

あおぞら

A O Z O R A

12月号



UR

UR賃貸住宅

2017
【隔月紙】

VOL. 218



お正月をテーマにした作品やお気に入りの絵が勢ぞろい
今年1年のがんばりと一緒に、ハイ・ポーズ！

CLOSE
UP

アーベインルネス大橋

福岡市南区大橋団地

児童絵画教室

毎週火・水・金曜日の16時から18時まで、集会所で開かれている児童絵画教室。洋画家、松尾先生のもとに現在、約30名の子どもたちが通っています。水彩やクレヨン画、鉛筆デッサンなど十人十色の画材と描き方で、頭の中の想像や思いを画用紙の上に表現します。松尾先生は、「自由にのびのびと！上手じゃなくていい。子どもらしい絵を描いてほしい」という思いから、厳しい指導は一切無し。「イメージを広げて、好きなように描いてみよう」「この色を足してみたらどうか？」と子どもの目線に立ったアドバイスをされています。

時にはコンクールで入選し、大きな自信につながることも。取材した日の創作テーマは「エコトラック」。子どもたちはあれこれ考え自由に描く楽しさを一生懸命伝えてくれました。「優しい先生が大好き」「白い紙いっぱいたくさんの色を使って描けるので、教室に来るのが楽しみ！」教室は既に35年目。これからも元気の創作活動が続いていきます。



みんなで机を囲んで創作に取り組みます



松尾先生とお話するのも楽しみのひとつ

CONTENTS

P2 コンセント・プラグの
取扱いについて
集会所をぜひご利用ください！
「2017共同花壇コンクール」を開催

P3 住宅用火災警報器の
取扱いについて
家賃等のお支払期日が
月末のお客さまへ
毎月の家賃のお支払いで
Pontaポイントがたまる！

P4 団地内の
文化系の
活動に
参加しよう！

★ 香椎若葉団地
★ アーベインルビエ清水
★ 志徳団地
★ 堤団地

お出かけ情報

特集

門司港レトロ
浪漫灯彩いのちのたび博物館
冬の特別展「アキラ・キングダム」
スピノサウルス全身復元骨格
「キャストはシカゴ大学の好意による」

P6 住まいセンターだより

P7 しっかりさんのお金の話
UR「見守りサービス」
URイベント情報

P8 時短レシピ&栄養アドバイス
団地イベント思い出写真
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。

コンセント・プラグの取扱いについて（お知らせとお願い）

たこ足配線は危険です。

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となる場合があります。

コードの上に重いものを置くのはやめましょう。

電源コードの上に棚などの重いものが置かれていますと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

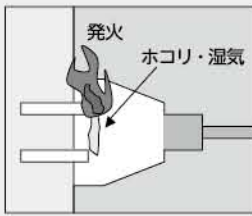
コードは束ねて使用するのやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたまま使用すると過熱する恐れがあり危険です。

コンセント・プラグは時々点検してください。

コンセントやプラグはホコリがたまり易く、そこに湿気がたまるとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまり易い場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。

【トラッキング現象とは】
コンセントやプラグにたまったホコリに湿気が加わると、プラグの刃の間に火花放電（ショート）が繰り返され、やがて発火に至る現象です。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しております。
お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンターへご連絡をお願いいたします。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント（差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの）

古い形式の
コンセント
[取替対象]

写真A

写真B

集会所をぜひご利用ください！

★集会所は団地にお住まいの方であれば、どなたでもご利用いただけます（利用料金は、部屋の広さや利用形態により異なりますが、1時間当たり240円からです）。

★特に、子育て支援活動や多文化共生活動、コミュニティ形成支援活動を行う団体の利用にあたり、一定の条件を満たした場合は、集会所使用料が半額または無料となります（住まいセンター等への事前申請が必要です）。

★例えば、
・お父さんたちの囲碁や将棋
・お母さんたちのお茶会（雨の日や寒い日にお子さんの遊び場を兼ねて!）や小さなお子さまへの読み聞かせ
・クリスマス会やもちつき大会、節分での豆まき大会
など、いろいろな場合にご利用いただけます。



このように、団地にお住まいの方々の親睦、コミュニティ形成のための場として、集会所を広く開放しています。みなさんもぜひ一度、ご利用ください（ただし、特定の政治活動や宗教活動その他これらに類する行為等、使用できない場合があります）。

