

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.251 隔月刊

2

2020

街に、ルネッサンス



UR

UR都市機構

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

- 団地TOPICS / 美団地 / 気になるお店 ..... 4・5  
暴力対策協議会を開催 ..... 6  
ながらdeヨガ / 読者のひろば ..... 7  
彩りレシピ ..... 8

編集・制作 ㈱高速オフセット

Enjoy Dancing!

## まちびらき50周年に向け、 防災を通じてまちを活性化!

高の原駅西・  
平城第2など  
〈京都府木津川市・  
奈良市〉

防災ポイント  
を  
記した地図を  
片手に  
いざ出発!



### たかのはら防災ウォークラリー

11月17日、京都府と奈良県にまたがる高の原地区で初の試みとなる「たかのはら防災ウォークラリー」が開催されました。府県界を越えて歩くことで、まちを知り、防災意識の向上、健康づくりの促進、地域コミュニティの活性化を目的としてUR都市機構が中心となって実行委員会を設立。2019年夏頃より準備を進めました。

ウォークラリーには、おしゃれなウォーキングスタイルのシニア夫婦からベビーカーを押す若い家族まで幅広い世代が参加。奈良市立平城東中学校吹奏楽部による軽快な演奏に見送られながらスタートしました。コースは約5.1kmのレギュラーコースと約

2.4kmのらくちんコースの二つ。体力に合わせてどちらかを選び、避難所やAEDの設置場所を確認しながら歩きました。ゴール地点では奈良県立平城高等学校吹奏楽部による演奏や、防災関連ブースの出展により、高の原駅前広場は大いににぎわいました。

「高の原地区は2022年にまちびらき50周年を迎えます。これを機に、同地区がますます繁栄するきっかけになれば。」と語るのはUR都市機構西日本支社の浅野修一特命役。439人の参加をいただき大成功に終わり、防災を通じてまちの歴史の新たな1ページとなりました。



- ① 各ポイントで抽選会に参加できるスタンプをGET! ② スタンプを集め、ガラガラ抽選会に参加。どんな防災グッズが当たるかな?  
③ 災害時にも役立つバーコードプレスレットの講習会も開催

### 私の団地自慢

#### 三世代で団地ライフを満喫!

細川 秀人さん



定年退職後に1年かけて住む場所を探し、見つかったのが高の原駅西団地です。周辺には大型商業施設や図書館があり、とても便利。京都や奈良にも電車1本で行けるので、車がなくても困りません。

遊歩道も整備されているので、お子さんからお年寄りまで安心して歩けるのも魅力です。娘家族も静かな住環境を気に入って、同じ団地に引っ越ししてきました。孫にすぐ会えるのがうれしいですね。



