

URと住民のみなさまをつなぐコミュニティーペーパー

街に、ルネッサンス



- UR都市機構ホームページ  
<http://www.ur-net.go.jp/>
- 「まど」ホームページ  
<http://www.ur-mado.net/>

編集・制作 (株)高速オフセット

# まど

mado



隔月刊

## 伝法

所在地=大阪市此花区伝法六丁目3番(阪神なんば線「伝法」駅から徒歩約8分)

完成年月=1970年(昭和45年)12月~1971年(昭和46年)2月



花壇部部长

野窪 千津子さん

伝法団地に共同花壇が作られたのは、地元小学生による作文がきっかけと言われています。工場地帯のこの地域に、自然豊かな場所を作ってほしいと書かれた碑が花壇の前に今も建てられており、当時の子どもたちの思いを、これからも受け継いでいきたいと思います。

団地完成当時からある共同花壇には、あじさい、コスモス、菊と四季折々、多彩な花が植えられています。中でも春は、色とりどりのチューリップでひと際花壇が華やき、団地の隣にある幼稚園に通う親子や道行く人が足を止めて愛でる姿が見られ、地域の花の名所として人気です。この花壇づくりに取り組んでいるのは、伝法団地自治会花壇部のみなさん。70人のメンバーが約200区画の広い敷地にお気に入りの花を植え、丹精込めて育て

ています。花壇部のメンバーの多くは高齢者、中には80代の女性も参加されています。日々成長する草花に生きがいを感じ、毎日欠かさず花壇に足を運んでは、元気に手入れをしています。また、月1回、メンバーが集まる定期清掃では、作業の合間に花の育て方などの話題で会話が弾み、世代を超えたたくさんの笑顔が輝いています。



## 伝法

(大阪市此花区)



# 花うぐりで咲く満開の笑顔!



花壇部のみなさん

水漏れ・排水詰まり・断水・停電など

24時間緊急事故時の連絡先

緊急事故受付センター ☎06-6969-2151

# UR賃貸住宅の模様替えについて（お知らせ）

UR賃貸住宅では、住戸内設備等の改良（模様替え）を行うことができます！

## 模様替えの流れ：例

模様替えの可否を確認  
(機構HP、管理サービス事務所等でご確認ください)

業者への相談・見積り等の依頼

機構に「模様替え等承諾申請書」を提出  
(内容のわかる図面・パンフレット等を添付)

機構の承諾後、業者に施工依頼

施工完了・業者に工事代金の支払

なお、一部の模様替え項目については、適切な施工及び維持管理の必要性から、機構指定の業者による施工をお願いすることとなりますので、事前に管理サービス事務所又は住宅管理センターにご確認ください。

機構では、住宅の保全等のため、模様替えに係る仕様、施工方法等の条件を定めており、これに適合するものについて承諾することとなりますので、機構の承諾を得た上で、模様替えを行ってください。

模様替えを行う場合は、内容の分かる図面・パンフレット等を添えて、機構に模様替え承諾申請書（又は簡易模様替え届）を提出していただきます。

## 模様替えを行う場合の手続

お住まいいただいているお客様の多様なニーズに対応し、サービスの向上を図るため、機構の定める範囲において、お客様が自らの負担により住戸内設備の改良（模様替え）を行うことができます。

## 代表的な模様替え事例

模様替えが可能な代表的な項目には、

・多機能洗浄便座の設置

・襖の張替

・補助錠の設置

といったものがあります。

また、模様替えには、退去時に原状回復を必要とするものと、そうでないもの（残置可能なもの）があります。

その他の模様替えの可否については、機構ホームページ、管理サービス事務所等でご確認ください。



## 介護保険を利用した住戸内改修をご存知ですか？

UR賃貸住宅においても、機構の定める範囲において、介護保険を利用した住戸内改修を実施することができます。（機構への模様替え手続が必要です。）

住戸内改修に当たっては、事前に市区町村に申請が必要となりますが、市区町村から、最大で、支給限度基準額20万円の9割（18万円）の給付を受けることができます。

なお、対象となる工事は次のとおりです。

- |           |               |
|-----------|---------------|
| ① 手すりの取付け | ④ 扉の取替え       |
| ② 段差の解消   | ⑤ ①～④に伴う必要な工事 |
| ③ 床材の変更   |               |

※介護保険の詳細は、お住まいの市区町村にご相談ください。

## 厚生労働省からののお知らせ

### 平成25年国民生活基礎調査にご回答をお願いします

厚生労働省では、「平成25年国民生活基礎調査」の世帯票・健康票・介護票調査を6月6日、所得票・貯蓄票調査を7月11日にそれぞれ実施いたします。

実施にあたっては、お住まいの地域の都道府県又は市区の地方公務員として任命された調査員が世帯を訪問して調査にあたります。調査員には守秘義務が課せられており、調査票に書かれた内容を他に漏らすことは、「統計法」という法律で厳しく禁じられていますので、安心してご回答をお願いします。

