

つなぐ  
届ける  
ゆたかなくらし

# UR **おも**

—— 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
私もだんち特派員	5
ボディメンテナンス講座／くらしの知恵	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  
ミック!

## 晴天の公園に笑顔が集う 防災と文化を楽しむ「多聞台フェスタ」

### 多聞台

(神戸市垂水区)

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地deミック」。2月号は11月24日に、多聞台中央公園で行われた「多聞台フェスタ」の様相を紹介します。



### 迫力の和太鼓で 会場に響く

11月24日、多聞台中央公園で「多聞台フェスタ」が開催されました。当日は雲ひとつない晴天に恵まれ、地域にお住まいの方を中心に多くの人が来場。防災体験やステージイベント、飲食ブースが並び、子どもから大人まで思い思いに楽しむ姿が見られました。

オープニングを飾ったのは、「多聞だんだん」による和太鼓演奏です。力強い音が公園に響き渡ると、足を止めて見入る人の輪が自然と広がり、演奏のたびに大きな拍手が送られました。

躍動感あふれる動きと迫力ある音色に、スマートフォンやカメラを構えて写真を撮る来場者も多く、会場は一気に華やかな雰囲気になりました。

### 防災・防犯を 楽しみながら学ぶ

続いて登場したのは、兵庫県警察の学生ボランティア「ブルーフェニックス隊」です。警察と協力して防犯講座などを行っている同隊が、子どもたちに身近な防犯をテーマにした寸劇を披露しました。ユーモアを交えたやりとりで会場からは笑い声が上がリ、楽し

みながら防犯について学ぶ時間となりました。

防災コーナーでは、水消火器体験や防災パネル展示が行われました。消火器体験には子ども連れの家族が多く参加し、スタッフの説明を受けながら的に向かって水を噴射します。少し緊張した表情で挑戦していた子どもたちも、的が倒れると笑顔を見せ、遊びの延長のような体験を通して防災を身近に感じている様子でした。

午後には、兵庫県警察音楽隊とカラーガード隊「HOPPS」による演奏が行われました。開始前から多くの人がステージ前に集まり、会場はこの日一番のにぎわいを見せます。流行の曲から定番曲まで幅広い演奏に、観客は手拍子をしたり体を揺らしたりしながら楽しみ、歌による「特殊詐欺予防」の注意喚起など警察音楽隊ならではの一幕も見られました。

### 笑顔で人を つなぐ一日

飲食ブースや各種催しも終始にぎわい、会場のあちこちで会話と笑顔が生まれていました。防災と防犯を学び、音楽を楽しみ、食を囲んで交流する多聞台フェスタは、地域の人々が自然につながり、あたたかな一日となりました。

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)

## 家賃改定特別措置の更新申請のご案内 ～対象の方には1月上旬にご案内を郵送しています～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方々を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

対象の方には、更新申請についての案内と更新申請書を1月上旬に郵送していますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きください。

### 家賃改定特別措置の令和8年度更新申請手続きについて ※この措置は建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。

対象者	令和7年度に特別措置の適用を受けている方 <特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません>	
受付期間	高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 令和8年2月27日(金)まで	生活保護世帯の方 令和8年3月27日(金)まで ※令和8年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます(令和8年3月中旬ごろ)
受付場所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等	
提出書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの)</li> <li>・必要書類(住民票、住民税課税証明書等)</li> </ul> ※詳細はお手元の案内をご覧ください。	
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等	

## 障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、次の【対象となる障がい等の程度】の①～⑤のいずれかに該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額(※)が機構の定める所得以下である場合、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じています。(※ただし、契約形態等により、減額措置の対象外となる場合もございます)

当該措置の適用を受けていただくためには、申請手続きが必要となります。詳しくは、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。(なお、継続して措置を受けていただくためには、毎年度、更新期間内に更新申請をしていただく必要があります)

※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得に換算し、更に控除額を差し引いた金額を12で割った金額のことです。なお、控除額は世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって変わります。

