

街に、ルネッサンス



UR都市機構

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

URまで

検索

フォトコンクール結果発表／

コミュニティひろば……………4・5

コミュニティづくりの秘けつ……………6

元気ストレッチ……………7

みんなの投稿ひろば……………8

編集・制作 (株)高速オフセット

まど

2015 12 No.226
隔月刊

住み続けたい

いつまでも

千里津雲台(大阪府吹田市)

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。
今回は築50年を過ぎてもなお、輝きを増す千里津雲台団地を紹介します。

◎所在地 阪急千里線「南千里」駅から徒歩約10分

温かみある光のまらめまで
団地の魅力を再発見50年の歴史に感謝
イルミネーション
点灯式千里津雲台団地
が築50周年を迎え
た昨年12月1日、U
Rイルミネーション
2014 in 千里津
雲台の点灯式が行わ
れました。
地元のコーラスグ
ループ「だっこでゴス
ペル」による、リズムミ
カルで清らかな歌声
で始まった点灯
式には約100
人が参加。人々
の営みへの感謝の気持ちを、流れる波
のようにデザインし
たおよそ80mのイル
ミネーションは、永遠
に続く平和な社会に
も通じています。
今シーズンも11月
29日に点灯式を実施。
来年2月28日までの
毎日17時～24時点
灯しています。元気をよく笑顔が
集まるといいですね

暮らしの風景、写真とともに

美団地

UR賃貸住宅の
魅力を再発見

美しく咲き誇る四季折々の草花、近代的で優れた建物のデザイン、周辺環境との調和や住民のみなさんの明るい笑顔——これら、団地で見つけた美しい風景や出来事を、webサイト「美団地」で情報発信しています。

ホームページはこちら

美団地

検索



フェイスブックページもチェック!

美団地に住もう。

検索

「美団地」は、今後まどの紙面でも
紹介していく予定です。

クリスマスソングメドレーで会場を温かく



第2回 まどから見える

とっておきフォト
コンクール

結果発表

最優秀賞

「集団登校」

木々の間から子どもたちが現れる瞬間を逃がさず、落ち葉、傘、道を写し出し素晴らしい演出効果の1枚に仕上がっています。撮影位置や画角も練られており、自然と引きこまれてしまう作品です。

林 知 幸 (桃山南)

その他受賞作は
4・5面をご覧ください水漏れ・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

「2015 共同花壇コンクール」を開催。

～ふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

URコミュニティではUR都市機構の後援を受け、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しました。これは、UR賃貸住宅の共同花壇（環境・防災ステーション内花壇を含む）を運営する団体を対象に、2015年春～夏季までの活動や花壇運営における工夫をまとめた記録と花壇の写真を応募いただき、審査員が評価するというコンクールです。平成27年5月1日～8月31日の応募期間に作品を募集し、9月16日・30日に審査会を行いました。最優秀賞・優秀作品は専門家で構成された審査員による審査で決め、エリア優秀作品は、役員及び本社内の社員投票によって決定しました。このコンクールを機に、共同花壇の利用と団地美化が促進されるとともに、共同花壇の運営に携わる方々のより一層のモチベーション向上と団地内コミュニティの活性化につながることを願っています。

【入賞団体】（ ）内は管轄の住まいセンター名です。

最優秀作品賞 港南台かもめ団地(横浜南):かもめガーデニングクラブ

優秀作品賞 藤の台団地(南多摩):藤の台花の会
五輪団地(北海道):環境アセスメント倶楽部

エリア優秀作品賞 北砂五丁目団地（東京東）：一般社団法人北砂五丁目自治会園芸部
戸頭団地（茨城分室）：戸頭団地自治会
尾山台団地（浦和）：尾山台自治会フラワー同好会
朝倉団地（名古屋）：朝倉団地自治会
シャレール東豊中団地（千里）：シャレール東豊中自治会園芸部
逆瀬川団地（阪神）：逆瀬川団地花と緑の推進の会
徳力団地（北九州）：徳力団地自治会園芸部

