

2022 **4**
No.264 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.7

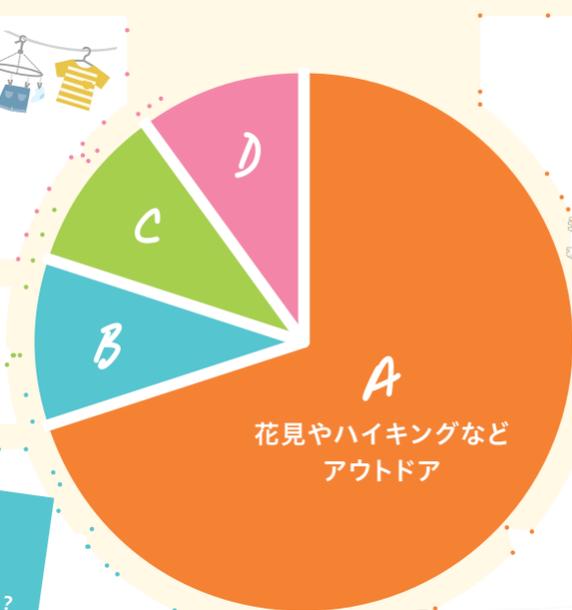
毎回テーマを決めて、「まど」読者からご意見を募るコーナーです。皆さんからの投稿に共感したり、プロのアドバイスを暮らしのヒントにしたり……。より楽しい団地ライフに向けて、あなたも一緒に考えてみませんか。

待望の春を満喫しよう

こんな意見がありました♪

Q. この春やりたいことは？

暖かな日が続く4月。皆さんの春の楽しみ方を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」と回答した方の恒例行事をご紹介します!

春の楽しみ、それは気温。週間予報を見て10℃以上が続くと、朝晩に温度差があっても春が来たと思えます。晴れた暖かい日に冬物衣料を洗濯して衣替えるのが毎年の楽しみ。
(鶴山台 ソロソロさん)

「C. おうちでまったりインドア派」と回答した方の過ごし方は?

団地内の満開の桜をめぐるのが楽しみです。
(富田 ddさん)

うくいす餅が大好きで、いろんなお店の食べ比べしたい。あざやかな緑色が春の訪れを感じさせます。
(すずかけ台ハイツ ミストフェリーズさん)

「B. 花より団子、おいしいものを食べたい」と回答した方が好きなのは?

「A. 花見やハイキングなどアウトドア」と回答した方の楽しみ方は?



毎年違う公園でお弁当を持ってお花見するのが恒例。これは、お花見の時に子に作ったお弁当です。きれいに喜んで食べてくれました。
(大久保東第2 むぎさん)

桜の木が多くあり、春には花で団地が隠れてしまうほど。毎年隅から隅まで歩いてカメラに収めるのが楽しみの一つになっています。
(武庫川 ミャーさん)



桜と写真撮影したい。来年は息子が年少さんで幼稚園に通うからなおさら。
(泉北鴨谷台三丁目 みちやさん)

団地の芝生のクローバーは、なぜか四つ葉がよく見付き、摘んで押し花に。写真は団地で見つけた四つ葉で、五つ葉のクローバーも。
(奈良学園前・鶴舞 あんこあずきさん)



遠出しなくても、近所の散歩道に咲いている野の花や近所のお家の庭先のお花を意識してお散歩していると案外癒やされますよ!
(鈴の宮 ふわふわさん)



何とんでもお花見。一人気ままにぶらぶら歩くのが好きです。久御山には「一口」と書いて、「いもあらい」と読む桜の名所があります。
(久御山 モレノさん)



お弁当を作って家族でお花見しました。外食しづらいご時世なので、外でのんびり食べるお弁当は最高です。
(さざなみプラザ レナさん)



ピクニックが大好き。去年はほとんど寝ていた息子も1歳半になったので、今年みんなでお弁当を持って公園へ行きたい。
(桃山南 しましまぐるぐるさん)



キャンプ仲間と久しぶりにキャンプができたらいなあ! おいしいイチゴも食べたい。
(フレール神戸相生町 まりさん)

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

6月号のテーマ **みんなの団地自慢** お写真も大募集。
皆さんがお住まいの団地。ご自慢のお部屋や団地内外のスポットなど教えてください!

8月号のテーマ **夏の楽しみ!**
夏本番の8月。あなたの夏の楽しみ方や暑さの乗り切り方を教えてください!

