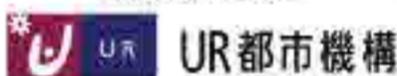


街に、ルネッサンス



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

URまで  検索

- コミュニティひろば/いい店みつけ/美団地…… 4・5
- 暴力団対策協議会を開催…………… 6
- 元気ストレッチ…………… 7
- フォトコンクール作品募集…………… 8

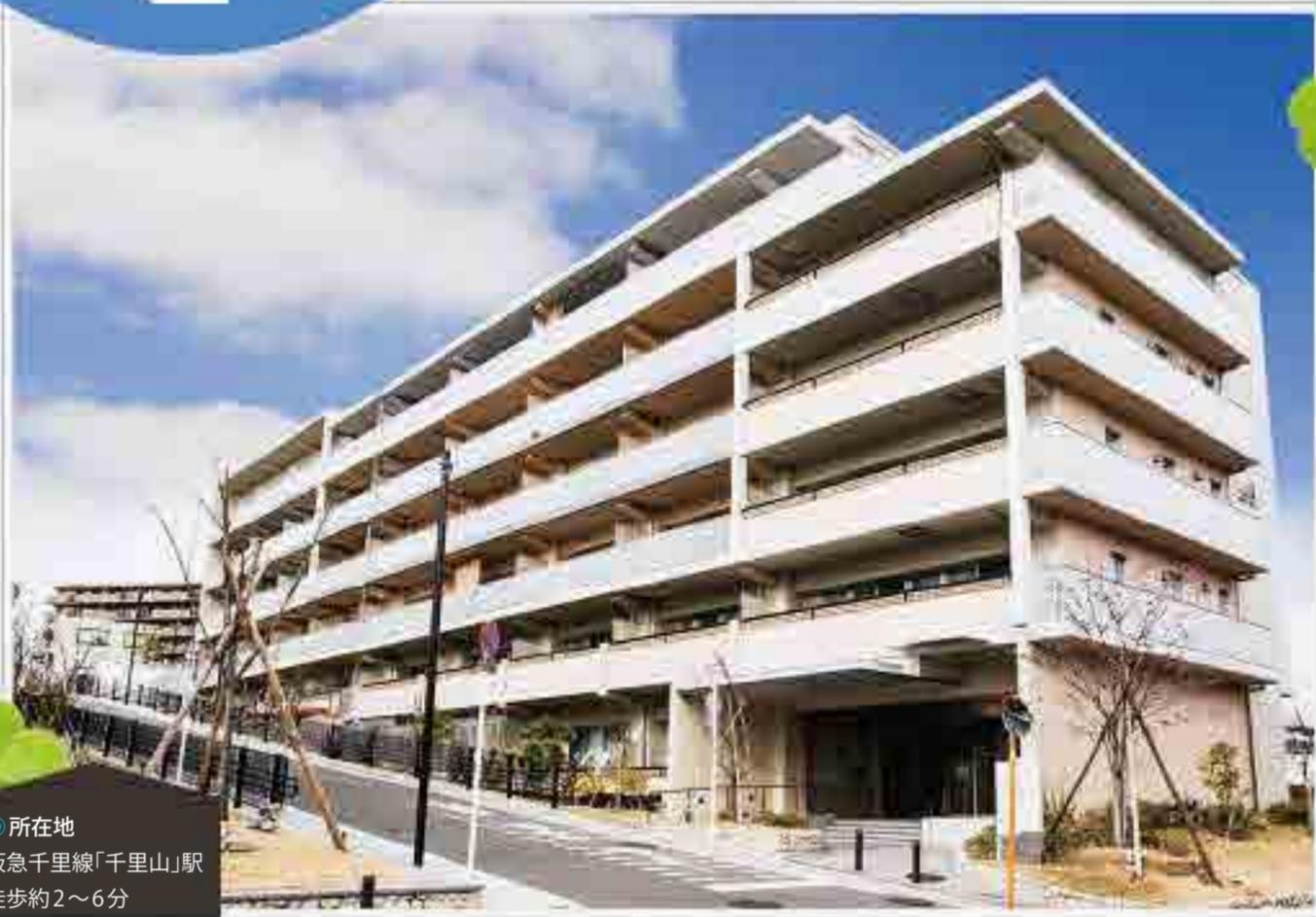
編集・制作 (株)高速オフセット

# まど

2016 2 No.227 隔月刊

## 住み続けたい いつまでも 千里山 (大阪府吹田市)

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、地球にやさしいエコ団地として街づくりを進める千里山団地を紹介します。



小さな取り組みで地球を笑顔に  
環境に優しい街づくり

●所在地  
阪急千里線「千里山」駅  
徒歩約2～6分



※建築物の環境性能を評価し格付けする仕組み  
地球環境に配慮した設備と美しい街並みの継承——千里山で次世代のまちづくりが進んでいます。

千里山団地では、建替に合わせてLED照明器具の採用や、太陽光発電設備を団地の屋上に設置するなど団地のエコ化に取り組みました。太陽光によって生み出される電力は、共用部だけでなく一部の住戸にも供給されており、団地全体のCO<sub>2</sub>排出量削減につながっています。これら、UR団地の中でも先導的な取り組みの結果、CASBEE<sup>®</sup>で最高ランクの「Sランク」を取得しました。また、過去50年、団地の歴史とともに培われた既存樹木や、住民の思い出に新たな魅力を付加させ、次世代に引き継ぐことを目的として「記憶の継承と創生」をコンセプトに団地を整備。特に、「桜の団地」として、住民や近隣住民にも親しまれてきた桜並木の記憶継承として、20種を超える多様な桜を道際に植栽し、「はぐはぐ散策路」として再整備を行いました。

