

あおぞら *Aozora*

4月号

2018
【隔月紙】

VOL.220

長年続く

「若久団地 桜まつり」

今年も笑顔の花が咲きました



Close Up!

アーベインルネス若久

福岡市南区若久団地

春爛漫♪ 若久団地自治会主催
ファミリーお花見会で賑わいました

福岡市で桜の開花が発表されて初の週末となった3月25日(日)、若久団地で恒例の桜まつりが開かれました。5年前から子育てファミリー層も参加しやすいよう名称を「ファミリーお花見会」に改め、今年は107世帯、200名以上が大集合。ここ数年で一番のお天気にも恵まれて、春の風物詩を楽しみました。

集会所では、45年間ほぼ毎朝活動している長寿の体操教室「モーニング体操」の実演や、若久緑園のエイサー隊が太鼓演舞を披露。92歳のメンバーのはつらつとした姿や、子どもたちの堂々とした踊りと大きな掛け



力強い演舞を披露する若久緑園のエイサー隊



お弁当を囲んで会話も弾みます

声に、拍手と歓声が湧きあがりました。

ランチタイムには、花見弁当をはじめ手作りの豚汁やふるまい酒が用意され、窓越しの桜を眺めながら会話が弾みました。午後からは、冬の間に縮こまった体や脳をほぐそうと「脳トレ」ゲームを実施。新生堂薬局の指導のもと、じゃんけんを使った手遊びを行うと、これがなかなか難しく子どもも大人も大笑い!笑顔いっぱいでの頭の体操をすることができました。最後に、「これからも桜まつりを続けていきたいです」と前田自治会長のあいさつも。来年の桜の季節も楽しみですね。

Contents

P2

「近居割」実施中!!

玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い
知っていますか?見守りサービス
高齢者等の方がご利用できる
相談窓口

P3

住宅用火災警報器の取扱いについて
エレベーターのご利用について
毎月の家賃のお支払いで
Pontaポイントがたまる!

P4

団地大好き!
春からはじめよう
団地サークル!

団地内で活動しているサークルを
一挙にご紹介!
春から新しいことに挑戦してみませんか?
さらに、年間で自治会などが主催する
イベントも掲載しています。
新しい出会いのきっかけにも
ぜひ、ご活用ください!

P5

お出かけ情報

さまざまなイベントに出かけよう

特集

P6

住まいセンターだより
口座振替 入金日の確認

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
団地イベント思い出写真

おすすめ
CINEMA/BOOK
元氣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

* 団地大好き! *

春からはじめよう 団地サークル!

URに住む魅力はたくさんありますが、なかでも、団地内でさまざまなサークル活動が行われていることは生きがいづくりや地域とつながる大事なきっかけになっています。2018年度がスタートしました。あなたの団地サークルやサロンに見学に行ってみませんか?



サークルへの参加の仕方

各サークルやサロンの開催日・参加方法などについては、お住まいの団地管理サービス事務所にお問い合わせを。見学や体験ができるものもありますよ。

※管理サービス事務所がある団地へ
編集部から事前にアンケートを配布し、2018年3月30日までに
お答えいただいた団地を掲載しています

団地内で開催されているイベント

団地によっては自治会主催のものなど
さまざまなイベントがあり、
居住者同士の交流につながっています。



※イベントの詳細は団地内掲示板などをご覧ください

アーベインルネス 貝塚

- 書道(大人向け/子ども向け)
- パソコン
- 子育てサークル
- 絵手紙
- ダンス
- 折り紙

アーベイン 貝塚駅前

- 子育てサークル いちご(不定期開催)
- 子育てサークル リズム(不定期開催)

