



心地よい暮らしは屋上に



URのECO
始めています!

屋上を上手にエコ活用

普段あまり目にしない団地の屋上をエコ活用してみると、環境にも暮らしにも“いいコト”がいっぱい! みんなが笑顔になる、URのエコな取り組みをご紹介します。



屋上緑化でeco

ヒートアイランド現象などの環境問題の取り組みとして、いち早く行われたのが屋上緑化。2013年時点で、なんと! サッカーグラウンド21面分、約15haの団地屋上の緑化が行われました。近年では、遊具のある公園や散策道、ガーデニングなどの屋上緑化が行われています。



太陽光発電でeco

団地の屋上を発電事業者に貸し出し、太陽光パネルを設置。発電した電気は事業者が買い取る仕組み「URパワー」が始まっています。今後はサッカーグラウンド約32面分、約23haを貸し出し、年間発電量35メガワット時を目指していきます。



緑いっぱいの屋上があると…



都会の中で自然とふれあえる

屋上の樹木や草花に虫や鳥が集まる自然豊かな環境は、子育てに最適。都会にいながら虫捕りや植物観察なども楽しめます。

多世代の交流の場に

屋上の公園や散策道に植えられた大きな樹木の下は、絶好の憩いの場。住民同士の会話も自然と弾み、新しい交流の場となっています。



深刻なヒートアイランドにも効果

夏の昼間は、コンクリートの温度が65℃以上になることもあります。屋根を芝生で覆うと、35℃以上も下がり格段に過ごしやすくなります。



太陽光発電があると…



電気代実質0円の可能性も!

2011年に完成した「シャレール荻窪」の一部はオール電化住宅。対象住居の住人からは、「実質の電気代が0円になった月もある」といった喜びも声もありました。

非常時の電源として活用

災害で発電所や送電網が被害を受けて停電しても、太陽光発電システムが非常用電源として、ラジオや携帯の充電に使用できます。



共有スペースの電力に活用

発電した電力は、多くの場合、エントランスや廊下など、共有スペースで使用しています。

詳細は [URPLUS](#) [検索](#)

らうんじKitchen



ごはんを海苔を馴染ませてから半分に切れば、食べやすく彩りも良く仕上がります。

季節の野菜を使った簡単レシピをご紹介します。

【おにぎらず】鮭とアスパラのたまごサンドおむすび

◎材料(2人分)

- | | |
|--------------------|---------------|
| 塩鮭 …… 1切れ | (A) たまご …… 1個 |
| アスパラガス …… 2本 | 塩・こしょう …… 少々 |
| 油 …… 小さじ1 | 油 …… 小さじ1 |
| ごはん(雑穀ごはん) …… 茶碗2杯 | 焼き海苔 …… 2枚 |

◎作り方(調理時間15分)

- 1 鮭の身をフォークでこそげ取る。アスパラガスは筋を取り1cm長さに切る。
- 2 フライパンに油を入れて鮭を炒める。火が通ったら、アスパラガス、ごはんの順に加えて炒めごはんを作る。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、混ぜ合わせた(A)を流し入れて薄焼きたまごを作る。
- 4 ラップの上に海苔を敷き、炒めごはん、薄焼きたまご、炒めごはんの順にのせ、海苔をたたむように包む。これを2つ作る。

監修 (株)エミッシュ
管理栄養士 柴田真希さんをはじめプロの料理家たちが揃うエミッシュ。お料理コーナーの番組出演をはじめ、雑誌・WEB媒体など多方面で活躍。

是枝裕和監督作品 『海街diary』『そして父になる』

海よりもまだ深く

原案・監督・脚本・編集：是枝裕和

阿部 寛 真木よう子 小林聡美 リリー・フランキー 池松壮亮 吉澤太陽 / 橋爪 功 樹木希林

配給：ギャガ ©2016 フジテレビジョン パンダイビジュアル AOI Pro. ギャガ

5.21sat
全国ロードショー

台風の夜に、偶然ひとつ屋根の下に集まった元家族。夢見た未来と、少しちがう今を生きる大人たちへ贈る感動作。



監督 是枝裕和

STORY

笑ってしまうほどのダメ人生を更新中の中年男、良多(阿部寛)。15年前に文学賞を1度とったきりの自称作家で、今は探偵事務所に勤めているが、周囲にも自分にも「小説のための取材」だと言いつつ、元妻の響子(真木よう子)には愛想を尽かされ、息子・真悟の養育費も満足に払えない。彼に新恋人ができたことにショックを受けている。そんな良多の頼みの綱は、団地で気楽なひとり暮らしを送る母の淑子(樹木希林)だ。ある日、たまたま淑子の家に集まった良多と響子と真悟は、台風のため翌朝まで帰り戻した一夜かぎりの家族の時間が始まるが――。

