街に、ルネッサンス
UR都市機構
「まど」ホームページ
http://www.ur-mado.info/
UR都市機構ホームページ
http://www.ur-net.go.jp/
【編集・制作】株式会社 一心社

[mado] まど

6 隔月刊 2014 June. No.217

本紙は、皆様とUR都市機構とのパイプ役として、よりよいコミュニティづくりをめざしています。

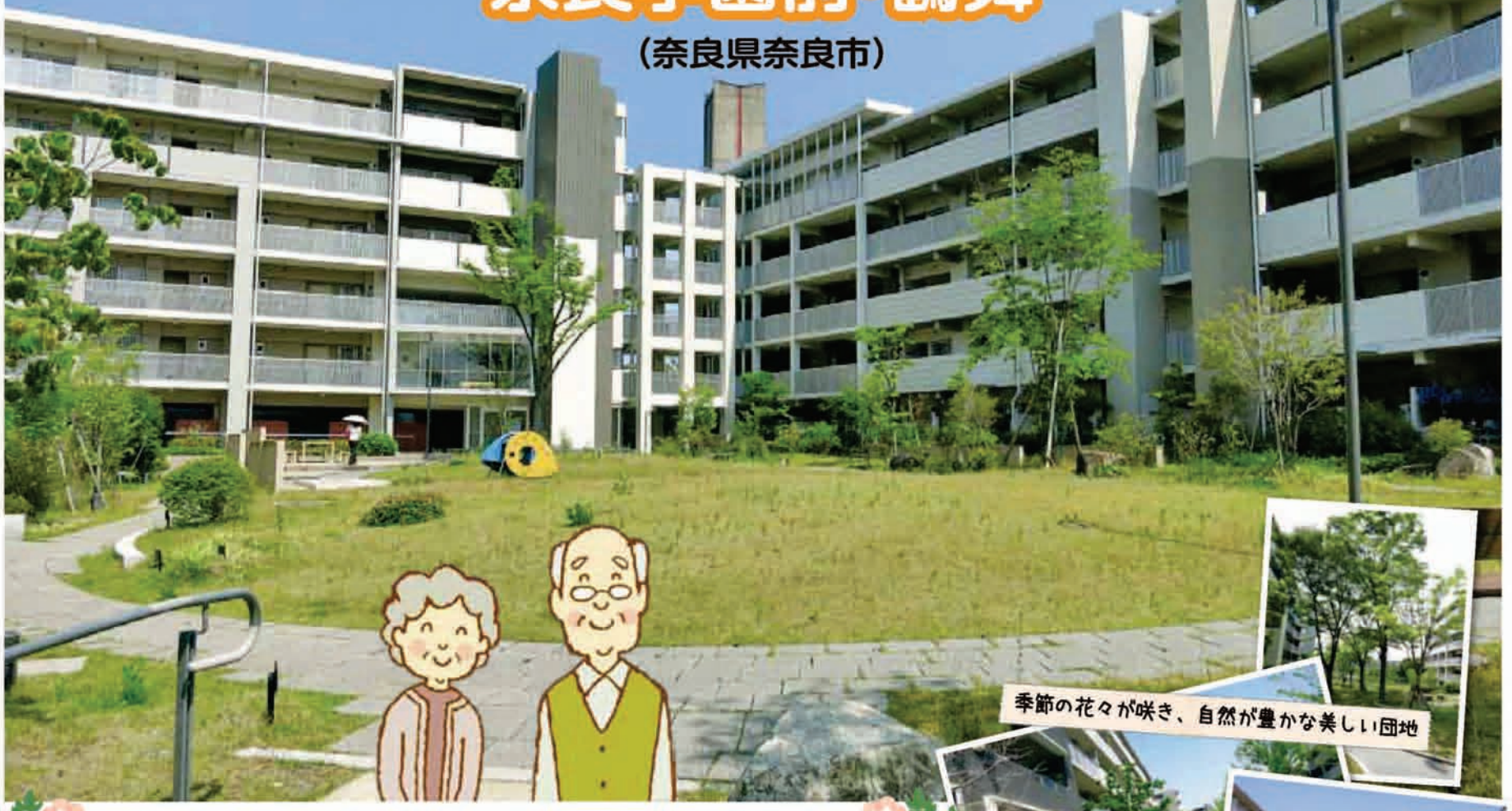
自慢のコミュニティ
"みんな"の団地だからできること

高齢者の安心・安全を考えた住まい

奈良学園前・鶴舞
（奈良県奈良市）

奈良学園前・鶴舞は、四季折々の花々が咲く美しい団地です。大規模な建替による再生が進み、西側地区は高齢者が住みやすい団地に生まれ変わっており、東側地区も平成26年10月に完成予定です。

近隣には病院や消防署もあり、スロープやゆとりのある歩行空間など、高齢者の安全や安心を確保しています。自治会やボランティアグループによる支援活動が行われており、中庭を囲み住居棟を4グループに分け建物の配置にも見守りを高める工夫があります。



