No.277　隔月刊

6
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　㈱高速オフセット

団地の公園！

生まれ変わった憩いの空間

茨木三島丘
ウェスト・イースト
（大阪府 茨木市）

FOCUS

団地の真ん中に芝生の公園

より暮らしやすい団地へ

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地の○○」。6月号は「団地の公園」をテーマに、2023年度に屋外の改修工事が終了し、新たに生まれ変わった団地「茨木三島丘ウェスト・イースト」を紹介します！

ウェストの280戸、イーストの342戸が隣り合うこの団地が建設から約20年が経過し、URでは「人と人とのつながりが生まれる空間整備」を目指して、団地東側の住棟に囲まれた位置にある中央公園や芝生公園、遊具公園などを再整備しました。

お住まいの皆さんの交流・憩いの場になればと手を加えられたのが、中央公園です。空間を広げ、ベンチやテーブルを適度な間隔をあけて配置することで、座りやすい空間になりました。また、団地建設当時から広場を象徴していたセンペルセコイアを中心に緑が整えられています。

芝生公園は中央のアスファルトを撤去し、芝生に張り替えたことで、子どもが安心して遊びまわれるようになりました。また、中央公園と芝生公園との樹木の仕切りを取り除くことで、さらに広々とした風通しの良い空間となっています。

遊具公園は、公園の周りにツツジを植えて空間を仕切ることで、駐輪場からの自転車の進入を防ぐ工夫がされています。

設計を担当したURのスタッフは「古くなった施設を新しくするだけでなく、より暮らしやすくなるように、人の流れを分析し、通路を広げる、植栽の位置を変えるなどの工夫をこらしています。今後もさまざまな団地の屋外環境を整備して、皆さんの暮らしをより豊かなものにしていきたい」と話してくれました。

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）

エアコンを設置・ご購入される皆さまへ
エアコン用コンセントの取替工事（専用回路化工事）の実施について（お知らせ）

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント（写真A）」について、エアコンを設置・ご購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント（写真B）」への取替工事を実施しています。

「専用回路のエアコン用コンセント（写真B）」への取替工事を希望される場合は、住まいセンター等へお問い合わせください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施することができませんので、ご了承ください。

また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象（写真Bのものへ取替を行います）

写真A：専用回路ではないエアコン用コンセント（15A 100V）

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。

写真A

※対象のエアコン用コンセントは、居室の高い位置にあり、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

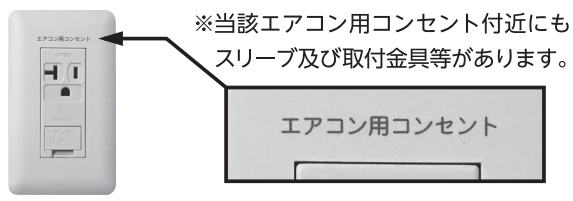
専用回路ではないエアコン用コンセント（15A　100V）

現状のままお使いいただけます

写真B：専用回路のエアコン用コンセント（15・20A 100V）

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。

写真B



専用回路のエアコン用コンセント（15・20A　100V）

UR PRESSを知っていますか？

UR都市機構では、四半期に一度、社外報「UR PRESS」を発行しています。

URの事業について取材した記事はもちろんのこと、著名人への巻頭インタビューやまちあるきイラストマップ、プレゼント付きのクロスワードパズルなど楽しめるコンテンツもたくさん！

全国の団地の管理サービス事務所に設置していますので、気になる方は是非お手に取ってみてください。

発行日	毎年1・4・7・10月の月末
発行部数	約4万部
料　金	無料

また、定期購読も受け付けております。下記二次元コードのリンク先から必要事項をご記入いただければ、発行の度にご自宅にお届けが可能ですのでそちらも併せてご利用ください！

定期購読申込みフォーム▶▶▶

熱中症に気をつけましょう！

すぐにはじめよう！ 部屋の中でできる熱中症対策

①扇風機やエアコンで温度をこまめに調節

②遮光カーテンやすだれを利用する

③吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

厚生労働省「熱中症の予防についてのリーフレット」より

高齢者の方は特に注意が必要？

厚生労働省の「年齢（5歳階級）別にみた熱中症による死亡数の年次推移（平成7年～令和4年）」によれば、熱中症により亡くなった方のうち、65歳以上の高齢者は全体の86.3%（令和4年）となっており、高齢者の方は熱中症について特に注意が必要といえます。

