

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.250 隔月刊

街に、ルネッサンス



UR

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

12
2019笑顔いっぱい、
すくすく子育て

Enjoy Dancing!

武庫川

〈兵庫県西宮市〉

ハロウィーンの
お話が始まるよ！この日はハロウィーン
パーティー。子ども
もお母さんも仮装を
楽しみました

わんぱく会

今年で40周年を迎えた、武庫川団地の親子サークル「わんぱく会」。0歳から小学校入学前の子どもを対象に、週に2日、主に団地集会所でさまざまな催しを楽しんでいます。現在の参加者は団地内外から約20組。毎月のプログラムはお母さんたち全員で相談して決めるという自主運営が伝統です。

誕生会や運動会、クリスマス会など季節の行事のほか、近隣の畑「わんぱくファーム」で行うジャガイモの収穫体験や須磨海浜水族園への遠足など、親子で楽しめるイベントを設けています。率先して作業を手伝う子や離れて見ているだけの子、お母さんに抱っこ

されている子など、さまざまな子どもがいる自由な雰囲気の中で、人との関わり方を自然と身に付けていくそうです。

また、わんぱく会はお母さん同士の情報交換の場としても役立っています。初めての育児に不安や悩みはつきものですが「先輩ママが気軽に相談に乗ってくれるので安心」という声も。小学生になるとわんぱく会を卒業しますが、その後も親子の交流は続いていくそうです。武庫川団地にしっかりと根を張ったわんぱく会は、今後も子どもの成長を育み、お母さん同士を結び付けてくことでしょう。



①新聞の山に隠されたシールを、皆で一生懸命探しました②バッグにいっぱいのお菓子をもらって大満足③子どもたちは絵本の読み聞かせも大好き

私の団地自慢

公園や病院に近く、子育てにぴったり

T.Mさん T.Mさん



私たちは2人とも、武庫川団地で生まれ育ち、結婚した後も、ここに住んでいます。子育てを始めて気付いたのは、団地内に公園がたくさんあること。広い芝生や遊具もあり、子どもたちは思い切り駆け回って遊

んでいます。また、団地内にはスーパーや100円均一のお店、郵便局など生活に必要なものがそろっていて便利です。小児科などの医療機関も徒歩圏内ですし、安心して子育てできる団地だと思います。

ACCESS

阪神武庫川線「武庫川団地前」駅
下車徒歩約5分、阪神本線「甲子園」
駅から阪神バス約12分「武庫川団地中央」または「武庫川団地南」下車徒歩約1分

わんぱく会

① @wanpakukai

✉ wanpakukai.mkd@gmail.com

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、そのうちトイレに係る負担区分をご紹介します。

QRコード
はこちら→



(第5回) トイレ編

① 便器・ロータンク

- ・がたつき、漏水、ひび割れ **UR**
- ・内部金物、レバーハンドルの破損、止水不良 **UR**

② 温水洗浄便座(UR設置)

- ・作動不良、操作部の故障 **UR**
- ・便座取付金具の破損 **UR**

③ 給水管、洗浄管、排便管

- ・漏水、腐食 **UR**

④ 紙巻器(ペーパーホルダー)

- ・破損 **お客様**

⑤ 排気ファン・吸込口

- ・エアフィルターの交換 **お客様**
- ・作動不良 **UR**

⑥ 照明器具(UR設置)

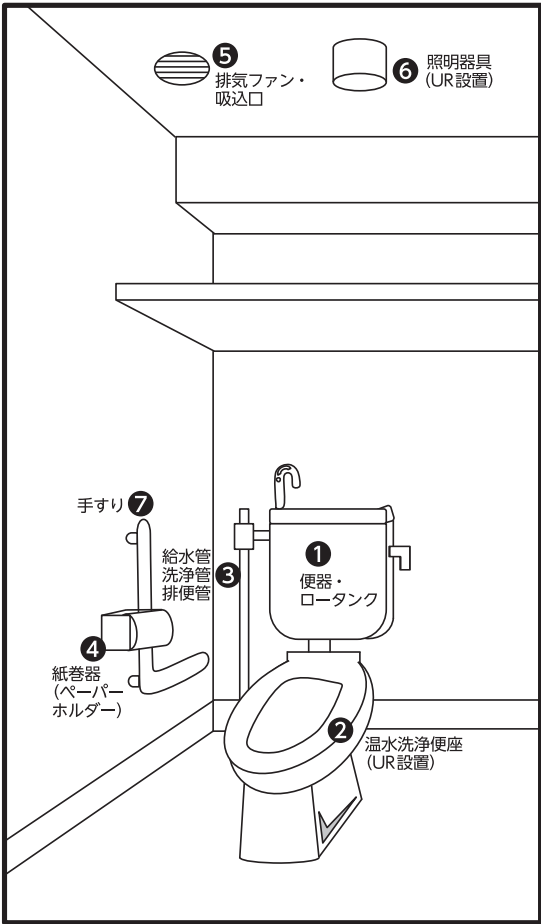
- ・不点灯(電球等の球切れ) **お客様**
- ・作動不良による不点灯 **UR**

