

街に、ルネッサンス



UR都市機構

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

URまで

検索

フォトコンクール結果発表／

コミュニティひろば……………4・5

なるほどスマイル講座……………6

元気ストレッチ……………7

みんなの投稿ひろば……………8

編集・制作 (株)高速オフセット

# まど

2016

4

No.228  
隔月刊

え～  
もう引っ越し？

…申し訳ない

あらすひ

とある団地に引っ越してきた大家族・団田一家。転勤が多く、家族からの「え～、もう引っ越し？」との大ブーイングをなだめつつ団地ライフを満喫する父。UR団地を遊牧民のごとく転々と引っ越しながら、各団地ならではの暮らしを描く、ドタバタヒューマンドラマ。



Webで  
配信中！

<http://www.ur-net.go.jp/kansai/dramaur/>

ドラマUR

検索



スマートフォンからも  
ご覧いただけます。  
QRコードを撮影すれば  
簡単アクセス！

URの特設サイトで  
ご覧いただけます。  
みんな、見てね！

ドラマUR  
引っ越し先は団地になりまして



今回、若い世代に団地の持つ魅力を発信するために制作した団地ドラマ「引っ越し先は団地になりまして」は、実力派劇団「ヨロロツパ企画」との連携によるもの。  
大阪府内6つの団地を舞台とする全12回(各5分)の Comedy 風短編ドラマで、実際に団地に住む方々やクリーンメイトも出演。昨年12月から関西J・COMなどのケーブルテレビで放映されました。  
現在、ケーブルテレビでの放映は終了していますが、URの特設サイトで無料で視聴することが出来ます。団地暮らしの魅力が詰まったドラマをぜひご覧ください。

コメディ風短編ドラマ  
引っ越し先は  
団地になりまして

UR  
都市機構 初

「団地ドラマ」で  
団地暮らしの  
魅力を発信

主演は、  
団地です。



第3回 まどから見える

とっておきフォトコンクール

最優秀賞

「夢の階段」

講評 虹が消えるまでの短時間で判断をして、シャッターを押す一瞬の画面の切り取り方が絶妙。全体の調子をハイキーにすることで画面から優しい雰囲気が伝わり、虹の優しい色合いをより強調するような作品に仕上がっています。

桂田 雅春 (アルビス旭ヶ丘)

結果発表

その他の  
受賞作は

4・5面へ



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

是枝裕和監督作品 『海街diary』『そして父になる』

# 海よりもまだ深く

原案・監督・脚本・編集：是枝裕和

阿部 寛 真木よう子 小林聡美 リリー・フランキー 池松壮亮 吉澤太陽 / 橋爪 功 樹木希林

配給：ギャガ ※2016 フジテレビジョン パンダイビジュアル AOI Pro. ギャガ

5.21sat  
全国ロードショー

監督 是枝裕和

台風の夜に、偶然ひとつ屋根の下に集まった元家族。  
夢見た未来と、少しちがう今を生きる大人たちへ贈る感動作。

## STORY

笑ってしまうほどのダメ人生を更新中の中年男、良多(阿部寛)。15年前に文学賞を1度とったきりの自称作家で、今は探偵事務所に勤めているが、周囲にも自分にも「小説のための取材」だと言い訳している。元妻の響子(真木よう子)には愛想を尽かされ、息子・真悟の養育費も満足に払えないくせに、彼女に新恋人ができたことにショックを受けている。そんな良多の頼みの綱は、団地で気楽な独り暮らしを送る母の淑子(樹木希林)だ。ある日、たまたま淑子の家に集まった良多と響子と真悟は、台風のため翌朝まで帰れなくなる。こうして、偶然取り戻した、一夜かぎりの家族の時間が始まるが――。

(4月未発行の『L'Espresso』誌より転載)

