

街に、ルネッサンス



UR都市機構

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

URまで

検索

- コミュニティひろば／いい店みつけ 4・5
 コミュニティづくりの秘けつ 6
 なるほどスマイル講座 7
 元気ストレッチ 7
 フォトコンクール作品募集 8

編集・制作 (株)高速オフセット

まど

2015

6

No.223
隔月刊

住み続けたい いつまでも

洛西ニュータウン
(京都市西京区)

UR都市機構では団地ごとの特徴を生かした新たな魅力づくりに取り組んでいます。
 今回は、4つの小学校をはじめ、保育園、幼稚園、児童館など
 子育て施設が充実している洛西ニュータウンを紹介します。

洛西NT団地
リノベーション
プロジェクト2016年2月
募集開始!

UR都市機構では、平成25年度から京都女子大学の学生による設計コンペを実施し、住戸のリノベーションを実施しています。

発足から3年目を迎えた今年度は「Style2015」として、新たに学生による設計コンペ、住戸リノベーションを実施。コンペ当選住戸は来年2月に募集を開始する予定です。



おしゃで明るく、
人の温かみが
感じられるデザイン

洛西新林団地中央集会所で平成22年に発足した「つどいの広場 ま〜ぶりんぐ」。京都市内に住む0〜3歳までの親子を対象に、おしゃべりや情報交換の場として利用されています。各種イベントや、特別な催しを組み込ますのんびり過ごせる「和気あいあいの日」、お父さんも参加できる「パパもおいでよ」



ま〜ぶりんぐの活動が
子育て家庭の孤立防止や
児童虐待の予防につなが
ればいいと思います。

施設長 尾田真紀さん



●所在地

阪急京都線「桂」駅から市バスで約11分〜19分、
JR京都線「桂川」駅から市バス約9分〜20分
※バスの所要時間は団地により異なります



「第二のわが家」でゆつくりと
つどいの広場 ま〜ぶりんぐ



を開催。毎週金曜日、ママたちが自主的に活動する「なかよしポッケ」の時間では、花見や夏祭り、クリスマス会など季節を感じながら親子で楽しめるイベントも実施しています。

「第二のわが家」として、ゆつくりできる雰囲気を感じていきます」と語るのはま〜ぶりんぐの施設長、尾田真紀さん。「今後は支援団体同士の横のつながりも必要と、3年前からは近隣の児童館、地域団体などと連携し、子どもたちがのびのび遊べる場としてフチ・プレイパークも実施。公園や自然が多く点在する洛西の特色を生かした取り組みも始まっています。」

開館時間：10時〜16時
木・日曜、祝日休館

広がる・つながる
子育て世代の輪

子育て世代の輪

WEB も見てね!

