

276号

# Your らうんじ

2025年12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

料理愛好家／シャンソン歌手

## 平野レミ



NHK『早わざレシピ』をはじめ、数々の料理番組に出演する。「料理研究家」と構えず「料理愛好家」として、独自性の高い料理を披露。レシピ本も数多く出版し、22年にはエッセイ『おいしい子育て』(ポプラ社)が第9回料理レシピ大賞 in Japanのエッセイ賞を受賞。

## 自分の舌を信じて、料理は自由に、楽しく！

私の料理の原点は、小学校4、5年生頃の夏休みにあるのかな。自家菜園のトマト畑で真っ赤に熟したトマトを摘み取り、スカートで軽く拭いてそのまま食べたら、それはそれはおいしくて。トマトを抱えて台所へ行き、そこにあったうどんとチーズ、ピーマンで、グラタンみたいなものを作ってみたら、これまたとてもおいしかった。「料理ってすごい。1+1+1+1が100にも1000にもなる」と感じたのね。ただ、そのとき父も母も笑ってはいたけれど、料理を食べてはくれなかったの(笑)。でも母は、どんなに私が台所を汚しても怒らず、「今日も派手に散らかしたわね」と言うくらいで、私がやりたいようにやらせてくれたのよ。あの母の寛容さが、私を料理好きにしてくれたんだなって思う。怒られていたら、嫌になってしまったかもしれないから、「褒める」ってとても人を育てるのに必要だなって思う。

もう一つ、私が料理の形にとらわれるのは、料理の学校に通ったことがないから。決まり事も何もわからないから、「普通」の料理の仕方に縛られないよね。だから最近よく見かけるようになった、パスタを別ゆでせずにソースを吸わせて仕上げる作り方を、私はずっと前からやっていたし、トマトも包丁で切らずに手でつぶしたりしてたのよ。料理は喉を通るときに「おいしい」と感じられれば、それでいいの。プロセスに正



解なんてないんだから。

子育ても料理と似ていて、子どもは「褒めて育てる」ことが一番だと思っていたかな。うちの子が人参考いだったころ、お弁当に少しだけ入れて、幼稚園の先生に「食べたら褒めてください」とお願いしたの。食べられたら「よく食べたね」と褒め、次の日は少し大きく切って、食べられたらまた褒める。そうやって育てたおかげで、息子たちは好き嫌いなく何でも食べるようになって、お嫁さんたちも助かっているみたい。

そんな“家族の味”と言えば「牛トマ」。牛肉とトマトを炒めたもので、私の祖父の代から続くレシピなの。祖父はフランス系のアメリカ人だったんだけど、その祖父が作っていたのが牛肉とトマトの料理だったのね。その味が父と結婚した母へ、そして私へ。今は息子夫婦と孫の代まで伝わり、5代にわたって作り続けているのよ。おじいさんの顔も声も知らないけれど、同じ味を食べれば確かに家族の記憶がつながる。そんな「我が家家の味」と呼べる料理を持っていると、舌の記憶で心がつながっていくんじゃないかなって思う。

結局のところ、家庭料理で大切なのは、家族が「おいしい」と言ってくれること。お店を開くわけじゃないんだから、他人の評価なんて気にすることなんてない。家族が笑顔で「おいしいね」って言ってくれれば、それでいいの。料理は、自由に、楽しく、舌の感覚を信じて作る。それが一番じゃないかしら。

### 私のChill時間

散歩ね。近所にスーパーがあるんだけど、散歩したいから、人参1本を買うためでもわざわざ遠くにあるスーパーまで行っちゃう。階段にエスカレーターがあっても絶対に乗らない。重い買い物袋も、ダンベルだと思って持って歩いてる。買い物ついでの散歩が、健康を保つ「無料のジム」になってるのよ。

UR都市機構は、本年7月に新たな事業メッセージ「ゆるやかに、くらしつつながる。」を策定しました。新たな事業メッセージに沿った取り組みの一環として、UR賃貸住宅にお住まいの方同士や、お住まいの方を必要な機関に「つなぐ」業務を行っている「生活支援アドバイザー<sup>\*1</sup>」、「UR子育てサポーター<sup>\*2</sup>」の名称を令和7年10月1日から以下の名称へ変更いたしました。

