

らうんじ
ナビ

～URの夏の風物詩～

夏祭りで絆づくり

団地ごとに趣向を凝らした夏祭りは毎年大賑わい。老若男女が集うこの絶好のコミュニティの場では、新しい絆が広がっています。

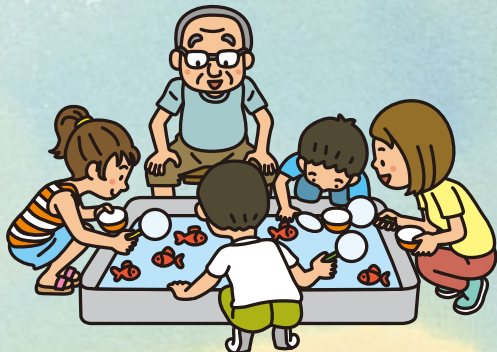
それぞれの団地の夏祭りで始まるコミュニティ

1

世代交流



屋台のお手伝いでは子どもたちとふれあうことができてとても楽しいですよ。



団地の中で行っているのだから夏祭りにはつつい出かけてしまいます。子どもたちの楽しそうな姿を見ると元気になりますね。



2

家族で思い出づくり



子どもたちと一緒に初めての盆踊り。今年の夏の思い出のひとつになりそうです。



3

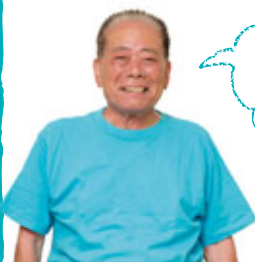
地域とのふれあい



団地の夏祭りで行われる娘のダンス大会のつきそいで来ました。こんな賑やかなお祭りだとは。来年もまた来たいです。



地元婦人会のフラダンス発表会で初めて夏祭りに参加しました。これを機会に団地の方々にもフラダンスの魅力を伝えられるとうれしいです。



大島四丁目団地
自治会長 深作 輝雄さん

わたしの団地は「ふるさと」の夏祭り

今年で47回目を迎えた、大島四丁目団地（東京都江東区）の団地祭り。前夜祭を含む3日間で約6000人もの人出があり、地域の夏を盛り上げる一大イベントとして親しまれています。

半世紀近く続く夏祭りは、最初に入居した住民が祖父母世代になり、親子孫の3代が集まる「ふるさとの祭り」に成長。会場警備、盆踊りや太鼓の演奏などには、周辺の町内会、近くの学校のPTA、地域で活動するサークルの協力を受け、祭りの運営を通じて地域との交流も図っています。また、にぎやかに誘われて外国人の住民も多く集まり、盆踊りの輪には民族衣装を着て踊る外国人の姿も。いろいろな国籍の家族連れが、毎年思い思いに日本の夏祭りを楽しんでいます。



夕暮れ時から始まる盆踊り。やぐらの周りには大きな輪ができました



地域のサークルのメンバーが威勢の良い太鼓の音で盛り上げます



昔ながらの射的に、今の子どもも夢中。真剣そのものです



りんご飴の屋台など、会場にはさまざまな出店が並びました

出店が立ち並ぶ通りは、団地や地域の住民で大にぎわい



らうんじKitchen



砂糖は上白糖やグラニュー糖など、色のつかないものを使用すると鮮やかな仕上がりになります。

季節の野菜を使った簡単レシピをご紹介します。

スイカのクラッシュゼリー

◎材料(4～6人分)

スイカ…1/8カット(正味300g) 粉ゼラチン…5g
(A) 砂糖……………80g 湯……………50cc
レモン果汁……………1/2個分(30g)
(飾り)ミント……………適量

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。

◎作り方(調理時間10分 ※冷やし時間を除く)

- 1 スイカは皮と種を除き、1cm角に切り大きめのボウルに入れる。
- 2 1に(A)を加え、スイカを軽く潰しながら混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器に粉ゼラチンを入れ、熱湯でよく溶かし、2に加えて混ぜ合わせる。
- 4 3を冷蔵庫で冷やし固める。ゼリーを崩しながら器に盛り、ミントを飾る。

