

みつける
みつめる
みいだす

URまど

街に、ルネッサンス

 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 株式会社高速オフセット



ぼんしゃれができて
にぎやかになったわ~



団地の

コミュニティ スペース

子どもたちも集まり、笑い声がひびく場所に

シャレール東豊中
(大阪府 豊中市)

「ぼん・しゃれーる」

昨年のオープニングイベント
ではボールすくいが大人気でした



FOCUS

コーヒー片手に、毎週集う

野菜つめ放題など イベントも充実

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地の○○」。8月号は住民が集い、多世代での交流が生まれる「コミュニティスペース」を紹介!

2022年11月に、同団地集会所にオープンしたコミュニティスペース「ぼん・しゃれーる」。本を自由に読んだり借りたりことができ、学習スペースやキッズスペースが設置されています。「たのしみつなぐプロジェクト」として、生活が楽しくなるモノ・コトのイベントをURと、運営に協力する天神株式会社が定期的に開催中。

取材日は「規格外野菜の無料つめ放題」が実施されました。子どもから高齢の方まで多くの住民が参加し、コーヒーを飲みながら「こんなに詰めたで」と自慢しあう光景も。「土曜日は、近隣の小学生がやってきて、閉館時間ギリギリまで遊んでいます。少しずつ利用者が増えて、にぎやかになってきました」とスタッフは話します。

たのしみつなぐプロジェクトでは毎週金曜日にコーヒーや紅茶を無料で提供しており、友達同士で誘い合わせて多くの住民が集まって、リラックスしながら世間話で盛り上がっているそう。毎週顔を出す常連さんの中には、スタッフとして積極的に金曜日の運営に携わる人も登場し、新しい地域コミュニティとして成長を続けています。



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)

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。

4年に1度の電気の安全調査にご協力をお願いします

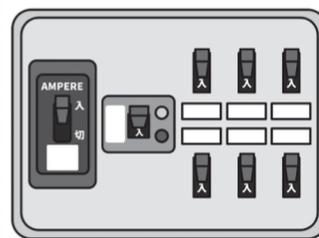
電力会社では、電気を安心してお使いいただくために、法律にもとづき4年に1度以上、みなさまのご家庭にお伺いし、電気設備の安全調査を実施しています。

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)



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」

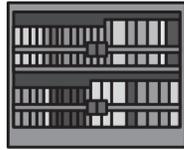
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

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。いざというときに備えて、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、いつも飲んでいる薬や「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ありません。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。



ご家族とつながる見守りサービスをご存じですか？

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

0120-86-2220

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!

まだHPでも
イベント情報掲載中



5月16日

保育園児や留学生と交流! ガーデニングひろば

新豊里 (大阪市東淀川区)



団地内の花壇をきれいにリメイクする催しが開催されました。まずは皆で今の花壇の草刈りや雑草抜き。5月にもかわらず夏のような日差しで、汗を流しながらの作業になりました。草花を育てるとは大変だと実感。団地の隣にある保育園の子どもたちと、ポットにヒマワリの種を植えました。孫よりも小さな子どもたちが一生懸命にお話ししながら、一緒に作業をしてくれて、

こちらもうれしくなります。花壇に植えるまで各自で世話をするので責任重大ですね。園児たちもちゃんとお世話できるかな?

その後は、中国からの留学生2人が本場のプールの茶を振る舞ってくれました。茶葉が大きなドーナツのような形に固められていて、それをほぐして使うんだとか。とても味わい深いお茶で、普段飲む日本茶との香りの違いに驚きました。日本語もお上手で、これからも文化交流を頑張ってくださいね。

レポーター:
S.S.さん

- 1 元気いっぱい子どもたちに住民も笑顔に
- 2 大阪経済大学大学院の留学生が中国茶を振る舞います

5月26日

手軽にアート! シール de ちぎりあ〜と

香里ヶ丘けやき東街 (大阪府枚方市)



ちぎり絵ってやったことありますか? 色のついた和紙なんかをちぎって台紙に貼って、絵を完成させていくんです。以前から興味はあったのですが、なかなか体験する機会がなく……。今回、集会所でちぎり絵体験ができると聞き、参加しました。

