

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.249 隔月刊

10
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!

さまざまな世代を巻き込んで 団地・地域を活性化！



私たち、
コノミヤテラスで
気が合って、夏祭りに
初出店しました！



南花台

〈大阪府河内長野市〉



咲っく南花台

中心部に団地が広がるニュータウン・南花台では、2015年に公民学共同で活力あふれる街づくりのプラットフォーム「咲っく南花台」を設立。多くのプロジェクトを通じて、団地・戸建・マンション住民を問わず、多世代が関わり合う元気な街づくりを進めています。

8月3日～4日開催の南花台ふるさと夏祭りにおいて、コミュニティ拠点「コノミヤテラス」の運営に関わる大学生や地域の方、常連の子どもたちでかき氷と練りあめの屋台を出店しました。同テラスは2015年にできた活動拠点で、大学生や地域住民が常駐して、小学生の安全な遊び場や団地・近隣住民が気軽に集える場として広く地域に認知

されています。同テラスで出会った住民が屋台を新規出店させるなど、新しい輪が生まれています。

また、8月22日には有志が集う「ごはんやday チーム南花台」がURや自治会と協力し、団地集会所でコミュニティ食堂「ごはんやday 南花台」を開催。老若男女問わず多くの団地・地域住民でにぎわい、食を通じた多世代交流を楽しんでいました。

他にも、咲っく南花台の下で健康クラブ、生活応援プロジェクトなどさまざまな企画が日々実施されています。活動を通じて住民同士につながりが生まれ、さらに活性化する南花台の今後に期待が集まります。



① 南花台ふるさと夏祭りには関西大学、大阪大谷大学の学生も参加しました② 「ごはんやday 南花台」では、生協や地元スーパー、市の社会福祉協議会の協力を得て、カレーやポテトサラダを振る舞っています③ 錦秀会看護専門学校の校舎を開放した「咲っく南花台情報交流会」では、学生と住民の交流が大盛り上がり④ さまざまな世代が集まるイベントをあちこちで開催しています

私の団地自慢



利便性はもちろん、住んでいて楽しい。

M.Kさん

南花台の良さは戸建・マンションと一体になったコミュニティです。一人暮らしでも外に出ればボツンとまらない垣根の低さは、ここならではの。地域行事では南花台全体のまとまりと熱気を実感します。

銀行、クリニック、郵便局など、必要なものがコンパクトにまとまっているのも便利です。どれも団地から徒歩圏内にあるので、車がなくても生活に支障はなく、年を取っても困りません。

ACCESS

南海高野線「三市町」駅から南海バス約8分「南花台三丁目北」または、「南花台三丁目南」下車徒歩約1分

南花台団地の
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

☎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、そのうち洗面所・洗濯機置場に係る負担区分をご紹介します。

