

味覚の秋を楽しもう

実りの時期を迎え、気になる食材が店先に並ぶ季節となりました。
おいしいものをいただくと、心も体も幸せを感じますね。
秋に味わいたい食材を取り上げご紹介します。

サンマ

- Point 頭の後ろが盛り上がっているものは脂がのっている
- Point 全体に厚みがあって太っている
- Point 目の色は透き通って美しい
- Point 反りの少ないものは鮮度が良い(尻尾を持った時に刀のように一直線になる)

形や色が刀を連想させ、秋に旬を迎えるサンマは、漢字で書くと「秋刀魚」。オホーツク海で育ち、夏頃から日本列島の太平洋側へ南下してくる回遊魚です。栄養価が高く、必須脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)などの栄養素をたっぷり含んでいます。このうちDHAは、脳細胞の働きを活発にし、脳の回転を良くする働きがあることで知られています。

塩焼きが一般的ですが、新鮮なものは生で食べることができます。また、岩手県の三陸沿岸では「サンマのすり身汁」が郷土料理として伝わっています。

サツマイモ

- Point 丸みのある紡錘形(レモンのような形)で凹凸が少ない
- Point ヒゲが少ない
- Point 皮の色が濃く、ツヤがある(色のよいものは健康に育っている)
- ※種類が多いため、上記にあてはまらない場合もあります。

サツマイモが日本に入ってきたのは1600年頃。中国から琉球王国(現在の沖縄)を経て鹿児島に伝わり、八代将軍吉宗の時に、蘭学者であった青木昆陽が全国に広めました。当時から埼玉県川越市辺りがサツマイモの産地で、距離にすると江戸から13里あったので、江戸の焼き芋屋が「十三里」と称して売っていたともいわれています。

サツマイモは大変種類が多く、日本では約60種類の作付けが報告されています。主成分はエネルギー供給源であるでん粉。このほかビタミン、カリウム、食物繊維を豊富に含み、便秘解消に効果があるとされています。

栗

- Point 持った時に重さを感じるもの(重く固いものの方が実がつまっている)
- Point 鬼皮(外側の皮)にツヤと張りがあり、黒ずんでいない
- Point 座(底の部分)に黒っぽい所がない

触ると痛いゲにおおわれた栗。このイガは、じつは栗の皮の部分にあたり、鬼皮が果実、渋皮と中身が種です。つまり、私たちが果実だと思って食べているのは、栗の種の部分なのです。

栗は大変傷みやすい果実です。新鮮なものを選び、買ったその日のうちに食べることをおすすめします。難しい場合は冷蔵庫の室温の低いチルド室で保存しましょう。栗ご飯、渋皮煮などの調理方法がありますが、生栗を中火で40分ほど茹で、半分に切ってスプーンで食べるのが、一番簡単で栗のおいしさを実感できます。

新米

- Point お米は精米した瞬間から鮮度が落ちていくので、精米日を確認する(なるべく精米日が近いものを選ぶ)

新米を炊く時は、水はいつもより少なめに。新鮮な新米は水分量が多いので、浸水時間も通常より短めにしましょう。新米の鮮度を保つには、冷蔵庫で保存するのがおすすめ。米袋が大きくて冷蔵庫に入らない場合は、ペットボトルや空きビンを利用してみてはいかがでしょうか。

「新米」と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに包装された(容器に入れられた)お米だけ。米の漢字を分解すると「八十八」となりますが、収穫するまでに88回もの手間がかかるという意味です。大切に味わって食べたいですね。

らうんじ Kitchen



鮭バーグ 旬の鮭にキノコを混ぜ込んでハンバーグに。ヘルシーなのにボリュームアップで満足度大!

