

2022
No.263 隔月刊URまど
ひろがる♥つながる
ハートステーション

街に、ルネッサンス

UR都市機構
https://www.ur-net.go.jp/DANCHI TIMES / 気になるお店 4
気ままに団地ナビ / お宅拝見! 5
ぐっすり おや睡眠 / おうちヨガ 6
子育て相談室 / 快適100均ライフ 7
今日もお弁当日和 / プレゼント 8

編集・制作 ㈱高速オフセット

まど的総選挙 /

みんなの団地
Voice vol.6

毎回テーマを決めて、「まど」読者からご意見を募るコーナーです。皆さんからの投稿に共感したり、プロのアドバイスを暮らしのヒントにしたり……。より楽しい団地ライフに向けて、あなたも一緒に考えてみませんか。

みんなの寒さ対策!

こんな意見がありました♪

Q. 寒い日はどうする?

本格的な寒さが到来している2月。冬を乗り切るための一工夫を数多くの投稿の中からまど編集部が選んでお届けします。面白そうなものをぜひ参考にしてみてください。

「D. その他」と
回答した方の工夫をご紹介します!

北風の吹き込みがすごいので、部屋窓にはプチプチを貼り、玄関扉の周りには硬めのフィルムを貼り、さらに玄関上がり口には突っ張り棒で厚めのカーテンを付け、部屋に風が流れてくるのを防いでます。

(鶴山台 ゴロソロさん)

くるまる! 日なたに置いたお気に入りの椅子。その椅子に毛布を敷き、自身もブランケットにくるまってほっこりします。写真はワタクシのめけがら。(洛西境谷東 rimaさん)

20分もウォーキングをすると身体が温まってきます。久御山町からも比叡山が見えます。(久御山 モレノさん)

部屋を暖め過ぎない。乾燥しないように。首元はネックウォーマー、足元もボアソックスなどで暖かく!(富田 ddさん)

家の中ではダウンのブランケットをラップスカートとして腰に巻いて、暖か靴下を履いて、小さな湯たんぽは膝置き用、大きめはお二人用で寒さ対策してます♪

(住吉 お掃除ママさん)

「C. ゆたんぽなどの温感グッズを使う」と回答した方のおすすめグッズは?

ちょっとだけ上等な靴下! ウールで編まれていて、足からの冷えがマシになります。(津久野 あっちゃんさん)

暖巻きを巻きます。パジャマの下に暖巻きを巻くだけで、全身あったかくなります!

(高見フローラルタウン あやびーさん)

「A. 温かい飲み物や食べ物をとる」と回答した方のおすすめレシピは?

温かい飲み物をとにかく飲みます。1日で紅茶・緑茶・コーヒー・ゆず茶・ハーブティーなどいろいろ飲むので、冬はカップが大活躍です。(富雄 かんこさん)

代謝をよくして体温を上げるために、ショウガ紅茶や菊花茶などを飲みます。ショウガ粉末と黒糖をお湯で溶いて、豆乳を入れる飲み方にはまっています。(泉北茶山台二丁 うさん)

ショウガをガンガンにきかせた豚汁。大量に作って何日も食べ続けます!(有野 むったんさん)

「B. こたつ・エアコンに頼る」と回答した方の過ごし方は?

今年初めてサーキュレーターを買いました。いつも足元がとても冷えるのですが、使ってみると床近くの室温が2℃も上がってびっくり! 上に向けて使うのがポイントです♪

(さざなみプラザ マリーさん)

ガスストーブが最強。URはガス栓が各部屋についていて助かりますね。(ポートアイランド まっしろパンダさん)

足から冷えるので、冬はこたつで乗りきります! 首、手首、足首を温めるといいのでレッグウォーマーもおすすめです!(鈴の宮 あんこさん)

投稿
大募集!

皆さんの声を聞かせてください!

毎号テーマを決めてご意見を募集します。コメントが写真と一緒に紹介された方には図書カード(500円)をプレゼント!

詳しくは7ページ下部をご覧ください

4月号のテーマ

待望の春を満喫するために

暖くなり、出掛けたくなる春。花見やハイキングなどあなたの春の楽しみ方を教えてください。

6月号のテーマ

みんなの団地自慢

お写真も
大募集。

皆さんがお住まいの団地。ご自慢のお部屋や団地内外のスポットなど教えてください!

