2022 10
No.267 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
暴力対策協議会を開催 …… 6
子育て相談室／おうちヨガ …… 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.10

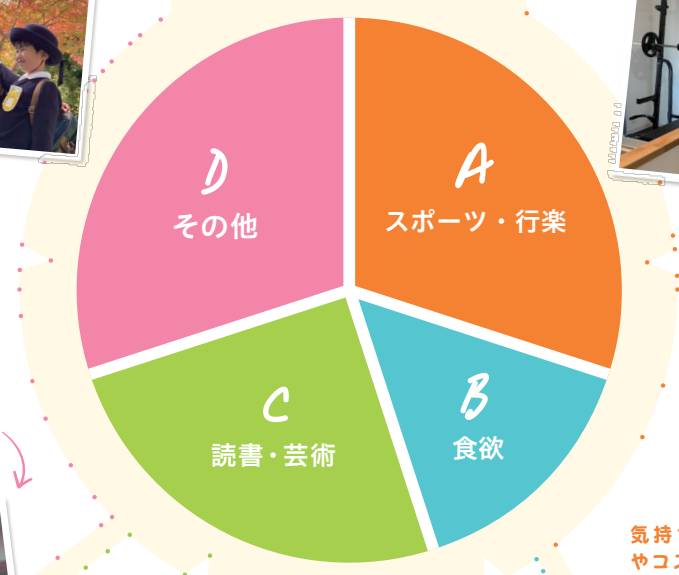
毎回テーマを決めて、「まど」読者からご意見を募るコーナーです。皆さんからの投稿に共感したり、プロのアドバイスを暮らしのヒントにしたり……。より楽しい団地ライフに向けて、あなたも一緒に考えてみませんか。

☑ 秋をどう楽しむ？

こんな意見がありました♪

Q. あなたの秋は？

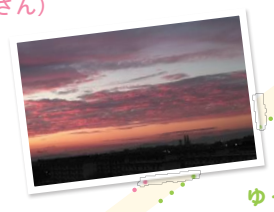
暑さが収まり過ごしやすくなった10月。スポーツ、読書、芸術、行楽、いろいろあるけど皆さんの楽しみは？
個性あふれる過ごし方を投稿の中からまど編集部が選んでお届けします。



「D.その他」と回答した方のご意見は？

グリーンヒルズ内の紅葉！！
真っ赤に変わる紅葉に子どもたちも興味津々。毎日遊んでいる団地の中の公園に紅葉があります。毎日見ているからこそ、緑の葉から赤の葉へ紅葉していく姿を実体験として目に焼き付く子どもの思い出は最高です。
（グリーンヒルズ鷹取　グリーンさん）

セミの声から虫の声に代わり、日の入りの時間が早くなって、熱中症が心配なカンカン照りも無くなり、食欲も出てきて涼しさを感じる。だから秋が待ち遠しいです。写真のような真っ赤な夕日が楽しみです。
（鶴山台　ゾロゾロさん）



空を見上げます。昼間はとても高く広く感じる空を見て、夜は月を見上げて、気持ちが穏やかになります。
（すずかけ台ハイツミストフェリーズさん）

家でゴロゴロしながらゆっくり読書タイム。
（プロムナーデ関目　ひまわりさん）

大河ドラマとアニメがきっかけで、吉川英治の『新平家物語』を読み始めました。文庫版で全18巻…先は長い。
（ポートアイランド　魁読書塾さん）

『87歳、古い団地で愉しむひとりのくらし』を読んでみたい。年齢を重ねて、どんなふうに豊かな心で生活されているのか、希望を与えてくれそうな一冊ですね。他にも小説や癒やしの本、お金の本も興味あるものばかり！！読むだけではだめですよね～笑
（金剛　ゆこのすけさん）

「A.スポーツ・行楽」と回答した方はどこにお出掛け？

わが家では、「スポーツの秋＝筋トレの秋」です！　自宅のキッチン後方にベンチプレスを設置しております。秋は、冬の寒さに備えて積極的に体力作りを！
（金剛　きょんさん）

