

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.248 隔月刊

8

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
 すっきり収納Navi 6
 ながらdeヨガ／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!

「また開催して！」の声に押されて 第4回ふれあいフリーマーケット開催

落合

〈神戸市須磨区〉



UR落合団地楽しみ隊

落合団地には自治会組織や子ども会がなく、住民間の交流があまりありませんでした。そのような中、須磨区まち育てサポーターの呼びかけに応じた有志が「UR落合団地楽しみ隊」を結成。同じ団地に住む人の縁を取り持つイベントとして、須磨区役所の協力も得ながら「第1回ふれあいフリーマーケット」を開催しました。

第1回の開催時はチラシを配布したり、会場へ誘導する目印を用意したりと、手探りで準備を進めました。また、周辺の幼稚園や小学校にも回って宣伝しました。その甲斐あってか、想像以上の来場者が！ それ以来、「また開催して」の声に背中を押され、今

回で4回目の開催となりました。

5月12日に開催した第4回ふれあいマーケットでは、綿菓子を持って走り回る子どもたちや、「これええなあ」「これはどうです？」と掛け合う住民の皆さんでにぎわいました。口コミなどで開催を知った周辺住民も多数集い、どこを見回しても笑顔と楽しそうな声であふれていました。

回を追うごとににぎわいを増していますが、運営するスタッフは不足気味。一緒に盛り上げてくれる人や「私もやりたいことがある！」という人を募集中です。第5回は今秋ごろに開催予定です。



① UR落合団地楽しみ隊を中心に協議を重ね、準備を進めてきました。イベント当日もスタッフが集まって打ち合わせを行いました
 ② 最近では団地周辺の人も出店するようになり、お互いの触れ合いの場になっています
 ③ 地域の民生委員の協力によるスーパーボールすくいや、高校生ボランティアによる輪投げ、綿菓子販売など、子ども向けのブースも！
 ④ 当日は、特別養護老人ホーム愛の園の職員と須磨翔風高校の生徒の皆さんもボランティアとして参加してくれました

私の団地自慢

住み心地が良すぎて、気付けば20年！

米田哲朗さん



閑静な住宅街。ありきたりかもしれませんが、この形容詞がぴったりな団地です。名谷駅の近くに大型商業施設もあって便利ですし、住み心地が良いので、気付けば20年近くになりました(笑)。

ほっともっとフィールド神戸が近くにあり、プロ野球の試合開催時には球場で花火が打ち上げられます。それがとてもよく見えるので、楽しみにしている住民も多いです。

ACCESS

地下鉄西神・山手線「名谷」駅から徒歩約17分、または市バス約3分「落合団地前」下車すぐ

落合団地の
住まいレポート
はこちら



緊急事故受付センター（業務受託者：日本総合住生活株式会社）の電話番号が変わりました

＊お電話はおかけ間違いのないよう、番号をよくご確認ください。

水漏れ・排水詰まり・断水・停電
などの緊急事故時の連絡先

緊急事故受付センター ☎0570-004-001（または☎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)	

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)。本号では、そのうちキッチンに係る負担区分をご紹介します。

QRコード
はこちら→



(第3回) キッチン編

① 流し台

- ・本体の腐食 **UR**
- ・引き出し、扉の開閉不良、腐食 **UR**

② ガス・IHコンロ(UR設置)

- ・グリル皿及び焼網、電池等の交換 **お客様**
- ・コンロの点火不良、作動不良 **UR**
- ・ガス栓(ガスカラン)の開閉不良 **UR**

③ 台所流し排水口(トラップ)

- ・排水管・トラップの破損・漏水 **UR**
- ・ゴム蓋、目皿、ごみ受けの汚破損 **お客様**

④ 吊戸棚

- ・取付不良、脱落、破損 **UR**
- ・扉の開閉不良 **UR**

⑤ 水切棚

- ・脱落、破損、がたつき **UR**

⑥ 水栓

- ・コマ、パッキン不良による止水不良、水漏れ(ハンドル式水栓) **お客様**
- ・水栓の取付部や給水管の水漏れ **UR**
- ・シングルレバー水栓の開閉動作の不具合、止水不良 **UR**

⑦ 床

- ・床が腐った、きしむ、床落ちした **UR**

⑧ レンジフード・換気扇(UR設置)

