

your らうんじ

暮らしとUR都市機構をつなぐ、
コミュニティ・ペーパー

- 2面 UR賃貸住宅の修繕負担区分について／4年に1度の電気の安全調査にご協力をお願いします／UR賃貸住宅の家賃でPontaポイントがたまります。
- 3面 火事にご注意ください(お知らせとお願い)／高齢者等の方がご利用できる相談窓口／知っていますか?見守りサービス
- 6面 住まいセンターだより



見る

紅葉

「紅葉」とは、主に落葉広葉樹が落葉の前に赤や黄色などに葉の色が変わる現象です。1日の最低気温が8度以下になると色づきははじめ、5度以下になると一気に進むとされ、さらに天気、湿度、昼夜の寒暖差によって色づきは変わります。代表的なのがモミジ。大きくイロハモミジ、ヤマモミジ、オオモミジの3種類があります。なおモミジもカエデも分類上は同じ。葉の切れ込みが深いカエデをモミジと呼んでいます。イロハモミジの切れ込みは3〜7であることが多く、これを「いろはにほへと」と数えたのが名前の由来なのだとか。

聴く

虫の声



「庭草に村雨降りてこほろぎの鳴く声聞けば秋づきにけり」——万葉の昔から、日本人はコオロギの声に秋の深まりを感じていたようです。この時代の人々は、秋に鳴く虫はすべて「コオロギ」と呼んでいたのですが、古今集の時代になると、虫の声は「きりぎりす」「まつ虫」「鈴虫」などと区別して聞き分けられるようになりました。この頃の「きりぎりす」は今日のコオロギにあたるそうです。コオロギが鳴くのはオスだけ。「おどし鳴き」「本鳴き」「さそい鳴き」と、状況によって鳴き方を変えています。あなたは聞き分けられますか?

か 嗅ぐ

深呼吸

どこからか漂ってくる甘い香り……あたりを見回すと、金木犀の小さなオレンジ色の花が。三大香木のひとつ、金木犀は中国南部原産で、日本には江戸時代に渡来したと言われていいます。日差しを受けて金色に輝く姿はまさに名前の通りです。近年は9月に花が咲き終わり、10月に再び新しい花が咲く二度咲き現象も珍しくありません。地球温暖化の影響という説もありますが、2回も香りを楽しめるのは幸運なのかもしれません。香りの成分である酵素の活動は午前中に活発になるので、朝の通勤や散歩時に秋の香りをたっぷり吸い込んでくださいね。



秋の訪れを 五感で感じる

高く澄み渡った空、どこからともなく香ってくる金木犀のにおい、秋刀魚やサツマイモなどの旬の味覚……。秋はほかの季節よりも、五感が敏感になる季節ではないでしょうか。五感で感じる秋をご紹介します。

触る

松ぼっくり探し

「松ぼっくり」とは、マツやスギなどの針葉樹で見られるタネを守るための器官です。木の皮のように硬いうるこ状の鱗片が集まっていて、その間にタネが入っています。乾燥した晴れた日に閉じていた鱗片が開き、風によってタネが運ばれます。松ぼっくりを探すなら、強風が吹いた翌日などの、松が植えられている公園や海岸などがねらい目です。拾った松ぼっくりは、色を塗ったり、目玉や足をつけてハリネズミやライオンをつくったりと、お子さんと一緒に工作するのも楽しいですね。ツリーやリースなど、多様なアレンジも楽しめます。

食べる

旬の味

食欲の秋! 野菜や果物、魚など多くの食べ物が旬を迎えます。「秋刀魚」と書くサンマは秋の魚の代表格。サンマをはじめ脂ののった青魚にたっぷり含まれているDHAやEPAは動脈硬化や血管の詰まりを防ぎ、血液中の中性脂肪を下げる働きがあるのもうれしいところです。また秋の味覚として知られる栗。栗は実は果物で、私たちが食べている部分は果肉ではなく種なのだそう。皮と思われている鬼皮が果肉に当たるといのは意外です。渋皮には抗酸化作用のあるタンニンが多く含まれているので、栗ご飯を炊くときなどには渋皮を少し残して調理してみてもいい。



らうんじ Kitchen



鶏とサツマイモのクリーム煮

サツマイモの甘さ引き立つクリーム煮は、野菜たっぷりのひと皿。不足しがちな食物繊維を補給できます。

■ 2人分

- 鶏もも肉 ……1枚(250g)
- 塩・こしょう ……少々
- サツマイモ ……1/2本(125g)
- 玉ネギ ……1/2個(100g)
- ニンジン ……1/3本(50g)
- ブロッコリー ……6房(90g)
- バター ……15g
- 薄力粉 ……大さじ2
- だし汁 ……200ml
- 味噌 ……大さじ1と1/2
- 無調整豆乳 ……200ml

