

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

No.247 隔月刊

6

2019

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!

花でつながる、花と暮らす

伝法

〈大阪市此花区〉

ACCESS

阪神なんば線「伝法」
駅から徒歩約8分特製の和菓子とお抹茶で
心わくわく春気分！

伝法団地花壇部

入居開始時から約半世紀にわたって続く伝法の花壇部。日当たりの良い約200の花壇で80人近くの部員が思い思いの花木を育て、行き交う人の目を楽しませてくれています。ただ花を育てるだけではなく、皆が集まれる場としても活動しており、毎年春には見ごろの花を楽しむ桜まつりと藤まつりを開催。近隣の老人ホームの入居者を招待するなど、団地外とも積極的にコミュニケーションを図っています。

今年の藤まつりは4月21日に開催され、約80人が参加しました。「長年団地で暮らしてるけど一番きれい」との声も聞かれた見事な藤の下で、お抹茶一服と藤をイメージした和菓子を楽しみながら、スタッフや他の参加者とのおしゃべりに花が咲いていました。

「これからも個々のペースを大切に花壇部を続けていきたい」と語るのは部長の野窪千津子さん。趣味を通じて、今後も笑顔の輪が広がっていくことでしょう。



① 鮮やかな花房が連なる様子を写真を撮る人が多くいました② 月に1回の花壇清掃日には皆で掃いたり草取りをします③ 野田藤はマメ(種)ができると樹勢が弱まるため、細やかな手入れが欠かせません

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、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。

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)	

※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かねます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。

居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております(機構ホームページにも掲載しております)。4月号に引続き、本号では、そのうち居室に係る負担区分をご紹介します。

QRコード
はこちら→詳しくは2面を
ご覧ください水漏れ・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、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ます。

(第2回) 居室編

① ふすま・天袋

- ・破けた(紙張替え) **お客様**
- ・開閉が悪い、取手金具が壊れた **UR**

② 床

- ・畳の表替え、縁の取替え **お客様**
- ・クッションフロアーがはがれた **UR**
- ・畳寄せが腐った、反った **UR**
- ・フローリングが反った、きしむ、床落ちした、畳床が腐った **UR**

③ 天井 ④ 壁

- ・天井断熱材がはがれた **UR**
- ・クロス、塗装の著しいはがれ **UR**

⑤ 敷居 ⑥ 鴨居(かもし)

- ・反った、下がった、すり減った **UR**

⑦ 付長押(つけなげし)

- ・がたついた、脱落した **UR**

⑧ サッシ(レール・戸車を含む)

- ・スムーズに開閉しない **UR**
- ・サッシ本体が変形した **UR**
- ・鍵(クレセント)本体が壊れた、かかりにくい、がたついた **UR**
- ・ガラスが割れた **UR**

⑨ エアコン・暖房機(UR設置)

- ・エアフィルターの交換 **お客様**
- ・作動不良、水漏れ **UR**

⑩ カーテンランナー等

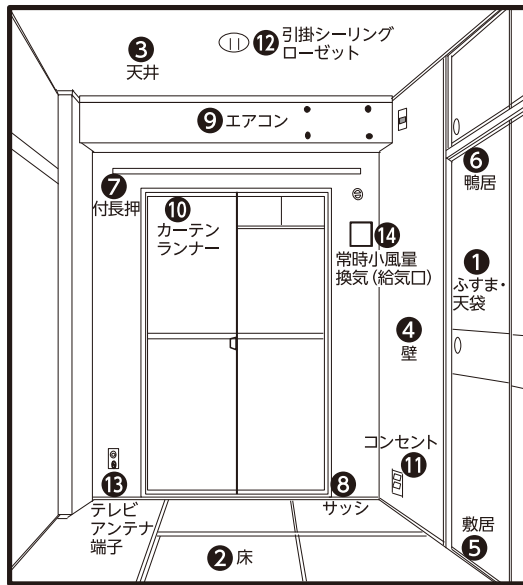
- ・カーテンランナーが破損した **お客様**
- ・カーテンレールが破損した **UR**