また、集会所の利用時間は、原則として、午前9時から午後10時までです。

その他、利用可能な日など、集会所の利用申し込みについては、管理サービス事務所、管理連絡員等にお尋ねください。

UR コミュニティ

「2017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す。
本コンクールも今年で3回目、今年は23の団体から応募いただきました。審査結果及び応募いただいた作品（一部）、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】

最優秀作品賞
優秀作品賞

審査員特別賞
特別作品賞

※受付順に掲載

【応募作品（写真）】一部



2017作品募集
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の団地内を彩っている花や緑、皆さんが育んでいるURコミュニティの場である「共同花壇」での活動から、共同花壇の魅力を伝える作品を募集します。
グループで活動中である団体の様子や、個人で活動中である団体の様子など、ぜひご応募ください。

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）

【表彰された皆さん】一部

住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

住宅用火災警報器の交換を進めています。

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構では消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置をしたところです。

設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、事前にお知らせの上、順次交換工事を進めております。

今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。

住宅用火災警報器が正常に動作するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

日頃のお手入れと作動確認 ※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知器（煙流入口）にホコリがたまると誤作動を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を濃して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しないでください。

また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。



注意

本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶつけたり、分解したりしないでください。

火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。
●煙感知器にホコリや虫が入ったとき
●スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
●たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
●調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
●燐煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燐煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋を取り除いてください。

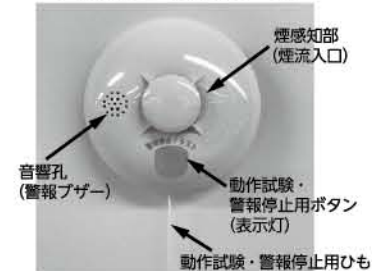
2 定期的に作動確認をしましょう

1ヶ月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

作動確認方法
(1)引きひもを引く、又はボタンを押します。
(2)警報音が「ピー、ピー」と鳴り、動作・故障表示灯が点滅することを確認します。
(3)警報音が鳴り、動作・故障表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

<住宅用火災警報器の一例>



注意

タバコやライターなどの裸火で試験すると、故障の原因となることがありますのでおやめください。

未設置の住宅、居室について

火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自宅の居室等に住宅用火災警報器が設置されていない場合は、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

家賃等のお支払期日が月末のお客様へ ～平成30年3月の口座振替日のお知らせ～

平成30年3月は口座振替日が前倒しされ、
3月30日（金）に口座振替が行われます。
家賃等のお支払期日が月末のお客様はご注意ください。

3月29日（木）	3月30日（金）	3月31日（土）	4月1日（日）	4月2日（月）
口座のご確認をお忘れなく	口座振替日	金融機関休業日	金融機関休業日	

毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる！

Ponta



「URでPonta」お申込み受付中

○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となります。
※お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主（契約者）です。法人契約は対象外です。

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、敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払いに対してはポイントは加算されません。 ※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。

©Ponta

団地内の文化系の活動に参加しよう！



団地内の集会所ではさまざまな活動が行われています。今回は文化系の教室やサロンなどにの邪魔しました！現在活動中のおけいこだけでなく新たに始める、サークル活動などにもご利用いただけます。ぜひ、集会所を活用してみませんか？利用方法は2ページをご覧ください！

福岡市
東区
エリア

香椎若葉団地 まつおか書き方教室

子どもたちの成長に合わせ中学生クラスも
アットホームで明るい書き方教室

中学生(月曜日19時から)と小学生(火曜日16時から)を対象に開催されている書き方教室。毛筆と硬筆があり、毛筆ではまず墨をすることから始めます。畳の上で正座をし、墨の香りや小さな音を感じながら心と頭のスイッチを切り替えて書に向かうためです。先生の手書きで「とめ」「はね」「はらい」などが書き込まれたお手本を見つめながら、一文字ずつ大切に書き留めます。

教室は約10年前に団地内の同じ年の子を持つ母親同士の会話から始まり、当初より通っている子どもたちは、中学生になった今でも続いています。団地のみから地域の子もたちへ、また転校した後も郵送で学び続けている生徒もいるそうです。元気いっぱいアットホームな雰囲気。松岡先生は「にぎやか過ぎる時は叱ることもあります。それ以上に子どもたちから元気もらって、疲れるどころか充実しています。みんなの成長と上達を楽しみます」と話します。一度のぞいてみませんか？異学年のお友達も作れますよ。



