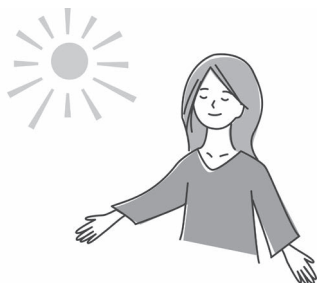


いつまでも生き生きと

ボディメンテナンス講座!!

日光浴でビタミンD不足を防ぐ

ビタミンDは骨の健康に欠かせない重要な栄養素です。食事からの摂取のほか、日光浴により体内で作り出すことができるのが特徴です。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨をつくる上で欠かせない成分ですが、食事からだけではなく、日光浴により皮膚でもつくられます。ビタミンDの生成に必要な日光浴の目安時間は季節や場所、時間によって異なりますが、15～30分程度です。紫外線量が少ない冬はビタミンDが不足しがちなので、積極的にビタミンDを含む食品を摂取することが大切です。



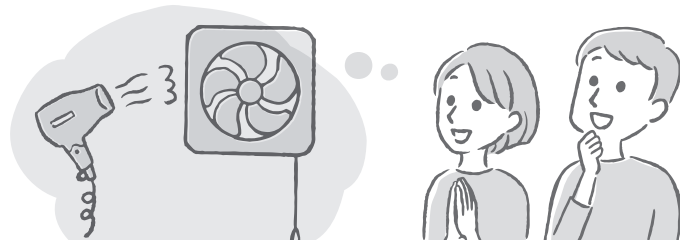
知って得する

くらしの知恵

[今号の知恵]

換気扇などの油汚れを簡単に落とす

換気扇にこびりついた頑固な油汚れ。濡らした布で拭いてもなかなか落ちませんよね。換気扇掃除の際には、ドライヤーを「強」にして熱風を30秒ほどあてて温め、乾いた布で拭き取ると、洗剤を使わなくてもきれいに落とすことができます。また掃除の後、洗濯用の柔軟剤を薄く塗っておくと汚れの付着を防ぐことができ、次の換気扇掃除が楽になります。



UR賃貸住宅のSNS

団地の風景や、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！

Instagram

関西エリアの「UR賃貸住宅」の団地風景からイベントなど、さまざまな情報をお届けします！

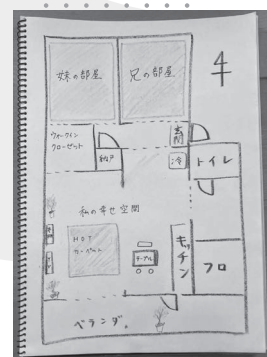


UR UR賃貸住宅



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！



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

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」駅から徒歩4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 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。