

街に、ルネッサンス



UR都市機構

- 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

URと住民のみなさまをつなぐコミュニティペーパー

まど

mado

2013
8月

隔月刊

東豊中第2

所在地

大阪府豊中市東豊中町五丁目2番(北大阪急行「桃山台」駅から徒歩約15分)

完成年月

昭和42年(1967年)3月・
平成3年(1991年)10月



東豊中第2団地自治会長 堤透さん

地域に貢献できる活動を自治会で行いたいと思います。5年前から市の環境月間に合わせ美化活動を始めました。活動後には毎回、バーベキューを行っており、参加者に楽しんでいただいています。私自身4年前のバーベキューでは、住民の方と意気投合しバンドを結成、大切な仲間とのつながりができました。

6月23日に行われた東豊中第2団地自治会の美化活動には、小学生から高齢者まで70人を超える住民が参加。約1時間かけて近くの小学校や公園などの周辺道路を歩き回り、一つずつごみを丁寧に拾い集めていきました。

美化活動で汗を流した後、自治会主催のバーベキューと自治会長らによる弾き語りの披露で盛り上がり、互いの労をねぎらい交流を深めました。

ようこそ!
わが団地へ東豊中第2
(豊中市)

地域とつながる美化活動 住民の力で街を美しく



美化活動に参加したみなさん

水漏れ・排水詰まり・断水・停電など
住宅管理センター等 営業時間外の連絡先

緊急事故受付センター ☎06-6969-2151

節電にご協力を ～ご家庭でできる10の節電メニュー

今夏も電力需給がひっ迫する可能性が懸念されており、政府から全国的に無理のない範囲で、できる限りの節電の協力要請がなされているところです。ここでは、政府が推奨するご家庭でできる「基本となる10の節電メニュー」をご紹介します。 【出典】夏季の節電メニュー(平成25年4月 経済産業省)

エアコン

- ①室温28℃を心がける。
 - ②“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる。(エアコンの節電になります。)
 - ③無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。
- ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため注意が必要です。



冷蔵庫

- ④冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。
- ※食品の傷みにご注意ください。



照 明

- ⑤日中は不要な照明を消す。

テレビ

- ⑥省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。



温水洗浄便座

- ⑦温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。
- ⑧上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。

ジャー炊飯器

- ⑨早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。



待機電力

- ⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。



ノエアコンの控えすぎによる熱中症などに気をつけて無理のない範囲で節電しましょう。
ノ夜間照明の行き過ぎた削減は日常生活に支障が生じることがありますので、無理のない範囲で節電しましょう。
ノ高層棟などで風を入れるためにバルコニー側の扉を開放しておきますと、突風が吹き抜け、室内の扉を激しく閉めるなど、思わぬ事故の原因となることがありますので十分ご注意ください。

LED 電球への交換について（お知らせ）

LED 電球には多くの種類があり、注意が必要です。

現在、市販されている LED 電球には様々な種類があり、住戸内に設置されている照明器具の電球をお客様が LED 電球に交換する場合、以下の内容について、注意する必要があります。

<口金のサイズ>

LED 電球に限ったことではありませんが、電球の差し込み部分、いわゆる「口金」にはサイズがあります。住戸内で使用されているものは2種類あり、一般的なものは直径 26mm、小さなサイズのものは直径 17mm です。

<電球自体の大きさ>

LED 電球は、従来の電球に比べて、口金付近の径がやや大きくなっているものがあります。そのため、口金のサイズが合っても、照明器具に取り付け出来ない場合がありますので、照明器具の形状を確認することが必要です。照明器具の形状を確認することが困難な場合には、現在ご使用の電球と口金付近の径が近いものを選定することをお勧めします。

<明るさ>

LED 電球に限ったことではありませんが、口金のサイズが合っても、電球により「光の色」「光の量」「光の角度」が異なることから、現在使用している電球と同等の明るさを得られない場合があります。

<断熱施工型照明器具>

ごく稀に、埋め込み型照明器具（ダウンライト）で「SB」「SG」「SG I」のマークがついているものがあります。（照明器具を下から覗いて目につく場所にあります。）これは、照明器具の上部が断熱材で覆われている状態にあることから、専用の照明器具を使用していることを表しています。この場合、断熱施工型専用の LED 電球を使用する必要があります。



何を買って良いか分からなかったら？

現在設置されている電球を量販店へお持ちになって、購入されることをお勧めします。また、器具の形状、ダウンライトの場合には、「SB」「SG」「SG I」の有無を確認しておくことも必要です。

UR にお友達をご紹介します!!



