



URまど

ひろがる♥つながる
ハートステーション

街に、ルネッサンス

UR 都市機構
https://www.ur-net.go.jp/

- DANCHI TIMES / 気になるお店 4
- 気ままに団地ナビ / お宅拝見! 5
- ぐっすり おや睡眠 / おうちヨガ 6
- 子育て相談室 / 快適100均ライフ 7
- 今日もお弁当日和 / プレゼント 8

編集・制作 株式会社高速オフセット

まど的総選挙 /
**みんなの団地
VOICE** vol.2

毎回テーマを決めて、「まど」読者からご意見を募るコーナーです。皆さんからの投稿に共感したり、プロのアドバイスを暮らしのヒントにしたり……。より楽しい団地ライフに向けて、あなたも一緒に考えてみませんか。

みんなのストレス解消法

こんな意見がありました♪

Q. あなたの気分転換の方法は？

梅雨時は天気が悪い日が続き、何かとストレスがたまってしまいがちです。読者の皆さんがどのように日頃のイライラに対処しているのか聞いてみました。数多くの投稿の中からまど編集部が選んでお届けします。面白そうなものをぜひ参考にしてみてください。

「D. その他」と回答した方はおいしいものに目がない!?

自分だけのためにおいしいものを買ってきて、家族に隠れてこっそり食べています。(桃山南 さやかのおいとまさん)

大好きなケーキを味わうこと / 離れて暮らす娘がおいしいケーキを買ってきてくれて、久しぶりのおしゃべりとともに楽しみました。(高の原駅前 しかうさぎさん)

家でぼーっとしながらコーヒーを飲むことが何よりの楽しみ。手軽にインスタントで入れたり、ちょっと手間を掛けてドリップで入れたり…。いろんなタイプのコーヒーを用意しています。(松ノ木町 姐さん)

職場の大先輩に分けていただいたサボテンをベランダで育てています! (中宮第3 おおさかばあばさん)

「C. 自然とのふれあい」と回答した方の楽しみ方をご紹介します

暖かい季節は団地の敷地内を散歩するだけでも、木々の緑やいろいろな花を見てリフレッシュできます。自然の中で時間を過ごすことを忘れてしまいます。(千里青山台 ととさん)

「A. 趣味を満喫」と回答した方は何をしています?

ステイホーム時間が多くなり、右肩上がりの体重に危機感を覚え、夫婦でロードバイクを始めました。先日は、琵琶湖沿いをのんびりサイクリングしました。人の少ない川沿いや自然の中を走り、おいしい空気を吸うと心身共に洗われる気がします。このまま体重も右肩下がりになれば一石二鳥なのですが…。(ルネシティ西宮津門 ショウコさん)

動画配信サービスを利用して映画を見ています。派手なアクション映画を見れば、スカッとして気分爽快です。(ポートアイランド せいちゃんさん)

1人でカフェにこもる! (サンヴァリエ金岡 かなさん)

外食の機会が減り、毎晩家で食事をするようになりました。家族とその日あったことを話しながら、ゆっくり手料理を食べる癒やされています。以前より仲良くなったかも! (名谷 オサオサさん)

新婚で引っ越してきました。ベランダで主人と一緒に、夕日を眺めながらコーヒーを飲んで過ごす時間が大好きです。(ルゼフィール尼崎金楽寺町(ルゼフィール金楽寺町) みやこさん)

「B. 家族や友達とコミュニケーション」と回答した方の幸せエピソードをご紹介します

投稿大募集! 皆さんの声を聞かせてください!
毎号テーマを決めてご意見を募集します。コメントが写真と一緒に紹介された方には図書カード(500円)をプレゼント!
詳しくは7ページ下部をご覧ください

8月号のテーマ
夏の暑さ対策
暑い夏を乗り越えるための知恵を大募集! とっておきの暑さ対策を教えてください。

10月号のテーマ
ぐっすり眠るために
秋の夜長にぐっすり寝るための方法を教えてください! 快眠のコツや工夫を募集します。

「第12回UR賃貸住宅居住者定期調査」のご協力の御礼と集計結果(速報)について

第12回UR賃貸住宅居住者定期調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

今回の定期調査は、コロナ禍での実施となりましたが、約8割もの方にご回答をいただくことができました。

改めて定期調査にご協力をいただきましたお住まいの皆さまに厚く御礼を申し上げます。

今回の定期調査の集計結果(確報)につきましては、令和3年夏頃にURのホームページにてお知らせを予定しておりますが、一部集計できました調査項目について、集計結果(速報)をお知らせいたします。

