No.291　隔月刊

2026 10

つなぐ
届ける
ゆたかなくらし

URまど

社会課題を、超えていく。
UR都市機構
https://www.ur-net.go.jp/

災害への“そなえ”を万全に！ …… 4
詐欺に注意！その電話、大丈夫ですか？ …… 5
暴力対策協議会を開催 …… 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!

遊んで学んで、夏の思い出！団地で楽しむ、わくわく体験


奈良学園前・鶴舞
キッズ・サイエンス・クッキング

DANCHI つながるーむ

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」。10月号は7月下旬～8月に、今年も行われた『DANCHIつながるーむ ～夏休みは団地で楽しもう！～』の模様を紹介します。


中百舌鳥公園
なかもず縁日


ルゼフィール名谷東
山陽バス運転士体験！


奈良学園前・鶴舞


中百舌鳥公園


ルゼフィール名谷東

毎年、夏休み期間に開催されている「DANCHIつながるーむ～夏休みは団地で楽しもう！～」が、4年目を迎え、過去最多となる関西の20団地で開催。「サマースクール」として、工作教室や、移動博物館など、75を超えるプログラムが行われました。今回はその中から、兵庫・大阪・奈良の各エリアで行われた三つのイベントを紹介します。

科学実験がお菓子に変身！

8月5日、奈良学園前・鶴舞で「キッズ・サイエンス・クッキング 科学実験から、お菓子を作ろう！」を開催。サイエンス・クッキング・プロデューサーの木村万紀子さんと、サイダーと抹茶ミルクシャーベットを作りながら、「吸熱反応」などの科学を体験しました。重曹とクエン酸、氷と塩を使った二つの実験では、どんどん冷えていく様子に子どもたちは大盛り上がり。最後は完成したシャーベットを味わいました。

縁日を楽しみながらお仕事体験

8月6日・7日、中百舌鳥公園では「なかもず縁日」を開催。射的や輪投げ、ストラックアウト、スーパーボールすくいなど、昔ながらの縁日遊びを楽しみました。運営には近畿大学の学生も協力。スタンプを集めるとオリジナル缶バッジを作れるほか、大学生のお店を手伝う「お仕事体験」も。子どもたちの元気な笑い声が集会所に響きました。

憧れのバス運転士になろう！

8月14日、ルゼフィール名谷東では「山陽バス運転士体験！」を開催。集会所前に停車した山陽バス「ポンチョ」の運転席に座れるとあって、多くの親子が参加しました。制帽をかぶって大きなハンドルを握る子どもたちは、うれしそうな笑顔。運転席のスイッチを押すと車内アナウンスが流れ、何度も試す姿や、降りるのを名残惜しそうにする姿も見られました。

遊びながら科学に触れたり、地域の大学生や企業の人と交流したり、普段はできない仕事を体験したり――。今年も「DANCHIつながるーむ～夏休みは団地で楽しもう！～」では、子どもたちの好奇心を刺激するさまざまな体験が生まれました。夏休みのひとときが、団地での新しい出会いや思い出につながっています。

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を
月曜日～土曜日の10:00～17:00に変更しております。（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。

「地震・水害に向けたそなえのガイドブック」を お住まいの皆さまへ配布しています!

近い将来の発生が懸念される首都直下地震や南海トラフ地震では、UR賃貸住宅が立地する地域においても大きな被害が想定されています。

URでは、日頃から災害に対する“そなえ”を行い、災害を乗り越える自助力・共助力を身につけていただくために、「地震・水害に向けたそなえのガイドブック」を作成し、令和８年８月31日に公表いたしました。

９月以降、お住まいの皆さまへ順次配布していますので、ご家族や近隣の皆さまと一緒にお読みいただき、いざというときに備えて、日頃の備えや避難方法などについて話し合ってみましょう！

防災訓練やイベントにもぜひご参加ください!