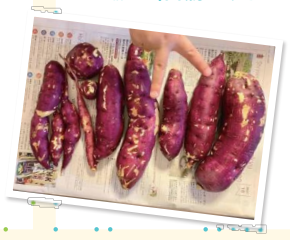
秋といえばキャンプ！お肉や海鮮をたき火であぶり、秋の果物をつまんで、紅葉に囲まれたきれいな景色を堪能し、夜は涼しく過ごせる上に虫も少ない！　キャンプにピッタリの快適な季節です。
（フレール神戸相生町　m.aさん）

気持ちのいい季節なので紅葉やコスモスなどを見にお弁当を持って出掛けます。奈良は奈良公園はもちろん、寺社も多いのでゆっくり秋を楽しめます。写真は般若寺のコスモスです。毎年秋に行くのを楽しみにしています。（奈良学園前・鶴舞　あんこさん）

コスモス畑や紅葉を見に行くことが毎年の楽しみ。大阪の万博公園に行けば、どちらも1日で楽しめて、おすすめです。広々とした公園内にレジャーシートを敷いてピクニックは家族とも友人とも楽しめます。（芦屋浜　しらっぴさん）

「B.食欲」と回答した方が食べたいのは？

秋の食べ物は、おいしい物がたくさんあって大変。写真は昨年、息子が掘ったさつまいもです。また今年も息子とさつまいも食べたいなぁ！（白鷺　あきroseさん）



とにかくたくさんフルーツを食べたい！
（鈴蘭台第1　Y.T.さん）

「C.読書・芸術」と回答した方の楽しみをご紹介

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

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！

2月号のテーマ
春に向けて！
もうすぐ春を迎える2月、新しく挑戦したいことや楽しみを教えてください！

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）

UR賃貸住宅の修繕負担区分について

UR賃貸住宅において、お客様の居住中に修繕が必要になった場合の負担区分（誰が負担するのか）については、契約時にお渡しした「修理細目通知書」によって定められていますが、平成31年1月31日見直し後のお客様負担の項目は下表のとおりとなっております。

①障子紙の張替え	⑥蛇口のパッキン・コマの取替え（シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く）
②ふすま紙の張替え	⑦風呂場等のゴム栓・鎖（洗面器、掃除用流し等を含む）の取替え
③畳表の取替え又は裏返し	⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け（浴室の目皿を含む）の取替え
④畳縁の取替え	⑨グリル皿及び焼網の取替え
⑤備品（タオル掛け、ペーパーホルダー、帽子掛け、カーテンランナー）の取替え	⑩電球・蛍光灯（LED電球、点灯管等を含む）の取替え
⑪その他軽微な修繕（電池、網戸の網、各種エアフィルター、スイッチひも等の取替え）	

※UR都市機構に費用負担区分がある項目についても、お客様の故意・過失・善管注意義務違反によるもの、住宅の使用に耐えるもの、お客様が設置した設備機器等の損耗については修繕等の実施ができかねますのであらかじめご了承ください。また、日常的な手入れ（簡単な手入れ、ビス・ネジ締め、油差し、清掃等）はお客様負担になります。

※平成31年1月31日より前に契約手続された方の損耗の著しい「畳床」、「ふすま骨組み（縁・骨）」、「クロス」に関する修繕については、長くお住まいの方から順次個別にご案内し、ご案内を受けられた方からのお申出内容に応じて対応しております。

居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を、住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております。また、機構ホームページにも掲載しております。

QRコード
はこちら➡

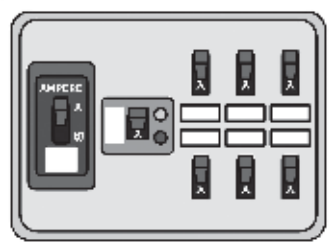
４年に１度の電気の安全調査にご協力をお願いします

電力会社では、電気を安心してお使いいただくために、法律にもとづき４年に１度以上、みなさまのご家庭にお伺いし、電気設備の安全調査を実施しています。

調査にあたっては、ご家庭内の分電盤での調査について、ご協力をお願いいたします。

- **調査料は無料です。**
- 調査は、国の登録を受けた調査機関の調査員が伺います。（一部の地域では、電力会社の調査員が伺います）
- 調査員は身分の証明できるものを携帯しています。

