

くらしつながる。URくらしのアプリ	4
私もだんち特派員	5
浴室・トイレのドアノブ不具合について	6
かんたんヨガ	7
簡単おうちレシピ/プレゼント	8

編集・制作 ㈱高速オフセット

団地
de
ミツケ!

捨てられてしまうかんなくずが花束に変身 SDGsで脳トレにもつながる

男山

(京都府八幡市)

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地deミツケ」。6月号は4月27日に、男山で行われたクラフトイベント「かんなフラワー作り」の様様を紹介します。



かわな工業の持田さん

京都府の家具メーカーと 共同で実施

4月27日、2024年から毎年開催している「かんなフラワー作り」が今年も男山で行われました。京都府の家具メーカー・株式会社かわな工業と共同実施するクラフトイベントで、家具製作の際に生まれる端材をアップサイクルする取り組みです。かわな工業では、端材やかんなくずも木のいのちの一部と捉え、UR団地や地域の小学校などで体験教室を行っています。

イベント冒頭、15人ほどの参加者を前にして、かわな工業の持田さんは端材を手に取り「この端材は家具の寸法がもう少しだけ大きければ、20年30年と家具として大切にされていたかもしれせん。私たちは少し部位が違うだけで捨てられてしまう現状に心を痛め、新しく生まれ変わらせるアップサイクルの取り組みを始めました」とお話があり、住民の皆さんが深くうなずいていました。

薄いかんなくずを 折り紙のように折る

かんなくずは生まれるかんなくずは、乾燥すると割れやすいものの、水に浸すとやわらかくなり、折

ることで花を作ることができます。この日はヒノキのかんなくずが用いられ、会場はやさしい木の香りに包まれました。くらしつながるサポーターたちがサポータースタンプとして住民の皆さんを手伝いいます。長いかんなくずを簡単な手順で折っていくと、きれいなバラができていきます。折る人によって全く違う表情になるのが不思議です。「木目が見えてきれい」「毎回参加するほど楽しみにしてる!」と皆さん、楽しそうに作業をしていました。

いくつか花が完成すると寄せ植えのようにカップにセット。それをかわな工業の方が、花屋さんのようにきれいに整え、作品は完成。皆さん満足げに眺めながら「きれいにできて大満足!」「どこに飾ろうかな」と盛り上がりがあります。

主催したURコミュニティ京都住まいセンターの担当者は、「手先を使う体験を通じて楽しみながら脳を活性化し、身近な環境問題にも関心を持ってもらいたい」と話します。今後も多様な交流イベントを通じて、住民が安心して長く暮らせる団地づくりを目指していくとのこと。完成した作品はそれぞれ持ち帰られ、日々の暮らしの中でささやかな彩りを添えてくれることでしょう。

最後は作品と一緒に
記念写真!



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)

「第13回UR賃貸住宅居住者定期調査」のご協力の御礼と集計結果(速報)について

第13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。

今回の定期調査では、約8割もの方にご回答をいただくことができました。
改めて、定期調査にご協力をいただきましたお住まいの皆さまに厚く御礼を申し上げます。

今回の定期調査の集計結果(確報)につきましては、令和8年夏頃にURのホームページにて公開を予定しておりますが、一部集計できました調査項目について、集計結果(速報)をお知らせいたします。

UR賃貸住宅をより住みやすい住宅にしていくため、今後も適切な維持管理に努めてまいります。



集計結果(速報)

調査年	回答状況	居住者の平均年齢	平均居住年数
令和 7 年調査	81.8%	54.4歳	14年10か月
令和 2 年調査	78.1%	52.7歳	14年 2 か月
平成27年調査	69.3%	51.2歳	14年 5 か月

調査年	住宅の総合満足度	満足率	主な満足率が高い項目
令和 7 年調査	立地・環境	80.0%	団地内の清掃、周辺の自然環境など
	子育て面	78.0%	教育施設が近い、緑が豊かな環境など
	構造・間取り	65.4%	日当たり・風通しなど