なお、調査員は調査員証を携帯し、以下の日程で直接世帯を訪問しますので、調査対象世帯となられた場合には、よろしくをお願いします。（この調査は抽出調査のため、すべての方に実施するものではありません。）

#### 【調査の日程】

##### ①4月19日頃～

事前に世帯の人数などを確認するために訪問します。

##### ②6月6日の前後1～2週間程度の間

世帯票・健康票・介護票をお配りし、後日受け取りに伺います。

##### ③7月11日の前後1～2週間程度の間

所得票・貯蓄票をお配りし、後日受け取りに伺います。

#### ○調査の目的

国民生活基礎調査は、全国の世帯と世帯員の皆さんを対象にして、保健、医療、福祉、年金、所得等国民生活の基礎的な事項を調査し、厚生労働省が政策の企画及び立案をするために必要な基礎資料を得るとともに、各種の世帯調査の親標本をつくることを目的として毎年行っている厚生労働省による調査です。

◆本調査の詳細は、厚生労働省 国民生活基礎統計第一係 03-5253-1111（内線：7587）にお問合わせください。

# “家賃並みのローン”で買えるなら、とお思いのみなさま、 賃貸と分譲マンション、ほんとはどちらがおトクか知っておきましょう!



特別企画

# 賃貸派

# vs

# 分譲派

# どっちがおトク?

保存版

## 家賃の支払いとローンの返済。 どっちがおトク?

**分譲派** 賃貸はずっと家賃を支払わなければならないけど、買ってしまえばローン終了後は家賃もいらないでしょ。しかも資産として残るし、分譲がおトクだよ。

**賃貸派** 分譲マンションの場合、ローンが終わっても、税金や維持費はずっと続くでしょ。物件の場所によって違うけど、3000万円くらいのマンションでも固定資産税で毎年10万円くらいかかるらしいし。管理費とか修繕積立金だってある。しかも修繕積立金では、大規模な修繕には足りないという問題も出ているらしいよ。それから、土地の価格が値下がりしている今、資産価値が続くというのも疑問だな。ローンが払い終わった頃に、払った分だけの価値が無かったら…。

## この時代、ローンを組むって リスクが高いんじゃない?

**賃貸派** これからもどんどん給与が上がっていく時代なら、**先が見えない時代に大きなローンを組むのは少し心配**だな。もしローンを支払うのが厳しくなったら…。

**分譲派** 大丈夫さ、ローンが払えなくなったら売ってしまえばいいんだし。そこが自分の資産として持っている強みだと思うよ。

**賃貸派** でもローンをいつまで払ったかによるだろうけど、最初のほうの支払いは金利分がほとんど。元金がほぼ全額残ってしまうなんてこともあるんだよ。**ローンが残っているうちは売るに売れないってことも…。**

## 自由に住み替えできないと のちのち不自由じゃないの?

**賃貸派** やっぱり自由に住み替えられる賃貸のほうがいいと思う。買ったマンションのお隣さんと仲が悪くなってしまうたら…。想像するだけでちょっと怖い。

**分譲派** 確かにご近所に変な人がいたらっていうのはリスクがあるよね。でもどうしてもダメなら、自分のマンションを貸して別のところに住むって方法もあるしね。

**賃貸派** 意外と知られてないんだけど、住宅ローンが残っているマンションを賃貸にするのはルール違反なんだよ。借り換えたりしなければならぬのが基本。それに他人に貸しても修繕費は自分で支払わなければならないし、**やっぱり気楽に住み替え**できるほうが、僕はいいな。

**分譲派** う～ん、あえて賃貸という発想もあるんだな。**本当はどちらがトクなのかはきちんと考える必要がある**な。

## 分譲なら内装や間取りを 自由に換えられる?

**分譲派** 分譲マンションの良さは、内装や間取りを自由に換えられるところだな。自分の好みで自由に換えられる。設備だって好きなものに変えられるし。

**賃貸派** 自分で内装や間取りを換えられるのは魅力だけど、業者の手配や工事の住まいをどうするとか、いろいろ面倒も多いし、大きさ、設備、面積までは変えられない。賃貸なら、**自分の好みに合う間取りや内装の部屋を探すだけ**でいいんだよね。最近、入居者の希望で内装をかえられるケースもあるらしいし。分譲は自分で自由に設備を変えられるけど、修理代とかも自分で払わなければならないよね。自由ってことを考えるなら、賃貸のほうが自由度が高いような気がする。