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の団地店舗へ行こう! キャンペーン

抽選で当たる、選べるプレゼント!

第2弾

漫画家・イラストレーターの

スケラツコさんのオリジナルエコバッグ 100名

500Pontaポイント 300名

応募期間

2021/12/20(月)

～2022/3/18(金)まで

応募方法

STEP 1

お近くのUR団地店舗又は
管理サービス事務所へ行く

STEP 2

ポスターのQRコードを読み込む

STEP 3

キャンペーンサイトにて入力、応募完了!

これで
応募完了!

カンタン!!

※実際のバッグはイラストの
色等が異なりますので、あ
しからずご了承ください。



STEP 1



STEP 2



STEP 3



©Ponta

お問い合わせ先

「URの団地店舗へ行こう!キャンペーン第2弾」事務局

メール: tenant01@ur-net.go.jp

営業時間: 10:00～17:00 ※土・日・祝日を除く

※メールの受信は24時間受け付けておりますが、ご返答にはお時間を頂戴しております。
予めご了承ください。

※当事務局の開局期間は、2022年4月28日(木)までとなります。以降のお問い合わせは
UR都市機構公式サイト「お問い合わせ窓口」までお願いいたします。

URL: https://mms.ur-net.go.jp/m/mail_136



お近くのUR店舗は
QRコードを読み込んで探せます!

QRコードが読み込めない方はこちら

<https://www.ur-net.go.jp/chintai/tenant/tenpo/>

家賃改定特別措置の令和4年度更新申請手続きはお済みですか？ ～令和3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3年度に特別措置の適用を受けている方には、令和4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4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4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4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3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4年2月28日(月)まで	生活保護世帯の方 令和4年3月31日(木)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、下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、日常の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換算し、更に控除額を差し引いた金額を12で割った金額のことです。なお、控除額は世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって変わります。

【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

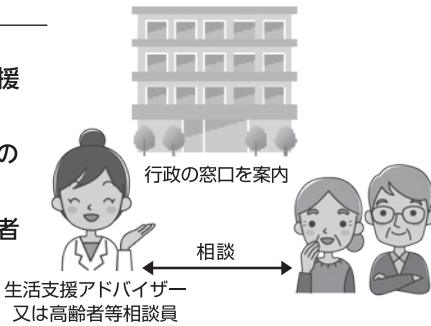
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

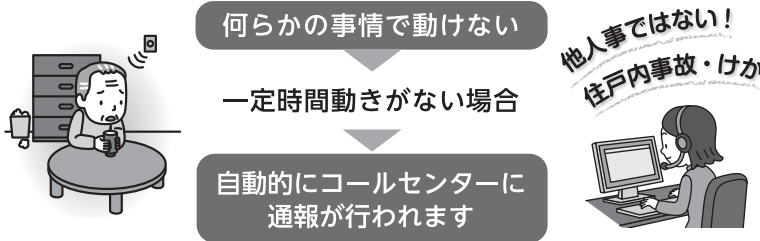
主な相談内容

- ・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：立山科学株式会社が、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。

DANCHI TIMES

団地内の植物でクラフト体験 大にぎわいのリースとエコバッグ作り

📍 寝屋川 (大阪府寝屋川市)



▲ 真剣な顔でエコバッグをデコレーション



◀ 新年に向けて、華やかなリースが完成しました

12月4日、集会所でクリスマス・正月用のリースとエコバッグ作りを開催しました。同団地に着任した生活支援アドバイザーの挨拶を兼ねて企画されたもので、20人以上の住民が集まりました。二つの会場に分かれて、それぞれリースとバッグ作りに挑戦。生活支援アドバイザーの松浦さんが当日集めた落ち葉や木の実、枝などをリースに飾り付けていきました。エコバッグは用意されたバッグに、絵の具を塗った落ち葉を押し当てて、葉っぱ模様のスタンプをしていきます。「ちょうどいいサイズのかわいいバッグ、ラジオ体操の時に持っていく!」「孫たちが遊びに来るから家に飾ります」など、参加者は使い方を互いに語り合っていました。最後は笑顔で記念撮影。冬の始まりの楽しい思い出となったようです。

音声検索で世界が広がる?