アーベインルネス 友泉

- ハーモニカ教室
- 子育てサークル
- 老人会

荒江

- パソコン教室
- 健康マージャン
- 太極拳
- 長寿会
- 3B体操
- フォークダンス
- TAO(養生功)
- ユニークストレッチ体操
- 卓球

原

- ストレッチ
- ギター同好会
- 茶道教室
- ダーツ同好会
- かきかた教室
- 3B体操
- シニアサロン
- ヨガサークル
- リコーダー教室

香椎若葉

- 書き方教室
- シニアクラブ
- 子育てサークル
- 若葉広場(福岡女子大共同サークル)
- 朝活(福岡女子大共同サークル)

アーベインルネス 梅光園

- 詩吟
- スクエアダンス
- 彩墨画
- 体操
- 書道教室

アーベインルネス 城西

- ふれあいサロン
- そろばん
- 拳法
- ヨガ教室

室住

- 習字教室
- 太極拳
- 空手
- ロコモ体操
- ピラティス
- ヨガ

アーベインルネス 香椎

- 健康体操
- そろばん教室
- 習字・ペン教室
- ヨガ教室
- パッチワーク教室

千早

- シニアサロン(老人会)

宝台

- ふれあいサロン
- 書道教室

アーベインルネス 別府

- 英会話
- 健康体操
- 子育てサークル
- かきかた教室
- シニアヨガ

長住

- ヨガ教室
- 体操教室(リズム)
- 珠算教室
- Jエアロ
- 書道教室
- ふれあいサロン
- 小学生の遊びの集い
- 子ども食堂
- 子ども勉強広場(長期休み中)
- ソング&リズム体操
- 健康広場
- すくすく広場

アーベイン 美野島

- ピラティス教室

アーベイン 東比恵駅前

- 老人クラブ

もりつね

- 書道教室

大谷

- シニアサロン(不定期開催)

桧原

- フラ教室
- 健康増進教室
- 習字教室
- 空手教室
- 絵画・粘土教室
- そろばん教室
- ピラティス教室
- 親子ヨガ

堤

- フラダンス
- 太極拳
- 着付け
- 老人会
- ドレミファサロン
- シニアサロン

シーサイドもちセンターステージ

- 習字教室
- ヨガ

アーベインルネス曙

- シニアふれあいサロン
- 珠算教室

星の原

- 公文
- 折り紙
- ダンベル体操
- ハートフル体操
- 体操(さまざまな種類あり)
- 絵手紙
- ヘルシーダンス
- 吟友会
- 布ぞうり作り

四箇田

- キッズダンス
- そろばん
- 学研

徳力

- ふれあいサロン
- アンビシャス広場
- おしゃべりカフェ
- ふれあい体操
- 折り紙教室
- ピラティス
- 日本舞踊
- 北九州健康体操
- 映画会
- 敬老会
- 囲碁
- 将棋
- カラオケ
- 麻雀

志徳

- ふれあいサロン
- かきかた教室
- ペン習字
- ダンス同好会
- 少林寺拳法

城野

- ふれあい茶話会
- リズム体操

梅ノ木

- 梅ノ木カフェ
- ふれあい体操

本城西

- 書道教室
- シニアクラブ

アーベインルネス 片野

- ふれあい喫茶

枝光

- そろばん教室

新下関

- ちぎり絵
- 麻雀
- 老人会
- 卓球
- カラオケ

アーベインルネス 大橋

- 児童画教室
- 学習教室
- 習字教室
- そろばん教室
- 珠算・暗算教室
- 英会話教室

アーベインルネス 清水

- フラ教室
- 健康増進教室
- 習字教室
- 空手教室
- 絵画・粘土教室
- そろばん教室
- ピラティス教室
- 親子ヨガ

アーベインルネス 若久

- モーニング体操
- TAOエナジー
- 気づきの体操

アーベインルネス 浜マリンステージ

- ヨガ教室
- ストレッチ教室
- 習字教室

アーベイン四季・姪浜

- 3B体操教室(ママ向け/シニア向け/ジュニア向け)
- 場所/石橋文化ホール
- 珠算教室
- ヨガ教室
- 習字教室
- リトミック教室
- アロマセラピー教室

