Osaka Prefectural Housing Magazine

賃貸住宅だより

特集

今が旬!秋の味覚を使った ヘルシー菌活レシピ

2015年
10月
No.80

●家賃等振替口座の名義変更時の手続きについて …… 3
●府営住宅への入居あっせんについて …… 3
●入居中の各種申請や届出は? …… 4
●グループホーム・ケアホームについて …… 4
●他の入居者の方々に迷惑をかけていませんか …… 5
●クイズを解いて、プレゼントを当てよう! …… 6
クロスワードパズルに挑戦!

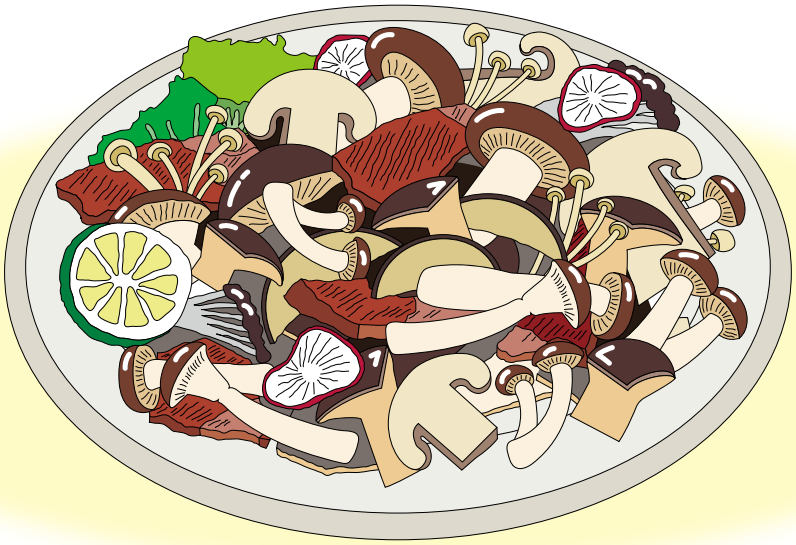
特集 今が旬!秋の味覚を使ったヘルシー菌活レシピ

味覚の秋は、山の幸も海の幸もおいしいものがたくさん。でも、ちょっと体重の増加が気になる方のためにおすすめなのが「菌活」レシピ。「菌活」とは、腸に役立つ乳酸菌や麹菌などの菌を含む食品を積極的に摂り、腸内環境を整えることで、美と健康に役立てましょうという活動のこと。きのこやヨーグルト、甘酒と、体に役立つ菌をおいしく摂れる、うれしい「菌活」レシピをご紹介します。

脂を落としてさっぱり仕上げ、食物繊維やビタミンたっぷり!

蒸し豚のたっぷりきのこソテー添え

豚肉は蒸して余分な脂を落とすことで、あっさりとした仕上がりに。蒸す前に表面だけさっと焼くことで香ばしさや旨味を引き出し、その旨味を、食物繊維が豊富なきのこに吸わせることで、おいしさやボリューム感、満足度がグンとアップ!もちろん、きのこはそのものが「菌」なので、菌活にも大いに役立ちます。



■材料(4人分)

豚ロース肉	2枚
しいたけ	4枚
舞茸、しめじ茸、えのき茸	各1/2パック
エリンギ	1パック
塩、こしょう	各少々
オリーブオイル	小さじ1/2
醤油	小さじ2

※きのこの種類は、お好みでOK

作り方

1. 豚肉は筋を切り、塩、こしょうをふります。テフロン加工のフライパンにオリーブオイルを温め、豚肉の表面が色づくように中火で両面を焼きます。そのあと蒸気の上がった蒸し器に豚肉を入れて約7分蒸し、余分な脂を落として、一口大に切ります。
2. 豚肉の旨味が残るフライパンに、ほぐしたきのこを大きなものから入れて炒め、塩、こしょう、醤油で味付けをし、皿に盛り付けます。
3. 彩りを華やかにするなら飾り野菜を添えましょう。

