

らうんじナビ ペットと暮らしたい!



人にもペットにも心地よい住まいを。URの提案

核家族化や高齢化が進む現代社会では、癒しや心の絆を求めてペットと共に生活する人が増えています。そうした時代のニーズを受けてURは、ペットと飼い主、そしてペットを飼わない人にとっても心地よく暮らせる「ペット共生住宅」を提供しています。

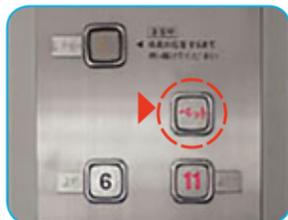
ペット共生に配慮した設備・仕様(共用・専用部分)

※設備・仕様は団地・住宅によって異なる場合があります。

ペットの飼育は住宅室内に限られているし、エレベーターにペットが乗っている時は知らせてくれるのね。設備も充実しているし、これならペットを飼わない私たちも気持ち良く過ごせそう。



もし、犬や猫のことでトラブルがあったら、ペットクラブに相談すればいいんだね。ペットを飼っていないボクとしては、相談窓口がはっきりと決まっているのはうれしいな。



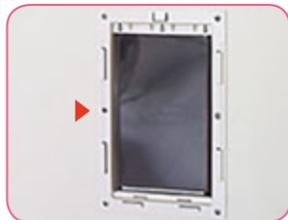
ペットボタン エレベーターにペットが同乗していることを他に知らせる



足洗い場 散歩で汚れたペットの足が洗えて、住棟内を汚さない



リードフック 郵便物や宅配物を受け取る間、リードを掛けておける



ペットくぐり戸付ドア リビングの扉が閉まっても出入りできる



モールディング 壁のクロスを傷めても、下半分だけの張り替えで済む



ペットトイレ置き場 洗面化粧台の下をペットトイレ置き場として利用可能

わが家のペットはすっかり家族の一員だから、いつまでも楽しく一緒に暮らしたい。その点、設備・仕様がいろいろ整っていて、他の居住者の方への配慮も行き届いているから、安心して生活できるわ。



犬・猫を飼っている人はペットクラブへの加入が必須! 会員同士はもちろん、会員以外の居住者ともコミュニケーションをとって、みんなにとって楽しいペットライフをめざしているよ。



より良いペットライフのための「ペットクラブ」

ペット共生住宅で犬または猫を飼育している皆さんを中心に自主運営される「ペットクラブ」。日頃の交流がトラブル防止にもつながります。

飼い主同士のコミュニケーションや情報交換もクラブで活発に



専門家を招いての「しつけ教室」や「健康診断」を自主的に開催

※ペット共生住宅で飼育することができる動物の種類、大きさ及び頭数には制限があります。
※ペット飼育にあたっては、UR都市機構が定める「ペット飼育規則」を遵守していただきます。

詳しくは [ペット共生住宅 UR都市機構 検索](#)

URのペット共生住宅へのご入居にあたって

URの「ペット飼育規則」を遵守の上、飼い主の方に責任を持って鳴き声、臭いなどによる迷惑防止に当たっていただきます。ペット外出時の汚物放置やリードを外して遊ばせるのもマナー違反です。他の居住者や近隣の方のご迷惑にならないよう十分に配慮していただきます。

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。ペット共生住宅を除くUR団地では、犬・猫等の動物飼育は賃貸借契約違反となりますので、絶対にやめてください。

らうんじKitchen



鯖とパプリカは焼きあげたら、あつあつのままマリネ液へ。冷める時に味がよく染み込みます。

季節の野菜を使った簡単レシピをご紹介します。

焼きパプリカと鯖のマリネ

◎材料(2人分)

鯖	2切れ	A	酢	大さじ2
赤・黄パプリカ	各1/2個		粒マスタード	大さじ1
片栗粉	大さじ1		砂糖	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1		塩	小さじ1/4

監修
管理栄養士
柴田 真希

お料理コーナーの番組出演をはじめ、雑誌・WEB媒体にレシピやコラムを多数掲載。『私は「炭水化物」を食べてキレイにやせました。』など著書多数。

◎作り方(調理時間15分)