秋は、防災訓練や防災イベントが数多く開催される季節です。

災害時には、自助に加え、ご近所同士の共助が重要であり、日頃から防災イベントなどを通じて顔の見える関係を築いておくことは、地域の防災力向上にもつながります。

団地で開催する際は、管理サービス事務所や掲示板などでお知らせしていますので、ぜひご確認のうえ、ご参加ください。



ホームページからも
ご確認いただけます！

そなえのガイドブック



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。

集計結果（確報）につきましては、UR都市機構のホームページにて公表しておりますのでお知らせします。

定期調査　ＵＲ都市機構ホームページ＞企業情報＞情報公開＞公表に掲載

URL：https://www.ur-net.go.jp/aboutus/jkoukai/bjdv9d00000015c3-att/r7teikicyousa.pdf

◎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

「子どもの転落事故」防止のためのチェック

安全・安心で快適に子育てできる住まいづくりのためにお住まいの住宅の中で危ない箇所が無いか今一度確認をお願いいたします。

ベランダ・窓のチェックポイント

☑ ベランダに物が置かれている。

✕ 悪い例

ベランダ

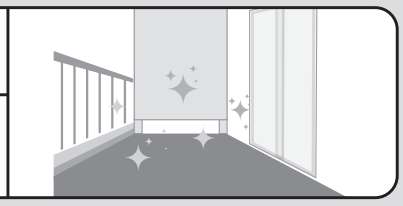
イス、プランターあり



○ 良い例

ベランダ

物が置かれていない

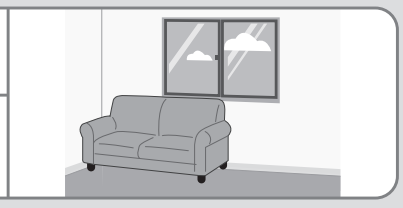


☑ 窓の近くに家具が置かれている。

✕ 悪い例

腰 窓

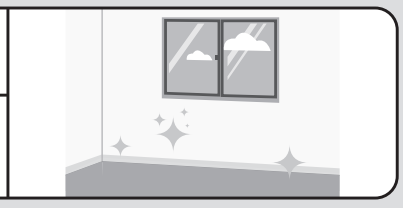
ソファあり



○ 良い例

腰 窓

物が置かれていない



※ベランダの使用上の注意は、入居時に配布した「住まいのしおり」にも掲載しています。手すりのそばに木箱など、幼児にとって踏み台となる物を置くことは転落事故につながりますので、絶対におやめください。

※出典：「子どもの転落事故」防止のためのチェックリスト（消費者安全調査委員会）
https://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report_025/assets/csic_cms201_250624_40.pdf

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、お手元の「修理細目通知書」にかかわらず、お客様負担の項目は下表のとおりとなっています。

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）	

この表にない項目はＵＲ負担となりますが、長くお住まいの方から順次ご案内してきた「畳床」、「ふすま骨組み（縁・骨）」、「クロス」に関する修繕についても、居住年数にかかわらず、お申出に応じて対応することとしております。（修繕の実施までにお時間をいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。）

なお、ＵＲ負担の項目についても、お客様の故意・過失・善管注意義務違反によるもの、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。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。

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。

二次元コード
はこちら➡

補助犬の使用について

ＵＲ都市機構では、身体障害者補助犬法等の趣旨を踏まえ、身体障害のある方が補助犬を使用してお住まいいただくことが可能※です。お住まいの皆様が安心して快適に生活していただけるよう、補助犬を使用しての入居・居住をする場合は、事前にＵＲ都市機構に届け出ていただいています。

なお、一般のＵＲ賃貸住宅では動物飼育は禁止としていることから、動物アレルギーなどをお持ちの方が既にお住まいの場合があります。

そこで、ＵＲ都市機構では、補助犬使用の届出に基づき、動物アレルギーなど配慮が必要な方が近隣等にお住まいか調査・確認を実施し、補助犬を使用する方と、配慮が必要な方の双方が安心して快適にお住まいいただけるように努めています。詳しくは、住まいセンター等にお問い合わせください。



※近隣等にお住まいの方へのご案内を行うとともに、ご希望される団地・住棟の特性に応じた調整を行わせていただく場合がございます。

防災力向上

災害への“そなえ”を万全に！

大きな災害が起きたとき、自宅に大きな被害がなければ「在宅避難」が基本です。ライフラインの停止や交通の寸断により、行政の支援がすぐに届かないことも。日頃からの“そなえ”で、安心して在宅避難生活を乗り切りましょう。

