

らうんじ Focus

毎号『Yourらうんじ』をお読みいただき
ありがとうございます!
読者の皆さんからお寄せいただいた声に
お応えし、暮らしに役立つ情報をお
届けします。

暑い夏でも
工夫次第で快適に!

お便りで「これから暑くなるのでその対策ポイントを教えてほしい」「夏に打ち勝つ方法を特集して」と複数の方からリクエストをいただきました。年々暑さが厳しくなっていくように感じられ、夏の過ごし方には皆さん苦労されているようです。

エアコンに頼るばかりでなく、暑い夏を少しでも快適に過ごせる工夫をいくつかご紹介しましょう。

窓辺の熱を遮断して涼しく過ごす

家の中に流入する熱のうち、70%以上が窓などの開口部を通して入ってきます。夏の日差しによる室内の暑さ対策は、窓辺の熱をいかに攻略するかが鍵になります。

●遮熱タイプのレースのカーテンを使う

比較的手軽にできるのが、遮熱タイプのカーテンに交換することです。ただしドレープカーテンの交換は大変ですので、おすすめなのはレースカーテン。カーテンを閉めても部屋は暗くならず、遮熱性を確保できます。

●緑のカーテンで直射日光をさえぎる

ゴーヤやアサガオなど、つる性の植物で作る緑のカーテン。窓の外を緑の葉で覆うことで夏の日差しをさえぎり、室内の温度の上昇を抑えてくれる効果があります。緑の木陰は目にもやさしく、窓を開ければ植物の隙間から心地のよい風が通ります。

※一部の団地にお住まいの方に、ゴーヤ苗セット等の配布を行っています(今年度の配布事業は終了しました)。

使わない家電は電源オフで
冷房効率をあげる

テレビ、パソコン、電気ポット、冷蔵庫など、家の中にはたくさんの家電製品があります。家電製品からの放熱は、部屋の温度を上げる原因の一つです。使わない家電製品の電源を切る、特に外出時には電源をオフにして出掛け、部屋の温度が上がらないように気をつけましょう。

また帰宅した時に部屋が暑いからといって、すぐに冷房をつけるとエアコンにかかる負荷が大きく、電気代が高くなることにもつながります。まずは換気をして部屋にこもった空気を外へ出し、部屋の温度を下げてからエアコンのスイッチを入れます。



着こなしの工夫が、暑さを変える!

クールビズの一環として広まった、沖縄の「かりゆしウェア」。半袖、開襟、短めの裾は、洋服の中にもった熱を外に逃がすようにできています。このように、体から効率よく熱を逃がすのが、涼しく快適に感じる着こなしのコツ。では具体的に、どんな点に気をつければよいのでしょうか。

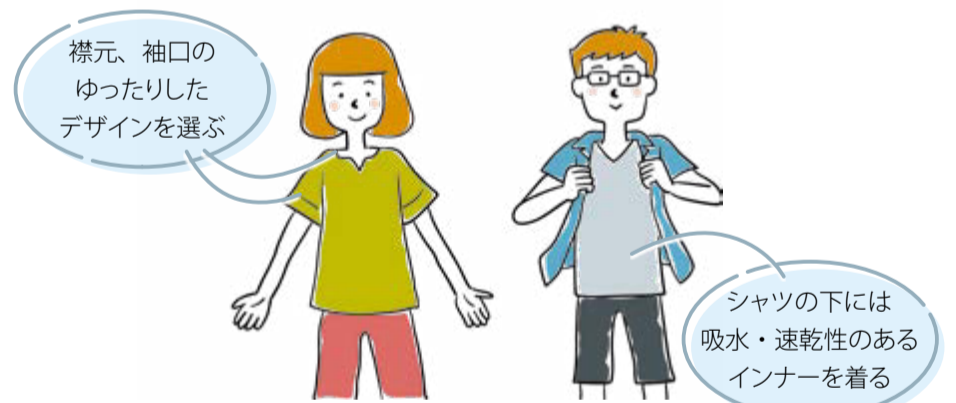
●服の中を風が通る着こなし

手や腕、足と比べて、熱が逃げにくい場所が体幹部。服の中の風通しをよくすることで、体幹部にこもる熱を外に逃がしてあげます。

【例えば】シャツの襟元を開ける/袖口が首まわりが開いているデザインの服を選ぶ/裾はパンツやスカートの中に入れない

●暑い時こそインナーを着る

インナー(下着)は汗を吸収・発散してくれるので、体幹部に湿気がこもるのを防いだり、不快感を解消したりしてくれます。また、汗を素早く発散させることで、体温の上昇を抑えることができます。素材は、吸水・速乾効果のあるものを選ぶことをおすすめします。

