

街に、ルネッサンス



UR都市機構

- 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 株式会社高速オフセット

URと住民のみなさまをつなぐコミュニティーペーパー

2014
2月

隔月刊

ようこそ!

わが
団地へ365日
オープン!

男山

(京都府八幡市)

だんだんテラスへようこそ



開設時間は午前10時～午後5時
(日によって時間変動あり)。毎
週火曜・木曜・日曜日午前10時
から野菜市を開催(売り切れ次
第終了)。

だんだんテラスでは開設以
来、野菜市を週3回開催して
おり、住民と学生による意見
交換の場としての活用を広
げ、高齢者や子育て世代な
だれもが住みやすい環境づ
くりを進めていきます。

今回の協定締結を機に男
山団地中央センターの空店舗
に昨年11月にオープンしたの
が、コミュニティ活動拠点だ
んだんテラスです。団地再生
を研究している関西大学の学
生が現地に常駐し、「いつでも
気軽に集まって話せる場所が
ほしい」という住民の意向に
沿い、「365日オープン」を
めざしています。

八幡市・関西大学・UR都市
機構は、高齢化が進む男山団
地と周辺地域の活性化を図る
ため、昨年10月「男山地域ま
ちづくり連携協定書」を締結し
ました。

開設から約3か月、団地住
民をはじめ、周辺地域にもだ
んだんテラスの認知度が広が
り、新たな交流と活気が生ま
れ始めています。今後どのよ
うに男山団地が変わっていく
のか、住民と学生の取り組み
にぜひご期待ください。



交流を生むきっかけづくりとし
て、住棟間を行き来できる通り抜
けスペースを設置。



絵画や団地の
懐かしい写真
など住民から
持ち込まれた
作品がテラス
内を飾ります。

所在地
京都府八幡市男山竹園(京阪本
線八幡市駅、又は「樟葉駅か
ら京阪バス約10分」中央セ
ンター前地下車)

完成年月
1972年(昭和47年)3月
1976年(昭和51年)7月



ぜひ来てくださーい!

「だんだんテラス」の名称には団地と談話それぞれの
頭文字「だん」を組み合わせ、ゆっくりと話し合い住み
よい団地にしようという思いが込められています。

水漏れ・排水詰まり・断水・停電など
住まいセンター等 営業時間外の連絡先

緊急事故受付センター ☎06-6969-2151

平成 26 年度家賃改定特別措置（更新申請・新規申請）のご案内

UR都市機構では、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方に対して、居住の安定に配慮させていただくこととして、家賃改定に伴う家賃の上昇を抑制する特別措置を講じております。

この特別措置では、低所得の高齢者・母子・障がい者・子育て及び生活保護世帯を対象としております。適用要件に該当される方は申請手続きを行っていただきますようお願いいたします。

また、継続してこの特別措置の適用を受けていただくには、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25年度に特別措置の適用を受けている方が、平成26年度も継続して特別措置の適用を受けていただくには更新申請が必要です。現在、更新申請を受け付けておりますので、申請が済みでない方は、お早めに申請いただきますようお願いいたします。

〔生活保護世帯として特別措置の適用を受けている方につきましては、平成26年度の生活保護の住宅扶助限度額が確認でき次第（平成26年3月中旬ごろ）、UR都市機構から申請関係書類を送付させていただきます。〕

更新申請手続きについて

- 平成25年度に、この特別措置の適用を受けている方が申請できます。
- 更新申請の対象者の方々に郵送しております『家賃改定に伴う特別措置適用申請書(更新世帯用)』にご記入の上、必要書類を添えて、最寄りの管理サービス事務所または住まいセンター等までご申請ください。
- 申請期間：
高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方の受付期間は平成26年2月28日(金)まで〔生活保護世帯の方の受付期間は、平成26年3月中旬から平成26年3月31日(月)まで〕

