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.255 隔月刊

10
2020

街に、ルネッサンス

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
彩りレシピ … 8

編集・制作　㈱高速オフセット

景色も最高のわが団地。敷地内の広場は安全に遊べるえぇところ！
じぃじと、父ちゃんと自転車練習もしやすくてお気に入りです。
グリーンヒルズ東舞子（神戸市垂水区）　さーやさん

Danching Photo Special

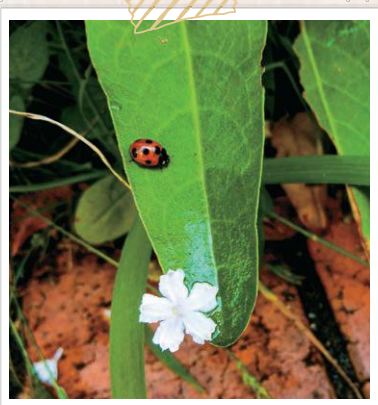
日常の一コマやオススメの風景、季節のイベントなど、団地暮らしを表現したすてきな写真が届きました。皆さんの応募作を大公開します！

採用された方に図書カード（500円分）をプレゼント

左記コードを読み取って応募フォームに簡単アクセス

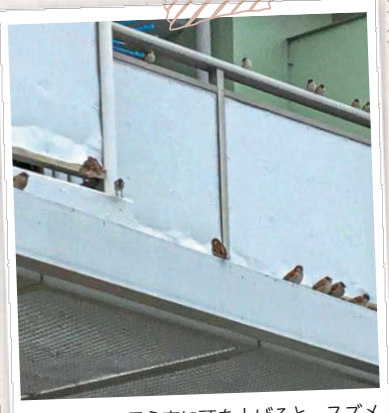
※郵送でもご応募いただけます（7ページ下部のあて先へ）。
※応募された写真・写真データは返却しません。
※掲載は次号以降になることがあります。

どーこだ？自宅にたどり着くまでに、遊びながら帰る1歳半の息子です。
アルビス寺本（兵庫県伊丹市）
カズトモさん



散歩していたら「あ！」と見つけたてんとう虫。小さなお花といっしょに。
泉南一丘（大阪府泉南市）
そら＊さん

給水塔工事の足場をよーく見ると、てっぺんに職人さんが。私には絶対に無理！
鈴蘭台第1（神戸市北区）
小鉄さん



チッチッチと言う声に頭を上げると、スズメさんたちが歌っていました。
武庫川（兵庫県西宮市）
ミャーさん

夫婦で育てているコリドラス。温厚な性格で丸っこいフォルムがかわいい魚です。
南港しらなみ（大阪市住之江区）
ありちゃん

団地内で精いっぱい空高く咲くヒマワリを見ると元気をもらいます！
泉北桃山台一丁（堺市南区）
踊る妖精さん

秋は夕暮れと言うくらい、きれいな夕焼けが見れました～感動！です。
玉川橋（大阪府高槻市）
ネコノシマのおばさんさん

セミ取りができて子どもたちは大喜び！団地には大きな木や公園などの自然がたくさんあるので、セミ以外の虫もたくさんいます。
大久保東第3（兵庫県明石市）
はゆさん

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）

第12回「UR賃貸住宅居住者定期調査」にご協力をお願いいたします

ていちょう君

この調査は、UR都市機構が昭和40年から5年ごとに実施しているUR賃貸住宅の全国的な統計調査で、今回は12回目になります。UR賃貸住宅をより良くしていくためのアンケート調査です。皆様のご協力をお願いいたします。

●調査期間…令和２年10月26日(月)から11月20日(金)まで
●対象住宅…全国のUR賃貸住宅の中から無作為に選ばせていただきます。
●調査方法…①10月中旬、調査の対象となったお客様に、ご案内のはがきを郵送させていただきます。
②10月26日(月)以降、調査の対象となったお客様に、調査票等の用品を郵送しますので回答をお願いします。
③回答方法は、Web(パソコン、スマートフォン)で回答または調査票(紙)に記入して郵送で回答のいずれかの方法を選択できます。
④11月20日(金)までにご回答いただいていない場合は、12月11日(金)以降に調査員がご自宅に訪問し、調査票を回収させていただきます。
●調査内容…家族構成、年齢、収入などの世帯の状況、住宅の満足度、今後の転居計画、コミュニティ活動参加の有無、高齢者支援・子育て支援に関する施設・サービスの希望などについて。

・調査の結果は、「○○といった意見が何%」という形で公表されます。お名前、ご住所等の個人情報が公表・特定されることはございません。
・ご回答いただいた内容は、本調査の目的のみに使用し、個人情報の管理につきましても法令に則り、十分な保護策を講じます。
・調査員が訪問するにあたっては、新型コロナウイルス感染対策を十分に実施した上で訪問させていただきます。