もしものときの 見守りサービスをご存知ですか？

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。

熱中症で倒れたら

見守りサービス機器が異常を検知！

ご家族のところに連絡！

いつでもご家族があなたを見守ります！

※見守りサービスは救命をお約束するものではありません。

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

TAKEYAMA

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

3月9日

＼ 団地でエビの養殖！？ ／

陸上養殖施設見学会

新多聞（神戸市垂水区）

新多聞でエビを養殖してるって知ってましたか！？　私はイベントがあると聞いてびっくり、「団地でエビを育てるってどういうこと？」と見学会に参加しました。養殖場はもともと診療所だった2階建ての建物。閉鎖循環方式といって、水をきれいにしながら循環させて水槽で飼育するので、排水がほとんど出ず、場所を選ばず養殖できるんだとか。エビだけじゃなくて、カワハギやヒラメも養殖していたんだって。

養殖場は大きなビニールプールのような水槽がいくつもあって、その中をただようたくさんのエビ、エビ、エビ。なんとここで育ったエビが神戸阪急で販売されたこともあるそう。見学会の後は、新多聞産のエビを使ったお弁当をいただきました。身が大きく引き締まっていて、普段食べているエビよりおいしかったかも！？　近くを通るたびに「元気に育つんやで」と心の中で応援してしまいそうです。

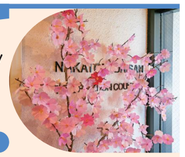
レポーター：
K.K.さん

❶ エサやりは自動で行われ、ほとんど人手がかからないシステム
❷ さっそく団地産のエビをいただきます！

3月22日

＼ 手先を使って、いつまでも元気に！ ／

折り紙サークル「織り姫」



中登美第3（奈良県奈良市）

私たち「織り姫」は月に2回ほど集まって、折り紙を使った作品作りをするサークルです。指先を使うことで、脳が活性化し、認知症の予防になるんです。メンバーは15人ほど。前からおうちで手作りをしていた方が先生役になってみんなに教えてくれます。毎回、季節の花やくだもの、かざりなどを作成しています。

春にサクラを咲かせようと、年明けから皆で少しずつ、サクラの花を折り始めました。皆で一回折るごとに確認しながら進めていきますが、ついついおしゃべりに夢中になってしまって「ここどうするんやった？」と聞いてしまうのは毎度のこと。2月中旬ごろから、団地集会所のエントランスに、本物のサクラの枝を用意してもらって、ちょっとずつ完成した花を飾り付けていくと、3月にはサクラが満開になりました。よくよく観察してみると、一つ一つの花に折った人の個性が出ていて、見ていて飽きないんです。これからも折って楽しい、見て楽しい作品作りを皆さんと続けていきたいです。

レポーター：I.M.さん

❶ 作品と一緒に記念撮影　❷ おしゃべりしながらもどんどん作っていく皆さん

3月23日

＼ 雨に負けず、大盛況 ／

大正クラフトライフマーケット

千島（大阪市大正区）

団地1階で、ワークショップやハンドクラフトの販売、パンマルシェなどが行われるマーケットが開催されました。当日はあいにくの雨模様となってしまったのですが、屋根のあるところにお店が集まって、にぎやかな感じが増して、むしろよかったかも？

藍染や廃材を使ったランプ作り、針金アートなどのワークショップがたくさん出展していて、それぞれのブースでハンドクラフト品も販売、見ているだけでワクワクします。自家焙煎コーヒーやクラフトビール、インドカレーやお好み焼きなどフード・ドリンクも充実で、おなかも満足！　ステージではアコースティックバンドや、アコーディオンの弾き語りなど、雨に負けない力強さで会場を盛り上げます。演奏を聴きながら、パンマルシェで買ったスコーンを食べると雰囲気ばっちり。にぎやかで楽しい休日になりました。

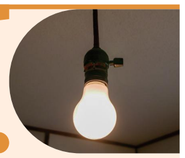
レポーター：
R.T.さん

❶ 近隣からも多くの方が集まりました
❷ さまざまなワークショップが開催されていました

4月20日

＼ 60年前の団地が見られる！？ ／

昭和レトロ復元住戸　一般公開



白鷺（堺市東区）

1963年に建設された白鷺で、当時の設備を復元した「昭和レトロ復元住戸」がなんと一般公開されるというので、団地マニアの私は見学会に参加しました。東京にある「URまちとくらしのミュージアム」に収蔵されるため、白鷺で見られるのは今回がラストチャンスとのこと！

玄関のドアからして今と全然違います。ノブは握り玉で、ドアスコープはなく、のぞき窓がついています。ドアをくぐると、当時の雰囲気がそのまま伝わってきます。浴室に木製の浴槽が。湯を沸かすにはガス式の風呂釜にマッチで火をつけます。キッチンは板張りでフローリングというよりは古い学校のようで、流し台は高島屋が納品したものだそう。その他の建具もほとんど木製で、ここまで当時の状態が残っているのは貴重。博物館に収蔵されるのもうなずけます。他の見学者の方は「おばあちゃんが暮らしていた」「むかし白鷺に住んでいた」とかつての団地暮らしに思いをはせているようでした。