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かねます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→



エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

扉の敷居への落とし物にご注意ください

安全のため、扉が閉まらないとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居の溝を詰まらせないようにしてください。

長いひもにご注意ください

マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。

エレベーター内であざれると危険です

大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があります。場合によっては閉じ込められることもあります。



ボタン等はいないに扱ってください

扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不必要なボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。

ドアの引き込まれにご注意ください

扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。

かけ込みはおやめください

扉の閉じたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。

お子さまの1人乗りは危険です

不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。

UR都市機構 フォトコンテスト 作品募集中



UR都市機構 フォト コンテスト 2022

くらしがある、笑顔がある。

UR都市機構は、東日本大震災からの復興支援の一環として東北の「今」を伝える写真、並びに人々が生き生きと輝いて日本全国のUR団地にくらす人々の「今」を伝える写真を募集いたします。「くらしの中での気づきや、人々の想い」の詰まった一枚をお待ちしております。

UR都市機構では、東日本大震災からの復興とUR賃貸住宅団地をテーマとした写真のコンテストを現在実施しています。

応募期間

令和4年5月31日(火)まで

賞

大賞2点、優秀賞6点程度、入賞16点程度(各部門12点程度)

賞品

- 大賞……商品券10万円相当分
- 優秀賞…商品券5万円相当分
- 入賞……商品券1万円相当分

詳しくは、以下のQRコードを読み込みフォトコンテストHPまたはUR公式Instagramをご覧ください。

HP



Instagram



UR.TOSHIKIHO

「第7回共同花壇コンクール2021」結果発表

～人と人とのふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

URコミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しています。今年度ご応募いただいた50団体のうち、「一般部門」39団体と「殿堂入り部門」6団体のコミュニティ形成等支援活動及び作品の審査の結果、以下の団体が選考されました。ご応募いただいた作品の一部をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました。

審査員 [敬称略]

浅野 房世 (園芸療法研究家 元東京農業大学農学部教授)

池邊 このみ (千葉大学大学院園芸学研究科教授)

鈴木 路子 (日本家庭園芸普及協会グリーンコーディネーター)

【審査結果】 () 内は管轄住まいセンター名

最優秀賞



保見 (名古屋) 保見ヶ丘6区自治会 園芸部

デザイン優秀賞



新柳沢 (北多摩) 新柳沢 園芸クラブ

コミュニティ優秀賞



日の出町 (城北) 日の出町団地自治会 フラワー委員会

殿堂入り大賞



豊四季台 (千葉北) 四季の会

URコミュニティ社員賞



アーバインルネス友泉 (福岡) 友泉団地自治会「友泉花クラブ」

応募作品はURコミュニティのホームページ (<http://www.ur-cm.co.jp/>) に掲載予定です。



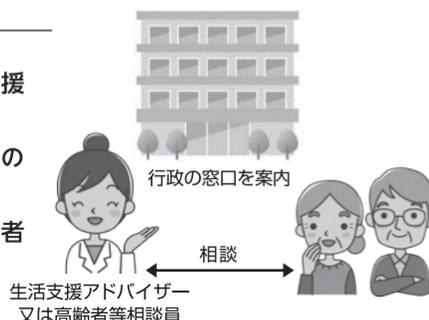
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

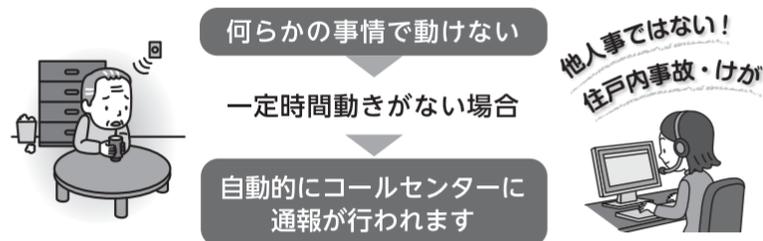
主な相談内容

- ・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。
990円(税込)	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。

初めての操作に大興奮 防災講習会とドローン体験会

📍 真美ヶ丘6丁目(奈良県香芝市)



▲ 手元のコントローラーを使い実際に操縦中



▲ ドローンによる空撮写真

2月5日、集会所で防災ワークショップとドローン講座を開催しました。これは香芝市と防災協定を結ぶ一般社団法人ドローン撮影クリエイターズ(DPCA)が協力し、住民の皆さんにさまざまな観点から防災を学んでもらおうと行ったものです。防災ワークショップは、災害時の備えや家の中の危険箇所についての講座やペットボトルを使ったランタン作りのデモンストレーションなどを行い、近隣住民の安否確認など団地ならではの問題をクイズ形式で学びました。

