

No.276 隔月刊

4

2024

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
- 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



鶴山台 M.M.さん

すくすく育ってね



奈良大文字火床が
見えるんです

奈良・紀寺 H.S.さん



花山東 M.T.さん

まるでロウソクのように



春の訪れを告げる
早咲きの桜

アルビス緑丘 M.I.さん



早く食べたいな～

有野台 N.O.さん

団地の

風景！

住民の方から寄せられた日常の景色



しだれ梅を求めての
散歩が日課

久御山 B.K.さん



真美ヶ丘6丁目 M.T.さん

梅雨の
知らせ



新しい
靴を履いて
お散歩



高見フローラルタウン A.T.さん

丑池を照らす月



泉北パークヒルズ竹城台 Y.D.さん

FOCUS

日々の暮らしを切り取ったすてきな写真

新コーナーも スタート予定！

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」。4月号は「団地の風景」をテーマにこれまでまど編集室に投稿された写真をご紹介します！

2023年4月号からスタートした「暮らしの写真館」には、これまで読者の皆さまから数多くの写真を投稿いただきました。団地の風景や、ご家族との楽しい瞬間、

季節の移り変わりを感じさせる景色など、団地生活の魅力を教えてくれる個性的な写真がたくさん集まりました。これまでの誌面では紹介しきれなかった、すてきな写真の数々を掲載します！

また2023年2月号まで掲載していた人気コーナー「お宅拝見！」を「暮らしの写真館」のミニ企画として復活予定！

皆様のご自宅の中のコレだ！というご自慢のポイントを写真付きで教えてください！ 詳細は5面に掲載のお知らせをご覧ください。

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

緊急事故受付センター ☎0570-004-001
(または ☎06-6969-2151)

UR都市機構

フォトコンテスト

作品募集中



UR都市機構 フォト コンテスト 2024

くらしがある、笑顔がある。

UR都市機構は、東日本大震災からの復興支援の一環として東北の「今」を伝える写真、並びに人々が生き生きと輝いて日本全国のUR団地にくらす人々の「今」を伝える写真を募集いたします。「くらしの中での息づかいや、人々の想い」の詰まった一枚をお待ちしております。



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現在実施しています。

応募期間

令和6年5月31日(金)まで

賞

大賞2点、優秀賞6点、入賞16点
(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、以下の二次元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覧ください。

たくさんのご応募お待ちしております！

HP



インスタグラム



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➡



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、扉が閉まらなる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にしてください。

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 あばれると危険です

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ます。場合によっては閉じ込められることもあります。



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、不必要な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コミュニティ

「第9回共同花壇コンクール2023」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52団体のうち、「一般部門」40団体と「殿堂入り部門」4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、以下の団体が受賞されました。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

審査員【敬称略】
浅野 房世（園芸療法研究家 元東京農業大学農学部教授）
池邊 このみ（千葉大学グランドフェロー）
鈴木 路子（日本家庭園芸普及協会グリーンコーディネーター）

最優秀賞



保見（名古屋） 保見ヶ丘六区自治区園芸部

デザイン優秀賞



男山（京都） 男山A地区自治会花壇部

コミュニティ優秀賞



豊明（名古屋） 豊明団地自治会、星城高校

殿堂入り大賞



豊四季台（千葉北） 四季の会

URコミュニティ社員賞



竹の塚第二（城北） 竹の塚第二団地自治会ガーデニングクラブ



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。



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



12月19日

＼ ダンスイベントに大歓声 / DANCHI つながるーむ ～留学生多文化共生イベント～

金剛（大阪府富田林市）



う。会場に到着すると、民族衣装を身に着けた方も参加しており、とても国際色が豊かです。

団地集会所では、日本でのごみの捨て方を学べるパネルなどが展示されていて、留学生らがごみの捨て方を学びました。集会所前広場では、カレーと「モモ」という一口サイズのネパールのギョーザや、とり天とどら焼きというネパールと日本の食文化と一緒に楽しめる食事が用意され、皆さん楽しそうにおしゃべりしながら味わいます。子ども連れで訪れた地域の方は、「本格的なネパールのカレーを食べられるなんてびっくり。子どもたちも残さず食べました」と初めての味わいを楽し

ネパールからの留学生が多く入居している金剛で、団地や地域にお住まいの方にネパール文化を楽しく知ってもらう多文化共生イベントが開催されました。最寄り駅から団地までの道のりでも多くの留学生を大勢見かけました。金剛にお住まいの方だけでなく、宝塚医療大学で学ぶ留学生も集まった大規模なイベントになっていたそう

