

街に、ルネサンス



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

美団地／いい店みつけ……………4・5

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 8 No.230 隔月刊



●所在地

阪神本線「淀川」駅から徒歩約8分
 阪神本線「野田」駅・大阪市営地下鉄
 千日前線「野田阪神」駅から徒歩約10分
 JR東西線「海老江」駅から徒歩約15分

住み続けたい いっまでも 大開 (大阪市福島区)

UR都市機構では団地の価値向上に向けた取り組みを実施しています。今回は、管理開始から約40年を迎え大規模な修繕工事が進む大開団地を紹介します。



改修後イメージパース(10号棟)

団地の魅力を高め 入居者の満足度アップを目指す！

救命救急講習会を開催

6月30日、大開団地集会所で救命救急講習会が行われました。

バリューアップ工事従事者と居住者が安全・安心について情報共有し、信頼関係を構築することを目的に、工事事業者の(株)西日本住宅サービスと阪神住まいセンターの連携による開催となりました。当日は地域関係者も含めた約80人が参加。「AED(自動体外式除細動器)の使い方」や「心肺蘇生法」、「熱中症やけがの対応」についてユーモアのある講義に、楽しみながら受講していました。

同団地で毎週月曜に開かれている「ふれあいカフェ」のスタッフは「昔からある麦茶や麦わら帽子が熱中症予防に適しているなど、普段の生活に役立つ話が多くて勉強になりました」と話していました。



大開団地では、「安全・安心」「居住環境の向上」「イメージの刷新」を目的としたバリューアップ修繕工事が進められています。計画的に実施している外壁修繕やエントランス改修などの建物部分の工事とあわせて、「Oshikiri Comfort Garden」をコンセプトに、広々とした屋外空間も改修を行い、団地全体の魅力を高める計画です。

また、住戸部分ではバルコニー手すりや窓建具を取り替えるなど、入居者の快適性にも配慮した工事となっています。今年の12月に10号棟、団地全体は来年9月に工事完了を予定しています。生まれ変わる大開団地にご期待ください。

快適な団地を目指して バリューアップ修繕工事



Before

エントランス
(10号棟)



After

団地を関を
格調高くりニューアル

パネルゲート、腰壁、サインデザイン、景観照明などにより出迎え空間を演出します。



第4回まどから見える

とっておきフォトコンクール

「初夏の日差し」

講評 画面の切り取り方が面白く、影の短さに夏を感じます。人物が入ることで大きな木との対比も強調されています。欲を言えば、日傘を差した女性でも歩いていると、もっと夏らしさが表現できたかもしれません。

角美香 (高見フローラルタウン)

最優秀賞

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

5年間最大20%減額！

「近居割」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キロ圏内の団地もしくは、UR都市機構が定めたエリア内の住宅^(※1)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%^(※2)割引します！！**
さらに、収入要件により**5年間20%^(※2)減額します！！**



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18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

- ※1 UR都市機構が定めたエリア内の住宅とは、UR賃貸住宅を含むあらゆる住宅
※2 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回近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、減額を終了します。
*一部対象外となる団地や住戸があります。

子育てと仕事の両立、働くママはどう思う？

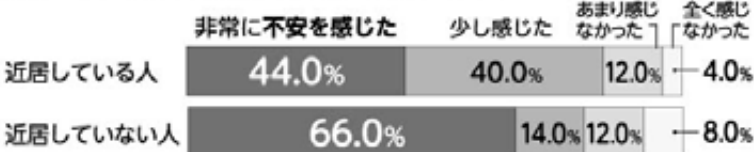
UR都市機構では「近居」が課題解決に役立つか確認するため、働くお母さんの暮らしの実態についてのアンケート調査を行いました。その中から、2つの事項をご紹介します。
『働くママに聞く 子育てと仕事の両立に関する調査』(2016年UR都市機構)より

■どんな課題・悩みがありますか？

- 1位 疲れている時に子どもを怒ったり、感情的にしかってしまうこと 83.5%
- 2位 家事が十分に行き届かないこと 78.6%
- 3位 子どもと一緒に過ごす時間をつくること 75.6%
- 4位 子どもとのコミュニケーション時間をとること 74.2%
- 5位 子どもが急病になった時に仕事を休む・早退するなどの調整が必要なこと 74.0%

■子どもが小学校へ入学する時に、不安を感じましたか？

(次年度小学校へ入学する5～6歳の子どもを持つ母親の回答)



