

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  
 美団地  
 MUJI × UR ..... 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

2016

6

No.229  
隔月刊

住み続けたい いつまでも

千里青山台  
(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、「みんなの庭プロジェクト」を進める千里青山台団地を紹介します。

“ハーブの庭”  
植え付けイベントを開催

「住民の皆さんが癒やされるような庭を作りたい、収穫して分け合ったりできたら」という想いを持った仲間が集まり、「ハーブチーム」としてハーブを半年間研究。神戸布引ハーブ園さんと勉強会を重ね、4月23日にハーブの庭が生まれました。



ハーブの庭づくり勉強会



ハーブの庭の場所はどこがいい？

6つの丸いハーブの庭が「みんなのテーブル」の近くにでき、「食べる」「飲む」「香る」をテーマにラベンダー、バジル、レモングラスなど様々な

ハーブが植えられました。イベントではお子さんから高齢の方まで力を合わせて植え付けを行いました。

住民の皆さんにとっても初めてのチャレンジとなるハーブの庭ですが、みんなで手入れしながら団地に彩りが添えられるよう楽しんでおり、通りがかった方もハーブの庭を見て楽しんでおられます。

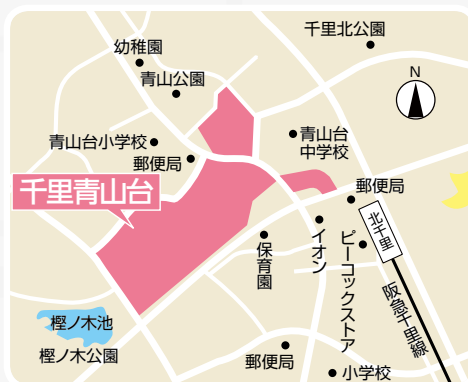
これからも住民の皆さんの団地での楽しい活動を通して、一つでも多くの笑顔が増えていくようすすめていきます。



みんなでハーブの植え付け



完成したハーブの庭



Map

●所在地

阪急千里線「北千里」駅から徒歩約7分(最短1分)

北大阪急行「千里中央」駅からバス約10分

伊東豊雄×UR  
みんなの庭  
プロジェクト

自然の森の中のような暮らしが魅力の千里青山台団地。「みんなの庭プロジェクト」は、「こんなことできたらいいな、でも一人ではなかなかできないかも」という想いやアイデアの詰まった庭を、ご近所さんや友達などと一緒に屋外空間で作り、育て・楽しむことで、住民同士の交流が生まれることを願い、住民の力を引き出すと支援する活動です。

建築家・伊東豊雄さんとUR

都市機構とで2015年から住民の皆さんとワークショップを重ね、「集まって楽しむだけでなく、災害時の炊き出しにも使えるBBQ(バーベキュー)台のアイデアがあり、昨年12月に集会所の前に完成。お披露目会では実際に試食をしました。

BBQ台は伊東さんの提案で



伊東さんと庭のアイデアワークショップ



「みんなのテーブル」を囲んで

団地のコミュニティ活性化  
交流が生まれる場づくり

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**

# 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、皆さまが互いに協力して、いつも清潔にしておいてください。

## 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。

## ゴミの処理方法

ゴミは、すべて皆さ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。



## 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。



2015年の応募作品の一部をご紹介します。



作品募集中

東日本大震災  
復興フォト&スケッチ展 2016

復興の歩み ~つなぐ みんなの想い~

東日本大震災から5年、被災地では復興に向けた取り組みが、着実に動いています。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、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、復興の兆しが見える風景、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。

募集期間 8月31日(水)まで  
最終日消印有効

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/contest2016/>



復興フォト&スケッチ展 2016 検索

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

賞 大賞(フォト・スケッチ各1点) (賞の内容は変更になる場合があります。)  
商品券と震災復興関連ギフト等10万円相当 優秀賞他20点程度

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

【DANCHI】  
なんでもありえる昭和の集合住宅。  
ウワサが転がる小宇宙。

ダンナが床下に  
隠れてしまった!

