暮らしとUR都市機構をつなぐ、コミュニティ・ペーパー



281号

Your らうんじ

2026年10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

フィジカルトレーナー

中野ジェームズ修一

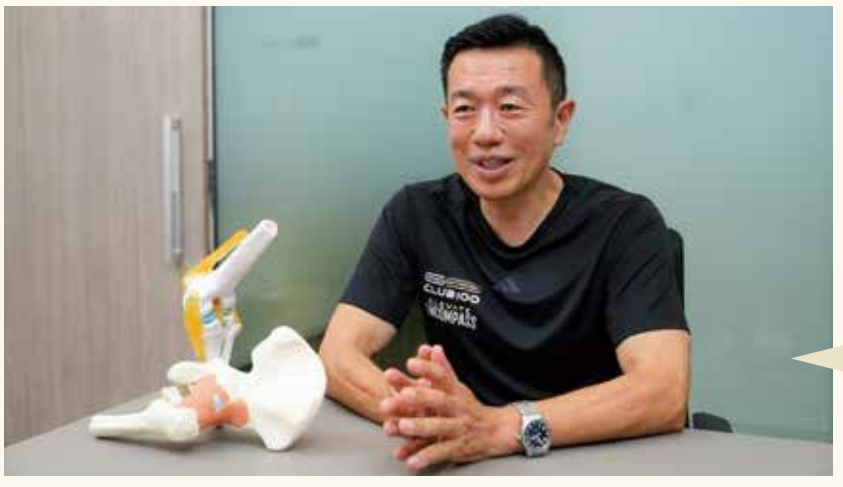
フィジカルトレーナー。「理論的かつ結果を出すトレーナー」として、数々のプロアスリート選手をサポートする。2014年からは青山学院大学駅伝チームのフィジカル強化も担当。株式会社スポーツモチベーション、会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」最高技術責任者。

「動ける体」でいるために、無理なくできることから始めよう

私がパーソナルトレーナーという仕事を始めたきっかけは、アメリカで出会ったトレーナーたちでした。1990年代当時、日本ではまだパーソナルトレーナーという存在自体、ほとんど知られていませんでした。でもアメリカのスポーツクラブには当たり前にいた。そこで自分でもトレーナーをつけて、食事やトレーニングを教わった結果、3カ月ほどで理想の体になりました。その経験から、こんなふうに人の体を変えて、対価をいただく仕事っていいなと思い、この道に入りました。

その後、企業の契約トレーナーとして多くのアスリートを担当するようになり、福原愛さんや青山学院大学の駅伝チームなど、トップレベルの選手たちのパフォーマンス向上をサポートしてきました。メダル獲得や優勝を至上命題として掲げる中、その目標が達成できたことは本当にうれしいことでした。

ただ私はトップアスリートだけをみているわけではありません。一般の方の体の機能改善についてもサポートしています。例えば「どうしたら膝の痛みを和らげることができるのか」。もちろん痛みの原因にはいろいろなパターンがあるので、骨や組織にケガがない場合で考えてみましょう。



人間の関節には軟骨がありますが、軟骨を動かすことで関節液を循環させ、栄養を届けるような仕組みになっています。なので「動かすこと」が大切。しかし関節は「30分動かさなければ劣化が始まる」と言われています。もし座りっぱなしの時間が長ければ、途中で足をバタバタ動かす、立ち上がる。横になっているならベッドの上で足を動かす。それだけでいいので、まずは「関節を動かす」ことを意識することから始めましょう。

また体を傷めないためにおすすめしたいのが、自分の体の硬いところを知ることです。体には人それぞれ硬いところと柔らかいところが混在しています。左右でも違いますし、体の前と後ろでも違う。すると、テントの支柱を立てる時と同じで、片側だけが強く引っ張られるとバランスが崩れてしまうんです。そこで全体のバランスを整えるために、まずはマッサージ店に行ってください。そして「どの筋肉が硬いですか？」と聞いてみる。「大殿筋」や「大腿直筋」など、聞き慣れない名前が出てくるかもしれません。でも名前さえ分かれば、あとは簡単。筋肉の名前と「ストレッチ」で動画を検索し、硬い方を重点的に、自分の体に合ったストレッチをすれば、調子はずいぶん変わってくると思います。

