

## 住めば住むほどおトクな、URであ——る。

「URでPonta」のサービスをご存知ですか? 毎月の家賃のお支払いやお子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントがたまるサービスです。お得なサービスを利用して、賢い消費生活を始めてみませんか。



©Ponta

### Pontaとは?

Ponta提携のお店(24万店以上)で利用するともらえる共通のポイントです。たまったポイントは、提携するさまざまなお店で使うことができます。



「URでPonta」は  
Webサイトから  
簡単お手続き

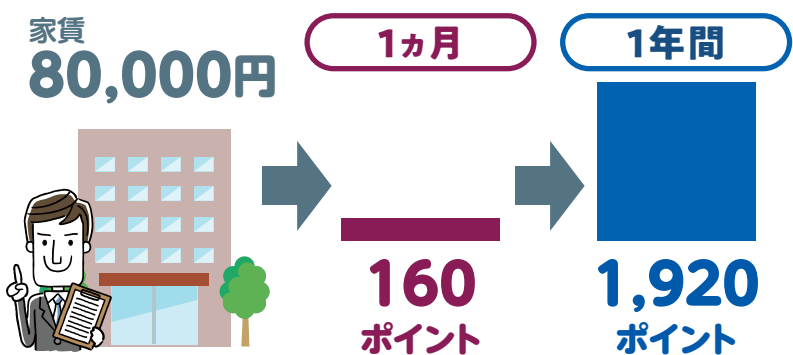
<https://ponta-ur.jp>



### 家賃でポイントがたまる!



家賃500円につき1Pontaポイントがたまります。月々の家賃が80,000円なら、1ヵ月で160ポイント、年間で1,920ポイントになります。たまったポイントは、例えばコンビニエンスストアのローンでは1Pontaポイント=1円相当として使うことができます。



※家賃の支払いとしてPontaポイントを使うことはできません。  
※月々の家賃を口座振替、または一時払いの方法でお支払いいただいている個人に限ります。  
※共益費や駐車場利用料金等のお支払いに対しては、Pontaポイントは加算されません。

### お子様の誕生日でポイントがたまる!

「キッズアニバーサリーサービス」は、毎年お子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントをプレゼントするサービスです。条件をすべて満たす方が対象となります。「住民票」をご用意の上、お申し込みください。

各戸初回は

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名分が対象。

以降12歳まで毎年

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1名あたり、各戸最大5名まで。

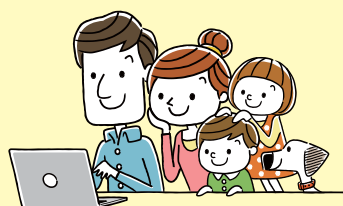
### お店で、ネットサービスで、使えます

#### お店で使う



このマークのお店で、Pontaカードかアプリを提示してPontaポイントでお支払い

#### ネットで使う



ネットサービスの利用時にPontaポイントでお支払い

#### 使い方例

コンビニのローソンで



ガソリンスタンドの出光SSやシェルSS、apollostationで



飲食のケンタッキーで



デパートの高島屋で



「キッズアニバーサリーサービス」のお申し込みはこちらから  
<https://ponta-ur.jp/kids/>



#### 対象

- 同一のUR賃貸住宅に1年以上入居し、かつ、12歳未満の同居するお子様がいる世帯

入居開始

→ 継続して1年以上経過

→ 最初に迎えるお子様の誕生日

- 「URでPonta」に登録済み

\\ かんたん //

### おうちでDIY

#### 水ごけのハンキング

材料

- 水ごけ
- 麻ひも
- ハンキングしたい植物 (ビニールポットに入ったもの)



# URの団地店舗へ行こう！キャンペーン

スクラッコさんのオリジナルエコバッグを150名様にプレゼント！**開催中**  
Wチャンスでポンタポイント500Pも！

※実際のバッグはイラストの色等が異なりますので、あしからずご了承ください。



## プレゼント情報

抽選で**150**名様(毎月50名様×3回)

