

UR まど

2017 10
No.237 隔月刊



街に、ルネッサンス

UR UR都市機構

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

- 団地TOPICS/気になるお店 4・5
- 快適団地LIFE 6
- カンタン体操/暮らしの雑学/読者のひろば 7
- 武庫川団地が舞台の映画 全国公開/彩りレシピ 8

編集・制作 (株)高速オフセット

つながるのひろがる 交流の輪

鈴蘭台第1 (神戸市北区)

ACCESS ◎神戸電鉄粟生線「西鈴蘭台」駅から徒歩約10分



人の輪を広げ 健康で楽しい団地暮らし

転ばぬ体操

1970(昭和45)年の入居開始から約50年。入居者の高齢化が進みつつある鈴蘭台第1団地では、健康で楽しく暮らし続けるためのさまざまな取り組みが自治会を中心として行われています。

「団地全体で53棟あるので、棟が離れていると知らない人も多い。『人と会うこと』『人の輪を広げること』が健康で楽しい生活につながるのではないか」という自治会役員のアイデアから、今年3月に自治会主催の「転ばぬ体操」を始めました。団地の住民を対象に毎月1回開催されるこの体操はゴムバンドを使い椅子に座ったままでできる手軽さが人気。毎回多くの参加者でにぎわいますが「最初はこれだけたくさん

人が来てくれるとは思わなかった」と役員は口をそろえます。参加者が「一人でやるよりみんな一緒にできることが楽しい。理学療法士の先生の指導で基礎をきちんと学べるのもいい」と話すように、今では「月に2回開催してほしい」といった声が出るほどの評判になっています。

「知り合い同士参加される方もいますが、ここで初めて知り合って連絡先の交換をしている方もいます。健康づくりはもちろんですが、『転ばぬ体操』が住民同士の人の輪を広げる場になれば」と自治会長の中川隆輔さんは話します。



↑「はい、ゆっくり腕を上げます」「はい、戻します」宇高さんの朗らかなリードでゆっくりと全身運動

自治会役員のみなさん→

自治会の主な活動

ゴキブリ団子講習会

ゴキブリの活動が活発になる夏場を前に、集会所で毎年開催。100人以上が参加し、ホウ酸を使ったゴキブリ団子を作ります。



日帰りバス旅行

自治会員約40人が参加し毎年開催しています。昨年は丹波篠山、今年は淡路島を訪れ、会員同士の親睦を深めました。

防犯パトロール

夏季と年末の2回実施。外灯・階段灯・自転車置き場・公園などの安全を点検・確認し、不具合が見つかれば関係機関に報告し改善しています。

「転ばぬ体操」でケガ、認知症を防ごう



理学療法士 宇高貢さん

筋力の低下による高齢者の転倒事故が増えています。特に下りの坂道で足がついていらずに転倒するケースが多いようです。ケガによるベッドでの生活が長引くと認知症を発症するリスクも高まります。転倒事故だけでなく、認知症を予防するという観点からも「転ばない」ための対策は必要です。スポーツジムで始めるのはハードルが高いかもしれませんが、団地なら「近所の人もいるから」と気軽に始められます。意外に、そういった動機が運動を継続するための効果的な方法なのかもしれませんね。

大切な団地の風景

美団地

KANSAI

こんにちは。
阿武山アートカレッジ
はじまります!



阿武山アートカレッジの詳細については
美団地 HP で公開中です!

団地の美を
発信しています!

@vidanchi_kansai

@vidanchikansai

vidanchi.jp/kansai



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!

