

No.282 隔月刊

2025

4

つなぐ
届ける
ゆたかな暮らし

UR おも

街に、ルネッサンス

 UR **UR都市機構**
<https://www.ur-net.go.jp/>

団地イベントピックアップ!	4
私もだんち特派員	5
ボディメンテナンス講座/くらしの知恵	6
かんたんヨガ/防犯・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
de
ミック!

震災から30年。 ふれあいと復興の絆

HAT神戸・脇の浜
(神戸市中央区)

西大和片岡台
(奈良県北葛城郡)

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地deミック」。4月号はHAT神戸・脇の浜と、西大和片岡台で開催された防災イベントに参加しました。世代や国を超えて、皆で安全な団地生活を築いていくURの取り組みから二つの防災活動を紹介します。



HAT神戸・脇の浜



西大和片岡台



URが取り組む 防災と多文化共生

阪神・淡路大震災から30年目の1月17日、HAT神戸・脇の浜で震災30年メモリアルイベント「未来へつなぐふれあいと復興の絆」が開催されました。昨年、防災コミュニティ活動の場となるように、URがかまどベントやマンホールトイレなどを整備して改修した「けやき広場」を会場に、主催者の「脇の浜ふれあいのまちづくり協議会」がかまどベントを使用して炊き出しを行い、「1・17ひょうごメモリアルウォーク2025」の参加者や会場を訪れた方に温かい豚汁が振るまわれました。またマンホールトイレなどの災害用設備の展示や、別会場では地域の方々が持ち前の写真やなぎさ小学校児童のメッセージの展示なども行われ、震災後の暮らしや復興に思いを馳せるとともに、改めて防災の意識を高めました。

西大和片岡台でURグループ（UR・URコミュニティ・日本総合住生活）と自治会等地域関係者が協力して、団地内交流を深めながら防災について学ぶ「オリエンタル炊き出し&防災イベント」を開催しました。外国人居住者を含め120人以上が参加し、インドネシアの焼き鳥チキンサテやベトナムの炊き込みご飯コムタイカムなど多国籍料理の炊き出し、仮設トイレリレーといった体験型ブース、防災備品の展示などが行われました。

自治会と外国人居住者の皆さんの交流会も開かれ、炊き出しの料理に加えて、インドネシアの皆さんからインドネシア式のチキンソーセージや揚げバナナなどが振るまわれ、笑顔あふれる交流の場になりました。皆さん明るくて楽しい人。日本での生活に困ったら相談してほしい」と自治会の方は話してくれました。「地震が起こったらと思うと不安ですが、今日学んだことを生かして、落ち着いて行動できれば」とインドネシア出身の参加者は話してくれました。

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)

作品募集中!

UR都市機構 フォトコンテスト 2025



UR都市機構 フォト コンテスト 2025

くらしがある、笑顔がある。

UR都市機構は、東日本大震災からの復興支援の一環として東北の「今」を伝える写真、並びに人々が生き生きと輝いて日本全国のUR団地にくらす人々の「今」を伝える写真を募集いたします。「くらしの中での息づかいや、人々の想い」の詰まった一枚をお待ちしております。

UR都市機構は、東日本大震災からの復興と団地をテーマとした写真のコンテストを実施しています。

応募期間

2025年5月23日(金)まで

賞

大賞2点、優秀賞6点、入賞16点
(復興・団地各部門12点程度)

賞品

- 大賞……商品券10万円相当分
- 優秀賞……商品券5万円相当分
- 入賞……商品券1万円相当分

詳しくは、以下の二次元コードを読み込みフォトコンテストHPまたはUR公式インスタグラムをご覧ください。

たくさんのご応募お待ちしております！

HP



インスタグラム



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ません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き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、お申し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➡



エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

扉の敷居への落とし物に ご注意ください

安全のため、扉が開まらないとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居の溝を詰まらせないようにしてください。

長いひもにご注意ください

マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。

エレベーター内で あざれると危険です

大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があります。場合によっては閉じ込められることもあります。



ボタン等はいねいに 扱ってください

扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不必要なボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。

ドアの引き込まれにご注意ください

扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。

かけ込みはおやめください

扉の閉じかけたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。

お子さまの1人乗りは危険です

不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。

 UR コミュニティ

「第10回共同花壇コンクール2024」結果発表

～花壇・花談・花団～

URコミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しています。昨年は節目となる第10回目の開催となりました。昨年ご応募いただいた49団体のうち、「一般部門」35団体と「殿堂入り部門」5団体の作品及びコミュニティ形成等支援活動の審査の結果、以下の団体が受賞されました。ご応募いただいた作品の一部をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました。

