

No.274 隔月刊

12
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 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
- 団地の集会所を使ってみよう! 6
- かんたんヨガ/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

団地のガーデニング!

笑顔花咲く庭造り

玉串西
新豊里
西大和片岡台

FOCUS

日々の生活に彩り加える

夏場の世話もきれいに
咲けば報われる

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」。12月号は「団地のガーデン」をテーマにガーデニングに取り組む団地の皆さんを紹介!

玉串西は、10年ほど自治会のメンバーを中心に季節の花々を植えています。自慢はアジサイで、近所の方も散歩の際に立ち寄って眺めていくほど。きれいに咲くと皆で写真を撮り、額に入れて集会所に飾っています。

2021年に自治会創立50周年を迎えた西大和片岡台は、記念して桜を植樹したことをきっかけにガーデニングがスタート。桜を中心にハー

ト形に植栽するなど、かわいらしいデザインが特徴で、URコミュニティが主催する共同花壇コンクールでデザイン優秀賞を受賞しました。

2023年春から活動が始まったのが新豊里。隣接の保育園と一緒にヒマワリの苗を育てるなど、世代を超えた交流が生まれています。皆が集える憩いの空間にしたいとベンチの設置を予定しています。

「幼稚園児たちが卒園式後に写真を撮りに来てくれた」「足を止めて眺めてくれるだけでもうれしい」と皆さん、日々のやりがいを語ってくれました。皆さん自身が花の世話を通して明るくなるだけでなく、お花のパワーで周囲も明るく照らしているよう。皆さんもお住まいの団地の花壇に目を向けてみてはいかがでしょうか。

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賃貸住宅にお住まいの外国人の皆さま

To foreigners living in UR 致居住在UR的外国人 UR에 거주하는 외국인 여러분께
 Para todos os estrangeiros que vivem em UR Người nước ngoài sống ở UR



URは皆さまに快適な日本の生活を送っていただけるよう、日本ならではの生活文化やマナーをわかりやすくご案内します。

UR will guide you through the culture and manners of Japanese life in an easy-to-understand way to make your life in Japan comfortable.

UR将以通俗易懂的方式引导您了解日本独特的生活文化和礼仪，让您在日本享受舒适的生活。

URI 여러분의 쾌적한 일본 생활을 위해, 일본 특유의 생활문화와 매너를 알기 쉽게 안내해 드립니다.

UR irá guiá-lo através do estilo de vida e maneiras únicos do Japão de uma forma fácil de entender para que você possa morar confortavelmente no Japão.

UR sẽ hướng dẫn bạn về lối sống và cách cư xử độc đáo của Nhật Bản một cách dễ hiểu để bạn có thể có một cuộc sống thoải mái tại Nhật Bản.

騒音編



Daily Noise
 关于生活噪音
 층간소음 편
 Barulhos do dia a dia
 Tiếng ồn hàng ngày

ごみ捨て編



Garbage Disposal
 如何处理垃圾
 쓰레기 분리수거 편
 Descarte de Lixo
 Xử lý rác thải

水漏れ編



Water Leakage
 关于漏水
 누수 예방 편
 Vazamento de Água
 Rò rỉ nước

契約編



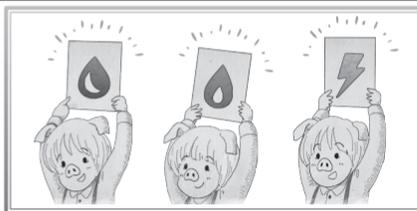
Paying Rent
 关于房租支付
 월세 납부 안내 편
 Pagamento de Aluguel
 Thanh toán tiền thuê nhà

生活リズム編



Various Lifestyles
 关于生活规律
 다양한 생활패턴 편
 Vários Estilos de Vida
 Nhiều lối sống khác nhau

住み始め編



Getting Started
 关于入住
 전기, 수도, 가스 계약 편
 Começando a Nova Vida
 Bắt đầu cuộc sống mới

自然災害編



Natural Disaster
 关于自然灾害
 자연재해 편
 Desastres Naturais
 Thiên tai

退去編



Moving Out
 关于退租
 퇴거 절차 편
 Ao Sair do Apartamento
 Chuyển đi

日本語

二次元コードを読み取って動画をチェック。



English

Scan a QR code and check the videos.



