

あおぞら

10月号

2018
【隔月紙】

VOL.223

地域とつながろう
子どもたちの
笑顔あふれる
団地づくりをめざして



Close Up!

徳力団地

北九州市小倉南区徳力団地

夏休みをもっと楽しく有意義に 大学生と学んで遊ぶ子どもたち

8月6日、8日、10日、17日、20日、24日の6日間、徳力団地集会所にて、イベント「北九大生とあそぼう!食べよう!勉強しよう!」が開催されました。学校の給食がない夏休みの間の、子どもの食環境を良くしよう、そして子どもの居場所づくりをしようということで、北九州市立大学 地域創生学群地域創生学類 福祉コースの大学生・大学院生 約30名が企画運営し、サポートには徳力団地自治会と自由ヶ丘高校の生徒も参加。小学校に案内チラシの配布をお願いしたところ、今回、定員20名の予想を上回る小学生32名が参加。嬉しい悲鳴となりました。午前中は勉強の時間。夏休みの宿題で分からないところを学生がサポート。昼食



大学生が作ったカレーをみんなでいただきます



食育の授業も。いろいろな企画を考えてくれました

は、大学生が子どものアレルギーを事前に確認し、健康面を考えたメニューを準備。初日はカレーを振る舞いました。普段はあまり食べない子どもみんなと食べる楽しさからどんどんおかわり!片付けの後は、献立に出た食材がどこの国のものなのかをクイズ。食育へもつなげました。ジェスチャーゲーム、フルーツバスケットなど雨天時に室内で楽しめるゲームも企画。さらに、モノレールに乗ってモノレール基地へ見学にも行きました。参加した小学生は「最終日の流しそうめんが面白かったです」との声。大学生は「企業にプレゼンして協賛を募って資金調達するのが大変でしたが、子どもたちが慕ってくれてすばらしい体験ができました」と笑顔で話していました。

Contents

P2 「近居割」実施中!!
毎月の家賃のお支払いで
Pontaポイントがたまる!
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 火事にご注意ください
(お知らせとお願い)
住戸内安全手摺設置について

P4

笑顔
あふれる!

楽しい思い出! 団地の取り組み紹介

今年の夏・秋も、各団地ではさまざまな催しや取り組みが行われました。URでは団地集会所などを利用したり、地域との連携で多くの活動が行われています。一部をご紹介します。

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
気になる?気をつけよう!
生活音 など
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
団地内NEWS

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

孫の顔がいつでも見られる、万が一のときも安心♪

5年間 5% 減額!

忙しいときに子供の面倒を見てもらう助かるわ♪

「近居割」実施中!!

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!!

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
	★高齢者(満60歳以上の方)がいる世帯 ★子ども(同居する18歳未満の子、妊娠を含む)がいる世帯 ★障がい者(4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方)がいる世帯	★子育て・高齢者等世帯を支援する直系血族又は現に扶養義務を負っている3親等内の親族がいる世帯

※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。

毎月の家賃のお支払いでPontaポイントがたまる!

「URでPonta」お申込み受付中

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。●正しく登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPonta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(契約名義人)です。法人契約は対象外です。

「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 Pontaポイントの加算は口座振替または一括払いによる家賃のお支払いに限ります。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Ponta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。

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」からお客様へ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

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)

詳細は、下記住まいセンターまでお問合せください。

●他社と比べて安価で、ボタンを押すなどの操作が必要ないため、申し込みました。
 ●団地内で救急搬送等を見て、心配になり申し込みました。
 ●夫婦二人暮らしですが、妻の体の具合が悪いため自分に万が一があった時に第三者に気づいてもらえるよう入っておこうと思いました。
 ●風邪で昼11時頃まで寝ていたら、(動きを検知できなかったため)コールセンターから電話があった。こんなにも注意深く状況を確認してくれて大変感激した。友人にも紹介したい。

高齢者等の方が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ただくために、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、下記相談等を受け付ける他、一部団地では、定期的に団地を巡回し、相談等を受け付ける「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け付ける「生活支援アドバイザー」を配置しています。