避難所やAED、災害時に使える自動販売機などを分かりやすく記したオリジナルの防災マップ

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、そのうち浴室(前編)に係る負担区分をご紹介します。

QRコード  
はこちら→



## (第6回) 浴室編(前編)

### ① 手すり (UR設置)

- ・手すりの脱落・ぐらつき **UR**

### ② 浴槽のゴム栓・鎖

- ・ゴム栓の交換、鎖の破損 **お客様**

### ③ 浴室水栓

- ・ハンドル式水栓のコマ、パッキンの取替 **お客様**
- ・レバー式水栓の開閉動作の不具合や止水不良 **UR**

### ④ シャワーセット

- ・ホース接続部のパッキンの取替え **お客様**
- ・ヘッド・ホースの破損・漏水 **UR**

### ⑤ 照明器具 (UR設置)

- ・電球等の球切れ **お客様**
- ・腐食、カバー破損、作動不良 **UR**

### ⑥ 排水金具・排水口

- ・排水トラップのわん、中筒の腐食等による損耗 **UR**
- ・排水口の目皿の取替え **お客様**

### ⑦ 壁・天井

- ・モルタル等の脱落補修 **UR**
- ・タイルのうき、剥がれ **UR**

### ⑧ 床

- ・大きなヒビ割れ・破損 **UR**
- ・タイルの剥がれ **UR**

### ⑨ 風呂リモコン(コントロールボックス)

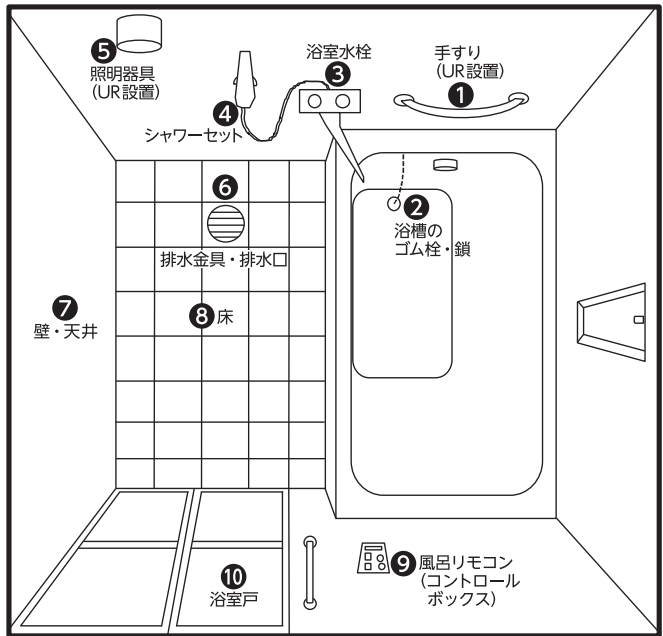
- ・操作部の故障 **UR**
- ・作動不良、表示エラー **UR**

### ⑩ 浴室戸

- ・本体・かまちの腐食補修 **UR**
- ・ノブなどの付属金物破損 **UR**

### ⑪ その他建具

- ・換気扉の破損 **UR**
- ・窓・ガラスの破損 **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:結露によるカビ、経年変化による浴室床、設備機器等の変色)。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。

申込受付中! 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

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



## 障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、右記の障がい等の程度に該当し、世帯のなかで所得のある方全員の合計の所得月額(※)が15万8千円以下の場合、日常生活を支援するため、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じております。

なお、当該措置の適用を受ける場合は、申請手続きが必要となります。

当該措置の詳細及び申請手続きにつきましては、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。

※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得になおし、そこから控除額を引いた金額を12か月で割った金額のことです。世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって控除額が変わり、所得月額が変わります。

### 対象となる障がい等の程度

- ①身体障害者手帳の交付を受けている1級から4級の障害のある方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1級又は2級の障がいのある方で常時介護を要する方
- ③療育手帳の交付を受けている重度の障がいのある方で常時介護を要する方
- ④児童相談所、知的障害者更生相談所、又は精神科医から重度の知的障がい又はこれと同程度の精神障がいがあると判定されている方で常時介護を要する方
- ⑤要介護認定を受けている要介護度が1から5である方

# 「第5回共同花壇コンクール2019」結果発表

～ 花壇・花談・花団 人と季節のふれあいのステージ ～

応募作品はURコミュニティのホームページ( <http://www.ur-cm.co.jp/> )にも掲載しております。

URコミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しています。今年度ご応募いただいた51団体のうち、「評価部門」30団体のコミュニティ形成等支援活動及び作品の審査の結果、以下の団体が選考されました。ご応募いただいた作品、並びに表彰の様子の一部をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました。

## 【審査結果】

### 最優秀賞



武庫川 アドプトいきいきクラブ (兵庫県)

### デザイン優秀賞



田島 自治会いきいき倶楽部 (埼玉県)

### コミュニティ優秀賞



原 花クラブ (福岡県)



### URコミュニティ賞



習志野台 花愛好会 (千葉県)



港北ニュータウン コンフォールセンター南 桜会 (神奈川県)



徳力 自治会園芸部 (福岡県)

### 殿堂入り

※殿堂入り…これまでの地域コミュニティの形成及び団地美化貢献への実績を評価し認定



藤の台 花の会 (東京都)



花畑 いこいの会 (東京都)



西新小岩リバーハイツ 自治会文化福祉部 (東京都)



豊四季台 四季の会 (千葉県)



千葉ニュータウン清水口 花の和 (千葉県)

## 家賃改定特別措置の令和2年度更新申請手続きはお済みですか？

～ 令和元年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

令和元年度に特別措置の適用を受けている方には、令和2年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受け付けておりますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、令和2年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます(令和2年3月中旬ごろ)ので、もうしばらくお待ちください。

### 家賃改定特別措置の令和2年度更新申請手続きについて

※この措置は建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。

|         |                                                                                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者   | 令和元年度に特別措置の適用を受けている方<br>※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。                        |
| 受 付 期 間 | ●高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方<br>令和2年2月28日(金)まで<br>●生活保護世帯の方<br>令和2年3月31日(火)まで           |
| 受 付 場 所 | 住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等                                                |
| 提 出 書 類 | ・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの)<br>・必要書類(住民票、住民税課税証明書等)<br>※詳細はお手元の案内をご覧ください。 |
| お問合せ先   | お住まいの団地を管理している住まいセンター等                                                          |

