

No.279 隔月刊

10
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
暴力対策協議会を開催…………… 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 株式会社高速オフセット



団地

つながる一む！

今年も夏休みもワクワク！

浜甲子園
白鷺
奈良学園前・鶴舞
洛西境谷東 など

FOCUS

子どもたちの笑顔あふれる

自習室に、工作・お習字・
キャンプ体験など
盛りだくさん

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」。10月号は昨年に引き続き今年も開催された「DANCHIつながる一む」の取り組みを紹介します！

2024年7月下旬～8月、UR西日本支社は、子どもの居場所提供や共働き世帯等の子育て負担の軽減、クールシェアの一環として、大阪府・京都府・兵庫県・奈良県の計13団地で子どもが涼しく快適に過ごせる集会室等を会場にして、防災やリサイクルなどの学び・遊びの講座や自習室開放を行う

『DANCHIつながる一む～夏休みは団地で楽しもう！～』を開催しました。地元の企業や団体、地域で活躍する皆さんと積極的に連携し、プログラム内容も昨年からさらにパワーアップ！

開催団地すべてに設置されたのが「こどもらうんじ」。勉強や読書、友達と過ごす場として開室され、連日多くの子どもたちが遊びに来てくれました。今年から新たに開催された洛西境谷東は、テント組み立てや団地を探検するミッションツアーで楽しく学べるキャンププログラムなどを実施。同じく新たに開催された奈良学園前・鶴舞はロボットプログラミング体験などを開催。浜甲子園では移動博物館、白鷺では習字体験など、期間中バラエティー豊かなイベントやワークショップを開催し、日常から少し離れた体験型の学びを親子で楽しんでいるようでした。

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)

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ご案内し、お申出に応じて対応しております。

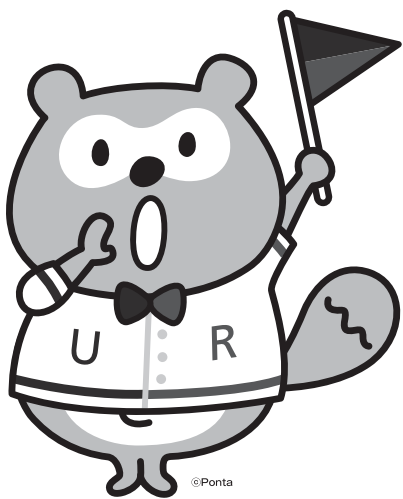
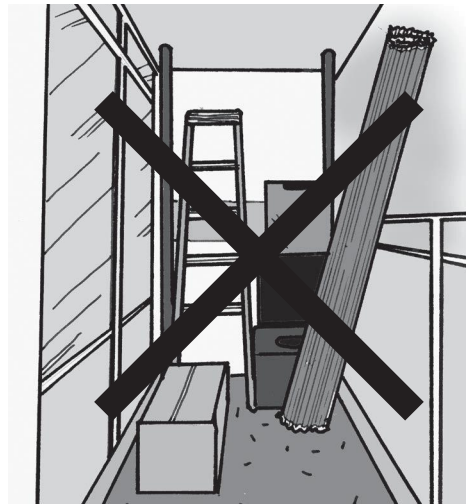
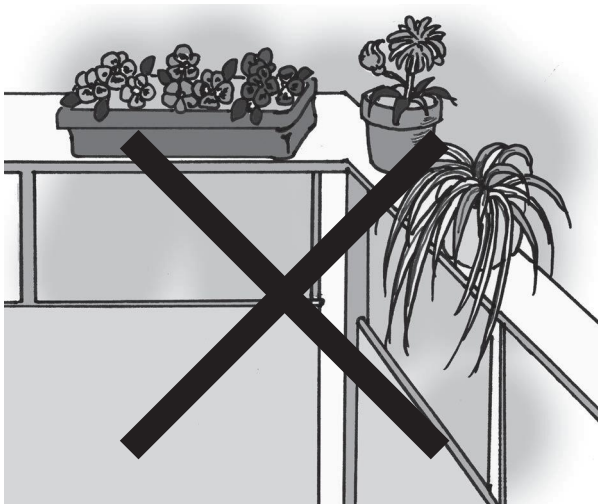
居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を、住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております。また、機構ホームページにも掲載しております。

