暮らしのお悩み相談室

キッチンの排水口 編

キッチンの排水口、気付けば またヌルヌル・ニオイが… 正しいお手入れの仕方を教えて！

気になるキッチン排水口の「ニオイ」と「ヌルヌル」。実は、よかれと思ってやっているお手入れが、汚れを悪化させていることも。今回はプロ主婦のマミさんに、排水口を清潔に保つコツについて教えてもらいました。

暮らしに関するお悩みをお寄せください。

詳しくは ハガキ裏面をご覧ください。

＼ 教えてくれたのは ／

プロ主婦®・元家政婦
マミ さん

主婦歴26年。家庭料理スペシャリスト、2級家事クリエイター（料理・掃除）の資格を保有している。テレビ出演多数。



知らずにやっていませんか？

排水口を傷めるNG習慣

NG 1 排水口に熱湯を流す

「油が溶けそう」と熱湯を流しがちですが、団地の配管は熱に弱く耐熱温度は約60℃。沸騰したお湯を流し続けると配管が変形・破損し、漏水や隙間汚れ悪化の原因に。掃除の際は、ぬるま湯で洗い流しましょう。

NG 2 カップ麺・鍋の汁をそのまま流す

油そのものは流さなくても、濃厚なスープの油分は冷えると管内で固まり、ヌメリの最大の「エサ」になります。飲み残しの汁はキッチンペーパーや古布に吸わせてから、可燃ゴミとして捨てましょう。

今日から実践！簡単予防テク

丸めたアルミホイルを入れる

ゴミ受けに丸めたアルミホイルを入れておくだけ。水に触れると「金属イオン」が発生し、雑菌を分解。ヌメリ防止効果が期待できます。



寝る前の「氷」で菌の繁殖を防ぐ

もっと手軽に予防するならゴミ受けに「氷を入れる」方法も。排水口の温度を下げることで、菌が増殖しにくい環境をつくります。



排水口のお手入れに関する情報は、まず「すまいのしおり」をチェック



お住まいの困りごとは各エリアのスマリオセンターへ

営業時間／9:00～17:00 ※休業日＝土曜・日曜・祝日・年末年始

公社賃貸スマリオ 北浜センター 〒541-0042 大阪市中央区今橋2-3-21、今橋藤浪ビル2階

▼団地マネジメント課（各種申請関係）
tel.06-7669-9110

▼施設課（修繕関係）
tel.06-7669-9111
fax.06-6203-5857

担当区域
大阪市、八尾市、東大阪市、守口市、枚方市、寝屋川市、大東市、門真市、交野市

公社賃貸スマリオ 千里センター 〒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

▼団地マネジメント課（各種申請関係）
tel.06-7670-0151

▼施設課（修繕関係）
tel.06-7670-0152
fax.06-6871-1062

担当区域
豊中市、池田市、吹田市、高槻市、茨木市、箕面市、島本町

公社賃貸スマリオ 泉北センター 〒590-0115 堺市南区茶山台1-2-1、泉ヶ丘センタービル2階

▼団地マネジメント課（各種申請関係）
tel.072-343-0187

▼施設課（修繕関係）
tel.072-343-0189
fax.072-293-0332

担当区域
堺市、高石市、泉大津市、岸和田市、貝塚市、熊取町、河内長野市

センターの営業時間外に、断水、漏水、浸水、火災、その他、緊急を要する事故が発生した場合は、右記までご連絡ください。

夜間・休日「緊急連絡センター」 tel・fax **06-6203-6000**

「すまいる」のバックナンバーはこちらからご覧いただけます
https://www.osaka-kousha.or.jp/oph-search/information/magazine.html

2026年10月発行
発行／大阪府住宅供給公社 企画課 企画グループ
〒541-0042 大阪市中央区今橋2丁目3番21号 tel.06-6203-5450

住まい×笑顔のくらし

すまいる

vol.29
2026 Autumn
広報誌



Photo：鷹合団地（大阪市東住吉区鷹合3丁目2番）

CONTENTS

P2-3 団地からはじまる、秋さんぽ。
P4-5 公社からみなさまへ大切なお知らせ
P6 地元人気レストランのまかない飯レシピ
P6 スマリオ広報モニター募集のお知らせ
P7 まちがいさがしクイズ（プレゼントあり）
P8 暮らしのお悩み相談室

