

2021 10

No.261 隔月刊

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

まどの総選挙 /

みんなの団地

Voice vol.4

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。

秋の夜長、ぐっすり眠るために

こんな意見がありました♪

Q. 良い睡眠に大切なものは？
 冬に向かって徐々に夜が長くなる10月。たっぷり眠って冬に備えたいですね。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してみてください。

「D. その他」と回答した方の工夫はこちら！

読書。集中力がなくてすぐ眠りに落ちます。たまに夢中になって読んでしまうこともあります(笑)
 (嵯峨 寝不足はつらいよさん)



入浴剤を使って温泉気分が湯船にゆっくり浸かります。身体が芯からあったまるとよく眠れます。
 (有野 温泉大好きさん)



古いパズルを引っ張り出してきて解いて、ボーっとします。
 (寝屋川 パズルマスターさん)

ラジオを聴く。人の声が聞こえていると不思議と眠くなります。
 (さざなみプラザ さざなみ～さん)



寝る前にキャンドルをつけます。ゆらゆらと揺らぐ火の明かりがリラックスさせてくれます。アロマキャンドルだともっと効果あるのかな。
 (ポートアイランド ちゃんさかさん)



暗めの照明を用意。本も読めないくらい暗いので、夜更かしせずによく寝られます。
 (男山 敏感肌さん)



「C. アロマやアイマスク・耳栓などの安眠グッズ」と回答した方のおすすめグッズは？

ストレッチの動画を見ながらお風呂あがりに柔軟をしています。目指すは開脚バタース！
 (奈良学園前・鶴舞 あんこさん)

「A. 早寝早起き、運動などの生活習慣」と回答した方の生活リズムは？

朝早く起きると自然と夜早く眠くなりますが、それに加えて、部屋の照明に蛍光灯を使わず、間接照明だけにしています。薄暗く落ち着いた光で眠気もすぐに訪れます。
 (奈良学園前・鶴舞 サナさん)



休みの日も平日と同じ時間に起きて、ウォーキング。大事なものは生活リズムを整えることだと思います。
 (大久保第3 健康太郎さん)

時間を見つけては必ず1時間以上ウォーキングするようにしています。体がある程度疲れていないとぐっすり眠れませんね。写真は団地から歩いて30分ほどの海岸です。
 (上高丸 まるちゃんさん)

寝室を寝るだけの部屋にしています。テレビやスマホを置かない。掛け時計も置いていません。地震の時に、家具によるケガ防止にもなります。ただ、シーリングライトは目覚まし機能が付いていて、設定時間までに徐々に明るくなり、スッキリ起きることができます。
 (ルゼフィール潮江 いらぶさん)

冷感タオルケットとマットレスカバーを使っています。夏の寝苦しい夜も、涼しくてよく眠れました！
 (膳所公園 びわ湖の釣り人さん)

カーテンで部屋を暗くする。ストレッチで体をほぐす。眠くなったら寝る。(新豊里 totoさん)

通販で良い枕を買いました！肩こりがマシになった気がします。
 (花園 おけいさん)



「B. 寝具や照明、空調などの就寝環境」と回答した方の寝室をご紹介します

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

12月号のテーマ

冬の掃除に向けて

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。

2月号のテーマ

みんなの寒さ対策！

一段と冷え込む2月。あなたの冬の乗り越え方を教えてください。

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)

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・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合せください。

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、予めご了承ください。

※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。

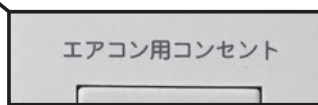
写真B：専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

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。



専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

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個別にご案内し、ご案内を受けられた方からのお申出内容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。

QRコード
はこちら→



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。

集計結果(確報)につきましては、UR都市機構のホームページにて公表しておりますのでお知らせします。

定期調査 UR都市機構ホームページ>企業情報>情報公開>公表に掲載

URL: https://www.ur-net.go.jp/aboutus/jkoukai/bjdvd9d00000015c3-att/ur2021_teiki_r2.pdf

