

団地イベントピックアップ！	4
私もだんち特派員	5
令和7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!

世代を超えたふれあい つどい場まんなかオープン

武庫川

(兵庫県西宮市)

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地deミッケ」。8月号は武庫川団地に新たに開設された共生型地域交流拠点「つどい場まんなか」のオープニングセレモニーに参加しました。地域住民がボランティアで運営し、赤ちゃんから高齢の方まで世代を超えてつながるつどい場を紹介します。



にじいるテラス代表の
木下千佳さん



つどい場まんなか

info

🏠 武庫川団地19号棟2階
🕒 月～金曜 12～18時



▲つどい場
まんなかの
Instagram

6月2日、武庫川で共生型地域交流拠点「つどい場まんなか」のオープニングセレモニーが開催されました。共生型地域交流拠点とは、世代や分野を限定しない、誰もが参加することができるつながりの場のこと。「行けば誰かいる」常設の交流の場として、地域の支え合いの場になることを目指し、西宮市の各地で設置が進められています。「つどい場まんなか」を主催するのは、団地にお住まいの方が中心となり、子育ての支援活動や自習室の運営などを行ってきたボランティア団体「にじいるテラス」です。

オープニングセレモニーには、多くの住民が足を運んだほか、自治会や地区社会福祉協議会、URなどから多くの関係者が参加しました。にじいるテラス代表の木下千佳さんから「地域の諸先輩方に支えていただき、3年以上かけてたどり着きました。今日からはご利用いただく皆さんで、こんなことがやってみたい、こういうのが好き、と気軽に声を上げてほしい」と思っています。皆さんでこのつどい場に色をつけてください」と

多世代の交流が 自然と生まれる

あいさつがありました。高須自治協議会の田邊会長は「誰もが集い、出会い、交流できるみんなの居場所として、児童センターや公民館とも連携して、地域交流拠点の両輪として発展していただけるよう心から願っています。私たちも積極的にお手伝いするのでいつでも声を掛けてください」と述べました。

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)

もしものときの安全知識

「集中豪雨」・「台風」でも、団地のライフラインが止まる場合があります！

電気、ガス、水道、エレベーターなどのライフラインが止まってしまう災害は、地震だけではありません。集中豪雨や台風などの風水害でも、ライフラインは止まる場合があります。自治体から避難指示が出た場合は、ライフラインが停止する前に、早めに指定の避難場所へ避難しましょう。



特に、エレベーターは「かごへの浸水」や「エレベーターピットの冠水」などで停止する場合があります。

なお、避難指示が発令されている場合は、災害が発生している又は発生リスクが高い状況であり、エレベーター内に閉じ込められるリスクも高まっておりますので、ご利用を極力お控えください。

～花壇・花談・花団～
第11回 共同花壇コンクール2025

株式会社URコミュニティでは、団地美化による豊かな住環境づくりの推進とコミュニティ形成支援活動の一環として、UR都市機構後援のもと「共同花壇コンクール」を開催しています。本年度も「一般部門」「殿堂入り部門」の2部門を設け、募集を開始しました。

応募受付期間：令和7年7月1日(火)～令和7年9月30日(火)

応募資格は、UR賃貸住宅の共同花壇や環境・防災ステーション内の花壇を利用した活動を行っており、「共同花壇」または「環境・防災ステーション」の管理等に関する協定を取り交わしている団体になります。審査は「一般部門」と長年の活動実績と継続性が評価され、殿堂入りとなった団体が競う「殿堂入り部門」に分けて行います。

平成27年にスタートした当コンクールは、昨年度に節目となる第10回目の開催を迎え、過去10年間で累計402件の応募をいただきました。(昨年度応募：計49件)

