

2021 12

No.262 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

まど的総選挙 /

みんなの団地

Voice vol.5

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。

冬の大掃除に向けて

こんな意見がありました♪

Q. 大掃除で力を入りたいのは？

あっという間に師走を迎えた2021年。年末の大掃除に向けて住民の皆さんからお掃除術を募集しました。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」と回答した方のアイデアをご紹介します！

一年もするとシャワーヘッドも汚れてしまうんですが、分解するのは面倒…シャワーヘッドに酢を入れたビニール袋を巻き付けてつけ置きしておくことで綺麗になるんだとか。

(花園 花鳥風月さん)

出がらしの緑茶や紅茶の葉っぱを乾燥させて畳にまいて、ほうきでさっと払うとよくほこりが取れます。おばあちゃんから習った技です！

(サンラフレ出来島ピースさん)



フローリング床の黒っぽく擦った汚れは消しゴムでこすると綺麗になります。

(千里山 大忙しさん)



年末に一気に大掃除をするのは大変なので、あえて年末大掃除はせず、普段時間ができた時や気分が乗った時に気になる箇所を掃除しています。先日は網戸とサッシをピカピカにしました。(さざなみプラザ レナさん)

いわゆる「松居様」が便利。割りばしにいらないタオルを巻き付けるだけで、細かい部分の汚れが取れます！

(白鷺 お掃除ママさん)

オキシクリーンが換気扇やガスコンロの油污によく効きます。

(久御山 モレノさん)



「C. まどのサッシなど普段は手が回らない場所」と回答した方の掃除術は？

D その他

A トイレやキッチンなどの水回り

C まどのサッシなど普段は手が回らない場所

B 押し入れなど収納エリア

「A. トイレやキッチンなどの水回り」と回答した方のおすすめグッズは？

10倍に薄めたハイターをスプレーボトルに常備しています。気になる汚れに一吹き。コロナで除菌が気になりますが、これさえあればバッチリです。(奈良学園前・鶴舞 あんこさん)

使い古した歯ブラシがどこでも使えますよね。旦那や子どもが勝手に捨てちゃうという～とします！ 置いていってよって(笑)

(醍醐石田 ミッチェルさん)

たくさん羽根が付いた換気扇掃除には100均のマドラーを使うとよいと聞いたので、今年はマドラーを使ってピカピカにお掃除する予定。年末の大掃除が待ち遠しいです。

(泉北竹城台二丁 ぼんぼこさん)

テレビで見たのですが、風呂場の鏡にはクエン酸水！ブシュッと鏡にスプレーして半日放置。さっと流せばびっぴかに！(平城第2 りえりえさん)

何気なくキッチンの換気扇を見たら油汚れがぎっしりでびっくり仰天。普段からやっとならばよかった…今年の大掃除はなんとかやっつけます。

(明石舞子 神戸っ子さん)

「B. 押し入れなど収納エリア」と回答した方はどんな工夫を？

お天気のいい日を見計らって順番にカーテンを洗濯して、年末までに終わらせるように、毎年12月に入ったら始めます。古い靴下もサッシの隅や、洗面台などを拭いてから捨てます。(茨木三島丘ウエスト 茨木のまंतरろうさん)

長年放置してきたダンボール。押し入れに入れて見えなくなりましたが、思い切ってふすまを外しました。ダンボールの山が目につくのが嫌ですぐに片付けました。見える化おすすめです。(明石舞子 おだちゅーさん)

洗面台や排水溝など汚れがたまると触りたくなってしまうので、毎日さっと一拭きしています。これだけでだいぶ楽ですよ。

(アルビス旭ヶ丘 いっちゃんさん)

組み立て式ボックスですっきり！

(プロムナード関目 すみっこぐらしさん)



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

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。

4 月号のテーマ

待望の春を満喫しよう！

暖かくなり、出掛けたくなる春。花見やハイキングなどあなたの春の楽しみ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)

もしものときの安全知識

「集中豪雨」・「台風」でも、団地のライフラインが止まる場合があります！

電気、ガス、水道、エレベーターなどのライフラインが止まってしまう災害は、地震だけではありません。集中豪雨や台風などの風水害でも、ライフラインは止まる場合があります。自治体から避難指示が出た場合は、ライフラインが停止する前に、早めに指定の避難場所へ避難しましょう。