■ 作り方

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふり下味をつける。サツマイモは乱切りにして水にさらし、ニンジンと玉ネギは乱切りにする。
- 軽く水気を切ったサツマイモとニンジンを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで4分ほど加熱する。
- 鍋にバターを入れて中火にかけ、①の鶏肉を焼く。片面が焼けたら裏返し、玉ネギを加えて炒める。全体に油がまわったら、②と薄力粉を加えてさっと炒め合わせる。
- 粉っぽさがなくなったらだし汁を加えて蓋をし、弱めの中火で5分ほど煮る。全体に火が通ったらAとブロッコリーを加えて沸騰させないように3分ほど温める。

監修：(株)エミッシュ 管理栄養士 柴田真希さんをはじめプロの料理家たちがそううエミッシュ。お料理コーナーの番組出演をはじめ、雑誌・WEB媒体など多方面で活躍。

UR賃貸住宅の修繕負担区分について

UR賃貸住宅において、お客様の居住中に修繕が必要になった場合の負担区分（誰が負担するのか）については、契約時にお渡しした「修理細目通知書」によって定められていますが、平成31年1月31日見直し後のお客様負担の項目は下表のとおりとなっております。

①障子紙の張替え	⑥蛇口のパッキン・コマの取替え（シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く）
②ふすま紙の張替え	⑦風呂場等のゴム栓・鎖（洗面器、掃除用流し等を含む）の取替え
③畳表の取替え又は裏返し	⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け（浴室の目皿を含む）の取替え
④畳縁の取替え	⑨グリル皿及び焼網の取替え
⑤備品（タオル掛け、ペーパーホルダー、帽子掛け、カーテンランナー）の取替え	⑩電球・蛍光灯（LED電球、点灯管等を含む）の取替え
⑪その他軽微な修繕（電池、網戸の網、各種エアフィルター、スイッチひも等の取替え）	

※UR都市機構に費用負担区分がある項目についても、お客様の故意・過失・善管注意義務違反によるもの、住宅の使用に耐えるもの、お客様が設置した設備機器等の損耗については修繕等の実施ができかねますのであらかじめご了承ください。また、日常的な手入れ（簡単な手入れ、ビス・ネジ締め、油差し、清掃等）はお客様負担になります。

※平成31年1月31日より前に契約手続された方の損耗の著しい「畳床」、「ふすま骨組み（縁・骨）」、「クロス」に関する修繕については、長くお住まいの方から順次個別にご案内し、ご案内を受けられた方からのお申出内容に応じて対応しております。

居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を、住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております。また、機構ホームページにも掲載しております。

QRコード
はこちら→



4年に1度の電気の安全調査にご協力をお願いします

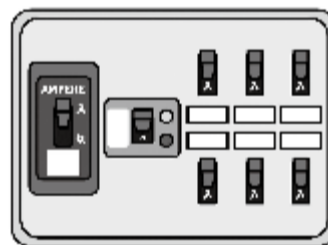
電力会社では、電気を安心してお使いいただくために、法律にもとづき4年に1度以上、みなさまのご家庭にお伺いし、電気設備の安全調査を実施しています。

調査にあたっては、ご家庭内の分電盤での調査について、ご協力をお願いいたします。

- 調査料は無料です。
- 調査は、国の登録を受けた調査機関の調査員が伺います。（一部の地域では、電力会社の調査員が伺います）
- 調査員は身分の証明できるものを携帯しています。

調査が終わりましたら、お客様に結果をお知らせします。電気設備に不具合があった場合は、すぐに管轄の管理サービス事務所又は住まいセンターへ修理を依頼してください。

（本調査結果にもとづく修理の費用は無料です）



おかげさまで「URでPonta」は登録15万件を達成しました！

UR賃貸住宅の家賃でPontaポイントがたまります。

たとえば家賃70,000円だと

月 **140** Pontaポイント ▶ 年間 **1,680** Pontaポイント!