災害時の状況確認で活躍するドローンについて学ぶ体験会で、参加者全員が離陸、旋回、着陸などの一連の操作に触れました。最後は、この日のために特別に許可を取った大型ドローンをDPCAのスタッフが上空に飛ばし、空から眺める団地の姿に一同は大興奮。「住んでいても屋上は見た経験がなかったので、新鮮！」などの声がかかれ、大にぎわいで幕を閉じた講習会となりました。

団地内に新サークル誕生 ウエルネスダーツで心身ともに健康に

📍 鈴蘭台第1(神戸市西区)



▲ 「狙ったところに当てるのが意外に難しい」と参加者



▲ スコアの計算を暗算で行うと頭の体操になり、認知症予防につながります

ウエルネスダーツサークル「北五葉ず」が結成され、1月から17人の住民が月2回ダーツを楽しんでいます。ウエルネスダーツは狙う箇所が一般的なダーツよりも大きく分かりやすくなっているのが特徴。自分たちで点数を足し引きして頭を使うため、認知症予防に効果があるとされています。

12月にサークル結成式を兼ねた合同練習会を行い、日本ウエルネスダーツ協会から講師を招き、参加者はゲームをしながらルールや投げ方などを学びました。「ゲームごとにチームをくじ引きで決めるので、今まで話したことのないメンバーともすぐに打ち解けられます」とサークル長の小川静夫さんは笑顔で語ります。今後は大会への出場も考えているといい、自主練にも熱が入っています。いつまでも楽しくダーツに親しんでほしいですね。

居住開始から50年を記念 ソメイヨシノの植樹式

📍 西大和片岡台(奈良県北葛城郡上牧町)



▲ 自治会の皆さん。50年間住み続けている方も



▲ 代表して吉田会長が土をかけました

3月10日、春を感じさせる陽光のもと、ソメイヨシノの植樹式が行われました。これは西大和片岡台入居開始と自治会発足から50年を記念したもので、発案者は集会所前のロータリーに植えられていたモミノキが寿命を迎え、枯れかかっていることに心を痛めた自治会の皆さん。

式典は自治会長の吉田義男さんがあいさつを行い、同団地のこれからの発展を願いました。また昨今の情勢不安を受け、平和を願って、ウクライナを象徴するひまわりの種を参加者全員で植えました。式後は、役員の皆さんによるぜんざいが振る舞われ、笑顔があふれる一日となりました。

コロナに負けない、元気ある団地へ

設立から50年を迎えた西大和片岡台の自治会。「私たちはコロナ禍でも厳格な感染症対策のもと、映画鑑賞やランチ会など週間、月間、年間と16種類のふれあい交流活動を行っています。自治会が管理する集会所を中心に住民同士が集える機会を増やし、これからも笑顔あふれる健康的でさらに住みよい団地を目指して頑張りたいです」と吉田会長は話してくれました。



▲ 自治会長の吉田義男さん

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14回 伝法(大阪市此花区) 白石 芳子さん

年齢を超えて交流できる団地へ



住民の方による塗り絵の展示。お子さまからも応募がありました

2021年10月から伝法に赴任し、11月にごあいさつを兼ねたスマホ教室を開催して住民の皆さんとふれあいました。気になったのが、「久しぶりの集まりでうれい」という声。当団地では自治会によるふれあい喫茶があったのですが、コロナで開催されなくなっていたのです。私は旅行業界出身

で、イベント企画が大好きなので、フリマなどの催しを皆さん楽しんでほしいです。皆さんと一緒に、世代を超えて住民の同士がつながる活気あふれる団地にしたいと思います。お話しするときに心掛けてほしいのは、皆さんを不安にさせないこと。お困りごとや悩み事を相談していただいたときに、最後までお話を伺い、一緒に考えて、解決していきたくと思っています。気軽に事務所にお越しになってください。

⑩ 地テナント 気になるお店

ゆう整骨院 香里(D地区)(大阪府枚方市)

痛みの相談から運動のアドバイスまで気軽に

1月に開業したばかりのゆう整骨院は、温かな内装が特徴で、日に照らされた淡いグリーンの壁紙が穏やかな印象を与えます。院長の桑原克行さんは近隣の方にリラックスして利用してほしいと、キッズスペースの設置や昼休憩を挟まずに19時まで開業するなど工夫をしています。痛みやケガのケアだけでなく、日常的な運動での悩みや部活動でのパフォーマンス向上についてもアドバイスを欠かしません。また、セルフ脱毛器を設置し、5月からは女性スタッフによるシミ取りや顔全体のリフトアップ改善などフェイシャルエステの提供も予定。若年層に向けたサービスも充実しています。