UR賃貸住宅をより住みやすい住宅にしていくため、今後も適切な維持管理に努めてまいります。

集計結果(速報)

調査年	回答状況	居住者の平均年齢	平均居住年数
令2調査	78.1%	52.7歳	14年2カ月
平27調査	69.3%	51.2歳	14年5カ月
平22調査	68.8%	46.6歳	13年3カ月

調査年	住宅の総合満足度	満足率	最も満足率が高い項目
令2調査	立地・環境	78.4%	団地内の清掃
	構造・間取り	59.7%	日当たり・風通し
	子育て面	75.4%	緑が豊かな環境



住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

住宅用火災警報器の交換を進めています。

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構では消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置をしたところですが、

設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、事前にお知らせの上、順次交換工事を進めております。

今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。

住宅用火災警報器が正常に動作するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

日頃のお手入れと作動確認 ※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知部(煙流入口)にホコリがたまると誤動作を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を浸して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しないでください。

また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。



注意

本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶつかけたり、分解したりしないでください。

火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。その場合は、原因を取り除き、室内の換気をするか、引きひもを引く、又はボタンを押し警報音を止めてください。

- 煙感知部にホコリや虫が入ったとき
- スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
- たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
- 調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
- 燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燻煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋等を取り除いてください。

2 定期的に作動確認をしましょう

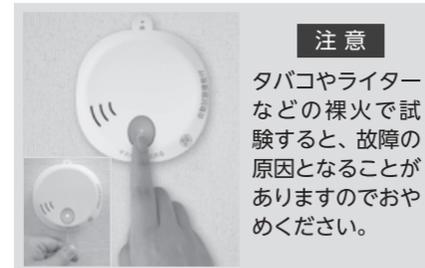
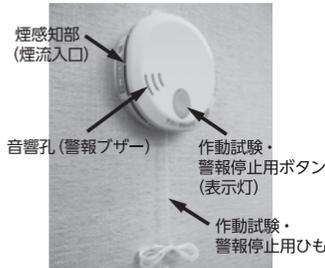
1カ月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行いましょ。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

作動確認方法

- (1) 引きひもを引く、又はボタンを押します。
- (2) 警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、表示灯が点滅することを確認します。
- (3) 警報音が鳴り、表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、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。

<住宅用火災警報器の一例>



注意

タバコやライターなどの裸火で試験すると、故障の原因となる場合がありますのでおやめください。

未設置の住宅、居室について

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。

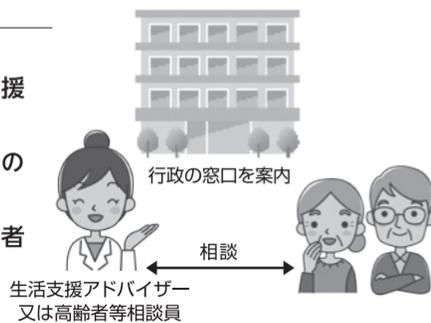
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「高齢者等相談員」と「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、ご高齢の方からのご相談等を受け付けています(定期的に一部の団地を巡回し、直接ご相談等を受け付けています)。また、一部の団地に「生活支援アドバイザー」を配置し、同様の相談等を受け付けています。

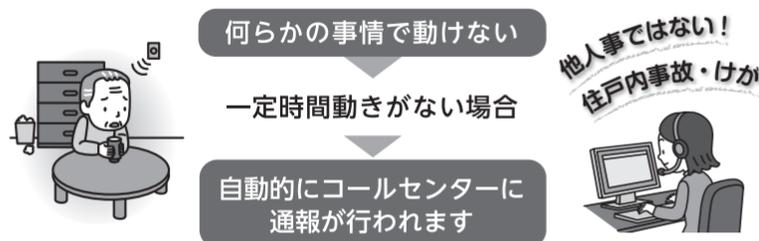
主な相談内容

- ・ UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・ 見守りサービスや生活関連情報の提供
- ・ 行政の福祉窓口の案内(生活困窮者支援相談窓口などを含む)
- ・ 公営住宅窓口の案内