いろいろな色のシールを、台紙にあらかじめ描いてある下絵の色に合わせて貼っていく簡単なもので、これなら初心者でも始めやすい。スタッフさんによると、ちぎったり貼り付けたりする時に指先を細かく使うので、頭の刺激になり、脳トレ効果もあるそうです。同じ素材を使っているのに、シ-



ルのちぎり方や貼る向きでずいぶん見え方が変わるもので、何枚も重ねて色を濃くしたり、細かくちぎって花びらの雰囲気再現したりと、一つ一つ個性が出ていました! 楽しかったのでまたやりたいです。

レポーター:K.H.さん

- 1 手先を細かく使う作業に皆さん集中しています
- 2 台紙にシールを貼っていきます

5月28日

フィナーレイベントでマルシェを開催! サイクリングスタンプラリー

泉北桃山台一丁 (堺市南区)



日曜日、団地内の広場で何やらお店が出ていました。気になったので覗いてみると集会所の中にもパン屋さんやお菓子屋さんが出ていて、「お! いいね〜!」と本格的に楽しむモードに切り替え。案内板を読むと、泉北エリアを自転車で行くスタンプラリーが開催されているようで、うちの団地もスポットになっているようです。ほかの団地や大連公園でもイベントをやっていたようです!

出ているパン屋さんほどこもおいしそうで、ついつい大好物のクロックムッシュの食べ比べをしようと思うお店で一つずつ購入! 続いてはとっても暑かったのでキッチンカーでかき氷を入手。近所の子どもたちもかき氷をほおぼっていました。また、集会所の壁にアーティストさんが絵を描いていました。下絵なしで迷いなく完成させていく後ろ姿がかっこよかった。思いがけず楽しい日曜日になりました。

レポーター:
A.U.さん

- 1 パンマルシェに多くの住民が足を運びました
- 2 ライブアートを実施!

6月9日

いろんな画材で楽しさ表現! 絵手紙教室

アミティ中宮北町 (大阪府枚方市)



生活支援アドバイザーさんに声を掛けていただき、絵手紙の教室に参加しました。集会所に何と、20人ぐらいいて、にぎやかな雰囲気でした。絵を描く練習として、筆ペンでまっすぐ線を引いたり、丸をたくさん描いたり。筆ペンなんて年賀状でしか使わないのですから、大きな丸を描くのは不思議な気持ちです。漢字の「楽」を絵のように書くのも、きれいにバランスを取るのが難しいけど、先生の「楽しい気持ちで書く」と楽しい絵や字になる」という言葉を信じて楽しみました。

にっこりほほ笑むお披露も描きました。これがかわいく描くのが難しいんです。でもそのあと、パステ



ルカラーや水彩絵の具で色を付けてと柔らかな絵になっていきました。絵の具なんて使うのは何十年ぶりでしょう! 今年の暑中お見舞いは、絵手紙に挑戦してみたいと思いました。

レポーター:N.A.さん

- 1 初めてでも楽しめるのがうれしい
- 2 一筆一筆慎重に……!

みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

日常的な触れ合いを重視、サークルを立ち上げ

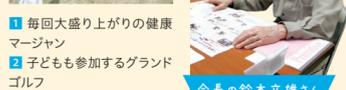
桜丘 (大阪府枚方市)

約500世帯が暮らす同団地の自治会は50年以上の歴史を誇ります。行政と協議を繰り返し、市道から団地内への通り抜け禁止を実現するなど、住民主導で住民の安心・安全な暮らしを守ってきました。

「高齢化が進み、夏祭りなどの大きな行事を開催するのが難しくなってきました。そこでもっと互いに顔を合わせ、楽しんで日々の生活を送ってもらえるように、自治会主導でいくつもの同好会を立ち上げました」と鈴木文雄会長は話します。ゴルフや健康マージャン、卓球、カラオケなどやりたいことを、やりたい人が自由に呼びかけて

同好会を結成。週2〜3回と積極的に活動している会もあるほどで、コロナ禍でもマスクの着用や換気など感染防止策を徹底して活動を続けました。

同好会設立に力を入れてから、自治会運営に参加する住民も増えたと鈴木会長は変化を語ります。「何事も楽しんでやる。これが大事でしょうね。当自治会のモットーは、何事も民主的に、しっかりと話し合って決めること。自治会の運営に多くの人が関わってくれたら、それだけよい団地になっていくと考えています」と笑顔で話してくれました。