北九州市
小倉南区
エリア

志徳団地 日本習字山下教室

きょうだい・親子・三世代で通う習字教室
褒められて、書も気持ちものびやかに

毎週土曜日の14時から16時まで、団地内集会所にて行われている習字教室。現在、幼児から70歳代という幅広い年齢層の11名で活動し、親子や三世代そろって通う方も。筆で書く毛筆はもちろん、鉛筆で書く硬筆や「のし袋」の表書きなど日常生活で役に立つペン字も習うことができます。

10年以上前からここで教室を開いている山下先生は、「褒めるところを見つけて、個々の力を伸ばす」をモットーに、「すごーくよくできたね。この線がきれいだね」と一人ひとりに目を配って指導します。生徒の皆さんは筆運びの音が聞こえるほどの集中力で半紙に向かい、それぞれ進級や昇段の目標を持っているそうです。教室の魅力を尋ねると、「書道のこと以外何も考えずに没頭できます(高校生)」「どんどん字が上手になれるのが楽しい(小学生)」「一緒に習っているお姉ちゃんの段に追いついて、追い抜きたい(年長児)」など、笑顔で答えが返ってきました。



福岡市
南区
エリア

アーベインリビエ清水 絵画・粘土教室

臨床美術士が絵画の楽しさを指導
表現力や心を豊かにし観察力・想像力を育む

11月18日、アーベインリビエ清水の集会所で開いている、子ども向けの絵画・粘土教室にお伺いしました。この日、参加していたのは年中児から小学5年生までの8名。この日のテーマは「紅葉」です。紅葉の写真を見せながら、「どんな色かな？どんな様子かな？」と語りかける臨床美術士の辻本先生。指導を始めて10年。この団地では、今年の春から開講しました。「絵画や造形は子どもたちの表現力や心を豊かにし、観察力や創造力が育ちます。子どもたちの伸び伸びとした作品に感心させられていますよ」と話します。机を前に「工作が楽しい！」「粘土はいろいろな色に変わるから面白い」と元気いっぱい。子どもたちへの語りかけもさすが！と思う場面も多く、いつもは外で遊ぶのが大好きな子も集中し、一気に筆が進んでいきます。あつという間の60分でしたが、見事、全員の紅葉が完成！一人ひとりの個性を発揮しながら、子どもたちの心に写った紅葉が美しく並びました。



福岡市
城南区
エリア

堤団地 ドレミファサロン

毎月1回、歌仲間に見える楽しさと
大きな声で歌う清々しさと元気いっぱい！

堤団地にお住まいの方なら誰でも参加できる「ドレミファサロン」は毎月第4土曜日の10時から、約20名で活動をしています。自治会主催の「にこにこサロン」だけでなく、もっと交流をしたい！歌を歌いたい！との声を受け、内田代表が中心となって3年前にスタートしました。

まずは電子ピアノ生演奏のリズムに合わせて、全身を動かす体操や口を大きく開ける準備運動。体がほぐれたら、手作りの歌詞カードを手にとり童謡や唱歌を歌います。11月の選曲は、「お猿のかごや」「森の小人」「久しき昔」など。「懐かしいね、あの時代はこうだったね」と思い出話にも花が咲きます。おしゃべりのお茶休憩を挟み、後半は思い出の歌・歌謡曲を熱唱、「今日の日はさようなら」の合唱で締めくくります。深く息を吸ったり歌詞を思い出し覚えたりすることで、脳の活性化にも繋がりますよ。ぜひ、一度参加してみませんか？



お出かけ情報



福岡県立美術館 ～1月28日(日)
コレクション展Ⅲ「特集:美術館は動物園！」

動物は古来、絵画や工芸品の重要なモチーフの一つです。福岡県立美術館の古美術コレクションに含まれる数多くの作例から近現代の作品に至るまで、動物を扱った作品が大量に集まっています。日本美術における豊かな一面面を、じっくり楽しく鑑賞ください。



