

# あおぞら

8月号  
2026年  
NO.270

## あおぞら第270号 目次

- 2p 住まいセンターの営業時間が変わります 他
- 3p 今こそチェック!我が家の「防災力」 他
- 4p 「URくらしのアプリ」サービスのお知らせ
- 5p 特集:UR×福岡大学薬学部 地域交流イベント
- 6p 住まいセンターだより
- 7p くらしのガイド/読者プレゼントクイズ
- 8p URで、もっとつながる。/ズボラ筋トレ/うま!ラク!レシピ



学びが  
つながる、  
まちの  
笑顔

特集

## UR×福岡大学薬学部 地域交流イベント

詳細は 5p でご紹介!



緊急事故受付センター

24時間緊急事故時の連絡先

[水漏れ・断水・停電などのトラブルが発生した場合]

☎ 0570-004-001 (または、092-861-2525)

業務受託者: 日本総合住生活株式会社

※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。特に、夜間にご注意いただくようお願いします。

お友達やご家族を  
ご紹介いただいた方へ!

10,000円相当額の  
金券プレゼント!

キャンペーンの  
詳細はこちら!



九州UR賃貸住宅の  
Instagramはこちら!



UR\_KYUSHU

## 住まいセンターの営業時間が変わります

令和8年10月1日から住まいセンターの営業時間が  
月曜日～土曜日の10:00～17:00に変わります。(休業日／日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで)

今後とも、お客様にご満足いただけますようサービスの向上に努めてまいりますので、ご愛顧を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

営業時間外に応急処置を必要とする事故などが発生した場合は、これまでどおり「緊急事故受付センター」にご連絡くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 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

ヤマト運輸(株)

問い合わせ先 **0120-86-2220**

営業時間▶9時～18時(年中無休)



### 首都圏のUR賃貸住宅対象

東急セキュリティ(株)

問い合わせ先 **0120-109-253**

営業時間▶9時～17時(年末年始除く)



### 全国のUR賃貸住宅対象

中部電力ミライズコネクト(株)

問い合わせ先 **050-3773-4676**

営業時間▶平日9時～17時



### 全国のUR賃貸住宅対象

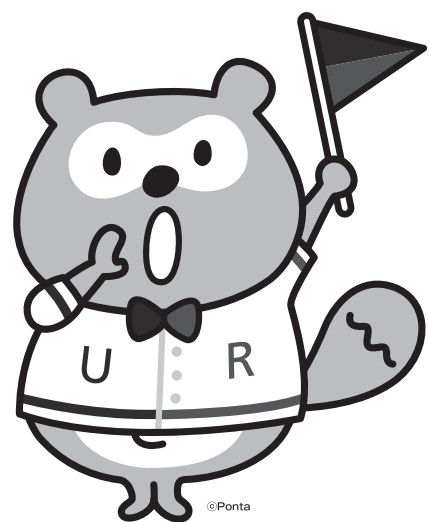
西部ガスリビング(株)

問い合わせ先 **0120-987-567**

営業時間▶平日9時～17時



※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。なお、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。(令和8年8月現在)



## 毎月の家賃のお支払いでPontaポイントがたまる!

「URでPonta<sup>ポント</sup>」  
お申込み受付中

●正しくご登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPontaポイント加算の対象となります。●お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主(契約名義人)です。法人契約は対象外です。  
家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください。

<https://www.ur-net.go.jp/chintai/ur-ponta/>



申込書は団地管理サービス事務所、各住まいセンター等でもお渡ししております。

「URでPonta(ポント)」の詳細またはお申込みはこちら

※1 Pontaポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払いに対してはPontaポイントは加算されません。 ※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

◎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



## 今こそチェック！我が家の「防災力」

ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族に被害が及ばないように、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

## 水 害 これからが台風シーズンです！

### ① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではありません。窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意も必要です。

### ② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿<sup>ざお</sup>などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかり固定を。



