

いつまでも生き生きと

ボディメンテナンス講座!!

マッサージで鼻詰まりを楽に

両手の人差し指を小鼻の横に軽く当て、息をゆっくり吐きながら円を描くように優しく押します。次に、鼻の付け根から眉の下あたりを指で軽くなぞるようにマッサージします。これを5～10回ほど繰り返します。鼻周りの筋肉をほぐすことで血行がよくなり、鼻づまりの不快感がやわらぎます。

また、蒸したタオルを鼻や目の周りに当てると、温かさで鼻の通りが良くなりリラックス効果も期待できます。花粉の多い時期は帰宅後に顔を洗うなど、花粉を早めに落とすことも大切です。



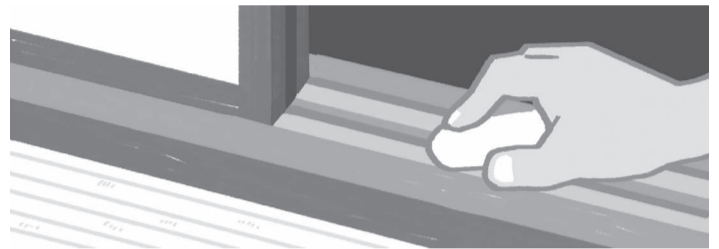
知って得する

くらしの知恵

[今号の知恵]

敷居のすべりをよくする方法

ふすまや障子が以前より開閉しにくくなった場合はろうそくを使います。ふすまや障子を取り外し、下のレールのゴミを取り除きます。木がささくれ立っているようであれば、あらかじめサンドペーパーで磨いておきます。そして、ろうそくの裏側(芯のないほう)をレールにまんべんなく塗りこんでいきます。



ゆるやかに、くらしつながる。



UR 賃貸住宅のSNS

四季の風景や、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!

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!



Instagram



ルームツアーも公開中!

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



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。

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 広島市南区榎町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 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。