人と団地をつなぐ コミュニティ情報誌

あおぞら AOZORA

UR都市機構

2024年 6月号 vol.257

人と人がつながる、笑顔が生まれる

香椎若葉団地（福岡市東区）

URを巡る「移動販売カー」を紹介!

コロナ禍で外出する機会が減ったことをきっかけに、「新しいコミュニケーションの場を」とスタートした移動スーパーとキッチンカーの取り組み。現在では金山、宝台、香椎若葉で移動スーパーが、アーベイン四季・姪浜、原でキッチンカーを実施し、住民の皆さまに喜ばれています。

特集でさらに詳しくご紹介! 続きは 4p 5p へ→

あおぞら第257号　目次

- 2p エアコンを設置・ご購入される皆さまへ 他
- 3p 熱中症に気をつけましょう! 他
- 4p 5p 移動スーパー・キッチンカー特集
- 6p 住まいセンターだより
- 7p くらしの豆知識／おうちでストレッチ!／読者プレゼントクイズ
- 8p UR写真館／親子deクッキング

緊急事故受付センター

24時間緊急事故時の連絡先
［水漏れ・断水・停電などのトラブルが発生した場合］

☎0570-004-001
（または、092-861-2525）業務受託者：日本総合住生活株式会社
※お電話はおかけ間違いのないよう、番号をよくご確認ください。
特に、夜間はご注意いただくようお願いします。

お友達やご家族をご紹介いただいた方に

10,000円相当額の金券プレゼント!

九州UR賃貸住宅のインスタグラムはこちら!
フォローやいいね!を、ぜひよろしくお願いいたします!!

UR_KYUSHU

エアコンを設置・ご購入される皆さまへ
エアコン用コンセントの取替工事（専用回路化工事）の実施について(お知らせ)

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント（写真A）」について、エアコンを設置・ご購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント（写真B）」への取替工事を実施しています。

「専用回路のエアコン用コンセント（写真B）」への取替工事を希望される場合は、住まいセンター等へお問い合わせください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施することができませんので、ご了承ください。

また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象（写真Bのものへ取替を行います）

写真A：専用回路ではないエアコン用コンセント（15A 100V）

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。

写真A

※対象のエアコン用コンセントは、居室の高い位置にあり、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

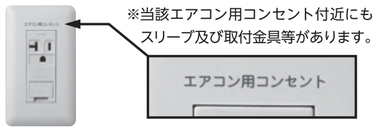
専用回路ではないエアコン用コンセント（15A　100V）

現状のままお使いいただけます

写真B：専用回路のエアコン用コンセント（15・20A 100V）

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。

写真B



専用回路のエアコン用コンセント（15・20A　100V）

UR PRESSを知っていますか？

UR都市機構では、四半期に一度、社外報「UR PRESS」を発行しています。

URの事業について取材した記事はもちろんのこと、著名人への巻頭インタビューやまちあるきイラストマップ、プレゼント付きのクロスワードパズルなど楽しめるコンテンツもたくさん！

全国の団地の管理サービス事務所に設置していますので、気になる方は是非お手に取ってみてください。

発行日　毎年1・4・7・10月の月末

発行部数　約4万部

料　金　無料

また、定期購読も受け付けております。下記二次元コードのリンク先から必要事項をご記入いただければ、発行の度にご自宅にお届けが可能ですのでそちらも併せてご利用ください！

定期購読申込みフォーム▶▶▶

熱中症に気をつけましょう！

すぐにはじめよう！ 部屋の中でできる熱中症対策

①扇風機やエアコンで温度をこまめに調節

②遮光カーテンやすだれを利用する

③吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

厚生労働省「熱中症の予防についてのリーフレット」より

高齢者の方は特に注意が必要？

厚生労働省の「年齢（5歳階級）別にみた熱中症による死亡数の年次推移（平成7年～令和4年）」によれば、熱中症により亡くなった方のうち、65歳以上の高齢者は全体の86.3%（令和4年）となっており、高齢者の方は熱中症について特に注意が必要といえます。

