

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!

インフラゼロハウスがやってきた! 防災と共助を学ぶきっかけに

男山

(京都府八幡市)

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介する「団地deミック」。4月号は2月15日に、男山で行われたインフラゼロハウス設置のオープニングイベントの様相を紹介します。



(左から)川田翔子八幡市長、高原功UR西日本支社長、株式会社MUJIHOUSE川内浩司取締役



ダンボールベッドも設置されたインフラゼロハウス



ベトナム料理と豚汁が絶品!



非常用トイレの使用法の解説などがありました



MUJIHOUSEとの 共同実証実験

2025年からUR都市機構とMUJIHOUSEは、バイオトイレ、太陽光発電、蓄電池等を実装し、上下水道等の既存ライフラインなしでも利用できるトレーラーハウス「インフラゼロハウス」を使った共同実証実験を行っています。太陽光発電や雨水の活用などを取り入れ、災害時にも自立した生活を目指す住宅で、地域の防災拠点としての役割も期待されています。2月15日から3月8日まで男山に設置され、八幡市や地域コミュニティ拠点「だんだんテラス」の協力のもと、防災イベントやコミュニティカフェ、マルシェなどのイベントを行いながら、住民と共に災害時や地域活性化のためのアイデアを探りました。

2月15日に、このインフラゼロハウスのオープンを記念したイベント「防災をきっかけに共助の団地へ」が開催され、団地住民や地域の人々など多くの来場者でにぎわいました。

食を囲んで広がる交流

当日は、八幡市の川田翔子市長も会場を訪れ、住民や関係者と交流しながら和やかな雰囲気の中でイベントが行われました。会場では団地内のベトナム料理店「ANNA

KITCHEN」によるベトナム料理や豚汁、防災食品が振る舞われました。ベトナム料理はチキンの生姜煮やタケノコの炒め物が用意され、優しい味わいで、エスニック料理ながら老若男女誰もがおいしそうに食べる姿が印象的でした。温かい食事を囲みながら自然と会話が生まれるなど、団地内の交流が広がっているようでした。

楽しみながら学ぶ 防災体験

他にも、アウトドアスクールによる防災体験イベントも実施されました。テント設営や防災に役立つアウトドア技術などを体験できるコーナーが設けられ、参加者はスタッフの説明を聞きながら実際に手を動かして学んでいました。金属製のマッチを使った火起こし体験では、何度も挑戦した末に火がつくと「ついたー」と声を上げて喜ぶ参加者の姿も見られました。

また、広場に設置されたインフラゼロハウスの見学も行われ、「トイレはどんな仕組み?」「蓄電池はどれぐらい持つの?」など、スタッフに質問する参加者の姿が多く見られるなど、来場者は興味深そうに説明に耳を傾けていました。防災をテーマにしながらも、体験や食事を通して住民同士が自然に交流する場となった今回のイベント。日頃からのつながりが、災害時に互いに助け合う「共助」の力につながることを期待されています。

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)

作品募集中!

UR都市機構 フォトコンテスト 2026



UR都市機構では、東日本大震災からの復興とUR賃貸住宅をテーマとした写真のコンテストを現在実施しています。

応募期間

令和8年5月31日(日)まで

賞

大賞2点、優秀賞6点、入賞16点
(各部門12点程度)

賞品

- 大賞……商品券10万円相当分
- 優秀賞…商品券5万円相当分
- 入賞……商品券1万円相当分

詳しくは、以下の二次元コードを読み込みフォトコンテストHPまたはUR公式Instagramをご覧ください。

たくさんのご応募をお待ちしております!

HP



Instagram



UR.TOSHIKIHO



くらしがある、笑顔がある。

UR都市機構は、東日本大震災からの復興支援の一環として東北の「今」を伝える写真、並びに人々が生き生きと輝いて日本全国のUR団地にくらす人々の「今」を伝える写真を募集いたします。「くらしの中の思つかいや、人々の想い」の詰まった一枚をお待ちしております。



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➡



💡 住戸内照明器具のLED化が始まります! 💡

UR賃貸住宅の住戸内に設置した蛍光灯照明器具について、令和8年度から順次LED照明器具に交換を進めます。

交換対象

- 蛍光灯を使用した照明器具(写真①)
- ※実際の対象器具はお客様の住戸ごとに異なります。

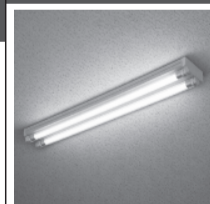
交換対象外

- 電球形ランプを使用している照明器具(写真②)
- ※お客様ご自身でLEDランプに交換をお願いします。
- お客様が設置した照明器具
- 既にLED化された照明器具