主な相談内容

- ・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にお問合せください。

お問合せ先	東京		埼玉		関西		九州		北海道	
	センター名	電話番号	センター名	電話番号	センター名	電話番号	センター名	電話番号	センター名	電話番号
お問合せ先	東京東住まいセンター	☎03-5600-0811	埼玉東住まいセンター	☎048-941-5311	千里住まいセンター	☎06-6871-0515	北海道道	北海道住まいセンター	☎011-261-9277	(営業時間 9:00~17:25)
	北多摩住まいセンター	☎042-521-1341	浦和住まいセンター	☎048-711-7150	大阪住まいセンター	☎06-6968-4455				
	東京北住まいセンター	☎03-5954-4611	西埼玉住まいセンター	☎049-263-2111	泉北住まいセンター	☎072-276-7123				
	南多摩住まいセンター	☎042-373-1711	横浜住まいセンター	☎045-312-1131	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522				
	東京南住まいセンター	☎03-5427-5960	神奈川西住まいセンター	☎0466-26-3110	兵庫住まいセンター	☎078-242-2791				
	城北住まいセンター	☎03-3842-4611	横浜南住まいセンター	☎045-835-0061	京都住まいセンター	☎075-256-3663				
	千葉住まいセンター	☎043-311-1212	中部 名古屋住まいセンター	☎052-332-6711	奈良住まいセンター	☎0742-71-2401				
	千葉西住まいセンター	☎047-474-1191	中部 大曽根住まいセンター	☎052-723-1711	福岡住まいセンター	☎092-433-8123				
	千葉北住まいセンター	☎04-7197-5700			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ど誰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:3ページ記載の地域を除く

火事にご注意ください(お知らせとお願い)

火災を防ぐために

- ・寝たばこは、やめましょう。
- ・ストーブの周りに可燃物がないか確認しましょう。
- ・ガスコンロを離れる時は、必ず火を消しましょう。

火災のとき

1 通報

- ・119通報(住所、燃えているもの、けがの有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください)。
- ・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音(音声や非常ベル)を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。

2 初期消火

- ・炎が天井や自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください。(火が天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください)。

3 避難・誘導

- ・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
- ・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
- ・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
- ・共用部にある発信機のボタンを押す、大声で火災の発生を知らせる等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
- ・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

4 連絡

火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。

※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

普段からの心得

- ・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
- ・避難はしご等の避難器具がある場合には、その位置を確認しましょう。
- ・避難経路となる廊下や階の近辺には、物を置かないようにしましょう。
- ・警報装置は、団地(住棟)ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書を確認しておきましょう。
- ・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

自動火災報知設備とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に自動火災報知設備が設置されています。火災発生時には火災感知器が熱や煙を検知し、この火災信号を受信機が受けることで警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。

住棟受信機 感知器 発信機 住宅情報盤(受信機) インターホン機(戸外表示器)

※団地や住棟により、自動火災報知設備の内容は異なりますので、これを機会に今一度ご自身の住棟の設備内容を取扱説明書等によりご確認ください。

※注意事項

- ①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようにお願いします(停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホン機の警報音も停止します)。
- ②設備の操作方法は、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
- ③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

住宅用火災警報器とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に住宅用火災警報器を設置しております。火災発生時に火災感知器が熱や煙を検知すると警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自身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。

※定期的に動作確認をしましょう
 1か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動作確認を行きましょう。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。

住戸内安全手摺設置について

便所及び浴室への住戸内安全手摺の設置については、UR賃貸住宅にお住まいの方が60歳以上の高齢者であることなどの設置要件(「従来要件」といいます)を満たしている場合に、要望書をご提出いただいたうえで、機構の負担で設置しているところです。このたび、原則全ての団地で従来要件を撤廃し、次のとおりお申込みいただけることになりましたのでお知らせいたします。

※団地再生事業等が予定されているなどの理由により、お申込みできない場合があります。

1 お申込みの対象住戸

便所もしくは浴室に安全手摺が設置されていない住戸

2 お問い合わせ先

お申込みをご希望の方は住まいセンター等へお問い合わせください。

3 お申込み方法

対象住戸の契約名義人の方から、安全手摺設置にかかる要望書を住まいセンター等に提出していただきます。

4 受付開始

平成30年8月

5 その他

- (1)安全手摺設置は、当機構の対応可能な範囲内で計画的に実施させていただくため、次年度以降の施工となる場合がありますので、ご了承願います。
- (2)安全手摺設置可否の事前調査が必要場合がありますので、その際はご協力願います。
- (3)上記(2)の事前調査の結果、設置不可となる場合がありますのでご了承願います。

設置例

浴室設置例 便所設置例

※安全手摺の仕様(材質、形状)や設置場所は住戸により異なります。

Q 従来要件とは?

A 契約名義人の方又は同居するご親族の方が次の要件に該当する場合は、

- ①満60歳以上の高齢者の方
- ②身体障害者手帳の交付を受けている4級以上の障害のある方
- ③介護保険法に基づく要介護認定及び要支援認定を受けている方
- ④上記以外の方で住まいセンター長が設置の必要を認める方

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) ☎022-263-0322
静岡	静岡県住宅供給公社(総合委託) ☎054-255-4824
和歌山	日本総合住生活株式会社(鳴滝団地管理事務所)(総合委託) ☎073-455-9500
岡山	株式会社第一ビルサービス(総合委託) ☎086-241-0757
広島	株式会社第一ビルサービス(総合委託) ☎082-568-8177
香川	日本総合住生活株式会社(屋島第一団地管理事務所)(総合委託) ☎087-843-2185
長崎	長崎県住宅供給公社(総合委託) ☎0957-26-9053
熊本	株式会社明和不動産管理・株式会社キューネット共同体(総合委託) ☎096-322-5000
鹿児島	株式会社東急コミュニティー(総合委託) ☎099-250-1778