調査が終わりましたら、お客様に結果をお知らせします。電気設備に不具合があった場合は、すぐに管轄の管理サービス事務所又は住まいセンターへ修理を依頼してください。
（本調査結果にもとづく修理の費用は無料です）



©Ponta

おかげさまで「URでPonta」は登録15万件を達成しました！

UR賃貸住宅の家賃でPontaポイントがたまります。

たとえば家賃70,000円だと
月140 Pontaポイント ▶ 年間1,680 Pontaポイント！
※家賃500円ごとに1Pontaポイント

「URでPonta」のお申込みはこちら▶
https://ponta-ur.jp

※家賃の支払いとしてPontaポイントを利用（つかう）することはできません。※月々の家賃を口座振替または一時払いの方法でお支払いいただいている場合に限ります。

火事にご注意ください（お知らせとお願い）

火災を防ぐために

・寝たばこは、やめましょう。
・ストーブの周りに可燃物がないか確認しましょう。
・ガスコンロを離れる時は、必ず火を消しましょう。

火災のとき

1 通報

・119番通報（住所、燃えているもの、けが人の有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください）。
・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音（音声や非常ベル）を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。

2 初期消火

・自宅から出火した炎が天井や自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください（火が天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください）。

3 避難・誘導

・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
・共用部にある発信機のボタンを押す、大声で火災の発生を知らせる等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

4 連絡

火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。

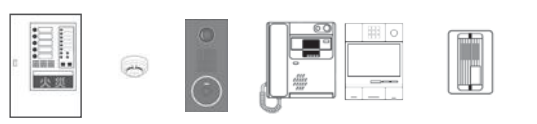
※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

普段からの心得

・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
・消火器や避難はしご等の避難器具がある場合には、その位置と使い方を確認しましょう。
・避難経路となる廊下や隔て板の近辺には、物を置かないようにしましょう。
・警報装置は、団地（住棟）ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書等を確認しておきましょう。
・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

自動火災報知設備とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に自動火災報知設備が設置されています。火災発生時には火災感知器が熱や煙を感知し、この火災信号を受信機が受けることで警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。



※団地や住棟により、自動火災報知設備の内容は異なりますので、これを機会にいま一度ご自身の住棟の設備内容を取扱説明書等によりご確認ください。

※注意事項
①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようにお願いします（停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホン子機の警報音も停止します）。
②設備の操作方法は、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

住宅用火災警報器とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に住宅用火災警報器を設置しております。火災発生時に火災感知器が熱や煙を感知すると警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。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。

※定期的に作動確認をしましょう
1か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動作確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。

万が一の備えのために

万一の事故による家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの住まいの保険に入っておくことも、安心して団地生活を送るための一つの備えとなるでしょう。よろしければ加入をご検討ください。

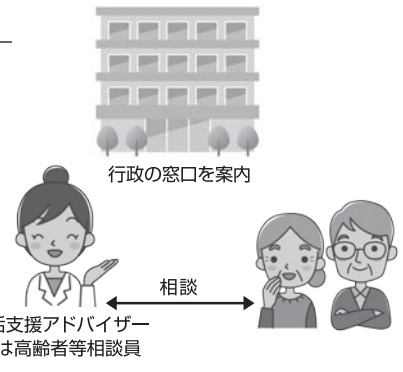
高齢者等の方がご利用できる相談窓口

「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。

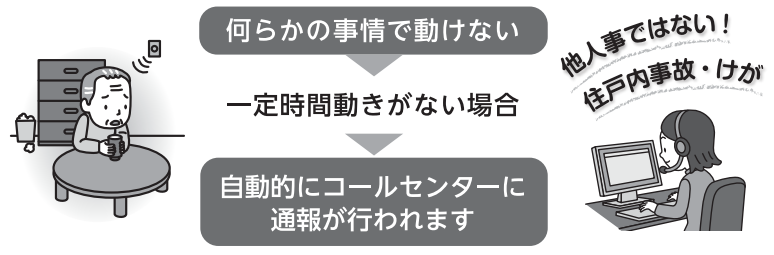
主な相談内容

・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）



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

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。

あなたの食生活は大丈夫？
骨とカルシウムについて学ぶ講座を開催！

伝法（大阪市此花区）

▲ 貴重なお話に皆さん真剣に耳を傾けています

◀ 参加者から質問の手が上がるなど和やかな雰囲気でセミナーは進みました

7月4日、雪印メグミルク（株）の協力を得て集会所で「骨・カルシウムセミナー」を開催しました。住民の皆さんの健康づくりのために生活支援アドバイザーが企画したもので、骨の役割やカルシウムの働きを学ぶことで骨粗しょう症の予防につなげます。