健康のためだからと、いきなりハードな運動をしたり筋トレを頑張る必要はありません。特別なことをするより、無理なく続けられることを一つずつ増やしていく。その時間が、これから先も「動ける体」をつくってくれるのだと思います。

私のChill時間

趣味は読書。ただ、1冊ずつ読むのではなく大体5冊くらいを並行して読みます。専門書を読んでいて少し難しいところにぶつかった時に、小説を間に挟むと、戻った時に内容がスラスラ頭に入ってくるんです。

目次

2面　住まいセンターの営業時間が変わります／「地震・水害に向けたそなえのガイドブック」をお住まいの皆さまへ配布しています!／第13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。　3面　「子どもの転落事故」防止のためのチェック／UR賃貸住宅の修繕負担区分について／補助犬の使用について　6面　お住まいの方へのご案内

バックナンバーはホームページでご覧いただけます。

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を
月曜日～土曜日の10:00～17:00に変更しております。（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。

「地震・水害に向けたそなえのガイドブック」を お住まいの皆さまへ配布しています!

近い将来の発生が懸念される首都直下地震や南海トラフ地震では、UR賃貸住宅が立地する地域においても大きな被害が想定されています。

URでは、日頃から災害に対する“そなえ”を行い、災害を乗り越える自助力・共助力を身につけていただくために、「地震・水害に向けたそなえのガイドブック」を作成し、令和８年８月31日に公表いたしました。

９月以降、お住まいの皆さまへ順次配布していますので、ご家族や近隣の皆さまと一緒にお読みいただき、いざというときに備えて、日頃の備えや避難方法などについて話し合ってみましょう！

防災訓練やイベントにもぜひご参加ください!

秋は、防災訓練や防災イベントが数多く開催される季節です。

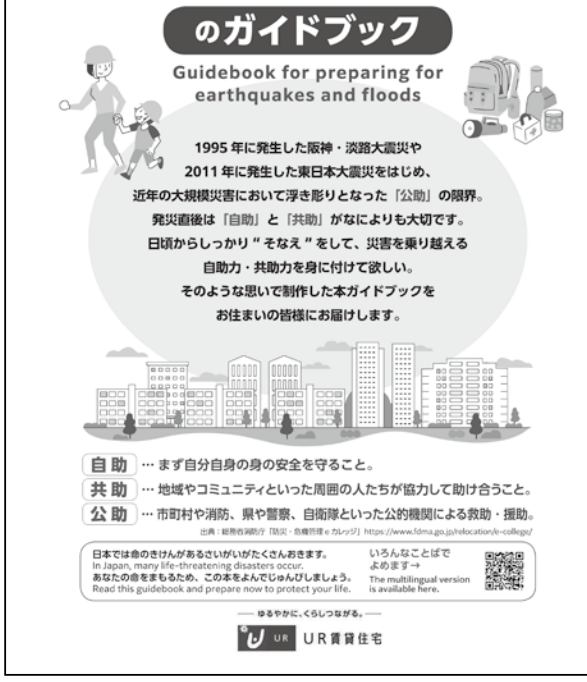
災害時には、自助に加え、ご近所同士の共助が重要であり、日頃から防災イベントなどを通じて顔の見える関係を築いておくことは、地域の防災力向上にもつながります。