審査員【敬称略】

浅野 房世（園芸療法研究家 元東京農業大学農学部教授）

池邊 このみ（千葉大学グランドフェロー）

鈴木 路子（日本家庭園芸普及協会グリーンコーディネーター）

【審査結果】（ ）内は管轄住まいセンター名

最優秀賞



保見（名古屋） 保見ヶ丘6区自治区園芸部

審査員特別賞



アーベインルネス友泉（福岡） 友泉団地自治会 友泉花クラブ

審査員特別賞



徳力（北九州） 徳力団地自治会園芸部

審査員特別賞



金沢シーサイドタウン並木一丁目第一（横浜南） 並木フラワークラブ

殿堂入り大賞



豊四季台（千葉北） 四季の会

URコミュニティ社員賞



習志野台（千葉西） 習志野台団地 花愛好会

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。



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

🍷 地イベントピックアップ!

まだHPでも
イベント情報掲載中



つきたてのお餅で広がる笑顔!

01/11

花山東 (神戸市北区)

花山ふれあいの餅つき大会



「花山ふれあいの餅つき大会」に、子どもたちと参加しました。実行委員の皆さんが道具や材料を準備してくださり、たくさんの方が集まって朝からにぎやか。地域の子どものほか、団地にお住まいのALT(外国語指導助手)の外国人の先生も一緒に参加し、「よいしょ!」という元気な掛け声を響かせながら、みんなで力を合わせてお餅をつきました。

- 1 「えいっ!」と力いっぱい振り下ろします
- 2 三つの味で楽しめます!



花山東の守り窓とるる

自然たっぷり!!

レポーター:S.K.さん

大学生による卒業研究展示も

02/15

中登美第三 (奈良県奈良市)

パンまつり&コミュニティフェスタ



集会所前の広場でパンまつりが開催されました。東京や四国からもパン屋さんがやってくると聞いていたので、前から楽しみにしていました。11時ごろに訪れると、すごい行列! まだパンが残っていて助かりました。目移りしましたが、ベーグルとチーズがたっぷり乗ったパグットを購入。天気がよかったので、そのまま外のテーブルでいただきました。

- 1 大行列のパンまつりはお昼ごろまでに完売!
- 2 帝塚山大学の学生の卒業研究展



中登美第三の守り窓とるる

春の桜並木

レポーター:S.K.さん

手先を使って脳を活性化

02/04

浜甲子園なぎさ街 (兵庫県西宮市)

ちぎり絵・きめこみパッチワークづくり



カフェなぎさ(認知症カフェ)で、ちぎり絵・パッチワークづくりに参加しました。パッチワークは少し難しそう、ちぎり絵に挑戦です。決められた図柄の通りに、紙の代わりにシールをちぎって貼り付けていきます。思った形にちぎるのがなかなか難しく、集中力が必要です。パッチワークの方も、決められた図の通りに布を切って、くっ付けていくようです。お話をしながらゆっくり進めていきました。

- 1 教わりながら楽し気に手を動かします
- 2 和気あいあいの雰囲気



浜甲子園なぎさ街の守り窓とるる

はまこう夏まつり!!

レポーター:T.U.さん

遊んで学ぶ防災機能

03/11

05/31

うめきた公園 (大阪市北区)

リアル宝探し×うめきた公園



再開発で緑豊かな空間に生まれ変わったうめきたエリアで、リアル宝探しイベントがあると聞き、子どもたちと参加してみました。宝探しにはうめきた公園内の「PLAT UMEKITA」などで配布されている参加冊子とスマートフォンが必要です。公園を歩きながらヒントを探して、謎解きを進めると公園にはいろいろな防災設備が備わっていることがわかってきました。災害時にはうめきた公園は広域避難場所に指定されているようで、防災公園としても整備されているんだそうです。

良かったです。こういうイベントもURが開催しているんですね。5月末まで開催しているのでGWにいかがでしょうか!?

レポーター:S.S.さん



- 1 中央に見える大屋根の下で冊子を手に入ろう!
- 2 3月21日にはUR職員による公開講座も開催

自治会活動に参加してみました!