⑪ コンセント・照明スイッチ・ガス栓

- ・コンセントが壊れた **UR**
- ・照明スイッチが壊れた **UR**
- ・ガス栓の開閉不良・つまみの破損、埋め込みボックスの破損 **UR**

⑫ 引掛シーリングローゼット

- ・引掛シーリングローゼットががたついている **UR**



⑬ テレビアンテナ端子(電話接続端子)

- ・テレビアンテナ端子が壊れた **UR**

⑭ 常時小風量換気(給気口)

- ・エアフィルターの交換 **お客様**

※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かねますのであらかじめご了承ください。

例：ダニ・カビによる損耗、ふすま・壁、設備機器等の経年等による変色、部分的なクロス・塗装のはがれ

※平成31年1月31日(木)より前に契約手続をされた方の損耗の著しい「畳床」、「ふすま骨組み(縁・骨)」、「クロス」に関する修繕については、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。

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 です。

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動作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。

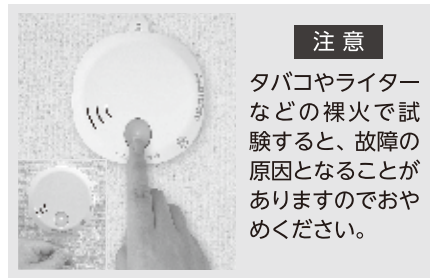
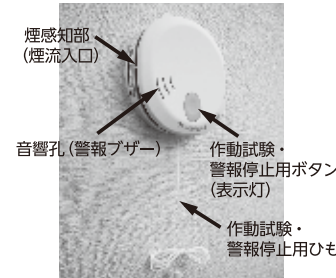
② 定期的に作動確認をしましょう

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いましょう。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、表示灯が点滅することを確認します。 (3)警報音が鳴り、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。

◎お住まいの団地を管轄する住まいセンター等の情報はこちらからご確認いただけます。

URお問合せ先一覧

検索



高優賃の入居者負担額の適用(家賃減額)の延長について

高齢者向け優良賃貸住宅(高優賃)の家賃減額期間については、国の制度に基づき、その高優賃が供給されてから20年間と決められています。この度、20年間の家賃減額期間の終了により入居者負担額の適用(家賃減額)が終了し、お支払いいただく家賃額が上昇してしまう高齢者の方であって

20年間の家賃減額期間の終了時点でお住まいの高齢者については、退去するまでの間、家賃減額を継続できることとしました。

※ただし、家賃減額を受けるには、毎年度の入居者負担額の適用についての審査において、所定の要件を満たす必要があります。
また、名義承継等により、契約書に定める高齢者でない方が名義人となっている場合は、入居者負担額の適用(家賃減額)は継続されず、終了することとなります。

なお、20年間の家賃減額期間の終了時期が迫っている名義人の方には、順次、文書によりご案内を差し上げます(文書の発送は終了時期の概ね1年前を予定しています)。

支社	団地	種類	住戸番号



都市機構高齢者向け優良賃貸住宅賃貸借契約書

賃貸住宅の表示	団地名	
	住戸番号	
	所在地	
	構造	階建て
	戸数	1戸(造作付き)
家賃	月額金	円
敷金	金	円
貸主	独立行政法人都市再生機構	
借主		
入居開始可能日	平成 年 月 日	
賃貸借契約締結日	平成 年 月 日	
入居者負担額適用対象期間	平成 年 月から平成 年 月まで	

頭書の貸主を甲とし、頭書の借主を乙として、甲乙間に次のとおり住宅の賃貸借に関する契約を締結する。



●本件に関するお問い合わせ先

首都圏地区	独立行政法人都市再生機構業務受託者株式会社URコミュニティ審査事務係	03-5323-2281
中部地区(三重県含む)		052-968-3360
関西地区		06-6967-5040
九州(福岡)地区	福岡住まいセンター	092-433-8123
九州(北九州)地区(山口県含む)	北九州住まいセンター	093-383-9533

※受付時間：月～金(祝日除く)9：30～12：00、13：00～17：30

★「20年間の家賃減額期間」の終了時期については、お手元の契約書の頭書をご確認ください。
(契約書によっては、「高齢者向け優良賃貸住宅としての管理期間」と書かれています。)

エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

扉の敷居への落とし物にご注意ください

安全のため、扉が閉まらないとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居の溝を詰まらせないようにしてください。

長いひもにご注意ください

マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。

エレベーター内であざれると危険です

大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があります。場合によっては閉じ込められることもあります。



ボタン等はていねいに扱ってください

扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不必要なボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。

ドアの引き込まれにご注意ください

扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。

かけ込みはおやめください

扉の閉じかけたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。

お子さまの1人乗りは危険です

不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。

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。

乳製品で元気に長生き！ ロコモ予防講座を開催しました

千鳥橋（大阪市此花区）



3月19日、団地集会所に(株)明治の管理栄養士・川西祥子さんをお招きし、ロコモ®予防講座を開催。団地にお住まいの10人の参加者が熱心に耳を傾けました。

要支援・要介護にならず、健康に長生きするために必要な「適度な運動」と「栄養バランスの良い食事」について、川西さんが運動の実演やクイズも交えながら楽しくレクチャー。ロコモ予防に効果的なたんぱく質、カルシウム、ビタミンDを多く含む牛乳・乳製品を普段の料理に使うヒントも示されました。参加者からは「過熱しても栄養は大丈夫？」といった質問もあり、関心の高さがうかがえました。

講座の最後には飲むヨーグルトと野菜ジュースを混ぜただけで作れる「飲むベジ・ヨーグルト」を試飲。甘酸っぱい味に参加者からは「簡単に作れておいしい」「娘が牛乳もヨーグルトも苦手だけど、これなら飲んでくれそう」という声が聞かれるほど、参加者の皆さん大満足の講座となりました。

※ロコモ…ロコモティブシンドロームの略。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

ヨーグルトレシピ <https://www.meijibulgariayogurt.com/recipe/>



1. わかりやすく、クイズも交えた楽しい川西さんの説明に参加者の皆さんは理解を深めていました 2. 水やマヨネーズの代わりにヨーグルトを使うと、コクやうまみが増したり、カロリーを減らしたりすることができます 3. 「飲むベジ・ヨーグルト」は、飲むヨーグルト2:野菜ジュース1ぐらいがおいしい比率

頭も！体も！使って元気に

「ノルディックウォーキング&シナプソロジー」を開催

桜丘（大阪府枚方市）

桜の開花も待ち遠しい3月26日、団地に居住する60歳以上の人を対象とした健康づくりセミナーが行われました。「居住者の外出のきっかけになれば」という思いでURコミュニティ大阪住まいセンターが枚方市地域包括支援センターの協力を得て2018年からスタート。今回は17人が参加しました。

まずは、集会所内で脳を活性化させるプログラム「シナプソロジー」を実施。合図に従って手を挙げたり、ハイタッチをしたり……。最初は動作に迷いや戸惑いがあり顔もこわばっていましたが、「考えながら動作することで脳が活性化するんです」との講師のアドバイスで緊張もほぐれて皆にこやかに。続いて、外に出てノルディックウォーキングの体験です。2本のポールを使うことで関節や膝への負担を減らすことができます。初めての人も少しの練習でうまく歩けるようになり、多くの参加者が「まだまだ歩きたい」といった雰囲気の中、あっという間に終わりの時間を迎えました。2019年度は3カ月ごとの開催を予定。参加者から「こんなことをやってみたい」という声が上がリ、次回の参加を心待ちにしていました。



1. 団地の中をみんなでうきうきウォーキング 2. 2人組でシナプソロジー。向かい合うと自然と笑顔になります 3. ポールの突く位置や歩幅を変えるだけで運動強度が変えられます

住民の声をもとにリニューアル！

集会所改修工事完成お披露目を開催

香里ヶ丘西（香里（D地区））(大阪府枚方市)



ようやく春めいてきた3月22日、香里ヶ丘西(香里(D地区))の集会所改修を祝うイベントが行われました。

昨年の5月に集会所改修プロジェクトが始動。理想の集会所づくりに向けて住民参加型の会合を重ね、より良いスペースへと生まれ変わりました。すがすがしい空間でひと際目を引くのがアイランドキッチン。「みんなで料理をしたい！」という声の実り、早速、会場でもてなす料理の準備で大いに活用されました。

