

2面 UR賃貸住宅にお住まいの外国人の皆さま/
UR賃貸住宅の家賃でPontaポイントがたまり
ます。

3面 10月1日から新たな見守りサービスを追加しま
した/10月1日より住宅変更(階下移転)制度
を改正しました

6面 住まいセンター等の年末年始の営業と緊急連
絡先について/水漏れ・排水管詰り・断水・
停電などの緊急事故時の連絡先



家にあるもので大掃除

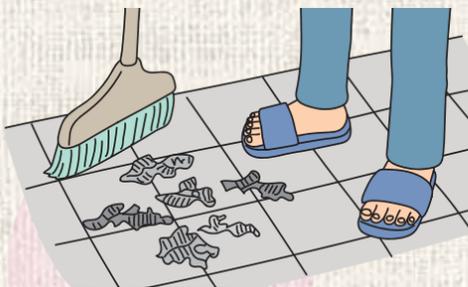


お弁当を買った時についてくる割り箸がたまっていませんか? 割り箸や新聞紙、破れた
ストッキングや使い古した歯ブラシなど、家にあるものや不用になったものが便利なお掃
除グッズに早変わり。捨てる前に再利用して、エコな大掃除にチャレンジしてみませんか。



バルコニー掃除、窓拭きに 新聞紙を活用

窓拭きに活用したいのが新聞紙。新聞のインクに含まれる油分が汚
れを落とし、ツヤ出しや汚れを防ぐ役割をしてくれます。ぬらした新
聞紙をくしゃくしゃに丸めて拭いてから、乾いた新聞紙で仕上げ拭き
を。続いて窓拭きに使った新聞紙を使って、バルコニーまで掃除して
しまいましょう。新聞紙をぬらしてちぎってまき、掃き掃除をすれば
ホコリを絡め取ってくれま
す。水につけて固くしぼっ
た新聞紙は畳の掃除にも効
果的。細かくちぎってまき、
ホコリをかき出すように箒
で掃きます。その後乾いた
古布などで乾拭きし、十分
に乾燥させてください。

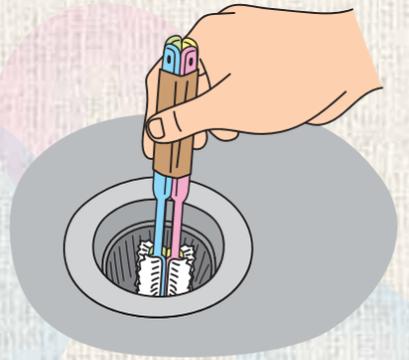


※バルコニーは防水加工をしていませんので、
ご注意ください。



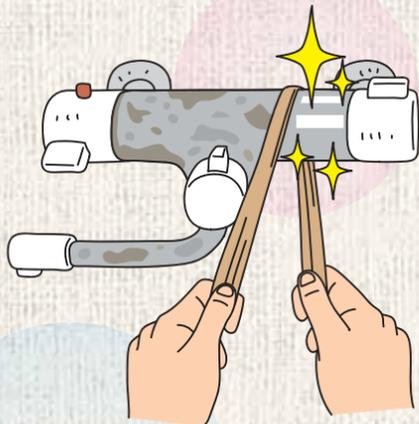
ひと工夫した 古歯ブラシで 排水口がスッカリ

古歯ブラシの広がった毛先をカットすると、ブラシの弾力が復活。
洗面所の排水口、洗濯機のフィルターやシャワーヘッドの穴、お風呂
場のドアレールなどのお掃除に活用できます。さらに、古歯ブラシ
が複数本あればより便利に。歯ブラシ3~4本の毛先をすべて外側へ
向けてまとめて、柄の部分をご
ムテープなどでしっかり巻けば
全方位ブラシの完成です。特に、
ぬめりや汚れが気になるお風呂
場の排水口におすすめ。排水口
の丸い配管に突っ込んでグルグル
と回しながら上下すれば、ヌ
ルヌルがスッカリします。



