

街に、ルネッサンス



UR都市機構

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

URまど

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



住み続けたい いつまでも 千島 (大阪市大正区)

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、DIYによる新たな暮らしの発信を始めた千島団地を紹介します。



●所在地

JR大阪環状線・大阪市営
長堀鶴見緑地線「大正」駅
から市バス約9分「大正区
役所前」下車徒歩約3分



URでは「賃貸でもDIYが楽しめる」をコンセプトに、2011年度から関西を中心にDIY物件の供給を開始。現在、全国60団地約300戸で展開しています。

今回、DIY物件の新たな展開として「TAISHO★UPプロジェクト」をスタートしました。地域活性化に積極的に取り組んでいる大阪市大正区と、壁紙販売サイト「壁紙屋本舗」を運営する株式会社フィルと連携し、DIY、音楽、スポーツといったコンテンツによる大正区の活性化を目指します。

従来のDIY物件は団地内の限られた部屋が対象になっていましたが、千島団地は昨年秋季以降、新たに募集する物件すべてが対象になりました。また、過去に例を見ないほどの大規模な展開に対応できるよう、団地1階の空きスペース(約160㎡)に工具を使える活動拠点も整備。団地に常駐するフィルのスタッフが壁紙の張り方やペンキの塗り方をアドバイスしてくれたり、ワークショップを開いたり、DIYの楽しさや可能性を発信していきます。

DIYで始める部屋づくり、まちづくり 地域活性化の新たな拠点に

大正DIYマーケット・TAISHO★UPフェスを開催

昨年11月23日、千島団地と千島グラウンドで「大正DIYマーケット」「TAISHO★UPフェス」を開催しました。「大正DIYマーケット」では、DIYに関するものを中心に、すてきなお部屋づくりを提案する店舗が数多く出店。デコレーションツールやカトラリー作りなどの多彩なワークショップ、ライブペインティングも行われ、団地内は多くの人でにぎわいました。

千島グラウンドで開かれた「TAISHO★UPフェス」には、TAISHO★UPプロジェクトの楽曲「大正UP」を制作したSHINGO★西成のほか、カルメラやORESKABANDらが出演。いずれも大阪出身のミュージシャンらしい軽妙なトークと、迫力のある演奏で楽しませてくれました。

必要な工具がズラリと並ぶ
「壁紙屋本舗 LAB」



カルメラ

TAISHO★UP



ORESKABAND



壁紙屋本舗 DIYルーム

壁紙屋本舗によるクラシックなDIYルーム。「家の中で読書や映画を見たりするのが好きな20代後半から30代前半の女性」をイメージ。

ranran DIYルーム

部屋だけでなく、家具まで作ってしまう双子のママ ranran さんによるDIYルーム。



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！！



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。	



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。



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。

平成29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28年度に特別措置の適用を受けている方が、平成29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29年度の生活保護の住宅扶助限度額が確認でき次第(平成29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。

お更新平成29年度の申請手続きはお済みですか？	■受付期間	申請手続きについて
	高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 平成29年2月28日(火)まで	
	生活保護世帯の方 平成29年3月31日(金)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。)	

知っていますか？見守りサービス

見守りサービスは、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、立山科学工業(株)の「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

一定時間動きがない場合

自動的にコールセンターに通報が行われます



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

他人事ではない!
住戸内事故・けが

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)

お客様の声

- 私も子供も、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し込みました。(東京・女性)
- 一人暮らしで健康にも不安を抱えていて、早朝動けなくなった事があった為申込ました。(東京・男性)
- 掲示しているポスターを見て興味を持ち、自分も以前大病した経験もあり独居のため、申込を決めました。(埼玉・女性)
- 娘が同じ団地の別の号棟に住んでいて、娘の強い要望により加入しました。(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し込みました。(男女複数者)

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
申し込みました。



利用者の声

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	千葉北住まいセンター	☎04-7197-5700
	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
	関 西	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 9:00~17:25)					

○営業時間／月曜日～土曜日(9:15～17:40)(北海道住まいセンターを除く) ○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)。

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、知的障害者更生相談所又は精神科医等から重度の知的障害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

美団地は、季節を感じる風景にあふれ、住まわれている方と一緒にして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。

