

your **らうんし** 202号

2013年
8月号

202号



本紙は、皆様とUR都市機構とのパイプ役として、よりよいコミュニティづくりをめざしています。

編集・制作：株式会社産研
TEL03-3518-2431



ブドウは黒系、赤系、緑系があり、黒系には巨峰、赤系には甲斐路、緑系にはマスカットなどがあります。加工品も多く、特にワインは代表格です。

皮は眼精疲労や活性酸素の除去、実は疲労回復に効果があるポリフェノールを多く含む、フルーツです。



フルーツ協奏曲

ブドウ(葡萄)ブドウ科ブドウ属)

●原産地 中近東

●多く出回る時期 6月～10月頃

●主な産地 山梨、長野、山形、岡山

●紀元前4000年からの歴史をもつヨーロッパ、アメリカ、ブドウを栽培する国は、現在の日本のブドウです。

8月号の主な記事 節電にご協力を～ご家庭でできる10の節電/LED電球への交換について(お知らせ)——2面
近居促進制度が始まります/URにお友達をご紹介ください——3面 住宅管理センターだより——6面

こちら **くらしの探偵社** 地震など災害に備えましょう!



UR賃貸住宅は、耐震性が高く、阪神大震災、東日本大震災でも被害はわずかでしたが、いざという時の防災の備えを心がけましょう。

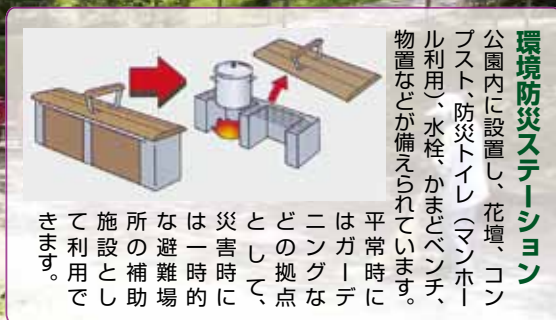
URは現在、団地自治会と協力して、防災倉庫の設置や環境防災ステーションの設置などを進めています。



礼子 水探偵



9月1日は防災の日です。そこで今回は、防災の備えや防災の設備、防災訓練などについて調査してみました。



家具転倒防止については、本紙6面に詳しく載っていますよ!



ぜひ皆さんで団地や地域の防災訓練にご参加ください。



写真はくぬぎ台団地(神奈川県)

まんがキャラクター：ウノ・カマキリ

節電にご協力を ～ご家庭でできる10の節電メニュー～

今夏も電力需給がひっ迫する可能性が懸念されており、政府から全国的に無理のない範囲で、できる限りの節電の協力要請がなされているところです。ここでは、政府が推奨するご家庭でできる「基本となる10の節電メニュー」をご紹介します。【出典】夏季の節電メニュー(平成25年4月 経済産業省)

エアコン

- ①室温28℃を心がける。
 - ②“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる。(エアコンの節電になります。)
 - ③無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。
- ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため注意が必要です。



温水洗浄便座

- ⑦温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。
- ⑧上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。

ジャー炊飯器

- ⑨早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。



冷蔵庫

- ④冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。
- ※食品の傷みにご注意ください。



待機電力

- ⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。



照明

- ⑤日中は不要な照明を消す。

テレビ

- ⑥省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。



- ノエアコンの控えすぎによる熱中症などに気をつけて無理のない範囲で節電しましょう。
- ノ夜間照明の行き過ぎた削減は日常生活に支障が生じることがありますので、無理のない範囲で節電しましょう。
- ノ高層棟などで風を入れるためにバルコニー側の扉を開放しておきますと、突風が吹き抜け、室内の扉を激しく閉めるなど、思わぬ事故の原因となることがありますので十分ご注意ください。

LED 電球への交換について（お知らせ）

LED 電球には多くの種類があり、注意が必要です。

現在、市販されている LED 電球には様々な種類があり、住戸内に設置されている照明器具の電球をお客様が LED 電球に交換する場合、以下の内容について、注意する必要があります。

<口金のサイズ>

LED 電球に限ったことではありませんが、電球の差し込み部分、いわゆる「口金」にはサイズがあります。住戸内で使用されているものは2種類あり、一般的なものは直径 26mm、小さなサイズのものは直径 17mm です。