知っていますか? 見守りサービス

見守りサービスは、URのパートナー事業者:立山化学株式会社が、住宅内に設置する安否センサーからの安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。



月額料金

990円(税込)

- ・ 初期費用(事務手数料・機器設置代)として7,249円(税込)が別途必要です。
- ・ 約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です(2,640円(税込)/台)。

【お問合せ先】詳しくは、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

◎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。

DANCHI TIMES

新しくなった集会所に大集合！ 待ちに待った「ももポートお披露目会」

📍 泉北桃山台一丁 (堺市南区)



集会所リニューアルに伴い、お茶や軽食を楽しみながら気軽に集える拠点「ももポート」がオープンした泉北桃山台一丁。3月21日、お披露目会が開催されました。当日はあいにくの雨模様でしたが、完成を楽しみにしていた住民の皆さんが来場。コーヒを楽しんだり、木の椅子のペイントワークショップにチャレンジしたりと、にぎやかなひとときを共有しました。

団地住民の投票により決定した名前「ももポート」のポート(港)には、船が集まるように人々が気軽に足を運び、ここ

からさまざまな発信をという願いが込められているそう。

お茶を飲みながらホッとひと息はもたらん、持ち寄った本にメッセージを添えて並べる図書館やテレワークの場として、また青空ヨガなど「団地でこんなことができないかな」という一人ひとりの声が原動力となる、居住者が主役の新たな拠点です。

泉北桃山台一丁にお住まいの方は誰でも運営を支えるサポーターとしてご参加いただけます。興味のある方はももポートスタッフにお尋ねください。



1 多くの子どもたちがペイントに挑戦。椅子の裏にお祝いのメッセージをつづりました
2 ももポートのシンボルマークが描かれた入口と店長の高田さん
3 オリジナルエコバッグの配布を手伝ってくれたサポーターの下村さん(左)と河端さん(右)

さまざまな団地で行われたイベント活動をお知らせします。

個性あふれる作品が100点以上集結 「おうちでアート～みんなの展覧会～」

📍 鈴蘭台第1 (神戸市北区)



4月9日～10日、集会所で団地住民が手掛けたアート作品の展覧会を開催しました。これは鈴蘭台第1をはじめ、神戸市内の6団地の生活支援アドバイザーが合同で企画したもので、居住者におうち時間を楽しんでもらおうと「待ちどしい春」をテーマに塗り絵などの作品を募集しました。1歳児から90歳以上の方まで、幅広い年齢層から100点以上の作品が集まり、中にはプロによる応募も。各団地を巡回し、4月に展覧会を開催した3団地では80人近くが訪れる盛況ぶりでした。しかし、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が発令された

ため、5月に予定していた3団地での展示を延期して、「おうちでアート～みんなの展覧会～Web版」としてURコミュニティのHPで投稿作品の掲示を行いました。1カ所目の展覧会が開かれた鈴蘭台第1では、来場者は真剣なまなざしで絵を眺め、自分の作品を見つけたと笑顔で記念撮影する場面も見られました。「色えんぴつを握るのは数十年ぶりでしたが、奇麗に塗れて満足」「ほかの団地の人の作品が見られて興味が湧き、足を運びたくくなりました」などの声が聞かれ、アートに親しむ貴重な時間になったようです。



1 来場者はメモを取りながら真剣に鑑賞していました
2 作品のベースとなるイラストは神戸市在住のイラストレーター・有村さん(右)に描いていただきました



新たに7団地に設置しました！ PUDO Pick Up & Drop Off station 宅配便ロッカー 設置団地拡大中！



PUDOステーションは、24時間いつでも、非対面で荷物を受け取ったり、ネットオークションで購入・落札された商品を送ったりすることができる宅配ロッカーです。

設置団地 (6月末現在)

- ・総持寺(大阪府茨木市、高槻市)
- ・アルビス五月ヶ丘(大阪府池田市)
- ・奈良・学園前(奈良市)
- NEW 千島(大阪府大正区)
- NEW 中百舌鳥公園(堺市北区)
- NEW 玉川橋(大阪府高槻市)
- NEW 武庫川(兵庫県西宮市)
- NEW 横尾(神戸市須磨区)
- NEW 郡山駅前(奈良県大和郡山)
- NEW 花園(京都市右京区)

