

No.270 隔月刊

4
2023

みつける
みつめる
みいだす

UR まど

ただ今、メンバーは約20人、真剣に、楽しく活動中です。狙ったところに投げるのも、点数を計算するのも集中力が必要で、頭の体操になっています!

団地の



楽しみながら認知症・フレイルを予防



森え宮第2や多聞台でも住民の皆さんが出でています！
団地対抗の交流試合も夢じゃない！？



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

街に、ルネサンス

*UR UR都市機構
<https://www.ur-net.go.jp/>

- 団地イベントに出かけよう！ 4
暮らしの写真館／みんなの団地掲示板！ 5
元気に過ごす健康塾／かんたんヨガ 6
おいしさUP！／もしもの時の防災知識 7
簡単おうちレシピ／プレゼント 8

編集・制作 個人オフセット



FOCUS

“新しい友達”に会えるサークル

“初めて”
同士でも楽しく

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地の○○」。4月号と6月号は楽しく生き生きと活動する「サークル」を紹介します。

2021年12月に結成された「北五葉ず」は、月2回団地集会所でウエルネスダーツを楽しんでいます。ウエルネスダーツは一般的なダーツよりも狙う箇所が大きく分かりやすくなっているのが特徴。自分たちで点数を計算して頭を使うため、認知症予防に効果があるとされています。手軽に始められる新しい趣味を通じて元気に過ごしてほしいと同団地

生活支援アドバイザーらが呼び掛けたのが始まりでした。

最初は「的にダーツが届かない！」と苦労していたのも今は昔。皆さん少しずつ狙った場所に投げられるようになってきました。サークル代表の小川さんは「団地に長く住んでいるけど、北五葉ずで初めて会って友達になったばかり。この年で新しい趣味ができるうれしい」と話します。

2022年12月には地元のダーツサークルとの交流試合も実施。さらに3月には市内で開催された公式戦に参加し、3位の成績を収めました！「団地の外に住んでいるお友達ができました」「もっと他のサークルとも対戦してみたい」とよい刺激になったようです。

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→



エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

扉の敷居への落とし物にご注意ください

安全のため、扉が閉まらないとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居の溝を詰まらせないようしてください。

長いひもにご注意ください

マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。

エレベーター内であればと危険です

大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があり、場合によっては閉じ込められることがあります。



ボタン等はていねいに扱ってください

扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不必要的ボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。

ドアの引き込まれにご注意ください

扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。

かけ込みはおやめください

扉の閉じかけたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。

お子さまの1人乗りは危険です

不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。

UR都市機構 フォトコンテスト 作品募集中



UR都市機構では、東日本大震災からの復興とUR賃貸住宅団地をテーマとした写真のコンテストを実施中です。

応募期間

令和5年5月31日(水)まで

賞

大賞2点、優秀賞6点程度、入賞16点程度
(各部門12点程度)

賞品

- 大賞……商品券10万円相当分
- 優秀賞……商品券5万円相当分
- 入賞……商品券1万円相当分

詳しくは、以下のQRコードを読み込みフォトコンテストHPまたはUR公式インスタグラムをご覗ください。

たくさんのご応募お待ちしております！

HP



Instagram



UR_TOSHIKIKO





URコミュニティ

「第8回共同花壇コンクール2022」結果発表

～人と人とのふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

UR コミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しています。昨年度ご応募いただいた48団体のうち、「一般部門」34団体と「殿堂入り部門」5団体のコミュニティ形成等支援活動及び作品の審査の結果、以下の団体が選考されました。ご応募いただいた作品の一部をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました。

