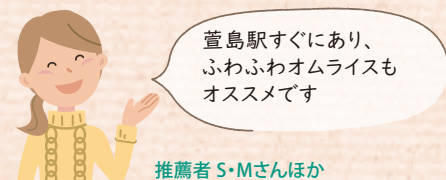




一品一品にこだわりがいっぱい！ お酒も楽しめる洋食屋さん

薪ストーブが暖かく迎えてくれる「グリルヤマモト」。
夜のおすすめはトロトロになるまで煮込んだ牛バラ肉に
温泉卵が濃厚に絡む「ビーフシチュー」。常連さんが心待
ちにしている冬限定の「チキンのクリーム煮パイ包み焼き」
や、絶妙な火加減で調理する「バベツステーキ」など、手
間ひまかけたメニューが並びます。お酒は、店頭で育てた
ブドウを使用した「ばくらのワイン」をはじめ「生ハートラン
ド」などビールにもこだわりが。不定期でライブ
を開催し、毎週土曜夜の「キャンプデイ」では
ランタンの灯りでコース料理が味わえるなど、
お客様を楽しませる工夫がいろいろ！
昼はオムライスも人気です！



推薦者 S・Mさんほか



写真上：ビーフシチュー1,650円
写真右：バベツステーキ2,079円 (1g…9円＋税 写真は210g)
写真左：チキンのクリーム煮パイ包み焼き968円 ※価格はすべて税込

グリルヤマモト



「いらか」から徒歩約10分
「荳島南町」から徒歩約7分

住 所 寝屋川市荳島本町7-16
(京阪本線「荳島」駅東口から徒歩1分)
電 話 072-824-4178
営業時間 昼／11:00～14:30 (L.O.14:00)
夜／18:00～22:00 (L.O.21:30)
定 休 日 月曜日※他不定休あり
駐 車 場 なし
ホームページ <https://www.grillyyamamoto.com>
※カード、電子マネー不可

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記入の上、ご応募ください。
採用された方1名様にQUOカード2,000円分を進呈します。(複数の場合は抽選となります。)

管理センター

営業時間：9:00～17:45(月～土) ※休業日：日曜・祝日・年末年始

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(各種申請・届出) …… ☎06-6833-6942
(家賃関係) …… ☎06-6833-6929
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(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・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



スマリオにお住まいのみなさまと公社をつなぐ

広報誌

住まい
×
笑顔のくらし

すまいる



Photo:茶山台団地どかん公園 イベントワークショップ

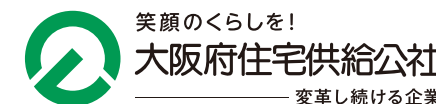
CONTENTS

子どもとつくるわが家の定番レシピ …… P1-2
公社からみなさまへお知らせ …… P3-4
団地のダンちゃん/団地あるある川柳/撮って送って!団地風景… P5

クロスワードパズル …… P6
公社ぐるめ散歩 …… P7



公社賃貸住宅の愛称が誕生しました。
気軽に「スマリオ」と呼んでください。



子どもとつくるわが家の定番レシピ

みんなで作って食べて、おうち時間をもっと楽しく！スマリオにお住まいのみなさんに、お子さんと一緒にトライできる「わが家のレシピ」を教えてくださいました。

レンジで簡単。5分で蒸しパン

豊中団地 Mさん

作り方

- 1.薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、全てをふるいにかけながら(ダマになるのを防ぐため)、ボウルに入れる。
- 2.1に、豆乳または牛乳を3回くらいに分けて加え、混ぜる。
- 3.耐熱の容器または型に、2を8分目くらいになるように、流し入れる。
- 4.ラップをせずに、600Wで2分半～3分。様子を見ながら加熱。表面が乾いていたらできあがり。

材料(市販の蒸しパン2つ分くらいの大きさ)

薄力粉 50g
砂糖 9g
豆乳または牛乳 75cc
ベーキングパウダー ... 2g

※ お好みで、チョコレート、ドライフルーツ、火を通したさつまいもや、かぼちゃなどを入れてもOK。
※ 砂糖の量はレシピの1.5～2倍くらいで市販の甘さくらいだと思います。



耐熱の容器または型の中で、材料を混ぜて、そのままレンジで加熱もOK!