※3月分は終了しました。

応募期間：2021/3/8(月)～5/31(月)まで

## 応募方法

これで  
応募完了！

STEP 1

はじめに、『UR賃貸住宅 暮らしのカレッジ』のTwitterアカウント(@URkurashi)をフォロー。

STEP 2

UR賃貸住宅の団地店舗(URテナント)に行き、「良い」と感じた風景の写真を撮影。  
※写真撮影時には感染症対策について、十分ご注意ください。

STEP 3

撮影した写真を、ハッシュタグ「#URテナント」を付けて投稿！  
コメントには「その風景が良いと感じた理由」を記入してください。



## Twitter投稿イメージ

キャンセル

ツイートする



うちの近くのURのお店。小学生のとき、友達が遊びに来ると300円を親にもらってお菓子買いに来てた。懐かしい。  
#URテナント



Wチャンス  
プレゼント！

バッグ落選者様を対象に最大300名様に  
**500** Ponta ポイントをプレゼント!!

## エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

### 扉の敷居への落とし物に ご注意ください

安全のため、扉が閉まらなるとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居の溝を詰まらせないようにしてください。

### 長いひもにご注意ください

マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。

### エレベーター内で あばれると危険です

大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があります。場合によっては閉じ込められることもあります。



### ボタン等はていねいに 扱ってください

扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不必要なボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。

### ドアの引き込まれにご注意ください

扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。

### かけ込みはおやめください

扉の閉じかけたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。

### お子さまの1人乗りは危険です

不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。

## 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、継続居住期間が50年を超える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→







URコミュニティ



応募作品はURコミュニティのホームページ( <http://www.ur-cm.co.jp/> )に掲載予定です。

# 「第6回共同花壇コンクール 2020」 結果発表

## ～ 人と人とのふれあいのステージ 花壇・花談・花団 ～

UR コミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しています。今年度ご応募いただいた34団体のうち、「一般部門」21団体と「殿堂入り部門」5団体のコミュニティ形成等支援活動及び作品の審査の結果、以下の団体が選考されました。ご応募いただいた作品の一部をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました。

【審査結果】( ) 内は管轄住まいセンター名

審査員〔敬称略〕

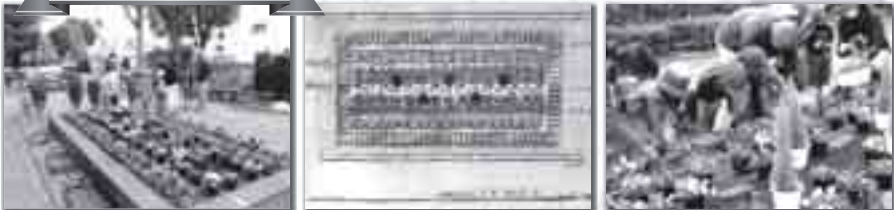
浅野 房世（園芸療法研究家 元東京農業大学農学部教授）  
池邊 このみ（千葉大学大学院園芸学研究科教授）  
鈴木 路子（日本家庭園芸普及協会グリーンコーディネーター）

### 最優秀賞



豊明 (名古屋) 豊明団地 × 星城高校レインボーブリッジ会

### デザイン優秀賞



相模台 (神奈川西) 相模台団地自治会「花道」

### コミュニティ優秀賞



金町駅前 (城北) 花壇サポーター

### 殿堂入り大賞



花畑 (城北) いこいの会

### URコミュニティ社員賞



笹川 (名古屋) UR 笹川なでしこ会

### 殿堂入り

※殿堂入り…これまでの実績を評価し認定



武庫川 (阪神) アドプトいきいきクラブ

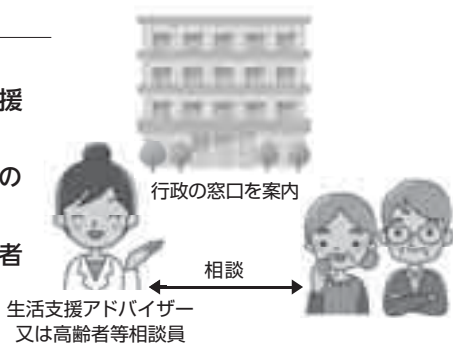
## 高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

