

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.252 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 / コミュニティニュース / 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
彩りレシビ 8

編集・制作 ㈱高速オフセット

4

2020

Enjoy Danching!

安全への備えを楽しく学ぼう!



くすの木
〈大阪府泉大津市〉

集会所で行われた消防クイズ。さまざまな世代が集まって万一の備えも学びました↓

新しい看板ができて
団地の存在感アップ!



おづみんと一緒だ...!



くすの木防災フェスタ

1月19日、団地リノベーションを記念して、くすの木団地で初めてとなるイベントを実施。泉大津市消防本部の協力を得て、より安全で住みやすい団地を目指すくすの木防災フェスタを開催しました。

今回のリノベーションではイメージアップにつながる団地看板を設置するほか、駐輪場や中庭周辺を使いやすく改修しました。団地内が大きく変わったことを受けて、まず消防士による災害時対策や避難経路の再確認を実施。続いて集会所で行われた消防クイズは、日常に潜むとっさのアクシデントにどう対応したらいいかを考えるきっかけづくりになりました。

イベントには年配の方から家族連れまで50人以上が参加し、多くの住民や関係者にぎわいました。主に屋外での開催でしたが、ぜんざいやフランクフルトが振る舞われて、寒いながらもわいわいと皆で心温まる時間を過ごしました。

当日は泉大津市のゆるキャラ・おづみんも参加。抱きついたり、一緒に写真を撮ったりと、子どもたちはまちのヒーローに会えて大盛り上がり。他にも消防車前で記念撮影タイムが設けられるなどと、参加者からは「イベントは初めてだけどまた参加したい」という声があちこちで聞かれ、年明けから学びと笑いあふれるイベントとなりました。



① ボードを使って消防士が災害時に取るべき行動を分かりやすく解説 ② 参加者は振る舞われたぜんざいやフランクフルトを味わっていました ③ 記念撮影タイムには防火衣でおめかし ④ 「消防士さん、これって何ですか?」と防災ぬりえの一コマ

私の団地自慢

元気に趣味を楽しんでいます

川嶋 陸男さん



くすの木団地に10年近く住んでいます。日常生活で不満はありません。買い物をするスーパーマーケットやドラッグストアの選択肢も多く、市立病院をはじめとする医療施設も周囲にたくさんあります。

車に乗らなくなって久しく、もっぱら自転車で移動していますが困ることもなく、そのおかげが趣味のカメラも元気に楽しめています。これからも団地で暮らしながら写真を撮り続けたいと思います。

ACCESS

南海線「泉大津」駅から徒歩約16分、または南海バス約7分、またはJR阪和線「和泉府中」駅から南海バス約5分「池浦」下車徒歩約1分

くすの木の団地の
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明示した「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(後編)に係る負担区分をご紹介します。

QRコードはこちら



(第7回) 浴室編(後編)

① ガス管・ガス栓(ガスカラン)

