

人と団地をつなぐ コミュニティ情報誌

あおぞら

6月号
2025年
NO.263

あおぞら第263号 目次

- 2p URにお住まいの外国人の皆さま(お知らせ) 他
- 3p エアコンを設置・ご購入される皆さまへ 他
- 4p 5p 特集:住まいのトータルコーディネート
- 6p 住まいセンターだより
- 7p 暮らしのガイド/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

／ もっと安心!もっと快適! ／
特集 **住まいの
トータルコーディネート**
詳細は 4p でご紹介!



生まれ変わる、
私たちの暮らし

アーベインリビエ清水(福岡市南区)

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♪

キャンペーンの
詳細はこちら!

10,000円相当額の
金券プレゼント!



九州UR賃貸住宅の
Instagramはこちら!



UR_KYUSHU

UR賃貸住宅にお住まいの外国人の皆さま

To foreigners living in UR 致居住在UR的外国人 UR에 거주하는 외국인 여러분께
Para todos os estrangeiros que vivem em UR Người nước ngoài sống ở UR



URは皆さまに快適な日本の生活を送っていただけるよう、日本ならではの生活文化やマナーをわかりやすくご案内します。

UR will guide you through the culture and manners of Japanese life in an easy-to-understand way to make your life in Japan comfortable.

UR将以通俗易懂的方式引导您了解日本独特的生活文化和礼仪，让您在日本享受舒适的生活。

URI 여러분의 쾌적한 일본 생활을 위해, 일본 특유의 생활문화와 매너를 알기 쉽게 안내해 드립니다.

UR irá guiá-lo através do estilo de vida e maneiras únicos do Japão de uma forma fácil de entender para que você possa morar confortavelmente no Japão.

UR sẽ hướng dẫn bạn về lối sống và cách cư xử độc đáo của Nhật Bản một cách dễ hiểu để bạn có thể có một cuộc sống thoải mái tại Nhật Bản.

騒音編



Daily Noise
关于生活噪音
충간소음 편
Barulhos do dia a dia
Tiếng ồn hằng ngày

水漏れ編



Water Leakage
关于漏水
누수 예방 편
Vazamento de Água
Rò rỉ nước

生活リズム編



Various Lifestyles
关于生活规律
다양한 생활패턴 편
Vários Estilos de Vida
Nhiều lối sống khác nhau

自然災害編



Natural Disaster
关于自然灾害
자연재해 편
Desastres Naturais
Thiên tai

ごみ捨て編



Garbage Disposal
如何处理垃圾
쓰레기 분리수거 편
Descarte de Lixo
Xử lý rác thải

契約編



Paying Rent
关于房租支付
월세 납부 안내 편
Pagamento de Aluguel
Thanh toán tiền thuê nhà

住み始め編



Getting Started
关于入住
전기, 수도, 가스 계약 편
Começando a Nova Vida
Bắt đầu cuộc sống mới

退去編



Moving Out
关于退租
퇴거 절차 편
Ao Sair do Apartamento
Chuyển đi

日本語

二次元コードを
読み取って
動画をチェック。



English

Scan a QR code
and check
the videos.



中文

扫一扫二维码观
看视频吧。



한국어

QR코드로 동영상
보러 가기.



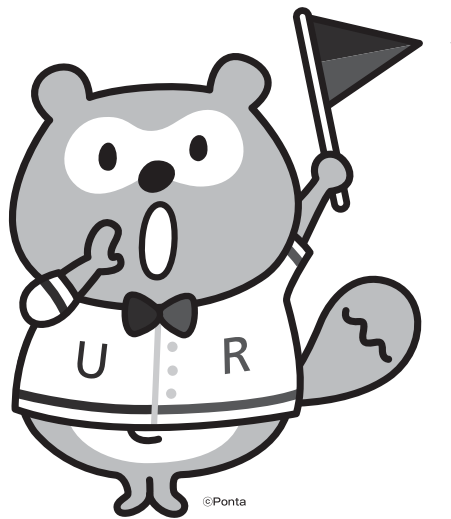
Português

Leia com um
código QR e
assista ao vídeo.



tiếngViệt

Đọc mã QR và
xem video nhé.