季節の花々が咲き、自然が豊かな美しい団地

住居棟に囲まれ建つ集会所

団地内で高齢者をサポート！「つるまい団地見守りネットワーク会」と「自治会」

平成22年築の奈良学園前・鶴舞で住民の高齢化が進む中、孤独死を防ぐために自治会らが発足させ、ボランティアグループに引き継いだのが「つるまい団地見守りネットワーク会」。スタッフが、登録者の住居を月2回訪問したり、誕生日にカードとプレゼントを持ってお祝い訪問したりと、高齢者の安否確認を定期的に行っています。第1・3木曜には「おしゃべりカフェ」も開催しています。開始後、登録者の孤独死はゼロと効果を挙げています。平成23年度奈良介護大賞では家族・地域部門を受賞しました。

自治会でも、火・木・土曜の週3回、集会所で「ふれあい喫茶」を開催。お茶を飲みながら笑いあう時間が高齢者たちをイキイキと輝かせています。集会所には絵や写真など住人たちの作品が展示されています。

◀自治会の夏祭りに出店

▲誕生日のメッセージカードとプレゼント

所在地	奈良県奈良市鶴舞西町1番
完成年月日	平成22年(2010年)3月
戸数	432戸
アクセス	近鉄奈良線「学園前」駅から徒歩約8分

水漏れ・断水・停電等お部屋にトラブルがあった場合
24時間緊急事故時の連絡先
緊急事故受付センター TEL.06-6969-2151

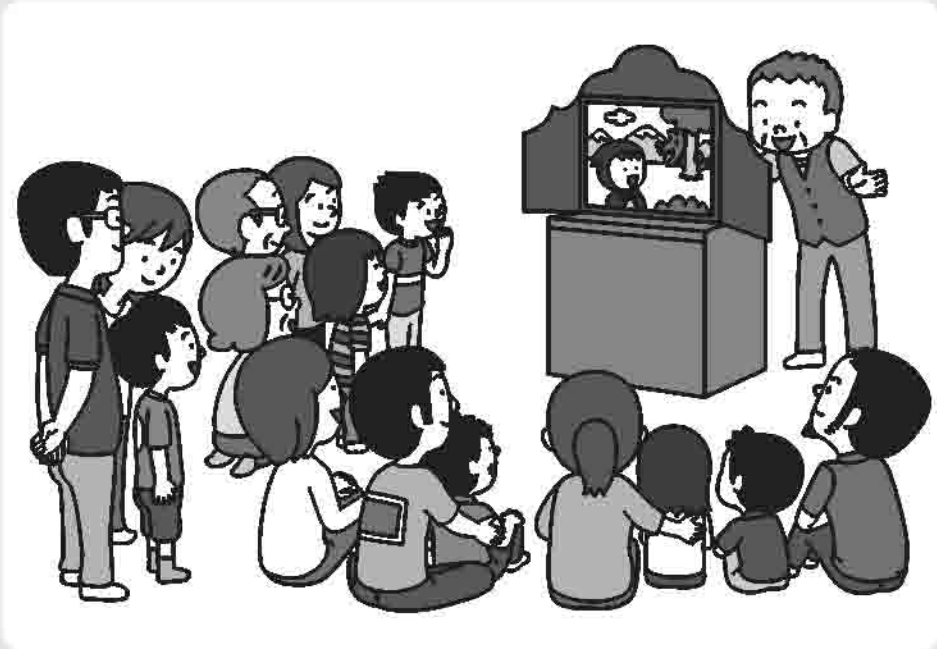
集会所をぜひご利用ください！

★集会所は団地にお住まいの方であれば、どなたでもご利用いただけます。
（利用料金は、部屋の広さや利用形態により異なりますが、1時間当たり最低220円からです。）

★例えば、
- お父さんたちの囲碁や将棋
- お母さんたちの井戸端会議（特に雨の日や暑い日にお子さんの遊び場を兼ねて！）や小さなお子さまへの読み聞かせ
- その他、節分での豆まき大会やハロウィンパーティーやクリスマス会

など、いろいろな場合にご利用いただけます。

★特に、子育て支援活動を行う団体が利用する場合、またはコミュニティ形成支援活動を行う団体が利用し、一定の条件を満たした場合は、集会所使用料が半額となります。



このように、UR都市機構は集会所を、団地にお住まいの方々の親睦、コミュニティ形成のための場として、広く開放しています。みなさんもぜひ一度、ご利用ください（ただし、特定の政治活動や宗教活動その他これらに類する行為のための使用はできません）。

また、集会所の利用時間は、原則として、午前9時から午後10時までです。

その他、利用可能な日など、詳しくは管理サービス事務所、管理連絡員、または住まいセンター等にお尋ねください。

平成26年度家賃改定特別措置（新規申請）のご案内

UR都市機構では、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方に対して、居住の安定に配慮させていただくこととして、家賃改定に伴う家賃の上昇を抑制する特別措置を講じております。

この特別措置では、低所得の高齢者・母子・障がい者・子育て及び生活保護世帯を対象としております。適用要件に該当される方は申請手続きを行っていただきますようお願いいたします。

