

URと住民の
みなさまをつなぐ
コミュニティペーパー

4

2019

No.246 隔月刊

URまど

街に、ルネッサンス



UR都市機構

https://www.ur-net.go.jp/

団地TOPICS／みどりの散歩道／気になるお店 …… 4・5
ながらdeヨガ …… 6
すっきり収納Navi／読者のひろば …… 7
彩りレシピ／団地のごちそうを訪ねて …… 8

編集・制作 ㈱高速オフセット

Enjoy Dancing!

「やりたい!」を皆で実現する

ここなんか
ありそうやな…

クイズ・ゲーム
づくりから準備
まで、有志の手
で実行。子ども
たちも夢中で答
えを探していま
した↓



あつ、
見つけた!

男山

〈京都府八幡市〉

「もしも」に備えて楽しみ
ながら学びました



←
謎解き中の子ども
と一緒に答えを考
えるメンバー

男山やってみよう会議

毎月1回、団地内外の有志がイベントを企画する男山やってみよう会議は、関西大学や八幡市、URの若手をも巻き込んだ独自の取り組みです。「やりたい」を持った人や新しくつながりが欲しい人が男山中央センター街のだんだんテラスに集まり、団地周辺の新しい発見を楽しむまちあるきチームといった目的ごとの約10チームに分かれ、それぞれが思いを持って活動を主導しています。

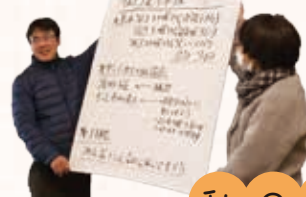
3月9日に団地D地区集会所で実施した防災サバイバルゲームは、「2018年の災害を教訓にしよう」と緑道チーム



と防災チームが企画した新しい試みです。リビングを再現した集会所の中で、ライフラインが止まった自宅での生活に役立つ防災グッズの見分け方を、クイズやカードを使った謎解きゲームを通して学びました。団地内外から約40人が訪れ、身近なものの意外な使い方に驚きの声が上がっていました。

転入したばかりの人でも気軽に立ち寄ることができ、新しいつながりやまちづくり参加の受け皿として機能する同会議。今後も柔軟な発想で多くのイベントを予定しています。

次から次へと
イベントを計画中!



① 4月で6年目となる男山やってみよう会議は毎回白熱します ② だんだんテラスにはスタッフが常駐。何かしたい人、話し相手が欲しい人、誰でもウエルカムです

私の団地自慢

高台にあるから空気がきれい!

中居節さん

男山団地は住環境が抜群です。団地内に緑があふれているのはもちろん、周辺にも多くの公園があります。高台に広がる団地とあって、空気がきれいなので私は大好きです。

また、近くに図書館があるので何か調べたいときに便利です。スーパーも近くにあるし、病院も充実。京阪電車を使えば大阪にも京都にも出やすいので、困ることはないですね。



ACCESS

◎京阪本線「樟葉」駅から京阪バス約8分又は「八幡市」駅から京阪バス約11分「中央センター前」ほか下車すぐ



男山団地の
住まいレポート
はこちら



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

テーマ別のご紹介

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。平成31年1月31日から、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(下表)とする見直しを行いました。

●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)

①障子紙の張替え	⑥蛇口のパッキン・コマの取替え(シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く)
②ふすま紙の張替え	⑦風呂場等のゴム栓・鎖(洗面器、掃除用流し等を含む)の取替え
③畳表の取替え又は裏返し	⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け(浴室の目皿を含む)の取替え
④畳縁の取替え	⑨グリル皿及び焼網の取替え
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	⑩電球・蛍光灯(LED電球、点灯管等を含む)の取替え
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)	

つきましては、本号からテーマ(居室・設備等)ごとに負担区分を図示したものをお示しします。第1回は玄関です。

(第1回) 玄関編

① 玄関ドア(全体)

- ・ドアが開かない、閉まりが悪い **UR**
- ・扉が変形した **UR**
- ・錆で枠などが腐った、変形した **UR**

② ドアクローザ

- ・開閉速度の不良、油もれ **UR**
- ・アームが破損した **UR**

③ ドアスコープ

- ・目隠しフタがはずれた **UR**
- ・スコープがこわれた **UR**

④ ドアチェーン(ドアガード)