おうちで、おそとで  
エコまちライフ

千里山団地  
ここがエコ

千里山団地の取り組みの一部を紹介します。

### 既存樹木の活用

団地で育まれた緑の資産を保存・移植により活用。伐採木リサイクルシステムも採用。

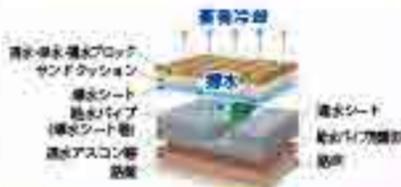


おそとで  
エコ

### 打ち水ペーパー

雨水を利用した湿潤舗装により、打ち水と同じ効果で屋外の温度を下げています。

意匠性の高いセラミック揚水ブロック舗装



### LED照明に

住棟の共用部、専用部にLED照明を使用し、エコロジーに貢献しています。

単板ガラス  
中間空気層  
(12mm)  
単板ガラス  
合わせガラス  
Loe-Eガラス



### 断熱サッシ

全住戸の窓に複層ガラスやLow-E複層ガラスを使用。冷暖房効率を高めています。



### 太陽熱を給湯に

一部住戸に太陽熱利用温水システム「SOLAMO (ソラモ)」を設置。太陽熱を給湯に利用することでガスを節約。



おうちでエコ

### 太陽光発電

住棟屋上に太陽光パネルを設置し、一部住戸に電力を供給します。



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

## 平成28年度家賃改定特別措置更新申請のご案内

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。

この特別措置の適用を受けていただくには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

平成27年度に特別措置の適用を受けている方が、平成28年度も継続して特別措置の適用を受けていただくには更新申請が必要です。現在、更新申請を受け付けておりますので、申請がお済みでない方は、お早めに申請いただきますようご案内します。

生活保護世帯として特別措置の適用を受けている方につきましては、平成28年度の生活保護の住宅扶助限度額が確認でき次第(平成28年3月中旬ごろ)、UR都市機構から申請関係書類を送付させていただきます。

### 平成28年度の更新申請手続きはお済みですか？

#### ■受付期間

高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方  
平成28年2月29日(月)まで

生活保護世帯の方  
平成28年3月31日(木)まで

※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。



### 申請手続きについて

- 平成27年度に、この特別措置の適用を受けている方が申請できます。
  - 更新申請の対象者の方々に郵送しております「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」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。
  - 申請手続きに関するお問い合わせは、お住まいの団地を管理している住まいセンター等までお問い合わせください。
- ※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賃貸住宅の「継続家賃改定ルール」の見直しについて

UR賃貸住宅にお住まいの皆さまに適用される家賃(以下、「継続家賃」といいます。)の改定について定めた「継続家賃改定ルール」については、「行政改革推進会議独立行政法人改革等に関する分科会第4ワーキンググループ報告書(平成25年12月18日)」及び「独立行政法人改革等に関する基本的な方針(平成25年12月24日閣議決定)」を踏まえ、居住者の代表を含む有識者からなる経営基本問題懇談会家賃部会において見直しの検討を行い、平成28年4月より見直し後の「継続家賃改定ルール」の運用を開始することといたしましたので、お知らせいたします。

### 見直し後の継続家賃改定ルール及び低所得高齢者世帯等に対する特別措置

#### 「継続家賃改定ルール」

#### 1 家賃再評価手法

- (1) 継続家賃の再評価手法は、不動産鑑定評価基準に基づく鑑定評価手法の差額配分法を基本とし、スライド法を併用することとする。
- (2) スライド法の変動率は、近傍同種の住宅の家賃の額(以下「近傍同種家賃」という。)の直近改定時点(未改定の場合は契約時点)からの変動率を用いる。

#### 2 算定方法

- (1) 差額配分割合は2分の1とし、差額配分法とスライド法の併用割合は2:1とする。
- (2) スライド法による再評価額が差額配分法による再評価額を上回る場合は、スライド法は併用しないこととする。

#### 3 改定対象住宅等

- (1) 継続家賃の改定対象住宅は、各住宅の契約更新日において、改定前継続家賃と近傍同種家賃との間に都市再生機構法第25条1項に定める「近傍同種の住宅の家賃の額と均衡を失しない」範囲を超えて乖離が生じている住宅とする。ただし、前回の改定(未改定の場合は契約時)から2年に満たない住宅は除く。
- (2) 継続家賃の改定時期は、各住宅の契約更新日とする。

#### 4 敷金の取扱い\*

敷金は、原則として、改定後継続家賃の3か月に相当する金額の範囲内で変更する。

#### 5 その他

継続家賃改定による増収額を含む家賃収入は、賃貸住宅事業に優先的に充当する。

#### 「継続家賃改定に伴う低所得高齢者世帯等に対する特別措置」

低所得高齢者世帯等の居住の安定に配慮する観点から、一定の要件に該当する世帯を対象に、家賃改定に伴う家賃上昇を抑制するために特別措置を講じることとする。

#### 1 世帯要件

- (1) 家賃改定日に収入分位25%以下の低所得世帯(収入が公営住宅法施行令第6条第2項以下の数値の世帯)で、次に定める世帯(以下「低所得高齢者世帯等」という。)
- ① 高齢者世帯
    - ・主たる生計維持者の年齢が65歳以上である世帯
  - ② 子育て世帯
    - ・主たる生計維持者が配偶者のいない者で現に20歳未満の子を扶養している世帯
    - ・同居する18歳未満の者を扶養している世帯(妊娠している者を含む世帯。)
  - ③ 心身障がい者世帯
    - ・身体障がいの程度が1級から4級である者を含む世帯等
    - ・精神障がいの程度が1級又は2級程度である者を含む世帯
    - ・上記精神障がいの程度に相当する知的障がいである者を含む世帯

