

No.280 隔月刊

12
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
- お宅拝見！／みんなの団地掲示板！ 5
- 災害時等の備え 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



団地の

せせらぎシアター！

秋の夜長にみんなで映画鑑賞！



洛西
ニュータウン
(京都市 西京区)

FOCUS

圧巻のパフォーマンスの連続

マルシェや キッチンカーも充実

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」。12月号は今年も開催された「せせらぎシアター」の取り組みを紹介します！

10月26日、洛西ニュータウンを流れる小畑川沿いにある水辺の舞台が一夜限りの屋外映画館に様変わり。小畑川中央公園ではハンバーガーやケバブなどのキッチンカーや、京都府内の豆腐専門店やコーヒー焙煎所によるマルシェが出店し、来場者のおなかを満たします。洛西で育った竹を使って打楽器・四竹を作るワークショップも開催され、子どもたち

が楽しそうにカチカチと竹を鳴らします。

少し日が傾いてくると、水辺の舞台上でライブパフォーマンスがスタート。地元中学校の吹奏楽部による演奏を皮切りに、管楽器四重奏、オペラコンサートと、川のせせらぎに乗せて音楽が観客の耳を楽しませます。創作ダンス「京炎そでふれ！」の普及チームによる、ダンスパフォーマンスは圧巻。最後には子どもたちも参加して皆で京炎そでふれ！を踊り、会場は大盛り上がりでした。すっかり日が落ち、『シング：ネクストステージ』の上映が始まります。コミカルな動物たちのやり取りには笑いが起き、パフォーマンスシーンでは子どもたちから歓声が上がりました。秋の夜長に、ゆっくりと芸術に触れる素敵な一夜となったようです。

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

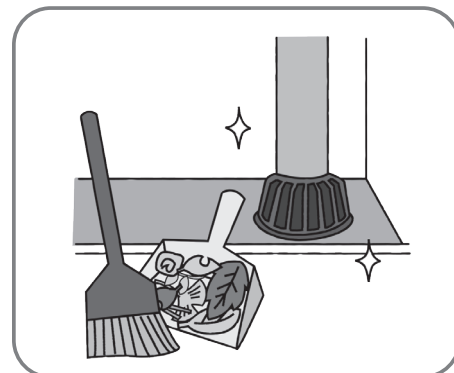
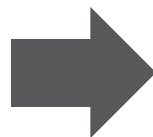
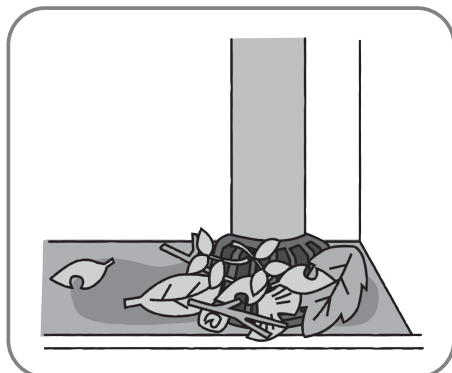
緊急事故受付センター ☎0570-004-001
(または ☎ 06-6969-2151)

知らない間に漏水の危機！？バルコニーの定期清掃をお忘れなく



ゲリラ豪雨や台風の際に排水口にゴミが詰まることで、雨水がたまり、室内や階下への漏水が発生しています。

定期的に、排水溝と排水口のゴミ詰まりを取り除き、水はけをよくしましょう。



火事にご注意ください（お知らせとお願い）

火災を防ぐために

- ・寝たばこは、やめましょう。
- ・ストーブの周りに可燃物がないか確認しましょう。
- ・ガスコンロを離れる時は、必ず火を消しましょう。



火災のとき

1 通報

- ・119番通報（住所、燃えているもの、けが人の有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください）。
- ・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音（音声や非常ベル）を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。



2 初期消火

- ・自宅から出火した炎が天井や自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください（火が天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください）。

3 避難・誘導

- ・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
- ・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
- ・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
- ・共用部にある発信機のボタンを押し、大声で火災の発生を知らせる等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
- ・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

