



# 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 ..... 4  
 気ままに団地ナビ/気になるお店 ..... 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 株式会社高速オフセット

まど的総選挙  
みんなの団地  
VOICE vol.9

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。今回は「この夏の楽しみ」を募集しました。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。

## 夏の楽しみ!

こんな意見がありました♪

### Q. この夏の一番の楽しみは?

夏本番の8月。暑さに負けず、皆さん夏を満喫している様子。個性あふれる過ごし方を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?**

夏は暑いので、食で内側から冷やさない! 写真は団地近くの冷麺屋さんの特製冷麺!  
(ポートアイランド 夏は苦手さん)

夏と言えば団地内に集まるセミ採りです。子供たちは毎日毎日、汗だくでセミ採りを全力で楽しめます。時々クワガタもいて大喜び!  
(グリーンヒルズ鷹取 ブルーさん)

**「A. 海や山でアウトドア」と回答した方はどこにお出掛け?**

山々に出掛けて涼を取ります! 都会は暑いですからね。  
(森之宮第2 森林パトロールさん)

海や山の近くでグランピングをすること。炭火で焼いた野菜や肉を屋外で食べた後、ホテルさながらの快適な部屋でくつろぐのが年に1度の楽しみ。  
(平城第2 海月さん)

沖縄で生まれ育った息子2人。神戸に引っ越してきて最初は、毎日沖縄に帰りたいと泣く日々...でも、毎日団地内の公園で遊んだり、友達ができたり、1年がたち「このおうちってなんかいいね。こうべもいいね」とよく乗り越えたね、とうれい気持ち。今度ふるさとの沖縄へ遊びに行きます。今から夏が楽しみ☆  
(グリーンヒルズ鷹取 グリーンさん)

**「C. 祭りや甲子園などのイベント」と回答した方の楽しみをご紹介**

花火大会、今年こそ開催されるといいな。涼しくなったころ、夜空に上がる花火は、一瞬の芸術です。浴衣姿を見るのも楽しい。暑さから解放されてほっとするひとときです。  
(すずかけ台ハイツ ミストフェリーズさん)

**「B. 涼しげなところでまったり」と回答した方のおすすめスポットは?**

ベランダでツルムラサキを栽培し、グリーンカーテンにしています。2年程前から毎日スムージーを飲むようになり、夏は小松菜をスーパーで買う代わりに、自宅で採れるツルムラサキを使うようになりました。甘みがあっておいしいですよ。  
(久御山 モレノさん)

少しでも高い場所へ行く。車で高原や山を走っていて、外気温を見た時に下界よりも下がっていると、涼しく感じてうれしくなる、たわいもない楽しみ方です。山を走っていて見つけた滝に涼を感じるひととき。  
(鶴山台 ソロソロさん)

団地で緑のカーテンを推奨していました。希望者にゴーヤーの苗をわけていただけるということで応募しました。緑のカーテンで猛暑をのりきり、収穫しておいしくいただくのを楽しみにしています。  
(平城第1 しかうさぎさん)

かき氷巡りです。楽しかしてないお店がたくさんあるので、夏の間にいっぱいお店巡りしたいです。写真は仕事終わりに食べたかき氷です! フルーツたっぷり、水分糖分ビタミンが取れる夏にぴったりのスイーツだと思います!  
(白鷺 トモローさん)

**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

**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!

**12月号のテーマ**  
**団地の年末年始!**  
 クリスマス、お正月。心がワクワクする年末年始の過ごし方を教えてください!

## もしものときの安全知識

### 「集中豪雨」・「台風」でも、団地のライフラインが止まる場合があります!

電気、ガス、水道、エレベーターなどのライフラインが止まってしまう災害は、地震だけではありません。集中豪雨や台風などの風水害でも、ライフラインは止まる場合があります。自治体から避難指示が出た場合は、ライフラインが停止する前に、早めに指定の避難場所へ避難しましょう。



