

273号

Your らうんじ

2025年6月号

街に、ルネッサンス
UR都市機構
<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

片づけコンサルタント

近藤麻理恵

2010年に出版した著書『人生がときめく片づけの魔法』が大ヒット。世界40カ国以上で翻訳出版され、シリーズ累計1400万部を超える世界的ベストセラーに。Netflixの番組『KonMari—人生がときめく片づけの魔法—』は190カ国以上で放映されている。

家を快適に片づけて、お家^{うち}時間に「ときめき」を

5歳から片づけに興味を持ち、15歳の時に本格的に「リバウンドしない片づけ」を目指して研究し始め、大学2年生の時から片づけコンサルタントとして活動しています。当時、友人の家に行っては片づけをするので、「こんまりちゃんが遊びに来ると、家がめっちゃくちゃキレイになるよ」と噂が立つようになり、全く知らない方から「代金を支払うので片づけをお願いしたい」と依頼が入るようになって、少しずつ片づけコンサルタントとして活動するようになりました。

片づけのためにお客さまの家に初めてお邪魔する際、私が一番にすることがあります。それが、家にごあいさつすること。単なるパフォーマンスではなく、本気で行っています。家に対する敬意と、片づけさせていただく感謝を表現するためです。みなさんも、家が住む人を守っていること、たくさんの物たちと一緒に暮らせていることなどを思いながら、心の中で「ありがとう」とつぶやいてみるだけでもいいので、ぜひ試してみてください。それによって、家にいられるだけで幸せでありたいことと思えるようになりますし、「この家がもっと快適になるように片づ

けよう」と自然に思えるようになります。家での幸福感も増しますよ。

私の片づけ法の基本は、ときめくモノを残し、ときめかないモノは感謝をして手放すこと。その作業が終わった後に収納を考えていきます。収納のためにはモノを入れる空間が必要になりますが、お客さまの家で時々見かける押し入れの収納力は抜群だと思っています。押し入れの良さは、奥行きと深さと空間の広さがあること。それを生かして私がよくやるのが、押し入れの中に本棚を作ることです。上段にカラーボックスを入れるなどすれば、たちまち本棚の出来上がり。また外に出しているスチールラックをそのまま押し入れに収納したりすることもあります。そのほかにも、奥行きにぴったり合った長い引き出しを入れてもいいですね。そしてもうひとつ、押し入れの活用法としておすすめなのが、シークレットルームを作ること。大々的には見せたくないような、自分だけの秘めた空間、ときめき空間を作ります。好きなキャラクターや好きな芸能人のグッズを貼ったり飾ったり、「推し活空間」を作るというのは、片づけしている最中からドキドキときめきますね。

片づけをして不要なものを手放すと、自分にとって本当に大切なものが明確になります。すると、本気でときめくことに時間と情熱を注げるようになるんです。片づけは、過去に片をつけること。「人生を変えたい」「部屋も心もスッキリしたい」と思うなら、今がチャンス。ぜひ片づけを実践して、ときめく毎日を手に入れてください！

私のChill時間

1日の満足度が圧倒的に高まること、それはティータイムです。とても大切な時間なので、「時間ができたら」ではなく、あらかじめスケジュールに組み込むようにしています。家には30種類くらいの茶葉があり、その時の体調や天気、空気感などに合わせたお茶を選んでいきます。



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 hàng 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



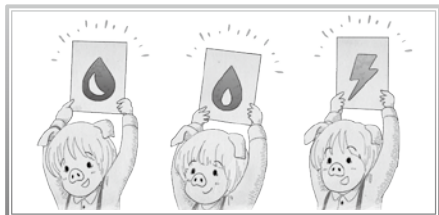
Garbage Disposal
如何处理垃圾
쓰레기 분리수거 편
Descarte de Lixo
Xử lý rác thải

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.



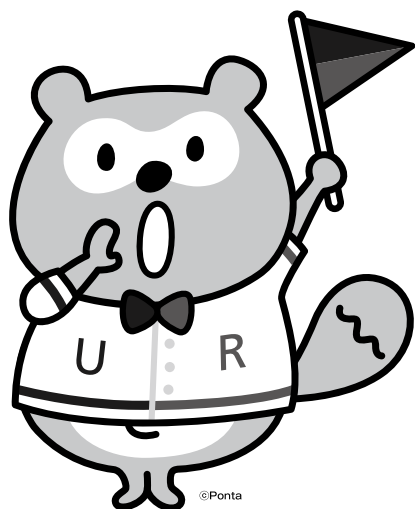
Português

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。

「URでPonta(ポンタ)」の
詳細またはお申込みはこちら

<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。

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) をご紹介しています。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

TOKYU SECURITY

東急セキリティ

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



いつもの暮らしをちょっと面白く! **プラス** サイエンスSTUDY
02

梅雨のしくみ

6月、梅雨の季節の到来です。毎年必ずやってくるこの季節、そもそもなぜ雨が降り続けるのでしょうか。その仕組みをご紹介します。じめじめした日が続きますが、植物の生育には欠かせない恵みの雨。知識を深めて、梅雨を楽しいものにしましょう。

