

らうんじ Focus

毎号『Yourらうんじ』をお読みいただきありがとうございます！
冬も本番、寒い日には炬燵でゆっくり読書なんていかがでしょうか。
今号は「団地を舞台にした小説」を取り上げます。

団地を舞台にした小説を読もう

一種の「なつかしさ」や「ノスタルジック」な思いを呼び起こす「団地」。独自の建築空間を持ち、さまざまな人たちが暮らす団地は、文学作品の中ではどのように描かれているでしょうか。小説を通じて団地の魅力を再発見し、想像の翼を広げてみましょう。団地暮らしの日常が、少し違ったものに見えてくるかもしれません。

団地のはなし
彼女と団地の8つの物語

編集 / 東京R不動産
出版社 / 青幻舎

さまざまな視点から団地の魅力を伝える

作家、詩人、漫画家、女優など8人の女性による短編集。団地にまつわる小説（「マーリカの手記～一年の留学を終えて～」山内マリコ・「向かい合わせの二つの部屋」松田青子）や詩（「ぼくらの心臓の間取りは」最果タビ）、フォトエッセイ（「巡る団地」茂木綾子）、対談、インタビューなどさまざまな形で団地の魅力を掘り下げます。

団地のふたり



著者 / 藤野千夜
出版社 / U-NEXT

団地に出戻った二人の温かい友情を描く

保育園からの幼なじみである奈津子と野枝は50歳、ともに独身。奈津子はイラストレーターでありながら現在はフリマアプリの売り上げで生計をたて、野枝は非常勤講師の仕事のストレスを抱え日々を過ごしています。生まれ育った団地に出戻ってきた二人の友情を、団地の人との交流を交え、ユーモアと温かさたっぷりに描いた作品です。

タイム・オブ・デス、
デート・オブ・バース

著者 / 窪美澄
出版社 / 筑摩書房

直木賞作家による団地に暮らす少女の成長の物語

主人公のみかげは、5歳年上の姉・七海と都心の団地に暮らす定時制高校へ通う少女。未来に希望が持たず「死」に惹かれる彼女ですが、ある日団地警備員を名乗る奇妙な老人・ぜんじろうが現れ、みかげの日常が少しずつ変わり始めます。団地を舞台にさまざまな人と出会い、自分の世界を広げていく少女の成長の物語です。

たんぽぽ団地



著者 / 重松清
出版社 / 新潮社

時空を超えた団地をめぐるミラクルストーリー

1960年に建てられた団地、通称たんぽぽ団地。かつては『たんぽぽ団地のひみつ』という少女向けドラマのロケ地にもなった場所ですが、老朽化のために建て替えが決まります。団地が壊される前にもう一度ここでドラマを撮影することになると、40余年の時を超えて当時の住人たちが立ち現れる、心温まるファンタジーです。

※文庫本では『たんぽぽ団地のひみつ』に改題。

雨を告げる漂流団地



著者 / 岩佐まもる
出版社 / KADOKAWA

団地が海の上!?少年たちのひと夏の冒険譚

人気長編アニメのノベライズ版。少年たちのひと夏の冒険と別れを描いたファンタジーです。今は誰も住まない「オバケ団地」は、6年生の航祐がかつて暮らした場所。友人の太志と謙に誘われて解体中のオバケ団地に忍び込み遊んでいると、気づけば団地は大海原を漂流しており……。「絶対一緒に帰ろうね!」。少年たちのサバイバルが始まります。

ピカ☆ンチ
LIFE IS HARD だけど HAPPY

著者 / 河原雅彦
出版社 / 竹書房

実在する団地を舞台にした青春ストーリー

アイドルグループV6のメンバーである井ノ原快彦さんが原案。井ノ原さんが育った品川区八潮の団地での生活体験を、脚本家の河原雅彦さんがノベライズしました。中学校から腐れ縁の男子高校生5人組が高校を卒業するまでの姿を追った青春ストーリーで、「八塩団地」を舞台に荒唐無稽なエピソードが展開する楽しい作品です。



