



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

2022 6

No.265 隔月刊

# URまど

ひろがる♥つながる  
ハートステーション

まど的総選挙 /

みんなの団地

Voice vol.8

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。

## みんなの団地自慢!

こんな意見がありました♪

### Q. お住まいの団地の好きなのところは？

皆さんがお住まいの団地。それぞれに個性あふれる団地の魅力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。

「D. その他」と回答した方のご意見は？

2歳の息子は砂遊びが大好きです。団地内の砂場によく遊びに行くのですが、いつもきれいに整備されているので安心です。  
(光明池駅前 はるさん)

DIYしてもOKの部屋を借りています。あれこれ気にせず住みよくできて、団地生活満喫中です！  
(千島 とんかち丸さん)



「A. 花など団地内の自然」と回答した方はどんな団地にお住まい？

四季折々の植物がきれいで、気持ちよく生活ができます。ピカピカの一年生になった子どもと団地内の公園の桜と！  
(グリーンヒルズ鷹取 ハニーさん)



息子の小学校入学式の日に、団地内の桜の木がたくさん花を咲かせていて、とてもいい日を迎えられました！  
(白鷺 あきroseさん)



四季折々の花が楽しめる。春は桜が咲き、秋には赤や黄色の枯れ葉がじゅうたんのようで、まるでおとぎの国にいます。  
(武庫川 ミヤーさん)

私の団地は木が多くて子供の公園があって自然が多いです。子供が仲良く遊んでいるところを見るとほっこりします。  
(プロムナード関目 すみっこぐらしさん)

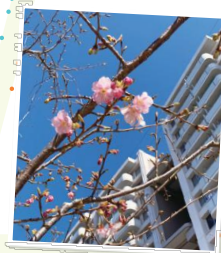
ベランダから見える前の棟の風景が好きで、特に夜のライトアップは桜、新緑共に心が落ち着く。緑を左右に感じながら通るのが私のお気に入りです。  
(千里山 チコちゃん5歳さん)



お天気の日には団地の公園で旦那さんとシャボン玉！これから生まれる息子と一緒にシャボン玉をするのが楽しみです！  
(男山 ムーミンさん)



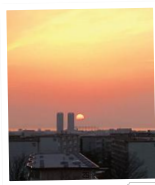
団地にある公園の桜。下から撮ると、団地も一緒に。みんながカメラを上に向けている姿はとてもほほ笑ましい。ここに住んでよかったな。(泉北鴨谷台三丁 みちゃこさん)



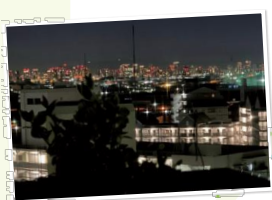
「C. 立地・景観」と回答した方から送られたお写真をご紹介します！

団地内の中庭がとても広く、自然がいっぱい。中庭で子どもの自転車の練習をしました。  
(さざなみプラザ Y.Oさん)

とにかく眺めが最高。日の出も拝めて、真っ赤な夕日も。ここに住み始めた頃の感動は忘れられません。  
(アミティ中宮北町 junjunさん)



リッチなホテルのように、すてきな夜景が毎日楽しめて、夏には花火も見られます。宝石のように輝く夜景がとてもきれい。  
(武庫川 りんごママさん)



子育て中ですが、いつも近所の方々にやさしく見守られていると感じます。あたたかく声を掛けてもらえて、励みになっています。  
(明石舞子 M.Yさん)

「B. ご近所付き合い」と回答した方のエピソードは？

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

8月号のテーマ

夏の楽しみ!

夏本番の8月。あなたの夏の楽しみ方や暑さの乗り切り方を教えてください!

10月号のテーマ

秋をどう楽しむ?

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。あなたの秋の過ごし方を教えてください!