5年間最大 20% 減額！

「近居割」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
もしくは、UR都市機構が定めたエリア内の住宅^(※1)

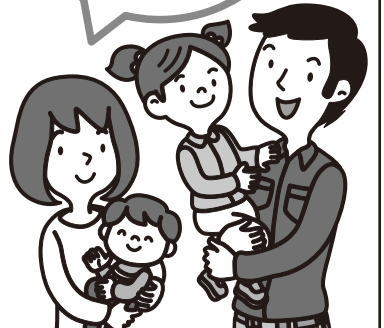
のいずれかに近居することとなった場合

新しくご入居いただく世帯の家賃を

5年間5%^(※2)割引します！！

さらに、収入要件により5年間20%^(※2)減額します！！

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18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

※1 UR都市機構が定めたエリア内の住宅とは、UR賃貸住宅を含むあらゆる住宅

※2 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回近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、減額を終了します。

*一部対象外となる団地や住戸があります。



子育てと仕事の両立、働くママはどう思う？

UR都市機構では「近居」が課題解決に役立つか確認するため、働くお母さんの暮らしの実態についてのアンケート調査を行いました。その中から、2つの事項をご紹介します。

「働くママに聞く 子育てと仕事の両立に関する調査」(2016年UR都市機構)より

■どんな課題・悩みがありますか？

- 1位 疲れている時に子どもを怒ったり、感情的にしかってしまうこと……83.5%
- 2位 家事が十分に行き届かないこと……78.6%
- 3位 子どもと一緒に過ごす時間をつくること……75.6%
- 4位 子どもとのコミュニケーション時間をとること……74.2%
- 5位 子どもが急病になった時に仕事を休む・早退するなどの調整が必要なこと……74.0%

■子どもが小学校へ入学する時に、不安を感じましたか？

(次年度小学校へ入学する5～6歳の子どもを持つ母親の回答)

	非常に不安を感じた	少し感じた	あまり感じなかった	全く感じなかった
近居している人	44.0%	40.0%	12.0%	4.0%
近居していない人	66.0%	14.0%	12.0%	8.0%

こんな不安や悩みを解決するための選択肢のひとつが、「近居」というライフスタイルです！

団地生活の思い出

葉加瀬太郎さん

4歳のとき、千里ニュータウンの南地区(大阪府吹田市)に引っ越したのですが、記憶にあるのは6歳くらいからですね。

6畳に4畳半の2DK。両親に妹2人の5人家族なので、夜になるといろいろなものをどかして、布団をずらっと敷いて寝る、そんな生活でした。

今の都会のように、隣に住んでいる人のことがわからないなんて、当時の団地ではあり得なかった。

どの家も玄関は開けっ放し。長屋みたいに濃密なコミュニティーでした。みんなでワイワイ楽しむのが好きな僕の性格は、あの頃の団地暮らしで育まれたような気がします。

ヴァイオリンを習い始めたのも団地に移った年です。

飲食関連の仕事をしていた父が、店のお客さんから「何か音楽をやらせたら？」とすすめられたのがきっかけだったと後から聞きました。

ピアノは大きすぎて置けない。そこで、子ども用サイズのヴァイオリンを父が買ってきて、教室に通うことになったんです。

UR PRESS38号より 続きは、UR PRESS (WEB版) で

「UR PRESS」オンライン版もお楽しみください！

「UR PRESS」はパソコンやスマートフォンでもご覧いただけます。葉加瀬太郎さんにご出演いただいたスペシャルインタビューなど、バックナンバーも掲載しています。ぜひご覧ください。