「本作は、東京都清瀬市の清瀬旭が丘団地を主な舞台にしています。ここは、僕が9歳から28歳まで20年近く住んでいた団地で、実際に暮らしていたのと同じ間取りの3DKの部屋で撮影しました。なぜ団地で撮りたかったのか？ 今、団地はいろいろな形で変化してきていると思いますが、リノベーションやリニューアルされた団地があり、単身者が多く住むようになっていく団地もある。さまざまな意味で僕の記憶と変わってきつつあって、いま撮らなければ、僕が子供の頃に観た原風景がなくなってしまうという思いがありました。団地は、はたから見るととても人工的に見えるかもしれませんが、思い出される情景はすごく芳醇です。友達と語り合った遊歩道やベンチ、駐輪場や階段の踊り場、ベランダから見える風景……公園の滑り台だけでも、いくらかでも語れます。そうして、僕をつくってくれたひとつひとつへの感謝の気持ちを込めて、大切に撮りました。この映画をみていただければ、団地に住んでいる人や、かつて住んだ人は、「そうそう、団地の暮らして、こういう面白さがあったよな」「自分もこんなことしたな」と、それぞれが自分の中にある団地経験を蘇らせてもらえるのではないのでしょうか。また、団地暮らしをしていない人は、自分の故郷に置き換えながら見ることが出来ると思います。そういうエピソードをふんだんに盛り込んだつもりなので、そのへんもぜひ楽しんでいただければうれしいですね。」



本作は、是枝裕和監督が20年近く住んでいた、東京都清瀬市の清瀬旭が丘団地で撮影されました。

UR都市機構パートナー事業者  
**Tateyama**

# 見守りサービスの受付をはじめました

そっと、見守る

## 見守りサービス

ひとり暮らしの高齢者は不安…  
誰か見守ってくれる人が欲しいな…  
もしもの時、誰かに気づいてもらえるかなあ…

なにかと不安

ひとりで大丈夫かしら…  
なにかと心配だわ…  
誰か見守ってくれる人がいればいいのに…

離れて暮らしている家族も不安…

そんな不安を解消！

お財布にやさしい  
外出センサー

ストレスフリー(気にならない)  
安否センサー

操作不要でかんたん

見守りサービスは、コールセンター（UR都市機構パートナー事業者）が安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。  
詳しくは、UR都市機構の住まいセンターなどでお渡ししています「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

### センサー機器

安否センサー・外出センサーがお客様の活動を見守ります。外出についても自動で判定します。

安否センサー

外出センサー

### コールセンター

安否通報を受信したときは、ベテランのスタッフが電話確認などを行います。



(イメージ)

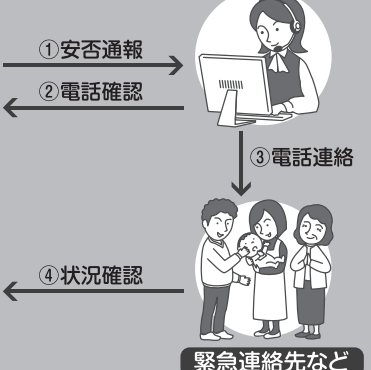
#### お客様

安否センサー



#### コールセンター

① 安否通報  
② 電話確認  
③ 電話連絡  
④ 状況確認



緊急連絡先など

|     |            |          |                                                  |
|-----|------------|----------|--------------------------------------------------|
| 料 金 | 初期料金       | 利用料金(月額) | ※約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です。<br>(2,400円(税抜)/3台) |
|     | 6,590円(税抜) | 900円(税抜) |                                                  |

※見守りサービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。  
※見守りサービスは、UR賃貸住宅の借主の方ならどなたでもお申し込みできます。  
(一部、サービスを提供できない住宅がありますので、ご了承ください。)

## 電力の小売全面自由化について

平成28年4月より電力小売全面自由化がスタートしました。  
これまで、家庭向けの電力の契約は地域ごとの電力会社との契約でしたが、自由化により電力会社や料金メニューを消費者が選択することが可能となります。  
皆様がお住まいの住宅における電気につきましても、皆様のライフスタイルや目的に沿った電力会社や料金メニューを皆様自身で選択することが可能となっています。  
ここでは、電力小売自由化に関する問い合わせ先などについてご紹介させていただきます。