4 連絡

火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。

※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

普段からの心得

- ・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
- ・消火器や避難はしご等の避難器具がある場合には、その位置と使い方を確認しましょう。
- ・避難経路となる廊下や隔て板の近辺には、物を置かないようにしましょう。
- ・警報装置は、団地（住棟）ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書等を確認しておきましょう。
- ・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

自動火災報知設備とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に自動火災報知設備を設置しています。火災発生時には火災感知器が熱や煙を感知し、この火災信号を受信機が受けることで警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。



※団地や住棟により、自動火災報知設備の内容は異なりますので、これを機会にいま一度ご自身の住棟の設備内容を取扱説明書等によりご確認ください。

※注意事項

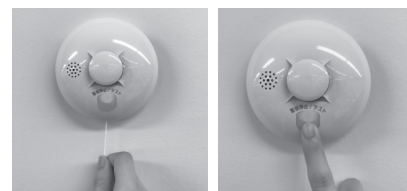
- ①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようにお願いします（停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホン子機の警報音も停止します）。
- ②設備の操作方法是、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
- ③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

住宅用火災警報器とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に住宅用火災警報器を設置しています。火災発生時に火災感知器が熱や煙を感知すると警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。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。

※定期的に作動確認をしましょう

1か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、又はボタンを押すことにより動作確認を行きましょう。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。



万が一の備えのために

万一の事故による家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの住まいの保険に入っておくことも、安心して団地生活を送るための一つの備えとなるでしょう。よろしければ加入をご検討ください。

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://www.ur-net.go.jp/chintai/ur-ponta/>



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

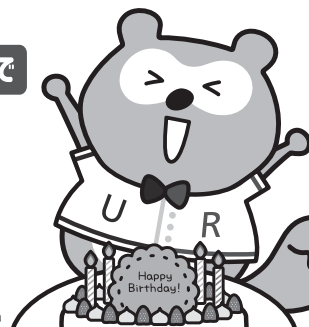
各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1人あたり

©Ponta



3か月に一度、URの“今”をお届け!!

2024 vol.79

UR

UR都市機構の情報誌「ユーアールプレス」

PRESS



特集
100年後の都市をつくる 東京・大阪のまちが変わる!

Special Interview

細かく考え、いっぱいツッコンでその違和感で笑わせる

お笑いコンビ「銀シャリ」橋本直さん

みなさん、『UR PRESS』を知っていますか？

『UR PRESS』は、まちづくりの最新情報をはじめとしたURの取り組みを、タイムリーにお届けする情報誌です。

URの事業についての紹介はもちろん、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とってみてください。

現在、定期購読者を大募集中です！

定期購読をご希望の場合は、下記二次元コードをお手元のスマートフォン等で読み込んでいただき、送付先情報等のご入力をお願いいたします。

基本情報

発行 4月、7月、10月、1月の月末（予定）

料金 無料



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



10月13日

＼演劇やカルタで学ぼう！/ 特殊詐欺防止イベント

キャナルタウンウェスト（神戸市兵庫区）



集会所で開催された兵庫県警察の特殊詐欺防止イベントに参加しました。最初に警察の方からお話があり、兵庫県内でも特殊詐欺が増えているそう。続いて、ボランティアの大学生たちによる演劇が披露されました。警察の方は「頑張って学生たちが練習してきたので、素直な気持ちで見てあげて」とおっしゃっていましたが、笑いあり、学びありの熱演。皆さん一生懸命に詐欺を防止するための方法を教えてくださいま

した。録音機能のついた電話を使用するだけで、詐欺をあきらめることが多いそうです。

その後は、学生さんが作った「特殊詐欺防止カルタ」で参加者の皆さんと一緒に遊びました。カルタ遊びなんてずいぶん久しぶりですが、なかなか手ごわい方と一緒にのテーブルになり、思わず白熱してしまいました。自分には関係のないことだと思いがちですが、十分に注意して詐欺に引っかからないように気を付けたいと思います。