- 鯖を一口大に切る。パプリカの種を取り、1.5cm位の幅に切る。
- ボウルに(A)を入れて混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、軽く塩・こしょう(分量外)をし、片栗粉をまぶした鯖を入れ、蓋をして中火から弱火で片面2~3分ずつ焼き、(A)のボウルに入れる。
- そのままのフライパンにパプリカを入れ焼き色がつくまであまり触らずに焼きあげ、(A)のボウルに入れ全体を和える。

集会所をぜひご利用ください!

UR都市機構は集会所を、団地にお住まいの方々の親睦、コミュニティ形成のための場として、広く開放しています。みなさんもぜひ一度、ご利用ください(ただし、特定の政治活動や宗教活動その他これらに類する行為のための使用はできません)。

また、集会所の利用時間は、原則として、午前9時から午後10時までです。

その他、利用可能な日など、詳しくは管理サービス事務所、管理連絡員、または住まいセンター等にお尋ねください。

★集会所は団地にお住まいの方であれば、どなたでもご利用いただけます。

(利用料金は、部屋の広さや利用形態により異なりますが、1時間当たり最低220円からです。)

★例えば、

- ・お父さんたちの囲碁や将棋
- ・ママさんサークル
- ・ハロウィンパーティーやクリスマス会など、いろいろな場合にご利用いただけます。

★特に、子育て支援活動を行う団体が利用する場合、またはコミュニティ形成支援活動を行う団体が利用し、一定の条件を満たした場合は、集会所使用料が半額となります。



応募期間

5月20日(水曜日)
から
9月15日(火曜日)
最終日消印有効

- 審査員 (敬称略)
- 大西 みつぐ (写真家)
 - 千葉 学 (建築家)
 - なかだ えり (イラストレーター)
 - 池邊 このみ (ランドスケーププランナー)

[賞] フォト大賞・スケッチ大賞 各1点
(商品券と震災復興関連ギフト10万円相当)
優秀賞他20点程度

応募方法はこちらのホームページから。
または、右記QRコードでご確認ください。

<http://www.ur-net.go.jp/fukkou-photosketch/contest2015/>



復興フォト&スケッチ展 2015

検索

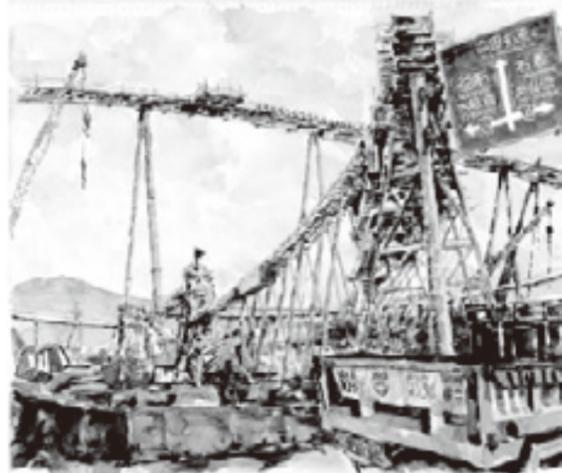
お問い合わせ「フォト&スケッチ展」事務局
(TEL) 03-3272-6098 10:00-17:00
(土日、祝日を除く)



一日も早い東北の復興へ
全力で取り組んでいます

主催: 独立行政法人都市再生機構 (UR都市機構)
後援: 国土交通省 復興庁

復興の歩み、想い、つなぐ、明日へ
東日本大震災から4年、被災地では復興に向けた取り組みが着実に動き出しています。UR都市機構は、復興への歩みを広く発信し、東日本大震災からの一日も早い復興を支援するため、今年も引き続き、復興に関する写真・スケッチの公募展を開催します。暮らしやなりわいの復興、復興に携わる方々、復興の兆しが見え始める風景、まちづくりの現場……。皆さんが復興を感じる場面をお寄せください。



