

280号

Your
らうんじ

2026年8月号

— ゆるやかに、くらしつながる。 —



UR 賃貸住宅

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

編集・制作 株式会社文化工房

らうんじ

インタビュー

工作の伝道師

「わくわくさん」でおなじみ

久保田 雅人

1961年東京生まれ。1990年4月からNHK教育テレビ(現在のEテレ)の工作番組『つくってあそぼ』に「わくわくさん」として23年間出演。身近な素材を活用して工作する楽しさを伝えた。番組終了後も工作教室などを開催。現在ものづくりの楽しさを伝えている。

上手に作れなくてもOK。自分の手からモノができる時間を楽しもう ●●●●

NHKの子ども向け工作番組『つくってあそぼ』で「わくわくさん」として、23年間を過ごしました。番組が始まった時には、こんなに長くできるとは全く思ってもみませんでした。私は美術や工作を専門的に学んだわけではありません。大学では日本史を専攻し、将来は社会科の教師になるつもりでした。大学4年の時に、何の気なしに劇団に所属。その後、役を演じながら大道具や小道具作りもしていたそんな時に、オーディションを受けて「わくわくさん」として番組に出演することになったんです。番組が始まった当初は手探り状態。工作をしながら話すことに慣れていないので、作ることに集中するとセリフが出てこない。セリフを意識すると手が止まってしまう。そんな基本的なことから慣れていかなければなりませんでした。

さらに難しかったのは、「子どもたちがやってみたいと思える見せ方」を考えることです。番組は「観て『面白かった』だけで終わらず、『自分で作って遊んでみよう』」と思ってもらうことをテーマに掲げていました。そのために、私は幼稚園へ足を運び、子どもたちの前で実際に工

作して見せながら、どんな言葉なら心に届くのか、どんな見せ方なら挑戦したくなるのかを考えました。

「工作が苦手」という人もきっとたくさんいるでしょう。そんな人は「失敗してもいい」と、もっと気楽な気持ちでやってみるといいような気がします。番組でも、失敗するところをたくさん見せてきました。きれいに紙が切れなくてもいい。のりで手がベタベタになってもいい。先生が指示する通りに作れなくたっていいんです。失敗を恐れず、まずは手を動かして、作ること自体を楽しんでほしいですね。

特に、小さなお子さんがいらっしゃるご家庭では、ぜひ親子で工作してみてくださいと思います。一緒に作業すれば、親御さんは、ご自分のお子さんが「こんなことができるんだ」とか、逆に「これが苦手なんだ」と、子どもへの理解が深まります。そして一緒に考えて、笑って、時には失敗する。そうすれば会話が生まれ、工作の時間そのものが、かけがえのない思い出にもなります。

高価な材料は必要ありません。空き箱やチラシ、使い終わったものを少し見つめ直せば、家の中にはたくさんの材料が眠っています。まずは身近にあるものを手に取って、「何ができるかな」と考えてみる。その小さな一歩が、新しい発見や、誰かとの豊かな時間につながっていくのだと思います。便利な時代だからこそ、自分の手で何かを生み出す時間は、ますます大切になっていくのではないのでしょうか。

私のChill時間

昔の映画やドラマを見返すのが、楽しみのひとつです。実は、ストーリーよりも場面の細かな矛盾を探すのが大好きなんです。ちょっと斜めな楽しみ方ですが、よくよく見てみると「このシーンはおかしいな」と気づくことがいろいろあって、面白いですよ。



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)

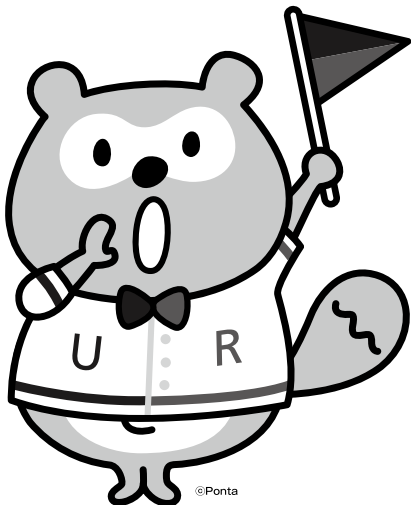
問い合わせ先

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^{ポント}」
お申込み受付中

家賃500円ごとに
1Pontaポイントが
たまる^{※1}

たまったPontaポイントは
Ponta提携店舗で
つかえる!^{※2}

●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。

「URでPonta(ポント)」の
詳細またはお申込みはこちら

[https://www.ur-net.go.jp/
chintai/ur-ponta/](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。

