

あおぞら

4月号
2026年
NO.268

あおぞら第268号 目次

- 2p UR都市機構フォトコンテスト2026作品募集 他
- 3p 第11回共同花壇コンクール2025結果発表 他
- 4p 5p 特集：第3回天神キャンパス団地サミット
- 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



まちづくりから生まれる交流の輪

特集 第3回
天神キャンパス
団地サミット開催!

詳細は 4p でご紹介!



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いたします。

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

UR都市機構 フォトコンテスト 2026

作品募集中!



UR都市機構
フォト
コンテスト
2026

くらしがある、笑顔がある。

UR都市機構は、東日本大震災からの復興支援の一環として東北の「今」を伝える写真、並びに人々が生き生きと輝いて日本全国のUR団地にくらしの「今」を伝える写真を募集いたします。「くらしの中での気づきや、人々の思い」の詰まった一枚をお待ちしております。



UR都市機構では、東日本大震災からの復興とUR賃貸住宅をテーマとした写真のコンテストを現在実施しています。

応募期間

令和8年5月31日(日)まで

賞

大賞2点、優秀賞6点、入賞16点
(各部門12点程度)

賞品

- 大賞……商品券10万円相当分
- 優秀賞……商品券5万円相当分
- 入賞……商品券1万円相当分

詳しくは、以下の二次元コードを読み込みフォトコンテストHPまたはUR公式Instagramをご覧ください。

たくさんのご応募をお待ちしております!



UR賃貸住宅の修繕負担区分について

UR賃貸住宅において、お客様の居住中に修繕が必要になった場合の負担区分(誰が負担するのか)については、契約時にお渡しした「修理細目通知書」によって定められていますが、お手元の「修理細目通知書」にかかわらず、お客様負担の項目は下表のとおりとなっています。

①障子紙の張替え	⑥蛇口のパッキン・コマの取替え(シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く)
②ふすま紙の張替え	⑦風呂場等のゴム栓・鎖(洗面器、掃除用流し等を含む)の取替え
③畳表の取替え又は裏返し	⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け(浴室の目皿を含む)の取替え
④畳縁の取替え	⑨グリル皿及び焼網の取替え
⑤備品(タオル掛け、ペーパーホルダー、帽子掛け、カーテンランナー)の取替え	⑩電球・蛍光灯(LED電球、点灯管等を含む)の取替え
⑪その他軽微な修繕(電池、網戸の網、各種エアフィルター、スイッチひも等の取替え)	

この表にない項目はUR負担となりますが、長くお住まいの方から順次ご案内してきた「畳床」、「ふすま骨組み(縁・骨)」、「クロス」に関する修繕についても、居住年数にかかわらず、お申出に応じて対応することとしております。(修繕の実施までにお時間をいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。)

なお、UR負担の項目についても、お客様の故意・過失・善管注意義務違反によるもの、使用に耐えるもの、お客様が設置した設備機器等の損耗については修繕等の実施ができかねます。また、日常的な手入れ(簡単な手入れ、ビス・ネジ締め、油差し、清掃等)はお客様負担になります。

居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を明示した「修理細目のしおり」を、住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております。また、機構ホームページにも掲載しております。

二次元コードはこちら



住戸内照明器具のLED化が始まります!

UR賃貸住宅の住戸内に設置した蛍光灯照明器具について、令和8年度から順次LED照明器具に交換を進めます。

交換対象

- 蛍光灯を使用した照明器具(写真①)
- ※実際の対象器具はお客様の住戸ごとに異なります。

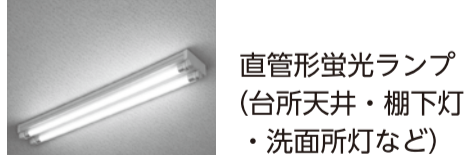
交換対象外

- 電球形ランプを使用している照明器具(写真②)
- ※お客様ご自身でLEDランプに交換をお願いします。
- お客様が設置した照明器具
- 既にLED化された照明器具