火を使わないレシピで
調理から出る熱を軽減

キッチンで火を使って調理していると、熱とともに蒸気による湿度が発生し高温多湿な環境になりやすくなり、熱中症のリスクも。エアコンや換気扇を活用して熱中症を予防するのはもちろんですが、暑い日は火を使わずに作れる料理で栄養をとって、暑さに負けない体を作りましょう。

電子レンジを活用すれば、煮物から炒め物、蒸し物まで短時間で調理が可能。電子レンジ専用の調理器具もいろいろ出ています。また、今回の「らうんじキッチン」では、電子レンジを使ったレシピを紹介しています。参考にしてみてください。



住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

住宅用火災警報器の交換を進めています

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構では消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置を完了しています。

設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、事前にお知らせの上、順次交換工事を進めております。

今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。

住宅用火災警報器が正常に動作するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

日頃のお手入れと作動確認 ※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知部（煙流入口）にホコリがたまると誤動作を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を浸して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナー等の有機溶剤は絶対に使用しないでください。

また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。



注意

本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶつかけたり、分解したりしないでください。

2 定期的に作動確認をしましょう

1カ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、またはボタンを押すことにより作動確認を行いましょ。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

作動確認方法

- (1)引きひもを引く、又はボタンを押します。
- (2)警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、表示灯が点滅することを確認します。
- (3)警報音が鳴り、表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、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。

<住宅用火災警報器の一例>



注意

タバコやライター等の裸火で試験すると、故障の原因となることがありますのでおやめください。

火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。その場合は、原因を取り除き、室内の換気をするか、引きひもを引く、又はボタンを押して警報音を止めてください。

- 煙感知部にホコリや虫が入ったとき
- スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
- たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
- 調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
- 燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燻煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋等を取り除いてください。

未設置の住宅、居室について

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。

URが賃貸住宅以外の事業を行っているってご存じでしたか？

UR都市機構は60年以上にわたるまちづくりの経験を生かし、東日本大震災の発災直後から被災地の復旧・復興支援に取り組んできました。発災から12年、今も復興に向けて歩みを進める被災地を、まちづくりの面から全力で支援しています。

津波被災地域（岩手県・宮城県・福島県）

■URが整備した復興市街地の面積

1,314ha

津波の被害を受けた市街地を整備し、災害に強く安全なまちづくりを行いました（令和3年度全受託業務が完了）。

復興市街地整備のうち土地区画整理事業については計画面積の約6割をURが支援（※）

全体約1,889ha

UR 約1,122ha 市町村 約767ha

※ R3.6.22復興庁公表「住まいの復興工程表」（令和3年3月末現在）、各県HP及びUR調べをもとに作成



宮城県女川町 中心部地区

■URが建設した災害公営住宅の戸数

5,932戸

住まいを失われた方、避難を余儀なくされている方のための災害公営住宅を建設しました（令和2年度全戸引渡し完了）。

岩手県・宮城県の市町村（※）が整備する公営住宅戸数は、全体の約4割をURが建設

全体約13,400戸

UR 5,024戸 市町村 約8,400戸*

※ 仙台市を除く



岩手県大槌町 大ケロー丁目町営住宅

原子力災害被災地域（福島県）

■URが整備中の復興市街地の面積

216ha（※）

まちづくりの計画段階から実際の拠点の整備まで支援を行っています。

※うち67haは整備完了済み（令和5年4月時点）



福島県双葉町 双葉駅西側地区（駅周辺）

■建築工事の技術支援

自治体が新庁舎や交流・商業施設などを建築する際、設計や工事の発注手続きなどの技術支援を行っています。



福島県大熊町役場の新庁舎

■地域再生支援

持続可能な地域社会の再生に向け、町の関係人口の拡大を目指したソフト支援を行っています。



福島県大熊町に設置しているKUMA・PRE

～社会課題を、超えていく。～

URは様々な社会課題を解決すべく事業に取り組んでいます。URの各取り組みについては、公式noteで紹介しています。

下記URLまたは右記の二次元コードからぜひご覧ください。

<https://ur-toshikikou.gov.note.jp/>



エアコンを設置・ご購入される皆さまへ エアコン用コンセントの取替工事(専用回路化工事)の実施について(お知らせ)

