

厳選素材の 優しい天然酵母パン

住宅街にあるかわいい佇まいのパン屋さん「こつぶ」。
素材にこだわった添加物不使用のパンは全て手作り。
ゆっくり時間をかけて発酵☆ もっちりとした食感です♪
季節等によりパンは日替わりで登場します。
ベジタリアン対応のカレーパンもあり。
アレルギー対応のパンは来店前に電話連絡しておくとり置き対応して
もらえます。米粉100%（グルテンフリー）のパンは前日までに要電話予約。 ※取材日のパンを一部ご紹介！



×は不使用 乳 卵

前左	柿とほうじちゃ	×	×
前中	かぼちゃ生地のおんぼん	×	×
前右	無農薬野菜ピザ		×
後左	紅玉りんごジャムのクリームチーズ		×
後中	麻炭カンパーニュ	×	×
後右	くるみバナナと豆乳クリームぱん	×	

アレルギーのあるうちの子でも
食べられるパンがたくさん☆
乳製品や卵を使用していないパン
にも種類があり、行くたびに違う
パンに出会えるのも楽しいです。

推薦者 H・Hさん

パン屋 kotubu

住所 高石市高師浜1-15-28 (伽羅橋駅から徒歩2分)
電話 072-220-9077
営業時間 9:00～19:00
定休日 土・日曜日 ※祝日も休まず営業
駐車場 店舗前 小型車 1台可
通販 季節のパンの詰め合わせ (冷凍便)
2,000円 (約10個入) と 3,000円 (約15個入)
※消費税・送料別途必要
通販はメール受付 kotubu_2009@yahoo.co.jp
卵・乳製品不使用のご要望にも対応可
ブログ kotubu活動記
<https://ameblo.jp/kotubu2009/>
@naturalbakerykotubu2009

羽衣団地から
徒歩10分

団地周辺の
オススメのお店を教えてください

添付の返信用はがきに好きな理由やエピソードなどもご記入の上、ご応募ください。
採用された方にはQUOカード2,000円分を進呈します。

管理センター 営業時間：9:00～17:45 (月～土) ※休業日：日曜・祝日・12/29～1/3

北浜管理センター

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

担当区域

大阪市、枚方市、交野市、寝屋川市、守口市、
門真市、大東市、東大阪市、八尾市、堺市 (南区除く)、
高石市、泉大津市、岸和田市、貝塚市、熊取町

千里管理センター

〒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
管理課 (駐車場・退去・相談関係) ☎06-6833-6314
入居サービス課 (府営住宅募集・各種申請・届出・家賃関係) ☎06-6833-6942
施設課 (修繕関係) ☎06-6833-6351

担当区域

池田市、箕面市、豊中市、吹田市、茨木市、
高槻市、島本町

泉北ニュータウン管理センター

〒590-0115 堺市南区茶山台1-2-1 泉ヶ丘センタービル2階
管理課 (駐車場・退去・相談関係) ☎072-343-5560
入居サービス課 (府営住宅募集・各種申請・届出) ☎072-343-5561
(家賃関係) ☎072-343-5562
施設課 (修繕関係) ☎072-343-5563

担当区域

堺市南区 (泉北ニュータウン)、河内長野市

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。

夜間・休日「緊急連絡センター」 ☎・FAX 06-6203-6000

公社賃貸住宅にお住まいのみなさんと公社をつなぐ

賃貸住宅だより から名称を改めました

広報誌

住まい×笑顔の暮らし

すまいる

Vol.2
2020.Winter



Photo: 茶山台団地老人会U2クラブのみなさん

CONTENTS

DIYお宅訪問	P1	公社からみなさまへの大切なお知らせです	P5
賢い節約で家計をスリム化	P2	クロスワードパズル	P6
防災の知恵	P3-4	公社ぐるめ散歩	P7



DIY

お宅訪問 Vol.1

DIYで自分らしい暮らし♪
今回は、子どもの手が届かないよう
“安全な収納”に配慮された
茶山台団地 K様の
お宅を紹介します。



DIYで
住み心地がアップ♪
収納が変わると
掃除もしやすくなり、
お部屋に愛着が
わきました☆

室内はホワイトとベージュを基調としたナチュラルテイストの優しい雰囲気☆



100均
活用

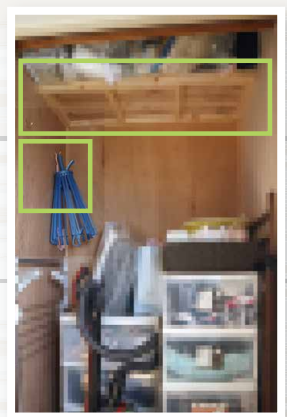
DIYの棚にひと工夫！
アイアンバー&フックで
すっきり♡



小物のディスプレイだけでなく、リュックやかばんを床置きせずすっきりと収納できるラックになっています。小さなお子さんの手が届かないようにという優しい愛情を感じます。

