

街に、ルネッサンス



UR都市機構

「まど」ホームページ

<http://www.ur-mado.info/>

UR都市機構ホームページ

<http://www.ur-net.go.jp/>

【編集・制作】株式会社 一心社

[mado]

まど

4

隔月刊

2014

Apr.

No.216

本紙は、皆様とUR都市機構のとのパイプ役として、よりよいコミュニティづくりをめざしています。

働くママの強い味方!

アルビス旭ヶ丘は、子育てしやすい住環境が整った団地の一つです。例えば、団地内には子どもたちの遊び場があり、グラウンドやテニスコートのある熊野田公園、保育所、小学校、小児科医院なども隣接しています。また、小さな子どもがおられる世帯に向けては、NPO法人大阪国際文化協会が運営する「あっぷるはうす」が0歳から3歳までを主体に、親子を対象にした支援活動を団地内で実施し、子育て世代をサポートしてくれています。

自慢のコミュニティ
“みんな”の団地だからできること



アルビス旭ヶ丘

(大阪府豊中市)



たのしいね!



同団地内で2004(平成16)年にスタートした多文化子育て支援センター「あっぷるはうす」。0〜3才の子どもと親が気軽に利用できる屋根付き公園のような施設です。かつての利用者の親が子連れスタッフとして戻ってきたり、ここで育ち中学生にまで成長した子どもたちが新しい利用者の子どもたちの面倒をみたり、そんな素敵なサイ



団地内で子育てをサポート!

クルが生まれています。また、外国人利用者さんを積極的に受け入れて、子どもたちは年齢も性別も文化も違う様々な人と交流しながら成長。週に1度の公園での読み聞かせやお花見などの季節行事もあります。親たちには、もう一つの実家のような存在。親同士やスタッフとの会話の中で悩みや不安が解消されていきます。ここで一生の友人ができた人も少なくないようです。

・利用料金 無料(週3回)

生物からも学びます
(蝶の説明プレート)

遊び場もいろいろ

団地内の散歩道



所在地 大阪府豊中市旭丘1・3・4・6・7・9番
完成年月日 1997(平成9)年4月〜2003(平成15)年7月
戸数 1,176戸
アクセス 北大阪急行「桃山台」駅から阪急バス約14分
又は阪急宝塚線「豊中」駅から阪急バス約14分「旭ヶ丘」
又は「旭ヶ丘北口」下車徒歩約2分

あっぷるはうす

水漏れ・断水・停電等お部屋にトラブルがあった場合
24時間緊急事故時の連絡先

緊急事故受付センター TEL.06-6969-2151

平成26年度家賃改定特別措置(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。

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。

障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、下記の障がい等の程度に該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額(※1)が15万8千円以下(※2)の場合、日常生活を支援するため、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じております。

なお、当該措置の適用を受ける場合は、申請手続きが必要となります。

当該措置の詳細及び申請手続きにつきましては、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。

※1 所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得になおし、そこから控除額を差し引いた金額を12ヶ月で割った金額のことです。世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって控除額が変わり、所得月額が変わります。

※2 平成21年3月31日から現在まで引き続き減額措置の適用を受けている世帯については、20万円以下とします。

対象となる障がい等の程度

- ①身体障害者手帳の交付を受けている1級から4級の障がいのある方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1級又は2級の障がいのある方で常時介護を要する方
- ③療育手帳の交付を受けている重度の障がいのある方で常時介護を要する方

- ④児童相談所、知的障がい者更生相談所又は精神科医等から重度の知的障がい又はこれと同程度の精神の障がいがあると判定されている方で常時介護を要する方
- ⑤要介護認定を受けている要介護度が1から5である方

ケーブルテレビのデジアナ変換サービス終了について(お知らせとお願い)

テレビの地上波放送は、2011年7月に、アナログ放送からデジタル放送へ移行しておりますが、アナログテレビでも地上デジタル放送を視聴することができるよう、ケーブルテレビ事業者が期間限定でデジアナ変換サービスを実施しています。

デジアナ変換サービスは、2015年3月末までに終了する予定(※)なので、現在デジアナ変換サービスで地上デジタル放送を視聴しており、サービス終了後も引き続き地上デジタル放送をご覧になる場合には、サービスが終了するまでにアナログテレビをデジタル対応にする必要があります。