- ・切れた、錆びた **UR**

⑤ 玄関錠

- ・玄関錠本体(ハンドル・ノブその他金物含む)がこわれた **UR**
- ・鍵が入らない、折れた **UR**

⑥ 新聞受箱

- ・受箱が脱落した **UR**
- ・投入口のふたの破損、ふたの開閉不良 **UR**

⑦ 分電盤

- ・破損、脱落、絶縁不良 **UR**

⑧ スイッチ

- ・スイッチが不良 **UR**

⑨ 床(廊下)

- ・床が腐った、床落ちした **UR**
- ・床がきしむ **UR**

⑩ 照明器具(UR設置)

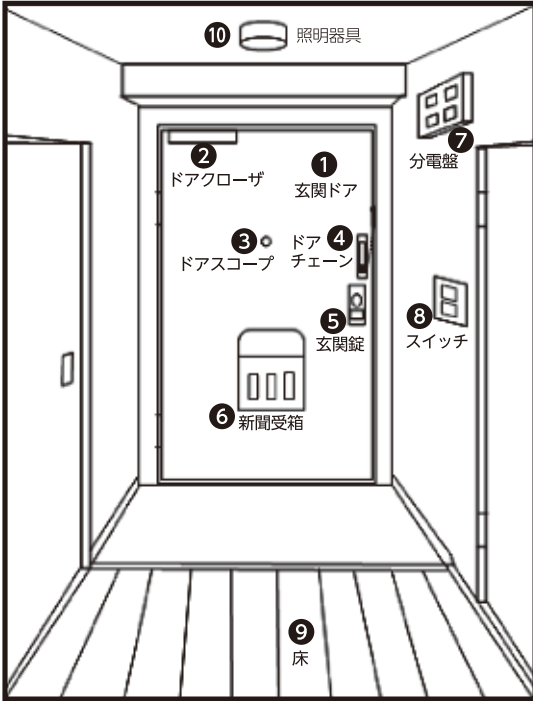
- ・照明カバーの破損 **UR**
- ・点灯しない(器具・配線不良) **UR**
- ・点灯しない(電球等の球切れ) **お客様**

⑪ 収納扉・下駄箱

- ・破損した **UR**

⑫ インターホン・チャイム

- ・インターホン、チャイムが不良 **UR**



※UR都市機構に費用負担区分がある項目についても、お客様の故意・過失によるもの、住宅の使用に耐えるもの、お客様が設置した設備機器等の損耗等については修繕等の実施ができませんのであらかじめご了承ください(例：スイッチ、設備機器等の経年変化による変色、床へのワックス塗り)。また、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)はお客様負担になります。

住まいセンター営業時間等のお知らせ

平成31年4月1日から、**住まいセンターの営業時間を月曜日から土曜日の午前9時30分から午後5時30分(北海道住まいセンターは午前9時15分から午後5時15分)**に変更しております。

営業時間外に応急処置を必要とする事故などが発生した場合は、これまでどおり「緊急事故受付センター」にご連絡くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

また、住まいセンター及び管理サービス事務所は、**4月28日(日)から5月6日(休)までの間、休業とさせていただきます**ので、ご理解とご協力を賜りますよう、あわせてお願い申し上げます(住まいセンターを除く地域の営業時間・休業日は委託先によって異なります)。

住まいセンター等休業に伴う家賃等のお支払い日について

～ お支払期日が月末のお客様へ ～

《 口座振替でお支払いのお客様 》

平成31年4月分の口座振替は**5月7日(火)**に行われます。前日までに不足がないよう口座にご準備ください。

《 振込または住まいセンター等の窓口でお支払いのお客様 》

平成31年4月分については**5月7日(火)**までにお支払いいただければ遅延利息は発生しません(振込手数料は別途必要です)。
なお、振込手数料が不要な口座振替のご利用をおすすめしています。

○お支払期日が毎月25日のお客様は、通常どおり4月25日(木)までにお支払いください。

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!

「近居割」実施中!!