スマホde学ば講座

📍 平城第2 (奈良県奈良市)



▲「インターネットって何?」をテーマに講義をする中塚さん



◀ スタッフが個別に相談に対応

12月23日、団地内集会所で「スマホde学ば講座」を開催しました。これは2021年10月から毎月開催している講座で、今回は音声や画像を使用したインターネット検索エンジンの使い方を学びました。「スマホに変えて2カ月、まだまだ分からないことだらけなので」とお困りの方など、午前の部には7人の住民が集まり、講師の中塚さんの説明に耳を傾けます。「〇〇円の2割引きは?と尋ねるだけですぐに答えてくれるんですよ」という中塚さんに、参加者からは「本当に?」と声が上がると、すぐに実践。即座にスマホから返ってくる答えに参加者は感心しきりでした。画像検索やQRコードの読み取りなど、カメラを使ったテクニックも紹介。熱心にメモを取る参加者も見られ、スマホを使いこなす楽しさを実感しているようでした。

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。

歓声とともに大歓迎 Go to ガーデンで2団地が交流

📍 中宮第3 (大阪府枚方市)



▲ 香里の皆さん(手前側)と花壇の前で写真を撮りました



◀ ガーデニングの話で盛り上がりしていました

12月11日、中宮第3で「Go to ガーデン」を開催し、香里エリアのガーデニングサークルが中宮第3自慢のガーデン見学にやってきました。集会所前で香里の皆さんを「ようこそ!」とお出迎え。そのままガーデン見学に出発しました。香里の皆さんは、講師の山田先生や中宮第3のメンバーの話に耳を傾け、花々を見つめます。「これ、うちでもマネしたいわあ」との声が聞こえると、中宮の皆さんも誇らしげにニコリ。

その後は、集会所で草花を束ねた壁飾り「スワッグ」を作りました。2団地のメンバーが隣同士に座り、初対面にもかかわらず、友達同士のように庭の話や互いの団地などについておしゃべりしていました。「今度は香里に遊びに行くね」と言葉交わす姿も。ガーデンを通じて温かい交流が生まれた1日となりました。

自治会活動がSDGsに 3地区が一緒に目指す、みんなの「幸せ」

📍 明石舞子 (神戸市垂水区・明石市)



▲ 3自治会が合同でつくる協議会の坂江直夫代表(左)と各自治会長さんたち

明石海峡を望む高台に位置する明石舞子は神戸市と明石市にまたがる3地区で構成されています。各地区の自治会とその代表者で作られる同団地全体の自治会があります。住みよい団地づくりを目指して、各自治会がそれぞれサークル活動や親睦会などを開催し、住民同士の交流を促進。また、地域社会の一員として、通学路を見守るスクールガード活動も行い、団地内外の子どもたちの安全を守っています。さらに高齢の住民などが暮らしやすい団地づくりに向けて協議を重ねています。目標11「住み続けられるまちづくりを」を長く実践してきた団地と言えます。

写真で案内します! /

気ままに 団地ナビ

vol.6

「うちの団地のココが好き」を、一緒に歩いて教えてもらいました。

芦屋浜在住3年 K.Sさん

Ambassador



芦屋浜 (兵庫県芦屋市)

ACCESS

JR神戸線・阪神本線「芦屋」駅から阪急バスで7分または阪急神戸線「芦屋川」駅から阪急バスで約10分



夕陽に照らされているのは東神戸大橋。どれだけ見ても飽きない眺めです



建物自体もユニークなデザインで、「電車から見えるあそこに住んでるの!？」と友人から驚かれることもしばしば

高層団地の芦屋浜といえば、この景観! 神戸や大阪の街並みと瀬戸内海、六甲山系の山々が見られます。夏には花火大会もあり、部屋にしながら鑑賞できて感動しました。今年は開催されるかなと待ち遠しく思っています。



敷地内は緑も多く、きちんと手入れしていただいている、冬にも花が見られるんです。



夜景もめっちゃきれいです!

団地横の宮川沿いには遊歩道があり、春には桜並木が見事に花開き、桜まつりも開催!



募集中!

お住まいのお団地を紹介したい方は、7ページ下部のあて先に「③好きな場所とその魅力」を記述してご応募ください。

眺めて
楽しい!