※お好みでバルサミコ酢を小鍋に入れて火にかけ、半分くらいに煮詰めて上からかけます。

「飲む点滴」栄養豊富な甘酒で作るさっぱりデザート

秋のフルーツ満載、甘酒レアチーズケーキ

スイーツは糖質や脂質が多いイメージですが、甘みに甘酒を使うことでヘルシーに仕上げました。甘酒は糖質だけでなく、エネルギーに替えるビタミンB群や食物繊維、アミノ酸の宝庫。ヨーグルトに甘酒と「菌活」に役立つ食材を組み合わせたレシピです。

■材料（4人分）

クリームチーズ …… 100g
ヨーグルト ……100g（水切り前）
甘酒 ……100g
メープルシロップ …… 大さじ1
レモン果汁 …… 大さじ2
ゼラチン …… 4g
水 …… 大さじ3
お好みのジャム …… 大さじ2
レモン果汁 …… 少々
お好みの季節の果物（イチジク、キウイフルーツ、ブドウ、柿、梨など）…適量

作り方

1. ザルにキッチンペーパーをのせ、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で1時間以上置き、水切りします。甘酒は粒が残っている場合は、ミキサーで撹拌して滑らかにしておきます。
2. クリームチーズは固ければ耐熱容器に入れて電子レンジで柔らかくします。それをボウルに入れ、下ごしらえしたヨーグルトと甘酒、レモン果汁、メープルシロップを加えてよく混ぜ合わせます。
3. ゼラチンに大さじ3の水を加えて電子レンジで約30秒加熱して溶かし、❷に加えて良く混ぜ器に注ぎ、冷蔵庫に入れて冷やし固めます。
4. ジャムにレモン果汁少々を混ぜて緩め、❸に等分してかけ、お好みの季節の果物を切って飾り、ミントを添えたらできあがり。

※甘酒には、米と麹だけで作るタイプと、酒粕に砂糖を加えて作るタイプがありますが、おすすめは米と麹の甘酒です。麹がでんぷんを分解して作る自然の甘みがあります。

家賃等振替口座の名義変更時の手続きについて

家賃・駐車場使用料の振替に設定している預金口座の名義を変更した場合、**新しい名義で、再度「預金口座振替申込書」による申請手続きが必要です。**

名 義 変 更 例

婚姻等により苗字が変わり、家賃振替をしている預金口座の名義のみを変更した。

金融機関口座名義　「 コウシャ　ハナコ 」　→　「 ジュウタク　ハナコ 」

公社設定口座名義　「 コウシャ　ハナコ 」　のまま

照会項目の違いにより、毎月の引き落としは継続されますが、**公社からお客様への振り込みは名義相違のためできなくなります。**

公社からの振り込み例

- 住宅退去時および駐車場解約時の精算金の返還
- 家賃改定に伴う敷金の返還

公社設定口座名義の変更手続きについては、下記のお問い合わせ先にご連絡いただくか、最寄りの管理センター窓口にて**「預金口座振替申込書」**をお受け取りいただき、記入、押印の上、**名義変更をした金融機関（どの支店でも可）へご提出ください。**

お問い合わせ先　収納管理課 収納・債権管理グループ　**06-6203-5645**

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い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。

申込み期間や条件など、詳細については事前に団地内掲示板などでお知らせします。

※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込いただける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**

入居中の各種申請や届出は?

