

URと住民のみなさまをつなぐコミュニティペーパー



- UR都市機構ホームページ
<http://www.ur-net.go.jp/>
- 「まど」ホームページ
<http://www.ur-mado.net/>

編集・制作 (株)高速オフセット

ようこそ!
わが団地へ武庫川
(西宮市)

8月2〜4日、武庫川団地

で「第34回高須フェスティバル」が開催されました。「元気が一番 高須はひとつ」をキャッチフレーズに、コンサートや映画会、手作りの模擬店、子どもみこしなど盛りだくさんの催しが3日間にわたってにぎやかに行われ、子どもから大人まで存分に楽しみました。

約2万人が暮らす武庫川団地は、4つのまち(はな、あおぞら、みどり、樹)にちなんだ色が建物の壁面を彩っていることから、「レインボータウン」の愛称で呼ばれています。約20年前にはそれぞれのまちの魅力を歌詞に織り込んだ「高須音



頭が団地住民によって作られ、高須フェスティバルの盆踊りで

毎年披露されてきました。例年以上に多くの住民のみなさんでにぎわった今年、高須音頭の軽快な音楽が流れると、やぐらを中心に大きな踊りの輪が幾重にもでき、心を一つにした人々の笑顔と熱気に包まれていました。



武庫川団地自治会会長 橋本 宗樹さん
阪神淡路大震災時には被災の影響もあり、高須フェスティバルの開催が危ぶまれたことがあります。ライフラインが滞る中、高層階の高齢者宅まで階段で水を運ぶなど住民同士で助け合うことができたのは、普段からのつながりがあったからだと思います。「元気が一番 高須はひとつ」というキャッチフレーズを掲げ、続行を決めました。これからも催しなどを通じて住民がふれあう機会を増やしていきたいです。

段で水を運ぶなど住民同士で助け合うことができたのは、普段からのつながりがあったからだと思います。「元気が一番 高須はひとつ」というキャッチフレーズを掲げ、続行を決めました。これからも催しなどを通じて住民がふれあう機会を増やしていきたいです。

所在地

兵庫県西宮市高須町一丁目
番二丁目一番(阪神武庫川線
「武庫川団地前」駅から徒歩約
5分)

完成年月

昭和54年(1979年)3月
昭和61年(1986年)8月



元気が一番 高須はひとつ

虹色に輝く夏祭り



高須フェスティバル実行委員のみなさん

水漏れ・排水詰まり・断水・停電など
住宅管理センター等 営業時間外の連絡先

緊急事故受付センター ☎06-6969-2151

八重洲・新宿・梅田のUR営業センターに「高齢者相談窓口」を開設

UR都市機構では、高齢者の方にも安心してUR賃貸住宅をお選び頂けますよう、UR賃貸住宅への入居を希望・検討しているお客様からの高齢期の暮らしや各種福祉制度等のご相談について、次のUR営業センター内で専門スタッフがご対応いたします（ご相談無料）。

ご相談は事前予約制です。
お電話にて、お気軽に
お申し込みください。



※介護支援専門員(ケアマネージャー)、
社会福祉士等がご対応いたします。

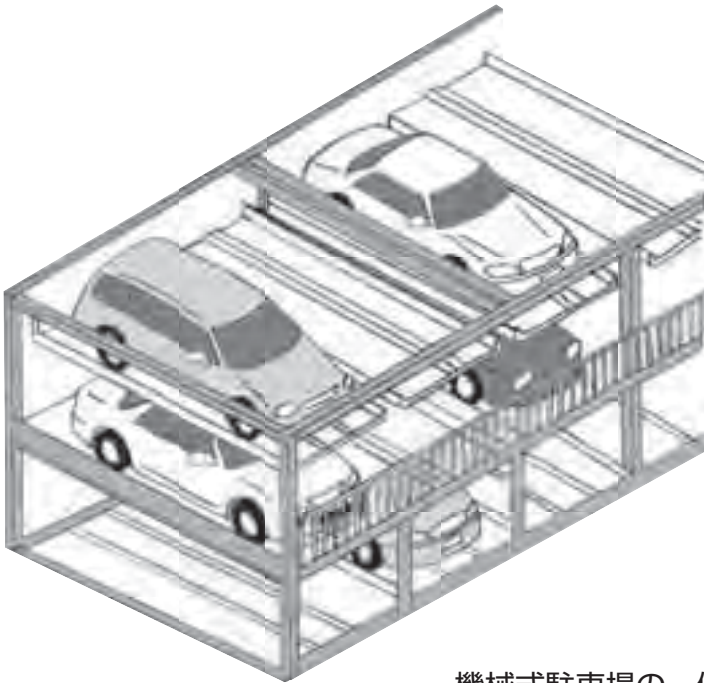
開設するUR営業センター			
営業センター名	所 在 地	高齢者相談窓口 電 話 番 号	営業センター 営 業 時 間
UR八重洲営業センター	東京都中央区八重洲1-6-6 八重洲センタービル1階	03-3527-9502	9:30～19:00
UR新宿営業センター	東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー2階	03-5990-5820	9:30～18:00
UR梅田営業センター	大阪市北区梅田2-2-22 ハービスエント オフィスタワー12階	06-6346-3446	9:30～19:00