- ・ガス管の腐食・がたつき UR
- ・ガス栓の開閉不良・破損 UR

② 給水管・排水管

- ・腐食・漏水・がたつき UR
- ・配管カバー・防露材の破損 UR

③ 風呂釜・給湯器

- ・作動不良、水漏れ UR
- ・電池の交換 お客様
- ・操作部、リモコンの故障 UR

④ 浴室換気扇・浴室暖房乾燥機

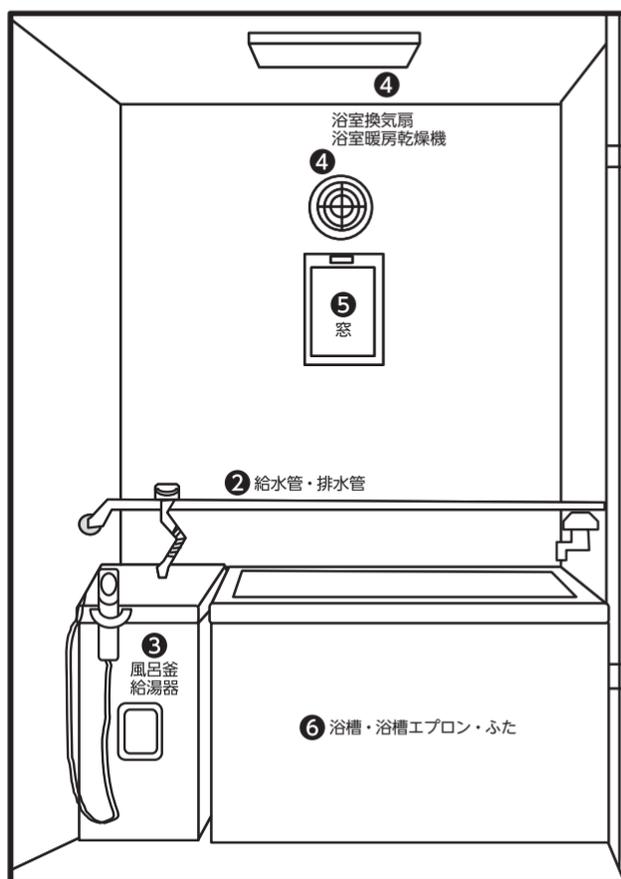
- ・エアフィルターの交換 お客様
- ・作動不良、スイッチの故障 UR

⑤ 窓

- ・閉まりハンドルの故障 UR
- ・開閉不良 UR

⑥ 浴槽・浴槽エプロン・ふた

- ・がたつき、破損、ひび割れ 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:シャワーホースの汚れ・カビ、経年変化による浴室換気扇、浴槽・ふた等の汚損・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。

ただいま申込受付中! 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。

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



エアコンを設置・ご購入される皆さまへ エアコン用コンセントの取替工事(専用回路化工事)の実施について(お知らせ)

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント(写真A)」について、エアコンを設置・ご購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を実施しています。

「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を希望される場合は、住まいセンター等へお問合せください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施することができませんので、ご了承ください。

また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、予めご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象(写真Bのものへ取替を行います)

写真A: 専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。

写真
A



※対象のエアコン用コンセントは、居室の高い位置にあり、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

現状のままお使いいただけます。

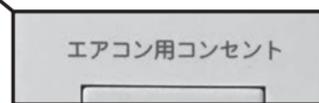
写真B: 専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。

写真
B



※当該エアコン用コンセント付近にもスリーブ及び取付金具等があります。



専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

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、扉が閉まらなる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。

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。

かけ込みはおやめください

扉の閉じ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。

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。



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。

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。

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!!

忙しいときに子供の面倒を見てもらえて助かるわ♪

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!!

詳しくはお近くのUR営業窓口へ!!

<p>世帯要件</p>	<p>子育て・高齢者等世帯</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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 	<p>支援世帯</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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
<p>注意事項</p>	<p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>*一部対象外となる団地や住戸があります。</p>	

笑顔はじける 団地 TOPICS

力を合わせて緑あふれる団地に！ ガーデニング講座「お庭でクリスマス！」を開催

藤沢台第5（大阪府富田田市）



「緑あふれる団地にしよう！」を合言葉に、18年12月に始まった藤沢台第5団地の「みんなDEガーデンプロジェクト」クリスマスが待ち遠しい12月14日、5回目となるガーデニング講座が開催されました。

2部構成の第1部は、クリスマスの寄せ植えづくりに挑戦しました。まず行うのは、モミの木のようなゴールドクレストや真っ赤なポインセチアなど4種類の植物選びです。土と肥料を入れて、選んだ花木にかわいい南天の実を添えると華やかな鉢の完成です。「クリスマスらしくていいね」と道ゆく人からも思わず笑みがこぼれました。

