

あおぞら

8月号
2025年
NO.264

あおぞら第264号 目次

- 2p もしものときの安全知識 他
- 3p 今こそチェック!我が家の「防災力」 他
- 4p 5p 特集:UR×コンビニで暮らし支援!
- 6p 住まいセンターだより
- 7p 暮らしのガイド/読者プレゼントクイズ
- 8p URで、もっとつながる。/
ズボラ筋トレ/うま!ラク!レシピ

“便利”が変える、住まいとまち

特集

あなたのすぐそばで
\ 暮らしをサポートします /
**UR×コンビニで
暮らし支援!**

詳細は 4p でご紹介!



紅梅(北九州市八幡西区)

緊急事故受付センター

24時間緊急事故時の連絡先

[水漏れ・断水・停電などのトラブルが発生した場合]

☎ 0570-004-001 (または、092-861-2525)

業務受託者: 日本総合住生活株式会社

※お電話はおかけ間違いのないよう、番号をよくご確認ください。特に、夜間にご注意いただくようお願いします。

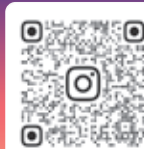
お友達やご家族を
ご紹介いただいた方へ!

**10,000円相当額の
金券プレゼント!**

キャンペーンの
詳細はこちら!



九州UR賃貸住宅の
Instagramはこちら!



UR_KYUSHU

もしものときの安全知識

「集中豪雨」・「台風」でも、団地のライフラインが止まる場合があります！

電気、ガス、水道、エレベーターなどのライフラインが止まってしまう災害は、地震だけではなく。集中豪雨や台風などの風水害でも、ライフラインは止まる場合があります。自治体から避難指示が出た場合は、ライフラインが停止する前に、早めに指定の避難場所へ避難しましょう。



特に、エレベーターは「かごへの浸水」や「エレベーターピットの冠水」などで停止する場合があります。

なお、避難指示が発令されている場合は、災害が発生している又は発生リスクが高い状況であり、エレベーター内に閉じ込められるリスクも高まっておりますので、ご利用を極力お控えください。

～花壇・花談・花団～ 第11回 共同花壇コンクール2025

株式会社URコミュニティでは、団地美化による豊かな住環境づくりの推進とコミュニティ形成支援活動の一環として、UR都市機構後援のもと「共同花壇コンクール」を開催しています。本年度も「一般部門」「殿堂入り部門」の2部門を設け、募集を開始しました。

応募受付期間：令和7年7月1日（火）～令和7年9月30日（火）

応募資格は、UR賃貸住宅の共同花壇や環境・防災ステーション内の花壇を利用した活動を行っており、「共同花壇」または「環境・防災ステーション」の管理等に関する協定を取り交わしている団体になります。審査は「一般部門」と長年の活動実績と継続性が評価され、殿堂入りとなった団体が競う「殿堂入り部門」に分けて行います。

平成27年にスタートした当コンクールは、昨年度に節目となる第10回目の開催を迎え、過去10年間で累計402件の応募をいただきました。（昨年度応募：計49件）

応募方法は、花壇と活動の様子を写真に撮り、それぞれコメントをつけて活動記録報告書（指定様式）にて提出していただきます。
撮影する写真：①花壇での作業の様子 ②花壇全体の様子 ③アピールポイント
※①～③の写真各2枚ずつにそれぞれコメントを添えてください。

応募書類は、株式会社URコミュニティHPからダウンロードいただけます！



※応募いただいた全団体に参加賞をお配りしています。

※応募方法についてご不明点等がございましたら、管轄の住まいセンターにお問合せください。

最優秀賞・コミュニティ優秀賞・デザイン優秀賞・URコミュニティ社員賞・殿堂入り大賞を受賞した団体、殿堂入りを認定された団体については、表彰式又は殿堂入り認定式を行う予定です。

※一般部門の最優秀賞額は5万円！（すべて商品券での授与予定です）

皆さまの「想い」が詰まった作品の応募を心よりお待ちしております。

応募者募集中！

第11回 共同花壇コンクール 2025
～花壇・花談・花団～

URコミュニティでは花壇が好きな人とのふれあいをテーマに花壇コンクールを開催しています。お住まいの団地の花壇を会場にしたさまざまな活動を企画中です。

2025年 7月1日（火）～9月30日（火）

募集期間

2025年 7月1日（火）～9月30日（火）

<対象期間> 2024年秋～2025年春までの活動

賞金・賞品

①一般部門、②殿堂入り部門

最優秀賞（1名）5万円
コミュニティ優秀賞（1名）3万円
デザイン優秀賞（1名）3万円
URコミュニティ社員賞（1名）2万円
参加賞5,000円

※すべて商品券での授与予定です。

※15～2022 東京都品川区東品川2-24-1 東品川ビル3F
URコミュニティ

皆さんが賞金でできる「共同花壇」について、活動の様子や使われた花壇の様子などとしお寄せください！

今こそチェック！我が家の「防災力」

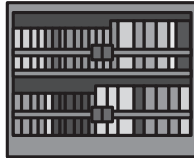
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族に被害が及ばないよう、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

