

UR まど

2018 12
No.244 隔月刊



街に、ルネッサンス

 UR 都市機構

<https://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
UR アンバサダー／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

嵯峨 (京都市右京区)

ACCESS

◎京福電鉄嵐山本線「鹿王院」駅から徒歩約3分、またはJR嵯峨野線「嵯峨嵐山」駅から徒歩約5分



趣味や運動を通じた 気軽な団地ネットワーク

むつみかい

「睦会」

少子高齢化にともない、自治会の活動が縮小していた嵯峨団地。夏祭りなどの定例行事も減り、住民同士の交流が失われつつありました。そんな中、もっとゆるやかに住民同士がつながれる方法はないかと、2015年7月から有志によって始められたのが「睦会」です。団地にお住まいの50代から90歳近い人まで幅広い年代の方が参加しています。活動の中心は月に2回集会所で行う運動教室です。市の地域介護予防推進センターの協力を得て、運動不足解消や認知症予防を目的に、20種類ほどの動きを約1時間かけて行います。椅子に座ったままでできる運動を中心に、ひざや肩甲骨を動かしたり、ボールを使って足裏の筋肉を

使ったりと、日常生活の動作がスムーズになることを目指しています。運動後はお茶やお菓子を囲んでだんらんタイム。わいわいと会話が花が咲き、皆が笑顔になれる時間です。

運動教室以外にも、月に1回の書道教室とカフェ、不定期でものづくり体験も開催。どれも趣味の集まりとあって敷居が低く、転入者が参加して会の常連になるなど、新しいコミュニティの核になっています。団地在住の男性が「誰かと自然に顔を合わせられる貴重な機会なので欠かさず参加しています」と言うように、活動開始から3年以上たった今、睦会の活動はしっかり根付いています。



運動教室



作業療法士の声に従って、みんなでエクササイズ。年齢層も幅広いので、ペースは人それぞれ。無理は禁物ですが、数カ月もすれば少しずつコツが分かってきます。「以前できなかったことができるとうれしい」という参加者の声も。

こんな活動をしています！

手芸や小物づくりは女性に人気で、多くの参加者が集まります。11月末にはクリスマスブーケづくりも。書道教室は習字の得意な団地住民が先生となり、毎回15人前後が参加します。和気あいあいと楽しんでいます。

ブレスレットづくり



フラワーアレンジメント



自治会の会長を経験する中で「住民の孤立を防ぐ方法はないか」と思ったことが、睦会を立ち上げたきっかけでした。開催頻度や行事の内容は試行錯誤して、現在のように落ち着きました。私の仕事は住民の皆さんに声をかけること。新しく引っ越してきた方でも団地になじめるように少しでも役に立てればと活動しています。

睦会 発起人
八田 裕さん

作業療法士の立場で運動教室をお手伝いしていますが、当初よりも皆さんの動きは明らかによくなり、生き生きとされているのが印象的です。全身運動なので最初は大変ですが、一度参加されると楽しくなってくるようです。「何か新しいことをしたい」という前向きな気持ちが継続の鍵です。

京都市右京区
地域介護予防推進センター
作業療法士
堀 智子さん

美団地

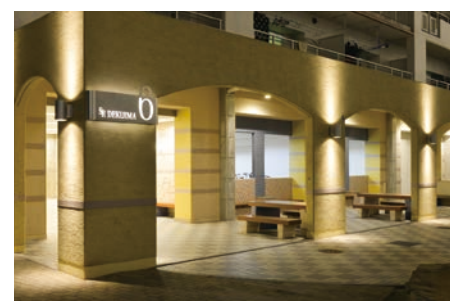
KANSAI

光のデザイン

美しい団地には、「こだわり」がいっぱい。歴史やデザイン、四季折々の美しい風景を毎号お届けします。



片山公園(大阪府吹田市)



サンラフレ出来島(大阪府西淀川区)

Photo: Ai Hirano



夕陽丘(大阪府天王寺区)

 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

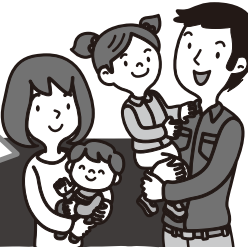
孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一のときも
安心♪



5年間

5%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!!