開 設 日 時
火曜日、木曜日、土曜日及び日曜日 午前10時～12時、13時～17時(最終受付は16時)
12月29日から1月3日を除き祝祭日も開設します。
※ご相談は、高齢者窓口開設日時にお受けいたします。

機械式駐車場の安全な使用について

機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を遵守するとともに、特に以下のことに注意してください。

- 機械式駐車場で自動車を入出庫する際は、運転者以外は駐車場の外で乗降してください。
- 駐車装置を操作する際は、機械式駐車場及び自動車の中に人がいないことを十分に確認してください。
- 駐車装置の操作中は装置から離れず、また、子どもが駐車場内に近づかないよう注意してください。
- 駐車装置の操作ボタンを器具などで固定し押し続けた状態にすることは絶対に行わないでください。



機械式駐車場の一例

お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです !!

お知らせ ①

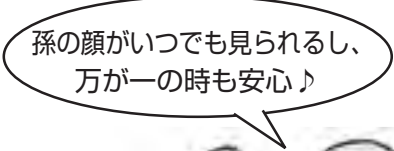
平成25年9月1日より

5年間5%割引！

近居促進制度が始まりました！



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



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%（※）割引します！！

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20歳未満の子、妊娠中を含む）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

◇注意事項◇

※ 割引期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居が成立すること、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割引は適用されません。また、毎年1月1日時点での近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、同年3月31日をもって割引を終了します。

お知らせ ② URにお友達をご紹介します！！



ご紹介を受けた方が、UR 賃貸住宅へ新規契約・ご入居された場合、金券をプレゼントいたします。

※ お住まいの地域によってプレゼントの内容や適用条件等が異なる場合がございます。
詳細は、お近くのUR 営業窓口までお問い合わせください。

快適な団地生活を送るために

地震から命を守るために お部屋の総点検！

UR賃貸住宅は耐震基準で求められている耐震性が確保されており、阪神淡路大震災、東日本大震災時にも建物自体に大きな被害はありませんでした。より安全安心にお住まいいただくために、家具の固定などをおきましょう。

家具の固定

タンス

ボール式器具
この幅を短くすることが重要
連結金具で上下の家具を連結
ストッパーをタンスの下にさして
あて板などで強度を補強

チェックポイント

- 寝室には家具を置かない。
- 家具は固定し転倒防止をはかる。
- 家具は倒れる向きを考えて配置する。

食器棚

L字金具を壁に固定する
ガラス飛散防止フィルム
とめ金
＜参考＞内閣府「減災のてびき」

家庭用品 お役立ち防災グッズ

家庭ですぐに用意ができ、災害時にさまざまな用途に使える防災グッズをご紹介します。

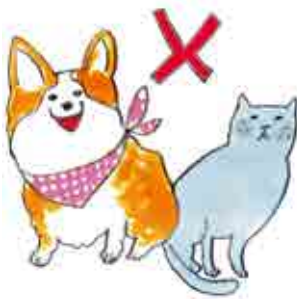
- 新聞紙…燃料、ちり紙、防寒着、骨折時の添え木
- ポリ袋…防寒着、レインコート、ポリタンク、トイレ
- 包装ラップ…皿、包帯、体に巻いて保温
- 大判ハンカチ…マスク、包帯

こんなときどうすれば？ ルール、手続きは？
団地のギモンお答え隊

Q. 団地内で犬を飼ってもいいのですか？

A. UR賃貸住宅では、ペットが飼える一部住居※を除き、居住者との賃貸借契約で小鳥・魚類を除く犬や猫などの動物飼育を禁止しています。

敷地内にペットを連れて入ったり、餌付けをしたりすることもできません。お互いが安心して暮らせるよう、ルールを守りましょう。



※UR都市機構には、一定のルールのもとでペットが飼える「ペット共生住宅」があります。詳しくは各UR営業センターにお問い合わせください。

●パークシティふれあいのまち（大阪市此花区）
UR梅田営業センター 電話／06-6346-3456
●浜甲子園さくら街（兵庫県西宮市）
UR神戸営業センター 電話／078-251-4075

