



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 ㈱高速オフセット

2021 4

No.258 隔月刊

URまど

ひろがる♡つながる
ハートステーション

まどの総選挙

みんなの団地

Voice vol.1

毎回テーマを決めて、「まど」読者からご意見を募る新コーナーです。皆さん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。

まど 的 快適 おうち 時間

こんな意見がありました♪

Q. あなたのうち時間に欠かせないものは？
2020年は自宅で過ごす時間が増えた1年でした。読者の皆さんがどのようなうち時間を過ごしているのか聞いてみました。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。

ピアノ演奏の動画撮影に挑戦! 「ミスタッチしたら振り直し」の緊張感は、なかなか味わえない経験で楽しかった。(南港ひかりの MAIDO.さん)



小さな貸農園で野菜作りを楽しんでいます。野菜売り場で買ったニンニクをプランターでポットに植えて発芽させて、畑に植え付ければしっかり収穫できるんです。(富田 赤とんぼさん)

リスナープレゼント企画をきっかけにラジオ番組へ投稿を始めました。2度採用され、グッズをゲット!(膳所公園 K.Tさん)

「D. その他」と回答した方の個性的な楽しみ方をご紹介します

「C. 落ち着く空間」と回答した方はこんな工夫をしています

図書館で借りてきたちょっと昔のアイドルや映画音楽のCDを聴いて、懐かしいあの頃ヘタイスリップした気分♪(サンラフレ出来島 S.Tさん)

気持ちのいい季節にベランダでコーヒーを飲みながら子どもとおしゃべりします。爽やかな風が吹いて、子どもも気持ちがよさそう。(武庫川 K.Iさん)

本や雑誌を持ち込んで、30分以上半身浴をしています。健康・リフレッシュにもいいですが、結構集中しながら読めるのでおすすめです。(香里ヶ丘けやき東街 A.Nさん)



屋外にいる雰囲気を味わうために日本固有の川魚をネットで購入し、飼育を始めたところです。水温管理が要らず、気軽に飼えるのもポイント。ゆったりと過ごす楽しみが増えました。(金剛 T.Uさん)

「A. おいしいご飯」と回答した方の食卓をご紹介します

ふるさと納税を活用して名産品を取り寄せて、家にいながら旅行気分を楽しむのがわが家のブームです。(サンヴァリエ金岡 テツくんさん)



福井県坂井市のお揚げ屋さんから、分厚いお揚げをメインにお豆腐や餅巾着、豚肉、マイタケなどが入ったお鍋セットをお取り寄せ! しめは豆乳リゾットで決まり!(平城第1 rinoさん)



子どもたちが大好きな回転ずしをテークアウトして満喫。(グリーンヒルズ仁川 さいさいさん)

「B. 運動」と回答した方の運動メニューは!?

趣味が高じて、今年はなにわ淀川マラソンに出場しました。(都島リバーシティ タッキーさん)

入浴後に30分ほどストレッチすると、凝りがほくれるうえに、やってるうちに眠くなってるので、快眠術にもいい。(鈴蘭台第1 Y.Iさん)

団地内にある自然豊かな公園で、双子の子どもたちとなわとびをしたり、砂場で遊んだりすることが大好きです!(サンヴァリエあべの阪南 双子のパパさん)



数年前から始めたジョギング。最初は1キロ走るだけでもやっとでしたが、今では年間1000キロを目標に走るまでになりました。(洛西境谷東 N.N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

ストレス解消法

ジメジメして過ごしやすい梅雨の季節、ストレスをためこまない方法を募集します。

8月号のテーマ

夏の暑さ対策

暑い夏を乗り越えるための知恵を大募集! とっておきの暑さ対策を教えてください。

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の団地店舗へ行こう! キャンペーン

スケラッコさんのオリジナルエコバッグを150名様にプレゼント!
Wチャンスでポインタポイント500Pも! **開催中**



※実際のバッグはイラストの色等が異なりますので、あしからずご了承ください。

プレゼント情報

抽選で **150** 名様 (毎月50名様×3回)

※3月分は終了しました。

応募期間: 2021/3/8 (月) ~ 5/31 (月) まで

応募方法

STEP 1

はじめに、『UR賃貸住宅 暮らしのカレッジ』のTwitterアカウント (@URkurashi) をフォロー。

STEP 2

UR賃貸住宅の団地店舗 (URテナント) に行き、「良い」と感じた風景の写真を撮影。
※写真撮影時には感染症対策について、十分ご注意ください。

STEP 3

撮影した写真を、ハッシュタグ「#URテナント」を付けて投稿!
コメントには「その風景が良いと感じた理由」を記入してください。



これで
応募完了!