ご紹介を受けられた方が、UR 賃貸住宅へ新規契約・ご入居された場合、金券をプレゼントいたします。

※お住まいの地域、条件によってプレゼントの内容や適用条件等が異なる場合がございます。
詳細は、お近くの UR 営業窓口までお問い合わせください。

平成25年9月1日より

5年間5%割引!

近居促進制度が始まります!

忙しいときに子供の面倒を見てもらえて助かるわ♪



子育て・高齢者等世帯(※1)と支援する親族の世帯(※2)の双方が

同一団地、隣接する団地、概ね半径2キロ圏内の団地(※3)

孫の顔がいつでも見られるし、
万が一の時も安心♪



のいずれかに近居することとなった場合

新しくご入居いただく世帯の家賃を

5年間5%(※4)割引します!!

詳しくはお近くの
UR営業窓口へ!!

◇注意事項◇

- ※1 子育て・高齢者等世帯とは子育て世帯(現に同居する満20歳未満の子(「子」には、孫、甥、姪等の親族、申込時に妊娠されている場合を含みます)を扶養している世帯)、高齢者世帯(満60歳以上の方を含む世帯)及び障がい者世帯(4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方を含む世帯)です。
- ※2 支援する親族の世帯とは、子育て・高齢者等世帯を支援する直系血族又は現に扶養義務を負っている3親等内の親族を含む世帯です。
- ※3 割引の対象となる団地はお近くのUR営業窓口にご確認ください。
- ※4 割引期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居が成立すること、親族関係を証明する書類により確認を行います。なお、近居の相手となる世帯の家賃等支払い状況を確認し、家賃を滞納している場合は家賃の割引は適用されません。また、毎年1月1日時点での近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、同年3月31日をもって割引を打ち切らせていただきます。

快適な団地生活を送るために

熱中症にご用心！

熱中症は屋外だけに限らず、室内でもかかる場合があります。油断ができません。特に汗が出にくく、暑さを感じにくい高齢者や体温の調整機能が十分に発達していない子どもは注意が必要です。

熱中症を防ぐポイント

- 1 室温28℃を超えないように、**エアコンや扇風機、すだれ**などを活用。
- 2 のどが渇かなくてもこまめに**水分補給**、汗をかいたら塩分も補給。
- 3 外出時は**帽子や日傘**などで直射日光を避ける。
- 4 体を締めつけない**涼しい服装**で、日よけ対策も。
- 5 日ごろから**栄養バランスの良い食事**と体力づくりを。

水分補給時の注意

アルコールやカフェインを含む飲み物（コーヒー、紅茶）は利尿作用があり、脱水状態を進めてしまいます。水かカフェインの少ないお茶で水分補給を。

熱中症の
応急処置

★涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。

★扇風機、うちわなどで風を送る。

★氷水で脇の下などを冷やす。

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. 廊下や階段に荷物などが置いてあり、通りづらくて困っています。こうした共用部分に荷物を置いてもいいのでしょうか。

A. 廊下などの共用部分は火災など緊急時の避難路となります。速やかに避難できるように荷物を置いてはいけません。

廊下に荷物が置いてあると、火災発生時に「防火扉が閉まらない」、「避難に時間がかかる」などの問題が起きるほか、不審火の原因にもつながりますので、ご注意ください。

ベランダに植木などを置く際の注意 ※隣家との仕切板付近、バルコニーの手すりの上に置かない。
※排水溝に土や葉が詰まらないようこまめに掃除を。

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。

みんなて楽しくカンパ〜！



食べ物や飲み物を持ち寄って団らんを楽しむイベント「よいまち団地」が、7月20日に新千里西町団地で行われました。夏休みが始まったばかりとあって、多くの家族連れでにぎわいました。



住民みんなで心地よく団らん
よいまち団地

●新千里西町(豊中市)

個性豊かな彩り 初夏の寄せ植え教室

●金剛(富田林市)



UR都市機構では今年度、「コミュニティ活性化の一環として、住民のみなさんに季節の花を使った寄せ植え体験をしていただく」を8団地で実施します。6月21日、最初に開催された金剛団地では、30人の住民が集まり和やかなひとときを過ごしました。

