

4月 2006 April

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月 2006 May

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月 2006 June

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

○住まい情報センター主催イベント

下記の申し込み先へお申し込みください（参加費はすべて無料）

住まいと暮らしのワークショップ 住まいのDIY

住まいのDIYの方法の基礎的な知識を実践しながら学ぶ連続ワークショップです。

- 4/14(金)・15(土) 壁紙の貼り方
- 5/19(金)・20(土) 床の補修
- 6/16(金)・17(土) 水廻りのちょっと補修

いずれも13:30~16:00（1日目と2日目は同じ内容です）

- 講師／大田力（DIYアドバイザー）
- 場所／5F研修室
- 定員／各回20名（応募者多数の場合抽選）
- 締め切り／各回2週間前
- 申し込み記入事項／住所・氏名・年齢・電話番号・希望日・手話希望（希望する場合）

基礎知識ミニセミナー（連続講座） 住まいづくり基礎知識

住まいづくりにあたり知っておくべき知識を学ぶ夜間の連続講座。

- 5/25(木) ①住まいづくりとは（施主の心得）
- 6/ 8(木) ②建築基準法を知る
- 6/22(木) ③地盤と基礎を知る

いずれも19:00~20:30

- 講師／①鈴森素子（(財)住宅産業研修財団）
②大阪市住宅局建築指導部
③村谷達也（関西優良工務店の会）
- 場所／5F研修室
- 定員／各回50名（応募者多数の場合抽選）
- 締め切り／各回2週間前
- 申し込み記入事項／住所・氏名・年齢・電話番号・希望日・手話希望（希望する場合）

住まいのなるほどセミナー（1テーマ講座） 人に優しく地球環境に配慮した 住まいを考える

エコロジーと健康、そして住生活における教育問題をテーマに、それぞれの分野に精通した建築士による提言講演とパネルディスカッションを行います。

5/27(土) 13:30~17:00

- 講師／(社)大阪府建築士会
- 場所／3Fホール
- 定員／100名（先着順）
- 締め切り／5月20日(土)
- 申し込み記入事項／住所・氏名・年齢・電話番号・希望日・手話希望（希望する場合）
- 共催／(社)大阪府建築士会

住まいのなるほどセミナー（1テーマ講座） わが家は安全？ 住まいの安心安全は、 住宅メンテナンスから

住宅の劣化の状況、耐震診断事例から現在お住まいの住宅のメンテナンスや中古住宅の購入における注意点など、既存住宅との賢いかかわり方を解説します。

6/ 3(土) 13:30~16:00

- 講師／(財)住宅産業研修財団
- 場所／5F研修室
- 定員／50名（先着順）
- 締め切り／5月27日(土)
- 申し込み記入事項／住所・氏名・年齢・電話番号・希望日・手話希望（希望する場合）
- 共催／(財)住宅産業研修財団
- 協力／住宅長期保証支援センター

○その他の住まい関連イベント

申し込み方法は各問い合わせ先へおたずねください

インテリアコーディネーターと考える 暮らしとインテリア

あなたの暮らしの中に心地よくとけこむインテリアづくりのノウハウをコーディネーターがわかりやすく解説します。

- 4/12(水) 音環境を考える
- 5/10(水) ライフシーンを彩るライティング効果
- 6/14(水) インテリアテクニク ～寝室編～

いずれも14:00~16:00

- 場所／5F研修室 ■参加費／実費
- 定員／各回30名（先着順）
- 問い合わせ／インテリアコーディネーター協会関西 ☎0797-31-5670

近畿あーきてくと2006 守る環境から育てる環境へ

これからの地域・社会における環境問題をテーマに、近畿2府4県のさまざまな社会貢献の活動を紹介するとともに意見交換会を行います。

4/22(土) 13:00~17:30

- 場所／3Fホール ■参加費／無料
- 定員／300名
- 問い合わせ／近畿建築士会協議会青年部会事務局 ☎06-6947-1961

住まい情報センター主催イベント 参加申し込み方法

ハガキまたはファックスにて、記入事項を明記し、締め切り日までに住まい情報センター 住情報プラザまでお申し込みください（下記の住所、ファックス番号へ）。また、お申し込みにあたっていただきました個人情報は、参加証の発送及びセミナー利用状況統計の基礎データとして利用させていただきます。※「その他の住まい関連イベント」への申し込み方法は、問い合わせ先へおたずねください。

お問い合わせ・イベントのお申し込みは

大阪市立 住まい情報センター
TEL 06-6242-1160 FAX 06-6354-8601
<http://www.sumai.city.osaka.jp/>
 〒530-0041 大阪市北区天神橋6丁目4-20 住まい情報センター4F 住情報プラザ
 平日・土曜 9:00~19:00 日曜・祝日 10:00~17:00 休館日 火曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(日曜日、月曜日の場合を除く)、年末年始(12/28~1/3)

相談専用電話 **06-6242-1177** (住まいの一般相談)



地下鉄堺筋線・谷町線「天神橋6丁目」駅3号出口すぐ

都市に住む・暮らす

大阪市 住まいのガイドブック

2006年 春号

あんじゅ

Ange

volume
26

「あんじゅ」は、「安心して快適な住生活」となむ「ため」ための情報誌です。
また、フランス産のAngeは「天使」という意味。
よりよい暮らしを運んでくれる幸せの象徴をイメージしています。

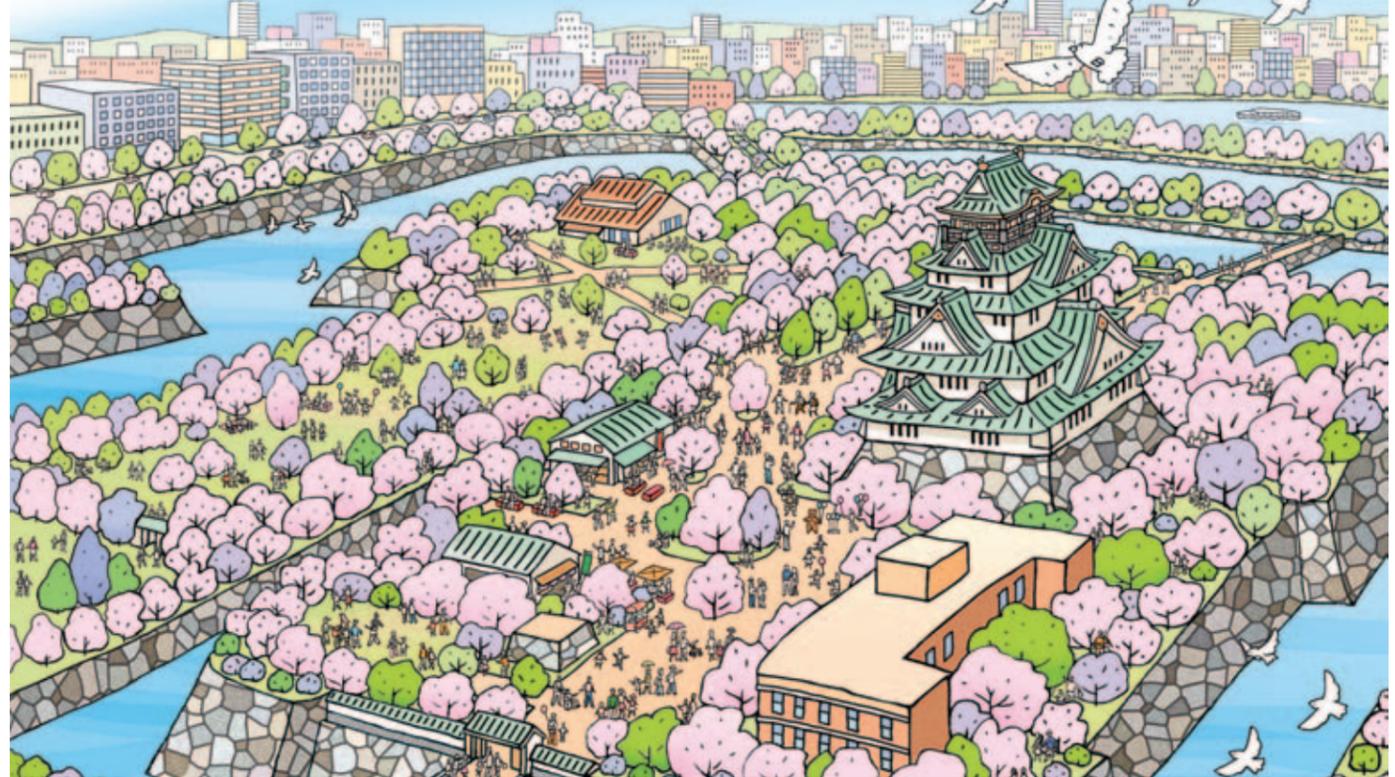
特集 地震に備える 暮らしの防災

住むまち大阪スタイル
数百年、人々を見守る
まちかどの巨木に憩う

大阪くらしの今昔館NEWS
町家のしつらい／会所座敷の膳組
町家衆の活動

住まいの基礎知識
快適な睡眠のための
環境づくり

大阪市住まいのガイド
借りる・買う・建てる・建て替える
各種住宅施策のご案内



あんじゅVOL.26 2006年春号 平成18年3月31日発行 発行 大阪市住宅局企画部住宅政策課 ☎06-6208-9637 〒5308201 大阪市北区中之島1丁目3-20 編集 大阪市住宅供給公社 ☎06-6242-1160 〒5300041 大阪市北区天神橋6丁目4-20

耐震性能の進化

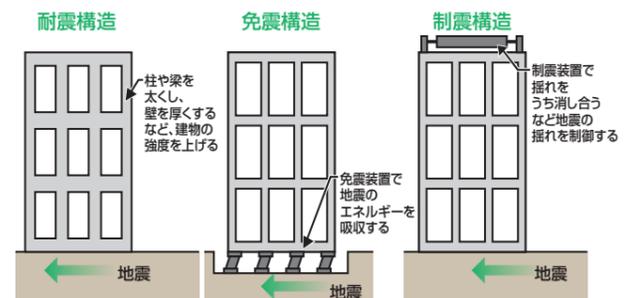
阪神・淡路大震災では、亡くなった人の多くが建物の下敷きになりました。81年の建築基準法改正で「新耐震設計基準」が定められましたが、被災地ではそれ以前に建てられた建物と以後の建物では、耐震性能に大きな違いが見られました。