※家賃500円ごとに1Pontaポイント

「URでPonta」のお申込みはこちら▶



<https://ponta-ur.jp>

火事にご注意ください（お知らせとお願い）

火災を防ぐために

- ・寝たばこは、やめましょう。
- ・ストーブの周りに可燃物がないか確認しましょう。
- ・ガスコンロを離れる時は、必ず火を消しましょう。



火災のとき

1 通報

- ・119番通報（住所、燃えているもの、けがの有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください）。
- ・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音（音声や非常ベル）を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。



2 初期消火

- ・自宅から出火した炎が天井や自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください（火が天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください）。

3 避難・誘導

- ・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
- ・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
- ・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
- ・共用部にある発信機のボタンを押し、大声で火災の発生を知らせる等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
- ・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

4 連絡

火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。

※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

普段からの心得

- ・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
- ・消火器や避難はしご等の避難器具がある場合には、その位置と使い方を確認しましょう。
- ・避難経路となる廊下や隔て板の近辺には、物を置かないようにしましょう。
- ・警報装置は、団地（住棟）ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書等を確認しておきましょう。
- ・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

自動火災報知設備とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に自動火災報知設備が設置されています。火災発生時には火災感知器が熱や煙を感知し、この火災信号を受信機が受けることで警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。



※団地や住棟により、自動火災報知設備の内容は異なりますので、これを機会にいま一度ご自身の住棟の設備内容を取扱説明書等によりご確認ください。

※注意事項

- ①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようお願いいたします（停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホ子機の警報音も停止します）。
- ②設備の操作方法は、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
- ③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

住宅用火災警報器とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に住宅用火災警報器を設置しております。火災発生時に火災感知器が熱や煙を感知すると警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自宅の居室等に住宅用火災警報器が設置されていない場合は、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

※定期的に作動確認をしましょう

1か月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより動作確認を行いましょ。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。



万が一の備えのために

万一の事故による家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの住まいの保険に入っておくことも、安心して団地生活を送るための一つの備えとなるでしょう。よろしければ加入をご検討ください。

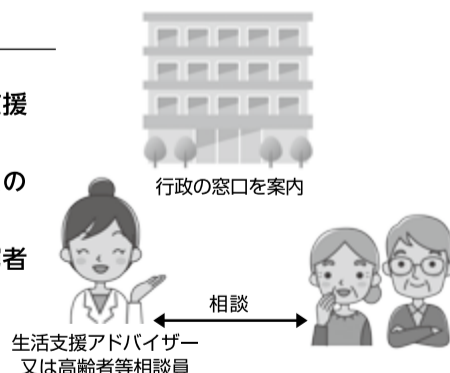
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「高齢者等相談員」と「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、ご高齢の方からのご相談等を受け付けています（定期的に一部の団地を巡回し、直接ご相談等を受け付けています）。また、一部の団地に「生活支援アドバイザー」を配置し、同様の相談等を受け付けています。

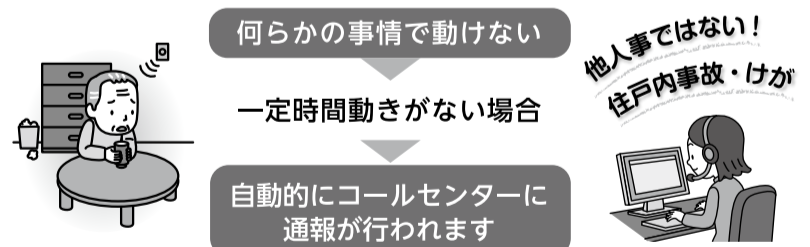
主な相談内容

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供
- ・行政の福祉窓口の案内（生活困窮者支援相談窓口などを含む）



知っていますか？ 見守りサービス

見守りサービスは、URのパートナー事業者：立山科学株式会社が、住宅内に設置する安否センサーからの安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。



月額料金	・初期費用（事務手数料・機器設置代）として7,249円（税込）が別途必要です。
990円（税込）	・約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です（2,640円（税込）/台）。

【お問合せ先】詳しくは、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

◎お住まいの団地を管轄する住まいセンター等の情報はこちらからご確認いただけます。

～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

URお問合せ先一覧

検索



新型コロナウイルス感染症に便乗した悪徳商法にご注意ください。



芸術の秋を感じに出かけよう!

