

まど

2016 12 No.232 隔月刊



UR賃貸住宅

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

UR まど

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

住み続けたい いつまでも

ルミエール千鳥 (兵庫県尼崎市)

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、住民主体で災害への備えに積極的に取り組むルミエール千鳥団地を紹介します。

団地の防災力を高め、住民の命を守る

「防災力の強化」と「健康のまちづくり」が2本柱

「南海トラフ地震は必ず起こる」と、防災力強化に努めるルミエール千鳥団地。2014年の「防災元年」事業以来、自主防災活動マニュアルや防災ハンドブックの作成、家庭内の家具の耐震固定への補助など、災害への備えを進めてきました。

「大災害に備える」が、まちづくりの2本柱。自治会長で自主防災会の会長も務める西村保さんは「住民の意識の高まりを感じている」と話す一方で「今後は無線放送網を使った『防災放送』で防災知識の普及にも取り組みたい」と、意気盛んです。

消防士に変身できるコーナーも人気だった「防災・減災を考える夏まつり」

200人分のアルファ化米などを備蓄している防災倉庫

震度5超の地震想定し 津波避難訓練を実施

市の津波避難ビルとして指定されているルミエール千鳥団地で10月31日、震度5を超える南海トラフ地震の発生を想定した津波避難訓練を実施しました。

団地住民や、隣接する介護老人保健施設の入居者など約60人の参加者は自主防災会役員の誘導に従い避難場所の団地3階廊下へ避難。物干し竿と毛布で作った応急担架や車いすでの搬送訓練、災害用簡易トイレの組み立ても行われました。

訓練終了後は訓練の中で気が付いたことの見聞交換や、尼崎市災害対策課による防災講習会などで防災意識をより一層高めました。

車いすでの搬送訓練



応急担架を使った搬送訓練



避難は玄関扉に安否確認シートを貼ってから



●所在地 阪神本線「武庫川」駅又は、同線「尼崎センタープール前」駅徒歩約10分



結果発表



第5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

「夜明け2」

講評 夜が明けていく、静けさの時間がうまく表現されています。雲の間から太陽が徐々に感じられていく様がタイミングよくとられています。

伊福恭子 (浜甲子園さくら街)

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

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一のときも
安心♪



5年間最大 20% 減額！

「近居割」実施中！！

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



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！！

世帯要件	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
	★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	★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。



URにお友達をご紹介ください！！

ご紹介を受けた方が、UR賃貸住宅へ新規契約・ご入居された場合
ご紹介した方、ご紹介を受けた方双方に、
金券(10,000円分)をプレゼントいたします。

※お住まいの地域によってプレゼントの内容や適用条件等が異なる場合がございます。
詳細は、お近くのUR営業窓口までお問い合わせください。

UR賃貸住宅

同時開催 東日本大震災 復興フォト&スケッチ展2016

団地景観フォト&スケッチ展 2016

ふれあいの団地
～笑顔、暮らし、彩りの風景～

全国よりたくさんのご応募ありがとうございました。
結果発表は、ホームページよりご覧いただけます。
みなさまからご応募頂いた作品の一部を展示会にてご紹介いたします。
開催時期・場所：平成29年2月24日(金)～26日(日)・横浜ランドマークタワー(神奈川県)

URフォト&スケッチ展2016 結果発表

検索

★フォト大賞★



「ブロムナード」

★スケッチ大賞★



「小さなスケッチ旅行」

★キッズ・ジュニア賞★



「たくれどきのURちゃんたい」「にっこりおうち」
「みんなの団地」

★UR理事長賞★



「掃り道」

火の元にご用心！

冬は空気が乾燥し、また、火気を使う機会が増えるため、火災が発生しやすくなります。
建物火災のほとんどは住宅で起きており、住宅火災の原因としては、コンロからの出火や
寝タバコなどがあげられます。

火災を起こさないためには、普段からの備えと心構えが大事です。



住宅防火
9の
ポイント

①寝たばこやたばこの投げ捨てをせず、たばこの火はしっかり消す。

②ストーブの付近には燃えやすいものを置かず、給油するときは火を消す。

③料理をしているときはその場を離れず、離れるときは火を消す。

④家の周りは整理整頓をし、放火されないように気をつける。

⑤子どもには火遊びをさせない。花火などは大人と一緒にする。

⑥電気器具は正しく使い、たこ足配線をやめる。またコードの上には重いものをのせない。

⑦コンセントなどにはホコリを付着させない。テレビの裏などは注意が必要。

⑧寝具やカーテンなどは防災製品を使用する。

⑨高齢者や身体の不自由な人は近所同士で助け合う関係を築きましょう。

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。

UR「見守りサービス」

見守り機器で日常生活を検知。異常を検知した場合「コールセンター」からお客様・緊急連絡先にご連絡をするサービスです。

何らかの事情で動けない

センサーが動きを検知します



一人で居るときに倒れ入院した経験があり、身の回りのお世話をしてもらっている友人の紹介で申込みしました。



利用者の声

見守りサービス利用申込みをしアンケートに回答いただいた方に
3000円クオカード
プレゼント！ 3/31迄

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)