#### (2) 生活保護世帯

#### 2 措置の内容

- (1) 低所得高齢者世帯等  
改定後支払家賃を改定前支払家賃まで減額する。
- (2) 生活保護世帯  
改定後支払家賃を生活保護法による住宅扶助限度額まで減額する。ただし、改定前支払家賃を下限とする。

#### 3 措置期間

継続家賃の改定日から退去までの間とし、毎年度資格確認の上当該特別措置を適用することとする。

※「敷金の取扱い」について、「原則として、改定後継続家賃の3か月に相当する金額の範囲内で変更する」としておりますが、平成28年度の改定においては、継続家賃改定に伴う敷金の追加徴収を行いません。

### 継続家賃改定ルール見直しに伴う経過措置について

#### (1) 継続家賃改定の実施日等

平成26年3月31日以前から入居されている住宅のうち、前回の継続家賃改定(平成26年4月1日)の対象住宅で改定前継続家賃と近傍同種家賃との間に「近傍同種の住宅の家賃の額と均衡を失しない範囲」(5%)を超えた乖離が残っている住宅については、平成29年4月1日以降の各住宅の契約更新時に実施し、改定前継続家賃と近傍同種家賃との間の「近傍同種の住宅の家賃の額と均衡を失しない範囲」(5%)を超えた乖離が解消するまでの間は、次回改定までの期間を3年ごとといたします。なお、改定額が6,000円を超える住宅に対しては、現行の激変緩和措置の適用を継続いたします。

#### (2) 特別措置

特別措置の適用を受けている世帯については、退去までの間、現在の措置の適用を継続いたします(更新手続等については、1月より順次ご案内しています)。ただし、改定前支払家賃が近傍同種家賃の住宅の家賃と公営並家賃(公営住宅法施行令第2条に準じて算定される額)の中間水準の家賃(以下「中間水準家賃」という。)を下回る世帯は、改定後支払家賃を中間水準家賃といたします。なお、1回の増額上限額は3,000円とします。

## ご注意ください！ 詐欺事案が団地内でも発生しています！

### UR職員が住宅を訪問した際にその場で現金をお預かりすることはありません。

URの団地内において、「URの関係者である」などとしてお住まいの方を騙す詐欺が発生していますのでご注意ください。住宅を訪れてくる者に不審な点を感じましたら、身分証の提示を求めるか、住まいセンターまでご相談ください。

- 〈事例1〉 自宅に男の人が二人できて、「UR職員だが、家賃等の集金に来た。今月は口座振替でなく集金なので払ってください。」と言われたので家賃等相当額を支払った。後で管理サービス事務所に確認したら、URは集金を行っておらず、騙されたとわかった。
- 〈事例2〉 自宅に男の人がきて「UR職員だが、あなたは家賃等を2か月分滞納しているから払ってください。」と言われた。その場では断ったが、翌日また同じ人がきて請求されたので支払ってしまった。後で住まいセンターに確認したところ、URから滞納はないと説明されて、騙されたとわかった。
- 〈事例3〉 自宅に男性がきて「UR職員だが、給水塔の修繕費として1,500円を集めているので払ってください。」と言われたので支払った。翌日、管理サービス事務所へ問い合わせたところ、URはそのような徴収をしていないと説明され、騙されたとわかった。

## ガスマイコンメーターの復帰方法

震度5相当以上の地震発生などの非常時には安全装置が作動し、マイコンメーターがガスを遮断いたします。ガスが使用できない場合は、右記の復帰手順にそって、ご点検・ご対応をお願いいたします。

 ガス臭いときは復帰操作は行わず、窓や扉を開放し、ガス会社にご連絡ください。

### マイコンメーターの復帰手順（一般型マイコンメーターの場合）

- 1** すべてのガス機器を止めます。屋外の器具も忘れずに。  
※メーターガス栓は閉めないでください。



- 3** 復帰ボタンを奥までしっかり押し、すぐに手を離します。その後、キャップを元に戻しておきます。



- 2** 復帰ボタンのキャップを外します。  
※メーターの種類によってはキャップがないものもあります。



- 4** 約3分待ちます。赤ランプの点滅が消えると、ガスが使えます。



3分間のランプ点滅中に、マイコンメーターが安全確認を行い、異常がない場合は点滅が消えてガスをご使用になれます。3分以上点滅が続くときは、ガス機器の止め忘れがないかを再確認して、やり直してください。

## 機械式駐車場の安全な使用について

機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。  
※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問い合わせください。

機械式駐車場で自動車を入庫する際は、運転者以外は駐車場の外で乗降してください。



駐車装置を操作する際は、機械式駐車場及び自動車の中に人がいないことを十分に確認してください。



駐車装置の操作中は装置から離れず、また、子どもが駐車場内に近づかないよう注意してください。



駐車装置の操作ボタンを器具などで固定し押し続けた状態にすることは絶対に行わないでください。



入庫作業時に駐車装置内に長時間留まらないうでください。



## 障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、右記の障がい等の程度に該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額（※1）が15万8千円以下（※2）の場合、日常生活を支援するため、駐車場利用料金（消費税課税前）を10%減額する措置を講じております。

なお、当該措置の適用を受ける場合は、申請手続きが必要となります。

当該措置の詳細及び申請手続きにつきましては、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。

※1 所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得になおし、そこから控除額を差し引いた金額を12か月で割った金額のことです。世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって控除額が変わり、所得月額が変わります。

