

あおぞら AOZORA

12月号

2018
【隔月紙】

VOL.224

福岡大学の学生皆さん
ようこそ
堤団地へ！

Close Up!

堤団地

福岡市城南区堤団地

つながることで思いやりが生まれる
共住プロジェクトがつくる新しい交流

毎月第3土曜日、朝10時からシニア向けに開催されている「にこにこサロン」。

11月17日(土)は、堤団地に住んでいる日本人学生と留学生、そしてにこにこサロンの皆さんが顔合わせ会を行いました。福岡大学人文学部の日本人学生と留学生が、ここ堤団地で共同生活を送る事業が始まって3年目。フランス、ドイツ、中国、韓国などから来た留学生が半年から1年、ここを拠点に日本のさまざまなことを学びます。日本人学生と留学生のルームシェアは、日本人学生にとっては「日本にいながら語学体験」ができ、留学生にとっては「リアルな日本の生活体験」ができるなど、互いにとって貴重な文化体験の場となっています。



学生の故郷の写真などを見せながら自己紹介



交流会で地図を使った地域の紹介

交流会では、留学生が覚えたての日本語で「福岡はとってもいい街。わたしの日本語は下手ですが」と話せば、シニアの方から「上手よ!」と拍手があがるなど、終始和やかな雰囲気でした。福岡大学から堤団地までの地図が用意され、学生からは好きなお店の紹介、シニアの方からはおすすめ紅葉スポットの紹介があるなど活発な情報交換の場に。ドイツ人留学生カロリンさんが「皆さんとてもオープン。知り合いになれてよかった」と話すと、シニアの参加者からは「慣れない生活で不便だと思うので地域のことを教える手伝いができれば」という声があがっていました。石橋会長は「学生たちが団地に溶け込むきっかけにつながれば」と話していました。

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

家賃や駐車場利用料金等のお支払期日が月末のお客様へ
コンセント・プラグの取扱いについて
住戸内安全手摺設置について

P4

集会所が
憩いの場へ

～団地内活動紹介～

各団地集会所では、自治会やUR主催のイベントや、サークルなどが行われています。友達作りや、ご近所の顔合わせをする機会にも活用されています。

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
年末・年始 もしもの時の
緊急連絡先
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

～団地内活動紹介～

集会所が憩いの場へ

福岡市
城南区
エリア

宝台団地

認知症を知り、共に考えよう！
「第2回 おにぎりプロジェクト」で温かい交流が生まれる

10月21日(日)団地集会所で「第2回 おにぎりプロジェクト」が開催されました。このプロジェクトは、福岡大学の地域活性支援塾、地域の方、URとの勉強会から生まれた取り組みです。

前半は認知症サポートの講座と介護士によるお話。近隣のグループホーム「ひいの郷」からプロの介護士の方をお招きして、認知症と加齢による物忘れの違い、認知症の方への関わり方を学びました。認知症の方にとって心に残るのは「あなたが何を言ったか」でなく、「どんな風に話したか、話を聞いてくれているか」。いつ自分が当事者になるかもしれない、また家族や友達が認知症になるかもしれない。身近な問題に参加者は強い関心を寄せられていました。「自分自身に不安があり聞きたかったことが聞けてよかった」という声もあがっていました。

またこの日は、認知症の方やその家族、支援者、一般の方が少しづつリレーをしながらひとつのタスキをつないでいく全国プロジェクト「RUN伴+」と、桶井川を歩きながら清掃活動を行う「桶井川さんぽ」のイベントの最終ゴールが宝台団地となっている日でもありました。最後は皆さん一緒ににおにぎりをほおばり、温かい交流が生まれていました。



北九州市
小倉南区
エリア

志徳団地

集まり、一緒に学ぶことが元気のみなもと
毎月楽しみな「志徳団地 十八の会」

毎月第1・3木曜日の月2回、10時から15時まで開催されているシニアサロン「志徳団地 十八の会」。11月15日(木)は「チョコレートの世界へようこそ」というテーマで、(株)明治の三上さんをお招きして、チョコレートの原料であるカカオについて楽しく学びました。参加したのは、65歳から90歳までの32名。カカオはどうやって作られているのか、そもそもカカオとは何なのか。身近な食品に皆さん興味津々。2種類のチョコレートのテイスティングを最後に行い、あっという間の90分間でした。参加者からは「チョコレート工程の大変さを知ったので、もっと大切に食べたい」という声があがっていました。