二次元コード
はこちら➡



バルコニー使用についてのご注意

- バルコニーの手すりのそばに木箱など、幼児にとって踏み台となる物を置くことは転落事故につながりますので、絶対におやめくださいますようお願いいたします。
- バルコニーの手すりの上に植木鉢などを置くことは、誤って落としたり、強風に飛ばされたりして危険ですから絶対におやめください。また、物干しざおはフックに結んでおくなどするようお願いいたします。
- バルコニーは火事などの緊急時には避難路として使用します。特に隣戸との境の間仕切り板は、火事など緊急の場合に打ち破って隣戸へ避難する避難口となりますので、通行の支障となるような大きい物や重い物は置かないようお願いいたします。



毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる!

「URでPonta^{ポ ン タ}」
お申込み受付中

家賃500円ごとに
1Pontaポイントが
たまる^{※1}

たまったPontaポイントは
Ponta提携店舗で
つかえる!^{※2}

●正しく登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPontaポイント加算の対象となります。●お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主(契約名義人)です。法人契約は対象外です。

家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください。

「URでPonta(ポインタ)」の
詳細またはお申込みはこちら

[https://www.ur-net.go.jp/
chintai/ur-ponta/](https://www.ur-net.go.jp/chintai/ur-ponta/)



申込書は団地管理サービス事務所、
各住まいセンター等でも
お渡ししております。

※1 Pontaポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払いに対してはPontaポイントは加算されません。 ※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

住宅用火災警報器の交換を進めています

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構では消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置を完了しています。設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、事前にお知らせの上、順次交換工事を進めております。今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。住宅用火災警報器が正常に動作するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

日頃のお手入れと作動確認 ※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知部(煙流入口)にホコリがたまると誤動作を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を浸して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナー等の有機溶剤は絶対に使用しないでください。



注意 本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶついたり、分解したりしないでください。

- 火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。その場合は、原因を取り除き、室内の換気をするか、引きひもを引く、又はボタンを押して警報音を止めてください。
- 煙感知部にホコリや虫が入ったとき
- スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
- たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
- 調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
- 燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燻煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋等を取り除いてください。

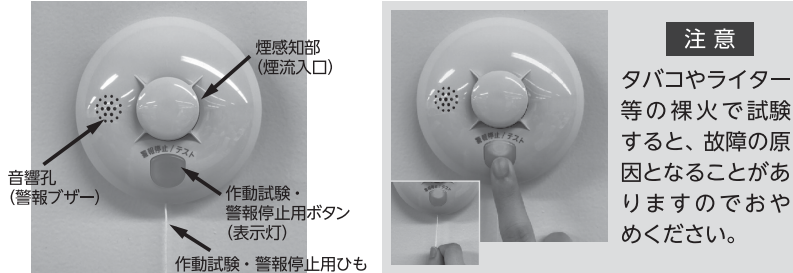
2 定期的に作動確認をしましょう

1カ月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、またはボタンを押すことにより作動確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

作動確認方法	(1)引きひもを引く、又はボタンを押します。 (2)警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、表示灯が点滅することを確認します。 (3)警報音が鳴り、表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。
--------	---

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

<住宅用火災警報器の一例>



注意

タバコやライター等の裸火で試験すると、故障の原因となることがありますのでおやめください。

未設置の住宅、居室について

火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自宅の居室等に住宅用火災警報器が設置されていない場合は、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

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



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



6月18日

必要な備え、いまからしっかり/ 福祉用具展示会

落合第2（神戸市須磨区）



最近、足腰に不安がある私。集会所でつえや歩行器、手すりなどの展示会が開かれると教えてもらい見に来ました。こぢんまりとした部屋の中に、福祉用具がずらり。歩行器も買ひ物袋が入るものや、座れるもの、お盆を載せられるものなど、いろいろ種類があるのだと改めて感じました。浴槽の中に沈めるチェアや浴槽のへりに取り付ける手すりなど、浴室での転倒を防ぐ入浴補助用具も見せてもらいました。確かに