毎月の家賃のお支払いでPontaポイントがたまる!

「URでPonta」
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(ポンタ)」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。

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い合わせください。

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、あらかじめご了承ください。

※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)

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

TATEYAMA®

3台の人感センサーにて、居室内に一定時間動きを検知しない場合に自動通報。
※ご契約には、固定電話回線が必要です。

問い合わせ先

最寄りの住まいセンターまで
お問い合わせください。

ヤマト運輸

IoT電球(口金:E26)を使用して、前日9時から当日8時59分の間に照明スイッチのオン・オフがない場合に自動通報。

問い合わせ先

0120-86-2220
営業時間: 9時~18時
(年中無休)
※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。



首都圏のUR賃貸住宅対象

東急セキュリティ

赤外線センサーを使用し、24時間動作検知ができない場合に自動通報。さらに、非常ボタンを押すことで、いつでも通報ができる。

問い合わせ先

0120-109-253
営業時間: 9時~17時
(年末年始を除く)
※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。



※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。

◎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

特集

安心で快適な暮らしの場へ、リニューアル！

住まいのトータルコーディネート

URでは、より快適で安心な暮らしが叶うよう、住環境をリニューアルする取り組みを行っています。今回の特集では、リニューアル後に社内賞を受賞したアーベインリビエ清水をご紹介します。どのように生まれ変わったのかをレポートします。

UPDATE 1 子育てにうれしい環境

子育て世代に魅力的な遊び場を提供できるよう、住棟に囲まれた中庭空間をリニューアル。年齢層で分けた2つの遊び場が誕生しました。



元気に走り回れる！
広場

樹木が生い茂っていた空間が、のびのびと遊べる広場に。利用年齢に応じた舗装材を使っているので安心です。



▲あかりが足元をやさしく照らします。

保護者がおしゃべりをしながら子どもたちを見守ることができるよう、ベンチを配置。

時計が見やすくなりました！



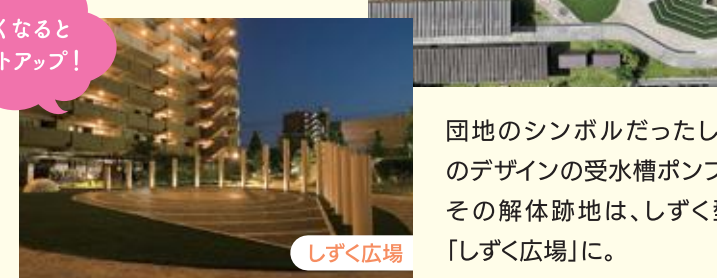
集会所前にはウッドデッキテラスを設置。住民同士のコミュニティスペースに。

スーパーマーケット
(マルキョウ)



低木で見通しの悪いエントランスから流れを流すエントランスへ。

UPDATE 2 思いをつなぐデザイン



暗くなるとライトアップ！

団地のシンボルだったしずくのデザインの受水槽ポンプ室。その解体跡地は、しずく型の「しずく広場」に。

エンブレムを探してみよう！

フォレストステージ

今回の舞台

アーベインリビエ清水



那珂川沿いの心地よい環境が魅力。広いバルコニーや豊かな緑に囲まれ、快適な暮らしが叶います。大型スーパーや病院、幼稚園、公園など生活施設も充実。西鉄・JR・バスのアクセスも便利です。



既存のパーゴラを延長させ、ゲート性を創出。



樹木の整理を行い、彩りのある植栽に更新。

UPDATE 3 景観の整備

これまでの素材を活かした新たなエントランスづくりや植栽の再整備など、既存素材を有効活用しているのも特徴です。

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#団地暮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

金山団地管理サービス事務所のリニューアル、隣接する幼稚園との交流をご紹介します。(金山)

あそぼう！

イベントレポート

団地の象徴である高架水槽とのお別れ。時代の変化と共にURも進化を。(星の原)



イベントレポート

URと北九州市の連携イベント、地方自治体とURの交流をご紹介します。(徳力)

イチオシのお部屋や、イベント、取組みなど、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ことがあります。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

ここにご用心! 梅雨時期の暮らしのチェックポイント!

