

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

2

隔月刊

2015
Feb.

No.221

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

豊かな自然と起伏に富んだ地形が特徴の中登美第3団地には、広大な敷地内に100棟あまりの住棟が並んでいます。各棟を繋ぐ道幅も広く、小さな公園や広場がいくつも点在。子どもたちが伸び伸びと遊べるのはもちろん、木々や季節の花を愛でながら散策をしたり、春には満開の桜を楽しむこともできます。敷地の中心には、保育園や診療所、小さな商店街もあり、静かでのどかな風景が広がっています。

中登美第3団地

(奈良市)

マルシェやライブ
ラジオ局も!
みんなの心がひとつ
になって文化を発信



団地内の花壇



団地内のショッピングセンター



公園にはかわいい遊具が完備



団地内で鍼灸整骨院を開業している山本貴久院長は、地域の活性化を目指し、昨年、団地の集会所で音楽イベントを開催。さらには、ラジオを通して地域の情報を発信しています。「FM78・4MHzで、毎週金曜の13時45分から15分間の音楽番組に出演しています。その中のトークコーナーで団地や地域を盛り上げられるようなお話ができればと思っています。4月には、



人気アーティスト、AZUさん(真ん中)とのラジオ収録風景

人が集うイベントで 団地と地域を活性化

また団地の集会所をお借りしてマルシェ(市場)を開く予定です。たくさんの方の交流の場として、定期的に行っていければと思っています」と山本院長。

人が集えば活気も出てきます。奈良とアフリカの架け橋となる活動も行っている山本院長。「みんなで一緒に団地を地域を、そして奈良を元気にしていけたらうれしいですね」と語っていました。



団地内のショップでマサイビースも販売



- 所在地 奈良市中登美ヶ丘1丁目・西登美ヶ丘2丁目
- 完成年月日 昭和42(1967)年11月～昭和44(1969)年6月
- 戸数 2,502戸
- アクセス 近鉄けいはんな線「学研奈良登美ヶ丘」駅から徒歩約12分
又は近鉄難波・奈良線「学園前」駅から奈良交通バス約9分
「中登美ヶ丘団地」下車徒歩約5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

平成27年度家賃改定特別措置更新申請のご案内

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26年度に特別措置の適用を受けている方が、平成27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、申請がお済みでない方は、お早めに申請いただきますようご案内します。

[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27年度の生活保護の住宅扶助限度額が確認でき次第(平成27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。]

平成27年度の更新申請手続きはお済みですか？

受付期間

高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方
平成27年2月28日(土)まで

生活保護世帯の方
平成27年3月31日(火)まで

申請手続きはお早めに
(建管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。)

申請手続きについて

- 平成26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」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。
 - 申請手続きに関することは、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ていただくには、申請手続きをしていただく必要があります。

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合せください。

※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か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

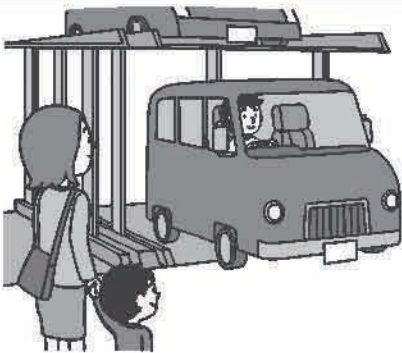
⑤要介護認定を受けている要介護度が1から5である方

機械式駐車場の安全な使用について

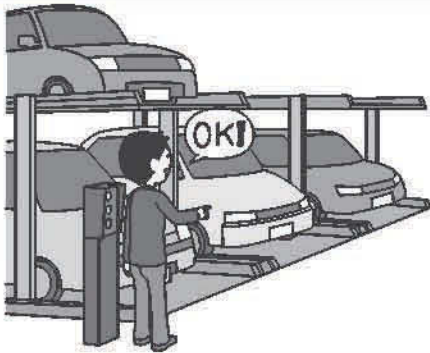
機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。

※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問合せください。

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。



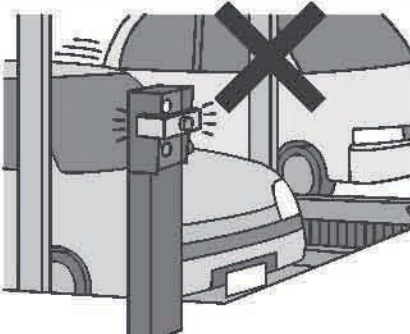
駐車装置を操作する際は、機械式駐車場及び自動車の中に人がいないことを十分に確認してください。



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。



入出庫作業時に駐車装置内に長時間留まらないでください。



お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!