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。	

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

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。●正しくご登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPonta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。

「URでPonta(ポンタ)」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 Ponta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Ponta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。

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

他人事ではない!
住戸内事故・けが



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)

詳細は、下記住まいセンターまでお問合せください。

お客様の声

- 他社と比べて安価で、ボタンを押すなどの操作が必要ないため、申し込みました。
- 団地内で救急搬送等を見て、心配になり申し込みました。
- 夫婦二人暮らしですが、妻の体の具合が悪いため自分に万一があった時に第三者に気づいてもらえるよう入っておこうと思いました。
- 風邪で昼11時頃まで寝ていたら、(動きを感知できなかったため)コールセンターから電話があった。こんなにも注意深く状況を確認してくれて大変感激した。友人にも紹介したい。

高齢者等の方が 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ただくために、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にお問合せください。

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	☎043-311-1212
	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
	西埼玉住まいセンター	☎049-263-2111
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
中部 ^注	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 ^注	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	☎072-276-7123
	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
九州 ^注	奈良住まいセンター	☎0742-71-2401
	福岡住まいセンター	☎092-433-8123
北海道 ^注	北九州住まいセンター	☎093-561-3134
	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)。

注：3ページ記載の地域を除く

家賃や駐車場利用料金等のお支払期日が月末のお客様へ

～平成31年3月の口座振替日のお知らせ～

《重要なお知らせ》

平成31年3月は口座振替日が前倒しされ、3月29日(金)に口座振替が行われます。
家賃や駐車場利用料金等のお支払期日が月末のお客様はご注意ください。

3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)	4月1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	

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。

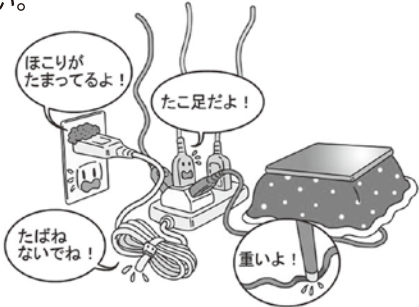
電源コードの上に棚などの重いものが置かれていいますと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

コードを束ねて使用するのはやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたままで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易く、そこに湿気が吸着するとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまり易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。



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等へお問い合わせください。

- 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

住戸内安全手摺設置について

便所及び浴室への住戸内安全手摺の設置については、UR賃貸住宅にお住まいの方が60歳以上の高齢者であることなどの設置要件（「従来要件」といいます）を満たしている場合に、要望書をご提出いただいたうえで、機構の負担で設置しているところです。

このたび、原則全ての団地*で従来要件を撤廃し、次のとおりお申込みいただけることになりましたのでお知らせいたします。

※団地再生事業等が予定されているなどの理由により、お申込みできない場合があります。

1 お申込みの対象住戸

便所もしくは浴室に安全手摺が設置されていない住戸

2 お問い合わせ先

お申込みをご希望の方は住まいセンター等へお問い合わせください。

3 お申込み方法

対象住戸の契約名義人の方から、安全手摺設置にかかる要望書を住まいセンター等に提出していただきます。

4 受付開始

平成30年8月

5 その他

- (1) 安全手摺設置は、当機構の対応可能な範囲内で計画的に実施させていただくため、次年度以降の施工となる場合がありますので、ご了承ください。
- (2) 安全手摺設置可否の事前調査が必要な場合がありますので、その際はご協力願います。
- (3) 上記(2)の事前調査の結果、設置不可となる場合がありますのでご了承ください。

設置例



浴室設置例



便所設置例

※安全手摺の仕様(材質、形状)や設置場所は住戸により異なります。

Q 従来要件とは？

A 契約名義人の方又は同居するご親族の方が次の要件に該当する場合です。

- ① 満60歳以上の高齢者の方
- ② 身体障害者手帳の交付を受けている4級以上の障害のある方
- ③ 介護保険法に基づく要介護認定及び要支援認定を受けている方
- ④ 上記以外の方で住まいセンター長が設置の必要を認める方