【審査結果】()内は管轄住まいセンター名

最優秀賞



金沢シーサイドタウン並木一丁目第一（横浜南）並木フラワークラブ

デザイン優秀賞



西大和片岡台（奈良）片岡台団地自治会 ふれあいガーデン

コミュニティ優秀賞



壬生坊城第二（京都）朱一保育園

殿堂入り大賞



千葉ニュータウン清水口（千葉北）花の和

URコミュニティ社員賞



志徳（北九州）ふれあいサロン「十八の会」

応募作品はUR コミュニティの
ホームページ
(<http://www.ur-cm.co.jp/>)
に掲載予定です。



ご家族とつながる見守りサービスをご存知ですか？

ご高齢の方やおひとり住まいの方のご不安を解消するため、URでは、民間事業者が提供する「見守りサービス」(緊急時にご家族等へ連絡するサービス)をご紹介しています。詳しくは下記記載の問い合わせ先までお問い合わせください。

全国のUR賃貸住宅対象

TATEYAMA

3台の人感センサーにて、居室内に一定時間動きを検知しない場合に自動通報。
※ご契約には、固定電話回線が必要です。

問い合わせ先

最寄りの住まいセンターまで
お問い合わせください。



ヤマト運輸

IoT電球(口金:E26)を使用して、前日9時から当日8時59分の間に照明スイッチのオン・オフがない場合に自動通報。

問い合わせ先

0120-545-425

営業時間：9時～18時
(年中無休)

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。



首都圏のUR賃貸住宅対象



東急セキュリティ

赤外線センサーを使用し、24時間動作検知ができない場合に自動通報。さらに、非常ボタンを押すことで、いつでも通報ができる。

問い合わせ先

0120-109-253

営業時間：9時～17時
(年末年始を除く)

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。



※一部住戸では、各サービスを提供できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◎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。

団地イベントに出かけよう!

まどHPでも
イベント情報掲載中



11月18日

\ 4団地が集結! / カーリンコン交流会

新千里東町・新千里北町・千里竹見台・アルビス旭ヶ丘



新千里東町のカーリングコンサークルは10年ほど前に結成し月に2回、和気あいあい楽しく練習してきました。カーリングコンはカーリングに似た競技で2チームに分かれて、床の上を各6枚のディスクを互いに投げ合い、ポイントへの近さを競います。高齢の私たちでも気軽に始められると、ほかの団地でもサークルが立ち上がり、今回大阪府立稻スポーツセンターで4団地対抗の交流試合が開催されました。

一投一投で目まぐるしく変わる試合



展開にギャラリーの応援にも熱が入り、大盛り上がりでした。ナイスプレーには敵味方を問わず、拍手が送られて、とても和やかな交流試合になりました。6戦5勝

という見事な成績で新千里北町チームが優勝し、日ごろの熱心な練習が見て取れました。我がチームは優勝こそ逃しましたが、再戦に向けて、練習に励みたいと思います!

レポーター:
T.S.さん

- ①40人以上が集まる、にぎやかな交流会となりました
②各団地と2回ずつ対戦し、勝利数を競いました

2月6日

\ 体操で、ちょっと一汗 / 生活不活発病講座、健康体操

西大和片岡台（奈良県北葛城郡）



集会所で健康講座をやるというので、友達を誘って参加しました。以前、体操講座があったので、今回も自分の生活に取り入れられることがないかなと楽しみでした。

「生活不活発病」について教えてくれたのは日本赤十字社奈良県支部の浦田さん。外に出なくなると、体の機能が落ちて、外出がいやになって、さらに悪化するということです。「片足立ちで靴下がはけない」など体の機能を見る口コモ



チェックがありましたら、私もほかの参加者の皆さんも引っかからず、日ごろから運動する習慣をつけておいてよかったです！

身体の機能が落ちると、家で転んで骨折しやすくなってしまう……。万が一の時に、ビニール袋など身の回りにあるもので腕を吊り下げる応急処置も教えてくれました。最後は、座ったままできる健康体操の体験。少し汗ばむぐらいのトレーニングでしたし、運動不足解消に取り入れてみようかしら！？