### 電力小売自由化について知りたいときは

|                   |                                                                                                                                                                                                                           |    |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 経済産業省<br>ウェブサイト   | エネ庁 電力小売自由化                                                                                                                                                                                                               | 検索 |
|                   | <a href="http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/electricity_liberalization/">http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/electricity_liberalization/</a>               |    |
| 消費者庁<br>ウェブサイト    | 消費者庁 電力小売自由化                                                                                                                                                                                                              | 検索 |
|                   | <a href="http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/price_measures/electricity_liberalization.html">http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/price_measures/electricity_liberalization.html</a> |    |
| 電力自由化専用<br>ナビダイヤル | 0570-028-555 電話受付時間 9:00～18:00<br>(土日祝日、年末年始を除く)                                                                                                                                                                          |    |

### 契約トラブルやクーリング・オフ等の相談

#### 消費者ホットライン

説明と契約内容が  
違う気がする…

クーリング・オフの  
仕方を教えて

い や や  
**1 8 8**

電話番号3桁を押してください。  
お近くの自治体の窓口を御案内します。

## 玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

入居の際にお配りしている「住まいのしおり」でもご案内しているところですが、玄関扉脇に表札を出されていない方は、氏名の入った表札の掲示をお願いいたします。  
また、集合郵便受箱に氏名の表示をされていない方は、郵便物が正しく配達されないこともありますので、併せてご確認ください。  
表札を掲示することで、ご近所の安心や団地内のコミュニティの充実につながります。実施をされていない方は、ぜひこの機会にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



5-710(B) 機構 太郎

玄関・集合ポストに必ず掲示を

# 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。

## 手作りの温もりを実感 なかもず雑貨村

● 中百舌鳥公園(堺市北区)

3月12日、中百舌鳥公園団地で団地フェスなかもず雑貨村が開催されました。小さくてかわいいお店たちと作るおしゃべりな南大阪をコンセプトに活動しているR・e・QとUR都市機構とのコラボイベントで、春の兆しを感じられる陽気の中、約2500人の来場者が訪れました。フリーマーケットエリアにはハンドメイド雑貨やバスターアートのワークショップなどが出展し、近隣の産産センターによる雑貨販売や

本格的なグルメが味わえるブースも含め、約90ものブースでにぎわいました。

会場では、DIYのワークショップも開催。壁紙屋本舗によるリフォーム体験や、Kume Mariさんによる輸入壁紙を使ったオリジナルスツール制作に親子で挑戦する姿も見られました。また、近隣の白鷺団地への団地探検では双子の読者モデルとして人気のFumi&Amiがガイド役として参加。イベントに華を添えました。

★ 団地間の交流が深まりました！

## 真剣勝負で観客を魅了 第1回 関西エリア団地対抗卓球大会

2月21日、尼崎市中央体育館で「関西エリア団地対抗卓球大会」が開催され、千里・大阪・阪神3住まいセンター管轄の6団地とURコミュニティを合わせた10チーム38人が参加し、腕を競いました。

ルールは5チームごとの総当たり戦で予選リーグが行われ、1〜3位のAカップと同4〜5位のBカップに分かれて決勝リーグが始まりました。Bカップは日ごろの練習の成果光った新豊里Bチームが優勝。Aカップの決勝戦は、ともに予選リーグを全勝で勝ち上がった武庫川Aチームと武庫川Bチームの組み合わせとなり、同じ団地であり手の内を知り尽くした選手同士の試合は一進一退。選手はプレーに熱がこもっていました。



こもってかけ声が大きくなり、ギャーリーは一打ごとに歓声を上げます。最終試合に誰もが固唾をのんで注目する中、10対10のデュースで16対18で武庫川Aチームが勝利。場内からは長時間戦い続けた選手を称える拍手が送られました。