特に、エレベーターは「かごへの浸水」や「エレベーターピットの冠水」などで停止する場合があります。なお、避難指示が発令されている場合は、災害が発生している又は発生リスクが高い状況であり、エレベーター内に閉じ込められるリスクも高まっておりますので、ご利用を極力お控えください。

コンセント・プラグの取扱いについて（お知らせとお願い）

たこ足配線は危険です。

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

コードの上に重いものを置くのはやめましょう。

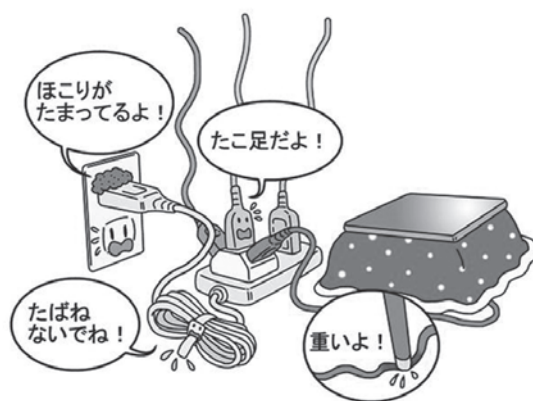
電源コードの上に棚などの重いものが置かれていいますと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

コードを束ねて使用するのはやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたままで使用すると過熱する恐れがあり危険です。

コンセント・プラグは時々点検してください。

コンセントやプラグはホコリがたまり易く、そこに湿気が吸着するとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまり易い場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しております。

お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、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お問い合わせください。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント（差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの）

古い形式のコンセント【取替対象】



写真A



写真B

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

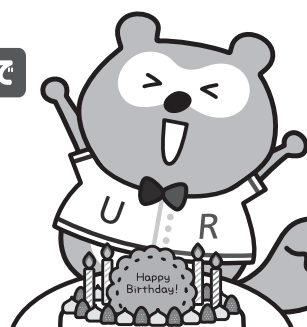
各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント！

※お子様1人あたり

©Ponta



ガスマイコンメーターの復帰方法

震度5相当以上の地震発生などの非常時には安全装置が作動し、マイコンメーターがガスを遮断いたします。ガスが使用できない場合は、以下の復帰手順にそって、ご点検・ご対応をお願いいたします。
※ガス臭いときは復帰操作は行わず、窓や扉を開放し、ガス会社にご連絡ください。

マイコンメーターの復帰手順（一般型マイコンメーターの場合）

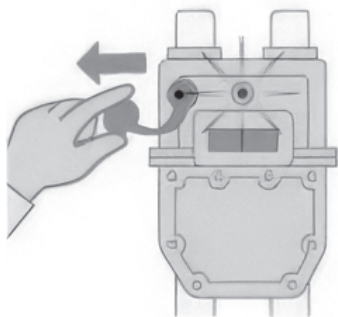
1

すべての**ガス機器を止めます**。
※メーターガス栓は閉めないでください。



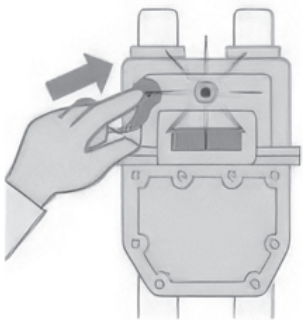
2

復帰ボタンの**キャップを外します**。
※メーターの種類によってはキャップがないものもあります。



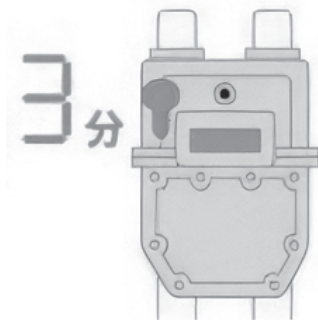
3

復帰ボタンを**奥までしっかり押し、手を離します**。その後、キャップを元に戻しておきます。



4

約3分待ちます。赤ランプの点滅が消えると、ガスが使えます。



3分間のランプ点滅中に、マイコンメーターが安全確認を行い、異状がない場合は点滅が消えてガスをご使用になれます。

3分以上点滅が続くときは、ガス機器の止め忘れがないかを再確認して、やり直してください。

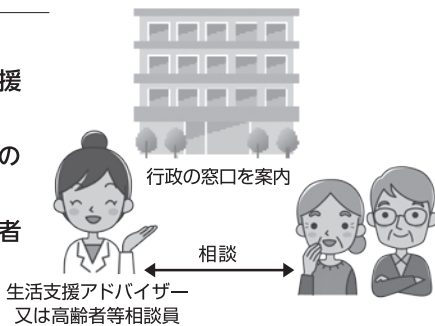
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