お知らせ

- 詳細は対象住戸に投函されるお知らせチラシをご確認ください。
- 団地、住棟ごとに順次実施し、工事完了までには数年要するため、ご案内までにお時間が掛かる場合があります。
- 一般照明用の蛍光灯の製造および輸出入は、令和9年末までに廃止されることになりました。それまでに製造された蛍光灯については、引き続き使用でき、販売も継続されます。
- 蛍光灯の代用品としてLED直管ランプ等が販売されておりますが、組み合わせによっては器具の破損や発火等の危険性がありますので、ご注意ください。
- 本交換工事においてお客様の費用負担はありません。工事を装った詐欺などには十分ご注意ください。

写真①交換対象(使用箇所一例)



直管形蛍光灯
(台所天井・棚下灯・洗面所灯など)



環形蛍光灯
(玄関灯など)

写真②交換対象外(使用箇所一例)



電球形ランプ
(浴室灯・トイレ灯・廊下灯など)

 UR コミュニティ

「第11回共同花壇コンクール2025」結果発表

～花壇・花談・花団～

URコミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しています。昨年度は第11回の開催となりました。昨年度ご応募いただいた46団体のうち、「一般部門」32団体と「殿堂入り部門」5団体の活動状況及び作品審査の結果、以下の団体が受賞されました。たくさんのご応募ありがとうございました。

審査員[敬称略]
 浅野 房世 (園芸療法研究家 元東京農業大学農学部教授)
 池邊 このみ (千葉大学グランドフェロー)
 鈴木 路子 (日本家庭園芸普及協会グリーンコーディネーター)

【審査結果】 ()内は管轄住まいセンター名

最優秀賞



金沢シーサイドタウン並木一丁目第一(横浜南) 並木フラワークラブ

コミュニティ優秀賞



四箇田(福岡) 四箇田団地 自治会 しかた花の会

デザイン優秀賞



立川一番町東(北多摩) 立川一番町東団地自治会 花壇部

殿堂入り大賞



保見(名古屋) 保見ヶ丘六区自治区園芸部

URコミュニティ社員賞



竹の塚第二(城北) 竹の塚第二団地自治会 ガーデニングクラブ



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4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

災害には、事前の“そなえ”(自助・共助)が重要です。“そなえ”のガイドブックを確認し日頃から“そなえ”しましょう。

“そなえ”の ガイドブック	YouTube (ガイドブック解説動画)	住まいのしおり (災害時の注意(家具転倒防止))

🍷 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



12/06 明石舞子 (兵庫県神戸市/明石市)

住民&地域の皆さんが主役! 「顔のみえる ちいさなマーケット」

掲示板の告知を見てから楽しみにしていた「MARKET」に行ってきました! 11時の開場前に広場を訪れると、すでに待ってられる方が数名。気持ちのよい快晴に恵まれ、お昼ごろにはたくさんの人たちで活気あふれる空間になりました。



- 1 マジックで書かれた手づくりの横断幕
- 2 新鮮なオーガニック野菜が大人気



明舞の
守宮窓とるる

広くて
地域交流も盛ん!

レポーター:K.H.さん

01/09 醍醐石田 (京都市伏見区)

今年一年 ウマくいきますように 干支色紙づくり

ハンドクラフトイベントに参加してきました。今回は新年明けてすぐの開催ということで、和紙やフェルトを使った干支色紙を作りました。今年をはじめ顔を合わせるお友達もおり、「明けましておめでとう!」と新年のごあいさつができてよかったです!



- 1 お手本を見ながら作っていきます
- 2 完成!!



醍醐石田の
守宮窓とるる

団地内の公園!

レポーター:S.S.さん

01/23 伝法 (大阪市此花区)

一年の始まりを 笑いでスタート! 「伝法団地落語会」

昨年末にチラシをいただき、その場で申し込んだ落語会。生で落語を聴くのは人生初! ワクワクしながら集会所へ向かいました。本格的な高座台が設置された会場で、神戸大学落語研究会さんからの二人の登壇を、30人ほどの参加者全員で楽しみに待ちました。



- 1 会場は終始笑いに包まれていました
- 2 神戸大学落語研究会の一回生コンビの落語家さん



伝法の
守宮窓とるる

駅から近くて便利!

レポーター:K.H.さん

02/20 グリーンタウン横島団地 (京都市宇治市)

団地の仲間と作るほっこりひなまつり ひなさま 「お雛様を飾ろう!」

久しぶりに手芸がしたい!と思い、グリーンタウン横島団地の中央集会所で開かれた「ひなまつりイベント「お雛様を飾ろう!」」に参加しました。楽しみで早めに会場入りしましたが、すでに10人ほどの参加者が集まっており、みなさん真剣な表情で作業に集中しています。



- 1 スタッフと一緒に細かな作業に没頭
- 2 可愛いお雛様が完成!