新規申請手続きについて

- 平成26年4月の家賃改定で家賃が引上げとなった方が申請できます。
- 管理サービス事務所や住まいセンター等でお渡しする『家賃改定に伴う特別措置適用申請書(新規世帯用)』にご記入の上、必要書類を添えて、最寄りの管理サービス事務所または住まいセンター等までご申請ください。
- 申請期間：
平成26年2月10日(月)から平成26年6月30日(月)まで
※ 期間内に申請が出来ない場合はお申し出ください。

—申請手続きはお早めに—

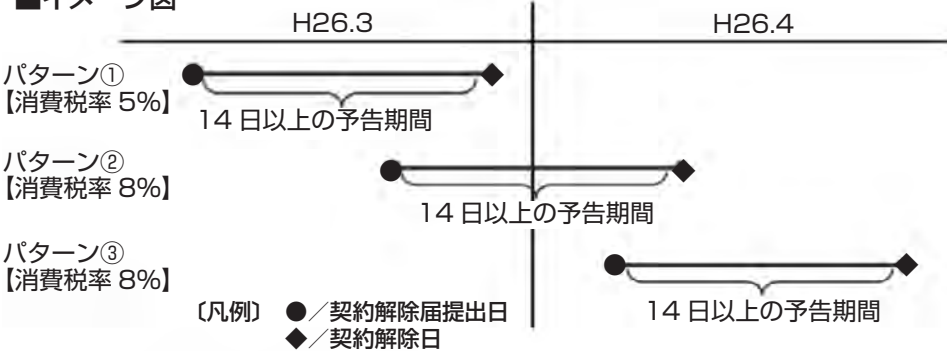
(建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。)

申請手続きに関するお問合せは、お住まいの団地を管理している支社等または住まいセンター等までお問合せください。

※ 現在、特別措置の適用を受けていない方のうち、要件を満たしていると思われる方は、管理サービス事務所または住まいセンター等までご相談ください。

退去時の修理費負担額に係る消費税率について

■イメージ図



お住まいの住宅の契約を解除して退去されるときは、14 日以上の予告期間が必要となりますが、平成26 年 4 月 1 日から消費税率が変更となることに伴い、契約解除日が平成26 年 4 月 1 日以降となるものは、修理費負担額に係る消費税率相当額を算定する消費税率は 8 % となりますので、ご注意ください。

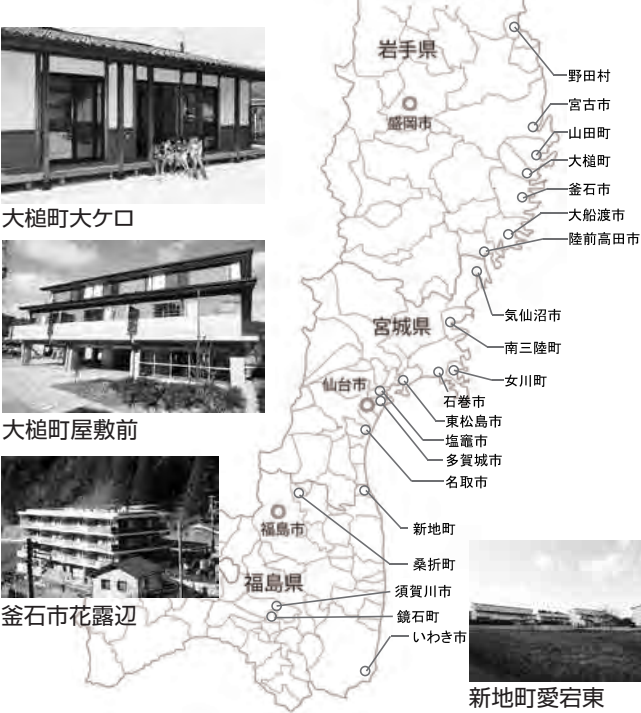
東日本大震災から 3 年、お便りをお寄せください

～ UR 都市機構は一日も早い東北の復興へ全力で取り組んでいます ～

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災から 3 年。UR 都市機構は、発生直後から現地に職員を派遣し、応急仮設住宅の建設支援や避難された方々への UR 賃貸住宅の提供など復旧活動に取り組みました。また、同年には、国土交通省からの要請を受け、現地に体制を整えて、復興計画策定などの支援を行いました。

