

# UR まど

2017 12  
No.238 隔月刊



街に、ルネッサンス

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/OURS..... 6  
カンタン体操/暮らしの雑学/読者のひろば..... 7  
美団地/団地に歴史あり/彩りレシピ..... 8

編集・制作 株式会社オフセット

つながるのひろがる 交流の輪

鈴の宮 (堺市中区)

ACCESS

◎JR阪和線「津久野」駅 又は泉北高速鉄道線「深井」駅から南海バス約10分「鈴の宮団地センター」下車徒歩約1~2分



## 子どもからシニアまで、多世代交流でまちを元気に

### りんりんセンター

2017年春にオープンしたりんりんセンター。「鈴の宮団地を拠点に、ここに住んでよかったと思える地域づくり」のため、鈴の宮りんりん協議会※が中心となり、2016年秋から取り組みをスタートしました。

「ゼロからのスタート。何から始めたらいいか、多方面の職種で構成された協議会メンバーで定期的集まり話し合いを重ねてきました」と、メンバーのURコミュニティ泉北住まいセンターの杉浦直美さんは振り返ります。協議会として最初の取り組みとなったのが拠点の愛称募集でした。団地住民の応募の中から決まった名称が「りんりんセンター」。お披露目も兼ねて今年の3月に開催された「りんりんフェス」は多くの人出でにぎわいました。

現在は「りんりんカフェ」や「寺子

屋」、「ちびっこりんりん」が主な活動となっています。中でも寺子屋には団地内外の小学生が集まり、活気あふれる雰囲気の中で運営されています。

オープンから半年、協議会メンバーの福原日出雄さんは「現在は『集まる場所』を作っただけの段階。今後は認知度を高めて、もっと幅広い世代の方々にも来ていただける場にしていきたい」と話します。今年9月には苔玉作り体験、11月には収穫祭を開催するなど、イベント目白押しのにんりんセンター。地域活性化の拠点として、ますます期待が高まります。

※協議会のメンバー...UR泉北住まいセンター、堺市社会福祉協議会中区事務所、地域包括支援センター、堺市中保健センター、いずみ市民生協、八田荘西校区民生委員児童委員会  
最近では、このメンバーに団地や近隣にお住まいのボランティアの方々にも加わっていただいています

### りんりんカフェ

毎週土曜日(第1週除く)と第1水曜日8:30にOPEN。お子さんからシニアの方まで、トーストとコーヒーなどの飲み物のセットが100円で楽しめます。



### 寺子屋

りんりんカフェに併設。小学生同士と一緒に宿題に取り組んだり、将棋などの遊びを楽しんだりしています。

### ちびっこりんりん

りんりんカフェと同日10:00から開催。子ども同士を遊ばせたり、保護者同士でおしゃべりしたり、ゆるやかなひとときを過ごしています。

※第2土曜日開催のベビーマッサージは500円(オイル代)が必要です



9月に開催した苔玉作り体験。親子連れや、お孫さんと参加された方など、約30人の参加者が思い思いの苔玉を作りました



### 作り方から楽しみ方まで、苔玉作り体験を開催

9月9日、「りんりんカフェ」の利用者を対象とした「苔玉作り体験」を開催。小学生から高齢者まで、団地近隣住民を含む約30人が参加しました。

講師役を務めたURコミュニティ泉北住まいセンターの技術サポートスタッフが、団地内の樹木に関するクイズなども交えながら苔玉作りの手順を解説。「鈴の宮団地は緑が多

く、今日用意した苔もすべて鈴の宮団地で取れたものなんです」という説明には参加者から「へえ〜！」と驚きの声が上がりました。

植物の根をケト土と呼ばれる土で覆い、苔を貼り付けて作る苔玉。「うまく土がまとまらない」「苔がきれいに貼れない」と苦戦する参加者もいましたが、スタッフが丁寧にフォローしながら全員無事に完成しました。

イベントの最後には、育て方や観察の仕方など苔玉のすべてを知ることができ、参加者の皆さんは大満足の表情でした。

## 心筋梗塞で命を落とさないために、その前兆を見逃さないで！

- 心筋梗塞になると約4割の人が命を落とします。
- 胸痛、圧迫感、絞扼感、胸焼けが数分つづくような前兆を約半数の人が感じています。
- 前兆かもと思ったらすぐに循環器内科を受診してください。