家賃改定特別措置の令和6年度更新申請手続きはお済みですか？ ～令和5年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

令和5年度に特別措置の適用を受けている方には、令和6年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受け付けておりますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、令和6年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます(令和6年3月中旬ごろ)ので、もうしばらくお待ちください。

家賃改定特別措置の令和6年度更新申請手続きについて	
対象者	令和5年度に特別措置の適用を受けている方 ※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。
受付期間	高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 令和6年2月29日(木)まで 生活保護世帯の方 令和6年3月29日(金)まで
受付場所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等
提出書類	<ul style="list-style-type: none"> 「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの) 必要書類(住民票、住民税課税証明書等) ※詳細はお手元の案内をご覧ください。
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等

障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、次の【対象となる障がい等の程度】の①～⑤のいずれかに該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額^(※)が機構の定める所得以下である場合、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じています。

当該措置の適用を受けていただくためには、申請手続きが必要となります。詳しくは、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。(なお、継続して措置を受けていただくためには、毎年度、更新期間内に更新申請をしていただく必要があります)

※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得に換算し、更に控除額を差し引いた金額を12で割った金額のことです。なお、控除額は世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって変わります。

【対象となる障がい等の程度】

- ①身体障害者手帳の交付を受けており、障害の程度が1級から4級の方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けており、障害の程度が1級もしくは2級の方又は相当の経験がある医師等から障害の程度が1級もしくは2級に相当すると判定されている方で、常時介護が必要な方
- ③療育手帳の交付を受けており、障害の程度が重度である方で常時介護が必要な方
- ④児童相談所、知的障害者更生相談所又は精神科医等から②の障害に相当すると判定されている方で常時介護が必要な方
- ⑤要介護認定を受けており、要介護度が1から5である方

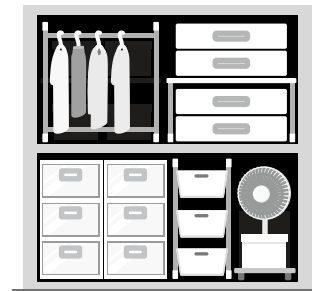
なお、令和5年度に措置を受けている方には、令和6年度の更新申請に係るご案内書類をお送りしております。お手続きがまだお済みでない方は、令和6年2月29日(木)までに、お早めにお手続きください。

換気・通気について

近年の住宅は冷暖房効率の向上等を図るために、昔と比べて高気密化しております。しかし、その反面、結露、カビ、ダニ、揮発性有機化合物といった問題も発生し、換気的重要性、必要性が高まっています。

換気についての一般のご注意

- ・窓やサッシの小窓等をこまめに開閉したり、窓を閉めきっている場合は、換気扇を時々運転したりして、室内の風通しを良くしましょう。
- ・押入や天袋に物を収納する際には、すのこを敷くなどして、床や壁の間に10cm程度の空間を確保することやふすまを常時少し開けておく(3cm程度)ことが必要です。
- ・家具、ステレオ、ピアノ等はできるだけ壁から離して裏側にも通気するようにしてください。
- ・換気をより徹底して行う場合は、室内外の空気を十分に入れ替えるために、窓のサッシだけではなく、室内の木製扉も開放して連続30～60分の換気を1日2、3回行うようにしてください。
また、室内(トイレ、洗面所、浴室等)の換気扇はできるだけ長時間作動させると効果的となります。一部の住宅では常時小風量換気システムを採用しており、常時換気扇を作動させることによって効果的に換気をすることができます。詳しくは取扱説明書をご覧ください。
- ・開けた窓の近くで同時に換気扇を回すと、空気が局所的に循環して、部屋全体の十分な換気が行われな場合がありますので、ご注意ください。