梅雨前線が雨を降らせる

●梅雨前線とは

梅雨前線は、性質の異なる2つの大きな空気の塊(気団)がぶつかり合うことで発生します。

南からの暖かく湿った空気 太平洋高気圧(または小笠原気団)から供給される

北からの冷たく湿った空気 オホーツク海高気圧から供給される

この2つの気団の勢力が拮抗し、日本の本州付近で勢力が均衡した状態が続くと、2つの気団の境目に梅雨前線が形成され、その場所に停滞して雨を降らせます。

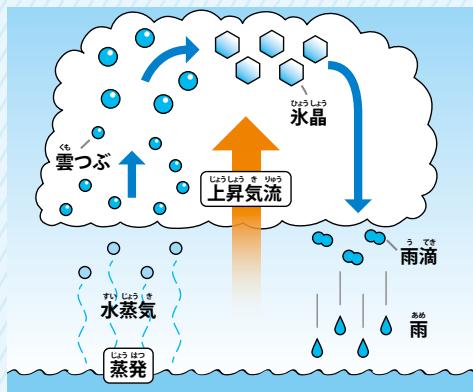
梅雨前線は、5月頃に沖縄・奄美地方で発生し、北上していきます。太平洋高気圧の勢力が強まるにつれて前線は押し上げられ、6月から7月にかけて本州を通過し、北海道付近まで北上すると梅雨明けとなります。

雨が降り続くメカニズムを知ろう

では、雨はなぜ降るのでしょうか。

暖かく湿った空気は冷たい空気の上を這い上がり、上昇気流を生じさせます。上昇した空気は上空で冷やされ、水蒸気が凝結して雲になります。雲の中は凝結した水滴や氷の粒を含んでいますが、これが大きく成長すると重力に逆らうことができなくなり、地上に落ちてきます。

梅雨の時期に雨が降り続くのは、日本付近に停滞する梅雨前線が、暖かく湿った空気の上昇によって継続的に雨雲を発生させるためということになります。



梅雨の言葉の由来は?

さまざまな説がありますが、カビ(黴)が生えやすい季節であることから「黴雨(ばいう)」と呼ばれるようになり、それが転じて「梅雨」となった説。もう一つは、梅の実が熟す時期に降る雨なので、「梅雨」と呼ばれるようになったという説があります。ちなみに6月は「水無月」と呼ばれますが、なぜ「水が無い月?」と思いませんか? 「無(な)」は「無い」という意味ではなく、連体助詞「~の」にあたる言葉。つまり「水の月」と昔の人は言ったのです。

参考文献/『天気予報の大研究』(監修:日本気象協会、発行:PHP研究所)、『6月のえほん』(監修:長谷川康男、発行:PHP研究所)



監修: (株)エミッシュ

レンチンで作れる超簡単レシピ。コスバも栄養面も優秀な豆苗を使って◎

少ない食材で節約レシピ② レンジで旨辛!豆苗肉巻き

材料 (2人分)

メイン食材

豆苗……………1パック(100g)

豚ロース薄切り肉 …… 8枚(約160g)

塩、こしょう……………各少々

しょうゆ・酢……………各小さじ2

A 砂糖・白いりごま・ごま油・各小さじ1

トウバンジャン……………小さじ1/2

作り方 調理時間: 15分

① 豆苗は根もとを切り落とす。

② 豚肉を広げ、豆苗を手前に置いてきつく巻く。これを8個作り、塩こしょうをふる。

③ 耐熱皿に②の巻き終わりを下にして並べ、ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。

④ 全体に火が通ったら、合わせたAをかける。
シャキシャキの豆苗と豚肉の旨みが美味しく、レンジで一発で作れるのがうれしい、簡単レシピです!

URから広がる 笑顔の輪

越生うちわ作り体験会

@新座団地(埼玉県新座市)

オリジナルうちわ作りで伝統の技を体感

越生うちわは、埼玉県入間郡越生町で作られている伝統的なうちわ。扇面を支える骨(肩骨)が、柄に対して直角に交わり一直線になっていることが特徴です。その技を受け継ぐ「うちわ工房しまの」の五代目店主である島野博行さんを講師にお迎えし、4月21日(月)、生活支援アドバイザー*の企画による越生うちわ作り体験会を開催しました。さあ、どんなうちわを作るか、皆さん真剣な面持ち。まずは厚紙に押し花や、さまざまな柄・形のパーツを配置し、デザインを決めていきます。次に厚紙から和紙に移し替え、島野さんが真竹を割いて作った骨に、片面ずつ糊付けします。シワが寄らないよう先生に手伝ってもらいながら慎重に……。先生が専用の鎌で余分な骨を切り落とし、最後に和紙で縁を取って柄巻をつけると完成です。

春らしく色とりどりの花をあしらったもの、柳瀬川の土手で摘みできたという四つ葉のクローバーをちりばめたもの、家族の写真や好きな動物を入れたものなど、どれも個性が光っていました。



