



野菜たっぷり！

おいしいダイエットレシピ

野菜は火を通してカサを減らすと量をたくさんとれます。
食卓に具たくさん汁物などをとり入れると、栄養バランスがよくなり、
体を温めながら水分補給も兼ねられます。

Food coordinator

料理制作
村田 裕子 さん
(料理研究家・管理栄養士)

撮影/松島 均
スタイリング/深川 あさり



野菜たっぷり、ほっこり

水菜の雪見椀

材 料 2 人 分

- 水菜……………1茎(30g)
 - しめじ……………1/2パック(50g)
 - 大根……………5cm(150g)
 - 長いも……………5cm(100g)
 - しょうが汁……………小さじ1
 - ゆずの皮のせん切り……………適宜
- 〈煮汁〉
- だし……………1/2カップ
 - 薄口しょうゆ……………小さじ2
 - みりん……………大さじ1
 - 塩……………少々

作 り 方

- ①しめじは食べやすい大きさに手で裂く。大根は皮をむいてすりおろし、水気を軽くきる。長いもは皮をむいてすりおろす。
- ②鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら水菜を加えて 30 秒～1分ゆでて取り出し、水気をきって3～4cm長さに切る。
- ③煮汁にしめじを加えて1～2分煮て、大根おろし、長いものすりおろし、しょうが汁を加え、さつと混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り、水菜、ゆずの皮のせん切りを添える。



旬の食材 「水菜」



1 人 分

71 kcal

塩分 1.6g

NTT都市開発×近鉄不動産が贈る全272邸の**免震構造マンション**
「ウェリス鶴見緑地」誕生



■外観完成予想図 車庫載の各完成予想図は設計図群を基に描いたもので官公庁の指導、または施工上の都合により設計・形状・色・仕様・植栽等が異なる場合があります。また、隣接する建物、電柱・電線については表現していません。高、四季の植栽計画を同時に表現したものであり、特定の季節の花況状況を示すものではありません。竣工時の様子は完成予想図程度に成長していません。あらかじめご了承ください。

甲子園球場約31個分の広さ
花博記念公園
 鶴見緑地へ **徒歩3分**
 (約240m)



花博記念公園鶴見緑地(徒歩3分/約240m)

様々な専門店が約160店舗
イオンモール
 鶴見緑地へ **徒歩8分**
 (約640m)



イオンモール鶴見緑地(徒歩8分/約640m)