応募方法は、花壇と活動の様子を写真に撮り、それぞれコメントをつけて活動記録報告書(指定様式)にて提出していただきます。

撮影する写真：①花壇での作業の様子 ②花壇全体の様子 ③アピールポイント

※①～③の写真各2枚ずつにそれぞれコメントを添えてください。

応募書類は、株式会社URコミュニティHPから
ダウンロードいただけます！



※応募いただいた全団体に参加賞をお配りしています。

※応募方法についてご不明点等がございましたら、管轄の住まいセンターにお問合せください。

最優秀賞・コミュニティ優秀賞・デザイン優秀賞・URコミュニティ社員賞・殿堂入り大賞を受賞した団体、殿堂入りを認定された団体については、表彰式又は殿堂入り認定式を行う予定です。

※一般部門の最優秀賞額は5万円！(すべて商品券での授与予定です)

皆さまの「想い」が詰まった作品の応募を心よりお待ちしております。

応募者募集中！

第11回
共同花壇コンクール2025

～花壇・花談・花団～

URコミュニティでは花壇がつながり人々とのふれあいをテーマに花壇コンクールを開催しています。お住まいの団地の花壇を介したさまざまな活動をお聞かせください。

募集期間 2025年 7月1日(火) ▶ 2025年 9月30日(火)

対象期間 > 2024年秋冬～2025年春夏までの活動

募集部門：①一般部門 ②殿堂入り部門

賞及び額賞

部門	賞	額賞
一般部門	最優秀賞(1点)	5万円
	コミュニティ優秀賞(1点)	3万円
	デザイン優秀賞(1点)	3万円
	URコミュニティ社員賞(1点)	2万円
参加賞		5,000円
殿堂入り部門	殿堂入り大賞(1点)	5万円
	参加賞	1万円

※すべて商品券での授与予定です。

応募先：URコミュニティ 共同花壇コンクール事務局
〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-24-1 通山ビル3F

主催：株式会社URコミュニティ

皆さんが育んでいる「共同花壇」について、活動の様子やきれいに彩られた花壇の様子などをとしお寄せください！

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。

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。



② 非常持ち出し品は準備万端？

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、7日間耐えしのげるだけのものを準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでいる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離ればなれになることも考えられます。万一のとき、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。