※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。

＊お出かけ情報



楽しい思い出! 団地の取り組み紹介

今年の夏・秋も、各団地ではさまざまな催しや取り組みが行われました。URでは団地集会所などを利用したり、地域との連携で多くの活動が行われています。対象は、子どもからシニアまで、団地にお住まいの方ならどなたでも参加OKです。ぜひ、一度参加してみませんか?新しい出会いもありますよ。

福岡市 早良区・城南区 エリア

星の原団地 宝台団地

西南学院大学学生ボランティアに学ぶ「夏休みこども防災教室」開催!

8月、西南学院大学で「夏休みこども防災教室」が開催され、8日(水)は星の原団地にお住まいの方、9日(木)は宝台団地にお住まいの方が参加しました。この取り組みは、UR都市機構と西南大ボランティアセンター・学生ボランティア団体「いと」が昨年からの協同で行っています。

宝台団地の参加者は小学2年生からシニアの方まで総勢14名。今年は集中豪雨がさまざまな場所で発生し大きな被害も出たことから、防災への意識は例年以上です。始めは防災知識のクイズ出題。次に、防災グッズを身の回りにあるもので作るという体験をしました。ゴミ袋でポンチョ、キッチンペーパーでマスク、新聞紙で器。最初は不安な表情を見せていた皆さんも、ハサミを器用に使いながら見事完成。笑顔がこぼれました。「よく考えられているね」「今日の体験をみんなに伝えるといいね」という声が聞こえ、西南大の大学生とともに防災について遊びながら学んでいくというこの企画は、今年も大好評のうち幕を閉じました。



福岡市 城南区 エリア

アーベインルネス別府

子どもとの触れ合いは心の癒し、笑顔の花咲いた敬老の日「別府団地長寿を祝う会」

9月17日(月・祝)の敬老の日にあわせて、団地内の集会所で、別府団地自治連合会主催「別府団地長寿を祝う会」が開催されました。今年も、75歳以上の男女、46名が元気に参加。前半に、子ども会からお年寄りに向けて歌とお花のプレゼント。子どもたちと一緒に歌えば笑みがこぼれ、子どもたちが一人ずつに花を渡せば、たまらなくうれしそうにされているのが印象的でした。その後行われたビンゴ大会では、最後に残った景品をなんと5名で奪い合うじゃんけん大熱戦が繰り広げられ、予想外の大盛り上がり!

参加された方からは、「今日のような住んでいる方々がつながる行事があり、季節ごとの自然も豊かで楽しめます。スーパーなどの住環境も整っていて、とても住みやすいところです。清掃などの管理が行き届いているのも助かっています。」と感想もいただきました。

お弁当やお酒、皆さんとの会話を満喫された、笑顔溢れる時間でした。



北九州市 小倉北区 エリア

城野団地

残暑も吹き飛ばせ! 30年以上続く城野団地夏祭り

8月25日(土)、この日は30年以上続く城野団地夏祭りの日。前日までの天気予報は雨でしたが、この日を楽しみにしていた皆さんの祈りが叶って当日は晴天に恵まれました。

北九州の夏の風物詩 小倉祇園太鼓 威宜会による演奏「ヤッサヤレヤレ」のかけ声とお囃子が聞こえると、大きな手拍子が鳴り響き、演奏後にはアンコールまで湧きおこり、大盛況。また威宜会の方のご好意で、演奏の合間に団地の子どもや大人が実際に太鼓を叩かせていただく機会もありました。

会場では「お久しぶりですね、お元気ですか」と、普段は仕事でなかなか会えない人々との交流ができ、たくさんの会話がうまれました。自治会特製のちらし寿司やカレーが人気のメニューで、かわいい浴衣や甚兵衛を着て参加する子どもたち、シニアの方々の笑顔に溢れていました。シニアの参加者からは「皆さんとワイワイしながら食事ができて、いつもよりおいしい!」との声も。夏祭りは、幅広い世代が同じ場所に集まって地域とのつながりを感じる場になっているようです。



福岡市 中央区 エリア

アーベインルネス梅光園

地域交流が元気の源! 「敬老を祝う会」は今年も盛況のうちに無事終了

9月17日(月・祝)、アーベインルネス梅光園の集会所で「敬老を祝う会」が開催されました。参加者は75歳以上の男女32名。このイベントは「敬老の日」にちなんで、長寿を祈り祝う地域交流の場として毎年開催されている名物行事です。梅光園団地自治会からお祝い膳とこの日参加できなかった40名の会員の方にも記念品が贈られました。そして、観世流能楽師の今村嘉太郎さんがサプライズで登場! 皆さん、貴重な能の唄声に酔いしれました。

この日参加した最高齢は94歳の小田さん。この団地ができた平成4年からお住まいで、実は23年前に地域の敬老会「白梅会」や「自治会」を立ち上げた功労者。もともと編み物の先生をしていた小田さんは、今は独りで暮らしているのだそう。「地域の方が良くしてくださるので心強い。この歳で体のどっことも痛くないことがありがたい。梅光園団地はとても住みやすいので楽しい生活を送っていますよ」と話す小田さん。いつまでもお元気!