申請手続きについて

●平成26年4月の家賃改定で家賃が引上げとなった方が申請できます。
●管理サービス事務所や住まいセンター等でお渡しする「家賃改定に伴う特別措置適用申請書（新規世帯用）」にご記入の上、必要書類を添えて、最寄りの管理サービス事務所または住まいセンター等までご申請ください。
●申請期間：平成26年6月30日（月）まで
※期間内に申請ができない場合はお申し出ください。

申請手続きはお早めに

（建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。）

申請手続きに関する詳細は、お住まいの団地を管理している支社等または住まいセンター等までお問合せください。

※現在、特別措置の適用を受けていない方のうち、要件を満たしていると思われる方は、管理サービス事務所または住まいセンター等までご相談ください。

UR賃貸住宅 団地景観フォト&スケッチ展2014
URフォト&スケッチ展　検索　応募期間 平成26年5月16日 ≫ 平成26年9月24日　同時開催 東日本大震災 復興フォト&スケッチ展2014

お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!

お知らせ❶

5年間5%割引！

近居促進制度実施中!!

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！！

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♪

詳しくはお近くのＵＲ営業窓口へ!!

世帯要件

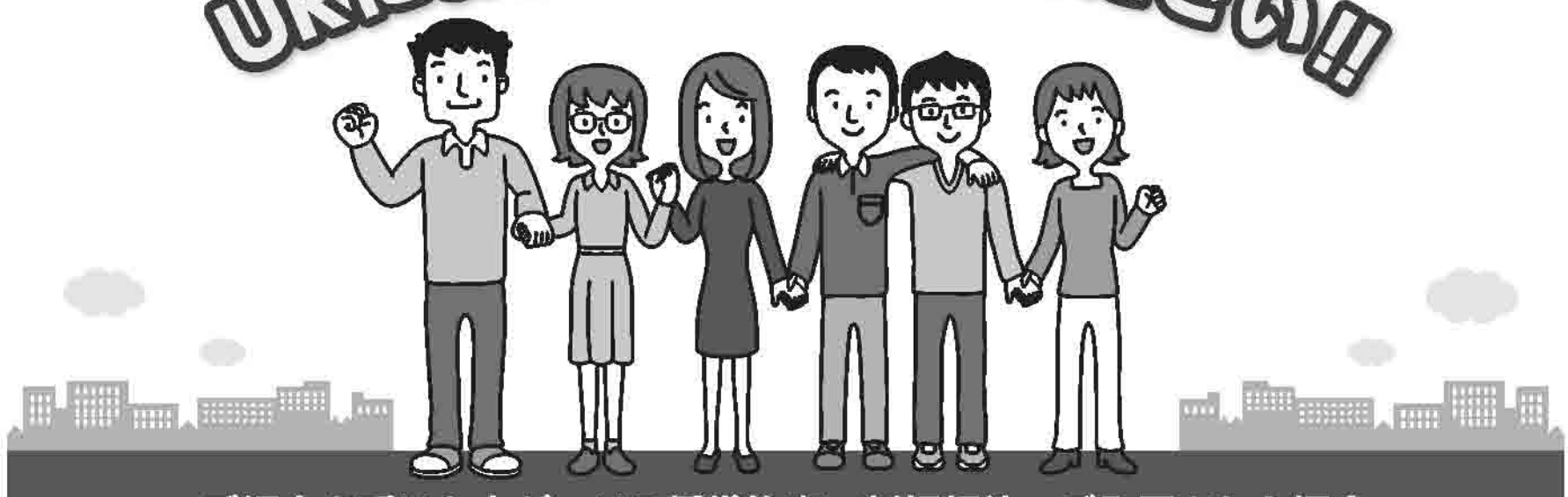
子育て・高齢者等世帯	支援世帯
★高齢者（満60歳以上の方）がいる世帯 ★子ども（同居する20歳未満の子、妊娠中を含む）がいる世帯 ★障がい者（4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方）がいる世帯	★子育て・高齢者等世帯を支援する直系血族又は現に扶養義務を負っている３親等内の親族がいる世帯

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❷

URにお友達をご紹介ください!!



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。

お店で会いましょう

麺厨房「華燕」

一度食べたらクセになる人気メニューの担々麺

富田団地1階にあり、休日には列も出来るほどの人気店です。現在はラーメン店ですが、オープン当初は中華料理店だったとか。その当時からメニューにあった担々麺（750円）がこの店のイチオシメニュー。普通の担々麺のほか、汁なし担々麺（800円）があり、麺が温・冷の2種類から選べるようになっています。温タイプは味がしっかり絡み、冷タイプは麺の食感を味わえます。辛いのはちょっと、という人は注文時に言えば、辛さを調整してくれるのもうれしいですね。

【場　所】高槻市牧田町7-54 富田団地１階 ☎072-693-8808
【営業時間】11：30～14：30（14：00 LO）、18：00～21：00（20：30 LO）
【定 休 日】月・火曜休