特に、エレベーターは「かごへの浸水」や「エレベーターピットの冠水」などで停止する場合があります。なお、避難指示が発令されている場合は、災害が発生している又は発生リスクが高い状況であり、エレベーター内に閉じ込められるリスクも高まっておりますので、ご利用を極力お控えください。

## 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やすく、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、ホコリのたまりやす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合せください。

- 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

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



## 今こそチェック！我が家の「防災力」

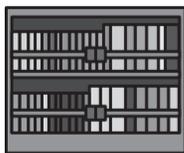
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

### 地震

#### 突然のグラッ！に備えて

##### ① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に傾斜板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。



##### ② 非常持ち出し品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざという時に備えて、7日間耐えしのげるだけの物を準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

##### ③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離ればなれになることも考えられます。万一の時、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。



##### ④ いざというとき

##### 頼りになるご近所さんは？

家で一人きりの時に被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておくと良いですね。

##### ⑤ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかの時に落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



### 台風

#### これからがシーズンです！

##### ① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではなく、窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意も必要です。

##### ② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかりと固定を。



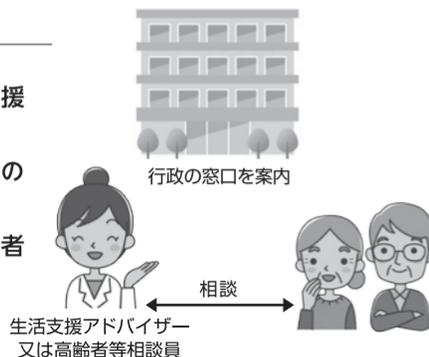
## 高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

### 「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(定期的の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。

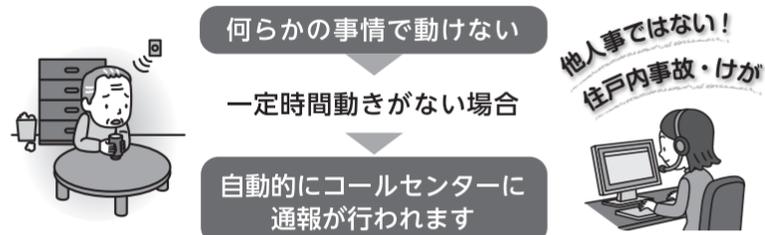
#### 主な相談内容

- ・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

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。

# DANCHI TIMES



### ニュースポーツに興味津々 大盛り上がるの カーリンコン体験

📍 **新千里北町**  
(大阪府豊中市)

▲緊張の一投。ギャラリーも固唾を飲んで見守ります

4月22日、集会所で「カーリンコン体験会」を開催し、11人が参加しました。カーリンコンは、カーリングに似たスポーツで、2チームに分かれて、フロアの上を滑らせるように円盤(ディスク)を投げ、的(ポイント)への近さを競います。投げ動作はもちろん、投げたディスクを各自回収する動きも全身を使います。また、一投ごとに化する状況の中で攻め方を考えたり、チームごとの点数を計算する作業は、頭の体操になるので、フレイルや認知症の予防につながるとして注目を集めています。

体験会は試合形式で、気軽に奥深いカーリンコンの魅力を伝えます。狙ったところに投げるのが難しく、手前に落ちたり、滑りすぎたり、他の円盤に当たって軌道が変わるなど、一投一投で試合が展開し、ギャラリーからも声が上がりました。初対面のチームメイトとも次第にゲームを通じて友達のような距離感で言葉を交わし、ナイスプレーにはみんなでガッツポーズ。サークル化に向けて住まいセンタースタッフからコート作りなどアドバイス。今後は週1回の定期的な活動を行う予定です。



▲的と円盤の距離を測り、得点を計算します



### 団地対抗！ Molokky Tournament in 奈良

📍 **平城第2、中登美第3、  
奈良学園前・鶴舞(奈良市)**

▲「モルック」と呼ばれる木の棒を投げてピンを倒します

5月14日、平城第2の集会所前グラウンドで中登美第3、奈良学園前・鶴舞のモルックサークルのメンバーを招待し、3団地対抗大会を開催しました。モルックは、木の棒を投げて並べられたピンを倒して点数を競うスポーツです。