ゆるやかに、くらしつつながる。



UR 賃貸住宅

「生活支援アドバイザー」

「UR子育てサポーター」

くらしつつながるサポーター

(略称)くらサポ

こどもつながるサポーター

(略称)こサポ

新名称は、新事業メッセージの理解/体験の促進、およびお住まいの方々に、ゆるやかなつながりを感じていただける存在としての役割をより明確にすることを目的としています。今後も、お住まいの皆さまの安全・安心・快適なくらしを支える取り組みを、地域社会とのつながりを大切にしながら一層強化してまいります。

#### ※1 生活支援アドバイザー

高齢者の方が安心して暮らし続けられるよう、各種相談対応や定期的な見守り、交流促進のためのイベント等を実施する生活支援アドバイザーを団地の管理サービス事務所に配置しています。(令和7年9月末時点 280団地190名)

#### ※2 UR子育てサポーター

一部の団地ではUR子育てサポーターが子育て世帯向けイベントの定期開催や地域の子育てに関する情報のSNS発信、子育て関連の相談受付を行っています。(令和7年9月末時点 28団地7名)

## 住宅変更制度のご紹介

### 対象となる方

エレベーターがない住棟の2階以上又はエレベーターはあるが通過してしまう階の住宅にお住まいの方で、高齢・障がい・要介護・要支援・疾病等の理由により階段の昇り降りが困難な方が対象になります。

### 制度の主な内容

対象となる方が同一団地内の1階、2階やエレベーター停止階への住宅変更(エレベーター停止階への移転を除き、階下への移転)を希望される際、UR都市機構があらかじめそのご希望を承り、ご希望の住宅が空家になった場合に優先的にあっせんするという制度です。また一定の要件に該当する方に対しては家賃の特例措置がございます。

※詳細は各住まいセンターまでお問い合わせください。

**ただいま申込受付中! 毎年お子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントがもらえる!**

**「URでPonta」  
キッズアニバーサリーサービス**

お申し込み・詳細はこちら

<https://www.ur-net.go.jp/chintai/ur-ponta/>



各戸初回

1,300

Pontaポイントプレゼント!

※各戸、最初にプレゼントするお子様1人分が対象

＼以降も／

12歳まで毎年 各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1人あたり



## 浴室・トイレのドアノブ不具合にご注意ください！

UR賃貸住宅において、浴室及び、トイレのドアノブが繰り返しの使用により不具合が発生し、閉じ込められる事例が発生しております。

閉じ込めを未然に防ぐため、下記のような不具合にお気づきの場合は、管轄の住まいセンター・管理サービス事務所へご連絡ください。

### ビスのゆるみ・外れ

浴室・トイレに設置されている扉のドアノブ並びにレバーハンドル部分について、以下の写真\*を参考に、ビスのゆるみがないか、ビスが外れてしまっていないかご確認ください。

