



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.3

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。

みんなの夏の暑さ対策大全!

こんな意見がありました♪

Q. 暑い時、どうする?

毎年やってくる猛烈な暑さに読者の皆さんはどのような対策を採っているのでしょうか。夏の乗り切り方を聞いてみました。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」と回答した方の過ごし方は個性的!?

お風呂上がりに膝下のみお水を掛けます。血行にも良く、冷え性対策にもなるそうで1年中していますが、夏場はのぼせ防止になっている感じです。(北緑丘 まめともさん)

今年も梅酒作りをやりました! ソーダで割るとすっきりとして夏にぴったりでおいしい。(上高丸 梅仕事に没頭さん)

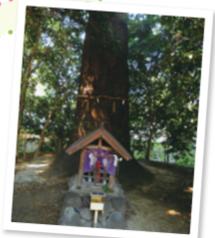
夏バテ対策はとにかく辛いものを食べることに。写真は団地近くのパキスタン料理屋さんのおいしいランチセット/ハリームというスパイスたっぷりのシチューが絶品です。(サンラフレ出来島 カレー大好きさん)



団地内の遊歩道は日陰が多く、ベンチも整備されているので、買い物帰りなど、休憩しながら家まで戻っています。セミたちがうるさいですが(笑)。(泉南一丘 タナヤンさん)



団地に隣接する神社は大きな木がたくさんあって、夏場でも涼しい。「京都の自然二百選」に選ばれた立派なクスノキもあります。(久御山 自然愛好家さん)



海が近いので、暑い時は海に避難。神戸市街が一望でき、花火大会も見られるんです。ただ日差しが強いので日焼け対策は怠りません!(ポートアイランド 海の男さん)



「A. エアコンや扇風機を活用」やっぱり欠かせない!

やはりエアコンが一番冷えます。扇風機でとなりの部屋に冷気を送っています! あと、保冷剤を首に巻きます。(鈴の宮 あずきさん)

エアコンの調子が悪く、難儀していましたが買い替えたところ最新式は絶好調! とても涼しくて夏を乗り切れそうです。(男山 ショーちゃんさん)



できる限りエアコンは使いたくないので、保冷剤を使ったり。イタリアン・アイスの専門店にもよく行きます!(サンヴァリエ金岡 かなさん)

最近はやっている手持ちタイプの扇風機がとても便利で手放せません。(平城第1 ゆずゆずさん)



エアコンの工事をお願いしたら、業者さんが扇風機?が付いた作業着を着て工事をしていました。充電式で屋外の作業の時はこれがあるとかなり涼しいんだとか! 最近はこのあるんですね。(膳所公園 アキちゃんさん)

「B. 冷感グッズで涼む」と回答した方は何を使っている?

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

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。

12月号のテーマ

冬の大掃除に向けて

新年に向けて大掃除をする人が多い年末。便利な掃除グッズや掃除方法を教えてください。

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 외국인 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
 층간소음 편
 Barulhos do dia a dia
 Tiếng ồn hằng ngày

ゴミ捨て編



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

水漏れ編



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

契約編



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

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

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

自然災害編



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

退去編



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

日本語

QR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.



tiếng Việt

Đọc mã QR và xem video nhé.



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://ponta-ur.jp/kids/>



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



今こそチェック！我が家の「防災力」

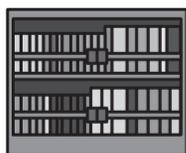
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

地震

突然のグラッ！に備えて

① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に傾斜板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。



② 非常持ち出し品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざという時に備えて、7日間耐えしのげるだけの物を準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでいる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離ればなれになることも考えられます。万一の時、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうするか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。



④ いざというとき

頼りになるご近所さんは？

家で一人きりの時に被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておくと良いですね。

⑤ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかの時に落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



台風

これからがシーズンです！

① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではありません。窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意も必要です。

② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかりと固定を。



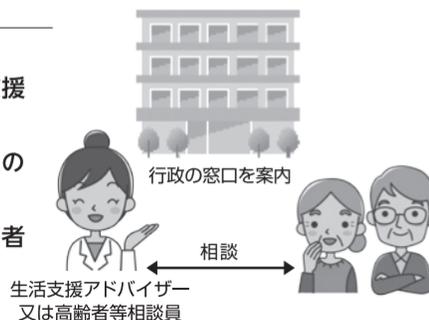
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