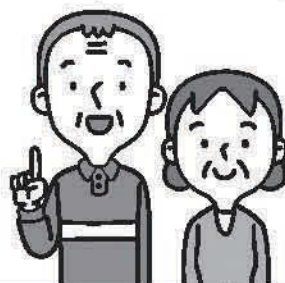
5年間5%割引!

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。



便利で身近な団地のお店

団地にお住まいのみなさまのために、団地内にお店をご用意しています(一部団地)。スーパーマーケット、お肉屋さん、魚屋さん、パン屋さん、喫茶店、美容院などなど…。いちばん身近にある団地のお店。まだ入ったことのない店舗にも一度入ってみてはいかがでしょうか?



団地でお店を開きたい人を募集しています URがお店をお貸しします!

■ URテナントの6大メリット

- ① 権利金・礼金・手数料・更新料不要 資金負担を抑え、開業をサポートします。※敷金(6か月分)が必要です。
- ② 保証人不要 URの申込み資格を有していれば、保証人はいりません。
- ③ 開業前3か月間、賃貸料無料 開業前の3か月間は、すべての店舗が賃貸料無料です。※最大3か月間
- ④ 抜群の集客力 立地は団地の中心部。団地に暮らすたくさんの人々がお客さまです。
- ⑤ 子育て支援、高齢者支援施設の賃貸料減額 通常の店舗賃貸料より減額します。
- ⑥ 6か月間賃貸料無料のチャレンジスペース 新たに開業される方なら、開業から6か月間無料で施設を使用できるチャレンジスペースをご利用いただけます(一部団地)。開業前の準備期間(最大3か月)とあわせて、最大9か月間の賃貸料が無料になります。

●詳しい制度・物件紹介はウェブサイトから ➡ <http://www.ur-net.go.jp/tenant/>

●お問い合わせ先

東京エリア窓口: 03-5323-2890 神奈川エリア窓口: 03-5323-4142 埼玉エリア窓口: 03-5323-4639 千葉エリア窓口: 03-5323-4014
中部エリア窓口: 052-968-3141 西日本エリア窓口: 06-6969-9044 九州エリア窓口: 092-722-1032

第5回

乾燥肌対策&ケア

de
パンキ・キレィ

「冬こそ、保湿強化で肌をガード!」

寒い冬は肌トラブルを起こしやすい季節。というのも、空気が乾燥して肌の水分が蒸発し、ハリと潤いが損なわれ、カサつきやすくなります。放っておくと、シワの原因や皮脂欠乏症にもなりかねません。そこで、乾燥対策と保湿を強化し、冬でも潤いある肌をキープしましょう。

1 長風は肌乾燥の原因に

お湯に浸かる前に洗うのが効果的。体をゴシゴシ洗いたい気持ちはわかるけれど、洗いすぎは逆効果。泡立てネットであつぷり泡立てた泡で体を優しく包むように洗えば、角質も皮脂も取れすぎず、肌にもソフトです。

長湯と熱すぎる湯は、肌に必要な皮脂や天然の保湿因子が失われやすくなるので要注意。



2 洗顔は優しく短時間に

洗顔をすると、多少はお肌を守る皮脂膜や天然保湿因子などが洗い流されます。皮脂が少ない、乾燥肌の人はゴシゴシ洗うのは逆効果。朝は水かぬるま湯で軽く洗う程度にし、夜に洗顔料や石鹸を使った洗顔をしてあげてはいいかでしょう。乾燥肌でない人も朝は洗浄力の弱い洗顔料や石鹸で皮脂の多い部分を中心に優しく洗うようにしましょう。



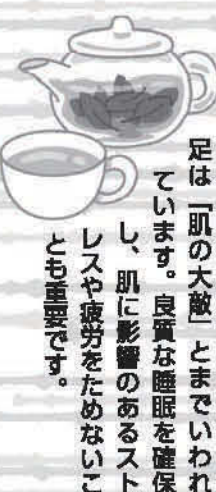
3 保湿ケアはしっかりと

入浴後や洗顔後は水分が急速に蒸発しやすくなり、肌が非常に乾燥しやすくなっています。素早く保湿性の高い化粧水や乳液、保湿クリームでしっかりとガードしましょう。加えて、保湿剤によるスキンケアは年間を通して続けることが大切です。肌トラブルのある人は専門医などに相談し、自分にあった保湿剤を選びましょう。