関連記事 UR賃貸住宅がお届けする情報サイト「くらしのカレッジ」に掲載

タイトル: URの魅力って?住んでいる人も大満足の周辺環境と室内

URL: <https://www.ur-net.go.jp/chintai/college/202108/000723.html>



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

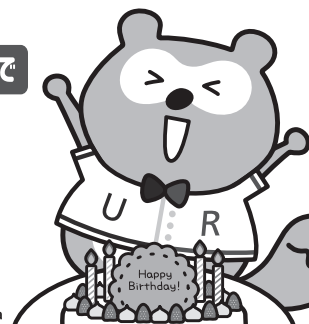
各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1人あたり

©Ponta



火事にご注意ください（お知らせとお願い）

火災を防ぐために

- ・寝たばこは、やめましょう。
- ・ストーブの周りに可燃物がないか確認しましょう。
- ・ガスコンロを離れる時は、必ず火を消しましょう。



火災のとき

1 通報

- ・119番通報（住所、燃えているもの、けが人の有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください）。
- ・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音（音声や非常ベル）を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。



2 初期消火

- ・自宅から出火した炎が天井や自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください（火が天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください）。

3 避難・誘導

- ・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
- ・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
- ・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
- ・共用部にある発信機のボタンを押す、大声で火災の発生を知らせる等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
- ・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

4 連絡

火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。

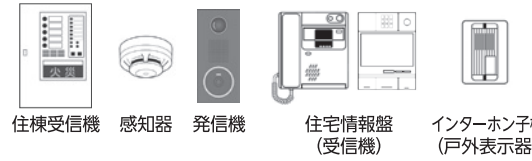
※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

普段からの心得

- ・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
- ・消火器や避難はしご等の避難器具がある場合には、その位置と使い方を確認しましょう。
- ・避難経路となる廊下や隔て板の近辺には、物を置かないようにしましょう。
- ・警報装置は、団地（住棟）ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書等を確認しておきましょう。
- ・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

自動火災報知設備とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に自動火災報知設備が設置されています。火災発生時には火災感知器が熱や煙を感知し、この火災信号を受信機が受けることで警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。



※団地や住棟により、自動火災報知設備の内容は異なりますので、これを機会にいま一度ご自身の住棟の設備内容を取扱説明書等によりご確認ください。

※注意事項

- ①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようお願いいたします（停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホン子機の警報音も停止します）。
- ②設備の操作方法是、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
- ③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

住宅用火災警報器とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に住宅用火災警報器を設置しております。火災発生時に火災感知器が熱や煙を感知すると警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。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。

※定期的に作動確認をしましょう

1か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動作確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。



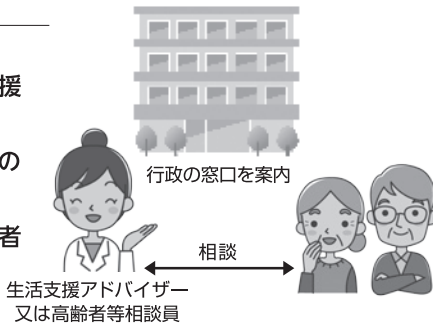
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

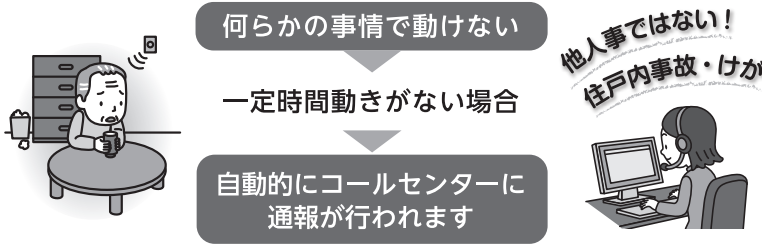
主な相談内容

- ・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	・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）。
990円（税込）	

【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

団地で買い物、とっても便利に 高の原5団地で移動販売がスタート

📍 平城第2 (奈良市右京)