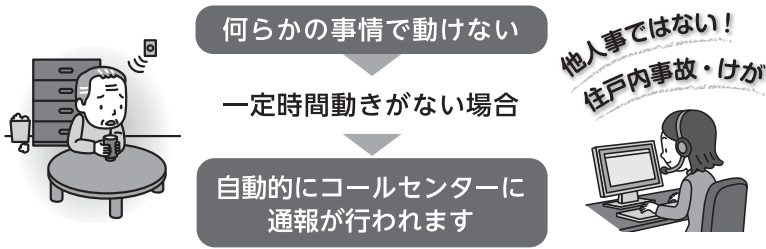
主な相談内容

- ・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：立山科学株式会社が、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

多彩なジャンルの作品350点が大集合 おうち時間を活用した「UR泉北文化祭」

📍 泉北竹城台一丁・二丁、泉北茶山台二丁・三丁、泉北ヶ丘駅前 (堺市南区)



▲ 作品の前で記念撮影したり、三世代で足を運ぶファミリーも



◀ 応募者で最年長(99歳)の岡本さんは、長年写真サークルで活動しています

10月1日～2日、団地や近隣住民によるおうち時間を活用して作った趣味の作品を展示する「UR泉北文化祭」が開催されました。これは泉ヶ丘駅周辺の5団地の住民と地域の皆様の参加型イベントで、会場となった2カ所の集会所には朝から多くの人たちが足を運び、2日間で250名が訪れました。

近隣の幼稚園児が描く元気いっぱいの絵をはじめ、書道や絵手紙、ちりめん細工や写真など、幅広いジャンルの作品は計350点。「自分の作品をたくさんの人に見てもらえてうれしい」「子どもたちの自由な色彩に元気をもらえますね」と来場者からは笑みがこぼれました。気に入った作品に投票するコンテスト形式も好評で、UR泉北文化祭を通して住民同士の新たなつながりが生まれたようです。

みんなで一緒に健康になろう WAO体操2でちょっと一汗

📍 泉南一丘 (大阪府泉南市)



▲ 画面に合わせてみんなで体を動かします



◀ 両足につけた重りが負荷を高めます

10月18日、自治会によるWAO体操2が集会所で行われました。これは泉南市が提供する体操プログラムを泉南一丘の自治会が主導で毎週月曜日に実施しているものです。コロナ禍で一時的に中断されていましたが、10月から再開。この日は約10人の住民が集まり、皆と一緒に体を動かしました。

まずは簡単なストレッチをこなしてから、運動機能を向上させる動きに入っていきます。効果を高めるために、皆さんの手足には重りを付けて臨みます。ゆっくりとした動きですが、重りがあるので、見かけ以上にハードな運動に。小休憩をはさみながら1時間程度のプログラムを終えました。「コロナ禍で運動する機会とみんなが集まる場が減ってしまった。また体操ができて良かった」と自治会長の成田さん。心身ともに健康な生活のためにこれからも活動を続けてほしいですね。

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。

多彩な使い方が可能 アネックス賃貸が登場

📍 千里桃山 (大阪府吹田市)



▲ 間仕切りがなく開放的な室内。エアコンも設置されています



◀ キッチンも飾り台としてリニューアル

北大阪急行「桃山台」駅前で新形式のアネックス賃貸が始まりました※1。アネックスとは別館やはなれを意味する言葉。UR賃貸千里桃山にお住まいの方※2なら居住用の部屋とは別に、テレワーク部屋やアトリエなどの別室として使えます。(株)関西都市居住サービス(募集・契約実施)の串さんは「古い住宅の良いところを残しつつリノベーションした自由なはなれとして活用してもらいたいです」と話します。今回、3階に誕生したお部屋は、間仕切りを取り、明るく開放感のあるワンルームに生まれ変わりました。駅直結というアクセスの良さが特徴で、モデルルームの見学はどなたでも可能です。