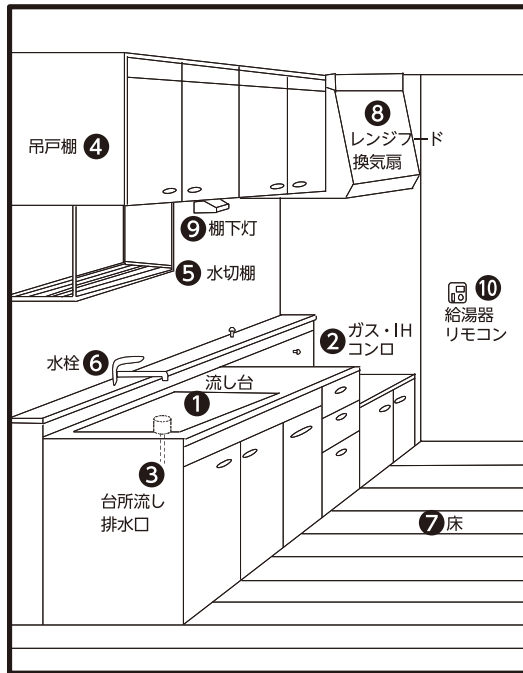
- ・グリスフィルター(金属製)の破損 **UR**
- ・作動不良、スイッチの破損 **UR**

⑨ 棚下灯

- ・不点灯(電球等の球切れ) **お客様**
- ・スイッチひもの破損 **お客様**
- ・作動不良による不点灯 **UR**

⑩ 給湯器リモコン

- ・作動不良、表示エラー **UR**
- ・操作部の故障 **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かねますのであらかじめご了承ください(例：日常的な清掃を怠ったことによる流し台本体、コンロの汚損)。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。

※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。

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

- ・炎が天井や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(火が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。

自動火災報知設備とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に自動火災報知設備が設置されています。火災発生時には火災感知器が熱や煙を感知し、この火災信号を受信機が受けることで警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。



※団地や住棟により、自動火災報知設備の内容は異なりますので、これを機会に今一度ご自身の住棟の設備内容を取扱説明書等によりご確認ください。

※注意事項

- ①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようにお願いします(停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホணி機の警報音も停止します)。
- ②設備の操作方法は、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
- ③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

住宅用火災警報器とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に住宅用火災警報器を設置しております。火災発生時に火災感知器が熱や煙を感知すると警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。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。

※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動作確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。



今こそチェック！我が家の「防災力」

ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

地震

突然のグラッ！に備えて

① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。



② 非常持ち出し品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざという時に備えて、7日間耐えしのげるだけの物を準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離ればなれになることも考えられます。万一の時、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうするか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。

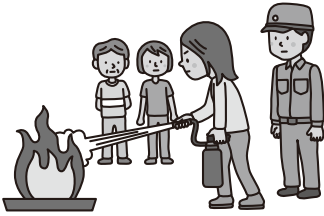


④ いざというとき頼りになるご近所さんは？

家で一人きりの時に被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておくと良いですね。

⑤ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかの時に落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



台風

これからがシーズンです！

① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではなく、窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意も必要です。

② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかりと固定を。



非常持出品を確認しよう

防災リュックに、必要なものを全て詰め込んだら安心していませんか？ 試しに持ち上げてみてください。かなり重く、なかには持ち上がらない！という方も。中身を定期的にチェックし、置き場所も確認しておきましょう。

持出品リスト

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 現金(要小銭)・通帳・印鑑 | ☐ ナイフ・缶切・栓抜き |
| ☐ 保険証・身分証明書などの写し | ☐ 救急セット |
| ☐ 連絡先を書いたもの | ☐ 厚手の靴下・軍手・ |
| ☐ ラジオ・電池 | 長袖のシャツ・タオル |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ (防塵) マスク |
| ☐ ライター・マッチ・ろうそく | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 防災ずきん(または帽子)・ヘルメット | ☐ 紙コップ・紙皿・箸 |
| ☐ 水(500mlのペットボトルが便利)・食品(レトルト食品など) | ☐ ビニール袋・ラップ |
| | ☐ 生理用品 |

ご家庭によっては必要なもの

- | |
|---|
| ☐ 食べやすい食糧など |
| ☐ 粉ミルク・ほ乳瓶 |
| ☐ 常備薬・病院でもらう処方箋の写し |
| ☐ 入れ歯・補聴器 |
| ☐ 予備の眼鏡 |
| ☐ ホイッスルなどの笛 |
| ☐ おむつ |
| ☐ 障害者手帳 |
| ☐ 障害者医療費受給者証 |

