

FOCUS on UR

毎号、住みよい暮らしをサポートする情報をご紹介します！

「食欲の秋」を楽しむ！

秋の声を聞くと、なんとなく食欲が増してくる——そんな人は多いはず。実りの季節を迎えて、おいしい食材が市場にたくさん顔をそろえるので、それも当然ですよ。今回は、旬を迎える野菜を取り上げ、家庭で役立つ豆知識を紹介します。

低カロリーでどんな料理にも合う「白菜」

白菜は、栄養バランスに優れ、カリウムやビタミンC及びKを多く含んでいます。保存の際は、新聞紙に包んで立てておきましょう。そうすると、寒い時期なら3～4週間は保存できます。また、晴れた日に2～3時間外に干しておく、水分が抜けてさらに甘みが増します。

栄養豊富な葉も料理に利用したい「大根」

煮ておいしい大根ですが、ビタミンCを多く取り込みたいなら、生食がおすすめ。おろし大根は、少量の酢を加えるとビタミンCが壊れにくくなります。寒い時期は丸ごと新聞紙に包んでおけば、1週間は保存可能。冷蔵庫の場合は、ラップに包み、切り口を上にして保存します。

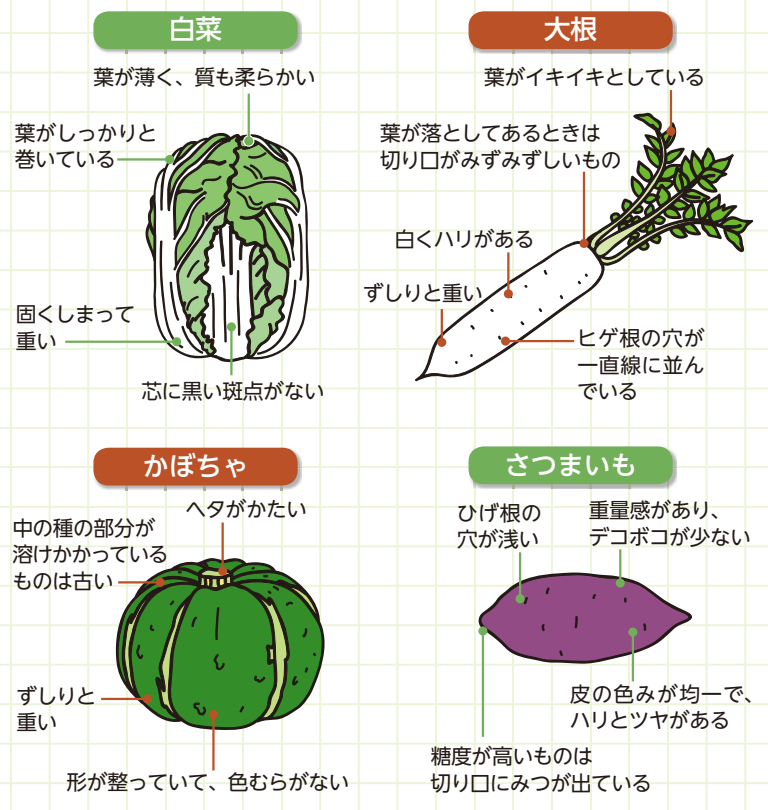
豊富な食物繊維で美容効果も！「さつまいも」

ビタミンCやE、カリウムのほか食物繊維が豊富なので、お腹の調子や美容のためにも摂りたい食品です。冷蔵庫には入れず、新聞紙で包んで乾燥を防ぎ、冷暗所に置くのが保存のコツです。ゆっくり加熱すると甘みが増すので、時間をかけて調理するようにしてください。

保存に優れた緑黄色野菜の代表格「かぼちゃ」

古くから冬至に食べる習慣があるかぼちゃは、粘膜や皮膚の抵抗力を高め風邪の予防にも効果があるカロテンを豊富に含む食材。収穫後1カ月ほど熟成させると甘みが増し、丸ごとなら風通しの良いところで1～2カ月間保存できます。リノール酸を多く含む種を炒って、殻を割って食べるのもおすすめ。

「野菜選びのポイント」



参考：「野菜ブック～食育のために～」(独立行政法人農畜産業振興機構)

Topics

寒い時期にぴったり！ グリルを使って熱々パンプキングラタンを作ろう

かぼちゃ入りのとろ～りグラタンを、両面焼きグリルでスピーディにこんがり焼き上げます。
(1人分あたり232 kcal、調理時間20分)

●材料(4人分)

- | | | | |
|-------------|-----------|----------------|------------|
| ・かぼちゃ…200g | ・ベーコン…2枚 | ・牛乳…2カップ | ・コショウ…適量 |
| ・タマネギ…1/4コ | ・バター…20g | ・ブイヨン(固形)…1/2コ | ・塗り用バター…適量 |
| ・マッシュルーム…4コ | ・薄力粉…大さじ2 | ・塩…適量 | ・粉チーズ…小さじ2 |