(4月末発行のURPREMIS番号より転載)

「本作は、東京都清瀬市の清瀬旭が丘団地を主な舞台にしています。ここは、僕が9歳から28歳まで20年近く住んでいた団地で、実際に暮らしていたのと同じ間取りの3DKの部屋で撮影しました。なぜ団地で撮りたかったのか？今、団地はいろいろな形で変化してきていると思えます。リノベーションやリニューアルされた団地があり、単身者が多く住むようになってきたり、団地もある。さまざまな意味で僕の記憶と変わってきている。いま撮らなければ、僕が子供の頃に観た原風景がなくなってしまうという思いがありました。団地は、はたから見るととても人工的に見えるかもしれませんが、思い出される情景はすごく芳醇です。友達と語り合った遊歩道やベンチ、駐輪場や階段の踊り場、ベランダから見える風景……公園の滑り台だけでも、いくらでも語れます。そうして、僕をつくってくれたひとつひとつへの感謝の気持ちを込めて、大切に撮りました。

この映画をみていただければ、団地に住んでいる人や、かつて住んだ人は、「そうそう、団地の暮らして、こういう面白さがあったよな」「自分もこんなことしたな」と、それぞれが自分の中にある団地経験を蘇らせてもらえるのではないのでしょうか。また、団地暮らしをしていない人は、自分の故郷に置き換えながら見ることが出来ると思います。そういうエピソードをふんだんに盛り込んだつもりなので、そのへんもぜひ楽しんでいただければうれしいですね。」



本作は、是枝裕和監督が20年近く住んでいた、東京都清瀬市の清瀬旭が丘団地で撮影されました。

UR都市機構パートナー事業者
Tateyama

見守りサービスの受付をはじめました



そっと、見守る

見守りサービス

ひとり暮らしの
高齢者は不安...

誰が見守ってくれる人が
欲しいな...
もしもの時、
誰かに気づいて
もらえるかなあ...

ひとりで大丈夫かしら...
なにかと心配だわ...

誰が見守ってくれる人が
いればいいのに...

離れて暮らしている
家族も不安...

なにかと不安

そんな不安を解消!

安否センサー

お財布にやさしい

外出センサー

ストレスフリー
(気にならない)

操作不要でかんたん

見守りサービスは、コールセンター（UR都市機構パートナー事業者）が安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。詳しくは、UR都市機構の住まいセンターなどでお渡ししています「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

センサー機器

安否センサー・外出センサーがお客様の活動を見守ります。外出についても自動で判定します。



安否センサー



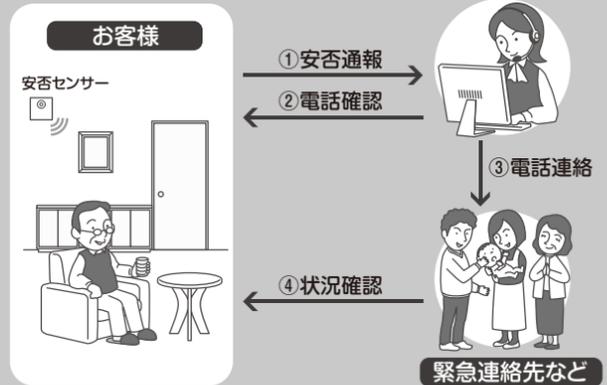
外出センサー

コールセンター

安否通報を受信したときは、ベテランのスタッフが電話確認などを行います。



(イメージ)



料金	初期料金	利用料金(月額)	※約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です。(2,400円(税抜)/3台)
	6,590円(税抜)	900円(税抜)	

※見守りサービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。
※見守りサービスは、UR賃貸住宅の借主の方ならどなたでもお申し込みできます。(一部、サービスを提供できない住宅がありますので、ご了承ください。)