QRコード
はこちら→



(第4回) 洗面所・洗濯機置場編

①洗面器・洗面化粧台

- ・がたつき、取付不良による破損 **UR**
- ・キャビネット収納部の腐食 **UR**
- ・ゴム栓の損耗、鎖の破損 **お客様**

②排水管・排水トラップ

- ・腐食による排水不良、水漏れ **UR**

③洗濯機用防水パン

- ・ひび割れ、水漏れ **UR**
- ・ホース差し口の破損 **UR**

④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や止水不良 **UR**

⑤換気扇・吸込口・給気口

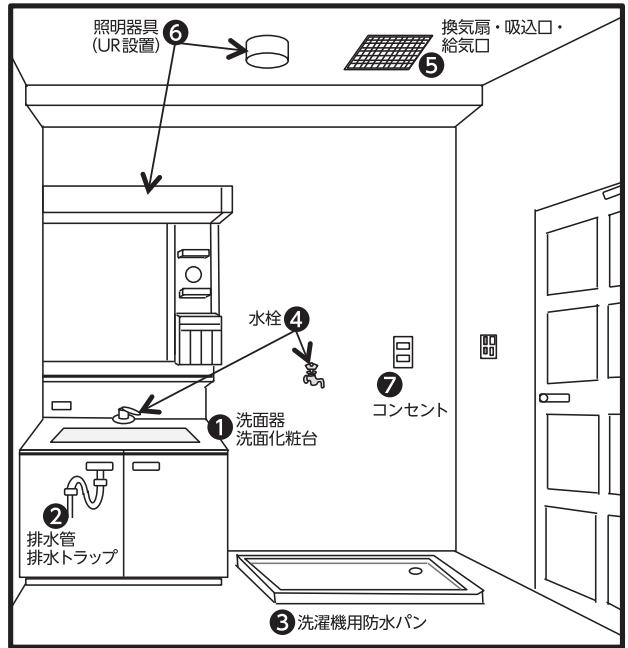
- ・作動不良・スイッチの故障 **UR**
- ・エアフィルターの交換 **お客様**

⑥照明器具(UR設置)

- ・不点灯(電球等の球切れ) **お客様**
- ・作動不良による不点灯 **UR**

⑦コンセント

- ・作動不良 **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かねますのであらかじめご了承ください(例:異物を流したことによる排水管のつまり、経年変化や日常的な清掃を怠ったことによる設備機器や陶器等の汚損・腐食・変色)。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しております。なお、修繕等の実施に際し、家具・家財の移動に費用が発生する場合がありますが、当該費用についてはお客様負担となりますので、あらかじめご了承ください。

コンセント・プラグの取扱いについて(お知らせとお願い)

たこ足配線は危険です。

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

コードの上に重いものを置くのはやめましょう。

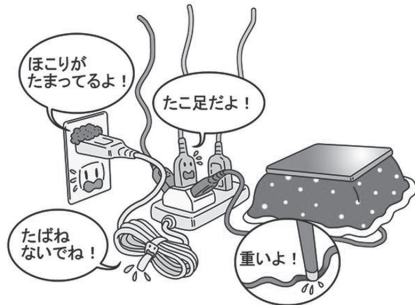
電源コードの上に棚などの重いものが置かれていますと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

コードを束ねて使用するのはやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたままで使用すると過熱する恐れがあり危険です。

コンセント・プラグは時々点検してください。

コンセントやプラグはホコリがたまり易く、そこに湿気が吸着するとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまり易い場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しております。

お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へお問い合わせください。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント(差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの)

古い形式の
コンセント
【取替対象】



写真A



写真B

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。

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！！

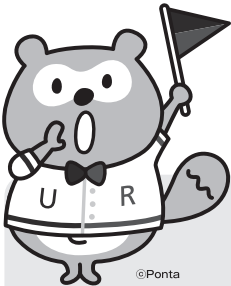
子育て・高齢者等世帯と支援する親族の世帯の双方が
同一団地、隣接する団地、概ね半径2キロ圏内の団地
もしくは、UR都市機構が定めたエリア内の住宅^(※1)の
いずれかに近居することとなった場合
新しくご入居いただく世帯の家賃を5年間5%^(※2)減額します！！

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



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。	



「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。●正しく登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPontaポイント加算の対象となります。●お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主(契約名義人)です。法人契約は対象外です。

「URでPonta(ポンタ)」の詳細またはお申込みはこちら <https://ponta-ur.jp>



家賃500円ごとに1Pontaポイントがたまります^{※1}

たまったPontaポイントはPonta提携店舗でつかえます！^{※2}

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。

内閣府からのお知らせ 11月5日は、津波防災の日

大きな地震の後に「津波が来るから逃げて!」と聞いたとき、皆さんは率先して逃げる事ができますか? 「きっと大丈夫!」。そう考えることはありませんか? 地震や津波に備えて私たちはどのような心構えをしておけばよいのでしょうか?