【調査主体】独立行政法人都市再生機構 本社 住宅経営部 営業推進課

—— 社会課題を、超えていく。——
UR UR都市機構

◎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



災害には、事前の“そなえ”(自助・共助)が重要です。“そなえ”のガイドブックを確認し日頃から“そなえ”しましょう。

“そなえ”の ガイドブック	YouTube (ガイドブック解説動画)	住まいのしおり (災害時の注意《家具転倒防止》)

くらしつなげるサポーターをご存じですか？

高齢者の方が住み慣れた団地で安心して暮らし続けられる環境づくりを目指し、地域医療福祉拠点化に取り組んでいる団地を中心に、管理サービス事務所に「くらしつなげるサポーター(くらサポ)」を配置しています(長らくご愛顧いただいております「生活支援アドバイザー」は、令和7年10月より「くらしつなげるサポーター」に名称変更しております)。

くらサポの主な業務は、高齢者の方からの生活相談や、ゆるやかな見守りの実施に加え、交流イベントの実施や地域の関係機関や住民との連携を通じて、お住まいの方と地域をつなぐ役割を担っています。※生活支援サービスは提供しておりませんのでご了承ください。

1 生活相談

URの高齢者等向け制度等のご案内、公共機関・民間等の各種高齢者等向け施策や施設等相談の受付、ご案内をしていますのでお気軽に管理サービス事務所のくらサポへご相談ください。



2 交流イベント

団地にお住まいの方々同士の交流のきっかけとなるようなイベント等を定期的に開催していますので、ぜひお気軽にご参加ください。



お住まいに関するFAQ(よくある質問)サポートサイトをURコミュニティホームページ内に開設しました

住まい方 FAQ

検索

詳しくはこちらからご確認ください
(株式会社URコミュニティホームページ)



家賃・駐車場等各種手続き

家賃、共益費、駐車場・倉庫など

高齢者・子育て支援

こどもつなげるサポーター、くらしつなげるサポーター、高齢者相談員など

暮らし方のポイント

バルコニー・専用庭、駐車場・駐輪場、共用部分など

災害に備えて

災害の備え、地震、火災など

退去時における原状回復等のご案内

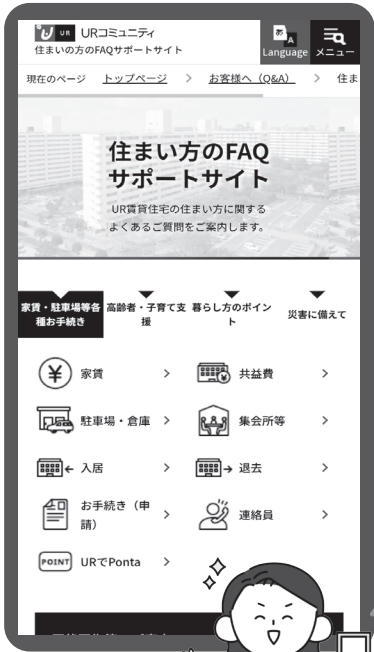
キッチン、畳の部屋、トイレ、洗面台など場所別に、退去時の負担区分がわかります！

申請様式

各種申請書がダウンロードできます！



URコミュニティ



設備・工事のFAQサポートサイトもあります！



(株式会社URコミュニティホームページ)



ご家族とつながる見守りサービスをご存じですか？

ご高齢の方やおひとり住まいの方のご不安を解消するため、URでは、民間事業者が提供する「見守りサービス」(緊急時にご家族等へ連絡するサービス)をご紹介します。詳しくは下記記載の問い合わせ先までお問い合わせください。

全国のUR賃貸住宅対象

ヤマト運輸(株)

問い合わせ先 **0120-86-2220**

営業時間▶9時～18時(年中無休)



首都圏のUR賃貸住宅対象

東急セキュリティ(株)

問い合わせ先 **0120-109-253**

営業時間▶9時～17時(年末年始除く)



全国のUR賃貸住宅対象

中部電力ミライズコネクト(株)

問い合わせ先 **050-3773-4676**

営業時間▶平日9時～17時



全国のUR賃貸住宅対象

西部ガスリビング(株)

