

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 ミッケ!

うつくしい桜並木にうっとり 傾斜生かした住棟配置が生む景観

中登美第3 (奈良県奈良市)

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地deミッケ」。6月号は、ポッドキャスト番組『Shall We 団地』とのコラボレーション企画として、「団地鑑賞家」のKBC九州朝日放送アナウンサー宮本啓丞さんと一緒に、中登美第3を散策。団地の魅力について徹底的に語ってもらいました。

Navigator

宮本啓丞さん

九州朝日放送(KBC)のアナウンサーで、団地マニアとして全国の団地を巡り、その魅力について熱く語るポッドキャスト番組『Shall We 団地?』を配信中。



宮本アナウンサー（左）と
その相棒、有馬ディレクター



案内板



まず、こういった配置図を見て考察するのが宮本流の団地鑑賞術です！

団地の壁画



ちょうど幼稚園のグラウンドから見えるように描かれている！

半階分高さが 違う住棟



高さをずらして階段室でつなぐことで、うまく斜面を利用して建設されています！

かるがも マーク



かつての住宅・都市整備公団のマーク。中登美第3の歴史を感じさせます。

歴史とサクラが彩る 中登美第3へ！

「学園前」駅からバスで10分ほどの丘陵地に造成された中登美第3は、中心部に向かってなだらかに下っていくすり鉢状の敷地です。この中登美第3は、団地内に桜道と呼ばれる桜並木の遊歩道が整備され、「春にぜひ見学したい」と宮本さん。たつての希望で、番組収録を行うことに。同行する同番組ディレクターの有馬さんと一緒に団地の西側から入ると、まずE棟に目を向けた宮本さん。「同じ棟ですが、二つの建物をつなげて、半階分ずらして階段室でつないでいますね。東に向かって、斜面になっていますから、斜面を生かそうとしてこのように建てたんですね」とさっそくマニアックな視点で住棟を分析します。

園児を見守る巨大な壁画

次に目に入ったのが、住棟に描かれた壁画。恐竜(?)と一緒に遊ぶ子どもたち、そして明るく照らす太陽などが描かれています。「団地の敷地に入っすぐの住棟にも奈良県のゆるキャラの『しかまろくん』が描かれていましたが、この絵は子どもが描いたような絵ですね。絵の先には幼稚園のグラウンド

があるようです。子どもたちから見えるようにここに描かれたのかもしれないですね」と宮本さん。「ほとんど全ての住棟が南向きにベランダがついていますが、関西の住棟の特徴としては、浴室から出られるサービスバルコニーがついていること。これは建設当時のガス会社の給湯器の規格に合わせて設置されているもので、全国的には珍しく、関西だけで見られます」と一つ一つ丁寧に解説してくれます。

サクラが彩る中登美第3

桜並木を歩いていくと、あと少しで満開というサクラが並びます。「建設当時に植えられた木が大きく成長して4階ぐらいまで届いています。ここまで大きく成長できるほど、ゆったり住棟が建てられているということですね」と宮本さん。URならではのポイントに着目して、流れるように解説してくれました。いつもと違った視点で眺めるといつもの団地も面白い部分がたくさんあるのです。皆さんも住まいの団地を散策してみてくださいね。

中登美第3に数棟しかない、南から階段室に入る住棟や、かつての焼却炉跡など、まだまだ語りつくせない中登美第3の探索記はKBCラジオのポッドキャスト番組『Shall We 団地?』でお聴きいただけます！

UR賃貸住宅にお住まいの外国人の皆さま

To foreigners living in UR 致居住在UR的外国人 UR에 거주하는 외국인 여러분께
Para todos os estrangeiros que vivem em UR Người nước ngoài sống ở UR



URは皆さまに快適な日本の生活を送っていただけるよう、日本ならではの生活文化やマナーをわかりやすくご案内します。

UR will guide you through the culture and manners of Japanese life in an easy-to-understand way to make your life in Japan comfortable.