東日本大震災 復興フォト&スケッチ展

2015

※ 2014年の応募作品の一部をご紹介します。

UR賃貸住宅 団地景観フォト&スケッチ展 2015



ふれあいの団地
暮らしの風景

UR賃貸住宅というステージで営まれる世代を超えたふれあい、笑顔あふれる暮らし。四季折々新しい表情を見せてくれる景観。時とともに磨かれてゆく建築物としての個性…。そんな団地ならではの魅力的な暮らしの風景を、写真やスケッチで表現してください。あなただけの感性で切り取った一枚、あなただけの表現力で描きだした作品をお待ちしています。

作品募集

※ 過去の応募作品の一部をご紹介します。

応募期間
最終日消印有効

5月20日 (水曜日)



9月15日 (火曜日)

審査員・大西 みつぐ (写真家) ・千葉 学 (建築家) ・なかだ えり (イラストレーター) ・池邊 このみ (ランドスケーププランナー)

[賞] フォト大賞・スケッチ大賞各1点 (商品券と震災復興関連ギフト10万円相当) 優秀賞他20点程度

応募方法はこちらのホームページから。または、右記QRコードでご確認ください。
<http://www.ur-net.go.jp/urbandesign/sumit/contest2015/>

お問い合わせ「フォト&スケッチ展」事務局
Tel: 03-3272-6098 10:00~17:00 (土日、祝日を除く)

URフォト&スケッチ展2015

検索



主催：独立行政法人都市再生機構 (UR都市機構)
後援：国土交通省

遊べて学べて思い出いっぱい。URから出かける夏プラン



家族で楽しむミュージアム体験

ご家族でミュージアムに出かけてみませんか。楽しく学べて、参加型・体験型のプログラムもいろいろ。夏休みの自由研究の強い味方にもなってくれます。

※イベントの詳細などは各施設にお問い合わせください。

埼玉



航空ゆかりの地に大空への夢とロマンが集結 所沢航空発祥記念館

☎04-2996-2225 所在地：所沢市並木1-13
■アクセス：西武新宿線「航空公園」駅より徒歩8分
■付近の団地：所沢パークタウン(公園通り、並木通り、駅前通り、駅前プラザ)

日本で最初の飛行機発祥地に造られた所沢航空記念公園。1911年の初飛行をはじめ日本の航空史に重要な足跡を残してきた同公園内にある、「航空」をテーマとした県立の博物館です。

館内に入るとまず目を奪われるのは、フロアや頭上の空間に展示された航空機の数々。いずれも実際に使われていた本物の航空機やヘリコプターで、一部の機体は搭乗も可能です。館内ではさらに、かつての所沢飛行場の歴史や当時の航空人に関する展示を含む国内外の航空史を紹介。また、宇宙開発の歴史もわかりやすく紹介されています。

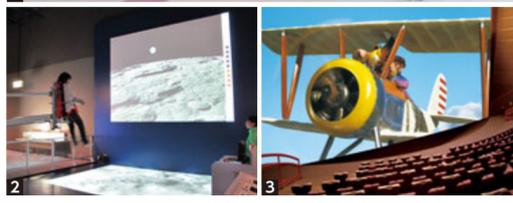
ここでぜひトライしたいのが、フライトシミュレータによる迫真の操縦体験と、重力体験装置スペースウォーカーによる重力体験。さらには、臨場感あふれる映像とサウンドが体感できる大型映像館もお見逃しなく。

夏休みのおすすめイベント

- 飛行機工作教室：7/11・25、8/8・22の各土曜日 小さなお子さんでも作れる模型飛行機を製作。完成後は公園で飛ばします。
- 大型映像館上映：7/1(水)～9/30(水) ドキュメンタリー映画「キングペンギン」を上映。8/1～16はアニメ3作品の上映あり。

おうちでエンジョイ!