収納のデッドスペースを
いかしたDIY

高さをいかして上部に棚を設置。
フックを取り付けて側面も活用。



※画像の一部を加工しています。

DIYコーナーラック

100均
活用

かわいく小物をディスプレイ。

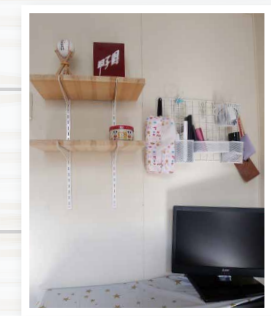


ホワイトのリメイクシートで
キッチンもすっきりと
イメージチェンジ♪

100均
活用

テレビ周辺も
すっきりDIY

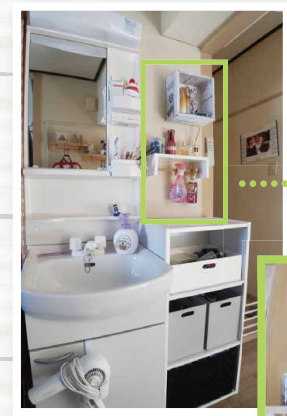
レールを使用した高さを
変更できるDIYの可動棚。
ワイヤーラックでリモコン類
などもすっきり収納。



洗面所周りもすっきり♪

100均
活用

突っ張り棒でひと工夫。
ボトル類をすっきり収納。



今回のDIY内容

- ☑ くぎ(ねじ)打ち
(棚設置、
フック取り付け)
- ☑ 表面シート貼り付け
(キッチンの流し台、
トイレ扉)

洗濯機の隣のスペースを
いかした収納棚をDIY

トイレの扉もブルーの木目調
リメイクシートでかわいく♡



※画像の一部を加工しています。
お部屋をDIYするには、事前に「DIY届出書」の提出が必要です。
「DIY届出書」を提出されずにDIYを行われた場合は、原状回復義務が生じる場合がありますのでご注意ください。

【問】「DIY届出書」についての詳細は、お住まいの住宅を担当する管理センターまでお問い合わせください。(裏表紙に記載)
取材記事についての詳細は、住宅経営課 団地再生グループまでお問い合わせください。☎06-6203-5534



賢い節約で家計をスリム化

「節約」は、長続きさせてこそ効果が出てくるもの。
無理なく、今日から実践できるポイントを紹介します。

水道光熱費の節約

毎日、なにげなく使っている家電や水道。ほんの少し使い方を見直すだけで水道光熱費の節約につながります。
1日ではわずかな金額かもしれませんが、コツコツ積み重ねていくことが大切です。

冷蔵庫

- ◎室温22℃の場合、設定を強→中にして
…年間約**1,360円**の節約
 - ◎余裕のある庫内に整理して
…年間約**960円**の節約
(詰め込んだ場合とその半分にした場合の比較)
- 熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる、
開放時間はできるだけ短くすることを心がけましょう。



エアコン

- ◎暖房時の室温を21℃→20℃に設定して
…年間約**1,170円**の節約(1日9時間使用)
 - ◎冷房時の室温を27℃→28℃に設定して
…年間約**670円**の節約(1日9時間使用)
 - ◎フィルターを月に1回2回掃除して
…年間約**700円**の節約(目詰まりしている場合と比較)
- 冬場は換気を適宜行うようにしながら、ドアや窓の開閉は最小限に。
扇風機を併用すると、暖かい空気を循環させることができます。
また、必要な時だけつけるようにして、外出や就寝の前は早めに切るように心がけましょう。



料理

- ◎野菜の下ごしらえをガスコンロ→電子レンジにして
根菜の場合…年間約**1,620円**の節約
葉野菜の場合…年間約**1,420円**の節約
- 煮込み料理は電子レンジで加熱してから鍋に入れると煮崩れしにくいです。しっかりと火を通したい場合は、焦げ目をつけてから電子レンジを使うとガス代節約につながります。



洗濯

- ◎洗濯回数を少なく、まとめ洗いを
電気…年間約**130円**の節約
水道…年間約**3,820円**の節約
(容量6kgの洗濯機、4割を入れて洗う場合と
8割を入れて洗う回数を半分にした場合の比較)
- 洗濯にお風呂の残り湯を使うことでさらなる水道代の節約につながります。