お知らせ

- 詳細は対象住戸に投函されるお知らせチラシをご確認ください。
- 団地、住棟ごとに順次実施し、工事完了までには数年要するため、ご案内までにお時間が掛かる場合があります。
- 一般照明用の蛍光灯の製造および輸出入は、令和9年末までに廃止されることになりました。それまでに製造された蛍光灯については、引き続き使用でき、販売も継続されます。
- 蛍光灯の代用品としてLED直管ランプ等が販売されておりますが、組み合わせによっては器具の破損や発火等の危険性がありますので、ご注意ください。
- 本交換工事においてお客様の費用負担はありません。工事を装った詐欺などには十分ご注意ください。

写真①交換対象(使用箇所一例)



写真②交換対象外(使用箇所一例)



UR コミュニティ

「第11回共同花壇コンクール2025」結果発表

～花壇・花談・花団～

URコミュニティでは、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ています。昨年度は第11回の開催となりました。昨年度ご応募いただいた46団体のうち、「一般部門」32団体と「殿堂入り部門」5団体の活動状況及び作品審査の結果、以下の団体が受賞されました。たくさんのご応募ありがとうございました。

審査員[敬称略]

- 浅野 房世(園芸療法研究家 元東京農業大学農学部教授)
- 池邊 このみ(千葉大学グランドフェロー)
- 鈴木 路子(日本家庭園芸普及協会グリーンコーディネーター)

【審査結果】()内は管轄住まいセンター名

最優秀賞



金沢シーサイドタウン並木一丁目第一(横浜南) 並木フラワークラブ

コミュニティ優秀賞



四箇田(福岡) 四箇田団地 自治会 しかた花の会

デザイン優秀賞



立川一番町東(北多摩) 立川一番町東団地自治会 花壇部

殿堂入り大賞



保見(名古屋) 保見ヶ丘六区自治会園芸部

URコミュニティ社員賞



竹の塚第二(城北) 竹の塚第二団地自治会 ガーデニングクラブ



ご家族とつながる見守りサービスをご存じですか?

ご高齢の方やおひとり住まいの方のご不安を解消するため、URでは、民間事業者が提供する「見守りサービス」(緊急時にご家族等へ連絡するサービス)をご紹介します。詳しくは下記記載の問い合わせ先までお問い合わせください。

全国のUR賃貸住宅対象

ヤマト運輸(株)

問い合わせ先 **0120-86-2220**

営業時間▶9時～18時(年中無休)



首都圏のUR賃貸住宅対象

東急セキュリティ(株)

問い合わせ先 **0120-109-253**

営業時間▶9時～17時(年末年始除く)



全国のUR賃貸住宅対象

中部電力ミライズコネク(株)

問い合わせ先 **050-3773-4676**

営業時間▶平日9時～17時



全国のUR賃貸住宅対象

西部ガスリビング(株)

問い合わせ先 **0120-987-567**

営業時間▶平日9時～17時



※一部住戸では、各サービスを提供できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。なお、ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。(令和8年4月現在)

◎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

災害には、事前の「そなえ」(自助・共助)が重要です。「そなえ」のガイドブックを確認し日頃から「そなえ」しましょう。

"そなえ"のガイドブック	YouTube (ガイドブック解説動画)	住まいのしおり (災害時の注意(家具転倒防止))

第3回 at アーバンテーブル天神 天神キャンパス 団地サミット開催!

2/7 (土)

昨年も大好評だった「天神キャンパス団地サミット」を今年も開催! 団地や周辺地域の活性化を図る活動を行っている3つの大学が、それぞれの取り組みの意義や成果について発表しました。



9名の大学生メンバーによる発表が行われました!



「アーバンテーブル天神」はUR都市機構が開設したまちづくりの情報発信・交流施設です。「まちづくりは人のつながりづくり」をコンセプトに、トークイベントやワークショップを開催しています。
施設の利用方法やアクセスはこちらから▶



西南学院大学・人間科学部



社会福祉を学ぶ学生たちが、フィールドワークとして「原団地がどのような住まい・居住環境・まちづくりを提供しているのか」の調査やクリスマスイベントを実施。また、原団地・室住団地では、子どもや高齢者が夏を楽しく過ごす場所づくりのボランティアに参加。福祉×住まいの視点で地域に関わることを学びました。



まちづくりへの関心が高まり、学びへの意欲も高まりました。



社会政策論 ~フィールドワークについて~ おいでよ原団地! クリスマスララー

Q UR団地ならではの可能性を感じることは?