本調査を騙(かた)った詐欺などには十分ご注意ください。
（本調査において、銀行の口座番号を聞いたり、金銭を要求することはございません。）

【本調査委託機関】株式会社サーベイリサーチセンター
【調査主体】独立行政法人都市再生機構 本社 住宅経営部 営業推進課
https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/

街に、ルネッサンス
UR都市機構

◎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～

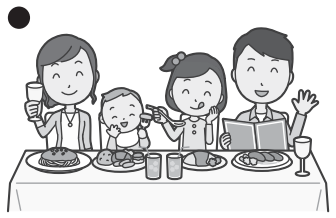
URお問合せ先一覧 検索

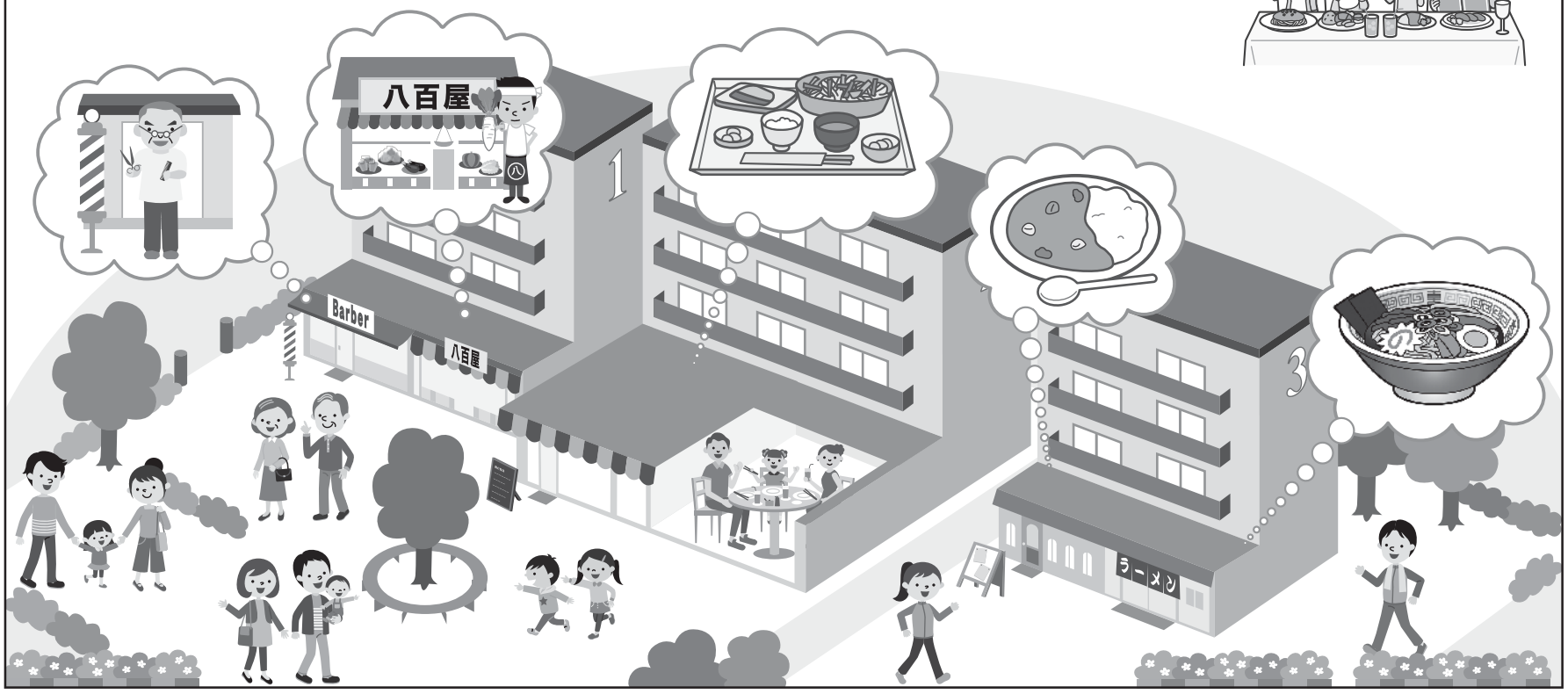
新型コロナウイルス感染症に便乗した悪徳商法にご注意ください。

新しい生活様式　「おいしい」「便利」でつながりあえる場所

団地店舗へ行こう！

ーお買い物は団地のお店へー





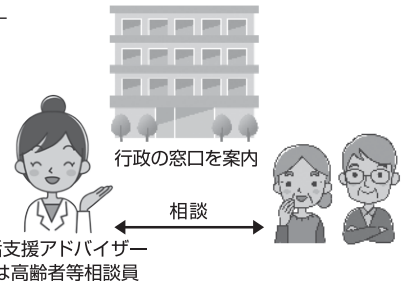
高齢者等の方がご利用できる相談窓口

「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。

何らかの事情で動けない
↓
一定時間動きがない場合
↓
自動的にコールセンターに通報が行われます

月額料金	・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）。
990円（税込）	

【お問い合わせ先】詳しくは、最寄りの住まいセンターまでお問い合わせください。

UR賃貸住宅の修繕負担区分について

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の負担区分（誰が負担するのか）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が、平成31年1月31日見直し後のお客様負担の項目は下表のとおりとなっております。