難しい糊付けの作業



いよいよ仕上げの段階



まずはデザインを練ります



美しいうちわの骨

URの取り組み *「生活支援アドバイザー」

URでは、地域医療福祉拠点化に取り組んでいる団地を中心に、生活支援アドバイザーを配置しています。高齢者の方が安心して暮らし続けられるよう、各種相談対応や電話による安否確認(あんしんコール)、交流促進のためのイベントなどを実施しています。

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

団地横を流れる柳瀬川の土手は散歩に最適です。春は桜が見事で、お花見に訪れる人がたくさんいます。四季折々の自然を感じることができ、心が安らぎます。



最寄り駅の柳瀬川駅が便利です。駅前にはスーパーマーケットもあるので、電車で出かけたときに買い物して帰るのがいいですね。



「うちわ工房しまの」五代目 島野博行さん



越生うちわは「一文字うちわ」とも言われ、真つすぐな肩骨が特徴です。腰が強く、あおいだときに強い風が起こせるので、うなぎ屋や焼鳥屋でよく使われています。越生の特産品で、明治末期には240万本も製造されていたが、今は当店だけ。越生うちわファンを増やしたいと思い、うちわ作り体験を行っています。自分で作ったうちわには格別の愛着が湧きますよ。

入居ご希望の方をご紹介します! /

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ます!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付いたしません。

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、入居ご希望者様の申込み住宅)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 ●法人や個人の切替 ●定期借家契約 ●宅建あっせんによるお申込み
- 特別専任住宅への入居 ●複数戸貸しセメントハウス契約のご本人紹介 ●宅建あっせんによるお申込み
- 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した場合
- UR賃貸住宅からの住替え(世帯分離を除く)
- UR賃貸住宅への住替え(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した場合は対象外
- 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



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）を記載しておりますので、自動車の変更の際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）。



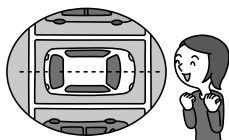
2 誤駐車について

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。



ゴミ出しはルールを守りましょう

ゴミの出し方は、団地によって違いがあります。決められた日時、決められた場所に、決められた方法で正しく処理しましょう。

ルール違反があると、収集されなかったり、カラス、野良猫に食い荒らされたりして、不衛生で皆様の迷惑となる上、清掃作業に余分な労力がかかることにもつながります。

粗大ゴミについても、市役所等へ電話でお問い合わせの上、決められた方法で処理してください。



怪しい請求行為にご注意を！

UR都市機構を装った文書・請求書には十分ご注意ください

UR都市機構を装った①～⑧のような詐欺まがいの文書の^{とうかん}投函、またはハガキ等の郵便物が届けられるという事案が発生しています。

- ① 家賃または賃貸料の振込先の変更
- ② 防災対策のための管理費の負担請求
- ③ 外壁等補修工事費の一部負担
- ④ 浄水器等の物品販売
- ⑤ 畳、ふすま、網戸等の物品販売
- ⑥ 水道管洗浄費用の負担請求
- ⑦ 地震対策補強器具の設置費用請求
- ⑧ UR都市機構が定めた家賃より廉価な家賃の賃貸物件の入居案内



これらの文書等は、**UR都市機構とは一切関係のないものです。**被害に遭わないよう十分ご注意願います。

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	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	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	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	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	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		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：総合警備保障(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。



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1回 美姿勢・腰痛予防・代謝アップに効果的！ 横隔膜のストレッチ

こんなシーンにオススメ！

寝る前に布団の上で、一日の疲れや緊張をしっかり緩めましょう！
緊張が続いたとき、ストレスを感じた日などは特に横隔膜付近が硬くなっています。ストレッチでしっかり伸ばして、呼吸と共に緊張をほぐしてください。

【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 床にうつ伏せになり、両手を顔の両側におく



2 肘がつくところまで上半身を持ち上げて3回深呼吸
※手の力で無理に体を反らせようとしないで、背中や腰回りの筋肉で上半身を持ち上げる意識を。



3 ②が楽にできたら、さらに心地よいところまで上半身を持ち上げ5回深呼吸。肩はリラックスさせ、首を長く伸ばすように意識する



4 うつ伏せまで戻ったら、仰向けになり、膝を抱えて腰を伸ばした姿勢で3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

ほどほどが一番

漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード 桜は終わりましたが白とピンクのハナミズキの花がきれいで癒やされて暮らしています。朝は新緑の木々を見ながらのコーヒータイムを楽しんでいます。
多摩ニュータウン豊ヶ丘（東京都）／翠さん

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

BonBonさん
笹塚駅前(東京都)

窓のフックや窓枠に子どもが小学校の授業で作った「仲間たち」を飾って小さなギャラリー空間にしています。
慌ただしい毎日でも、ふと目に入ると癒やされます。



ミミトムさん
北広島若葉町(北海道)

利用していない空間に鍵掛けフック等を作り装飾してみました。



**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(4月号)の答えは
「チューリップ」です

チューリップ

ヒント 初夏の花です



©森のくじら

今回のプレゼントは
【北海道】の
ご当地グルメ



『ご当地の一杯
札幌濃厚味噌ラーメン』

(3食入り)
(エースコック株式会社)

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 7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。