皆さんも、地域の訓練に積極的に参加しましょう。

内閣府では11月5日の「津波防災の日」を中心とした取り組みをすすめています。



参考URL<<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/tsunamibousaiday.html>>

令和元年10月1日付け消費税率の引き上げに伴う駐車場料金等の変更について（お知らせ）

令和元年10月1日に消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引上げられたことに伴い、当機構の管理する駐車場の利用料金、賃貸倉庫及び賃貸施設（SOHO型施設付賃貸住宅を含む）の賃貸料につきましては、令和元年10月1日（令和元年10月分）から税率10%で計算した金額に変更しております。

変更後の金額については、口座振替を利用いただいている金融機関の通帳や当機構が発行する請求書等でご確認ください。

ご不明な点がございましたら、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。

◎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ください。

URお問合せ先一覧

検索



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。

いつものカレーがおしゃれに大変身 「残ったカレーのリメイク料理教室」で舌鼓

千鳥（大阪市大正区）

7月7日、恒例となった大正クラフトライフマーケットが催され、その一環として3号棟集会所でカレーイベントが行われました。昨年リニューアルした集会所をもっと住民に有効利用してほしいという願いから、本町に店を構える人気カレー店「Sherry curry」の協力で料理教室を開催し、総勢15人が参加しました。

シェフの神野博幸さんが紹介するレシピは、残りもののカレーをフレンチ風にアレンジする「アサリのワイン蒸しキュリーソース」です。ニンニクを炒めた鍋で、アサリを白ワイン蒸しに。そこへ同店特製のカレーと生クリームを合わせてひと煮立させると、調理室は食欲をそそるスパイシーな香りに包まれました。質問タイムには「自宅のカレーをおいしくするコツは?」などの質問が寄せられ、プロのアドバイスを聞くと「今すぐ試してみたい!」と、皆さん興奮していました。

1杯100円のミニカレーも正午には予定の100食が完売し、追加で仕込むほどの盛況ぶり。うま味たっぷりのカレーで、来場者は夏を乗り切る英気を養ったようです。



1.シェフのワンポイントアドバイスを熱心に聞く参加者 2.試食タイムにプロの味わいを実感 3.参加者が少人数だった午後の部は、一緒にリメイクに挑戦しました



団地伐採竹をすてきにデコレーション 飾って楽しい「竹細工無料体験」

ルミエール千鳥（兵庫県尼崎市）

7月27日、ルミエール千鳥団地の夏祭り会場で「竹細工無料体験」が行われました。当日は雨が予想されていましたが、幸いにも天気が回復。青空が見え始めると早速子どもたちが集まり、絵を描いたりビーズを貼ったりして貯金箱の飾り付けに挑戦しました。

竹は団地敷地内で伐採されたものを再利用。グリーンマネージャーと連携し、貯金箱に適した節の長さや厚みがある素材が用意されました。ブース内は「500円玉だといくら貯まるかな?」「貯まったお金はどうやって出すの?」など、疑問を持った子どもたちの元気な声でいっぱい。中学1年生と小学5年生の兄弟がつくった独創性あふれる作品が完成すると、「上手ね〜!」と多くの人が感心していました。

同団地がまだ2階建てだった頃から住んでいるという女性は、はつらつとした子どもたちの姿を見て、「昔はたくさん子どもがいて、知り合いの家を自由に入出入りしていた。その頃を思い出しますね」と懐かしむなど、青々とした竹を通じて心温まる交流が図られました。



1.夏休みの自由研究にぴったりとあって、子どもたちに大人気 2.大人から子どもまで一緒に飾り付けを楽しみます 3.ビーズを巧みに使って夏らしいデコレーションに



苦手だった牛乳がおいしく飲めた! 「ミルク教室」で多世代交流

浜甲子園なごさ街（兵庫県西宮市）

8月20日、20号棟集会所に日本乳業協会の相談員を講師として招いたミルク教室を実施。牛乳の栄養バランスの良さを学び、牛乳を使ったドリンクづくり体験を行いました。

まずは、管理栄養士の資格を持つ相談員による栄養講座です。「牛乳の味はいつでも同じ?」「牛乳は朝タ、いつ飲むのがいい?」など、クイズ形式で分かりやすく解説。どの世代でもためになる内容で、メモを取る人も多く見られました。