▲ 注意

強風の日に、(特に高層の住宅において)窓やバルコニーに面したガラス戸等を開放しておきますと、室内に強い風が吹き込むことがあります。強い風が吹き抜けることで、室内の扉が激しく開閉され、場合によっては扉が破損するなど、危険を伴う事故につながる可能性があります。換気・通風の際には十分ご注意ください。

結露について

湿気を含んだ暖かい空気が冷えた壁や窓ガラスなどに付着し、空気中に含まれている水蒸気が水滴に戻ることによって結露が生じます。水蒸気は、朝晩の調理や入浴による発生のほか、目には見えませんが開放燃焼型の石油・ガスストーブやファンヒータの使用、さらに人間の身体自体からも発生しています。また、これらの水蒸気は発生源の部屋だけにとどまらず、住宅の各部屋全体に拡散していくので、水蒸気を発生していない場所、例えば、北側居室や押入の中など思いがけないところでも、意外に水蒸気量が多くなっています。

◎結露が発生しやすい場所

結露が発生しやすい場所は、窓ガラス面や冷たい外気に接する北側居室の壁、押入の壁、浴室、便所の壁などです。特に押入は、外気によって壁が冷やされる上、布団などの収納物で空間がふさがれるため、空気の対流が悪く、より発生しやすい場所といえます。

◎結露をそのままにしておく

結露をそのままにしておくと、カビが生えたり、壁のペンキや壁クロスなどはがれを招くほか、畳や木部を腐らせ、金具類をさびさせるなど、快適な生活を損なうばかりでなく、住宅そのものの寿命をも縮めます。

結露防止対策

- ・ 食事の準備や食事中には、多量の水蒸気が発生しますので、換気扇を回すなどしてください。
- ・ 入浴後、浴槽にお湯をためたままの場合は浴槽に必ずふたをし、浴室の換気窓を開けるか、換気扇を回すなどして浴室の水蒸気が居室に流れ出ないようにしてください。
- ・ 水滴がたれて下枠にたまりますので、窓のサッシやガラスの水滴に気がついたら、乾いた布でふき取りましょう。
- ・ 暖房はひかえめにし室内外の温度差を小さくすることが有効です。
- ・ 加湿器の使用は結露を生じさせやすくしますので、注意が必要です。



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

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ください。

～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

お部屋探しをサポートする 輝く「あの人」にクローズアップ! スペシャリストたち



vol.06 UR立川営業センターハウジングアドバイザーの皆さん

UR営業センターやUR賃貸ショップなどで、UR賃貸住宅のお部屋探しをお手伝いするのがハウジングアドバイザーの皆さんです。お客様の新生活を「お部屋探し」という側面からサポートするお仕事についてお話を伺いました。

お仕事 ヒトコマ

営業窓口にご来店くださったお客様とカウンター越しに对您で対応。条件をうかがいながら、具体的な物件の情報をお伝えします。



お部屋に関するお問い合わせをメールでいただくことも多く、パソコンによる業務もこなします。

わたしの必須アイテム

「内覧セット」

内覧のご案内時に必要なスリッパ、メジャー、靴べらなどが入っています。



Q 主にどんなお仕事をされているのですか?

A お部屋をお探しのお客様へ、ご希望に沿ったUR賃貸住宅をご紹介し、お部屋の内覧のご案内や契約に必要な手続きのご説明など、契約に至るまでの業務を担っています。お仕事の都合で「〇月までに入居したい」と期間が限られているケースも多くございますので、ご希望の期日までに契約が完了するよう、スケジュールしていくことも求められる仕事です。

Q 仕事のやりがいを感じるのはどんな時でしょうか。

A ご紹介したお部屋を気に入っていただけるとき、何よりもうれしいです。電話やメールで丁寧にお礼をくださるお客様もいらして、そうしたお声を聞きますと「この仕事をやってよかった、またがんばろう」と励みになります。お住まいを替えるのは人生の節目であることも多く、小さなことでもそのお手伝いができることに達成感を感じています。

Q お客様をご案内する時にどんなことに気を付けていますか?

