

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.254 隔月刊

街に、ルネッサンス

UR 都市機構  
https://www.ur-net.go.jp/

コミュニティニュース/Dancing Photo ..... 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 株高速オフセット

8

2020

Enjoy Dancing!

## ふれ合うことは、生きること



香里ヶ丘西  
(香里(D地区))  
<大阪府枚方市>



←撮影のために一時的に  
マスクを外しています

無理をしなごころが  
長続きのレジャー!



花壇のお手入れ  
は大切なガールズ  
トークの時間  
です→



### デゴイチキラクラブ・すみれ香陽

2017年、D51棟改修に伴い、バス停からのアプローチ周辺を花壇などに再整備したD51プロジェクト。これをきっかけに生まれた園芸サークル「デゴイチキラクラブ」は、コミュニティガーデン5カ所に350種類以上の植物を育てて楽しんでいます。サルビアやジニアといった季節の花々から、カモミールやイチゴといった変わり種まで勢ぞろい。居住者だけでなく、道行く地域住民の目も楽しませています。

花壇のお手入れは毎週1回実施しています。花育を第一に考え、3密とマスクなどの予防対策を徹底することを条件に活動を継続しています。外出自粛が解けた今、「地域の皆さまには、日常的に見てもらえる」とメ

ンバーはやる気に満ちあふれています。

また、サークル「すみれ香陽」は、50代から90代までの幅広い年齢層の方が集い、「自分のペースで」をモットーに運動をしています。集会所を利用してストレッチや認知症予防体操、ひらかた体操などを隔週のペースで行っていましたが、春には一時、活動を自粛しました。しかし、メンバーから「寂しい」という声が多く上がり、屋外の広場で社会的距離を保ちながら活動を再開。90歳を迎える参加者は、「声を合わせて体を動かすのは生きがい」としみじみ。日々の暮らしに欠かせないものは人とのつながりであると、参加する誰もが実感しているようでした。



① 幹線道路からすぐの場所にも花壇が。通行人と「きれいですね」という会話がよく交わされる② 分からないことは教え合って、皆で助け合いながら活動している③ 色とりどりの花と緑があふれる、バス停からD51棟へのアプローチ

### 私の団地自慢

#### 新しい縁と楽しい暮らしに感謝

中島 古志郎さん



かつて私が海外駐在をしていた頃、いつの間にか妻がここに引っ越していました(笑)。自然あふれる団地の近くにはお店や病院がそろっており、16年間暮らしていましたが不自由したことはありません。

花壇づくりがきっかけで色彩豊かな景観ができました。誰かが提案しては新しい活動が始まり、カラオケなど趣味のサークルも充実。私も健康麻雀サークルをつくりました。今後もワイワイ楽しんでいきたいです。

### ACCESS

京阪本線「枚方市」駅、「枚方公園」駅・「香里園」駅から京阪バス約8～14分、「新香里」・「香里ヶ丘九丁目」下車徒歩約1分

香里ヶ丘西(香里(D地区))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)

## 今こそチェック！我が家の「防災力」

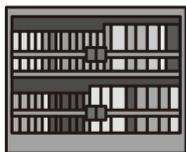
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

### 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。家具の下に傾斜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。



## バルコニー使用についてのご注意

- バルコニーの手すりのそばに木箱など、幼児にとって踏み台となる物を置くことは転落事故につながりますので、絶対におやめくださいますようお願いいたします。
- バルコニーの手すりの上に植木鉢などを置くことは、誤って落としたり、強風に飛ばされたりして危険ですから絶対におやめください。また、物干しざおはフックに結んでおくなどするようお願いいたします。
- バルコニーは火事などの緊急時には避難路として使用します。特に隣戸との境の間仕切り板は、火事など緊急の場合に打ち破って隣戸へ避難する避難口となりますので、通行の支障となるような大きい物や重い物は置かないようお願いいたします。



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



## 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番通報(住所、燃えているもの、けが人の有無、氏名、電話番号などを落ち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開けて空気を遮断し、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し、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、これを機会にいま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ン子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。



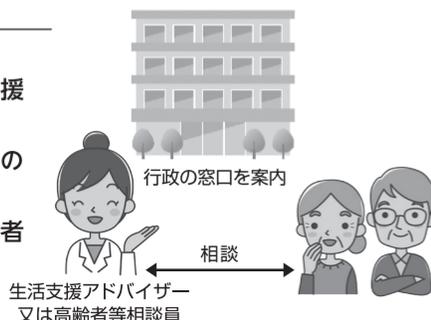
## 高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