お祭り特集

いきいき団地ひろば

さまざまな団地で行われているイベント活動をお知らせします。

7月27日 告知効果で例年以上のにぎわい

●寝屋川（大阪府寝屋川市）



高齢化などの影響で自治会員数が減少している中、夏祭りの活性化をめざし今年初めて取り組んだのが地域への告知。団地周辺の各エリアにポスターの掲示を行い、参加を呼びかけました。地道なアピールが功を奏し、親子連れや子どもたちが例年より早く集まり、模擬店などで交流の輪を広げることができました。

注目をひと際集めたのは、地元ダンスサークルによる迫力満点のパフォーマンスです。華麗な衣装を身に付けた幼児から高校生までの女子総勢60人が、軽快な音楽に合わせて躍動感たっぷりの踊りを次々と披露。観客から大きな拍手を浴び、誇らしげな笑顔を見せていました。



8月8日～10日 3日間で1万人の大盛況

●金剛（大阪府富田林市）



今年で42回目を迎える盆踊り大会は、毎年3日間開催され延べ約1万人が訪れる大規模な催しです。これまで当団地自治会が中心となり、地域ぐるみで工夫を凝らしながら取り組んできました。手作りのやぐらは当初から改良が加えられ今では立派な鉄骨製に、訪れる人の数も増えてきたといえます。3日間とも大盛況で特に最終日は、メインの盆踊りが始まる前から大にぎわい。浴衣姿に合わせ髪型のアレンジを行うヘアサロンのほか、子どもたちによるのど自慢大会が開かれました。



●アルビス五月ヶ丘（大阪府池田市）

いつまでもお元気に
敬老のつどい

9月15日アルビス五月ヶ丘の集会所で敬老のつどいが開かれ、約70人の高齢者がビンゴゲームと合唱を和気あいあいと楽しみました。

「みんなで歌うことで元気に過ごしてもうとうと村上高自治会長のアイデアで一昨年から始めたのが合唱です。今年も懐メロの歌集を作成



最初1等賞を引き当てた女性は、「毎年参加していますが、当ったのは」

「他のお祭り比べて値段が安く抑えられているのがうれしいです。子どもたちは金魚すくいなど何度も楽しむことができ喜んでいましたと笑顔で話していました。」

8月24日 賞品が嬉しい
喜びの声広がる

●男山（京都府八幡市）



空くじなしの抽選会は、祭りのメインイベント。毎年500人ほどが集まるという、小雨が降る中、今年も早くから住民が集まりました。石井脩自治会長は、「毎年楽しみにしてくださる皆さんに、少しでも多く喜んでほしい」との思いから、賞品数を昨年の倍に増やしたそうです。



初めての驚きの表情。隣では運営を手伝う高校生が一緒に当選をお祝いしました。抽選に来た人の名前を元気に呼び彼彼女は、18年間ずっとこの団地に住んでいて皆さん顔なじみなんですとニコニコ。明るい口調で抽選を盛り上げ、会場は終始笑顔であふれていました。

8月4日 安くてうまい！
夜店ずらり

●千島（大阪市大正区）



かき氷、輪投げ、金魚すくい…千島団地を出店される模擬店のほとんどが1回50円で楽しめることから、毎年大勢の住民が詰めかけます。模擬店の名物である焼きそばは、手作りのカッパオ出汁を使った風味豊かな一品。香ばしい香りに誘われ今年も開店1時間前からすでに行列ができ、用意された500食分は2時間余りですべて売り切れる人気ぶりでした。



「他のお祭り比べて値段が安く抑えられているのがうれしいです。子どもたちは金魚すくいなど何度も楽しむことができ喜んでいましたと笑顔で話していました。」

8月3日 自治会長が
自慢の歌声を披露

●助松（大阪府泉大津市）



夕暮れ時、助松団地中央公園から「団地まつり」の始まりを告げる歌声が響き渡ります。当団地自治会では毎年趣向を凝らした催しを企画しており、今年は約10年ぶりにカラオケ大会を開催。この日のために映像と音響機器などの念入りなりハッサルを重ねてきました。トップバッターの片芝清自治会長が登場すると、力

強い歌声を聴きつけた住民のみならず、集合カラオケ大会の後に行われた盆踊りでは、囃子を手にした女性たちによるよさこいソーランが披露され、威勢の良い踊りで夏の夜を華やかに彩りました。



