

2022 12

No.268 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.11

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。

団地の年末年始!

こんな意見がありました♪



Q. 年末年始の予定は?

年末年始の過ごし方を募集した今回、「C:旅行」は0人で、団地住民の皆さんはおうちでゆっくり過ごされる方が多数という結果に! 個性あふれる過ごし方を投稿の中からまど編集部が選んでお届けします。

「D. その他」と
回答した方の楽しみ方は?

結婚して初めての長期連休、彼のご親戚にごあいさつです。手が荒れやすいので、いつでもお手伝いできるよう、ゴム手袋持参です。

(アーベイン東三国 A.N.さん)

12月28日に仕事納めをして、一人慰労会と称して、29日から一人で近くのホテルで1泊します。慌ただしさから離れて、1年を終えたあんど感の中、静かに過ごすのが至福の時間です。

(すずかけ台ハイツ ミストフェリーズさん)

お節料理は毎年自分で作ります。買ったものほど豪華ではありませんが、自分好みのお節料理は2、3日でなくなってしまうです。

(久御山 モレノさん)

同窓会があるので地元へ帰省!

(鈴蘭台第1 Y.T.さん)



白鷺に引っ越して、初めての年末年始を迎えます。写真は3年前のお正月。実家近くの公園でたこ揚げする息子です。実家でまたゆっくり過ごして息子と外を駆け回りたいです!

(白鷺 あきroseさん)

神戸港の汽笛を聞いて新年を迎え、初詣してから実家でみんなと楽しく過ごすお正月が大好きです。実家で集まる時にはそれぞれがお菓子を用意しているので、お節料理の後はテーブルいっぱいに並ぶお菓子が毎年の楽しみです。

(芦屋浜 しらっぴさん)

「B. 実家で新年会」と
回答した方の恒例行事は?

鶴舞東町と西町の団地合同のクリスマススタンプラリーを楽しみにしています。集会所にはクリスマスツリーがあり、みんなで作ったオーナメントが飾られています。

(奈良学園前・鶴舞 あんこさん)

「A. 家族でクリスマス
パーティー」と
回答した方のパーティーは!?

12月30日が結婚記念日なので、せいたくにレストランでお祝いしたいと思っています。いろいろと支え合っていたことに感謝し、来年も健康にお互い過ごせるようお願いしたいです。これは以前の結婚記念日の時に主人がサプライズで用意してくれたケーキ! 普段はシャイでこんなことしない主人なのですが、まさかのサプライズで照れていました。

(武庫川 おにやみさん)

子どもたちがサンタさんを楽しみにしているので、パパママサンタも毎年頑張っています! クリスマスの朝、プレゼントに大喜び! 団地は煙突がないので、サンタさんはベランダから来るよと伝えています(笑)。

(さざなみプラザ ゆかさん)



わが家では、クリスマスイブには自宅でクリスマス・ソングを流しながら、フライドチキンとケーキを食べます。毎年、この時期に食べるチキンと団地内のイルミネーションを見るのが楽しみです。

(武庫川 Mr. Cameramanさん)

毎年クリスマスには家でお留守番している子どもが泥棒2人組をやっつけるあの映画を見ている。毎年笑っちゃいます!

(アルビス旭ヶ丘 お留守番さん)

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
春に向けて!

もうすぐ春を迎える2月、新しく挑戦したいことや楽しさを教えてください!

コーナー
リニューアル予定!

HPでご案内いたします。

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 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
충간소음 편
Barulhos do dia a dia
Tiếng ồn hằng ngày

水漏れ編



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

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

自然災害編



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

ごみ捨て編



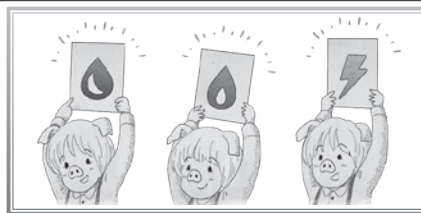
Garbage Disposal
如何处理垃圾
쓰레기 분리수거 편
Descarte de Lixo
Xử lý rác thải

契約編



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

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

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.



tiếngViệt

Đọc mã QR và xem video nhé.