前兆の時に治療して心筋梗塞を予防するSTOP MIキャンペーン  
<http://stop-mi.com/>

**STOP MI**  
STOP Myocardial Infarction

一般社団法人 日本循環器学会  
〒100-0011 東京都千代田区内幸町 1-1-1  
TEL: 03-5501-0861



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

## コンセント・プラグの取扱いについて (お知らせとお願い)

### たこ足配線は危険です。

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

### コードの上に重いものを置くのはやめましょう。

電源コードの上に棚などの重いものが置かれていますと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

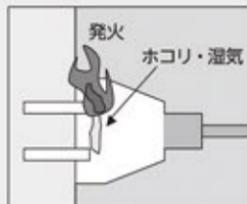
### コードは束ねて使用するはやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたまま使用すると過熱する恐れがあり危険です。

### コンセント・プラグは時々点検してください。

コンセントやプラグはホコリがたまりやすく、そこに湿気がたまるとうトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまりやすい場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。

【トラッキング現象とは】  
コンセントやプラグにたまったホコリに湿気が加わると、プラグの刃の間に火花放電(ショート)が繰り返され、やがて発火に至る現象です。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しております。お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、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へご連絡をお願いいたします。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント(差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの)

古い形式の  
コンセント  
【取替対象】



写真A



写真B

## 集会所をぜひご利用ください！

★集会所は団地にお住まいの方であれば、どなたでもご利用いただけます(利用料金は、部屋の広さや利用形態により異なりますが、1時間当たり240円からです)。

★特に、子育て支援活動や多文化共生活動、コミュニティ形成支援活動を行う団体の利用にあたり、一定の条件を満たした場合は、集会所使用料が半額または無料となります(住まいセンター等への事前申請が必要です)。

- ★例えば、
- ・お父さんたちの囲碁や将棋
  - ・お母さんたちのお茶会(雨の日や寒い日にお子さんの遊び場を兼ねて!)や小さなお子さまへの読み聞かせ
  - ・クリスマス会やもちつき大会、節分での豆まき大会
- など、いろいろな場合にご利用いただけます。



このように、団地にお住まいの方々の親睦、コミュニティ形成のための場として、集会所を広く開放しています。みなさんもぜひ一度、ご利用ください(ただし、特定の政治活動や宗教活動その他これらに類する行為等、使用できない場合もあります)。

また、集会所の利用時間は、原則として、午前9時から午後10時までです。

その他、利用可能な日など、集会所の利用申し込みについては、管理サービス事務所、管理連絡員等にお尋ねください。

## UR コミュニティ

# 「2017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す。

本コンクールも今年で3回目、今年は23の団体から応募いただきました。審査結果及び応募いただいた作品(一部)、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】

最優秀作品賞  
優秀作品賞

- ( )内は管轄の住まいセンター名です。
- 西新小岩リバーハイツ(城北)：文化福祉部
  - 豊四季台団地(千葉北)：四季の会
  - 花畑団地(城北)：花畑団地自治会いこいの会
  - あけぼの団地(北海道)：あけぼの団地自治会
  - アルビス旭ヶ丘(千里)：旭丘連合自治会
  - 千葉ニュータウン清水口団地(千葉北)：花の和
  - 習志野台団地(千葉西)：習志野台団地花愛好会

審査員特別賞  
特別作品賞

※受付順に掲載

### 【応募作品(写真)】一部



### 2017作品募集 共同花壇コンクール

～ふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

URの団地内を彩っている花や緑。皆さんが育んでいるコミュニティの場でもある「共同花壇」での取組みについてのコンクールを実施します。グループで取組んでいる活動の様子やきれいに彩られた花壇の様子などをぜひお寄せください！

審査員 浅野 房世(東京農業大学教授)  
[敬称略] 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)

### 【表彰された皆さん】一部



## 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、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構で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年間で設置をしたところとあります。

設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、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動作するためには、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。物をぶつけたり、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、又はボタンを押して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

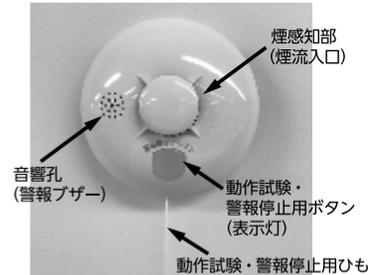
1ヶ月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行きましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

