

No.290 隔月刊

2026

8

つなぐ
届ける
ゆたかなくらし

UR 

—— 社会課題を、超えていく。——



UR都市機構

<https://www.ur-net.go.jp/>

- 団地イベントピックアップ! 4
- くらしつながる。URくらしのアプリ 5
- 令和8年度 入居者名簿書換えのご案内 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
ミッケ!

プロと学ぶ、走る・つながる・考える サッカー教室で広がる地域の輪

平城第2

(奈良県奈良市)

ポートアイランド

(神戸市中央区)

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地deミッケ」。今号は、5月31日に平城第2、6月6日にポートアイランドで開催された、「Jリーグクラブと連携した子ども向けサッカー教室」の様相を紹介します。



Jリーグクラブと 連携した特別な教室

UR都市機構では、地域のにぎわいづくりや多世代交流の促進を目的に、「Jリーグクラブと連携した取り組みを進めています。今回、平城第2では奈良クラブ、ポートアイランドではヴィッセル神戸と共に、子ども向けサッカー教室が開催されました。プロクラブのコーチから直接指導を受けられる貴重な機会とあって、会場には多くの子どもたちが集まりました。

教室の冒頭では、地球環境やSDGsをテーマにした紙芝居が披露されました。子どもたちは物語を通して、環境問題や持続可能な暮らしについて学びます。「サッカーでボールをつないでいくように、地球の環境もみんなで協力して未来へつないでいこう」というメッセージが伝えられ、身近なサッカーにたとえた説明に、子どもたちも理解を深めている様子でした。「ごみを減らすにはどうしたらいい?」といった問いかけには元氣よく手が挙がり、それぞれが自分なりに考えを口にしていました。

笑顔あふれる サッカー体験

サッカー教室では、ボールを使っ

た基礎練習からミニゲームまで、年齢や経験に応じたプログラムが用意されました。この日がサッカー初挑戦という子どもも多く参加していました。コーチたちは一人ひとりにやさしく丁寧に声をかけ、ボールの蹴り方や体の動かし方をわかりやすく指導。経験者の子どもたちもすぐに打ち解け、楽しそうにプレーする姿が印象的でした。

コーチたちが軽やかなステップで華麗にボールを操り子どもたちを、鮮やかな足さばきで軽々とかわしていくプロのプレーに、「すごい!」「はい!」と歓声が上がる場面も見られました。

ミニゲームでは、仲間と声を掛け合いながらボールをつなぎ、ゴールを目指します。うまくいったときには自然とハイタッチが生まれ、サッカーの楽しさだけでなく、協力することの大切さも体感できる時間となりました。

団地から広がる 交流と学び

スポーツを通じた交流に加え、環境について考える機会も取り入れた今回のサッカー教室。楽しみながら学び、そして人と人がつながる——そんな時間が、団地での暮らしをより豊かにしていくことが期待されます。

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)

住まいセンターの営業時間が変わります

令和8年10月1日から住まいセンターの営業時間が

月曜日～土曜日の10:00～17:00に変わります。(休業日／日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで)

今後とも、お客様にご満足いただけますようサービスの向上に努めてまいりますので、ご愛顧を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

営業時間外に応急処置を必要とする事故などが発生した場合は、これまでどおり「緊急事故受付センター」にご連絡くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

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

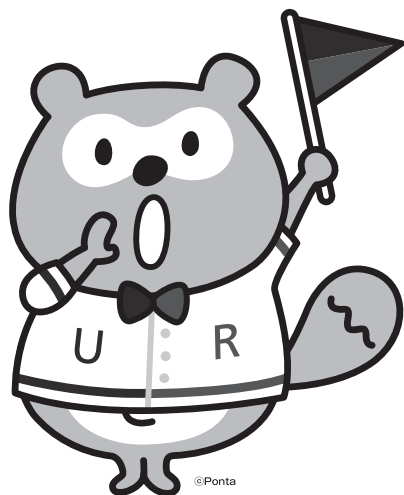
西部ガスリビング(株)

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8月現在)

毎月の家賃のお支払いで
Pontaポイントがたまる!「URでPonta」
お申込み受付中家賃500円ごとに
1Pontaポイントが
たまる※1たまったPontaポイントは
Ponta提携店舗で
つかえる!※2

●正しく登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPontaポイント加算の対象となります。●お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主(契約名義人)です。法人契約は対象外です。

家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください。

「URでPonta(ポнта)」の
詳細またはお申込みはこちら[https://www.ur-net.go.jp/
chintai/ur-ponta/](https://www.ur-net.go.jp/chintai/ur-ponta/)申込書は団地管理サービス事務所、
各住まいセンター等でも
お渡ししております。

