

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
URからのお知らせ	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

クリスマス！

笑顔あふれるホリデーに！

北緑丘

クリスマスリースを
つくろう



クリスマス
時計づくりワー
クショップ

森之宮第2



グリーンヒルズ六甲(神戸市 灘区)
北緑丘(大阪府 豊中市)
森之宮第2(大阪市 城東区)

FOCUS

歌やリースづくりでにぎやかな聖夜に

普段は撮らない 記念写真も!?

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」。2月号はさまざまな団地で開催されたクリスマスイベントを紹介します！

クリスマスに向けて、さまざまな団地でクリスマスイベントが開催されました。まず12月3日、グリーンヒルズ六甲では音楽療法士を招き、歌いながら体を動かしたり、頭の体操をしたりする「みんなで音楽をたのしもう」を開催。「きよしこの夜」や「ペチカ」など定番のクリスマスソングを声を合わせて歌いました。

12月14日には、北緑丘でクリスマスリースのワークショップを実施。団地内の植物を飾

りつけ、小さなお子さんから高齢の方まで皆さん個性的なリースを作っていきます。完成したリースを持って、ツリーの前で写真をパチリ。終了後は広場で鷹匠による害鳥追い払いの実演もあり、盛りだくさんのイベントとなりました。

25日のクリスマス当日には、森之宮第2で小学生以下のお子さんを対象に、クリスマス時計作りワークショップを開催しました。団地の建替えで発生した木材を土台に、くぎを打ち、そこにひもをかけて、雪の結晶の模様をつくります。トントントンと楽しい音が響きます。初めてくぎを打つという子どももいました。ひもをかけて、うまく模様ができあがるとうれしそうな表情を見せてくれました。思い出深いクリスマスになったようです。

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)

家賃改定特別措置の令和7年度更新申請手続きはお済みですか？ ～令和6年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方々を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

令和6年度に特別措置の適用を受けている方には、令和7年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受け付けておりますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、令和7年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます(令和7年3月中旬ごろ)ので、もうしばらくお待ちください。

家賃改定特別措置の令和7年度更新申請手続きについて ※この措置は建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。

対象者	令和6年度に特別措置の適用を受けている方 ※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。	
受付期間	高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 令和7年2月28日(金)まで	生活保護世帯の方 令和7年3月28日(金)まで
受付場所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等	
提出書類	・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの) ・必要書類(住民票、住民税課税証明書等) ※詳細はお手元の案内をご覧ください。	
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等	

障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、次の【対象となる障がい等の程度】の①～⑤のいずれかに該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額^(※)が機構の定める所得以下である場合、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じています。

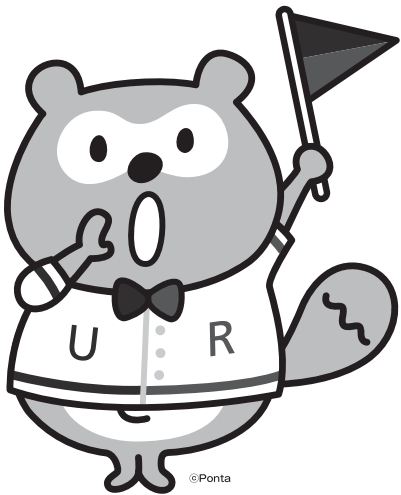
当該措置の適用を受けていただくためには、申請手続きが必要となります。詳しくは、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。(なお、継続して措置を受けていただくためには、毎年度、更新期間内に更新申請をしていただく必要があります)

※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得に換算し、更に控除額を差し引いた金額を12で割った金額のことです。なお、控除額は世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって変わります。

【対象となる障がい等の程度】

- ①身体障害者手帳の交付を受けており、障害の程度が1級から4級の方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けており、障害の程度が1級もしくは2級の方又は相当の経験がある医師等から障害の程度が1級もしくは2級に相当すると判定されている方で、常時介護が必要な方
- ③療育手帳の交付を受けており、障害の程度が重度である方で常時介護が必要な方
- ④児童相談所、知的障害者更生相談所又は精神科医等から②の障害に相当すると判定されている方で常時介護が必要な方
- ⑤要介護認定を受けており、要介護度が1から5である方