お宅拝見!

自慢のわが家を大公開



アーベイン桜ノ宮
(大阪市都島区)
K.Kさん

間取り:2DK
入居歴:2年10カ月
コンセプト:
DIYで快適な暮らし

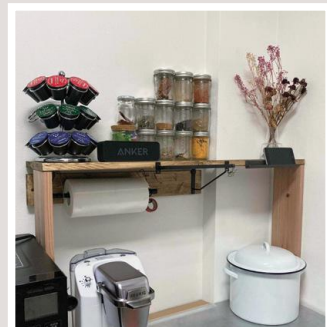
テレビをスッキリと置きたいと思ったのですが、理想のテレビボードと出会えず、だったら自分で作ろうと一念発起。壁を傷付けない壁掛けテレビに挑戦! 想像以上のできに大満足。部屋もスッキリして、ますます家で過ごすのが好きになりました!



▲ 元々のテレビの状態(使っていない座卓の上に置いただけ)



▲ 部屋の巾木に引っ掛けて2x4材を柱に設置!



▲ スパイスラックもDIYで作りました

募集中!

7ページ下部のあて先に「③紹介したい場所の写真とコメント、間取り、入居歴、コンセプト」を記述してご応募ください。

心ほっとPark

「まど」編集部に寄せられたお便りから、心温まるエピソードをお届けします。2月号のテーマは「冬の日の思い出」です。

冬の駐車場、うっかりカバーをかけ忘れてガチガチに凍ったフロントガラス。ある時凍ったガラスを見た娘が三角定規でガリガリ。それを見ていた息子も粘土べらでガリガリ。よっぽど面白かったのか、それ以来寒い朝には2人で早起きしてガリガリしてくれるようになりました。今では子供たちの朝の窓ガリガリは冬の風物詩です。
(千里青山台 K.Kさん)

12月はじめ、近くの緑地で大きな打ち上げ花火、音にびっくり。(光明台 Y.Sさん)

何年前かに大阪で大雪が降り、ベランダから覗く真っ白な銀世界が印象に残っています。今回はそんな寒波の襲来です。
(桜宮リバーシティ中央 H.Nさん)

募集中!

4月号のテーマは「春の団地」、6月号のテーマは「私の団地自慢」です。応募方法は7ページ下部をご覧ください。

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13回 グリーンタウン横浜(京都府宇治市)
石飛 かおりさん

イベント開催で交流を活発に



季節ごとにアドバイザー通信も発行中。「イベント情報などを載せているので読んでみて!」と石飛さん

グリーンタウン横浜は1人暮らしの高齢の方が多いため、民生委員や地域包括支援センターなどと相互に連絡を取り合い、皆さんが安心して日々の生活を送れるように見守り体制を強化しています。また、住民の方同士の交流の活性化を目的に、イベントの開催や太極拳サークルの立ち上げを企画しています。ぜひ参加してみてください。

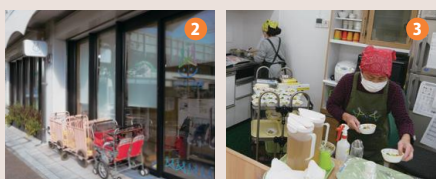
2021年10月に着任後、皆さまとの顔合わせを兼ねたコケだま作り体験イベントを実施。初めてお会いする方や、あしんこールでお話しする方たちとゆっくりとお顔を見ながらの対話が実現しました。これまでは大きなイベントを開催していなかったのですが、皆さんが楽しんでくださり、大変うれしく思っています。

⑩ 団地テナント 気になるお店

うた
るりの詩保育園 水無瀬駅前(大阪府三島郡)

子どもたちの主体性を 育む生活の場

水無瀬駅改札を出てすぐ、るりの詩保育園は商店街の一角にあります。ガラス張りで大きな窓が特徴で、園内は明るい子供たちの声が響いています。子どもの気持ちに寄り添う、自主性の育成を重視しており、昼食やお昼寝の時間はおなかのすいた子どもから食べ、眠くなったら眠れるようにするなど日々気を配っています。「大人の都合を押し付けず、目線を合わせて、家庭をモデルに、子どもたちが安心して生活できる場所を目指しています」と話すのは谷翔子先生。健やかな成長を見守りながら、保護者の気持ちにも寄り添い、相談事にも気軽に応じてくれます。そんな同園は地域にも愛されており、お散歩の時にはご近所の皆さんが笑顔であいさつしてくれるそうで、八百屋さんから野菜をおすそ分けしてもらうことも。地域の園として、子どもたちの笑顔のために奮闘しています。



