

No.273 隔月刊

10
2023みつける
みつめる
みいだす

UR まど

街に、ルネッサンス



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
- 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

笑顔あふれる
ママのHOT
ステーション

シャレール
東豊中で絵本の
読みきかせ

団地 つながるーむ！

夏休みは団地で楽しもう！

中宮第3
シャレール東豊中
南港ひかりの
中百舌鳥公園

金剛
泉南一丘
武庫川
浜甲子園

FOCUS

世代を超えた交流が生まれる

自習室に、イベント、 ママの子育て支援まで 盛りだくさん

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地の〇〇」。10月号は「DANCHIつながるーむ」の取り組みを紹介します！

2023年7月下旬～8月、URは、日本総合住生活やURコミュニティ等のグループ会社や大学、地域で活動する団体等の協力を得て、子どもの居場所提供や子育て負担の軽減の一環として、大阪府・兵庫県内の計8団地で、防災などの学び・遊びの講座や自習室開放を行う『DANCHIつながるーむ ～夏休みは団地で楽しもう！～』を開催しました。

集会所の一室を「自習室」として開放し、近

隣の大学生による勉強のサポートなども行われ、子どもたちが夏休みの宿題を終わらせようと、連日集まってくれました。シャレール東豊中や南港ひかりのでは、「ママのHOTステーション」を開催。保育士などのスタッフみんなでも赤ちゃんを見守ることで、なかなか外に出ることが難しい子育て中のママたちが一息つける居場所を提供しました。また、陶芸体験やプログラミング教室、科学実験教室、折り染め体験など、全30種にもわたるワークショップも実施。多くの親子連れが参加し、いつもとちょっと違う体験を楽しめたようでした。また、ニュースポーツのカーリンコンの体験会で子どもたちが高齢者の方と一緒にプレーするなど、多世代の交流も見られ、新しいつながりが生まれる場となりました。

武庫川で
陶芸体験

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。

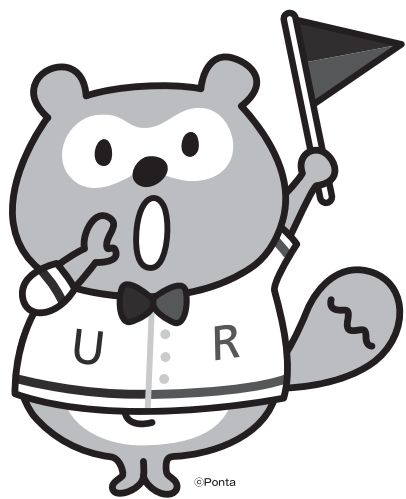
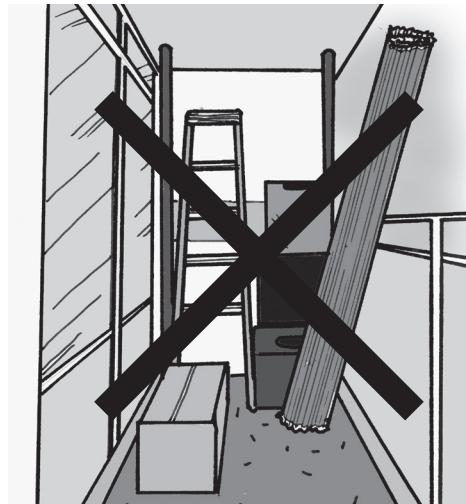
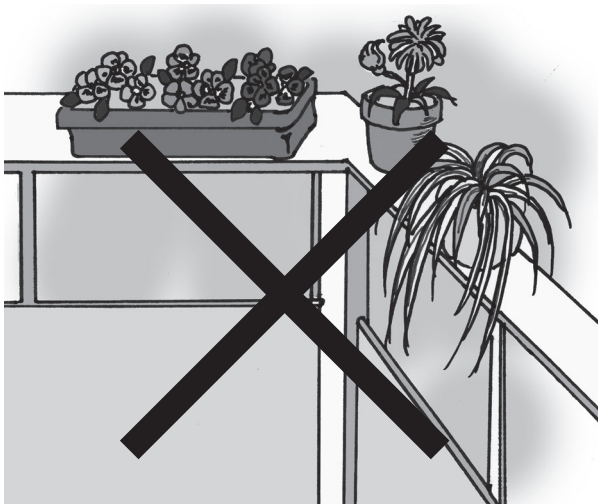
居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を、住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております。また、機構ホームページにも掲載しております。