グリーンタウン横島の
守宮窓とるる

四季の移ろいが
きれい!

レポーター:S.K.さん

自治会活動に参加してみました

明石舞子C地区 (神戸市垂水区)

歌声でいつまでも元気に!

今回お邪魔したのは、約1200世帯が暮らす明石舞子のC地区。明石海峡を望む高台にある明石舞子は神戸市垂水区と明石にまたがっており、神戸市側がC地区にあたります。

自治会が主催するカラオケサークルが2団体活動しており、それぞれ毎週水曜と日曜に集会所に集まり、カラオケを楽しんでいます。

今回は日曜日に活動している「ウグイス会」の活動に参加してきました。13時からの活動に取材日は6人が集まり、中には90歳を超える方も! ほうじ茶とお茶菓子を用意し、それぞれが十八番の歌を披露します。懐かしい唱歌や演歌など皆さん立ち上がり元気いっぱい歌います。「毎週歌っているとどんどうまくなるの」「ここで皆とお話しながら歌うのが大好き」と話してくれました。2017年にサークルを立ち上げた森田俊治さんは「高齢化によって一人暮らしの方が増えた。人見知りをしてしまっ...

見知りをしてしまっ、なかなか他の住民と仲良くなれない人でもカラオケを通じて親睦を深め、互いに助け合える人の輪を作りたいと思ったんです」と話してくれました。大きな声で歌うことは健康にもよいようで、皆さん元気いっぴいで年齢を感じさせません。一曲歌い終るごとに大きな拍手を送り合い、とても和やかな時間が流れていました。自治会長の犬関晃一さんは「第3日曜日は、手芸などを教えてもらいながらお茶をするふれあい喫茶も開催しています。暮らしやすい団地なので、皆が仲良く元気に暮らせるようにこれからも自治会活動を続けていきます」と笑顔で話してくれました。年末の恒例行事である餅つき大会や、AB地区と合同で行われるバス旅行など、自治会主催の親睦行事を通じて、明石舞子では住民同士のつながりが形作られているのです。



▲歌うときにはみんな手拍子!



▲カラオケが大好きな発起人の森田部長 ▲大関会長

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。



#初めての経験 #深夜の雪

この日、大阪に住んで初めて、雪でバスが止まりました。深夜、しんしんと降り積もる雪の音の湧きあがったとした月。夜が語りかけてくるような印象的な光景でした (アルピルス旭ヶ丘 M.K.さん)



#引越しの決め手 #ベランダからの景色

窓の外が公園なので開けていて眺めがとて良いです。この景色でこちらを決めました (名谷公園前 S.K.さん)



#朝焼け #冬の楽しみ

冬の朝早くに出掛ける時、寝静まっている様子の棟の間から見上げる高い木々と朝焼けが好きです。今日もいい日になりそうな気持ちにさせてくれます (北緑丘 K.Y.さん)



#大好きな空間 #ゆったり過ごすひと時

結婚して移り住んだUR。お気に入りの家具を少しずつ揃えて、今では大好きなお部屋になりました。夜は照明の明るさを少し落として、ゆったりとした時間を楽しんでいます (阿武山八番街 T.K.さん)

団地テナント 気になるお店:

お食事処 さかえ

総持寺 (大阪府茨木市)



3代続くみんなの台所。おなかも心も満たされる店

「お食事処 さかえ」は、1961年の創業以来、地元の方に愛され続けている老舗の居酒屋です。もともとは、お寿司屋さんでしたが、お客さんの要望に応えるうちにメニューが増え、和食居酒屋に。そして、現在はブタやカネ肉のロースト、ハンバーグなど、和洋中間な料理を提供しています。3代目の店主・王子谷憲吾さんは、有名ホテルでの修業経験もあり、腕前は折り紙つき。「柚子胡椒やポン酢といった調味料はすべて自家製。だし汁は、先々代から受け継いでいます」と、おいしさの秘密を語ります。

居酒屋メニュー以外にも安価でボリュームな定食や丼・麺類を求めてくるお客さんも多いのが「さかえ」の特徴。「定食類は、昼夜問わず提供しています。



お酒が飲めない方もぜひ来てほしいですね」と話す王子谷さんの根底にあるのは、多くの方に美味しいご飯をおなかいっぱい食べてほしいという先々代から続く思い。リクエストがあればメニュー表にない料理を作ることもあり、その人情味あふれる対応に「実家に帰っているようだ」というお客さんも多いのだとか。最近では王子谷さん自らが仕入れたという珍しい日本酒の飲み比べや、老若男女問わず楽しめるクリスマスイベントなどの情報をSNSで発信。茨木市外から来る若年層も増え、ますますにぎわいを見せています。おなかを満たすだけでなく、心まで温めてくれる「さかえ」。今日のごはんに迷ったら、のれんをくぐってみたいいかがでしょう。

