

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

## 千里青山台

**所在地**  
大阪府吹田市青山台一丁目2番(阪急千里線「北千里」駅から徒歩約7分)

**完成年月**  
1965年(昭和40年)8月～  
1968年(昭和43年)4月



青山台文庫代表 飯田 妙子さん

青山台文庫は読書の楽しさを伝えるだけでなく、思いやりの心を育てる場所です。0歳児から小学生まで一緒に時間を過ごすので、遊びなどを通して小学生が小さな子どものお世話を自然とするようになります。兄弟がいる家庭が少なくなってきた今こそ、子どもたちにとってかけがえのない経験だと思えます。

現在はボランティア10人で運営。中には幼稚園児から文庫に通い、今は文庫のお兄ちゃんとして毎週お手伝いに参加する高校生もいます。本を通じ、団地で暮らす子どもたちの心を伸びやかに育む場所として、これからも大切に守り続けてほしいです。



ようこそ!  
わが団地へ

## 千里青山台

(吹田市)

# 本の魅力を伝えて40年 豊かな心を育む 団地文庫



青山台文庫のボランティアのみなさん

### 青山台文庫

年会費:500円(会場費)。活動場所:団地集会所。活動日:毎週水曜日。午前10時～午後0時は赤ちゃんとママのための絵本会、午後3～5時は約4千冊ある蔵書の貸し出しや工作会などを開催。

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

# 地球にやさしく、暮らしを豊かに

## 地球の温暖化対策に積極的に取り組んでいます

UR都市機構では、全国にある約1700団地：約75万戸のUR賃貸住宅で、環境に対する配慮から、さまざまな地球温暖化対策に取り組んでいます。この取組みを推進することで、2020（平成32）年度には、最大で年間約2万7000トンのCO<sub>2</sub>排出量を削減することが可能と考えられます。この削減量は、山手線の内側面積の約1.2倍の広さにあたる約7500haの森林が、1年間に吸収するCO<sub>2</sub>に相当します。今回は、UR都市機構が推進している環境対策を紹介いたします。

### 共用照明のLED化



金町第一団地（東京都葛飾区）のLED照明

共用廊下や階段、屋外部分など、共用部分にある照明器具を、取替え時期に合わせて順次LED（発光ダイオード）を光源とする照明に切り替え、一層の省エネとCO<sub>2</sub>排出量の削減を推進します。

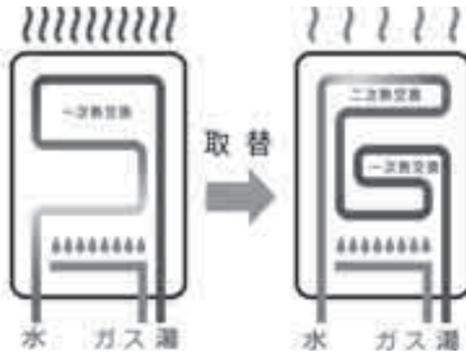
LED化の対象となる照明器具は、全国のUR賃貸住宅で約100万台あり、これを取替え時期に合わせて概ね10年間ですべて交換する計画です。LEDは約4万時間もの寿命があり、約10年間はランプの交換（照明器具の取替）が不要となります。

#### 《省エネ効果》

電力消費量約40%を削減  
CO<sub>2</sub>削減量は年間約1万7500トン・約49000haの森林が年間に吸収するCO<sub>2</sub>に相当

### 省エネ給湯器

### 「エコジョーズ」の導入促進



省エネ性能に優れた給湯器「エコジョーズ」を導入し、お湯を使用する際に発生するCO<sub>2</sub>排出量を大幅に削減します。

新規に建設する賃貸住宅のほか、すでにお住まいの住戸でも、バランス型風呂釜の取り替えの際にエコジョーズを導入しています。

年間の設置目標は7800台です。なお、構造上の理由等により設置できない場合があります。

#### 《省エネ効果》

ガス消費量約16%を削減  
CO<sub>2</sub>削減量は年間約8500トン・約2400haの森林が年間に吸収するCO<sub>2</sub>に相当

### 団地自治会と協力して「緑のカーテン」を推進

「緑のカーテン」は、ゴーヤなどのツル性植物を窓辺で栽培してつくる自然のカーテンで、夏の暑い陽射しを和らげ、葉の間をすり抜ける涼しい風を体感できるばかりでなく、果実の収穫を楽しめたり栽培を通じて友達もできたりと、健康的で楽しい、地球にやさしい取り組みです。

UR都市機構は、団地自治会と連携・協力して緑のカーテンを推進していきます。が、団地のバルコニーで緑のカーテンを行う場合、火災など緊急時の避難の支障とならないようにすること、階下のお宅にご迷惑をかけないようにすることなど、一定のルールを守って行う必要があります。