## 不動産の価格が上がる時代は 分譲がおトク?

**賃貸派** 分譲マンションも、不動産の価格が上がる時代ならメリットがあったから、僕も買ったと思う。価値が下がってしまう時代にローンを組んで買うのは「?」

**分譲派** やっぱり老後のこととかを考えると、自分で持っている住宅があるのは安心だよ。少しリスクがあっても、買っておくのがいいんじゃないかな…。

**賃貸派** その老後に、**持ち家から賃貸に住み替える人も増えている**そうだよ。病院が多くて、しかもショッピングに便利な場所とか、都心に戻る人も。子供が独立したら夫婦水いらずでコンパクトな住宅が良かったり、年代によってライフスタイルも変わるから、やっぱり賃貸でいいのかもね。

URは賃貸派を応援します。

### 快適な団地生活を送るために

#### ゴールデンウィークの防犯対策

大型連休中は、家族旅行やレジャーなどで家を留守にする機会が多くなり、空き巣などの犯罪が増加する傾向にあります。被害を未然に防ぐために防犯対策をしっかりと行い、楽しいゴールデンウィークを過ごしましょう。

#### 外出時はしっかり施錠を

- \* 外出時は玄関、バルコニー、浴室、トイレ窓の施錠も忘れずに。
- \* 玄関とバルコニー窓に補助錠を取り付けると効果的です。
- \* 長期間外出する際は、新聞や郵便物の配達を断る。洗濯物を干しっぱなしにしない。



#### 住民のつながりが防犯に

団地内のコミュニティーがしっかりしていると、いざというときの助け合いにつながります。日ごろから隣近所の方とあいさつを交わしたり、団地内のイベントに積極的に参加したりして、日頃から住民同士の良好な関係を築いていきましょう。



### こんなときどうすれば？ルール、手続きは？ 団地のキモンお答え隊

Q. 我が家には幼児がおり、階下のお宅への騒音が心配です。音が響かない良い方法はありませんか？

A. コンクリートの建物は音や振動に対して敏感で、意外に強く周囲に伝達します。生活上、ある程度音が聞こえることはさげられませんが、少しの工夫で改善できます。



#### 生活音で迷惑を掛けないために

- \* フローリングの床の場合、椅子に厚手の生地やフェルトを張る、カーペットを敷く。
- \* ステレオ、テレビ、楽器などは迷惑が掛からない音量に。
- \* 早朝、深夜は玄関ドア、室内ドア等の開閉音に気を付ける。



### いし店みすナ

UR 観月橋、UR 向島、UR 桃山南、UR グリーンタウン横島

### なへの 菜野

桃山南(京都市伏見区) おいしい空間

こだわり食材満載の洋食店  
「気軽に行ける洋食店を」と、かつて桃山南団地に暮らしていたシェフが10年前に出店。レストラン界で20年以上上磨いた料理の腕と目利きに自信があり、店名の由来でもある野菜をはじめ、厳選食材が満載。

本誌持参でお弁当を1,000円以上お買いいただいた方は10%オフ 期間:5月末まで

### 游鈴 (りゅうりん)

ホテルの料理長を長年務めたシェフが手がける本格中華は、油控え目のあっさりとした優しい味わい。名物の五目おこげ(1,200円)はたっぷり野菜でヘルシー。

宇治市木幡西中31-7ハイクラスマンション1F  
電話 / 0774-33-3151 営業時間 / 11:30 ~ 14:00、17:30 ~ 22:00 定休日 / 第3火曜  
本誌持参でディナー料金5%オフ 期間:5月末まで

### パン工房 子ロル 向島店

ふわふわモチットした食感の「無添加匠食パン(一斤660円)が人気。常時70種ならぶパンはどれも価格が抑え目で、お得なセールも実施。

京都市伏見区向島二ノ丸町386-2  
電話 / 075-612-7440 営業時間 / 7:00 ~ 20:00 定休日 / なし  
本誌持参で全商品10%オフ 期間:5月末まで

### 花と緑の 彩り図鑑

アーベイン 東三国 (大阪市淀川区)

緑豊かて美しい景観の団地を紹介します。

アーベイン東三国に植えられている桜の品種は28。ソメイヨシノをはじめ、嵐山、高砂、朱雀などの八重桜があり、白、ピンク、赤色と鮮やかな桜のグラデーションを見ることが出来ます。また、それぞれの品種は咲き始める時期が異なり、早ければ2月上旬から5月中旬まで長くお花見を楽しめます。

中でも珍しいのは、12月に咲くヒマラヤ桜。自治会結成40周年の際UR都市機構から贈られた記念樹で、団地のシンボルです。

毎年多くの住民でにぎわう桜祭り

# いきいき団地ひろば

さまざまな団地で行われているイベント活動をお知らせします。

### 元気に歩き、さわやかな汗 散歩の会

平城左京(奈良市)



毎週月曜日の朝、仲間と団地周辺を歩いてめぐり「散歩の会」。歩くことが好きな新保寿雄自治会長の呼びかけで、8年前から始まりました。気軽さをモットーに、当日誰でも無料で参加できます。周辺には古墳や緑豊かな森林、渡り鳥が飛来する池などがあり、地域ならではの名所を愛でながら、約1時間かけてゆっくりと歩いていきます。