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



「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**
- ★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。

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事ができますか? 「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。
内閣府では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。



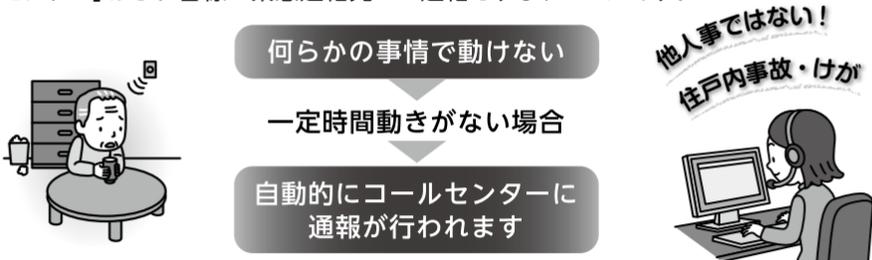
参考URL<<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/tsunamibousaiday.html>>

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。



他人事ではない!
住戸内事故・けが

料金

月額 **900円** (税抜) (2,400円(税抜)/3台)

・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。

詳細は、下記住まいセンター等までお問合せください。

高齢者等の方が安心して暮らせる ためにご利用できる相談窓口

UR都市機構では、安心して暮らしていくために、下記窓口を設置しています。

住まいセンター等 「高齢者等相談員」「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、下記相談等を受け付ける他、一部団地では、定期的に団地を巡回し、相談等を受け付ける「高齢者等巡回相談業務」を実施しています。また、一部団地管理サービス事務所に同様の案内や相談を受け付ける「生活支援アドバイザー」を配置しています。

主な相談内容

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・公営住宅窓口の案内
- ・行政の福祉窓口の案内(生活保護・生活困窮者支援相談窓口を含む)
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供

【問合せ先】下記住まいセンター等にお問合せください。

お問合せ先はこちら

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

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
	神奈川	横浜住まいセンター
神奈川	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
	中部	名古屋住まいセンター
	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
	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522
	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
	九州	福岡住まいセンター
	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)。

住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

住宅用火災警報器の交換を進めています。

住宅用火災警報器は、消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置したところです。

設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、電池寿命等の観点より交換が必要とされているため、UR都市機構では、事前にお知らせの上、順次交換

工事を進めております。

今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。

住宅用火災警報器が正常に作動するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

日頃のお手入れと作動確認

※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知部（煙流入口）にホコリがたまると誤作動を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を浸して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しないでください。



また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。

注意

本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶついたり、分解したりしないでください。

火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。その場合は、原因を取り除き、室内の換気をするか、引きひもを引く、又はボタンを押し警報音を止めてください。

- 煙感知部にホコリや虫が入ったとき
- スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
- たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
- 調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
- 燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燻煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋等を取り除いてください。

2 定期的に作動確認をしましょう

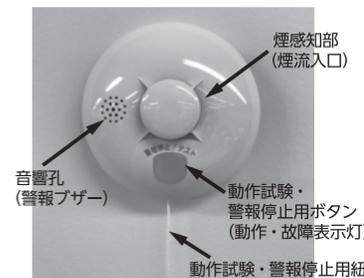
1か月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行きましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

作動確認方法

- (1) 引きひもを引く、又はボタンを押します。
- (2) 警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、動作・故障表示灯が点滅することを確認します。
- (3) 警報音が鳴り、動作・故障表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

<住宅用火災警報器の一例>



注意

タバコやライターなどの裸火で試験すると、故障の原因となることがありますのでおやめください。

未設置の住宅、居室について

火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自宅の居室等に住宅用火災警報器が設置されていない場合は、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる!

「URでPonta」お申込み受付中



○正しくお申込みが完了した月の翌々月の家賃のお支払いからポイント加算の対象となります。

※お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主(契約名義人)です。法人契約は対象外です。

家賃500円ごとに
1Pontaポイントがたまる※1

たまったPontaポイントは
Ponta提携店舗でつかえる!※2

家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください!

「URでPonta(ポインタ)」の詳細またはお申込みはこちら

<https://ponta-ur.jp>



申込書は団地管理サービス事務所、各住まいセンター等でもお渡ししております。

※1 ポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限り、敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払いに対してはポイントは加算されません。 ※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

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。

幻想的な明かりが彩る、真夏の夜のイベント

LED点灯式と夏祭り 平城第二団地(奈良市右京)



暑さも本番を迎えた7月29日、平城第二団地でURコミュニティ社員による「LED点灯式」が行われました。団地内の人工池と、春にはお花見スポットとして親しまれている桜の木々と紅葉をLEDの明かりで美しく演出しようという、初めての試み。当日は毎年恒例の夏祭りが開催され、にぎやかな夜店や盆踊りも楽しみに、たくさんの人たちが「なかなよし広場」に足を運びました。