福岡市博物館 11月17日(土)～2019年1月14日(月・祝)

名探偵コナン 科学捜査展～真実への推理～
「名探偵コナン」の世界観をベースに、科学捜査のプロセスを楽しみながら体験できる特別展。探偵手帳を手元に3つのエリアを巡り、事件の真相を解明していきます。また、原作では描かれていない、本展だけのオリジナルストーリーを会場でお楽しみください。
住所/福岡市早良区百道浜3-1-1
TEL/092-291-6781(東映)
時間/9時30分～17時30分(入館は17時まで)
休館日/月曜(休日の場合は翌平日)、12月28日(金)～1月4日(金)
料金/一般1300円、高大生1000円、小中生600円
※小学生未満は、入場無料



北九州市立美術館 本館 ～11月11日(日)

没後80年 青柳喜兵衛とその時代
青柳喜兵衛(1904-38)は博多に生まれ、大正末期から昭和初期にかけて活躍した洋画家です。代表作(天翔ける神々)(1937年、北九州市立美術館蔵)をはじめ、挿絵なども含む、青柳の多彩な画業の全容が明らかとなるのは本作が初となります。彼と交流した作家たちの作品をあわせて約200点から、戦前の九州で、芸術・文学を横断して花開いた文化の一端をご紹介します。
住所/北九州市戸畑区西橋ヶ谷町21-1
TEL/093-882-7777 時間/9時30分～17時30分(入館は17時まで)
休館日/月曜(ただし、休日の場合は翌日)
料金/一般1100円、高大生600円、小中生400円



九州国立博物館 ～12月9日(日)

特別展「オークラコレクション」古今の美を収集した、大倉父子の夢
大倉父子が精力的に収集したオークラコレクション、その幅の広さと質の高さには驚くべきものがあります。時代は平安・鎌倉から近代まで、分野は絵画・書跡・彫刻・各種工芸と多岐にわたり、作品は国宝3件、重要文化財10件・重要美術品16件はじめ数多。日本美術の歴史をもつた王座の作品群をご紹介します。
住所/太宰府市石坂4-7-2 TEL/050-5542-8600(ワローダイヤル)
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/月曜(ただし、10月8日(月・祝)は開館、10月9日(火)は休館)
料金/一般1500円、高大生1000円、小中生600円 ※夜間割引あり



響灘緑地/グリーンパーク 10月13日(土)～11月11日(日)

秋のバラフェア 2018
320種、約2500株。日本一の美しさを目指す「バラの祭典」を今年も開催。一輪一輪が色濃く香る秋のバラに囲まれ、優雅なひとときをお楽しみください。「フォトコンテスト」や「バラの公開講座」など、さまざまなイベントも企画されています。今年の無料開園日は10月21日(日)です。
住所/北九州市若松区大字竹並1006 (響灘緑地/グリーンパーク内)
TEL/093-741-5545
時間/9時～17時
休園日/火曜(ただし10月23日(火)・11月6日(火)は開園)
料金/一般100円、小中学生50円



博多座 11月3日(土・祝)～11月27日(火)

新作歌舞伎「あらしのよるに」
1994年に出版され、日本中で愛読されている、きむらゆういち作の絵本「あらしのよるに」の同名歌舞伎化。本来は鶴岡士の捕食関係にあるオオカミとヤギの禁じられた友情を描いて、登場するのは動物だけという絵本の世界を、見得やだんまり、義太夫など歌舞伎独自の古典的な手法を駆使して俳優タッグな舞台上に、中村獅童をはじめ、めい役の尾上松也ら俳優陣の個性あふれる演技に注目。
住所/福岡市博多区下川端町2-1 TEL/092-263-5555
時間/昼の部 11時30分～夜の部 16時30分～ ※15日(木)のみ18時～ 休館日/なし
料金/A席15000円、特B席12000円、B席9000円、C席5000円
※本作に限り4歳以上入場可



海の中道海浜公園 ～11月4日(日)