### 【対象となる障がい等の程度】

- ①身体障害者手帳の交付を受けており、障がいの程度が1級から4級の方(下肢及び体幹障がい5級である方も対象となる場合があります)
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けており、障がいの程度が1級もしくは2級の方又は相当の経験がある医師等から障がいの程度が1級もしくは2級に相当すると判定されている方で、常時介護が必要な方
- ③療育手帳の交付を受けており、障がいの程度が重度である方で常時介護が必要な方
- ④児童相談所、知的障害者更生相談所又は精神科医等から②の障がいに相当すると判定されている方で常時介護が必要な方
- ⑤要介護認定を受けており、要介護度が1から5である方

なお、令和7年度に措置を受けている方には、令和8年度の更新申請に係るご案内書類をお送りしております。お手続きがまだお済みでない方は、令和8年2月28日(土)までに、お早めにお手続きください。

## 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



IoT電球(口金:E26)を使用して、前日9時から当日8時59分の間に照明スイッチのオン・オフがない場合に自動通報。

#### 問い合わせ先

0120-86-2220

営業時間: 9時～18時(年中無休)

※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。



### 首都圏のUR賃貸住宅対象



東急セキュリティ

赤外線センサーを使用し、24時間動作検知ができない場合に自動通報。さらに、非常ボタンを押すことで、いつでも通報ができる。

#### 問い合わせ先

0120-109-253

営業時間: 9時～17時(年末年始を除く)

※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。



※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。

(令和7年12月現在)

◎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



# 東日本大震災から15年

～福島県の復興に向けた取組をご存じですか～



東日本大震災から15年が経過した今でも、避難指示が継続しお住まいになることが難しい地域があります。UR都市機構では、大熊町、双葉町、浪江町において被災地の復興まちづくり支援を進めています。

