

まど

2015 4 No.222
隔月刊

街に、ルネッサンス



UR都市機構

http://www.ur-net.go.jp/

UR まど

検索

コミュニティひろば／いい店みつけ 4・5
コミュニティづくりの秘けつ 6
なるほどスマイル講座 7
元気ストレッチ 8
フォトコンクール作品募集 8

編集・制作 株式会社高速オフセット

住み続けたい いつまでも 男山 (京都府八幡市)

UR都市機構では団地ごとの特徴を生かした新たな魅力づくりに取り組んでいます。
今回は、UR都市機構、自治体、大学との連携による
地域コミュニティの発展が期待される男山団地を紹介します。

2015年秋 OPEN!

団地が地域医療の拠点に

男山団地の駐車場跡地に京都府南部地域では初となる地域包括ケア複合施設が今秋竣工します(予定)。高齢者が住み慣れた地域で住み続けられる地域医療拠点として大きな役割を担っていきます。

所在地

京都府八幡市男山竹園
(京阪本線「八幡市」駅、
又は「榑葉」駅から京阪バス約10分
「中央センター前」他下車)



子育ての相談もできます。
気軽に遊びに来てね!

昨年12月、男山A地区集会所にオープンした子育て支援施設「おひさまテラス」。親子が気軽に遊べる「遊びの広場」(無料)と、一時預かりサービス「ファミリースポーツ」(有料)があり、常駐する保育士が温かく見守ります(開所は毎週月・火・金曜と、第2・4土曜)。団地住民だけでなく近隣住民の方も利用でき、地域で子育てを支援する環境づくりが団地から広がっています。

代表
大西美和子さん



昨夏から
参加している
毎朝のラジオ体操
がいきがいです。

常駐する学生のみなさん



名前に込められた思いの
通り、世代を超えた交流が
だんだん深まっています。

「だんだんテラス」は、男山団地中央センターの空き店舗に2013年オープンした、地域コミュニティの活動拠点です。運営する関西大学の学生が毎日欠かさず開設を続け、住民が気軽に集まれる場所としてすっかり定着しています。
テラスでは毎朝のラジオ体操、DIY教室、趣味の教室...と、住民からの思いに自由な発想と行動力で応える学生たちに、厚い信頼が寄せられています。



新たな
魅力
続々

つながる笑顔

未来を照らす



WEB も見てね!

UR 関西男山

検索

水漏れ・断水・停電などの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

賃貸住宅の契約解除(退去)の手続き

契約解除は14日以上前までに機構までお届けください

1 契約解除(退去)のお届けは14日以上前までに

契約を解除するときには、14日間の予告期間が必要です。退去が決まりましたら、退去する日の14日以上前に「賃貸住宅賃貸借契約解除届」を管理サービス事務所(または管理連絡員)にご提出ください。予告期間が14日に満たない場合には、解除届提出の翌日から起算して14日目が契約解除日となります。なお、契約解除日以前に退去されても、契約解除日までの日割賃貸料をいただくことになります。契約解除届をご提出いただきますと、機構では次の入居者のあわせん手続きに入りますので、契約解除の取り消しや契約解除日の延期はできません。余裕を持って契約解除日を設定してください。

2 修理費用の決定(査定)

退去届を受理いたしますと、機構から住宅の損耗の程度の調査にお伺いいたします。この調査では、居住期間中の住宅の汚損、毀損などをもとに、お客様にご負担いただく修理費用(消費税率は8%で算定)を決定いたします。

3 鍵の返還

入居時にお渡しした住宅等の鍵は、住宅とともにお客様にお貸ししたものです。退去の際は、当初お渡ししたすべての鍵を管理サービス事務所(または管理連絡員)にお返しください。当初お渡しした鍵を1本でも紛失されている場合は、その費用をお支払いいただきます。なお、複製された鍵は本数に数えません。