#### 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。

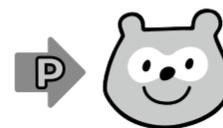
## 家賃等のお支払期日が月末のお客様へ～平成30年3月の口座振替日のお知らせ～

平成30年3月は口座振替日が前倒しされ、**3月30日(金)**に口座振替が行われます。家賃等のお支払期日が月末のお客様はご注意ください。

3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	4月1日(日)	4月2日(月)
口座のご確認をお忘れなく	口座振替日	金融機関休業日	金融機関休業日	

# 毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる!

Ponta



## 「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<sup>\*1</sup>

たまったPontaポイントはPonta提携店舗でつかえる!<sup>\*2</sup>

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нта)」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ます。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

## 街と人のつながりを育む 泉北竹城台一丁目団地祭り今年も開催 泉北竹城台一丁目(堺市南区)

9月30日、秋晴れのもと泉北竹城台一丁目団地祭りが開催されました。



住民の高齢化や団地自治会の会員数が減少する今こそ地域の結束を高めようという趣旨で昨年に初めて実施された祭り。団地自治会や民生委員会などからなる実行委員会を中心に地元企業、関西大学などが協賛し、2回目となる今年は校区の竹城台東小の協力も得て児童ヘチラシも配布されました。認知度が高まったことで、昨年よりも多くの子どもが参加。射的やコイン落としなどを楽しむ子どもたちの元気な姿に、祭りを指揮する団地自治会長の伊吹肇さんも「街の活性化には子どもの存在が欠かせません。たくさん子どもたちが来てくれてありがたい」と喜びます。

広場では和太鼓サークル「拓」のダイナミックな演奏を皮切りに、竹城台東小PTA コーラスやよさこい演舞などが披露。USJのペアチケットなどが当たるお楽しみ抽選会で、大にぎわいのフィナーレを迎えました。「子どもと一緒に楽しめるので来年もぜひ来たい」というお母さんや「綿あめがおいしかった」と笑顔の小学3年生の男の子たちなど、みんな大満足。朗らかな子どもたちと、それを見守る大人たちの温かい目が住民同士のつながりを生み、地域活性化につながっています。



1. 勇ましい和太鼓で華やかにスタート！ 2. 射的など関大生による手作り緑日に子どもたちも大喜び 3. 団地内の苔を使った苔玉教室も開催 4. お楽しみ抽選会で自転車当り

# 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。

## 「もしも」への対処法を、体験を通して学習 万ーに備える防災訓練を開催 平城第2(奈良市右京)



10月1日、平城第2団地で自治会、(株)URコミュニティ奈良住まいセンター、日本総合住宅生活株式会社奈良支店(以下、JS)、近隣消防署の連携による団地合同防災訓練を開催。年配の方からお子さんまで、団地にお住まいの方70人以上が参加しました。



訓練は避難場所である広場へ参集訓練の後、JSスタッフによる防災用品の紹介からスタート。東日本大震災での経験に基づき、いざという時に役立つ防災用品とその正しい使い方の説明に住民の皆さんは熱心に耳を傾けていました。その後、煙が充満する部屋を体感する煙避難体験や不測の事態に備える隔壁板破壊体験、水消火器体験、心肺蘇生法を含めたAED体験と、それぞれのケースに応じた対処法を学習。防災動画を上映して、最後に自治会メンバーが作った炊き出し食の試食会を行いました。日頃は意識する機会が少ない防災。いつ起こっても対応できる危機感を共有する貴重な訓練となりました。



1. 実際の災害発生を想定して、班に分かれての訓練 2. 震災で役立つ商品の使い方について、積極的に質問する団地住民の姿も見られました 3. 「コツはホースの先を持つことですよ」と使い方をアドバイス 4. 救急救命士によるAED体験では、適切な心肺蘇生法が人命を左右することを学びました 5. 自治会のメンバーによる炊き出し食は具材たっぷりの豚汁、訓練での緊張がほぐれます

## 集会所で心も体も健康に 福祉なんでも相談窓口・ぐんぐん元氣塾がオープン 北緑丘(大阪府豊中市)



10月7日、北緑丘団地22号棟集会所に「福祉なんでも相談窓口」がオープンしました。この相談窓口は地域のボランティア組織である少路・北緑丘校区福祉委員会が運営主体となり、豊中市の所定の研修を受講した福祉委員と民生委員が相談員として、「高齢になって家事ができない」「引越してきたばかりで地域のことがわからない」といった住民からの相談に対し、情報提供や関係機関との連携によって解決に導きます。相談には所定の研修を受講した地域住民が対応。北緑丘団地では団地にお住まいの男性ボランティア「無二の会」のメンバーも協力しながら開催しています。