大阪芸大とのアートプロジェクト ココロ ツナガル おいもはん

大阪芸大とURの協働によるアートプロジェクト「富田 アートライフ2016 ココロ ツナガル おいもはん」が富田団地で実施されました。昨年の「思い出の鯉のぼり」に続くこのプロジェクトは、日々暮らす団地に向けてメッセージを送り、住民の交流を図ることがねらい。9月のオリジナルポスト制作に始まり、10月10日には毎年開催している「芋掘り焼き芋大会」で芋はん作りと団地へのメッセージをしたためたハガキを投かんしました。クライマックスは11月5日。団地に隣接する高槻市

富田(大阪府高槻市)

立玉川小学校で開催された文化祭に合わせ、投かんされた78枚のハガキを使ったインスタレーション®を集会所下のピロティに展示。団地で聞こえる生活音とハガキをシンクロさせた映像も団地の壁面に投影しました。団地の絆を表現するような温かみのある作品に「さすが芸大!」といった声があがりました。

※インスタレーション…ひとつの空間全体を作品とする芸術表現。本プロジェクトではメッセージが書かれたハガキを糸で結び、住民のメッセージをつなぎました。

新サイト OPEN !
美団地 KANSAI 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

玉川橋(高槻市) 玉川橋 fun パーク

広々スペースでコミュニケーション力を向上

昨年11月にオープンした障がい児通所施設。149㎡の広々としたスペースで個別課題・学習や手先の練習など、個々に合わせた基礎能力の向上を目指します。中でも重視するのは、お子さまとのコミュニケーション。「お子さまにとっては思いを伝えられないことがストレスになります。施設内では発達言語のないお子さまとのコミュニケー

ションに力を入れながら、近隣のスーパーへの買い物体験など社会との接点も作っていきたいです」と話すのは児童発達支援管理責任者の岡本美代志さん。また、スタッフの中には自然観察のインストラクターもあり、野遊びや生き物観察など季節に応じた野外活動も計画中とのこと。今春からの本格始動が楽しみです。



高槻市玉川2-3-1 ☎ 072-648-3410
④ 児童発達支援 / 10:00~12:00
放課後等デイサービス / 10:00~18:00
休み / 8月12~15日、12月29~1月4日



外光が明るく、広々としたホール。安全に伸び伸びと遊ぶことができます。



防音された学習室。音に敏感なお子さまも勉強に集中できます。

バルコニー使用時にはご注意ください

住民のみなさまの安心・安全な暮らしのために、バルコニーを使用する際には下記の点にご注意ください。

転落事故を防ぐために 手すりのそばに 箱など置かない!

バルコニーの手すりのそばに木箱など、幼児にとって踏み台になる物を置くことは転落事故につながりますので、絶対におやめください。



排水口も こまめにチェックを!

排水口が詰まっていると雨水がバルコニーに溜まって住戸内に漏水することがあります。また、窓からの雨水の流入を防ぐため、アルミサッシの水抜きをチェックし、ゴミなどの掃除をしてください。

速やかな避難のために 避難路には 物を置かない!

バルコニーは火災などの緊急時には避難路となります。隣戸との境の間仕切板の周辺、上階のバルコニー床に避難はしごが収納されている場合はその直下に物を置かないでください。



物の落下を防ぐために 手すりには 物を置かない!

バルコニーの手すりの上に植木鉢などを置くと、誤って落としたり、強風に飛ばされたりして危険ですから、絶対におやめください。物干しざおはフックに結んでおくなどしてください。



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。

タカとのふれあいで“酉年”を実感 どんど焼き&鷹匠イベント

● 金剛(大阪府富田林市)

音を立てて燃え上がるどんど焼きの姿



1月15日、金剛団地中央公園で自治会主催の新年の恒例行事「どんど焼き」が開催されました。午前10時、場に設置されたやぐらに点火。住民のみならず、持参した正月飾りやお札などが投げ入れられると、燃え上がる炎はさらに大きくなりました。記録的な寒波の中での開催でしたが、心配された降雪もなく、ふるまいのぜんざいで体を温めながら新年のあいさつを交わす姿がありました。

当日は鷹匠による「タカとのふれあいイベント」も同時に開催。ハトやカラスの鳥居に囲む金剛団地で自治会協力のもと昨年11月からタカによる追い払いをしていくことから企画されました。鷹匠による模範演舞や、飛ばした鷹を腕に止まらせる実体験も、実体験に参加したお子さんは「腕に止まると重たかった」とうれしそうに話していました。目をみる機会が少ない鳥たちとのふれあいに、イベント終了後もタカやミズウツの記念撮影を楽しみ続けられています。

団地に響く杵の音 もちつき大会を開催

● パークタウン西武庫(兵庫県尼崎市)