4 お客様が設置したものの撤去

退去の際は、住宅や物置等にお客様が設置したものは必ず撤去してください。集合郵便受箱の錠前も忘れずに撤去してください。

5 敷金の返還

敷金は、お客様にご負担いただく修理費用等(万一、未納の家賃等がある場合はこれを含みます)を控除した上で、精算を行います。精算額については、契約解除日から21日以内に返還されます(銀行口座への返金が基本となります)。ただし、前月分までの家賃等の収納状況の確認が遅れる場合は、精算後の敷金の返還はその期間内に返還されない場合もありますので、ご了承ください。

なお、精算額が敷金を超える場合は、不足分をお支払いいただきます。

6 その他

電気・水道・ガス・熱供給等の各事業者へ退去の通知をし、退去日までに使用料金の精算を行ってください。新聞等の配達停止と精算もお忘れなくお願いします。



音に対する心配りを

コンクリートは「音」に対して敏感です。集合住宅では「音」がある程度聞こえることは避けられませんが、「音」の種類によっては人に不快感を与えることもあります。不快な「音」が続くと、ストレスなどから体調を崩す場合もあります。お互いに心地よく暮らすために、「音」に対する心配りを大切にしましょう。

生活騒音を減らす具体的な方法を紹介します

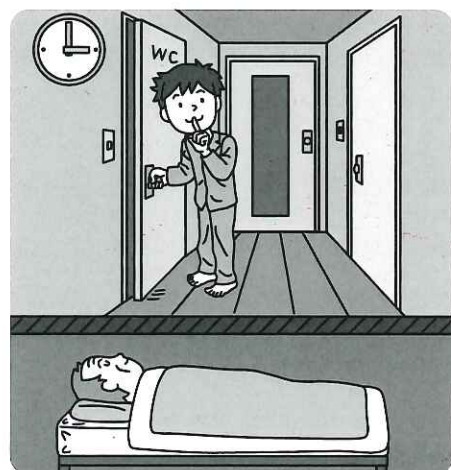
跳びはねや足音

- 足音は意外と階下まで響くので注意しましょう。
- 小さいお子様のいる家庭では、フローリングにカーペットやマット類を敷きましょう。



扉・窓の開閉音

- 扉や窓は、乱暴な開け閉めをしないように心がけましょう。特に、早朝や深夜の時間帯は気をつけてください。
- 扉には隙間止めテープを貼るなどして、音の発生を少なくする工夫をしてみましょう。



椅子を引く音

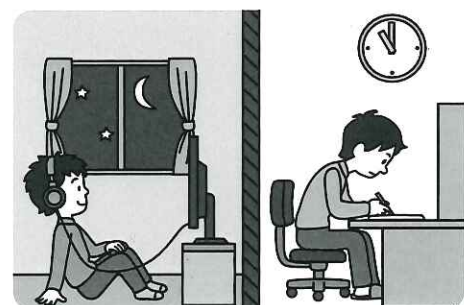
- 椅子の足に市販の防音キャップや厚手の生地(フェルト、毛布がおすすめ)をはかせてみましょう。

洗濯機の音

- 早朝や深夜の時間帯は洗濯機を回さないようにしましょう。
- 振動を防ぐために、防振マット(ゴム)や消音マットを使用しましょう。
- 洗濯物を入れすぎないのも音を小さくするコツです。

テレビ・ステレオなどの音響機器

- 早朝や深夜の時間帯は音量を小さくするか、ヘッドホンやイヤホンを使いましょう。
- 置き場所や向きは隣の部屋への影響が少ないところを考慮して置くようにしましょう。



物が落ちる音

- 台所や食器棚の前など、物を落としやすい場所にウレタンマットなどを敷いてみましょう。

※集合住宅での生活には、お住まいの方同士の相互理解がとても大切です。

生活音に対する相談を受けたら・・・感情的にならず、相手の話を謙虚に聞き、改善できることは改善しましょう。

相談するときは・・・感情的に話すのではなく、どのような音が不快に感じるのかを丁寧に説明し、改善をお願いするようにしましょう。

お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!

