URと住民のみなさまをつなぐコミュニティペーパー

UR まど

2019 2

No.245 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
暴力対策協議会を開催 …… 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　㈱高速オフセット

つながる∞ひろがる 交流の輪

藤沢台第5 〈大阪府富田林市〉

ACCESS
◎南海高野線「金剛」駅から南海バス約10分
◎近鉄長野線「富田林」駅から近鉄バス約10分「藤沢台二丁目」又は「藤沢台五丁目」下車徒歩約3分

“緑あふれる団地”目指し、ガーデンライフをサポート

みんなDEガーデンプロジェクト

URでも数少ないテラスハウスタイプの藤沢台第5。戸建て感覚の住戸には専用庭やルーフバルコニーがついた部屋も多く、自分好みの団地ライフを楽しめることが特徴です。

昨年12月にスタートした「みんなDEガーデンプロジェクト」は緑あふれる団地を目指し、専用庭をより一層活用していただけるよう、住民の皆さんのガーデニングライフをサポートするもの。2020年春までの約1年半、ガーデニング相談会(毎月1回第2土曜日)をはじめとするイベントや団地敷地内の緑道、ポケットパークといった共用部分の緑化等整備を行います。

プロジェクトのスタートにあたっては、団地内の1室をモデルガーデンとして整備。「材料の調達が簡単でリーズナブル」「メンテナンスが楽」「原状回復しやすい」をテーマにガーデンコーディネーターがプランニングし、緑に囲まれた機能的な庭が完成しました。プロジェクトを企画したUR都市機構の杉田さんは「専用庭の魅力と、緑に囲まれた豊かな暮らしを住民の皆さんに実感していただくことが狙い。子育て中のご家庭には忙しい毎日の中で庭を眺めながら『ホッ』とできるひとときを、ご高齢の方には庭づくりを通して横のつながりを深めてもらえたら」と話します。自治会長の前島さんは「これまでもURと連携して環境美化に取り組んできましたが、改めてプロジェクトとしてスタートすることをうれしく思っています。住民同士のつながりを深めるきっかけにもなれば」と期待を寄せます。

住民とURが一体となった取り組みで、花と緑に彩られる藤沢台第5のこれからが楽しみです。

団地内に完成したモデルガーデン。玄関までのアプローチ、リビングと庭をつなぐウッドデッキの周りにはハーブエリア。庭の中心にはテーブルを置き、くつろぎながらティータイムを楽しめる設計になっています。

クリスマスリースづくり＆モデルガーデン見学会を開催

昨年12月8日、本プロジェクトのイベント第1弾「クリスマスリースをつくろう！」を団地集会所で開催。冷え込みの厳しい日でしたが、小さいお子さんからご高齢の方まで、2部制の会場はいずれも満員の大盛況となりました。URの団地内で採取された葛のツルをベースに、松ぼっくりなどの自然素材やリボン、オーナメントボールなどを自分好みにデコレーションしていくワークショップ。グリーンマネージャーを中心としたスタッフがサポートする中、色やデザインなど“自分だけ”のクリスマスリースを完成させました。

↑かわいいリースが完成したよ！

←多くの参加者でにぎわったクリスマスリースづくり。

↑シンプルかつ機能的なモデルガーデンに、見学者からは感嘆の声があがりました。

←モデルガーデンのもみの木が、いろとりどりの飾り付けで彩られました。

クリスマスリースの完成後、参加者は団地内のモデルガーデンを見学しました。施工を担当したスギーモ園藝事務所の杉本さんが、モデルガーデンで工夫したポイントや庭づくりのアドバイスをレクチャー。「庭の中で植物を植える箇所と植えない箇所をハッキリ分ければ、日ごろの手入れも簡単」というアドバイスに「なるほど」とうなずく方も多く見られました。また、当日は庭にもみの木も登場。子どもたちの飾りつけでステキなクリスマスツリーが完成しました。

大切な団地の風景

美団地 KANSAI

sign × color

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。

鳥飼野々二丁目(大阪府摂津市)

南港ひかりの(大阪市住之江区)

志染(兵庫県三木市)

Photo : Ai Hirano

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

UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて

UR賃貸住宅においてお客様の居住中に修繕が必要になった場合に、その修繕を誰が負担するのか(修繕負担区分)については契約時にお渡しした「修理細目通知書」によって定められています。