### 「高齢者等相談員」と「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、ご高齢の方からのご相談等を受け付けています(定期的に一部の団地を巡回し、直接ご相談等を受け付けています)。また、一部の団地に「生活支援アドバイザー」を配置し、同様の相談等を受け付けています。

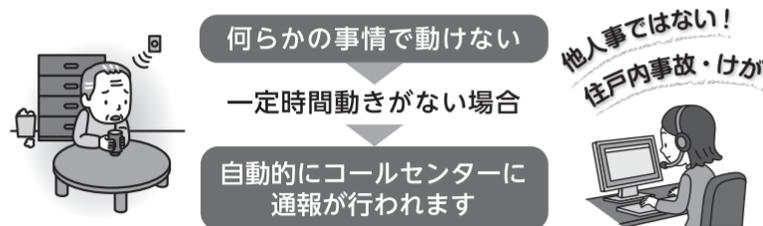
#### 主な相談内容

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供
- ・行政の福祉窓口の案内(生活困窮者支援相談窓口などを含む)
- ・公営住宅窓口の案内



## 知っていますか? 見守りサービス

見守りサービスは、URのパートナー事業者:立山科学工業(株)が、住宅内に設置する安否センサーからの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。



#### 月額料金

990円(税込)

- ・初期費用(事務手数料・機器設置代)として7,249円(税込)が別途必要です。
- ・約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です(2,640円(税込)/台)。

【お問合せ先】詳しくは、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ください。

～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



新型コロナウイルス感染症に便乗した悪徳商法にご注意ください。

# NEWS コミュニティニュース

## 見て安心、買って満足！ 広がりを見せる移動販売車

買い物困難者の存在が、地域の問題として大きく取り沙汰されています。特に郊外型の団地では影響が大きく、近隣の商店がなくなり、車を運転できないために日常品の買い物に困るケースも。そんな中、地域のニーズに応じて、移動

販売サービスの導入が進んでいます。移動販売車が団地まで訪問し、手に取って商品を選べ、顔を見て安心して買えることができるというメリットが徐々に増加中。今回は四つの移動販売サービスをご紹介します。(6月末現在)



### イオンリテール 有野(神戸市北区)



塚本 敦雄さん(左)  
山下 玉絵さん(右)  
店舗と同様にポイントや割引企画を利用でき、毎月20日・30日開催のお客さま感謝デーをはじめ、お客さまワクワクデー、ありがとうDAY、G.G.感謝デーなども実施しています。新鮮な果物や野菜、刺し身などが人気です。

**Infomation**  
場所 B26号棟(集会所)駐車場  
日時 毎週月曜11:15~11:45  
支払方法 現金、クレジットカード、WAONカードなど(店舗と同じ)  
取扱商品 約500品目(生鮮食品や惣菜からハンドソープなどの日用品まで)  
注文 可(電球から布団に至るまで、店舗にある商品は取り寄せできます)



### とくし丸(近商ストア) 中登美第3(奈良市)



福井 淳子さん  
皆さんとのコミュニケーションで作り上げていく小さなスーパーを目指しています。欲しい物があれば、遠慮なく「あれが欲しい!」と伝えてください。買物物をしなくても、見るだけのお客さまも大歓迎です。

**Infomation**  
場所 D-18棟(管理サービス事務所)横広場  
日時 毎週水・土曜10:30~11:00  
支払方法 現金  
取扱商品 約400品目(野菜や果物からばんそうこう、セロハンテープなどの日用品まで)  
注文 可(個別注文は当日9時まで対応)



### 大阪いずみ市民生協

### 津久野南(堺市西区)



北辻 寛さん  
牛乳やお米など重い物をお店で買いに行くのが大変という方はぜひご利用ください。「コープのお買物便」では予約もお受けしていますので、探しのものがあれば気軽に声を掛けください。

**Infomation**  
場所 6号棟集会所裏  
日時 毎週水曜11:30~12:00  
支払方法 現金  
取扱商品 約800品目(肉や生魚、刺身などの生鮮食品をはじめ、店内加工の惣菜やベーカリーパン、日用品など)  
注文 可(食料品を中心に台所用品など店舗にある商品は取り寄せできます)



### ダイエー



渡邊 香理さん(左)  
野澤 俊庸さん(中央)  
神谷 歩さん(右)