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント(写真A)」について、エアコンを設置・ご購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を実施しています。

「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を希望される場合は、住まいセンター等へお問い合わせください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施することができませんので、ご了承ください。

また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象(写真Bのものへ取替を行います)

写真A：専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。

写真
A



※対象のエアコン用コンセントは、居室の高い位置にあり、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

現状のままお使いいただけます

写真B：専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。

写真
B



※当該エアコン用コンセント付近にもスリーブ及び取付金具等があります。

エアコン用コンセント

専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

ご家族とつながる見守りサービスをご存じですか？

ご高齢の方やおひとり住まいの方のご不安を解消するため、URでは、民間事業者が提供する「見守りサービス」(緊急時にご家族等へ連絡するサービス)をご紹介します。詳しくは下記記載の問い合わせ先までお問い合わせください。

全国のUR賃貸住宅対象

TATEYAMA®

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。

問い合わせ先

最寄りの住まいセンターまでお問い合わせください。

ヤマト運輸

IoT電球(口金: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。

問い合わせ先

0120-86-2220

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。



首都圏のUR賃貸住宅対象



東急セキュリティ

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。

問い合わせ先

0120-109-253

営業時間: 9時~17時
(年末年始を除く)

※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。



※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ので、あらかじめご了承ください。

◎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。

UR団地で暮らす人々を支える
輝く「あの人」にクローズアップ!

スペシャリストたち



団地内の敷地や共用部分を清掃し、快適な住環境のために働いている「クリーンメイト」の皆さん。30年にわたってこの仕事に携わっている班長の山中さんにお話をうかがいました。

お仕事のヒトコマ

広大な敷地を6人で清掃しています。暑いところは直ちに掃除道具を出して清掃、花の季節や落ち葉の季節は大変です(笑)



居住者さんが気持ちよく生活できることが一番。「いつもありがとう」と声をかけていただけると励みになりますね。

わたしの必須アイテム

「七つ道具」

エレベーターの溝を清掃するブラシ、新聞をまとめる荷造り用の紐などさまざまな場面に対処できるよう、自分で工夫した用具をそろえて持っています。



Q 1日の仕事の流れを教えてください。

A なんとといっても体が資本の仕事ですので、まず始業時のミーティングでメンバー全員の体調を確認。ラジオ体操などで軽く体を動かし、掃除道具の用意・点検をしてから仕事に入ります。ごみの回収がありますので、回収ステーションの掃除から始めることが多いですね。その後、階段や道路、集会所、プレイロットなど居住区内の清掃を行います。

Q 仕事をする上で大切にされていることは?

A 決まったことをするだけでなく、「もし自分がここに住んでいたら?」という目線で仕事をするのでしょうか。それから居住者の方たちへのご挨拶ですね。普段から挨拶を通じて顔を知っていただくことで、何かあった時にお力になれるのではないかと思います。実際に団地内で困ったご様子の居住者の方に対し、お手伝いをさせていただいたこともあります。

Q 天候や季節に左右されるお仕事ですね。

A UR団地は緑が多いので、例えば風の強い日は午前と午後の2回、落ち葉の清掃をするなど考えながら仕事をしています。自分で考えて動いたり、工夫をしたりしながらできることが、この仕事の楽しいところではないでしょうか。クリーンメイトに就いて30年になりますが、ここまで続いたのも自分の考えで動ける仕事だったからだと思います。

Q これから夏に向かって厳しい季節です。

A とにかく熱中症にならないことが一番です。つらくて大変な思いをするのは自分ですから、自分のことは自分で守る自覚が大切です。メンバーにもお願いするのですが、「休んだら迷惑がかかるから」という理由で無理をしたり、過信したりしないことです。「変だな」と思った時には遅いケースが多い。体調管理ができてこそ、よい仕事ができると思っています。