※1 Pontaポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払いに対してはPontaポイントは加算されません。 ※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

◎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ください。

～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



今こそチェック！我が家の「防災力」

ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族に被害が及ばないよう、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

水 害 これからが台風シーズンです！

① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではなく、窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意も必要です。

② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿^{ざお}などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかり固定を。



③ 水害への“そなえ”と早めの避難を！

水害は発生する前から気象情報などを確認することで、事前に対策をとることができます。レインコートや着替え等を防災リュックに入れておく、ハザードマップや避難場所を確認する等の“そなえ”を日頃から準備しておくとともに、被害が発生する危険性がある時は、早めに避難しましょう。



地 震 突然のグラッ！に備えて

① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に傾斜板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。

③ いざというとき
頼りになるご近所さんは？

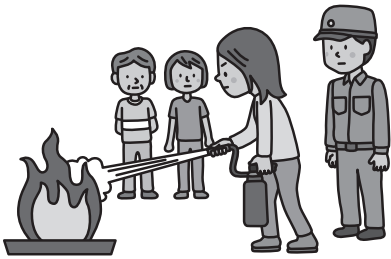
災害時は、自分の力だけでは乗り越えられないこともあります。日頃から隣近所や地域の方々とはゆるやかにつながり、防災について話し合うなど、いざという時に助け合える関係性をつくりましょう。

② 備蓄品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざというときに備えて、食料品や水、携帯トイレ等の備蓄品を最低3日分(できれば7日分)を準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

④ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかのときに落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



詳しくは「地震・水害に向けたそなえのガイドブック」で今すぐチェック！

発災直後は「自助」と「共助」が何より大切！
災害を乗り越えるために「そなえのガイドブック」を確認し日頃から“そなえ”ましょう。

そなえのガイドブック	解説動画はこちら	家具転倒防止策もチェック！
	 (YouTube)	 (住まいのしおり「災害時の注意」)

秋頃から、順次お住まいの皆様へ配布いたします。
※ガイドブックの内容は、8月時点のものから変更となる場合がございます。

避難のときは…

エレベーターは、水害時の浸水や地震・火災等による影響で停止する場合があります。
エレベーター内に閉じ込められる恐れがありますので、災害時の避難の際には使用を避け、階段をご利用ください。

団地イベントピックアップ!

まだHPでも
イベント情報掲載中06/09 **久御山**
(京都府久世郡)

サークル化目指して活動中

塗り絵を楽しもう!

塗り絵イベントに参加してきました。全4回で開催される内の1回で、最終回のあとは住民同士のサークルとして自立する予定です。回を重ねるごとに顔なじみも増え、会場は自然と会話が弾む和やかな雰囲気になっていました。

まずは塗り絵の前に、折り紙で小さな箱づくりからスタート。ごみ入れや小物入れとして使える箱で、折り方を教えてもらいながら丁寧に進めていきます。きれいに角をそろえるのが意外と難しく、近くの方と「ここどうするんでしたっけ?」と声を掛け合いながら、なんとか形にすることができました。

その後はいよいよ塗り絵に。色の選び方や塗り方にそれぞれの個性が出ていて、同じ図柄でもまったく違う仕上がりになるのが印象的です。おしゃべりを楽しみながら手を動かしていると、あっという間に時間が過ぎていきました。完成した作品は、男山などの近隣団地の塗り絵サークルと交換し、それぞれの団地で展示される予定とのこと。自分の作品がどこかで飾られると思うと少し照れくさいですが、今から楽しみです。他の団地の皆さんの作品も早く見たい!

① 悩みながら色鉛筆を走らせ
ます ② 色選びや塗り方に個
性が出ます!

**久御山の
すき窓とるる****遊歩道で
四季を感じる!**

レポーター:K.Y.さん

06/23 **多間台**
(神戸市垂水区)

色とりどりの花で季節を感じる

押し花でうちわ作り

押し花を使ったオリジナルうちわ作りイベントに参加してきました。講師の先生は淡路島でお花を育てており、この日のために自宅で育てた花を押し花にしてたくさん持ってきてくださいました。色とりどりの押し花から、まるでバイキングのように好きなものを選ぶのが楽しく、どれにしようかと迷ってしまいました。6月ということもあり、先生のおすすめは鮮やかな紫色のアジサイ。季節を感じられるのも魅力でした。

