

UR まど

2017 4
No.234 隔月刊



街に、ルネッサンス

UR 都市機構

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

フォトコンクール結果発表／団地TOPICS 4・5
女性のための防犯対策 6
カンタン体操／暮らしの雑学／読者のひろば 7
TAISHO ☆ UP ショートムービー公開中！／彩りレシピ 8

編集・制作 (株)高速オフセット

つながる ∞ ひろがる **交流の輪**

今津浜パークタウン (兵庫県西宮市)

ACCESS

- ◎ 阪神本線「甲子園」駅からバス約7分「南甲子園小学校前」より徒歩約5分
- ◎ 阪神本線「久寿川」駅から徒歩約15分



わかりあえるって楽しい！ 団地で広がる 国際交流

2月26日、今津浜パークタウン団地でベトナム人留学生との国際交流イベント「ふれあいマーケット」を開催しました。近隣の神戸国際語言学院がUR都市機構法人・宅建営業チームと法人契約を結び、日本語を学ぶ外国人留学生の寮として団地を利用していることから、住民同士の相互理解を深める交流イベントとしてURコミュニティ阪神住まいセンターと連携して企画しました。

春の訪れを感じさせる陽気の下、ベトナム料理やおしるこなどを味わえる飲食

ブース、フリーマーケット、日本とベトナムの遊びを体験できるブースでにぎわいました。中でもベトナムの麺料理「フォー」のブースにはオープン前から長蛇の列ができるほどの人気。初めてフォーを食べたという方も「日本人に合う味」とニコリ。

団地内集会所ではベトナム語や中国語の講座、留学生によるスピーチ、民族舞踊・楽器の演奏も行われ、400人を超える参加者は華やかで国際色豊かな1日を楽しみました。

国際交流イベント ふれあいマーケット



ベトナム語教室にも多くの住民が参加しました



日本の昔あそびやベトナムの伝統的スポーツ「ダーカウ」を楽しみました



初めて食べたフォー「あっさりしていて美味しいですよ！」

異文化交流の拠点になれば

蒲池 輝男さん

マリン今津浜自治会 会長

留学生が住み始めた当初は生活習慣の違いによるトラブルもありましたが、神戸国際語言学院と、小さな工夫の積み重ねで解決してきました。今回のイベントでは他団地の留学生も来てくれて、交流できました。こうしたイベントを続けながら、今津浜が異文化交流の拠点になっていけばいいと思います。



UR都市機構 法人・宅建営業チーム
URコミュニティ 阪神住まいセンター



ベトナム文化を紹介できた！

グエン フオン フエン
Nguyen Huong Huyenさん(左)

ドアン ティ フエン チャン
Doan Thi Huyen Trangさん(右)

神戸国際語言学院 留学生

ベトナムから来日し、通訳を目指して日本語を勉強しています。日本の暮らしは便利で快適ですが、物価が高いことに戸惑っています(笑)。団地内ではエレベーターなどであいさつしていますが、日本の方はとても親切で住み心地も良いです。今回のイベントではベトナムの文化を紹介できて楽しかったです。



第6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

「寒朝の声」

講評 朝の日差しが徐々に大地を照らしていく様を影を使ってうまく表現されています。木々の比率も絶妙で、冬を感じつつ、暖かみも伝わってくる作品です。

向井 智一 (平城第二)

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

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！！

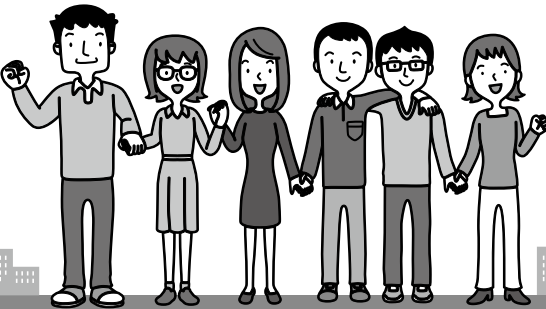
子育て・高齢者等世帯と支援する親族の世帯の双方が
同一団地、隣接する団地、概ね半径2キロ圏内の団地
もしくは、UR都市機構が定めたエリア内の住宅^(※1) のいずれかに近居することとなった場合
新しくご入居いただく世帯の家賃を5年間5%^(※2)減額します！！
さらに、収入要件により5年間20%^(※2)減額します！！