休憩時間はモデルルームのリビングでティータイム。ドイツのクリスマス菓子・シュトーレンを食べながら、日々のお庭づくりや講座に関する思いを参加者で共有しました。第2部は、いよいよ植え替え実践講座です。秋のお花を抜いて土を耕してと、ガーデンコーディネーターの指導のもと、子どもたちも大活躍。最後に、植物の株元を覆って保護する「マルチング」という手法も学びました。

今秋以降には、写真で気軽に応募できる「ガーデニングコンテスト」を開催予定。ガーデニング部門・寄せ植え部門と分かれており、皆さんの作品が今から楽しみです。



1.盛りだくさんのガーデニング講座でしたが、手際よくつくっていき皆さんの姿が印象的でした 2.クリスマスにぴったりの寄せ植えが完成！ 3.カラフルな食器でわいわい楽しいティータイム

生活支援アドバイザーがバックアップ！ 植物とふれあい、人とつながる園芸イベント

中宮第3（大阪府枚方市）



1月25日、団地集会所で園芸イベントを開催しました。生活支援アドバイザーが主催する連続企画の初回は、「球根のテラリウム(ガラスの容器を使った寄せ植え)」に挑戦。春にきれいな花を咲かせるヒヤシンスとムスカリを2本ずつ寄せ植えしました。

四角いガラス容器の底に石を入れて寄せ植えスタートです。4本をバランスよく配置し、割りばしで水ゴケを入れて固定します。「紫、赤、オレンジ、ピンク…何色が咲くかはお楽しみに」と講師の山田倫子先生。村瀬佳美生活支援アドバイザーもテーブルをまわりながら、楽しいひとときを共有しました。

終了後は温かいお茶とお菓子でひと息つくティータイム。日頃のガーデニングについての疑問や悩みなど、ここぞとばかりに山田先生に相談されていました。この先、花壇への植え付けなどを予定。次回の申し込みを募ったところ、参加者のほぼ全員が続いての参加を希望され、「また次回もよろしくお願いします！」と笑顔での解散となりました。



1.明るい先生の指導のもと、和やかな時間を共有しました 2.ガラスの花器に毛糸を巻いたら完成です 3.「次回の講座も楽しみです！」と参加者の皆さん

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。

住民と学生と一緒にエンジョイ！ 第1回「コミュニティフェスタ」で多世代交流

奈良学園前・鶴舞団地（奈良市）



昨年11月、UR都市機構と帝塚山大学が地域コミュニティの形成と活性化を目指して連携協定を締結しました。2月15日、その取り組みの第1弾として、同大学現代生活学部の協力を得て「コミュニティフェスタ」を開催。9号棟団地集会所には卒業研究の展示会や体験コーナーが設けられ、60人以上が参加するにぎやかなイベントとなりました。

認知症予防のカードゲーム大会には幅広い年代が参加。持ち札に描かれた絵をヒントに自由な発想で進めていくユニークなルールに、各テーブルからは大きな笑い声が起りました。年配の女性からは「学生さんと楽しめて面白かった！」と喜びの声が。一方、バター作り講座では生クリームを入れたペットボトルを約10分間シェイク。ようやく完成したお手製バターを、興味津々な面持ちで試食する親子連れのほほ笑ましい姿が見られました。

世代を超えて温かい交流が図られる様子里に「地元になじみ深い学生さんの知力と行動力をお借りして、団地を盛り立てることができれば」と話すのは自治会長の長谷川浩さん。今後も若い力に期待が高まります。



1.学生と楽しみながら頭のエクササイズ。「次はどのカードを出そうかな？」 2.居住空間デザイン学科の西川恵さんが考案した認知症対策カードゲーム「豊連想」のセット 3.食物栄養学科の学生が、紙芝居を使ってバター作りを分かりやすく解説 4.バターができるまで、ペットボトルを生懸命フリフリ！