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



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

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}

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。

エアコンを設置・ご購入される皆さまへ エアコン用コンセントの取替工事(専用回路化工事)の実施について(お知らせ)

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント(写真A)」について、エアコンを設置・購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を実施しています。

「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を希望される場合は、住まいセンター等へお問合せください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施することができませんので、ご了承ください。


また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、予めご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象(写真Bのものへ取替を行います)

写真A: 専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。




写真A

※対象のエアコン用コンセントは、居室の高い位置にあり、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

現状のままお使いいただけます。

写真B: 専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。



写真B

※当該エアコン用コンセント付近にもスリーブ及び取付金具等があります。

専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

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。

昨年大好評につきパワーアップ！ 第2回振る舞い餅つき大会を開催

中登美第3（奈良市）



寒さが少し和らいだ2月3日(節分の日)、団地集会所で振る舞い餅つき大会が行われました。一度途絶えたイベントでしたが、地域活性化のために活動する中登美アンパサダーとURの共催で昨年に復活。今年は日本総合住生活(株)奈良支店の協力も得て、待望の2回目を迎えました。朝10時のスタートからつきたての餅を楽しみに並ぶ人がずらり。餅つき体験も子どもたちに大好評で、目を輝かせながらきねを振り上げるわが子の姿に、お母さんも「テレビでしか見たことがなかった餅つきを体験させてあげられてよかった」と喜ばれました。昼には餅豆＆お菓子まき大会を実施。鬼の面をかぶったスタッフが集会所の2階からお菓子をまくたびに、子どもたちの歓声が響きわたりました。

今回は新たに地元飲食店の屋台も登場し、新鮮な野菜や豆腐、アツアツの豚汁などを求めて、次から次へと地域の皆さんが足を運びました。中には「中登美アンパサダーのお祭りのファンなの!」と満面の笑みで楽しむシニア女性の姿も。アンパサダーの加来慎太郎さんが「皆さんと一緒に中登美地区を盛り上げていきたい!」と話すように、地域住民をつなぐ大切な架け橋となっています。



1. 心を込めてお餅を丸めます 2. 月ヶ瀬など、奈良で採れた野菜の販売も大人気! 3. 「もっとここに投げて〜!」鬼も一生懸命お菓子まきをします

みんなDEガーデンプロジェクト 「ワークショップ&ガーデニング体験」を開催

藤沢台第5（大阪府富田林市）



「緑あふれる団地にしよう!」を合言葉に、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」。ポカポカ陽気に恵まれた3月9日、2回目のイベントが開催されました。気軽に参加できる2部構成で、家族やお友だちと共に多彩なプログラムを楽しみました。第1部は、土を使わず、室内でも育てられる寄せ植え「ギャザリング」を体験。「水苔はマフラーのようにグルリと巻いて」と先生からのアドバイスも参考に、色鮮やかなお花とカラーリーフでかわいいバスケットが完成すると「お部屋に飾ると癒やされそうですね」と笑みがこぼれました。

第2部は、412号室のモデルガーデンに移動。ガーデンコーディネーターとプランニングをしてから、いよいよ入り口脇の植え替え実践です。植物が育ちやすいフカフカの土壌づくりを見学した後、季節の花々やハーブをバランスよく配置。彩り豊かな美しいお庭になりました。最後はハーブの寄せ植えをし、香りも楽しめる鉢がお土産となりました。



1. 参加者もスタッフさんも、盛りだくさんのひとときを共有しました 2. 思い思いのデザインに仕上げたギャザリング 3. 「お家に飾るのが楽しみ!」

食べて納得、聞いて楽しい! 野菜が身近になるトークセミナーを開催

浜甲子園なぎさ街（兵庫県西宮市）



3月12日、団地集会所で毎月第2火曜恒例のカフェなぎさを開催し、その中で「食とこころのウラ話」というテーマでトークセミナーを行いました。熊本産の野菜通販を手がける(株)土のめぐみの土田賢一さんを講師に迎え、団地にお住まいの28人が耳を傾けました。野菜に救われて起業を決意したという土田さんがまず取り出したのは色とりどりのミニトマト。緑や紫のミニトマトを前に、参加者からは「ほんとにこれ、食べられるの?」の声が上がります。恐る恐る口にした瞬間、誰もが「おいしい」「甘い!」といった声飛び交いました。

それから、栄養素を逃さない野菜の食べ方や良い・悪い食べ合わせ、おいしい野菜の見分け方などを野菜のプロの立場からお話しいただきました。土田さんが「実はトマトとキュウリは食べ合わせがよくありません!」と言うと「一緒にサラダに入ってるのに!」といった声が上がったり、「農家さんもあまり知らないおいしいにんじんの見分け方を…」と言うが早いか「じゃあ教えて!」と合の手が入るなど、会場を巻き込んだ軽妙な話しぶりで終始大盛り上がりでした。



1. 今まで見たこともない色のミニトマトたちに驚く参加者の皆さん 2. 土田さんが持つのは、色も形も全く異なるミニトマト6種類 3. 質問タイムでは家庭菜園で悩みを持つ参加者が土田さんに相談

美団地 リ・デザイン アーベイン緑橋 (大阪市東成区)



グリーンマネージャーと行く

みどりの散歩道

..... 第一歩 ヒメリウウキンカ

団地の草むらに小さなキャベツ?