### 「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。

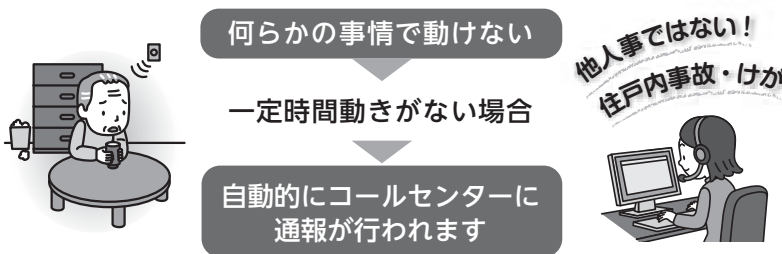
#### 主な相談内容

- ・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：立山科学工業(株)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。



暮らしの  
パレット

## 暮らしに花と、緑を

花や緑を見ているとなんだか心が和む、ウキウキする、落ち込んでしまった気分を吹き飛ばしてくれる！そんな経験はありませんか？また見慣れた部屋でも、花や緑を飾るだけで、模様替えをしたような新鮮な気持ちになります。おうち時間が増えた今日この頃、暮らしに花と緑を取り入れて、気分をリフレッシュしませんか。花や緑との上手なつき合い方のコツをご紹介します。

長持ちさせるコツは  
水の管理にあり

せっかく気に入って買ったお花、すぐにしおれてしまっはがっかりですね。お花を長持ちさせるのに一番大切なのは、花瓶の水を清潔に保ち雑菌の繁殖を防ぐこと。切り花は茎の管から水を吸い上げますが、花瓶の水が汚れていたり、茎先が雑菌によって傷んでしまうと、花や葉へうまく水をあげることができず、花がしおれたり、傷んだりしてしまうのです。元気な茎先に、新鮮なお水を与えてあげることが大切です。

水は多すぎると茎を傷めたり、葉が水に浸かって腐ったりする原因となりますので、花瓶の3分の1くらいの水位を目安としましょう。

切り花、すぐに  
ダメになっちゃうの…

## 水環境を整える4つのポイント！

- 水はできれば毎日替えて、茎の先も少しずつカット
- 茎の先は斜めにカットするなど、水を吸い上げる表面積を広げる切り方で
- 水の入れすぎに注意。入れすぎると茎や葉が傷み、水も腐りやすい
- 食器用洗剤に含まれている界面活性剤は、滅菌と花の水あげを促進してくれる(200mlに2、3滴)

## よいお花の見分け方ってあるの？



## 鮮度のよいお花を購入しよう

新鮮なお野菜と同じように、鮮度のよいお花にはシャキシャキ感やツヤ、瑞々しさがあります。といっても、慣れないと見分けの難いですね。そこで一番簡単なのは「いつ入荷したのですか？」とお店の方に聞いてみる。遠慮なく質問し、おすすめのお花なども聞いてみましょう。

また、入荷時期を狙うというのも一つの方法。入荷した午前中は、水あげなど花の状態を整えていますので、当日の夕方か翌日の午前中が狙い時です。地域ごとに差はありますが、切り花の市場が開かれるのは月・水・金曜日が多いようです。

ワンポイントコラム  
緑の「蒸散」作用

植物は水を吸い上げ、大気中へ水蒸気を放出する「蒸散」を行っています。急激な温度上昇、湿度の低下などによる過剰な蒸散は、花を疲れさせてしまいますので注意が必要です。

花瓶と花のバランスに  
気をつけて

花瓶と花のバランスの基本は、花瓶に対して花の高さが1～1.5倍。つまり全体で、花瓶の2～2.5倍におさめまるようにします。また花瓶は、口がすぼまっているものが茎の収まりがよく、使いやすいです。たくさん花を入れすぎないこともポイントです。

花の形が  
決まらない…たくさん種類があって  
困っちゃう！

## 観葉植物は場所に合わせて選ぶ

観葉植物には日陰でも育つ耐陰性のものもあれば、お日様がなければ生きていけない！という性質を持ったものもあります。植物の性質をよく知り、置く場所に適しているかどうか見極めることが選ぶポイントです。また「どちらかというと、手入れが苦手……」という方は、サボテンなど手のかからない植物を選ぶとよいでしょう。

とってもかわいい人気の  
多肉植物

ぷくっとふくらんでいたたり、独特な形がかわいい多肉植物は、葉や茎、根に水分をためることのできる植物。花が咲いたり、紅葉したりする種類もあり、季節を通じて楽しめます。また育てて増やす楽しみのほか、寄せ植えをしてインテリアに取り入れても。好みの植木鉢に寄せ植えをして、プレゼントにする人もいるようです。