うみなか はなまつり2018
花の丘一面を彩るコスモス約150万本の花畑はもちろん、花枝数ではコスモスと色鮮やかな約2万本のケイトウが見頃となります。それぞれの色合いの美しさを楽しみください。また、期間中は家族で楽しめる動物ふれあいなど、人気イベントが盛りだくさんです。今年の秋の無料入園日は10月14日(日)・21日(日)です。
住所/福岡市東区大字西戸崎18-25 TEL/092-603-1111
時間/9時30分～17時30分(11月は17時まで) 休園日/イベント期間中は休みなし
料金/大人(15歳以上)450円、65歳以上 210円、中学生以下 無料



博多ライトアップウォーク2018 10月31日(水)～11月4日(日)

博多旧市街ライトアップウォーク 千年煌夜
今年で13年目を迎える「ライトアップウォーク」。寺社の建物や庭園をライトアップする幻想的なイベント。「日本夜景遺産」にも認定された美しさを、博多の歴史や文化を肌で感じられます。今年は10会場と無料会場の柳田神社・博多千年門・葛城地蔵尊・一行寺・正定寺・はかた伝統工芸館「博多町家」ふるさと館の合計16会場を実施されます。
住所/福岡市博多区(承天寺、東長寺 ほか14会場)
TEL/092-283-5041(インフォメーションセンター)
時間/17時30分～21時(入場は20時45分まで)
休館日/イベント期間中は休みなし
料金/1500円 ※中学生以下は無料(要保護者同伴) ※前売り割引あり



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

(株)東急コミュニティー鹿児島支店 ☎099-250-1778
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

「乱暴に扱わない＆開閉はゆっくりと」が基本。特に早朝や深夜の時間帯は扉が閉まるまでノブを手放さないように心がけましょう。扉に隙間止めテープを貼ったり、ドアを静かに閉めるドアクローザを取り付けるのもよいでしょう。

窓や扉の開閉音

椅子を引く動作はゆっくりと。椅子の足に市販の防音キャップや厚手のフェルト生地などをつけてみましょう。

椅子を引く音



足音は思いのほか響くもの。小さいお子さんのいる家庭ではフローリングにじゅうたんやカーペットを、また特に子どもがよく遊ぶ場所にはジョイントマットを敷いたりなどすると防音効果が高まります。

足音や子どもの飛び跳ね音

鉄筋コンクリートは耐震性や防火性に優れている一方、音を響かせる性質を持っています。多くの人が暮らす集合住宅では、周囲からある程度の音が聞こえてくることは避けられませんが、自分にとつては心地よかつたり気にならない音が、ほかの誰かには不快感を与える可能性があります。

鉄筋コンクリートは耐震性や防火性に優れている一方、音を響かせる性質を持っています。多くの人が暮らす集合住宅では、周囲からある程度の音が聞こえてくることは避けられませんが、自分にとつては心地よかつたり気にならない音が、ほかの誰かには不快感を与える可能性があります。

気にならぬ生活音



ヘッドホン使用
音量を下げる

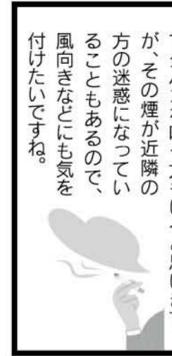
テレビやステレオなどの音響機器



PM10

家電品の音

早期・深夜の洗濯機や掃除機の利用は控えましょう。洗濯機の足の下に、低反発のスポンジでできた防振マット(防振ゴム)を敷くと防音効果があります。また洗濯物を入れすぎないのも大きな音を出さないコツです。



臭い

臭いのマナーも！

意外と見落としがちな臭いへの配慮
涼しくなったとはいえ、生ゴミの臭いは困りもの。臭いだけでなく、コバエやゴキブリの原因にもなるため、ゴミ出しにも注意が必要です。分別はもちろん、水気を切る、袋の口をしっかりと閉じる、破れていないかを確認することを習慣にしましょう。

最近では、洗濯物の柔軟剤の匂いがきついたりという事も。香りの強さを確認し、使用量を守る香りのマナーにもご配慮ください。換気扇下やベランダでタバコを吸う方もいると思います。その煙が近隣の迷惑になるので、風向きなどにも気を付けたいですね。



マット使用

モノの落下音

何かとモノが落ちやすいキッチンや食器棚の前などにはウレタンマットを敷いてみましょう。フローリングを保護することにもつながります。

しっかりさんのお金の話

「遺言書」を作成するメリットとして、自分が財産をあげたい人にあげられる。そして、自分の死後に相続人とのトラブルを予防できるということが挙げられます。遺言は15歳から書くことができ、何度でも書き直しができます。書き方を間違えると無効になる場合がありますから、下記のポイントを頭に入れておきましょう。