<電球自体の大きさ>

LED 電球は、従来の電球に比べて、口金付近の径がやや大きくなっているものがあります。そのため、口金のサイズが合っても、照明器具に取り付け出来ない場合がありますので、照明器具の形状を確認することが必要です。照明器具の形状を確認することが困難な場合には、現在ご使用の電球と口金付近の径に近いものを選定することをお勧めします。

<明るさ>

LED 電球に限ったことではありませんが、口金のサイズが合っても、電球により「光の色」「光の量」「光の角度」が異なることから、現在使用している電球と同等の明るさを得られない場合があります。

<断熱施工型照明器具>

ごく稀に、埋め込み型照明器具（ダウンライト）で「SB」「SG」「SGI」のマークがついているものがあります。（照明器具を下から覗いて目につく場所にあります。）これは、照明器具の上部が断熱材で覆われている状態にあることから、専用の照明器具を使用していることを表しています。この場合、断熱施工型専用の LED 電球を使用する必要があります。

何を買って良いか分からなかったら？

現在設置されている電球を量販店へお持ちになって、購入されることをお勧めします。また、器具の形状、ダウンライトの場合には、「SB」「SG」「SGI」の有無を確認しておくことも必要です。



お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!

お知らせ ①

平成25年9月1日より

5年間5%割引!

近居促進制度が始まります!

忙しいときに子供の面倒を見てもらえて助かるわ!



子育て・高齢者等世帯と支援する親族の世帯の双方が

同一団地、隣接する団地、概ね半径2キロ圏内の団地

孫の顔がいつでも見られるし、
万が一の時も安心♪



のいずれかに近居することとなった場合

新しくご入居いただく世帯の家賃を

5年間5% (※) 割引します!!

詳しくはお近
くのUR営業
窓口へ!!

世帯要件	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
	・高齢者（満60歳以上の方）がいる世帯 ・子ども（同居する20歳未満の子、妊娠中を含む）がいる世帯 ・障がい者（4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方）がいる世帯	・子育て・高齢者等世帯を支援する直系血族又は現に扶養義務を負っている3親等内の親族がいる世帯

◇注意事項◇

※ 割引期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居が成立すること、親族関係を証明する書類により確認を行います。なお、近居の相手となる世帯の家賃等支払い状況を確認し、家賃を滞納している場合は家賃の割引は適用されません。また、毎年1月1日時点での近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、同年3月31日をもって割引を終了します。

お知らせ ② URにお友達をご紹介します!!



ご紹介を受けた方が、UR 賃貸住宅へ新規契約・ご入居された場合、金券をプレゼントいたします。

※ お住まいの地域によってプレゼントの内容や適用条件等が異なる場合がございます。
詳細は、お近くのUR営業窓口までお問い合わせください。



神奈川県横浜市 UR賃貸住宅 コンフォール篠原

神奈川県横浜市港北区篠原町72-2 横浜市営地下鉄ブルーライン「岸根公園」駅徒歩3分 総戸数72戸
(参考資料=財団法人かながわ考古学財団、UR都市機構・説明板)

篠原団地内遺跡



2002年、篠原団地建替事業に伴い、縄文から弥生にかけての集落跡が発掘調査されました。竪穴住居跡や土器、貝類などが発見されました。



タイトルイラスト：ひらかわしゅうじろう

団地の魅力を集めてみました

団地博物館

<史跡編>

多くの史跡が眠るURの団地と近隣
ひと味ちがう魅力をもった団地を紹介する「団地博物館」。
今月号は、史跡・遺跡があるUR賃貸住宅Ⅱ団地を「史跡編」として特集しました。
団地が立地する場所は、住み良く環境が良いところですが、古代でもそれは同様らしく、団地内や周辺に古代遺跡が数多く発見されています。また、縄文海進（現在より海岸線が内陸まで進んでいた時代）約7千～6千年前）のため、丘陵地や高台などに縄文時代の遺跡がよく見られます。
ここで紹介する以外にも、東京多摩地区や成田ニュータウンなど、数多くの史跡があります。

