

団地イベントピックアップ！	4
私もだんち特派員	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!地域とつながる
集会所を子どもたちの居場所に

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、大阪・京都・兵庫・奈良の各団地で行われた『DANCHIつながるーむ～夏休みは団地で楽しもう！～』の様相を紹介します。

白鷺
こども食堂浜甲子園なぎさ街
防災スクール奈良学園前・鶴舞
交通安全教室

8月8日、奈良学園前・鶴舞では「キケンな目に遭わないためのルールを学ぼう!」と題して、奈良西警察署と帝塚山大学生による交通安全教室と、制服を着用しての記念撮影などが行われました。人形劇による交通安全教室は子どもたちから笑い声が聞こえるなど、楽しい雰囲気の中で横断歩道の渡り方を学びました。展示されたパトカーを前にした記念撮影では、皆自分の番が回ってくるのを今か今かと待ちわびている様子でした。

バラエティー豊かな
ワークショップも

UR西日本支社は、子どもの居場所提供や共働き世帯等の子育て負担の軽減の一環として、大阪府・京都府・兵庫県・奈良県の計14団地の集会所等で、『DANCHIつながるーむ』夏休みは団地で楽しもう!』を開催。取り組み開始から3年目となる今年は、団地および近隣にお住まいの子どもを対象に、地域の企業などとともに開催するワークショップ、工作教室といった、家庭ではなかなか体験できない、さまざまな学び・遊びの講座や自習室の開放、こども食堂支援などを行いました。

3年目を迎え、地域
とのつながりを強化

8月9日、白鷺で「こども夢くらぶ」によるこども食堂がオープン。毎月2回実施しているこども食堂に、団地や近隣にお住まいの、子どもから高齢者まで、多様な世代の方々が集まり、牛丼やハヤシライスなどを味わいました。子ども達がいよいよ思いの時間を過ごせる場所「こどもらうんじ」として、期間中毎日開放された集会所では、年齢の異なる子どもたちが一緒に遊んでいました。

8月19日、浜甲子園なぎさ街で「防災スクールで楽しみながら防災のノウハウを学ぼう!」を開催。ビニール袋を使った即席カップ作りや、防災紙芝居クイズ、地震の場面での行動を選ぶかによって、ケガのシールを貼られる「生存確率ゲーム」などが行われました。ゲーム感覚で学べるのが面白く、「机の下に隠れてもケガしちゃうの!」と大人も夢中になるほどの盛況ぶりでした。

その他にも南港ひかりのではセレッソ大阪の協力を得て、酒本憲幸アンバサダーと楽しむ夢授業が開催されるなど、さらにパワーアップした「DANCHIつながるーむ」。UR団地が単なる住まいの場ではなく、地域の人々がつながり、学び、育ち合う「居場所」としての役割を果たし始めています。

これまで行われたイベントの様相や、これからのイベント告知情報はこちらをチェック!(全てのイベントは網羅しておりませんのでご容赦ください)▼



※団地内限定イベントなどの告知は、各団地の掲示板や各戸投函チラシをチェック!

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賃貸住宅をより住みやすくするためにぜひご意見を／

第13回 UR賃貸住宅 ご入居者様 定期調査

調査実施期間

令和7年

10月～11月

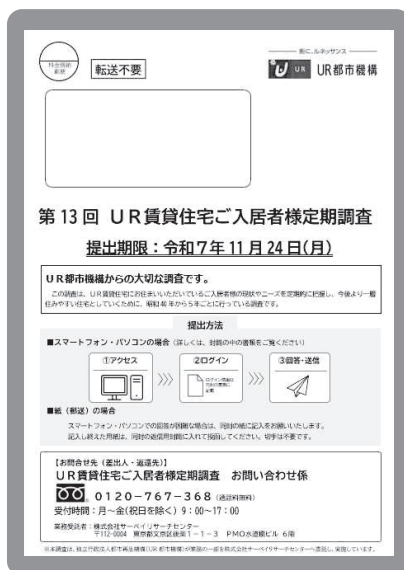
回答期限

令和7年

11月24日(月)



この調査は、UR賃貸住宅にお住まいいただいているご入居者様の現状やニーズを定期的に把握し、今後より一層住みやすい住宅としていくために、昭和40年から5年ごとに行っている調査です。ご協力をお願いいたします。