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)

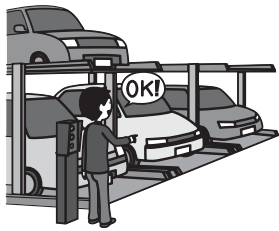
## 機械式駐車場の安全な使用について

機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。  
※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問い合わせください。

機械式駐車場で自動車を入庫する際は、運転者以外は駐車場の外で乗降してください。



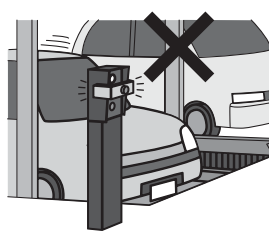
駐車装置を操作する際は、機械式駐車場及び自動車の中に人がいないことを十分に確認してください。



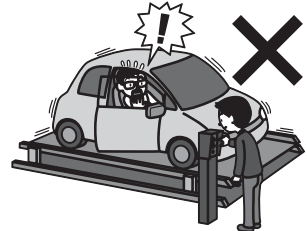
駐車装置の操作中は装置から離れず、また、子どもが駐車場内に近づかないよう注意してください。



駐車装置の操作ボタンを器具などで固定し続けた状態にすることは絶対に行わないでください。



入庫作業時に駐車装置内に長時間とどまらないでください。



## 住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

### 住宅用火災警報器の交換を進めています。

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構では消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置をしたところ。

設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、事前にお知らせの上、順次交換工事を進めております。

今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。

住宅用火災警報器が正常に動作するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

#### 日頃のお手入れと作動確認 ※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

##### 1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知部(煙流入口)にホコリがたまると誤動作を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を浸して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しないでください。

また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。



##### 注意

本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶつけたり、分解したりしないでください。

##### 2 定期的に作動確認をしましょう

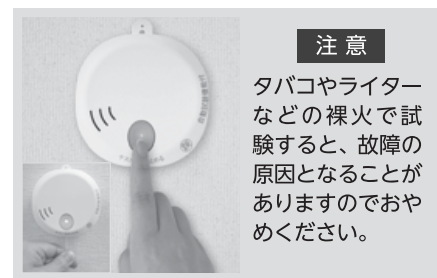
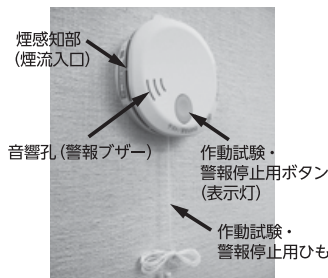
1カ月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

##### 作動確認方法

- (1)引きひもを引く、又はボタンを押します。
- (2)警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、表示灯が点滅することを確認します。
- (3)警報音が鳴り、表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、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。

##### <住宅用火災警報器の一例>



##### 注意

タバコやライターなどの裸火で試験すると、故障の原因となることがありますのでおやめください。

火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。その場合は、原因を取り除き、室内の換気をするか、引きひもを引く、又はボタンを押して警報音を止めてください。

- 煙感知部にホコリや虫が入ったとき
- スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
- たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
- 調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
- 燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燻煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋等を取り除いてください。

#### 未設置の住宅、居室について

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。

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

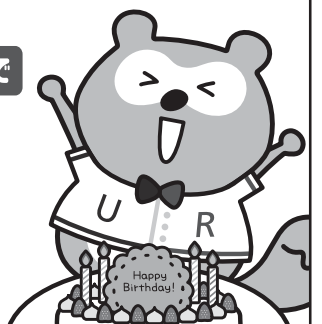
12歳まで毎年 各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1人あたり

©Ponta



エアコンを設置・ご購入される皆さまへ

エアコン用コンセントの取替工事(専用回路化工事)の実施について(お知らせ)

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント(写真A)」について、エアコンを設置・購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を実施しています。

「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を希望される場合は、住まいセンター等へお問い合わせください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施することができませんので、ご了承ください。

また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象（写真Bのものへ取替を行います）

写真A：専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。

写真A



※対象のエアコン用コンセントは、居室の高い位置にあり、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

専用回路ではないエアコン用コンセント（15A 100V）

現状のままお使いいただけます。

写真B：専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。

写真B



※当該エアコン用コンセント付近にもスリーブ及び取付金具等があります。

エアコン用コンセント

専用回路のエアコン用コンセント（15・20A 100V）

高齢者等の方が

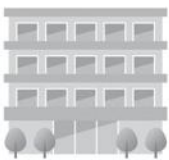
ご利用できる相談窓口

「高齢者等相談員」と「生活支援アドバイザー」

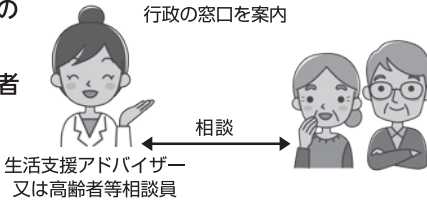
住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、ご高齢の方からのご相談等を受け付けています(定期的に一部の団地を巡回し、直接ご相談等を受け付けています)。また、一部の団地に「生活支援アドバイザー」を配置し、同様の相談等を受け付けています。