使い方

1. クロネコメンバーズに登録する
2. 希望の受取場所として地図から選択



※ヤマト運輸以外の配送会社でも一部利用できる場合があります。詳しくは各配送会社にお問い合わせください。

[PUDOステーションHP]
<https://www.kuronekoyamato.co.jp/yt/c/customer/pudo/>



使い方など詳しくはこちら ▶

写真で案内します！ 気ままに 団地ナビ vol.2

「うちの団地のココが好き」を、一緒に歩いて教えてもらいました。

茨木三島丘イースト在住1年 H.Yさん
Ambassador



茨木三島丘イースト (大阪府茨木市)
ACCESS | JR京都線「JR総持寺」駅から徒歩約14分、または阪急京都線「総持寺」駅から徒歩約13分



団地中央の中庭にはプライベートガーデンがあり、椅子とテーブルが設置されているので、散歩帰りなどに一息つくるのによく使っています。子どもたちが楽しそうに遊ぶ姿が見られるのもうれしいです。



中庭が広く取ってあるので、風通しがよく、見晴らしもよいです。ベランダからは桜とメタセコイアが見え、豊かな自然に囲まれて暮らしています。

植栽がバラエティー豊かで、梅や紅葉、クスノキなどの定番のものから、寒緋桜やメタセコイアなど少々珍しいものまでそろっていて驚かされます。まぶしいくらい鮮やかな新緑に思わず目を奪われました。

団地の南側に整備された遊歩道でも四季折々の風景を楽しめます。毎朝妻とココを散歩して、季節の移り変わりを日々感じています。

募集中! お住まいのお団地を紹介したい方は、7ページ下部のあて先に「③好きな場所とその魅力」を記述してご応募ください。

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9回 平城第2 (奈良市右京)
山村 由里子さん

世間話をするために立ち寄れる場所に



住民の皆さんと満開にした思い出いっぱいの「桜」

特に印象深い思い出は、2021年4月に皆さんと協力して折り紙を使って大きな桜の絵を完成させたことです。100人以上の方に折り紙で作った花びらを持参いただき、事務所の壁一面を桜の花で埋め尽くしました。昨年10月に着任して、しばらく皆さんと触れ合えませんが、多くの住民の方と直接お話しする貴重な機会となり感謝しています。

あんしんコールでの会話や事務所に立ち寄っていただいた際にお話しする中で、打ち明けられない悩みが気づく場合があります。お話を傾け、困り事を見つけてあげて、その解決につながる手段を提示することが大事です。まずは買い物帰りなどで事務所に立ち寄りやすい雰囲気をつくり、気軽に話しかけてもらえる存在になることが皆さんの生活に寄り添う第一歩だと考えています。そのために、これからも世代を問わずに楽しめるイベントや催しを企画しますので、ぜひご参加ください。



「毎週のあんしんコールでお話しているのが楽しみ」と山村さん

⑦ 地テナント 気になるお店

居酒屋たけやん 水無瀬駅前(大阪府三島郡)

バラエティー豊かな魚料理が人気。珍しい魚が入荷することも

阪急京都線水無瀬駅すぐに2021年4月にオープンしたのは「居酒屋たけやん」です。同地にあった居酒屋で働いていた竹本さんが、閉店を惜しんでお店を引き継ぎ、店名を新たにリニューアルしました。

お店の自慢は毎朝京都中央市場で買付けの鮮魚で、スーパーなどではあまり見かけない珍しい魚や高級魚が楽しめます。一番人気の「日替わりお造り3種盛」(980円)をはじめ、さまざまな日替わりメニューを提供します。「前オーナーと一緒に仕入れに出掛け、



1 大きな酒だるが目印。魚料理に合う日本酒を取りそろえています 2 広々とした店内には座敷席もあり、くつろいで食事ができます 3 気さくな竹本さんの人柄も魅力の一つ

SHOP INFO | 大阪府三島郡島本町江2-13-1-102 ☎075-874-5544 🕒17:00～24:00 ㊿不定休
阪急京都線「水無瀬」駅から徒歩約1分、またはJR京都線「島本」駅から徒歩約8分

眺めて楽しい! お宅拜見!