### ③ 水害への“そなえ”と早めの避難を！

水害は発生する前から気象情報などを確認することで、事前に対策をとることができます。レインコートや着替え等を防災リュックに入れておく、ハザードマップや避難場所を確認する等の“そなえ”を日頃から準備しておくとともに、被害が発生する危険性がある時は、早めに避難しましょう。



## 地 震 突然のグラッ！に備えて

### ① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に傾斜板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。

### ③ いざというとき頼りになるご近所さんは？

災害時は、自分の力だけでは乗り越えられないこともあります。日頃から隣近所や地域の方々とはゆるやかにつながり、防災について話し合うなど、いざという時に助け合える関係性をつくりましょう。

### ② 備蓄品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざというときに備えて、食料品や水、携帯トイレ等の備蓄品を最低3日分(できれば7日分)を準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでいいる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

### ④ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかのときに落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



## 詳しくは「地震・水害に向けたそなえのガイドブック」で今すぐチェック！

発災直後は「自助」と「共助」が何より大切！

災害を乗り越えるために「そなえのガイドブック」を確認し日頃から“そなえ”ましょう。

そなえのガイドブック



解説動画はこちら



(YouTube)

家具転倒防止策もチェック！



(住まいのしおり「災害時の注意」)

秋頃から、順次お住まいの皆様へ配布いたします。  
※ガイドブックの内容は、8月時点のものから変更となる場合がございます。

### 避難のときは…

エレベーターは、水害時の浸水や地震・火災等による影響で停止する場合があります。エレベーター内に閉じ込められる恐れがありますので、災害時の避難の際には使用を避け、階段をご利用ください。

くらしつな<sup>る</sup>がる。

# URくらしのアプリ

UR Kurashi no App

## 8月下旬、九州<sup>\*</sup>エリアで いよいよスタート!

※山口県含む

### くらしをもっと快適にするサービス



重要なお知らせも  
すぐに確認  
できる!



気になったときに  
いつでも問合せ  
できる!



申請手続きも  
スマホで  
便利に!



圧着ダイレクトメールが届いたら

中面に記載されている  
**IDとパスワード**でログインして  
簡単にご利用いただけます

くらしのID



パスワード



アプリ画面は開発中のものであり、実際の表示とは異なる場合があります。

サービス利用料  
**無料**

通信料はご利用者様  
ご負担となります。

期間  
限定

応募要件を満たして、Pontaポイントをもらおう!

## Pontaポイントキャンペーン

応募には「URくらしのアプリ」への初回ログイン完了と、「URでPonta」への登録完了が必要です。  
なお「URでPonta」のお申込みから登録完了までは、2か月程度(最大3か月)かかります。



1,000  
Pontaポイント  
プレゼント!

©Ponta

サービスやキャンペーン期間などの詳細情報については…

こちらから詳細をチェック!

スマホカメラから



WEB検索から

URくらしのアプリ

「URくらしのアプリ」は、ご契約者本人専用のサービスです。  
ご契約者本人以外の方、法人契約の方はご利用いただけませんので、あらかじめご了承ください。

ゆるやかに、くらしつな<sup>る</sup>がる。

UR 賃貸住宅

UR特集

UR × 福岡大学薬学部

# 地域交流イベント



福岡大学薬学部ではURと連携して、健康づくりの体操やレクリエーションを行う地域活動を行っています。  
今回は6月25日に堤団地と宝台団地で実施された、交流イベントの様態をお届けします。

イベントではこんなことを行っています!

## 2026年第2回学生交流イベント

レポート

### 堤 けんこう体操

音楽にあわせて頭と身体を動かす「プレパサイズ®」で  
リフレッシュ!椅子に座りながら行うエクササイズです。



エクササイズは1回25分  
程度。ゲーム感覚で楽し  
く脳に刺激を与えます



まずは自己紹介から



画面を見ながら楽し  
くエクササイズ!