法律に定められた「遺言書」の要件や形式のポイント

- 遺言の内容、日付、遺言者の署名をすべて自書すること。パソコンでの作成や代筆は無効。音声やビデオの映像での遺言も無効。
- 日付を明記すること。「1月吉日」などではなく、具体的な日付を書く。
- 署名・押印する。フルネームで書いたほうが良い。認め印でも問題ないが実印が良い。
- 専門家に相談する。法律上の要件を欠くと無効になるので、弁護士など専門家に相談する(ひとまず無料相談でも良い)。また、公証人役場で公正証書によって遺言を作成することも可能です。
- その他の注意点
 - 遺言の記載内容は曖昧でなく具体的に書く。
 - 不動産は登記簿謄本通りに正確に記載。土地であれば所在地、地番、地目、地籍などまで詳細に記載。
 - 相続人の遺留分についてもよく配慮する。
 - 遺言による遺産分割をスムーズに進めるためにできれば遺言書で遺言執行者を指定しておく。
- 封筒に入れて封印。改ざんのリスクを回避するために、封筒に入れ封印して保存しましょう。ただ遺言が発見できるよう資金庫などの安全な場所や保管場所を信頼できる家族に伝えておきましょう。

遺言書 見本

私、●山○朝は次の通り遺言する。

第1条
私は▲銀行▲支店に有する預金を妻●山○子(昭和**年*月*日生)に1/2、長男◎(昭和**年*月*日生)に1/2を相続させる。

第2条
私は、その余の遺産は、すべて妻の●山○子(昭和××年××月××日生)に相続させる。

第3条
私はこの遺言を執行者として下記の者を指定する。(住所) 福岡市中央区赤坂●●●●(氏名) 福岡一郎(生年月日) 平成**年*月*日
平成**年*月*日
福岡市中央区大名****
遺言者 ●山○朝 (実印)

この方に関心しました！

福岡県弁護士会 弁護士 千綿 俊一郎氏

元気なうちに遺言書を書こう！

これまで「相続」について連続でお伝えしてきましたが、ご自分のこととして考えられましたか？ さらに今回は、家族を揉めごとに巻き込まないために、「遺言」について解説します。

暮らしの知恵子さん 災害への備えは日ごろから

地震や大雨、台風と大きな災害が続いています。「我が家も備えをしておかなければ」と思いながらも、何もなしのまま日が過ぎて行ってしまうことありませんか？ 小さなことからでもやってみましょう。

① 防災グッズをまとめましょう

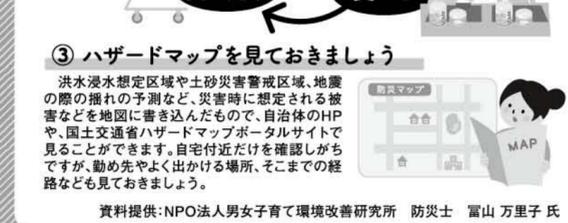
懐中電灯に電池、日本手ぬぐい(かさばらなくて乾きやすい)、キュッと結んでマスクに裂けて包帯などいろいろに役立てて便利)、ばんそうこう、ウェットティッシュ、マスク、軍手、携帯用カイロなど、家の中には災害の際に役に立つグッズがたくさんあります。それらをまずリュックサックにまとめてみましょう。

② 「少し多め」で備えましょう

しまっておいた非常食を出してみたら賞味期限が過ぎていた、というのはよく聞く話です。そこで、おすすめなのがローリングストック法。これは、日常の食材を少し多めに買って置き、使った分だけを買って常に一定量を備蓄するやり方で、食料だけではなく、乾電池やカセットコンロのガスボンベ、ウェットティッシュなどにも応用できます。日常で使うから賞味期限が来る前に使うし、いざという時にも使い慣れているものは安心感がありますね。大事なのは、使う場合には一番古いものから使うこと、使ったら次の買い物の時に必ず補充するようにすることです。

③ ハザードマップを見ておきましょう

洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域、地震の際の揺れの予測など、災害時に想定される被害などを地図に書き込んだもので、自治体のHPや、国土交通省ハザードマップポータルサイトで見ることができます。自宅付近だけを確認しませんが、助め先やよく出かける場所、そこまでの経路なども見ておきましょう。