なお、令和6年度に措置を受けている方には、令和7年度の更新申請に係るご案内書類をお送りしております。お手続きがまだお済みでない方は、令和7年2月28日(金)までに、お早めにお手続きください。



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

●正しくご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。

コンセント・プラグの取扱いについて（お知らせとお願い）

たこ足配線は危険です

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

コードの上に重いものを置くのはやめましょう

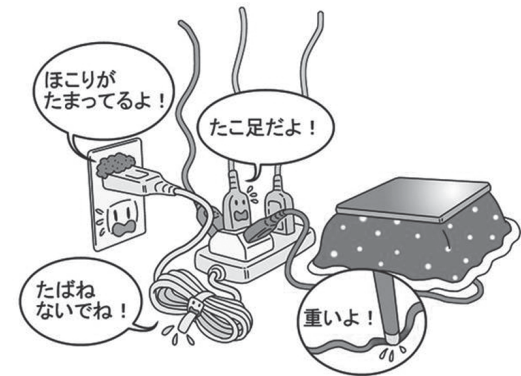
電源コードの上に棚などの重いものが置かれていて、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

コードを束ねて使用するのはやめましょう

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたままで使用すると過熱する恐れがあり危険です。

コンセント・プラグは時々点検してください

コンセントやプラグはホコリがたまりやすく、そこに湿気が吸着するとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまりやすい場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。

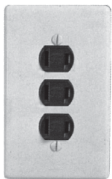


UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しています。

お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、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お問い合わせください。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント（差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの）

古い形式のコンセント【取替対象】



写真A



写真B

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。

URにお住まいのあなた！引っ越すなら次もURへ。 敷金を引き継げるから、初期費用が軽減！

メリット1

現在の敷金が引き継ぎ可能！

※1 ※2

メリット2

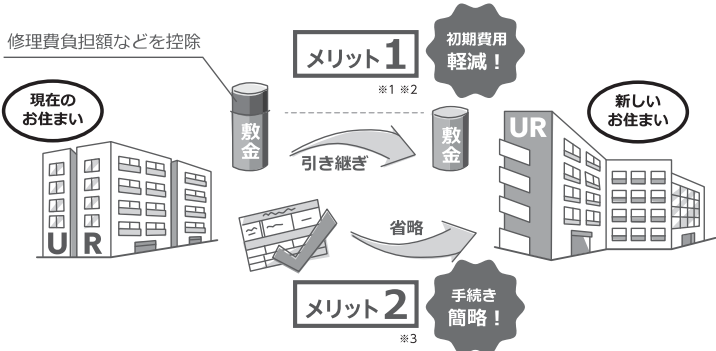
ご入居時の収入確認書類が不要！

※3

初期費用軽減！

手続き簡略！

制度の利用条件や住み替えのご相談は
お近くの店舗（営業センター・賃貸ショップ・現地案内所）
までお問い合わせください



※1 引き継ぐ金額が新しいお住まいの敷金の額に満たない場合でも、不足金を支払うことでお手続きが可能となります
※2 駐車場敷金は引き継ぐことができません
※3 現在お支払いの家賃よりも高い家賃の住宅にお住み替えされる場合は、提出が必要となります

◎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



11月8日

＼楽しく心身ともに健康に / 3 団地カーリンコン交流会

富田（大阪府富田）



富田の集会所で玉川橋・新豊里・富田のサークルが集まり、3団地カーリンコン交流会が開催されました。カーリンコンは床の上で行うカーリングのようなニュースポーツで、2チームに分かれてディスクを投げ合い、ポイントからの近さを競う競技です。私もまだ始めたばかりで、足を引っ張らないか心配でしたが、思い切って参加しました。

試合中はお互いのチームの良いプレーには拍手が起こり、惜しいプレー

には「ドンマイドンマイ」と励まし合います。真剣勝負だからこそ、一投一投に熱が入ります。5試合終わって少し疲れたところでお昼休憩。おいしいサンドイッチを用意してくださり、富田の皆さんだけでなく、ほかの団地の皆さんとも楽しくおしゃべりできました。午後からも集中を切らさず、しっかりもう5試合戦い抜きました。結果はあまり奮いませんでしたが、楽しくプレーできるように毎週のサークルでしっかり練習します！