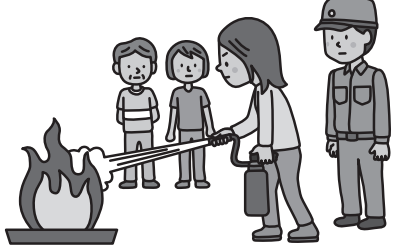


④ いざというとき頼りになるご近所さんは？

家で一人きりのときに被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておくと良いですね。

⑤ 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。



台風

これからがシーズンです！

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。

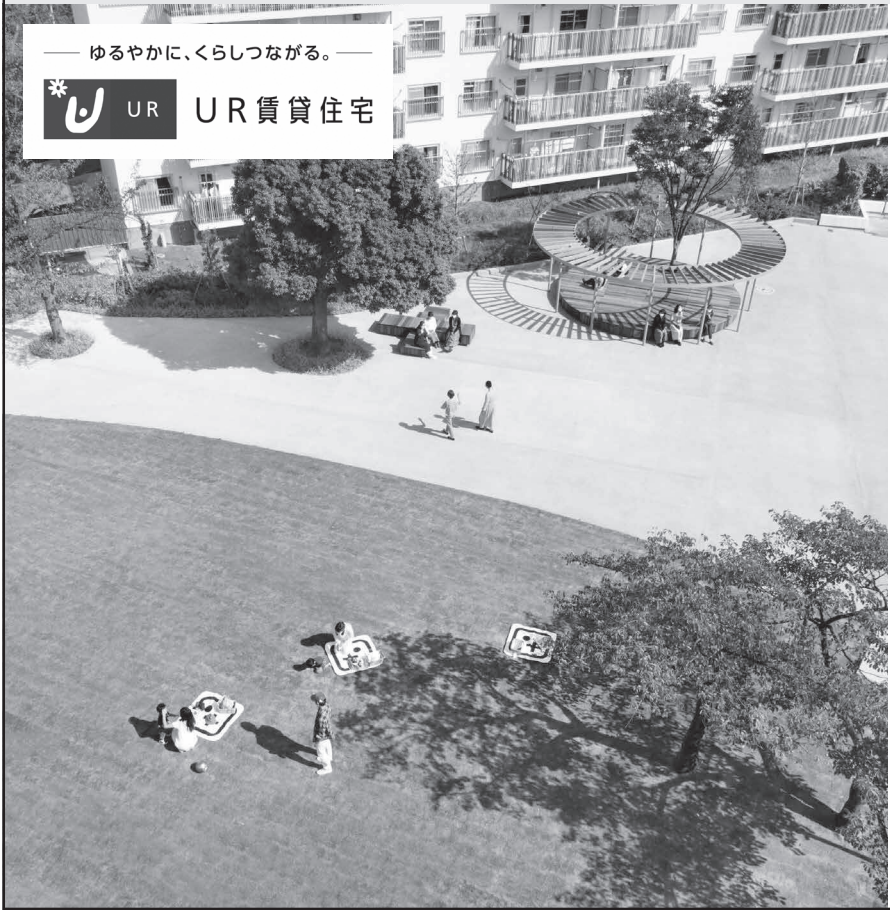
② バルコニーに物を置いていませんか？

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と固定を。



UR賃貸住宅は、令和7年7月に日本住宅公団の設立から70年という節目を迎えるにあたり、新たな事業メッセージを策定しました。

UR賃貸住宅では住宅の管理を今まで同様しっかり行うことはもちろん、お住まいの皆様にとって心地よい住環境を提供できるよう、「ゆるやかに、くらしつながる。」という事業メッセージを中心に据えて、さまざまな取り組みを展開してまいります。



UR賃貸住宅は、1955年に歩みを始めてから今日まで、公的機関としての使命のもと、いつの時代もその時々社会課題に対して、人々が安心して暮らせる住まいのあり方を提案してきました。

いま、時代は少子高齢化や地域社会の活性化、ライフスタイルの多様化への対応など、さまざまな課題を抱えています。これらを乗り越えていくために、わたしたちは考えることをやめません。

団地にひろがる緑豊かな空間の新しい活用はないだろうか。
人が集まって暮らすことを、もっと大きなチカラに変えられないだろうか。
多様な人々がみな笑顔になれる、くらしづくりができないだろうか。
地域とともに、新しいまちづくりができないだろうか。

ゆるやかなつながりの中で、
だれもが安心して、自分らしく毎日を過ごせる居場所となるように。
そして、そんなくらしが未来へとつながるように。
わたしたちは住む人に寄り添いながら、
常にその時代にふさわしいくらしを考え、
提案し、実現していきます。

ゆるやかに、くらしつながる。

◎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

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



05/18 桃山南
(京都市伏見区)

地震の揺れを体感

桃山南

防災消防訓練

団地の防災訓練に行ってきました! 自主防災会や消防署、URが開催する大規模なもので、150人ほどが参加したようです。特に強烈だったのは、起震車と呼ばれる特殊な車で地震の揺れを体験したこと。震度5強の揺れはとても激しく、テーブルの下でしゃがみこんでも、怖いと感じるほどでした。また公園にははしご車が来ており、高さ30メートルまでゴンドラ部分が上昇しているの生で見ることができました。

また、部屋と部屋を仕切る隔壁版をけ破る体験や消火器を使用した消火訓練など普段では絶対に試せないことも、しっかりと訓練して体験できて、もしものときでも安心です。自治会長の南さんは「地域内でのコミュニケーション活性化、地域力の向上にもつながるとうれし」と話していました。こうして住民みんなが集まって訓練すると、連帯感も芽生えますし、来年も絶対に参加します。



① 後ろを向いて足の裏で蹴ると割れやすいとのこと
② ぐんぐん伸びていくはしご車に大興奮



桃山南の守会さん

ケヤキ並木!