無作為抽出により、全国のUR賃貸住宅にお住まいの方へお届けします
選ばれた方は、こちらの封筒で調査票などをお届けします
なお、期限までに未回答の場合、調査員が受け取りに伺う場合があります

回答方法

紙の調査票
パソコン・スマートフォン

——— 街に、ルネッサンス ———



UR都市機構

- 調査主体 独立行政法人都市再生機構
- 調査機関 株式会社サーベイリサーチセンター

本調査に関連して、銀行口座番号をお聞きしたり、金銭を要求することは一切ございません。
詐欺行為には十分ご注意ください。

◎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。

UR賃貸住宅ご入居者様定期調査に関するお問合せは、住まいセンター等ではなく
☎0120-767-368(受付時間 祝日を除く月～金 9:00～17:00)までご連絡ください。

URお問合せ先一覧

検索



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、これまで、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、今般、居住年数にかかわらず、お申出に応じて対応することといたしました。（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➡



浴室設備の改良について

■ライフアップについて

UR都市機構では、主に昭和40年代から50年代前半に管理開始した賃貸住宅において、居住水準の向上に資することを目的として、お住まいの方からのお申し込みに基づき、浴室設備の改良（シャワー付きふろがま・大型浴槽（シャワー付き）の設置）を行っています。

具体的なお申し込み方法等については、管理サービス事務所又は、住まいセンター等にお問合せください。（建物の構造上、設置できない住戸があります。）

なお、浴室設備の改良（ライフアップ）については、UR都市機構が通常行っている修繕とは異なることから、改良実施後の家賃は、設置する浴室設備に応じて、設置の翌月からUR都市機構が定める額が加算されます。

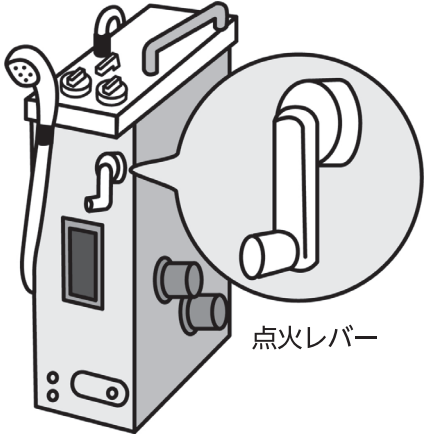
■バランス型ふろがま（点火レバー方式）について

現在、ご自宅の浴室で「バランス型ふろがま（点火レバー方式）」（左下図参照）をお使いになられている場合は、管理サービス事務所 又は 住まいセンター等にお知らせいただければ、UR都市機構の負担にて、点火などの操作性が向上した電池方式の機器へ交換を行います。

交換前

バランス型ふろがま（点火レバー方式）

※点火レバーを回して、口火をつけてご使用いただく「バランス型ふろ釜」です。

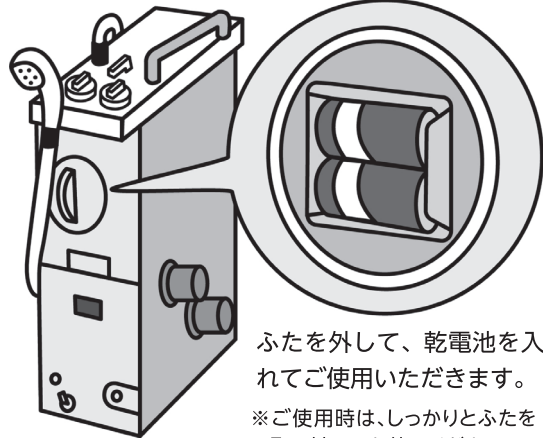


点火レバー

交換後

バランス型ふろがま（電池方式）

※乾電池を使用して、口火をつけてご使用いただく「バランス型ふろ釜」です。



ふたを外して、乾電池を入れてご使用いただけます。
※ご使用時は、しっかりとふたを取り付けてお使いください。

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

こどもつながるサポーター、くらしつながるサポーター、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）



📍 イベントピックアップ! 📍

まだHPでも
イベント情報掲載中08/21 📍すずかけ台ハイイツ第2
(兵庫県三田市)

難しい分、達成感も大きい!?

