

URと住民のみなさまをつなぐコミュニティーペーパー



- 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

2013
12月
隔月刊

ようこそ!
わが団地へ

南花台
(大阪府河内長野市)

11月10日、河内長野市の赤峰市民広場で地域防災訓練が行われ、市内の自主防災組織を中心に35団体、約600人が参加しました。さまざまな訓練を通じ、東日本大震災を教訓にした災害初期の地域住民による救助活動の重要性を改めて確認しました。

9年前に団地住民によって結成された南花台団地自主防災会は、4年前からこの地域防災訓練に参加。以来、炊き出し、消火活動、天幕展張の訓練を積み重ね、防災意識と技能の向上を図ってきました。

倒木を切る班、毛布と物干し竿で担架を作る班、ジャッキを使い倒れた家具の下敷きになった人を救う班と、役割ごとに速やかに作業を行い、大勢の参加者が集まる前で息の合った連携プレーを披露していました。



南花台団地自治会長 上野哲男さん

大地震が起きた場合、団地内では家具の転倒や火災、玄関ドアの損傷による避難困難などの被害が想定されます。こうしたことを踏まえ、南花台団地自主防災会ではUR都市機構様から貸与された防災連携倉庫、防災機材に加え担架やボールなど住民の救出救護を主体とした機材を独自にそろえるほか、防災倉庫2基を設置するなど、いざという時の備えに努めています。

所在地

大阪府河内長野市南花台三丁目1-5番(南海高野線「三丁目駅」駅から徒歩約8分「南花台三丁目北」「南花台三丁目南」下車徒歩約1分)

完成年月

1982年(昭和57年)4月
1983年(昭和58年)12月



安全安心へ備えを強化

自分の
まちは

自ら守る!



水漏れ・排水詰まり・断水・停電など
住まいセンター等 営業時間外の連絡先

緊急事故受付センター ☎06-6969-2151

八重洲・新宿・梅田のUR営業センターに「高齢者相談窓口」を開設

UR都市機構では、高齢者の方にも安心してUR賃貸住宅をお選び頂けますよう、UR賃貸住宅への入居を希望・検討しているお客様からの高齢期の暮らしや各種福祉制度等のご相談について、次のUR営業センター内で専門スタッフがご対応いたします（ご相談無料）。

ご相談は事前予約制です。
お電話にて、お気軽に
お申し込みください。



※介護支援専門員(ケアマネージャー)、
社会福祉士等がご対応いたします。

開設するUR営業センター

営業センター名	所 在 地	高齢者相談窓口 電 話 番 号	営業センター 営 業 時 間
UR八重洲営業センター	東京都中央区八重洲1-6-6 八重洲センタービル1階	03-3527-9502	9:30～19:00
UR新宿営業センター	東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー2階	03-5990-5820	9:30～18:00
UR梅田営業センター	大阪市北区梅田2-2-22 ハービスエント オフィスタワー12階	06-6346-3446	9:30～19:00

開 設 日 時

火曜日、木曜日、土曜日及び日曜日 午前10時～12時、13時～17時(最終受付は16時)
12月29日から1月3日を除き祝祭日も開設します。 ※ご相談は、高齢者窓口開設日時にお受けいたします。

エレベーターのご利用について

UR が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。
なお以下は、エレベーターを安全にご利用頂く際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読頂ければ幸いです。

かけ込みは
おやめください

扉の閉じかけたエレベーターに
かけ込むことは絶対におやめく
ださい。挟まれたり転倒したりし
てケガを負うことがあります。また、
他の方と衝突するなどして思わぬ
事故となることもあります。

ボタン等はていねいに
扱ってください

扉をたたくなど乱暴な操作は
エレベーターの誤作動、閉じ込
めや故障の原因となります。ま
た、 unnecessary ボタンを操作する
と他の利用者への迷惑ともなり
ます。