※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。

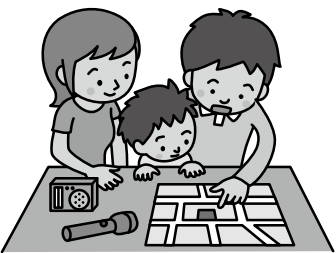
② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿^{ざお}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？

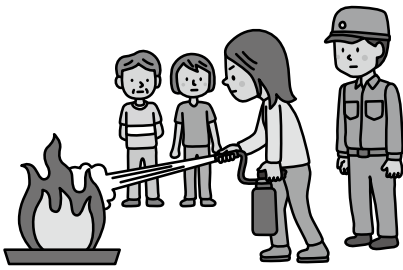
災害時は、自分の力だけでは乗り越えられないこともあります。日頃から隣近所や地域の方々とゆるやかにつながり、防災について話し合うなど、いざという時に助け合える関係性をつくりましょう。

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。

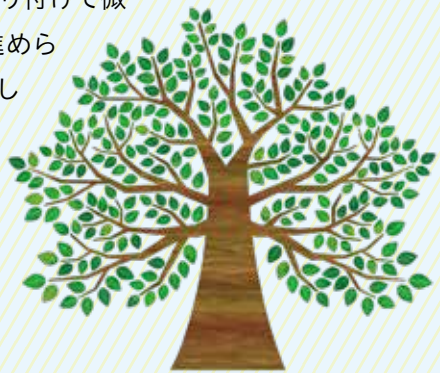
いつもの暮らしをちょっと面白く! **サイエンス**STUDY
09

植物の力で電気をおこす

「ボタニカル電池」をご存じでしょうか。ボタニカル電池とは、植物や土の力を利用して電気をつくる仕組みのこと。簡単に言うと、「植物が生きる時に出すエネルギーを少し分けてもらって電気を起こす」といったイメージです。植物が元気に育つ環境があれば電力を得ることができる“未来のエネルギー”として、各方面で研究が進んでいます。

ボタニカル電池の仕組み

ボタニカル電池は、果物や野菜、木などの植物に含まれる酸や水分を利用して電気を取り出す仕組みの電池です。植物そのものが発電するのではなく、銅板と亜鉛板など異なる金属を植物に差し込むことで化学反応が起こり、電子が流れて電気が生まれます。レモン電池がよく知られていますが、木の幹や土の中に電極を取り付けて微弱な電流を得る研究も進められています。環境にやさしい再生可能エネルギーの一つとして注目されており、子ども向けの科学実験にも活用されています。



実際にどんなところで使われているの?

ボタニカル電池は、まだ大規模な発電には向いていませんが、その特性を生かした活用が進められています。例えば、(株)グリーンディスプレイが開発した「botanical light」(写真上)は、ボタニカル電池の仕組みによって発電した電気でさまざまな“光の形”を生み出し、環境イベントやイルミネーションなどに活用されています。また同社と京王電鉄(株)が共同開発した「BOTAC」(写真下)は、植物や土壌微生物の働きから生まれるエネルギーを活用し、植物・人・空間の新たなコミュニケーションを生み出す植物発電デバイスです。人が水やりをすると発電量が変化し、その変化をキャラクターの表情や成長としてデジタル表示し、植物の状態を直感的に楽しみながら知ることができます。



レモンで発電!?実験してみよう

レモンに銅板と亜鉛板を差し込み、導線でつなぐと電気が流れます。レモンのクエン酸が電解液の役割を果たし、LEDや電子オルゴールを動かします。

準備するもの

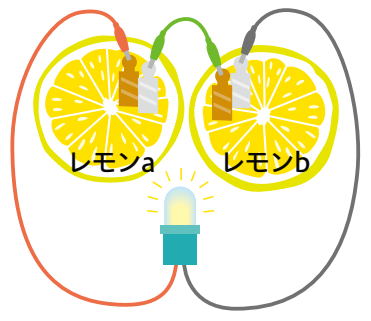
レモン……………1個(果汁が多い新鮮なもの)
銅板……………2枚
亜鉛板……………2枚
ワニ口クリップ付き導線……………3本
測定器…LED(発光ダイオード)、電子オルゴールなど