自慢のわが家を大公開



白鷺 (堺市東区)
H.Mさん
間取り:1DK
入居歴:6カ月
コンセプト:
いつでも居たくなる空間

照明は高さの調整ができ、手元を照らすことも▶



◀ 窓からは満開の桜が! ずっと眺めていられました。

金剛、生駒や和泉紀伊の山々がよく見える部屋を借りています。眺めの良い窓辺でくつろげるように棚をDIYしました。片付けが楽しくなるような、居心地の良いものを自りました。照明は全体照明と局所照明にして、和風の点光源をイメージしています。



募集中! 7ページ下部のあて先に「③紹介したい場所の写真とコメント、間取り、入居歴、コンセプト」を記述してご応募ください。

心ほっとPark

「まど」編集部に寄せられたお便りから、心温まるエピソードをお届けします。6月号のテーマは「団地といい匂い」です。

幼い年子2人を公園で思い切り遊ばせて、へとへとな毎日。夕方帰宅すると、団地の廊下はおいしい匂いで満たされています。「今日は焼き魚の匂いかな?」「これはカレー!」と私も子どもたちもすっかりいい香りに釣られて、晩飯の献立を決めちゃってます。(泉北鴨谷台三丁 T.Sさん)

息子が私の好きな焼きそばを作ってくれました。ソースを焦がす香りで食欲が増し増し。部屋いっぱい、広がる香ばしい匂いに幸せいっぱい、胸いっぱいです。(八尾若草 Y.Hさん)

募集中! 8月号のテーマは「夏の日の思い出」、10月号のテーマは「団地のお友達」です。応募方法は7ページ下部をご覧ください。

ぐっすり...おや睡眠

ストレスの多い現代では「寝付けぬ」「起きられない」といった悩みを抱えがちです。より良い眠りを取れるように、生活習慣や睡眠環境を見直してみませんか。

第2回 体に合った枕を知ろう

体に合わない枕は首や肩の凝り、腰痛、いびきの原因になる可能性があります。枕選びのポイントは高さや硬さです。高さは、首が立ち、姿勢に近い自然なカーブを描くように、寝具と首の隙間を埋める程度が理想的です。頭を乗せたときに、顎の下の皮膚にしわがでず、つっぱり感もない状態が目安になります。

頭と首をしっかり支えるため、硬さは少し硬めを選びましょう。柔らかいものは寝返りが打ちづらく、同じ姿勢で寝る時間が長くなるので、体に負担が掛かります。

枕選びはもちろんです、正しく使うことも大切です。枕を首の付け根にぴったりと当てて、頭だけでなく肩の上部まで枕に乗るようにすれば、良い姿勢を保ち安眠につながります。

(参考文献)

- ① 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター「睡眠医療プラットフォーム」
<https://sleepmed.jp/platform/>
- ② 厚生労働省「e-ヘルスネット」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/>

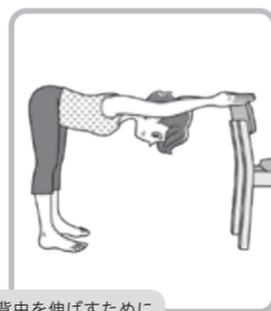
正しい高さの枕と使い方



1日5分で体も心も元気! おうちヨガ

前かがみになりがちな背中を伸ばす

足を腰の幅に開き、腰を曲げ、万歳をするように両手を伸ばして椅子の背もたれやテーブルに手のひらを乗せます。下を向いて息を吐き、地面に向かって胸を張るように背中を伸ばします。伸びきった状態で5回ほどゆっくり深呼吸するとより効果的です。息を吸いながら上半身を戻します。5回を目安に繰り返します。



背中を伸ばすために膝を曲げてもOK

腰と股関節をほぐして下半身の疲労感を取る

膝立ちの状態から片膝を立て、立てた足を横に開きます。両手を頭の後ろで組んで、息を吐きながら開いた足の方に上体を傾けて、息を吸いながら戻します。腰や股関節周辺、太ももの外側の巡りが良くなり、下半身の疲労感が抜けていきます。立てる片膝を逆にして、もう片方も同様に。それぞれ5~10回行います。



膝を痛めないようにクッションを敷いて

※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

お部屋探しキャンペーンであ——る。

キャンペーン期間

9/30
木 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。

※6/1(火)~8/1(日)申込分まで
※フリーレント対象物件において、UR都市機構が定める期間中にお申込みいただけますと、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きます。
※定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。
※フリーレントを利用する場合は、他制度と併用出来ない場合がございますので、予めご承知ください。

キャンペーン家賃

今、対象物件なら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5年間。
●その他: ①期間終了後は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。

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!