## 駅前などの町の中心となる場所を整備するための支援



大熊町 クマSUNテラス

まちなかの再建に向け、大野駅周辺の基盤整備を支援し、令和7年3月には産業交流施設や商業施設がオープン



双葉町 旧東邦銀行 双葉支店

震災前からの面影を残す建物の利活用に向け、改修計画等の策定、設計・施工を支援しています

## コミュニティ再生やにぎわいづくりの支援



浪江町 情報発信・交流スペースなみいえ

イベントカレンダー「なみ☆カレ」を設置し地域へ公開しています

## 復興に向けて“拠点となる場所×にぎわい”の両面から支援しています

このような経験を踏まえ、お住まいのみなさまが安心して暮らせるまちになるよう普段から、UR賃貸住宅で防災に関するセミナーやワークショップを行っています。

URでは、UR賃貸住宅にお住まいのみなさま向けに「地震・水害に向けたそなえのガイドブック」をHPで公開しております。右記の二次元コードからご確認ください



これからもみなさまが安心して暮らせるまちづくりのため、お住まいの防災性向上や災害時の支援などに取り組んでいきます

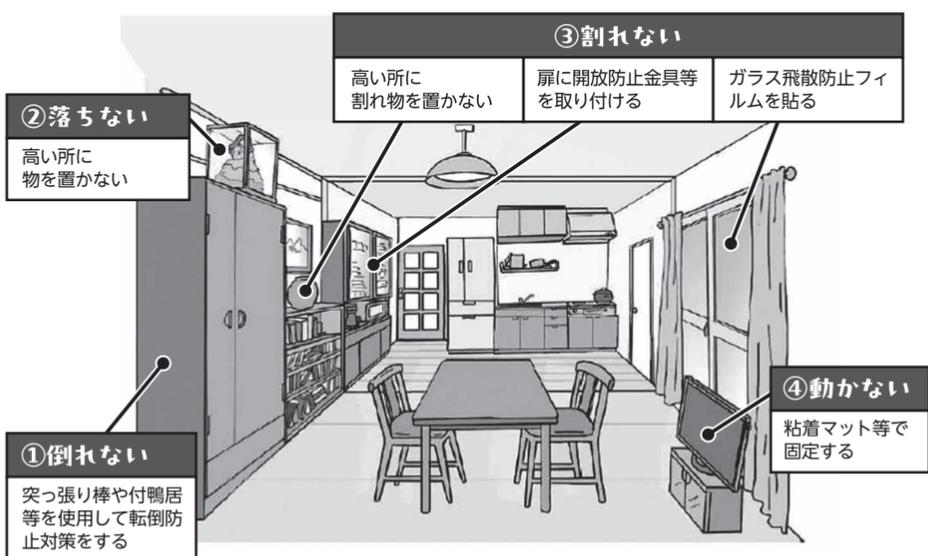
## 地震への“そなえ”出来ていますか？

実は、地震による怪我の原因の第1位は「家具類の転倒落下」です。安全な家具の配置や、家具転倒防止対策をしっかりと行って、命を守りましょう！



怪我の原因第1位！  
出典：日本建築学会「阪神・淡路大震災住宅内部被害調査報告書」内部被害による怪我の原因

### 室内の危険箇所をチェック！ 4つの「ない」を目指そう！



### 家具転倒防止対策器具の種類

<p>「①倒れない」ためには、</p> <p>L型金具</p> <p>ベルト式</p> <p>チェーン式</p> <p>壁等金物固定式<sup>※2</sup></p>	<p>「④動かない」ためには、</p> <p>粘着マット式</p> <p>ストッパー式</p>
--	---

※1 <ご注意> お住まいの居室が膜天井（伸縮性のあるシート）の場合は、突っ張り棒は使用できません。他器具での対策をお願いします。  
※2 <ご相談先> 壁や付鴨居にネジなどの金物を利用して家具を固定したい場合、URでは付鴨居補強や金具取付板設置などの工作物設置の模様替え基準を定めております。詳しくは管理サービス事務所または住まいセンター等でお尋ねください。

(参考) UR都市機構「住まいのしおり (災害時の注意)」  
[https://www.ur-net.go.jp/chintai\\_portal/sumainoshiori/index.html](https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/sumainoshiori/index.html)



# 🍷 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



11/15 中宮第3 (大阪府枚方市)

## 新しくなったひろばで、 にぎわいを体感 となりのひろばを 使ってみよう

中宮第3で行われた「MUJ」×UR団地まるごとリノベーションプロジェクト完成お披露目イベントに参加しました。会場は、かつてプールとして使われていた「プール跡ひろば」。秋のやわらかな日差しの中、コーヒーの提供や絵本の販売も行われ、子どもから高齢者まで幅広い世代が集まり、新しくなった空間をゆったりと楽しんでいました。ひろばには1万個のカプラ(積み木)が登場し、子どもたちは夢中で高く積み上げたり、思い思いの形をつくらしたり大はしゃぎ。近くでは大人が声を掛けたり、そっと手を貸したりする姿も見られ、自然と会話が生まれていきます。また、次世代MVR体験も行われ、真剣な表情で試す参加者の姿が印象的でした。



1 かつてのプール跡が大変身  
2 大阪電気通信大学の学生がDIYで完成させた「キュウカンサ」の本棚



中宮第3の  
守り窓とらる  
住棟の壁画が  
かわいらしい!

レポーター:S.S.さん

11/29 花山東 (神戸市北区)

## 広場の新愛称も決定! 第3回 「花山まちめぐり」

晴天の下、恒例の「花山まちめぐり」が開催されました。花山駅前広場と団地内をめぐりながら楽しめる1日となりました。スタンプラリーのチェックポイントではキッチンカーも出店。食べ歩きをしながらスタンプを集める参加者でにぎわいました。地域の方によるフリーマーケットや縁日ゲーム、ダーツや輪投げなどもあり、子どもたちの元気な声が響いていました。ALT(外国語指導助手)による絵合わせゲームやラダーボールなど外国文化に触れる企画のほか、団地集会所は「タイムスリップ花山&文化体験エリア」として、昭和風フォトスポットや昔遊び体験も人気でした。ステージでは大池中学校のブラスバンド演奏、やまびこ幼稚園やALTによる歌の演奏などが行われ、会場は温かな雰囲気包まれていました。ステージ横では、地域の方から応募があった団地内広場の愛称5作品に対する投票場所が設けられました。イベントの最後には、投票の結果「はなまる広場」に決定したと発表されました。新しい名前とともに、さらに多くの人が集う場になっていそうです!