Wチャンス
プレゼント!

バッグ落選者様を対象に最大300名様に
500 Ponta ポイント をプレゼント!!

Twitter投稿イメージ

キャンセル

ツイートする



うちの近くのURのお店。小学生のとき、友達が遊びに来ると300円を親にもらってお菓子買いに来てた。懐かしい。
#URテナント



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 あばれると危険です

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

扉の閉じかけ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、継続居住期間が50年を超える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→





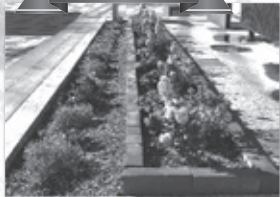
「第6回共同花壇コンクール 2020」 結果発表

～ 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34団体のうち、「一般部門」21団体と「殿堂入り部門」5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。

【審査結果】（ ）内は管轄住まいセンター名

最優秀賞



豊明 (名古屋)



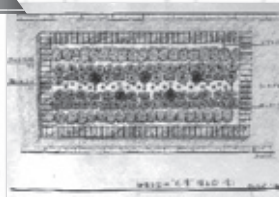
豊明団地 × 星城高校レインボーブリッジ会



デザイン優秀賞



相模台 (神奈川西)



相模台団地自治会 “花道”



コミュニティ優秀賞



金町駅前 (城北)



花壇サポーター



殿堂入り大賞



花畑 (城北)



いこいの会



URコミュニティ社員賞



笹川 (名古屋)



UR 笹川なでしこ会



殿堂入り



武庫川 (阪神)



アドプトいきいきクラブ

※殿堂入り…これまでの実績を評価し認定

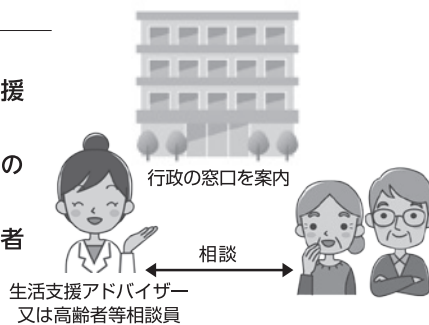
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

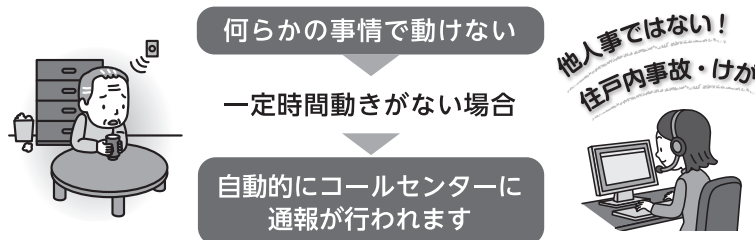
主な相談内容

- ・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：立山科学工業(株)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

新たな魅力に気づいた一日
「落合団地を巡ろう! クイズラリー」を開催

📍 落合 (神戸市須磨区)



1月9日～18日にかけて、団地内を歩いて巡りながら団地にまつわる問題にチャレンジするクイズラリーイベントを開催しました。コロナ禍で外出する機会が減る中で、散歩やウォーキングを楽しんでもらおうと生活支援アドバイザーの畠田直美さんが企画したもので、親子連れを中心に計14組33名の団地住民が参加しました。