レポーター:K.Y.さん

06/19 香里ヶ丘みずき街
(大阪府枚方市)

少しの工夫で一味違う

おいしいお茶の

入れ方セミナー

伊藤園さんからお茶の入れ方を学ぶセミナーに参加してきました! 普段から自分に入れて飲んでいます、プロから教えてもらえるとあって、とても楽しみにしていました。

日本でのお茶の歴史など興味深いお話のあと、いよいよ煎茶と水出し緑茶の実演が始まりました。一度、湯のみに湯を注ぎ、立ち上る湯気が揺らめくようになったら適温の80度になった合図という分かりやすいポイントを教えてくださいました。確かに渋みが抑えられて飲みやすい。二煎目は熱湯を注いでさっと出るとしっかりとした味わいが感じられるそうです。水出しは少し多めの茶葉で、3分間抽出すると冷たい水でも、うま味のあるさっぱりとした緑茶ができました。

明日からすぐに使えるワンポイントをたくさん教えていただいて、毎日のティータイムが楽しみです。お茶菓子も良いものを用意しないといけませんね。



① 入れたてのお茶を味わいます
② 丁寧に教えてくれた伊藤園の先生



香里ヶ丘みずき街の
守会さん

緑豊かで
立派な大木もある!

レポーター:Y.S.さん

06/16 男山団地
(京都府八幡市)

“もしも”の先を見つめて、
今日から始める未来への準備

家族をつなぐ

やさしい終活講座

「終活」なんてまだまだ先の話——そう思っていた私が、ふと目にした掲示板に載っていた「家族をつなぐやさしい終活講座」。京都弁護士会所属の先生が男山団地の中央集会所に来ると知り、「今のうちに話だけでも聞いてみよう」と、興味本位で足を運びました。

参加者は約50人。皆さんも同じように“家族のこれから”を思っているのだと実感。講座では、遺言が15歳から作れることや、認知症でも内容を理解していれば有効になることなど、目からウロコの情報ばかり。特に印象に残ったのは、「遺言がなければ、相続が大変になることもある」という話でした。まだまだ元気であいたいし、毎日を楽しくしたい。でも、いつかの“その時”に備えることが、家族のためにできるやさしさなんだと感じました。

終活は、別れの準備ではなく、家族への思いやり。そう感じさせてくれる、温かく学びの多い時間でした。



① 皆さんメモを取りながら真剣に受講
② 京都弁護士会の先生たち



男山の守会さん

イベントが豊富!

レポーター:S.K.さん

06/24 武庫川
(兵庫県西宮市)

「初めての一步」が
花開く

フラワー

アレンジメント教室

武庫川団地の集会所で開かれた「フラワーアレンジメント教室」に参加してきました。参加者は私を含めて20人ほど。驚いたのは、皆さんが「何か新しいことを始めたい」という思いを持って集まっていたことです。

先生はとても親切で、花の扱い方や切り方を一つひとつ丁寧に教えてくれます。茎をうまく切らずに四苦八苦していましたが、先生や周りの皆さんのサポートもあって、無事に自分だけのアレンジメントが完成。作品はみんなそれぞれ個性があって、お互いの作品を見せ合いながら和やかな時間が流れました。

家に帰って家族に見せると、「わあ、すごい!」「これどうやって作ったの?」と喜んでくれ、家でもやってみよう、次はどんなものを作ろうかなと、考えています。今後またイベントが開催されたら、ぜひ参加したいと思っています。



① 用意された花をアレンジメントしていきます
② 思い思いの作品が完成!



武庫川の守会さん

団地の中で
なんでもそろえるところ

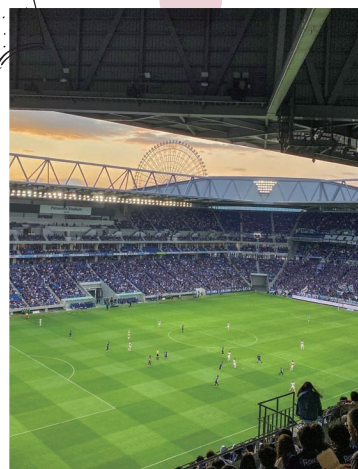
レポーター:S.I.さん

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」! 8月号にも多くの記事が送られました!

