



UR賃貸住宅

団地の“ステキ”を再発見!

団地景観フォト&スケッチ展2016

へ行こう!

あらためて
団地の良さや
魅力を感じられ
るなあ。



団地の暮らしの“ステキ”が 写真やスケッチで楽しめる団地景観
フォト&スケッチ展。今年もたくさんのご応募をいただきました。
魅力あふれる団地の暮らしを表現した一枚から、もっと団地が好き
になる! そんな素晴らしい作品たちを見に出かけませんか?

2016年の応募作品はこちら



「夢いっぱい」



「今日もここから」



「櫻の河」



「花火の日」



2015年度の
作品を
プレイバック



「雪の日」



「みどりがいっぱい」



「ピンポン」



「親子の絆」

昨年の作品
もステキ! 今年の
作品をもっと見
てみたいわ

※応募作品の一部をご紹介します。

同時開催

東日本大震災 復興フォト&スケッチ展 2016

2016年の応募作品はこちら



「記憶と記録」



「復興に流れる白滝 〜大槌風景〜」



「休日」



「鳥居の先に見える景色」

2015年度の
作品を
プレイバック



「復興への戦い」



「活気もどった気仙沼」



「静かな夕暮れと
そこにある生活」



「孫だくさん」

※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 2016

ふれあいの団地 〜笑顔、暮らし、彩りの風景〜

東日本大震災 復興フォト&スケッチ展 2016

復興の歩み 〜つなぐ みんなの願い〜

●開催期間:平成29年2月24日(金)〜26日(日) ●開催場所:横浜ランドマークタワー ランドマークプラザ1階フェスティバルスクエア(神奈川県)
※これまでご応募いただいた作品の一部を展示します。

東北でも開催!
「東日本大震災 復興
フォト&スケッチ展」

- 福島 平成29年3月4日(土)〜8日(水) コラッセふくしま 1階アトリウム(福島市三河南町1-20 JR福島駅西口徒歩3分)
- 岩手 平成29年3月9日(木)〜11日(土) アイーナいわて県民情報交流センター4階 県民プラザ(盛岡市盛岡駅西通1-7-1 JR盛岡駅西口徒歩4分)
- 宮城 平成29年3月10日(金)〜12日(日) AER(アエル) 2Fアトリウム(仙台市青葉区中央1-3-1 JR仙台駅西口徒歩2分)

UR賃貸住宅 団地景観フォト&スケッチ展2016、東日本大震災 復興フォト&スケッチ展2016の詳細は、ホームページをご覧ください URフォト&スケッチ展2016 検索

らうんじKitchen



ローズマリーは爽やかですっきりとした香りがあります。
しっかりと揉みこんで、肉に香りを移しましょう。

年末年始のおもてなしにぴったりの簡単レシピをご紹介します。

ローストビーフ

◎材料(4〜6人分)

牛もも塊肉...500〜600g 赤ワイン...100ml
塩・こしょう...適量 (A)醤油・酢...大さじ1
ローズマリー(あれば)...1〜2本分 マーメイドジャム...大さじ2
オリーブオイル...大さじ1

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60分)

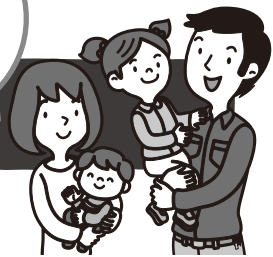
- 1 牛肉は30分ほど前に常温に戻し、塩こしょうをすり込み、ローズマリーをまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて強火にかけ、1の全面に焼き色を付ける。蓋をして弱火にし、途中何度か返しながらかき混ぜながら10分蒸し焼きにする。
- 3 牛肉を取り出し、アルミホイルで包み30分ほどおく。
- 4 牛肉を焼いたフライパンに(A)を加え、とろみが出るまで煮詰める。
- 5 3を薄く切り分け、4のソースをかける。

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一のときも
安心♪



5年間最大 20% 減額！ 「近居割」実施中！！

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
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)減額します！！
さらに、収入要件により5年間20%^(※2)減額します！！

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

- ★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となります。
- ※2 減額期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居の成立が必要で、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減額は適用されません。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。



URにお友達をご紹介ください！！

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
ご紹介した方、ご紹介を受けた方双方に、
金券（10,000円分）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賃貸住宅