テレビ

- ◎画面の明るさ(輝度)を最大→中央にして
32V型液晶の場合…年間約**600円**の節約
- ◎見ないときは1日に1時間消して
32V型液晶の場合…年間約**370円**の節約



リモコン待ち状態でも電気を消費しています。消すときは主電源から消すことを心がけましょう。レコーダーは、すぐに使えるよう高速起動モードなどに設定していると、スイッチを切っても消費電力が大きくなります。

これら全てを行った場合
年間**12,820円**の節約になります♪

(参考)経済産業省 資源エネルギー庁
<https://www.enecho.meti.go.jp/>
※節約金額は年額の目安です。使用環境や地域によって違いが生じます。

ワンポイントアドバイス

●家電製品の買い替えて電力節約

家電製品の省エネ化は、急速に進んでいます。買い替えを検討する際は、省エネ型のものを選びましょう。例えば、一般的になりつつある電球型LEDランプは一般電球に比べて約80%の省エネになります。選ぶ際の目安としては、「省エネルギーラベル」や「統一省エネラベル」などの表示が参考になります。

●待機時消費電力を減らす

家電製品は使用してなくても、コンセントにプラグを挿したままにしているだけで電力が消費されます。モニター表示や設定が無効になるなど、抜けない場合もありますが、こまめに主電源を切ったり使わない家電製品のプラグは抜いたりしましょう。抜き差しが面倒な場合は、スイッチ付きのタップを活用するといでしょう。



監修/國場弥生 (ファイナンシャル・プランナー)

(株)プラチナ・コンシェルジュ取締役。証券会社勤務後にFPとして独立し、個人相談や雑誌・Web執筆を行っている。All Aboutマネーガイドも務めており、著書に「誰も教えてくれない一生お金に困らないための本」(エクスナレッジムック)などがある。早稲田大学大学院ファイナンス研究科修了。

株式会社プラチナ・コンシェルジュ
<http://pt-con.jp/>





1月17日

「防災とボランティアの日」

1995年1月17日に発生した
「阪神・淡路大震災」を契機として制定された日

1月15日～1月21日

「防災とボランティア週間」

防災とボランティアの日を中心とした1週間

監修

NPO法人プラス・アーツ
www.plus-arts.net

その他の防災知識に関する情報は
「地震ITSUMO.com」をご覧ください。



《本・カレンダーに関するお問い合わせ先》
特定非営利活動法人プラス・アーツ
☎078-335-1353
火・木・金 10:00～14:00 ※祝日は除く



地震イツモマニュアル(文庫本)
いまずでできる防災の
知識と工夫が詰まった一冊
¥660(税込)



地震ITSUMOカレンダー
暮らしに役立つ防災アイデア
をまとめた万年カレンダー
サイズ 幅17×高さ23×奥行き1.3cm
¥1,320(税込)

近年頻発する自然災害

日頃からご家庭で 備えておきたい「命を守る3つの自助」を紹介します

1 家具の転倒防止

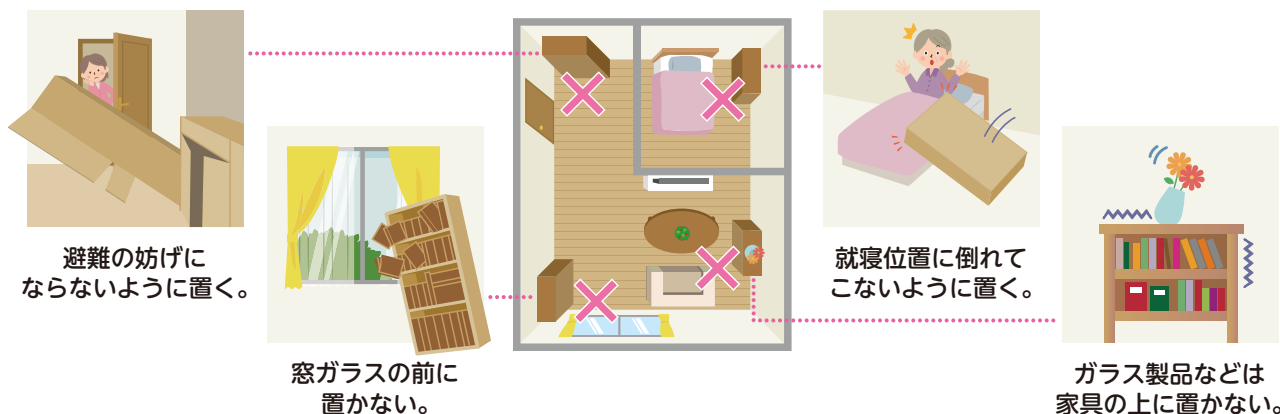
生活の場を「安全」にすることが防災対策の基本です。
家具の転倒防止グッズを使用して、家の中の防災対策を行いましょう。
引き出しや開き扉には飛び出し防止器具を取り付け、テレビには粘着性マットを敷くなど、
各状況に応じた転倒防止グッズを使用しましょう。