©Ponta

／ おかげさまで「URでPonta」は登録15万件を達成しました！ ／

UR賃貸住宅の家賃でPontaポイントがたまります。

たとえば家賃70,000円だと

月140 Pontaポイント ▶ 年間1,680 Pontaポイント!

※家賃500円ごとに1Pontaポイント

※家賃の支払いとしてPontaポイントを利用(つかう)することはできません。※月々の家賃を口座振替または一時払いの方法でお支払いいただいている場合に限りです。

「URでPonta」のお申込みはこちら▶



<https://ponta-ur.jp>

10月1日から新たな見守りサービスを追加しました

現在、UR賃貸住宅で立山科学(株)が提供している見守りサービスに加え、10月1日から新たにヤマト運輸(株)(全国のUR賃貸住宅対象)・東急セキュリティ(株)(首都圏のUR賃貸住宅対象)の見守りサービス提供が開始されました。この機会に是非加入をご検討ください。詳しいサービス内容等につきましては、下記のご案内をご覧ください。
※一部のUR賃貸住宅はサービス提供の対象外となります。

立山科学(株)

サービス提供地域 全国

サービス概要

3台の人感センサーにて、居室内に一定時間動きを検知しない場合に自動通報。
※ご契約には、固定電話回線が必要です。

料 金(税込)

月額: **990円**

初期費用: **7,249円**

電池交換費用(センサー3台分):
2,640円 ※約3年に1度

特 長

- ・3台の人感センサーで様々な間取りに対応
- ・外出時は自動判定で操作不要
- ・UR賃貸住宅に2016年度から導入され、多くの実績で安心

【問合せ先】

最寄りの住まいセンターまで
お問い合わせください。

TATEYAMA

ヤマト運輸(株)

今回追加

サービス提供地域 全国

サービス概要

IoT電球(金口:E26)を使用して、前日9時から当日8時59分の間に照明スイッチのオン・オフがない場合に自動通報。

料 金(税込)

月額: **1,078円**

初期費用: **0円**

特 長

- 「かんたん!」
電球を交換するだけで利用可能
- 「あんしん!」
ヤマト運輸が設置から代理訪問まで一貫対応
- 「使いやすい」
初期費用も追加費用もなし

【問合せ先】

0120-545-425

営業時間: 9時～18時(年中無休)
※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に
居住している旨をお伝えください。



ヤマト運輸

東急セキュリティ(株)

今回追加

サービス提供地域

東京都・千葉県・茨城県・
埼玉県・神奈川県

サービス概要

赤外線センサーを使用し、24時間動作検知ができない場合に自動通報。さらに、非常ボタンを押すことで、いつでも通報ができる。

料 金(税込)

月額: **1,078円**

初期費用: **5,500円**

※WEB申込の場合は、初期費用0円。

特 長

- ・通信回線不要
- ・設置～見守りまで利用者自身が行うので、ストレスがない
- ・警備員による駆け付け対応
(追加契約(別途料金)が必要)

【問合せ先】

0120-109-253

営業時間: 9時～17時(年末年始除く)
※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に
居住している旨をお伝えください。



東急セキュリティ

○各サービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。○各サービスのご契約には、緊急連絡先の登録が必要です。
○各サービスは、UR都市機構が提供するものではなく、各事業者によって提供されます。○各事業者の利用規定・定款等にご納得の上ご契約ください。○一部住戸では、各サービスを提供できない場合があります。

10月1日より住宅変更(階下移転)制度を改正しました

【改正の内容】

- ①あっせん対象住宅は1階及びエレベーター停止階としていたところですが、2階を追加し、1階、2階又はエレベーター停止階とします。
- ②団地再生等事業に伴い特別減額措置を受けている方の取扱いを変更し、住宅変更日において一定の要件を満たす場合に適用する家賃の特例措置(階下移転時特別措置)を新たに設けます。
※一般減額措置を受けている方についても、特例措置を受けられる場合があります。

【住宅変更(階下移転)の対象となる方(現状と変更ありません)】

エレベーターの設置されていない住棟の2階以上の住宅又はエレベーター停止階でない住宅に入居されている方で、高齢、障害、疾病又は要介護等を理由として階段の昇り降りが困難な方を対象とします。