A ご希望のエリア、ご予算、ご入居時期、広さ、間取りなど、ご要望をしっかり聞くことです。お話をうかがう中で、求めている条件やお好みを読み取り、それらを踏まえてご希望に合うお部屋をご紹介できるよう心がけています。お客様のご希望に沿ったお部屋探しには、ヒアリングは本当に大切ですね。

Q UR賃貸住宅ならではの良さはどんな点にあると感じていますか。

A 緑が多く明るく広々とした敷地、風通しの良さ、バルコニーからの開放感といった暮らしやすい環境が整った物件が多いのが、UR賃貸住宅の良さだと感じています。また、子育て世代や高齢者の方向けの物件も増えてきており、さまざまなニーズに対応できることも特長だと思います。

URでゆたかに暮らそう

多国籍の住民が料理をつなげる

世界料理厨房

川口芝園団地 (埼玉県川口市)

12月10日(日)、川口芝園団地では子ども食堂「世界料理厨房」が開催されました。川口子ども食堂や学生ボランティアグループ「芝園かけはしプロジェクト」、URが協力して運営し、多国籍・多世代にわたる団地の方たちが食を通して気軽に交流するとともに、子どもたちの居場所をつくることを目指しています。

当日は、川口芝園団地に暮らす中国出身の李さんご友人が指揮を執り、李さんの出身地である大連風焼きそばがふるまわれました。豚肉と野菜がたっぷり入り、オイスターソースやごま油の風味が効いた本場中国の家庭の味で、用意した30食は完売。会場のオープンキッチンにはさまざまな国の言葉が飛び交い、子どもたちの笑顔がこぼれました。



中国の焼きそば、初めて食べました!

おいしい!!

ボランティアで参加しました。

チラシを見て来ました。

多国籍・多世代の住民をつなげたい 食を通して交流の橋渡しを

川口芝園団地は、高齢の日本人住民と外国籍の若い家族が多く住む団地です。さらに住民の半数を占める外国籍の方たちには、国ごとのコミュニティもあります。多文化共生や多世代交流に取り組んできた「芝園かけはしプロジェクト」とともに、川口市内で子ども食堂を運営する私たちが、「食」を通して団地住民をつなげるお手伝いをしたいと考え、「世界料理厨房」がスタートしました。

今回で5回目となり運営スタッフも充実してきていることから、今後は中華料理以外にもメニューを広げていけるのではないかと期待しています。そして団地内だけでなく近隣の住民も巻き込んで、地域の人が主体的に運営する「世界料理厨房」ができれば理想的ですね。

川口子ども食堂代表 佐藤匡史さん

「あそび場」も同時開催

「世界料理厨房」の隣には、「あそび場」がオープン! たくさんの親子連れが、クリスマスツリーの飾りを作ったり、オーナメント釣りをしたりして楽しみました。景品の駄菓子やジュースが並んだ輪投げコーナーも大人気でした。



食材使い切りワンポイント

「白菜」



寒さとともに旬を迎える白菜。カットしたのも多く出回っていますが、せっかくなら、ずっしりと成長した白菜を丸ごと買って料理を楽しみたいですね。と言っても、鍋以外のアレンジが思い浮かばずに余らせてしまったという方も多いと思います。淡泊な味わいの白菜は、どんな味付けとも相性抜群! 炒めても、煮込んでも、おいしくいただけますので、さまざまな料理にチャレンジしてみてください。特に今回ご紹介するグラタンやクリーム煮、みそ炒めなどの濃厚な味付けがおすすめです。

投稿募集 今日ごちそうさま!