北海道	一般財団法人函館市住宅都市施設公社(総合委託) ☎0138-40-3601
宮 城	宮城県住宅供給公社(総合委託) ☎022-263-0322
静 岡	静岡県住宅供給公社(総合委託) ☎054-255-4824
和歌山	日本総合住生活株式会社(鳴滝団地管理事務所)(総合委託) ☎073-455-9500
岡 山	株式会社第一ビルサービス(総合委託) ☎086-241-0757
広 島	株式会社第一ビルサービス(総合委託) ☎082-568-8177
香 川	日本総合住生活株式会社(屋島第一団地管理事務所)(総合委託) ☎087-843-2185
長 崎	長崎県住宅供給公社(総合委託) ☎0957-26-9053
熊 本	株式会社明和不動産管理・株式会社キューネット共同体(総合委託) ☎096-322-5000
鹿児島	株式会社東急コミュニティー(総合委託) ☎099-250-1778

※表中「総合委託」と記載している地域の営業時間・休業日は、委託先によって異なります。
※表中「総合委託」と記載している地域は「見守りサービス」は取り扱っておりません。



笑顔はじける

いざ！というときと役立つ 救命救急講習と防災訓練を開催 平城第2(奈良市右京)



8月1日、団地集会所に奈良市消防局の消防士2人を迎え、救命救急講習を開催。AEDを使った処置などについて座学で学んだ後は「道端で倒れている人を救助する」デモンストレーションを実施。胸骨圧迫の強さやリズムについてレクチャーを受けた後は、いよいよ住民の皆さん2人一组での実技へ。終了後には「皆さん120点の出来でした」とお褒めの言葉をいただきました。盛りだくさんの講習会は終了となりました。

9月2日には防災訓練も開催。水消火器や隔壁板破壊の体験、煙避難体験、防災マニュアルに沿った座学など盛りだく



さんのプログラム終了後、近隣の消防署長から「今後もさらに団結力を深めていってください」と温かいエールをいただきました。炊き出し訓練として大鍋でつくった具だくさんの豚汁やお菓子のつかみ取りのサプライズも大盛況で、夏休み最後の日曜日を笑顔で締めくくりました。



1. 講師2人によるデモンストレーションをじっくりと見学 2. 発見者と応援者、2人一组で実技に挑戦！「貴重な体験ができました」と大満足 3. 消防士さんの指導のもとで水消火器を体験 4. アツアツの豚汁で訓練の疲れが癒やされました



火事の怖さや健康情報を学ぶ 暮らしに役立つセミナーを開催 千島(大阪市大正区)

11月1日、千島団地で「60代からの役立つお話」として、家庭内での火災予防対策やお薬の特徴・飲み方をテーマにセミナーを開催し、団地にお住まいの約20人が耳を傾けました。

セミナーは大阪市消防局による電気火災の危険性啓発から始まりました。模型を使った実演を交えて、たこ足配線や半断線の事例・対策方法について分かりやすくレクチャー。リアリティーあふれるお話に、参加者はしきりにうなずいていました。

続いて、(株)阪神調剤薬局の薬剤師による錠剤の種類や飲み方についての基



礎講座です。普段意識しない服用回数や服薬時間について、スライドを使ってきめ細かく解説いただきました。他にも講演内容は盛りだくさんで、参加した方からは「火事にならないよう、帰ったら家を掃除します」という声も聞かれ、学びの秋にふさわしい実り多い1日になりました。



1. コンセントとプラグの隙間にほこりがたまって起こる「トラッキング現象」のデモンストレーション 2. 熱心な様子で聞き入る参加者 3. 錠剤の仕組みを図示しながら「なぜ薬をかんではいけないのか？」に答えます 4. 認知症への初期集中支援を行う大正区北部地域包括支援センターのオレンジチームが支援の流れを説明。他にも、URコミュニティによる見守りサービスの説明などがありました

団地TOPICS

高齢者こそしっかり食べよう！ 講演会「楽しく食べて健康に！」を開催 パークタウン西武庫(兵庫県尼崎市)

10月10日、中央集会所でキューピー(株)食育推進チームの飛田昌男さんを講師に迎え、講演会「楽しく食べて、健康に！」を開催。シニア世代に必要な栄養素など、食生活で留意すべきことや食事を楽しむことの大切さを団地にお住まいの高齢者約30人が学びました。