深まる秋に美術館や博物館めぐりはいかがでしょうか。それぞれ規模は異なりますが、個性あふれる施設を集めてみました。

東京

弥生美術館・竹久夢二美術館



時代を彩る出版美術の魅力と大正ロマンにひたる

弥生美術館は挿絵画家・高島華宵のコレクション3,000点のほか、明治末から戦後にかけて活躍した挿絵画家の作品や資料などを収蔵しています。高島華宵が流麗な線で描いた美少年美少女は当時人々を魅了し、少年少女向け雑誌や婦人向け大衆雑誌などの出版美術界で一世を風靡しました。その華宵の作品を常時展示しているほか、明治末から戦後にかけて活躍した挿絵画家、挿絵や雑誌、漫画、付録などの出版美術をテーマにした企画展も開催されています。

併設されている竹久夢二美術館は、竹久夢二の日本画、油彩、書やスケッチ、原画などの肉筆だけでなく、書簡をはじめとした遺品などを所蔵しています。抒情的な画風の「夢二式美人画」を確立した竹久夢二は「大正の浮世絵師」とも称され、大正ロマンを象徴する存在として高く評されています。常時約200~250点の夢二作品が鑑賞でき、夢二を研究する美術館として夢二の生涯や芸術などさまざまなテーマでの企画展も見逃せません。



竹久夢二美術館企画展「夢二をとりまく人間関係 交流から生まれた美と言の葉」は10月1日~12月25日開催



弥生美術館展示室

- 住所** 弥生美術館：東京都文京区弥生2-4-3
竹久夢二美術館：東京都文京区弥生2-4-2
- 電話番号** 弥生美術館：03-3812-0012、竹久夢二美術館：03-5689-0462
- 休館日** 月曜日、展示替え期間中、年末年始
- 入館料** 一般1,000円、大・高生900円、中・小学生500円(いずれも両館併せて)
- 最寄駅** 地下鉄千代田線「根津駅」、地下鉄南北線「東大前駅」
- ホームページ** <https://www.yayoi-yumeji-museum.jp>

足さのばして.....

上野恩賜公園

台東区上野公園・池之端3丁目

上野の山と不忍池からなる日本初の都市型公園として人々の憩いの場となっています。博物館や美術館、動物園など多くの文化施設も集まっており、秋の紅葉も見事。季節を楽しみながら歴史や文化、芸術に親しむことができます。

神奈川

神奈川県立近代美術館 葉山



自然に溶け込んだ開放的な施設でアートを堪能

日本初の公立近代美術館である、神奈川県立近代美術館の3番目の建物としてオープン。現在は葉山館と鎌倉別館の2館体制で運営しています。日本の近代美術を中心に幅広いジャンルの作品を収蔵し、年に数回開催される企画展はどれも個性が光ります。

葉山館では生活の中で美術館に親しんでほしいと、エントランスホールから中庭、レストラン、ミュージアムショップ、庭園、地下の美術図書室などは入館料フリーで利用可能。屋外の庭園にはイサム・ノグチの「こけし」など彫刻20点が常設されており、一色海岸や晴れた日には富士山も一望できる庭園を散策しながら野外彫刻を楽しめます。過去の展覧会や他館のカタログ、開催中の展覧会の関連資料などを閲覧できる美術図書室は、地下にありながら大きな窓から緑豊かな三ヶ岡を眺めることができます。自然と調和した開放的な施設で芸術を堪能すれば、リフレッシュできること請け合い。館内のレストランも人気です。



10月22日(日)より企画展「マン・レイと女性たち」を開催。作品は『リー・ミラー(ソラリゼーション)』1929年頃 ゼラチン・シルバー・プリント(後別) 個人蔵 Courtesy Telimage, Phototheque Man Ray, Paris / ©MAN RAY 2015 TRUST / ADAGP, Paris & JASPAR, Tokyo, 2021 G2698



美術図書室

- 住所** 神奈川県三浦郡葉山町一色2208-1
- 電話番号** 046-875-2800
- 休館日** 月曜日(祝日および振替休日の場合は開館)、展示替え期間、年末年始
- 入館料** 企画展は展覧会によって異なります。
- 最寄駅** JR横須賀線「逗子」駅、京浜急行「逗子・葉山」駅からバス
- ホームページ** <http://www.moma.pref.kanagawa.jp/hayama>
- ※感染防止対策として、入場制限を行う場合があります。

足さのばして.....