北は岩手県野田村から南は福島県いわき市までの 3 県 20 市町村で、復興公営住宅の建設など復興まちづくり支援を行い、現地では 330 人の職員が全力で業務を行っています。復興公営住宅は、15 市町 3054 戸（約 7000 人相当分※、平成 26 年 2 月 1 日現在）を整備し、そのうち 4 市町 165 戸が完成しています。

※平成 22 年度国勢調査に基づく 1 世帯当たりの平均世帯人数から推計



UR 賃貸住宅にお住まいの皆さまと被災された方との心温まる交流やエピソード、継続している支援、防災について日頃から行っているちょっとした生活の工夫や取り組みなど、団地や個人で行っていることをお便りでお寄せください。

お便りには、「被災された方とのエピソードや日頃から行っている防災の取り組み」のほか「住所、氏名、電話番号、性別、年齢」をご記入の上、次の宛先までお送りください（平成 26 年 3 月末日必着）。UR からご連絡の上、UR の広報媒体に採用させていただいた方には薄謝を進呈いたします。

—宛 先—

〒231-8315 神奈川県横浜市中区本町 6-50-1 横浜アイランドタワー
UR 都市機構 カスタマーコミュニケーション室 広報チーム

※お送りいただいたお便りは、ご返却いたしませんので、予めご了承ください。

お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!

お知らせ ①

5年間5%割引!

近居促進制度実施中!!

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!!

孫の顔がいつでも見られるし、
万が一の時も安心♪



忙しいときに子供の面倒を
見てもらえて助かるわ♪



世帯要件

子育て・高齢者等世帯

- ・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

支援世帯

- ・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。
- ※ 一部対象外となる団地や住戸があります。

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。



ポイント！

ファイルボックス 収納活用法



キッチン：乾物や調味料等の食品ストックなどを収納
洗面所：雑巾、洗濯用品や洗剤などのストックを収納

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・整理の重要性に気付き調査研究を開始。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/

利き脳
片づけ術

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

前回、シニアのための収納の秘訣は「安・近・単（あん・きん・たん）」＝安全に近い場所に単純収納、というお話をしました。特に収納用品に関してはできる限り単純化することをおすすめします。いろいろな収納グッズを多用するのではなく、場所ごとに使い回しのできる収納用品に統一し、さらにモノを取り出す時に1アクションで済ませることができるよう意識しましょう。扉を開け収納ケースの中の箱に入っている印鑑を出す、これは3アクション必要ですね。モノを取り出す時のアクション数を減らすことはシニアにとって重要です。

Step 1
アクション（動く回数）を減らす収納にする

シニアのための
収納術

すぐにモノを取り出せる
すっきりとした収納のコツはありますか？

収納はできるかぎり単純に

Step 2
キッチンでも洗面所でも
同じ収納用品を取り入れる

キッチンや洗面所でも同じ収納用品で統一できます。特に1アクション収納でおすすなのがファイルボックスです。水回りでも使用できるポリプロピレン素材のものを取り入れると、どんな場所でも使い回せるので非常に便利です。同じファイルボックスを並べると、ごちゃごちゃ感もなくなり見た目もすっきり。ファイルボックスの前面に中に入っているものを明記しておけば、すぐに取り出せます。リビングダイニングでも、書類や取扱説明書、薬や日用品などの収納にファイルボックスは大活躍です。

選ぶなら、次もUR

URからURへのお引越しなら、メリットがいっぱい!!
お引越しを検討されている方、是非とも次もUR賃貸住宅へ!

UR賃貸住宅に
お住まいの方
限定!!

メリット
その1

今お住まいの
住宅の敷金を
引継ぎ
出来ます!!