乱暴な操作はしない

エレベーター内で
あばれると危険です

大きな動きを検知すると安全
装置が作動して非常停止する場
合があり、場合によっては閉じ
込められることもあります。

ドアの引き込まれに
ご注意ください

扉にもたれかかったり手をふ
れたりしていると、扉が開く時、
手を引き込まれる危険がありま
す。特にお子さまには十分ご注
意ください。

お子さまの1人乗り
は危険です

不注意やイタズラなど、お
子さまの行動が思わぬ事故や故障
を引き起こすことがあります。
また、停電などのアクシデント
が発生した場合、お子さま1人
では対応が困難になる可能性が
あります。必ず保護者の方が付
き添ってご利用ください。



手の引き込まれに注意

長いひもに
ご注意ください

マフラー、なわとびなど、長い
ひも状のものは、注意が必要です。
扉に挟まれたままエレベーターが
動き出すと、思いもかけない大き
な事故につながります。

扉の敷居への落し物に
ご注意ください

安全のため、扉が閉まらない
とエレベーターは動きません。
ゴミや小物などを落として敷居
のミゾを詰まらせないようにし
てください。



ミゾを詰まらせないで

お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!

お知らせ ①

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した!

子育て・高齢者等世帯と支援する親族の世帯の双方が
同一団地、隣接する団地、概ね半径2キロ圏内の団地

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% (※) 割引します!!

詳しくはお近くのUR営業窓口へ!!

孫の顔がいつでも見られるし、
万が一の時も安心♪



忙しいときに子供の面倒を
見てもらえて助かるわ♪



世帯要件	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
	・高齢者（満60歳以上の方）がいる世帯 ・子ども（同居する20歳未満の子、妊娠中を含む）がいる世帯 ・障がい者（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）がいる世帯	・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親等内の親族がいる世帯

◆ 注意事項 ◆

- ※ 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日をもって割引を終了します。
- ※ 一部対象外となる団地や住戸があります。

お知らせ ② URにお友達をご紹介します!!



ご紹介を受けた方が、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。

快適な団地生活を送るために

年末年始の営業と緊急連絡先

営業日程	12/27(金)	12/28(土)	12/29(日)～1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
住まいセンター	通常営業	通常営業	休業	通常営業	休業
管理サービス事務所	通常営業	通常営業	休業	通常営業	休業

住まいセンター

営業時間:月曜日～土曜日(午前9時15分～午後5時40分)
休業日:日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで

千里住まいセンター	06-6871-0515	阪神住まいセンター	06-6419-4522
大阪住まいセンター	06-6968-4455	広島県住宅供給公社	082-248-2271
泉北住まいセンター	072-297-5444	和歌山県住宅供給公社	073-425-6885
兵庫住まいセンター	078-242-2791	(財)岡山県建設技術センター	086-222-6695
京都住まいセンター	075-256-3663	香川県建築設計協同組合	087-843-2185
奈良住まいセンター	0742-71-2401	高知県住宅供給公社	088-882-1313

緊急事故受付センター(全国地共通)

☎06-6969-2151

断水、水漏れ、排水管のあふれ、停電、エレベーター事故、火災、人身事故などにより応急処置を必要とする事故などが発生した場合は、緊急事故受付センターまでご連絡ください。

高齢者の方、高齢の親御さんがいる方々！ “あんしんサポートさーびす”

『URと自治会の連携により始まった見守りサービス』

「家に電話をしても出てこない」「郵便物が溜まっている」「洗濯物が干しっぱなし」など、団地にお住まいの皆様から連絡を受けた自治会がご本人又は緊急連絡先へ通報・照会します！(安否照会サービス)

団地にお住まいの皆様

安否照会サービス

本人又は緊急連絡先

ご家族も安心！

ご本人に何かあった時には自治会からご家族など緊急連絡先に連絡します！

利用料0円！

登録・利用料は一切かかりません!!