地震

突然のグラッ！に備えて

① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に傾斜板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。



② 非常持ち出し品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざというときに備えて、7日間耐えしのげるだけのものを準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでいる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離ればなれになることも考えられます。万一のとき、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうするか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。



④ いざというとき 頼りになるご近所さんは？

家で一人きりのときに被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておく良いですね。

⑤ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかのときに落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



台風

これからがシーズンです！

① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではなく。窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意も必要です。

② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかりと固定を。



UR賃貸住宅は、令和7年7月に日本住宅公団の設立から70年という節目を迎えるにあたり、新たな事業メッセージを策定しました。

UR賃貸住宅では住宅の管理を今まで同様しっかり行うことはもちろん、お住まいの皆様にとって心地よい住環境を提供できるよう、「ゆるやかに、くらしつながる。」という事業メッセージを中心に据えて、さまざまな取り組みを展開してまいります。



UR賃貸住宅は、1955年に歩みを始めてから今日まで、公的機関としての使命のもと、いつの時代もその時々々の社会課題に対して、人々が安心して暮らせる住まいのあり方を提案してきました。

いま、時代は少子高齢化や地域社会の活性化、ライフスタイルの多様化への対応など、さまざまな課題を抱えています。これらを乗り越えていくために、わたしたちは考えることをやめません。

団地にひろがる緑豊かな空間の新しい活用はないだろうか。人が集まって暮らすことを、もっと大きな子カに変えられないだろうか。多様な人々がみな笑顔になれる、くらしづくりができないだろうか。地域とともに、新しいまちづくりができないだろうか。

ゆるやかなつながりの中で、だれもが安心して、自分らしく毎日を過ごせる居場所となるように。そして、そんなくらしが未来へとつながるように。わたしたちは住む人に寄り添いながら、常にその時代にふさわしいくらしを考え、提案し、実現していきます。

ゆるやかに、くらしつながる。

◎お住まいの団地を管轄する住まいセンター等の情報はこちらからご確認いただけます。

～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

URお問合せ先一覧

検索



新型コロナウイルス感染症に便乗した悪徳商法にご注意ください

UR×コンビニでくらし支援！

01 取り組みの目的

URが考える“生活支援サービス拠点としてのコンビニ”とは？

UR連携サービスの提供やミストコミュニティ(多世代がつながる交流の場)形成、防災拠点としての活用など、UR敷地内のコンビニエンスストアが買い物の場としてだけでなく、お住まいの皆さまに安心や便利をお届けすることを目指し、様々なサービスを実施しています。



■生活支援サービスの提供拠点イメージ



※具体的な内容については、団地の状況等によって異なります。

02 実施内容の紹介

九州では紅梅団地内のコンビニで生活支援サービスを行っています！

北九州市八幡西区にある紅梅団地では、敷地内の店舗とURが連携して様々なサービスを実施しています。コンビニエンスストアが生活支援サービスの拠点として、お住まいの皆さまの暮らしを力強く支え、団地全体の活性化につながることを期待されています。

今回の舞台



紅梅団地 (北九州市八幡西区)

北九州市の副都心として知られる黒崎駅から車で約5分の立地。敷地内コンビニは2020年10月にオープン。

..... 紅梅団地 × セブンイレブン八幡清納店の取り組み (一例)

