

もと

2016 10 No.231 隔月刊



UR

UR賃貸住宅

<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 4・5
 美団地
 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

住み続けたい いつまでも 浜甲子園 (兵庫県西宮市)

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、
 自治会発足から50年を迎えた浜甲子園団地を紹介します。



夏まつり、文化祭、もちつき大会……自治会活動で団地を元気に！

1962年に入居を開始した浜甲子園団地。当時は150棟に総戸数4613戸が暮らす、関西でも有数の大規模団地として知られました。

団地自治会が発足したのは1964年のこと。50年の時を経た今でも、加入率は約60%を誇ります。現在の自治会長・堤登美子さんは「この加入率を維持するために、団地外の団体との連携など、さまざまな努力をしています」と話します。

夏は「団地夏まつり」、秋は「はまこ文化祭」、年末には「もちつき大会」と各種イベントを発売に実施。特に2日間かけて行われる夏祭りは、団地住民だけでなく近隣の高校・大学や、住民も参加する「地域のイベント」として親しまれています。

入居者の高齢化が進む中、今後の課題は「防災への取り組み」と話す堤会長。毎年、自治会の役員が兵庫県広域防災センター(三木市)の講座に出向き、

これまでに3人の役員が防災士の資格を取得しました。「3人の防災士を中心に、(近隣の)武庫川女子大学との連携など、さまざまな可能性を検討し、団地の高齢者にとって効果的な防災訓練を考えていきたい」と、さらなる活動の広がりに意気込んでいます。

西宮東高校ダンスチームや武庫川学院マーチングバンドが文化祭を盛り上げます



自治会の機関紙は毎月発行し全戸に配布。30年以上の歴史を誇り、通刊500号を超えました。



●所在地
西宮市枝川町、古川町

多世代交流イベントを開催

7月31日、浜甲子園団地集会所で阪神住まいセンター主催の「多世代交流イベント」を開催しました。当日は団地夏まつりの2日目。自治会の協力もあり、幼児から高齢者まで大勢の人出でにぎわいました。

スマホ世代の子どもたちにはなじみが薄いけん玉やコマ回し、メンコなど昭和の遊びを体験してもらい、温かみのあるおもちゃを使った遊びの良さを感じてもらおうことが狙いのイベント。多世代交流のきっかけとして、遊び方の実演や指南を団地に暮らす高齢の方にご協力いただきました。

コマがうまく回せない子どもにひもの巻き方を教えたり、メンコでは大人と子どもの熱戦が繰り広げられるなど、世代を超えてアツい夏の日を楽しみました。



団地夏まつりビンゴゲーム

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!!

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一のときも
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
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)減額します!!

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!!

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



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となります。
- ※2 減額期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居の成立が必要で、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減額は適用されません。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。



平成28年2月25日以降の「近居割」ご契約者の皆さまへ

世帯要件の変更または近居の相手となる世帯の転居等があった場合は、直ちに最寄りの
管理サービス事務所または住まいセンター等にお知らせください。

家賃減額の要件を満たしていないにもかかわらず、家賃減額を受けていたことが判明し
た場合、本来家賃と既にお支払いいただいた減額後家賃との間に生じた不足家賃を、UR
都市機構の定める期日までにお支払いいただくことになりますので、ご注意ください。



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(賃貸料の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。
- 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

知っていますか？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。
詳しくは住まいセンター等で配布する「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

見守りサービスの流れ

安否通報

お客様の活動がないことを確認した場合、自動的にコールセンターに通報が行われます。



お客様への電話確認

コールセンターはお客様に電話による確認を行います。



お客様に確認がとれない場合

緊急連絡先への電話連絡

コールセンターは、緊急連絡先に電話により連絡を行い、お客様の状況をお伝えし、対応を依頼します。



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。
※設置工事には立ち会いが必要です。

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** (税別)

・初期費用(事務手数料・機器設置代)として6,590円(税別)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(税別)/3台)

お客様の声

- 私も子供にも、安心してそれぞれの自由な生活ができるようにしたく申込みました。(東京・女性)
- 週2日、ヘルパーさんやデイサービスを利用しているが、見守りサービスは月額料金も安く、安心を確保する為、申込みました。(東京・女性)
- 月額料金が安く安心感があり、元気なうちに申込みました。(東京・男性)
- 息子が、見守りサービスに入るよう勧めてくれました。これで離れていても安心と私も息子も満足です。(関西・男性)
- 普段通りの生活で、何の煩わしさもなく、とても静かで優しい見守りです。(九州・女性)
- 急な事故に備え、親族・近隣の方に迷惑をかけたくないので申込みました。(男女複数者)