スマリオにお住まいのみなさまと公社をつなぐ SMALIO 公社賃貸住宅 スマリオ

笑顔のくらしを！ 大阪府住宅供給公社 変革し続ける企業

歩いて、自転車で、ご近所の魅力を再発見！

団地からはじまる、秋さんぽ。

暑さも和らぎ、お出かけが心地よい季節。
読者アンケートでは「安心して歩ける遊歩道情報を知りたい」「近隣の散歩コースを紹介してほしい」という声を多くいただきました。
秋号では、公社賃貸スマリオに近い、住民おすすめのお散歩スポットをご紹介します。





北摂エリア　千里南公園

色づく池をぐるり周遊し、秋を感じよう

牛ヶ首池を囲む約1.1kmの遊歩道。木々が色づきはじめる池のほとりをぐるりと周遊すれば、歩くたびに景色が移り変わります。玉石を敷き詰めた健康歩道「フムトラーク」もあり、素足で歩けば、足裏からじんわり心地よい刺激が。歩き疲れたら池のほとりのカフェレストラン「bird tree」でひと休みを。

場　　所：吹田市津雲台1-3
最寄り駅：阪急 南千里駅または
　　阪急バス 南千里から徒歩5分
ＵＲＬ：https://www.city.suita.osaka.jp/sangyo/1018152/1018167/1018168/1028864/index.html



大阪市内エリア　長居公園

1kmごとの目印つき。平坦コースで歩きやすいのが魅力

長居陸上競技場や長居植物園を囲む周回路は、1周約2.8kmのフラットなコース。1kmごとに距離の目印があるので、「今日はここまで」と自分のペースで歩く目安がつけやすいのも魅力です。木々が色づく秋は、散策にもぴったりの季節。ベンチも多く、休みながら無理なく歩けます。

場　　所：大阪市東住吉区長居公園1
最寄り駅：大阪メトロ御堂筋線 長居駅から徒歩1分、
　　JR阪和線 長居駅から徒歩5分
ＵＲＬ：https://nagaipark.com/



大阪東部エリア　玉串川沿い

川のせせらぎを聞きながら、木陰の道をゆったりと

春は桜のトンネルで知られる玉串川沿い。川に沿って続く約5kmの遊歩道は、四季を通じて心地よい散策路としても親しまれ、近隣にお住まいの方の定番お散歩コースになっています。木漏れ日の下、川のせせらぎを聞きながら歩けば、澄んだ秋風が心地よく感じられます。

場　　所：大阪府八尾市～東大阪市（玉串川沿い）
最寄り駅：近鉄大阪線 高安駅から徒歩5分



※八尾市提供

＼ こちらもおすすめ ／　泉北エリア　ちゃやあるき

泉北ニュータウンのウォーキングイベント

茶山台団地発着の毎年人気イベント「ちゃやあるき」。公園面積の3分の1を占める大蓮池を中心とした緑豊かな大蓮公園周辺を巡るルートで、距離の異なる3コースから選べるので、ご自身の体力に合わせて無理なく参加できます。参加費無料なのもうれしい。





実 施 日：11月7日（土）10:00～健康チェック受付開始
集合場所：茶山台団地 7棟集会所（堺市南区茶山台2丁1番）
料　　金：参加費無料・事前申込不要
　　（理学療法士によるウォーミングアップ、参加賞あり）

※コース等の詳細は現在調整中です。内容は変更となる場合があります。



大阪南部エリア　大泉緑地

ふかふかの「樹のみち」で、膝にやさしい秋さんぽ

約200種32万本もの樹木が広がる大泉緑地。園内をぐるりと囲む約3.1kmの遊歩道はほぼフラットで歩きやすいのが特長。ウッドチップを敷いた「樹のみち」はふかふかとした感触で膝への負担が少なく、森を歩く心地よさを味わえます。レンタサイクルで「途中から自転車で」という楽しみ方も可能。

場　　所：堺市北区金岡町128
最寄り駅：大阪メトロ御堂筋線 新金岡駅から徒歩12分
ＵＲＬ：https://oizumi.osaka-park.or.jp/

歩いて、時には自転車で。「シェアサイクル」で行動範囲を広げよう

気ままに歩くのも楽しいけれど、「もう少し遠くまで行ってみたい」と思ったら自転車の出番。今注目の「シェアサイクル」なら、借りたい時にサッと借りて、返す場所も選べる気軽さが魅力です。