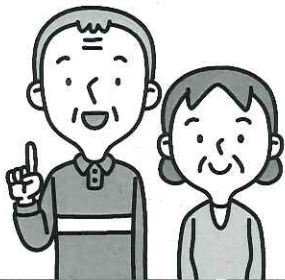
5年間 5% 割引!

近居促進制度実施中!!

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一の時も
安心♪

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!!

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

- ★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

支援世帯

- ★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。

UR
テナント
団地のお店

便利で身近な団地のお店

団地にお住まいのみなさまのために、団地内にお店をご用意しています(一部団地)。スーパーマーケット、お肉屋さん、魚屋さん、パン屋さん、喫茶店、美容院などなど…。いちばん身近にある団地のお店。まだ入ったことのない店舗にも一度入ってみてはいかがでしょうか?



団地でお店を開きたい人を募集しています URがお店をお貸しします!

■ URテナントの6大メリット

- ① 権利金・礼金・手数料・更新料不要 資金負担を抑え、開業をサポートします。※敷金(6か月分)が必要です。
- ② 保証人不要 URの申込み資格を有していれば、保証人はいりません。
- ③ 開業前3か月間、賃貸料無料 開業前の3か月間は、すべての店舗が賃貸料無料です。※最大3か月間
- ④ 抜群の集客力 立地は団地の中心部。団地に暮らすたくさんの人々がお客さまです。
- ⑤ 子育て支援、高齢者支援施設の賃貸料減額 通常の店舗賃貸料より減額します。
- ⑥ 6か月間賃貸料無料のチャレンジスペース 新たに開業される方なら、開業から6か月間無料で施設を使用できるチャレンジスペースをご利用いただけます(一部団地)。開業前の準備期間(最大3か月)とあわせて、最大9か月間の賃貸料が無料になります。

●詳しい制度・物件紹介はウェブサイトから ➡ <http://www.ur-net.go.jp/tenant/>

URテナント

検索

コミュニティづくりの秘けつ

コミュニティ活動に取り組んでいる団地の中から、他団地の参考になる取組み、イベントを紹介しします。

富田(大阪府高槻市)

きめ細かな支援で高齢者の暮らしを守る



4月に催されたお花見会
一人暮らしのお宅に横断歩道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。

自治会長
渡谷哲男さん

電話と訪問による安否確認

富田団地自治会では、毎月1回高齢者のお宅に電話をする「お元氣ですか?」を行っています。安否確認のために10年前から始めた取り組みで、登録された高齢者に自治会役員が電話し、生活の困りごとを聞いたり、団地内の情報を伝えたりしています。電話の応答がない、留守が続く場合は、異常がないか、直接自宅に伺い様子を確かめ、さらに地域の福祉委員会、UR生活支援アドバイザーによる安否確認も取り入れており、きめ細かな安否確認を通じて高齢者を守る体制を整えています。



趣味や体調など一人ひとりの会話を内容に記録し、身近な話し相手として接することを心がけています。

困りごとへの支援に地域通貨を活用



地域通貨「うの花」

高齢者がごみ捨てや家具の移動などを手伝ってほしいときに使える地域通貨「うの花」の活用も広く呼びかけています。生活の困りごとを気軽に頼みたいという高齢者の声を受けて自治会が発行し、高齢者など必要な人に販売しています。

お手伝いをしてお礼として受け取った「うの花」は団地内の店舗で利用でき、助ける人、助けられる人も参加しやすい環境をこれからも作り続けていきたいです。

笑顔キラリ コミュニティひろば

さまざまな団地で行われたイベント活動をお知らせします。

災害への備え、心構えを強化 防災訓練

◎サンヴァリエ針中野(大阪市東住吉区)



