

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
- お宅拝見! / みんなの団地掲示板! ..... 5
- 令和6年度 入居者名簿書換えのご案内 ..... 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 株式会社オフセット



皆真剣に  
聞き入ります

## 団地の 多世代交流!

世代をまたいだ交流で団地を元気に!

学生さん  
からの  
質問大会

新豊里  
(大阪市 東淀川区)

### FOCUS

#### フレッシュなエネルギーに笑顔はじける

#### 高校生たちが 住民へインタビュー

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」。8月号は「団地の多世代交流」をテーマに、シニア世代と、保育園児や高校生、大学生との交流イベントを開催した新豊里を紹介します。

約1300戸の新豊里は、高齢世帯の居住者にいきいきと豊かに暮らしてほしいと、若い世代との交流を後押ししています。6月11日、ガーデニングサークルの活動に隣接する保育園の子どもたちが参加。住民の方が手入れする花壇の色とりどりの花々に子どもたちは興味津々で、「これ、なんの花〜?」と参加者に尋ねる姿も見ら

れ、一緒にアサガオの種を植えました。われ先にと種を植えようとする子どもたちをサークルメンバーが優しく見守ります。

6月20日には、大阪経済大学と大和高田市立高田商業高校の学生、約40人が団地を訪れました。これは大学の授業体験の一環で行われたもので、健康格差のないまちづくりなどを研究する高井逸史教授のゼミ生とともに、高校生が団地で暮らす高齢者の皆さんの生の声をインタビュー。高校生からは「普段の暮らしで困ったことは?」「若い世代に伝えたい大事なことは?」などさまざまな質問が飛び出し、高齢の方は、交流を楽しみながら、暮らしの中の想いを真剣に答えていました。参加した住民の方は「孫よりも若い子たちと話せて楽しかった」「エネルギーを分けてもらえた気がする」と笑顔で話してくれました。



芽を出すのが  
待ち遠しい



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)

## もしものときの安全知識

### 「集中豪雨」・「台風」でも、団地のライフラインが止まる場合があります！

電気、ガス、水道、エレベーターなどのライフラインが止まってしまう災害は、地震だけではありません。集中豪雨や台風などの風水害でも、ライフラインは止まる場合があります。自治体から避難指示が出た場合は、ライフラインが停止する前に、早めに指定の避難場所へ避難しましょう。



特に、エレベーターは「かごへの浸水」や「エレベーターピットの冠水」などで停止する場合があります。

なお、避難指示が発令されている場合は、災害が発生している又は発生リスクが高い状況であり、エレベーター内に閉じ込められるリスクも高まっておりますので、ご利用を極力お控えください。

## 4年に1度の電気の安全調査にご協力をお願いします

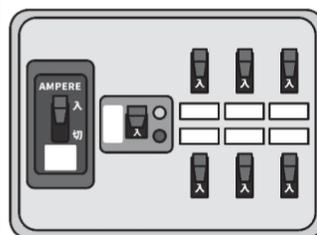
電力会社では、電気を安心してお使いいただくために、法律にもとづき4年に1度以上、みなさまのご家庭にお伺いし、電気設備の安全調査を実施しています。

調査にあたっては、ご家庭内の分電盤での調査について、ご協力をお願いいたします。

- 調査料は無料です。
- 調査は、国の登録を受けた調査機関の調査員が伺います。（一部の地域では、電力会社の調査員が伺います）
- 調査員は身分の証明できるものを携帯しています。

調査が終わりましたら、お客様に結果をお知らせします。電気設備に不具合があった場合は、すぐに管轄の管理サービス事務所又は住まいセンターへ修理を依頼してください。

(本調査結果にもとづく修理の費用は無料です)



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



## 今こそチェック！我が家の「防災力」

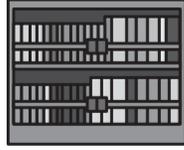
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

### 地震

#### 突然のグラッ！に備えて

##### ① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に傾斜板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。



##### ② 非常持ち出し品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざというときに備えて、7日間耐えしのげるだけの物を準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

##### ③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離ればなれになることも考えられます。万一のとき、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。



##### ④ いざというとき

##### 頼りになるご近所さんは？

家で一人きりのときに被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておくと良いですね。

##### ⑤ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかのときに落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



### 台風

#### これからがシーズンです！

##### ① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではありません。窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意も必要です。

##### ② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿<sup>さお</sup>などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかりと固定を。



## 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。



### 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



5月14日

## アロマの香りとマッサージで癒やされる/ 手作りハンドクリームと マッサージ教室

高見フローラルタウン (大阪市此花区)



1 集会所でなんとハンドクリーム作りを体験できると知り、早速申し込みました。どんな材料でどうやって作るんだろうと気になって仕方ありません。

講師の方が最初に香りの効果やハンドクリームに使うアロマオイルについて話してくれて、一つずつかきながら、選びました。ラベンダーなどの定番の香りから、オレンジ、さらにさまざまな香りがブレンドされたものまで、たくさんあってどの香りにするか迷ってし

まいます。簡単なハンドマッサージの講習もあり、腕の疲れを癒やした後でハンドクリームを使うとより香りのリラックス効果が高まるのだとか。そしてよいハンドクリーム作りです。蜜ろうというミツバチが巣を作るときに出す天然のワックスを熱して溶かし、そこにアロマオイルを垂らして混ぜると、あっという間にハンドクリームが出来上がります。すごく簡単でびっくり。香りはラベンダーにしました。すごく良い香り、保湿効果も高そう! 明日から毎日使うつもりです。

レポーター:  
T.K.さん

1 アロマオイルの香り一つ一つ確認する皆さんあってどの香りにするか迷ってし

2 ぐるぐるとかき混ぜるとあっという間に完成!



5月16日

## ポールを使った運動で健康に/ ポール de ストレッチ

アミティ中宮北町 (大阪府枚方市)



登山やウォーキングなどで使うポールを利用したストレッチを、集会所に集まって行っています。両手にポールを持って行うので安定感があり、足腰に不安があっても安心してストレッチができます。まずイスに座った状態で腰や背中などを伸ばしていきます。次に立ち上がり、下半身を伸ばしていきます。それぞれの動きを続けて行くと、息が上がって、全身がほぐれていく感じが、いい運動になっていると実感します。何回か参加しているので、少し慣れてきたようにも思います。



してくれましたが、今回は私たちのサークルになるので、しっかりと皆で続けていけるように楽しみながら取り組んでいきます。このサークルに参加して知り合った方もたくさんいらっしゃる、少しずつ仲良くなれたらうれしいですね。

レポーター:R.N.さん



2 これまではURの生活支援アドバイザーさんやいろいろなとお手伝い

1 ポールを両手に持って、体幹や下半身の筋肉を満遍なく鍛えます 2 立って行う動作もポールのおかげで安心です

5月24日

## お化粧品でいつまでも元気できれいに/ いきいき美容教室

寝屋川 (大阪府寝屋川市)



1 コロナでマスクをつける機会が増えて、最近めっきり化粧をしなくなりました。そんな中、集会所で開催された資生堂ジャパン株式会社さんの美容教室に参加しました。会場は大入りで、皆と一緒に化粧をするなんてワクワクです。

化粧をすると、人に会うときに自信が持たります。指先や腕を動かすため、脳や体への良い刺激になってフレイル予防になるんだそうです。指先

の力が弱くなったり目が見えにくくなったりすると、チューブやポンプタイプのファンデーションは使いにくくなってしまっていて、化粧をやめてしまうことにつながる人が多いそう。パウダータイプのもをパフで塗るのがおすすめ、と教えてもらいました。眉も描いて、久しぶりに口紅まで塗りました。周りの皆さんも最初とは見違えたような印象で、皆で若々しくなれたか元気がなったようでした。ちょっと出掛けるときでも、昔のように化粧をして出掛けたいかな、新鮮な気分の一助でした。

レポーター:  
Y.A.さん

1 教わった通りにメイクしていきます

2 化粧品扱い方も教えてくれました



6月11日

## 明和病院出張講座/ 転ばぬ先のつえ 老年講座

武庫川 (兵庫県西宮市)



団地近くにある信和会明和病院の先生が、高齢者が気を付けるべき、認知症やうつ、サルコペニアなどの「老年症候群」を防ぎ、健康寿命を延ばすための講演会を開催。集会所は満席で、皆さんの関心の高さが伝わってくるようです。先生がおっしゃるには、幸せに老後を過ごすには、健康寿命を延ばして寝たきりを防ぐことが一番。特に気を付けたいのが転倒、脳卒中や心筋梗塞などの血管にまつわる病気、がん、うつ病などの心の問題。誤嚥による肺炎も命を奪う危険があるため、飲み込む力を維持し誤嚥を防ぐトレーニングも教えてくれました。



方から特殊詐欺被害防止の啓発講座もありました。自動録音電話機の購入に補助金が出るなど詐欺被害対策を教わってもらい、対策が必要だと感じました。心身ともに健康で安全で暮らしていきたいですね。

レポーター:A.S.さん



2 その後は、兵庫県警察の

1 メモを取りながら講演を聞く人も 2 特殊詐欺防止の講義も開催されました

# お宅拝見!

眺めて  
楽しい!