地震で命を落とすことのないようにと建物の地震対策が進んでいます。建物の耐震性能は主に「耐震構造」「免震構造」「制震構造」に分けられます（下図）。耐震構造は、柱や梁を太く、壁を厚くするなど構造材を頑強にし、地震の揺れに対してふんばってもちこたえます。木造や鉄骨造など広く採用され、コストもそれほどかかりません。建物の強度は上がりますが、地震の揺れがそのまま建物に伝わるため、巨大な地震になると建物が損傷したり、家具が倒壊したりすることもあります。

免震構造では、建物の下に免震層をつくり、建物に伝わる地震の揺れを小さくする仕組みにより、屋内の家具の転倒や損傷を減らすことができます。ただし、軟弱な地盤や液状化する地盤の上に建てるには不向きで、敷地の四方に一定のスペースがないと施工できないことから、密集地や狭小地では施工しにくい事情もあります。コストも高めです。

制震構造は、屋上や壁、梁に重りや地震のエネルギーを吸収する部材「ダンパー」を設置し、そこに地震の揺れを吸収させることで建物全体に伝わる揺れる力を軽減する仕組みです。コストは免震構造に比べて安価に抑えることもできますが、地震で変形したダンパーを改修する場合には費用がかかります。

住まいの耐震性能と建築費のバランスをどう考えるかがポイント。地震と建物の安全性の仕組みとコストの考え方を丁寧に説明してくれる施工会社や建築士に聞いた上で選択するのがいいでしょう。



耐震診断や耐震改修を

これまで住んでいるマイホームの耐震性能を上げるリフォームも有効です。大阪市では、木造住宅やマンションの耐震診断や耐震改修を行う場合、国と市が費用の一部を補助する制度があります。対象となる建物の要件や補助内容についての詳細は、大阪市計画調整局へお問い合わせください。制度案内のパンフレットは市役所本庁舎ハウ情報コーナー、各区役所、梅田・難波・天王寺のサービスカウンター、住まい情報センターなどで配布しています。

また、住宅金融公庫のリフォーム融資を利用して耐震改修工事を行う人で、一定の収入条件、建物条件などをみたく場合には、「大阪市耐震改修資金融資制度」でリフォーム資金の融資を受けられます。融資限度額は、改修工事費の80%から公的融資等を差し引いた額で、1戸あたり470万円を限度としています。問い合わせは大阪市住宅局住宅助成課へ（各問合わせ先はP10～「大阪市住まいのガイド」参照）。

賃貸住宅に入居したり、中古住宅を購入する場合にも、その建物の耐震性能がどうか、耐震診断をしているかなどを聞きましょう。

現在の住まいの安全性チェックを

阪神・淡路大震災では、建物の損壊や家具の倒壊によって多くの人がけがをしました。万一、足を骨折すれば、火事や津波が生じた時に逃げ遅れる可能性もあります。命を守るだけでなく、地震によってけがをしない住まいかどうかも大切。以下のポイントにそって一度室内をチェックしてみましょう。

●キッチン～収納方法に工夫を

キッチンには調理道具や食器類、ガラス類など壊れやすく、けがの原因になりやすいものがあります。吊り戸棚、食器棚、シンク下など収納スペースの形状も場所もいろいろで、キッチンの形が独立型、オープン型、カウンター型かによって、収納から飛び出したものがどこまで飛散するかも違ってきます。収納スペースの場所を考え、食器類が飛び出さないよう扉に耐震ラッチを付け、食器類の下に動きにくいシートを敷き、大きくて重いものを上部に収納しないなど、いろいろ工夫してみましょう。

地震に備える暮らし

大きな地震は、100年から150年の間で繰り返して起きるといいます。阪神・淡路大震災や新潟県中越地震に続き、東南海・南海地震、東海地震の発生も危惧されています。これまでの大震災から学んだ教訓を忘れず、日ごろから住まいと暮らしの防災を進めておきましょう。

●寝室～家具を減らして

睡眠中は無防備で、逃げにくいもの。寝室には、なるべく家具やガラス類を置かないようにしましょう。エアコンや照明器具、壁の飾り物が頭の真上にこないよう、寝具の位置を考えます。逃げる時に裸足では危ないので、寝具の近くに懐中電灯とともに、スリッパや靴下を置いておきます。

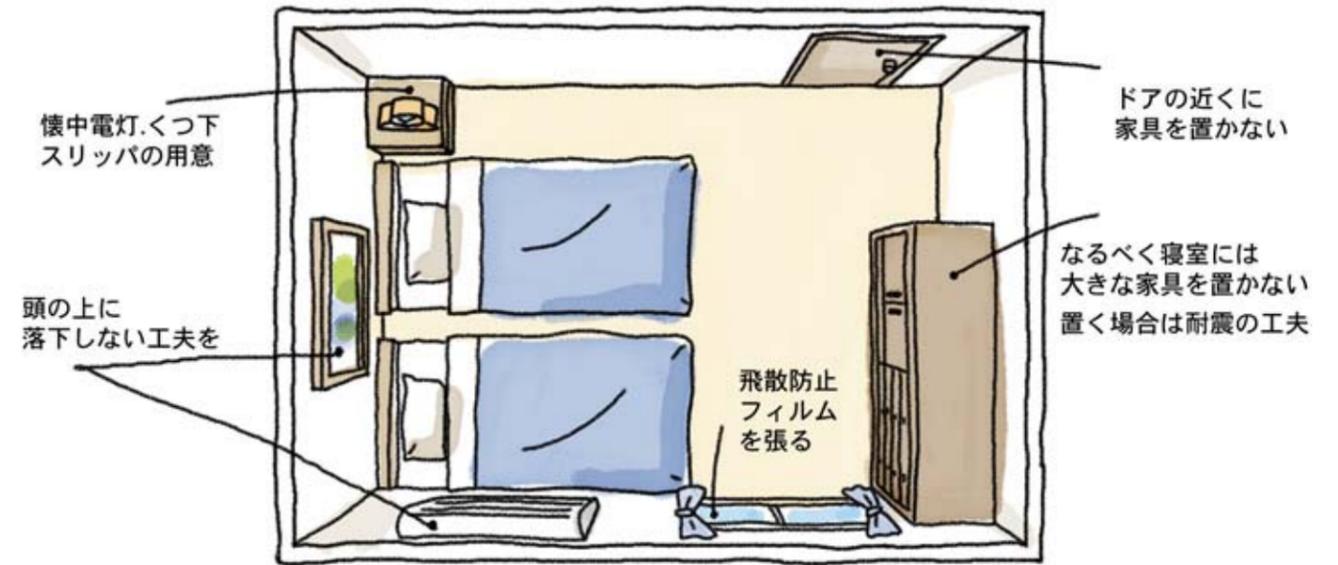
●リビング～大型家具に耐震の工夫を

リビングには、テレビやピアノ、食器棚など大きな家具があります。これらは大地震の際には凶器となりかねません。背の高い家具を置かず低く暮らすライフスタイルもいいでしょうし、AV用品の下にウレタンシートを付けておくと倒れにくくなり、いざという時に家具の近くから逃げられる時間を稼げます。

●家具や照明～壊れない工夫を

造り付け家具にしたり、家具類はすべて納戸に集めておいたりするのも賢明です。家具の中身が飛び出ない耐震ラッチのほか、複数の耐震グッズを組み合わせて備えておきます。脱出路は、玄関ともう一つ、2方向にあるとよいのですが、家具が倒れて扉をふさいでしまつては元も子もありません。ドアの近くに家具をおかず、地震が起きたらまずドアを開けましょう。

天井からぶら下がっているペンダント式照明器具や背の高いフロアライトは、落ちたり倒れたりする可能性がありますので、チェー



の防災

難するのが基本。マンションに住む人は、管理組合などで共同の備蓄品を用意したり、避難する時のルールを決めておくのもいいでしょう。

家族の防災会議を開いて

地震があつてからあわてないように、平常時に家族全員で「わが家の防災会議」を開いておいてはどうでしょうか。

地震時に家族全員が家に揃っているとは限りません。どこへ避難するか、落ち合う場所はどこかを決めておきます。地震発生直後は固定電話や携帯電話が混みあい、連絡がつきにくくなります。公衆電話は緊急時優先回線となるため、一般の電話よりつながりやすいもの。ただし、テレホンカードを読みこむのに電力がいるので、停電時は使えません。硬貨が使える電話を利用できるよう10円玉を用意します。災害伝言ダイヤルの171については、どんな場合にどんな伝言を吹き込むか、家族で決めておきます。さっと担げる持ち出し袋は10キロ～15キロ程度。必要最低限のものだけ入れておき、いつも目につく取り出しやすいところに置いておきましょう。

非常時に備える食料は、3日分を目安に普段食べ慣れているものを備蓄します。賞味期限が切れないように定期的に取り換えを。水は、1人1日あたり3リットルを目安に用意します。

卓上カセットコンロやガスボンベ、固形燃料、乾電池などは常時ストックしておきます。水道やガスに比べ電気の復旧は比較的時間的早いので、電気コンロやホットプレート、深めの電気鍋などが役立ちます。生活用水は風呂などにためておく習慣をつけます。

家族で力を合わせ、備えあれば憂いなしの姿勢がいざという時に役立ちます。

非常用持ち出し袋にあると便利なもの	
食品類	水（1人1日あたり3リットルが目安） 食料品（食べ慣れているもの）
生活用品	入れ歯や眼鏡の予備、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、トイレトペーパー、使い捨てカイロ、ろうそく、ライター、マッチ、現金（小銭）、常備薬、衛生用品
貴重品	健康保険証や運転免許証のコピー、車のスペアキー
その他	懐中電灯、電池、ラジオ、手袋、軍手、マスク、多機能ナイフ、地図、アドレス帳、メモ用紙、筆記用具