Danching Photo



日常の一コマやオススメの風景、季節のイベントなど、団地暮らしの楽しさを表現した素敵な写真を募集します。

■応募方法

郵便番号・住所・氏名(必要ならペンネームも)・年齢・電話番号・お住まいの団地・写真を撮った(写っている)団地名・写真についてのコメントを記入して、パソコンやスマートフォンで応募ください。
※郵送でもご応募いただけます(7ページ下部のあて先へ)。
※応募された写真・写真データは返却しません
※掲載は次号以降になることがあります。



左記コードを撮影すれば
簡単アクセス

採用者に図書カード(500円)をプレゼント

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2回 富雄(奈良市)
山田 千紗さん

SOSを出せない人に手が届くように

富雄団地は、支え合いや見守りに関わる社会福祉協議会や地域包括支援センターが敷地内や隣接地にあり、誰もが住みやすい環境が整っています。とはいえ、どこに行けば自分の悩みが解決するかはすぐには分からないかもしれません。

その中で、私の役割は「つなぐこと」です。管理サービス事務所を訪れる皆さんとお話して、解決の糸口を見つけられそうなのは誰なのか、考えを巡らせて。そのために、社会福祉協議会や地域包括支援センターと定期的に情報交換を行うなど、連携を常に意識しています。

また、私が大切にしているのが団地の見守りです。団地をすみずみまで歩くことで、普段お会いしない方も顔見知りになることができ、お話しする中で「もしかしたらお手伝いできるかも?」と思いつくことがあります。現場にいる強みは、皆さんの日々の変化を感じられること。何か問題を抱えていても、管理サービス事務所に相談に来られる方ばかりではありません。人と接するのが苦手な方も当然いらっしゃるの、隠れたSOSに気付けるようにこれからも歩き続けます。団地で見かけた際は、ぜひ気軽に声をかけてください。



「困ったらまず相談します」と居住者の方に頼られる山田さん



毎週木曜日には、登録された方にあんしんコールを実施します(無料)



蛍光塗料で星が描かれる天ノ川小径が、山田さんのお気に入り

NEWS コミュニティニュース

サイクルシェアがリニューアル！ 気軽に借りられて、さらに便利に

「より快適な団地生活を」との思いから、自治会で貸し出しを行っているサイクルシェアの自転車を全台リニューアル。「子育て世代をバックアップできれば」とUR関係者が語るように、親子で乗れる子ども乗せ自転車や未就学児・小学生用自転車を含む計6台に入れ替えました。大人用の自転車はすべて電動式です。時間単位で気軽にレンタルすることができます。

12月8日、そのお披露目も兼ねて記念イベントを開催しました。午後2時から始まったBMXショーには、3人の関西トップライダーが登場。巧みなトリックの数々に、会場

は大いに盛り上がりました。スリル満点のショーの後は子ども向けのBMX教室も実施。マンツーマンの丁寧なレッスンに「楽しかった！」と子どもたちも大満足でした。

また、この日は朝から災害訓練の一環として、コミュニティセンターで自治会主催の大根の炊き出しイベントも実施。大きなお鍋で炊いたホクホクの大根を食べて、体の芯から温まりました。「災害時に備えて日頃から横のつながりを大切にしたいですね」と自治会長の滋谷哲勇さん。

住民とURが思いをひとつに、これからも快適な団地ライフをサポートしていきます。

富田（大阪府高槻市）



1.初代日本チャンピオンも登場し、鮮やかなトリックショーを繰り広げました 2.利用料金は5時間まで200円(子どもは2時間50円) 3.災害訓練ではアルファ化米と畑で大切に育てた大根で災害食をつくりました

暴力団対策協議会を大阪地区で開催

2月5日、独立行政法人都市再生機構暴力団対策協議会の大阪地区総会をKKRホテル大阪(大阪市中央区)で開催しました。大阪府内のUR関係者と警察関係者が一堂に会して、暴力団追放3ない運動+1(「暴力団を利用しない」「暴力団を恐れない」「暴力団に金を出さない」「暴力団と交際しない」)の重要性を確認しました。