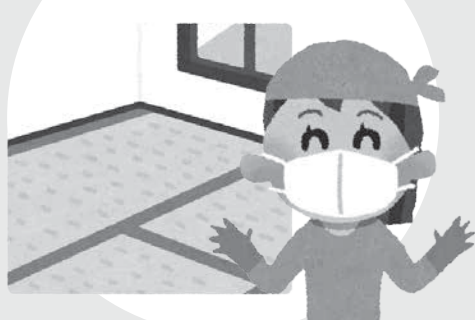
室内に発生する「ダニ」「カビ」対策

カビは、気温25度以上、湿度70%以上になると発生しやすくなります。天気の良い日は窓を開けてしっかり換気を! 雨の日はエアコンを除湿モードにするなどの対策をしましょう。押し入れや靴箱、壁の隙間など換気しづらい場所には、丸めた新聞紙を置くだけでも除湿効果が期待できます。

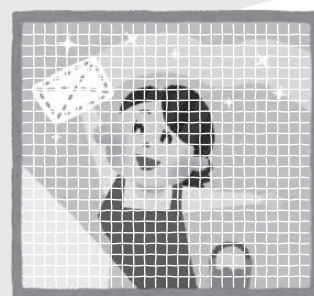


気温と湿度の高い日が続く梅雨の時期は、カビやダニなどにご用心! カビはお部屋の壁の隙間や畳などにも発生しますので、掃除を欠かさず、また、身の回りを常に清潔に保つよう心がけましょう。

畳のカビ取りは、窓を開けマスクとゴム手袋を着け、畳の表面に掃除機をかけてカビを吸い取り、市販のエタノール(70~80%に希釈したもの)や重曹などでふき取りましょう。ダニは、人の皮脂や手垢、ホコリなどをエサとして繁殖するため、ふだんからこまめに掃除機をかけ、拭き掃除をしましょう。



湿気の多いこの時期は、窓や網戸が湿気を帯びるため、ついた汚れを落としやすくなります。とくに網戸にする機会が多くなると、ついたホコリが風と一緒に家の中に入りますので、この時期に掃除しておきましょう。



今の時期から早めの熱中症対策を!

熱中症は、まだ暑さに慣れていないこの時期こそ注意が必要です! 湿気が多く気温も徐々に高くなるこの季節、エアコンを使わずジジジする室内に長時間いると体温調整がうまくいかない場合があります。喉が渇いていなくても定期的な水分補給を心がけるようにしましょう!



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、敷物などの損害賠償を負担しなければなりません。万一来備え、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。

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

支払期日が25日の方は6月25日(水)引き落としとなりますので
6月24日(火)までに、
支払期日が末日の方は6月30日(月)引き落としとなりますので
6月27日(金)までに、入金くださいますようお願いいたします。

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

支払期日が25日の方は7月25日(金)引き落としとなりますので
7月24日(木)までに、
支払期日が末日の方は7月31日(木)引き落としとなりますので
7月30日(水)までに、入金くださいますようお願いいたします。

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

支払期日が25日の方は8月25日(月)引き落としとなりますので
8月22日(金)までに、
支払期日が末日の方は9月1日(月)引き落としとなりますので
8月29日(金)までに、入金くださいますようお願いいたします。

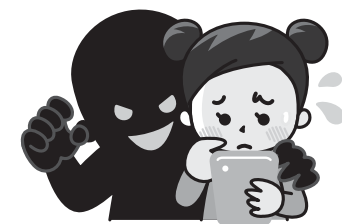
知っておきたい、
生活のヒント集

くらしのガイド

今回のテーマ

こどもをネット犯罪から守るには?

スマホの普及に伴い、SNSやゲーム等を通じて面識のない相手とこどもが知り合いやすくなっていることから、ネットを悪用した犯罪の被害に遭うこどもが増えています。また、こども自身が加害者となってしまうことも。今回は、こどもが狙われるネット犯罪の現状と防止策を紹介します。



■ どんな犯罪被害が起きているの?