住所/福岡市中央区天神5-2-1 TEL/092-715-3551
時間/10時～18時(入場は17時30分まで)
休館日/月曜(祝日の場合は翌日)、12月28日(木)～1月4日(木)
料金/一般210円 高校生140円 小学生60円
※毎週土曜は高校生以下無料

久留米市美術館 ～2月4日(日)
生誕120年 東郷青児展

九州・鹿児島出身の洋画家、東郷青児(1897-1978)を紹介。前衛的な初期の作品から「東郷様式」による甘美で叙情的な作品、バリエーション豊かな女性像などその軌跡を四つの章立ててたどります。



住所/久留米市野中町1015 TEL/0942-39-1131
時間/10時～17時
(入館は16時30分まで、12月23日(土・祝)は18時まで延長開館)
休館日/月曜(祝日の場合は開館)、12月28日(木)～1月1日(月・祝)
料金/一般1,000円 高校生500円 65歳以上700円 中学生以下無料

北九州市立いのちのたび博物館 ～2月25日(日)
冬の特別展「アーク・キングダム」

進化のなかで陸上から再び水中で生活するようになった恐竜時代の魚竜類やモササウルス類、クジラ、ペンギンなどを展示し脊椎動物の水中への適応を紹介し、泳いでいたと考えられる肉食恐竜スピノサウルス全身復元骨格や全長21mの魚竜シノサウルス頭骨復元は見どころです。[キャストはシノサウルスの好意による]



住所/北九州市八幡東区東田2-4-1 TEL/093-681-1011
時間/9時～17時(入館は16時30分まで)
休館日/12月29日(金)～1月1日(月・祝)
料金/大人500円、高校生300円、小学生200円
※常設展とのセット券あり

門司港レトロ地区 ～2月25日(日)
イルミネーション2017 門司港レトロ浪漫夜

冬の門司港が幻想的な雰囲気に包まれます。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、フォトスポットもたっぷり！ぜひ暖かい服装にてお出かけください。12月31日は翌朝5時まで点灯します。



住所/北九州市門司区 門司港レトロ地区一帯 TEL/093-321-4151
(門司港レトロ総合インフォメーション)
時間/17時30分～22時、12月31日(日)は翌朝5時まで

海峡ゆめタワー 1月1日(月・祝)～3日(水)
初日の出 in 海峡ゆめタワー

2018年1月1日は、早朝6時30分より営業。お天気がよければ30階の展望室から初日の出を見ることが出来ます。また、元旦は先着200名様に、2日・3日は各日50名様に下関銘菓「招きふく」をプレゼントします。



住所/山口県下関市豊前町3-3-1 TEL/083-231-5877
時間/通常9時30分～21時30分(入館は21時まで)
休館日/毎年1月第4土曜
料金/大人600円 小中高生・65歳以上300円 幼児無料

宗像ユリックスプラネタリウム 1月5日(金)～3月31日(土)
おとな向けプログラム「重力波天文学」

アインシュタインによって予言され、2015年に初めて観測された「重力波」。ブラックホール同士の衝突や宇宙の初期の様子などが分かる期待されている重力波天文学について紹介します。12月27日までのプログラムは「北極星は動いている!」です。



住所/宗像市久原400 TEL/0940-37-2394
開始時間/火～金曜は15時 土日祝及び12月26・27日、1月5日は13時と15時
休館日/月曜(祝日の場合は翌日)、12月28日(木)～1月4日(木)
料金/大人370円 小学生150円 4歳以上100円

福岡アジア美術館 1月6日(土)～2月11日(日・祝)
「西元祐貴 龍のキセキ」福岡展

新進気鋭の墨絵アーティスト、西元祐貴の全国巡回展。伝統的な技法にとらわれず、大胆さと繊細さを持ち合わせたタッチで龍や侍、アスリート、ミュージシャンなどを表現した約100点を展示します。期間中開催予定のライブパフォーマンスも必見！



住所/福岡市博多区下川端町3-11バレインセンタービル7F TEL/092-532-1111(FBS福岡放送内 平日9時30分～17時)
時間/10時～20時 ※最終日は～18時(入室は各30分前まで)
休館日/水曜
料金/一般1,000円 高校生700円 ペア一般2名1,600円 中学生以下無料

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

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(金)～1月3日(水)まで休ませていただきます。この期間中に緊急事故が発生した場合には、左記へご連絡くださいますようお願いいたします。