備蓄品

- | |
|---|
| ☐ 救急箱 |
| ☐ 水(1人1日3ℓが目安) |
| ☐ 食糧(乾パン・α米・缶詰・レトルト食品など) |
| ※食糧は人数×7日分を目安に備蓄 |
| ☐ 鍋・携帯コンロ |
| ☐ 衣類・寝袋・毛布 |
| ☐ 雨具 |
| ☐ 予備の電池 |
| ☐ 筆記用具 |



救援物資の中にまったく食べられるものがない、ということも考えられます。アレルギーの方は、食べられるものを多めに準備しておきましょう。また、1回準備したら終わりではなく、半年～1年に一度は中身の見直しを。食糧の賞味期限や洋服のサイズをチェック！

最近注目！
ローリング
ストック

非常食を大量に備えるより普段の買い物で少し多めに食材を買っておき、使った分だけ買い足すストック法です。

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。

◎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



笑顔はじける 団地 TOPICS

みんなで団地内を歩こう！ 新緑を楽しむ「ウォーキング大会」

富田（大阪府高槻市）



「四季折々の豊かな自然を楽しみながら健康づくりを」との思いから、敷地内に三つのウォーキングコースが誕生した富田団地。晴天に恵まれた5月4日、そのお披露目も兼ねて自治会主催によるウォーキング大会が開催されました。

連休中にも関わらず、当日は100人を超える住民の皆さんが参加。自治会のスタッフ陣も力を合わせ、安全で楽しいウォーキングを見守りました。午前10時、まきたセンター前に集合。全員で準備体操をした後、いよいよ出発です。「ゆっくり自分のペースで」「水分補給を忘れずに」とアドバイスをいただきながら、それぞれの歩みを楽しみました。

案内板や黄色いラインで分かりやすく誘導された「並木のみち」。コース内にある倉庫の壁には、12種類の動物たちがいきいきと描かれています。春には「お花見会」でにぎわう桜公園で、ちょっとひと息。木の幹に隠された番号札を探す宝探しもワイワイと盛り上がりしました。無事にゴールし、参加賞や景品を手にした参加者は「普段は団地内を一周することはないので楽しかったです」と満足げ。自治会長の澁谷哲男さんも「これからも健康のために活用してもらえたら」と笑顔で語っていただきました。



1. 親子連れやご近所同士など、たくさんの住民が参加 2. 木々の間をのんびりと歩きました 3. 「道ばたで見つけたお花でつくったよ！」 4. 馬やキツネなど、動物たちに出合う楽しみも

みんな DE ガーデンプロジェクトのワークショップ 庭づくりを見て、聞いて、体験して納得！

藤沢台第5（大阪府富田林市）



住民の皆さんのガーデンライフをサポートする「みんな DE ガーデンプロジェクト」。庭づくりに関するアンケートで最も多く寄せられた悩みごととは、雑草対策と土の掘り起こしでした。こうした問題を解決するために、藤沢台第5団地では園芸道具のレンタルを開始。5月18日、新しく仲間入りした耕うん機やスコップなどの活用法を学ぶワークショップを開催しました。

まずは、機器の使い方のレクチャーから。ガーデンコーディネーターの杉本先生の説明を聞きながら参加者が順番に操作し、草の生い茂った空間がスッキリと生まれ変わりました。続いて、実際にお住まいの庭を使って、「抜いて、耕して、植える」という一連の流れに挑戦。雑草を取り去った後は、水はけ用の石と堆肥を耕うん機で混ぜ合わせるといふ土壌改良についても学びました。

休憩時間は、集会所でお茶を飲みながらほっとひと息。「専用庭がないと思って引越しました」「耕うん機を借りるのが楽しみです」など、参加者同士で庭づくりへの思いを共有。園芸道具のレンタルは、毎月1回実施している「お庭の相談会」の日と同時にを行っています。ワークショップ終了後に、さっそく予約表を記入する姿も見られました。



1. クワやスコップも併用しながら掘り起こします 2. お庭づくりの良いきっかけになりました！ 3. 自己紹介で交流を深めた休憩時間 4. レンタル当日は使用方法の説明など、先生の付き添いがあります