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		
	関西		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			
	北海道	北海道住まいセンター	☎011-261-9277					

○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。）

UR URコミュニティ

「2016共同花壇コンクール」を開催 ふれあいのステージ 花壇・花談・花団

UR コミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しました。たくさんのご応募ありがとうございました。
審査結果及び優秀作品賞を受賞した作品並びに表彰の様子（一部）をご紹介します。
*応募作品はURコミュニティのホームページ（<http://www.ur-cm.co.jp/>）に全て掲載予定です。

【審査結果】（ ）内は管轄住まいセンター名です。

優秀作品賞

藤の台団地（南多摩）：藤の台花の会
伝法団地（阪 神）：伝法団地自治会花壇部
高島平団地（東京北）：高島平二丁目緑の会
※受付順に掲載

特別作品賞

笹川団地（名古屋）：なでしこ会
千葉ニュータウン清水口団地（松戸）：花の和
小平団地（北多摩）：小平団地園芸クラブ
花畑団地（城 北）：花畑団地いこいの会
西新小岩リバーハイツ（城北）：西新小岩リバーハイツ団地自治会

【応募作品（写真）】一部

優秀
作品賞



藤の台花の会

優秀
作品賞



伝法団地自治会花壇部

優秀
作品賞



高島平二丁目緑の会

【表彰後の皆さん】一部



藤の台花の会



伝法団地自治会花壇部



高島平二丁目緑の会

2016
共同花壇コンクール
～ふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

1999年設立。URコミュニティの発展と、地域の活性化を目的として、URコミュニティの各団地・地区に「共同花壇」を設置し、その利用促進を図ることを目的として、毎年「共同花壇コンクール」を開催しています。グループで取り組んでいる花壇の様子や、花壇利用の経験などをご紹介いたします。

審査員 浅野 房世（東京農業大学教授）
池邊 このみ（千葉大学大学院教授）
鈴木 路子（グリーンコーディネーター）

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。住み慣れた団地でいつまでも
集会所改修、相談窓口開設お披露目イベント

● 郡山駅前(奈良県大和郡山市)

高齢になっても住み慣れた団地や地域でできるだけ長く住めるように環境整備を進めている郡山駅前団地で、10月22日、集会所の改修と高齢者の相談窓口開設のお披露目イベントを開催しました。

当日は住民約60人が集会所に集まり、立ち見の人も出るほどの盛況。BLUE STARSによるコンサートや体験音楽療法、桜の記念樹植樹など盛りだくさんのプログラムを楽しみました。コンサートでは自治会の女性によるコーラス隊も加わり、参加者全員で唱歌や懐かしい曲を含め、体験音楽療法ではできなくて

も気にしない、笑うことが大事です」という講師のアドバイスを受けながら、頭と体を使ったリズム体操を体験しました。

また、集会所の上階に11月から開設される高齢者向け相談窓口「あすならサロン」のスタッフのお披露目と除幕式も行われました。自治会長の松本毅さんは「ユニアルした集会所を中心に、今後住民みんなの交流がより一層深まればと期待を込めていました。」

壁の一部は
チョークで字や絵が
書ける黒板に動物たちが団地で大集合！
ふれあいを楽しむ

● 都島リバーシティ(大阪市都島区)

10月1日、ラクダやポニー、羊など動物たちとのふれあいを楽しむ「URとふつえん」が都島リバーシティで開催されました。

昨年に続き3回目となるこのイベントは、緑豊かな環境とした住環境をPRしようとUR都市機構が企画。今回は新たに大型工芸員がわいわい迷路と焼きたてパンを販売するキッチンカーを用意。また、自治会運営のカフェコーナー、大学生たちのジャグリング披露、プロカメラマンによるキッズ撮影会、バルーンアート教室など多彩な催しを取りそろえ、団地内外から集まった大勢の親子連れでにぎわいました。