「70歳以上の高齢者の4人に1人が栄養失調状態とされています。たんぱく質が不足すると健康リスクの増加にもつながります。バランスよく栄養をとることを心がけましょう」と話す飛田さん。加齢とともに日ごろ粗食を心がけているという参加者の皆さんは



驚いている様子でした。講演会の途中では咀嚼に役立つ口の運動や、チェックシートを使った日ごろの栄養チェックなども実施。健康で長生きするため、食事の大切さを感じるひとときとなりました。



1. 映像を用いた、飛田さんの分かりやすい解説 2. みんな大きな声で「口の運動」にチャレンジ 3. チェックシートを使って、日ごろの栄養バランスを確認しました

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。

集会所リニューアルイベント トークセミナーとフラダンスショーを開催 西島リバーサイドヒルなぎさ街(大阪市此花区)



今年、団地集会所のリニューアルを行い、そのお披露目を兼ねたイベントが10月27日に開催されました。第1部は、20年以上にわたって熊本地産有機野菜の通販を手掛ける(株)土のめぐみの土田賢一さんを講師に迎え、トークセミナー「食とこころのウラ話」を開催。呉服の営業マンだった土田さんがなぜ野菜の通販を始めるようになったのかといった話から、おいしい野菜の見分け方まで、軽妙な話術に約40人の参加者は熱心に耳を傾けていました。

第2部は阪神間でフラダンス教室を主宰する「ファリオ ケアロヒケア」により、貼



り替えられたダンス用フローリングやミラーを使用してのフラダンスショーを開催。計7曲の踊りに、集会所は南国ムードに包まれました。イベント終了後は希望者によるフラダンス体験レッスンも開催。小さなお子さんから年配の方まで、楽しみながらフラダンスの基礎を学びました。



1. トークセミナーでは野菜に関するクイズでも盛り上がりしました 2. プチトマトの試食では「懐かしい、トマト本来の濃い味がする」といった声が聞かれました 3. 総勢19人のフラダンスは圧巻！ 4. 多くの親子が参加したフラダンス体験レッスン

“滞在型”フリーマーケット 「登美の市」が大盛況！ 中登美第3(奈良市)

さわやかな秋空が広がる11月3日、集会所前広場でフリーマーケット「登美の市」が開かれ、団地内外から多くの人出でにぎわいました。

4月の「お花見フリーマーケット」に続き2回目となる今回は、肩こり改善ストレッチの施術コーナーや、飲食、子ども向けの縁日といったブースを拡大。主催者の一人で中登美アンパサダーの加来真紀さんは「前回の経験をもとに、モノを売るだけでなくゆっくり滞在していただけるフリーマーケットになるよう工夫しました」と話します。

各ブースにはオープン前から掘り出し物を求める来場者が列をつくるほどの大盛況。「モノを売るだけでなく、体験で



きるブースもできて楽しめた」「今度は私も出店してみようかな」と話す方もおられました。お昼ときにはギタリスト・成川正憲さんのフリーライブも行われ、会場はアコースティックギターの優しい音色に包まれました。



1. 頭皮マッサージや肩こり改善ストレッチのブースも人気でした 2. 看板娘(?)も張り切ってお手伝い 3. 温かみを感じる、成川さんのフリーライブ

新しくなった中央集会所に大集合！ 盛りだくさんの「秋のどんぐり山まつり」 シャレール東豊中(大阪府豊中市)

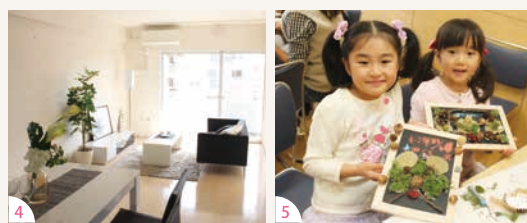
今年2月に改修工事を終えた中央集会所で、11月4日に「秋のどんぐり山まつり」が開催され、たくさんの住民や地域の皆さんが足を運びました。

クイズ形式で団地の魅力にふれる「団地おさんぽツアー」は、各回約20人の参加者でにぎわいました。グリーンマネージャーによる木々や植物の説明に、熱心にメモをとるチビっ子たち。毎月第3日曜のみ開放されるどんぐり山に登り、ボランティアの皆さんの活動についても知ることができました。