学生の皆さんがお手  
本になってサポート

### 堤 おしゃべり会

体操の後はテーブルを囲みトランプを  
楽しみながら親睦を深めました。



笑顔でコミュニケーション

体操の時は少し緊張していた  
皆さんもリラックスした様子



ババ抜きで盛り上がりました

### 宝台 七夕飾りづくり



地域の方が事前に用意した土台に飾りや  
短冊を加えて華やかに仕上げます



作り方をレクチャー



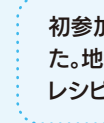
飾り終えた後は歌ったりおしゃべりしたりと  
和やかなひと時を過ごしていました

### みんなの声



前回到続いて参加。若い人と普段聞  
わる機会がありませんので会話や  
交流を楽しみにしている。

参加者



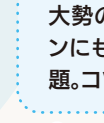
初参加で緊張もあったけど楽しかっ  
た。地域の方に美味しいお肉料理の  
レシピを教えていただいた。

参加した学生



学生さんが生き生きと頑張る姿を  
見るとこちらも元気をもらえる。皆  
さん素直で優しくかった。

参加者



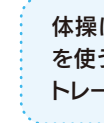
大勢の前だけでなく、対面時のト  
ーンにも配慮して声を届けることが課  
題。コツコツと取り組んでいけたら。

参加した学生



体操は難しい動きもあったが回を  
重ねる事に慣れてきた。学生さんの  
進行も前回より慣れてきた印象。

参加者



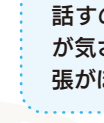
体操は普段使わない身体のパーツ  
を使うのでおすすめ。指先を動かす  
トレーニング等も取り入れたい。

参加した学生



シニア世代が小さい子どもたちとも  
交流できるようなイベントがあれば  
参加してみたい。

参加者



話すのが得意ではないけど皆さん  
が気さくに話しかけてくれたので緊  
張がほぐれて会話を楽しめた。

参加した学生

### 今後の予定

※イベントの詳細は団地内  
掲示板等をご確認ください

|     | 金山 | 星の原 | 宝台 | 堤 |
|-----|----|-----|----|---|
| 9月  | 🎵  | 🎵   | 🎵  | 🎵 |
| 11月 | 🎵  | 🎵   | 🎵  | 🎵 |
| 12月 | 🎵  | 🎵   | 🎵  | 🎵 |

🎵 体操 🎵 月見飾り作り 🎵 ツリー飾り作り

### URより

地域に寄り添いながら活動してくださる学生  
の皆さんのおかげで、団地に新たなつながり  
と活気が生まれています。

最新イベント情報や  
住宅情報を  
日々投稿中!



## UR賃貸住宅九州エリア 公式Instagram

福岡県・山口県の  
#団地ぐらしに  
関する旬の情報を  
発信しています!

投稿内容(一例)▶



イベントレポート

食も緑日も健康も!地域の多  
彩な魅力が詰まったマルシェ  
を開催! (星の原)



イベントレポート

春の青空のもと、25店舗が集  
結!大盛況となった「かなやマ  
ルシェSPRING」(金山)



インフォメーション

UR北九州営業センターでの  
契約者様限定!先着順でハン  
ディファンをプレゼント

イチオシのお部屋や、  
イベント、取り組みなど、  
団地暮らしの旬な  
情報をお届けします!

是非、フォローして  
チェックしてください!



ur\_kyushu

# 住まいセンターだより

UR賃貸住宅に長く住んでいただいていますと、入居した当初と家族構成等に変更が生じてくる場合があります。これらの変更に応じて『名義承継願』・『氏名変更願』・『不在届』・『留守番届』・『同居届』・『家族等変更届』などといった届出を提出いただく必要がございます。詳しくは住まいセンター等にお問い合わせください。



|            |              |
|------------|--------------|
| 福岡住まいセンター  | 092-433-8123 |
| 北九州住まいセンター | 093-383-9533 |