女性のための防犯対策 ～性犯罪の被害に遭わないために～

人通りの少ない時間帯の一人歩きは、誰でも警戒心を保っているのですが、自分の住んでいる部屋に近づくにつれ、安心してしまいますよね。階段や廊下などの共用スペースであっても、一人歩きの女性や子どもが被害に遭うケースが増えています。ご自分のお部屋に入って鍵をかけるまでは、十分な警戒が必要です。油断することなく警戒心を保つことが、被害の未然防止につながります。

スマートフォンや、音楽プレイヤーに集中せず、時々後ろを振り返り、安全を確認しましょう。また、防犯ブザーなどの防犯グッズを携帯しましょう。

自宅がオートロック式マンションや、高層階の部屋であっても、ベランダや玄関のドアの鍵を必ず締めましょう。

マンションやアパートに入る前、自宅ドアの鍵を開ける前にも、周囲に不審者がいないか確認しましょう。

できるだけ女性専用車両を利用し、ドア付近などの痴漢に遭いやすい場所は避けて乗車しましょう。

滋賀県警察・京都府警察・大阪府警察・兵庫県警察・奈良県警察・和歌山県警察からのお知らせ

●中登美第3（奈良市）

本 源 郷（ほんげんきょう）

多彩な蔵書からお宝を見つけて

整然とした本棚にアンティークの振り子時計が印象的な古書店「本源郷」は、今年の4月にオープンしました。レトロな雰囲気大切にしながらも、若い女性も気軽に立ち回れる店構え。団地に根差したお店でありたいと願い、ベストセラーの文庫本から昭和の写真集や戦争もの、洋書まで幅広い蔵書で迎えてくれます。探していたあの本に出会えるかも。遠方のURにお住まいの方は買い取り金額に10%上乗せサービス。詳しくは、ホームページをご覧ください。



奈良市中登美ヶ丘一丁目
1994-3 D20-101
電話／0742-51-1344
営業時間／11:00～20:00
定休日／月曜・水曜
<http://honnkyou.com/>



本誌持参で1,000円以上
お買い上げの方に100円off
1,000円未満の場合は、50円off
期間：2013年11月末まで

花と緑の
彩り図鑑

アルビス緑丘（大阪府池田市）



子どもたちを見守る百日紅の双樹
アルビス緑丘の広場に並び立つ2本の百日紅は、当団地建て替え前からの保存樹木です。夏を代表する花木で、その名の通り、7月中旬ごろから約百日間、小ぶりだがかわいらしいピンクの花を咲かせます。高さ10mまで成長した2本の木がそろうと満開を迎えると、広場はひと際華やかな紅色に包まれます。大きな木陰が広がる百日紅の周りは、子どもたちの格好の遊び場です。夏休みには毎年恒例の流しそくめんの催しが行われ、20人ほどの親子が楽しめました。次々と流れてくるそのめんの味は、子どもたちは夢中になって挑戦。真夏の空の下、木陰で味わう冷たいそのめんの味は格別だったようで、大人も子どももおいしそうにほお張っていました。



いい店みつけ



ポイント！

壁面をフルに活用したリビング収納(写真はイメージです)



廊下や玄関にも使えるディスプレイハンガー(突っ張り式)
幅58cm 12,800円(税込)
幅80cm 14,800円(税込)
写真は2点を組み合わせています。
上記以外のサイズあり。送料別。
●ディノス
フリーダイヤル 0120-343-774



暮らしの中心であるリビングには、いつの間にかごちゃごちゃとモノが集まりやすいもの、と前号で書きましたが、家の中で一番広い空間であるリビングの壁面を活用せずして、すっきりリビングは作れないと言っても過言でないかもしれません。

日本の住宅と欧米の住宅との一番の違いってご存知ですか？一番の違いは壁面の活用法の違いです。是非あらためて部屋を見渡してみてください。特にリビングの壁面、有効活用されているでしょうか？置いてある家具の上の壁面の大部分、白い壁が見えている、そんなことないでしょうか。

Step 1
もっと壁面を活用しよう

シニアのための
収納術



リビングにどんどん物がたまってしまいませんか？
どうしたらすっきりと収納できますか？

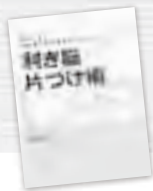
リビングの壁面をもっと有効に！

Step 2
秘訣は「安・近・単・あんきんたん」

すでに置いてある家具を撤去して、壁面収納を設置するのは難しいかもしれませんが、今後10年以上住み続けるつもりなら、検討する価値は大きいと言えます。最近は賃貸でも設置できる、天井突っ張り式のシステム収納もありますので、シニアのための収納の秘訣である「安・近・単」に安全に近い場所に単純収納、が簡単に実現できます。
もっと手軽な方法としてはディスプレイハンガーがおすすめ。廊下や玄関にも使えるので、バッグと一緒に、鍵や携帯電話、診察券置き場にすると探し物も減ること間違いなしです。