お申込み簡単！

管理サービス事務所又は自治会事務所でOK! 名前、電話番号、緊急連絡先等を書いていただくだけ

(注1)申込可能団地…千里青山台、新千里東町、富田、アーペーン東三国、アルビス緑丘、桜丘、サンヴァリエ針中野、津久野(2号棟)、金剛、泉南一丘、サンヴァリエ津久野、平城第2、西大和片岡台、浜甲子園、浜甲子園さくら街、浜甲子園なごさ街。
 (注2)団地毎にサービス内容及び対象者が異なりますので、詳細は自治会又は管理サービス事務所までお問い合わせください。
 (注3)登録いただいた個人情報、このサービスを提供するために自治会及びUR都市機構が使用し、これ以外の目的で使用致しません。

グリーンマネージャーを招き 自然観察会

◆平城右京(奈良県奈良市)

団地内の樹木について理解を深める自然観察会が10月12日、平城右京団地で行われました。日ごろ植栽をしているグリーンマネージャーが講師となり、解説を交えながら団地内を1時間ほどかけてなごやかに散策。参加したみなさんは、約120種1,700本にもおよぶ樹木の多さに改めて驚いているようでした。

これらの品種の中にはヒメリンゴや関西西園のUR賃貸住宅では平城右京だけ植生しているというピンオーク(外国種のどんぐり樹木)が含まれることを知り、身近な樹木への関心がさらに深まった一日となりました。

いきいき団地ひろば

10月27日 浜甲子園団地中央広場で、はまこう文化祭が催されました。

フリーマーケットや模擬店にぎわう中、会場を大きく沸かせたのは、武庫川女子大学・高校部によるオーケストラ部とマーチングバンド部の演奏です。浜甲子園団地の近隣にある同校の両部には地域交流の一環として毎回ステージに出演していただいております。今や、はまこう文化祭に欠かせない名物の催しになっています。

昨年は雨天のため演奏が中止になり、住民のみなさんはこの日を心待ちにしていた様子。オーケストラ部・総勢100人を超えるマーチングバンド部がそれぞれ力こもった華やかな演奏と踊りを披露すると、アンコールの音が何度も起こり、大きな拍手が送られていました。

みんなで踊ろう♪

良品いっぱい！フリーマーケット

迫力満点の演奏にうっとり はまこう文化祭

◎浜甲子園(兵庫県西宮市)

個性豊かな寄せ植えがずらり ガーデニング教室

◎サンラフレ明石(兵庫県明石市)・ルミエール千鳥(兵庫県尼崎市)

参加された方々は互いに感心し合っていました。ティータムの休憩中には、作品に名前を付ける課題が出されました。なごみ、と名付けた女性は教室を通じて和やかな優しい気持ちになったとコメント。団地に住んで間もないという方も「自分と異なる世代の人と知り合えてうれしい」と交流を楽しんでいました。

ガーデンデザイナーの鳥賀陽昌さんを講師に迎えて、サンラフレ明石10月19日とルミエール千鳥11月16日でガーデニング教室を開催しました。サンラフレ明石では日本原産の山野草を用いたルミエール千鳥ではクリスマステーマにした寄せ植えに挑戦。どれもひととして同じものが、ない個性豊かな寄せ植えに。

サンラフレ明石

ルミエール千鳥

広がる！多世代交流の輪 秋まつり

◎グリーンタウン横島(京都府宇治市)

多世代にわたる住民同士の交流を広げようと、9月22日にグリーンタウン横島集会所で秋祭りが催されました。今回で2回目となるこのイベントは、父親による子育てサークル「Moveおとうさんの会」と高齢者の介護予防を支援する「北横ハートニー」の共催。当日は子育てサークルの父親と一緒に子どもたちが綿菓子作りやジュースの販売などを手伝い、来場者を喜ばせていました。子どもから高齢者まで集まり、和気あいあいとした雰囲気の中、北横ハートニー代表の中村隆子さんは、イベントを通じて「住民の顔が見える関係を作りたい」と今後の活動の広がりに期待を寄せていました。

準備を進めてきました。程さんからは、料理作りのポイントに加え、今年がんと入院した自身の体験を踏まえ、野菜を多く取り体重をこまめに量るなど日々の健康法を紹介し、笑いを交えた話しぶりに、参加者はメモを取りながら聴き入っていました。

