

No.286 隔月刊

2025

12

つなぐ  
届ける  
ゆたかなくらし

# UR おも

街に、ルネッサンス

 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	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!

## 笑顔あふれ、歓声が上がろ ニュースポーツでつながる輪

新千里北町  
(大阪府豊中市)

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地deミック」。12月号は10月31日に、行われた5団地合同の「第3回カーリンコン交流会」の様様を紹介します。



### 5団地から新千里北町に集結!

10月31日、新千里北町にある共有スペース「キタマチラボ」で、新千里北町、新千里東町、シャレール東豊中、アルビス旭ヶ丘、千里竹見台の5団地のカーリンコンサークルメンバーが集まり、交流会を開催しました。カーリンコンはカーリングに似たニュースポーツで、床に投げ入れた的(ポイント)に向かって、表裏が赤と緑に塗り分けられたディスクを投げ、どれだけ近づけるかを競います。ルールが簡単で、運動機能の向上や脳のトレーニングにもなると、高齢者の生きがいづくりや介護予防につながる事が期待されています。

受付時間になると各団地から続々と参加者がやってきて、50人もの方が参加してくれました。開会式の後、皆で広がりラジオ体操を行い、入念に体をほぐしてからいよいよ競技スタートです。

#### ナイスプレーには ハイタッチ!

2チームに分かれ、交互にディスクを投げていきます。滑らせるように投げるのか、ふんわりと山なりに投げるのか、プレースタイルに個性が出ます。練習を積んできた皆さん、ナイスプレーの連続で、応援にも力が入ります。相手のディスクをはじいて、自チームの

ディスクだけをポイントの近くに寄せるような巧みな技に「わーっ」と声が上がります。「床がいつもと違うけど、今日は調子がいい」「普段と違う人と試合をするのは緊張感があって楽しい」と試合後にはさまざまな感想が聞かれました。

午後の試合を終えると、もぐもぐタイムとしてサンドイッチを皆で食べました。初対面でもカーリンコンという共通の話題から、いつの間にか世間話に花が咲き、あちらこちらで楽しそうな笑い声が聞こえました。

午後からも熱戦は続き、お昼休みを経て距離が縮まった様子の皆さんは他団地の試合も積極的に応援し盛り上げます。多く勝ったチームも残念ながら普段の実力を発揮できなかったチームも、閉会式では健闘をたたえ合います。