松平冠山屋敷跡

東京都江東区 UR賃貸住宅 北砂五丁目団地

東京都江東区北砂5-20 都営地下鉄新宿線「大島」駅徒歩6分 総戸数2809戸



北砂五丁目団地

松平冠山（本名：池田定常、1767～1836）は、江戸時代の学者大名で、若松藩（島根県）藩主です。江戸黄はく押利記や「浅草寺誌」など70種、現存は15種を著しています。文政12年（1800）の江戸大火で鉄砲洲の上屋敷が被災し、最高村（現北砂五）に移り住みました。（参考資料Ⅱ江東区教育委員会・説明板）

精製糖工業発祥の地

北砂五丁目団地内の松平冠山屋敷跡説明板(右)精製糖工業発祥の地の碑(左)



北砂五丁目団地内の松平冠山屋敷跡説明板(右)精製糖工業発祥の地の碑(左)

豊島馬場遺跡

東京都北区 UR賃貸住宅 フレーシェル王子神谷

東京都北区豊島8-27 東京メトロ有楽町線「王子神谷」駅徒歩6分 総戸数553戸



豊島馬場遺跡のモニュメント

豊島馬場遺跡は、フレッシュル王子神谷の隣接地にあり、現在「北区豊島馬場遺跡公園」となっています。この遺跡は、古墳時代始まりの頃（約1700年前）に隅田川（旧荒川）沿いに人々が残した遺跡で、平成3年（1991）からの6年間の発掘調査で、多くの土器やカメなどの土器や青銅製の刀や矢じりなどの鉄器、舟のミチユナなどの木製品が発見されました。中でも日本最古のガラス小玉鍔型は、ガラス製品の製作技術を知る上で貴重な出土品となっています。（参考資料Ⅱ北区教育委員会・説明板）



フレッシュル王子神谷

豊島馬場遺跡は、フレッシュル王子神谷の隣接地にあり、現在「北区豊島馬場遺跡公園」となっています。この遺跡は、古墳時代始まりの頃（約1700年前）に隅田川（旧荒川）沿いに人々が残した遺跡で、平成3年（1991）からの6年間の発掘調査で、多くの土器やカメなどの土器や青銅製の刀や矢じりなどの鉄器、舟のミチユナなどの木製品が発見されました。中でも日本最古のガラス小玉鍔型は、ガラス製品の製作技術を知る上で貴重な出土品となっています。（参考資料Ⅱ北区教育委員会・説明板）

尾山台遺跡

埼玉県上尾市 UR賃貸住宅 尾山台団地

埼玉県上尾市大字瓦葺2716 JR宇都宮線（東北線）「東大宮」駅徒歩15分又はバス5分徒歩1分 総戸数1760戸



尾山台遺跡の広場

尾山台遺跡は、昭和42年（1967）に、藤の台団地の建設に伴い調査されました。約700mの範囲から、縄文時代前期の住居跡、4軒の弥生時代中期の住居跡が浮き出されました。この遺跡は、多摩丘陵に属する縄文・弥生時代の典型的な集落形態をなしており、その重要性を保持するために、現在藤の台団地の隣接地で「本町田遺跡公園」となっています。縄文・弥生時代の住居が検出された位置で住居を復原しており、また隣接して「町田市立博物館」があります。（参考資料Ⅱ東京都教育委員会・説明板）



尾山台遺跡を記念した広場

尾山台団地の東側約半分は、もと水面より5mほど高い洪積台地でした。その台地を団地造成にともなう発掘調査を行った結果、66戸の竪穴式住居が確認され、この遺跡を尾山台遺跡と名付けました。竪穴式住居からは、約1600～1700年前の土器、かめ、たかぎなどの弥生式土器や古式土器、石器類が出土しました（埼玉県立博物館）。尾山台団地内には、尾山台遺跡の所在を記念して、発掘された竪穴式住居跡を活かした広場があります。（参考資料Ⅱ尾山台遺跡UR都市機構・説明板）