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
	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522				
九州	福岡住まいセンター	☎092-433-8123	北九州住まいセンター	☎093-561-3134		

○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ご自宅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。）

内閣府からのお知らせ 11月5日は、津波防災の日

大きな地震の後に「津波が来るから逃げて!」と聞いたとき、皆さんは率先して逃げるができますか? 「きっと大丈夫!」。そう考えることはありませんか? 地震や津波に備えて私たちはどのような心構えをしておけばよいのでしょうか?

皆さんも、地域の訓練に積極的に参加しましょう。

内閣府でも11月5日の「津波防災の日」を中心とした取り組みをすすめています。



参考URL<<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/tsunamibousaiday.html>>

DIYコラボ企画in中山五月台

中山五月台
(兵庫県宝塚市)

“経験ゼロ”からの
DIYをYouTubeで配信



大阪国際空港を離発着する
飛行機が見える抜群の眺望！

宝塚屈指のビュースポット中山五月台団地で、吉本興業所属のYouTube芸人・グッピーこずえさんによる「DIYコラボ企画in中山五月台」が9月1日から始まりまし

た。グッピーさんが毎週DIYをしながら2か月でひと部屋、1年間で団地内の6部屋をリフォームする企画。工具片手に奮闘する様子を毎週YouTubeで配信しています。

「DIYはほとんど経験したことがない」と話すグッピーさんですが、「ペンキがちょっとはみ出しても、自分が塗った場所だから愛着がわく。部屋をどう改装して、どこに何を置こうかと考えながら作業するのがDIYの面白さ」とも。「最初は100均で買った板に色を塗る程度のことからでも、始めてみるとどんどん面白くなってくる。YouTubeでDIYの楽しさが伝われば」と意気込んでいます。

今後は「こんな部屋が見たい」「こんな工夫を」といったYouTube視聴者からのコメントにグッピーさんが挑戦する“双方向型DIY”も計画中。どんなDIYの部屋が誕生するか、特設サイトでチェックしてください！

■お問い合わせ

「中山五月台 現地案内所兼モデルルーム 4号棟202号室」
☎0797-88-7900 【営業日時】土・日・祝/午前10時～午後5時



「グッピーこずえのDIYチャンネル」
http://www.ur-net.go.jp/kansai/nakayama_diy/

動画の撮影は
ミラーレスカメラ
での自撮りが基本。
その場で編集することも。

今はホームセンターのDIYコーナーも充実していて、ペンキや工具は何でもそろいます。買ったその場で工具を借りて、小物を作ることもできるんですよ！



押入れの仕切りを外してソファを置こうと計画中。「ここにソファを置けば、ゆったりと夜景が楽しめる…はず！」

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。



迫力ある和太鼓が
盛り上げました！

住民同士のつながり、より強く
竹城台一丁団地祭りを開催

● 泉北竹城台一丁(堺市南区)

9月24日、泉北竹城台一丁団地で初めての団地祭りが開催されました。堺市で唯一、連合自治会がなく、団地自治会も会員数が減る中、地域コミュニティを形成し将来世代に引き継いでいくために企画されたこのイベ



祭りのために
スタッフTシャツも
作りました！



かわいい苔玉づくりも
体験しました



特賞当選
おめでとうございます！

ント。団地自治会と民生委員会からなる実行委員会を中心に、地域包括支援センターや関西大学、地元のスーパ、商店会、介護老人保健施設、泉北住まいセンターが今年1月から毎月会議を重ねて実現しました。和太鼓サークル「拓」



長蛇の列ができた
野菜の詰め放題



緑日や子ども遊びでは
関大生が大活躍



集会所では、情盛やかな
絵本の読み聞かせや
腹話術も



日用品の買い物をサポート
コープこうべ「移動店舗」がスタート

● 中山五月台(兵庫県宝塚市)



中山五月台団地で、コープこうべの「移動店舗」が始まりました。初日の8月19日は厳しい残暑の中でしたが、開始前から行列ができる盛況ぶり。開店後も来客は途切れず、予定時間を超えるほどのにぎわいとなりました。