二次元コード
はこちら➡



バルコニー使用についてのご注意

- バルコニーの手すりのそばに木箱等、幼児にとって踏み台となる物を置くことは転落事故につながりますので、絶対におやめくださいますようお願いいたします。
- バルコニーの手すりの上に植木鉢等を置くことは、誤って落としたり、強風に飛ばされたりして危険ですから絶対におやめください。また、物干しざおはフックに結んでおく等するようお願いいたします。
- バルコニーは火事等の緊急時には避難路として使用します。特に隣戸との境の間仕切り板は、火事等緊急の場合に打ち破って隣戸へ避難する避難口となりますので、通行の支障となるような大きい物や重い物は置かないようお願いいたします。



毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる!

「URでPonta^{ポント}」
お申込み受付中

家賃500円ごとに
1Pontaポイントが
たまる^{※1}

たまったPontaポイントは
Ponta提携店舗で
つかえる!^{※2}

●正しく登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPontaポイント加算の対象となります。●お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主（契約名義人）です。法人契約は対象外です。

家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください。

「URでPonta（ポント）」の
詳細またはお申込みはこちら

<https://ponta-ur.jp>



申込書は団地管理サービス事務所、
各住まいセンター等でも
お渡ししております。

※1 Pontaポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。敷金、共益費、駐車場利用料等家賃以外のお支払いに対してはPontaポイントは加算されません。 ※2 家賃のお支払い等UR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

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、大声で叫ぶ等、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。

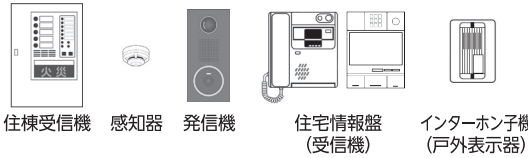
※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

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

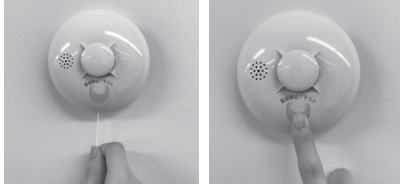
- ①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようにお願いします（停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホン子機の警報音も停止します。）。
- ②設備の操作方法は、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
- ③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

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います。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、また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。

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



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ください。

～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



7月24日

正しい理解で、温かな見守りを / 認知症サポーター養成講座

千鳥 (大阪市大正区)



集会所で認知症について学ぶセミナーが開催されたので、自分の今後に備える意味でも、ぜひ知っておきたいと思って参加しました。認知症と言っても、いくつか種類があって、症状の出方も違うんだそうです。名前は聞いたことがあったけど、頭のどの部分に関わってくるかなど、詳しく教えてくれ

たのですごく勉強になりました。若くしてアルツハイマーになってしまった方の動画も見ました。周りの人が病気について理解して、温かくサポートしてくれたら、認知症になっても自分らしく生きられる、ここがポイントです。まずはセミナー中に出てきた「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」「三つのない」をしっかり覚えて、認知症の方に出会ったら見守れるようになりたいなと感じました。

レポーター:
A.S.さん

① 認知症の方への具体的な接し方を学ぶ参加者の皆さん ② セミナー修了の証として配られた「認知症サポーター」の認定カード



7月28日

あの大物芸人夫妻が教える！？ / 警察・消防から学ぼう 防犯・防災術！

鈴蘭台第1 (神戸市北区)

神戸北警察署と北消防署の方による防犯・防災セミナーに行ってきました。警察や消防の人がわざわざ来てくれるなんてありがたいですね。警察の方からは特殊詐欺を防ぐためのレクチャーがあり、西川きよし・ヘレンさんがドラマ仕立てで教えてくれる映像を皆で見ました。きよしさんのとぼけた顔はいつ見ても笑ってしまいます。一昔前の「オレオレ～」なんていう手口じゃなくて、もっと巧妙になっているようで、用心しなくちゃいけませんね。消防の方からは火災を防ぐ講座があり、こちらは石坂浩二さんが出演するビデオでした。石坂さん、なんと一酸化炭素中毒で危うく命を落としてしまう



なった経験があるんですって。消防の方からは、災害の時に人がなかなか避難を始めない「正常性バイアス」という心の動きについても教えてもらいました。おかしいと思ったら、すぐに避難できるように、日ごろからの動きにも注意を向けようと思います。