セミナーはクイズなどを交えながら、楽しく学べる参加型。雪印メグミルクの講師が普段の食生活を尋ねると、日々カルシウムの摂取を心がけている参加者の意識の高さがうかがえます。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆食品、海藻や小魚、小松菜など、カルシウムを多く含む食品が、献立に取り入れやすい簡単レシピとともに紹介され、皆さん熱心にメモを取っていました。「チーズを使ったレシピを作ってみたい」、「あまりカルシウムが取れていないと分かって勉強になった」などの声が参加者からは聞かれ、普段の生活を見直すきっかけになっているようでした。

元気な今から考えよう！
これからに備える「終活セミナー」

鈴蘭台第1（神戸市北区）

▲ クイズに積極的に参加する皆さん

◀「エンディングノートは気軽に書き始めてほしい」と古江先生

8月5日、地域包括支援センターや一般社団法人くらし支援ネット神戸の協力で終活セミナーを開催しました。人生のエンディングを考えることを通じて自分を見つめるために終活を活用してほしいと企画したものです。司法書士の古江先生を招き、「ペンネームで書いた遺言書は有効？」「相続人がいない場合の財産はどうなる？」などクイズ形式で遺言書や相続について学びました。質問の時間にも多くの方から手が上がり、身近で具体的な事例について専門家からアドバイスを受けていました。

終了後には、万が一に備えて、家族や友人に伝えたいことや希望を書くための、エンディングノートがプレゼントされました。「書けるところから書いてみる」と参加者。エンディングを考え、そこから今をよりよく、自分らしく生きる ――。学びの多い充実したセミナーになったようです。

世代を超えて笑顔あふれる団地にしたい

香里ヶ丘東（香里（E地区））（大阪府枚方市）

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

▲ 自治会長を8年間務める青森英二さん

430世代ほどが暮らす香里ヶ丘東の香里（E地区）では、ふれあい喫茶とカラオケ喫茶がそれぞれ集会所で毎月開催されています。コロナ禍で花見やBBQ大会など、恒例行事が中止を余儀なくされる中、住民同士が交流する機会を絶やしたくないという強い思いで、感染者数の推移を見ながら開催を続けてきました。

「高齢の住民の方が、コロナ禍以降、めっきり外に出る機会が減ってしまいました。自治会主催の喫茶は大切なふれあいの場です」と自治会長の青森さんは話します。また、週1回、子どもがいる家族が一緒に過ごす「遊ぼう会」を主宰し、夏はビニールプールを準備し、楽しんでもらうなど、若い世代にも目を配ります。

「枚方市は小学校区ごとに設置された地域コミュニティによる自治会活動が盛ん。当団地自治会もコミュニティに参加し、連携しながら活動をしています」と青森さん。URや枚方市の危機管理室とも連携し、防災倉庫の設置や炊き出し訓練、AEDの講習会などを開催しています。さらに、通学路の見守りや資源ごみの持ち去り防止のための夜間見回りを行うなど、住民の皆さんが安全に暮らせるようこれからも活動を続けていきます。

▲ 小学校区で行われた夏祭りにE地区の自治会も出店しました！

◀ AED講習会には多くの住民が参加しました

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17回 落合（神戸市須磨区）
畠田 直美さん

サークル立ち上げなど、交流を活発に

こんなサークルがあったら、というリクエストを募集中ですと畠田さん

講師を招いた塗り絵イベントは大好評でした

赴任して2年がたち、日々の業務やイベントを通じて皆さんとお話しする機会が増えてきたと感じます。地域包括支援センターや民生委員とも連携して、悩みや困りごとを一緒に解決できるように努めています。皆さんが気軽に相談できるアドバイザーでありたいです。

