

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8 隔月刊
2014
Aug.
No.218

本紙は、皆様とUR都市機構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。

自慢のコミュニティ
“みんな”の団地だからできること交流で
生まれる笑顔
育むまどな

HAT神戸・灘の浜は、新都心HAT神戸の一角にある住宅街です。敷地内にはスーパーや専門店、周辺には美術館や温泉施設、家電量販店、小中学校や病院もあり、快適で便利な環境です。

阪神・淡路大震災の復興シンボルとして誕生したバリアフリー住宅で、洗練された都会的な印象の町並みです。モールや広場などゆとりととられたコミュニティスペースにはいつも人が集まり、集会所でのサークル活動も盛んに行われています。



HAT神戸・灘の浜

(兵庫県神戸市)



兵庫県立美術館

敷地内モール広場部分

敷地内のオブジェ

HAT神戸・灘の浜の一番館の集会所では、月2回土曜日に民謡を練習するサークル活動が行われています。主催しているのは、HAT神戸内でおしゃべり喫茶など多数の活動をされている、「なぎさ婦人会」の方々です。

民謡部と題したサークル活動はもう10年以上も続いており、灘区の催しや10月の民謡の夕べなど



団地内のサークルで地域がつながる！

様々なイベントで発表されています。

民謡は、歌詞や曲にこめられた感情を振りて表現する、日本舞踊を基礎とした踊り。歌詞も踊りも覚えて、体を動かすので、脳にも体にも刺激があるようです。そのためか平均年齢79歳の参加者たちは、若々しく元気でイキイキとした表情です。

練習は師範先生のもと、着物を着て行う本格的なもの。合間のお茶の時間も、参加者たちの活

力の源のよう



- 所在地 兵庫県神戸市灘区摩耶海岸通二丁目3番
- 完成年月日 平成10(1998)年4月～平成11(1999)年9月
- 戸数 1,020戸
- アクセス 阪神本線「岩屋」駅から徒歩約6分
JR神戸線「灘」駅から徒歩約8分

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

節電にご協力を ～ご家庭でできる10の節電メニュー～

今夏も電力需給がひっ迫する可能性が懸念されており、政府から全国的に無理のない範囲で、できる限りの節電の協力要請がなされているところです。ここでは、政府が推奨するご家庭でできる「基本となる10の節電メニュー」をご紹介します。

【出典】夏季の節電メニュー（平成26年5月 経済産業省）



エアコン

①室温28℃を心がける。

②“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる（エアコンの節電になります）。

③無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。
※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため注意が必要です。



冷蔵庫

④冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。
※食品の傷みにご注意ください。



照明

⑤日中は不要な照明を消す。



テレビ

⑥省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。



温水洗浄便座

⑦温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。

⑧上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。



ジャー炊飯器

⑨早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。



待機電力

⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。



- ・エアコンの控えすぎによる熱中症などに気をつけて無理のない範囲で節電しましょう。
- ・夜間照明の行き過ぎた削減は日常生活に支障が生じることがありますので、無理のない範囲で節電しましょう。
- ・高層棟などで風を入れるためにバルコニー側の扉を開放しておきますと、突風が吹き抜け、室内の扉を激しく閉めるなど、思わぬ事故の原因となることがありますので十分ご注意ください。

LED電球への交換について（お知らせ）

LED電球には多くの種類があり、注意が必要です

現在、市販されているLED電球には様々な種類があり、住戸内に設置されている照明器具の電球をお客様がLED電球に交換する場合、以下の内容について、注意する必要があります。

＜口金のサイズ＞

LED電球に限ったことではありませんが、電球の差し込み部分、いわゆる「口金」にはサイズがあります。住戸内で使用されているものは2種類あり、一般的なものは直径26mm、小さなサイズのは直径17mmです。



＜電球自体の大きさ＞

LED電球は、従来の電球に比べて、口金付近の径がやや大きくなっているものがあります。そのため、口金のサイズが合っても、照明器具に取り付けできない場合がありますので、照明器具の形状を確認することが必要です。照明器具の形状を確認することが困難な場合には、現在ご使用の電球と口金付近の径が近いものを選定することをお勧めします。