同時開催 東日本大震災 復興フォト&スケッチ展2016

団地景観フォト&スケッチ展2016 ふれあいの団地

～笑顔、暮らし、彩りの風景～

全国よりたくさんのご応募ありがとうございました。

結果発表は、ホームページよりご覧いただけます。

みなさまからご応募頂いた作品の一部を展示会にてご紹介いたします。

開催時期・場所：平成29年2月24日(金)～26日(日)・横浜ランドマークタワー（神奈川県）

URフォト&スケッチ展2016 結果発表 検索

★フォト大賞★



「プロムナード」

★スケッチ大賞★



「小さなスケッチ旅行」

★キッズ・ジュニア賞★



「たぐれどきのURちゃんたい」「にっこりうち」
「みんなの団地」

★UR理事長賞★



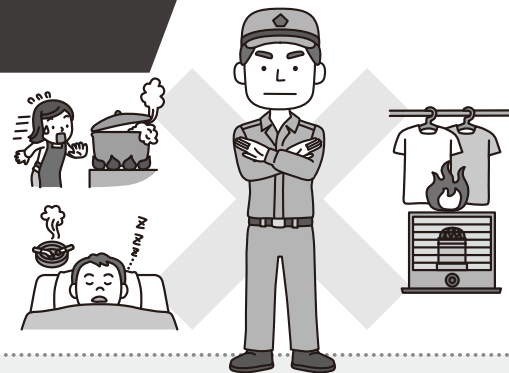
「帰り道」

受賞作品の一部をご紹介します。

火の元にご用心！

冬は空気が乾燥し、また、火気を使う機会が増えるため、火災が発生しやすくなります。
建物火災のほとんどは住宅で起きており、住宅火災の原因としては、コンロからの出火や
寝タバコなどがあげられます。

火災を起こさないためには、普段からの備えと心構えが大事です。



住宅防火 9の ポイント

- ① 寝たばこやたばこの投げ捨てをせず、たばこの火はしっかり消す。
- ② ストープの付近には燃えやすいものを置かず、給油するときは火を消す。
- ③ 料理をしているときはその場を離れず、離れるときは火を消す。
- ④ 家の周りは整理整頓をし、放火されないように気をつける。
- ⑤ 子どもには火遊びをさせない。花火などは大人と一緒にする。
- ⑥ 電気器具は正しく使い、たこ足配線をやめる。またコードの上には重いものをのせない。
- ⑦ コンセントなどにはホコリを付着させない。テレビの裏などは注意が必要。
- ⑧ 寝具やカーテンなどは防災製品を使用する。
- ⑨ 高齢者や身体の不自由な人は近所同士で助け合う関係を築きましょう。

知っていますか？見守りサービス

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。詳しくは住まいセンター等で配布する「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

UR「見守りサービス」

見守り機器で日常生活を検知。異常を検知した場合「コールセンター」からお客様・緊急連絡先にご連絡をするサービスです。

何らかの事情で動けない

センサーが動きを検知します



一人で居るときに倒れ入院した経験があり、身の回りのお世話をしてもらっている友人の紹介で申込みました。



利用者の声

見守りサービス利用申込みをしアンケートに回答いただいた方に
3000円クオカード
プレゼント！ 3/31迄

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。
※設置工事には立ち会いが必要です。

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。

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)

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	
	関西	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
		阪神住まいセンター ☎06-6419-4522		
	九州	福岡住まいセンター ☎092-433-8123	北九州住まいセンター ☎093-561-3134	
北海道	北海道住まいセンター ☎011-261-9277 (営業時間 9:00~17:25)			

○営業時間／月曜日～土曜日（9：15～17：40）（北海道住まいセンターを除く） ○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。）

UR コミュニティ

「2016共同花壇コンクール」を開催 ふれあいのステージ 花壇・花談・花団

UR コミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しました。たくさんのご応募ありがとうございました。
審査結果及び優秀作品賞を受賞した作品並びに表彰の様子（一部）をご紹介します。
※応募作品はURコミュニティのホームページ（<http://www.ur-cm.co.jp/>）に全て掲載予定です。

【審査結果】（ ）内は管轄住まいセンター名です。

優秀作品賞

藤の台団地（南多摩）：藤の台花の会
伝法団地（阪 神）：伝法団地自治会花壇部
高島平団地（東京北）：高島平二丁目緑の会
※受付順に掲載

特別作品賞

笹川団地（名古屋）：なでしこ会
千葉ニュータウン清水団地（松戸）：花の和
小平団地（北多摩）：小平団地園芸クラブ
花畑団地（城 北）：花畑団地いこいの会
西新小岩リバーハイツ（城北）：西新小岩リバーハイツ団地自治会

【応募作品（写真）】 一部



藤の台花の会



伝法団地自治会花壇部



高島平三丁目緑の会

【表彰後の皆さん】 一部



藤の台花の会



伝法団地自治会花壇部



高島平三丁目緑の会



審査員 浅野 房世（東京農業大学教授）
池邊 このみ（千葉大学大学院教授）
鈴木 路子（グリーンコーディネーター）



～団地のそばでロマンチックナイト～ 冬はやっぱりイルミネーション!!

