

人と団地をつなぐ コミュニティ情報誌

あおぞら

4月号
2025年
NO.262

あおぞら第262号 目次

- 2p フォトコンテスト2025作品募集 他
- 3p 第10回共同花壇コンクール結果発表 他
- 4p 5p 特集:天神キャンパス団地サミット 第2弾開催
- 6p 住まいセンターだより
- 7p 暮らしのガイド/読者プレゼントクイズ
- 8p URで、もっとつながる。/ スポラ筋トレ/うま!ラク!レシピ

春らんまん、心はずむ暮らし。

団地を盛り上げる
学生が集結!

天神キャンパス 団地サミット第2弾開催

詳細は 4p でご紹介!



最優秀賞の部屋が完成!

第2回住戸リノベーションコンペ 住戸完成内覧会実施

詳細は 4p でご紹介!



室住(福岡市早良区)

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、夜間に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へ!

キャンペーンの
詳細はこちら!

10,000円相当額の
金券プレゼント!



九州UR賃貸住宅の
Instagramはこちら!



UR_KYUSHU

UR都市機構 フォトコンテスト 2025

作品募集中!



UR都市機構
フォト
コンテスト
2025

くらしがある、笑顔がある。
UR都市機構は、東日本大震災からの復興支援の一環として東北の「今」を伝える写真、並びに人々が生き生きと輝いて日本全国のUR団地にくらす人々の「今」を伝える写真を募集いたします。「くらしの中の息づかいや、人々の思いの詰まった一枚をお待ちしております。」

UR都市機構は、東日本大震災からの復興と団地をテーマとした写真のコンテストを実施しています。

応募期間
2025年5月23日(金)まで

賞
大賞2点、優秀賞6点、入賞16点
(復興・団地各部門12点程度)

賞品
■大賞……商品券10万円相当分
■優秀賞……商品券5万円相当分
■入賞……商品券1万円相当分

詳しくは、以下の二次元コードを読み込みフォトコンテストHPまたはUR公式Instagramをご覧ください。
たくさんのご応募お待ちしております!



「第10回共同花壇コンクール2024」結果発表

～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ています。昨年は節目となる第10回目の開催となりました。昨年ご応募いただいた49団体のうち、「一般部門」35団体と「殿堂入り部門」5団体の作品及びコミュニティ形成等支援活動の審査の結果、以下の団体が受賞されました。ご応募いただいた作品の一部をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました。

【審査結果】()内は管轄住まいセンター名

最優秀賞

保見(名古屋) 保見ヶ丘6区自治区園芸部

審査員特別賞

アーベインネス友泉(福岡) 友泉団地自治会 友泉花クラブ

審査員特別賞

徳力(北九州) 徳力団地自治会園芸部

審査員特別賞

金沢シーサイドタウン並木一丁目第一(横浜南) 並木フラワークラブ

殿堂入り大賞

豊四季台(千葉北) 四季の会

URコミュニティ社員賞

習志野台(千葉西) 習志野台団地 花愛好会

UR賃貸住宅の修繕負担区分について

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の負担区分(誰が負担するのか)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が、平成31年1月31日見直し後のお客様負担の項目は下表のとおりとなっております。

①障子紙の張替え	⑥蛇口のパッキン・コマの取替え(シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く)
②ふすま紙の張替え	⑦風呂場等のゴム栓・鎖(洗面器、掃除用流し等を含む)の取替え
③畳表の取替え又は裏返し	⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け(浴室の目皿を含む)の取替え
④畳縁の取替え	⑨グリル皿及び焼網の取替え
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	⑩電球・蛍光灯(LED電球、点灯管等を含む)の取替え
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)	

※UR都市機構に費用負担区分がある項目についても、お客様の故意・過失・善管注意義務違反によるもの、住宅の使用に耐えるもの、お客様が設置した設備機器等の損耗については修繕等の実施ができかねますのであらかじめご了承ください。また、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)はお客様負担になります。
※平成31年1月31日より前に契約手続された方の損耗の著しい「畳床」、「ふすま骨組み(縁・骨)」、「クロス」に関する修繕については、長くお住まいの方から順次ご案内し、お申出に応じて対応しております。

居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を明示した「修理細目のしおり」を、住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております。また、機構ホームページにも掲載しております。



エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

扉の敷居への落とし物にご注意ください

安全のため、扉が開まらないとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居の溝を詰まらせないようにしてください。

長いひもにご注意ください

マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。

エレベーター内であばれると危険です

大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があります。閉じ込められることもあります。

ボタン等がはたいていない扱ってください

扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不要なボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。

ドアの引き込まれにご注意ください

扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。

かけ込みはおやめください

扉の閉じかけたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。

お子さまの1人乗りは危険です

不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。

ご家族とつながる見守りサービスをご存じですか?