津久野南団地は敷地が広いので、3カ所を巡回して誰もが買物しやすいように工夫しています。店舗と同じようにポイントがためたり使ったりできるのも特徴。バナナなどのお買い得商品が人気を集めています。

**Infomation**  
場所 1号棟裏広場、4号棟・5号棟間の裏広場、8号棟前広場  
日時 毎週金曜9:50~10:10、10:20~10:40、10:50~11:10  
支払方法 現金、クレジットカード、商品券など(店舗と同じ)  
取扱商品 約300品目(生鮮食品からトイレトペーパーなどの生活必需品まで)  
注文 可(酒・タバコ・店内加工商品以外で、店舗に取り扱いのある商品は取り寄せできます)



## 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。

### 屋外ミニコンサート&体操教室を開催

パークタウン西武庫(兵庫県尼崎市)

6月6日、団地北地区の中庭において、自治会主催で尼崎市民交響楽団のサクソ四重奏によるミニコンサートを開催。有名なアニメの主題歌などを、20分にわたり演奏しました。中庭に音色が響き渡る中、ペランダや廊下から聴き入る人も多く、まるで団地全体がコンサート会場になったかのようでした。

続いて、尼崎市スポーツ振興事業団によるエクササイズです。ストレッチやじゃんけん体操など、皆で一緒に体を動かしました。「友達と誘って参加したけど、徐々に屋外の解放感を満喫できた」という言葉が聞かれるなど、待望のイベントを大人も子どもも楽しんでいました。



1. 自然の演奏に、手拍子も自然と湧き起こりました  
2. 参加した人の中には「音が聞こえたので」という人も  
3. マスコットのスマイルくんが駆けつけました

### ウォーキングコースをオープン

武庫川(兵庫県西宮市)

6月19日、団地内に六つのウォーキングコース『むこがわだんち・さんぼみち』がお目見えしました。いずれも全長500メートル前後の程よい距離で、日々の散歩や気兼ねな運動に利用しやすい設定になっています。地域医療福祉拠点化の取り組みの一環で整備したもので、居住者の皆さまが身近で運動するきっかけとなり、健康に暮らしていただくお役に立てればと思います。



1. 総合案内板。しばふ広場にあり全コースを案内します

2. ルート案内板。コースを回る際の目印です

## Danching Photo



日常の一コマやオスメの風景、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が届きました。



鮮やかに咲くアジサイは梅雨時の楽しみのひとつです。子供は初めてのアジサイにニコリ。  
大久保東第3 まるまるさん

テレワークの日々で日課になった夕方の散歩。団地内の緑と、たまに出合える夕焼け空に癒やされています。  
総持寺 しろさん



左記コードを読み取って応募フォームに簡単アクセス

※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。

採用された方に図書カード(500円分)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4回 富田(大阪府高槻市) 田淵 珠美さん

### どんな声であっても拾い上げていきたい

9年間ゆめ〜メイトを勤めた後、2018年6月に生活支援アドバイザーになりました。富田団地は年配の居住者さんも多く、安心して暮らすための相談役として信頼してもらうことが私の役目です。

とはいえ、2600戸を越える団地の隅々までを把握するのは難しく、定期的な巡回を欠かさないようにしています。端端での立ち話から悩みごとをお聞きすることもしばしば。また、1人暮らしの方が入院されるなど、「困った」の声を上げられないケースもあります。地域包括支

援センターや民生委員、自治会と積極的に情報共有し、時にはご自宅に訪問しながら、本人も周囲の人も安心できる環境にしようと日々模索しています。

週に1回、希望者にお電話をするあんしんコールは、胸が軽くなったと喜んでくださる方が多くいらっしゃいます。電話を切るときに「田淵さんも気がついてね」と気にかけてもらうことが大きな励み。皆さんの「毎日してくれるのが分かってから安心して」という言葉を活力にして、今日も皆さんが安心して暮らせるように取り組んでまいります。



巡回中に居住者に話しかける田淵さん。通勤バスでも無意識に声をかけてしまいがちもあるそう



飛沫感染予防として、窓口では透明のビニールシートを設置しています



夏祭りや冬のイルミネーションでにぎわう広場が田淵さんのお気に入り

## UR賃貸住宅の駐車場シェアリングサービス

WEBでカンタン予約!