本町田遺跡

東京都町田市 UR賃貸住宅 藤の台団地

東京都町田市金井町3133 町田市本町田3486ほか JR横浜線・小田急線「町田」駅/バス15分徒歩1分 総戸数2227戸



本町田遺跡公園内の弥生住居

本町田遺跡公園内の縄文住居



本町田遺跡公園内の縄文住居

本町田遺跡は、昭和42年（1967）に、藤の台団地の建設に伴い調査されました。約700mの範囲から、縄文時代前期の住居跡、4軒の弥生時代中期の住居跡が浮き出されました。この遺跡は、多摩丘陵に属する縄文・弥生時代の典型的な集落形態をなしており、その重要性を保持するために、現在藤の台団地の隣接地で「本町田遺跡公園」となっています。縄文・弥生時代の住居が検出された位置で住居を復原しており、また隣接して「町田市立博物館」があります。（参考資料Ⅱ東京都教育委員会・説明板）

大穴城跡

～室町・江戸時代陣屋跡(団地内)～

埼玉県坂戸市 UR賃貸住宅 東坂戸団地

埼玉県坂戸市東坂戸1ほか 東武東上線「若葉」駅/バス7分徒歩1分 総戸数1411戸



大穴城跡の草地と向うに見える東坂戸団地の住棟

東坂戸団地内にある「大穴城跡」は、今は公園として保存されています。土塁がわずかに残っています。大穴城は、中世に築かれた城を江戸時代に陣屋として利用したと考えられています。中世の豪族の名は不明ですが、徳川家の旗本、本多九郎左衛門が天正18年（1590）以降に陣屋をおいたの説もあります。（参考資料Ⅱ坂戸市教育委員会・説明板）

大塚古墳

～古墳中期の遺跡(団地近隣)～

千葉県千葉市若葉区 UR賃貸住宅 みつわ台団地

千葉県千葉市若葉区みつわ台3-4 千葉都市モノレール「みつわ台」駅徒歩3分 総戸数300戸



▲みつわ台団地

▲大塚古墳(単に「大塚」とも言われています)

みつわ台団地の最寄り駅は、千葉都市モノレール「みつわ台」駅の南側、公園の一角にこの古墳はあります。古墳の形態は方形墳と考えられますが、未調査のため正確なことは不明です。（参考資料Ⅱ千葉市教育委員会・説明板）

積橋貝塚

～縄文時代の遺跡(団地隣接)～

千葉県千葉市花見川区 UR賃貸住宅 さつきが丘団地

千葉県千葉市花見川区さつきが丘1ほか JR総武線「新俣川」駅/バス15分徒歩1分 総戸数2200戸



積橋貝塚公園から望むさつきが丘団地の住棟群

土部分には多数の貝殻が見られます

この貝塚があり、一帯は広い公園となっています。積橋貝塚は直径約200mの馬蹄形で、その中に縄文時代の集落を埋蔵する重要な遺跡です。（参考資料Ⅱ千葉市教育委員会・説明板）



さつきが丘団地に隣接してこの貝塚があり、一帯は広い公園となっています。

積橋貝塚は直径約200mの馬蹄形で、その中に縄文時代の集落を埋蔵する重要な遺跡です。（参考資料Ⅱ千葉市教育委員会・説明板）

土部分には多数の貝殻が見られます

選ぶなら、次もUR!!

URからURへのお引越ならメリットがいっぱい!!
お引越しを検討されている方、是非とも次もUR賃貸住宅へ!

UR賃貸住宅に
お住まいの方便!!

住み替えるなら→次もUR賃貸住宅



UR賃貸住宅からUR賃貸住宅に住み替える場合には、ご契約までに敷金をご準備いただくことなく、入居される月の日割り家賃と日割り共益費だけで住替えOK。

現在の家賃と同額又は低い家賃の住宅に引越される場合に限り、本来必要な収入額を確認できる書類の提出を省略することができます。

UR賃貸住宅についてのお問合せ先

UR賃貸住宅の空き家状況のお問合せは、フリーダイヤルへ。
午前9時30分～午後6時（定休日：なし/年末年始除く）

0120-411-363

インターネットでもお申込みができます。
(24時間受付)

UR賃貸 申込み

検索

<http://sumai.ur-net.go.jp/>

地震に備えて家具の転倒防止を

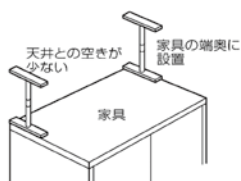
—万全の準備で最小限の被害にとどめましょう—

① 鴨居がある場合
UR都市機構では、家具の転倒防止のため、付鴨居を補強するなど、工作物設置の模様替基準を定めております。模様替基準の概要は次のとおりです。
詳しくは管理サービス事務所または住宅管理センターでお尋ねください。(下図参照)