葉山マーケット 日曜朝市

三浦郡葉山町 堀内50-20 葉山漁協前

JA・漁協・商工会が共催する朝市。毎週日曜日の朝8時30分から10時30分まで、葉山鑿鑿港で開催されています。野菜や魚介類、お総菜やスイーツなど葉山の特産品が並び、県内外からのお客さんでにぎわっています。

千葉

ホキ美術館



Photo by Noda

リアルな迫りに圧倒される写実絵画専門の美術館

世界でも珍しい、日本初の写実絵画専門美術館。対象があるがまま細部まで緻密に描写し、写真と見まがうような写実絵画は、時間をかけてつくり上げるため1年に数点しか描くことができると言われています。国内でその繊細な写実の美を鑑賞することのできる貴重な美術館として知られています。

日本の現役作家の作品約500点を所蔵。地上1階、地下2階の3層、計500mにもわたる回廊型のギャラリーでは、日本最大の森本草介コレクション36点をはじめ、野田弘志、中山忠彦など約60名の現代作家による作品約120点を常時鑑賞することができます。1階のギャラリーの一部30mは跳ね出し構造で、宙に浮いているように見える印象的な建物はこのコレクションのために設計されており、2011年日本建築大賞を受賞しました。また、地下2階ではホキ美術館のための描きおろしを中心とした100号以上の大作「私の代表作」を展示しています。館内には昭和の森を眺めながらイタリア料理を堪能できるレストラン(現在は予約制)もあります。



藤田貴也(Namine) 2022年



展示ギャラリー1 Photo by Noda

- 住所** 千葉県千葉市緑区あすみが丘東3-15
- 電話番号** 043-205-1500
- 休館日** 火曜日(火曜日が祝日の場合は開館、翌平日に休館)
- 入館料** 一般：1,830円、65歳以上：1,320円、高校生・大学生：1,320円、中学生：910円、小学生以下：760円(保護者1人につき2人まで無料)
- 最寄駅** JR外房線「土気駅」
- ホームページ** <https://www.hoki-museum.jp/>

足さのばして.....

千葉市昭和の森

千葉市緑区土気町34

千葉県内でも有数の規模を誇る総合公園。公園の一部が九十九里自然公園に指定され、草花や樹木、野鳥や昆虫など多くの植物や生き物が見られます。九十九里平野と太平洋を一望できる展望台からの景色は格別です。

埼玉

浦和くらしの博物館民家園



江戸時代の建物と暮らしが垣間見える

さいたま市内の伝統的な建造物7棟を移築復元した野外博物館です。見沼たんぼの中央に位置する、およそ1万7千㎡の敷地には、国登録有形文化財建造物である旧浦和市農業協同組合三室支所倉庫や、江戸時代から明治初期に建築された住宅などが展示されています。

旧浦和市農業協同組合三室支所倉庫は大正8年に栃木県小山市内の干瓢問屋の倉庫として建てられたもので、大谷石と漆喰の土蔵造り。和洋折衷のデザインの建物内部は浦和くらしの博物館民家園の展示棟として過去の生産・生活用具を中心とした民俗資料を展示するほか、資料等の収蔵棟として使用されています。「旧蓮見家住宅」は市内に残されている最古の民家といわれ、「旧高野家住宅」は現存する浦和宿中山道商家としては最古のもの。「旧武笠家表門」は長屋門の代表例といえる造りです。市内桜区の氷川神社から移築された「旧丸山稲荷社本殿」は、宮大工ではない村の大工が建てたもので、神社本殿の整備などを知らずとも貴重な遺構です。



旧野口家住宅内部



旧蓮見家住宅

- 住所** 埼玉県さいたま市緑区下山口新田11179-1
- 電話番号** 048-878-5025
- 休館日** 月曜日(休日を除く)、休日の翌日(土曜日・日曜日・休日・休館日を除く)、年末年始
- 入館料** 無料
- 最寄駅** JR武蔵野線「東浦和駅」
- ホームページ** <https://www.city.saitama.jp/004/005/004/005/003/index.html>

足さのばして.....

さいたま市 園芸植物園

さいたま市緑区 大崎3156-1

花き展示温室、花木園、椿園などがあります。3棟からなる花き展示温室には、熱帯の植物や果樹が見られ、南国ムードいっぱい。花木園では市内で育成可能な数多くの植物が展示されており、四季折々の花が楽しめます。

入居ご希望の方をご紹介ください! 東日本のUR賃貸住宅を対象に実施中!!

ご契約者様が
入居された
場合

ご紹介者様と
ご契約者様
両方に

**QUOカード
10,000円分**

プレゼント!

UR賃貸住宅にお住まいの方が、新たにUR賃貸住宅に入居をご希望される方をご紹介していただくこと...