◎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

一緒に覚えて明日から実践！

認知症予防ヘッドマッサージと体操で頭スッキリ

📍寝屋川（大阪府寝屋川市）



▲ 指先で軽く頭皮を刺激すると、血流がよくなりじんわりと温かくなります



◀ 座ったままでもしっかりと身体を動かすのが大事なようです

10月21日、地域包括支援センターの協力で「団地DE元気アップ」を開催。体も気分もすっきりと、楽しく健康になってほしいと開催したものです。訪問マッサージ指圧鍼灸院の嘉内寿院長による認知症予防につなげる「認知症予防ヘッドマッサージ」の講習と、寝屋川市福祉部の福田さんによる介護予防体操「元気アップ体操」の体験の2本立て。

マッサージは、頭皮を指で軽く押さえて血流を改善するもの。「続けると、変化を実感できます。指先を使用するのも認知機能の低下を防ぐポイント」と解説してくれました。元気アップ体操は、いすに座ったままでき、日常生活の合間に取り入れやすいのが特徴です。体操が終わると、「自分のペースで、無理なく続けてください」と福田さん。「マッサージは自分流でやっていただけど、プロに教えてもらえてよかった」との声が聞かれるなど、持ち帰るものが多いイベントになったようです。

球場の名物グルメも大人気

秋晴れで開催の赤胴車マルシェ

📍武庫川（兵庫県西宮市）



▲ 名産品を販売するブースに多くの人が足を運びました



◀ 開放された赤胴車に子どもたちも大喜び

10月23日、赤胴車のある広場で、4回目にして過去最大級の規模でマルシェを開催しました。会場には、地元をはじめ市内で活動するハンドメイド作家が出展し、雑貨やアクセサリーなどの作品を展示・販売。段ボールハウス作りや防災スタンプラリー、「体力アップ&からだ測定チャレンジ」などの参加型企画にもぎわいを見せました。キッチンカーではピザやカレーの提供や、阪神甲子園球場の「ジャンボ焼き鳥」などの名物も登場し、参加者が列を作りました。岡山県津山市や高知県黒潮町のブースも出展し、名産品やクラフトビールなどが人気を集めていました。

この日は赤胴車が開放され、制服と制帽を身につけて車掌体験ができるイベントも開催。子どもたちが車掌になり切る姿に家族の皆さんは笑顔で記念写真を撮っていました。赤胴車を中心に盛り上がりを見せる武庫川を象徴する、充実のイベントになりました。

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。

歌にクイズにガーデニングも

盛りだくさんの秋祭り

📍中宮第3（大阪府枚方市）



▲ 関西外国語大学の学生2人がクイズ大会で秋祭りを盛り上げます



◀ 目前で完成したバルーンアートを手渡され子どもたちもにっこり

10月22日、晴天のもと、集会所前の広場で「団地DEあきまつり」を開催しました。バルーンアートの実演やハロウィーンクイズ大会、懐メロコンサート、花壇の植えつけ体験、消火訓練など充実の内容となりました。

「バルーンアート・パワフルゴリラ」の辻本さんが作る可愛いウサギやワニなどの風船アート作品に子どもたちも大興奮。関西外国語大学の学生が企画したクイズ大会には事前予約した20人の住民が参加。「ハロウィーンの起源は？」「日本で最初にハロウィーンイベントを開催したのは？」などクイズにチーム対抗で解答。優勝チームには手作りハロウィングッズが贈られました。その後、かるたろうさんによる懐メロコンサートが行われ、参加者からリクエストを募り、みんなで声を合わせて名曲を歌い上げました。大盛り上がりで幕を閉じた秋祭りで、笑顔あふれる一日となりました。

本でつながるコミュニティスペース ぼん・しゃれーる

盛況のオープニングセレモニー

📍シャレール東豊中（大阪府豊中市）



▲ クイズ大会では利用時間や利用方法について出題。正解者にはお菓子をプレゼント



◀ 子どもからシニアまで、多世代向けの幅広いラインアップが並びます

11月6日、集会所入り口共用スペースに本でつながるコミュニティスペースが誕生し、オープニングイベントを開催。子どもたちからシニアまでの多世代が、いつでも本に触れ合い、集える環境づくりを目指して、豊中市立図書館や地域住民から本を寄贈いただきました。おしゃべり・読書や本の貸し出し・学習・交流などが自由にできるコミュニティスペースです。