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



詳しくはお近くの
UR営業窓口へ！！

	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
世帯要件	★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。	



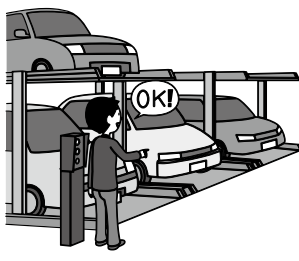
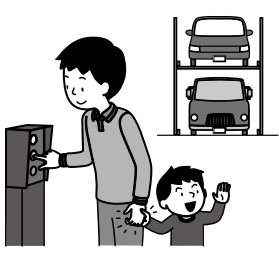
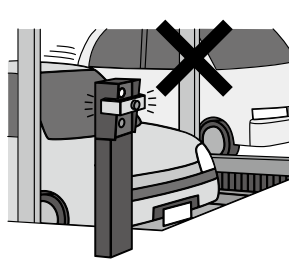
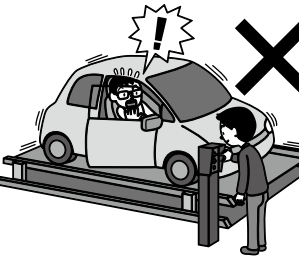
URにお友達をご紹介ください！！

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。

機械式駐車場の安全な使用について

機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。
※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問い合わせください。

機械式駐車場で自動車を入出庫する際は、運転者以外は駐車場の外で乗降してください。	駐車装置を操作する際は、機械式駐車場及び自動車の中に人がいないことを十分に確認してください。	駐車装置の操作中は装置から離れず、また、子どもが駐車場内に近づかないよう注意してください。	駐車装置の操作ボタンを器具などで固定し押し続けた状態にすることは絶対に行わないでください。	入出庫作業時に駐車装置内に長時間留まらないでください。
				

入居者名簿の適切な更新について

入居の際に提出いただいた入居者名簿については、概ね5年ごとに書換えをお願いしておりますが、緊急連絡先等の記載内容に変更があったときにはその都度必ず、速やかに管理サービス事務所または管理連絡員に届け出てください。

また、緊急連絡先については、できる限り連絡の取りやすい方や近くにお住まいの方を記載してください。

共働きや留守がちのお宅では、万一、火災や水漏れ事故が発生した場合、管理サービス事務所または管理連絡員に届けている緊急連絡先や勤務先の変更手続きがなされていないと、緊急時の連絡ができなくなります。

入居者名簿に変更があったときは、その都度届け出てください



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」



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

他人事ではない！
住戸内事故・けが

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！
5/31迄延長!!

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込みました。(男女複数者)

一人でするときに
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	
	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 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)。

健康寿命サポート住宅のご案内

健康寿命サポート住宅は、高齢者が安全に住み続けられるように移動等に伴う転倒の防止に配慮し、改修を行った住宅です。

ケガをしにくい、させない住宅とすることで、【①自立→②虚弱・要支援→③要介護】といった高齢者の身体状況の変化の各段階において、次の段階への移行を遅らせることを目指しています。

また、減額要件を満たす世帯に対しては、本来家賃から20%減額(ただし、減額額は25,000円以下かつ高齢者向け優良賃貸住宅(高優良)における入居者負担額と同水準を下限)します。

※住戸により減額率が20%に満たない場合や減額の対象外となる場合があります。



改良の主な内容

(団地・住戸により一部仕様が異なる場合があります。)

◆段差等への配慮

- 識別のしやすさやヒートショックに配慮した床材の採用
- 便所出入口の段差をできるだけ解消
- 浴槽のまたぎの高さをなるべく低く改良

◆ドアノブのレバーハンドル化

- ドアノブをレバーハンドルに取替え

◆手すりの設置

- 玄関・便所・浴室に手すりを設置

◆設備機器の改善等

- 浴室暖房、暖房便座、人感センサー付き照明、モニター付きインターホンを設置

入居資格要件

(①～③のいずれの要件も満たすことが必要です。)