甘さは控えめ!

子どもの食事は手作りの優しい味が心がけています。この蒸しパンは2歳半の娘と一緒に作って昼食に。時短で簡単にでき、冷めても硬くならず、もちっとフワツとしてみんなに好評です!娘は料理に興味があるようで、「ままごと」ではなく、実際に作って食べることは良い刺激になっていると感じます。

豚バラもやしのポン酢蒸し

千里山田西団地 Tさん

作り方

- 1.フライパンにサラダ油を入れ、もやしを全て入れる。その上にえのきをほぐしながら全てのせる。
- 2.1の上にかつお節を2つみくらのせ、料理酒、塩をふりかける。
- 3.豚バラを食べやすい大きさにカットして2の上のせていき、ポン酢をまわしかける。
- 4.フタをして中火で5～10分様子を見ながら蒸し焼きにする。軽く混ぜて火が通っていれば完成。

※かつお節とポン酢は豪快に入れましょう。

材料(5人分)

豚バラ 500g
もやし 2袋
えのき 1袋
かつお節 適量
料理酒 大さじ2～3
ポン酢...フライパンに2まわしくらい
塩 少々
サラダ油 少々
黒胡椒 少々
※塩はクレイジーソルトがおすすめ。
胡椒は入れなくてもOK。



フライパンにのせていだけなので子どもにも簡単!

大人は青ネギをかけてもGOOD!

子どもたちの大好物! あっという間にペロリ!



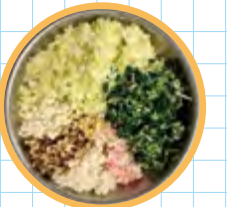
よくある豚バラもやしのレシピに、子どもの好きなえのきとかつお節を入れてアレンジ。この作り方なら子どもでもできると思い、「料理がしたい」という長男と一緒に作ってみました。豚バラを切るところだけ私がやり、それ以外は「お母さんは見ているだけにして」と。しっかり自分で作ることができて嬉しそうでした。

子どもたちと一緒に作る本格餃子 庭代台B団地 Kさん



作り方

- 1.A B全てをみじん切りにする。
- 2.Bの野菜に塩をふり、しばらく置いて水気をしぼる。
- 3.ABCをボウルに入れ、よく練り、混ぜ合わせる。
- 4.3を餃子の皮で包み、お湯(適量)を加えて蒸し焼きに(干し椎茸の戻し汁を入れると皮も美味に)。



餃子の餡の水分をいかに取り、旨みを中に閉じこめるかがポイント!

なるべく1枚の皮にたくさんの餡を入れるのがコツ。



学生時代に中華料理屋でバイトをしていたので、味はいい線いっているかと。「今日は餃子」と言うと家族は「やったー!」と喜んでくれます。一緒に包んで、焼いて、一気に出来上がるので、楽しいうえに時短にもなり、お祭り感も。子どもたちは発想力が豊かで、いろんな具材や形のアイデアも生まれています。



材料(4、5人分。餃子の皮100枚分)

餃子の皮

A	C
豚ミンチ...250g	砕いたお麴.....20g
たけのこ...60g	おろしニンニク...お好みの量
れんこん...60g	おろし生姜.....大さじ1/2
干し椎茸...10g	砂糖.....小さじ1
B	和風顆粒だし.....大さじ1/2
キャベツ...1/4	醤油.....大さじ1
白菜...1/4	みそ.....小さじ1
ニラ.....1束	ごま油.....大さじ1/2
もやし...1袋	

わが家のオリジナルピザ

OPH 千里佐竹公園 Fさん



作り方

- 1.ピザ生地の上にピザソースを塗り、好きな具材を好きなだけトッピング。
- 2.280℃のオーブンで10分ほど焼いて完成。



失敗することはないと思うので、好きなように、楽しく!



焼きたてのピザは格別です!