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)をご紹介します。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

TATEYAMA

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

URトピックス拡大版

天神キャンパス 団地サミット第2弾 が開催されました！

at URBANG TABLE 天神



団地で活躍する大学生たちに、その取り組みについて発表してもらう団地サミットが、昨年に続き開催されました。今年は県内の3大学が参加し、日々の活動の課題や工夫に関する発表や学生同士の意見交換が行われました。



第1弾レポートは
2024年4月号で
紹介しています

check!



北九州市立大学・徳力団地チーム



テーマ

「コミュニティ活性化に向けた活動」

福祉系実習の一環として、幅広い年代を対象に活動。住民といっしょに準備・販売を行う「ふれあいバザー」や、高齢者の居場所づくりを目的とした「おしゃべりカフェ」をはじめ、「北九大学生だより」の発行や個別訪問を行っています。



発表後は懇親会を実施！

発表では堂々とした大人の顔でしたが、懇親会では学生らしい笑顔を見ることができました。居住者だけでなくUR職員もパワーをもらっています。これからもよろしくお願いします！



西南学院大学・原団地チーム



テーマ

「これからの社会福祉とURについて」

小学生以上を対象に、暑い夏に涼しい場所に集まり、節電や熱中症予防につなげる「みんなのへや」に参加。貴重な多世代交流の場になっています。社会福祉を担う人材が不足する中、学生ならではの力を活かせるのが魅力です。



福岡大学・宝台団地チーム



テーマ

「薬学生が地域に貢献する方法」

薬学部らしい活動で地域に貢献できるよう、健康を常日頃から意識してもらうためのイベントを開催。脳を活性化させる「プレバ体操」や、トランプやクイズなどのゲーム、スライムづくりや折り紙など、さまざまなプログラムが多世代に好評でした。



アーバンテーブル天神

「まちづくりは人のつながりづくり」をコンセプトに、人と人が交流し、共に学び教え合い、チャレンジを応援し、未来のまちづくりにつながる場になることを目指した場所。トークイベントなどが行われています。

施設の利用方法やアクセスはこちらから！▶



九州工業大学×UR 連携プロジェクト

第2回住戸リノベーションコンペ 住戸完成内覧会 が行われました

リノベーションコンペの結果、最優秀賞に選ばれた崎濱さんのプランが、到津南団地で商品化され、3月頭に内覧会が行われました。

コンペの様子は
2024年10月号を
ご覧ください

最優秀賞
『離れて繋がって』
崎濱 安寿さん

この提案が
現実に...



dining 家族のにぎわいが中心のダイニングに集まる間取り



bed room 黄色のアクセントクロスであたたかな雰囲気の主寝室



Living room 寝転ぶことができる寛ぎの和風リビング



Service room 子どもの独立後は書斎にすることも

広い造作カウンターで家事も勉強も捗る

是非、フォローして
チェックしてください！



ur_kyushu

イチオシのお部屋や、イベント、取組みなど、団地暮らしの旬な情報をお届けします！

「第8回光の丘健康フェスタ」が開催されました (UR若久)

イベントレポート「東丘幼稚園」

秋の防災イベントの様をお伝えします (金田一丁目)



団地の取り組み

キッチンカーが訪れる団地を特集しました (原・星の原・四箇田)



投稿内容 (一例) ▼

福岡県・山口県の #団地暮らし に関する旬の情報を発信しています！

UR賃貸住宅 九州エリア 公式Instagram

Instagram

最新 イベント情報や 住宅情報を 日々、投稿中！

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あります。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

< 福岡・北九州地区 管理サービス事務所一覧 > (令和7年4月1日現在)