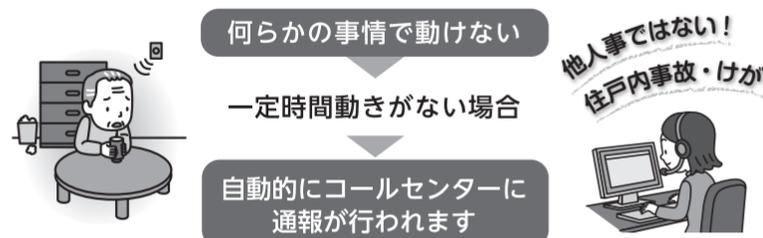
主な相談内容

- ・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

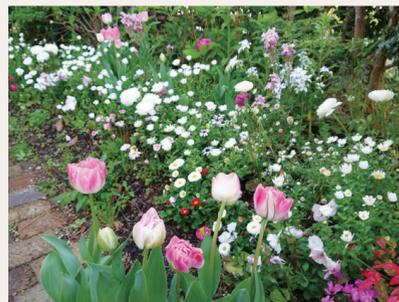
検索

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

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。

力作が集まった「ガーデニングフォトコンテスト」 **藤沢台第5 (大阪府富田林市)**



▲金賞「やさしい時間」。同系色でまとめられた色彩のコーディネートなどが高く評価されました

4月～5月、藤沢台第5で「ガーデニングフォトコンテスト」を開催しました。色とりどりのチューリップやバラの春らしい作品、花の間から動物の置物が顔をのぞかせる可愛い1枚など力作が集合。全戸に専用庭がある同団地は「みんなDEガーデンプロジェクト」を2018年からスタート、今回のコンテストは活動を締めくくる企画です。厳正な審査の上、「ガーデニング部門」で金賞、銀賞、銅賞の3作品と、「寄せ植え部門」からUR賞1作品が決定。受賞作品は、団地内掲示板に掲示されています。

金賞に輝いたお住まいの方は「子育てのため緑の多い藤沢台第5を選び、引っ越し当初から親子で庭づくりに親身できました。コロナ禍でうち時間が増え、庭のある暮らしのよさを改めて実感しています。育てたことのない植物など、毎年少しずつ新しい種類に挑戦したい」と語ってくれました。プロジェクト終了後も皆さんの庭が団地をますます明るく彩ってくれそうです。



▲銀賞「春のおしゃべり」。赤・白・黄色のチューリップを生かしたお庭にパンジーが元気に映えています



▲UR賞を獲得したのはイギリスのガーデンを意識した作品



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10回 泉南一丘(大阪府泉南市)
坂原 里加さん

温かみに触れ、感謝する日々



明るい笑顔でお客様との会話が弾みます

2020年10月から生活支援アドバイザーとして勤務しています。10年近くこの管理サービス事務所で勤務しているので顔なじみの住民の方もおり、皆さんと身近に接する仕事にやりがいを感じます。

泉南一丘は若い子育て世帯が多く、活気あふれる団地だと思います。ご高齢の方々もお元気で、よくお散歩されている姿を目にします。

私が特に大切にしている業務は「あんしんコール」です。時間を掛けてゆっくりと話を聞き、普段からお悩みを安心して相談していただけるように心掛けています。私の声の調子を逆に心配していただいたり、あいさつをしてくださったりと、皆さんの温かい心遣いに触れる機会が増え、感謝でいっぱいです。日々変わらず過ごしていただくお手伝いができるよう、これからも努めてまいりますので、お気軽に声を掛けてください。



「元気だよ、とおっしゃっていただけるのが一番うれしいです」と坂原さん

⑨地テナント 気になるお店

居場所 よりみち 香里(D地区) (大阪府枚方市)

誰もが自分らしく過ごすためにほっと一息つけるスペース

気軽に誰でも立ち寄れる「よりみち」は、地域につながりをつくる「居場所」として2020年11月に開所しました。100円(中学生以下無料)で利用でき、思い思いの時間を過ごせます。1階は、スタッフや他の利用者で話したり、将棋を指したりと、ふれあいの場所です。リース作りや絵本の読み聞かせなども楽しめます。静かで広々とした2階の和室には、寄贈された絵本やマンガがいっぱいで自分のペースで過

ごせるスペースです。子ども連れで利用の際はスタッフが子どもの遊び相手になり、利用者が自分の時間を持つ手助けをします。

「世代を超えて人々が集い、新しいつながりが生まれる場所になってほしい」というのが運営スタッフみんなの願い。音楽やバザーなどのイベントを開催し、今後は開所日を増やしていく予定です。地域の居場所のこれらが楽しみです。



① 温かく迎えてくれるスタッフの皆さん ② ウクレレの演奏体験など、利用者の「やりたい」をかなえる企画も受け付けています ③ 読書など静かに過ごすにはうってつけの和室スペース