(※デジアナ変換サービスの終了日は、ケーブルテレビ事業者によって異なります。)

ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは2015年3月までに終了します

引き続き地上デジタル放送をご覧いただくために地デジの準備をお願いします



2015年3月以降



テレビが見られなくなります

デジタル受信の準備をお願いします

①

アナログテレビ

●ご覧のケーブルテレビと契約するケーブルのSTB(セットトップボックス: デジタルチューナー)を接続、今お使いのアナログテレビに接続して視聴

デジタルSTB

②

デジタルテレビ

●デジタルテレビに買い替える

③

アナログテレビ

●地デジチューナーを購入する
今お使いのアナログテレビに接続して視聴

地デジチューナー

※デジアナ変換とは、デジタルの電波をアナログに変換し、アナログテレビでも地デジが視聴できるように、ケーブルテレビ事業者が期間限定で実施するよう変換したサービスです。

ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは2015年3月までに終了します



地デジカ



デジアナ変換



テレビの右上に注目!!

お家の隣のテレビは大丈夫ですか?
2台目3台目のテレビもお忘れなく。アナログテレビ

デジタル受信の準備をお願いします

●総務省 地デジコールセンター

**0570-07-0101**

受付 9:00~18:00
年中無休です
サービスエリア外の場合は
03-6994-1111(フリーダイヤル)へ

一部は個人でデジタル放送受信機を接続可能。詳しくは、総務省「地デジ」ホームページ、一部は個人でケーブルテレビ事業者へお問い合わせください。

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!!

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一の時も
安心♪

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!!

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



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

- ★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。

【団地周辺探訪】「ポートアイランド団地」の巻

神戸初の人工島がポートアイランド。その一角にポートアイランド団地があります。三宮からポートライナーが走っていて、これに乗れば、ほぼ島内を回ることができます。そして、島内をゆけば、至るところに公園があって緑豊かな環境にも魅せられます。その中から、いくつかをピックアップしてみました。



【北公園】（ポートライナー中公園駅から北へ徒歩10分）

ポートアイランドの北側、神戸大橋のたもと。公園内にある「みなと異人館」は、明治時代に建てられた英国人の私邸で、北野町から移築されたもの。神戸港の夜景を楽しめる場所としても人気があります。



【中公園】（ポートライナー中公園駅）

団地の道路を隔てて北側に位置。アンドロメダ星雲をイメージしたという岩石群のモニュメントが目を引きま。約2万人の飲料水が確保できるという大容量貯水槽も設置。北公園には遊歩道で結ばれています。



【ポーアイしおさい公園】（ポートライナーみなとじま駅から西へ徒歩5分）

神戸開港140周年を記念して、2007年に西エリアに誕生。海に面して約800m、南北に広がる公園で、メリケンパークなど神戸の人気スポットを一望。花火大会などの観覧場所としても人気の場所。



【南公園】（ポートライナー南公園駅すぐ）

木立の散歩道があり、森林浴も楽しめ、住民の憩いの場所にもなっています。公園内にはオブジェも点在し、「スクリュエ型噴水」の前で記念撮影する観光客も少なくありません。



【空港島西緑地】（ポートライナー神戸空港駅からタクシーなどを利用）

神戸空港エリアの西端にある人工の小さな海岸。海外旅行気分にも浸れる穴場です。バックのエキゾチックな建物は、結婚式場の「ラヴィマーナ神戸」。開放時間:10:00am~17:00pm。有料駐車場が隣接。

公園と緑がたっぷりのポートアイランドを行けば

子育て世代を応援します。

コソダテUR

「子育てしやすい住環境づくり」に取り組んでいるUR都市機構では、子育てのための新サービス導入などの取り組みを「コソダテUR」と名付け、子育てに配慮した住戸プランや設備、子育てサークル活動等の支援などを行っています。団地内には一時預かり保育や学童保育、子育てサロンなどを設け、子育てをサポートする施設を充実させています（サービス及び施設の対象は一部団地のみです）。

コソダテUR 4つの魅力

- お得な制度** 当制度対象物件の家賃の一定期間割引制度などがあります。
- おすすめ物件** 公園や子どもを預ける施設などがある物件をご紹介します。
- 保育施設隣接物件** いざというときも安心な保育施設が身近にある物件をご紹介します。
- 郊外型物件のご紹介** 子どもも大人もものびのび暮らせる緑豊かなエリアの物件をご紹介します。