1周30分ほどで回れるコースの中で、出題されたのは並木道やミニバラ園、大きなクスノキ、明石海峡大橋が見える高台など、団地をよく知る畠田さんの

おすすめスポットに関連するクイズです。「第2集会所の前の大きな木の名前は何か?」と出題されたスポットでは、子どもたちが木の前まで駆けていき、「このプレートに書いてあるよ。この木はクスノキだ!」と答えを一生懸命に探すなど、楽しんでクイズに取り組んでいる様子が見られました。

参加者からは「孫と散歩する良いきっかけになりました」「これまで知らなかった新しい発見がいっぱい見つかったよかったです」との声が聞かれ、改めて団地について知る機会となったようです。



① クイズのヒントがないかと辺りを見渡します
② 友達同士でクイズに挑戦してくれました
③ 歩いて巡ることで団地の雰囲気がよく分かりました

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。

誰もが気軽に立ち寄れる場所に
みんなが集えるカフェがオープン!

📍 金剛 (大阪府富田林市)



2月27日、団地内の貸店舗にオープンした「わっくCafé」。ガラス張りの明るい空間で日替わりのイベントを開催する、幅広い世代の人たちが集える常設拠点です。記念すべき初日は、テークアウトもできる「カレー食堂」を実施、このカフェの運営団体である一般社団法人わっく金剛のスタッフたちが、生き生きと腕をふるいました。

当日はお天気にも恵まれ、11時の開店と同時にたくさんの人が来店。「工事中から楽しみにしていました」「にぎやかでいいですね」と通りがかりの人も足を止め、共にオープンを祝福しました。

ランチのほかにも、モーニングやパン屋さん、ワークショップや展示会など、得意分野を生かしながら多彩な活用ができる自由な空間です。楽しみ方はさまざまで、ふらっとお茶を飲みに来たり、お買い物や世間話を楽しんだり。「みんなの居場所として、これからの進化が楽しみですですね」と、わっく金剛の岡本さんは笑顔で語ってくれました。今後は富田林の地場野菜を使ったレストランなども定期的に開催しながら、団地と地域全体の活性化を目指します。



① 「すぐきな場所にオープンできてうれしいです」と話してくれたわっく金剛のみなさん
② 子ども用の甘口と大人用の辛口、二種類のカレーを準備しました
③ 食事や買い物、おしゃべりを楽しむ人たちが活気あふれる空間に

⑤ 地テナント 気になるお店

宮崎地鶏 みやかん さざなみプラザ第2(大阪市北区)

本場の味をリーズナブルに 家族で楽しめる居酒屋

2020年3月にオープンした居酒屋「みやかん」は、「家族でゆっくりご飯を食べてほしい」と全面禁煙になっており、子ども連れでも利用しやすいお店です。宮崎県出身の店主・宮島恵美さんが腕によりをかけて本場の名物料理を提供する同店の看板メニューは、ブランド鶏「みやざき地頭鶏」を使った地どりモモ焼(980円)です。カウンター席に座って、宮島さんが豪快に炭火で焼き上げる様子を目の前で見るのも楽しみの一つになっています。宮崎県名物のチキン南蛮(650円)もおすすめで、揚げたての鶏肉と甘酢、手作り

タルタルソースの相性が抜群と常連さんにも大好評なんだそう。唐揚げや季節の焼き魚など定番メニューも充実しており、親子連れから高齢の方まで幅広い層のお客さんがお店に足を運びます。

全メニューがお持ち帰りに対応している上、今後はデリバリーサービスも始める予定です。宮島さんは「団地や近隣に住む1人暮らしの高齢の方の助けになれば」と熱い思いを口にします。地域に愛されるお店を目指すみやかんのこれからが楽しみです。



▲ 木の温もりが感じられ、ホッと落ち着く店内



▲ お客さんにたくさん食べてほしいと、ボリュームたっぷり



▲ 遠くからでもよく見える「営業中」の看板が目印

SHOP
INFO

📍 大阪市北区長柄東1-4-25-108 ☎ 090-6670-3794 🕒 17:30～24:00 ⑥ 日曜
📍 Osaka Metro谷町線・堺筋線・阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅から徒歩約10分、または
各線「大阪」「梅田」「大阪梅田」駅から大阪シティバス約12分「長柄東」下車徒歩約5分
@miyakan_zidori

写真で案内します!