3月25日に集まったのは11人の団地住民のみならず、健脚ぞろいで、80歳の女性は、みんなと一緒だから歩きやすい。草花など季節を身近に味わえるのもいいですね」と元気なご様子。団地内で活動している「俳句の会」に参加して

#### 元気に歩いて健康に!



### 半額セールで大繁盛! 土曜朝市

アルビス五月ヶ丘(池田市)



アルビス五月ヶ丘では、毎週土曜日に集会所前で朝市が開かれています。同団地自治会が近隣の農園などと連携し、新鮮な野菜や果物を直接仕入れ、市価よりも低価格で販売。5年前から定期的に開催し、毎回、多くの住民でにぎわっています。

3月には、16、23、30日の3回にわたって通常価格より半額で販売するセールを初めて実施。当日はオープンを待ちかねた住民が早くから集まり、飛ぶように売れる盛況ぶり。1玉50円のキャベツや白菜など用意された商品は、開店から10分ほどで完売しました。

村上自治会長は、「住民のみなさんに感謝の思いを込めて、初めて半額セールを企画しました。いっしょに早く売り切れ、運営している私たちもうれしいです」と、買い物に訪れた大勢の住民の姿を見ながら喜んでいました。

### Event Information

団地イベントスケジュール

**藤まつり**  
伝法(大阪市此花区)  
日時 / 4月28日(日) 13:00 ~ 15:00  
場所 / 共同花壇  
お茶席あり(有料)開花状況により開催日を変更します。

**あっぱるメイフェスタ 緑のコンサート**  
アルビス旭ヶ丘(豊中市)  
日時 / 5月11日(土) 11:30 ~ 12:15  
場所 / 熊野田公園(雨天の場合は中央集会所)  
大阪市音楽団を招いた無料のクラシックコンサート。

**団地寄席**  
平城第2(奈良市)  
日時 / 5月21日(火) 14:00 ~ 15:00(開場13:30)  
場所 / 集会所大ホール  
林家竹丸さんによる落語。前売り450円、当日500円。

団地イベント、サークル活動など情報を大募集!  
はがきかメールでご応募ください(応募先は8面を参照)。抽選で5名様に図書カードをプレゼント!

### ひらひら舞う桜にうっとり お花見会

富田(高槻市)

4月7日、富田団地で自治会主催のお花見会が開催されました。同団地では、一人暮らしの高齢者宅への訪問などを行う「見守り活動」に取り組んでいます。今回のお花見会では一人暮らしの高齢者に楽しんでいただくため、約60世帯に模擬店の無料券付きの招待状を事前に配布し参加を呼びかけました。

小雨が降る中、早くからたくさんの方が訪れ、ひらひらと舞い落ちる花びらを愛でながら仲間と楽しく時間を過ごしていました。

団地でお花見 楽しいね!

### 趣味でいきいき交流 太極拳、習字サークル

住吉(大阪市住之江区)

「いくつになっても体を動かすことは大切よ。ピンとした立ち姿でほほ笑むのは、木下朝江さん92歳。毎週火曜日、住吉団地の集会所で開かれる太極拳のサークル活動に参加しています。

太極拳を始めてから、自然と足腰が鍛えられ姿勢が良くなったと言います。講師の指示のもと約2時間の練習で気持ちよく汗を流す。みなさんの表情は笑顔で輝いていました。

40年の歴史を誇る 習字サークルも開催!

### 歌い、笑い仲間と交流 2丁サロン

泉北竹城台二丁(堺市南区)

毎月第4金曜日の昼下がり、集会所がにぎやかな笑い声に包まれます。泉北竹城台二丁自治会では、高齢者が集まり、おしゃべりやカラオケなどを楽しむ2丁サロンを開催。参加者の中には、かつてこの団地で暮らし、今は入所している老人福祉施設からわざわざ足を運ぶ方もおられます。軽食や季節ごとの企画も随時用意しています。代表の東葉さん、これからも笑い声の輪が広がっていくことでしょう。

# 安心して過ごせる住宅に 暴力対策協議会を4地区で開催



暴力団の不当要求に対する規制・取締りを強化するため、「暴力団対策法」が昨年10月に改正され、暴力団排除の機運が益々高まっています。

早くから暴力団対策に取り組んできたUR都市機構でも、平成19年1月から、誰もが安心して暮らせる住環境づくりをめざして、賃貸借契約書等に「暴力団排除条項」を盛り込んで暴力団組員の排除に取り組みしてきました。ところが、昨年の3月29日からは、暴力団関係者の排除も可能とした、反社会的勢力の排除条項を盛り込む等、暴力団排除の取り組みをより一層強化しているところとす。

その中で、大阪・兵庫・京都(滋賀を含む)・奈良の4地区に、独立行政法人都市再生機構暴力団対策協議会( )を設けており、昨年も11月から各地区で平成24年度の総会が開催されました。