使い方はかんたん 4 STEP

1 

アプリをダウンロードし会員登録

スマートフォンにシェアサイクルアプリをダウンロードします。氏名・電話番号・支払い方法などを入力し会員登録を行いましょう※1。

2 

利用できる場所を検索

アプリの地図から、現在地周辺で自転車を借りられるステーションを検索します。台数や空き状況もリアルタイムで確認できます。

3 

スマホで利用開始

対象の自転車から借りたいものを選び、アプリでQRコード※2を読み取るかボタンをタップして解錠します。鍵が開いたらすぐに走行を開始できます。

4 

返却場所に自転車を返却

利用後はアプリで最寄りの返却ステーションを確認して自転車を止め、アプリで返却操作をします。自動的に利用時間と料金が確定します。

※1 初回のみの手続きで、次回からはアプリにログインするだけで利用できます。（シェアサイクルの一般的な使い方です。詳細は各シェアサイクルアプリで確認してください。）
※2 QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



電力使用データを活用した見守りサービス
モニター募集のご案内

いつものくらしに、やさしい安心を。

見守りサービスの実証実験について

問 関西電力送配電株式会社　実証実験事務局　tel.06-7167-4552（受付時間：平日9:00～17:00）

大阪府住宅供給公社と関西電力送配電株式会社は、スマリオにお住まいの方を対象に、日々の電力使用データを活用した見守りサービスの実証実験を行います。本実証実験は、入居者の皆さまが安心して暮らし続けられる住まいづくりに向け、サービスの有効性や使いやすさを確認するために実施するものです。



ご家庭の電力使用データをもとに、日常の暮らしの変化を見守ります。いつもと異なる傾向が見られた場合、見守りをサポートするご家族等がサービス画面で確認できます。

本実証実験の目的

1. 電力データを活用した見守りが有効か
2. ご家族等が無理なく登録・利用できるか
3. 入居者様やご家族に必要とされる機能・サービスは何か

参加は任意です

参加しない場合でも、スマリオの入居・契約・賃貸・各種手続き等に影響はありません。安心してご検討ください。



お申し込みについて

お申し込みは、見守りをサポートするご家族等の方が行います。
ご本人確認のため、見守りを必要とされる方のスマートフォンにショートメッセージが届きます。

モニター参加に必要な事項

対象者	スマリオにお住まいの方（年齢は問わない）
申込者	見守り対象者をサポートするご家族等
必要なもの	スマートフォン2台（申込者用・見守り対象者用）

⚠ 注意事項

- 本サービスは、緊急時の通報や即時の安否確認を保証するものではありません。あくまで日常の変化を把握するものであり補助的なサービスです。
- 実証実験への参加はいつでも取りやめる（辞退する）ことができます。（その際、不利益が生じることはありません。）
- 本サービスは実証実験段階であり、将来的なサービスの導入や、特定の機能の提供を確約するものではありません。

お申し込みのステップ

STEP.1	STEP.2	STEP.3	STEP.4	STEP.5	STEP.6
QRコードを読み込む	申込者の情報を入力する	見守りを必要とされる方の情報を入力する	各種同意書を確認する	見守りを必要とされる方にショートメッセージで本人確認が届く	登録完了

個人情報・電力データの取扱いについて

取得したデータは、本実証実験の運営、サービス改善のための分析、アンケート集計に使用します。
実証実験の目的以外に使用しません。実証実験終了後、一定期間保管のうえ、適切に削除します。

個人情報の取扱い（概要）

- ●取得する情報　：申込者・見守りを必要とされる方の氏名・連絡先、供給地点特定番号、契約先の名称等
- ●利用目的　：実証実験の運営（申込受付・連絡）、サービス改善のための分析、アンケート集計
- ●利用者　：関西電力送配電（株）、システム開発事業者、大阪府住宅供給公社
- ●保存期間　：実証実験終了後、一定期間保管後削除
- ●第三者提供 / 共同利用　：なし