電力の小売全面自由化について

平成28年4月より電力小売全面自由化がスタートしました。

これまで、家庭向けの電力の契約は地域ごとの電力会社との契約でしたが、自由化により電力会社や料金メニューを消費者が選択することが可能となります。

皆様がお住まいの住宅における電気につきましても、皆様のライフスタイルや目的に沿った電力会社や料金メニューを皆様自身で選択することが可能となっています。

ここでは、電力小売自由化に関する問い合わせ先などについてご紹介させていただきます。

電力小売自由化について知りたいときは

経済産業省 ウェブサイト	エネ庁 電力小売自由化	検索	http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/electricity_liberalization/
消費者庁 ウェブサイト	消費者庁 電力小売自由化	検索	http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/price_measures/electricity_liberalization.html
電力自由化専用 ナビダイヤル	0570-028-555 電話受付時間 9:00~18:00 (土日祝日、年末年始を除く)		

契約トラブルやクーリング・オフ等の相談

消費者ホットライン

説明と契約内容が
違う気がする...

クーリング・オフの
仕方を教えて

い や や

1 8 8

電話番号3桁を押してください。
お近くの自治体の窓口を御案内します。

玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

入居の際にお配りしている「住まいのしおり」でもご案内しているところですが、玄関扉脇に表札を出されていない方は、氏名の入った表札の掲示をお願いいたします。

また、集合郵便受箱に氏名の表示をされていない方は、郵便物が正しく配達されないこともありますので、併せてご確認ください。

表札を掲示することで、ご近所の安心や団地内のコミュニティの充実につながります。実施をされていない方は、ぜひこの機会にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



ワクワクどきどき感動いっぱいGW

千葉



ポイント
アサリのほかに、カニやドカリなど海の小さな生き物にも出会えます

ふなばし三番瀬海浜公園潮干狩り

砂の中から“お宝”発見！親子で海辺を楽しむ潮干狩り

初夏にかけて、海辺のレジャーの定番といえば潮干狩り。「ふなばし三番瀬海浜公園」は、都心から車で約30分というアクセスの良さが人気です。砂の中からアサリを見つける宝探しのような潮干狩りは、大人も子どもも時間を忘れてやみつきになる楽しさ。たくさん見つけるコツは、干潟の表面の小さな穴を見つけて熊手で15cmほど掘り、掘り返した砂の中を探ること。採れたアサリは、その日のうちにおいしく食べて、「アサリづくし」の1日を過ごせます。

潮の満ち引きで開催日と営業時間が異なるので、公園のホームページで必ず確認を。安全に楽しむために、素足にならない、風が冷たいので上着を用意、日焼け対策をしっかりと、といったポイントにも気をつけて。

- 住所：千葉県船橋市潮見町40
- アクセス：JR・京成線・東武アーバンパークライン「船橋」駅南口、またはJR京葉線「二俣新町」駅(徒歩5分のバス停「二俣新道」)より、京成バスシステム「船橋海浜公園」行き、終点下車
- 問合せ先：☎047-435-0828(ふなばし三番瀬海浜公園) <http://www.park-funabashi.or.jp/bay/bshio.htm>
- 付近の団地：若松二丁目、谷津パークタウン壱番街、貳番街、参番街



[1] 初夏の日差しを受けて利用客でにぎわう潮干狩り場。毎年訪れるリピーターも多いそう [2] たっぶり採れたアサリは、酒蒸し、炊き込みご飯、おそ汁などにして食卓でも楽しめます [3] 小さな子どもでも楽しめるので、親子連れにおすすぬ。海のいろいろな生き物が見つかるのも子どもが喜ぶポイント [4] 潮干狩りの道具や食べ物を出店も並びます。公園では熊手のレンタルも行っています



ポイント
大風に描かれる文字は毎年変わり、今年の言葉は「元気」と「春日部」

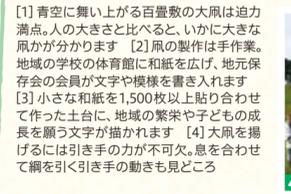
春日部大凧あげ祭り

百量敷の大凧が空に舞う圧迫的なスケールの大きさ！

百量敷の大凧が江戸川河川敷の空を舞う「春日部大凧あげ祭り」は、5月3、5日の2日間行われます。江戸時代末期に始まったとされる伝統行事で、地域住民が上若組と下若組に分かれて、それぞれの大凧を揚げます。大凧は縦15m、横11m、重さ800kgもあり、和紙と竹を使って約3カ月かけて作られます。地元保存会や一般参加の引き手約100人が全力で走り、凧が風をとらえた瞬間は、勇壮のひと言！女性が引き手の小町町、企業名が入ったコマースナル凧など、パリエーション豊かな凧が見られるのも魅力です。