気ままに 団地ナビ

vol.1

「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。

千里山在住 64年 山口 豊子さん



Ambassador



千里山 (大阪府吹田市)

ACCESS 阪急千里線「千里山」駅から徒歩約2分



千里山完成当時から住んでいます。2014年に住宅棟が建て替えられた後はリニューアルされた棟に引っ越し、ここでの暮らしもかれこれ64年になります。昔の団地で使用されていた文字盤がモニュメントとして再利用されるなど、懐かしい思い出を感じさせる工夫がうれしいです。



夜になるとあちこちライトアップされ、違った表情を見えます



千里山が完成したときにシンボルとして植えられた桜と共生するフェニックス。私と同じくずっと千里山にいて、幼なじみのような存在です



ニジ棟とキリ棟をつなぐ道路には桜が植えられていて、とってもきれいに咲くんです。清掃ボランティアで他の棟へお邪魔するときにここを通るのが楽しみです。



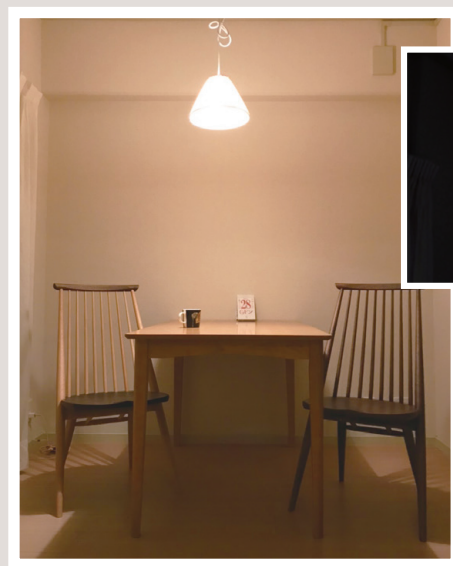
募集中!

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



◀ 明る過ぎない照明のおかげで心が落ち着きます



ポートアイランド
(神戸市中央区)
S.S さん

間取り: 3DK
入居歴: 4 カ月
コンセプト:
ゆったりできる家

ダイニングで過ごす時間が多いので居心地よくしたいと思い、いすにこだわりました。サイズは大きいですが、抜け感があって部屋を圧迫しません。食後にここでぼーっとしているといつの間にかかなり時間がたっていて、大慌てで洗い物をする日々です(笑)



▲ 天気の良い日はキャンプチェアを出して、今話題の「ペランピング」を楽しんでいます



▲ ご飯は土鍋で炊いています!

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。4月のテーマは「ベランダからの風景」です。

ベランダから見える鉄棒で、小さな子どもが前回りや逆上がりを一生懸命練習していました。親御さんも「やってみなよ〜」「応援してる」と言いながら手本を見せて、怖がる子どもと一緒に頑張っている様子でした。洗濯物を干しながらそんなほほ笑ましい光景を目にして、心があったかくなりました。(西京極 M.O さん)

大きな木がベランダの前にあり、春夏だけでなく、寒い冬でも見たことのない鳥がやってきます。鳥たちが木の実を丸のみしている姿を見ると、とてもほっこりします。(桃山南 M.K さん)

ベランダから見える公園が気に入って、ここに引っ越すことを決めました。土日には少年野球に励む子どもたちの元気がかわいい声が響きわたります。おうちの中からこっそり応援しています!(洛西境谷東 S.K さん)

空き地にあるハートの形の木がベランダから見えます!きれいに草刈りしていただいているからさらにハートに見えます。いつも草刈りありがとうございました。(明石舞子 T.N さん)

募集中!