すっかり日も暮れ、心地良い夜風が吹き始めた20時。炭坑節が終了したタイミングで、いよいよ点灯式のカウントダウンが始まりました。アナウンスに合わせて「10、9、8……」と会場全体で息を合わせた後、2カ所同時に点灯。LEDの明かりで照らされた池の水面や木々はとても美しく幻想的で、場内にはあたたかい拍手がわき起こりました。

夜店の前で点灯の瞬間を見守っていた女性は「すごきれいで感動しました」とにっこり。子どもの頃から毎年夏祭りを楽しみにしているという男性も「家路の途中で、こんな風に明かりがもっているとうれしいですね」と笑顔で語ってくれました。点灯式以降も、每晚2時間ほどライトアップは続けられています。



1. 集会所そばの人工池をLEDで美しくライトアップ 2. どちらがたくさんくえるかな？お姉ちゃんと競争です 3. 広場中央のやぐらでは小学生による太鼓も披露 4. 夏祭りのちょうちんと桜の木のライトアップが明るく照らします

手びねりで思い思いの作品づくり

夏休み陶芸体験教室を開催 浜甲子園(兵庫県西宮市)



7月30日、浜甲子園団地中央集会所で多世代交流・コミュニティ形成支援イベント「夏休み陶芸体験教室」が開催されました。

講師は立杭焼で有名な兵庫県篠山市の窯元「市野伝市窯」の市野達也先生。市野先生による作陶のデモンストレーションから教室はスタート。電動ろくろに載った土を巧みに操り、茶碗、皿、湯飲み、徳利があったという間に完成すると参加者からは「すごい！」「さすが！」といった感嘆の声が上がりました。

デモンストレーションを見学した後は、いよいよ陶芸体験のスタート。ひも状の土を積み上げて器を作る手びねりに挑戦しました。参加者の中には、事前に茶碗の設計図を描いて来た方もおられ「設計図通りに作るのなかなか難しいです。初めて陶芸を体験しましたが、これからもやってみたいと思います」と話されていました。

幼稚園児から80歳代まで、幅広い世代の26人が参加した今回の教室。毎年恒例の団地夏祭り当日ということもあり、普段は離れて暮らすお孫さんと一緒に参加されている方など、夏休みの思い出に残る一日になりました。



1. 市野先生の見事な手さばきを真剣な表情で見つめる参加者のみなさん 2. 「土いじりは久しぶり」「思ったようにいかないなあ」さまざまな声が上がります 3. 「ここはもう少し薄くした方がいいね」市野先生が丁寧に説明します 4. ボクはお皿を作ったよ！

かけがえのない晩夏の集い

10年以上続く団地夏まつり 森の宮団地(大阪市城東区)



8月20日、森の宮団地で「第10回夏まつり」が開催されました。10年以上親しまれ続けてきた同イベント。今年はUR、(株)URコミュニティの協賛で、マジックショーやビンゴ大会がオープニングを飾り、夕陽迫る広場は、手品のトリックに驚く人やビンゴの数字発表に歓声を上げる人で大いににぎわいました。

夏休み中ということもあって、同団地に住む祖父母に会いに来たお孫さんの姿もあちこちに。一緒にいか焼やペペーカステラなどの屋台に並んだり、ボールすくいを楽しんだり、ほほ笑ましい姿が見られました。

毎年大好評なのが、飲料販売や女性部お手製のおでん・赤飯です。参加者は4号棟のピロティに設けられたフリースペースで人気メニューを堪能しながら、つもる話に花を咲かせていました。

「毎年約400人が集う夏まつりは子どもから高齢者までが一つになって楽しめる貴重な場所。地域活性化のためにも、ぜひこれからも続けたいです」と話すのは、自治会長の鳥山和男さん。参加者からも「安心して子どもと遊べる」「ワイワイ集まれるのが魅力！」との声が聞かれ、地域住民の憩いの場としてすっかり定着しています。少し涼しい風が吹き始めた晩夏の夜、皆が思い思いに楽しいひとときを過ごしていました。