5日は創作凧あげ大会を開催。持参した凧はもちろん、会場で販売している凧に好きな絵や文字を書き入れてオリジナルの凧作りで参加するのもあり。また、会場では、地元グルメも楽しめます。

- 会場：埼玉県春日部市西宝珠花地先 江戸川河川敷(宝珠花橋下流)
- アクセス：東武アーバンパークライン「南桜井」駅から会場直通の臨時シャトルバスにて約15分
- 問合せ先：☎048-736-1111(春日部市大凧あげ祭り実行委員会事務局)
- 付近の団地：幸手、武里、武里第二、春日部小淵



[1] 青空に舞い上がる百量敷の大凧は迫力満点。人の大きさと比べると、いかに大きな凧かが分かります [2] 凧の製作は手作業。地域の学校の体育館に和紙を広げ、地元保存会の会員が文字や模様を書き入れます [3] 小さな和紙を1,500枚以上貼り合わせて作った土台に、地域の繁栄や子どもの成長を願う文字が描かれます [4] 大凧を揚げるには引き手の力が不可欠。息を合わせて綱を引く引き手の動きも見どころ

神奈川

相模原麻溝公園

公園を包むクレマチスが見ごろ。色とりどりの花で華やぐ

四季折々の花を楽しめる相模原麻溝公園。5月に咲くクレマチスは特に有名で、日本有数の約230種類、8,000株が植えられています。観賞ポイントは、公園の外周、園内の水の広場やみどりの広場。紫、ピンク、白など、色とりどりの花々が、訪れた人を明るく迎えてくれます。ほかにサツキやツツジといったカラフルな色彩の花々や、白いハンカチのような花を咲かせる珍しいハンカチノキもこの時期が見ごろ。5月7・8日に行う「クレマチスフェア」では、育て方講習会、花苗の販売など大盛況の催しも。

5月下旬からはアジサイが咲き始め、約200種類が次々と園内を彩ります。たくさんのお花と緑に囲まれ、心身がリフレッシュするには絶好のスポット。

- 住所：神奈川県相模原市南区麻溝台2317-1
- アクセス：JR「原当麻」駅から徒歩約20分。または、小田急線「相模大野」駅から女子美術大学行きバス、「総合体育館前」下車徒歩2分、JR「相模原」駅から相模台駅前行きバス、「総合体育館前」下車徒歩2分
- 問合せ先：☎042-777-3451(相模原麻溝公園管理事務所)
- 付近の団地：相模台、ロビーシティ相模大野五番街、グリーンスクエア大野台、プラザシティ相模大野、鶴ヶ丘、コンフォール相模原上原、コンフォールさがみ南



ポイント
外周フェンスに咲き誇るクレマチスは、公園を色鮮やかに包み込んでいます



[1] クレマチスで彩られた園内。高さ55mの展望塔「グリーンタワー相模原」は、晴れた日には丹沢や湘南まで見渡せます [2] 色鮮やかな花が目玉のクレマチス。品種により花の形や色もさまざまなので、見くらべながら散歩するのもおすすめ [3] ハンカチノキは珍しい、遠方からわざわざ足を運ぶ人もいるほど。園内の樹林広場で見られます [4] 季節の花でいっぱいの園内で開かれるクレマチスフェアは、毎年たくさんのお客でにぎわいます

東京

すみだ鯉のぼりフェア

スカイツリーを目指して、大空を泳ぐ鯉のぼりの群れ

さわやかな風をいっぱいを受けて、東京スカイツリーに向かって泳ぐ鯉のぼりの大群が見られる「すみだ鯉のぼりフェア」。4月25日～5月20日の期間中、隅田川沿いの都立東白鬚公園に、子どもたちの健やかな成長を願って450匹以上の鯉のぼりが揚げられます。5月10日からは、青森県大間町からやってくる「巨大マグロのぼり」が登場。勇壮なねぶた柄、大間周辺の子どものメッセージ入りの2匹が、悠々と空を舞います。元気に泳ぐ姿を見物するのなら、比較的風が強い5月の午後がおすすめ。5月4・5日は、白バイ、はしご車、地震の揺れを再現できる起震車などの試乗体験ができるイベントがあるほか、期間中は親子フリーマーケットや模擬店なども催されます。