十郎川

- 書道教室
- 3B体操
- 敬老会

下大利

- 習字教室

春日公園

- 習字教室

* お出かけ情報 *



下関市立しものせき水族館 海響館 ~5月6日(日)

企画展「食べる!!〜生き物たちの食事〜」
生き物が生きていくためのさまざまな「食べる」に注目。生き物がどのように食事をし、自然界を生き抜いているのか、その戦略を紹介。ガラパゴスという島に手の角質をついばんでらうドクターフィッシュセラピー体験も。

住所/山口県下関市あるかばーと6-1
TEL/083-228-1100
時間/9時30分〜17時30分(入館は17時まで)
休館日/なし
入館料/高校生以上2000円 小中学生900円 3歳以上400円



©kaikyokan

北九州市立いのちのたび博物館 ~5月13日(日)

春の特別展「Bones〜骨、ほね、ホネ〜」

哺乳類をはじめとして、主に現代に生息している動物の全身骨格および頭や手足の骨などの部分骨を展示し、その形態や機能を紹介。骨格がもつ、私たちの体を「支える」「動かす」「守る」しくみを考えてみましょう。

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/会期中無休
料金/大人500円 高生300円 小中生200円
※常設展とのセット券あり



魚類(バラク)の全身骨格

到津の森公園 ~5月31日(木)

到津の森と木の動物たち チェンソーカービング 林隆雄展

チェンソーカービング世界大会で優勝経験のある林隆雄さんの作品を、姿見の池周辺を中心に園内各所に展示。木をチェンソーで削って制作した、魅力あふれる動物たちの彫刻約50点をご覧ください。

住所/北九州市小倉北区上到津4-1-8
TEL/093-651-1895
時間/9時〜17時(5月3・4・5日は〜19時)
休園日/火曜(会期中は無休)
入園料/大人800円 中高生・65歳以上400円 4歳〜小学生100円



福岡市博物館 ~6月3日(日)

レオナルド・ダ・ヴィンチと「アンギアーリの戦い」展 ~日本初公開「タヴォラ・ドーリアの謎」~

未完のまま姿を消したレオナルド・ダ・ヴィンチによる大壁画「アンギアーリの戦い」。最大の手がかりとなる油彩画「タヴォラ・ドーリア」を中心に、幻の壁面の謎と魅力に迫ります。

住所/福岡市早良区百道浜3-1-1
TEL/092-845-5011
時間/9時30分〜17時30分(入館は17時まで)
休館日/月曜(祝日の場合は翌平日)
観覧料/一般1300円 高生900円 小中生500円



作者不詳(レオナルド・ダ・ヴィンチに基づく)
(聖アンナと聖母子)16世紀 フィレンツェ、ウフィツ美術館
Gabinetto Fotografico delle Gallerie degli Uffizi

福岡県立美術館 4月20日(金)〜6月3日(日)

息を呑む繊細美 切り絵アート展

日本を代表する11人の切り絵作家の作品110点を展示。作家独自の感性と手法を駆使した究極の「カミワザ」の数々から、切り絵が表現する無限の可能性をお楽しみください。

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(4月30日、5月1日は開館)
料金/一般1200円 高生800円 小中生500円 65歳以上1000円



保田良「青緑色の季節」1999年

久留米・北九州・福岡 5月19日(土)・27日(日)・28日(月)・6月5日(火)・6日(水)

DRUM TAO 2018 RHYTHM of TRIBE ~時空旅行記~

世界24ヶ国・500都市で公演し、観客動員数は800万人に迫る! 和太鼓を驚異のパフォーマンスで表現するDRUM TAOによる、あらゆる想像を覆す、最先端の「THE 日本エンターテインメント」をお届けします。

【久留米】日時/5月19日(土)13時30分と18時
場所/石橋文化ホール
【北九州】日時/5月27日(日)17時、5月28日(月)13時
場所/北九州芸術劇場 大ホール
【福岡】日時/6月5日(火)19時、6月6日(水)13時と19時
場所/アクロス福岡 シンフォニーホール
問い合わせ/TAO事務局 092-721-2015(平日10時〜19時)