この日は「ぐんぐん元氣塾」もオープンし、豊中市オリジナルの健康体操とよなかパワーアップ体操を実施しました。下半身の筋力増強のための体操として考案されたこの体操は、いすに座ったままできる手軽さが特徴。定員を超える住民の皆さんが参加し、急きよ2回に分けて実施するほどの盛況となりました。

運営をサポートする豊中市社会福祉協議会の佐藤千佳課長は「地域を回っていると近所付き合いの希薄さを感じます。相談窓口と元氣塾が住民同士の交流の場となり、心も体も健康になっていただければ」と話していました。



1. 相談窓口では、地域に関する情報提供から専門機関へのつなぎなど、幅広い相談内容に対応します。2. 「1、2、3、4…」DVDに合わせてゆっくりと。いすに座ったままでも軽く汗をかくほど、温まります。3. 元氣塾では「筋筋通帳」を発行し、参加することにスタンプを貯める楽しみも。3ヶ月に1回、簡単な体力測定もできます。

「福祉なんでも相談窓口」は毎月第1土曜日・第2～4金曜日の10時から12時まで、「ぐんぐん元氣塾」は同日の10時から30分間、いずれも22号棟2階集会所で開催しています。

## 事故のない安全な毎日を目指して 自転車交通安全教室を開催 平城第2(奈良市右京)



10月29日、平城第2団地で「自転車交通安全教室」が開催されました。当日は朝からあいにくの雨模様でしたが、親子連れを中心にたくさんの住民の皆さんが集会所に集合。奈良警察署交通第一課と奈良市交通対策交通指導員の方々より、交通についてのお話や自転車の乗り方についてのレクチャーを受けました。

「自転車は便利ですが危険な乗り物でもあるんです」と、警部補の日坂さん。「二人乗りをしたことがある人は？」の問いかけに「はい」と手を挙げてしまった少年に、思わず笑みがこぼれる一面も。自転車は車の仲間であること、歩道ではあくまでも歩行者が優先であることなど、保護者の皆さんも再認識することができたようです。乗車前の点検や正しい乗り方については、実際に自転

車を使いながら指導員の方がデモンストレーション。夜間走行の際はなるべく目立つ色の服を着ること、そして自分の身を守るための自転車保険についてもDVDを鑑賞しながら学びました。最後はパネルを使った「間違えさがし」で盛り上がり、約1時間半の講習会は終了。子ども用の制服を着用して敬礼する姿もビシッと決まり、楽しいひとときを締めくくりました。



1. 講習会終了後は子ども用の制服着用体験も 2. わかりやすい説明を聞きながら親子で楽しく学習 3. 正しい乗り方についてデモンストレーション 4. ゲーム感覚の間違いさがしでワイワイと

## 楽しく始める、菜園のある暮らし 中登美ファームオープンイベント 中登美第3(奈良市)

中登美第3団地内の空きスペースを活用して作られた「中登美ファーム」。10月からのオープンを記念して、野菜づくりに関する講習会が10月15日に開催されました。受講者は、それぞれの畑で大根やレタス、菊菜やパクチーなど多彩な野菜づくりを楽しんでいる居住者の皆さん。外部講師である鈴木健太郎先生を迎え、集会所の一室で和やかなひとときを共有しました。

前半はスライドを見ながらの座学で、野菜づくりに関する不安や悩みを挙げてもらいました。これからの寒さ対策や春先の虫対策など、先生の説明に熱心にメモをとる皆さん。「水は根元にたっぷり」と「おすすめは臭いのない堆肥」など、水や土についてのアドバイスはすぐに役立つものばかり。イラストを使った野菜のグ

ループ分けでは、ナス科・キク科・アブラナ科と3つの科があることを学びました。後半はキャベツの苗を使ったデモンストレーション。植え付けの方法や種まきのコツなど、先生の手元に注目しながらまた新たな発見がありました。1時間半の講習会を終え、「とっても勉強になりました」「収穫できるような頑張ります」と笑顔の皆さん。「ぜひ力を合わせて長く続けてください」と先生からもエールをいただきました。