1. マジックショーにはお子さんも参加。どんな仕掛けがあるのかな？ 2. イベントを盛り上げる富士山に扮したゆるキャラも登場！ 3. ビンゴ大会では番号が発表されるたびに、みんな一喜一憂 4. ペペーカステラの甘い香りが、参加者を惹きつけます

秋の訪れを感じさせる風物詩 納涼まつり・バザーを開催 シティコート下新庄(大阪市東淀川区)



8月26日、シティコート下新庄で毎年恒例の納涼まつりとバザーが開催されました。日中に実施したバザーでは、自治会の女性部が持ち寄った贈答品や手芸品などを目当てに、団地にお住まいの奥さま方が大勢集まりました。

納涼祭は16時から団地中央に位置する時計公園周辺でスタート。自治会役員や有志メンバーによって焼きそば、焼き鳥、おでん、かき氷などの販売から、金魚すくい、ゲームといった子どもでにぎわうコーナーまでさまざまな模擬店が用意されました。団地住民を中心に多くの人々が訪れ、公園のベンチで家族がのんびりつらんだり、子どもたちが友人同士でゲームに興じたりと、思い思いの時間を過ごしていました。

20年以上続く夏祭りとあって、「この祭りが始まると夏も終わりと感じます。子どもが走り回っている姿を見ると元気が出ます」との声も聞かれました。納涼祭のクライマックスは、19時から開かれるビンゴゲーム。豪華な家電からすいかやトイレトペーパーなどの食品・日用品までさまざまな景品が用意され、大人から子どもまで一喜一憂しながら電光掲示板に映し出される数字に見入っていました。



1. 会場には「リーチ！」「ビンゴ！」の音が響きます 2. 終盤にさしかかると商品が値引きされ、バザー会場も熱帯を帯びます 3. 普段顔を合わせる機会が少ない団地住民とも触れ合える貴重な場 4. ビールを片手にご近所さんとちょっとひと息

描いて、デコって、自分だけの作品が完成 バッジ作り無料体験を開催 パークタウン西武庫(兵庫県尼崎市)



8月26日、パークタウン西武庫団地で多世代交流・コミュニティ形成支援イベント「バッジ作り無料体験」が開催されました。毎年恒例の団地夏祭り当日ということもあり、体験が始まる15時から多くの子もたちが集まり、一時期はブースの外に順番待ちの列ができるほどのにぎわいとなりました。

バッジの土台となる木片はアラカシやクスノキ、サクラなどURの団地で伐採した樹木を再利用したもの。木の断面に人気のキャラクターや文字を自由に描き、貝殻やスパンコールなどで飾り付ければ自分だけのオリジナルバッジが完成。でき上がったバッジを子ども同士で見せ合いながら「うわ〜、かわいいいな！」といった声があちこちで上がっていました。

また、ブースの一角では「国旗当てゲーム」も同時に開催しました。ボールに書かれた国名とテーブルに並ぶ国旗を組み合わせるクイズで、小学生や中学生がチャレンジ。全問正解する小学生が出現したり、難しい問題は子ども同士でヒントを出し合ったり、和気あいあいとした姿が見られました。

おさんと一緒に参加した保護者は木のメダルを作成。「秋の運動会が終わったら子どもに渡します！」2.「パーレーンってどんな国旗！？」国旗当てクイズでは難しい問題にとまどう子どもも



1. おさんと一緒に参加した保護者は木のメダルを作成。「秋の運動会が終わったら子どもに渡します！」 2. 「パーレーンってどんな国旗！？」国旗当てクイズでは難しい問題にとまどう子どもも

千島団地から 大正区をおもしろく！

TAISHO☆UPプロジェクト

2016年6月に発足した「TAISHO☆UP！プロジェクト」。千島団地から大正区を盛り上げるさまざまな企画が進行中です！

PROJECT:001

わずか一日で仕上げる！DIYルーム 夏水組とのコラボを開催



6月28日、千島団地内の一室を使い「わずか一日で仕上げる！DIYルーム」を開催しました。今回コラボしたのは、女性ならではの感性を生かした内装デザインや商品企画を手掛ける「株式会社夏水組」。同社が