レポーター：
K.T.さん

- 1 白熱した試合展開で、応援にも力が入ります
- 2 お昼休憩は団地の垣根を越えて和気あいあいの様子



11月14日

＼VR で疑似体験も / 認知症フレンドリー講座

ルゼフィール名谷東（神戸市須磨区）



集会所で開催された「認知症フレンドリー講座」に参加しました。朝日新聞の方が講師を務め、認知症についてこれまでどのように受け止められてきたのかなどの変遷から丁寧に教えてくれます。新聞社の方ということもあって、「徘徊」などこれまで使われていた表現が、近年使われなくなっているなど、言葉についての話もあり、勉強になりました。認知症患者の方を描いたドラマや若年性認知症患者のインタビューなどの上映もありました。また大きなゴーグルをつけて、VR（バーチャルリアリティ）で認知症の方のものの見え方を体験しました。ちょっと操作に手間取りましたが、



本当に景色が目の前に広がる感覚で驚きました。地面の様子が揺れているように見えるなど、単に「物忘れをする」だけでなく、見る、聞くなどの「認知」にまつわる病気なのだ改めて感じました。認知症になっても自分らしく、その人らしく過ごせるように理解を深めたいと思います。

レポーター：Y.H.さん

- 1 VRゴーグルをつけて、認知症の世界を体験
- 2 認知機能を測る、嗅覚のテストも体験

11月16日

＼たのしいおいしいまちあるき / 花山まちめぐり

花山東（神戸市北区）



花山東とやまびこ幼稚園グラウンド、神戸電鉄花山駅をめぐるウォークラリーイベントに参加しました。少し小雨が降っていたのですが、ちょうど雨が途切れたタイミングがあったので、さっそく花山駅へ。キッチンカーが来ており、たこ焼きやおでん、コーヒーなどが売られていました。ゲームの屋台や高校生たちによるハイクオリティな鉄道模型の展示も。

団地の広場ではステージで、フラダ

ンスなどのパフォーマンスが披露されていました。おやきやスコーンの販売もあり、にぎわっていました。おやきを食べましたが、素朴な味わいですごく食べやすくおいしかったです。やまびこ幼稚園のグラウンドでは子ども縁日や、外国人の英語の先生と国際コミュニケーションクラスの高校生による的当てリンボーダンスに挑戦するゲームコーナーもあり、訪れた親子連れと英語の先生たちが簡単な英語や日本語を織り交ぜながら、楽しく盛り上がっていました。

レポーター：
S.O.さん

- 1 高校生と外国人の先生によるゲームコーナー
- 2 花山駅前広場にはキッチンカーが出没



12月21日

＼楽しく新年を迎えよう！ / 押し花カレンダー作り

新多間（神戸市垂水区）

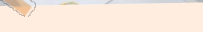


クリスマス目前、すっかり年の瀬の21日に、押し花をあしらったカレンダー作りに参加してきました。講師の方は、淡路島で花を栽培しているとのこと、その押し花をとめてたくさん持ってきてくれていました。

まずはビュッフェのように、使いたい押し花を選んでいきます。机いっぱいには並べられた色とりどりの花々に、「どれを使おう！」とワクワクします！

すごく繊細で、ちょっとした力で割れてしまうので、ピンセットで慎重につかみます。青系のお花がきれいだった

のでこれを中心に黄色の花や、枝葉もチョイス。白紙のカレンダーの上に花束に見立てて花を置きます



が、なかなかピンとこず、何度も何度も置きなおします。周りを見ると皆さん、統一感があってきれいなカレンダーができ上がっていくではありませんか！

私も何とか完成させて、のりで接着していきます。ずれたりしないか緊張しましたが、なんとか仕上がったカレンダーを見ると、うん、われながらよくできています。

レポーター：S.H.さん

- 1 用意された花々から気に入ったものを選びます
- 2 押し花を崩さないように慎重に作業します

みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

若い世代の参加に感謝

約1,200戸のアーベイン東三国は、小学生の子どもを持つ子育て世帯が増えています。長年活動を続けている自治会では毎年4月にさくら祭り、8月に夏祭りといった恒例行事を開催。特に夏祭りは団地外からも多くの人が集まる、地域の大切なイベントになっています。自治会長の中根緑さんは「コロナ禍で休止していましたが、住民や地域の皆さんから強い要望を受けて、夏祭りを2023年から復活させました」と笑顔。コロナ禍でもう一つ問題となっ