URでゆたかに暮らそう

聴いて、描いて、遊んで、食べて!
みんなで楽しむ

鶴川ラクガキオンガク祭

鶴川(東京都町田市)

4月23日(日)、鶴川団地センター広場で「ラクガキ」と「オンガク」をテーマとしたイベント「ラクガキオンガク祭2」が開かれました。鶴川周辺で活躍するアーティストによる音楽ライブやづくりカスタネットのワークショップ、ラクガキエリア、駄菓子屋、ヨーヨー釣りなど盛りだくさんの内容で、団地内外からいらしたたくさんの方の来場者でにぎわいました。

ラクガキオンガク祭とは

みんなでつくる・楽しむお祭り

鶴川で生まれた「オンガク」と、団地に広げる「ラクガキ」をテーマに、みんなでつくる・楽しむお祭りが「ラクガキオンガク祭」。UR都市機構と暮らしのソーシャルデザインカンパニー「YADOKARI」が取り組む「未来団地会議 鶴川団地プロジェクト」の一環として企画したもので、昨年からはじまりました。



鶴川地域の人たちが つながり交流するお祭り

鶴川団地センター広場は団地の中心にあり、地域の人にとってはなじみ深い場所。郵便局や図書館、飲食店のほか、幅広い店舗がそろっています。その広場で開かれた「ラクガキオンガク祭」は、団地にお住まいの方もそうでない方も、団地を中心に地域の人たちがつながり交流するお祭りです。

当日はたくさんの方がいらっしゃいましたが、なかでも目立ったのはお子さん連れの家族。お孫さんに駄菓子を買ったという70代の女性は「こんなにたくさん子どもがいたのね」と驚きながらも、「団地や地域がにぎわうイベントは大歓迎です」と笑顔がこぼれました。

広がった地域の輪 多世代が思い思いに楽しむ

2回目となる今回も、商店街や地域の団体



などの協力を得て、たくさん楽しい企画が用意されました。

配布ブースで渡される「包み紙」を手に商店街をまわって「パン」「サラダ」「お総菜」を集めると、オリジナルの「団地ウィッチ」のできあがり。市内の家具工房「くうちん工房」によるづくりカスタネットのワークショップでは、カスタネットに絵を描いて、ラクガキとオンガクが融合した自分だけの楽器を作っている親子も。バンド演奏が始まると会場は一体に。手拍子を取ったり踊ったり、大人も子どもも全身で楽しむ姿が印象的でした。



鶴川には、音楽を愛する人やプロの音楽家がたくさん住んでいます。そんな環境を、鶴川地域の皆さんと分かち合いたいと思いました。ふだんからセンター広場にはたくさん子どもたちが集まってきました。そこで心地よい音楽を聴きながら、ラクガキをしたりワークショップに参加したりと、創造性を発揮する場になればいいですね。こういった取り組みを通じて、商店街や地域で活動する人たちが世代を超えて集まり、強いつながりが生まれました。これは地域の大切な財産となると確信しています。

YADOKARIプロデューサー 伊藤幹太さん

らうんじキッチン



～あまりがちな食材を使い切る!② レタスでシャキシャキ レンジしゅうまい

材料 (2人分)

- レタス …… 1/2個(150g)
- 豚ひき肉 …… 200g
- 玉ネギ …… 1/2個(100g)

- 片栗粉 …… 大さじ2
- しょうゆ・酒 …… 各小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1
- ゴマ油 …… 小さじ1

お好みで からし・酢：適量

作り方

- レタスは葉を1枚ずつはがす。玉ネギはみじん切りにする。
- レタスは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱し、粗熱を取る。1枚を2～3等分に切る。
- ボウルにひき肉とAを入れてよくこねる。粘り気が出てきたら玉ネギを加えて、16等分にする。
- ③を②で包み、耐熱容器に並べる。ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで7分ほど加熱する。

食材使い切り ワンポイント

「レタス」

「朝採れ」などの表示があるとつい手に取ってしまうレタス。サラダやナムルなど、副菜として食べることが多いですが、生のままだとかさが大きく、使い切れないことも。加熱することで1/2玉～1玉をペロリと食べることができます。中華風に炒めてもおいしいですよ。



投稿募集 今日もごちそうさま!