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。



#サッカー観戦 #週末が楽しみ

団地から自転車で行ける距離にガンバ大阪のスタジアムがあって週末が楽しみです。ぜひで仕方ないです。

(千里竹見台 M.O.さん)



#高台のせいかくひと時
#夕焼け

夕陽が見られるこの時期はひととききれいで癒やされます。

(グリーンヒルズ東舞子 K.T.さん)



#神戸らしさ! #散歩コース

団地を出てすぐに海があり、倉庫が立ち並んでいます。静かで穏やかな時間が流れ、とても神戸らしい景色だと思っています。

(HAT神戸・灘の浜 S.S.さん)



#蛍のいる団地

大阪府で準絶滅危惧種に指定されているヒメボタルの学習会&観覧会に参加しました。団地に隣接している池でヒメボタルが光っているのを見ることができました! これからも自然を守ってきたいです。

(アルビス緑丘 M.I.さん)

団地テナント// 気になるお店:

JICCHI BURGER

平城第1 (奈良県奈良市)



本格的なバーガーをユニークなソースで

2018年に丘の小道商店街にオープンしたJICCHI BURGERは、アメリカンダイナー風の内装が特徴のハンバーガーショップです。出迎えてくれるのは「ジッチ」こと店長の前坂さん。近隣で美容室を営っていますが、「新しいことにチャレンジしたい」と未経験ながら開店したといいます。

お店の自慢は何といってもこだわりの詰まったハンバーガー。国産牛100パーセントのパティと、前坂さんが試行錯誤して作り上げた5種類のソースが特別な味わいを生み出します。トマトソースやBBQソースなどの定番のソースに加えて、ピリ辛のグリーンカレーソースなどの変わり種がそろっています。中でも珍しいのはバナナとレモンを組み合わせた甘酸っぱいバナナソース。バナナの甘味とレモンの酸味がパティの肉汁と不思議とマッチし、ここぞでか味わえないユニークな一品が楽しめます。

「お客さんに『おいしい!』と言ってもらえるのが一番の喜びです。ソースは日々おいしくなるように改良を加え続けています。味の探求に終わりはありません!」と笑顔で話す前坂さん。遠方から訪れるファンも多いという名店に足を運んではいかがでしょうか。



- 注文してから焼き上げられるパティとバナナソースがよく合います
- アメリカンダイナー風の落ち着いた内装
- JICCHIとは店長が娘さんから呼ばれているあだ名なんだとか

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34回

富雄(奈良県奈良市)

山田さん

求めることを
理解し、寄り添って
生活を支える



▲「気軽に声をかけてください」と山田さん

2016年からアドバイザーを務めています。当団地は奈良県内でも比較的規模の大きな団地で、駅との間に循環バスが運行し、団地内に地域包括支援センターや社会福祉協議会の事務所が設置されているなど、高齢者の方が暮らしやすい団地です。広い団地なので、時間はかかりますが巡回は欠かせません。夏の暑い時期は外を歩いている住民の方が熱中症にならないように声をかけて、塩タブレットなどをお渡しするようにしています。

事務所には世間話をしに來られるだけという方も多くいらっしゃいます。一方で「何かおちつかない、すごく不安。人と話がしたかった」と駆け込んでこられる方もいます。その人が何を求めているのか、しっかりと理解するためにまずは耳を傾けます。ときには社協さんなど団地内のほかの団体とも協力しながら、問題解決のお手伝いを行っています。

イベントは気軽に参加できるように音楽など誰でも楽しめるようなイベントを企画するように心掛けています。ぜひ一度足を運んでみてほしい。

多くの人が詰めかけた手回しオルガンのコンサート

私のペット!
11才になるうさぎの「こむぎ」を飼っています。人間だと100才を超えるおじいちゃんですが、まだまだ活発でかわいさも全開です!

夏休みのお子さまの遊び場所をご紹介します!