## 「いざ！」に備えて事例を学ぶ 団地防災フォーラムを開催

● 富田(大阪府高槻市)

2月11日、富田団地集会所で「団地防災フォーラム」が開催されました。団地における防災活動の促進に向け、先進的に取り組んでいる団地の活動事例や最新情報の共有を目的とし、当日は関西の23団地から約80人が出席しました。

冒頭、アルビレオ緑ヶ丘、富田の3団地が避難訓練の手法や防災セミナーの実施など、日頃の取り組みを紹介。後半は

富田団地内に設置されている防災倉庫や防災用雨水タンクミニ・ダムを見学。倉庫内に整然と並ぶ防災グッズにどこに何があるか、目で確かめたり、実際に触ったりしていました。

専門コメンテーターとして参加した国営東京臨海広域防災公園の山崎純一センター長からは住まいの中の家具配置の見直しや、地震アレーカー設置の重要性について解説がありました。

参加者からは「他の団地の事例を参考に、これからの防災活動に活かしたい」といった感想が寄せられました。

質疑応答では、時間が足りないほど、活発な意見交換が行われました。

## 3

# 第3回 まどから見える とっておき フォトコンクール

### 審査員特別賞



「我が家の秋」

講評 写真用に吊ったのか、毎年の行事なのか、一瞬「何の写真？」と審査する手が止まった一枚。季節感が非常によく伝わります。

角美香 (高見フローラルタウン)

### 優秀賞



「飛行機雲」

講評 青い空と白い1本の飛行機雲、新緑の木々とのコントラストが目を引き、バランスもいいですね。この飛行機雲がどこまでつづくのか想像をかきたてます。

三原 篤 (志染)

「ひなたぼっこ」

講評 低層階からの景色は目線の高さで、なぜか落ち着きます。暖かな日差しを受けている日常が伝わるひとコマです。

川床 裕子 (泉北城山台2丁)

### 佳作



「ベランダから見た餅つき」

福永文男 (ポートアイランド)



「ベランダから見た初日の出」

藤田登士子 (千里高野台)



「いい事ありそな・2つの橋」

武田喜代美 (平城第一団地)



「雪の日」

講評 生活感を消し去るくらい画面いっぱいの白い雪から、寒さが伝わってきます。左側の建物が画面のアクセントにもなっています。

大木 康行 (光明池駅前)

## 総評

審査委員長 松浦 稔の  
(写真家・JPS会員)

今回も魅力的な作品が多数集まり、選考し順位をつけるのに頭を悩ませました。「まどから見える風景」をテーマに1年間実施してきたこのコンクールを通し、撮る側の思いを1枚の写真で伝えることの難しさや、楽しさを感じていただけたのではないかと思います。4月以降も一瞬を切り取る面白さを追求してください。

## ATTENTION

ちょっとだけ

フォトコンクールが変わります！

「団地が見える風景賞」を新設！

新しい賞として「団地が見える風景賞」を新設します。背景に団地が写り込んだ街並みや公園など、団地ライフが感じられる写真をご応募ください。

応募でポイントを貯めよう！

応募写真1点につき2ポイントを付与。また最優秀賞…10ポイント、優秀賞・団地が見える風景賞…5ポイント、審査員特別賞…3ポイント、佳作…1ポイントをそれぞれの作者に付与し、年間で最もたくさんのポイントを獲得された方に、クオカード3,000円分をプレゼントします。奮ってご応募ください。

## いい店みつけ

富田(大阪府高槻市) 月の舟

新鮮な魚介と  
こだわりの地酒が自慢

3月1日にオープンした和食居酒屋。全国の漁港から直接仕入れる鮮度抜群の魚料理をリーズナブルな価格で楽しめます。また、全国各地の入手困難な逸品がそろい、店長こだわりの地酒も自慢。接客はお客様との対話を重視し、好みに合わせたお酒や料理をご提供。500円から味わえるランチも人気のお店です。