※2 平成21年3月31日から現在まで引き続き減額措置の適用を受けている世帯については、20万円以下とします。

### 対象となる障がい等の程度

- ① 身体障害者手帳の交付を受けている1級から4級の障がいのある方
- ② 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1級又は2級の障がいのある方で常時介護を要する方
- ③ 療育手帳の交付を受けている重度の障がいのある方で常時介護を要する方
- ④ 児童相談所、知的障がい者更生相談所又は精神科医等から重度の知的障がい又はこれと同程度の精神の障がいがあると判定されている方で常時介護を要する方
- ⑤ 要介護認定を受けている要介護度が1から5である方

暮らしの風景、写真とともに

# 美団地

UR賃貸屋外環境の魅力を伝えます

季節を感じる風景あふれる団地には、お住まいの方々がやっているイベントもたくさんあります。そんな季節の出来事を中心に、団地で見られる四季の移り変わりを紹介します。



## 満開の桜の思い出が「ふるさと」をつくる

富田(大阪府高槻市)

高槻市の「富田団地」は、住棟よりも高い美しい円錐型のメタセコイヤやモミジ、ツツジなど四季折々に色鮮やかな風景を見せる緑豊かな団地として知られています。住民同士の交流も活発で、口コミによって新しい入居者が引越してくるほど。春には、通称「桜公園」の広い芝生の上で、満開の桜を楽しむ「お花見会」が恒例の行事です。同じ団地に暮らす人とのつながりや自然と

のふれあいを大切にされている富田団地。そこでの思い出や風景は、これからも人々の心の中にふるさととして刻まれていくことでしょう。富田以外の団地でも、毎年春になると遊び場や散歩道に沿って植えられたたくさんの桜が咲きほこり、人々の笑顔を誘います。満開の桜を楽しみに、お出かけしてみませんか？

ホームページはこちら  
美団地 検索

フェイスブックページもチェック!  
美団地に住もう。 検索

## いい店みつけ

鈴蘭台第1(兵庫県神戸市) ファインコーヒーロースター

### スペシャルティコーヒー専門の焙煎豆店

おしゃれなガラステーブルに並ぶのは、店主が厳選したスペシャルティコーヒーの焙煎豆の数々。スペシャルティコーヒーとは、国際基準で審査された品質が高いコーヒーのこと。中でも世界コンテストで上位入賞した「カップオブエクセレンス」

は、苦みが少なくひと際深い余韻を堪能できます。当店でまずは試飲していただき、10数種類の銘柄から店主が好みに合わせたコーヒー豆を丁寧に選んでくれます。ワンランク上の味をぜひお楽しみください。



今年2月にオープン3周年。淡路島にある本家で自家焙煎したコーヒー豆を販売。

兵庫県神戸市北区北五葉3丁目8-鈴蘭台第1 41-4  
090-3946-3715  
木曜～日曜営業 11:00～19:00  
価格は100g 600円～。  
ホームページからも購入可能。  
<http://www.tower-coffee.com/>

## 女性のための防犯対策 ～性犯罪の被害に遭わないために～

人通りの少ない夜道やマンション・アパートといった共同住宅で、女性を狙った性犯罪事件が発生しています。被害を未然に防ぐために防犯対策を万全にしましょう！

### 路上では、時々後ろを振り向き、「ながら歩き」はやめましょう！

特に夜道は、明るく人通りの多い道を選び、時々後ろを振り向くなどして、周囲をしっかりと警戒しましょう。スマートフォンを操作しながらイヤホンで音楽を聞きながら歩く、注意力が散漫になり、近づく不審者に気づけません。

### 自宅前でもしっかり周囲を確認しましょう！

マンションやアパートに入る前や、自室のドアの鍵を開ける前に、周りに不審者がいないか確認しましょう。オートロックマンションでも油断は禁物です。

### 鍵はしっかり掛けましょう！

自宅に帰れば、すぐにドアの鍵を締めましょう。チェーンも忘れずに！オートロックマンションや高層階の部屋でも、窓やバルコニーの鍵を必ず締めるようにしましょう。

### 防犯ブザーを携帯しましょう！

防犯ブザーは、あなたにとって、心強い味方です。電池切れや故障が無い、こまめに確認し、いざという時、すぐに使える状態で防犯ブザーを携帯しましょう。

滋賀県警察・京都府警察・大阪府警察・兵庫県警察・奈良県警察・和歌山県警察からのお知らせ

# 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。



かけっこ教室



笑い声に包まれたセミナーでした



収納セミナー



## 笑って健康増進 落語と体操講座

●中登美第三(奈良市)

昨年11月27日と28日、中登美第三団地で、健康増進プログラム「UR×松竹芸能」のイベントが開催されました。27日の「落語と体操講座」には40人ほどの住民が参加。会場となった集会所に最初に登場したのは落語家の笑福亭学光さん。言葉遊びを交えた落語に、皆さんおおいに笑ってリラックスしました。落語の後は元オリンピックチームトレーナー曾我武史さんによる、自宅で簡単に取り組める体操の指導です。椅子などを使って実際に身体を動かす、皆さんの表情もいつそう活き活きとしていました。翌28日にはタレント森脇健児さんを招いて、子ども向けのかけっこ教室を開催。団地のグラウンドを子どもたちが元気に駆け回りました。

また午後には、収納王子コジマジックの「笑って学べる収納セミナー」も、空き間を活用する収納術に、面白かった。もっと教えてほしいという声も出るほど。2日間のイベントで、団地にはたくさんの笑顔があふれていました。