⑦ 手すり

- ・破損 **UR**

⑧ トイレの扉

- ・破損 **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：便器の汚損やつまり、異物を落とした等での破損、経年変化による陶器等の変色)。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。

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

- ★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

支援世帯

- ★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。

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。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作動するためには、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作動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
 - くんえん燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特にくんえん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。

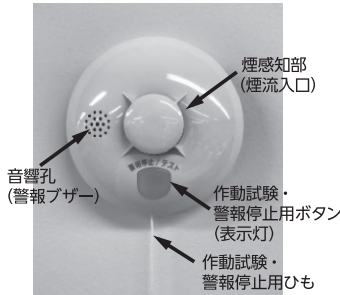
2 定期的に作動確認をしましょう

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。

2020年1月スタート!

毎年お子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントがもらえる!

「URでPonta」

キッズアニバーサリーサービス

ただいま申込受付中!お申し込み・詳細はこちら

<https://ponta-ur.jp/kids/>

各戸初回

1,300

Pontaポイントプレゼント!

※各戸、最初にプレゼントするお子様1名分が対象

＼以降も／

12歳まで毎年 各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1名あたり

©Ponta

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。

主な
相談内容

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。

- ・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

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。

秋の3連休に大集合！ 世代間交流を楽しむ「敬老の日イベント」

森之宮第2（大阪市城東区）

9月14日～16日の3連休に開催した連日企画「敬老の日イベント」は、キッズ絵画展や日替わりイベントで大いに盛り上がりました。

地域の保育園との連携により、会場となった集会所には3日間にわたり園児たちの絵が壁一面に展示されました。3～5歳児の作品はのびのびと描かれ、自分の描いた絵画を見つけて喜んで、家族で並んで記念写真を撮ったりと、大いに楽しませてくれました。会場中央のお絵描きコーナーでは熱心に画用紙に向かう子どもたちの姿が見られ、できあがった絵はその場でキーホルダーになりました。

他にも、2日目のパルーンアートでは、赤、黄、青と色鮮やかな風船があったという間にかわいい動物やハートに変身！「男の子は剣、女の子はお花のブレスレットが人気ですね」とパルーンアーティスト・辻本裕美さんにもっこり。その軽やかな手さばきに、子どもたちも目を輝かせていました。昔の遊びコーナーや、ポップコーンのプレゼントなど、イベントが充実した3日間でした。「また来年も楽しみにしています」と、住民や近隣の皆さんが楽しいひとときを共有しました。



1.「孫が案内してくれました」と作品の前でにっこり 2.子どもたちに大人気のパルーンアートコーナー。親子連れや近所同士など、たくさんの住民が参加 3.お絵描きできあがった絵はその場でオリジナルキーホルダーに加工

周辺校の子どもたちが公園に恩返し 地域連携清掃イベントを開催

玉串西（大阪府東大阪市）

9月17日、玉串西団地で清掃行事を行いました。近隣の学校に通う子どもたちから「いつも遊ばせてもらっている公園をきれいにしたい」という声が発端に上がったことからイベントが実現。玉串小学校と花園中学校の2校の子どもや保護者が約40人参加し、URコミュニティ・日本総合住生活とともに、放課後に開催しました。

まずは、全6棟の集合ポスト周辺の清掃からスタート。ぬらした雑巾を固く絞って、ポストやエントランスの手すりを拭いたり、周囲を掃いたりしていきます。年上の子どもが年下の子どもを手伝うなど、テキパキと進めていく姿が印象的でした。