リターンズ

ご自宅の「ここが自慢!」を紹介します!  
今回は12月号で開催予定!!ご応募お待ちしております。

※お部屋の模様替えにはあらかじめURの承諾が必要となる場合があります。  
模様替えをお考えの際は、管理サービス事務所または住まいセンターへお問合せください。



浴室の窓スペースに、夫が私が描いた絵を飾ってくれています。お客様が来た時にも良いねと言っていただけで、おうちでちょっとした展示気分を味わえることが自慢ポイントです!

(白鷺 Y.D.さん)

玄関の床を大理石調のフロア  
タイルでリメイクしました  
(中百舌鳥公園 M.H.さん)



引越し完了! 二人で組み立てたテレビ台がお気に入りです。団地の白い壁によく合っています (真美ヶ丘6丁目 M.Y.さん)

手作り作品を家族に見せたくて皆が集まる食卓横の棚にボードを設置さりげなく飾っています (武庫川 H.N.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。

## 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。

雨の日には掃除日和。窓が開けられるくらい雨の日は窓ガラスのお掃除がおすすめです。そうさうでそのまま拭きすすぎと晴れた日よりも楽に汚れが落ちますよ!



大きな窓があり日当たりがよいので、窓から差し込む柔らかな日光、そよ風で優しく揺れている団地の緑、団地横に流れる川のせせらぎがとても心地良く癒やされます。(新豊里 K.N.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。



## 団地テナント 気になるお店

### おおさか書房

香里・釈尊寺(釈尊寺第二) (大阪府枚方市)



### 児童書が豊富な無人古書販売店

2024年3月にオープンした「おおさか書房」は無人古書販売店で、ガチャガチャをまわして本が買える少し変わったコンセプトのお店です。フラッと立ち寄れるようにと、扉のない入り口でぐと、本棚に絵本や児童書を中心に、大人も楽しめる幅広いラインナップがズラリと並びます。本はどれでも15歳以下は100円、16歳以上は300円というユニークな値付け方法です。

「幼いころに見聞きしたものが、大人になってますますよく覚えていますよね。子どもたちが多くの物語に触れて、たくさん思い出を作ってもらいたいと開店しました」と話すのは店主の林真弓さん。出張買取で不在にすることが多いため、無人販売という形態にしているそうですが、ゆくゆくは店頭でスタッフが立つようにしたいと語ってくれました。

幼稚園、保育園が隣接する団地なので、登降園時に親子で立ち寄り人が多く、また散歩中に本を見ていくご高齢の方もいるそうです。本は随時入れ替わっていくそうなので、ぜひのぞいてみてくださいね。



- 1 ガチャガチャにお金を入れて支払うシステム
- 2 絵本やマンガで学ぶシリーズなど児童書が充実
- 3 扉がなく立ち寄りやすいのが特長

### SHOP DATA

大阪府枚方市釈尊寺町25-30-106 ☎0120-426-438  
🕒10:00~18:00 📅不定休  
📍京阪本線「枚方市」駅から徒歩約20分

## みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

つながりをつくって豊かな暮らしを

東豊中第2 (大阪府豊中市)

約1400戸の東豊中第2は高台の斜面を利用した古くからの建物が残り、ドラマの撮影などにも使用されるなど、「団地らしい」景観が特徴です。20年以上にわたって自治会長を務めている堤透さんは「高齢者が多く住む当団地ですが、卓球や室内ゲームのサークルもあり、年に1回お祭りを開催するなど住民同士のつながりは強いと感じています」と話します。