レポーター：T.K.さん

❶ 皆さん部屋のすみずみまで観察しています
❷ 木製の浴槽が目を引きます

みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

Sumiyoi Danchi Gurashi

いつもキレイで暮らしやすい団地へ

平城左京（奈良県奈良市）

約400戸の平城左京は、近隣にこども園や小学校があり、比較的若い世代の世帯が多く暮らす団地です。昨年秋、4年ぶりに防災訓練＋プチだんち祭りを開催し、近隣の子どもたちも参加してにぎわいました。

「当団地は規模が小さく、単独でイベントなどを開催しづらい。地域協議会などと連携して、近くの総合福祉センターのイベントを自治会発行の団地通信で紹介するなど、住民の皆さんが地域で孤立しないよう心掛けしています」と話すのは自治会長の宮﨑國雄さん。自治会では近隣の自治会と協力して、通学児童の見守り活動を定期的に行い、災害時避難行動要支援者や要配慮者などの見守り活動も行っています。また、ハンドクラフトサークル「クラフトの会」も主催。団地の環境美化活動は奈良住まいセンターと連携して行っています。「住民の入れ替わりが多いので、ゴミ出しルール等をよく把握していない方もおり、いつもきれいで暮らしやすい団地環境を皆で作るために、ゴミ出しルール等のチラシを全戸配布するなど啓発活動に力を入れています」と宮﨑会長。「小さな自治会ですが、できることをコツコツ積み重ねて、住民の皆さんの日々の暮らしを守っていきたい」と話してくれました。

宮﨑会長

❶ 子どもたちの笑顔が光っただんち祭り　❷ クラフトの会は団地外からも参加者が

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。

初めてのケーキ作り！

おばあちゃんの誕生日にママと
初挑戦！楽しかった〜♡
（アミティひらかた宮之阪　K.O.さん）

今年も家族で一緒に見られて
幸せを感じます
（星和台　T.I.さん）

今年もきれいに咲いた！

写しきれないほどたくさん！

今年もきれいに咲いてくれました
（ベルマージュ堺弐番館　T.H.さん）

春にサクラの下を歩ける
ことに感謝です
（落合　R.H.さん）

サクラから元気を

大迫力！

こんなに背が高いメタセコイヤが、
家の近くにあるなんて人生初体験。
感動です。
（千里青山台　K.A.さん）

念願のカメラを購入し、目に飛び込んできた団地内のマーク。かわいくて、お気に入り
（泉北パークヒルズ竹城台　M.T.さん）

記念すべき1枚目！

HAPPY BIRTHDAY！

両家じいばぁばを呼んでお誕生日
パーティーをしました ヽ(*´﹀`*)ノ♡
（芦屋浜　M.I.さん）

団地の中に、つくしがいっぱい
（総持寺　T.A.さん）

のどかな春

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。

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27回　南港ひかりの（大阪市住之江区）

小島さん

▲盛況だったちぎりアートイベント

地域の情報とつながりを大切に

約1500戸の当団地は、比較的高齢者の割合は高くなく、元気な人がたくさんいらっしゃる印象です。2023年11月に着任し、1月にはちぎりアートを楽しむイベントを開催。多くの住民の方に参加いただきました。今後は体を動かすイベントも開催を予定しています。

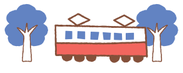
何か困ったことがあったときに、「この人に話してみよう。ちゃんと話を受け止めてくれる人だ」と思い出してもらうことが、何より大切なアドバイザーの務めだと思っています。だから、事務所まで来られた住民の方のお話には、じっくりと丁寧に耳を傾けることを心掛けています。また、さまざまな相談に対応できるように、地域包括支援センターや社会福祉協議会などが参加する地域ケア会議などに出席して、情報の収集やつながりをつくるようにしています。

困ったことがあっても、なかなか行政や地域包括支援センターなどに直接相談に行くのはためらう方が多いもの。悩みがあれば、まず事務所に相談に来てみてください。長く、不自由なく日々の生活を送るお手伝いができるよう、皆さんに頼られる存在を目指して頑張ります！

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。



ベランダからは飛行機と電車が見えて、乗り物好きな息子は大興奮。引っ越したばかりで不安はいろいろあるけれど、息子の喜ぶ姿を見るだけで良い所に来たとうれしく思います
（アルピス緑丘　M.H.さん）