＜明るさ＞

LED電球に限ったことではありませんが、口金のサイズが合っても、電球により「光の色」「光の量」「光の角度」が異なることから、現在使用している電球と同等の明るさを得られない場合があります。

＜断熱施工型照明器具＞

ごく稀に、埋め込み型照明器具（ダウンライト）で「SB」「SG」「SGI」のマークがついているものがあります（照明器具を下から覗いて目につく場所にあります）。これは、照明器具の上部が断熱材で覆われている状態にあることから、専用の照明器具を使用していることを表しています。この場合、断熱施工型専用のLED電球を使用する必要があります。



何を買って良いか分からなかったら？

現在設置されている電球を量販店へお持ちになって、購入されることをお勧めします。また、器具の形状、ダウンライトの場合には、「SB」「SG」「SGI」の有無を確認しておくことも必要です。

お住まいの皆様へお知らせです!!

玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

入居の際にお配りしている「住まいのしおり」でもご案内しているところですが、玄関扉脇に表札を出されていない方は、氏名の入った表札の掲示をお願いいたします。

また、集合郵便受箱に氏名の表示をされていない方は、郵便物が正しく配達されないこともありますので、併せてご確認ください。

表札を掲示することで、ご近所の安心や団地内のコミュニティの充実につながります。実施をされていない方は、ぜひこの機会にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



ゴミ出しのマナーについて

生活にはゴミがつきものです。後始末が悪いと、清潔な環境を損なうばかりでなく、トラブルの原因となり、共同生活の円滑さを欠くことにもなります。

ゴミ置場は、皆さまがお互いに協力して、いつも清潔にしておいてください。

ゴミの処理方法

ゴミは、すべて皆さままで一定の場所まで運んで捨てていただきますが、その具体的な処理・分別方法については、処理・分別にあたる市町村によって異なりますので、お住まいの団地のある市町村等のルールに則り、処理・分別してください。

特に、ゴミを決められた回収日以外に捨てることは、絶対に行わないでください。

定点収集方式の場合

家庭内で出るゴミは、団地内の指定されたゴミ集積所(ゴミ置場)まで持ち出し、ゴミ置場に掲示されている注意事項に従って捨ててください。特に分別回収を実施している地区では、ゴミの区分やゴミ置場の場所を厳守してください。



家電リサイクル法(特定家庭用機器再商品化法)

一般家庭内で使用している家電製品(エアコン、テレビ(ブラウン管、液晶・プラズマ)、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)を処分する場合は、家電リサイクル法に則って家電製品の小売業者などに引き取ってもらいましょう。

また、その他の粗大ゴミ(家具類、自転車等)についても、お住まいの団地のある市町村等へ電話等でお問い合わせのうえ、決められた方法で処理してください。



URにお友達をご紹介ください!!



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。

第3回

頭皮と髪の毛のケア

de

「夏バテした頭皮と髪をサポートしましょう!」

暑さの厳しい季節。紫外線やクーラーで乾燥した頭皮が、水分を補うため過剰に皮脂を分泌。それが髪の成長を阻害し、抜け毛の原因にもなります。そこで、肌だけでなく、髪や頭皮のケアもしっかりしたいものです。

1 紫外線から髪を守りたい

髪の毛は肌よりも直接、紫外線に当たりやすいといえます。ケアをしないと、紫外線のせいで切れ毛が増えたり、ツヤがなくなったり、パサパサになったり。そうなれば、頭皮も日焼けしているはず。髪の毛や頭皮を守るには、屋間の紫外線のきつい時間帯の外出はできるだけ避けたいし、外出時はツバのある帽子や日傘でガードしましょう。

2 頭皮を洗いましょう

ハリやコシのある元気な髪にするには、頭皮のケアも重要です。頭皮の毛穴に皮脂などが詰まると、抜け毛や髪の成長を阻害する原因にもなるといえます。それだけに、シャンプー時にはぬるめの湯で頭皮も丁寧に洗って皮脂を取り除きましょう。爪を立てずに、指でむむような感じでやさしく頭皮をマッサージするように洗うのがポイントです。

3 生乾きに要注意

シャンプーはしっかりすすぎ、その後はトリートメントを。髪の毛の保湿機能、保温機能を蘇らせてくれる働きがあるからです。すべて終われば、タオルで水分をしっかり拭き取りましょう。ドライヤーを使う場合は、まず髪の根元から乾かすようにします。なお、生乾きのまま放置すると雑菌の繁殖や臭いの原因にもなるので要注意。