UR 洛西ニュータウン

検索

水漏れ・断水・停電などの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

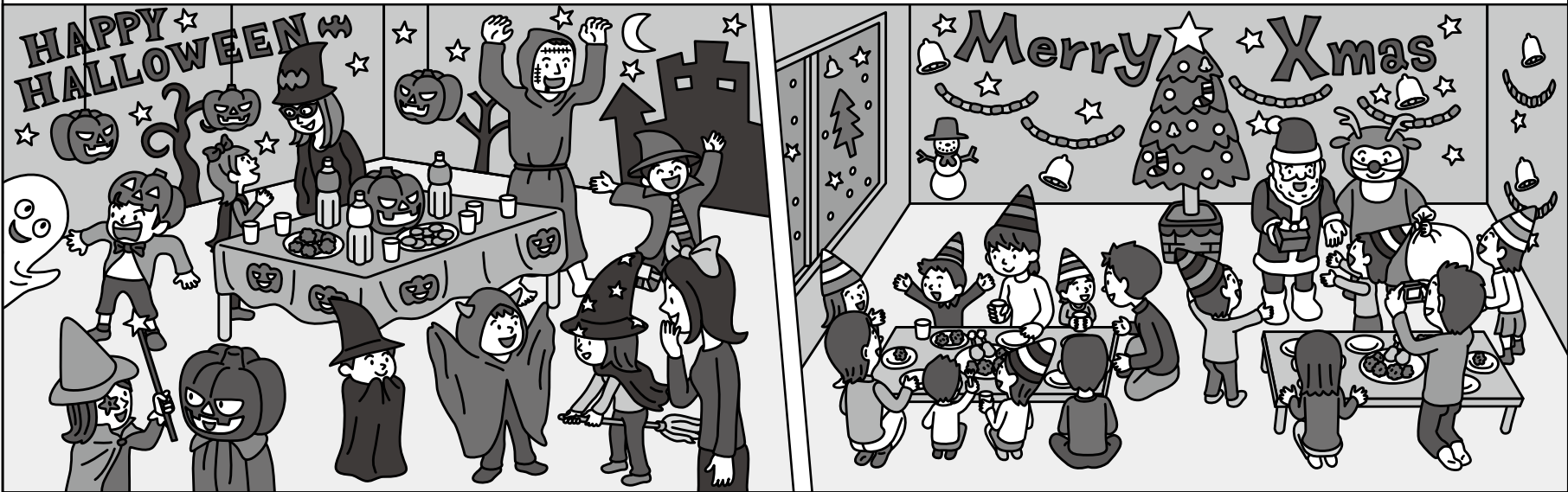
集会所をぜひご利用ください！

UR都市機構は集会所を、団地にお住まいの方々の親睦、コミュニティ形成のための場として、広く開放しています。
みなさんもぜひ一度、ご利用ください(ただし、特定の政治活動や宗教活動その他これらに類する行為のための使用はできません)。
また、集会所の利用時間は、原則として、午前9時から午後10時までです。
その他、利用可能な日など、詳しくは管理サービス事務所、管理連絡員、または住まいセンター等にお尋ねください。

★集会所は団地にお住まいの方であれば、どなたでもご利用いただけます。
(利用料金は、部屋の広さや利用形態により異なりますが、1時間当たり最低220円からです。)

★例えば、
・お父さんたちの囲碁や将棋
・ママさんサークル
・ハロウィンパーティーやクリスマス会など、いろいろな場合にご利用いただけます。

★特に、子育て支援活動を行う団体が利用する場合、またはコミュニティ形成支援活動を行う団体が利用し、一定の条件を満たした場合は、集会所使用料が半額となります。



応募期間

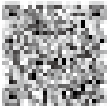
5月20日(水曜日)
から
9月15日(火曜日)
最終日消印有効

審査員 (敬称略)
大西 みつぐ (写真家)
千葉 学 (建築家)
なかだ えり (イラストレーター)
池邊 このみ (ランドスケーププランナー)

[賞] フォト大賞・スケッチ大賞 各1点
(商品券と震災復興関連ギフト10万円相当)
優秀賞他20点程度

応募方法はこちらのホームページから。
または、右記QRコードでご確認ください。

<http://www.ur-net.go.jp/fukkou-photosketch/contest2015/>



復興フォト&スケッチ展 2015

検索

お問い合わせ「フォト&スケッチ展」事務局
(TEL) 03-3272-6098 10:00-17:00
(土日、祝日を除く)