続いて、団地中央にある公園の草抜きやごみ拾いを行い、最後に「ありがとうございました」と全員で公園にお礼をして解散となりました。「みんなで掃除ができて良かった」「きれいになってうれしい」といった声が次々と聞かれるなど、参加した子どもたちは達成感にあふれ、団地と地域のつながりを感じる良いきっかけになりました。



1.みんなそろって記念写真を撮影。たくさんのごみ袋を持って、皆笑顔で帰路につきました 2.役割分担しながら短時間で手際よくきれいにしています 3.「軍手だと袋が開けにくいね」「私がやろうか？」と助け合って掃除を進める姿があらわに見られました

防災に対する意識を高めよう！ 体験と座学でじっくり学ぶ防災訓練

平城第2（奈良市右京）

10月6日、毎年恒例の防災訓練が開催されました。当日は自治会による安否確認訓練を行った後、午前9時、広場に集まった80人以上の住民の皆さんに、谷本自治会長から「開始宣言」の発令。炊き出し訓練として、約100食の豚汁づくりも始まりました。

倉庫の前で防災用具の説明を受けた後、まずは各戸ベランダの隔壁板の破壊に挑戦。フライパンやバットを使ったり、思いっきり蹴ることで、実物を打ち破りました。水消火器体験では「燃えている物の根元を狙って」とアドバイス。煙が充満する部屋をテント内に再現した、煙避難体験も行われました。

防災器具の展示コーナーには、長期保存可能な非常食や簡易トイレなど、いざという時に役立つ機能的なグッズがずらり。その後、集会所で奈良市危機管理課の職員から自助・共助・公助について学び、いつ起こってもおかしくない災害への対策を共有しました。訓練終了後は、できたて熱々の豚汁でほっとひと息。秋の休日を笑顔で締めくくりました。



1.もしもの時を想定して隔壁板の破壊に挑戦 2.水消火器による疑似消化体験 3.スライド終了後は簡易トイレの使い方を学びました

首や肩の筋肉をほぐして健康な体になろう 手軽にチャレンジ「元気づくり体操講座」

新豊里（大阪市淀川区）

10月18日、団地集会所で大阪経済大学の高井逸史教授を講師に迎え、「元気づくり体操講座」を行いました。年齢とともに凝りやすく、痛みを抱えやすい「首・肩」をテーマにした4回目の開催は、団地にお住まいの約30人が参加しました。

高井教授は軽妙なトークで場を和ませながら、配布された資料や骨の模型を使って、首や肩の骨や筋肉について説明。「この骨は何という骨が分かる？」という高井教授の問題には、「肩甲骨！」と見事正解をされていました。

講義のあとは、首の筋を伸ばす動きや肩甲骨を広げる動きなど8種類の運動をレクチャー。どれも簡単な動きですが、繰り返すことでしっかりと効果を感じられたようです。

あっという間に1時間がたち、参加者は「肩甲骨がよく動いて、とても気持ち良かった！ 毎日継続したい」と生き生きとした表情で帰られました。

次回は、12月20日（金）14時から「おなか・指」をテーマに開催されます。健康的な体づくりのために、ぜひご参加ください。



1.天井にむけて腕を伸ばす運動をする参加者の皆さん 2.配布された資料をもとに骨や筋肉の仕組みを学びました 3.皆さん笑顔で心も体もリフレッシュ

美団地 KANSAI

個性が光る団地の顔

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。

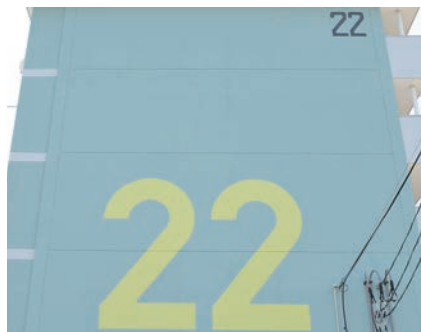


団地の美を発信中！

vidanchi.jp/kansai

@vidanchi_kansai

@vidanchikansai



釈尊寺第二（大阪府枚方市）



志染（兵庫県三木市）



Photo: Ai Hirano

Photo: Ai Hirano

グリーンマネージャーと行く

みどりの散歩道

第5歩 「安全、安心、快適」のために

全員で連携して快適な暮らしを守る

私が担当する富田団地には、建物の高さをはるかに超える25m級の巨木があらごちにそびえていました。広い敷地には広場やプレイロットなどが充実しており、植栽の豊かさが自慢という住民の方が多くいらっしゃいます。