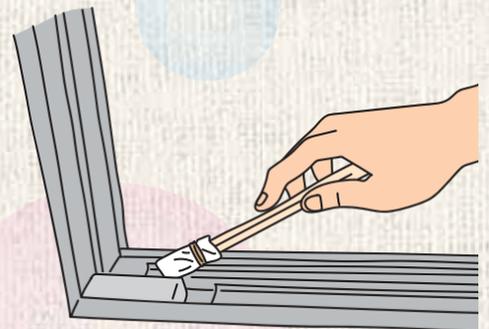
ストッキングで水垢による 曇りを落とす

浴室や洗面所の蛇口や鏡などにこびりついた水垢を取るのにピッタ
リなのが、破れて履かなくなったストッキング。繊維が細かくて柔ら
かいので、傷がつきやすいステンレスの掃除には最適です。水垢で
曇った箇所にクエン酸を吹きか
け、ストッキングで磨きましょ
う。シャワーで流すとピカピカ
に。ストッキングのナイロン織
維は静電気を起こしやすいので、
ハンディモップなどにかぶせると、
普段手の届きにくい場所の
ホコリを吸い寄せてキレイにし
てくれます。



掃除割り箸でサッシのホコリを かき出そう

割り箸の先端部分に湿らせたキッチンペーパーを巻き付け、その
根元を輪ゴムで縛れば「掃除割り箸」のできあがり。掃除割り箸は
サッシ掃除に最適! サッシの溝に沿ってスーッと滑らせれば、角が隙
間にぴったりフィットし、溝の中に入り込んだ汚れをかき出してくれ
ます。キッチンペーパーが
汚れたら取り外して、新し
いキッチンペーパーに換え
ましょう。キッチンペー
パーの代わりに古タオルや古
布巾を使ってもOK。トイ
レの隙間や掃除機が届か
ない部屋の隅でも活躍してく
れますよ。



\\ かんたん //

おうちでDIY

手づくりお掃除用具

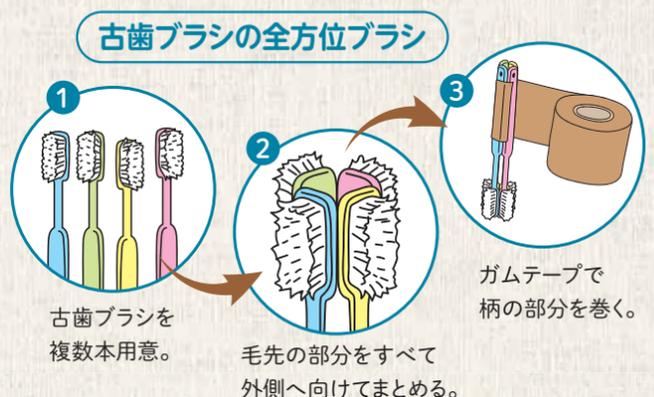
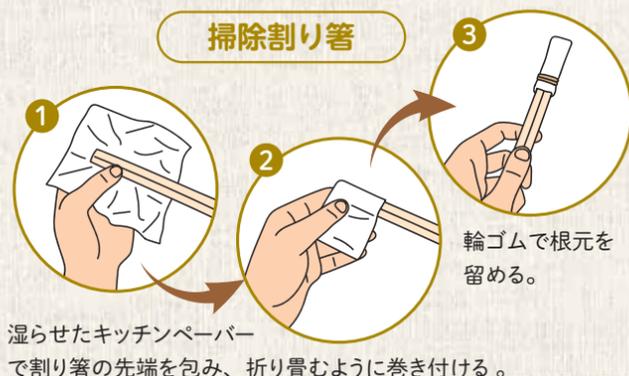
材料

【掃除割り箸】

- 割り箸
- キッチンペーパー
- 輪ゴム

【古歯ブラシの全方位ブラシ】

- 古歯ブラシ
- ガムテープ



UR賃貸住宅にお住まいの外国人の皆さま

To foreigners living in UR 致居住在UR的 외국인 UR에 거주하는 외국인 여러분께
 Para todos os estrangeiros que vivem em UR Người nước ngoài sống ở UR



URは皆さまに快適な日本の生活を送っていただけるよう日本ならではの生活文化やマナーをわかりやすくご案内します。

UR will guide you through the culture and manners of Japanese life in an easy-to-understand way to make your life in Japan comfortable.

UR将以通俗易懂的方式引导您了解日本独特的生活文化和礼仪，让您在日本享受舒适的生活。

URI 여러분의 쾌적한 일본 생활을 위해, 일본 특유의 생활문화와 매너를 알기 쉽게 안내해 드립니다.