オープニングセレモニーで、60人以上の地域住民から応募されたネーミング案の中から「ぼん・しゃれーる」が採用されたことが発表され、会場は拍手に包まれました。また、クイズ大会やしおり作りなどの催しも行われ、約180人が訪れ、多くの人が集いつながる「ぼん・しゃれーる」のこれからを予感させるようなイベントになりました。

自分たちで住みよい団地へ

📍パークタウン西武庫（兵庫県尼崎市）

1200世帯ほどが暮らす同団地、長きに渡って住みよい団地づくりの活動を続けてきた自治会では、夏祭りやバス旅行、クリスマス会など季節の行事を大切にしてきました。近年、若い世代の入居が多く、若い世代も対象にした3世代ウォークラリーなど新たなイベントの開催も。

大きなイベントのほかに、20年以上に渡って実施されている月4回の「高齢者給食」は住民同士のふれ合いの大切な機会です。

コロナ禍でお弁当の配達へと内容が変わりましたが、自治会員が集会所で集まって調理するのは変わらず、皆さん和気あいあいと準備を進めていました。「みんなが暮らしやすい団地に自分たちで変えていく」と参加意識を持って自治会活動を続けています」と千木良会長は話します。これまでも、そしてこれからも住民主導で温かな団地づくりを進めていきます。



▲ 長年自治会を引っ張り続ける千木良会長(左)と酒井副会長

写真で案内します！

気ままに団地ナビ vol.11

「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。

東豊中在住5年 M.O.さん

Ambassador



東豊中第2（大阪府豊中市）

ACCESS 北大阪急行「桃山台」駅から徒歩14～25分



天高くそびえる給水塔がお気に入りです。天気の良い日は空のブルーによく映えます。勝手に東豊中第2のシンボルマークに認定しています。



秋になり、葉が紅葉を始めていました。遊具が置いてある広場も立派な樹があり、夏でも陰になって涼しいんです。



当団地と言えば、豊かな自然。歴史ある団地なので、大きな樹が多く、まるで自然公園の中みたいで季節の移り変わりが楽しいですよ。



ぽつんとあるソテツ！
彼だけ南国気分！

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



千里山（大阪府吹田市）
T.Y.さん

間取り：1DK
入居歴：8年
コンセプト：
工夫次第で広々楽しく！

廊下、扉のアイボリーと奥まで見通せる玄関はお気に入り。廊下に花を飾り、撮りためた団地の写真を飾っています。建て替え前の給水塔の写真は貴重ですね。



◀ ベランダからの日当たりがよく、くつろげる場所がダイニング。広く感じるよう家財は床や扉と同系色。テーブルは高さ調節可能で機能的に、棚と共にキャリー付で移動可能にしたのは正解でした。

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「団地のお正月」です。

毎年、団地に隣接する由緒ある雙葉（さぐり）神社で初詣しています。今は本殿を改修中なので、来年はお参りできるのかしら！？（久御山 K.I.さん）

団地で開催される新春餅つき大会がいつも楽しみ。つきたてのお餅はおいしいです。（明石舞子 T.O.さん）

正月休みはなんとなく団地全体が静かな感じで、落ち着く。行き会う近所の人と「明けましておめでとうございます」とあいさつする正月独特のあの空気が好きです。（金剛 A.T.さん）

募集中！

2月号のテーマは「春を感じる瞬間」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18回

泉北茶山台二丁（堺市南区）

小林 明美さん

生活の一部となり、自然と頼られる存在に



「今年のクリスマスもイベント開催予定です」と小林さん

スづくり・展示に、多数の作品応募があり、会場にも多くの方が足を運んでくれました。皆さんとのつながりを感じられて大変うれしく思いました。これからは自宅にいながら参加できるイベントを企画していきたいと思っています。皆さんの生活の一部になり、困ったことがあったらまず相談してみようと思ってもらえる存在になれるようにこれからも業務に励みますので、よろしくお願いします。

赴任して2年が経ち、少しずつ皆さんに顔を覚えてもらい始めました。当団地は高低差があり、事務所まで足を運べないという住民もいるため、巡回は欠かさず、皆さんと言葉を交わすように心掛けています。