6月号のテーマは「団地といい匂い」、8月号のテーマは「夏の日の思い出」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8回 千里見台・千里グリーンヒルズ竹見台(大阪府吹田市)
布川 裕子さん

イベント企画で暮らしにもっと潤いを



「お買い物ついでに」と立ち寄ってくれた住民の方と談笑する布川さん
※撮影のためにアクリルシートを外しています

生活支援アドバイザーとして着任したのは、2020年10月。それまでは窓口業務を12年間担当し、日々さまざまなお困りごとに対応してきました。もっと一人ひとりのそばできめ細やかな対応ができればと、この職に就きました。千里見台・千里グリーンヒルズ竹見台は、2,800戸超の大所帯で、高齢の方も多くお住まいです。日常のちょっとしたことから健康状態のことまで、ご相談内容は多岐にわたります。「こんなこと聞いていいのかな?」と気にせず、お声掛けいただければ。最近「近くまで来たら」と顔を见に来てくださる方も増えてきて、うれしい限りです。前回よりも明るい表情になれていたなら、ホッとしますね。

今春から再始動する太極拳サークルに続き、幅広い世代の方が参加できるイベントをコロナ禍でも開催できるような形で企画したいと考えています。これからは地域包括支援センターなどと力を合わせながら、どなたも安心して暮らしていただけるように取り組んでまいります。

管理サービス事務所で
あんしんコールなど、幅広い
業務に携わっています

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1回 入浴2～3時間後の就寝がベスト

睡眠は、脳の温度が低下するときに起こりやすくなります。お風呂に入ると体が火照りますが、2時間ほどすると一汗かいて体温が低下します。このときに脳の温度も一緒に下がるので、眠りに就くにはぴったりのタイミングです。体温の上昇が0.5度程度でも寝付きへの効果は認められているため、38度のぬるめのお湯で25～30分ほど、または42度の熱めのお湯なら5分ほどの入浴がよいでしょう。体への負担が大きくなるので、熱いお湯に長時間つかるのはおすすめできません。就寝直前に入浴すると深く眠れるという説もありますが、実際には寝付きが悪くなる可能性があります。半身浴でも寝付きがよくなるので、自身の体調や好みに合った入浴で快眠をめざしましょう。



〈参考文献〉

- ① 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター「睡眠医療プラットフォーム」
<https://sleepmed.jp/platform/>
- ② 厚生労働省「e-ヘルスネット」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/>

1日5分で体も心も元気！ おうちヨガ

足を伸ばして、
太ももと背中をほぐす

片方の膝を立てて、足の裏を両手で持って、太ももを胸に引き寄せます。息を吐きながらなるべく膝を伸ばした状態でかかとを持ち上げて、息を吸いながらゆっくり戻せば、疲れて硬くなった太ももや背中が伸び、巡りが良くなります。背中を丸めないように気を付けましょう。立てる膝を逆にして同様に。



左右10セットを目安に。
座布団などを敷いて行うと伸びやすい

いすに座ったまま背中や
お尻をストレッチ

いすに座って膝にもう一方のかかとを乗せ、乗せた足の膝とかかとを手で軽く押さえます。息を吐きながら背筋を伸ばしたままお辞儀をするように体を前に倒し、息を吸いながら戻します。膝に乗せる足を逆にして同様にそれぞれ5～10回行います。



左右の足でやりにくいと感じた方を重点的にやると効果的

※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

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

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 大木今ビル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」駅から徒歩約2分 ●Osaka Metro御堂筋線「梅田」駅から徒歩約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号出口から徒歩約1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」駅から徒歩約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)から徒歩約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」駅改札を出て東へ徒歩約3分	UR 神戸営業センター 〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目3番1号 (サンパル4階) ☎078-251-4075 ●営業時間／9:30～18:00 ●定休日／水・12/29～1/3 ●JR「三ノ宮」駅から東へ徒歩約5分	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出口から徒歩約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 ●近鉄京都線「高の原」駅から西へ徒歩約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」駅南口から徒歩約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」駅から東へ徒歩約4分 ●Osaka Metro「森ノ宮」駅から東へ徒歩約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」駅から徒歩約2分 ●阪急「高槻市」駅から徒歩約5分	UR 賃貸ショップ梅田 〒530-0012 大阪市北区芝田1丁目1番3号 (阪急三番街南館2階) ☎06-6371-2960 ●営業時間／10:00～19:00 ●定休日／12/29～1/3 ●阪急本線「大阪梅田」駅下車すぐ ●JR「大阪」駅徒歩約2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