団地で開催する際は、管理サービス事務所や掲示板などでお知らせしていますので、ぜひご確認のうえ、ご参加ください。



ホームページからも
ご確認いただけます！

そなえのガイドブック



第13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/r7teikicyousa.pdf

◎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

「子どもの転落事故」防止のためのチェック

安全・安心で快適に子育てできる住まいづくりのためにお住まいの住宅の中で危ない箇所が無いか今一度確認をお願いいたします。

ベランダ・窓のチェックポイント

☑ ベランダに物が置かれている。

✕ 悪い例

ベランダ

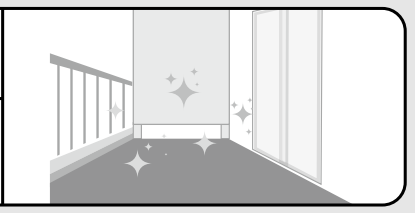
イス、プランターあり



○ 良い例

ベランダ

物が置かれていない

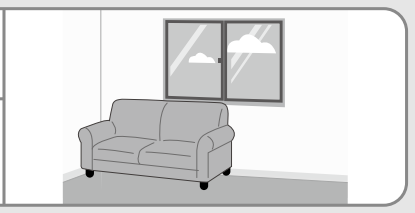


☑ 窓の近くに家具が置かれている。

✕ 悪い例

腰 窓

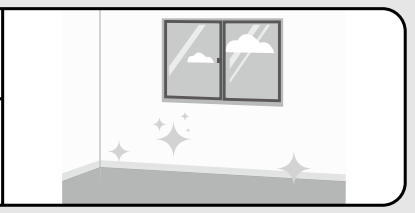
ソファあり



○ 良い例

腰 窓

物が置かれていない



※ベランダの使用上の注意は、入居時に配布した「住まいのしおり」にも掲載しています。手すりのそばに木箱など、幼児にとって踏み台となる物を置くことは転落事故につながりますので、絶対におやめください。

※出典：「子どもの転落事故」防止のためのチェックリスト（消費者安全調査委員会）
https://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report_025/assets/csic_cms201_250624_40.pdf

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、お手元の「修理細目通知書」にかかわらず、お客様負担の項目は下表のとおりとなっています。

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）	

この表にない項目はＵＲ負担となりますが、長くお住まいの方から順次ご案内してきた「畳床」、「ふすま骨組み（縁・骨）」、「クロス」に関する修繕についても、居住年数にかかわらず、お申出に応じて対応することとしております。（修繕の実施までにお時間をいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。）

なお、ＵＲ負担の項目についても、お客様の故意・過失・善管注意義務違反によるもの、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。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。

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。

二次元コードはこちら➡

補助犬の使用について

ＵＲ都市機構では、身体障害者補助犬法等の趣旨を踏まえ、身体障害のある方が補助犬を使用してお住まいいただくことが可能※です。お住まいの皆様が安心して快適に生活していただけるよう、補助犬を使用しての入居・居住をする場合は、事前にＵＲ都市機構に届け出ていただいています。

なお、一般のＵＲ賃貸住宅では動物飼育は禁止としていることから、動物アレルギーなどをお持ちの方が既にお住まいの場合があります。

そこで、ＵＲ都市機構では、補助犬使用の届出に基づき、動物アレルギーなど配慮が必要な方が近隣等にお住まいか調査・確認を実施し、補助犬を使用する方と、配慮が必要な方の双方が安心して快適にお住まいいただけるように努めています。詳しくは、住まいセンター等にお問い合わせください。



※近隣等にお住まいの方へのご案内を行うとともに、ご希望される団地・住棟の特性に応じた調整を行わせていただく場合がございます。

くらしつながる。

URくらしのアプリ

UR Kurashi no App

くらしをもっと快適にする
サービスがはじまります。



関東・北海道エリア
11月下旬
リリース予定

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。

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。

圧着ダイレクトメールが届きましたら、すぐにご利用いただけます
圧着ダイレクトメールは順次発送いたします。お手元への到着が12月になる場合がございますので、今しばらくお待ちください。

いつでもどこでも こんなこと 解決 できます!



掲示板に行ってお知らせを確認するのが面倒…
▼
重要なお知らせもすぐに確認できる!



電話がつながらない、窓口の対応時間外だ…
▼
気になったときにいつでも問合せできる!



窓口に行って 紙で手続きをするのは面倒…
▼
申請手続きもスマホで便利に!