URのあるまちや公園に続々とイルミネーションが点灯し、煌びやかな雰囲気。団地の近くでロマンチックな夜を過ごせる、とっておきのイルミネーションスポットをご紹介します。※詳細は各公式サイトをご覧ください。

茨城

カップル必見! 幸せを呼ぶ光の祭典 つくば光の森



【1】華やかな雰囲気に包まれるつくば駅周辺。LEDのカラフルなデザインがかわいい 【2】年々盛り上がりを見せる「ランタンアート」。今年のテーマは「つくばの自然」。小中学生たちがデザインした7000個ものランタンが辺りを幻想的に照らし出す 【3】イルミネーションに囲まれたスケートリンク。特別な空間でのスケート体験は思い出しに 【4】子どもたちに人気の「ペデレイン」。これなら親子でイルミネーション巡りもらくらく♪



茨城県最大のイルミネーション「つくば光の森」。今年は、つくばの街を縦に貫く歩道「ペデストリアン」のケヤキ並木のイルミネーションに加えて、光の回廊や地域シンボルなどのイルミネーションも登場します。イルミネーションをつなぐ「ペデレイン」も運行し、壮麗な光の祭典をゆったりと楽しめます。光のアイススケートリンクやアートイベントなど催しも充実。また、カップルで訪れると幸せになれるとの伝説も。実際に訪れて結婚したカップルがたくさんいるのだそう。気になる人はぜひ訪れてみてください。

- 会場：つくばセンター広場周辺
- アクセス：つくばエクスプレス線「つくば駅」から徒歩すぐ
- 点灯期間：～1/9(月・祝)。16:30～24:00
- 観覧料：なし(つくばセンター広場スケート体験 大人1000円、小人800円 ※観覧込)
- 公式サイト：http://tsukuba-hikarinomori.info/
- 付近の団地：つくば吾妻一丁目、つくば・さくら、竹園・竹園第二

神奈川

最光の感動水族館が誕生! 楽園のナイトアクアリウム



【1】アクアミュージアムの高さ52mの大屋根は、ライトアップされて夜空に浮かぶ「光のピラミッド」に変身 【2】新パフォーマンス「スーパーイワシリュウジョン〜煌めきの舞〜」では、7万尾ものイワシの群によるアクロ/バティックなパフォーマンスを楽しむ 【3】美しくライトアップされた高さ5.5mの「はじまりの木」。地球上の多様な生命はすべて繋がっているという生物多様性の側面を表現する 【4】ショーのラストを飾るのは100mを超えるナイアガラ花火。迫力満点!



この時期にしか見られない限定ショーが盛りだくさんの横浜・八景島シーパラダイス。16時になると、雰囲気ががらりと変わる。アクアミュージアムの三角形の大屋根が「光のピラミッド」となって輝き出し、音楽に合わせた光と映像ショーがスタート! 音・光・海の生きものが織りなす幻想的な風景が非日常の世界に誘います。特に7万尾のイワシ演舞は圧巻。月明かりの下で泳ぐイルカを眺めながらお酒も楽しむのもここならではの。12月23日(祝)～25日(日)は恒例となったクリスマスの楽曲に合わせた花火も。ロマンチックで壮大な夜の海に酔いしれて。

- 会場：横浜・八景島シーパラダイス(横浜市金沢区八景島)
- アクセス：シーサイドライン「八景島駅」から徒歩すぐ
- 点灯期間：～2/28(火)。平日16:00～20:00、土・日・祝日16:00～21:00
- 入島料：無料(水族館 大人・高校生3000円、小・中学生1750円、幼児(4歳以上)850円、シニア(65歳以上)2450円)
- 公式サイト：http://www.seaparadise.co.jp
- 付近の団地：金沢シーサイドタウン 栄、金沢シーサイドタウン並木三丁目、金沢文庫第一・二・三・四

東京

バカラ250周年記念のシャンデリアが圧巻 Baccarat ETERNAL LIGHTS - 歓びのかたち -



【1】 【2】バカラ創設250周年を記念し、GLAMOROUS co.,ltd. 森田恭通氏がデザインしたバカラシャンデリア。圧倒的な存在感を放つ 【3】時計広場のクリスマスツリーはクラシカルな装飾が上品で美しい 【4】マルシェには7店の期間限定ショップが登場。フランスの宮殿でも使用されているムービングキャンドルやフランス製陶器のオーナメントなど、クリスマスの贈り物にもふさわしいアイテムが揃う

大人の街にふさわしい、ゴージャスで都会的なイルミネーションが人気の恵比寿ガーデンプレイス。17回目の今年は、約10万球のLEDが会場を彩ります。目玉は、バカラの歴史上最大のシャンデリア。クリスタルとミラーという異素材の輝きで幻想的な雰囲気を演出。また、運河に見立てられた約1万球の青い光に包まれるストリートや、壮麗なクリスマスツリー、「フランス」をテーマにしたマルシェも出現。ヨーロッパの雑貨やフランス食材の買い物からホットワインなどの飲食まで楽しめて、優雅な夜をすごせます。