▲商品説明に耳を傾けながら買い物を楽しんでいました



◀コンパクトながら商品を満載した「とくし丸」

6月10日、集会所前広場で移動スーパー「とくし丸」の運行が新たに始まりました。毎週木曜日、平城第2をスタートし、平城第1、平城左京、奈良青山、コンフォールかぶと台(木津川市)の5団地を巡回します。これは、令和2年10月に立ち上がった奈良市買い物支援ネットワークに奈良住まいセンターが協力し、高齢者の買い物支援と見守り活動のために開始したものです。

オープン当日は、各団地で到着前から待ちわびている方もおり、皆さんからの期待の高さがうかがえました。「飲み物など重たいものを買うのに便利」「暑い日や寒い日に団地まで来てくれると助かる」と多くの方が買い物を楽しみ、感謝の声も聞かれました。

地元をじっくり散策

南港ポートタウン横断脳トレクイズ

📍 南港ひかりのなど (大阪市住之江区)



▲各チェックポイントで頭を悩ませながらクイズに答えます



◀無事にゴール！まだまだ元気いっぱいの様子でした

7月22日、南港ひかりのや南港わかぎのなどの団地で「ポートタウンOH!DAN! 脳トレクイズ」と題して、クイズウォークラリーを開催しました。コロナ禍で不足しがちな運動を補いながら、頭も活性化してもらおうと、さきしま地域包括支援センターが主催したものです。

晴天に恵まれ、会場に地域から50人近く集まりました。参加者は数人のグループに分かれて、南港エリアを60分ほどで回るコースに挑戦。飲食店などのチェックポイントではなぜならや南港エリアにまつわるクイズが出題され、参加者同士で相談しながら回答しました。ゴールした参加者は「外で運動するいい機会になった」「友達と回れて楽しかった」と達成感いっぱい笑顔で語ってくれました。

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。

みんなの願い、天まで届け！

120点以上の短冊が団地を彩りました

📍 花園 (京都市右京区)



▲和気あいあいの雰囲気ですりつけ



◀疫病よけに効く妖怪アマビエの塗り絵作品

7月1日、「2021 花園団地の七夕まつり」として団地住民による塗り絵作品と短冊の飾りつけを行いました。飾りつけをしたのは、「団地仲良し会」の皆さん。「アイスクリームが食べたい」「恋人ができればように」「コロナが早くおさまりますように」など人それぞれの願いに、仲良し会の皆さんも笑顔で楽しみながら作業をしていました。折り紙を教えているという参加者が手作りしたウシやセミ、星などの折り紙作品もささに彩りを加えました。

夜はライトアップもされ、立ち寄った多くの方の目を楽しませました。七夕の夜まで飾られた短冊はおたき上げ供養を受け、皆さんの願いを天まで届けました。

涼し気なスポットが誕生

みんなで作った「なかとみ水族館」

📍 中登美第3 (奈良市)



▲集まった作品は100点以上。来場者の目を惹きます



◀「せっかくだから！」と記念撮影も行いました ※撮影のためマスクを外しています

8月2日、管理サービス事務所に「なかとみ水族館」として、団地住民から募った魚やペンギンの折り紙作品などが展示されました。コロナ禍でもりがちになる中、おうちで気軽に参加できるイベントを開催したいと、同団地の生活支援アドバイザーの河村さんが企画したものです。

事前に配布した折り紙キットが作品となって展示場所をうめつくし、にぎやかな水族館へと姿を変えました。展示場所には多くの住民が訪れ、自分が折った作品がどこに飾られているか楽しそうに探姿も。「海の中を再現したみたいで楽しい」「大きな展示でワクワクしました。また立ち寄りますっ！」など、手作りの展示に大満足の様子でした。