UR将以通俗易懂的方式引导您了解日本独特的生活文化和礼仪，让您在日本享受舒适的生活。

URI 여러분의 쾌적한 일본 생활을 위해, 일본 특유의 생활문화와 매너를 알기 쉽게 안내해 드립니다.

UR irá guiá-lo através do estilo de vida e maneiras únicos do Japão de uma forma fácil de entender para que você possa morar confortavelmente no Japão.

UR sẽ hướng dẫn bạn về lối sống và cách cư xử độc đáo của Nhật Bản một cách dễ hiểu để bạn có thể có một cuộc sống thoải mái tại Nhật Bản.

騒音編



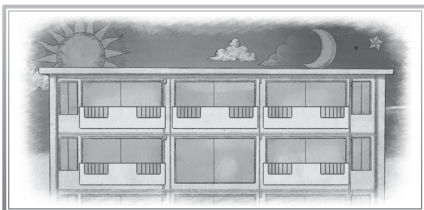
Daily Noise
关于生活噪音
충간소음 편
Barulhos do dia a dia
Tiếng ồn hàng ngày

水漏れ編



Water Leakage
关于漏水
누수 예방 편
Vazamento de Água
Rò rỉ nước

生活リズム編



Various Lifestyles
关于生活规律
다양한 생활패턴 편
Vários Estilos de Vida
Nhiều lối sống khác nhau

自然災害編



Natural Disaster
关于自然灾害
자연재해 편
Desastres Naturais
Thiên tai

ごみ捨て編



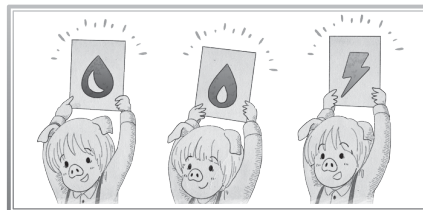
Garbage Disposal
如何处理垃圾
쓰레기 분리수거 편
Descarte de Lixo
Xử lý rác thải

契約編



Paying Rent
关于房租支付
월세 납부 안내 편
Pagamento de Aluguel
Thanh toán tiền thuê nhà

住み始め編



Getting Started
关于入住
전기, 수도, 가스 계약 편
Começando a Nova Vida
Bắt đầu cuộc sống mới

退去編



Moving Out
关于退租
퇴거 절차 편
Ao Sair do Apartamento
Chuyển đi

日本語

二次元コードを
読み取って
動画をチェック。



English

Scan a QR code
and check
the videos.



中文

扫一扫二维码观
看视频吧。



한국어

QR코드로 동영상
보러 가기.



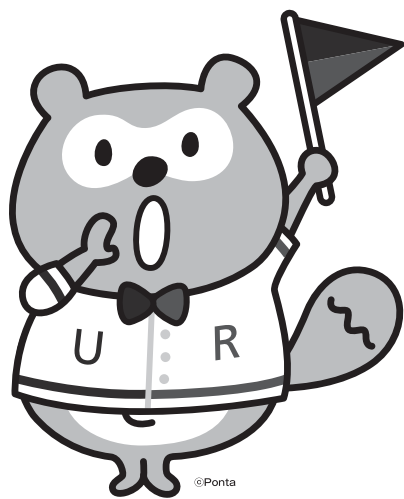
Português

Leia com um
código QR e
assista ao vídeo.



tiếngViệt

Đọc mã QR và
xem video nhé.

毎月の家賃のお支払いで
Pontaポイントがたまる!

「URでPonta」
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。

エアコンを設置・ご購入される皆さまへ エアコン用コンセントの取替工事(専用回路化工事)の実施について(お知らせ)

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント(写真A)」について、エアコンを設置・ご購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を実施しています。

「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を希望される場合は、住まいセンター等へお問い合わせください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施することができませんので、ご了承ください。

また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象（写真Bのものへ取替を行います）

写真A：専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。

写真
A



※対象のエアコン用コンセントは、居室の高い位置にあり、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

専用回路ではないエアコン用コンセント（15A 100V）

現状のままお使いいただけます

写真B：専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。

写真
B



※当該エアコン用コンセント付近にもスリーブ及び取付金具等があります。

エアコン用コンセント

専用回路のエアコン用コンセント（15・20A 100V）

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。



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



03/02

洛西新林北
(京都市西京区)

天然ダイをさばいて
味わう、初めての
ぜいたく体験!