映画ファン待望!  
『顔』のタッグが贈る  
妄想としゃべくりの  
ハーモニー

絶賛  
公開中!

主演 藤山直美 × 監督 阪本順治

藤山直美と岸部一徳。  
最強の夫婦による  
ウルトラ団地型コメディー。  
なんだろう、この奇妙な  
なつかしさは!?  
泉麻人さん  
(コラムニスト)

製作・配給: キノフィルムズ *kinofilm* ©2016 [団地] 製作委員会 [2016年/日本/カラー/103分/ビスタサイズ/5.1ch]

danchi-movie.com

## 作品募集中



過去の応募作品の一部をご紹介します。

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

<http://www.ur-net.go.jp/urbandesign/sumit/contest2016/>

URフォト&amp;スケッチ展 2016

## 檢 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



UR賃貸住宅

団地景観フォト&スケッチ展

2016

# 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。

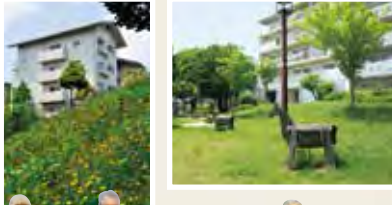
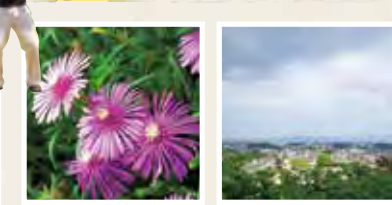


## 初夏の団地をファインダー越しに切り取る 団地デジカメ写真教室

● 奈良住まいセンター

5月15日、奈良住まいセンター主催の「デジカメ写真教室」が、プロ写真家の清水ミサコさんを講師に迎え開催されました。写真歴20年以上のベテランから、カメラの使い方もよくわからないという初心者まで9人が参加。高の原駅西、コンフォールかぶと台、奈良・紀寺、富雄の4団地を撮影しながらマイクロボパスで巡りました。

### 魅力的な被写体がいっぱい！



参加者全員で



とっておきの一枚を狙って



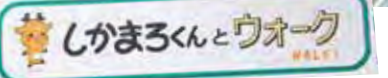
## 3Dアートを歩いて見に行こう！ しかまろくんとウォーク

● 中登美第3(奈良市)

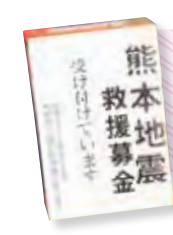
子どもたちに大人気のしかまろくん。記念撮影の列も絶えません



3月26日、中登美第3団地で「しかまろくんとウォーク」が開催されました。今年1月にC2棟とC7棟の壁面に描かれ、団地内外で目を引く3Dアートのお披露目を兼ねたこのイベント。アートのモチーフになった奈良市観光協会マスコットキャラクターのしかまろくんも会場に駆けつけ、参加した親子約80人とともに桜が咲き始めた団地内を散策しました。



全問正解！  
やったね！



## 「がんばろう熊本」 地震募金を実施

● 泉南一丘(大阪府泉南市)

4月に発生した熊本地震を受け、泉南一丘団地自治会では4月29日に団地住民を対象にした募金活動に取り組みました。当日は午前10時から午後4時までの6時間、自治会役員、自治会員など11人が団地内のスーパリー前や集会所前で募金を呼びかけました。100人以上の方から13万1000円もの募金が集まり、中にはお金だけでなく「頑張ろう」という気持ちも熊本に届けてください」といった声も贈られました。日頃から消防訓練など防災への備えを定期的に実施している泉南一丘団地、募金を呼びかけた自治会長の成田政彦さんは「阪神・淡路大震災、東日本大震災に続き、団地での募金活動は3回目。被災された熊本の皆さんを支えるため、今後も頑張っていきたい」と話しておられました。