キャンペーンについてのお問い合わせは各営業センターまで

UR賃貸 関西

検索



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。

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丸太町下ル虎屋町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

和歌山:日本総合住生活株式会社

〒640-8471
和歌山市普明寺642-2
☎073-455-9500
●営業時間/月~金 9:00~12:00
13:00~16:30
●定休日/土・日・祝日

広島:株式会社第一ビルサービス

〒732-0827
広島市南区福南町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
第一ビル8階
☎086-241-0757
●営業時間/月~金 8:30~17:30
●定休日/土・日・祝日

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2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
●東北高速鉄道[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
京都市中京区丸太町下ル虎屋町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[丸太町]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 森之宮営業センター

〒536-8550
大阪市城東区森之宮1丁目6番85号
(都市再生機構西日本支社1階)
☎06-6968-8298
●営業時間/9:30~17:40
●定休日/12/29~1/3
●JR[森ノ宮]駅から東へ徒歩4分
●Osaka Metro[森ノ宮]駅から東へ徒歩4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。

子育て相談室

離乳食を始めて3カ月になるのですが、食べ始めや途中でぐずることが多く、とても時間がかかります。どうしたら機嫌よく食べてくれるでしょうか。



よしむら・けん ●よしむら
こどもクリニック院長。小児循環器疾患の診療を中心に、どんな症状でも親身になって相談に乗ってくれると評判。

小児科医 吉村 健先生のアンサー

空腹時を避けて、少量を食べさせてみましょう

ミルクや母乳だけを口にしてきた赤ちゃんにとって、離乳食を口の中に入れる感覚やもぐもぐする感覚、ごくんと飲み込む感覚、その全てが初めての経験でびっくりしています。ですから、嫌がったりぐずったりすることは自然の反応と言えるでしょう。

おなかがすぎ過ぎていると、子どもは興奮し、苦手なものを受け入れにくくなってしまいます。そのため、時間帯をずらして、少しだけおなかがすいている状態で少量を小まめに食べさせると、機嫌を損ねずに食べてくれることがあります。ミルク

や母乳でおなかをある程度満たしてあげるのもよいでしょう。それでも嫌がる場合には、母乳やミルクを混ぜたミルクがゆやミルクパンがゆを与えてみてください。赤ちゃんにとって慣れ親しんだ味ですから抵抗感が少なく、口にしやすいのです。一度、離乳食に慣れたら、あまり心配は要りません。赤ちゃんは好奇心が非常に強いので、ママやパパが取っている普通の食事に興味を持ち、自分から食べようとし始めます。

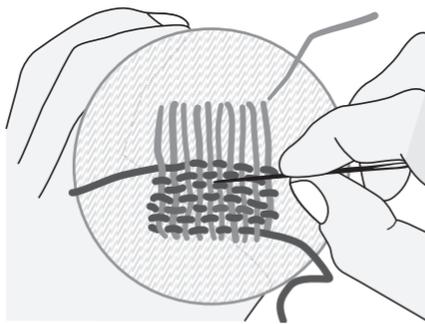
子育てについての悩みや吉村先生に聞きたいことを募集しています。応募方法はページ下部をご覧ください

暮らしてお得、地球にも優しい!

Let's エコ活

穴やほつれを直すダーニング

穴や染みがある服を繕い、装飾にもなる「ダーニング」が人気を集めています。あえて目立つ色の糸やモチーフを使ってアレンジできるのも魅力の一つです。最初に補修したい箇所より少し大きめに縦糸を張ったあと、横糸を通して、織物をするように四角い形に仕上げます。針が他の生地を縫ってしまわないようにするキノコ型の当て木を使えば、補修する布をぴんと張れて縫いやすくなり、より綺麗に仕上がります。当て木は電球やけん玉、こけしなどでも代用可能です。



楽しみながら頭を活性化!