手入れが簡単な  
植物ってあるの？近くにお花屋さんが  
ない……

## お花の定期便を利用しては？

近くにお花屋さんが、買いに行く時間がないといった方には、定期的にお花を届けてくれる宅配サービスがあります。頻度や値段など、さまざまなコースがありますので、インターネットなどで検索してみてください。

## ご協力いただきました

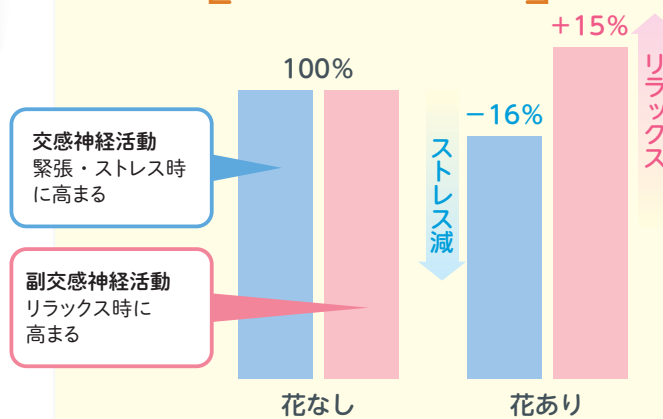
青山花茂本店は1904年創業の老舗。季節の切り花から枝物、ギフトに適した鉢物、観葉植物までそろえている。気軽に花を生活に取り入れるには、「まずは花瓶を買ってみては」と五代目北野雅史社長。これからは5月の母の日へ向けたギフトの準備に忙しい。青山花茂本店 <http://www.aoyamahanamohonten.jp/>

## 花と緑、安らぎの科学

花や緑にはリラックス効果や体を  
整える生体調整機能があります

緑の多い公園の中を散歩すると、不思議と心身がリラックスする。そんな経験をお持ちの方は多いと思います。この「なんか気持ち良い」と感じる現象を数値化し、科学的に実証しようというのが私の行ってきた研究です。その結果、ストレスにより心身に強いダメージを受けてしまった鬱病などの患者さんも、緑に触れることで症状が改善することがわかりました。

## 【花や緑が部屋にあると？】



さて、花や緑が私たちの心身に具体的にどう作用するのか。その一例が、自律神経に働きかけて心身をリラックスした状態へ導いてくれるという点です。自律神経とは呼吸や体温、血管や心臓の働きなどを調整している神経のこと。交感神経と副交感神経から成り立っており、この2つがバランスよく働いて心身の健康が保たれています。副交感神経はリラックスしている時に活発になる神経ですが、花の匂いをかいだり、木に触れたりすると、副交感神経が高まります。と同時に、交感神経が過剰に働いている時はそれを抑え、バランスを整えてくれるのです。つまり、人のあるべき状態に戻してくれる、これを「生体調整機能」と呼んでいます。

公園の中を歩く、緑や花の写真を見る、花を育てる、アロマオイルで匂いを楽しむ、植物の世話をする、木製品を暮らしに取り入れるなど、自然と接するにはさまざまな方法があります。大切なのは、自分にとって快適な自然を見つけること。自分が心地よい、自分が好きと感じる自然と触れ合うことで、より大きな効果を得られることが分かっています。

## この方に聞きました！

宮崎良文先生

千葉大学環境健康フィールド科学センターグランドフェロー、医学博士。自然セラピーを提唱し、皇太子時代の天皇・皇后陛下も研究室を訪問された。

## 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!!

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…

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  
なんと! 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付いたしません。

## 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、入居ご希望者様の申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県の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 ●法人や個人の切替 ●定期借家再契約 ●宅建あっせんによるお申込み
- 特別専業主宅への入居 ●複数戸申しセンドハウス契約の二本紹介 ●ご紹介者様の住宅と新規ご紹介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)
- 世帯分離の場合、入居開始可能日から1か月未満で新規ご紹介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(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



## UR都市機構への「届出」について



UR都市機構では皆さまの団地生活を快適に過ごしていただくため、また、住宅の適正な管理の必要上、「届出」の制度を設けています。

### 届出の主なもの

#### ① 氏名変更届

契約名義人が結婚または養子縁組などにより氏名が変わったときは 速やかに管理サービス事務所または管理連絡員に届出てください。この届出が出ていないと、UR都市機構からのお知らせ等が届かなかったり、家賃等の収納等の手続きでトラブルの原因ともなりかねません。