たくさんの方から募金とエールを受け取りました



泉南一丘では、今後も熊本地震で被災された方への支援を続けていきます



## お披露目イベントに大興奮 URワカモノ応援プロジェクト

● 白鷺(堺市東区)

一流のアーティスト・クリエイターを目指す若者が、白鷺団地で暮らしながら住民との交流などを通じて団地の活性化や再生にも取り組むURワカモノ応援プロジェクト。漫画家志望のクリエイター、音楽イベントやギター教室で地域を盛り上げたいと意気込むギタリスト、作詞振り付け・演劇モデルなどの多彩な才能をもったダンサーの3人が今年4月に入居し、夢の実現に向けて日々奮闘しています。4月23日には団地内集会所でお披露目イベントを開催。マンガ展



宮原リョウ  
クリエイター/漫画家志望



ショウジ/ゼノ  
ギタリスト・ミュージシャン



キッチンカーも登場



ライブペインティングで会場も華やかに



モデルルーム見学も同時開催されました！

3人がブログで情報を発信中！ [URワカモノ応援プロジェクト](#) [検索](#)

## いい店みつけ

中百舌島公園(堺市北区)フラワーパークなかもず

### 親子1人ひとりに寄り添い、サポート

4月1日にオープンした放課後等デイサービス。小学生から高校生まで、障がいのある子どもたちが放課後や学校休業日に通っています。個別指導学習塾との提携による学習支援と、保護者の方と作る支援計画が特徴。社会に出てから自立できる力を身に付けるため、子ども一人ひとりに合った支援計画を立て、学力、社会性、生活・身体スキルの向上を目指しています。また、保護者を対象にした茶談会も定期的に開催。子育ての悩みや思いに寄り添い、サポートしています。

堺市北区中百舌島町6-998-3  
8号楼107号室  
☎ 072-258-0301

④ 通常時(学校がある日) = 13:00~18:00

長期休暇時(春夏冬休み)および土曜日 = 10:00~17:00

※サービスの利用には市区町村で発行される「障害福祉サービス受給者証」が必要です。

指導訓練室。約100㎡のゆったリスペースで、のびのびと過ごせます



藤沢台中央(大阪府富田林市)めぐみ鍼灸整骨院

### 地域に愛される整骨院がリニューアル！

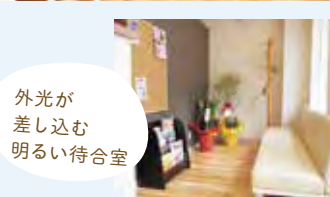
明るく、元気にそしてアットホームな施術をモットーに「痛みが改善してよかった」「心も体もスッキリ」と地域の方々から愛されるめぐみ鍼灸整骨院。藤沢台地域で開業して10年目の今年6月、藤沢台中央団地でリニューアルオープン。新しい院内はスペースが広くなり、治療もゆったりと受けていただけるようになりました。手技による施術や「YP(バイタルリアクトセラピー)」に加え、今後は予防ケアにも力を入れ「ケガをしない体づくり」にも取り組んでいきたいとのこと。患者さんの満足度向上のため、日々進化しています。



リニューアルを機に施術台も増床



外光が差し込む明るい待合室



富田林市で唯一の「YP(バイタルリアクトセラピー)」。自律神経に働きかけ、頭痛、耳鳴り、めまいなどの症状に対応します。



富田林市藤沢台1-4-11-111号室 ☎ 0721-29-8275

④ 月～金 = 9:00~12:30、16:00~21:00

土 = 9:00~12:30 日曜・祝日は休み

暮らしの風景、写真とともに

## 美団地

UR賃貸屋外環境の魅力を伝えます

美団地は、季節を感じる風景にあふれ、住まわれている方々と一緒にいるイベントもたくさんあります。団地で見られる季節の移り変わりを紹介します。



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](#)