開講する「内装の学校～DIY実践編～」の受講生ら10人が、1日で空き家住宅のDIYにチャレンジしました。

同団地にDIY相談サロン「壁紙屋本舗LAB」を構える壁紙屋本舗のスタッフらが、壁紙貼りやペンキ塗りなど、DIYの基礎から応用まで指導。最初は不慣れだったDIY初心者も徐々に慣れ、助け合いながらおしゃれなお部屋が完成しました。

インテリア雑貨・家具メーカー「DULTON」の家具も設置された部屋で、参加者からは「色の使い方や小物の選び方が勉強になりました」「学ん

モデルルームを見学できます
千島団地現地案内所まで



1 スタッフの丁寧なアドバイスで、初心者でもスムーズに作業できました 2 DULTONの家具も設置され、おしゃれに仕上がりました 3 一日お疲れさまでした！

PROJECT:002

“ものづくりのまち”満喫できる一日に 大正クラフトライフマーケット



7月8日には「大正クラフトライフマーケット」を開催。布えのぐを使ったトートバッグや、木のプレーチ製作など“ものづくりのまち”大正区が感じられるブースが多数出店。材木の切削から組み立て、着色まで真剣な眼差しで木材と向き合う小学生の姿も見られました。

また、TAISHO☆UPプロジェクトの

テーマの一つ「MUSIC」にも光を当て、大正区内在住のミュージシャン・kim morrisさんによる弾き語りミニライブも開催。多くの聴衆がギターの色と優しい歌声に酔いしれました。

午後は人気DIYクリエイターGamily(gami&Mily)によるライブペイントショーと、デニムガーランドのワークショップが行われました。

ライブペイントショーではまるで本物の“街の風景”が会場に出現。集まった観衆は感嘆の声を上げ、スマートフォンなどで写真に収めていました。

デニムガーランドワークショップは、素材作りから始まり、参加者同士でアドバイスする場面も見られるな

どアットホームな雰囲気、2時間があったという間に感じられるほどでした。



1 真剣な表情で木工に取り組みます 2 軽食からスイーツまで飲食ブースも充実 3 kim morrisさんによる弾き語りミニライブ 4 ライブペイントショーで出現した「街の風景」 5 デニムガーランドのワークショップ

vol.4

団地テナント 気になるお店

新しいつながりが生まれる場所を目指して

独居高齢者の孤立や若い世代の自治会加入率低下など、住民と社会のつながりが希薄になっている中、これまでの生活の中心であった自宅や職場とは違う“第3の居場所”として、大開団地内に福島区まちづくりセンターが開設したイベントスペースです。

団地にお住まいの方でなくても※手ごろな料金で利用できることから、昨年11月の開設以来、育児情報の交換などを行う「ママカフェ」や野菜・果実の「もったいない市」、理学療法士が無料で診断してくれるボディメンテナンスや体力測定など、さまざまな人が日替わりでイベントを開催しています。地域でイベントやサロンを開催したいというご要望があれば、お気軽にご相談ください。

※利用者は原則として区内在住者および区内に活動者が代表を務めるグループに限る

SHOP DATA

★ 大阪市福島区大開4-1 UR大開11号棟1階
☎ 06-6462-1117 (福島区まちづくりセンター) ㊟ 不定期
🕒 9:00～12:00、13:00～16:00はともに各1,000円、18:00～21:00は2,000円
📍 阪神本線「淀川」駅から徒歩約8分。または阪神本線「野田」駅・地下鉄千日前線「野田阪神」駅から徒歩約10分。またはJR東西線「海老江」駅から徒歩約15分

大開(大阪市福島区) ふくしまサード・プレース



1 団地内外のママが集まるママカフェは、悩みや要望などを共有できる貴重な交流の場 2 ワケあり良品を10円から販売する「野菜・果実のもったいない市」には100人を超える人が訪れます 3 内装は近畿大学建築学部の学生が企画。住民とともに施工まで手がけてくれました

教えて!

快適団地 LIFE



団地生活にまつわる疑問やお困りごとを解決!!
皆さんの暮らしに役立つ情報もご紹介します。

今月のギモン



他の団地に住む友達と話していると、ごみの分別方法が違うことがわかりました。団地ごとにルールが違うのでしょうか?