鍵の貸出

管理サービス事務所の営業時間外に集会所及び車止めの鍵の貸出を行っています。



掲示板設置

店舗内にコミュニティ掲示板を設置し文書の掲出・管理を行っています。



団地内イベント実施

定期的に開催している野菜市など、団地内イベントの主催・実施を行っています。



居住者の従業員雇用

団地にお住まいの方も働いています。



宅配サービスの実施

配送専用トラックを用いた移動販売サービスを実施しています。



URと連携して様々なサービスを実施しています



周辺環境

黒崎エリアには子育て世代に嬉しいスポットが数多く点在しています！



コムシテイ

JR黒崎駅から徒歩2分の大型複合施設。子どもたちが遊べる「子どもの館」や、暮らしに欠かせない八幡西区役所が入って便利。



八幡西図書館

絵本や児童書・子育て支援の関連図書も充実。北九州市内では中央図書館に次ぐ規模で、地元の人々に親しまれています。



桃園公園

子どもたちに人気の「わんぱく広場」をはじめ、野球場やテニスコート、室内プールやジョギングコースもあるにぎわいの場。

近隣UR

黒崎エリアのURをご紹介します！



黒崎平尾町

筑豊電鉄「黒崎駅前」駅まで徒歩約21分。小中学校や児童館が近く、繁華街と自然の両方を満喫することができます。



小鷺田公園

団地のすぐそばにある小鷺田公園をはじめ、近隣に憩いの場が点在しているのが魅力。心地よい暮らしがあります。



アーベインルネス穴生

筑豊電鉄の2つの駅へアクセスの良い立地。黒崎駅だけでなく小倉駅にもアクセスしやすく通勤に便利です。



ルネス相生町

八幡西区の台所として親しまれている「相生商店街」を始め、通いたくなるお店がたくさんある魅力的な立地です。

最新イベント情報や住宅情報を日々投稿中！

UR賃貸住宅九州エリア公式Instagram

福岡県・山口県の#団地暮らしに関する旬の情報を発信しています！

投稿内容(一例)▼



イベントレポート



金山団地の素敵な共用スペースの名称が決定。盛況だった当日の様子をご紹介します。(金山)



イベントレポート

多様な世代が生き生きと暮らし続けられる住まい・まちを目指して

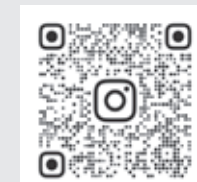
地域医療福祉拠点化



西南学院大学で特別講義を実施。地域と連携し、生き生きと暮らせるまちを目指して。

イチオシのお部屋や、イベント、取組みなど、団地暮らしの旬な情報をお届けします！

是非、フォローしてチェックしてください！



ur_kyushu

住まいセンターだより

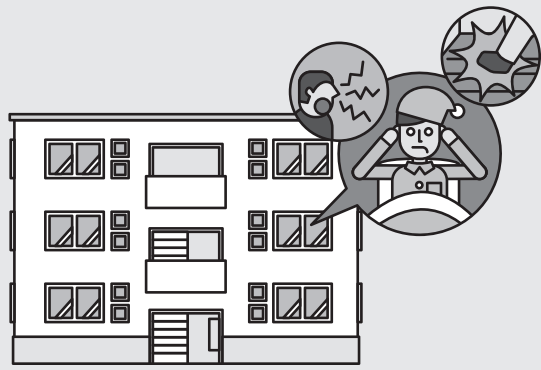
UR賃貸住宅に長く住んでいただいていますと、入居した当初と家族構成等に変更が生じてくる場合があります。これらの変更に応じて『名義承継願』・『氏名変更願』・『不在届』・『留守番届』・『同居届』・『家族等変更届』などといった届出を提出いただく必要がございます。詳しくは住まいセンター等にお問い合わせください。



福岡住まいセンター	092-433-8123
北九州住まいセンター	093-383-9533

近隣の住宅への騒音

コンクリートは、音や振動に対して意外に敏感です。特に深夜や早朝の音は響きやすいので、ご注意・ご配慮をお願いします。UR賃貸住宅はドアの開閉音や便所、浴室の流水音などに配慮をしていますが、集合住宅ゆえにある程度聞こえることは避けられません。音に対するトラブルを予防するためお互い気をつけましょう。



騒音予防のポイント

！ 生活の足音

防音マットやスリッパを活用し、足音等を軽減しましょう。小さなお子さまのいらっしゃるご家庭は、室内でジャンプなどしないよう注意を。特に板床は量に比べ音が伝わりやすいので、カーベットを敷くなどして、階下の住宅に音が響かないよう気をつけましょう。



！ ドア・窓の開閉音

深夜、早朝の時間帯は、ドア、窓などの開閉に気をつけましょう。サッシにゴミがたまると音が出る原因に。こまめに掃除して開閉音の軽減に努めましょう。



！ 音が出る家電

掃除機や洗濯機など音の出る家電は、時間帯を配慮して使いましょう。ステレオ、テレビ、楽器(ピアノ)などは、近所の迷惑にならないよう音量に注意しましょう。



漏水等に備えて 保険に入りましょう!