#### ② 不在届

家族全員が海外旅行、長期出張などで、引き続き1か月以上、住宅に居住しなくなるときは、あらかじめ管理サービス事務所または管理連絡員に届出てください。不在届を提出しなかったために、無断退去としてUR都市機構が契約を解除することもありますので、必ず提出するようにしてください。なお、届出の内容によっては、留守番を置くなど必要な措置を求められることがあります。

#### ③ 留守番届

家族全員が1年以内の長期出張、短期転勤などで、住宅を不在にするときには、留守番を置くことができます。この場合、留守番届を管理サービス事務所または管理連絡員に提出することが必要です。留守番を置ける期間は1年以内ですが、やむを得ない事情で期間を延期したい場合には、6か月以内の延長が認められます。ただし再度の延長はできません。なお、この制度は住宅の転貸や賃借権の譲渡等を認める趣旨のものではなく、家賃等は契約名義人が支払わなければなりません。

#### ④ 同居届

入居の時に届出のあった家族以外の方を同居させようとするときは、あらかじめ管理サービス事務所または管理連絡員に届出てください。同居が認められるのは親族（配偶者、6親等以内の血族および3親等内の姻族）に限られます。知人、友人などの同居は一切認められません。また、同居親族の方が住宅を退去されたときなど家族に変更があった場合は「家族等変更届」を提出してください。

#### ⑤ 入居者名簿の記載内容の変更届

入居の時に提出いただく入居者名簿については、概ね5年ごとに書換えをお願いしておりますが、緊急連絡先等の記載内容に変更があったときにはその都度必ず、速やかに管理サービス事務所または管理連絡員に届け出てください。また、緊急時の連絡先については、できる限り、連絡の取りやすい方やお近くにお住まいの方を記載してください。

◎共働きの自宅や留守がちの自宅では、万一、火災や水漏れ事故が発生した場合、管理サービス事務所または管理連絡員に届けている連絡先や勤務先が変わっていてその変更手続きがなされていないと、緊急の連絡ができなくなります。

届出の受付先はすべて管理サービス事務所または住まいセンター等で行っており、所定の用紙も用意してあります。

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3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 ☎0138-40-3601 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 ペルブ永山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				
<div></div> お電話はおかけ間違えのないよう、番号をよくご確認ください。特に、夜間にご注意いただくようお願いします。				
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)	団地名	建築関係	電気関係
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) マルエイ管原建設 ☎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
			給排水関係	(有) 関口設備 ☎090-3774-6758 (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。

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

リラックスして  
始めましょう

手のひらは上に

両脚を揃えてから  
かかとをお尻へ  
近付ける

# 自宅でお気楽 ヨガストレッチ

## 第1回

### 「仰向けねじり」で 腰の緊張を解消!

目標 左右それぞれ3回ずつ

日中の活動が少ない、腰痛もちなどは不眠に陥りがち。腰の筋肉を緩め全身の疲れを取って安眠を導きます。

●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。

## 1 仰向けに寝て両脚を曲げる

両腕は開いて手のひらは上に。両脚を揃えてからかかとをお尻に近付けるようにして両ひざを曲げる。

じっくりゆっくり  
倒すのがポイント

## 2 ゆっくりとひざを床に倒す

両ひざを左側へゆっくり倒すと腰が伸びるのがわかる。焦らずに、必ずゆっくりと倒すこと。

倒すのが辛い人は  
クッションや座布団を  
敷いてもOK!

顔はひざと  
反対側へ

## 3 顔を反対側へ向けて深呼吸

顔はひざと反対に右へ向けて、息を吸う・吐く10回繰り返す。その後反対側も同様に。

目を閉じながらやると  
リラックス感アップ!