「患者さんと体が良くなったら何がしたいか話し合い、二人三脚で治療に向かっています」と笑顔で話す桑原さん。若者男女が買い物帰りに気軽に集える整骨院を目指して、日々治療を続けています。



① 3人お子様の子育て中の桑原さんとそのご家族 ② 落ち着いたグリーンの壁紙と窓から入る陽光が特徴の施術室 ③ 2階には脱毛器やエステマシンを設置

SHOP INFO 大阪府枚方市香里ヶ丘9-9-1-D47-54 ☎072-854-2021 ①9:00~19:00(13:00~予約優先) ②日曜、祝日 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.7

「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。

醍醐石田在住3年 S.Mさん
Ambassador



醍醐石田(京都市伏見区)

ACCESS 地下鉄東西線「六地藏」駅から徒歩約4分、またはJR奈良線「六地藏」駅から徒歩約7分



住棟の長い廊下を見ていると吸い込まれそうな不思議な感覚を覚えます。突き当りには味わいのあるチョウチョの絵が。



遊歩道にはベンチが設置してあって、いつでも休憩できます。ただの木製ベンチじゃなくて、こううつぽみたいなのもあるのが、気に入ってます。



住宅棟をつなぐ遊歩道はうねうねしています



団地内にある道路のポール。なんとなく恐竜?の顔に見えませんか? 無機質だけれどかわいらしい存在です。



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



息子が作る水耕栽培が進化して窓際にも進出(笑)。栽培方法は日々進化! 窓辺はいい光が入ってくるので、年中何か育てられます♪ コロナで外に出られなくてもご近所さんに配れるほど大量にできていました。



▲ ご近所さんから息子へうれしいお手紙

千里青山台(大阪府吹田市) R.Nさん
間取り:1LDK
入居歴:4年
コンセプト:
コロナに負けない
食べられる窓辺



▲ レタスやパプリカ、バクチャーや赤しそなど、季節によってさまざまな野菜を栽培中

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。4月号のテーマは「春の団地」です。

去年の4月、第一子とURで初めての春を迎えました。桜が咲きとてもきれいです。子どもがまだ10カ月でなかなか写真がうまく撮れず、主人と四苦八苦しておりました。すると優しい叔母さまが撮りますよとお声がけいただき3枚ほど撮っていただいたのですが、どれもすてきな写真ばかり。今も家に飾っております。あの時はありがとうございました。(サンラフレ明石 R.Oさん)

春が近づくと本物のウグイスの鳴き声が! 初めはびっくりして本物が疑いましたが、わりと山手なので本物だとわかり癒されています。自然の鳥の声って美しいですよ!(鈴の宮 A.Oさん)

毎年春になると桜が満開になります。きれいな桜の花びらを見ると心が落ち着きます。(プロムナーデ関目 M.Kさん)

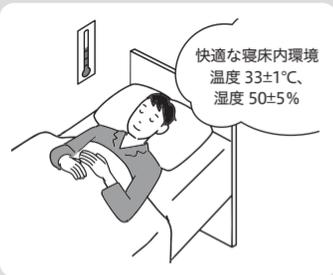
募集中! 6月号のテーマは「私の団地自慢」、8月号のテーマは「団地の夏」です。応募方法は7ページ下部をご覧ください。

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7回 快眠温度は何度？

暑すぎても寒すぎても快眠は得られません。夏場は湿度を調節することも重要で、エアコンをうまく使って室温を28度以下に下げ、湿度を50～60パーセントに調整しましょう。寝ついてからも3時間くらいはエアコンをつけておくと寝苦しさが軽減されます。



冬場は寝具や寝巻きが温かいので、室温は15～19度ぐらいで大丈夫ですが、乾燥しやすいのでぬれタオルを干したり加湿器を使ったりして、快適な湿度を保ちましょう。布団が冷たいと眠りにつきにくいので、寝る30分ぐらい前から湯たんぽや電気毛布を使って布団を温めておくとスムーズに寝つけますよ。