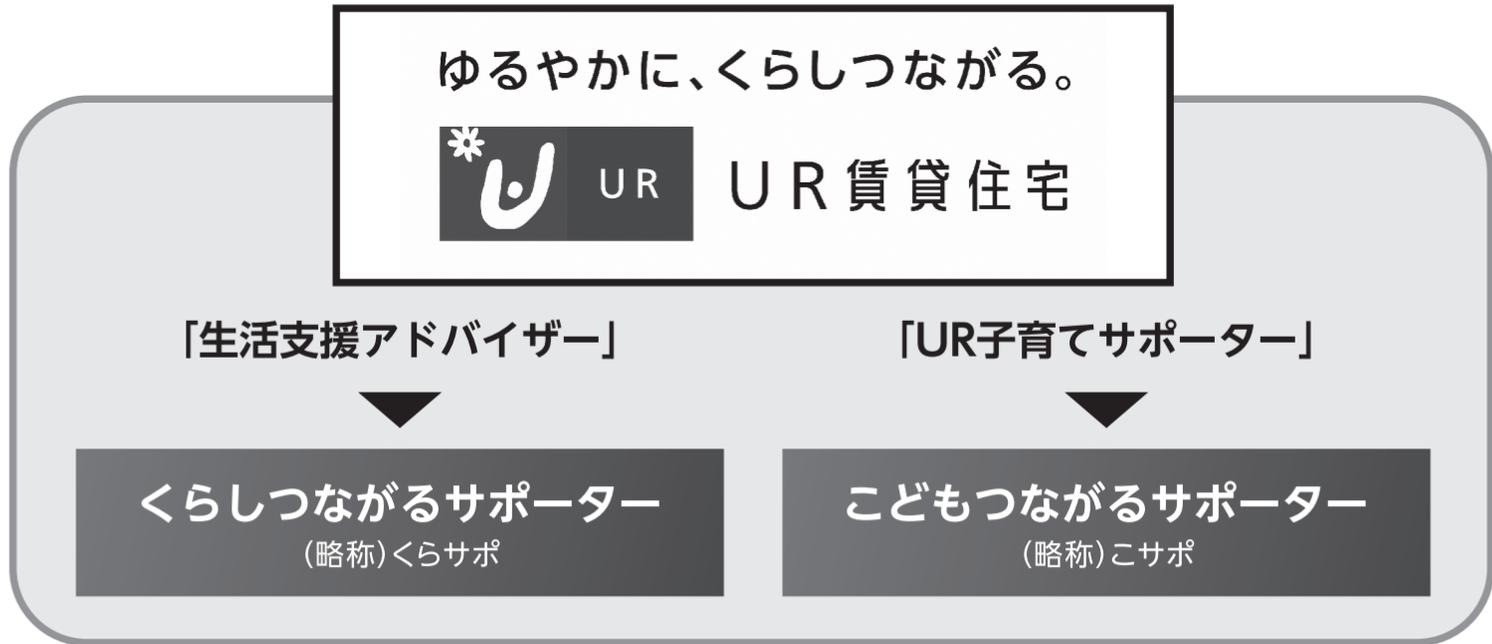
各団地のカーリンコンサークル設立を積極的に後押しし、交流会の運営にも携わる千里住まいセンターのスタッフは「ある団地でカーリンコン体験会を実施したときに、プレー中皆さんがはじけるような笑顔で楽しんでいたので、すごく印象的でした。これはぜひほかの団地にも広げたいと駆け回ってきました。今日のようにほかの団地の方向士が笑い合い、仲良くなる姿が見られて本当にうれしい」と話します。カーリンコンをきっかけにつながる人と人の輪がこれからも広がっていくことでしょう。



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都市機構は、本年7月に新たな事業メッセージ「ゆるやかに、くらしつながら。」を策定しました。新たな事業メッセージに沿った取り組みの一環として、UR賃貸住宅にお住まいの方同士や、お住まいの方を必要な機関に「つなぐ」業務を行っている「生活支援アドバイザー\*1」、「UR子育てサポーター\*2」の名称を令和7年10月1日から以下の名称へ変更いたしました。



新名称は、新事業メッセージの理解/体験の促進、およびお住まいの方々に、ゆるやかなつながりを感じていただける存在としての役割をより明確にすることを目的としています。今後も、お住まいの皆さまの安全・安心・快適な暮らしを支える取り組みを、地域社会とのつながりを大切にしながら一層強化してまいります。

※1 生活支援アドバイザー

高齢者の方が安心して暮らし続けられるよう、各種相談対応や定期的な見守り、交流促進のためのイベント等を実施する生活支援アドバイザーを団地の管理サービス事務所に配置しています。(令和7年9月末時点280団地190名)

※2 UR子育てサポーター

一部の団地ではUR子育てサポーターが子育て世帯向けイベントの定期開催や地域の子育てに関する情報のSNS発信、子育て関連の相談受付を行っています。(令和7年9月末時点28団地7名)

## 住宅変更制度のご紹介

### 対象となる方

エレベーターがない住棟の2階以上又はエレベーターはあるが通過してしまう階の住宅にお住まいの方で、高齢・障がい・要介護・要支援・疾病等の理由により階段の昇り降りが困難な方が対象になります。

### 制度の主な内容

対象となる方が同一団地内の1階、2階やエレベーター停止階への住宅変更(エレベーター停止階への移転を除き、階下への移転)を希望される際、UR都市機構があらかじめそのご希望を承り、ご希望の住宅が空家になった場合に優先的にあっせんするという制度です。また一定の要件に該当する方に対しては家賃の特例措置がございます。