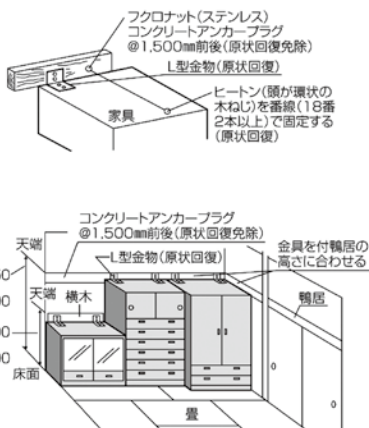
◎付鴨居を補強するか又は横木を取り付けて固定する場合の施工について

(1)「米つが」「米ひば」「米唐檜」「米檜」「さわら」「つが」「もみ」「檜」「ひば」などの材種から選ぶ。

(2)寸法は、幅75ミリ厚さ25ミリまたは幅40ミリ厚さ30ミリとする。



家具を天井で支える場合



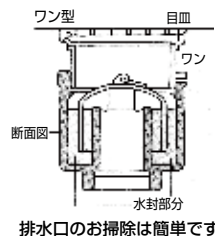
鴨居がある場合

◎上置型すき間埋め収納ユニット
高さを調整し、すき間を埋めることで天井と家具を支えるタイプ

◎突っ張り棒タイプ
突っ張り棒タイプのものを利用するには、天井に家具を支えるだけの耐力がないと危険。また、しっかりと天井の場合でも、天井とのすき間が少なく奥行の大きな家具でない、大きな効果は期待できません。

② 家具を天井で支える場合
市販の器具等を利用して、次のとおり固定します。

浴室排水口のワンのお掃除を



浴室の排水口は、使用しているうちに油脂や毛髪が付着し、排水の流れが悪くなります。この状態が続くと、排水が浴室内の床の防水層を越えて溢れることとなります。普段から浴室の排水口を定期的に掃除するよう心がけてください。掃除の仕方は、排水口の目皿をはずし、さらにワンを取り出して、詰まっている髪の毛やゴミを取り除きます。この時に排水口に流さないでください。

また、普段の使用時に目皿やワンを外したままにすると、排水管に異物が詰まり事故の発生原因となりますので、必ず取り付けたうえで使用してください。

廊下等に物を置かないで



廊下等の住宅では、防火扉、消火栓、避難通路となる廊下、階段、踊り場の付近に物(自転車、植木鉢、ダンボール等)が置かれていたケースが見受けられ、消防署の指摘を受けることがあります。

また、バルコニーは緊急時の避難路ですが、隣戸との仕切り板付近に物が置かれているケースも同様です。

このようなことは火災等が発生した場合、①防火扉が使えない
②消火栓が使えない
③廊下及びバルコニーからの避難に手間取る等、大事に至るおそれがあります。

皆様の日常の心がけで火災等による被害を最小限に抑え、また、不審火を防ぐためにも、廊下や階段等の共用部分に物を置かないようお願いいたします。



口座振替のお申込みは、金融機関窓口で受付けています。

UR都市機構では、家賃等のお支払いにつきましては、機構の指定する銀行、信用金庫又はゆうちょ銀行の口座振替によりお願いしております。

まだ手続きを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宅管理センター等におたずねください。

家賃等のお支払いは、便利な口座振替をご利用下さい！

(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。)