異常が確認された場合は、お持ちのドライバー等にてきつく締めていただくか、管轄の住まいセンター等へご連絡ください。

\*写真は参考であり、示している箇所以外にもビスはございますため、いずれもご確認ください。



### ドアノブがぐらつく・回りにくい

扉を開閉する際に、ドアノブがグラグラしたり、ガタついていないかご確認ください。

また、ドアノブが回しにくいか、固くないかなどもご確認ください。

異常が確認された場合は、管轄の住まいセンター、または管理サービス事務所へご連絡ください。



※浴室・トイレに限らず、住戸内の扉にて同様の事象が発覚した場合もご連絡ください。

## 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



**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



## いつもの暮らしをちょっと面白く! プラス サイエンス

STUDY  
05

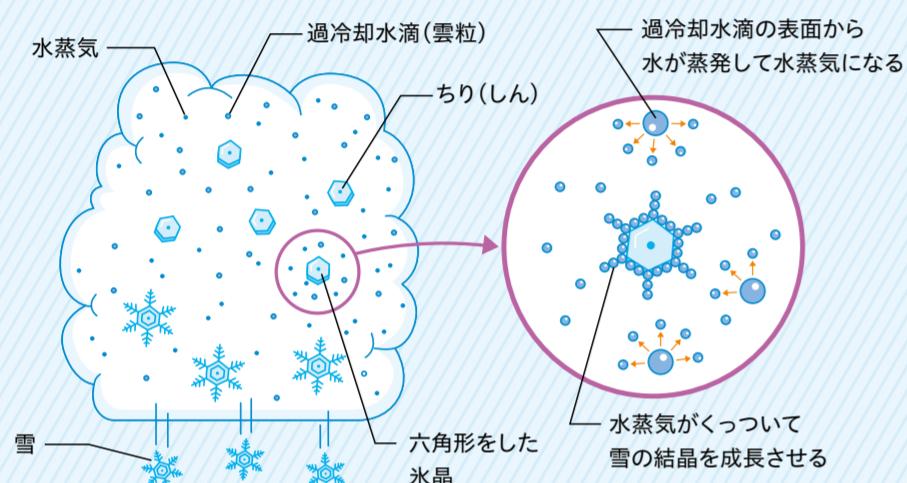
### 美しい雪の結晶のヒミツ

冬の空から舞い降りる雪の結晶を見たことがありますか?

六角形を基本としながらも、一つとして同じものはないと言われています。時間がたてばすぐ溶けてしまう美しい雪の結晶。その神秘に迫ります。

#### 結晶生成のメカニズム

雲の中の気温が下がると、ちりの周りに水蒸気がくっついて、六角柱の氷、氷晶に変化します。この小さな粒はさらに水蒸気をまとめて大きくなり、さまざまな姿に形を変えていきます。重くなった結晶は、やがて雪となって地上へと落ちていきます。



#### すべて六角形を基本としている

雪の結晶は、すべて六角形を基本としています。これは水の性質によるものです。水の分子の配列は六角形になっており、これをもとに6本の枝を伸ばしたり、6つの側面を作ったりします。

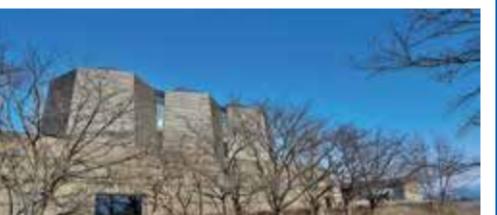
どんな形を作るかは、気温と湿度によって決まります。気温が比較的高く、湿度が非常に高い場合は花びらのような六花型、気温も湿度も低いと、小さな六角柱の結晶ができると言われています。



### 雪は天から送られてきた手紙

雪の結晶の科学的研究は、日本の中谷宇吉郎博士によってなされました。博士は世界で初めて人工的に雪を降らせる実験に成功し、気温や湿度(水蒸気の量)によって結晶の形が決まることをつきとめたのです。

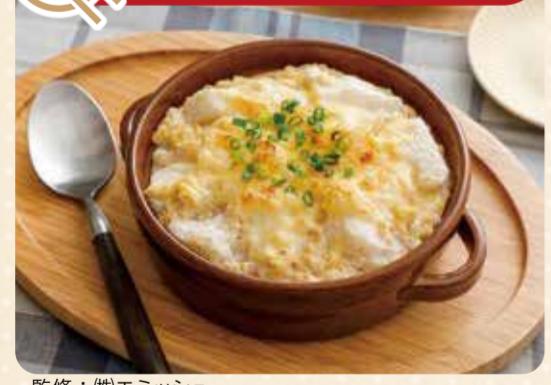
空から降ってくる雪の結晶の形を調べれば、その上空の気象がわかるなどを明らかにした博士は、「雪は天から送られてきた手紙」という言葉を残しました。



「中谷宇吉郎雪の科学館」(石川県加賀市。2026年3月まで休館)は、雪の結晶をイメージした六角塔からなる

参考文献/『科学のアーバム 雪の一生』(著者/片平孝、発行/あかね書房)、『雪と氷の大研究』(著者/片平孝、発行/PHP)、『雪の結晶ノート』(著者/マーク・カッサー/ジョン・ネルソン、発行/あすなろ書房)

### らうんじキッチン



#### 匂をむかえた長芋を使って、あつあつの和風グラタン

材料 (2人分)

メイン食材 長芋 ..... 1/2本(250g)  
木綿豆腐 ..... 1丁(300g)

みそ ..... 大さじ1  
A にんにく(すりおろし) · 小さじ1/2  
塩 · こしょう ..... 各少々

ホワイトソースのかわりに豆腐を使って高たんぱく、低脂質に!