1. 「次は収穫祭でお会いしましょう！」受講生の皆さんと鈴木先生 2. 野菜を「科」でとらえることは連作など様々なシーンで役立つ 3. 土の押さえ方や種まきの間隔について、プランターを使いながらデモンストレーション 4. 計10区画の「中登美ファーム」では多彩な野菜がのびのびと

# コミュニティニュース

中登美第3(奈良市)

## 「団地を元気に」中登美アンバサダーが誕生

UR都市機構では、中登美第3団地の活性化をサポートしてくれる応援団「中登美アンバサダー」を今春から募集。団地内外から集まった8人の若者が、感性を生かした幅広い年齢層の心に響くつながり作りを目指して、7月から活動を開始しました。

アンバサダーが最初に取り組んだのは、中登美第3の風物詩ともいえる夏祭りの復活でした。メンバーの一人、安田希帆さんが「昔は団地中の至る場所に出店が出て、一年で一番楽しかった」と語る夏祭りは、2015年を最後に途絶えていました。メンバーが近隣のお店から協賛金を集めたり、出店を呼びかけたりしたところ、復活を後押しする声も多く、8月26日に2年ぶりの夏祭り開催が実現しました。

当日は、長年団地にお住まいの方から近隣に住むファミリー層まで多数が

来場し、団地内外から出店した25軒の屋台がすべて売り切れるほどのにぎわい。祭りの準備で団地中を飛び回った加来慎太郎さんが「団地を歩くといろんな人に声をかけられるようになりました」と話すように、イベントを通して新たなつながりを実感しています。

次回は年始めに餅つき大会を行う予定で、「次代を担う私たちが積極的に手を挙げて、地域を盛り上げたい。これからも幅広い層に参加してもらえ、楽しいイベントを計画します」とメンバー全員が意気込んでいます。

中登美アンバサダーに参加したい方はお気軽にアンティーム(☎0742-41-5541)の加来真紀さんまでお電話を。Facebook「中登美第3団地」でも情報発信中!



1. いざイベントとなると、一致団結してチームカバツグンのアンバサダーの皆さん。メンバーは団地出身者、東京から転居してきた方など背景はさまざまですが、誰もが「季節ごとに花が咲き誇るこの団地が好き」と話します 2. 熱気に包まれる夏祭りの広場では、大道芸人ショーをはじめとするさまざまな出し物が喝采を博しました

vol.5

## 団地テナント 気になるお店

### あきらめていた不調も改善 地域密着の整骨院

今年9月、男山中央センター商店街にオープンした「はちぼろ整骨院」。ねんざや骨折をはじめとする痛みの治療だけでなく、体の不調に合わせた治療も手がけるのがオーナーの尾上征士さん。「不眠やめまい、日々のイライラなどの不調は自律神経の乱れや首や肩の張りなどによるものが多く、施術によって改善することがほとんどです」と話し、鍼灸院勤務の経験などを生かした施術は「完治をあきらめていたのが嘘みたい」とお客さまに好評です。

男山団地のすぐそばで育ち、現在は自身も団地内に暮らす尾上さん。「育った街に恩返しできれば」と、地域の人々のよりよい暮らしに役立つ整骨院を目指して、今日も営業しています。

### SHOP DATA

☎ 八幡市男山八望3-1 B50-106 ☎ 075-925-9905  
①月～金曜 9:00～13:00、15:00～20:00 (土曜は9:00～14:00) ②日曜、祝日  
③京阪本線「樟葉」駅から徒歩約8分、または「八幡市」駅から徒歩約11分、またはJR学研都市線「松井山手」駅から徒歩約20分「中央センター前」下車徒歩すぐ

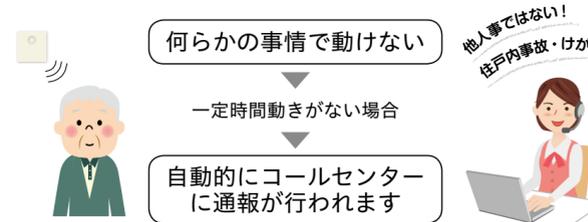
### 男山(京都府八幡市) はちぼろ整骨院



1. 清潔感あふれる施術スペース。気持ちよく施術を受けることができます 2. マイクロ波治療器や電気刺激治療器など医療器具も充実しており、お客さまの悩みに合わせた施術が可能 3. 「少しでも気になることがあれば遠慮なくお立ち寄りください」と笑顔で語る尾上さん

## 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」からお客様へ緊急連絡先にご連絡をするサービスです。



料金  
月額 900円(税抜)  
・初期費用(事務手数料・機器設置)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)

※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)

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

●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

# 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

団地内で犬を散歩している方を見かけることがありますがペットを飼育しても良いのでしょうか?