●作り方

- [1] かぼちゃは7～8mm厚さに切る。タマネギ、マッシュルームは薄切りに。ベーコンは1cm幅に切る。
- [2] 鍋にバターを入れて火にかけ、タマネギを炒める。タマネギが透き通ったら、ベーコン、マッシュルームを加えてサッと炒める。
- [3] 薄力粉を加えて焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。ブイヨン、かぼちゃを加えてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
ポイント! 薄力粉を加えた後、焦がさないように弱火で鍋底に膜が張るまで炒める(2～3分)ことで、粉っぽさがなくなる。
- [4] 塩、コショウで味をととのえ、バターを薄く塗った直火用耐熱容器に入れて粉チーズをふってグリルで焼く。両面焼きグリルで上・下強火で約4分。



レシピ提供：東京ガス(株)「食」情報センター
(レシピの転用・転載を禁止します)

URで 毎日が子育て日和！

～子育て世帯応援レポート～

vol.4 おうちにいるような アットホームな環境 「団地内保育サービス」

UR賃貸住宅には、子育て世帯にうれしい、さまざまな子育て支援サービスが充実しています。今回は、その一つ、団地の住戸を活用した保育サービスをレポートします。

少人数ならではのきめ細かい対応が自慢

アミー保育室 本牧原(神奈川県横浜市ベシシティ本牧南)

ベシシティ本牧南の一室は、毎日、複数の子どもたちの元気な声に満ちています。ここ「アミー保育室 本牧原」は、横浜市の「家庭的保育事業」に基づくサービスで、0歳児から2歳児までを6～9名の定員で保育しています。団地内の住戸を利用し、1～3人のお子さんに1人の保育士が対応するなど、きめの細かい保育を実施。保護者とのコミュニケーションも密にできることで、働くママやパパが安心して子どもを預けられる体制が整っています。



工作、さまざまな遊び、お歌、散歩などで楽しく過ごす



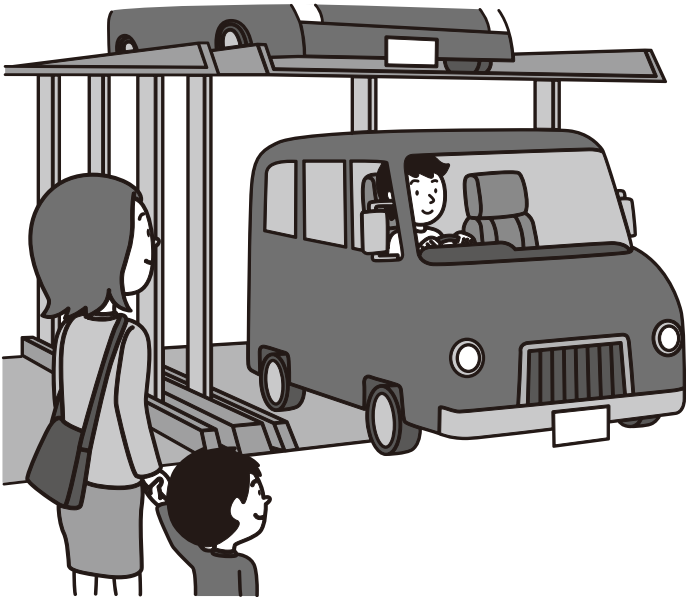
楽しい食事の時間。献立は、管理栄養士による発育を考えたもの

来年4月からは、国の事業に移管し認可保育園として再スタートを切る予定。それでも、少人数制のメリットを生かした、まるで「自宅にいるような」アットホームな環境は変わらず維持されることになります。

