

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 ..... 6
- かんたんヨガ/おいしさUP! ..... 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

団地の皆さんと  
お餅をいただきました!



団地の

## お正月!

恒例行事で新年を楽しく

醍醐石田  
(京都市 伏見区)

### FOCUS

#### 2024年も穏やかな年になりますように

##### 4年ぶりのお餅つきは 大にぎわい

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地の○○」。2月号は「団地のお正月」をテーマに醍醐石田で行われた餅つき大会を紹介!

1月14日、醍醐石田自治会による餅つき大会が開催されました。同団地の新年の恒例行事ですが、コロナ禍により長らく中断され、今年ついに4年ぶりの再開となりました。自治会のメンバーのほか、同志社大の学生を中心とするボランティアサークル「ASUVID今出川」の皆さんもスタッフとして参加。蒸し上がった熱々のもち米を石うすに出し、「熱いうちに

かないと、おいしくならないよ! 時間との勝負」と自治会のベテランメンバーが声を掛ける中、大学生ボランティアの皆さんが力いっぱい餅をつき始めます。

つき終わった餅は、集会所で切り分けます。大学生たちも打ち粉で手を真っ白にしなが、お手伝い。きなことだいこんおろし、ぜんざいの3種が、待ちわびていた住民の皆さんに振る舞われます。つきたてで柔らかい餅は絶品で、住民の皆さんは「やっぱりこれがないと年が明けた気がしない」「初めて来たけど、こんなにおいしいとは!」と笑顔で話してくれました。自治会長の越地隆和さんは「皆さんのおかげ4年ぶりに開催できて感謝。住民の皆さんが安心して穏やかに2024年を過ごせるように、自治会も活動を続けていきます」とコメントしてくれました。

初めての  
餅つきに  
挑戦!



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)

## 家賃改定特別措置の令和6年度更新申請手続きはお済みですか？ ～令和5年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方々を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

令和5年度に特別措置の適用を受けている方には、令和6年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受け付けておりますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、令和6年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます(令和6年3月中旬ごろ)ので、もうしばらくお待ちください。

家賃改定特別措置の令和6年度更新申請手続きについて	
対象者	令和5年度に特別措置の適用を受けている方 <small>※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。</small>
受付期間	高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 令和6年2月29日(木)まで
受付場所	生活保護世帯の方 令和6年3月29日(金)まで
提出書類	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等
提出書類	・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの) ・必要書類(住民票、住民税課税証明書等) <small>※詳細はお手元の案内をご覧ください。</small>
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等

## 障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、次の【対象となる障がい等の程度】の①～⑤のいずれかに該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額<sup>(※)</sup>が機構の定める所得以下である場合、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じています。

当該措置の適用を受けていただくためには、申請手続きが必要となります。詳しくは、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。(なお、継続して措置を受けていただくためには、毎年度、更新期間内に更新申請をしていただく必要があります)

※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得に換算し、更に控除額を差し引いた金額を12で割った金額のことで、控除額は世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって変わります。

### 【対象となる障がい等の程度】

- ①身体障害者手帳の交付を受けており、障害の程度が1級から4級の方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けており、障害の程度が1級もしくは2級の方又は相当の経験がある医師等から障害の程度が1級もしくは2級に相当すると判定されている方で、常時介護が必要な方
- ③療育手帳の交付を受けており、障害の程度が重度である方で常時介護が必要な方
- ④児童相談所、知的障害者更生相談所又は精神科医等から②の障害に相当すると判定されている方で常時介護が必要な方
- ⑤要介護認定を受けており、要介護度が1から5である方

なお、令和5年度に措置を受けている方には、令和6年度の更新申請に係るご案内書類をお送りしております。お手続きがまだお済みでない方は、令和6年2月29日(木)までに、お早めにお手続きください。

## 換気・通気について

近年の住宅は冷暖房効率の向上等を図るために、昔と比べて高气密化しております。しかし、その反面、結露、カビ、ダニ、揮発性有機化合物といった問題も発生し、換気的重要性、必要性が高まっています。