程一彦さんを招き 料理実演とトークショー

◎グリーンヒルズ六甲(神戸市灘区)

料理研究家の程一彦さんの軽妙なトークに笑い、できあがりの美味しい料理に舌鼓。土鍋を使った炊き込みご飯の料理実演と試食会が11月2日にグリーンヒルズ六甲の集会所で開かれ、約40人の住民のみなさんが集まりました。

今回のイベントは、団地内で青空市場を開いている方が知人を通じて、住民同士の交流のきっかけとして、程さんにイベント出演を依頼。快諾をいただき、UR都市機構団地内で高齢者の見守り活動を行っている六甲摩耶あんしんすこやかセンターと連携し、開催に向けて

おいしいわね～

いい店みっけ

二条城 二条城前 中京区役所 ● UR御池通 烏丸御池 ● 二条 ● 大丸 ● 四条 ● 堀川高 ● 堀川通 ● 大宮 ● 池坊短大 ● 烏丸 ● 旅 Cafe & Dining おでかけ日和 ● 喫茶店 uzu ビバレッツ ● UR壬生坊城第2 ● UR壬生坊城 ● UR壬生相合 ● 朱倉第一小 ● 都松庵 ●

◎壬生坊城第2(京都市) 喫茶店 uzu ビバレッツ

スローなひとときを楽しんで

どこか懐かしい雰囲気漂う「喫茶店uzuビバレッツ」は、注文ごとにネルドリップで丁寧に淹れるコーヒーが飲めるカフェ。一人でもカップルでも、本を読みながらゆったりとくつろげる安らぎの空間です。週替わりで2～3種類が登場する野菜をたっぷり使ったやさしい味付けのプレートランチ(650円)のほか、自家製フォンダンショコラ(480円)も味わえます。

京都市中京区壬生坊城 48-3-1-108
 電話／075-756-1233
 営業時間／10:00～19:00
 定休日／木曜(不定休)

本誌持参でご利用の方に、次回使えるコーヒーチケットをプレゼント 期間：2014年1月末まで

都松庵

老舗製餅会社が展開する「あんスイーツ」の数々。見た目は洋菓子ようですが、材料はあんのほかに米粉や求肥など、和菓子らしいものが多く新感覚のスイーツが味わえます。店内にはカフェコーナーも併設。

京都市中京区堀川三条下八文字町709 都吉番館三条堀川1F
 電話／075-811-9288 営業時間／10:00～18:30 定休日／水曜

本誌持参でお買い上げの方に、柿ゼリー・芋羊羹をプレゼント 期間：2014年1月末まで

旅 Cafe & Dining おでかけ日和

町家の雰囲気を楽しめるカフェダイニング。ご飯は特A丹後コシヒカリを使用。さまざまな国の多彩なメニューが味わえます。旅好き、元旅行マンの店長が旅行相談にも乗ってくれます。

京都市中京区三条油小路南東角三条油小路町145-1 電話／075-255-3399
 営業時間／11:30～23:00(平日16:00～18:00は休み) 定休日／金曜、年末年始

本誌持参でミニデザートサービス 期間：2014年1月末まで

安心安全な住環境を守るために 暴力対策協議会を 4地区で開催

UR都市機構では、住民のみなさまの安全、安心、快適な住環境を守るため、警察と連携を図りながら、暴力団員による不法行為の排除に積極的に取り組んでいます。

これまでの施策としては、平成19年1月からは賃貸借契約書等に「暴力団排除条項」、昨年3月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」をそれぞれ盛り込みました。さらに今年6月からは契約予定者から「反社会的勢力ではないこと等に関する表明確約書」の署名・押印を求め、暴力団員排除をよ

り一層強化しているところです。

こうした中、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、今年も11月から各地区で平成25年度の総会を開催しました。

第1部の研修会では、各府県の警察関係の方々を講師に迎え、最新の暴力団情勢についての講義、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「暴力団員排除施策」など



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」の徹底や、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、決意を新たにしていました。

(※)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
- + 暴力団と交際しない

プラス1



大阪



兵庫地区



京都地区



奈良地区

選ぶなら、次もUR賃貸住宅

UR賃貸住宅にお住まいの方限定!!