トラックの荷台を店舗に改装した移動店舗の店内、显々生は、野菜や果物などの生鮮食品から惣菜、菓子類までさまざまな商品が並んでいます。

まぎます。魚や精肉はその日の朝に仕入れたもので、ショーケースをのぞく住民は買つてすぐに冷蔵庫に入れられるのがいね、どれにしようかと新鮮な食材に目を配っていました。

買い物を楽しんだ後は、URコミュニティ阪神住まいセンターの協力



卵や野菜
牛乳が人気

による流しごめんをつる。セミの声と風鈴の音を聞きながら、涼やかなお昼のひとときを楽しんでいました。

「移動店舗は毎週金曜日、午前11時55分ごろから30分間開店します。まだ来たことがない方も、リピーターの方も、皆さんぜひお越しください。」



豊富な品ぞろえ
にビックリ！
たくさん買いました



流しごめんで涼やかなひととき



早く
オープン
しないかな



“ワカモノ”と住民が交流
フリーマーケットを開催

● 白鷺(堺市東区)

9月11日、白鷺団地集会所前広場でフリーマーケットが開催されました。じっとしているだけでも汗が噴き出すような快晴の下、団地内外から26のブースが出店。古着や手作りの小物など、バラエティー豊かな商品が並びました。11時のオ



ブンを待ちきれずに買い物する方や、買い物帰りの家族連れなど多くの来場者でにぎわい。毎月開催してくれたらいいの、という声も。

今年4月から白鷺団地でスタートしたURワカモノ応援プロジェクト。一流のアーティストやクリエイターを目指す若者たちが一年間団地に住みながら、夢の実現を

目指していくプロジェクトで、今回のフリーマーケットもプロジェクトメンバーの発案によるもの。メンバーのひとり、ミュージシャンのショウジさんは定期的に団地の集会所で演奏などをしていますが、見に来てくれる人とお話をする機会ほとんどありませんでした。今回のフリーマーケットで、団地のみなさんとゆくりお話をすることができようかと話します。他のメンバーもバースデーパーティーグッズや洋服、雑貨の販売、無料のキャラクタ似顔絵など、住民のみなさんと交流を深めていました。



子供服は大人気！



似顔絵ブースも大人気！

かわいく描いてもらったよ！

いい店みつけ

プロムナード関目(大阪市城東区)公文式古市教室

きめ細かい教室運営で着実な成果

2歳児から高校生まで約160人が学ぶ古市教室。指導者の小谷部孝美先生が「子どもと保護者との信頼関係を大切に、一緒に悩んで解決することがモットー」と話すように、定期的な懇談の実施や子ども一人ひとりに合った宿題の出し方など、きめ細かい教室運営が特徴です。英検準会場資格登録会場になっている古市教室では、英語が特に人気。小学生でも英検に積極的に挑戦しており、2016年度第1回は16名、2015年度は1年間で46名が合格となるなど、着実に成果が出ています。



幼児向けの図書コーナー。
学習後はこども本を読んでも
迎えを待ちます。



大阪市城東区古市三丁目
8番7号棟108号室
☎080-5631-3372
火・金＝15:00～20:30
水・木＝15:30～18:30



東豊中第2(大阪府豊中市)行商わらく

“和んで楽しむ”憩いの八百屋

8月1日オープン。地元大阪産の新鮮な青果を中心に、全国各地のこだわり食材の店頭販売や宅配を手掛けています。「世の中が便利になり、何でもモノがそろった時代。コミュニケーションが希薄になっているからこそ、アナログにこだわる」と話す店主の吉野伸一さん。資材の調達から手掛け、2か月かけて手作りで仕上げたという店構えは吉野さんのこだわりと手作りの温かみを感じられます。「これでも店づくりは未完成。いずれは店先にテーブルとベンチを置いて、地域の方が気軽に立ち寄れる憩いの場にしたい」と意気込みます。



地元大阪で
採れる色とりどりの
新鮮野菜



豊中市東豊中町五丁目2番132号棟102号室
☎06-6841-5900 月～土 9:00～18:00



暮らしの風景、写真とともに

ヴィ・ダンチ
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
行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。



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



もつと快適に

なるほどスマイル講座

第5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出来ます。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るないように注意してください。