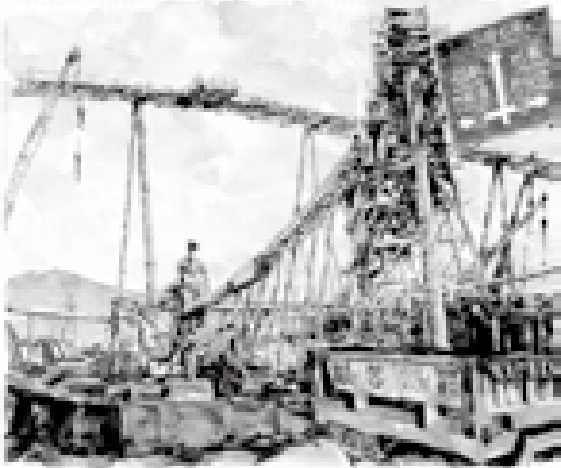


一日も早い東北の復興へ
全力で取り組んでいます

主催：独立行政法人都市再生機構 (UR都市機構)
後援：国土交通省 復興庁

復興の歩み、想い、つなぐ、明日へ
東日本大震災から4年、被災地では復興に向けた取り組みが着実に動き出しています。UR都市機構は、復興への歩みを広く発信し、東日本大震災からの一日も早い復興を支援するため、今年も引き続き、復興に関する写真・スケッチの公募展を開催します。暮らしやなりわいの復興、復興に携わる方々、復興の兆しがうかがえる風景、まちづくりの現場…。皆さんが復興を感じる場面をお寄せください。

作品
募集



復興
フォト&スケッチ展

2015

東日本大震災

※ 2014年の応募作品の一部をご紹介します。

UR賃貸住宅 団地景観フォト&スケッチ展 2015



※ 過去の応募作品の一部をご紹介します。

応募期間
最終日消印有効

5月20日 (水曜日)



9月15日 (火曜日)

審査員 ・大西 みつぐ ・千葉 学 ・なかだ えり ・池邊 このみ
(敬称略) (写真家) (建築家) (イラストレーター) (ランドスケーププランナー)

[賞] フォト大賞・スケッチ大賞各1点 (商品券と震災復興関連ギフト10万円相当) 優秀賞他20点程度

応募方法はこちらのホームページから。または、右記QRコードでご確認ください。
<http://www.ur-net.go.jp/urbandesign/sumit/contest2015/>

お問い合わせ「フォト&スケッチ展」事務局
Tel: 03-3272-6098 10:00 ~ 17:00 (土日、祝日を除く)

URフォト&スケッチ展 2015

検索



主催：独立行政法人都市再生機構 (UR都市機構)
後援：国土交通省

コミュニティづくりの秘けつ

アルビス寺本(兵庫県伊丹市)

生活の困りごと 住民ボランティアが解決

感謝の言葉を励みに

「生活の困りごとを相談したいけど、相談できる人がそばにいない…」そんな住民の思いに応え、4年前に結成したのが、アルビス寺本ボランティアセンターさくらの会です。住民有志約30人が生活相談をはじめ、大型・資源ごみの廃棄、部屋の模様替えの手伝いなどに取り組んでいます。

ときには体の不自由な高齢者や育児に不安を抱える母親からの要望に応じ、スタッフが交代で自宅に伺い見守りを行うことも。寄せられる相談は多岐にわたりますが、感謝の言葉を励みに、日々対応しています。

得意分野をつなぎ、生かす

特技や仕事で身に付けた技術を生かしたいと、ボラン

コミュニティ活動に取り組んでいる団地の中から、他団地の参考になる取り組み、イベントを紹介します。



自治会長 中島正憲さん

第1、3金曜日、集会所で生活相談(電話も可)を受け付けています。親身な対応を心がけています。

ティアに登録した方もおられます。例えば大工経験のある男性は盆踊りの稽の組み立て、茶道経験のある女性は高齢者が集まる食事で抹茶をふるまっています。

一人ひとりの得意分野やアイデアを集めれば、もっと住みよい環境に変えられます。ボランティアはそのきっかけになると信じています。



月2回、高齢者を対象にした食事を開催。誕生日を祝ったり、ゲームを楽しんだり、和やかなひとときを過ごしています。

いい店みつけ

中宮第3(大阪府枚方市)枚方珠算速進会教室

暗算力を強化、自ら学ぶ生徒を育成

幼稚園児から高校生まで、幅広い年代の生徒が在籍。「徹底して数字に強くなる」を方針に掲げ、そろばんでの四則計算を通じて算数・数学の基本となる暗算力を鍛えています。代表の須藤修一先生は、生徒自らが学ぶことの楽しさや達成感を得られる環境作りを心がけ、あいさつなど社会のルールも自然と身に付くよう指導されています。授業見学など詳しくはHPから。