春が来ると、なぜか理由もなくウキウキしてきます。さまざまな花だけでなく、足元もよく見てください。「ん? キャベツ?」と勘違いしてしまいそうな花の芽。艶のある黄色い花が咲くヒメリウウキンカです! 大きさは2センチほどで、花卉の裏側にもきれいな文様があります。泉北竹城台二丁団地の草むらで見つ

けましたが、どの団地でも見られる植物ですよ。ちなみに、花の裏側がきれいな野の花といえばニワゼキショウもそうです。花が開ききる手前のその横顔がまたいいんです。地面から数センチ、そんな場所にもたくさんの野の花が咲いています。皆さんも小さな春を見つけてみてはいかがでしょうか。



ふと道ばたに目をやると、見つけた!



①晩冬から早春にかけて可憐な花が咲くヒメリウウキンカ ②ニワゼキショウの横顔にうっとり



教えてくれた人
(株)URコミュニティ大阪住まいセンター
グリーンマネージャー 杉浦 直美
すぎちゃんのみどり日記 好評発信中! ▶



みんなの サークル 掲示板

同じ趣味の人、大歓迎!

団地を中心に活動するサークルをご紹介します。興味があればぜひ参加してみてください。

出演サークルを募集

「みんなのサークル掲示板」でメンバーを募集してみませんか? はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、サークル名、活動内容、人数を書いて、7ページ下部の「あて先」にお送りください。

武庫川(兵庫県西宮市)

ヨガサークル ママヨガ



子育て中ママのリフレッシュを目的に10年前に設立。講師を迎えて、毎週金曜9:30~10:30に美容や姿勢に良いヨガを実践しています。活動後にはランチ交流会もあり。
活動場所:武庫川団地集会所
人数:約20人
☎090-8577-7877(代表・高橋)

中宮第3(大阪府枚方市)

卓球サークル 卓球同好会



平均年齢83歳で、「健康のために楽しみながら」がモットー。毎週木曜13:00~16:00に活動し、途中に30分のお茶休憩あり。ここで卓球を始めたメンバーが多く、初心者大歓迎。
活動場所:中宮第3団地集会所
人数:約20人
☎072-840-0868(鷺山)

※「みんなのサークル掲示板を見て電話しました」と伝えていただくとスムーズです

イベントカレンダー

近日中に団地で開催されるイベントをご紹介します!

● **Danchi de ヨガ** 森之宮第2(大阪府城東区)・8号棟集会所
椅子に座ったままできるヨガの体験教室を開催します。
①5月10日(金)・6月14日(金) 10:30~12:00 ④無料 ☎06-6968-4455ガイダンス⑤(URコミュニティ 大阪住まいセンター)

● **ケーナによる演奏会** 武庫川(兵庫県西宮市)・12号棟集会所
音楽ボランティアグループがケーナ(竹でできた南米発祥の笛)を奏でます。
①5月28日(火) 13:30~15:00 ④無料 ☎0798-49-3534(武庫川団地管理サービス事務所 生活支援アドバイザー窓口)

● **60代からの健康づくり** 桜丘(大阪府枚方市)・集会所
体を動かして、元気に過ごせる健康づくりをします(予定)。
①6月20日(木)13:30~15:00 ④無料 ☎06-6968-4455ガイダンス⑤(URコミュニティ 大阪住まいセンター)

● **ふでばこ** 武庫川(兵庫県西宮市)・19号棟集会所
西宮市国際交流協会と武庫川女子大学が主催する、外国にルーツを持つ小学生を対象にした学習の場です。 ①毎週水曜15:30~17:00 ④無料 ☎0798-32-8680((公財)西宮市国際交流協会)

