

あおぞら AOZORA

2月号

2019
【隔月紙】

VOL.225

UR都市機構と
大学連携の活動
今回也大盛況！

Close Up!

室住団地

福岡市早良区室住団地

将来の保育者が子どもたちに贈る
笑いと涙のオペレッタ劇「美女と野獣」

有住校区自治協議会協力のもと、将来保育者を目指す中村学園大学短期大学部・幼児保育学科・永渕ゼミの学生26名が、卒業の集大成として「オペレッタ劇 美女と野獣」の発表会を昨年12月22日、有住公民館にて開催しました。当日は室住団地の子どもたちと保護者あわせて100名以上が参加。たくさんの歌とダンス、また小さなお子さんも飽きないようにと流行のお笑いネタを盛り込んだ、笑いあり感動ありの1時間のステージ。「子どもたちが一緒に楽しめる」をテーマに、学生が台本やダンスを考案したそうです。ゼミ代表からは「実習があるとき以外、一年かけてコツコツと準備をしてきた。一人ひとりの意見を大切に



学生が自ら企画・運営を行う地域交流事業を大学が支援する制度「Nプロジェクト」

まとめて作り上げることは大変だったが、26名全員が前向きな意見を出し合うことでここまで来れた。春からの職場でも生かしていきたい」と自信に満ちた目で語り、ゼミを率いてきた永渕先生は「地域のなかで自分たちもお世話になり生きている。恩返しの気持ちで公演させていただき、今年で3年目。4月から保育者になる学生には、人間関係力が大切と思い、劇を作り上げる過程で、人とぶつかったり困難を乗り越えたりすることを、オペレッタを通して、学び体験しています」と熱く話してくださいました。劇が終わった後は、衣装のドレスに興味をもって話しかける子どもたちも見られ、温かい交流が生まれていました。

Contents

P2 UR賃貸住宅の
修繕負担区分の見直しについて
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
火事にご注意ください(お知らせとお願い)

P3 住まいセンターの営業時間が変わります
家賃改定特別措置の平成31年度
更新申請手続きはお済みですか？
「2018 共同花壇コンクール」を開催 など

P4 ～つながって・広がって・
笑顔あふれる～

団地内の
活動紹介

特集

各団地では、自治会やイベントや、
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。
ぜひ、一度覗いてみませんか？

P5 お出かけ情報

さまざまなイベントに
出かけよう



P6 住まいセンターだより
団地生活のQ&A
退去手続き編
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
団地生活のエピソード

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

UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて

UR賃貸住宅においてお客様の居住中に修繕が必要になった場合に、その修繕を誰が負担するのか(修繕負担区分)については契約時にお渡しした「修理細目通知書」によって定められています。

この「修理細目通知書」については、これまでも必要に応じて見直しを行ってきたところですが、民法改正・国土交通省の賃貸住宅標準契約書の改定を契機に、賃貸住宅市場における修繕負担区分の状況について調査を行った結果等を踏まえて、今般、従来お客様のご負担としていた項目を大幅に削減し、11項目とする見直しを行いました。つきましては、その見直しの内容について、以下のとおりお知らせします。

1 見直し適用日 平成31年1月31日(木)

※同日よりも前に契約手続をされた方については、今般、お客様負担から機構負担に見直した修繕項目のうち、損耗の著しい「畳床」、「ふすま建具(縁・骨)」、「クロス」に関する修繕のお申出を一齐にいただいても対応が困難なことが予想されることから、機構側の施工体制等が整い次第、継続居住期間が50年を超える方から順次個別にご案内し、ご案内を受けられた方からのお申出内容に応じて対応等を致します。

2 引き続きお客様の負担として残る11項目(負担区分見直し後)

項 目	引き続きお客様の負担として残るもの	備 考
①障子紙	張替え	
②ふすま紙	張替え	
③畳表	取替え又は裏返し	
④畳縁	取替え	
⑤備品	タオル掛け、ペーパーホルダー、帽子掛け、カーテンランナーの取替え	カーテンレールは機構負担
⑥蛇口のパッキン・コマ	取替え	シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く
⑦風呂場等のゴム栓・鎖	取替え(洗面器、掃除用流し等を含む)	
⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け	取替え(浴室の目皿を含む)	
⑨グリラ皿及び焼網	取替え	
⑩電球・蛍光灯	取替え(LED電球、点灯管等を含む)	機構が設置した照明器具本体は除く
⑪その他軽微な修繕	電池、網戸の網、各種エアフィルター、スイッチひも等の取替え	