大阪府枚方市御殿山南町3丁目53号棟108
☎090-8126-9082 ☎15:50～20:30(火・水・木)、8:45～11:45(土)
<http://hirakatsuyuzannsosokusinnkai.net/>
「教室への到着時間、授業終了時間」を保護者の携帯電話に発信するメールシステムを導入。

逆瀬川(兵庫県宝塚市)聖隷デイサービスセンター結い

ニーズに合わせ個別リハビリ

今年4月に移転オープンした施設で、理学療法士や看護師の指導のもと、主にリハビリを目的としたトレーニングを行っています。それぞれのニーズや体力に合わせ、適切なプログラムを設定しており、利用者からの評判も上々。「趣味のゴルフがまたできるようになった」など、喜びの声が多く寄せられています。体験利用も随時受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。



兵庫県宝塚市野上6丁目5-9号棟
☎0797-71-1175
☎9:00～17:00(受付時間/日曜日を除く)



クイズここはどこ?

写真をヒントに
団地名を当ててみよう。

ヒント:大阪府富田林市の
団地内です。頭文字はふ



かくれんぼ
で遊ぶ子は
誰?

▶▶ 答えは8面下に掲載

快適な暮らしを作るルールとマナー



住環境をより良くするために、ご協力をお願いします。

笑顔 キラリ

私もマフのお手伝い!

きれになったね! 清掃で心地よい汗

●ルミエール千鳥(兵庫県尼崎市)



5月17日、ルミエール千鳥で恒例の清掃活動が行われました。当団地では20年ほど前からコミュニティづくりの一環として、年2回清掃活動を実施。晴天に恵まれた今回は30人の住民が集まり、団地敷地内と周辺道路でゴミ拾いや雑草処理を行いました。

参加者の中には、小学2年生の男児もおり、ほづきや熊手を持ち元気に駆け回り、自らすすんで手伝う姿が周囲を和ませています。15年前の入居以来、欠かさず参加しているという女性は、「私たちが暮らす団地を住民できれいにすることができ、気持ちいい。やりがいを持って取り組んでいます」と、清々しい表情で話していました。



元気の素はおしゃべり!

満開の桜見ツアーの旅

●サンヴァリエ津久野(堺市西区)



4月4日、今年も自治会員30人でバスをチャーターし、京都御所春の一般公開、伏見桃山城の桜見、そして京の台所「錦市場」を見学しました。

連日雨続きでしたが、この日は汗ばむほどの快晴。伏見桃山城の桜は、私たちが待つてくれていたかのように満開を迎え、みんな感嘆の声を上げていました。



満開の桜に感動!



太極拳で頭と体を健康に さくら会

●住吉(大阪市住之江区)

毎週火曜日に集会所で開催される「さくら会」。団地に住む70～80歳の女性が太極拳に汗を流しています。「ゆっくり動いているように見えて、意外にしんどいです」と語るのは代表者の木下朝江さん。太極拳を始めて15年ほどという木下さんのくしゃくしゃとした動きは、現在94歳という年齢を感じさせません。「足腰を鍛えられるだけじゃなく、技を覚える必要はないから、太極拳はボケ防止にもいいのよ」と笑います。



外にもみんなが食事や旅行にも行っています。体を動かして、みんなと話をすることで元気がなりますよ」と話していました。

コミュニティひろば

さまざまな団地で行われた
イベント活動をお知らせします。

貴い命を救うために AED講習会

●千里竹見台(大阪府吹田市)



5月17日、千里竹見台北集会所で吹田市消防本部北消防署の協力のもと、AED(自動体外式除細動器)講習会が行われました。今年4月、UR都市機構によりAEDが設置されたのを機に自治協議会が企画したもので、約40人の住民が参加。予定の1時間30分を超えても質問が続くなど、救命に対する意識の高さが伺えました。

講習会ではまず消防署員が吹田市の救急事情や心肺蘇生法の実用性について説明。救急車が到着するまでのわずかな分間の救命処置がいかに大切かを学びました。説明が終わると、練習用の人形を使って救命処置の流れを実際に体験。胸骨圧迫や人工呼吸、AEDを操作する様子も、参加者は真剣な表情で見入っていました。



救命処置を
しっかり学習



いざという
ときに備えて

いいものが
いっぱい!