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



行政の窓口を案内



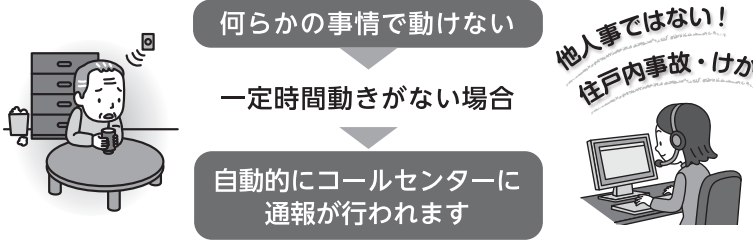
生活支援アドバイザー  
又は高齢者等相談員

相談

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

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い合わせください。

◎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

## サークル活動が始まった「百歳体操」 健康的な体づくりと新しいつながり

📍 千島 (大阪市大正区)



▲ おもむくつくとフレイル予防により効果的



◀ 映像に合わせて、ゆっくりと体操。終わるころにはへとへとです

4月8日、集会所で「百歳体操」が開催され、18人が参加しました。百歳体操は、映像に合わせて行う筋力トレーニングです。2月から住民主導のサークル活動を開始予定でしたが、コロナ禍で活動を見送り、4月から念願の再開。メンバーを増やしながら、週に1回、交流を図りながら皆さん体力づくりに励んでいます。

自分の体力に合わせて変えられるプログラムとなっており、手首や足首におもりをつけて負荷をかける人も。動作が終わるたびに「大丈夫? ゆっくりでいいよ」と声をかけ合うなど、終始和やかな雰囲気で行われました。

参加者から選ばれた2人のリーダーが、楽しく参加してもらうために声がけを忘れないよう気を配っています。活動日前に「金曜日が楽しみだね」と話しかけてくれる人も増えたようで、熱意のあるリーダーたちがますますやる気にさせているようでした。

## 晴天の下で一汗

### ノルディックウォーキングで元気はつらつ

📍 香里ヶ丘東 (大阪府枚方市)



▲ 地域包括支援センターのスタッフと一緒に自分のペースでゆっくり歩きます



◀ もしものケガを防ぐために準備運動を念入りに行います

4月21日、晴天に恵まれた香里ヶ丘東でノルディックウォーキングイベントが開催されました。スキーストックのように2本のつえを支えにするウォーキングは、体力や足腰に自信がない方でも気軽に参加できる点が特徴です。

つえを両手に持ち、皆さんしっかりとした足取りで歩き始め、団地裏手の高台に続く緩やかな坂道を登っていきます。花が咲き誇る畑の横道を通り、思わず立ち止まって眺める場面も。ストックのおかげか一周40分ほどのコースを、皆さん余裕を持って歩き切り、にこやかにスタート地点まで帰ってきました。

「続けていると足取りが軽くなるの」と継続して参加する大切さを実感した声も聞かれ、楽しみながら体力づくりにつながっているようでした。

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。

## 歌と体操と脳トレと 音楽サークルでいつまでも健やかに

📍 新多聞 (神戸市垂水区)



▲ 歌に合わせて体を動かして、フレイル予防につなげます



◀ 先生が奏でるのはチェロと琴を合わせたような不思議な楽器ヴィオリラ

4月15日、音楽サークルの活動が行われました。サークルを通じて知り合った方が始まる前から世間話に花を咲かせ、仲の良い様子が伝わります。

まずは定番の『さくらさくら』や『春』を声を合わせて歌います。続いて、2人組で歌に乗せて自己紹介や体操。さらに歌詞に合わせて手を上げ下げするなどの動作をこなす脳トレの時間もあり、盛り沢山のプログラム。音楽を通じて健やかに生活できる活動内容が特徴です。

6月からはサークル活動をサポートしていたURの手を離れ、住民主体のサークルとして活動予定です。メンバーは随時募集中ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



## 団地をみんなの ふるさとに

📍 富田 (大阪府高槻市)



▲ 自治会長の渡谷さんは富田に暮らして50年近くになります

夏祭りや運動会、文化祭など住民が交流する機会を絶やさない富田。月に1回はイベントを開催し、コロナ禍中も集会所でコミュニティカフェを開催し続けています。「自治会が行事を作り上げることで、子どもたちが大きくなったときに、ただ暮らしただけの場所ではなく、ふるさととして団地を思い出してもらいたい」と自治会長の渡谷哲男さんは話します。