続いて、お待ちかねのドリンクづくり体験です。ヨーグルト、オレンジジュース、牛乳、氷を順番に混ぜ合わせていきます。小学生たちも最初はおそろおそろ調理器具に手を伸ばしていましたが、皆で協力して、最終的にできあがったドリンクを上手にカップに注いでいました。「牛乳はあまり好きじゃなかったけど、つくったドリンクは飲みやすかった」と小学生の女の子が笑顔で語るなど、詳しく知ること牛乳のイメージが変わった人も。夏休みとあって参加者24人のうち半数は小学生で、さまざまな世代で交流しながら、笑いあふれるひとときを過ごしていました。



1.材料を混ぜてオレンジヨーグルトドリンクをつくります。慣れないクッキングですが協力して乗り切っていました 2.牛を実物サイズでプリントした布を広げると「大きい!」の声 3.「冷たくておいしい」「ジュースみたい!」



知っているようで知らないアノ食材に注目! 目からウロコの「みそ食べ比べ教室」

グリーンヒルズ仁川（兵庫県宝塚市）

夏真っ盛りの7月30日、団地集会所で住民の交流を目的とした「みそ食べ比べ教室」を開催。マルコメ株式会社のみそアンバサダー・中南剛さんを講師に迎え、団地にお住まいの25人が参加しました。

冒頭に中南さんが「毎日みそ汁を飲んでいる人〜」と問いかけると、手を上げたのは約10人。やや寂しい結果を受けて、中南さんは「もっとみそについて知っていただかなければ!」と意気込みます。前半はスライドを用いて、みそにまつわる豆知識を紹介。

後半はいよいよみその食べ比べです。用意されたみそは全部で10種類。関西ではあまりなじみのない麦みその甘さに驚いたり、素材や熟成の具合で異なる風味を堪能したりしながら、参加者同士で感想をにぎやかに語り合いました。最後は、みそ汁によく合う意外な食材や保存方法などのお役立ち情報も伝授。「改めて知識を深められてよかった」という年配女性や「子どもに日本の伝統食を食べさせてあげたい」というお母さんの声が続々と聞かれ、一堂、大満足の講座となりました。



1.みそアンバサダー・中南剛さんが、みそについて資料やスライドなどで分かりやすく教えてくれました 2.1歳の男の子も喜んで興味津々 3.いざ、食べ比べに挑戦! 思わぬ味わいに次々と感想が飛び出します

美団地 KANSAI

広場×アート

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。



団地の美を発信中!
@vidanchi_kansai

vidanchi.jp/kansai
@vidanchikansai



パークシティふれあいのまち(大阪市此花区)



HAT 神戸・灘の浜(神戸市中央区)



サンヴァリエ金岡(堺市北区) Photo: Ai Hirano

グリーンマネージャーと行く

みどりの散歩道

..... 第4歩 みどりを整える植物管理の空間づくり

みどりに向き合い日々団地めぐり

グリーンマネージャー(GM)はそれぞれ数十団地を担当していますが、一人で全ての剪定を行うことは不可能です。そこで実作業は植物管理工事受注者をお願いして行っていますが、植物は生き物なので、現場を見ないと状態が分からず、適切な植物の管理ができません。低木が背丈以上に育っていたり、枯れていたりと……。季節によっても見える景色は全く異なります。

作業の依頼前には、各団地の現地状況や特性を把握して適切な水準で維持するため、日々団地内を歩き回り、現地を直接確認し

て作業内容を決めていきます。例えば管轄の鶴山台団地は100棟以上の建物が並び、見て回るだけでも3日はかかります。

今年は団地を見て回る中で、快適で明るい雰囲気づくりや防犯対策の必要性があると感じた場所に対して、歩行者やドライバーの見通しの良さを意識して、高く育った低木を低く刈込む再生剪定を積極的に行いました。