実証期間、申込期限、お申し込み

実証期間：2026年11月1日（日）～2027年3月31日（水）［予定］
申込期限：2027年1月31日（日）まで［予定］

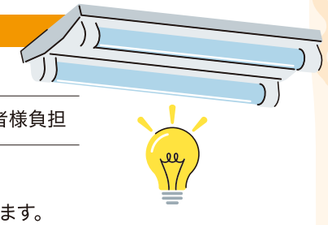
お申し込みはこちら

公社からみなさまへ大切なお知らせ

照明器具の取替について負担区分のご案内（「すまいのしおり」P.31より抜粋）

問 計画調整課　企画調整グループ　tel.06-6203-5457

項目	内容	負担者	備考
電球・蛍光灯・点灯管	球切れ	入居者様	
照明器具（公社設置）	脱落・作動不良	公社	故意による破損は入居者様負担



⚠ 注意！

1. 照明器具の負担区分については、「すまいのしおり」に記載のとおりです。
2. 一般照明用の蛍光ランプの製造・輸出入は、令和9年（2027年）末までに禁止されます。
3. 現在ご使用中の蛍光ランプは、引き続きご利用いただけますので、球切れになるまでお使いください。
4. 今後、球切れ後に交換用の蛍光ランプが入手できない場合は、器具本体の交換が必要となります。
5. 該当する場合は、管轄のスマリオセンター施設課までお問い合わせください。
6. お問い合わせの結果、器具交換が必要と判断された場合は、公社の負担で交換いたします。
7. ただし、現在は器具の入荷に時間を要しているため、交換までお時間をいただく場合があります。
8. なお、ご入居後にご自身で設置された蛍光灯器具につきましては、入居者様ご自身で交換をお願いいたします。

車を買い替え・変更された方へ「保管自動車異動届」の届出をお願いします

問 お住まいの住宅を担当するスマリオセンター　団地マネジメント課　連絡先は裏表紙に記載

駐車場に駐車されている車を買い替え・変更された（買い替え・ナンバー変更など）場合は、速やかに下記書類の届出が必要です。入居者様専用アプリ「My SMALIO」でもお手続きが可能です。



必要書類

1. 保管自動車異動届（公社様式）
2. 自動車検査証（車検証）
   または 自動車検査証記録事項の写し

⚠ 注意！

届出がないまま駐車されている場合、登録情報と異なるため「違反車両（無断駐車）」と判断される可能性があります。

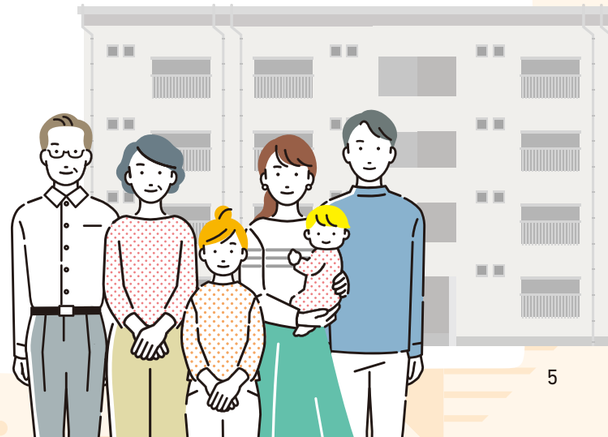
保管自動車異動届（公社様式）はこちら

家族構成に変更があった場合の申請・届出について

問 お住まいの住宅を担当するスマリオセンター　団地マネジメント課　連絡先は裏表紙に記載

同居・別居・婚姻・離婚・出生・死亡等により入居者様のご家族構成が変わった場合、公社がご入居状況を適正に把握するために申請・届出のお手続きが必要になります。変更があった際は担当のスマリオセンターにご連絡いただくか、入居者様専用アプリ「My SMALIO」よりお手続きください。スマリオでの暮らしを快適にお過ごしいただくため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

⚠ 注意！　入居状況が異なる場合、名義変更・駐車場契約等のお手続きが円滑に進められない場合があります。



簡単なのにプロの味！

地元人気レストランの まかない飯 レシピ

あの店の味が自宅で再現できる！
地元人気レストランのシェフが愛する、
簡単でプロ級のまかない飯レシピを大公開します。

完全公開



▼教えていただいたのは

中華上原

服部天神駅から徒歩5分、化学調味料を使わない体にやさしい味わいが評判の中華の名店。店長自慢の沖縄県産島豚の酢豚や気仙沼産ふかひれ料理も評判です。今号のまかない飯レシピの「油淋鶏」も、ランチ・ディナーで味わうことができます。





店主
上原 浩平 さん

DATA　住所／豊中市服部西町2-2-21　営業時間／11:30～14:00（LO14:00）、17:30～21:00（LO20:30）
定休日／水曜・日曜　座席数／15席　TEL／080-3991-7188

今月の食材



鶏もも肉

タンパク質やビタミンB群が豊富。
揚げる、焼くなど多彩な料理に
使える万能食材です。

油淋鶏（ユーリンチー）

＊材料（2人分）

鶏もも肉	500g		
お好みの野菜	適量		
片栗粉（鶏肉にまぶす用）	適量		
サラダ油	適量		
A 塩	3g	B ①水溶き片栗粉	35g
A 醤油	13g	B （片栗粉大さじ2と水大さじ4）	
A 酒	12g	B ②油	8g
A こしょう	少々	B ③片栗粉	18g
タレ 醤油	60g		
タレ 酢	46g		
タレ 砂糖	50g		
タレ ごま油	7g		
タレ しょうが・にんにく・ネギのみじん切り	少々		