バザーを同時開催



当日は、集会所の下にある高齢者向け施設「エラワンジ」で、バザーが同時開催されました。家庭で不用になった食器や衣類、バッグなどを自治協議会が回収して格安で販売。次回は秋祭りの時に開催される予定です。

楽しく健康づくり 高齢者交流会&相談会

●ベルマージュ堺市番館 アーベイン堺市駅前(堺市堺区)



5月26日、サンスクエア堺で高齢者同士の交流と健康づくりを目的とした「高齢者交流会」が開催されました。このイベントは、ベルマージュ堺市番館アーベイン堺市駅前を含む周辺にお住まいの方を対象に、地域包括支援センターが企画し、泉北住まいセンターが協力。カードを並べ単語を作るゲームに始まり、認知症予防講座、体操、頭と体を使った



多彩な内容に集まった37人の方は、笑顔で楽しんでいました。なかでも参加者が夢中になって取り組んだのが、認知症予防体操「コグニティブ」。体と頭の運動を組み合わせた体操で、声を出してステップを踏みながら、3の倍数など決められた数字で手拍子を打つ動きに最初は苦戦。徐々に慣れてくるとリズムよく体を動かしていました。

泉北住まいセンターの
スタッフによる生活相談会も行われました。



もつと快適に

なるほど スマイル 講座

第2回 UR賃貸住宅で車が借りられる

お財布と地球に優しい
カーシェアリング

駐車場や税金、保険料、ガソリン代など、車を維持するためには何かとお金がかかるもの。個人で所有することはできないけれど「たまにはドライブに行きたいな」「買い物に行く時間だけ使いたい」という方にピッタリなのがカーシェアリングサービスです。

カーシェアリングとは、事前に登録した会員同士で車をシェア(共有)する仕組みで、利用する時間や距離に応じた費用をその都度負担するだけ。ガソリン代や保険料が不要な、お財布に優しいサービスです。



利用予約は携帯電話やスマートフォン、パソコンなどで希望の日時、車種を選択すれば完了。対面での手続きが必要なレンタカーと違い、お住まいの団地の駐車場から24時間365日いつでも気軽に利用できます。また、会員カードを持っていれば団地以外のステーションでも車を利用できるのもうれしいポイントです。

地域全体の車が減り、省エネやCO₂削減にもつながるといわれるカーシェアリング。お財布と地球に優しいサービスをぜひご利用ください。

UR都市機構では便利で快適な交通サービスの一環として、現在、西日本の約50団地でカーシェアリングサービスを導入しています。カーシェアリングサービスが利用できる団地や特典など、詳しくはホームページでご確認ください。

http://www.ur-net.go.jp/kansai/carshare_jump/

カーシェアリング
利用の流れ

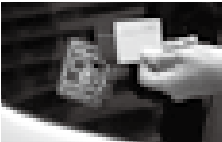
1. 会員登録 (初回のみ)

2. 利用予約



パソコン・携帯で予約

3. 利用開始



車両のカードリーダー部分に会員カードをかざすとドアロックが解除。



グローブボックス内にあるキーボックスから、キーを「貸し出し」の方向に回して取り出します。



キーを取り出した後はすぐに運転可能になります。



返却時はスタンド看板を元の場所(車両の前方)に置き、出発時と逆の手順で施錠してください。

礼金
仲介料
更新料



いろいろR
UR賃貸住宅。



夏得 キャンペーン 6/1 - 7/31

家賃5年間適用

1ヶ月分家賃無料!