## 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。

～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

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。

## 台風被害で気付いた「備えよ常に」の重要性 自治会主導で消防体験を開催しました

パークタウン西武庫（兵庫県尼崎市）



11月20日、団地集会所と公共空地で自治会主催の消防訓練を開催。市消防局や市災害対策課、URコミュニティの協力のもと、100人以上の団地居住者や近隣の地域住民が集まり、万が一への備えを学びました。まず、屋外で煙体験や隔壁板の蹴破り、消火器の放水にチャレンジ。その後、消防局の新しいはしご車がお目見えし、屋上までぐんぐん伸びていくと、子どもたちからは歓声が上がりました。後半は集会所内で座学の時間です。市災害対策課からは簡易トイレの組み立て方を、市消防局からはAED講習や担架の使い方を実演形式で講演いただきました。同団地は2019年の台風で停電や断水を経験したことあり、参加者は真剣に耳を傾けていました。



1.「ピンを抜いて、ホースを持って、レバーを引いてください」の消防士の声に従って消火器体験に挑みます 2.「なかなか破れないわ!」 3. 近隣幼稚園・保育園の園児が大喜びしたはしご車 4. AEDの実演の後に多くの質問が寄せられました

## 3年ぶり2回目の体力測定、結果はいかに!? 自分と向き合うころばぬ体操&体力測定

鈴蘭台第1（神戸市北区）



11月21日、自治会が主催する毎月恒例のころばぬ体操に加えて、3年ぶりとなる体力測定を実施。同日に婦人会行事もありましたが24人の団地住民が汗を流しました。前半のころばぬ体操は、年配の方でも安心してできるような椅子に座った動作が中心。日常生活で使わない筋肉を、ゴムセラバンドを使うなど、じっくりと負荷をかけていきます。30種類ほどの運動を行うと、「体がぬくもるわ」と参加者は皆、笑顔になりました。後半は測定タイムです。区保健センターの保健師の協力で5種類ほどの体力テストと身体測定を行いました。「毎月顔を合わせられるのがいい」と多くの住民が待ち望み活動は、今後もまだまだ続きます。



1. 理学療法士の宇高先生の動きに合わせて、それぞれができる範囲で体を動かします 2. 座って行う動作が中心なのでどなたでも気軽に取り組みます 3. 「今の自分を知ることが大切です」 4. 和気あいあい、にぎやかな雰囲気です測定は進みました

## 事故に遭わない、起こさないために 体験型「交通安全教室」で楽しく学ぼう

浜甲子園（兵庫県西宮市）



交通事故増加を受けて兵庫県西宮警察署、兵庫県甲子園警察署、URコミュニティ阪神住まいセンターの3者が「安全・安心の確保に関する相互協力協定」を締結。これを受けて、12月7日に団地中央集会所で兵庫県警本部・甲子園署の高齢者交通安全教育隊（スタウス隊）協力のもとで交通安全教室を開催し、100人が参加しました。前半はスライドや寸劇を交えながら、「止まる」「見る」「待つ」を行う重要性を解説。その後、テレビモニターに映し出した歩行システムを利用して、事故が起こりやすい状況を体験しました。中央広場には反射材作成スペースや白バイとの特別撮影の場が設けられ、楽しみながら交通安全意識を高める良い機会となりました。



1. スタウスの隊員が扮する「綾小路しげまる」さんをお迎えし、笑いある講義となりました 2. テレビモニターを使い、雨天や夜間、雪道などの事故が起こりやすい状況を体験 3. 親子で自分だけの反射材作り 4. 小学校2年生の女の子は白バイに興味津々

## 美団地 KANSAI

### 大人の遊び場

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



千里青山台（大阪府吹田市）



浜甲子園なぎさ街（兵庫県西宮市）

Photo: Ai Hirano



キャナルタウンウェスト（神戸市兵庫区）

## 生活支援アドバイザーを訪ねて 団地暮らしのパートナー

第1回 中宮第3(大阪府枚方市)  
村瀬 佳美さん

### 来たときよりも元気な顔で帰ってほしい

2019年10月から生活支援アドバイザーを務めています。団地暮らしの中で生じるお困りごとに対してお役立ちするのが主な役割です。必ずしも全ての要望にお応えできるとは限りませんが、少しでも肩の荷を下ろして、来られたときよりも笑顔になって帰っていただけるように日々奮闘しています。

