開催日時 7月29日(土) 18:00～21:00 予備日 7月30日(日) 開催場所 下大利団地グラウンド 催し内容 自治会主催でやぐらステージではさまざまな催しがあります。「大野城讃歌」などの音楽に合わせた総踊りなども実施されます。 参加対象 地域及び、団地居住者
アーベインルネス友泉 フリマ陶器市&カフェ・七夕 開催日時 7月9日(日) 10:00～ 開催場所 3号棟北側集会所 催し内容 フリーマーケットと親睦会、七夕飾り、ゲームなどを開催します。	梅 ノ 木 七夕まつり(育成会) 開催日時 7月 開催場所 集会所と団地内5棟前広場 催し内容 準備した笹に、子どもたちが作った飾りやお願いごとを書いた短冊を飾り、七夕まつりを行います。 参加対象 育成会小学1～6年生を対象	梅 ノ 木 夏祭り(自治会) 開催日時 8月 開催場所 テニスコート内 催し内容 夜店が登場し、お楽しみ抽選会などが行われます。やぐらを囲んでの盆踊りでは参加者が盆踊りを楽しみます。 参加対象 団地内居住者	新 下 関 第38回団地祭り 開催日時 7月15日(土) 18:00～21:00 開催場所 団地中庭 催し内容 ビンゴゲーム、カラオケ大会、盆踊り、福引きなどを開催します。 参加対象 団地内居住者	城 野 城野団地夏まつり 開催日時 8月26日(土) 17:30～20:00 開催場所 団地グラウンド 催し内容 カラオケ大会、花火、飲食バザー、抽選会などを行い、飲んで食べて楽しく過ごします。 参加対象 自治会会員	志 徳 志徳団地夏まつり 開催日時 8月27日(日) 11:00～20:00 開催場所 団地内集会所周辺 催し内容 住民とのふれあいを中心に、防災訓練やふれあいバザー、食喫、喫茶、ゲームなどの模擬店を実施。運営には大学生の協力も。 参加対象 団地居住者	徳 力 夏まつり 開催日時 7月15日(土)・16日(日) 16:00～20:00 開催場所 お地藏さん広場 催し内容 自治会と協力団体の実行委員会で企画運営し夜店、出店、舞台など盛りだくさんの二日間です。 参加対象 どなたでも参加できます



徳力団地 2016年夏祭りの様子



宝台団地 2015年素麺流しの様子



下大利団地 夏祭り2014年の様子

紹介されていない団地内の夏のイベントがあればぜひ、編集部までお寄せください！

※写真はこれまでに撮影したもので、場所や催しの内容は変更になっています。ご注意ください。

団地内イベント報告

福岡市南区 アーベインリビエ清水 ピラティス

昨年7月、集会所にて開校したピラティス教室、専門スタジオでも講師を務めているレメイン先生を迎え、月に3回、金曜日10時30分からの1時間、現在は30代から60代の女性10名で美しく健康的な身体づくりを行っています。ピラティスとは、主に体幹部(インナーマッスル)を鍛えることでしなやかな筋肉や正しい姿勢を作り、身体と心のバランスを整えるエクササイズのこと。胸式呼吸をしながら身体の動きをコントロールすることで、基礎代謝や免疫力のアップを目指します。激しい動きではなく、細やかな動きで身体の内側の筋肉を刺激するのが特徴です。レッスン中は先生が「○○さんいいね！きれいですよ！」と声を掛け、アドバイスしてくれるのもモチベーションアップに繋がっています。ピラティスを始めて肩の不調が改善された、体脂肪が落ちたと話す方も多くいます。活動中は和気あいあいと笑顔も多く、楽しそうな雰囲気。年齢性別問わず1回700円で参加できるので、一度覗いてみてはいかがでしょうか？