コロナ禍でみんなが集まるイベントの開催は難しい中、昨年は泉ヶ丘エリアの団地で合同開催した「泉北文化祭」やクリスマスリースづくり・展示に、多数の作品応募があり、会場にも多くの方が足を運んでくれました。皆さんとのつながりを感じられて大変うれしく思いました。これからは自宅にいながら参加できるイベントを企画していきたいと思っています。皆さんの生活の一部になり、困ったことがあったらまず相談してみようと思ってもらえる存在になれるようにこれからも業務に励みますので、よろしくお願いします。

団地テナント

気になるお店

b/w café 中百舌鳥公園（堺市北区）

都会的なカフェで味わう自家焙煎コーヒー

7月にオープンした「b/w café（ビーダブルユーカフェ）」は、まっしろな内装で統一され、昨今トレンドの韓国カフェ風のお店です。「SNS映える都会的なカフェと本格的な自家焙煎コーヒーを味わえる店を融合させたかったんです」と店長の立石勝和さんが話す。店内奥には、木目調のひろびろとしたテーブル席があり、ワンコインで味わえるシフォンケーキとコーヒーのセットも用意されるなど、地域住民の日常使いにもピッタリ。SNSを見て訪れる人や近隣の団地住民など、幅広い年齢層が利用しやすいカフェに注目です。



① 一番人気のカヌレセレクトにはチョコソースとホイップクリームがつけます ② 店内奥に焙煎機があり、本格的な味わいを楽しめます ③ まっしろで統一されたスタイリッシュな内観が特徴

SHOP
INFO

📍大阪府堺市北区中百舌鳥町 6-998-3-8-102 ☎072-260-4285
🕒 11:00～19:00 🗨️ 火曜 🗨️ Osaka Metro 御堂筋線「なかもず」駅または南海高野線「中百舌鳥」駅 徒歩8～13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10回 寝る前の運動はNG！？

昼間～夕方運動は就寝しやすく、眠りが深くなることが知られています。毎日規則正しく、日中に30分程度の軽く汗ばむ運動をすれば、睡眠の質が改善されます。一方で寝る直前に激しい運動をすると、体温が上昇して、交感神経系の働きが活発になってしまい逆効果になるようです。就寝前は軽いストレッチを行うと血行が良くなり、心身ともにリラックスして、入眠しやすくなります。



〈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

体の前面を伸ばして
リフレッシュ

お尻の片側だけ乗せるようにいすに座り、いすに乗っていない側の脚を後ろに引く。伸ばした足の太ももや鼠径部が伸びるのを感じましょう。息を吸いながら弧を描くように片手を振り上げて、体の後ろ側まで伸ばし、上体を弓なりにそらします。息を吐きながら腕を戻します。3～5回ほど繰り返して、反対側も同様に。



伸ばした足のつま先で床を押すように踏ん張りましょう

腰のつまりをゆるめる

軽く足を開いていすに座り、股関節から上体を曲げ、首の後ろ側を伸ばします。背中ので後ろで両手の指を絡めて、頭の方へ無理のないところまで持ち上げ、ゆっくりと一呼吸したら腕を下ろします。首や背中が伸びて、腰のこわばりがゆるまるのを感じましょう。



背面全体が伸びるように意識しましょう

※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

お部屋探しキャンペーンであ——る。
3/31(金)まで

フリーレント



キャンペーン家賃



今、対象物件なら最大2か月、家賃ナシであ——る。

※12/1(木)～1/31(火)申込分まで(ただし、一部対象物件においては3/31(金)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都市機構が物件ごとに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、予めご承知おきください。

今、対象物件なら3年または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対象住戸により3年間または5年間。●その他：①期間終了後は4年または6年以降家賃が適用。
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4年または6年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

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「大阪」駅から徒歩4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 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/

子育て相談室

1歳10カ月の男の子が歯みがきをしようとすると嫌がってしまい大変です。何か良い方法がありますか？
(男山 R.M.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
れると評判。

小児科医 吉村 健先生のアンサー

やわらかい素材の
ブラシやシートを試してみて

歯みがき大好きな子どもはほとんどいないので、嫌がるのは普通のことです。特に歯が生え始めた子どもは歯のサイズも小さく、大人と同じ毛のついたブラシを使うと歯ぐきに当たってしまい痛みで泣いてしまいます。歯が生えそ