メリット
その2

ご入居時の
収入確認
書類の省略も
可能!!

住み替えて
家賃が下がる方

※お支払いいただいている家賃よりも低いまたは
元の家賃の住宅にお引越しされるお客様につきましては、
ご要件を確認する書類の提出を省略いたします。

メリット
その3

さらに、退去時の
修理費負担額を、
最大2万円
いただきます!!

敷金引継制度を利用し、平成26年1月4日から平成26年3月31日までの間に
新しいお住まいをお申込みいただいた方には現在お住まいの住宅の
修理費負担額を最大2万円減額いたします。
※上記制度中に新しいお住まいをお申込みいただき、その後、売却に要約の上、お引っ越しされた方に限りです。
※修理費負担額（退去時）が2万円以上の場合は2万円を上限とし、2万円未満の方は全額免除
となり、その差額（修理費負担額が2万円未満の場合は全額免除）が2万円未満の方は全額免除となります。
※この制度は、UR賃貸住宅のUR賃貸住宅のUR賃貸住宅に限りさせていただきます。
※申込は当該制度の定める申込日とさせていただきます。

★期間限定★
平成26年
～3/31月

メリット
その4

家賃1カ月分
の商品券を
プレゼント!!

住み替えて
家賃が2万円以上
あがる方

※上記の条件を満たす方の中から
ご契約いただける方の中から
2万円以上、現在お住まいの家賃より上がる場合、
家賃1カ月相当額の商品券をプレゼントします。※1,000円未満切り捨て
※1カ月以上居住すること。申込締切日までに申込書を提出していることが条件となります。
※この制度は、UR賃貸住宅のUR賃貸住宅のUR賃貸住宅に限りさせていただきます。

【適用条件】 次の全ての条件を満たす場合に適用されます。一部適用除外となる場合がございます。詳しくは問い合わせください。
○UR賃貸住宅からUR賃貸住宅へ転居される個人の方（※法人名義人が主でない方） ○転居前と転居後の契約名義人が同一方 ○滞りがない方 ○転居前滞り期間中がない方 ○その他、契約事項に違反がない方

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 住まいセンター

〒590-0082
大阪府豊中市新千里東町1-42
(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 住まいセンター

〒536-8622
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 住まいセンター

〒590-0106
大阪府新市南区竹城台1丁目1
☎ 072-297-5444
●営業時間/9:15～17:40
●定休日/日・祝日

兵庫 住まいセンター

〒661-0094
兵庫県神戸市中央区舞子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 住まいセンター

〒660-0861
兵庫県尼崎市海陽町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 住まいセンター

〒681-0806
奈良県奈良市石原1-4
(サンタウンひまわり館2階)
☎ 0742-71-2401
●営業時間/9:15～17:40
●定休日/日・祝日

京都 住まいセンター

〒604-8171
京都府京都市中京区丸太町下ル虎町56-1
(井門明治生命ビル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丁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

(公財)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
(トップワン西園)
☎ 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「大塚駅」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
大阪市中央区難波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「難波駅」から徒歩約2分

UR天王寺営業センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野橋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「大塚駅」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
(サンビル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
●近鉄「三ノ宮駅」から東へ徒歩約1分

UR京都営業センター

〒604-8171
京都市中京区丸太町下ル虎町566-1
(井門明治生命ビル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「丸太町駅」4-1出口から
徒歩約1分

UR奈良営業センター

〒681-0805
奈良市石原1丁目4番地
(サンタウンひまわり館2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

〒681-0034
奈良市学園南3-1-2
(ル・ジエール学園前南ビル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「枚方駅」南口から
徒歩約1分

UR賃貸プラザ森之宮

〒536-8550
大阪市城東区森之宮1丁目6番85号
(都市再生機構西日本本社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「森之宮駅」から東へ徒歩約4分
●地下鉄「森之宮駅」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