地震の揺れを低減する
免震構造を
 採用

自走式**駐車場**
3,000円～
 車の出し入れがスムーズ

60～90㎡台
 豊富な間取り
 全23タイプをご用意

24時間
ゴミ出しOK
 「ディスプレイ」装備

食器洗浄乾燥機、
 ミストサウナなど
先進設備を
標準装備

電気料金
5%OFF
 さらにガス代DOWNで
 家計に優しい光熱費

予定販売価格(税込)
3LDK ≫ 66.82㎡ / 2,460万円～
 南向き
4LDK ≫ 76.27㎡ / 3,150万円～

■「ウェリス鶴見緑地」物件概要●名称/ウェリス鶴見緑地●所在地/大阪府大阪市鶴見区鶴見6丁目34番1地(地番)●交通/地下鉄長堀鶴見緑地線「今福鶴見」駅徒歩9分地下鉄今里筋線「新森古市」駅徒歩12分●地域・地区/第1種住居地域・準防火地域●建ぺい率/49.72%●容積率/295.93%●敷地面積/7202.00㎡●建築面積/3580.80㎡●建築延床面積/28,345.19㎡●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上18階建●建築確認番号/第H24確認建築GBCR00053号・第H25確認建築GBCR00003号●総戸数/272戸●分譲後の権利形態/敷地および建物共用部分は専有面積持分比率による共有、建物専有部分は区分所有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に業務を委託していただきます●管理会社/NTT都市開発西日本BS株式会社●竣工時期/平成27年2月予定●お引渡し/平成27年3月予定●駐車場/246台(内2台福祉対応兼来客用)、(月額使用料3,000円～13,000円)●自転車置場/545台(月額使用料200円～500円)●バイク置場/11台(月額使用料1,500円)●ミニバイク置場/44台(月額使用料1,000円)●専業主(売主)/エステティ都市開発株式会社(国土交通大臣(3)第5856号、(一社)不動産協会会員、(一社)不動産流通経営協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟)【関西支店〒551-0001大阪府大阪市西区土佐堀一丁目3番7号TEL.06-6441-0022】●事業主(売主)・販売提携(代理)/近鉄不動産株式会社(国土交通大臣(9)第3123号、(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟)〒543-0001大阪市天王寺区上本町六丁目5番13号TEL.06-6776-3007●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト(国土交通大臣免許(8)第3175号、(一社)不動産協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟)〒541-0046大阪府中央区平野町1丁目5番7号TEL.06-6203-3650●設計・監理・施工/株式会社鴻池組大阪本店■第5期予告物件概要●予定販売戸数/未定●予定販売価格(税込)/2,460万円～4,070万円●予定最多販売価格帯(税込)/2,900万円台(10戸)●間取り/3LDK～4LDK●住居専有面積/66.82㎡～91.95㎡(バルコニー面積含む)※専有面積は壁芯面積であり、登記面積はこれより少なくなります●バルコニー面積/11.28㎡～19.67㎡●カーペット/バルコニー面積/18.02㎡●管理費/6,920円～9,520円●修繕積立金/5,390円～7,410円●修繕積立一時金/359,000円～494,000円●管理一時金/10,000円※5期以降の期分けが確定しておらず、販売戸数が未決定のため、間取り・面積等は今後の予定販売戸全体を対象として記載しております。確定情報は本広告時にお知らせいたします。



【徒歩でお越しのお客様】
 地下鉄長堀鶴見緑地線「横堤」駅
 1号出入口を出て西へ直進。「横堤1」交差点を右折。
カーナビ住所 538-0052 大阪市鶴見区横堤4丁目11番2号

【お車でお越しのお客様】
 駐車場をご用意しております。
538-0052 大阪市鶴見区横堤4丁目11番2号

予告広告 本広告を行い取引を開始するまでは、契約または予約のお申し込み及び申し込み順位の確保等には応じられません。(分譲予定時期/平成26年2月上旬)

地下鉄長堀鶴見緑地線
「今福鶴見」駅へ 徒歩9分
 (約720m)

地下鉄今里筋線
「新森古市」駅へ 徒歩12分
 (約890m)

徒歩9分の地下鉄
「大阪」駅へ12分
 (約890m)

※電車による所要時間は平日中平時のもので、乗り換え、待ち時間等は含まれておりません。また、時間帯によって異なります。

モデルルームオープン 年始は平成26年1月6日(月)より営業いたします。

お問い合わせは「ウェリス鶴見緑地」マンションギャラリー
0120-272-015 (フリーダイヤル)
 営業時間/午前10時～午後6時
 定休日/毎週水曜日・第2火曜日
 〒543-0001 大阪市鶴見区横堤4丁目11番2号
 平成25年12月24日(火)～平成26年1月5日(日)はお休みさせていただきます。



事業主(売主) **NTT都市開発** **近鉄不動産** **長谷工アーベスト**
 販売提携(代理) **近鉄不動産** **長谷工アーベスト**

天王寺区

FINE FLATS
TENNOJI
URBANEX

天王寺の都心に寄り添い、天王寺の心を獲う。

天王寺の心_{マインド}が宿る邸。

天王寺区 最寄駅徒歩5分

JR大阪環状線「寺田町駅」

JR大阪環状線

「天王寺駅」徒歩11分

□予定販売価格(税込)

3LDK 3,100万円
住居専有面積/63.33㎡

□予定販売価格(税込)

4LDK 4,200万円
住居専有面積/81.09㎡

全104邸、角住戸率50%

ゴミ捨てもラクラク
ディスプレイ

節水にもなる
食器洗い
乾燥機

働くミセスを応援する
家事代行
サービス



外観完成予想図

ファインフラッツ天王寺アーバネックス モデルルームオープン!