この「修理細目通知書」については、これまでも必要に応じて見直しを行ってきたところですが、民法改正・国土交通省の賃貸住宅標準契約書の改定を契機に、賃貸住宅市場における修繕負担区分の状況について調査を行った結果等を踏まえて、今般、従来お客様のご負担としていた項目を大幅に削減し、11項目とする見直しを行いました。つきましては、その見直しの内容について、以下のとおりお知らせします。

1 見直し適用日　平成31年1月31日(木)

※同日よりも前に契約手続をされた方については、今般、お客様負担から機構負担に見直した修繕項目のうち、損耗の著しい「畳床」、「ふすま建具(縁・骨)」、「クロス」に関する修繕のお申出を一斉にいただいても対応が困難なことが予想されることから、機構側の施工体制等が整い次第、継続居住期間が50年を超える方から順次個別にご案内し、ご案内を受けられた方からのお申出内容に応じて対応等を致します。

2 引き続きお客様の負担として残る11項目(負担区分見直し後)

項　目	引き続きお客様の負担として残るもの	備　考
①障子紙	張替え	
②ふすま紙	張替え	
③畳表	取替え又は裏返し	
④畳縁	取替え	
⑤備品	タオル掛け、ペーパーホルダー、帽子掛け、カーテンランナーの取替え	カーテンレールは機構負担
⑥蛇口のパッキン・コマ	取替え	シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く
⑦風呂場等のゴム栓・鎖	取替え(洗面器、掃除用流し等を含む)	
⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け	取替え(浴室の目皿を含む)	
⑨グリル皿及び焼網	取替え	
⑩電球・蛍光灯	取替え(LED電球、点灯管等を含む)	機構が設置した照明器具本体は除く
⑪その他軽微な修繕	電池、網戸の網、各種エアフィルター、スイッチひも等の取替え	

●上表のお客様の負担で行っていただく修繕項目以外の修繕等については、お客様からの申出により機構側でその原因や状況を調査し、負担区分・内容を特定した上で修繕等を行うことになります。なお、お住まいの方の故意・過失、または、善管注意義務違反によって生じた汚破損や住宅の使用に支障がない範囲の汚損・破損・変色等については、お客様の負担で修繕していただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。また、お客様において設置等をした設備・機器等に係る修繕や、住宅を使用するにあたっての日常的な手入れ(簡単な手入れ、ビス・ネジ締め、油差し、清掃等)はお客様負担となります。

●修繕等の実施に際し、機構側では家具・家財の移動を行いませんのであらかじめご了承ください。

●修繕等にお時間をいただく場合がありますのであらかじめご了承ください。

※このお知らせはお客様の居住中の修繕負担区分に関するお知らせです。退去時の原状回復費用の負担区分の取扱いに関するものではありません(退去時の原状回復費用の取扱いに変更はありません)。

※ご不明な点は、お住まいの団地を管理している管理サービス事務所または住まいセンター等までお問い合わせください。

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	

火事にご注意ください(お知らせとお願い)

火災を防ぐために

・寝たばこは、やめましょう。
・ストーブの周りに可燃物がないか確認しましょう。
・ガスコンロの前を離れる時は、必ず火を消しましょう。

火災のとき

1 通報

・119番通報(住所、燃えているもの、けが人の有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください)。
・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音(音声や非常ベル)を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。

2 初期消火

・炎が自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください(壁の火は天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください)。

3 避難・誘導

・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
・共用部にある発信機のボタンを押す、大声で火災の発生を知らせる等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

4 連絡

火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。

※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

普段からの心得

・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
・避難はしご等の避難器具がある場合には、その位置を確認しましょう。
・避難経路となる廊下や隔て板の近辺には、物を置かないようにしましょう。
・警報装置は、団地(住棟)ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書等を確認しておきましょう。
・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

住まいセンターの営業時間が変わります

平成31年4月1日から住まいセンターの営業時間が月曜日～土曜日の9：30～17：30（北海道住まいセンターは9：15～17：15）に変わります。（休業日／日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで）

今後とも、お客様にご満足いただけますようサービスの向上に努めてまいりますので、ご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

家賃改定特別措置の平成31年度更新申請手続きはお済みですか？

～平成30年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方々を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、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30年度に特別措置の適用を受けている方には、平成31年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受け付けておりますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、平成31年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、案内と申請書を送付させていただきます（平成31年3月中旬ごろ）ので、もうしばらくお待ちください。