レポーター:
K.O.さん

- ①皆と一緒に体操を行いました
②骨折時に身近なもので腕を吊る位置を実演

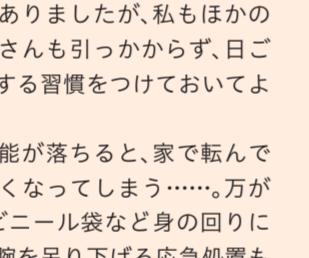
\ 大学生が主催してくれました! / カフェよりそい+

総持寺（大阪府茨木市・高槻市）



集会所で定期的に開かれているふれあいカフェが、今回はやたらパワーアップするらしいと、チラシを見て訪問しました。立命館大学の学生さんが、授業の一環でお手伝いを買って出してくれたらしく、カフェ以外にも、スマホ相談室、脳トレ、モルック体験と盛りだくさんの内容でした。

ボランティアの皆さんに入ってくれたコーヒーを飲んでいると学生さんが「脳トレやってみませんか？」と声を掛けてくれました。漢字クイズやパズルがあって、私は数独にチャレンジ。頭を悩ませている横で、大学生の1人がすごく丸玉がお上がり、ほのかの参加者の方に腕前を披露していました。次々と技を



成功させていて、感心してついいつ見入ってしまいました。また、スマートフォンの使い方も丁寧に教えてくださり、ちょっとお茶をするつもりでしたが、若い方とお話をできて楽しかったです。

レポーター:
A.Y.さん

①お茶をしながらスマホの使い方を教えてくれました
②ボランティアの皆さんにコーヒーを提供

みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

大学と連携して、防災グッズを配布

醍醐石田（京都市伏見区）

約900世帯が参加する同団地の自治会は、全自治会員宅に、防災グッズを配布しました。2月に届けたのは地震などの災害時に玄関扉が変形し閉じ込められた際に、中に人が取り残されていることを知らせる防災ブザー。暗闇でもすぐに見つけられるように蓄光シールが貼られ、玄関扉にくっつけられるように磁石が付いています。

企画と配布に協力してくれたのは、京都産業大学のボランティアサークル「NANTS（ノンツ）」の皆さん。自治会長の越地隆和さんは「2019年から協力いただいて、防災教室の開催や防災マニュアルの配布を行ってきました。コ



- ①越地さん（後列右から2人目）と自治会、NANTSのみなさん
②小雨降る中、配布してくれました。



\ 今年は二胡が聴けました! / クリスマスイベント&コンサート

新多聞（神戸市垂水区）



新多聞では毎年クリスマスの時期にイベントがあるんです！ 今年は私も参加する音楽サークルの演奏会と、宝塚市で音楽講師をされている中川邦子先生による二胡とバイオリンのコンサートが開かれました。二胡は中国の楽器で、優しく雄大な音色で奏でると日本の楽曲も不思議と中国風に聴こえました。隣の方が目を閉じてうっとりと聴き入っている姿が印象的でした。

集会所前にはキッチンカーが登場し、キッシュなどクリスマスらしい？ごちそうが並んでいました。映えスポットでは子どもの写真撮影や、近くの保育園児の作品展示がほ

ほえました。夜はイルミネーションの点灯も行われ、「ぱっと雰囲気が明りますよね。寒さに負けず、クリスマスイブを子どもと楽しめます」と通りがかったお母さんが話してくれました。団地で過ごす聖夜も楽しいなと再確認しました！