ごみの処理や分別の方法は市町村によって異なります。
お住まいの自治体の指示に従い、ごみ処理をしましょう。

分別方法は自治体によって異なります。例えば、大阪市では、普通ごみ、資源ごみ、容器包装プラスチック、古紙・衣類(粗大ごみは粗大ごみ収集受付センターへ直接申し込み、乾電池や蛍光灯管などは回収拠点へ)という区分でそれぞれ週1~2回収集しています。また、自治体によっては指定ごみ袋でなければごみ捨てができません。詳しくはお住まいの自治体にお問い合わせください。



粗大ゴミは自治体
ルールを守りましょう
Please follow large garbage collection
rules of neighborhood committee.

毎年10月は「リデュース・リユース・リサイクル推進月間(3R 推進月間)」です。
ごみ処理には国民1人あたり、1年間で約1万5000円の費用がかかるといわれています。毎日の小さな工夫を積み重ねて、エコの達人を目指しましょう。

減らす(リデュース)

ごみの量をなるべく減らすために、買い物にはマイバッグを持参したり、できるだけ省包装の商品を購入したりしましょう。

繰り返し使う(リユース)

ビール瓶や牛乳瓶など繰り返し使用できるごみは販売店に持って行くなどして繰り返し使いましょ。

再資源化する(リサイクル)

ごみは資源や製品へと生まれ変わります。アルミ缶や古紙などは分類して回収し、新しい製品に生まれ変わる手助けをしましょう。



日々の生活でさまざまなごみが出ますが、ごみは決まった場所に運んで捨てましょう。また、だれか一人のごみの後始末がよくなると、外の全員が不潔な環境にさらされ、トラブルのもとになります。それぞれが気持ちいいと思える生活は、お互いのことを気遣うことで保たれます。ごみ置き場はいつもきれいにしておきましょう。

Newly married ♥
or
Child under 18



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

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9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丸太町下ル虎屋町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JNコミュニティ・株式会社URリネージュ共同

〒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

〒660-0881
兵庫県尼崎市昭和通3-9-5
(アマックスビル8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JNコミュニティ・株式会社URリネージュ共同

〒640-8471
和歌山県和歌山市善明寺642-2
☎073-455-9500
●営業時間/9:00~16:30
●定休日/土・日・祝日

香川:株式会社JNコミュニティ・株式会社URリネージュ共同

〒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
奈良県奈良市石京1-4
(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



「株式会社ジャーネットシステム」は、「株式会社JNコミュニティ」に名称が変わりました。

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]、近鉄[大阪難波駅]21号出口から徒歩約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]改札を出て東へ徒歩約1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
京都市中京区丸太町下ル虎屋町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[丸太町駅]14-1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
(大阪市立住まじ情報センター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
12/29~1/3
●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/chintai/kansai/

無理なく元気にカンタン体操

頭痛を解消する



体を逆転して 頭の血流をうながす

正座をして、頭頂(頭のてっぺん)を床につけます。首の後ろと背中を伸ばして10秒ほどキープし、元の姿勢に戻って休みましょう。



手は力を抜いて床につける。余裕のある人は後ろで組んで伸ばしましょう

高血圧の人はひかえめに

首のこわばりをほぐす

膝を曲げて座り、前にかがんでアキレス腱と首の後ろを伸ばします。そのままゆっくりと5回呼吸をして、元の姿勢に戻ります。

目安は3~5セット



腰を丸めない、膝を開かないよう意識して

目の疲れを解消

手のひらをこすって温めます。両手をお椀の形にして、目にかざします。目を閉じて30秒~1分ほど休みましょう。

目を圧迫しないよう、手はふんわりと隙間をつくって



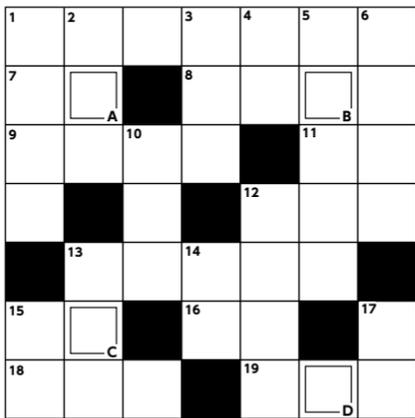
★いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。運動後は、横になって体を休ませてください。