またこの日は、今月89歳の誕生日を迎えた女性メンバーにバースデイソングを歌い、お祝いする場面も。土井会長は「こうやって集まるのが何より大切。学ぶことが何よりも脳への刺激になり長生きにつながります。そのきっかけ作りにしてください」と話されていました。



福岡市
早良区
エリア

アーベインルネス曙

年長から小学6年生まで
そろばん教室で学ぶ計算力・記憶力・集中力

毎週火・木曜日16時から18時頃まで行われている佐々木珠算暗算教室。佐々木先生がこのそろばん教室を開いてから、今年でも7年。現在は、年長から小学6年生までの総勢25名が通い、兄弟・姉妹で通っている子も多いそうです。「やさしい先生」と評判の佐々木先生は、解けなかった生徒には「よし、一緒にやってみよう」と一緒にそろばんを弾いてみせます。リズムカルなパチパチという音が響き渡るそろばん教室。採点待ちの上級生が下級生の採点のお手伝いをするのも。「全部合っているよ」というと「やったー」という元気な声が聞こえていました。

今年習い始めた生徒は「まだそろばんを上手に弾くことができないので、お姉さんたちみたいにあんな風にかっこよく弾けるようになりたい」と目を輝かせ、もうすぐ習い始めて一年になる生徒は「おじいちゃんが持っているそろばん検定一級を超えたいです!」と意欲を見せていました。計算力、集中力、記憶力が身に付くそろばん、あなたも始めてみませんか？



福岡市
早良区
エリア

シーサイドももちセンターステージ

アロマの香りとヒーリングミュージックで心地よい時間を
カラダとココロを解放するヨガ教室

昨年の12月から「リラックスヨガ」教室がスタート。月に3回、木曜日の10時30分から1時間、集会所にて開催されています。先生は「アーベイン姫の浜マリナステージ」でも教室を行っているYuri先生。新たに「シーサイドももちセンターステージ」で教室が始まりました。照明を落とし、アロマの香りとヒーリングミュージックが流れる教室は、いつもの集会所とは違ったオシャレな雰囲気。呼吸を整え、普段使わない体の筋肉を動かし、縮まりがちな体を伸ばすと、汗が少しずつにじんできます。「冬場の肩こりがひどかったけどヨガを始めてから楽になった」「教室がないときは肩がこっちゃう。効果があるってことですね」と生徒の皆さんはヨガに夢中。教室が終わった後も先生に質問するなど、ヨガへの意識が高い方が多かったです。

ヨガの時間は自分の身体・呼吸・心と向き合う貴重な時間。500円で1回体験ができます。女性の方限定。あなたもヨガ教室に参加して自分の体と向き合ってみませんか？



＊お出かけ情報

キャナルシティ劇場 12月23日(日・祝)～2019年1月6日(日)

劇団四季「恋におちたシェイクスピア」

名作「ロミオとジュリエット」の誕生に、若き日のシェイクスピアの許されぬ恋が関わっていたとしたら...。若き劇作家の恋物語を中心にフィクションと事実が巧妙に織りなすストーリー。芝居は、人生は、こんなにも素晴らしい。劇団創立65周年、ロマンあふれる劇団四季の新作です。

住所／福岡市博多区住吉1-2-1
TEL／092-292-1160(劇団四季 福岡オフィス)
時間／公演日程により異なる
休演日／12月25日(火)と12月31日(月)
料金／一般S席9720円、A席7560円、B席5400円、C席3240円



撮影：阿部幸仁

福岡県立美術館 12月18日(火)～2019年2月5日(火)

国立国際美術館コレクション展「美術のみかた 自由自在」

国内外の優れた現代美術展の開催。そして積極的な現代美術の収集活動をおこなう国立国際美術館(大阪)の所蔵品の数々が福岡県立美術館にやってきます。本展では、「美術を見ること」をテーマに、セザンヌ、ピカソといった西洋近代の名品から、デュシャン、ウォーホル、草間彌生、リビター、奈良美智などの代表的な現代美術作品約55点を展覧します。