お披露目会には近隣住民も含めて約80人が参加。全員でクラッカーを鳴らし、スライド上映で改修工事を振り返るなど、にぎやかな祝宴となりました。その後、ガーデニング専門家の山田倫子さん指導のもと、発芽を促進させる土の団子に数種類の花の種をつける「たねだんご」づくりイベントも開催。集会所付近に新設された花壇に植え、参加者からは開花を待ち望む声が聞かれました。「単身の高齢者が増えているので、この集会所がいざという時のよりどころになれば」と自治会長の羽賀秀子さん。新たな憩いの場に多くの住民が期待を寄せています。



1. 活動の幅がぐんと広がるアイランドキッチンがお目見えしました。ティータイムの準備にも、新しいキッチンが大活躍！ 2. 「たねだんご」作り挑戦。ポピーやヤグルマソウなど、19種類の種が用意されました 3. 皆さんの協力でこんなにきれいになりました

小雨ばらつく中でも大勢でにぎわう

食べて癒やされて！第3回「登美の市」開催

中登美第3（奈良市）

うぐいすの鳴き声響くうららかな4月14日、団地集会所前広場で、春の一大イベント「登美の市」が行われました。この日は午後から雨が予想されたため、恒例のフリーマーケットは中止となりましたが、ピロティ付近では予定通り地元の飲食店などが出店。鹿肉を使ったジビエバーガーを提供するキッチンカーや野菜市、薬膳料理などバラエティー豊かなブースがそろいました。50年近く同団地に住むという女性は「普段食べない料理が気軽に楽しめてうれしい」と、存分に満喫していました。

集会所内にもアロマショップやハンドマッサージ、足裏バランス測定などユニークなお店が登場。手のリンパを流してもらってリフレッシュするママや、似顔絵コーナーでモデルに挑戦した姉妹を温かく見守るパパなど、ほほえましい光景が見られました。

「登美ヶ丘は『古事記』や『日本書紀』の神話に登場するほど由緒ある地域。このイベントが、そんな歴史ある町へ、もっと愛着を深めるきっかけになれば」と、有志で活動する中登美アンバサダーの加来慎太郎さん。次回の開催は今秋を予定しています。



1. 地元野菜の販売は毎回大好評！ 2. 団地内外から多くの参加者が訪れました 3. 子どもの自由な感性を育むアートセラピーコーナー 4. 金鶏をモチーフにしたTOMI

美団地
KANSAI

自慢のアプローチ
香里ヶ丘西（D51号棟）
（大阪府枚方市）



団地の美を発信中！
@vidanchi_kansai

vidanchi.jp/kansai
@vidanchikansai



住民の皆さんと一緒に話し合いながら屋外デザインを検討しました！

グリーンマネージャーと行く

みどりの散歩道

第2歩 グリーンマネージャーのお仕事

美しく安全な団地づくりのキーパーソン

URの団地の特徴はみどり豊かな住環境で、グリーンマネージャー（GM）はこうした植物の管理をしています。一口に管理と言っても、GMさえも「森の中に団地がある」と驚くような北摂や兵庫の大規模な団地がある一方で、都心部の団地では敷地面積が限られるために樹木が控えめだったり、場所によってさまざま。いずれにしてもさまざまな樹木をその場にふさわしい役割や機能に合わせて剪定

して、魅力ある景観を保っています。剪定のやり方も変わりつつありますが、かつて樹木は刈り込んで形を整えていましたが、今の主流は「枝抜き」です。写真②のように密集した枝を剪定し、向こう側が見えるようにさっぱりさせます。これには、事故防止や防犯の役割も。人通りの多い駐車場周りや、練入り口を中心に効果が顕著で、見た目の美しさと安全性を両立させています。