体操指導



ライトアップされた団地入り口。団地の「顔」が生まれ変わりました。

## 華麗な演出に驚きと感動 ライトアップ点灯式

●湊駅前(堺市堺区)



軽快なリズムでダンス

素敵なハーモニーがうっとり



屋外照明の改修が行われた湊駅前団地で、昨年12月22日、記念点灯式とクリスマスイベントが盛大に行われました。サンタクロースからお菓子のプレゼント、フラッシュモブ、ゴスペルグループによるクリスマスソングの披露がありイベントは大盛況。中でも突然観客の一人が踊り出し、次々とダンサーが登場するフラッシュモブに観客の皆さんはびっくり。華麗な演出に大きな歓声と拍手が沸き起こりました。小学生の男子の子が代表して点灯ボタンを押すと、樹木と門柱、モニメントなどが一斉に照らされ、温かな光に包まれました。



## 地域に開かれた交流の場 ふれあいカフェのがみURオープン

●逆瀬川(兵庫県宝塚市)



自治会のふれあいカフェ担当の石川さん(右端)

12月12日のふれあいカフェでは「健康体操」を開催。講師の掛け声に合わせて体を動かしました。



こんなに楽しい体操は久しぶり!

昨年11月、逆瀬川団地自治会と「UR」が連携し「ふれあいカフェ」のがみURをオープンしました。団地住民の利便性向上のため、昨年6月から毎週土曜日「UR」の移動店舗販売がスタート。買い物に出る人たちのために、コーヒーでも飲みながらという住民の声をもとにカフェがオープンしました。カフェは毎月第2・第4土曜日に団地内集会所で開催。スタッフは自治会

員及び近隣にお住まいのボランティアで運営されています。自治会長の山口英次さんは「UR」の外出をためらっている高齢の方が気軽に参加できる場になれば」と話していました。



見て！ 私たちが作ったリース

## ぬくもりがある飾り付け クリスマスリース作り

●アクティ学園西町(神戸市西区)



昨年12月5日、アクティ学園西町の集会所でクリスマスリースを作るイベントが開催されました。住民同士の交流を深めてもらおうと、URコミュニティが企画。親子連れから高齢者まで約30人がリース作りを楽しみました。講師から丁寧なアドバイスを受けながら、参加者は木のツルで編んだ土台にスギの枝や松ぼっくり、綿を一つずつ飾り付け。最後

後まで一人で作り上げた小学3年生の女の子は、出たリースを母に見せ喜んでいました。各テーブルではきれいにできましたね「さっさとクリスマスリースに飾りたい」なご会話が弾んでいました。

## 団地ごとの悩みを共有 意見交換活発に

●自治会役員のための「コミュニティづくり」 井戸端会議



昨年11月18日、京都住まいセンターで「自治会役員のための「コミュニティづくり」井戸端会議」が開催されました。7月から開催された同会議の4回目、当日は京都・滋賀地区の4団地から9人の自治会役員が参加しました。冒頭から参加者たちの活発な意見交換が行われ、自治会員増加への取り組みを中心に語り合いました。12月11日に兵庫住まいセンターで開催された会議には8団地20人の自治会役員が参加し、防災力を高めるための取り組みを話し合いました。全6回の会議を終え、コーディネーターは「団地ごとに抱える課題はさまざま。この会議が団地の問題を「自分事」としてとらえるきっかけになれば」と話していました。



兵庫



奈良

# 誰もが安心して暮らせる住居環境を目指して 暴力団対策協議会を開催

暴力団のいない安全・安心な住居環境を目指して、UR都市機構では平成19年の「暴力団排除条項」制定以降、警察関係者との緊密な連携のもと、あらゆる暴力を排除するための情報交換、研修に力を注いでいます。

その一環として、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、毎年、総会・研修会を実施。昨年も11月に奈良、兵庫、京都で開催しました。

11月10日に奈良地区で行われた研修会では奈良県警察本部刑事部組織犯罪対策第二課・課長補佐による講演「最近の暴力団情勢等について」の後、研修用ビデオを視聴しました。



奈良地区

11月20日に行われた兵庫地区の研修会では、研修用ビデオを視聴した後、(公財)暴力団追放兵庫県民センター職員による講演「暴力団情勢について」を実施。

11月25日、京都地区で行われた研修会では「有事の対応」についてのビデオが上映され、京都府警察本部刑事部組織犯罪対策課・室長補佐による「暴力団情勢等について」をテーマに講演が行われました。

各府県の警察関係者を招いての総会では、会長である各住まいセンター長の挨拶にはじまり、各住まいセンター・渉外役から「当年度の活動概況」と「次年度の活動計画」が発表されました。当年度の活動概況では、



兵庫地区



京都地区

「暴力団の入居状況」や「警察等と連携し、対応した事案」などを報告。次年度の活動計画では、「捜査協力の積極的な推進」「不正入居防止」「暴力団等反社会的勢力の現状認識と的確な対応能力の向上を推進」などが発表されました。

昨年は、夏場に関西の巨大暴力団組織が分裂し、これまで以上に緊張感のある対応が求められる中での開催となりましたが、暴力団追放3ない運動である「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」の徹底と、より一層の推進に向けての強い決意が感じられる総会となりました。大阪地区では2月26日に開催する予定です。

## UR賃貸住宅 春得キャンペーン 実施中! 3/31(木)まで

入居日から  
1ヶ月分  
家賃無料!