らうんじキッチンで紹介した料理を作ったら、写真に撮って投稿しませんか?アレンジしたお料理も大歓迎!

編集部で
作ってみました!



レンチンだから固くなるかと思ったらやわらかくてジュシー。レタスもシャキッとしていて◎! (編集部 K)



こんなに簡単にシューマイが作れるとは驚き!サニーレタスも使いましたがレタスがおすすです。(編集部 T)

※投稿の方法は7ページをご覧ください。

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いただくと…

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ご契約時までに提出してください。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



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、入居ご希望者様のお申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県の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
- 特別賃貸住宅への入居 ●複数戸申しせんの契約の本人紹介 ●お申し込み内容について虚偽が判明した場合
- 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) 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住宅の賃貸借契約を終了された場合は対象外
- UR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

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）。
 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）。



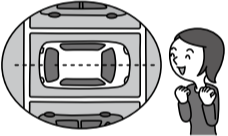
2 誤駐車について

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。



ゴミ出しはルールを守りましょう

ゴミの出し方は、団地によって違いがあります。決められた日時、決められた場所に、決められた方法で正しく処理しましょう。
 ルール違反があると、収集されなかったり、カラス、野良猫に食い荒らされたりして、不衛生で皆様の迷惑となる上、清掃作業に余分な労力がかかることにもつながります。
 粗大ゴミについても、市役所等へ電話でお問い合わせの上、決められた方法で処理してください。



怪しい請求行為にご注意を！

UR都市機構を装った文書・請求書には十分ご注意ください

UR都市機構を装った①～⑧のような詐欺まがいの文書の投函、またはハガキ等の郵便物が届けられるという事案が発生しています。

- ① 家賃または賃貸料の振込先の変更
- ② 防災対策のための管理費の負担請求
- ③ 外壁等補修工事費の一部負担
- ④ 浄水器等の物品販売
- ⑤ 畳、ふすま、網戸等の物品販売
- ⑥ 水道管洗浄費用の負担請求
- ⑦ 地震対策補強器具の設置費用請求
- ⑧ UR都市機構が定めた家賃より廉価な家賃の賃貸物件の入居案内

これらの文書等は、UR都市機構とは一切関係のないものです。被害に遭わないよう十分ご注意願います。



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 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 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 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 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 ☎04-7197-5700 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 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 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 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 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 港区芝1-7-17 住友不動産芝ビル3号館1階	横浜住まいセンター ☎045-872-1131 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 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 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 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 ☎0138-30-3122 函館市花園町24-2
南多摩住まいセンター ☎042-373-1711 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 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 船橋市前原西2-12-7 津田沼第一生命ビル3階		

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。

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(函館市を除く)：北光営繕(株) ☎011-261-7425	北海道(函館地区)	団地名	建築関係	電気関係	給排水管関係
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

UR住人の日常

子どもの成長は早い! 漫画: 7ぶくろ星人



団地であるあるやおもしろかった出来事などを大募集! 漫画にアレンジして掲載いたします。
●元ネタエピソード例 コロナ禍で会えなかった孫と、2年ぶりに再会。あつという間の楽しい3時間でした。身長も伸びていて、孫の成長を感じられました。

ぐっすり! 快眠ストレッチ

なかなか寝つけない、何度も起きてしまう…。そんな悩みとは今日でおさらば!

第1回 胸と骨盤を開くポーズ

胸を開くことで、猫背予防や呼吸が深まる効果あり!

1 頭の下に一つ目の枕を、もう一つの枕は肩からお尻までが安定して乗るようにし、両膝を立てる。

枕は痛みや違和感を感じたり用意できない場合は、なくてもOK!