在宅避難に向けて、今できるそなえを

・室内の安全対策
家具の転倒防止や避難経路の確保など、家の中の安全を確認しておきましょう

・備蓄品の準備
食料や飲料水、携帯トイレなど、在宅避難に必要な備蓄品を揃えておきましょう

・家族との連絡方法の確認
災害時の連絡手段や集合場所を事前に話し合っておきましょう

家族の安否確認・連絡手段を決めておきましょう

災害時は電話がつながりにくくなります。複数の連絡手段を事前に決め、家族で共有しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」
電話を使って音声メッセージを録音・再生できます。

1「171」をダイヤル　2録音または再生を選ぶ　3電話番号を入力



※詳しい使い方は、各電話会社の案内をご確認ください。

災害用伝言板（web171）
携帯電話やスマートフォン、パソコンから安否情報を登録・確認できます。



※使い方は各社の案内をご確認ください。

事前に決めておきたいこと
・家族の集合場所　・連絡方法（171、伝言板など）
・勤務先・学校との連絡方法　・緊急連絡先のリスト（紙でも保管）

通電火災を防ぐために
（地震後の初期行動）

停電の後、電気が復旧したときに、倒れた家電や損傷した配線から出火する「通電火災」が起こる可能性があります。

1ブレーカーを落とす
電気の供給を遮断し、火災の発生を防ぎます。



2家電のコンセントを抜く
電気が復旧した際の発火リスクを減らすことができます。



※詳しい方法は各社の案内をご確認ください。

備蓄品を確認しよう

ライフラインが止まっても、自宅での生活を続けられるように、最低3日分（できれば7日分）の備蓄をしておきましょう。

最低限そろえたい備蓄品リスト（例）
□飲料水（1人1日3Lが目安）
□食料品（レトルト・缶詰・お菓子など）
□携帯トイレ（1人1日5回が目安）
□懐中電灯・ラジオ（電池も忘れずに）
□モバイルバッテリー
□カセットコンロ・ガスボンベ
□救急セット・常備薬・おくすり手帳
□衛生用品（ウェットティッシュ・マスクなど）
□その他（衣類・現金・貴重品のコピーなど）



携帯トイレを使ってみよう

災害時は断水によりトイレの水が流せなくなる、排水管の破損により漏水や逆流などのトラブルが生じるなどで、自宅のトイレが使用できなくなる場合があります。日頃から携帯トイレを備蓄し、実際に使ってみましょう。

携帯トイレの使い方

1ポリ袋を便器にかぶせる
便器内の水で携帯トイレの袋が濡れるのを防ぐ

2便座の上から携帯トイレを設置
凝固剤を入れる（タイミングは製品により異なる）

3用を足す

4臭いが漏れないようにしっかり結ぶ。
災害時はごみ回収がすぐに来ないことも想定しておきましょう



わが家の防災チェックリスト

□にチェックを入れて、今日からできることから始めましょう。

「地震・水害に向けた そなえのガイドブック」はこちら！▶

□備蓄品の置き場所を把握している
□家具の転倒対策をしている
□ハザードマップを確認した
□家族との連絡方法を決めている
□非常時の集合場所を決めている
□避難場所・避難ルートを確認した
□災害用伝言サービスの使い方を確認した
□ガスの復旧方法を確認した
□実際に携帯トイレを使ってみた

詐欺に注意！

その電話、大丈夫ですか？

もしかして詐欺かも…？

特殊詐欺の手口は年々巧妙になっています。「自分は大丈夫」と思っていても、被害に遭うケースは少なくありません。手口を知り、日頃から「だまされないそなえ」をしておきましょう。