■ 2人分

- 生鮭……………2切れ(200g)
- 長ネギ……………1本(100g)
- エノキダケ……………1/2袋(50g)
- 卵……………1/2個
- A みそ……………大さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1/2
- めんつゆ……………大さじ1
- B 水……………大さじ2
- 水溶き片栗粉……………適量

■ 作り方(調理時間約20分)

- ① 鮭の身をフォークでこそげとり、包丁でたく(フードプロセッサーにかけてもよい)。エノキダケはみじん切りにする(5mm幅くらいに切る)。長ネギ1/4本をみじん切りにし、残りはぶつ切りにする。
- ② ボウルに鮭とAを入れて混ぜる。エノキダケとみじん切りの長ネギも加えてさらによく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、②を2等分にしてのせる。ぶつ切りにした長ネギもせ、中火で2~3分焼く。裏返して弱火にし、中まで火が通るようさらに3分くらい焼く。
- ④ Bを混ぜて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③を皿にのせ、④をかける。

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合せください。

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、予めご了承ください。

※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。

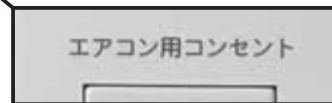
写真B: 専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

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。



専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

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→



第12回 UR賃貸住宅居住者定期調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

集計結果(確報)につきましては、UR都市機構のホームページにて公表しておりますのでお知らせします。

定期調査 UR都市機構ホームページ>企業情報>情報公開>公表に掲載

URL: https://www.ur-net.go.jp/aboutus/jkoukai/bjdv9d00000015c3-att/ur2021_teiki_r2.pdf



関連記事 UR賃貸住宅がお届けする情報サイト「くらしのカレッジ」に掲載

タイトル: URの魅力って?住んでいる人も大満足の周辺環境と室内

URL: <https://www.ur-net.go.jp/chintai/college/202108/000723.html>



ただいま申込受付中! 毎年お子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントがもらえる!

「URでPonta」 キッズアニバーサリーサービス

お申し込み・詳細はこちら

<https://ponta-ur.jp/kids/>



各戸初回

1,300

Pontaポイントプレゼント!

※各戸、最初にプレゼントするお子様1人分が対象

＼以降も／

12歳まで毎年 各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1人あたり

©Ponta



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ン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う。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。



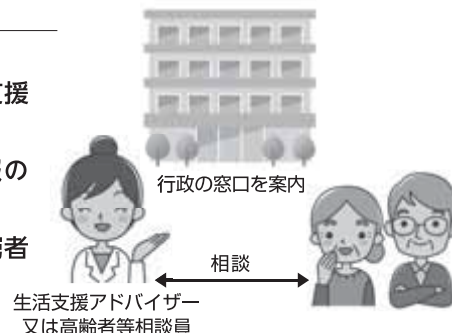
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

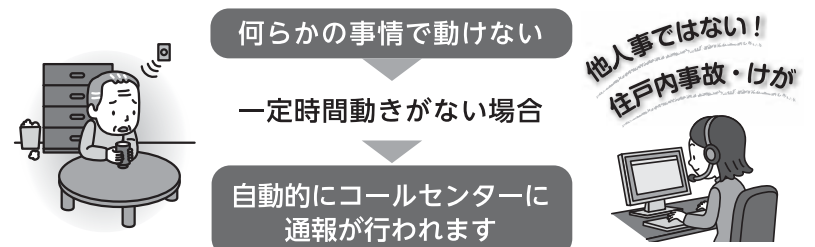
主な相談内容

- ・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）
- ・公営住宅窓口の案内



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：立山化学株式会社が、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
990円(税込)

- ・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。
- ・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ください。

～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





見上げてごらん、秋の夜空を

秋は空気が澄み、日照時間も短くなることから星空観察に適した季節です。夜空を見上げてみれば、明るく光る星やかすかにきらめく星などさまざまな星があります。宇宙へとつながっている星空。宇宙という空間に心を開き、日常とは違った時間を過ごしてみたいかたがたでしょうか。

10月の夜空にはどんな星が?