安全な栽培方法や注意事項を取りまとめたガイドブックを参考に、ルールを守って、安全に行っていただければと考えています。

### エレベーターのインバーター化

エレベーターの着床時にかご床面と停止階床面に段差が生じやすいリレー制御システムのエレベーターを、インバーター制御システムにリニューアルしています。乗り心地の改善や段差の解消が可能となるだけでなく、エレベーター昇降時の消費電力を削減することができ、大きな省エネ効果が期待できます。

#### 《省エネ効果》

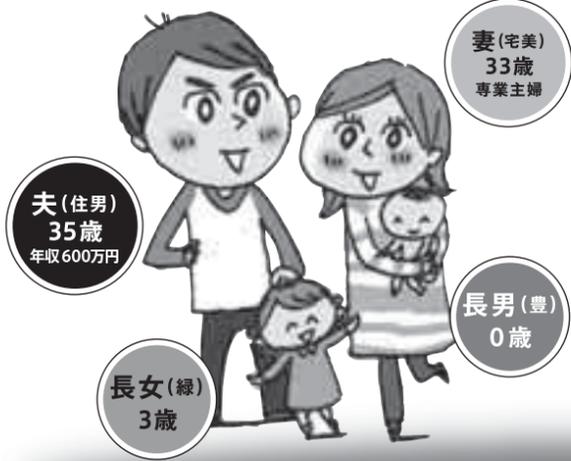
エレベーターの電力消費量約35%削減  
CO<sub>2</sub>削減量は年間約640トン・約180haの森林が年間に吸収するCO<sub>2</sub>に相当