被害を防ぐ3つのポイント

1すぐ信じない
知らない番号からの電話は、すぐに信用せず、一度切って確認しましょう。

2一人で判断しない
少しでも不審に思ったら、一人で判断しないことが大切です。

3警察や専門窓口へ相談する
お金の話が出たら、警察や消費生活センターなどの専門窓口に相談しましょう。

知っていますか？「トクリュウ」

「匿名・流動型犯罪グループ」の略称です。SNSなどを通じて実行犯を集め、特殊詐欺や強盗、薬物取引などの犯罪に関わるケースがあります。

こんな募集は要注意！
高額報酬
即日現金
誰でもできる
リスクなし　など

よくある特殊詐欺の手口

1還付金詐欺
「医療費や税金の還付があります」などと言って、ATMに誘導し、お金を振り込ませます。



ATMで還付金は受け取れません！

2オレオレ詐欺
「携帯番号が変わった」「会社のお金をなくした」などと言われ、現金を要求されます。



必ず本人に確認しましょう！

3SNS型投資詐欺
SNSやマッチングアプリなどで知り合い、「必ずもうかる」「元本保証」などの甘い言葉で投資を勧め、送金させる手口です。



うまい話には裏があります！

団地のつながりが、防犯力になります！



日頃からご近所とのあいさつや声かけ、見守りが、詐欺の未然防止につながります。地域イベントへの参加や情報の共有も効果的です。

不安を感じたらすぐ相談

警察相談専用電話
#9110
（緊急でない相談はこちらへ）

消費者ホットライン
188（いやや！）
（最寄りの消費生活センターにつながります）

緊急時は110番（事件・事故の通報）

「自分は大丈夫」とは思わずにまず相談を。
みんなで見守り合い、詐欺のない安全・安心な団地づくりを進めましょう。

暴力団のいない安全・安心な住環境を目指して

暴力対策協議会総会を開催

暴力団のいない安全・安心な住環境を目指すＵＲ都市機構では、平成19 年に「暴力団排除条項」を、平成24 年に「反社会的勢力の排除条項」を賃貸借契約書等に記載、平成25年には契約予定者から「反社会的勢力ではないこと等に関する表明確約書」の署名・押印を求めるなど、暴力団排除に向けて「3ない運動＋1（暴力団を利用しない、恐れない、金を出さない＋交際しない）」を推進してきました。

また、警察関係者との緊密な連携のもと、あらゆる暴力を排除するための情報交換、研修の一環として、大阪、兵庫、京滋、奈良の４地区に「独立行政法人都市再生機構暴力対策協議会」を設置。毎年、総会等を実施しています。

今年も各地区で総会を６～７月に開催しました。

各府県の警察関係者を招いての総会は、会長である各住まいセンター長の挨拶にはじまり、各住まいセンター渉外役から活動概況として「警察等と連携し、対応した事案」などの報告がされました。

所轄警察署からは最近の暴力団情勢の説明に加え、匿名・流動型犯罪グループ、いわゆる「トクリュウ」がSNS型投資詐欺やロマンス詐欺などの特殊詐欺に関わっており、高齢者のみならず若年層も被害に遭う可能性があると注意喚起がありました。

最後に、引き続き毅然とした態度で暴力を排除していくことを誓い、総会は締めくくられました。

ＵＲ都市機構は、これからも暴力団のいない
安心・安全な住環境づくりに
取り組んでまいります。


大阪地区


奈良地区


京滋地区



兵庫地区

ゆるやかに、くらしつながる。
UR UR賃貸住宅

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！

Facebook

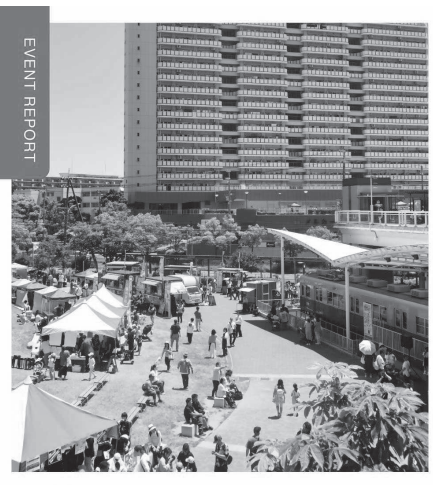
UR 賃貸住宅にお住まいの
「UR アンバサダー（大使）」による
リアルな団地暮らしの風景を
定期的にお届けします！