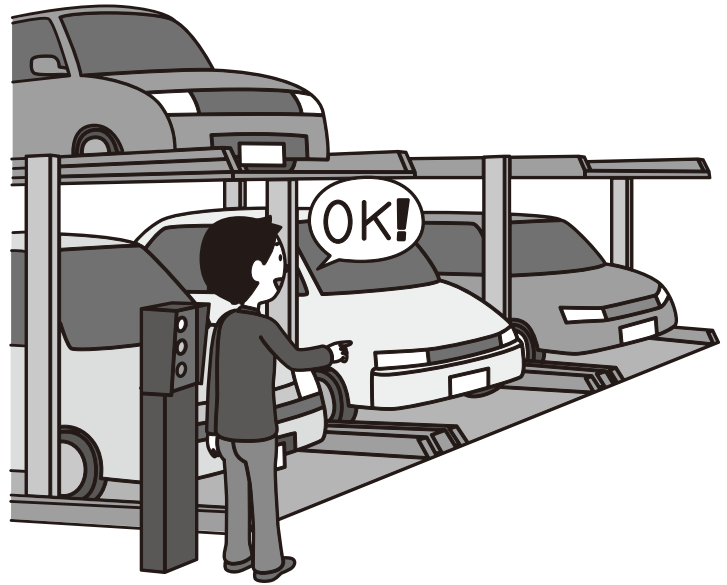
機械式駐車場の安全な使用について

機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。

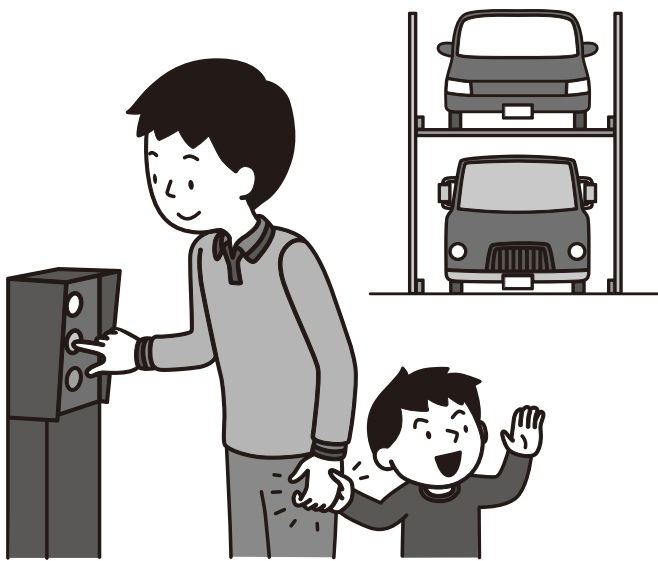
機械式駐車場で自動車を入出庫する際は、運転者以外は駐車場の外で乗降してください。



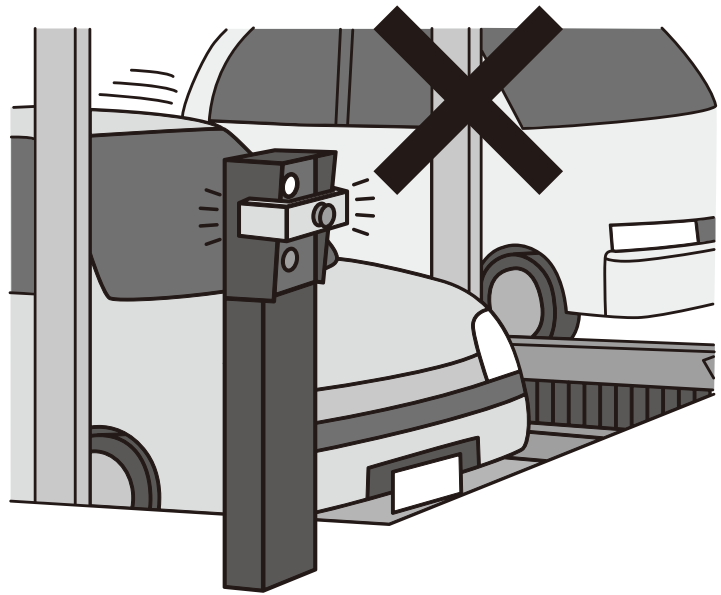
駐車装置を操作する際は、機械式駐車場及び自動車の中に人がいないことを十分に確認してください。



駐車装置の操作中は装置から離れず、また、子どもが駐車場内に近づかないよう注意してください。



駐車装置の操作ボタンを器具などで固定し押し続けた状態にすることは絶対に行わないでください。



※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問い合わせください。

内閣府からのお知らせ 11月5日は、津波防災の日

大きな地震の後に「津波が来るから逃げて!」と聞いたとき、皆さんは率先して逃げることができますか? 「きっと大丈夫!」。そう考えることはありませんか? 地震や津波に備えて私たちはどのような心構えをしておけばよいのでしょうか?

皆さんも、地域の訓練に積極的に参加しましょう。

内閣府でも11月5日の「津波防災の日」を中心とした取り組みをすすめています。



参考URL<<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/tsunamibousaiday.html>>

お住まいの皆様へ耳寄りなお知らせです!!

お知らせ①

5年間 5% 割引!

近居促進制度実施中!!

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一の時も
安心♪

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
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!!

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



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

- ★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

支援世帯

- ★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。
※一部対象外となる団地や住戸があります。

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。



URの近くで秋を感じる! 学ぶ! 遊ぶ!

感性を刺激するスポットへ

周りの景色がゆっくりと秋に染まる今、心にも実りの秋を!