UR irá guiá-lo através do estilo de vida e maneiras únicos do Japão de uma forma fácil de entender para que você possa morar confortavelmente no Japão.

UR sẽ hướng dẫn bạn về lối sống và cách cư xử độc đáo của Nhật Bản một cách dễ hiểu để bạn có thể có một cuộc sống thoải mái tại Nhật Bản.

騒音編



Daily Noise
 关于生活噪音
 증간소음 편
 Barulhos do dia a dia
 Tiếng ồn hàng ngày

ごみ捨て編



Garbage Disposal
 如何处理垃圾
 쓰레기 분리수거 편
 Descarte de Lixo
 Xử lý rác thải

水漏れ編



Water Leakage
 关于漏水
 누수 예방 편
 Vazamento de Água
 Rò rỉ nước

契約編



Paying Rent
 关于房租支付
 월세 납부 안내 편
 Pagamento de Aluguel
 Thanh toán tiền thuê nhà

生活リズム編



Various Lifestyles
 关于生活规律
 다양한 생활패턴 편
 Vários Estilos de Vida
 Nhiều lối sống khác nhau

住み始め編



Getting Started
 关于入住
 전기, 수도, 가스 계약 편
 Começando a Nova Vida
 Bắt đầu cuộc sống mới

自然災害編



Natural Disaster
 关于自然灾害
 자연재해 편
 Desastres Naturais
 Thiên tai

退去編



Moving Out
 关于退租
 퇴거 절차 편
 Ao Sair do Apartamento
 Chuyển đi

日本語

QRコードを読み取って動画をチェック。



English

Scan a QR code and check the videos.



中文

扫一扫二维码观看视频吧。



한국어

QR코드로 동영상 보러 가기.



Português

Leia com um código QR e assista ao vídeo.



tiếngViệt

Đọc mã QR và xem video nhé.



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>

10月1日から新たな見守りサービスを追加しました

現在、UR賃貸住宅で立山科学(株)が提供している見守りサービスに加え、10月1日から新たにヤマト運輸(株)(全国のUR賃貸住宅対象)・東急セキュリティ(株)(首都圏のUR賃貸住宅対象)の見守りサービス提供が開始されました。この機会に是非加入をご検討ください。詳しいサービス内容等につきましては、下記のご案内をご覧ください。

※一部のUR賃貸住宅はサービス提供の対象外となります。

立山科学(株)

サービス提供地域 全国

サービス概要

3台の人感センサーにて、居室内に一定時間動きを検知しない場合に自動通報。

※ご契約には、固定電話回線が必要です。

料金(税込)

月額: **990円**

初期費用: **7,249円**

電池交換費用(センサー3台分):
2,640円 ※約3年に1度

特長

- ・3台の人感センサーで様々な間取りに対応
- ・外出時は自動判定で操作不要
- ・UR賃貸住宅に2016年度から導入され、多くの実績で安心

【問合せ先】

最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

TATEYAMA

ヤマト運輸(株)

今回追加

サービス提供地域 全国

サービス概要

IoT電球(金口:E26)を使用して、前日9時から当日8時59分の間に照明スイッチのオン・オフがない場合に自動通報。

料金(税込)

月額: **1,078円**

初期費用: **0円**

特長

- 「かんたん!」
電球を交換するだけで利用可能
- 「あんしん!」
ヤマト運輸が設置から代理訪問まで一貫対応
- 「使いやすい」
初期費用も追加費用もなし

【問合せ先】

0120-545-425

営業時間: 9時~18時(年中無休)

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。

ヤマト運輸

東急セキュリティ(株)

今回追加

サービス提供地域

東京都・千葉県・茨城県・
埼玉県・神奈川県

サービス概要

赤外線センサーを使用し、24時間動作検知ができない場合に自動通報。さらに、非常ボタンを押すことで、いつでも通報ができる。

料金(税込)

月額: **1,078円**

初期費用: **5,500円**

※WEB申込の場合は、初期費用0円。

特長

- ・通信回線不要
- ・設置~見守りまで利用者自身が行うので、ストレスがない
- ・警備員による駆け付け対応
(追加契約(別途料金)が必要)

【問合せ先】

0120-109-253

営業時間: 9時~17時(年末年始除く)