①次のいずれかに該当する方(入居後も継続して確認を行います。)

(イ)申込本人が満60歳以上の単身者であること。

(ロ)申込本人が満60歳以上で同居者が配偶者、満60歳以上の親族または特別な事情により申込本人との同居が必要であるとUR都市機構が認める親族であること。

②世帯所得月額48万7千円以下であること。

③その他、一般の住宅と同様のUR賃貸住宅の申込資格を有すること。

家賃減額要件

世帯所得月額15万8千円以下であること。

詳しくはお近くのUR営業窓口へ

第6回

まどから見える とっておき フォトコンクール

優秀賞



「雨の日も。」

【講評】 何気ない日常の一コマですが、働く人を見る優しい目線が伝わってきます。雨でぬれて沈んだ道、緑の木々の配置など効果的な1枚です。

堂上ひろみ (中百舌鳥公園)



「夕焼け」

【講評】 太陽と飛行機の距離感と大きさが大空を感じさせてくれ、さらに夕焼けのグラデーションも奥行きや広がりを感じさせる雄大な作品です。

奥山弘子 (アルビス池田)

審査員特別賞



「残照(武庫川団地と芦屋浜団地)」

【講評】 山のふもとまでの町並みをシャープに写し込んでおり、奥の団地に夕日が当たるタイミングが見事です。

郷田昌洋 (芦屋浜)

審査委員長松浦稔の

(写真家・JPS会員)

総評

「フォトコンクール」は今回で最終回ですが、回を重ねるごとに工夫の跡が見える作品が増えてきました。作品の背景にある物語が見る者を引きつけます。感動を写真にすることは簡単ではありませんが、納得がいく写真が撮れたときはうれしくなります。これからもうれしくなる1枚を、撮りつづけていきましょう。このフォトコンクールを通じて、私もうれしくなる作品を拜見できたことに感謝いたします。ありがとうございました。

団地が見える風景賞



「雪花咲く」

【講評】 題名どおり、雪の花が咲いているように見え、背景のきれいに澄んだ青空とのコントラストが効いています。

吉田美玖子 (花園)

最多ポイント獲得者も決定！

2016年4月号からの1年間で、応募した写真点数と獲得した賞に応じて付与されるポイントを最も多く獲得したのは大西国忠さん(総持寺)でした。大西さんにはクオカード(3,000円分)をお送りします。

5月～6月

EVENT

ちょっとのぞいてみませんか

団地イベント N A V I

5月から6月にかけて開催される団地イベントをご紹介します！お近くのイベントにぜひお越しください。

イベント名	日 時	団 地
鷹匠イベント	5月(日時未定。決まりしだいホームページでお知らせします)	サンヴァリエ金岡
高齢者講座	5月(日時未定。決まりしだいホームページでお知らせします)	武庫川

まどのホームページでは紙面に掲載できなかったイベントも掲載中！あなた好みのイベントを見つけてください。

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



vol.1

団地テナント 気になろお店

今津浜パークタウン(西宮市)
むつみ薬局



「隣の医院から来られた方は100%ケアしますが、そのご家族も100%ケアしたいです」と金光さん。

SHOP DATA

★兵庫県西宮市今津真砂町1 今津浜パークタウン6棟102号
☎ 0798-44-4666
🕒 9:00～12:00、16:30～19:00(木・土は午前のみ)
📅 日曜日、祝日
📍 阪神本線「甲子園」駅からバス約7分「南甲子園小学校前」下車徒歩約5分。または阪神本線「久寿川」駅から徒歩約15分

目指すは頼れる“地域の薬局”

「全てが始まったばかり」とオーナーの金光良男さんが語るの、同業店から引き継ぐ形で3月にオープンした「むつみ薬局」。隣接する医院はもちろん、他地域の病院で出された処方箋も受け付ける調剤薬局です。