着任早々に開催したイベントでは「すごく良かった」という声を多数いただきました。窓口での業務と合わせて、皆さんの外出するきっかけやコミュニティづくりのお手伝いできれば何よりです。「面白そうだし

行ってみよう!」と参加いただけるように、今後も楽しいイベントを考えていきます。

外国出身の方も増えていきます。日本語が分からない方も多く、関西外国語大学に近い立地を生かせないかと思索しています。他の居住者さんとうまくつながって、誰もが気持ちよく住める環境にしていきたいですね。

私は人と接することが大好きで、住民の皆さんに「ありがとう」と声をかけていただける、こんなにやりがいのある仕事は他にはありません。困ったことがあったらいつでも管理サービス事務所にお越しください。



管理サービス事務所での相談にに応じる村瀬さん



イベントを通じて居住者との関係性を深め、安心して暮らしていけるように心を配っています



「開放的なこの景色が団地の中でも一番好き」と村瀬さん。風景にまつわるエピソードは直接お聞きください

## NEWS コミュニティニュース

### DIYイベントで大盛り上がり

香里ヶ丘西（香里（D地区））（大阪府枚方市）

2016年にD51棟の周囲を中心に魅力ある空間づくりを進める「デゴイチプロジェクト」が始まり、2018年春から住民主体の「DIYイベント」がスタートしています。第1段では、色落ちしたベンチにやすりをかけてペンキを2度塗りする本格的な作業に挑戦。工務店さんのサポートも受けながら、季節の花々や星空を眺める癒やしのロングベンチが誕生しました。第2弾は掲示板を作成しました。

10月20日、第3弾の「工作体験」を開催。近隣住民も含む50人以上が参加し、木製の貯金箱づくりを楽しみました。貯水槽の囲い枠に絵も掲示し、大きなデゴイチのパネルがお目見えすると歓声があがり、「新しいチャレンジができて幸せですね」と住民の皆さんも誇らしげでした。



■「家では絵の具を広げる場所がないのでうれしい!」と工作体験の参加者も大満足 2 デゴイチ（蒸気機関車）の絵はD51棟の入居者の力作 3 見事なチームワークでイベントをサポートしてくれたデゴイチキラクラブの皆さん

### 活動2年目も大収穫!

真美ヶ丘6丁目（奈良県香芝市）

12月14日、UR都市機構、URコミュニティ、日本総合住生活（JS）が団地内で拾い集めたどんぐりを「一般財団法人 奈良の鹿愛護会」に寄付しました。この活動は、団地内の雑木林「どんぐり山」のどんぐりを有効活用しようとして昨年からスタート。2年目となる今回は参加の輪を広げ、隣接する真美ヶ丘保育所に協力を呼びかけたほか、奈良の鹿愛護会スタッフの協力により団地内で体験イベントを開催。皆さんの頑張りによって305kgを集めることができました。

寄付当日は、真美ヶ丘保育所に通う園児親子が奈良公園内の鹿苑に駆けつけ、自分たちで拾ったどんぐりを直接鹿にあげることができ、おいしそうに食べる鹿に大喜びされていました。



1 2 11月9日～26日の間に多くの団地住民や園児がどんぐり集めに協力してくれました 3 子どもたちの持つどんぐりに多くの鹿が集まりました

## 団地テナント 気になるお店 vol.18

### 目指すは「まちの喫茶店」 ホッとひと息つける憩いの場

喫茶なぎは、かつて南堀江でカフェを営んでいた畑中鎌一さんが2019年8月に開業しました。約6年前に最愛の奥さまを亡くされ、シングルファーザーとして2人の子育てを育てる目まぐるしい日々の中、喫茶店やカフェで過ごす時間に救われてきたと言います。「誰をも受け入れてくれる街の喫茶店は、自分を取り戻すことができる大切な場所だと思います」と言う畑中さんは、団地の広場に面した空きテナントに一目惚れ。16年ぶりにお店を再

開しました。定番のなぎブレンド（400円）の特徴はコク深くしっとりした味わい。すっきりしたなぎブレンドライトもあり、いずれもハンドドリップにこだわっています。モーニングセット（11時半まで、450円～）は団地の方やご近所さんに人気。「団地や周辺地域のコミュニティの中で少しでもお役に立てたら」と畑中さん。団地内の安らぎの場所として今後の展開が楽しみです。

