

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11回 太陽光を浴びて
すっきり目覚めよう

寒い季節はどうしてもすっきり目覚められないもの。朝シャキッと目覚めるには、起きたらまずカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。起床後すぐにカーテンを開け、窓のそばで15秒ほど光を目に入れると、睡眠をつかさどるメラトニンの分泌がストップし、元気の源・セロトニンが分泌されるようになります。セロトニンは体内時計をリセットして、14～15時間後に眠たくなるように調整する働きがあります。朝に太陽を浴びればすっきりと目が覚めて、夜も眠りやすくなるのです。



〈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

おなかに力を込めて、
首と肩をリフレッシュ

床にあおむけで寝そべり、両足の裏を合わせて膝を開き、両手をおなかの上に置きます。腰と床のすき間を無くするように意識しましょう。息を吐きながら頭を持ち上げて上体を起こします。無理のない範囲まで起こしたら、おなかの力をゆるめてゆっくりと戻します。5回ほど繰り返すと、首と肩のこわばりがゆるんでいきます。



腰で床を押すように上体を起こしましょう

腰回りの柔軟

仰向けになり、両手を横へ伸ばします。両足を揃えて床から浮かせ膝を曲げます。息を吐きながら両ひざを片側へ倒し、お腹と腰を捻ります。息を吸いながら元の位置に戻します。この動きを5回ほど繰り返し、反対側も行います。硬く感じる方があれば2～3回追加で行いましょう。



上側の膝でもう片側の膝を押すように

※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

さあ、パークと暮らそう。



〈堺市南区〉

新築
賃貸泉北ニュータウンでUR新築賃貸が新登場
泉北パークヒルズ竹城台最寄り駅へ
徒歩

4分

※101/104号棟から泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅への徒歩分

102/103号棟からは徒歩3分

令和5年2/18(土)～2/26(日)
現地モデルルーム公開

同時

現地申込受付

予約制

令和5年
予約受付 1/30(月)～2/25(土)
午前10時 午後5時

■郵送・インターネット申込期間
令和5年 2/18(土)～2/27(月)

公開抽選日 令和5年 3/13(日)午前10時

家賃(月額) 57,500円～106,900円

1DK 31.25㎡ 3DK 66.66㎡

共益費(月額) 3,400円
(家賃の他に必要です)

モデルルーム見学は予約制です。HPまたはお電話にて事前予約をお願いします。

UR新築 竹城台 検索



今回募集棟の一部(103・104号棟) ※写真は令和4年11月撮影

物件概要 ●名称/ 泉北パークヒルズ竹城台 ●住居表示/ 大阪府堺市南区竹城台一丁目2番〇〇〇号棟・〇〇〇〇号室 ●交通/ 泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅から徒歩4分(101、104号棟) ※102、103号棟は徒歩3分 ●構造・規模/ 101号棟:鉄筋コンクリート構造・地上11階建、102号棟:鉄筋コンクリート構造・地上14階建(一部13階建)、103号棟:鉄筋コンクリート構造・地上14階建、104号棟:鉄筋コンクリート構造・地上14階建 ●建設戸数/ 561戸 ●募集型式/ 1R～3DK ●募集戸数/ 109戸(1R:27戸、1DK:51戸、1LDK:5戸、2DK:23戸、2LDK:2戸、3DK:1戸) ●住宅専用面積/ 31.25㎡～66.66㎡ ●募集家賃(月額)/ 57,500円～106,900円 ●共益費(月額)/ 3,400円(家賃の他に必要です) ●敷金/ 月額家賃の2か月分 ●礼金・更新料・保証人/ 不要 ●駐車場/ 284台 ●駐車場利用料金(税込・月額)/ (軽自動車) 6,820円・7,700円、(普通自動車) 9,130円・10,340円 ●駐車場敷金/ 月額利用料金の2か月分 ●エレベーター/ 住宅用各階停止9人乗り(101号棟・103号棟・104号棟:各1基、102号棟:2基) ●工事完了年月/ 令和5年2月予定 ●入居開始可能日/ 偶数階にご入居される方: 令和5年5月13日(土)、奇数階にご入居される方: 令和5年5月20日(土) 予定 ●貸主/ 独立行政法人都市再生機構 ●取引条件の有効期限/ 令和5年2月27日(月) ※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。

■お問い合わせおよび主要なパンフレット配布先 モデルルーム見学の電話事前予約は06-6346-5540へ

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 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) 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)

06(6346)5540 営業時間 10:00～12:00、13:00～17:00 定休日 土曜日・日曜日・祝日・12/29～1/3 072(290)6900 営業時間 9:30～18:00 定休日 水曜日・12/29～1/3

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 大阪府堺市南区深井沢町 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

●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「大塚」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「大塚」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「大塚阿倍野」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 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く場合がございます。