① 取材日はクリスマス会当日。みんな、サンタさんに会えて嬉しそう ② 駅近の好立地は送迎に便利で保護者から好評です ③ 園内にオープンキッチンがあり、お昼時にはおいしいそうないが。子どもたちが調理を手伝う日もあります

SHOP
INFO

📍大阪府三島郡島本町江川2-13 ☎0759-63-3110 🕒7:00~19:00 📅日曜、祝日
📍阪急京都線「水無瀬」駅から徒歩約1分、またはJR京都線「島本」駅から徒歩約8分

ぐっすり
...おや睡眠

ストレスの多い現代では「寝付けない」「起きられない」といった悩みを抱えがちです。より良い眠りを取れるように、生活習慣や睡眠環境を見直してみませんか。

第6回 寝酒は睡眠の大敵！

アルコールで寝付きがよくなると考えがちですが、深夜の睡眠が浅くなり、途中で目覚めやすくなってしまうため、睡眠の質が低下してしまいます。たばこの煙に含まれるニコチンにも覚醒作用があるため、飲酒と喫煙をした後に床に就くと、より眠りが浅くなってしまう。

さらに、毎日寝酒をすると、慣れが生じて同じ量では寝付けなくなり、飲酒量が増える傾向があるとされます。長期化するとアルコール依存症や肝障害などの危険性があるため、眠れないからといって睡眠薬代わりにお酒を飲むのはやめましょう。適量を就寝3～4時間前までを目安に楽しむように心掛けてください。



〈参考文献〉

内山誠 編：睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第3版。じほう, 2019

1日5分で体も心も元気！ おうちヨガ

冷えやすい足先の
血行促進に

正座からつま先を立て、かかとお尻を乗せます。両手を組み後頭部へあて肘を広げます。息を吸いながら、少しずつもたれかかるように反ります。ゆっくり息を吐きながらもとに戻します。10回ほど繰り返してみましょう。足の指、足の裏を伸ばすことで抹消部の血行の促進となります。



頭は上を向けず、あごを引いたままで

凝りやすい
首・肩回りを柔らかく

四つんばいの姿勢で、片手首を逆手でつきます。逆手についた側に体重をそっとかけて、手首を中心に円を回すように上体を動かします。10回転ほど動いた後、手を入れ替えて同様に行いましょう。腕の緊張をほぐし、肩の柔軟にもなります。こわばりを強く感じたほうを追加で行うと効果的。



膝の下に座布団を引くと負担が減ります

※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

新築賃貸 海と緑に憩う、暮らしにここちよいまち。

浜甲子園なぎさ街〈第3次〉
郵送限定申込受付

兵庫県西宮市

・パンフレット付属の入居申込書をご使用ください。
・お申込は一世帯につき一通限りとなります。

令和4年2/21日～2/27日 2/28日 消印有効

公開抽選日

3/17日 午前10時

※現地およびインターネットでのお申込は受付しておりません。

家賃(月額) 69,600円～85,900円
1DK[38.16㎡]・1LDK[47.48㎡・48.59㎡]入居開始可能日
令和4年5月21日(土)予定入居申込書(パンフレット内に
貼付)は、下記窓口及び各UR営業
センターにて配布しております。

ブル・パール・今回募集棟(令和3年12月撮影)

●名称/浜甲子園なぎさ街(第3次)●住居表示/西宮市枝川町12番33号棟-□□□□号(号室)、13番34号棟-□□□□号(号室)、13番35号棟-□□□□号(号室)●交通/「浜甲子園団地第五」バス停へ徒歩2分、「浜甲子園団地第五」バス停から阪神本線「甲子園」駅へバス8分(阪神本線「甲子園」駅から「浜甲子園団地第五」バス停までは10分)●構造・規模/鉄筋コンクリート構造 地上6階建3棟●今回建設戸数/226戸●今回募集時期/令和4年2月21日(月)～2月27日(日)●今回募集戸数/23戸(1DK:10戸・1LDK:13戸)●住宅専用面積/38.16㎡～48.59㎡●共益費(月額)3,600円(家賃の他に必要です)●敷金/月額家賃の2ヶ月分●入居開始可能日/令和4年5月21日(土)予定●貸主/独立行政法人都市再生機構