まず講師から寄せ植えのコツなどを聞いた後、一人ずつお気に入りの色の花を選び作品づくりに挑戦。テーブルごとに色とりどりの寄せ植えが完成すると、作品を並べ、三屋展覧会を行い、互いの出来栄を愛で交流を深めました。

心をこめて
つくりました！

歩いて再発見 街の魅力
ウォーキングラリー

●多聞台(神戸市垂水区)



ワイズに答えながら多聞台団地周辺の名所をめぐる「多聞台ウォーキングラリー」が、6月9日に行われました。遊びを通して子どもたちに地域交流を深めてもらおうと、ボランティアなどで運営する多聞台あいあいのまちづくり協議会が9年前から開催しています。



小学生や親子連れなど約100人の参加者は、コース内に設けられた5か所のチェックポイントでクイズに答えながら、約2kmを歩きさわやかな汗を流しました。

子どもと一緒に参加した父親は「自然豊かな公園や明石海峡大橋が見渡せるスポットなど地域の魅力を再発見できました」と話していました。

和気あいあいとプレー
グラウンドゴルフ大会

●男山(京都府八幡市)



6月2日、男山団地内の広場で第4回グラウンドゴルフ大会が行われ、24人の住民が参加しプレーを楽しみました。



グラウンドゴルフは、ルールが簡単で初心者でも気軽に楽しめるスポーツです。同団地では15年ほど前から年々愛好者が増え、現在は週1回、団地内の広場で和気あいあいと練習に励んでいます。

今大会で2度目の優勝を果たした佐々木さんは「夫婦で参加。お二人は共通の趣味として楽しんでおられ、コミュニケーションや健康維持にもつながっているそうです。トロフィーを手にした旦那様の表情はいいいきと輝いていました。」

Event
Information

団地イベントスケジュール

秋祭り

真美ヶ丘6・7丁目(奈良県香芝市)
日時/10月6日(日) 10:00~15:00
場所/集会所ほか
手作りのだんじりを子どもたちが元気いっぱい引きます。

ゲートボール&ディスコン

泉北茶山台二丁(堺市南区)
日時/①ゲートボール第1・3水曜9:00~、
②ディスコン第2・4水曜10:00~

場所/①茶山台公園グラウンド、
②集会所前広場

初心者も気軽に楽しめるスポーツで汗を流しませんか。

介護予防体操・おつ光くん体操

美空(滋賀県大津市)
日時/毎週水曜10:00~20:00
場所/第一集会所
椅子に座って行う体操です。足腰に不安のある方にもおすすめ。

スターハウスで映画撮影
住民がエキストラに参加

●仁川(宝塚市)



「世界の中心で、愛をさけぶ」や「北の零年」などの作品で知られる行定勲監督の次回作「円皇」の撮影が仁川団地で行われました。「円皇」は、作家西加奈子さんの小説が原作で、関西の団地に暮らす小学3年生の主人公夢子の成長を描いた物語。制作会社社外が作品の雰囲気にあった団地を探していたところ、スターハウスが残る仁川団地が候補として選ばれ、UR都市機構が要望を受け入れまし

た。撮影は7、8月の7日間、住棟と敷地で行われ、俳優・スタッフを合わせて約60人が参加。住民もエキストラに加わりました。自分たちの暮らす団地を舞台にした映画がどのように仕上がったのか、来年の公開が楽しみです。

映画「円皇」は2014年に全国公開予定。
主演は若田愛菜さん。



いっしょに
店まっけ



●鷺洲第2(大阪市福島区) ヘアサロンスプリング

Hair Salon Spring since1996

笑顔あふれるコミュニケーションサロン

完全予約制で、カットはもちろん、女性の方には角質の除去、産毛の処理、お顔そりメニューもオススメ。メイクのノリが変わり、キレイなすっぴん肌へ。皮膚科学や毛髪科学の知識を備えたプロの理容師に、髪や皮膚に関する専門的なアドバイスももらえます。



大阪市福島区鷺洲3-1-1
電話/06-6455-8451
予約制
営業時間/9:00~20:00
定休日/月曜、第2・3火曜

本誌持参で新規来店の方全メニュー10% Off

期間:2013年9月末まで

喫茶 Stove

注文ごとにハンドドリップで丁寧に淹れるコーヒーは、大分県の「豆岳珈琲」を使用。柔らかな時間が流れるひとときを手作りのチーズケーキやプリンとともに。ランチメニューもあり。

大阪市福島区鷺洲2-10-3 電話/06-4981-0875

営業時間/11:00~20:00 (L.O.19:30)