4 日常の生活でもケアできる

良質なタンパク質やビタミン群も肌の保湿には欠かせません。冬も水分補給が大切ですが、冷たい飲み物は臓器に負担をかけ、むくみの原因にもなりかねません。温かいお茶などで水分補給してみてもいいですか。また、寝不足は「肌の大敵」とまでいわれています。良質な睡眠を確保し、肌に影響のあるストレスや疲労をためないことも重要です。



UR

賃貸住宅

保証人不要
礼金・更新料・仲介手数料

告に、ルネッサンス
UR 都市機構

春得
キャンペーン
1/5(木)~3/31(日)

UR賃貸 関西 検索
空室情報のお問い合わせ先
0120-23-3456
●営業時間:午前9時30分~午後7時
●定休日:12/29~1/3

キャンペーン家賃
5年間適用
126円/㎡
入居日から
1ヶ月分家賃無料!
フリーレント
2015.1/5(木)~3/22(日)
申込分まで

200円/㎡
1ヶ月分家賃無料!
フリーレント
2015.1/5(木)~3/22(日)
申込分まで



一日も早い入居の機会へ
全力で取り組んでいます

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

千屋 住まいセンター 〒680-0082 大阪府豊中市新千屋東町1-42 (千屋ライオンセンタービル18階) ☎ 06-6871-0515 ●営業時間/8:15~17:40 ●定休日/日・祝日	大阪 住まいセンター 〒680-0822 大阪府大阪市城東区富2-9-204 ☎ 06-6968-4455 ●営業時間/8:15~17:40 ●定休日/日・祝日	泉北 住まいセンター 〒680-0106 大阪府堺市南区竹城台1丁1 ☎ 072-297-5444 ●営業時間/8:15~17:40 ●定休日/日・祝日
民庫 住まいセンター 〒651-0087 兵庫県神戸市中央区南港町7-1-16 (三宮ビル南館4階) ☎ 078-242-2791 ●営業時間/8:15~17:40 ●定休日/日・祝日	阪神 住まいセンター 〒680-0861 兵庫県尼崎市和国町5 (土井ビル5階) ☎ 06-6419-4522 ●営業時間/8:15~17:40 ●定休日/日・祝日	泉南 住まいセンター 〒681-0805 奈良県奈良市石京1-4 (サンタウンひまわり2階) ☎ 0742-71-2401 ●営業時間/8:15~17:40 ●定休日/日・祝日
京阪 住まいセンター 〒634-8171 京都府京都市中央区船場下町5-1 (井門明治生命ビル4階) ☎ 075-256-3663 ●営業時間/8:15~17:40 ●定休日/日・祝日	阪山:株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同 〒840-9471 和歌山県和歌山市豊明寺641 ☎ 073-455-9500 ●営業時間/8:30~18:30 ●定休日/土・日・祝日	広島県住宅供給公社 〒730-0061 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/8:30~17:00 ●定休日/土・日・祝日
岡山:株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同 〒640-8014 大阪府大阪市中央区城見1-2-27 ☎ 06-6585-0378 ●営業時間/8:30~17:00 ●定休日/土・日・祝日	高知:株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同 〒791-0118 香川県高松市扇町2476-1 ☎ 087-843-2185 ●営業時間/月・水・金 8:30~12:30	香川:株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同 〒761-0113 香川県高松市扇町2476-1 ☎ 087-843-2185 ●営業時間/月・水・金 8:30~12:30