レポーター：
T.Y.さん

- ① 兵庫県警察などが立ち上げた学生ボランティア団体ブルーフェニックス隊の皆さん
- ② 特殊詐欺防止カルタも盛り上がりました



10月19日

＼花と緑のクラフトイベント/ ガーデンマルシェ

新豊里（大阪市東淀川区）

コミュニティガーデンのある広場で、ガーデンマルシェが開催されました！香里と中宮第3のガーデンサークルの皆さんがマイクロバスで駆けつけてくれたんです。皆さん庭造りに親しんでおられるので、「今の季節はこの花よね」「よく手入れされてきれい」と声を掛けていただいていたのうれしい限りです。

ドライフラワーアレンジメントやラベンダーの匂い袋づくり、ポーチに葉っぱで模様をつけるなどハンドクラフト体験も充実。どれをやるうか迷うところですが、押し花を選びました。ほかの団



地の方と少し庭造りに
ついて言葉
を交わしな
がら、せっせ
と作ります。



丁寧に教えてもらえたのであつという間に完成したのですが、もう少しおしゃべりしたかった(笑)。植物のお世話もいけれど、花や葉っぱを使って何かを作るのもとても楽しいですね。今度はほかの団地のお庭を見学に行きたいと思いました。

レポーター：Y.A.さん

- ① ドライフラワーアレンジメント体験が一番人気でした
- ② 自分でペイントした植木鉢に花を植えます



10月27日

＼おいしい食事にヒーローショーまで！/ 大正クラフトライフマーケット

千鳥（大阪市大正区）



10月末というのにカラッと晴れて汗ばむ陽気の日曜日、団地広場で大掛かりなマルシェイベントが開催されました。インドカレーやキンパ、肉まん、唐揚げ、焙煎コーヒーなどのキッチンカーが並び、広場の中央にはさまざまなパン屋さんがずらっと商品が並べるパン祭りが開かれていました。パン屋さんはなんと15店も！見るだけでワクワクするラインアップです。ライブアートパフォーマンスが実演さ

れていた、暑かったので参加できなかったのですが団地を舞台にした謎解きゲームも行われていたようです。圧巻だったのは、大阪芸術大学の学生による『ゲイダイガー』ショー。ヒーローショーを演じるサークルがあることに驚きですが、動きもきびきびとして、ストーリーも思わず熱くなる展開の連続。子どもたちも手を振ったり掛け声をかけたりと楽しんでいる様子でした。団地にお祭りがやってきたという感じでとても楽しかったです。

レポーター：
T.M.さん

- ① 好天の中、多くの人が集まりました
- ② 盛り上がりを見せたゲイダイガーショー

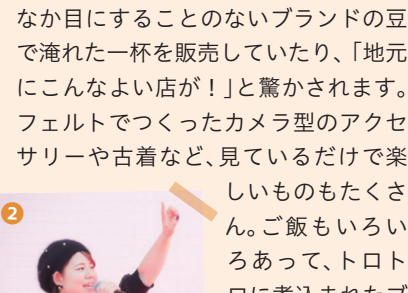


11月3日

＼近隣のおいしい楽しいお店が集結！/ つるやまだいマルシェ

鶴山台（大阪府和泉市）

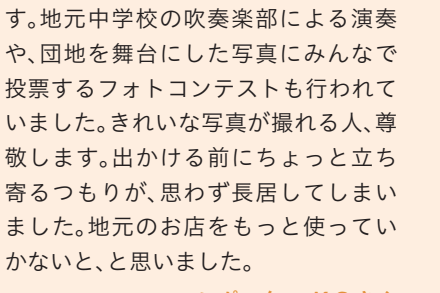
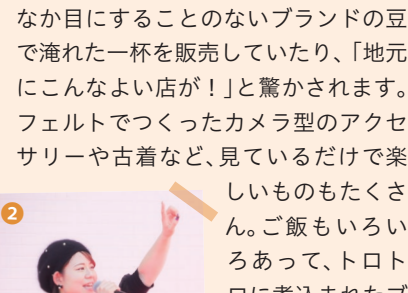
秋の恒例、商店街が主催のマルシェが今年も開催されました。団地近くのお店がおいしい屋台を出してくれたり、手作りの製品を販売してくれたり、規模が大きくて毎年楽しみにしています。前から気になっていた旅行雑貨屋さんがおしゃれグッズを紹介しており、すぐ隣のコーヒー屋さんでは、なかなか目にすることのないブランドの豆で淹れた一杯を販売していたり、「地元で淹れた一杯を販売していたり、フェルトでつくったカメラ型のアクセサリーや古着など、見ているだけで楽しいものもたくさん。ご飯もいろいろあって、トトロ口に煮込まれたブタの煮込みカレーがおいしかったで