夜空を見上げて肉眼で確認できる星はそう多くはなくても、実際にはたくさんの星たちが私たちの頭上を巡っています。それを示したのが「星図」です。星図から今どんな星がきらめいているのか、想像するのも楽しいものです。



部屋から星空を眺めてみる

星を見るためにどこかへ出かけるのは難しいですが、ベランダや部屋の窓からでも恒星や惑星は探せるものです。その際には、部屋の明かりを消して暗くします。目は暗闇に慣れてくると物がよく見えてくるようになりますので、のんびり時間をかけて夜空を眺めてみましょう。まちの明かりなどは、厚紙などで隠して暗さを作るのもおすすめです。またスマートフォンには、空にかざすと見えている星座がわかるアプリケーションもあります。

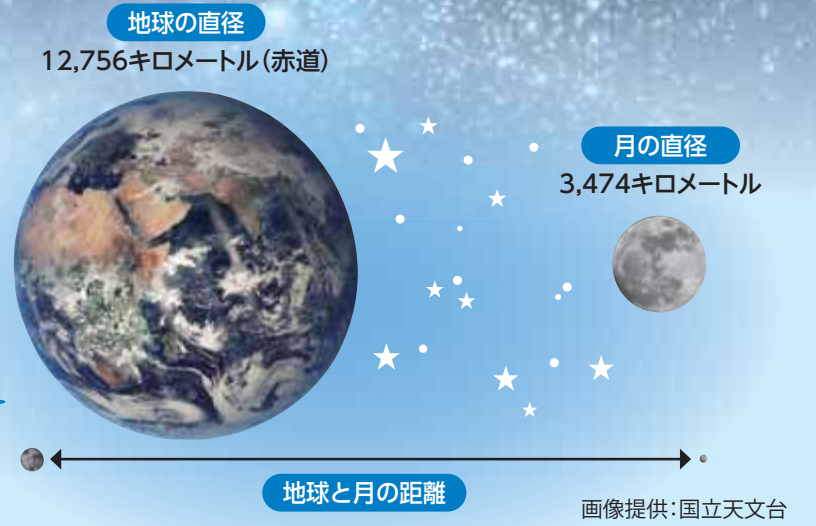


もっとも身近な天体、月

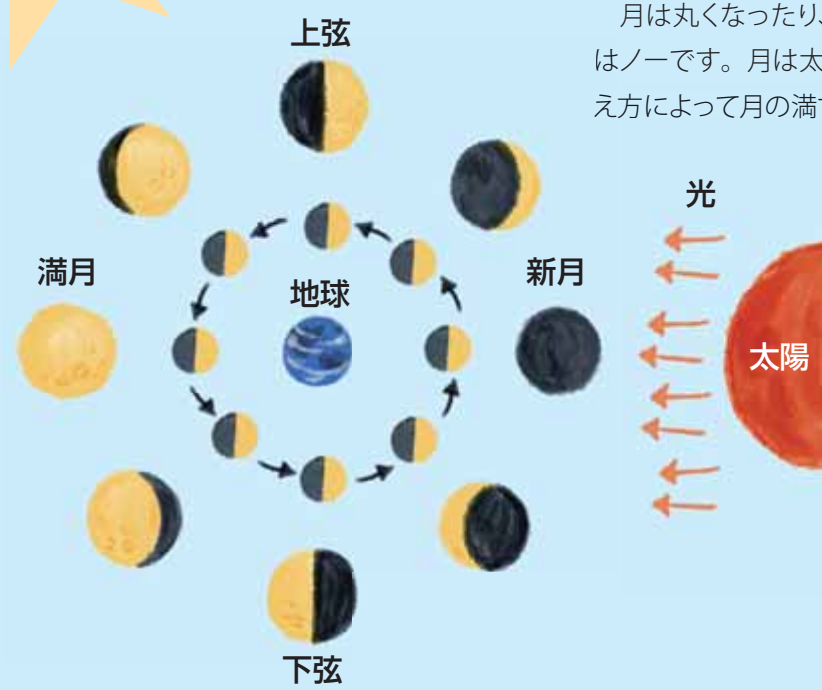
月は太陽の光を反射して光っていて、私たちのいる地球からは日々形を変えて見えます。月は地球に一番近い天体であり、地球の「衛星」です。地球は月をしたがえて、太陽の周りを回っています。

丸くなったり、細くなったり、月は約29.5日かけて形を変えていきます。この月の「満ち欠け」を基にして、昔の人はカレンダーを作っていました。これを旧暦、あるいは太陰暦といいます。