### 換気についての一般のご注意

- ・窓やサッシの小窓等をこまめに開閉したり、窓を閉めきっている場合は、換気扇を時々運転したりして、室内の風通しを良くしましょう。
- ・押入や天袋に物を収納する際には、すのこを敷くなどして、床や壁の間に10cm程度の空間を確保することやふすまを常時少し開けておく(3cm程度)ことが必要です。
- ・家具、ステレオ、ピアノ等はできるだけ壁から離して裏側にも通気するようにしてください。
- ・換気をより徹底して行う場合は、室内外の空気を十分に入れ替えるために、窓のサッシだけではなく、室内の木製扉も開放して連続30～60分の換気を1日2、3回行うようにしてください。  
また、室内(トイレ、洗面所、浴室等)の換気扇はできるだけ長時間作動させると効果的となります。一部の住宅では常時小风量換気システムを採用しており、常時換気扇を作動させることによって効果的に換気を行うことができます。詳しくは取扱説明書をご覧ください。
- ・開けた窓の近くで同時に換気扇を回すと、空気が局所的に循環して、部屋全体の十分な換気が行われない場合がありますので、ご注意ください。



### ⚠ 注意

強風の日に、(特に高層の住宅において)窓やバルコニーに面したガラス戸等を開放しておきますと、室内に強い風が吹き込むことがあります。強い風が吹き抜けることで、室内の扉が激しく開閉され、場合によっては扉が破損するなど、危険を伴う事故につながる可能性があります。換気・通風の際には十分ご注意ください。

## 結露について

湿気を含んだ暖かい空気が冷えた壁や窓ガラスなどに付着し、空気中に含まれている水蒸気が水滴に戻ることによって結露が生じます。水蒸気は、朝晩の調理や入浴による発生のほか、目には見えませんが開放燃焼型の石油・ガストーブやファンヒーターの使用、さらに人間の身体自体からも発生しています。また、これらの水蒸気は発生源の部屋だけにとどまらず、住宅の各部屋全体に拡散していくので、水蒸気を発生していない場所、例えば、北側居室や押入の中など思いがけないところでも、意外に水蒸気量が多くなっています。

### ◎結露が発生しやすい場所

結露が発生しやすい場所は、窓ガラス面や冷たい外気に接する北側居室の壁、押入の壁、浴室、便所の壁などです。特に押入は、外気によって壁が冷やされる上、布団などの収納物で空間がふさがれるため、空気の対流が悪く、より発生しやすい場所といえます。

### ◎結露をそのままにしておくと

結露をそのままにしておくと、カビが生えたり、壁のペンキや壁クロスなどのはがれを招くほか、畳や木部を腐らせ、金具類をさびさせるなど、快適な生活を損なうばかりでなく、住宅そのものの寿命をも縮めます。

### 結露防止対策

- ・ 食事の準備や食事中には、多量の水蒸気が発生しますので、換気扇を回すなどしてください。
- ・ 入浴後、浴槽にお湯をためたままの場合は浴槽に必ずふたをし、浴室の換気窓を開けるか、換気扇を回すなどして浴室の水蒸気が居室に流れ出ないようにしてください。
- ・ 水滴がたれて下枠にたまりますので、窓のサッシやガラスの水滴に気がついたら、乾いた布でふき取りましょう。
- ・ 暖房はひかえめにし室内外の温度差を小さくすることが有効です。
- ・ 加湿器の使用は結露を生じさせやすくしますので、注意が必要です。



## 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<sup>®</sup>**

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



11月11、12日

## 住民によるアート作品が大集合 / 第3回ももポート文化祭

泉北桃山台一丁 (堺市南区)



小雨パラつく日曜日、集会所で作品展示会とカフェが開かれました。隣の区役所と西原公園で「南区ふれあいまつり」が催されていて、URのイベントにも足を運んでみました。刺しゅうや手彫りの絵付きお盆など、「ええ〜、趣味でこんなまで作れるの」と驚くぐらいの出来ばえでした。