### 駐車場が1日単位で利用できます!!

団地駐車場の一部の空き区画を、予約制駐車場「タイムズのB」に登録し、来客用の駐車場としてWEBサイトで便利にご予約いただけるよう整備しています。ご入居者様の新規入会特典もございますので、この機会にぜひご利用ください。

導入団地のご確認方法 下記URLで検索または右のQRコードを読み取りWEBサイトへ  
<https://www.ur-net.jp/chintai/whats/system/parking/>



|                   |                         |                         |                           |
|-------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| タイムズのBならこんなにペリリ!! | 宿泊利用もOK!<br>13日前から予約できる | おトクな料金体系<br>1日定額 出し入れ自由 | 支払いは駐車場予約時<br>WEBでクレジット決済 |
|-------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|

新規入会特典 UR賃貸住宅にお住まいの方限定 >>> 下記のURL、または右のQRコードのサイトページからご入会いただくと、駐車場予約時の支払いにも使える50タイムズポイントプレゼント!!  
<https://btimes.jp/pl/li/ur.html>



タイムズのBは、タイムズ24株式会社提供の予約ができる駐車場サービスです。  
●タイムズのBの区画には予約車両が駐車しますので、無断で駐車しないようお願い致します。  
●本サービスの導入がされていない団地・空き区画がありますことご了承ください。  
●ゲート付駐車場や機械式駐車場には導入しておりません。

# 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納めるコツを紹介します。

## 第8回 散らかりやすい洗濯機周りをすっきり

洗濯機がある洗面所は、身支度や化粧、衣類の乾燥、掃除用品の収納など、たくさんのことを行う場所です。使う物の種類が多いので、どうしても散らかってしまいます。狭い空間ですから収納を置く場所も限られています。例えば、右図①～④のようにちょっとした空間があれば、グッズを使って有効活用できるように工夫してみましょう。

1. 置いてある物の大きさをそろえる
2. 色を統一する

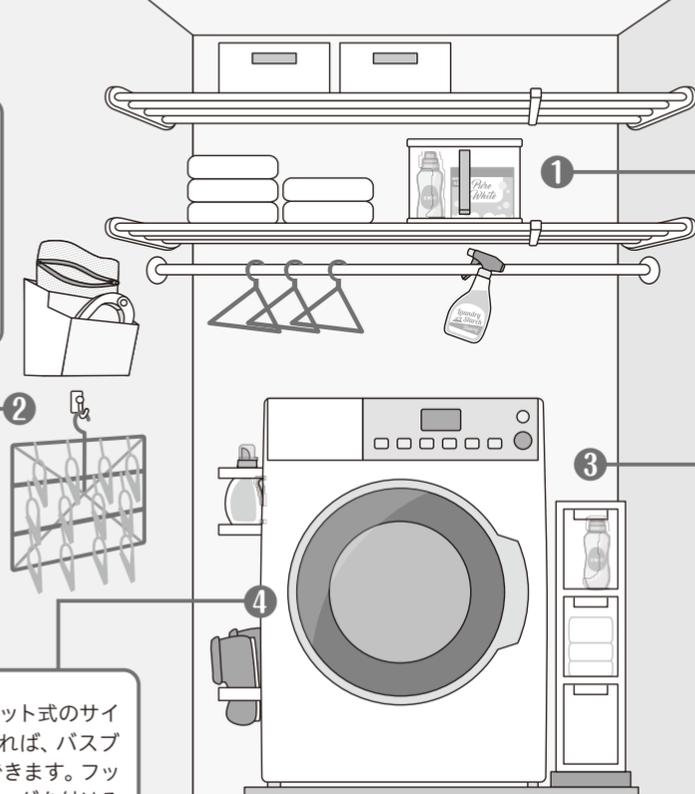
形や色が異なる物は、できるだけ収納ケースに入れてまとめて収納しましょう。こうすることで、いつも使う物を洗濯機の上などに出しっぱなしにしても、すっきりと見えます。

新しい収納グッズを購入する場合は、壁や洗濯機が白ならば、色を合わせて白い物を選びましょう。タオルなどは好きな色やかわいいと思う色の物を選ぶことで、アクセントカラーとして使うことができます。

これらのポイントを参考に、整理整頓された洗濯機周りを目指してください。

### ② 壁

ねじを使わずにも取り付けられるフックや収納ボックスを使えば、洗濯ネットや洗濯ばさみ、ティッシュボックスを収納できます



### ① 洗濯機の上

両側が壁なら突っ張り棒や突っ張り棚で棚収納を増やせるかも。中身を忘れないように半透明な取っ手付きの収納を使いましょう。突っ張り棒にはタオルやハンガー、スプルー式ボトルの引き金をひっかけることができます