す。地元中学校の吹奏楽部による演奏や、団地を舞台にした写真にみんなで投票するフォトコンテストも行われていました。きれいな写真が撮れる人、尊敬します。出かける前にちょっと立ち寄るつもりが、思わず長居してしまいました。地元のお店をもっと使っていかないと、と思います。

レポーター：K.S.さん

- ① 様々なお店が出て、眺めているだけで楽しい！
- ② つるやまだいマルシェ代表の藤本さんが盛り上げます



眺めて
楽しい！

お宅拝見！

ご自宅の「ここが自慢！」を紹介します！

※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。



キッチンが丸見えだったので夫がカウンター
つきのパーティションを作ってくれました。
間接照明も着いているので夜も雰囲気よく過
ごせます。とてもお気に入りです！
(名谷公園 S.K.さん)



キッチンでアポカドを種から
育てます。いやれます
(伏見納所 K.A.さん)



ベランダに干し柿のカーテン
が！！
(鈴蘭台第1 T.S.さん)

古道具屋で見つけたカエルたち。親子か
な？わが家の守り神になっています。
(ポートアイランド S.S.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。

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。



団地のエレベーターで2歳の息子が「ドアは
チョウチョさんが開めてくれるんだよ」と言う
ので何だろう？ と思っていたらボタンの形！
チョウチョが毎回ドアを開けたり開めたりし
ているのを想像するとホッコリしました。
(キャナルタウンウェスト K.M.さん)



近隣の保育園で先日運動会があり、
「かばんはれ!!かばんはれ!!」と、力いっぱい
応援する声が聞こえてきました。小さな
園児が人を励まし励まされることを実感
していると思うと、明るい気持ちになりま
した。
(サンヴァリエ金岡 M.H.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30回 中百舌鳥公園(堺市北区)

有馬さん

地域と強いつながりを結ぶ団地に

生活支援アドバイザーとして2023年から勤務していますが、当団地には20年近く関わりがあり住民の皆さまが安心して暮らし続けられるようお手伝いができていることをうれしく思っています。生活支援アドバイザーへは暮らしの中でのさまざまなお困りごとについて相談が寄せられ、常に、どのようなことに困っているのかしっかりと耳を傾け、少しでもお役に立てるように行政の関係窓口や地域包括支援センターなどの情報を的確に提供できるように心掛けています。

また、これまでスマホ講座や健康講座など、暮らしに関わるイベントを開催し、多くの方に

たくさんの短冊が寄せら
れた七夕飾り



▲「ガーデンサークルの皆さんが丁寧に手入れしている花壇です」と有馬さん



みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

自主的に助け合う豊かな団地

シャレール東豊中（大阪府豊中市）

約730戸のシャレール東豊中は、入居世帯の約半分が自治会に加入しているとのこと。「毎年8月には地蔵盆を開催、12月の初旬にはイルミネーションで団地を飾り、年末には火の用心の夜回りを行うなど、できる範囲で活動を行っています」と話してくれたのは長年自治会に携わってきた和田節子さんです。地蔵盆では自治会が用意したお菓子の詰め合わせを楽しみに近隣からも多くの子どもたちが参加します。

サークル活動に精力的なのが、シャレール東豊中の特長だと和田さんは言います。団地の周辺を清掃する生活環境部、花壇を整備する園芸部や、グラウンドゴルフ部、寄贈された本などで子どもへの読み聞かせやイベントを開催する仲良し文庫など、住民の皆さんが自主的に助け合い楽しみながら住みよい団地にしようと活動しています。「コロナ禍もありましたが、今後も無理せず、助け合いながら自治会の活動を行えたらと思っています」と和田さんは話してくれました。