パン屋「プランタン」

焼きたてのパンなどが約100種類 その場で食べられる喫茶スペースも

大阪城からほど近い森之宮団地の1階にあり、団地内の居住者はもとより、昼時ともなれば近くの会社員やOLで賑わいます。焼きたてパンや焼き菓子など約100種類あり、人気定番クリームパン（180円）から、ちょっと他にはないドライトマトとクリームチーズ（150円）など、総菜パンやスイート系のパンなどかなりの充実ぶり。店内には喫茶スペースもあるので、パンを購入してそのままそこで食べることもできます。また、コーヒーは約60種類。豆を購入すると、その場で焙煎してくれます。

【場　所】大阪市城東区森之宮1-5　森之宮団地１階
【営業時間】8：00～20：00（祝日は19：00まで）
【定 休 日】日曜休
☎06-6968-2351

個性いっぱい、ユニークな活動やサークル、そして、おいしさ、楽しさあふれるお店をご紹介します。

色々団地彩前線

高齢者の暮らしをコミュニティでしっかりサポート！

高齢者に笑顔！元気がつながる集会所

洛西竹の里団地（京都市西京区）

洛西竹の里団地では、60歳以上を対象にした「シニア会」という取り組みが行われています。月2回、集会所で開かれる昼食会（第2水曜）と茶話会（最終水曜）。さらに、週1回の整体ストレッチ（毎週月曜）も好評です。会員は、60代～70代が中心で、現在、35名。最高齢はなんと91歳。ひとりでは遠くに行けない、外出できないという入居者に、楽しく豊かな時間を提供しています。

「シニア会」が誕生したのは5年前。会長の川合さんが、母、房子さん（当時87歳）の話し相手を見つけたいと、親睦会を呼びかけたのがきっかけでした。「母はデイサービスにも通っていましたが、『シニア会』は、同じ年頃の人とたっぷり昔話ができると大喜び」と語る川合さん。会をきっかけに親しくなった高齢者が、日々の生活でも声をかけ合い、互いの健康を気遣うようになりました。バス旅行や秋には柿狩りなど、『シニア会』の輪はどんどん広がっています。

青空の下楽しむチャリティコンサート

アルビス旭ヶ丘（豊中市）

5月17日アルビス旭ヶ丘中央集会所横の野外スペースで「OIC緑のコンサート」が行われました。演奏は大阪市音楽団、曲目は「聖者の行進」からルロイ・アンダーソン3曲、バッハの「小フーガ　ト短調」、「浜辺の歌」「八木節」、ディズニーのメドレー。乳幼児からご高齢者までがシートやテントに座り、ピクニック気分で楽しんでいました。主催するNPO法人OIC（大阪国際文化協会）メンバーのホスピタリティあふれる運営は素晴らしく、特に、自転車置場を案内したり受付に誘導したりする子どもたちの姿は好感度抜群でした。

病気、障害、貧困などさまざまな不幸に負けず頑張っている子どもたちを応援するためのハッピーチャイルドチャリティコンサートとして開催され、本年は2回目。集まった募金は、病院内の院内学級で開催される大阪市立科学館出前講座の費用に充てられます。

「日本のタングルウッドを目指しています。子どもたちにとって世界の共通文化であるクラシックに触れ募金習慣を学ぶ機会になればと思います」とOIC理事長の高橋さん。

イベントも盛りだくさん。歴史ある100名以上の組織

新千里東町（大阪府・豊中市）

千里中央駅から徒歩5分という便利な立地の新千里東町には、自治会傘下のシルバー組織、エルダー東町があります。原則として60歳以上を対象とし、現在会員数は100名を超えています。

11月で20周年を迎える歴史ある組織で、その活動も充実。毎月行っている「グラウンドゴルフ」やおしゃべりを楽しみながらの「雑巾を縫う会」、女性に人気の「健康麻雀会」のほか、3ヵ月毎の「お誕生会」、年2回の「歩こう会」なども開催しています。

組織独自の催し以外でも自治会との団地祭りや校区のイベントなど積極的に参加。コミュニケーションを図っています。

高齢者の力強い味方、生活支援アドバイザー

富田団地（大阪・高槻市）

富田団地の管理事務所には、生活支援アドバイザーの大住幸子さんが常駐しています。生活支援アドバイザーは、見守りサービスや生活相談等、高齢者のさまざまなニーズに、きめ細かく対応し、日常生活をサポートする業務を行っています。なかでも見守りサービスは希望者を対象に65歳以上の1人暮らしの高齢者に週1回、電話で安否確認を行う『安心コール』など、高齢者の心強い存在になっています。

生活支援アドバイザーが配置された当初は、利用者もそれほどではありませんでしたが、口コミなど知名度が上がると共に、相談に訪れる人も増えています。

陶芸教室やガーデニング教室など年2回程度イベント企画も行っており、毎回大好評を博しています。

鷹で威嚇して、カラス被害を防止

鶴山台団地（和泉市）

豊かな自然が残るUR鶴山台団地で、カラス被害の対策が実施されました。団地周辺の森に営巣するカラスが多数早朝よりゴミ集積所に飛来。ゴミの散乱被害や鳴き声による騒音被害が起き、住民が攻撃される危険性もありました。UR都市機構は専門業者に要請し、鷹を使った害鳥駆除対策方法による、カラス対策にあたりました。