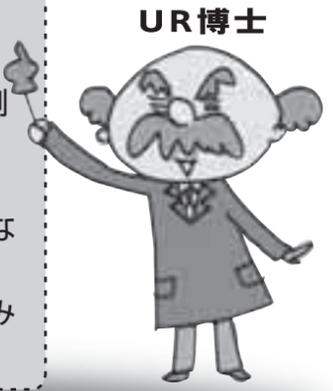
滝山団地（東京都東久留米市）で検証

# ↑ 住み替えるなら次もやっぱり UR 賃貸住宅だね!!!

## 賃貸さん一家

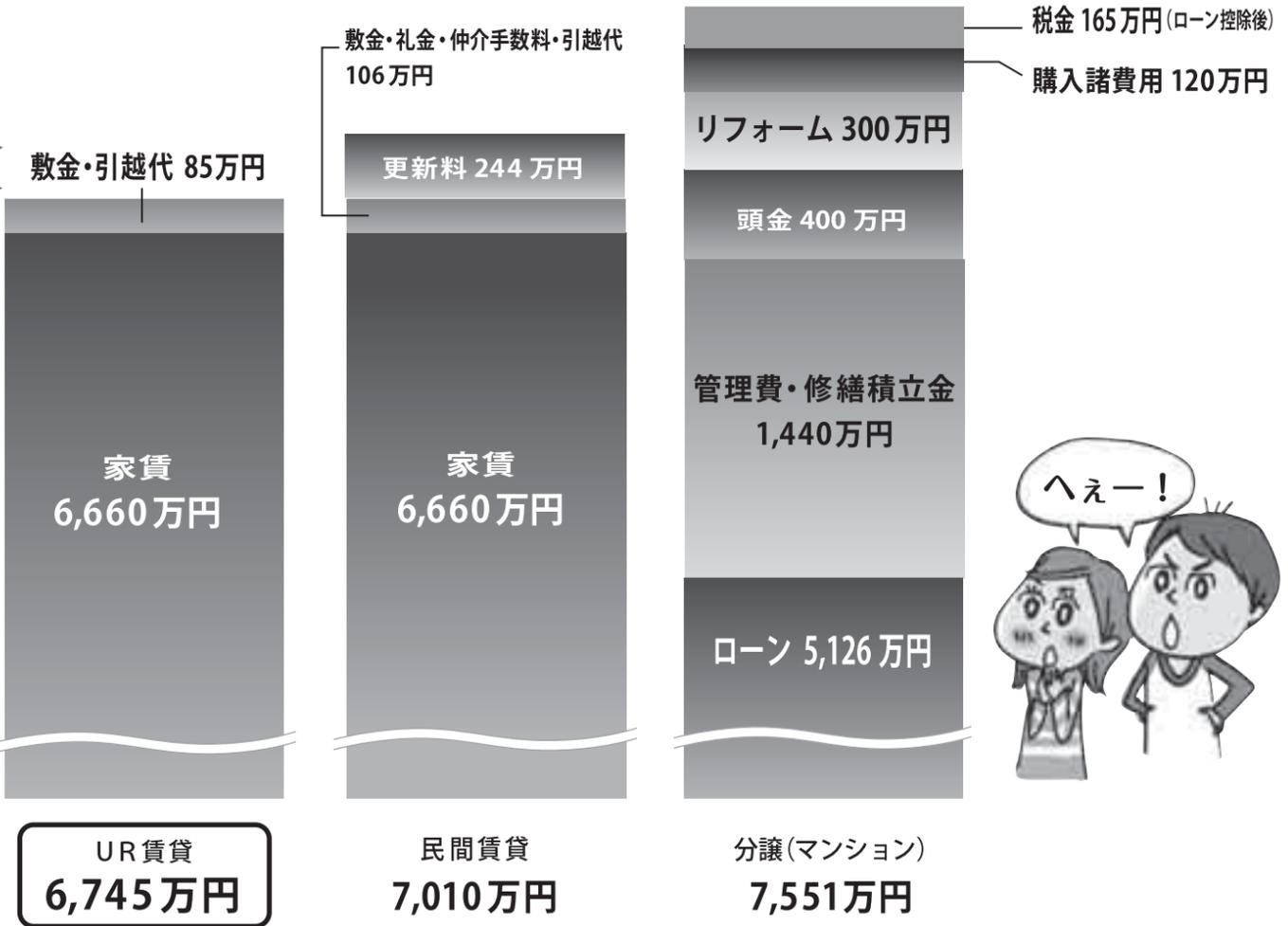


「賃貸に住んでいるが、そろそろ分譲マンションでも購入しようか。」  
「もっと環境が良くて広い部屋に引っ越したい。」  
など、悩んでいませんか?  
UR・民間賃貸・分譲(マンション)の住居費の一例を比較してみました。  
UR賃貸ならお得!  
さらにUR賃貸なら物件も豊富なので、通勤・通学など希望にあった条件が選べます。  
子供たちがのびのび育つ環境もそろっており、お悩みも解消!



## ↑ 50年間の住居費総額比較シミュレーション ※一例です

UR賃貸住宅なら  
こんなに  
お得なのじゃ!!



### UR・民間賃貸・分譲(マンション)の設定条件について (ローン控除は年収600万円<妻は専業主婦>で試算) 賃貸は子供独立で21年目に住み替え(3LDK⇒2LDK)

■ UR賃貸		■ 民間賃貸		■ 分譲(マンション)	
家賃	20年目まで115,000円、21年目以降100,000円	家賃	20年目まで115,000円、21年目以降100,000円	物件価格	4,000万円(頭金400万円+ローン3,600万円(うちボーナス払い900万円))
共益費	5,000円	管理費	5,000円	金利	元利均等・固定2.5%
引越費用	21年目1回分 20万円	引越費用	21年目1回分 20万円	返済期間	30年
敷金	家賃の3ヶ月分	敷金	家賃の1ヶ月分	毎月返済額	106,700円
礼金	なし	礼金	家賃の2ヶ月分	ボーナス時返済加算額	214,100円×年2回
仲介手数料	なし	仲介手数料	家賃の1ヶ月分	管理費・修繕積立金	毎月18,000円(21年目以降28,000円)
更新料	なし	更新料	2年毎に家賃の1ヶ月分	諸費用(ローン借入費用・登記費用等)	購入価格の3%
				固定資産税・都市計画税	50年間総額約360万円
				住宅ローン控除	10年間総額約195万円
				リフォーム費用	10年目100万円、30年目200万円

※税金・ローン控除等は H25.5 現在の制度に基づいて計算

### 快適な団地生活を送るために

#### カビ対策の3原則は「除湿、換気、掃除」

梅雨の時期に困るのがカビ対策。カビを放置すると食中毒の原因になるほか、ダニを発生させアレルギーやぜん息を招きます。カビを防ぐために、こまめな掃除と換気を心がけましょう。

#### カビ対策のポイント

- 浴室** 入浴後、カビの栄養源となる石けんカスや皮脂などの汚れを水洗いし水滴を拭き、換気をしっかり行います。
- 家具の裏や押し入れ** 家具と壁に間隔を空けたり、床面にスノコ等を用いたりして風通しを良くします。
- 台所** 水蒸気が発生する場所なので、調理中だけでなく食器を洗う時にも換気扇を回します。



#### カビが生えてしまったら… 浴室のカビ掃除

- 浴室用塩素系漂白剤を表示通り水で薄め、古い歯ブラシに含ませてカビに塗り、壁面にはキッチンペーパーに染み込ませて貼りつけます。
- 30分ほど経ってカビが消えていたら、水ですっきり洗い流し乾燥させます。

- 漂白剤を使用する際の注意点
  - \*換気を十分に行う。
  - \*マスクやゴム手袋を着用し直接触れない。
  - \*他の洗剤とは絶対に一緒に使用しない。

### こんなときどうすれば？ルール、手続きは？ 団地のギモンお答え隊

- Q.** 最近、自宅に訪問販売の業者が来て困っています。対処法を教えてください。
- A.** UR都市機構では団地内での訪問販売や点検商法を許可していません。見知らぬ業者は、安易に家へ入れないでください。