- 会場：東京都墨田区堤通2-2-1 都立東白鬚公園南ゲート広場
- アクセス：東武スカイツリーライン「東向島」駅より徒歩12分
- 問合せ先：☎090-3501-9082(すみだカット倶楽部・坂井さん)
- 付近の団地：イーストコア曳舟二番館、曳舟駅前プラザ、八広五丁目



ポイント
胴回り13m、全長10mの「巨大マグロのぼり」が泳ぐ姿は大迫力！



[1] 東京スカイツリーを目指して泳ぐ「巨大マグロのぼり」。見上げれば空を覆ってしまうほどの大きさは驚き [2] 会場で大小さまざまな鯉のぼりが風を受けて泳ぎます。その風景は、まさに「大群」！ [3] 近所の幼児たちも鯉のぼりに夢中。いつものお散歩コースの公園も様変わり [4] GW中にはさまざまなイベントも行われています

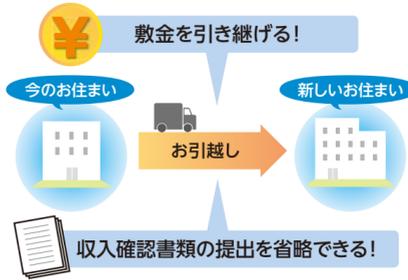
選ぶなら、次もUR!!

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しされる場合に限り、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

団地内駐車場のご利用にあたって

1 契約自動車の変更について

機構が管理する団地内駐車場をご利用いただく場合、利用契約書において駐車する自動車を定めています。(「契約自動車」といいます。)

従いまして、駐車する自動車を変更する場合には、必ず団地の管理サービス事務所又は住まいセンター等にて届出等の手続きを行っていただきますようお願いいたします。

なお、駐車場利用規則に駐車車両のサイズ制限(車長・車幅・重量・高さ)を記載しておりますので、自動車の変更の際は事前に当該サイズ内であることを必ずご確認ください。(駐車場利用規則は、利用契約書に添付もしくは契約時にお渡ししています。ご不明の場合は住まいセンター等におたずねください。)



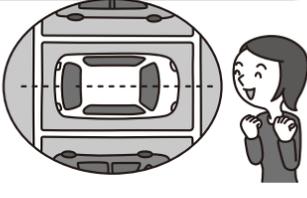
2 誤駐車について

駐車に際しては、誤った位置に駐車されますと当該位置の方にご迷惑をお掛けすることになり、トラブルのもとになりますので、正しい契約位置に駐車いただきますようお願いいたします。特に契約位置の変更直後においては、契約位置をよくご確認の上、駐車をお願いいたします。



3 駐車区画内の駐車について

契約位置(駐車区画)内における駐車においては、隣接区画の入出庫及び車路の通行に支障の無いよう、区画中央等への駐車を心掛けていただきますようお願いいたします。



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。



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にご連絡いただきますようお願いいたします。また、お近くの清掃作業員にお声がけいただければ、管理サービス事務所等に申し伝えます。



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 エキシア横浜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 ☎022-224-0014 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、夜間にご注意いただくようお願いいたします。				
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)	函館湯の川 (有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925	電気関係 三洋電工(株) ☎090-3774-3228	給排水関係 (有)関口設備 ☎090-3774-6758
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
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425	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。



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 **いきいき** ライフ!



vol.7 脚と腰周りの筋力アップ ～ももの前と腰の筋肉を鍛える～

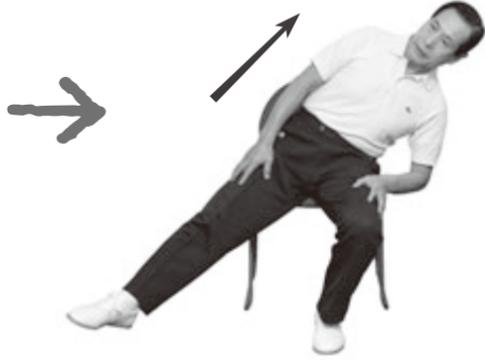
毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか? 今回は、椅子(脚や背が固定された)に座って出来る脚と腰周りの筋力アップをする運動です。立つ、座る、歩く、また良い姿勢を保つなど、ももの前の筋肉や腰周りの筋肉が動きます。