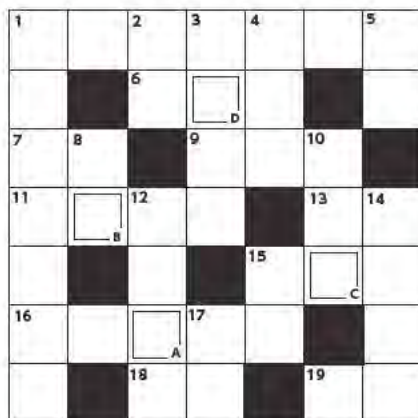
UR賃貸 関西

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 人並みはずれた能力や経験を表す四字熟語。
卵がかえること。
3 フランツ・カフカの短編小説『○○○にて』。
4 英語の8。
5 大酒飲みの例え。

ヨコのカギ

- 1 流行性感冒。
6 家族が暮らすための費用。○○○簿。
7 液体が気体になる現象。
9 プラザー=兄弟、カズン=○○○。
11 友人。フレンド。
13 「独活」の読み方は？
15 慣用語「○○○女に風邪引き男」。
16 ミュージシャンが集まって演奏すること。
18 衣服の首まわり部分。
19 消防車の色は？

17 15 14 12 10 8

だまされやすい鳥？
和歌山県にある○○○山。
トリックアートともいう。
野球が盛んな中米の国○○○共和国。
剣道の技「○○○小手」「胴」突き」。
元の関係になるときに戻す。

図書カード(500円)
抽選で10人に
プレゼント

3/20
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
「コガラシ」でした
シロバカマ イ
ヨミフルサト
ウオツカ ハコ
ヒガカラ
ネルソン カル
アクソシ ベル
ミラー ヤタ

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

自宅で 簡単ダイエット

無理な食事制限や自分に合わない運動は長続きせず、体調不良の原因になることもあります。優しく無理のない呼吸や運動を毎日繰り返すと代謝が高まり、不要なものがしっかり出せるようになります。

もも上げ

- step 1.** 肩や顔の力は抜き、背筋を伸ばして肛門を引き上げるように意識して立ってみましょう。
- step 2.** 片足ずつ交互に上げます。上げた足が90度になることを意識して。1、2、3…と声に出して数えながら行くと腹式呼吸の効果があります。



ポイント

もも上げ60回×3セットは20分のウォーキングと同じくらいの運動効果があり、腹筋・太もも・ヒップの引き締めが期待できます。無理のない範囲で行いましょう。



ウエストをキュッと

- step 1.** 両足を閉じて、つま先をそろえて立ちます。太ももとお尻を引き締めるよう意識して。肩の力を抜いて息を吐きます。

step 2.

息を吸いながら右腕を上へ伸ばします。
※肩が痛い場合は頭に手をのせてすると楽になります。



ポイント

上半身の力は抜き、下半身を内側に引き締めて安定させるように意識してみよう。体側を伸ばすことは、肝機能に良いといわれています。無理なく痛みの伴わない範囲で行いましょう。



step 3.

息を吐きながら上半身をゆっくり左へ傾け、30秒ほどキープしながら5呼吸行います。同じように左腕も上げて繰り返します。



監修

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/>



ワコポットリハビリテーション 病院の選び方

第5回



良いセラピストとは

患者が病院を選ぶことは可能ですが、リハビリテーションを担当するセラピストを選ぶことは、難しいものです。

経験の浅い新人よりベテランに担当してほしいという気持ちは理解できますが、病院側ではそうした担当変更の依頼はほとんど受け入れられないのが実情です。

セラピストが新人だからという原因で、リハビリテーションが滞るということはありません。例えば患者からの質問にその場で答えられなくとも、調べたり先輩に教わったりなどして適切に対応できればいいのです。今日出来なくとも明日、期待に応えられるよう努力を続けるのが、良いセラピストだと思います。