#### トラブルを防ぐために

- 何の用？しっかり聞こう身分と用件
- おかしいと思ったときはドア閉めて
- 勇気だしハッキリ言おう「いません」
- 迷ったらその場で決めずまず相談

■ご存じですか？クーリング・オフ制度  
訪問販売業者に勧められ、商品やサービスの契約をした場合、契約書面を受け取った日から8日以内なら、**契約の解除**ができます。詳しくは地域の消費者生活センターへご相談ください。



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。

## いきいき団地ひろば

「24棟の団地をみんなで24色に染める」というイベントから始まる団地プロジェクトが、5月10日、新千里西町団地で初めて開かれました。今回は、事前に24棟の各住戸に24色の風船を配布。お住まいのみなさまのご協力をいただき、色とりどりの風船がペランダに吊るされ、また子どもたちは風船を自印に団地内を走り回り、設置された色鉛筆で塗り絵を完成させるラリーを楽しめました。また、大人の塗り絵教室、模擬店、ジャズコンサートなどが行われ、多くのお住まいの方が楽しんでお楽しみを過ごしました。



#### 美しく染まる24色の団地からふる団地プロジェクト

●新千里西町(豊中市)

●アルビス旭ヶ丘(豊中市)

#### 迫力満点の演奏に酔う クラシックコンサート

5月11日、アルビス旭ヶ丘でクラシックコンサートが開かれ、大阪市音楽団による見事な演奏に多くの地域の方が酔いしました。高齢者や子育て支援などを行うNPO法人大阪国際文化協会が主催。地域交流の輪を広げようと、今回初めてのプロの指揮者と吹奏楽団を招き、無料による野外の「緑のコンサート」を企画しました。当日は雨天のため、集会所での開催となりましたが、会場に入りきれないほどたくさんの方が集まり、ぐるみ割り人形や「となりのトトロ」など、一曲ごとに盛大な拍手が沸き起こりました。参加した親子は「迫力のある演奏を近くで聴くことができて感動しました。娘が楽器を習っているのでもう一度いい機会になりました」と喜んでいました。



### Event Information

- 夏祭り**  
武庫川(西宮市)  
日時/8月2(金)~4日(日) 18:00~  
場所/お祭り広場など  
模擬店のほか2日はコンサートと映画上映。4日は子どもごしがあります。
- 団地祭り**  
助松(泉大津市・和泉市)  
日時/8月3日(土) 19:00~22:30  
場所/助松団地中央公園  
盆踊りや自治会が出店する夜店などにてご紹介します。
- 夜店大会**  
千鳥(大阪市大正区)  
日時/8月4日(日) 18:00~20:00  
場所/2号棟ビロティ内  
フランクフルトなどの食べ物50円から提供!

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!

#### 笑顔をみんなに届けたい! 団地住民が出前寄席

●千里竹見台(吹田市)

「群狂亭雀庵」として千里竹見台団地在住の橋本康伸さんは希望に応じて落語の口演を行っています。学生時代、桂枝雀さんの落語を聞いてとりこになりテレビ番組を録音したテープを何度も聞き独学で稽古を重ねました。2009年、自らが発起人となり、落語好きの人たちで作る市民グループ「雀庵」を結成。以来、数多くの高齢者施設を回り、昨年は地元・竹見台団地で落語を披露し、好評を得ました。たくさんの方に笑顔をお届けしたいと、橋本さん、口演の申し込みや落語をやってみたい方(未経験者も歓迎)は、雀庵の会まで。

#### 「ももやま寄席」

6月16日(日)午後0時半~、桃山台市民ホールで開催される寄席に橋本さんが出演します。

#### 元気に育てボクラの桜 入学を祝い記念植樹

●総持寺(高槻市・茨木市)

総持寺団地では、入居児童の小学校入学を祝うための記念植樹を毎年行っています。記念植樹は古くから続けられており、年々美しい桜並木が少しずつ広がっています。4月27日には、今年小学新1年生となった4人の児童と保護者たちが参加し、桜の苗木の前で記念撮影を行いました。子どもたちは、大切に育ててほしい花を咲かせたい!と元気にうたい、みんなで揚げた鯉のぼりが元氣よく泳ぐと、歓声を上げていました。永田栄市自治会会長は、「大人になってからも思い出の桜として見に来れる方がたくさんおられます。ご来場もぜひお待ちしております。」



#### お腹の底から大笑い 団地寄席

●平城第2(奈良市)

5月21日、平城第2団地で寄席が開かれ、集まった約30人の明るい笑い声で包まれました。このイベントは、UR都市機構との連携により始まったもので、今回で5回目。初回から出演いただいているベテラン落語家・林家竹丸さんのほか、若手の森乃石松さんが目慢のネタを披露。会場からは次々と大きな笑い声が起きました。お腹の底から大笑いをして楽しんで参加者の表情は生き生きと輝いていました。