問い合わせ先 **0120-987-567**

営業時間▶平日9時～17時



※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ので、あらかじめご了承ください。なお、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。(令和8年6月現在)

くらしつながる。

URくらしのアプリ

UR Kurashi no App

くらしをもっと

快適にする

サービスが

はじまります。



関西・中国*エリア

8月
リリース予定

*サービス対象外:岡山県・広島県

サービス利用料
無料通信料はご利用者様
ご負担となります。

圧着ダイレクトメールが届きましたら、すぐにご利用いただけます

アプリ画面は開発中のものであり、実際の表示とは異なる場合があります。

いつでもどこでも こんなこと 解決 できます！

掲示板に行って
お知らせを確認するのが面倒…重要なお知らせも
すぐに確認 できる！電話が繋がらない、
窓口の対応時間外だ…気になったときに
いつでも問合せ できる！窓口に行って
紙で手続きをするのは面倒…申請手続きも
スマホで 便利に！サービスやキャンペーン等
もっと詳しく知りたい方は…

コチラをチェック！

スマホ
カメラからWEB
検索から

URくらしのアプリ

「URくらしのアプリ」は、ご契約者本人専用のサービスです。
ご契約者本人以外の方、法人契約の方はご利用いただけませんので、あらかじめご了承ください。

ゆるやかに、くらしつながる。

UR 賃貸住宅

私も
だんち特派員日々の暮らしにまつわる写真をレポート付きで皆さんから募集する
「私もだんち特派員」！今号も多くの記事が送られてきました！

豪華景品が当たるチャンス！

皆さまから素敵なお写真をお待ちしています。応募方法は7ページの下部をご覧ください。

#花壇に癒やされます
#四季のうつろい

ミャンマーから来た私にとって、団地の豊かな自然と美しい景観は、日々の生活の大きな活力になっています。これからもこのすてきな風景がずっと続いていくことを願っています (金剛 H.O. さん)

#元気に遊んでね
#日々の癒やし

高齢化、少子化で平日はシーンとした公園内ですが土日には子どもたちの声が聞こえてホッとします～ (玉川橋 H.T. さん)



#来年は一緒に見られるかな？

臨月に入り、おうちにもある日々。団地内の桜が満開でとてもきれいだっただので、カメラを片手にお散歩へ。この一週間後、息子が元気な産声をあげてくれました (石山 M.I. さん)

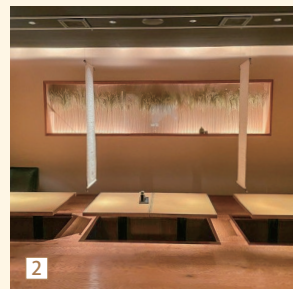


#見事に満開 #季節の花々

団地の中は季節ごとにさまざまな花が咲き、日々の生活に彩りを添えてくれます。何気ない風景の中に、小さな美しさや癒やしがあることを改めて感じました。これからも団地での暮らしを大切にしていきたいと思っています (南港わかぎの 馬超さん)

団地テナント/
気になるお店：

藤寿司 若山台中央 (大阪府三島郡)



リーズナブルにお腹いっぱいすが楽しめる

若山台中央の一角にある「藤寿司」は、30年以上にわたり地域に親しまれてきたすし店です。現在店長を務める酒井健次さんは、先代とともに店の立ち上げから関わり、長年この場所で営業を続けています。店のこだわりについて伺うと、「一番はバランスですね」と酒井さん。毎朝、茨木市にある大阪府中央卸売市場まで足を運び、その日の仕入れの中から良いものを見極めているといいます。ランチでは、手頃な価格でありながらもボリューム感のある寿司定食(1100円)が人気で、「できるだけ価格を抑えつつ、満足してもらえる内容にしたい」と話します。

提供するおすしは、青魚や白身、赤身などの種類や見た目のバランスにも気を配り、一食してのまとまりを大切にしています。「どれか一つが目立つのではなく、全体で楽しんでもらえるように」と語る姿からは、