福岡住まいセンター 092-433-8123 月～土曜日(定休日:日曜日・祝日・年末年始)9時30分～17時30分			北九州住まいセンター 093-383-9533 月～土曜日(定休日:日曜日・祝日・年末年始)9時30分～17時30分		
設置団地	電話番号	設置時間	設置団地	電話番号	設置時間
アーベイン博多駅前ファースト	092-451-0878	9時30分～19時30分 ※設置曜日は下記と同じ	春日公園	092-501-5975	月・火・木・金曜日 9時30分～13時30分
アーベインルネス香椎	092-681-0882	月・火・木・金・土曜日 9時30分～12時 13時～17時 (祝日、12/29～1/3は除く)	アーベインピオ春日	092-575-1258	土曜日 9時30分～12時 13時～17時
アーベインルネス若久	092-561-4902		花鶴丘	092-943-3923	(祝日、12/29～1/3は除く)
長住	092-512-6442		日の里一丁目	0940-37-2761	
荒江	092-831-3205		菅松	092-629-2454	
金山	092-871-4054		アーベイン貝塚駅前	092-611-3181	
アーベインルネス別府	092-821-7761		吉塚六丁目	092-623-3905	月・火・木・金・土曜日 9時30分～13時30分 (祝日、12/29～1/3は除く)
原	092-831-3955		アーベイン美野島	092-474-8854	
室住	092-841-1581		アーベインルネス曙	092-841-3486	
星の原	092-861-6464		十郎川	092-885-9228	
四箇田	092-811-5858		アーベイン姪の浜マリナステージ	092-885-3856	
日の里	0940-36-2255	シーサイドももちサウスステージ	092-821-7814		
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				
アーベインルネス貝塚	092-631-1410				
アーベイン東比恵駅前	092-472-4335				
アーベインルネス梅光園	092-781-6336	月・火・木・金曜日 9時30分～13時30分			
アーベインルネス友泉	092-741-5675	土曜日 9時30分～12時 13時～17時			
アーベインルネス大橋	092-551-1187	(祝日、12/29～1/3は除く)			
桧原	092-565-7995				
アーベインルネス諸岡	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				
アーベインルネス城西	092-847-9717				
宝台	092-871-5224				
下大利	092-591-7744				
			徳力	093-961-0263	月・火・木・金・土曜日 9時30分～12時 13時～17時
			志徳	093-961-4224	(祝日、12/29～1/3は除く)
			金田一丁目	093-582-9858	
			周陽二丁目	0834-28-6283	
			梅ノ木	093-201-5712	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)
			新下関	083-256-3996	
			城野	093-921-2760	
			アーベインルネス白銀	093-921-4947	月・火・木・金曜日 9時30分～13時30分
			もりつね	093-961-6121	土曜日 9時30分～12時、13時～17時 (祝日、12/29～1/3は除く)
			紅梅	093-621-0441	
			萩原	093-621-6777	
			アーベインルネス片野	093-922-7667	月・火・木・金・土曜日 9時30分～13時30分 (祝日、12/29～1/3は除く)
			大谷	093-871-0786	
			枝光	093-661-1781	
			本城西	093-602-3632	

くらしのガイド

知っておきたい生活のヒント集

今回のテーマ

転倒事故が起こりやすい箇所は？

家の中や家の周りで、つまずいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか。転倒による骨折がきっかけで寝たきりになってしまうことも。転倒事故が起こりやすい家の中や周囲の危険な箇所をチェックしながら、事故を防ぐための注意点を紹介します。



■ 高齢者にとっての転倒の危険性

高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。たとえ、骨折の症状が軽くても若いときに比べると回復に時間がかかります。さらに、転倒による不安や恐怖で何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、活動性が低下することで転倒リスクの増加を招くという悪循環も。「令和4年国民生活基礎調査(厚生労働省)」によれば、高齢者の介護が必要となった主な原因は、認知症、脳血管疾患(脳卒中)に続き、「骨折・転倒」が13.9%を占め、「高齢による衰弱」より多くなっています。

⚠️ 転倒の主な原因



■ 自宅で転倒リスクがある場所と対策



- #### ▼居間
- ①コードの配線は歩く動線を選び壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる
 - ②引掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない
 - ③カーペットの下に滑り止めを敷く
 - ④床に物を置かない



- #### ▼廊下
- ①床に物を置かない
 - ②転倒の原因になる滑りやすい靴下やスリッパは使用しない
 - ③足元がよく見えるよう照明を明るくする



- #### ▼玄関
- ①玄関マットの下には滑り止めを敷く
 - ②靴の着脱のために椅子を置く

東京消防庁によると、高齢者の転倒事故のおよそ6割は自宅で発生しています。身近な場所に転倒リスクがあることを意識して備えましょう。



- #### ▼ベッド
- ①ベッドを壁に面するように配置し片方からの転落リスクをなくす
 - ②ベッドガード(柵)を利用する(※)
 - ③万が一、転落しても衝撃が緩和できるような低床のベッドに変更する
- ※ベッドガードを使用する際には、柵やベッドとのすき間に首や体の一部が挟まらないように注意してください。

■ 外出時の転倒にも気をつけて!