いきいき脳トレ

ナンバープレース

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

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

+ =

6 + 5 = 11

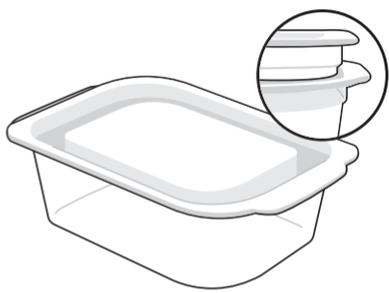
6	1	4	7	9	2	8	3	5
5	8	3	6	1	4	2	7	9
2	7	9	8	3	5	6	1	4
1	4	6	9	2	7	3	5	8
8	3	5	1	4	6	7	9	2
7	9	2	3	5	8	1	4	6
9	2	7	5	8	3	4	6	1
4	6	1	2	7	9	5	8	3
3	5	8	4	6	1	9	2	7

快適

100均 ライフ

100均マニア歴23年、100均やプチプラ情報に精通したつくもはるさん(@@haru2422)に、暮らしが便利になる100円ショップのグッズを教えてください。

洗やすい溝なしの食品保存容器



ふたに溝がなく、ふちがフラットになっているため、汚れがたまりにくく、水洗いが簡単に行えます。半透明で入れた食品が分かりやすく、冷蔵庫の中にあっても管理が楽に行えます。耐熱性に優れており、冷凍したものをそのままレンジで温められるので使い勝手が良く、収納するときには重ねてスペースを節約できます。

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。

あて先 〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階(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/>

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



みんなの団地VOICE

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、ペンネーム、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②テーマへの回答

8月号テーマ「夏の暑さ対策」

Q.1 あなたの暑さ対策は?

- A エアコンや扇風機を活用 B 冷感グッズで涼む C 涼しい場所に避難 D その他

Q.2 あなたがよく行う暑さ対策があれば、具体的な方法を教えてください。(自由回答)

例)うちわにハッカのオイルを垂らすなど

10月号テーマ「ぐっすり眠るために」

Q.1 良い睡眠に大切なものは?

- A 早寝早起き、運動などの生活習慣 B 寝具や照明、空調など就寝環境 C アロマやアイマスク・耳栓などの安眠グッズ D その他

Q.2 ぐっすり眠るためのコツや寝る前にしていることがあれば教えてください。(自由回答)

例)温かい牛乳を飲む、音楽を聴くなど

コメントが写真と一緒に紹介された方に図書カード(500円分)をプレゼント

募集コーナー(5・7ページ)

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応募コーナー名(「気ままに団地ナビ」「お宅拝見!」「心ほっとPark」「子育て相談室」から選択)
- ③回答

いきいき脳トレ

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いきいき脳トレの答え
- ③問題の手応え(簡単・普通・難しい)

開けてびっくり、
みんなうれしい!
今日もお弁当
日和

食べ物は人を幸せにしてくれます。玉手箱のようにワクワクするおいしさいっぱいのお弁当で、毎日をもっと楽しきましょうか?



総カロリー 858kcal

インドの味を自宅で
簡単再現♪

Main **ビリヤニ**

727kcal 塩分3.3g 調理時間:約15分(炊飯時間は除く)

材料 (2人分)

- | | | | |
|--------------------|--------|--------------|------|
| 米…………… | 1と1/2合 | ① カレー粉…………… | 小さじ1 |
| 鶏モモ肉…………… | 1/2枚 | ガラムマサラ…………… | 小さじ1 |
| 塩、こしょう…………… | 各少々 | 白ワイン…………… | 小さじ1 |
| カレー粉…………… | 小さじ2 | ② ケチャップ…………… | 小さじ2 |
| サラダ油…………… | 大さじ1/2 | 塩…………… | 小さじ1 |
| ③ ニンニク、ショウガ(みじん切り) | …………… | ④ ミント…………… | 少量 |
| …………… | 各小さじ1 | | |
| ⑤ タマネギ(みじん切り) …… | 1/4個分 | | |
| サラダ油…………… | 大さじ1 | | |