### いい店みっけ



#### ●さざなみプラザ(大阪市北区) 長柄Rice & Liquor

若し感性が光るリカーショップ  
日本酒、焼酎、ワインに地ビールなど、いずれも5年前に二代目となった店主が自分の足で歩いて見つけた逸品をそろえます。限定ものや販売特約品など熱心な交渉で扱えるようになった商品も少なくありません。お酒のみならず、ご当地フードも多く、お宝探し気分で見つけてみませんか。



本誌持参でお買い物、またはfacebookに「いいね!」で使える景品プレゼント 期間:2013年7月未まで

#### 店主自ら作る商品説明のラベルも要チェック



大阪市北区長柄東2-3-27-101 電話/06-6354-0011 営業時間/10:00~21:00 定休日/なし

#### ORGANIC CAFE BAR YOKOMACHI

お客様の要望で生まれた人気メニュー「王様のオムレツ(900円)」は、多種の野菜に牛・豚・鶏が入り、シンプルな味付けながらお酒が進む一品。デザートや二軒目としてもくつろげます。

大阪市北区池田町10-9 電話/06-7173-6044 営業時間/15:00~24:00 定休日/火曜 本誌持参で飲食料金20%オフ 期間:2013年7月未まで

#### Bistro Misholé (ビストロ・ミショレ)

カジュアルにフレンチが楽しめるビストロレストラン。「手作り」にこだわった料理の数々はアラカルトが基本。季節ごとの新鮮な素材が光ります。リーズナブルなランチは850円~。

大阪市都島区毛馬町2-9-26 電話/06-6925-4155 営業時間/11:30~14:00(ランチ)、18:00~21:00(ディナー) 定休日/水曜 本誌持参でワンドリンクサービス(ディナーのみ) 期間:2013年7月未まで

#### ジャカラランダってどんな花だ?

ジャカラランダはカエンボク、ホウオウボクと並び「世界三大花木の一つです。原産地のアルゼンチンや熱帯の大都市では、街路樹として広く利用され、国内では宮崎県に「ジャカラランダの森」があり、約千本が植えられています。温暖な地域で咲く花が、大阪市内、しかも森の宮第2の敷地内で見ることができるとは珍しいことです。



写真提供: 泉北住宅管理センター 遠藤 GM

# シニアのための 収納術

**ポイント!**

例えば下段はいつも使っている寝具を置いて収納、上段は普段着をしまおうクローゼットとして



前後をしっかり活用できる奥行き活用棚付き伸縮ハンガーシェルフ 3,380円(税込送料別)

- 収納の巣

<http://www.shuno-su.jp/>

**Step 1** 押入れがある部屋で 普段何をしている?

押入れに収納するモノとしては、寝具、衣類、掃除機や扇風機等の家電、贈答品、思い出の品などがあげられますが、モノをどんなふうにも収納しようかを考える前に、まず考えていただきたいのは、その押入れの近くで何をしたいことができるのか、ということ。寝る、着替える、食事をする、本を読む、趣味の手芸をする、来客を招く…。その部屋で一番多く使うモノを一番使いやすい場所に配置する、これシニアのための収納術の基本です。

**Step 2** 楽に使え楽に戻せる ことをイメージして

和室を寝室として使われる方なら、下段に寝具、上段は日常的に着る衣類を収納する、趣味の部屋として使われる方なら趣味のモノを一番取り出しやすい場所に収納する、といった具合です。思い込み押し入れは食器を置く場所ではない、本は本棚に収納する(は捨て、楽に使え、楽に戻せる)ことを重視してみてください。

また押し入れは奥行きが深いので、寝具以外を収納する時は前後でスペースをわけて使う、ということもお忘れなく。

ふとん、寝具を毎日しまおう押し入れ。出し入れしやすく、有効活用できる収納方法をおしえてください。

毎日出し入れする寝具類は、スムーズな流れで取り出せる収納がポイントです!

**高原 真由美** たかはら まゆみ  
ライフオーガナイザー

●一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会 代表理事  
インテリアコーディネーターとして多くの住宅、オフィスを手がける中、片付け・整理の重要性に気がつき調査研究を開始。アメリカの片付けのプロであるオーガナイザーという職業に出会い、その知識と技術を日本に普及すべく協会を設立。 <http://jalo.jp>

脳タイプで、お部屋も心も未来もスッキリ!  
利き脳片づけ術 (小学館) 1,365円

## — UR賃貸住宅にお住まいの方へ —

# お引越しなら つぎもURがいいですよ!

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!  
URからURへのお引越しなら、こんなメリットが…

**便利!**

今お住まいの住宅の敷金を引継ぎできます!!

※新しいお住まいに引継ぐ金額が、新しいお住まいの敷金の額に満たない場合は、後日不足額をお支払いいただきます。

**楽々!**

ご入居時の収入確認の書類の省略も可能!!