●上表のお客様の負担で行っていただく修繕項目以外の修繕等については、お客様からの申出により機構側でその原因や状況を調査し、負担区分・内容を特定した上で修繕等を行うことになります。なお、お住まいの方の故意・過失、または、善管注意義務違反によって生じた汚破損や住宅の使用に支障がない範囲の汚損・破損・変色等については、お客様の負担で修繕していただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。また、お客様において設置等をした設備・機器に係る修繕や、住宅を使用するにあたっての日常的な手入れ(簡単な手入れ、ビス・ネジ締め、油差し、清掃等)はお客様負担となります。

●修繕等の実施に際し、機構側では家具・家財の移動を行いませんのであらかじめご了承ください。

●修繕等にお時間をいただく場合がありますのであらかじめご了承ください。

※このお知らせはお客様の居住中の修繕負担区分に関するお知らせです。退去時の原状回復費用の負担区分の取扱いに関するものではありません(退去時の原状回復費用の取扱いに変更はありません)。

※ご不明な点は、お住まいの団地を管理している管理サービス事務所または住まいセンター等までお問い合わせください。

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

～平成31年3月の口座振替日のお知らせ～

《重要なお知らせ》

平成31年3月は口座振替日が前倒しされ、**3月29日(金)**に口座振替が行われます。家賃や駐車場利用料金等のお支払期日が月末のお客様はご注意ください。

3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)	4月1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	

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にか確認しましょう。
- ・ガスコンロの前を離れる時は、必ず火を消しましょう。



火災のとき

1 通報

- ・119番通報(住所、燃えているもの、けが人の有無、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す、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(壁の火は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隔て板の近辺には、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等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。

住まいセンターの営業時間が変わります

平成31年4月1日から住まいセンターの営業時間が月曜日～土曜日の9:30～17:30(北海道住まいセンターは9:15～17:15)に変わります。(休業日/日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで)

今後とも、お客様にご満足いただけますようサービスの向上に努めてまいりますので、ご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

家賃改定特別措置の平成31年度更新申請手続きはお済みですか？

～平成30年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方々を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

平成30年度に特別措置の適用を受けている方には、平成31年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受け付けておりますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、平成31年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、案内と申請書を送付させていただきます(平成31年3月中旬ごろ)ので、もうしばらくお待ちください。

家賃改定特別措置の平成31年度更新申請手続きについて ※この措置は建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。	
対 象 者	平成30年度に特別措置の適用を受けている方 ※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。
受 付 期 間	●高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方/平成31年2月28日(木)まで ●生活保護世帯の方/平成31年3月29日(金)まで
受 付 場 所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等
提 出 書 類	・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの) ・必要書類(住民票、住民税課税証明書等) ※詳細はお手元の案内をご覧ください。
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等

UR URコミュニティ

「2018 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。今年は44(評価部門:31、紹介部門:13)の団体から応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。本コンクールは今年で4回目となりますが、今年度から新たに「紹介部門」を設置し、皆様の共同花壇での活動をご紹介しました。今回は、「評価部門」の審査結果及び応募いただいた作品、並びに表彰の様子の一部をご紹介します

【審査結果】()内は管轄住まいセンター名です。

優秀作品賞	藤の台(南多摩)	: 藤の台花の会
	西新小岩リバーハイツ(城北)	: 文化福祉部
	豊四季台・コンフォール柏豊四季台(千葉北)	: 四季の会
奨励賞	プラザシティ新所沢けやき通り第二(西埼玉)	: 団地自治会
	武庫川(阪神)	: アドプトいきいきクラブ
特別作品賞	花畑(城北)	: いこいの会
	千葉ニュータウン清水口(千葉北)	: 花の和
	千鳥橋(阪神)	: 千鳥橋花壇同好会

【応募作品及び表彰式の写真】一部

優秀作品賞



西新小岩リバーハイツ 文化福祉部

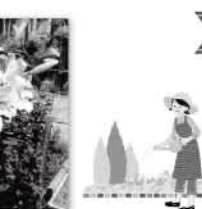
奨励賞



プラザシティ新所沢けやき通り第二 団地自治会



豊四季台・コンフォール豊四季台 四季の会



特別作品賞



花畑 いこいの会



藤の台 藤の台花の会



千葉ニュータウン清水口 花の和

千鳥橋 千鳥橋花壇同好会

2018 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。今年は44(評価部門:31、紹介部門:13)の団体から応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。本コンクールは今年で4回目となりますが、今年度から新たに「紹介部門」を設置し、皆様の共同花壇での活動をご紹介しました。今回は、「評価部門」の審査結果及び応募いただいた作品、並びに表彰の様子の一部をご紹介します