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

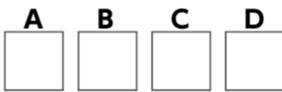
検索

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**
- 四文字熟語、○○○○絶後。
 - 原子番号86番。元素記号はRn。
 - 抜歯後に○○○○がさめて痛い。
 - ♪○○の葉っぱも真つ赤だなじの…(真赤な秋)。
 - 旭日、瑞宝、宝冠、文化。
 - さじ。アイスクリームを食べるときに使う。
 - シユガ!
 - 駅⇨電車。空港⇨○○○○。
 - 「鶴」の読み方は?
 - 帰り道。
 - 共同募金の象徴、赤い○○。
 - 袖触れ合うも他生の○○。

ヨコのカギ

- 最高潮。プロ野球○○○○○○○○シリーズ。
- 「独活」の読み方は?
- はんこ。○○○○ラリー。
- オードブル。つきだし。
- アルファベット3番目。
- 意外な。妙な。○○○なこと。
- 風を通すあな。換気口。
- 抱擁。抱っこ。
- 勤○○、慰○○、○○苦。
- 突然の話で○○○に水だ。
- 首が長い動物。



【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

【ザンショ】

ワ	ダ	ツ	ミ	ホ	ジ
イ	シ	キ	ヤ	シ	ヤ
シ	オ	ナ	ム		
フ	セ	ト	ギ	ウ	
カ	ゲ	ロ	ウ	シ	コ
ヒ	ザ	ヒ	リ	ヨ	ウ
レン	ズ	マ	ク	ラ	

■パソコンからの応募は URまど 検索

知って 暮らす! 暮らしの雑学

皮膚に刺さったトゲを簡単に抜くには



木のトゲなどが皮膚に刺さったときは、せっけんで両手をよく洗い、穴の開いた硬貨を刺さった部分に軽く押し付けて盛り上がらせるとトゲの先が出てきます。ピンセットで刺さったときと同じ角度で抜くと簡単に抜けます。トゲを抜いた後は、消毒液での消毒を忘れずに。

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

名前の通り団地の周囲にはたくさんの緑があり、ことあるごとに四つ葉のクローバーを探しているのですが、先日ついに見つけて幸せな気持ちになりました! もうすぐ誕生する我が子とクローバーを探す日が待ち遠しいです。
(アルビス緑丘 女性)

静かで暮らしやすく、夕焼けや、朝焼けがとても綺麗。ただ、外を眺めていると、向かいの棟の人と目が合ってしまう、気まずくなることもあります(笑)
(泉北竹城台2丁 女性)

- 【俳句】**
- 秋の虫 お腹の虫と 競い合い (里中 匿名希望)
- ベランダに 手を振る友の ありがたさ (新千里北町 新谷麻子)
- ぼけたかな メガネの上に 目薬を (香里 小林豊)
- 通勤の しじまを破る 蝉しぐれ (玉串元町 はるみ)
- 屋上に 送り火を観る 群れとなり (壬生坊城 田久保ゆかり)
- つるし柿 日向追いかけて 場所移し (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

※11月20日 消印有効



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」「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
- 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一度ご確認ください。

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弊社でデータ化した後返却します。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/>



世界で評価された、武庫川団地が舞台の映画『キセキの葉書』がいよいよ全国公開

今秋から全国公開される映画『キセキの葉書』(ジャッキー・ウー監督)の舞台は武庫川団地。原作者で絵本作家の脇谷みどりさんが、難病の脳性まひの娘を抱えながら、認知症とうつ病を併発する遠方の母を励ますために5000通のはがきを毎日送り続けた実話に基づく感動作です。主演の鈴木紗理奈さんが「マドリッド国際映画祭」で最優秀外国映画主演女優賞を受賞するなど、世界で高く評価されました。