UR PRESS 葉加瀬太郎 で 検索

<http://www.ur-net.go.jp/publication/web-urpress38/>

葉加瀬太郎 JOY OF LIFE

ソロデビュー20周年記念
3年ぶりのフルオリジナルアルバム。
自分史上、最高傑作です！

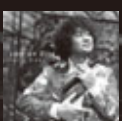
2016年8月3日 Release



初回限定盤
CD2枚組
¥3,400 +tax
HUCD-10222~3



通常盤
CDのみ
¥3,000 +tax
HUCD-10224



ローソンHMV盤
CD2枚組+DVD
¥3,700 +tax
HUCD-10225~8/B



INFORMATION
(株)ハッツアンリミテッド
tel 03-3796-8282

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

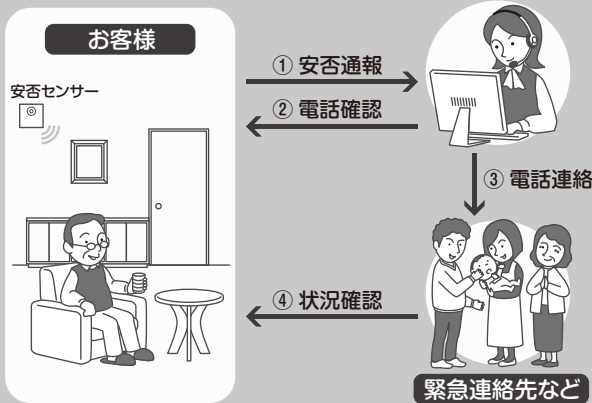
見守りサービス

料 金

月額 **900円** (税抜)

- ・初期費用(事務手数料・機器設置代)として6,590円(税抜)が別途必要です。
- ・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)

(イメージ)



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：立山科学工業(株)）が住宅内に設置する安否センサーからの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、「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

見守りサービスの提供開始までの流れ

ご案内

- 管理サービス事務所・住まいセンター等で利用説明書及び利用申込書等をお渡ししております。

お申込

- UR賃貸住宅の借主の方が、利用申込書一式をご用意のうえ、住まいセンター等にお越しください。

設置工事

- センサー機器及び通報機器の設置工事を行います。
※設置工事には立ち合いが必要です。

サービス開始

- センサー機器及び通報機器を設置した日の属する月の 翌月1日から、見守りサービスの提供を開始します。

お問合せ先

東京	東京東住まいセンター	☎03-5600-0811	北多摩住まいセンター	☎042-521-1341	東京北住まいセンター	☎03-5954-4611
	南多摩住まいセンター	☎042-373-1711	東京南住まいセンター	☎03-5427-5960	城北住まいセンター	☎03-3842-4611
千葉	千葉住まいセンター	☎043-270-5151	千葉西住まいセンター	☎047-474-1191	松戸住まいセンター	☎047-368-3800
神奈川	横浜住まいセンター	☎045-312-1131	神奈川西住まいセンター	☎0466-26-3110	横浜南住まいセンター	☎045-835-0061
埼玉	東埼玉住まいセンター	☎048-941-5311	浦和住まいセンター	☎048-711-7150	西埼玉住宅管理センター	☎049-263-2111
中部	名古屋住まいセンター	☎052-332-6711	大曽根住まいセンター	☎052-723-1711		
	千里住まいセンター	☎06-6871-0515	大阪住まいセンター	☎06-6968-4455	泉北住まいセンター	☎072-297-5444
	兵庫住まいセンター	☎078-242-2791	京都住まいセンター	☎075-256-3663	奈良住まいセンター	☎0742-71-2401
九州	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522				
	福岡住まいセンター	☎092-713-9111	北九州住まいセンター	☎093-561-3134		

○営業時間／月曜日～土曜日（9：15～17：40） ○休業日／日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで

※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。）

民泊行為の禁止について

UR賃貸住宅では、自宅の一部やマンションの空き室などを活用して宿泊サービスを提供するいわゆる「民泊行為」は、賃貸借契約違反のため禁止しております。

民泊行為を行っていることがわかった場合は、賃貸借契約を解除し、住宅の明渡しを求めるとともに、損害賠償金を請求することがあります。

快適な団地生活を送るためには、皆さまお一人お一人にルールを守っていただくことが大事です。





おでかけ記念日カレンダー

～団地のそばで見る・知る・楽しむ。学びの秋～

祝日や年中行事以外にも、記念日がたくさんあることを知っていますか？ 9月からは学びの秋。せっくなら、それぞれの記念日に関連するスポットで楽しみながら知識を身につけよう！