高原 真由美 たかはら まゆみ
ライフオーガナイザー

●一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会 代表理事
インテリアコーディネーターとして多くの住宅、オフィスを手がける中、片付け・整理の重要性に気づき調査研究を開始。アメリカの片付けのプロであるオーガナイザーという職業に出会い、その知識と技術を日本に普及すべく協会を設立。監修本3冊の他、著書に「利き脳片づけ術(小学館)」がある。<http://jalo.jp/>



脳タイプで、
お部屋も心も未来もスッキリ！
利き脳片づけ術(小学館)
1,365円



UR
賃貸住宅
保証人不要0円
礼金・更新料・仲介手数料
社宅利用も可能！

お得がいっぱい
得トク
キャンペーン
2014 3/31(月)まで

申込期間限定2013 10/1(火)~12/28(土)
商品券3万円分プレゼント
一部団地は家賃1ヵ月分の商品券！
(千円未満切捨)
64団地が対象 ※一部対象外の場合があります

特典2 通常は家賃の3ヶ月分が
敷金2ヶ月分に！
(一部団地除く)
特典3 敷金分割支払いで
敷金1ヶ月分のみ
(一部団地除く) ※残りは2015年の6月のお支払い。

ご入居中のお問い合わせ先

記載の他、年末年始等の休業日があります。

夜間・休日の緊急連絡先
緊急事故受付センター

☎ 06-6969-2151

千里 住宅管理センター

〒560-0082
大阪府豊中市新千里東町1-4-2
(千里ライフサイエンスセンタービル19階)
☎ 06-6871-0515
●営業時間/9:15~17:40
●定休日/日・祝日

大阪 住宅管理センター

〒536-8522
大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204
☎ 06-6968-4455
●営業時間/9:15~17:40
●定休日/日・祝日

泉北 住宅管理センター

〒590-0105
大阪府堺市南区竹城台1丁目
☎ 072-297-5444
●営業時間/9:15~17:40
●定休日/日・祝日

兵庫 住宅管理センター

〒651-0094
兵庫県神戸市中央区琴ノ緒町5-5-13
(協和ビル5階)
☎ 078-242-2791
●営業時間/9:15~17:40
●定休日/日・祝日

阪神 住宅管理センター

〒660-0861
兵庫県尼崎市御園町5
(土井ビル5階)
☎ 06-6419-4522
●営業時間/9:15~17:40
●定休日/日・祝日

奈良 住宅管理センター

〒631-0805
奈良県奈良市右京1-4
(サンタウンひまわり2階)
☎ 0742-71-2401
●営業時間/9:15~17:40
●定休日/日・祝日

京都 住宅管理センター

〒604-8171
京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
(井門明治安田生命ビル4階)
☎ 075-256-3663
●営業時間/9:15~17:40
●定休日/日・祝日

和歌山県住宅供給公社

〒640-8150
和歌山県和歌山市十三番町30番地
☎ 073-425-6885
●営業時間/9:00~17:45
●定休日/土・日・祝日

広島県住宅供給公社

〒730-0051
広島県広島市中区大手町2-11-15
(新大手町ビル)
☎ 082-248-2272
●営業時間/9:00~17:00
●定休日/土・日・祝日

(財)岡山県建設技術センター

〒700-0818
岡山県岡山市北区番山町1-20
(岡山県開発公社ビル3階)
☎ 086-222-6696
●営業時間/8:30~17:15
●定休日/土・日・祝日

高知県住宅供給公社

〒780-0832
高知県高知市九反田4-10-401
(トップワン四国)
☎ 088-882-1313
●営業時間/8:30~17:15
●定休日/土・日・祝日

香川県建築設計協同組合

〒760-0018
香川県高松市天神前5-18
(ルモンド田中ビル3階)
☎ 087-812-3035
●営業時間/9:00~17:00
●定休日/土・日・祝日

空室情報のお問い合わせ先

●営業時間/9:30AM~7:00PM ●定休日/12/29~1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。

UR梅田営業センター

〒530-0001
大阪市北区梅田2丁目2番22号
(ハービスエント オフィスタワー12階)
☎ 06-6346-3456
●営業時間/午前9時30分~午後7時
●定休日/12/29~1/3
●JR「大阪駅」から徒歩約2分
●地下鉄御堂筋線「梅田駅」から徒歩約5分