中文

扫一扫二维码观看视频吧。



한국어

QR코드로 동영상 보러 가기.



Português

Leia com um código QR e assista ao vídeo.



tiếngViệt

Đọc mã QR và xem video nhé.



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



URが賃貸住宅以外の事業を行っているってご存じでしたか？

2023年9月、東京都北区の赤羽台に「URまちとくらしのミュージアム」がオープンしました！URは、団地・都市再生・震災復興などを通じて、新たな暮らし方を探求してきました。「URまちとくらしのミュージアム」は、その探求の「過去・現在・未来」を体験しながら一望できる場所です。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください！

見学のご案内

- ・開館時間 10:00～17:00
- ・休館日 水曜日・日曜日・祝日
(年末年始・臨時休館あり)
- ・入館料 無料
- ・見学方法 事前予約制※の見学ツアーのみ
10:00～／13:00～／15:00～
(各回90分程度・定員20名)

※事前予約はコチラから
<https://webket.jp/pc/ticket/index?fc=00439&ac=8001>



- ・問い合わせ先 03-3905-7550
- ・住所 東京都北区赤羽台一丁目4-50
- ・アクセス JR「赤羽」駅西口より徒歩8分



■ポイント1 ミュージアム棟

【復元住戸】

同潤会代官山アパートメントをはじめ集合住宅を復元した住戸が4地区6戸あり、実際に住戸内に入ってご覧いただけます。

【URシアター】

日本の集合住宅のはじまりから、URが取り組んできたまちづくりの変遷を、4面の大迫力スクリーンで体感いただけます。

【団地・まちづくり】

「団地」エリアでは、時代ごとの団地の変遷をたどることができます。また、「まちづくり」エリアでは、URが手掛けてきた事業を、年表やメディアウォールで一望いただけます。



空間標本箱をイメージしたミュージアム棟外観



蓮根団地(復元住戸)
日本住宅公団がはじめてつくった代表的な住宅。当時としては画期的なダイニングキッチンと2つの寝室を持つ「2DK」の間取りでした。

■ポイント2 国の登録有形文化財

旧赤羽台団地を見守ってきた住棟4棟が、2019年、国の登録有形文化財(建造物)に登録されました。

- ・ラボ41
(板状階段室型住棟)
- ・スターハウス42・43・44
(ポイント型住棟)



■ポイント3 ワークショップひろば

ミュージアム棟前に広がる芝生のひろば。さまざまなワークショップを展開予定です。

URまちとくらしのミュージアム
公式HPはコチラ
<https://akabanemuseum.ur-net.go.jp/index.html>



～社会課題を、超えていく。～

URではさまざまな社会課題を解決すべく事業に取り組んでいます。URの各取り組みについては、公式noteで紹介しています。下記URLまたは右記二次元コードからぜひご覧ください。
<https://ur-toshikikou.gov.note.jp/>



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

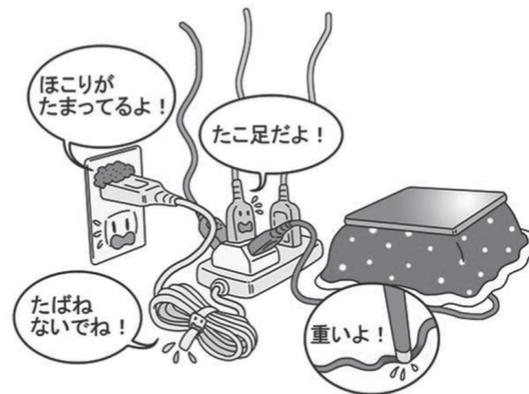
電源コードの上に棚などの重いものが置かれていると、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