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。

ルールを守って安全に長生きしよう！ 「高齢者のための交通安全教室」を開催

観月橋（京都市伏見区）



7月3日、団地集会所で「高齢者のための交通安全教室」を開催し、安全な日々の暮らしに不可欠な交通マナーについて、団地にお住まいの24人の参加者が学びました。

観月橋団地のそばには、高齢者の交通事故が増えている国道24号が南北に走ります。しかし、団地からの道路と国道24号が交わる交差点は、横断禁止にも関わらず渡る人が絶えず、その危険性が指摘されてきました。こうした中、桃山交通安全推進委員会と観月橋団地自治会の共催によって、伏見警察署から講師をお招きし、守るべき交通ルールや日常で注意するポイントをお話いただきました。

写真やイラストがふんだんに使われた紙芝居を見て、ゲームやクイズ形式で各自が考えながら答えを得ていくスタイルで進行了しました。講師が「時速60キロの車は1秒間で17メートル進むんですよ」と言うと、「そんなに!？」と驚きの声が上がると、身近なテーマだけに参加者も皆、興味津々。参加者からは「よっぽど足が速い人でないと、車道を横断することは無謀だと分かった」という声が聞かれ、事故を未然に防ぐためにそれぞれが大きな学びを得ていました。



1. 後出しジャンケンによって脳の活性化を図りました 2. 写真やイラストで分かりやすく解説 3. 自転車のマナーブックを食い入るように見る参加者 4. 童謡「ウサギとカメ」の歌詞を変えた交通ソングを全員で歌いお開きに

美団地 KANSAI

祭りの灯り
パークタウン西武庫
（兵庫県尼崎市）



団地の美を発信中！
@vidanchi_kansai

vidanchi.jp/kansai
@vidanchikansai



グリーンマネージャーと行く みどりの散歩道

第3歩 災害と団地の景色

団地がシンボルを取り戻すまで

2018年は度重なる台風や豪雨が発生し、私が担当する京都や滋賀の団地でも被害を受けました。桃山南団地（京都市伏見区）では、南北に走る名物「ケヤキ並木」が被害を受け、根から横倒しになった木もあったことから、今後の台風や豪雨による倒木被害にそなえて、危険と思われる木は伐採し、残った木も棟と同じ高さまで短くすることになりました。

ケヤキは本来逆さまにしたホウキのようにゆるやかに広がっていくのがいいとされますが、これまでの「ケヤキ並木」

は密度が高く、上に伸びざるをえない状態でした。今は本数が減り、短くなったことで一次的に寂しい状態になりましたが、ケヤキらしい樹形の並木風景を再び目指していきます。

とはいえ、木々が弱っているので、まずはしっかり芽を吹かせて、樹勢を取り戻すことが最優先で、その後剪定をスタートさせていきます。ケヤキらしい姿を取り戻すまで、ぜひ長い目で見守ってください。

教えてくれた人 (株)URコミュニティ京都住まいセンター
グリーンマネージャー 佐々木 康光さん



①緑のトンネルのようにメインストリートを彩っていたケヤキが多く失われました ②被災しなかったケヤキ。比較すると一目瞭然 ③佐々木さんの好きなドウダツツジは桃山南の名物。「今年はフコロ（木の内側）まで花が咲いてきれい」などと住民の皆さんから愛されています

団地テナント 気になるお店 vol.15

もったいない市場
中登美第3（奈良市）

「旬の駅」発！新鮮な野菜を格安で

半額市と書かれたのぼりが目印の「もったいない市場」は、週に2日、「旬の駅」ならやま本店がオープンする野菜直売所です。農家さんの委託販売を手がける本店では、商品は毎日入れ替えるシステム。残ったものは返品して、そのほとんどが廃棄されていました。これが、「大切に育てられた野菜や果物が、まだまだ新鮮なのにもったいなくて」とスタッフの悩みの種になっていました。ならば格安で提供しよう、と、4月から本店における売値の半額で販売

をスタートしたのが「もったいない市場」の始まりです。午前9時半の開店前には、すでに20人ほどの列がズラリ。「ものが良くて安い。言うことなしやね」とお客さんも皆、満足げです。特にイチゴの時期は大にぎわいで、何バックもまとめ買いをする人が多いそう。半額であっても、販売することで農家さんの励みにもなっている「もったいない市場」。中登美第3団地で大人気の直売所の、これからが楽しみです。



■「カゴいっぱい買っても1000円でおつりがくる」と大好評 ■珍しい奈良県産の伝統野菜も並びます ■「これからも続けてね」という、お客さんからのエールに支えられています