団地周辺の光明池は自然豊かで、どこまでも散歩距離を伸ばせるほど緑道がつながっています。引っ越して5年、まだまだ未踏の道もあり、お散歩好きの私っ子とチョウチョウや花をながめながら日々歩いています
（泉北鴨谷台3丁　T.S.さん）

子どもと団地の公園で遊んでいると、砂場で小さなシャベルとバケツを持って、楽しそうに砂を掘り始めてほっこり。その後、私も一緒にお城を作ることに。時間を忘れる楽しいひと時で、子どもの笑顔がとてもかわいかったです
（東山台ハイツ　Y.T.さん）

実家暮らしだった2人が結婚を機に団地に引っ越し。招待した友達は声をそろえて「きれい！」「広い！」。さらに家賃を伝えると、「この広さで?!」「こんなにきれいなのに！」と驚かれます。自慢のわが家です（笑）
（真美ケ丘6丁目　M.Y.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。

いつまでも健やかに
元気に過ごす 健康塾!!

第7回

夏を迎える前に暑熱順化で暑さに備える

暑熱順化とは、体が暑さに慣れること。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑くなる前から暑熱順化をして、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。気温が上がり熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の運動や入浴で、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。数日から2週間ほどで、低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増え、さらに皮膚の血流も増加することで、暑さに対して楽に過ごせるようになります。

帰り道に1駅分歩いたり、少し遠くまで徒歩や自転車で買い物に行ったり、普段はエスカレーターやエレベーターを使うところを階段で上り下りしたり、身近な方法で軽く汗をかくことを意識しましょう。

1日5分で体も心も元気！ かんたん ヨガ

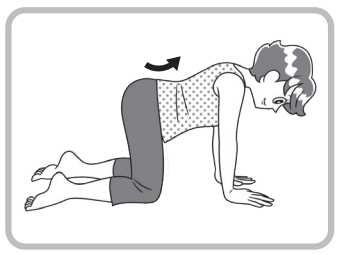
身体を暖めて、暑さに備える

片足を前に立て、片方は膝を床に着け後方に伸ばします。両腕は、肘を曲げ指先を肩に当てます。肘で大きな円を描くように肩を回しましょう。呼吸に合わせる場合は、肘が上に上がる時に息を吸います。逆に肘が下に下がる時に息を吐きましょう。肩甲骨の動きを実感しながら、下半身を安定させておきましょう。じんわりと身体全体が温まります。5回転ほどしたら、逆に回転。その後足を入れ替えてみましょう。

体力のある方は膝を床から離して後ろ側に伸ばすとより効果的

腹式呼吸で、代謝を上げる

よつんばいになり、背中を動かさないように意識しながら、おなかを膨らませるようにして息を吸い、おなかがへこむように息を吐きます。吸うときの倍ぐらいの時間をかけてゆっくりと息を吐きましょう。10〜15回ほど繰り返して、少し休憩してからもう1セット繰り返します。おなかが暖かくなり、身体全体もぽかぽかしてきます。



4秒間吸って、8秒間吐く、を目安に

※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

公式 YouTube チャンネル▶

UR UR賃貸住宅

お部屋探しキャンペーンであ――る。

9/30（月）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。

※ 5/31（金）〜7/31（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きますと、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か月利用する場合で、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きます。※ 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、予めご承知おきください。

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きます。

キャンペーンサイトは こちらであ――――る。

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！

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

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

広島：株式会社第一ビルサービス
〒732-0827
広島市南区稲荷町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

フリーコール 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 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「泉ケ丘」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
（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」駅から西へ徒歩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6回 冷凍保存もできるトマト

新鮮なトマトをすぐに使いたい場合は、冷蔵保存が最適で、7～10日ほど保存できます。トマトは衝撃に弱いため、柔らかいおしりの部分を下にしたり、庫内や他の野菜とぶつかったりすると傷みが早くなるので注意してください。食べきれない場合は冷凍保存がおすすめ。冷凍すると、細胞壁が壊れうまみ成分が出やすくなるメリットがありますが、解凍すると水分が出て食感が落ちるため、煮込み料理などに使うのがよいでしょう。ざく切りにして冷凍すると丸ごとよりもかさばりにくく、使いたい分だけ取り出しやすいので便利です。