SHOP INFO

〒大阪府枚方市香里ヶ丘9-9-1-D47-S02 ☎072-641-5547 ①10:00～17:00 ②火・水・日曜(第3土曜除く) ③京阪本線「枚方市」駅・「枚方公園」駅・「香里園」駅から京阪バス約8～14分「新香里」・「香里ヶ丘九丁目」下車徒歩約1分

写真で案内します！ 気ままに 団地ナビ

vol.3

「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。

久御山在住35年 片桐 紅子さん



Ambassador



久御山 (京都府久世郡)

ACCESS 近鉄京都線「大久保」駅からバス約10分「久御山団地口」、または京阪本線「中書島」駅からバス約25分「久御山団地」下車徒歩約1～5分



久御山のシンボルマークともいえる大きな給水塔。遠くからでもよく見えて、ウォーキングのとき、給水塔を目印にすれば自宅との距離感がよくわかります。



遊具がいろいろなどところに置かれていて、楽しそうな子どもたちの姿がよく見かけます

敷地内にさまざまな木々が植えられており、季節ごとに風情が変わります。毎年奇麗に咲く桜並木、ニセアカシアもかわいい白い花を咲かせ、アジサイも団地のいたるところで見られます。カメラを持って散歩すると、思いがけずたくさん撮ってしまいます。



壁面に描かれている大きな絵が久御山の特色。散歩やウォーキングの際に、いろいろな壁画を眺められます。



それぞれの団地の間隔が広く、ベランダから緑を楽しめるすてきなデザインです



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。

眺めて楽しい!

お宅拜見!

自慢のわが家を大公開



南港ひかりの
(大阪市住之江区)
H.Oさん

間取り:2LDK
入居歴:1年
コンセプト:
広々としたベランダを生かす



わが家の一室は広く、眺めの良いベランダです。折り畳み式のテーブルと椅子を置いて、コーヒータイムを過ごしています。フロアには人工芝のシートを敷き、草花を置いて、自然の中に身を置いているように感じられる工夫を凝らしました。



◀ 大阪市内を眺めながら、ゆっくりと食べる朝食は最高です



リビングルームも手広く、のんびりとした日々を送っています▶



▲ 南港大橋の向こうに虹が架かっていました!

心ほっとPark

「まで」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。8月号のテーマは「夏の日の思い出」です。

ある暑い夜、干しっぱなしにしていた洗濯物を取り込もうと窓を開けた瞬間、大きなクマゼミが部屋に飛び込んできました。ジジジと鳴きながら部屋を飛び回るセミに一家全員大パニック。長男と次男はギャーと騒いで子ども部屋に逃げこもりさまでした。悪戦苦闘しながら何とか外に逃がしましたが、すっぴん汗だく。突然の来訪者には本当に驚かされました。それ以来、夏の夜はおっかなびっくり窓を開けるようになってしまいました。(光明池駅前 S.Tさん)

一駅向こうに野球スタジアムがあり、プロ野球のナイター試合があるときは、わが家のベランダから美しい花火が鑑賞できます。最近では試合が減ってしまい、ちょっと寂しく感じています。(落合 M.Hさん)

いつも家の前に虫がひっくり返っていて、「くすっ」と笑いながら助けてあげるのが、夏の思い出です。(ブロンナード関目 M.Kさん)

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。

募集中! 10月号のテーマは「団地のお友達」、12月号のテーマは「団地で過ごしたクリスマス」です。応募方法は7ページ下部をご覧ください。

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!!

色々な用途に使えてお部屋スッキリ!

- スキー・スノーボード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...



● 賃貸倉庫(屋外)の一例



中宮第3 (大阪府枚方市)



玉川橋(大阪府高槻市)



香里(大阪府枚方市)



南港ひかりの(大阪府住之江区)

● トランクルーム(屋内)の一例



磯路公園(大阪府港区)



▲ 内部

● お問い合わせは各団地の管理サービス事務所で!!