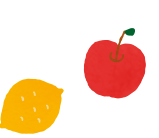
材料(全てお好みの量)

ピザ生地(冷凍のものまたは生地から作る)	
ピザソース	トマト
チーズ	ブロッコリー
コーン缶	玉ねぎ(スライス)
ツナ缶	ウインナー
ピーマン(輪切り)	その他



料理の時間を子どもと一緒に楽しく過ごしたいと考えたメニュー。子どもはつまみ食いをしたり、何をトッピングするか考えたり、生地から作るときは生地をこねながらその感触の変化などを楽しんだり。おうち時間が増え、お鍋やホットプレートで作るペッパラーランチ風ライスなど、家族で囲む料理が増えました。

取材にご協力いただきありがとうございました!



公社からみなさまへの 大切なお知らせです

2022年2月28日(月)まで
ステキな「住まい方のアイデア」を募集します。

【問】 住宅経営課 団地イノベーショングループ ☎06-6203-5534



ご応募は写真をメールで送るだけ。
優秀作品には、Amazonポイント
最大2万円分などをプレゼント!

応募締め切り

2022年2月28日(月)まで



◀ 詳細・ご応募は
こちらから!

メール
danchisaisei@osaka-kousha.or.jp

団地の **DIY** フォトコンテスト

DIYでこんな部屋になりました! 収納をアレンジしています! など
みなさまのステキな「住まい方のアイデア」お待ちしております!

オンライン版『くらしの法律セミナー』(無料)の参加者を募集します。

【問】 企画課 企画・広報グループ ☎06-6203-5452

身近なくらしの法律家である行政書士が、高齢者を支援する各種サービス、成年後見や事務委任等の法律行為、エンディングノート(ライフプランニングノート)のお話を中心に、いざという時のために知っておきたいアレコレを、全3回シリーズでお届けします。「不安な老後」ではなく「安心のシニアライフ」を迎えられるよう、元気なうちに備えを始めましょう!

開催方式

Zoom(ウェブ会議システム)を用いたオンライン方式



Zoomの利用方法はこちらから ▲

URL https://www.osaka-kousha.or.jp/customer/pdf/howto_zoom.pdf

申込方法

2022年2月13日(日)までに右のウェブサイトからお申込みください。
先着順で受付し、定員(30名)に達した場合は、期限前でも受付終了となります。



お申込みはこちらから ▲

URL <https://questant.jp/q/XRM9DT7P>

概要

	日にち	時間	タイトル	内容
第1回	2022年 2月18日(金)		もしものときに 困らないために	・単身の高齢者にありがちなお困りごと ・安心して暮らすために活用したい制度 ～成年後見制度 他～ ・私たちをサポートしてくれるさまざまな団体
第2回	2022年 2月25日(金)	14:00 ～ 15:00 (質疑回答の 時間を含む)	実例でわかる 任意後見契約	・さまざまな形の任意後見 ・移行型任意後見契約の流れ ～契約から開始～ ・任意後見契約でしてもらえること ・死後事務委任契約って何だろう
第3回	2022年 3月4日(金)		エンディング ノートを書こう	・元気なうちにできる備えとは ・エンディングノートを書くメリット ・エンディングノートと遺言書の違い ・エンディングノートを書いてみよう



画像提供元:コクヨ(株)
参加者全員にエンディングノートをプレゼントします。(2月末頃に発送)



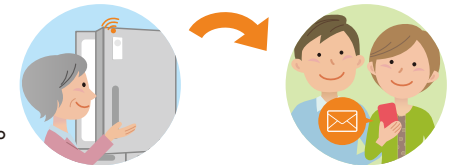
講師:木原行政書士

法務に関するご相談を受ける上で“人の気持ち”を大切にしています。またご相談をいただいた方に少しでも想いの丈を吐き出してもらえるようにと、カウンセラーの資格も取らせていただきました。内容は難しそうですが、わかりやすくお伝えしますので、お気軽にお申込みください。

2022年3月25日(金)まで
高齢者見守り支援サービス『ミマリオ』1年間無料キャンペーン実施中!

ご高齢者と離れて暮らすご家族が、
ゆるやかにつながる新サービスをはじめてみませんか?

公社賃貸住宅スマリオにお住まいの方の冷蔵庫の扉に機器を貼りつけるだけで、扉の開閉を感知すると、見守るご家族に自動的にメールが届きます。これが、公社の見守り支援サービス『ミマリオ』です。



対象は?