当団地は自治会がなく、これまでは目立ったサークルや習い事もなかったのですが、イベントを開催すると欠かさずに参加してくれる方もいて、隣に座った方と連絡先を交換するほど仲良くなったとうれしいお話を聞かせていただいたことも。サークル化へとつながった催しもあり、今後も住民の皆さんが参加しやすく仲良くなれるイベントを企画していきたいと考えています。気軽に参加してくださいね！

団地テナント

気になるお店

まぜそばとお酒 マゼマン ルネタウン御船（神戸市長田区）

屋台で大人気のまぜそばが味わえる

「まぜそばとお酒 マゼマン」は、三宮で営業している「マルマン」の2号店として今年7月にオープンしました。看板メニューの「神戸まぜそば」は野外イベントなどで出店した屋台で大好評だったもの。ゴマをふんだんに使ったベースに、鶏ガラでとった特製スープの特製タレに絡めて平打ち麺をいただきます。温泉たまごやチャーシュー、フライドオニオンなどのトッピングが乗っており、熱いうちにしっかり混ぜ合わせるとタレの風味が行き渡ります。卓上に用意されたコショウや粉チーズ、おろしにんにくなどをお好みで加えて、味変も楽しめます。

「家族みんなでゆっくり楽しめる店を目指して、おもちゃなども充実させたいと考えていますよ」と店長の橋本さんは語るように、ソーセージやコーンなどがトッピングされた「おこさまぜそば」が用意され、絵本が置いてあるなど家族連れに優しいお店になっています。幅広い世代にファンを獲得し始めているお店で今後が楽しみです。

❶ 一番人気の神戸まぜそば（800円：税込）は追い飯つき！
❷ 台湾の屋台をイメージしたというピンクの看板が目印
❸ 広々とした店内で、夜はお酒もいただけます。

SHOP INFO
兵庫県神戸市長田区御船通4-8-1-7 ☎078-767-8395
11:30～14:30、18:00～21:30 休 月曜 交 神戸高速鉄道「高速長田」駅から徒歩5分、または地下鉄西神・山手線「長田」駅から徒歩約6分

＼写真で案内します！／

気ままに団地ナビ vol.10

「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。

グリーンヒルズ六甲在住2年 S.M さん Ambassador

グリーンヒルズ六甲
（神戸市灘区）

ACCESS
阪急神戸線「六甲」駅から徒歩17分、または JR 神戸線「六甲道」駅からバス約14分

山に海！ 神戸らしい景色を楽しめるのが当団地の魅力です。自然豊かで、海抜が高いので夏でも結構涼しいと感じます。

共用の花壇には花が植えられていて、団地内道路も植栽がきれいで、四季の移り変わりを感じられます。野鳥や昆虫なども種類が、ふもとよりも豊かだと思います！

屋根のあるプレイグラウンドもあって、雨の日も安心！

敷地内にも高低差を利用した遊具があります！ この滑り台の配置、かなり珍しいと思うのですがどうでしょう？？

団地内の階段にもベンチが設置されています。

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。

眺めて楽しい！

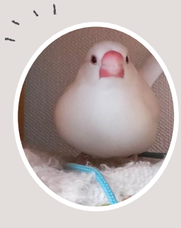
お宅拝見！ 自慢のわが家を大公開

◀ 玄関の収納上には、お気に入りの小物を飾っています。

グリーンヒルズ仁川
（兵庫県宝塚市）
H.S さん

間取り：2LDK
入居歴：11年
コンセプト：
シンプルでかわいらしいお部屋

◀ リビングにはアウトドア用の折りたたみ式チェアを置いています。移動が簡単で意外と使い勝手がいいですよ。



わが家のアイドル、白文鳥のモッチ（メス・4歳）。名前を呼ぶとピッっと返事してくれます。かごから出してあげると、お気に入りの小部屋にこもります。

壁面にバッグと帽子の収納ラックを設置。フックにかけるだけなので、お出掛け前にサッと取れて便利です。壁を傷つけないよう突っ張り式にしています。

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。10月号のテーマは「ご近所づきあい」です。

乳幼児を連れてエレベーターに乗っていると、声を掛けてくれる方がたくさん。幼児を連れたママさんは「何カ月ですか？その時期が懐かしいな～大きくなるのはあっというまですよ」と優しく話してくれてうれしくなります。（芦屋浜 M.I. さん）