救助用工具をそろえたレスキューキット

3月8日、サンヴァリエ針中野で消防署の参加のもと防災訓練が行われ、約60人の住民が参加しました。今回は住戸が着火したという事態を想定し、119番通報、避難、消火器による初期消火を体験。いざというときに住民同士で助け合い、身を守る行動の大切さを改めて確認しました。



交流を重ねて20年 香陽仲よし会

◎香里ヶ丘けやき東街(大阪府枚方市)



月1回集会所でおしゃべりやゲームを楽しむ「香陽仲よし会」は、香里ヶ丘けやき東街で20年以上続く歴史ある交流の場です。昨年度最後の開催日となった3月21日には、昼食が特別に用意され、にぎやかなひとときを過ごしました。



元気の素はおしゃべり!

ユーモアたっぷりの劇で学ぶ 認知症予防

◎アーベイン東三国(大阪市淀川区)



劇を通じて認知症予防の理解を深めてもらおうと、3月12日、アーベイン東三国の集会所で淀川区地域包括センター主催のイベントが開催されました。



劇では、認知症を抱える人と介護者が登場し、初期症状から具体的な対応方法まで、ユーモアを交えながら紹介。ときおり笑い声があがりながら熱心にメモを取り聴き入っていました。参加した男性は「運動や外出、人の交流が認知症予防につながることを分かった。日ごろから心がけたい」と話していました。

土曜日恒例の朝市 期末謝恩半額セールを実施

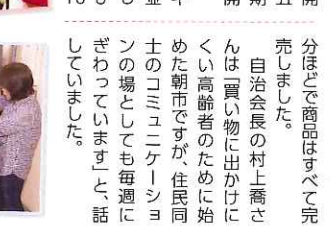
◎アルビス五月ヶ丘(大阪府池田市)



毎週土曜日に朝市を開催しているアルビス五月ヶ丘で、3月28日に期末謝恩半額セールが開催されました。

新鮮野菜が格安!

当日は100円のネギや菜の花、果物などが並び、この日を楽しく過ごしていた住民が大盛況。8時30分のオープンから10分ほどで商品はすべて完売しました。



自治会長の村上善さん「買い物に出かける高齢者が、住み慣れた団地に安心して暮らせるよう、毎週にぎわっています」と話していました。

ラリーがつなく 団地の絆

◎第1回千里エリア団地対抗卓球大会



団体戦優勝のアルビス緑丘チーム



目が見えない白熱のラリー

3月1日、豊中市立原体育館で千里エリア団地対抗卓球大会「千里住まいセンター」が開催されました。団体戦には新千里北町、豊中市から2チーム、シティコート服部(同)、アルビス緑丘(池田市)、新豊里(大阪府東淀川区)の計5チーム、個人戦には千里竹見台、吹田、市、新豊里、東淀川、アルビス緑丘(池田市)とシャレード東豊中(豊中市)も含めた計33人が参加し、腕を競いました。

4戦全勝で団体戦を制したのはアルビス緑丘。普段は毎週土曜日の夜に2時間、小学生から70歳代まで10人のメンバーが熱のこもった練習に汗を流しています。今回の大会でも個人戦ベスト4に2人が残ったものの、実力差がはっきりと見られ、チームの選手への応援だけでなく、相手の好打に歓声を送る場面も見られるなど、団地内外の絆を強めるきっかけになりました。



個人戦優勝の妹尾睦子さん(新千里北町)

自治会創立40周年 記念式典を開催

◎新豊里団地(大阪府東淀川区)



大勢の参加者でにぎわいました

新豊里団地の自治会が発足40周年を迎え、昨年11月3日に記念式典を開催しました。当日は自治会役員約130人が参加。団地にお住まいの歌手・上川しほさんによる歌謡ショーや、参加者による重唱唱歌、抽選会などで盛り上がり、記念式典に先立ち、記念品の防災グッズが全自治会員に配布されました。

自治会長の久田能久さんは「40周年を迎え、会員も高齢化が進んでいます。今後は若い住民も参加しやすい仕組みづくりが必要。近隣に大学が多い立地を生かして、若者とのつながりが持てるような取り組みができれば」と話していました。

クイズここはどこ?