9月1日は防災の日



1 [1][2] 風雨や地震の威力を体験。地震や雨風同時体験は小学4年生から参加可
[3] モニターに映る火災に向けて消火。消火器を使った初期消火の訓練も体験
[4] 訓練用人体模型を使った心肺蘇生やAEDの使用方法を学びます [5] インストラクターが、災害時に必要な備蓄品などの説明を行っています

千葉県西部防災センター

千葉



体験して初めてわかる
防災対策の大切さ

首都圏の防災体験学習施設の中でも、地震・消火・風水害など、さまざまな災害のシミュレーション体験ができるのはこちらのみ。震度7の地震や風速30m/s・雨量30mm/hの風水害などを実際に体験してみると、その凄さは想像以上！あらためて防災対策の大切を実感できるはず。また、心肺蘇生法など、応急救護が学べるのも魅力。インストラクターがツアー形式で案内してくれるので、家族や友だちと一緒に出かけよう。

- 住 所：千葉県松戸市松戸558-3
- 入 館 料：無料
- ア ク セ ス：JR松戸駅から徒歩25分
- 問 合 せ 先：☎047-331-5511
<https://www.pref.chiba.lg.jp/bousaik/bouseisenta/seibubou.html>
- 付近の団地：常盤平、梨香台、野菊野

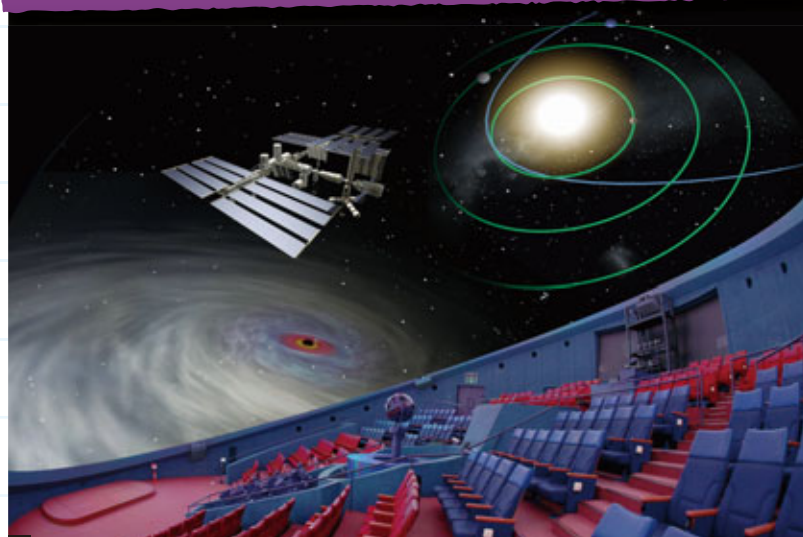
防災クイズ1

家庭用の消火器(3kg)の放射時間はどのくらい？
① 15秒
② 3分
③ 5分

9月12日は宇宙の日

さいたま市青少年宇宙科学館

埼玉



[1] [2] 1000万個を超える星の投影が楽しめる全天周プラネタリウム。天体観測広場は5階に [3] [4] 宇宙の不思議を模型や装置、映像などで紹介する宇宙広場。若田光一さんのフライトスーツも展示 [5] 科学実験教室やサイエンスショーなども定期的に開催

好奇心をくすぐる
宇宙と科学の
体験がいっぱい

エネルギー変化を体験できるボールコースターなど、遊びながら学べる展示から科学実験教室まで、宇宙や科学への好奇心を満たしてくれる希少な資料やワークショップが充実。人気のプラネタリウムは、それぞれの解説員が工夫を凝らした個性豊かな星空解説の後に、人気アニメキャラクターが番組に登場するなどの飽きさせない演出も。また、毎週土曜日にクーデ式屈折望遠鏡を使って、太陽や金星などを観測する公開天文台も好評。

- 住 所：埼玉県さいたま市浦和区駒場2-3-45
- 入 館 料：無料(プラネタリウムは有料)
- ア ク セ ス：JR浦和駅東口から北浦和東口行きバスで「宇宙科学館入口」下車、徒歩すぐ
- 問 合 せ 先：☎048-881-1515
<http://www.kagakukan.urawa.saitama.jp/>
- 付近の団地：コンフォール領家

