

274号

Your
らうんじ

2025年8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

芸人／ごみ清掃員

滝沢秀一

1976年生まれ。1998年にお笑いコンビ「マシガンズ」を結成。2012年から芸人の傍らごみ収集会社に勤務。2018年にSNSでのつぶやきをまとめた『このごみは収集できません』（白夜書房）を出版し話題に。2023年「THE SECOND ～漫オトーナメント～」では準優勝を果たす。

ごみを考えれば、生活のあり様がより良い方向に変わる

「マシガンズ」というコンビで芸人をしながら、ごみ清掃員として働いて13年になります。当時芸人の仕事だけでは食べていけなかったのも、芸人を続けるための副業と思って清掃会社に就職しました。だから気持ちは後ろ向き。指定された区域のごみを集める作業は、最初はとても辛かったです。

でもごみの収集をしていくうちに、ごみにも“個性”があることに気がつきました。普段ごみ回収をしていると、100円ショップで買ったような商品や大量生産されている洋服がたくさん捨てられています。自分もさんざん利用しているのでよくわかりました。でも高級住宅地のごみにはそれが全然無いんです。

どうしてなのか。それはおそらく「欲しいから」ではなく「安いから」を動機に物を買っちゃうことが理由なんだと思います。安いから余計なものまで買い込んで、結局捨てるものが増えてしまう。これって「お金を出してごみを買っているようなものだな」と思いました。「お金持ちのごみの出し方を見倣ったら、自分もお金持ちになれるかもしれない」。そんな単純な考えから、自分も家のごみを減らすことにしました。



洋服もそのひとつ。「オシャレだね」って言われたいから洋服を買っていましたが、よくよく考えたら洋服を持っていたいわけじゃない。だから今はすべての洋服をレンタルしています。すると家のクローゼットに余裕ができて他のものを収納できるので、部屋の使い勝手がとてもよくなりました。

また可燃ごみのうち約40%が食べ物に関連したごみなので、生ごみを減らそうと家庭用のコンポストを設置してみました。ただ最初は虫が発生したりしてうまくいかなかったんですが、「どうすればうまくいくんだろう」と試行錯誤する時間はとても楽しかったです。コンポストは微生物の力で生ごみを分解して堆肥を作るので、有機栽培やオーガニックのような生鮮食品に対する目も変わりました。

ごみと真正面から向き合ううちに、ごみ清掃員として働くことにとっても前向きになり、今は芸人とごみ清掃員との両輪で活動しています。ごみ清掃員としてごみ出しにアドバイスするとしたら、生ごみはひと絞りしてから収集所に出してほしいですね。生ごみの80%は水分なので、それをギュッと絞るだけで、ごみの焼却にかかる費用がかなり減ると言われています。生ごみが臭いのも、生ごみの水分に雑菌が繁殖するから。ごみを出す人にとっても、清掃員にとっても、行政にとっても良いことばかりなので、ぜひひと絞りしてみてください。

私のChill時間

今、思っていることなどを詩や日記のように書いて、それに生成AIで曲をつけて歌にしています。一から曲を作ってもらうこともあれば、鼻歌みたいにサビを歌って「こんな感じで」と言う前後の部分を作ってくれたりもするんですよ。生成AIの使い方をいろいろ試して楽しんでいます。

もしものときの安全知識

「集中豪雨」・「台風」でも、団地のライフラインが止まる場合があります！

電気、ガス、水道、エレベーターなどのライフラインが止まってしまう災害は、地震だけではありません。集中豪雨や台風などの風水害でも、ライフラインは止まる場合があります。自治体から避難指示が出た場合は、ライフラインが停止する前に、早めに指定の避難場所へ避難しましょう。



特に、エレベーターは「かごへの浸水」や「エレベーターピットの冠水」などで停止する場合があります。
 なお、避難指示が発令されている場合は、災害が発生している又は発生リスクが高い状況であり、エレベーター内に閉じ込められるリスクも高まっておりますので、ご利用を極力お控えください。

～花壇・花談・花団～ 第11回 共同花壇コンクール2025

株式会社URコミュニティでは、団地美化による豊かな住環境づくりの推進とコミュニティ形成支援活動の一環として、UR都市機構後援のもと「共同花壇コンクール」を開催しています。本年度も「一般部門」「殿堂入り部門」の2部門を設け、募集を開始しました。