写真で案内します！

気ままに 団地ナビ

vol.4

「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。

伝法在住6年 R.N さん

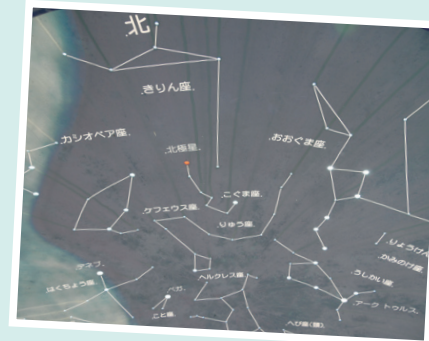
Ambassador



伝法 (大阪市此花区)

ACCESS

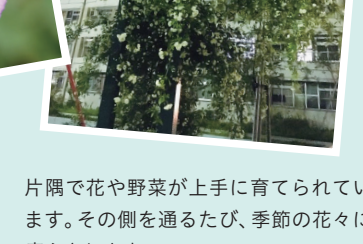
阪神なんば線「伝法」駅徒歩6〜9分または「千鳥橋」駅徒歩13〜16分



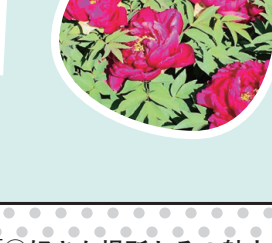
あずま屋を見上げると星座盤が！遊び心のあるデザインです。



グラウンドも広々！



片隅で花や野菜が上手に育てられています。その側を通るたび、季節の花々に癒やされます。



色鮮やかな花に思わずカメラを向けました



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！

お宅拝見！

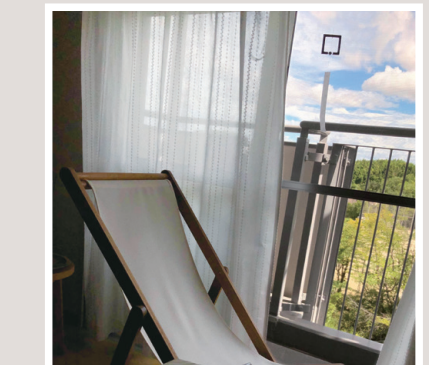
自慢のわが家を大公開



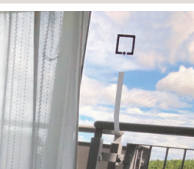
和室は大好きな掛け軸をメインに部屋作りをしています。下には「置き床」のつもりで小さな飾りを季節で替えています。こういう小さなことが楽しくて幸せです。



掛け軸に合わせて、花や置物と一緒に飾っています



▲この夏こしらえた「特等席」でベランダごしの風を感じつつ読書。そのまま居眠りができます



募集中！

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。10月号のテーマは「団地のお友達」です。

私がURIに入居して50年。同じ団地内で4回転居しましたが、奇跡的に同じ棟に転居するHさんとは50年来の友達です。今はHさんの部屋の真下に私が住んでいます。私が主人を亡くしてからは、Hさんは私の一人住まいに日々気配りいただき、子どもよりもHさん家族に助けられてきたほどです。今では友達以上で、ヘルパーさんでもあります。よい友達に恵まれて本当に幸運なUR団地生活を送っています。Hさんありがとうございました。(グリーンヒルズ仁川 M.Yさん)

4歳の娘が同じ階のおじいさんや向かいの棟のおばあさんと仲良くなり、毎朝幼稚園に行く前にいってきますとあいさつをしています。娘のおかげで近所さんと交流ができました。(浜甲子園さくら街 H.Tさん)

お隣の方と家族ぐるみの付き合いをしています。実家が遠方のわが家の子供もたちは、お隣の方を祖父母のように慕っています。ここで子育てできて、とても幸せです。(高槻・阿武山十番街 K.Mさん)

募集中！

12月号のテーマは「団地で過ごしたクリスマス」、2月号のテーマは「冬の日の思い出」です。応募方法は7ページ下部をご覧ください。

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11回 鈴蘭台第1 (神戸市北区)
葭間 由子さん

つながりを大切に、住みやすさをサポート



柔らかな雰囲気と相談者の話に耳を傾けます

尋ねると、団地の近くに俳句の先生が住んでいるとのこと。紹介すると、相談に来られた方と先生はすぐに意気投合して、「この年になってすてきな友達に出会えた」と喜んでくださり、改めてやりがいのある仕事だと感じました。住みよい団地をつくるのは、住民同士のつながり。今はサークル立ち上げに向けてイベントを企画するなど、皆さんの楽しい団地暮らしをサポートするために取り組んでいます。事務所までお気軽に相談にいらしてくださいね。