特別賞[UR賞] 習志野台団地（千葉西）：習志野台団地花愛好会

特別賞（UR賞）の選定は、URの本社住宅経営部職員の投票により決定しました。

【入賞作品】一部



港南台かもめ団地：
かもめガーデニングクラブ



五輪団地：
環境アセスメント倶楽部



藤の台団地：
藤の台花の会

【表彰後の皆さん】一部



港南台かもめ団地

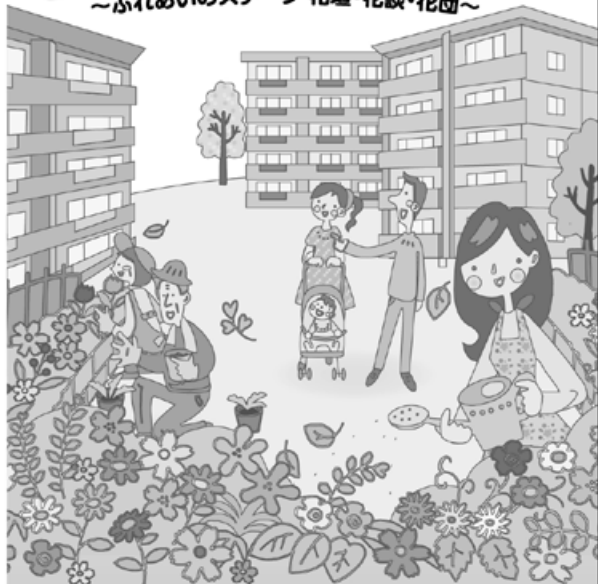


尾山台団地



徳力団地

2015共同花壇コンクール
～ふれあいのステージ 花壇・花談・花団～



審査員
〔敬称略〕

浅野 房世（東京農業大学教授）
池邊 このみ（ランドスケーププランナー）
玉崎 弘志（園芸家）



審査員による審査。
プロの目線でチェックします。



URコミュニティ社員による審査。
たくさんあって迷います。

※入賞作品の写真は一部です。評価は活動記録と写真を総合的に判断して行っています。

団地内でお気づきの点があった場合はお知らせください

落書きなどを見つけた場合

差別的な言葉や表現を用いた落書きや個人などを直接中傷するような落書きは、関係する人々を傷つけ、生活を脅かすばかりでなく、そのままにしておくと差別意識を拡大してしまう恐れがあります。見つけた場合は、速やかに団地の管理サービス事務所や管轄の住まいセンターなどまでお知らせください。