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地が利用する場合、またはコミュニティ形成支援活動を行う団地が利用し、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。



秋のお部屋探しキャンペーン 9/1(木)～11/13(日)

色んな暮らし応援する、**UR賃貸住宅**

入居開始可能日から
フリーレント
1ヵ月分家賃
9月30日(金)まで分まで

0円

今だけお得な
キャンペーン家賃
11月13日(日)まで分まで

5円

※制度に関しては、その団地が異なります。詳しくはお問い合わせください。

※写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



UR賃貸住宅

キャンペーン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賃貸 関西

検索

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

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

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

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

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

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

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・金9:30～12:30

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

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

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



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。

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筋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
(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/平日9:30～19:00
●定休日/水・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/10:00～17:40
●定休日/12/29～1/3
●JR環状線[森/宮駅]から東へ徒歩約4分
●地下鉄[森/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9:30～19:00
●定休日/土・日・祝日
●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

転倒を予防する

足指と足首のストレッチ



足の指の間に手の指を入れ、足首をゆっくり回します。

左右の足をかえて、20回ほど回しましょう。

足指とふくらはぎのストレッチ



足のつま先を伸ばす、手前に引く動きを交互に繰り返します。

膝をしっかり伸ばします。

かかとの上げ下げを繰り返します。

かかとを上げるときはつま先にしっかり力を入れます。



ポイント

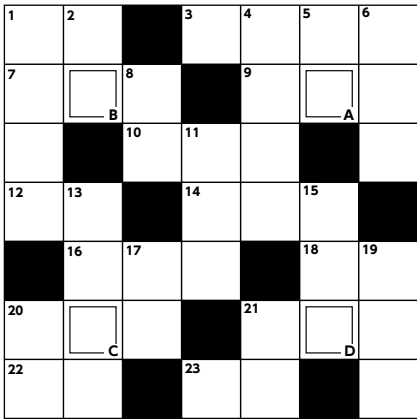
加齢や運動不足により、室内で転倒する高齢者が少なくありません。つま先から足首、ふくらはぎを効果的にほぐすストレッチで転倒を予防しましょう。ふくらはぎの運動は血行促進につながり、むくみも和らげます。自宅でテレビを見ながら、寝る前にベッドの上で…暮らしの中に取り入れてみましょう。

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。

生活ヨガ研究所

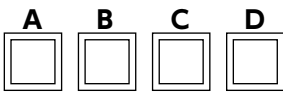
検索

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 秋は夕暮れ。夕日の差して○○○○。
(枕草子)
2 上司。親方。監督。
3 首に巻く細長い防寒具。
4 足が8本の墨を吐く生物。
5 地球の表面積の約3割。
6 手術。
7 腹。腕。鳩。
8 洞窟などにすむ哺乳類。
9 首都はベルン。
10 ○○がネギを背負ってくる。
11 カジノ。F1。グレイス・ケリー。
12 握り。ちらし。巻き。
13 シート。
14 21 20 19 17 15 13 11 8 6 5 4 2

ヨコのカギ

- それ以上聞くのは○○だよ。
- 大化の改新の中心人物、中臣○○○○。
- サザエさんの夫、○○○さん。
- 明治時代のスローガン、○○○強兵。
- ヨルダンにある世界遺産、○○○遺跡。
- ボックス。
- ペン。衣装。収納。
- 通行規制のため○○○する。
- 混雑した様子、○○の子を洗う。
- 早口言葉では桃の仲間。
- 脚とプロペラが特徴の小型飛行機。
- 頭隠して○○隠さず。
- ステーション。

図書カード(500P)
抽選で10人に
プレゼント
11/20 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

【ヤマノヒ】

コ	カ	ツ	コ	ク	ゴ
ウ	ラ	ヒ	マ	ワ	リ
シ	ヤ	トル	ガ	ン	
エ	ン	マ	フ	タ	
ン	ト	ク	ド	オ	
ソ	イ	ヨ	ウ	キ	ヒ
ユ	イ	ウ	タ	レ	

日常の気になる 症状 セルフケア



vol.10 脳梗塞 前兆に気づいたらすぐ受診を

脳梗塞とは

脳梗塞は、脳の血管が細くなったり、血管に血栓(血のかたまり)が詰まったりして、脳に酸素や栄養が送られなくなるために、脳の細胞が障害を受ける病気です。

前触れ発作に注意

発症する前に兆候が見られることがあります。いったん発作を起こすと、1週間～1カ月以内に本格的な発作を起こす危険性が高くなります。以下の症状に気づいたら、すぐに専門医を受診するようにしましょう。