家賃改定特別措置の平成31年度更新申請手続きについて ※この措置は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。	
対象者	平成30年度に特別措置の適用を受けている方 ※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。
受付期間	●高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方／平成31年2月28日（木）まで
	●生活保護世帯の方／平成31年3月29日（金）まで
受付場所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等
提出書類	・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」（対象者の方に郵送したもの） ・必要書類（住民票、住民税課税証明書等） ※詳細はお手元の案内をご覧ください。
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等

UR コミュニティ

「2018 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。今年は 44（評価部門：31、紹介部門：13）の団体からご応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

本コンクールは今年で4回目となりますが、今年度から新たに「紹介部門」を設置し、皆様の共同花壇での活動をご紹介しました。

今回は、「評価部門」の審査結果及び応募いただいた作品、並びに表彰の様子の一部をご紹介します

審査員［敬称略］
浅野 房世（東京農業大学農学部教授）
池邊 このみ（千葉大学大学院園芸学研究科教授）
鈴木 路子（日本家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー）

【審査結果】（　）内は管轄住まいセンター名です。

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/）に掲載予定です。

優秀作品賞	藤の台（南多摩）	：藤の台花の会
	西新小岩リバーハイツ（城北）	：文化福祉部
	豊四季台・コンフォール柏豊四季台（千葉北）	：四季の会
奨励賞	プラザシティ新所沢けやき通り第二（西埼玉）	：団地自治会
	武庫川（阪神）	：アドプトいきいきクラブ
特別作品賞	花畑（城北）	：いこいの会
	千葉ニュータウン清水口（千葉北）	：花の和
	千鳥橋（阪神）	：千鳥橋花壇同好会

【応募作品及び表彰式の写真】一部

優秀作品賞

西新小岩リバーハイツ　文化福祉部

豊四季台・コンフォール豊四季台　四季の会

藤の台　藤の台花の会

奨励賞

プラザシティ新所沢けやき通り第二 団地自治会　武庫川 アドプトいきいきクラブ

特別作品賞

花畑　いこいの会　千葉ニュータウン清水口　花の和　千鳥橋　千鳥橋花壇同好会

高齢者等の方がご利用できる相談窓口

【問合せ先】最寄りの住まいセンターにお問合せください。

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

知っていますか？ 見守りサービス

住宅内に設置する安否センサーから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。

料金　月額900円（税抜）

※初期費用・電池交換代が別途必要です。

※詳細は、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

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。

リニューアルした集会所で和やかに！ さぬきうどん教室で打ち立ての麺に舌鼓

千島(大阪市大正区)

11月8日、リニューアルした3号棟集会所キッチンのお披露目を兼ねた、「お手軽手打ちさぬきうどん教室」を開催しました。赤ちゃんを抱えたママから年配の方まで、団地にお住まいの15人が参加。生地をこねる「水まわし」から麺の形に整えていく「麺切り」まで、香川県大阪事務所のスタッフからつくり方を学びました。

参加者からひときわ大きな声が上がっていたのが「延ばし」の工程です。麺棒を使って生地を広げていく大変な作業ですが、「ハート型になった」「オーストラリア大陸ができたぞ」と偶然できた生地の形を見て笑い合い、和気あいあいと楽しんでいました。

最後に講師が打ったうどんの試食タイム。参加者の中で最年少のママが「おいしいので家でも時間がある時にやってみたい」と言うように、全員が初めての体験に満足げな様子でした。

1．延ばした生地を、等間隔で切っていく 2．真新しいキッチンで、講師の皆さんがゆでた麺を器に盛っていきます 3．おばあちゃんが食べさせてくれたうどんをほおばるボク

座ったままでも気軽に体力づくりができる！ ヨガ de Pontaを開催しました

森之宮第2(大阪市城東区)

11月10日、団地8号棟集会所にヨガインストラクターの廣田幸子さんを迎え、椅子に座ったままでできるヨガ体験を行いました。多世代交流の促進を目的として、参加者にPontaポイントをプレゼントするという新しい試みで、40代から年配の方まで幅広い年齢層の22人の方が集まりました。

ヨガ未経験で不安げな参加者も、「体の声を聞いて、無理をしないで、気持ちいい所だけ動いてください」という廣田さんの言葉で笑顔に。日常のすき間時間にもできる簡単なポーズを中心に、約1時間にわたって汗を流しました。