応募受付期間 平成30年6月1日(金)から平成30年8月31日(金)

審査員 浅野 房世(東京農業大学農学部教授)
[敬称略] 池邊 このみ(千葉大学大学院園芸学研究科教授)
鈴木 路子(日本家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー)

高齢者等の方が ご利用できる 相談窓口

【問合せ先】最寄りの住まいセンターにお問合せください。

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

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。

知っていますか？ 見守りサービス

住宅内に設置する安否センサーから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。

料金 月額900円(税抜)
※初期費用・電池交換代が別途必要です。
※詳細は、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

～つながって・広がって・笑顔あふれる～

団地内の活動紹介

各団地では、自治会やイベントや、サークルなどが行われています。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ができるものばかり。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。ぜひ、一度覗いてみませんか？

福岡市
東区
エリア

香椎若葉団地

「健康測定会」開催！
自分の健康度をチェックしよう。

ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか？これは運動器症候群といって、骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために、暮らしのなかの自立度が低下し、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態のことを指します。去る12月14日、団地集会所にて、神奈川工科大学と(株)DKHとの産学連携で開発された運動器チェックシステムを使用し、「健康測定会」が開催されました。このイベントは、UR都市機構九州支社が主催で、福岡地域戦略推進協議会(FDC)ヘルスケア・ウェルネス分科会と(株)DKHの協力で行われました。

当日は40代から80代までの約20名が参加。身体組成測定、判断力測定、姿勢の計測、骨密度測定、歩幅の測定、立ち上がり機能測定の6項目の診断が行われました。測定後は、診断書を見ながら健康運動指導士からアドバイスが。参加した70代の男性は「自分の体を知るきっかけになった」、50代の女性は「良い部分が確認できて嬉しかった」と語りました。健康寿命を延ばすには、運動器の働きがとても重要。私は毎日歩いているから大丈夫！と思っていた方も意外な結果が出たりなど、今回のチェックが生活を改めるきっかけになったようです。



福岡市
東区
エリア

アーベインルネス貝塚

自治会設立62年の歴史・地域の力が動かす
もち米35kgの餅つき大会でお腹いっぱい！

1月13日、アーベインルネス貝塚の集会所は朝早くから賑わっていました。集まったのは、ママさんバレーボールやソフトボール部、シニアの会の方々。この日は貝塚団地自治会主催の「餅つき大会」の日。男性陣は臼の準備と火おこし、女性陣はあんこやきなこ、大根おろしの準備に精を出しています。

この日は、6名の赤ちゃんの餅踏みと成人のお祝いも同時に行われました。餅踏みでは「健やかに大きくなあれ」と草履を赤ちゃんの足に履かせ、赤餅と白餅の上に乘せて、ハイポーズ！また、集会所を訪れた住民の皆さんはできあがったいろんなお餅に舌鼓をうっていました。フィナーレは広場の餅投げ。年男年女が投げ役となり、幸せを願いながら近くへ遠くへボンボンと餅を放り、それを上手にキャッチする笑顔の参加者。松尾会長は「団地内のサークル団体が一緒になって協力してくれるので、もち米35kgという大量の餅つきができる。皆さん手慣れたもので動きも早い」と話されていました。



福岡市
早良区
エリア

星の原団地

UR×3大学のコラボが実現！
あったかスープで心もほんわかあったかに。

12月15日、星の原団地集会所で「星の原やすらぎ食堂」が開催されました。団地住民有志の方10名が作ってくださったのは、コンソメスープとトマトスープの「あったか野菜スープ」と「見た目もきれいな、栄養満点にんじんご飯」の100食！スープの素は、南区にあるNPO法人「フードバンク福岡」からの提供です。開店と同時に、団地住民の方がどんどん来店し、会場は大賑わい。