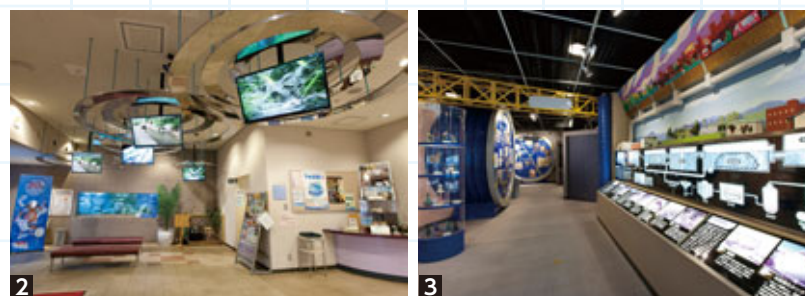
宇宙クイズ3

国際宇宙ステーションで日本初の船長になった人は誰でしょう？
① 毛利衛さん
② 若田光一さん
③ 大西卓哉さん

9月10日は下水道の日

小平市ふれあい下水道館

東京



[1] 地下25mにある公共下水道。1秒間に47立方mの水が流れるそう [2] 清流の映像が流れるモニターを配置したエントランス [3] 下水道処理のしくみなど、江戸から現代までの水事情を展示 [4] 下水道館建設中に掘り出した土を正確に復元。小平市の地層を見ることができる



マンホールのデザインは市民の公募作品



地下に張り巡らされた
本物の下水道の中へ

館内の地下5階には、実際に使用している下水道が通っており、中に入って見学ができるめずらしい施設。最初に、普段の下水道の見学をしてから、集中豪雨時に撮影した下水道の様子をモニターで見ると、その大きな違いに驚く人も多いのだとか。地下1階から地下4階までは、ワークショップや江戸時代から現在までの水事情と、下水道の仕組みなどが学べるスペースに。身の回りの水環境について学べるところも嬉しい。

- 住 所：東京都小平市上水本町1-25-31
- 入 館 料：無料
- ア ク セ ス：西武国分寺線「鷹の台」駅から徒歩7分
- 問 合 せ 先：☎042-326-7411
https://www.city.kodaira.tokyo.jp/static/gesui_fureai/gesui_index.html
- 付近の団地：小平、萩山

下水道クイズ2

昔、使用されていたスリパチ形の井戸の名前はなんでしょう？
① あいあいず
② ゆいゆいず
③ まいまいず

イベント 9月10日 下水道の日記念イベント(気象予報士による空の教室、ふれあいツアーやスタンプラリーなど)
9月26～10月30日はゲリラ豪雨展を開催

9月20日はバスの日

電車とバスの博物館

神奈川



[1][2][3] 1975年から活躍した東急コーチほか2台を展示。東急コーチには珍しい運転シミュレーターも。壁側にはバスのお仕事を紹介したコーナーを設置 [4] ジオラマの背景に短編映画が放映されるパノラマシアター [5] プラレールパークでは、自由なレイアウトでプラレールを楽しめる [6] 自分の車両をジオラマで走らせることのできるNゲージパーク

充実の運転シミュレーターで
運転手の気分を満喫

館内は、東急電鉄で活躍したバスや電車の展示のほか、自分の車両をジオラマで走らせることのできるNゲージパークやパノラマシアター、幼児が楽しめるプラレールパークまで、バラエティ豊か。中でも、バスや電車の運転シミュレーターは、子どもが楽しめるものから電車マニアも絶賛の実写の映像、実録の音を再現した本格派まで揃う充実ぶり。ゲーム感覚で楽しんでいるうちに、バスや電車の知識が身につけられることうけあい。

- 住 所：神奈川県川崎市宮前区宮崎2-10-12
- 入 館 料：大人200円、3歳～中学生100円
- ア ク セ ス：東急田園都市線「宮崎台」駅直結
- 問 合 せ 先：☎044-861-6787
<http://www.tokyu.co.jp/museum-2/index.html>
- 付近の団地：アーバンライフみぞのくち、コーポレート鷺沼

バスクイズ4

路線バスが1度に乗せることができる人数は何人でしょう？
① 40人
② 90人
③ 120人

※クイズの正解はこちら/クイズ1:① クイズ2:③ クイズ3:② クイズ4:②

首都圏のUR賃貸住宅を対象に実施中!!