楽しく学べる施設や美しい紅葉スポットを訪れ、豊かなひとときを過ごしませんか。

イベントの詳細などは各施設にお問い合わせください。



1 [1] C57形式135号機蒸気機関車を中心に、各年代の電車が展示された1階の歴史ゾーン。鉄道の誕生からこれまでの変遷を見学できる [2] 北斗星や成田エクスプレスなどをデフォルメしたミニ列車に乗って運転体験ができる。週末は開館直後に当日分の予約整理券がなくなることも [3] 約25m×8mの国内最大級のジオラマ

子どもから大人まで鉄道の魅力を再発見 鉄道博物館 (☎048-651-0088)

■ア ク セ ス: ニュージャトル「鉄道博物館」駅下車徒歩1分

■付近の団地: コンフォール大宮植竹、アーベイン大宮、コンフォール西本郷

日本の鉄道に関する歴史や鉄道の仕組みを体験しながら学べる博物館、通称「てっぱく」。メインの展示室であるヒストリーゾーンには、これまで活躍した蒸気機関車や電車、新幹線を展示。当時を再現した車両に足を踏み入ると、それぞれの世代の懐かしい記憶が思い起こされます。パークゾーンにあるミニ運転列車は、カーブによる減速やポイントの速度制限など、実際の電車と同じ運転を体験でき、子どもたちに大人気。目の前を新幹線が走行するエントランスゾーン3階のビューデッキも、目を輝かせた子どもたちでいっぱい! また、鉄道の原理や仕組みを体験しながら学べるラーニングゾーンのほか、世界各国の鉄道の児童書が揃った図書館、運転シミュレーターなど、1日では回りきれないほどの充実ぶり。館内を楽しみながら、鉄道の知識が身に付き、とっておきのスポットです。

秋の見どころポイント

●イベント:「東京駅開業100周年記念展(仮称)」<11/22(土)~2/16(月)>明治時代、首都東京の都市計画の中、東京駅や市街高架線が建設された過程とそれに携わった鉄道技師・建築家などを紹介。

●紅葉スポット: 日本庭園のモミジが赤く染まる、情緒豊かな景観が広がる大宮公園。

学びの秋にぴったり!

木のパーツを組み立て、仕上げに色を塗って、E6系スーパーこまちが作れる工作キット(税込1,029円)。E5系はやぶさのキットもあり。



[1] 通常の日本丸外観。全ての帆を広げる「総帆展帆」は年に12回ほど、ボランティア約100名により実施される。今年度は残り2回(10/26と11/9)実施予定 [2] 日本丸船内の船長室。実習生の部屋やエンジン、調理室なども見学できる [3] 貨客船、LNG船、戦時標準船、南極観測船など、時代を代表するさまざまな船の精巧な模型に感動!

学びの秋にぴったり!

はさみを使わず簡単に作れる帆船日本丸のペーパークラフト(税込205円)。黒船ボーハタンや赤レンガ倉庫が作れるシリーズもあり。



港と船の楽しさを気軽に学べる港町の博物館

帆船日本丸 横浜みなと博物館 (☎045-221-0280)

■ア ク セ ス: みなとみらい線「みなとみらい」駅下車徒歩5分、など

■付近の団地: アミティ横浜、シャレール海岸通、アクティ横浜山下町

横浜みなと博物館は横浜港をテーマとした博物館です。黒船来航の開港前後、太平洋戦争時、高度経済成長期、そして現在の横浜港の様子などを精巧な船の模型や映像、貴重な資料で紹介しています。横浜港の再発見ゾーンには、ぶかり棧橋と大さん橋間を小型船で操船するシミュレーターを設置。遊び感覚で船の楽しさを学ぶことができます。さらに博物館前の第一号ドックには、昭和5年から約半世紀にわたり活躍した船員養成のための帆船日本丸が展示されており、実際に乗船し、当時の船の様子を見学するのが魅力です。また週末には、横浜港でのシーカヤック体験や折り紙教室、キッズのためのクイズラリーなど、イベントが盛りだくさん!土曜日は高校生までが入館料無料になるので、家族でのお出かけに最適です。

秋の見どころポイント

●イベント:企画展「日本の海の玄関 大さん橋物語」<11/24(振休)まで>今年創建120周年の大さん橋を技術や産業、文化などの面から紹介。

●紅葉スポット: ちよっと足をのぼして「日本大通り」へ。神奈川県庁など歴史のある建物と並び通りに黄金に輝くイチョウ並木が続く。

見て、作って初めて知る紙の素晴らしさ 紙の博物館 (☎03-3916-2320)

■ア ク セ ス: JR 京浜東北線「王子」駅下車徒歩5分、など

■付近の団地: シャレール西ヶ原、王子五丁目

飛鳥時代以来の優れた和紙文化から明治時代の近代工業の先駆けとなった洋紙の製紙工場、そして現代まで、約4万点の所蔵品からセレクトした展示資料を通して紙の文化に触れあえる博物館です。第1展示室にある碎木パルプを作る大きな装置「ポケットグラインダー」をはじめ、明治時代などに活躍した機械や模型がズラリ。パネルや映像で紙の基礎とリサイクルについて学べる3階は、親子で楽しめるフロアに。4階の企画展は、テーマごとに貴重な資料が展示されており、紙の魅力を存分に味わえます。