コロナ禍で中断していた地域全体で行っている連合夏まつりも2023年から再開。これまでは夏に行われていたのですが、今年から猛暑を避けて秋まつりに生まれ変わるの

だそう。4月には小さな子どもまつり、12月には餅つき大会など、自治会が主導して活発に行事を開催しています。サークル活動も活発で、マージャンや室内ゲームを楽しむ「らくらくクラブ」のほか卓球部や園芸部が昨年より立ち上がるなど、住民同士の結びつきが生まれています。「若いころには団地の人みんなでバンドを組むなど、いろいろな活動をしてきました。今の若い人にも、団地の中で友達を見つけて、みんなで一緒に楽しんで暮らしてほしいと願っています」と堤会長は話してくれました。



堤会長

1 待望の再開を果たした夏まつりには多くの住民が集いました

## 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28回 西大和片岡台(奈良県北葛城郡)

谷牧さん



### ともに楽しむイベントで笑顔あふれる団地に

約1500戸の西大和片岡台は、自治会が活発に活動しており、住民同士のつながりが強い団地です。自治会館では連日さまざまな集まりを開催。私は2023年4月に着任し、何か困ったことがあった時には「相談してみよう」と思っていたら、日々業務を行っています。窓口に来られても自分から悩みを口にするのはためらってしまうもの。「何かお困りではありませんか」と私から積極的に尋ねるように意識しています。

これまで、防犯セミナーや落語の鑑賞会、包括支援センターと連携した認知症予防講座など、集会所にお越しいただくイベントの他にも、ご自宅で自由楽しんでいただける塗り絵

多くの住民が参加した鷹匠イベント



## 令和6年度 入居者名簿書換えのご案内

火災や水漏れ事故の発生等、緊急時の連絡などに使用するため入居時にご記入いただいた入居者名簿を定期的に更新しております。

前回のご提出から概ね5年を経過した方を対象に、令和6年9月2日(月)からご案内を順次発送いたします。  
お手元に届き次第、ご提出のほどよろしくお願いたします(名簿記載内容の変更の有無に関わらずご提出ください)。

※書換えは概ね5年に一度、定期的を実施しております。

※今回のご案内に関わらず名簿記載内容に変更がある場合は都度、団地内の管理サービス事務所もしくは管轄する住まいセンターへお申し出ください。

◆ **提出期限: 令和6年9月20日(金)**

◆ **提出方法: 郵送物に同封されている「入居者名簿」へご記入の上、返信用封筒にてご返信下さい(切手不要)**

※お住まいの方全員が対象ではございません。

### 令和6年度 入居者名簿書換え対象団地

管轄住まいセンター	団地名
千里	アルビス旭ヶ丘・アルビス池田・アルビス五月ヶ丘・茨木三島丘イースト・新千里東町・千里桃山・鳥飼野々二丁目・富田・東千里山・ルミナス箕面の森二番街・ルミナス箕面の森三番街・ルミナス箕面の森五番街
大阪	アーベイン天王寺・上六・エステート喜連東・さざなみプラザ・さざなみプラザ第2・さざなみプラザ第3・さざなみプラザ第4・さざなみプラザ第5・さざなみプラザ第6・さざなみプラザ第7・さざなみプラザ第8・サンヴァリエ苅田・サンヴァリエ東長居・シティコート寝屋川・関目中すみれハイツ・船場淡路町・船場瓦町・玉串元町・ヌーヴェル鴻池・寝屋川・ふれあいプラザ長居公園南・プロムナーテ関目・都島リバーシティ・リビエール関目
泉北	金剛・サンヴァリエ春日丘・泉南一丘・和歌山駅前

管轄住まいセンター	団地名
兵庫	有野・大久保東第3・落合・落合第2・落合第3・鹿の子台北ハイツ・サンラフレ明石・新長田駅前・タウンハウス岩岡・ひよどり台・フレール須磨たかとり・フレール六甲桜ヶ丘・名谷公園前・ルゼフィール井吹台・ルゼフィール名谷東・ルネシティ脇浜町・ルネシティ脇浜町第2
阪神	アーベイン中之島西・今津浜パークタウン・鷺洲・里中・サンラフレ出来島・シティハイツ尼崎駅前・高見フローラルタウン七番街・伝法・西宮マリナパークシティ丘のある街・パークシティふれあいのまち・リバーサイド出来島・ルゼフィール金楽寺町・ルゼフィール立花・ルネシティ西宮津門・ルミエール千鳥
奈良	馬見南6丁目・梅美台・郡山駅前・高の原駅西・高の原駅西第2・高の原駅東・高の原駅東第2・富雄
京都	石山・西京極駅前・保津川・向島・桃山南・山科・洛西境谷東・洛西新林北

### 入居者名簿書換えに関するご質問は下記まで(入居者名簿書換えは西日本業務センターにて行います)

株式会社URコミュニティ 西日本業務センター 業務課 〒530-0001 大阪市北区梅田三丁目3番20号 明治安田生命大阪梅田ビル18階  
TEL:06-7526-5006(入居者名簿書換え担当) 営業時間:9:30~17:30(土日祝・年末年始除く)

## 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 9/30(月)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。



▲詳細はこちら

- 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

近居要件

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!