ンなどで補強を。窓ガラスには飛散防止フィルムを張ったり、額縁のガラスをアクリルに変えておくのも有効です。（上図）

被災後の避難経路を確かめて

マイホームに問題がなくても、ライフラインが止まったり、近所で火災が起きると、避難を強いられることがあります。大阪市内には「広域避難場所」が32か所あり、地震で大火になった時など大規模な避難に適する広い公園などが該当します。一時的に避難できる広場、公園、空き地などの「一時避難所」は約1330か所あります。このほか、約540か所の「収容避難所」は、自然災害などで住まいを失うなど継続して救助が必要な人に、宿泊、給食などの生活機能を提供します。

どこにどんな避難所があるか、自宅からそこへどう向かうか、自治体が発行する「防災マップ」等を見ながら確かめます。実際に歩いてみて、途中でガラス張りのビルがある場合にはそこを避けて通るなど、避難経路をチェックします。

避難する時には、ガスの元栓をしめます。屋内外でガスが漏れていることもあり、揺れが取まって自宅に戻ったあともしばらくは火気厳禁。避難所へ向かう前には電気のブレーカーを落とし、電化製品のコンセントを抜きます。電気が復旧した時に、破損した電化製品のコードや配線から出火したケースは阪神・淡路大震災で多くみられました。こうした通電型の火災を起こさないためにブレーカーを落としておくのです。

普段から用意しておいた非常持ち出し袋を持ち、戸締まりをして避難します。けが人や高齢者、妊婦、子どもなどを介添えし、徒歩で避



数百年、人々を見守る まちかどの巨木に 憩う

まちを歩いていると、いきなり巨大な樹木に出会うことがあります。移り変わり激しい大都市にあって、それは大昔から変わらずそこにあった緑の生命。神々しいような存在感で、まちと共に歴史をきざみ、人々の営みを見つめてきた生き証人でもあります。そんな巨木と人々との絆は受け継がれ、まちの豊かな精神性をかいま見せてくれています。

木がささやきかける、まちの記憶

めまぐるしく風景の変わる大都市にあって、何百年と変わらずそこにある巨木は、ひときわの威容を誇っています。それは街路樹や公園に植えられた樹木とは異なる、強じんな生命力とも言えるでしょうか。

市内にはそんな巨木があちこちにあり、道路の中央に立っていたり、そこだけ特別な区画になっていたりもします。生き残った経緯はさまざまですが、木が宿した歳月に思いをはせれば、まちが持つ歴史の奥行きを感じずにはいられません。

たとえば、楠木正成が植えたとも言われる安堂寺町の巨木「榎木大明神」は、大阪では最も古い槐の木とされ、熊野詣やお伊勢参りの街道筋にあたり、道ばたの大木として目印がわりになったとか。豊臣秀吉から江戸幕府の時代は、ここは大阪城内でもありました。今は、付近に直木三十五の生家があったことから、すぐ下に文学碑が建てられ整備されています。

一方、なにわ筋に面した鞆公園の角にある巨大なクスノキ。ここは江戸時代には、永代浜と呼ばれ、海産物の流通の要所にもなった所です。海部堀川が流れ、盛ん

に行き来した船が、天下の台所・大阪に大量の海産物を届けました。今は川も浜もなくなり、想像もできないほど様変わりしましたが、そんな光景をこの木は記憶していることでしょう。

数百年、まちを見つめた木は、昔の人々が見上げた木でもあります。耳をすませば、まちと人がたどった歴史を語ってくれるようです。

木に寄せる思いが生む人のつながり

巨木は震災はもとより台風などの天災や火事、そして伐採の危機も乗り越えて残ってきたと言えます。しかし何より、木への人々の畏怖の思いが守ってきたとも言えるでしょう。

道ゆく人が「ここを通りがかったら、お参りせずにはいられません」と、巨木に据えた祠に手を合わせる姿は、日常の平穏を祈ってきた地域の歴史を思わせます。その地を離れてもお参りに帰ってくる人もいるといいます。

一方、落ち葉の掃除をしたり提灯をつったり、さまざまな日常管理をボランティアで熱心に続ける近隣の方たちがいま

す。近くの宮司を招いてお祭りを定期的におこなっている所も少なくありません。以前は周辺の人々が集まって盆踊りを催し、また、緑日風景が見られた所もあったそうです。それは巨木を中心にした温かなコミュニティとも言えるでしょう。

また、都市の中の緑を大切にという気運の中で、マンション新築の際に敷地内にあった巨木を生かして設計され、その木が残すべき貴重な緑として市の保存樹に指定された例もあります。歴史をきざんだ木は、祈りの対象だけでなく、一本の大いなる自然として人をつなぐシンボルにもなるでしょう。都市の風景の中になげなく出会う人々にも、独特の安らぎや憩いをもたらしてくれるようです。



谷町8丁目にそびえる大きなクスノキ

地域の象徴・誇りである木を人が集う場に

伊藤 廣之さん

「道の真ん中にどうして樹木があるのか、素朴に疑問を持ったことがきっかけ」と語る大阪歴史博物館・学芸員の伊藤廣之さん。以来、大阪の巨木を調査研究し、くわしい論文も発表。そのフィールドワークの中で実感したのは「巨木は地域の歴史を語る、

地域のシンボルであり、誇りでもあること」と言います。伊藤さんによれば、道路に立っている巨木は市内に20本ぐらいあるそう。「昔はそこも寺の境内であった場合が多く、都市開発や道路の拡幅で木が露出したわけです。しかし、切るに切れない地元との関わりがあるんです」。巨木の多くには古くからの祠があり、訪れる人には思い思いの信仰があるとか。「その木があることで自然との対話もされている。お世話をする人たちにとってはそれで地域ともつながっている」。大きな力で守ってくれているような、やすらぎの象徴でもある巨木。伊藤さんは「人間にとっての幸せを考える」民俗学の見地からこんなふうに語ります。「単に記念物ではなく、ましてや邪魔ものでもなく、昔のように木を中心に人が集まるような環境を再構築できればいいと思います」。



大阪歴史博物館近くのクスノキ



道路に残る巨木

鞆の変遷の歴史を知る長寿の木に感謝

下村保治郎さん(写真右)・竹田政廣さん(写真左)

鞆 公園一帯は昔、永代浜と呼ばれた船だまり。江戸時代以降、海産物の荷揚場としてにぎわい、掘割から続くこの浜を多数の船が行き交いました。クスノキの巨木はその当時からあったとか。「川を上がつ



てくる舟のひときわ大きな目印になっていたはず」と地元郷土史家の竹田政廣さん。現在、鞆公園の角にそびえ立つ樹齢約五百年の木はご神木として注連縄がまかれ「楠永神社」となっています。震災をくぐり抜け、付近が飛行場になった折も伐採されずに残った木は、付近住民の寄付金でお社も建立。以来、戦前から近くに暮らす下村保治郎さんが世話を続け月参りやお祭りの世話役もされています。「昭和30～40年代は7月の大祭になると、鞆独特の塩干人形という作り人形を祭ったものです」。月参りには、遠くへ引越した人がお礼参りに訪れたりも。ですが、年々、人数は減っているそう。そんな歳月を樹と過ごしながら、八十代半ばの下村さんは毎朝、神社の掃除をし、水を替えお灯明をあげて「ありがとうございました。今日も頑張ります」とお礼を述べるのだとか。「クスノキに負けんように長生きせないかなあとと思います」。竹田さんはしみじみと言います。「鞆の歴史を語ってくれるのはもうこの樹だけなんです」。



楠永神社のご神木



楠永神社

「榎木さん」に今日もみんな元気にと祈ります

山下彦二郎さん

そこは市内中心部にあって奇跡的に震災をまぬがれた界隈。熊野街道ぞいに有り、あたりは古くからの民家も多数残る地域です。そんなまち並みを坂の上から見守るように立っているのがエンジュの巨木「榎木大明神」。「空襲の時も『榎木さん』がこの一帯を守って



くれはったとしか思えない」と、この木の維持管理をする地元「箔美会」の山下彦二郎さん。昔から「榎木大明神」と呼ばれ人々の信仰を集めた神木は、高名な樹医の延命施術の折に「エンジュ」と判明したそう。現在樹齢約670年、大阪で一番古い木なのだと言います。山下さんが安堂寺町に引越してきた70年前もそこにあり「祠があってみんなが拜んでいました」。明治の頃から土地神として住民有志による「箔美会」が春に大祭を行い、今も山下さんたちによって受け継がれています。「巳さんを宿した御神木。商売繁盛、家内安全の神さんです。寒い時も暑い時も毎日、お世話しながらお参りして、今日もみんな元気に暮らせますように、商売よろしゅう頼んまっさと祈るんです」。会の仲間はみな幼なじみ。「人生を一緒に過ごしてきた人たちの真ん中に大きな『榎木さん』がいます」。



榎木大明神の祠



「箔美会」の仲間といっしょに

快適な睡眠のための環境づくり

人は眠らずに生きていくことはできません。
 眠ることで心身を癒し、活動能力を高めます。
 健康で快適な生活を送るために、睡眠環境を見直してみましょう。



睡眠の役割

人はなぜ眠るのでしょうか？人は眠ることによって一日の疲れを癒し、翌日の活動にそなえる体力を養います。睡眠が不足すると、思考能力が低下し、判断力が鈍くなります。もしこんなときに車の運転をしていたら、飲酒運転と変わらないほど、事故の危険性も増加します。

また、睡眠には身体を休めるほかにも、成長を促したり、傷の修復を行うなどの役割があります。特に眠りはじめには成長ホルモンがたくさん出ますので、規則正しい睡眠が重要です。近年、遅い時間まで起きていたり、睡眠時間の短い子どもが増えています。心身を健康に育むためには、正しい睡眠が不可欠なのです。子どものいる家庭では、大人の生活に合わせて、きちんと寝かしつける習慣をつけましょう。