※現地案内所及び現地モデルルームの開設はしておりませんのでご注意ください。

※当団地は、UR都市機構の団地再生事業により建設された賃貸住宅です。

■お問い合わせ先

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UR賃貸ショップ武庫川
西宮市高須町2-1 武庫川団地19号棟2階06(6346)5540 営業時間/10:00～12:00、13:00～17:00
定休日/土日祝 年末年始(12/29～1/3)0798(48)1753 営業時間/10:00～17:00
休業日/水曜、年末年始(12/29～1/3)

お部屋探しキャンペーンであ——る。

キャンペーン家賃 3/31(木)まで

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。

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

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!



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
第一ビル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

●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[大塚]駅から徒歩2分
●Osaka Metro[梅田]駅から徒歩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[大塚
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[大阪阿倍野筋]駅西改札口すぐ
●JR[天王寺]駅から徒歩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]駅から東
へ徒歩3分

UR 神戸営業センター

〒650-0001
神戸市中央区加納町4丁目2番1号
(神戸三宮阪急ビル8階)
☎078-571-6789
●営業時間/9:30～18:00
●定休日/水・12/29～1/3
●JR[三ノ宮]駅、阪急[神戸三宮]駅
直結

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[高の原]駅から西へ徒歩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]駅から徒歩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4分
●Osaka Metro[森ノ宮]駅から東へ徒歩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2分
●阪急[高槻市]駅から徒歩5分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。

UR賃貸 関西

検索

www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

子育て相談室



よしむら・けん ●よしむらこどもクリニック院長。小児循環器疾患の診療を中心に、どんな症状でも親身になって相談に乗ってけると評判。

小児科医 吉村 健先生のアンサー

体の凝りや不規則な生活が原因かも？

片頭痛は頭の血管が過度に拡張することで起こると考えられており、ストレスや激しい運動、睡眠不足などが原因となります。中でも夜更かしなどにより、生活リズムが乱れると自律神経の働きが悪くなり、特に午前中に頭痛が起

中1の息子が片頭痛持ちのようで、しょっちゅう頭が痛いと言います。市販の頭痛薬を飲めば治まるようなのですが、何か改善策はありませんか？（男山 M.Hさん）



こりやすくなります。またスマートフォンやゲーム、勉強などで肩や首が凝ると血管が収縮して、緊張型と呼ばれる頭痛が引き起こされます。いずれにしても、市販の痛み止めですら症状は治まります。頭痛の原因を無くすためには、規則正しい生活を送り、体がこわばらないように適度に運動をこなしましょう。ただし、痛みの強さや頻度が増す、吐くなどの症状も一緒に出る場合などは別の病気が考えられますので、病院を受診してください。

子育てについての悩みや吉村先生に聞きたいことを募集しています。 応募方法はページ下部をご覧ください

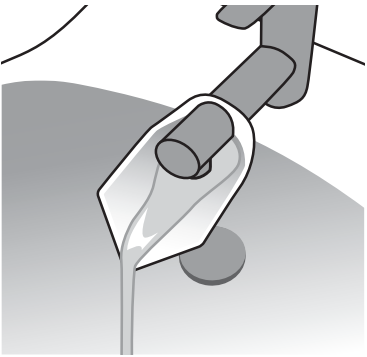
快適

100均

ライフ

100均マニア歴23年、100均やプチプラ情報に精通したつくもはるさん(@@haru2422)に、暮らしが便利になる100円ショップのグッズを教えてください。

蛇口を伸ばして、子どもの手洗い補助に



大人が使いやすい高さに設計されている洗面所は、小さい子には手が届きにくく、踏み台を置いても手が届かずに困っている子育て世代も多いはず。手洗い事情を少しでもラクにしてくれるのが、蛇口を延長して水を手前に誘導するガイドです。蛇口の先端部分に引っかけるだけで使え、水が後ろに流れるのを防ぐガードも付いており、無駄なくすべて手前に流れるようになっています。蛇口が短くて使いづらいシンクで大活躍間違いなしです。