土曜、日曜・祝日は11:00~18:30 (L.O.18:00) 定休日/月曜(祝日の場合は営業し、翌日休)



OHANA KITCHEN HOLOHOLO

オハナ キッチン ホロホロ

昨年10月にオープンしたハワイ色のカフェ。日本人の口に合わせたロコモコやアヒ(マグロ)ステーキなどのほか、ハワイの地ビールも充実。キルトやリボンレイの教室も定期的に開催しています。

大阪市福島区鷺洲2-9-9 電話/06-6454-4646

営業時間/10:00~22:00 (L.O.21:30) 定休日/月曜、第1日曜、第3火曜



本誌持参でデザートサービス

期間:2013年9月末まで

緑のトンネルで涼を楽しむ

宇治川を渡るさわやかな風とともに、訪れる人々を和やかに迎えるのが緑のトンネルです。団地内の遊歩道の両側に大きなケヤキが立ち並び、木陰に入ると夏の暑さを忘れてしまったと云います。今や最上階の5階を越すまで成長し、濃い緑陰を広がっています。



電車な隣りの緑

照らす木茂れ目を眺めたり、のんびり過ごしたくなります。このケヤキは団地が完成した1978(昭和53)年に植えられたもので、当時はまだ1階ぐらいの高さだったと言います。今や最上階の5階を越すまで成長し、濃い緑陰を広がっています。

花と緑の
彩り図鑑

桃山南(京都市伏見区)





ポイント！

遊ぶところに楽ちん移動、カラフルなおもちゃもすっきり収納します
パコジャンボ
4,725円(税込送料別)



読みかけの雑誌や届いた郵便物、ティッシュやリモコンもまとめてしまえる ココリビングバッグ 2,700円(税込送料別)
●収納の巣
<http://www.shuno-su.jp/>



家族みんなが一番長い時間を過ごすリビングはいつも心地いい空間にしておきたいもの。
そうはいうものの、家電のリモコン、ティッシュに薬、趣味のモノや子どものおもちゃまで、ついつい手の届く範囲に置いたままにしてしまい、いつの間にか散らかり放題のごちゃごちゃリビングとなっている、そんなご家庭は少なくないはず。リビングはあくまでパブリックスペースと考えて。何でもリビングに持ち込めば、散らかるのは当たり前。あまり使わないものは、すみやかに元の場所に戻しましょう。

Step 1 リビングはパブリックスペース

シニアのための収納術

快適リビングの秘訣は、一カ所にまとめてすっきり収納！



リビングにどんどん物がたまってしまう。どうしたらすっきりと収納できますか？

Step 2 一カ所にまとめて見た目すっきり、使い勝手抜群

他に収納場所はあるが、やはりリビングに置いておくほうが便利、他に収納場所を作れないといった場合はどうするか。シニアなら日常生活に必要な使用頻度の高いもの、毎日使う趣味のもの、子育て世代なら子どものおもちゃ、お世話グッズや着替えなど。収納棚がなくても、まとめてざっくり放りこんでおけるバッグ型収納なら簡単解決！使わなくなればすぐ別の部屋に移動でき重宝します。
色や大きさ、形がバラバラなものがそこにあるだけで、ごちゃごちゃ感が増大します。これらをとにかく一カ所にまとめて収納するというのがすっきり収納の秘訣です。

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・整理の重要性に気付き調査研究を開始。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。監修本3冊の他、著書に「利き脳片づけ術(小学館)」がある。<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…



便利な制度のお知らせです！



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です。

【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。

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

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
(千里ライフサイエンスセンタービル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丁目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
(土井ビル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
(ルモンド田中ビル3階)

☎ 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

岡山県岡山市北区香山町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

大阪市中央区難波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
(千里ライフサイエンスセンタービル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

●東北高速鉄道「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
(サンビル4階)

☎ 078-251-4075

●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

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14-41

☎ 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賃貸プラザ森之宮

〒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

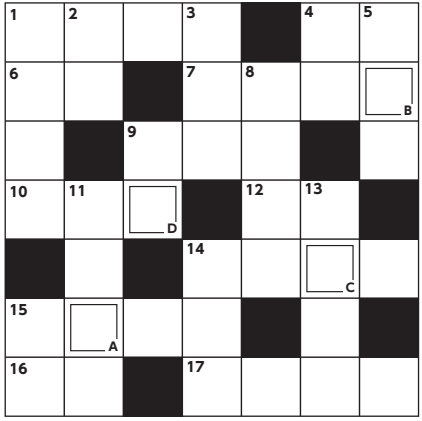
UR賃貸 関西

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
8 秋の七草のひとつ。大和○○○○。
5 ムーン。
4 上昇。
3 元素記号Snの金属。
2 パジャマ。
1 塩をかけると体が縮む生物。