「体内時計」と「サーカディアンリズム」

通常的生活をしている人は、昼間活動し、夜眠るという24時間のサイクルを繰り返しています。このサイクルは、人間の身体が持っている「体内時計」によって管理されています。この時計の刻むリズムは、「サーカディアンリズム（概日リズム）」(図1参照)とも呼ばれ、実は、外界の刺激を受けない状態では、一日よりも長い約25時間のリズムを持っています。人間が24時間の生活を送るために

は、毎日時計を調整して24時間に合わせ直す必要があるのです。

一日のリズムを管理している体内時計は、光によってリセットされます。人間は、毎日光をあびることで、一日のリズムをコントロールしているのです。このリズムを正しく刻むためには、午前中に強い光をあびると効果的です。2500ルクス～3000ルクスの光が必要とされていますが、曇りの日でも屋外は5000ルクスはありますので、できるだけ外に出るように心掛けると良いでしょう。

睡眠の三要素「入眠・熟睡・覚醒」

良い眠りの条件とは、すぐに眠りに入り、深く熟睡し、すっきりと目覚めることです。たとえ短い睡眠時間であっても、この3つがそろっていれば、質の良い眠りと言えます。人間の眠りは、深い眠り(ノンレム睡眠)と浅い眠り(レム睡眠)を約90分ワンセット、数回交互に繰り返しています(図2参照)。眠りはじめのサイクル(第一サイクル)が一番深い眠りとなり、とても重要です。

快適な眠りのためには、まず入眠をいかにスムーズにするかがポイントになります。入眠がうまくいくと、途中で目覚めることが少なくなります。また、人は浅い眠りのときに夢を見られると言われていますが、ちよ

うどこのときに目覚めると、すっきりと起きることができます。

快適に眠るためのポイントと対策

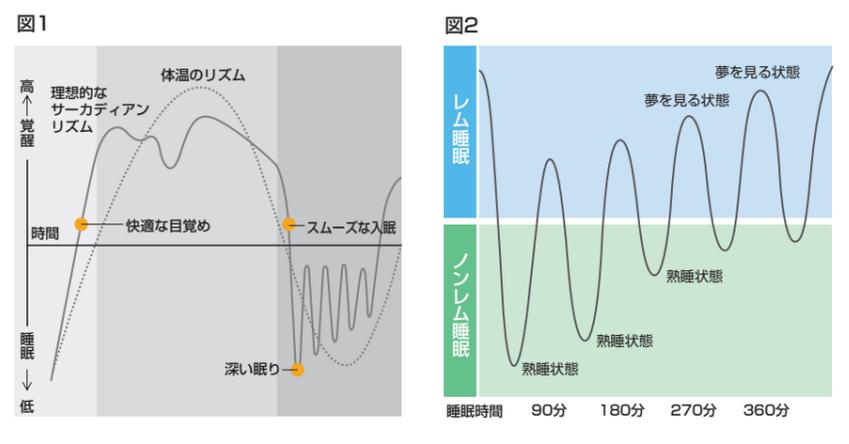
【体内時計】 快適な眠りをつくるためには、体内時計のリズムを整えることが第一条件です。体内時計が正しく動いていると、自然と眠りと目覚めのリズムができあがります。

【光】 人間は明るいところでは活動的になり、暗いところでは自然に眠気が出てきます。寝る直前に明るい部屋に居ることは避けましょう。特に蛍光灯の光は強いので、寝室には白熱灯の方が合っています。また、真上からの光には、覚醒作用がありますので、照明は低い位置に配置する方が入眠をさまたげません。眠るときには、目に直接光が入らないことも重要です。逆に、朝は自然と太陽の光が入るように窓とベッドの位置関係を整えれば、快適な目覚めの手助けとなります。昼間に眠る必要がある場合は、外からの光が漏れないように、遮光カーテンにしたり、雨戸をしめるなどの工夫をしましょう。

【香】 ハーブやお香には入眠作用のあるものや、覚醒作用のあるものがあります。眠りや目覚めの補助効果として有効です。

【体温】 夜は体温が下がります。手足から放熱し、全身の表面温度が均一になったとき、眠りにつきやすい体勢になります。手足が冷える場合には、部分的にあたためることが必要でしょう。室温は、体温調整しやすい温度にすることが大切です。頭を暖めすぎると眠れません。エアコンのかけすぎなどには注意しましょう。また、寝る3時間ほど前に軽い運動をした場合、体温が下がりやすくなり、ぐっすり眠れます。ストレッチや入浴などが効果的です。

【音】 住宅では40デシベル以下が良いと言われています。連続した音は慣れると眠れますが、断続的な音に人は敏感です。住宅の立地条件に合わせて、二重サッシを取り入れたり、防音壁にするなど、音の対策にも気を配りましょう。



大阪 くらしの 今昔館

news
volume.19
平成18年4月



町家のしぐらい
会所座敷の膳組

住まいのミュージアム9階町家展示室は、人々の暮らしの実態に合わせた展示をしようと心掛けています。特に浪花の町で繰り広げられた年中行事やしきたりを調査し、その復元にもスポットを当てています。今回は、会所座敷にある復元膳組を紹介します。

町家展示室でひときわ目立っているのが、火の見櫓。この建物がこの町の会所、今の集会所のような機能を持っている建物。そして町の名は「大坂町三丁目」。実在した町名ではなく作った町名。「浪花町」と名付けたかったのですが、実在しています。あえて大阪らしい大坂町としました。ではなぜ三丁目なのでしょう？

大阪の歴史研究に欠かせないのが、中之島図書館が所蔵する『道修町三丁目文書』。三丁目は大阪研究の基点となる大変有名な町なのです。



復元された会所の膳組

な町なのです。ゆえに大坂町三丁目としました。

会所に入ると、座敷に膳料理が整然と並べてあります。来館者から、なぜこの建物だけに料理が復元されているのかとよく聞かれます。この料理は日々いただくものではなく、ある時にだけ出てくる料理なのです。

自治意識の高かった江戸時代の大坂の町々は、多い町では毎月、少ない町でも三カ月に一度は町の寄合が行われていました。この寄合は大坂町奉行所からの通達・触書などをはじめ、町の取り決めなども含めて話し合っていました。この寄合に参加するのは年寄や町に土地を持ち家を持って住んでいる家持、家持に代わって住む家守が月番で勤めていました。家持の数は多い町で十数人ほど、少ない町でも五・六人いたようです。寄合の後には必ず「町の汁」が出されるのが恒例となっていました。その汁の様子を「尼崎町二丁目丁内規矩書」に見てみましょう。

一、毎年丁内汁之節、家持代判人・家守人一集ニ可致参会事、右者先格を以料理方致極軽キ一汁三菜ニして(中略)尤酒ハ丁内より可致持参事とあり、一同に会した者が一汁三菜の膳を持参した酒でもって食している姿が見てとれます。大坂の町にはこうした習慣が長く続けられていたのです。

では、大坂町三丁目でもこの姿を復元しようと試みたのが、会所座敷の膳です。しかし、一汁三菜とはどんなものだったのでしょうか。どんな文献資料にもその料理レシピは見当たりません。そこで現地調査を実施。ようやく中央区平野町二丁目目で戦前の町寄合の後に食べていた食事について聞き取りすることができました。汁は船場汁、焼き物はイトヨリ、ネギのヌタ和えにゼンマイの炊き合わせという膳組の内容を教えてくださいました。また、こうした料理は、晴れの日の膳料理としても用いられていたとのことで会所に復元しました。ただし、イトヨリは秋から冬に旬となる魚です。そのあたりは寛容に見ていただきたいと思えます(笑)。(学芸員 明珍健二)

まちや しょう 町家衆の活動

江戸時代にタイムスリップ
土曜日は
大阪くらしの今昔館で遊ぼう



住まいのミュージアム「大阪くらしの今昔館」では、町家衆と呼ばれる多くのボランティアの方々にご協力をいただき、館内のガイドやイベントを行っています。今回は、土曜日に開かれている子ども向けのイベント「土曜日は大阪くらしの今昔館で遊ぼう」にまつわるお話を紹介します。

大阪町三丁目を もっと体験しよう！

大阪くらしの今昔館「大阪町三丁目」では、毎週日曜日、町家衆が中心となってさまざまなイベントが開かれています。そんな普段の活動に加え、平成17年度は、文部科学省委託事業・地域子ども教室推進事業の一環として、子ども向けのイベントが始まりました。いつもは町家衆が一から十までイベントを進行していますが、今回の事業では、主に講師を招いて遊びや作法などを教えてもらい、町家衆はそのサポート役を担いました。

なかには普段行われているイベントもありましたが、講師を新たに招くことによって、レパートリーが増え、新しい町家衆のメンバーの参加にもつながりました。新しいことを始めることは大変ですが、町家衆にもさらなる発展があったようです。

活気あふれるイベントが いっぱい

今回の事業では、町家を味わい尽くせる12種類のイベ

ントが行われました。ほとんどのイベントは1回につき20人程度の参加者募集をしましたが、希望者があふれかえる企画もたくさんありました。子どもたちの元気な姿が町家にあふれ、いっしょに土曜日が活気づきました。着物を着た子どもたちや昔の玩具で遊ぶ子どもたちで、町家がもっと町家らしく輝きを放っているようです。また、我が子の活躍する姿をカメラにおさめようと大忙しのお母さん、お父さんたちの姿もみられました。

「落語家になろう」「大工さんに弟子入りしよう」など、町家衆だけでは実現できなかった魅力的なイベントも実現し、参加した子どもたちだけでなく、町家衆にもうれしい体験でした。

親子のふれあい大切に

子どもが主役の一連のイベントでしたが、かんな掛けや土壁塗りでは、親子のふれあいがみられる場面もありました。昔は親から子、そして孫へと、共同作業を通じて技術や伝統を引継いでいました。