1 ALTのステージで盛り上がり  
ました  
2 ゲームで国際交流



花山東の  
守り窓とらる  
三宮への  
アクセスがよい!

レポーター:K.T.さん

12/13 森之宮第2 (大阪市城東区)

## 子どもと一緒に 夢中でトライ! クリスマス スポーツ縁日

森之宮第2の6・8号棟集会所で開かれた「クリスマススポーツ縁日」に参加してきました! 会場に入ると、元気な声と笑い声で一気に気分が上がります。まず挑戦したのは、柔軟性や瞬発力を確かめるスポーツエクスト。子どもと一緒に体を伸ばしたり跳んだり、親の私までつい本気! ボールを投げてスピードを測るスピードショットチャレンジでは、数字が出るたびに「もう1回!」と大盛り上がりでした。ポッチャは最初こそ難しそうでしたが、「コツをつかんだかたも!」「ああ〜、惜しい」と声を掛け合ううちに、子どもたちの表情がどんどん明るくなっていきます。午後には大学生が用意してくれたウニたきやボウリング、景品釣りも登場して大喜び。工作コーナーではやさしく教えてもらい、松ぼっくりのオーナメントやスノードーム、キャンドルライトを作って、手も心もほかほか。充実した家族の1日となりました。



1 ボールを転がして点数を競うカーリングのような「ポッチャ」  
2 工作コーナーではクリスマスグッズを手作り!



森之宮第2の  
守り窓とらる  
大阪城が  
ペランダから見える!

レポーター:S.K.さん

12/18 千鳥橋 (大阪市此花区)

## 測って、ほぐれて、話して整う ぶらっとこのはな 「健康測定&ハンドマッサージ」

集会所で開催された、ぶらっとこのはな「健康測定&ハンドマッサージ」に参加しました。最近ちょっと自分の体が気になって、「今の状態を知りたい」と思ったのがきっかけです。会場にはすでに参加者がいっぱい、その人気にびっくり。順番待ちの間は、用意されていた塗り絵や折り紙でクリスマスツリーを折りながら、自然と会話が弾みます。「血管年齢が気になって」「野菜、足りてか」「マッサージ楽しみ!」と、初対面でも和気あいあいです。測定は血管年齢、ペジチェック、骨ウェーブの3種類。結果は、血管年齢が思っていたよりよかったです。ので正直ショックでしたが担当の方がすぐに取り組みそうな改善案をやさしく提案してくれて前向きになりました。最後のハンドマッサージは、セラピストさんが丁寧に手のひらをほぐしてくださり、指先がふっと軽くなる感覚。帰り際には待ち時間を一緒に過ごす方と「どうだった?」と結果を共有できて、測るだけじゃない温かさが残りました。健康も気持ちも整う時間、次回もまたあれば参加したいです。



1 和気あいあいと測定する皆さん  
2 順番待ちの間に皆さんが折ったクリスマスツリー



千鳥橋の  
守り窓とらる  
近くにおいしいご飯屋  
さんがいっぱい!

レポーター:S.K.さん

## 自治会活動に参加してみました

西長堀 (大阪市西区)

### 都会の中で、子どもたちの居場所を育む

今回お邪魔したのは、約260戸の西長堀。かつて司馬遼太郎が暮らしていたことでも知られるこの団地は、都心の真ん中にありながら、公園やゆとりある敷地を備え、子どもたちが安心して遊べる環境が広がっています。自治会長を務めるのは、居住歴48年になる菅野道夫さんです。西長堀の自治会活動の大きな特徴は、子どもたちに向けた季節のイベントが充実していること。クリスマス会やハロウィンに加え、毎年夏には団地の中庭にビニールプールを設置する「プール開き」が行われています。このプール開きは、団地から引越した子どもが「今年も行きたい」と遊びに来るほどの人気企画。菅野会長は「子どもたちに楽しんでもらえることを一番考えています」と話します。また、消防を招いた防災訓練も毎年実施し、災害備用品用の倉庫を整備するなど楽しだけでなく、万が一に備える取り組みも大切にしています。