紙の素晴らしさを学んだ後は、週末行われる紙すき教室へ。牛乳パックを再生した原料でオリジナルはがきを作成。楽しみながら紙のしくみが学べるので、毎回多くの人が訪れています。飛鳥山公園内にある博物館なので、園内散策と併せて気軽に訪ねてみませんか。

秋の見どころポイント

●イベント:企画展「紙で旅するニッポン〜関東・甲信編〜」<3月1日(日)まで>関東・甲信地域の和紙・洋紙業の歴史や現状、その特色や様々な資料を紹介。

●紅葉スポット: 江戸時代、紅葉狩りの人気スポットだった王子・石神井川周辺。その名残を楽しめる名主の滝公園ではヤマモミジやイロハモミジなどの美しい紅葉が望める。



[1] 紙すき教室(無料)では、製紙会社OBのボランティアが手作りの木枠やプレスを使って、紙すきの各工程をサポート。手作りはがきは約5分で完成! [2] 3階第2展示室。五感を使い、紙について分りやすく学べる [3] フランスの手すき紙や本美濃紙などをライトで照らすと、紙質が異なることが改めて実感できる

学びの秋にぴったり!

木枠やすきあみなどがセットになった「紙すきくん」(税込1,800円)。牛乳パックをはじめとした古紙や野菜から繊維を取り出し、自分だけのはがきを作ってみよう。



[1] 成田市で発見された20万年前のナウマンゾウの骨格標本 [2] 千葉県内の遺跡から発掘された縄文土器。土器だけでなく県内のお宝がたくさん見学できるのも魅力 [3] 鴨やカワセミが集う舟田池では、ぜひバードウォッチングを。周辺には紅葉する木々もあり、秋の景色も満喫できる

千葉の自然・歴史のなるほど!が博物館にいっぱい 千葉県立中央博物館 (☎043-265-3111)

■ア ク セ ス: JR 千葉駅より京成バス「大学病院」行きで「中央博物館」下車徒歩7分、など

■付近の団地: 千葉神明町、千葉弁天町、エステート登戸

房総の大地の成り立ちに始まり、古代生物の化石や千葉の大自然に生息する動植物、さらに旧石器時代から現代の房総の歴史まで、千葉のすべてを分かりやすく学べる博物館。地学・生物・歴史・自然と人間とのかわりなどエリアに分かれた展示では、ナウマンゾウや骨格標本、千葉県で見つかった新種の昆虫といった希少な資料も見学できます。色鮮やかな色彩の蝶や米粒ほどの小さな虫が無数に並び壁一面の昆虫標本の迫力に釘付けになる子どもの姿も。

博物館で千葉について学んだら、隣接する生態園で実際に千葉の自然を体感。江戸時代にはあったと伝わる舟田池の周辺に、房総の代表的な植物や木々が再現されており、豊かな自然とともに、その自然に集まってくるタヌキや野鳥なども観察できます。

秋の見どころポイント

●イベント:「どんぐりの世界」<11/1(土)~12/14(日)>日本や世界のどんぐり、動物との関係などを紹介。関連する講演会や体験イベントも開催。

●紅葉スポット: 博物館出入口前の黄金色に染まるけやき並木、生態園北駐車場周辺のモミジパフウの紅葉が見応えあり。

学びの秋にぴったり!

砂のブロックを削っていくと本物の化石が! 発掘体験ができる「化石発掘クレーニングセット(中生代編)」(税込1,620円)。古生代編、新生代編もあり。



親の 必要ときに助け合える2km圏の安心。 程よい「キョリ」がちょうどいい! 子の

近くに居よう!

「それなら!」
UR賃貸住宅の
「近居促進制度」が
ちょうどいい!

5 年間 家賃が 5%OFF

オヤノタメ、コノタメ。暮らしのカタをやる、新しい居住スタイル。同居でも別居でもない、近居(きんきょ)をはじめませんか? イイことたくさん!詳しくはこちら

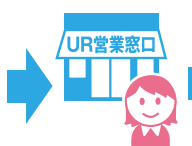
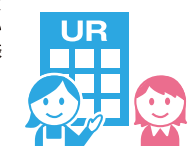
UR賃貸 検索

UR賃貸住宅にお住まいの皆さまへ



首都圏のUR賃貸住宅を対象に実施中!!

UR賃貸住宅(首都圏※1)にお住まいのお客様(※2)が新たにUR賃貸住宅(首都圏※1)に入居をご希望される方(※3)をご紹介いただき、その後ご契約いただいた場合に、ご紹介者様、ご紹介者様それぞれに「QUOカード10,000円分」をプレゼントいたします。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!!