レポーター:S.S.さん

- ①二胡の音色に聴き入る皆さん
②集会所の映えスポットも人気



という見事な成績で新千里北町チームが優勝し、日ごろの熱心な練習が見て取れました。我がチームは優勝こそ逃しましたが、再戦に向けて、練習に励みたいと思います！

集会所前にはキッチンカーが登場し、キッシュなどクリスマスらしい？ごちそうが並んでいました。映えスポットでは子どもの写真撮影や、近くの保育園児の作品展示がほ

レポーター:
T.S.さん

- ①40人以上が集まる、にぎやかな交流会となりました
②各団地と2回ずつ対戦し、勝利数を競いました

\ みんなの生活シェアしよう! / 暮らしの写真館

読者の皆さんから、暮らしの一コマを切り取った写真を大募集。
季節の花々、お部屋からの風景、家族と撮った1枚、皆さんの思いが詰まった写真をご紹介します。

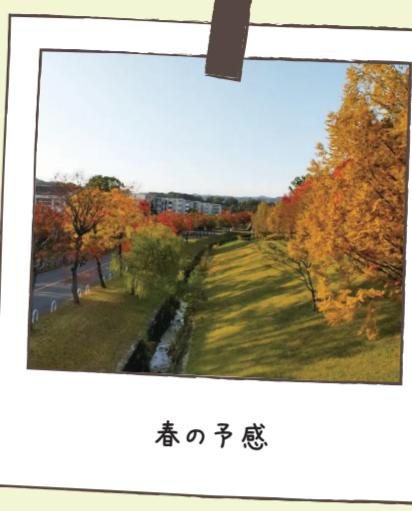


仲良し姉弟

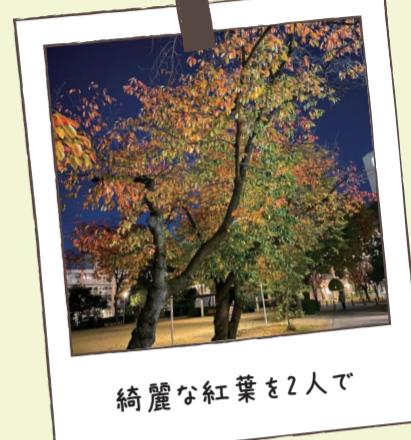
見慣れた団地も不思議な光景に見えます。
(今津浜パークタウン T.S.さん)



アリの目線



春の予感



綺麗な紅葉を2人で

3色紅葉がきれいで思わず撮りました。妻と二人暮らしになってから、景色などにも目を向けるようになりました。(アーベイン東三国 M.S.さん)

募集中!
皆さまから素敵なお写真をお待ちしています。応募方法は7ページの下部をご覧ください。

みんなの団地掲示板！

「まど」編集部に寄せられたお便りから、一言エピソードをお届けします。

同じ建物ばかりなので、自分の棟を間違えて別の部屋に帰ろうとすることがあります。大好きな韓国料理の作り方や若い頃の辛い思い出など偶然してたか楽しいひとときでした。
(落合 S.H.さん)

近所の公園で80代の韓国の方に話しかけられ、昔の話を聞かせてもらいました。大好きな韓国料理の作り方や若い頃の辛い思い出など偶然してたか楽しいひとときでした。
(フレール・アスター大橋 S.Y.さん)

うちの団地は、ペランダからの空の眺めがきれい。
他の団地はどうですか？
(南港ひかりのT.S.さん)

新しい趣味がほしい…
60歳を超えて何か良いのか、おすすめを教えてほしいです。
(男山 S.S.さん)

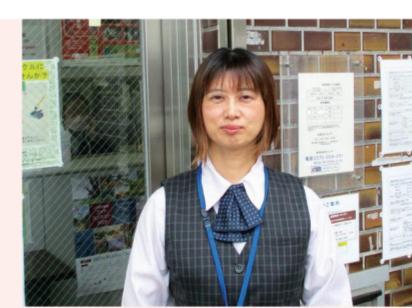
採用者には図書カード(500円)をプレゼント！
応募方法は7ページ下部をご覧ください。



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20回 有野（神戸市北区）

辻野 友香さん



▲「団地生活で困っていることがありますれば、気軽にお口へ」と辻野さん

住民や地域とのつながりが何よりうれしい

2020年7月に有野に着任し、コロナ禍の中ではありました。住民の皆さんに温かく迎え入れていただきました。当団地は約2100戸で空き率が低く、働き盛りの世代から高齢の方まで幅広い年齢の方が住んでいる団地です。団地の自治会はありませんが、地域の会議に出席し、地域関係者とのつながりを作っています。