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います。

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い合わせください。

- 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

◎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



9月2日

にぎやかマルシェで地ビールをグイッ! / 神戸キャナルタウンフェスタ 2023

キャナルタウンウェスト (神戸市兵庫区)



兵庫駅前のキャナルタウン広場と団地前の広場で、地ビールがズラリと並ぶフェスティバルをやっていました! ビールに目がない私、すぐ近くで開催してくれてうれしいです。米子市からわざわざ屋台が来てくれたみたい。たくさんの方がビールや名物の牛骨ラーメンなどを楽しんでいました。私も一杯だけにするつもりが、せっかく

だからとついつい2杯目に手が伸びて……。ステージでは地元中学校の吹奏楽部の皆さんが演奏を披露。ビールを味わいながらすてきな音楽、いい休日です。団地駐車場屋上のスペースで収穫体験ができること、子どもと一緒にトライ! 団地の屋上なんて上がる機会がないので、自分が住んでいる団地ながら、こんな場所があるんだと驚きました。サツマイモや長ネギなどをいただき、家に帰っても楽しめそうです!

レポーター: S.S.さん

1 ステージも盛況で、広場は多くの人でぎわいました。2 屋上スペースを使った収穫体験は秋の味覚のおすそ分け



9月9日

集会所でAI健康測定 / 健康フェスタ

寝屋川 (大阪府寝屋川市)



近くにある小松病院さんが、団地集会所出張健康測定を開催してくれました。最初に受けたのは、血圧脈波検査。血圧は毎日測っているのですが、血圧脈波は聞きなれない言葉です。血管の硬さや血管につまりがあるかを測る動脈硬化の検査だそうです。私は問題なし! ドキドキしましたが安心です。また、AIを使った歩行診断というのを受けてみました。スマホのカメラで歩く姿を撮影すると、AIが速度やふらつき、左右のバランスを見て、採点してくれるんです。今はスマートフォンでそんなことまでできるんですね。AI



1 意してとのこと。スタッフの方から、足の筋肉を鍛える体操も教えていただきました。気軽に薬剤師さんなどに相談できるブースもあり、気になっていることを質問すると、すごく丁寧に教えてくれました。またぜひ開催してほしいです。

レポーター:T.N.さん

1 医療法人協仁会小松病院の皆さんが主催しました
2 救急車の試乗・撮影会も開催されました

10月21日

スポーツワークショップが充実! / 秋のぼん・しゃれーるフェスタ

シャレール東豊中 (大阪府豊中市)



最近いろんな催しが開催されているわが団地ですが、いつもよりちょっと規模の大きなイベントが開かれていました。運動の秋ということなのか、屋外では球速を測ったり、的にゴルフボールを当てるゲーム、集会場では体の柔らかさや俊敏さを測定して、向いているスポーツを診断したり、姿勢をチェックしてストレッチを教えてください、運動系のワークショップが充実。ストレッチを体験したのですが、これ

がきつい! 筋トレ並みにハードで、日ごろの運動不足を痛感。また電気ケトルやハンドブレンダーなどの景品があたるビンゴ大会が開催されて、集会所前は大盛り上がり。私は図書カードが当たって、ラッキー! なんだか皆で盛り上がるのができて、ワクワクしましたね。またカレーやケbab、コーヒーや焼き菓子などのキッチンカーが店出していて、私もついつい唐揚げを頼んでしまいました。12月16日には冬のフェスタがあるみたいなので今から楽しみです。

レポーター: Y.S.さん

1 パラエティ豊かなキッチンカーのメニューを楽しみました
2 的にうまく飛ばすのが難しい!