酒井さんのこだわりが感じられました。

デザイナーとともに設計された空間は、落ち着いた中にも洗練された雰囲気がありながら、従来の常連客にもなじみやすい工夫が施されています。座敷席も設けられ、家族連れや会社や地域の集まりなど、さまざまなシーンで利用されています。「近くに住む方が多く、家族連れやご夫婦での来店が中心」で、夜には一品料理も充実し、日本酒や焼酎とともに魚料理を楽しむ人の姿も見られます。

自然が多く、子育て世帯も増えているこの地域について、「住むにはとても良い環境」と話す酒井さん。長く続く店には、地域の暮らしに寄り添いながら、日々変わらない味と居心地を届けてきた積み重ねがありました。

SHOP DATA

〒618-0024 大阪府三島郡島本町若山台2-6-2
① ランチ 11:00～13:30(13:00LO)、
ディナー 17:30～20:30(20:00LO)
② 月曜 ☎075-962-6648
③ JR東海道・山陽本線「島本」駅 徒歩19分
阪急京都線「水無瀬」駅 徒歩10分 徒歩1分

① 12貫と巻きずし、みそ汁、デザートがついた寿司定食(上) 1540円
② 和モダンな店内のゆったりとした座敷スペース
③ 個室のように使える中2階席

くらしつながるサポーターを訪ねて
団地暮らしのパートナー

第39回

白鷺(堺市東区)
辻井さん笑顔広がる
だんちづくりに貢献

▲恒例になったクリスマスイベントで司会を務める辻井さん

高齢の方が多く暮らしている白鷺でくらしつながるサポーターを勤めて、今年で4年目になります。住民の方から寄せられる相談内容は本当にさまざまで、認知症のご家族のことで悩まれている方や、ご自身のお一人暮らしを心配されている方からのご相談もあれば、生活の中のちょっとした困りごとなどもあります。常に明るく笑顔で接することで話しやすい雰囲気をつくることを意識しています。

白鷺ではイベントにも力を入れていて、年間7回ほど開催しています。高齢者向けだけでなく、子ども向けのイベントもあり、地元団体が団地集会所で運営している子ども食堂と連携することもあります。七夕やクリスマスは毎年続けている恒例行事で、最近では地域のボランティアや関係機関と一緒に取り組む機会も増えてきました。活動を続ける中で、「団地が明るくなった」と声をかけていただいたことがあり、とてもうれしく、やってきてよかったなと思います。

また、団地内ではサークル活動も活発で、これまでに太極拳やハンドクラフト、脳トレなどのサークル立ち上げに関わってきました。今では参加されている皆さんが主体となり、そうした場が広がっていくのを見るのもやがいの一つです。「事務所に来れば相談できる人がいる」と思ってもらえる存在でありたいと感じています。

私のリフレッシュ！

毎日ゆっくり入浴するように心掛けています。30～40分ほど何も考えずに過ごす時間をつくり、気持ちを切り替えています。

浴室・トイレのドアノブ不具合にご注意ください！

UR賃貸住宅において、浴室及び、トイレのドアノブが繰り返しの使用により不具合が発生し、閉じ込められる事例が発生しております。

閉じ込めを未然に防ぐため下記のような不具合にお気づきの場合は、管轄の住まいセンター・管理サービス事務所へご連絡ください。

ビスのゆるみ・外れ・ドアノブがぐらつく・回りにくい

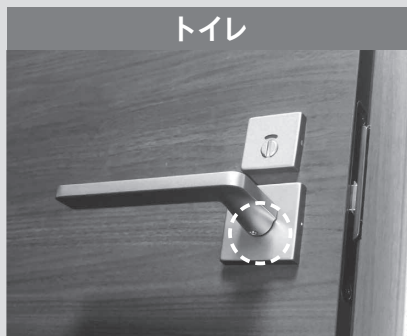
浴室トイレに設置されている扉のドアノブ並びにレバーハンドル部分について以下の写真※を参考に、ビスのゆるみがないか、ビスが外れてしまっていないかご確認ください。またドアノブがグラグラしたり、回りにくい、固くないかなどもご確認ください。