● 危険な出会い

SNSで知り合った相手に悩み事相談をしていたところ、家に泊まりにくるよう誘われ、相手の迎えで家に行ったところ監禁され、わいせつな行為をされた。



● オンラインゲームでも被害に

オンラインゲーム内で知り合った「女性」に、下着姿の写真の交換を要求され、自分の下着姿の画像を送信させられていた。この女性は、男がなりすましていた。



● 交際相手に撮られた裸の写真が同級生にも

交際相手にスマホで裸の写真を撮られた。その後、別れ話をもちかけると、相手は復讐するつもりでそのこどもの同級生にその画像を送りつけ、同級生の間で画像がやり取りされ、出回ってしまった。



■ こどもが加害者になることもあるの?

● 多くの人の注目を浴びたくて

少年は、スーパーの店内において、パンや菓子の包装紙にいたずらをする様子を撮影し、インターネット上に投稿した。投稿した動画に対する反響などを見て、自分を英雄視していた。



● びっくりすると思って

少年らは、自動的に110番させるコンピュータウイルスを作成し、インターネット上に拡散させて、スマホ使用者が意図しない110番発信を全国で多数発生させた。



● 自分の技術を自慢したくて

少年は、中学・高校の生徒の成績などをインターネット上で管理するシステムにアクセスし、生徒の名前や住所、成績などの大量の情報を不正に盗み出した。



■ こどもがインターネットを安全、適切に利用するには?

1 適切にインターネットを利用させる

スマホ等を安易に与えるのではなく、「何のために必要なのか、どのように使うのか」について親子で目的やルールを話し合い、また、トラブルや過度な利用などを防ぐために、保護者の責務として、こどもの利用状況をしっかりと確認しましょう。ルールやマナーを守って利用できるよう、保護者が指導することが大切です。

2 親子で家庭のルールをつくる

保護者とこどもで話し合い、インターネット利用について家庭内のルールをつくりましょう。インターネットの危険な面についても、こどもに丁寧に説明し、ルールを一方向的に押しつけるのではなく、なぜ、そのルールが必要なのかをこどもに理解してもらうことが大切です。また、こどもがルールを破ったときの対応も、事前にこどもと決めておきましょう。

家庭のルールの例

- ・接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者に確認する。
- ・下着姿や裸の写真は撮らない、撮らせない。
- ・個人を特定される情報を書き込まない。
- ・利用料金や利用時間を決める。
- ・知らない人と電話やメール、メッセージの交換をしない。
- ・困ったことがあれば、必ず保護者にすぐに相談する。
- ・他人のID・パスワードを勝手に使わない。
- ・ルールを守れなかった時のルールを決める。

■ フィルタリング設定は十分ですか?

SNSを利用して犯罪の被害に遭ったこどものうち、約9割が「フィルタリング」を利用していませんでした。フィルタリングとはインターネット上のウェブサイトや一定の基準で分別し、こどもに有害な情報を閲覧できなくするプログラムやサービスのことで、犯罪被害や非行のきっかけとなりがねない有害情報から

こどもを守るために有効です。フィルタリングの設定において、スマホの場合には携帯電話回線用、無線LAN回線用、アプリ用の3つのフィルタリングが必要です。フィルタリングの設定については、携帯電話販売店にご確認ください。

* 当記事は、政府広報オンライン「こどものスマホ利用を安全に! ネット犯罪から守るには?」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201503/3.html>) 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?

飛 ? ? 雨 塩 ?

★4月号の答えは…「熱」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コースいずれかをご記入いただき、〈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: 〒814-0011 福岡市早良区高取2-11-5-202
株式会社 文化工房「あおぞらプレゼントクイズ」係
締切: 2025年7月31日(木) (当日消印有効)

A	QUOカード 1,000円分	抽選で 5名様
B	図書カード 1,000円分	抽選で 5名様



4/20 星の原

星の原団地中央広場リニューアル記念イベント
ひろばであそぼう!を開催しました

給水塔とステージ階段を撤去し、見通しの良いフラットな広場へと生まれ変わった中央広場にて、おひろめイベントを開催。オープニングでは子どもたちによるテープカットが行われ、新しい広場の完成を祝いました。㈱ロッテによるオーラルフレイル講座では口の健康を維持するため、食べる力を守るコツを、介活ネットさわら中央による「正しい歩き方」ウォーキングでは、正しい姿勢や歩き方を体験しながら学びました。広場のテープアートコーナーやスーパーボールすくいコーナーは、子どもたちで大賑わい！キッチンカーも登場し、会場は多世代が楽しめる和やかな雰囲気に包まれました。