浴槽のへりをまたぐのが怖い時があるので、補助用具があれば安心かもしれませんね。一つ一つ使い方やレンタルした場合の料金を丁寧に教えてくれて、今すぐ必要でなくとも、こういうものがあると知っていたら、困ったときにすぐに使えるなど勉強になりました。

帰り際、集会所の玄関で靴を履くときに、手すりにつかまったのですが、どこにでも設置できる手すりです、これもレンタルできるんだとか！実際に使ってみると大変便利。少し利用を検討しようと思いました。

レポーター：
S.H.さん

① フランスベッドのスタッフが丁寧に説明します ② あんしんすこやかセンターによる相談窓口も設置



7月5日

おいしい食事、脳に活力を！/ フレイル予防教室

すずかけ台ハイツ（兵庫県三田市）

いつも参加している百歳体操の後、健康で暮らしていくための講座が開かれました。昨年もフレイル予防教室があり、その続編にあたる今回のテーマは「食事」。年のせいであまり心と体が疲れたり、フレイルになっても、しっかりと栄養を取って、体を動かして筋肉を衰えさせないようにすれば健康な状態に戻せるんだそうです。

生活習慣病予防のために塩分摂取にも気を付けたいですが、意外に塩分量が多いのが顆粒だしと教えてもらいました。無添加のものやしっかりと昆布からだしを取ると良いみたいです。また不足しがちなたんぱく質を補うた



めに、魚の缶詰がおいしい上にすぐに食べられて便利とのこと。普段、缶詰をあまり口にしません、粗品として今日いただいたので早速食べてみようと思います。今日のように外に出て、人と交流することもフレイルを遠ざける大事なポイント。これからも体操に欠かすず参加しないといけませんね。

レポーター：Y.K.さん

① メモを取りながら熱心に耳を傾けます ② フレイルチェックに記入する皆さん



8月28日

三線の音色に合わせて、一緒に歌おう/ 三線演奏会

パークタウン西武庫（兵庫県尼崎市）



団地で三線の演奏会が開かれました。台風が近づいてきており、もしかしら中止になるかも心配したのですが、無事に開かれてほっと一安心。小さなお子さま連れもいて、集会場は満席に。演奏してくれるのは、当団地でも三線教室を開いている本田あずさん。沖縄の伝統衣装を身にまとい、元気いっぱい先生です。

民謡から森山良子さんの「涙そうそう」やBEGINの「オジー自慢のオリオンビール」など、定番から初めて耳にする曲までたくさん演奏して歌声も披露してくれます。カチャーシャーという両手を掲げて左右に振る、沖縄らしい動きの振り付けを教えてください、曲に合わせて皆で体を動かしたり、「イヤーサーサ」と合いの手を入れたり、本当に沖縄に来たかのように。子どもたちもニコニコかわいらしく踊っていて、見ていてこちらも思わず笑顔になりました。またぜひ開催してほしいです！

レポーター：
U.T.さん

① 皆さんノリノリで体を動かします ② 太鼓を打つのは藤井弘美さん



9月13日

スマホを防災に役立てよう/ ドコモスマホ教室

桜丘（大阪府枚方市）

スマホに買い替えたのですが、使い方がさっぱりで、ほとんど電話しか使っていません。使えば便利なのは分かっていても、覚える機会がなかったところ、集会所でスマホの使い方を教えてください、というのです。

ドコモショップの方が先生になり、ハザードマップをスマホで見ることを目標に、操作を一から教えてください。インターネットで検索をしたり、画面をタッチして表示を切り替えたり。スマホのカメラで二次元コードを読み込むと、サイトにつながることは知っていませんでした。ハザードマップを確認すると、当団地は高台にあり、土砂崩れや浸



水の危険性は低いんだとか。また大雨など災害が起こったときも、テレビやラジオよりもすぐにスマホで状況を確認できるので、使いこなせば頼りになりそうです。少しずつ操作を覚えて、日々の暮らしに役立てたいです！