賃貸住宅居住者向けの住まいの保険等について

不注意で階下へ漏水させたような場合などは、階下の方にご迷惑をかけるだけでなく、お部屋の天井、畳などの補修費や、家具、寝具、数物などの損害賠償を負担しなければなりません。万一来備え、家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの住まいの保険に入っておくことも、安全・安心の暮らしの備えになります。



家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

入金のご確認をお忘れなく。

※支払期日は賃貸借契約書に記載されています。毎月のお支払いは支払期日までをお願いします。
※家賃等のお支払いに関することで不明な点がございましたら、管轄の住まいセンター等、最寄りの窓口へお問い合わせください。

8月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	25日の方 22	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24 31	25	26	27	28	29	30

支払期日が25日の方は8月25日(月)引き落としとなりますので
8月22日(金)までに、
支払期日が末日の方は9月1日(月)引き落としとなりますので
8月29日(金)までに、入金くださいますようお願いいたします。

9月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	25日の方 24	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

支払期日が25日の方は9月25日(木)引き落としとなりますので
9月24日(水)までに、
支払期日が末日の方は9月30日(火)引き落としとなりますので
9月29日(月)までに、入金くださいますようお願いいたします。

10月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	25日の方 24	8
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

支払期日が25日の方は10月27日(月)引き落としとなりますので
10月24日(金)までに、
支払期日が末日の方は10月31日(金)引き落としとなりますので
10月30日(木)までに、入金くださいますようお願いいたします。

知って
おきたい
生活の
ヒント
集

くらしの ガイド

今回のテーマ

大雨や台風への備え

夏から秋にかけては台風などの自然災害が発生しやすい季節。日頃から防災意識を高めて、イザという時に行動できるように備えておきましょう。今回は日頃の防災対策と避難時のポイントをご紹介します。



ポイント1 警報・注意報の確認

気象警報を発表するような激しい現象は、命に危険が及ぶおそれがあります。そうした現象が予想される数日前から気象庁では「早期注意情報」や「気象情報」を発表し、その後の危険度の高まりに応じて「注意報」、「警報」、「特別警報」を段階的に発表していますので、テレビやラジオ、気象庁ウェブサイトの「防災情報」などで確認して、早め早めの防災行動をとるようにしましょう。

大雨や台風時に発表される主な警報・注意報

特別警報	大雨(土砂災害、浸水害)、暴風、波浪、高潮
警 報	大雨(土砂災害、浸水害)、洪水、暴風、波浪、高潮
注 意 報	大雨、洪水、強風、波浪、高潮、雷

ポイント2 ハザードマップの活用

避難するときに安全なルートを通して移動できるよう、日頃から、市区町村が作成している「ハザードマップ」を確認しておきましょう。ハザードマップで危険な地域になっていなくても、「うちは大丈夫」「まだ大丈夫」と甘くみないで、早めに避難行動をとることが大事です。

ポイント3 非常用持ち出し袋の確認

避難が必要になったときに備えて、避難場所だけでなく非常用に持ち出すものの確認なども行っておきましょう。

持ち出すものチェックリスト

飲料水 ……………	☐	常備薬 ……………	☐	衣類 ……………	☐	乾電池 ……………	☐
食べ物 ……………	☐	マスク ……………	☐	タオル ……………	☐	モバイルバッテリー	☐
お菓子……………	☐	体温計 ……………	☐	軍手 ……………	☐	マッチ・ライター…	☐
粉ミルク、ほ乳びん ……	☐	アルコール消毒液 ……	☐	スリッパ……………	☐	使い捨てのカイロ	☐
預金通帳、現金 ………	☐	せっけん、ハンドソープ	☐	寝袋 ……………	☐	筆記用具 ………	☐
健康保険証、身分証明書	☐	ティッシュペーパー、	☐	ナイフ・缶切り	☐	ごみ袋……………	☐
救急医薬品 ……………	☐	ウェットティッシュ…	☐	懐中電灯 ……	☐	ロープ……………	☐
		紙おむつ、生理用品…	☐	ラジオ……………	☐		



ポイント4 避難時のチェック

避難する際に下記をチェックし、火災・盗難等の二次災害を防ぎましょう。



① 電気のブレーカーを落とす



② ガスの元栓を締める



③ 鍵をかけてカーテンを閉める



④ 戸締まりをしっかりとる

*当記事は、政府広報オンライン「大雨・台風への備え」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/1.html>)を元に再編集して作成しております。



読者プレゼント クイズ

□に入る共通の漢字は何でしょう?

? 格 気 ? ? 流

★6月号の答えは…「梅」でした!

正解者の中からプレゼントが抽選でもらえる!