福岡市南区 長住団地 健康広場

毎月第2・4水曜日の13時30分から、長住団地自治会主催の「健康広場」が開催されています。「健康広場」は、いつまでも元気で健やかに暮らすヒントを学ぼうと、今年2月から実施されています。当日は、あいにくの雨の中、60代を中心に団地住民24人が集会所に集まりました。この日は、長尾病院でリハビリ指導をしている田川淳さんを招いて、「楽しく転倒予防」と題した講演を行いました。「筋力の低下によって転倒し、それがきっかけで寝たきりになる方もいます」と語る田川さんは、「コグニサイズ」と呼ばれる認知症予防のエクササイズを紹介して、参加者と一緒に汗を流しました。「健康広場」では今後、寝たきりにつながる運動器の障害、「ロコモ」の予防や熱中症対策講座などが予定されています。講演会が終わった後は、全員が参加してお茶会を開いており、とても好評です。楽しく学べる「健康広場」に参加してみませんか？



お出かけ情報

北九州市立文学館 7月22日(土)～9月3日(日) 上橋菜穂子と「精霊の守り人」展

国際アンデルセン賞を受賞した上橋菜穂子さんとその代表作「精霊の守り人」シリーズを紹介する企画展。シリーズ関連の資料や作家のインタビュー映像などから、世界中にファンを持つ作品の魅力を体感できます。

住所／北九州市小倉北区城内4-1
開館時間／9:30～18:00(入館は17:30まで)
観覧料／大人500円 中学生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



北九州市立いのちのたび博物館 7月15日(土)～9月3日(日) 夏の特別展「大昆虫博」

世界のカブトムシやクワガタムシ、蝶の大型コレクションなど、圧倒的な数の昆虫標本のほか、生きたカブトムシ、クワガタ、擬態昆虫や水生昆虫などを展示。昆虫たちの多様な世界と不思議な魅力に迫ります。

住所／福岡市東区西戸崎18-28
開館時間／9:00～21:30(7/15～8/31) 9:30～17:30(9月の平日) 9:30～21:30(9月の土日祝日)
観覧料／大人800円 高校生400円 小学生200円 4歳以上小学生未満600円 65歳以上1840円
問い合わせ／093-681-1011

マリナワールド海の中道 7月15日(土)～8月31日(木)、9月の土・日・祝日 夜の水族館

暗くなった水槽で、生きものの様子を観察できます。また博多湾の美しい夜景をバックにジャンプする「夜のイルカショー」は必見！入館入れ替えなしにお昼からそのまま楽しみたいいただけます。

住所／福岡市東区西戸崎18-28
開館時間／9:00～21:30(7/15～8/31) 9:30～17:30(9月の平日) 9:30～21:30(9月の土日祝日)
観覧料／高校生以上2300円 中学生1200円 小学生1000円 4歳以上小学生未満600円 65歳以上1840円
問い合わせ／092-603-0400

住まいセンターだより

福岡住まいセンターは
福岡市博多区博多駅南に
平成28年10月11日より
移転し電話番号が
変更になっております

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
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

夏の火事を防ごう

危険！ たばこの不始末

まず注意したいのが、たばこの不始末です。高齢者が暮らすお宅では寝たばこによる出火が多いという調査結果があります。

- ① 寝具など燃えやすいものの近くでたばこを吸わない
- ② 吸った後は水をかけるなどして完全に消火する

蚊取り線香も火事の元

蚊取り線香を使ったあと、うっかり火をつけたまま外出してしまうと思わぬ火災につながることもあります。蚊

夏の火事を防ぐための 火事を防ぐための 夏のチェックポイント

昨年1年間に全国で起きた火災は3万6773件。1日あたり約1000件、14分ごとに1件の火災が発生したことになります。火災種別では、建物の火災が一番多く2万964件で、これによって1112人が犠牲になりました(データはすべて総務省消防庁調べ/2017年4月25日発表)。

大事な財産や、時には尊い人命さえも奪ってしまう「火災」。集合住宅に住む際に気を付けるべきポイントを紹介します。この機会に家族全員で確認しておきましょう。

取り線香は「燃えやすいものから離して置く」「外出する際は必ず消火すること」を心がけましょう。

配線器具からの出火も

「配線器具」による火災は年間で965件報告されています。普段、あまり意識することのない配線器具ですが、たとえば電気コードが家具などで挟まれている状態が長く続くと、コードが発熱して出火することがあります。配線器具からの出火原因は意外に多いので、配線設備は適切に使用しましょう。