※1 北海道、宮城県、新潟県を含みます
※2 ご紹介者が賃貸契約に際する最大な違反をされている場合は対象外です。
※3 新築、特別募集、高層貸、法人や個人の切替え、定期借家契約、定期借家→普通借家契約への切替え、住宅変更に係る契約、UR賃貸住宅からの住替え(世界分館除く)に係る契約、ご紹介者自身の住替え、宅建業士によるお申込み、入居可能日から1ヶ月未満、今回の賃貸契約を終了する予定がない場合は対象外です。
※ 発送は入居開始可能日から2~3ヶ月程度かかる場合がございます。QUOカード発送時までに記載の方が退去等された場合、プレゼントの対象としない場合があります。

UR賃貸住宅にお住まいの方が
入居ご希望の方がUR賃貸住宅にお申込み。

お申込みの方が契約成立で
それぞれQUOカード
10,000円分プレゼント!

詳しくはホームページでご確認ください。 UR賃貸

検索



住まいセンターだより

総合版

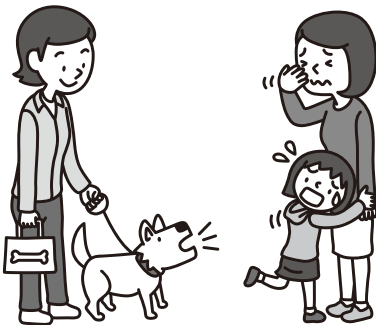


犬猫の飼育は禁止です

ペット共生住宅を除く団地では犬・猫等、動物飼育は禁止です。

飼育している方は愛着を持っておられますが、団地のよう
に大勢の方が住んでいる所では、動物に対して恐怖、嫌悪感
をお持ちの方や、アレルギーがある方もいらっしゃいます。

また、鳴き声などでお困りとの苦情もありますので、共
同生活のマナーを守り、犬・猫等の飼育は絶対にやめてく
ださい。



賃貸借契約第17条

動物飼育の禁止 第17条
乙は(借主は)、賃貸住宅
のある団地内において、
小鳥及び魚類以外の動物
を飼育してはならない。

共用灯の球切れについて(お願い)

お住まいの団地の共用灯は、球切れが発生の都度交換し
ております。

球切れ、球の黒化(両端の黒ずみ)またはフリッカー現象
(光のちらつき)にお気づきの場合は、管理サービス事務所、
住まいセンターまた
は住宅管理センター
及びクリーンメイト
(清掃作業員)にお声
がけくださいますよ
うご協力をお願いい
たします。



「あんしん登録制度」でいざというときにも安心!

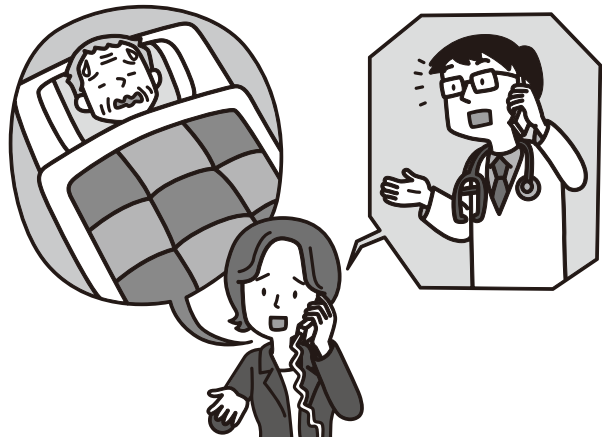
一部の団地でURと団地自治会等で連携をして、高齢者の方々が安心して暮らせ
るよう「あんしん登録カード」制度を実施しています(平成26年3月末現在、首都
圏で76団地が実施)。