写真をヒントに団地名を当てよう。



ヒント:大阪市東淀川区の団地内です。順文字はシ

▶▶ 答えは8面下に掲載

いい店みつけ

総持寺(茨木市)公文式総持寺教室

継続学習で着実に学力アップ!

今年2月に専用教室としてリニューアルオープン。1歳から高校生まで、約60人が算数・国語・英語の教材に取り組んでいます。指導する吉村潤先生は「継続することで基礎学力が着実に身につくことが公文式の特徴。楽しみながら学んでもらえるよう、雰囲気づくりを重視しています」と話します。教室の雰囲気や学習の様子などを知りたい方は、お気軽に教室見学にお越しください。



大阪府茨木市総持寺台総持寺団地50号棟3
090-8384-4687
15:00~20:00(水・金)

緑路公園(大阪市港区)からふるデイサービス

楽しく学んで個々の発達を支援

未就学児から18歳までの障害のある子どもたちが放課後に通う「エンジョイスペース」。日常行動の習慣づけから、子どもたちの自立をサポートしています。「子どもたちに楽しんでもらうことが一番ですが、保護者の方にも安心してお子さんを預けていただけるよう信頼関係を大事にしています」と語るのはスタッフの大倉倉さん。無料体験も可能ですので育児でお困りの方はお気軽にご相談ください。



大阪府大阪市港区緑路2-12 緑路公園1号棟110号室
06-6575-9830 10:00~17:30(月~金)、10:00~17:00(土) 日曜、祝日は休み



みんなで子育て

泉北城山台三丁目(大阪府堺市南区) みんなの子育てひろば城山台

大阪いずみ市民生活協同組合が運営する「みんなの子育てひろば城山台」。団地内外から未就学児の親子が集まり、育児の相談や情報交換をしています。



代表 松上初代さん

育児の合間に「ほっと」ひと息

みんなの子育てひろば城山台は、今年3月から活動をスタートしました。現在は、1日平均8家族の親子にお越しいただいています。このひろばでは、育児の合間に「ほっと」ひと休める場所をめざしています。活動はまだ始まったばかりですが、今後は高齢者との交流や父親も参加しやすいイベントなどを企画し、地域全体の子育て力アップにつなげていきます。



●活動場所/泉北城山台三丁目団地19号棟集会所 ●活動日時/毎週月・木・金曜(祝日は休み)、10:00~15:00(時間内は入退室自由) ●参加費/無料 ●対象/未就学児

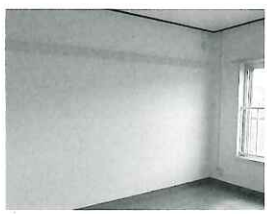
URなら 原状回復不要!

UR都市機構では、居住者が自由に模様替えができる「DIY団地」「PetitDIY団地」を関西約25団地で展開しており、若年層を中心に人気を集めています。DIY団地は新規入居者が対象になりますが、現在団地に住んでおられる方も原状回復の費用なしでお部屋を改修ができることをご存じでしょうか。

UR都市機構が模様替えを承諾する際は、原則として、退去の際に皆様の費用で原状回復することが条件となっていますが、一部の模様替えについては、原状回復を免除しています。

模様替えを行う場合は、「模様替え願」を提出し、あらかじめUR都市機構の承諾が必要です。模様替えをお考えの際は、お住まいの管理サービス事務所にお問い合わせください。

壁紙を張り替えるだけでも部屋の雰囲気がグッと華やきます



URなら退去の際に現状回復の必要もありません。好きなだけ、DIYを楽しんでください!