もしものときの 見守りサービスをご存知ですか？

ご高齢の方やおひとり住まいの方のご不安を解消するため、URでは、民間事業者が提供する「見守りサービス」（緊急時にご家族等へ連絡するサービス）をご紹介しています。

熱中症で倒れたら

見守りサービス機器が異常を検知！

ご家族のところに連絡！

いつでもご家族があなたを見守ります！

※見守りサービスは救命をお約束するものではありません。

詳しくは下記記載の問い合わせ先までお問い合わせください。

全国のUR賃貸住宅対象

TAKEYAMA

3台の人感センサーにて、居室内に一定時間動きを検知しない場合に自動通報。
※ご契約には、固定電話回線が必要です。

問い合わせ先

最寄りの住まいセンターまでお問い合わせください。

ヤマト運輸

IoT電球（口金：E26）を使用して、前日9時から当日8時59分の間に照明スイッチのオン・オフがない場合に自動通報。

問い合わせ先

0120-86-2220

営業時間：9時～18時（年中無休）

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。

首都圏のUR賃貸住宅対象

東急セキュリティ

赤外線センサーを使用し、24時間動作検知ができない場合に自動通報。さらに、非常ボタンを押すことで、いつでも通報ができる。

問い合わせ先

0120-109-253

営業時間：9時～17時（年末年始を除く）

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。

※一部住戸では、各サービスを提供できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◎お住まいの団地を管轄する住まいセンター等の情報はこちらからご確認いただけます。

～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

URお問合せ先一覧　検索

新型コロナウイルス感染症に便乗した悪徳商法にご注意ください

あなたの団地に訪れるかも!?

移動スーパー・キッチンカー 特集

宝台と香椎若葉の移動スーパーと、原のキッチンカーを『あおぞら』スタッフが取材。
楽しそうなお買い物風景や、「遠出できないので助かる」といった声に触れることができました。
近くの団地にお住まいの方もぜひ訪れてみてください! ※2024年6月1日時点の情報です

キッチンカー

お気に入りのグルメに出会える♪
お好み焼きのキッチンカー「おやじ君の店」の店主が中心となり、さまざまなキッチンカーが交代で出店。詳しいスケジュールは、「おやじ君の店」のインスタグラムをチェック!

助手席の相方「ボブ」が目印!

お箸で切れるほどやわらか〜い

黒んちの豚足

主な販売商品
- 豚足(醤油煮)
- 豚足(プレーン)

Staff's voice
圧力鍋で煮込んだ後、炊飯器で仕上げるのがこだわり。プレーンは提供時にパリッと焼き上げます!

プリンは主食

主な販売商品
- プリン
- プリンシェイク
- 米粉パンのホットサンド

Staff's voice
幅広い年齢の方が来てくださっています。私自身が大好きなプリンのほかに、ホットサンドなどもおすすめです。

研究を重ねた自慢のプリン

明るいスタッフに元気をもらえる!

他にもさまざまなキッチンカーが登場します

カレー / あげパン / アイス / クレープ / からあげ / かき氷 / お好み焼き / yummy / etc...

キッチンカー選手権 を開催します!

今年の原団地夏まつりではキッチンカー10台が集結し、キッチンカー選手権が行われます。今回の2台もエントリーしていますので、ぜひご参加ください!キッチンカー割引券が当たる抽選会も実施予定です。

2024年
7月27日(土)
17:00〜21:00
原団地内広場

※実施内容は変更になる可能性があります。

最新の出店計画はこちらから!▶

「おやじ君の店」
公式Instagram(@oyajikunnomise)
<移動販売に関するお問合せ>
TEL.080-6406-6983(担当:西岡)

@OYAJIKUNNOMISE

キッチンカーは下記の団地に訪れます!

原
(福岡市早良区)
場所:店舗前広場
※出店情報は公式インスタグラムでご確認ください

アーベイン四季・姪浜
(福岡市西区)
場所:中央広場
※出店情報は公式インスタグラムでご確認ください

移動スーパー 豆の力屋

体にやさしいものがいっぱい!
国産大豆100%の豆腐をはじめ、農薬・化学肥料不使用の野菜や化学調味料・保存料ゼロの惣菜など、体にやさしい食品が揃います。

Staff's voice
毎週心待ちにしてくださっているのがうれしいです♪住民の方々とお話しできるのを私も楽しみにしています。

予定時刻が近づくと次々にお客さんが来店!