預貯金口座の残高確認をお忘れなく！

住宅管理センターだより

総合版

住宅管理センター等の連絡先一覧

- 東京東住宅管理センター(東京エリア経営センター)
☎03-5600-0811(代)
墨田区江東橋 4-26-5 東京トラフィックビル7階
- 城北住宅管理センター
☎03-3842-4611(代)
台東区東上野 5-2-5 下谷ビル4階
- 東京北住宅管理センター
☎03-5954-4611(代)
豊島区西池袋 1-11-1 トロリーランザビル15階
- 東京南住宅管理センター
☎03-5427-5960(代)
港区芝 1-7-17 住友不動産芝ビル3号館1階
- 北多摩住宅管理センター
☎042-521-1341(代)
立川市曙町 2-34-7 ファーレイストビル10階
- 南多摩住宅管理センター
☎042-373-1711(代)
多摩市永山 1-5 ベルブ永山6階601号室
- 千葉住宅管理センター(千葉エリア経営センター)
☎043-270-5151(代)
千葉市美浜区高洲4-5-15
- 千葉西住宅管理センター
☎047-474-1191(代)
船橋市前原西 2-12-7 津田沼第一生命ビル3F
- 松戸住宅管理センター
☎047-368-3800(代)
松戸市松戸 1307-1 松戸ビル13階
- 松戸住宅管理センター 茨城分室
☎029-853-1365(代) (7/29 移転)
茨城県つくば市竹園 1-12-2 第3 ISSEIビル2階
- 横浜住宅管理センター
☎045-312-1131
横浜市西区北幸 1-1-8 エキア横浜7階
- 神奈川西住宅管理センター
☎0466-26-3110
藤沢市藤沢 462 日本生命藤沢駅前ビル9階
- 横浜南住宅管理センター
☎045-835-0061
横浜市港南区港南台 3-3-1 港南台 214ビル3階
- 東埼玉住宅管理センター
☎048-941-5311(代)
草加市松原 1-1-6 ハーモネスタワー松原3階
- 浦和住宅管理センター
☎048-885-9471(代)
さいたま市南区南浦和 2-41-5 メゾン大東ビル
- 西埼玉住宅管理センター
☎049-263-2111(代)
ふじみ野市緑ヶ丘 1-2-27-301 上杉岡二番館3階
- 北海道住宅管理センター
☎011-261-9277
札幌市中央区北3条西 3-1-44 ヒューリック札幌ビル5階
- E・M・Iエスマンションマネージメントサービス(株)
(北海道函館地区)
☎0138-22-5180
函館市若松町 2-5 明治安田生命函館ビル6階
- 宮城県住宅供給公社
☎022-263-0322
仙台市青葉区上杉 1-1-20 ふるさとビル内
都市機構・公社住宅課、保全課
- 新潟県住宅供給公社
☎025-285-6111
新潟市中央区新光町15番地2
新潟県公社総合ビル

水漏れ・排水詰り・断水・停電などの緊急事故時の連絡先

- 東京都・千葉県・神奈川県・埼玉県・茨城県にお住まいの方:
日本総合生活(株)緊急事故受付センター
0570-002-004又は048-839-0901
- 宮城県: 総合警備保障(株)
022-213-8750
- 北海道: 緊急事故受付センター
011-261-7425
- 北海道(函館地区): セントラル警備保障株式会社
0138-31-8171
- 新潟県: 新潟県住宅供給公社電話代行サービス
025-280-1894

読者プレゼント・パズル 漢字しりとりにパズル

Start! ➡ 気 大

➡ 成 秀 外 恵 中

➡ 背 陣 舞

➡ 古 西

➡ 土 事 根

左から右へ、四字熟語の空欄へ漢字を入れてしりとりを完成させてください。例えば「秀」で終わったら、「秀」を頭に「秀外恵中」と入れます。今度は「中」を頭に「背」がお尻になるように文字を入れます(意外とやさしい四字熟語ばかりです)。完成したら、二重枠の三文字を並べてひとつの言葉にしてください。これが答えとなります。

<応募方法>

パズルの答えと、住所・氏名・年齢・電話番号と今号で気に入った記事、取り上げてほしいテーマを書いて、下記投稿募集要項の宛先へお送り下さい(9月15日まで。消印有効)。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

<前号の答え>

正解は「スカイツリー」。ちなみに、ヨコの3は「ドネー」、ヨコの6は「シナミツ」、タテの12は「マミ(える)」です。当選者は賞品の発送をもって替えさせていただきます。

こんな症状が出たら 悪玉菌が増えているかも!