期間限定 Pontaポイントキャンペーン ©Ponta

詳しくはコチラ 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、法人契約の方及び関東エリアの一部住宅にお住まい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、くらしつながる。
UR UR賃貸住宅

秋の味覚を存分に楽しめる、そぼろレシピ♪

らうんじキッチン



少ない食材で節約レシピ⑩ たっぷりきのこの鶏そぼろ

監修：㈱エミッシュ

材料（2人分）

メイン食材
- 鶏ひき肉……200g
- しめじ……1袋(100g)
- エリンギ……1本(40g)
- 小ねぎ……適量

A
- みそ・酒・みりん……各大さじ1
- しょうが(すりおろし)……小さじ1

作り方 調理時間：10分

1. しめじとエリンギは、それぞれ粗いみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏ひき肉を加えて3分ほど炒める。
3. しめじとエリンギを加えて2分ほど炒め、全体に火が通ったら、合わせたAを加えて味を調える。
4. 器に盛り、小ねぎを散らす。

年間を通して価格が安定しているきのこを使い、お肉の量を抑えつつ、ヘルシーにボリュームアップ！

URから広がる 笑顔の輪

北海道の夏まつり

五輪団地@北海道札幌市、花川中央団地@北海道石狩市



自治会によるとうきび販売@五輪団地

夏の大空のもと、2つの団地で夏まつり

8月1日(土)五輪団地で「五輪団地夏まつり」が、2日(日)には花川中央団地で「はなかわ夏まつり」が開催されました。五輪団地では、料理で科学を学ぶ特別企画「キッズ・サイエンス・クッキング」が行われ、幼児から小学生までの子どもたちがグミやサイダー作りに挑戦。サイダー作りで炭酸ガスの泡が出ると、「ワーっ」と歓声があがりました。花川中央団地でにぎわっていたのは、「浴衣姿で夏まつり体験」。東南アジアから来た技能実習生が浴衣を着て、美容専門学校の学生にヘアメイクをしてもらいました。「娘ができたようです」と、着付けを手伝った住民が顔をほころばせます。2つの夏まつり、たくさんの笑顔とおしゃべりの花が咲きました。





ごみ分別クイズ大会@花川中央団地



野点体験@花川中央団地







五輪団地の「キッズ・サイエンス・クッキング」

「なぜそうなるの?」料理を通してサイエンスに触れよう

サイダーの原理は中学校で学ぶ化学反応ですが、この講座のお菓子作りを経験しておけば、授業を受けたときに点と点が結びついて理解が進むでしょう。小学校の学習でも自ら課題を見つけて解決する力が求められており、キッズ・サイエンス・クッキングがその種まきになれば。「サイエンスって楽しい」と思える子が一人でも増えるとうれしいですね。



講師・木村万紀子さん



花川中央団地の「浴衣姿で夏まつり体験」

さまざまな交流が生まれるイベントに

当団地には技能実習生として来日した方が多く、浴衣を介して日本人住民との交流のきっかけにしたいと企画しました。JICA北海道様からお借りした浴衣を、住民やスタッフが着付け、さらに美容専門学校の学生がヘアメイクやネイルをしてくれています。実習生の喜ぶ姿に、住民の皆さんは目尻を下げて「めんこいね」と。学生も、肌や髪質の違う実習生へのヘアメイクが勉強になるという「三方良し」の取り組みとなりました。





URコミュニティ 北海道住まいセンター
高齢者相談員・松田さん(中央)
くらしつながるサポーター・髙橋さん(右)、山﨑さん(左)

入居ご希望の方をご紹介ください!

ご契約者様が入居された場合
QUOカード 10,000円分
プレゼント!
ご紹介者様とご契約者様両方に



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。

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

1 UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方をご紹介。
2 入居ご希望の方がUR賃貸住宅にお申込みの際にご紹介シートをご提出。
3 契約成立 お申込みの方の契約が成立し、入居可能日から1か月以上、今回の賃貸借契約を継続。
4 GET!! それぞれにQUOカード10,000円分プレゼント!