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）	

※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・善管注意義務違反によるもの、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。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。

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。また、機構ホームページにも掲載しております。

QRコードはこちら➡

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。

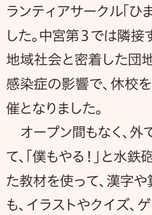
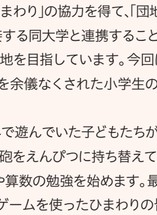
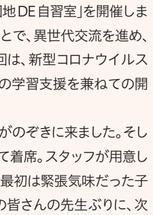
大学生が学習をサポート
大好評の「団地DE自習室」

中宮第3（大阪府枚方市）

8月1日、団地集会所で小学1年生以上を対象に、関西外国語大学のボランティアサークル「ひまわり」の協力を得て、「団地DE自習室」を開催しました。中宮第3では隣接する同大学と連携することで、異世代交流を進め、地域社会と密着した団地を目指しています。今回は、新型コロナウイルス感染症の影響で、休校を余儀なくされた小学生の学習支援を兼ねての開催となりました。

オープン間もなく、外で遊んでいた子どもたちがのぞきに来ました。そして、「僕もやる！」と水鉄砲をえんぴつに持ち替えて着席。スタッフが用意した教材を使って、漢字や算数の勉強を始めます。最初は緊張気味だった子も、イラストやクイズ、ゲームを使ったひまわりの皆さんの先生ぶりに、次第にリラックス。子どもたちからは自然と質問の声が上がり始めます。

勉強の合間に「得意科目は？」「コロナが終わったら何がしたい？」とひまわりの皆さんは一人ひとりに声を掛けていました。「少しずつ笑顔が増え、たくさんお喋りしてくれるようになり、私たちも楽しかったです」とひまわりのメンバーもにっこり。年上の友達ができたようで子どもたちもうれしそうで、嫌々ながらのそぶりで訪れた子どもも、「分かりやすくて楽しかった」「絶対にまた来る！」と満面の笑みで集会所を後にしていました。

1. 新型コロナウイルス感染防止のため、スタッフはマスクとフェースシールドを装着。安心して勉強してもらえる環境を整えています　2. 分からないところは付きっきりで解説　3. 集中して黙々と手を動かします　4. 一休み中についつい落書き

間近で見る迫力にびっくり！
興味津々の「鷹匠DE個別相談会」

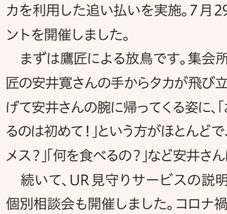
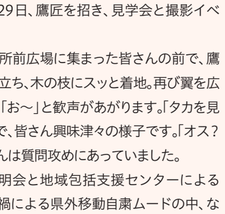
香里ヶ丘けやき東街（大阪府枚方市）

香里ヶ丘けやき東街では、ハトなどの害鳥対策として7月から8月にタカを利用した追い払いを実施。7月29日、鷹匠を招き、見学会と撮影イベントを開催しました。

まずは鷹匠による放鳥です。集会所前広場に集まった皆さんの前で、鷹匠の安井寛さんの手からタカが飛び立ち、木の枝にスッと着地。再び翼を広げて安井さんの腕に帰ってくる姿に、「お〜」と歓声があがります。「タカを見るのは初めて！」という方がほとんどで、皆さん興味津々の様子です。「オス？メス？」「何を食べるの？」など安井さんは質問攻めにあっていました。

続いて、UR見守りサービスの説明会と地域包括支援センターによる個別相談会も開催しました。コロナ禍による県外移動自粛ムードの中、なかなか会えない遠方の家族・親族に心配をかけたくないという年配の居住者の方を中心に見守りサービスへの関心は高まっているようで、皆さん熱心に耳を傾けます。

最後はタカとのツーショット記念撮影会を実施しました。おっかなびっくりタカに近づいて、パシャリ。人が近づいても落ち着き払ったタカに、皆さん感心していました。コロナ禍で気の晴れない日々が続きますが、楽しい思い出になったことでしょう。