団地が明るくなって気分一新、さっぱりとした雰囲気は住民の皆さんに感じてもらえればと、日々みどりに向き合っています。



1.広場の見通しを良くするために必要な剪定を考える天野さん 2.通路に垂れ下がった木を応急処置としてカットする 3.幹線道路沿いで、ドライバーの視界をさえぎっていた高さのある低木を再生剪定

(株)URコミュニティ泉北住まいセンター
グリーンマネージャー 天野 克信さん

団地テナント 気になるお店 vol.16

子どもの「あのね」を大切にしたい

阪急京都線水無瀬駅すぐという好立地にあり、送迎するパパママから好評なのが「るりの詩保育園」です。京都で4保育園を運営する社会福祉法人南山城学園が運営し、「子どもたちの自主性を尊び、主体性を育む保育」という方針で5月20日にオープンしました。

小規模保育園施設とあってスタッフが子ども一人ひとりと向き合うことができ、19人の乳児たちは伸び伸びと遊んでいます。理事の水野正人さんが「普通の保

育園では年齢ごとに子どものクラス分けをすることが多いですが、家庭のような雰囲気を目指して全員一緒に過ごしています」と話すように、近所の公園に出かける時には年齢が下の子の靴の着用を手伝うなど、保育園の中で思いやる心が育まれています。また、毎月のお誕生日会のほか、季節の行事も大切にしています。セキュリティに細心の注意を払う一方、保護者とのコミュニケーションは密に。子どもの笑顔のことを日々考えて奮闘しています。



1.ゆったりとしたスペースで思い思いの遊びを楽しむ子どもたち。個性を尊重して、全員で同じ遊びをすることはありません 2.夏は外で楽しい水遊び! 3.ガラス張りでおしゃれな建物は地域からも高い関心が寄せられています

SHOP DATA

大阪府三島郡島本町江川2-13-1-111
平日の7:00~19:00 阪急京都線「水無瀬」駅から徒歩約1分
※募集は島本町を通して受け付けております

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!

守ろう! 大切な♡いのち♡交通安全教室

浜甲子園(兵庫県西宮市)・中央広場および中央集会所

「守ろう! 大切な♡いのち♡」をテーマに、浜甲子園自治会・甲子園警察署・URコミュニティの共催で交通安全教室を開催します。

①12月7日(土)10:30~12:00 ②無料
☎06-6419-4522ガイダンス③(UKコミュニティ 阪神住まいセンター)

ワークショップ「リース作り」

千鳥団地(大阪市大正区)・3号棟12階集会所

団地のみどりを利用して、お正月を彩る華やかなリース作り教室を開催します(参加者には粗品あり)。

①12月7日(土)10:30~12:00 ②無料
☎06-6968-4455ガイダンス③(UKコミュニティ 大阪住まいセンター)

オータムコンサート

武庫川(兵庫県西宮市)・12号棟集会所

芸術の秋を感じられる、アコースティックギターとフルートの生演奏によるコンサートを開催します。

①11月25日(月)13:30~15:00 ②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)

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



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4回 キッチンをストレスフリーに！

キッチンは、食品や調理道具、保存容器から掃除道具まで、形や大きさ、用途もバラバラなものが集まっており、収納が難しい空間です。収納として使いやすい高さには、シンクやコンロ、キッチン家電があり、スペースは限られます。まず、使っていない調理道具や特定の料理にしか使わないものは使い回せる代用品を探すなど、収納点数を減らしましょう。

開き戸タイプのシンク下収納はストレスの温床です。出し入れするにはかがむ必要がある上、奥にあるものが見えづらく、奥行きや高さを有効活用できません。また、奥のものを出すには手前のものを動かす必要があり、気づいたら中が荒れ果てている…なんてことも。

そこで、できるだけ動かすに必要なものを取り出せるよう、使う用途別に収納場所をまとめます。その上で、①棚をつくって高さや奥行きを生かす②引き出し式にして奥のものを取り出しやすくする③重ねない収納で取り出しやすくするなど、使いやすくする工夫をしましょう。料理は段取りが大事。使いやすい収納を工夫して段取り力を上げましょう。