身近な場所でも転倒しやすい場所があります。特に雨の日は、道路や建物内の床が濡れて滑りやすいため注意が必要です。また、スーパーなどでの買い物中は商品に気をとられすぎないように、足元や周囲にも気を付けましょう。



*当記事は、政府広報オンライン「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は?」(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html)を元に再編集して作成しております。

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事で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

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	25日の方	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

支払期日が25日の方は4月25日(金)引き落としとなりますので**4月24日(木)**までに、
支払期日が末日の方は4月30日(水)引き落としとなりますので**4月28日(月)**までに、入金くださいますようお願いいたします。

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	25日の方	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

支払期日が25日の方は5月26日(月)引き落としとなりますので**5月23日(金)**までに、
支払期日が末日の方は6月2日(月)引き落としとなりますので**5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。

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	25日の方	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

支払期日が25日の方は6月25日(水)引き落としとなりますので**6月24日(火)**までに、
支払期日が末日の方は6月30日(月)引き落としとなりますので**6月27日(金)**までに、入金くださいますようお願いいたします。

階下の住宅への騒音

コンクリートは、音や振動に対して意外に敏感です。UR賃貸住宅はドアの開閉音や便所、浴室の流水音などに配慮していますが、集合住宅ゆえにある程度聞こえることは避けられません。音に対するトラブルを予防するためお互い気をつけましょう。

- 小さなお子さまのいらっしゃるご家庭では、室内でジャンプなどしないよう注意し、また、特に板床は畳に比べ音が伝わりやすいので、カーペットを敷くなどして、階下の住宅に音が響かないよう気をつけましょう。
- 椅子の脚にカバーを付けるのも、騒音対策に効果的です。移動させる際は引きずらないようにしましょう。
- 深夜、早朝のドア、窓などの開閉に気をつけましょう。

穴埋め脳トレ 読者プレゼントクイズ

? 海 微 ? ? 波

★2月号の答えは…「早春」でした!

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: 2025年5月31日(土)(当日消印有効)



2/8(土) 原

原団地で 防災イベントを 開催しました！

UR防災専門家の上園先生をお招きし「防災ミニ講座」を行いました。自治会主催の防災イベントと合わせて開催した講座には子どもからお年寄りまで30人ほどが参加。原団地周辺のハザードマップを使いながら、想定される災害や、災害時にとるべき行動についてご説明いただき、各家庭での防災や備蓄の重要性を学びました。参加者は熱心に



UR防災専門家の上園先生

メモを取りながら受講し、「帰ったら家の中の危険なところを確認したい」との声も。講座の後は自治会特製の豚汁がふるまわれ、楽しみながら防災について考えるイベントとなりました。



3/1(土) 金山

大人も子どもも楽しめる！/ かなやまつりを 開催しました

管理サービス事務所とその横に新設された談話コーナーの完成を記念して、「かなやまつり」を開催。ステージではかなやま幼稚園の園児がチアダンスを元気いっぱい披露し、日本赤十字社福岡県支部による、身近な物を使った応急手当の実践講座が行われました。広場には小郡市いただきファームのいちご販売や五島市PRコーナー、キッチンカーも登場。大迫力のシャボン玉ショーでは、青空いっぱい広がるシャボン玉に大盛り上がり！暖かい陽気の下、楽しいイベントとなりました。



身体を大きく使って表情豊かにパフォーマンス！



ストッキングやレジ袋などを使った応急手当をレクチャー



談話コーナーの名称は投票により4/26決定予定！

ズボラ 筋トレ

ゆる〜いけど効く！

ゆるスクワット

下半身の大きな筋肉を効率的に使うことで、^{基礎代謝}基礎代謝が上がり、脂肪燃焼が促進されます。エネルギー消費が増えて体温が上がるため、冷え性改善も期待できます。

スタンバイ

監修：日本筋カトレーニング総合研究所

始める前に太もも、お尻、おなか、腰を手のひらで軽くたたくようにセルフタッチする。

STEP①

イスに浅めに座り、両足を肩幅より少し広めに開く

骨盤を立てる意識で背すじを伸ばし、上体を軽く前傾させる。

ポイント！
ひざの角度を90度よりも鋭角にする



STEP②

★自然な呼吸を心がけましょう！

太ももの筋肉を意識しながら、ゆっくり立ち上がる

息を吐きながら4秒かけて立ち上がり、息を吸いながら4秒かけて①の姿勢にもどる。これを5~6回繰り返す。

ポイント！
つま先とひざの向きを合わせる



うま！ラク！レシピ

Umai × Raku

～旬の食材でちょっと一品～

塩もみキャベツの スパイス炒め

◆材料【2人分】

キャベツ …………… 2~3枚
油 …………… 適量
クミンシード …… ひとつまみ
A 唐辛子 …………… 1本
 にんにく …………… 1かけ
 しょうが …………… 1/2かけ
塩、黒こしょう …… 適量



◆作り方

- ① キャベツはざく切りにして塩もみしておく。にんにく、しょうがはみじん切り、唐辛子は2つに分けて種をとる。
- ② フライパンに油を引いて温め、クミンシードを加える。パチパチと弾けたらAを入れて香りが立つまで炒める。
- ③ ②に塩もみしたキャベツの水気をよく絞って広げる。さっと火を通したら上下を返して黒こしょうを振る。