まどのHPでは紙面に掲載できなかったイベントも掲載中!
<https://www.ur-mado.net/event/event.php>



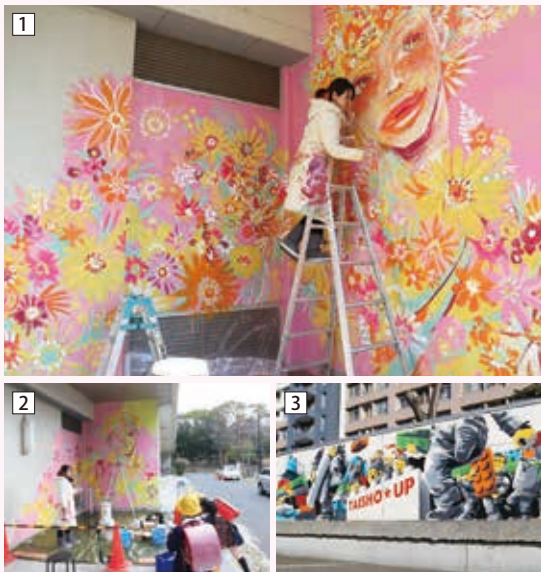
NEWS コミュニティニュース

女性一人でも安心して暮らせるように 「おかえり」の思いを込めた壁画作成

2016年から続くTAISHO☆UPは、千島団地を舞台にまちを盛り上げようと始まったプロジェクト。活動を通して個性を生かした暮らしができると知られるようになり、若い世代を中心に団地への転入が進んでいます。そんな千島団地で、1月29~30日にかけて壁画の作成が行われました。関西で活躍するクリエイターによるライブペイントには団地住民も興味津々。silsilさんに話しかけたり、制作の様子を眺めたりと、完成までの過程を大勢が共有しました。「多くの人に声をかけてもらいました。温かい交流は団地ならではの。壁画を見て、明日頑張ろうと思ってもらえたら」とsilsilさん。より団地住民が暮らしやすい環境づくりを今後とも継続していく予定です。

テーマに、花に彩られた女性像を描きました。ビタミンカラーをふんだんに使った、遠目からもインパクトのある作品に仕上がっています。ライブペイントには団地住民も興味津々。silsilさんに話しかけたり、制作の様子を眺めたりと、完成までの過程を大勢が共有しました。「多くの人に声をかけてもらいました。温かい交流は団地ならではの。壁画を見て、明日頑張ろうと思ってもらえたら」とsilsilさん。より団地住民が暮らしやすい環境づくりを今後とも継続していく予定です。

千島(大阪市大正区)



1 下書きもなく次々と色をのせてい silsilさん 2 学校を終えた女の子たちが次から次へと訪れました 3 あちこちに元気になる壁画が多く見られる千島団地

団地テナント 気になるお店

vol.13

人の輪を生む「おいしい」を目指して

2018年11月に新しくオープンした高の原ばー Kaeru kouen は、一日を通してカフェとしても飲み屋さんとしても利用できる飲食店です。「皆が気軽に触れ合える場所をつくりたい」と語る店主・相良久さんは平城第2生まれで、生粋の団地育ち。店名の由来はかつて商店街に併設された公園にあります。小さい頃に皆で集まって遊んだ通称「カエル公園」にちなんで、多くの

思いを込めて高の原ばー Kaeru kouen と名付けました。お客さんの多くは団地住まいで、1人で訪れる方が多いのも特徴。屋はカフェ利用が多く、本格イタリア製のマシーンをを使った本格的なエスプレッソや手作りのデザートが人気です。夜はワインを中心としたお酒と、マリアージュを意識した洋食が楽しめます。新しい集いの場にぜひ足を運んでみてください。

SHOP DATA

🏠 奈良市右京1-3-1 平城第2 団地3-101 ☎ 0742-42-6034
🕒 14:00~23:00 ⑥ 下一桁に1と6のつく日(ただし金・土曜は営業)
📍 近鉄京都線「高の原」駅から徒歩約9分

高の原ばー Kaeru kouen
平城第2(奈良市)



■木のぬくもりに満ちた落ち着いた店内は気軽に入りやすい ■高の原駅から徒歩5分の立地 ■さまざまなお酒を取りそろえ、ワインはこだわりの日本ワインのみを提供

空いた時間にすぐできる

ながらdeヨガ

忙しかったり、おっくうになったりで、運動を毎日欠かさず行うのは難しいもの。そこで、何かをしながらでもできるカンタンなヨガの動きをご紹介します。

テレビを見ながら

番組中に 脇のストレッチ

横向きに寝そべり、脇を床につけるように肘枕をします。足をそろえた状態でしばらく深呼吸をした後、片膝を持ち上げてしっかりと伸ばしましょう。頭と足の位置を逆にして、もう一方も同様に。