1. 本物のタカを目の前にして大興奮。皆さん夢中で写真を撮ります　2. 鷹匠の合図で、羽で風を受けながら舞い戻ってきます　3. URコミュニティ大阪住まいセンターのスタッフが見守りサービスを解説

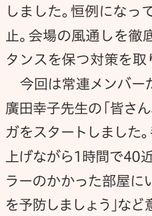
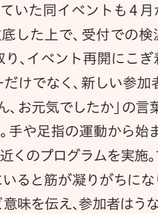
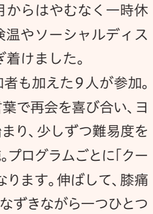
皆が心待ちにする久しぶりの開催！
「団地deヨガ」で体も心もポカポカ

森之宮 第2（大阪市城東区）

8月28日、8号棟集会所で5カ月ぶりとなる「団地deヨガ」を開催しました。恒例になっていた同イベントも4月からはやむなく一時休止。会場の風通しを徹底した上で、受付での検温やソーシャルディスタンスを保つ対策を取り、イベント再開にこぎ着けました。

今回は常連メンバーだけでなく、新しい参加者も加えた9人が参加。廣田幸子先生の「皆さん、お元気でしたか」の言葉で再会を喜び合い、ヨガをスタートしました。手や足指の運動から始まり、少しずつ難易度を上げながら1時間で40近くのプログラムを実施。プログラムごとに「クラーのかかった部屋にいると筋が凝りがちになります。伸ばして、膝痛を予防しましょう」など意味を伝え、参加者はうなずきながら一つひとつの動きに向き合っていました。会場内には地域包括支援センターやUR相談窓口がブースを出展、ヨガの後に参加者の相談に応じていました。

「さまざまな動きがあって勉強になった」と言う初参加の男性から、「運動をしていなかったのでガタを感じていました。体がほぐれるヨガはやっぱりいいですね」と笑顔の常連女性まで、誰もが充実の時間を過ごしたヨガイベント。11月からは住民主体のサークル活動へと移行する予定で、今後ますますの盛り上がりが期待されています。

1. 廣田先生の掛け声が集会所に響き渡ります　2. 検温やヘルスチェックなど、安心して参加できる環境を整備　3. 「お変わりないですか？」「先生もお元気そうで」　4. 大阪住まいセンターからは暮らしに役立つパンフレットを参加者に配布しました

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5回 久御山（京都府久世郡）
千阪 篤子さん

住んでいるからこそ、分かることがある

40年以上居住されるご高齢の方から、最近増えつつある若いファミリー層、さらには製造業が盛んな土地柄もあって外国出身の方も多くいらっしゃいます。文化や感覚の違いはありますが、誰もが気持ちよく暮らせるようにお手伝いさせていただいています。

日頃は、ご高齢の方からよくご相談をいただきます。特に、1人暮らしが初めての方にとっては全てが手探り。私は別のURの団地に居住中で「団地のつくり」が分かっており、引っ越しが終わったばかりの方から、「電気が点かなくて」と相談を受ければ、「上の方に装置（ブレーカー）がありませんか？」とお役に立てることも少なくありません。

週に1回のあんしんコールは、皆さんとふれ合う絶好のチャンスです。会話の中で健康状態や家族との関係性をうかがい、お手伝いするきっかけになることも。社会福祉協議会が実施されるいきいきサロンなどにも毎回参加するようにしており、これからも目に見えない「困った」に気付けるように心掛けてまいります。

居住者からの相談に「私も団地に住んでいるので分かります」とうなずく千阪さん

昨年は、京都岡本記念病院の協力を得て健康講座などイベントも開催

17号棟にあるスーパーイワキは皆さんとの交流の場

団地テナント 気になるお店 vol.20

OSAMPO BASE（オサンポベース）
浜甲子園なぎさ街（兵庫県西宮市）

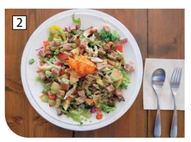
おいしい菜食と、新たな出会いを

2018年10月、開業したばかりの真新しい京阪浜甲子園モール内にオープンし、肉や卵などの動物性食品を使用しないヴィーガンメニューで人気を集めるOSAMPO BASE。季節の野菜や果物、スーパーフードとして話題のキヌアなどをふんだんに使い、自家製ドレッシングをかけた看板メニューのファーマーズサラダ（大・1000円）は食べ応えたっぷりです。自家製パンを使用したトーストとのセットメニュー（10時から、1080円〜）はブランチにぴったり。スムージーをはじめ、ドリンク類も充実しています。日替わりや限定のメニューも多く、訪れるたびに新しい発見があります。