運動を終えると、誰もが充実感であふれて、参加者からは「普段運動をしていないのでとても気持ちいい」「テレビ体操と違って目の前で分からないところを教えてくれるのがいい」といった声が聞かれ、多くの人が「また参加したい」と口にするのが印象的でした。

1．体の側面を伸ばす運動。思い思いのペースで体を動かします 2．月々の家賃支払いでポイントがたまる「URでPonta」を説明するスタッフ 3．「肩甲骨の周りはもみほぐすと呼吸が楽になりますよ」と廣田さん

アートで再発見in西宮浜 小さな石の庭・造形ワークショップを開催

西宮マリナパークシティ 丘のある街(兵庫県西宮市)

秋晴れの空が広がった11月10日、西宮マリナパークシティで造形ワークショップが開催されました。8号棟入口にある石のオブジェ「ZERO SPACE～小さなかかけら 大きな時間～」の制作者で、現代アート作家の森野晋次先生を講師としてお迎えしました。

今回のテーマは、オリジナルの「石の円庭」。甲山の山頂付近で採取された大阪層群の石を使い、約15センチの円盤形にチャレンジしました。まずは、学びナビゲーターの足立年樹先生による講習で、石の特徴や西宮の地形について楽しく学習。作品づくりのスタートは、好きな石を選ぶところから。セメントと着色顔料を混ぜ合わせ、紙の器に流し込みます。「石が水面に落ちてきたイメージで」とのアドバイスをいただき、自由な発想で石を並べました。

セメントが固まるまでの間は、集会所の外のアートストリートへ。「音楽広場」や「創造の門」など、足立先生の解説と共に作品を鑑賞し、「じっくりと説明が聞けてよかった」と参加者の皆さんも満足気でした。完成した作品を手に、笑顔での解散となりました。

1．短時間で固まるセメントに鮮やかな着色顔料を合わせます 2．クイズ形式で楽しく学びました 3．玄関や自分の部屋に飾りたいです！

凛々しく飛ぶ姿に歓声わく 鷹匠イベント＆クリスマスリース作り

中宮第3(大阪府枚方市)

昨年10月から12月まで、鷹を利用した烏や鳩の追い払いを実施した中宮第3団地。11月17日に52号棟東側広場で鷹匠によるデモンストレーションイベントが開かれ、小さいお子さんから高齢者まで、団地にお住まいの50人以上の方が見学に訪れました。鷹匠の手から対象物まで鷹を飛ばす「渡り」の実演では、見学者の間を縫うように飛ぶ鷹に「うわー！」という歓声や「かっこいいね」という声が聞かれました。鷹とのふれあい体験では見学者が渡りを体験。鷹を腕に載せ、記念の写真を撮る親子連れの姿も見られました。

当日、集会所で開催されたクリスマスリースづくりには約20人が参加。材料は全て中宮第3団地産。講師役のグリーンマネージャーの指導を受けながら「美的センスが問われるわね(笑)」「久しぶりに集中できて楽しい」など、楽しみながら自分好みのクリスマスリースを仕上げていきました。

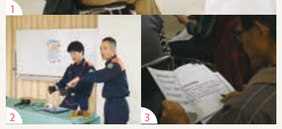
1．私もキャッチできたよ！ 2．グリーンマネージャーが手順を丁寧にレクチャー 3．上手にできました！

元気に冬を乗り切るために！ 暮らしに役立つセミナーを開催

森之宮第2(大阪市城東区)

11月22日、団地集会所で「60代からの役立つお話」セミナーを開催。団地にお住まいの方とそのご家族、16人が集まり、火事の怖さや風邪の予防法など、暮らしに役立つ情報に耳を傾けました。

大阪市消防局火災調査官が「物を減らして整理整頓することが一番の火事予防」とレクチャーすると、次にハザマ薬局森ノ宮店の薬剤師が風邪やインフルエンザの予防法を説明。質疑応答タイムには、多くの参加者が手を挙げていました。続いて、城陽地域包括支援センターの介護支援専門員が、いざという時に困らない介護保険利用の流れを解説。スライドを使った分かりやすい説明に、「知らなかった」「勉強になった」という声があちこちから上がりました。最後はURコミュニティ大阪住まいセンターのスタッフが見守りサービスを解説。90分という長丁場のセミナーでしたが、どの参加者も充実した面持ちで会場を後にされました。