世帯要件

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等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



- 新規契約者が対象となります。ただし、新築賃貸の新規契約者は対象外となります。
- 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

☎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  
大阪府阿倍区阿倍野筋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  
(神戸三宮駅ビル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]駅から西へ徒歩4分  
徒歩4分

#### UR 枚方営業センター

〒573-0032  
枚方市同楽町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。



# おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part.9



## 材料 (2人分)

ナス(賀茂ナス、米ナスなど) 小1個  
揚げ油 適量  
白ネギ 1/2本  
めんつゆ(2倍濃縮) 3/4カップ  
和そば(乾麺) 2束(200g)

野菜 × 和

## なすのつけめん

493kcal 塩分5.9g 調理時間:約15分

### 作り方

- 1 ナスはヘタを切り落として縦四つ割りにし、厚さ3cmに切って水気を拭く。中温に熱した油できつね色に揚げる。
- 2 白ネギは長さ3cmに切り、フライパンに入れて転がしながら表面を焼き付ける。
- 3 鍋にめんつゆと水(1/2カップ)を入れて煮立てておく。
- 4 たっぷりの湯を沸かしてそばをゆで、水に取って手早く洗って水気を切り、ザルに盛る。
- 5 煮立てためんつゆにナスと白ネギを加えてひと煮立ちさせる。つゆごと鉢に入れ、お好みで一味トウガラシを振り、そばに添える。

野菜 × 韓

## れんこんナムル

67kcal 塩分1.9g 調理時間:約10分

## 材料 (2人分)

レンコン 6cm  
ナムル 塩 小1個  
ニンニク(すりおろし) 小1/4  
砂糖 小さじ 1/2  
塩 小さじ 1/3  
ゴマ油、白すりゴマ 各小さじ 1

### 作り方

- 1 レンコンは皮をむいて縦四つ割りにし、ざく切りにしてからポリ袋に入れる。袋の外からすりこ木などでたたいて粗く砕く。
- 2 鍋に1のレンコンと水を入れて火にかけ、煮立ってから約3分ゆでてザルに上げる。水気を切って塩を振って置く。
- 3 ナムルだれの材料を合わせ、2のレンコンをあえる。



## 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



丸美屋食品

丸美屋新商品など詰め合わせ

「ふんわりたまご雑炊」シリーズから「玉子と貝柱雑炊」が、「スープdeごはん」シリーズからは「完熟トマトのスープリゾット」が新登場! 新商品2点に定番人気の「とり釜めし 味付けごはん付き」をセットで。いずれも常温での長期保存が可能で、もしものときの備蓄にもピッタリ!

2.

2名様



パナソニック

電池がどれでもライト ホワイト

単1形~単4形の電池をどれでも同時に入れられて、どれでも1本で使用可能なLEDライト。もしもの時に、乾電池が足りなくても、使わない機器から1本でも取り出せば、明かりが得られるので、災害への備えにうってつけです。

3.

2名様



MYFA PRODUCTS

ボタニカルビューコスメ バスマルク (ホワイトローズ×3包 + シトラスフルーツ×3包)

しっとりなめらかな肌に整える8種類の有効成分を配合したバスマルク。心と体のリラックスさせたいときのホワイトローズと、ポジティブな気持ちになりたいときのシトラスフルーツ、2種類の香りをセットで。

## プレゼント応募あて先

9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



玉川橋団地 (大阪府高槻市) 森之宮第2団地 (大阪府城東区) 鈴蘭台第1団地 (神戸市北区)

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
玉川橋 管理サービス事務所	072-678-5887	9:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00
森之宮第2 管理サービス事務所	06-6968-2550	9:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00
鈴蘭台第1 管理サービス事務所	078-592-9824	9:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

※休業日:水・日・祝日、年末年始(12/29~1/3)