※詳細は各住まいセンターまでお問い合わせください。

**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



## 浴室・トイレのドアノブ不具合にご注意ください！

UR賃貸住宅において、浴室及び、トイレのドアノブが繰り返しの使用により不具合が発生し、閉じ込められる事例が発生しております。

閉じ込めを未然に防ぐため、下記のような不具合にお気づきの場合は、管轄の住まいセンター・管理サービス事務所へご連絡ください。

### ビスのゆるみ・外れ

浴室・トイレに設置されている扉のドアノブ並びにレバーハンドル部分について、以下の写真\*を参考に、ビスのゆるみがないか、ビスが外れてしまっていないかご確認ください。

異常が確認された場合は、お持ちのドライバー等にてきつく締めていただくか、管轄の住まいセンター等へご連絡ください。

\*写真は参考であり、示している箇所以外にもビスはございますため、いずれもご確認ください。



\*浴室・トイレに限らず、住戸内の扉にて同様の事象が発覚した場合もご連絡ください。

### ドアノブがぐらつく・回りにくい

扉を開閉する際に、ドアノブがグラグラしたり、ガタついていないかご確認ください。

また、ドアノブが回りにくい、固くないかなどもご確認ください。

異常が確認された場合は、管轄の住まいセンター、または管理サービス事務所へご連絡ください。



## 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



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ください。

～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



# 🍷 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



09/27 金剛 (大阪府富田林市)

## セレッソ大阪OBも参加! パークデー 2025 in Kongo

団地に隣接する金剛中央公園で大きなイベントを開催していました。2029年に向けて、人が集まる場所を目指して公園がリニューアル予定で、今回は一足先にその雰囲気をお披露目ということらしいです!



1 好天に恵まれ多くの人足を運びました 2 老若男女が楽しめるウォーキングフットボール

グラウンドの中央では音楽の演奏などが行われ、周りではマルシェが展開していました。グラウンド周辺の木々が植えられているエリアは、ロープが張られてターザンのようにぶら下がるなどの遊びができるプレーパークに変身! 大勢の子どもたちが楽しそうに遊んでいました。



### 金剛団地の 守り窓とるる

公園が広くて大きい!

レポーター:S.U.さん

10/25 洛西エリア (京都市西京区)

## 秋の夜長に映画はいかが? せせらぎシアター

ここ最近毎年開催されている小畑川「水辺の舞台」でのせせらぎシアター。今年は残念ながら雨の予報でしたが、隣接するホテル京都エミナースで無事に開催されました。ホテルのロビーにずらりとマルシェが並び、焼き立てのパンや揚げ、ホテルのカレーなどおいしいそなにおいを漂わせていました。非日常の光景に、なんだか旅行に来たような感じがしてワクワクします。



1 ホテルのロビーを使っての開催となりました 2 大きなスクリーンで映画を鑑賞!

ホテルのホールでは中学生による吹奏楽の演奏、高校生による書道パフォーマンスなどが披露されました。大学生たちによるダンスでは、一緒に観客も踊れる曲もあって、ステージから降りてきたダンサーさんと子どもたちが体を動かしている様子がとてもほほ笑ましかったです。



### 洛西エリアの 守り窓とるる

エリア内での  
買い物很方便!

レポーター:T.O.さん

ステージでのパフォーマンスが終るといよいよ映画の上映会。今年は『たべっこどうぶつ THE MOVIE』という映画。場内に多くの親子連れが詰めかけます。かわいらしいキャラクターたちによるまさかまさかの連続の展開にすっかり心を奪われてしまいました。来年はいつものように川べりでゆったり見られたらいいな。

10/11 総持寺 (大阪府茨木市、高槻市)

## タカとの記念撮影も 総持寺団地秋祭り

ようやく涼しくなってきたこの日、行政、社協、包括、追手門学院大学、URコミュニティによる共同開催の秋祭りが開催されました。スーパーの前の広場にスーパーボールすくいやから揚げなどの屋台が出ていました。手作りクッキーやポップコーンなどもあり、ついついいろいろと買込んでしまいました(笑)。



1 迫力あるダンスパフォーマンス 2 書鳥を追い払ってくれたタカと記念撮影も!