レポーター:M.O.さん

- ① 身近な生活の安全に関わるテーマとあって、皆さん熱心に聞き入ります
- ② 神戸北警察署の方からフィッシング詐欺防止に役立つステッカーが配られました

8月10日

気軽に触れるアートのワークショップ！ / 絵の具で「ツクル・ミラクル」

南港ひかりの (大阪市住之江区)



子どもが夏休みに突入。集会所でアートに触れるワークショップがあると聞いて、親子で参加しました。普段はなかなかこういうイベントに興味を持ってくれないのですが、自分で手を動かして絵を描くなら楽しんでくれるのではと。

まず、世界の有名な絵が描いてあるカードを並べて、気になったものを選び、好きな理由を発表します。講師のパンダ先生は、子どもたちの説明を優

しく受け止めて、共感してくれて、絵の見方にちょっと自信がついたかも！？ 作品作りのパートになると、絵具を画用紙に直接垂らして、割り箸を使って伸ばしました。かなり真剣にやってくれて、手が汚れても気にしない。好きな青色をたくさん使った絵が完成。周りの子ども、ほんとに同じ道具で描いた！？っていうぐらい、みんな全然違っていてびっくり。「アートが好きになってくれたらいいな」という夏休みの一日になりました。

レポーター:
E.H.さん

- ① 絵具を伸ばして描く絵には子どもたちの個性が出ます
- ② 思い思いのカードを手に取り、ここが好き！と教えてくれました



8月23日

いつまでも歩き続けるカギは骨！ / 健康教室

香里ヶ丘さくらぎ街 (大阪府枚方市)

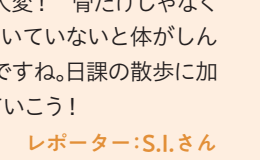
年を重ね、だんだんと足腰が弱ってきて、昔のようにはいかないなあと感じる日々。転びでもしたら、骨折してしまうかもと思っていたら、骨密度の測定を集会所でやってくれるというので出掛けてきました。測定してくれたのは牛乳などでおなじみの「明治」の方！ やっぱりカルシウムや骨のことには詳しいよう。測定結果についても教えてくれて、私は年齢よりも丈夫だけど、やっぱり若い人に比べるとだいぶ弱くなっているよう。続いて訪問看護ステーションの若い先生が、しっかりと自分の足で歩き続けるために、体全体や足腰、バランス感覚を鍛える体操を教えてくださいました。タオル



を使った簡単な体操ですが、一つ一つをこなしていくのは大変！ 骨だけでなく筋肉や体力が付いていないと体がしんどくなっちゃうんですね。日課の散歩に加えて、体操もやってみよう！

レポーター:S.I.さん

- ① 皆さん元気いっぱい！に体操に取り組みます
- ② 骨密度を測定中。結果はその後で受け取れます



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。



人、人、人！
待望の再開！！

「日没から」という風流な文句に誘われて、引っ越してきてから初のお祭り！コロナ禍以来の開催だそうで、会場の熱気から待望の再開だと伝わりました。(アーベイン東三国 A.H.さん)

小2の息子が描いてくれました。久しぶりに家族みんなで会えてうれしかった。またみんなで会いたいよ。(白鷺 A.M.さん)



夏休みの絵日記



まさに夏の風物詩！

臨場感あふれる淀川花火大会が堪能できて得た気分！(鷺洲第二 T.U.さん)

広いベランダに惹かれ入居。景色を見ながらベランダで過ごしています。(さざなみプラザ R.M.さん)



ベランダご飯！

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。

母と姉とこの団地に住んで、もう10年以上。私が自分のパートナーと同じ団地内に住むことが決まりました。やっぱりここは住みやすい！(真美ヶ丘6丁 M.T.さん)

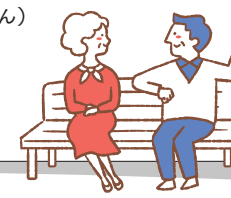
虫取り網を手に、セミを捕まえようと近所の子どもたちが毎日訪ねています。令和の時代になってもうこの頃は変わらないんだと懐かしい気持ちになります。(湊駅前 H.H.さん)

子育て世代の人が多く、私も7歳の息子を子育て中です。他の部屋から子どもの泣き声が聞こえると、他にも子育てを頑張っている人がいると思い、私も頑張ろうと元気をもらっています。(鷺洲第2 H.W.さん)