### 喫茶なぎ リバーサイドしろきた（大阪市都島区）



1 大きなガラス張りの、シンプルでモダンな店内 2 畑中さんがじっくり淹れるなぎブレンド。あたりに香ばしい匂いが漂う 3 飾らないお店だからこそ、日常の喧噪を忘れられる

## 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!

### キュービー講演会

浜甲子園なぎさ街（兵庫県西宮市）・なぎさ西集会所

「カフェなぎさ」2周年イベントとして、キュービー（株）から講師をお招きしてシニア世代に必要な栄養素や、食事を楽しむことの大切さを学びます（お土産付）。  
③3月2日(月) 13:30～15:30 ④100円(菓子・飲み物代)  
⑤06-6419-4522ガイダンス⑥(UKコミュニティ阪神住まいセンター)

### 骨・カルシウムセミナー

武庫川（兵庫県西宮市）・12号棟集会所

雪印メグミルク（株）関西コミュニケーションセンター食育チームの協力を得て、「骨・カルシウム」をテーマにセミナーを開催します。  
③3月16日(月) 13:30～15:00 ④無料  
⑤0798-49-3534(武庫川団地管理サービス事務所)

### 音楽で楽しく認知症予防教室

森之宮第2(大阪市城東区)・8号棟集会所

音楽療法の講師をお招きして、シニア世代に役立つ音楽を通した認知症予防のセミナーを開催します。  
③3月23日(月) 14:00～15:30 ④無料  
⑤06-6968-4455ガイダンス⑥(UKコミュニティ大阪住まいセンター)

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



### SHOP DATA

★大阪府大阪市都島区毛馬町2-11リバーサイドしろきた34号棟1階  
①9:00～17:00 ②日曜、第1・3・5月曜  
③JRおおさか東線「城北公園通」駅から徒歩10分、またはJR「大阪」駅から大阪シティバス約15分「毛馬町二丁目」下車徒歩約2分

暴力団のいない安全・安心な住居環境を目指して

# 暴力対策協議会を開催

暴力団のいない安全・安心な住居環境を目指すUR都市機構では、平成19年に「暴力団排除条項」を、平成24年に「反社会的勢力の排除条項」を賃貸借契約書等に記載。平成25年には契約予定者から「反社会的勢力ではないこと等に関する表明確約書」の署名・押印を求めるなど、暴力団排除に向けた取り組みを積極的に進めてきました。

また、警察関係者との緊密な連携のもと、あらゆる暴力を排除するための情報交換、研修の一環として、大阪、兵庫、京都(滋賀を含む)、奈良の4地区に「独立行政法人都市再生機構暴力対策協議会」を設置。毎年、研修会・総会を実施しています。

研修会は大阪地区で昨年9月、奈良、京都、兵庫地区で昨年10月に、総会は奈良地区で昨年10月、京都、兵庫地区で昨年11月、大阪地区で2月に開催しました。各府県の警察関係者を招いての総会は、会長である各住まいセンター長の挨拶にはじまり、各住まいセンター渉外役から「当年度の活動

概況」および「次年度の活動計画」を発表。当年度の活動概況では、「暴力団の入居状況」や「警察等と連携し、対応した事案」などを報告。次年度の活動計画では、「捜査協力の積極的な推進」「不正入居防止」「暴力団等反社会的勢力の現状認識と的確な対応能力の向上を推進」などが発表されました。

暴力団の勢力は減少傾向にあるものの、対立抗争が活発化し、特殊詐欺(オレオレ詐欺、還付金等詐欺等)など暴力団の資金獲得活動も巧妙化しています。

特に、入居者が高齢化しつつあるURでは、高齢者が特殊詐欺の被害者になるケースが危惧されており、未然に防ぐよう注意を呼び掛けています。

今後も本協議会の活動を通し、警察関係者と密接に連携しながら3ない運動+1(暴力団を利用しない、恐れない、金を出さない+交際しない)を推進。毅然とした態度で排除していくことを誓い、総会は締めくくられました。



奈良地区



京都地区



兵庫地区

## お部屋探しキャンペーンであ——る。

キャンペーン  
家賃  
3/31(火)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。

URの4つのメリット



礼金ナシ！



仲介手数料ナシ！



更新料ナシ！



保証人ナシ！

詳しくはHPをご覧ください

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。

**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 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  
●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  
●京阪高速鉄道[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 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