まずは、大阪府警察組織犯罪対策本部副本部長が府内の最近の状況について「暴力団の抗争は激化している上、半グレの影響力も大きい」と報告し、続いて、(株)URコミュニティ千里、大阪(阪神)、泉北の各住まいセンター渉外役が活動状況を報告しました。最後に、協議会の決意表明として決議文を宣誓。大阪府警との連携により、安全・安心・快適な居住環境をつくることを誓い、閉会しました。



頑張るママを応援したい！ ママも子どもも皆で笑顔に

赤ちゃん向けのベビーマッサージを中心に、ママ向けのさまざまな教室を開催しているおひさまルーム。和泉市内の別の場所で開院していたオーナーの岡本良枝さんが、今年1月に今の場所に移転させました。子育てで悩む中で岡本さんが出会ったのが、ママと赤ちゃんの絆を強くするスキップ・ベビーマッサージです。自分と同じような境遇のママのために教室を開き、マッサージのやり方を教えながらさまざまな相談にのっ

てきました。ベビーマッサージ以外にも、手形・足形アートや、工作を行う子どもアトリエ教室など、親子をつなぐ教室を多く主宰しています。

おひさまルームでは、岡本さん以外の講師も教室を開いています。身ぶり手ぶりでわが子とコミュニケーションするベビースインや子連れヨガ、アロマのワークショップなどさまざまなテーマがあり、ママが自分のままの自分でいられる場所として今後さらに期待が高まります。



1.親子ともにリラックスできるベビーマッサージは、ここ10年で急速に普及しました 2.季節ごとに異なるテーマでつくる手形・足形アート。教室を卒業するときに振り返ると、わが子の大きな成長を感じます 3.目印はこの看板。併設されるクレープショップ「Crepe Stand」は子どもに安心・安全な素材しか使わない、行列のできる人気店

SHOP DATA

大阪府和泉市光明台3-2光明台団地101-109(スーパーサンエー光明台店の隣)
泉北高速鉄道「光明台」駅から南海バス10分「光明台センター」下車徒歩1分
教室の開催時間はInstagramをチェック→@ohisama0115

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6回 春の大掃除はいいことがいっぱい!

欧米でスプリング・クリーニングが定着しているように、大掃除は年末よりも春がイチオシです。暖かくなったおかげで窓を開けて掃除するのも苦でなくなり、家中の空気を新しくするにはうってつけ。換気が滞りがちな冬のよどみを一掃し、カビが発生し

やすい梅雨に備えましょう。

冬に行うにはつらい、水を使った掃除もおすすめです。梅雨の前に行くことで、カビや菌の増殖を抑える効果が期待できます。ベランダや庭にたまった枯れ葉やほこりも一掃しましょう。

春の大掃除にオススメな7スポット!

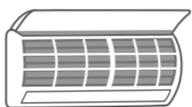
窓

サッシの隅や溝にたまった取りにくい汚れは、100円ショップの専用グッズなどを使って、カビ対策をしましょう。



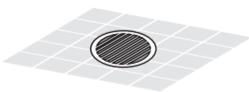
エアコン

エアコンを長時間止めて掃除ができる時期です。夏に向けて運転効率を上げるためにも、汚れをチェックしてください。



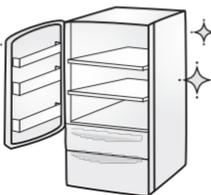
浴室や洗面所

暖かくなると水回りの臭いが気になってきます。排水溝にたまった髪の毛やぬめりなどは残さずやっつけましょう。



キッチンや冷蔵庫

油汚れは暖かい時期に落ちやすくなります。食中毒が増える梅雨の前に、冷蔵庫から全て出して食べ残しや汚れを片付けましょう。重曹やクエン酸、セスキなどの掃除シートを使うと、手軽にピカピカにできます。