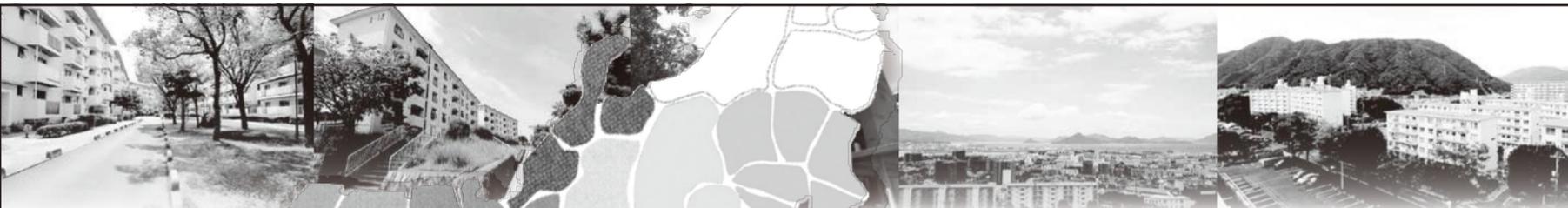
### ④ 洗濯機本体

側面や正面にマグネット式のサイドドラックを取り付ければ、バスブーツや小物を収納できます。フックで脱衣用の収納バッグを付けることでスペースを有効に使えます

### ③ 隙間

洗濯機と壁や洗面台の隙間にはホースがあり使えないことが多いですが、洗濯パンとホースを隠すグッズを使うことで、上に隙間ラックやごみ箱を置くことができます

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・和歌山の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。

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>千里 住まいセンター</b><br>〒560-0082<br>大阪府豊中市新千里東町1-4-2<br>(千里ライフサイエンスセンタービル9階)<br>☎ 06-6871-0515<br>●営業時間/9:30~17:30<br>●定休日/日・祝日 | <b>大阪 住まいセンター</b><br>〒536-8522<br>大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204<br>☎ 06-6968-4455<br>●営業時間/9:30~17:30<br>●定休日/日・祝日                    | <b>泉北 住まいセンター</b><br>〒599-8236<br>大阪府堺市中央区深井沢町3257番地<br>☎ 072-276-7123<br>●営業時間/9:30~17:30<br>●定休日/日・祝日            |
| <b>兵庫 住まいセンター</b><br>〒651-0087<br>兵庫県神戸市中央区御幸通7-1-15<br>(三宮ビル南館4階)<br>☎ 078-242-2791<br>●営業時間/9:30~17:30<br>●定休日/日・祝日         | <b>阪神 住まいセンター</b><br>〒660-0881<br>兵庫県尼崎市昭和通3-95<br>(アマックスビル8階)<br>☎ 06-6419-4522<br>●営業時間/9:30~17:30<br>●定休日/日・祝日           | <b>奈良 住まいセンター</b><br>〒631-0805<br>奈良県奈良市右京1-4<br>(サンタウンひまわり館2階)<br>☎ 0742-71-2401<br>●営業時間/9:30~17:30<br>●定休日/日・祝日 |
| <b>京都 住まいセンター</b><br>〒604-8171<br>京都府京都市中京区丸太町下ル虎屋町566-1<br>(井門明治安田生命ビル4階)<br>☎ 075-256-3663<br>●営業時間/9:30~17:30<br>●定休日/日・祝日 | <b>和歌山:日本総合住生活株式会社</b><br>〒640-8471<br>和歌山市普明寺642-2<br>☎ 073-455-9500<br>●営業時間/月~金 9:00~12:00<br>13:00~16:30<br>●定休日/土・日・祝日 | <b>広島:株式会社第一ビルサービス</b><br>〒732-0827<br>広島市南区福寿町4-5尾崎ビル4階<br>☎ 082-568-8177<br>●営業時間/月~金 8:30~17:30<br>●定休日/土・日・祝日  |
| <b>岡山:株式会社第一ビルサービス</b><br>〒700-0975<br>岡山市北区今4丁目9番23号<br>大本今ビル8階<br>☎ 086-241-0757<br>●営業時間/月~金 8:30~17:30<br>●定休日/土・日・祝日     | <b>株式会社第一ビルサービスヘルプデスク</b><br>広島・岡山:夜間・休日の緊急連絡先<br>☎ 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。