白いうちわの上に、選んだ押し花をレイアウトしていきます。青を基調に涼しげにまとめる人や、黄色やピンクで華やかに仕上げる人、花をワンポイントであしらう人もいれば、花束のように大胆に配置する人もいて、それぞれの個性が光っていました。

配置が決まったら、上から薄い和紙をのせて糊で貼り付けます。乾くと和紙がほとんど透明になり、押し花が浮き上がるような仕上がりになります。完成後にはお友達同士や隣の席の方と見せ合い、「きれい!」「その色合い素敵ですね!」と自然と会話が弾み、和やかな時間となりました。

① 華やかなうちわが完成!
② ピンセットも使って慎重に

**多間台の
すき窓とるる****高台で眺めが良い!!**

レポーター:S.K.さん

06/12 **桃山南**
(京都市伏見区)

家族をつなぐ

やさしい終活講座 & 交流会

京都弁護士会から弁護士の先生がお越しになり、「これからの備え」について考える終活セミナーに参加してきました。終活という言葉に少し身構えていましたが、「法律などの難しい話は飛ばして、まず考えるきっかけにしてほしい」と話があったように、自分の状況を整理することの大切さを教えていただきました。エンディングノートを活用しながら、資産やお墓のこと、家族に伝えておきたい想いなどを書き留めておく、いざという時に残された家族の負担を減らすことにつながるそうです。

講座のあとは、弁護士の先生方との交流会も行われました。各テーブルに先生が一人ずつ入り、参加者6、7人で話をする形式で、延命治療や遺産相続など、普段は聞きづらい内容についても気軽に質問でき、皆さん真剣な表情で話に聞き入っていました。中には自分の体験を交えながら相談される方もいて、それに丁寧に答える先生の姿が印象的でした。終活を「いつかのこと」ではなく、「今から考えること」として捉え直すきっかけになり、とても有意義な時間でした。

① 交流会では様々な質問が寄せ
られました ② 講座を担当した京都弁護士会
の永島功也弁護士

**桃山南の
すき窓とるる****ケヤキとカツラの
並木が美しい**

レポーター:T.H.さん

夏休みのお子さまの遊び場所をご紹介します!

DANCHIつながるーむ ~夏休みは団地で楽しもう!~



2023年からURで始まった夏休みの子ども居場所づくり。集会所を無料開放し、お子さまが一人で来ても安心して涼しい室内で遊びや宿題、おしゃべりができる居場所「こどもらうんじ」を実施中!自由研究や思い出づくりのお手伝いになるようなワークショップを開催する団地もあります!詳しくは右の2次元バーコードでご確認ください。(既に開催が終了している団地もあるためご容赦ください。)

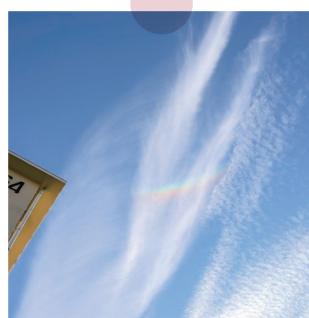


私も だんち特派員

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。

#広い空 #虹
#日常の風景

夕方の空がとてもきれいでした。5階建てのため、空が広く見えるところが気に入っています
(千里青山台 M.K.さん)



#あじさい #梅雨の風景

急いでいる出勤前に、写真を撮りたくなるくらいきれいです。緑と花に癒やされます
(西大和星和台 N.T.さん)

#夏の風物詩
#ぜいたくな時間

ベランダから毎年こんなダイナミックな花火を見物しています。こんなぜいたくな住まいに大満足! (武庫川 H.N.さん)



くらしつながる。

URくらしの アプリ

UR Kurashi no App

8月下旬、関西エリアで
いよいよスタート!

くらしをもっと快適にするサービス

**重要なお知らせも
すぐに確認
できる!****気になったときに
いつでも問合せ
できる!****申請手続きも
スマホで
便利に!****圧着ダイレクトメールが届いたら****中面に記載されている
IDとパスワードでログインして
簡単にご利用いただけます****くらしのID****パスワード**

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。

**期間
限定**

応募要件を満たして、Pontaポイントをもらおう!

Pontaポイントキャンペーン

応募には「URくらしのアプリ」への初回ログイン完了と、「URでPonta」への登録完了が必要です。なお「URでPonta」のお申込みから登録完了までは、2か月程度(最大3か月)かかります。

**1,000
Pontaポイント
プレゼント!**

©Ponta

サービスやキャンペーン期間などの詳細情報については...

こちらから詳細をチェック!