また、浜甲子園エリアのまちづくりを行うまちのね浜甲子園が運営し、コミュニティーカフェとしての一面も。スタッフの青山めぐみさんは「さまざまな世代の方が立ち寄り、お客さん同士が交流できる場所にしたいです。ここでの出会いから、清掃ボランティアやイベントに参加し始めた人もいます」と話します。団地住民だけでなく、遠方から訪れる人も増え、ますます注目を集めています。

SHOP DATA
兵庫県西宮市枝川町9-20 京阪浜甲子園モール内　080-9608-2695
8：30〜14：30　休 月〜木曜　阪神本線「甲子園」駅からバス約4分「武庫川女子大付属中高前」下車徒歩約2分、または阪神本線「鳴尾・武庫川女子大前」駅から徒歩約14分

1



2

3

1近隣住民や学生とDIYで作り上げた店内 2さまざまな野菜や果物による異なった食感が楽しいファーマーズサラダ（大） 3天気のいい日は屋外席でのんびりする人も多い

NEWS コミュニティニュース

武庫川（兵庫県西宮市）

話題のシェアサイクルを新設！

8月、武庫川団地19号棟前にシェアサイクルサービス「HELLO CYCLING」のポートを設置しました。まど6月号で取り上げたシェアサイクルは、自転車を共有（シェア）して、必要な時間だけ利用できるサービスのこと。いつでも好きな時にポートから自転車を借りて、同サービスがサポートする各地のポートに返却できます。

団地周辺には大型商業施設や海に近い公園、有名な球場など、魅力あふれるスポットが盛りだくさん。自転車は全て電動で、目的地までスイスイたどり着くことができます。ポートの検索から予約に至るまで、全て専用アプリから操作ができて楽ちん（予約は利用の30分前から可能）。皆さまの生活にシェアサイクルを取り入れて、さらに充実した日常をお送りください！

計4台のポートを設置。自転車が空いていれば、24時間いつでも利用可能

登録方法　右記コードを読み取って、ウェブサイトで会員登録を行います
公式ウェブサイト
https://www.hellocycling.jp/

料　金　15分70円（12時間までの利用で最大1000円）

支払方法　登録した決済方法で自動引き落とし

ほぼ毎日更新中

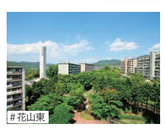
関西発！ 採れたての 住まい情報を発信

UR賃貸住宅のSNS
インスタグラム・フェイスブック

＃泉北城山台二丁

＃グリーンヒルズ御影

＃高見フローラルタウン七番街


＃花山東

緑豊かな住環境や実は珍しい建築的な目線の記事など、何気ない団地の日常を切り取ってご紹介します。

ur_kansai　UR関西

カリグラシマガジン
うちまちだんち

＃千里ニュータウン特集

＃DIYのある暮らし

＃さんぽ取材

そこにはどんな店があり、どんな風景があるのか。団地のあるまちの息づかいを、編集部が足で稼いでご紹介します。

うちまちだんち

UR賃貸住宅の駐車場シェアリングサービス

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、この機会にぜひご活用ください。

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.go.jp/chintai/whats/system/parking/

WEBでカンタン予約！

タイムズのBなら こんなにベンリ!!
宿泊利用もOK! 13日前から予約できる
おトクな料金体系 1日定額 出し入れ自由
支払いは駐車場予約時 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/lp/li/ur.html

駐車場をWEB予約 タイムズのB

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にお願い致します。
●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。

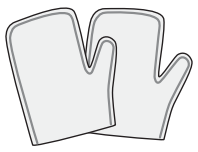
すっきり収納Navi

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。

番外編 使って便利なお掃除グッズ

整理するときにものを動かすと、たまっていたほこりや汚れを見つけることがありますよね。見なかったことにせず、サッと掃除するために私も使っているグッズをご紹介します。

拭くだけ、簡単きれい 拭き掃除には



掃除手袋

持ったものをそのまま拭けて、指が届く範囲を掃除できます。形はミトンと五本指のタイプがあり、空拭き用の不織布製や水拭き用のマイクロファイバー製などさまざまな種類があります

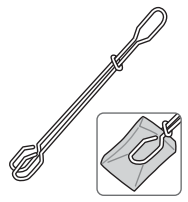
場所を取らずにいろいろ使える 水回りの掃除には

スクイージー

ぬらした窓ガラスや鏡の表面を、先端のゴムの部分でなでると、拭き跡を残さず水分だけを集められます。空拭きの手間がなくなるので、浴室やキッチンにあれば掃除の時短になります

