

街に、ルネッサンス



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	
なるほどスマイル講座	6
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



2015 10 No.225 隔月刊

住み続けたい いつまでも 武庫川(兵庫県西宮市)

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、武庫川女子大学との連携で地域コミュニティの発展をめざす武庫川団地を紹介します。

虹のまちに新たな波を

コミュニケーションスペース RIZO



武庫女×団地DIY 「MAKUNOUCHI」が完成

生活環境学部生活環境学科・大坪ゼミでは「実践的に建築を学ぶ場」として、大学院生も含めてDIY改修案を検討しました。大坪ゼミの学生を中心として、他のゼミの学生や3年生も交えて、夏休み期間の8月から9月中旬に団地DIYを実施。連日の猛暑の中、のべ50人の学生が慣れない工具に悪戦苦闘しながら取り組みました。

DIYのコンセプトは「MAKUNOUCHI」。どんなおかずが入っているか、わくわくする幕の内弁当のように、その日の気分や使い勝手に応じてカスタマイズできる仕掛けが特徴です。4年生の吉田梨恵さんと佐々野晶子さんは「少しの工夫で雰囲気がガラッと変わることを知ってほしい」「DIYは簡単」と感じてもらえたら」と話していました。



10月24日(土)に団地内で開催予定のUR-DIYキャラバンツアーでご紹介する予定です。



●所在地
兵庫県西宮市高須町一丁目1番、二丁目1番
阪神武庫川線「武庫川団地前」駅下車
又は、阪神本線「甲子園」駅から阪神バス約12分
「武庫川団地中央」又は「武庫川団地南」下車

レインボータウンとも呼ばれる武庫川団地内の商業施設「メルカードむこがわ」2階に昨年オープンしたコミュニケーションスペース「RIZO」。生活環境学部情報メディア学科・福島ゼミ(当時)の学生が施設の名称や運営方法を考え、住民同士が本を持ち寄り、貸し借りできる「虹色堂文庫」を開設。その他にも映画鑑賞会を実施するなど、住民のコミュニティスペースとして利用されてきました。

今年度から運営を引き継いだ同学科の井上ゼミでは、夏休み期間中に学生がRIZOのボランティアスタッフなどに現状の課題や運営方法のヒアリングを実施。そこで得られたヒントを基に、PR手法や参加しやすいイベントを考え、団地の住民に気軽に利用していただけるスペースを目指しています。

住民のみなさんに愛されるスペースを目指します!



* RIZO...ポルトガル語で「さざなみ」の意。人のつながりの波を起こしたいという思いが込められています。



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

第11回

UR賃貸住宅居住者定期調査

にご協力をお願いいたします



ていちょう君

この調査は、UR都市機構が昭和40年から5年ごとに実施しているUR賃貸住宅の全国的な統計調査で、今回は11回目になります。UR賃貸住宅をより良くしていくためのアンケート調査です。皆様のご協力をお願いいたします。

- 調査期間…平成27年10月24日(土)から12月6日(日)まで
- 対象住宅…全国のUR賃貸住宅の中から無作為に選ばさせていただきます。
- 調査方法…①10月中旬、調査の対象となったお客様に、ご案内のはがきを郵送させていただきます。
 - ②10月24日(土)以降、調査の対象となったお客様に、調査票等の用品を郵送しますので回答をお願いします。
 - ③回答は、Webまたは調査票(紙)のいずれかの方法を選択できます。
Web回答(パソコン、スマートフォン)は11月5日(木)まで受け付けます。
Web回答をいただいたお客様のお宅への訪問回収はございません。
 - ④Web回答をいただかなかったお客様のお宅へ、11月11日(水)以降に調査員が訪問し、調査票(紙)を回収させていただきますので、それまでにご記入いただくようお願いします。
- 調査内容…家族構成、年齢、収入などの世帯の状況、住宅の満足度、今後のお住まいの計画、高齢者支援・子育て支援に関する施設・サービスの希望 などについてです。

- ・調査の結果は、「〇〇といった意見が何%」という形で公表されます。お名前、ご住所等の個人情報が公表・特定されることはありません。
- ・ご回答いただいた内容は、本調査の目的のみに使用し、個人情報の管理につきましても法令に則り、十分な保護策を講じます。

本調査を騙った詐欺などには十分ご注意ください。
 (本調査において、銀行の口座番号を聞いたり、金銭を要求することはございません)

【本調査委託機関】株式会社 サーベイリサーチセンター

【調査主体】独立行政法人 都市再生機構 本社 住宅経営部 営業推進チーム

☎045-650-0737 <http://www.ur-net.go.jp/sumai/teiki/>

お住まいの皆様へお知らせです!!