スマイル子育て 団地内に保育園

大阪・高槻市 富田団地



市立玉川幼稚園や市立玉川小学校が隣接して建ち、緑豊かで子育てに便利な富田団地。その団地内には民間保育所である私立日輪学園附属日輪保育園があります。延長保育を含めると朝7時から夕方7時まで子どもを預かってくれます。この日輪保育園は、仏教の教えに基づき子どもを豊かな人格に育てることを目的にしたプログラムを実施しています。年齢に応じて、例えば、座禅や絵画・英語などの専門教育をすることで、思いやり、感謝の心、命の大切さなどを子どもたちが学んでいきます。保育園のすぐ横には公園もあり、野外活動を行うこともできます。プラネタリウムなどへの遠足やお泊り保育など年間行事も多彩です。

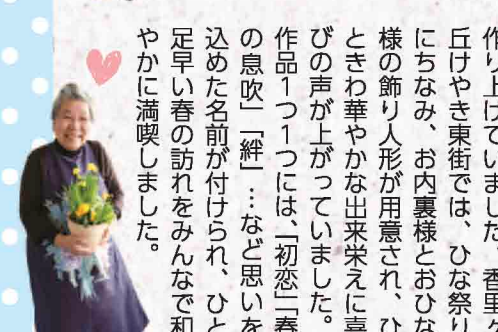
個性いっぱい、ユニークな活動やサークル、そして、おいしさ、楽しさあふれるお店をご紹介します。

色々団地彩前線



西大和星和台

香里ヶ丘けやき東街



結祥寺

ガーデニング教室
総持寺(大阪府高槻市・茨木市)
香里ヶ丘けやき東街(大阪府枚方市)
西大和星和台(奈良県北葛城郡河合町)

総持寺(2月22日、香里ヶ丘けやき東街(3月1日)、西大和星和台(3月16日)で、ガーデニングデザイナーを講師に迎え、ガーデニング教室が開催されました。

ひと足早く楽しむ春の訪れ

子どもの成長をコミュニティでしっかりサポート!



親子揃って一緒にリトミック!

コンフォールがぶと台団地(京都・木津川市)

コンフォールがぶと台団地では、ミュージックサークル「リトミック」が第一、3木曜日の月2回行われています。音楽に合わせて体を動かすメインのリトミックはもちろん、手遊び、パネルシアター、絵本の読み聞かせまで、すべて音楽を取り入れたプログラム。最初はママにべったりだった子どもたちも、自然に友達に寄っていき一緒にリズムをとるようになるから不思議です。幼稚園就業前の子どもたちがメインですが、年齢問わず参加できます。幼稚園に入った子どもたちが下の子どもを順繰りに面倒みてくれるような流れが生まれているようです。赤ちゃんも体を動かしたり万歳したり。ママたちも一緒に楽しめストレス解消になるうえ、子育ての情報交換の場でもあります。

親子で一緒に幼稚園の予行練習!

真美ヶ丘6丁目団地(奈良・香芝市)

真美ヶ丘6丁目団地集会所にある子育て支援の「おやこ教室こんべい」とは、プレ幼稚園です。2、3歳児を対象に、親子揃って楽しみな幼稚園の準備ができます。1回1時間20分、自由遊びの後、体操、朝の歌を歌ってプログラムがスタート。その他、季節の歌や手遊びをお友達と一緒に楽しめます。同じことを繰り返すことで子どもたちは少しずつ自主的に行動できるようになる



一時預かりで親御さん大助かり

富田団地(大阪・高槻市)

美意識や趣味を大切にし、とのお出掛けでも、就学前の子どものいるママには困難なもの。富田団地にある子育て支援施設「にじっこ」では、一時預かりの保育ルームサービスがあります。曜日により「うさぎっこ」「こあらっこ」など、体操や工作を行うプログラムも設けられ、団地内や近隣の方が利用されています。盛りだくさんのプログラムの中には親子で参加できるものもあります。ランチ持参のMAMAHOUSEは、昼食やコーヒーを楽しむながら、子どもと遊ぶこともママ同士の会話をすることもできます。親子ヨガは、ヨガはもちろん子どももマッサージや体操も組み込まれています。



オリジナル表札でコミュニケーション!