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。急を要しない場合の問い合わせはご遠慮ください。

年末年始休業日

12月29日(金)～1月3日(水)

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)

年末のゴミ搬出の注意

年末になると各ご家庭ではいつもより大量のゴミが出ますが、これらのゴミを年末ギリギリに出すと収集しきれず年を越す場合があります。最終収集日にまとめて出さず、その前の収集日にも分けて出すように心掛けましょう。

また、ゴミ収集が休みの間は野外に持ち出さず、各ご家庭で保管し、年明けの収集日に出すようお願いいたします。ゴミの収集方法、収集日については、自治体や清掃事務所により異なります。予め定められたスケジュールに従って出すようにしましょう。

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12月25日(月)引き落としとなりますので12月22日(金)までに
・支払期日が末日の方は 1月 4日(木)引き落としとなりますので12月29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 1月25日(木)引き落としとなりますので 1月24日(水)までに
・支払期日が末日の方は 1月31日(水)引き落としとなりますので 1月30日(火)までに

2017 12 December

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	31	25	26	27	28	30

25日の方 29日の方 30日の方

2018 1 January

日	月	火	水	木	金	土
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		

30日の方 31日の方

お金の話

この方に関心しました!

ファイナンシャル・プランナー 鶴田 明子 氏

2018年にスタートする「つみたてNISA」とは?

通常、銀行預金の利子や投資で得た利益には、一律20.315%の税金がかかります。そんな中、金融庁では、利益などが非課税になる制度「NISA」(少額投資非課税制度)を2014年に始めました。そして、来年、若年層の資産形成を応援するために、「つみたてNISA」制度をスタートします。

非課税になる条件

つみたてNISA 年間40万円を上限に、20年間の対象期間、総額800万円まで
NISA 年間120万円を上限に、5年間の対象期間、総額600万円まで

特 徴

- 1回の預けきりではなく、毎月一定額を投資する「積立スタイル」のコツコツ型投資です。
- 20年間積み立てなくても、いつでも現金化は可能。
- 「NISA」か「つみたてNISA」か、どちらか一つしか選べません。(毎年更新)
- 「つみたてNISA」は、個別の株式投資はできません。
- 投資先は決まっており、一定の要件を満たす投資信託やETF^{※1}になっています。

メリット

長期・積立・分散措置に適した投資先により、安定的な資産形成を目指せます。プラス、20年間非課税。

デメリット

- すでに所有している投資信託をつみたてNISA口座に移すことはできません。
- 投資に費やした金額より減ることもあります。

利用できるところ

証券会社、金融機関の窓口で始められます。インターネットの楽天証券やSBI証券などを利用する人もいます。

はじめる前に

取扱商品や投信の最低購入単位、積立の頻度などは金融機関によって異なりますので口座開設前に確認することが必要です。

※1 東京証券取引所などの金融商品取引所に上場している投資信託のこと

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

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

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)

URイベント情報

※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確認ください。

志徳団地

志徳団地ふれあいサロン「十八の会」
1/18(木)、2/1(木)、15(木) 10:00～15:00
開催場所/集会所(洋室) 参加対象者/65歳以上の高齢者

1/18(木) 健口生活の第一関門はなんだろう
2/1(木) ことばの花束(林田スズメ)を編んで
2/15(木) 笛吹きさくらんコンサートPart2
★午後からは折り紙教室と茶話会

徳力団地

豆まき 2/2(金) 17:00～
鬼が団地内をわり歩いて、集会所前で年男・年女が豆やアメをまきます
開催場所/団地集会所前 参加対象者/居住者

ふれあいバザー 1/9(火) 予定 10:00～
不用品バザー、初心者向け折り紙教室、ふれあい喫茶、食べ物バザー、健康チェックなど
開催場所/団地集会所 参加対象者/どなたでも

新下関

餅つき会 1/14(日) 10:00～13:00
子供会と老人会共催の餅つき
開催場所/5号棟1階集会所 参加対象者/小・中学生と親、老人会のメンバー

梅ノ木団地

ふれあい体操
1/18(木)・2/15(木) 13:30～15:30
1/18(木) すまいる体操 タオルお手玉など活用体操 ぜんざい会
2/15(木) すまいる体操 歌声コーラス教室 節分 豆まき
開催場所/集会所2階 参加対象者/60歳以上の高齢者

