

# 賃貸住宅だより

2014年  
10月  
No.77

## 特集

旬の食材でおいしく、体を温めましょう！  
冷え取り食材で、  
冷えに負けない身体に！

## 発行

「住んでみたい」「住み続けたい」  
安全・安心で快適な住まいと住環境の提供をめざします

 **大阪府住宅供給公社**

大阪市中央区今橋2丁目3-21  
住宅経営課 企画グループ TEL 06-6203-5453

- クイズを解いて、プレゼントを当てよう! ..... 3  
クロスワードパズルに挑戦!
- 公社賃貸住宅入居者さまへ ..... 4  
第1回住まい方のアイデアコンクールの実施について
- 地域コミュニティ活性化を支援する取り組み ..... 5  
(きずなづくり応援プロジェクト)について
- 入居中の各種申請や届出は? ..... 6
- グループホーム・ケアホームについて ..... 6
- 府営住宅への入居あっせんについて ..... 6

カラー刷りになりました。

# 特集

## 1

旬の食材でおいしく、体を温めましょう!

# 冷え取り食材で、 冷えに負けない身体に!

食べ物には、血流を促したり、身体を温める作用のあるものがあります。旬の根菜類は、煮込み料理にすると、身体も温まります。またりんごやみかんなど旬の果物も、夏の果物と比べると冷えにくい性質があります。日々の食事の中で、おいしくいただきながら、上手に活用してみたいはいかがでしょうか。

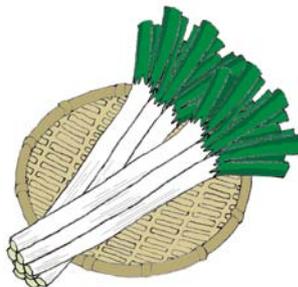
### 秋冬の冷え解消に役立つ冷え取り食材

#### カブ



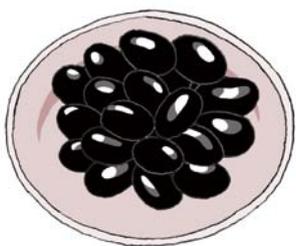
カブは、漢方では「温性」=温める働きがあるとされます。カブやにんじん、れんこんなどの根菜類は、生より煮込む調理に。

#### ネギ



古くから冷え取りによいとされるネギやニンニク類。辛味・香り成分の硫化アリルは、血流をよくする働きがあります。

#### 黒豆



漢方では、黒い食物は身体を温め、滋養によいといわれます。黒豆の色素成分のアントシアニンは血流を促します。

#### かぼちゃ



かぼちゃには、糖質やビタミンEが多く含まれます。糖質はエネルギー源で、ビタミンEは血行促進的作用があります。

### 毎日の料理に加えたい、しょうがと唐辛子は、効果的な冷え取り食材!

冷え取り食材として、古くから伝えられてきた食材が、しょうがと唐辛子。しょうがの辛味成分ジンゲロールや、唐辛子の辛味成分カプサイシンには、血行促進作用や、エネルギー代謝を高めることで、体を温める働きや新陳代謝を活発にして発汗作用を高める働きがあると、科学的にも明らかになっています。こうした香味野菜は、豚肉や鶏肉、魚のつみれなど臭み消しや食欲増進にも役立ちます。



## 冷え取りレシピ①

# カブのえび射込み\* くずあん仕立て

### ■材料(4人分)

- カブ(小)…4個、葉(茹でたもの)…少量
- A:えび…120g、白ネギ…10cm長さ、片栗粉…適量、塩少々、酒…大さじ1、卵白…1/4個分
- B:(昆布鰹だし汁…3カップ、薄口しょうゆ…大さじ1/2、酒…大さじ1)、塩少々
- 片栗粉、柚子、しょうが…各適量

### 作り方

- ① カブは上1/4の所を横に切り、中身をくりぬきます。
- ② えびは殻と背わたを除き、包丁で細かくたたいて粘りをだし、みじん切りにした白ネギ、Aを加えて混ぜます。
- ③ ①の水気をふき取り、片栗粉を薄くふり、②を詰めます。
- ④ 蒸し器で、③を並べ、10~15分蒸します。
- ⑤ 合わせたBを温めて、味を見て塩少々で整え、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけます。器に④を盛り、あんをかけて、みじん切りにしたカブの葉を散らし、おろししょうが、柚の皮を薄く削いだへぎ柚子を添えます。