骨折で半年間入院しました。よく顔を合わせる上の階の方が心配して、たまたま来てた娘に事情を聞き、病院にお見舞いに来てくださりとても感謝しています。（ポートアイランド K.U. さん）

知り合いもいない場所に引っ越してきて数年、子どもが保育園に行くようになって保育園のママ友や職場の同僚が偶然同じ階に住んでいる事が分かりました。団地からご近所づきあいが広がって、今では野菜のお裾分けをし合うまでになりました。（泉北鴨谷台三丁 T.S. さん）

募集中！ 12月号のテーマは「団地のお正月」、2月号のテーマは「春を感じる瞬間」です。応募方法は7ページ下部をご覧ください。

ハートステージョン ～みんなの暮らしをのぞいてみよう～

暴力団のいない安全・安心な住居環境を目指して

暴力対策協議会を開催

暴力団のいない安全・安心な住居環境を目指すＵＲ都市機構では、平成19年に「暴力団排除条項」を、平成24 年に「反社会的勢力の排除条項」を賃貸借契約書等に記載。平成25年には契約予定者から「反社会的勢力ではないこと等に関する表明確約書」の署名・押印を求めるなど、暴力団排除に向けた取り組みを積極的に進めてきました。

また、警察関係者との緊密な連携のもと、あらゆる暴力を排除するための情報交換、研修の一環として、大阪、兵庫、京都（滋賀を含む）、奈良の４地区に「独立行政法人都市再生機構暴力対策協議会」を設置。毎年、研修会・総会を実施しています。

2020年、2021年は新型コロナウイルス感染拡大を受けて、開催を見送っていましたが、今年は3年ぶりに対面での開催が実現しました。大阪、奈良、京都、兵庫地区で6～8月にかけて総会を開催しました。各府県の警察関係者を招いての総会は、会長である各住まいセンター長の挨拶にはじまり、各住まいセンター渉外役から「当年度の活動概況」を発表。当年度の活動概況では、「暴力団の入居状況」や「警察等と連携し、対応した事案」などを報告。次年度の活動計画では、「捜査協力の積極的な推進」「不正入居防止」「暴力団等反社会的勢力の現状認識と的確な対応能力の向上を推進」などが発表されました。

暴力団組員の数は減少傾向にあるものの、近年抗争は活発化しているほか、組員が関係する事件は特殊詐欺（オレオレ詐欺、還付金等詐欺等）や、薬物の密売などで多額の資金を得るなど資金調達の方法も巧妙化しています。

特に、入居者が高齢化しつつあるURでは、高齢者が特殊詐欺の被害者になるケースが危惧されており、未然に防ぐよう注意を呼び掛けています。

今後も本協議会の活動を通し、警察関係者と密接に連携しながら3ない運動＋1（暴力団を利用しない、恐れない、金を出さない＋交際しない）を推進。毅然とした態度で排除していくことを誓い、総会は締めくくられました。

大阪地区

京都地区

兵庫地区

UR賃貸住宅のSNS

団地の風景や、暮らしのひとコマなど、SNSを通じて様々な団地の情報を発信中！

UR賃貸住宅の住人から選ばれた「URアンバサダー（大使）」によるリアルな団地暮らしの風景も定期的にお届けします！

Instagram

Facebook

WEBマガジン
うちまちだんち

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
広島市南区稲荷町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

フリーコール 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
堺市南区茶山台 1 丁 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「泉ケ丘」駅から東へ徒歩3分

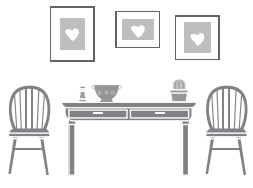
UR 神戸営業センター
〒650-0001
神戸市中央区加納町 4 丁目 2 番 1 号
（神戸三宮阪急ビル8階）
☎ 078-571-6789
●営業時間／9:30～18:00
●定休日／水・12/29～1/3
●JR「三ノ宮」駅・阪急「神戸三宮」駅直結

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 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く場合がございます。