折りたたみ式バケツ

軽くてコンパクトに収納できるので掃除に使うだけでなく、災害用やアウトドア用と複数持ちが可能。底に排水用プラグが付いているタイプは水を捨てるのが楽です



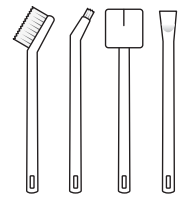
スポンジトング

スポンジを挟んで使うステンレスの棒。手が入らない水筒など細長いものや隙間掃除のイライラが解消されます。トイレの縁裏などの掃除にも便利です

かゆい所に手が届く 細かい隙間には

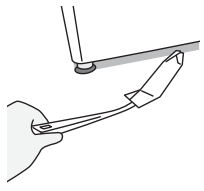
はけ

塗装用のはけは毛の密度が濃くて柔らかいので、棚の角や細かい溝にたまったほこりを掃き出すときに役立ちます。魚焼きグリル内部のべたつく汚れなど、洗剤を塗りづらい場所で使います



スキマ棒

キッチン家電や水筒のふた裏のような細かい溝などは、ポイントブラシやこびりついた汚れ用へらなどを使い分けると、隅々まで磨けてスッキリします



隙間用ハンディワイパー

冷蔵庫や洗濯機の下や壁との隙間はほこりがたまりがちです。このような手や掃除機が入らない場所の掃除には、細くてしなやかに曲がる素材のワイパーが活躍します

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/

千里に2つの【新築賃貸住宅】が誕生

千里グリーンヒルズ竹見台

令和2年 11/7(土)～11/15(日) 現地モデルルーム公開

家賃(月額) 1DK 31.12㎡ 67,900円～ 3LDK 71.04㎡ 138,100円

モデルルーム見学は完全予約制です。HPまたはお電話にて事前予約をお願いします。

●名称/千里グリーンヒルズ竹見台●住居表示/101号棟:大阪府吹田市竹見台1丁目1番101-□□□□号(号棟－号室)、201号棟:大阪府吹田市竹見台2丁目1番201-□□□□号(号棟－号室)●交通/阪急千里線「南千里」駅下車徒歩5分(101号棟)～9分(201号棟)、北大阪急行「桃山台」駅下車徒歩12分(101号棟・201号棟)●構造・規模/101号棟:鉄筋コンクリート造(一部鉄骨造)14階建、201号棟:鉄筋コンクリート造地下1階、地上10階建●今回建設戸数/101号棟:263戸、201号棟:197戸●今回募集戸数/153戸(1DK・16戸/1LDK・44戸/2DK・5戸/2LDK・64戸/3DK・11戸/3LDK・13戸)●今回募集専用面積/31.12㎡～71.04㎡●共益費(月額)/4,300円(家賃のほかに別途必要です)●敷金/月額家賃の2か月分●入居開始予定日/令和3年1月9日・16日(土)(予定)●貸主/独立行政法人都市再生機構 西日本支社●広告有効期限/令和2年11月16日(月)

今回募集棟101号棟(令和2年8月撮影)

千里グリーンヒルズ東町

令和2年 11/28(土)～12/6(日) 現地モデルルーム公開

家賃(月額) 1DK 30.39㎡ 69,700円～ 1LDK 43.68㎡ 113,700円

モデルルーム見学は完全予約制です。HPまたはお電話にて事前予約をお願いします。

●名称/千里グリーンヒルズ東町●住居表示/大阪府豊中市新千里東町2丁目7番○○○－□□□□(号棟－号室)●交通/北大阪急行・大阪モノレール「千里中央」駅下車徒歩8分(102・103号棟)～9分(101号棟)●構造・規模/101号棟:鉄筋コンクリート造地上7・12階建、102号棟:鉄筋コンクリート造地上8階建、103号棟:鉄筋コンクリート造地上6・12階建●今回建設戸数/101号棟:156戸、102号棟:70戸、103号棟:154戸●今回募集戸数/48戸(1DK・36戸/1LDK・12戸)●今回募集専用面積/30.14㎡～43,83㎡●共益費(月額)/4,000円(家賃のほかに別途必要です)●敷金/月額家賃の2か月分●入居開始予定日/令和3年2月6日・13日(土)(予定)●貸主/独立行政法人都市再生機構 西日本支社●広告有効期限/令和2年12月7日(月)

今回募集棟の一部103号棟(令和2年8月撮影)

特設ホームページ 千里グリーンヒルズ 竹見台

お問い合わせ
独立行政法人都市再生機構 西日本支社 住宅経営部 営業開発課
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
06-6346-5540
営業時間/9:30～12:00、13:00～17:00　定休日/土日祝 年末年始(12/29～1/3)

特設ホームページ 千里グリーンヒルズ 東町

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。

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)

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19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

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

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

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●Osaka Metoro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
●Osaka Metoro「なんば駅」、近鉄「大阪難波駅」21号出口からすぐのビル

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 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 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 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 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
●Osaka Metoro「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「高槻市駅」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・祝日の翌日・12/29 ～ 1/3
●Osaka Metoro「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/

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く場合がございます。

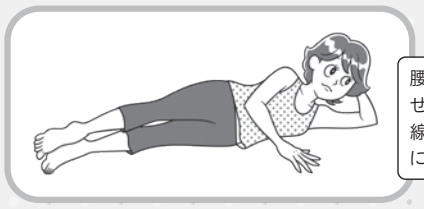
空いた時間にすぐできる

ながらdeヨガ

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。

寝転びながら 体側を伸ばす

片手で頭を支えながら、脇が床から離れないように気をつけて、顔を正面に向けてゆっくり息をしましょう。呼吸をするうちに、自分の体重で体側が伸びていきます。片手で頭を支えるのが難しい場合は、伸ばしてやってもOK。



肋骨を動かすように 胸式呼吸でリラックス

両足の裏側を合わせて、肩とお尻を浮かせないようにしながら万歳のポーズを取り、深く呼吸をします。現代人が狭まりがちな肋骨の間隔にゆとりが生まれ、姿勢がよくなります。

両手を意識して 肩甲骨周りのコリ取り

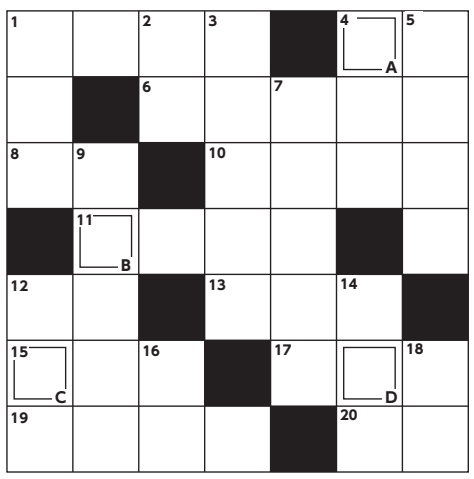
タオルや座布団を丸めて腰に敷き、てのひらを上に向けて両手を広げます。息を吐きながら前腕を体の前でくっつけて、続いて息を吸いながら両手を広げていくと、肩甲骨周りの背中上部が楽になります。手を左右に動かす他、上下に動かしても効果的。

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。



二重マスをならべると　A　B　C　D

ヨコのカギ

1　事実と一致する夢。後で現実となる夢。
4　液体が気体になること。蒸発と沸騰。
6　美しいと感じたり、思ったことを文章や音、形で表現すること。その作品。
8　食べたり、声を出したりするところ。「○○をつぐむ」
10　昼と夜。
11　物事を比較・判定するときのよりどころ。
12　まぶたの上に弓状に生えている毛。まゆげ。
13　人や物の正面・正面とは反対の方。また、その方向。
15　年齢が幼いこと。考え方・やり方などが未発達なこと。
17　困難や危険を恐れない強い気力。
19　ヨーロッパの北西部に浮かぶ島国。首都ロンドン。
20　トンボの幼虫。

タテのカギ

1　しるし。記号。
2　温かいものから立ち上る水蒸気が空気中で冷えて、白い煙のように見えるもの。
3　狙い通りにうまく当たること。的中。
4　心配する必要のないことをあれこれ心配すること。取り越し苦労。
5　目覚ましく働くこと。「最前線で○○○○する」
7　法律・道徳・教えなどに従い、それをよく守ること。
9　地球の模型。
12　迷うこと。心が不安定で、判断がつかない状態。
14　罪を犯した人を閉じ込めておく場所。
16　ほこりや小さなごみ。
18　俳句などで季節を表す言葉。四季の詞。

前号の答え【ムシトリ】

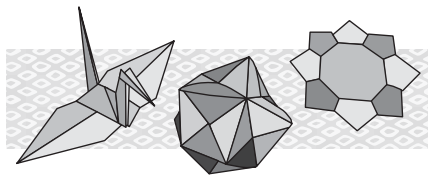
ジ	ヨ	コ	ウ	■	イ	タ
■	ウ	ン	ソ	ウ	■	レ
ノ	ヤ	キ	■	ル	パ	ン
リ	ク	■	レ	シ	ー	ト
キ	■	ブ	ジ	■	キ	■
■	ウ	タ	■	キ	ン	コ
ム	チ	■	タ	チ	グ	イ

みんな集まれ！読者のひろば

ほっこり 団地エピソード

思いがけないプレゼント

先日、かつて住んでいた団地へ行き、仲の良いおばあさんと話をしてきました。もの作りが好きだと私が言うと、帰る間際に「たくさん折り紙があるから、よかったら」と大きな紙袋をいただいたのです。帰宅後に開けてみると、普通の折り紙だけでなく、千代紙や折り紙の本、そしておばあさんが作ったきれいな作品まで入っていました。私はすぐにお礼を言うために再度団地を訪れました。温かな心遣いに感謝しています。



（ふれあいプラザ長居公園南 H.K さん）

励まされる差し入れ

自粛期間中は月に一度の買い出しで済ませていたので、久々に買い物に行くと食料品だけで両手はいっぱいになります。おやつを買わずに帰ると、「お菓子ぐらい買ってきてよ！」と大声で叫ぶ反抗期の息子。窓が開いており、近所中に響いてるな～と思ったら、翌日に近所の方から「食べないのでどうぞ」とお菓子の差し入れをいただきました。何をやっても悪態をつく息子にてこずっていますが、温かいご近所さんの存在がうれしかったです。

（千里青山台 N.R さん）

川柳

妻のあと 満載カート 夫が押す
（東豊中第2 彩）

なつやすみアイスをたべたつめたいな
（プロムナーデ関目 こうだまお）

俳句

風薫る タカラジェンヌの 通る道
（有野 きたかみゆうだい）

居間の宵 秋風はこぶ 蟲の声
（鈴の宮 コロコロ）

蝉カナブン 賑わう我が家 夏の夜
（高の原駅東 鈴木秀哉）

短歌

亡き夫（つま）の たばこの吸がら 今もなお
七年前の 在りし日のまま
（金剛 速水美子）

◆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　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：22

Main 白菜のマーボー

調理時間 約20分

エネルギー 236kcal

材料 2人分

ハクサイ …… 3枚
合いびきミンチ …… 100g
ニンニク …… 1/2カケ
トウバンジャン …… 小さじ1/2
サラダ油 …… 大さじ1
調味料 鶏ガラスープ(中華風ダシ) ……1/2カップ
調味料 酒、醤油 …… 各大さじ1
調味料 テンメンジャン … 小さじ1
調味料 かたくり粉 ……小さじ1/2

作り方

1. ハクサイは葉と軸に分け、葉は幅1cmに、軸は長さを5cmに切ってから繊維に沿って幅7mmの棒状に切る。
2. ニンニクはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油・2のニンニク・トウバンジャンを入れて火にかけ、香りが出てきたら合いびきミンチを加えてほぐしながら炒める。
4. 肉の色が変わったら鶏ガラスープを加えて煮立て、調味料を加えて味付けする。
5. ハクサイを加えて煮る。煮立ったら弱火にして約5分煮る。
6. ハクサイがしんなりしたら倍量の水で溶いたかたくり粉を回し入れて手早く混ぜ、とろみを付ける。

Sub えび風味のたたきごぼう

調理時間 約10分

エネルギー 81kcal

材料 2人分

洗いゴボウ …… 2本
揚げ油 …… 適量
むきエビ …… 40g
ザーサイ(味付き) ……10g
サラダ油 …… 小さじ1/2
調味料 砂糖、酢 …… 各大さじ1/2
調味料 醤油 …… 大さじ1と1/2

作り方

1. ゴボウはすりこ木などで全体をたたいてから長さ4cmに、太い部分は縦半分に切る。
2. むきエビとザーサイをみじん切りにしてサラダ油で炒め、調味料を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
3. 1のゴボウの水気をふいて中温に熱した油に入れ、少し色付いてきたら取り出して、すぐに2に加えて味を絡める。

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。すぐには使わない荷物や歳時用品の保管、屋外の賃貸倉庫ではカー用品や予備タイヤの収納など、さまざまな用途でお使いいただけます。令和2年4月より敷金が2カ月分になり、さらにリーズナブルに利用できるようになりました。興味がある方は、空き状況を管理サービス事務所にお問い合わせいただき、一度内覧してみませんか。

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

高見フローラルタウン七番街
(大阪市此花区)

千島
(大阪市大正区)

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.

東洋アルミエコープロダクツ株式会社 12名様
石焼きいも黒サンホイル

包んでオーブントースターで焼くだけで簡単に焼きいもができます。黒ホイルなので加熱スピードが速く、うま味を閉じ込めておいしい仕上がりに。かわいい「おいも柄」デザイン。

https://toyoalumi-ekco.jp/

2.

株式会社スマイル 2名様
LUCTUS クックケトル

湯を沸かすだけでなく、調理もできるガラス製ケトル。付属の茶こしとつぼ型のポットを使えば、茶入れやだし取り、湯せん料理が簡単にできます。6段階の温度調整と1時間の保温機能を備え、スープやデザートなど活用法は工夫次第。レシピブック付き。

https://luctus.jp/kettle/

3.

MISTY 10名様
MISTY SANITIZER 45ml
(ローズ、オレンジ、レモン、グリーンアップル、ミント、無香、クール、ラベンダー)

8種類の色と香りでインスタ映えバッチリのアルコール除菌スプレーが登場しました。ファッションやその日の気分に合わせて持ち歩けるトレンドアイテムです。
※種類は選べません。

https://misty.taiga-inc.jp

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