- ☐ 片方の目が見えない
- ☐ 視野の半分が欠ける
- ☐ ろれつが回らなくなり言葉が出なくなる
- ☐ 突然のめまい
- ☐ 手足に力が入らない、麻痺して動かせない
- ☐ 体の片側がしびれる、感覚がない



予防には

- 生活習慣を見直す
高カロリー・高脂肪の食事、運動不足は脳梗塞のリスクを高めます。
- 水分補給を正しくする
体内の水分が減ると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。
- 冬場は寒暖差をなくす工夫を
暖かい部屋から寒い場所に行くと、血管が収縮し脳梗塞が起きやすくなります。脱衣所に暖房器具を置き、就寝中のトイレには上着を羽織るなど寒暖差をなるべく減らしましょう。

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

高台にある団地なので、平地よりも2～3度気温が低く、夏は涼しく過ごせます。鳥のさえずりも素晴らしいです。

(ひよどり台 女性)

まど8月号「みんなの投稿ひろば」に掲載されていた「60代、まだいけます!」の写真がユニークで元気をもらいました。

(香里 女性)

プレゼント・投稿作品 応募あて先

※11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。

- 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
- 今月号で興味を持った記事
- 今後掲載して欲しい情報
- 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きます。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

UR まど

検索

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

お兄ちゃんと散歩
(寝屋川)



みんなの投稿ひろば

【俳句】
長雨の 過ぎし刹那の 蝉鳴動
(鈴の宮 おじいちゃん大好きっ子)

【川柳】
虫かごも 網もいらない ポケモン捕り
(玉川橋 高田ほづみ)

住み着いて 六十路の我れも 早や卒寿
(八尾若草 天野知代子)

【俳句】
さやさと 風の波乗り 赤とんぼ
(鶴舞 まつしゅ〜)



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

トマト収穫したよ〜!!
(今津浜パークタウン)



カラダにやさしい

今日のごはん

262 kcal (1人分)

調理時間 約12分

さばのカレー煮

材料 (2人分)

サバ(切り身) 2切れ
タマネギ..... 小1個
ショウガ..... 薄切り2枚

煮汁
めんつゆ (ストレート) ... 1/2 カップ
砂糖..... 大さじ1/2
カレー粉..... 小さじ1/2

作り方
1 サバは皮の中央に包丁で切り目を入れ、味の染み込みをよくする。
2 タマネギは厚さ1cmの半月切り、ショウガは粗みじん切る。
3 鍋に煮汁の材料を合わせて火にかけ、煮立ったらサバとタマネギを並べ入れ、ショウガも加える。
4 再び煮立ったら中火にして水で濡らした落としぶたをのせ、約10分煮る。
5 器に盛って煮汁も適量かければ出来上がり。



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

Present 読者プレゼント

まど10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. chouette
グッドヘルシーチョコレート
森の恵 chouette 1箱12枚入

5名様



幻の薬用植物「エゾウコギ」と高級カカオとの奇跡の出逢い！免疫力を高めるパワフルな効能で俄然注目されるエゾウコギエキスをポリフェノールをたっぷり含む上質カカオ豆で丹精込めたチョコレートに初めて配合した”心とカラダに優しい”チョコレート。

2. 株式会社 タニタ
緊急ホイッスル付き
3Dセンサー搭載歩数計
「歩イッスル」

2名様



FB-738 イエロー

いつも持ち歩く歩数計に防災用緊急笛(ホイッスル)機能を搭載。弱い息でも100dB以上の大きな音(住宅用火災警報器よりも大きい音)が鳴る設計で緊急・災害時にも安心です。

3. 株式会社 洛歩
スキンケア石鹸 alley
40g(約一ヶ月分)

5名様



無添加・無着色

お肌の再生と修復を助けるマカダミアナッツオイルを100%使用した上質なオーガニック石鹸。汚れだけをきちんと落とし、うるおいはしっかりキープ。無添加なので、乾燥肌・敏感肌などお肌に不安を感じている方も安心してご利用いただけます。