①輪郭がはっきりする刈り込みでは、風通しも悪く病気や害虫を引き起こすことがあります ②爽やかに枝抜きすることで、人・車ともに見通しがよくなりました

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中

「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。

光明台（大阪府和泉市）

交流サークル 和みの会

第1金曜に絵手紙教室、第1日曜・第3水曜にカラオケ、第2木曜に習字教室などさまざまなイベントを実施。特に第3日曜開催のお茶会には毎回10人以上が集まり、皆で語らを楽しんでいます。

活動場所：光明台団地集会所 人数：約15人 ☎0725-56-1186（代表・田中）

※「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

団地テナント 気になるお店
vol.14

老舗で鍛えられた中華料理と こだわりのコーヒーが楽しめる

2019年2月にオープンしたTonTonは、毎日でも食べられるあっさりした中華料理と、淹れ立てのコク深いコーヒーが人気のお店です。一風変わった取り合わせは、有名中華料理店で40年勤め上げたオーナーと、10年以上の喫茶店経験を持つ奥さんが、お互いの得意分野を生かしてできました。

朝はモーニング、昼や夜は定食と、時間帯によってさまざまなメニューを提供。モーニング(380円)はスクランブルエッグや野菜サラダ、分厚いトーストなどが付いてリーズナブル。ランチ定食(650～700円)は餃子や酢豚、春巻きなどの名店で培った味わいに飽きがきません。「気を遣わず入れる店にしたい」とオーナーが言うように、店内にはゆったりとした時間が流れます。団地住民だけでなく近所の会社員も多く通うようになり、着実にファンが増えています。

SHOP DATA

📍 大阪市北区長柄東3-2-1-101
☎ 06-6351-3828
🕒 8:00～11:00、11:30～15:00、17:00～20:00 ㊟ 水曜
🚶 地下鉄谷町線・堺筋線 阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅から徒歩約13分



①年配の方から家族連れまで客層は幅広い ②焙煎機で粗めに挽いたコーヒーは風味豊か ③同団地に住んで40年になるオーナー夫妻は「店を開くならこの場所です」と話していたそう

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！

大正クラフトライフマーケット

千鳥橋（大阪市大正区）・3号棟

手作りワークショップ、アウトレットマーケット、音楽ライブをはじめ、たくさんの出店にご案内します。集会所でイベントも開催。
① 7月7日(日)10時～16時

味噌食べ比べ教室

グリーンヒルズ仁川（兵庫県宝塚市）・3号棟集会所

マルコメ(株)から講師をお招きし、食べ比べを通して味噌の魅力を知る講座を実施します(要予約)。
① 7月30日(火)14:00～15:30 ㊟ 無料 ☎ 06-6419-4522
ガイダンス③ (URコミュニティ 阪神住まいセンター)

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・中学生を対象にした学習の場です。
① 毎週水曜15:30～17:00 ㊟ 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>



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。

家事をしながら

床拭きをしながら
体幹トレーニング

両膝と爪先、雑巾を持たない手をしっかりと地面につけて、体を低くして雑巾を目いっぱい伸ばします。雑巾は体の正面に伸ばすだけでなく、左右にも振ってみましょう。もう一方の手でも同様に。



脇腹を意識して伸ばす

掃除機をかけながら
体の側面を伸ばす

足を大きく開いて、横向きのまま体の側面に向かって掃除機をゆっくり前後させます。体の側面をストレッチでき、体のひねりを加えると、さらにさまざまな部位を伸ばすことができます。



掃除機を持たない手は腰にキープ

洗濯物をたたみながら 背中ほぐし

洗濯物の対角線を押さえるように両手を置いて、背中中のこわばりを和らげます。洗濯物を正面より左側に置いて右手をじんわり伸ばすと背中中の右側を、右側に置いて左手を伸ばすと背中中の左側をほぐせます。



洗濯物から遠い方にある手を、より遠い位置に伸ばす

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

お部屋探しキャンペーンであ——る。

9/30
(月)まで

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。

※5/31(金)～7/31(水)申込分まで
※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。
※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。
※団地内駐車場においてもフリーレント制度がございます。詳しくは各営業窓口までお問い合わせください。

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前預かりした敷金と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!