※ねじ・くぎは、既設木部(柱・付けかもし)に使用してください。

【問】 既設木部については、お住まいの住宅を担当する管理センター施設課までお問い合わせください。(☎裏表紙に記載)

* 家具配置を工夫しましょう *

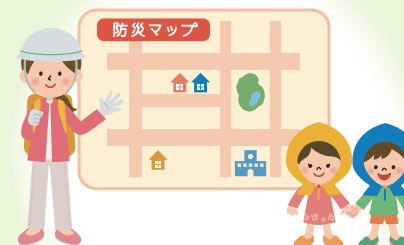


【問】 防災への取り組みは、住宅管理課 管理企画グループまで お問い合わせください。☎06-7652-5863

2 非常時の連絡方法

大地震が発生すると携帯電話などの音声通話がつながりにくくなります。
これは110や119など緊急の重要通信を優先するために必要な措置です。
安否確認の電話やリダイヤルをできるだけ控え、災害用伝言サービスやメールなどを活用しましょう。

《家族で災害時の連絡方法を決めておきましょう》



別々の場所で被災した時に備えて、
集合場所・避難場所を決めておく。



各種災害用伝言サービスの使い方の
確認と登録する電話番号を決めておく。



伝言メモの残し方
家族に避難先を伝える
メモを残す場所
(玄関扉の裏側など)を
決めておく。

災害時に連絡の取り次ぎをしてくれる
遠方の親戚・知人の家を決めておく。

3 水・食料の備蓄

飲料水は1日1人3リットル。
最低3日分、できれば7日分を
用意しておきましょう。



7日分の備蓄を実現するための知恵を紹介します

- 1～3日目** 冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる
普段から冷蔵庫・冷凍庫に食材を多めに
買い置きしておく。
停電時は、クーラーボックスに保冷剤と
食べ物を入れて保存する。
- 4～7日目** ローリングストック法で備蓄した
非常食を食べる

ローリング ストック法

日常の食事を
災害時の備えに!



備える
食べ慣れた好みのものを
多めに備えましょう。
常温でも食べられるものが
オススメ。



買い足す
消費した分を
買い足しましょう。



食べる
日常生活の中で
定期的に消費しましょう。
古いものから
食べるのがオススメ。

公社からみなさまへの大切なお知らせです

現在お住まいの住宅に入居当初、公社へ届け出された
「**緊急連絡先**」や「**保証人**」を覚えていますか？
連絡先の住所や電話番号に変更はありませんか？

**緊急連絡先情報などの登録先を確認して、
万一の場合に備えましょう**

【問】 詳細は、お住まいの住宅を担当する管理センターまたは巡回管理員までお問い合わせください。（※裏表紙に記載）

あなたの緊急時、知らせてほしいご家族や知人などの連絡先を公社にご登録をお願いします。

「ふれあい訪問サービス」は、あらかじめ緊急連絡先情報を公社に登録していただくことで、
住み慣れた公社賃貸住宅で安心してお住まいいただくためのサービスです。

このサービスでは、公社の職員が年2回ご自宅を訪問し、生活状況をお聞きしています。

65歳以上の
高齢者が
対象です。

現在お住まいの団地内で、もう一つお部屋を借りることができます

ニコカリ

対象

香里三井団地、香里三井B団地、
茶山台団地、鴨谷台団地、鴨谷台B団地 ※同じ団地内のみ可



お得な“お部屋探しキャンペーン”実施中！【4月30日(木)20:00申込分まで】

多様化するライフスタイルやライフステージの変化に対応。
同じ団地内であれば、1世帯で2住戸を借りることができます。



ご利用にあたって

- 2住戸とも保証会社をご利用いただく必要があります。
- 2住戸分の家賃・共益費が必要です。

【問】 公社賃貸住宅のお部屋のご紹介やご入居等のお問い合わせはこちらまでどうぞ

募集カウンター ☎06-6203-5454

電話受付時間 月～金 9:00～20:00、土日祝 9:00～17:45
(休業日 12/29～1/3)

北浜募集カウンター 大阪市中央区今橋2-3-21
藤浪ビル2階

千里募集カウンター 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

泉北募集カウンター 堺市南区茶山台1-6-1
ステーションプラザ泉ヶ丘3階301

窓口営業時間 9:00～17:45 (休業日 12/29～1/3)