資料提供: NPO法人男女子育て環境改善研究所 防災士 富山 万里子氏

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なります。参加される場合は、前もって各団地内の掲示ボードをご確認ください。
- 徳力団地**
ふれあいバザー 11/6(火) 10:00~
不用品/バザー、食べ物/バザー、ふれあい喫茶、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
 - アンビジャス広場 クリスマス会**
12/21(金) 予定 12:00~
音楽コンサート(予定)、ゲーム、食べ物/バザーなど
開催場所/集会所 参加対象者/どなたでも
 - 志徳団地**
志徳団地ふれあいサロン「十八の会」
11/1・15、12/6・20(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
 - 梅ノ木団地東地区**
ふれあい体操 11/15(木) 13:30~15:30
体力測定結果及びトレーナーによる運動指導
開催場所/UR2階 参加対象者/60歳以上
 - クリスマスパーティ**
12/20(木) 12:00~15:30
昼食会、フォークダンス
開催場所/UR2階 参加対象者/60歳以上
 - 新下関団地**
健康講話と芋煮会 11/18(日) 10:30~12:30
認知症予防の講話と芋煮会
開催場所/団地集会所 参加対象者/自治会員
 - 長住団地**
シルバーバスツアー
11/11(日) 8:00~18:00
60歳以上を対象とした、世界遺産登録となった年輪を問わず、餅つきの体験ができ、仕上がった餅は販売します
開催場所/平戸方面 参加対象者/自治会員60歳以上
 - 長住団地まつり**
12/9(日) 10:00~14:00
もちつき、くじ引き、バザーなど
開催場所/団地集会所、運動場
参加対象者/全自治会員
 - 堤団地**
にこにこサロン
11/17、12/15(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・障がい者の方
 - 11/17(土) 留学生との交流会
URと福大の先生方、留学生とコラボしながら、住民の方達と楽しみます
12/15(土) 干支付け
恒例の和紙ちぎり絵で干支を作成します
 - アーベールネス別府**
餅つき 12/2(日) 10:00~12:00
開催場所/幼稚園グラウンド
参加対象者/全員
 - アーベールネス友楽**
みんなで歌う昭和歌謡喫茶
12/2(日) 14:00~
ギター演奏と昭和の歌をみんなで歌うイベントです
開催場所/3棟北側 集会所
参加対象者/団地居住者
 - 検原団地**
町内会 餅つき大会 12/9(日) 9:00~13:00
餅つきとせんざい、豚汁の提供
開催場所/団地内の中央公園
参加対象者/団地居住者
 - アーベールネス諺問**
もちつき大会 12月中旬予定 昼間
参加希望者にももちつき、その後もちを食べます
開催場所/団地隣接の公園
参加対象者/特になし
 - 原団地**
第7回 原団地餅つき大会
12/23(日) 9:00~13:00(4時間) 予定
年齢を問わず、餅つきの体験ができ、仕上がった餅は販売します
開催場所/集会所広場
参加対象者/居住者対象(年齢問わず)
 - アーベールネス香椎・香椎**
餅つき大会 12/16(日) 9:00~14:00
自治会会員の親睦のため
開催場所/集会所 参加対象者/0歳~85歳

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！

2018 10 October

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			

末日の方 25日の方

2018 11 November

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10月25日(木)引き落としとなりますので10月24日(水)までに
- ・支払期日が末日の方は10月31日(水)引き落としとなりますので10月30日(火)までに
- ・支払期日が25日の方は11月26日(月)引き落としとなりますので11月22日(木)までに
- ・支払期日が末日の方は11月30日(金)引き落としとなりますので11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にお願います。
※家賃などのお支払いに関する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。

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11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。

時短レシピ&栄養アドバイス



さつまいもと柿のサラダ

栄養
ワンポイント

柿は、美肌効果や風邪予防の効果が期待できるビタミンCが豊富。また渋み成分であるシブオールは、タンニン的一种。シブオールはアルコールの分解・排出を促進する効果も期待できます。

材料/2人分

- ・サツマイモ……1本
- ・柿……小1個
- ・塩……少々

- ・ヨーグルト……大さじ2
- ・マヨネーズ……大さじ1/2
- ・粒マスタード……小さじ1
- ・ハチミツ……小さじ1

作り方

- ① サツマイモは皮ごと小さめの乱切りにし、鍋にひたひたの水、塩を加えて茹でる。水気をきって熱いうちに軽くつぶし、粗熱をとる。
- ② 柿は皮をむき、小さめの乱切りにする。
- ③ ボウルに①と②、Aを加え混ぜ、塩で味を調える。

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

鮭とキャベツの味噌炒め



栄養
ワンポイント

鮭は身体を構成するたんぱく質、疲労回復効果のあるビタミンB群、強い抗酸化作用があるアスタキサンチンが豊富です。

材料/2人分

- ・生鮭……2切れ
- ・キャベツ……3枚
- ・玉ネギ……1/2個
- ・青ネギ……5本
- ・ごま油……大さじ1/2
- ・いり白ごま……少々
- 「味噌……大さじ1+1/2
- B・みりん……小さじ2
- 「酒……大さじ1/2

作り方

- ① 鮭は1切れを3等分にそぎ切りし、軽く塩を振る。キャベツはザク切り、玉ネギは5mm幅、青ネギは2cmの長さに切る。フライパンにごま油を熱し、鮭の表面をさっとソテーし、一度取り出す。キャベツと玉ネギを炒め、全体に油がまわったら野菜の上に鮭をのせる。
- ② 混ぜ合わせたBを鍋に回し入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにし、鮭に火を通す。
- ③ 器に盛り付け、青ネギを散らし、白ごまを振る。