団地名	管理サービス 事務所 電話番号	営業時間 ※水、祝、年末年始は休業
中宮第3	072-847-4343	9:30～12:00、13:00～17:00
香里	072-854-0221	

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

倉庫がある団地はこちら▶

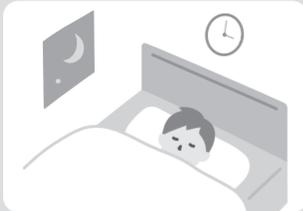


ぐっすり...おや睡眠

ストレスの多い現代では「寝付けない」「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3回 最適な睡眠時間とは

一般に8時間睡眠が理想と言われますが、実は学問的な根拠はありません。必要な睡眠時間は年を取るにつれて減少し、10歳までは8~9時間ですが、25歳で7時間、65歳では6時間になることが分かっています。季節によっても変化し、12月から1月には眠りは長くなり、6月から7月は最も短くなります。



昼間に起きていられて、疲れがたまる感じがなければ、8時間よりも睡眠が短くても問題ありません。無理に長時間寝ようとすると、眠れない焦りから寝付きが悪くなる可能性があります。逆に、たっぷり休んだつもりでも、平日と比べて週末の睡眠時間が3時間以上長くなる場合は眠りが足りていない恐れがあるので、早めに入眠してみましょう。

〈参考文献〉

内山誠 編：睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第3版。じほう、2019

1日5分で体も心も元気! おうちヨガ

● 空調による冷えで ● こわばった体をほぐす

手のひらをお尻に当ててあおむけに寝そべり、膝を開いて足の裏を合わせます。息を吐いて肘で地面を押すようにして上半身を起こし、2~3秒その姿勢を維持します。息を吸いながら戻し、足を延ばして体の力を抜いて休みましょう。3回ほど繰り返すと、腹部に力が集まり、首や股関節のこわばりが取れてきます。



肩や首はリラックスさせるのがポイント

● おなかを動かし ● 冷えた体を温める

両膝を立ててあおむけに寝そべり、片足のすねを抱えます。息を吐きながら腰の後ろで床を押すようにして、頭をを起こし抱えた膝に近づけて、息を吸いながら戻しましょう。肩や首の力を抜き、おなかの力を使うことを意識すると、下腹部の血行がよくなり、体が温まります。抱える足を逆にしてそれぞれ3~5回行います。



抱えていない足をまっすぐ伸ばすとより効果的

※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きます。

キャンペーン期間

9/30
木 まで

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 大阪府堺市中央区深井町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	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	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[大塚]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[大塚]駅、近鉄[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 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	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。

UR賃貸関西 検索 www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

子育て相談室

2歳の子どもがいますが、共働きのため、寝かしつけるのがどうしても遅くなってしまいます。理想の就寝時間は何時ごろですか？上手に寝かしつけるコツも教えてください。(アルビス伊丹千僧 H.Sさん)



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いると評判。

小児科医 吉村 健先生のアンサー

昼間たくさん遊ばせて、寝る1時間前からはリラックス

2~3歳頃の幼児は1日に11~12時間眠るとされています。保育園で1時間ほど昼寝すると考えると、夜に10~11時間の睡眠が必要です。体内リズムの関係で朝7時ごろに目を覚ますことが多いので、逆算すると20時~21時が最適な就寝時間と言えます。

昼間に存分に体を動かして遊ばせれば、疲れから寝付きがよくなります。体温が高いと眠りにくいので、食事は2時間前、入浴は1時間前に済ませておきましょう。

遅く帰ってくると寝かせる前に遊んであげたくなるかと思いますが、床に入る1時間前からは睡眠の準備時間だと捉え、お子さんを興奮させないように注意してください。テレビやスマートフォンは明かりが強く、脳を刺激して目がさえるので、使用は控えましょう。照明を暗くし、絵本の読み聞かせをするなどリラックスさせてください。毛布やぬいぐるみなど柔らかいもの、両親の腕や胸など温かいものに触れていると子どもは安心して、寝付きがよくなります。

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

牛乳パックで油切り、水切り

牛乳パックはキッチンペーパーの代わりに油切りや水切りに使えます。パックを洗って切り開き、内側の白い紙と外側の印刷されている紙を端から割きましょう。軽く切り込みを入れると剥がしやすくなります。剥がれた面はざらざらとして適度にけば立っているののでしっかりと油や水を吸ってくれます。牛乳パックは漏れ防止のため表面がコーティングされているので、油が下に染みる心配がありません。余分な調理器具を使う必要がないので洗い物が減り、そのまま捨てられて、片付けが格段に楽になります。



楽しみながら頭を活性化!