料理教室イベント
「学んで食べる(学食)」

集会所リニューアルに伴って開催された料理教室「学んで食べる(学食)」に参加しました。地元の人気店「旬菜魚 くらしま」さんから魚のさばき方を教えていただけたとのこと、天然ダイの三枚おろしに挑戦! 魚をさばくのは初めてで、ちょっとドキドキしていましたが、なんとか形になりました。

さばいたタイは刺し身やおすし、あら煮、あら汁にいただきました。刺し身は薄く切るために右から垂直に刃を入れ、すしネタは左から斜めに刃を入れて厚めに切るという違いがあってとても感激しました。自分でさばいた天然ダイのフルコースを味わうなんて、まさに至福のひとつ!

団地に引越してきたばかりで不安もありましたが、思い切って参加して本当によかったです。次のイベントも楽しみにしています!

① タイを丸ター匹さばいていきます
② 完成したぜいたくな品々



洛西新林北の守り窓とるる

スーパー銭湯が近い!

レポーター:S.T.さん

05/15

伝法
(大阪市此花区)

名曲目白押しのコンサート

ぶらっとこのはな

社会福祉協議会とURさんが月に一度、伝法が千鳥橋の集会所でさまざまなイベントを開催する「ぶらっとこのはな」。5月のイベントはなんと音楽コンサートということで、早速出掛けました。集会所はイスやテーブルが並べられ、花壇部の皆さんが提供してくれた色とりどりの花が飾られて、華やかなコンサート会場に変わっていました。

音楽を披露してくれるのは「ふたりの一」という男女ユニットさんのようです。久保田早紀さんのヒット曲「異邦人」でコンサートはスタート。ボーカルの堀さんの歌声は、優しいながらも力強く、プロにこんなことを言ったら失礼かもしれませんがとってもお上手で、その迫力に驚かされ

ました。続いて披露してくれたのは美空ひばりさんの『愛燦燦』。こちらもしっかりと歌い上げて会場も盛り上がります。松富さんのギターの演奏も繊細で心地よかったです。一青窈さんの『ハナミズキ』や加藤和彦さんの『あの素晴しい愛をもう一度』、中島みゆきさんの『糸』など昭和から平成にかけての名曲を次々と聴かせてくれて、懐かしさも相まってなんだかじんとしてきました。コンサートが進むにつれて、手拍子や拍手も大きくなり、周りの皆さんも楽しんでいる様子が伝わってきます。

最後はお二人のオリジナルソングが披露され、みんなで大きな拍手を送ってコンサートは終了しました。また来てくれるそうなので、絶対にまた行きます!

伝法の守り窓とるる

駅まで近くて買い物も便利!

レポーター:S.S.さん

団地生まれの
クラフト酒で乾杯!

富田ふれあいフェスタ



団地広場で「富田ふれあいフェスタ」が開催されました。目玉はなんと、団地発のクラフトサケブランド「団地CRAFT」のお披露目! 地域の果樹園で育てた文旦とみかんを使った新酒「-団地と果樹園物語-」が振る舞われ、会場は大盛況。クラフト酒は想像以上に飲みやすく、お酒に弱い私でも「これならもう一杯いけそう!」と思うほど。自治会・店舗会が用意してくれたおでんやおにぎり、とり天との相性も抜群で、どれもすぐに売り切れてしまう人気ぶりでした。

午後からは集会所で、団地愛好家さんとクラフト酒の造り手によるトークショーも開催。酒造りの裏話や、「1-1、1-2」と書かれた遊び心満点のラベルの秘密、今後の展望まで盛りだくさんの内容に、会場は笑いと拍手でいっぱい。帰りはクラフト酒を1本購入。これからは家で今日の思い出とともに、ゆっくり晩酌を楽しみたいと思います。

03/09

富田
(大阪府高槻市)



富田の守り窓とるる

どこかでおちついた雰囲気!