吉本 とも子

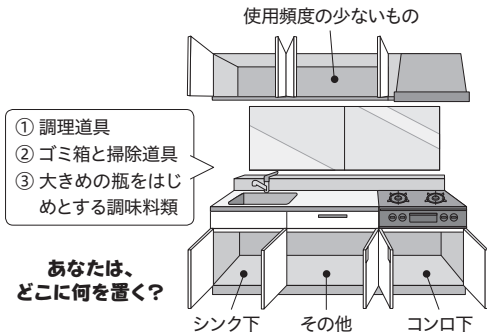
一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会理事、認定トレーナー
片付けからインテリアまで相談は<https://www.wf-stile.com/>

キッチン収納をストレスから解放放つ

基本の考え+3つの工夫

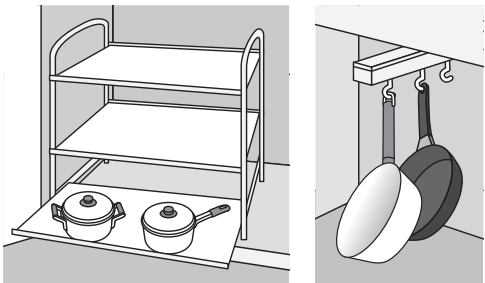
0 基本

調理する際にシンクとコンロ、どちら寄りに立つことが多いですか？ その位置に立って、どこに何があると便利か考えてみてください



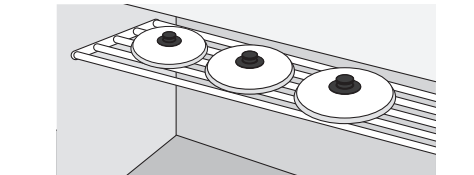
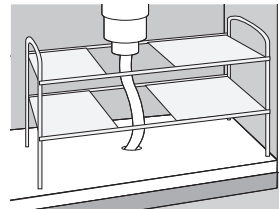
2 引き出し式にする

軽い樹脂製から重さに強い金属製までさまざまな商品があります。スライドハンガーを活用してもグッド



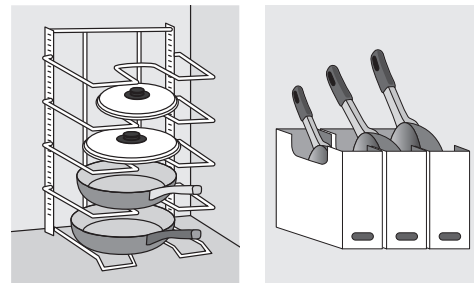
1 棚をつくる

排水パイプを避けて収納できるシンク下ラックを各社が発売中。突っ張り棚などを使って空間を使い切ります



3 重ねない収納

フライパンや鍋の蓋をすっきり収納できる専用グッズあり。ファイルボックスや突っ張り棒を使って工夫しましょう



広島・岡山・和歌山

にもあります！

UR賃貸住宅

詳しくはHPをご覧ください

UR賃貸住宅

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。

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
広島市南区稻荷町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

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)

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

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

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 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
●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 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 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 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」14-1出口から徒歩約1分

UR 高槻営業センター
〒569-0803
高槻市高槻町 9 番 24 号
(スクエアビル 1 階)
☎ 072-686-5533
●営業時間／10:00～19:00
●定休日／水・12/29～1/3
●JR「高槻駅」から徒歩約2分
●阪急「高槻駅」から徒歩約5分

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 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/

空いた時間にすぐできる ながらdeヨガ

寝転びながら

布団の起き上がり に呼吸を楽に

そろえた両膝を片方の手で押さえ、もう片方の手を肩からぐるぐる回します。背骨を動かすようなつもりでゆっくりと時計回りに大きく回し、半時計回りでも同様に。押さえる手と足の向きを逆にして、もう一方も同様に。



床側の足を伸ばすと、より深くストレッチできる

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 猫背を改善！

仰向けになったまま上半身を起こし、両肘を直角にして、前腕は地面にぴたっとくっつけます。胸は開き、ギュッと背中を締めて、少しずつ前腕で床を押します。スマホを見ていとなりがちな猫背の改善に役立ちます。