シンプルかつ機能に忠実にデザインされた無印良品の商品が昔から好きだったというご主人。引っ越しを考えていたタイミングに駅のポスターで「MUJI×UR」の広告を見かけ、「あ、こんなところに住んでみたいな」と直感的に思い、入居されました。「のびやかで明るく、自然素材の床材と相まってとても心地よい」と、白基調のリビングがお気に入り。「キッチンのデザインもカッコいいし、備え付けのダイニングテーブルも好きな向きにアレンジできるのがいい」とも。

**MUJI×UR**  
団地リノベーションプロジェクト

千里青山台団地  
Oさんの家

interview 2016.4.10

## MUJIとリノベーションで 機能的な部屋づくり

2014年4月に入居されたお二人。奥様は「収納が少なく、当初は入居に反対だった」そうですが、リノベーションやモノを増やすぎないといった工夫により、MUJIらしいシンプルで機能的な部屋づくりが実現しました。



収納の工夫が随所に凝らされたキッチンまわり。シンク下のラックには鍋や調味料などが整然と収められ、壁には調理器具が置ける棚も。



玄関に設置されたシューズラック。玄関スペースにキッチリ収まるラックは備え付けと見まちがうほど。整然と並ぶ靴は、美しさすら感じさせます。

ダイニングスペースの本棚には建築士として働くご主人の本がズラリ。「本当はオープンシェルフの本棚を置きたいんだけど、部屋が狭くなっちゃうし、『モノを増やすぎないこと』を心がけています」。シンプルなか部屋の中で目を引くのが、ところどころに飾られた木彫りの人形などのユニークな置き物。「部屋全体は端正にまとめながら、ちよつとした遊び心をプラス」が部屋づくりのこだわりだそうです。

千里青山台団地がある吹田市は緑が多く、まち全体がゆったりと作られているので快適。自治会活動も活発で「人のつながりを実感できることが団地ならではの魅力」と、MUJI×URの暮らしを満喫しています。



入居開始可能日から  
**1ヶ月分**  
家賃無料  
6月30日(木)申込分まで

今だけ  
キャンペーン家賃  
**5年間**  
適用  
7月31日(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  
更新料  
礼金  
保証人不要

**0円**



夏得キャンペーンについてのお問い合わせは下記の各営業センターまで

UR賃貸 関西

検索



UR賃貸住宅

### 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リンケージ共同体**  
〒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リンケージ共同体**  
〒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リンケージ共同体**  
〒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  
奈良県奈良市市京1-4  
(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リンケージ共同体**  
〒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/9:30～19:00 ●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/9:30～19:00  
●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/9:30～18:00  
●定休日/水・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3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/10:00～19:00  
●定休日/水・12/29～1/3  
●京阪本線[枚方市駅]南口から徒歩約1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/9:30～19:00  
●定休日/水・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 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/9:30～18:00  
●定休日/水・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/9:30～17:40  
●定休日/12/29～1/3  
●JR環状線[森之宮駅]から東へ徒歩約4分  
●地下鉄[森之宮駅]から東へ徒歩約4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/9:30～19:00  
●定休日/水・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/9:30～18:00  
●定休日/水・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/10:00～19:00  
●定休日/水・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 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/9:30～18:00  
●定休日/水・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/9:30～18:00  
●定休日/水・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9:30～19:00  
日祝10:00～17:00  
●定休日/火・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