実施機関は4月中の1ヶ月間、週に2回、月曜と木曜の早朝6時から約2～3時間です。鷹匠が調教、訓練した鷹を空に放ちます。鷹が飛ぶことで威嚇になり、カラスを傷つけず駆除できます。定期的に行うことで鷹による縄張り主張となりカラスの飛来防止となります。興味を持って見学に来られた住人もいらっしゃいました。

カラスの飛来は少なくなり、住人の女性からは「朝ゆっくり眠れるようになりました」との感謝の声も寄せられました。

スマイル子育て　兵庫・西宮市　武庫川団地

0歳児をもつママも入会可能に　子育てサークル「わんぱく会」

西宮市の武庫川団地には、35年前から活動を続ける子育てサークル「わんぱく会」があります。団地内の集会所を拠点に、子ども達の遊び場と母親には息抜きの場を提供する「わんぱく会」。4月からは、一部規則を改正し、新たなスタートを切りました。働く母親に配慮して、これまで火曜と木曜だった活動日を、木曜と日曜に変更。さらに、入会の規定にある“1歳半から4歳頃”を、“0歳児から”に引き下げました。「母親は、子どもが1歳になるまでの間が一番不安で、相談できる友だちが欲しい時。その時期に会がなければ意味がありません」と、先輩ママは語ります。「0歳児を迎えるので、私たちもケガなど安全面にはしっかり気をつけてやっていきます！」と抱負を語るのは代表の大脊戸さん。「わんぱく会」の参加者は、現在、12組。団地以外の母親にも参加を呼びかけ、活動の輪はいっそう広がりを見せています。

京都女子大学×UR

洛西NT団地リノベーションプロジェクト

洛西境谷東団地　洛西竹の里団地　京都市西京区

緑豊かな洛西ニュータウンには、UR西日本支社が管理する6団地、3,052戸の住宅があります。現代の多様な生活様式に応えるための試みとして、上記の2団地にて、2013年、京都女子大学家政学部生活造形学科・井上えり子准教授のご指導のもと、京女大生による住宅リノベーションに取り組みました。設計コンペには19作品の応募があり、うち8作品を施工プランとして選定。先生・学生・UR関係者が一体となって施工し、新しい感性による住宅が出来上がりました。さらに同女子大井上研究室による階段室美化も実施。居住者とワークショップ形式でコミュニケーションを重ね、メータボックス扉の色合い・デザインを一新しました。

新・暮らしのアイデア2

▲花柄のカーテンは部屋をやさしい雰囲気に演出

▲これからの季節はレースカーテンで紫外線も予防

「カーテン」で手軽にイメージチェンジ

大きく模様替えしなくても、カーテン一つあれば部屋のイメージチェンジが自由自在。例えば、ブルー系は赤系より体感温度が3度違うといわれ、夏場は寒色で涼しさを演出するのもいいでしょうし、柄によってはポップな部屋やシックな部屋にもなります。加えて、通常のカーテンにプラス、昼間などは明るさを取り入れながら外から見えづらいレースカーテンを併用するとプライバシーの保護や紫外線対策にもつながります。それに、夏場は太陽熱を遮断する効果、冬は室内の熱を逃がさない断熱効果が期待できます。

最近は紫外線カットや、防火・防音効果のあるものなど、用途に合わせていろいろと出ています。カーテンは取り外しも簡単。季節などによって、洗濯も兼ね、付け替えてみてはいかがですか。

第2回 紫外線対策 de ゲンキ・キレイ

「日焼けしないことがポイントです！」

紫外線がピークを迎える季節。紫外線は皮膚でビタミンDを合成する一方で、シワやシミなど肌トラブルの元、皮膚がんの確率を高めたりもします。紫外線予防をすることは体や肌の老化予防にもつながります。

❶ 紫外線を浴びない対策

午前10時～午後2時ぐらいまでは紫外線の強い時間帯だとか。できれば、紫外線の少ない時間を選んで外出したいもの。また、時間帯に関係なく、外出時はツバのある帽子をかぶったり、日傘をさしたり、できるだけ肌の露出度を押さえたりしましょう。フェイスカバーやサングラスなどUV（紫外線）ケアグッズも近年増えています。

❷ 効果的に使いたい日焼け止め

日焼け止めにある「SPF（Sun Protection Factor）」や「PA（Protection Grade of UVA）」の文字。紫外線B波（UVB）を防ぐ指標として使われているSPF、PAは紫外線A波（UVA）を防ぐ効果の程度を表しているんだとか。紫外線のあびる量や時間など、自分の用途にあったものを選ぶといいですね。帽子などと合わせて、Wでのケアがおすすめ。

❸ 有効な食べ物で対策

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどは、紫外線対策に有効な栄養素といわれています。例えば、ビタミンCにはシミやそばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑える働きや、AやEの抗酸化作用は肌の老化予防に結びつきます。ちなみに、トマトはビタミンCもAもEも豊富で、肌の老化を押さえるリコピンも含まれているそうですよ。