日常の活動としては、毎週土曜日に高齢者が集い、お茶を飲みながらゆっくりとお話を開催。月に1度はカラオケの集まりとなり、歌声と笑い声が集会所に響きます。さらに、毎週金曜日には「100歳体操」が行われ、無理のない運動を通して健康づくりにも取り組んでいます。自治会活動が続いていくため、菅野会長たちはチラシを作成し、加入の呼びかけも行ってきました。その結果、若い世代の加入もあり、子ども向けイベントを継続して実施できる体制が整っています。「自治会活動は地域防災のかなめ。だからこそ、できるだけ多くの人に参加してほしい」と菅野会長。子どもから高齢者までが顔を合わせ、支え合いながら暮らす西長堀。日々の積み重ねが、安心して暮らせる団地の姿をつくり出しているようでした。



▲毎年恒例のプール開き



▲消防訓練も欠かさず実施

# 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。



#引越しの決め手  
#普段の悩みも消える

淀川と山間まで見渡せるこの景色がとても気に入っており、朝晩にカフェオレ等を飲みながら景色を見てぼーっと過ごしています。  
(高見フローラルタウン M.K.さん)



#帰り道の出会い #満月

お月さまの写真を撮ろうと思って場所を探して見上げたら団地内の紅葉がお月さまに照らされてきれいでした。  
(シティハイツイ西宮北口 E.A.さん)



#黄色の絨毯 #もうすぐ冬!

黄金色に輝く銀杏の木もうすぐ黄色の絨毯を敷き詰め冬の訪れを教えてください。  
(武庫川 H.N.さん)



#冬のさくら  
#寒さに負けるな

団地の中には、色々な木が植えられていて、四季折々楽しませてくれます。冬の桜が寒さに負けず咲いている姿を見て元気をもらいました。  
(金剛 K.N.さん)

## 団地テナント/ 気になるお店:

### 小さな釣り堀屋

千鳥橋団地 (大阪市此花区)



### 96歳の祖父と始めた、団地の「釣りデビュー」スポット

千鳥橋団地の一角にある「小さな釣り堀屋」。最初は「団地に釣り堀?」と半信半疑だったのですが、扉を開けた瞬間、いい意味で裏切られました。室内だから雨でも安心、釣りざおも用意されているので手ぶらでもOK。子どもと一緒にでもふらっと寄れる「気軽さ」が整っています。「開業のきっかけは、家で暇そうにしていた96歳の祖父の姿でした。それじゃ一緒に何かやってみよう」と声をかけたんです。お客さんと接することで祖父が元気になってくれたら、はにかむように語るの店主の中瀬孝富さん。採算よりも祖父が元気でいられることが最優先で、売り上げを強く意識することはほとんどないという。当初の想定と異なったのは客層の違い。近所の高齢者が遊びに来てくれるかと思いきや、実際には約8割が子ども連れのファミリー。釣りガールやカップル、釣り好きの男性など幅広い世代が訪れ、しかも初めての来店

者が多いとか。そのため、店は自然と「教える場」に。押しつけはせず、求められたら助ける。自分の感覚でやりたい人もいるから」と笑う。その距離感が心地いい。そして、この店の魅力が水の透明度です。底が見えるほど澄んだ水に、常連さんでさえ「え、見える!」と驚くようです。清掃や管理は手間がかかるものの、衛生的で水がかかっても気にならないのがうれしい。最近はアプリゲームで興味を持ち、釣りに興味を持つ子どもも多い。ただ待ち時間に慣れない世代は「釣れへん!」となりがち。そのギャップもまたゲームとリアルとの違いを感じられる面白さです。中瀬さんの目指すのは、「気軽な釣りの入り口」をつくること。淀川や港が近くても、実際には立ち入り制限や安全面でハードルが高い。でもここなら親子で同じ瞬間に「釣れた!」を共有できる。団地の中で生まれる小さな感動、ちょっとしたぞきに行ってみませんか。

### SHOP DATA

- 📍 大阪市此花区伝法 1-1-1 千鳥橋団地1号棟101号
- 🕒 12:00~17:00(土・日・祝11:00~18:00) 📞 年中無休
- 🚶 阪神なんば線「千鳥橋」駅 徒歩約7分 または阪神本線「淀川」駅 徒歩17分