昨年にも参加したという母親は二人の子ともは犬の動物好き。普段ふれあう機会のない動物たちと一日中たっぷり遊ぶことができた満足の一日でしたと話していました。

鳥が僕の指に
乗ったよ、
かわいいな体験音楽療法
では参加者み
んなが笑顔に体脂肪や骨密度の測定に
長蛇の列ができました「あすな
ら」の
除幕式団地に初めて植えられた桜。
「お花見の季節が楽しみね！」19の名店が集結
団地パンまつりを開催

● 新千里東町(豊中市)

爽やかな秋晴れに恵まれた10月29日、新千里東町団地の集会所で団地パンまつりが行われました。

大阪府内で人気のベーカリーをはじめ、コーヒーやジャムなどを販売する19の名店が集結。集会所は一日中パンとコーヒーのいい香りに包まれました。

午前10時の開店と同時に多くのお客さんが来店。ハード系のパンや食パン、マフィン、ドーナツなど、ずらりと並び商品を前にこれ、おいしそうです。と会話を楽しみながら買い求めていました。集会所の外まで行列のできる店舗もあり、午前中に売り切れる商品が続出。団地内のベンチでパンを食べながら、ピクニック気分を味わう親子もいました。



いい店みつけ

地域で“だんご”になれる場所

住民の高齢化が進む中、「老若男女が気軽に立ち寄り、交流できる場所」を目指して今年10月にオープンしました。代表の廣見彰人さんは介護福祉士の資格を持ち、店名の「だんご」は「高齢者を支えるための「福祉・医療・地域」を串でひとつにつなぐ」イメージから名づけられました。常連さんも徐々に増え、「今後はお客様個々に合わせた認知症予防活動にも力を入れていきたい」と廣見さんは意気込みます。

看板メニューの
「手作り団子セット」。
コーヒーはサイフォンで
ドリップする
本格派。散歩ついでに立ち寄りやすい、明るい外観。
10:30まではモーニングセットも実施中。

中登美第3(奈良市)カフェだんご

奈良市登美ヶ丘1丁目1994番地の3
D20号棟103号室
☎090-5967-6481
🕒8:30～17:30、水曜日定休

第5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

「繁栄と言われる銀杏」

【講評】 団地というよりも銀杏に焦点を当て、銀杏の力強さとやさしい色調が、季節感も兼ねて目を引きつけられる1コマです。

井上 恵子 (住吉)

優秀賞



「光の柱」

【講評】 タイトル通り光の柱がきれいに並んで写っており、穏やかな日を感じます。手前の道を入れることで、夜景との遠近感や夜中の静けさを印象づけています。

角 美 香 (高見フローラルタウン)

「日の出3」

【講評】 ビル群のシルエットをうまく配置しており、夜明けの空が町を照らしていく、静から動への変化を感じさせてくれ、作者の意図が感じられます。

原 田 千 代 子 (千鳥橋)

佳 作



「園児の華」

桂田雅春 (アルビス旭ヶ丘)



「簾になったフーセンかずら」

松谷信子 (鈴の宮)



「デカ！ビルみたい」

冠木敏郎 (グリーンヒルズ東舞子)



「鏡に映る団地」

【講評】 鏡に団地を映しこむアイデアと、鏡の中に映っている団地の日当たりと背景の影の団地とのコントラストが面白く感じられました。ミラーを切ることで奥行き感も伝わります。

川 床 裕 子 (泉北城山台2丁)

南港のいいところ、
いいことを動画で配信

UR×よしもと

URの4団地が位置する南港エリア(大阪市住之江区)。今年7月に動画チャンネル「南港チャンネル」を開設し、住宅地としての南港エリアのいいところ・いいことを発信しています。南港の魅力をお伝えするのは、5組の個性派よしもと芸人たち。いずれもオリジナルのYouTubeチャンネルを持ち、人気を集める「精鋭YouTuber」です。それぞれの特技を生かし、南港を舞台にした釣り動画やダンス動画、南港をテーマにした歌動画など、さまざまな視点で南港エリアの魅力を配信しています。

南港の魅力を伝えるのは、この5組！



馬と魚 R-1くらんぶり2014準優勝の経歴を持つ歌ネタ芸人

にまだいパット キレのあるダンスをYouTubeにアップ

チノローズ 芸人としてだけでなく、バンドとしても活躍中

マスゲン 釣り芸人として、登録者13,000人を超える人気YouTuber

はっぴ 元、日本電気(NEC)のスーパー営業マン芸人

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

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

幻想的なイルミネーションが
冬の夜を明るく、温かく千里津雲台
(大阪府吹田市)

団地が築50周年を迎えたのを機に、2014年から始まった千里津雲台のイルミネーション。過去2年は地元で活躍するコーラスグループによるゴスペルの歌声が響くセレモニーで点灯を開始。敷地内に80mに渡り施された光の帯は、団地住民だけでなく近隣にお住まいの方や休日に近隣の千里南公園で遊ばれる方なども足を止めるなど、団地のシンボルとして親しまれてきました。