4 適度にブラッシングを

起床時、外出から戻った時、寝る前など1日数回のブラッシングをおすすめします。①抜け毛やホコリを取り除き、②髪のツヤや潤いを出すのにも効果的です。③頭皮を適度に刺激することで血行がよくなり、成長促進にもつながります。ただし、やり過ぎると逆効果で頭皮を傷める原因に。ブラッシングは頭皮の起きにいい、頭皮にやさしいものを選びましょう。



子育て家族にうれしいお知らせ!

最大
6年間

家賃を20%割引!!

(減額上限25,000円)

コソダテUR

子育て割

対象の
団地・住戸
限定

UR
賃貸住宅
保証人不要0円

子育て割
(減額)
対象世帯

①～③の全てを満たす方

- ①小学校修了前の扶養家族がいる世帯
または、18歳未満の扶養家族が3人以上いる世帯のいずれか。
- ②世帯の所得合計が21.4万円以下。(例:3人家族で年収約480万円以下、4人家族で年収約530万円以下、5人家族で年収約570万円以下)
- ③入居可能世帯の要件を満たす方。

※毎年審査があります。※その他の制度との併用はできません。

お問い合わせは、ホームページまたはフリーダイヤルへどうぞ。

コソダテUR 関西

検索

0120-23-3456 ●営業時間:午前9時30分～午後7時

●定休日:12/29～1/3

※一部、ルネッサンス

UR都市機構

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。

千里 住まいセンター

〒560-0082
大阪府豊中市新千里東町1-42
(千里ライフエッセンスビル18階)
☎ 06-6871-0515
●営業時間/9:15～17:40
●定休日/日・祝日

兵庫 住まいセンター

〒651-0094
兵庫県神戸市中央区港中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

京都 住まいセンター

〒604-6171
京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町56-1
(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

岡山:株式会社ジャネットシステム・株式会社URサポート共同

〒540-6014
大阪府大阪市中央区南船場1-2-27
☎ 06-6585-0378
●営業時間/9:30～17:00
●定休日/土・日・祝日

大阪 住まいセンター

〒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

阪神 住まいセンター

〒650-0861
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

和歌山:株式会社ジャネットシステム・株式会社URサポート共同

〒640-8471
和歌山県和歌山市新町641
☎ 073-455-9500
●営業時間/9:00～18:30
●定休日/土・日・祝日

高知:株式会社ジャネットシステム・株式会社URサポート共同

〒761-0119
高知県高松市東馬場町2475-1
☎ 087-843-2185
●営業時間/月・水・金 9:30～12:30

泉北 住まいセンター

〒560-0105
大阪府堺市南区竹城台1丁1
☎ 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

〒631-0805
奈良県奈良市右京1-4
(サンタウンびまわり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
(新大平ビル11F)
☎ 082-248-2272
●営業時間/9:00～17:00
●定休日/土・日・祝日

香川:株式会社ジャネットシステム・株式会社URサポート共同

〒761-0113
香川県高松市東馬場町2475-1
☎ 087-843-2185
●営業時間/月・水・金 9:30～12:30

空室情報のお問い合わせ先

0120-23-3456

●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
大阪府北区梅田2丁目2番22号
(リーベセントラルビル12階)
(東洋ビル4階)
☎ 06-6346-3456
●営業時間/午前9時30分～午後7時
●定休日/水曜日・12/29～1/3
●JR「大塚」から徒歩約2分
●地下鉄御堂筋線「梅田」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
(サンパル 4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
●近鉄「なんば」から徒歩約2分
●近鉄「大阪難波」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「大阪阿倍野橋本」から徒歩約2分
●JR「天王寺」から徒歩約2分

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
(千里ライフエッセンスビル18階)
☎ 06-6871-0612
●営業時間/午前9時30分～午後5時
●定休日/水曜日・12/29～1/3
●北大阪線「千里中央」(北口)から徒歩約2分

UR泉北営業センター

〒580-0115
堺市南区茶山台1-2-1
(東洋ビル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
神戸市中央区港中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5時40分
●定休日/水曜日・12/29～1/3
●JR「三宮」から徒歩約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56-1
(井門明治安田生命ビル4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」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2号
(サンタウンびまわり2階)
☎ 0742-71-5561
●営業時間/午前9時30分～午後5時
●定休日/水曜日・12/29～1/3
●近鉄京都線「高の原」から西へ徒歩約4分

UR枚方営業センター

〒573-0032
枚方市岡町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」南口から徒歩約1分

UR森之宮営業センター

〒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/水曜日・12/29～1/3
●JR環状線「森ノ宮」から徒歩約4分
●地下鉄「森ノ宮」から徒歩約4分

UR高槻営業センター

〒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」から徒歩約2分
●阪急「高槻」から徒歩約5分

UR賃貸プラザ天六

〒530-0041
大阪府北区天神橋6丁目4-20
(大阪市立住まい情報センター4階)
☎ 06-6881-6733
●営業時間/平日:午前9時30分～午後7時
日・祝:午前10時～午後5時
●定休日/水曜日・祝日
●地下鉄「天神橋六丁目」3号出口から徒歩約3分

UR賃貸 関西

検索

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

カンタン! 「収納術」 デッドスペース編 暮らしのアイデアシリーズ③

スペースを有効活用しましょう!

片づけるにはスペースが必要ですが、かといって収納場所には限りがあります。そこで、あまり利用されていないようなベッドの下や天井近くの空間、壁などのスペースを有効活用しませんか? 収納スペースが広がれば、お部屋をスッキリ美しく見せることにもつながります。

天井付近のスペースに注目



風呂場の壁面などを利用

POINT ① 天井付近のデッドスペース

洋服ダンスや食器棚の上層部は開いていませんか? トイレの上層部や玄関ドアの上のスペースは開いていませんか? 探せば、意外に出てくるのが天井近くにあるスペース。そこに、棚を作ったり、タンスの上にものを乗せたりしてみればいかがでしょうか。上に置いたものが目を引くようならば、突っ張り棒を取り付け、そこにカーテンを設置してもいいかもしれませんね。

POINT ② 要マークのベッドスペース

ベッド下なので収納は結構できます。ベッド下にぴったり収まるようなクリアケースや、キャスター付き専用収納ケースなどが販売されていて、便利です。同じように、ソファの下などが開いていれば、そちらも有効活用しましょう。



ベッド下を有効に使いたい

フックを使って流し台下にゴミの捨て場所など確保

POINT ④ 便利グッズに注目

ゴミ袋をキッチンの流し台下の扉につければ、台所仕事がかたくなるし、新たな捨て場所も誕生。また、S字フックを利用すれば、押入やクローゼット内の壁面も有効利用できます。

POINT ③ バッグinバッグ、靴on靴

バッグはかさばるもの。そこで、大きな旅行カバンにバッグを入れ、小さなバッグは大きなバッグに入れるというように収納してみればいかがですか。靴箱のスニーカーなどは横に並べず、互い違いに重ねれば、空間が無駄なく使えます。

空間プロデューサー・メンテナンスアドバイザー 八尾勇治

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。「住まい」に関して、ラジオ番組や新聞、雑誌などでもアドバイスを行っている。

お薬の効くはなし シリーズ③

意外に知っているようで、勘違いしていることも少なくない薬の保管方法。薬は正しく使用してこそ、効果があるものです。保管も同様のことがいえます。もう一度、「見直したい我が家の薬の保管方法」が今回のテーマです。

【薬の保管方法 — 基本編】

1、「光」「温度」「湿度」に要注意

高温多湿な夏場はとくに注意が必要。薬は光や温度、湿度などによって効能が落ちる危険性があるからです。①直接日光の当たらないところに置くこと。②暖房器具のそばには置かないこと。③日中、車の中に長時間、放置したままにしないこと。④容器のフタ、栓はしっかりしめること。

2、薬だとわかるように保管を!