紙製のシンプルなものからゴム動力式まで、手作り飛行機キット(500円前後～)が充実。その場で組み立てて航空記念公園で初飛行させるのもいいかも。



[1]自衛隊などで活躍した飛行機、ヘリコプターの実物をスラリと展示。搭乗できる機体も [2] 特殊な装置により月面の重力などを体験できるスペースウォーカー [3] 縦15m×横20mの巨大スクリーンで、迫力の映像が味わえる大型映像館 取材協力：所沢航空発祥記念館

神奈川

抽選で5組にご招待チケットプレゼント! 詳しい応募方法はP7へ

感性をゆさぶる作者渾身の作品の数々 川崎市岡本太郎美術館

☎044-900-9898 所在地：川崎市多摩区枳形7-1-5 <http://www.taromuseum.jp/>
■アクセス：小田急「向ヶ丘遊園」駅より徒歩17分
■付近の団地：コンフォール生田菅生ヶ丘、アーバンハイツみぞのくち

自然豊かな生田緑地の中にあり、川崎生まれの芸術家・岡本太郎より寄贈された多数の作品を展示する美術館。絵画、彫刻などの代表作を集めた常設展のほか、ユニークな企画展や各種イベントが随時開催され、岡本太郎や彼を取り巻く芸術世界をじっくりと堪能することができます。

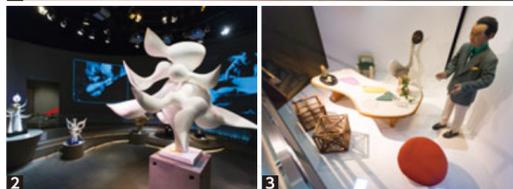
ここでは、「芸術に向き合う」といった堅苦しい考えは抜きで、作品の放つ躍動感や生命感をストレートに味わうのが鑑賞のコツ。きっと子どもたちは、原色で彩られた岡本作品との出会いに新鮮な驚きを味わうことになるでしょう。また、ある年齢以上の方々にとっては、大阪万博の太陽の塔や太郎の出演したCM映像に懐かしさがこみあがるかもしれません。子どもも大人も、心の中に大事な何かを見つけれられる新鮮な体験がここにはあります。

夏休みのおすすめイベント

- 企画展「遊びひらく 岡本太郎」：7/18(土)～10/4(日) 「遊び」をテーマに、岡本太郎と他作家の作品を紹介。真剣に遊ぶことに打ち込んだ太郎の精神を今に伝えて。
- 参加型イベント：上記の企画展開催中毎日 「遊び」をテーマにした、子どもから大人まで自由に参加できる体験イベントを館内で開催。詳しくはHPをご覧ください。

おうちでエンジョイ!

太郎作品をあしらった、遊び心あふれるオリジナルトランプ「雷人」(税込3,750円)。1枚ごとに見入ってしまう絵柄の面白さ。



[1] ちょっと変わった座り心地が試せる「座ることを拒否する椅子」など、ユニークな作品の数々を展示 [2] 「樹人」(手前)をはじめ、太郎作品は独特の生命感にあふれる [3] 岡本太郎デザインのインテリアや等身大の像が置かれた一角

東京



地球・生命・科学の歩みをたどる圧倒のコレクション 国立科学博物館

☎03-5777-8600 所在地：台東区上野公園7-20
■アクセス：JR「上野」駅から徒歩5分、東京メトロ「上野」駅から徒歩10分、など
■付近の団地：アクシス台東、サンマークシティ西日暮里駅西口、ポートタワー、コンフォール根岸、ピオトープしたや

130年以上の歴史を持ち、自然史および科学技術史に関する400万点以上(付属施設を含む)のコレクションを誇る総合博物館。巨大なシロナガスクジラの像が出迎えてくれる博物館に一步入れば、興味深い展示の数々に出会えます。

日本館では、日本列島の成り立ちやそこに棲む動植物の姿、日本人と自然・科学とのかかわりについて展示。ここでの人気は、フタバズクリュウ化石やアンモナイト化石など。7月14日に展示場の一部をリニューアルオープンする地球館は、壮大な地球や生命の歴史、科学技術の歩み、宇宙に関する展示が充実。マンモスなどの古代の生物の骨格標本のほか、小惑星イトカワの微粒子や月の石なども見どころとなっています。さらに、360°の迫力映像が楽しめる「シアター360」も見逃せません。

