

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。



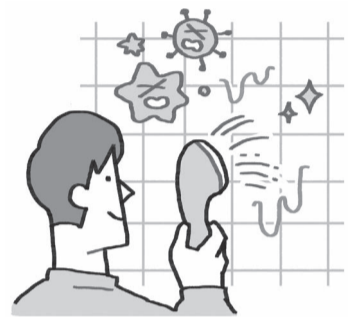
知って得する

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^{※1}で、下記の①もしくは②に該当^{※2}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!^{※3}

※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>千里 住まいセンター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 06-6871-0515</p> <p>●営業時間 / 9:30 ~ 17:30 ●定休日 / 日・祝日</p>	<p>大阪 住まいセンター</p> <p>〒536-8522 大阪府大阪市城東区森之宮 2-9-204</p> <p>☎ 06-6968-4455</p> <p>●営業時間 / 9:30 ~ 17:30 ●定休日 / 日・祝日</p>	<p>泉北 住まいセンター</p> <p>〒599-8236 大阪府堺市中区深井沢町 3257 番地</p> <p>☎ 072-276-7123</p> <p>●営業時間 / 9:30 ~ 17:30 ●定休日 / 日・祝日</p>
<p>兵庫 住まいセンター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 078-242-2791</p> <p>●営業時間 / 9:30 ~ 17:30 ●定休日 / 日・祝日</p>	<p>阪神 住まいセンター</p> <p>〒660-0881 兵庫県尼崎市昭和通 3-95 (アマックスビル8階)</p> <p>☎ 06-6419-4522</p> <p>●営業時間 / 9:30 ~ 17:30 ●定休日 / 日・祝日</p>	<p>奈良 住まいセンター</p> <p>〒631-0805 奈良県奈良市右京 1-4 (サンタウンひまわり館2階)</p> <p>☎ 0742-71-2401</p> <p>●営業時間 / 9:30 ~ 17:30 ●定休日 / 日・祝日</p>
<p>京都 住まいセンター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 075-256-3663</p> <p>●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>広島:株式会社第一ビルサービス</p> <p>〒732-0827 広島市南区稲荷町4-5尾崎ビル4階</p> <p>☎ 082-568-8177</p> <p>●営業時間 / 月~金 8:30 ~ 17:30 ●定休日 / 土・日・祝日</p>	<p>岡山:株式会社第一ビルサービス</p> <p>〒700-0975 岡山市北区今4丁目9番23号 第一今ビル8階</p> <p>☎ 086-241-0757</p> <p>●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>UR 梅田営業センター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 06-6346-3456</p> <p>●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>UR なんば営業センター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 06-6636-2903</p> <p>●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>UR 天王寺営業センター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 06-6624-2281</p> <p>●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>UR 千里営業センター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 06-6871-0612</p> <p>●営業時間 / 9:30 ~ 18:00 ●定休日 / 水・12/29 ~ 1/3</p>
<p>UR 泉北営業センター</p> <p>〒590-0115 堺市中央区茶山台 1 丁目 3 番 1 号 (パンジョ 2階)</p> <p>☎ 072-290-6900</p> <p>●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>UR 神戸営業センター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 078-571-6789</p> <p>●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>UR 京都営業センター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 075-255-0499</p> <p>●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>UR 奈良営業センター</p> <p>〒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)</p> <p>☎ 0742-71-5561</p> <p>●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>UR 枚方営業センター</p> <p>〒573-0032 枚方市岡東町 14-41</p> <p>☎ 072-861-5355</p> <p>●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>UR 高槻営業センター</p> <p>〒569-0803 高槻市高槻町 9 番 24 号 (スクエアビル 1階)</p> <p>☎ 072-686-5533</p> <p>●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/