スタッフが薬を渡すときは注意点を細かく伝えるなど、丁寧な接客を心掛けています。

来店者は「店名が変わっても、以前と同じように薬を処方してもらえ」とひと安心の様子。診察時には伝えられなかった症状を聞いたときは、その内容を医師にフィードバックして情報共有できるようにします。

来店者のニーズに応えつつ、地域に根差した「頼れる薬局」を目指します。



店内はシンプルで清潔感がありつつ、アットホームな雰囲気。入り口にはスロープがあり、ベビーカーやキャリーバッグ使用者も楽に入店できます。

大切な団地の風景

美団地 団地と桜

美しい団地には、“こだわり”がいっぱい。歴史や伝統、四季折々の美しい風景を毎号お届けします。



森之宮



アルビス寺本



桜丘

📍 団地の美を発信しています！

📷 @vidanchi_kansai

📷 @vidanchikansai

💻 vidanchi.jp/kansai

笑顔はじける

団地TOPICS

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。

集会所がふれあいの拠点に
りんりんフェス

鈴の宮(堺市中区)



スタンプラリーも親子で楽しんだよ



1



2



3

4

3月11日、鈴の宮団地りんりんセンターでりんりんフェスが開催されました。

自治会がない鈴の宮団地で、住民同士の交流を深めるために地域の民生委員を含む各種団体が協議会を発足。昨年秋に団地集会所の名称を住民から募集し、「りんりんセンター」と決定しました。今回のイベントは新しくなった集会所のお披露目を兼ね、団地のボランティアとともに企画・運営を行いました。

当日は豚汁のふるまい、青空市場や飲食店、健康

チェック、鈴の宮団地の特徴であるたくさんの果樹を知ってもらうためのスタンプラリーなどのブースが並び、鷹匠の模範演舞や、飛ばしたタカを腕に止まらせる体験コーナーも。「思ったより軽かった」など子どもたちを中心に大盛り上がりでした。

ふれあいカフェや子育て広場など、今後はまちづくりの拠点として継続的に活用されるりんりんセンター。住民交流について考えるきっかけとして、意義深いイベントとなりました。

子どもから高齢の方まで70人が参加
カラオケ＆マジックショー！

森之宮・森之宮第二(大阪市城東区)

昨年12月18日、森之宮第二団地集会所で自治会主催の「カラオケ＆マジックショー！」が開催されました。カラオケサークルが盛んな森之宮団地・森之宮第二団地の住民を対象に、入居者間や多世代交流の促進を目的に企画。当日は子どもから高齢の方まで約70人の参加者が集まり、「ノドに自信あり」「お孫さんとの思い出に」という方など、16人の方が自慢の歌声を披露。顔見知りの方の応援で観客席も盛り上がりしました。

また、MASAさんによるマジックショーでは、子どもたちもお手伝いでマジックに参加。住民みんなで楽しい時間を過ごしました



団地に歴史あり

掲載写真を募集します！

UR都市機構は1955年の「日本住宅公団」設立から、2015年に設立60周年を迎えました。今年度「まど」では、UR都市機構60年の歴史を、団地にお住まいのみなさんがお持ちの懐かしい写真とエピソードで振り返るコーナー「団地に歴史あり」を新設します。懐かしい風景、暮らしの一場面など、あなたの思い出の写真をお寄せください。紙面に掲載させていただいた方にはクオカード(3,000円分)を進呈します。

詳しい応募方法は7面をご覧ください。





性犯罪被害に遭わないための防犯対策



女性を狙った性犯罪は、人通りの少ない夜道やマンション・アパート等の共同住宅内で多発しています。そこで、犯罪を未然に防止するためのポイントについてご紹介いたします。