第1部の研修会では、各府県の警察関係の方々に講師を迎え、各府県における暴力団情勢や暴力団排除条例についての講義、また暴力団不当要求対策のビデオ上演などが行われました。

第2部の総会では、会長である各地区住宅管理センター所長の開会あいさつに始まり、各住宅管理センター渉外役から、当年度の活動状況報告と、次年度の活動方針が発表されました。

当年度の活動状況報告では、「暴力団員の入居状況」や暴力団・銃器追放県民大会等の「暴力団排除活動への参加状況」が報告されました。次年度の活動方針では、暴力団排除条例の基本

理念である暴力団を利用しない「恐れない」、お金を出さない「徹底や、組織的な活動の継続、警察との緊密な連携による暴力団排除活動の推進」などが発表されました。参加者は研修会や総会を通じて、暴力団排除に関する知識を増やし、思いを新たにしています。

( )各地区協議会の正式名称は「独立行政法人都市再生機構大阪地区暴力団対策協議会」、独立行政法人都市再生機構兵庫地区暴力団対策協議会、「独立行政法人都市再生機構京都地区暴力団対策協議会」、独立行政法人都市再生機構奈良地区暴力団対策協議会。

暴力団追放 3 ない運動  
暴力団を恐れない  
暴力団に金を出さない  
暴力団を利用しない



大阪地区



兵庫地区



京都地区



奈良地区

住替特典

## 選ぶなら、次もUR賃貸住宅

URからURへのお引越しなら、メリットがいっぱい!!  
お引越しを検討されている方、是非とも次もUR賃貸住宅へ!



今お住まいの住宅の敷金を引継ぎ出来ます!!

メリットその1

UR賃貸住宅からUR賃貸住宅へのお引越しなら、現在お預かりしている敷金から修理費負担額等を控除した残額を、新しいお住まいの敷金に引き継ぐことができますので、ご契約時にお支払いいただくのは、新しいお住まいの日割りの家賃と共益費のみとなります。



ご入居時の収入確認書類の省略も可能!!

メリットその2

UR賃貸住宅からUR賃貸住宅へのお引越しで、現在お支払いいただいている家賃よりも低または同額の家賃の住宅にお引越されるお客様につきましては、所得要件を確認する書類の提出を省略いたします。



【適用条件】全ての条件を満たす場合に適用されます。UR賃貸住宅からUR賃貸住宅へ転居される個人のお客様(契約名義人が法人でない方)転居前と転居後の契約名義人が同じ。滞納がない方。訴訟等の措置中でない方。その他、契約事項に違反がない方。【ご注意】一部適用対象外となる場合(新築抽選募集賃貸住宅への転居等)がございます。いずれの取扱いも、適用条件やご注意事項がございます。詳しくは、UR営業センター、現地案内所、最寄りの管理サービス事務所またはお客様の住宅管理センター等までお気軽にお問い合わせください。

### ご入居中のお問い合わせ先

記載の他、年末年始等の休業日があります。

#### 千里 住宅管理センター

〒560-0082  
大阪府豊中市新千里東町1-4-2  
(千里ライフエッセンスセンタービル19階)  
06-6871-0515  
営業時間 / 9:15 - 17:40  
定休日 / 日・祝日

#### 大阪 住宅管理センター

〒536-8522  
大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204  
06-6968-4455  
営業時間 / 9:15 - 17:40  
定休日 / 日・祝日

#### 泉北 住宅管理センター

〒590-0105  
大阪府堺市南区竹城台1丁1  
072-297-5444  
営業時間 / 9:15 - 17:40  
定休日 / 日・祝日

#### 兵庫 住宅管理センター

〒651-0094  
兵庫県神戸市中央区琴ノ緒町5-5-13  
(協和ビル5階)  
078-242-2791  
営業時間 / 9:15 - 17:40  
定休日 / 日・祝日

#### 阪神 住宅管理センター

〒660-0861  
兵庫県尼崎市御園町5  
(トッパンビル5階)  
06-6419-4522  
営業時間 / 9:15 - 17:40  
定休日 / 日・祝日

#### 奈良 住宅管理センター

〒631-0805  
奈良県奈良市右京1-4  
(サンタウンひまわり2階)  
0742-71-2401  
営業時間 / 9:15 - 17:40  
定休日 / 日・祝日

#### 京都 住宅管理センター

〒604-8171  
京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1  
(井門明治安田生命ビル4階)  
075-256-3663  
営業時間 / 9:15 - 17:40  
定休日 / 日・祝日

#### 和歌山県住宅供給公社

〒640-8150  
和歌山県和歌山市十三番丁30番地  
073-425-6885  
営業時間 / 9:00 - 17:45  
定休日 / 土・日・祝日

#### 広島県住宅供給公社

〒730-0051  
広島県広島市中区大手町2-11-15  
(新大手ビル)  
082-248-2272  
営業時間 / 9:00 - 17:00  
定休日 / 土・日・祝日