こんな不安や悩みを解決するための選択肢のひとつが、「近居」というライフスタイルです！

葉加瀬太郎
JOY OF LIFE

ソロデビュー20周年記念
3年ぶりのフルオリジナルアルバム。
自分史上、最高傑作です！

2016年8月3日 Release



団地生活の思い出

葉加瀬太郎さん

4歳のとき、千里ニュータウンの南地区(大阪府吹田市)に引っ越したのですが、記憶にあるのは6歳くらいからですね。
6畳に4畳半の2DK。両親に妹2人の5人家族なので、夜になるといろいろなものをどかして、布団をずらっと敷いて寝る、そんな生活でした。
今の都会のように、隣に住んでいる人のことがわからないなんて、当時の団地ではあり得なかった。
どの家も玄関は開けっ放し。長屋みたいに濃密なコミュニティでした。みんなでワイワイ楽しむのが好きな僕の性格は、あの頃の団地暮らしで育まれたような気がします。
ヴァイオリンを習い始めたのも団地に移った年です。
飲食関連の仕事をしていた父が、店のお客さんから「何か音楽をやらせたら？」とすすめられたのがきっかけだったと後から聞きました。
ピアノは大きすぎて置けない。そこで、子ども用サイズのヴァイオリンを父が買ってきて、教室に通うことになったんです。

UR PRESS38号より 続きは、UR PRESS (WEB版)で

「UR PRESS」オンライン版もお楽しみください！

「UR PRESS」はパソコンやスマートフォンでもご覧いただけます。葉加瀬太郎さんにご出演いただいたスペシャルインタビューなど、バックナンバーも掲載しています。ぜひご覧ください。

UR PRESS 葉加瀬太郎 で 検索

<http://www.ur-net.go.jp/publication/web-urpress38/>

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

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：立山科学工業（株））が住宅内に設置する安否センサーからの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、「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

見守りサービスの提供開始までの流れ

ご案内

●管理サービス事務所・住まいセンター等で利用説明書及び利用申込書等をお渡ししております。

お申込

●UR賃貸住宅の借主の方が、利用申込書一式をご用意のうえ、住まいセンター等にお越しください。

設置工事

●センサー機器及び通報機器の設置工事を行います。
※設置工事には立ち合いが必要です。

サービス開始

●センサー機器及び通報機器を設置した日の属する月の 翌月1日から、見守りサービスの提供を開始します。

料 金

月額 **900** 円（税抜）

- ・初期費用（事務手数料・機器設置代）として6,590円（税抜）が別途必要です。
- ・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。（2,400円（税抜）/3台）

（イメージ）

お客様

安否センサー

コールセンター

緊急連絡先など

① 安否通報

② 電話確認

③ 電話連絡

④ 状況確認

お問合せ先

東京	東京東住まいセンター	☎03-5600-0811	北多摩住まいセンター	☎042-521-1341	東京北住まいセンター	☎03-5954-4611
	南多摩住まいセンター	☎042-373-1711	東京南住まいセンター	☎03-5427-5960	城北住まいセンター	☎03-3842-4611
千葉	千葉住まいセンター	☎043-270-5151	千葉西住まいセンター	☎047-474-1191	松戸住まいセンター	☎047-368-3800
神奈川	横浜住まいセンター	☎045-312-1131	神奈川西住まいセンター	☎0466-26-3110	横浜南住まいセンター	☎045-835-0061
埼玉	東埼玉住まいセンター	☎048-941-5311	浦和住まいセンター	☎048-711-7150	西埼玉住宅管理センター	☎049-263-2111
中部	名古屋住まいセンター	☎052-332-6711	大曽根住まいセンター	☎052-723-1711		
	千里住まいセンター	☎06-6871-0515	大阪住まいセンター	☎06-6968-4455	泉北住まいセンター	☎072-297-5444
	兵庫住まいセンター	☎078-242-2791	京都住まいセンター	☎075-256-3663	奈良住まいセンター	☎0742-71-2401
関西	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522				
	福岡住まいセンター	☎092-713-9111	北九州住まいセンター	☎093-561-3134		
九州						

○営業時間／月曜日～土曜日（9：15～17：40） ○休業日／日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで

※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。）

民泊行為の禁止について

UR賃貸住宅では、自宅の一部やマンションの空き室などを活用して宿泊サービスを提供するいわゆる「民泊行為」は、賃貸借契約違反のため禁止しております。

民泊行為を行っていることがわかった場合は、賃貸借契約を解除し、住宅の明渡しを求めるとともに、損害賠償金を請求することがあります。

快適な団地生活を送るためには、皆さまお一人お一人にルールを守っていただくことが大切です。

民泊行為

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。

4年ぶりに夏祭りを開催

● 伏見納所(京都市伏見区)



7月17日、伏見納所団地で「納所団地2016夏祭り」主催・納所団地協賛・UR・(株)URコミュニティが開催されました。団地のみなさまどうしの親睦をテーマに、バザー・ゲーム・飲み物販売・URコミュニティからお菓子の配布などが行われ、雨上がりの夏の夕暮れを楽しく過ごしました。

投げでは子どもたちが交じって高齢者が中心に帰って遊び、UR主催のビンゴ大会は約100人の参加者が数字を発表されるのに「喜・憂する大盛り上がりでした。また、夏祭りの前後には紙ナギキを使った石けんのデコパージュ体験・運だめし・大抽選会なども自治会員限定で催されました。

参加者からは「年齢に関係なく、たくさんの方が集まって、見ているだけで心が弾む」「普段の生活で大人が子どもを見守るきっかけになってほしい」との声。自治会長の大北功さんは「想像以上の人々が集まって、団地の全階段に告知チラシを掲示したかいがありました。今後も団地住民全体で楽しめるイベントを行って、住民同士の絆を深めたいです」と話していました。

新鮮野菜、買いに来でね

新鮮野菜を毎月販売

まるごと鳥取市場

● 浜甲子園(兵庫県西宮市)



鳥取県産の農産物などを販売する「まるごと鳥取市場」が6月25日、浜甲子園集会所にオープンしました。地元農家から前日に出荷された新鮮なピーマンやトマト・メロンが並べられ、開店前から詰めかけた多くの住民が次々と買い求め、初日を飾るにふさわしい盛況ぶりとなりました。普段あまりお目にかかれない大きな一玉キャベツを手に取り、重みを確かめる女性や、配られた試食のスイカをおいしそうに頬張る子どもたちなど、にぎやかに買い物を楽しむ姿が見られました。

いらっしゃーい



この市場は、住民交流を通じて県産の特産物の魅力を発信しよう、阪神住まいセンターの協力のもと、JAGグループ鳥取と鳥取県が運営。7月23日も同集会所で2回目が開催されました。今後は住民の要望を聞きながら、海産物や乳製品も販売する予定です。

いつまでも健康な団地暮らしを

「富ウォーク」オープニングイベントを開催

● 富雄(奈良市)

ブラックライトを当てると...



奈良市西部の丘陵地に広がる富雄団地にウォーキングコース「富ウォーク」が完成しました。距離・所要時間・消費カロリーに応じて3つのコースを設定、案内表示やベンチなども設置されています。

7月9日には、近隣の鳥見デサイービスセンター1からつとまんまでオープニングイベントを開催。近隣住民も含め幅広い世代の約50人が集まりました。当日は朝から雨が降りしるあいにくの天気、当初予定されていたウォーキングコースの除幕式は中止になりましたが、奈良県立大学の学生とUR・DIY部によるワークシヨンプ「万華鏡&メイソンジャーラングブレイ」を楽しみました。

僕だけの万華鏡ができたよ！



わかりやすい案内表示

4

第4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



「姫路沖に沈む夕日」

講評 くっきりとした太陽が少し欠けて今にも沈んでいく様子が見事に伝わってきます。手前のクレーンなどのシルエットもうまく配置されており、サンセットの寂しさが落ち着いた色調で表現されています。

石 黒 薫 (グリーンヒルズ東舞子)

優秀賞



「カラーチェンジ」

講評 ぱっと目に飛び込んだ新緑と桜のピンク。普段見ている光景でもなるほど感じました。題名のイメージ通り木々のバランスも良く、ひきつけられました。

大西 さ ゆ り (サンヴァリエ針中野)

佳作



「バルコニーでピクニックランチ」

シェパード弥佐 (高の原駅東)



「癒しのブリッジ」

新谷勝 (明石舞子)



「夢の木霊」

桂田雅春 (アルビス旭ヶ丘)

団地が見える風景賞



「おーい！応答願いまーす！」

講評 子どもの表情、立ち位置と遊具の入れ方がうまく、手前のラッパから本当に声が聞こえてきそうな作品になっています。

荒 田 由 起 子 (久御山)