下大利団地

風作り、風上げ大会 1/14(日) 10:00～
風上げ大会、風を作って風上げをする
開催場所/公民館 参加対象者/団地居住者

ひなまつり 2/24(土) 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

提団地

にこにこサロン 1/20(土)、2/17(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

1/20(土) 正月お楽しみ会
宗徳大社一道の駅へバスツアーを計画しております
2/17(土) 出前講座(予定)

アーベインルネス別府

どんと焼き 1/8(月・祝) 10:00～12:00
開催場所/幼稚園横グラウンド 参加対象者/全員

長住団地

ふれあいサロン 1/28(日) 12:00～14:00
開催場所/集会所 ホール 参加対象者/75歳以上

子どもの勉強広場
「子どもの居場所」勉強と遊びと手作り食事
冬休み1/5(金)・6(土) 9:30～13:00
平日1/12(金)・26(金)・2/9(金)・23(金) 17:00～21:00
開催場所/集会所 参加対象者/小・中学生

室住団地

新年のつどい 1/7(日) 11:00～13:00
地域の方たちと役員、来賓との交流と新年の目標など
開催場所/有住公民館 参加対象者/校区会員

高齢者会食会 1/28(日) 11:00～13:00
ボランティア、民生委員、役員が手づくりした食事を召し上がっていただく
開催場所/有住公民館 参加対象者/75歳以上の高齢者

原団地

防災訓練 2/10(土) 10:00～12:00(予定)
避難訓練、合同訓練など
開催場所/集会所、広場 参加対象者/居住者

アーベインルネス梅光園
新春のつどい 1/14(日) 10:00～14:00(予定)
ゲームや食事
開催場所/8棟集会所 参加対象者/居住者

今月の読者プレゼント!

Aコース ひらがなを並び替えて、1つの言葉を考えてください。
10月号答え 勤労感謝の日

次のひらがなを並び替えると言葉が完成します。その答えを書いて送ってください。

希望のコース(Aコース・Bコース)を選び、それぞれのクイズの答えやエピソード情報(ア～ウ)をお寄せください。

申し込みは、ハガキに①希望のコース名と②設問の答え③住所④氏名(当選者へ発送のために本名/Bコースの場合はペンネームも)⑤年齢⑥電話番号に加え、A・Bコースいずれの場合でも以下の⑦アンケートへの回答を明記してご応募ください。下記のバーコードより、携帯電話からも応募ができます。

62円ハガキで送ってください!

Bコース ア～ウのいずれかにお答えください。

ア) 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
イ) ギャラリーマイルーム 私の自慢の部屋の写真
ウ) サークル情報

掲載された方
コンビニなどで利用できる
QUOカード 1,000円分

5名様にプレゼント!

ヒント

2月前半にある祝日はなんの日?

正解された方
コンビニなどで利用できる
QUOカード 1,000円分

抽選で5名様にプレゼント!

アンケート

※Aコース・Bコースのどちらかに応募の際も下記のアンケートにご回答ください。

今回のあおぞらの感想。
今後、あおぞらでやってほしい特集。

携帯からも応募できます!

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/2018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。

6

vol.218 | 2017.12 | あおぞら

vol.218 | 2017.12 | あおぞら

7

カブのナムル風



時短レシピ&栄養アドバイス

カブの葉の梅おかか和え

栄養
ワンポイント

生のカブを使用して、ビタミンCを効率良く摂取しましょう！
切って混ぜるだけの時短レシピです♪



材料/4人分

・カブ(大きめ).....1玉

【合わせ調味料】

・ごま油.....大さじ1
・すりごま.....大さじ1
・鶏がらスープの素.....小さじ2

作り方

① カブの皮をむき、薄くスライスする。
【合わせ調味料】と混ぜたら完成♪

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)