#### (財)岡山県建設技術センター

〒700-0818  
岡山県岡山市北区善山町1-20  
(岡山県開発公社ビル3階)  
086-222-6696  
営業時間 / 8:30 - 17:15  
定休日 / 土・日・祝日

#### 高知県住宅供給公社

〒780-0832  
高知県高知市九反田4-10-401  
(トップワン四国)  
088-882-1313  
営業時間 / 8:30 - 17:15  
定休日 / 土・日・祝日

#### 香川県建築設計協同組合

〒760-0018  
香川県高松市天神前5-18  
(ルモンド田中ビル3階)  
087-812-3035  
営業時間 / 9:00 - 17:00  
定休日 / 土・日・祝日

### 空室情報のお問い合わせ先

#### UR梅田営業センター

〒530-0001  
大阪市北区梅田2丁目2番22号  
(ハービスエント オフィスタワー 12階)  
06-6346-3456  
●営業時間 / 午前9時30分～午後7時  
●定休日 / 12/29～1/3  
JR「大阪駅」から徒歩約2分  
地下鉄御堂筋線「梅田駅」から徒歩約5分

#### URなんば営業センター

〒542-0076  
大阪府中央区難波4丁目1番15号  
(近鉄難波ビル7階)  
06-6636-2903  
●営業時間 / 午前9時30分～午後7時  
●定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
●地下鉄「なんば駅」から徒歩約2分  
●近鉄大阪「難波駅」から徒歩約2分

#### UR天王寺営業センター

〒545-0052  
大阪府阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号  
(岸本ビル5階)  
06-6624-2281  
営業時間 / 午前9時30分～午後7時  
定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
近鉄「大阪阿部野橋駅」西改札口すぐ

#### UR千里営業センター

〒560-0082  
豊中市新千里東町1丁目4番2号  
(千里ライフエッセンスセンタービル19階)  
06-6871-0612  
●営業時間 / 午前9時30分～午後6時  
●定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
●北大阪急行「千里中央駅」(北口)から徒歩約2分

#### UR泉北営業センター

〒590-0115  
堺市南区茶山台1 2 1  
(泉ヶ丘センタービル1F)  
072-290-6900  
●営業時間 / 午前9時30分～午後6時  
●定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
●泉北高速鉄道「泉ヶ丘駅」改札を出て右方向へ徒歩約2分

#### UR神戸営業センター

〒651-0096  
神戸市中央区雲井通5丁目3番1号  
(サノビル4階)  
078-251-4075  
●営業時間 / 午前10時～午後7時  
●定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
●JR「三ノ宮駅」から東へ徒歩約5分  
徒歩約1分

#### UR京都営業センター

〒604-8171  
京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1  
(井門明治安田生命ビル1階)  
075-255-0499  
●営業時間 / 午前9時30分～午後6時  
●定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
●地下鉄「烏丸御池駅」4-1出口から徒歩約1分

#### UR奈良営業センター

〒631-0805  
奈良市右京1丁目4番地  
(サンタウンプラザひまわり館2階)  
0742-71-5561  
●営業時間 / 午前9時30分～午後6時  
●定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
●近鉄京都線「高の原駅」から西へ徒歩約4分

#### UR賃貸プラザ奈良学園前

〒631 0034  
奈良市学園南3 1 2  
(ル・シエル学園前南ビル1階)  
0742-53-9280  
●営業時間 / 午前10時～午後7時  
●定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
近鉄奈良線「学園前駅」南口すぐ

#### UR賃貸プラザ枚方

〒573-0032  
枚方市岡東町14-4 1  
072-861-5355  
●営業時間 / 午前10時～午後7時  
●定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
●京阪本線「枚方駅」南口から徒歩約1分

#### UR賃貸プラザ森ノ宮

〒536-8550  
大阪府城東区森之宮1丁目6番85号  
(都市再生機構西日本支社1階)  
06-6968-8298  
●営業時間 / 午前9時30分～午後5時40分  
●定休日 / 12/29～1/3  
●JR環状線「森ノ宮駅」から東へ徒歩約4分  
●地下鉄「森ノ宮駅」から東へ徒歩約4分

#### UR賃貸プラザ高槻

〒569-0803  
高槻市高槻町9番24号  
(スクエアビル1階)  
072-686-5533  
●営業時間 / 午前10時～午後7時  
●定休日 / 水曜日・12/29～1/3  
●JR「高槻駅」から徒歩約2分  
●阪急「高槻駅」から徒歩約5分