審査委員長松浦稔の(写真家・JPS会員)

総評

今回は過去最多の応募作品数となり、その中から8点選ぶのは大変な時間がかかりました。今回の審査で感じたことは、テーマに踏み込むことの重要性です。撮影者が撮りたいと思った主題にもう一步踏み込み、テーマをいかに表現できるか。次回にも期待をしています。

いい店みっけ

向ヶ丘第2(堺市西区) 酒処 のまのま
モットーは、気軽に集える場
通称「芝ちゃん」のお店

「生ビールを楽しみに、一人で来られるのがいい」と、常連さんが集う居酒屋。一品280円からで、手作りの日替わりメニューもリーズナブルにこだわっています。店主・小百合さんは「お客さん一人ひとりとお話しするのが楽しみ」と、L字カウンターの中でニコニコの笑顔。ゆっくりと居心地よく飲めるお店です。



堺市西区堀上緑町一丁8番
63号棟106号室
①18:00～24:00、毎週日曜日、祝日休み

北緑丘(大阪府豊中市) 少路地域包括支援センター 北緑丘分室

介護に関する相談をワンストップで対応

7月1日、北緑丘団地内にオープン。介護保険をはじめとするさまざまな制度やサービスの相談に応じています。高齢者やその家族に気軽に利用いただける雰囲気づくりと、困っている方に寄り添うことに力を入れています。主任介護支援専門員の下野国明さんは「介護予防教室など、職員が地域に赴いて、高齢者の方のニーズにきめ細かく対応していきたい」と意気込んでいます。

電話相談も受け付けています
スタッフが懇切丁寧に対応します



豊中市北緑丘二丁目1番22号棟102号室
☎06-6854-7808 ②月～金 9:00～18:00

暮らしの風景、写真とともに

美団地 ヴィ・ダンチ

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。



観月テラスから京都五山を一望
夜空を焦がす送り火に感嘆の声

西京極駅前市街地住宅(京都市右京区)

毎年8月16日に行われ、祇園祭と並ぶ京都の夏の風物詩として親しまれている「京都五山の送り火」。東山如意ヶ嶽の「大文字」をはじめ、金閣寺付近の大北山の「左大文字」、松ヶ崎西山と東山の「妙法」、西賀茂船山の「船形」および上嵯峨仙翁寺山の「鳥居形」がありますが、現在、五つの山をそろって見ることが出来るポイントは京都市内でも少なくなっています。こ、西京極駅前市街地住宅では、平成27年度春に実施したリノベーションで「現代の川床」をイメージした観月テラスを屋上に整備しました。スポットライトとフットライトを使用した中央テラス部分から見上げる満点の星空は幻想的。京都五山の送り火もほぼすべての山が見渡せる絶好のロケーションで、毎年8月16日は夜空を焦がす送り火に住民のみさんの感嘆の声が上がります。

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



UR賃貸住宅の 近居割 WIDE

新規入居者様限定 団地・エリア限定 NEIGHBORS DISCOUNT

▼近畿圏の近居割WIDEエリア

大阪府 吹田市 豊中市 池田市 堺市（美原区を除く） 富田林市 枚方市 大阪市住之江区 大阪市大正区 大阪市城東区 高槻市 泉大津市

奈良県 北葛城郡河合町 奈良市 兵庫県 神戸市須磨区 神戸市垂水区 神戸市北区 尼崎市 宝塚市 三田市 西宮市 芦屋市 伊丹市

京都府 八幡市 京都市西京区 京都市伏見区 木津川市

*割引適用には世帯所得額などの条件があります。

礼金 0円

仲介手数料 0円

更新料 0円

保証人不要

UR 近居

検索

近居割 WIDE についてのお問い合わせは下記の各営業センターまで

UR UR賃貸住宅

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2-9-204 ☎ 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	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 〒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・株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体 〒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 〒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・株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体 〒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