所狭しと並ぶ人気商品たち

主な販売商品
- お惣菜
- 豆腐・豆乳・揚げ
- スイーツ(豆腐・豆乳使用)
- 肉・野菜・卵・牛乳(要予約)

「株式会社 豆の力屋」
公式サイト▶http://chikaraya.co.jp
<移動販売に関するお問合せ>
TEL.080-6721-6725(担当:大枝)

公式サイト

移動スーパー 筑前はかたや

朝倉産の新鮮食材がお手軽に
道の駅でしか買えないような朝倉産の新鮮野菜&果物が手に入る移動スーパー。アナウンスを合図にぜひ訪れてみて♪

Staff's voice
こだわっているのは新鮮さです。リクエストもできるだけ受け付けますので、お気軽にお声掛けを!

豊富な品揃えに思わずびっくり

主な販売商品
- 朝倉産の野菜、果物など

「筑前はかたや」
公式サイト▶https://hakataya808.com
<移動販売に関するお問合せ>
TEL.080-9066-3434(担当:天本)

公式サイト

移動スーパーは下記の団地に訪れます!

香椎若葉(福岡市東区)
場所:集会所前
<筑前はかたや>
毎週金曜 13時30分〜
(祝祭日不休)

金山(福岡市城南区)
場所:管理サービス事務所前
<豆の力屋>
毎週木曜 16時〜16時30分

宝台(福岡市城南区)
場所:グランド横広場前
<豆の力屋>
毎週木曜 15時〜15時30分
<筑前はかたや>
毎週火曜 15時30分〜(祝祭日不休)

Go to next...!

住まいセンターだより

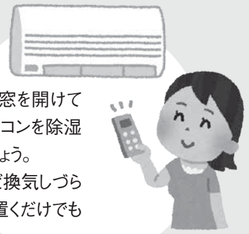
UR賃貸住宅に長く住んでいただいていますと、入居した当初と家族構成等に変更が生じてくる場合があります。これらの変更に応じて『名義承継願』・『氏名変更願』・『不在届』・『留守番届』・『同居届』・『家族等変更届』などといった届出を提出いただく必要がございます。詳しくは住まいセンター等にお問い合わせください。

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

ここにご用心! 梅雨時期の暮らしのチェックポイント!

気温と湿度の高い日が続く梅雨の時期は、カビやダニなどにご用心!
カビはお部屋の壁の隙間や畳などにも発生しますので、掃除を欠かさず、また、身の回りを常に清潔に保つよう心がけましょう。

室内に発生する「ダニ」「カビ」対策



カビは、気温25度以上、湿度70%以上になると発生しやすくなります。天気のいい日は窓を開けてしっかり換気を! 雨の日はエアコンを除湿モードにするなどの対策をしましょう。
押し入れや靴箱、壁の隙間など換気しづらい場所には、丸めた新聞紙を置くだけでも除湿効果が期待できます。

畳のカビ取りは、窓を開けマスクとゴム手袋を着け、畳の表面に掃除機をかけてカビを吸い取り、市販のエタノール(70～80%に希釈したもの)や重曹などでふき取りましょう。
ダニは、人の皮脂や手垢、ホコリなどを工サとして繁殖するため、ふだんからこまめに掃除機をかけ、拭き掃除をしましょう。

湿気の多いこの時期は、窓や網戸が湿気を帯びるため、ついた汚れを落としやすくなります。とくに網戸にする機会が多くなると、ついたホコリが風と一緒に家の中に入りますので、この時期に掃除しておきましょう。

今の時期から早めの熱中症対策を!

熱中症は、まだ暑さに慣れていないこの時期こそ注意が必要です!湿気が多く気温も徐々に高くなるこの季節、エアコンを使わずジトジトする室内に長時間いると体温調整がうまくいかない場合があり熱中症の危険性が高まります。喉が渇いていなくても定期的な水分補給を心がけるようにしましょう!

漏水等に備えて保険に入りましょう!