この取り組みは、一人で食事をする人が多い方、子育てに忙しいママやパパ、お留守番をしている小中学生の食や交流を応援したいとして始まったもの。食材の支援とともに、2名の学生が手伝いに来ている中村学園大学栄養科学部監修の栄養シートを活用してメニューの栄養を解説。また福岡歯科大学から2名の先生が来て、口の機能を鍛える嚥下(えんげ)体操を紹介。さらに、佐賀大学医学部生による身長、体重、体脂肪、内臓脂肪、筋肉量などの体組成計が測定できる健康支援コーナーも設置され、日頃の食生活を振り返るきっかけを提供。「食と健康」を軸に地域住民の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

徳力団地

放課後の子どもの居場所をつくりたい！
17年目の今、ますます精力的に活動。

祝日をのぞいた毎週月曜と水曜の15時から17時。徳力団地の集会所は「アンビシャス広場」になります。これは子どもの居場所づくりと見守りに重点を置いた活動で、学校が終わり、一旦ランドセルを家に置いてくるという約束を守った子どもたちが集会所に集まり、卓球、読書(漫画も含む)、電子ゲーム、けん玉、百人一首、縄跳びなど思い思いに自由に遊ぶことができるというもの。運営する徳力団地自治会のスタッフがボランティアの方と一緒に見守ってくれるので保護者も安心。小学校からも注目されています。

また、季節ごとに夏まつり、クリスマス会、豆まき、バレンタインデーにはお菓子作りなど体験活動も活発。昨年の夏まつりではこのアンビシャス広場で仲良くなった5人組が、学校で習ったダンスを練習し、ステージで披露しました。

徳力団地の住民でなくとも広徳校区の子どもであれば参加OK。地域の方に見守られながらのびのび過ごす子どもたちの姿が印象的なアンビシャス広場。あなたも一度参加してみませんか？



＊お出かけ情報

福岡ビッグトップ(藍崎宮外苑) 2月15日(金)～3月31日(日)

シルク・ドゥ・ソレイユ「キュリオス」福岡公演

子どもから大人まで楽しめる、珠玉のサーカス・エンターテインメントが福岡・宮崎宮にやってきました！目に見えない世界が存在すると信じている主人公シーカーが、あちこちから集めた骨董品のコレクションの中から、間に合わせのアイテムで作った機械の世界に足を踏み入れるところからストーリーは始まります。1984年にカナダ、ケベックで誕生したシルク・ドゥ・ソレイユ。その創設30周年を記念して制作された特別な作品を、ぜひ会場でお楽しみください。

TEL/092-718-3939(ダイハツ キュリオス 福岡公演チケットセンター)
(キョードー・西日本内/平日10時～19時・土曜10時～17時)
時間・休演日・料金については、キュリオス福岡公演公式ホームページをご覧ください。



Photos: Martin Girard, Pierre Manning / shootstudio.ca
© 2014 Cirque du Soleil

北九州市立松本清張記念館 開催中～3月31日(日)

松本清張記念館 開催20周年記念企画展 松本清張「砂の器」展

「砂の器」は、松本清張が1960年から約1年間「読売新聞」に連載した長編推理小説。遺体で発見された男が前夜残した、東北訛りの「カメラ」という言葉から捜査が展開していく物語は、何度も映像化され、今も読まれ続けています。本展では、小説と映像とで愛され続ける「砂の器」の魅力を再発見します。

住所/北九州市小倉北区城内2-3 TEL/093-582-2761
時間/9時30分～18時(入館は17時30分まで)
休館日/年末(12月29日～12月31日)
料金/一般500円、中高生300円、小学生200円(常設展示観覧料含む)



門司港レトロ地区 開催中～3月17日(日)

イルミネーション2018「門司港レトロ浪漫灯彩」

懐かしくて新しい街、門司港。レトロな建物のライトアップと、樹木を飾る約30万球のイルミネーションの輝きが見事。華やかに彩られた港町の夜は、まるで映画のワンシーン。自然の月明かりに照らされる水面と、建物を照らすイルミネーションが相まって、ロマンチックな夜を演出。門司港レトロ展望室から見るイルミネーションもおすすめです。

住所/北九州市門司区港町
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(門司港レトロ展望室は10時～22時・入館は21時30分まで)
休館日/期間中 無休 料金/無料(展望室は有料:大人300円)



九州国立博物館 1月29日(火)～3月24日(日)

特別展「京都・醍醐寺－真言密教の宇宙－」

京都 醍醐寺の約15万点もの寺宝の中から選りすぐりの国宝32件・重要文化財49件を含む計104件を一挙公開。安土桃山時代に豊臣秀吉が行った「醍醐の花見」の関連作品や、後醍醐宗達による屏風なども展示。会場では、醍醐寺での安置状況を展示室で再現するなど、密教寺院の神秘的な雰囲気をもそのままに至宝の数々を味わうことができます。