初めての パウダーアート

パウダーアートとは初耳でしたが、友達に声を掛けてもらって体験してきました。シールのようにになっている紙に、色のついた砂をまぶして模様を作っていくのだとか。15人ほど集まっており、中には小さな子どもいても、「あ、今は夏休みだった!」と改めて気づきました。

台紙には小さな番号がついた紙が貼られていて、順番にペリッとめくると、下からシールの面が出てくるので、そこに色砂を貼り付けていくのですが、これがなかなか難しい! 見本のようにはならず、枠の中うまく収まりません。つまようじでちょっとずつ修正していくのですが、集中力が必要ですね。皆さんも黙々とやっていましたが、困ったときはアドバイザーさんが助けてくれて何とか1枚は完成。かわいらしい鳥さんが枝の上にとまっているアート作品になりました。やっている最中は「ほんとにきれいに仕上がるの?」と不安でしたが、思ったよりきれいに仕上がって満足です。もう1枚残っているので、家で完成させます!



① 夏休み期間中で小学生も参加してくれました ② 色鮮やかな鳥のアート作品が完成!

すずかけ台ハイイツ第2の
📍📍📍

大きな公園が近い!

レポーター:S.I.さん

08/31 📍南花台
(大阪府河内長野市)インフラがない場所でも
過ごせる!?

「インフラゼロハウス」 実証実験

南花台団地の広場に何やら、見たことがないものが! 気になって見ていると見学会を開催していました。これは無印良品の家が開発中の「インフラゼロハウス」というトレーラーハウスだそうです。今回設置された「リビング棟」は、太陽光発電や蓄電池、バイオトイレなどを搭載しているので、電気などのインフラが整備されていないところでも利用することができるということです。中はきれいなワンルーム。エアコンが搭載されていて猛暑日でしたが中は非常に快適です。災害時には仮設住宅としても使うことができそうです。「すごいものが団地に来た!」とワクワクしますね。地域の方も興味津々のようで見学会に参加されていました。これから10月初旬まで約1か月間のみ設置され実証実験が行われているそうなので、どのように活用されるのか、見守りたいと思います。



① 広場に設置されました ② 西野修平・河内長野市長(右)、高原功UR西日本支社長(中央)、株式会社MUJIHOUSE川内浩司取締役らも参加



南花台の📍📍📍

丘の上にあるので
風がよく通る!

レポーター:K.O.さん

08/29 📍千島
(大阪市大正区)楽しく学んで
詐欺を防ぐ!

特殊詐欺予防講座

集会所で開催された大阪府警本部さんと大正警察さんの特殊詐欺予防講座を見てきました。還付金詐欺やオレオレ詐欺などの特殊詐欺の被害が年々増えているそうで、今年はすでに昨年を上回るペースで被害が拡大しているんだそう。どんどん手口も巧妙になっていて、知らないといつかかってしまうかもと心配です。

女性警察官の方が、コテコテの関西のおばあちゃんに扮する寸劇を鑑賞しました。詐欺の電話が「還付金を受け取るにはATMを操作する必要があります」と言葉巧みに誘導してきます。「還付金はATMでは受け取れない」と覚えておくことが詐欺の防止につながると思いました。普段ATMを使わないなら、ATMでの振込金額の上限を5万円など少額にしておくことも、もし万一が一詐欺に遭った際にも大きな被害が出ることを防げると教えてくれました。日ごろから友達や家族ともよく相談する関係を築いていきます!



① 「だまされ ますよ」さんが危うく詐欺の被害に! ② 皆さん真剣なまなざしで鑑賞中



千島の📍📍📍

高層で景色が良いです!

レポーター:Y.T.さん

09/17 📍鈴蘭台第一
(神戸市北区)

身体を動かし、しっかり予防

聞いて、体操して、知ろう!

「フレイル予防講話」

しあわせの村などでフレイル予防を教えている講師の方が、集会所で出張講座をしてくださいました。集会所がいっぱいになるほどたくさんの方が集まっていました。まずは食事内容や体を動かす時間などで、フレイルチェックを行います。「さきいかやたくあんぐらいの固さの食べ物はかみ切れますか?」など食事に関する質問は達成できていましたが、「汗をかく運動を週2回以上行っていますか?」など運動系は未達成……。判定の結果はフレイルではありましたが、運動不足を改めて実感しました。講座の後半は、中国の太極拳のような体操を実践。足を大きく動かして、腕をひねったりしながら大きく回すなど、普段は全然動かない場所まで動かすので、付いていくのが精いっぱいでした。歯磨きをしている間にちょっとかかとを上げ下げするなど日常の中に運動を取り入れる方法もたくさん教えてもらったので、今日の疲れが癒えたら早速試してみます(笑)。