©2017 TAO ENTERTAINMENT

九州国立博物館 5月19日(土)〜7月16日(月・祝)

特別展「至上の印象派展 ビュールレ・コレクション」

印象派・ポスト印象派絵画の傑作を一挙公開。ルノワールの最高傑作として知られる「イレーヌ・カーン・ダンヴェール嬢(可愛いイレーヌ)」やモネ晩年の大作「睡蓮の池、緑の反映」など、日本初公開を含む64点をお見逃しなく。

住所/太宰府市石坂4-7-2
TEL/050-5542-8600(ハローダイヤル)
時間/9時30分〜17時 金・土曜は〜20時(入館は各30分前まで)
休館日/5月21日、6月4・18日、7月2日
観覧料/一般1600円 高生900円 小中生500円
※夜間割引あり



Bührle Collection
至上の印象派展
ビュールレ・コレクション
2018.5.19 - 7.16 AMICE 美術館

紹介されていないサークル・サロンや新設されたものがあればぜひ、編集部までお寄せください!

住まいセンターだより

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
(下関分室) ☎083-224-2402

(公財)鹿児島県住宅・建築総合センター ☎099-224-4547
UR熊本センター ☎096-322-5000
長崎県住宅供給公社(諫早事務所) ☎0957-26-9053

管理サービス事務所一覧

UR賃貸住宅に長く住んでいただいていますと、入居した当初と家族構成等に変更が生じてくる場合があります。これらの変更に応じて、「不在届」・「留守番届」・「同居届け」・「家族等変更届」などといった願届・届出を、下記の住まいセンター・管理サービス事務所まで提出してください。

設置団地	電話番号	開設時間
福岡住まいセンター	092-433-8123	月～土曜日(日・祝日は除く) 9時15分～17時40分
アーベインネス香椎	092-681-0882	月・火・木・金・土曜日 9時30分～12時 13時～17時 (日・祝日は除く)
若久・アーベインネス若久	092-561-4902	
長住	092-512-6442	
荒江	092-831-3205	
金山	092-871-4054	
アーベインネス別府	092-821-7761	月・火・木・金・土曜日 9時30分～12時 13時～17時 (日・祝日は除く)
原	092-831-3955	
室住	092-841-1581	
星の原	092-861-6464	
四箇田	092-811-5858	
日の里	0940-36-2255	月・火・木・金・土曜日 9時30分～13時30分 土曜日 9時30分～12時 13時～17時 (日・祝日は除く)
箱崎三丁目	092-631-1138	
香椎若葉	092-672-8237	
千早	092-671-6587	
箱崎五丁目	092-632-1833	
アーベインネス貝塚	092-631-1410	月・火・木・金曜日 9時30分～13時30分 土曜日 9時30分～12時 13時～17時 (日・祝日は除く)
アーベイン東比恵駅前	092-472-4335	
アーベインネス梅光園	092-781-6336	
アーベインネス友泉	092-741-5675	
アーベインネス大橋	092-551-1187	
検原	092-565-7995	月・火・木・金・土曜日 9時30分～12時 13時～17時 (日・祝日は除く)
アーベインネス諸岡	092-571-8358	
アーベインリビエ清水	092-553-9519	
アーベイン四季・姪浜	092-883-5831	
シーサイドももちセンターステージ	092-846-1823	
堤	092-861-1810	月・火・木・金・土曜日 9時30分～13時30分 (日・祝日は除く)
アーベインネス城西	092-847-9717	
宝台	092-871-5224	
下大利	092-591-7744	