住所／福岡市中央区天神5-2-1 TEL／092-715-3551
時間／10時～18時(入館は17時30分まで)
休館日／月曜(ただし、祝日の場合は翌日)、年末年始(12月28日(金)～1月4日(金))※2月4日(月)は特別開館
料金／一般700円、高大生500円、小中学生300円



菊池茂久(ルーレット)1963年頃、国立国際美術館蔵 撮影：福永一夫

出光美術館(門司) 2019年1月11日(金)～3月24日(日)

楽茶碗と京の華

わび茶が始まった桃山時代、京都で生まれた楽茶碗。土味を生かした手づくねのうつわは、茶人たちの魅了が続けてきました。楽家代々の名品とともに、京の茶陶、書画をあわせて展示します。



赤楽茶碗 銘 備正 長次郎 桃山時代

福岡アジア美術館 開催中～2019年1月20日(日)

闇に刻む光 アジアの木版画運動1930s-2010s

木版画は簡単な材料と技術で複製できるので、独立運動、民主化運動、労働運動、環境運動など、アジア各地の政治・社会運動のなかではしばしば制作されました。自分の感情をえぐり出し、遠隔地の人々との連帯を求めた「メディア」として、木版画はアジアの近代化に重要な役割を果たしたのです。本展は、木版画と版画を描いた印刷物など、あわせて400点を紹介します。

住所／福岡市博多区下川端町3-1リバーラインセンタービル7F
TEL／092-263-1100 時間／10時～20時(入場は19時30分まで)
休館日／水曜 ※水曜が休日の場合は翌日、年末年始(12月26日～1月1日)
観覧料／一般1000円、高大生700円、中学生以下無料



JR九州ホール 12月19日(水)～2019年1月19日(土)

ピクサー・ザ・フレンドシップ～仲間といっしょに冒険の世界へ～

20年以上にわたって、本物の友情や家族との絆を描いてきたピクサー・アニメーション・スタジオの全面協力のもと、ディテールまで徹底的につくりこまれた体験型のイベント「ピクサー・ザ・フレンドシップ～仲間といっしょに冒険の世界へ～」を開催。ディズニー・ピクサーの映画の世界観を楽しみながら写真を撮り、楽しめるイベントです。

住所／福岡市博多区博多駅前中央街1-1 JR博多シティ9階 JR九州ホール
TEL／070-5022-9570(平日10:00～17:00)
時間／月～木曜：10時～19時 金・土曜 祝日：10時～20時(入館は各30分前まで)
(ただし、12月30日・31日・1月1日・1月19日は17時30分に閉館) 休館日／なし
料金／一般(中学生以上)1200円、小学生以下～3歳まで600円、2歳以下無料 ※小学生以下保護者同伴



©Disney/Pixar

福岡タワー 開催中～2019年2月14日(木)

もち☆ブルーライトイルミネーション2018

福岡タワーでは、12月25日(火)まで、108メートルの巨大ツリーをメインとした巨大なクリスマスツリーに大変身！イベント最終日まで、周辺の樹木もブルーのイルミネーションが装飾され、幻想的な夜を演出してくれます。元旦には、迎春イベントが開催され、初日の出をタワーから見ることもできます。

住所／福岡市早良区百道浜2-3-26 TEL／092-823-0234
時間／9時30分～22時(入場は21時30分まで) 点灯は17時(12月25日(火)は24時まで)
休館日／館内リニューアルのため1月4日(金)～1月31日(木)まで休館。休館中もイルミネーションは点灯
料金／福岡タワー内入場の場合は、大人800円、小中学生500円、幼児(4歳以上)200円、シルバー(65歳以上)500円 ※年齢を証明できるものをご呈示ください。



北九州イノベーションギャラリー 開催中～2019年1月14日(月・祝)

光のふしぎ展2

日本各地で人気のデジタル体験イベント「光のふしぎ展」の第二弾を開催。人の動きに応じて、さまざまな色の光が生み出されたり、光が波のように広がっていく不思議な遊びを7種類用意します。多目的スペースでは、光のふしぎにちなみ、地元北九州で創作活動続ける万華鏡作家・林和子氏の珍しい「万華鏡」作品を展示します。

住所／北九州市八幡東区東田2-2-11 TEL／093-663-5411
時間／平日：9時～19時、土日祝日：10時～17時(最終入場は各30分前まで)
休館日／月曜 ※月曜祝日の場合は翌日休館、年末年始(12月29日(土)～1月3日(木))
料金／大人300円、小中学生100円、未就学児無料