んだよう。留学生の皆さんにとって、日本のごみ捨ては少々複雑なようで、友達と確認し合いながら先ほど学んだ分別を実践する姿が見られました。

お昼ごはんの後は金剛中央公園で、ダンスイベントが始まりました。今どきのヒップホップの楽曲から、ネパールのバラードの独唱、さらに伝統的な音楽に乗せて民族衣装を身にまとっての踊りなど、ステージではさまざまな演目が披露されます。集まった皆さんは、音楽に合わせて伝統的な振り付けで踊ったりと大盛況。団地のダンスサークルで練習を終えたばかりという住民の方も、留学生たちの輪に入って一緒に踊る姿も見られ、とてもエネルギーで楽しげな時間となりました。URの担当者は「今後も留学生をはじめとして多様なバックグラウンドを持つ方々が地域の方々と一緒に生き生きと暮らし続けられるまちづくりに取り組んでいきます」と話してくれました。

レポーター：まど編集室 末松翔平

- 1 伝統的な衣装を身にまとい、ダンスを披露してくれました
- 2 おいしい！と笑顔で答えてくれました
- 3 ごみ出しについて説明を受ける留学生の皆さん



2月25日

＼ みんなで考える「団地の防災」/ DANCHI つながるーむ ～防災ワークショップ～

HAT 神戸・脳の浜（神戸市中央区）



阪神・淡路大震災から29年、そして年初に能登半島地震が起きたばかり。改めて、地震への備えを学びたいと思って防災ワークショップに参加しました。シンガー・ソングライターで防災士としても活動している石田裕之さんが、団地での防災について教えてくれました。その後、管理栄養士の方が、耐熱性ポリ袋を使った「バックッキング」を紹介してくれました。一つのお鍋で同時に何個も調理できるので災害時には水

や燃料の節約になるそうです。また株式会社神防社の方から災害用トイレの使用法のレクチャーもありました。

互いに防災について話し合う時間があり、皆さん能登半島地震で改めて備蓄食料や避難場所について家で確認したと話していました。小さなお子さんがいる家庭では、非常食に食べ慣れてもらうために消費期限が近いものを普段の食卓で出すなど、ローリングストックの工夫をしているんだとか。改めて団地の皆さんと防災について考えるきっかけになりました。

レポーター：

S.K.さん

- 1 それぞれの災害対策について話し合います
- 2 防災士の資格を持つ石田さんがクイズを交えて地域の防災について解説します



3月3日

＼ 埴輪に古墳で古代気分！？/ DANCHI つながるーむ ～ナカフェス！～

中百舌鳥公園（堺市北区）



ひな祭りの日、集会所で埴輪づくりなどが体験できるイベントが開催され、子どもと一緒に参加してきました。さっそく粘土をもらって埴輪づくりに挑戦です。うちの子どものは難なく作っていきますが、表情を決めるのにちょっと苦戦していました(笑)。このイベントを企画した大阪公立大学の学生さんがお手伝いしてくれて、愛らしい表情の作品が仕上がりました。飾るのが楽しみです。また、紙芝居の上演や、団地や近隣に住む皆さんが作ったランプシェードや折り紙の作品が展示されていて、盛りだくさんの内容。



向かいます。1/300の大きさで仁徳天皇陵古墳を作るんだとか。スコップや手を使って、みんなで砂場に溝を掘ったり、砂を積み上げたりして、大はしゃぎしながら作っていきます。完成した古墳の前で記念撮影もしました。埴輪に古墳と、思わず中百舌鳥の歴史を感じる週末になりました(笑)。

レポーター：S.M.さん

- 1 砂まみれになりながら古墳づくり！
- 2 園児が制作したランプシェード

みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

地域に開かれたコミュニティカフェ

サンヴァリエ中百舌鳥（堺市北区）

約450戸のサンヴァリエ中百舌鳥では週2回、自治会主催で「なかもずふれあいハッピーサロン」を集会所で開催しています。10時から15時まで香り高いコーヒーを、自治会費は100円、それ以外には200円で提供します。多くの住民が通い、30人以上が集まる日もあるほど。毎回通う方もいるそうです。「以前から独居の高齢者が孤立する問題がありましたが、コロナ禍でさらに深刻化してしまいました。居住する皆さんが気軽に触れ合える場を作りたいです」と自治会長の小川雅教さん。ハッピーサロンは自治会会員以外の方も利用できるのが特徴で、団地