SHOP DATA

奈良市中登美ヶ丘1-4162-1-D17-107 ☎070-1367-4216 ①水・金曜の9:30～13:00 ②近鉄けいはんな線「学研奈良登美ヶ丘」駅から徒歩約12分、または近鉄奈良線「学園前」駅から奈良交通バス約9分「中登美ヶ丘団地」下車徒歩約5分

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！

小・中学生向けわくわくどきどき「ミルク教室」

浜甲子園なぎさ街（兵庫県西宮市）・集会所

日本乳業協会から講師をお招きし、優れた栄養素について学べるセミナーや、牛乳を使ったドリンクづくりの体験を行います（要予約）。
①8月20日(火)13:00～14:00 ②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)

中登美第3団地 夏祭り 中登美第3（奈良市）・集会所前広場

広場を人が埋め尽くす圧巻の盆踊りをはじめ、多くの出店や演奏、パフォーマンスが楽しめる恒例の夏祭りです。
①8月31日(土)16:00～21:00 ※小雨決行。雨天の場合は9月1日(日)に開催 ☎0742-41-5541(アンティーム)

ちょっと「お釈迦さまの時間」 武庫川（兵庫県西宮市）・12号棟集会所

真宗大谷派 念佛寺（兵庫県西宮市）の土井紀明住職による説話です。
①9月9日(月)13:30～14:30 ②無料 ☎0798-49-3534(武庫川団地管理サービス事務局 生活支援アドバイザー窓口)

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

幅広い品ぞろえで毎週大にぎわい！ 便利な移動スーパーで気軽にお買い物

木曜午後3時過ぎ、「とくとく、とーく、とくし丸……」と団地内に流れる軽快なテーマソング。移動スーパー「とくし丸」の到着を楽しみに、少しずつ広場に人が集まり始めます。

徒歩10分ほどのところにスーパーがある鈴蘭台第1団地。しかし、居住者の高齢化に伴い「歩いて行くのが大変」という切実な声が増えてきたそう。そこで、URと関西スーパーが協力して、5月から団地内でお買い物ができるように移動スーパーの運営を始めました。

野菜や果物、お惣菜から日用雑貨まで、

軽トラックには約400アイテム・1200点という圧巻の品ぞろえ。「今日はトマトが100円引き」「そのスイカ甘いよ」と、店長の野見山健一さんも気軽に声をかけてくれます。普段は店舗で買い、牛乳やトイレトペーパーなど重いものやかさばるものは「とくし丸」でと、上手に使い分けをしているという方も。希望の品を気軽にオーダーできるのもうれしいシステムです。「買い物カゴを手に、世間話に花が咲くようですね」と自治会長さんにもっこり。毎週木曜午後のひとときは、居住者同士の憩いの場にもなっています。

鈴蘭台第1（神戸市北区）



①週1回の販売を楽しみにたくさんの住民が足を運びます ②関西スーパーが取り扱う幅広いアイテムがズラリ ③「広場を拠点に他の場所での販売も検討中です」と野見山店長

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3回 冷蔵庫収納を見直してエコ&健康

あなたの冷蔵庫は、扉を開けたら全てのものが見渡せますか？ 冷蔵庫の収納も目指すは**8割収納**です。詰め込みすぎると電気代がかさむだけでなく、食材の賞味期限切れやカビの発生につながり、**家族の健康**にも関わります。まずは**冷蔵庫の使い方**を確認しましょう。どんな食事をよくつくり、よく買う食材、常備食材は何かを確認します。食材は何日おきに、どれくらいの量を買っているかもチェック。菜などの食材以外の保管物を踏まえると、必要なスペースが分かります。

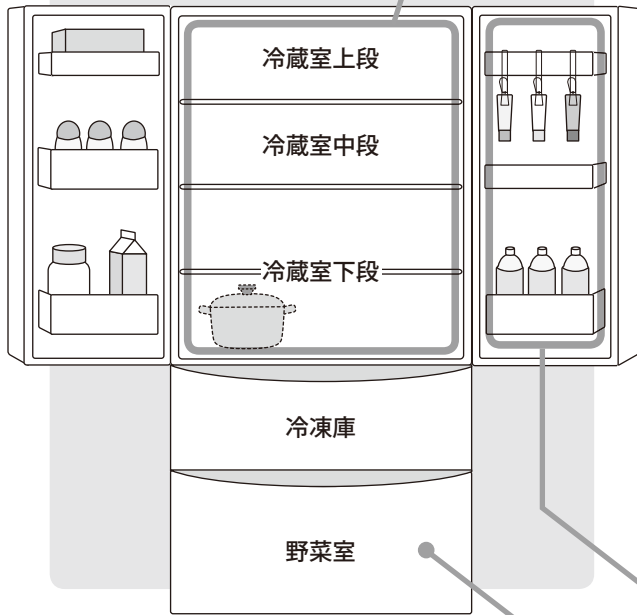
一般的に冷蔵室、冷凍庫、野菜室と並びますが、冷蔵室の上段は空間をムダにしがちなゾーン。便利なグッズをうまく活用しましょう。また、突然ケーキやフルーツをいただいたり、冷やしてつくる料理もあったりするので、冷蔵室下段にお鍋一つ分のスペースを空けておくのが理想的です。