不具合と思われる場所を見つけた場合

建物の外壁や共用廊下、団地内通路などで何か不具合と思われる場所を見つけた場合は、速やかに団地の管理サービス事務所や管轄の住まいセンターなどまでお知らせください。

UR賃貸住宅 団地景観フォト&スケッチ展 2015

ふれあいの団地 ～暮らしの風景～

東日本大震災 復興フォト&スケッチ展 2015

復興の歩み ～想い、つなぐ、明日へ～

たくさんのご応募ありがとうございました。

審査結果は平成27年12月25日(金)にホームページにて発表します。

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

URフォト&スケッチ展 2015

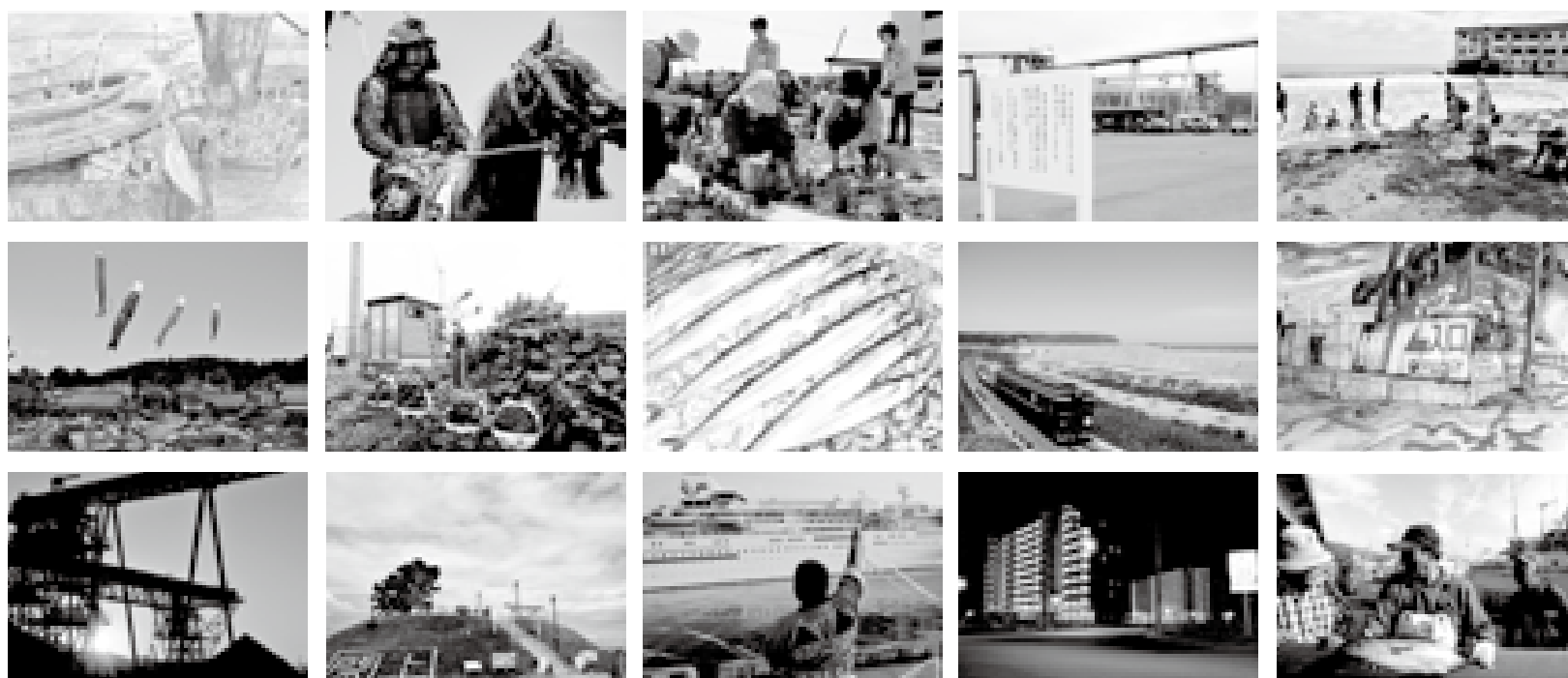
検索

団地景観



応募作品の一部をご紹介します。

復興



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。

笑顔がいっぱい URどうぶつえんとミニSL

● 都島リバーシティ (大阪市都島区)



ラクダ素人に挑戦!

10月3日、都島リバーシティの芝生広場と集会所で、親子連れが楽しめる多彩なイベントを開催。爽やかな秋晴れのもと、子どもたちの元気な声が団地内に響き渡りました。

このイベントは、「コミュニティの活性化を図るとともに、広い敷地と緑豊かな住環境を広くPRする」

ために実施。ラクダやポニーなどと触れ合えるURどうぶつえんのほか、水と石段で走るミニSL、バルーンアート、大阪工業大学の学生による大道芸、企画団地内外から多くの親子連れが集まり、笑顔あふれる楽しい一日を過ごしました。

地域住民の交流の場に ふれあいカフェUR 大開 グランドオープン

● 大開 (大阪市福島区)