DANCHIつながる一む
~夏休みは団地で楽しもう!~



2023年から始まった夏休みの子どもの居場所提供。今年も7月22日から期間限定で、関西の14団地でスタート! 夏休みの自由研究のテーマにぴったりのワークショップやこども食堂、みんなで過ごせるこどもらうじなどなど、盛りだくさん! お住まいの団地や近くの団地で開催していないか、右の二次元バーコードでチェック! (既に開催が終了している団地もございますので、ご容赦ください)



令和7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7年9月1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、定期的の実施しております。

※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7年9月19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下さい(切手不要)

※お住まいの方全員が対象ではありません。

■令和7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	江坂 / シェリール千里五月ヶ丘 / シティコート服部 / 千里桃山台 / 千里山 / 高槻・阿武山四番街 / 高槻・阿武山五番街 / 高槻・阿武山六番街 / 高槻・阿武山七番街 / 高槻・阿武山八番街 / 高槻・阿武山十番街 / 箕面粟生第7 / 若山台第4 / 若山台中央
大阪	アミティ中宮北町 / アミティひらかた宮之阪 / 桜丘 / サンヴァリエあべの阪南 / サンヴァリエ西田辺 / サンヴァリエ針中野 / 釈尊寺第二 / 住吉 / 長居南ハイツ / 中宮第3 / 西長堀 / 八尾若草 / リバーサイドながら / リバーサイドほんじょう / リバーサイドもりぐち
泉北	アーベイン堺市駅前 / アーベイン松原 / いぶき野三丁目 / くすの木 / 光明池駅前 / 小金台 / サンヴァリエ中百舌鳥 / 泉北鴨谷台三丁 / 泉北城山台二丁 / 泉北城山台三丁 / 津田北町 / 中百舌鳥公園 / 春木 / 藤沢台第3 / 藤沢台第5 / 藤沢台中央 / 湊駅前

管轄住まいセンター	団地名
兵庫	アクティ学園西町 / アミティ学園西町 / ウェルブ六甲道4番街 / 多聞台 / ハーパーランド神戸駅前 / HAT神戸・灘の浜 / HAT神戸・脇の浜 / フレール神戸相生町 / フレール神戸東川崎 / フレール三宮東 / フレール新開地3丁目 / フレール新開地6丁目 / フレール長田 / フレール長田大道 / フレール兵庫浜崎通 / 横尾 / ルゼフィール岩屋中町
阪神	芦屋浜 / アルビス伊丹千僧 / すずかけ台ハイツ第3 / 高見フローラルタウン五番街 / 中山五月台 / フレール芦屋朝日ヶ丘 / フレール東芦屋町 / ルゼフィール潮江
奈良	エルト桜井 / コンフォールかぶと台 / 高の原駅前 / 奈良・紀寺 / 奈良青山 / 奈良青山一丁目 / 平城右京 / 平城左京 / 真美ヶ丘6丁目
京都	グリーンタウン槇島 / 嵯峨 / 菅田町 / 花園 / 松ノ木町 / 洛西新林 / 洛西センタープラザ / 洛西竹の里 / 洛西福西公園

■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。 ——



UR 賃貸住宅

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。

※ 8/1(金)～9/30(火)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、予めご承知ください。

9/30(火)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。

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19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

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

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

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)

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

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

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
(ハーベスト・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 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
●JR[大阪]駅から徒歩4分
●Osaka Metro[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 / 10:00～19:00
●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 / 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 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 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

検索

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 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 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

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

おなかを温めて、夏バテを予防

床に寝転がり、右膝をおなかに強く押しつけるように抱えます。おなかと太ももができるだけくっつくように意識しましょう。おなかと太ももの間にクッションを挟んでもOK。そのままさらにぐっと太ももをおなかに押し当てるようにして圧迫します。圧迫を解かないようにして腹式呼吸で10回ほど深呼吸をします。左側も同様に。



右足から
行いましょう

硬くなりやすい股関節を動かす

床に寝転がり、肩幅よりも足を開いて、ひざを立てます。そのままゆっくり息を吐きながら、ひざを床につけるようにして、右足を内側に倒します。息を吸いながら足をもどしたら、左側も同様に。左右交互に10回ずつほど繰り返して、動かしにくい方、硬いと感じる方は3回ほど追加で行いましょう。