昨年12月23日、パークタウン西武庫団地中央集会所前でもちつき大会が開催されました。約30年続く伝統行事ですが、現在は団地の入居者だけでなく近隣の養護老人ホーム職員やボイスカウト市職員や社会福祉協議



会のスタッフが参加するなど、地域のイベントとしても親しまれています。この日に用意されたもち米は100キログラム。蒸されたもち米の甘い香りに包まれる中、約10人のつき手が力強く杵を振りまわす。ぺったん、ぺったん、と小気味よい音を響かせながら次々とつきあがるもち米は、白もちとあんもちに丸められパック詰め。自治会員への配布や、1パック200円で販売もされました。



花の粘土で心もほっこり 「クラフト教室」と「見守りサービス説明会」を開催

● 西大和片岡台(奈良県北葛城郡)

住まいセンター担当が見守りサービスをわかりやすく説明



昨年11月17日、西大和片岡台団地集会所で日本クラフトセンター講師による「アノセンスフラワークラフト教室」と「見守りサービス説明会」が開催されました。参加者は定員の2.5人に達し、熱気に満ちた会場となりました。

クラフト教室では、講師の熟練の技に参加者のまなざしも釘づけ。3色のお香の粘土にはそれぞれ、ラベンダー・ゆず・ローズの香りがついており、各々の手でバラの形に仕上げます。制作の後半にはみなさん打ち解けて、隣の方と雑談や教え合いをするなど、交流の輪も広がりました。

難しいけれど楽しい!



「富ウォーク」で健康寿命を延ばそう ウォーキング講座を開催

● 富雄(奈良市)



昨年11月24日、富雄団地でウォーキング講座が開催されました。冬の足音が聞こえるような、冷たい空気に包まれた日でしたが、団地にお住まいの方を中心とした19人が集会所に集まりました。

健康寿命を延ばす、心肺機能の改善に効果的なウォーキングのメリットをプロのインストラクターが紹介。シューズを選ぶときは、はかかとにしっかりと合わせ、足よりも10ミリ程度大きいものを選び、「歩くときは少し先を見」と姿勢がよくなるなどのアドバイスに、多くの参加者が聞き入っていました。

集会所での説明が終わると、団地内の歩道を活用したウォーキングコース「富ウォーク」へ。背筋や腕の振り方を意識しながら、所要時間約10分の内回りコースを周回しました。じわじわと汗をかいた参加者は、これを機にウォーキングを続けてみようと思いをアップダウンのあるコースでしたが、途中にある高台からの景色がきれいでも、また歩きたいですといった感想が聞かれました。



My Heya Colle ～あなたのおしゃれ部屋をシェアしてね☆～

あなたの部屋の写真に「#ヘヤコレ」のハッシュタグを付けてInstagramにシェアするだけ。理想のお部屋づくりに参加しよう!

#ヘヤコレ

のハッシュタグで理想のお部屋づくりに参加しよう!



Heya Colle Project ～理想のお部屋づくり～

部屋づくりのプロ集団、ヘヤコレプロジェクトチームが、完成までのメイキングを随時公開! 期待の完成イベントもwebサイトで発表。お見逃しなく。



Model's Heya Colle ～神コレモデルのお手本ヘヤスタイル～

神戸コレクション 2016A/W 出演モデルのお部屋を一部公開。洗練されたライフスタイルは、お部屋、インテリアにもこだわりや工夫が詰まっています!

鹿沼 憂妃
Yuki Shikanuma



横田 美懂
Yokota Mito



ヘヤコレ

『ヘヤコレ』で
おしゃれな暮らしを提案

UR 都市機構と日本最大級のファッションショー「神戸コレクション」とのコラボプロジェクト「ヘヤコレ」をスタート! 神コレモデルのお部屋のこだわりや、Instagramでシェアしてもらったアイデアやリクエストをもとに「おしゃれ女子たちが住みたくする「理想のおしゃれ部屋」を作り上げていきます。

詳しくはWebサイトを
ご覧ください
UR関西 ヘヤコレ 検索
http://www.ur-net.go.jp/kansai/heyacolle/



奈良地区

また、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」設置。毎年、研修会・総会

暴力団のいない安全・安心な住居環境を目指すUR都市機構では、平成19年に「暴力団排除条項」を、平成24年に「反社会的勢力の排除条項」を賃貸借契約書等に記載。平成25年には契約予定者から「反社会的勢力ではないこと等に関する表明確約書」の署名・押印を求めるなど、暴力団排除に向けた取り組みを積極的に進めてきました。