近年の家づくりではこのような体験は乏しくなっていますが、大人との共同作業の大切さも教えていきたいと考えています。言葉で教えるだけでなく、親の活躍をみせることは子育てでは大切なことです。町家のなかではそれが自然にみえます。

着物で町家を 味わい尽くそう

今回の「きもの体験」で少し残念だった点は、着物を着ている時間が短かったこと。「今後は、カルタ大会やお茶など、他のイベントとの連携もあがっています。また、着物を着たときの子どもたちの動作についても、町家衆には少し気になる点があったようです。「着物を着たときは肘より上を見せたら格好悪いとか、手を上げるときは脇をしめた方がいいとか、もっと基本的な動作も教えたい」。やはり日本人として着物を着たときの美しい身のこなしを身につけたいものです。町家を味

わい尽くす第一歩として、今後はもっと着物を有効に使っていききたいそうです。

子どもたちの笑顔が 町家衆のエネルギーに

今回、特に好評だった和紙での日記づくりや下駄づくりなどは、すでに町家衆もマスターしており、普段のイベントでもみられるかもしれません。このように、新しいものをどんどん取り込んでいくパワーが町家衆にはあります。また、大人の方で参加したいという声もたくさんあったので、より幅広い年齢層の方々に楽しんでもらえるようにしたいと考えています。準備はいろいろ大変でしたが、学ぶ点が多かったこと、そして、なによりも子どもたちの笑顔がたくさんみられたこと、それが、これからの町家衆の活動の原動力となっていくと思います。



イベントに向けて研修を行う町家衆

こんなイベントをしました

落語家になろう



桂阿か枝さん、林屋染左さんを講師にお迎えして落語家体験をしました。小話の中から選んだものを順に高座に座って話します。

町家衆の声
「とにかくおもしろかった。みんな最初は緊張気味だったが、流暢に話す子どももいて驚いた」「今度はいつやるのですかと、問い合わせも多い」

和紙で日記をつくろう



昔ながらの本のつくり方を学びました。和紙を折り、糸で綴じます。出来上ったら日記帳など自由に使うことができます。

町家衆の声
「美しく仕上がるので皆さんに喜んでもらえた。宝物にするといってくれた人もいてうれしい」「これからはこのイベントはやっていきたい」

むかしの遊び

けん玉、メンコ、からくり玩具など、むかしなつかしい遊び道具の展示をしました。誰でも気軽に遊べます。元気な子どもたちの姿がみられました。

書きぞめ体験



書き初めは毎年行っていますが、今年は地域子ども教室の一環として行いました。町家衆が書いたお手本をもとに子どもたちが筆を下ろします。

町家衆の声
「着物を着て挑戦した子どももいてほほえましかったです」

土壁をぬろう



左官屋さんの指導のもと、90センチ四方の竹の下地に、こてをつかって土壁を塗る体験をしました。

町家衆の声
「下地は使い回しなので、土を落とす水洗いが冷たくて、大変だった(笑)」 「記念撮影している子どももいたが、持ち帰れないのが残念」

からくりおもちゃをつくろう



木と紙を使って、ちょっと不思議な玩具をつくります。すりこぎとんぼ、紙つばめに加え、町家衆に新しいレパートリーが増えました。

町家衆の声
「事前に開いた講習会にはたくさんの町家衆の参加があった。今回覚えた玩具を普段の活動にも取り入れていきたい」

下駄にあげよう



下駄に鼻緒をすげ、自分だけのオリジナルの下駄をつくりました。つくった下駄は持ち帰ってお正月やお祭りに履くことができます。

町家衆の声
「下駄のサイズが大きかったので、両親へのプレゼントにする子どももいた」「大人が参加できなかったのが残念。やりたいという声が多かったです」

きもの体験



普段は着慣れない着物を着て、町家のなかを探検しました。4日間2回ずつ、合計8回開きました。町家がいきなり華やかになりました。

町家衆の声
「着物を用意するのが大変だった。今の子どもは足が大きく足袋も合わずに苦労した」「着物を着たときのふるまいも同時に教えられればよかった」

障子貼りに挑戦しよう



昔から使われている建具の障子に和紙を貼りました。最後は穴をあけて桜の形でかくす練習もしました。

町家衆の声
「建具に合う紙を探すのに苦労した」「糊の用意など、下準備が結構、大変だった」

着物でお作法を学ぼう



小笠原流の先生を迎えて、襖の開け方から立ち方、座り方まで、着物をまとったときのふるまいを教わりました。

町家衆の声
「衣擦れの音がして懐かしかった」「ごちないながらも真剣な眼差しが印象的だった」

大工さんに弟子入りしよう



のこぎり引きやかんな削りなどを大工さんから教わりました。また、墨つけや木組みの実演など、職人の技が披露されました。

町家衆の声
「9階の町家のなかで行いおもしろかった」「事故が起こらないように気を使った」

琵琶を弾こう



奈良朝のころ中国から伝わった珍しい楽器、琵琶の演奏を体験しました。優雅でやさしい音色が町家に響きました。

大阪くらしの今昔館 Message Board

充実した常設展示や企画展示、楽しいイベントまで、盛りだくさんな内容でお楽しみください。

常設展

夏祭りの飾り

4月15日(土)～9月3日(日)

大坂の夏は祭りの季節。大通りには高張り提灯が並び、各町家には家紋を染め抜いた幔幕(まんまく)が掛けられます。天神祭りの情景をお楽しみください。



企画展

住まいの絵本展 一世界のまちと暮らし～4月9日(日)

住まいやまちづくりをテーマとした世界の絵本を紹介する展覧会でピーターラビットの家など、びっくりするような大型仕掛け絵本も展示していますので、子どもから大人まで楽しめます。
[入館料] 常設展示+特別展：800円 特別展のみ：200円

山名邦和コレクション 「羽織裏のおしゃれとこだわり」

4月29日(土)～6月4日(日)

羽織は、上着であることから人前で着脱する機会が多く、一般の衣服ではあまり意識されることがない裏地へのこだわりが見られるようになっていきました。それが羽裏(羽織裏)です。この展覧会では、広幅ものの絵画的装飾を伴う羽裏を、「女人」「武者」「冷沢」の三テーマに分けて展覧し、現代に通じる「おしゃれとこだわり」を考えるきっかけとします。



[入館料] 常設展示+特別展：800円 特別展のみ：200円
[講演会] 5月7日(日) 午後2時～3時30分
[講師] 山名邦和氏(風俗史研究家)
[会場] 住まい情報センター 3Fホール
[定員] 240名(聴講無料)

イベント

費用の記述のないものは無料です。ただし、別途入館料が必要で、場所の記述のないものは9階楽屋座敷で行います。

4月のイベント

1日(土)～9日(日)

春休み子どもまつり～今昔館で遊ぼう！～

[時間] 午後1時～4時
[場所] 9階大通り
[内容] こま・けんだま・カンぼっくり、からくり玩具の紙つばめ、すりごぎとんぼ

1日(土) こまにチャレンジ

[時間] 午後1時30分～3時
[場所] 8階 階段横 [人数] 先着順20名
[講師] 青少年リーダー 工藤正和氏

2日(日) 町家でお茶会

[時間] 午後1時30分～3時30分
[人数] 先着順50名
[協力] 大阪市役所茶道部
※お茶・お菓子代として350円
当日、9階ミュージアムショップでお求めください。



8日(土) けん玉にチャレンジ

[時間] 午後1時30分～3時
[場所] 8階 階段横
[人数] 先着順20名
[講師] 日本けん玉協会関西総支部長 矢野博幸氏



9日(日) 琴の演奏会

[時間] 午後2時10分～2時50分
[出演] 邦楽琴座 飛天
[演目] 「さくらさくら」他



23日(日) 町家寄席 落語

[時間] 午後2時10分～3時10分
[出演] 笑福亭伯枝「鴻池の犬」、桂出丸「持参金」



29日(土・祝) 町家寄席 落語

[時間] 午後2時10分～4時30分
[出演] らくてん会

29日(土・祝)、30日(日) からくり人形実演

[時間] 午後1時～、2時～、3時～
[場所] 9階風呂屋
[出演] 峰崎十五氏
[内容] 面振り人形・砂からくり・水からくり・弓曳き童子・連理返り・エレキテルなど



5月のイベント

3日(水・祝) 町家寄席 落語

[時間] 午後2時10分～3時10分
[出演] 林家小染「竹の水仙」、林家花丸「鉄砲勇助」



4日(木・休) 町家で歌う 子守歌

[時間] 午後2時10分～3時10分
[出演] 岩井ゆき子(ジャズシンガー)
[演目] 「天満の市」「五木の子守歌」他



5日(土・祝) けん玉にチャレンジ

[時間] 午後1時30分～3時
[場所] 8階 階段横 [人数] 先着順20名
[講師] 日本けん玉協会関西総支部長 矢野博幸氏

7日(日) 町家でお茶会

[時間] 午後1時30分～3時30分
[人数] 先着順50名 [協力] 大阪市役所茶道部
※お茶・お菓子代として350円
当日、9階ミュージアムショップでお求めください。

21日(日) 相撲甚句

[時間] 午後2時10分～3時10分 [出演] 近畿相撲甚句会

28日(日) 町家寄席 落語

[時間] 午後2時10分～3時10分
[出演] 桂出丸「へっつい幽霊」、桂あさ吉「つる」

6月のイベント

3日(土) 座鼓舞～上方の華と粋～

[時間] 午後2時10分～3時10分
[出演] 立方 山村若女ほか 地方 菊聖公一、菊萌文子



4日(日) 町家でお茶会

[時間] 午後1時30分～3時30分 [人数] 先着順50名
[協力] 大阪市役所茶道部
※お茶・お菓子代として350円
当日、9階ミュージアムショップでお求めください。