11月3日

野外上映で秋の夜長をエンジョイ / せせらぎシアター

洛西ニュータウン (京都市西京区)



団地近くの河川敷で、映画の上映会がありました。野外で映画を見るなんて初めての経験! しかも流れる映画は子どもたちが大好きな『ミニオンズ』『行きたい、行きたい!』と言うので予約していただきました。映画が始まるまでも、中高生による吹奏楽の演奏やヒップホップダンスなどのライブパフォーマンスもあって、キッチンカーで売っていたコロッケを食べながらゆったりと映画まで過ごせました。

映画が始まるころにはすっかり周りも暗くなって、スクリーンがぼんやり見えます。コウモリや鳥が画面を横切ったり、川の流れる音が聞こえたり、普段は気付かないけど、自然に囲まれて



レポーター:A.T.さん

1 河川敷に設置された特設スクリーンで映画鑑賞
2 自転車のキッズスクールなどワークショップも開催しました

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紹介します。



休日を彩る

雨上がりに綺麗な虹が見えました。(眞面業生 Y.M.さん)

紅葉で秋を満喫。(武庫川 H.N.さん)



季節の訪れを実感



秋空に浮かぶ風物詩

お散歩から帰って来たら綺麗なうろこ雲が見えました。(光明池駅前 H.A.さん)



良い一日になりますように

毎朝、お天気の日には、朝日が上がるのを眺めています。(ペルマージュ堺武番館 T.H.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。

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。



武庫川でも自習室を開催してたんですね。夏休みは何とか宿題を終わらせたいうちの息子……冬休みは早く手を付けてよ!! (武庫川 R.S.さん)

アーベインの夏祭り、住民のみならず近隣の方も参加していたようで、地域の交流にも貢献しているのだと誇らしくなりました。近所に住む友人からも「この前夏祭りしてたよね?誘ってよ〜!」と言われたので、来年は友人一家と一緒に楽しみたいです! (アーベイン東三国 A.H.さん)

星和台で消防訓練を実施しました! パーティション破壊訓練をしたり避難訓練をしたりと、いざと言う時に役に立つ訓練をいたしました。でも、いざと言う時が来ないように日ごろから火の元に注意して生活をしようと思います。(星和台 S.I.さん)

今年もいつまでも暑かったのに、急に涼しくなっちゃった。でも団地は自然が多いから鈴虫の声に癒やされた〜。(洛西竹の里 T.K.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24回 千里竹見台 千里グリーンヒルズ竹見台(大阪府吹田市) 名和さん



▲「事務所にお気軽に立ちよってください」

娘のようにいつでも頼られるアドバイザーに

2023年10月に、千里竹見台とグリーンヒルズ竹見台合わせて約2千5百戸の両団地のアドバイザーとして着任しました。自治会活動やサークルなど、住民の皆さんのつながりが強く、生き生きとして活発な雰囲気があふれています。まだ着任したばかりですが、団地内を巡回していると、皆さん笑顔で挨拶してくれて、とてもうれしいです。ご相談を受けた時や週に一度の安心コールでは、常に住民の方のお話をよく聞いて、本当に困っていることや悩んでいることの解決をお手伝いできるようにと心掛けています。自治体などの窓口相談していただきやすいように、必要な書類のご案内なども欠かさないように注意しています。

いつでも皆さんに頼っていただける「娘」のような存在でありたいと思います。まずは皆さんに名前と顔を覚えていただきたいと思って、今後は様々なイベントを開催したいです。春にはウォーキングイベントを企画していますので、ぜひ参加してくださいね。



「あんしんコールは直接住民と話せる大切な時間」と名和さん

みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

祭りの豚汁がみんなの味に

千里竹見台 (大阪府吹田市)

約2千戸の同団地で、毎年住民の皆さんが心待ちにしているのが10月に開催される団地の秋祭り。20年近く続く恒例行事で、コロナ禍で開催が中断されていましたが、2022年から再開することができました。今年も無事に開催にごぎつけ、フランクフルトや焼き芋、フリーマーケットなど自治会の皆さんが店出。中でも皆さんが楽しみにしているのが、豚汁です。住民のボランティアで作る具材たっぷり豚汁はなんと50円。子どもからお年寄りまで多くの