暴力団のいない安全・安心な住居環境を目指して 暴力団対策協議会を開催



京都地区



兵庫地区

を実施しています。昨年は奈良、京都、兵庫地区で研修会を10月に、総会を11月に開催。研修会では協議会会員及び関係職域の社員を対象に、各府県警の担当者から暴力団の現状認識に関する講演やロールプレイング方式による対応要領等実技指導を実施しました。

各府県の警察関係者を招いての総会は、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」を発表。当年度の活動概況では、「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。

近年の暴力団関係者の活動は、「蓄し」から「だまし」へと変化しており、その手口は巧妙化し実情が不透明になっていることが特徴です。資金獲得のための活動として薬物取引や民泊などを行っていますことも多々あります。今後とも協議会を継続し、警察関係者と密接に連携しながら毅然とした態度で排除していくことを誓い、総会は締めくくられました。

大阪地区では2月2日に開催される予定です。

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

あなたらしくYOUR賃貸
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	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	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	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

☎0120-23-3456

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/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: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

運動不足を解消する

腹部、腰のストレッチ

よつんばいになり、片方の腰を床につけます。

大きく息を吐きながら左右10回を目安に行いましょう。



ポイント

腹部をねじり、内臓の働きを整えるストレッチです。腸の動きが活発になり、スムーズな排便を促します。また、腰痛を和らげる効果もあります。腹式呼吸を心掛けて行いましょう。

股関節のストレッチ

椅子の背やテーブルに手を置き、片足立ちになります。膝頭を中心に円を描くように足を回します。

左右10回を目安に行いましょう。



ポイント

股関節をリズムよく回し、下半身全体の筋肉をほぐします。冬の間、運動不足で弱った足腰を動かしてみましょう。リンパ節が通る股関節を動かすことで、血行促進にもつながります。

太ももと脇腹のストレッチ

両足を開き、体を真横に倒します。腹部で体を支えるイメージ。

左右10回を目安に行いましょう。



ポイント

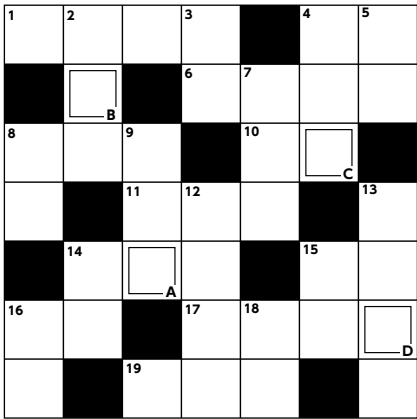
普段あまり伸ばさない太ももの内側筋肉を刺激し、背筋が伸び姿勢を整えます。脇腹周辺の筋肉をほぐされ、内臓の血行を促進します。

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

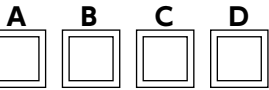
検索

クロスワードパズル



タテ、ヨコのカギを解いてマス目に埋め、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

2 ウォーターメロン。
3 釣り○○。たこ○○。○○電話。
4 しまつまを英語で？
5 ドクター。
7 小説「五重塔」の作者、○○○露伴。
8 昔話「○○○」。○○○。
9 王の妻。
12 調理。運転。皆伝。
13 首都はブリュッセル。
14 遊牧民が使う組み立て式の家。
15 魚類の呼吸器。
16 ウインター。
18 チメイン。

ヨコのカギ

- 相撲の掛け声。
- 自動車。所得。消費。
- アワビに似た小型の貝。
- チョコレートの原料、○○○豆。
- ファルセット、○○声。
- 大阪・キタの繁華街。
- ⇄上品。
- 右=R、左=？
- ポーカーの役のひとつ、○○ハウス。
- 2月の旧暦。
- 仕事。○○○・カード制度。



前号の答え

【トナカイ】

オ	オ	ミ	ソ	カ	セ
カ	キ	ン	ミ	ラ	イ
サ	ト	ゴ	ツ	ボ	
シ	キ	ゼ	ン	カ	ヤ
ズ	エ	ン	サ	ヤ	
ケ	タ	サ	ザ	ン	カ
サ	ナ	ダ	マル	ン	

【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

日常の気になる症状セルフケア



vol.12 尿管結石 無症状から突然の激痛

症状は

結石が腎臓内にある間は特に症状はありませんが、それが尿管に移動して詰まると、わき腹、下腹部にかけて突然激しく痛みます。腎機能低下や高熱が出る腎盂腎炎^{じんうじんえん}が発生する場合もあります。