イベントは2日間開催されているようで、前日は住民の方によるカフェや、団地の植物を使ったスワッグという壁飾りを作る体験ができたようです。子どもは「お絵かき巾着づくり」に挑戦。隣に座ったおじさんと、何やらお話ししながら楽しそうにクレヨンで描き描き。いつも思うけど、子どもたちって下絵もなしにいきなり思い切りよく描き始めますよね(笑)。よく描けて本人も気に入ったらしく、しっかりと握って家に帰りました。

レポーター:  
K.H.さん

- 1 住民の皆さんによる力作を集会所で展示
- 2 絵付き巾着作りや大学生ボランティアによる絵本作りのワークショップも開催

11月19日

## 秋晴れの中、ウォーキング! / 花山まめめぐり

花山東 (神戸市北区)



花山東団地と花山駅前ひろば、上谷上農村歌舞伎舞台をめぐるウォークラリーイベントに家族で参加しました。神戸電鉄主催でUR、神戸市、花山ふれあいのまちづくり協議会が協力して開催されたようです。よく晴れた行楽日和で、歩くのにうってつけ。団地広場には輪投げなどの出店が並んでいて、今となっては珍しい紙芝居の読み聞かせも。

花山駅前ひろばにはカレーや焼きそばのキッチンカーが出店していました。上谷上農村歌舞伎舞台を私は初めて訪れたのですが、神社に歌舞伎の舞台があるという面白いスポット。中学生による吹奏楽や関西を中心に活動している



バンドが、歴史的な舞台に立って音楽を奏でていました。それぞれのポイントまで子どもと一緒にゆっくり歩いて回るのにちょうどいい距離。スタンプを集めると、神戸電鉄のグッズを記念品としていただきました。電車好きの息子はガッツポーズ。一緒に歩いて楽しかったです。レポーター:T.O.さん

- 1 多くの子どもたちが参加してくれました
- 2 アコースティックバンド「とどめの一発」が会場を盛り上げます

12月3日

## 白熱のチーム戦! / ウェルネスダーツ体験・交流会

鈴蘭台第一 (神戸市北区)



月に2回ほど皆が集まって、ウェルネスダーツをプレーするサークル「北五葉ず」。今回は地域のダーツクラブの「ダーツダックス」の皆さんとの交流試合です。サークルの結成から約2年、サークルメンバーみんながかなり上手になってきたと自負していますが、どうしても試合となると緊張してしまいますね。北五葉ずとダーツダックスさ

んのメンバーで全8チームによる総当たり戦を行いました。今回初めてダーツを体験する方もおり、みんなでアドバイスを送りながら、プレー開始です。ダーツダックスの皆さんはやっぱりレベルが違いますね。狙ったところにピタッと投げていきます。でも、私たちも負けていませんよ。良いところに当たればみんなハイタッチ。とてもいい雰囲気です。試合が進みました。また皆で集まって、ダーツを楽しみたいです。

レポーター:  
S.Y.さん



- 1 一投一投を両チームが見つめます
- 2 勝利の喜びはひとしお

12月9日

## 一足先に聖夜気分を満喫! / DANCHI つながる一むクリスマスを団地で楽しもう!

森之宮第二 (大阪市城東区)



12月なのに気温が20度近くまで上がり「ほかほかしてるし、のんびり散歩でも」と思っていたところ、団地の広場でイベントを発見。大阪公立大学や森之宮病院、JSセブンイレブンがブースを出店していて、健康測定や福祉用具の試乗会、抽選会、クイズ大会やクリスマスソングを歌うなど盛りだくさんのコンテンツでした。

団地内にある「健康・医療・介護を体験できるモデルルーム」の見学会も行われていて、にぎわいをみせていました。展示パネルを見るとモデルルームはUR、大阪公立大学、森之宮病院が連携したもので、色々なことをやっているんだな〜と実感。他にもキッチンカーの出店