なんと!
その後ご入居いただいた場合、ご紹介者様、ご契約者様それぞれに
QUOカード10,000円分をプレゼントいたします。

お申込み方法
所定のご紹介シートに必要事項をご記入の上、新たにUR賃貸住宅にお申込みの方から、契約窓口にご提出ください。ご紹介者様から直接お申込みいただくことはできません。また、ご紹介シートは必ずお部屋の契約時までに提出ください。契約後にご提出されてもお受けいたしません。

お友達紹介制度の流れ

- UR賃貸住宅にお住まいの方が、入居ご希望の方をご紹介します。
- 入居ご希望の方がUR賃貸住宅にお申込みの際にご紹介シートをご提出。
- お申込みの方の契約が成立し、入居可能日から1か月以上、今回の賃貸借契約を継続。
- GET!! QUO ¥10,000 QUO ¥10,000 それぞれにQUOカード10,000円分プレゼント!

ぜひこの機会にUR賃貸住宅をご友人、ご親族様にご紹介ください!

※当制度における対象住宅(ご紹介者様のお住まいの住宅、入居ご希望者様の申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県、茨城県のUR賃貸住宅です。※UR都市機構が実施する他の特典及びプレゼント等と併用できない場合があります。詳しくはURの営業窓口にお問い合わせください。※次の場合は対象外となります。

- 新築物件への入居 ●抽選により入居者を決定する物件への入居 ●高齢者向け優良賃貸住宅への入居
- 健康寿命サポート住宅への入居 ●法人・個人への切替 ●定期借家契約 ●宅建あっせんによるお申込み
- 特別専任住宅への入居 ●複数戸貸し・セカンドハウス契約のご本人紹介 ●お申し込みによるお申込み
- ご紹介者様の住宅と新規ご契約者様の住宅が同一法人名義の場合
- 入居開始可能日から1か月未満で今回の賃貸借契約を終了された場合
- UR賃貸住宅からの住替え(世帯分離を除く)
- UR賃貸住宅からの住替え(世帯分離を除く)
- ※世帯分離の場合、入居開始可能日から1か月未満で新規ご契約者様の現住宅の賃貸借契約を終了された場合は対象外
- URとの賃貸借契約に違反していることが判明した場合 ●お申込み内容について虚偽が判明した場合

■UR賃貸住宅の空き室状況のお問い合わせは

0120-411-363
午前9時30分~午後6時(定休日・年末年始のみ)

詳しくはこちら

住まいセンターだより 総合版

玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

表札はかかっていますか？

玄関扉脇に表札を出されていない方は氏名が入った表札の掲示をお願いいたします。また、集合郵便受箱に氏名の表示されていない方は、郵便物が正しく配達されないことがありますので併せてご確認ください。



エレベーターのご利用時には注意しましょう

エレベーターは、使用方法を誤ったりイタズラをしたりすると、思わぬ故障や事故が発生し、大勢の人に迷惑をかけるだけでなく、大ケガをすることがあります。

■利用時の注意事項

- ◎幼児は保護者がつきそってご利用ください。
- ◎定格積載量を超えて乗るとベルが鳴りますので、ベルが鳴りやむまで後から乗った人から順に降りてください。
- ◎必要以上にボタンを押さないでください。
- ◎ドアの溝にゴミ、ガム、タバコの吸い殻などを入れないでください。
- ◎エレベーター内で暴れたり、跳びはねたりすると、エレベーターが急に止まって閉じこめられることがあります。



こんなときはどうする？

- ・エレベーター内に閉じこめられたとき
エレベーター内に取り付けてある「インターホン」の「呼出ボタン」を押してベルを鳴らし、外部と連絡をとってください。
- ・火災や地震のとき
エレベーターが止まることがありますので、絶対に使用せず、階段で避難してください。

団地内駐車場のご利用にあたって

1 契約自動車の変更について

UR都市機構が管理する団地内駐車場をご利用いただく場合、利用契約書において駐車する自動車を定めています（「契約自動車」といいます）。

従いまして、駐車する自動車を変更する場合には、必ず団地の管理サービス事務所又は住まいセンター等にて届出等の手続きを行っていただきますようお願いいたします。

なお、駐車場利用規則に駐車車両のサイズ制限（車長・車幅・重量・高さ）を記載しておりますので、自動車の変更の際は事前に当該サイズ内であることを必ずご確認ください（駐車場利用規則は、利用契約書に添付もしくは契約時にお渡ししています。ご不明の場合は住まいセンター等におたずねください）。



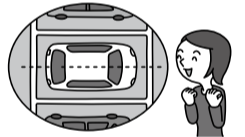
2 誤駐車について

駐車に際しては、誤った位置に駐車されますと当該位置の方にご迷惑をお掛けすることになり、トラブルのもとになりますので、正しい契約位置に駐車いただきますようお願いいたします。特に契約位置の変更直後においては、契約位置をよくご確認の上、駐車をお願いいたします。