福島区内で10地域目の地域交流拠点として「ふれあいカフェUR大開」が、開団地集会所でグランドオープン。9月14日に開所式が開催されました。



開所式は大開生涯学習ルームの皆さんによる民謡で華やかにスタート。福島区長をはじめ団地住民など約100人ほどの

来場者がコーヒーやトーストを味わいながら親睦を深めました。

ふれあいカフェは毎週月曜日に開催。世話代表の高橋多助さんは「近所の人と話したり、興味の

あることを語り合ったりすることが健康増進につながります。自分ひとりで悩まずに相談できる人に出会える、笑顔いっぱい、元気がもたらえる、そんなカフェになってほしい」と話していました。

動物と一緒に はいチーズ!

ヤギ・ヒツジとのふれあい会

● 津久野南 (堺市西区)



昨年、機械を使わないヤギによるエゴ除草を試行的に実施した津久野南団地。今年はヒツジも加わり、10月の1か月間、エコ除草を行いました。10月17日にはヤギ・ヒツジとのふれあい会を開催。住民のみなさん200人以上が来場し、動物とのふれあいや記念撮影を楽しみました。自治会の村上徳幸会長は当初は環境の変化に戸惑っていた動物たちも、だんだんとリラックスしてくれているようだと話していました。

会場ではアロマジェルキャンドルづくりや、樹名札を手作りして団地内の樹に架けるイベント、おさんぽURも開催され、芸術の秋を満喫しました。

第2回

結果発表

まどから見えるとおき フォトコンクール

審査員特別賞

「無題」

窓枠を絡めて景色を表現したアイデアが良いです。景色にもう少し遊びがあればなおよし。タイトルは作品の意図を表しますので、ぜひ付けてください。

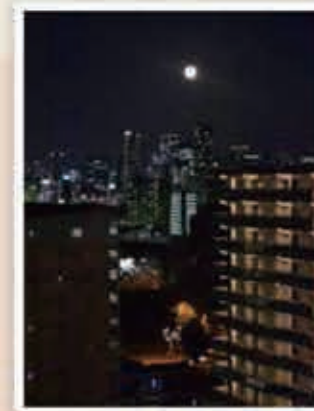
賀集哲哉 (明石舞子)



審査委員長 松浦稔の (写真家・JPS会員)

総評

第2回のフォトコンクールにも100作品以上の応募がありました。1人で複数の写真を応募してくださった方もおられ、第1回と比べてもバリエーション豊かな作品ぞろいでした。風景写真を撮る際のポイントは「一枚撮って終わり」ではなく、同じ場所でも日や時間を変えて粘り強く撮ること。そうすれば「ただ綺麗」なだけではない、ひとひねりの効いた写真になります。



「名月が照らし出す街」
角美香 (高見フローラルタウン)



佳作



「ベランダから見たみなとこうべ海上花火大会」
花火の広がりを見事に捉え、団地と部屋の明かりが雰囲気を引き出しています。全体的に花火の比率を増やせば、もっと迫力が出たと思います。

福永文男 (ポートアイランド)



優秀賞

「谷間のゆうひ」

建物を画面の半分以上入れることで夕日が強調されています。建物を暗くしてシルエット調にすれば、夕日の鮮やかさが際立ったと思います。

鳥木晃 (ルゼフィール井吹台)



「雪景色」

冬の朝、窓から漏れる明かりが降り積もった雪を幻想的に照らしています。清らかな空気感が、色のトーンによりうまく表現されています。

森山達也 (狹山大野台)



「夕日の隠れポイント
～大阪～」
津嶋文彦
(高見フローラルタウン)

森山達也 (狹山大野台)