この制度の対象者

- ・60歳以上の夫婦世帯
- ・体の不自由な方の世帯
- ・一人暮らしの方、など

登録の内容は、登録者本人が緊急時に連絡をしてほしい親戚や知人、かかりつけ
の医師などの連絡先で、“いざというときにも安心”と好評です。

詳しい内容や申込方法などは、各団地の管理サービス事務所にお尋ねください。



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(代) 墨田区江東橋4-26-5 東京トラフィック錦糸町ビル7階	千葉西住まいセンター ☎047-474-1191(代) 船橋市前原西2-12-7 津田沼第一生命ビル3階	浦和住まいセンター ☎048-711-7150(代) ※事務所移転に伴い電話番号を変更。かけ間違い多発に つき、問合せ時はいま一度、番号をご確認願います。 さいたま市南区沼影1-10-1 ラムザタワー5階
城北住まいセンター ☎03-3842-4611(代) 台東区東上野5-2-5 下谷ビル4階	松戸住まいセンター ☎047-368-3800(代) 松戸市松戸1307-1 松戸ビル13階	西埼玉住宅管理センター ☎049-263-2111(代) 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(移転しました) ☎03-5954-4611(代)※電話番号は変更ありません。 豊島区東池袋1-10-1 住友池袋駅前ビル7階	松戸住まいセンター 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	北海道住まいセンター ☎011-261-9277(代) 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
東京南住まいセンター ☎03-5427-5960(代) 港区芝1-7-17 住友不動産芝ビル3号館1階	横浜住まいセンター ☎045-312-1131(代) 横浜市西区北幸1-1-8 エキニア横浜7階	函館市住宅都市施設公社 ☎0138-40-3601 函館市美原1-26-8
北多摩住まいセンター ☎042-521-1341(代) 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(代) 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 ☎022-263-0322 仙台市青葉区上杉1-1-20 ふるさとビル
南多摩住まいセンター ☎042-373-1711(代) 多摩市永山1-5 ベルブ永山6階	横浜南住まいセンター ☎045-835-0061(代) 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル3階	新潟県住宅供給公社 ☎025-285-6111 新潟市中央区新光町15-2 新潟県公社ビル
千葉住まいセンター ☎043-270-5151(代) 千葉市美浜区高洲4-5-15	東埼玉住まいセンター ☎048-941-5311(代) 草加市松原1-1-6 ハーモネスタワー松原3階	

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:日本総合住生活(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(函館地区)	団地名	建築関係	電気関係
新潟県:新潟県住宅供給公社電話代行サービス ☎025-280-1894		函館湯の川	(有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925	三洋電工(株) ☎090-3774-3228
北海道(函館市を除く):緊急事故受付センター ☎011-261-7425		函館川原町	(株)中野組 ☎090-7059-2028	(株)大原電気工業 ☎090-3779-4457
		函館赤川通		(有)関口設備 ☎090-3774-6758

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、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
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。

住まいの快適テク

生活に関わるあれこれを
科学の視点から見てみましょう。

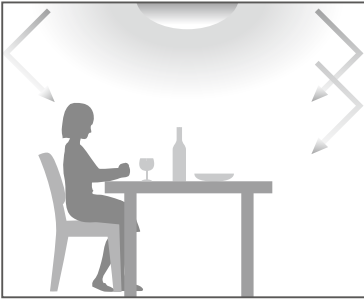
vol.4 照明を多彩に使って 食卓を豊かに演出

食卓は、料理のおいしさを目でも楽しめ、心身共にリラックスできる場所でありたいもの。そのために大切なのが照明です。

部屋の中央に天井付けされた照明器具は、全体が明るくなったのっぺりした印象になり、肝心の食卓が暗く感じられることも。そこで、ダイニングではペンダントやスポットライトなどの部分照明で食卓を照らし、間接照明やフロアライトなどで明るさを補う手法がおすすめです。既に天井に照明器具が付いている場合も、ペンダントライトを増やせば明かりの位置、高さを調整することができます。

部屋の落ち着きは明かりを低い位置に置いた方が出ることも覚えておき、演出に利用してみましょう。また、明かりの「色」もくつろぎや料理の見栄えに関係があり、白い光よりオレンジ色の方が適しているので、電球選びの際は参考にしてみてください。

図解でわかる照明の使い方



天井中央のシーリングライトだけでは、部屋全体が明るくなり落ち着かない



ペンダントライトやスポットライトと、フロアスタンドなどを組み合わせると、きちんとテーブルが照らされ、奥行きが出てくつろげる

監修＝熊澤安子／熊澤安子建築設計室 構成・文＝松川絵里

教えて！UR Q & A

Q

おうちのインテリアを、もっとすてきにしたいのだけど……

A

URの新しい取り組みとして、自分好みにカスタマイズできる賃貸住宅「カスタマイズUR」があります。

Q

「カスタマイズUR」ではなにができるの？

A

「カスタマイズUR」の壁は“フリーウォール”。好きな色に塗り替えたり、好みの柄の壁紙を貼ったりできます。棚も自由に取り付けられるので、お気に入りの本や小物を並べて自分のスタイルを表現してもいいですね。



壁の一部に黒板用の塗料を塗って、落書きを楽しんでいます



高さを自在に変えられる可動式の棚を取り付け、オシャレに飾っています

また「カスタマイズUR」では、賃貸住宅につきものの「原状回復義務」（部屋を退去する際に、借りた時の状態に近づけなければならない）が原則としてありませんから、安心して、思い切り自分の空間づくりを楽しむことができます。

●さらにくわしく知りたい方は [カスタマイズUR](#) で [検索](#)



読者からのレター

神奈川県・善行
橋本敬子(70歳代)