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

〒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

兵庫 住まいセンター

〒651-0087
兵庫県神戸市中央区御幸通7-1-15
(三宮ビル南館4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

〒604-8171
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

岡山：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体

〒540-6014
大阪府大阪市中央区城見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

〒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

和歌山：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体

〒640-8471
和歌山県和歌山市善明寺641
☎ 073-455-9500
●営業時間/ 9:00 ~ 16:30
●定休日/ 日・祝日

高知：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体

〒761-0113
香川県高松市屋島西町2475-1
☎ 087-843-2185
●営業時間/ 月・金9:30 ~ 12:30

泉北 住まいセンター

〒590-0105
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
(サンタウンひまわり館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：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体

〒761-0113
香川県高松市屋島西町2475-1
☎ 087-843-2185
●営業時間/ 月・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[大阪難波駅]から徒歩2分

UR 天王寺営業センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野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[大阪阿部野橋駅]西改札口すぐ
●JR[天王寺駅]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
●泉北高速鉄線[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
(サンタウンプラザひまわり館2階)
☎ 0742-71-5561
●営業時間/ 平日・土・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・12/29 ~ 1/3
●近鉄京都線[高の原駅]から西へ徒歩約4分

UR 枚方営業センター

〒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 森之宮営業センター

〒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[森ノ宮駅]から東へ徒歩約4分
●地下鉄[森ノ宮駅]から東へ徒歩約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[高槻駅]から徒歩約2分
●阪急[高槻駅]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・土・午前9時30分~午後7時
●日・祝・午前10時~午後5時
●定休日/ 火曜日・祝日の翌日
●地下鉄[天神橋筋六丁目駅]3号出口から連絡

UR 賃貸 関西

検索

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

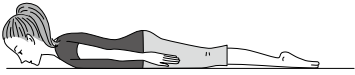
1日3分で
すっきり

元気ストレッチ

体を引き締める

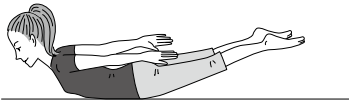
背筋、二の腕、お尻のストレッチ

1 うつぶせになり、
息をゆっくり吸います。



柔軟体操を行ってから
ストレッチを始めましょう。

2 両腕を後ろで伸ばして両
足を上げ、体を反ります。



息をゆっくり吐きながら、
5回繰り返します。

ポイント

背筋から二の腕、お尻にかけての引き締め効果があります。両方の手のひらを近づけることを意識するとさらに負荷がかかります。タオルを持って行くと、体を反りやすくなります。

お腹のストレッチ

1 片膝をつき、上半
身はまっすぐに。



2



両手を胸の前で重ねて体をねじり、肘を膝につけます。あごを引き視線は上に向けます。

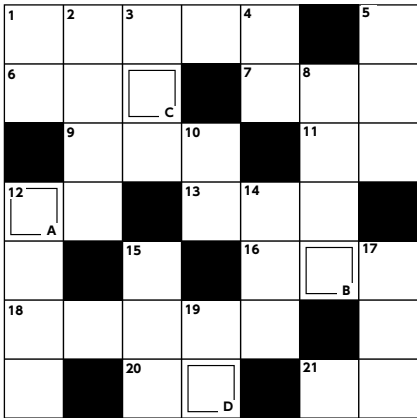
お腹を動かしながらゆっくり呼吸を5回繰り返します。
交互に片膝をつき、3セット行います。

ポイント

お腹周りの血流が促進し、基礎代謝が高まります。片膝をつく姿勢を保つにはバランスが必要で、下半身の引き締めにもつながります。

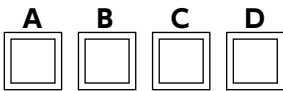
監修:生活ヨガ研究所 男性も気軽に参加できるヨガ教室(大阪・天満橋)のほか、中之島公園などでアウトドアヨガを開催。 [生活ヨガ研究所](#) [検索](#)
1年通して定期開催中のリバーサイドヨガ(中之島公園芝生広場)は6月から第2、4土曜日にイブニングクラスが始まります。
詳しくはリバーサイドヨガで検索してください。