住所/太宰府市石坂4-7-2 TEL/050-5542-8600(ハローダイヤル)
時間/日・火～木曜:9時30分～17時(入館は16時30分まで)
金・土曜:9時30分～20時(入館は19時30分まで)
休館日/月曜 ※ただし2月11日(月・祝)は開館、2月12日(火)は休館
観覧料/一般1600円、高大生1000円、小中生600円



国宝「薬師如来坐像」平安時代、10世紀 醍醐寺蔵
画像提供:奈良国立博物館
(撮影:佐々木香純)

福岡市博物館 3月15日(金)～6月23日(日)

ジブリの大博覧会～ナウシカからマリーヌまで～

「風の谷のナウシカ」から「思い出のマーニー」まで、これまでのジブリ作品がどのように生み出され世に出たのか。会場では当時を振り返るボスターやチラシといった広告宣伝物を中心に、制作資料、企画書など未公開のものを含む膨大な数の資料が所収しと展示空間も圧倒。それぞれの作品の公開当時から鮮やかに蘇る、ジブリのもうひとつの物語。

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(入場は17時まで)
休館日/月曜(月曜が祝祭日の場合は、翌平日が休館日)
ただし、4月29日(月・祝)、5月6日(月)は開館、5月7日(火)は休館。
料金/一般・大学生1400円、中高生1000円、4歳～小学生600円



博多座 3月3日(日)～3月24日(日)

三月花形歌舞伎 通し狂言「鯉つかみ」

片岡愛之助、尾上松也、中村孝太郎ら花形俳優が魅せる！3月の博多座は、通し狂言「鯉つかみ」。早替わり・宙乗り・本水での立ち廻りなど、ケレン味溢れるスペクタクルな舞台を、ぜひ劇場で体感してください。

住所/福岡市博多区下川端町2-1
TEL/092-263-5555(博多座電話予約センター)
時間/11時、16時
※日によって開演時間はさまざまのため、要確認。
休館日/なし
料金/A席14500円、特B席11000円、B席9000円、C席5000円



福岡市美術館 3月21日(木)～5月26日(日)

これがわたしたちのコレクション+インカ・ジョニバレCBE:Flower Power

福岡市美術館のリニューアルオープン記念となる本展は、当館が40年以上にわたって収集してきた約16000点のコレクションの中から代表的な作品約250点を一堂にご紹介。合わせて、ジョニバレの日本初の個展を開催。桜をテーマとする新作を発表。生まれ変わった美術館の展示室をすべて用いた、開館以来、最大規模の展覧会です。

住所/福岡市中央区大濠公園1-6 TEL/092-714-6051
時間/9時30分～17時30分(入館は17時まで)
休館日/月曜(月曜祝祭日の場合は翌平日が休館日)
料金/一般1500円、高大生1000円、中学生以下無料、満65歳以上1000円
※満65歳以上はチケット購入時に年齢がわかるものを提示。



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 ☎093-383-9533

北九州住まいセンターはJR小倉駅北側に
2月12日(火)に移転し電話番号が変更になっております

(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(康早事務所) ☎0957-26-9053



しっかりさんのお金の話

この方に関きました!

厚生労働省

税金が戻ってくる?
「セルフメディケーション税制」って何?

今、日本では過剰なまでに医療機関を受診してしまうことによる手間と費用が大きな問題となっています。今号では、「軽度な身体の不調は自分の力で手当てすること」を促進させる目的で国が始めた「セルフメディケーション税制」を解説します。

①制度の概要

飲みすぎで胃の調子が悪くなったとか、花粉症で鼻炎薬のお世話になるなど、医者にかかるほどではないけど、薬局で薬を買って対応することによってよくありますよね。この制度は、薬局などで購入した薬の費用を控除しようという制度。セルフ(自主)メディケーション(服薬)をすすめるのが狙いです。健康診断・予防接種など、健康への取り組みをおこなっていることが条件になります。自分または自分と生計を一にする家族が、「スイッチOTC医薬品」の費用を支払った場合にこの制度の適用を受けられます。「スイッチOTC医薬品」の年間支払合計額が「1万2千円」を超えるとき、超える部分の金額(最高:8万8千円)について総所得金額から控除する新しい税制です。

②誰が対象?