地球の中心から月の中心までの距離は、約35万7,000キロメートルから40万6,000キロメートルです。月は地球の周りを楕円形を描いて回っているので、距離に差が出ます。



月の満ち欠けを知ろう



月は丸くなったり、細くなったり、日々形を変えているのでしょうか?答えはノーです。月は太陽の光を反射して光っていますが、この反射する面の見え方によって月の満ち欠けが生まれます。

例えば、月が太陽の方向にある時は、地球からは月に太陽の光があたっている面は見えません。これが「新月」です。逆に、月が太陽の反対側にある時が「満月」。太陽の光を受けた面がすべて見えるので、まん丸に見えます。



10月は「後の月」

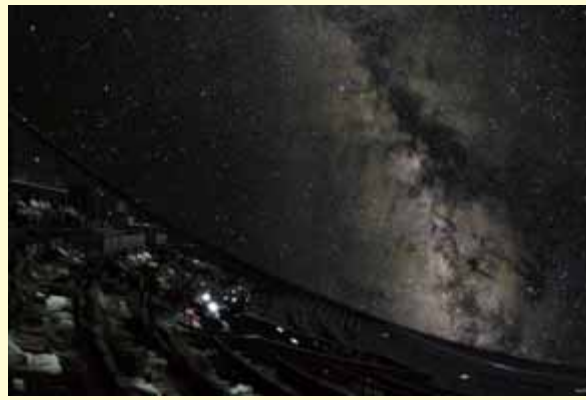
9月は「中秋の名月」。古来よりお月見をする習慣が伝わっていますが、10月は「後の月」として少し欠けた十三夜の月を愛でました。また、栗をお供えすることから「栗名月」とも呼ばれています。今年の後の月は、10月18日です。

プラネタリウム案内

多摩六都科学館

世界一に認定されたプラネタリウム

問い合わせ先 ☎042-469-6100 <https://www.tamarokuto.or.jp>



小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の5つの市が運営する科学館。放映機「ケイロンII」は1億4000万個を超える星々を映し出し、もっとも多くの星を放映するプラネタリウムとして世界一に認定されています。世界最大級の大きなドーム型スクリーンで、星がきらめく宇宙にすっぽり包まれたような感覚をお楽しみください。

- 住所** 西東京市芝久保町5-10-64
- 開館時間** 午前9時30分～午後5時 (入館は4時まで) ※休館日については、ホームページ等でご確認ください。
- 料金** 観覧つき入館券 大人1,040円、子ども(4歳～高校生)420円

※感染症対策を行っています。開館時間等、ご利用前に施設ホームページでご確認ください。



さいたま市宇宙劇場

オリジナルプログラムも充実

問い合わせ先 ☎048-647-0011 <http://www.ucyugekijo.jp>



個性あふれる解説員のナビゲートで、その日の夜空とタイムリーな宇宙の話題を紹介する「星空の時間」のほか、子どもを対象にした「こどもの時間」、音楽や朗読、映像を用いたプログラムなど、オリジナルの特別放映も充実しています。

- 住所** さいたま市大宮区錦町682-2 JACK大宮3階
- 開館時間** 平日/午後1時30分～午後5時30分 土・日・祝日/午前9時30分～午後5時30分 (入場受付は各プログラムの5分前に終了)
- 休館日** 水曜日(祝日の場合は翌平日、年末年始は休館。臨時休館日あり)
- 料金** 大人620円、4歳～中学生310円

※感染症対策を行っています。開館時間等、ご利用前に施設ホームページでご確認ください。

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!