❹ 気象庁の紫外線情報にも注目

気象庁をはじめ天気予報会社などのホームページで、「紫外線情報」を発信しているところもあります。紫外線の強い日は、対策も強化したいものです。とくに、お肌の弱い小さな子どもや高齢者の予防は念入りに。炎天下では熱射病に注意するとともに紫外線にも要注意です。外ではできるだけ日陰を歩き、休息や水分補給もこまめに。

一日も早い復旧の復興へ 全力で取り組んでいます

UR 賃貸住宅
保証人不要 礼金・更新料・仲介手数料 0円
社宅契約も受付中！

特定団地 限定特典❶ 2014.6/1(日)～6/30(月)申込分まで
入居日から 1ヶ月分 フリーレント＼183団地／ 家賃無料！
※1年以上お住まいいただくことを条件といたします。※申込とは当団地のお申し込みいたします。※補償の利用に関しては、その他の条件がございます。詳しくはお問合せください。（平成26年6月1日現在）

特定団地 限定特典❷
契約時は 1ヶ月分 敷金分割払いで のみ！ 残りは2015年の6月にお支払い。
※一部団地除く

UR賃貸 関西 検索　空室情報のお問い合せ 0120-23-3456 ●営業時間：午前9時30分～午後7時 ●定休日：12/29～1/3

暮に、ルネッサンス
UR 都市機構

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／8:15～17:40
●定休日／日・祝日

大阪 住まいセンター
〒530-8522
大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204
☎06-6968-4455
●営業時間／8:15～17:40
●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1
☎072-297-5444
●営業時間／8:15～17:40
●定休日／日・祝日

兵庫 住まいセンター
〒651-0094
兵庫県神戸市中央区琴ノ緒町6-5-13（協和ビル5階）
☎078-242-2791
●営業時間／8:15～17:40
●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（土井ビル5階）
☎06-6419-4522
●営業時間／8:15～17:40
●定休日／日・祝日

奈良 住まいセンター
〒631-0005
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／8:15～17:40
●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566-1（井門明治安田生命ビル4階）
☎075-256-3663
●営業時間／8:15～17:40
●定休日／日・祝日

和歌山：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体
〒640-8471
和歌山県和歌山市善明寺641
☎073-455-9500
●営業時間／8:00～16:30
●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（新大手町ビル）
☎082-248-2272
●営業時間／8:00～17:00
●定休日／土・日・祝日

岡山：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体
〒540-6014
大阪府大阪市中央区城見1-2-27
☎06-6585-0378
●営業時間／9:30～17:00
●定休日／土・日・祝日

高松：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体
〒761-0113
香川県高松市屋島西町2475-1
☎087-843-2185
●営業時間／月・水・金 9:30～12:30

善通：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URサポート共同体
〒761-0113
香川県高松市屋島西町2475-1
☎087-843-2185
●営業時間／月・水・金 9:30～12:30

空室情報のお問い合わせ先

西部 0120-23-3456
●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（G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2分

UR天王寺営業センター
〒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）
☎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」西改札上すぐ
●JR「天王寺駅」から徒歩約2分

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
〒651-0088
神戸市中央区雲井通5丁目3番1号（サンパル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10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「高槻市駅」から徒歩約5分

UR賃貸プラザ天六
〒530-0041
大阪市北区天神橋6丁目4-20（大阪市立住まい情報センター4階）
☎06-6881-6733
●営業時間／平日・土：午前9時30分～午後7時 日・祝：午前10時～午後5時
●定休日／火曜日・祝日の翌日
●地下鉄「天神橋筋六丁目駅」3号出口から直結

UR賃貸　関西　検索　www.ur-net.go.jp/kansai/

カンタン！シンプル！

暮らしのアイデアシリーズ②

「収納術」キッチン編

毎日使うキッチンは「使い勝手」がポイント

キッチンは生活の場。それだけに、頻繁に使う場所での収納は「使い勝手」のよさにこだわりたいものです。無駄な動線をできるだけなくす収納です。かつ、食材を扱う場所だけに「清潔さ」が感じられる収納でありたいし、料理をする「楽しさ」や「見せる収納」もできれば演出してみませんか。

キッチンこそおしゃれに収納を！

お好きな食器は飾って「見せる収納」

100円ショップで見つけた、サイズの違う皿の取り出しもスムーズな収納便利グッズ

生活の場であるキッチンの収納は、使う頻度によって収納の場所を決めることが大事です。例えば、めったに使わない食器類や調理器具などは手が届きにくい高い位置か、反対にかがみ込んで取らなければいけない奥の低い位置などに収納。しょっちゅう使う食器や調理具は手の届きやすい、目につきやすい場所に収納しましょう。使う頻度で収納場所を決めるようにすると効率もアップ。また、食器が重なると下のものが取り出しづらかったりすることもありますが、今や便利な食器収納グッズがいろいろと出ています。ところで、収納してしまった後、収納場所がわからなくなることがあります。そこで、「重箱は一番上の棚」とか、収納場所を記録しておくことをおすすめします。