表札掲示推進

サンヴァリエ針中野(大阪府東住吉区)

大阪府平野区の緑に包まれた団地サンヴァリエ針中野では、団地内のコミュニケーションを高めることを目的に、今年1月から表札掲示促進がスタートしました。UR都市機構と団地自治会が考案したのは、オリジナルのステッカー式オリジナル表札です。シンメトリの住宅棟タワーとシンボルツリーの



無印良品

MUJI X UR
団地リノベーションプロジェクト

リバーサイドしろきた
新千里西町団地
泉北茶山台二丁目団地

URプロジェクト
進行中



リノベーションとは住まいの間取り、設備等を改修して、目的や時代に合った新しい価値を与えること。MUJI X UR団地リノベーションプロジェクトは、すべてを壊すのではなく、使えるものは残すことを基本にしています。よいものは大切に受け継ぎ、工夫をこらして住む人の自由度の高い住まいを考えました。新築にはない温かみのある味わいも大切にしています。MUJI X URの団地のリノベーションは、お仕着せの空間に自分を合わせるのではなく、借りた人が自分の好みやスタイルで住まいを自由にアレンジできるのが特徴です。自分の暮らしを思い描きながら自由に組み合わせてみてください。



新・暮らしのアイデア
DIY&リフォーム

DIY&リフォーム①
「DIY住宅」で自分流リフォーム



自分の手で生活空間を快適にするために行う工事が「DIY (Do it yourself)」。UR都市機構の賃貸住宅でもDIYが可能な物件が大阪や京都、奈良などにあります。DIY住宅の魅力は、壁紙を変更したり、壁面に作り付けの棚を作ったり、畳をフローリングにしたりが自由にできること。実際に、ホームセンターなどに行って材料を購入し、独自のリフォームを楽しむ人が少なくありません。気になるのが引越の時。UR都市機構では、DIYを行っても原則として原状回復義務が免除されます。それに、DIYのプランニング&施工期間として、最大で3ヶ月間、住宅を無償で使用できるのもうれしいメリットです。ただし、DIYの申請と承認が必要です。賃貸住宅でもリフォームができ、自分らしい部屋に住めるとあって、注目度も大です。あなたもいかがですか。

睡眠 de 片・キ・キ・キ

「春眠、曉を覚えず」の春。心身にとつて、とても大切なのが「睡眠」です。ぐっすり熟睡し、気持ちよく目覚めて、1日を快適に過ごすためにも、あなたの「睡眠」を見直してみませんか？

人間の睡眠には、浅い眠りの「レム睡眠」と、深い眠りの「ノンレム睡眠」の状態があります。この2つを組み合わせて、一般的には約90分(※)人によっては80分や100分など異なる場合も

繰り返されてい
われ、レム睡眠
起床できれば目
覚めはすつきり
ばっちり！

質の良い睡眠を得るには、体本来がもっている自然のリズムを整えることが大切です。不規則な生活を続けていると、日中活動し、夜休息状態になるという「体内時計」が狂い、不眠などの原因にもなりかねません。生活習慣の改善とともに、朝の太陽光を浴びて体内時計に刺激を与えることも重要だそうです。

運動をする
と体温が上昇
します。その
後、徐々に低
下していく時に

睡眠が誘発され、適度な体の疲労が自然な睡眠へとつながるそうです。仕事でも遊びでも疲れた後に、眠くなるのはそのためです。夕方に、お散歩など軽い運動をし、眠りやすい状態を作り出してみませんか。ただし、ハード過ぎる運動は逆効果なので、注意しましょう。

リラックスすることは快眠のもと。そこで、眠る前にアロマを楽しんだり、枕の下にボプリを置いたり、ハーブティーを飲んだりしてみませんか。自然の香りに包まれると、気分が安らぎ、穏やかな眠りに効果的です。その他、軽い音楽や入浴、眠る前のホットミルクも優しい眠りに導いてくれますよ。

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賃貸住宅からUR賃貸住宅へのお引越しなら、
現在お預かりしている敷金から修繕費負担額等を控除した差額を、
新しいお住まいの敷金に引き継ぐことができますので、
ご契約時にお支払いいただくのは、
新しいお住まいの1日割りの家賃と共益費のみとなります。[※]