冷凍保存のポイント

- ☑ 雑菌の繁殖を防ぐため、包丁でヘタをくりぬく。
- ☑ ざく切りにした場合は、なるべく厚みを均等にして、冷凍用の保存袋に入れましょう

備えよう もしもの時の防災知識

第7回 ゲリラ豪雨が発生したら

ゲリラ豪雨とは、局地的に短時間で降る激しい豪雨のことで、降り方によっては大きな被害をもたらす恐れもあります。普段流れの遅い河川や用水路も、強い雨により一気に水かさが増したり、流れが速くなったりします。絶対に近づかないでください。雨水はアンダーパスに流れ込むため、すぐに冠水します。車が水没して故障し、車内に取り残されると非常に危険なため、無理をして通らず迂回するなどの対応をとりましょう。

突風や雷を発生させる可能性もあるため、屋外にいる場合はすぐに安全な建物に避難して、窓から離れた場所で待機しましょう。雨雲レーダーなどを活用し、今どこで雨が降っていて、いつやむ予想なのかなどの気象情報を把握するようにしてください。

楽しみながら頭を活性化!

ためして脳トレ

不等号ナンプレ

1				A
			2	
			B	
C				
			4	2

A + B + C = 答え

ルール

①どのタテ列にも1～5の数字を一つずつ入れましょう

②どのヨコ列にも1～5の数字を一つずつ入れましょう

③マスの間の不等号は、隣り合ったマスに入る数字の大小を表します
（例5＞3、2＜4）

前号の答え

A 4 + B 8 = 答え 12

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

応募方法のご案内

7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

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/

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

◎個人情報の取り扱いについて　お預かりした情報はまど編集室からのプレゼントの発送、本誌への掲載、アンケートの集計などに利用させていただきます。ご本人からの承諾がない限り、他に利用したり、第3者に提供することはございません。ご本人が自己の個人情報について、削除・訂正・利用停止・開示などを求める場合には右記にご連絡ください。【問い合わせ先】まど編集室　TEL06-6556-6757、FAX06-6760-4075

おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part. 8

野菜 × 和
トマトつゆのうざくそうめん

650kcal　塩分5.1g　調理時間:約15分（トマトつゆを冷やす時間は除く）

材料（2人分）

- そうめん……4束
- うなぎのかば焼き……1/2尾
- 酒……小さじ1
- キュウリ……1/2本
- 塩……少々
- 錦糸卵
  - 卵……1個
  - みりん……小さじ1/2
  - 塩……ひとつまみ
  - サラダ油……小さじ1
- トマトつゆ
  - トマト……1個
  - トマトジュース……1/2カップ
  - めんつゆ(2倍濃縮)…1/2カップ
  - 水……1カップ

作り方

1. うなぎのかば焼きはアルミホイルにのせて酒を全体に振り、オーブントースターで3～4分焼いてざく切りにする。
2. キュウリは小口切りにして塩を振ってもみ、しんなりしたら水気を絞る。
3. 卵を溶いて味付けし、サラダ油を引いた卵焼き鍋で2枚の薄焼き卵を作り、細切りにする。
4. トマトは皮を湯むきして横に切って種を取り除き、ざく切りにしてトマトつゆのその他の材料と合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
5. そうめんはゆでて水に取り、水洗いしてから水気を切って器に盛り分ける。1～3の具をのせ、よく冷やしたトマトつゆを注ぎ入れる。

野菜 × 洋
ミニトマトのピクルス

251kcal　塩分1.9g(全体量)　調理時間:約10分(漬ける時間は除く)

材料（2～3人分）

- ピクルス液
  - 酢……1/2カップ
  - 塩……小さじ1/3
  - ハチミツ　大さじ1と1/2
  - 水……大さじ2
- カラフルミニトマト…12個
- うずら卵（水煮）……6個
- ローズマリー……少量
- レモン（スライス）…2枚

作り方

1. 耐熱ボウルにピクルス液の材料を入れて軽く混ぜ、ラップをせず電子レンジで1分加熱する。
2. ミニトマトはヘタを取り、沸とうした湯に入れてすぐに冷水に取り、皮をむく。
3. うずら卵はつまようじで数カ所突いておく。
4. 1のピクルス液に水気をよく切ったミニトマト・うずら卵・ローズマリー・レモンを入れて30分以上、できれば2～3時間漬ける。

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.
4名様

川商フーズ
ノザキ　コンビーフ4個セット

調理なしでおいしく食べられる非常用の備蓄食品やローリングストックに最適。製造日から3年6カ月常温保存でき、いざという時にも便利です。

2.
2名様

パナソニック
USB入出力付充電器

USB経由で充電池を充電。モバイルバッテリー機能付きで、充電池だけでなく、単3形乾電池でもスマートフォンへの充電が可能。身近にある機器から取り出した単3形乾電池でも充電できるので、停電などのもしもの時に便利です。

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
7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)

URレンタル倉庫　検索

レンタル倉庫のご案内はこちら▶

●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)