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>UR 梅田営業センター</b><br>〒530-0001<br>大阪市北区梅田2丁目2番22号<br>(ハービスエントオフィスタワー12階)<br>☎ 06-6346-3456<br>●営業時間/9:30~19:00<br>●定休日/12/29~1/3<br>●JR[大塚駅]から徒歩約2分 ●Osaka Metro[御堂筋線]梅田駅から徒歩約5分 | <b>UR なんば営業センター</b><br>〒542-0076<br>大阪市中央区難波4丁目1番15号<br>(近鉄難波ビル7階)<br>☎ 06-6636-2903<br>●営業時間/9:30~19:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●Osaka Metro[なんば駅]、近鉄[大塚駅]から徒歩約2分 ●Osaka Metro[難波駅]21号出口から徒歩約2分 | <b>UR 天王寺営業センター</b><br>〒545-0052<br>大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号<br>(岸本ビル5階)<br>☎ 06-6624-2281<br>●営業時間/9:30~19:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●近鉄[大塚駅]から徒歩約2分 ●JR[天王寺駅]から徒歩約2分 | <b>UR 千里営業センター</b><br>〒560-0082<br>豊中市新千里東町1丁目4番2号<br>(千里ライフサイエンスセンタービル19階)<br>☎ 06-6871-0612<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●北大阪急行[千里中央駅] (北口)から徒歩約2分       |
| <b>UR 泉北営業センター</b><br>〒590-0115<br>堺市南区茶山台1丁目2番3号<br>(南専門店街ビル1階)<br>☎ 072-290-6900<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●泉北高速鉄道[泉ヶ丘駅]改札を出て東へ徒歩約1分                           | <b>UR 神戸営業センター</b><br>〒651-0096<br>神戸市中央区雲井通5丁目3番1号<br>(サンパル4階)<br>☎ 078-251-4075<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●JR[三ノ宮駅]から東へ徒歩約5分   | <b>UR 京都営業センター</b><br>〒604-8171<br>京都市中京区丸太町下ル虎屋町566-1<br>(井門明治安田生命ビル1階)<br>☎ 075-255-0499<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●地下鉄[烏丸御池駅]14-1出口から徒歩約1分    | <b>UR 奈良営業センター</b><br>〒631-0805<br>奈良市右京1丁目4番地<br>(サンタウンひまわり館2階)<br>☎ 0742-71-5561<br>●営業時間/9:30~18:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●近鉄[高野駅]から西へ徒歩約4分                          |
| <b>UR 枚方営業センター</b><br>〒573-0032<br>枚方市岡東町14-41<br>☎ 072-861-5355<br>●営業時間/10:00~19:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●京阪本線[枚方市駅]南口から徒歩約1分   | <b>UR 森之宮営業センター</b><br>〒536-8550<br>大阪市城東区森之宮1丁目6番85号<br>(都市再生機構西日本支社1階)<br>☎ 06-6968-8298<br>●営業時間/9:30~17:40<br>●定休日/12/29~1/3<br>●JR環状線[森ノ宮駅]から東へ徒歩約4分 ●Osaka Metro[森ノ宮駅]から東へ徒歩約4分           | <b>UR 高槻営業センター</b><br>〒569-0803<br>高槻市高槻町9番24号<br>(スクエアビル1階)<br>☎ 072-686-5533<br>●営業時間/10:00~19:00<br>●定休日/水・12/29~1/3<br>●JR[高槻駅]から徒歩約2分 ●阪急[高槻駅]から徒歩約5分        | <b>UR 賃貸ショップ天六</b><br>〒530-0041<br>大阪市北区天神橋6丁目4-20<br>(大阪市立住まじ情報センター4階)<br>☎ 06-6881-6733<br>●営業時間/10:00~17:00<br>●定休日/水・火・祝日/12/29~1/3<br>●Osaka Metro[天神橋六丁目駅]3号出口から連絡 |

UR賃貸 関西 [検索](#) [www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/](http://www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/) 上記の営業時間等は変更となる場合がございます。また臨時で休業させていただきます。

空いた時間にすぐできる

# ながらdeヨガ

## 座ったまま 膝を曲げ伸ばし

体操座りをして、指先で太ももの後ろの筋肉を触りながら、膝をゆっくりと屈伸します。膝を伸ばしたところで足首を回すとさらに効果大。屈伸させる足を逆にして、もう一方も同様に。