当日集まったのは、総勢で40人ほど。チームを作り、トーナメント形式で試合を行いました。交互に棒を投げ、倒したピンの数などで得られる得点を先に50点獲得したチームが勝利です。狙ったところに投げるのはなかなか難しいようで、思うように点数が重ねられない中、ファインプレーが飛び出すたびに、相手チームからも声が上がります。「試合は練習よりも熱が入る。やっぱり対戦しないとうまくならないね」と参加者は話します。



▲最後には3団地の皆さんで記念撮影！

閉会式で、上位入賞を果たしたチームに景品の贈呈が行われ、記念撮影を行いました。再戦を約束して、白熱した大会は幕を閉じました。

### みんなで作る 安心な暮らし

📍 **ルミエール千鳥(兵庫県尼崎市)**



ルミエール千鳥は、自治会と老人会、町内会がまちづくり委員会を設立し、共同で団地自治を担っています。同団地の自治活動を語る上で、外すことができないのが毎年7月に行われる「ふるさと夏まつり」です。阿波踊りの本場、徳島の大会にも参加する「ぐるーぶ嬢」を招いて行われるステージは圧巻で、団地が熱気に包まれます。自治会長の西村保さんは「団地には十数人しか小学生はいませんが、祭りの日には近所から300人ほど子どもたちが集まってきます。地域ぐるみの思い出作りとして今後も開催していきたい」と思いを語ってくれました。



▲本格的な阿波踊りが見られると、多くの方が訪れます

地域防災にも力を入れる同団地は、災害備蓄用品を自治会で準備しており、全戸に配布する防災マニュアルの発行。さらに家具転倒防止突っ張り棒といった防災用品の購入費用を一部助成する制度を独自に設け、安心して暮らせる住環境を住民主体で作ろうと活動を続けています。

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。



### 「たのしい広場」づくり 笑顔あふれる ガーデニング体験

📍 **中百舌鳥公園**  
(堺市北区)

▲大学生のお姉さん・お兄さんが丁寧に教えてくれました

4月24日、集会所前の植栽帯を活用して「みんなでつくろう たのしい広場」を開催し、住民の方や大阪公立大学の園芸サークルに所属するボランティアの学生さんと一緒に花壇づくりを行いました。まずは雑草を引き抜き、根も念入りに取り除きます。学生さんが子どもたちに土の掘り方を教えている姿もあり、皆さん、おしゃべりしながら楽しそうに作業していました。「前から気になっていたので、きれいにすると手伝いたいと思って参加しました。土をいじるのも久しぶりなので楽しい」と話してくれた参加者も。



▲肥料を練りこんでお花の種をまぶした「種団子」を作っています

草刈りの後は、土を入れて、花の苗や子どもたちが作った種団子を植えます。種団子から咲く花の種類は秘密だそうで、どんな花が咲くのかを楽しみにしながら、笑顔で解散しました。「住民の皆さんと一緒に作った花壇が、地域の皆さんの目を楽しませ、会話が生まれるような憩いの場になってほしい」とURの担当者は話しています。



### 行楽日とで大にぎわい 来場者多数の 「つながるマルシェ」

📍 **平城第2(奈良市右京)**

▲スパイスカレーの調理キットなども販売

5月22日、晴天のもと、平城第2の集会所前グラウンドで「つながるマルシェ」を開催しました。URでは「つなぐ・つながるプロジェクト」として、都市と人をつなぐ新たな価値を創造することを目的に、各地でイベントを行っており、今回は奈良・大阪のパンやコーヒー、クラフトビールに加えて、鳥羽市(三重県)や黒潮町(高知県)、津山市(岡山県)など、日本各地の特産品を販売するブースが出展しました。



▲行楽日とということもあって、団地外からも多くの方が訪れました

地元野菜を使ったメニューに行列ができ、提供されたトマトスープを口にしてその味いに驚く家族連れも。近鉄の鉄道グッズ販売ブースに男の子が楽しそうに並び、干物やのりなど海産物を使用した特産品を並べるブースで、主婦の皆さんがスタッフから熱心に商品の説明を受けていました。塗り絵のワークショップや写真撮影コーナーなどもにぎわい、子どもから大人まで楽しい思い出ができた1日となりました。