緑のケヤキの大木、四季折々の花、緑の多いすばらしい団地です。

登下校の子どもたち元気な声を聞くと、活力が出て嬉しいです。

引地川にも近く、田畑も多く、谷戸には蜚が飛びかい、自然に恵まれています。白サギ、青サギ、鴨、鶺鴒、ツバメ、キジ、カワセミやセキレイ等の小鳥たちなどが見られます。

暇があれば散歩に行きたくなり、行くたびに風景が変わります。

すばらしい環境に恵まれ幸せです。



千葉県・あやめ台
ころころ娘

団地に住み始めて5年程。子どもが生まれる前まではご近所さんとの交流は一切ありませんでした。でも子どもが生まれて一変！ 階段で会う度に「大きくなったネ～」と声をかけてもらったり、子どもが果物好きとお話すると、果物をとどけてくれたり！！

皆さんのおかげで、子どもはスクスク元気で素直な子どもに成長しています。大好きな団地です♥2歳になりました♥

宮城県・仙台沖野
熊谷タカ子(70歳)

この夏は各地猛暑や集中豪雨で大変な夏でした。私も団地生活が新婚

時代から45年以上になります。東京・大阪・名古屋・仙台と転居してきました。仙台は涼しく快適な生活が出来、緑も多く、小鳥のさえずりで毎日目を覚ますほどです。戸数は少ないけど交通の便も良い所なので、仙台への転居予定の方、ぜひどうぞいらしてください。

東京都・金町第二
相原亜都子(74歳)

今年の夏は暑かったです。肌の弱い私は赤ちゃん用の日焼け止めクリームで洗濯物を干したり大変でした。大分朝晩はしのぎやすくなって、団地の公園の子供たちのカン高い声にまいます。

今年はいいい事がありました。

仲よしの四歳上の姉が古い家を売って越してきたんですよ。住みやすさによるこんでいます。階段をあがればもうすぐ会える一なつかしい話に興じています。

投稿要項

本紙への投稿を募集します

①お便り＝随想、わが団地、季節の便りなど明るい話題を300文字以内で。

②投稿イラスト・投稿写真＝題材自由。

●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、取り上げてほしいテーマを書き添えて、下記へお送りください(匿名・実名の別を明記。原則的に応募原稿は返却いたしません)。

[宛先]

〒106-0032

東京都港区六本木5-10-31 矢口ビル4F

株式会社文化工房 yourらうんじ編集室

●締切＝11月15日

●採用された方には薄謝を進呈します。

※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。

コミュニティ通信

News

9/20 (土) 乳幼児のための「親子で食育！」講座

霧が丘グリーンタウン(神奈川県横浜市緑区)

子育てで抱えやすい問題の一つが、子どもの食事です。今回、ミモザ横浜霧が丘の多世代交流サロンあかしあに、管理栄養士の井上素子先生をお招きして、未就学児童対象の食育講座が開かれました。子どもの食事に関する参加者の悩みや質問に対して、井上先生が親身にわかりやすく回答。食事のこと以外の子育て相談にも応じてくださいました。霧が丘地区ではURと自治会、大学が協力し、「(仮)スポーツレクリエーション」(11/15、会場：横浜創英大学)、



自身の子育ての経験を踏まえて参加者の質問に答える井上先生

「(仮) 外国人家族との国際交流イベント」(12/6、会場：未定)をはじめ各種イベントを今後も開催予定です。

9/28 (日) いざというときに備える総合防災訓練

戸田団地(埼玉県戸田市)

大地震など万が一の災害で被害を最小限に食い止めるには、日ごろの備えが大切です。毎年この時期に市内各町会で一斉に開催される戸田市総合訓練が、戸田団地でも実施されました。戸田団地自治会役員や市消防隊員が、災害に遭ったときのさまざまな対処法について参加した住民の方々にレクチャー。住民の安否確認や応急手当て、AED(自動体外式除細動器)使用法、仮設トイレ設営をはじめさまざ



雑誌やガムテープなど身近な物を利用した、けがや骨折の応急処置法を体験



椅子・段ボール・ビニール袋を利用すれば非常用トイレを作ることが可能

まな実践的な訓練に、参加者は真剣な表情で取り組んでいました。

「地震の揺れによる被害や川の氾濫など、万が一の災害時に被害を少なくするためには、まずコミュニティづくりが大切です。さらに多くの住民の方々に仲間に加わっていただきたいと思います」と、戸田団地自治会の溝口利幸会長は語ってくれました。



読者
プレゼント
クイズ

まちがいさがしに挑戦!

【問題】

同じように見える2枚の絵には、いくつか違うところがあります。何カ所あるでしょうか。

①4カ所 ②5カ所 ③6カ所 ④7カ所 ⑤8カ所



【応募方法】

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、11月15日(消印有効)までに7面[投稿要項]の宛先(株式会社文化工房)へお送りください。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】

④6カ所

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。