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。

二重マスならべると



19 浦島太郎に助けられました。 題名。
17 ペンは剣より。 〇〇〇。
15 文化勲章にデザインされている花。 〇〇を誤る。先〇〇。深〇〇。
14 手をふくのに使う正方形の布。 三カ月間〇〇四半期、半年〇〇半期、一年間〇〇〇〇。
12 テンジクボタンの和名を持つ花。 チキン〇〇肉。ポーク〇〇豚肉。ビーフ〇〇〇〇肉。
10 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。
8 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。
5 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。
4 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。
3 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。
2 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。
1 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。 〇〇〇〇。

ヨコのカギ

- でんでんむし。
- 〇〇〇〇毀損。〇〇〇〇挽回。〇〇〇〇市民。
- 〇〇〇〇かくして尻かくさず。
- ライブラリ=〇〇〇〇館。
- マップ。
- 〇〇〇〇はあけぼの(「枕草子」)。
- 吸い物などの具で使うセリ科の香草。
- 土用の丑の日に食べる魚。
- 舞台際や最前列の客席。
- 水〇〇。わた〇〇。〇〇玉。
- イノシシの子の別名、ウリ〇〇。

図書カード(500円)
抽選で10人に
プレゼント
7/20締切り

【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、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 UR まど

前号の答え

【マカロン】

シ	ヨ	ウ	ワ	フ	ダ
リ	カ	ダ	ツ	ボ	ウ
ヨ	タ	チ	バ	シ	ン
ク	テ	ン	ル	ス	マ
ケ	ン	ボ	ウ	マ	ス
ン	ボ	ウ	マ	ス	ズ
サ	ト	コ	ネ	ズ	メ

日常の気になる 症状 セルフケア



vol.2 食中毒

予防の三原則は「つけない、増やさない、殺菌する」

食中毒は腹痛、嘔吐、下痢、発熱などを伴い、最悪の場合、死に至ることもあります。下痢便に鮮血が混じったり、脱水症状を起こしたりする場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

適切な方法で食中毒を防ぎましょう。

つけない 手洗い、清潔

病原菌を食品につけないために、まずは料理前の手洗いをしっかりと。調理器具、ふきん、食器などは洗った後に熱湯をかける、漂白するなど心をかける。



増やさない 低温で保存

病原菌の多くは10度以下で増殖がゆっくりになり、マイナス15度で増殖が止まります。食品は新鮮なものを購入し、冷蔵、冷凍保存をして早めに使い切る。



殺菌する 加熱処理

ほとんどの病原菌は加熱によって死滅します。特に肉は中心まで火が通るよう、1分以上加熱することが大切です。



監修:大阪府医師会

そよかせ

読者からの声をお届けします

駅前でもとても便利だし、自然もいっぱい。春は桜がとってもキレイです。天気の良い日は散歩を楽しんでいます。

(泉北竹城台2丁 20代女性)

団地内には川が流れ、鳥小屋があります。公園も多く、子どもがまだ小さいわが家にとっては最高の環境です。

(平城第2 40代女性)

鳥のさえずりが素晴らしいです。今日も機嫌よく鳴いてくれるかなあって思いながら過ごしています。

(ひよどり台 40代女性)

今年4月からURの団地に住んでいます。毎号、さまざまな団地の情報が入ってくるので楽しみにしています。

(武庫川 30代女性)

みんなの投稿ひろば

れまゆ姫 (HAT神戸・脇の浜)

かなまみ (グリーンヒルズ六甲)

夢の中 (アルビス伊丹千僧)

採用者には図書カード(500円)