レポーター:S.K.さん



① ギターの松富光曜さんとボーカルの堀佳さん ② 30人以上が集まりました ③ 会場を彩る花壇部の皆さんが育てたお花 ④ 自然と手拍子が起こります

自治会活動に参加してみました

泉南一丘 (大阪府泉南市)

幼児を見守る安全パトロール

今回やってきたのは約2,300戸の泉南一丘。自治会では毎週金曜日の14時30分~15時30分まで通学路にもなっている団地中央の広場を中心に、幼稚園・小学校から帰宅する子どもたちの見守り活動「幼児・児童安全パトロール」を実施しています。

お伺いした日はあいにくの雨模様でしたが、自治会長の成田政彦さんからパトロール隊の皆さんは雨に負けず見守り活動をスタート。まずは街頭スピーカーを使い、団地全体にパトロールを行うことと、住民への協力を呼びかけます。そして家路につく子どもたちに「おかえり」と優しく声を掛けます。

見守り活動が始まったのは2001年頃でもう25年近くになります。成田会長は「子どもが巻き込まれる大変な事件が日本を

騒がせていた時期です。子どもたちの安全を守るために、私たち自治会ができることをやろうとまりました。住民が見守っているぞ、と周知するだけでも抑止になります。これまで何も起こらなかったことが、パトロールの効果を示しているんじゃないかと思います」と話してくれました。

傘を差した子どもたちの中には、笑顔で「こんにちわ!」と返事をする子もいれば、恥ずかしそうに足ばやに通り過ぎていく子もいます。「なかなかあいさつを返すのは難しいやろね(笑)。でも子どもたちが安全に暮らしてくれているならそれでいい」と成田会長は笑顔。自治会では月に一度、夜間のパトロールも行っており、皆で安心して暮らせる団地づくりに取り組んでいます。

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

▲団地全体に協力をよびかける成田会長

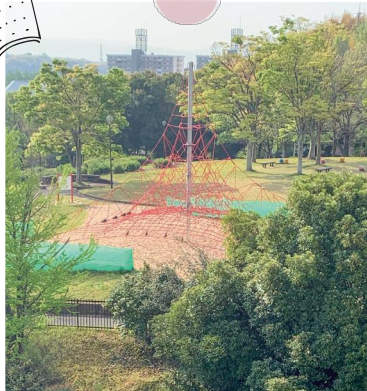
▲団地全体に協力をよびかける成田会長

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。



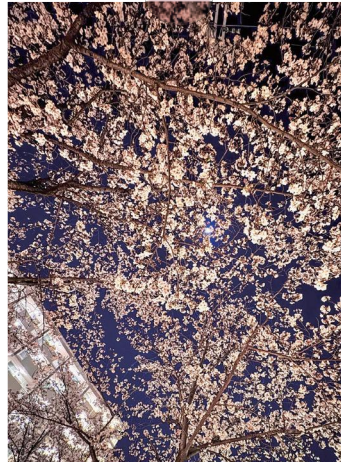
#新遊具! #目指せ登頂

団地に隣接する公園に最近「ザイルクライム」という遊具が設置されました。子どもたちはザイルに手や足を掛け、不安定な中テッペンを目指して登っていきます。歓声や笑い声が部屋まで届き、つい笑顔になってしまう私たちです。(洛西境谷東 K.H.さん)



#素敵なお帰りの道 #月夜

四季折々に表情が変わる中庭の木々。夕暮れて帰宅すると半月が木々の間に見えてきれい。(ルゼフィール名谷東 K.M.さん)



#月とサクラ #毎年の楽しみ

URの建物と月とサクラがとてもきれいでした。真ん中辺りの光は月です。サクラがたくさんあるので、毎年春が来るのが楽しみです。(アルビス旭ヶ丘 T.K.さん)