- 1 毎回大盛り上がる健康マージャン
- 2 子どもも参加するゴルフ

会長の鈴木文雄さん

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紹介します。



階段越しの
行ってらっしゃい日課

スターハウスのこの特徴的な階段に惹かれて入居しました!
(香里ヶ丘西(香里(D地区)) S.H.さん)

初夏になり小鹿も見かけるようになりました。
(奈良・紀寺 H.A.さん)



よく遊びに来るお客



夕陽に照らされるアルピス

夕陽がきれいで思わずパシャリ!
(アルピス池田 Y.Y.さん)

団地を囲むように虹がかかっていました。
(鈴蘭台第1 T.S.さん)



雨上がりの団地

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。

ちょっと聞いて? 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。

神戸港に入港する豪華客船が見えます。先日は、ダイヤモンドプリンセス号が入港してきました!!
(HAT神戸・灘の浜 T.S.さん)



わが家のベランダからは電車や車がよく見えて、時々バトカーや救急車もサイレンを鳴らしながら通るので、乗り物好きの息子にとっては絶景ポイントです。
(光明池駅前 H.A.さん)

ベランダ菜園をやっています。今年の夏野菜は「プランターでもよく育つ」と書いてあった苗を買ってきました。今年は去年よりたくさん収穫できるといいな。
(金剛 S.N.さん)

湿度が上がってきて、浴室のカビ対策に奮闘中です。
(上高丸 K.U.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22回 奈良学園前・鶴舞(奈良県奈良市)
榎原 美保さん



▲七夕の短冊、今年もありがとうございました!

寄り添い、一緒に考えるアドバイザーに

2022年に前任者からバトンを受けてアドバイザーを務めています。当団地は自治会や「見守りの会」「むつみ会」「さわやか」など住民主導の活発なボランティア活動や交流イベント開催が特徴だと思います。

これまで、自治会・帝塚山大学と協力して防災ワークショップを開催したり、3団地合同のモルック大会に参加したり、団地内外と連携してイベントを開催してきました。こいのぼりのデコレーションや七夕飾りなど、自宅で作業していただく催しには、さまざまな年代の方に参加していただくことができました。作品を見るために、管理事務所まで足を延ばしてくれる方も多く、直接お話しするととても良いきっかけ

になりました。

皆さんとお話をするときは常に一生懸命耳を傾けることを意識しています。会話の中で感じたお住まいや暮らし、心身の困りごとを一緒に考えていきます。皆さんからの「ありがとう」の一言が何よりの励み。これからもよろしくお願ひします。



住民が参加して完成した、かわいらしいこいのぼり



自治会と共催した防災ワークショップは参加者多数!

団地テナント 気になるお店

古書店 百舌鳥屋
白鷺(堺市東区)



気軽に本に出会える、半無人古書店

2022年12月に、団地内スーパーの目の前という好立地にオープンした百舌鳥屋は、半無人古書店という風変わったお店です。店の前のワゴンやショーケースに並べられているさまざまな古本を自分で選び、料金箱やキャッシュレス決済で支払う手軽さが売りになっています。文庫本や新書が中心で、100円〜200円の低価格で販売しており、折半額セールも実施されています。買い取りをお願いする場合は店内へ。店主の阪口慎也さんが朗らかな笑顔で迎えてくれます。「小さいお店に入ると店主に見られているようで、ちょっと本が選べにくい……という経験はありませんか? 当店は店舗の正面一部の無人販売所、残りを買い取りスペースとして活用しています。本だけでなく、処分に困っている家電やDVD、雑貨など中古品全般を買い取っています。出張買取も随時行っていますので、気軽にお問い合わせください」と阪口さんは話してくれました。店頭在庫は、補充、入れ替えを順次しているため、通い詰めてラインアップをチェックするのも楽しいお店です。



- 1 ワゴンとガラス戸の向こうにある本棚が売り場
- 2 本棚には文庫本以外に単行本なども並んでいます
- 3 支払いは料金箱にお金を入れるだけでOK

SHOP DATA

〒大阪府堺市白鷺町2-3-B-9S2 ☎050-5480-4754
⑩9:30〜17:00 ⑤日・月曜日、祝(その他出張買取などで不定休)
📍南海高野線「白鷺」駅 徒歩10分

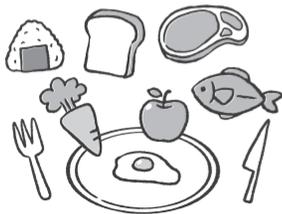
いつまでも健やかに
♡ 元気に過ごす **健康塾!!**

第3回

フレイルにつながる低栄養に注意!