キャンペーンについてのお問い合わせは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/9:30～17:30
●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/9:30～17:30
●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。

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

UR 泉北営業センター

〒590-0115
堺市南区泉山台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

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

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

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
(サンバル4階)
☎078-251-4075
●営業時間/9:30～18:00
●定休日/12/29～1/3

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

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

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

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

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

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

UR 高槻営業センター

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒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・祝日 10:00～17:00
●定休日/火・祝日の翌日
12/29～1/3

UR 賃貸ショップ天六

〒530-0041
大阪市北区天神橋6丁目4-20

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2回 玄関の床に物を置かないために

玄関や廊下に物があふれていませんか？ 床に物があると掃除が面倒になりますね。玄関の乱れは家全体に広がります。玄関に限らず、収納を考える時にはまずそこに置きたい物を把握します。私の経験上、3人家族の靴の保有は平均して40 足程度。デザインも高さもさまざまです。収納したい靴を高さごとに分け、それに合わせて棚板を調整して、無駄な空間を作らない「空間使い切り収納」を目指しましょう。

また、靴のケア用品やお出掛け必需品などもカウントして、げた箱サイズを検討しましょう。げた箱はよく履く靴はオープン棚、あまり履かない靴は扉付きの収納部分と、使用頻度に合わせて収納方法を選べるデザインがおすすめです。

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/>

チェックリスト

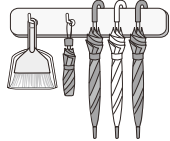
どんな物を玄関に置きたい？

- ☐ 靴（どんな高さの靴が何足あるか）
- ☐ 傘（長傘、折りたたみ傘が何本あるか）
- ☐ スリッパ（季節用、来客用が何足あるか）
- ☐ 掃除用具
- ☐ 靴磨きセット
- ☐ 足裏ケア品
- ☐ 洋服ブラシ
- ☐ お出掛け品（鍵やティッシュ、ハンカチなど）
- ☐ 宅配用品
- ☐ 非常持ち出し袋
- ☐ 外遊びおもちゃ

こんなグッズもおすすめ

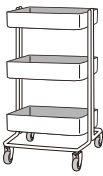
壁に付けられる家具

収納スペースにゆとりがなければ壁を使ってみましょう。大きな傷をつけずに取り付けられる家具やフック、マグネットで貼り付けるグッズで見せる収納に！



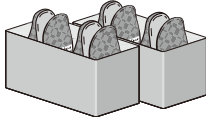
キャスター付きワゴン

動かすことができるワゴンは玄関でも優秀な収納です。つい忘れがちな物やメンテナンス用品など、こまごまとした物のファンアクション収納にしてみてもいいですね。



ファイルボックス

いろいろなアイテムをまとめて収納するにはこれ。スリッパやかかとの低い靴を立てて収納もできます。細かい物のざっくり収納にも使え、見た目も統一できます。



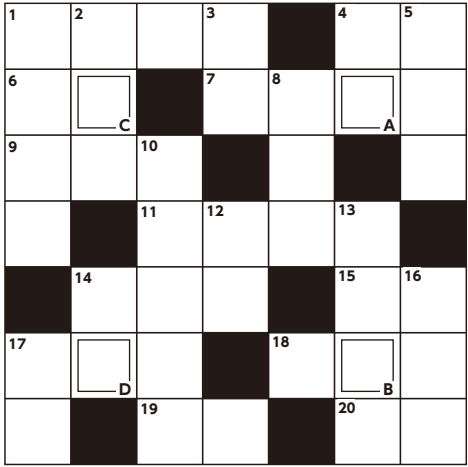
バケツ収納スツール

収納ができるスツールも玄関で活躍します。靴を履く時の腰掛けや、外遊び用のおもちゃを子どもが自分で片付ける練習にもなります。



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。



二重マスならべると A B C D

ヨコのカギ

- 1 梅雨の時に咲く花。
- 4 天気記号では白丸にたて線で表す。
- 6 具材を刺して焼くのに使う竹や鉄の棒。
- 7 料理人が自分たちのために作る料理。
- 9 五・七・五・七・七のリズムで詠まれる。
- 11 「茗荷」の読み方は？
- 14 冷たくさめていて、暗い影のある様子。○○○な笑い。
- 15 物事が相次いで現れる、○○のタケノコ。
- 17 ウソから出た○○○。
- 18 晴天が続き雨が降らない状態。
- 19 子丑寅卯辰…。
- 20 ○○退。○○率。率○○。