① 多くの方が参加しました ② ゆっくり大きく身体を動かします

鈴蘭台第一の
📍📍📍

真夏でも涼しい

レポーター:R.U.さん

自治会活動に参加してみました



逆瀬川 (兵庫県宝塚市)

ふれあいカフェ

今回お邪魔したのは約500戸の逆瀬川。自治会が第2・第4土曜日の13時~15時に集会所でふれあいカフェをオープンしています。13時に訪れると、少しずつ人が集まり始めます。少したつと移動スーパーが集会所前の広場へやってきて、住民の皆さんが買い物にやってきました。この移動スーパーの買い物帰りに立ち寄る人が多いようです。お友達と誘い合わせてやってくる方もいれば、ご夫婦がこちらで待ち合わせている姿も見られ、憩いの場として団地に根付いていることが分かります。中にはアコースティックギターを持ってきて、練習がてらに1曲披露してくれる名

物お父さんも。「友達とたあいのない話をここでするのが楽しみ」「年の離れた友達にここで出会えた」など、皆さん笑顔で語ってくれました。

小林会長は「ふれあいカフェは2015年から続いています。私自身も以前は自分の趣味に時間を費やしていましたが、年を重ねて近隣の皆さんと交流することの楽しさを実感。ほかの皆さんも同じように感じてほしいという思いで運営しています」と話してくれました。運営をお手伝いするボランティアスタッフさんは団地内だけでなく団地外から来ているという方がいらっしゃいました。団地の中だけでなく、地域の交流に貢献し続けるふれあいカフェに今日も多くの方が集います。



▲小林会長(右)と須貝副会長



▲ボランティアスタッフの皆さん



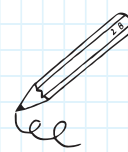
▲移動スーパーの買い物帰りに立ち寄る人が多いのだとか

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。



#いつもの帰り道 #深い海

線路とUR沿いを真っすぐ歩くと、いつもの帰り道で。ふっと顔を上げると、空なのに「泳ぎたい」と感じる深い海が広がっていました。

(白鷺 Y.D.さん)



#真夏の団地 #団地アート

真夏の団地、暑さを避けて木陰に入ると。見上げると、大きなカブトとクワガタが目に入り、子供の頃の記憶がよみがえる。暑さを忘れた一瞬であった。

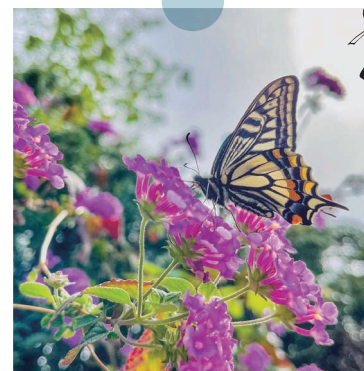
(金剛 K.N.さん)



#浪速区100周年 #花火

団地の目の前で、浪速区制100周年のお祝いの打ち上げ花火が上がりました。特等席で、花火を上から見るぜいたくを味わいました。100周年おめでとうございます!

(アーベインなんばWEST S.H.さん)



#思わず撮った1枚

近所の毎日の通勤路は、季節の花が咲き、目を癒やしてくれます。蜜にさそわれたアゲハチョウに、私も視線をさそわれて、思わずシャッターをきました。きれいな羽の模様に思わず見とれてしまいます。

(ルネシティ脇浜町 M.T.さん)

団地テナント// 気になるお店:



1

Gorille

男山(京都府八幡市)



2



3

特製デザートで自分へのご褒美

2025年4月にオープンしたGorille(ゴリール)は、ミシュラン掲載のレストランでパティシエをしていた「ゴリさん」こと石川和良さんが腕によりをかけたデザートを振る舞うカフェ・洋菓子店です。「カウンター越しに、お客さんとコミュニケーションを取りながらデザートを提供するお店にしたい」と話す石川さんのこだわりを反映して、オープンキッチンを取り囲むようにコの字型のカウンターが配置されています。

自分へのご褒美となるような時間を楽しんでほしいと用意されたデザートにもさまざまなこだわりが見られます。毎日のご褒美には「ダビタシオン(ショートケーキ)」。フランス語で団地を意味するこのケーキは、こだわりの卵を使い、ふんわりと焼き上げたスポンジと甘さを抑えたホイップクリームで仕上げられていて、口の中でフワッとほぐれます。ドリンクと複数

のデザートがセットになった「毎日のご褒美」(800円)「ちょっと贅沢」(1300円)「せっかくだから」(1800円)や、予約限定のデザートコースでは、石川さんがお客さんの好みを聞きながら旬のフルーツや野菜などを使ったその日イチ押しのデザートを作ってくれます。デザートができ上がるまでの工程を眺められるのも楽しい!