- ★臭い便やおならが出る
- ★お腹が張る、痛い
- ★肌が荒れている
- ★口臭がある
- ★体臭がある
- ★風邪や口内炎などにかりやすい
- ★疲れやすい、倦怠感がある



腸内には数百種以上、数に上る約100兆個の細菌が棲んでいて、腸内環境は非常に重要です。腸内には善玉菌と悪玉菌が存在し、そのバランスが腸の健康を左右します。悪玉菌が増えると、腸内環境が悪化し、様々な症状が現れます。

乳酸菌が手軽にとれる！ バナナヨーグルトシェイク

- 材料(1人分)
バナナ………1本、牛乳………50ml
プレーンヨーグルト………100ml
- 作り方
バナナの皮をむいて1cm幅に切り、プレーンヨーグルト、牛乳と一緒にミキサーにかけます。



出典：一般社団法人全国発酵乳酸菌飲料協会 URL: www.nyusankin.or.jp

食べ物に含まれる栄養素を吸収し、消化できなかったものを便として排出する「腸」は、体の健康に深くかかわり、免疫力アップや美肌など、アンチエイジングをつかさどる器官ともいわれています。

腸内には数百種以上、数に上る約100兆個の細菌が棲んでいて、腸内環境は非常に重要です。腸内には善玉菌と悪玉菌が存在し、そのバランスが腸の健康を左右します。悪玉菌が増えると、腸内環境が悪化し、様々な症状が現れます。

また乳酸菌とともに、そのエサになる食物繊維も一緒にとりましょう。食物繊維はカボチャやリンゴ、バナナなどの野菜類、イモ類や穀類、リンゴやバナナなどの果物、キノコ、海藻類などに多く含まれます。もちろん規則正しい生活や定期的な運動をすることも腸の健康には欠かせません。



体に良い働きをする「善玉菌」、有害な物質を作る「悪玉菌」、勢力の強いほうに傾く「日和見菌」に大きく分けられ、そのバランスで腸の健康が決まります。腸内に悪玉菌が増えると体の抵抗力が弱まり、さまざまな病気を引き起こす原因にも。腸内環境は体調、加齢、食生活、ストレスなどで日々変化します。日頃から善玉菌を増やし、腸内環境を整えておくことが大切です。

★乳酸菌を利用した食品★

乳製品	原料の乳に乳酸菌を加えて発酵させた乳製品。ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、発酵バターなど。
醸造製品	米などを発酵させ熟成させた食品。味噌、醤油、清酒など。
漬物類	ぬか漬、しば漬、高菜漬、キムチなど。

投稿募集要項

本紙への投稿を募集します

- ①お便り＝随想、わが困地、季節の便りなど明るい話題を300字以内で。
- ②わが家のかんたんレシピ＝ご家庭の自慢料理をご紹介ください。
- ③投稿イラスト、投稿写真＝題材自由。(匿名希望可。原則的に応募原稿は返却いたしません)
- 応募の方は、住所・氏名・年齢・電話番号と、本紙で気に入った記事、取り上げて欲しいテーマを書き添えて、下記へお送りください。
〒101-0051 東京都千代田区神田 神保町1-7-12 巖松堂ビル(株)産研・yourらうん編集室
- 締切＝平成25年9月15日
- 採用された方には薄謝進呈します。
※ご記入いただいた個人情報は掲載と薄謝の送付以外使用いたしません。

心に優しく、響く美しい歌。雨上がりに美しく映える大輪のあじさいが目につく。1日、久しぶりのコンサート鑑賞に出かけた。懐かしい幼き日を思い出す「唱歌」の数々……北原白秋、西条八十などの格調高い歌詞の二節一節が、美しい旋律とともに深く心に響き渡った。日本語の言葉のつづりが何と美しく、のびのびとした。あたたかき日々の生活をしばし忘れさせる穏やかな至高のひととき、生きる感動と喜びを覚えた。静かに流れるメロディに、疲弊した心身が奥底から溶けようとした。

優しい音楽は人の心を優しくし、平安を与えてくれる。本当の幸せ。つてこんなささやかな喜びと感動の中にあるのではないだろうか。50余年連れ添った夫を看取って3年が過ぎ、ひとり暮らしが寂しさをからしみに変化した。困地で生まれ育った3人の子供達もそれぞれ独立し親となった。ひとり暮らしを余儀なくされたとき、隣居に住む長男から同居の話があった。以前、訪ねて来た友人が「ここは清掃が行き届いて本当にきれいなところと感心していたので私も嬉しくなり、早速清掃の方にも依頼しました。あたりのことをしていただきありがとうございます」とのお返事で、謙虚な姿勢に好感を覚えました。そして日々きちんと仕事をこなすことの大切さを教えた気がして、私も見習わなければと思いました。(神奈川県・グリーンメゾン平戸・河崎康子・65歳)