- 🎁 1 まず団地で釣り! ?と驚かされる
- 🎁 2 金魚やメダカすくいも体験可能!
- 🎁 3 団地の中で悠々とコイが泳ぎます

## くらしつなげるサポーターを訪ねて 団地暮らしのパートナー

第37回

醍醐石田(京都市伏見区)  
大西さん



### つながりを広げ、 元気の輪をつくる

▲イベント中も積極的に住民に声を掛ける大西さん

2024年10月に着任し、くらしつなげるサポーターとして活動して約1年になります。私が担当している醍醐石田団地は、住戸数2,087戸の大規模団地で、高齢の一人の方が多く暮らしています。日々の見守りや声かけの大切さを強く感じています。

普段の業務の中心は、住民の皆さんからの相談対応です。内容はさまざまですが、時間がかかるご相談でも、納得していただけるまでじっくりお話を聞くようにしています。毎日何度も来られる方もいらっしゃいますが、「話を聞いてもらえる場所がある」と自体が安心につながると感じています。必要に応じて地域包括支援センターなどと連携し、適切な支援につなぐことも私たちの大切な役割です。また、イベントの企画にも力を入れています。遊び感覚で参加できる「ゆるい競争」を取り入れ、自然と笑顔や会話が生まれる場をつくりたいと考えています。ポッチャなどのチーム競技は特に盛り上がり、元気の源になっているように感じます。「ありがとう」「安心して暮らせるわ」と声を掛けていただく瞬間が、何よりの励みです。困ったときに「まず相談してみよう」と顔と名前が浮かぶ存在でありたいです。見かけたら、ぜひ気軽に声を掛けてください。

### 私の活動!

娘の推し活に私も全力投球。動画を見たり、時にはライブに出掛けたりと、娘と一緒に楽しむように心掛けています。

※10月1日から「生活支援アドバイザー」は「くらしつなげるサポーター」へと改称いたしました。

いつまでも生き生きと **ボディメンテナンス講座!!**

**10秒で肩を楽に!**

両手を軽く握り、息を吸いながら肩と耳を近づけるようにギュッと肩をすぼめます。ハッと息を吐き出すと同時に肩をストンと下ろします。これを10回繰り返します。日々の生活による緊張やストレスで、無意識に力が入った肩をリラックスさせます。また蒸しタオルや入浴で肩周りを温めると血行が良くなり、コリが軽減されます。



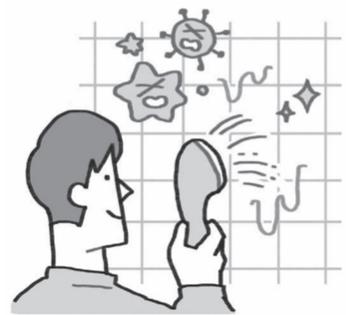
知って得する

**くらしの知恵**

[ 今号の知恵 ]

**お風呂のカビを取り除く方法**

お風呂のカビ掃除、市販の液体洗剤では液が垂れてしまって完全に取りきれないという方も多いのでは? そんなときは片栗粉と塩素系漂白剤を同量程度混ぜ合わせたペーストがおすすめ。カビが生えた場所に直接塗って5分ほど放置し、50度以上のお湯で洗い流せばスッキリきれいになります。ペーストを硬めに作ると垂れません。



**お部屋探しキャンペーン** であ——る。

**キャンペーン家賃 3/31(火)まで**  
今、対象物件なら**3年または5年間、家賃がおトク**であ——る。

詳細はこちら



- 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けます。
- キャンペーンの詳細については、UR営業窓口にお問い合わせください。

**近居割**

NEIGHBORS DISCOUNT

**近居割 WIDE**

NEIGHBORS DISCOUNT

**近居要件** 半径2km以内のUR賃貸住宅に二世帯が近居していること。

対象エリア内なら、UR以外の住宅との近居でもどちらか一世帯がUR賃貸住宅に入居すればOK!