3月21日①  
申込分まで

さらに  
UR賃貸住宅なら  
いつでも  
仲介手数料  
礼金・更新料  
保証人不要

0円



ドラマUR  
引っ越し先は  
団地になりました  
11chで放映中

ご結婚・ご入学・ご転勤...  
あなたの新生活に。  
いろいろUR賃貸住宅。



### ご入居中のお問い合わせ先

- 夜間・休日の緊急連絡先  
緊急事故受付センター  
☎06-6969-2151
- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>千里 住まいセンター</b><br>〒560-0082<br>大阪府豊中市新千里東町1-4-2<br>(千里ライオンセンタービル19階)<br>☎06-6871-0515<br>●営業時間/9:15~17:40<br>●定休日/日・祝日     | <b>大阪 住まいセンター</b><br>〒536-8522<br>大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204<br>☎06-6968-4455<br>●営業時間/9:15~17:40<br>●定休日/日・祝日                     | <b>泉北 住まいセンター</b><br>〒590-0105<br>大阪府堺市南区竹城台1丁1<br>☎072-297-5444<br>●営業時間/9:15~17:40<br>●定休日/日・祝日                   |
| <b>兵庫 住まいセンター</b><br>〒651-0087<br>兵庫県神戸市中央区御幸通7-1-15<br>(三宮ビル南館4階)<br>☎078-242-2791<br>●営業時間/9:15~17:40<br>●定休日/日・祝日          | <b>阪神 住まいセンター</b><br>〒660-0861<br>兵庫県尼崎市御園町5<br>(土井ビル5階)<br>☎06-6419-4522<br>●営業時間/9:15~17:40<br>●定休日/日・祝日                  | <b>奈良 住まいセンター</b><br>〒631-0805<br>奈良県奈良市右京1-4<br>(サンタウンのみわり館2階)<br>☎0742-71-2401<br>●営業時間/9:15~17:40<br>●定休日/日・祝日   |
| <b>京都 住まいセンター</b><br>〒604-8171<br>京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1<br>(井門明治安田生命ビル4階)<br>☎075-256-3663<br>●営業時間/9:15~17:40<br>●定休日/日・祝日 | <b>和歌山・株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体</b><br>〒640-8471<br>和歌山県和歌山市善明寺641<br>☎073-455-9500<br>●営業時間/9:00~16:30<br>●定休日/土・日・祝日 | <b>広島県住宅供給公社</b><br>〒730-0051<br>広島県広島市中区大手町2-11-15<br>(新大手町ビル)<br>☎082-248-2272<br>●営業時間/9:00~17:00<br>●定休日/土・日・祝日 |
| <b>岡山：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体</b><br>〒540-6014<br>大阪府大阪市中央区城見1-2-27<br>☎06-6585-0378<br>●営業時間/9:30~17:00<br>●定休日/土・日・祝日 | <b>高知：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体</b><br>〒761-0113<br>香川県高松市屋島西町2475-1<br>☎087-843-2185<br>●営業時間/月・水・金9:30~12:30          | <b>香川：株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体</b><br>〒761-0113<br>香川県高松市屋島西町2475-1<br>☎087-843-2185<br>●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/9:30~19:00 ●定休日/12/29~1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。
- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>UR 梅田営業センター</b><br>〒530-0001<br>大阪市北区梅田2丁目2番22号<br>(ハービスエントオフィスタワー12階)<br>☎06-6346-3456<br>●営業時間/9:30~19:00<br>●定休日/12/29~1/3<br>●JR[大阪駅]から徒歩約2分<br>●地下鉄御堂筋線[梅田駅]から徒歩約5分 | <b>UR なんば営業センター</b><br>〒542-0076<br>大阪市中央区難波4丁目1番15号<br>(近鉄難波ビル7階)<br>☎06-6636-2903<br>●営業時間/9:30~19:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●地下鉄[なんば駅]から徒歩約2分<br>●近鉄[大阪難波駅]から徒歩約2分            | <b>UR 天王寺営業センター</b><br>〒545-0052<br>大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号<br>(岸本ビル5階)<br>☎06-6624-2281<br>●営業時間/9:30~19:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●近鉄[大阪阿部野橋駅]西改札口すぐ<br>●JR[天王寺駅]から徒歩約2分 | <b>UR 千里営業センター</b><br>〒560-0082<br>豊中市新千里東町1丁目4番2号<br>(千里ライオンセンタービル19階)<br>☎06-6871-0612<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●北大阪急行[千里中央駅]北口<br>から徒歩約2分                 |
| <b>UR 泉北営業センター</b><br>〒590-0115<br>堺市南区茶山台1丁目2番3<br>(南専門店街ビル1階)<br>☎072-290-6900<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●泉北高速鉄道[泉ヶ丘駅]改札を<br>出て右方向へ徒歩約3分                 | <b>UR 神戸営業センター</b><br>〒651-0096<br>神戸市中央区雲井通5丁目3番1号<br>(サンパル4階)<br>☎078-251-4075<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●JR[三ノ宮駅]から東へ徒歩約5分                                   | <b>UR 京都営業センター</b><br>〒604-8171<br>京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1<br>(井門明治安田生命ビル1階)<br>☎075-255-0499<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●地下鉄[烏丸御池駅]14-1出口から<br>徒歩約1分     | <b>UR 奈良営業センター</b><br>〒631-0805<br>奈良市右京1丁目4番地<br>(サンタウンプラザのみわり館2階)<br>☎0742-71-5561<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●近鉄京都線[高の原駅]から西へ<br>徒歩約4分                      |
| <b>UR 枚方営業センター</b><br>〒573-0032<br>枚方市岡東町14-41<br>☎072-861-5355<br>●営業時間/10:00~19:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●京阪本線[枚方駅]南口から徒歩<br>約1分   | <b>UR 森之中宮営業センター</b><br>〒536-8550<br>大阪市城東区森之宮1丁目6番85号<br>(都市再生機構西日本支社1階)<br>☎06-6968-8298<br>●営業時間/9:30~17:40<br>●定休日/12/29~1/3<br>●JR環状線[森/宮駅]から東へ徒歩約4分<br>●地下鉄[森/宮駅]から東へ徒歩約4分 | <b>UR 高槻営業センター</b><br>〒569-0803<br>高槻市高槻町9番24号<br>(スクエアビル1階)<br>☎072-686-5533<br>●営業時間/10:00~19:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●JR[高槻駅]から徒歩約2分<br>●阪急[高槻駅]から徒歩約5分           | <b>UR 賃貸プラザ天六</b><br>〒530-0041<br>大阪市北区天神橋6丁目4-20<br>(大阪市立住まい情報センター4階)<br>☎06-6881-6733<br>●営業時間/平日:9:30~19:00<br>日:祝10:00~17:00<br>●定休日/火・祝日の翌日<br>●地下鉄[天神橋筋六丁目駅]<br>3号出口から連絡 |