深呼吸の際、体が不安定になる場合は片手を軽く床について

番組中に 下半身の調子を整える

- ① シャガんだ状態で、両手を軽く床について体を支えます。(座布団を敷いてもOK)
- ② 片膝を立て、もう一方の足は膝を曲げないよう伸ばし、つまさを天井に向けます。そのまま姿勢を10秒キープ。
- ③ ①の姿勢に戻り、もう片方の足も同様に。これを2～3セット繰り返します。



足の裏をしっかりと床につける

コマーシャル中に 骨盤ほぐし

あぐらをかき、足が前になっている方の膝を手で押さえ、もう一方の手は後ろにつきます。ゆっくり息を吐きながら、斜め前に体を倒して伸ばします。足を組み替えて、反対方向も同様に。



右足が前の場合は右手、左足が前の場合は左手で膝を押さえる

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。

暴力団対策協議会を
大阪地区で開催

2月7日、独立行政法人都市再生機構暴力団対策協議会の大阪地区総会をKKRホテル大阪(大阪市中央区)で開催しました。大阪府警察本部暴力団対策室長が府内の最近の状況について「暴力団同士の組員引き抜きに関するトラブルが増えている。増加傾向にある『半グレ』への対応も喫緊の課題だ」と報告。続いて(株)URコミュニティ千里、大阪(阪神)、泉北各住まいセンターの渉外役から「組員の排除事案」「団地内防犯カメラの有効活用」などの事例が報告されました。

総会の締めくくりは、協議会の決意表明として決議文を宣誓。大阪府警とUR都市機構西日本支社、各URコミュニティ住まいセンターの連携により、あらゆる暴力を排除し、安全・安心・快適な居住環境を作することを誓い閉会しました。



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

最大9年間(新婚世帯から子育て世帯へ切り替えた場合)

家賃を20%サポート！

減額上限25,000円

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

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/9:30～17:30
●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/9:30～17:30
●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/9:30～17:30
●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/9:30～17:30
●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/9:30～17:30
●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

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
大阪府堺市中央区深井沢町3257番地
☎072-276-7123
●営業時間/9:30～17:30
●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/9:30～17:30
●定休日/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・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。
●下記営業センターについては、2019年4月30日から5月2日まで臨時休業となります。

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号出口から徒歩約5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

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 賃貸ショップ天六

〒530-0041
大阪市北区天神橋6丁目4-20
(サンタウンプラザびまわり館2階)
☎06-6881-6733
●営業時間/平日:9:30～19:00
日: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 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 奈良営業センター

〒631-0805
奈良市右京1丁目4番地
(サンタウンプラザびまわり館2階)
☎0742-71-5561
●営業時間/平日:9:30～19:00
●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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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

すっきり収納Navi

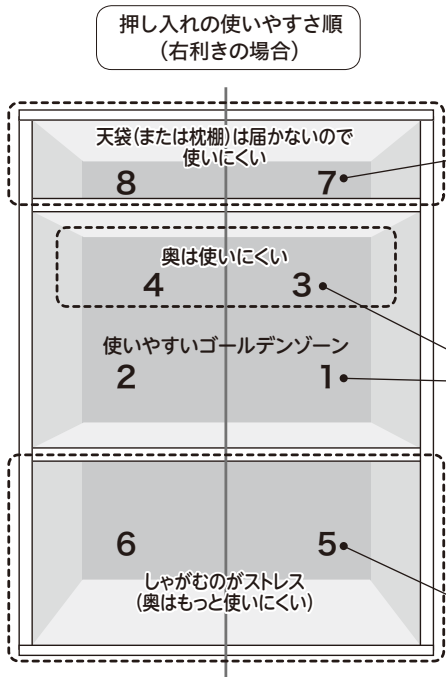
住まいづくりのプロである吉本とも子さんが、限られたスペースに物を上手に収めるコツを紹介します。

第1回 押し入れはゾーン分け収納

まず何を持っていて、何を収めたいかを考えます。押し入れは使いやすさに順番があり、意識して空間を使い切りましょう。使いやすい1・2に比べて、奥の3・4ゾーンの空間はむだにしがち。便利グッズを使って、使う機会の少ないフォーマル用品などをまとめて収納しましょう。

下段の5・6はやや使いにくいゾーン。入れ替えが必要な季節家電や日用品のストックの他、お子さんには使いやすいのでおもちゃを収納するのにも向いています。重いものもキャスター付きなら楽チンです。収納したものが死蔵品になりやすい天袋の7・8は、中身が分かる収納袋に普段使わない軽いものをに入れておきましょう。