内のみならず近隣の住民や工事現場の作業員も利用すること。利用者は「友達と誘い合わせてここでしゃべりに来るといい」「団地周辺は喫茶店もあまりないので、こうして人に出会える場所があるのはほんとうにうれしい」と皆の大事なコミュニティになっています。

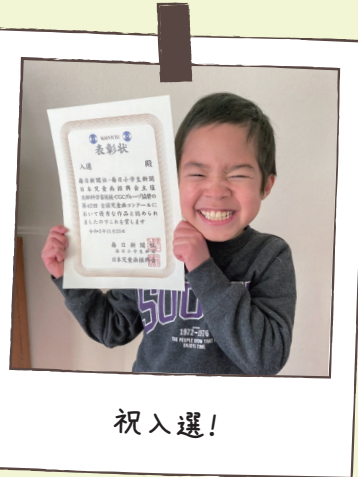
「自治会に参加する方は減る一方だったのですが、コロナ禍以降、高齢の方で参加率が上がったんです」と小川会長は変化を語ります。「今後、老若男女問わず命を生活を守り、安全安心して暮らせる、ほこれる町にしていきたいです」と話してくれました。



- 1 にぎわいを見せるサロン会場
- 2 小川会長(左)と中本副会長

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。



祝入選！

夏休みの宿題の絵が入選して、校長先生から賞状をもらいました。
大喜びです！（白鷺 A.M.さん）

ある日突然団地にやってきたレンタサイクル。ステーションがたくさんあって、乗り捨てできて便利です！（アーベイン東三国 A.H.さん）



もう3回使ってます！

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。

まど編集室から

新コーナーのお知らせ

いつも「暮らしの写真館」にご応募いただきありがとうございます。この度、23年2月号まで掲載していた人気企画「お宅拝見！」を暮らしの写真館内のミニコーナーとして復活することになりました！ 8月号から不定期で開催していく予定です。おうちの中の「ここを自慢！」という写真をぜひ送ってください。HPの暮らしの写真館の応募フォームから投稿してください。



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。



先日、卒業式帰りの親子が、たくさん帰ってきました。4月からは、新しいランドセルをたくさん見れそうです。（ベルマージュ堺武番館 H.H.さん）

敷地内の公園に行けば、必ず棟内のお友達が遊んでいて、未就学児同士で集まって仲良くさせてもらってます！ 敷地の大きな木の周りを走る遊びがお気に入りみたい。（サンヴァリエ針中野 N.Y.さん）

ベランダに植木鉢があるのですが、いつのまにか雀が巣を作って子育てしてるみたいで鳴き声がしてました。ある日植木鉢を調べたらすでに巣だったあとみたいで枯れ草が山ほど残っていて、雀の子育ての執念に感動しました。（ポートアイランド K.T.さん）

寒い冬も過ぎ、暖かい日が多くなってきて、外に出たくなりますね。団地は広いので、団地内を散歩したり、花を愛でたりできます。いいところだなあと改めて思います。（星和台 S.I.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26回 グリーンヒルズ六甲（神戸市灘区）

中井さん、谷口さん



▲中井さん(左)、谷口さん(右)

2人だからできることを模索する

中井：500世帯以上が暮らす当団地は生活支援アドバイザー2人交代制で日々の業務を行っています。民生委員などが参画する地域のまちづくり協議会や、近隣の大学が主催するイベントが定期的に開催されており、イベントがあればぜひ参加したいとアクティブな住民の方が多い印象です。

谷口：アドバイザー主催で中国の楽器である二胡のコンサートを開催したときは、予想よりも多くの方に参加いただき、皆さんイベントを心待ちにしてくれているんだと実感しました。コミュニケーションをより活発にするために、住民の方主導でサークル立ち上げができればと考えており、今は皆さんが興味を持ってもらえるサークル案を考えている真っ最中です。

中井：赴任して半年以上がたち、管理事務所に世間話をしに来てくださる方も増え、皆さんから教えていただくことばかり。お話の中に皆さんのお困りごとが見える瞬間があって、何とか解決につながるサポートができなかと2人で考えることもありますね。

谷口：そうそう。1人よりも2人の方が気が付けられることは多いと思っています。2人の知恵を合わせて、皆さんが少しでも豊かな生活を送れるようにサポートしていきたいと思っています。