タテのカギ

- 1 歌手〃シンガー、俳優〃○○○。
- 、雷、火事、親父。リビング。
- より団子。
- 5月1日から始まりました。オレオレ詐欺に代表される○○○請求詐欺。
- わずかな違い。○○○○○の差だ。
- 月や星が出ている時間。サグラダファミリア聖堂を設計したスペインの建築家。2本の金属弦を張った中国の楽器。

【チャッミ】



前号の答え

「オリンピック」を漢字で表すと？
うぐいす○○○ぴよ○○○。コーヒー○○○。

みんな集まれ！読者のひろば

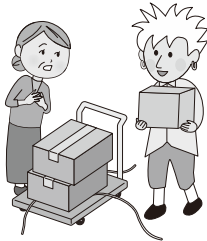
ほっこり

団地エピソード

見た目では測れない

先日、台車でたくさんの荷物を運んでいたこと。ロープのかけ方が緩かったからか、途中で荷物が落ちてしまいました。すると、後ろから孫くらいの金髪の青年が「大丈夫ですか」と駆け寄り、ロープをしっかりと掛け直してくれました。

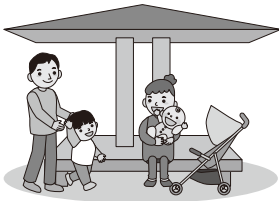
ユニークな服装でとても今風でしたが、外見だけで人を判断してはいけないとつくづく感じ、人情が薄いと言われる昨今にこんなやさしい若者が育っていることを大変うれしく思いました。



(南港しらなみ 匿名希望さん)

いつしか心のオアシスに

娘が3カ月のときに、この団地で住み始めました。知り合いもいない街とあって、娘とはよく団地の自然や公園で過ごしました。同じ年くらいの赤ちゃんから、通り過ぎる大人まで、公園で出会う人はさまざま。遊んでいたら話しかけられることが多く、娘と私はここで多くの人とふれあいました。孤独になりがちな育児ですが、内外からたくさんの人が遊びにくるこの団地に助けられました。今では団地に帰ってくるとホッとします。これからも、娘にはここのびのびと育ってほしいです。



(サンヴァリエ藤井寺 N.T.さん)

- ◆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。
- ◆応募のあては下記参照
- 短歌
移り来て馴れぬ団地の山坂に
うぐいすの声心癒さる
(花山東 矢野まゆみ)
- 五月晴れ 水面にたわむる かる鴨に
若葉の葉擦影を落しぬ
(保津川 齊藤初江)
- 俳句
寄る波のすぐまた帰る 帰省の子
(びわ湖美空 八木啓介)
- 令和にも慣れて書類の日付欄
(桃山南 大内田恵子)
- 川柳
一日も同じ日は無し九十年
(洛西新林 山本長司)
- ほぼ忘れ再放送もほぼ新作
(香里 小林豊)



応募あて先

7月20日 消印有効

スマートフォンからも応募可能！



左記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

はがきに郵便番号、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、心あたたまのお話をお寄せください。はがきに郵便番号、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:14

Main 薄揚げの巻き煮

調理時間 約25分 エネルギー 344kcal(1人分)



材料 2人分

薄揚げ(長方形)..... 2枚
合いびきミンチ..... 150g
ヒジキの煮物(市販品).... 50g
カンピョウ..... 25cm×6本
塩..... 少々