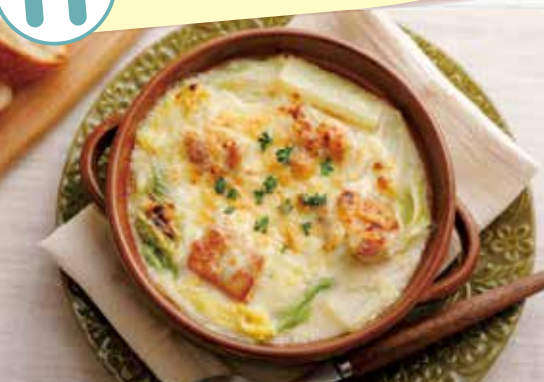
「やみつき大根からあげ」(12月号掲載)を編集部で作ってみました!



大根から水気が出てしまいがちの青のりが付着しなかつたので、揚げた後にふりかけました。熱々はもちろん、冷めてもとってもおいしかったです。ご飯のおかずというよりも、ビールのおつまみにピッタリでした。(編集部Y)

※投稿の方法は7ページをご覧ください。

らうんじキッチン



~あまりがちな野菜を使い切る! 白菜のクリーミーグラタン

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 1枚(250g)
- 塩・こしょう 各少々
- 白菜 1/4個(300g)
- バター 20g
- 薄力粉 大さじ3
- 牛乳 200ml
- コンソメ(顆粒) 小さじ1
- 塩・こしょう 各少々
- ピザ用チーズ 30g
- お好みで刻みパセリ 適量

作り方

- 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。白菜はざく切りにする。
- フライパンにバターを入れて中火にかけ、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、白菜を加えて3分ほど炒める。全体に火が通ったら、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ②に①を加えてとろみがつくまで加熱し、グラタン皿に移す。チーズをのせて、トースターで5分ほど加熱し、お好みでパセリを散らす。

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!!

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

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提出してください。契約後にご提出されてもお受けいたしません。

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、入居ご希望の方のお申込み住宅)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。

- 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・個人への切替
- 定期借家再契約
- 宅建あっせんによるお申込み
- 特別賃貸住宅への入居
- 複数戸申しセメントハウス契約の本人紹介
- 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
- 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)
- 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

0120-411-363

午前9時30分~午後6時(定休日/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

賃貸住宅の契約解除(退去)の手続き

契約解除は14日以上前までにお届けください

1 契約解除(退去)のお届けは14日以上前までに

契約を解除するときには、14日以上予告期間が必要です。退去が決まりましたら、退去する日の14日以上前に「賃貸住宅賃貸借契約解除届」を管理サービス事務所(または管理連絡員)にご提出ください。予告期間が14日に満たない場合には、契約解除届提出の翌日から起算して14日目が契約解除日となります。なお、契約解除日より前に退去されても、契約解除日までの日割家賃及び共益費をいただくことになります。契約解除届をご提出いただきますと、次の入居者のあっせん手続きに入りますので、契約解除の取り消しや契約解除日の延期はできません。余裕を持って契約解除日を設定してください。



は、シリンダー錠の取替えが必要となるため、その費用をお支払いいただきます。

4 皆さまが設置したものの撤去

退去の際は、住宅や物置等に皆さまが設置したものは必ず撤去してください。集合郵便受箱の錠前も忘れずに撤去してください。

5 敷金の返還

敷金は、皆さまにご負担いただく修理費用、契約解除日までの家賃及び共益費(滞納家賃等がある場合はその遅延利息も含む)を控除した残りの金額を返還します。

なお、控除額が敷金額を超える場合は、不足分を別途お支払いいただきます。

2 修理費用の決定(査定)

契約解除届を受理しますと、住宅の損傷の程度の調査にお伺いします。この調査では、居住期間中の住宅の汚損、毀損などをもとに、皆さまにご負担いただく修理費用を決定します。

3 鍵の返還

入居時にお渡しした住宅等の鍵は、住宅とともに皆さまにお貸ししたものです。退去の際は、当初お渡ししたすべての鍵を管理サービス事務所(または管理連絡員)にお返しください。当初お渡しした鍵を1本でも紛失されている場合