●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。

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／9:30～19:00 ●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 (近鉄難波ビル7階) ☎ 06-6636-2903 ●営業時間／9:30～19:00 ●定休日／水・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1丁目3番21号 (岸本ビル5階) ☎ 06-6624-2281 ●営業時間／9:30～19:00 ●定休日／水・12/29～1/3 ●近鉄「大阪阿部野橋駅」西改札口すぐ ●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／9:30～18:00 ●定休日／水・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丁目2番3号 (南専門店街ビル1階) ☎ 072-290-6900 ●営業時間／9:30～18:00 ●定休日／水・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3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／9:30～18:00 ●定休日／水・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／9:30～18:00 ●定休日／水・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／9:30～18:00 ●定休日／水・12/29～1/3 ●近鉄京都線「高野の原駅」から西へ徒歩約4分
UR 枚方営業センター 〒573-0032 枚方市岡東町14-41 ☎ 072-861-5355 ●営業時間／10:00～19:00 ●定休日／水・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／9:30～17:40 ●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 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／10:00～19:00 ●定休日／水・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9:30～19:00 日・祝10:00～17:00 ●定休日／火・祝日の翌日 ●地下鉄「天神橋筋六丁目駅」3号出口から連絡

UR 賃貸 関西

検索

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

1日3分で
すっきり

元気ストレッチ

夏の疲労をリフレッシュ

お腹をねじるストレッチ

枕や座布団を使いましょう

うつぶせになり、腰をひねります。



ゆっくりと大きく呼吸し、
約30秒姿勢をキープ。

両足を曲げてあおむけになります。



胸、お腹を伸ばすイメージで
約30秒姿勢をキープ。

ポイント

冷たい飲み物や、クーラーにより内臓が冷えると、血行が悪くなり、体調不良につながります。腹部を動かし、伸ばすストレッチで血行を促しましょう。

腰、背中のストレッチ

あおむけになり両足を
上げて壁につけます。



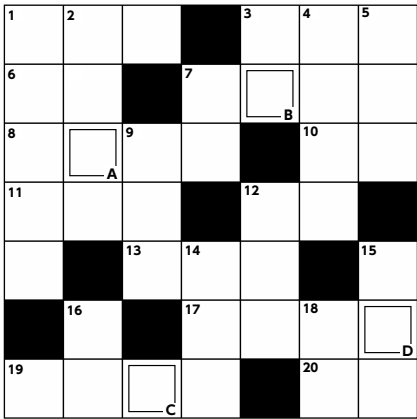
ゆっくりと大きく呼吸し、
約30秒姿勢をキープ。

ポイント

腰、背中、腹部をリラックスさせるストレッチです。
また、足を上げることで、たまっていたリンパや血液の
流れをよくし、むくみをやわらげます。

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)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。

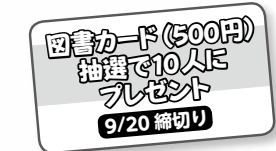
二重マスを
ならべると

A	B	C	D
---	---	---	---

- 18 16 15 14 12 9 7 5 4 3 2 1
- タテのカギ
- 「帝王」と称されたオーストリアの指揮者。
正月に回して遊ぶ。
大きなアゴが自慢。
オリンピックを漢字で表すと？
体の前後に吸盤を持ち、動物の血を吸う。
赤い夏野菜。
ワインの原料。
「供養」の読み方は？
本体に加わった余分なもの、話に〇〇〇がつく。
豆乳〇〇ミルク。
方位磁石でNの方向。

ヨコのカギ

- 1 3 6 7 10 11 12 13 17 19 20
- ヨコのカギ
- 「枯渴」の読み方は？
漢字の読み書きを学ぶ教科。
〇〇面。〇〇番組。路地〇〇。
夏に咲く黄色い花。
バドミントンの羽根。
一〇〇。〇〇力。〇〇帯。
地獄で人を裁く〇〇〇大王。
〇〇に真珠。
僧侶になるための出家の儀式。
中国。美女。ライチ。
婚約成立に〇〇〇〇を交わす。
腰に巻く剣道の防具。



【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

前号の答え

【シンジュ】

レ	イ	ン	ボ	ー	イ
ガ	ケ	ク	ミ	セ	
ー	チ	ラ	シ	ズ	シ
ス	ダ	チ	ユ	マ	
シ	キ	ニ	ン	タ	コ
リ	ジ	ゴ	ク		

日常の気になる症状セルフケア



vol.9 乳がん 月に1度は自己検診を

乳がんは早期に発見できれば比較的治りやすいといわれています。

月に1度は自己検診を行い、年に1度は集団検診を受けましょう。

自己検診のやり方

■目で確認

鏡の前で腕を上げ下げしながら

- ・乳房にくぼみやひきつれ、高さ・形など左右の非対称がないか
- ・乳頭にくぼみやただれがないか

■しこりを探す

- ・4本の指の腹で乳房を優しくなで、しこりがないか
- ・乳頭をつまんで分泌物がないか

入浴の際、手にせっけんをつけて行くと、しこりの有無がわかりやすくなります。

乳房の上部外側に注意

乳がんは、特に乳房の上部外側からわきの下にかけてでしやすいので、念入りにチェックしましょう。自己検診で乳房に異常を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