大阪府高槻市牧田町7番富田団地  
54号棟108号室  
☎ 072-668-2319  
🕒 11:30～14:00、16:00～22:00、不定休

住吉(大阪市住之江区) 洋菓子工房 左近

オーナーのこだわりが詰まった絶品洋菓子

住吉団地内で洋菓子を販売していた店舗から移転。喫茶スペースを設け、2014年10月にオープンしました。独自にブレンドしたクリームやケーキの種類に合わせて焼き上げる生地など、いずれもオーナーパティシエのこだわりが詰まった逸品ぞろい。特にロールケーキとシュークリームはオープン当初からの看板商品です。



大阪府大阪市住之江区粉浜西3-1-13-1  
☎ 06-6675-9970 🕒 10:00～20:00、毎週月曜日、第1・3火曜日休み



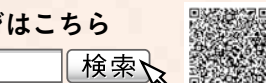
暮らしの風景、写真とともに

UR賃貸屋外環境の  
魅力を伝えます

美団地は、季節を感じる風景にあふれ、住まわれている方々と一緒にいるイベントもたくさんあります。団地で見られる季節の移り変わりを紹介します。



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



## 暴力団対策協議会を 大阪地区で開催

昨年11月から奈良、兵庫、京都で実施してきた「独立行政法人都市再生機構暴力団対策協議会」の総会・研修会を2月26日に大阪でも開催しました。

研修会では、民事介入暴力及び弁護士業務妨害対策委員会副委員長による講演「反社会的勢力との契約に関する判例及び裁判例を踏まえた法的対応」を実施。

府内の警察関係者を招いての総会では、会長である大阪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が「当年度の活動概況」を発表。「暴力団の入居状況」や「警察等と連携し、対応した事案」などを報告しました。

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。

昨年夏の巨大暴力団組織分裂以来、各地で抗争が増加傾向にある中、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を確認した総会となりました。

もつと快適に

なるほど



講座

### 第4回

集会所をご利用ください

入居者の集いの場  
ご利用はお気軽に

URの多くの団地では、入居者の集いの場所として集会所を設けています。

集会所は会議や、行事、親睦(料理、手芸、生花などの講習、囲碁、俳句の会など)や葬儀などの会場として使用することができます。ただし、特定の政治活動や宗教活動、これらに類する行為のための使用はできません。

■利用時間 原則として、午前9時〜午後10時

■利用できる人 団地にお住まいの方であれば、ごなたでも利用できます

■利用料金 部屋の広さや利用形態により異なりますが、1時間あたり240円から利用にあたっては、「集会所使用規則」をよく守り、騒音などで他の方に迷惑をかけ

ないよう注意してください。  
また、利用後は、机や椅子などの片づけ、掃除を行い、火気や戸締りの確認をしてください。

集会所を利用したいときは…?

集会所を利用する場合は、あらかじめ「集会所使用願」を管理サービス事務所または管理連絡員に提出して、使用の承諾を受ける必要があります。

また、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、一定の条件を満たす場合は、集会所使用料が半額になる制度もあります。

利用可能な日などを含め、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などにおたずねください。

## UR賃貸住宅

礼金、手数料、更新料、保証人が不要。

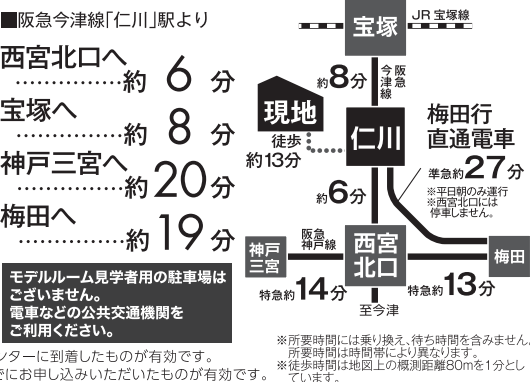
爽やかな空と眺望、  
緑あふれる丘の街。

5/21(土)~29(日) 現地モデルルーム公開  
AM10:00~PM5:00 (毎日公開) 同時 現地申込受付

募集家賃(月額) **¥72,800~¥138,900**  
募集住宅 共益費(月額)  
型式 **1DK~3LDK** **5,400円**  
募集住戸 専用面積  
**43.01㎡~99.39㎡**  
今回募集戸数/29戸(1DK:12戸、2DK:6戸、2LDK:4戸、3LDK:7戸)