## 近隣の住宅への騒音

コンクリートは、音や振動に対して意外に敏感です。特に深夜や早朝の音は響きやすいので、ご注意・ご配慮をお願いします。UR賃貸住宅はドアの開閉音や便所、浴室の流水音などに配慮していますが、集合住宅ゆえにある程度聞こえることは避けられません。音に対するトラブルを予防するためお互い気をつけましょう。



### 騒音予防のポイント

#### ⚠ 生活の足音

防音マットやスリッパを活用し、足音等を軽減しましょう。小さなお子さまのいらっしゃるご家庭は、室内でジャンプなどしないよう注意を。特に板床は量に比べ音が伝わりやすいので、カーベットの敷くなどして、階下の住宅に音が響かないよう気をつけましょう。



#### ⚠ ドア・窓の開閉音

深夜、早朝の時間帯は、ドア、窓などの開閉に気をつけましょう。サッシにゴミがたまると音が出る原因に。こまめに掃除して開閉音の軽減に努めましょう。



#### ⚠ 音が出る家電

掃除機や洗濯機など音の出る家電は、時間帯を配慮して使いましょう。ステレオ、テレビ、楽器(ピアノ)などは、近所の迷惑にならないよう音量に注意しましょう。



## 漏水等に備えて 保険に入りましょう!

### 賃貸住宅居住者向けの住まいの保険等について

不注意で階下へ漏水させたような場合などは、階下の方にご迷惑をかけるだけでなく、お部屋の天井、畳などの補修費や、家具、寝具、数物などの損害賠償を負担しなければなりません。万に備え、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、安全・安心の暮らしの備えになります。



## 家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

### 入金のご確認をお忘れなく。

※支払期日は賃貸借契約書に記載されています。毎月のお支払いは支払期日までをお願いします。  
※家賃等のお支払いに関することで不明な点がございましたら、管轄の住まいセンター等、最寄りの窓口へお問い合わせください。

| 8月 | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    | 1  |
|    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|    | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|    | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

支払期日が25日の方は8月25日(火)引き落としとなりますので  
**8月24日(月)**までに、  
支払期日が末日の方は8月31日(月)引き落としとなりますので  
**8月28日(金)**までに、入金くださいますようお願いいたします。

| 9月 | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|    | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
|    | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|    | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|    | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

支払期日が25日の方は9月25日(金)引き落としとなりますので  
**9月24日(木)**までに、  
支払期日が末日の方は9月30日(水)引き落としとなりますので  
**9月29日(火)**までに、入金くださいますようお願いいたします。

| 10月 | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|
|     |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
|     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|     | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

支払期日が25日の方は10月26日(月)引き落としとなりますので  
**10月23日(金)**までに、  
支払期日が末日の方は11月2日(月)引き落としとなりますので  
**10月30日(金)**までに、入金くださいますようお願いいたします。

知って  
おきたい  
生活の  
ヒント集

# くらしの ガイド

今回のテーマ

## フレイル予防に取り組もう

コロナ禍以降、外出や地域活動、人との交流の機会が減ったままと  
いう方も少なくありません。実は、こうした生活習慣の変化は心身の  
衰えにつながり、「フレイル」を進行させる要因の一つとされていま  
す。いつまでも元気に自分らしく暮らすために、フレイルの基礎知  
識と、食事・運動・社会参加による予防のヒントをお届けします。