俳句や川柳、お子さんや風景などお気に入りの写真をぜひスマホ、はがき、ホームページからお送りください。

写真はスマートフォンからもOK

【川柳】

老夫婦 無言でテレビと 向かい合う

(玉川橋 吉山良子さん)

【俳句】

なたねつゆ 桜待つうち はや若葉
 どくだみの 花に心が 洗われる

(リバーサイドしろきた 山田房子さん)
 (里中 匿名希望)

カラダにやさしい

今日のごはん

794 kcal
(1人分)

調理時間
約25分

トマトハヤシライス

材料 (2人分)

牛肉(切り落とし)..... 150g

トマト..... 2個

タマネギ..... 1/2個

マッシュルーム..... 4個

サラダ油..... 大さじ1

小麦粉..... 大さじ1

赤ワイン..... 1/4 カップ

④

ブイヨン(洋風ダシ) … 3/4 カップ

ケチャップ..... 大さじ2

濃口醤油 大さじ1

砂糖 小さじ1

ローリエ 1枚

ご飯..... 茶わん2杯分

塩・コショウ 少々

作り方

①牛肉は一口大に切り、トマトは皮を湯むきして6〜8等分のくし形に切る。タマネギ・マッシュルームは薄切りにする。

②鍋にサラダ油を熱してタマネギを炒め、しんなりしたら牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったらマッシュルームを加えて炒める。

③②に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで1〜2分炒める。赤ワインを加え、煮立ったら④を加える。

④再び煮立てばアクを取り除いて弱火で約5分煮る。次にトマトを加え、時々混ぜながら7〜8分煮て塩・コショウで味を調える。

⑤器にご飯を盛って④をかければ出来上がり。

レシピ提供：エ・キュッヒエ

<http://ekuche.web.fc2.com/>



第1回 まどから見える とっておきフォトコンクール

締切
迫る

応募締切 ● 2015年7月1日(水)まで 消印有効

本紙の名前でもある「まど」にちなみ、『**あなたがお住まいのお部屋のまど**』から撮影した素敵な風景を募集します。
皆さまのご応募をお待ちしています。

応募資格

どなたでも応募できます。



応募規定

- お一人様4点まで応募可
- 作品サイズは2L(127×178mm)サイズのプリント、またはデジタルデータ(1点につき5MB以下)
- 入賞および掲載作品の著作権、使用权は主催者に帰属します。
- 作品の返却はいたしません。

※撮影を行う際のご注意

- 撮影の際は、公共のルール、マナー、プライバシーを遵守してください。
- 被写体に人物や団地のお部屋が入り、個人が特定できる場合は、必ず本人に承諾を得たうえでご応募ください。

応募方法

■ 郵送の場合

作品と必要事項(住所、氏名、ふりがな、年齢、性別、電話番号、作品のタイトル)をご記入のうえ
〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5毎日新聞ビル6階
(株)高速オフセット内「まど編集室」まで

■ パソコン・スマートフォンの場合

「まど」ホームページ <http://www.ur-mado.net/>

発表

「まど」2015年8月号紙面、ホームページにて

審査員

公益社団法人日本写真協会会員のプロカメラマン

賞品

● 最優秀賞	1名(クオカード5,000円分)
● 優秀賞	3名(クオカード1,000円分)
● 審査員特別賞	1名(ホテルお食事券 1組2名様分)
● 佳作	3名(図書カード1,000円分)



読者プレゼント

1

ダスキンのエアコンクリーニング
(1台分)【1名様】



2

ハーベストの丘
特選味わいセット【3名様】



3

クオカード 500円分
【10名様】

地ビール3種と
自家製ソーセージ4種がセットに
なった人気No1
の商品です。



プレゼント・投稿作品

応募あて先

※7月20日到着分まで有効



スマートフォン
からも応募可能!

QRコードを撮影すれば簡単アクセス

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

③ 今後掲載して欲しい情報

② 今月号で興味を持った記事

④ お住まいの団地で行われるイベント予定

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