基本の作り方

- ① レモンを半分に切り、表面を少しもんで果汁を中に行き渡らせませす。
- ② 1つのレモンに、銅板と亜鉛板を少し離して差し込みます(金属同士が触れないように)。
- ③ 銅板がプラス極、亜鉛板がマイナス極になります。ワニ口クリップを使って、レモンaの亜鉛板とレモンbの銅板を直列につなぎます。
- ④ 残った銅板と亜鉛板をLEDやオルゴールにつなぐと、電気が流れて光ったり音が鳴ったりします。

※市販のキットを使用すると便利です。



取材協力(写真提供)/ (株)グリーンディスプレイ、参考文献/中部電力「教えて! よっしー先生」、Panasonic「電池なるほどアカデミー」



らうんじキッチン



監修: (株)エミッシュ

火を使わずに作る、夏にぴったりの冷製スープ♪
少ない食材で節約レシピ◎ 冷凍トマトの冷製スープ

材 料 (2人分)

メイン食材 トマト ……1個(200g)

水……………100ml
オリーブオイル……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
にんにく(すりおろし)……………少々
塩・こしょう……………各少々
お好みで・刻みパセリ……………少々

作り方 調理時間: 10分(トマトの冷凍時間は除く)

【下準備】(トマトは凍らせておく)
トマトはよく洗い、へたを取る。
ラップに包むか保存袋に入れて冷凍庫へ入れる。
① 凍ったトマトを全体が浸るくらいの水に3分ほどつけ、皮をむく。
② 皮をむいたトマトをおろし金ですりおろし、Aを加えて混ぜ合わせる。
③ 器に盛り、お好みでパセリを散らす。

旬のトマトは冷凍して丸ごとすりおろし。冷凍は保存性を高め、トマトのうま味を凝縮しておいしさを底上げ!

URから広がる 笑顔の輪

大相撲の十両呼出し 邦夫さんの講演

@コンフォール南浦和(埼玉県さいたま市)



「ひが〜し〜、に〜し〜」ビブラートの効いた低音に圧倒

6月8日(月)、くらしつながるサポーター主催による「大相撲の十両呼出し 邦夫さんの講演」が開催されました。邦夫さんは、その美声からファンの間で「邦オペラ」と呼ばれるほどの人気を誇る呼出しです。講演では、江戸時代から200年以上続く相撲興行の歴史、大相撲の基礎知識について解説。現在も昔とほとんど変わらないという番付表を手に、その魅力を紹介しました。

さらに参加者の方からは好きな力士の名前を募り、力士のしこ名の呼び上げを披露。「ひが〜し〜、大鵬〜大鵬〜」、圧巻の低音に満場の拍手が起こりました。続いて登場したのは、「柝」と呼ばれる拍子木です。「柝がないと相撲は進行しません」と邦夫さんが打ち鳴らすと、カーン、カーンという小気味よい音が響きわたり、会場は相撲会場さながらの臨場感に包まれました。「寄せ太鼓」「一番太鼓」「跳ね太鼓」も紹介され、最前列で熱心に耳を傾けていた男性は「大相撲の世界を存分に楽しみ、大満足です」と、笑顔で話していました。



呼出しの仕事を通じて、大相撲の普及・発展につなげていきたい

相撲が好きで、高校3年生の時に若松部屋の親方(元大関・朝潮関)へ「呼出しになりたい」と手紙を書いたことが、この道に進むきっかけでした。歴史ある大相撲の世界に身を置くことに、今も喜びとありがたさを感じています。目標は、65歳の定年までしっかりと勤め上げること。そして、このようなイベントを通じて、勝負だけではなく相撲文化の魅力を一人でも多くの方に知っていただき、大相撲の普及・発展につなげていきたいと思っています。

好きな力士を応援するのも大相撲の醍醐味ですが、その背景にある文化にも目を向けると、観戦はさらにおもしろくなります。呼出しにもそれぞれ個性がありますので、機会があればぜひ相撲会場に足を運び、その魅力を肌で感じてみてください。

十両呼出し 邦夫さん

高砂部屋所属の十両呼出し。埼玉県上尾市出身の53歳。1992(平成4)年3月に若松部屋に入門。現在は高砂部屋に所属。

イベント参加者にこの街のイイところを聞きました!