※現在の家賃と同額または、それ以下の場合に限ります。

【適用条件】次の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 ○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がございます。

**便利な制度のお知らせです!**



### 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。

夜間・休日の緊急連絡先  
緊急事故受付センター  
☎ 06-6969-2151

<p><b>千里 住宅管理センター</b></p> <p>〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-4-2 (千里ライフサイエンスセンタービル19階)</p> <p>☎ 06-6871-0515</p> <p>●営業時間/9:15~17:40 ●定休日/日・祝日</p>	<p><b>大阪 住宅管理センター</b></p> <p>〒536-8522 大阪府大阪市東区森之宮2-9-204</p> <p>☎ 06-6968-4455</p> <p>●営業時間/9:15~17:40 ●定休日/日・祝日</p>	<p><b>泉北 住宅管理センター</b></p> <p>〒590-0105 大阪府堺市南区竹城台1丁目1</p> <p>☎ 072-297-5444</p> <p>●営業時間/9:15~17:40 ●定休日/日・祝日</p>
<p><b>兵庫 住宅管理センター</b></p> <p>〒651-0094 兵庫県神戸市中央区琴平町5-5-13 (協和ビル5階)</p> <p>☎ 078-242-2791</p> <p>●営業時間/9:15~17:40 ●定休日/日・祝日</p>	<p><b>阪神 住宅管理センター</b></p> <p>〒660-0861 兵庫県尼崎市御園町5 (土井ビル5階)</p> <p>☎ 06-6419-4522</p> <p>●営業時間/9:15~17:40 ●定休日/日・祝日</p>	<p><b>奈良 住宅管理センター</b></p> <p>〒631-0805 奈良県奈良市右京1-4 (サンタウンひまわり2階)</p> <p>☎ 0742-71-2401</p> <p>●営業時間/9:15~17:40 ●定休日/日・祝日</p>
<p><b>京都 住宅管理センター</b></p> <p>〒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)</p> <p>☎ 075-256-3663</p> <p>●営業時間/9:15~17:40 ●定休日/日・祝日</p>	<p><b>和歌山県住宅供給公社</b></p> <p>〒640-8150 和歌山県和歌山市十三番丁30番地</p> <p>☎ 073-425-6885</p> <p>●営業時間/9:00~17:45 ●定休日/土・日・祝日</p>	<p><b>広島県住宅供給公社</b></p> <p>〒730-0051 広島県広島市中区大手町2-11-15 (新大手町ビル)</p> <p>☎ 082-248-2272</p> <p>●営業時間/9:00~17:00 ●定休日/土・日・祝日</p>
<p><b>(財)岡山県建設技術センター</b></p> <p>〒700-0818 岡山県岡山市北区香山町1-20 (岡山県開発公社ビル3階)</p> <p>☎ 086-222-6696</p> <p>●営業時間/8:30~17:15 ●定休日/土・日・祝日</p>	<p><b>高知県住宅供給公社</b></p> <p>〒780-0832 高知県高知市九反田4-10-401 (トッポワン四国)</p> <p>☎ 088-882-1313</p> <p>●営業時間/8:30~17:15 ●定休日/土・日・祝日</p>	<p><b>香川県建築設計協同組合</b></p> <p>〒760-0018 香川県高松市天神前5-18 (ルモンド田中ビル3階)</p> <p>☎ 087-812-3035</p> <p>●営業時間/9:00~17:00 ●定休日/土・日・祝日</p>