3 駐車区画内の駐車について

契約位置（駐車区画）内における駐車においては、隣接区画の入出庫及び車路の通行に支障の無いよう、区画中央等への駐車を心掛けていただきますようお願いいたします。



住まいセンター等の連絡先一覧				
東京東住まいセンター ☎03-5600-0811 (代) 墨田区江東橋4-26-5 東京トラフィック錦糸町ビル本館7階	千葉住まいセンター ☎043-311-1212 (代) 千葉市美浜区中瀬2-6-1 ワールドビジネスガーデンマリブイースト10階	東埼玉住まいセンター ☎048-941-5311 (代) 草加市松原1-1-6 ハーモネスタワー松原A棟3階		
東京北住まいセンター ☎03-5954-4611 (代) 豊島区東池袋1-10-1 住友池袋駅前ビル7階	千葉北住まいセンター ☎04-7197-5700 (代) 柏市柏4-8-1 柏東口金子ビル5階	浦和住まいセンター ☎048-711-7150 (代) さいたま市南区沼影1-10-1 ラムザタワーA棟5階		
東京南住まいセンター ☎03-5427-5960 (代) 港区芝1-7-17 住友不動産芝ビル3号館1階	千葉北住まいセンター 茨城分室 ☎029-853-1365 茨城県つくば市竹園1-12-2 第3・ISSEIビル2階	西埼玉住まいセンター ☎049-263-2111 (代) ふじみ野市霞ヶ丘1-2-27-301 ココネ上福岡二番館3階		
城北住まいセンター ☎03-3842-4611 (代) 台東区東上野5-2-5 下谷ビル4階	横浜住まいセンター ☎045-312-1131 (代) 横浜市西区北幸1-1-8 エキニア横浜7階 ※令和5年1月4日移転予定(横浜駅周辺)	北海道住まいセンター ☎011-261-9277 (代) 札幌市中央区北三条西3-1 札幌北三条ビル2階		
北多摩住まいセンター ☎042-521-1341 (代) 立川市曙町2-34-7 ファーレイーストビル10階	神奈川西住まいセンター ☎0466-26-3110 (代) 藤沢市藤沢462 日本生命藤沢駅前ビル9階	函館市住宅都市施設公社 ※11月中移転予定 ☎0138-40-3602 函館市美原1-26-8		
南多摩住まいセンター ☎042-373-1711 (代) 多摩市永山1-5 ベルブ永山6階	横浜南住まいセンター ☎045-835-0061 (代) 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル5階	宮城県住宅供給公社 ☎022-261-6164 仙台市青葉区上杉1-1-20 ふるさとビル		
千葉西住まいセンター ☎047-474-1191 (代) 船橋市前原西2-12-7 津田沼第一生命ビル3階				
水漏れ・排水詰り・断水・停電などの緊急事故時の連絡先				
東京都・千葉県・神奈川県・埼玉県・茨城県：日本総合住生活(株)緊急事故受付センター ☎0570-002-004又は048-839-0901				
宮城県：総合警備保障(株) ☎022-213-8750	北海道(函館地区) 函館赤川通	建築関係 (有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925 (株)中野組 ☎090-7059-2028	電気関係 三洋電工(株) ☎090-3774-3228 (株)大原電気工業 ☎090-3779-4457	給排水関係 (株)大協設備工業 ☎090-8272-5522 (株)矢幅設備 ☎090-3774-1336

家賃等のお支払いは 便利な口座振替を ご利用下さい！

UR都市機構では、家賃等のお支払いにつきましては、URの指定する銀行、信用金庫又はゆうちょ銀行の口座振替によりお願いいたしております。

まだ手続きがお済みでないお客様は、団地の管理サービス事務所又は住まいセンター等におたずねください。



口座振替のお申込みは、金融機関窓口で受付けています。

預貯金口座の残高確認をお忘れなく！

口座振替日は、賃貸借契約に定める支払期日です。支払期日が休日の場合は、翌営業日となります。ただし、その日が3月31日かつ休日の場合は、その前営業日です。

1

タオルを用意して布団の上
で仰向けになる。体全体の
力を抜き、手足は自然に伸
ばす。

リラックスして
寝転んでくださいね



2

左足を折り曲げ、足の裏
にタオルを引っ掛ける。

頭が上がらないように
しましょう



3

タオルを両手で引っ張る。かかとで押
し出すようにすると脚が上がるので、
そのまま真上まで伸ばす。左足を静か
に降ろしたら、右側も同様に伸ばす。

ふくらはぎが
伸びることも
意識してね



つらいときは

脚を上げるのがつらい
場合は、できる高さま
までよい。また、膝を
少し曲げると比較的楽
に足が上がる。



自宅でお気楽
ヨガストレッチ

第10回 寝ながらできる
脚のポンプ運動

目標 2、3回程度

今回はタオルを使って寝ころんだまま
足の疲れをとりましょう。ふくらはぎ
と太ももの筋肉も鍛えられますよ。

●監修：山田いずみ氏/シニアヨガの第一人者。介護予防
のためのシニアヨガクラスの開催など、各地で行う。シニアヨ
ガイストラクター・トレーナー、ヨガインストラクター。