腰を反らしすぎないように、おなかを床につける

休息のポーズで 背中の緊張をゆるめる

寝転んだまま頭の上に手を乗せて、おなかと胸を地面に押しつけながら深呼吸します。あごを十分に引いて、手は力を入れずに乗せるだけ。手の重さで首がゆるまり、背中の緊張が取り除かれます。



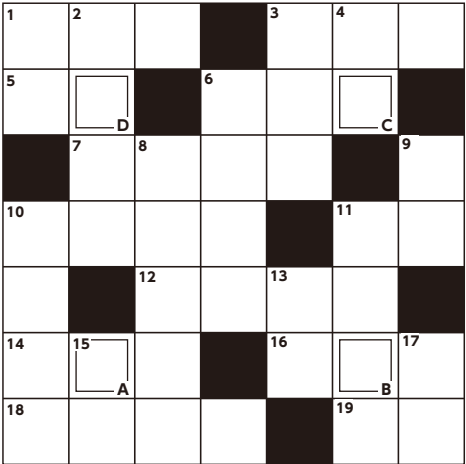
まくらを敷いてもOK！

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

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 ショートケーキの上に乗っている赤い果物。
- 3 笑うとできる小さなくぼみ。
- 5 ○○ぶき屋根の日本家屋。
- 6 すぐれた知恵。○○○を結集する。
- 7 切れると願い事がかなうとされる、刺しゅう糸を編んだお守り。
- 10 ○○○○コンロ。○○○○テープ。○○○○デッキ。
- 11 ⇐弟。
- 12 香り○○○○、味しめじ。
- 14 イベントの進行役。
- 16 のぞみ。ねがい。第1○○○。
- 18 しっと。○○○○焼き。
- 19 紙などを貼り合わせるときに使う。

タテのカギ

- 11 春は○○○○。(枕草子)
- 10 11月23日は勤労○○○○の日。
- 9 「雲丹」の読み方は？
- 8 大学いもや芋けんぴの材料。
- 6 銭湯に高くそびえ立つ。
- 4 食べたり、しゃべったりする器官。
- 3 監督。
- 2 ムービー。○○○○館。○○
- 1 甲があり墨を吐く海生動物。



前号の答え「リンドウ」

- 17 キュウリやスイカは○○科の植物。
- 15 幅広く○○にわたる内容。食べればお寺で鐘が鳴る？
- 13



賃貸倉庫・トランクルーム利用者募集中!!



一部の団地では居住者専用の賃貸倉庫やトランクルームを設けております。リーズナブルにご利用頂けますので、空き状況を管理サービス事務所にお問合せ下さい。
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

ゴミ捨て場がオアシスに

私のベランダから見える歩道橋付近の空き地は草木がうっそうとして、ゴミ捨て場ようになっていました。ある日、一人の男性が突然掃除を始めたではありませんか。きれいに土をならし、花々を植えてできた可愛い花壇の周りに、椅子としていくつか火鉢を逆さに置いていかれました。すると、いつからか小さなお子さんを連れのお母さんや年配の方が集まる憩いの場所に。一つのコミュニティができあがりました。



(サンヴァリエ針中野 S.Oさん)

- 俳句
白桃の 香り溢るる バス車内
(高槻・阿武山十番街 六車佳奈)
- ガラケーの 待受画面 孫笑顔
(玉川橋 まごにまごまご)
- 診察券 ポイント付けてと祖母が出し
(金剛 三村佳子)
- あいさつで 今日も 明かるい 団地内
(奈良青山 松田俊明)

- 短歌
イチゴ水 かけてたべるぞっ 夏の雲
(谷町四丁目シテイハイツ すず)
- ◆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
- 久々の ジャズに聴きいる 公会堂のホールに響く調べなつかし
(千里青山台 北野静子)