栄養
ワンポイント

カブの葉にはビタミンCが豊富なんです♪
実は、キウイよりも多く含まれています！
さっと茹でることでビタミンCの損失を最小限に抑えます♪



材料/4人分

・カブの葉.....1束
・塩.....小さじ1
・梅干し.....2粒
・かつお節.....ひとつかみ

作り方

① カブの葉は3〜4cmに切る。
塩でもみ10分置く。
梅干しは種を取り、刻む。
② カブの葉をさっと茹でて葉の水気を絞り、
梅干しとかつお節であえて完成♪

団地イベント思い出写真

秋祭りin金山団地が開催されました！



塗り絵コーナー

折り紙コーナー

10月21日(土)の午後、中村学園大学流通科学部片山ゼミとUR都市機構の共同主催で、金山団地集会所にて秋祭りが開催されました。毎月1回の添田町の野菜販売に併せて、学生たちがサポートする折り紙や塗り絵コーナー、手作りスムージーの試飲など、さまざまな企画が催されました。団地に暮らす子どもやご高齢の方、家族づれなど約30名が参加して会場は大にぎわい。大学生たちとの会話も弾み、活気でいっぱいでした。

来年も、中村学園大学とのコラボイベントが開催されます。ぜひ一度、立ち寄ってみませんか？詳細が決まり次第、団地内掲示板でお知らせします。

おすすめCINEMA



©2017映画「8年越しの花嫁」制作委員会

『8年越しの花嫁 奇跡の実話』

岡山のあるカップルに起きた奇跡の実話をもとにしたラブストーリー。結婚式の直前に病によって昏睡状態に陥り、目覚めるも記憶をなくしていた麻衣(土屋太鳳)と、苦悩しながらもひたむきに彼女を愛し続けた尚志(佐藤健)の軌跡を、深い人間ドラマを描くことに定評のある瀬々敬久監督(『64-ロクヨン-前編/後編』など)のメガホンで描く。ほかに薬師丸ひろ子、杉本哲太、北村一輝ら。好評ロードショー中。



©Filmkompaniet / Animoos Moomin Characters™

『ムーミン谷とウィンターワンダーランド』

1945年にフィンランドの作家、トーベ・ヤンソンによって発表されて以来、世界中から愛されているムーミンの映画最新作。「クリスマスさんってどんな人？」クリスマスを探しに出かけたムーミンが体験する喜びと驚きに満ちた冒険劇が、観る人の心をあたたく満たします。ムーミンの声を担当するのは12年ぶりのアニメ映画主演となる宮沢りえ。ナレーションを神田沙也加が務める。好評ロードショー中。

おすすめBOOK

『本日は、お日柄もよく』

伝説のスピーチライターに弟子入りし、「言葉」の修行を始めた元OLのお仕事小説を軸に、心に響く祝辞との出会いから人やチャンスと巡り会う人生のおもしろさが綴られます。スピーチ以外にも使える珠玉の文章がいっぱい。

著・原田マハ 徳間文庫 700円(税込)



『四象体質から始めようー女性韓方で自分愛』

韓国の伝統医療「韓方医学＝韓方(ハンバン)」を紹介。人の体質を「四象体質」という「太陽人」「太陰人」「少陽人」「少陰人」の4タイプに分類する各タイプの詳細や診断質問票を掲載。韓方による体質改善法を探ってみませんか。

著・李恩美 AI Entertainment Inc. 1620円(税込)



元気なカラダづくりのための 毎日体操！

4月号から新シリーズ「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『身体を中心を支える腸腰筋を鍛える！』

腸腰筋は股関節の奥にある筋肉です。今回も、タオルを使って股関節の動きをスムーズにする運動を紹介します。

① 両手でタオルを持ち、背筋を伸ばして座ります。



脚を開き足の裏を床につけ、お尻で上半身を支えます。

② 骨盤を後傾しながら、片方の脚を少し浮かせて、脚の下でタオルを持ち替えます。



※後傾：骨盤が後ろに倒れた姿勢

③ 息を吸いながら骨盤を前傾させ、腕を上方へ伸ばします。



※前傾：骨盤が前に倒れた姿勢

④ ステップアップ(上級編) 膝を胸にひき寄せるようにしましょう。



両脚を交互に動かし、脚の下で8回タオルを持ち替えてみましょう。

今回の先生
福岡大学
スポーツ科学部 教授
柿本 真弓 氏



動画が
見られます！



用意するもの
フェイスタオル

①～③をゆっくり4回
④をリズミカルに
テンポよく8回
トライしてみましょう！

●本誌に掲載している情報は、2017年12月4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