ヨコのカギ

- 1 暑さで疲れ、食欲がなくなる症状。
- 4 かじったり、きずを持ったりする体の一部。
- 6 ○○心。○○高。上○○。
- 7 かみなりの放電による光。
- 9 ㊦ひょっとこ。
- 10 液体＝水。固体＝○○○。
- 12 革＋化＝？
- 14 親しい間柄、水魚の○○○○。
- 15 力士が上がる場所。
- 16 関西の女性はいつもかばんに入れている？
- 17 シカゴがあるアメリカの州。

ヨコのカギ
15 紙。○○詰め。つら○○。
14 浦島太郎に玉手箱を渡した人。
13 夏草や ○○○○どもが 夢の跡。
11 ハレアカラ火山がある島。
9 自動○○。回転○○。○○ノブ。

図書カード(500円)
抽選で10人に
プレゼント

9/20
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

前号の答え

答えは「ユウダチ」でした

ト	コ	ロ	テ	ン	ア
ケ	ク	ン	カ	サ	
イ	ウ	セ	ス	ジ	
ダ	ス	イ	ギ	ユ	ウ
イ	シ	ダ	ル	ビ	ズ
テ	レ	ビ	ル	ハ	マ
ソ	ン	ミ	チ	ク	サ

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

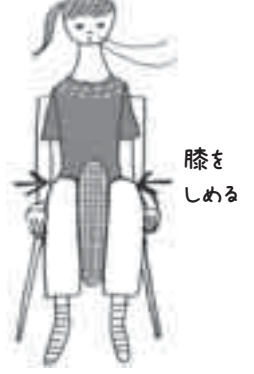
夏バテ解消

高温多湿の夏は、体全体がだらっとしてさまざまな夏バテ症状が出てしまいます。不足しがちなビタミンやミネラルを十分補給するとともに、家事の合間にちょっとしたストレッチを取り入れてみましょう。

お腹の血行をよくし、代謝をサポート

step 1.
いすに座った状態で両膝の間に座布団などをはさみます。
立ったままでもできます

step 2.
息をゆっくり吐きながら、膝をしめ、背筋をまっすぐに伸ばします。吐き切ったら、全身を緩めるように息を吸い始めましょう。自然と呼吸が楽になります。



ポイント
下半身を締めることで、体がシャキッとします。3セットくらい繰り返しましょう。

食欲不振を解消

step 1.
両腕を持ち上げて頭の上で組みます。

step 2.
息をゆっくり吐きながら、右・左と交互に体を曲げて側腹部の伸びを感じましょう。



ポイント
側腹部を伸ばすと体のゆがみがとれ、食欲に関係がある腰椎の2番目の働きを高めることができます。

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/>



ワコポットリハビリテーション 病院の選び方

第2回



リハビリテーションの専門病院が近くになかった場合、多くの人は近隣の病院の中からリハビリテーションを受けられる病院を選び利用されています。

リハビリテーションが必要となった時、身近な病院だからという理由だけで利用を決めてしまうのは大きな間違いです。

変わった例えですが、1日1食限定の人気料理を提供するレストランがあるとします。あなたが客として訪れた際、その料理を食べられる可能性はどれほどでしょうか。リハビリテーション病院も同じことが言えます。リハビリテーションを行っている医療機関に行けば、必ずしも十分な治療を受けられるわけではないのです。

1日に多くの患者様と対応する医師の診療と違い、リハビリテーションは理学療法、作業療法、言語聴覚療法の各セラピストが、どれだけマンツーマンで日々の訓練に付き合ってくれるかが大事なポイント。リハビリテーション医療とは、料理の例えと同じで「**1日数量限定商品**」なのです。

(京都大原記念病院 リハビリテーション部 部長 橋本 幸典)

どちらが「毎日」「十分な時間」「マンツーマン」でリハビリサービスを受けることができる？



500床の病院でセラピストが1人



50床の病院でセラピストが10人

おでかけN・A・V・I

奈良

ライトアッププロムナード・なら

9/29(日)まで

無料

世界遺産の興福寺五重塔をはじめ歴史的建造物の幻想的なライトアップ。

●時 間／19:00～22:00
※9月は18:00～22:00

●場 所／奈良公園周辺、平城宮跡、薬師寺

●問合せ／0742-27-8677 (奈良県奈良公園室)