「毎日頑張っているから一日の最後に焼き菓子をテークアウト。一週間のご褒美に週末にパフェを。せっかく近くまで来たからセットメニュー、といういろいろな形のご褒美があると思います。お客さんにとってのご褒美の時間を過ごす特別な場所になってほしい」と話す石川さん。月一で夜カフェも営業予定なので、ちょっとぜいたくな時間を過ごしに足を運んでみてはいかがでしょうか。

SHOP DATA

📍 京都府八幡市男山笹谷4-2-D19-101

🕒 9:45~17:00 (L.O.15:30) 📅 日※水・木はテークアウトの受渡しのみ 🚶 京阪本線「樟葉」駅バス約10分、下車後徒歩1分

1 バーやピストロのような内観

2 5階建ての団地をイメージしたというダビタシオン

3 季節のフルーツとプリンを盛り合わせ。セットメニューの内容は日替わり

くらしつながら「サポーター」を訪ねて 団地暮らしのパートナー

第35回

花山東(神戸市北区)
渡部さん地域の福祉と
住民をつなぎ、
生活を支える

▲「イベントに気軽に参加して」と渡部さん

2017年からアドバイザーを務めています。当団地は山の中腹にあり、自然豊かで落ち着いた雰囲気です。1200戸以上の大きな団地で敷地内の高低差もありますが、高齢で独居の方が多くお住まいなので巡回は欠かさず行っています。

長く勤める中で、地域包括支援センターや民生委員とのつながりも密になり、お互いに気になっていることや心配ごととは共有し、常に連携しています。住民の皆さんの日々の暮らしをサポートできるように努めています。地域包括支援センターの存在が知らなかったり、知っていてもなかなか直接相談できないという住民の方がたくさんいらっしゃいます。事務所にいつもいる私に相談していただけたというケースも多く、ご相談内容によって、地域包括支援センターを紹介するなど、団地の皆さんと地域の福祉をつなぐ役割が果たしているかなと思います。

コロナ禍以降、特に男性の一人暮らしの方が外に出にくくなっているように感じるので、男性一人でも参加しやすいイベントを開催するように心掛けています。イベントに参加した方から「楽しかった。ありがとう!」と声を掛けてもらえたらやってよかったとやりがいを感じます。イベントに参加してもらいたいですし、事務所に世間話をしに来ていただくのも大歓迎です。いつでもお待ちしております!

私の健康法!

夫婦でときどきゴルフに出掛けます! 自然の中でリフレッシュできて気持ちがいいです。

※10月1日より「生活支援アドバイザー」は「くらしつながらサポーター」へと改称いたしました。

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、暴力団排除に向けた取り組みを積極的に進めてきました。

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7～8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、各住まいセンター涉外役から「当年度の活動概況」が発表されるとともに、当年度の活動概況として「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いう注意喚起がありました。

今後も本協議会の活動を通し、警察関係者と密接に連携しながら「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。毅然とした態度で排除していくことを誓い、総会は締めくくられました。

特殊詐欺による被害が増えています！

- 「必ず儲かる」などのうまい話は詐欺です。
- 電話越しにお金や権利に関する話が出れば詐欺を疑い、家族や警察に相談しましょう。



大阪地区



奈良地区



京都地区



兵庫地区

ゆるやかに、くらしつなげる。



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！



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！

フォロー
1.1 万人突破！



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
広島市南区福荷町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

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/

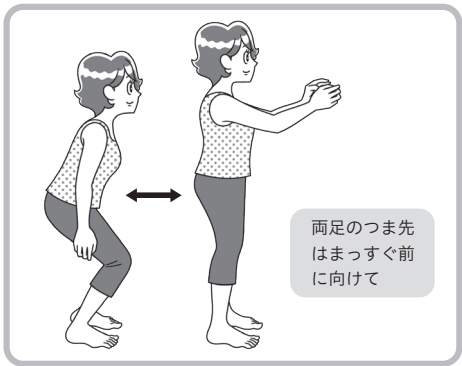
上記の営業時間等は変更となる場合がございます。また臨時で休業させていただきます場合がございます。