## 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16回 西大和片岡台(奈良県北葛城郡上牧町) 山下 紀子さん

### 幅広い世代が参加できる緩やかな交流を



住民の皆さんが普段作っているレシピを窓口で配布中です！

2021年10月に着任してから、少しずつ皆さんとお話する機会も増えました。安心コールなどの時に「話したら元気が出てきた」と言ってもらえて、とてもうれしく思っています。交流イベントは高齢の方が対象となることが多いですが、さまざまな方が暮らしているため、多世代や地域、国際交流など幅広く参加できる内容にするように気を配っています。また、自宅でゆっくりと過ごすのが好きな方に向けて、脳トレなど実施。さらに家庭料理のレシピなどを募集して、窓口で配布して、気軽に交流を持てるようにしています。皆さんのライフスタイルに合わせて関わっていきたく思っているため、いつでもふらっと管理サービス事務所に立ち寄ってください。

## 写真で案内します！ 気ままに 団地ナビ

vol.9

「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。

武庫川在住9年 N.M.さん  
*Ambassador*



武庫川(兵庫県西宮市)

ACCESS

阪神武庫川線「武庫川団地前」駅から徒歩約5分。または阪神本線「甲子園」駅から阪神バス約12分「武庫川団地中央」または「武庫川団地南」下車徒歩1分



最近の武庫川団地と言えば、やっぱりこれ！2020年に団地にやってきた阪神電鉄の赤銅車。広場にドローンと設置されています。集会所としても使えるんだとか。



こんなに近くで電車の正面が見れるなんて結構レアじゃないですか？



駅をモチーフにして、自動改札機を使った通行ゲートや、駅名表示の案内板など、団地内の各所に遊び心たっぷりのコラボが！電車好きの子どもたち(大人も!?)が喜びそう。



とにかく敷地が広い武庫川団地。敷地内に公園がいくつもあって、緑がとっても多いんです。散歩コースも整備されて、住んでいるだけで健康になれるそうです。



高層棟や海側の棟からは六甲山や瀬戸内海がよく見えます。



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。

## 団地テナント 気になるお店

唐揚げ屋 どん鶏 住吉(大阪市住之江区)

### コスパ抜群! 揚げたてがおいしいお弁当

「唐揚げ屋 どん鶏」は3月にオープンしたテイクアウト専門の唐揚げ店です。明るく清潔感のある店内は食欲をそそるにおいがたがいます。自慢のメニューは手作りの秘伝もみダレを使った唐揚げ(モモ1個117円、ムネ1個106円。いずれも税込み)。小麦粉不使用でグルテンフリーの衣は軽やかでジュシー、一口かじるとしゅうゆの味わいが口いっぱいに広がります。自家製のタルタルソースを使ったチキン南蛮も人気。それぞれお弁当が用意されており、夕方から夜にかけて地域の方が仕事帰りに夕食を買い求めます。



① 大ぶりの唐揚げがたっぷり入ったお弁当が人気。② 明るく快活なスタッフさんがお出迎え ③ インパクト大のメニュー看板が目印!

「地域の皆さまに愛されるお店にしたい」と話すのは店長の吉田さん。毎日買い物をしてくれる方や下校時に必ず手を振ってあいさつをする小学生たちもおり、ファンは日に日に増えています。住吉団地居住の方に限り、1000円以上購入すると揚げたてを自宅まで届けるサービスも展開中です。

SHOP INFO

📍 大阪府大阪市住之江区粉浜西3-1-13 ☎ 06-6671-6111 🕒 11:00～20:00 📅 日曜  
🚶 南海本線「粉浜」駅から徒歩8分、またはOsakaMetro四つ橋線「玉手」駅から徒歩約10分

## 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。8月号のテーマは「団地の夏」です。

毎年8月15日に開催される高円山での奈良大文字送り火をベランダから眺めています。点火から大の字が見えだし、少しずつ消えてゆくまで楽しめます。(富雄 K.I.さん)