応募受付期間：令和7年7月1日(火)～令和7年9月30日(火)

応募資格は、UR賃貸住宅の共同花壇や環境・防災ステーション内の花壇を利用した活動を行っており、「共同花壇」または「環境・防災ステーション」の管理等に関する協定を取り交わしている団体になります。審査は「一般部門」と長年の活動実績と継続性が評価され、殿堂入りとなった団体が競う「殿堂入り部門」に分けて行います。

平成27年にスタートした当コンクールは、昨年度に節目となる第10回目の開催を迎え、過去10年間で累計402件の応募をいただきました。(昨年度応募：計49件)

応募方法は、花壇と活動の様子を写真に撮り、それぞれコメントをつけて活動記録報告書(指定様式)にて提出していただきます。
 撮影する写真：①花壇での作業の様子 ②花壇全体の様子 ③アピールポイント
 ※①～③の写真各2枚ずつにそれぞれコメントを添えてください。

応募書類は、株式会社URコミュニティHPからダウンロードいただけます！



※応募いただいた全団体に参加賞をお配りしています。
 ※応募方法についてご不明点等がございましたら、管轄の住まいセンターにお問合せください。

最優秀賞・コミュニティ優秀賞・デザイン優秀賞・URコミュニティ社員賞・殿堂入り大賞を受賞した団体、殿堂入りを認定された団体については、表彰式又は殿堂入り認定式を行う予定です。

※一般部門の最優秀賞額は5万円！(すべて商品券での授与予定です)
 皆さまの「想い」が詰まった作品の応募を心よりお待ちしております。

応募者募集中！

第11回 共同花壇コンクール2025

—花壇・花談・花団—

URコミュニティでは花壇がつなぐ人と人とのふれあいをテーマに花壇コンクールを開催しています。お住まいの団地の花壇を介したさまざまな活動をお聞かせください。

募集期間 2025年 7月1日(火) ▶ 9月30日(火)

募集部門 ①一般部門 ②殿堂入り部門

賞及び賞額

部門	賞	賞額
一般部門	最優秀賞	(1点) 5万円
	コミュニティ優秀賞	(1点) 3万円
	デザイン優秀賞	(1点) 3万円
	URコミュニティ社員賞	(1点) 2万円
殿堂入り部門	殿堂入り大賞	(1点) 5万円
	参加賞	1万円

参加賞5,000円 ※すべて商品券での授与予定です。

応募先 URコミュニティ 共同花壇コンクール事務局
 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-24-1 連山ビル3F

主催 株式会社URコミュニティ

<対象期間>
 2024年秋冬～
 2025年春夏
 までの活動

皆さんが育んでいる「共同花壇」について、活動の様子やきれいに彩られた花壇の様子などをぜひとお知らせください！

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、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。

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。

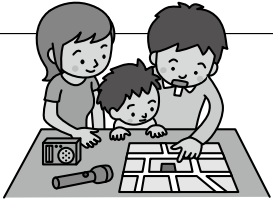


② 非常持ち出し品は準備万端？

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、7日間耐えしのげるだけのもの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。

③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離ればなれになることも考えられます。万一のとき、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうするか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。



④ いざというとき頼りになるご近所さんは？

家で一人きりのときに被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておくと良いですね。

⑤ 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。



台風

これからがシーズンです！

① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではなく、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。



UR賃貸住宅は、令和7年7月に日本住宅公団の設立から70年という節目を迎えるにあたり、新たな事業メッセージを策定しました。

UR賃貸住宅では住宅の管理を今まで同様しっかり行うことはもちろん、お住まいの皆様にとって心地よい住環境を提供できるよう、「ゆるやかに、くらしつながる。」という事業メッセージを中心に据えて、さまざまな取り組みを展開してまいります。



— ゆるやかに、くらしつながる。 —

 UR 賃貸住宅

UR賃貸住宅は、1955年に歩みを始めてから今日まで、公的機関としての使命のもと、いつの時代もその時々社会課題に対して、人々が安心して暮らせる住まいのあり方を提案してきました。