他にも、広々とした集会所には、米粉100%のパンやベトナムのサンドイッチなど、大阪府内外から13軒のおいしいパン屋さんやコーヒーショップが大集



合。また、山で採れた松ぼっくりやどんぐりが主役の「ウェルカムボード」のワークショップも開催し、ドライフラワーやカラーチョークも使って個性豊かな作品が誕生するなど、生まれ変わった集会所は活気にあふれました。



1. 個性豊かなパンが並ぶミニ山まつり。30分で完売になった限定品も 2. 「サルでもすべりやすい木の名前は？」などクイズ形式で盛り上がったおさんぽツアー 3. 約25mと団地内で一番高く美しい木「メタセコイア」 4. 22号棟のお部屋の内覧会も好評 5. 秋をテーマにしたウェルカムボードづくりを楽しみました

vol.11

団地テナント

気になるお店

対面販売ならではの 温かい接客が人気の精肉店

奈良県や大阪府で10店舗を運営する雄加丑食品が2014(平成26)年4月にオープンしたのが、平城第2団地内にある高の原店。今では少なくなりつつある対面販売で、団地内外の住民に愛される精肉店です。「近隣の大型スーパーと勝負するには、値段が大事。質の高いお肉をお求めやすい値段で提供しています」と胸を張る店長の濱吉利夫さん。「BBQ用に」「焼き用に」といったお客さんの要望を聞き、予算に合った商品を提供するなど、対面ならではの強みを生かした販売を心がけているそうです。

精肉だけでなく、コロッケや若鶏のからあげといった手作りの総菜も人気。取材時も「17時に取りに来るから、から揚げいつもの量を揚げといて〜!」と常連さんから予約が入っていました。

店頭での販売とあわせて、近隣の飲食店や病院、ホテル、料理教室などにも日々お肉を配達する濱吉さん。温かみのある接客とフットワークの軽さが人気の秘けつです。



①「高品質で低価格」。自慢のお肉が並ぶショーケース ② ササミカツ1枚70円から。総菜のメニューも豊富

SHOP DATA

★ 奈良市右京1-3-1 平城第2団地5-102

☎ 0742-71-7760 ☎ 火曜～日曜10:00～19:00 ㊿ 月曜

📍 アクセス:近鉄京都線「高の原」駅から徒歩約9分

団地に歴史あり

団地とともに歩んだ60年

針中野公団(大阪市東住吉区)



1985(昭和60)年、当時住んでいた1階のベランダから撮った写真です。長女が生後5カ月のころに引越してきたこの団地。おいしい柿がなる木があったことを覚えています。(サンヴァリエ針中野・大西さゆり)

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らせていただきます。
詳しい応募方法は7ページをご覧ください。

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。



今月のモーション

団地の集会所って、
わたしも使えるの？

団地にお住まいの方なら、 どなたでもご利用いただけます

URの多くの団地では、入居者の集いの場所として集会所を設けています。

集会所は会議や、行事、親睦(料理、手芸、生け花などの講習、囲碁、俳句の会など)の会場として使用することができます。広いお部屋で子どもを遊ばせ、ママはお茶といった使い方や、おけいこごと、新年会の出しものの練習といった使い方もOK!ただし、特定の政治活動や宗教活動、これらに類する行為のための使用はできません。

利用にあたっては、「集会所使用規則」をよく守り、騒音などで他の方に迷惑をかけないように注意してください。

また、利用後は、机や椅子などの片づけ、掃除を行い、火気や戸締りの確認をしてください。

■利用時間

午前9時～午後10時

■利用できる方

団地にお住まいの方であれば、どなたでも利用できます(団地にお住まいの方と一緒に、お友だちも利用できます)。

■利用料金

部屋の大きさに応じて、1時間あたり
240円・300円・360円・420円・480円

※上記の金額は、営利を目的とされない利用に限ります。実費程度を超える会費を徴収される教室等の場合は利用料が変わります。

集会所を利用したいときは…?