ろうまではシリコンなど柔らかい素材でできたブラシや、ガーゼのような歯みがきシートを使用して、歯をみがく行為に慣れてもらいましょう。また、歯ブラシをお湯で少し温めると、口の中に入れても嫌がりにくくなります。歯みがきに限らず、子どもが何かを嫌がるときは、笑顔で遊びながら行う、キャラクターのグッズを使うなど、楽しい雰囲気を作ってあげると、受け入れてもらいやすくなります。

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

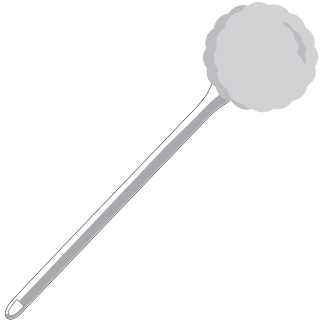
快適

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。

柔らかブラシで便座を傷つけない



トイレ掃除の際、硬いブラシでゴシゴシ擦ると便器自体のコーティングを傷つけてしまう心配が…。ソフト素材の柔らかなクリナーなら汚れを落としつつ、傷つけないので安心です。普通のブラシでは届きにくいフチ部分にもぴったりフィットして洗うことができ、100均グッズなので、定期的に交換しやすいのもうれしいポイント。

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

軍		拡		
	前		力	機
沈		香		部
	母		郡	召
戒		薬		
	平			状

備	司	鍋	鎖	水	行
親	張	織	喚	司	

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る答えになる熟語を作ってください

前号の答え		5 > 4	2	3	A1
			^		
A	B	1 < 2	3 < 5	4	
			^		
1	+	2	4	3	1
					B2
					5
C	答え	C3	5	4	1 < 2
3	=	6	2	1	5
					4
					3

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 〒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

2月号の応募は1月10日(火)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

2月号テーマ「春に向けて！」

Q.1 この春やりたいことは？

- A 花見など行楽 B 習い事に挑戦！
C 掃除や運動など生活改善 D その他

Q.2 春に楽しみなことはなんですか？

写真也大募集(自由回答)
例)花見スポット、始めたい習い事など

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月号からはコーナーを
リニューアル予定！
決定次第HPでお知らせします！

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

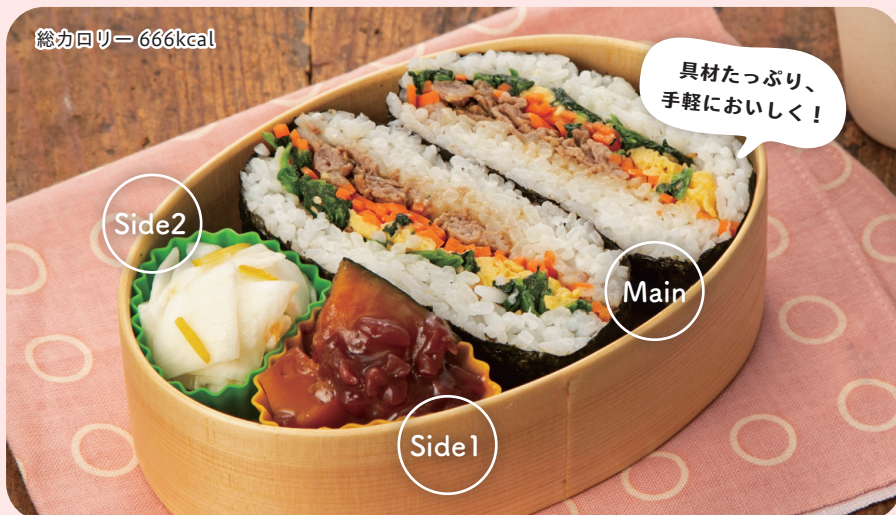
必要事項

- 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？



総力回り 666kcal

包みキンパ

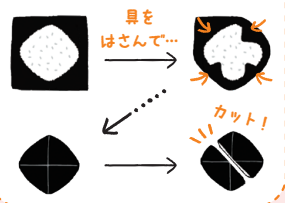
530kcal 塩分2.6g 調理時間:約20分

材料 (2人分)