設置団地	電話番号	開設時間
福岡住まいセンター	092-433-8123	月～土曜日(日・祝日は除く) 9時15分～17時40分
春日公園	092-501-5975	月・火・木・金曜日 9時30分～13時30分 土曜日 9時30分～12時 13時～17時 (日・祝日は除く)
アーベインビオ春日	092-575-1258	月・火・木・金・土曜日 9時30分～13時30分 (日・祝日は除く)
花鶴丘	092-943-3923	
日の里一丁目	0940-37-2761	
菫松	092-629-2454	
アーベイン貝塚駅前	092-611-3181	
吉塚六丁目	092-623-3905	月・火・木・金・土曜日 9時30分～13時30分 (日・祝日は除く)
アーベイン美野島	092-474-8854	
アーベインネス曙	092-841-3486	
十郎川	092-885-9228	
アーベイン姫の浜マリナステージ	092-885-3856	
シーサイドももちサウスステージ	092-821-7814	月・火・木・金・土曜日 9時30分～13時30分 (日・祝日は除く)

設置団地	電話番号	開設時間
北九州住まいセンター	093-561-3134	月～土曜日(日・祝日は除く) 9時15分～17時40分
徳力	093-961-0263	月・火・木・金・土曜日 9時30分～12時 13時～17時 (日・祝日は除く)
志徳	093-961-4224	月・火・木・金・土・日曜日 9時30分～12時 13時～17時 (5/3～5/5、年末年始は除く)
周陽二丁目	0834-28-6283	
梅ノ木	093-201-5712	
新下関	083-256-3996	
城野	093-921-2760	
アーベインネス白銀	093-921-4947	月・火・木・金曜日 9時30分～13時30分 土曜日 9時30分～12時 13時～17時 (日・祝日は除く)
もりつね	093-961-6121	
紅梅	093-621-0441	
萩原	093-621-6777	
アーベインネス片野	093-922-7667	
大谷	093-871-0786	月・火・木・金・土曜日 9時30分～13時30分 (日・祝日は除く)
枝光	093-661-1781	
本城西	093-602-3632	

しっかりさんのお金の話

この方に聞きました！
ファイナンシャル・プランナー 鶴田 明子 氏

子どもの金銭感覚の育て方

子どもにお小遣いを渡すかどうか？
渡し方や金額、気をつけるポイントは？
子育てファミリーにとって気がかりなテーマです。日本では料金交渉が苦手だったり、お金にまつわる話にネガティブなイメージを持つ方が多いですが、お小遣い教育は子どもの金銭感覚を育てるチャンス。将来子どもがお金と上手につきあえるよう、お金は「幸せに生きるための道具」だと伝えたいものです。

① みんなはどうしてる？

ご家庭によって、お小遣いの渡し方はまちまちです。『福岡小学生新聞 We can!』編集部調べでは、「お小遣いなし」の小学生は約4割、「定期的に渡す」「その都度渡す」はそれぞれ約3割でした。お小遣い帳やレシートを親子で一緒に見返したり、「1週間に100円ずつ貯金する」、「1/3は貯める、1/3は自分のため、1/3は人のために使う」ことをルールにしているご家庭もあるようです。

② お小遣い教育の目的は？

子どもにお小遣いを渡すのは、大人になったときの予行練習。必要な時だけ渡すやり方では、その都度お金を使い切ってしまうので、大人になった時に役に立つ経験にはなりません。欲しいものがあつた時、「今買う?」「後で買う?」「あきらめる?」を自分で考えて選択し、決断できるようにするためには、年齢に応じたお小遣いを渡し、使い方を任せていきましょう。

③ お金と上手につきあうために

お金と上手につきあうには、「稼ぐ」「備える」「使う」「貯める」「借りる」「増やす」の六つが大切ですが、子どものころは「使う」「貯める」にポイントをおいて、年齢に応じて渡す金額を増やしていく。そのお小遣いから文房具など、学校で必要なものを買わせるようにするのも良いやり方です。大人になると、まず必要なものに支出をし、その後、欲しいものに支出をします。「欲しい!」と思うものを先に買ってしまふと、必要なものにお金が使えなくなります。その練習のためです。毎月買う必要のない文房具のためにお金をためておくということも大切になってきます。一つひとつ教えていきましょう。

④ 失敗も大切な経験!