\*射込み…かぶやごぼうなどをくりぬいたものに魚介類のすり身やひき肉などを詰めること

## 冷え取りレシピ②

# 黒豆とかぼちゃのスイートサラダ

### ■材料(4人分)

- かぼちゃ…400g
- 黒豆(茹でたもの)…100g
- ブロッコリー…100g
- タマゴ(茹でたもの)…2個
- A:(蜂蜜…大さじ2、ヨーグルト…100cc、塩・こしょう適量)、オリーブオイル…大さじ1
- シナモンパウダー、ごま…適量

### 作り方

- ① かぼちゃを一口大に切り、ブロッコリー\*も小房に分けて、一緒に蒸す(約13分)か、電子レンジで8分加熱。かぼちゃは皮をむいて粗くつぶします。  
\*ブロッコリーは、早めに火が通るので、途中で取り出します。
- ② 黒豆とAを加えてよく混ぜ合わせ、オリーブオイルをかけてさらに混ぜ合わせます。
- ③ ②を器に盛りつけ、みじん切りにしたタマゴを散らし、シナモンと、炒ったすりごまをたっぷりふればできあがり。



# GET

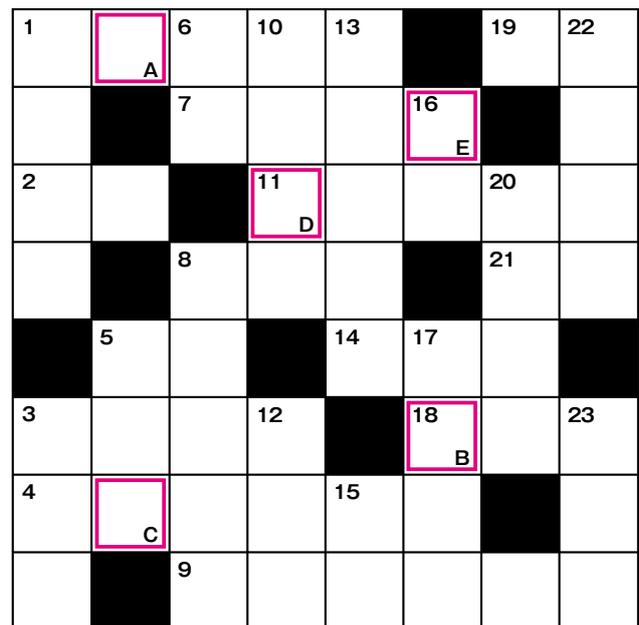
# クイズを解いて、プレゼントを当てよう! クロスワード パズルに挑戦!

クロスワードパズルのなかに、前のページに出てきた「冷え取り」関連ワードがいくつか隠されています。クイズを解きながら、楽しくおさらいしてみませんか?



## 横のカギ

- 1 巧みに美しく飾った言葉
- 2 冷え取りレシピ②スイートサラダの甘さを醸す材料
- 3 追いかけること
- 4 コーディネートはコレが大事です
- 5 「応仁の●●」「壬申の●●」
- 7 チェック模様のひとつ「●●●●模様」
- 8 幼なじみのこと「●●●の友」
- 9 唐辛子の辛味成分
- 11 しょうがを英語で何という?
- 14 地球が自転する際の軸
- 18 草津温泉の名物「●●●ショー」
- 19 ヤマネもこの動物の一種です
- 21 世直しご老公の時代劇「●●黄門」



A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



## 縦のカギ

- 1 かぼちゃが多く含む栄養「●●●●E」
- 3 果たさなければならぬ義務のこと
- 5 雷鳴を伴った激しい雨
- 6 フラダンスに使う花の首飾り
- 8 落ち着けること「事態の●●●●●を図る」
- 10 漢字で書くと「無花果」
- 12 車掌さんが検札の時に見るものは?
- 13 細かい毛が生えている黒くて、ずんぐりした蜂
- 15 雨の日の必需品
- 16 道路の交差点
- 17 優劣をつけて並べること
- 20 むやみやたらとすること
- 22 冷え取りレシピ②「黒豆とかぼちゃの●●●●サラダ」
- 23 冬が旬の冷えにくい性質を持つ、オレンジ色の果物