URなんば営業センター

〒542-0076
大阪府中央区難波4丁目1番15号
(近鉄難波ビル7階)
☎ 06-6636-2903
●営業時間/午前9時30分~午後7時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●地下鉄「なんば駅」から徒歩約2分
●近鉄大阪「難波駅」から徒歩約2分

UR天王寺営業センター

〒545-0052
大阪府阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号
(岸本ビル5階)
☎ 06-6624-2281
●営業時間/午前9時30分~午後7時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●近鉄「大阪阿部野橋駅」西改札口すぐ

UR千里営業センター

〒560-0082
豊中市新千里東町1丁目4番2号
(千里ライフサイエンスセンタービル19階)
☎ 06-6871-0612
●営業時間/午前9時30分~午後6時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●北大阪急行「千里中央駅」(北口)から徒歩約2分

UR泉北営業センター

〒590-0115
堺市南区茶山台1-2-1
(泉ヶ丘センタービル1F)
☎ 072-290-6900
●営業時間/午前9時30分~午後6時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅改札を出て右方向へ徒歩約2分

UR神戸営業センター

〒651-0096
神戸市中央区雲井通5丁目3番1号
(サンパル4階)
☎ 078-251-4075
●営業時間/午前9時30分~午後6時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●JR「三ノ宮駅」から東へ徒歩約5分

UR京都営業センター

〒604-8171
京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
(井門明治安田生命ビル1階)
☎ 075-255-0499
●営業時間/午前9時30分~午後6時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●地下鉄「烏丸御池駅」4-1出口から徒歩約1分

UR奈良営業センター

〒631-0805
奈良市右京1丁目4番地
(スクエアビル1階)
☎ 0742-71-5561
●営業時間/午前9時30分~午後6時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●近鉄奈良線「高の原駅」から西へ徒歩約4分

UR賃貸プラザ奈良学園前

〒631-0034
奈良市学園南3-1-2
(ル・シエル学園前南ビル1階)
☎ 0742-53-9280
●営業時間/午前10時~午後7時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●近鉄奈良線「学園前駅」南口すぐ

UR賃貸プラザ枚方

〒573-0032
枚方市岡東町14-41
☎ 072-861-5355
●営業時間/午前10時~午後7時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●京阪本線「枚方市駅」南口から徒歩約1分

UR賃貸プラザ森之宮

〒536-8550
大阪府城東区森之宮1丁目6番85号
(都市再生機構西日本支社1階)
☎ 06-6968-8298
●営業時間/午前9時30分~午後5時40分
●定休日/12/29~1/3
●JR環状線「森/宮駅」から東へ徒歩約4分
●地下鉄「森/宮駅」から東へ徒歩約4分

UR賃貸プラザ高槻

〒569-0803
高槻市高槻町9番24号
(スクエアビル1階)
☎ 072-686-5533
●営業時間/午前10時~午後7時
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●JR「高槻駅」から徒歩約2分
●阪急「高槻市駅」から徒歩約5分

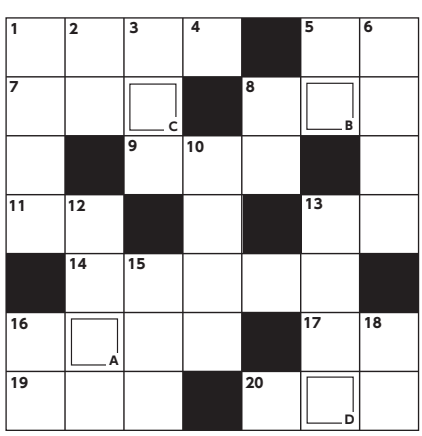
UR賃貸 関西

検索

www.ur-net.go.jp/kansai/

クロスワードパズル

タテ、ヨコのカギを解いてマス目を埋め、アルファベットのA～Dの順に文字を並べると答えがでます。



タテのカギ
1 地中海のコルシカ島は○○○○領。
シューズ。
偽造防止のために紙幣に採用されている技法。
ウイング。
季節。スキー○○○○○○○○○○オフ。
○○開け。○○引き。○○垂れ○○。

ヨコのカギ

- 1 ○○○○盆に返らず。
- 5 ○○立て。○○置き。○○袋。
- 7 パラシュート=○○○傘。
- 8 お金。ポケット○○○。
- 9 本州と○○○をつなぐ瀬戸大橋。
- 11 ○○永く。○○恐ろしい。行く○○。
- 13 ブック。○○棚。
- 14 スポンのように裾が分かれたスカート。
- 16 木+冬=?
- 17 用心○○。警○○。○○グラフ。
- 19 聖徳太子が制定した○○○十二階。
- 20 ルイス・キャロルの小説『不思議の国の○○○』。