監修: 健エミシュー

作り方 調理時間: 15分

- 長芋は皮をむき、厚めのポリ袋に入れてめん棒などでたたいて、粗くつぶす。
- 豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱容器にのせる。ラップをかけずに600Wの電子レンジで2分ほど加熱。
- ボウルに水切りをした豆腐を入れて泡立て器で混ぜ、Aと長芋を加えてさらに混ぜる。
- 耐熱容器に③を入れてピザ用チーズを散らし、1000Wのオーブントースターで焼き色がつくまで5~8分焼く。仕上げにお好みで小ねぎを散らす。

### 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  
なんと! 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、紹介シートは必ずお部屋のご契約時までご提出ください。契約後にご提出されてもお受付いたしません。

## URから広がる 笑顔の輪

### 小金原オータムフェスタ

@小金原団地(千葉県松戸市)

### 自治会の秋祭りとSDGsマルシェで地域交流

10月12日(日)、「小金原オータムフェスタ・試食会&SDGsマルシェ」が、小金原団地自治会が主催する秋祭りと同時開催されました。「地域交流の拠点団地として、地域の方と触れ合う場をつくりたいと考えていたところ、自治会の秋祭りと一緒にやりませんかと声をかけてもらい実現しました」とURコミュニティ千葉北住まいセンターの高木理恵さん。SDGsをテーマに、リサイクル石けんで環境活動をする「NPO法人せっけんの街」や古着のリユース事業を行なう「NPO法人JFSA」が出店。石けんの手づくり体験や、家庭に眠っている衣類などの回収を行いました。生活クラブ生協千葉はオリジナル商品の試食や「宝つりゲーム」を提供。地元商店街からは「パティスリーおもちゃ箱」が焼き菓子を、DEMアシストパートナーズは、スタッフが選りすぐった全国の食品を販売し、早くに売り切れる商品も。朝市や屋台、フリーマーケットなどにぎわう自治会の秋祭りと一体となって、参加者も出店者も秋の一日を楽しんでいました。



#### 地域での活動がSDGsが広がるきっかけに

食の安全や環境問題などについて私たちと同じ思いを持ち、サステナブルな社会の実現を目指して活動している「せっけんの街」や「JFSA」、地元事業者に呼びかけて、昨年からオータムフェスタに参加しています。小金原団地自治会のお祭りと一緒に場に出店することで、日頃から地域に根差した活動に取り組んでいる生活クラブを少しでも多くの方に知っていただき、地域の方たちに求められる安全安心なものを届けたい。そして私たちの理念に共感して、ともに活動してくれる仲間が増えたり、SDGsが広がるきっかけになればさらにうれしいです。



生活クラブ生協千葉松戸ブロック事務局長  
新井教裕さん

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

小金原公園は昔からある公園ですが、遊具が増えて遊びやすくなりました。子どもたちにはロープのジャングルジムが人気で、いつもたくさんの小学生が集まっています。



出店者の  
「パティスリーおもちゃ箱」さん



小金原中央商店街はスーパー・マーケットやドラッグストア、パン屋さん、100円ショップなど、日常使いができる店が充実していて便利。重宝しています。

#### お友達紹介制度の流れ



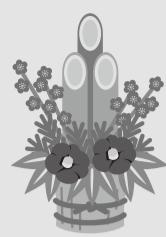
ぜひこの機会にUR賃貸住宅をご友人、ご親族様にご紹介ください!  
※当制度における対象住宅(ご紹介者のお住まいの住宅、入居ご希望様のお住まいの住宅)は、首都圏、北海道、宮城県のUR賃貸住宅です。  
※UR都市機構が実施する他の特典及びプレゼント等と併用できない場合があります。詳しくはURの営業窓口にお問い合わせください。  
※次の場合は対象外となります。

- 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
- 法人個人の切替
- 定期借家再契約
- 宅建業者によるお申込み
- 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賃貸住宅からの引き渡し
- 複数戸販売の場合は、複数戸の賃貸借契約を終了された場合
- 世帯分割の場合は、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で判断された場合
- お申込み内容について虚偽が判明した場合

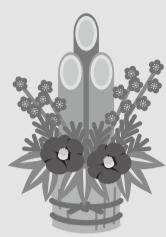
UR賃貸住宅の空き室状況のお問い合わせは  
0120-411-363  
午前9時30分~午後6時(定休日/年末年始のみ)