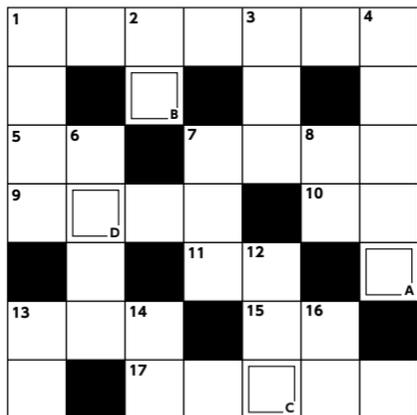
UR賃貸 関西

検索

www.ur-net.go.jp/kansai/

# クロスワードパズル

タテ、ヨコのカギを解いてマス目を埋め、アルファベットのA~Dの順に文字を並べると答えがでます。



**タテのカギ**

1 関西国際空港がある○○○○湾。  
2 スーパー○○。アイデア○○。サラリー○○。  
3 お湯を沸かす道具。ケトル。  
4 立って○○○○○○。座れば牡丹歩く姿は百合の花。  
6 「音」を英語で?

## ヨコのカギ

- 1 カエルの子。  
5 パンダの好物。  
7 雄弁は銀、○○○○は金。  
9 牛の首につける鈴。  
10 「霧」の読み方は?  
11 「記憶の固執(柔らかい時計)」を描いたスペインの画家。  
13 旅館やホテルなど、旅客を宿泊させる家。  
15 ドストエフスキーの小説『○○と罰』。  
17 「四月」を英語で?

**ヨコのカギ**

7 URLなどで見る、上部にある波記号。  
8 ピーチ。○○太郎。  
9 くちびる。○○○サービス。○○○クリーム。  
12 少し先のことでも全く予想できないこと。一寸先は○○。  
13 ○○歯。○○桜。○○咲き。  
14 1センチ=10○○。  
16

図書カード(500円) 抽選で10人にプレゼント

5/18 締切り

【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、答えを書いて、〒530-0001大阪市北区梅田3丁目4番5号毎日新聞ビル6階(株)高速オフセット内「まど編集室」へ。

パソコンからの応募は URまど

検索

### 前号の答え

答えは「ユタンポ」でした



## 1日1回 簡単 リフレッシュ

# 心と体をいやすケアストレッチ

## 足のむくみ

ふくらはぎは「第二の心臓」といわれ、筋肉を鍛えることで、血液やリンパの流れを促し、下半身のむくみや冷えを解消することができます。日頃から意識して動かすことを心がけてみましょう。

### ふくらはぎのストレッチ

step 1. イスなどにつかまって立ちます。



step 2.

片方の足を一步後ろに引き、ふくらはぎの筋肉がのびるのを感じます。

呼吸は止めず、肩からくるぶしまでが一直線になるイメージで。



## ポイント

つま先は前方にまっすぐ、後ろになる足のかかとが床から浮かないようにします。息を吸いながら太ももを胸の前まで上げ、吐きながら後方へ伸ばす屈伸運動を同時に行うとさらに効果的です。

### かかとの上げ下げ

step 1.

イスなどにつかまり、背筋をのばしてまっすぐ立ちます。



step 2.

息を吐きながらゆっくりとかかとを上げ、息を吸いながらかかとを下げることを10回繰り返します。



## ポイント

目線はまっすぐ、かかとを上げる時は頭頂部が引っ張られるイメージで。お腹を絞るように息を吐き、吸うときはお腹を緩めるよう意識します。また、足の指すべてを使うようにすると効果的です。

監修 生活ヨガ研究所 (全ての人が自分らしく、いきいきと暮らせる社会、平和で豊かな社会を目指して、ヨガルーム、ヨガを中心とした合宿やイベントなどを開催) <http://seikatuyoga.com/>

# 薬の豆知識



今回は、読者のみなさまからお寄せいただいたお便りの中から、薬にまつわるご質問にお答えします。

Q. いつも水で薬を飲むようにしていますが、麦茶などで飲んでも大丈夫?

### 一部の薬はかならず白湯で服用を

麦茶には含まれていませんが、多くのお茶に含まれるタンニンには、一部の薬剤(鉄剤等)の吸収に影響を与えると長く知られていました。しかし、最近では一般的にお茶で薬を飲んでも影響はないと言われています。ただし、骨粗しょう症の薬の服用は必ず白湯と、決まっている場合があり、一部の薬はお茶で飲めません。医師または薬剤師の説明、指示のある時は指示通りに服用ください。



京都市大原記念病院グループ®

Q. 薬を水で飲んだ後、ジュース(紅茶、コーヒー)等を飲んでも大丈夫?

### 服用後のジュースは時間を空けて飲んで

薬の種類にもよりますが、薬を飲んだ直後にジュース等を飲むのはあまりよくありません。コーヒーや紅茶の中にはカフェインが多く含まれています。カフェインは気管支拡張薬のテオフィリンや強心薬のジギトキシン等の作用を強め、副作用が出やすくなり、また、ジュース等によって胃内のpH(ペーハー)が変化する可能性があります。薬の中にはある一定のpHで効果を発揮するように設定されているものもありますので、時間を空けて飲んでください。