いい店みつけ

富田 (大阪府高槻市) えびす児童デイサービス

社会のルールやマナー 楽しくマスター

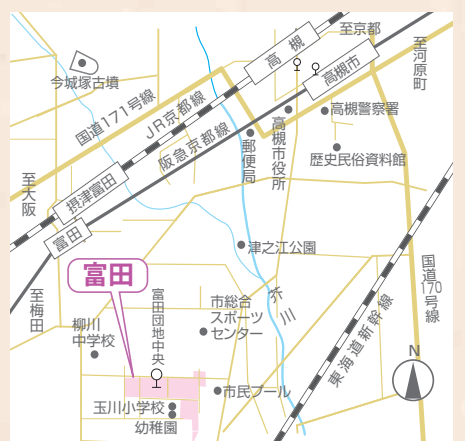
9月1日にオープンした児童発達支援・放課後デイサービス。身体・知的障害のある子どもが日常生活の基本的動作を習得するための療育と、柔道整復師の資格を持つスタッフによる機能訓練や運動療法を受けられることが特徴です。施設内には一日の行動や設備の使い方を説明した手描きのイラストが貼られ、子どもたちが視覚的に社会のルールを学べる仕掛けが施されています。12月からは未就学児の受け入れも始まり、子どもたちの笑顔の輪がますます広がっています。



子どもたち1人ひとりに合わせた一日のスケジュール



のびのびと過ごせる、約90㎡のゆったりとしたスペース



大阪府高槻市牧田町7番富田団地56号棟3号室 072-693-2910

②通常時(学校がある日)＝月～金 10:00～19:00

長期休暇時(春夏冬休み)および土曜日＝9:00～17:00、機能訓練＝月～土(要予約)

※利用時間は相談可。サービスの利用には障害者認定を受ける必要があります。

団地の悩み 話して解決 自治会役員が議論

● 自治会役員のための「コミュニティづくり」井戸端会議



9月30日、千里住まいセンターで「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。7月にも大阪・阪神エリアを対象に開催された同会議の2回目、今回は4団地11人の自治会役員が参加しました。

コーディネーターの進行で自治会の加入率を上げるために「をテーマに「自治会の魅力をどう伝えるか」「加入の勧め方など、参加者同士で意見交換。2時間30分の会議はあっという間に終了しました。参加者からは「同じ



悩みが共有できてよかった」「活発な議論で勉強になった」といった声が聞かれました。



集会所では音楽ライブを開催!



ライブイベントでは富田大阪の街と夜を撮影しました



DIYキャラバンツアー LIVE!! in 森之宮団地

● 森之宮 (大阪市城東区)

ハロウィン当日の10月31日、森之宮団地でUR・DIYキャラバンツアー2015第4弾が開催されました。



この日のテーマはライブ。集会所では音楽ライブが行われ、AZCATALPAデズカタルプさんをはじめプロのミュージシャンが熱唱。自治会によるカラオケ、UR職員での日のために結成したバンドも演奏し、会場を大いに盛り上げました。

屋外で実施された、画家・ADIMアディムさんによるライブペインティングには、子どもを中心に多くの方が参加。下描きに塗った色を塗り進めると、大阪の街と虎が現れ、見物客からは大きな拍手が起りました。

また、この日のワークショップは、ペットボトルとビーズを使ったマラカス作り挑戦。小さな子どもたちも完成したマラカスを楽しそうに鳴らしていました。

その他、新リノベーション住戸・ステイタスなどを回るスタンパラリーや、人気のパスタカーでコーヒー、軽食を楽しむ方もおられ、子どもも大人も大満足の一日を過ごしました。

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。

● 明石舞子（神戸市垂水区・明石市）●

お茶を飲み、気軽に相談 みんなが集える憩いの場



明石舞子団地神戸地区自治会
副会長 森田 俊治

月1回、集会所が喫茶店に

明石舞子団地の神戸地区自治会では、毎月第3日曜日の午後に集会所で「こもれび喫茶」を開いています。昨年迎えた明石舞子団地まちびらき50周年を記念し、これからも長く住み続けられるように願いを込め、住民同士の憩いの場として、喫茶の運営を始めました。

生活の困りごと相談 職員がその場で対応

こもれび喫茶では、高齢者に安心して過ごしていただこうと、飲み物とお菓子の提供に加え、困りごと相談を毎回行っています。相談に応えるのは、喫茶の立ち上げ当初から協力いた