撮影／もこ（UR アンバサダー）

Instagram

フォロワー
1.1 万人突破！

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！



赤胴車マルシェ
～楽しいイベントがいっぱいのワクワクの１日～
2026/5/17 Sun. @武庫川団地 赤胴車のある広場 ［兵庫県西宮市］

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／ 10:00 ～ 17:00
●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／ 10:00 ～ 17:00
●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／ 10:00 ～ 17:00
●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／ 10:00 ～ 17:00
●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／ 10:00 ～ 17:00
●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／ 10:00 ～ 17:00
●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／ 10:00 ～ 17:00
●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

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

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

フリーコール 0120-23-3456

●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 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 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 泉北営業センター
〒 590-0115
堺市南区茶山台 1 丁 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
●南海泉北線「泉ケ丘」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／ 10:00～18:00
●定休日／水・12/29～1/3・5/3～5/5
●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／ 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

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／ 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 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

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く場合がございます。

1日5分で体も心も元気！

かんたんヨガ

足を鍛えて、体力UP

片足を大きく後ろに引き、前の足の膝を曲げます。後ろの足先はやや外側に向け、両手を天井へ伸ばして胸を開きましょう。息を吸いながら上体を起こし、息を吐きながら前足の膝がかかとの真上にくる程度までゆっくり曲げます。次に後ろへ重心を移しながら前足を伸ばします。10回ほど繰り返したら、前後の足を入れ替えて同様に行いましょう。



手すりなどに手を置いても大丈夫

体を捻ってバランス強化

片膝を床につき、もう片方の足を前に出して膝を立てます。胸の前で合掌するように両手を合わせましょう。息を吐きながら、前に出した脚の方向へゆっくり上体をひねります。息を吸いながら正面に戻り、この動きを5回ほど繰り返します。反対側も同様に行いましょう。
上体をひねることで、胸まわりが広がり、呼吸が深まります。



膝下にクッションを敷いて行いましょう

※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

公式 YouTube チャンネル▶

もしもに備える

防犯・防災知識

突然の豪雨に注意！
いざという時のために、今からできる備えを

大雨による大きな被害が多かった2026年。突然の大雨により、強風や停電、道路の冠水など、普段の暮らしに大きな影響が出る可能性があります。いざという時に慌てないために、ベランダや玄関まわりの確認、非常用品の準備など、できることから始めてみましょう。日頃の備えが、自分や家族の安心につながります。

- ☑ **ベランダをチェック**…植木鉢や物干し竿など、風で飛ばされそうな物は室内へ。
- ☑ **モバイルバッテリーを充電**…停電に備え、スマートフォンやライトの充電を忘れずに。
- ☑ **飲料水・非常食を確認**…水やレトルト食品など、3日分（できれば7日分）を目安に備蓄しましょう。
- ☑ **避難場所を確認**…ハザードマップや避難所への経路を家族で共有しておきましょう。
- ☑ **共用部には物を置かない**…避難や消防活動の妨げになるため、廊下や階段には荷物を置かないようにしましょう。

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

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

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
4 ＋ 9 ＝ 13

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

応募方法のご案内

11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!