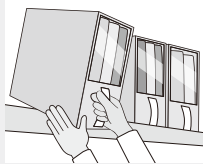
吉本 とも子 一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会理事、認定トレーナー
片付けからインテリアまで相談は<https://www.wf-stile.com/>



おすすめ収納グッズ

① 窓付き不織布収納ボックス

来客用寝具や季節ものの衣類は、通気性の高い不織布ケースに入れて天袋や中段奥へ収納しましょう。ふたを開けなくても中身が見える窓付きが便利。



② ラック付きハンガー

奥の部分を棚、手前をハンガーラックとして利用できます。フォーマル用品や来客用布団をまとめて奥に収納するなど、使用頻度に応じた収納を心掛けましょう。



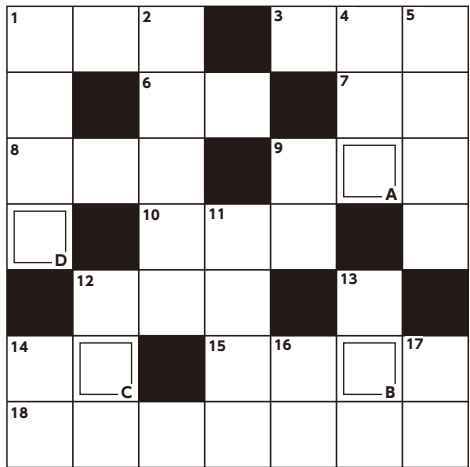
③ キャスター付き収納

下段を奥まで生かし切るためには、動かせるものがベスト。重ねられるものから布団専用の大きなものまで、各社がさまざまな商品を出しているので収納品に合わせて選びましょう。



クロスワードパズル

ヨコ、タテ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

ヨコのカギ

- 夏の初め。
- 果たさなければならぬ務め。
- 風呂おけ、バス〇〇。
- 「猛者」の読み方は？
- 幸運。グッド〇〇〇。
- 〇〇〇の勢いで連勝する。
- 小説「星の王子さま」の英語版「ザ〇〇〇プリンス」。
- 胸骨と肩甲骨をつなぐ。
- 血〇〇。重〇〇。〇〇力。
- はくしょん。だれかうわさしているのかな。
- 防犯装置、〇〇〇〇〇〇〇システム。

タテのカギ

- 過去の〇〇〇〇にとらわれて、身動きが取れない。
- 料理で水にとかしてとろみをつける。
- 〇〇〇〇を新たに作る。ほんの〇〇〇〇です。
- ランダム。〇〇〇〇〇〇〇〇に選ぶ。
- 今の季節。〇〇〇〇〇〇〇〇に選ぶ。
- おちよことセットで日本酒を一杯。
- 旧暦の5月。
- 恥ずかしがりや。
- 〇〇〇〇をかく。〇〇〇〇を流す。手

【キサラギ】



前号の答え

- 能や狂言の主人公。ちよつとすみません、エクスキューズ〇〇。
- 17 16



収納にお困りの方へ朗報です



一部の団地では賃貸倉庫やトランクルームを設けております。団地にお住まいの方であればご利用いただけますので、空き状況を管理サービス事務所にお問い合わせください。
詳細はhttps://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/

倉庫がある団地はこちら



みんな集まれ！読者のひろば

ほっこり

団地エピソード

おやつをはげみに自転車練習中

団地に住み始めてから8年がたちました。団地で生まれ育った子どももすでに小学生。自転車に挑戦中で、コマ（補助輪）ありであれば完全に乗れるようになりました。

もうすぐコマを外す予定なのですが、本人はまだまだ怖い様子。そんな時、顔見知りの近所の方から「コマ外れたら、おばちゃんがおやつ作ってあげるからなあ」と言われ、すごくやる気になっていました。こんな皆さんに囲まれて、わが家は団地で子育てをやっています。



（新千里西町 K.N.さん）

雪のうえ後ずさりした初封面
（小阪駅前 松島功）

木の根元暖を求めて猫丸く
（富雄 池田絹代）

ピンポンに小窓覗いて見極める
（多聞台 匿名希望）

ゲーム機を平成最後とねたる孫
（金剛 三村雅則）

◆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

朝いちにゴミ出す人を眺めてはすきをねらってカラス飛びのる
（南花台 長峯万智子）

ウトウトとじいじ船こぎ春となり
（森ノ宮 中村雅美）



応募あて先

5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

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/>

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、心あたまるお話をお寄せください。はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、エピソード(200字以上)を書いて、下記「あて先」へ。

