

ぐっすり...おや睡眠

ストレスの多い現代では「寝付けない」「起きられない」といった悩みを抱えがちです。より良い眠りを取れるように、生活習慣や睡眠環境を見直してみませんか。

第6回 寝酒は睡眠の大敵！

アルコールで寝付きがよくなると考えがちですが、深夜の睡眠が浅くなり、途中で目覚めやすくなってしまいます。たばこの煙に含まれるニコチンにも覚醒作用があるため、飲酒と喫煙をした後に床に就くと、より眠りが浅くなってしまいます。

さらに、毎日寝酒をすると、慣れが生じて同じ量では寝付けなくなり、飲酒量が増える傾向があるとされます。長期化するとアルコール依存症や肝障害などの危険性があるため、眠れないからといって睡眠薬代わりにお酒を飲むのはやめましょう。適量を就寝3～4時間前までを目安に楽しむように心掛けてください。



〈参考文献〉

内山誠 編：睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第3版。じほう, 2019

1日5分で体も心も元気！ おうちヨガ

冷えやすい足先の
血行促進に

正座からつま先を立て、かかとお尻を乗せます。両手を組み後頭部へあて肘を広げます。息を吸いながら、少しずつもたれかかるように反ります。ゆっくり息を吐きながらもとに戻します。10回ほど繰り返してみましょう。足の指、足の裏を伸ばすことで抹消部の血行の促進となります。



頭は上を向けず、あごを引いたままで

凝りやすい
首・肩回りを柔らかく

四つんばいの姿勢で、片手首を逆手でつきます。逆手についた側に体重をそっとかけて、手首を中心に円を回すように上体を動かします。10回転ほど動いた後、手を入れ替えて同様に行いましょう。腕の緊張をほぐし、肩の柔軟にもなります。こわばりを強く感じたほうを追加で行うと効果的。



膝の下に座布団を引くと負担が減ります

※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

新築賃貸 海と緑に憩う、暮らしにここちよいまち。

浜甲子園なぎさ街〈第3次〉
郵送限定申込受付

兵庫県西宮市

・パンフレット付属の入居申込書をご使用ください。
・お申込は一世帯につき一通限りとなります。

令和4年2/21日～2/27日 2/28日消印有効

公開抽選日

3/17日 午前10時

※現地およびインターネットでのお申込は受付しておりません。

家賃(月額) 69,600円～85,900円
1DK[38.16㎡]・1LDK[47.48㎡・48.59㎡]入居開始可能日
令和4年5月21日(土)予定

入居申込書(パンフレット内に貼付)は、下記窓口及び各UR営業センターにて配布しております。



ブルパール・今回募集棟(令和3年12月撮影)

●名称/浜甲子園なぎさ街(第3次)●住居表示/西宮市枝川町12番33号棟-□□□□号(号室)、13番34号棟-□□□□号(号室)、13番35号棟-□□□□号(号室)●交通/「浜甲子園団地第五」バス停へ徒歩2分、「浜甲子園団地第五」バス停から阪神本線「甲子園」駅へバス8分(阪神本線「甲子園」駅から「浜甲子園団地第五」バス停までは10分)●構造・規模/鉄筋コンクリート構造 地上6階建3棟●今回建設戸数/226戸●今回募集時期/令和4年2月21日(月)～2月27日(日)●今回募集戸数/23戸(1DK:10戸・1LDK:13戸)●住宅専用面積/38.16㎡～48.59㎡●共益費(月額)3,600円(家賃の他に必要です)●敷金/月額家賃の2ヶ月分●入居開始可能日/令和4年5月21日(土)予定●貸主/独立行政法人都市再生機構

※現地案内所及び現地モデルルームの開設はしていませんのでご注意ください。

※当団地は、UR都市機構の団地再生事業により建設された賃貸住宅です。

■お問い合わせ先

独立行政法人都市再生機構 西日本支社 住宅経営部 営業開発課
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UR賃貸ショップ武庫川
西宮市高須町2-1 武庫川団地19号棟2階06(6346)5540 営業時間/10:00～12:00、13:00～17:00
定休日/土日祝 年末年始(12/29～1/3)0798(48)1753 営業時間/10:00～17:00
休業日/水曜、年末年始(12/29～1/3)

お部屋探しキャンペーンであ——る。

キャンペーン家賃 3/31(木)まで

今、対象物件なら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5年間。
- その他：①期間終了後は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。

キャンペーンについてのお問い合わせは各営業センターまで

UR賃貸 関西 検索

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賃貸住宅

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。

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)

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

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

和歌山：日本総合住生活株式会社

〒640-8471
和歌山市善明寺 642-2
☎073-455-9500
●営業時間/月～金 9:00～12:00
13:00～16:30
●定休日/土・日・祝日

広島：株式会社第一ビルサービス

〒732-0827
広島市南区福南町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2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[大阪阿倍野橋]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
堺市南区泉山台 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 森之宮営業センター

〒536-8550
大阪市城東区森之宮 1 丁目 6 番 85 号
(都市再生機構西日本支社 1階)
☎06-6968-8298
●営業時間/9:30～17:40
●定休日/12/29～1/3
●JR[森ノ宮]駅から東へ徒歩4分
●Osaka Metro[森ノ宮]駅から東へ徒歩4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。