今年は千里南公園で開催された千里キャンドルロード2016の開催に合わせて、例年より1か月早い11月5日に点灯を開始。イベントからの帰り道、団地のイルミネーションに気づきはしゃぐ子どもたちや、記念撮影をする方たちでにぎわいました。

イルミネーションは来年2月28日までの毎日(17時～24時)、まち全体を明るく、温かく照らしています。

利用時の注意事項



無理に
かけこまない！

扉に挟まれたり、衝突
するなど怪我につなが
ります。



落し物に注意！

エレベーターには、意
外と隙間があります。
小物類はカバン等にしま
いましょう。



あばれない！

エレベーターは、繊細
です。
閉じ込められてしまう
こともあります。



エレベーターは
大人と一緒に
乗りましょう。



扉の引き込まれに
注意！

扉にもたれかかったり
すると引き込まれる危
険があります。



長いひもには
注意！

ひもが乗場とエレベ
ーターに挟まれ動き出す
と事故につながります。



避難は階段で！

火災や地震のときは、エ
レベーターが止まってし
まうことがあります。



ボタンは優しく。

ボタンは壊れやすいの
で、優しく、必要以上
には押さないようにしま
しょう。

第6回

エレベーターをご利用時には
注意しましょう

エレベーターは、使用方法を誤ったりイタズラをし
たりすると、思わぬ故障や事故が発生し、大勢の人に迷惑を
かけるだけでなく、大ケガをすることがあります。

なるほど

ス

マ

イ

ル

講座

もつと快適に



春のお部屋探し
キャンペーンであ——る。
12/16(金)～3/31(金)

フリーレント	キャンペーン家賃
対象物件なら最大2ヶ月、 家賃ナシであ——る。 ※3/12(日)申込分まで	対象物件なら5年間、 家賃がおトクであ——る。
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・水・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／9:30～18:00
●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／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

体の冷えを和らげる

下半身のストレッチ

片足を反対側の足の付け根あたりに
につけ30秒〜1分間キープ。
背筋を伸ばし、足裏に力を入れます。

片足でバランスが取りにくい場合
は、椅子や壁に手を置きましょう。



ポイント

足先は体の中で冷えを感じやすい部位の一つ。
太ももやふくらはぎ、足裏の筋肉を刺激し、血行
を促しましょう。片足立ちポーズは、足の引き締め、
集中力アップの効果もあります。

上半身のストレッチ

深呼吸に合わせ、両腕を
ゆっくり上げ下げします。
腕を上げるときは息を吸
い、下げるときは吐く。
15回ほど繰り返します。



ポイント

深く長い呼吸は、自律神経のバランスを整え、
血行不良やストレスなど体の不調を和らげま
す。自宅や職場など普段の暮らしの中に取り入
れてみましょう。

腹部と下半身のストレッチ

腰に手を当て腹部を伸ばし、
太ももを交互に上げます。
10回ほど繰り返します



ポイント

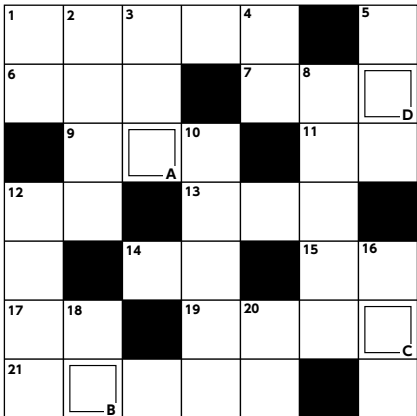
腹部と太ももの筋肉を伸ばすストレッチです。
内臓にたまった血流を促進させ、体全体を温
めます。リンパの流れが集中する鼠径部を動か
し、足先への循環も促します。

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。

生活ヨガ研究所

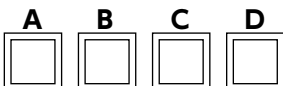
検索

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



- 20 18 16

「箆」の読み方は？
- 12 10 8

大事件が起こる前の静寂、嵐の前の
静寂。
- 5 4 3 2

年末の贈り物。
パシニョート。
今年流行語候補、〇〇〇〇。
薄荷(ハッカ)を英語で？
白雪姫に毒リンゴを食べさせた人。
クニツク
- 1

♪〇〇を越え 行こうよ…(童謡「ピ
クニック」)