ヨコのカギ
11 「ギリギリ」と鳴く虫。
無人駅にはいません。
世間の関心が薄れること○○○○がさめる。
いわれ。ことの起り。
熱を遮断して体温の維持に役立つ、○○脂肪。
もちつきの道具、杵と○○。

図書カード(500円)
抽選で10人に
プレゼント

11/20
締切り

【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、答えを書いて、〒530-0001大阪市北区梅田3丁目4番5号毎日新聞ビル6階(株)高速オフセット内「まど編集室」へ。

■パソコンからの応募は

前号の答え

答えは「ヒマワリ」でした

ナ	ツ	バ	テ	ス	ネ
デ	キ	イ	ナ	ズ	マ
シ	オ	カ	メ	キ	
コ	オ	リ	ク	ツ	
ド	ビ	ヨ	ウ	ジ	リ
ア	メ	イ	リ	ノ	イ

1日1回
簡単
リフレッシュ

心と体をいやすケアストレッチ

腰痛解消

長時間同じ姿勢で座っていると、どうしても腰に負担がかかってしまいます。デスクワークやテレビを見る合間にできる簡単なストレッチで、腰痛の予防と軽減をしましょう。

寝転んでリラックスして

step 1. 仰向けになり、両ひざをそろえて胸へ近づけ両手で抱えます。 ※足の甲を重ねたり、膝がずれていると腰の歪みの原因となります。



step 2.



息をはきながら両手で足を引き寄せ、上半身を起こします。額をひざにつけ、そのままの姿勢で静かに5回呼吸したら息を吸って上半身を戻し、両手の力をゆるめて足を床に戻します。



ポイント

お腹の脂肪燃焼、大腸の動きを促すことにも効果的なポーズです。 STEP2では、顎を喉元に十分引き込み、首の後ろを伸ばすとより効果的です。

座ったままストレッチ

step 1. 浅めに腰かけ、足の裏はしっかりと床につけ、手は膝の上に、姿勢を正して座ります。



step 2.



ゆっくりと息をはきながら、おじぎをするように上体を前へ倒します。胸とひざがくっつくくらい倒して5秒キープ、ゆっくりと戻します。



ポイント

足の幅を開いたり閉じたり、また左右交互に膝を組んで行うことで、より広く背中へ刺激が加わります。ただし、勢いをつけたり、急いで行うと危険が伴うため、吐く息とともにゆっくりとした動作で行いましょう。



生活ヨガ研究所 (全ての人が自分らしく、いきいきと暮らせる社会、平和で豊かな社会を目指して、ヨガルーム、ヨガを中心とした合宿やイベントなどを開催) <http://seikatuyoga.com/>



ワコポヤントリハビリテーション

病院の選び方

第3回



前回、リハビリテーションは「1日数量限定商品」というお話をしましたが、セラピスト1人が行える1日のサービス提供には、1コマ20分として1週108コマ(但し1日の上限は24コマ)という上限が定められています。通常は週休2日制ですから、 $108 \div 5 = 21.6$ で1日平均21コマ。リハビリテーション以外の業務もあり、セラピスト1人で1日18コマ(6時間分)がいいところでしょう。

また、患者様側から見ると、必要な場合1日最大9コマ(3時間)のリハビリサービスを受ける事が可能です。当院のような回復期リハビリテーション病院には脳卒中や大腿骨骨折といった重傷の患者様を受け入れており、3療法それぞれ1日に3コマを行わないと成果が得られません。という事は $18 \div 3 = 6$ となり、セラピスト1人で1日6人しか患者様を診ることができないことになります。

入院相談などの時には、「この病院のセラピストは1人で1日何人の患者にリハビリしていますか」と聞いていただくと参考になります。理学療法士や作業療法士なら6～8人が適正数だと思います。

(京都大原記念病院 リハビリテーション部 部長 橋本 幸典)



セラピスト1日当たりの
リハビリサービスの
適正人数は?