オープニングは子どもたちによるテープカット



「噛む力」測定を体験



力作ぞろいのカラフルなテープアート



ウォーキング前に全身しっかりストレッチ！

5/12 月・19 月 新下関

誰でも楽しめるフィンランドのスポーツ /
モルック無料体験会を実施しました

フィンランド雑貨店「ラリッサ」協力のもと、モルック体験会を実施しました。集会所でルール説明を行った後は広場に移動して早速ゲーム開始。講師の西嶋さんからアドバイスをもらいながら、終盤には皆さんの投げる姿もバッチリと決まっていた。二手に分かれたチームでは作戦会議が開かれ、コツを教え合う姿も。高得点が出ると歓声を上げての大盛り上がりで、あっという間の2時間となりました。住人の方が楽しく身体を動かしたり、交流のきっかけづくりになれば、という思いで企画した今回のイベント。新下関団地では、ゆくゆくはサークルとして始動予定とのことです。気になる方は北九州住まいセンターへお問い合わせを。

フィンランド発「モルック」とは？

モルックと呼ばれる棒を投げ、12本のピン（スキットル）を狙います。倒した本数や数字が得点になり、50点超えで減点のルールも。世代を超えて楽しめる注目のスポーツです。



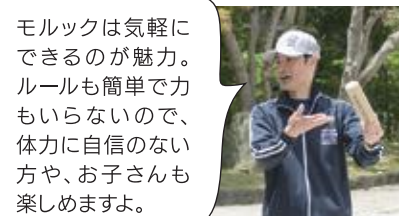
ピンをセッティングしてゲームスタート！



仲間が見守る中、緊張の第一投…



ファインプレーに一同拍手！



モルックは気軽にできるのが魅力。ルールも簡単で力もいらないので、体力に自信のない方や、お子さんも楽しめますよ。

ラリッサ 西嶋さん

※当記事は5月19日実施の様子です

ゆる〜いけど、
効く！

ゆるトゥレイズ&カーフレイズ

すねの筋肉に刺激を与えて強化する「トゥレイズ」は、つまずきや転倒の予防に最適。血流をよくする「カーフレイズ」は、むくみなどの予防に効果的です。

監修：日本筋カ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、両足を腰幅に開く。つま先を少し内側に向け、背筋を伸ばす。

STEP①

ゆっくりと“両足のつま先”を
上げ下げする

息を吐きながら3秒かけて
“つま先”を上げた後、
息を吸いながら3秒かけて
下げ、床につける。

ポイント/
手でひざを
押さないポイント/
ひざは90度ポイント/
つま先は内側に
向けたまま

STEP②

★自然な呼吸を心がけましょう！

ゆっくりと
“両足のかかと”を
上げ下げする

息を吐きながら3秒かけて
“かかと”を上げた後、
息を吸いながら3秒かけて
下げ、床につける。

ポイント/
背すじを
伸ばすポイント/
親指と
そのつけ根を
床に押しつける
ようにポイント/
①と②を
10〜20回
くり返す新ごぼうの
梅しょう油漬け

◆材料【2人分】

新ごぼう …………… 1本
梅干（小さめ・果肉約8g）2個
しょう油 …………… 大さじ1.5
酒 …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ2
昆布 …………… 3cm角1枚
鰹節 …………… 大さじ1

◆作り方

- ① 新ごぼうは洗って5cm幅、縦1/4に切り軽く茹でる。梅干しは種をとり包丁で叩く。
- ② 鍋にみりん和酒を入れ、ひと煮たちして火から下ろし、しょう油と梅干しを加えて混ぜる。
- ③ 保存容器に昆布と鰹節を入れ、茹でた新ごぼうと②を加え2〜3時間漬ける。皿に盛り、お好みで粉山椒を振る。