治療は

主な治療は体外衝撃波結石破碎術^{*}です。体外から結石に焦点を合わせ、放電して石を細かく砕き、尿と一緒に排出します。硬い石や大きな石の場合は、内視鏡を使って、レーザーで石を砕いて取り出します。

※腎機能低下、出血傾向、妊娠中の場合、施行できないことがあります。

予防は

普段から水分を多めに取り、尿の量を増やすことが重要。腎臓結石が健診で見つかり、痛みの発作が起こった場合は、すぐに医師の診察を受けてください。

予防

水分を多めに取り、尿の量を増やしましょう。



腎臓結石

尿の中に含まれているカルシウムなどの濃度が高くなり結晶化し、大きくなったもの。

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

12月号のプレゼントに絵本が載っていましたが、今、絵本が楽しいですね。字は大きいし、民話があったり、写真集も。絵本を借りに近くの図書館に通う日々を送っています。(泉北竹城台二丁 女性)

近くに森林浴ができる神社があり、とても居心地のいい住環境です。京都、大阪、神戸などへも交通が便利。気づいたら19年も住んでいて、我ながら驚きです。(若山台第4 女性)

プレゼント・投稿作品 応募あて先

※3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
- 今後掲載してほしい情報
- 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/>

お兄ちゃんになりました♡
(新千里北町)



みんなの投稿 **ひろば**

【俳句】
枯れすすき 誘う道は 風温し
(富雄 池田絹代)

【川柳】
福を呼ぶ 顔をして待つ 節分に
(里中 匿名希望)

今日もゆく 母に感謝の 冬の朝
(鈴の宮 おかんに届け)

風を避け 資源ゴミの日 当番す
(アミティ中宮北町 小山保男)

今からパパとデートなの♡
(今津浜パークタウン)



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

第6回 まどから見える
とっておきフォトコンクール

締切迫る

応募締切 ● 2017年2月28日(火)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みど』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」2017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 2名(クオカード3,000円分)
- 団地が見える風景賞 1名(クオカード3,000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!

カラダにやさしい **今日のごはん**

鶏肉と野菜の中華蒸し

243 kcal
(1人分)

調理時間
約20分

材料 (2人分)

鶏もも肉……………1/2枚
ニンジン……………1/3本
白ネギ……………1/4本
ニラ……………1/4束
モヤシ……………1/2パック
サラダ油……………大さじ1/2

※

- ショウガ(薄切り)……………2枚
- 酒・砂糖……………各小さじ2
- 濃口醤油……………小さじ1/4
- オイスターソース……………小さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- かたくり粉……………大さじ1

作り方

1 ショウガは千切りにして※の調味料と混ぜ合わせ、一口大に切った鶏肉に加えて絡めておく。

2 ニンジン・白ネギは細めの乱切りにし、白ネギは長さ3cmに切って縦半分にする。ニラは4cmの長さに切り、モヤシは根を取る。

3 2の野菜にサラダ油を絡める。

4 蒸し器に入る大きさの皿に1の鶏肉と3の野菜を盛り合わせ、蒸気の上がった蒸し器に入れて約10分蒸す。

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2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. エースコック株式会社
(袋) Pho・ccori 気分
ビーフ味フォー 1箱(10食入)

4 名様



つるっと滑らかでお米の風味が香る、本場ベトナム仕込みのめんです。スープはビーフをベースに胡椒やにんにくでアクセントをつけ、スパイスをほんのり利かせたまろやかな味わい。オススメレシピ“サラダフォー”にも注目!
■ <http://www.acecook.co.jp>

2. VECUA Honey
ワンダーハニー とろとろハンドクリーム
ワンダーハニー アロマエッセンスシャワー

3 名様



蜂蜜を配合した人気のハンドクリームと、ボディと髪両方に使えるフレッシュコロン。乾燥する季節に重宝する2つの限定アイテムをセットでプレゼント! 芳醇でフルーティーなくじゅーしーロソンの香りに心身ともに癒やされて♪
■ www.vecua-honey.com

3. 株式会社マングラム
ルシードエル オイルトリートメント
EXヘアオイル エッセンスチャージ

3 名様



「超高压アルガンオイル」がバサつきやゴワつきが気になる部分をしっかりとコーティング! 芯からうるおう、やわらかな美髪へと導きます。入浴後のヘアケア、外出先での乾いた髪にもお使いいただけます。
■ <http://www.lucido-i.jp>