もあり、何を食おうか目移りしちゃいました。パンマルシェもたくさん出店していて、どうやら全国各地から集まっていたようです。子どもからお年寄りまで楽しめるイベント、またやらないかな(笑)。

レポーター:A.G.さん

- 1 お昼時には行列ができるほどのにぎわいでした
- 2 大阪公立大学リハビリテーション学研資料による健康測定会のブース

# みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

住民のために日々活動が続ける

明石舞子(Bブロック) (兵庫県明石市)

2700戸を超える明石舞子は、3地区に分かれており、それぞれに自治会があります。松が丘自治会、約750戸の松が丘2丁目地区(Bブロック)の自治会です。

三つの自治会共同で定期的に会議を行っており、ほかにも毎年バス旅行を企画するなど連携を取りながら活動しています。またBブロックに3地区の中で唯一お地藏様を祀るほこらがあり、松が丘自治会独自の取り組みとして毎年8月に地藏盆を開催しています。地区の子どもたちだけでなく友達と一緒に、にぎやかで活気のあるイベントになるそう。また、10年ほど前から餅つき大会を始めまし

た。「ほかの自治会ではかなり以前から行われていた行事を、Bブロックでもやりたい!と始めたのですが、住民の皆さんに喜んでいただけて、コロナ禍による中止期間を経て、今年改めて再開できて本当に良かった」と山崎文彦会長は語ります。「自治会として、住民の皆さんから寄せられる、ありがたい言葉が何よりもうれしい。みんなが楽しく暮らせる、きれいな町並みの団地を維持していくためにも、ほかの自治会と協力しながら日々の活動を続けていきたい」と話してくれました。



- 1 すっかり恒例行事になった年始の餅つき大会
- 2 夏には地藏盆の準備を行います



会長の山崎文彦さん

# 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。



またイベント行きたい!

URのハロウィーンイベントに朝10時から行きました。いろいろともらえて大喜びでした!

(白鷺 A.M.さん)

南港ポートタウンには木立とせせらぎがあって、四季折々の変化を身近に感じられます。(南港ひかりの A.N.さん)



ほんとに大阪市内!?



暖房なしでもほかほか!

リビングの日当たりがよいので赤ちゃん和穏やかな時間を過ごせます。

(鶴舞東町 A.G.さん)

月が見えた23年秋の月下がり。(※ポルトガル語で投稿いただいたものを編集部で翻訳しています) (男山 M.R.さん)



Final de tarde no Outono 2023, observado pela Lua

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。

冬はともども日当たりが良く、午後は日が暮れるまで和室と台所に日が差し込みます。休日は日なたぼっこを楽しむのを日課にしており、子供の時に縁側で日なたぼっこをしたことを懐かしく思い出した、幸せな気持ちになっています。(サンラフレ出来島 M.U.さん)

団地の前の公園に、12月中旬になってまだまだきれいにバラが咲いています。暖かい日が続いたからバラが長く咲いてくれていて、季節外れのプレゼントのよううれしいです。(ベルマージュ堺番館 T.H.さん)

たまたま隣の駐車場の方としゃべって、友達に! 年齢は離れているけど、近くの棟に住んでることもあり、親しくさせてもらってます。まさに、縁ですな! (桃山南 J.H.さん)

住み始めて7年、月がきれいに見えたり、鹿の鳴き声が聞こえたりと自然が満載です。(石山 E.T.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25回 壬生坊城第2 (京都市中京区)

中村さん

安心して過ごす生活をさりげなく支えたい

2023年10月から生活支援アドバイザーとして働いています。約960戸の当団地は、京都市の中心部に近く買い物や通院に便利で、高齢の方も暮らしやすい環境です。団地内に中京区老人福祉センターがあり、団地内にとどまらないサークル活動の拠点として毎日のように活用されています。老人福祉センターと協力して、団地住民を対象にした太極拳サークルの立ち上げを支援するなど、私もアドバイザーとして積極的にコミュニケーションの場所を提供できるように気を配っています。イベントを開催するときも住民の方に講師をお願いするなど、住民参加型の企画を考えるようにしています。