手で筋肉のこわばりを感じながらゆっくり行いましょう

## 頭を押し上げて 背中をリラックス

両手の指を絡めて、頭蓋骨と首のあたりに手を当て、そのまま空に向かって両肘を押し上げます。顔を上向きのまま5秒くらい押し上げると、背中の筋肉がほぐれて楽になります。



ゆっくりと息を吸いながら行い、5セットを目安に

## 自律神経の乱れに 寝転んだままマッサージ

足を開いて寝転んだ状態で両足裏を合わせて、下腹部と足の付け根であるそけい部をマッサージします。時計回りの向きにさすると骨盤内の血流が促進され、おなかの冷えが取れるほか、自律神経の乱れに効果的です。



寝付きがよくなるので夜に行うとグッド

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 家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中。 [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。

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| 1  | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  |   |    | 8  |    |    |
| 9  |   |    | 10 | 11 |    |
| 12 |   |    | 13 |    |    |
|    |   | 14 |    |    |    |
| 15 |   |    | 16 |    | 17 |
| 18 |   |    | 19 |    |    |

二重マスならべると **A** **B** **C** **D**

### ヨコのカギ

- スピードを落としてゆっくりと進むこと。
- 薄く平らな形をした物。特に木材を加工した物。
- 人や物を目的地に運ぶこと。運搬。
- 新しい草がよく生えるように、早春に枯れ草に火をつけて野を焼くこと。
- フランスの作家モーリス=ルブランの推理小説に登場する怪盗。
- 地球の表面で、水におおわれていない部分のこと。陸地。
- レジで金額などを印字された紙。領収書。
- 過失や事故のないこと。健康で元気なさま。
- 拍子と節をつけて歌う言葉の総称。
- 現金や重要書類を入れておく頑丈な入れ物。
- ある方面に知識が欠けること。「○○の知」。
- 立ったままで料理を食べること。「○○○蕎麦」。

### タテのカギ

- 文章などの要点をとりまとめること。まとめ。
- 飽きずに物事を長くやり続ける気力。
- 事実でないこと。人をだますための偽り。
- テレビに出演する歌手・俳優・司会者や文化人など。英語で「才能」。
- 触るとかぶれることがある落葉樹。その樹液からできた塗料。
- 進んでやってみようとする気持ちであること。気乗り。
- 駐車すること。また、駐車場。金額などを計算記録する機械。

### 前号の答え

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| カ  | マ | キ | ミ | ド | リ |
| ク  | ツ | キ | ー | ウ | キ |
| ダ  | ゲ | キ | メ | キ | キ |
| イ  | ユ | ル | シ | ユ | ウ |
| オ  | ウ | ツ | ゴ | ウ | メ |
| イト | ヒ | サ | カ | ア | メ |
| ソ  | ヒ | ラ | イ | シ | ン |



## 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います。リーズナブルにご利用いただけますので、空き状況を管理サービス事務所にお問合せください。詳細は [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



## みんな集まれ! 読者のひろば

ほっこり

### 団地エピソード

ずっと友情が続きますように

ある日、エレベーターに手作りのプローチが落ちていました。持ち主が気付くようにと、掲示板の隅に置きました。何日かたって掲示板を見ると、「友人が作ってくれた大切なプローチを拾ってくれてありがとう」と書いた便せんが。私宛てのメッセージだとすぐに分かり、「手元に戻ってよかったです。これからも大切に」と返事を書いて、掲示板に戻しました。ご友人と今でも強い絆で結ばれているのだらうなど、思いをはせています。



(ベルマージュ堺駅番館 T.Sさん)

**川柳**  
こうしてネ洗つんだよと園児の手  
(富雄田中明子)

**俳句**  
さくらんぼよちよち歩く赤い靴  
(洛西竹の里匿名希望)

**短歌**  
何のため一階に来たか又降りる  
(奈良青山松田俊明)

**夏空 廻り始める観覧車**  
(千鳥橋一色優)

**短歌**  
仕事終え寒風の中ペダルこぐ  
見上げた空にあつたかい月  
(玉川橋ネコノシマのおばさん)

◆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



## 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!



左記コードを読み取って簡単アクセス

### 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円分)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円分)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:21