光の波紋 作家：森脇裕之
© Hiroyuki MORIWAKI

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

北九州住まいセンターはJR小倉駅北側に

平成31年2月12日(火)に移転

※差し込みチラシをご確認ください

(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

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。

ガス漏れ等に関すること

団地名	連絡先	
福岡市・大野城市・春日市に所在する団地	最寄りの西部ガス(株)支店・営業所	電話番号は検針票か領収書をご覧ください
北九州市に所在する団地	西部ガス(株)お客様サービスセンター	(093)622-0266
日の里・日の里一丁目・花鶴丘	西部ガスエネルギー(株)福岡北支店	(0940)42-2106
梅ノ木	高松ガス(株)緊急保安センター	(093)201-1094
下関市に所在する団地	山口合同ガス(株)下関支店	(083)223-2111
周陽二丁目	山口合同ガス(株)徳山支店	(0834)28-6000
鹿児島市内に所在する団地	日本ガス(株)	(099)250-5127
熊本市内に所在する団地	西部ガス(株)熊本支社	(096)370-8600
西諫早	九州ガス(株)	(0957)22-3320

断水・漏水・排水管の詰まり等に関すること

団地名	連絡先	
福岡市・大野城市・春日市・宗像市・古賀市・北九州市・下関市・周南市・水巻町に所在する団地	日本総合住生活(株)福岡地区緊急事故受付センター	(092)861-2525
鹿児島市内に所在する団地	(株)東急コミュニティー鹿児島支店	(099)250-1778
熊本市内に所在する団地	UR熊本センター	(096)322-5000
西諫早	長崎県住宅供給公社諫早事務所	(090)8295-1222

エレベーターの故障等に関すること

各団地に設置しているエレベーター会社の連絡先(各エレベーターに表示してあります)

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(土)～1月3日(木)まで休ませていただきます。この期間中に緊急事故等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お問い合わせはご遠慮ください。

年末年始休業日

12月29日(土)～1月3日(木)

福岡住まいセンター
北九州住まいセンター
(株)東急コミュニティー 鹿児島支店
UR熊本センター
長崎県住宅供給公社(諫早事務所)

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

「株主優待」って何?

TV番組で自転車に乗って登場し一躍有名になった将棋士であり株主優待投資家をご存じの方は少なくないでしょう。今回は個人投資家が目置いている「株主優待」について学んでみましょう。



「株主優待」って何?

企業の株主(株を持っている人・投資している人)に対して提供する、自社で使える優待券やQUOカード、金券、食べ物やカタログなどのプレゼントのこと。

たとえば・・・(平成30年11月26日現在)株主優待の内容は、創業●年の「記念優待」が増えたほか、長期保有株主の優待にも力を入れているよう。ここでは、分かりやすい事例を紹介いたします。

●サニーサイドアップ

対象株主 6月30日に1単元(100株)以上を所有している人
内容 レストラン「bills」の限定メニューから2品とソフトドリンク2杯を無償で提供
最低取得額 100,804円 ※変動します

●H・I・S

対象株主 毎年4月及び10月末日、100株以上所有している人
内容 100株以上の場合、旅行優待券2,000円分相当がもらえる。その他、ハウステンボス入場券5名分500円割引など
最低取得額 378,694円 ※変動します

■はじめの心得

- 証券会社の口座が必要
- 株主優待はその企業の「権利確定日」に、所定の株数を保有している株主に対して贈呈されます
- 「株主優待制度」は企業の任意で実施しているものです。「株主優待」情報は、適時開示情報ではないため、開示の内容や方法、迅速性などに問題がある、または、開示が行われていないなどの事例も見受けられます
- ※記載内容は(2018年11月26日)の状況によるものであり、優待が貰える条件に関しては株式購入時に確認する必要があります。十分に情報収集をしてください。

企業のホームページなどを必ずチェックしておくといいですね。

※本記事は、株式投資および株主優待一般に関する情報の提供を目的として作成したものであり、特定の株主優待への勧誘を目的としたものではありません。また、将来の結果を保証するものでもございません。

(※)大和インバスター・リレーションズ発表



自社の株を買ってくれて、ありがとうございます!