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ご提出ください。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



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、UR賃貸住宅です。※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 ●定期借家再契約 ●宅建あっせんによる申込み
- 特別専任住宅への入居 ●複数戸申しせせり契約の本人紹介 ●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)

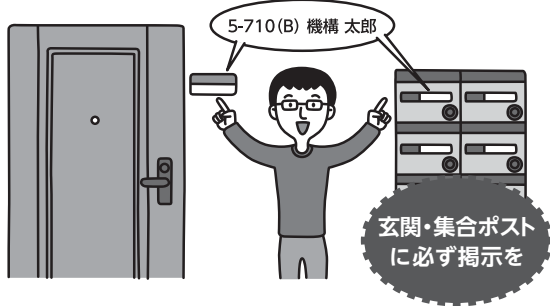
詳しくはこちら

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

名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）。



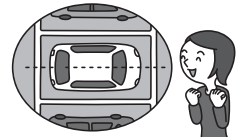
2 誤駐車について

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		
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 ☎04-7197-5700 (代) 柏市柏四丁目8番1号 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 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		
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	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	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丁目1番地 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 ☎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。

自宅でお気楽 ヨガストレッチ

第4回

肩から全身をほぐす

目標 2、3回程度

壁を使って肩をほぐすことで身体全体もスッキリします。自分の体重を利用して手軽にできるストレッチです。

●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。

1

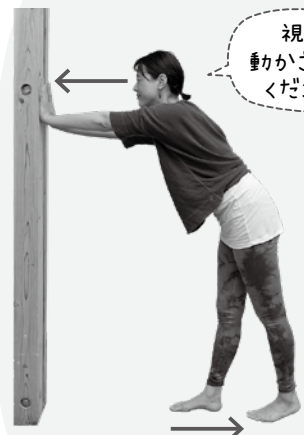
視線は正面に

壁に両手をつける
壁に向かって真っすぐ立ち、軽く腕を伸ばせるくらいの距離をとって両手を壁につける。



2

腕を張るようにして
後ろへ下がる



視線を動かさないでください

手はそのままの状態です。後ろへ下がる。腕いっぱい伸ばせる距離がベスト。

3

壁に突っ張るようにして
体を伸ばす

脇の下が伸びるように肩を落として伸ばす。上半身の体重を壁にあずけるようなイメージで。3~5回呼吸したら、一歩ずつ足を前に戻して体を起こす。



呼吸を3~5回 ゆっくりと

かかとと上がらないように!

これはNG!

体を伸ばすときに頭が下がってしまうとふらついてしまったり、背中を伸ばせなかったりして肩がほぐれません。



健康 トピックス

コロナ禍での 運動不足解消



コロナ禍で外出等を控える生活のなかで、運動不足や体重増加が気になる人は多いでしょう。長い間体を動かさないことで心身に悪影響を及ぼす「健康二次被害」が懸念されます。子どものストレス、在宅ワークでの座りっぱなしによ

参考資料・出典◆政府広報オンライン：<https://www.gov-online.go.jp/pr/media/radio/japan5/text/20210131.html> ◆スポーツ庁公式YouTubeチャンネル・【室伏長官】動画 簡単エクササイズのおすすめ：https://www.youtube.com/watch?v=biVH6_DEAg

る内臓疾患、年配の方の認知症などを防ぐためには、時間があれば少しでも体を動かすようにすることが大切です。

今回の健康ポイント

- ウォーキングは効果絶大
- 室内では、立って数分間足踏み、ストレッチなど
- 積極的な家事が運動に

読者のひろば

● 東京都・光が丘パークタウン
いちよう通り八番街 花花さん
光が丘は緑が多く、心が癒される場所です。又インフラも整っているので、安心して住めます。

● 東京都・町田山崎 清水 純子さん
「親子でつくるおやつ時間」のレシピがとても簡単でとてもおいしく出来ました。今後も、簡単でおいしいレシピを紹介してほしいです。

● 東京都・シーリアお台場一番街
こたろうさん
ヨガストレッチを職場でもこっそりやっています。気分転換になり、とても調子が良いです!

● 東京都・府中グリーンハイツ おべんせさん
先日、鷹を見掛けました。カラスの駆除のために日時限定で団地上空を旋回していたようです。私は職員さんの腕に乗っている状態で見掛けたのですが、その姿は勇敢でかっこよく感じました。

応募要項

① 読者プレゼントクイズ

② 投稿コーナー

締切は

11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 投稿コーナー

・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。

※採用された方には薄謝を進呈します。

※ご記入いただいた個人情報は掲載と薄謝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。