異常が確認された場合は、管轄の住まいセンター、または管理サービス事務所へご連絡ください。



※写真は参考であり、示している箇所以外にもビスはございますため、いずれもご確認ください

※浴室・トイレに限らず、住戸内の扉にて同様の事象が発覚した場合もご連絡ください。



詐欺かもしれません！ 悪質なビラ投函や訪問販売にご注意



「団地で新しいインターネット設備が導入された」
「いまの機器のままではインターネットが使えなくなる」
「現在より通信料金が安くなる」

などと説明し、インターネット契約の変更や申し込みを勧誘する

悪質なビラ投函や訪問販売が確認されています。

《ご注意ください》

- ・不審なビラの投函や訪問販売にはご注意ください。
- ・URがインターネット契約を勧めることはありません。

困ったときは、一人で悩まずに、
消費者ホットライン「188」
に電話ご相談ください。

※相談は無料です。
通話料金のご負担が発生します。



消費者庁HP
ー消費者ホットラインー

ゆるやかに、くらしつながる。



UR賃貸住宅のSNS

四季の風景や、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！

Facebook



UR賃貸住宅にお住まいの
「URアンバサダー(大使)」による
リアルな団地暮らしの風景を
定期的にお届けします！



Instagram



関西エリアの「UR賃貸住宅」の
団地風景からイベントまで、
さまざまな情報をお届けします！



ルームツアー
公開中！

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。

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 (サンタウンプラザひまわり館 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		
広島：株式会社第一ビルサービス 〒732-0827 広島市南区福町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

●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2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 枚方市同楽町 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		

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。

1日5分で体も心も元気！ かんたん ヨガ

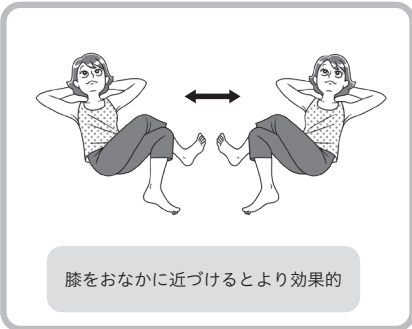
夏に向けて汗をかける 身体づくり

床にあおむけに寝て、手のひらを下にして両手をおしりの下に入れます。両膝を曲げておなかに引き寄せ、おしりを軽く持ち上げます。息をゆっくり吐きながら、両足を天井に向けて伸ばします。これを10回ほど繰り返すと、おなかまわりが刺激され、身体めぐりがよくなります。



全身をうごかして しっかり汗を出す

あおむけに寝て、両手を頭の後ろで組みます。膝を曲げ、足を深く重ねます。吐く息でお腹を凹ませ右足が上にある場合は左へ傾けます。吸いながら戻し、足を組み替え逆に倒します。10往復ほど繰り返しましょう。両足をお腹に引き寄せて行くと汗をかきやすくなるでしょう。



※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

公式 YouTube
チャンネル▶



室内でも熱中症にご注意を



気温や湿度が高くなるこれからの季節は、室内でも熱中症に十分な注意が必要です。特にお一人でお住まいの方は体調の変化に気づきにくく、対応が遅れることで重症化する危険があります。

のどが渇く前の水分補給や、エアコン・扇風機の適切な使用を徹底しましょう。「まだ大丈夫」と我慢することが大きなリスクにつながります。実際に、熱中症がきっかけとなり孤独死に至るケースも報告されています。日頃から周囲と声を掛け合い、見守りや連絡を取り合うことが命を守る行動につながります。



応募方法のご案内

7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。

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



あて先

〒550-0014
大阪市西区北堀江2-5-24
(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/>

ためして脳トレ

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ためして脳トレの答え
- ③問題の手応え
(簡単・普通・難しい)

私も団地特派員

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日々の暮らしの写真
- ③写真にまつわるコメント(300文字程度まで)

くらし ズームイン！

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取材してほしい内容(サークルなどの名前、活動内容、取材希望日)

楽しみながら頭を活性化！ ためして脳トレ

ナンバープレース

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

$$\begin{array}{|c|} \hline A \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline B \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{答え} \\ \hline \end{array}$$