応募あて先

11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:16

Main きのこのハッシュドビーフ



調理時間 約20分
エネルギー 680kcal(1人分)
材料 2人分
シメジ、マイタケ、マッシュルーム …… 各1/4パック
タマネギ …… 1/2個
牛肉(切り落とし) …… 100g
サラダ油 …… 大さじ1
小麦粉 …… 大さじ2
赤ワイン …… 1/4カップ
デミグラスソース(缶詰) 1カップ
塩、こしょう …… 各少々
ご飯 …… 茶わんに山盛り2杯分
パセリ(みじん切り) …… 少々

作り方 ①シメジは石づきを切り取ってほぐし、マイタケもほぐしてマッシュルームは薄切りにする。
②タマネギは薄切りにし、牛肉はひと口大に切る。
③フライパンにサラダ油を熱して①と②の材料を炒める。
④タマネギがしんなりしてきたら小麦粉を振って弱火でよく炒め、赤ワイン・水(1/2カップ)を加えて中火で煮る。
⑤時々混ぜながら2～3分煮て、デミグラスソースを加えさらに煮る。
⑥全体がどろりとしてきたら塩・こしょうで味を調える。
⑦皿にご飯を盛って⑥をかけ、ごはんにはパセリを散らす。

sub サーモンポテトサラダ



調理時間 約15分(※ジャガイモを冷ます時間は除く)
エネルギー 251kcal(1人分)
材料 2人分
ジャガイモ …… 中2個
キュウリ …… 1/2本
サケフレーク …… 30g
A 塩、こしょう …… 各少々
レモン汁 …… 小さじ1
塩 …… 少々
マヨネーズ …… 大さじ3

作り方 ①ジャガイモは小切りにし、かぶるくらいの水を加えてゆでる。軟らかくなったら水気を捨ててボウルに移し、マッシュャーでつぶしてAを加えて混ぜ、冷ましておく。
②キュウリは厚めのいちよう切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
③ジャガイモに②のキュウリ・サケフレークを加え、マヨネーズであえる。

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.4

片山公園(大阪府吹田市)界隈

ホッと落ち着くアットホームなバル キッシュでい器酒亭

日本酒やワインをはじめとするさまざまなお酒と、よく合う料理がそろった、わが家のようにくつろげるバルです。日本酒は週替わりで各地の特色あるものを取り寄せており、飲みくらべセットは新しい出会いが楽しめます。



キッシュ3種盛1200円と飲みくらべ3種1250円

推薦者のひとこと

お店の名前にもなっているキッシュはキリリと冷やしたワインや日本酒にも合います。私はきのこのマリネがお気に入り。思わずお酒に箸が進みます。使っている器も全て手づくりなのにも驚きます。(C.Tさん)



大阪府吹田市山手町2-7-7
06-6319-9839
18:00～L.O.22:00
水曜(不定休あり)
阪急千里線「豊津」駅から徒歩すぐ
<http://quichetei.com/>

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!



HARIO 茶茶急須 禅 (300ml)

スタイリッシュな耐熱ガラス製の急須で、いつでも手軽に温かいお茶が楽しめます。茶葉のうまみをしっかり抽出してくれる広口の茶こしは、編み目が細かいので茶葉が詰まりにくくお手入れが楽チンです。
https://www.hario.com/pickup_CHZ.html



ピエトロ スパゲティ「ピエトロアネージ」、パスタソース「蟹とオマール海老のトマトクリーム」、ドレッシング「レモンとたまねぎ」

イタリア産小麦100%でつくるスパゲティ「アネージ」と、レトルトパスタソースのプレミアムシリーズ「蟹とオマール海老のトマトクリーム」、新鮮なたまねぎの旨みが生きた「ドレッシング レモンとたまねぎ」の3点セットで。



明色化粧品 ピントアップ ラインセラム

気になるほうれい線に軽くなじませるだけで美容液成分が瞬時に浸透し、ストレッチベールがピン!とハリ感あふれる肌を実現してくれます。朝から晩まで引き上がった口元を長時間キープ!
<https://www.meishoku.co.jp/catalogue/pintup/>

プレゼント応募あて先

11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