・所得税と住民税を納めている人
・以下のいずれかを受けている人
・職場での定期健診、市区町村などが実施するがん検診、インフルエンザなどの予防接種等
・「スイッチOTC医薬品」(③参照)の年間購入額が1万2千円を超える人

③「スイッチOTC医薬品」とは?

医師によって処方される医療用医薬品から市販で購入できる医薬品に転用された薬品が「スイッチOTC医薬品」。この税制の対象商品となります。これらは、基本的には購入の際のレシートに対象商品であることが表示されており、対象商品にはマークがついています。

④どうしたら税金が戻ってくるの?

確定申告書を所轄税務署長に提出しましょう(e-taxでの申告も可能)。また、確定申告書の提出時に確認、提示できるよう、①対象医薬品購入時のレシート・領収書と②健診や予防接種等を受けた際の領収書や結果通知表を保管しておくことが必要です。

⑤注意点

「セルフメディケーション税制」と従来の「医療費控除」はどちらか一つしか適用を受けられません。

■「セルフメディケーション税制」に関する厚生労働省ホームページ

セルフメディケーション税制 厚生労働省

対象期間は、
1月1日～12月31日

セルフメディケーション
税 控除 対象



※2021年12月31日までの税制です

暮らしの
知恵子さん

じめじめ結露がカビの原因?!

冬になると、私たちを悩ませる結露。それらが原因でカビが発生するため、健康上も放置しない方がいいです。ただ、カビは一度発生するとなかなか取れないものです。今回は、カビにつながる結露対策をご紹介します。

冬は結露につながる内外の温度差を少なく

できるだけ室内と屋外の温度差が少なくなるよう、室内の湿度を下げれば結露の発生を抑えられます。結露は窓だけではなく壁にも発生するので要注意。

室内全体の温度を同じ温度に

できるだけ温度差を作らないことが大切。エアコンと扇風機を使い部屋の空気を動かし、換気をすることで家全体をできるだけ同じ温度にしましょう。

こまめな換気

空気の通り道を作り風通しを良くし、窓を開けて換気扇を使用して、室内の水蒸気を外へ出しましょう。燃焼系暖房機は大量の水蒸気が発生します。換気で改善されない場合には、電気系暖房機に取り換えることも有効です。押し入れは物を詰め込み過ぎず、床や壁から2cm以上離したり、すのこを敷いたり、除湿剤を使うのも効果的。家具なども壁と少し離して置きましょう。

水分の拭き取り

特に、浴室、洗面所、壁はこまめに清潔にふき掃除。お風呂を使用した後はモップやスクイージーなどで水分をふき取りましょう。

壁にカビができてしまったら・・・

① 酢水でぬらした布をしっかりと絞って壁を拭く方法
「お酢」は雑菌が増えるのを防ぎ、汚れを浮かし、はがす働きがあります。

② 「酢」+「重曹」で拭き取る方法
重曹には汚れを中和して分解する力があります。酢と重曹を混ぜると発泡し、汚れを浮かせることができます。塩素を使わないのでお子さまがいるご家庭でも安心!

酢水スプレーの作り方

酢50mlに水100mlをスプレーボトルに入れて軽く振って混ぜる

使い方

カビ部分に酢水スプレー噴霧後、重曹をふりかけ、さらにその上から酢水スプレーをして約一時間待つ。その後、拭き取る。それでも落ちなければ歯ブラシや布などで擦ってみましょう。掃除をする時はマスクをしてください。



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板などをご確認ください。

長住団地

子ども勉強広場
3/8・22(金) 17:00～21:00
春休み 3/25(月)～29(金) 9:30～13:00
「子どもの居場所」(学習・遊び)と手作り食
開催場所/団地集会所
参加対象者/小・中学生