アーベイン東三国（大阪市淀川区）

たのが、自治会役員の担い手不足でした。積極的に参加してくれる方が減り、困っていたときに、団地掲示板に役員募集のお知らせを出したところ、若い世代から複数の手が上がりました。「自分で手伝えることなら、と買って出してくれたんです。今も中心メンバーとしてみんな活動してくれていて、本当に助かっています」と中根さん。困っている時に助け合うからこそ、自治会活動が続いていくのでしょう。



▲自治会で清掃をしているお地藏様。地藏盆も行われています



自治会長の中根さん

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。



皆様にとって平和で穏やかな一年でありますように
(アルビス緑丘 M.I.さん)

団地から見た電車と街並み
(鹿の子台北ハイツ M.M.さん)



秋色の植物を撮っていた、嫁が私ごと撮ってました。季節だけでなく、人と自然を感じられたお気に入りの1枚です
(東豊中第二 Y.U.さん)

我が子が1か月になったので、撮影会をしてもらいました
(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。

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。

寒さが厳しい日に、団地の公園で娘と遊んでいると、木の枝を見つけて「これ、鳥さんの巣にどうぞ!」と言って、近くの木にそっと置いてあげていました。その優しさに心がほっこり温まりました

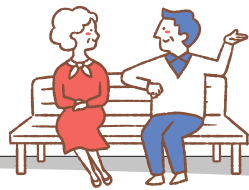
(東山台ハイツ Y.T.さん)



団地に豆腐屋さんのトラックがやってくるとテンションが上がる息子ですが、いまだに「と～ふ～」の音しか聞いたことがなく、実物を見たことがありません。団地内のどこに停まっているのか探さなくてはいけません。
(声優浜 M.I.さん)

最上階のベランダからのスバラしい、夜景に癒やされています。団地の横を、城北川、その上を高速道路が三車線、美しい曲線を描く。夜になると、遠くにハルカスの明かりと、先日の満月、その南に木星が小さく精一杯、輝く!小さな部屋から見える夜景に、行動範囲の小さい私の、心が癒やされる。

(中宮町 T.N.さん)



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31回 男山(京都府八幡市)

山本さん



▲イベントで制作したかんなフラワーと山本さん

住民同士が見守り合い、支え合う団地に

以前から当団地とかかわっており、2022年からアドバイザーを務めています。男山は高齢の方が多いですが、子育て世帯も数多く入居されており、エリアごとに自治会さんが活発に活動している元気な団地だと思います。窓口でのご相談など、皆さんとお話する際には、何を求めているのかを考えてじっくりと対話ができるように気を付けています。登録制の無料安否確認サービス「あんしんコール」では、「いつも電話を今か今かと待っているよ」と声を掛けていただくこともあり、励みになっています。

イベントを開催する際には、自治会さんの集まりや習い事などにあまり積極的ではない方

でも興味を持てる内容にするよう気を配っています。これまでも警察の方をお招きした特殊詐欺防止教室や、地元企業の協力を得てかんなくずを使ってお花を作るかんなフラワー作りなどを行ってきました。さまざまな人が参加したくなるように健康や防犯、工作などテーマを毎回変えるようにしています。住民様同士が顔見知りになり、互いを見守り合える団地暮らしとなるお手伝いができればと常に意識しています。

地元企業の協力で
実現したかんな
フラワー作り



団地テナント 気になるお店

Costmo

中登美第3（奈良県奈良市）



団地暮らしきっと便利に

「Costmo」は2024年12月にオープンしたコストコ再販店です。コストコは会員制倉庫型的大型卸売スーパー店で、Costmoでは大阪市内のコストコで仕入れた食品などを小分けにして販売しています。店主の村松聖友さんは「もともと妻が、コストコが大のお気に入りです。店に親しみがありました。かつて住んでいた当団地は、コンビニやスーパーから遠く、高齢の方が買い物に苦労していると聞いて、それなら気軽に利用できる食料品店をオープンしたら喜んでもらえると考えたんです」と話します。奈良県内にコストコが不出店していないこともあり、団地外からも多くの来客があるといいます。「コストコは大容量が売りで、マフィンやベーグルなども家庭では少し多いかもという量で販売されています。当店では1個ずつ小分けにして販売しているので、ちょっと味見がしてみたい、おやつに一つと気軽に買っていただけだと思います」と村松さんは教えてくれました。また、高齢者が利用しやすいように、レトルトやインスタントの食品も豊富に仕入れているとのこと。「将来的には団地内の会員様限定で配達サービスを開始しようと考えています。少しでも買い物を気軽にできるお手伝いができれば」と笑顔で話してくれました。