10日(土) 琴と尺八のしらべ

[時間] 午後2時10分～3時10分
[出演] グループ遊

25日(日) 町家寄席 落語

[時間] 午後2時10分～3時10分
[出演] 桂勢朝「ハイウェー歌合戦」、桂出丸「住吉籠」

ワークショップ

今昔語り

[開催日] 4月2日(日)、5月7日(日)、6月4日(日)
[時間] 午後1時10分～1時50分
[場所] 9階本屋座敷



おじゃみ

[開催日] 4月9日(日)、23日(日)、5月14日(日)、28日(日)、6月11日(日)、25日(日)
[時間] 午後2時～4時頃 [場所] 9階本屋座敷

折り紙で遊ぼう

[開催日] 4月16日(日)：兜としょうぶ 6月18日(日)：あじさい
[時間] 午後1時30分～2時、2時30分～3時
[場所] 9階会所座敷 [材料費] 100円
[人数] 先着順各20名



からくり玩具を作ろう～すりごぎとんぼ

[開催日] 4月29日(土・祝) [時間] 午後1時30分～3時
[場所] 9階会所座敷 [対象] 小中学生
[人数] 先着順各20名 [材料費] 300円

かしわ餅をつくろう

[開催日] 5月5日(金・祝) [時間] 午後1時30分～3時
[場所] 9階会所座敷 [対象] 小学生以下
[人数] 先着順各20名

鶴のつなぎ折り

[開催日] 5月21日(日) [時間] 午後2時～4時頃
[場所] 9階本屋座敷

お知らせ

■臨時休館 4月10日(月)～4月14日(金)及び5月8日(月)は臨時休館します。
■学生料金の導入 平成18年4月1日から学生料金が導入されました。高・大生 300円 団体 270円(20名以上)

大 阪 市

住まいのガイド

平成18年4月現在のものです。

各種住宅施策のご案内

住まいに関するさまざまなご相談にお答えします

(住まい情報センター4階 住情報プラザ)

住まいの一般相談(随時) 相談専用☎06-6242-1177

住まいの購入や賃貸借、分譲マンション管理、および、大阪市を中心とした公的な住宅施策などに関するさまざまな質問に対して、相談員が面接または電話で対応します。英語、中国語、韓国・朝鮮語のご相談にも対応します(外国語対応は午前10時から午後5時まで)。

住まいの専門家相談(予約制)

お申し込みに際しては、相談員が一般相談で内容を承ってから予約します。日程が変更になる場合がありますので、ご確認ください。

	相談日時	内容	相談資格者
資金計画相談	隔週土曜日 午前10時～午後1時	住宅取得やローン返済のための資金計画と住まいに関する税金の相談	大阪市内にお住まいか、お勤めの方
建築・リフォーム相談	隔週土曜日 午前10時～午後1時	住まいの新築や建替え、リフォームの計画・設計内容に関するアドバイス、工事施工上の問題・建築関係法令など、住まいに関する建築技術上の相談	
法律相談	おおむね毎週土曜日 午前10時～午後1時	土地・建物・借地・借家・相続など、住まいに関する法律上の相談	
分譲マンション相談	おおむね月1回日曜日	管理組合運営・管理規約・長期修繕計画など分譲マンションに関する相談	

分譲マンションアドバイザー派遣(予約制)

マンションの建替えや計画的な修繕に必要な基礎知識についてのアドバイスを行うため、管理組合の勉強会などの講師役として専門家を派遣します。

予約申し込み	大阪市立住まい情報センター ☎06-6242-1177(相談専用) 受付時間：平日・土曜…午前9時～午後7時 日曜・祝日…午前10時～午後5時 [ただし、休館日(火曜日と祝日の翌日)と12月29日～1月3日を除く] 相談日の1カ月前から前日まで先着順で予約を受け付けています。
--------	--

公的賃貸住宅を借りたい

市営住宅(公営住宅) 住宅に困っておられる所得の低い方々向けの賃貸住宅です。 市営住宅テレホンサービス(テープ) ☎06-6945-0031

	収入基準※	募集時期	居住条件	問い合わせ
一般世帯	5,103,999円以下	平成18年度は7月：平成18年7月6日(木)～7月20日(木) 2月：平成19年2月7日(水)～2月21日(水)に申込書を配布します。	現に大阪市内に居住している方(一部、市内勤務の方も申込可能)	大阪市住宅供給公社 住宅管理部 募集係 ☎06-6882-7024 06-6882-7021
高齢者・身体障害者世帯等	6,123,999円以下			

※表の収入基準は、標準4人家族の基準で、収入のある方が1人かつ給与所得のみの場合の年間総収入金額です。ご家族の状況等によりそれぞれ収入基準は異なってきますので、詳しくは担当窓口までお問い合わせください。
※募集時期は変更となることがありますので、募集時に配布します「申込みのしおり」でご確認ください。また、別枠募集については、次頁を参照ください。※車いす常用者向け特別設計住宅の単身者用も、空室が発生した場合、募集します。

中堅所得者層向け住宅 公営住宅の収入基準を超えている方など、中堅所得者層向けの賃貸住宅です。

大阪市住宅供給公社ホームページ…http://www.osaka-jk.or.jp/ 大阪市ホームページ…http://www.sumai.city.osaka.jp/でも空室が検索できます(一部の住宅を除きます)

	収入基準※	募集時期	居住条件	問い合わせ
市営すまいりんぐ・市営特定賃貸住宅	5,100,000円(※注 4,396,000円)以上～10,581,052円以下	空家は先着順随時募集、新築は不定期	大阪市内にお住まいの方も申し込みます	大阪市住宅供給公社 住宅管理部 募集係 ☎06-6882-7012 06-6882-7021
公社一般賃貸住宅	世帯 4,152,000円(※注 3,424,000円)以上 単身 3,676,000円(※注 2,880,000円)以上	空家は先着順随時募集、新築は不定期	大阪市内にお住まいの方も申し込みます	大阪市住宅供給公社 住宅管理部 募集係 ☎06-6882-9000 06-6882-7021
公社すまいりんぐ(特優賃)	5,100,000円(※注 4,396,000円)以上～10,581,052円以下			
民間すまいりんぐ(特優賃)	公社管理 指定法人管理			大阪市住宅供給公社 民間住宅課 助成係 ☎06-6882-7055 06-6882-7051

※表の収入基準は、標準4人家族の基準で、収入のある方が1人かつ給与所得のみの場合の年間総収入金額です。ご家族の状況等によりそれぞれ収入基準は異なってきますので、詳しくは担当窓口までお問い合わせください。なお、公社一般賃貸住宅は申込本人の収入基準です。※募集時期は変更される場合があります。それぞれの担当窓口までご確認ください。(※注) 主たる収入者が、40歳未満で、今後収入の増加が見込まれる方に適用されます。公社・民間すまいりんぐの新築住宅及び指定法人管理住宅の空室については、一部適用されない住宅があります。

その他の公的住宅

	募集時期	問い合わせ
府営住宅	総合募集-毎年5月・11月頃の予定 住宅困窮度評定募集-毎年9月頃の予定 シルバーハウジング・車いす常用者世帯向け住宅募集-毎年6月・12月頃の予定 あき家待ち特別募集 年-4回(4・7・10・1月頃)の予定	大阪府住宅供給公社 府営住宅募集係 ☎06-6203-5518
大阪府住宅供給公社 賃貸住宅	一般賃貸住宅 空家(窓口・インターネット受付) 先着順受付 特優賃住宅 空家(窓口・インターネット受付) 先着順受付 高齢者向け優良賃貸住宅 空家(窓口受付) 先着順受付	大阪府住宅供給公社 公社住宅募集係 ☎06-6203-5454 特優賃住宅募集係 ☎06-6203-5956 ホームページ http://www.osaka-kousha.or.jp/
都市再生機構 賃貸住宅	新築-随時 空家(窓口受付) 先着順申込受付 高齢者向け優良賃貸住宅 パンフレット配布：毎月13～26日、申し込み受付：毎月20～26日	募集販売センター ☎06-6346-3456(代表) ホームページ http://www.ur-net.go.jp/kansai

※大阪市住宅供給公社は、平成18年4月から「大阪市住まい公社」という愛称を使用します。

新築マンションを建てたい

大阪市優良環境住宅整備事業

一定基準を満たし、「子育てへの支援」や「環境への配慮」がなされるなど、優良な住環境を備えた民間マンション（分譲・賃貸）の建設に対して、工事費等の一部を補助する制度です。（平成18年度採択分の登録受付は終了）

「子育てへの支援」に関する項目
　児童遊園・キッズルーム・託児施設の設置や防犯対策など
「環境への配慮」に関する項目
　敷地内緑化、建築物緑化（屋上・壁面緑化）、保水性舗装、新エネルギー機器（コジェネレーション・太陽光発電等）の採用など

問い合わせ | 大阪市住宅供給公社 民間住宅課 助成係
☎06-6882-7053 ☎06-6882-7051

住宅の耐震改修をしたい

大阪市住宅・建築物耐震改修等補助制度

昭和56年以前に建てられた住宅について耐震診断を行う場合、診断費用の一部を補助します。また、一定の要件を満たす住宅の耐震改修を行う場合、耐震改修設計費・工事費の一部を補助します。

問い合わせ | 大阪市計画調整局 開発指導課
☎06-6208-9303 ☎06-6231-3752

大阪市耐震改修資金融資制度

民間住宅の耐震強化のため、住宅金融公庫の耐震改修融資を受けて耐震改修工事をする方に、公庫融資に加えて、大阪市独自の長期・低利融資（20年以内）のあっせんを行います。

融資限度額	470万円（他の公的融資と合わせて1000万円を限度とします）
18年度年利	平成18年度金利については担当までお問合せください

問い合わせ | 大阪市住宅局 住宅助成課
☎06-6208-9225 ☎06-6202-7064

耐火建築物を建設したい

都市防災不燃化促進事業制度

対象路線の道路境界から奥行き30mの範囲で、一定の要件を満たす耐火建築物を建設する方に、建設費の一部を補助します。

問い合わせ | 大阪市建設局 再開発課
☎06-6615-6263 ☎06-6615-6584

都市防災不燃化促進融資制度

災害時の広域避難場所への避難路のうち、融資対象路線の道路境界から奥行き30mの範囲で、一定の要件を満たす耐火建築物を住宅金融公庫等の公的融資を受けて建設される方に長期・低利の融資をあっせんします。