津久野南 (堺市西区)



▲毎週ここで集まるのが楽しみという常連さん

ふれあい喫茶 なごみ

今回お邪魔したのは約730戸の津久野南。自治会が毎週月曜日の9時~12時に集会所でふれあい喫茶なごみをオープンしています。10時ごろに何うと、すでに多くの人がコーヒーを飲みながら、おしゃべりに花を咲かせていました。近隣に喫茶店などが少ない津久野南では、友達同士が集まれる場所として、団地だけでなく近くにお住まいの方にとっても大切な場所なんだそう。「もももとは顔見知

りでもなかったけど、ここで話すうちにすっかり仲良くなって」と10人ほどで毎週集まっているという仲よしグループの1人が話してくれました。自治会長の村上徳幸さんは「高齢化が進む団地で、住民同士が顔を合わせ孤立しない場所を作りたいと、7年ほど前から運営しています。スタッフは皆、ボランティアの自治会員。ほんとうに助けてもらっていて感謝です」と話してくれました。自治会の皆さんによるふれあい喫茶は、これからも笑顔で住民同士につながる大切な場所であり続けるでしょう。



▲ボランティアスタッフの皆さん



▲コーヒーとトーストなどがついたモーニングセット

私もだんち特派員

日々の暮らしにまつわる写真をレポート付きで皆さんから募集する「私もだんち特派員」! 4月号にも多くの記事が送られました!

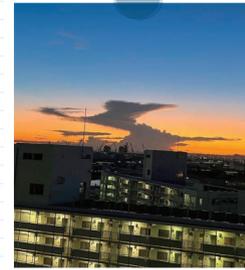
豪華景品が当たるチャンス!

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。



#防災訓練 #火の元注意

防災訓練に参加しました。消化器の重さにびっくりです!! 日頃、火の元には注意しているのですが、火事は出さないかと思うのですが、備えあれば憂いなし。これで初期消化できそうです!! (星和台 S.I.さん)



#何に見える? #ジブリ!?

ある日ふと空を見ると朝焼けの中さびびりです!! 日頃、火の元には注意しているのですが、火事は出さないかと思うのですが、備えあれば憂いなし。これで初期消化できそうです!! (武庫川 A.N.さん)



#日当たり最高 #ぐんぐん伸びる~

結婚して移り住んで来ました。思っていた以上に日当たりがよく、頂いたアレンジメントフラワーが生き生きと伸びています。日々のやる気UPにつながっています! (男山 S.K.さん)



#一緒にやれいいつも楽しい

子どもと一緒にみんなで作ったクリスマスケーキ。イチゴは苦手だからオレンジで作りました! 見た目よりも楽しさが1番だね!! (真美ヶ丘6丁目 M.Y.さん)



#次はサクラかな #春待ち

春待ちの鴨谷台3丁目団地。寒い寒いと言いつつ、団地全体を眺められる池から撮影しました。次は桜満開で撮影できるか乞うご期待! (泉北鴨谷台3丁目 T.S.さん)



#早く会いたいな #新しい家族

水通し完了! 6月に生まれる長男の肌着を水通ししました。ちっちゃい服が並んでいてかわいい。元気に生まれてきてくれますように。 (馬見南6丁目 K.S.さん)



#春が来た! #梅昆布茶、美味

朝の登園時に通る公園の梅がきれいに咲きました。3月初旬の梅まつりでは梅昆布茶を子どもたちとおしくいただきました。 (芦屋浜 M.I.さん)



#ハンドクラフト #癒やしの空間

家の顔になるような、大きなオブジェを手作りして、天井からぶら下げました。他にも植物やフェイクグリーンをたくさん取り入れて、癒やしの空間を目指しています。 (住吉 A.T.さん)

くらしズームイン!

新コーナーが始まります!

まどに取材してほしいトピックを大募集!!

新コーナー「くらしズームイン!」では読者の皆様からの依頼を受けて、まだ編集部が取材にお伺いします。「子育てサークルのお花見を撮影してほしい」「集会所で習い事を楽しんでいます!」「いい作品ができたから見てほしい」などサークルやイベント、個人の趣味の作品までどんなトピックでも大歓迎。皆さんと一緒に「まど」を盛り上げませんか!?