A 団地内という身近な場所に居場所をつくることで、子どもも大人も安心して足を運ぶことができ、自然なつながりが育まれる点に可能性を感じています。

原団地 自治会からのメッセージ

さまざまなイベントにボランティアとして携わっていただいたことで、住民の皆さんからは「学生と接すると元気になる」という喜びの声が上がっていました。おかげで子どもから高齢者まで楽しめる内容になり、幅広い世代が楽しめる理想のイベントになったと思います。

福岡大学・薬学部



薬学部の学生たちが、URの地域医療福祉拠点化について講義を受けた後、実際に4つの団地で体と脳を活性化させる運動『プレパサイズ』やゲームを実施。また、七夕・お月見・クリスマスの飾りづくりなどのイベントを開催することで、住民の皆さんと世代を超えた交流を行い、医療人としての基礎を磨きました。



どの取り組みでも世代を超えた交流ができ、温かい雰囲気でも活動できました。



健康体操(プレパ体操) 七夕飾りづくり・お月見飾りづくり・クリスマス飾りづくり

Q 活動をして良かったことや難しかったことは?

A 「相手に伝えること」と「傾聴すること」の難しさを知れたのが良かった。薬剤師として医療の現場で働くためにもこうした力を身につけたいです。

堤団地 自治会からのメッセージ

地域から孤立しがちな高齢者にとって、外に出て知り合いが増えるきっかけになるイベントは大事なものです。これからも住民が興味を持って外出したくなるようなイベントを開催し、より地域に根付いた大学になってほしいと思います。団地での経験をぜひ将来に役立ててください。

北九州市立大学・地域創生学群



コミュニティソーシャルワーク実習として徳力団地をフィールドに活動。「安心して暮らせる地域」を目指すため、『ふれあいバザー』や『おしゃべりカフェ』といったイベントをはじめ、高齢者への戸別訪問、子どもの居場所づくり(ATB活動)など多彩な取り組みを積極的に行っています。



イベントを楽しんでもらうには、自分たちも楽しむことが大切!



おしゃべりカフェ ATB活動

Q イベントの企画はどうやって行っていますか?

A チーム15名でディスカッションを行い考えました。みんなが楽しむことに重きをおきながらも、リスクマネジメントにも考慮した上で考えています。

徳力団地 自治会からのメッセージ

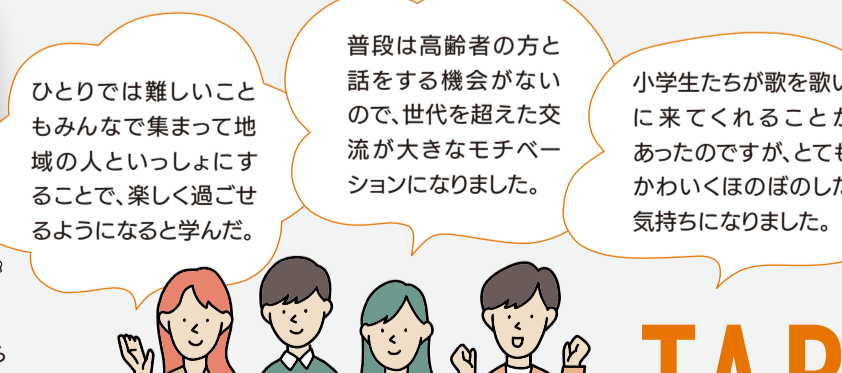
『ふれあいバザー』や『おしゃべりカフェ』では、高齢者の話し相手やスマホのお悩み相談に笑顔で答えてくれ、子どもたちと触れ合うときは全力で遊んでくれていることに感謝しています。ここでの実習を活かし、笑顔忘れずこれからもがんばってください。

発表後は懇親会を行いました!