「ながら歩き」はやめましょう

※ 注意力がなくなる

- スマートフォンを操作しながら
 - イヤホンで音楽を聴きながら
- 近づく不審者に気づけません
交通事故に遭う危険性も！

周囲を確認しましょう

※ 誰かにつけられているかも

- 暗い夜道を一人で帰る時
 - マンション・アパートに入る前
- 後ろを振り向いて周囲を確認
不審者がいれば 110 番！

鍵をかけましょう

- 自宅に帰れば玄関の鍵をかけ、ドアチェーンをしましょう
- オートロックマンションや高層階の部屋でも窓やベランダの鍵をかけるようにしましょう



防犯ブザーを携帯しましょう

- 電池切れや故障がないかをこまめに点検しましょう
- いざという時、すぐに使えるように携帯しましょう



※ 防犯ブザーはあなたの味方！

滋賀県警察・京都府警察・大阪府警察・兵庫県警察・奈良県警察・和歌山県警察からのお知らせ



18歳未満のお子さんがいれば or 結婚して5年以内なら、お得に！

子育て割

CHILD CARE DISCOUNT

家賃が最大9年間20%お得！

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

制度の詳細、対象住戸など詳しくは、下記の各営業センターまで

UR 関西 子育て割

検索

居住者の皆様へ

阪神住まいセンターが5月に移転します

平素は当住まいセンター業務に格別のご高配、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
このたび、住まいセンター業務の効率化を図るため、右記のとおり阪神住まいセンターを移転することとなりましたので、お知らせいたします。

移転先

- 所在地 尼崎市昭和通3丁目95番地 アマックスビル8階
- 電話番号 06-6419-4522 (従来の番号から変更ありません)

移転先業務開始時期

平成29年5月1日(月)



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
※4月28日まで

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丁目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1-21-15
(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

●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 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 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 賃貸 関西

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 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 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

検索

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 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 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

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

☎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 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 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 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

無理なく元気にカンタン体操

こわばった
背中と腰をほぐす



背中・肩のストレッチ

両腕を横に広げた状態からゆっくりとあげ、バンザイのポーズを3秒保ちます。肩甲骨の動きを感じながら、元の位置に戻します。



腰・背中ストレッチ

四つんばいからお尻を後ろに押し出して、前屈姿勢に。筋肉を伸ばしやすく、一般的な前屈よりも腰に負担がかかりません。



背中・腹部のストレッチ

椅子に浅めに座り、背中を丸めて手を交差させます。手のひらを外側に向けて頭上にあげ、背筋を伸ばします。



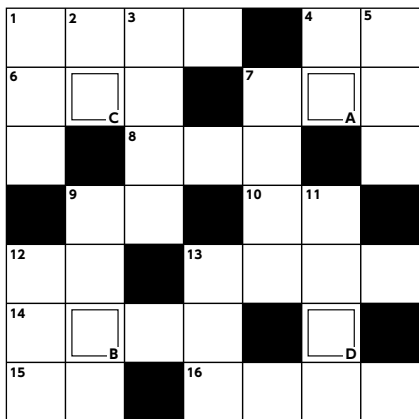
★いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

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

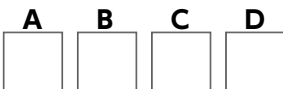
検索

crossword puzzle



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**
- 順番がくる、〇〇〇が回る。
 - 早起きは三文の〇〇。
 - 病原体。インフルエンザ〇〇〇〇。
 - 相手のすきをつけこんで攻める、〇〇をつく。
 - 具材を生地に挟みソースをつけるメキシコ料理。
 - 偶然。
 - ボケとツツコミの話芸。
 - エベレスト山がある〇〇〇〇山脈。
 - 親しみやすい、〇〇〇〇な人。
 - 運転初心者がつける〇〇〇〇マーク。

ヨコのカギ

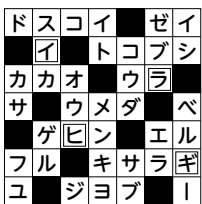
- ⇄兄。
- 地図上でNがさす方向。
- 医者や科学者の作業着。
- ニワトリの子ども。
- 起源。祖先。〇〇〇をたどる。
- 日本酒を飲むときに使う木製の四角い器。
- 〇〇とも来てください。
- 背〇〇。腹〇〇。〇〇肉。
- 運転手だけの〇〇〇〇カー。
- 「山茶花」の読み方は？
- 出ると打たれるもの。
- 買い手。