注意したいのは保存の利く食品類。奥にしまい込み、気づけば「賞味期限切れ」ということもあるかもしれません。食品類の保存の場合は定期的に点検しましょう。

収納＝隠すという発想ではなく、時には「見せる収納」を楽しんでみてはいかがでしょうか。お気に入りの食器やスパイス類を飾るのもなかなかステキです。「壁に絵皿を飾って楽しんでいる」「ワインに洋服や着ぐるみなどの楽しいボトルウエアを着せ、人形のように飾っている」というご家庭もありました。キッチンの収納は、楽しみたいですね。

使う頻度に合わせて、収納の配置を考えたい

空間プロデューサー・メンテナンスアドバイザー　八尾勇治

保存建築物からビル、病院、施設、店舗、一般住宅、マンションなどを手がける。ワイズプロ（本社・神戸市中央区）代表。「住まい」に関して、ラジオ番組や新聞、雑誌などでもアドバイスを行っている。

ナンバープレイス パズルに挑戦

1		8	□			3		4
	2			9			7	
4		3	7		8	6		2
		9				5		
	4						6	
		2				4		
9		7	4		1	2		5
	3			5			4	
6		4			□	1		7

人気の数字パズルです。空欄に、1～9の数字を入れてください。ただし、タテ、ヨコの各列、および太線で囲われた3X3のブロックのどれにも1～9までの数字が1つずつ入るようにします。2つの二重枠の数字の合計がいくつか答えてください。

出題・三輪みわ

クロスワード前号の答え

A	B	C	D
古	典	芸	能

超	能	力		教		出	世
	天		百	科	事	典	
意	気	投	合		情		歌
見		稿		普	通	名	詞
書	中		上	段		墓	
	古	地	図		職	人	芸
拡		中		本	業		術
大	航	海	時	代		商	品

正解者の中から抽選で5人の方に図書カード（1,000円分）をお送りします。

答えと、住所、氏名、年齢、印象に残った記事を明記のうえ、〒543-0052大阪市天王寺区大道1-14-15、㈱一心社内「まど編集部」係まで。

また「まど」ホームページ【http://www.ur-mado.info/】からも応募できます。締め切りは7月10日（必着）。応募者の個人情報につきましては、当選者への発送以外の目的には一切使用致しません。

お薬の効くはなし シリーズ❷

薬と薬を飲み合わせることで、効き過ぎて副作用が出たり、反対に効かなくなったりする場合があります。このような「薬の相互作用」といわれる現象は、薬同士だけでなく、薬と食べ物などでも起こることがあり、注意が必要です。

【薬と食べ物・飲み物の相互作用】

1、ワルファリン（抗凝固剤）と納豆

納豆に含まれているビタミンKが、ワルファリンの働きである血液が固まらないようにする作用を弱めてしまう可能性が考えられます。最悪の場合、血管が詰まって血栓症を引き起こし、脳梗塞、心筋梗塞の引き金になってしまう危険性が高まることもあるそうです。

2、グレープフルーツとカルシウム拮抗薬

グレープフルーツに含まれる天然フラボノイド成分が、薬を代謝する働きのある酵素（CYP3A4）を阻害するといわれています。そのため、血圧を下げる薬の一つであるカルシウム拮抗剤が効き過ぎてしまい、血圧が低下し過ぎてしまう恐れがあるのです。

3、牛乳と抗生物質

テトラサイクリン系とニューキノロン系の抗生物質は、牛乳と一緒に服用すると吸収が阻害されてしまうといわれています。というのは、牛乳に含まれるカルシウムと薬が結合し、体内に吸収されにくいキレートという構造に変化するからだそうです。

4、コーヒーとテオフィリン

気管支ぜんそくの薬、テオフィリンは気管支を拡張する働きがあります。コーヒーに含まれているカフェインにも気管支拡張作用があるといわれ、Wの働きで強い作用を起こす危険性もあります。結果、嘔吐や下痢、重篤になればけいれんを引き起すこともあるといいます。

※　以上の薬と食べ物・飲み物は一例です。意外な食べ物と薬が相互作用する場合があります。薬を飲まれている方は「この食べ物（飲み物）は大丈夫かな？」と思ったら、医師、薬剤師など専門家の指示を仰いでください。素人判断は禁物です！

京阪神イベント＆ほっとスポット

大人の(子どもも)社会体験 水に関する知識を楽しく深めよう！

大阪 大阪市下水道科学館

下水道について理解を深める参加体験型の展示も充実

下水道の役割を、さまざまな展示を楽しみながら理解できる参加体験型の施設。シアターや展示のほか、「地下探検号」に乗って、世界の地下の名所めぐりなどもできます。

【場　所】大阪市此花区高見1-2-53
【開館時間】9:30～17:00（入館は16:30まで）
【休館日】月曜(祝日の場合は翌休)
【料　金】無料
【問い合わせ先】☎06-6466-3170