冷凍庫や野菜室の基本は、「重ねない」「立てる工夫」「混ぜない」の3原則です。上から見てぱっと把握できれば、「いつ買ったか分からないものが埋もれている」なんてこともなくなります。透明の収納ケースやフリーザーバッグを使って、空間を使い切ることを意識しましょう。

吉本 とも子

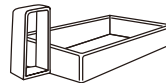
一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会理事、認定トレーナー
片付けからインテリアまで相談は<https://www.wf-stile.com/>

場所別収納法とおすすめグッズ



冷蔵室上段

食材を忘れがちに見づらい場所なので、飲み物や粉物など賞味期限が長いものを収めましょう。ペットボトルや透明な密閉容器「フレッシュロック」を横に倒して保存するとスペースにムダがありません。取っ手付きトレイは出し入れが楽チンなのでおすすめ。



取っ手付きトレイ



フレッシュロック

冷蔵室中段

保存(ストック)する食材置き場に使いましょう。細かいものは透明なトレイにまとめましょう。

冷蔵室下段

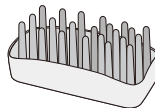
1番使い勝手のよい場所です。よく使うものは目の高さに、賞味期限が近いものは手前に置いてなるべく使い切りましょう。また、朝食に必要な食材などをカゴ一つにまとめておけば、お子さんでも自分でテーブルに出すことができます。

扉ポケット

調味料は別の容器に入れ替えるよりも、同じようなサイズの商品を選びましょう。チューブのものは立てり、ピンチを使ってつるす収納もおすすです。

野菜室

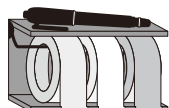
積み重ねないために「立てる収納」が大切です。ペットボトルでつくった収納ケースでも構いませんが、最近出回っている野菜スタンドがあれば小さな野菜も見失わないのでおすすめです。



野菜スタンド

ラベリングでもっと便利に！

マグネットで冷蔵庫に付けられるマスキングテープホルダーを、ノック式のマーカーとセットしておきます。冷蔵庫に入れるときに購入日を記入したり、「早く食べて」などと伝えることもササッとできます。



マスキングテープホルダー

お部屋探しキャンペーンであ——る。

キャンペーン家賃

9/30(月)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。

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

☎0570-004-001
(または☎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

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

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

兵庫 住まいセンター

〒651-0087
兵庫県神戸市中央区福寿通 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

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

奈良 住まいセンター

〒631-0805
奈良県奈良市石京 1-4
(サンタウンひまわり館2階)
☎ 0742-71-2401
●営業時間／9:30～17:30
●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

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

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: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 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
奈良市石京 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/宮駅]から東へ徒歩約4分
●地下鉄[森/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
(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00:00～17:00
●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/

空いた時間にすぐできる ながらdeヨガ

お風呂に入りながら

湯船に浸かって 肩甲骨にアプローチ

手のひらを体の内側に向けたまま、両手を体の前でクロスさせて、さらにもう一度クロスさせます。肩甲骨周りを意識しながら、組んだ手をゆっくりと上下させましょう。クロスする両手の上下を逆にして、もう一方も同様に。

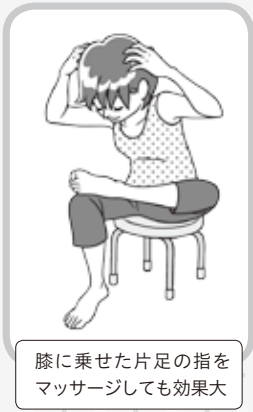


ひじを上下させることがポイント

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。

バスチェアで 臀部の柔軟

ふとももの上に片足を乗せて、そのまま体を洗ったりシャンプーをしたりします。股関節や臀部のストレッチになり、末梢神経の緊張を緩めてくれます。膝に乗せる足を逆にして同様に。