※1掲載時には、募集が終了している場合があります。※2募集案内チラシが投函された近隣のUR賃貸住宅にお住まいの方に募集を拡大することがあります。

問い合わせ先

株式会社関西都市居住サービス
総合企画本部 地域連携推進室
Tel:080-8525-7240
受付時間:10:00～12:00/13:00～17:00
(土日祝・年末年始を除く)

自治会活動がSDGsに



持続可能な開発目標(SDGs)とは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のこと。世界中の企業やNPO・NGOが温暖化などの環境問題、貧困や人権問題などの社会課題の解決に向けてSDGs活動に取り組んでいます。皆さんの団地で行われている自治会活動がSDGsにつながっているってご存じですか？泉南一丘で行われている「WAO体操2」はSDGsの開発目標3「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」につながります。また同自治会で行っている通学路の見守りや、団地内で1人暮らしのご高齢の方への声掛けや見回り活動、防災訓練は目標11「住み続けられるまちづくりを」に。お住まいの団地での活動も最先端の世界的な運動につながっているかもしれません。ぜひ積極的に参加してみてくださいね。

SDGsとは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のこと。世界中の企業やNPO・NGOが温暖化などの環境問題、貧困や人権問題などの社会課題の解決に向けてSDGs活動に取り組んでいます。皆さんの団地で行われている自治会活動がSDGsにつながっているってご存じですか？泉南一丘で行われている「WAO体操2」はSDGsの開発目標3「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」につながります。また同自治会で行っている通学路の見守りや、団地内で1人暮らしのご高齢の方への声掛けや見回り活動、防災訓練は目標11「住み続けられるまちづくりを」に。お住まいの団地での活動も最先端の世界的な運動につながっているかもしれません。ぜひ積極的に参加してみてくださいね。



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12回 アルビス旭ヶ丘(大阪府豊中市)
和久利 真佐子さん

つながりを大切に、住みやすさをサポート



「電話に出られるまでの時間で利用者の体調が分かることも」と和久利さん

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。アルビス旭ヶ丘は、ファミリー層が多く活気のある団地で、ご年配の方も元気いっぱいです。週に一度の巡回の時に、声を掛けてくれる気さくな方もいらっしゃいますよ。一番大事にしている業務は毎週の「安心コール」。電話のたびに喜んでくださり、私も元気な声を聞くと励みになります。管理サービス事務所で足を運んでくれる人もいて、安否確認にとどまらない信頼関係が築けているとやりがいを感じる日々です。ご家族の方にも安心していただけるように、住民の方を取りまく環境・ネットワークを理解することも大切です。アドバイザーとしてどのような関わり方ができるかを考えながら、日々業務に臨んでいます。

⑦ 地テナント 気になるお店

リセルフデイ今津浜 今津浜パークタウン(兵庫県西宮市)

「しっかり歩きたい」 その気持ちを全力でサポート！

2021年10月開所のリセルフデイ今津浜は、歩行訓練を重視したデササービスを提供するリハビリデサービスです。入ってすぐに気が付くのは、その明るさ。大きなガラスから陽光が中に入り、リハビリ機器が並べられた窓際を中心に明るく照らします。利用者にリラックスして通ってほしいと内装にもこだわり、リハビリ施設というよりは温かみがあるカフェのよう。

「自分で歩けることは、閉じこもりや認知症予防につながります。健康的な生活には欠かせない歩行に特化したリハビリプログラムを提供しています」と管理者の後藤千代美さん。利用者の状態をまずはしっかりと検査し、一人一人に合わせたリハビリプログラム提供します。コミュニケーションを欠かさず、強い信頼関係を築くことで利用者とスタッフが丸となって、リハビリに臨んでいます。

SHOP
INFO

📍兵庫県西宮市今津真砂町1-6-103 ☎0798-31-6455 🕒8:30～17:30 📅日曜
📍阪神本線「甲子園」駅から徒歩約7分「南甲子園小学校前」下車徒歩約5分



① リハビリマシンは一つ一つ色が異なり、明るく華やかな印象に ② ガラス張りでの様子がよくわかります ③ 利用者からも好評の足湯

写真で案内します！ 気ままに 団地ナビ vol.5

「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。

キャナルタウンウエスト在住10年 Y.Sさん
Ambassador



キャナルタウンウエスト (神戸市兵庫区)