5年間5%割引!

平成27年9月25日より
「近居割ワイド」
はじまりました!

「近居割」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
もしくは、UR都市機構が定めたエリア内の住宅^(※1)
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%^(※2)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

- ※1 UR都市機構が定めたエリア内の住宅とは、UR賃貸住宅を含むあらゆる住宅
- ※2 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方々がお客さまです。
- 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/>

URテナント

検索

内閣府からのお知らせ 11月5日は、津波防災の日

大きな地震の後に「津波が来るから逃げて!」と聞いたとき、皆さんは率先して逃げることができますか? 「きっと大丈夫!」。そう考えることはありませんか? 地震や津波に備えて私たちはどのような心構えをしておけばよいのでしょうか?

皆さんも、地域の訓練に積極的に参加しましょう。

内閣府でも11月5日の「津波防災の日」を中心とした取り組みをすすめています。



参考URL<<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/tsunamibousaiday.html>>

コミュニティづくりの秘けつ

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。

ルミエール千鳥(兵庫県尼崎市)

催しに参加 ポイント獲得 コツコツためて健康づくり

65歳以上の住民が約4割を占めるルミエール千鳥では、高齢者の健康づくりを住民主体で支えていこうと、今年6月から「ふれあいポイント制度」に取り組んでいます。

全住民にカードを配布

ルミエール千鳥の団地内で行われる催しは、週1回の百歳体操やふれあい喫茶など30種類以上、年間180回を超えます。今回の「ふれあいポイント制度」では、約250世帯の全住戸に専用のポイントカードを各2枚配布し、1つの催しに参加するごとに1ポイント、計30ポイント集めるとクオカード(500円分)に交換できる仕組みを設けました。

ルミエール千鳥団地自治会 会長 西村 保



催しの参加率がアップ

「ふれあいこそが元気の源」という考えのもと、催しの参加率を高めるアイデアとして、ポイントカードを企画しました。「ポイントを集めるのが楽しみで、以前よりも利用が増えた。仲間がたくさんでき会えるのがうれしい」などの声が聞かれ評判も上々。ポイントカードの全戸配布から1か月で30ポイントを達成した熱心な女性をはじめ、カードの更新を申込みれる方が続々と増えており、これからも広く活用していただくと期待をふくらませています。

合計30個のスタンプがたまると500円分の金券とともに、新たなカードが発行されます。3倍ポイントの催しもあります。



みんなで楽しく健康づくりに励んでいます。



毎週行われている百歳体操。ゆっくりとした動きで高齢者も続けやすく、毎回約30人の方が参加しています。

笑顔キラリ 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。



人気パン職人を招いて 親子deパン作り教室

● 高の原駅東第2(京都府木津川市)

8月31日、高の原駅東第2団地の集会所でパン作り教室が開催されました。今回のイベントは集会所の利用促進として住民間交流のためにURコミュニティが主催したもので、高の原近辺のURに暮らす6組の親子が参加し、講師は奈良で人気上昇中のベーカリー「Friedal(エアダール)」のオーナーシェフ丸瀬峰晴さん。ドイッで3年間修業を積み、ハード系が得意な職人さんです。プロの技を間近に見ながら、小さな手で必死に生地をこねる子どもたち。たくさんある具材の中から好きなものを選んでたっぷりトッピング。オープンで焼いたら、季節野菜のピッツア



のでできあがり！焼きたてのアツアツのパンは格別です。パン生地を持ち帰ったり、簡単なおいしクッキーの作り方も教えてもらったり、お母さんたちも大満足。夏休み最後の思い出になりました。



できたてあっっ！おいしいね。



住民の交流の場に 花壇に9種類の苗植え

● キャナルタウンウェスト(神戸市兵庫区)



今年度、団地住民により結成されたサークル仲良し花壇。団地敷地内に新設された4か所の花壇に花の苗を植え、月に一度、草取りやハーブティーを楽しむ会などを開催しています。7月29日、仲良し花壇のメンバーを中心に約10人が集まり、花の苗植えを実施しました。汗がしたたり落ちる暑さの中、バーベナ、マリーゴールドといった花



の苗9種類約70株を1時間ほどで手際よく植えられました。代表の宮本紀美子さんは「花壇ができて、住人の方からは「団地が明るくなった」との声も聞きます。親子で花の観察をしたり、住人同士が交流する場になってくれたら」と、花壇への思いを話していました。仲良し花壇は毎月第2土曜日に活動中。誰でも参加できますので、興味がある方はお気軽に。



自治会活動の悩み・課題を共有 会員減少への取り組みを議論

● 自治会役員のための「コミュニティづくり」井戸端会議



7月31日URコミュニティ西日本支社で9団地20人が参加し自治会役員のための「コミュニティづくり」井戸端会議が開催されました。団地内の防災・防犯や災害対策など、各団地が抱える課題の解決に向けて、団地の自治会同士が意見交換をする場として、3年目を迎える取り組み。西日本支社管内の6つの住まいセンターが共同で継続的に開催します。コーディネーターの進行で、各団地共通する課題を抽出。この日は「自治会員減少への



対応をテーマにディスカッションしました。「住人の高齢化が進み、新しい役員の手が足りない」「新しく入居してきた住人を把握できず、加入者が増えない」など、各団地が抱える課題に対し、他団地の役員やコーディネーターからアドバイスが送られました。参加者からは「自治会の存在意義について考えるきっかけになった」「同じ悩みを持っていくことがわかった。他団地の取り組みの参考にしたい」といった声が上がりました。



親子で夏休みの思い出作り！

オリジナルの小物づくりに挑戦！ DIYキャラバンツアー

● 北緑丘(大阪府豊中市)



8月23日、北緑丘団地集会所でUR・DIYキャラバンツアーが開催されました。さまざまなDIY体験ができるこのイベント。団地の廃材を使い、オリジナルの飾り棚を作成するワークショップには、多くの親子連れが挑戦しました。初めて電動ドリルを使う小学生の男子は、隣で心配そうに眺めるお父さんや、隣で「大丈夫だよ」と励まされるお母さんや、作品づくりに没頭。やってみたら簡単だった。夏休みの工作ができたよ！と笑顔で話していました。



お昼ときには、竹林で有名な千里エリアらしく流しうめんを実施。DIYで作ったガラスの器を片手に、多くの方が夏の涼を堪能しました。この他にも、ビンの中に貝殻や写真を入れるメモリージャー作りや、モデルルーム内に隠されたパーツを集めてオリジナルキャラメルを作るDIYラリーも行われました。

いい店みつけ

森之宮第2(大阪市城東区)UR倶楽部 森之宮

筋力低下を防ぎ、高齢者の自立を支援

8月3日にオープンした介護予防・リハビリ型デイサービス。一人暮らしの高齢者が増える中、転倒につながる筋力の低下を防ぎ、自宅で安心して生活を続けられるように支援していきます。介護予防のため

に開発された専用マシンを使い、利用者の状態に合わせたメニューで体に無理のないトレーニングが可能です。ご利用には要介護認定を受けることが必要ですが、見学・体験はお気軽にお問い合わせください。



大阪府大阪市城東区森之宮二丁目 森之宮第2団地6号棟103号室
06-6923-9306
午前部=9:00~12:15
午後部=13:45~17:00(月~金、祝日)
土曜・日曜・夏季・年末年始は休み

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。大阪府枚方市の団地内です。頭文字は「な」

戦時に火薬庫を囲った堅固な土塁が特徴です。



▶ 答えは8面下に掲載

集会所がDIYで「キッズルーム」に变身！ 子育てひろばの夏祭り

● 泉北城山台二丁目(堺市南区)



Before

子育てひろばスタッフ・ひろばに集まった親子・URがいっしょにDIYを実施！！



After

泉北城山台二丁目団地集会所で子育てひろばを運営している「みんなの子育てひろば」が、集会所をDIYでキッズルームにリニューアル！お披露目もかねて、8月29日「子育てひろばの夏祭り」を開催しました。あじいくの曇り空でしたが、初めての夏祭りを楽しく始めていた160人ほどの親子で会場は大盛り上がり。おもちや

の金魚すくいやシャボン玉、親子でデコパージュ石鹸作りなどを楽しみ、最後は子どもたちによるパラバルーンで終了しました。代表の松上初代さんは「普段は未就園児だけの交流ですが、小学生などの異世代と交流できてよかった。団地の周りにこんなにたくさんの子どもたちがいることに驚きました」と話していました。



繁昌亭にも出演する本格派がたっぷり4席を演じると、来場者は「やはり生は違う。こんなに聞かずに見られて幸せ」と話すなど大満足でした。

落語に挑戦したよ！

笑って納涼 団地寄席

● 総持寺(大阪府高槻市・茨木市) ● オークタウン東茨木(茨木市)



8月20日、総持寺団地で、URコミュニティ主催の団地寄席が開かれました。出演は林家染丸一門の竹丸さんらプロの落語家3人。おはやしもきつて、集会所へもやってきました。午前のこども落語教室は、団地内の保育園から約30人が参加。園児は扇子でそばを食べるしぐさを教えてもらい、動物園が舞台の子供向け落語も満喫。「楽しかった」と竹丸さんにハイタッチしていました。

午後には、大人向けの落語会。総持寺自治会長の永田栄市さんが「秋の敬老の集いでも、手品や

演芸が人気と話すお二人、会場は70人を超える大入り。約1時間半の公演は大盛り上がりで、陽気な創作落語にたまらず手をたたく方々もみだ。



もっと快適に

なるほど スマイル 講座

第3回 管理サービス事務所の業務

住民の皆さんと UR都市機構をつなぐ窓口

- ② 住宅への入退去の受付・相談。
③ お住まい上のご相談。
などを承っております。

団地の中には管理サービス事務所があり、住民の皆さんとUR都市機構をつなぐ窓口として「ゆあ〜メイト」が配置されています。管理サービス事務所では



管理サービス事務所の開設時間や願出などの受付時間は団地によって異なりますので、管理サービスの入り口などに掲示している案内板などでご確認ください。

管理サービス事務所が閉まっているときや、管理連絡員の受付時間以外は、各住まいセンター（問い合わせ先はこのページの下を参照）にご連絡ください。

ご存知ですか？ 「緊急連絡員」と「管理連絡員」

管理サービス事務所の定休日や窓口業務時間外に緊急の通報や連絡などを行うのが緊急連絡員です。一方、管理連絡員はゆあ〜メイトが配置されていない団地で事務的書類の受け渡しや集会所の管理、鍵の受け渡しなどを行っています。管理連絡員はUR都市機構とお住まいの皆さんとの連絡のために設けられていますので、ご家族への伝言や配達物の保管といった個人的な問題についてはお世話できません。

いずれも団地にお住まいの方に担っていただいています。管理連絡員の受付時間などは、団地内の掲示板をご覧ください。



UR賃貸住宅

秋得キャンペーン 実施中! 11/30日まで

今だけ キャンペーン 家賃 5年間適用 11月30日申込分まで

さらに UR賃貸住宅なら いつでも 仲介手数料 礼金・更新料

快適な暮らしも お得な割引も いろいろ UR賃貸住宅。

0円 保証人不要



ご入居中のお問い合わせ先 夜間・休日の緊急連絡先 緊急事故受付センター 06-6969-2151

Table listing various UR rental centers and their contact information, including addresses, phone numbers, and operating hours.

空室情報のお問い合わせ先 0120-23-3456

Table listing vacant room information for various UR rental centers, including phone numbers and addresses.

1日3分で
すっきり

元気ストレッチ

便秘を解消する

お腹のストレッチ

1 右膝を立て、左足に交差させます。左手の肘を右足の膝の外側へ付けます。



背筋をまっすぐに
して、息をゆっく
り吸います。

2 上体をゆっくり右へねじります。腰とお腹を意識しながら息を吐きます。



いったら、反
同様に繰り返
す。

ポイント

内臓の血行を促進させ、腸の状態を整えるストレッチです。ゆったり大きな呼吸を心がけて行いましょう。

緊張を和らげるストレッチ

1 正座をした状態から体を前に倒し、床におでこを付けます。



2 頭頂部を床に押し当てながら、腰を上げ両腕を上へ伸ばします。



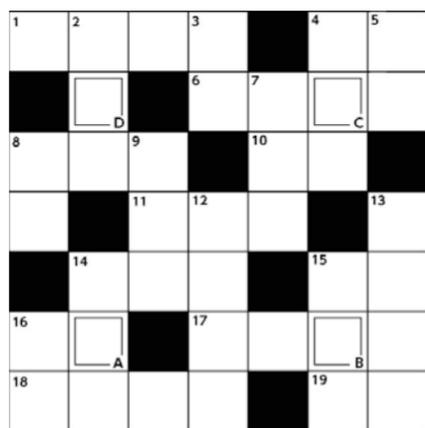
3回繰り返したら、
仰向けになりゆっ
くり休みましょう。

ポイント

ツボが多く集まる頭頂部を刺激するストレッチです。神経やホルモンのバランスが整えられ、内臓をはじめ、全身の緊張を和らげ、体の不調を解消します。

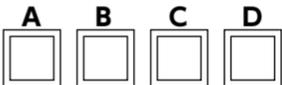
監修:生活ヨガ研究所 男性も気軽に参加できるヨガ教室(大阪・天満橋)のほか、中之島公園などでアウトドアヨガを開催。

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。

二重マスを
ならべると



- タテのカギ
 - 2 謎、ベッド、ダウン。
 - 3 猫の駅長で有名、和歌山電鉄〇〇駅。
 - 4 掛け敷き、羽毛。
 - 5 モンブランケーキの主役。
 - 7 ユリを英語で?
 - 8 「薔薇」の読み方は?
 - 9 水玉模様。
 - 12 刺身のツマやケン。
 - 13 ブドウワイン、リンゴ〇〇〇〇。
 - 14 一軒一軒、〇〇〇訪問。
 - 15 「音叉」の読み方は?
 - 16 〇〇・現在未来。
- ヨコのカギ
 - 1 清書の前に行く。
 - 4 残り物にある?
 - 6 「秋」「きのこ」「心」...
 - 8 ヘア、リスト、結束。
 - 10 元素記号はP。
 - 11 旅。日帰り〇〇〇、〇〇〇客。
 - 14 「This year」を訳すと?
 - 15 A・B・AB・〇〇で表わす血液型。
 - 16 2014年新語・流行語大賞トップテンの一つ
 - 17 プロボクシングの1〇〇〇〇〇は3分。
 - 18 ポスポラス・ダーダネルス両海峡で地中海につながる。
 - 19 2015年=ひつじ、2016年=〇〇。

〇〇のカギ

- 1 清書の前に行く。
- 4 残り物にある?
- 6 「秋」「きのこ」「心」...
- 8 ヘア、リスト、結束。
- 10 元素記号はP。
- 11 旅。日帰り〇〇〇、〇〇〇客。
- 14 「This year」を訳すと?
- 15 A・B・AB・〇〇で表わす血液型。
- 16 2014年新語・流行語大賞トップテンの一つ
- 17 プロボクシングの1〇〇〇〇〇は3分。
- 18 ポスポラス・ダーダネルス両海峡で地中海につながる。
- 19 2015年=ひつじ、2016年=〇〇。

図書カード(500円)
抽選で10人に
プレゼント
(11/20締切り)

前号の答え

【ウチミス】

セ	レ	モ	ニ	ー	ナ
コ	ノ	ガ	ン	ト	ウ
ウ	イ	ワ	カ	マ	エ
ユ	ズ	ト	ド	ボ	
パ	ラ	ビ	リ	ン	ス

【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

日常の気になる 症状 セルフケア



vol.4 老眼

老化を防いで、瞳も体も若々しく

老眼はなぜ起こる?

老眼は40歳前後から始まる眼の加齢性変化です。ピントを合わせる水晶体などの弾力性が低下すると、近いところが見えにくくなります。適切な眼鏡を使わずにいると、眼だけでなく肩や首まで疲れがたまります。「手元がぼやける」と感じたら、早めに眼科専門医に相談しましょう。



●●●老眼は老化のサイン?●●●

老眼は誰にでも起こる加齢性変化です。アンチエイジングを考える良い機会でもあるわけです。栄養バランスや適度な運動を心がけより健康的な生活を送りたいものです。

緑黄色野菜を食べる

ビタミンやミネラルを含む緑黄色野菜を十分に摂り、老化の原因の一つである体内の酸化を防ぎましょう。



適度な運動を心がける

ストレッチやウォーキングなど適度な運動を日常生活に取り入れましょう。

ストレスをためない

趣味や話し合える仲間を持ち、心を元気にすることも老化を防ぐ秘けつです。

監修:大阪府医師会

そよかぜ

読者からの声をお届けします

いろいろな樹木に囲まれ、静かで環境抜群。掃除なども行き届き感謝しています。高齢の方が増え、自治会がなくなったのはちょっと寂しいですが、私も頑張ります。(アルビス池田 女性)

今年リニューアルされた美しい建物の中での生活をありがたく思っています。また、屋上から眺める五山の送り火やお月見も楽しみにしています。(西京極駅前市街地 女性)

この団地でお世話になって30年。スーパーや郵便局などの施設が充実しているので、年齢を重ねるごとに住んでよかったと思います。現在はベランダで園芸を楽しんでいます。(花山東 女性)

「まど」8月号は紙面から団地のほっこりした感じが出ていて、ほのぼのと癒されました。特に、いつもと違った1面のフォトコンクールがよかったです!(南花台 女性)

みんなの投稿 ひろば

(南花台) 仲良し兄妹



(サンヴァアリエ金岡) 水遊びからの... 露天風呂



(富田) パパと一緒に祭!



(川柳) 久方の 虹に向かって 幸願う
(富雄 池田絹代さん)

(俳句) 束の間の おまけの人生 満悦す
(新千里東町 奥田光子子さん)

(公園に) 晩夏を告げる 地蔵盆
(壬生坊城第2 田久保ゆかりさん)

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

第2回 まどから見える 締切迫る

とっておきフォトコンクール

応募締切 ● 2015年11月2日(月)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』から撮影した団地生活の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、使用権は主催者に帰属します
- 作品の返却はいたしません
- 団地建物や周辺の風景などが入った、団地で撮ったことがわかるもの
- 誌面スペースの都合上、組み写真での応募は不可
- プリントの場合、絵柄の上下がわかるようにしてください

※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12月号紙面、ホームページにて

審査員 松浦 稔(写真家・JPS会員)

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)

カラダにやさしい 今日のごはん

れんこんのミンチカツ

材料 (2人分)

生地
 合いびきミンチ 100g
 塩、コショウ 少々
 レンコン 5cm
 タマネギ 1/2個
 サラダ油 大さじ1/2
 溶き卵 1/2個分
 パン粉 大さじ2

小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油 適量

付け合わせ
 キャベツ 2枚
 リンゴ 1/4個
 ミニトマト 2個

作り方

- 1 生地を作る。レンコンは粗みじん、タマネギはみじん切りにして、サラダ油で透き通った感じになるまで炒めて冷ます。
- 2 合いびきミンチに塩・コショウを加えて手でよく練り、①・溶き卵・パン粉を加えてさらに練り混ぜる。
- 3 ②の生地を4等分にして小判形にし、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付ける。
- 4 中温に熱した揚げ油で③をきつね色に揚げる。
- 5 ミンチカツを盛り、千切りキャベツ・くし形切りのリンゴ・ミニトマトを添えれば出来上がり。

474 kcal (1人分)

調理時間 約25分



レシピ提供: エ・キューヒエ
<http://ekuche.web.fc2.com/>

読者プレゼント

1 阪神電気鉄道株式会社
bikohsui・微硬水
500ml 1ケース24本入り【5名様】



美と健康づくりを応援
六甲山の「布引溪流」を水源地とする微硬水。美と健康を意識する女性にうれしい、プレミアムナチュラルミネラルウォーターです。

2 ダスキン
家事お手伝いサービス
1時間 【2名様】

つい後回しになるお掃除、たまりがちなお洗濯、アイロンがけ、面倒な食器洗いなど、お客様のご要望に応じて、サービスさせていただきます。

3 図書カード 500円分
【10名様】

プレゼント・投稿作品 応募あて先

※11月20日到着分まで有効

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 今後掲載して欲しい情報 **4** お住まいの団地で行われるイベント予定

※プレゼント希望番号や氏名が書かれていないはがきが増えています。投函前に一度ご確認ください。

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



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