まだHPの応募フォームから1取材してほしい内容 2ご連絡先を明記の上で、ぜひご応募ください。

※詳しくは7面をご覧ください。



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32回 新多間(神戸市垂水区) 柴田さん



▲イベントにも気軽に足を運んでほしいと柴田さん

寄り添うような生活のお手伝いを

2019年10月に着任した当団地は、県内でもかなり大きな約2000戸の規模です。長くお住まいの方が多く、落ち着いた雰囲気の団地だと思います。イベントを開催するときには、和菓子を作ったり、押し花を使って作品を作ったり団地の周辺ではなかなかできないことを集会所で体験してもらおうと考えています。

電話や窓口で住民の方から相談があったときには、決してせかさずゆっくり時間をかけてお話を聞き、必要であれば、介護保険制度のご案内をしたり、押し付けにらずに寄り添うように生活のお手伝いをするように心掛けています。ご家族が遠方に住んでいる高齢の方の中には、困っていることがあってもなかなか相談できない人もいらっしゃいます。そんな方がちょっとしたことを気軽に相談できる、そんなアドバイザーでありたいと思っています。ぜひ気軽に声をかけてください。



和菓子作り体験を開催したことも

私の旅行先!

宮崎県の高千穂

静かでゆったりした場所が好きで、高千穂峡は癒やされました

いつまでも生き生きと **ボディメンテナンス講座!!**

日光浴でビタミンD不足を防ぐ

ビタミンDは骨の健康に欠かせない重要な栄養素です。食事からの摂取のほか、日光浴により体内で作ることができるのが特徴です。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨をつくる上で欠かせない成分ですが、食事からだけではなく、日光浴により皮膚でもつくられます。ビタミンDの生成に必要な日光浴の目安時間は季節や場所、時間によって異なりますが、15～30分程度です。紫外線量が少ない冬はビタミンDが不足しがちなので、積極的にビタミンDを含む食品を摂取することが大切です。



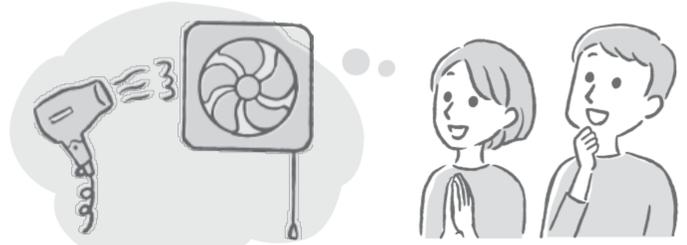
知って得する

くらしの知恵

[今号の知恵]

換気扇などの油汚れを簡単に落とす

換気扇にこびりついた頑固な油汚れ。濡らした布で拭いてもなかなか落ちませんよね。換気扇掃除の際には、ドライヤーを「強」にして熱風を30秒ほどあてて温め、乾いた布で拭き取ると、洗剤を使わなくてもきれいに落とすことができます。また掃除の後、洗濯用の柔軟剤を薄く塗っておくと汚れの付着を防ぐことができ、次の換気扇掃除が楽になります。



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!

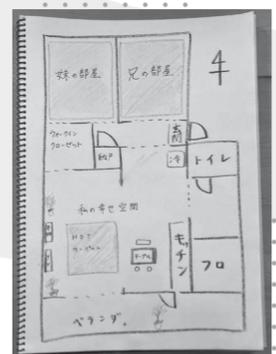
Instagram

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!



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!



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
(千里ライオンセンタービル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
広島市南区榎町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号出口から徒歩2分 | 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
(千里ライオンセンタービル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
徒歩1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

肩をほぐして、胸を広げる

足を肩幅に開いていすに座り、手のひらを内側に向けて、息を吸い込みながら腕をまっすぐ上げます。指先までピンと伸ばして、手のひらを外側に向けて、息を吐いて腕を下ろします。肩甲骨を動かして寄せ、胸が開くように意識しましょう。5~10回ほどゆっくり繰り返せば、背中このわばりが軽くなります。



背筋を曲げないように注意

体の側面と背中このわばりをほぐす

いすに座って、足を肩幅に開きます。片手で反対側の太ももの外側をつかみ、上体を斜め前に向けまします。もう片方の手を外向きにまっすぐ上げて、わき腹を伸ばすよう、反対側に上体を倒します。5~10回ほど繰り返して、反対側も同様に。わき腹やろっ骨の間がよく伸び、呼吸がしやすくなります。



わきの下を見るようにあごを引きましょう

※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

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

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

もしもに備える

防犯・防災知

ご近所付き合いで防犯対策

最近、ご近所付き合いを避ける人が多く、人間関係が希薄になってきているといわれています。しかし、実はご近所付き合いは、防犯対策には欠かせない要素の一つなのです。住民同士の挨拶ができていいる地域の犯罪発生率は、とても低いといわれています。ご近所付き合いが円滑な地域では、その人が街の住人かどうかすぐに判別できます。よって、話しかけられたり、顔を覚えられたりすることを嫌う犯罪者にとっては、足を踏み入れにくい環境になるのです。円滑なご近所づきあいこそが最大の防犯対策になる!と言える一面もありそうです。



応募方法のご案内

5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)

私も団地特派員

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写真にまつわるコメント(300文字程度まで)

くらし

ズームイン!