チラシやアドバイザー通信を配布する際にポストに郵便物がたまっている方には、直接お伺いしたり、電話を掛けての様子を尋ねたり、細かな変化を見逃さないように気を付けています。地道な活動を毎日続けていくことで、皆さんが少しでも安心して日々を過ごすお手伝いができればと考えていますので、これからもよろしくお願ひします。

「クリスマスに開催した吹奏楽コンサートは大盛況でした」と中村さん

# 団地テナント 気になるお店

韓国料理 Rhami 鶴山台 (大阪府和泉市)



食べる喜びだけでなく作る楽しさ

「Rhami(ラミ)」は2023年10月にオープンした本格的な韓国料理が食べられるお店です。店名は韓国語で「円満・円滑」を意味し、みんなで集まって楽しくワイワイと食べてほしいとの思いを込めているそう。韓国出身のシェフが本場で培った知識とホテル仕込みの技術を駆使して腕を振るい、店主の堀田美希さんは「全部食べてほしい」と自信たっぷり。特に「ポテトチーズチヂミ」は他店ではなかなかお目にかからないメニューです。シェフの出身地韓国春川市発祥の料理でカリッとした食感とチーズの香ばしさがマッチし、韓国好きの若い人からも大人気です。

「子どもたちにもっと食に興味を持ってもらいたくて」と親子でキンパづくりを体験するイベントを実施すると、参加者から「一緒に料理ができて楽しかったし、なによりおいしい!」と大好評。節分などの季節ごとのイベントも企画中です。「子どもの送り迎えの後や仕事終わりの人が気軽に利用できるように」とテイクアウトも実施しています。立ち寄って自慢の韓国料理を召し上がってみてはいかがでしょうか。



- 1 大人気のRamiキンパ(650円)とヤンニョムチキン(6個780円)
- 2 9時からオープンで朝の買い物帰りにも利用できてうれしい!
- 3 ダイニングバー風のおしゃれな内観。イートインもぜひ

# SHOP DATA

大阪府和泉市鶴山台2-1-1-104 ☎0725-58-8310  
① 9:00~19:00 (L.O18:30) ② 日曜日  
JR阪和線「北信太」駅 徒歩8分 下車後徒歩1分

いつまでも健やかに  
♡ 元気に過ごす **健康塾!!**

第5回

冬は入浴にご注意を!

～ヒートショックをご存じですか?～

ヒートショックは寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激な血圧の変動が起こり、めまいや立ちくらみ、失神などの症状を引き起こす現象です。主に入浴時に起こりやすく、例えば、掛け湯をせずに熱い湯船に浸かる、出てすぐに脱衣所に移動するなど寒暖差による血圧の急激な変動が発生し、心臓や血管に負担がかかります。特に高齢者は心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすく、最悪の場合は死に至る危険性もあります。

入浴時のヒートショックを防ぐには、お湯は41度以下に設定して浸かる前に掛け湯をする、肩まで浸からずに胸から下までの半身浴に、浴槽から上がる時はゆっくりと立ち上がるようにして急激な血圧の変化を起こさないようにしましょう。入浴前



の水分補給も忘れずに。また、脱衣所以外にトイレも室温が低くなりやすい場所です。室温が低くなりやすい場所では暖房器具を設置して、部屋ごとに温度の隔たりが出ないように工夫をしましょう。

家賃等及び駐車場料金等のお支払いをお忘れなく!!