楽しみながら頭を活性化！

いきいき脳トレ

漢字詰めクロス

荷				門
	保		室	
普				粘
	求			
官				性

担	健	心	弾	身
請	権	川	真	

答え
□ + □ = □

ルール

- ①盤面の空のマス目にリストから漢字を選んで意味を持つ言葉になるように埋めてください
- ②二重マスの漢字を組み合わせる答えになる熟語を作ってください

前号の答え

A B
大 + 男

答え
= 大男

六		内	閣	官	房
大	自	在		有	
	主		男		火
急	性	上	気	道	炎
行		歌		化	
券	種		薬	師	講

ニッポンうまいものミマルシェ in 彩都 開催決定！

～ UR つなぐ・つながるプロジェクト～

UR都市機構では、都市を元気にするプロジェクトの一環として進める、都市と地方をつなぐ連携催事「ニッポンうまいものミマルシェ in 彩都」開催決定！

まだまだ知らない、地方のうまいものを集めて“ミマルシェ”を開催！そのほかフードキッチンカーや、DIYミニ教室、地元中学・高校生の吹奏楽演奏と、ミニイベントなのに盛りだくさん！緑豊かな山間部で、おいしい空気とおいしいものを買って・食べて、ちょっと得した1日をご家族で過ごしてみませんか？

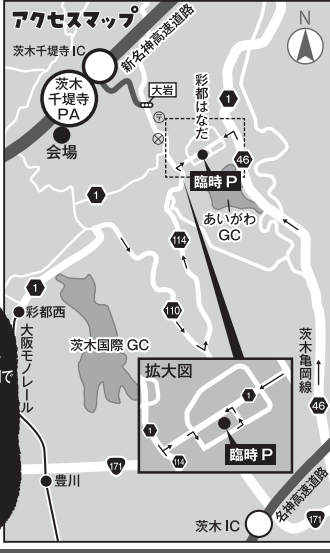
と き：2022年(令和4年)3月19日(土)
じ かん：午前10時～午後4時30分(雨天決行)
ば し ょ：大阪府茨木市大岩344-1付近
(新名神高速道路 茨木千提寺PA(下り線) 付近)

※茨木千提寺PA(下り線)からは人の出入りはできません。

主 催：UR都市機構

【会場へは】
会場には駐車場はございません。右図の臨時駐車場をご利用ください。イベント開催中、会場から臨時駐車場までシャトルバスを運行いたします。また、彩都西駅から会場へのシャトルバス運行をいたします。

※臨時Pの場所
茨木市彩都はなだ一丁目3番



新型コロナウイルス拡大の状況により、内容の一部または全部が変更される場合があります。

応募方法のご案内

3月20日 消印有効

はがきや手紙であて先にお送りいただくか、PCまたはスマートフォンからご応募ください。 ※応募された写真・写真データは返却できないため、右記のQRコードからの投稿がおすすめです。

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」
URL パソコンからの応募は UR まど 検索 https://www.ur-mado.net/

スマートフォンからも応募可能！

右記コードを読み取って簡単アクセス



みんなの団地VOICE

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、ペンネーム、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②テーマへの回答

4月号テーマ「春を満喫するために」

Q.1 この春やりたいことは？

A 花見やハイキングなどアウトドア B 花より団子、おいしいものを食べたい C まったりインドア派 D その他

Q.2 あなたの春の楽しみを教えてください。お花の写真も大募集(自由回答)

例) 私のお花見スポット、限定スイーツなど

6月号テーマ「みんなの団地自慢」

Q.1 お住まいの団地の好きなところは？

A 花など団地内の自然 B ご近所付き合い C 立地・景観 D その他

Q.2 団地の魅力や写真、暮らして良かったと感じたことなどを送ってください。(自由回答)

例) 部屋からの景色、恒例行事など

コメントが写真と一緒に紹介された方に図書カード(500円分)をプレゼント

募集コーナー(5・7ページ)

採用者に図書カード(500円分)をプレゼント

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②応募コーナー名(「気ままに団地ナビ」「お宅拝見!」「心ほっとPark」「子育て相談室」から選択)
- ③回答