11月に開催したちぎり絵体験には多くの方が参加しました



団地テナント 気になるお店

麺飯食堂 てら田や

壬生坊城第2（京都市中京区）



こだわりめいた王道の京都ラーメン

「てら田や」は、市内で間借り店舗として営業していた店を、2023年に独立店舗としてオープンしました。「毎日食べても飽きないように、王道と真ん中のラーメンにリニューアルしました」と同店のオーナーは話します。鶏ガラだしをベースにした清湯スープはしょうがの味わいと絶妙な甘みがマッチ。麺は、京都の有名製麺所である麺屋徳郎で厳選に厳選を重ねた中細麺がスープによく絡みます。間借り時代からの名物である唐揚げも人気。ザクザクの衣に包まれた大ぶりのもも肉は、かめば肉汁があふれ出るほどジューシーです。「ラーメンも唐揚げもこだわりはたくさんあるけど、あまりそればかりにならないように気を付けています。一口食べて、ホッとするような、スタンダードだけどもっておいしい、そう感じてもらえる一杯になるように仕上げています」とオーナーは話します。夜はアジフライ(250円)などおつまみも充実して居酒屋としても活用できるのも特長で、シーンや人を選ばないお店は着実にファンを増やしています。



- 1 ラーメン(800円)と唐揚げ(2個300円)
- 2 広々とした店内はテーブル席もあり、家族連れでも利用しやすいです
- 3 インパクトのある屋台風の入り口

SHOP DATA

📍 京都府京都市中京区壬生坊城町4-3 ☎ 075-432-8878
🕒 11:00～15:00・18:00～22:00 📞 不定休
🚶 阪急京都線「大宮」駅徒歩7分

いつまでも健やかに



元気に過ごす

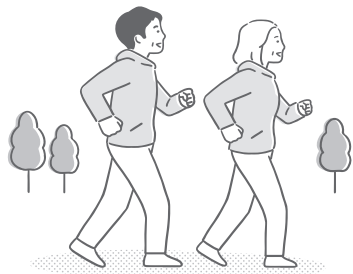
健康塾!!

第6回



歩く速度のジョギングで、長く走ろう!

春も本番、暖かい日が続き、体を動かしやすい季節になってきました。比較的手軽に始められることから人気なのがジョギング。歩行とほぼ同じ時速4～5kmで走れば、負荷の小さい有酸素運動となり、基礎体力アップや脂肪燃焼に効果があります。乳酸という疲労物質がたまりはじめるぎりぎりのペースでゆっくり走ることで、楽に長時間走ることができます。しかも、消費エネルギーはウォーキングの約2倍。長い距離を走ることで、長い時間走ることを心がけましょう。ただし、着地の際に



体重の3倍もの力が加わるため、膝や足腰を傷める恐れがあるので、運動不足の方や肥満傾向のある方は、正しいフォームで走るように気を付けましょう。

1日5分で
体も心も元気!

かんたん

ヨガ



ふくらはぎの疲れをいやす

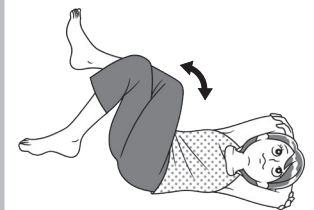
よつんばいになり、つま先を立てます。片側の足首を反対側の膝のうらに置き、そのまま息を吐きながら、膝のうらとふくらはぎで足首を挟むようにお尻を下げます。挟んだ足首でふくらはぎを加圧するイメージで、10回ほど繰り返して反対側も同様に。



つま先をしっかり立てて、ふくらはぎのうらが伸びるのを感じましょう

背中や腰回りの コリをいやす

あおむけに横になり、肘をつかむようにして両腕を頭の上に引き上げます。そのまま足を組んで、上側になっている足を反対側の床につけるようにして、息を吐きながら下半身をひねります。5回ほど繰り返して、反対側も同様に。硬い側を重点的に行うとより効果的です。



肩が床から浮かないように注意!

※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
家で健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中

公式 YouTube
チャンネル▶



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!

Facebook

UR賃貸住宅にお住まいの「URアンバサダー(大使)」によるリアルな団地暮らしの風景を定期的にお届けします!



Instagram

関西エリアの「UR賃貸住宅」の団地風景からイベントなど、さまざまな情報をお届けします!



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。

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 3-95
(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

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

岡山: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

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
大阪府阿倍野区阿倍野筋 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
●JR「高津」駅から徒歩3分

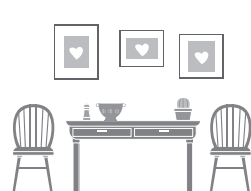
UR 神戸営業センター
〒650-0001
神戸市中央区加納町 4 丁目 2 番 1 号
(神戸三宮阪急ビル8階)
☎ 078-571-6789
●営業時間/ 9:30～18:00
●定休日/ 水・12/29～1/3
●JR「三ノ宮」駅・阪急「神戸三宮」駅直結

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

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。

旬の食べ物
もっと楽しく！

おいし
UP!