詳しくは  
こちら





# 住まいセンター等の年末年始の営業と 緊急連絡先について



## 住まいセンター等の営業日

	12月25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)～ 1月3日(土)	4日(日)	5日(月)
住まいセンター	通常営業	通常営業	通常営業	定休日	休業	定休日	通常営業
管理サービス事務所 (つくばサービスオフィスも含む)	通常営業	通常営業	通常営業	定休日	休業	定休日	通常営業
管理連絡員	通常営業	通常営業	通常営業	定休日	休業	定休日	通常営業
宮城県住宅供給公社	通常営業	通常営業	定休日	定休日	休業	定休日	通常営業

## 住まいセンター等の連絡先一覧

東京東住まいセンター <b>☎ 03-5600-0811</b> 墨田区江東橋4-26-5 東京トライック錦糸町ビル本館7階	千葉西住まいセンター <b>☎ 047-474-1191</b> 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 <b>☎ 045-835-0061</b> 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 <b>☎ 03-3842-4611</b> 台東区東上野5-2-5 下谷ビル4階	千葉住まいセンター <b>☎ 043-311-1212</b> 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 <b>☎ 048-941-5311</b> 草加市松原1-1-6 ハーモニースタワー松原A棟3階
東京北住まいセンター <b>☎ 03-5954-4611</b> 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 <b>☎ 04-7197-5700</b> 柏市柏4-8-1 柏東口金子ビル5階	浦和住まいセンター <b>☎ 048-711-7150</b> 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 <b>☎ 03-5427-5960</b> 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 <b>☎ 045-872-1131</b> 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 <b>☎ 049-263-2111</b> 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 <b>☎ 042-521-1341</b> 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 <b>☎ 0466-26-3110</b> 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 <b>☎ 011-261-9277</b> 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 <b>☎ 042-373-1711</b> 多摩市永山1-5 ベルブ永山6階		宮城県住宅供給公社 <b>☎ 022-261-6164</b> 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



お電話はおかげ間違いのないよう、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) <b>☎ 022-213-8750</b>	北海道 北光營繕(株) <b>☎ 011-261-7425</b>
-------------------------------------------	-----------------------------------------



第4回

美姿勢・首のゆるみ解消に効果的!  
胸と肩を開くストレッチ

こんなシーンにオススメ!

デスクワークの合間にやってみましょう! デスクワークでは、長時間同じ姿勢をとりがちなため、肩周りや首などの筋肉が過剰に緊張してしまいます。このストレッチで肩甲骨周りの筋肉を刺激し、姿勢の改善や首にかかる負担を軽減します。

【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 椅子に浅く座り、両手を横に広げる。この時、手のひらだけでなく、肩からしっかり腕を外側に回すようにして、胸を開く



- 2 両手を後ろについて座面に安定させる



- 3 軽く頸を引きながら胸を突き出して、両肩を背中側に寄せ、5回深呼吸



- 4 NGポーズ  
首がガクンと倒れないように



## 【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。

## 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

## UR住人の日常

漫画: てぶくろ星人



●元ネタエピソード 少しお落ち込んでいた時に初めてすれ違ったご婦人からあいさつを受けたことが、うれしかったです。  
パークシティ鴻巣駅前プラザ第二(埼玉県) / トリコロールさん

# 工夫をのぞき見! 暮らしのこだわり自慢

**YUKIさん**  
希望ヶ丘(東京都)

昨年引っ越してきました。窓から富士山が見える景色を活かして、部屋にグリーンを取り入れたいと思い、ホームセンターで木材を購入して、自分で積み木のように組み立てて製作しました。



**じゅんじゅんさん**  
アクティ三軒茶屋(東京都)

団地の周りの公園や、ご近所で見つけた四葉のクローバーを押し花にして飾っています。棚に飾っていて、通りかかるてふと見るだけでとっても癒やされます!



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。



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(10月号)の答えは  
「キンモクセイ」です

ヒント 冬が旬の花です



©森のくじら

今回のプレゼントは  
【広島県】の  
ご当地グルメ



『汁なし担々缶  
～広島 汁なし  
担々麺の素～』

(ヤマトフーズ株式会社)

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 12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。