## ●プレゼント

「全国共通お食事券ジェフグルメカード」  
3,000円分 20名様

有名ファミリーレストラン、ファーストフード、和食、洋食、中華、焼肉、居酒屋から商業施設のレストラン街まで幅広いジャンルで全国35,000店舗で利用できる共通お食事券です。



プレゼントの応募は冊子に綴じている専用ハガキに限ります。

# 第1回住まい方の アイデアコンクールの実施について

## はじめに

第1回「住まい方のアイデアコンクール」では、近年の少子・高齢化に伴う家族状況の変化など、住まい方を巡る環境が大きく変化している中で、入居者の皆さまが実際の公社住宅における暮らしにおいて、日々工夫をしながらお住まいいただいている体験談やアイデアを他の入居者の皆さまへ紹介することで、これからも引き続き公社住宅で快適に暮らし続けていただきたいという願いから、このコンクールを開催することにいたしました。みなさま是非ご応募下さい。

### 題材

入居者の皆さまの日々の暮らしにおいて、独自の工夫などの実践例、身近な体験談やアイデアなどを写真や作文にしてください。

【テーマ例】 ◆ 効率的な収納の方法・アイデア ◆ 冷暖房の節約(エコ)のためのアイデア  
◆ 子供の成長に伴う間取りの使い方 など

## 応募方法

### ● 応募資格

公社住宅に現在お住まいの方。

### ● 応募内容等

- ① 写真で応募される場合は、10枚程度まで。  
(大きさはL版程度) ※工夫した点について、コメントを入れてください。  
作文で応募される場合は、字数は原則200字~800字程度(手書き、パソコン・ワープロいずれも可)。
- ② 応募には、次の事項を明記した用紙を添付してください(様式自由)。  
氏名(発表の際など匿名希望か否かも明記してください。)、住所・電話番号・写真または作文のタイトル。
- ③ 応募いただいた写真・作文の原稿はお返できません。
- ④ 写真・作文の原稿は、公社の住宅経営の参考とさせていただきます(目的で使用させていただくことがあります。なお、その場合、著作権は公社に帰属します。  
(応募作品の掲載にあたって、必要と認めるときは、作品内容の一部削除、編集、修正等を行う場合がございます。))
- ⑤ 応募方法は郵送に限ります。

### ● 応募締め切り

平成26年11月28日(金)(当日消印有効)

### ● お問い合わせ／応募先

〒541-0042 大阪市中央区今橋2丁目3番21号  
大阪府住宅供給公社 経営企画課 企画グループ  
TEL:06-6203-5452 FAX:06-6203-7184

### ● 選考

公社内において選考を行い、他の入居者の皆さまの参考になるような優秀な作品については記念品(QUOカード5,000円分)を贈呈します。

### ● 発表

審査結果は、平成27年1月下旬ご本人に通知いたします。また、優秀作品については、公社ホームページで公表するとともに、平成27年の「賃貸住宅だより」(4月発行予定)以降、順次掲載いたします。

### 公社ホームページ

<http://www.osaka-kousha.or.jp/>

### 公社フェイスブックページ

<https://www.facebook.com/osakakousha>

# 地域コミュニティ活性化を支援する取り組み (きずなづくり応援プロジェクト)について

近年、「高齢者の方の社会的孤立」や「人と人との繋がりが弱くなった」ということが、世の中の問題として取り沙汰されております。

公社では、こうした問題解決の一助となるべく、平成23年度より、地域コミュニティの活性化を支援するため、自治会と一緒に、また地域の活動団体(NPOなど)と協働して、新たに地域活動に参加する「きっかけ作り」の場を提供する事業(きずなづくり応援プロジェクト)に取り組んでおります。



**平成26年度は、8月と9月に子育て世帯向けのイベントを実施しました。  
取り組み状況は次のとおりです。**



メープルコート・  
ふれっくすコート吉田(東大阪市)

平成26年8月31日(日)  
内容:工作体験教室



茶山台団地(堺市南区)

平成26年9月13日(土)  
内容:工作体験教室



庭代台B団地(堺市南区)