ベランダや窓から見える夜景が、とってもきれいで癒やされます！遠くに小さく淀川の打ち上げ花火も見えますよ。(逆瀬川 A.S.さん)



採用者に図書カード(500円分)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23回 落合第3 (神戸市須磨区)

山本 優香さん



▲「これからは生活に役立つセミナーなどを開催予定です」と山本さん

本当に困っていることを一緒に解決したい

2022年10月に着任した当団地は、近隣に地域福祉センターや北須磨文化センターがあり、団地内にとどまらない地域との交流が盛んです。子育て世代の方も多く、活気があふれています。これまで音楽イベントや食育セミナーなどを開催し、参加した皆さんから「楽しかった！またイベントを開催してね」とうれしい感想をいただき感謝しています。これからも神戸市と協力し、保健師や理学療法士などの専門家を招いて健康セミナーなど、皆さんのより豊かな生活につながるイベントを開催予定です。

住民の皆さんとお話しする際には、よく耳を傾けて、困りごとや住まいについて、一緒に解

決策を考えています。地域包括支援センターや地域福祉センターとも連携しながら、相談してくれた方が本当に求めていることをかなえるお手伝いを常に心掛けています。「こんなイベントをやってほしい！」というリクエストも募集中ですので、気軽に事務所までお越しください。

ちぎり絵体験では皆さんと温かみのある作品を制作しました



団地テナント 気になるお店

花処 花福

くすの木 (大阪府泉大津市)



ちょっとしたお祝いで花束でぱっと色づく

2022年12月にオープンした「花処 花福」は、筆書きの木の看板が目印。広々とした店内には色とりどりの生花はもちろんのこと、ドライフラワーやせっけんで作られた造花が並びます。店主の森口さんは戦前から生花店を営む一家の5代目で、近隣で営業していた同店をこの度リニューアルオープン。福祉施設での出張フラワーアレンジメント教室を定期的に開催するなど、地域密着型の花屋を目指しています。

「お花をプレゼントしたことはない……と二の足を踏んでしまう方も大丈夫！ ご予算や好みに合わせてご用意させていただきます。気軽に利用してください」と話す森口さん。市内・市外近郊への配送にも対応しており、パーティーや催し事への贈答品にうってつけです。「花束やアレンジメントをお客さまに喜んでもらえる瞬間がこの仕事の醍醐味。花束をきっかけに仲直りした、と言っていただけたらやっぱりうれしいですね(笑)」と森口さんにはにっこり。1輪・小さな花束一つからの注文も大歓迎とのこと、ぜひ大切な方へのお祝いに利用してみたいかがでしようか。



- ① 色鮮やかな生花が1本から購入可能
- ② 優しい笑顔の森口さんが相談に応じます
- ③ 造花やドライフラワーなども充実！

SHOP DATA

📍 大阪府泉大津市虫取町1-5-1-104 ☎ 0725-58-9666

🕒 9:00～18:30 🗓 木曜日

🚶 南海本線「泉大津」駅バス3分 下車後徒歩3分、JR阪和線「和泉府中」駅バス8分 下車後徒歩3分

みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

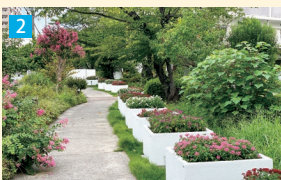
花と緑のまちづくりに一丸で取り組む

香里ヶ丘けやき東街 (大阪府枚方市)

約750世帯の同団地を象徴するのが、建て替え前から残るクスノキやメタセコイアなどの7本の大きな木。自治会は会則の第一条を「花と緑のまちづくり」とし、こうした貴重な「セブンツリー」を大切に守るとともに、敷地内に花壇や大型プランターなどに花を植えて、皆で育ててきました。

毎年6月と11月に季節に合わせて植え替えを行い、花壇が1年を通して団地を彩ります。植え替えの日には自治会のメンバー総出で手入れをし、日々の水やりも交代で分担

しています。絶え間ない作業ですが、「住民の皆さんにとっても喜んでもらっています。花を見ることで皆さんの心が豊かになってくれたら私たちもうれしい」と高野孝会長は話します。散歩をする地域住民の方が、花壇で足を止めて花を眺めている姿に、頑張ってきたとしみじみ思うと自治会役員の皆さんも思いを口にします。植え替えなどの費用は枚方市の資源ごみ回収報奨金交付制度でまかっています。回収したごみをまちづくりに生かす——サステナブルな活動をこれからも続けていきます。



- ① 高野会長(右端)と自治会役員の皆さん
- ② 夏は暑さに強い花に植え替えるなど、季節ごとの花を楽しめるように工夫を凝らします



いつまでも健やかに



元気に過ごす

健康塾!!