子どもが水や茶など水分を摂りたがらず、水分補給が足りているか心配です。なんとか飲ませる方法はありませんか？
(武庫川 I.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

スープや果物など、食事から水分を摂る工夫を

「水分補給」と聞くと「水やお茶を飲むこと」をイメージしがちですが、食事にも多くの水分が含まれています。3食しっかり食べていれば、食事に含まれる水分を知らないうちに補給できています。水やお茶が嫌いでも飲みたがらないお子さんには、食事量を増やすように心がけてみてください。スープやみそ汁などの汁物や果物を多めに取り入れてみましょう。小さな子どもは口の感覚が非常に敏感なため、気に入らない口ざわりの容器からはなかなか飲みたがりません。カップや

飲み口を変えると、途端によく飲むようになる場合もあり、試してみてもいいかもしれません。
なお、ジュース類は多くの糖分が含まれており、肥満や虫歯へとつながる可能性があるため、日常的な水分補給をこうした飲み物で済ますことはおすすめしません。ただし、汗をかくことで体の中の水分が失われやすい夏場は、普段よりも意識して水分を補給する必要があります。出掛ける前や運動の前後にスポーツドリンクなどを飲ませてあげてください。
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

ごみが生まれ変わる「リボベジ」

調理のときに捨ててしまう野菜の根っこやへたを水に浸して、自宅で葉などを収穫するリボンベジタブル(リボベジ)が今注目を集めています。豆苗や長ネギ、チンゲン菜など葉物の根や大根やニンジンの茎などを少し厚めに残して水に漬けると、そこから少しずつ葉が出てきます。他にもニンニクなどさまざまな野菜でリボベジをできるので、試行錯誤しながら楽しんでみてはいかがでしょうか。節約になる上にごみを削減できるので、SDGsにも一役買ってくれるかもしれません。



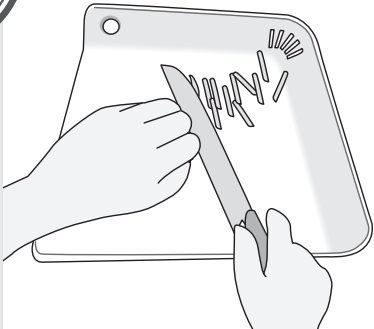
快適

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。

少量カットに最適な省スペース多機能まな板

100均

ライフ



二辺のサイドが立ち上がったコンパクトなまな板で、切った食材がコロコロと転がっていくのを防ぎます。スリットがついているので、野菜の水切りもまな板を傾けるだけでOK。プチトマトや薬味など、ちょっとした食材をカットするときにも重宝します。今までの100均商品にはない高い耐熱性を持ち、肉や魚を切った後に熱湯消毒できるので衛生的です。

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

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

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3×3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

【ユキカキ】



イ	エ		ホ	ウ	フ	ク
ツ		ボ	ウ	チ	コ	ウ
シ	ボ	ウ		ア		セ
ユ	キ		ウ	ワ	ガ	キ
ウ		ダ	ツ	セ		
	カ	ン	ワ		ペ	ア
ゼ	ン	チ		ゲ	キ	カ

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

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「ストレス解消法」

Q.1 あなたのストレス解消法は？

A 趣味を満喫 B 家族や友達とコミュニケーション C 自然とのふれあい D その他

Q.2 ストレスをためない具体的な方法があれば教えてください。(自由回答)

例)大好きなアイドルの映像を見る、孫とオンラインでおしゃべりなど

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

8月号テーマ「夏の暑さ対策」

Q.1 あなたの暑さ対策は？

A エアコンや扇風機を活用 B 冷感グッズで涼む C 涼しい場所に避難 D その他

Q.2 あなたがよく行う暑さ対策があれば、具体的な方法を教えてください。(自由回答)