いきいき脳トレ

不等号ナンプレ

<input type="text"/>	A	2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
^	<input type="text"/>	4	<	<input type="text"/>
<input type="text"/>	>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5
^	C	<input type="text"/>	<	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	2	<	B
3	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	<input type="text"/>

A + B + C = 答え

+ + =

ルール

- ①どのタテ列にも1~5の数字を一つずつ入れましょう
- ②どのヨコ列にも1~5の数字を一つずつ入れましょう
- ③マスの中の不等号は、隣り合ったマスに入る数字の大小を表します (例5>3、2<4)

前号の答え

A + B = 答え

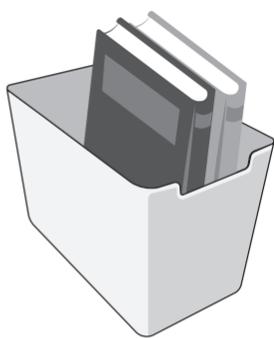
6 + 7 = 13

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

快適

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。

縦置き収納にうってつけのボックス



リビングやキッチン、脱衣所など場所を選ばずフィットしやすいスリムな収納ボックスです。奥行きが深く高さもあるものは安定感があり、雑誌や書類などを立てて入れても倒れません。ボックスの手前がへこんでいたり、取っ手が付いていたりするので、手を掛けて棚から出し入れがしやすくなっており、石けんやボディソープ、シャンプーなど買い置きの消耗品をまとめて収納するときに便利です。

応募方法のご案内

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

9月20日 消印有効

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/>

みんなの団地VOICE

10月号の応募は9月20日(月・祝)まで
12月号の応募は11月10日(水)まで

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

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

12月号テーマ「冬の掃除に向けて」

Q.1 大掃除で力を入れたいのは?

A トイレやキッチンなど水回り B 押し入れなど収納エリア C 窓のサッシなど普段は手が回らない場所 D その他

Q.2 あなたのお掃除術・工夫や便利な掃除グッズがあれば教えてください。(自由回答)

例) 頑固な汚れには重曹、ストックキングでホコリ取りなど

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、
毎日をもっと楽しくしませんか？



Side1

Side2

Main

半分食べたらスープを
かけて味変!

総カロリー 647kcal

Main

牛肉のひつまぶし弁当

551kcal 塩分1.4g 調理時間:約10分

材料 (2人分)

- 牛肉(切り落とし)..... 160g
- 酒、砂糖 各大さじ1/2
- たれ
みりん、醤油 各大さじ1
しょうが(すりおろし)
..... 小さじ1/2
- ご飯..... どんぶりに2杯分
- 白いりゴマ..... 小さじ1
- 刻みのり..... 少量

作り方

- 1 たれの材料を混ぜ合わせ、ひと口大に切った牛肉を加えて味を絡めておく。
- 2 1の牛肉をたれごと小鍋に入れて火にかけ、牛肉をほぐすようにしながら煮る。
- 3 2の汁気がだいたいなくなったら火から下ろし、お弁当箱に詰め、たご飯の上に広げのせ、残った煮汁もかける。
- 4 白いりゴマをふり、刻みのりをのせる。

Side1

かきたま汁

46kcal 塩分1.5g 調理時間:約3分

材料 (2人分)

- ダシ汁..... 2カップ
- 塩..... 小さじ1/4
- 醤油..... 小さじ1
- 卵..... 1個

作り方

- 1 ダシ汁を煮立てて塩・醤油で味付けする。
- 2 卵を溶きほぐして1に流し入れ、再び煮立ったら火を止める。
- 3 保温できる水筒などに入れて温かい状態で持つて行く。



Side2

ちくわとしょうがの酢の物

50kcal 塩分1.4g 調理時間:約5分

材料

- ちくわ..... 小2本
- キュウリ..... 1/2本
- 塩..... 少々
- 紅しょうが..... 10g
- 調味料
酢..... 大さじ1
砂糖... 大さじ1/2
塩..... 小さじ1/4

作り方

- 1 ちくわは小口切りにしてさっとゆで、ザルに上げて水気を切る。
- 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 調味料を合わせて紅しょうがを加え、1と2の材料をあえる。

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.

1
名様



グラスピーインターナショナル
フォンソープ

UVCという特殊な紫外線を使ってスマートフォンの表面を
除菌。アルコールや化学物質を使用していないので、小さなお
子さまや高齢の方がいるご家庭でも安心して使用できま
す。USBコネクタで除菌中にスマホが充電できる優れもの。

2.

各2名様
(計10名様)



サン・スマイル

RISM デイリーケアマスク

化粧水+乳液効果があり、毎日の
スキンケアにうってつけのシー
トマスク。プロテオグリカン&
アロエ、コラーゲン&ローヤル
ゼリー、セラミド&パール、ビタ
ミン&モモ、ビタミンE&ティ
ツリーの5種を各2名様に。
※種類は選べません

3.

2
名様



パナソニック
角質クリア

かかとの硬い角質やヒールタコ
をスピーディーにケアする電動
ヤスリです。付属のスリムヤス
リを使えば足指間のタコも難
なく削れます。電池式でコード
レスのため、手軽に使えます。

プレゼント応募あて先

9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