第4回



食欲の秋は1日プラス70グラムの野菜を

生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜の摂取量は350グラムとされていますが、農林水産省の統計によると、日本人は平均して70グラムほど摂取が不足しています。わずか小皿ひとつ分。生野菜はかさの割に量を思ったほど食べられませんが、スープや煮物など温野菜なら手軽に摂取できる量です。忙しい時は野菜をゆでずに、レンジでチンでもOK。今よりも摂取量を増やすには、朝食の充実がポイント。昼食と夕食だけで350グラムを取ろうとすると大変ですが、朝食に野菜を加えることで、目標値をクリアしやすくなります。さつまいもやかぼちゃ、レンコンなど秋に旬を迎える野菜を積極的に食べるようにして、健康づくりの秋にしてみませんか？

1日5分で
体も心も元気!

かんたん

ヨガ



腸の動きを整える

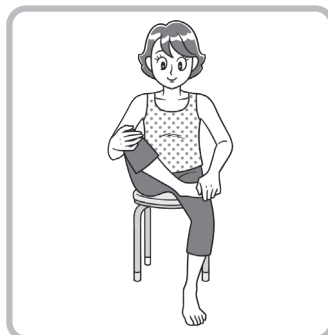
椅子に座って、足を組みます。そのままお辞儀をするように上体を前に倒し、太ももでおなかを圧迫するようにして、そのまま3～5回腹式呼吸を行いましょう。足を組み替えて同様に繰り返します。おなかが刺激され、腸の動きを活発にします。



体を倒すのがしんどい時は、太ももとおなかの間にクッションを挟みましょう

結腸を刺激して
便秘解消を促す

椅子に座り、片側の膝に反対側の足首を乗せ、乗せた足の膝とつま先を抱えます。息を吸いながら抱えた膝を胸に近づけるように起こし、息を吐きながら膝を下ろします。10回ほど繰り返したら反対側も同様に。下腹部にある結腸を刺激し、働きを手助けすることで便秘の解消を促します。動きが硬い方は5回ほど追加で行うと股関節の柔軟にも効果的!



頭を動かさずに、背筋も伸ばしたまま股関節だけを動かすように

※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

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。

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

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

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

広島:株式会社第一ビルサービス

〒732-0827
広島市南区福荷町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

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

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

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

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

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

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)

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5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
枚方市同楽町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。

冬は火災に注意！ 火事を未然に防ぎましょう。

秋を迎え、いよいよ冬がやってきます。空気の乾燥もあり、冬は火災の多い季節です。
冬を迎える前に、四つの習慣を覚えて、火災を未然に防ぎましょう！

火災を防ぐ 四つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- 3 こんろを使うときは火のそばを離れない
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

もしものための 三つの対策

- 1 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する
- 2 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- 3 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく



第4回

室内の地震対策の基本

地震対策で重要なのは、「揺れによる被害」を避けること。中でも「家具の転倒防止」は最も重要な対策です。効果の高い方法は「金具のネジ固定」。部屋によってはネジ打ち用の木材などが壁に設置されている場合があるので、ご活用ください。壁へのネジ打ちが難しい場合は、粘着マットタイプの器具や、突っ張り棒で固定します。布団やベッドを直撃する場所にあるもの、ガラスを割ったり避難経路をふさぐ恐れのあるものを優先して対策を行いましょう。

室内の安全対策

家具の転倒防止	背の高い家具や冷蔵庫などを固定。ベッドを直撃したり通路を塞ぐものから優先的に対応。
荷物の落下防止	開き扉などから物が落下して散乱することを避けるため、扉をロックして開かなくする。
家電の衝突防止	大型テレビなど衝突時に人に危害を与えるもの、窓ガラスを割るような対象を固定する。
車輪の移動防止	キャスター付きのワゴンやテレビボードなどは、揺れで移動し危険なため、キャスターをロックする。
ガラスの飛散防止	家具や荷物の衝突や地震による窓枠のゆがみで、窓ガラスが割れても飛び散らないように対策。