ハガキにクイズの答え、ご希望のAまたはBコースいずれかをご記入いただき、〈住所・氏名・年齢・電話番号〉と、「あおぞら」をお読みいただいた感想などを添えてご応募ください。

A	QUOカード 1,000円分	抽選で 5名様
B	図書カード 1,000円分	抽選で 5名様

宛先: 〒814-0011福岡市早良区高取2-11-5-202
株式会社 文化工房「あおぞらプレゼントクイズ」係
締切: 2025年9月30日(火) (当日消印有効)



5/31(土) 宝台

団地内広場リニューアル記念 宝台団地健康フェスタ& 探検隊を開催しました

「日常的な場所を魅力ある場所へ」をコンセプトに屋外改修工事が行われた宝台団地。そのリニューアルを記念したお披露目イベントが開催されました。オープニングセレモニーの後は住民の皆さんとウォーキングコースを巡りながら、改修ポイントを詳しくご紹介。体験しながら学べる健康器具使い方講座や、お子さんが楽しめる宝台ワードハンターを実施しました。自治会主催のカフェでは軽食や飲み物が振るまわれ、ステージ演奏を楽しみながら参加者同士が交流する姿も。晴天のもと、世代を問わずたくさんの方が集まり、賑やかなひとときとなりました。



point 1
明るく開けた集会所前広場

既存のウッドデッキをステージとして使いやすいようにリニューアル!段差を解消し、明るく開けた広場に!



宝台ワードハンター
団地内に隠された文字を全て見つけるとヨーヨー釣りができる!



琉和太鼓パフォーマンス

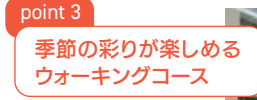


キッチンカー



point 2
健康器具のあるプレイロット

住人の声により生まれ変わった健康広場は「楽しく体を動かし脳を活性化する」がテーマ。散歩のついでに身体を動かすことで無理のない健康維持に。



point 3
季節の彩りが楽しめる
ウォーキングコース



point 4
UR九州オリジナルマンホール

UR職員がデザインを手掛けたオリジナルマンホール。県花の梅をあしらった花札風のデザインは凹凸を減らし、安全面に配慮しています。



梅と団地の立体感に
こだわりました!



ゆる〜いけど効く!

ゆるニーアップ

上半身と下半身をつなぐ腸腰筋が衰えると、つまずきやすくなったり腰痛になりやすくなります。腸腰筋を強化し、歩行時にひざを上げる能力を高めましょう。

スタンバイ

監修:日本筋カトレーニング総合研究所

イスに浅めに腰かけ、ひざの角度が90度になるようにして両足を腰幅に開く。

STEP①

ゆっくりと右ひざを上げて下ろす

息を吐きながら4秒くらいかけて右ひざを持ち上げ、息を吸いながら4秒くらいかけて下ろす。

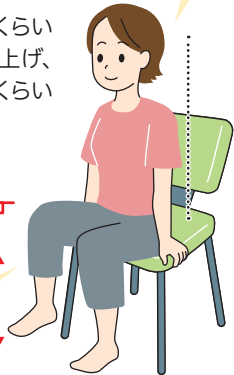
ポイント/

ひざは90度

ポイント/

太ももとおなかに力を入れる

ポイント/
上体を後ろに倒さない



STEP②

★自然な呼吸を心がけましょう!

左ひざも同じように上げて下ろす

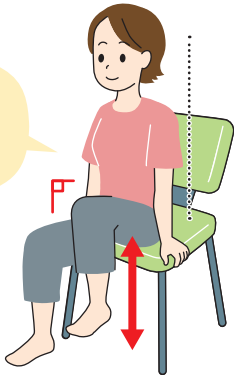
左ひざも同じように行い、左右交互に10〜20回(1セット)くり返す。

ポイント/

慣れてきたら
2〜3セットを目標に。
セット間は
30秒〜1分間休憩を!

これはNG!

呼吸が止まっている
前かがみになっている
ひざが真っ直ぐ上がっていない
ひざの角度が変わる



フルフル♪ はちみつレモンゼリー



◆材料【2人分】

レモン …………… 2個
水 …………… 240ml
はちみつ …………… 大さじ6
板ゼラチン …………… 3g

◆作り方

- ① 板ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に水とはちみつを入れて沸騰させて溶かし火から下ろす。さらに、水気を切った板ゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ③ ①にレモンのしぼり汁を加えてボウルに移す。底を氷水にあてながらゴムベラで混ぜ、とろみがつくまで冷やす。
- ④ お好みの器に②を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
★中身をくり抜いたレモンの皮を器にしてもOK!