高齢者は、買い物や食事を作るのがおっくうになりがちで、食事回数が減ることが知られています。知らないうちに、低栄養状態になっているかもしれません。食事の減少は筋肉や骨量の減少につながって、転倒しやすく骨折の危険性が高まり、寝たきりになる可能性も出てきます。また、低栄養になると体の免疫力が低下し、認知機能の低下なども見られるようになります。

毎日3食食べることはもちろんですが、ご飯やパンなどの炭水化物に偏らないようにして、卵や肉、魚、大豆、乳製品などのたんぱく質を多く含む食べ物を食べるのが大切。そして、しっかりかんで、バランスよく食べる習慣を意識しましょう。また、お風呂上りなどに体重を測り、体重の変化がないかどうかを知っておくことが、低栄養の予防に重要です。



1日5分で
体も心も元気!

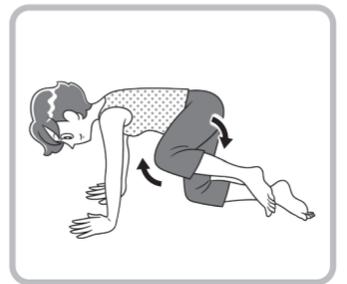
かんたん

ヨガ



- 股関節を回し、おなか周りを動かす
- 休憩のポーズでも
- しっかりストレッチ

足を腰の幅に開いて、よつんばいになります。右のヒザを胸元に引き寄せるようにして、持ち上げ、ヒザをゆっくりと大きく外側に半円を描くように動かし、また胸元へ。10回ほど繰り返したら逆回転も行いましょう。



こわばりが強い側を追加で行うとより効果的

〔休憩のポーズ〕



休憩のポーズは顔を組んだ腕の上に伏せるようにしたり、お尻とかかとの間に座布団やクッションを挟んだりしてもOK。

逆回転も10回ほど繰り返したら、よつんばいの姿勢からお尻を地面につけるようにして、休憩のポーズに移ります。腕はまっすぐ伸ばして、ヒザを少し開くようにすると、休憩中も体が伸びます。息が上がっているはずなので、深呼吸でゆっくりと時間をかけて整えましょう。呼吸が落ち着いたら、またよつんばいになり、左側も同様に股関節を回します。股関節がしっかりと動き、おなかや腰への刺激になり、全身運動にもなります。

※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

お部屋探しキャンペーンであ——る。

10/1(日)まで

キャンペーンサイトはこちらあ——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(対象住戸による)。
- 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9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3-9-5
(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
広島市南区福寿町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



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
大阪府中央区難波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 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。

おいしさUP!

旬の食べ物 もっと楽しく!

第3回 切り方変えて、ナスをもっと味わう

初夏～秋にかけて旬を迎えるナスは、油と一緒に調理することで、皮に含まれるポリフェノールなどの栄養を最大限発揮してくれます。料理によって切り方を変えるのもおいしく食べるポイント。炒め物は乱切り、くし切り、天ぷらやフライは輪切りに。中身をくり抜いて、ひき肉と一緒に詰めて焼いてもOK。皮に切り込みを入れる際は、フォークを使うとかんたん!

保存のポイント

ナスは低温に弱いため、冷蔵庫に入れる場合は1本1本ラップで包むのが保存のコツ。冷凍する場合は、輪切りや乱切りなど使いやすいサイズに切って冷凍庫へ。



もしもの時の防災知識

備えよう

第3回 「避難指示」で必ず避難!