採用者に図書カード(1000円)をプレゼント

食卓を鮮やかに

彩りレシピ

Recipe:13

Main

牛肉と長芋の甘みそ炒め



調理時間 約20分

エネルギー 411kcal(1人分)

材料 2人分

牛肉(切り落とし)…………… 150g
ナガイモ…………… 8cm
ニンニク…………… 1/2 カケ
A
[赤だしみそ 大さじ1と1/2
砂糖…………… 大さじ1と1/2
酒…………… 大さじ1と1/2
濃口醤油…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ1/2
白すりゴマ…………… 少々

- 作り方
- 1 牛肉は大きければ一口大に、ナガイモは厚さ1cmの半月切りに、ニンニクはみじん切りにする。
 - 2 Aの調味料を混ぜ合わせておく。
 - 3 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて熱し、香りが出てきたらナガイモを入れて両面を焼き付けるようにして炒め、いったん取り出す。
 - 4 3のフライパンに牛肉を入れて炒め、牛肉の色が変わったらナガイモを戻し入れ、2を加えて炒め合わせる。
 - 5 器に盛って、白すりゴマをふったら出来上がり。

sub

新玉ねぎのサラダ



調理時間 約12分

エネルギー 79kcal(1人分)

材料 2人分

タマネギ…………… 1/2個
キュウリ…………… 1/2本
塩…………… 少々
さきイカ…………… 20g
A
[酢… 大さじ1と1/2
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 少々
ゴマ油… 小さじ1/2

作り方

- 1 タマネギは薄切りにし、水に10分くらいさらしてから水気をきる。キュウリは長さ5cmの短冊切りにして塩をふる。
- 2 さきイカは手でほぐすようにさき、長いものは食べやすく切る。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 4 キュウリの水気を絞ってタマネギ・さきイカと合わせ、3を加えてあえたら完成。

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

団地のごちそうを訪ねて

vol.1

シティコート下新庄界限

家族連れや女性客でにぎわう 鉄板工房あん

鉄板焼きがメインですが、常時10種ほどが揃う手づくりのお惣菜も評判で、おばんざい3種セットの小盛り(500円)はほとんどの人が頼む人気メニュー。子ども連れや女性だけでの来店が多い、ホッと心安らぐお店です。

ミックスそば850円／
すじコン600円／生ビール450円



推薦者のひとこと

妻と2人でほぼ毎日通っています。鉄板焼きからお刺身やお肉料理までなんでもそろい、店長手づくりのおばんざいはまさにおふくろの味！ 家族連れから一人飲みまで、誰もが気持ちよく過ごせます。(J.Tさん)



〒大阪府東淀川区下新庄2-16-12
☎06-6326-9737
🕒17:30～L.O.23:30
📅日、月曜
🚶阪急千里線「下新庄」駅から徒歩約5分

あなたのごちそう大募集

皆さんが愛してやまない団地界限の飲食店を教えてください。はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地と、そのお店での思い出や好きな理由を100字程度でご記入いただき、下記「あて先」まで。採用された方には図書カード(500円分)を進呈します。

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.



3
名様

マックマー
T-Go mini

どこでも手軽にお茶が楽しめる茶こし付の水筒です。耐熱素材のクリアボディに300ml入り、持ち運びに便利なサイズ感が人気。両側の口が開くため掃除がしやすく、衛生的にお使いいただけます。

<https://www.macmajapan.com/tfree>

2.



5
名様

ピエトロ
ドレッシング「グリーン 和風しょうゆ」、
おうちパスタ「ごま醤油ガーリック」、
パスタソース「瀬戸内レモンのカルボナーラ」

シェフのこだわりが詰まったレトルトパスタソース「瀬戸内レモンのカルボナーラ」が新登場。まぜるだけの簡単パスタソース「おうちパスタ ごま醤油ガーリック」と、ヘルシータイプのドレッシング「グリーン」の3点セットで。

3.



3
名様

キリンビバレッジ
キリン 午後の紅茶 ザ・マイスターズ
ミルクティー
(500mlペットボトル24本入り)

仕事で張り詰めた気持ちをほどよく緩めてくれる微糖タイプのミルクティー。独自の「リーフリッチブリュ製法」が紅茶葉の旨みを最大限引き出し、甘すぎるのが苦手な人でもちょっと一息つきたい時にぴったりです。

プレゼント応募あて先

5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

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
<https://www.ur-mado.net/>
スマートフォンからも応募可能！



URまど

検索