団地の皆さんに気軽に生活中での困りごとを相談してもらえる存在になるべく、まずはアドバイザーについて知ってもらおうと、着任以来、ウォーカーライ、セマリ等のイベントを開催してきました。少しずつ対面のイベントも開催でき、書道教室イベントではお会いして、言葉を交わしあい、皆さんとつながりあ

えることが何よりうれしかったです。今後はサークルとして、皆さん同士がつながることも楽しみです。ぬり絵教室イベントなどを企画していますので、ぜひ参加してください。



団地テナント 気になるお店

花ちゃんちのおうちごはん

中登美第3（奈良県奈良市）



みんなのもう一つの食卓に

温かみのある木製の扉、その奥から「いらっしゃいませ」と笑顔で迎えてくれたのは花村淑子さん。「花ちゃんちのおうちごはん」は団地の皆さんに手作りの家庭料理を食べてもらいたいと、花村さんが12月にオープンしました。日替わりの定食はお肉を使った主菜と野菜をたっぷりの副菜2皿、そして注文が入ってからお味噌を溶かすという味噌汁の一汁三菜のスタイルです。「昔から団地が好き。団地の皆さんに、もう一つの食卓として使ってもらえるように、ほっと一息つけるようなメニューを毎日提供しています」と花村さんは話します。

ひろびろとした店内は、全ての座席からカウンター奥の調理場が見えます。花村さんと自然と世間話が始まり、いつの間にかお客様同士の交流も生まれているのだとか。14:00～17:30の喫茶タイムは、手頃価格でコーヒーやほうじ茶に茶菓子がついて、ホッと一息をつけます。「暖かくなって、出掛けやすくなってきたら、演奏会などのイベントも開催したい。皆さんが出掛けやすくて、コミュニケーションが生まれる、そんな店にしたいです」と花村さんは話してくれました。



- 1 カウンターから、気さくに話してくれる「花ちゃん」こと花村さん
2 素材一つ一つにこだわった日替わり一汁三菜定食(750円)
3 大きな引き戸が目を引きます

SHOP DATA

● 奈良県奈良市中登美第3-1-1994-3-D17-102 ☎ 0742-77-7271
① 水～金曜 13:30～20:00、土・日曜 15:00～20:00 ② 月・火曜
■ 近鉄けいはんな線「学研奈良登美ヶ丘」駅 徒歩11～23分、近鉄奈良線「学園前」駅 バス9分 徒歩2～10分

いつまでも健やかに
元気に過ごす 健康塾!!

第1回

紫外線対策でシミを増やさない！

年齢とともに増えてくるシミ。シミの最も大きな原因是、紫外線によるダメージの蓄積です。肌は紫外線を浴びると、防御反応として大量のメラニン色素を生成します。40代を超えると皮膚の新陳代謝のスピードが落ちてしまい、生成したメラニン色素がいつまでも肌に残るようになり、そのまま沈着してシミとなるのです。シミを増やさない、濃くしないためにはまずは紫外線対策を徹底しましょう。

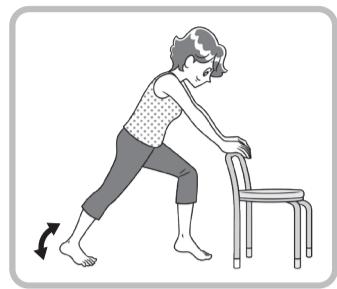
冬場でも紫外線は降り注いでいるので、外出時は日焼け止めクリームを欠かさずに。またスキンケア不足は、肌の乾燥を招きます。肌が乾燥すると、紫外線や摩擦などに対するバリア機能が低下し、シミのリスクも上がります。スキンケアの際には保湿を意識してみてください。



