

いつまでも健やかに



元気に過ごす

健康塾!!

第5回



冬は入浴にご注意を！

～ヒートショックをご存じですか？～

ヒートショックは寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激な血圧の変動が起こり、めまいや立ちくらみ、失神などの症状を引き起こす現象です。主に入浴時に起こりやすく、例えば、掛け湯をせずに熱い湯船に浸かる、出てすぐに脱衣所に移動するなどで寒暖差による血圧の急激な変動が発生し、心臓や血管に負担がかかります。特に高齢者は心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすく、最悪の場合は死に至る危険性もあります。

入浴時のヒートショックを防ぐには、お湯は41度以下に設定して浸かる前に掛け湯をする、肩まで浸からずに胸から下までの半身浴に、浴槽から上がる時はゆっくりと立ち上がるようにして急激な血圧の変化を起こさないようにしましょう。入浴前

の水分補給も忘れずに。

また、脱衣所以外にトイレも室温が低くなりやすい場所です。室温が低くなりやすい場所では暖房器具を設置して、部屋ごとに温度の隔たりが出ないように工夫をしましょう。



家賃等及び駐車場料金等のお支払いをお忘れなく!!

■口座振替をご利用の場合

2月・3月の引落日は以下のとおりです。口座のご確認をお忘れなく。

25日払いの方・・・2/26(月)、3/25(月)引落し

末日払いの方・・・2/29(木)、**3/29(金)**引落し

2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3						1	2
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
25日払の方				2	末日払の方	3	24	25日払の方		20	末日払の方		
25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
							31						

■振込でお支払いの場合

支払期日までに必ずお支払いください。

■各窓口(住まいセンター等)でのお支払いの場合

3/31(日)は休業となりますので、ご注意ください。

※支払期日は賃貸借契約書に記載されています。毎月のお支払いは支払い期日までにお願いします。
※家賃等のお支払いには、毎月自動的に家賃等のお支払いができる、便利な預金口座振替を是非ご利用ください。

※家賃等のお支払いに関することで、ご不明な点がございましたら、管轄の住まいセンター等、最寄り
の窓口にお問合せください。



UR 賃貸住宅

お部屋探しキャンペーンであ——る。

キャンペーン家賃 4/30 (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。

- 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きます。
- 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。

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 関西

検索

近居割

NEIGHBORS DISCOUNT

入居対象
条件

半径2km以内のUR賃貸住宅に
二世帯が近居していること。

近居割 WIDE

NEIGHBORS DISCOUNT

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!

入居対象
世帯

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。

詳細条件は
こちら →



- 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。

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

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

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
広島市南区福荷町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

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

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

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

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

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)

泉北 住まいセンター
〒599-8236
大阪府堺市中央区深井沢町 3257 番地
☎ 072-276-7123
●営業時間 / 9:30 ~ 17:30
●定休日 / 日・祝日

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



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
〒542-0001
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 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 枚方営業センター
〒573-0032
枚方市同楽町 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 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 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

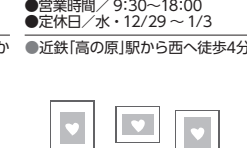
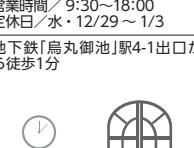
UR 奈良営業センター
〒631-0805
奈良市右京 1丁目4番地
(サンタウンプラザひまわり館 2階)
☎ 0742-71-5561
●営業時間 / 9:30 ~ 18:00
●定休日 / 水・12/29 ~ 1/3
●近鉄「高の原」駅から西へ徒歩4分

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 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。