パパママのお悩み Q&A

子育て相談室

4歳の女の子が元気いっぱいでよくすり傷を作ってしまいます。残ってしまうのではと心配です。傷跡にならないような治し方を教えてください。（寝屋川　Y.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

流水でしっかり洗って、感染を防ぎましょう

傷口は細菌などに感染すると跡が残りやすくなってしまうので、ケガをしたら傷口を流水でよく洗い、砂や汚れを落として清潔にしてください。近年は消毒液により傷口の皮膚組織が化学的にダメージを受けてしまうことがわかっており、軽いケガなら消毒液は使わない方が治りが早く、跡も残りにくいです。よく洗ったら、抗生剤を含んだ軟こうをたっぷりぬったガーゼを防水シートで貼り、傷を覆うようにして感染を防ぎましょう。ばんそうこうは剝がすときに子どもの薄い皮膚を傷つけてしまう恐れがあるので、注意が必要です。血が止まらない、皮膚の下の組織が見えているなどの重いケガをしたときは必ず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

1日5分で体も心も元気！ おうちヨガ

冷えたおなかの動きを活性化

膝を閉じていすに座ります。片膝を抱えて、ゆっくりと息を吸い込みながらお腹を膨らませ、息を吐きながらおなかをへこませます。膝を抱えることで、太ももでおなかが圧迫されて、滞りがちな結腸付近が刺激され、流れを改善します。5回ほど繰り返して、反対側も同様に。

呼吸に合わせてしっかりとおなかを動かしましょう

みぞおち・胃付近を刺激する

いすに座り、脚を深く組みます。肘を水平にして、両手を押しあうように力を込めながら合わせます。そのまま息を吐きながら、上側になった脚の方向へ上体をひねります。無理をしないところで止め、息を吐き切ったら吸いながら上体の向きを正面に戻しましょう。5回ほど繰り返して、反対側も同様にこなします。

腰を痛めないように、そらさずにまっすぐに保ちましょう

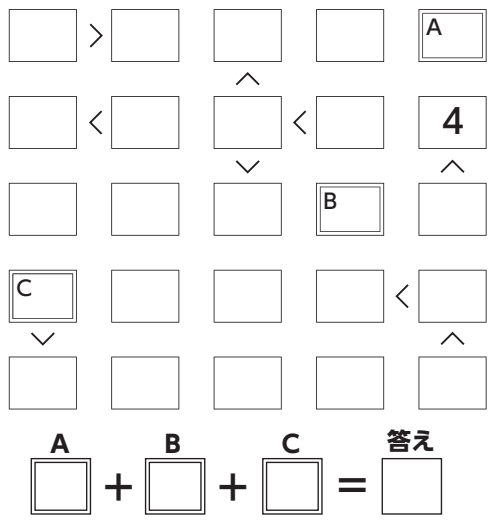
※いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

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

楽しみながら頭を活性化！

いきいき脳トレ

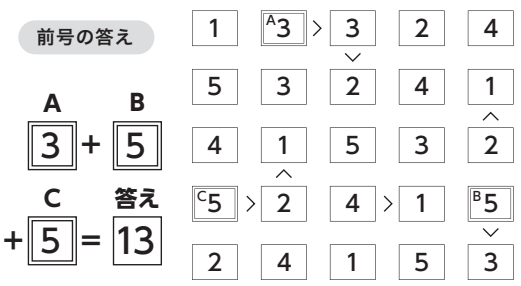
不等号ナンプレ



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



1	A3 ＞	3	2	4
5	3	2	4	1
4	1	5	3	2
C5 ＞	2	4 ＞	1	B5
2	4	1	5	3

応募方法のご案内

11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

12月号の応募は11月10日(木)まで
2月号の応募は1月10日(火)

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

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

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

2月号テーマ「春に向けて！」

Q.1 この春やりたいことは？
A 花見など行楽　B 習い事に挑戦！
C 掃除や運動など生活改善　D その他

Q.2 春に楽しみなことはなんですか？
写真も大募集（自由回答）
例）花見スポット、始めたい習い事など

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）

◎**個人情報の取り扱いについて**　お預かりした情報はまど編集室からのプレゼントの発送、本誌への掲載、アンケートの集計などに利用させていただきます。ご本人からの承諾がない限り、他に利用したり、第3者に提供することはございません。ご本人が自己の個人情報について、削除・訂正・利用停止・開示などを求める場合には右記にご連絡ください。【問い合わせ先】まど編集室　TEL06-6346-2801、FAX06-6346-8849