**世帯要件** 3親等内の親族<sup>※1</sup>で、下記の①もしくは②に該当<sup>※2</sup>していること。

- ①「子育て世帯」現に同居する満18歳未満の子(「子」には孫、甥、姪等の親族を含む)を扶養している世帯。また、申込時に妊娠されている場合は、子育て世帯に該当します。
- ②「高齢者世帯」満60歳以上の方を含む世帯。

※1 直系血族、または現に扶養義務を負っている3親等内の親族  
※2 上記に当てはまらない世帯でも、4級以上の身体障がい、または重度の知的障がい等のある方を含む世帯は対象になる場合があります。

**減額期間・減額率** 5年間募集家賃から5%減額 ※毎年度審査があります。  
\\ 該当子育て世帯はさらにおトク! /

子育て世帯で指定の適用条件を満たした場合、5年間募集家賃から20%減額に!<sup>※3</sup>

※3 5%減額および20%減額の併用はできません。

- 新規契約者が対象となります。ただし、新築賃貸の新規契約者は対象外となります。
- その他の割引制度との併用はできません。
- 本制度を適用するにあたってはUR賃貸住宅の入居資格要件を満たす他、近居要件・世帯要件等を満たす必要があります。

詳細はこちら



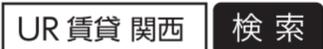
ゆるやかに、くらしつながる。



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!



**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。

<p><b>千里 住まいセンター</b> 〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-4-2 (千里ライフ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</p>	<p><b>大阪 住まいセンター</b> 〒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</p>	<p><b>泉北 住まいセンター</b> 〒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</p>
<p><b>兵庫 住まいセンター</b> 〒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</p>	<p><b>阪神 住まいセンター</b> 〒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</p>	<p><b>奈良 住まいセンター</b> 〒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</p>
<p><b>京都 住まいセンター</b> 〒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</p>	<p>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)</p>	
<p><b>広島:株式会社第一ビルサービス</b> 〒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</p>	<p><b>岡山:株式会社第一ビルサービス</b> 〒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</p>	<p>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</p>

**空室情報のお問い合わせ先**

**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。

<p><b>UR 梅田営業センター</b> 〒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</p>	<p><b>UR なんば営業センター</b> 〒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</p>	<p><b>UR 天王寺営業センター</b> 〒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</p>	<p><b>UR 千里営業センター</b> 〒560-0082 豊中市新千里東町1丁目4番2号 (千里ライフ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</p>
<p><b>UR 泉北営業センター</b> 〒590-0115 堺市中区茶山台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</p>	<p><b>UR 神戸営業センター</b> 〒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</p>	<p><b>UR 京都営業センター</b> 〒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</p>	<p><b>UR 奈良営業センター</b> 〒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 徒歩3分</p>
<p><b>UR 枚方営業センター</b> 〒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</p>	<p><b>UR 高槻営業センター</b> 〒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</p>	<p>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。</p>	

UR賃貸関西 検索 [www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/](http://www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/)

1日5分で体も心も元気!

# かんたんヨガ

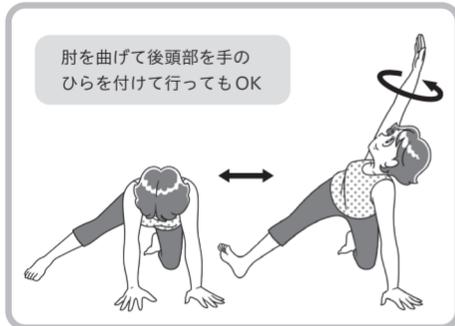
## 寒い日はおなかを動かそう

正座または椅子に座り、両手を頭の後ろで組みます。息を吐きながらおなかを凹ませ、どちらかに捻ります。吸いながらお腹を膨らませ、状態を戻します。左右へ呼吸と合わせながら5往復ほど繰り返しましょう。



## 腕を回して深い呼吸へ

四つばいになり、片側の足を横に伸ばします。足を伸ばした側の腕を、ピンと上に伸ばします。胸と肩甲骨を大きく動かすイメージで、伸ばした腕を回します。10回ほど回したら反対方向にも回します。反対側の腕も同様に行います。胸周りがほぐれて呼吸が楽になります。