1日3分で すっきり

# 元気ストレッチ

## 足のむくみ解消

### ふくらはぎのストレッチ

1 仰向けになり両足を上にあげます。



2 両手で太ももを抱え、足を交互に動かします(15~30秒)。



ふくらはぎに手の甲を当て、刺激を与えるイメージで。

#### ポイント

太ももの筋肉を動かしながら、ふくらはぎに刺激を与えるストレッチです。足先にたまった血液やリンパの流れを良くします。簡単な運動で、効果が表れやすく高齢者や女性におすすめです。

### 太ももつけ根のストレッチ

1 片膝を立て、後方の膝を床につけます。



2 後方の足を後ろに伸ばして両手を上げます。

30秒~1分、このままの姿勢をキープ。

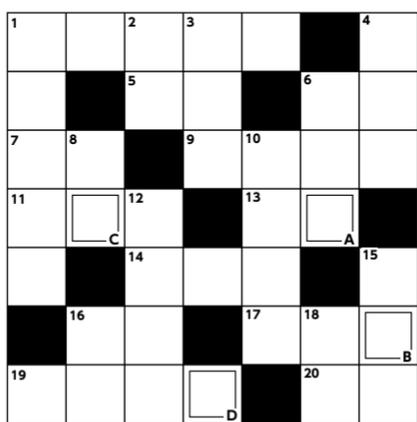


#### ポイント

むくみを和らげる仕上げのストレッチです。太ももの付け根(鼠蹊部)は、体の中でも血液とリンパの流れが多く集中する部分。軽くマッサージをするだけでも効果があります。

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、3、4月はお花見ヨガなどイベントを開催。

## 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。

二重マスならべると

- タテのカギ**
- 1 香りと苦さが特徴的な早春の野菜。下呂温泉、白川郷、長良川の鵜飼い。
  - 2 持ち金を○○○のように使う。
  - 3 今年4月に1度の○○○年。
  - 4 若いマグロを関西ではこう呼びます。
  - 6 それとなく知らせ、ほのめかすこと。○○に富む話。
  - 8 東大阪市の「でんぼの神社」。
  - 10 ○○○神社。
  - 12 雪でつくった家?
  - 15 ケトル。
  - 16 組織で一番らしい人。
  - 18 大関がねらう○○取り。
- ヨコのカギ**
- 1 氷上を舞う、○○○○スケート。
  - 5 手紙。
  - 6 デイ=昼、ナイト=?
  - 7 お祝い品に○○をつける。
  - 9 沈丁花の漢名。
  - 11 おんどの頭にある。
  - 13 ○○を伸ばすズボンプレスナー。
  - 14 客を呼ぶ○○○猫。
  - 16 ⇄手前。
  - 17 夏=○○○、冬=立冬。
  - 19 旧暦の2月。
  - 20 一○○去ってまた一○○。

### ヨコのカギ

- ヨコのカギ**
- 1 氷上を舞う、○○○○スケート。
  - 5 手紙。
  - 6 デイ=昼、ナイト=?
  - 7 お祝い品に○○をつける。
  - 9 沈丁花の漢名。
  - 11 おんどの頭にある。
  - 13 ○○を伸ばすズボンプレスナー。
  - 14 客を呼ぶ○○○猫。
  - 16 ⇄手前。
  - 17 夏=○○○、冬=立冬。
  - 19 旧暦の2月。
  - 20 一○○去ってまた一○○。

図書カード(500円) 抽選で10人にプレゼント 3/20締切り

【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、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。

#### 前号の答え

【クツシタ】

ホ	ウ	セン	カ	デン
コ	タ	イ	シ	コ
マ	キ	シ	ト	シ
イ	ロ	ヤ	エ	バ
ノ	ゴ	リン	モ	
マス	ク	ト	ング	
マン		ミ	ツ	ラ

■パソコンからの応募は

## 日常の気になる 症状 セルフケア



### vol.6 肺炎

#### 油断大敵!長引く症状にご注意を

#### どんな病気?

現在、肺炎は日本人の死因の中で、がん・心疾患に続く第3位となり、肺炎で亡くなる方の約9割が65歳以上です。肺炎は肺の組織に炎症が起きる病気の総称です。風邪と症状がよく似ており、治療が遅れることが少なくありません。