■全体概要●物件名/ファインフラッツ天王寺アーバネックス●所在地/大阪府大阪市天王寺区寺田町1丁目99番(地番)●交通/JR大阪環状線「寺田町」駅徒歩5分、「天王寺」駅徒歩11分、近鉄「大阪あべの橋」駅徒歩12分、地下鉄谷町線・御堂筋線「天王寺」駅徒歩12分●地域・地区/第2種住居地域、準住居地域、商業地域、防火地域、準防火地域、都市計画区域内(市街化区域)●建ぺい率/80%●容積率/400%●敷地面積/1,928.46㎡●建築面積/861.00㎡●建築延床面積/8,766.39㎡●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建●地目/宅地●総戸数/104戸●今回販売戸数/8戸●予定販売価格(税込)/3,100万円台~4,500万円台●間取り/3LDK・4LDK●住居専有面積/63.33㎡~81.09㎡●バルコニー面積/11.40㎡~15.19㎡●サービスバルコニー面積/1.03㎡~3.32㎡●アルコーブ面積/3.12㎡~9.42㎡●分譲後の権利形態/建物専有部分:区分所有、敷地及び共用部分:専有面積持分比による所有権の共有●分譲後の管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し管理会社に管理を委託していただきます。●駐車場/52台(機械式36台、平面式16台)(月額使用料未定)●バイク置場/バイク置場:3台分、ミニバイク置場:14台分(月額使用料未定)●自転車置場/スライドラック式150台、サイクルポート29区画(月額使用料未定)●竣工予定/平成27年7月末日●入居予定/平成27年8月末日●建築確認番号/BCJ13大建確030(平成25年9月12日)●管理費等/未定●事業主(売主)/京阪電鉄不動産株式会社 国土交通大臣(3)第6056号・(公社)近畿地区不動産公正取引業協会加盟 〒540-6591 大阪市中央区大手前1-7-31(OMMビル1階) TEL06-6944-2552●事業主(売主)/大阪ガス都市開発株式会社 国土交通大臣(1)第8274号・(一社)不動産協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒541-0046 大阪市中央区平野町4-1-2(大阪ガスビル北館8階) TEL:06-4707-6308●販売提携(代理)/株式会社フルステージ 大阪府知事免許(3)第46503号(社)全日本不動産協会会員・(社)不動産保証協会会員・(社)近畿圏不動産流通機構会員 〒541-0045 大阪市中央区修道町2-6-6(塩野日生ビル3階) TEL06-6222-1400●設計・監理/株式会社IAO竹田設計●施工/不二建設株式会社●管理会社/京阪カインド株式会社●分譲開始予定時期/平成25年12月上旬●住居専有面積、バルコニー面積は、建築確認に基づくものであり、今後変更となる可能性がございます。●家事代行サービス利用は有料です。●掲載の情報は、平成25年11月19日現在のものです。

マンションギャラリーご案内図
カーナビをご利用の方は下記の住所を入力ください。
大阪市天王寺区大道4丁目10-28

お車でお越しの方へ。
※お車でお越しの方は表記のコインパーキングもしくはお近くの駐車場をご利用の上、駐車券をマンションギャラリーへお持ちください。係員が後ほど精算いたします。

予告広告

本広告を行い取引を開始するまでは、契約または予約のお申込み、および申し込み順位の確保等には応じられません。また、一括や期別での分譲内容が未定です。本広告において分譲内容が決まりましたらご案内いたします。予めご了承ください。

※掲載の外観完成予想図は、設計図書を基に描き起こしたもので、行政官庁の指導・施工上の都合により、設計・仕様・色彩などに変更が生じる場合がございます。※距離表示については地図上お概即距離を徒歩80mを1分として算出(端数切り上げ)したものです。※交通所要時間は日中平常時のもので、時間帯により多少異なります。また、乗り換え・待ち時間は含まれません。所要時間は平成25年9月現在のもので、以降各鉄道会社によって変更される場合があります。※地図は概略図ですので、省略されている道路・施設等があります。

◎事業主(売主)
こころまちつくり
KEIHAN
京阪電鉄不動産

◎事業主(売主)
大阪ガス都市開発

www.fineflats.net/tn/

天王寺104

お問い合わせは…「ファインフラッツ天王寺アーバネックス」マンションギャラリー

0120-314-104

営業時間/平日11:00~20:00・土日祝10:00~20:00(水曜日定休)