1．薬剤師のセミナーでは、気になっている健康の疑問を質問攻め 2．身近にひそむ危険が実験で明らかに 3．真剣に資料を読み込む参加者の姿が多く見られました

改修後の集会所を花で彩る 冬から春の花・寄せ植えワークショップ

香里ヶ丘西(香里(D地区))(大阪府枚方市)

住民参加による「集会所大変身プロジェクト」が進行中の香里ヶ丘西(香里(D地区))。改修工事着工直前の12月17日、グリーンアドバイザーの山田倫子さんを講師に迎え「冬から春の花・寄せ植えワークショップ」を開催しました。

ビオラ、ハボタン、シロタエギク、ヘデラの4種類をプランターに植え込むワークショップ。プランターに入れる土の量や、花の並べ方など、簡単そうに見えて奥深い寄せ植えに、約30人の参加者たちは「これぐらいの量でいいかな」「花のバランスが悪いなぁ」と悪戦苦闘。山田さんやスタッフのサポートもあり、最後には「きれいにできた」「お手本より上手(笑)？」と皆さん笑顔で終了しました。

この日に植えられた花は参加者の中から“里親”を募集。自宅で水やりなどのお世話をしていただき、3月に開催予定の集会所内覧会の際に、新しい花壇に植え込む予定です。みんなでつくった集会所の完成を、みんなで育てた花が祝う――新たなコミュニティースペースの誕生が今から楽しみです。

1．2～3人ずつのグループに分かれて寄せ植えに挑戦しました 2．講師の山田倫子さん。同団地D51号棟の花壇「デコイチガーデン」も監修しています 3．山田さんが各テーブルを回りながら、アドバイスを送ります

コミュニティニュース

団地のドングリが鹿のごはんに

真美ヶ丘6丁目(奈良県香芝市)

クヌギ、コナラ、ネムノキなど四季折々の光景を楽しませてくれる団地内の雑木林、通称「どんぐり山」。ここで毎年秋になると大量に落ちるドングリを有効活用できないか――UR都市機構、URコミュニティ奈良住まいセンター、日本総合住生活で結成されたスタッフによりプロジェクトがスタートしました。

プロジェクトスタッフや住民の皆さまでドングリを集め、奈良公園周辺で鹿の保護活動に取り組む「一般財団法人 奈良の鹿愛護会」に寄付。鹿の食料として有効活用してもらおうというプロジェクト。昨年11月10日、団地住民を対象としたドングリ拾いを開催し、多くの親子連れがビニール袋いっぱいのドングリを集めてくださいました。11月26日までに集められたドングリは、段ボール8箱分183kg！約1カ月乾燥させ、12月12日に愛護会に寄付しました。愛護会の事務局長、盧村好高さんは「奈良公園の芝が枯れる冬場、鹿にとってドングリは大事な栄養源。これだけたくさんのドングリを寄付していただけて鹿苑の鹿たちも喜んでいると思います」と非常に喜んでくださいました。

プロジェクトを担当するUR都市機構奈良エリア経営部の奥野知子さんは「団地の資源で地域の宝を守る。『奈良の団地』らしい地域貢献ではないかと考えています。団地にお住まいの方の中には『どんぐり山』の存在を知らない方も多いので、今回のプロジェクトが団地の魅力を再認識していただくきっかけにもなれば」と話します。今年度は試験的に実施された本プロジェクト。来年度以降のイベント化に期待が高まります。

1多くの親子連れでにぎわったドングリ拾い 2参加してくださった住民の皆さまには、プロジェクトスタッフがデザインした木製マーカーをプレゼントしました 3ドングリいっぱい拾ったよ！ 4段ボール8箱分のドングリを寄付しました 5ドングリの音が聞こえただけで寄ってくるほど、鹿も大喜びでした

vol.12

団地テナント

気になるお店

住吉(大阪市住之江区)
双湖(ふたこ)整骨院

「痛みはもちろん、つらさも分かる」元力士の院長が親身になって治療

開業7年目となる双湖整骨院の院長・東﨑公俊さんは、かつて北の湖部屋に所属した元力士。現役時代、度重なるけがに苦しんだことから、引退後は柔道整復師の資格を取得し、スポーツ選手や体の痛みに悩む人のサポートを行っています。