5/21(土)~30(月)まで  
郵送・インターネット申込受付

●郵送申込は、平成28年5月30日(月)までの消印があり、6月1日(水)までに募集販売センターに到着したものが有効です。  
●インターネット申込は、平成28年5月21日(土)の午前0時から5月30日(月)の24時までにお申し込みいただいたものが有効です。



名称/グリーンヒルズ仁川 ■住居表示/〒665-0066 宝塚市仁川団地5番 ○-□□□号(号棟-号室) ■交通/阪急今津線「仁川」駅下車、徒歩約13分 ■構造・規模/鉄筋コンクリート構造5階建(3棟) ■今回建設戸数/110戸 ■今回募集戸数/29戸 ■月額共益費/5,400円(家賃の他に別途必要です) ■敷金/月額家賃の2ヶ月分 ■礼金・更新料・保証人/不要 ■駐車場/今回建設戸数110戸に対して53台設置予定(うち募集台数26台予定) ■駐車場敷金/月額利用料金の3ヶ月分 ■駐車場利用料金/10,044円 ■自転車置場/戸当たり約1.5台分 ■エレベーター/住宅用各階停止9人乗り(6号棟西側、8号棟)、および13人乗り(6号棟東側、7号棟) ■貸主/独立行政法人 都市再生機構 ※「グリーンヒルズ仁川(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。 ■広告有効期限/平成28年5月30日

宝塚市 **仁川新築**  
Green Hills NIGAWA [第2次]  
グリーンヒルズ  
入居開始  
予定日  
平成28年  
7月23日  
(完成予想イメージ)

街に、ルネサンス  
UR都市機構  
期間中24時間インターネット検索申込可能!  
**UR新築仁川** 検索

| ご入居中のお問い合わせ先                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                      | 夜間・休日の緊急連絡先<br>緊急事故受付センター                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 記載の他、年末年始等の休業日があります。                                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                      | ☎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>〒730-0805<br>奈良県奈良市右京1-4<br>(サンタウンひまわり館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リネージュ共同体</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リネージュ共同体</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リネージュ共同体</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リネージュ共同体</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>(千里ライフサイエンスセンタービル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)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号<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」4-1出口から徒歩約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>(サンタウンプラザひまわり館2階)<br>☎ 0742-71-5561<br>●営業時間/平日・土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」3号出口から連絡    |               |  |  |  |
| <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「枚方市駅」南口から徒歩約1分                                            | <b>UR 森之宮営業センター</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」駅「森」から東へ徒歩約4分<br>●地下鉄「森」駅「森」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・土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」3号出口から連絡 |               |  |  |  |

1日3分で  
すっきり

# 元気ストレッチ

姿勢を整える

## 体をねじるストレッチ

1 椅子に座り足を組みます。



2 息を吐きながら、上半身をねじります。



背中を丸めず、視線は斜め後ろに。

### ポイント

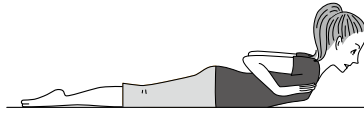
姿勢が悪い状態が続くと、内臓や肺が圧迫され呼吸が浅くなり血行不良につながります。ストレッチで正しい姿勢を保ちましょう。座ったままできるストレッチは、パソコンなど事務作業をしている方にもおすすめです。