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。



令和8年度 入居者名簿書換えのご案内

火災や水漏れ事故の発生等、緊急時の連絡などに使用するため入居時にご記入いただいた入居者名簿を定期的に更新しております。

前回のご提出から概ね5年を経過した方を対象に、令和8年8月24日(月)からご案内を順次発送いたします。
お手元に届き次第、ご提出のほどよろしく願いいたします(名簿記載内容の変更の有無に関わらずご提出ください)。

※書換えは概ね5年に一度、定期的を実施しております。

※今回のご案内に関わらず名簿記載内容に変更がある場合は都度、団地内の管理サービス事務所もしくは管轄する住まいセンターへお申し出ください。

◆ 提出期限:令和8年9月11日(金)

◆ 提出方法:郵送物に同封されている「入居者名簿」へご記入の上、返信用封筒にてご返信ください(切手不要)

※お住まいの方全員が対象ではありません。

■令和8年度 入居者名簿書換え対象団地

管轄住まいセンター	団地名
千里	茨木三島丘ウェスト / 北緑丘 / シティコート下新庄 / シャレール東豊中 / 千里青山台 / 千里グリーンヒルズ竹見台 / 千里グリーンヒルズ東町 / 総持寺
大阪	アーベインなんば / アーベインなんばウエスト / 中宮町 / 南港しらなみ / 南港ひかりの / 南港前 / 南港わかぎの / 東門真 / ぷららてんま
泉北	大浜南町 / 大浜南町第2 / 光明台 / サンヴァリエ藤井寺 / シティハイツ堺七道 / 新金岡第1 / 助松 / 鈴の宮 / 高石駅前 / 津久野 / 津久野南

管轄住まいセンター	団地名
兵庫	明石舞子 / 上高丸 / グリーンヒルズ東舞子 / 鈴蘭台第1 / 鈴蘭台第5
阪神	芦屋朝日ヶ丘 / 歌島橋 / 大開 / 鷺洲第2 / シティハイツ西宮北口 / 高見フローラルタウン四番街 / 高見フローラルタウン六番街 / 千鳥橋 / 西島リバーサイドビルなぎさ街 / 浜甲子園さくら街 / フローラルタウン千鳥橋 / リバーサイドさぎす
奈良	アミティ光台 / 奈良・学園前 / 奈良学園前・鶴舞 / 西大和星和台 / 平城第1 / 真美ヶ丘7丁目
京都	上桂 / 観月橋 / 北野 / 京都十条 / 九条 / 九条大宮 / 西院 / 膳所公園 / 西京極 / 深草 / 伏見納所 / 壬生相合 / 壬生坊城第2 / 紫野

■入居者名簿書換えに関するご質問は下記まで(入居者名簿書換えは西日本業務センターにて行います)

株式会社URコミュニティ 西日本業務センター 業務課 〒530-0001 大阪市北区梅田三丁目3番20号 明治安田生命大阪梅田ビル18階
Tel:06-7526-5006(入居者名簿書換え担当) 営業時間:9:30～17:30(土日祝・年末年始除く)

—— ゆるやかに、くらしつながる。——



お部屋探しキャンペーンであ——る。

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。

※2026/7/31(金)～2026/9/30(水)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、予めご承知おください。

9/30(水)まで

キャンペーンサイトは
こちらであ——る。



キャンペーン家賃

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3年または5年間(対象住戸による)。●その他:①期間終了後は4年または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4年または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。

フォローしてね!

Instagram

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



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!

UR賃貸 関西

検索

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

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

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
広島市南区稲荷町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

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

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

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

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

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)

奈良 住まいセンター
〒631-0805
奈良県奈良市石京1-4
(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

神奈川 住まいセンター
〒220-0001
神奈川県横浜市神奈川区
☎ 044-251-1111
●営業時間 / 9:30～17:30
●定休日 / 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 / 10:00～18:00 ●定休日 / 12/29～1/3・5/3～5/5 ●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 / 10:00～18:00
●定休日 / 12/29～1/3・5/3～5/5

●JR[大阪]駅から徒歩4分
●Osaka Metro[梅田]駅から徒歩5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 / 10:00～18:00
●定休日 / 水・12/29～1/3・5/3～5/5

●JR[三宮]駅・阪急[神戸三宮]駅直結

UR賃貸 関西

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 / 10:00～18:00
●定休日 / 水・12/29～1/3・5/3～5/5

●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 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 / 10:00～18:00
●定休日 / 水・12/29～1/3・5/3～5/5

●地下鉄[烏丸御池]駅4-1出口から徒歩1分

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

0120-23-3456

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 / 10:00～18:00
●定休日 / 水・12/29～1/3・5/3～5/5