SHOP DATA

★ 大阪府茨木市総持寺台 1-23-50-6

① ランチ 11:00~14:00 (13:30LO)

② デイナー 17:00~23:00 (22:30LO)

③ 第2・第4月曜 (翌日 23:00 営業なし)

📍 阪急京都線「総持寺」駅から徒歩5分

① 夜の居酒屋メニューは日替わりで、飽きません

② 売上ダントツNo.1のオムライス(750円)。ケチャップに火を入れ酸味を飛ばすのがポイント

③ 日本酒検定の資格を持つ王子谷さん。もっと日本酒の魅力を広めるべく勉強会も企画中

「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38回

千鳥橋 (大阪市此花区)

福原さん



定期イベントで つながりをつくる

▲「いつでも声をかけてください」と福原さん

2024年2月から千鳥橋でくらしつなげるサポーターを務めています。団地内には店舗があり、周辺には公園やスーパー、商店街がそろって便利な環境で、幅広い世代が暮らしています。ご高齢の方も多く暮らしており、着任当初は「どんな仕事をしているの?」と声を掛けられることもあり、サポーターの活動を知っていただくため、週に1回ほど団地内を巡回し、お住まいの方を見かけた際にはできるだけ声を掛けるよう心掛けています。千鳥橋と伝法では「ぶらっとこのはな」という社会福祉協議会や地域包括支援センター共催の交流イベントを隔月で開催しており、住民同士が気軽に集まり、顔を合わせるきっかけづくりにも取り組んでいます。

また、一人暮らしの高齢の方などを対象に電話で安否確認を行う「あんしんコール」を実施しています。「あんしんコール」登録者を含むお住まいの皆さまが日々の暮らしの中で困りごとがあった際には相談を受け、必要に応じて関係機関につなぐことも、私たちの大切な役割です。

まだまだ探索しながらの毎日ですが、お住まいの方から声を掛けていただいたり、顔を覚えていただいたりすると励みになります。団地の中で「ちょっと相談してみよう」と思ったときに、気軽に声を掛けてもらえる存在でありたいと思っています。これからもお住まいの皆さんとのつながりを大切にしながら、安心して暮らせる団地づくりのお手伝いをしていきたいです。

私の雑し!

Number「i」というグループに今ハマっています。娘と一緒にライブに出掛けたりしています!

いつまでも生き生きと

ボディメンテナンス講座!!

マッサージで鼻詰まりを楽に

両手の人差し指を小鼻の横に軽く当て、息をゆっくり吐きながら円を描くように優しく押します。次に、鼻の付け根から眉の下あたりを指で軽くなぞるようにマッサージします。これを5～10回ほど繰り返します。鼻周りの筋肉をほぐすことで血行がよくなり、鼻づまりの不快感がやわらぎます。

また、蒸したタオルを鼻や目の周りに当てると、温かさで鼻の通りが良くなりリラックス効果も期待できます。花粉の多い時期は帰宅後に顔を洗うなど、花粉を早めに落とすことも大切です。



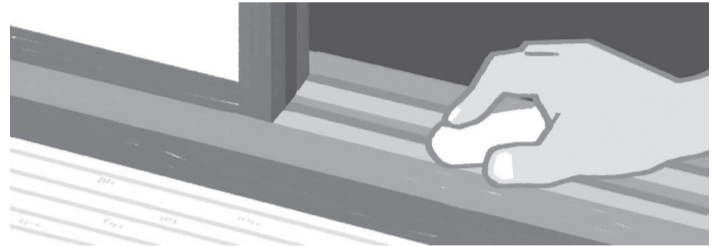
知って得する

くらしの知恵

[今号の知恵]

敷居のすべりをよくする方法

ふすまや障子が以前より開閉しにくくなった場合はろうそくを使います。ふすまや障子を取り外し、下のレールのゴミを取り除きます。木がささくれ立っているようであれば、あらかじめサンドペーパーで磨いておきます。そして、ろうそくの裏側(芯のないほう)をレールにまんべんなく塗りこんでいきます。



ゆるやかに、くらしつながる。



UR 賃貸住宅のSNS

四季の風景や、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



ルームツアーも公開中!

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!