メリット
その1



メリット
その2

UR賃貸住宅からUR賃貸住宅へのお引越して、
現在お支払いいただいている家賃よりも低いまたは
同等の家賃の住宅にお引越されるお客様につきましては、
所得要件を確認する書類の提出を省略いたします。

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

泉北 住まいセンター
〒590-0106
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

奈良 住まいセンター
〒631-0806
奈良県奈良市右京1-4
(サントウひまわり2階)
☎ 0742-71-2401
●営業時間/9:15～17:40
●定休日/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

香川：株式会社シーネットシステム・
株式会社U Rサポート 共同
〒761-0113
香川県高松市星島西町 2476-1
☎ 087-843-2185
●営業時間/月・水・金 9:30 ~ 12:30

Downloaded from <http://ajphaphysocpharm.sagepub.com/> at 10:21 11 September 2014

●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。

日天寺営業センター
 〒545-0052
 市阿倍野区阿倍野前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
 休日/水曜日 12/29~1/3
 近所/大阪阿部野橋駅西改札口すぐ

JR千原営業センター
〒580-0082
中市新千原東町1丁目4番2号
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8時30分～午後8時
休 日/水曜日・12/24～1/3
大阪急行「千原中央駅」(北口)
JR徒歩約2分

東京郵政センター
〒604-8171
東京都中央区新富町下丸屋敷566-1
(井ノ門治安ビル1階)
075-255-0499
営業時間/午前9時30分～午後8時
休 日/水曜日・12/29～1/3
地下鉄/丸の内線池原駅 4-1出口から
徒歩約1分

R産産営業センター
〒681-0806
京都市京京1丁目4番地
ソラタウンプラザひまわり第2階
0742-71-5561
営業時間/午前9時30分～午後8時
休日/水曜日・12/29～1/3
鉄京線「高の原駅」から西へ
徒歩4分

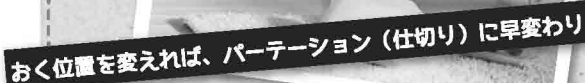
JA 購買プラザ 森之宮
〒538-8550
京市城東区森之宮1丁目8番85号
(都市再生機構西日本支社1階)
06-6968-8298
営業時間/午前9時30分~午後5時40分
休 日/12/29~1/3

JR高松プラザ高松
〒659-0809
高松市高松町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
休日/水曜日・12/29～1/8

UR賃貸 関西

檢索

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



天井に転倒防止のポールや専用金具などを使って固定しよう

保存建築物からビル、病院、施設、店舗、一般住宅、マンションなどを手がける。ワイズプロ（本社・神戸市中央区）代表。2010年にはラジオ番組で「住まい」に関するアドバイスコーナーを担当。

近年、人気があるのが「キャスター付き」の収納用品です。キッチンやワゴンやドレッサー、電話台、ラック、収納ボックスなど、いろんな商品にキャスター付きが見られるようになりました。キャスター付きのメリットはいろいろ。重いものの移動が楽な上、可動式なので模様替えも簡単。掃除の際も動かせるので、便利です。それに、空間を有効利用できるのが大きな魅力です。例えば、写真にあるようなキャスター付きの棚は、壁際においておけば、通常の棚として使用できます。また、動かすことで、写

うな役割を果たすことも可能なのです。利用法によっては、2way、3wayと広がっていきます。

ただし、可動式には、デメリットももちろんあります。「動く」という利点は、時として欠点にもつながります。そこで、壁際などに設置する場合は、地震などにも対応するために、転倒防止のポールや耐震金具などで固定しておくことが大切です。

パーテーションとして短時間しか使わない場合でも、万が一のことを考え、動かないように専用の金具やグッズでしっかりとキャスター部分を固定する工夫をしましょう。

また、棚の上層部には軽いもの、下部に重いものをおくというように、物の配置も考えておきましょう。

ザー 八尾勇治
設計住宅、マンション
市中央区) 代表。
アドバイザーコー

可動式で用途広がる「キャスター付の棚」

「部屋をすっきり見せたい」という声をよく聞きます。広さに関係なく、部屋にもものがあふれていたなら、ちよつと興ざめ。素敵なお部屋の共通点は、すっきり見せる工夫がなされていること。今回は、人気のキャスター式収納グッズを利用して部屋をイメージチェンジしてみました。