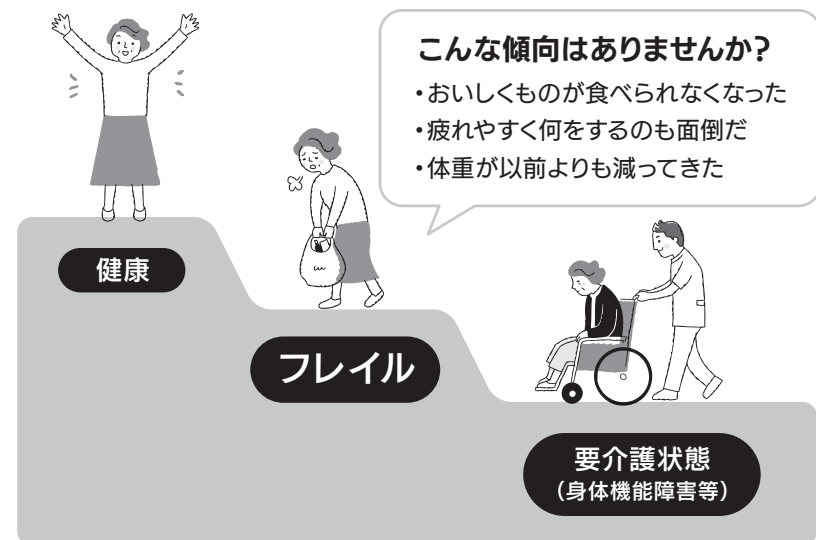


### ■ その状態、実は「フレイル」かも!?

「フレイル」は、加齢に伴い心身の働きや人とのつながりが弱まり、健康な状態と  
要介護状態の中間にある状態。年齢を重ねると心身や社会性などの面でダメ  
ージを受けたときに回復できる力が低下し、健康に過ごせていた状態から、生活  
を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

| 身体的フレイル                                        | 精神・心理的フレイル                                  | 社会的フレイル                                |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| 筋力や身体機能の低下により、移動が困難になる、疲れやすいなど日常生活に支障をきたし始めた状態 | 定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態 | 加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態 |

3つのフレイルが連鎖していくことで、老い(自立度の低下)が急速に進む



### ■ 今日からは始めるフレイル対策

自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでフレイルの進行を緩やかにし、  
健康に過ごせていた状態に戻すことができます。



出典：厚生労働省WEBマガジン「厚生労働」健康長寿に向けて必要な取り組みとは?100歳まで元氣、そのカギを握るのはフレイル予防だ (https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\_kouhou/kouhou\_shuppan/magazine/202111\_00001.html)、  
厚生労働省パンフレット「食べて元気にフレイル予防」(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\_00002.htmlよりダウンロード可)を元に再編集して作成しております。



## 読者プレゼントクイズ

□に入る共通の漢字は何でしょう?

? 車 台 ? ? 船

★6月号の答えは…「粉」でした!

正解者の中からプレゼントが抽選でもらえる!

ハガキにクイズの答え、ご希望のAまたはBコースいずれかを記入いただき、  
〈住所・氏名・年齢・電話番号〉と、「あおぞら」をお読みいただいた感想などを添えてご応募ください。

宛先: 〒812-0011  
福岡市博多区博多駅前1丁目23番2号 ParkFront博多駅前1丁目5F-B  
株式会社 文化工房「あおぞらプレゼントクイズ」係  
締切: 2026年9月30日(水)(当日消印有効)

|   |                   |         |
|---|-------------------|---------|
| A | QUOカード<br>1,000円分 | 抽選で 5名様 |
| B | 図書カード<br>1,000円分  | 抽選で 5名様 |



6/20(土) 金山

「ちぎり絵に挑戦してみよう!」を  
実施しました

金山団地集会所でちぎり絵体験イベントが開催されました。毎回大人気のちぎり絵は、この日もたくさんの方が参加。色とりどりの折り紙を使って、季節の紫陽花をテーマにしたちぎり絵に挑戦しました。紙の重ね方や色の組み合わせを工夫しながら、個性あふれる作品が次々に完成。参加者同士の会話も弾み、ものづくりの楽しさを味わえるひとときとなりました。



紙を小さくちぎって貼る「ちぎり絵」は手先を使うことで脳の活性化にも。下絵にあわせて貼っていくので初めての方も挑戦しやすいそう。



色を増やして  
オリジナルの  
作品づくり!



出来上がった作品と記念撮影。個性豊かな紫陽花が咲き並びました!



色の組み合わせを  
考えるのが楽しい!