集会所を利用する場合は、あらかじめ管理サービス事務所に「集会所使用願」にご記入いただき、使用の承諾を受けてください(管理サービス事務所が無い団地は管理連絡員が受け付けます)。利用可能な日などを含め、詳しくは管理サービス事務所、管理連絡員などにおたずねください。

アイデア次第で使い方は自由自在！



★ クリスマス会



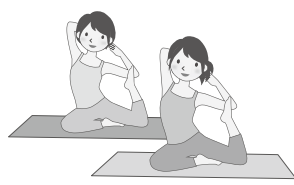
★ 気の合うご近所さんとの茶話会



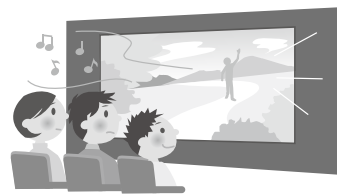
★ 読書会



★ コーラスの練習会



★ ヨガの練習会



★ 映画鑑賞会

など

3/31
(日)まで

お部屋探しキャンペーンであ——る。

フリーレント

今、対象物件なら最大2か月、
家賃ナシであ——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ますと、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。
※定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。

キャンペーン家賃

今、対象物件なら5年間、
家賃がおトクであ——る。

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。

URの4つのメリット

礼金ナシ！

仲介手数料ナシ！

更新料ナシ！

保証人ナシ！

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



UR

UR賃貸住宅

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

広島：株式会社第一ビルサービス
〒732-0827
広島市南区稲荷町4-5尾崎ビル4階
☎ 082-568-8177
●営業時間／月～金 8:30～17:30
●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3-95
(アマックスビル8階)
☎ 06-6419-4522
●営業時間／月～金 9:00～12:00
13:00～16:30
●定休日／日・祝日

和歌山：日本総合生活株式会社
〒640-8471
和歌山市善明寺642-2
☎ 073-455-9500
●営業時間／月～金 9:00～12:00
13:00～16:30
●定休日／土・日・祝日

岡山：株式会社第一ビルサービス
〒700-0975
岡山市北区今4丁目9番23号
大本今ビル8階
☎ 086-241-0757
●営業時間／月～金 8:30～17:30
●定休日／土・日・祝日

泉北 住まいセンター
〒599-8236
大阪府堺市中区深井沢町3257番地
☎ 072-276-7123
●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

香川：日本総合生活株式会社
〒761-0113
高松市屋島西町2475-1
☎ 087-843-2185
●営業時間／月～金 9:30～12:30
●定休日／火・木・土・日・祝日

広島・岡山：夜間・休日の緊急連絡先
株式会社第一ビルサービス
ヘルプデスク
☎ 082-244-4824

平成30年度10月1日より和歌山・広島・岡山・香川地区は、管理会社(団地管理業務受託者)が変わりました。

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]改札を出て東へ徒歩約1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]、近鉄[大阪難波駅]21号出口からすぐのビル

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
●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本社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/chintai/kansai/

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 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



無理なく元気にカンタン体操

冷え性を改善する

①末端の血流を促進する

床に座布団を敷いて座り、右足の指の間に左手の指を入れて少し強めに握ります。そのままぐるぐると回転させたり、上下に伸ばしたりして、2分ほど足指をほぐしましょう。左足も同様に。



②太ももの裏の筋肉を動かす

あおむけになり、タオルを右足の指の付け根あたりに引っかけて、足を持ち上げます。④つま先を上へ伸ばす・息を吸う⑤かかとを上へ伸ばす・息を吐く。この動作を10セット、左足も同様に行います。



③お尻～足の側面を伸ばす

②の体勢で右手をタオルから離し、足を左側の床に付けて体をねじります。右手も床に付けてリラックスし、約1分間、深呼吸をしましょう。右足も同様にしたら、足をそろえて床の上でしばらく休み、日常動作に戻ります。



★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。

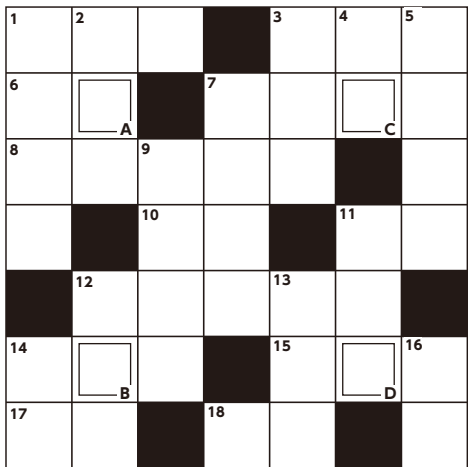
監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