お小遣い教育のポイントは、子育ての目的と同じ「子どもの自信を育てる」ことです。お金に関しては他のことより厳しくなり、つい親がコントロールしがちですが、子どもの年齢に応じて「任せる」勇氣を持ち、限られたお小遣いの中でやりくりする練習を親子で話し合っていくきましょう。失敗も経験のうち。(保護者の方からみて)無駄があっても叱らずに受け止めて、次からはどうするか一緒に考えてみようと思っています。

暮らしの知恵子さん

カードを整理して、お財布をスリム化しませんか?

今、あなたのお財布はどんな状態になっていますか？
クレジットカードに銀行のキャッシュカード、ポイントカードや会員カード、さらには不要なレシートで、はちきれそうになっていませんか？
この春、思い切ってカードを整理して、スリムでスマートな財布に変身させましょう。

1 知らぬ間に増える!? ポイントカード類

新しいお店に行くたびに、いつの間にか増えてしまうポイントカード類。セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート...と、コンビニそれぞれにポイントカードがあります。[年間費無料][すぐに作れます]と言われるとなんとなく断りづらかったり、久しぶりに使ってみたら有効期限が切れていた...なんて、お財布の肥やしになっている方も多いのではないのでしょうか。

2 カード類吟味の心得!

まずは、お財布から全てのカードを出してみましょう。

- A この1年間まったく使わなかった
- B 今どのくらいポイントがたまっているかわからない
- C 有効期限が1年以内

ズバリ、上記に当てはまるカードは持ち歩かなくてもよいと思われまふ。また、今後そのカードの出番はありません。さあ、会計時にポイントを利用できるカードは、買い物のたびに「ポイントを使ってください」と伝えよう！ポイントに利子は付きませんし、使わない限りメリットを享受できないことを忘れずに。

3 スマートフォンの「アプリ」で管理できる時代です

最近では、カードではなくスマホのアプリでポイント管理ができるようになってきました。企業や店舗によって異なりますが、アプリのバーコードを提示することでポイントを集めたり、割引などの特典を利用できます。現在のポイント残高や有効期限、購入履歴なども反映されるので、買い物により楽しくなりそうです。アプリ専用の特典やゲームへの参加でポイントの付加も！お持ちのポイントカードにアプリがないか、チェックしてみませんか？

パンパンのお財布を持ち歩く人は、スマートな印象を与えません。スリムなお財布でスマートなお会計を済ませ、時間の無駄のない春を過ごしましょう。

URイベント情報

梅ノ木団地東地区

ふれあい体操
5/12(土) 7:30～18:00
開催場所/UR集会所2階
参加対象者/65歳以上

5/17(木) 健康講座 お口のケア ペタンク
6/21(木) すまいる体操 ゲーム

徳力団地

ふれあいバザー
5/1・6/5(火) 10:00～
不要品、バザー、食べ物バザー、ふれあい喫茶、リンパマッサージ、初心者向け折り紙教室
開催場所/団地集会所
参加対象者/居住者

志徳団地

志徳団地ふれあいサロン「十八の会」
5/27(日) 9:00～
6/7・21(木) 10:00～15:00
開催場所/団地集会所
参加対象者/65歳以上の高齢者

堤団地

植物園へ
5/19(土) 10:00～
みんなで植物園へお出かけを計画しています
参加対象者/65歳以上の高齢者・障がい者

七ヶまつり

7/6(土) 10:00～12:00
7月上旬、七ヶまつりに先立って、高齢者の方々に七ヶまつりを作ってもらい、当日子どもたちと一緒に飾り付けをします
参加対象者/65歳以上の高齢者・障がい者

金山団地

金山団地祭り
5/19(土)
開催場所/事務所周辺広場

団地サークル情報は、4～5ページをご覧ください!