入居者の皆さんには、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、手続関係を再確認しておきましょう。

状　　況	手　続　書　類
入居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。

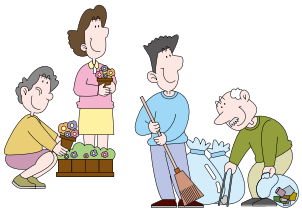
公社では、公社賃貸住宅のグループホーム･ケアホームへの提供により、「地域で暮らしたい、働きたい」という思いを持った障がいのある方々や高齢者の方々の地域での自立した暮らしを支援していきます。

公社賃貸住宅では平成27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支持を受けて運営しています。

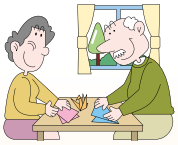
障がい者の方が地域で自立した生活を送るための「住まいの場」です。



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。

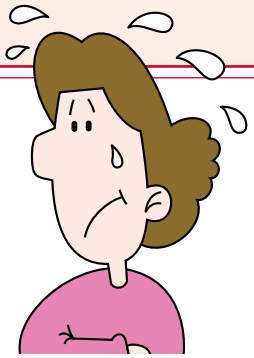
入居者は、運営法人や世話人等の介護や救助を受けながら、日常生活を送っています。

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。



お問い合わせ先　住宅経営課　企画グループ　**06-6203-5453**

他の入居者の方々に迷惑をかけていませんか



動物の飼育禁止

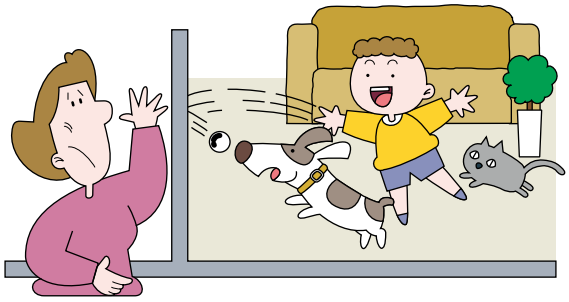
動物飼育による苦情が増えています。公社住宅内では犬、ネコなどの動物を飼育することはできません。（身体障がい者補助犬は除きます。）

動物の鳴き声、毛、臭いに迷惑されている入居者の方々の声が管理センター等に寄せられています。入居されているみなさんに不快な思いを与えることがないよう共同生活のルールを守って下さい。

ただし、一定の手続きを経て動物の飼育が可能となっている住宅もあります。

- 鳴き声がうるさいため、近隣の方に迷惑です。
- フン･尿などの悪臭で近隣の方に迷惑です。
- 集合住宅です。動物が嫌いな方もいます。
- アレルギー体質や喘息の方はノミや抜け毛に反応します。

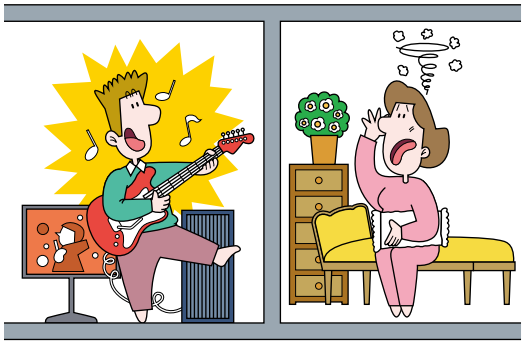
迷惑行為により、入居者の共同生活に著しい被害を与え、公社の指導に従っていただけない場合は、住宅の明け渡しをしていただくことがあります。



騒音･振動

鉄筋コンクリート造の建物は構造上、音の伝達には敏感です。日常生活において発生する”生活音”は避けることはできませんが、団地生活の中で特に以下のことに注意し、快適な生活を心がけましょう。

- 子供が部屋で飛び跳ねたり走りまわって、階下に響かないよう注意してください。
- 早朝、夜間の階段の昇り降りや扉の乱暴な開閉は建物全体に響きます。開閉は静かに行ってください。
- テレビやステレオ、楽器類は時間を考えて適切な音量に調節してください。