毎年団地で夏祭りをやっています。焼きそばやイカ焼きなどたくさん模擬店も出るので恒例行事で、いつも楽しみにしています。コロナでここ何年か開催されていないので、今年はどうなるだろうなあ、参加したいなあ。(森之宮 S.K.さん)

募集中! 10月号テーマ「ご近所づきあい」、12月号テーマ「団地のお正月」です。応募方法は7ページ下部をご覧ください。

# 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9回 「理想の寝姿勢」とはどんな姿勢？

寝ているときは筋肉が緩むので、体を支える力が動きません。そのため、広い面積で体重を受け止める方が、神経や血管を圧迫しません。あおむけで立った時と同じ姿勢で寝ると、体の圧力が均等に分散されるため、血液が体のすみずみに循環しやすくなります。手足を広げると熱がこもらず、寝心地が良くなります。いびきが気になる人は横向きに。背骨と床が真っすぐに並行している状態が理想的。頭が適切な高さで支えられ首や肩にかかる負担を抑えます。



(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

## 冷えたおなかを あたためる

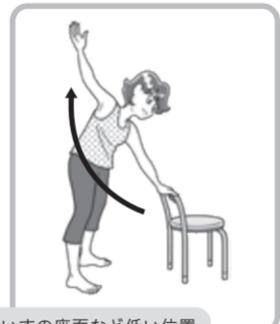
膝を閉じていすに座り、手を頭の後ろで組みます。上体を横向きにねじり、膝は反対側へ向け、その状態で深呼吸を1回してから、ゆっくりと戻して、反対側も同様に行います。胸を張るようにして、腕をしっかりと開くことを意識しましょう。両側で動作を行ったら、深呼吸して体を休めます。5セットほど繰り返せば、おなか刺激され、あたたかくなり、弱った胃腸の調子を整えます。



腰を絞るようにねじりましょう

## 冷房でこわばった首・肩をほぐす

足を肩幅に開いて、いすや机に両手をつきます。体重は足にかけたまま、息を吸いながら上体をねじるようにして、片腕を横から天井に向かってあげます。息を吐きながら腕を下ろします。5回ほど繰り返し、反対側も同様に行います。腕を大きく動かすことで、胸や肩、背中が動き、血行がよくなり、首や肩回りがぼかぼかと温かくなってきます。



いすの座面など低い位置に手をつけばより効果的

※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

# 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。



# 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)

<b>千里 住まいセンター</b> 〒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	<b>大阪 住まいセンター</b> 〒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	<b>泉北 住まいセンター</b> 〒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
<b>兵庫 住まいセンター</b> 〒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	<b>阪神 住まいセンター</b> 〒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	<b>奈良 住まいセンター</b> 〒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
<b>京都 住まいセンター</b> 〒604-8171 京都府京都市中京区丸太町下ル虎屋町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	<b>和歌山:日本総合住生活株式会社</b> 〒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	<b>広島:株式会社第一ビルサービス</b> 〒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
<b>岡山:株式会社第一ビルサービス</b> 〒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	<b>株式会社第一ビルサービス ヘルプデスク</b> ☎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。

<b>UR 梅田営業センター</b> 〒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	<b>UR なんば営業センター</b> 〒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	<b>UR 天王寺営業センター</b> 〒545-0052 大阪府阿倍野区阿倍野筋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2分	<b>UR 千里営業センター</b> 〒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
<b>UR 泉北営業センター</b> 〒590-0115 堺市南区茶山台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 ●東北高速鉄道[泉ヶ丘]駅から東へ徒歩3分	<b>UR 神戸営業センター</b> 〒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	<b>UR 京都営業センター</b> 〒604-8171 京都市中京区丸太町下ル虎屋町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	<b>UR 奈良営業センター</b> 〒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
<b>UR 枚方営業センター</b> 〒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	<b>UR 高槻営業センター</b> 〒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きます。	