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、毎日をもっと楽しくしませんか？

Main ビーフシチュー

338kcal　塩分2.1g　調理時間:約20分

材料（2人分）

牛肉(切り落とし)……120g
タマネギ……1/4個
ダイコン……2cm
ニンジン……2cm
サヤインゲン……3本
サラダ油……大さじ1/2
小麦粉……大さじ1と1/2
ブイヨン(洋風ダシ)……1と1/2カップ
デミグラスソース(市販品)……1/2カップ
塩、こしょう……各少々

作り方

1. 牛肉は大きければひと口大に切り、タマネギは薄切り、ダイコン・ニンジンは厚さ5mmのイチョウ切りにする。
2. サヤインゲンはゆでて長さ3cmに切る。
3. サラダ油を熱して牛肉を焼き付けるように炒め、次に1の野菜を加えて炒める。タマネギが透き通ってきたら小麦粉を振り入れて弱火で炒める。
4. ブイヨンを加えて混ぜながら煮て、滑らかになったら弱火にして約5分煮る。
5. デミグラスソースを加えてさらに5分くらい煮る。塩・こしょうで味を調え、サヤインゲンを加え、保温ジャーに入れる。

Side1 卵のマヨグラタン

119kcal　塩分0.8g　調理時間:約7分

材料（2人分）

ゆで卵……2個
ブロッコリー……4房
塩、こしょう……各少々
マヨネーズ……大さじ1

作り方

1. ゆで卵は小切りにし、ブロッコリーはゆでて小房に分け、軽く塩・こしょうを振る。
2. 耐熱カップに1の具を入れ、マヨネーズを絞りかけてオーブントースターで5～6分焼く。

Side2 にんじんのスイートピクルス

59kcal　塩分0.9g　調理時間:約7分(漬ける時間は除く)

材料（2人分）

ニンジン……小1/3本
タマネギ……1/8個
レーズン……大さじ2
ピクルス液
- 酢、水……各大さじ1と1/2
- 塩……小さじ1/3
- 砂糖、ハチミツ……各小さじ1
- ローズマリー……少量

作り方

1. ニンジンは小さめの乱切りにし、タマネギは幅1cmに切る。レーズンはぬるま湯に漬けて戻し、水気を切る。
2. ピクルス液の材料を合わせておく。
3. ニンジン・タマネギをゆでて2のピクルス液に入れ、レーズンも加えて漬ける。

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!!

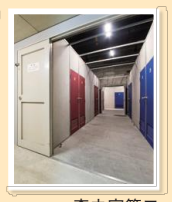
色んな用途に使えてお部屋スッキリ！

- 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/

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. 5名様

ピエトロ
ピエトロ商品詰め合わせ

この秋、定番商品と同じ甘みの強い九州産の醤油に切り替え、香りやコク、風味がアップした「ピエトロドレッシンググリーン和風しょうゆ」その他、ピエトロレストランの人気メニュー「洋麺屋ピエトロなす辛」「PATFUTTE フライドオニオン＆ナッツ」をセット。

2. 2名様

エレコム
ECLEAR warm カップウォーマー(グレージュ)

マグカップや紙コップに入れた飲み物を保温できるカップウォーマー。陶器、ガラス、ステンレスのマグカップだけでなく、紙コップなど様々なコップに対応しています。USB接続のためデスクやリビング・オフィスなど場所を選ばず使いやすいのが特長です。

3. 1名様

INKO
HEATING BELT HARAMAKI 2

銀ナノインクを用いた技術で温める超スリムなホットベルトです。肌触りの良いソフトマイクロファイバー素材で、厚さはわずか1mm で洋服の中で目立つ心配がなく、暖かく快適な着用感。薄く折りたたんで簡単に収納できるので、オフィス・家・旅行先などへも気軽に持ち運びができます。

プレゼント応募あて先

11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