- ① 仲良し文庫で開催した交流会にはたくさんの子どもたちが参加しました
- ② 生活環境部による団地清掃活動



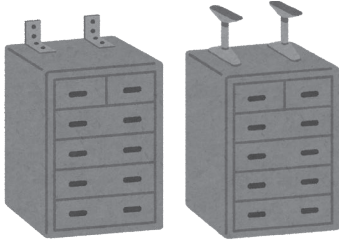
UR賃貸住宅で快適にお過ごしいたぐために(災害時等の備え)

地震への備え

地震発生時には、家具の転倒で思わぬ事故に遭う可能性があります。家具を壁面に固定したり、突っ張り棒などで支えるといった転倒防止の備えが大切です。

なお、壁面固定のため工作物を設置する際は**模様替申請が必要な場合があります。**

くわしくは住まいセンターへお問い合わせください。



非常時の生活の備え

非常時に備えて、水や食料・簡易トイレ等家族が最低3日間(推奨1週間)生活できる物を用意するよう心がけましょう。



事故への備え(保険加入)

万一の事故による家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの住まいの保険への加入をおすすめしております。



快適な生活には、普段からのコミュニティ・コミュニケーションが大切です。
良い地域のつながりが防災力にもつながります。

予告広告

募集開始まで契約または予約の申込および申込順位の確保につながる行為は一切できません。

新築
賃貸

浜甲子園なぎさ街

最終募集
(第4次)

令和
7年

1月下旬募集開始

予定

入居開始

令和
7年

4月上旬以降

予定

募集
型式

1DK~2LDK予定

募集
面積

30㎡台 ~ 60㎡台予定

一般住宅
(ペットは住めません)

あなたは、
どちらの住まい方？

ペット共生
住宅

募集
型式

1LDK~3LDK予定

募集
面積

30㎡台 ~ 60㎡台予定

団地概要 ●名称/浜甲子園なぎさ街(第4次) ●住居表示/西宮市枝川町3番□□棟-○○○号(号室) ●交通/阪神本線「甲子園」駅までバス7分(徒歩2分~5分の「浜甲子園団地第六」バス停乗車) ●構造・規模/鉄筋コンクリート構造 地上6階建8棟 ●建設戸数/459戸(36号棟:58戸、37号棟:52戸、38号棟:59戸、39号棟:53戸、40号棟:69戸、41号棟:58戸、42号棟:70戸、43号棟:40戸) ●今回募集時期/令和7年1月下旬(予定) ●今回募集戸数/未定 ●募集型式/一般住宅:1DK~2LDK(1DK・1LDK・2DK・2LDK)(予定) ペット共生住宅:1LDK~3LDK(1LDK・2DK・2LDK・3LDK)(予定) ●専有面積(壁心計算)/一般住宅:30㎡台~60㎡台(予定) ペット共生住宅:30㎡台~60㎡台(予定) ●募集家賃(月額)/未定 ●共益費(月額)/未定 ●敷金/月額家賃の2ヶ月分 ●駐車場台数/未定 ●駐車場料金(月額)/未定 ●駐車場敷金/月額利用料金の2ヶ月分 ●エレベーター/住宅用各階停止9人乗り(各棟1基) ●入居開始/令和7年4月上旬以降予定 ●貸主/独立行政法人都市再生機構

この広告に関する
お問い合わせ先

独立行政法人都市再生機構 西日本支社 住宅経営部 営業開発課
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

06-6346-5540

営業時間/9:30~12:00、13:00~17:00 定休日/土日祝 年末年始(12/29~1/3)

詳細は
WEBで!