エントランス&靴箱

人の出入りで外気が入り、衣類や靴についた汚れがたまりやすい場所です。靴の臭いや湿気によるカビが気になるので、履いていない靴を出して、空間にゆとりを持たせましょう。空いたスペースに靴の脱臭・除湿グッズをストックしておく、使用後すぐにメンテナンスできますよ。



床の水拭き

床の水拭きは消費カロリーが高くて運動不足解消になるので、「掃除をしているのではなくダイエットをしている」と思ってやりましょう! 玄関床、廊下、キッチンなど、1回に掃除する場所を区切って、無理なく頑張ってください。



ファブリック

静電気で想像以上にほこりやアレルゲン物質が付着しているのがカーテンです。洗濯ができない場合はふとん用ノズルを装着して掃除機をかけて、ダニや花粉除去の効果が期待されるスチームアイロンの使用をおすすめします。スチームを当てると臭いも軽減してくれ、アイロンをかけたように気持ちいい仕上がりになります。他に、冬用のカーペットやクッションなどの布類も汚れがついたまま保管するとカビの原因になるので、クリーニングに出すか、カーテンと同じようにメンテナンスしてから収納しましょう。



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/>



岡山 東中山下
和歌山 鳴滝・城北・和歌山駅前
広島
鈴が峰エリア(鈴が峰、鈴が峰市街地、鈴が峰第6)
広島都心エリア(中広町、白島北町、フラワープラザタカノバシ)
高陽エリア(高陽)

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	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
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	阪神 住まいセンター 〒660-0881 兵庫県尼崎市昭和三 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
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	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~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 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号 (南専門ビル 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 (サンバル 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 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]1-1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 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 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/10:00~17:00 ●定休日/火・水・12/29~1/3 ●地下鉄[天神橋筋6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

頭をつけて首から上をリフレッシュ

正座でおでこを床につけて脱力した状態から、頭を離さずに腰を持ち上げていきます。呼吸を整えながら5~10セットほど行くと、目や頭の疲れなど首から上をリフレッシュできます。



倒れないように手のひらで体をしっかり支えること

忙しかったり、おっくうになったり、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。

らくだのポーズで胸の緊張を緩める

正座をした状態で両手を後ろについて、お尻をゆっくりと上げ下げすることで体を反らせていきます。肛門



腰が痛くならないように気をつけて

を締めながら肩甲骨を寄せて行うのがポイントで、頭を後ろに反らせば、なお効果的です。

体側を伸ばして呼吸を楽に

正座をした状態で片方の手で床を支え、もう一方の手を頭の後ろで組みます。その肘を床についた手の方向に下ろしながら、ゆっくり体をねひっていきます。体側(主に脇腹)が伸びることで、呼吸しやすくなります。手を逆にして、もう一方も同様に。



体をひねるときは息を吐きながら、元に戻すときは息を吸いながら

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。

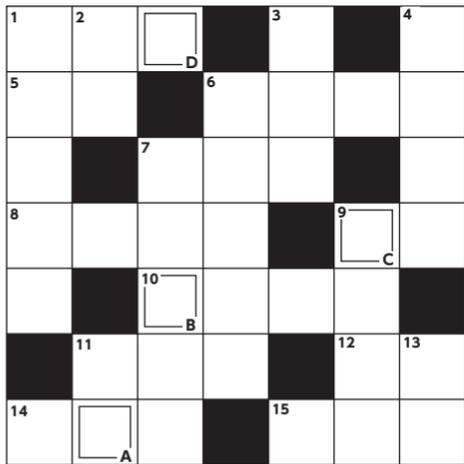
監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