平成26年9月7日(日)  
内容:大型紙芝居や手遊び、工作体験教室



# 入居中の各種申請や届出は？

入居者の皆さまには、入居中つぎのようなことがあれば手続きが必要となります。

もし、手続きを怠りますと不利益をこうむる場合もありますので、手続き関係を再確認しておきましょう。



状 況	手 続 書 類
当初からの同居家族以外の親族や被扶養者を同居させる場合	同居承認申請書
名義人が死亡・離婚等により退去し、配偶者など入居当初からの同居者が引き続き居住する場合 (前入居者の債務、その他一切の義務を継承していただきます。)	名義変更申請書
(連帯)保証人を変更しようとするとき	(連帯)保証人変更承認申請書
家族が結婚、出生、転居、死亡などにより転入・転出した場合	同居者異動届
住宅の一部を模様替えしようとするとき (ルームエアコンなど消費電力の大きな器具を設置する場合など)	模様替承認申請書
住宅を退去するとき	住宅退去届 (退去する日の30日前までに)

※このほかにも承認を受けなければならないものや届出をしなければならないものがあります。  
また、各種手続きにはそれぞれ条件がありますので、お住まいの住宅を担当している管理センターまでお問い合わせください。

## グループホーム・ケアホームについて

大阪府では、公的賃貸住宅（府営住宅、公社賃貸住宅、UR賃貸住宅）でのグループホーム・ケアホームの設置促進事業に取り組んでいます。

公社では、公社賃貸住宅のグループホーム・ケアホームへの提供により、「地域で暮らしたい、働きたい」という思いを持った障がいのある方々や高齢者の方々の地域での自立した暮らしを支援していきます。

公社賃貸住宅では平成26年9月末現在2団地で開設しております。

### グループホーム・ケアホームとは…？

障がい者総合支援法に基づく事業で、社会福祉法人・医療法人等が大阪府知事等の指定を受けて運営しています。



障がい者の方が地域で自立した生活を送るための「住まいの場」です。



自治会や地域で行われる行事への参加を通じて、地域とふれあいます。

入居者は、運営法人や世話人等の介護や援助を受けながら、日常生活を送っています。



平日の昼間は、それぞれが仕事に就いたり、日中活動の場で過ごしています。  
休日や空いた時間は、それぞれが自分の趣味を楽しむなど、自由に過ごしています。



### 府営住宅への入居あっせんについて

公社賃貸住宅にお住まいで、収入の低下により家賃の支払が困難になられた方を対象に、毎年2回（5月と11月に予定）府営住宅への入居あっせん（1回募集あたり15戸程度）を行っております。

申込期間や条件等、詳細については、事前に団地内掲示板等でお知らせします。

※本募集ではお住まいの地域によって応募できる地域（住宅）が定められており、お住まいの地域において申し込ただけの住宅の募集がない場合は掲示いたしません。

お問い合わせ先

住宅経営課 企画グループ **06-6203-5453**

※前号の賃貸住宅だよりはNo.76の誤りでしたのでここにお詫びいたします。

# 管理センター所在地

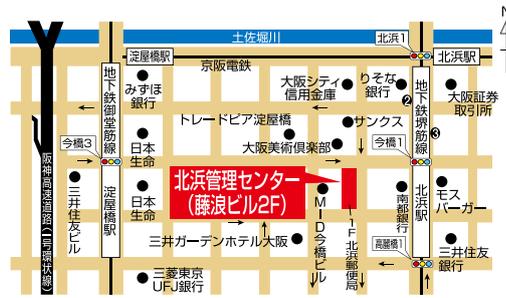
## 営業時間

月曜日～土曜日 午前9時～午後5時45分  
※日曜、祝日は休み

電話番号をよく確認のうえおかけください。

## 北浜管理センター

- 所在地 〒541-0042 大阪市中央区今橋2-3-21  
藤浪ビル2階
- 電話 サービス課(駐車場・退去関係) 06(7669)9110  
(各種申請・相談関係) //
- (募集関係) 06(6203)5454
- 施設課(修繕関係) 06(7669)9111