ステージでは小学生による和太鼓の演奏、近隣のダンスチームによるダンスパフォーマンス、さらに音楽大学に通う学生さんによるトランペット演奏などさまざまな演目が披露されて、ステージ前は人だかりができるほどでした! さらに、この日に合わせて鷹匠の方が団地を訪れ、タカによる書鳥対策を上演。終了後は何とタカとツーショット撮影までさせていただきました。近くで見るととても大きくて少し怖いですが、しっかりとつつけをされていておとなしくて、ちょっとかわいらしい!



### 総持寺団地の 守り窓とるる

おいしいケーキ屋さんが  
団地の目の前に!

レポーター:K.N.さん

集会所では大学生らによる喫茶コーナーや、社協さんによる車いすや新スポーツ・ポッチャの体験ができるなど、楽しみながらも普段できないいろいろな経験ができる貴重な機会になりました。

10/26 アルビス緑丘 (大阪府池田市)

## 新遊具もお披露目! アルビス緑丘秋祭り

毎年恒例の秋祭りが今年も開催。あいにくの天気で、公園グラウンドではなく、集会所での開催になりました。11時の開始前には、今か今かと入場を待つ皆さんで列ができていました。



1 太鼓の音色に合わせて輪になって踊りました 2 さっそく新遊具で遊ぶ子どもたち

団地住民による輪投げや魚釣りなどの手作りゲーム、フランクフルトなどの出店、キッチンカーも来て大にぎわい。子どもたちも呼び込みを行うなど頑張ってお手伝いをしています。自治会長の呼びかけで子どもたちが集会所に置かれた和太鼓をドンドンとたくと、小さな子どもから高齢の方までみんなで輪になって笑顔で盆踊りを踊ります。



### アルビス緑丘の 守り窓とるる

春はサクラが  
きれいですよ!

レポーター:A.S.さん

さらに午後からは公園に設置された新しい遊具のお披露目も行われました。ビニールの覆いが外されると、初めて目にするようなユニークな形の遊具が登場! 専門のスタッフによる説明を聞きながら、子どもたちが早速飛びつきます。遊びながら自然な動きでさまざまな身体機能の強化につながるようで、よじ登ったり、狭いすき間をくぐったり、確かに体は鍛えられそうです(笑)。これからも団地の子どもたちが楽しく、健やかに過ごしてほしいと改めて思いました。

## 自治会活動に参加してみました

高の原駅西・高の原駅西第2 (京都市木津川市)

### 子どもたちのふるさとを守り、引き継いでいく

今回お邪魔したのは約860戸の高の原駅西団地と高の原駅西第2団地。兜台1丁目自治会として二つの団地の自治会活動を行っています。田中良典会長に自治会活動について伺いました。



▲多くの住民が集うえきにし夏まつり

兜台1丁目自治会が30年近くにわたって、大切にしてきたのが毎年8月に開催している「えきにし夏まつり」。やきとりやフランクフルトなどを住民が販売、子ども会主導で毎月行っているアルミ缶の回収で得た収益の還元として、かき氷は無料で提供されます。スイカ割りやステージでのバンド演奏などもあり、毎年300~400人が集まります。高の原駅西に住んでいたこともある谷口雄一木津川市長が旧交を温めに参加するこ

ともあるんだとか。

「30年も開催していると、かつて参加していた子どもたちが、運営を手伝ってくれるようになりました。子どもたちにとってこの団地は大事なふるさとだし、思い出もかけがえのないものになるんです。だから夏まつりは今後も続けていきたいですね」と田中会長はしみじみと話してくれました。2020年はコロナ禍で夏まつりは中断されましたが、2021年にはすぐに復活させました。その他、餅つき大会など、一時途切れていた恒例行事を少しずつ再開している兜台1丁目自治会。そこには団地で暮らす子どもたちにふるさとの思い出をつかってほしいという願いがこめられているのです。