ひな祭り

3/3(日) 時間は未定
おひな様、段飾りを見ながら、軽食でひな祭り
開催場所/団地集会所
参加対象者/年齢問わず

アーベールネス若久

ファミリー花見会

3/24(日)
集会所内での食事会や余興
開催場所/団地集会所
参加対象者/団地居住者

アーベールネス樹光園

さくらまつり

3/30(土) 11:00～16:00 予定
餅つき・出店・舞台など
開催場所/団地内周辺
参加対象者/どなたでも

下大田団地

市総合避難訓練

3/10(日) 8:30～12:00
地震を想定した避難訓練
開催場所/団地グラウンド(一時避難場所)
参加対象者/団地居住者

梅ノ木団地東地区

ふれあい体操

3/21(木・祝) 13:30～15:30
お茶会・観望会・来年度の要望など
開催場所/UR二階
参加対象者/60歳以上

梅ノ木カフェ

4/4(木) 12:00～15:00

星舎 花見
開催場所/UR二階
参加対象者/60歳以上

徳力団地

ふれあいバザー
3/5・4/2(火) 10:00～
不要品バザー・食糧バザー・ふれあい喫茶、
健康チェック、初心者向け折り紙教室、
リンパマッサージ
開催場所/団地集会所
参加対象者/どなたでも

第51回 定期総会

4/21(日) 予定 10:00～

2018年度の活動報告、決算報告
2019年度の活動方針(案)、予算(案)、
新役員選出 など
開催場所/団地集会所
参加対象者/自治会員

映写会

3/14・28、4/11・25(木) 13:30～

開催場所/団地集会所
参加対象者/どなたでも

3/14(木)「奇跡のリンゴ」予定

3/28(木)「万引き家族」予定

4/11(木)「散り椿」予定

4/25(木)「コーヒーが冷めないうちに」予定

志徳団地

町内会春まつり(予定)

4/14(日) 11:00～16:00

町内会員の親睦と交流を図り
町内会の拡大と発展を
開催場所/団地集会所 ほか
参加対象者/町内会 全員

志徳団地ふれあいサロン「十八の会」

3/7・21、4/18(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

3/ 7(木)手芸教室

(端切れを重ね縫いで素敵な胸飾りを)

3/21(木・祝)美しいリズム体操で心をつなぐ人をつなぐ

4/18(木)人権映画から学ぶ

“心の健康診断”



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
24	25	26	27	28		

末日の方 25日の方

※入金日をご確認ください! -----

・支払期日が25日の方は 2月25日(月)引き落としとなりますので 2月22日(金)までに

・支払期日が末日の方は 2月28日(木)引き落としとなりますので 2月27日(水)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。



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
24/31	25	26	27	28	29	30

末日の方 25日の方

※入金日をご確認ください! -----

・支払期日が25日の方は 3月25日(月)引き落としとなりますので 3月22日(金)までに

・支払期日が末日の方は 3月29日(金)引き落としとなりますので 3月28日(木)までに

時短レシピ&栄養アドバイス

カリフラワーのカレーミルクスープ



栄養
ワンポイント

カリフラワーはビタミンCが豊富！
疲労回復、風邪の予防、美肌などの効果が期待できます。

材料/2人分

・カリフラワー	120g	・水	100cc
・玉ネギ	1/2個	・無添加固形スープの素	1/2個
・ニンニク	1片	・牛乳	250cc
・ベーコン	30g	・塩	小さじ1/2
・薄力粉または米粉	小さじ2~3	・胡椒	少々
・カレー粉	大さじ1	・パセリ	少々

作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、玉ネギは1cm角、ニンニクはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りが出たら玉ネギとベーコンを炒める。
- ③ ②を入れて炒め、カリフラワー、水、固形スープの素を入れて煮込む。
- ④ 具材に火が通ったら、牛乳を入れ、塩・胡椒で味を調える。器に盛り付け、黒胡椒、刻んだパセリを散らす。

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

いちごの美肌サラダ



栄養
ワンポイント

イチゴの代表的な栄養素はビタミンCで、
レモンよりも多く含まれています。
小さめのイチゴは10粒程度、中くらいの
大きさのイチゴは7粒程度食べると、
一日に必要なビタミンCを
十分摂取できます。

作り方

- ① イチゴはヘタを取って半分に切り、ラディッシュ、
ニンジンも薄切りする。
ベビーリーフと一緒に軽く混ぜる。
- ② いちごドレッシングの材料をすべて、ミキサー
またはフードプロセッサーに入れ、
なめらかになるまでかき混ぜる。
- ③ 器に①を盛り付け、
手で砕いたクルミを散らし、
②を添えて出来上がり。



団地生活のエピソード



先日、団地の防災訓練に初めて参加しました。
なんとなく参加してみたら、
消防への連絡方法など実際に知らないことが
多すぎてびっくり。
行ってよかったです。 M子さん 30代