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取材してほしい内容(サークルなどの名前、活動内容、取材希望日)

おいしさ手軽に **簡単おうちレシピ** Part.13

野菜 × 中

千切りじゃがいもの中華炒め

164kcal 塩分0.6g
調理時間:約20分



材料 (2人分)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ジャガイモ…………… 小2個 | 鶏ガラスープの素(顆粒)…………… 小さじ1/2 |
| 塩…………… 少々 | 塩…………… ひとつまみ |
| ピーマン…………… 1個 | 酢…………… 小さじ1 |
| ショウガ(薄切り)…………… 2枚 | サラダ油…………… 大さじ2 |
| トウガラシ(輪切り)…………… 1本分 | |

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて千切りにし、水に約10分さらして水気を切る。
- 2 ピーマンは種を取り除いて千切りにし、ショウガも千切りにする。
- 3 沸とうした湯に塩(少々)とジャガイモを入れ、約40秒ゆですぐにザルに上げる。
- 4 フライパンにサラダ油・ショウガ・トウガラシを入れて火にかけ、香りが出てきたらゆでたジャガイモ・ピーマンを入れて炒める。
- 5 ピーマンが色よくなったら鶏ガラスープの素・塩・酢を加えて手早く炒め合わせる。

野菜 × 洋

ポテトサラダ

308kcal 塩分0.5g
調理時間:約25分(ジャガイモを冷ます時間は除く)



材料 (2人分)

- | | |
|----------------|-------------------|
| ジャガイモ…………… 中2個 | 塩…………… 少々 |
| 砂糖…………… 小さじ1 | アボカド…………… 1/4個 |
| 酢…………… 小さじ1 | マヨネーズ…………… 大さじ4 |
| キュウリ…………… 1/2本 | アーモンドスライス …… 大さじ2 |

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいてひと口大のイチョウ切りにし、水に約10分さらしてからかぶるくらいの水を加えて火にかけ、軟らかくゆでる。
- 2 キュウリは小口切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 3 アーモンドスライスはアルミホイルを敷いたオーブントースター皿に広げてきつね色に焼く。
- 4 ①のゆで汁を捨て、余分な水気を飛ばす。ボウルに移してマッシャーでつぶし、砂糖・酢を加えて混ぜ、冷ます。
- 5 アボカドは皮をむいて厚さ5mmのイチョウ切りにする。
- 6 ④のジャガイモをマヨネーズであえ、キュウリ・アボカドを加えて混ぜる。器に盛って③を散らす。

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. ピエトロドレッシング 他詰め合わせ 5名様



新登場の「洋麺屋ピエトロバスタソースにんたら」は、にんにくの風味がやみつきになる、旨みたっぷりの粒たらこで仕上げたペペロンチーノ。「いりごま」を加え食感にアクセントと香りをプラスした「ピエトロドレッシング焙煎香りごま」、春夏限定「ピエトロドレッシングうめ」の3点セットで。

2. パナソニック ヘアドライヤー イオニティ EH-NE2J グレー 2名様



風量1.3m³/分でパワフルにドライができる、コンパクトなヘアドライヤー。外付けマイナスイオンで、マイナスイオンに含まれる水分を熱から守り、髪に届けます。速乾ノズルでスピーディーに乾燥できます。

3. QUO カード(1000円分) 5名様



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

5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



URテナント
利用者募集

URテナントとは?

UR賃貸住宅にお住まいの方や近隣にお住まいの方の利便に供する施設として、首都圏・中部・関西・九州を中心に全国約450団地4000施設の貸店舗をご用意しています。

URテナント 検索

URテナントのご案内はこちら



URテナントのメリット

- 礼金、仲介手数料、更新料、保証人なし
- 内装等工事開始前の最大3ヶ月間、賃貸料なし
- まとまった商圏ボリューム
- リピーターを作りやすい環境

URテナントの一例

※お問い合わせ時には一部募集を終了している場合がございます



平城第一団地 (奈良県奈良市)



釈尊寺第二団地 (大阪府枚方市)



南港ひかりの団地 (大阪市住之江区)



新豊里団地 (大阪市東淀川区)

問い合わせ先 UR都市機構西日本支社住宅経営部経営課 (TEL:06-4799-1059)

※受付時間:9:30~12:00、13:00~17:00 休業日:土・日・祝日