入れのクローゼットや棚の設置など、上級者向けのDIYにチャレンジしてみよう。

DIYと聞いて「難しそう」「不器用だから」とためらってしまう方でも心配はいりません。壁紙を好みの色に塗り替えたり、食器棚の扉に好きな柄のシートを張ったり、簡単なことでも部屋の雰囲気はガラッと変わるもの。工具の扱いに慣れてきたら押し入れのクローゼットや棚の設置など、上級者向けのDIYにチャレンジしてみよう。

短編 Webドラマ「シェアダンチ」公開中!

ふたりの女子大生がURのシェアダンチで一緒に住むまでのストーリー全3話を短編ドラマで公開しています。DIYのヒントがきっと見つかります!
http://www.ur-net.go.jp/kansai/share_danchi/



もつと快適に

なるほど **ス マ イ ル** 講座

第1回 部屋の模様替えをしたい

知っていますか?

塗るだけ、張るだけ
「ココから始める!」 DIY

UR賃貸住宅

新規賃貸住宅のお知らせ

浜甲子園なぎさ街

兵庫県西宮市に新築賃貸登場!

URにお住まいの方、ご存知でしたか?

URからURへのお引越ならメリットいっぱい! お引越は次もUR賃貸住宅へ!

メリット1 今お住まいの住宅の敷金の引き継ぎOK!

メリット2 ご入居時の収入確認書類の省略も可能!

※詳細は下記営業センターまでお問い合わせください

現地モデルルーム公開
同時 現地申込受付

平成27年 5/16~24 日

8万円台

75,500円~124,500円

1DK~3LDK

58戸

1DK: 8戸 / 1LDK: 11戸 / 2DK: 11戸 / 2LDK: 16戸 / 3DK: 8戸 / 3LDK: 4戸

■団地概要 ●名称/浜甲子園なぎさ街 ●住所表示/〒663-8143 西宮市桂川町10番00-0000(号棟-号室) ●構造/鉄骨コンクリート構造6~14階建(6棟) ●駐車場/今期建設戸数327戸に対して166台設置予定(うち専集台数64台) ●駐車場利用料金(税込)/14,364円・16,200円(税込・1台当たり) ●自走式立体駐車場 ●敷金/月家賃の2ヶ月分 ●礼金/更新料/保証人/不要 ●貸主/独立行政法人都市再生機構 ※「浜甲子園なぎさ街(第2次)」は、UR都市機構の建替事業により建設した賃貸住宅です。今回の募集については先に従前居住者の方を対象に住居の優先あっせんを行っています。

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9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 2-9-204
☎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

〒651-0087
兵庫県神戸市中央区御幸通 7-1-15
(三宮ビル南館 4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
(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館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 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

岡山 株式会社ジャネットシステム・株式会社URサポート共同

〒640-8471
和歌山県和歌山市善明寺 641
☎073-455-9500
●営業時間/9:00~16:30
●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/9:00~17:00
●定休日/土・日・祝日

岡山 株式会社ジャネットシステム・株式会社URサポート共同

〒640-8471
和歌山県和歌山市善明寺 641
☎073-455-9500
●営業時間/9:00~16:30
●定休日/土・日・祝日

高知 株式会社ジャネットシステム・株式会社URサポート共同

〒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

香川 株式会社ジャネットシステム・株式会社URサポート共同

〒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

☎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
(ハースト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」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「大塚」から徒歩約2分

UR 天王寺営業センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野町 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「大塚」から徒歩約2分
●JR「天王寺」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9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
堺市南区山崎台 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「三宮」から東へ徒歩約5分
●地下鉄「三宮」から東へ徒歩約4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」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 枚方営業センター

〒573-0032
枚方市南東町 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 森之宮営業センター

〒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5時40分
●定休日/水曜日・12/29~1/3
●JR環状線「森之宮」から東へ徒歩約4分
●地下鉄「森之宮」から東へ徒歩約4分

UR 高槻営業センター

〒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」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:午前9時30分~午後7時
日・祝:午前10時~午後5時
●定休日/水曜日・祝日の翌日
●地下鉄「天神橋筋六丁目」3号出口から徒歩約3分