スマリオにお住まいの
**65歳以上の
高齢者世帯**

低価格

月額**385円(税込)**
これ以外の費用は
かかりません!

らくらく!

**マグネットで
簡単設置**
充電不要で3年以上稼働
生活防水にも対応

30日間の無料
お試し期間あり

**お試し期間中の
解約も可能です**
※お試し期間後、
6ヵ月間は解約できません。

今だけ!月額利用料1年間無料!

2022年3月25日(金)までの利用申込みで、月額
利用料を1年間無料でご利用いただけます。
つまり、お試し期間と合わせて13ヵ月間が無料!

詳細・お申し込みは特設サイトから

ミマリオ

検索

郵送でのお申込みもできます。
※詳しくはコールセンターまで



サービス問い合わせ先

(株) Roots コールセンター
0120-960-324
平日 10:00~17:00

居住空間での喫煙について、近隣の方へご配慮をお願いします。

【問】 企画課 企画・広報グループ ☎06-6203-5450

令和2年4月に改正健康増進法が全面施行されたことにより、望まない受動喫煙を防止するため、施設等の類型に応じて、敷地内や屋内での喫煙が規制されました。私的空間については法規制の対象外ですが、共同住宅において喫煙される場合は近隣の方への配慮をお願いします。

受動喫煙で困っている人がいるかも...

たばこの煙で
咳やくしゃみなど
呼吸器症状が出る



洗濯物にたばこのにおいがつく



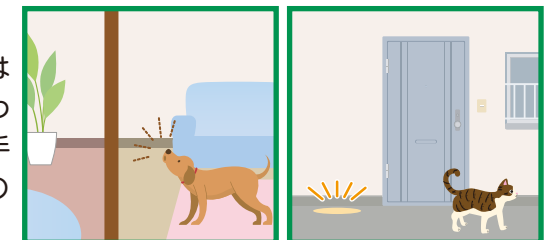
たばこの煙が
窓から入る



ルールの順守にご協力ください。

【問】 お住まいの住宅を担当する管理センター ☎裏表紙に記載

スマリオでは、一部の住宅を除いて、犬、猫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)。鳴き声や糞尿により思わぬトラブルが発生するだけでなく、お住まいの方の中には、動物が苦手な方やアレルギーをお持ちの方もいますので、ルールを守り、お住まいの皆さまが気持ち良く安心して生活できるようご協力をお願いします。





★今回は、OPH千里佐竹公園30代の方からいただいたエピソードをもとに創作しました。

あさあさ 団地川柳

秋深し 下のおうちはサンマかな
(三原台団地 60代)

ごみすてばけむしがいるよきをつけて
(OPH千里佐竹公園児童)

おはようとベランダ越しで花が咲く
(原山台B団地 80代)

5階まで配達いつもありがとう
(招提団地 40代)

撮って送って! 団地風景

おっきな虹! 小学生に教えてもらって見上げた虹は心も笑顔になった。感謝!
(公社スタッフ)



恒例の鳩の見守り何年か前から、窓の前の山茶花に鳩が巣作りするようにしました。今年も何代目かのくーちゃん? (主人が名前をつけてます^_^) が卵を温めています。
(招提C団地 70代)

次号から広報誌『すまいる』がリニューアルします!!
新しい誌面・コンテンツにご期待ください。

すまいるに登場してみませんか?

次号以降でご協力いただける方を募集しています。
例えば、
「サークルなどのコミュニティ活動」
「DIYなど工夫を凝らしたこだわりのお部屋」
「団地周辺のおすすめスポット」
など、くらしに関わるどんな事でも構いません。

応募方法

右の専用はがきまたは応募専用メール (smile@osaka-kousha.or.jp) に必要事項【お名前、年齢、ご住所、団地名、日中連絡がとれる電話番号、ご紹介いただける内容】を明記の上ご応募ください。