グレープフルーツジュースは薬によって効果が強く出ることがありますので、注意が必要です。医師、薬剤師の指示を守ってください。



(京都大原記念病院 薬剤師 越田順子)

# おでかけP.A.V.i

## 第43回 神戸まつり 5/19(日)

サンバやパトンなどの迫力満点のパフォーマンスを披露。

時間 / 11:00 ~  
場所 / 三宮フラワーロードほか  
入場料 / 無料  
問合せ / 078-333-3330(神戸市)



## おススメ スポット

### 王子動物園 おうじどうぶつえん

神戸市灘区王子町3-1 電話078-861-5624



ジャイアントパンダとコアラの両方が見られる、日本で唯一の動物園。約140種の動物を間近に観察でき、楽しいアトラクションやイベントも開催。

交通 / JR灘駅から徒歩5分 開園時間 / 9:00 ~ 17:00(11 ~ 2月は16:30まで、入園時間は閉園の30分前まで) 休園日 / 水曜(祝日と重なる場合は開園) 入園料 / 大人600円、中学生以下、兵庫県在住の65歳以上の方、障害者の方は無料

## 鉄道甲子園 2013

~ちびっこあつまれ! 関西の電車がいっぱい!!~  
4/27(土)~5/6(月・休)

子ども達に人気のミニ電車の乗車や、抽選会など。  
時間 / 9:00 ~ 17:00 場所 / ハービスHALL  
入場料 / 大人1,000円、3歳~小学生700円  
問合せ / 06-6342-4401(事務局)



## 葵祭 5/15(水)

新緑の都大路を平安絵巻さながらの優雅な行列がねり歩きます。

時間 / 10:30 ~  
場所 / 京都御所、下鴨神社、上賀茂神社など  
問合せ / 075-752-7070  
(京都市観光協会)



## みんなの投稿ひろば



ミニタン(新多聞)



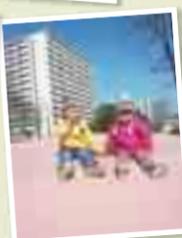
はらへこあおむし  
(平城第2)



いちか  
(南港前)



武庫川兄弟  
(武庫川)



りん&そう  
(南港しらなみ)

【川柳】  
花粉症 ダブルパンチで 黄砂来る  
(京都十条 匿名希望)

怖くない 挑戦するも 笑顔なり  
(新千里東町 奥田光子さん)

【俳句】  
きみと食べ おいしさ増した ばんごはん  
(高見フローラルタウン 匿名希望)

## カンタン節約料理

### イチゴのブラマンジェ

旬のイチゴを使ったお勧めデザート

材料 (2人分)

コーンスターチ..... 大さじ2  
砂糖..... 45g  
牛乳..... 1カップ  
生クリーム..... 1/4カップ  
イチゴ..... 4個

イチゴソース  
イチゴジャム 大さじ1と1/2  
シロップ(コーヒ用) ... 大さじ1  
レモン果汁..... 少々  
ミント..... 少々

作り方

- 鍋にコーンスターチ・砂糖を入れてよく混ぜ、電子レンジで1分程度温めた牛乳を少しずつ加えながら泡立て器で滑らかに混ぜる。鍋を火にかけ、木じゃくしで混ぜながら煮る。とろみがついてプツプツと煮立ったら火から下ろし、ボウルに移して冷ます。
- 生クリームを5分立てくらいに泡立てて、1に加えて混ぜ合わせ、グラスに分け入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- イチゴのヘタを取って縦の四つ割にして2にのせ、イチゴソースの材料を混ぜ合わせてかける。ミントを飾れば出来上がり。



343kcal(1人分)  
調理時間 約20分  
1人前 155円

## アンケートに答えて 読者PRESENT プレゼントをゲット!

1

クオカード  
500円分  
[10名様]



2

象印マホービン株式会社  
電気ケトル CK-FS08 [3名様]  
必要な分だけすぐに沸かすことができ、沸騰後も1時間あったか保温をキープ!



3

富山県産入善町  
こしひかり 5kg [3名様]  
新鮮な雪解け水と肥沃な土壌が育んだおいしいお米です。



## みんなの投稿ひろば

川柳

俳句

イラスト

写真

採用者にもれなく  
図書カード500円



## プレゼント・投稿作品 ご応募のあて先

- 応募方法 / はがきにプレゼント希望番号か、投稿作品のいずれかをご記入いただき、
- 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
  - 今月号で興味を持った記事 3 今後掲載してほしい情報
  - 今号の紙面に対する感想、意見を添えてご応募ください。



ケータイ・スマホからも応募可能!

5月18日到着分まで有効

あて先 / 〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階  
(株)高速オフセット内「まだ編集室」

メール info@ur-mado.net(写真はメールか右記のQRコードでお送りください)

パソコンからの応募は



写真の投稿は  
こちらからも  
可能