大阪市職員共済組合員の皆さまへ

三井住友信託銀行の住宅ローン

平成25年11月お借り入れの場合

全期間一定金利引下げ
変動タイプ

年 **0.725%**

■平成25年11月1日現在 店頭表示金利 年2.475%

■「全期間一定金利引下げ」お借り入れの全期間、店頭表示金利から 年▲1.75%

元金均等返済も
ご利用可能

※店頭表示金利は毎月見直します。上記金利は平成25年11月1日から平成25年11月29日までに実際にお借り入れされた場合の金利です。※お借入金利はお申込時ではなく実際にお借り入れされた日の適用金利となります。※「全期間一定金利引下げ」の他に「当初期間金利引下げ」もご用意しております。※「変動タイプ」の他に「一定期間固定タイプ」もご用意しております。

他行からの
お借り換えの方も
ご利用いただけます

▼以下【引下条件】を必ずご覧ください。

【引下条件】

平成25年10月1日(火)～平成26年3月31日(月)までにお借り入れの仮申込または本申込の受け付けが完了し、平成27年4月30日(木)※までにお借り入れされたお客さまで、次のいずれかに該当する場合に金利を引き下げいたします。
(※)お借入金の使途が「新築マンション購入」のお客さまは平成28年10月31日(月)までのお借り入れについて本金利引き下げをご利用いただけます。

- ①原則としてお借り入れまでに、三井住友信託ダイレクト(インターネット)の利用申込をされる方
(入会金・年会費は無料です。)
- ②原則としてお借り入れまでに、お借入金ご返済用口座を給与振込口座に指定される方
- ③ベストクオリティ(旧中央三井信託銀行の商品・サービス取扱店舗ご利用の方向けの会員制度)会員の方

【お申し込み】から
【お借り入れ】まで

ご購入物件決定
お借換決定

ローンお申し込み
(申込書類一式ご提出)

ローン申込審査
(ご融資決定)

ローンご契約
(契約書一式調印)

ローンお借り入れ
(お借入金ご入金)

お借入日の
金利が適用
されます

【お借入条件など】 年齢:仮審査申込時の年齢が満20歳以上、お借入時の年齢が満66歳未満、完済時の年齢が原則満81歳未満の方
●お借入限度額:最高1億円 ●お借入期間:最長35年(最終のご返済は原則満81歳の誕生日の前日まで) ●担保:お借入対象物件 ●保証:当社が指定する保証会社 ●保証取扱手数料:1件につき31,500円(税込み) ●保証料:「一括前払い方式」(例:お借入期間35年、お借入金額1,000万円で元金均等返済の場合=206,110円、元金均等返済の場合=163,660円)、または「金利上乘せ方式」(お借入利率を年0.2%上乘せいたします)のいずれかをお選びいただけます。 ●「変動タイプ」をご選択いただいた場合、お借入利率は短期プライムレートに連動し、原則6カ月ごとに見直しを行います。お申し出により当社所定の書面を提出していただき、いつでも「一定期間固定タイプ」に切り替えることができます。ただし、金利の変更日は毎月のご返済日とさせていただきます。

◆ローンのご利用は、当社本・支店所在地近隣にお住まいの方で所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。◆当社住宅ローンからの借り換えにはご利用いただけません。◆お申し込みにあたっては、当社および当社指定の保証会社の審査があり、その結果によってお借入可能な金額に限度があります(お断りする場合もございます)。◆団体信用生命保険にご加入いただけます(保険料は当社負担)。◆店頭またはホームページで具体的な返済額の試算ができます。◆繰上返済など返済条件を変更する際は手数料が必要になる場合があります。◆金融情勢などにより、月中に適用金利や商品内容を変更する場合がございます。◆このご案内には、女性専用住宅ローン「エグゼリーナ」は含まれません。「エグゼリーナ」は旧中央三井信託銀行店舗のみでのお取り扱い商品です。詳細については窓口までお問い合わせください。◆ローン商品の詳しい内容につきましては窓口にて説明書をご用意しております。

平成25年11月1日現在

 三井住友信託銀行

大阪本店住宅ローンセンター / 担当:森、中川
TEL:0120-303-730 E-mail:hon@smtb.jp
【受付時間】平日9:00～17:00
(祝日および12/31～1/3はご利用いただけません)

020-13-007

大阪市職員共済組合の皆さまへ

退職金運用プラン

期間：平成25年11月1日(金)～平成26年10月31日(金)