UR 賃貸 関西

検索

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

1日3分で
すっきり

元氣ストレッチ

運動不足を解消

肩、腰、股関節のストレッチ

1

あぐらの状態から
両手を後ろで
つないで伸ばし、
胸を反ります。息をゆっくり
吸いながら。

2

両腕を前に伸ばし、
体を倒します。息をゆっくり吐きなが
ら、10回繰り返します。

ポイント

寒さや運動不足で縮こまった体をほぐすストレッチです。あぐらの足を
交互に入れ替えて両脚の股関節を伸ばしましょう。座布団などをおし
りに敷くと、体を動かしやすいです。

太もも、ふくらはぎのストレッチ

1

足のつま先を持ち、
足をゆっくり伸ば
します。

2

ひざは無理にまっ
すぐ伸ばさず、ふく
らはぎと太ももの
筋肉を意識します。痛くない程度で10回
繰り返します。

ポイント

ふくらはぎは血液を送るポンプの役割があり、「第二の心臓」と言われています。
ストレッチとマッサージで血行が促進し、むくみや冷えも解消できます。

監修:生活ヨガ研究所

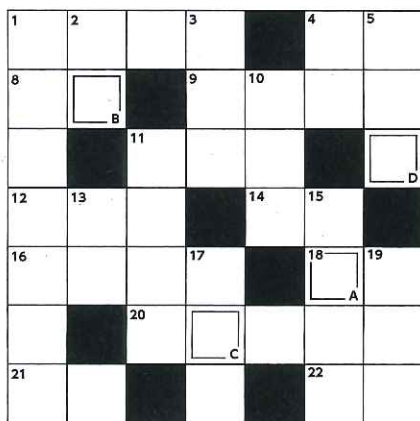
男性も気軽に参加できるヨガ教室(大阪・天満橋)のほか、
中之島公園などでアウトドアヨガを開催。

参加者募集!

お天気講座&アウトドアヨガ
5/9(土) 14:30~18:00NHKでおなじみの気象予報士井田寛子さんのお天気講座と中之島公園でアウトドアヨガ
を楽しめます(有料)。詳しくはホームページをご確認ください。生活ヨガ研究所

検索

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。

- 19 ほんのわずかなたとえ。○○○○の涙。
17 多機能携帯電話。○○○○フォン。
15 竜のあごの下に一枚だけ逆さに生え
13 傘地。
11 「蒲公英」の読み方は?
10 世界で2番目に人口が少ない南太平
洋上の島国。
5 アップ。
4 父と母。
3 ぬかるみなどに残る車輪のあと。
2 自由に使える時間。ひま。
1 片目を隠して「右」「下」「左」。

ヨコのカギ

- 1 4月29日は○○○○の日。
4 ○○つきのワル。
8 慣用句、○○に冠を整さず。
9 相手に敬意を示す、勇気ある行動に○○○○し
た。
11 人が置かれている状況。ポジション。
12 文章の「、」。
14 戸締りはしっかり。
16 5月3日は○○○○記念日。
18 魚+尊=?
20 ショパン作曲「英雄○○○○○○」。
21 故郷をこう呼んだりします。
22 ○○袖。○○金。書○○。

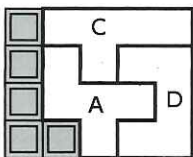
図書カード(500円)
抽選で10人に
プレゼント
5/20締切り【応募方法】はがきに住所、氏名、
年齢、電話番号、答えを書いて、
〒530-0001大阪市北区梅田3丁目
4番5号毎日新聞ビル6階(株)高速
オフセット内「まど編集室」へ。

■パソコンからの応募は

UR まど

検索

前号の答え



解答: Bが余る

日常の気になる 症状 セルフケア



vol.1 認知症

生活習慣病の治療とライフスタイルの見直しで予防

認知症には、アルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性などがあります。これらは三
大認知症と呼ばれ、認知症の原因の約9割を占めます。アルツハイマー型とレビー小体
型の原因はよくわかっていませんが、脳血管性は、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害が
原因です。レビー小体型認知症は、幻視、パーキンソン症状、症状の変動が特徴です。