暮らしの知恵子さん

窓ガラスをピカピカにすれば家の中が明るくなる! 年末に向けての窓掃除

師走に入ると、お正月までカウントダウン。特に窓ガラスはきれいにして、外の景色を見ながらお正月を過ごしたいものです。窓掃除には専用のクリーナーを買ってこなくちゃと思いますが、だいたいい家にあるもので済んでしまうので、お金をかけなくても大丈夫です。

掃除は曇りの日がおススメ!

晴れていた方が汚れがよく見えるような気がしますが、実は太陽の光でキラキラし、汚れが見えなくなってしまいます。曇りの日であればキラキラしない分、汚れがよく見え、曇りの日、特に雨上がりがあれば、湿気によって汚れがゆるむという利点もありますから、曇りの日を狙って窓掃除をしましょう。



みかんの皮でキッチンの窓掃除

油っぽい汚れが付着しているキッチンの窓。ここを、みかんの皮の外側でこすると、柑橘系の成分が油っぽい汚れを落としてくれます。みかんのにおいが気になる方は、換気扇を使いながらやってみましょう。



「ストッキングたわし」で窓磨き

いきなり窓ガラスを濡らして拭くのはご法度。乾いた状態でホコリを取り除くことが大切です。ホコリは湿気を含むと貼り付きやすく、窓に貼り付いて定着すると、そこにダニが寄ってきたり、カビが生えたりしますからね。

古いストッキングのつま先20cmをカット。その中に残りを詰めて口を結べば出来上がり。これで窓をなで拭きしていくと、ストッキングが静電気を起こし、ホコリを吸着してくれます。

ホコリを落としたりは洗拭き。その際、用意するのは食器用洗剤と雑巾、バケツ、スqueezyだけ。スqueezyとは洗拭きしたあとの汚水を回収するT字型の水切り道具。100円均一などでも手に入ります。

まずバケツに水をためて、食器用洗剤をごく少量入れて掃除溶液を作ります。バケツの水をかき回して、ほんの少し泡立つ程度が適量。

溶液に雑巾を浸し、滴らない程度にゆるく絞って、円を描くように窓を拭きまわす。

洗拭きが完了したら、乾かないうちにすかさずスqueezyで窓の水分を切りまわす。

左右にコの字を描きながら、上から下に進みましょう。



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、前もって各団地の掲示板などをご確認ください。

長住団地

ふれあいサロン 1/27(日)12:00～14:00
楽しいイベントと手作りの食事
開催場所/団地集会所
参加対象者/75歳以上の自治会員

子ども勉強広場 1/11・25・2/8・22(金)17:00～21:00
子どもの居場所(自習と遊び)と手作り食の提供
開催場所/団地集会所 参加対象者/小・中学生

原団地

原団地「防災の日」 2/23(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

宝島団地

餅つき大会 1/27(日)9:00～14:00
自治会主催の餅つき
開催場所/集会所・前 参加対象者/なし

アーベインルネス友里

新春のつどい&ぜんざい会 1/13(日)11:00～13:00(予定)
新年あいさつ、ぜんざいとお酒、ゲームも含め交流
開催場所/3号棟北側集会所 参加対象者/居住者全員

アーベインルネス別府

どんと焼き 1/14(月・祝)10:00～12:00
しめ縄を燃やす、来た住人の方にフタ汁を振る舞う
開催場所/団地グラウンド 参加対象者/全員

アーベインルネス梅光園

新年のつどい 開催日時は未定
食会
開催場所/8棟集会所 参加対象者/団地 参加希望者

新下関団地

もちつき大会 1/27(日)10:00～13:00
自治会員の親睦を図る目的でもちつき、ぜんざい
開催場所/団地中庭・集会所 参加対象者/全自治会員

梅ノ木団地東地区

梅ノ木カフェ 2/21(木)12:00～15:30
食事会(パーティ方式)
開催場所/UR集会所2階 参加対象者/居住者全員

下大利団地

風作り、風上げ大会 1/13(日)10:00～
風を作って風上げをする
開催場所/(公民館/下大利小学校グラウンド)
参加対象者/団地居住者

ひな祭り

2/23(土)10:00～
折紙でひな形を作る
開催場所/公民館 参加対象者/団地居住者

堤団地

にこにこサロン 1/19・2/16(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

1/19(土)お正月お楽しみ会
くじ引きをしたり、カルタやすごろく、年回のお楽しみです
2/16(土)レクリエーション(詳細は未定)
体を使ってペットボトルボールリングをしたり、体を動かすレクを思案中です