ACCESS JR神戸線「兵庫」駅から徒歩4分
または神戸高速鉄道「大開」駅から徒歩約10分



当団地といえば「キャナルタウン」の名の通り、団地内に運河があります。樹木も植えられており、ゆったりとした雰囲気です。団地の住民以外にも地域の人が運河沿いのベンチに座って休憩したり、お昼を食べたりしています。朝も気持ちいいですが、夜も街灯に照らされてきれいなんですよ！



一棟だけタワーマンションのような超高層。上からの景色が気に入っています。



まるっとしたアーチが反射して眼鏡橋のように



港町神戸らしいレンガ造りの歩道と団地は、温かみがあり異国情緒もあってとても気に入っています。グッドデザイン賞を取っているらしく、自慢の景観です。



各棟のエントランスには日本画風の絵が、西洋風の団地のデザインとのギャップがあって素敵です

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。

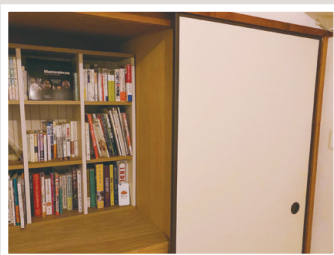
眺めて
楽しい！

お宅拝見！

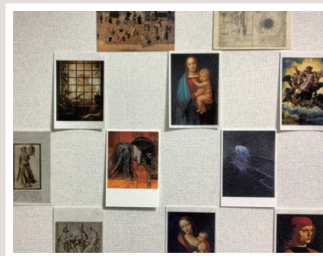
自慢のわが家を大公開



本やDVDが多く、いつも収納に困っています。和室に大きなソファを置いたので、押し入れを思い切って大きな本棚として活用することにしました。ふすま取って中に本棚入れてます。便利で使いやすい！



かなり広く確保できたはずなのに、もう埋まってきたしまいました…(笑)



壁には美術展などで買ってきたポストカードを貼っています。ちょっとしたギャラリー気分！

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。12月号のテーマは「団地で過ごしたクリスマス」です。

大阪には珍しく雪が積もったクリスマス。木々は雪が降り積もり、山は雪化粧。2歳の子は目をキラキラさせて団地の中を駆け回りました。自然豊かな団地で、子育てできる幸せを日々かみめています。(高槻・阿武山十番街 K.Mさん)

もう十何年前の話。まだ幼稚園児だった僕は、集会所でやっていたクリスマス会に参加しました。みんなで歌を歌ったり、ゲームをしたり。会の最後にサンタがやって来て、お菓子の詰め合わせをくれました。初めて見たサンタに大興奮して、大事なお菓子を抱えて団地の階段を登って帰ったのを今でも覚えています。今は別の団地で1人暮らしをしていますけど、今もああいイベントやってるのかなあと懐かしく思います。(歌島橋 Y.Hさん)

募集中！

2月号のテーマは「冬の日の思い出」、4月号のテーマは「春の団地」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
中宮第3	072-847-4343
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▶



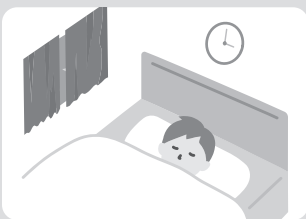
ぐっすり...おや睡眠

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。より良い眠りを取るために、生活習慣や睡眠環境を見直してみませんか。

第5回 明かりは安眠の敵？

夜に明るい光を浴びると、睡眠を妨害する可能性があります。屋内の照明に多く使用される500ルクス以上の光を浴びると、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が抑制されるからです。メラトニンは寝付く1時間ほど前から起床まで分泌されます。

適切な時間に眠るために、光をコントロールしてみましょう。常夜灯などを使用してほんのり明るく保つ方が、真っ暗闇よりも寝付きがよいと言われています。遮光カーテンがあれば、街灯など余計な明かりをシャットアウトできます。遮光1級カーテンであれば、遮光率99.99%以上で部屋が快適な就寝環境に。あえてカーテンを少しだけ開けておくと、日の出で自然と部屋が明るくなり、スッキリとした目覚めにつながります。



〈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

かがみ仕事の姿勢で
硬くなったお尻をほぐす

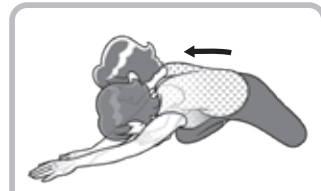
寝転がって片膝を抱き、天井を見つめるように顔を上に向けます。息を吸いながら、あごを上げて上を向きます。息を吸うときはおなか膨らむように意識するとより効果的。息を吐きながらあごを引き、下を向きます。首からお尻までの背面全体が伸びることを感じてください。5回を目安に繰り返したら、抱える足を逆にして同様に。