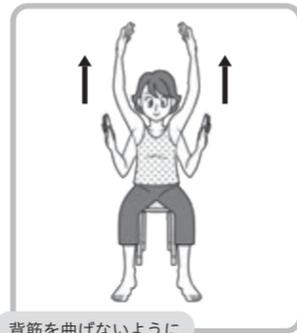
(参考文献)

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

- 肩をほぐして、
- 胸を広げる

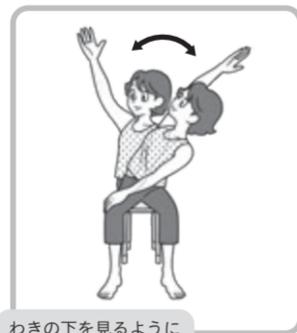
足を肩幅に開いていすに座り、手のひらを内側に向けて、息を吸い込みながら腕をまっすぐ上げます。指先までピンと伸ばして、手のひらを外側に向けて、息を吐いて腕を下ろします。肩甲骨を動かして寄せ、胸が開くように意識しましょう。5～10回ほどゆっくり繰り返せば、背中のかばりが軽くなります。



背筋を曲げないように注意

- 体の側面と背中のかばりをほぐす

いすに座って、足を肩幅に開きます。片手で反対側の太ももの外側をつかみ、上体を斜め前に向けます。もう片方の手を外向きにまっすぐ上げて、わき腹を伸ばすよう、反対側に上体を倒します。5～10回ほど繰り返し、反対側も同様にわき腹やろっ骨の間がよく伸び、呼吸がしやすくなります。



わきの下を見るようにあごを引きましょう

※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

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 岡山県北區今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 ●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 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。また園時で休業させていただきます場合がございます。

パパママのお悩み Q&A

子育て相談室

もうすぐ10カ月になる男の子が、まだハイハイを始めません。こういう時期なので人と接することなく、ハイハイや日常の動作を教える方法を教えてください。(森ノ宮第2 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くれと評判。

小児科医 吉村 健先生のアンサー

遊びを通じて一緒に学んでいきましょう

一般的には生後9~10カ月でハイハイを始め、1歳2カ月ぐらいからひとり歩きを始めますが、多少遅くなくても心配はありません。筋肉や神経の病気が隠れている場合は健

診で見つかりますので安心してください。それ以外の理由ではうつ伏せを嫌がっているケースで、ハイハイするよりも座った状態で移動する居ざりを好む子がありますが、発育に応じて自然とつかまり立ちを始めます。ハイハイに限りませんが、日常的な動作を教えたい場合は、親や兄弟と一緒に動くと、赤ちゃんもまねをして、遊びながら動作を覚えます。何かができたら大きく喜んでほめてあげると赤ちゃんも楽しくなって、動作を繰り返すようになりますよ。

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

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。

収納量を倍増させる靴専用のアイテム



靴を上下積み重ねて収納できるアイテムで、靴1個分のスペースに2個(1足分)収納できて、狭い箱スペースが有効活用できます。収納量が2倍になるので、普段はかない靴を収納するだけでもかなりスペースが広がり、玄関先や靴箱もすっきりしますよ。かかとの部分にストッパーがついているので、スニーカーだけでなくヒールのついた靴も落ちる心配はありません。手前を少し持ち上げれば靴の出し入れもスムーズです。

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

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

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3x3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

=

荷	担		真	門
	保	室	室	
A	心	+	身	
普	請		川	粘
	求	心		弾
官	権		身	性

ニッポンうまいものマルシェ in 彩都 5/21開催!

全国のまちをつなぐ連携プロジェクト開催! ご当地産も購入できる森と水辺の音楽堂で休日をご過ごしてみませんか。

まだまだ知らない、地方のうまいものを集めて“ミニマルシェ”を開催! そのほかフードキッチンカーや、DIYミニ教室、地元中学・高校生の吹奏楽演奏と、ミニイベントなのに盛りだくさん! 緑豊かな山間部で、おいしい空気とおいしいものを買って、食べて、ちょっと得した1日をご家族で過ごしてみませんか?