代謝アップで美ボディづくり

## お腹を伸ばすストレッチ

1 太ももを開き、正座をします。



2 両腕を前に伸ばし、体をゆっくり倒します。



お腹を大きく動かして呼吸を繰り返します。

### ポイント

血液、リンパの流れを促し代謝が高まると、体にたまった老廃物を排出しやすくなります。お腹の筋肉を伸ばすストレッチは代謝アップに加え、骨盤や背骨のゆがみを整えます。

## 上半身のストレッチ

1 両腕を上げて足を前後に広げます。



2 片足を上げ、ゆっくりと上半身を前に倒します。



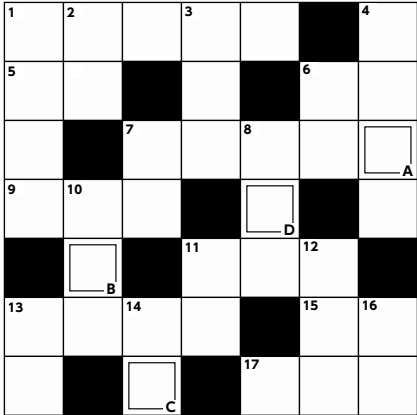
背筋を伸ばし10秒キープ。

### ポイント

バランスを保ちながら、足、お尻、お腹周りを引き締め、筋肉の柔軟性を高めるストレッチです。支えが必要な場合は、椅子などにつかまって行いましょう。

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)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。

二重マスならべると

**タテのカギ**  
1 すねあて。  
2 どんぐりがはまって大変。  
3 「○○○の七日間戦争」(宗田理)。  
4 5月に行われた○○○○サミット。  
5 風船。ようかん。びつくり。  
6 6月の第3日曜日は○○○の日。  
7 「修羅」の読み方は？  
8 自動車のアイドリング、○○○運転。  
9 最低はキリ、最高は？  
10 羊↓牛○○○↓蟹↓獅子。  
11 市場で行われる売買。  
12 雨上がりにかかる七色の橋。  
13 料理の深みやうまみ。

## ヨコのカギ

1 タテ14を英語で？  
5 東尋坊(福井県)や三段壁(和歌山県)が有名。  
6 出○○、夜○○、○○番。  
7 別名「五目ずし」「ばら寿司」。  
9 大分県=かぼす、徳島県=？  
11 元来はトルコ料理の洋風炊き込みご飯。  
13 人のせいにする、○○○○転嫁。  
15 関西では夏至に食べる。  
17 運動会でおなじみの曲、「天国と○○○」。

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

### 前号の答え

【ドライブ】

|   |   |   |    |   |
|---|---|---|----|---|
| オ | ー | ド | ブル | ラ |
| タ | ン | シ | タイ |   |
| マ | ク | シ | ヨ  | コ |
| ジ | ド | リ | ウ  | ク |
| ヤ | カ | ヤ | フ  | サ |
| ク | サ | カ | イ  | イ |
| シ | ユ | ー | ズ  | ロ |
| ス |   |   |    |   |

## 日常の気になる症状セルフケア



### vol.8 女性に多い片頭痛

慢性の頭痛にはさまざまな種類がありますが、片頭痛は女性に多く、成人の約8%に見られます。

#### 片頭痛とは

片頭痛は脳の血管が何らかの理由で拡張し、その周りの神経が刺激されて起こります。通常、片側のこめかみを中心に脈に合わせて痛みますが、約4割の患者さんは両側性の痛みを経験しています。頭痛に伴って吐き気を催したり、光や音に敏感になったりします。また、頭痛の前兆としてキラキラした光が見えたり、半身の脱力感やしびれ、言語障害などの神経症状を伴ったりすることもあります。身体を動かしたり、力んだりすると痛みがひどくなる場合もあります。

#### なぜ起こる？

はっきりとした原因は不明ですが、ストレスや食べ物がきっかけで起こることがあります。

- ・ストレスやホルモンの変化
- ・食べ物(チョコレート、赤ワイン、チーズ、柑橘類、ナッツなど)
- ・カフェインの取り過ぎも注意しましょう。

#### 予防には

規則正しい生活を心掛けることが第一です。寝不足、深酒は禁物。また、空腹時に起きやすいので、きちんと食事を取りましょう。

くも膜下出血や脳腫瘍などの重篤な病気が潜んでいる場合もあります。突然の激しい痛みを感じる、原因不明の頭痛が続く場合は、速やかに脳神経外科などの専門医を受診するようにしましょう。