賃貸住宅居住者向けの住まいの保険等について

不注意で階下へ漏水させたような場合などは、階下の方にご迷惑をかけるだけでなく、お部屋の天井、畳などの補修費や、家具、寝具、敷物などの損害賠償を負担しなければならなくなります。万一に備え、家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの住まいの保険に入っておくことも、安全・安心の暮らしの備えになります。

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。

※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します。
※家賃等のお支払いに関することで不明な点がありましたら、管轄の住まいセンター等、最寄りの窓口へお問い合せください。

6月

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	25	26	27	28	29

24 = 25日の方、28 = 末日の方

支払期日が25日の方は6月25日(火)引き落としとなりますので
6月24日(月)までに、
支払期日が末日の方は7月1日(月)引き落としとなりますので
6月28日(金)までに、入金くださいますようお願いいたします。

7月

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			

17 = 25日の方、23 = 末日の方、24 = 25日の方、30 = 末日の方

支払期日が25日の方は7月25日(木)引き落としとなりますので
7月24日(水)までに、
支払期日が末日の方は7月31日(水)引き落としとなりますので
7月30日(火)までに、入金くださいますようお願いいたします。

8月

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

16 = 25日の方、23 = 末日の方、30 = 25日の方

支払期日が25日の方は8月26日(月)引き落としとなりますので
8月23日(金)までに、
支払期日が末日の方は9月2日(月)引き落としとなりますので
8月30日(金)までに、入金くださいますようお願いいたします。

くらしの豆知識

テーマ 熱中症は予防が大事!

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。今回は熱中症警戒アラートが発表された時に備えて、予防行動をご紹介します。

熱中症警戒アラート発表時にとりたい、熱中症の予防行動

■外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

熱中症の予防には、暑さを避けることが最も重要です。不要不急の外出はできるだけ避け、室内にいる場合は昼夜を問わず風通しを良くし、エアコンなどを適切に使用して部屋の温度を調整しましょう。エアコンを利用する際は、扇風機やサーキュレーターを併用して室内の空気を循環させると、冷房効率が高まりやすくなります。

■高齢者など熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

高齢者、小さい子ども、体調不良の方、肥満の方、ふだん運動をあまりしない方は熱中症になりやすい傾向にあります。夜間を含めエアコンを適切に使用することや、こまめな水分・塩分の補給などを行うよう、身近な方が声をかけましょう。

■こまめに水分・塩分の補給をしましょう

活動量にかかわらず定期的に水分を補給しましょう。軽い脱水状態の時は、のどの渇きを感じにくいことがあります。のどが渇く前に水分補給を行うことが重要です。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクや塩あめなどで塩分も補給しましょう。

■外での運動は、原則、中止や延期をしましょう

暑い日のスポーツ活動は短時間でも熱中症の危険性が高くなります。屋外やエアコンが設置されていない室内での運動は控えましょう。暑い中ではトレーニングの質が低下するため、無理にトレーニングしても効果は上がらないと言われています。熱中症の予防を心がけてトレーニングを行うことは、事故予防という観点だけでなく、効果的なトレーニングという点からも重要です。

熱中症が疑われる人を見かけたら

■涼しい環境に避難させる

めまいや大量の発汗など、軽症の熱中症症状が見られる人がいたら、すぐに風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内など涼しい場所へ移しましょう。

■自力で水分補給を促す

冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪うと同時に、水分補給もできます。応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、冷たい飲み物を持たせて、自分で飲んでもらいましょう。

■体から熱を放散させ冷やす

衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、ぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やします。

■意識障害が見られる場合はすぐに病院に搬送する

自力での水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっていると考えられます。救急車を呼ぶなど、すぐに病院に搬送する手段をとりましょう。

環境省ホームページや環境省LINE公式アカウントによる通知の利用もできます

環境省ホームページの「暑さ指数メール配信サービス」や「環境省LINE公式アカウント」では、熱中症警戒アラートの発表の通知を受け取ることができます。お使いのスマートフォンなどのLINEアプリで、「環境省」を「友だち」に追加して、配信設定をしていただくと、熱中症予防対策の情報などを知ることができます。

環境省公式アカウントは、次のとおりです。
アカウント名 : **環境省**
LINE ID : **kankyo_jpn**

出典:政府広報オンライン「熱中症は予防が大事!熱中症警戒アラートが発表されたときにとりたい行動」

おうちでストレッチ! 『よく使った太ももの筋肉に疲れを残さない 大腿前部のストレッチ』

大腿四頭筋(だいたいしとうきん)は、椅子から立ち上がる、歩く、階段を上る、しゃがむなど日常の動作でよく使われる太もも前側の筋肉です。よく歩いた後や運動後はこの筋肉をしっかり伸ばしてほぐすようにしてください。片方の足が終わったら、反対側の足も同じように行いましょう。