※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▶



# もしもに備える 防犯・防災知識

## 寝たばこや吸い殻の処理に 注意しましょう

総務省消防庁の「令和2年(1月～12月)における火災の状況(確定値)」によると、建物火災の出火原因は、「こんろ(14.1%)」「たばこ(9.6%)」「電気機器(6.3%)」が多くなっています(放火を除く)。特に危険なのは寝たばこ。火種が布団に落ちて火事になり、命の危険につながるので絶対にやめましょう。吸い殻の取り扱いにも注意が必要です。たばこが原因の火事は、火種が他の吸い殻に移って数時間後に火災が発生した事例も多くあります。ガラスの灰皿が熱で割れて火事に発展することもあるため、吸い殻はためずにこまめに処分するか、灰皿に水を入れて完全に消火するようにしましょう。吸い殻を捨てる際には、不燃性の容器に入れて他のごみとは分けて捨てましょう。



# 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

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

+  =

答え  
= 12

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

## 応募方法のご案内

3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.18

野菜 × 和 250kcal 塩分2.6g 調理時間:約7分

**あんかけがゆと  
温玉明太**



- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| <b>あんかけがゆ材料 (2人分)</b> | <b>温玉明太材料 (2人分)</b> |
| ご飯…… 茶わんに山盛り1杯分       | 温泉卵…2個              |
| 塩……………ひとつまみ           | 明太子…20g             |
| ナガイモ……………80g          |                     |
| ナメコ……………30g           |                     |
| エダマメ(冷凍冷凍・むいたもの)      |                     |
| ……………大さじ2             |                     |
| めんつゆ(3倍濃縮)            |                     |
| ……………大さじ1と1/2         |                     |

**あんかけがゆ作り方**

- 1 ご飯と水(1と1/2カップ)を鍋に入れて混ぜてから火にかける。煮立ったら弱火にして約5分煮て塩を加え、おかゆを作る。
- 2 ナガイモはざく切りにしてからポリ袋に入れ、すりこ木などでたたいて砕き、耐熱ボウルに入れる。
- 3 ナメコはザルに入れてぬるま湯で洗う。エダマメとともにナガイモのボウルに加え、めんつゆ・水(大さじ1)も加えて混ぜる。ラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱して混ぜ、あんを作る。
- 4 おかゆを器に入れて3のあんをのせるようにかける。

**温玉明太作り方**

- 1 温泉卵を小鉢に割り入れ、添付のだしをかけてほぐした明太子をのせる。

野菜 × 和

- 材料 (作りやすい分量)**
- |              |               |
|--------------|---------------|
| 洗いゴボウ……………2本 | 酒……………1/2カップ  |
| ちりめんじゃこ……60g | 醤油……………大さじ2   |
|              | みりん……………大さじ2  |
|              | 砂糖……………大さじ1/2 |
- 調味料

**作り方**

- 1 洗いゴボウはささがきにして水洗いし、水気を切る。
- 2 ちりめんじゃこはザルに入れて熱湯をかけ、水気を切る。
- 3 鍋に調味料をすべて入れ、ひと煮立ちさせる。ゴボウ・ちりめんじゃこを加えて混ぜながら煮る。
- 4 7～8分煮て汁気がほとんどなくなったら出来上がり。

**じゃこきんぴら**

397kcal(全体量)  
塩分9.2g(全体量)  
調理時間:約20分



**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. **マグカップ型電気なべ Cook Mug** 2名様



材料を入れてスイッチを押すだけで、ほかほかのスープやみそ汁を手軽に作れるマグカップ型電気なべ。1杯分(350ml)だけお湯を沸かしたり飲み物をいれたりするのにもぴったり。スイッチ一つで簡単に温め直しや保温ができるから、いつでも“できたて”を味わえます。

2. **パナソニック LED ネックライト** 4名様



ウォーキングなどの普段使いやもしもの備えに。白色LED搭載で、手元・足元を明るく照らします。また、軽くてコンパクトなのでバッグの中にも携帯できて便利です。ワンタッチでオンオフの操作がかんたんにできます。小雨の中でも使える防滴構造です。※色は選べません

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**

3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