膝に乗せた片足の指をマッサージしても効果大

髪を拭きながら 体幹トレーニング

片足の甲の上に、もう一方の足を置いて力を抜きます。接地している足の親指の付け根(拇指球)、小指の付け根(小指球)、かかとの3点を意識して、下腹に力をいれます。乗せる足を逆にして同様に。



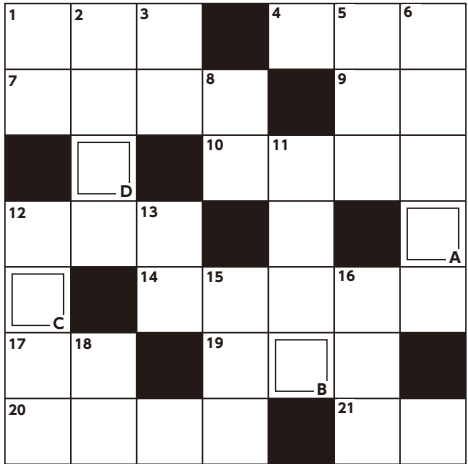
左右でバランスが違うので苦手な方を念入りに

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。

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

- 1 隠れ家。秘密基地。
- 4 四字熟語「一念○○○」。
- 7 立ち居振る舞い。○○○○不審。
- 9 マロン。モンブランケーキに使う実。
- 10 切ると涙が出る丸い野菜。オニオン。
- 12 半袖でカラフルな色彩の○○○シャツ。
- 14 英語の「おいしい」。
- 17 起立、○○、着席。
- 19 わずかなあき時間。○○○を惜しんで勉強する。
- 20 主に女性がはく衣服。プリーツ○○○○。
- 21 情けは人の○○ならず。

タテのカギ

- 1 夏の次の季節。植物の水やりに使う道具。体が黒褐色のアシカ科の大型動物。
- 2 団子状にした鶏肉や魚肉のすり身。
- 3 イソップ童話「アリと○○○○」。
- 4 ソング。かぞえ○○。絵描き○○。
- 5 突き進むこと。目標達成に○○○○する。
- 6 住所。メール○○○○。
- 7 「地味」の反対語。一覧表。条件を○○○アツ



前号の答え「ナデシコ」

18 16
プする。
屋根付きの部屋がある○○○船。
10本の足を持ち、墨をはく海の生き物。

みんな集まれ! 読者のひろば

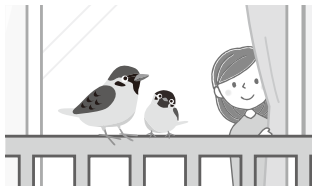
ほっこり

団地エピソード

愛おしい隣人(鳥?)たち

私が住む団地は比較的郊外にあるためか、都会ではあまり耳にしない鳥の鳴き声が聞こえます。春に「ホ～ホケキョ!」というウグイスの音が聞こえた時は、思わず笑い出していました。

また、たまにベランダに雀が遊びに来ます。とても臆病なので私たちに気付くとすぐに飛び去ってしまいますが、チュンチュンととても可愛らしいです。この間は、小さな親子で来てくれました。ささやかな癒やしのひとときです。



(鈴の宮 ライラックさん)

団地はぼくの帰る場所

団地で暮らし始めて37年目となり、かつての5人家族も今ではひとり暮らしです。3人の子どもたちはすでに別の場所で家庭を持っていますが、「団地がぼくたちの故郷や」と孫を連れて時々帰ってきます。孫を連れて近所の公園に行ったら、「パパが遊んでいたブランコだよ」「この木に登って叱られたんだ」などと懐かしそうに話しています。最近はやい家族の入居も多く、子どもの声が多く聞けてうれしいです。



(落合 M.H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。
応募のあて先は下記参照

彦星に一夜なりたや天仰ぐ
(茨木学園町 足立一郎)

極楽の風鈴に呼ばれ奥の院
(洛西新林 山本長司)

風船がはじけるように桔梗咲く
(すずかけ台ハイイツ 岡栄)

川柳
散歩道足どり重く犬と主
(泉北竹城台二丁 魚波長子)

心にはカビが生えない工夫する
(里中 匿名希望)

同じ位置
立つもすわるもただひとり
(泉北竹城台二丁 原田多美子)



