

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 個人オフセット



団地の

風景！

住民の方から寄せられた日常の景色



FOCUS

日々の暮らしを切り取ったすてきなお写真

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！

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んから数多くの写真を投稿いただきました。団地の風景や、ご家族との楽しげな瞬間、

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！

皆さん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。「くらしの中でのいざかいや、人々の想い」の語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Instagram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

Instagram



UR_TOSHIKIKO

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、扉が閉まらない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、場合によっては閉じ込められることがあります。



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

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)をご紹介しています。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

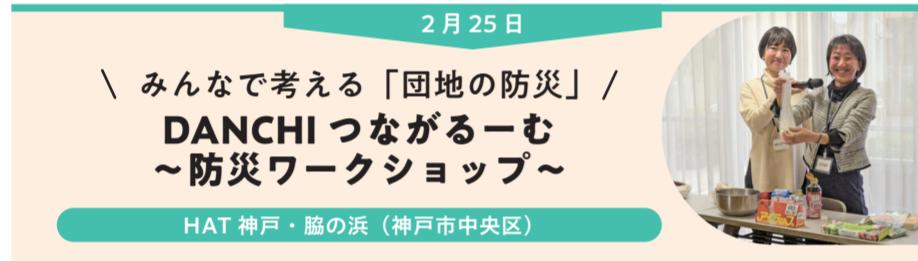
\ ダンスイベントに大歓声 / DANCHIつながるーむ ~留学生多文化共生イベント~

金剛（大阪府富田林市）



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るぞう。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



\ 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・脇の浜（神戸市中央区）



阪神・淡路大震災から29年、そして最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、耐熱性ボリ袋を使った「パッククッキング」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



\ 塹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）



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、非常に食に慣れてもう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

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ーカフェ

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「なかもすふれあいハッピーサロン」を開催しています。10時から15時まで香り高いコーヒーを、自治会員は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ました」と自治会長の小川雅教さん。ハッピーサロンは自治会員以外の方も利用できるのが特徴で、団地



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おしゃべりしに来ます」「団地周辺は喫茶店もあまりないので、こうして人に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、若者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。

みんなの生活シェアしよう！♪ 暮らしの写真館

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)



祝入選！



もう3回使ってます！

募集中！

皆さまから素敵な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「お宅見拝！」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。



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ます！仲良くさせてもらっています！敷地の大きな木の周りを走る遊びがお気に入りみたい。

(サンヴァリエ工針中野 N.Y.さん)

ペランダに植木鉢があるのですが、いつの間にか雀が巣を作って子育てるみたいで鳴き声かけていました。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ました。雀の子育ての執念に感動しました。

(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。

（ベルマージュ堺式番館 H.H.さん）

敷地内に公園に行けば、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います！敷地の大きな木の周りを走る遊びがお気に入りみたい。

（サンヴァリエ工針中野 N.Y.さん）

寒い冬も過ぎ、暖かい日が多くなってきた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。いいところなど改めて思います。

（星和台 S.I.さん）

（ポートアイランド K.T.さん）

（サンヴァリエ工針中野 N.Y.さん）

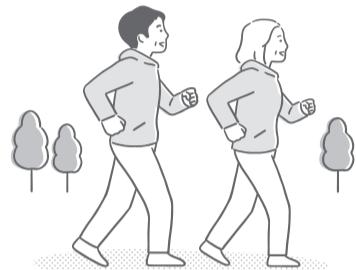
いつまでも健やかに
元気に過ごす 健康塾!!

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も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より、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つけましょう。



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。



つま先をしっかりと立てて、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
家での健康を応援する、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 賃貸住宅

ご入居中の問い合わせ先

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沢町3257番地
(ハービスエントオフィスビル12階)

☎ 06-272-7123

●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
(サンダウントモリ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
京都府京都市中央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
広島市南区福原町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

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

☎ 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

☎ 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

☎ 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

☎ 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3番1号

☎ 072-290-6900

●営業時間／9:30～18:00

●定休日／水・12/29～1/3

●泉北高速道路「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

☎ 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
京都市中京区島田鶴池下ル虎屋町566-1

☎ 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

☎ 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 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。また臨時に休業させていただく場合がございます。

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のことを指します。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あります。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



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。

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

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\text{答え}}$$

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

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

前号の答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\text{答え}}$$

$$= \boxed{13}$$

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き、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](https://www.ur-mado.net/) 検索

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

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

- 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)

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(「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

- 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. 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	甘酢あん	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		

酢、醤油 各大さじ1
砂糖、かたくり粉
甘酢あん
水
青ネギ

魚介 × 中

かに玉

305kcal 塩分2.8g 調理時間:約15分

作り方

- タマネギは薄切りにし、カニは粗くほぐす。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- かに玉に甘酢あんをかけ、青ネギをのせる。

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) 159kcal 塩分0.5g 調理時間:約10分

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

作り方

- 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。
- ホアジャオは瓶の底などでたたいて碎き、マヨネーズと混ぜる。
- 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。
- 揚げたニンジンに②の山椒マヨを付けて食べる。



居住者専用

団地内のレンタル倉庫

利用者募集中!!

色々な用途に使ってお部屋スッキリ!

- 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



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)

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品セットです。

2.

3名様



木曽檜三百年

ひのき
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りません。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首ぶりの衣類乾燥モードで乾きに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