サヤインゲン..... 6本
A
ダシ汁... 1と1/2カップ
みりん..... 大さじ1/2
砂糖..... 大さじ1
濃口醤油...大さじ1と1/2

作り方

- 1 カンピョウはさっと水をかけ、塩をふってよくもんで水洗いし、沸とうした湯に入れてやわらかくゆで、水気を切る。
- 2 薄揚げは長い1辺を残し、3辺の厚みに切り込みを入れて破らないように開く。もう1枚も同様に開く。
- 3 合いびきミンチにヒジキの煮物を加えて練り混ぜ2等分する。
- 4 2の揚げの折り目を横に、裏側に上に置く。3を平たく塗って手前から鳴門状に巻き、巻き終わりを下にして、3カ所を1のカンピョウで結ぶ。これを2本作る。
- 5 鍋にAを入れ、4を並べ入れて煮る。再び煮立ったら落としぶたをして約10分煮る。
- 6 サヤインゲンはゆでて長さを半分に切り、5の鍋に加えていっしょに煮る。
- 7 薄揚げの巻き煮を食べやすく切ってサヤインゲンとともに器に盛り、煮汁適量をかける。

Sub ニラ入り卵焼き 鮭あんかけ

調理時間 約15分 エネルギー 160kcal(1人分)

材料 2人分

卵..... 3個
ニラ..... 3株
塩..... 少々
サラダ油..... 小さじ1
サケフレーク..... 大さじ1
A
ダシ汁... 1/4カップ
薄口醤油...小さじ1/2
みりん..... 小さじ1
かたくり粉.....小さじ1/2
ミニトマト..... 4個

作り方

- 1 卵は溶きほぐし、塩で味付けして刻んだニラを混ぜる。
- 2 卵焼き鍋にサラダ油を熱し、1を1/3量ずつ流し入れながら卵焼きを作る。
- 3 小鍋にAを入れて混ぜ合わせ、火にかけて混ぜながら煮る。とろみがつけばサケフレークを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 4 ミニトマトはへたを取り除いて熱湯に数秒浸けて水にとり、皮をむく。
- 5 2の卵焼きを切り分けて器に盛り、ミニトマトものをせて3をかける。

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

団地のごちそうを訪ねて vol.2

サンヴァリエ金岡(大阪府堺市)界隈

新鮮な国産和牛の旨みが最高！焼肉かつらぎ

若い店主が目利きした厳選メニューのみを提供する、カウンター約10席の隠れ家のような焼き肉屋です。その日に仕入れた新鮮なお肉はくさみが全くなく、濃厚な秘伝タレにつけていただくと、思わず口角が上がります。



タン1,000円／ハラミ1,200円／明太子ライス400円

推薦者のひとこと

夫婦で月1回、「自分にご褒美を」という時に通っています。新鮮なホルモンを心ゆくまで堪能すると、嫌なことを忘れて元気になります。「また来ます」と思わずリピートしたくなるお店です。(Y.Mさん)



大阪府堺市北区北長尾町1-7-14
072-252-3345
17:00～L.O.22:30
月曜、GW・お盆・正月
JR 阪和線「堺市」駅から徒歩約3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隈の飲食店を教えてください。はがきに郵便番号・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名様

メリタジャパン
ルックセクション

豆のうまみを最大限に引き出す独自の一つ穴抽出で、最大10杯淹れられるコーヒーマーカー。カルキ洗浄機能やつまみ一つでテイストを変えられるアロマセクターなどおいしさを引き出すさまざまな機能を搭載しています。

<https://www.melitta.co.jp/products/coffeemaker/>



12名様

カゴメ
ONEDAY & AOJIL(各1本)

野菜350g分とフルーツ200g分を使用して、栄養とエネルギーたっぷりの「ONEDAY ENERGY BANANA」と、緑野菜など野菜60g分を使用して食物繊維やカルシウム、植物性乳酸菌がしっかり取れる「AOJIL CLEAR」をセットに。

<https://www.kagome.co.jp/products/drink/>



各3名様
(計6名)

明色化粧品
モイストラボRay ルースパウダー
(透明タイプ・透明パールタイプ)

どのようなベースメイクにもピタッと密着し、化粧崩れを防ぎます。さらさらセミマット仕上げの透明タイプとさらさらツヤ肌仕上げの透明パールタイプがあり、毛穴が目立たないナチュラルな肌に導きます。(どちらか希望を明記ください)

<https://www.meishoku.co.jp/catalogue/ray/>

プレゼント応募あて先

7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 郵便番号・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