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。



二重マスならべると A B C D

タテのカギ
1 好きな本。大切にしている本。
2 ひとばん。いちや。○○○○の夢。
3 振り込め詐欺の一つ、○○○○請求詐欺。
4 サイの鼻先にあつて、カバの鼻先にな
いもの。
5 カルタ遊びで間違つた札を取つてし
まった。
7 階段の途中にある少し広い平らな部分。
9 「はくしゅん」風邪をひいたかな？
11 何かが起こるような兆し。虫の○○○○。
12 四字熟語、温故○○○○。
13 本に挟む目印。
14 落語のおち。
16 三人寄れば文殊の○○○。

ヨコのカギ

1 アンデルセン童話「みにくい○○○のこ」。
3 魚+堅=?
6 裁縫に使う針と○○。
7 とっておきの策。最後の手段。
8 口と胃の間にある消化器官。
10 頭隠して○○隠さず。
11 春夏秋冬。
12 湯のみの中で立つと縁起がいいと言われます。
14 小さく切った新鮮な魚介類。別名「おつくり」。
15 お正月に食べる○○○○料理。
17 ギターやバイオリンなどの○○○楽器。
18 人の○○見て我が○○直せ。



【マツタケ】
前号の答え

知って 暮らす 雑学

イヤな静電気を衣服の素材で防ぐ



乾燥する冬場に起こりやすい「静電気」。衣服の素材を見直すだけでも防ぐことができます。ポリエステルと綿、ウールとポリエステルなどのように異素材の服を重ね着することで、静電気は溜まっていきます。コットンニットとコットンシャツのように「同素材ファッション」を心がけると大幅に静電気を抑えられます。

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

秋色に染まった団地の木々の中をコミュニティバスが走り抜けていきます。私も健康のために公園内の側溝のふた1枚を一步として、毎日ウォーキングしています。気持ちいいですよ。
(保津川 女性)

今年開催されたサッカーワールドカップでのこと。日本代表チームが真夜中にゴールした瞬間、団地全体からワーツと声が聞こえてきました。みんなと一体になれたような気がしてうれしかったです。
(あかしあ台ハイツ 男性)

七五三朱いべを着て髪結うて
合わすもみじ手なお健やかに
(保津川 匿名希望)

【短歌】
まっすぐに教師の夢を追いかけた
合格の掲示板 涙でにじむ
(森ノ宮 中村雅美)

【俳句】
冬のバス日溜まりの席 運びをり
(洛西竹の里 古川麻美子)

【川柳】
ばあばよぶ孫の声の優しさよ
(玉川橋 まごにまごまご)

やさしさが老いの淋しさ包み込む
(高見フローラルタウン 吉田昌之)

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。応募のあて先は下記参照



応募あて先

1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

クロスワードパズル

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、クロスワードパズルの答えを書いて下記「あて先」へ。

正解者の中から抽選で10人に

図書カード(500円)をプレゼント

応募方法

1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
2 写真を撮った(写っている)団地名と撮影した年代
3 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

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

アンバサダーが教える vol.4
団地暮らしのいいところ

大阪府下の「URアンバサダー」が団地暮らしのひとコマやその魅力を発信。SNSも要チェックです！

今月の団地は

泉北原山台一丁団地



instagram

@hekishuuu

泉北・美木多駅周辺地区のURアンバサダーです。素敵な風景に出会うたびに、益々地元が好きになります。

敷地内の公園のほか、「原山公園」も隣接している緑豊かな団地。駅と公園がすぐ近くにある利便性と快適性の共存が、この団地の大きな魅力のひとつです。

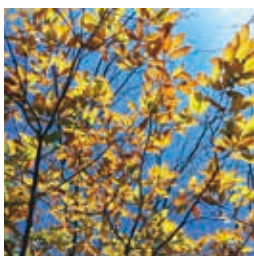
@hekishuuuのインスタをCheck!