可動式で用途広がる「キャスター付の棚」

★
★
カントン！
サンプル！
★

收納術

暮らしのアイデア
シリーズ①



パズルに挑戦

超		力		教			世
	天		百		事		
意			合				歌
		稿			通		
書	中			段		義	
			囟		職		
抃		中		本			術
	航		時			商	

出題・三輪みわ

正解者の中から抽選で5人の方に図書カード(3,000円分)をお送りします。

答えと、住所、氏名、年齢、
 この号の新聞の中で印象に
 残った記事を明記のうえ、
 〒543-0052 大阪市天王寺
 区大道1-14-15、(株)一心社
 内「まど編集部」係まで。締
 め切りは5月10日(必着)。
 応募はがきにつきましては、
 当選者への発送以外の目的
 には一切使用致しません。

	A	B	C	D
	シ	モ	ヤ	ケ
イ	ン	フ	ル	エ
ツ		カ	ゲ _B	イ
キ	カ		イ	ト
ト	モ _B	ダ	チ	ウ
ウ		マ		メ
セ	ツ	シ _A	ヨ	ン
ン		エ	リ	ア

シリーズ①

薬は、正しく使うことが大切です。間違った使い方は、効果が阻害されることもあるかもしれません。そこで、お薬の正しい使用法とともに上手につきあう方法も考えてみました。

1、服用時間を守ること！〈食前・食後・食間〉
大半の薬には、飲む時間帯の指定があります。

●食前

「食前」とは、食事をする20分～30分前のこと。食事と一緒にでない方が吸収や効果がよい薬です。例えば、食欲増進剤や血糖値を下げる薬など。

●食後

「食後」とあれば、食後30分くらいまでに飲みましょう。飲み薬で一番多いタイプです。食べ物と一緒にの方が胃への刺激が少なく、効果がある場合など。

●食問

「食間」とは、食事を終えて、数時間後が目安です。こちらも食前と同じで、食べ物と一緒にでない方が効果を上げる薬です。例えば、胃粘膜を保護する薬など。

□で溶かすタイプは別として、通常の飲み薬は、コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲むことをおすすめします。牛乳やジュースなどで飲むと、副作用が出る薬もあるからです。

ついで、薬を飲み忘れることがあります。服用時間からそれほど時間が経っていなければ、気づいた時に飲んででもいいでしょう。しかし、忘れたからと言って、次にまとめて飲めばいいと考えて、2倍の量は決して飲まないこと。その時は、1回飛ばして飲むか、重要な薬であれば、医師などの判断を仰ぎましょう。

処方箋の薬は、治療の途中でやめることなく、薬袋の日数内に使い切りましょう。市販の薬は、飲む前にしっかりと用法や用量、使用期限などを確認して飲みましょう。



京阪神イベント&ほっとスポット

大人の(子どもも)社会体験 企業の工場やミュージアムで楽しもう!

兵庫 カネテツデリカフーズ株式会社 てっちゃん工房

ちくわ・かまぼこ 手作り体験

ちくわやかまぼこ作りの体験ができます。魚のすり身を、竹の棒に巻いたり、かまぼこ板に盛った後、目の前でこんがり焼かれておいしそうに完成。その場で食べてもいいし、持ち帰りも可能です。

【場所】

兵庫県神戸市東灘区向洋町西5-8

【営業時間】

9:30~16:30 (不定休)

【定員】

2~48名

【料金】

1,000円(税抜き)

【問い合わせ先】

☎078-857-3453

※体験時間は 10:00~、13:00~、15:00~(約80分) ※要予約

奈良 奈良筆 田中

オリジナルの筆を作ろう 奈良筆作り

伝統工芸士・田中千代美さんの指導により、奈良筆作りの最終工程を体験。筆の穂首仕上げと、筆軸くり込み工程から穂首仕上げまでを体験できる2つのコースがあり、伝統工芸にふれるひとときです。

【場所】

奈良県奈良市毘沙門町29番地 遊悠工房内

【営業時間】

11:00 ~ 17:00 (定休日 火・水)