2018年の台風でこうしたみどりが被害を受け、特に建物より高い木には強風による大きな影響がありました。団地にあるメタセコイアとヒマラヤスギの一部が倒れたり折れたりして、倒木が原因の停電や、駐車場の車への被害もありました。

これをきっかけに、自治会のご

意見をうかがいながら、団地の植栽を大きく見直しました。倒木や折れた木は伐採し、残った木々も高さを下げました。建物4階相当の12mまで縮めて、数年後にきれいな樹形になるよう葉や枝を整えました。

団地のみどりはグリーンマネージャー（GM）1人で守ることはできません。クリーンメイトの皆さんが団地のみどりの状況を報告してくださることもしばしば。関係スタッフと連携しながら、皆さんが安全、安心に暮らせて、快適に感じていただけるように心掛けています。

Before



メタセコイアやヒマラヤスギが立ち並ぶ富田団地

After



込み合った枝を整理する「枝抜き」と高さを下げることで風に強くなり、奥にある建物が見通せるようになった



台風をきっかけに伐採したメタセコイアの切り株。何十年という年月を経て、団地の中で大きく成長した樹木だったことが分かる

（株）URコミュニティ千里住まいセンター グリーンマネージャー 岡田 真岳さん

団地テナント 気になるお店 vol.17

1食からの依頼でOK！ 地域密着型の配食サービス

住民の集いの場として親しまれている「カフェだんご」が、6月から新たに厨房を構え、団地内や近隣エリアへの配食サービスをスタートさせました。手づくりの昼食または夕食を、玄関まで。温かい状態で食べていただくため、配達直前の調理が徹底されています。特殊な保温容器を使うことで、これまではお届けが難しかった汁物も熱々のまま。一汁四菜、和・洋・中の多彩なメニューが好評です。また、手渡しを通じて安否確認

ができるのも地域密着型の配食だんごならではの。家族や地域包括支援センターと協力しながら、豊かな食のある暮らしを支えています。「おいしかった、温かくてうれしいというお声が励みになりますね」と、店長の廣見影人さん。管理栄養士や看護師などのスキルをもつスタッフ全員が、介護福祉の現場経験者だそう。「食事を通じて地域を支えたい」との思いから、アレルギー対応や曜日指定など、きめ細やかなサービスを展開しています。

SHOP DATA

〒奈良県奈良市中登美ヶ丘1-1994-3-D19-101 ☎0742-55-0285
① 9:00～17:00 ⑥ 水曜 ⑧ 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

配食だんご 中登美第3（奈良市）



① 広々とした厨房で、配達時間に合わせて調理や盛り付けが行われます ② スタッフ自らがDIYを手がけた明るく温かみのあるカフェ。配食と同じメニューはカフェで「日替わり弁当」として販売（11時～13時半） ③ この日のメインはハンバーグ。ひと口サイズにカットするオーダーもOK

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！

60代からの火災対策

リバーサイドながら（大阪市北区）・集会所

大阪市消防局の協力を得て、発火実験と年配の方のための火災予防の講習を開催します（参加者には粗品あり）。

① 2月18日（火）14:00～15:30 ② 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）

60代からのお役立ちセミナー

森之宮第2（大阪市城東区）・8号棟集会所

外部から講師をお招きして、「音楽で楽しく認知症予防」教室を開催します（参加者には粗品あり）。

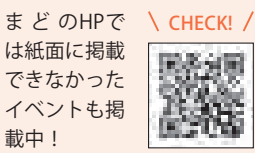
① 3月23日（月）14:00～15:30 ② 無料
☎ 06-6968-4455ガイダンス⑤（URコミュニティ 大阪住まいセンター）

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・中学生を対象にした学習の場です。

① 毎週水曜15:30～17:00 ② 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

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5回 「分類」で食器棚は生まれ変わる！

食器棚を上手に使い切るには、器の種類・サイズと使用頻度がポイントになります。異なる使用頻度の食器が同じ段に混在すると、出し入れにストレスを感じたり、使わない食器が奥にたまったりします。

まず行うべきは分類です。一度全てを食器棚から出し、和食器、洋食器、コップ類、カトラリーなど、カテゴリーごとに分けていきます。その上で本当に必要なものだけを残し、「もう使わないかも」と思うものは保留箱に入れ、棚には戻さないようにしましょう。