空室情報のお問い合わせ先

0120-23-3456

UR鶴田営業センター 〒680-0001 大阪府北摂地区鶴田2丁目2番22号 (ハイ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「新大阪駅」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/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 〒545-0062 大阪府阿倍区阿倍野町1丁目3番21号 (神本ビル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「大阪阿倍野町駅」西改札口すぐ ●JR「天王寺駅」から徒歩約2分	UR千屋営業センター 〒680-0082 豊中市新千屋東町1丁目4番2号 (千屋ライオンセンタービル18階) ☎ 06-6871-0612 ●営業時間/午前8時30分~午後6時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●北摂東行「千屋中央駅」(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 〒651-0090 神戸市中央区東川崎町5丁目8番1号 (サンパル4階) ☎ 078-251-4075 ●営業時間/午前9時30分~午後8時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●JR「三宮駅」から徒歩約5分	UR京橋営業センター 〒804-8171 京都府京都市東山区船場下町5-1 (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8時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●地下鉄「船場駅」4-1出口から徒歩約1分	UR奈良営業センター 〒631-0805 奈良県市石京1丁目4番地 (サンタウンひまわり2階) ☎ 0742-71-5561 ●営業時間/午前8時30分~午後5時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●近鉄奈良線「向原駅」から西へ徒歩約4分
UR枚方営業センター 〒573-0082 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「枚方市駅」南口から徒歩約1分	UR森之宮営業センター 〒636-8550 大阪府城東区森之宮1丁目6番6号 (森之宮西日本ビル1階) ☎ 06-6968-8298 ●営業時間/午前9時30分~午後8時 ●定休日/水曜日・12/29~1/3 ●JR「森之宮駅」から徒歩約4分 ●地下鉄「森之宮駅」から徒歩約4分	UR高槻営業センター 〒589-0803 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賃貸プラザ天六 〒530-0041 大阪市北区天神橋8丁目4-20 (大阪市立生きたけ館センター4階) ☎ 06-6881-6733 ●営業時間/平日・土・日・祝:午前9時30分~午後7時 ●定休日/火曜日・祝日の翌日 ●地下鉄「天神橋六丁目駅」3号出口から徒歩約5分

UR賃貸 関西 検索 www.ur-net.go.jp/kansai/

暮らしのアイデアシリーズ⑥

すっきり収納のコツ編

「収納については、一使い勝手を考えること」「隠す収納、見せる収納を使い分けること」「デッドスペースを有効活用すること」などシリーズで考えてきました。今回は「すっきり見せることができる収納」について考えてみることにしました。その基本は「平面にモノを置かないこと」。

部屋が片付いていると見えるのは「平面」がすっきりしているからです。片付け上手とそうでない人は「平面」の使い方の違いだともいわれています。ついつい平面にまでものを置いてしまう人は要注意です。では、上手な人の「平面すっきり術」の基本を見てみましょう。

床にモノを置きはじめると、掃除の邪魔になるばかりか、部屋の美観も損なわれます。どうしてもモノを置く必要がある場合は、カゴや箱を置いてその中に入れるようにしましょう。床だけでなく、テーブル等の平面も同様のことがいえます。

平面があると、ついついモノを置きたくなったり、モノを積み重ねてしまったり。モノの置き場所が明確化されていないといい、いろんなところにモノを置いてしまいがち。本は本箱へというように、モノの片付ける場所をしっかりと明確にしておくことが重要です。

使ったモノを出しっ放しにしないこと。日頃から意識して、使い終わったら収納する習慣を付けることが大切です。モノの置き場所がしっかり決まっていないと片付



after/平面のモノを片付けるだけですつきり

部屋のスペースには限りがあります。モノを収納できる量にも限りがあります。モノが飽和状態になる前に

収納や片付けに関して、意識してやるということで「決まり事」を作るのも一つの方法かもしれません。できる範囲で家族に協力をしてもらって「毎日1分間片付け実施」とか「寝る前にリビング片付け当番」を決める等してもいいかもしれませんね。

我が家がすっきり片付く一つの方法です。お客様がお見えになると、片付けしなくてはと思う人が多いようです。

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を行っている。

薬の効き方は人それぞれといわれています。同じ大人でも年齢や体重、体の状況、生活習慣によっても変わってきます。大人が飲んでも大丈夫な薬も子どもは飲まない方がよかったり、妊婦さんに向かなかったりすることもあります。薬を飲む際は、ご自身の状況・状態をしっかりと医師や薬剤師に伝えたいもの。自分にあった薬を選ぶことが効き目にもつながります。

1、妊娠中・授乳中の女性

母体を通して胎児（妊娠時期によって影響は異なる）や赤ちゃんに薬が影響を及ぼすことがあります。それだけに、薬を飲む前には専門医か薬剤師に相談しましょう。とくに、持病がある人が使っている薬は注意が必要です。持病のある人が妊娠する可能性があるのなら、その旨を伝えて処方してもらうか、アドバイスをもらうようにしましょう。