■口座振替をご利用の場合

2月・3月の引落日は以下のとおりです。口座のご確認をお忘れなく。  
25日払いの方・・・2/26(月)、3/25(月)引落し  
末日払いの方・・・2/29(木)、**3/29(金)**引落し

2月						3月							
日	月	火	水	木	土	日	月	火	水	木	土		
				1	2	3					1	2	
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
25日払の方			2 末日払の方			3 24	25日払の方			20	末日払の方		
25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
							31						

■振込でお支払いの場合

支払期日までに必ずお支払いください。

■各窓口(住まいセンター等)でのお支払いの場合

3/31(日)は休業となりますので、ご注意ください。

※支払期日は賃貸借契約書に記載されています。毎月のお支払いは支払い期日までにお願いします。  
※家賃等のお支払いには、毎月自動的に家賃等のお支払いができる、便利な預金口座振替を是非ご利用ください。  
※家賃等のお支払いに関するご不明な点がございましたら、管轄の住まいセンター等、最寄りの窓口にお問合せください。

UR 賃貸住宅

お部屋探しキャンペーンであ——る。

キャンペーン家賃 4/30 (火) まで  
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。
- キャンペーンの詳細については、UR営業窓口にお問い合わせください。

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!

UR賃貸関西

検索

近居割

NEIGHBORS DISCOUNT

近居割 WIDE

NEIGHBORS DISCOUNT

入居対象条件  
半径2km以内のUR賃貸住宅に二世帯が近居していること。

対象エリア内なら、UR以外の住宅との近居でも  
どちらか一世帯がUR賃貸住宅に入居すればOK!

入居対象世帯  
3親等内の親族※1で、下記の①もしくは②に該当※2していること。

①「子育て世帯」現に同居する満18歳未満の子(「子」には孫、甥、姪等の親族を含む)を扶養している世帯。  
また、申込時に妊娠されている場合は、子育て世帯に該当します。

②「高齢者世帯」満60歳以上の方を含む世帯。

※1 直系血族、または現に扶養義務を負っている3親等内の親族

※2 上記に当てはまらない世帯でも、4級以上の身体障がい、または重度の知的障がいのある方を含む世帯は対象になる場合があります。

減額期間  
5年間募集家賃から5%減額

減額率  
※毎年度審査があります。

詳細条件は  
こちら



- その他の割引制度との併用はできません。
- 本制度を適用するにあたってはUR賃貸住宅の入居資格要件を満たす他、近居要件・世帯要件等を満たす必要があります。

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

**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」駅から徒歩4分  
徒歩3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

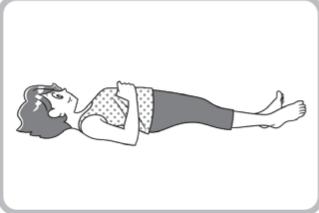
www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

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

**首を伸ばし、胸を開き、呼吸を深める**

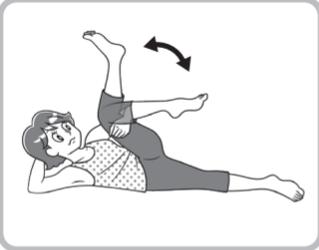
ひじをつくようにしてあおむけに寝転がります。あごを引いて、両肩もしっかりと床につけます。うでで床を押すようにして、背中を浮かせて、ゆっくりと息を吸いましょう。息を吐きながら体の力を抜いて、最初の姿勢に戻します。5回ほど繰り返すと、首が伸び、胸が開いて動きがやわらかくなって、呼吸を深めることにつながります。



あごをしっかりと引くことを意識しましょう

**首や脇、内またをほぐす**

横向きに寝転がり、腕を曲げて手枕に頭を乗せます。ひざ裏にうでをひっかけないようにして、足を体に寄せます。その状態で、息を吐きながら上に向かって足を伸ばします。5回ほど繰り返したら、少し体を休めてから反対側も同様に。床につけている方の体側部が伸びるの感じましょう。



身体が硬い場合は、腕枕をせずに頭を床につけても大丈夫

※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!