応用編

両手を胸の前で組みます。右脚を斜め前方に上げながら、上体は左横へ水平にねじって戻します。反対側へも無理なく続けましょう。



1 背筋を伸ばして、浅く椅子に腰かけ手をももにおきます。



2 右脚を斜め前方に少し上げ、上体を左横に倒します。



3 背筋を伸ばして座った初めの姿勢に戻します。



4 続けて左脚を斜め前方に伸ばし上体を右横に倒します。左右2回ずつから体調を確かめ、徐々に増やしましょう。

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

埼玉県・田島
児玉 仁美さん(48歳)

団地に住んで20年弱となります。ここで生まれた長女は春から専門学校へ行きます。中・高と6年間皆勤で頑張りました。いつも一人で行動

する娘ですが、興味のある分野での勉強に精進してもらいたいです。

息子も高校に入学します。発達障害で何かと大変で中学校では半年しか学校に行けなかったです。でも縁あって希望する高校入学も決まり本人も喜んでます。私も嬉しいですが、やはり不安のほうが多い気がします。

春に二人が電車通学したりで、大

きく生活も変わることでしょう。落ち着いたら、私も今までゆっくりできなかったので、久しぶりに団地を散歩したいと思っています。

千葉県・高洲第二団地
クンちゃんさん

毎年春になると団地の前に植えてある桜が満開に咲き乱れます。とても美しく心が洗われます。我が家は

最上階なので、満開時に上から眺めると丸く見えてぼんぼりみたいです。ちょうちんなどを付けて電気をつけてくれるとお花見気分を楽しめるんですけど。URでそのような事をしてくれたら嬉しいです。



↓ 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5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

※キリトリ

団地レポート ～団地のイベントに潜入！～

2/27 (土) 暮らしのお困り事は、DIYワークショップで解決！

高島平団地 (東京都板橋区)

高島平団地で行われた今回の「DANCHI Caravan」は、リクルート住まいカンパニーと夏水組の企画・運営による、賃貸でもできるDIYのワークショップ。結露対策やキッチン周りのデコレーション、ふすまの張り替えなど、身近にあるお困り事が改善できる



ふすまデコレーションの作り方を説明



ペンキ塗りに挑戦！

講座のほか、UR職員と一緒に挑戦するペンキ塗りや箸づくりなど、家族で楽しめる体験イベントなどが行われました。「暮らしをいろいろる作家」トントンちくちくさんのエプロンづくりには、開始早々、親子の行列も。イベントの最後に行われた夏水組・坂田夏水さんとSUUMO編集長池本洋一さん

イベントをきっかけにもっと若い人たちに高島平団地の魅力を知ってほしいです。



株式会社夏水組 代表取締役 坂田夏水さん

のトークセッションでは、高島平団地での新しい暮らし方も提案され、参加した住民の皆さんも興味深く話し聞き入っていました。



食材を選び、プレスしたお弁当がエプロンに！

3/6 (日) 地域で連携し、初の大イベント「2016ぐるっと新みさとスタンプラリー」を開催

みさと団地 (埼玉県三郷市)

UR賃貸住宅で全国2番目の規模を誇る6727戸の大規模団地、みさと団地。平成26年から地域医療福祉拠点化団地として、高齢者など多世代が暮らしやすい団地を目指して医療・福祉施設の充実やコミュニティの形成など、さまざまな改善や取り組み



エコバッグづくりには、たくさんのお子も参加



URのブースは、震災時に家にある食材を活用する「お家でサバイバル」

を行っています。その一環として初めて挑戦した一大イベントが、地域のまちづくりに関わる団体や行政と連携して行った「新みさとスタンプラリー」です。今回のテーマは「防災」。団地内の広場や商店街のほか、「ららぽーと」「コストコ」「IKEA」「MEGAド



三郷消防署の協力で、火災時のけむり体験やはしご車体験も

ン・キョーテ」など、それぞれのエリアに、防災に関するアトラクションやミニイベントを用意。「知らなかった防災の知識が学べた良かった」と、参加者から多くの声もいただきました。各ブースには、大勢の参加者で終日賑わい、大盛況で幕を閉じました。

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。

- ①5カ所 ②6カ所 ③7カ所 ④8カ所 ⑤9カ所



【応募方法】 5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】

③7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。