【定員】

1名~(※要予約)

【料金】

A.1,600円 B.2,200円(共に税込)

【問い合わせ先】

☎090-8483-4018

※体験時間は A.穂首仕上げ体験 約30分 B.筆軸くり込み工程から穂首の仕上げ体験 約60分

大阪 大阪市立クラフトパーク

モノづくりの楽しさを学ぶ 手づくり工芸の総合施設

木工や染色、ステンドグラスなどがじっくり学べる教室の他、子どもも参加できる1日体験教室も期間限定で開催しています。世界に1つのオリジナル作品が作れる施設です。

【場所】

大阪市平野区長吉六反1-8-44

【営業時間】

9:30~17:00(火曜休)

【定員】

体験により異なる

【料金】

体験により異なる

【問い合わせ先】

☎06-4302-9210

GW1日体験教室5月3日・4日 2日間限定開催!

みひとりさま

お役立ち レシピ

行楽シーズンにもピッタリ!

「鮭すし」

100円 ディナー

【材料】(1人分)

炊きたてご飯.....1/2 合

鮭.....1/2 切れ

白ごま.....適量

卵.....1/2 個

キュウリ.....1/4 本

刻みノリ.....あれば、適量

(すし酢) (ご飯 1/2 合に対して)

酢.....大さじ1と1/8

砂糖.....大さじ3/4

塩.....小さじ1/4

※市販のすし酢を利用してもいい。

【作り方】

①鮭は焼いて、ほぐします。薄焼きした卵は細く切り、錦糸卵にします。キュウリも、千切りにします。②炊きたてのご飯に、すし酢を混ぜ合わせ、すし飯を作ります。③すし飯にほぐした鮭と白ごまを入れ、混ぜます。④器に盛り、錦糸卵とキュウリ、ノリをトッピングしたら、出来上がりです。

■キュウリの代わりに大葉を使っても美味。鮭の赤、卵の黄、キュウリの緑と彩り鮮やか。行楽などのお弁当にもおすすめです。

【投稿ポスト】

集まれ団地なかま

俳句

お受験に 親も休んで 参戦し (富雄団地 池田絹代さん)

湯豆腐の ゆげの向こうに 亡夫(つま)の笑み (泉北城山台三丁団地 原野恵美子さん)

雑草が 春も近いと 背のびして (新金岡第一団地 川並恒子さん)

川柳

会話なく ただもくもくと はしすすむ (玉川橋団地 カタコタさん)

酔だけなぜ 「お」をつけたがる むしろ変 (八幡男山団地 万荒刀さん)

プレゼント・クイズ・投稿コーナー

ご応募のあて先

締切：5月10日到着分まで有効

【記入事項】

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今後掲載してほしい情報

④今号の紙面に対する感想、意見

【応募方法】

●プレゼント... ①~④とプレゼント希望番号

●広場...①と作品

●団地珍百景...①と写真

●クロスワード...①と答え

【あて先】

〒543-0052 大阪市天王寺区 大道1-14-15 (株)一心社内 「まど編集部」 係

「まど」ホームページ

http://www.ur-mado.info/

上記HPからもすべて応募できます。

アンケートに答えてプレゼントをもらおう!

① コア・コーヒー 「黒豆入り珈琲」 セット

5組様

「黒豆入り珈琲」は、高品質なコーヒーと丹波産の黒豆を絶妙なバランスでブレンド。砂糖やミルクなしでもおいしく飲め、7gと通常のコーヒーより量も少なめでOK。プレゼントは、レギュラーとストロング(各180g 1,000円/税抜き)のセット。

●問い合わせ先 ☎078-332-5101 http://merrycore.com/

② 炭屋「いかなごぎ煮詰め合わせ」

5組様

専属の網元の船から炭屋専用棧橋で直接揚げされた新鮮ないかなごを、特別にブレンドした龍野の本醸造醤油で長時間かけて煮込んでいます。煮あがった姿が釘に似ているので「くぎ煮」の名に。味噌や水餃子、保存料は一切使用せず。価格は1,500円(税抜き)。

●問い合わせ先 ジャパングルメ http://japan-gourmet.jp/

③ 大阪王将「餃子お試し券」

5組様

1人前お試し券 5枚セット。 http://www.osaka-ohsho.com/