※しょうが・にんにく・ネギのみじん切りはお好みで調整してください。

＊作り方

1 タレを全て合わせておく。
2 鶏もも肉にAを入れてよく揉み込む。
※一口大にカットしてもOK
3 下地Bの①と②を鶏もも肉に揉み込み、しっとりとした衣をまとわせる。そこに③を加えてさらに揉み込み、衣を定着させる。
4 一晩冷蔵庫で寝かせ、味をしっかり染み込ませる。
5 180℃の油を用意し、揚げる直前に鶏もも肉に片栗粉を薄くまぶして油に入れる。（可能であれば二度揚げがおすすめ）。
6 揚がったらしっかり油をきり、お好みの野菜を添え、タレをかけて完成。

一緒にスマリオの魅力を届けていきませんか？ ― スマリオ広報モニター募集のお知らせ ―

公社では「広報誌すまいる」や「公社ホームページ」をはじめとする各種媒体にご意見や情報等をいただく「スマリオ広報モニター」を募集します。皆さまからいただいたご意見、ご感想、ご提案を今後の広報活動に活かし、より親しみやすく、わかりやすい情報発信を目指します。

モニター期間	2026年12月1日（火）～2027年11月30日（火）
主な活動内容	❶ スマリオの広報活動全般に対するアンケートへの回答（年1～2回程度） ❷ 各種メディアや公社広報媒体への掲載に向けた取材へのご協力
応募資格	公社賃貸住宅スマリオにお住まいで、メールでのやりとりが可能な方 ※スマリオ広報モニター応募のため登録された個人情報は、本人の同意を得ることなく他の目的で使用しません。また、法令に基づく開示など特別な場合を除き、第三者へ開示しません。 ※応募者多数の場合は抽選等により決定し、当選者には別途通知いたします。
応募締切	2026年11月15日（日）まで
応募方法	右記フォームに必要事項を記載して、ご応募ください。 登録や謝礼に関する注意事項もフォームに記載しておりますので、内容をご確認の上、お申し込みください。

●謝礼として

1年間の活動につき **500円分**
＋
取材ごとに **2,000円分～**
の
ギフトカードをプレゼント



※応募は1世帯につき1名とさせていただきます。
※スマリオ広報モニター応募のため登録いただいた個人情報は、本人の同意を得ることなく他の目的で使用しません。また、法令に基づく開示など特別な場合を除き、第三者へ開示しません。
※応募者多数の場合は抽選等により決定し、当選者には別途メールで連絡します。

秋のおさんぽを楽しもう！

まちがいさがしクイズ

巻頭特集「団地からはじまる、秋さんぽ」で紹介した、大阪府吹田市・千里南公園のお散歩風景パズル。右が完成図で左がピースですが、よく見ると間違っているピースが2個まぎれています。完成図と見比べて、その2個を探してください。

PIECES ピース





前号のキーワード探しに挑戦！の答えは『さらだ』でした。

PRESENT 正解者の中から抽選でプレゼント！

QUOカード（2,000円分） 10名様



コンビニエンスストア、ドラッグストア、書店、レストランなど、全国5万7000軒の加盟店で幅広く使用でき、家族でのお出かけ先でも重宝する共通商品券です。

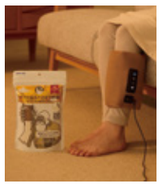
ヘルシーバックバッグ（クロンティップ） 1名様



軽量で丈夫なナイロン素材に、12個のポケットを備えた大容量バッグ。撥水加工で雨や汚れに強く、洗濯機で丸洗いOK。散歩や毎日のお出かけにも活躍します。

※テクスチャードナイロン ハニカム Sサイズ

ゴリラ仙人のひとつかみ（ドウシシャ） 1名様



強力ポンプとブルブル振動で脚を刺激する、ふくらはぎ用の電動ケアアイテム。軽量かつコンパクトで収納にも便利です。散歩後の脚を手軽にケアできます。

応募方法

左の専用ハガキに必要事項を記入してご応募ください。
● 締め切り ： 11月13日（金）まで。　※当日消印有効
● 発　　表 ： 賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。