#野生を見つけた

干し柿を毎年作る。今年は珍客訪問が相次いだ。まずは、メジロ。柿をついばむ姿は愛らしい。彼らの食事に数個を提供。そしてアライグマ。食べ方が違う。豪快。一度に数個がなくなる。夜間見張っていたら、ガラス越しに目が合った。今年の干し柿はすべて、珍客への供物になった。(真美ヶ丘六丁目 S.T.さん)

団地テナント/
気になるお店:

La Colline Galette

新多聞(神戸市垂水区)

ミニ焼き菓자에思わず笑顔



1

「La Colline Galette」は2025年2月にオープンしたテイクアウト専門の洋菓子店で、色とりどりのミニ焼き菓子がショーケースに並べられています。オーナーシェフの作田正人さんのイチ押しは米粉を使ったドーナツ(140円〜)で、生地はしっとりとしたチョコレートとサクサクとしたクッキー生地があり、それぞれにイチゴやハニーレモンなどのチョコやシュガーのトッピングが用意されています。米粉なので小麦粉よりもあっさりとした軽やかな味わいが特徴で、近隣だけでなくSNSを見た市内の洋菓子好きも足を運ぶほどです。また注文を受けてからブリュレするブリュレプリン(180円)やエッグタルト(250円)、ワッフル(150円〜)なども人気です。

「地域に根差したお店として、気軽に皆さんに味わってほしい」と作田さんが話す通り、丁寧に作られたスイーツはどれも手ごろな価格で、仕事終わりのデザートやちょっとしたお土産にもうってつけ。近くを通る際にはぜひ利用したいお店です!



① お店のイチ押し、米粉ドーナツなど
② 色とりどりのお菓子が並びます
③ 「小高い丘にある小さな焼き菓子屋さん」を意味する店名が入ったかわいらしい看板



SHOP DATA

★ 兵庫県神戸市垂水区本多聞4-1-260 ☎ 10:00~17:00
Ⓜ 日曜日、不定休(営業日についてはSNSをご確認ください)
📍 JR神戸線「舞子」駅バス12~14分 徒歩2分

くらしズームイン!

満開の桜と白熱の
モルック大会

アルビス緑丘(大阪府池田市)

4月6日、暑いほどの陽気の中、満開の桜が咲き誇る団地運動場で自治会と池田市モルックの会がモルック大会を開催しました。掲示板やSNSで告知をしたところ団地居住者を中心に20チーム60人以上が参加。小さなお子さんを連れたファミリーから高齢の友達同士など、世代を超えたにぎやかな大会となりました。

フィンランド発祥のモルックは、木製の棒を投げて、数字が書かれた木製のピンを倒すゲーム。初挑戦の参加者も、すぐにルールを覚え、熱戦を繰り広げました。自治会長の馬坂哲平さんは「大変盛り上がった良い大会になりました。第2回大会も開催予定で、盛り上げていきます」と笑顔で話してくれました。

取材依頼お待ちしております

「くらしズームイン!」では読者の皆様からの依頼を受けて、まど編集室が取材にお伺いします。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。ぜひご応募ください。

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33回 富田(大阪府高槻市)

内田さん



▲「必ずひと笑い」がモットーの内田さん

家族の距離感で話せる存在に

2019年に赴任した当団地は2647戸の大きな団地で、おだやかで落ち着いたご高齢の方が多く暮らしています。コロナ禍以降、こもりがちになってしまう居住者がいらっしや、イベントは皆さんの健康につながるものを企画するように意識しています。今は、ちょうど春のウォーキングイベントを開催しており、秋にも開催予定。ウォーキング後に事務所に皆さんが顔を出していただけることが、私も楽しみです。電話や窓口で住民の方から相談があったと

きには、「私が娘だったら、家族だったら」と親身になって聞くようにしています。そして深刻なお話を打ち明けてくださったあとも「必ずひと笑い」をしていたるように、心を砕いています。最後は笑顔になってほしい。家のことや日々の暮らしで困っていることなど、ささいなことだと思っても、気軽に事務所で話をしに来ていただけたらうれしいです。一緒に笑顔になりましょう!



さまざまなイベントを通じて住民の皆さんと交流を図ります

私のゴルフコース!