UR賃貸住宅にお住まいの方が、新たにUR賃貸住宅に入居をご希望される方をご紹介していただくと…

なんと! その後ご契約いただいた場合、ご紹介者様、ご契約者様それぞれに
QUOカード10,000円分をプレゼントいたします。

発送は入居開始
可能日から2～3ヶ月程度かかります。

今回の賃貸借契約を
1ヶ月未満で終了された場合は対象外です。

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、ご親族様に紹介ください!

※ 当制度における対象住宅(ご紹介者様のお住まいの住宅、入居ご希望者様のお申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県、新潟県のUR賃貸住宅です。
※ 次の場合は対象外となります。

- 新築物件への入居
- 高齢者向け優良賃貸住宅への入居
- 特別募集住宅への入居
- 法人等個人の切替
- 定期借家再契約
- 宅建あっせんによるお申込み
- 入居可能日から1ヶ月未満で今回の賃貸借契約を終了された場合
- 複数貸し出し制度
- マルハビデーションでのご本人紹介
- ご紹介者様が賃貸借契約に関わる重大な違反をされている場合
- ご紹介者様と新規ご契約者様が同一法人名義の場合は、対象外です。

※ QUOカード発送時までに記載の期日が過ぎ、滞納されている場合、プレゼントの対象としない場合があります。





住まいセンターだより

総合版



怪しい請求行為にご注意を！

都市機構を装った文書・請求書には十分ご注意ください

都市機構を装った①～⑧のような詐欺まがいの文書の投函、または葉書等の郵便物が届けられるという事態が発生しています。

- ① 家賃または賃貸料の振込先の変更
- ② 防災対策のための管理費の負担請求
- ③ 外壁等補修工事費の一部負担
- ④ 浄水器等の物品販売
- ⑤ 畳、ふすま、網戸等の物品販売
- ⑥ 水道管洗浄費用の負担請求
- ⑦ 地震対策補強器具の設置費用請求
- ⑧ UR都市機構が定めた家賃より廉価な家賃の賃貸物件の入居案内



これらの文書等は、**都市機構とは一切関係のないものです。**
被害に遭わないよう十分ご注意願います。

周辺住宅へのご配慮を

コンクリートは、音や振動に対して意外に敏感です。
音に関するトラブルを予防するためお互い気をつけましょう。

騒音予防のポイント

- ・室内でジャンプなどしない。
- ・音が伝わりやすい板床はカーペットなどを敷く。
- ・ステレオ、テレビ、楽器（ピアノ）などは音量に配慮する。
- ・深夜や早朝にドア、窓などを開閉するときは注意する。



「あんしん登録制度」でいざというときにも安心！

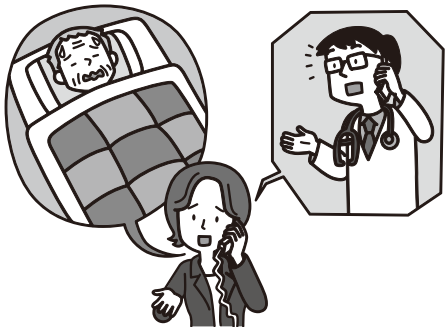
一部の団地でURと団地自治会等で連携をして、高齢者の方々が安心して暮らせるよう「あんしん登録カード」制度を実施しています（平成28年3月末現在、首都圏で79団地が実施）。

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) 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 ☎022-224-0014 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 ペルプ永山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	

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。

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
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	(株) 中野組 ☎090-7059-2028	(株) 大原電気工業 ☎090-3779-4457
				給排水関係
				(有) 関口設備 ☎090-3774-6758
				(株) 大協設備工業 ☎090-8272-5522