京都

京都アートフリーマーケット2013秋

9/21(土)～23(月・祝)

無料

京都で活動する若手作家・職人が制作したこだわりのアート作品を展示販売。

●時 間／11:00～17:30 (23日のみ17:00まで)、
ウイングス京都は22・23日16:30まで

●場 所／京都文化博物館別館、ウイングス京都など

●問合せ／075-222-0835 (京都文化博物館)



大阪

オオサカ オクトーバー フェスト2013

9/13(金)～29(日)

30種以上のビールとドイツの郷土料理を堪能できます。楽団の演奏を聴きながら乾杯！

●時 間／12:00～21:00

●場 所／天王寺公園 ●入場料／150円

●問合せ／06-6615-6071 (事務局)



おススメスポット

ひらかたパーク

大阪府枚方市枚方公園町1-1
072-844-3475

入場チケット
プレゼント！

アトラクションが約40種類あり、0歳から乗れる乗り物からスリル系・ライド系まで豊富。春と秋にはローズガーデンや園内を彩る花、夏と冬にはプールやスケート、イルミネーションと1年中楽しめます。お弁当を持ち込むことができ、家族で気軽に過ごせる遊び場にぴったり。

●交通／京阪電車枚方公園駅から徒歩約3分

●開園時間／10:00～17:00 ※曜日・季節により変更あり

●休館日／火曜日※季節により変更あり

●入園料／大人1,300円、子ども(2歳～小学生)700円、
フリーパス大人・小学生3,000円、2歳～幼稚園1,500円



- 交通／京阪電車枚方公園駅から徒歩約3分
- 開園時間／10:00～17:00 ※曜日・季節により変更あり
- 休館日／火曜日※季節により変更あり
- 入園料／大人1,300円、子ども(2歳～小学生)700円、
フリーパス大人・小学生3,000円、2歳～幼稚園1,500円

はなあゆ(サンヴァリエ藤井寺)

エマーマ
(サンヴァリエ金岡)

写真の投稿は
こちらから

みんなの投稿ひろば

【短歌】
溢れ出す 背中
の意欲
輝いて 息子
踏み出す 初出勤
(泉北桃山台一丁 匿名希望)

【俳句】
還暦の 褒美はメタボ
高血圧
(玉川橋 高田ほづみさん)

我一人 回復祈る 外は雨
(男山 田辺康子さん)

みにたん (新多聞)

カンタン
節約料理

エビチリのレタス包み

ぷりぷり×シャキッと食感のハーモニー

166kcal(1人分)
調理時間 約20分
1人前 226円

材料 (2人分)
むきエビ…………… 12尾
下味
酒…………… 大さじ1
塩、コショウ、ゴマ油… 小さじ1
かたくり粉………… 小さじ1
ゴマ油…………… 少々
揚げ油…………… 適量
春雨…………… 10g
レタス…………… 4枚

合わせ調味料
ショウガ、ニンニク(みじん切り) …… 各小さじ1
ケチャップ…………… 大さじ2
トウバンジャン …… 小さじ1/4
濃口醤油…………… 小さじ1
酒、かたくり粉、サラダ油 …… 各小さじ1
鶏ガラスープ(中華スープ) …… 大さじ2

作り方
① むきエビは背ワタを取り除いて下味の調味料を加えて手でもみ、かたくり粉を混ぜる。
② 合わせ調味料の材料を混ぜて①のエビに加える。よく混ぜて耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで3分30秒程度加熱する。
③ 取り出して、熱いうちにゴマ油をふって混ぜる。
④ 春雨は中温の油で揚げ、③と共に器に盛り付ける。

大きくちぎったレタスに包んでいただきます。

アンケートに答えて

読者 P R E S E N T

プレゼントをゲット！

① ひらかたパーク ペア入場チケット
【5組10名様】
(期限:2014年2月23日まで)

② 利き脳片づけ術(小学館)
【10名様】
本紙連載中の「シニアのためのらくらく収納術」の筆者、高原真由美さんの著書。

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・お住まいの団地
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 お住まいの団地の魅力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！

※9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「まど編集室」

パソコンからの応募は 検索

メール info@ur-mado.net