「ふるさとづくり」はイベント開催にとどまりません。その一つが高齢者のごみ出しなどを手伝ってもらえるクーポン券。団地内の商店で使えるので、隣近所の住民を助ける仕組みと、地元商店の活性化の両立を図っています。自転車の貸し出しサービスなど、子育て世帯にもうれしい試みもあり、富田は世代を問わず、「住み続けられるまちづくり」をこれからも続けていくことでしよう。

写真で案内します！

# 気ままに 団地ナビ

vol.8

「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。

HAT 神戸・灘の浜在住 5年 H.Aさん

Ambassador



HAT 神戸・灘の浜  
(神戸市灘区)

ACCESS  
阪神本線「岩屋」駅から徒歩約6分、またはJR神戸線「灘」駅から徒歩約8分



花や木もたくさんあって、季節の移り変わりが楽しい



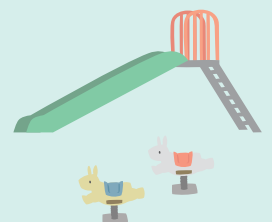
美術館に続く道にはインパクト大のオブジェが！ 団地内のプランターもトロコのようなユニークな形です。ここにあった神戸製鋼にゆかりのあるものなんだとか。



敷地全体がゆったりとしたつくりで、遊歩道もひろくとられています。中には大きな木も植えられていて、日陰で休めるようにベンチも。アートっぽい作品も多いので、いつのまにか散歩が日課になりました。



団地内はベンチや遊具がたくさんあって、楽しい。これは勝手に「動物シリーズ」と呼んでる遊具たち。ぼけっとしていてかわいいです。



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!

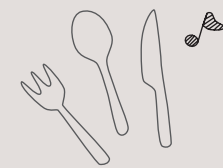
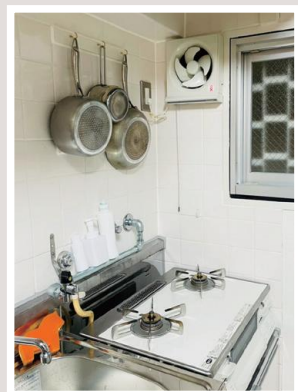
自慢のわが家を大公開



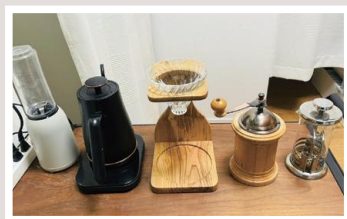
住吉  
(大阪市住之江区)  
A.Tさん

間取り: 2DK  
入居歴: 4年  
コンセプト: モノが少なくスッキリしたおうち

整理収納アドバイザーの資格を持っているので、きれいで暮らしやすい部屋を目指しています。作り付けの棚にカフェ風に食器を厳選して並べて、少しでもカフェで働いている気分になります!



◀ わが家は湯沸かし器を付けてないの、よく使うフライパン、お鍋をつり下げて使っています。コンロ周りは何も置かず掃除しやすくしています



▲ カウンターにコーヒー器具を並べて、コーヒーをさっと作りやすくしています



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。6月号のテーマは「私の団地自慢」です。

人工島なので、行き帰りに乗るモノレールが海の上を通るときは神戸の山々が目の前に広がります。残業で遅くなっても、きれいな夜景が見れるから、頑張れる。  
(ポートアイランド S.Sさん)

自分の住んでいる棟まで、遊歩道が整備されていて、その傍らに鳥小屋がある。黄色いインコが数羽飼われていて、仕事帰りに疲れているときは、足を止めて、ぼーっと眺めてしまします。野生のスズメも混じっているときがあって、おもしろい。(平城第2 S.Sさん)

高台に建っているの、明石海峡大橋と瀬戸内海、淡路島がきれいに見えます。越してきてずいぶんたつのですが、いまだに夕焼け時には、「きれいだなあ」と新鮮な気持ちになります。(明石舞子 T.Kさん)

募集中!

8月号のテーマは「団地の夏」、10月号のテーマは「ご近所づきあい」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15回 千島 (大阪市大正区)  
山下 親起江さん

### サークル立ち上げて活気ある団地に!



アドバイザー通信はサークルやイベントの案内を掲載しているので、チェックしてくださいね!