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。

東急セキュリティ

- 各サービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。
- 各サービスのご契約には、緊急連絡先の登録が必要です。
- 各サービスは、UR都市機構が提供するものではなく、各事業者によって提供されます。
- 各事業者の利用規定・定款等にご納得の上ご契約ください。
- 一部住戸では、各サービスを提供できない場合があります。

10月1日より住宅変更(階下移転)制度を改正しました

【改正の内容】

- ①あっせん対象住宅は1階及びエレベーター停止階としていたところですが、2階を追加し、1階、2階又はエレベーター停止階とします。
- ②団地再生等事業に伴い特別減額措置を受けている方の取扱いを変更し、住宅変更日において一定の要件を満たす場合に適用する家賃の特例措置(階下移転時特別措置)を新たに設けます。

※一般減額措置を受けている方についても、特別措置を受けられる場合があります。

【住宅変更(階下移転)の対象となる方(現状と変更ありません)】

エレベーターの設置されていない住棟の2階以上の住宅又はエレベーター停止階でない住宅に入居されている方で、高齢、障害、疾病又は要介護等を理由として階段の昇り降りが困難な方を対象とします。

◎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。

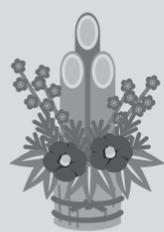
～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

URお問合せ先一覧

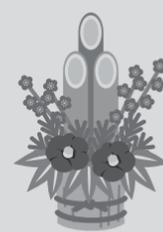
検索



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。



住まいセンター等の年末年始の営業と 緊急連絡先について



住まいセンター等の営業日

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)~3日(火)	4日(水)	5日(木)
住まいセンター	定休日	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業
管理サービス事務所	定休日	通常営業	通常営業	※定休日	休業	※定休日	通常営業
管理連絡員	定休日	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業
宮城県住宅供給公社	定休日	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業
函館市住宅都市施設公社	定休日	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業

※一部の管理サービス事業所においては水曜日にも営業しております

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	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
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	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	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	横浜住まいセンター ※事務所移転します (現事務所) 令和4年12月28日まで ☎ 045-312-1131 (代) 横浜市西区北幸1-1-8 エキニア横浜7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
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	(新事務所) 令和5年1月4日から ☎ 045-872-1131 (代) 横浜市神奈川区金港町1-4 横浜イーストスクエア8階	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月に移転しました ☎ 0138-30-3122 函館市花園町24-2
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		
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		

水漏れ・排水管詰り・断水・停電などの緊急事故時の連絡先

☎ お電話はおかけ間違いのないよう、番号をよくご確認ください。

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 または ☎ 048-839-0901

宮城県：総合警備保障(株) ☎ 022-213-8750	北海道(函館地区)	団地名	建築関係	電気関係	給排水関係
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎ 011-261-7425		函館赤川通	(有) マルエイ菅原建設 ☎ 0138-26-3925 (株) 中野組 ☎ 090-7059-2028	三洋電工(株) ☎ 090-3774-3228 (株) 大原電気工業 ☎ 090-3779-4457	(株) 大協設備工業 ☎ 090-8272-5522 (株) 矢幅設備 ☎ 090-3774-1336

団地内の共用灯の球切れについては、管理サービス事務所・住まいセンター等へご連絡ください

1

背もたれが右になるように椅子に座り、右手で背もたれの角をつかむ。左手は軽く太ももの上に置く。

視線も背中もまっすぐにね



2

右手で背もたれをつかんだまま体は左に移動し椅子から降りる。右足は体の前、左足は体の後ろに伸ばしてから膝を曲げ、静かに腰を落とす。左足はかかとを上げてつま先で支える。

右腕は椅子の座面の上で軽く伸びた感じになりますよ

左足のかかとを上げる

右足は床につける

左ひざは少し浮かせる



3

左腕をゆっくり上げる。この時、ひじはなるべく真っすぐになるよう意識する。左腕の動きに合わせて胸を張り、視線も自然に上に向ける。3回呼吸したら今度は反対側に挑戦。左右の向きを変えて1のポジションに戻り、右腕を伸ばしていく。

吸う⇔吐くの呼吸を3回



自宅でお気楽 ヨガストレッチ

第11回 筋肉を伸ばして 姿勢改善!