## 背中ストレッチ

1 腕を曲げて手の平を床につけます。



2 脇をしっかり締め、上半身を反ります。



10秒間、このままの姿勢をキープ。

### ポイント

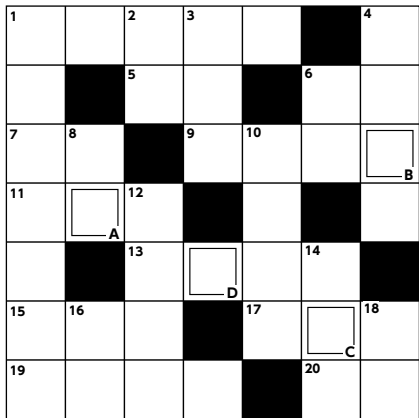
胸を開き、深い呼吸を促すストレッチです。手の平を床につけず、背中の筋肉を意識して上半身を反ることがポイントです。

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)を開催。5/3(火・祝)、4(水・祝)、中之島公園でアウトドアヨガイベントを催します(荒天中止)。

生活ヨガ研究所

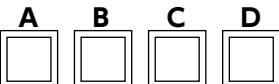
検索

## 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。

二重マスを  
ならべると



- タテのカギ**
- 1 カエルの子ども。  
2 自動○○。回転○○。○○マン。  
3 分母。  
4 大胆で豪放○○○○な性格。  
5 同じ話の繰り返しで、耳に○○ができる。  
6 関ヶ原の戦い後、真田昌幸・幸村父子が隠棲した、○○山。  
7 人裁。  
8 人力または自転車で引く荷台つきの車。  
9 ○○○○のように入り組んだ路地。  
10 「白湯」の読み方は?  
11 硫黄の元素記号。
- ヨコのカギ**
- 1 前菜。  
2 モンゴメリ作『赤毛の○○』。  
3 エビで釣れる?  
4 開く。閉まる。切れる。  
5 チョコレートをフランス語で?  
6 自分にレンズを向けて「はい、セルフイー!」  
7 「流鏝馬」の読み方は?  
8 義兄は吉田松陰、○○○玄瑞。  
9 「はい」か「○○○」でお答えください。  
10 ビジネス。パレエ。スパイク。  
11 時間を無駄に過ごす、タイム○○。

### ヨコのカギ

- 1 前菜。  
2 モンゴメリ作『赤毛の○○』。  
3 エビで釣れる?  
4 開く。閉まる。切れる。  
5 チョコレートをフランス語で?  
6 自分にレンズを向けて「はい、セルフイー!」  
7 「流鏝馬」の読み方は?  
8 義兄は吉田松陰、○○○玄瑞。  
9 「はい」か「○○○」でお答えください。  
10 ビジネス。パレエ。スパイク。  
11 時間を無駄に過ごす、タイム○○。

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、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。

■パソコンからの応募は

UR まど

検索

### 前号の答え

【ワカサギ】

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| フ | イ | ギ | ユ | ア | ウ |
| キ | フ | ミ | ヨ | ル |   |
| ノ | シ | ズ | イ | コ | ウ |
| ト | サ | カ | シ | ワ |   |
| ウ | マ | ネ | キ | ヤ |   |
| オ | ク | マ | リ | ツ | カ |
| キ | サ | ラ | ギ | ナ |   |

## 日常の気になる 症状 セルフケア



### vol.7 1年に一度は定期健診を

自分の体の状態を知る方法のひとつとして健診があります。自覚症状のないときこそ健診を受けて体の状態を確認しましょう。その結果から自分の生活習慣を振り返り、見直すことが病気予防の第一歩です。年に1回、ぜひ健診を受けましょう。



#### 健診の主な内容

##### 心電図検査

不整脈や虚血など心臓の異常。

##### 胸部エックス線検査

心臓や肺の異常。

##### 腹部造影エックス線検査

食道・胃・十二指腸の潰瘍やポリプ、がんなど。

##### 血液検査

血液の病気のほか、全身の状態。肝臓や腎臓の異常、糖尿病や動脈硬化など。

##### 尿検査

尿中の血液や糖、たんぱくの有無。糖尿病や腎臓、尿路系の病気。

##### 大腸検査

大腸のポリプやがん。

#### 定期的な健診が大切

健診結果を蓄積し、自分の健康な状態のデータを把握しておけば、異常があった時にすぐに対応できます。また結果の推移から、将来かかる可能性の高い病気の予防や改善の傾向を確認できます。かかりつけの医療機関に相談してみましょう。