夏休みのおすすめイベント

- 特別展「生命大躍進」：7/7(火)～10/4(日) 貴重な化石や生物の復元模型などで、脊椎動物の進化の歴史をたどる。
- 夏休みサイエンススクエア：7/28(火)～8/16(日) ※月曜は休室 実験・観察・工作など、科学と楽しくふれあえる子ども向けプログラムが充実。事前予約制のイベントもあり。

おうちでエンジョイ!

科博オリジナルのペーパーモデルは、なんと「ミジンコ」(税込150円)。組み立てて吊るせば可愛いモビールに。他に「温帯低気圧」の立体モデルも。



[1] パンソサウルス、ティロサウルスなど大型古代生物の骨格標本に目を奪われる(地球館) [2] 地球環境の豊かさや多様性を示す、さまざまな哺乳類と鳥類の骨格標本を展示(地球館) [3] 江戸時代に日本で製作された天球儀と地球儀。重要文化財も含まれる(日本館)

千葉

遊びながら不思議現象の「なぜ？」に迫る 千葉県立現代産業科学館

☎047-379-2000 所在地：市川市堤高1-1-3
■アクセス：JR総武線「下総中山」駅または「本八幡」駅から徒歩15分、など
■付近の団地：行田第二、行田、コーポレート西船橋、I-linkタウンいちかわザタワーズイースト、ヴェルディール市川南、エステート市川大洲

千葉県の産業を支えた科学技術について、体験的に学ぶことができる博物館。千葉県ゆかりの企業、大学、財団法人など約60の組織が、会員として展示・運営に協力しているため、最先端の研究成果を目の当たりにすることができます。

産業の発達史や、現代の暮らしを豊かにするテクノロジーを紹介するコーナーでは、歴史的クラシックカーや製鉄所の高炉模型なども展示。また、子どもたちに人気なのが、遊び感覚で科学に触れられる体験コーナー「創造の広場」。科学技術を用いた不思議で面白い体験の数々に、「なぜ？」を考えてみるのも楽しいひとときです。

また、雷を再現した迫力の放電実験室や液体窒素を使った冷凍実験、超電導実験など、驚きと発見にあふれた各種科学実験の数々も必見です。

夏休みのおすすめイベント

- 企画展「プラネタリウム上映会」：8/5(水)～23(日) プラネタリウム・クリエイター大平貴之氏によるまったく新しい投影方式、MEGASTAR-FUSIONが映し出す圧倒的な臨場感あふれる星空の世界が楽しめる。



[1] 20世紀初頭にアメリカで発売されたT型フォードの実物を展示 [2] 創造の広場では、巨大シャボン玉作りも体験できる [3] 実験シアターでは、-196℃の液体窒素を使った冷凍実験も毎日実施

選ぶなら、次もUR!!

UR賃貸住宅にお住まいの方限定!!

URからURへのお引越し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!

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み替えOK。
- 現在の家賃と同額又は低い家賃の住居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。

※摘要条件などはhttp://www.ur-net.go.jp/kanto/tsugimo_ur/をご覧ください。



UR賃貸住宅についてのお問合せ先

UR賃貸住宅の空き室状況のお問合せは、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/>

住まいセンターだより 総合版

ダニ・カビ対策で 快適な住まいを守りましょう

ダニ 高温多湿を好むダニにとって、梅雨以降夏にかけてが特に繁殖しやすい時期になります。

- ダニが発生しやすい4条件
 - ①温度が25～30℃
 - ②湿度が70～85%
 - ③エサとなるホコリ、食べ物のこぼしカス、フケなどの存在
 - ④もぐりこむ場所
- ダニが発生するとかゆみ、腫れ、ニキビ、喘息など様々な病気の原因になるといわれています。