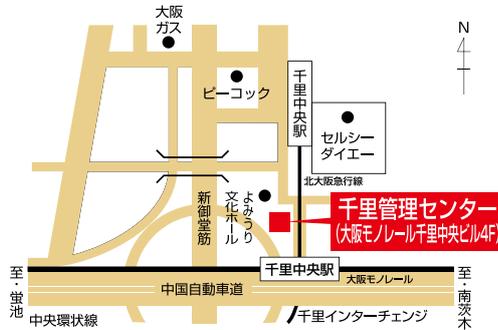


地下鉄御堂筋線  
淀屋橋駅下車  
⑧番出口徒歩約5分、  
堺筋線北浜駅下車  
②番出口徒歩約3分

●最寄駅  
京阪電鉄、  
地下鉄堺筋線  
「北浜」駅

## 千里管理センター

- 所在地 〒560-0082 豊中市新千里東町1-1-5  
大阪モノレール千里中央ビル4階
- 電話 管理課(駐車場・退去関係) 06(6833)6314  
入居サービス課(各種申請・相談関係) 06(6833)6942  
家賃収納課(家賃関係) 06(6833)6929  
施設課(修繕関係) 06(6833)6351  
公社募集課(募集関係) 06(7670)5170



●最寄駅  
大阪モノレール・  
北大阪急行  
「千里中央」駅

## 泉北ニュータウン管理センター

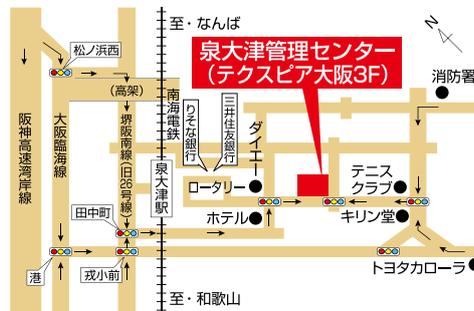
- 所在地 〒590-0115 堺市南区茶山台1-2-1  
泉ヶ丘センタービル2階
- 電話 管理課(駐車場・退去関係) 072(343)5560  
入居サービス課(各種申請・相談関係) 072(343)5561  
家賃収納課(家賃関係) 072(343)5562  
施設課(修繕関係) 072(343)5563  
公社募集課(募集関係) 072(297)0980



●最寄駅  
泉北高速鉄道  
「泉ヶ丘」駅

## 泉大津管理センター

- 所在地 〒595-0025 泉大津市旭町22-45  
テクスピア大阪3階
- 電話 管理課(駐車場・退去関係) 0725(28)0010  
入居サービス課(各種申請・相談関係) 0725(28)0002  
家賃収納課(家賃関係) 0725(28)0001  
施設課(修繕関係) 0725(28)0012  
公社募集課(募集関係) 0725(28)0011



●最寄駅  
南海本線  
「泉大津」駅

## 千里管理センター

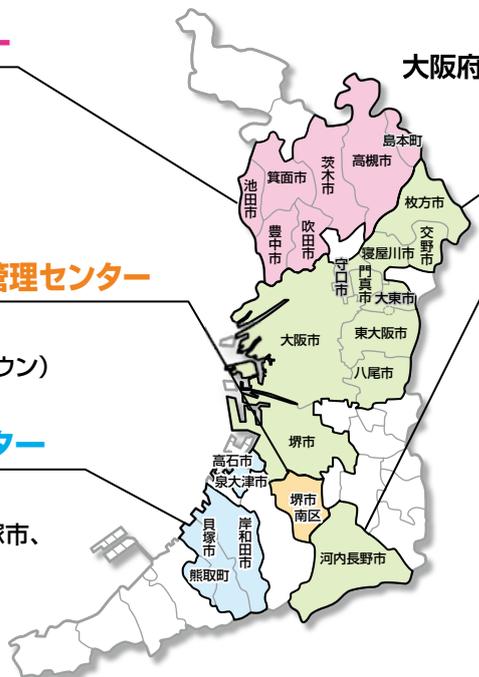
- 管理区域  
豊中市、池田市、吹田市、  
高槻市、茨木市、箕面市、  
島本町

## 泉北ニュータウン管理センター

- 管理区域  
堺市南区(泉北ニュータウン)

## 泉大津管理センター

- 管理区域  
岸和田市、泉大津市、貝塚市、  
高石市、熊取町



## 北浜管理センター

- 管理区域  
大阪市、東大阪市、大東市、八尾市、枚方市、  
守口市、寝屋川市、門真市、交野市、  
堺市(南区を除く)、河内長野市

夜間・休日  
「緊急連絡センター」

TEL・FAX  
**06(6203)6000**

夜間・休日に、断水・浸水・火災等の緊急を要する事故が発生した時は、緊急連絡センターへご連絡ください。