定期預金プランA

1回あたりのお預入れ金額 1,000万円以上 1億円以下

ご利用条件 円定期預金(預入期間2年)にお預入れ総額の50%以上、円定期預金(預入期間6ヵ月)にお預入れ総額の50%以下。

円定期預金

スーパー定期
大口定期預金

預入期間 6ヵ月

店頭表示金利に

プラス
年 **2.2%**

例えば、総額2,000万円のうち、1,000万円を6ヵ月の円定期預金にお預入れの場合、6ヵ月後のお利息お受取額(税引後)の概算＝

約88,650円

「お利息お受取額」(概算)の計算式

$1,000万円 \times (0.025\%(\text{注1}) + 2.2\%) \times 6/12ヵ月 = 111,250円$ (税引前利息)
 $111,250円 - \text{税金} 22,600円(\text{注2}) = 88,650円$ (税引後利息)

ずっと安心プラン

1回あたりのお預入れ金額 1,000万円以上 6,000万円以下

ご利用条件 ずっと安心信託(元本保証)にお預入れ総額の50%以上、円定期預金(預入期間3ヵ月)にお預入れ総額の50%以下。

円定期預金

スーパー定期
大口定期預金

預入期間 3ヵ月

年 **4.5%**
(税引後 年3.58%)

例えば、総額2,000万円のうち、1,000万円を3ヵ月の円定期預金にお預入れの場合、3ヵ月後のお利息お受取額(税引後)の概算＝

約89,646円

「お利息お受取額」(概算)の計算式

$1,000万円 \times 4.5\% \times 3/12ヵ月 = 112,500円$ (税引前利息)
 $112,500円 - \text{税金} 22,854円(\text{注2}) = 89,646円$ (税引後利息)

(注1)平成25年11月1日現在の大口定期預金(預入金額1,000万円以上)の店頭表示金利は、3ヵ月・年0.025%(税引後 年0.019%)、6ヵ月・年0.025%(税引後 年0.019%)
(注2)復興特別所得税が付加されることにより、受け取られる利息については、20.315%(国税15.315%、地方税5%)で課税されます。

	定期預金プランA	ずっと安心プラン
対象となる方	<ul style="list-style-type: none"> 平成24年11月1日(木)～平成26年10月31日(金)までのご退職あるいはご退職金のお受取りをされた退職者ご本人で、期間中に当社にお預入れいただける方。 退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証など、ご退職時期を確認できる書類をご提示いただけます。 	
対象となるご資金	<ul style="list-style-type: none"> 当社へ新たにお預入れいただけるご資金(ご退職金に限りません)。 	

ご留意事項

円定期預金について ●原則自動継続での扱いとなります。●自動継続されなかった場合、満期日以降の利息は解約または継続した日における普通預金利率により計算されます。●1,000万円以上のお預入れは原則大口定期預金でのお預入れとなります。●円定期預金については、店頭に説明書をご用意しております。

ずっと安心信託について ●お客さま一人につき1契約のみとします。●信託金額は200万円以上3,000万円以下です(ご保有の金融資産の1/3まで設定可)。但し「ずっと安心プラン」ご利用の場合の信託金額は500万円以上となります。●信託期間は5年以上30年以内で指定できます。

●次の信託報酬がかかります。

・管理報酬：無料。

・運用報酬：3月・9月の各25日および信託期間満了日に、金銭信託5年ものの運用収益から予定配当額(予定配当率と信託金の元本により計算される額)等を差し引いた金額となります。

●ずっと安心信託については、パンフレット、窓口または当社ホームページでご確認ください。

プラン専用金利について ●円定期預金(預入期間3ヵ月・6ヵ月)のプラン専用金利は、当初お預入れ時のみの適用となります。ご継続後は満期時点の店頭表示金利を適用いたします。●当社がやむをえないものと認めて円定期預金を満期日前に中途解約する場合、プラン専用金利は適用されず、お預入れ日から解約日までは当社所定の中途解約利率が適用となり、約定期間や約定利率によっては、受取利息が0円になる場合があります。