URからURへのお引越しなら、メリットがいっぱい!!
の引越しを快諾してくれる方、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!!

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仲理費負担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。この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済費のみとなります。
※新しいお住まいに引継ぐ敷金が、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のでご注意ください。

ご入居時の
収入確認
書類の省略も
可能!!

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いまたは同額の賃貸の住宅にお引越し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。

住み替えて
家賃が下がる方

住み替え応援キャンペーン
家賃1カ月分の
商品券をプレゼント!!

※1,000円未満切り捨て

住み替えて家賃が
2万円以上上がる方

2万円以上、現在お住まいの家賃より上がる場合、家賃1カ月相当額の商品券をプレゼントします。1カ月以上居住することが条件です。



【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。○転居がない方○転居等法的措置でない方○その他、契約事項に違反がない方
【注 意】 一部適用対象外となる場合(新築物件等)がごあります。
いずれの取扱いも、適用条件や注意事項がごありますので、詳しくは、UR営業センター、現地案内所、最寄りの営業サービスセンターまたは管理の住まい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。

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 住まいセンター

〒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 住まいセンター

〒536-8522
大阪府大阪市城東区森之宮2-8-204
☎ 06-6968-4455
●営業時間/9:15～17:40
●定休日/日・祝日

泉北 住まいセンター

〒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 住まいセンター

〒650-0094
兵庫県神戸市中央区築港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 住まいセンター

〒660-0861
兵庫県尼崎市御園町5-1
(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 住まいセンター

〒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 住まいセンター

〒604-8171
京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町56-1
(井門明治生命ビル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)
☎ 082-812-2272
●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
(トップワン西国)
☎ 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
(リモン田中ビル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

●営業時間/9:30AM～7:00PM ●定休日/12/29～1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。

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「大塚」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」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
大阪市月見野区月見野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「大阪阿部野崎駅」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
●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
神戸市中央区豊井通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「三宮」から徒歩約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56-1
(井門明治生命ビル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1-4-41
☎ 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「枚方市駅」南口から徒歩約1分

UR賃貸プラザ森之宮

〒536-8550
大阪市城東区森之宮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4時
●定休日/12/29～1/3
●JR環状線「森ノ宮」から徒歩約4分
●地下鉄「森ノ宮」から徒歩約4分

UR賃貸プラザ高槻

〒569-0803
高槻市高槻町8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

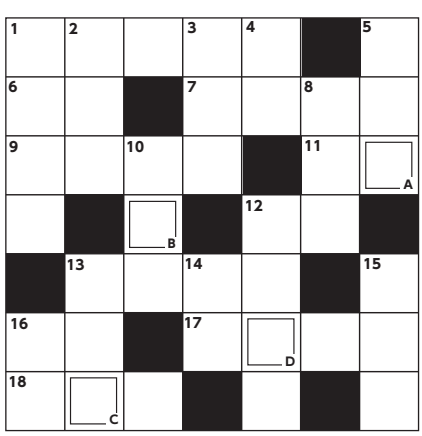
UR賃貸 関西

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
2014年4月からは8%、〇〇〇〇税。
戯曲「〇〇〇とジュリエット」。
チエコ生まれのドイツ語小説家。
代表作『変身』『審判』『城』。
該当項目に〇〇をつける。
親の兄弟の子ども。

ヨコのカギ
16 15 14 13 12 10 8
世界最大の砂漠、〇〇〇砂漠。
青函トンネルが通る〇〇〇海峡。
11月23日は勤労〇〇〇〇の日。
ひねあか。
衣服の腕の部分。
読み札と絵札がある遊び道具。
ネット。〇〇をはる。