ネイルとの  
色合わせも  
お見事♪

落款印を押したら額に入れて完成。持ち帰ってそのまま飾れます。

当日はちぎり絵は初めてという方から経験者まで、たくさんの方が参加。作品づくりの合間には、参加者同士で交流する姿も見られました。



ゆる～いけど効く!

## ゆるローテーション

首を左右に回すことで頸椎(背骨の首の部分)から腰椎(背骨の腰の部分)までの柔軟性を向上させ、周辺に起こる障害を予防する効果が期待できます。体幹周辺の血流が改善し、腸のぜん動運動が活発になり便通の改善にも役立ちます。監修:日本筋力トレーニング総合研究所

スタンバイ

イスに浅めに腰かけ、ひざの角度が90度になるようにして両足を肩幅より大きく開く。

## STEP①

左手をひたいに当て、右手を後頭部に当てる。息を吐きながら3秒くらいかけてゆっくりと上体を左にひねる



## STEP②

★自然な呼吸を心がけましょう!

息を吸いながら、3秒くらいかけてゆっくりと上体を正面に戻す

STEP①・②を10回繰り返す  
手を入れ替えて  
右側も同様に行う



これはNG!

首だけ回す  
ネコ背  
呼吸を止める



うま!ラク!レシピ  
Umai × Raku

～旬の食材でちょっと一品～

## ナスとオクラの揚げ浸しそうめん



## ◆材料【2人分】

ナス(小)…………… 2本  
オクラ…………… 4本  
油…………… 適量  
A めんつゆ  
(ストレート)… 200cc  
酢…………… 小さじ2  
おろし生姜………… 適量  
そうめん…………… 4束

## ◆作り方

【下準備】ナスは縦4等分にして半分に切り、斜めの細かい切れ込みを入れる。オクラは食べやす大きさに切る。そうめんは茹でておく。

- ① ナスとオクラを素揚げし、Aを合わせた容器にしばらく漬ける。
- ② そうめん①を盛り付け、お好みの薬味をのせていただく。

## 賃貸住宅のトラブル対策はお済みですか?

(注) その他のプランもご用意しております。パンフレット・保険料表は右記二次元コードよりご確認ください。

## UR賃貸住宅入居者さま向け火災保険

リビングFIT



- 1 この保険一本で  
○個人賠償事故(階下への水漏れ、自転車事故など)  
○借家賠償事故(家主への賠償事故など)

に対応できます!

家財もちろん  
補償対象!

たとえば・・・  
浴槽のお湯をあふれさせ、  
階下の家財に損害を与えて  
しまった。



たとえば・・・  
自転車であつかり  
ケガをさせてしまった。



たとえば・・・  
タバコの火の消し忘れから  
ボヤを出してしまった。  
※家主に対する法律上の  
損害賠償責任を負った  
場合の賠償金を補償



- 2 保険料は年間7,400円(※)～ご加入いただけます。  
個人賠償事故は3億円、借家賠償事故は1,000万円まで補償いたします!

※家財保険金額:150万円、個人賠償:3億円、借家賠償:1,000万円、修理費用:300万円、  
保険期間1年(地震保険なし)の場合(注)

示談サービスも  
付いています。



- 3 お申込手続きは  
とっても簡単です!!

下記二次元コードからアクセス  
パソコン・スマホ等で契約手続きが完了します。  
約5分で手続き完了、お申込の翌日から補償開始!



<引受保険会社>  
三井住友海上  
MS&AD INSURANCE GROUP

<取扱代理店>  
JS 日本総合住生活 株式会社 (西日本)

保険に関するお問い合わせは

0120-377-083

受付:月～金(祝祭日を除く) 午前9時30分～午後5時

この広告は賃貸住宅居住者総合保険の特長を  
説明したものです。ご契約にあたっては必ず、  
「重要事項説明書」をよくお読みください。

承認番号:B26-900184 承認年月:2026年5月