続いて、種類ごとの定位置を決めましょう。ゴールデンゾーンには毎日使うおわんや茶碗、小皿、箸やスプーン類などを、目線より高い場所にはグラスやカップを、下段には大皿や重いものを置くなど、ルールに従って収納します。

また、「来客用食器セットが箱のまま棚で眠っている」はキッチン収納あるあるですが、もったいない！好みでない器やノベルティでもらった食器では心躍らないので、いいものこそ普段遣いしましょう！心地よく食事を楽しめる環境づくりにぜひ生かしてください。

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/>

食器棚が使いやすくなる 6つのポイント

1 まとめて収納

例えば、ティータイムに使うものを1つにまとめた「お茶セット」をつくりましょう。カゴなどにまとめておくとサッと取り出せます。

2 棚の高さを調整

収納する食器の高さを揃えて棚の高さを調整し、空間の無駄をなくしましょう。動かせない場合は棚用バスケットを利用してみて。

3 奥のものを取りやすく

特に上段の奥は出しづらいので、カップやグラスを取っ手付きケースに入れるなど工夫しましょう。

4 細かいものを見つけやすく

小物収納には仕切りトレイやボックスがオススメ。バラバラになりやすいものはスライダー付きの収納袋を使っても。

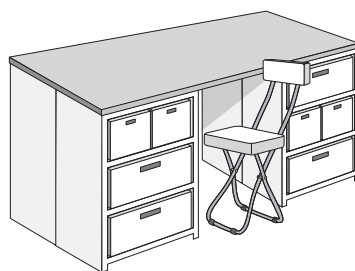
5 重ねすぎない

箸・スプーン類をはじめ、並べて収納するより、立てて収納する方が取り出しやすい場合があります。特にお皿は取り出すときのストレスが減りますよ。

6 引き出しを仕切る

ごちゃつきがちなので仕切りトレイなどで置き場を分けましょう。伸縮やスライドするカトラリーケースも便利です。

キッチンカウンターが簡単につくれる！



カラーボックスを背中合わせにして四つ使うと、さらに広いカウンターに。カラーボックスは、棚板が動かせる自由度の高いものがオススメです

食器棚を置くことが難しいときのオススメは、お手軽DIYでキッチンカウンターをつくること。二つのカラーボックスの上に棚板をわたすと、簡単に収納と作業スペースが生まれます。壁や床に手を入れられないため、賃貸でも気軽に実行できます。ただ、地震対策は確実にしましょう！

お部屋探しキャンペーンであ——る。

3/31
(火) 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。

- ※11/29(金)～2/24(月)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。
- ※フリーレントを利用する場合は、他制度と併用できない場合がございますので予めご承知おき下さい。
- ※定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

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。



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賃貸住宅

検索



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

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/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 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 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 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 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 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 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

●地下鉄[天神橋筋六丁目駅]3号出口から連絡

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 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 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 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

●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

乗り物に乗りながら

電車の座席でインナーマッスを鍛える

乗り物の座席に座ったまま片方の足を少し浮かせて、両手でその膝を軽く押します。おなかに力を入れると腹部のインナーマッスが鍛えられ、腰痛予防になります。浮かせる足を逆にして、もう一方も同様に。



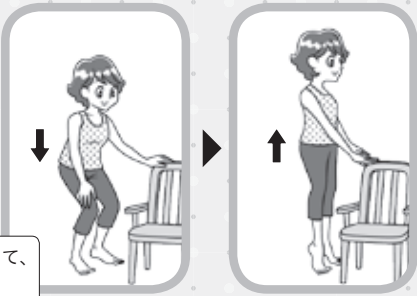
背もたれを頼らず、背筋を伸ばして行くと効果大

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。

かかとの上げ下げで 血流促進

立った状態でかかとや膝をゆっくり上げ下げして、下肢の巡りを良くしましょう。ポイントは意識して足の指を開くこと。エコノミー症候群の予防になるので、長時間移動の際はもちろん、家の中でじっとしている時にもおすすすめ。

壁や手すりに手をやって、安全を確保しましょう



ねじりのポーズで 便通を改善！

組んだ両足を片手で外側に押すことで背骨をねじります。体の力だけでねじると筋肉がこわばるので、新幹線やバスなどの肘掛けにもう一方の手を掛けて、力を借りましょう。おなかの血行を促し、便通改善に役立ちます。手と足を逆にして、もう一方も同様に。