- 1 車いすの方でも買い物がしやすいように、通路が広々とした店内
- 2 人気のマフィンなどがズラリ
- 3 大きな窓とすっきりした外観が目印



SHOP DATA

奈良県奈良市中登美ケ丘1-1994-3-D17-107

🕒 平日9:00～18:00、土10:00～19:00 📅 日・月曜日

🚶 近鉄難波・奈良線「学園前」駅バス9分 下車後徒歩2分

「独立行政法人都市再生機構京都地区暴力対策協議会」が功労表彰を受賞

令和6年11月29日
びわ湖ホール（中ホール）にて

UR都市機構では、暴力団のいない安全・安心・快適な住環境を目指し、警察関係者との緊密な連携のもと、大阪、兵庫、京都（滋賀を含む）及び奈良の4地区において「暴力対策協議会」を設置し、暴力団排除に向けた取組みを推進しています。

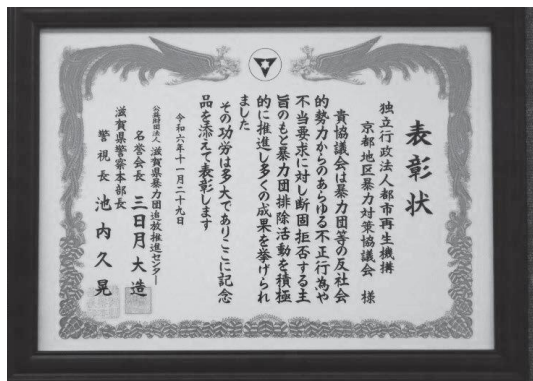
「独立行政法人都市再生機構京都地区暴力対策協議会」では、暴力団排除に向けた活動が認められ、令和6年11月29日にびわ湖ホールで開催された「令和6年度暴力団追放滋賀県

民大会」において、滋賀県警察本部長表彰を受賞しました。

また、今回の受賞を機に、本年から「京滋地区暴力対策協議会」に名称を改め、京都府警察本部及び滋賀県警察本部と連携し、団地にお住まいの方からあらゆる暴力を排除することはもとより、防犯教室の開催を通じて、近年社会問題化している特殊詐欺被害から身を守るための取組み等を積極的に進めてまいります。



▲表彰状を授与される尾上京都住まいセンター長



▲表彰状

お部屋探しキャンペーンであ——る。

キャンペーン家賃 3/31(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。



UR 賃貸住宅

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。

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

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

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
第一ビル8階
☎ 086-241-0757
●営業時間／月～金 8:30～17:30
●定休日／土・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)

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

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 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 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賃貸 関西

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 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 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

検索 www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

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 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

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

足先の冷えを改善する

正座からつま先を立て、かかとお尻を載せます。足裏から背中をまっすぐに保とうとします。両手を合わせ指を組み、手を前に伸ばします。息を吐きながら背中を丸め、体重を後ろ側へ傾けます。おなかをへこませるようにイメージしましょう。息を吸う時は姿勢を立てます。5～10回繰り返し、足先を刺激するに行います。

足の指先をしっかり体重をかけましょう。

おなかの冷えを解消する

床に寝て、両手を頭の後ろで組み、膝をたてます。片足だけ天井へ伸ばし、息を吐きながら床ぎりぎりへ下ろします。吸いながら天井へ戻します。腰の後ろが浮かないように軽い力で床を押しておきましょう。片足10回ほど繰り返し、逆も行いましょう。