いま、時代は少子高齢化や地域社会の活性化、ライフスタイルの多様化への対応など、さまざまな課題を抱えています。これらを乗り越えていくために、わたしたちは考えることをやめません。

団地にひろがる緑豊かな空間の新しい活用はないだろうか。人が集まって暮らすことを、もっと大きなチカラに変えられないだろうか。多様な人々がみな笑顔になれる、くらしづくりができないだろうか。地域とともに、新しいまちづくりができないだろうか。

ゆるやかなつながりの中で、だれもが安心して、自分らしく毎日を過ごせる居場所となるように。そして、そんなくらしが未来へとつながるように。わたしたちは住む人に寄り添いながら、常にその時代にふさわしいくらしを考え、提案し、実現していきます。

ゆるやかに、くらしつながる。

◎ 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





お住まいの方へのご案内

総 合 版



令和7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7年9月1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7年9月19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7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	亀戸二丁目／下篠崎町／北砂五丁目／豊洲四丁目／木場公園三好住宅／木場公園平野住宅／エステート松江／木場三丁目パークハイツ／木場公園平野三丁目ハイツ／船堀六丁目パークハイツ／セーラ小松川／リバーピア吾妻橋ライフタワー／ラ・ヴェール東陽町	横浜	蒔田／武蔵中原／睦町／霧が丘グリーンタウン／港北ニュータウンさるびあ第一／港北ニュータウンさるびあ第二／港北ニュータウンるべりあハイツ／港北ニュータウンメゾンふじのき台／港北ニュータウンサントウール中川／新山下ベイシティ／港北ニュータウンコンフォール東山田／アーバンハイツみぞのくち／ヨコハマポートサイドロア式番館／サンヴァリエ日吉／港北ニュータウンプロムナード仲町台／港北ニュータウン山田富士公園ハイツ／コンフォール高島台／港北ニュータウンコンフォールセンター南／港北ニュータウンコンフォール仲町台／港北ニュータウンコンフォール城山の丘／コンフォール清水ヶ丘／コンフォール北原／コンフォール川崎富士見／コンフォール鴨池公園
東京北	志村一丁目／高島平／アーベイン神谷／アーバンライフ目白駅前／大泉学園ゆめりあタワー	神奈川西	辻堂／善行／善行第二／善行第三／善行第四／アーバンハイツ菅生ヶ丘／鶴ヶ丘／アーベイン相模原駅前
東京南	南青山三丁目／大森中二丁目／希望ヶ丘／笹塚駅前／品川八潮パークタウン潮路北第二ハイツ／品川八潮パークタウン潮路南第一ハイツ／品川八潮パークタウン潮路中央ハイツ／成城通りパークウエスト／フレール西経堂／コンフォール中野新橋	横浜南	公田町／グリーンメゾン平戸／東戸塚ビューハイツ／コンフォール上倉田／ビーコンヒル能見台ウエストヒル／磯子杉田台Ⅱ／ウェルシティ横須賀ポートバレーヌ4番館／ベイスクエアよこすか三番館
城北	竹の塚第一／栗原／日の出町／金町駅前／金町第二／金町五丁目／リバーサイド桜木／エステート堀切／エステート東堀切／メゾン堀切七丁目／メゾン堀切八丁目／アンサンプル宮地／フレール西新井第一／花畑／コンフォール町屋	東埼玉	武里／ハーモネスタワー松原
北多摩	小平／国立富士見台	浦和	田島／原市／パークシティ鴻巣駅前プラザ／アーバンハイツ南前川／エルハイツ末広／大宮大和田／パークハイツ中青木／パークシティ鴻巣駅前プラザ第二／武蔵浦和駅前ハイツ／飯塚四丁目ハイツ／アーバンみらい東大宮東一番街／リプレ川口二番街／パークシティ鴻巣駅前プラザ第三／アーバンハイツ飯塚三丁目／アーバンみらい東大宮西一番街／アーバンハイツ与野／コンフォール川口飯塚
南多摩	町田山崎／ニュータウン小山田桜台／多摩ニュータウンファインヒルいなざりベレ向陽台／町田もみじ台／トワコート西八王子／聖蹟桜ヶ丘ビュータワー	西埼玉	新座ハイツ／プラザシティ新所沢けやき通り／アクティ上福岡／アクティ川越／アルビス鶴瀬／かわつるグリーンタウン松ヶ丘第二／コンフォール若葉／プラザシティ新所沢緑町第三／コンフォール東朝霞／コンフォール上野台／コンフォール鶴瀬
千葉	さつきが丘／真砂第一／サニータウンにれの木台／幕張四丁目／エステート登戸／クレール志津／幕張ベイタウンパティオス15番街／グリーンプラザ幕張／幕張ベイタウンパティオス20番街／幕張ベイタウンパティオス22番街／グリーンプラザ園生		
千葉西	袖ヶ浦／ハイタウン塩浜／行田第二／八千代ゆりのき台ライフタワー／八千代ゆりのき台パークシティ／1ーlinkタウンいちかわザタワーズイースト		
千葉北	常盤平／竹園／つくば・並木四丁目／アクティ佐貫		