っている地域包括支援センターの職員さんです。住民の高齢化が進み、独居の方も増える中、病气や介護などの悩みやふとした疑問をその場でたずねることができます。普段言いにくいようなことも気軽に相談しやすいそう

で、相談内容を事前に準備して来られる方もおられます。オープン以来、住民同士のつながりができつつあり、楽しみにして来てくれる方が大勢おられます。時間を忘れて過ごせるような温かさをこれからも大切にしたいです。



毎回約30人の住民が集まり、会話をしています。スタッフが住民の会話を楽しく盛り上げます。

● グリーンタウン槇島（京都府宇治市）●

地道に住民交流 多世代の心が響き合う

ふれあい北槇
北槇ハーモニー
代表 中村隆子



世代を超え和気あいあい 大学生も仲間入り

「幅広い世代が一つになり、仲良く過ごせるお茶の間のような場を作りたい。」「北槇ハーモニー」は、そんな思いを込めて始めた住民同士の交流活動で、6年前から集会所で行っています。

現在は毎月2回、高齢者と子育て中のお母さんが一緒に会話やゲームなどで和気あいあいと過ごしています。1年前からは近隣の京都文教大学のご協力で学生ボランティアに参加いただいております。おかげでいっそうにぎやかな雰囲気になってきました。

高齢者「会話が楽しみ」

こうした活動はそれぞれの世代に良い刺激になっているようで、特に独居高齢者は同世代の方だけでなく普段あまり話す機会のない学生と会話ができて、「孫と話しているよう」と、毎回楽しみにして来られる方もいます。また、高齢者が子どもの遊び相



1年前から継続してボランティアに参加している女子短大生。子どもから高齢者まですっかり親しまれています。

手になり、子育ての知恵などを伝える機会もあり、お母さんの気分転換にもなっています。

グリーンタウン槇島では近年、自治会員数の減少などからお祭りなど大きな催しをしていません。たとえ規模が小さくても、一つひとつの信頼を大切に積み重ねていけば、交流が広がっていくと信じています。



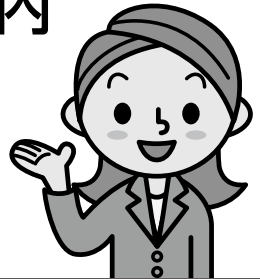
高齢者の閉じこもり予防を目的とした「ふれあい北槇」は毎週火曜日に開催。11月には寄せ植え教室が行われました。

年末年始休業のお知らせ及び緊急事故受付のご案内

各住まいセンターは12月29日(火)から1月3日(日)まで年末年始休業となります。
年末年始休業中における緊急事故受付の連絡先は下記の通りになりますので、
宜しくお願い致します。

緊急事故受付センター ☎ 06-6969-2151

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。 **0120-23-3456** ●営業時間：午前9時30分～午後7時
●定休日：12/29～1/3



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／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サポート共同体

〒761-0113
香川県高松市屋島西町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

〒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
奈良県奈良市石京1-4
(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／土・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・水・金9:30～12:30

空室情報のお問い合わせ先

●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 泉北営業センター

〒590-0115
堺市南区茶山台1丁目2番3
(南専門店街ビル1階)
☎ 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
●京阪高速鉄線「泉ヶ丘駅」改札を出て右方向へ徒歩約2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 賃貸 関西

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 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 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

検索

UR 天王寺営業センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋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 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 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

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

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 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／午前9時30分～午後6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 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