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 | 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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
広島市南区榎町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

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 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号出口から徒歩のビル | 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 / 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 / 10:00～19:00
●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

ふくらはぎの疲れをいやす

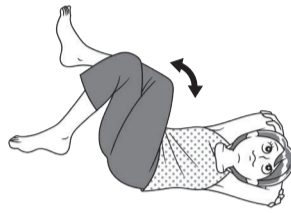
よつんばいになり、つま先を立てます。片側の足首を反対側の膝のうらに置き、そのまま息を吐きながら、膝のうらとふくらはぎで足首を挟むようにお尻を下げます。挟んだ足首でふくらはぎを加圧するイメージで、10回ほど繰り返して反対側も同様に。



つま先をしっかり立てて、ふくらはぎのうらが伸びるのを感じましょう

背中や腰回りのコリをいやす

あおむけになり、肘をつかむようにして両腕を頭の上に引き上げます。そのまま足を組んで、上側になっている足を反対側の床につけるようにして、息を吐きながら下半身をひねります。5回ほど繰り返して、反対側も同様に。硬い側を重点的に行うとより効果的です。



肩が床から浮かないように注意!

※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▶

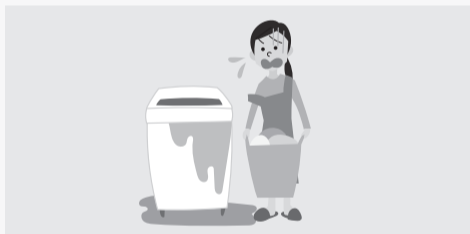


賃貸での万が一の事故に、火災保険の加入を

民間マンションやアパートは賃貸借契約を結ぶ際、火災保険(借家人賠償、個人賠償特約付)の加入を義務付けていることが一般的です。UR賃貸住宅にお住まいの皆様も修理義務や原状回復義務がありますので、万一の事故や災害に備えて、火災保険に加入しておくとお安いです。



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

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

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
=

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

5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.19

野菜 × 洋 614kcal 塩分2.3g 調理時間:約15分

さやいんげんのスパイシーカレー



材料 (2人分)

サヤインゲン……………60g
 合いびきミンチ……………120g
 ニンニク……………1/2カケ
 ショウガ(薄切り)……………2枚
 タマネギ……………1/4個
 トマト……………1個
 サラダ油……………大さじ1
 クミン……………小さじ1/2
 カレー粉……………大さじ1
 ケチャップ……………大さじ2
 ウスターソース……………大さじ1
 塩……………小さじ1/3
 ミニトマト……………4個
 パセリ……………少量
 ゆで卵……………1個
 ごはん……………丼2杯

作り方

- 1 サヤインゲンはヘタを切り落として長さ2cmに切り、ニンニク・ショウガ・タマネギはみじん切りにする。
- 2 トマトは皮を湯むきし、半分に切って種を取り除いてざく切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油とクミンを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら①の材料を全て加えて炒める。タマネギが少し色付いてきたら合いびきミンチを加えて炒める。
- 4 肉がぼろぼろになってきたらトマトを加えて混ぜながら2分くらい煮る。②の材料を加え、汁気がほとんどなくなるくらいまで煮る。

材料 (作りやすい分量)

ソラマメ (むいたもの) ……200g
 塩……………小さじ1
 スパイイス トウガラシ……………1本
 黒こしょう(ホール)……………5粒
 タイム……………小1枝
 オリーブ油……………1/2カップ

作り方

- 1 ソラマメは実の皮の合わせ目の黒い部分に包丁で少し切り目を入れ、沸とうした湯で約2分ゆでる。ザルに上げて水気を切る。
- 2 粗熱が取れたらソラマメの半量だけ薄皮をむき、むいてない豆と合わせて塩を振ってまぶす。
- 3 瓶などの容器に②のソラマメを入れてスパイスを加えオリーブ油を注ぐ。

2時間以上漬けて、おつまみにおすすめです。

野菜 × 洋 983kcal 塩分5.0g (全体量) 調理時間:約10分

そら豆のオイル漬け



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 ECLEAR iMask ジェル&ツボアイマスク 2名様



スマホやパソコンなどで頑張りが目元をリラックス&リフレッシュ。ホット・クール・ツボ押しの3Wayで疲れた目元を癒やすエクリアジェル&ツボアイマスクです。

2. パナソニック ヘアードライヤー イオニティ EH-NE2K 2名様



コンパクトでも風量1.3m³/分で、パワフルドライ。外付けマイナスイオンで、マイナスイオンに含まれる水分を熱から守り、髪にしっかり届いて、さらさらな髪へ。速乾ノズルでスピーディーに乾燥させます。

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

5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