京都 琵琶湖疏水記念館

琵琶湖疏水100周年を記念して開館した疏水の歴史を知る施設

関西の重要な水源である琵琶湖。ここでは、琵琶湖の水を京都市へ流す疏水路の歴史などを詳しく紹介。疏水の舟運に大きな役割を担った蹴上インクラインの模型もあり、見どころ満載です。

【場　所】京都市左京区南禅寺草川町17
【開館時間】9:00～17:00（入館は16:30まで）
【休館日】月曜(祝日の場合は翌休)
【料　金】無料
【問い合わせ先】☎075-752-2530

神戸 神戸市水の科学博物館

水と暮らし・環境・生命の関わりを楽しく学べる

水の性質や水と人との関係をわかりやすく3Dやパネル、などで展示。科学実験のような設備も充実し、子どもから大人まで興味深く水について知ることができます。

【場　所】神戸市兵庫区楠谷町37-1
【開館時間】9:30～16:30(入館は16:00まで)
【休館日】月曜(祝日の場合は翌休)
【料　金】大人200円　小人100円
(クールスポット対象施設の為、7月19日～8月31日は無料)
【問い合わせ先】☎078-351-4488

おひとりさま100円ディナー　お役立ちレシピ

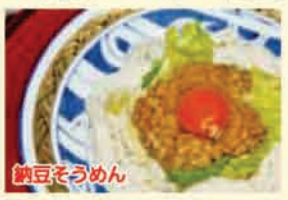
暑い夏を乗り切りたい

「スタミナそうめん」

【材料】(1人分)

【納豆そうめん】
そうめん……1束
納豆……1パック
卵……1個
レタスなど生野菜……適量
麺つゆ……適量

【焼肉そうめん】
そうめん……1束
焼肉……50g
レタスなど生野菜……適量
タレ（水50cc、醤油・酢各25cc、砂糖大さじ1/2、ゴマ油適量）



【作り方】

❶茹でたそうめんは水を切って皿にもっておきます。

【納豆そうめん】❷ ❶の上にレタスを敷き、納豆、卵をおき、麺つゆをかければ、できあがり。※半熟玉子にしてもおいしくいただけます。

【焼肉そうめん】❷ ❶にタレをかけ、その上にレタスを敷き、味付けして焼いた肉をのせます。※焼肉は好みのお肉で。※豚肉にはビタミンB1が多く含まれるので、夏バテ予防にもぴったり。冷しゃぶしゃぶにしても美味。

【投稿ポスト】集まれ団地なかま

川柳

蝸牛（カタツムリ）　俺の季節と
幅利（はばき）かす
（東町団地　奥田光子さん）

お酢よりも　もっと丁寧
「おあげさん」（富田団地　谷口正洋さん）

俳句

梅雨空に　負けず明るい　心持ち
（里中団地　龍田ちさ子さん）

【お詫び】

「まど4月号」ホームページ版におきまして発生いたしましたシステムトラブルにより、皆様方に多大なるご不便、ご迷惑をおかけいたしましたこと心よりお詫び申し上げます。今後ともよりよい紙面づくりに努力してまいりますので、何卒よろしくお願い致します。

プレゼント・クイズ・投稿コーナー ご応募のあて先

締切：7月10日到着分まで有効

【記入事項】
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今号の紙面に対する感想、意見

【応募方法】
●プレゼント…①～④とプレゼント希望番号
●投稿ポスト…①と川柳、俳句、イラスト、写真等
●クロスワード…①と答え

投稿ポスト採用の方に図書カード500円分を進呈いたします。

【あて先】
〒543-0052
大阪市天王寺区
大道1-14-15
㈱一心社内
「まど編集部」係

「まど」ホームページ
http://www.ur-mado.info/

上記HPからもすべて応募できます。

アンケートに答えてプレゼントをもらおう！

❶浜田屋本店「鯛めしの素」

3名様

淡路島海域で育った天然の真鯛と鯛のアラからとった特製ダシで作った、「鯛めしの素」。お米2合にダシを混ぜ、その上に鯛の身を入れて炊くだけでOK(化学調味料無添加、水足し不要)。贅沢な真鯛のおいしさを手軽に味わえます。1個500g900円(税別)。

●問い合わせ先
☎0799-28-0330
http://www.hamadaya-honten.jp/

❷「緑茶アールグレイ」

5名様

神戸発の鮮やかなシャンパングリーンの「緑茶アールグレイ」。神戸セレクション内覧会のドリンク・デザート部門で1位に輝いた、高カテキン低カフェインの高品質の緑茶です。43g(3g×16パック)1,296円。神戸・三宮の「Bijin Salon de café」でも販売中。

●問い合わせ先
㈱キャセリンハウス
☎078-271-3450

❸たこ焼割烹たこ昌　4品詰合せ

5名様

「大阪出るとき連れてって～♪」でお馴染みのたこ昌の詰合せ。ひとつひとつ手焼きしています。2,376円。内容：しょう油味たこ焼、ねぎたこ焼、博多明太子たこ焼(各7個×1袋)、明石焼(6個×1袋)オンラインショッピングでも販売中。

●問い合わせ先
☎0120-18-0838
http://www.takomasa.co.jp