▲田中会長



▲ステージではバンド演奏も

# 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」!今号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。



### #大阪城 #朝日に照らされる街

10月の朝、ベランダからの絶景 (森之宮第二 A.I.さん)



### #千里青山台 #建築鑑賞

約60年前に建てられた千里青山台団地。北千里駅前の高層棟は、建物も曲線、細かいデザインも曲線、小径も曲線。海外のデザインを取り入れた、ため息の出る美しさです (千里青山台 K.I.さん)



### #初めての団地生活 #秘密基地

引っ越し屋さんの到着を待ちつつ、パンヤリ。曇も、ふすまも、物置も、子どもにとってはすきな秘密基地。ここから大きくなるぞ! (男山 P.さん)



### #赤銅色に染まる月

9月8日の皆既月食を見ました。午前3時から4時半までの1時間半の間、団地の広場からとても神秘的な月を眺めていました (アルビス緑丘 C.B.さん)

## 団地テナント/ 気になるお店:

### 創作鉄板居酒屋 BEJITA

中宮第3 (大阪府枚方市)



### 枚方で愛されるこだわりのお好み焼き

団地だけでなく地域で愛されるお好み焼きの名店「創作鉄板居酒屋BEJITA」は、長尾駅周辺で40年以上に渡り枚方市民に愛されてきた「ベジ太」の2号店として2013年にオープン。BEJITAの代表梅川さんは「大阪の人はお好み焼きを家でも焼く。お店の鉄板でしか作れないキャベツたっぷりでお好み焼きがうちの自慢です」と話します。定番のプラ玉から変わり種のタルタルエビまで、種類も豊富でお子さまから高齢の方まで楽しめます。さらに関西では珍しくもんじゃ焼きも提供しており、「しっかりおかずとして食べてほしい」と中華麵がトッピングされ、食べ応え十分な関西風アレンジで人気を集めます。お客さんの中にはもんじゃ焼きの本場東京の月島よりBEJITA

がおいしい!と言う人もいます。お酒を飲まない人にも同じように楽しんでほしいと、飲みたくないだけアルコール飲み放題、飲まない人はノンアルコール飲み放題や単品注文でOKというもうれしい心遣い。近隣の外国語大学の留学生などは晩御飯だけ食べにくる人も多いのだという。「大阪市内まで行かなくても、一番おいしいこ焼きが食べられるって留学生がほめてくれました(笑)。いつでも便利に利用してもらえるお店を目指しているので、気軽に食べに来てください」と梅川さんは笑顔で話してくれました。飲む人も飲まない人も一緒に楽しめる、そんなお店に足を運んでみてはいかがでしょう。

### SHOP DATA

枚方市御殿山南町3-53  
17:30~23:00(最終入店21:30、L.O.22:00) 月・火・木  
京阪本線「枚方市」駅バス8分下車徒歩4分または京阪本線「御殿山」駅 徒歩7分

- 1 キャベツたっぷりのお好み焼きや海苔とろろなど
- 2 広々としたテーブル席と大きな鉄板!
- 3 マスコットのブルドック。店名はBEJITAでブルなので... (笑)

## 「くらしつながるサポーター」を訪ねて 団地暮らしのパートナー

第36回

香里ヶ丘(大阪府枚方市)  
Kさん



▲講師を招き、お茶の入れ方を学ぶイベントなどを開催

### 悩み事解決の 第一歩目になりたい

2021年から「くらしつながるサポーター(略称:くらサポ)」を務めています。香里ヶ丘はいくつかのエリアに分かれ、全部で3000戸以上の五つの団地が私の担当です。くらサポの役割はその名の通り、住民の皆さんのお困りごとをお聞きして、社会福祉協議会や地域包括支援センターなど、それぞれの担当者におつなぎすることです。高齢で一人で住まわれている方は特に一人で抱え込んでしまう人が多いので、よくよくお話を聞き、一緒に悩みごとや困りごとを明らかにしていくことを心掛けています。その際に、家族やお友達などの「つながり」も確認することも大切です。困りごとが解決して、「生活が楽になったよ」と伝えていただいた時は、お役に立ててよかったと心からうれしく思いました。年に数回企画するイベントでは、何よりも皆さんに元気になってもらえるように、参加しやすい興味を持ってもらいやすいテーマを選ぶようにしています。また各戸に配布するくらサポ通信には脳トレを載せて、事務所で答え合わせをしてもらうことで、気軽に立ち寄りやすい、何かあったときに一番に相談相手として選んでもらえるよう意識しています。皆さんも団地内で見かけたらお気軽に声を掛けてください!