UR賃貸 関西 検索 www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

子育て相談室

小学6年生の娘が夜更かしばかり……。朝はとても眠そう  
で朝ごはんも食べません。なんとか早く寝てもらう方法  
はないでしょうか？(男山 S.T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

家族全員で寝る準備を  
整えてみましょう

11～12歳ごろのお子さんの睡眠時間は8時間程度が理想  
とされています。スマートフォンやテレビなど光による刺激  
を受けると、脳が活性化して目がさえます。就寝時間の1  
時間前からは刺激を避けて、寝る準備を整えていきましょう。

就寝前はスマホを触らないなどのルール作りに加えて、両親  
や兄弟もテレビやゲームを控えて、家族全員で寝る準備  
をすると、お子さんも受け入れやすいのではないのでしょうか。  
思春期に入る小学6年生～中学3年生は、自律神経の働き  
が乱れやすく、寝不足や午前中の頭痛、立ちくらみなどの  
症状が現れやすい年頃。生活リズムを整えても、不眠が続  
くようであれば、小児科を受診することも検討してください。

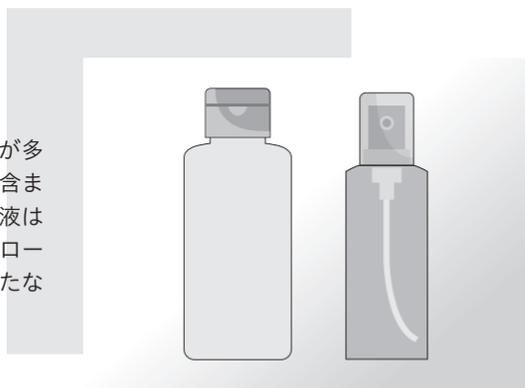
子育てについての悩みや吉村先生に聞きたいことを募集しています。 応募方法はページ下部をご覧ください

暮らしてお得、  
地球にも優しい!

Let's エコ活

使わなくなった化粧品を  
再利用

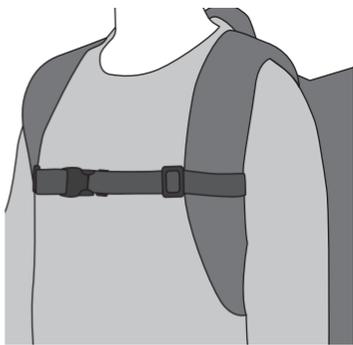
化粧水にはアルコールが含まれていることが多く、手垢掃除にうってつけです。コットンに含ませ、ドアノブなどを吹いてみましょう。乳液は水分と油分を含むので、革製品の手入れやフローリングのつや出しに。しみにならないか目立たない場所で試してから使ってみてください。



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。

肩ズレ防止に、後付けチェストベルト



アウトドアでは両手が空くリュックサックが重宝しますが、子ども用のものは肩ズレを防止するためのベルトが付いておらず、すぐにずり落ちてしまいがちです。肩ひもに通して使うチェストベルトがあれば、リュックサックがしっかりと固定され、走り回っても落ちる心配はありません。大人用のカバンにも使用できます。

100均  
ライフ

楽しみながら  
頭を活性化!  
いきいき脳トレ

不等号ナンプレ

	A	>				4
5						
						2
C	>		4	>		B
	4					

A + B + C = 答え

	+		+		=	
--	---	--	---	--	---	--

ルール

- ①どのタテ列にも1～5の数字を一つずつ入れましょう
- ②どのヨコ列にも1～5の数字を一つずつ入れましょう
- ③マスの間の不等号は、隣り合ったマスに入る数字の大小を表します(例5>3、2<4)

前号の答え

A + B = 答え

2	+	8	=	10
---	---	---	---	----

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

応募方法のご案内

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。

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

9月20日 消印有効

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/>

みんなの団地VOICE

10月号の応募は9月10日(土)まで  
12月号の応募は11月10日(木)まで

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

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

12月号テーマ「団地の年末年始！」

Q.1 年末年始のご予定は？

A 家族でクリスマスパーティー B 実家で新年会  
C 旅行 D その他

Q.2 年末年始の楽しみを教えてください。

写真も大募集(自由回答)  
例)我が家のおせち・雑煮、夜景スポットなど

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しさいっぱいのお弁当で、毎日をもっと楽しきましょうか?