来場者が食べていました。もう一つの名物が地域の和太鼓サークル、「八鼓」によるパフォーマンス。迫力の演奏が団地に響き渡ります。岡田自治会長は「高齢化が進む団地では助け合いが欠かせません。お祭りや日々の活動を通して、皆さんが知り合い、楽しみながら活発なコミュニティを築いていきます」と話してくれました。



1 毎年恒例の八鼓による演奏に多くの人が耳を傾けます
2 竹見台の秋の味といえば、自治会の皆さんが作る豚汁!

団地テナント 気になるお店

ちーさん家

新多聞 (神戸市垂水区)



自然と会話が生まれるカフェ

「ちーさん家」は、店主のちーさんこと大西智恵子さんが「隣のおばちゃん家」のようにお客さんにリラックスして過ごしてもらいたいと2023年8月にオープンしたコミュニティーカフェです。コーヒー・紅茶は1杯300円と驚きの価格で「やっていける!」とお客さんが心配するほどなんだとか。お客さんが大西さんやスタッフ、そして居合わせたほかのお客さんとも気軽に話せるように、カウンター席は広々としています。また子育て中の保護者が、送り迎えや買い物の間に立ち寄れるように、キッズスペースも大きく確保。キッズスペース横に設置された洗面台は、すぐに子どもと一緒に手を洗って使いやすいと評判です。「生まれも育ちも新多聞団地。最近、商店街が元気がなく、何とかできないかと考えて開店しました」と語る大西さんは、商店街活性化を目指して、音楽イベントやハンドクラフト教室など、お店でのイベント開催にも力を注ぎます。「お客さんからこんなイベントやりたい!と声を掛けてくれるんです。まだオープンしたばかりですが、皆さんと一緒にお店を作っていきたい」と笑顔で話してくれました。



1 隣り合ったお客さんをお互いにちーさんとのお話がはずみます
2 テイクアウトもやっています!
3 広々としたキッズスペースに手洗い場もあって、親子連れにはうれしい!

SHOP DATA

● 兵庫県神戸市垂水区本多聞4-1
① 10:00~18:30 ② 日曜日(その他の休みはHPで確認)
🚌 JR神戸線「舞子」駅 バス12~14分

団地
住民さんと
座談会!

団地の集会所を 使ってみよう!

多くのURには「団地集会所」が設置されています。団地にお住まいの方であれば、入ったことはなくても、その存在を知っている人も多いはず。集会所は団地にお住まいであれば、誰でも使ってもらえる上、近年は各地のURで集会所のリニューアルも行われています。そんな団地集会所のこと、実際に住んでいる人はどう思っているのか?ズバリ、住民さんによる座談会でお聞きしました!



イマドキの
団地集会所

アイランドキッチンを装備
UR 南港ひかりの

座談会スタート!

Mさん: 色々な形で利用されているのは知っているのですが、個人では利用したことはないですね。いい設備が揃っているのでも、使ってみたいのですが、きっかけがないと難しいのかも。「集会所開放日」みたいな形でフラッと寄れる日があったらなと。時折、飲食店でW杯のライブ・ビューイングをやっていますが、集会所でやってみてもいいかも!