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

〒560-0822
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
大阪府堺市中央区深井沢町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
●JR「高麗」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」駅から西へ徒歩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。

1日5分で
体も心も元気！

かんたん

ヨガ

おなかの調子を整える

右足が上に来るように足を組んでイスに座り、おなかを圧迫するように上体を前に倒します。倒した状態で、ゆっくりと深呼吸をします。太ももでおなかを押すことで、腸の動きが促進されておなかの働きがよくなります。5回ほど深呼吸をしたら足を組み替えて同様にいきます。

※おなかに太ももが当たらない場合は、座布団などをおなかと太ももの間に挟むと効果的です

胃の活動を高めて、
消化を助ける

足を組んでイスに座り、上になった脚と反対側の手でひざの外側を持ちます。反対側の手はイスの背もたれにおいても、膝の上においても構いません。体を開くようにして、上体をひねります。このとき、腰をなるべく動かさずに、へそから上をねじるように動かします。5回ほど腹式呼吸をしたら、反対側も同様に。

※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

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

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

5

+

1

=

6

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

応募方法のご案内

1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. 11



材料 (2人分)

ホウレンソウ…………… 1束
タマネギ…………… 1/4個
ベーコン…………… 2枚
バター…………… 30g
小麦粉…………… 40g
牛乳…………… 1カップ
塩、こしょう …… 各少々

小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油 …… 各適量
ソース
マヨネーズ…………… 大さじ1と1/2
ウスターソース…………… 大さじ1/2
ベビーリーフ…………… 1/4パック
トマト…………… 1/2個

野菜 × 韓

ほうれん草ともやしの炒めナムル

材料 (2人分) 90kcal 塩分0.8g 調理時間:約15分

ホウレンソウ……………1束
モヤシ…………… 1/2 パック
ゴマ油……………大さじ1

ニンニク(すりおろし) …… 少々
イカの塩辛……………小さじ2
塩…………… 少々
一味トウガラシ…………… 少々

作り方

- 1 ホウレンソウはゆでて水にさらしてから長さ4cmに切る。モヤシは根を取り、イカの塩辛は細かく刻む。
- 2 フライパンにゴマ油を熱して①のモヤシを入れ、軽く混ぜて油を絡め、ふたをして蒸し煮する。
- 3 モヤシがしんなりしたらふたを取り、出た水分を捨てる。①のホウレンソウ・ニンニク・塩辛を加えて混ぜる。
- 4 塩で味を調え、一味トウガラシを振る。



野菜 × 洋

ほうれん草のコロッケ

703kcal 塩分2.0g 調理時間:約30分
(生地を冷やす時間は除く)

作り方

- 1 ホウレンソウはゆでて水に取る。2〜3分水にさらしてから取り出して水気を切り、細かく刻んで再び水気をしっかり絞る。
- 2 タマネギはみじん切りにし、ベーコンは刻む。
- 3 フライパンにベーコンを入れて火にかける。ベーコンから脂が出てきたらタマネギ・ホウレンソウを加えて炒め、取り出しておく。
- 4 ③のフライパンをきれいにし、ホワイトソース用のバターを溶かし、小麦粉を加えて弱火で4〜5分炒める。牛乳を加えて滑らかにのばし、ぶつぶつと煮えたら塩・こしょうで軽く味付けする。③の具を加えて混ぜ合わせる。
- 5 ④をバットなどに移して冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷ます。
- 6 ⑤を4等分して俵形にする。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて中温の油に入れ、きつね色に揚げる。
- 7 マヨネーズにウスターソースを加えてソースを作る。
- 8 コロッケを盛り、ベビーリーフとくし形に切ったトマトを付け合わせて、ソースを添える。

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.

5名様

QUO カード
(1000円分)



全国約6万のお店でいつでも、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。

2.

2名様

パナソニック
ヘアカッター



刈り上げや前髪・髭のカットなど、簡単カットが手軽にできるバリカンです。コードレスで使える充電式とコードをつないで使う交流式の両方で利用でき、軽量なのでセルフカットにピッタリ。アタッチメント3種付き。

3.

1名様

エレコム
マグカップ型電気なべ Cook Mug



材料を入れてスイッチを押すだけで、ほかほかのスープや味噌汁を手軽に作れるマグカップ型電気なべ。手軽に「沸かす・煮る・保温する」が可能で、温め直しや長時間の保温ができるので、離席しがちなビジネスパーソンや子育て中の方にもおすすめです。

プレゼント応募あて先

1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)