総カロリー 771kcal (どんぶり1杯分のご飯を含む)

高タンパクのお弁当

**Main** **筑前煮** 238kcal 塩分2.2g 調理時間:約15分

- 材料 (2人分)**
- 鶏ムネ肉…………… 100g
  - 大豆水煮…………… 50g
  - レンコン…………… 3cm
  - ゴボウ…………… 6cm
  - ニンジン…………… 3cm
  - シイタケ…………… 2枚
- サラダ油…大さじ1/2
- 調味料**
- みりん、砂糖…………… 各大さじ2
  - 醤油…………… 大さじ1と1/2

- 作り方**
- 1 材料は全て小さめのひと口大に切る。
  - 2 鍋にサラダ油を熱し①の材料と大豆を入れて炒め、水(1/2カップ)を加えて煮る。
  - 3 煮立ったら調味料を加えて味付けし、落としぶたをして弱めの中火で煮る。
  - 4 時々上下を返しながらかき混ぜ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。



**Side1** **ちくわの磯辺焼き** 133kcal 塩分1.5g 調理時間:約5分

- 材料 (2人分)**
- ちくわ…………… 3本
  - プロセスチーズ(厚さ5mm)…………… 3枚
  - 小麦粉…大さじ2
  - 水……………大さじ1
  - 青のり粉…小さじ1
  - 塩……………ひとつまみ
  - サラダ油…大さじ1/2
  - レモン(輪切り)…1枚
- 作り方**
- 1 プロセスチーズを縦3本に切り、ちくわ1本にチーズ1枚分を使って穴に差し込む。同様に3本作り、長さを半分にする。
  - 2 衣の材料を混ぜ合わせ、①のちくわに絡め、サラダ油を熱したフライパンに入れて転がしながら焼く。
  - 3 冷めてから半分に切ったレモンとともに弁当箱に詰める。

**Side2** **ブロッコリーの昆布サラダ** 88kcal 塩分0.7g 調理時間:約5分

- 材料 (2人分)**
- ブロッコリー…………… 4房
  - キャベツ…………… 1/2枚
  - 塩昆布…………… 5g
  - ピーナツ…………… 大さじ2
  - 醤油…………… 小さじ1/2
  - ゴマ油…………… 小さじ1
- 作り方**
- 1 ブロッコリー・キャベツはゆでてザルに上げて冷まし、ブロッコリーは小房にし、キャベツはざく切りにする。
  - 2 ①の野菜の水気を絞ってボウルに入れ、塩昆布・醤油・ゴマ油を加えて混ぜ合わせる。
  - 3 ピーナツを粗く刻んで混ぜる。
- その他  
 ご飯、しそ風味ふりかけ

**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!



**HARIO**  
**ガラスのレンジご飯釜1~2合**

電子レンジ加熱時間は10分、一度炊きでご飯が1合~2合炊ける電子レンジ用炊飯器です。ガラス製なのでにおい移りやにおい残りしにくく、炊飯以外の電子レンジ調理にもうってつけです。



**クナイプ**  
**スパークリングタブレット**  
**ラベンダーの香り**

天然ハーブのエッセンシャルオイルを配合した重炭酸入浴料です。ラベンダーのやすらぎの香りに包まれて気分がすっきり、リラックスタイムを。6錠入り。

<https://www.kneipp.jp/sparklingtablet/lavender.html>



**Toffy**  
**電動ソルト&**  
**ペッパーミル**

傾けるだけで自動で挽ける簡単操作の電動ミル。片手でさっと使えるので調理にもお食事の際にも便利です。100mlの大容量ボトルはガラス製でにおいや色が移りにくく詰め替えやすい広口タイプ。

<https://ladonna-co.net/products/item/k-em1/>

**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!!**

色々な用途に使えて  
**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



● 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
南港ひかりの	06-6613-5330
千島	06-6553-3720
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**

9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