早く察知し、必要な支援を受けられるようにしています。体力づくりと居場所づくりを目的として、赴任以来、太極拳サークルと体操サークルの立ち上げを進めてきました。皆さんの楽しみややりがいにつながっていると感じています。今後は、座学と一緒に学んだり、クラフトができるようなサークルを立ち上げたいと思っているので、ぜひ参加してくださいね。

## ⑤ 地テナント 気になるお店

キッチン モンテラルゴ 中宮第3 (大阪府枚方市)

### 居心地のよさ抜群 団地にとけこむ洋食屋

「キッチン モンテラルゴ」は1月にオープンした洋食店です。木を基調としたあたたかい内装にこだわった店内は、居心地のよい空間。食事と一緒に安心感を提供できるようにと店主の長山義幸さんは話します。店名はスペイン語で、長山さんの名前が由来になっています。

メニューには、ハンバーグやエビフライ、カレーライスなど王道のラインアップがそろいます。中でも一番人気はワンプレートランチ(800円)。おいしいと評判の精肉店から仕入れたお肉を使用するため、お客さんからも好評なのだとか。

体の不自由な人や高齢者のためのデリバリーサービスも検討中。今後は若い世代の人にも来てもらいたいと、幅広い世代が親しみをもてるお店を目指す洋食屋の今後が楽しみです。



① ワンプレートランチは、ハンバーグやエビフライなど7種の中から2種を選ぶ欲張りメニュー  
② かわいらしい看板が目印! ③ 落ち着いた内装で、つついし長居してしまうお客さん多数

SHOP  
INFO

📍大阪府枚方市御殿山南町3-53-105 ☎072-808-8810  
① ランチ11:30~14:30、ディナー17:30~21:00(L.Oは30分前) ② 水曜、不定休  
📍京阪本線「御殿山」駅から徒歩9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8回 いびきがひどいと言われたら？

あおむけに眠っていると、筋肉がリラックスして、のどの周りや下の付け根などが緩んで落ち込み、空気の通り道である気道が狭くなります。このときに、疲れ、飲酒、肥満などが加わると、さらに気道が狭くなって、呼吸によってのどの壁が震えて、いびきが起こります。

いびきに対策は、横向きやうつぶせで眠る、飲酒を控える、ダイエットなどが有効です。多少のいびきは問題になりませんが、いびきとともに呼吸が止まっているようであれば、睡眠時無呼吸症候群が疑われるので注意が必要です。



## 〈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

● 股関節を伸ばして、  
● 足全体をストレッチ

足を肩幅に開いていすに座り、手を頭の後ろで組みます。呼吸は自然に行いながら片ひざをまっすぐ上にあげて、ももをおなかに引き寄せ、円を描くようにしてゆっくりとひざを動かして股関節を開きます。足を地面につけないように内回りと外回りで5回転ずつ繰り返し、反対側も同様に。腹筋が鍛えられ、股関節もほぐれます。



背筋を曲げないように注意

● 足を動かして、  
● 運動不足を解消

いすに座って、足を肩幅に開きます。ひざ裏を抱えるようにして、片足を持ち上げておなかに引き寄せます。息を吸いながら、脚先までピンと伸ばします。ふくらはぎを伸ばすように意識しましょう。息を吸いながら、ひざを曲げて足を体に引き寄せます。両足を各5回ずつ行えば、下半身全体が少し汗ばむぐらいの運動になります。



足全体を使うイメージで行います

※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

## お部屋探しキャンペーンであ——る。

9/30(金)まで

くわしくはこちら  
であ——る。



## 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。

※ただし、5/31(火)～8/1(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か月利用する場合で、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、他制度と併用できない場合がございますので、予めご承知ください。

## キャンペーン家賃

今、対象物件なら3年または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3年または5年間。●その他：①期間終了後は4年または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4年または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4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」駅から徒歩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「大塚阿倍野」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

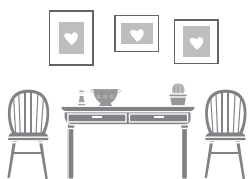
## UR 高槻営業センター

〒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

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。

子育て相談室

小学3年生の息子が、月に2回ほどおねしょをしてしまいます。本人も気にしているようですが、なんとかありませんか？（中宮第3 M.Sさん）



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くれると評判。

小児科医 吉村 健先生のアンサー

夕食後の水分摂取を控えてみましょう

おねしょの原因は主に、作られるおしっこの量が多い、ぼうこうが小さいの二つです。寝る前に水分を多く取ると、おしっこが多く作られて、おねしょにつながりやすくなります。夕食後は水分摂取を控え、寝る前にしっかりとおしっこを済ませましょう。また便秘などにより腸が張ってい