⑤ 地テナント 気になるお店

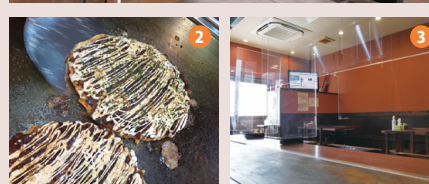
鉄板ダイニング 笑fu 千鳥橋(大阪市此花区)

受け継いだ味を 守りたい

阪神千鳥橋駅から徒歩5分、「鉄板ダイニング笑fu」は団地の広場に面した1棟にあります。今年、祖母から現店主の中村さんが同店を引き継ぎ、一人で切り盛りしています。「『店を任せるならあんたしかおらん！』とおばあちゃんに言われて決意しました」と中村さんは話します。

看板メニューは祖母直伝のお好み焼き。楕円の形が特徴的で、昔懐かしい王道の味はソースとの相性がばっちりです。定番の鉄板焼きや季節の野菜や魚介類を楽しめる日替わりのメニューも充実。テークアウトはもちろん、団地住民であれば家まで届けてくれるサービスも展開しています。

テーブルの間隔は広く、ベビーカーや車いすのまま利用でき、家族連れで訪れやすくなっています。「ゆっくりと食事を楽しんでもらいたい」と笑顔で話す中村さん。地元で愛されるお店を守り続けてほしいですね。



①かわいらしくデザインされた看板が目印 ②ソースの匂いが食欲をくすぐります ③ゆったりとしてくつろげる店内

SHOP
INFO

📍大阪市此花区伝1-1-1-104 ☎06-6463-4811 🕒17:00〜ラストまで 📅日曜
阪神なんば線「千鳥橋」駅から徒歩約5分、または阪神本線「淀川」駅から徒歩約16分

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4回 パジャマに着替えてリラックス

ジャージやスエットなどの部屋着に比べて、パジャマは保湿性や吸湿性、通気性に優れ、睡眠の質を高め、眠りに就きやすい効果があると言われています。汗をかきやすい夏場は吸湿・吸水にたけた綿や麻のものを、冬場は保温効果の高いシルクやスモースニット素材を選ぶとよいでしょう。毎日着るものなので、汚れに強く洗いやすい素材選びもポイント。ゆったりとして動きやすいサイズを選ぶと寝返りがしやすくなり、快適な睡眠が長く続くようになります。

また、習慣化すると、パジャマを着るだけで体と頭が自然と眠りに向かってリラックスするようになります。寝つきが悪いと感じている人はお気に入りのパジャマを見つけてみましょう。

〈参考文献〉 鳥居鎮夫 編：睡眠環境学、朝倉書店、1999

快適なパジャマの一例



肌に優しい絹や汗を吸いやすい麻などの素材がおススメ



足首や腰を締め付けないデザイン

1日5分で体も心も元気！ おうちヨガ

ドリンクなどで冷えたおなかの調子を整える

仰向きに寝て、両膝を曲げて片足を深く重ねます。上に乗せた膝が反対の床へ着くように腰とお腹をねじります。できるだけ腹式呼吸を意識して、息を吐きながらねじり、吸いながら戻します。5回ほどして、足を組み替えて反対側も同様に繰り返します。動作後に腹部の温もりを感じてください。



かかととは伸ばさずに曲げましょう



おなかの冷えで硬くなった太ももを伸ばす

正座の状態から両方のかかとをお尻の外に出す割座の姿勢で、両手を肩幅で背後の床につきます。お尻に少し力を含めながら、息を吐いてお尻を床から上げます。この時、太もも全面を伸ばすことを意識。息を吐ききったらお尻を下ろします。5回ほど呼吸に合わせて行い、終わったら足を延ばして仰向きで休みましょう。