Cさん: 昼間は勤めているので、夜遅くなら利用できるな、と思ったのですが、実際には22時まで使えるんですね。もっとそこは知られてもいいかと思います。ちょっとした住民同士のつながりって団地の良さだと思うので、多世代が集う「大人食堂」があれば楽しそうですね。

Tさん: 個人だと足を踏み入れるチャンスがなかったかも。私はDIYにハマっているのですが、色々な知識を共有しあう集まりがあったら、と。素人同士で教え合う、そんな場です。DIYだけではなく、着付けとか、おせち作りとか。住民同士の交流の場になれば嬉しいですね。



団地集会所3つのポイント

- ✓ お住まいの方は利用できる
申請書を出して、空き時間なら利用OK!
- ✓ 個人利用は1時間240円〜
部屋サイズによって使用料が変わります。
営利目的の場合等は別途料金
- ✓ 使い方はアイデア次第!
例えば…趣味の集まりやお誕生日会
政治・宗教に関わる活動はできません。

みなさん、口を揃えて「集会所の可能性を感じて、考えるだけで楽しかったです」と言ってくれました。「ちょっと使ってみようかな」という方は、最寄りの管理サービス事務所までお問い合わせください。

座談会に参加して下さった
団地住人の皆さん



Mさん
(大阪市都島区)

Tさん
(豊中市)

Cさん
(大阪市住之江区)

お部屋探しキャンペーンであ——る。4/30(火)まで

フリーレント

今、対象物件なら最大2か月、家賃ナシであ——る。

- ※ 12/1(金)~1/31(水)申込分まで。詳細はお問合せください。
- ※ フリーレント対象物件において、UR都市機構が物件ごとに定める期間中にお申込みいただけます。入居開始可能日から月額家賃の1か月または2か月相当分が無料となります。
- ※ 1か月フリーレントは1年以上、2か月フリーレントは2年以上の継続居住が条件です。
- ※ フリーレントを2か月利用する場合、同時に家賃等の一時払い制度を利用する場合は、2年分の家賃をお支払いいただけます。
- ※ 定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。
- ※ フリーレントを利用する場合は、他制度と併用できない場合がございますので、予めご承知ください。

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けます。

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。

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
(千里ライオンセンタービル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
(パントリー)
☎ 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号出口から徒歩のビル

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
(千里ライオンセンタービル9階)
☎ 06-6871-0612
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3

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
(パントリー)
☎ 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。

1日5分で
体も心も元気!

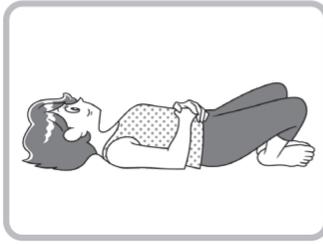
かんたん

ヨガ



背中の疲れをとりのぞく

床に寝転がり、両足の裏を合わせて手をおなかの上で合わせます。息を吸いながら、乗せた手を持ち上げるようにしておなかを膨らませます。腰を床にぐっと押し付けるようにしながら、息を吐きます。10回ほどゆっくりと呼吸を繰り返すと、背中のこわばりや腰の緊張をほぐすことができます。



クッションやまくらを頭に敷いてもOK

腰からおしりをほぐす

仰向けで寝転がります。両方の膝をまげ、更に右足が上になるように足を組みます。そのまま膝を左側に倒して床に膝を下ろし手で押さえます。右指先を肩に当てて肘で大きな円を描くように肩を回します。息を吸うときは頭に向かって、吐くときは腰に向かうようにひじを回します。10回~20回ほど繰り返したら反対側も同様に。



動かしにくい方向を重点的に

※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

もしもの時の防災知識

第5回

地震が起こる前に、地域のことを知りましょう

家のまわりの地形や地質、崖地など危険な場所、過去の災害とその対策を知ること、災害対策に必要不可欠です。また、避難場所や避難経路、広い公園などのオープンスペース、公民館、コンビニなどの施設を確認しておきましょう。



ハザードマップは、災害被害の軽減や防災対策のため、被害想定区域や避難場所、避難経路などの情報を表示した地図のことです。自分が住んでいる場所の浸水や土砂災害、液状化の危険性などを確認しましょう。いざというときに早めの対応ができ、安全な場所に避難することができます。

楽しみながら
頭を活性化!