### 犬、猫、ハト、ニワトリなど、ペットの飼育は禁止です。

飼う方にとっては何でもない鳴き声やにおいなども、他の方にとっては大変迷惑になるものです。また、飼育するだけでなく動物を団地内に持ち込むこと(一時預かりを含む)や、猫やハトへの餌やりも禁止しています。集合住宅で互いに楽しく生活するために、ぜひお守りください。



ペットの散歩お断り



ネコにエサを  
やらないでください



ハトにエサを  
やらないでください

一部、ペット飼育が可能な「ペット共生住宅」もありますが、ペットを飼育されない方も含めて快適にお住まいいただけるようルールやマナーをお守りください。団地内での犬、猫等の動物の飼育に対しては、UR都市機構はその中止を求め、改善されない場合は、共同住宅の秩序を維持するため住宅の明渡し等を求めることになります。

## OURS.による「暮らしのエピソード」

団地住まいの方から聞き取った暮らしのエピソードをご紹介します。今回は大阪・伝法団地にお住まいの女性から。団地住まい歴は2年1カ月。

### ■ 人生まだまだ

朝、仕事へ行くこととエレベーターに乗っていると、途中の階から60歳くらいのおばちゃんに乗ってきました。「お、若い子や。あんた、いくつや、学生さんか」と聞かれたので、「27歳です」と答えると、「27か! 学生ちゃんやな。20代、まだまだ人生長いで、がんばりや!」と言われました。

### ■ 花火は廊下から

今年の夏、初めて団地から淀川の花火を見ました。友人と団地前のスーパーでお酒を買って、雨が降っていたので屋上は断念して、団地の窓から見ました。いつも会うとあいさつしてくれる幼稚園くらいの少年もおばあちゃんと廊下に出ていました。

### ■ わたしの部屋で

うちへ遊びに来た友人5人と晩ごはんを食べました。ワンルームマンションに住んでいたなら、こんなには友人を呼べなかったなあと思いました。帰りに団地の屋上へと案内すると、みんなのテンションが上がって、たくさんの写真を撮っていました。

今回いただいたエピソードをもとに、詩人が創作した「団地の詩」をアワーズのWebで掲載しています。ウェブアドレスはこちら→<http://ours-magazine.jp>

OURS.KARIGURASHI MAGAZINEは、「借り暮らし」をテーマにしたUR都市機構によるウェブマガジン。写真は、最新記事より、写真家が撮影した東欧・ポーランドの団地。



Webで公開中



# お部屋探し中のあなた! おトクに住める! 長く住める! URである。

## お部屋探しキャンペーンである。4/1(日)まで

### フリーレント

### キャンペーン家賃

今、対象物件なら最大2か月、家賃ナシである。

今、対象物件なら5年間、家賃がおトクである。

※フリーレント対象物件において、UR都市機構が定める期間中にお申込みいただき、入居開始可能日から月額家賃の1か月または2か月相当分が無料となります。※1か月フリーレントは1年以上、2か月フリーレントは2年以上の継続居住が条件です。※フリーレントを2か月利用する場合は、敷金分割制度は併用できません。※定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。

●概要:対象住戸に限り、キャンペーン家賃が適用となります。●要件:①キャンペーン期間中に対象住戸にお申込みいただいた方。②UR賃貸住宅の入居資格要件を満たす方。●適用期間:入居開始可能日から5年間。●その他:①期間終了後は6年目以降家賃が適用。②期間終了後、キャンペーン家賃適用時に預かりした敷金と6年目以降家賃適用時の敷金との差額をお支払いいただきます。

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



月々の家賃でPontaポイントがたまる!

## 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

**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**  
〒660-0881  
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

**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

**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

**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

**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

**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



「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丁目2番3号  
(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「烏丸御池駅」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  
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/](http://www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/)



大切な団地の風景

# 美団地

KANSAI

## 団地の冬景色

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月お届けします。



富田(大阪府高槻市)



奈良学園前・鶴舞(奈良市)

団地の美を発信しています!