熱意あるセラピストなら1週間ほど患者に付き添えば、経験豊かなベテランのリハビリテーション技術を提供する事も難しくありません。

また、患者と家族からの要望や不満、疑問がセラピストの熱意を引き出すことにもつながります。病院にすべて任せ何も意見を言わない状況では、良いリハビリテーションの結果を引き出すことはできないでしょう。

(京都大原記念病院 リハビリテーション部 部長 橋本 幸典)



おでかけN・A・V・i

大阪 万博公園 梅まつり
2/15(土)～3/9(日)
自然文化園には126品種約600本、日本庭園には38品種約80本の梅が咲き誇ります。
●時間／9:30～17:00(入園は16:30まで)
●入園料／大人250円、小中学生70円
●問合せ／06-6877-7387
(万博公園総合案内所)



兵庫 神戸花物語2014春
2/28(金)～3/2(日)
神戸産の花で彩られた会場で多彩な催しを開催。初日は先着100名様に花苗をプレゼント。
●時間／2/28(金) 13:30～18:00、3/1(土)、2(日) 10:00～17:00
●場所／JR神戸駅地下街イベントスペース「デュオドーム」
●入場料／無料
●問合せ／078-333-3330(神戸市総合コールセンター)



京都 京都・東山花灯路-2014 **3/14(金)～3/23(日)**
温かな「灯り」と「花」による演出で古都の夜を情緒豊かに彩ります。
●点灯時間／18:00～21:30 ※雨天決行
●場所／京都東山地域(北は青蓮院から円山公園、八坂神社を通過、南は清水寺までの東山散策路と周辺寺院、神社等)
●観覧料／無料 ※寺院・神社等の拝観料は別途要
●問合せ／075-212-8173(京都・花灯路推進協議会事務局)



おススメスポット

インスタントラーメン発明記念館
大阪府池田市満寿美町8-25 072-752-3484

インスタントラーメン発祥の地、池田市にある体験型食育ミュージアム。小麦粉からチキンラーメンが作れる「チキンラーメンファクトリー」(要予約、有料)と、具材やスープを選びオリジナルのカップヌードルが作れる「マイカップヌードルファクトリー」(1食300円)が人気です。

●交通／阪急電車宝塚線「池田駅」から徒歩約5分
●開館時間／9:30～16:00(入館は15:30まで) ●休館日／火曜日(祝日の場合は翌日が休館)、年末年始 ●入場料／無料(体験は有料)

みんなの投稿ひろば

【川柳】
孫生まれ 家族の絆 より深く
一年が 双六みたいに 繰り返す
妻の手を 支えて巡る 園と館
厄除けの 為に巻き寿司 多く食べ
(里中 龍田さきさん)

かなまみ (グリーンヒルズ六甲)
りゅう☆い☆ママ (有野)
ゆきかママ (男山)
さらママ (高倉台)

せのゆめ (明石舞子)

写真の投稿はこちら

カンタン節約料理

あんかけうどん
とろとろの卵あんが優しい味わい

材料 (2人分)
うどん……………2玉
卵……………2個分
コーン(缶詰)……………1/4カップ

カニ風味カマボコ……………3本
シュンギク……………2株
うどんつゆ……………2食分
かたくり粉……………大さじ2

403kcal(1人分)
調理時間 約10分
1人前 約231円

作り方
①コーンは水気を切り、カニ風味カマボコは長さを半分切ってほぐす。
②うどんつゆを煮立て、倍量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみを付ける。溶き卵を回し入れ、卵が浮いてきたら①を加えて火を止める。
③沸騰した湯にうどんを入れて温め、しっかりと水気を切って鉢に入れる。
④②のあんをかけ、葉先を摘んだシュンギクをのせたら出来上がり。

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 奈良健康ランド 無料入館券 【10組20名様】

② スルッとKANSAI (1,000円分) 【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

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ご記入いただき、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 日ごろから地震の備えをしていますか。 ④ 地域、団地内の防災訓練に参加したことがありますか。
⑤ 安全な避難方法、避難場所を知っていますか。 ③～⑤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