竜岡カントリークラブ

20代からゴルフを始めましたが、いまだにOBしてしまうホールが……(笑)

▲小雨降る中、子どもたちに声をかけます

ボディメンテナンス講座!!

いつまでも生き生きと

高温多湿な梅雨時期の スキンケア方法って

6月は雨の影響で、紫外線の量は夏ほどではないものの、強さは真夏並み！ 雨の日も紫外線は降り注がれているので要注意。天候によらず、紫外線対策はしっかりしたい季節です。また気温や湿度の上昇に伴って皮脂分泌が増え、べたつきや毛穴の開きが気になるので、普段よりも入念なクレンジングや洗顔が大切。お肌に優しいクレンジングやたっぷり泡立てた洗顔料を使い、細かい部分までしっかりと洗いましょう。梅雨時期は意外にもエアコンや除湿機などで乾燥肌が加速してしまうことがありますので、保湿ケアも入念に行うようにしましょう。



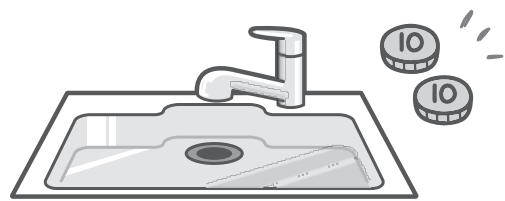
知って得する

くらしの知恵

[今号の知恵]

排水口のぬめりには10円玉！

シンクやお風呂の排水口は、水アカやぬめりですぐに汚れてしまいます。放っておくと悪臭の原因になりますが、べとべととしてあまり触りたくないもの。そんな水アカやぬめりの防止には、なんと10円玉が効果的。5～10枚を網ネットやストッキングに入れて、排水口にぶら下げましょう。銅のイオン分解の作用で汚れとぬめりを予防します。また、アルミホイルにも同じような効果があります。ぜひ試してみてくださいね。

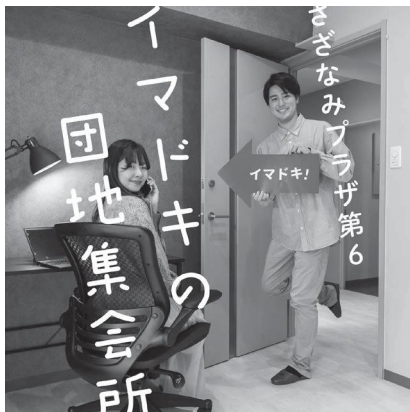


UR賃貸住宅のSNS

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！

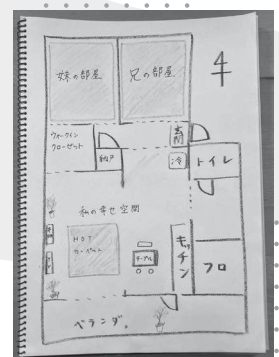
Instagram

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 ●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 ●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/

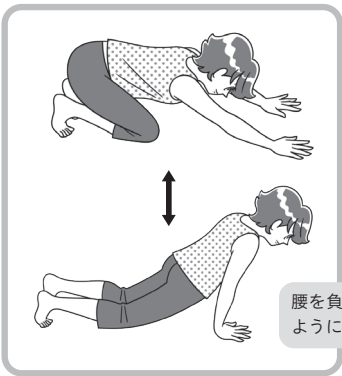
上記の営業時間等は変更となる場合がございます。また臨時で休業させていただきます場合がございます。

1日5分で体も心も元気！

かんたん ヨガ

肩甲骨を動かして代謝を促す

四つばいになり、手は肩幅、膝は腰の幅にして、膝を曲げてお尻をかかとにつけます。この時に、頭が床に近づくような位置に手を前に伸ばしましょう。次に四つばいに戻り、さらに膝を伸ばします。胸やおなかを伸ばすイメージです。腰を無理に反らすことがないようにします。膝を曲げたり、伸ばしたりしながら前後に20回ほど動いてみましょう。