1日5分で
体も心も元気！ かんたん ヨガ

お出掛け前に、体を温める

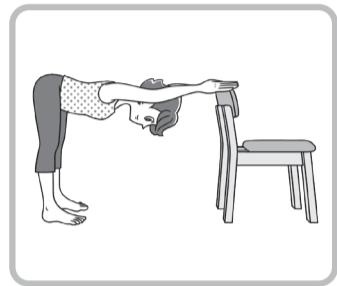
両手をいすの背などに置き、両脚を前後に広く開きます。前側の膝を曲げ、後ろ側の膝は伸ばし、つま先は正面にまっすぐ向けて。息を吸いながら後ろ側のかかとを上げて、吐きながらかかとを下ろします。呼吸のリズムに合わせて、上げ下げするのがポイント。両側30回ずつ繰り返せば、全身が温まってくるので、お出掛け前のウォーミングアップに最適です。



すべての指に体重をしつかりかけましょう

前かがみになりがちな
背中を伸ばす

足を腰の幅程度に開き、腰を曲げ、万歳をするように両手を伸ばしていすの背もたれやテーブルに手のひらを乗せます。下に向いたまま息を吐き、地面に向かって胸を張るようにして背中を伸ばします。伸びきった状態で5回ほどゆっくり深呼吸するとより効果的です。息を吸いながら上半身を戻します。5回を目安に繰り返します。



膝を曲げてもOK

※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

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 賃貸住宅

ご入居中の問い合わせ先

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

06-276-7123

●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
(サンダウントモリカワ館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
京都府京都市中央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

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

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
広島市南区福原町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

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

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

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

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

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 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

●泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅から東へ徒歩3分

UR 高槻営業センター

〒569-0803
高槻市高槻町9番24号

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/

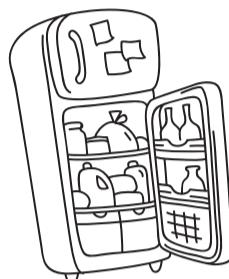
上記の営業時間等は変更となる場合
がございます。また臨時に休業させて
いただく場合がございます。

おいしさUP!

旬の食べ物
もっと楽しく!

第1回
キャベツを長持ちさせる

春野菜のキャベツはカットされたものは切った断面から傷みやすく、保存期間が短くなってしまいます。そのため、キャベツはまるごと買うのがおすすめ。まるごと冷蔵保存すれば3週間程度、おいしさを保てます。



- ✓ 丸ごと冷蔵する場合は、芯をくり抜いて、そこにぬらしたキッチンペーパーを丸めて詰めます。
- ✓ カットして保存する場合は、カットした断面に切り口を水で濡らしたキッチンペーパーで包み、ジッパー付き保存袋などで保存します。カットしてしまうと切り口から水分が蒸発し、鮮度が落ちやすくなるため、キッチンペーパーで乾燥を防ぐことで保存期間を伸ばせます。
- ✓ 千切りしたキャベツは酢やレモンを加えた水に浸して保存すると、しゃきっとした食感を長持ちさせられます。

もしもの時の防災知識

第1回

災害時の水、何L必要??

飲料水は、1日につき1人あたり3L程度あると安心です。災害時用の水は、最低でも3日の備蓄が望ましいとされています。1人1日3L×3日分で、1人あたり9Lの飲料水を用意しておくとよいでしょう。飲料水以外にも手洗いやトイレに使用する生活用水も必要です。優先度は飲料水よりは下がるので、余裕があれば用意しておきましょう。



POINT

「ローリングストック法」は、災害時に備えて水や食料を多めに買い置きして、消費した量に応じて補充する備蓄方法です。水や食料を、日常的に消費しながら備蓄していきましょう。

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。

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](https://www.ur-mado.net/)

5月20日
消印有効

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

ためして脳トレ

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ためして脳トレの答え
- ③問題の手応え
(簡単・普通・難しい)

ためして脳トレ

ナンバープレイス

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

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

模	擬	投	票	果
写		手	情	報
説	文		総	意
学	級	会		周
六	界	決	算	期
典	非	議		律

前号の答え

A B
学 + 期
答え
= 学期

暮らしの写真館

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日々の暮らしの写真
- ③一言コメント

みんなの 団地掲示板!

