

URと住民の
みなさまをつなぐ
コミュニティペーパー

12

2020

No.256 隔月刊

URまど

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
 彩りレシピ …… 8

編集・制作 (株)高速オフセット

Enjoy Danching!

思いをひとつに！
住民が主役のコミュニティづくり10月には秋空の下、ダンス教室
を実施しました泉北桃山台
一丁
〈大阪府堺市〉好きな布を選んで、ペン
やステンシルを使って伸
び伸びとデコレーション理想のコミュニティ拠
点について手書きの
メッセージが多数寄せ
られました

桃山台の新たな拠点をつくる準備プロジェクト

幅広い世代が長く住み続けられるまち
を目指す「泉北ニュータウン団地コンバー
ジョン推進モデル事業」。堺市とURが連
携し、泉北桃山台一丁を舞台に集会所リ
ニューアルを軸とした新たな拠点づくりを
進めています。

2019年3月に行った全戸アンケートで
は、「団地内で気軽に立ち寄れる場所がほ
しい」「飲食できるスペースがあれば」など、
21年春完成のコミュニティ拠点の原点とな
る思いを聞きつつ、準備プロジェクトが進
んでいます。「新たな拠点をつくる準備プロ
ジェクト」として、その活動を盛り上げるべ
く集まった事業者（プレイヤー）は計15者。
7月、9月、10月にはキッチンカーやマスク

カバーづくり、ダンス教室などの企画で会
場を盛り上げました。また、コロナ渦におい
ても7月から定期的に開催している「団地で
過ごそう～STAY団地」では、毎回ガーラ
ンドフラッグづくりを実施。これは、メッセ
ージやイラストを書き込んだ三角形の旗をひ
もでつなげたもので、拠点完成のお披露目
会に飾られる予定です。また、イベントに訪
れた居住者の皆さんからは、手書きのボー
ドを介してたくさんの貴重な意見が集まり
ました。

21年春の拠点完成に向けて、「この取り
組みに協力したい！」とアンケートで回答
いただいた居住者の皆さんも一緒に、プ
ロジェクトの機運を高めていきます。



① トルコ料理のケバブや抹茶スイーツなど、多彩なキッチンカー
が大好評 ② コミュニティ形成のきっかけとして連れてきた、かわ
いAIロボット「LOVOT」が大人気 ③ 「マスク生活を少しでも楽
しく」の思いが込められたオリジナルのマスクカバー ④ ごみステ
ーション横に設置されたコミュニティボードでもメッセージを発信

私の団地自慢

新しい集会所の完成が楽しみです！

宮本 タチ子さん



駅から近くて区役所もすぐそば、なにより
緑が多くて散歩道も楽しく、とても住み
やすい団地です。入居してから48年、老人
会では気心知れた役員メンバーが力を合
わせ、さまざまな行事に携わっています。

最高年齢はなんと94歳！ いつまでも仲間
でいたいと思ってもらえるのはありがたい
ですね。集会所のリニューアルは私たちも
心待ちにしていますよ。顔の見える活動が
さらに広がっていくことを願っています。

ACCESS

泉北高速鉄道「樺・美木多」駅か
ら徒歩約4分

泉北桃山台一丁
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)

コンセント・プラグの取扱いについて（お知らせとお願い）

たこ足配線は危険です。

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

コードの上に重いものを置くのはやめましょう。

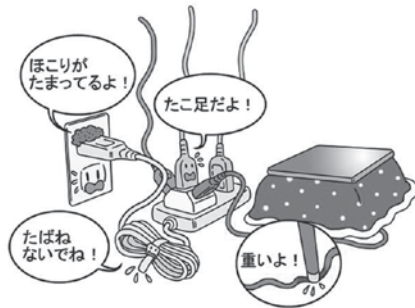
電源コードの上に棚などの重いものが置かれていいますと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

コードを束ねて使用するのはやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたままで使用すると過熱する恐れがあり危険です。

コンセント・プラグは時々点検してください。

コンセントやプラグはホコリがたまり易く、そこに湿気が吸着するとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまり易い場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しております。

お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、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お問い合わせください。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント(差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの)

古い形式の
コンセント
【取替対象】



写真A



写真B

家賃額等の証明が必要なお客様へ

毎年4月に口座振替により家賃等のお支払いをいただいているお客様あてに「家賃等口座振替額のご案内」を圧着はがきによりご送付しており、令和2年4月のご案内の際に今年度で終了する旨お知らせさせていただきました。

今後、お勤め先に提出する等のために家賃額等を記載した書面が必要なお客様がいらっしゃいましたら、お客様の団地を管理しております住まいセンターあてに書面が必要な旨をお申し出いただけましたら、家賃額の証明書を発行させていただきます。

証明書発行のお申込み、またはご不明点等がございましたら、6ページ記載の住まいセンターあてにお気軽にお問合せのほどよろしくお願いいたします。

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、おおむね半径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！！

世帯要件

- ★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。

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人分が対象

＼以降も／

12歳まで毎年

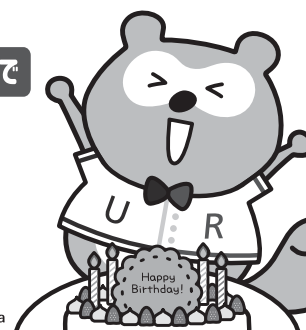
各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント！

※お子様1人あたり

©Ponta



新しい生活様式 「身近な安心」でつながりあえる場所

団地店舗へ行こう！

健康な暮らしをお手伝い！
団地のクリニック等をご利用ください。



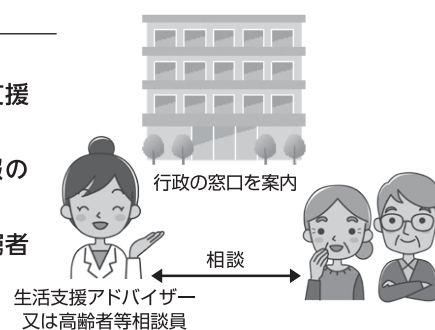
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

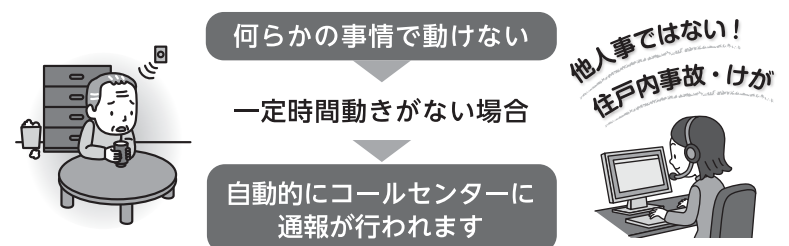
主な相談内容

- ・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。

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。

仕切り板蹴り体験会や認知症予防の運動も 集会所リニューアルイベントを開催

南港ひかりの(大阪市住之江区)



10月3日、リニューアルした13号棟集会所のお披露目を開催しました。3つの会場に分かれて防災体験や認知症予防の運動などを実施し、子どもから年配の方まで楽しめるイベントになりました。

集会所内では、相愛大学の学生が缶詰などの備蓄品を使った「防災食レシピ」のパネルを展示。以前は和室だった集会所は通路を広く、段差も減らした洋室にすることで、ベビーカーを押す子ども連れもスムーズに利用できるようになりました。壁と接しないアイランド型キッチンが新設され、訪れる皆さんの目を引きました。別室ではさきしま地域包括支援センターが認知症予防に効果が期待できる運動「ふまねっと」を主催し、体も頭も使う運動を皆さん苦戦しつつも楽しんでいる様子でした。

集会所前広場では日本総合住生活(株)の協力を得て、ペランダの仕切り板蹴り体験会を実施。「足の裏全体を使い後ろ向きに蹴るのがコツ」というアドバイスを従うと、力に自信のない方でも蹴破れました。参加者は、「いざというときのために練習できて良かった」と笑顔を見せてくれました。

今回のイベントには団地住民約50人が集まり、「さまざまなイベントを開催してほしい」という声が聞こえるなど、生まれ変わった集会所は新たな憩いの場として皆さんから期待が寄せられているようです。



1. 火や水の使用を抑えた防災食レシピを見て「晩御飯に試してみようかな」 2. 「エイ！」穴が開くと歓声が上がります 3. こんなに風船ももったよ 4. 「ふまねっと」では森ノ宮医療大学の学生が協力しました

次の春が待ち遠しい！ ガーデニングイベントで種だんご作り

中宮第3(大阪府枚方市)

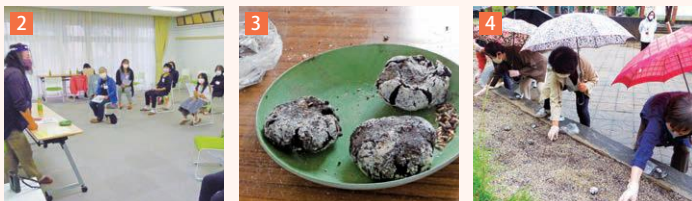


10月17日、団地集会所でガーデニングイベントを行いました。これは住民同士の交流を促進するために、9月から全10回開催しているもので、3回目の今回は種だんご作りと植え付けに挑戦しました。当日はあいにくの雨模様でしたが、子ども連れやご年配の方など13人が集まりました。

最初に集会所内で花庭師の山田倫子先生から「種だんごは、小さな種が風や雨の影響を受けにくい新しい種まき方法です」と説明があり、参加者から「どれぐらいで芽が出るの?」「花が咲くのはいつ?」と質問が相次ぎます。

解説後はいよいよ種だんご作りのスタートです。粘土質の土に、水を吹きかけてこねていきます。だんだん丸く形が整ってくると、どこからともなく「あんこみたいでおいしそう」と声が上がリ、会場は笑いに包まれました。コロッくにパン粉を付けるように、泥だんごに種と肥料をまぶすと完成です。集会所前広場の花壇へ移動して、種だんごを植えていきます。くぼませた地面に置き、軽く土を掛けるだけなので、雨の中、傘を片手に持ったままでも植え付けができました。

「自分で植えたので、愛着が湧きます。春が楽しみです」と参加者から開花を待ち望む声が聞かれました。今後は、団地内の花壇に季節の草花を植え替える予定などもあり、活発な活動へと広がっていきそうです。



1. 「なかなか丸くならない」と苦戦する場面も 2. 「2〜3日で芽が出ますから、様子を見てきてあげて」と山田先生 3. 土になじむように、植える前に種だんごを平らにつぶします 4. 参加者同士で声を掛け合いながら種だんごを植えていきます

親子で一緒に衣装作りに挑戦 「ハロウィーンinサンラフレ出来島」を開催

サンラフレ出来島(大阪市西淀川区)



サンラフレ出来島では居住者の子育て支援や地域交流を目的に、西淀川区社会福祉協議会子ども・子育てプラザと協力して、月に1度、「ミニつどいの広場」を集会所で開き、誕生日会やお遊戯会を行っています。10月24日、団地や周辺地域に住む0歳〜小学生の子どもとその保護者を対象に、ハロウィーンコスチューム作りとレクリエーションを楽しむイベントを開催しました。

衣装作りは、ソーシャルディスタンスに配慮して、2部屋に分かれて行いました。お化けやこもり、かぼちゃの形をした画用紙に顔や絵柄を描き込み、オレンジ色のビニールのマントに貼り付けていきます。子どもたちだけでなく、お母さんやお父さんも真剣な表情で手を動かしていました。個性あふれるあしらいで飾られたマントが完成すると、子どもたちがわれ先にと身に着け、「見て見て」と自慢げに集会所内を歩き回る姿も見られました。

衣装作りが終わると、仮装したままジグソーパズルに挑戦です。子どもたちが順番に1ピースずつはめていくと、かぼちゃのランタンの絵が完成し、自然と拍手が起こりました。子どもたちお待ちかねのお菓子がプレゼントされて、それぞれ記念撮影を行うと、笑顔で解散となりました。マントを羽織ったまま外で遊ぶ子どももあり、秋の楽しい思い出になったようです。



1. 親子でアイデアを出し合いながらデコレーションをしています 2. 「これかな? こっちかな?」とピースを探します 3. 特製の撮影ボードの前で「はい、チーズ!」 4. ママが作ったマントで仮装はバッチリ!

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が届きました。



高い鉄棒にさわられてうれしい! 富田 アダチアイリッシュさん



大きくてきれいな虹が掛かっていて思わず。 洛西境谷東 ハナミズキさん



風船がずららが気持ち良さそうに揺れています。 炭木三島丘イースト 山本秀雄さん



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6回 南花台(大阪府河内長野市)
仲山 美和子さん

言い出しにくいことも話せる存在に

悩みや困りごとを抱える住民の方を、専門家に「つなぐ」ことが私の仕事だと思っています。例えば、介護保険に関するご相談であれば、地域包括支援センターを紹介し、必要とされる答えや手助けにつなげることが大切です。

特に男性は体調のことなどを言い出しにくい方もいらっしゃるのですが、週1回、希望者へ電話をする「あんしんコール」では、細かなところまでお話を聞くように心掛けています。「声が聞けるだけで安心する」「毎週の電話が楽しみ」と声を

掛けていただくと、改めてやりがいのある仕事だと実感します。私が毎日欠かさず行っているのが団地内を歩いて見回ることです。すれ違う住民の皆さんと顔見知りになりますし、ポストに郵便物がたまっているなど、住民の方に異変がないか自分の目で確かめられるので、大事な日課です。10年以上、福祉の仕事に就いていた経験があり、車いすの介助などお役に立てる場面も多いと思いますので、いつでも気軽にお声を掛けてください。



窓口ではアクリルボードの設置など飛沫感染防止対策を徹底して、相談に応じています



毎週木曜日のあんしんコール(無料)では、何気ないやり取りからお手伝いにつながることも



「自然豊かで、静かなところが魅力です」と仲山さん

団地テナント 気になるお店 vol.21

異病院訪問看護ステーション
サテライト豊中北
北緑丘(大阪府豊中市)

ささいなことでも 相談できると安心につながる

2020年1月、異病院(池田市)が豊中市全域にサービスを提供する訪問看護ステーションのサテライト施設を開設しました。療養生活の相談から点滴や胃ろうなど医療保険を使った医療処置まで幅広くリハビリや看護を提供し、みとりにも対応します。要介護認定を受けて高齢の方だけでなく、年齢を問わず、がんや指定難病、精神疾患など、さまざまな疾患の在宅療養で利用可能です。24時間365日スタンバイしているため、夜中に転倒して救急車を呼ぶべ

きかわからない場合などにも訪問してもらえます。自身も北緑丘で育った理学療法士の藤堂さんは「訪問看護は重症の方が利用するイメージがあるかもしれませんが、健康相談や服薬管理、リハビリの歩行練習でも利用できるので、生活で困っていることがあれば気軽に相談に来てほしいです。私もこの団地には愛着がありますので、皆さんがここで長く暮らしたいけるように、影ながらお手伝いいたします」と笑顔で話してくれました。



①利用者からの健康相談に笑顔で応じる看護師の水野さん。②バス停のすぐそばにあるので、買い物帰りなどでも立ち寄れます。③自転車や車を使い、夜中でも駆け付けます

SHOP DATA

大阪府豊中市北緑丘2-1-21-103 ☎06-6152-5236
①9:00〜17:00(相談受付) ②土・日曜、祝日 ③北大阪急行「千里中央」駅から阪急バス約13分、または阪急宝塚線「豊中」駅から阪急バス約21分「北緑丘団地」下車徒歩約1分

NEWS コミュニティニュース

千島
(大阪市大正区)

ゼロから始める太極拳!

10月17日、生活支援アドバイザーの山下親起江さんの企画により、健康維持のために健康太極拳教室を開催しました。NPO法人日本健康太極拳協会大阪府支部長の森田修賢師範をお招きして、3号棟廊下で13人の参加者が汗を流しました。

プログラムの柱は、中国で800年の歴史を持つ「八段錦」と、柔らかくゆっくりとした動きから構成される「楊名時健康太極拳24式」です。未知の動きに最初は

戸惑いがちだった参加者も、森田師範が絶えず「体の力を緩めて」「ゆっくり」と声を掛け続けると、次第に奥深い太極拳の世界に誘われていきました。

肌寒い寒波の最中、それぞれの体力に合わせて、時に座って行ったり、疲れたら一時休憩したりしながら、最後まで全員で体を動かしました。「足にきたけど楽しかった」「動きを覚えられたら面白くなりそう」など、参加者は太極拳の魅力を体感する1時間半となりました。年末まで定期的に実施して、いずれは住民主体の活動として定着を目指しています。



①はた目にはスローモーションのように見えても、さまざまな筋肉を意識的に使っており、実は早歩きと同じくらい体力を消費します。②冒頭に森田師範が「無理せず、難しい場合は休んでOK」と語りかけ、参加者は自分のペースで体を動かしていました

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 Instagram・フェイスブック



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。



カリグラシマガジン うちまちだんち



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、編集部が目で稼いでご紹介しています。

うちまちだんち



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。

手軽に社会貢献ができる

寄付

寄付した物資が途上国などへの直接的な支援になるほか、寄付品の販売収入でワクチン支援を行うNPO団体もあります。服だけでなく、文房具やランドセル、ぬいぐるみ、外国紙幣・コインなど、受け入れ団体によりさまざまな寄付を募っています。ネットで申し込み、自分で梱包し発送するだけで寄付ができる受け入れ先も多く、宅配業者に集荷を頼めば、家から出ずに物を手放すことができます。



注意点

- ▶受け入れる寄付品は団体により異なるため、事前確認が必要
- ▶汚れている、壊れているなど、自分がもらって嫌なものとは送らない
- ▶一般的に、送料などの発送にかかる経費は自己負担

番外編 欲しい人がきつという！捨てずに不用品を整理

片付けには、自分にとって要る、要らないの判断が必要です。「ごみにするのは嫌だ」と思うあまり、不用品を片付けられない人もいるでしょう。そんなときは自宅にいながらできる「寄付」と「ネット販売」を使って、不要品を手放してみましょう。

お金に変えて一石二鳥

ネット販売

スマホやパソコンを使えば、インターネットのオークションやフリーマーケットアプリ（以下、フリマアプリ）に手軽に出品できます。販売価格を自分で設定できるので、リサイクルショップなどに持ち込むより高値で売れることもあります。名前や住所を知らせずに出品から発送まで行えるサイトもあり、購入者に個人情報情報を明らかにせずに売ることが可能です。



注意点

- ▶アプリやサイトによって売れ筋が違うので、値段の付け方が大事
- ▶オークションサイトではフリマアプリより取引に時間がかかる場合がある
- ▶丁寧な説明や梱包が面倒だと思う人には向かない

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/>

お部屋探しキャンペーンであ——る。

新規契約者の中から、抽選で1000名様に5000Pontaポイントプレゼント！

※抽選対象：キャンペーン期間中にお申込みかつご契約し、令和3年4月30日までにご入居され、「URでPonta」のお申込みが完了された方。ご契約内容により、キャンペーン対象外になる場合がございます。詳しくは営業店舗にお問い合わせください。

キャンペーン期間

3/31
水 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。

※12/1(火)～2/15(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2か月利用する場合、同時に家賃等の一時払い制度を利用する場合は、2年分の家賃をお支払いいただきます。
※定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。
※フリーレントを利用する場合は、他制度と併用出来ない場合がございますので、予め承知おきください。

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お預かりした敷金と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。

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



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。

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
広島市南区福南町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
大木今ビル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
堺市南区泉山台1丁目2番3号
(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/宮駅]から東へ徒歩約4分 ●Osaka Metoro[森/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きます場合がございます。

空いた時間にすぐできる ながらdeヨガ

斜めにねじって 全身を伸ばす

片手の手のひらで壁を押しながら、体を壁とは逆に向けて反らし、壁に近い足をもう一方の足に絡ませます。30秒～1分ほど同じ体勢をキープすると、腕や胸、おなかなどの筋肉がねじれて伸びていきます。壁に付く手を逆に、もう一方も同様に。

左右で差が出るので、やりづらい方を集中的に行ってもOK



ゆったり手を上下させ 上半身を楽に

つま先が外を向くように足を開いて、片方の肘を膝に預けます。もう一方の手を、ゆっくりと息を吸いながら頭上に上げて、息を吐きながらその手を足首まで持っていくと、上半身のこわばりが軽くなります。手を逆にしても、もう一方も同様に。



左右10セットを目安に。椅子には浅く腰掛けて

壁を利用して 背中をストレッチ

壁に向かって手の長さくらいの距離に立ち、手のひらをなるべく高い位置に置いて、腕全体を可能な限り壁に付けます。なるべく足を垂直に保ったまま、30秒ほどじっくりと体を伸ばしましょう。背中の緊張が緩まり、さらに胸もほぐれます。



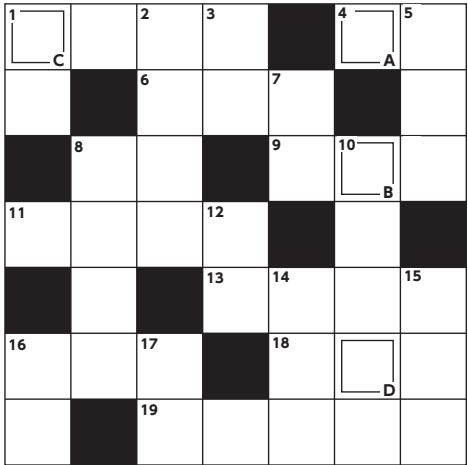
下腹を壁に近づけないようにするのがポイント

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。

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 機械などが壊れること。
- 4 いつまでも変わらないこと。また、その様子。永遠。
- 6 海のほとり。海岸。
- 8 濃い紫色の実をつける野菜の一種。なすび。
- 9 西に傾いた太陽。また、その日差し。遅い午後の日差し。
- 11 焼いたサツマイモのこと。
- 13 長い期間。長期間。
- 16 もうけ。益。ためになること。
- 18 物の正面・前面とは反対の方。「○○○髪を引かれる思い」。
- 19 粘り着くこと。

タテのカギ

- 1 イネの実から、モミガラを取り除いたもの。日本人の主食。飲料や工業消火などに使う水。○○○○路。
- 3 腫れ物や傷が化膿してできるもの。
- 5 水のきれいな所で栽培される緑色の辛い香辛料。
- 7 鮮やかな赤色。○○○を差す。
- 8 虫や鳥、獣などの鳴く声。
- 10 戦いや試合、競争などに勝った人。勝利者。
- 12 蒸したもち米を臼などでつき、まとめた食べ物。
- 14 年齢が幼いこと。考え方や行動などが未発達なこと。



前号の答え 【キキヨウ】

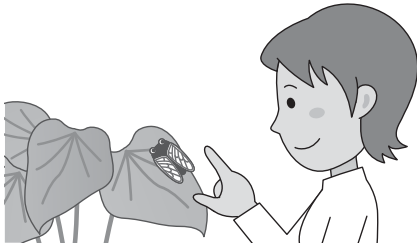
17 文字や録音映画などにして将来に残しておくこと。
16 便利な機械や器械。文明の○○○。
15 脱穀やもちをつくために用いる木製の道具。

みんな集まれ！ 読者のひろば

ほっこり 団地エピソード

夜通しで耐え抜いた勇者？

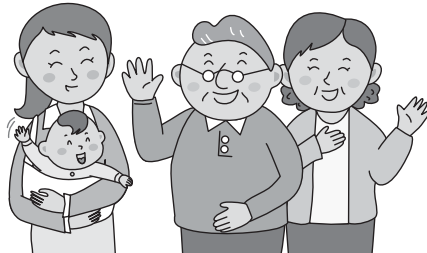
夕食中にベランダから「バチバチ」という音が聞こえ、何かが落ちたように感じました。朝、メダカの餌をやり、ベランダに出ると、水槽の水に体の半分がつかかり、ホテイ草につかまって必死でもがいているセミを発見。すぐに救出しましたが、いつからいたんだろう、きっと疲れただろうなと、思わず「ご苦労さま」と言っている私でした。



(オークタウン東茨木 N.Kさん)

私と娘の至福のひととき

1歳になる娘は、手を振るのがマイブームです。それに対して、エレベーターや集合ポストで会うおじいちゃんやおばあちゃんは、どなたも優しく手を振り返してくださいます。都心ではなかなか得られなかったちょっとした交流に、引っ越しをして良かったなと心から思います。



(京北鴨谷台三丁 匿名希望さん)

- 川柳
眠れないそれでも我が子は愛おしい
(桃山南 浅井彩加)
- 俳句
見上げれば迷いも照らすまいる月
(中百舌鳥公園 田中蘭子)
- 世話するもされるも淋し紙オムツ
(高見フローラルタウン五番街 吉田昌之)
- 長き夜や銀河ゆきの切符買つ
(高槻・阿武山十番街 六車佳奈)
- 短歌
柚の香や誘い誘われ銭湯に
(菅屋浜 高橋八重子)
- 五階まで上がりの脚がふらつかず
気分転換外出す
(鈴蘭台第2 江上英子)
- ◆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

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

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/>

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円分)をプレゼント

食卓を鮮やかに 彩レシピ

Recipe:23

Main さば団子の鍋焼きうどん



材料 2人分

サバ(水煮缶) …… 1/4缶	卵……………2個
ヤマモ …… 40g	うどん(ゆで) ……2玉
シイタケ …… 2枚	めんつゆ(2倍濃縮) ……1カップ
ホウレンソウ …… 2株	水……………3カップ
ニンジン …… 長さ4cmの1/2本分	

調理時間 約20分

エネルギー 447kcal

作り方

- 1 ヤマイモをすりおろし、ほぐしたサバを加えて混ぜ、さば団子の生地を作る。
- 2 シイタケは石づきを切り取り、ホウレンソウはゆでて長さ4cmに切り、ニンジンも短冊切りにしてゆでる。
- 3 1人用の鍋に④の半量ずつを入れて煮立て、うどん1玉を入れて煮る。
- 4 再び煮立ったら①のさば団子の生地を半量をひと口大にすくって加え、②の具も半量加えて煮る。
- 5 2～3分煮て卵(1個)を割り入れ、卵が好みの煮え加減になったら出来上がり。同様にもう1人分作る。

MEMO: お好みでユズこしや七味トウガラシを加えてもおいしくいただけます。

Sub みかん羹



調理時間 約10分

エネルギー 303kcal

材料 2人分

(11cm × 14cm の流し缶 1台分)

ミカン …… 6個
粉寒天……………5g
砂糖……………30g
マシュマロ …… 30g

作り方

- 1 ミカン(5個)を絞り、絞り汁と水を合わせて2と1/2カップにする。
- 2 ①を鍋に入れて粉寒天を加えて混ぜ、火にかけて混ぜながら煮て、煮立ったら弱火にして1分煮る。
- 3 ②に砂糖・マシュマロを加えて溶かし、水でぬらした流し缶に入れてそのまま冷ます。
- 4 ミカン1個は皮をむいて小切りにする。
- 5 ③のみかん羹が固まったら取り出して好みの大きさに切り、器に盛って④のミカンを適量のせる。

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。



南港ひかりの
(大阪市住之江区)

賃貸倉庫

カー用品など趣味の道具置き場に

トランクルーム 広々として、自宅もスッキリ



磯路公園
(大阪市港区)

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.



ピエトロ

パスタソース「魚介のアラビアータ」、
「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」、
ドレッシング「まろやかレモン」

魚介のおいしさと唐辛子の風味が香る「魚介のアラビアータ」、国産タマネギから自社工場で作ったフライドオニオンに、4つのナッツを加えて食感も楽しい「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」、爽やかでまろやかなドレッシング「まろやかレモン」の3点セットで。

2.



デカトロン

DOMYOS (ドミオス)
ヨガマット(185 x 61cm)

クッション力の高いエコ素材でできており、どんなポーズでも快適なヨガマット。820gと軽量で、マットをまとめて持ち運べるストラップも付属しているので、ヨガ教室への持ち運びにも最適です。

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

3.



パナソニック
ヘアカッター

刈り上げや前髪・スソのカットなど、簡単カットが手軽にできるバリカンです。コードレスで使える充電式とコードをつないで使う交流式の両方で利用でき、軽量なのでセルフカットにもぴったり。アタッチメント3種類付き。

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