腰を負担をかけないように注意

お腹周りを動かす

正座かいすに座った状態で、上体をまっすぐ伸ばします。頭の後ろで両手を組んで、しっかりと肘を外に張りながら、左右に状態をねじります。おなかの特にみぞおち周辺を動かすことを意識して、20回ほど繰り返しましょう。大きく体を動かすことで、代謝が上がり、汗をしっかりとかける状態になります。



背筋を伸ばすことを意識して

※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▶



もしもに備える 防犯・防災知

電話でお金詐欺（特殊詐欺）にご用心！

令和6年中の「電話でお金詐欺」被害状況は、被害認知件数、被害額共に前年を大幅に上回り、幅広い年齢層に被害が拡大しています。被害に遭わないために日ごろからよく注意しておきましょう。



◎犯人からの電話は受けない

常時留守番電話や迷惑電話防止機器、非通知拒否設定、国際電話不取り扱いなどで、知らない電話の着信には出ないこと。

◎相談する！声がけをする！

- ・電話、メール、突然送付された書類等は、親族・役所関係・インフラや金融関係・その他企業であっても、必ず自分で調べて確認を行う。
- ・「新しい携帯番号にかけて」「携帯無くしたから上司・友人の携帯番号にかけて」と指示されても必ず元から知ってる番号に確認をかけてみる。
- ・家族、知人、ご近所でお互いに声を掛け合う。振り込む前に、現金を渡す前に相談しましょう。

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

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

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

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

応募方法のご案内

7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)

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.14

野菜 × 和

揚げなすつゆ

289kcal 塩分2.6g
調理時間:約12分



材料 (2人分)

ナス……………2本
揚げ油……………適量
鶏モモ肉……………1/2枚
白ネギ……………1/2本
サラダ油……………小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮) ……1/4カップ
そうめん……………3束

作り方

- 1 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、白ネギは長さ3cmに切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱して①の材料を入れて炒める。香ばしい焼き色が付いたらめんつゆと水(3/4カップ)を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- 3 ナスはヘタの部分を切り落として縦半分に切り、皮の部分に格子状に切り込みを入れる。長さ3～4cmに切って中温に熱した揚げ油でこんがり揚げる。
- 4 ②の鍋を温めて③のナスを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 そうめんを袋の表示通りにゆでる。水に取ってもみ洗いで水気を切り、熱々の揚げなすつゆを付けていただく。

野菜 × 和

ピーマンの煮びたし

89kcal 塩分1.3g 調理時間:約15分

材料 (2人分)

ピーマン……………4個 砂糖……………大さじ1/2
ゴマ油……………大さじ1/2 削りカツオ……………1パック
酒、みりん、醤油… 各大さじ1

作り方

- 1 ピーマンはヘタ付きのままフォークで全体を突く。
- 2 フライパンにゴマ油を入れて熱し、ピーマンを入れて裏返しながら表面全体を焼き付ける。
- 3 調味料と水(1/4カップ)を加え、煮立ったら弱火にしてふたをして煮る。
- 4 7～8分煮てピーマンがくたっとなったら出来上がり。仕上げに削りカツオを振る。



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. テスコム ミル&ミキサー ホワイト TML20B-W

1名様



毎日の料理に使いやすい1台でマルチに使えるミル&ミキサーです。波刃チタンコーティング刃採用で、なめらかなジュースや氷入りのドリンクが作れます。ウェット&ドライ対応のミルは乾物はもちろん、ウェット対応で離乳食やドレッシングも作れます。フタ付きなのでそのまま保存も可能です。

2. パナソニック 衣類スチーマー マットブラック NI-GS410-MB

1名様



お部屋に置いて手軽に使える、スタイリッシュなスチーム専用タイプ。シワを取りながらニオイのケアもでき、スーツやコートなど、お出かけ後の衣類を大量スチームでお手入れ。洗にくい衣類やお部屋のファブリックなど、たっぷりのスチーム量(平均約16g/分)でしっかりケアします。

3. QUO カード(1000円分)

5名様



全国約6万のお店でいつでも、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

7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 利用者募集中!!

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
- まとまった商圈ボリューム
- 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)



秋尊寺第二団地
(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