@vidanchi\_kansai @vidanchikansai vidanchi.jp/kansai



## 団地に歴史あり



団地とともに歩んだ60年

アルビス旭ヶ丘 [大阪府豊中市]

団地の給水塔解体工事の様子です。子どもの頃はそびえ立つ給水塔の大きさに恐怖感すら覚えましたが、団地の建て替えが終わり、解体される給水塔を見ると妙に小さく感じました。

梅田のスカイビル、六甲山、箕面の山、どこへ行ってもこの給水塔が自分の家の目印でした。

(アルビス旭ヶ丘・北山洋平)



2000(平成12)年8月撮影



懐かしい団地写真を募集しています!

懐かしい風景、暮らしの一場面など、みなさんがお持ち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。※対象は「日本住宅公団」「住宅・都市整備公団」など、UR都市機構の団地に限定させていただきます。詳しい応募方法は7面をご覧ください。



## 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.



キリンビバレッジ株式会社  
キリン ファイア 贅沢ブレンド  
(185g缶30本入り)

CMなどでなじみの「キリン ファイア」を、“焼き”にこだわってフルリニューアル。コーヒーの香ばしさがミルクの味わいとともに味わえる、贅沢なおいしさのブレンドコーヒー。

<http://www.kirin.co.jp/products/softdrink/fire/>

3名様

2.



明色化粧品  
Instawhite トーンアップ  
クリーム (50g)

くすみや色むらなど加齢にともない気になる肌の色味を、ぱっと明るくしてくれるスキンケアクリーム。ソフトフォーカス機能により、塗った瞬間から透明感がある肌に。香料や合成色素を使わず、肌にやさしい低刺激タイプ。

<http://www.meishoku.co.jp/catalogue/instawhite/>

3名様

3.



パナソニック株式会社  
乾電池式ごますり器 (単4電池4個用)

ボタンを押すだけでごまがする調理家電。調味料のボトルと同じくらいのコンパクトなサイズで、食卓に溶け込むおしゃれなデザイン。無段階ですり加減を調節できるので、メニューに合わせて手軽にごまを食べられます。

3名様

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:5

### しめじと牛肉のラグーソースパスタ

調理時間 約35分  
エネルギー 568kcal (1人分)

材料 2人分

スパゲティ ..... 140g  
牛肉(カレー用)..... 150g  
ニンニク ..... 1/2 カケ  
タマネギ..... 1/4個  
シメジ ..... 1/2パック  
オリーブ油..... 大さじ1/2  
赤ワイン ..... 1/4 カップ  
トマト水煮 ..... 200g  
ブイヨン(洋風ダシ) ..... 1/2 カップ

A [ 濃口醤油、ケチャップ ... 各大さじ1  
塩、コショウ ..... 少々  
粉チーズ ..... 適量  
イタリアンパセリ ..... 少々



作り方  
① 牛肉・タマネギは粗みじんに切り、ニンニクはみじん切りにする。  
② シメジは石づきを切り落として小房に分け、半分の長さに切る。  
③ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて熱し、香りが出たら牛肉、タマネギ、シメジと順に炒める。  
④ 赤ワインをふって煮立て、トマト水煮とブイヨンを加えて煮込む。水分がほとんどなくなる程度になったらAを加え、塩・コショウで味を調える。  
⑤ 塩少々を加えた熱湯でスパゲティを袋の表示時間通りにゆでる。水気を切って器に盛り、④のソースをかけ、粉チーズをふってイタリアンパセリを添えれば出来上がり。

### すぐに完成・もう一品! ホットワイン

調理時間 約5分 エネルギー 91kcal (1人分)

材料 2人分

A [ 赤ワイン ..... 3/4 カップ  
ブルーベリージャム ... 大さじ1  
ハチミツ ..... 小さじ1  
オレンジ(薄切り) ..... 2枚  
シナモンスティック..... 2本  
クローブ ..... 1個

作り方  
① 小鍋にAの材料を入れて混ぜ、その他の材料を加えて弱火にかける。  
② 混ぜながら温めて、沸騰する前に火を止める。  
③ 耐熱性のグラスに分け入れれば完成。  
※ アルコールが苦手な方はまず赤ワインだけを火にかけ、少し煮立ててアルコール分を飛ばしてから同様に作るとよいでしょう。



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