2月分の口座振替日は 2月26日(水)です

【問】 収納管理課 収納グループ ☎06-6203-5645

2月分の家賃や駐車場使用料等の口座振替日は **2月26日(水)**です。

2月分のみ異なっておりますので、ご注意ください。

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

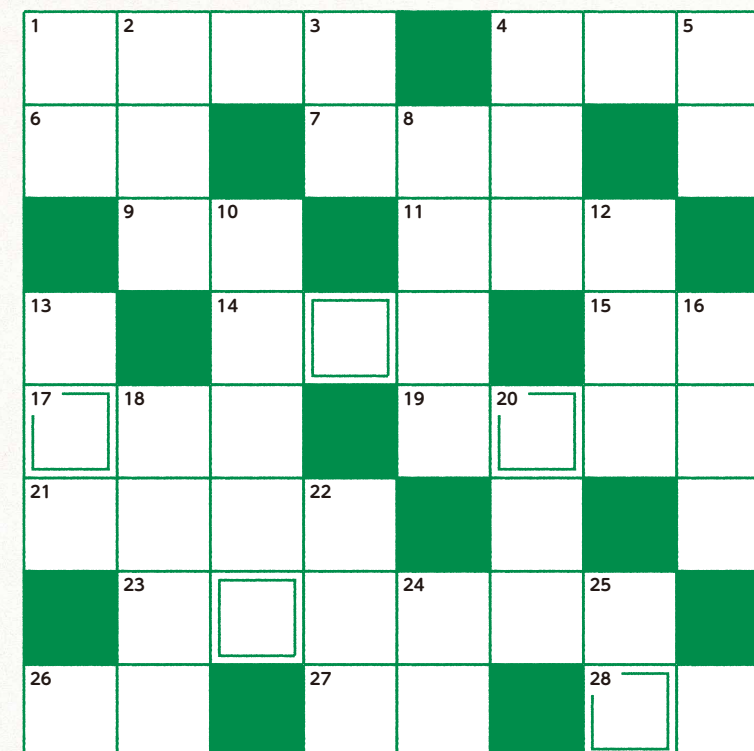
前回の答えは
「紅葉狩り(もみじがり)」でした。

🔑 たてのカギ

- の舞台。○○着。○○の日。
- 平らに削ってなめらかにする道具。
- は百葉の長。
- 柱時計で揺れている。
- カラー。○○鮮やか。
- 短距離走、投てき、
筋力トレーニングなどの○○○○運動。
- 5枚の花弁が反り返る多年草。カガリビバナ。
- 旅。○○○コンダクター。
- 「雪駄」の読み方は？
- 今年の干支。
- 好敵手。
- リング。結婚○○○。
- 構造。仕掛け。巧妙な○○○。
- 家人がいません。
- 春の七草のひとつ。白い小花をつける。

🔑 よこのカギ

- 小惑星探査機○○○○。
- 大きさをそろえるために使う網目のついた道具。
- メールの返事。即○○。
- 煙突の先からモクモク。
- 金銭を貸した見返りとして受け取る金銭。利息。
- 胸骨と肩甲骨とをつなぐ骨。
- 物事をなしとげるために、心をくだき苦勞すること。
○○○の作。
- ⇄妹。
- 軒下にできる氷の柱。
- ロシアが保有する有人宇宙船。
- ほぐしたタイの身を炊き込んだごはん。
- 勝負事などで予期しない結果になること。
ジャイアントキリング。
- サイズは、S・M・○○があります。
- 失敗。イージー○○。
- 比○○。税○○。



□ の文字を並び替えて5文字の言葉をお答えください。

答え

□ □ □ □ □

正解者の中から抽選でプレゼント！

**QUOカード
2,000円分**

書店、ドラッグストア、カフェ、
コンビニエンスストアなど
全国約57,000の加盟店で使える
商品券(プリペイドカード)です。



応募方法：左の専用はがきに必要事項を明記して、ご応募ください。
締め切り：2月21日(金)(当日消印有効)
発表：発表をもって発表にかえさせていただきます。

大阪府の広報紙「府政だより」

公社では、お住まいの住宅の巡回管理員窓口、各管理センター
や本社の窓口で「府政だより」をお配りしています。
府の主要施策やイベント、予算などが分かりやすく紹介されて
いますので、ぜひご覧ください。



大阪府 府政だより

検索



【問】 詳細は大阪府までお問い合わせください。

府民文化部 府政情報室 広報広聴課 ☎06-6944-6837 受付時間 9:00～18:00 土日祝休み

無料で！
ぜひ読んで！



©2014 大阪府もずやん