- ヨコのカギ**
- 1 ことわざ「紺屋の〇〇〇〇〇」。
 - 6 「黄泉」の読み方は？
 - 7 ♪兎追ひし彼の山
小鮒釣りし彼の川…
 - 9 ロシアの代表的な酒。
 - 11 ボックス。〇〇入り。
 - 12 〇〇元気。〇〇回り。〇〇手形。
 - 13 南アフリカ共和国第8代大統領、
〇〇〇〇・マンデラ。
 - 16 ⇨善。
 - 17 音の強さや音圧レベルの単位。
 - 18 かがみを英語で？

図書カード(500円)
抽選で10人に
プレゼント

1/20
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
「イネカリ」でした

フ	ク	ス	イ	ハ	シ
ラ	ツ	カ	マ	ネ	イ
シ	シ	コ	ク	ズ	
ス	エ	オ	ホ	ン	
ヒ	キ	ユ	ロ	ッ	
ヒ	イ	ラ	ギ	ボ	ウ
カ	ン	イ	ア	リ	ス

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

手足の冷えを解消

東洋医学で「冷えは万病のもと」といわれるほど手足の冷えは不調の原因となりやすいもの。ストレッチと合わせて食生活を見直してみましょう。

中指回し

step 1. 左手の中指から甲にかけて、右手の人差し指と中指を使って10回ほどこすります。息を吐きながらスピーディーに。5秒で10往復を目安にしましょう。



step 2. 指先をつかみ、まずは第一関節からしっかりつかんでほぐします。左右それぞれ20回ずつ息を吐きながらひねります。第二関節、そして根本からも同じ要領で左右に回しましょう。



ポイント

指先には末梢神経が集まっているため、適度な刺激は脳へ伝達し、全身の刺激となります。それによって、自律神経を整える効果もあります。爪の両脇を軽くつまんでマッサージしてみましょう。中指は頭から背骨と関係が深く、手の甲が温くなるまでマッサージすることで背中中の血行が良くなります。

肩と背中中の血行を改善

step 1. うつ伏せになって両足を腰幅に広げ、胸の横に手のひらを置きます。息を吐き切って準備します。



step 2. 息を吸いながら腹筋と背筋を使って胸を広げ、ゆっくりと後ろに体を反らせます。肩甲骨は下へ、肩の力を抜き、そのまま深く5呼吸します。息を吐きながら1の姿勢に戻り、3回繰り返します。

ポイント

強い筋力を必要とするポーズです。痛みや異常を感じた場合は無理せず中止しましょう。体を反るときは、腕の力だけで押すのではなく、なるべく背筋を意識します。肛門を引き締めることを意識しながら行くと、腰への負担を軽減できます。

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/>



ワコポヤントリハビリテーション 病院の選び方

第4回



リハビリテーションカンファレンスとは

回復期リハビリテーション病院では、患者の家庭復帰を第一に考えます。退院時に多少の障害が残ってしまう場合、最低限何ができれば(解決できれば)在宅生活が可能か、患者やその家族の意向を勘案しながらリハビリテーションの方針と目的を決定するための話し合いを行います。これがリハビリテーションカンファレンスです。

こうした話し合いで大事なのは患者と家族の参加です。近年、患者と家族のカンファレンス参加に取り組む病院が増えつつありますが、いまだに消極的な医療機関があります。しかし、「**患者と家族の意見を聞かなければ、何事も決められない**」というのが私の意見です。

患者と家族が病気や障害をどう捉え、在宅生活を行うにあたり何を問題と考えているのか把握し解決策を探っていくためには、当事者(患者、家族)不在では話が進みません。入・転院の際には**カンファレンスが定期的に行われているのか、患者や家族も参加するだけでなく意見を言うことも可能か、確かめる必要があります。**

(京都大原記念病院 リハビリテーション部 部長 橋本 幸典)



退院後の生活について
患者や家族の意見が尊重されますか？

おでかけP・A・V・i

大阪

御堂筋イルミネーション

1/19(日)まで

無料

約1.9kmにわたり御堂筋のシンボルであるイチョウが華やかに彩られます。

●点灯時間

17:00～23:00

●場 所

大阪市庁舎正面、淀屋橋交差点～新橋交差点

●問合せ

06-6282-5919
(大阪・光の饗宴実行委員会事務局)