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

ヨコのカギ

- 寝るときに頭を乗せる寝具。
- 南米大陸南部にある細長い国。首都はサンティアゴ。
- 小魚・貝・海藻をしょうゆ・砂糖・水あめなどの調味料で煮つけた食品。
- 背中の上しろの方。「彼の○○○には大物が控えている」
- 平らな体と長い足を持ち、世界三大奇虫に数えられる節足動物。
- フランスの首都。
- 加勢する人。手助けをしてくれる人。
- 義務や責任を引き受けること。金銭や責任、仕事の重荷。
- お茶うけやおやつなどにする間食用の食べ物。
- 時には添乗員やガイドが同行して、いろいろな所を巡る観光旅行。
- 曲がっている道路。コーナー。

タテのカギ

- 町なかにある工場。
- モモ・○○○年、カキ8年。
- 学校で「読む・書く・話す」を学ぶ科目。
- ご飯を三角や俵型ににぎったもの。おむすび。
- 試験を受けなかった人や不合格者に対して、後日に行う試験。「追試」の略。
- ネスミ科の哺乳類。ペットや実験用として飼育される。
- 事件発生時に現場に向かう車。「ハトールカー」の略。

前号の答え【ウグイス】

カ	エ	シ	フ	ト	ン
マ	ス	ウ	ル	ウ	
ボ		オ	メ	イ	サ
コ	イ	モ	ケ	ハ	イ
	チ	ヤ	イ	コ	ン
フ	グ		ジ	ア	イ
ク	ウ	ロ	ン		リ
					ツ

13 11
ドリミの「ミ」の次の音。
渋い味。「○○柿」

みんな集まれ! 読者のひろば

ほっこり

団地エピソード

いつかの日か恩返しを

19年初めに最強寒波が襲来した日の夜9時、突然インターホンが鳴りました。恐る恐る玄関に出ると、下の階の男性が立っているではありませんか。私の車の室内灯が付いており、「こんな寒い日にバッテリーが上がったら大変」と心配して教えてくださったそうです。あいさつを交わすくらいに関係でしたが、それからはよくお話をさせていただくように。足の悪い奥さまと2人暮らしとお聞きし、次は私が何かお役に立てればと思っています。



(オークタウン東茨木 Y.Kさん)

団地で広がるまだ見ぬ世界

学生の頃、新聞の切り抜きに意見を書いて提出するという冬休みの宿題がありました。私の家は新聞を購読しておらず、団地内の近所の方々にお願いしてたくさんの新聞をいただきました。担任の先生から「こんなに多くの新聞を集めてレポートを作ってきた生徒は初めて。素晴らしい近所付き合いですね」と褒めていただきました。あれから約10年たちますが、これからも団地はそういう場所であり続けてほしいと思っています。



(玉串西 匿名希望さん)

- 川柳**
神ほとけお守り五つ色褪せて
(富雄 池田絹代)
- 俳句**
午前様抜き足さし足ちどり足
(南港しらなみ 匿名希望)
- 短歌**
戴きし千両と水仙活けてみつ
夫の仏壇華やかになりき
(千里青山台北野静子)
- 古稀過ぎて早まりし老い**
一人身に頑張らねばと人人想う
(ウエルプ六甲道3番街平都有利子)
- 俳句**
薫風を食べて遊ぶや親子鯉
(桃山南大内田恵子)
- 短歌**
花粉症動物園もハックション
(新千里東町奥田光千子)

応募あて先 5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、心あたたまる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:19

Main 鶏からのしょうが酢かけ



調理時間 約20分
エネルギー 443kcal

作り方

- ひと口大に切った鶏肉にAを順に加えて混ぜ、約10分おいて下味を付ける。
- タマネギは薄切りに、セロリは長さ4cmの短冊切りに、セロリの葉はざく切りにする。
- ショウガを細切りにして2の野菜と合わせ、漬け汁も加えてしょうが酢を作る。
- 揚げ油を中温に熱して1の鶏肉を入れ、きつね色にからりと揚げる。
- 揚げたてを3のしょうが酢に加えてあえる。から揚げが大きいときは食べやすい大きさに切る。