1日5分で体も心も元気！

かんたん ヨガ

肩と首をほぐして、緊張を解く

肩幅程度に足を開いてまっすぐ立ちます。ゆるく腕の力を抜いて、前後に腕を振りながらスクワットをします。息を吐きながらひざを曲げて、伸ばすときに息を吸いましょう。ひざを曲げるときはおしりに力を入れ、足はしっかりと床につけて、体重をかけて床をおす感覚を意識しましょう。1～2分ほど繰り返すと、首や肩がほぐれます。



身体の前面と背中を伸ばす

正座で膝を肩幅以上に開きます。両手を後ろについて、胸を伸ばし息を吐きながらお尻を上げます。無理に腰に力を入れず、お尻に力を入れましょう。お尻を踵に下げたら上体を前方床へと伸ばします。この時も息を吐いてみましょう。5回ほど繰り返します。



※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▶



保険加入してますか？

損害保険

UR賃貸住宅のような集合住宅では、火災や水漏れ等により近隣にお住まいの方に損害を与えてしまうことや、逆に損害を受けてしまうことがあります。このような場合、保険に加入しているかないかで大きくご負担が異なることになります。



火災を起こしてしまい、延焼や放水によりご近所さんに損害を与えてしまった…。



洗濯排水をあふれさせ、階下の家電等を濡らしてしまい損害賠償請求された…。

【UR賃貸住宅は多くの方が共同で生活する場ですので、万一の事故による家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの保険への加入をおすすめしております。】

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

					6	B		
			5					
5	2						6	8
8		3		2				6
				9			8	4
4		6			A	1		
9	8			7				
	1			8		3	5	
		7				8	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
8 + 6 = 14

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

『まど』8月号掲載の「ためして脳トレ」に関しまして、掲載されたパズルの中央9マスにおけるヒント「7」「2」のうち、「2」の位置に誤りがあり、正しく解答できない問題となっております。ご愛読の皆さまにはご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。

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
<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.16

鶏肉

× 洋

344kcal 塩分1.2g
調理時間:約20分

鶏肉ときのこの クリームグラタン



材料 (2人分)

マッシュルーム…………… 8個
鶏モモ肉…………… 1/2枚
タマネギ…………… 1/4個
バター…………… 10g
サラダ油…………… 大さじ1/2
小麦粉…………… 大さじ2
ブイヨン(洋風ダシ)…………… 1/4カップ
牛乳…………… 1カップ
塩、こしょう …… 各少々
粉チーズ…………… 大さじ1
パセリ(みじん切り)… 少々

作り方

- マッシュルームは厚めの薄切りに、鶏肉はひと口大に切り、タマネギは薄切りにする。
- フライパンにバター・サラダ油を入れて中火にかけ、バターが溶けたら①の材料を入れて時々混ぜながら炒める。
- 鶏肉に火が通ったら弱火にして小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
- ブイヨンと牛乳を少しずつ加えて混ぜながらのばす。4～5分煮て、塩・こしょうで味付けする。
- グラタン皿に分け入れ、粉チーズを振る。オーブントースターで5～6分、おいしいような焦げ目が付くまで焼く。パセリを振って出来上がり。

野菜

× 洋

マッシュルームの マリネ

274kcal 塩分1.2g(全体量)
調理時間:約10分



材料 (作りやすい分量)

マッシュルーム…………… 200g
タマネギ…………… 1/4個
ニンニク…………… 1/2カケ
トマト…………… 1/2個
イタリアンパセリ… 1枝
オリーブ油…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
酢…………… 大さじ2

作り方

- マッシュルームは四つ割り、タマネギ・ニンニクはみじん切り、トマトは種を取り除いて1cm角のさいの目に切る。
- フライパンにオリーブ油・タマネギ・ニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたらマッシュルームを入れて炒める。
- 塩・こしょうを加えて混ぜ、火を止める。トマト・酢・ちぎったイタリアンパセリを加えて混ぜる。



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. 貝印 カーブキッチンバサミ

3名様



厚みのあるお肉や野菜も難なく切れるキッチンバサミ。刃がカーブしているので食材を挟みやすく、スムーズに切ることができます。持ち手が大きく、握りやすくなっています。

2. 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。

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

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