いきいき脳トレ

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

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②いきいき脳トレの答え
- ③問題の手応え(簡単・普通・難しい)

開けてびっくり、
みんなうれしい！

今日もお弁当 日和

食べ物は人を幸せにしてくれます。玉手箱のようにワクワクするおいさいっぱいのお弁当で、毎日をもっと楽しきましょうか？



Main 卵焼きサンド

465kcal 塩分4.1g 調理時間:約12分

材料 (2人分)

食パン(8枚切り) …… 4枚 サラダ油……………少量
卵…………… 6個 マヨネーズ………… 大さじ2
ダン汁………… 大さじ4 練りカラシ………… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ2 サニーレタス…………少々
醤油…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ2/3

作り方

- ボウルに卵を割りほぐし、卵焼きのその他の材料を加えて混ぜ合わせる。
- 四角い耐熱の保存容器(食パンよりひと回り小さいもの)にサラダ油を薄く塗り、①の卵液の半量を入れて軽くふたをする。電子レンジで1分30秒加熱する。
- 取り出して全体を混ぜて平らにし、再び軽くふたをして約50秒加熱する。取り出して3分置き、余熱で火を通す。同様にしてもう1枚作る。
- 食パンの片面にマヨネーズと練りカラシを塗る。
- 2枚1組にして卵焼きを挟み、固く絞ったぬれ布巾で包んで約3分置いてなじませる。
- 食パンの耳を切り落として食べやすい大きさに切り、サニーレタスとともに弁当箱に詰める。

Side1 ねぎつくねの甘辛煮

127kcal 塩分1.2g 調理時間:約10分

材料 (2人分)

鶏肉ミンチ …… 100g
ショウガ(みじん切り) ……小さじ1
青ネギ(小口切り) ……1本分
① ……少々
塩 ……少々
酒、かたくり粉 ……各小さじ1
サラダ油……………小さじ1
みりん、醤油 ……各大さじ1/2

作り方

- ボウルに鶏肉ミンチ・塩を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。①のその他の材料も加えて混ぜ合わせる。
- ①を8等分にして丸め、サラダ油を熱したフライパンで転がしながら全体を焼き付けて火を通す。
- みりん・醤油を加えて転がしながら照りよく絡める。

Side2 カレーにんじん

30kcal 塩分1.0g 調理時間:約12分

材料 (2人分)

ニンジン…………… 1/3本
グリーンピース(冷凍) ……大さじ1

作り方

- ニンジンは小さい乱切りにする。
- 鍋に①の材料を合わせ、ニンジン・グリーンピースを加えて約10分煮る。

① 水…………… 1/4カップ
カレー粉………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ2
塩…………… ふたつまみ

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!!

色んな用途に使えて お部屋スッキリ！

- スキー・スノボ用品などレジャーグッズの保管
- 災害時の非常用持ち出し袋や備蓄品の保管
- タイヤなどカー用品の収納
- 使わなくなったベビーベッドや子ども服の保管 などなど…

●賃貸倉庫の一例



南港ひかりの
(大阪市住之江区)



玉川橋
(大阪府高槻市)



中宮第3 (大阪府枚方市)



- お問い合わせは各団地の管理サービス事務所まで!!

団地名	管理サービス 事務所 電話番号
玉川橋	072-678-5887
中宮第3	072-847-4343
南港ひかりの	06-6613-5330

※営業時間9:30～12:00、13:00～17:00
水・祝、年末年始は休業

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/

倉庫がある団地はこちら▶



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

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！



ティートリコ トライアルセット

果実のおいしさがぎゅっと詰まった食べられるお茶「ティート」。ストロベリーやカシス、ピーチなどティートシリーズ全12種のトライアルパックのセットです。あたらしいお茶のカタチをお楽しみいただけます。



エレコム ウォーター ダンベル 800 g

バスタイムがボディメイクの時間になる、トレーニング・ストレッチグッズシリーズ「エクリア パス」。お風呂の中で使えるウォーターダンベルです。マグネット付きで、お風呂の壁に水切りしながら収納できます。



パナソニック ナノイー発生器

花粉などのアレル物質やニオイを抑制するナノサイズの微粒子イオン「ナノイー」を放出する空気清浄機。コンパクトで車のドリンクホルダーにぴったり収まり、場所を選ばず、ご利用いただけます。