志徳団地

志徳団地ふれあいサロン「十八の会」 1/17・2/7・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

1/17(木)新年に向かって心も体もリフレッシュに遊ぶ
2/7(木)口は命なり あなたの歯は頑張っていますが
2/21(木)人権映画から学ぶ「心の健康診断」

ふれあいバザー 1/8(火)10:00～12:00
不要品・バザー、食べ物・バザー、ふれあい喫茶、健康チェック、リンパマッサージなど
開催場所/集会所 参加対象者/どなたでも

豆まき 2/4(月)16:30頃
節分なので豆やあめ、チョコレートなどをまく
開催場所/集会所前 参加対象者/団地居住者

映画会 1/24・2/14・2/28(木)13:30～
1/24(木)「北の桜守」上映会(予定)
2/14(木)「家族はつらいよ3」上映会(予定)
2/28(木)「種まく旅人3」上映会(予定)
開催場所/集会所 参加対象者/どなたでも

アーベインルネス貝塚
もちつき大会 1/13(日)9:30～
もちつき 赤ちゃんの餅つき
開催場所/中央広場 参加対象者/入居者全体

団地敷地内無断駐車について

例年、年末年始には住民の方以外の団地付近の無断駐車が目立ちます。公道の無断駐車は、車の陰から飛び出した子どもとの接触事故などの原因になるだけでなく、パトカーや消防車、救急車など緊急車両の速やかな行動の妨げになる可能性があります。年末年始の来客の方には、最寄りの時間貸し駐車場にお停めいただいたり、公共交通機関をご利用いただくようお願いいたします。マナーを守って、誰もが暮らしやすい団地にしましょう!



戸締りも忘れずに!

年末年始は、家を留守にする機会が増えます。カギのかけ忘れやカギをかけずに、ちょっとした外出(ゴミ出しなど)、就寝するのは危険です。

また、帰省など数日留守にする際は、新聞・郵便物を貯まる状態にせずに、窓・扉の戸締まり確認、カーテンを閉め、室内が見えないようにするなど気をつけてお過ごしください。

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!

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	30	24	31	25	26	27

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12月25日(火)引き落としとなりますので12月21日(金)までに
・支払期日が末日の方は 1月 4日(金)引き落としとなりますので12月28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事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。

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

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

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/2019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。

時短レシピ&栄養アドバイス

博多かつお菜のチャンプルー



栄養
ワンポイント

博多かつお菜は、独特の風味があり旨味の強い緑黄色野菜。骨の形成に役立つカルシウムや皮膚の粘膜を健康に保つβカロテンが豊富です。

材料/2人分

・博多かつお菜……3枚
・豚肉……80g
・ニンジン……1/4本
・ニンニク……1片
・卵……1個
・だし醤油(または醤油)大さじ1
・塩……少々
・ごま油……適量

作り方

- ① 博多かつお菜は芯と葉に分け、食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉はひと口大にして塩を振り、ニンジンは短冊切り、ニンニクはすりおろしにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、溶き卵を入れて箸で大きくかき混ぜて一度取り出す。ごま油を足して豚肉・ニンジンを炒め、ニンニク、かつお菜の芯、葉の順で炒め合わせる。
- ④ 卵を戻し入れ、だし醤油・塩で味を調え、最後にごま油を加えて香りをつけて出来上がり。

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



タンドリーチキン

栄養
ワンポイント

鶏手羽肉にはコラーゲンが豊富に含まれています。コラーゲンは細胞と細胞の潤滑油の役割があり、美容効果が期待できます。

材料/2人分

・鶏手羽元……6本
・グリル野菜……適量※
・レモン……適量
・ハーブ……適量
・おろしニンニク……一片分
・おろし生姜……一片分
・プレーンヨーグルト……大さじ3
A カレー粉……大さじ1
・トマトケチャップ……大さじ1
・塩……小さじ1/2
・胡椒……少々

作り方

- ① 鶏手羽元は皮目を包丁の先で刺し、混ぜ合わせたAを鶏肉に揉み込み、1時間ほどおく。
- ② 両面焼きグリル(オープンまたはトースター)に①を並べ、15分ほど焼き、両面に、こんがり焼き色をつける。※火加減はグリルやオープン、トースターで調整してください。
- ③ 器に②、グリル野菜、レモン、ハーブを盛り付けて出来上がり。

※グリル野菜はナスやパプリカなどお好みで焼いて添えましょう。

団地内NEWS



梅ノ木団地で団地居住者と九州女子大学生による集会所のDIYイベントを開催しました!