腹式呼吸をしながらじっくりねじるのがグッド



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。

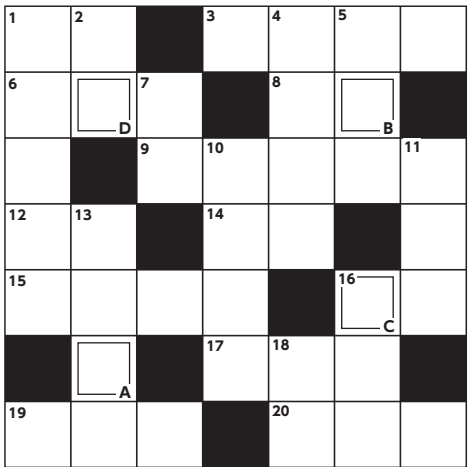
監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

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 無くて七〇〇。
- 3 脚の付け根からひざまでの部分。
- 6 シャンプーとペア。
- 8 〇〇と言えばかあ。
- 9 幸福を祝ったり祈ること。前途を〇〇〇〇〇〇する。
- 12 〇〇会ったね。
- 14 ゴールド。〇〇メダル。
- 15 野球でバットを振ること。
- 16 1000分の1を表す単位。〇〇メートル。〇〇リットル。
- 17 毛糸の編み物を英語で？
- 19 絵札と文字札がある遊び道具。〇〇〇とり。
- 20 「納戸」の読み方は？

タテのカギ

- 13 12月25日。百の10倍。
- 11 「特別訓練」を略した言葉。羊毛などを厚く織った寝具。ブランケット。
- 7 ネタとシャリでつくる和食。川端康成の小説「トンネル」を抜けると〇〇〇〇〇〇であった。
- 10 金属製の輪をつなぎ合わせたもの。チェーン。
- 5 題名。表題。映画の〇〇〇

前号の答え【カボチャ】



18 親指部分だけが分かれて
いる手袋。
16 マグロやカツオを英語で？

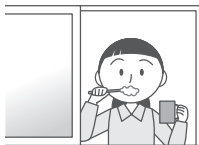
みんな集まれ！ 読者のひろば

ほっこり

団地エピソード

それぞれの日常

一日の終わりに、窓からの景色を眺めながら歯みがきをします。それは亡き父と同じ習慣です。日々目にするありふれた風景。旅に出て初めて見る風景に感激するのも良いけれど、いつもと同じような景色に心がほっとします。向かいの棟のベランダを眺めていると「小さなお子さんがいるんだろなあ」「几帳面な方なんだろなあ」。それらのお宅の人と道ですれ違っても分からないけれど、そんなことを考えながら「今日も一日無事に終わった」と感じるのです。



(高の原駅前 I.Kさん)

クローラークレーンに魅せられて

千里山団地の全面的な建て替えも終わりに差し掛かり、大規模な分譲マンションの建造を残すのみとなりました。6階にあるわが家の窓から真正面に建築中の様子が見えます。中でも巨大なクローラークレーンは虹や夕焼け空を背景にすると美しく映え、写真好きの私はカメラが手放せません。当初は建物と現場で働く人の撮影が目的だったはずが、子どものように重機が大好きなおばさん?!となっています。先日、初めて写真コンテストに応募して、結果が楽しみです。



(千里山 T.Nさん)

- 川柳
目覚めてもカスミかった目と頭
(香里ヶ丘西 小林豊)
- 俳句
童心に戻りサンタに手紙書く
(里中 匿名希望)
- 作れたよと
娘が両手のごまめかな
(茨木学園町 足立一郎)
- 石舞台群では離る遠足の子
(金剛 栗本小夜子)
- 鏡餅かびに悩まぬ模造品
(富雄 池田絹代)
- 出勤の看護師ジーンズ秋の朝
(シャレール東豊中 大隈杏花)
- ◆俳句、短歌、川柳など、皆さまからの投稿をお待ちしています。採用された方には図書カード(500円分)を進呈します。
応募のあて先は下記参照