吸う 吐く  
を10回程度

腰痛がひどい人は  
無理にやらないでください

## 読者のひろば

●東京都・高島平団地 華さん

人生で初めての団地住まいになって4年。手入れのいきとどいた緑豊かなことに感激しています。高齢者が沢山、一人暮らしを頑張っていて励まされます。友だちも出来て太陽さんさんとありがたく、団地に来てよかったあ〜!と思う日々です。

●神奈川県・鳶尾団地 遠藤幸子さん

住んで一年余り、9階に住んでいますが、横浜のランドマークから江ノ島、湘南台までパノラマのような見晴らしと日々の空と自然の雄大さを感じて暮らしています。

●東京都・館ヶ丘団地 中村和子さん

四季の変化が楽しい、緑の多い団地です。特にさくらの季節が一番好きです。夕やけもいつもきれいです。

## 応募要項

締切は  
5月15日  
(消印有効)

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。

## 読者のひろば

●東京都・高島平団地 華さん

人生で初めての団地住まいになって4年。手入れのいきとどいた緑豊かなことに感激しています。高齢者が沢山、一人暮らしを頑張っていて励まされます。友だちも出来て太陽さんさんとありがたく、団地に来てよかったあ〜!と思う日々です。

●神奈川県・鳶尾団地 遠藤幸子さん

住んで一年余り、9階に住んでいますが、横浜のランドマークから江ノ島、湘南台までパノラマのような見晴らしと日々の空と自然の雄大さを感じて暮らしています。

●東京都・館ヶ丘団地 中村和子さん

四季の変化が楽しい、緑の多い団地です。特にさくらの季節が一番好きです。夕やけもいつもきれいです。

〒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

### 生涯自分の歯を保つために

80歳になっても自分の歯を20本以上保てるような健康で楽しい生活を送ろうという「8020」(ハチマル・ニイマル)運動が推進されて30年あまり経ちます。虫歯や歯周病等で歯を失うと食事や会話、全身の健康に影響が出てしまうため、毎日歯の健康には気を付ける必要があります。既に義

歯を使っている健康なら大丈夫。痛くなる・悪くなる前に日頃から歯科医での検診をお勧めします。

今回の健康ポイント

すぐにできる対策は、

- 適正な口腔清掃・禁煙
- 砂糖の適正量使用
- 歯科医院での検診

参考資料・出典◆(厚生労働省e-ヘルスネット) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-005.html>



URのある街  
魅力再発見!

今月の案内人

神奈川エリア経営部  
ストック活用計画課

山口 和樹さん

団地の未来プロジェクト  
エリアリニューアル

## 洋光台北団地 (神奈川県)

URは団地の再生をテーマにした社会貢献視点の「団地の未来プロジェクト」を推進しています。

洋光台北団地は、多く寄せられた建築アイデアから佐藤可士和氏によるデザイン監修の元にリニューアルされました。「団地の集会所 OPEN RING」では居場所や交流の場所を創出。「団地のカフェ」では団地や地域にお住まいの皆さんが気軽に立ち寄れる場所として、新しいコミュニティ拠点として世代や世帯層を問わず親しまれています。



建物や周辺環境を含め、全体として「集まり」を感じる空間をつくりました

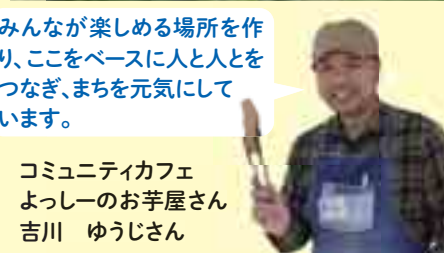


周りの風景と調和させた木調のルーバー状の手すりが素敵ですね



みんなが楽しめる場所を作り、ここをベースに人と人をつなぎ、まちを元気にしています。

コミュニティカフェ  
よっしーのお芋屋さん  
吉川 ゆうじさん



## 🎁 読者プレゼントクイズ

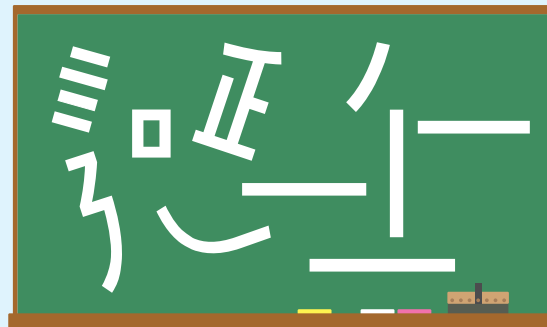
## 漢字ばらばらクイズ

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。

●応募方法 5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



※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。