両足の間にクッションを敷くと行いやすい

※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

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！

UR賃貸住宅の住人から選ばれた「URアンバサダー（大使）」によるリアルな団地暮らしの風景も定期的にお届けします！



Instagram



Facebook



WEBマガジン
うちまちだんち



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19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	和歌山：日本総合住生活株式会社 〒640-8471 和歌山市善明寺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
---	--	--

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「大塚阿倍野橋」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 堺市南区泉山台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」駅から徒歩4分 ●Osaka Metro「森ノ宮」駅から徒歩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



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

自分で歩けるようになるまで、
一緒に寝るのは避けて！

生後半年のお子さんと同じ布団で寝るのは避けてくださ
い。それぐらいの月齢の乳児は、布団と布団の間や両親の
腕や足などに体が挟まったり、顔が埋まったりしても自力
で抜け出せず、窒息する恐れがあるからです。1歳2カ月ぐ
らいから、歩き始めるようになりますが、しっかり自分で
歩けるようになる1歳6カ月～2歳ぐらいまでは柵がつい
たベビーベッドに寝かせないと痛ましい事故につながる可

6カ月になる息子がいます。夫婦と同じベッドで川で寝た
いのですが、何歳ぐらいから可能ですか？ 一緒に寝るときの
注意点も教えてください。（芦屋浜 D.Nさん）



能性があります。赤ちゃんは柔らかい布団やぬいぐるみなどでも顔が埋まって息が詰まってしまうます。しっかりと安全を確保するよう、就寝環境に目を配ってください。

一緒に寝たいと思っても、子どもが大きくなるまでは我慢が必要。2歳を超えても、なるべく子ども用の小さな布団に寝かせて分かれて寝ましょう。どうしてもという場合は寝付くまで同じ布団で添い寝して、眠ったらベビーベッドに移してあげるといいかもしれません。

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

「ポイント活動」でお得に暮らす

ポイント活動を始めるときは「効率のよいため方」を意識するのがおすすめ。ためるポイントの一つに決めて、ポイント還元率の高いクレジットカードで支払いましょう。よく利用するスーパーなどで独自ポイントがあれば、スーパーとクレジットカードのポイントをそれぞれためることができます。買い物だけでなく、アンケート回答や無料サービスへの登録など、お金をかけずにたまるポイントもあります。スキマ時間を生かして、節約や現金を増やす手段として「ポイ活」を楽しんでみてください。



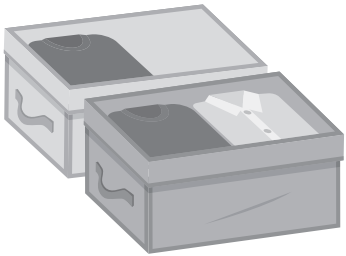
快適

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。

雑貨・衣類もおまかせのマルチに使えるストッカー



カラーボックスに収めると中身が目につかず、とてもスッキリした収納が可能に。レジャーシートのような軽くて厚みのある素材のものは、安定感があり衣類を入れても型崩れの心配はありません。衣類のほかにも、リビングで散らかりがちな雑貨や雑誌などの一時収納にも便利。両サイドに便利な持ち手が付いているタイプは、持ち運びも楽々です。

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

A		<			4
		>	3		
		B		<	
			C		
3	<		<		

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マスの間の不等号は、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	1	A3	2	4	5
	2	4	<	5	3
A	3	+	B	4	
	4	>	2	1	5
C	5		1	<	3
+	5	=	12		
	3	5	4	1	2

応募方法のご案内

11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

12月号テーマ「冬の大掃除に向けて」

Q.1 大掃除で力を入りたいのは？

- 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・工夫や便利なお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

2月号テーマ「みんなの寒さ対策」

Q.1 寒い日はどうする？

- A 温かい飲み物や食べ物をとる B こたつ・エアコンに頼る
- C ゆたんぼなどの温感グッズを使う D その他

Q.2 あなたの寒さ対策や冷えに負けないコツを教えてください。(自由回答)