6 その他

電気・水道・ガス・電話・インターネット等の各事業者へ退去の通知をし、退去日までの使用料金の精算を行ってください。新聞等の配達停止と精算もお忘れなくお願いします。

退去時に発生した粗大ゴミは、皆さまご自身で処分し、一般ゴミ置場には捨てないでください。



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	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	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
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	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
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	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
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 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 ふじみ野市霞ヶ丘1-2-27-301 ココネ上福岡二番館3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	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	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
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	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	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

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。

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: 北光宮繕(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

UR住人の日常

見た目は子ども、中身は… 漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード 1歳の子どもの歩けるようになり、毎朝公園をはしごしています。UR団地は毎日歩いてもぜんぜん飽きない環境で、子どもと楽しく遊んでいます。
コンフォール草加(埼玉県)/りんぼさん

ぐっすり! 快眠ストレッチ

なかなか寝つけない、何度も起きてしまう…。そんな悩みとは今日でおさらば!

第5回 イスを使ってラクダのポーズ

姿勢改善が期待できます!

1 イスに浅く座ります。イスは足の裏がしっかりつく高さの物を選んでください。



2

両手を後ろに引き、指先が前方に向くようにして座面に安定してつきます。



3

両手を後ろで寄せるようにしながら胸を前に押し出し、視線を斜め上に向けます。胸や腕が気持ちよくなるまで止めて3~5回深呼吸。

動きに慣れたら目を閉じる



ここがポイント

胸を広げることで、呼吸が深くなるため快眠につながります。また、肩から腕にかけて気持ちよくなるので、肩こり予防や、腕の動きがよくなるなどのうれしい効果が期待できますよ! 巻き肩の姿勢改善にも効果あります。

【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、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。

つらいときは

指先の向きを正面にするとつらい場合は、楽な向きで構いません。



イスをつかんでもOK!

読者投稿の応募方法

①~③で採用された方にはクオカード(500円分)をプレゼント!

- ①らうんじFocus [1面] 今後取り上げてほしい話題やURに聞きたいことなど
- ②今日もごちそうさま! [5面] 「らうんじキッチン」で紹介したレシピで作った料理写真と、その感想など
- ③ベランダGallery [8面] 自宅のベランダや窓から見えた風景写真と、その風景の説明
- ④絵探しクイズ [8面]

その他、日常生活のちょっとしたエピソードをお寄せください。4コマ漫画にアレンジして7面に掲載します。

●WEBからのご応募はこちら

https://www14.webcas.net/form/pub/your_rounge/webform

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①~④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」編集部

ベランダ Gallery

ギャラリー

UR団地の部屋から見える自慢の風景を紹介します。



五輪(北海道)
のもさん

一昨年のクリスマスの朝は大雪でした。真っ白な世界に、思わずベランダに飛び出しパチリ。



コンフォール上野台(埼玉県)
Toshi-0104さん

日が暮れて昼間の西日対策のカーテンを開けたとき、グラデーションに染まった夏空に思わず心が奪われてしまった。

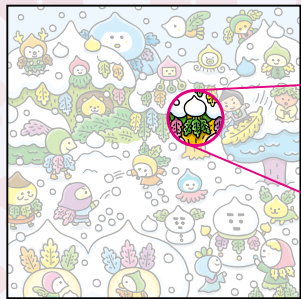


自宅のベランダや窓から見える、いつもの日常や素敵な景色のお写真をお送りください。
WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、お写真とコメントを記載の上、投稿ください。

※住戸内(ベランダ含む)からの写真に限ります。※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。

プレゼントウィズ 絵探しクイズ

右の絵の中に果物が隠れています。何の果物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(12月号)の答えは「かぶ」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。

ヒント 冬が旬の果物です。



©森のくじら

今回のプレゼントは【茨城県】のご当地グルメ



『だしがきいてる
そばだっぺ』
(3食入り)
(株式会社麺のスナオシ)
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 3月15日(消印有効)