おなかに意識を
向けて温かさを感じましょう

※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▶

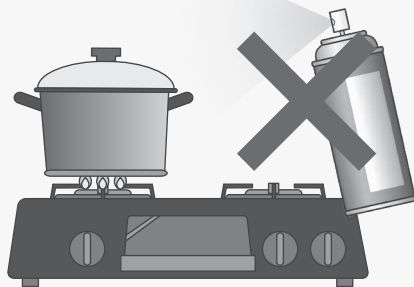


スプレー缶(エアゾールスプレー)等の使用にご注意ください！

殺虫剤などのスプレー缶は、生活の様々な場面で利用されますが、**使い方を誤ると、爆発・火災事故につながるおそれがあります。**
必ず製品の使用方法・注意書きをよく読んだ上で、お使いください。

⚠️こんな事故が起っています

- ・浴室内で虫を退治しようとして連続噴射後、入浴のために内釜に点火したところ引火
- ・使用中のコンロ近辺に出現した虫を退治しようと噴射したところ引火
- ・暖房機器やカセットコンロの近くに置いていたスプレー缶が突然破裂



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
<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

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

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

+ =

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

おいしさ手軽に

簡単おうちレシピ

Part.15

豆腐 × 和

豆腐の生姜焼き

227kcal 塩分2.0g
調理時間:約10分(豆腐を水切りする時間は除く)



材料 (2人分)

絹ごし豆腐…… 2/3丁(200g) 小麦粉…………… 適量
サラダ油…………… 大さじ1
ショウガ(すりおろし)…………… 大さじ1/2
酒、みりん、醤油…………… 各大さじ1

付け合わせ

コマツナ……………2株
コーン(缶詰)…1/4カップ
バター…………… 10g
塩、こしょう …… 各少々

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包んでまな板にのせ、30分くらい置いて水切りする。
- 調味料の材料を混ぜ合わせる。
- コマツナは長さ3cmに切り、コーンとともにバターで炒める。しんなりしたら塩・こしょうで味付けする。
- ①の豆腐を半分に切って厚みを4等分に切り、水気を拭いて小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱して④を入れて焼き付ける。カリッと焼けたら裏返して両面を焼く。
- ②の調味料を加えてフライパンをゆすりながら絡める。器に盛ってフライパンに残った調味料もかけ、③を添える。

野菜 × 和

トマト豆腐

178kcal 塩分0.8g
調理時間:約7分



材料 (2人分)

絹ごし豆腐…… 1丁(300g) 半熟ゆで卵…………… 1/2個
トマト…………… 1個 白ネギ……………4cm
塩昆布…………… ふたつまみ ゴマ油…………… 大さじ1

作り方

- トマトはヘタを取り除いて小さめのひと口大に切り、塩昆布と混ぜ合わせる。
- ゆで卵は半分に切り、白ネギは斜め切りにしてからざく切りにする。
- 豆腐を4等分し、2切れずつ器に盛る。①のトマト・ゆで卵をのせて白ネギをのせる。
- フライパンにゴマ油を入れて少し煙が出るくらいまで熱し、③の上からかける。

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. エレコム AQUA PROOF

4名様



水深10mで30分まで使用可能なスマートフォン用防水ケース。屋外で水や汚れを気にせず使用でき、装着したまま写真や動画撮影も可能。水没防止設計で海やプールでの使用も安心です。

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、簡単にお顔のウブ毛をシェーブできます。ファンデーションのノリが悪い、メイクをするときムラがある、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



もしもに備える

防犯・防災知識

強風の日の
換気・通風に注意！

台風や低気圧の発達などで強風が発生しているときは、ドアの開閉時に室内に強い風が吹き込むことがあります。強い風が吹き抜けることで、室内の扉が激しく開閉され、扉が破損、場合によってはケガを伴う危険な事故につながる可能性があります。

換気・通風の際にはドアをしっかりと押さえる、ゆっくり開閉するなど十分にご注意ください。