足を下ろすときは床に付けないようにすると効果が上がります

※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▶

備えよう

もしもの時の
防災知識

第11回

地震が発生したら？

いつ発生するか分からない地震。地震が起こったらどのように行動したらよいのでしょうか？

最初の大きな揺れは約1分

●まずは、身を守る！
揺れを感じたら、クッションなどで落下物から頭を守り、テーブルが近くにあれば下に入りましょう。

揺れがおさまったら

●家族と火の元の安全確認を
揺れがおさまり、自分自身の身が安全であれば近くの人同士で声をかけ合い、お互いの状況を確認を。近くで出火していたら、火が小さいうちに消し止めましょう。火の勢いが強いとき(天井に火が届くようなとき)は、その場から逃げてください。

●災害情報、避難情報を入力
落ちついて出口に向かう
情報をできるだけ早く確認し冷静に行動しましょう。近くのドアや窓を開け、避難口を確保してください。

応募方法のご案内

3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
<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

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)

おいしさ手軽に♪ 簡単おうちレシピ Part. 12



材料 (4人分)

キャベツ	大 6 枚	ブイヨン(固形・洋風ダシ)	1/2 個
合いびきミンチ	300g	生クリーム	1/2 カップ
タマネギ	1/2 個	塩、こしょう	各少々
塩	小さじ 1/2	キュウリのピクルス	2 本
こしょう	少々	マスタード	大さじ 1
卵	1 個		
パン粉	1/4 カップ		
ピザ用チーズ	40g		

野菜 × 洋

焼きアスパラ

215kcal 塩分0.7g 調理時間:約15分

作り方

- 1 アスパラはピーラーで根元から半分くらいをむき、長さ3～4cmに手で折る。
- 2 オレンジは皮の黄色い部分を薄くむき取って細い千切りにし、実はむき実にして食べやすい大きさに切る。
- 3 パプリカは千切りにしてオレンジの皮とともに水にさらしておく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱してアスパラを入れ、約2分焼き付けたら油は拭き取って軽く塩・こしょうを振る。次に水(大さじ2)を加えて時々混ぜながら水気がなくなるまでいり付ける。
- 5 ボウルに移してオレンジを加えて混ぜ、マヨネーズ・粉チーズを加えてあえる。
- 6 器に盛って水気を切ったオレンジの皮とパプリカをのせる。

野菜 × 洋

新キャベツの重ね煮

384kcal 塩分1.5g 調理時間:約35分

作り方

- 1 キャベツ2枚は軸を取り除き1枚を3～4枚にちぎる。タマネギ・キュウリのピクルスはみじん切りにする。
- 2 ボウルに合いびきミンチを入れ、塩を加えて練る。粘りが出たら①のタマネギと具のチーズ以外の材料を加えて混ぜる。チーズも加えて混ぜ、半分にする。
- 3 フライパンに大きいままのキャベツ2枚をずらして広げ、②の具のひとつ、①のキャベツの順にのせる。
- 4 さらに残りの具と大きいままのキャベツ2枚も重ね、一番下に敷いたキャベツの端をかぶせて形を整える。
- 5 刻んだ固形ブイヨンと水(大さじ2)を振りかけ、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火にして約15分煮る。全体がしんなりしたら鍋のふたなどにのせていったん取り出す。
- 6 ⑤のフライパンに生クリームを加えて煮る。煮立ったらマスタード・①のピクルスを加えて塩・こしょうで味を調える。
- 7 ⑤を戻し入れ煮汁をかけながら2分くらい煮る。

材料 (2人分)

アスパラガス	2束	赤パプリカ	各少々
サラダ油	大さじ1	マヨネーズ	大さじ3
塩、こしょう	各少々	粉チーズ	大さじ1
オレンジ	1/4個		



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



エレコム

伸びるストレッチボール 凸タイプ

全身の筋肉のハリほぐしに。一人ひとりの体にフィットして気になる部位にしっかり届く、伸びるストレッチボールです。体の部位に合わせてボール幅を最短約125mmから最長約200mm(突起部のぞく)の間で調節可能です。

2.

3名様



パナソニック

エチケットカッター ブラック

日本製のデュアルエッジ刃で、鼻の奥と側面の毛を同時にカット。ペンのようなスリムで使いやすいデザイン。ポーチやポケットにもすっきり収まるコンパクトサイズだから、いつでも手軽に使えます。

3.

5名様



QUO カード (1000円分)

全国約6万のお店でいつでも、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

3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



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
(大阪市城東区)



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)