URアンバサダーの

公式アカウントもご覧ください！

@urambassador

https://www.instagram.com/urambassador/



#散歩 #yellow #青空



#団地の灯り #団地暮らし



#ため池 #夕暮れ #風景



#椿と団地 #12月

食卓を鮮やかに 彩りレシピ

Recipe: 11

🍴 チキンソテー オニオンソース



調理時間 約25分 エネルギー 662kcal (1人分)

材 料 2人分

鶏モモ肉…………… 1枚 ホウレンソウ…………… 1/2袋
塩、コショウ…………… 少々 ミントマト…………… 4個
サラダ油…………… 大さじ1オニオンソース
オリーブ油…………… 大さじ3
トウガラシの輪切り… 5～6個
ニンニク…………… 1/2カケ
トマト…………… 小1個
タマネギ…………… 1/4個
ウスターソース…………… 小さじ2
酢…………… 大さじ1/2
粒マスタード…………… 大さじ1
塩、コショウ…………… 少々

- 作り方 ① オニオンソースを作る。トウガラシ・ニンニクはみじん切りにする。トマトは皮を湯むきして横半分に切り、種の部分を取り除いてみじん切り、タマネギはすりおろす。
- ② フライパンにオリーブ油とトウガラシ、ニンニクを入れて熱し、香りが出たらトマトとタマネギを加えて弱めの中火で煮る。ウスターソースを加えて煮立てば火を止め、酢・粒マスタードを加えて混ぜ、塩・コショウで味を調える。
- ③ ホウレンソウはゆでて長さ4cmに切る。
- ④ 鶏肉はフォークで全体を突き、かるく塩・コショウをふる。サラダ油を熱したフライパンに、鶏肉を皮目から入れて焼き、香ばしい焼き色が付いたら裏返して火を通す。
- ⑤ フライパンの空いたところでホウレンソウを炒めておく。
- ⑥ 焼いた鶏肉を切り分けて器に盛り、ホウレンソウとミントマトを添え、②のオニオンソースをかければ出来上がり。

🍷 すぐに完成・もう一品！ キャロットゼリー



調理時間 約20分(冷やし固める時間は除く) エネルギー 154kcal

材 料 2人分

ニンジン…………… 100g
砂糖…………… 40g
水…………… 1カップ
オレンジジュース(果汁100%)…………… 1/2カップA 粉ゼラチン…………… 10g
水…………… 1/2カップ
ヨーグルト(無糖)…………… 100g
ハチミツ…………… 小さじ1

作り方

- ① ニンジンは小切りにして鍋に入れ、砂糖と水(1カップ)を加えてやわらかく煮る。
- ② Aの水に粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、ふやかす。
- ③ ①にオレンジジュースを加えてミキサーにかけ、鍋に戻して温める。
- ④ ③に②を加えて溶かし混ぜ、粗熱が取れば流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まれば取り出して角切りにし、器に盛る。混ぜ合わせたヨーグルトソースをかければ完成。

レシピ提供：エ・キュッヒエ <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.



2組様

使用期間：2019年2月15日(金)～2019年7月19日(金)
※土曜・祝前日、4月27日～5月5日及び満室日除くルネッサンス リゾート ナルト
ペア宿泊券(1泊2食付)

鳴門海峡が目の前に広がり、絶景が楽しめるリゾートホテル。激流にもまれて身が引き締まった鳴門鯛をふんだんに使った料理や、阿波踊りなどの体験プログラムも充実しています。

<https://renaissance-naruto.com/>

2.

桃谷順天館
マクレール クレヨン
アイシャドウ
〈コーラルオレンジ〉

まぶたにぴったり密着するアイシャドウで、微粒子ラメが立体感あるグラデーションを実現。汗水に強いウォータープルーフタイプなので夜まで理想のメイクをキープできます。

<http://www.e-cosmetics.co.jp/j/macouleur/>

3名様

3.

パナソニック株式会社
ストレートアイロン
ナノケア

ストレートヘアのスタイリングが手軽にできるヘアアイロン。独自技術「ナノイー」によって髪に水分が浸透して、キューティクルのケアもしっかりできます。

<https://panasonic.jp/hair/>

3名様

プレゼント応募あて先

※1月20日
消印有効

応募方法

はがきに「プレゼント希望番号」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

〒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

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