融資限度額	1400万円（標準的な建設費の80％から公的融資を差し引いた額）
18年度年利	平成18年度金利については担当までお問合せください

問い合わせ | 大阪市建設局 再開発課
☎06-6615-6263 ☎06-6615-6584

空きオフィスなどを住宅に転用したい

住宅転用コーディネーター登録制度

住宅転用（コンバージョン）に関する知識・経験を有する建築士などの専門家に登録していただき、住宅転用を検討しておられる方にその登録情報を提供します。また、住宅転用に関するガイドブックも配布しています。

問い合わせ | 大阪市立住まい情報センター「住宅転用支援」担当
☎06-6242-1160 ☎06-6354-8601
大阪市住宅局 住宅政策課
☎06-6208-9637 ☎06-6202-7064

その他、貸付・助成制度

●高齢者住宅改修費助成制度

介護保険制度の住宅改修費の支給を受けて住宅改修を行うとき、介護保険制度に関連するが支給対象とならない工事であって、補完的な工事が必要な場合に、その費用の一部を助成します。また、介護保険制度の要介護認定で非該当（自立）と認定された65歳以上の方が属する世帯で、生活支援・介護予防の観点から住宅改修が必要と認められる場合（実地調査を行う）、30万円を上限として住宅改修に対する費用の一部を助成します。所得制限があります。

●重度心身障害者住宅設備改造費助成制度

在宅の重度の身体・知的障害者の方が、日常生活上の障害の除去または軽減に直接効果のある改造工事を行うとき、工事費用の一部を助成します。所得制限があります。（ただし、介護保険制度が適用される方は本制度の対象となりません）

問い合わせ | 各区 地域保健福祉課 保健福祉担当

マンション管理組合の方へ

分譲マンション建替検討費助成制度

具体的に建替えの検討を行うマンションに対して、検討費用の一部を補助します。

補助対象	建物の現況調査や資金計画の作成などにかかる費用
補助内容	補助対象額の2/3、上限は1件あたり500万円かつ1戸あたり15万円

問い合わせ | 大阪市住宅局 住宅政策課
☎06-6208-9224 ☎06-6202-7064

分譲マンションの構造再計算をしたい

大阪市分譲マンション構造再計算費補助制度

一定の要件を満たす分譲マンションの管理組合が、居住しているマンションの構造計算書における偽装の有無を調べるための費用を一部補助する制度で、平成18年度限定で実施します。

補助金額	構造再計算に要する費用の2/3（限度額50万円）
申請書の受付期間	平成18年4月3日～平成18年11月30日 ※事前協議が必要ですので、お早めにご相談ください。

問い合わせ | 大阪市住宅局 建築指導部 指導課 構造強度担当
☎06-6208-9301 ☎06-6202-6960

老朽住宅を建替えたい

民間老朽住宅建替支援事業〈タテカエ・サポーティング21〉

民間老朽住宅（木造等は築後20年以上、RC造は築後35年以上）を補助要件を満たす住宅に建替える場合、建替相談や助成・融資などの支援を行います。

建替相談（日常相談・専門家相談）
ハウジングアドバイザーの派遣

（共同建替・協調建替・建べい率許可制度活用）
建替計画策定費補助（共同建替・協調建替）

建替建設費補助（単独建替・共同建替・協調建替）
補助対象項目：既存建物除却整地費、設計費、空地等整備費など
特に優先的な取組みが必要な区域においては、老朽木造集合住宅を戸建住宅に建替える場合、除却費相当額の一部を補助します。

建替従前居住者家賃補助（建設費補助対象住宅の従前居住者）
補助期間：一般世帯は3年以内、高齢者世帯等は5年以内

大阪市賃貸住宅建設資金融資
建替建設費補助を受けて、一定の基準を満たす賃貸住宅を建設しようとする方に、その建設資金の融資（25年間、ただし店舗等は10年間）のあっせんを行います。なお、共同建替、市が定める密集地区内の建設の場合は、融資利率を優遇します。

18年度金利	平成18年度金利については担当までお問合せください。
--------	----------------------------

木造戸建住宅耐震建替補助

密集住宅市街地で、特に優先的な取組みが必要な区域において、昭和56年5月31日以前に建てられた一定の耐震基準を満たさない老朽木造戸建住宅等を、耐震改修工事を行わずに、一定の基準を満たした戸建住宅に建替える場合、耐震改修工事に要する費用相当額の一部を補助します。

問い合わせ | 大阪市住宅供給公社 民間住宅課 助成係
☎06-6882-7050 ☎06-6882-7051

大阪市子育て安心マンション認定制度

安全に配慮した仕様や子育て支援サービスの提案など、一定の認定基準を満たす民間の優良なマンションを「子育て安心マンション」として認定する制度です。住まい情報センター、ホームページ等で情報を提供しています。

認定基準	住戸内（専用部分）の仕様：住戸内のバリアフリー化、シックハウス対策、扉等の事故防止 など 住戸外（共用部分）の仕様：キッズルーム・児童遊園の設置、共用通行部分のバリアフリー化、手すり等の事故防止 など 子育て支援サービスの提案：保育サービスや家事サポートサービスなど、個別に審査
------	---

問い合わせ | 大阪市住宅供給公社 民間住宅課 助成係
☎06-6882-7053 ☎06-6882-7051

高齢者・障害者・母子家庭の方へ

市営住宅別枠募集 市営住宅の申込資格があり、市内にお住まいの方が対象です。

●**高齢者住宅・高齢者特別設計住宅**
60歳以上の方が、次の親族と同居する世帯。
※配偶者、18歳未満の児童、知的障害者、身体障害者、精神障害者、60歳以上の方。

●**高齢者ケア付住宅**
60歳以上で、居宅において常時の介護を受けることにより、自立した生活ができる単身者及びいずれか一方が60歳以上でいずれの方も独立して日常生活が営める夫婦のみの世帯、または60歳以上の親族からなる2名以上の世帯で、いずれの方も独立して日常生活が営めること。

募集時期	毎年5月上旬
------	--------

問い合わせ | 大阪市健康福祉局 高齢福祉課
☎06-6208-8052 ☎06-6202-6964

●**障害者住宅**
申込者または同居する親族に障害者がいる2名以上の世帯。

●**障害者ケア付住宅**
単身者向住宅…身体障害者手帳（1級～4級）又は戦傷病者手帳（恩給法別表の特別項症から第6項症まで、又は第1款症）を所持する方で居宅において常時の介護を受けることにより、自立した生活ができる方。
世帯向住宅…障害者と条件を満たす親族（障害者、配偶者、60歳以上の方、60歳以上の方を含む夫婦）で、いずれも独立した生活が営める2名以上の世帯。

※世帯向住宅の障害者とは、身体障害者手帳（1級～4級）所持者、戦傷病者手帳（恩給法別表の特別項症から第6項症まで、又は第1款症）所持者、大阪市が発行する療育手帳（障害程度がA、またはB1）または、認定カード所持者、精神障害者保健福祉手帳（1級～2級）所持者のいずれかとなります。

●**車いす常用者向特別設計住宅**
身体障害者手帳（1級または2級）を所持する重度の下肢障害者で、車いすを常用する方のいる2名以上の世帯。

●**車いす常用者向ケア付住宅**
身体障害者手帳（1級または2級）を所持する重度の下肢障害者で、車いすを常用する方のいる2名以上の世帯で、いずれの方も独立して日常生活が営めること。

募集時期	毎年5月上旬
------	--------

問い合わせ | 大阪市健康福祉局 障害福祉課
☎06-6208-8073 ☎06-6202-6962

●**母子住宅**
配偶者のない女子とその子ども（扶養している20歳未満の児童が含まれること）のみで構成する世帯。

募集時期	毎年5月上旬
------	--------

問い合わせ | 大阪市健康福祉局 児童福祉課
☎06-6208-8035 ☎06-6202-6963

●**親子近居住宅**
親世帯（60歳以上）と子世帯で、同一区内での生活を希望する方。

募集時期	平成18年度は平成18年11月6日(月)～11月10日(金)に申込書を配布します。
------	---

問い合わせ | 大阪市住宅供給公社 住宅管理部 募集係
☎06-6882-7024 ☎06-6882-7021

新婚の方へ

新婚世帯向け家賃補助制度

市内の民間賃貸住宅に入居する新婚世帯に、家賃の一部を補助します。

申込条件	過去2年以内に婚姻届出している方、または、当該年度内に婚姻届出する方で夫婦いずれも40歳未満の方。収入制限があります
------	--

補助額	家賃の実質負担額（家賃－住宅手当）と5万円の差額で、受給開始後36カ月目までは月額1万5千円が上限、37カ月目以降は月額2万円が上限です
-----	--

補助期間	婚姻届出後1年以内の方は最長6年間、婚姻届出後1年を超え2年以内の方は最長5年間
------	--

問い合わせ | 大阪市住宅供給公社 新婚家賃助成課
☎06-6355-0355 ☎06-6355-0351

市営住宅の新婚別枠募集

新婚世帯に対して、市営住宅の別枠募集を行っています。

募集時期	平成18年度は 7月：平成18年7月6日(木)～7月20日(木) 2月：平成19年2月7日(水)～2月21日(水)に申込書を配布します。
------	--

問い合わせ | 大阪市住宅供給公社 住宅管理部 募集係
☎06-6882-7024 ☎06-6882-7021

子育て世帯の方へ

子育て支援等公社ストック活用制度（子育て世帯支援型民間すまいりんく）

子育て世帯等の市内居住を促進するため、大阪市住宅供給公社が管理する「民間すまいりんく（特定優良賃貸住宅）」の一部の空家について、所得に応じて契約家賃より引き下げられた一定の入居者負担額で住み続けることができます。