兵庫

神戸イルミナージュ

2/2(日)まで

注目は大迫力の3Dマッピング! 1月1日からはHappy new yearバージョンに。

●点灯時間

17:30～21:30

●場 所

神戸市立フルーツ・フラワーパーク

●入場料

大人1,000円、子ども(3歳～小学生) 500円
※17:00までの入園には別途入園料が必要

●問合せ

078-954-1000



奈良

きょうりゅうくん キッズランド

2014年春まで

高低差6mの巨大スライダーなど、親子で楽しめる巨大エア遊具テーマパーク。

●時 間

12:00～18:00(土曜・祝前日は10:00～20:00、日曜・祝日は10:00～19:00)、不定休

●場 所

奈良健康ランド内

●入場料

大人・小人共通1時間500円
1 DAYパス990円(0歳は無料)

●問合せ

0743-64-1126(奈良健康ランド)



おススメスポット

京都水族館

京都市下京区観喜寺町35-1
075-354-3130

ペアチケットプレゼント!

館内には9つのゾーンがあり、約500tの水量を誇る大水槽には7つのビュースポットを設定。悠然と泳ぐエイやウミガメなど約3,000点の生き物をさまざまな角度から眺めることができます。

●交通

J R京都駅から徒歩約15分

●開館時間

9:00～17:00

●休館日

なし

●入場料

大人2,000円、高校生1,500円、中・小学生1,000円、幼児(3歳以上) 600円



みんなの投稿ひろば

投稿

【川柳】

すこやかな 老人多し ぬくき冬

(金剛 弘 操さん)

【俳句】

かおりきく 見上げればそこに 金木犀

(サンヴァリエ工針中野 大西さゆりさん)

ベランダに 故郷を見る 吊るし柿

(鈴の宮 匿名希望)

帽子編む 我が母愛し 日だまりに

(高の原駅東第2 匿名希望)

食べ盛りさん

(新多聞)

さるママ(高倉台)

せいやん(樫原)

写真の投稿はこちら

そらねこ(落合第2)

ママママ(アーベイン堺駅前)

てっぺい(都島リバーシティ)

カンタン節約料理

カブと手羽先のポトフ

ゴロゴロ野菜で体の芯から温まる

材料 (2人分)

鶏手羽先.....4本 サラダ油..... 小さじ2
カブ..... 中1個 プイヨン..... 2と1/2カップ
ニンジン..... 1/2本 塩、コショウ..... 少々
サヤインゲン..... 6本

★ニンニクマヨソース

マヨネーズ..... 大さじ2
ニンニク(すりおろしたもの) ... 少々
パセリ(みじん切り) 少々

作り方

1 鶏手羽先は関節から先を切り落として軽く塩・コショウをふり、サラダ油を熱したフライパンで両面をきつね色に焼き付けておく。

2 カブは葉を少し残して切り落とし、皮をむいて縦半分に切る。ニンジンは縦に四つ割りにし、サヤインゲンは長さを半分に切る。

3 鍋にプイヨン・1・2を入れて火にかけ、煮立ったら中火にして15～20分煮込み、塩・コショウで味を調える。

4 マヨネーズにニンニクとパセリを混ぜてソースを作り、ポトフに添えたら出来上がり。

288kcal(1人分)

調理時間 約25分

1人前 約195円

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

京都水族館
入場チケット
【5組10名様】

2

伊吹ハムセット
(ロースハム、ベーコン、
ウィンナー)
【3名様】

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、アンケートにお答えください。

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 URのDIY住宅*に興味がありますか? 4 お部屋をリフォームしてみたいですか?

5 団地内にあいさつをする顔見知りの方はいますか? 6 3～5の質問は○か×でお答えください。

※自らの手で自分好みのリフォームができる住戸

ケータイ・スマホからも応募可能!

※1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

メール info@ur-mado.net