2018年4月、現在地に移転。腱鞘炎で日常生活に支障を来す団地在住の高齢者から万全の状態で土俵に挑みたい東京の現役力士まで、さまざまな患者さんが日々東﨑さんの元を訪れます。経験に裏打ちされた観察眼と適切な処置が評判で、患者さんのほとんどが口コミ。ラグビーやバスケットボール、柔道など、さまざまなスポーツ選手が、「痛みはあるがなんとか試合に出たい」と東﨑さんを頼ります。かつての自分の経験から、体への施術だけでなく心のケアも重視。時には試合までの2日間付きっきりで処置を続け、寄り添うこともあります。

「これだけが親方にできる恩返し」と語る真摯な姿勢にファンが多く、常に予約はいっぱい。どれだけ忙しくてもはつらつとして、訪れる患者さんに元気を与えてくれます。

1治療はもちろん、個人の目的に応じたパーソナルトレーニングを実施 2女性や重症の患者さんでも安心できる、半個室の施術スペースも 3力士時代から全身をまんべんなく鍛えることができるViPRトレーニングを実践する院長。パーソナルトレーニングに生かされています

SHOP DATA

大阪市住之江区粉浜西3丁目1-13-5 06-6672-2583
8:00～12:00、15:00～19:00(木曜、土曜は午後休診) 休 日曜・祝日
南海本線「住吉大社」駅から徒歩約7分

暴力団のいない安全・安心な住居環境を目指して

暴力対策協議会を開催

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。

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対策協議会」を設置。毎年、研修会・総会を実施しています。

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形式による不当要求対応の実技指導を受け、暴排意識の向上を図りました。

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、暴力団組員の数は減少はしているものの、組員が関係する事件は特殊詐欺(オレオレ詐欺、還付金等詐欺等)や、薬物の密売などで多額の資金を得るなど資金調達の方法も巧妙化しています。

特に、入居者が高齢化しつつあるURでは、高齢者が特殊詐欺の被害者になるケースが危惧されており、未然に防ぐよう注意を呼び掛けています。

今後も本協議会の活動を通し、警察関係者と密接に連携しながら3ない運動＋1(暴力団を利用しない、恐れない、金を出さない＋交際しない)を推進。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。

※大阪地区の総会は2月7日に開催されました。

奈良地区

兵庫地区

京都地区

お部屋探しキャンペーンであ――る。

キャンペーン家賃
3/31(日)まで

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お預かりした敷金と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
〒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

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 3-95
(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:日本総合住生活株式会社
〒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

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

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

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

☎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号出口からすぐのビル

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「高槻市駅」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・土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

肩こりを解消する

ここに効く!

首につながる部位・中指をほぐす

①中指を曲げる・そらす・付け根をもむなどして、しっかりとほぐす。

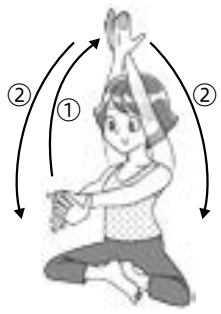
②手のひらを床に付け、ゆっくりと中指をそらして30秒ほどキープ。もう片方の手も同様に①②を行います。

指をそらす際、息を止めないよう注意して

肩回りのこわばった筋肉を動かす

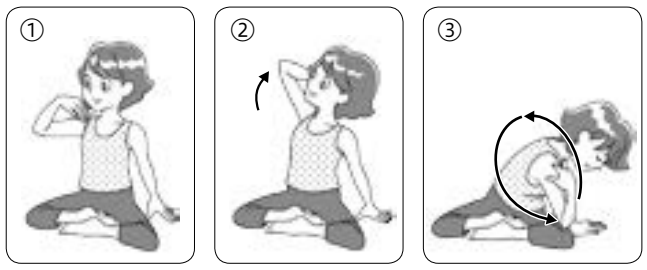
両手の甲を交差させます。①手の甲同士を押し合いながら、ゆっくりと息を吸って上に伸ばします。②その後、息を吐いて両手を外側からストンと下ろしましょう。3～5回伸びを繰り返したら、手の交差を逆にして同様に。

正座・あぐら・椅子・立位など、姿勢は自由です。背筋を伸ばすよう意識して



肩を回すストレッチ

椅子か床にあぐらで座ります。①右手で軽く肩を触り、②指先は肩に添えたまま、肘を肩より後ろになるよう持ち上げます。③肘が左膝に付くようゆっくりと肩を回し、②→③を内回し・外回し各5回ずつ行います。左肩も同様に。