URと暮らしの交差点



南浦和駅に向かう道にある果物屋さんは品質も味も抜群で、5歳の娘も大好きです。店員さんも皆さん親切です。



四季折々の花が咲き、新緑から紅葉、落ち葉へと季節の移ろいも実感できる舟山公園が気に入っています。ここで朝食を食べることもあって、気持ちよく1日をスタートできます。



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。

2026年4月以降の受付分から適用条件が変更となりました。※ご紹介者様による紹介件数は年間2件を上限とします。

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(ご紹介者のお住まいの住宅、入居ご希望のお申込み住宅)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。

●当制度による紹介者様の紹介件数が年間2件を超えている場合
●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 ●宅建紹介制度によるお申込み
●特別募集住宅への入居 ●複数戸貸し・セカンドハウス契約でのご本人紹介 ●高齢者向け優良賃貸住宅への入居
●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 ●抽選により入居者を決定する物件への入居
●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

UR賃貸

検索

詳しくはこちら





お住まいの方へのご案内

総 合 版



令和8年度入居者名簿の書換えについて

火災や水漏れ事故の発生など、緊急時の連絡のため入居時にご提出いただいた入居者名簿の記載内容を定期的に更新しています。
前回提出から概ね5年を経過した方を対象に、令和8年8月24日(月)からご案内を順次郵送いたします。お手元に届き次第、ご確認とご協力をお願いいたします。
※書換えは5年に一度、定期的を実施しています。
※定期書換えかどうかに関わらず、名簿記載内容に変更がある場合は都度、団地内の管理サービス事務所もしくは住まいセンターにお申し出ください。

■提出期限：令和8年9月11日(金)
■提出方法：郵送物に同封されている「入居者名簿」にご記入の上、返信用封筒でご返信ください(切手不要)

■令和8年度 入居者名簿書換え対象団地

管轄住まいセンター	団地名	管轄住まいセンター	団地名
東京東	木場二丁目／福住一丁目／八広五丁目／葛西クリーンタウン清新プラザ／葛西クリーンタウン清新南ハイツ／アーバンライフ亀戸／イーストコア曳舟二番館	千葉北	牧の原／豊四季台第二／小金原けやき通り／千葉ニュータウン堀込第二／千葉ニュータウンプラザ西白井2番街／プロムナード北松戸／グリーンタウン光ヶ丘／千葉ニュータウンアバンドーネ原4番街／エステート荒工山／コンフォール柏豊四季台／竹園第二／つくば・さくら／エスカード牛久駅前ハイツ／つくば・吾妻一丁目／つくば・松代三丁目／取手井野第二
東京北	志村一丁目／王子五丁目／赤羽南一丁目／舟渡二丁目／浮間三丁目エステート／エステート西台／坂下けやき台ハイツ／本郷真砂アーバンハイツ／赤羽北二丁目ハイツ／グリーンプラザ加賀／神谷堀公園ハイツ／エステート前野町／グリーンプラザ高松／新連根／トレフル東池袋	横浜	菊名池／福富町／新城第二／左近山／左近山第三／港北ニュータウンビュープラザセンター北／ビューコート小港／ステラ月見ヶ丘／十日市場ヒルタウンコンフォール十日市場五番街／ベイシティ本牧南／アーバンドエル瀬谷／十日市場ヒルタウンコンフォール十日市場七番街／十日市場ヒルタウンコンフォール十日市場六番街／オルトヨコハマビュータワー／十日市場ヒルタウンコンフォール十日市場十四番街／十日市場ヒルタウンコンフォール十日市場九番街／十日市場ヒルタウンコンフォール十日市場十一番街
東京南	大森中二丁目／笹塚駅前／コラム南青山／シティハイツ烏山／恵比寿ビュータワー／世田谷通りシティハイツ若林／シャレール靴谷／シーリアお台場三番街／シャレール新蒲田／シーリアお台場一番街／ラ・ヴェール明石町／プロムナード荻窪／トルナーレ日本橋浜町／中目黒アトラスタワー／ベイシティ晴海スカイリンクタワー	神奈川西	浜見平／コンフォール平塚／コンフォール鶴間ライラック通り／コンフォール相模原共和／コンフォール相模上原／コンフォール茅ヶ崎浜見平
城北	ハートアイランド新田二番街／ハートアイランド新田三番街／パークタウン東綾瀬／サンマークシティ日暮里ステーションポートタワー／フレール西新井中央公園／ハートアイランド新田四番街	横浜南	飯島／金沢文庫第四／洋光台北／ビーコンヒル能見台サウスヒル／ビーコンヒル能見台イーストプラザ
北多摩	神代／けやき台／滝山／立川若葉町／羽村／新柳沢／グリーンハイツ武蔵境通り／新川・島屋敷通り／武蔵野緑町／パークタウン／シティコート立川曙町／サンヴァリエ桜堤／グリーンタウン小金井／アーバンライフ立川／グリーンヒルズ東久留米／西国分寺ライフタワー	東埼玉	コンフォール草加／コンフォール松原
南多摩	鶴川／百草／藤の台／多摩ニュータウン長池公園せせらぎ通り北／多摩ニュータウン南大沢学園二番街／多摩ニュータウン連生寺公園通り二番街／多摩ニュータウンエステート愛宕／多摩ニュータウン長池公園せせらぎ通り南／多摩ニュータウン南大沢学園四番街／多摩ニュータウン長峰社の一番街／多摩ニュータウンステラ聖ヶ丘／グリーンヒル八王子南／八王子みなみ野シティヴェルディールみなみ野西	浦和	尾山台／西上尾第一／ビュータワーおけがわ／戸田／コンフォール東鳩ヶ谷／シティコート川口
千葉	花見川／真砂第二	西埼玉	西大和／新座／大和新倉／こま川／入間黒須／朝霞膝折／プラザシティ新所沢駅前
千葉西	高津／エステート市川大洲／浦安マリナイースト21フォーラム海風の街／大久保／浦安マリナイースト21望海の街／浦安マリナイースト21潮音の街／浦安マリナイースト21海園の街／コンフォール浦安弁天／アートヒル高根台		