2部ではチームメンバーをシャッフルして交流会を実施。発表では緊張した面持ちだった皆さんも、リラックスした様子で笑顔を見せながらトークを楽しんでいました。



軽食をいただきながら自由にトーク!



ひとりでは難しいこともみんなで集まって地域の人といっしょにすることで、楽しく過ごせるようになりますと学んだ。

普段は高齢者の方と話す機会がないので、世代を超えた交流が大きなモチベーションになりました。

小学生たちが歌を歌いに来てくれることがあったのですが、とてもかわいくほのぼのとした気持ちになりました。

大学の先生より

社会課題に対して大学・学部の特色を生かしてアプローチしている事例を共有することは、学生だけでなく私たちにとっても勉強になりました。

Staff Voice

学生ならではの柔軟な発想や企画は、私たちにとっても勉強になるものでした。実務の中で見落としがちになる課題に対し、その解決策を紹介してもらったので活かしていきたいです。



URスタッフ

TABLE SESSION TENJIN



4月6日(月) 12:40から 毎週放送!

KBCラジオ&Podcast

UR presents SHALL WE 団地? 放送スタート!

お住いの皆様も「初耳?」というような、団地の魅力をご紹介します。



「アサデス。KBC」でもおなじみの「団地鑑賞家」宮本啓丞アナウンサー(左)と有馬ディレクター(右)が国内外の団地を訪れ、魅力を掘り下げます。

日本初!?の耳で聞く団地ガイド!



あなたの団地にも訪れるかも…!?

放送情報

毎週月曜日 12:40~12:55

KBCラジオにて放送!

※初回放送は4月6日(月)

★ポッドキャストでも配信!

あなたの団地情報もお待ちしております!

Mail

danchi@kbc.co.jp

Xアカウント

https://x.com/shallwedanchi

ハッシュタグ #シャル団



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 公式インスタグラム

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!



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あります。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

＜ 福岡・北九州地区 管理サービス事務所一覧 ＞ (令和7年4月1日現在)

福岡住まいセンター 092-433-8123 月～土曜日(定休日:日曜日・祝日・年末年始)9時30分～17時30分			北九州住まいセンター 093-383-9533 月～土曜日(定休日:日曜日・祝日・年末年始)9時30分～17時30分		
設置団地	電話番号	設置時間	設置団地	電話番号	設置時間
アーベイン博多駅前ファースト	092-451-0878	9時30分～19時30分 ※設置曜日は下記と同じ	春日公園	092-501-5975	月・火・木・金曜日 9時30分～13時30分
アーベインルネス香椎	092-681-0882		アーベインピオ春日	092-575-1258	土曜日 9時30分～12時
アーベインルネス若久	092-561-4902		花鶴丘	092-943-3923	13時～17時
長住	092-512-6442		日の里一丁目	0940-37-2761	(祝日、12/29～1/3は除く)
荒江	092-831-3205	月・火・木・金・土曜日	筈松	092-629-2454	
金山	092-871-4054	9時30分～12時	アーベイン貝塚駅前	092-611-3181	
アーベインルネス別府	092-821-7761	13時～17時	吉塚六丁目	092-623-3905	
原	092-831-3955	(祝日、12/29～1/3は除く)	アーベイン美野島	092-474-8854	月・火・木・金・土曜日
室住	092-841-1581		アーベインルネス曙	092-841-3486	9時30分～13時30分
星の原	092-861-6464		十郎川	092-885-9228	(祝日、12/29～1/3は除く)
四箇田	092-811-5858		アーベイン姪の浜マリナステージ	092-885-3856	
日の里	0940-36-2255		シーサイドももちサウスステージ	092-821-7814	
箱崎三丁目	092-631-1138				
香椎若葉	092-672-8237				
千早	092-671-6587				
箱崎五丁目	092-632-1833				
アーベインルネス貝塚	092-631-1410				
アーベイン東比恵駅前	092-472-4335				
アーベインルネス梅光園	092-781-6336	月・火・木・金曜日			
アーベインルネス友泉	092-741-5675	9時30分～13時30分			
アーベインルネス大橋	092-551-1187	土曜日			
桧原	092-565-7995	9時30分～12時			
アーベインルネス諸岡	092-571-8358	13時～17時			
アーベインリビエ清水	092-553-9519	(祝日、12/29～1/3は除く)			
アーベイン四季・姪浜	092-883-5831				
シーサイドももちセンターステージ	092-846-1823				
堤	092-861-1810				
アーベインルネス城西	092-847-9717				
宝台	092-871-5224				
下大利	092-591-7744				