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。

前号の答え

【ヒイラギ】



■パソコンからの応募は UR まど

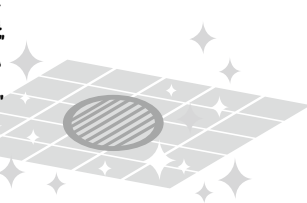
検索

知って 暮らすの雑学

排水溝のぬめりは 〇〇で取る！



これでいつでも
ピカピカね！



シンクの排水口は、水アカやぬめりですぐに汚れてしまいます。また、放っておくと悪臭の原因にもなり、衛生的にも良くありません。そんな水アカやぬめりを防止するには、10円玉が効果的。5～10枚を網ネット(ストッキングでも代用可)に入れて、排水口にぶら下げておきましょう。銅のイオン分解の作用で汚れとぬめりを予防してくれます。また、アルミホイルにも同じような効果があります。

みんな集まれ！ 読者のひろば

Voice ヴォイス

読者からの声をお届けします

ポートタウン東駅から近く、緑がいっぱいの並木道をいつも散歩しています。メジロ、ハト、ムクドリ、カラスがたくさんいる大好きなまちです。
(南港ひかりの 女性)

駅に近く、ゆったりとした広場も多く住み心地の良い団地です。長年住んでいますが、高齢化が進んでいます。子育て世代がもっと住んでくれるといいですね。
(新千里東町 女性)

大学生とともに団地を盛り上げる活動が行われています。まだ活動には参加できていませんが、心の中で応援しています。
(男山 女性)

- 【俳句】
- よろけてる 吾鳩雀も 春一番
(南港ひかりの 藤原初江)
- 幾言語 あふれて 京の花見かな
(桃山南 大内田恵子)
- 目白来て 梅の枝ゆらす 日暮れ時
(サンヴァリエ針中野 大西さゆり)
- 【川柳】
- 鹿おじぎ せんべい持つ手 孫笑顔
(中登美第3 和田ひでよ)
- 写メ見せて まごの自慢に 花が咲く
(玉川橋 匿名希望)
- 恋ごころ 向かいのバスが さらってく
(洛西竹の里 古川麻美子)

俳句、短歌、川柳など、皆さまからの投稿をお待ちしています。採用された方には図書カード(500円分)を進呈します。応募方法は下記参照



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」「クイズの解答」「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 今後掲載してほしい情報 4 団地暮らしでのエピソード

※住所・氏名など記入漏れがないか投かん前にいま一度ご確認をお願いいたします。

団地に歴史あり 写真募集



応募
方法

- 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
- 写真を撮った(写っている)団地名と撮影した年代
- 被写体に関する思い出(150文字程度)をご記入ください。

※郵送またはパソコン、スマートフォンからご応募ください。

※郵送の場合は輸送中に折れないよう、写真に当て手紙などを添えてお送りください。お送りいただいた写真は返却しません。

※掲載は次号以降になることがあります。

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/>



千島団地の魅力を動画で配信



TAISHO☆UP ショートムービー公開中！

千島団地(大阪市大正区)を舞台に、大正区、株式会社フィル、URのコラボで街の活性化に取り組む「TAISHO☆UPプロジェクト」。若者が集う新たな聖地となるべく「DIY」「音楽」「スポーツ」の3つのテーマを軸に、気軽に使えるDIY工房やバンドの練習も可能なスタジオの整備など、プラットフォームの整備が着々と進んでいます。

さまざまなプロジェクトが進行する中、千島団地の魅力をより効果的に伝えるためのショートムービーも制作中。ヒップホップ調の楽しい動画や、男女の1日を切り取った心温まるストーリーなどバリエーション豊かな動画



がそろっています。TAISHO☆UP (<http://www.ur-net.go.jp/kansai/taishoup/movie/>) の特設サイトからぜひご覧ください。