退職金運用プランについて ●期間中累計でのお預入れ総額は、「定期預金プランA・B」および、「ずっと安心プラン」[投信プラン20・30]合計または累計で一人さま1億円以下とさせていただきます。●本プランは、個人のお客さまが対象です。ご本人さまがご来店のうえ、お取引ください。●ご郵送、三菱UFJ信託ダイレクト(テレホンバンキング・インターネットバンキング)、ATMでのお取引は対象外とさせていただきます。●金利情勢等により、金利適用期間・プラン専用金利は見直しを行う場合があります。●お取引により、お通帳、お届印のほか、ご本人さまを確認できる書類(運転免許証・健康保険証等)が必要な場合があります。●トラストプラザ(三菱東京UFJ本店)では、実施しておりませんのでご了承ください。●エクセレント倶楽部[定期預金金利上乘せサービス]以外の金利上乘せや、他の金利上乘せキャンペーン、提携によるポイント提供サービスとの併用はできません。●他にもプランがございますので、くわしくは窓口または当社ホームページでご確認ください。

ライフプランニング営業部
大阪センター



0120-808-778

受付時間 平日 9:00～17:00
(土・日・祝日等を除く)



三菱UFJ信託銀行

本屋さんにない本、お届けします。

パナホームでは、ライフスタイルにあった住まいづくりから資産活用、建て替え、リフォームまで多彩なオリジナル資料をご用意。皆様の夢の実現にどうぞお役立てください。



1
利益を生む、という価値を創造する住まい
エコ・コルディス



創業50周年を記念して、先進のエネルギー技術と長年培ってきた設計提案力を結集。自然の恵みを生かす太陽光発電システムの大容量搭載を可能にした、新しい価値を生み出す次代にふさわしい住まいです。

2
心地いい家族の暮らしが始まる
カサート・ファミオ



一年中過ごしやすい空間に保つ「家まるごと断熱」と夏涼しく冬暖かい地熱を活用した独自の空気コントロール技術「ピュアテック」を基本に、多彩な暮らしのアイデアを込めた末長く家族に心地いい住まい。

3
ワンフロアで
末長く快適に
平屋建住宅



落ち着いた表情とゆとりある佇まいを醸し出す平屋建住宅。実際に平屋建の住まいを実現されたお施主様の声によるワンフロアならではのライフスタイルや、おすすめプランをご紹介します。

4
5階建まで可能な
都市型重量鉄骨住宅
ビューノ



横に広げる×上に伸ばす＝空間3D(3次元)活用力がいっそう向上。都市の敷地が秘める居住空間や資産価値のポテンシャルを最大限に引き出し、新しい暮らしを提案する進化した都市型住宅。

5 パナホーム実例集
「ご新居&リフォーム」
108ページ

パナホームのご新居実例24件とリフォーム実例13件、インテリア実例12件を一冊にまとめた最新実例集です。

6 スマート二世帯住宅
「つどいえ」

ふたつの家族がお互いに心地よくしながら、エネルギーもシェアしてエコと快適性を追求する二世帯住宅をご紹介します。

7 建て替えの本

建て替えについてのポイントや成功事例、知っておきたい基礎知識をわかりやすくまとめてご紹介した一冊です。

8 資金と税金の本

住まいづくりに関する資金や税金についての最新情報をわかりやすくまとめたマネープランに役立つ一冊です。

9 リフォーム
総合カタログ

豊富な実績が生きるパナホームのリフォームがわかる一冊です。暮らしの夢にお応えした実例やスケジュールもご紹介。

10 成功する
賃貸住宅経営の本

賃貸住宅経営のメリットや市場の状況、成功へのステップを解説。パナホームのサポート体制もご案内しています。

大阪市職員共済組合 共済組合だより(第77号)

官製ハガキに貼って左記資料請求先までご送付ください。

フリガナ			
お名前	(歳)		
〒			
ご住所			
ご連絡先	☎ ()	-	
ご希望のカタログ番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> (3点まで)

個人情報の保護について

お客様の個人情報は、弊社がお客様の家づくり等のご計画をサポートさせていただく目的で、ご連絡ご案内のために利用させていただきます。また、地域により担当エリアのパナホームグループに提供することがあります。その旨をご同意いただいたうえで協力いただきますようお願い申し上げます。

パナホーム株式会社 法人営業部
〒560-8543 大阪府豊中市新千里西町1丁目1番4号
☎06-6834-3867 担当：木村
e-mail: m-kimura@nj.panahome.co.jp

資料請求先

今なら間に合う!! 「消費税 5%」 分譲マンション・建売・リフォーム情報!!