気をつけたいのが、食品や殺虫剤、防腐剤などとは絶対一緒に保管しないこと。薬と一緒にだと、誤飲する危険性があるからです。また、薬は個人ごとにまとめてわかりやすく(印などをつける)保管すれば、他の人の薬を間違えて飲む防止にもつながります。

3、薬は容器ごとに保管したい

中味や使い方がわからなくなることもあるので、薬を別の容器に移すのは危険です。また、似た容器がある場合は付箋をつけるとか、隣同士にしないとか、間違わない工夫をしてください。胃薬、頭痛薬などジャンルごとにまとめて保管するののも一つの方法です。

4、保管指示は守りましょう

たとえば水薬や目薬、坐薬などの場合、「冷所保存」など冷蔵庫で保管するように指示がある薬もあります。その時は、その指示を守りましょう。

5、使用期限のチェックを

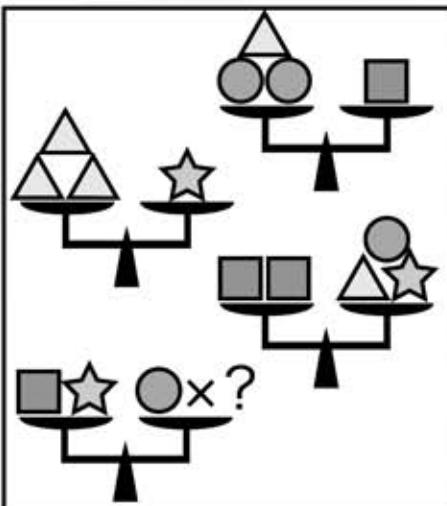
薬にも使用期限があります。それを過ぎたものは、捨てましょう。また、使用期限内であっても、見た目や味覚に変化があれば、使用は控えて、医師や薬剤師さんに相談してください。

6、子どもの手の届かない場所に

小さなお子さんはお菓子と思って薬を誤飲してしまうことがあります。保管場所には配慮してください。できる限り、お子さんの手の届かない場所に置きましょう。

てんびんパズル

パズルに挑戦



図のように、丸、三角、四角、星形のおもりを、釣り合うようにてんびんばかりに乗せました。上の3つのてんびんの釣り合いから考えると、四角形と星形をのせたてんびんは、丸形いくつと釣り合うでしょうか?

丸形の個数を答えてください。 出題・三輪みわ

パズル前号の答え

解答: 5+9=14

1	7	8	5	2	6	3	9	4
5	2	6	3	9	4	8	7	1
4	9	3	7	1	8	6	5	2
7	1	9	6	4	3	5	2	8
3	4	5	1	8	2	7	6	9
8	6	2	9	7	5	4	1	3
9	8	7	4	6	1	2	3	5
2	3	1	8	5	7	9	4	6
6	5	4	2	3	9	1	8	7

正解者の中から抽選で5人の方に図書カード(1,000円分)をお送りします。答えと、住所、氏名、年齢を明記のうえ、〒543-0052大阪市天王寺区大道1-14-15、幟一心社内「まど編集部」係まで。また「まど」ホームページ[http://www.ur-mado.info/]からも応募できます。締め切りは9月10日(必着)。応募者の個人情報につきましては、当選者への発送以外の目的には一切使用致しません。

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 体験して好奇心を楽しく高めよう!

兵庫 灘浜サイエンススクエア

科学の不思議を体感しながら学んでいける



神戸製鋼所が地域交流施設として設立。「製鉄・発電・エネルギー・環境」をテーマに、体感することで不思議な科学への好奇心を深めていくことができます。館内には立体迷路をはじめ30点の遊具があり、土日には実験教室も開かれます。

【場所】

神戸市灘区灘浜東町2

【開館時間】 9:30~16:30(入館は16:00まで)

【休館日】 月曜(祝日の場合は翌平日)

※2015年1月18日は臨時休館

【料金】 無料

【問い合わせ先】 ☎078-882-8136

京都 ジオラマ京都JAPAN

京都の風情をジオラマでたっぷり楽しめる



日本最大級の鉄道ジオラマ。金閣寺や東寺、五山の送り火など京都の風景がまるで本物のよう楽しめます。ジオラマのほか、本物の電気機関車の運転席から鉄道模型を運転できるなどワクワクする体験も魅力です。

【場所】

京都市右京区嵯峨天竜寺車道町 嵯峨野観光鉄道(嵯内)

【開館時間】 9:00~17:30(入館は17:00まで)

【休館日】 水曜(祝日の場合は開館)

【料金】 大人500円 小人300円

(ミニジオラマ運転等は別途要料金)