2、子ども

身体が発達途中の子どもは、大人より薬の影響を受けやすくなっています。年齢によって飲む量が違うのはそのためです。また、子どもの服用を禁じているものや子ども専用に使われている薬もあります。

3、高齡者

高齢になると糖尿病、高血圧、関節炎など慢性疾患をもつ人が増え、薬を常用、あるいは多用している人が少なくありません。また、加齢で肝臓や腎臓など臓器の働きも低下し、「副作用のリスク」が高くなります。

4、病氣中、あるいは過去に病歴のある人

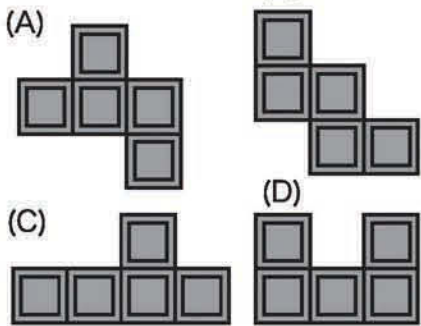
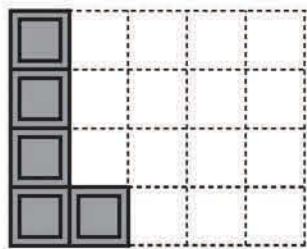
肝臓や腎臓などに障害があると薬の代謝や排出に時間がかかるといわれ、同じ量を服用しても効き目が過剰になったり、副作用が起きたりすることがあります。反対に、うまく吸収されず、効き目が遅かったり、弱かったりもします。

5、飲酒量の多い人

よくいわれるのが「お酒をよく飲む人は睡眠薬や麻酔薬が効きにくい」ということ。飲みすぎるとアルコール代謝酵素だけではアルコールの分解ができず、実は、薬物代謝酵素が手助けをするといいます。飲酒が頻繁になると、薬を飲んだ時に肝心の薬物代謝酵素の働きがにぶるということなのです。

6、喫煙者

喫煙すると酵素が活性化されるといわれ、薬によっては本来の持続時間よりも早く分解されたりするため、効き目が弱くなることもあるそうです。反対に、禁煙すると喫煙家の場合、薬が効き過ぎる場合があるそうなので、注意してください。



パレンタイン用の板チョコが割れてしまいました。点線のワクにチョコをはめて元に戻したいのですが、余分なピースが混じっています。(A)～(D)のピースの内、3つを使って長方形に戻してください。さて、1つ余るピースは、どれでしょう？

出題・三輪みわ

パズル前号の答え

解答：6+7=13

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、
 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、憐一心社内
 「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3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。

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

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!

奈良 橿原市昆虫館

見て・聞いて・触って・感じる昆虫館

昆虫が生息する環境を再現した「生態展示室」や亜熱帯の花や植物の中を蝶が飛び交う「放蝶温室」など昆虫に関する知識や情報を体感できる全国でも珍しい学習施設です。年に数回、企画展や特別展などテーマ毎の貴重な期間展示も開催しています。



【場 所】 奈良県橿原市南山町624

【開館時間】 9:30～16:30(4月～9月は9:30～17:00)
※入館はそれぞれ30分前まで

【休 館 日】 月曜(祝日の場合は翌日)年末年始
※GW・夏休み期間中の月曜は開館

【入 館 料】 大人510円 学生410円 小人100円

※学生は高校生・大学生、小人は4歳以上中学生まで

【問い合わせ先】 ☎0744-24-7246

京都 京都文化博物館

貴重な映画コレクションを鑑賞できるスペースも

京都の伝統文化を紹介すると共に、新しい文化の創造力を呼び起こすための総合文化施設。なかでも京都府が所蔵する映画フィルムコレクションの中からテーマを決め上映されるフィルムシアターは、映画ファンのみならず興味深い常設コーナーです。



【場 所】 京都市中京区高倉通三条上る東片町623-1

【開館時間】 10:00～19:30(特別展は土曜～木曜18時まで)

※入館はそれぞれ30分前まで。別館での各種イベントは要確認

【休 館 日】 月曜(祝日の場合は翌日)