申込条件	子育て世帯…現在同居、または同居しようとする小学校6年生以下の子どもを含む世帯 収入超過者世帯…大阪市営住宅に居住する世帯のうち、公営住宅法に規定する収入超過者世帯。ただし、単身者及び高額所得者は含まない。 ※ほかに収入条件などがあります。
------	--

問い合わせ | 大阪市住宅供給公社 住宅管理部 募集係
☎06-6882-9000 ☎06-6882-7021

市営住宅の子育て世帯別枠募集

子育て世帯（小学校入学前の子どものいる世帯）に対して、市営住宅（公営住宅）の別枠募集を行っています。

募集時期	平成18年度は 平成18年11月6日(月)～11月10日(金)に申込書を配布します。
------	--

問い合わせ | 大阪市住宅供給公社 住宅管理部 募集係
☎06-6882-7024 ☎06-6882-7021

子育て世帯向け分譲住宅購入融資利子補給制度

市内で供給・建設される民間分譲マンション、戸建住宅等を、住宅金融公庫や民間金融機関の融資を受けて取得する子育て世帯を対象に、利子補給を行います。

申込条件	1.契約（売買・譲渡・請負）の締結日が平成17年4月1日以降で、年間所得が1,200万円以下、申込日時点で小学校6年生以下の子どもがいる方（同一世帯で、過去に民間分譲マンション利子補給金を受けた方は申込できません。） 2.契約（売買・譲渡・請負）の締結日から1年を経過していない方又は、1年を経過していても償還が開始されていない方 3.融資は、公庫融資、フラット35、大阪市と協定を締結する銀行等の住宅ローンで、返済期間が10年以上かつ償還開始から当初3年間の融資利率が年2.0％以上で融資条件が変わらないもの（当初3年間のうちに変動金利になるものは対象となりません。） 4.住宅は、床面積（マンションの場合は専有面積）が30㎡以上で、完了検査済証の交付されている民間分譲住宅
------	--

利子補給額	対象融資額のうち、償還元金残高（2,000万円を超える場合は、2,000万円とします。）に対して、年0.5％以内の金額
-------	---

利子補給期間	償還が開始された日から36ヵ月以内（すでに償還が開始されている場合は、申込月までの償還分は利子補給の対象としません。）
--------	---

問い合わせ | 大阪市住宅供給公社 民間住宅課 助成係
☎06-6882-7050 ☎06-6882-7051

※大阪市住宅供給公社は、平成18年4月から「**大阪市住まい公社**」という愛称を使用します。

※大阪市住宅供給公社は、平成18年4月から「**大阪市住まい公社**」という愛称を使用します。

メッセージボード Message Board

このページでは、「あんじゅ」や「住まい情報センター」に対するご意見や応援メッセージ、センターの活動やお知らせなどさまざまな情報をお届けします。「あんじゅ」「住まい情報センター」へのご意見・ご要望、今後とりあげてほしいテーマ、開催してほしいイベントなどを、どしどしお寄せください。

みんなの声

- 今回の住宅ストック活用の講座はとても参考になり良かったです。古いものをどう活用するかというテーマでいろんな講座をしていただければ嬉しいです。(セミナー受講者アンケートより)
- 一生の買物の中で、最も額の高い家づくりの話なので、資金計画のセミナーは大変参考になりました。今後の希望としては、今話題の耐震構造について、素人にもよく分かる見方、考え方を教わりたいと思います。完成した家屋の内装からでは分からない部分を、どんな方法で納得いくまで見極めることができるか、教えてほしいものです。(セミナー受講者アンケートより)

大阪市マイルドHOPEゾーン協働事業のお知らせ

上町台地・にぎわい“春の陣” ～4月の第1日曜日は、上町台地がきれいやし、おもろいで～

大阪市では、平成17年度から「マイルドHOPEゾーン事業」を創設し、上町台地で活動するNPO等と連携・協働を図りながら、大阪市の居住魅力とイメージの向上に向けたさまざまな取り組みを実施しています。4月2日(日)に上町台地に展開される多彩なイベントに対し「大阪市マイルドHOPEゾーン協働事業」として広報活動の側面から応援しています。今回、「上町台地クリーン大作戦」「第10回なにわ人形芝居フェスティバル」をはじめとして玉造界隈や空堀界隈でさまざまなイベントが開催されます。詳細は、<http://www.officeb1.net/ningyou/top.htm>をご覧ください。

住まいのなんでもQ&A

Q 不動産広告にある「L-〇〇」って何ですか。

A 床の遮音性能を表す単位がL値です。「L-〇〇」と示し、〇〇の数値が小さくなるほど遮音性能は高くなります。床や壁を通して伝わってくる音には、「重量床衝撃音(LH)」と「軽量床衝撃音(LL)」があります。重量床衝撃音とは、人が床の上を飛び跳ねたり、重いものを床に落とした時に伝わる「ドスン」とした音です。マンションの場合、床のコンクリートスラブの厚さや梁の配置などによって重量床衝撃音の大きさは変わります。一方、軽量床衝撃音は、スリッパやサンダルで歩いたり、スプーンや10円玉など軽いものを落とした時に「コン」と響く音です。軽量床衝撃音は、床の工法や仕上げ材によって異なり、木製のフローリングよりは、カーペット敷きの床、畳の方が階下に伝わる音は小さくなります。

最近のマンションでは、「LH-50」「LL-45」程度が標準となっていますが、騒音トラブルに発展する場合は床の遮音性能とは別の側面もあります。一般的に住戸から伝わってくる生活音は、家族の数や年齢、生活時間、ライフスタイルなどによって異なります。上階の住戸と下階の住戸の住人同士がお互いを見知っており、生活の違いを理解し、お互いが譲りあえる関係ならば、トラブルに発展しにくいもの。遮音性能を上げるだけでなく、良質なコミュニティを築くことで騒音トラブルを未然に防ぐこともできるのです。

L値	重量床衝撃音(LH)	軽量床衝撃音(LL)
L-40	遠くから聞こえる感じ	ほとんど聞こえない
L-45	聞こえるが気にならない	サンダル音は聞こえる
L-50	ほとんど気にならない	ナイフを落とすと聞こえる
L-55	少し気になる	スリッパでも聞こえる
L-60	やや気になる	はしを落とすと聞こえる

(日本建築学会資料より)

あんじゅは大阪市サービスカウンター内の住宅案内コーナーでも配布しています



大阪市梅田サービスカウンター
☎06-6345-0874
(住宅案内コーナー)



大阪市難波サービスカウンター
☎06-6211-0874



大阪市天王寺サービスカウンター
☎06-6773-0874

大阪駅前ダイヤモンド地下街(ディアモール大阪) 地下鉄難波駅構内(B1F) 阿倍野橋地下センター(あべちか)

営業時間 平日/午前9時～午後7時 土・日・祝日/午前10時～午後7時

4月から新しくなることいろいろ

住まい情報センターの開館時間が変わります

平成18年4月1日より、住まい情報センターの平日・土曜日の開館時間が午前10時から9時に繰り上がります。閉館時間は午後7時のまま変わりません。それに伴って、ホール・研修室も9時からお借りいただくことができます。なお、日曜・祝日は従来どおりの開館時間(午前10時から午後5時)ですので、ご注意くださいますようお願いいたします。

「大阪くらしの今昔館」入館料の学生割引を導入します。

大阪くらしの今昔館では、平成18年4月1日より高校・大学生を対象とした入館料の学生割引を導入します。大阪くらしの今昔館は、大阪の都市居住の歴史を町の成り立ちから建築の技術、生活の細部に渡り体感できるものです。住居、建築等を学ぶ学生の方々をはじめ、幅広いご利用をお願いいたします。

入館料 一般: 600円(団体割引 540円)
学生料金: 300円(団体割引 270円)

4月からは「大阪市住まい公社」です

大阪市住宅供給公社では、大阪市の住宅施策推進のパートナーとして、賃貸住宅事業をはじめとする独自事業に加えて、市営住宅の管理・整備や、大阪市立住まい情報センターの運営、住宅に関わる各種融資・助成制度の受付・審査などの業務を行っています。今後、より一層市民のみなさまに広く親しまれるよう、平成18年4月から「大阪市住まい公社」という愛称で、住まい全般に関わる業務を展開します。今後ともご愛顧のほど、よろしくをお願いいたします。

分譲マンション構造再計算費補助事業を実施します

大阪市では、構造計算書偽装問題による分譲マンションにお住まいの市民の方々の不安を解消するため、平成18年度限定で、分譲マンションの管理組合が、建築事務所等に依頼して構造計算書の再計算を行うための費用の一部を補助します。申請書の受付期間は、平成18年4月3日から平成18年11月30日までです。諸条件がありますので、制度等の詳細については、下記までお問い合わせください。

住宅局建築指導部指導課(構造強度担当)
TEL.06-6208-9301

「大阪市マンション管理支援機構」だより

管理組合交流会を開催しました

2月26日(日)に「管理組合交流会」を開催しました。28管理組合の方が参加され、管理組合運営、修繕関係、住まい方の希望する交流課題ごとに5つのグループに分かれて、情報交換がなされました。参加者の方からも「他の管理組合の貴重な意見や知識を聞くことができ大変有意義だった。次回も必ず参加したい」と大変好評でした。大阪市マンション管理支援機構 事務局
TEL.06-4801-8232 URL.<http://www.osakacity-mansion.jp/>



お便り・ご意見をお寄せください

〒530-0041
大阪市北区天神橋6丁目4-20
住まい情報センター「あんじゅ メッセージボード」係
FAX.06-6354-8601

「あんじゅ」をお手元にお届けします

ご希望の方に、本誌「あんじゅ」を郵送でお届けします。バックナンバーもお送りします(要送料)。詳しくは、住まい情報センターまでお問い合わせください。