1日3分で
すっきり

元気ストレッチ

手足の冷え解消

手首のストレッチ

1 指先が身体の内側に向くように両手を床につき、四つんばいになります。



指先をまっすぐ伸ばします。

2 手に軽く体重を寄せ、手の平が床から離れないように意識しながら背中を丸めます。



視線はおへそ辺りに。
10回繰り返します。

ポイント

手や足が冷えを感じやすいのは心臓から遠く、送られた血液が届きにくいから。筋肉を伸ばし血の巡りを良くすることで、冷たくなった手足を温めることができます。

下半身のストレッチ

1 足をこぶし分ぐらい開立ちます。



2 足の指先を床につけてゆっくり曲げを上げます。



30秒～1
このままの
をキープ。

ポイント

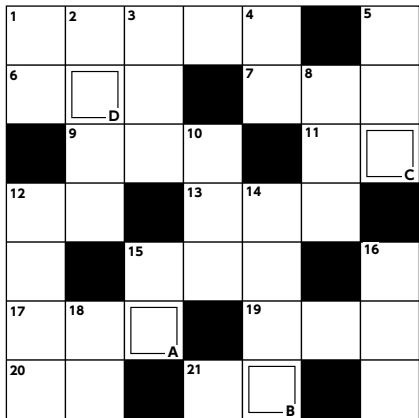
太ももとふくらはぎの筋肉を動かすストレッチです。足の指先に力を入れ、体重を支えるようなイメージで行いましょう。

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

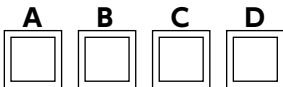
検索

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



- タテのカギ
- 1 槍のように長い武器。〇〇先。
 - 2 江戸時代の浮世絵師 喜多川〇〇〇。
 - 3 100年〇〇〇。
 - 4 〇〇・現在・未来。
 - 5 レンジ。書籍。申告。
 - 8 埠頭。メリケン〇〇〇。
 - 10 握り寿司の米。
 - 12 思い通り。
 - 15 サンタ専用の出入り口？
 - 16 言十吾十句？
 - 18 トンネル掘りの達人？
 - 20 うんとも〇〇とも返事がない。

ヨコのカギ

- 1 「鳳仙花」の読み方は？
- 6 液体が凝固して〇〇〇に変化。
- 7 湖のほとり。
- 9 くるぶしまである〇〇〇丈スカート。
- 11 〇〇越し。ゆく〇〇。お〇〇玉。
- 12 カラー。
- 13 鬼歯とも呼ばれる重なって生えた歯。
- 15 オリンピックをこう表わすことも。
- 17 風邪や花粉症から鼻ののどを守る。
- 19 パスタなどを挟む道具。
- 20 ワン、スーパー、ジェントル。
- 21 蜂や蝶が集めるスイーツ。

図書カード(500円)
抽選で10人に
プレゼント
1/20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

検索

前号の答え

【ベントウ】

シ	タ	ガ	キ	フ	ク
ウ	シ	リ	ト	リ	
パ	ン	ド			
ラ	ツ	ア	ー	シ	
コ	ト	シ	オ	ー	
カ	ベ	ラ	ウ	ン	ド
ツ	カ	イ	サ	ル	

日常の気になる 症状 セルフケア



vol.5 インフルエンザ 早めのワクチン接種を

風邪とどう違うの

インフルエンザはインフルエンザ・ウイルスによって引き起こされる病気です。普通の風邪とは異なり、38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの「全身症状」が強くあらわれるのが特徴です。また、肺炎などを合併して重症化することがあります。

予防するには

●ワクチン接種

最大の予防法はワクチン接種です。特に体力のない幼児や高齢者は命にかかわることもありますので、早めに接種を受けておきましょう。

※ワクチンは接種してから約2～4週間後に免疫ができるため、インフルエンザが流行する前に接種する必要があります。ぜんそくの方など、予防接種ができない場合もあるので、かかりつけ医に相談してみましょう。

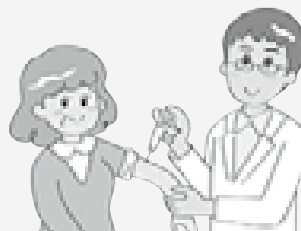
●手洗い、うがい、マスク

手洗い、うがいと外出時のマスク着用は予防の基本です。特に流行時は人が集まる場所に近寄らず、普段から十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけ、身体の抵抗力を高めておくことが大切です。