と き: 2022年(令和4年)5月21日(土)
 じ かん: 午前10時~午後4時30分(小雨決行)
 ば しょ: 新名神高速道路茨木千提寺PA(下り)付近(大字千提寺)
 ※茨木千提寺PA(下り線)からは、徒歩でのアクセスはできません。

会場へはシャトルバスをご利用ください。
 【臨時P】と【彩都西駅】からシャトルバスを運行します。会場には駐車場はございません。
 右記臨時駐車場をご利用ください。



街に、ルネッサンス ●お問い合わせ UR都市機構 アセット活用部 活用連携課 ☎06-6346-3578

新型コロナウイルス拡大の状況により、内容の一部または全部が変更される場合があります。

応募方法のご案内

5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

6月号の応募は5月10日(火)まで
 8月号の応募は6月30日(木)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

6月号テーマ「みんなの団地自慢」

Q.1 お住まいの団地の好きなところは?
 A 花など団地内の自然 B 近所付き合い
 C 立地・景観 D その他

Q.2 団地の魅力や写真、暮らして良かったことなどを送ってください。(自由回答)
 例) 部屋からの景色、恒例行事など

8月号テーマ「夏の楽しみ」

Q.1 この夏の一番の楽しみは?
 A 海や山でアウトドア B 涼しげなところでまったり
 C 祭りや甲子園などのイベント! D その他

Q.2 あなたの夏の楽しみを教えてください。
 写真も大募集(自由回答)
 例) 夏の風景、おすすめ涼スポットなど

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 630kcal (どんぶり1杯分のご飯を含む)

卵焼き、焼き魚、常備菜
がやっぱりうれしい!

Main 卵焼き
122kcal 塩分1.3g 調理時間:約5分

材料 (2人分)

- 卵..... 2個 紅ショウガ(みじん切り)..... 大さじ1
- みりん..... 大さじ1 大さじ1
- 醤油..... 小さじ1 サラダ油..... 大さじ1/2
- 塩..... 少々

作り方

- 卵を溶きほぐして味付けし、紅ショウガも加えて混ぜる。
- 卵焼き鍋にサラダ油(半量)を熱して①の卵液(1/3量)を流し入れる。
- 鍋の奥から手前に向かって巻き、奥に移動する。空いたところにサラダ油を足して卵液(1/3量)を流す。
- ③と同様にして巻き、これを繰り返して巻き卵焼きを作る。
- 冷めてから食べやすい大きさに切り分けてお弁当箱に詰める。

Side1 さばのごま焼き
143kcal 塩分1.8g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

- 塩サバ(切り身)..... 小2切れ 黒いりゴマ..... 少量
- ショウガ汁..... 小さじ1/2 コマツナ..... 1株
- 酒..... 小さじ1/2 練りカラシ..... 小さじ1/3
- 醤油..... 小さじ1

作り方

- サバの皮目に十文字に切り込みを入れ、アルミホイルを敷いたオーブントースター皿にのせて、ショウガ汁・酒を振る。
- さらに黒いりゴマを振り、オーブントースターで約5分焼く。
- コマツナはゆでて水に取り、長さ2cmに切る。練りカラシ・醤油を混ぜたものであえ、冷めたさばのごま焼きとともにお弁当箱に詰める。

Side2 ごぼうのきんぴら
48kcal 塩分0.7g 調理時間:約7分

材料 (2人分)

- 洗いゴボウ..... 1/2本
- シメジ..... 1/4パック
- トウガラシ(輪切り)..... 少々
- ゴマ油..... 大さじ1/2
- 砂糖、醤油 各大さじ1/2

作り方

- ゴボウはささがきにして水洗いしてから水気を切り、シメジは石づきを切り落としてほぐす。
- フライパンにゴマ油・トウガラシを入れて熱し、①の材料を加えて炒める。
- ゴボウが透き通ってきたら砂糖・醤油を加えて混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

●その他

ご飯
お好みのふりかけ(適量)

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!



日本ハム
ほぐせるお肉 プルドポーク

フォークで簡単にほぐせるほどやわらかく仕上げた「ほぐせるお肉シリーズ」。くん製香るうま味たっぷりの豚肉で、そのまま食べてもサラダやパンに挟んでもお楽しみいただけます。



ラッシュジャパン
ビューティー
スリープ(125g)

自然由来の原材料32種類を配合した、クレイ(泥)タイプの洗い流すパックです。セルフプリザービング処方により、防腐剤であるパラベンを一切使わずに仕上げられています。顔だけでなく体にも使用することができ、穏やかな眠りに誘います。

<https://jn.lush.com/>



アトア
入館券(有効期限2022年11月30日まで)

2021年10月に神戸に開館したばかりの都市型水族館「アトア」。水族館と舞台美術やデジタルアートを融合させ、幻想的・独創的な空間の中で約100種類、3000点の多様な生きものに出会えます。

<https://atoa-kobe.jp/>

プレゼント応募あて先

5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!!

色々な用途に使えて
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▶