団地の敷地

団地の敷地は共同のものですから大切に使ってください。お子さまの遊び場、植木や芝生、さくなどもいためたり、こわしたりしないように注意しましょう。

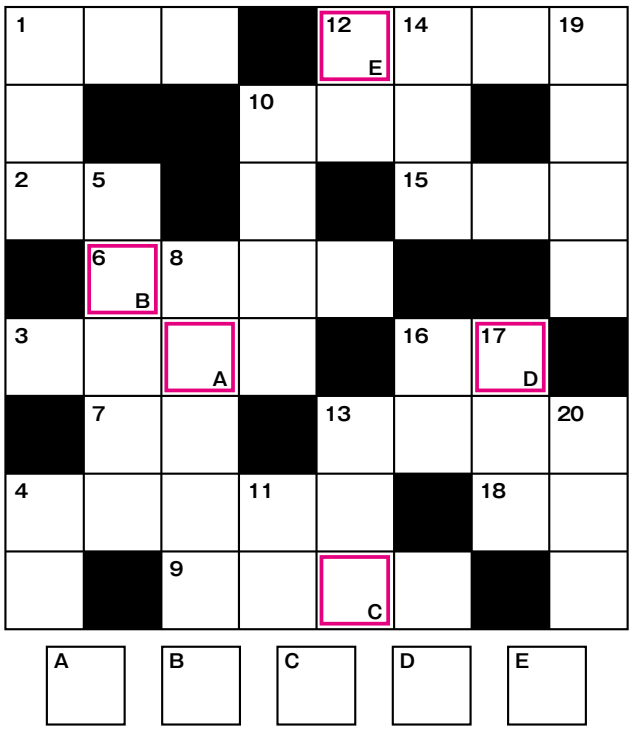
お子さまが遊ばれる時は保護者がよく気をつけてあげてください。

なお、敷地を個人の耕作や花壇などには使用しないでください。

クイズを解いて、プレゼントを当てよう!

GET 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、1ページに出てくる「ヘルシー菌活レシピ」関連ワードがいくつか隠されています。秋の味覚をおいしく堪能したあとは、パズルを解いて頭の体操をしませんか?



横のカギ

1 米、麦、豆などにコウジカビを繁殖し、発酵させたもの
2 相撲で負けること。「_____」がつく
3 体の主要なエネルギー源で、炭水化物から食物繊維を除いたものの総称
4 墨一色で表現される絵画
6 昔はゲゲゲ、いま人気なのは「_____」ウォッチ
7 インド・西アジアなどの平たいパン。カレーと食べるとおいしい
9 関西を中心に、広く使われる「_____」しょうゆ
10 秋の味覚で、菌活レシピでも大活躍!
12 ひと言いえば、すぐ通じる間柄
13 日本三大珍味のひとつ。魚の卵巣を塩漬けにし、塩抜きしたあと、天日干しで乾燥させたもの
15 東京屈指の高級店が軒を連ねる、日本最大級の繁華街
16 空にふわふわ浮かぶ白いもの
18 この心があれば、世界は平和。「_____」&ピース

縦のカギ

1 寒くなると恋しくなる、暖房器具
4 春になると、この花粉が心配です
5 美と健康のために、菌活で整えたい「_____」環境
8 心臓の4つの部屋のひとつで、右側上方の部屋のこと
10 菌を含む食品を積極的に取って、美と健康に役立てる活動のこと
11 常緑の高木で、巨樹になると神木として崇められることもある木
12 奥さまを怒らせると、頭から生えてくることがあります
13 人類の発展に、この進化は欠かせません
14 中国原産の落葉性低木。葉が食用になるほか、根皮は漢方薬にも使われる
16 大事な物を人目につかないようにしまっておく建物
17 ゴジラと闘う、巨大な蛾
19 別名「飲む点滴」と言われるほど、栄養豊富なお酒
20 京菜とも呼ばれる、水菜によく似た京都の伝統野菜

●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。

〈応募方法〉左の専用はがきに、クロスワードパズルの答えと必要事項をご記入のうえ切手を貼り郵送してください。
〈応募締め切り〉平成27年11月16日(当日消印有効)