武庫川団地はゴルフ場だった！？ ベイコム「ジモレキTV」ロケを実施

株式会社ベイ・コミュニケーションズが放送する歴史番組「ジモレキTV」。2月28日、「武庫川団地はゴルフ場だった!？」



かつてのゴルフ場の痕跡は、はたして見つかったのか？

をテーマに、番組ロケが行われました。武庫川女子大学の丸山健夫教授とリポーターの関明日香さんが、競馬場からゴルフ場、そして飛行機工場へと、武庫川団地の敷地がたどった歴史をひも解きます。

放送は4月24日～30日、毎日20時から。ベイコム12チャンネル*で視聴できます。

※視聴可能エリア: 尼崎・西宮・伊丹市、大阪市西部8区(西区、福島区、大正区、此花区、港区、浪速区、西成区、住之江区)全域と2区(北区、中央区)の一部



PRESENT 読者プレゼント

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！

1.



5
名様

株式会社ピエトロ
ドレッシング「レモンとたまねぎ」
「和風しょうゆ」、パスタソース「博多
明太子カルボナーラ」のセット
レモンの風味がさわやかな新ドレッシングと、辛子明太子とカルボナーラを組み合わせたパスタソースの新商品を、定番の和風しょうゆドレッシングとの3点セットでプレゼント。
<http://www.pietro.co.jp/>

2.



5
名様

パナソニック株式会社
体組成バランス計

場所を選ばずすっきり置けるコンパクトサイズ。乗るだけで電源が自動で入り、体重や体脂肪率などをすばやく測定、記録します。
<http://panasonic.jp/taisosei/>

3.



5
名様

大阪観光局
大阪周遊パス(1日券)

大阪市内の電車・バスに1日乗り放題！
観光スポット約35ヶ所が無料になり
25施設と67店舗で特典を受けられる、
大阪観光のマストアイテム！
<http://www.osaka-info.jp/osp/jp/index.html>

応募方法は7面をご覧ください。

食卓を鮮やかに 彩りレシピ



Recipe: 1



うまみはソースで残さずいただく

アサリとキャベツのグラタン

材 料 2人分 調理時間 約20分 エネルギー 244kal (1人分)

アサリ(殻付き・砂出ししたもの) 200g ※ 牛乳……………1/4カップ
白ワイン……………大さじ2 生クリーム……………1/4カップ
キャベツ……………4枚 塩、コショウ……………少々
パン粉……………大さじ1
バター……………10g
パセリ……………少々
赤パプリカ……………少々

作り方

- 1 アサリは殻をこすり合わせるようにして水洗いし、鍋に入れる。白ワインをふり、ふたをして中火にかけて蒸し煮にする。アサリの口が開いたら取り出してむき身にし、蒸し汁はこしておく。
- 2 キャベツは幅1cmのざく切りにする。
- 3 鍋にアサリの蒸し汁とキャベツを入れてふたをし、蒸し煮にする。キャベツがしんなりしたら※を加えて煮る。煮汁がキャベツにからむ程度になったら、塩・コショウで味を調えてアサリの身を加える。
- 4 バターを塗ったグラタン皿に③を入れ、パン粉をふる。残りのバターを細かくしてのせ、みじん切りにしたパセリと赤パプリカを散らす。
- 5 オーブントースターに入れて7～8分、少し焦げ目が付くぐらいに焼く。



すぐに完成・もう一品！ フキのペペロンチーノ

材 料 2人分 調理時間 約10分 エネルギー 100kal (1人分)

フキ(水煮)……………80g オリーブ油……………大さじ1
ナガイモ……………8cm 塩、コショウ……………少々
ニンニク……………1/2カケ 木の芽……………少々
トウガラシ……………小1本

作り方

- 1 フキは長さ4～5cmに切り、ナガイモは長さを半分に切ってフキと同じぐらいの太さに切る。
- 2 ニンニクは薄切りにし、トウガラシは種を取り除いて輪切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油と②を入れて熱し、香りが出たら①のフキとナガイモを加えてよく炒め、塩・コショウで味付けし、ちぎった木の芽を加える。