ためして脳トレ

漢字埋めクロス

	即			坂	
変			舶		芝
	常			来	
		完	全		兵
	断			圧	
定			査		庫

峠	安	船	器	異	不
相	商	搜	検	予	

答え

$$\square + \square = \square$$

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て答えになる熟語を作ってください

前号の答え

A B

$$\square + \square = \square$$

答え

$$= \square \square$$

名		空	輸		美
水	掛	論		内	様
	煙		城	外	
亜	硝	酸		典	物
空		味	所		怪
間	延		得	意	顔

応募方法のご案内

1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

〒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

検索

<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. 5



野菜 × 和洋
かぶのみそドリア

233kcal 塩分2.6g 調理時間:約30分

作り方

- 1 カブは皮をむき、茎の付け根から少しのところを横に切ってふたにする。根のほうは切り口の内側に包丁で切り込みを入れ、スプーンで中をくりぬきケースにする。
- 2 鍋にダシ汁を入れて白みそを溶き入れ、1を入れて火にかける。煮立ったら落としぶたをし、中火で12～13分煮る。
- 3 エビは背ワタと尾を取り除き、殻をむいて小切りにし、白ネギは小口切りにする。
- 4 バターで3の具を炒め、ご飯も加えて炒め合わせ、塩で味付けする。
- 5 4を2等分し、片方にはホワイトソースを加えてあえ、もう片方はケチャップを加えて味付けする。
- 6 2のカブを取り出して汁気を切り5を2個ずつ詰める。耐熱皿に並べ、パン粉と粉チーズを振ってオーブントースターで約10分焼く。
- 7 器に盛ってカブのふたとゆでたカブの葉を添える。あればパセリも振る。

材料 (2人分)

カブ	小4個	塩	少々
ダシ汁	1カップ	ホワイトソース(市販品)	
白みそ	大さじ1		
エビ	6尾	ケチャップ	大さじ1
白ネギ	5cm	パン粉	小さじ2
ご飯	茶わんに1杯分	粉チーズ	小さじ1
バター	10g		

野菜 × 和

豚巻きねぎの甘辛煮

466kcal 塩分2.7g 調理時間:約15分

白ネギ	1と1/2本	酒	大さじ2
豚バラ肉(薄切り)	140g	みりん	大さじ4
小麦粉	適量	醤油	大さじ2
サラダ油	大さじ1		

作り方

- 1 白ネギは長さ3cmに切り、豚肉を2～3重にくるくと巻き付ける。
- 2 1に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに豚肉の巻き終わりを下にして並べ入れる。火にかけて転がしながら表面を焼き付ける。
- 3 全体に焼き目が付いたら酒を加え、ふたをして2～3分蒸し煮する。
- 4 ふたを取ってみりん・醤油を加え、転がしながら煮る。煮汁にとろみが付いてきたら出来上がり。



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.

3名様

アルファックス
極暖 足先が出せる
ショートカバー



血管が集まる足首部分を温め、履くだけで全身あったか。電氣を使わないから節電にもなります。足先部分が出せる構造なので、暑いときは足を出してムレを防止になり、レッグウォーマーとしてもお使いいただけます。

2.

5名様

ミヨシ油脂
すぐに使える
かける本バター



バター本来の甘みとコクを凝縮したバター風味のオイルです。常温で液状のため、使いたいときにすぐに使えます。冷蔵保存やカットの手間も不要。かける、塗る、混ぜる、炒めるなど、さまざまな調理方法で豊かなバター風味をお楽しみください。

※バターオイル67.5%、植物油32%を使用しています。

3.

1名様

パナソニック
手くび血圧計



日常から外出先まで、いつでもしっかり測定しやすい血圧計です。大きな文字で血圧値が見やすい画面表示で、測定値と平均値を同時に表示するので、変化をひと目で確認できます。手くび高さセンサー付きで測定姿勢を正しく誘導してくれます。

プレゼント応募あて先

1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
大阪市西区北堀江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)