監修 石井 直方 先生

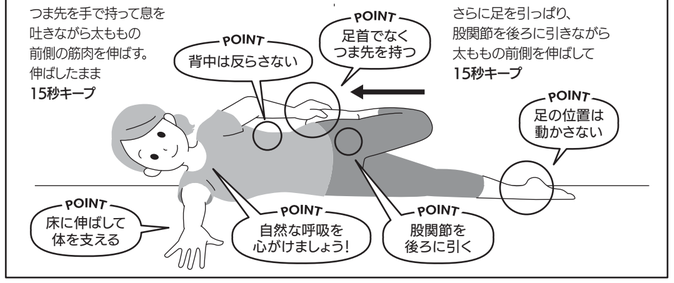
スタンバイ 横向きに寝て、片方の手でつま先を持つ

STEP❶ つま先を持って太ももの前側を伸ばす

つま先を手で持って息を吐きながら太ももの前側の筋肉を伸ばす。伸ばしたまま15秒キープ

STEP❷ さらにグイッと引っぱってストレッチ

さらに足を引っぱり、股関節を後ろに引きながら太ももの前側を伸ばして15秒キープ



家族でやってみよう! 読者プレゼントクイズ

次の文字を組み合わせてできる単語は?

糸 + 雨 + 吉 + 路 = □□

正解者の中からプレゼントが抽選でもらえる!

ハガキにクイズの答え、ご希望のAまたはBコースいずれかをご記入いただき、〈住所・氏名・年齢・電話番号〉と、「あおぞら」をお読みいただいた感想などを添えてご応募ください。

A	QUOカード 1,000円分	抽選で 5名様	B	図書カード 1,000円分	抽選で 5名様

宛先:〒814-0011
福岡市早良区高取2-11-5-202 株式会社 文化工房
「あおぞらプレゼントクイズ」係
締切:2024年7月31日(水)(当日消印有効)

◆個人情報の取扱いについて
皆様からお預かりした個人情報につきましては、ご本人様のご承諾がない限り他に利用したり、第三者に提供することはありません。ご本人様がご自身の個人情報について削除・訂正・利用停止・開示等を求める場合には下記にご連絡をお願いします。

あおぞら編集室／〒814-0011 福岡市早良区高取2-11-5-202 株式会社 文化工房 TEL 092-600-1252

UR写真館

取材で撮りためた写真、
掲載できなかった写真たちを大公開!

徳力

取材日は曇り空でしたが、新しくなった外壁と桜がよくマッチしていました。

室住

季節の変化を感じられるのも団地生活の楽しみです。

荒江

階段室から眺める新緑がまぶしい季節になりました。

新下関

街を一跨ぎにする新幹線の長さは約400mだそうです。

アーベインルネス友泉

高層階に上がってみました。このあたりはUR賃貸が多いエリアです。

栄町

夏の暑い日、門司港レトロ列車と。

簡単 親子deクッキング

季節野菜のふわふわオーブンオムレツ

【材料(2人分)】
季節の野菜
(豆類、パプリカ、ミニトマト、
とうもろこし、ズッキーニなど)
…… 200g
マッシュルーム……6個
玉ねぎ ……1個
絹豆腐 ……1/2丁(200g)
卵 ……3個
とろけるチーズ ……50g
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……適量
油 ……適量
ケチャップ ……お好みで

《下準備》
野菜は食べやすい大きさに切り、トッピング用は別に分けておく。マッシュルームは薄切りにし軽く炒めておく。玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにする。

【作り方】
①玉ねぎを厚手の鍋に入れ、全体に回るくらいの油と塩ひとつまみを振って混ぜ、弱火で炒める。透明になるまで炒めたら蓋をして15分程蒸し煮にする。

②ボウルの中で卵を溶きほぐし、豆腐を潰しながら入れる。さらに炒めたマッシュルームと①の玉ねぎ、カットした野菜を加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。

③油を引いてよく熱したフライパンに②を流し入れ、チーズとトッピング用の野菜をのせて蓋をし、中心に火が通るまで弱火で15分程じっくりと焼く。

④お好みでケチャップをかけていただく。