例) マラソンに挑戦、窓に断熱シートを貼るなど

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、毎日をもっと楽しめませんか？



総カロリー 848kcal ※ご飯(どんぶり1杯分)を含む

たっぷり食べても
おなかにやさしい♪

Main おからマヨグラタン

277kcal 塩分2.1g 調理時間:約10分

材料 (2人分)

ナガイモ…………… 6cm おから…………… 60g
シメジ…………… 1/2パック マヨネーズ… 大さじ2
サラダ油…………… 大さじ1/2 牛乳…………… 1/2カップ
みそ…………… 大さじ1
ピザ用チーズ…………… 20g
青のり粉…………… 少々

作り方

- 1 ナガイモは小さめの乱切りにし、シメジは石づきを切り落として小房に分ける。
- 2 おからソースの材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- 3 サラダ油で①の材料を炒め、シメジがしんなりしたらおからソースであえ、オーブントースター対応のカップに分け入れる。
- 4 ピザ用チーズを振ってオーブントースターで3～4分焼き、取り出して青のり粉を振る。

● プラス

リンゴ(1/3個)の芯を取り除いて4切れのくし形に切り、皮にV型の切り込みを入れてむき、薄い塩水にくぐらせてから水気を切り、お弁当箱に詰める。

Side1 ツナひじきの落とし焼き

176kcal 塩分0.9g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

ツナ缶… 小1/2缶
ひじきの煮物(市販品) …… 40g
おから…………… 40g
溶き卵… 1/2個分
醤油… 小さじ1/2
サラダ油…………… 大さじ1
ミニトマト…………… 2個

作り方

- 1 ツナの油を切り、④の材料とともにボウルに入れて混ぜ合わせ、生地を作る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して①の生地をスプーンでひとすくいずつのせ、平たくして両面を焼く。
- 3 半分に切ったミニトマトとともに弁当箱に詰める。

Side2 ブロッコリーの卵あえ

61kcal 塩分0.9g 調理時間:約5分

材料 (2人分)

ブロッコリー…………… 4房
ゆで卵…………… 1個
フレンチドレッシング(市販品) …… 大さじ1/2
醤油…………… 小さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にしてゆでる。
- 2 ゆで卵をマッシャーでつぶしてフレンチドレッシングと醤油を加えて混ぜ、ブロッコリーをあえる。

※ お弁当箱にご飯を詰めてちぎった焼きのり(少量)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.



3
名様

ラクシュミー

極上はちみつ紅茶®

紅茶専門店ラクシュミーの1番人気で、豊かなはちみつの香りと甘さがやみつきに。ストレートはもちろん、ミルクを入れても楽しめます。

<https://lakshimi.jp/>

2.



3
名様

ボディショップジャパン
クリーンハンドジェル
レモン(100ml)

アルコール約70%配合のさっぱりとした感触のハンドジェルで、キリリとしたレモンの香りが爽やか。消毒用エタノールの代替品として、手指消毒にも使用可能です。

3.



2
名様

貝印
カーブキッチンバサミ

厚みのあるお肉や野菜も難なく切れるキッチンバサミ。刃がカーブしているので食材を挟みやすく、スムーズに切ることができます。持ち手が大きく、握りやすくなっています。

プレゼント応募あて先

— 11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

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!!

色んな用途に使えて
お部屋スッキリ！

- ・スキー・スノボ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…

● 賃貸倉庫の一例



南港ひかりの(大阪市住之江区)



玉川橋
(大阪府高槻市)



中宮第3
(大阪府枚方市)



● お問い合わせは各団地の
管理サービス事務所まで!!

団地名	管理サービス 事務所 電話番号
玉川橋	072-678-5887
南港ひかりの	06-6613-5330

※営業時間9:30～12:00、13:00～17:00
水・祝、年末年始は休業

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

倉庫がある団地はこちら▶