長住団地

ファミリーバスツアー
5/12(土) 7:30～18:00
自治会参加のバスツアー
佐賀呼子朝市、セツ斎遊覧船、
鹿児島でフグ料理昼食、玄海エネルギーパーク、
名護屋城博物館ほか
参加対象者/自治会員

子ども勉強広場

5/11・25、6/8・22(金) 17:00～21:00
「子どもの居場所」家で留守番の子どもたちが自習、遊び、食事をする
開催場所/団地集会所
参加対象者/小・中学生

下大利団地

春クリーンシティ
5/27(日) 9:00～
※雨天の場合、6/3(日)に延期
御笠川沿い清掃
開催場所/御笠川沿い
参加対象者/団地住民

七ヶまつり

6/30(土) 10:00～
短冊に書いて笹に下げる
開催場所/公民館
参加対象者/団地の子どもたち

星の原団地

星の原カフェ、ふれあい食堂
※ふれあい食堂は6/16(土)のみ
5/19(土) 11:00～15:00
6/16(土) 11:00～15:00、17:00～19:00
カフェ・介護ネット(介護相談)・朝採り野菜販売・
食堂(6/16(土)のみ)
開催場所/団地集会所
参加対象者/子どもから高齢者

※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ご確認ください。

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。 2月号答え そめいよしの

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。

つごのくせんた

ヒント 5月5日のことを?

正解された方

コンペなど利用できる QUOカード 1,000円分

抽選で5名様にプレゼント!

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5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。

家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

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		末日の方		

注 入金日をご確認ください!

・支払期日が25日の方は4月25日(水)引き落としとなりますので4月24日(火)までに
・支払期日が末日の方は5月 1日(火)引き落としとなりますので4月27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にお願ひします。
※家賃などのお支払いは関係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!

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	31		

注 入金日をご確認ください!

・支払期日が25日の方は5月25日(金)引き落としとなりますので5月24日(木)までに
・支払期日が末日の方は5月31日(木)引き落としとなりますので5月30日(水)までに

時短レシピ&栄養アドバイス

レシピ提供/野菜ソムリエ上級プロ フードコーディネーター 久保 ゆりか 氏

エビとグリーンピースののろろ煮

栄養
ワンポイント

グリーンピースは、抗酸化力のあるβカロテン、ビタミンB群や食物繊維が豊富で、ダイエット、美容食にもなる優秀な食材です。その他、体作りのサポートには欠かせない、たんぱく質も含まれています。



材料/2人分

・むきエビ……………80g
・グリーンピース……………150g(正味)
・長芋……………40g(正味)
・酒……………小さじ1

【合わせ調味料】

・だし汁……………150cc
・醤油……………小さじ2
・砂糖……………小さじ2
・酒……………小さじ1

作り方

- ① エビに酒をふる。長芋はすりおろす。
- ② 鍋にグリーンピースと【合わせ調味料】を加えて、2分ほど煮てエビを加える。
- ③ エビの色が変わったら、長芋を加えて軽くとろみをつける。

甘夏のサラダ〜イチゴソース〜

栄養
ワンポイント

甘夏はビタミンCとクエン酸が豊富です。風邪予防、疲労回復、血液をキレイにする効果が期待できます。

材料/2人分

・甘夏……………1/2個
・ベビーリーフ……………1袋
・玉ネギ……………1/4個
・ミニトマト……………4個
・イチゴ……………5粒

【合わせ調味料】

・砂糖……………大さじ1/2
・塩……………小さじ1/2
・こしょう……………少々
・オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ① 甘夏は皮と薄皮を取り、果肉を取り出す。玉ネギは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② イチゴはヘタを取ってみじん切りし、【合わせ調味料】の材料と混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①、ベビーリーフを合わせ、器に盛りつけ、②をかける。