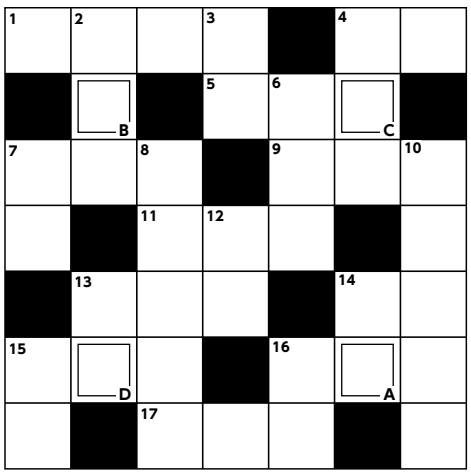
②→③は、直線ではなくだ円を描くように

★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。



二重マスをならべると　A　B　C　D

タテのカギ

2 紙には勝つが石には負ける。
3 ○○の耳に念仏。
4 試み。別の方法に○○○する。
6 単行本などの巻頭に掲載される絵や写真。
7 タコやイカが吐く。
8 ○○○○&ジェントルマン…。
10 カフェ。飲み物や軽食などを出す飲食店。
12 該当する項目を○○で囲む。
13 鴨が背負ってくる野菜。
14 一寸○○は闇。
15 「木瓜」の読み方は？
16 ⇔オフ。

ヨコのカギ

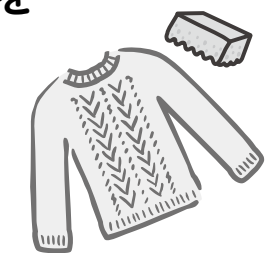
1 朝のあいさつ。
4 類は○○を呼ぶ。
5 落語で本題前の小噺。
7 「菫」の読み方は？
9 エリア。○○○密着型。
11 料理の注文を受けて届ける。
13 つめ。○○○ケア。○○○アート。
14 パンダの好物。
15 ゴルフで、パーより1打多いスコア。
16 きまりごと。いましめ。鉄の○○○。
17 白鳥。

前号の答え【トシノセ】

ア	ヒ	ル	■	カ	ツ	オ
イ	ト	■	オ	ク	ノ	テ
シ	ヨ	ク	ド	ウ	■	ツ
ヨ	■	シ	リ	■	シ	キ
■	チ	ヤ	バ	シ	ラ	■
サ	シ	ミ	■	オ	セ	チ
ゲ	ン	■	フ	リ	■	エ

知って楽する! 暮らしの雑学

セーターの毛玉をきれいに取る



冬場に着たセーター。片づける前に毛玉に困っている方も多いのでは？そんな毛玉を取るには、台所用の山型スポンジタワシがおすすめ。軽くこするだけで毛玉から飛び出している毛先がスポンジの穴に入り込むので、セーターを傷めることなく毛玉が取れます。平面型より山型のスポンジが効果的です。

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

結婚を機に九州から当団地に住み始めて45年。子どもも2人育て上げ、転居を考えたこともありましたが、今では娘家族も同じ団地へ引っ越してきたので、親子3代で住んでいます。

（泉南一丘　女性）

ご近所から聞こえてくる赤ちゃんの泣き声に毎日癒やされています。顔も知らない子ですが、最近は声が力強くなってきて、成長を夫と喜んでいます。そのうち、おしゃべりが聞こえてくるのを楽しみにしています！

（落合第3　女性）

【川柳】

乗り過ごし 飲み代しのぐ 車代
（南港しらなみ　匿名希望）

ごほうびに 2月14日 マイチョコを
（里中　匿名希望）

【俳句】

ふかふかの 落ち葉踏み踏み 歩き出す
（南花台　長峯万智子）

森閑と　晴れわたる室（へや）　微睡みぬ
（鈴の宮　うさぎラベンダー）

【短歌】

トボトボと 歩く団地の 細道に
枯れ葉舞い落ち 父母想う
（千里竹見台　匿名希望）

深秋を 白い吐息が 駆け抜ける
つなごう 欅 学生駅伝
（保津川　匿名希望）

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

3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

4月号からの新企画 ほっこり団地エピソード

応募方法　団地暮らしで起こった心あたたまるお話や、クスッと笑ってしまったエピソードをお寄せください。便せん、原稿用紙などに、**住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、エピソード(200～300文字程度)**を書いて、封書で下記「あて先」へ。