るとぼうこうが圧迫されて容量が小さくなります。便秘気味のお子さんの場合は、便秘の治療をするとおねしょが改善されるケースもあります。

年齢を重ねるにつれておねしょは自然と治っていくものですので、お子さんを決して責めず温かく見守ってください。また小児科でも検査や治療が可能なので、かかりつけの先生に相談してみるのも良いと思います。

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

暮らしてお得、地球にも優しい！

Let's エコ活

卵のからで、漂白・くもり取り

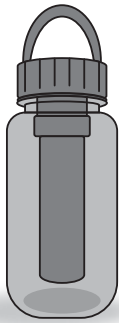
ふきんを煮洗いするときに卵のからを一緒に入れると、ふきんの黄ばみが落ちます。からの主な成分である炭酸カルシウムが、煮沸で湯に溶け出すため、湯にしばらくふきんをつけておくと、漂白効果があります。また、細かく砕いたからをガーゼなどにくるんで、鏡やガラスをやさしくこすると水あかななどによるくもりがきれいに取れますよ。



快適

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。

冷たさ長持ちで、味も変わらない！



お出掛けに便利なコンパクトなドリンクボトルで、中に水を入れて凍らせておける棒状のパーツが入っています。飲み物の冷たさをキープしつつ、氷が溶けても飲み物の味は薄まらないのが嬉しいポイント。保冷カバーをつけておけば、冷たさがさらに長持ちし、暑い夏を乗り切るのにぴったりです。

楽しみながら頭を活性化！

いきいき脳トレ

ナンバープレース

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 |   |   |   |   | 3 |   |   |   |
|   | 2 |   | 5 |   |   | 8 |   | 6 |
|   |   |   | 4 |   |   |   | A |   |
| 2 |   | 9 | 1 |   | 5 |   | 6 |   |
| 7 | 5 | 1 |   | B |   | 2 | 3 | 9 |
|   | 8 |   | 2 |   | 9 | 1 |   | 5 |
|   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |
| 5 |   | 7 |   |   | 6 |   | 9 |   |
|   |   |   | 3 |   |   |   |   | 1 |

A + B = 答え

+  =

ルール

- ①どのタテ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう
- ②どのヨコ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう
- ③太線で囲まれた3×3のブロックにも1～9の数字を一つずつ入れましょう

前号の答え

A + B = 答え

+  =

答え = 10

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 9 | 3 | 1 | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 7 | 9 | 1 | 2 | 6 |
| 1 | 2 | 6 | 8 | 5 | 4 | 3 | 7 | 9 |
| 4 | 8 | 5 | 7 | 9 | 3 | 2 | 6 | 1 |
| 9 | 3 | 7 | 2 | 6 | 1 | 4 | 8 | 5 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 4 | 8 | 7 | 9 | 3 |
| 8 | 5 | 4 | 9 | 3 | 7 | 6 | 1 | 2 |
| 6 | 1 | 2 | 4 | 8 | 5 | 9 | 3 | 7 |
| 3 | 7 | 9 | 6 | 1 | 2 | 8 | 5 | 4 |

応募方法のご案内

7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 URL

〒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/

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

8月号テーマ「夏の楽しみ」

Q.1 この夏の一番の楽しみは？

- A 海や山でアウトドア B 涼しげなところであったり
- C 祭りや甲子園などのイベント！ D その他

Q.2 あなたの夏の楽しみを教えてください。

写真も大募集(自由回答)  
例)夏の風景、おすすめ涼スポットなど

10月号テーマ「秋をどう楽しむ？」

Q.1 あなたの秋は？

- A スポーツ・行楽 B 食欲 C 読書・文化 D その他

Q.2 あなたの秋の楽しみを教えてください。

写真も大募集(自由回答)  
例)秋のグルメ、おすすめ紅葉スポットなど

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** **ガパオライス**  
640kcal 塩分3.4g 調理時間:約15分