住人同士直接交流がなくても、
エントランスなど共用部分ですれ違ったときにかおす、
さりげないあいさつが最近妙に心地よい。
アチャモさん 40代

団地生活でのエピソードや楽しかったこと、
うれしい発見など、皆さんから届いたお便りをご紹介します！



昨年7月団地の17棟から3棟の方へ引越ししました。
東側・西側両方にあるベランダからの眺めが気に入っていましたが、
何と中庭が一望でき、昨年の夏祭りで行われた盆踊りが我が家のベランダから見れた事。
そして、またまた何と、祭りの抽選会で一等が当たり、お米をいただき、久々の感激でした。
今年の夏祭りが今から楽しみです!!
コーギーさん 60代

産休・育休に入り家に一人もしくは新生児と二人でいることが増えました。
そんな時、団地の清掃をしてくださる方が声をかけてくださり、
妊娠中は心配していただき、
生まれてからはまるで親戚のように喜んでくださるのがとてもうれしいです。
あやさん 30代

おすすめCINEMA



©2019「めんたいぴりり」製作委員会

映画『めんたいぴりり』

日本で初めて明太子を製造・販売した博多の「ふくや」創業者・川原俊夫の波乱万丈の実話をもとにした物語。戦後の混乱期を乗り越え、経済が復興から成長へとシフトしていく昭和を背景に、商標登録も製造法特許も取得せず、地元同業者に製造方法を教え、博多名物として定着するきっかけを作った男の人生を描く。主人公を演じるのは、博多華丸。妻は華丸と同じく福岡出身の富田靖子。監督は福岡を拠点に数多くの演出を手掛ける江口カン。絶賛ロードショー中。

映画『ダンボ』

他の象と違い、あまりにも大きな耳だったために仲間外れにされてしまうダンボが、母の愛情やネズミのティモシーとの友情に支えられながら成長していく不朽の名作を、鬼才ティム・バートン監督が、まったく新しい物語として完全実写映画化。ダンボとの出会いにより、夢と希望を取り戻していく家族の物語は観る者の心をぎゅと熱くするだろう。親子で楽しめる全世界注目の映画「ダンボ」は、日米同時公開となる3月29日(金)から全国ロードショー。



© 2019 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

おすすめBOOK



『医者が考案した「長生きみそ汁」』

考案者は、日本初の便秘外来を立ち上げた腸のスペシャリスト。病気や不調は生活習慣によるところが大きく、特に食事は重要。本書で紹介している材料を混ぜ合わせて凍らせる「長生きみそ玉」をもとに、野菜を追加すればするほど効果が倍増。健康長寿実現の一冊。
著：小林弘幸 アスコム 1,404円(税込)



『わけあって絶滅しました。世界一おもしろい絶滅した生きもの図鑑』

地球誕生以来、生物の99.9%は絶滅してきました。笑いすぎて絶滅したワライフクロウ、アゴが重すぎて絶滅したブラティベロドンなどと共に、森に引きこもって助かったコビトカバなど絶滅を免れた生物も紹介。絶滅した生き物70種が自ら絶滅理由を語る28万部突破のベストセラー。
監修：今泉忠明 著：丸山貴史
絵：サトウマサノリ・ウエタケヨコ ダイアモンド社 1,080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「背骨のねじる力を高めよう！」

今、あなたは、左右の方向にどれくらいまで体をねじることができますか？
今回は、「背骨」の「ねじる動き」に焦点をあてます。ねじる力が高いと可動範囲が広がるだけでなく、身体の動きがしなやかにでき、腰や肩などへの負担も減ります。背骨を中心に、ぞうきんを絞るように背骨を意識して「ギュッ」とねじってみましょう。
※安定感のあるイスに座ってやってみましょう。

呼吸は自然に！
左右10回～15回を2～3
セットを毎日やってみよう。
知らないうちに
体の可動範囲が
広がっていますよ。



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

肘が曲がらない、
身体が前に倒れない
ように注意！

① 背筋を伸ばして
片腕を上げる
背筋を伸ばして座り、片方の腕を肩の高さまで前方にあげ、指先を外側に開きます。



② 腕を後方に動かす
①の姿勢から、目線を親指に置き、腕を後方に動かします。動くところまでいったら5秒静止。



③ 腕を元の位置から
反対側へ
②の手のひらを握りこぶしに変えて、元の位置(身体の正面)を通過し、反対方向に動かします。この時目線も一緒に。これを左右10回ずつやってみましょう。



●本誌に掲載している情報は、2019年1月28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、誌面にて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