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コメント

おいしさ手軽に♪ 簡単おうちレシピ

Part. 1



材料 (2人分)

カツオのたたき 150g
ニンニク 1カケ
塩 少々
サヤインゲン 10本
かたくり粉、揚げ油 各適量

黒酢あん
[黒酢、砂糖 各大さじ3
酒、醤油 各小さじ2
水 1/4カップ
かたくり粉 大さじ1/2
オオバ 4枚
白ネギ 4cm]

野菜 × 和

レタスのディップ添え

362kcal 塩分3.9g 調理時間:約12分

材料 (2人分)

レタス 大4枚
みそ 大さじ2と1/2
砂糖、酢、みりん 各大さじ1/2
水 大さじ1

ツナ (缶詰) 小1缶
タラコ 1/6腹
マヨネーズ 大さじ3
パセリ (みじん切り) 少々
ツナタラコディップ

作り方

- レタスは大きくちぎって冷水に放し、パリッとさせる。
- 耐熱ボウルに酢みそその材料を入れて混ぜ、電子レンジで約30秒加熱する。取り出して混ぜ、酢みそを作る。
- タラコは薄皮を取ってツナ・マヨネーズ・パセリのみじん切りを加えて混ぜ、ツナタラコディップを作る。
- レタスをザルに上げて水気を切り、さらにキッチンペーパーで水気を拭き取って皿に盛る。2種類のディップを添え、好みで絡めて食べる。

魚介 × 和

薬味かつおの黒酢あんかけ

242kcal 塩分1.4g 調理時間:約20分

作り方

- カツオのたたきは厚さ1cmに切り、厚みの真ん中に切り込みを入れて全体に軽く塩を振る。
- ニンニクを薄切りにしてカツオの切り込みにそれぞれ挟み込み、かたくり粉をまぶす。
- サヤインゲンは長さを3~4等分に切る。
- 黒酢あんの材料を小鍋に合わせて混ぜ、火にかけて混ぜながら煮立ててとろみを付け、黒酢あんを作る。
- 揚げ油を中温に熱してサヤインゲンを素揚げにし、続いてカツオも入れ、からりと揚げる。
- 器にオオバをしいてカツオとサヤインゲンを盛り合わせ、黒酢あんをかける。
- せん切りにした白ネギをのせたらできあがり。



居住者専用

団地内のレンタル倉庫

利用者募集中!!

色々な用途に使って
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…

●レンタル倉庫の一例



[https://www.ur-net.go.jp/
chintai_portal/kyojyusha/](https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/)

レンタル倉庫がある
団地はこちら▶



●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	電話番号	営業時間
磯路公園 管理サービス事務所	06-6574-7820	月・火・木・金 9:30~13:30 土 9:30~12:00、13:00~17:00
助松 管理サービス事務所	0725-32-4339	9:30~12:00、13:00~17:00
洛西新林 洛西サービスセンター	075-331-5644	9:30~17:00

※休業日:水・日・祝日、年末年始(12/29~1/3)

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

1981年の販売開始から、もうすこしで累計出荷本数が3億本となる「ピエトロドレッシング 和風しょうゆ」、唐辛子の刺激的な辛さの中に旨味も味わえる新商品「ピエトロ CHILLIES! (チリーズ)」、「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」をセットで。

2.

4名様



パナソニック
電池がどれでもライト
ホワイト

単1形~単4形の電池を同時に入れられて、どれでも1本で使用可能なLEDライト。もしもの時に、乾電池が足りなくて、使わない機器から1本でも取り出せば、明かりが得られるので、災害への備えにうってつけです。

3.

1名様



エレコム
マグカップ型
電気なべ
Cook Mug

材料を入れてスイッチを押すだけで、ほかほかのスープや味噌汁を手軽に作れるマグカップ型電気なべ。簡単に「沸かす・煮る・保温する」が可能で、温め直しや長時間の保温ができるので、離席しがちなビジネスパーソンや子育て中の方にもおすすめです。

プレゼント応募あて先

5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