レポーター：O.H.さん

① 講師を務めたのはドコモショップ御殿山店のスタッフ ② URのスタッフも教室をサポート



みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

世代を超えた交流で元気な団地に

約400戸の西大和星和台は、近鉄田原本線「大輪田」駅から徒歩5分ほどの高台に位置しています。自治会では高齢の方にもいつまでも元気に暮らしてほしいと、坂上副会長が中心となり「チーム健康サロン」を主催。毎週開催している健康体操を発端に、皆で集まり交流もしたいとメンバーから声が上がリ、月に1度は茶話会も開き、おしゃべりに花が咲きます。また、住民の防災意識を高めるため、防災訓練も欠かさず開催しています。

西大和星和台（奈良県北葛城郡）

年に1度は日帰りバス旅行を企画し、県内でいちご狩りに出掛けたり、和歌山県の黒潮市場で食事と買い物を楽しんだり、皆さんが心待ちにする恒例行事になっています。「子育て世帯の方にも参加してもらい、にぎやかな会になるんですよ」と話すのは自治会長の中浦和子さんです。毎朝、団地の高齢者有志が通学路の見守り活動を行っており、子どもたちと元気なあいさつを交わします。「世代を超えた交流をもっと積極的に図っていききたい」と話してくれました。



① 防災訓練では防火壁を蹴り破る体験や消火器を使った訓練も実施 ② 春先には自治会有志でパンジーを植えています

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。

12月号は
「お宅拝見！」を
掲載予定!!
ご応募お待ち
しています



雨の日曜日

よくケンカしている兄弟なのに、めずらしく仲良く2人で傘さして、買い物へ（グリーンヒルズ東舞子 S.Y.さん）



畳に映えるスイカ！

コロナ回復期に食べたけど、美味しかった～（東豊中第二 Y.H.さん）



壁に響くほどの大迫力！

京都競馬場で花火がありました（伏見納所 K.O.さん）



ホッと幸せを感じられた朝

酷暑の中、ベランダでサボテンちゃんが花を咲かせてくれました（中宮第3 T.T.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。



セミの声で毎朝起きていたのですが、いつのまにかマツムシの声で寝る毎晩に。季節の移り変わりを自然の音で感じられるこの場所が素敵だなと実感しています。（真美ヶ丘6丁目 M.Y.さん）

ベランダからほんとに球場での花火が、見られます。ビール片手に花火鑑賞したり、お友達を呼んで一緒に鑑賞したりしています。（名谷 K.N.さん）

4歳の娘と、コンクリートの上で迷子になっているセミの幼虫を見つけ、家に持ち帰りました。すると、その夜に羽化し、翌朝には元気に飛び立ちました。娘は驚きと喜びでいっぱい。自然の不思議さを肌で感じた素敵な体験になりました。（東山台ハイツ Y.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29回 浜甲子園（兵庫県西宮市）

渡邊さん

生活の不安が少しでも軽くなるように

浜甲子園、浜甲子園なぎさ街、浜甲子園さくら街の3団地で約2500戸を担当して6年目を迎えます。長年お住まいの高齢の方が多いですが、ペット飼育可能な部屋もあり、子育て世帯もたくさん暮らしています。生活支援アドバイザーのことを皆さん認知してくださり、事務所まで少し距離がある住棟の方も、例えば「ケタイの使い方が分からなくて、困っています」など、さまざまなことを相談しに足を運んでくれます。

幅広く皆さんに団地の暮らしを楽しんでもらうために、三線演奏会や苔玉作り、病院の先生をお招きした健康講座など、バラエティー豊かなイベントを企画することを心掛けていま

す。自治会と連携して、盆踊りの練習会を開いたこともありますよ。

日々の暮らしの不安を少しでも軽くすることを意識して、住民の皆さんのお話に耳を傾けます。地域包括支援センターなど福祉の窓口をご存じない方もいるので、適切な支援が受けられるように仲介することもあります。手伝えることがあるかもしれませんので、気軽に事務所までお話を

来てくれたらうれしいです。

大好評だった
三線演奏会！



団地テナント 気になるお店

パピルス CAFE Papyrus

箕面栗生第3（大阪府箕面市）



おいしいコーヒーと手作リシフォンケーキが魅力

2021年11月にオープンした「CAFE Papyrus」は、南国を思わせる明るく開放的な内装のカフェ。運営するのは豊中市や箕面市で訪問介護やデイサービスなどを提供する株式会社パピルスです。事務所を同地に新規開所する際に、近隣に喫茶店などが無いと耳にして、地域の皆さんの憩いの場を提供したいと、事務所兼カフェとして開店しました。