MEMO

鶏のから揚げは市販品でもおいしくできます。から揚げを、アルミホイルを敷いたオーブントースター皿にのせて焼き、熱いうちにしょうが酢であえたら出来上がり。

材料 2人分

- | | | | | |
|------------|--------|-------|---------------------|------|
| 鶏モモ肉…………… | 小1枚 | しょうが酢 | しょうが(甘酢漬け・市販品)…………… | 30g |
| 酒…………… | 大さじ1/2 | | 甘酢漬けの漬け汁…………… | 大さじ3 |
| 醤油…………… | 大さじ1 | | タマネギ…………… | 1/4個 |
| 卵…………… | 1/2個 | | セロリ…………… | 1/4本 |
| かたくり粉…………… | 大さじ3 | | | |
| 揚げ油…………… | 適量 | | | |

Sub レンジあえそば



調理時間 約10分
エネルギー 292kcal

材料 2人分

- | | | | | |
|-------------------|-------|-------|---------------------|------|
| 中華麺(ゆで麺)…………… | 2玉 | しょうが酢 | しょうが(甘酢漬け・市販品)…………… | 30g |
| ニラ…………… | 1/2束 | | 甘酢漬けの漬け汁…………… | 大さじ3 |
| 白ネギ…………… | 1/2本 | | タマネギ…………… | 1/4個 |
| 酒…………… | 大さじ1 | | セロリ…………… | 1/4本 |
| 薄口醤油、水…………… | 各大さじ2 | | | |
| 鶏ガラスープの素(顆粒)…………… | 小さじ1 | | | |
| ゴマ油…………… | 小さじ2 | | | |
| 粗びき黒こしょう…………… | 少々 | | | |

作り方

- ニラは長さ4cmに切り、白ネギは縦半分にしてから斜めうす切りにする。
- Aの材料を小さいボウルに入れて混ぜ合わせ、鶏ガラスープの素を溶かす。
- 大きめの耐熱ボウルに中華麺を入れ、1の野菜を麺にかぶせるようにのせ、2の調味料を回しかける。
- ラップをふわりとかけて電子レンジで約7分加熱する。
- 取り出して全体を混ぜ合わせ、器に盛って粗びき黒こしょうを振る。

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
利用者募集中心!!

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。年度末の異動や新生活で出た荷物・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。令和2年4月より敷金も2カ月になり賃料と共にリーズナブルに利用できるの、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

総持寺(大阪府茨木市)

トランクルーム 広々として、自宅もスッキリ



高見フローラルタウン七番街(大阪市此花区)



泉北原山台一丁(堺市南区)

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.



大石アンドアソシエイツ
Russell Hobbs 電動ミル
ソルトアンドペッパー ミニ

2名様

コンパクトなハンディサイズながら、岩塩や粒コショウをワンプッシュで挽いてくれる優れもの。粗挽きから細挽きまで、挽き方は自由自在です。汚れを防止、食卓のディスプレイにもなる専用スタンド付き。

<https://russellhobbs.jp/>

2.



株式会社ピエトロ
「アネージ」スパゲティ、
「おうちパスタ」たらこマヨネーズ、
ドレッシング「ライト 和風醤油」

5名様

イタリア産小麦100%で作った「アネージ」スパゲティ、混ぜるだけの簡単パスタソースおうちパスタ「たらこマヨネーズ」は、たらこ増量。さっぱり軽やか塩分50%カット*したドレッシング「ライト 和風醤油」の3点セットです。
※同社「ピエトロドレッシング 和風しょうゆ」との比較

3.



エレコム
USBホットアイマスク

3名様

USBに接続すると、最大約40度の電熱ヒーターが目元を温めてくれます。目元の血行を促進し、コリや疲れをほぐす「温活」がどこでも気軽にできます。クッション性に優れた立体構造で、優しく顔にフィットします。

<https://www2.elecom.co.jp/healthcare/>

プレゼント応募あて先

5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。

- 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
- 今月号で興味を持った記事
- 今後掲載してほしい情報
- 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