例)うちわにハッカのオイルを垂らすなど

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599kcal（ジャムマフィン2個を含む）

ビタミン&たんぱく質
たっぷり栄養満点♪

Side1

Side2

Main

Main

親子パワーサラダ

372kcal 塩分1.3g 調理時間:約20分

材料（2人分）

鶏ムネ肉…………… 1/2枚
塩、こしょう …… 各少々
ゆで卵…………… 1個
ブロッコリー………… 4房
レタス…………… 1枚
キュウリ…………… 1/4本
ミニトマト…………… 6個
雑穀ご飯(市販品)…… 1/2パック
オレンジ…………… 1個
ピーナツ(刻んだもの) …… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
オリーブ油…………… 大さじ2
塩、こしょう …… 各少々
④ カッテージチーズ…………… 30g

作り方

- 1 鶏肉は火通りを良くするために全体をフォークで突いてから塩・こしょうを振り、アルミホイルにのせてオーブントースターで12～13分焼く。
- 2 ブロッコリーは小房に分けてゆで、キュウリは小口切りにし、レタスはひと口大にちぎる。
- 3 雑穀ご飯は電子レンジで加熱してほぐす。
- 4 オレンジは半分はむき実にし、残りは果汁を絞って④の材料と混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 5 ①の鶏肉はひと口大に切り、ゆで卵は半分に切ってその他の材料とともに二つのお弁当箱に詰め、ピーナツを振る。
- 6 ドレッシングは小分け容器に入れ、食べるときにサラダにかけて全体を混ぜる。

Side1

グリーンピースと ひじきのカレー煮

43kcal 塩分0.6g 調理時間:約15分

材料（2人分）

グリーンピース(むき実)
…………… 1/4カップ
ヒジキ(乾燥)…………… 3g
サラダ油…………… 小さじ1
カレー粉…………… 小さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1
塩…………… ひとつまみ

作り方

- 1 ヒジキはたっぷりの水を加えて10分くらい置いて戻し、ザルに上げて水気をよく切る。
- 2 グリーンピースは沸とうした湯に入れて約2分ゆでて水気を切る。
- 3 小鍋にサラダ油を熱してヒジキとグリーンピースを炒め、カレー粉も加えて軽く炒める。
- 4 砂糖・塩・水(1/4カップ)を加えて約3分煮る。お弁当箱に詰めるときは冷めてから軽く汁気を切ってシリコンケースなどに詰める。

Side2

ジャムマフィン

92kcal 塩分0.2g（カップ1個分） 調理時間:約5分

材料

(直径6cmのシリコン
カップ4個分)
ホットケーキミックス
…………… 50g
牛乳…………… 1/4カップ
サラダ油…………… 大さじ1
ジャム(イチゴ・ブルー
ベリーなど) …… 大さじ1

作り方

- 1 ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れて泡立て器で滑らかに混ぜ、サラダ油も加えて混ぜる。
- 2 ジャムを加えて軽く混ぜ、シリコンカップ4個に分け入れて電子レンジで加熱する。加熱時間は600Wで2個につき50秒を目安に。

MEMO:シリコンカップ
の代わりに紙のカップ
でもOKです。

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.



BRITA Japan BRITA ボトル型浄水器

再利用可能なウォーターボトルで携帯できて、外出先でもきれいな水が飲める優れものです。取り換え式のカートリッジで塩素などを除去してくれ、水道水をおいしくしてくれます。
※色は選べません

<https://www.brita.co.jp/>

3
名様

2.



エスビー食品 「ヨーグルトでつくる！ シーズニング」6種類セット

ヨーグルトを混ぜるだけで、サラダや肉・魚料理などに合うオリジナルソースやスモージーができて上がります。ヨーグルトのコクを生かして、日々の料理をもっとおいしく、健康的にしてみませんか。

<https://www.sbfoods.co.jp/>

10
名様

3.



ピエトロ 「PATFUTTE フライドオニオン&チーズ」、「ピエトロドレッシング 焙煎香りごま」、「おうちパスタ たらこマヨネーズ」

「PATFUTTE フライドオニオン&チーズ」が新登場。カリッと揚げた国産たまねぎにチェダー&ゴーダのチーズパウダーとチーズクルトンを加えました。「ピエトロドレッシング 焙煎香りごま」「おうちパスタ たらこマヨネーズ」の3点セットで。

5
名様

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