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。

- 当制度によるご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

玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

表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お名前の入った表札の掲示をお願いいたします。また、集合郵便受箱にお名前の表示をされていない方は、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いたずらをすると、エレベーターに閉じ込められたり、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



◎ひもやコードなどが戸に挟まれないよう気をつけてください。
◎幼児の利用時には必ず保護者が付き添ってください。
◎エレベーター内で暴れたり、跳びはねたり、ゆすったりしないでください。
◎定格積載量を超えて乗るとブザーが鳴りますので、ブザーが鳴りやむまであとから乗った人から順に降りてください。
◎ボタンやスイッチを乱暴に扱わないでください。
◎扉に物をぶつけないでください。
◎ドアの敷居溝にゴミ、ガム、タバコの吸い殻などを入れないでください。

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」を押してブザーを鳴らし、外部と連絡をとってください。
- **地震、火災、冠水のとき**
  エレベーターが止まることがありますので、絶対に使用しないでください。

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）。

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）を記載していますので、自動車の変更に際して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）。

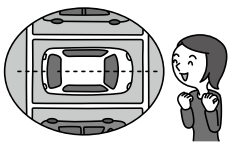


2 誤駐車について



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
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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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：綜合警備保障（株） ☎022-213-8750
北海道：北光営繕（株） ☎011-261-7425

家賃等のお支払いは便利な口座振替をご利用ください！

家賃等のお支払いは、手数料がかからずPontaポイントがたまる口座振替のご利用が便利です。

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。



©Ponta

口座振替のお申込みは、UR指定の金融機関（ゆうちょ銀行を含む）窓口で受け付けています。

預貯金口座の残高確認をお忘れなく！

口座振替日は、賃貸借契約書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

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

第9回 顔の血色アップ・血行促進・肩こり腰痛予防に効果的！ 肩と背中のストレッチ

こんなシーンにオススメ！

ストレスや疲れを感じた時にやってみましょう！ストレスや疲れがたまると肩や腰が緊張しやすくなります。このストレッチを行うことで、筋肉の緊張が解け心身ともにリフレッシュできます。また、血流が促進され新陳代謝が活発になり、肌の健康へとつながります。



【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。

1 両手のひらを斜め上につく

※肩に痛みがある場合は痛くない側の手だけ使う（②も同様）。



2 顔と胸をゆっくりと壁に近づけて心地よく肩周りが伸びているところで5回深呼吸



3 両手を頭の上で組む



4 ゆっくりと前屈し、腰回りの伸びを感じながら5回深呼吸



【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。

UR住人の日常

おとなりさんの正体　漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード　お隣さんとベランダ越しにあいさつしながら洗濯物を干すのが朝の楽しみです。
田舎から送ってきた果物や、自家菜園の野菜などのお裾分けが行き来して、気持ちが和みます。
多摩ニュータウン 豊ヶ丘（東京都）／ねえさん

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

メグリンさん
千草台（千葉県）

100均ショップで見つけたジグソーパズルやブロックは、時間がかかりますが完成するととても達成感があり楽しいです。



りったんさん
虹ヶ丘（神奈川県）

キッチンにある冷蔵庫のサイドにお気に入りの木製の品々を飾って楽しんでいます。



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

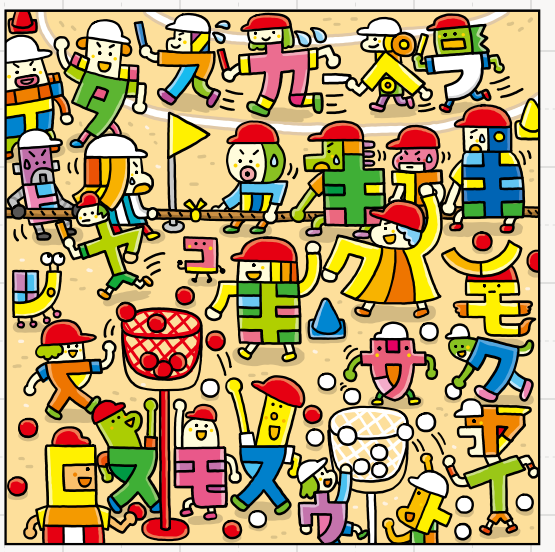
右の絵の中に花の名前がカタカナで隠れています。何が隠れているか探してください。
正解者には、抽選でご当地グルメをプレゼント!



前号（8月号）の答えは
「ヒマワリ」です



ヒント 秋が旬の花です



© 森のくじら

今回のプレゼントは
【栃木県】の
ご当地グルメ



『凄麺 佐野らーめん』
（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　11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。