応募あて先

1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 彩レシピ

Recipe:17

Main 白菜と豚肉の黒しょう炒め



材料 2人分

ハクサイ……………	大2枚	サラダ油……………	小さじ2
豚バラ肉(薄切り)……………	100g	鶏ガラスープ(中華風ダシ)	
ヤングコーン(水煮)……………	2本	A……………	1/4カップ
ニンジン… 長さ4cmの1/2本分		酒……………	大さじ1
キクラゲ(乾燥)……………	3g	塩……………	小さじ1/2
ニンニク……………	1/2カケ	粗びき黒しょう……………	少々
ショウガ(薄切り)……………	2枚	かたくり粉……………	大さじ1/2

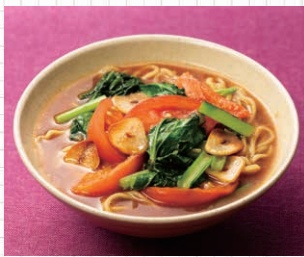
調理時間 約15分

エネルギー 280kcal(1人分)

作り方

- 1 ハクサイは葉と軸に分け、それぞれひと口大のそぎ切りにする。
- 2 豚肉はひと口大に切って沸とうした湯に入れてゆで、肉の色が変わったら取り出して水気を切る。
- 3 ヤングコーンは長さ2cmに切り、ニンジンは短冊切り、キクラゲは戻してちぎる。
- 4 ニンニク・ショウガはみじん切りにする。
- 5 サラダ油で4を炒め、ハクサイの葉・豚肉以外の材料を加えて炒める。ハクサイがしんなりしたら葉・豚肉も加えて炒め、Aを加えて混ぜる。
- 6 煮立ったら倍量の水で溶いたかたくり粉を回し入れてとろみを付ける。

sub トマトラーメン



調理時間 約15分

エネルギー 375kcal(1人分)

材料 2人分

トマト……………	1個
コマツナ……………	2株
ニンニク……………	1カケ
ゴマ油……………	大さじ1/2
醤油ラーメン(市販品・スープ付き)……………	2食分

作り方

- 1 トマトはヘタを取り除いてくし形切りにし、コマツナは長さ3cmのざく切り、ニンニクは薄切りにする。
- 2 ラーメンの麺をゆで始める。
- 3 鍋にゴマ油・ニンニクを入れて弱火で炒め、ニンニクがきつね色になったら取り出す。
- 4 3の鍋にトマト・コマツナを入れて炒め、添付のスープと分量の水を加えて煮る。
- 5 麺がゆで上がったら鉢に入れ、熱々の4のスープを具と共に入れ、ニンニクを散らす。

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

居住者専用

団地内の賃貸倉庫・トランクルーム

利用者募集 集中!!

団地内に倉庫があるってご存じですか？一部の団地では居住者専用の賃貸倉庫(屋外)やトランクルーム(屋内)を設けています。年末年始の大掃除で出た衣類や歳時用品の保管など使用用途はさまざまで、屋外にある賃貸倉庫ではカー用品や予備タイヤの収納などにご利用されている方もいらっしゃいます。リーズナブルに利用できるので、興味がある方は一度内見をしていただき、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。

賃貸倉庫

カー用品など
趣味の道具
置き場に



南港ひかりの団地



千鳥団地

トランクルーム

広々として、
自宅もスッキリ



森之宮第2団地

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

倉庫がある
団地はこちら▶



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.



海遊館

入館券(有効期限2020年6月30日まで)

大きなジンベエザメたちが悠々と泳ぐ巨大な水槽や、自然を体感するエリアなどで、たくさんの感動に出会えます。夕方5時から、幻想的な顔を見せる「夜の海遊館」を体験できます。ダイナミックな太平洋をめぐる旅へ出かけませんか。

<https://www.kaiyukan.com/>

2.



キリンビバレッジ

キリン ファイア ブラック(30本)

直火の原点に立ち返り、厳選した豆を高温直火で仕上げることで、力強いうまみと焙煎香を最大限引き出した「キリン ファイア」シリーズ。ファイア ブラックは直火で仕上げたコーヒーの香ばしさが感じられる、クリアな味わいが特徴です。

<https://www.kirin.co.jp/>

3.



パナソニック

ヘアードライヤー ナノケア

髪の水分会が蒸発するとパサツキの原因に。「ナノイー」は髪に浸透して水分を与え、しっとりまとまる髪に仕上げます。さらに付属の速乾ノズルが毛束をほぐし、速く美しく髪を乾かします。コンパクトで軽量の使いやすいドライヤーです。

<https://panasonic.jp/>

プレゼント応募あて先

1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