# ためして脳トレ

## ナンバープレース

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

A + B = 答え

□

+

□

=

□

**ルール**

- どのタテ列にも1~9の数字を一つずつ入れましょう
- どのヨコ列にも1~9の数字を一つずつ入れましょう
- 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

商

+

船

答え

= 商船

相	即	船	坂	峠
変	商	船	芝	
異	常	安	来	
	不	完	全	兵
予	断	検	圧	器
定	搜	査	庫	

### 応募方法のご案内

3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



### 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

### 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**

- 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- 日々の暮らしの写真
- 一言コメント

**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

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

**必要事項**

- 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ためして脳トレの答え
- 問題の手応え (簡単・普通・難しい)

### 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**

- 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- コメント

おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part.6



材料 (2人分)

アサリ(殻付き・砂抜きしたもの) 200g  
 タマネギ 1/4個  
 マッシュルーム 4個  
 グリーンピース(むき実) 20g  
 ニンジン 1/3本  
 米 1と1/2カップ  
 サラダ油 大さじ1/2  
 バター 10g  
 ブイヨン(洋風ダシ)、アサリのゆで汁 合わせて1と1/2カップ  
 塩、こしょう 各少々

魚介 × 中

鯛の中華サラダ

材料 (2人分)

タイ(刺し身用さく) 100g  
 レタス 2枚  
 紫タマネギ 1/8個  
 ショウガ(薄切り) 2枚  
 シャンツアイ 1枝  
 ピーナツ 大さじ1  
 中華ドレッシング 大さじ1  
 醤油 大さじ1  
 レモン果汁、酢 各小さじ1  
 ニンニク(すりおろし) 少量  
 ラー油 数滴  
 ゴマ油 大さじ1

作り方

- レタスは千切りに、紫タマネギは薄切りにして一緒に水にさらしてぱりっとさせ、水気を切る。
- タイは幅7〜8mmに切る。
- ショウガは千切りにし、ピーナツは刻んで、ドレッシングは材料を混ぜ合わせて作る。
- 1の野菜を皿に広げのせ、2のタイを並べ、ピーナツ・ショウガを散らしてちぎったシャンツアイもせる。
- 食べるときにドレッシングをかけて全体を混ぜ合わせる。



魚介 × 洋

あさりのピラフ

534kcal 塩分1.2g 調理時間:約40分

作り方

- アサリは殻をこすり合わせるようにして洗い、水気を切って鍋に入れ、水(1/2カップ)を加えてふたをして火にかける。
- アサリの口が開いたらザルに上げる。ゆで汁は残しておき、アサリはむき身にする。
- タマネギはみじん切りに、マッシュルームは薄切りに、ニンジンすりおろす。
- 鍋にサラダ油・バターを入れて熱し、タマネギ・マッシュルームを炒め、米も加えて約1分炒める。
- 1のアサリのゆで汁にブイヨンを加えて1と1/2カップにし、4の鍋に加える。グリーンピース・ニンジンのすりおろしも加えて混ぜ、軽く塩・こしょうで味付けしてふたをし、強火で炊く。
- 煮立ったら弱火にして約15分炊き、火を止める。アサリを加えて再びふたをして10分蒸らしてから全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

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.

3名様

GreenSnap  
 テーブルプランツ  
 ガジュマル



テーブルプランツは専用スポンジで育てる土を使わない観葉植物ブランドです。コバエなどの害虫がわきにくく、倒れてもこぼれないので、子どもやペットがいても安全です。

2.

2名様

パナソニック  
 ヘアードライヤー  
 イオニティ EH-NE2J  
 グレー



風量1.3m³/分でパワフルにドライができる、コンパクトなヘアードライヤー。外付けマイナスイオンで、マイナスイオンに含まれる水分を熱から守り、髪に届けます。速乾ノズルにより、スピーディーに乾燥できる。

3.

5名様

QUOカード  
 (1000円分)



全国約6万のお店でいつでも、お好きな商品にご利用可能なギフトカードです。ステッカーのあるお店でお支払いにご利用いただけます。

プレゼント応募あて先

3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



総持寺(大阪府茨木市・高槻市) 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/](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
総持寺 管理サービス事務所	072-696-0308	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)