Main 鶏団子としめじの豆乳煮



材料 2人分

- |             |        |        |        |
|-------------|--------|--------|--------|
| 鶏肉ミンチ       | 120g   | シメジ    | 1パック   |
| 塩           | 小さじ1/4 | サラダ油   | 小さじ1   |
| タマネギ        | 1/4個   | ダシ汁    | 1/2カップ |
| ショウガ(すりおろし) | 小さじ1/2 | みりん、醤油 | 各小さじ2  |
| 溶き卵         | 大さじ1   | 豆乳     | 1/2カップ |
| 醤油          | 大さじ1/2 | ミツバ    | 4本     |
| かたくり粉       | 大さじ1   |        |        |

調理時間 約20分

エネルギー 222kcal

作り方

- 1 タマネギはみじん切りにし、シメジは石づきを切り落としてほぐす。
- 2 鶏肉ミンチに塩を加えて粘りが出るまで混ぜ、1のタマネギと鶏団子のその他の材料を加えて混ぜる。
- 3 鍋にサラダ油を熱してシメジを炒め、少ししんなりしたらAを加えて煮る。
- 4 煮立ったら2の生地をひと口大に丸めて落とし入れ、再び煮立ったら中火にして5～6分煮る。
- 5 豆乳を加えて弱火で約3分煮る。汁とともに器に盛りざく切りにしたミツバを散らす。

Sub 磯おやき



調理時間 約10分

エネルギー 238kcal

材料 2人分

- |           |         |
|-----------|---------|
| ご飯(温かいもの) | 茶わんに2杯分 |
| 昆布茶       | 小さじ1/2  |
| サクラエビ     | 2g      |
| 青のり粉      | 小さじ1/2  |
| 白いりゴマ     | 小さじ1    |
| サラダ油      | 小さじ1    |
| 醤油        | 小さじ2    |

作り方

- 1 ご飯にAの材料を加えてしゃもじで手早く混ぜ合わせる。
- 2 1を6等分して丸め、平たくする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して2のご飯を並べ入れ、中火で両面を焼く。
- 4 カリッと焼けたら醤油をハケで塗って裏返し、もう一面にも醤油を塗って香ばしく焼き上げる。

レシピ提供：エ・キューヒエ <http://ekuche.web.fc2.com/>

宅配便ロッカーで暮らしが豊かに！



(ブドー)  
**PUDO**  
Pick Up & Drop Off station  
**ステーション**  
を設置スタート

近年、新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控え、通販やオンラインショッピングを利用する方も多いのではないのでしょうか。PUDOステーションは、24時間いつでも、非対面で荷物を受け取り、メルカリやYahoo!オークションで購入・落札された商品を送ったりすることができる宅配ロッカーです。URでは、以下の団地に「PUDOステーション」が設置されました。ぜひご活用ください。

使い方はカンタン！

1. クロネコメンバーズに登録
2. 希望の受け取り場所として地図から選択



設置団地(6月末現在)

- 総持寺(大阪府茨木市、高槻市)
- アルビス五月ヶ丘(大阪府池田市)
- 奈良・学園前(奈良市)



<http://www.kuronekoyamato.co.jp/ytc/customer/pudo/>

詳しくはこちら▶



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.



skinvill  
ホット&クール  
クレンジングジェル(夏限定)  
ライム&ハーバルミントの香り

3名様

温感ジェルがメークを自然に包み込み、冷感ジェルが肌をキュッと引き締め、毛穴汚れをしっかりケアしてくれます。夏に肌トラブルが多いという人にぴったりの、新感覚のクレンジングジェルです。

<https://skinvill.jp/>

2.



HARIO  
フィルターインボトルトロピカル  
ハワイアングリーン

3名様

注口部分にフィルターがセットされているので、そのまま注げる水出し茶ボトルです。低温で時間をかけてじっくり抽出することで、甘み成分「テアニン」やうま味成分「アミノ酸」が引き立ちます。※グラスは付きません

[https://www.hario.com/cold\\_brewed\\_tea.html](https://www.hario.com/cold_brewed_tea.html)

3.



クナイプ  
グーテナハト バスソルト  
ホップ&バレリアンの香り

3名様

ヨーロッパで「眠りのハーブ」として知られるハーブ「ホップ」と「バレリアン」を配合したバスソルト。心休まるリラックスできる香り、就寝前にぴったりです。たっぷり使えるボトル入りタイプ。

<https://www.kneipp.jp/bathsalt/>

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