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

$$\begin{array}{|c|} \hline A \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline B \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{答え} \\ \hline \end{array}$$
$$= 12$$

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

おいしさ手軽に

簡単おうちレシピ

Part.20

野菜

×

和

382kcal 塩分7.1g

調理時間:約20分(汁を冷やす時間は除く)

トマトぶっかけ そうめん



材料 (2人分)

トマト…………… 2個
シジミ(砂抜きしたもの)………… 100g
めんつゆ(ストレート)………… 2カップ
そうめん…………… 3束
スダチ…………… 1個

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、横半分に切って種を取り除き、ざく切りにする。
- 2 耐熱ボウルにトマト・シジミ・めんつゆ(1/2カップ)を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
- 3 取り出してみてもシジミの口が開いていればそのまま、開いてなければあと1分加熱する。冷めてから冷蔵庫に入れて冷やし、残りのめんつゆを足す。
- 4 そうめんをゆでてザルに上げ、流水で洗って水気を切り、器に盛って③の汁を具とともにかけ、薄切りにしたスダチをのせる。

材料 (2人分)

トマト…………… 小2個 タコの足(ボイル)
ナガイモ…………… 5cm …………… 1本
オクラ…………… 4本 ポン酢醤油…… 大さじ2
塩…………… 少々

作り方

- 1 トマトはヘタの部分をくりぬくようにして取り除く。沸とうした湯に10秒くらい漬けてすぐに冷水に取り、皮をむいてくし形に切る。
- 2 ナガイモは皮をむいてざく切りにし、ポリ袋に入れてすりこ木でたたいて砕く。
- 3 オクラはヘタとガクを包丁でむき取って塩を振り、手でこするようにして産毛を取る。熱湯に入れて色よくゆで、水に取ってから乱切りにする。
- 4 小さめの乱切りにしたタコと①～③の材料を器に盛り合わせてポン酢醤油をかける。

野菜

×

和

122kcal 塩分1.3g 調理時間:約10分

トマトの スタミナあえ



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. エレコム 背中の筋肉のコリほぐし

2名様



気になる部位を気持ちよく刺激する指圧代用器です。刺激したい部位に当ててゆっくり体重をかけて、筋肉のコリをじんわりほぐします。家庭で気軽に使えて、ながらの筋肉のコリほぐしにぴったりです。

2. パナソニック コンパクト衣類ケア脱臭機

1名様



コンパクトで持ち運べる、ナノイー X搭載で衣類のニオイを分解脱臭する脱臭機。出張先や旅先でも、衣類についた汗臭やタバコ臭・焼き肉臭を手軽に脱臭。洗にくいカバンの中についたニオイのケアもできます。

3. QUO カード(1000円分)

5名様



全国約6万のお店でいつでも、好きな商品にご利用可能なギフトカードです。ステッカーのあるお店でお支払いにご利用いただけます。

プレゼント応募あて先

7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

〒550-0014

大阪市西区北堀江2-5-24

(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



URテナント 利用者募集中!!

URテナントとは?

UR賃貸住宅にお住まいの方や近隣にお住まいの方の利便に供する施設として、首都圏・中部・関西・九州を中心に全国約450団地4000施設の貸店舗をご用意しています。

URテナント

検索

URテナントの
ご案内はこちら



URテナントのメリット

- 礼金、仲介手数料、更新料、保証人なし
- 内装等工事開始前の最大3ヶ月間、賃貸料なし
- まとまった商圈ボリューム
- リピーターを作りやすい環境

URテナントの一例

※お問い合わせ時には一部募集を終了している場合がございます



新多聞団地
(神戸市垂水区)



鶴山台団地
(大阪府和泉市)



南港ひかりの団地
(大阪市住之江区)



釈尊寺第二団地
(大阪府枚方市)

問い合わせ先 UR都市機構西日本支社住宅経営部経営課 (TEL:06-4799-1059)

※受付時間:9:30～12:00、13:00～17:00 休業日:土・日・祝日