早期なら乳房を残す手術も可能

以前は乳がんと診断されたら、胸の筋肉を含めて、乳房をすべて切除する方法が取られていましたが、現在ではできるだけ乳房を残す手術が主流になっています。ただし、この手術は比較的早期のがんに限られます。



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

4月に引っ越してきました。初めての団地暮らしに不安もありましたが、公園は手入れが行き届き、ごみ出しもキチンとされているので快適です。

(泉北庭代台二丁 女性)

南向きで日当たりがよく、風もよく通るので快適です。住む階層にもよりますが、防犯面も安心。鍵一本で管理できる点がいいです。

(男山 女性)

プレゼント・投稿作品 応募あて先

※9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

※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。
投函前にいま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/>



60代、まだいけます！
(サンヴァリエ針中野)



紫陽花
(泉北城山台二丁)



お兄ちゃん離して〜
(ポートアイランド)



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

みんなの投稿

【俳句】
ひまわりと 目が合い君を 思い出す
(鈴の宮 Summerオカシ)

【川柳】
おかしくて 笑ったあとに 出る涙
(香里 小林豊)

道間かれ 母に似た声 じっと見る
(富雄 池田絹代)

カラダにやさしい 今日のごはん

チリドッグ

材料 (2人分)

ウイナーソーセージ(長いもの) … 2本
サラダ油 …… 小さじ1/2

タマネギ …… 1/4個
ナス …… 1/2本
トマト …… 1/2個
ブイヨン …… 1/4カップ
ケチャップ …… 大さじ2
サラダ油 …… 小さじ1
一味トウガラシ …… 少量

ホットドッグ用パン …… 2個
バター …… 10g
キャベツ …… 1枚
塩 …… 少量
パセリのみじん切り …… 少量

作り方

1 チリソースのタマネギ・ナス・トマトは粗めのみじん切りにしてサラダ油で炒め、しんなりしたらブイヨンとケチャップを加えて汁気がなくなる程度に煮る。一味トウガラシを加えてチリソースを作る。

2 ホットドッグ用パンに切り込みを入れてオーブントースターで軽く焼き、切り込みにバターを塗る。

3 キャベツは千切りにして塩をふり、手でもむ。しんなりしたら水気を絞る。

4 ソーセージをサラダ油でソテーしてキャベツとともにパンに挟み、チリソースをかけてパセリをふれば出来上がり。

341 kcal (1人分)

調理時間 約15分

※パインアップルとミニトマトは除く

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

第5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10月31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

- 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12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)

■ 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ポイントを付与し、年間でポイントを最も多く獲得した方の中から抽選でお1人にクオカード3,000円分をプレゼント！

Present 読者プレゼント

まど8月号はいかがでしたか？ アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でご希望の商品をプレゼント！ 応募方法は7面をご覧ください。

1. モランボン株式会社
“なすラタトゥイユソース&かんたんピクルスの素”2点セット

10名様

濃厚で風味豊かなラタトゥイユソースと、ピネガーとハーブの風味を効かせたピクルスの素。簡単調理で本格的な味わいが楽しめます。夕食の「あと一品」に、晩酌のおともに、また、「作り置き」のおかずとしても重宝します。

2. 株式会社ダイヤコーポレーション
ダイヤ そうめん製氷皿

10名様

水を注いで冷凍庫に入れておくだけで、可愛いシロクマがデザインされた氷のお皿を簡単に作ることができます。そうめんの他にも、お刺身やフルーツ、サラダを盛りつけると、見た目にも楽しく、食材をより豪華に引き立てます。

3. 有限会社白水舎乳業
牛乳あまざけ 百白糍

3名様

8本入(プレーン4本・生姜4本)

糍とミルクからできた、新感覚の発酵乳飲料。無加糖なのにミルキーで優しい甘み。筋力・免疫力を高める“遊離アミノ酸”が豊富に含まれており、インナービューティーに、仕事やスポーツ後のエネルギー補給にもおすすめです。

100% 国内産原料使用