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

木々がたくさんあり、池のほたりを通して買い物に。自然と生き物に出会える幸せ。千里中央は最高にいいところです。

(新千里東町 女性)

団地の子どもたちの仲が良く、わが家の子どもたちも連れだして団地内の公園で遊んでくれます。公園のある団地に引っ越してよかったと毎日感謝です。

(すずかけ台ハイツ 女性)

## 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 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 団地暮らしのいいところ

※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きます。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/>



イングリッシュローズガーデン  
(中百舌鳥公園)



お風呂で  
プカプカ  
(久御山)



私だけの特等席  
(泉北城山台2丁)



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

みんなの投稿 **ひ** **ろ** **ば**

【川柳】  
逆らえば 流れに乗れぬ 朝の街  
(富雄 池田絹代)

【俳句】  
道路わき ながら歩きで ツツジ見る  
(南花台 長峯万智子)

アイゼンの 音賑やかな 大雪溪  
(西京極駅前 匿名希望)



第4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 ● 2016年6月30日(木)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
- 紙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」2016年8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 2名(クオカード1,000円分)
- 団地が見える風景賞 1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)

■ 応募でポイントを貯めよう！  
応募写真1点につき2ポイントを付与。また、最優秀賞…10ポイント、優秀賞・団地が見える風景賞…5ポイント、審査員特別賞…3ポイント、佳作…1ポイントを付与し、年間でポイントを最も多く獲得した方の中から抽選でお1人にクオカード3,000円分をプレゼント！

カラダにやさしい **今日のごはん**

さばの冷や汁そうめん

471 kcal (1人分) 調理時間 約20分

**材料** (2人分)

サバのみそ煮(缶詰) …………… 1缶  
だし汁 …………… 1と1/2カップ

A

- キュウリ …………… 1/2本
- ショウガ …………… 薄切り2枚
- オオパ …………… 4枚
- ミョウガ …………… 1個

B

- みりん …………… 小さじ1/2
- 濃口醤油 …………… 大さじ1

白いりゴマ …………… 大さじ2  
そうめん …………… 2束  
トマト …………… 1/4個

**作り方**

- 1 Aの材料はすべて細切りにする。
- 2 白いりゴマをすり鉢に入れてよくする。サバのみそ煮缶を汁ごと加えてざっとすり混ぜ、だし汁でのばしてBで味付けする。
- 3 2に1の材料を加えて混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- 4 そうめんをゆでて冷水で洗い、水気を切って3に加えて混ぜ、汁ごと器に盛り分ける。イチョウ切りにしたトマトをのせれば出来上がり。



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

## Present 読者プレゼント

まど6月号はいかがでしたか？ アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でご希望の商品をプレゼント！ 応募方法は7面をご覧ください。

3  
名様



1.  
株式会社ネイチャーズウェイ  
**ナチュラグレース  
メイクアップ クリーム**  
25ml / SPF30 PA++

日差しが気になるこれからの季節にピッタリ。「化粧下地」「日焼け止め」「保湿美容液」「ライトファンデーション」がひとつになった1本4役の多機能ベースクリームです。

10  
名様



2.  
株式会社サンギ  
**アバガードプレミオ**  
(医薬部外品・薬用歯みがき)

8月1日は(株)サンギが制定した「歯が命の日」！歯本来の白さを引き出す美白歯みがき「アバガードプレミオ」は、独自成分「薬用ハイドロキシアバタイト」でむし歯を予防します。

3  
名様



3.  
キリンビバレッジ株式会社  
**キリン 生茶**  
525ml・1ケース24本入

発売16周年を迎え、今年の春にリニューアルした「生茶」。今までにない深いコクと、軽やかな余韻が続く、新しい緑茶の味わいをお楽しみください。