### 空室情報のお問い合わせ先

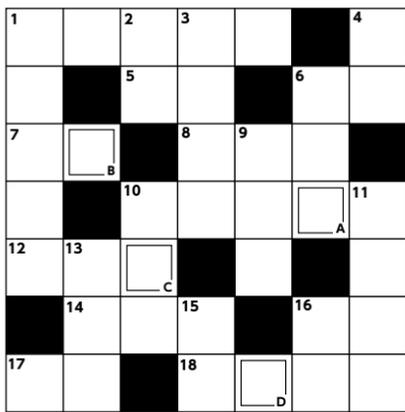
☎ 0120-23-3456

<p><b>UR梅田営業センター</b></p> <p>〒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)</p> <p>☎ 06-6346-3456</p> <p>●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</p>	<p><b>URなんば営業センター</b></p> <p>〒542-0076 大阪市中央区難波4丁目1番15号 (近鉄難波ビル7階)</p> <p>☎ 06-6636-2903</p> <p>●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</p>	<p><b>UR天王寺営業センター</b></p> <p>〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号 (岸本ビル5階)</p> <p>☎ 06-6624-2281</p> <p>●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</p>	<p><b>UR千里営業センター</b></p> <p>〒560-0082 豊中市新千里東町1丁目4番2号 (千里ライフサイエンスセンタービル19階)</p> <p>☎ 06-6871-0612</p> <p>●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</p>
<p><b>UR泉北営業センター</b></p> <p>〒590-0115 堺市南区茶山台1-2-1 (泉ヶ丘センタービル1F)</p> <p>☎ 072-290-6900</p> <p>●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</p>	<p><b>UR神戸営業センター</b></p> <p>〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目3番1号 (サンパル4階)</p> <p>☎ 078-251-4075</p> <p>●営業時間/午前9時30分~午後6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</p>	<p><b>UR京都営業センター</b></p> <p>〒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)</p> <p>☎ 075-255-0499</p> <p>●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</p>	<p><b>UR奈良営業センター</b></p> <p>〒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)</p> <p>☎ 0742-71-5561</p> <p>●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</p>
<p><b>UR賃貸プラザ奈良学園前</b></p> <p>〒631-0034 奈良市学園南3-1-2 (ル・シエル学園前南ビル1階)</p> <p>☎ 0742-53-9280</p> <p>●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</p>	<p><b>UR賃貸プラザ枚方</b></p> <p>〒573-0032 枚方市岡東町14-41</p> <p>☎ 072-861-5355</p> <p>●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「枚方市駅」南口から徒歩約1分</p>	<p><b>UR賃貸プラザ森之宮</b></p> <p>〒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)</p> <p>☎ 06-6968-8298</p> <p>●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</p>	<p><b>UR賃貸プラザ高槻</b></p> <p>〒569-0803 高槻市高槻町9番24号 (スクエアビル1階)</p> <p>☎ 072-686-5533</p> <p>●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</p>

UR賃貸 関西 検索 [www.ur-net.go.jp/kansai/](http://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 札幌市のカントリースサインに描かれている観光名所。  
サイコロで1の裏は?  
生まれつきの性質。○○○○の才能。  
コットン・綿、リネン・木。  
リンゴやミカンなどの木。

**ヨコのカギ**

1 「心太」の読み方は?  
5 漢字は音読みと○○読みがある。  
6 パラソル。  
7 ○○は易く、行は難し。  
8 怖い話を聞くと寒くなる?  
10 ウォーターポロ。  
12 戦国武将、○○三成。  
14 弟とチャンネル権を取り合ったな~。  
16 海や湖の水際に沿う平地。  
17 ⇄得。  
18 お使いの帰りに寄り道。

図書カード(500円) 抽選で10人にプレゼント

7/20 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

前号の答え

答えは「クンブ」でした



検索

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

### 肩こり

デスクワークや料理、運転、パソコン作業など、気が付くと同じ姿勢のまま長時間が経っていることはありませんか。肩こりは同じ姿勢を長く続けることが原因で起こりやすくなります。また、エアコンによる冷えにも注意しましょう。

#### 肩の筋肉をのばす

右手で頭部を抱え、息を吐きながら右斜め下に倒します。無理に力を入れず、頭の重さを使いましょう。左肩は力を抜いて、落とします。



**ポイント**

肩こり解消のコツは、適度に姿勢を変化させること。目線や顔の方向を変える、立ちあがって伸びをするなど、短時間の間に違った動きをしてみるだけでコリが生まれにくくなります。

#### 肩甲骨まわりの筋肉をほぐす

肩をできるだけゆっくり上げ下げします。息を吸いながら肩を上げ、吐きながら下げることを繰り返しましょう。



**冷えからの肩こり解消のツボ**

エアコンで冷やしすぎると、血行不良となり肩こりが悪化することがあります。冷やしすぎないようにするとともに、ツボで解消してみましょう。



手の甲を上にして、親指と人差し指のつけ根で、骨と骨が接する部分。少し痛みを感じる部分を1回3~5秒押すことを3~5回繰り返します。

**ポイント**

肩がこっている場合は、手首やひじの周りも硬くなっていることが多いです。息を吐きながら手首やひじ周りもマッサージしてみましょう。また、目玉を動かすだけでも血流が促され、コリの解消につながります。

生活ヨガ研究所 (全ての方が自分らしく、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/>



## 「リハビリテーション」病院の選び方

第1回



ケアマネージャーとしてのこれまでの経験や在宅利用者からの相談を通して、多くの方が「間違ったリハビリテーション病院選び」をしていると、感じています。例えば、あなたが太陽光発電システムの設置を決めたとします。料金、設置までの期間が同じの2社のプランがあるとして、あなたならどちらを選びますか。

**A プラン** 近所の家電量販店

1~2度の打ち合わせだけでOK。単純に発電するだけのシステムで、アフターケアは故障対応のみ。



**B プラン** 他県の太陽光発電システム会社

打ち合わせが何回も必要。生活シーンに合わせた発電の切り替えができ、アフターケアは故障対応の他、相談無料。



リハビリテーション病院を選ぶ場合に置き換えると、大半の人が「近い」という理由だけでAプランを選ばれるようですが、本当に正しいのでしょうか。

実際に、救急病院からリハビリテーション病院へ転院の際、その病院で行われるリハビリテーションの内容まで考慮している患者様や、そのご家族の方は多くはありません。医療機関に対する知識不足から、「間違ったリハビリテーション病院選び」をしてしまうのです。