●地下鉄[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 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 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

●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

本を読みながら

## 座ったまま 肩こりや眼精疲労を取り除く

息を吸いながら肘を後ろに引いて、手を前方に押し出しながら、体が前屈みになるまでゆっくり息を吐き続けます。コツは、吐く時に肩甲骨を意識して、肩を内側にねじること。5〜10セットほど行くと肩や目の疲れに効果的です。



押し出した両手の甲が向き合うように体や手をねじる

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。

## 寝転んで 背中のコリ取り

- 仰向けに寝転んでバンザイのポーズを取り、足を直角近くまで上げて、背中の筋膜を伸ばします。足首を前後させることで筋肉がより緩まり、背中のコリが徐々にほぐれていきます。



座布団などを敷いて、腰を浮かして行うのがポイント

## 机に突っ伏して 首や背中を休ませる

両手の前腕を机に置き、その上に頭を預けます。体の力を完全に抜いて自然に呼吸をすると、首や背中を休ませることができます。腰を痛めるため、高さの合った机で行うことが大切です。



まぶたを閉じて、目周辺の筋肉も休めましょう

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。

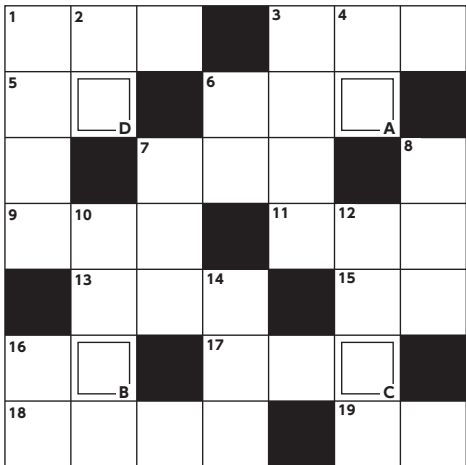
監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

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。



二重マスならべると

A B C D

### ヨコのカギ

- 1 ミシンの縫い始めと終わりに行う〇〇〇縫い。
- 3 寝床に敷きます。
- 5 大衆。群衆。〇〇メディア。
- 6 4年に一度の〇〇〇年。
- 7 悪い評判。〇〇〇返上。
- 9 サトイモの親芋についた小さい芋。
- 11 「気配」の読み方は？
- 13 インド発祥と言われる、茶葉にミルクと香辛料を加えた飲み物。
- 15 精も〇〇も尽き果てる。
- 16 「てっさ」「てっちり」に使われる魚。
- 17 織田信長や武田信玄が活躍した戦国〇〇〇。
- 18 机上の〇〇〇〇。
- 19 持ち帰りは8%の軽減税〇〇。

### タテのカギ

- 1 白身魚を使った練り製品。
- 2 〇〇・M・L。
- 3 〇〇〇〇や 蛙飛び込む水の音(芭蕉)。
- 4 つまさき。〇〇シューズ。
- 6 早春に紅色や白色の花が咲く。
- 7 「母屋」の読み方は？
- 8 ハンコが〇〇〇をお願いします。
- 10 千載〇〇〇〇のチャンス。
- 12 大事に育てられた〇〇〇娘。

前号の答え【トウミン】



## みんな集まれ！ 読者のひろば

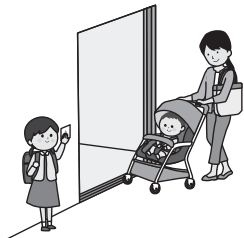
### ほっこり

### 団地エピソード

#### 温かな気遣いに心安らぐ

子どもが産まれてからというもの、団地内ですれ違う方々が「あら、可愛いね〜」と声をかけてくださるので、外に出るのが楽しいです。

また、買い物帰りにエレベーターに乗ろうとしているときのこと。前を歩いていた小学校低学年くらいの子がボタンを押してくれて、「どうぞ」と扉を開けて待っていてとても助かりました。心優しい方がたくさん住んでおり、おかげさまで心穏やかな日々を過ごしています。



(洛西竹の里 N.Sさん)

#### まるで母を思い出す人

仕事帰りに団地内を歩いていると、ベンチに座ってじっとしている年配の女性を時々見かけました。亡くなった母と同じくらいの年齢かな……。とても寂しそうな様子に見え、警戒されたらどうしようと思いつつも、ある日思い切って声を掛けました。それから時々ベンチで話そうになり、お茶やお菓子をもち寄っているような話をするように。まだ少し距離感を感じますが、もっと仲良くなってお花見を一緒にできればいいなと思っています。