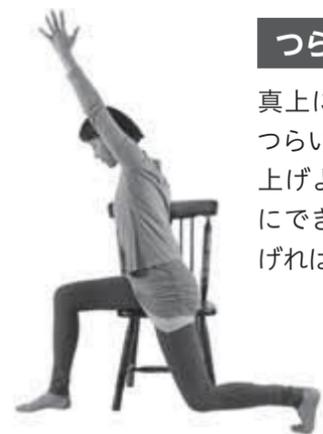
目標 2、3回程度

椅子の背もたれを活用して脚と胴体をつなぐ筋肉を伸ばします。背筋も伸びて腰が曲がるのを防げます。

●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。シニアヨガインストラクター・トレーナー、ヨガインストラクター。

つらいときは

真上に腕を上げるのがつらい場合は、無理に上げようとはせず、楽にできるところまで上げればOK。



健康 トピックス

年末年始の救急医療体制



年末年始の医療機関は休診となるところがほとんどです。しかし、すべてが休みになるのではなく、年末年始は平日と異なる診療時間を設けているところがあります。多くの市区町村では、ホームページや広報紙などで地域の医療機関の年末年始診療日や時間を案内しています。お住まいの地域や帰省先等での救急医療体制を事前に確認しておきましょう。かかりつけ

医にも相談しておくことと安心です。また、年末年始だけでなく、普段から夜間休日医療を受けられるところを確認しておくことも大切です。

今回の健康ポイント

- 年末年始の医療機関の診療日程を事前に確認する
- 滞在先の医療機関を調べて確認しておくことと安心

読者のひろば

● 千葉県・グリーンタウン光ヶ丘

藤原 武子さん

持ち家が住みづらく、不便になり娘の近くの団地に転居して2年がすぎました。今秋は3年振りに秋の味覚大会“さんま”まつりが実施されました。秋刀魚、おにぎり、焼きそばをちょうだいしてお昼をいただきました。楽しい時間でした。

● 神奈川県・港北ニュータウンメゾンふじのき台

小六さん

ぼくが登下校しているとき、掃除スタッフの方がいつもていねいに掃除をしてくださっています。暑い日も雨の日もきれいにしてくださっていることにとても感謝しています。

● 神奈川県・上和田 篠原 豪美さん

団地は緑に囲まれていて、専門の人たちが手入れをしてくれるお陰でいつもキレイであります。

応募要項

① 読者プレゼントクイズ [P8]

② 読者のひろば [P7]

締切は

1月15日 (消印有効)

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。





今月の案内人



UR都市機構 アセット戦略推進部・
ウェルフェア総合戦略部 赤堀 圭佑さん

コネクト プロジェクト (Connect Project)

高津団地(千葉県八千代市)

団地の暮らしをより快適にするため、住民の方々に行ったアンケートをもとにニーズを正しく把握し、民間企業と連携し環境改善を進める「コネクト プロジェクト」。この新プロジェクトが高津団地でも始動し、9月10日に初回イベントを高津団地商店街で開催しました。以前から要望のあったキッチンカーの出店のほか、アンケートに参加いただけるよう開催した抽選会も大盛況。イベントを通じて多くの住民の皆さんの思いや意見をいただくことができました。



ブルーハワイ、大好き！
おいしい！！

アンケートもたくさんの方にご協力いただきました。



イベントには民間企業のGratifyさんも参加。コーヒーなどのドリンクの無料提供を通じたコミュニティづくりをサポート。



大盛り上がりのビンゴ抽選会は3回開催し、合計約300名に参加いただきました。



わたしたちも抽選会に参加しました



1等大当たり！
ドリップポットを獲得！



住民の皆さんのニーズを把握し、より愛着をもってもらえる団地になるよう取り組みを進めていきます！



読者プレゼントクイズ

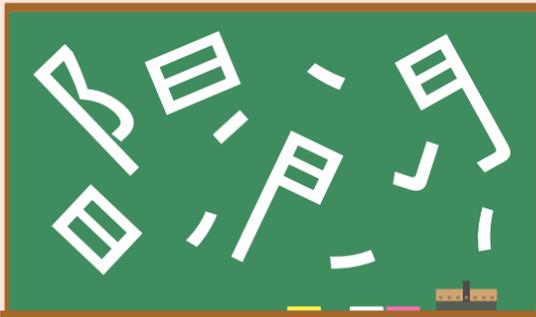
漢字ばらばらクイズ

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 1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(10月号)の答えは「酵素」です

酵素



※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。