作り方

- 鶏モモ肉をひと口大に切って塩・こしょう・カレー粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで表面を焼き付け、取り出しておく。
- ①のフライパンに③のサラダ油を足してニンニク・ショウガ・タマネギを炒める。米も加え、透き通ってきたらカレー粉・ガラムマサラを加えて絡める。
- 炊飯器に②を入れて目盛り通りの水加減にし、④の材料も加えて軽く混ぜ、この上に焼き付けた①の鶏肉をのせて普通に炊飯する。
- 炊き上がったたら全体を混ぜ合わせて弁当箱に詰め、冷めたらミントをのせる。

Side1 **きゅうりとパイアのライタ**

35kcal 塩分1.2g 調理時間:約5分

材料 (2人分)

- | | | | |
|-----------|------|----------------|--------|
| キュウリ…………… | 1/2本 | ① ヨーグルト…………… | 大さじ3 |
| 塩…………… | 少々 | 塩…………… | 小さじ1/4 |
| パイア…………… | 1/4個 | ② クミン…………… | ひとつまみ |
| トマト…………… | 1/4個 | ③ 一味トウガラシ…………… | 少々 |

作り方

- 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。
- 皮をむいたパイアとトマトは種を取り除いて小切りにする。
- ソースを混ぜ合わせ、キュウリ・パイア・トマトを加えてあえる。

Side2 **コーンとエビのひと口焼き**

96kcal 塩分0.5g(ケチャップは除く) 調理時間:約7分

材料 (2人分)

- | | | | |
|--------------|------|----------------|--------|
| コーン(缶詰) …… | 大さじ2 | ① 醤油…………… | 小さじ1/2 |
| むきエビ…………… | 80g | ② 溶き卵…………… | 大さじ1 |
| ③ 小麦粉…………… | 小さじ2 | ④ サラダ油…………… | 大さじ1/2 |
| ⑤ ケチャップ…………… | 少量 | ⑥ プリーツレタス…………… | 少々 |

作り方

- むきエビは背ワタを取り除いて細かく刻み、コーンと合わせる。
- ①に③の材料を加えてよく混ぜる。サラダ油を熱したフライパンに、スプーンでひと口サイズに落とし入れ、平たくして焼く。
- 固まってきたら裏返して上面も焼き、火を通す。
- プリーツレタスとともに弁当箱に詰め、小さな容器に入れたケチャップを添える。

居住者専用 **団地内の
賃貸倉庫・トランクルーム**
利用者 **募集中!!**

団地内に倉庫があるってご存じですか? 一部の団地では居住者専用の賃貸倉庫(屋外)やトランクルーム(屋内)を設けています。すぐには使わない荷物や歳時用品の保管、屋外の賃貸倉庫ではカー用品や予備タイヤの収納など、さまざまな用途でお使いいただけます。令和2年4月より敷金が2カ月分になり、さらにリーズナブルに利用できるようになりました。興味がある方は、空き状況を管理サービス事務所にお問い合わせいただき、一度内覧してみませんか。

賃貸倉庫

カー用品など趣味の道具置き場に

南港ひかりの
(大阪市住之江区)



トランクルーム 広々として、自宅もスッキリ



千島
(大阪大正区)



磯路公園
(大阪市港区)

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/

倉庫がある団地はこちら▶



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!



ラッセルホブス
4ブレードミニチョッパー 1名様

野菜のみじん切りやミンチなら、数秒で仕上げる電動みじん切り器で、調理時間を大幅に短くしてくれます。ガラス製のボウルは油污れを落としやすく、衛生的に保てます。



ニールズヤード レメディース
グッドナイトピローミスト 2名様

ラベンダーやカモミールなどの穏やかな香りで、心身を落ち着かせ、ゆったりとした眠りへの準備をサポートするアロマミストです。翌朝のスッキリした目覚めに導きます。



サントリー食品インターナショナル
ボス ティーベース「無糖紅茶」「紅茶・甘さ控えめ」 8名様

牛乳や水で割るだけで、簡単にティーラテやストレートティーが作れる濃縮紅茶が新登場。「無糖紅茶」と「紅茶・甘さ控えめ」を各3本ずつセットで。

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 〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号
毎日新聞ビル6階
(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