2 両手を横に広げ、手のひらを天井向きにする。

両手のひらを天井に向ける

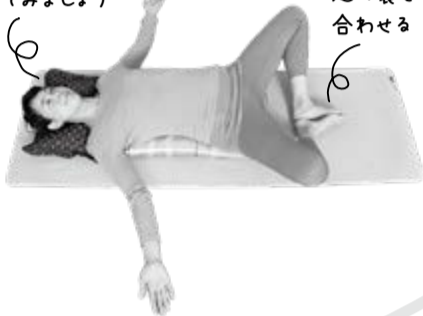


手は床についた状態

3 両膝を左右に開くように倒し、足の裏同士を合わせる。ここで3~5回深呼吸。

動きに慣れたら目を閉じてみましょう

足の裏を合わせる



つらいときは

足を開く時に硬さを感じたら、片足ずつ行う。



片足ずつ順番に

ここがポイント

胸を開くことで、猫背予防はもちろん、呼吸が深まる快眠効果あり! 骨盤が広がって股関節の動きが良くなり、下半身の血行促進も期待できますよ。

【監修者紹介】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。

読者投稿の応募方法

①~③で採用された方にはクオカード(500円分)をプレゼント!

- ①らうんじFocus [1面] 今後取り上げてほしい話題やURに聞きたいことなど
- ②今日もごちそうさま! [5面] 「らうんじキッチン」で紹介したレシピで作った料理写真と、その感想など
- ③ベランダ Gallery [8面] 自宅のベランダや窓から見えた風景写真と、その風景の説明
- ④絵探しクイズ [8面]

その他、日常生活のちょっとしたエピソードをお寄せください。4コマ漫画にアレンジして7面に掲載します。

●WEBからのご応募はこちら

https://www14.webcas.net/form/pub/your_rounge/webform

スマートフォンからは、こちらの二次元コードからも応募ができます。→



※応募内容は①~④のいずれか1つのみでも可。
※応募された写真などは返却ができないため、WEBフォームからの投稿をお勧めします。
※ご記入いただいた個人情報は掲載見本と商品の送付以外には使用いたしません。

●郵送でのご応募はこちら

投稿コーナーのほか、住所・団地名・氏名・ペンネーム(記載のない方はイニシャルで掲載)・年齢・電話番号・本誌に対するご意見などをご記入の上、下記までお送りください。

〒106-0032

東京都港区六本木5-10-31 矢口ビル4F
(株)文化工房「Yourらうんじ」編集部

ベランダ Gallery

ギャラリー

UR団地の部屋から見える自慢の風景を紹介します。



ヌーヴェル赤羽台(東京都)
K・Yさん

ベランダより望むダイヤモンド富士。団地の周りには、気が付かない被写体がいろいろあります。これからも写していきたいと思っています。



大津ヶ丘(千葉県)
ケンジーさん

早朝、散歩に出ようと廊下に出たら、南東の空の雲の様子がすごかったので思わずスマホでシャッターを切りました。

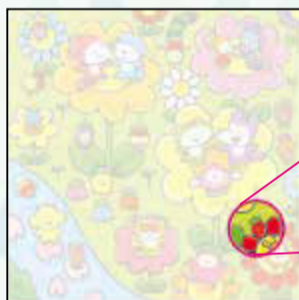


自宅のベランダや窓から見える、いつもの日常や素敵な景色のお写真をお送りください。
WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、お写真とコメントを記載の上、投稿ください。

※住戸内(ベランダ含む)からの写真に限ります。※過度の画像加工をしたもの、他のコンテスト等へ応募等されたものについては投稿いただけません。※個人の居宅が特定される可能性があることをご留意ください。※投稿者がすべての著作権を有している写真に限ります。※投稿作品について第三者から権利侵害や損害賠償等の異議申し立て、苦情などがあつた場合、投稿者がすべて対処するものとします。※撮影の際のトラブルについて、UR都市機構及び編集部は一切の責任を負いません。

プレゼントタイム 読者投稿 絵探しクイズ

右の絵の中に果物が隠れています。何の果物が隠れているか探してください。
正解者には、抽選でご当地グルメをプレゼント!



前号(4月号)の答えは「いちご」です



※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。

ヒント 初夏が旬の果物です。



©森のくじら

今回のプレゼントは【神奈川県】のご当地グルメ



『**凄麺 横浜発祥サンマー麺**』
(3食入り)
(ヤマダイ株式会社)
5名様

WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、「クイズの答え」を記載の上、ご応募ください。

プレゼント応募の締切 7月14日(消印有効)