●北大阪急行[千里中央]駅(北口)から徒歩2分

UR 奈良営業センター
〒631-0805
奈良市石京1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 / 10:00～18:00
●定休日 / 水・12/29～1/3・5/3～5/5

●近鉄[高の原]駅から西へ徒歩4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 / 10:00～18:00
●定休日 / 水・12/29～1/3・5/3～5/5

●泉北高速鉄道[泉ヶ丘]駅から東へ徒歩3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 / 10:00～18:00
●定休日 / 水・12/29～1/3・5/3～5/5

●京阪本線[枚方市]駅から徒歩2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。

1日5分で体も心も元気！
かんたん ヨガ

全身をリラックスさせる

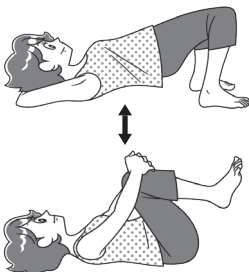
床にあおむけに寝て、両足を肩幅程度に少し開きます。両手を指の先までピンと伸ばして、足先に向け、上体を少しだけ起こします。その状態で両足のかかとを床から離して浮かせます。ぐっとおなかに力が入るのを感じながら、5秒ほど体勢をキープしたあとで、全身の力を抜いて休みます。しっかり身体を緊張させたあとに力をゆるめることでリラックスが促進されます。



体力に自信がなければ、足は浮かさなくてもOK

背骨を大きく動かす

仰向けにます。両方の膝を抱えて、息を吐きお腹を凹ませます。両足を肩幅に立て、踵をお尻に近づけてください。息を吸いながらお尻と背中を無理のないところまであげます。ゆっくりと背中を下ろしたら再び膝を抱えます。2つの動作を5回ほど繰り返してから足を伸ばして休みましょう。



無理におしりをあげすぎないように

※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▶



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

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

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

A B

+

答え

=

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

応募方法のご案内

9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)

おいしさ手軽に

簡単おうちレシピ

Part.21

野菜 × 和 542kcal 塩分2.6g 調理時間:約20分

なすのかば焼き丼



材料 (2人分)

ナス……………	2本	モヤシ……………	1/2パック
小麦粉……………	適量	オオバ……………	3枚
サラダ油……………	大さじ2	ご飯……………	
酒、みりん ……	各大さじ1	どんぶりに軽く2杯分	
醤油、砂糖 ……	各大さじ2	黒いりゴマ……	小さじ 1/2
酢……………	大さじ1/2		

作り方

- 1 ナスはヘタを切り落として縦に厚さ1cmに切る。
- 2 モヤシは根を取り除いてさっとゆでてザルに上げる。オオバは千切りにして散らばらないようキッチンペーパーに包み、さっと水洗いして水気を切る。
- 3 どんぶりのたれはボウルに合わせておき、ナスに小麦粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、**3**のナスを並べ入れて焼く。両面が香ばしく焼けたらたれを加えて手早く絡める。
- 5 どんぶりにご飯をよそってナスのをせ、残ったたれもかけてモヤシとオオバのをせ、黒いりゴマを振る。

材料 (2人分)

豚バラ肉 (スライス)	ニンジン……………
…………… 6枚	長さ 4cm の縦 1/2 本分
キャベツ……………	エノキ…………… 1/2 パック
2枚	トマト…………… 1/2 個
	パセリ…………… 少量

作り方

- 1 キャベツは軸の部分を取り除いて長さ4cmの千切りにし、ニンジンも千切り、エノキは石づきを切り落として長さを半分に切る。
- 2 豚肉を広げて置き、肉の手前に**1**の材料1/6量をまとめてのせる。手前からくると巻き、これを6個作り、耐熱皿に並べのせる。
- 3 **2**にラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。取り出して中まで火が通っているを確認して器に盛り、くし形に切ったトマトとパセリを添える。

豚バラキャベツが熱いうちに大根おろしやポン酢醤油をかけて食べてください。

野菜 × 和 365kcal 塩分0.1g 調理時間:約15分

豚バラキャベツ



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

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 スマホ用防水ケース

2名様



IS保護等級IP68に準拠した防塵・防水性能を備え、ワンタッチ開閉クリップを採用でしっかり閉じられて必要なときに素早く開けられる。スマートなシルエットのスマートフォン用防水ケースで、夏の行楽のおともにぴったり。

2. パナソニック アミューレ フェイスシェーバー

3名様

丸い刃先の電動刃で肌をいためず、簡単にお顔のウプ毛をシェーブできます。ファンデーションのノリが悪い、メイクをすると色ムラがある、うっすらヒゲが気になる方に。



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

9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