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にお願いします。
※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。

4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	8
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

支払期日が25日の方は4月27日(月)引き落としとなりますので
4月24日(金)までに、
支払期日が末日の方は4月30日(木)引き落としとなりますので
4月28日(火)までに、入金くださいますようお願いいたします。

5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	6
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

支払期日が25日の方は5月25日(月)引き落としとなりますので
5月22日(金)までに、
支払期日が末日の方は6月1日(月)引き落としとなりますので
5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。

6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	8	19	20
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

支払期日が25日の方は6月25日(木)引き落としとなりますので
6月24日(水)までに、
支払期日が末日の方は6月30日(火)引き落としとなりますので
6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。

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

危険!運転中の「ながらスマホ」

「少しだけ」のつもりが、大きな事故につながる——。車の運転中はもちろん、自転車や歩行中のながらスマホも周囲への注意力を奪い、命の危険を高めます。自分と大切な人を守るため、今こそスマホとの向き合い方を見直しましょう。



■ 運転中の「ながらスマホ」に対する罰則は?

自動車及び原動機付自転車などを運転中の「ながらスマホ」は、道路交通法で禁止されています。罰則等は、以下のとおりです。

携帯電話を保持して通話したり画像注視したりした場合(保持)

罰則「6か月以下の拘禁刑」又は「10万円以下の罰金」
【反則金】普通車の場合:18,000円
【違反点数】3点

携帯電話の使用により事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合(交通の危険)

罰則「1年以下の拘禁刑」又は「30万円以下の罰金」
【反則金】非反則行為となり、罰則が適用されます。
【違反点数】6点(免許停止処分の対象)

携帯電話やカーナビを使い「ながら」の運転は、道路交通法違反!



携帯電話を持って通話する(通話)



携帯電話の画面を注視する(画像注視)

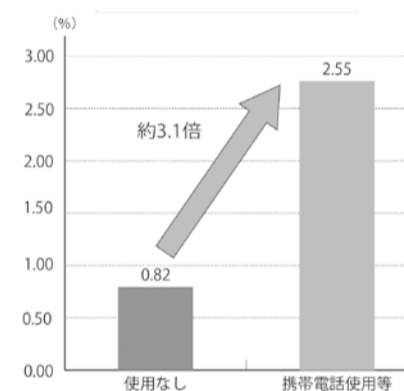


カーナビの画面を注視する(画像注視)

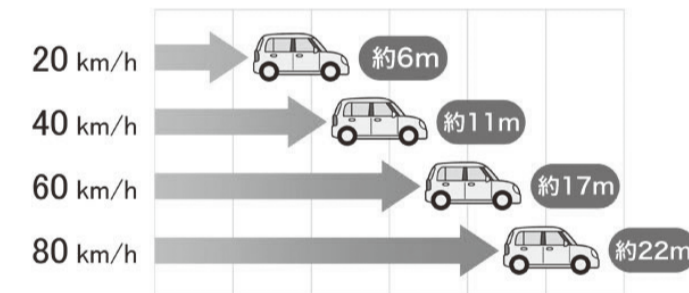
■ ながらスマホの危険性は?