採用者には　図書カード(1000円)をプレゼント

※編集部で加筆・修正させていただく場合があります

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.5 団地暮らしのいいトコロ

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 **千里青山台**

instagram
@urambtommy
自然豊かで四季を存分に感じる事ができる千里青山台団地の魅力や北摂の「暮らし」の記録帳。

住みよい街という評価が高い団地。住人手作りの花壇やバーベキューテラスも設置され、大人から子どもまで満足できる暮らしがおくれること間違いなしです。

@urambtommy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/

♡ #どうぶついっぱい #癒し

♡ #秋の香り #金木犀

♡ #きのこ三兄弟 #団地風景

♡ #にこにこの庭 #花壇

食卓を鮮やかに 彩りレシピ Recipe：12

いわしとごぼうの山椒煮

調理時間 約30分　エネルギー 187kcal（1人分）

材料 2人分
- イワシ…… 大2尾
- 洗いゴボウ…… 1/2本
- 実サンショウの佃煮… 大さじ1/2
- A
  - 酒 …… 大さじ1と1/2
  - みりん …… 大さじ1
  - 濃口醤油 …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ2
  - 水 …… 1/4カップ

作り方
1. イワシはうろこを取って頭を切り落とし、内臓を取り除いて手早く水洗いする。水気をふいて4等分の筒切りにする。
2. ゴボウは長さ3～4cmに切って太いものは縦半分に切り、水に2～3分さらしてから水気を切る。さらにかぶるぐらいの水を加えて火にかけ、約3分ゆでてざるにあげる。
3. 鍋にAと実サンショウの佃煮・ゴボウを入れて火にかけ、煮立てばイワシを並べ入れる。再び煮立ったらクッキングシートなどで落としぶたをして、中火で約15分煮る。
4. イワシとゴボウを器に盛り、煮汁も適量を入れて一緒に煮た実サンショウを散らせば出来上がり。

MEMO
イワシなど青魚の脂には悪玉コレステロールを減らす効果があります。皮と身の間に上質の脂がたっぷりあるので、煮物にして一緒にいただくのがおすすめ。

すぐに完成・もう一品！ 小松菜のサラダ

調理時間 約10分　エネルギー 119kcal

材料 2人分
- コマツナ…… 1/2袋
- コンニャク…… 1/3枚
- みそドレッシング
  - みそ …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - 酢 …… 大さじ1/2
  - サラダ油 … 大さじ1と1/2
- ユズ …… 少々

作り方
1. コマツナはゆでて長さ4cmに切る。
2. コンニャクは幅と厚みを半分に切ってから薄切りにし、さっとゆでてザルに上げる。
3. みそドレッシングの材料を混ぜ合わせ、水気を絞ったコマツナとコンニャクを加えてあえる。
4. 器に盛り、ユズの皮の黄色い部分をすりおろしてふれば完成。

レシピ提供：エ・キュッヒェ 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. 5組様

UHA味覚糖
プロドレダイエット たまねぎ&ごまセット（各1本）
プロテインが取れる低糖質ノンオイルドレッシング。UHA味覚糖のコラーゲン技術により、低糖質・高タンパク質・無脂肪のドレッシングを実現。UHA味覚糖 健康・美容 通販サイト専用商品（ご注文・お問い合わせは0120-011-108）。
https://www.uha-shop.jp/prodre/

2. 3名様

明色化粧品
雪澄 薬用美白水
シミや肌荒れからお肌を守ってくれる化粧水。メラニンの生成を抑え、シミやそばかすを防ぐプラセンタエキスと、お肌に潤いを与えるハトムギエキスを配合。大容量タイプなので、顔にも身体にもたっぷり使えます。
http://www.meishoku.co.jp

3. 2名様

スケーター株式会社
クック膳
電子レンジでさまざまなレシピが簡単につくれる魔法のお鍋「クック膳」。煮込み料理は短時間で仕上がり、蒸し料理でもムラなくおいしく調理できます。火を使わないので誰でも安心に利用できます。料理研究家・千葉真知子先生のレシピ付き。
https://www.skater.co.jp/recipie/cook_desc.html

プレゼント応募あて先 ※3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 今号の「まど」の感想

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/

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