読者からの おたより



うか! 2年前の東日本大震災を思うにつけても、このように美しい歌が聴ける穏やかで平和な日々がいつまでも続くことを願って止まないひとときだった。(東京都・光が丘パークタウン大通り南・宮本三枝子・68歳)

清掃担当の方に
教えられたこと
グリーンメゾン平戸に住んで15年ほどになります。団地の清掃担当の男性2名の方は、隅々まできれいに掃除して下さり、外で顔を合わせると挨拶をしてくださるので気持ちが良いです。ゴミ置き場の生ゴミ用のポリバケツもゴミ回収後はきれいに水洗いして下さるので、いつも清潔な状態で利用できて助かります。

おもしろ子どもランド 松戸市 野菊野こども館 (野菊野団地内) 千葉県松戸市



▲野菊野団地バス停から徒歩1分と便利な立地
◆子どもたちの笑い声が
いっぱい。おはなし会や
月ごとのお誕生会も開催

野菊野こども館は、地域の子どもたちや乳幼児親子が安心して楽しく過ごせる無料施設です。おおよね0～3歳の乳幼児親子を対象にした「おやこDE広場」(水・金・土曜10時～)や「中高生タイム」(土曜17～20時)など、幅広い年代の子どもたちが交流できるスペースになっています。館内には遊び道具や図書などが用意されているほか、季節の行事やユニークなイベントも豊富で、10月20日(日)には小学生が社会体験できる「こどもの国」を開催予定。自分で仕事を選び、働いて、給料をもらい、そのお金で食べたり遊んだりできるという内容で、地域の小学生約200名が参加する大規模なイベントです。

- ◆所在地: 松戸市野菊野6 野菊野団地内
- ◆問い合わせ: ☎047-331-1144
- ◆利用時間: 火・木・日曜 13～17時、水・金曜 10～17時、土曜 10～20時
- ◆休館日: 毎週月曜、第1土曜、年末年始
- ◆対象: 0～18歳の子ども、地域の方(未就学児は保護者同伴)
- ◆ブログ: <http://nogikunokodomokan.blog129.fc2.com/>



こどもの国でワクワク職業体験 7月21日に行われた枝豆とり

大島四丁目団地 (東京都江東区) 7月13・14日



金魚すくいも大盛況 出店がズラリと並び

千葉幸町団地 (千葉県千葉市美浜区) 7月26・27日



雨空を突く花火 夜店には行列が
催で開催されま
した。会場の旧
幸四小校庭は、
大勢の人で埋ま
り、盆おどり、
夜店、神輿など
を楽しみました。
た。最後に、突
然の豪雨も何の
その、花火が数
十発打ち上げら
れ、会場や団地
内の人たちの目
を奪いました。

総戸数約2500の大島四丁目団地の夏まつりは「団地はふるさと」がテーマ。国際色豊かな出店が約50店並んだほか、お楽しみ子ども会や盆踊りなども催され、多くの人で賑わいました。「この団地で育った人が子どもを連れて戻ってきてくれたり、親子3代でお祭りを楽しむファミリーも多いんですよ」と自治会の金子事務局長。その言葉通り、ふるさとのような懐かしさが感じられるお祭りです。



子どもたちも輪の中に
有志の主
自治会お
よび近隣
27日の両
日、団地
祭りが
7月26
7月26
地祭りが
団地の「団
千葉幸町
を迎えた
第44回
を

コミュニティ 広場

夏まつり 団地名物・夏まつりが今年も各地で行われました。すっかり夏の風物詩として定着した観がある団地の夏まつり。今回は東京都江東区の大島四丁目団地と、千葉県千葉市の千葉幸町団地をピックアップしました。

読者の投稿写真 団地の虹



東京都・ニューウェル赤羽台
小坂善男(65歳)



会場を練り歩くお神輿