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

管理センター所在地

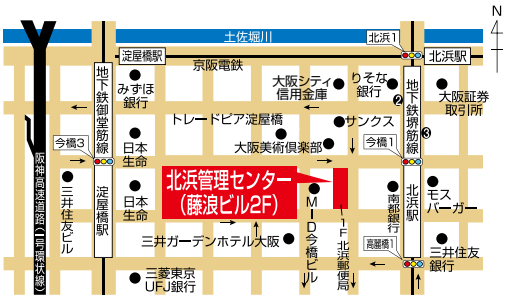
営業時間 月曜日～土曜日　午前9時～午後5時45分
※日曜、祝日は休み

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）　〃
施　設　課（修　繕　関　係）06(7669)9111



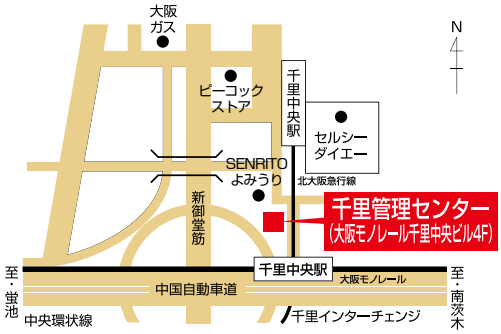
地下鉄御堂筋線
淀屋橋駅下車
❸番出口徒歩約5分、
堺筋線北浜駅下車
❷番出口徒歩約3分

●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



●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

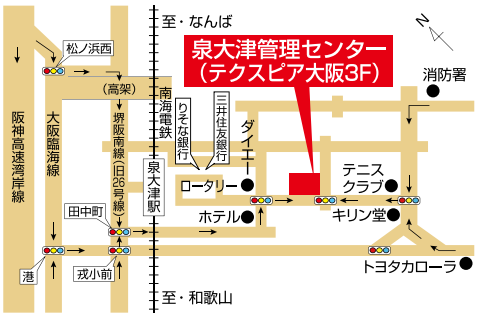
●電　話　管　理　課（駐車場・退去関係）072(343)5560
入居サービス課（各種申請・相談関係）072(343)5561
家賃収納課（家　賃　関　係）072(343)5562
施　設　課（修　繕　関　係）072(343)5563

●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



●最寄駅
南海本線
「泉大津」駅

千里管理センター

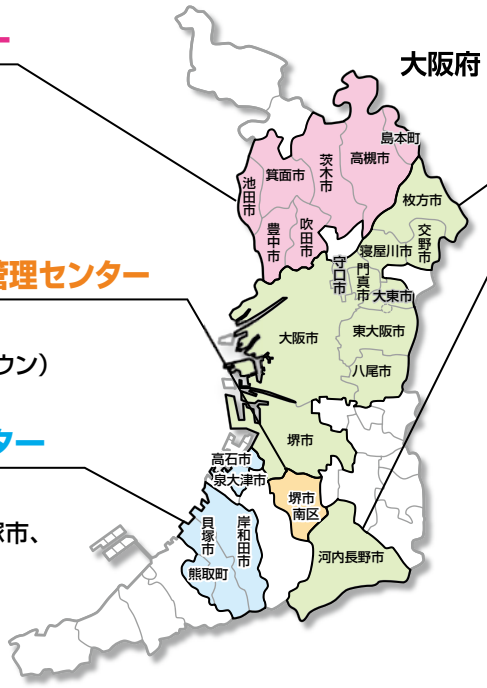
●管理区域
豊中市、池田市、吹田市、
高槻市、茨木市、箕面市、
島本町

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。

賃貸住宅だより2015年 10月　No.80　発行／大阪府住宅供給公社　住宅経営課　企画グループ　〒541-0042　大阪市中央区今橋2丁目3番21号　Tel.06(6203)5453　http://www.osaka-kousha.or.jp/