かかとを曲げてアキレス腱を伸ばす

大掃除でおつかれの
背面全体をストレッチ

正座をして足を開き、右ひざの前に両手を付きます。息を吐きながら左腕全体が地面に付くように真っすぐ伸ばし、上半身を倒します。息を吸いながら戻して、5回ほど繰り返し、反対側も同様に。左右で体の硬さが異なるので、やりにくいとを感じる側を追加で数回行えば、しっかりと体がほぐれます。



お尻とかかとが離れないように意識

※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。

3/31(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。

※11/30(火)～1/31(月)申込分まで(ただし、一部対象物件においては3/31(木)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都市機構が定める期間中にお申込みいただきますと、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か月利用する場合で、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、他制度と併用でき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きます。

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

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



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。

UR賃貸 関西

検索

www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

パパママのお悩み Q&A

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けると評判。

小児科医 吉村 健先生のアンサー

原因をはっきりさせてから
ゆっくり対応を

原因は身体的なものと、精神的なものの二つが考えられます。身体的なものだと、目立った病気がないということです。便秘や起立性調節障害かもしれません。男の子の場合、3～4日便通がないと、朝ごはんを食べた後、腸が動き出すとおなか痛くなることが。腹痛のほかに、朝起きられない、頭痛などの症状があれば、夜更かしなど生活リズムの乱れに起因する自律神経バランスのくずれによる

小学4年生の息子が、週に1～2回、朝に腹痛を訴え学校を休またがります。病院では特に病気はないとのこと。友達も多く、学校にも楽しく通っているようなのですが…(真美ヶ丘6丁目 K.Sさん)



起立性調節障害が疑われます。いずれにしろ病院で詳しく検査をしてみるのがよいでしょう。

精神的なものでは、友達付き合いや先生、勉強などがストレスとなって学校に行きたくないと思っているのかも。無理に行かせるとより登校しづらくなってしまうので、嫌なことがないか子どもと話したり、学校での様子を先生に尋ねたりしてください。ストレスがなくなれば、また楽しく学校に通うようになるはずです。

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

コーヒーかすで脱臭・靴磨き

酸性で多孔質のコーヒーかすは、よく乾かしてからお茶パックなどに入れて、巾着などに詰めれば、冷蔵庫やげた箱、トイレなどの消臭剤に早変わり。巾着を直接、靴の中に入れるのも効果的です。また、コーヒーかすをガーゼなどの布に包んで革靴を磨けば、含まれる油分が革部分にツヤを与え、さらに金属部分のサビを防ぎます。家具や床のツヤだしやキズかくしにも使えます。捨てずに活用してみてくださいね。



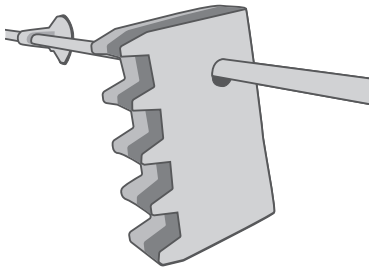
快適

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。

つり下げ収納でお風呂場をスッキリ



風呂場にもものを「置く」と、どうしてもボトルの底のぬめりやピンクカビが出てくる上に、ボトルを持ち上げて掃除して戻すという、掃除の手間が増えてしまいます。「つり下げ収納」にすると、こうしたストレスから解放され、掃除の時短にも。タオルバーにつるせるスポンジやシャンプーなどのボトルに直接付けるつり下げフックがあります。壁に吸盤で取り付けるバーやかごと組み合わせれば、壁面を有効に使えます。

楽しみながら
頭を活性化！

いきいき脳トレ

漢字詰めクロス

六			閣		房
	自	在		有	
					火
	性		気	道	
行		歌			
	種			師	

急	券	薬	講	化	炎
男	発	官	上	大	内

答え

+ =

ルール

- ①盤面の空のマス目にリストから漢字を選んで意味を持つ言葉になるように埋めてください
- ②二重マスの漢字を組み合わせさせて答えになる熟語を作ってください

前号の答え

A	5	1	<	2	3	4
		4	5	>	3	1
A	5	+	1	2	3	B
					1	4
C	5	=	11	1	2	4
				3	<	4
					<	5
						2
						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。