漢字埋めクロス

名			輸		
	掛	論			様
				外	
亜	硝				物
		味			
間			得		顔

所	空	意	内	延	城
美	典	酸	怪	水	煙

答え

+ =

ルール

- ①盤面の空のマス目にリストから漢字を選んで意味を持つ言葉になるように埋めてください
- ②二重マスの漢字を組み合わせる答えになる熟語を作ってください

前号の答え

A 8 + B 5
= 答え 13

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

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。

11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



あて先

〒550-0014
大阪市西区北堀江2-5-24
(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/>

住所が変わりました

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. 4



材料 (2人分)

ハンバーガー生地
合いびきミンチ…………… 200g
タマネギ…………… 1/2個
サラダ油…………… 小さじ1/2
パン粉…………… 大さじ3
牛乳…………… 大さじ2
溶き卵…………… 1/2個分
塩…………… 小さじ1/4
こしょう…………… 少々

煮汁
小麦粉…………… 適量
サラダ油…………… 大さじ1/2
水…………… 1カップ
赤ダシみそ…………… 大さじ1
粉カツオ…………… 小さじ1
ジャガイモ…………… 1個
サヤインゲン…………… 6本
ニンジン…………… 長さ7cmの縦半分

野菜 × 和洋

明太サラダ

134kcal 塩分1.4g
調理時間:約10分
(サトイモを冷ます時間は除く)

材料 (2人分)

サトイモ…………… 5個
塩…………… ひとつまみ
レモン果汁…………… 小さじ1
明太子…………… 小1/2腹

マヨネーズ…………… 大さじ1と1/2
サラダ菜…………… 少量
パセリ(みじん切り)……… 少々

作り方

- サトイモは洗って上下を少しずつ切り落とし、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
- 明太子は薄皮を取り除いてほぐし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ①のサトイモが軟らかくなったら皮をむき、ボウルに入れて熱いうちにマッシャーなどで粗くつぶす。塩・レモン果汁を加えて混ぜる。
- サトイモが冷めてから②であえ、サラダ菜を敷いた器に盛ってパセリのみじん切りを振る。

合いびき肉 × 和洋

みそ煮込みハンバーグ

415kcal 塩分1.9g 調理時間:約25分

作り方

- タマネギはみじん切りにして少し色付くまでサラダ油で炒め、冷ます。
- ボウルに合いびきミンチ・塩を入れて粘りが出るまで手で練る。①のタマネギと生地その他の材料も加えて練り混ぜる。
- ②の生地を2等分して小判形に丸める。
- フライパンにサラダ油を熱して③の生地に小麦粉をまぶして並べ入れ、両面を焼き付ける。
- 両面が焼けたらフライパンに出た脂をキッチンペーパーで拭き取り、煮汁の材料を加えて煮る。
- 煮立ったらふたをして中火で約10分煮る。
- ジャガイモはひと口大に切ってゆで、水気を飛ばして粉ふきいもにする。ニンジンはピーラーでリボン状に削り、サヤインゲンとともにゆでる。
- 器にハンバーグを煮汁とともに盛り、ジャガイモ・サヤインゲン・ニンジンをつけ合わせる。



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名様



ピエトロ

ピエトロドレッシング他詰め合わせ

この秋「ピエトロドレッシング焙煎香りごま」がさらにおいしくなって登場。トッピング調味料の「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」は、カリッとした食感をキープする容器にリニューアル。「ピエトロドレッシング 和風しょうゆ」と3本セットで5名様へ。

2.

1名様



&MEDICAL

KAMOLEG 2.0
Mサイズ

履いて歩くことで、体幹が鍛えられるルームシューズです。下半身の筋肉を伸ばし鍛えるほか、美しい姿勢に導く効果も。インソールを取り外せば手洗い洗濯が可能です。

3.

1名様



パナソニック

FM-AM
2バンドレシーバー

手回し充電対応なので、乾電池がなくてもラジオを聴いたりLEDライトを点灯したりできます。手回しでスマートフォンや携帯電話も充電できます。コンパクトで持ち運びがかんたんなので、いざという時にも便利です。

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

〒550-0014

大阪市西區北堀江2-5-24

(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)



千島(大阪市大正区)



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
千島 管理サービス事務所	06-6553-3720	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)