住宅相談会

2014 **1/19** 日 10:30 ▶ 16:30
(最終受付 / 16:00)

会場 大阪産業創造館 4F イベントホール



相談会

マンション・
建売物件

リフォーム
コーナー

新築・
建て替え

資金計画相談
コーナー

税務相談
コーナー

キッズコーナーも
あります

税制セミナー 参加無料

「いよいよ消費税増税!
どうなる?住まいの税制セミナー」

住宅ローン減税・贈与税・すまい給付金の賢い使い方とは…?!

第1回 / 11:30~12:30 (受付10:45~)

第2回 / 14:00~15:00 (受付13:15~)

講師 / 税理士 嶋末 貢氏 ●各回定員:先着30名

ご来場プレゼント 抽選会!

空くじ
なし!!

(一家族様1回まで)

- かに缶:10組様
- 鍋だし:10組様
- みかん:10組様
- 粗品



会場ご案内図



住宅相談会、セミナー共に予約不要です。当日、直接会場までお越しください。

主催：大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協定会社
問い合わせ：tel.06-6633-2055 相談会運営事務局(南海不動産(株)内) 担当：戸口

ちょっとした 空き時間に脂肪燃焼!

やせるためには、運動が大切なことはわかっているけど……時間がない。

ここで紹介するエクササイズは、そんなあなたにこそピッタリです!

立った状態に「+α」の動作を加えるだけの簡単な運動で、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

背中の筋肉と
おなかの深部筋を鍛えよう

ツイストエクササイズ



POINT

上半身を前に倒すときには、おなかを意識して背中を丸めるように。また、息を強く吐くようにすると効果的。



1

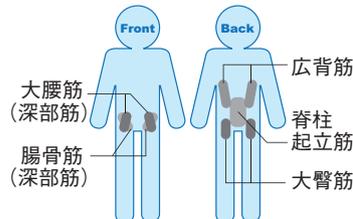
背すじを伸ばして、両足を肩幅程度に広げて立ち、両手を頭の後ろで組む。

2

息を吐きながら上半身を右側にひねりつつ、なるべく深く前に倒す。息を吸いながら元の位置に戻る。同じように、左側にもひねる。5回くり返す。

使う筋肉はココ!

背中大きな筋肉やおなかの深い部分の筋肉が鍛えられ、基礎代謝がアップします。



ひざへの負担が軽いスクワットで
足腰の筋力をアップ!

クォータースクワット



1

両足を肩幅程度に開き、両手を前に出して立つ。

POINT

ひざがつま先より前に出ないようすることが、ひざへの負担を軽くするコツ。



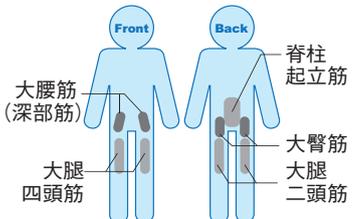
ひざを45度くらい曲げたところで止める

2

背すじを伸ばしたまま、息を吸いながらゆっくりと腰を落とす。ひざがつま先と同じ方向を向くように意識し、軽く曲げる。息を吐きながらゆっくり元の位置に戻る。10~20回くり返す。

使う筋肉はココ!

下半身の大きな筋肉や、上半身を支える脊(深部筋)や、上りつぎん、たいようきん、柱起立筋や大腰筋が鍛えられます。



特定保健指導はもう受けましたか?

生活習慣病予防のためにぜひご利用ください。

専門家による個別指導(10,000~35,000円相当)が無料で受けられます。

利用期限が迫っていますので、特定保健指導の対象になった人は、今すぐお申し込みください。



詳しくは本誌4ページをご覧ください。

共済組合だより No.77

(平成25年12月号発行)

大阪市職員共済組合

〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20
(大阪市役所内)

- 電話 ● 庶務係
(組合員資格等) 6208-7541~2
(掛金等) 6208-7581~2
(住宅貸付等) 6208-7596
(検診等) 6208-7597
- 医療給付係
(健康保険・扶養認定) 6208-7591~3
- 年金給付係
(年金関係) 6208-7547~9

URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp>

E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp