

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.257 隔月刊

2

2021

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!

音楽の力でみんなを前向きに

泉北竹城台
二丁
〈大阪府堺市〉

手拍子が
自然と飛び出し
会場は一体に



野外音楽鑑賞会「2丁音楽の日」

30年以上にわたって自治会が行ってきた秋の恒例イベント「2丁祭り」は、新型コロナウイルスの影響でやむなく中止に。そんな中、自治会メンバーは「こんな時だからこそ皆を笑顔にしたい」と新たなイベントを企画しました。

11月1日、集会所前広場でプロの音楽家を招いた音楽鑑賞会「2丁音楽の日」を開催。検温や入場制限、座席の消毒といった感染症対策を徹底して、住民同士が安心して交流できるイベントを目指しました。

メインプログラムは、プロのバイオリン奏者・水谷裕さん率いる4人組バンドの演奏です。おなじみの童謡や昭和歌謡をはじ

め、ジャズやオリジナルソングなどのさまざまな楽曲が会場に鳴り響き、観客は手拍子を打ったり、リズムに合わせて体を揺らせたり。演奏の合間に行った楽器によるクイズは、大人から子どもまでこぞって参加するなど大盛り上がりでした。窓を開けて自宅から楽しんだり、通りすがりに足を止めて聞き入ったりする人も多く、終了後には「ぜいたくな時間だった!」「また聴きたいね」と興奮冷めやらぬ様子の参加者があちこちで見られました。自治会長の中塚隆之さんが「コロナに負けずに前を向いてもらえれば」と語るように、多くの参加者が明るい顔で家路に就いていました。



① フクロウやブタなど動物の鳴き声を楽器で再現 ② シャボン玉が飛び出す演出に子どもたちは大喜び ③ 参加者も一緒にダンスを踊る時間も ④ 誰もが安心して参加できるように、自治会で座席の消毒などを徹底

私の団地自慢

イベントが多く元気あふれる団地

山本 孝一さん



駅やショッピングセンターが近く、生活しやすい団地です。敷地内に公園が複数あるので緑が多く、春には桜が咲き誇り、秋には紅葉が見られ四季の移り変わりを感じられます。

住民の交流が盛んで、2丁祭りのようなイベントが自治会主催で定期的に行われています。率先して団地を盛り上げようとする住民が多く、毎日が楽しいです。

ACCESS

泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅から
徒歩約5分

泉北竹城台二丁
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)

家賃改定特別措置の令和3年度更新申請手続きはお済みですか？

～令和2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々を対象として、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2年度に特別措置の適用を受けている方には、令和3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3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3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3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2年度に特別措置の適用を受けている方 ※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 令和3年2月27日(土)まで	生活保護世帯の方 令和3年3月31日(水)まで
受 付 場 所	お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) ・必要書類(住民票、住民税課税証明書等) ※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	

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、世帯の中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、そこから控除額を差し引いた金額を12カ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級の障がいのある方
- 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、知的障がい者更生相談所、又は精神科医等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

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。

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

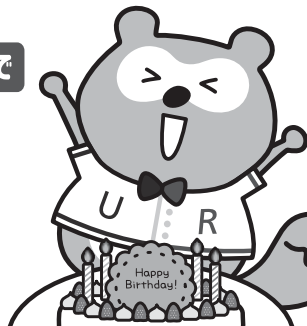
各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1人あたり

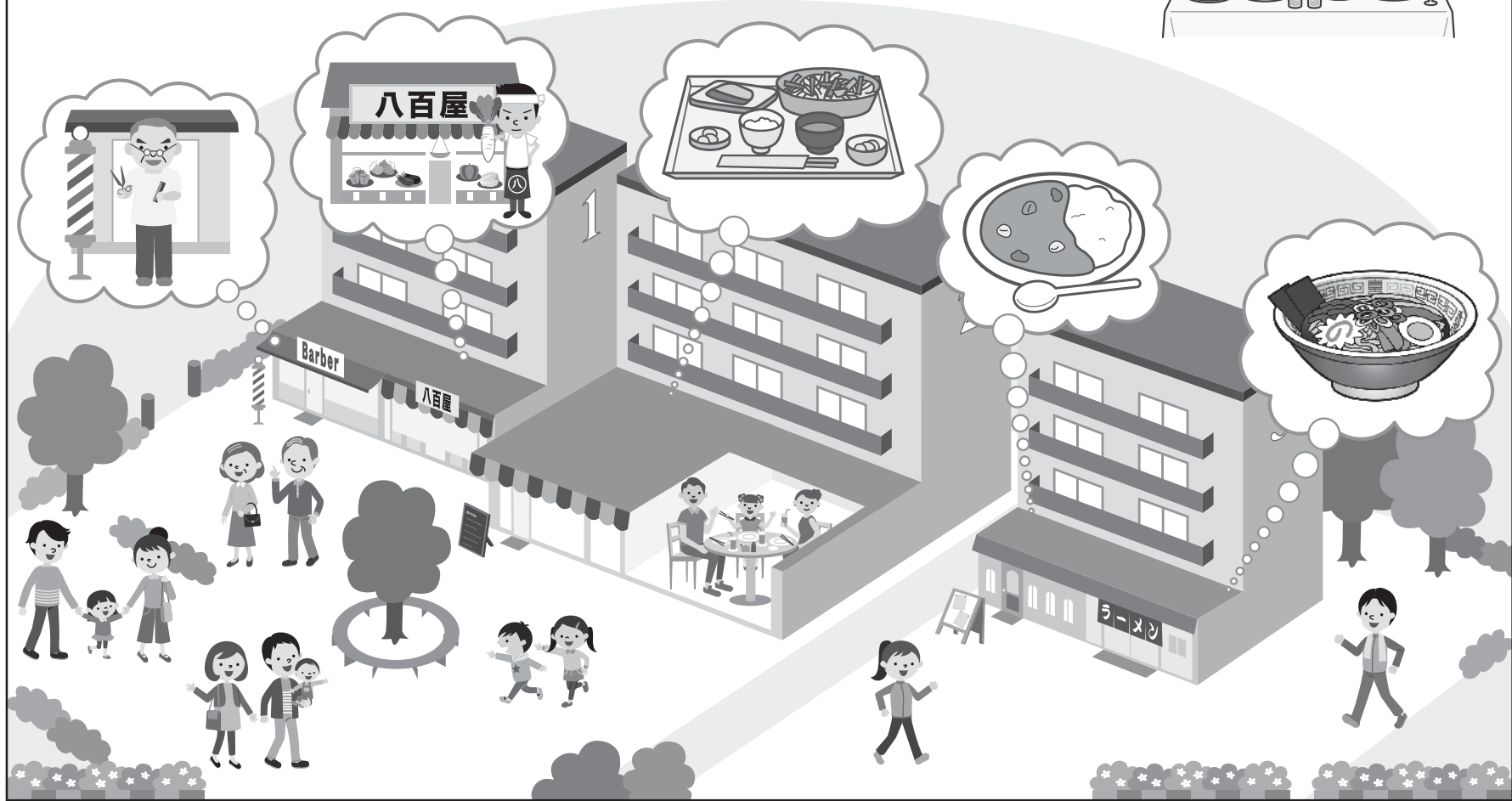
©Ponta



新しい生活様式 「おいしい」「便利」でつながりあえる場所

団地店舗へ行こう！

— お買い物は団地のお店へ —



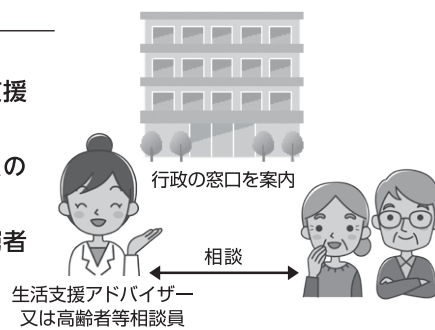
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

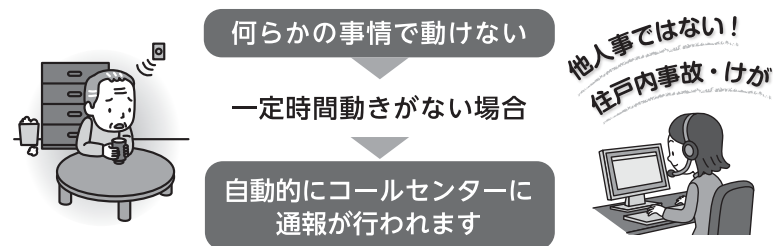
主な相談内容

- ・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	・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。

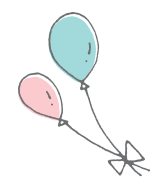
～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

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。



今年もおいしいご飯をありがとう
鹿も大喜びの「どんぐり寄付イベント」

真美ヶ丘6丁目(奈良県香芝市)



11月7日～24日にかけて、真美ヶ丘6丁目では「どんぐり寄付イベント」を開催しました。この活動は団地内の雑木林「どんぐり山」を有効活用するために2018年に始まり、集めたどんぐりは奈良公園内の「鹿苑」に保護されている鹿にご飯として寄付しています。URコミュニティ奈良住まいセンターは地域一帯の恒例行事にしたいと、今回は近隣の真美ヶ丘7丁目と馬見南6丁目の居住者にも参加を呼びかけ、70組141人の協力が得られました。

イベント初日の11月7日、住民の方が続々と集会所を訪れ、「孫と一緒に毎年楽しみにしている」「コロナで鹿のご飯が足りない」と聞いたので頑張った」とたくさんのどんぐりを持ち込まれました。12日には近隣の真美ヶ丘保育所の園児がどんぐり拾いに参加。園児たちはこの日だけでなく、散歩中などに集めてくれ、段ボール3箱分も寄付してくれました。

最終的に集まったどんぐりは326キロに及び、12月12日にUR都市機構とURコミュニティ、日本総合住生活(JS)の3者が「一般財団法人奈良の鹿愛護会」へ寄付を実施。持ち込まれたたくさんのどんぐりを、どの鹿もおもしろそうに頑張っていました。



1. 園児たちがどんぐり拾いに参加してくれました 2. 袋いっぱいの大収穫です！
3. 段ボール16箱分ものどんぐりを寄付しました 4. たくさんのごちそうを前に、フェンスの前には鹿の列ができました

プロの音楽家と一緒に奏でよう！
クリスマスコンサートを開催

新多聞(神戸市垂水区)

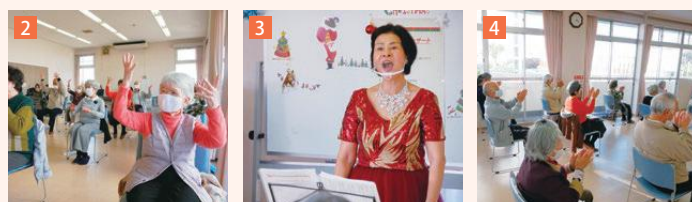


12月11日、クリスマスコンサートを開催し、プロの音楽家による演奏披露と参加者も加わって演奏体験を行いました。即席の音楽ホールとなった団地集会所には、居住者約20人が詰めかけました。

第1部では、ソプラノ歌手の松本明子さんとピアニストの肥田美由紀さんがクリスマス・キャロルや昭和歌謡などを披露しました。会場全体を震わせるような高く澄んだ歌声と優しいピアノの音色に、1曲ごとに大きな拍手が湧き起こりました。

第2部では、ベル演奏家の今野厚子さんが加わり、歌とピアノに合わせて参加者全員でハンドベルの演奏に挑戦しました。最初は遠慮がちだった参加者もだんだんと思い切りのいい音を響かせるように、『あわてんぼうのサンタクロース』では、ソリについて鈴の音色をハンドベルで再現する演出を参加者に加え、曲が終わると拍手の代わりにベルを鳴らしました。

コンサートは約1時間半にわたり、参加者は「みんなで演奏できて楽しかった」「生演奏が聞けて貴重な体験ができました」と明るい表情で語り合い、一足先にクリスマス気分を満喫したようでした。



1. 音階ごとに色分けされたベル。両手に一つずつ持ち、合図に合わせて鳴らします
2. リズムに合わせて腕を上げるなど簡単な振り付けを踊り、運動不足解消にもつながりました 3. 英語やドイツ語の歌も披露してくれた松本さん 4. 最後の曲が終わるとその日一番の拍手が湧き上がりました

NEWS

コミュニティニュース

シャレール東豊中、アルビス旭ヶ丘
(大阪府豊中市)

自宅でいつもと違う特別メニュー！

豊中市では今、「新しい生活様式」についての社会実験を行っています。コロナ禍で外出が難しくなり、家事負担が増えている現状を鑑みて、本格派メニューをわが家で手軽に味わえるキッチンカー提供を企画。8～9月の第1弾が大反響だったことを受けて、キッチンカーが日常に浸透するかを調べるため、11月から第2弾を始めました。毎回2～3台のキッチンカーが訪れ、イタリアンや韓国料理などのさまざまなメニューから選ぶことができます。

キッチンカーは食事前の午前11時または午後4時から午後7時まで営業しています。食欲をそそる匂いに誘われて通りがかりの人が足を止め、そばの車道からにぎわいを見た人が訪れるという好循環が生まれています。第1弾からのファンがついて、何度も足を運ぶ方も少なくありません。豊中市役所の上野正彦さんが「イベントのイメージが強いキッチンカーを日常でこそ使えらと感じてほしい」と語るように、すでに新しい文化として根付きつつあります。21年4月末まで定期的に開催予定ですが延長の可能性もあり、詳細は豊中市ホームページでご確認ください。



①②メニューを悩んだり、できあがりをお待ちの人でにぎわうキッチンカー周辺。「子ども連れでは行けないお店の味を家で楽しめる」「いろんなメニューがあって子どもが喜ぶからまた来た」「家でゆっくりできるのがいい」など、キッチンカーを心待ちにする声が多く聞かれました ③取材日には長内繁樹市長の姿も ④食事時の前とあって、1人でたくさんのお弁当を購入して行かれる方が多く見られました

写真: Ai Hirano

住まいに目
で、そこにし

写真: 鮎島佑作 (MIRU)

WEBマガジンや
SNSで採れたての
住まい情報を発信

<https://k>

うちまち
だんち

ur_kansai

UR 関西

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7回 多聞台(神戸市垂水区)
安藤 浩子さん

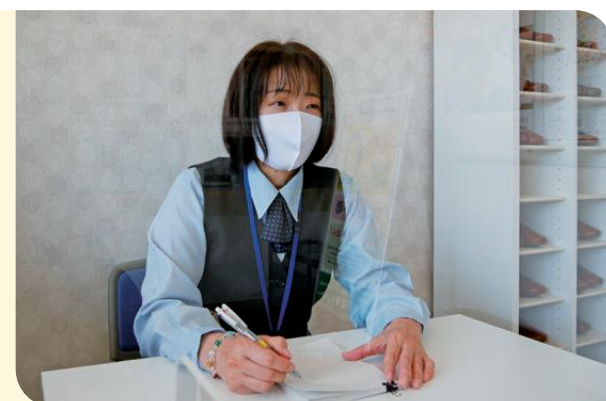
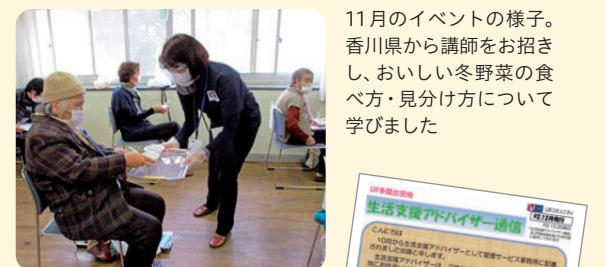
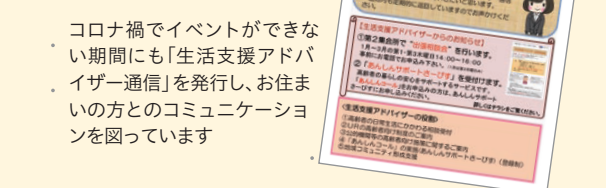
誰でも気軽に相談できる存在でいたい

2020年10月から生活支援アドバイザーとなり、11月にご挨拶を兼ねたイベントを開催しました。そこで、「いつでも相談できる人がいると安心できる」などのうれしい声をいただく一方で、「事務所から離れた棟に住んでいるから相談に来るのも一苦労」といったリアルなお悩みもうかがいました。皆さんのニーズをくみ取るには皆さんと直接お話をしかないと考え、集会所に向いて出張相談会を実施しています。

大切にしているのは、皆さんの

お悩みごとを柔らかく受け止めることと、解決が難しい困りごとを抱えている場合に、できるだけ早く地域包括支援センターなどの適切な専門家につなぐことです。そのために、民生委員やNPO法人などが主催する朝市やイベントに必ず顔を出して、いつでも相談できる体制を出しています。

とはいえ、生活支援アドバイザーの認知度はまだまだです。お住まいの方のより身近な存在となれるよう、これからもさまざまな取り組みにチャレンジしたいと思います。

感染症対策を行いながら、管理サービス事務所
で相談に応じる安藤さん11月のイベントの様子。
香川県から講師をお招きし、おいしい冬野菜の食べ方・見分け方について学びましたコロナ禍でイベントができな
い期間にも「生活支援アドバ
イザー通信」を発行し、お住
まいの方とのコミュニケーションを図っています

団地テナント 気になるお店 vol.22

CAMPSAILS
シャレール東豊中(大阪府豊中市)

こだわりのアイテムを集めて キャンプの楽しさを伝えたい

2020年12月にオープンしたアウトドアショップ「CAMPSAILS(キャンプセイルズ)」。大きな窓と約5メートルの天井高が開放感たっぷりの店内には、カラフルなランプや食器をはじめ、テーブルや椅子、スタイリッシュなテントまで多彩なアイテムがセンスよく並べられています。

「昔と違って、キャンプのスタイルも多様化してきましたね」と語る店長の野口さん。幼少の頃から家族でキャンプに親しみ、大学時代はヨット部で活躍していたアウトドア歴40年のベテランです。自

身が使いたくなるような、こだわりの詰まったアイテムを紹介しながらキャンプの魅力を広めたい。そんな思いで創業したショップには、SNSを通じてつながったファンが遠方からも続々と足を運びます。

この地を選んだ決め手は、どんぐり山や大きなメタセコイアの木など、団地内の豊かな自然に親しみを感じたから。季節に応じて一新される品ぞろえやイベントの開催など、明るく空間を生かしたお店のこれからが楽しみです。

SHOP DATA

大阪府豊中市東豊中町6-12-20 平日12:00～20:00 土・日曜、祝日11:00～19:00 ⑧火曜、その他不定休 ⑨北大阪急行「桃山台」駅から阪急バス約7分「東豊中中学校前」下車徒歩約1分、または阪急宝塚線「豊中」駅から阪急バス約10分「東豊中国地前」下車徒歩約1分 入荷状況など最新情報はインスタグラムをチェック→@campsails



①店舗面積は16坪ながら、ゆったりとした空間づくりやディスプレイの工夫があらわに ②日が暮れると幻想的な雰囲気。すぐそばに専用駐車場(2台)も完備 ③冬はたき火や暖炉、夏はマリッジスなど、季節ごとのラインアップも楽しみです

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。

躍動感あふれる壁画に元気をもらっています。
千島 ヒトミさん見事な紅葉に娘もびっくり！
男山 久保美郷さん北米原産の多肉植物ユッカ。
南花台 てんまさん黄葉した木々を目にし、散歩が楽しくなります。
久御山 モレノさん毎朝見る日の出に感激！
鶴山台 ソロソロ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

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 壁面を使って「見せる」収納作り

床にものが散らかっていたり、カウンターや机の上にもものがあふれていたりして、「収納する場所がない」「家具を増やせない」と思うなら、壁面を活用して収納を作りましょう。有孔ボードやパンチングボードという均等に穴の開いたパネルを使えば、穴にフックを差し込み、引っ掛けることで、自由度の高い収納を作れます。

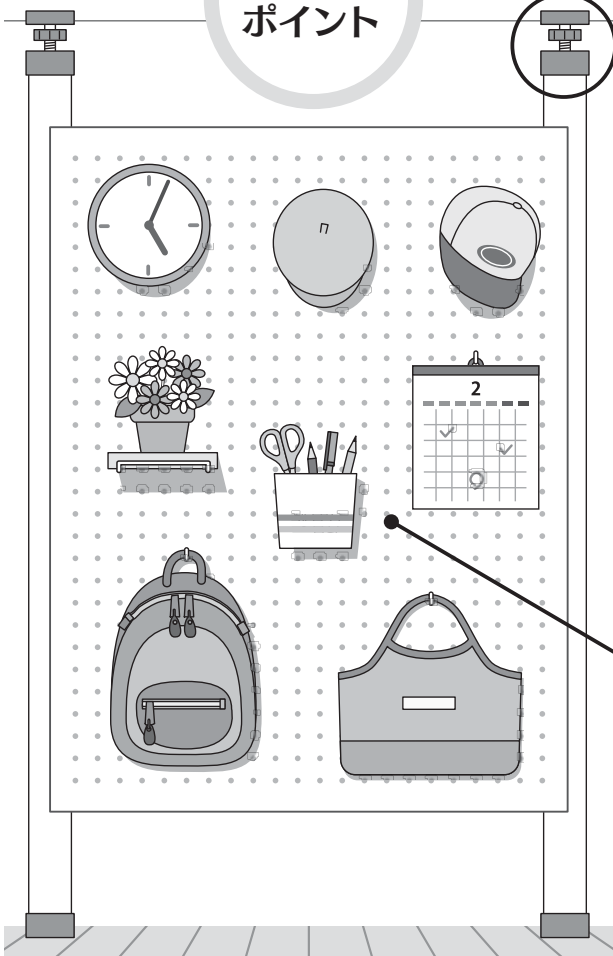
有孔ボードはA4サイズから量1枚分程度のサイズまで豊富にあり、デスク前の壁や廊下、押し入れの中、キッチンなどの空いている壁面に合わせて選べます。突っ張りジョイントや突っ張り棒を使って柱を立ててボードを固定すれば、壁に穴を開ける必要はありません。かばんや工具、フライパンや調理道具など重量のあるものを収納したい場合にお勧めです。

趣味のアイテムやアクセサリ、子どもの工作作品も壁を使って工夫すれば「見せる収納」「飾る収納」をインテリアとして楽しめますよ。

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/>

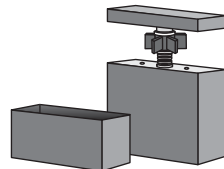
有孔ボードを活用するポイント



Point 1

突っ張りジョイントを使って柱を立てる

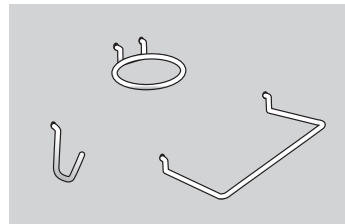
木材両端に工具なしで取り付けられる突っ張りジョイントを使えば、有孔ボードだけでなく、棚板やポールを取り付けられる頑丈な柱が簡単に設置できます。ホームセンターなどで購入できるほか、インターネットサイトでは木材とセット販売もされています。



Point 2

用途に合わせてフックを選ぶ

ものを引っ掛けるJ型だけでなく、ペン立てやカップを差し込めるリング型、棚板を乗せられる幅広型など、さまざまな形状のフックがあります。



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

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。

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 Metro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 Metro「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3番1号
(パンジョ2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3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2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「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

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 賃貸ショップ梅田

〒530-0012
大阪市北区芝田1丁目1番3号
(阪急三番街南館2階)
☎06-6371-2960
●営業時間／10:00～19:00
●定休日／12/29～1/3
●阪急本線「大阪梅田」駅下車すぐ ●JR「大阪」駅徒歩約2分

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

足の筋肉をもんで 血行を促進

いすに座って片足を抱え、息を吸うときに足を上げて膝を伸ばします。吐くときにふとももを引き寄せます。疲れて硬くなったふとももがほぐれて、巡りが良くなります。抱える足を逆にして、もう一方も同様に。



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。

深呼吸しながら体を伸ばして 胸を開く

いすに浅く座って、頭の後ろで両手を組み、ゆっくりと息を吸いながら上体全体を後ろに倒して、吐きながら前傾姿勢にしていきます。体の前面の筋肉がゆるんで伸びていき、姿勢が良くなります。5～10回ほど往復させるのが目安。

上体は反らせずに真っすぐ行うのがポイント



壁を利用して 背中をストレッチ

壁に座るようにして、膝くらいの高さに両足を立てます。そのままゆっくりと腰の下部を上げていき、無理のない範囲まで膝を上げて、背中の上部からゆっくり体を下ろします。お腹に力を入れて、腰が反らないように注意しましょう。



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。

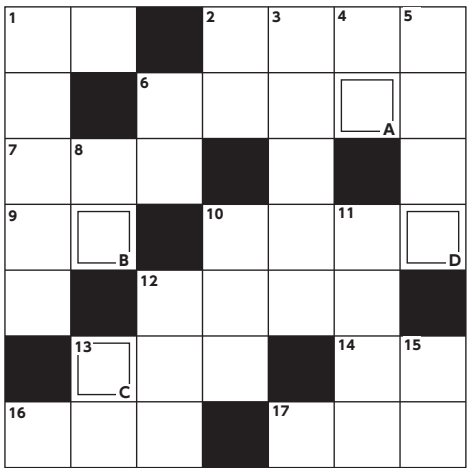
監修:生活ヨガ研究所 家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中。

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 人が住むための建物。住まい。
- 2 復讐をすること。仕返し。
- 6 服や本に虫が付くのを防ぐこと。
- 7 常温で固まりになる油。「皮下〇〇」
- 9 上空で凍った水蒸気が、降ってくるもの。
- 10 元の文章の上に新たに書き込むこと。重ね書き。
- 12 自動車や電車などの車輪がレールから外れること。
- 13 中国と日本。「〇〇〇辞典」。
- 14 二つでひとそろいになるもの。2人で1組になること。
- 16 けがや病気がすっかり治ること。全快すること。
- 17 前よりも激しくなること。ひどくなること。

タテのカギ

- 12 一回り。一巡り。
- 11 決まり事。法律。法則。方法。
- 10 事前に相談すること。下相談。
- 8 四季の中で最も寒い季節。
- 6 空いている席。欠員となつてゐる地位。
- 5 木や金属でできた真つすぐで細長いもの。
- 4 お金やものの出入りを記録・計算する方法。
- 3 入れ物。容器。人物や能力などの大きさ。
- 2 壁のように険しく切り立った大岩。
- 1 住宅や工場などを計画的に

前号の答え 【トシ「シ」】

コ	シ	ヨ	ウ	ト	ワ
メ	ウ	ミ	ベ	サ	
ナ	ス	ニ	シ	ビ	
ヤ	キ	イ	モ	ヨ	キ
ゴ	キ	チ	ヨ	ウ	キ
リ	エ	ネ	ウ	シ	ロ
キ			ン	チ	ヤ
					ク

15 13
血のような色。レッド。
ス
1 カ所に集めて建設した地区。また、その建物。
金属製の容器。「〇〇ジュ

みんな集まれ！ 読者のひろば

ほっこり 団地エピソード

手紙がつないでくれた温かさ

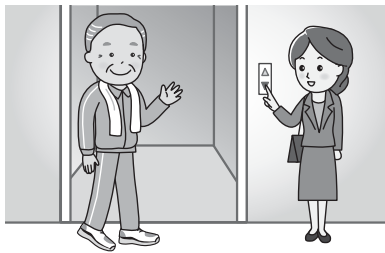
長女が生まれたのは2020年の夏でした。コロナ禍で直接のあいさつははばかれ、私は近隣の皆さんに手紙を書きました。すると、お返事を頂いたり、廊下ですれ違った時に声を掛けていただいたりしました。初めての子育てで周りの住民の方に迷惑を掛けているはずなのに、手紙に対して温かく反応していただき、とてもうれしく思います。



(向ヶ丘第2 T.Hさん)

かけがえのない早起き仲間

職場まで2時間近くかかるため、引っ越してきた当初はしんどいなあと思いながら早朝に家を出ていました。しかし、ランニングが日課という隣人のおじいさんと毎朝エレベーターで一緒するようになり、私の日常は変わりました。少しずつ世間話をするようになり、そのひとときが楽しく、いつのまにかおっくうだった通勤も苦にならなくなりました。



(キャナルタウンウェスト I.Dさん)

川柳

祝結婚初のUR輝かし
(HAT神戸・灘の浜樋口知英)

俳句

最近 妻との会話 オンライン
(上桂戸塚義英)

短歌

すこしずつ日が長くなりほっこりと
(玉川橋 重村恵美子)

重ね着で越年をする「コロナ時」
(パークタウン西武庫山内須美子)

タスキつぐ乙女したたか冬陽さす
(あかしあ台ハイツ 足立昌子)

メールより手紙がいいと言つ友に
私もですとペンを走らせ
(里中 匿名希望)

◆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

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

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 彩レシピ Recipe:24

Main キャベツのポークサンド焼き



- 調理時間 約20分
エネルギー 397kcal
- 作り方
- キャベツは千切りに、ニラは1cm幅に切って混ぜる。
 - 卵を溶き、水・小麦粉を加えて混ぜて生地を作る。
 - ソースのリンゴは皮と芯を取り除いてすりおろし、その他の材料とともに小鍋に入れてひと煮立ちさせる。
 - フライパンにサラダ油を引いて豚肉の半分量を広げて並べ、①の野菜をのせる。野菜の上に②の生地をまんべんなくかけて、その上に残りの豚肉を広げる。
 - ④を火にかけ、底の周囲の部分がぷつぷつしてきたら中火にして約5分焼き、裏返してさらに5分焼く。
 - 切り分けて皿に盛り、③のソースをかける。
- 材料 2人分
- | | | | |
|------------|--------|-------|--------|
| キャベツ | 大3枚 | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| ニラ | 1/2束 | ケチャップ | 大さじ2 |
| 豚ロース肉(薄切り) | 150g | 醤油 | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 | ハチミツ | 大さじ1/2 |
| 水 | 大さじ2 | リンゴ | 1/4個 |
| 小麦粉 | 1/4カップ | | |

Sub かぼちゃのレモンサラダ



- 調理時間 約15分
エネルギー 162kcal
- 材料 2人分
- | | |
|------------|----------|
| カボチャ | 1/8個 |
| レモン果汁 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ1と1/2 |
| ポテトチップス | 10g |
| レタス | 1/2枚 |
| パセリ(みじん切り) | 少々 |
- ① カボチャをボウルに入れて熱いうちにフォークなどで粗くつぶし、②の材料を加えて混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたらマヨネーズであえ、砕いたポテトチップスを加えて混ぜる。
- ④ レタスを敷いた器に盛り、パセリのみじん切りを振る。

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。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



千島 (大阪市大正区)

外扉の塗装をリニューアルしました!

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!



ラッシュジャパン
ビューティー スリープ(125g)

2
名様

自然由来の原材料32種類を配合した、クレイ(泥)タイプの洗い流すマスクです。セルフブリザービング処方により、合成保存料であるパラベンを一切使わずに仕上げています。顔だけでなく体にも使用することができ、穏やかな眠りに誘います。
<https://jn.lush.com/>



京阪神エルマガジン社
関西の仏さま

3
名様

「癒やし仏」の代表といえる観音様をはじめ、関西に由縁のある木喰上人のほほ笑ましい木彫仏や山中に静かに佇む素朴な石仏など、お姿を見るだけで癒やされる関西の仏像118体を紹介します。
<https://www.lmagazine.jp/>



キリンビバレッジ
キリン 午後の紅茶
ストレートティー(24本入り)

3
名様

発売35周年を迎える人気シリーズが、フレーバーごとに相性の良いスリランカ産茶葉を使用して、「午後ティー史上最高おいしい!」味わいを実現。今回は、セイロン紅茶の女王「ディンブラ茶葉」を20%使用した本格ストレートティーをプレゼントします。
<https://kirinproducts.jp/softdk/>

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