これから数回にわたり、リハビリテーション病院の選ぶポイントを簡単に紹介していきたいと思ひます。

(京都大原記念病院 リハビリテーション部 部長 橋本 幸典)

# おでかけ N.A.V.I

## 兵庫 真夏の雪まつり 7/20(土)~9/1(日)

約20m四方の広場が登場。雪遊びや、雪の中に埋められた宝物探しゲームなど。

- 時間/ 11:30~16:00
- 場所/ 六甲山カンツリーハウス
- 入場料/ 大人600円、4歳~小学生300円
- 問合せ/ 078-891-0366



## おススメ スポット

### 大阪市立科学館 おおさかしりつかがくかん

大阪市北区中之島4-2-1 06-6444-5656



「宇宙とエネルギー」をテーマにした科学館。参加型の展示物やサイエンスショーが充実しており、科学を楽しく学ぶことができます。世界最大級のドームスクリーンで展開する迫力満点のプラネタリウムは必見!

- 交通/ 地下鉄肥後橋駅から徒歩5分
- 開館時間/ 9:30~17:00(展示場入場は16:30まで/プラネタリウム最終投影は16:00から)
- 休館日/ 月曜(祝日の場合は翌平日)、年末年始、臨時休館あり
- 入館料/ 展示場: 大人400円、高校・大学生300円、中学生以下無料、プラネタリウム: 大人600円、高校・大学生450円、3歳以上中学生以下300円

## 京都 祇園祭「宵山」 7/14(日)~16(火)

豪華絢爛な山鉦が京の街を彩り、祇園囃子が響き渡ります。

- 時間/ 歩行者天国: 18:00~23:00(予定)
- 場所/ 14日: 四条通の河原町~堀川間  
15・16日: 四条通の八坂神社~堀川間
- 問合せ/ 075-752-0227(京都市観光協会)



## 滋賀 B級グルメバトルFINALin浜大津サマーフェスタ 8/3(土)~4(日)



過去2回のグルメバトルで上位に選ばれた店舗が大集合。ジャズコンサートも同時開催。

- 時間/ 13:00~21:00
- 場所/ 大津港特設会場琵琶湖ホテルびわ湖側
- 入場料/ 無料
- 問合せ/ 077-511-1500(大津商工会議所)

## みんなの投稿ひろば



▲T. Y (光明台)

▶竹内淡水(総持寺)



ラッパ飲み(向島)



天使たち(HAT神戸・脇の浜)



【俳句】  
公園に 小さな雨靴 忘れ物  
あじさいの 青き月夜と なりにけり  
(醍醐石田 辰巳美津子さん)

【短歌】  
古くなり 街にしみ入る 人団地  
窓の下には 賑やかな店  
(守口駅前 田中泰久さん)

## カンタン 節約料理

### ハワイアンポークハンバーグ

パイナップルの甘みがGOOD♪

421kcal(1人分)  
調理時間 約30分  
1人前 230円

#### 材料 (2人分)

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 豚肉ミンチ.....200g        | 小麦粉..... 適量           |
| タマネギ..... 1/2個        | パイナップル(一口サイズ) ...100g |
| サラダ油..... 小さじ1と大さじ1/2 | オオバ..... 4枚           |
| パン粉..... 1/4カップ       | 煮汁                    |
| 牛乳..... 大さじ2          | ■ダシ汁..... 1カップ        |
| 卵..... 1/2個           | ■赤ダシみそ..... 大さじ1と1/2  |
| 塩・コショウ..... 少々        |                       |

#### 作り方

- 1 タマネギはみじん切りにしてサラダ油(小さじ1)で炒め、パン粉は牛乳に浸しておく。
- 2 豚肉ミンチに塩・コショウを加えて練り、粘りがでてきたら1と卵を加えてさらに混ぜる。2等分にし、形を整えて小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱して両面を焼き、煮汁の材料とパイナップルを加えて煮、煮立ったら弱火にして約10分煮込む。
- 4 器に盛り、千切りにしたオオバをのせたら完成。

## アンケートに答えて 読者PRESENT プレゼントをゲット!

1

株式会社海遊館  
海遊館入場券2人分  
大人1人・子ども1人  
【5組様】



2

トラオム株式会社  
高級松阪牛セット【3名様】  
(もも焼肉200g、うでばらす  
き焼き300g、生ハンバーグ  
120g×3個)



3

クオカード  
500円分  
【10名様】



## 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、

- 1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団体
- 2 今月号で興味を持った記事
- 3 今後掲載してほしい情報
- 4 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!

※7月20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