あて先
URL

〒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 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

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

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

4月号テーマ「春を満喫するために」

Q.1 この春やりたいことは？

A 花見やハイキングなどアウトドア B 花より団子、おいしいものを食べたい C まったりインドア派 D その他

Q.2 あなたの春の楽しみを教えてください。お花の写真も大募集(自由回答)

例) 私のお花見スポット、限定スイーツなど

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、
毎日をもっと楽しくしませんか？



総カロリー 727kcal

Main

三色いなり

535kcal 塩分4.6g 調理時間:約25分

材料 (2人分)

いなり揚げ..... 4枚	いり卵..... 1個
煮汁	煮汁
ダシ汁..... 1/2カップ	塩、砂糖 ... 各ひとつまみ
砂糖..... 大さじ2	牛肉ミンチ..... 40g
みりん、醤油 ... 各大さじ1	砂糖、醤油 ... 各小さじ1
ご飯(熱いもの)	しょうが汁..... 少々
..... 茶わんに2杯分	キヌサヤ..... 6枚
すし飯	醤油..... 小さじ1/3
すし酢..... 大さじ2	練りカラシ..... 少々
砂糖..... 大さじ1	紅しょうが..... 少量
塩..... 小さじ1/2	

作り方

- いなり揚げは半分に切り、熱湯をかけて油抜きし、水気を切る。
- 鍋に煮汁を合わせて煮立て、①を入れて上下を返しながらか中火で12～13分煮る。
- すし酢の材料を混ぜ合わせ、熱々のご飯に回しかけて手早く混ぜ、すし飯を作る。
- 卵を耐熱ボウルに割り入れて溶きほぐし、塩・砂糖を加えラップをかけて電子レンジで30秒加熱する。いったん取り出して混ぜ、再び10秒加熱していり卵を作る。
- 牛肉ミンチと調味料を耐熱ボウルに入れてラップをかけ電子レンジで1分30秒加熱し、取り出してかき混ぜる。
- キヌサヤは筋を取り除いてさっとゆで、水に取ってから斜め細切りにする。醤油と練りカラシを混ぜ合わせた辛子醤油であえる。
- いなり揚げの汁気を切って切り口から開き、すし飯を1/8量ずつ詰める。
- ⑦の口を上において④・⑤・⑥の具をのせ、いり卵の上に紅しょうがをのせる。

Side1

かぼちゃのエビ炒め

58kcal 塩分0.5g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

カボチャ..... 60g
桜エビ..... 大さじ1
サラダ油... 大さじ1/2
醤油..... 小さじ1

作り方

- カボチャは厚さ5mmのくし形切りにし、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き付けて火を通す。
- ①に桜エビを加えて軽く炒め、醤油を回しかけて手早く絡める。

Side2

ちくわのしそ巻き揚げ

134kcal 塩分0.7g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

ミニちくわ..... 4本
オオパ..... 4枚
卵..... 1/2個
水..... 大さじ2
小麦粉... 大さじ4
衣
シソ風味ふりかけ..... 小さじ1/3
揚げ油..... 適量

作り方

- ミニちくわを縦半分に切り、オオパも半分に切る。
- ボウルに溶き卵を入れて水を混ぜ、小麦粉とシソ風味ふりかけを加えて混ぜ、衣を作る。
- ミニちくわにオオパを巻き付け、衣を少し付けて留め、次に全体に衣を絡めて中温の油で揚げる。

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.



Le ment
ルメント モイスチャー
ピーリングプロ

3つのケアと5つの機能を
1台に搭載した超音波美顔
器です。エステサロンで人
気の美肌フルコースを、ご
自宅で再現いただけます。

<https://cosmecollege.com/>

1
名様

2.



ピエトロ
ピエトロドレッシング&パスタセット

刻んだブラックオリーブをたっぷり加えたリッチな味わいの「ピエトロドレッシングオリーブリッチ」、秋冬限定のしょうがの豊かな旨味と香りの「ピエトロドレッシングしょうが」を含む4点をセットで5名様へプレゼント。

5
名様

3.



アピックス
SHIZUKU lovery
ブルー

手のひらに乗せられるほどのコンパクトサイズの超音波式USB加湿器。USB電源だから置き場所を選ばず、パーソナルスペースを潤します。超音波式でミストが熱くならないので、安心。

3
名様

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 〒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