ヨコのカギ

- 12月31日。
- 無料アプリでも〇〇〇〇の場合があります。
- 過去・現在・〇〇〇。
- ペットを他人に育ててもらい、〇〇〇に出す。
- 凶星。思う〇〇。
- 春夏秋冬。
- よい行いには必ずよい果報がある、善因
〇〇〇。
- 〇〇結び。〇〇の下。腐れ〇〇。
- 刀身を入れる筒。
- 数字の位。
- 「山茶花」の読み方は？
- 幸村が大坂冬の陣で造った出城。



【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

【コスモス】



日常の気になる 症状 セルフケア



vol.11 インフルエンザ 流行前に予防接種を

風邪とどう違うの

インフルエンザはインフルエンザ・
ウイルスによって引き起こされる病
気で、肺炎などを合併して重症化す
ることがあります。

予防するには

●ワクチン接種

最大の予防法はワクチン接種です。特に体力のない幼児や高齢者は命にかかわることも
ありますので、早めに接種を受けておきましょう。

※ ワクチンは接種してから約2〜4週間後に免疫ができるため、インフルエンザが流行する前に
接種する必要があります。高齢者等には公費負担制度もあります。また、病気によっては予防接種で
きない場合がありますので、かかりつけ医に相談してみましょう。

●手洗い、うがい、マスク

手洗い、うがいと外出時のマスク着用は予防の基本です。特に流行時は人
が集まる場所に近寄らず、普段から十分な睡眠、バランスのとれた食事を
心がけ、身体の抵抗力を高めておくことが大切です。



インフルエンザにかかったら

すぐに医師の診察を受けてください。医師が処方する薬を早期に飲み始めれば、症状が出
ている期間を短くし、重症化を防ぐことができます。

そよかせ

読者からの声をお届けします

高台にある団地ですが、斜行エレベーターがあるの
でとても助かります。小中学校で英語の先生をして
いる若い外国人の方もたくさんいて楽しいですよ。
(花山東 男性)

住み心地がよいのがお気に入り。気がつけば50
年以上住んでいます。住民のみなさんも気取ら
ない雰囲気で“縦の長屋”といった風情です。
(向ヶ丘第2 女性)

プレゼント・投稿作品 応募あて先

※1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/>

アナユキ熱唱！
(助松)



祭 (中百舌鳥公園)



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

【川柳】
金婚も
団地の友に
支えられ
(京都十条 中村光男)

扇風機
しまわぬうちに
炬燵出し
(高の原駅東第2 中島芳子)

【俳句】
秋雨の
雫に遊ぶ
小鶴鴿
(鶴舞 増本毅)

禁煙を
守らぬ煙
秋の空
(富雄 池田絹代)

カラダにやさしい

今日のごはん

きのこすだちそば

486 kcal
(1人分)

調理時間
約15分

材料 (2人分)

そば(乾麺) 160g
エリンギ 1パック
揚げ油 適量
塩 少々

白ネギ 1/4本
スタチ 3個
そばつゆ(市販品) 3カップ

作り方

1 エリンギは半分の長さに切る。細い部分は四つ割り、太い部分は厚めの薄切りにする。

2 1のエリンギを中温の油で少し色付く程度に素揚げし、軽く塩をふっておく。

3 白ネギは小口切りにし、スタチは薄い輪切りにする。

4 鍋にたっぷりの湯を沸かしてそばをゆで始め、そばつゆを温める。

5 ゆであがったそばを器に入れる。エリンギ・スタチ・白ネギをのせ、熱々のそばつゆを張る。



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

Present 読者プレゼント

まど12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. Komeko Lab.
米粉タルト専門店
カフェご利用チケット 3,000円分

5名様



大阪の米粉タルト専門店「Komeko Lab.」。米粉入りのタルト生地に和食をベースにしたトッピングの“おかずタルト”や国産レモンなどを使用した“スイーツタルト”。おやつだけでなく、ランチタイムにもオススメです！
■ <http://komekolab.jp/>

2. デンタルプロ株式会社
デンタルケア
製品セット

20名様



歯磨きの質を高める「ブラックダイヤ」、リフトアップマッサージがうれしい「コスメ」、懐かしいクレパスのデザイン「クレパス風」、歯の汚れと口臭のWケアに最適な「デンタルコスメ Labo.」のデンタルケアセットです。
■ <https://www.dentalpro.co.jp>

3. K koubo
絵本「かくれん…ぼ」

10名様



動物をこよなく愛するイラストレーター小西慎一郎の絵本です。明るい色彩とユーモラスな動物たちの表情が楽しい。クスクスと笑える英訳も併記。読み聞かせ、お部屋のインテリアとしてもおすすめです。
■ K koubo 06-6346-2801