#### 【症状の特徴】

- ・38℃以上の高熱、咳
- ・黄色っぽい色の痰
- ・呼吸困難、胸の痛み など

風邪の場合、1週間程度で症状が治まりますが、肺炎は長引くことが多いのが特徴です。

高齢者の場合、はっきりとした症状がでない場合があります。「元気がない」「食欲がない」「息切れがする」などの場合は、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。



#### 予防するには

風邪やインフルエンザにかからないようにすることが第一です。高齢者や慢性の病気のある人は、インフルエンザの予防接種を受けるようにしましょう。加えて、肺炎球菌ワクチンを接種すれば、肺炎の予防効果や重症化防止効果がより高まります。

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

いつも楽しく読んでいます。紙面のスペースの都合もあるとは思いますが、もう少し文字が大きくなると高齢者も読みやすい紙面になるのではないのでしょうか。(富田 女性)

緑が多く、静かな団地です。ポケット図鑑を手に、団地内を飛ぶ鳥の名前を覚えようと頑張っていますがなかなか覚えられません。(上高丸 女性)

団地暮らし25年。建替えもあり4か所目の部屋ですが、すっかり落ち着かせてもらっています。小学校1年生の孫が遊べる公園もあり、とても良い団地です。(東豊中第2 女性)

駅近でとても便利な団地です。競馬が開催されるときはとてもにぎやかですが、その他の日は静かで住みやすく、とても気に入っています。(さらら仁川 女性)

# みんなの投稿 ひろば



NEW 帽子  
(グリーンタウン横島)



おじいちゃん、おばあちゃんに  
会いにいってきま〜す!  
(郡山駅前)



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】  
ほっとする 団地の灯り 見えてきた  
(中百舌鳥公園 和田真由)
- URに 住んで命を 長らえる  
(キャナルタウンウエスト 村上水筆)
- 【俳句】  
奈良の朝 鹿の群れ吐く 白い息  
(富雄 池田絹代)
- 正午下がり 白い息さえ 冬の影  
(鈴の宮 董)

締切迫る

第3回 まどから見える  
とっておきフォトコンクール

**応募締切 ● 2016年2月29日(月)まで 消印有効**

本紙の名前でもある「まど」にちなみ、『あなたがお住まいのお部屋のまど』から撮影した団地生活の素敵な風景を募集します。皆さまのご応募をお待ちしています。

**応募資格** どなたでも応募できます

**応募規定**

- お一人様4点まで応募可
- 作品サイズは2L(127×178mm)サイズのプリント、またはデジタルデータ(1点につき5MB以下)
- 入賞および掲載作品の著作権、使用権は主催者に帰属します
- 作品の返却はいたしません
- 団地建物や周辺の風景などが入った、団地で撮ったことがわかるもの
- 紙面スペースの都合上、組み写真での応募は不可
- プリントの場合、絵柄の上下がわかるようにしてください

**※撮影を行う際のご注意**

- 撮影の際は、公共のルール、マナー、プライバシーを遵守してください。
- 被写体に人物や団地のお部屋が入り、個人が特定できる場合は、必ず本人に承諾を得たうえで応募ください。

**応募方法**

- 郵送の場合  
作品と必要事項(住所、氏名、ふりがな、年齢、性別、電話番号、作品のタイトル)をご記入のうえ  
〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5毎日新聞ビル6階(株)高速オフセット内「まど編集室」まで
- パソコン・スマートフォンの場合  
「まど」ホームページ <http://www.ur-mado.net/>

**発表** 「まど」2016年4月号紙面、ホームページにて

**審査員** 松浦 稔(写真家・JPS会員)

**賞品**

- 最優秀賞 1名(クオカード5,000円分)
- 優秀賞 3名(クオカード1,000円分)
- 審査員特別賞 1名(ホテルお食事券 1組2名様分)
- 佳作 3名(図書カード1,000円分)

## カラダにやさしい 今日のごはん

### 春菊とちりめんじゃこのかき揚げ

240 kcal (1人分)

調理時間 約20分

#### 材料 (2人分)

- シュンギク……………4株
- チリメンジャコ……………20g
- 天ぷら衣
  - 卵……………1/2個
  - 水……………80ml
  - 酢……………大さじ1/2
  - 小麦粉……………1/2カップ
- 揚げ油……………適量
- えび塩\*
  - 桜エビ……………ひとつまみ
  - 塩……………小さじ1

#### 作り方

- 1 シュンギクは根元の硬い部分を切り落として4cmの長さに切る。
- 2 揚げ油は中温に熱しておく。
- 3 天ぷら衣を作る。卵を溶いて水と酢を加え、小麦粉をふるいながら加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- 4 シュンギクとチリメンジャコを3の衣に入れて絡め、ひとつまみ分くらいずつ揚げ油に入れる。
- 5 はしでシュンギクを広げるようにしてカラリと揚げる。
- 6 揚げたてを器に盛り、えび塩を添えれば出来上がり。



\*えび塩…桜エビを小鍋に入れて弱火でからいりし、パリッとしたらすり鉢に入れてすり、塩を加えて混ぜる。

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

## 読者プレゼント

1 株式会社土のめぐみ  
季節のお野菜詰め合わせ【5名様】



南阿蘇の大地で育まれた、本物の有機野菜の味  
熊本・南阿蘇山地域。標高500～800mの寒暖の差が激しい環境で大切に育てられた有機野菜などのセットです。商品発送時期に旬を迎える野菜をお届けします。

2 株式会社サクラクレパス  
ヴァンゴッホ色鉛筆36色【1名様】



3 図書カード 500円分【10名様】



## プレゼント・投稿作品 応募あて先

※3月18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

※プレゼント希望番号や氏名が書かれていないはがきが増えています。投函前に一度ご確認ください。

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