第5回

意外に日持ちしない
新じゃがに注意！

皮が薄く、みずみずしく柔らかい食感が特徴の「新じゃが」は、主に春から夏にかけて貯蔵せずに出荷されるじゃがいもを指します。実は、新じゃがには水分が多く含まれているため、普通のじゃがいもよりも日持ちしません。保存状態が悪いといつのまにか傷んで、食べられなくなってしまうことも。低温や湿気、直射日光に弱い新じゃがの保存は常温がおすすめです。

常温保存のポイント

- 新じゃがについた土や汚れをよく払い、一つずつ、または数個まとめて新聞紙でくるむ
- 風通しがよく、直射日光が当たらない場所で保存する
直射日光が当たると、皮が緑がかったり発芽してしまいます。緑色の部分や芽は毒素が含まれるので、直射日光が当たらない場所で保存しましょう

備えよう

もしもの時の
防災知識

第6回

ご家族同士の安否確認方法を決めましょう

離れた場所にいるときに災害が発生した場合でも互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時は、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれないこともあります。その際は以下のサービスが利用できます。事前に使い方を確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

災害用伝言板

携帯電話や PHS からインターネットを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

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

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

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

9

+

4

=

13

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

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。

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



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/>

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(「お宅拝見!」にご応募の方はその旨明記ください)

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

- 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. 7



材料 (2人分)

卵	4個	酢、醤油	各大さじ1
タマネギ	1/4個	砂糖、かたくり粉	
カニ(缶詰)	50g		各大さじ1/2
缶詰の汁、鶏ガラスープ(中華風ダシ)	合わせて大さじ2	水	1/2カップ
塩	ひとつまみ	青ネギ	1本
サラダ油	大さじ1		

生地

野菜 × 中

中華風にんじんスティックのから揚げ

材料 (2人分)

ニンジン	1/2本	揚げ油	適量
醤油	少々	マヨネーズ	大さじ2
小麦粉、かたくり粉		ホアジャオ	小さじ1/2
	各大さじ1		

作り方

- 1 ニンジンは1cm角の棒状に切って固ゆでにし、ザルに上げて醤油を振って冷ます。
- 2 ホアジャオは瓶の底などでたたいて砕き、マヨネーズと混ぜる。
- 3 小麦粉とかたくり粉をポリ袋に入れて混ぜ、ここへ水気を拭いたニンジンを入れて粉をまぶし、中温の油でからりと揚げる。
- 4 揚げたニンジンに2の山椒マヨを付けて食べる。



魚介 × 中

かに玉

305kcal 塩分2.8g 調理時間:約15分

作り方

- 1 タマネギは薄切りにし、カニは粗くほぐす。
- 2 ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、1の具とその他の生地の材料を加えて混ぜる。
- 3 甘酢あんの材料はボウルに合わせておき、青ネギは斜め切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油の半量を入れて熱し、2の生地の半量を流し入れる。生地の周囲から中央に手繰り寄せるようにして丸くまとめ、裏返してもう一面も30秒くらい焼き、器にのせる。
- 5 同様にもう1枚も焼き、器に取り出す。同じフライパンに3の甘酢あんの材料を再び混ぜてから入れ、かき混ぜながら煮立ててとろみを付ける。
- 6 かに玉に甘酢あんをかけ、青ネギをのせる。

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

新登場のパスタソース「洋麺屋ピエトロ高菜とベーコン」は、ピエトロレストランで人気の和風パスタをモチーフに開発。さらに「金ごま」を使った香ばしさと濃厚さを楽しめる「ピエトロドレッシング焙煎香りごま」、「PATFUTTE フライドオニオン&ガーリック」の3品セットで。

2.

3名様



木曽檜三百年

木曽檜歯磨きジェル 50g

木曽檜の蒸留水やイチヨウの葉、スイカズラの花、セージの葉のエキスなど、すべて国内産の植物由来の成分を配合。研磨剤や発泡剤、防腐料、合成香料、人工着色料は入っておらず、お子さまからお年寄りまで安心してお使いいただけます。

3.

1名様



シロカ

DC 3D サーキュレーター 扇風機

シロカ独自の「ふわビューン技術」を搭載。やさしくムラのない静かな風から換気などが早くできる力強い風まで、これ1台で。3D首ふりの衣類乾燥モードで乾きにくい室内干しもすばやく完了します。

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

〒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)