団地内NEWS



徳力団地に医療介護連携複合施設「メディカル&ケアとくりき」が開設されました

7月28日(土)、北九州市小倉南区にある徳力団地に「メディカル&ケアとくりき」が完成し、竣工式が開催されました。

当施設は、在宅療養支援診療所である「徳力団地診療所」と北九州市民が利用できる地域密着型特別養護老人ホーム「とくりき春吉園」の複合施設で、その他ショートステイ、在宅療養生活を支援する暮らしの相談窓口「暮らしの保健室 in 小倉」や地域の方々が気軽にふれ合える地域交流ホールも整備され、地域包括ケアシステムの構築に寄与する工夫がなされています。

また、各所に施された伝統工芸品である「小倉織」のデザインや生活空間から住み慣れた団地や北九州の山々を望むことができ、地元の雰囲気を感じられるような空間づくりがなされています。



集会所横に開院



オープンテラスから団地の景色も

おすすめCINEMA



「オズランド 笑顔の魔法おしえます。」

熊本県荒尾市の遊園地「グリーンランド」が舞台。超一流ホテルチェーンに就職しながら系列の地方遊園地への配属となってしまった主人公は、ド田舎の遊園地での仕事に不満だらけ。そんな彼女をかえたのは、「魔法使い」の異名をとるカリスマ上司との出会いだった。主人公を演じるのは波瑠、カリスマ上司役に西島秀俊。共演に、橋本愛、中村倫也。「海猿」などの原作者で知られる作家、小森陽一の人気小説「オズの世界」を映画化。10月26日(金)より全国ロードショー。

「くるみ割り人形と秘密の王国」

ディズニーが名作「くるみ割り人形」をついに実写映画化。夢の王国ディズニーしか成し得ない極上の映像世界の扉が開く! 愛する母を亡くし、心を閉ざしたクララがクリスマスイブに迷い込んだのは「雪の国」「花の国」「お菓子の国」「第4の国」からなる誰も知らない秘密の王国。それは亡き母に隠された真実を知る、驚くべき冒険の始まりだった…。クララ役に抜擢されたのは17歳の美少女、マッケンジー・フォイ。さらにキーラ・ナイトレイ、モーガン・フリーマンら豪華俳優陣やバレエ界から超一流ダンサーの競演も実現。11月30日(金)より全国ロードショー。



© 2018 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

おすすめBOOK



「君の臓腑をたべたい」

ある日、高校生の僕は病院で一冊の文庫本を拾う。それはクラスメイトが密かに綴っていた日記帳だった。そこには、彼女の余命が臓腑の病気により、もう幾ばくもないと書かれていて。読後、このタイトルにあなたは涙する。デビュー作にして2016年本屋大賞・堂々の2位。75万部突破のベストセラー待望の文庫化。
著:住野よる 双葉文庫 720円(税込)



「せんごくでござる」

あなたは歴史が好きですか?特に戦国時代にはいろいろな人が出てきます。愉快な人、頑固な人、怒りっぽい人…。歴史の絵本を家庭に一冊!海外の方へのプレゼントにもおすすめ。「歴史っておもしろい!」子どもにそう言ってもらえる一冊。
著:ゆあさはち 文芸社 864円(税込)



元気なカラダづくりのための 毎日体操!



動画を
見ることが
できます!

●今回のテーマ「体側を動かそう!」

今回、意識して動かしたいのは「体側」、脇下から腰の横・お尻の筋肉です。それらの筋肉は、日常生活ではあまり意識することがありませんが、姿勢や動きの安定に関連するとても大切な筋肉が多く含まれています。動かさないと硬くなってしまい、姿勢のゆがみにつながります。

- ① 少し足を開き背骨を真っ直ぐにして腕を曲げる背中をそらさない、丸くならないように注意



※イスに座って行いますが、ふらつきそうな人は、背もたれがあるイスや壁の前で行ってみましょう。

- ② 左の体側を伸ばす(右側へ曲げる)この時、体を前に倒さないように注意



体側を伸ばす側、左の腕を伸ばし、その重みも利用しながら、右の耳から倒れるイメージで、右ひじを腰に近づけ、左の脇(体側)を伸ばします。

- ③ 右の体側を伸ばす(左側へ曲げる)



体側を伸ばす側、右の腕を伸ばし、その重みも利用しながら、左の耳から倒れるイメージで、左ひじを腰に近づけ、右の脇(体側)を伸ばします。
※肩が痛い方は両腕を曲げてOK!



息を吐きながら伸ばしましょう。

今回の先生
株式会社ライコ 社長
ライフコーディネーター
西村 拓巨 氏



正しい体制 間違った体制
体を前に倒さないように注意

●本誌に掲載している情報は、2018年9月25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