具(A)	牛肉(切り落とし) … 80g	具(B)	卵 …… 1個
	タマネギ …… 1/4個		塩 …… 少々
	サラダ油 …… 小さじ1		サラダ油 …… 小さじ1
	焼き肉のたれ(市販品) …… 大さじ1	具(C)	たくあん …… 2cm
	ハウレンソウ …… 2株		ご飯 …… どんぶりに2杯分
	塩 …… 少々		焼きのり …… 2枚
	ゴマ油、白いりゴマ …… 各小さじ1/2		
	ニンジン …… 3cm		
	塩 …… 少々		

- 牛肉は細かく切り、タマネギの薄切りとともにサラダ油で炒めて焼き肉のたれで味付けする。
- ハウレンソウはゆでて水にさらしてから長さ3cmに切る。水気をよく絞って塩・ゴマ油・白いりゴマを加えてあえる。
- ニンジンは千切りにして塩を振ってもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- 卵を溶いて塩を加え、サラダ油を熱したフライパンでいり卵を作り、たくあんは千切りにする。
- 焼きのりを広げて真ん中にご飯の1/4量を置く。この時、ご飯はのりと90度向きをかねて四角の形にのせる。
- 5のご飯の上に用意した具を半量ずつ重ねのせ、さらにご飯の1/4量を具にかぶせるようにのせる。
- 7のりを四方からかぶせて四角く包み、これをもう一つ作る。半分に切り、お弁当箱に詰める。

包み方 (作り方5～7)



かぼちゃのいとこ煮

116kcal 塩分0.5g 調理時間:約10分

材料 (2人分)

カボチャ …… 120g
ゆで小豆(缶詰) …… 60g
砂糖、醤油 …… 各小さじ1
水 …… 小さじ2

作り方

- カボチャは種を取り、皮をところどころむいて小さめのひと口大に切る。
- 耐熱ボウルに1のカボチャとその他の材料を全て加えて軽く混ぜ、ラップをかけて電子レンジで約2分加熱する。
- 取り出して軽く混ぜ、再びラップをしてそのまま冷まし、味を含ませる。

かぶのゆずあえ

20kcal 塩分1.5g 調理時間:約10分
(塩を振って置く時間は除く)

材料 (2人分)

小カブ …… 1個
塩 …… 少々
ユズ酢 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1/2
塩 …… ふたつまみ
ユズ皮 …… 少々

作り方

- 小カブは皮をむいて薄いイチヨウ切りにし、塩を振ってしばらく置く。
- ユズ皮は千切りにし、ユズ酢の調味料と混ぜ合わせる。
- カブがしんなりしたら水気を絞ってユズ酢であえる。

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.



2
名様

ルピシア

冬のティーバッグセット 30種

ルピシアの人気のお茶30種を厳選し、手軽に楽しめるティーバッグの詰め合わせ(数量限定商品)。パラエティー豊かな本格茶葉のおいしさを便利なティーバッグで楽しめます。雪輪様を大胆に描き華やかな振り袖をイメージしたパッケージで、中の個包装にも伝統様を描いたきらびやかなデザインです。

2.



パナソニック 音波振動ハブラシ ポケットドルツ

3
名様

コンパクトで持ち運びしやすいショートサイズの電動歯ブラシ。時間のない昼休みなど外出先でのケアにぴったりです。毎分約16000ブラシストロークの微細な音波振動により、素早く磨き上げます。携帯に便利な乾電池方式で、充電式電池も利用可能。

3.



3
名様

アルファックス

耳までとろける濃密パフアイマスク

耳まで覆うアイマスクで就寝中の目元・耳元の乾燥対策に。マスク内側はメークパフと同じ素材を使用しておりフワフワで肌刺激が少なく、またオイル加工もしているので肌との摩擦も軽減します。就寝中や旅先でのリラックスタイムにぴったりです。

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

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)



森之宮第二
(大阪市城東区)



泉北原山台一丁 (堺市南区)



● 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
南港ひかりの	06-6613-5330
森之宮第二	06-6968-2550
泉北原山台一丁	072-298-4160

※営業時間 9:30～12:00、13:00～17:00
【泉北原山台一丁の平日のみ】9:30～13:30
※休業日 水、日曜・祝日・年末年始

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

倉庫がある団地はこちら▶