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

北海道

総合警備保障(株) ☎ 022-213-8750

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

第2回

下半身を中心にシェイプ・坐骨神経痛予防に効果的！
お尻のストレッチ

こんなシーンにオススメ！

よく歩いた日や、立ち仕事が多かった日にやってみましょう！こういった日は、下半身に疲れが溜まり、次第に痛みやだるさ、むくみを引き起こします。ストレッチを通して筋肉をほぐし、血行を改善しましょう。

【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

右足を持ち上げて、足を組んでかかとを座面にのせ、両腕で足を抱える



2

抱えた足を胸に引き寄せて5回深呼吸



3

右足の足首を、左足の腿の上（できるだけ膝に近い位置）に乗せる



4

背筋を伸ばしてゆっくり前屈し、心地よいところで5回深呼吸。反対側も同様に行う
※背中が丸くならないように注意。



【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

あの頃のように…

漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード 芝生の広場で小さな子どもたちと若い親御さんたちが、楽しそうに遊んでいる光景を、ベランダから眺めているのは、心が和むものです。
洋光台北（神奈川県）／邦文さん

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の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

未知の子さん
館ヶ丘(東京都)

長年玄関の靴箱の上に花と干支の小物を飾ってきました。雛人形と五月人形も。そのほかの小物は旅行土産や子供と集めたものなど、いつの間にか賑やかになりました。毎日「行ってきます」と「ただいま」の時、ほっとする空間です。



みきさん
港南台かもめ(神奈川県)

鴨居がきちんと整備されていて、ハンガー等をかけて収納に使うのに便利です。ただ、子どもの誕生日を祝う時にガーランドを飾りたいので、普段は何もかけずにシンプルな壁を維持しています。



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

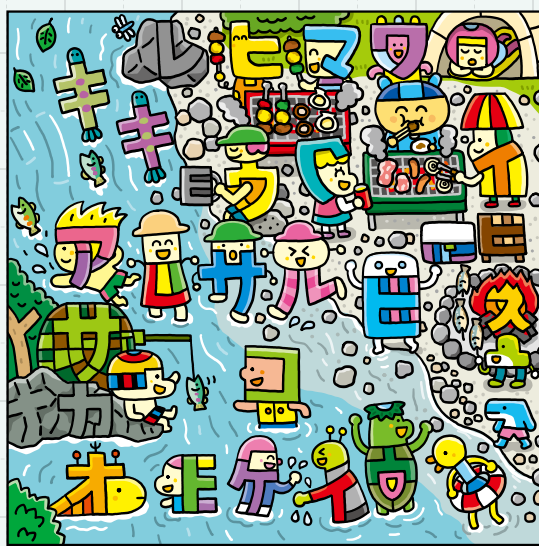
右の絵の中に花の名前がカタカナで隠れています。何が隠れているか探してください。
正解者には、抽選でご当地グルメをプレゼント!



前号(6月号)の答えは
「バラ」です



ヒント 夏の花です



©森のくじら

今回のプレゼントは
【静岡県】の
ご当地グルメ



『もっカレー』
(3食入り)
(株式会社ホテイフーズ
コーポレーション)
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。