どしどし、ご応募お待ちしております。

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

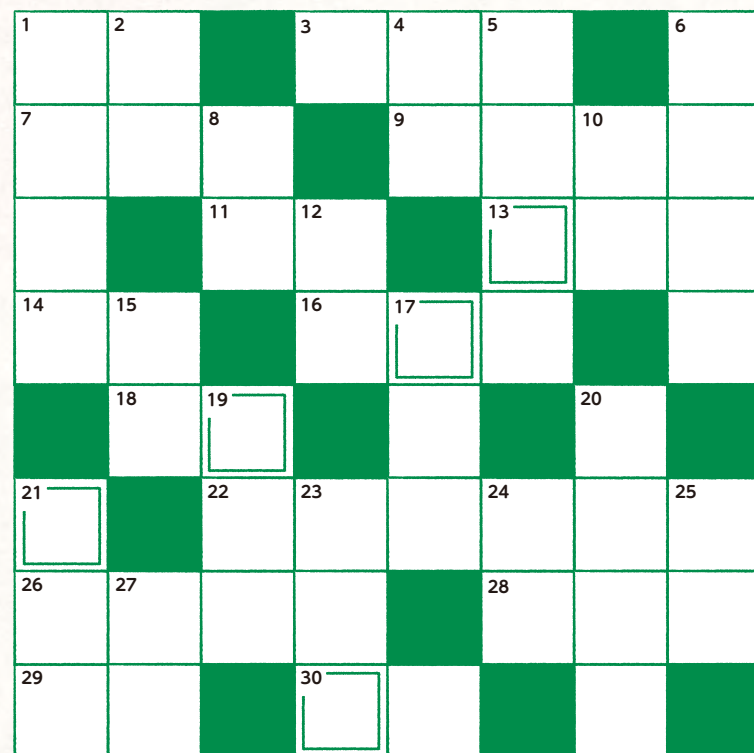


たてのカギ

- 1 これは○○○○好みの品だ。
- 2 大相撲の○○席は座布団に座って取組を観戦できます。
- 4 自分のきょうだいの男の子ども。
- 5 不景気になると企業の○○○○が増える。
- 6 朝の番組。○○○○エヴリバディ。
- 8 ブレーメンの音楽隊。犬と猫が1匹、ニワトリが1羽、ロバが1頭。
- 10 チベットの首都は?
- 12 二八、十割といえど?
- 15 税○○550円です。
- 17 数の子は何の魚の卵?
- 19 ○○○ウェア、○○○クリーム。
- 20 きかんしゃ○○○○。
- 21 お豆腐は足が○○○。
- 23 ○○○体操。昔は第三もありました。
- 24 女子体操競技の平均○○。
- 25 海外旅行では○○と置き引きにご用心。
- 27 パパ←○○。

よこのカギ

- 1 ある日森の中で出会ったのは?
- 3 シクラメンの○○○。
- 7 就職氷河期世代。○○○ジェネレーション。
- 9 世界三大宗教といえば、仏教、キリスト教、○○○○教。
- 11 ○○○も方便。
- 13 顔を真赤にして激怒すること。○○○に来る。
- 14 ○○○の間に掛け軸を飾る。
- 16 ○○○ビーンズ、○○○エッセンス。
- 18 料理の「さしすせそ」の「そ」といえば?
- 22 ラストシーンは大聖堂。○○○○○○の犬。
- 26 大阪と奈良を結ぶ○○○○快速。
- 28 江戸時代、ヨーロッパの王侯貴族に人気を博した○○○焼き。
- 29 いつやるか?
- 30 男子禁制の大○○。



□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: 2022年2月25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。

暮らしに便利なサービスを一緒に作りませんか

「スマートシニアライフ事業」のテスト版シニアモニター(50歳以上)を募集しています。モニターの方には、無償で貸出するタブレットをお使いいただき、買い物支援、電子版お薬手帳などをお試しいただきます。お申し込みは、対象エリアに配布される広報誌やチラシをご覧ください。

▼実証事業の対象エリア(※対象エリアは今後拡大予定)
堺市南区、大阪狭山市大野台・西山台、河内長野市南花台



大阪府 大阪スマートシニアライフ実証事業事務局 ☎0800-100-1002(通話料無料)(月~金 9:00~17:00)

スマートシニアライフ事業とは、「いのち輝く未来社会」の実現を目指し、特に高齢者の生活の質向上を目指し最新技術を活用して解決することを目指す事業や。

©2014 大阪府もずやん