団地内の共用灯の球切れについては、管理サービス事務所・住まいセンター等へご連絡ください

体操でいきいきライフ!



vol.9 血行を促進する
～脚や腕の大きな筋肉を動かす～



1 浅く椅子に腰掛けて両腕を肩の横へ曲げます。



2 そのまま片方の脚を上へ引き上げます。



3 脚を下ろし、両腕を上へしっかり伸ばします。※脚の引き上げは、交互にリズムカルにタイミング良く元気に動かしましょう。目安は10～20回

NG (悪い例)



腰や腕が曲がったままの姿勢で行うのはNG。良い姿勢で、脚はしっかり引き上げて下ろし、腕も肘をよく伸ばして上へ。

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。

読者のレター

東京都・光が丘パークタウン
いずみさん

6月号の「体操でいきいきライフ!」のコーナーに出ているツイスト運動をやってみました。軽い気持ちで写真のお手本通りにやっているつもりなのですが体がプルプルふるえて…。

日頃の運動不足にあぜんとした次第です。

埼玉県・コンフォール南浦和
ダンチママさん

毎日幼稚園までの通園路として団地の中を歩いています。小さなお花、団子虫、猫、雨の日には水たまり、ミミズ…。ゆっくり歩いていると様々な生き物を見つけます。こんなに大きな団地だからこそ、広々とした道、

空間がある訳で、恵まれた環境で子育てをできる事に喜びを感じています。長女が卒園して、次女が入園したら、あと数年、団地の通園路の送り迎えが続きます。

神奈川県・コーポレートヨコハマポートサイド
うっちーさん

コーポレートヨコハマポートサイドに引っこして2年。1番楽しみにしているのは夏の花火です。6月の

開港祭、7月の海の日、8月の神奈川県の花火大会と続けてあります。特に8月の花火大会の時には皆さん、おうちに親戚やお友達を招いて観賞する様です。6月の開港祭の際、6ヶ月の娘に甚平を着せて、花火大会を見せたらどんな反応をするだろうと楽しみにしていたのですが、花火には目もくれず、スースーと寝てしまいました。大人はゆっくり花火を楽しみました。

↓ 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9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!～

アットホームな交流の場「ぐりーんぽけっと」

プラザシティ新所沢けやき通り (埼玉県・所沢市)



ナチュラルかつ明るい室内

プラザシティ新所沢けやき通り集会所内に、昨年2月にオープンしたコミュニティサロン「ぐりーんぽけっと」。サロンの発案は、URと新所沢団地の自治会の皆さん。団地内の高齢者が孤独にならないよう、いつでも誰でもが出会いふれあえる交流の場を作りたいとの思いに、URや市がサポート。和室だった集会所の一角をカフェスペースへとリフォームし、活動を行っています。パスタやトーストなどの軽食が楽しめるカ

フェは、毎週火・木・金にオープン。お手頃なメニュー料金と自治会の皆さんのフレンドリーな人柄も手伝って、いつも多くの人で賑わっています。その他の曜日は多目的スペースに。音楽活動や子どもたちの語学教室など、カフェで仲良くなった人たちがグループを作り、さまざまな活動で利用することも増えてきたのだとか。少しずつ団地住民や地域の方々にも浸透し、この1年半でサロンを訪れた人は約3090人。自治会



いつも笑顔で迎えてくれる新所沢団地自治会コミュニティ委員会の皆さん

最近は男性のご利用も多くなりました。これからもさまざまな世代交流が広がることを期待しています。



新所沢団地自治会事務局長 古屋 俊昭さん

事務局長の古屋さんは、「男性の一人暮らしの方はどうしても部屋にこもりがちになってしまうので、一歩表に出て足を運んで欲しいです。このサロンで交流が生まれた方はたくさんいます。ぜひ気軽に遊びに来てください」と笑顔で話してくれました。



自治会の皆さんと会話も弾んで、ついデザートも注文



コーヒー200円のおともはホットケーキ100円。つぶあんはプラス100円で

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。

①5カ所 ②6カ所 ③7カ所 ④8カ所 ⑤9カ所



【応募方法】 9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】

④8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。