撮影は武庫川団地内の住宅、郵便局、芝生公園などさまざまな場所で行われ、団地にお住まいの方にもエキストラとして出演いただきました。全国に先立って関西各地で先行上映が行われ、観客から「勇気づけられた」といった声が聞かれました。ひたむきに生きようとする鈴木紗理奈さんの力強い演技と武庫川団地の季節ごとに移り変わる風景をぜひご覧ください。

『キセキの葉書』

イオンシネマ京都桂川、イオンシネマ茨木、第七藝術劇場、あべのApolloシネマ、布施ラインシネマほか全国順次公開

<http://museplanning.co/movie-kisekinohagaki.html>



① 見慣れた風景があちこちで見られます
② 団地でのロケが作品のリアリティを支えています

食卓を鮮やかに 彩りレシピ Recipe: 4

韓国風豚めし

調理時間 約15分 ※米の浸水、炊飯時間は除く
エネルギー 529kcal (1人分)

材料 2人分

- 米 1合
- 豚肉(バラ・薄切り) 80g
- 豆モヤシ 100g
- ショウガ(薄切り) 2枚
- 青ネギ 1本
- A
 - ニンニク(すりおろし) 1/2カケ分
 - みりん 大さじ1/2
 - 濃口醤油 大さじ1/2
 - ゴマ油 小さじ1/2
- 塩 少々
- タレ
 - 濃口醤油 大さじ1
 - コチュジャン 小さじ1
 - ゴマ油 小さじ1/2
 - 白すりゴマ 小さじ1/2



- 作り方
- ① 米は洗ってザルに上げ、30分以上おく。
 - ② 豚肉は長さ3cmに切り、Aを加えて混ぜる。豆モヤシは根を切って長さを2〜3等分に切る。ショウガはせん切りにし、青ネギは小口切りにする。
 - ③ 炊飯器の内釜の底に味付けした豚肉を広げて敷き、①の米を入れて1合の目盛りまで水を注ぐ。塩少々をふってショウガを散らし、豆もやしものせて通常通りに炊く。
 - ④ タレの材料を混ぜ合わせる。
 - ⑤ ③が炊き上がったら底からざっくりと混ぜて器に盛り、青ネギをふる。別添えにしたタレをかければ完成。

すぐに完成・もう一品! 栗と豆の白あえ

調理時間 約8分 エネルギー 267kcal (1人分)

材料 2人分

- 栗の甘露煮 5個
- 黒豆(煮豆・市販品) 60g
- ミツバ 1束
- 白あえ衣
 - 木綿豆腐 100g
 - 白練りゴマ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 塩 少々

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせて電子レンジで1分30秒加熱する。
- ② 栗の甘露煮は小切りにし、黒豆は汁気を切っておく。
- ③ ミツバはゆでて1.5cm長さに切る。
- ④ 豆腐の粗熱が取れたらボウルに入れて手でつかみ崩し、その他の白あえの材料を加えて混ぜる。
- ⑤ ④の衣に②と③を加えて和えれば完成。



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



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.



株式会社ビエトロ
ドレッシング「和風しょうゆ」、
「BOSCO®たまねぎフレンチ」、
「PATFUTTE フライドオニオン
& ナッツ」のセット

秋の新商品『たまねぎフレンチ』は「BOSCO®」のエキストラバージンオリーブオイルのさわやかな香りと、国産たまねぎの旨みが料理の味を引き立てるドレッシング。『PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ』は、いつものメニューがグレードアップする新感覚のトッピング調味料です。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。

5名様

2.



セシール
二重ガーゼのシャツパジャマ

柔らかい風合いとさわやかな着心地が魅力の、二重ガーゼのパジャマ。優しい肌当たりで吸水性・通気性に優れているため、シーズンを気にせず長く着られるのも特徴です。ご希望のサイズ(MかL)をご指定ください。※柄は選べません。

2名様

3.



BRITA Japan 株式会社
fill&go

携帯でき、外出先でもおいしい水が飲める優れものです。取り替え式のカートリッジで塩素などを除去してくれ、水道水をおいしくしてくれます。
※お一人様につき1個で色は選べません。

3名様

応募方法は7面をご覧ください。