- ① 電源コードの周りに家具を置かない
- ② こまめに掃除してコンセント付近のごみを取る

梅雨の「じめじめに勝つ

快適に梅雨を乗り切る三つの方法
梅雨は「し・か・た」を実践しよう！

カビを防ぐための「し」ようどく(消毒)

カビは肺炎や喘息、食中毒などの原因になるので、こまめに換気する、壁にアルコールをスプレーするなどして防ぎましょう。冬の間に使った皮革製品(かばんやコートなど)をクリーニングに出したあとは、乾燥剤などを付けて風通しの良い場所に保管しましょう。毎日使う革靴には、あらかじめ防水スプレーをかけて、濡れたらすぐに拭き取って乾かす、などの工夫も必要です。

洗濯物を乾かすための「か」んき(換気)

梅雨時に一番困るのは洗濯物が乾かないこと、という方も多いのではないのでしょうか。洗濯機の乾燥機能を使うほか、風通しを良くした室内か浴室などの乾燥設備がある場所に干すと、早く乾くようになります。部屋干しの洗剤には生乾きの臭いを抑える成分が含まれているため、部屋干しが苦手な方にも支持されているようです。

食あたりを防ぐために「食べ残しを「た」めない

気温が上がることに加えて湿気も増す梅雨の時期は、食べ物も腐りやすくなります。できるだけ一度に食べられる量で調理するか、もし保管する場合は冷蔵庫などの涼しい場所に保管しましょう。

家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

注 入金日をご確認ください！

・支払期日が25日の方は6月26日(月)引き落としとなりますので6月23日(金)までに
・支払期日が末日の方は6月30日(金)引き落としとなりますので6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をお願いします。
※家賃などのお支払いに関すること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。

入金のご確認をお忘れなく！

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(火)引き落としとなりますので7月24日(月)までに
・支払期日が末日の方は7月31日(月)引き落としとなりますので7月28日(金)までに

2017 6 June

日	月	火	水	木	金	土
				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！

2017 7 July

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	8
16	17	18	19	20	21	15
23	24	25	26	27	28	22
						29

注 入金日をご確認ください！

しっかりさんの お金の話

この方に関きました！
ファイナンシャル・プランナー 鶴田 明子 氏

「保険」選びの基準

「命の値段が保険金額」と思っていないですか？
例えば、新入社員と社長の命の値段に違いがあるでしょうか？ありませんよね。保険というのは、その人が亡くなった時、残された家族が「どれだけ経済的に困るのか」を考えて保障金額を決める、というのがそもそもの考え方です。もし、困らないだけの預貯金や収入があれば、死亡保障は必要ないのです。今回は、保険を選ぶ基準について学んでみましょう。

クイズ

20年前、Aさんは死亡保障3000万円の保険に加入しました。そして今、経済的にも余裕ができたので死亡保障を5000万円に変更しようか、その逆で1000万円に変更しようか迷っています。Aさんはどうしたら良いでしょうか？一緒に考えてみましょう。

20年前の Aさん一家	現在 Aさん一家
Aさん(28歳) 妻(25歳) 子2歳・0歳	Aさん(48歳) 妻(45歳) 子22歳・20歳
・平社員 ・持ち家なし ・貯蓄なし ・妻は専業主婦 【3000万死亡保障に加入】	・部長 ・持ち家(ローン返済中・団体信用生命保険加入) ・貯蓄あり ・妻は年収250万円

考え方

死亡保障というのは、末子が生まれた時が一番手厚い保障＝高い保障が必要な時です。上記の条件だけみると、今のAさん一家の場合、末子のお子さんも成人していますので、選択としては5000万円でなく1000万円の保障で良いということになります。

● 保険の見直しポイント

「子どもが大きくなるにつれて死亡保障は減らせます」

↓

保険は、住宅に次ぐ高い買い物と言われています。その割には保険の入り方はあまり知られていません。末子が生まれた直後には必要だった死亡保険も、子どもが育ってくれば、見直しすることで、死亡保険金額を減らせます。

● 見直すタイミング

ローンで家を買ひ、団体信用生命に加入した時や、夫婦共働きになった時など、見直すタイミングはいくつかあります。子どもが生まれてから一度も保険を見直したことがない方は、この機会に見直してみると、保険料が安くなるかもしれません。思い切って相談してみましょう。