応募あて先

9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

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

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/>

食卓を鮮やかに 彩りレシピ

Recipe:15

Main

韓国風根菜のスープ



調理時間	約20分
エネルギー	364kcal(1人分)
材料	2人分
牛肉(焼き肉用).....	100g
サトイモ.....	6個
レンコン.....	3cm
ナメコ.....	100g
ニンニク.....	1カケ
青ネギ.....	1本
ゴマ油.....	小さじ1
ダシ昆布.....	3cm 角1枚
A	
酒.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2
醤油.....	大さじ1

- 作り方**
- 1 牛肉は半分に切る。サトイモは皮付きのままポリ袋に入れ、電子レンジで約3分加熱して皮をむく。レンコンは厚さ1cmの半月切りにする。
 - 2 ニンニクはみじん切りにしてゴマ油と共に鍋に入れて熱し、香りが出たら牛肉を加えて焼き付けるように炒める。
 - 3 次にサトイモ・レンコンを加えて軽く炒め、水(3カップ)とダシ昆布も加えて煮る。
 - 4 サトイモとレンコンに火が通ったらダシ昆布を取り出し、Aで味付けする。仕上げにぬるま湯で洗ったナメコと青ネギの斜め切りを加えてざっと煮る。

Sub

キムチサンド



調理時間	約10分	エネルギー	467kcal(1人分)
材料	2人分	作り方	
食パン(サンドイッチ用).....	4枚	1 サラダ油を入れて熱した卵焼き鍋に、溶き卵を流し入れて平たい卵焼きを作り、半分に切る。	
卵.....	2個	2 食パンの片面にバターを塗り、うち2枚の片面にはバターの上にマヨネーズを塗る。マヨネーズを塗ったパンの上に卵焼き1枚とキムチの半量をのせ、バターだけを塗ったパンを重ねる。同様にもう1組作り、食べやすく切って盛り、パセリを添える。	
サラダ油.....	大さじ1/2		
ハクサイキムチ.....	80g		
バター.....	20g		
マヨネーズ.....	大さじ2		
パセリ.....	少々		

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.3

小阪駅前(大阪府東大阪市)界隈

毎朝取るだしのうま味が決め手 浪花そば

弱冠28歳の3代目が受け継ぐ、創業58年の名物そば屋。天然のサバとウルメから毎朝取った澄んだだしは、すっきりして魚のうま味たっぷり。コシと喉ごしの良いそばに良く合います。創業当初からの変わらない味わいに常連が多数。



夏に人気の天ざる980円

推薦者のひとこと

小阪駅前団地の1号棟1階にあります。庶民的な外観と値段のお店ですが、味は老舗の高級店と遜色ありません。特にそばはどれも最高です。最近の評判が広まり、行列ができることも。(I.Mさん)



🏠 大阪府東大阪市小阪
1-9-1-116
☎ 06-6781-7823
🕒 11:30～15:00、
17:00～20:30
🗓 木曜、第2・4金曜
🚶 近鉄奈良線「河内小阪」駅徒歩約3分

※建替に伴い8月末に近隣に移転予定。移転後も電話番号は変わりません

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

1.



2名様

和平方レイズ
IH対応ガラス蓋付グリルパン
「Dish&Chill」(27×27cm)

軽いアルミニウム製で熱ムラが少なく、表面に特殊ふっ素樹脂加工を施しているためにお手入れも楽チン。オンザテーブルしやすいよう取っ手を短くするなど、「鉄スキレットは手入れが難しそう」とお悩みの方におすすめです。

<http://wahei-j.jp/brand/4>

2.



3名様

チアフル
「jiwajiwa」お風呂のハーブ
(バスハーブ3種のギフトセット)

古来から受け継がれる植物の恵みを生かしたバスハーブブランド「jiwajiwa」。奈良吉野のひのき、大和高原のゆず、深吉野のよもぎなど、奈良県の原材料のみを一つひとつ手作業で巾着に仕上げました。手軽に自宅でハーブ湯をお楽しみください。

<http://shop.jiwajiwa.jp/>

3.



1名様

パナソニック
ジェットウォッシャー ドルツ

ジェット水流で口内をすみずみまでケアしてくれる口腔洗浄器。歯ブラシでは磨きづらい歯周ポケットや歯間、歯茎に超音波水流がしっかり届いて、お口の健康をサポートしてくれます。

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

プレゼント応募あて先

9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