【入 館 料】 大人500円 大学生400円 高校生以下無料

※フィルムシアター込。特別展は別途

【問い合わせ先】 ☎075-222-0888

神戸 KOBEとんぼ玉ミュージアム

とんぼ玉制作体験も出来るガラス工芸のミュージアム

ランプワークといわれる技法で作られたとんぼ玉をはじめとする古代から現代までのガラス工芸作品を展示した美術館。小学3年生以上からとんぼ玉制作体験もできます。ミュージアムショップも併設し、「観る」「学ぶ」「創る」「買う」楽しさに満ちあふれたミュージアムです。



【場 所】 神戸市中央区京町79 日本ビルヂング2階

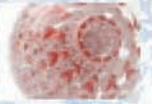
【開館時間】 10:00～19:00 ※入館は18時45分まで

【休 館 日】 年末年始

【入 館 料】 大人(高校生以上)400円

小中学生200円

【問い合わせ先】 ☎078-393-8500



みひとりさま

お役立ち レシピ

100円 ディナー

オムライスの中身を楽しもう!

「Myオムライス」



【作り方】
①フライパンに油を引き、中火でみじん切りした玉ねぎと鶏肉を炒め、火が通ったら、塩・コショウで味付けし、ご飯とグリーンピースを加えてほぐしながらさらに炒めます。②①が炒まったところで、ケチャップを適量加え、馴染んだら火を止めて容器に移します。③卵と牛乳、塩を混ぜあわせておきます。④フライパンに油を引き、少し熱しておきます。中火にし、⑤の卵を入れ、半熟になったら火を止め、②の炒めたライスを段円形になるようにのせます。フライパンに皿を近づけて、そのままひっくり返す感じで。後は皿の上で形を整えるといいでしょう。⑥ケチャップをトッピングしてできあがり。 ※応用編:チャーハンやピラフ、鮭寿司、焼きそば、そばめしと中のライスや具を変えるだけで、いろんな味が楽しめますよ。

【材料】(1人分)

(卵部分)
卵……………2個
牛乳……………大さじ1
塩……………少々
サラダ油……………適量

(ライス部分)
「ケチャップライス」
ご飯……………茶碗1杯
あれば、鶏肉……………20～30g
玉ねぎ……………1/8個
あれば、グリーンピース……………適量 ※茹でたもの。
トマトケチャップ……………大さじ2
塩……………適量
コショウ……………適量

【投稿ポスト】

集まれ団地なかま

川柳

そつと咲く 団地ボットに いやされる
(泉北桃山台一丁目団地 平岡勇人さん)

いちばんに 不況の鬼を 退治して
(里中団地 龍田ちさ子さん)

換気扇 語る隣りの 晩ごはん
(富田団地 谷口正洋さん)

葉いちまい 裸木にしがみついて
風寒し(新金岡第一団地 川並恒子さん)

風寒し(新金岡第一団地 川並恒子さん)

プレゼント・クイズ・投稿コーナー

ご応募のあて先

締切: 3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ご意見、ご感想

【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「かに塩」2個セット

入れるだけでかきの風味と旨味がアップ!

5名様



●問い合わせ先

河村水産 (かに工房)

☎0798-47-4449

<http://www.kanikoboh.co.jp/>

かきから抽出されるキチンキトサンも加えて特殊な製法で粉末にした河村水産(かに工房)の「かに塩」。かに塩焼きそばにしてもいいし、かに塩チャーハン、かに塩ラーメンなどいつもの料理に入れるだけで味わいが増します。食卓にあると便利なかきに塩で、料理をもっと楽しく。50g 380円(税別)。

② SONY ライターサイズラジオ

3名様



●問い合わせ先

ソニー総合サポート

<http://www.sony.jp/support/>

小さくて軽いライターサイズ。散歩やウォーキングをしながら音楽、英会話講座、ニュースを楽しめます。FMとAMの14局まで記憶でき、簡単選局のシンセラジオです。SRF-M98、8,000円(税別)。

③ キャラ総研「笑顔がいいね運動」で誕生した珈琲「チクたんカフェ」3パックセット

3名様



●公式サイト

[@chara-souken](http://chara-souken)

着ぐるみ約350体が時間を知らせるキャラ時計。その母体となるキャラ総研公認キャラクターが「チクたん」です。昨年から「笑顔がいいね運動」を展開し、その一環として発売中の「チクたんカフェ」(丹波産黒豆入り珈琲)120g 750円(税別)。黒豆入りなので、飲み口柔らかく、冷めても美味しさそのままです!

<http://chara-tokei.com/chara-souken/>

【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。