### 私の家族!

我が家は大家族です。孫たちはエネルギーが凄くて大変なこともありますが、かわいさに毎日パワーをもらっています!

※10月1日より「生活支援アドバイザー」は「くらしつながるサポーター」へと改称いたしました。

いつまでも生き生きと

## ボディメンテナンス講座!!

### 階段でできるプチ筋トレ!

団地の階段は、実は最高のトレーニング器具。エレベーターを使わず、1日1回は階段を上り下りするだけでも下半身の筋力アップに効果的です。さらに、段差を使った「踏み台昇降」もおすすめ。1分間、ゆっくり昇って降りる動作を繰り返すだけで、太ももやお尻の筋肉がしっかり鍛えられます。買い物帰りやゴミ出しのついでに、ちょっとした運動を取り入れてみませんか? 省スペースでできる健康習慣、今日から始めてみましょう!



## 知って得する

# くらしの知恵

[ 今号の知恵 ]

### 鍋の焦げにはタマネギの皮が効果的!

煮込み料理が多くなるこれからの季節。うっかり鍋を焦がしてしまったというときに役立つのがタマネギの周りの茶色い皮です。鍋に焦げが浸かるくらいの水を張り、タマネギの皮を投入。20～30分ほど沸騰させ、鍋の中の焦げが柔らかくなったら湯を捨ててスポンジで優しくこすると頑固な焦げも落ちやすくなります。



# お部屋探しキャンペーンである。3/31(火)まで

## フリーレント

今、対象物件なら最大2か月、家賃ナシである。

- ※ 2025/11/28(金)～2026/2/2(月)申込分まで。詳細はお問合せください。
- ※ フリーレント対象物件において、UR都市機構が物件ごとに定める期間中にお申込みいただき、入居開始可能日から月額家賃の1か月または2か月相当分が無料となります。
- ※ 1か月フリーレントは1年以上、2か月フリーレントは2年以上の継続居住が条件です。
- ※ フリーレントを2か月利用する場合、同時に家賃等の一時払い制度を利用する場合は、2年分の家賃をお支払いいただけます。
- ※ フリーレントを利用する場合は、他制度と併用できない場合がございますので、予めご承知おきください。

## キャンペーン家賃

今、対象物件なら3年または5年間、家賃がおトクである。

- 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けます。

フォローしてね!

## 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!



キャンペーンサイトはこちらである。



UR賃貸関西 検索

ゆるやかに、くらしつながる。

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賃貸住宅

## 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3-9-5  
(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

### 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 株式会社第一ビルサービス

〒732-0827  
広島市南区稲荷町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

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5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

### 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

### 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

## 疲れた胃腸をリフレッシュ

あおむけで膝を立て、右を上にして重ねて両膝を抱えましょう。膝を抱え込んで、おなかを膨らませるように息を吸い、へこませながら吐きましょう。5回ほどゆっくり深呼吸を繰り返したら、足を組み替えて左側も同様に。おなかに刺激を与え、さらに疲れがたまりやすいおしりもほぐれます。

抱えた膝でおなかを刺激することを意識



## 身体をしっかりと温める

腕立て伏せの姿勢を取ります。ぐっとおしりを突き上げるようにして膝を曲げ、身体をくの字にするようにして、息を吐きながら背中を伸ばします。そのまま、おなかにしっかりと力を入れて腕立て伏せの姿勢に戻します。全身を満遍なく使うので、身体が温まり、じんわりと汗ばみます。