ダニ防止のポイント

- ・畳には敷物(じゅうたん、カーペット類)の使用をできるだけ控える。敷物は畳の通気性を悪くし、ダニの絶好のすみかとなります。
- ・掃除機でこまめかつ丁寧にホコリを吸い取る。ダニの捕獲と同時に畳の乾燥にも役立ちます。
- ・空気の換気、通風に注意する。梅雨入り前から除湿器を使用すると夏にダニが発生しにくくなります。



カビ カビは適度の温度、湿度などの環境条件が整えばどこでも発生します。

- カビが発生しやすい場所
結露によるシミや湿気のある場所。
 - カビが発生してしまったら
市販のカビ取り、カビ防止剤などを用いて、早めに取り除きましょう。
- 注意!** 塩素系の漂白剤と酸性の洗剤・洗浄剤を一緒に使うと有毒なガスが発生して大変危険です。ご使用の際は、製品記載の使用上の注意をよくお読みください。

カビ防止のポイント

- ・風通しをよくする。カビの原因となる結露防止にもつながります。

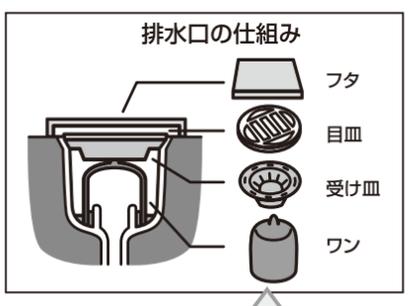


浴室排水口のワンのお掃除を

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、排水の流れを悪くします。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(ワン型トラップ)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。この時に取り除いたゴミ等を絶対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。



ワンは水アカやカビが付きやすいので、外側だけでなく内側も洗いましょう。

ゴミ出しはルールを守りましょう

ゴミの捨て方は、団地によって違いがあります。決められた日時に、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うえ、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合せのうえ、決められた方法で処理してください。



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) 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 ☎03-5954-4611(代) 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				
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。特に、夜間はご注意ください。お願いします。				
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	(有)関口設備 ☎090-3774-6758
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	(株)大協設備工業 ☎090-8272-5522
	函館赤川通			

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。

体操でいきいきライフ!



vol.2 お腹の運動

～胃や腸の消化器官の働きを高める～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めませんか? 夏に向かっていく季節の変わり目は、気温や天候の変化でお腹のトラブルが多い時期。内臓を刺激し働きを高めておきましょう。

左右前後を1セットとして1日4～5セットを目標に行いましょう。



1 壁を背にして背筋をまっすぐ。足は肩幅に開き固定する。腕を曲げて、手の平を前に向けます。



約10cm

2 ゆっくり壁に向かって水平にねじります。



3 上体の力をぬいて、両手で壁をタッチするように前に曲げたら、ゆっくり上を向くように上体を反らします。



息を止めず、左右前後交互にゆっくりと行いましょう。

X NG
(悪い例)

上体反らしては、膝が曲がったり、あごが前にでないよう注意しましょう。

監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

読者からのレター

千葉県・谷津パークタウンのりさん

谷津パークタウンに越えてきて2カ月。時間のある日は隣の谷津干潟を一周しています。今日は散歩の途中で、流れに乗って泳いで来たクラゲとエイを見ました。毎回色々な生き物に出会えて楽しいです。周遊路にも様々な植物があり、何度歩いても飽きません。

今回の引っ越しで、住む環境が変わると生活の質がこんなにも変わるのかと実感。すてきなところで暮らせて幸せです!

千葉県・高洲第二 MARSはるさん

私の姪っ子(愛莉ちゃん、3歳)は、春の桜を見ると「アレは桜餅からできているんだよ」とかわいいウソを言います。桜が落ちて来ると手でパッパッと取り、その姿にほっこりします。昨年の11月に赤ちゃんが生まれ、愛莉ちゃんは長女となりました。来年

の春になったら「桜の花は桜餅からできているんだよ」と教える姿が目につかび、成長する姪っ子に私は癒されます。

神奈川県・ビューコート仏向 山浦 幸子さん(68歳)

有志の方の発案があり、自治会発足に向けて月1回の話し合いに参加しています。外出時に挨拶して下さる方がいました。どなた様だったかな～とあせってしまいました。会合に参加した方でした。こんなドギマギも良いものです。

ご招待チケットプレゼント!