【問い合わせ先】 ☎075-861-7444(自動音声案内)

大阪 ドリーム21

文化とスポーツがワクワク楽しめる



子どもたちが楽しめる常設展示「探検ひろば」のほか、プラネタリウム「宇宙ひろば」、スポーツホール「のびのびひろば」からなる児童文化スポーツセンター。人形劇や特別展など年間を通してイベントも開催しています。

【場所】

東大阪市松原南2-7-21

【開館時間】 9:30~17:00(入館は16:30まで)

【休館日】 月曜(祝日の場合は開館)、祝日の翌日

(土・日曜、祝日の場合は開館)

【料金】 常設展示 大人300円・高校生200円・4歳~中学生100円/プラネタリウム 大人400円・高校生200円・4歳~中学生100円/スポーツホール 大人・高校生・4歳~中学生共に100円

【問い合わせ先】 ☎072-962-0211

みひとりさき

お役立ち
レシピ

秋の味覚で元気アップ!

「サンマ蒲焼き卵とじ丼」

100円 ディナー



【作り方】

①脂肪分が多く美味な秋のサンマを、3枚に下ろします。1人前はその半身程度を使用。②サンマに片栗粉をまぶします。③フライパンに油をひき、皮部分から焼き、ひっくり返して両面を焼きます。④サンマが焼きあがる頃、蒲焼きのたれを入れます。⑤④が煮あがってきたら、とき卵を回しかけ、火を止めます。⑥器にご飯を入れ、その上に⑤をかければ、できあがり。※ネギなどがあれば、トッピングしてください。※サンマの缶詰でも応用できます。

【材料】(1人分)

サンマ……………1/2匹
卵……………1個
ご飯……………1膳分
片栗粉……………適量
サラダオイル……………適量

(蒲焼きのたれ)

水……………50ml
砂糖……………大さじ1/2
醤油……………大さじ3/4
味噌……………大さじ1/4
※市販の「すき焼きのたれ」などに代用が可能です



【投稿ポスト】

集まれ団地なかま



短歌

よき友に恵まれ過ぎ 長寿の日々
もらいし一輪 アマリリス咲く
(東北城山台三丁団地 原野恵美子さん)

向日葵は 恋するごとし 太陽に
(新金岡第一団地 川並恒子さん)

川柳

病院で あいさつされて 誰だっけ
(玉川橋団地 吉山良子さん)

離乳食 ババとママより 豪華だよ
(パークタウン西武庫団地 土井優子さん)



プレゼント・クイズ・ 投稿コーナー ご応募のあて先

締切：9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今月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
- 投稿ポスト…①と川柳、俳句、イラスト、写真等
- パズル……①と答え

投稿ポスト採用の方に図書カード500円分を進呈いたします。

アンケートに答えてプレゼントをもらおう!

① エネタンピローフェミニン (マシュマロタイプ)



●問い合わせ先
エネタンコーポレーション㈱
☎06-6281-5600
<http://www.enethancorp.jp/pillow.html>

優しい寝心地を追求した「エネタンピローフェミニン」。ゆるやかなカーブと柔らかな感触で頭、首、肩全体を優しく包みます。カバーはオーガニックコットン100%でお肌がデリケートな方にも安心してお使い頂けます。本体価格10,000円+税

② QUOカード1,000円分



このステッカーのあるお店で、代金のお支払いにご利用いただけます。お会計の際にレジにてQUOカードをお出しください。

QUOカード(クオカード)はコンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどにご利用いただける、全国共通の商品券(プリペイドカード)です。※絵柄は変更になる場合があります。

③ 神戸どうぶつ王国 (ペア入場券)



花と動物と人とのふれあいパーク。花々の下で、アルパカやカピバラ、犬、ネコなどの動物とのふれあいを楽しめます。動物たちによる感動のショーやパフォーマンスも必見。大人1,500円、小人(小学生)800円、シルバー(満65歳以上)1,100円。10:00~17:00(土・日曜、祝日は17:30まで。入園は30分前まで)。木曜休。

●問い合わせ先 ☎078-302-8899
<http://www.kobe-oukoku.com/>

【あて先】

〒543-0052
大阪市天王寺区
大道1-14-15
㈱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。