おなかをぐっとへこませましょう



※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▶

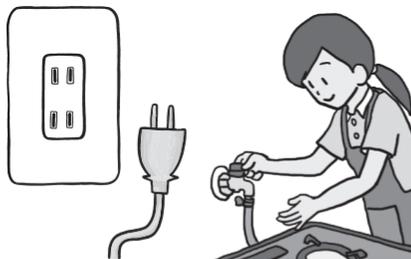


# もしもに備える 防犯・防災知識

## 乾燥する冬は要注意! 火災予防チェック

12月は空気が乾燥し、火災が起きやすい季節です。まず確認したいのはコンセント周り。たこ足配線やホコリの溜まりは発火の原因になるので、掃除と整理を心がけましょう。使わない電化製品はプラグを抜いておくとう安心です。ガス器具も要チェック! ゴムホースの劣化や接続部の緩みはガス漏れにつながります。定期的に確認をして劣化しているようなら交換してください。小さな習慣で大きな事故を防ぐ、この冬から始めましょう!

- ☑ コンセントにホコリが溜まっていないか
- ☑ 使わない電化製品のプラグは抜いているか
- ☑ ガスホースにひび割れや変色がないか
- ☑ ガス器具の接続部はしっかりと締まっているか



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

+  =

答え  
= 10

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

## 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)

## 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.17

牛肉 × 和 217kcal 塩分0.8g  
調理時間:約15分

## 餅の牛肉ロール



**材料** (2人分)  
切り餅…………… 2個 サラダ油…………… 小さじ1  
青ネギ…………… 3本 焼き肉のたれ…………… 大さじ1  
牛肉(薄切り)…………… 2枚 白いりゴマ…………… 小さじ1/2  
小麦粉…………… 適量

**作り方**  
1 餅は3等分の棒状に切り、青ネギは餅の長さに合わせて切る。  
2 牛肉は帯状に6枚に切る。  
3 牛肉の端に餅ひと切れと青ネギ1/6量をのせてぐるぐると巻き付け、これを6本作って小麦粉をまぶす。  
4 フライパンにサラダ油を熱して3の牛肉ロールを並べ入れ、転がしながら表面を焼き付けて、ふたをして中まで火を通す。  
5 餅が軟らかくなったら焼き肉のたれを加えて絡め、白いりゴマを振る。

**材料** (2人分)  
切り餅…………… 3個 豆乳…………… 1カップ  
卵…………… 1個 鶏ガラスープの素  
水…………… 1/4 カップ (中華風ダシ)…………… 小さじ1  
小麦粉…………… 1/2 カップ 砂糖…………… 小さじ1  
揚げ油…………… 適量 醤油…………… 小さじ2  
豚肉ミンチ…………… 80g コマツナ…………… 1株  
サラダ油…………… 小さじ1 ラー油…………… 少量

**作り方**  
1 餅は半分に切り、コマツナは細かく刻む。  
2 鍋にサラダ油を熱して豚肉ミンチを炒め、豆乳と調味料を加えて温め、沸とうする直前に火を止める。  
3 衣の材料を混ぜ合わせ、餅に絡める。中温の油に入れ、約2分、餅がぷっくりするまで揚げる。  
4 器に餅の天ぷらを入れる。2の担々汁にコマツナを加えて温めたら、器に注ぎ入れ、ラー油(適量)を加える。

豚肉 × 中 486kcal 塩分1.4g 調理時間:約20分



## 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. パナソニック FM/AM 2バンドラジオ 3名様



「らくらくチューニング」で選局かんたん。大型フェライトアンテナ搭載の高感度ラジオです。ニュースなど音楽以外を聴くときは「ニュース」、音楽を聴くときは「音楽」と、ワンタッチで音質の切り替えが可能。聴く番組に適した音質で楽しめます。

2. テスコム ケダマクリーナー KD501 W 2名様



毎日着たい、ニットやトレーナーに。気づいたとき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. 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

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



## 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



新多聞団地 (神戸市垂水区)



鶴山台団地 (大阪府和泉市)



南港ひかりの団地 (大阪市住之江区)



釈尊寺第二団地 (大阪府枚方市)

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