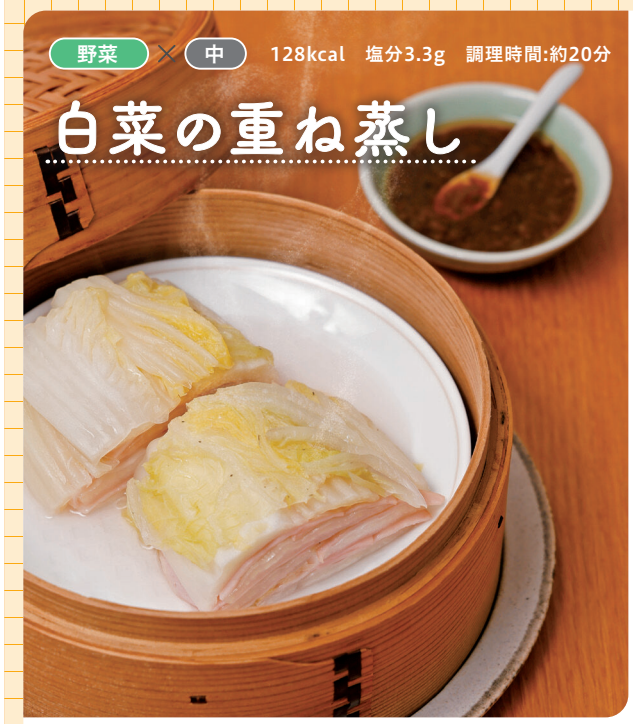
採用者に図書カード（500円分）をプレゼント

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）

◎**個人情報の取り扱いについて**　お預かりした情報はまど編集室からのプレゼントの発送、本誌への掲載、アンケートの集計などに利用させていただきます。ご本人からの承諾がない限り、他に利用したり、第３者に提供することはございません。ご本人が自己の個人情報について、削除・訂正・利用停止・開示などを求める場合には右記にご連絡ください。【問い合わせ先】まど編集室　TEL06-6556-6757、FAX06-6760-4075

おいしさ手軽に 簡単おうちレシピ Part.22

白菜の重ね蒸し



野菜 × 中　128kcal　塩分3.3g　調理時間:約20分

材料(2人分)

- ハクサイ(長さを半分に切った軸側)… 1/4株分
- スライスハム…… 4枚
- 塩、こしょう ……各少々
- ザーサイだれ
  - 味付きザーサイ…… 20g
  - オイスターソース…… 大さじ1
  - ゴマ油…… 大さじ1
  - 水…… 大さじ1

作り方

1. ハクサイは根元を切り落としてせいろで約5分蒸し、いったん取り出して広げ、粗熱を取る。
2. ハムは半分に切る。
3. 1のハクサイに軽く塩・こしょうを振ってハムを軸と交互に重ねる。
4. 3を半分に切って受け皿に並べ入れ、せいろに入れる。
5. 強火で約10分蒸す。
6. ザーサイを細かく刻んでたれの材料と混ぜ合わせ、ザーサイだれを作る。
7. 5をせいろから取り出し、ザーサイだれをかける。

薄揚げのねぎ焼き



野菜 × 和　173kcal　塩分1.1g　調理時間:約15分

材料(2人分)

- 薄揚げ…… 2枚
- 青ネギ…… 2本
- ピザ用チーズ…… 40g
- 甘みそ
  - みそ…… 大さじ1/2
  - 砂糖、酒…… 各小さじ1
- 醤油…… 少量
- 一味トウガラシ…… 少々
- ショウガの甘酢漬け …… 少量

作り方

1. 薄揚げは長い方の一辺を切り、その切り口から開いて袋状にする。
2. 青ネギは斜め切りにしてピザ用チーズと混ぜ合わせ、甘みそは材料を混ぜ合わせて作る。
3. 1の袋の内側に甘みそを塗ってチーズ・青ネギを半量ずつ入れ、平たくして口の部分をつまようじで留める。
4. アルミホイルにのせてオーブントースターで約5分焼く。こんがりとなったら取り出して醤油をはけでさらりと塗って一味トウガラシを振る。
5. つまようじを取り除いて食べやすい大きさに切って盛り、ショウガの甘酢漬けを添える。

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
- まとまった商圏ボリューム
- 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. パナソニック ポケットドルツ EW-DS42　2名様

先端細さ約0.02mmの極細毛ブラシが、歯周ポケット・歯間などの細かいすき間までしっかり届きます。ポケットサイズなので、外出先でも使いやすく、充電式電池も使えて便利。



2. ピエトロ ピエトロドレッシングセット　5名様



素材にこだわり抜いた贅沢なプレミアムドレッシング「ピエトロドレッシングプレミアムオニオン」が新登場。シャルドネ品種ぶどう100%使用の白ワインビネガーの豊かな香りが広がる「ピエトロドレッシングプレミアムフレンチ」をセットで。

3. QUO カード(1000円分)　5名様



全国約6万のお店でいつでも、お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

11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