11月17日(土)、遠賀郡水巻町にある梅ノ木団地において、学生と居住者で考え、実際に集会所を改修するDIYイベントが開催されました。

このイベントは、九州女子大学とUR都市機構が連携して集会所改修を企画し、団地居住者と合同のワークショップを計3回開催した結果、集会所利用者の思いを反映した改修プランを完成させました。

DIYイベントでは、参加者の皆さんと実際に壁の色を塗装用のローラーや刷毛を片手に、学生に使い方を教わりながら和気あいあいと楽しそうに作業に取り組まれていました。



作業をする団地居住者



作業後に全員で集合写真を撮影

おすすめCINEMA



©2019 映画「七つの会議」製作委員会

『七つの会議』

都内にある中堅メーカー・東京建電。営業一課の万年係長・八角民生(野村萬斎)はどこの会社にもいる、ぐうたら社員。トップセールスマンである課長の坂戸(片岡愛之助)からはその怠情ぶりを叱責されるが、ノルマは最低限しか果たさず、営業会議では傍聴しているのみ。ある日突然、社内で起こったバワハラ騒動。訴えた当事者は八角だった。原作は池井戸潤、監督は福澤克雄。働くことの正義とは? 守るべき信念とは? 2019年2月1日(金)より全国ロードショー。

『仮面ライダー平成ジェネレーションズ FOREVER』

平成仮面ライダー20作記念となる今作のキャッチコピーは「時代が終わる。すべてがはじまる。」仮面ライダークウガ(2000年)から、仮面ライダージオウ(2018年)まで、平成を生きた英雄たちが今、動き出す。歴代の平成仮面ライダーがスクリーンに集結し、今まで誰も見たことのない戦いがはじまる。君の仮面ライダーは誰だ。12月22日(土)から全国ロードショー。

©「ジオウ&ビルド」製作委員会 ©石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映



12.22! ROADSHOW 今秋、最先着先着開始!

おすすめBOOK



『あるかしら書店』

ある町のはずれにある一軒の書店。その書店は、知る人ぞ知る「なんでもある」書店。その店のしぐい店主が、お客様の「ありますか?」の質問に、必ず「ありますよ」と本を差し出してくれるという。今日もあるかしら書店には、いろいろな理由で本を探しにお客さんがやってきます。絵本作家ヨシタケシンスケの豊かな想像力が詰まった一冊。著:ヨシタケ シンスケ ポプラ社 1,296円(税込)



『からめけ落語用語事典 一落語の「なぜ?」がたちまち分かる』

「あの噺に出てくる、あれって何?」「落語ならではの言い方がよく分からない」など、初心者には難しい落語の疑問を解決してくれる嬉しい事典。わかりにくい用語にはイラストを掲載し、寄席用語は別立てで解説。掲載用語は約2000語。演目名からも用語を調べられる索引がつき、落語ファン必携の指南書。著:本田 久作 バイ インターナショナル 1,620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「背骨を安定させよう!」

今回、意識して動かしたいのは「背骨」。日常生活には背骨を安定させる動きが少ないため、下記のような運動を意識して行なうことで姿勢が安定し、腰への負担などが軽くなります。ポイントは背骨を1本の棒と思って実施することです。

① 運動の強さ★(基本の運動)

背骨を真っすぐ1つの棒のように伸ばします。

この姿勢から背骨の姿勢を崩さずに、腰を起点にして上体をゆっくり前に曲げます。目線は遠くを見ましょう。胸が腿についたらゆっくり上体を元に戻しましょう。

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



② 運動の強さ★★

頭の後ろで手を組み①と同じ運動を行います。



③ 運動の強さ★★★

天井に手を伸ばした姿勢で①と同じ運動を行います。



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

①～③は
それぞれ
10回～15回
を2～3セット
行います。

●本誌に掲載している情報は、2018年11月27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