インフルエンザにかかったら

すぐに医師の診察を受けてください。医師が処方する薬を早期に飲み始めれば、症状が出ている期間を短くし、重症化を防ぐことができます。

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

引っ越してきて丸3年。立地は抜群なのですが部屋が1階なので湿気が気になります。快適に過ごすにはどんな工夫があるのか、アドバイスがあればお願いします。(玉川橋 女性)

公園に足の踏み場もないほどの銀杏が落ちていて、たくさん拾って帰りました。団地にこんな素敵なおところがあるとは！住み替えてよかったです。(南港しらなみ 女性)

2人の息子夫婦と次男の奥さんの実家も、みんな同じ団地の棟違い。集まりやすくて便利です(笑)。子どもも預けやすいので、お嫁さんは安心して働いています。(境谷東 女性)

今の団地に住んで34年。同じ団地内で3か所目の部屋です。初めての1階ですが、とても楽で体重も増加(笑)。毎日のようにゴミを捨てられるのもありがたい！(男山 女性)



ぼくも読書の秋。
(新千里北町)



兄弟なかよし！
(サンヴァリエ
荻田)



おそろい！（富田）

みんなの投稿 **ひろば**

【俳句】
天と地に
響き渡るや
除夜の鐘
(総持寺 竹内淡水)

【川柳】
元気な子
ヨイヨイヨいと
路地を行く
(京都市十条 中村スミ)

落ち葉舞い
ほうきと響く
ありがとう
(多聞台 柳谷早苗)



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

カラダにやさしい **今日のごはん**

たらのクリームシチュー

444 kcal
(1人分)

調理時間
約20分



材料 (2人分)

タラ(切り身).....2切れ
ベーコン.....2枚
タマネギ.....1/2個
ニンジン.....3cm
シメジ.....1/2パック
小麦粉.....適量
サラダ油.....大さじ1
白ワイン.....1/4カップ
ブイヨン(洋風ダシ) ...2と1/2カップ
バター.....10g
生クリーム.....1/4カップ
塩、コショウ.....少々
かたくり粉.....大さじ1
パセリ.....少量

作り方

1 タラは小骨を取り除いて一口大に切り、ベーコンと野菜は1cm角に切る。

2 タラに小麦粉をまぶして半量のサラダ油で焼き付け、いったん取り出しておく。

3 2の鍋をきれいにし、残りのサラダ油を熱し、ベーコンと野菜を炒める。白ワインとブイヨンを加えて煮て、煮立ったら中火にして約10分煮る。

4 取り出しておいたタラを加えて少し煮る。生クリームを加えて塩・コショウで味を調え、倍量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみを付ける。

5 仕上げにバターを加えて火を止め、器に盛ってパセリのみじん切りを散らしたら出来上がり。

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



第3回 まどから見える
とっておきフォトコンクール

応募締切 ● 2016年2月29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」2016年4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)



読者プレゼント

1 株式会社 資生堂
TSUBAKI ダメージケアウォーター(しっとり)※と
リペアミルク(100mL)のセット【10名様】
※本体(220mL)とつめかえ(200mL)のセット



2 象印マホービン
ステンレスマグ(360ml)
【2名様】

軽くてコンパクトなステンレスマグ。使いやすくもち運びしやすいので、職場でもお出かけでも、どんなシーンにもおススメです。(色の指定はできません)



3 図書カード 500円分
【10名様】

TSUBAKIのアウトバストリートメントが刷新
シュッとスプレーするだけで
しっとりなめらかな髪に。ウオータータイプの簡単トリートメントと、ひどく傷んだ毛先を補修するリペアミルクのセットです。



プレゼント・投稿作品
応募あて先
※1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 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 お住まいの団地の魅力

※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。

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/>