運転中に「一瞬なら大丈夫」とスマホを見るのは非常に危険です。研究では**2秒以上視線を奪われると危険性が高まるとされ、その間に車は時速40kmで約22m、60kmなら約33mも進みます。**さらに2023年の統計では、携帯電話使用時の死亡事故率は未使用時の**約3.1倍**。使用する際は必ず安全な場所に停車しましょう。

■ 死亡事故率比較(令和5年)



■ 車が1秒間に進む距離(m)



※1秒間に進む距離(m) = 1時間に進む距離(km) ÷ 60(分) ÷ 60(秒) × 1000(m)

スマホや携帯電話を操作しながら歩いたり、自転車を運転したりしていると、ほかの歩行者や自動車などにぶつかり、相手にけがをさせるおそれもあります。自転車運転中や歩行中の「ながらスマホ」は、自分自身が思っている以上に危険な行為です。スマホや携帯電話を使うときは、周囲を確認しながら立ち止まり、通行の妨げにならない安全な場所で操作しましょう。

*当記事は、政府広報オンライン「やめよう!運転中の「ながらスマホ」違反すると一発免許も!」(https://www.gov-online.go.jp/article/201707/entry-10870.html)、
「2026年4月から自転車の交通違反に「青切符」を導入!何がかわる?」(https://www.gov-online.go.jp/article/202410/entry-6604.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?

? 屋 本 ? ? 首

★2月号の答えは…「花」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: 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前1丁目23番2号 ParkFront博多駅前1丁目5F-B 株式会社 文化工房「あおぞらプレゼントクイズ」係
締切: 2026年5月31日(日)(当日消印有効)



2/17(火) 金田一丁目

「世界にひとつだけの マイプレートを作ろう！」 を実施しました

陶芸教室やわら木さんを講師に迎え、単色プレートづくりを実施しました。当日は14名が参加し、講師の方の説明に耳を傾けながら、思い思いの作品づくりに挑戦。参加者からは「子どもに戻ったようで楽しかった」との声が聞かれました。完成品は約1ヶ月後に焼き上がる予定で、世界に一つだけのお皿との再会が待ち遠しいひとときとなりました。



5つの型と4色の釉薬から
組み合わせを選べます



①粘土を伸ばす

のし棒とタタラ板を使って粘土を
均一に伸ばした後、水を含ませた
スポンジで表面をならします

②型紙に合わせて切る



楕円型が
人気！

③裏に名前を彫る



サインに素敵な
イラストを添えて♪

やさし〜く

⑤デザインを彫る



④フチを立ち上げる



お皿らしく
なりました！

焼き上がり
を楽しみに！



約1ヶ月で完成！



講師は春日市の「陶芸教室やわら木」さん。陶芸体験の出張イベントを多数実施されています



デザインを見せ合ったり、おしゃべりしたりと作業に集中しながらも和やかな雰囲気でした

ゆる〜いけど効く！ ズボラ筋トレ

ゆるニーアップ(ワイドスタンス)

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。このエクササイズで腸腰筋を強化し、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肩幅より大きく開く。

STEP①

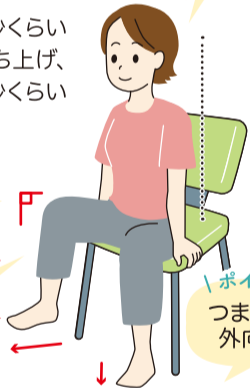
ゆっくりと右ひざを上げて下ろす

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いれる

ポイント/
上体を後ろに倒さない



ポイント/
つま先は外向き

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の角度が変わる



ポイント/
パタンと下ろさない

うま!ラク!レシピ Umai × Raku

~旬の食材でちょっと一品~

ホタルイカと菜の花の酢味噌



◆材料【2人分】

ホタルイカ (茹でたもの) ……100g
菜の花 ……1/2束
＜酢味噌＞
白味噌 ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1弱
酢 ……小さじ2
練りからし ……小さじ1/4

◆作り方

【下準備】ホタルイカは目、くちばし、軟骨を取っておく。菜の花は茹でて食べやすい大きさに切る。

- ボウルに酢味噌の白味噌と砂糖を入れて混ぜ、酢を加えて伸ばす。練りからしも入れてよく混ぜる。
- ホタルイカと菜の花を器に盛り付け、①の酢味噌を掛ける。