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	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	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
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	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	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	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	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
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	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	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	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
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			

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：北光営繕(株) ☎011-261-7425

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

明日の私をつくる！

アンチエイジング ストレッチ

若さと健康をキープして
いつまでも元気でいよう

1 肘を曲げて、二の腕を
壁につける



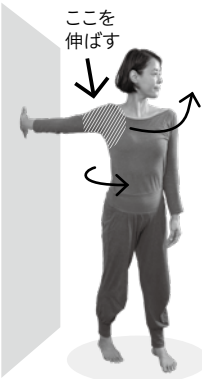
2 体重を少しずつ壁の
方に移動し、二の腕
と肩周りが気持ちよく
伸びているところで5
回深呼吸。反対側も
同様に
※体重を乗せるときはゆっ
くりと。



3 指先が後ろを向くよう
に手を壁につく



4 手と逆方向に体をひ
ねって胸を伸ばす。
反対側も同様に



【注意点】

- ・痛みや制限がある場合は無理のない範囲で行いましょう。
- ・痛みをこらえてしまうと筋肉が緊張してしまい、逆効果になるので、「痛気持ち良いところ」でリラックスしてゆっくり深呼吸をしてください。

第8回 二の腕シェイプ・肩こり予防に効果的！ 二の腕スッキリストretch

こんなシーンにオススメ！

肩や腕がだるい、重いと感じたときにやってみましょう！筋肉が緊張していると、むくみがひどくなる場合があります。このストレッチで筋肉を伸ばすことで、筋肉のこりがほぐれ、むくみの改善につながり、だるさも軽減されます。

【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を各地で行う。



UR住人の日常

つながる時代

漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード 仕事から帰って来ると団地内のベンチでお年寄りがおしゃべりしている姿を見て平和だなあってホッとします。みなさんいつまでもお元気で思いながら部屋の玄関の鍵を開けるのが日課です。コンフォール本郷町（埼玉県）/しもちゃんさん

読者投稿の応募方法

①②で採用された方には
クオカード（500円分）をプレゼント！

- ①UR住人の日常〔7面〕 日常生活のちょっとしたエピソード
- ②暮らしのこだわり自慢〔8面〕 自宅の中の工夫やこだわりが詰まったモノや空間のお写真と、その説明
- ③文字探しクイズ〔8面〕

●WEBからのご応募はこちら

<https://form.run/@yourlounge>

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①～③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」編集室

工夫をのぞき見! 暮らしのこだわり自慢

団地だいすきさん
花畑（東京都）

私は生き物が大好きです。団地では飼えないので娘が猫の絵を描いてくれました。



花さん
幸手（埼玉県）

部屋の中で植物を楽しんでいます。
日当たりバツグン。



自慢の写真
大募集!!

自宅の中の工夫やこだわりが詰まったモノや空間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。



※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、苦情などがあった場合、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。※いただいたコメントは掲載の都合上、編集させていただく場合がございます。

読者プレゼントクイズ

文字探しクイズ

右の絵の中に花の名前がカタカナで隠れています。何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（6月号）の答えは
「アジサイ」です

アジサイ

ヒント 夏が旬の花です



© 森のくじら

今回のプレゼントは
【長野県】の
ご当地グルメ



『ホームラン軒
信州みそ仕立て
辛みそラーメン』
（3食入り）
（寿がきや食品株式会社）

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 9月15日（消印有効）

※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。