● 今回のポイント！

「もしもの時くらい必要か」から保険料は考えましょう。一度、あなたのご家族のケースに置き換えて、考えてみてはいかがでしょうか？

定期的な血液検査で、生活習慣病をチェック！

暮らしの知恵子さん

「最近、なんか体調がすぐれない…」「疲れやすくなった」―過度のストレスや不規則な食生活、さらに運動不足などが原因となる「生活習慣病」が増えています。代表的な生活習慣病として、高血圧、脂質異常症、糖尿病や慢性腎臓病などがあり、これらを診断・発見するのに血液検査は欠かせません。「血液検査」は「健康診断」の一部になっていますから、年に1回「健康診断」を受けましょう。検査を受けて出た数値は手元に残すようにし、値の変化をみるようにしてはいかがでしょうか。

※ 保健所で受ける「特定健診」は、自治体によって内容が変わりますので、自治体にお問い合わせください。

● 血液検査でわかること (ここでは福岡市の「よかドック」の理想値(★)をご紹介します)

血液検査項目	血液検査結果	数値が高いと悪化する
中性脂肪	★149mg/dl以下	数値が高いと悪化する
HDLコレステロール	★40mg/dl以上	数値が低いと動脈硬化が進む
LDLコレステロール	★119mg/dl以下	数値が高いと動脈硬化が進む
空腹時血糖	★99mg/dl以下	数値が高いと糖尿病が疑われる
HbA1c(NGSP値)	★5.5%以下	数値が高いと糖尿病が疑われる
肝機能	★AST、ALT＝30IU/l以下 γ-GT＝50IU/l以下	数値が高いと脂肪肝・肝障害が疑われる
尿酸	★7.0mg/dl以下	数値が高いと痛風などの原因になる
腎機能	★男性1.1mg/dl以下、女性0.7mg/dl以下	数値が高いと腎機能低下が疑われる
赤血球	★男性400～550(10 ⁴ /μl)、女性350～550(10 ⁴ /μl)	数値が低いと貧血
血色素量	★男性13.1g/dl以上、女性12.1g/dl以上	数値が低いと貧血
ヘマトクリット値	★男性40.0～50.0%、女性35.0～45.0%	数値が低いと貧血

健康に必要なのは、『食事・運動・睡眠』。結果が思わしくなかった人は、まずはこの3点を見直してみましょう。

監修：福岡市健康づくりサポートセンター センター長 井口 登興志 先生

URイベント情報

今年の夏祭りの開催情報は4ページをご覧ください！

室住団地

8月高齢者配食会
8/19(土)・20(日)11:00～12:00
公民館でうなぎ弁当をボランティアが作る
開催場所/公民館から配食
参加対象者/75歳以上

長住団地

子ども勉強広場(夏休み)
7/24(月)～28(金)・31(月)
8/1(火)・2(水)・21(月)～24(木)
9:30～13:00
留守家庭の小学生の居場所として
集会所を開放
開催場所/団地集会所
参加対象者/小学校・中学校生徒

健康広場

7/12(水)・26(水)・8/30(水)13:30～15:30
健康に関するお話・イベントとカフェ
開催場所/団地集会所
参加対象者/自治会会員

堤団地

にこにこサロン
7/15(土)・8/19(土)10:00～12:00
開催場所/集会所(洋室)
参加対象者/65歳以上の高齢者・障がいのある方

志徳団地

志徳団地ふれあいサロン「十八の会」
7/6・20・8/3・17(木)10:00～15:00
開催場所/団地集会所など
参加対象者/65歳以上の高齢者
7/6(木)10:00～12:00
「すっきり暮らしたいこれからの生き方」
7/20(木)10:00～12:00
「フラダンスを楽しむ」
8/3(木)10:00～12:00
「人権映画」から人権の大切さを学ぶ
8/17(木)10:00～12:00
「絵本の世界で楽しく遊んでみませんか」
★午後からは折紙教室(脳トレ)

梅ノ木団地

ふれあい体操
7/20(木)13:30～15:30
健康講座・お口のケア・ベタング
開催場所/集会所2階
参加対象者/65歳以上

※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確認ください。

納豆のチリコンカン風