人気商品は手作りのシフォンケーキ（プレーン220円、チョコチップなど250円）で、生クリームやジェラートなどのトッピングも可能です。グルテンフリーの米粉シフォンケーキ（プレーン300円、チョコ330円）も、小麦アレルギーの人でも安心して食べられると人気です。コーヒーはキリッとした苦みが、甘いケーキによく合います。「少しでも皆さんが集まりやすくなるように」となるべく価格を抑えて提供しています」と運営スタッフは話します。介護などの困りごとの相談にも無料で乗ってくれるといい、安心安全な団地暮らしをサポート。口コミで常連客も増え、地域に根差したお店になっているようです。 ※価格は取材時のものです



① 人気のシフォンケーキはすべて手作り
② 落ち着いて広々とした店内
③ ガラス張りで見える、ゆったり過ごせます

SHOP DATA

☎ 大阪府箕面市栗生間谷西2-6-2-103 ☎ 072-728-1124
🕒 10:00～17:00 📅 日曜・祝日
📍 北大阪急行線「箕面萱野」駅バス10分、下車徒歩1分

暴力団のいない安全・安心な住環境を目指して

暴力対策協議会を開催

暴力団のいない安全・安心な住環境を目指すUR都市機構では、平成19年に「暴力団排除条項」を、平成24年に「反社会的勢力の排除条項」を賃貸借契約書等に記載。平成25年には契約予定者から「反社会的勢力ではないこと等に関する表明確約書」の署名・押印を求めるなど、暴力団排除に向けた取り組みを積極的に進めてきました。

また、警察関係者との緊密な連携のもと、あらゆる暴力を排除するための情報交換、研修の一環として、大阪、兵庫、京都(滋賀を含む)、奈良の4地区に「独立行政法人都市再生機構暴力対策協議会」を設置。毎年、総会等を実施しています。

今年も各地区で総会を6～8月に開催しました。各府県の警察関係者を招いての総会は、会長である各住まいセンター長の挨拶にはじまり、各住まいセンター涉外役から「当年度の活動概況」が発表されるとともに、当年度の活動概況として、「警察等と連携し、対応した事案」などの報告がされました。

所轄警察署からは最近の暴力団情勢の説明とともに、特に高齢者が特殊詐欺の被害になるケースが危惧されており、未然に防ぐよう注意が呼び掛けられました。

今後も本協議会の活動を通し、警察関係者と密接に連携しながら「3ない運動+1(暴力団を利用しない、恐れない、金を出さない+交際しない)」を推進。毅然とした態度で排除していくことを誓い、総会は締めくくられました。

特殊詐欺による被害が増えています！

- 簡単に儲かる話は昔から嘘の話です。
- 会ったこともない人の話を信用したり、送金したりしない。
- 振込先が個人口座であることは、まずありません。



大阪地区



奈良地区



京都地区



兵庫地区

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！



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。

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

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

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

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

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

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

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

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)

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
枚方市同楽町14-41
☎ 072-861-5355
●営業時間/10:00～19:00
●定休日/水・12/29～1/3
●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。

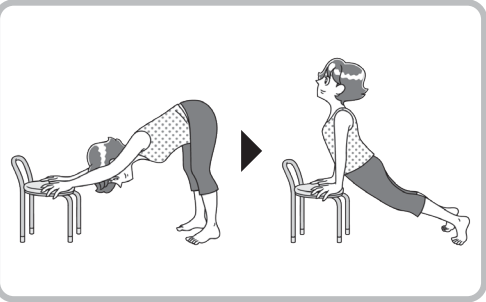
1日5分で
体も心も元気！

かんたん

ヨガ

● 身体の前面を伸ばして、
● 温める

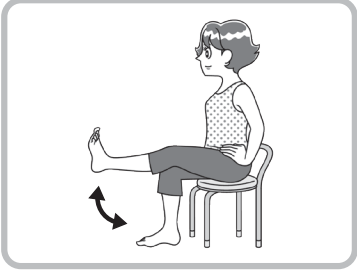
肩幅に両足を開いて、イスの座面に両手を置き、息を吐きながらお尻を引くようにして背中を伸ばします。イスに体重をかけるようにして、息を吸いながら背中をそらして、おなかを伸ばします。身体の前面と背面を大きく動かすことで代謝を促します。10往復ほど繰り返すと全身がぽかぽかと温かくなります。