**材料** (2人分)

|               |        |             |      |
|---------------|--------|-------------|------|
| 鶏モモ肉……………     | 1/2枚   | パジルの葉……………  | 5枚   |
| タマネギ……………     | 1/4個   | 卵焼き〔卵……………  | 2個   |
| サラダ油…         | 大さじ1/2 | サラダ油…       | 小さじ1 |
| ナンプラー……………    | 大さじ1   | サニーレタス…………… | 1枚   |
| 砂糖……………       | 大さじ1/2 | キュウリ……………   | 1/4本 |
| オイスターソース…………… | 大さじ1   | トマト……………    | 1/4個 |
|               |        | ご飯…どんぶりに2杯分 |      |

**調味料**

**作り方**

- 鶏肉は小切りにし、タマネギは1cm角に切る。
- サラダ油で①の材料を炒め、鶏肉に火が通ったら弱火にし、調味料を加えて混ぜながら味を絡め、ちぎったパジルの葉を加えて混ぜ、ガパオを作る。
- フライパンに卵焼き用のサラダ油を入れて熱し、卵を割り入れる。白身に火が通ったらフライ返しなどで卵を半分に折り、中まで火を通す。
- サニーレタスは大きくちぎり、キュウリは斜め薄切りにし、トマトは半分に切る。
- お弁当箱にサニーレタスを敷いてご飯を詰め、ご飯の上に②のガパオと半分に切った卵焼き・キュウリ・トマトをのせ、あればパジルをのせる。

**Side1** **にんじんのオレンジ煮**  
58kcal 塩分0.8g 調理時間:約7分

**材料** (2人分)

|               |        |
|---------------|--------|
| ニンジン……………     | 1/4本   |
| オリーブ……………     | 3個     |
| オレンジジュース…………… | 1/2カップ |
| バター……………      | 5g     |
| 塩、こしょう ……     | 各少々    |

**作り方**

- ニンジンは1cm角の棒状に切り、オリーブは輪切りにする。
- 小鍋にニンジンとオレンジジュースを入れ、バター・塩・こしょうも加えて火にかける。
- 煮立ったら弱めの中火にし、クッキングシートなどで落としぶたをして汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- オリーブを加えてさっと煮る。

**Side2** **パイナップルのハム巻きサラダ**  
96kcal 塩分0.8g 調理時間:約5分

**材料** (2人分)

|              |        |
|--------------|--------|
| パイナップル………    | 60g    |
| カッターチーズ…………… | 大さじ2   |
| スライスハム……………  | 4枚     |
| パセリ……………     | 少量     |
| レモン……………     | くし形2切れ |

**作り方**

- パイナップルは皮と芯の部分が付いていたら取り除いて小切りにし、カッターチーズと混ぜ合わせる。
- スライスハムを半分に折ってから三角すいに形作り、①のパイナップルサラダを詰めてピックで刺して留める。
- お弁当箱に詰めて、くし形に切ったレモンとパセリを添える。

## 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)



森之宮第二  
(大阪市城東区)



泉北原山台一丁 (堺市南区)



●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<br>事務所 電話番号 |
|---------|--------------------|
| 南港ひかりの  | 06-6613-5330       |
| 森之宮第二   | 06-6968-2550       |
| 泉北原山台一丁 | 072-298-4160       |

※営業時間 9:30～12:00、13:00～17:00  
【泉北原山台一丁の平日のみ】9:30～13:30  
※休業日 水、日曜・祝日・年末年始

[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▶



## プレゼント応募あて先 7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!

**1.** **5名様**

ピエトロ  
**ピエトロ商品詰め合わせ**

この春、季節限定のドレッシングうめやおうちパスタ、ピエトロ初のショートパスタが新発売。その中から、パジルの豊かな香りと松の実の深い味わいを自宅で楽しめるパスタソース「おうちパスタパジル」を含む4点をセットで5名様へプレゼント。

**2.** **1名様**

パナソニック  
**ヘアカッター**

刈り上げや前髪・髭のカットなど、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ピッタリ。アタッチメント3種付き。

**3.** **2名様**

モルトンブラウンジャパン  
**オレンジ&ベルガモット  
ハンドコレクション**

上質なシトラス香るハンドケアシリーズ。ふんわりと泡立ち手肌をやさしく洗い上げ、豊かなアロマ香るハンドウォッシュと、薰り高いシトラスフローラルな香りで手肌にうるおいを与えるハンドローションをトラベルサイズのセットです。