認知症の予防

認知症の予防には生活習慣病の治療とライフスタイルの見直しが大切です。

- ・絵画、陶芸、楽器演奏、囲碁、将
棋など知的活動習慣を心掛ける。



- ・ウォーキングなどの軽い運動を
する。

- ・自分でできることは、できるだ
け自分でやる。
- ・肉食に偏らず、魚、野菜、果物など
バランスの良い食事を心掛ける。
- ・友人との会話を楽しむなど、人
との関わりを持つ。



監修:大阪府医師会

そよかせ

読者からの声をお届けします

毎号夫婦で楽しみにしています。「まど」は団
地に住むメリットが伝わる内容が豊富で、
会話の話題にもなっています。

(鶴山台 30代男性)

各団地で行われている防犯、防災、生活マナー
の取り組みを参考にしたいので紹介してほしい
です。

(富雄 40代男性)

私が暮らす団地は、自然豊かな公園がたくさ
んあり遊び場がいっぱい。ここでの生活が子ど
もにとって一生の宝物になると思います。

(千里青山台 30代女性)

団地の清掃スタッフの方がいつもあいさつして
くれます。大変なお仕事かと思いますが、おか
げで気持ちよく暮らすことができています。

(千島 20代女性)

みんなの投稿ひろば



チェリー (森之宮)



ツジツマヲ (鷺洲第2)



35 (グリーンヒルズ仁川)

採用者には図書カード(500円)



俳句や川柳、お子さんや風景などお気に入りの写真をぜひスマホ、はがき、ホームページからお送りください。

写真はスマートフォンからもOK

【川柳】
春一番 眠る桜木 吹き起こす
(泉北竹城台一丁 武田登基子さん)

【俳句】
やって来た 陽射しと共に 春の声
(高見フーラルタウン七番街 匿名希望)

遠処へ 水尾引く古江 鴨帰る
(びわ湖美空 八木啓介さん)

カラダにやさしい 今日のごはん

ゴボウと豚肉の香り揚げ

材料 (2人分)

豚ロース肉(薄切り)..... 150g
洗いゴボウ..... 1本
④酒..... 小さじ2
濃口醤油..... 大さじ1

かたくり粉..... 適量
揚げ油..... 適量
粉サンショウ..... 適量
塩..... 少々
レモン..... 1/4個

作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、④の調味料を加えて手でみ込む。
- 2 ゴボウは5cmの長さに切り、太いものは縦半分に切る。
水にさらしてからザルに上げ、キッチンペーパーなどで水気をふく。
- 3 豚肉とゴボウにかたくり粉をまぶし、まずは中温の油でゴボウを揚げて、揚げたてに塩をふる。次に豚肉をカリッと揚げる。
- 4 ③を器に盛り、粉サンショウをふる。
くし形に切ったレモンを添えれば出来上がり。



レシピ提供: エ・キューヒエ
<http://ekuche.web.fc2.com/>

294 kcal
(1人分)

調理時間
約20分

読者プレゼント

- ① 株式会社トリ風土研究所
華麗なるイミダカレー
(1袋 240g 1,000円相当) [5名様]



疲労回復成分
たっぷりの
オリジナル
カレー

- ② ダスキンエアコンクリーニング
(1台分) [2名様]



※当選者の方にはダスキンからご連絡いたします。

- ③ クオカード 500円分
[10名様]



プレゼント・投稿作品 応募あて先

※5月20日到着分まで有効



スマートフォン
からも応募可能!

QRコードを撮影すれば簡単アクセス

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 今後掲載して欲しい情報 ④ お住まいの団地の魅力

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

UR まど

検索

<http://www.ur-mado.net/>