読者のひろば

●神奈川県・中山駅前ハイツ 植野 佳子さん
毎号楽しみに見ております。防災特集は9月
の防災訓練に向けて良いテーマでした。年に1
回程度、発災時配布訓練（水、非常食等の）
をして、皆さんの防災意識確認のため行ってい
ます。

●神奈川県・港南台ちどり トマトさん
毎回拡大鏡を片手に読ませていただいております。恒例の「秋刀魚まつり」や「餅つき」も
中止ですが、富士山を見ながら小学生の登下
校を見るのが憩いのひとときです。

●千葉県・芝山 牧原 玄子さん
団地に住んでいてよかった点は、共有スペ
ースをいつも清掃スタッフが丁寧に掃除して
くださりありがたいです。働いているのは高齢
の方が多いですが、暑い日もてきぱきと動いて
いらして、頭が下がります。

応募要項

①読者プレゼントクイズ [P8]

締切は

11月15日
(消印有効)

②読者のひろば [P7]

下記をご記入・ご用意のうえ応
募してください。

※必要事項1は、①または②のみでも可。

必要事項 1

①読者プレゼントクイズ ・クイズの答え

②読者のひろば

・団地や季節などの明るい話題を300字以内
・イラスト、写真(題材自由)

必要事項 2

住所・団地名・氏名(匿名希望の方はペンネームも)・
年齢・電話番号・今号で気に入った記事、今後取り
上げてほしいテーマ、本紙に対するご意見など

あて先

下のあて先用紙を切り取って貼付してください。

※応募作品は返却できません。

※採用された方には図書カードを進呈します。

※ご記入いただいた個人情報は掲載見本と図書カードの送付
以外には使用いたしません。

〒106-0032

東京都港区六本木5-10-31 矢口ビル4F
株式会社文化工房「Yourらうんじ」編集室

ハガキのコメントが掲載不可の
場合は右記の□に✓を入れて
ください。



健康
トピックス

身に付けよう
応急手当の方法



もし誰かが病気や事故で目の前
で倒れたら——。反応がない時に
は心停止を疑い、救急車の到着を
待つ間にも心肺蘇生などの応急手
当が必要になります。多くの人が
応急手当の知識と技術をもってい
れば、いざという時にも救命の確
率が上がります。素早い119番通

参考資料・出典
◆政府広報オンライン: <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html>
◆消防庁「一般市民向け 応急手当WEB講習」: <https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/index.html>

報は必須。それに加えて心肺蘇生
の手順とAEDの使い方は是非知っ
ておきたいものです。初めの一步
として、e-ラーニングや消防署の
講習会に参加してみませんか。

今回の健康ポイント

- 目の前で人が倒れたら
119番通報+応急手当
- 講習会やWEBで応急手当
の方法を学んでおく

✂



今月の案内人

西上尾第二 生活支援アドバイザー
岡本 尚子さん

立川がじらさん 落語独演会

西上尾第二 (埼玉県上尾市)

URの一部の団地では生活支援アドバイザーが皆さんの暮らしのサポートをしています。日々の見守りだけではなく、イベントを企画することも。今回お邪魔したのは、集会所で催された立川がじら師匠の落語会。誰にでもわかりやすい話や時事問題など、随所にネタを織り込んだ^{はなし}参加者は大いに笑い、存分に楽しみました。後日「面白かった!」という感想も聞けたそうで、今後も続けていきたい催しとなりました。



誰にでもわかる時事問題
やオレオレ詐欺のネタも...

UR団地のいくつかの
催しでやっていますよ

寄席
立川
がじら
落語
独演会

🎁 読者プレゼントクイズ

漢字ばらばらクイズ

漢字が分解され、ばらばらになっています。組み合わせて、元の漢字は何か考えてください。

●応募締切 11月15日(消印有効)

株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号(8月号)の
答えは「飛散」です

飛散



※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。