団地イベント思い出写真



防災委員会を立ち上げ、充実した防災訓練！ UR都市機構とJS日本総合住生活と共に徳力団地で実施

東日本大震災から7年の3月11日(日)、徳力団地で防災訓練が行われました。新年生お祝い会とあわせて実施され、住民や自治会会員の約100名が参加しました。

この日の訓練は、消火訓練用の水消火器を使って放射したり、ベランダの避難経路確保のために隔壁ボードを割ったり、火事の煙から身を守る体験など本格的なものばかり。特に、煙が充満した部屋に入るのはほとんどの人が初体験で、何も見えず、逃げ先が分からない状況に右往左往。事前に受けた「下を這うように」「壁伝いに」移動するというレクチャーが役に立たないほど足がすくみ、煙の怖さを実感しました。最後に参加者はおいしい豚汁の炊き出しを味わっていました。「一人ひとりの防災意識が大事ですし、高齢化が進んでいるのでお互いが助け合える地域にしたい」と安東吉松会長が話していました。



徳力団地防災委員のみなさん



子どもたちも水消火器の訓練に挑戦

おすすめCINEMA



©2018「いぬやしき」製作委員会 ©奥浩哉/講談社

『いぬやしき』

「GANTZ」などで知られる奥浩哉の人気漫画が原作。墜落事故の巻き添えによって機械の体と超人的な能力を手に入れた、冴えないサラリーマン・犬塚敷太郎(木梨憲武)と高校生・獅子神皓(佐藤健)を中心に描かれるSFアクション。人間の本质は善なのか、それとも悪なのか? クライマックスの新宿上空250mでの超高速バトルを見逃すな! ほかに、本郷奏多、二階堂ふみ、伊勢谷友介ら。4月20日(金)ロードショー。

『ラプラスの魔女』

東野圭吾のベストセラー小説を三池崇史監督のメガホンで実写映画化。連続して起きた2つの不審死。死因はいずれも自然現象下での「硫化水素中毒死」。事件を調査する生真面目な大学教授・青江修介を嵐の櫻井翔、自然現象を予知する謎の女・羽原円華を広瀬すず、円華が探している失踪中の青年・甘粕謙人を福士蒼汰が演じる。自然現象で人を殺せるのか? 5月4日(金)ロードショー。



©2018「ラプラスの魔女」製作委員会

おすすめBOOK

『不思議と運が開けてくる! 噂の神社めぐり』

「神仏探偵」としてメディアなどで活躍する著者が、名社はもちろん全国の金運神社や勝負運や縁結びで評判の高い神社、ニューフェイスのご利益神社など、開運スポットを紹介。ここに参拝すれば、不思議と運が開けてくる?!

著・本田不二雄 学研 1404円(税込)



『完全保存版 西部劇を読む事典』

西部劇を網羅的に解説した唯一の西部劇事典を加筆復刻。映画史に輝く名作にとどまらず、B級・C級作品も紹介し、作品論・監督論・俳優論など、多角度から掘り下げられています。全ての映画ファンに読み応え十分な完全保存版。

著・芦原伸 天夢人 1800円(税込)



元気なカラダづくりのための毎日体操!

●今回のテーマ『肩甲骨を羽のように動かそう!』

逆三角の形をした肩甲骨は、鎖骨とだけつながり約20の筋肉に支えられています。腕を動かすと浮いた状態のまま、肩甲骨も連動して動きます。肩や首のコリに影響していますから、意識して周りの筋肉を動かすことで筋肉がほぐれ、上半身の血流がよくなり、肩や首のコリが楽になります。

① 肩甲骨を上下に動かす



顔の位置は変えないで、肩甲骨を意識しながら肩を上下に動かします。

② 肩甲骨を閉じて開いて



① 頭を前に倒し、腕を頭の前で閉じます。
② 腕を開く動き。この時肘が下がるよう意識し、肩甲骨を縮めます。

③ 肩甲骨を羽のように動かす



浮いた肩甲骨が回転するように、腕をゆっくり上げてから下ろすを繰り返しましょう。



動画が見られます!

今回の先生
福岡大学
スポーツ科学部 教授
柿本 真弓 氏



③は腕を身体から約30度斜め前方に上げると肩甲骨がスムーズに回転します

●本誌に掲載している情報は、2018年3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・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】◎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