(中百舌鳥公園 T.Y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
- 川柳  
口の中道路工事の 歯医者さん  
(泉北竹城台二丁原田多美子)
- 物色の ふりして待つてる 値引きシール  
(富田カクジイ)
- 古希となりもう食べられぬ豆の数 (金剛三村雅則)
- 俳句  
初弘法杖をたよりに道具市  
(洛西新林 山本長司)
- 七五三 小さな紳士淑女たち  
(すずかけ台ハイツ 岡栄)
- 山白く冬枯れの里 音も無し  
(洛西竹の里 小椋愛子)



### 応募あて先

3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 彩レシピ Recipe:18

Main ジャーマンポテト

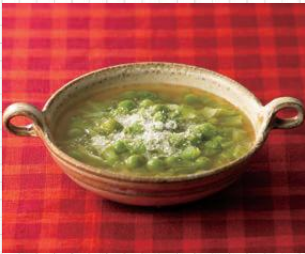


材料 2人分  
ジャガイモ..... 2個 サラダ油..... 大さじ1  
タマネギ..... 1/2個 塩、こしょう ..... 少々  
ウインナー..... 4本 粒マスタード..... 小さじ2  
キュウリのピクルス..... 1本 パセリ(みじん切り)..... 少々  
ニンニク..... 1カケ ベビーリーフ..... 適量

調理時間 約20分  
エネルギー 312kcal(1人分)

作り方  
1 ジャガイモは2cm角に切って軟らかくゆで、ザルに上げて水気を切る。  
2 タマネギ・キュウリのピクルス・ニンニクは薄切り、ウインナーは斜め切りにする。  
3 フライパンにサラダ油を熱してニンニクを炒め、きつね色になったら取り出す。  
4 3のフライパンにタマネギを入れて炒め、色付いてきたらゆでたジャガイモを加えてさらに炒める。  
5 全体が色付いてきたらウインナー・キュウリのピクルスを加えて炒め、塩・こしょう・粒マスタードで味付けする。  
6 3のニンニクを加えて器に盛り、パセリを散らしてベビーリーフを添える。

sub みどりのスープ



調理時間 約10分  
エネルギー 51kcal(1人分)  
材料 2人分  
グリーンピース(さや付き)・・・120g  
キャベツ ..... 1枚  
ブイヨン(洋風ダシ)・・・1と1/2カップ  
塩 ..... 小さじ1/3  
こしょう ..... 少々  
粉チーズ ..... 小さじ2

作り方  
1 グリーンピースはむき実にする。  
2 キャベツは軸の部分を切り除いてざく切りにする。  
3 鍋にブイヨンを煮立ててグリーンピースとキャベツを加え、再び煮立ったら中火にして5～6分煮る。  
4 塩・こしょうで味付けして器に盛り、粉チーズを振る。

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(大阪市住之江区)

トランクルーム

広々として、自宅もスッキリ



森之宮第2(大阪市城東区)



千鳥(大阪市大正区)

[https://www.ur-net.go.jp/chintai\\_portal/kyojyusha/](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.



5組  
10名様

神戸クルーザー  
神戸船の旅 コンチェルト

船上から神戸の街並みや六甲山系、雄大な明石海峡大橋など、ぜいたくな景色を満喫できる遊覧船です。色鮮やかなフレンチや目の前で焼き上げる鉄板焼といったグルメから、毎便開催している生演奏まで、五感でクルージングをお楽しみいただけます。

<https://kobeconcerto.com/>

2.



3  
名様

明色化粧品  
明色スキンコンディショナー

毛穴や肌荒れにお悩みの方におすすめの導入化粧水。引き締め・うるおい密封の2ステップで、毛穴レスななめらか透明肌に導きます。気になるテカリや化粧崩れも防ぎます。やさしいローズブーケの香り。

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

3.



1  
名様

パナソニック  
衣類スチーマー

ハンガーにかけたまま、気になるシワを手軽に伸ばせるコンパクトなスチーマーです。立ち上がりが早いので、忙しい朝にもすばやく使えます。「パワフルスチーム」で脱臭も可能で、洗濯しにくい衣類を長持ちさせることができます。

プレゼント応募あて先

3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