抽選で5組 Ticket

P4でご紹介した川崎市岡本太郎美術館のご招待チケットを抽選で5組にプレゼントします。はがきに【募集要項】の必要事項2を記入のうえ、あて先用紙の「岡本太郎美術館ご招待チケットプレゼント」にチェックを入れて貼付し、7月15日(消印有効)までに(株)文化工房にお送りください。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。 ※ご応募はお一人につき一回に限ります。

↓ 応募要項 ↓ ①読者プレゼントクイズ ②投稿コーナー 締切は7月15日(消印有効)

- 応募方法 下記をご記入・ご用意のうえ応募してください。
※必要事項1は、①または②のみでも可。
- | | | |
|-------|---|---|
| 必要事項1 | ①読者プレゼントクイズ
・クイズの答え | ②投稿コーナー
・団地や季節などの明るい話題を300文字以内
・イラスト、写真(題材自由) |
| 必要事項2 | 住所・団地名・氏名(匿名希望の方はペンネームも)・年齢・電話番号・今号で気に入った記事、今後取り上げてほしいテーマ、本紙に対するご意見など | |

- あて先 右のあて先用紙を切り取って貼付してください。
※応募作品は返却できません。
※採用された方には薄謝を呈します。
※ご記入いただいた個人情報は掲載と薄謝の送付以外には使用いたしません。

〒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

応募内容に☑を入れてください(複数可)。

読者プレゼントクイズ
 随筆・お便り・イラスト・写真
 岡本太郎美術館ご招待チケットプレゼント

団地レポート ～団地のイベントに潜入!～

5/20(水) 子育てをもっと楽しく。出前「遊びと交流の広場」

八千代ゆりのき台パークシティ(千葉県八千代市)

子どもが安心して遊べる場所が欲しい、子育ての仲間が欲しい……そんなママやパパの願いがかなうのが、室内で親と子が自由に遊べて交流できる出前「遊びと交流の広場」です。これは、八千代市が取り組んでいる子育て支援事業の一つで、通常は市内7カ所の地域子育て支援センターが会場となっていますが、地域のニーズに合わせて「出前」の形でも行われています。

八千代ゆりのき台パークシティの第二集会所でも、毎週水曜日の午前と木曜日の午前・午後で開催。未就学児とその保護者が対象で、参加にあ

たって予約はらず、開催時間内であれば出入りも自由です。

何より心強いのが、地域子育て支援センターから保育経験豊かな子育てアドバイザー(保育士)が2名、お世話役を務めてくれること。子どもの遊び相手になってくれたり、子育ての悩みについて相談にのってくれたり、実に頼もしい存在になっています。

「専門家や仲間に気軽に相談できるのがありがたい。ママ同士、連絡先を交換して外で遊びの機会をつくったりもしています」と、利用者の方がうれしそうに話してくれました。

出前「遊びと交流の広場」は、子どもの年齢差があたり利用者も入れ替わるので、子育ての知識が広がりますし、新しいお友達もつくりやすいですよ。



子ども支援センター「すてっぷ21大和田」子育てアドバイザー(保育士)白木 裕子さん



会場の隅に用意された「子育て応援ポケット」。子育てのアドバイスや食事メニューなどの情報が載った冊子を自由に持ち帰れます。



じゅうたんが敷かれ、いくつもの玩具が置かれた会場。室内なので、天気を気にせず安心して子どもを遊ばせることができます。

みんなのアート



読者の皆様から寄せられた素敵な写真やイラストをご紹介します。

東京都・アクティ三軒茶屋 金子 輝子さん



東京都・ヌーヴェル赤羽台 小坂 善男さん 「雨あがりの富士山」

読者プレゼントクイズ まちがいさがし 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】 7月15日(消印有効)

株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。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】

③6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。