2021年に災害対策基本法が改正され、新たな避難情報を用いて避難情報を伝えています。警戒レベル4は、「避難勧告」と「避難指示」の二つの情報で避難が呼びかけられていましたが、法改正に伴い「避難勧告」は廃止となり、「避難指示」に一本化されました。警戒レベル3で危険な場所から高齢者などは避難、警戒レベル4までに必ず全員避難しましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
<警戒レベル4までに必ず避難!>	
4	ひなんしじ 避難指示
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	早期注意情報(気象庁)

これまでの避難情報等
災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
・避難指示(緊急) ・避難勧告
避難準備・ 高齢者等避難開始
大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
早期注意情報(気象庁)

ためして脳トレ

楽しみながら頭を活性化!

ナンバープレース

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

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

3 + 4 = 7

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

応募方法のご案内

9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。

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

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」
※10月号からあて先が変更になります。
新しいあて先は10月号でお知らせします。

URL
パソコンからの応募は

<https://www.ur-mado.net/>

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)

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.3



材料 (2人分)

カボチャ…………… 1/6個 炒めパン粉…………… 少々
 タマネギ…………… 1/4個 パン粉…………… 大さじ3
 合いびきミンチ…………… 50g サラダ油…………… 大さじ1/2
 サラダ油…………… 小さじ1 溶き卵…………… 少量
 塩…………… 小さじ1/4 パセリ(みじん切り)…………… 少量

牛肉 × 和

肉巻きおにぎり

材料 (2人分)

ご飯(熱いもの)…………… 240g 牛肉(しゃぶしゃぶ用薄切り)…………… 80g
 紅ショウガ(みじん切り)…………… 大さじ1と1/2 サラダ油…………… 小さじ1/2
 紅ショウガ(漬け汁)…………… 大さじ1と1/2 みりん、醤油…………… 各小さじ2
 ……………… 大さじ1と1/2 白いりゴマ…………… 少々

作り方

- 1 ご飯に紅ショウガ・漬け汁を加えて混ぜ、4等分して俵形のおにぎりを作る。
- 2 牛肉を広げておにぎり全体を覆うように巻き付ける。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して2のおにぎりの巻き終わりを下にして焼き、焼き目が付いたら転がして表面全体を焼き付ける。
- 4 みりん・醤油を混ぜ合わせ、3のフライパンのおにぎりにかけ、返ししながら全体に絡める。
- 5 白いりゴマを振って取り出す。お好みで漬物を添える。

野菜 × 洋

かぼちゃの焼きコロッケ

250kcal 塩分0.7g 調理時間:約25分

作り方

- 1 カボチャは種を取り除き、皮をとるところむいて小切りにする。鍋に入れてひたひた程度の水を加え、火にかける。
- 2 タマネギはみじん切りにして合いびきミンチとともにサラダ油で炒め、塩・こしょうで味付けする。
- 3 パン粉とサラダ油を別のフライパンに入れ、中火で混ぜながら薄いきつね色に炒める。
- 4 カボチャが軟らかくなったら水気を捨て、中火で鍋をゆすりながら水気を飛ばし、マッシャーでつぶす。
- 5 4に2を加えて混ぜ、グラタン皿に入れて表面を平らにする。
- 6 上面に溶き卵を塗って炒めたパン粉を広げのせ、オーブントースターで4～5分、表面がきつね色になるくらいまで焼く。
- 7 取り出してパセリを振り、パン粉がまんべんなく付くよう、スプーンですくって取り分ける。



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組 10名様



シマノ自転車博物館
入場引換券

「シマノ自転車博物館」は2022年3月に、リニューアルオープン。世界の自転車の歴史や発明家たちの夢、科学や未来などについて、世界の自転車の実物をベースにわかりやすく臨場感たっぷりに展示しています。

2.

3名様



エレコム
AQUA PROOF

水深10mで30分まで使用可能なスマートフォン用防水ケース。屋外で水や汚れを気にせず使用でき、装着したまま写真や動画撮影も可能。水没防止設計で海やプールでの使用も安心です。

3.

2名様



パナソニック
アミュール
フェイスシェーバー

丸い刃先の電動刃で肌をいたまず、簡単にお顔のウブ毛をシェーブできます。ファンデーションのノリが悪い、メイクをすると色ムラがある、うすすらヒゲが気になる方に。

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



居住者専用

団地内のレンタル倉庫

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…

●レンタル倉庫の一例



磯路公園(大阪市港区) 助松(泉大津市、和泉市) 洛西新林(京都市西京区)

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)