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

毎号読んでいますが、私の住んでいる団地の記事が載ったのは初めてでとても嬉しかったです。私も「ふれあいカフェ」に行ってみようと思います。

(逆瀬川 女性)

健康情報や家賃のことなど「まど」にはずいぶん助けられています。足が弱くなり、外出もままならないときに「まど」が届くと嬉しくなります。

(シャレール東豊中 女性)

入居してもうすぐ一年。冬場の部屋の暖かさにはビックリしました。一度も暖房をつけることなく、毛布一枚で寝られるなんてとても快適です。

(ベルマージュ堺式番館 女性)

小学校・中学校・高校に囲まれた団地です。子どもは通学に便利だし、いつも子どもたちの声が聞こえて、にぎやかでホッとします。

(コンフォールかぶと台 女性)



夢の中でもなかよし  
(アルビス寺本)



ママに高い高いを  
してもらってま〜す♡  
(武庫川)



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】

シニア会   子供に帰る   集会所  
(京都十条   中村スミ)

愛猫と   背中丸さ   競い合う  
(玉川橋   吉山良子)

【俳句】

おにぎりに   菜の花添えて   春を食べ  
(里中   匿名希望)

人力車   友と二人で   春さがし  
(左京   福田初子)

カラダにやさしい

今日のごはん

豚肉の中華風しょうが焼き

343 kcal (1人分)

調理時間 約20分

材料 (2人分)

豚肉(しょうが焼き用)・・・180g(約6枚)

※

みりん、酒、濃口醤油

・・・   各大さじ1

オイスターソース

・・・   大さじ1/2

おろしショウガ・・・   大さじ1

小麦粉・・・   1/2カップ

ごま油・・・   大さじ1/2

付け合わせ

キャベツ・・・   1枚

赤パプリカ・・・   1/8個

パセリ・・・   少量

作り方

1

豚肉は身と脂の間に包丁の先で少し切り目を入れて筋を切る。

2

※の材料を混ぜ合わせ、バットなどに入れる。1の豚肉を広げ入れ、全体に絡むようにして5～6分おく。

3

付け合わせのキャベツはざく切りにし、赤パプリカは薄切りにする。共に熱湯でさっとゆで、ザルに上げて水気を切る。

4

フライパンにごま油を入れて熱し、汁気を切った豚肉を並べ入れ、中火で焼く。

5

焼き色が付いたら裏返して火を通し、残った漬け汁を加えて絡める。

6

豚肉と3の野菜、パセリを盛り付ければ出来上がり。



レシピ提供：エ・キュッヒェ  
<http://ekuche.web.fc2.com/>

読者プレゼント

1

株式会社ビエトロ  
ピエトロ ノンオイル 和風しょうゆ&レモン  
ピエトロドレッシング 濃い味 和風しょうゆ&生姜  
ピエトロパスタソース 魚介のピヤベース風 スープ仕立てのセット【5名様】



2

パナソニック株式会社  
頭皮エステ(サロンタッチタイプ)【1名様】



3

図書カード 500円分【10名様】

ビエトロ定番の“和風しょうゆ”シリーズから、さっぱり軽やかな「ピエトロ ノンオイル 和風しょうゆ&レモン」、濃厚な味わいが特徴の「ピエトロドレッシング 濃い味 和風しょうゆ&生姜」が新登場。パスタソースには、贅沢な具材をふんだんに使用した「魚介のピヤベース風 スープ仕立て」が新発売！3点セットにしてプレゼントします。



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

団地暮らしのいいところ

※

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をお願いいたします。

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/>



第4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6月30日(木)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

●

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8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   2名(クオカード1,000円分)

●

団地が見える風景賞   1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)