おでかけN・A・V・I

「関西文化の日」

芸術の秋を満喫しよう

美術館、博物館など約500施設が**入館無料(原則常設展)**となる「関西文化の日」。ぜひこの機会に芸術を楽しみませんか。
※詳細はHP (<http://www.kansaibunka.com/>) をご覧ください。

京 都

国内初のマンガ文化の総合的拠点

京都国際マンガミュージアム

入館料が無料

●実施日／11月1日(金)
●時 間／10:00～18:00
●場 所／京都市中京区
烏丸通御池上ル
(元龍池小学校)
●問合せ／075-254-7414



大 阪

中之島で東アジアの陶磁器を楽しむ

大阪市立東洋陶磁美術館

入館料が無料

●実施日／11月2日(土)、3日(日)
●時 間／9:30～17:00
●場 所／大阪市北区中之島1-1-26
●問合せ／06-6223-0055



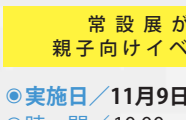
兵 庫

兵庫ゆかりの作品が充実

兵庫県立美術館

常設展が無料
親子向けイベント開催

●実施日／11月9日(土)、10日(日)
●時 間／10:00～18:00
●場 所／神戸市中央区脇浜海岸
通1-1-1 (HAT神戸内)
●問合せ／078-262-0901



その他の
おすすめ

11月16日(土)、17日(日)

万博記念公園(日本庭園・自然文化園・国立民族学博物館)
滋賀県立琵琶湖博物館

入園料が無料
常設展が無料

おススメスポット

堺・緑のミュージアム ハーベストの丘

大阪府堺市南区鉢ヶ峯寺2405-1 072-296-9911

ペアチケットをプレゼント!

動物とのふれあいやパン・ソー
セージなどの手作り教室、果物や
野菜の収穫などさまざまな体験
を楽しめます。秋は広大なコスモ
ス畑をのんびり眺めながら、ゴー
カートや芝滑りなどの遊具で元気
いっぱい1日中遊べます。

●交通／泉北高速鉄道泉ヶ丘駅から直通路線バスで約15分
●開館時間／9:30～18:00(ナイター営業日あり) ●休館日／無休
●入園料／大人900円、小人500円、65歳以上600円



◀のんたん
(金剛)



▶金太郎(新多聞)



▶のりしおチップス
(新金岡第一)



びすきち (男山)



むらさきパパ
(男山)

みんなの投稿ひろば

【川柳】
いつまでもメタボになれずわが財布
(守口駅前 匿名希望)

氷なめ赤トンボ 秋を連れてくる
(新千里東町 奥田光千子さん)

地蔵盆和尚法話に子供の輪
(京都十条 匿名希望)

【俳句】
行く夏の浜に耳輪の落し物
(南港しならみ 匿名希望)



写真の投稿は
こちらから

カンタン 節約料理

エノキと高菜の炊き込みご飯

秋の実りたっぷり 具たくさんご飯

512kcal(1人分)
米の浸水、炊飯時間は除く
調理時間 約15分
1人前 約240円

材料 (2人分)
米…………… 1と1/2合 酒…………… 大さじ1
エノキダケ…………… 1/2袋 塩…………… 少々
サツマイモ…………… 小1/2本 辛子明太子…………… 1/2腹
刻み高菜漬…………… 35g



作り方

- 米は洗ってザルにあげておく。
- エノキダケは3cmの長さに切り、サツマイモは1cm角に切って水洗いし、水気を切る。
- 炊飯器に米を入れて目盛り通りの水を加減にし、刻み高菜漬・酒・塩を加えてひと混ぜし、普通に炊飯する。
- 炊き上がったらぶつ切りにした辛子明太子を加えて10分程度むらし、さっくりと混ぜ合わせたら出来上がり。

アンケートに答えて

読者 P R E S E N T

プレゼントをゲット!

1 スイスホテル南海大阪
イタリアンランチバイキング
【2組4名様】

大阪難波にあるスイスホテル南海大阪
のレストラン「タボラ36」で優雅なラン
チをお楽しみください(※平日のみ)。



2 堺・緑のミュージアム
ハーベストの丘
ペア入場チケット
【5組10名様】



3 クオカード
500円分
【10名様】



みんなの投稿ひろば

川柳 俳句 イラスト 写真

採用者にもれなく
図書カード500円





プレゼント・投稿作品 ご応募のあて先



ケータイ・スマホからも応募可能! ※11月20日到着分まで有効

応募方法／はがきにプレゼント希望番号か、投稿作品のいずれかを記入いただき、アンケートにお答えください。

1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地 2 今月号で興味を持った記事

3 今お住まいの団地に住み続けたいですか? 4 将来、親(子ども)との近居を希望しますか?

5 団地内集会所を利用したことはありますか? 6 ~ 8 の質問は○か×でお答えください。

あて先／〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階
(株)高速オフセット内「まど編集室」

パソコンからの応募は UR まど 検索

メール info@ur-mado.net