ひざが曲がらないように

● 腹筋と腰を動かして、
● 代謝を促す

背筋を伸ばしてイスに座ります。息を吐きながら片足をゆっくりと上げて、息を吸いながらゆっくり戻します。おなかと腰の筋肉を使うことを意識して、両足5回ずつ繰り返しましょう。



腰を立てて、背中が曲がらないように

※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▶



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

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

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

1	<	2	3	A5	4
		^			
4		3	5	1	2
		^			
A	B	5	1	5	4
		^			
2	C5	1	4	3	
		^			
3	1	4	2	5	

C

答え

5

=

11

応募方法のご案内

11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、第三者に提供することはありません。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. 10



材料 (2人分)

リンゴ..... 小1個
鶏手羽元..... 6本
タマネギ..... 1/2個
サラダ油..... 大さじ1

調味料
酒、砂糖 各大さじ2
醤油..... 大さじ1と1/2
みりん..... 大さじ1

果物 × 洋

リンゴのコンポート
ジンジャー風味

209kcal 塩分0g(全体量) 調理時間:約10分

材料 (作りやすい分量)

リンゴ.....1個
砂糖.....大さじ2

ショウガ(すりおろし)
.....小さじ2
レモン果汁.....小さじ2

作り方

- 1 リンゴは四つ割りにして芯の部分を取り除き、皮付きのまま薄いくし形に切る。
- 2 リンゴを耐熱ボウルに入れて砂糖・ショウガ・レモン果汁を加えて混ぜ合わせる。
- 3 ラップをかけて電子レンジで3～4分加熱する。
- 4 取り出してリンゴの果肉が透き通っていれば完成。
- 5 瓶などに移して冷めたら冷蔵庫で保存する。



【アイスクリームのコンポート添え】
アイスクリームをスプーンですくって器に盛り、よく冷やしたリンゴのコンポートとミントを添える。

果物 × 和

リンゴと鶏肉の
煮物

328kcal 塩分1.5g 調理時間:約30分

作り方

- 1 リンゴは皮をむいて八つのくし形に切り、芯の部分を取り除く。
- 2 タマネギは1.5cm幅のくし形に切る。
- 3 鍋にサラダ油を熱して鶏手羽元を入れ、全体を焼き付けたらリンゴ・タマネギ・水(1/2カップ)を加えて煮る。
- 4 煮立ったら調味料を加え、ふたをして弱火で約20分煮る。器に盛ってパセリのみじん切りをふる。

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

発芽大豆ミート「Soycle(ソイクル)」を使った植物性の食材のみ使用したパスタソース「ピエトロ×Soycle 畑生まれのボロネーゼ」と、「ピエトロドレッシング和風しょうが」、「PATFUTTE フライドオニオン&ナッツ」(ひまわりの種・かぼちゃの種・アーモンド・松の実入り)の3品セットを5名様に。

2.

2名様



パナソニック

ケダマクリーナー
KD501W

毎日着たい、ニットやトレーナーに。気づいた時にサッと使える毛玉取り。日本製大型刃で一気に毛玉カットし、高・中・低の3段階設定で、セーターのふんわりした風合いも守れます。乾電池式でコードレスなので、どこでも使いやすいのが特長です。

3.

1名様



パナソニック

コンパクト衣類ケア脱臭機

コンパクトで持ち運べる、ナノイーX搭載で衣類のニオイを分解脱臭する脱臭機。出張先や旅先でも、衣類についた汗臭やタバコ臭・焼き肉臭を手軽に脱臭。洗いにくいカバンの中についたニオイのケアもできます。

プレゼント応募あて先

11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)



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
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
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)