- 会場：恵比寿ガーデンプレイス・センター広場(東京都渋谷区恵比寿4-20)
- アクセス：JR「恵比寿駅」東口から動く通路「恵比寿スカイウォーク」で約5分
- 点灯期間：～1/9(月・祝)。バカラ シャンデリア12:00～24:00、クリスマス・イルミネーション16:00～24:00
- 観覧料：無料
- 公式サイト：http://gardenplace.jp/special/2016christmas/
- 付近の団地：恵比寿ビュータワー、シャレール恵比寿

埼玉

音楽と色彩豊かな輝きのハーモニーに魅了 さいたま新都心けやきひろばイルミネーション2016-17 SOUND&LIGHTS FANTASY



【1】150本のけやきがライトアップされた圧巻のイルミネーション 【2】まばゆい輝きにベンチに座っている人もうっとり 【3】煌びやかなウエルカムゲートにくぐると、そこはもう光の森 【4】天然木のシンボルオブジェは、パイオルガンをイメージしたもので、オブジェから目の前には七色に光るデッキが

150本のけやきが並び緑豊かなひろばが、輝きの森へ。基本色のブルーのLEDに白とシャンパンゴールドを織り交ぜて装飾されたけやきひろばの華やかさが、冬の情緒を一層引き立ててくれます。けやきひろば2階では、天然木のシンボルオブジェが初登場! ここでは、20分ごとに光輝くオブジェと音楽のハーモニーが楽しめる「光と音のコンチェルト」を実施。歩く度に七色に光るデッキでは、子どもたちが夢中で遊んでいる姿も。12月23日(祝)、24日(土)、25日(日)はクリスマスコンサートが開催されるのでお見逃しなく。

- 会場：さいたま市中央区新都心10番地
- アクセス：JR「さいたま新都心駅」から徒歩2分
- 点灯期間：～2/14(火)。17:00～24:00
- 観覧料：なし
- 公式サイト：http://www.saitama-arena.co.jp/event/illumination2016/
- 付近の団地：コンフォール与野本町西、アーバンハイツ与野

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ます!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。

お申込み方法

所定のお客ご紹介シートに必要事項をご記入の上、新たにUR賃貸住宅にお申込みの方から、契約窓口にご提出ください。ご紹介者様から直接お申込みいただくことはできません。また、シートは必ずお部屋のご契約時までにご提出ください。契約後にご提出されてもお受けいたしません。

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、ご親族様にご紹介ください!

※ 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
- 定期借家再契約
- 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
- 複数戸貸し制度
- 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、対象外です。
- 特別募集住宅への入居
- 法人・個人の切替え
- 宅建あっせんによるお申込み
- マルチハビテーションでのご本人紹介

■UR賃貸住宅の空き家状況のお問い合わせは

0120-411-363 午前9時30分～午後6時(定休日/年末年始のみ)





住まいセンターだより

総合版



※年末年始の営業と緊急連絡先はチラシではさみこんでいます。

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。

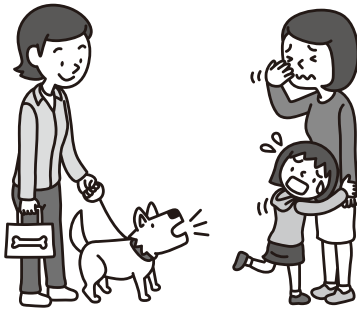


犬猫の飼育は禁止です

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。

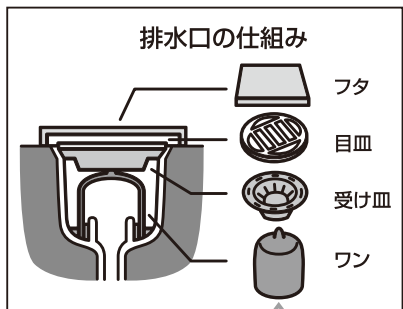


浴室排水口のワンのお掃除を

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になります。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（ワンプラグ）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。

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	(移転・名称変更のお知らせ) 〈平成29年1月7日(土)まで〉 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 〈平成29年1月10日(火)から〉 千葉北住まいセンター ☎04-7197-5700 (代) 柏市柏四丁目8番1号 柏東口金子ビル5階	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
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	(名称変更のお知らせ) 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 〈平成29年1月10日(火)から〉 千葉北住まいセンター 茨城分室 ※住所・電話番号は変更ありません。	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
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	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 ビューリック札幌ビル5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	函館市住宅都市施設公社 ☎0138-40-3601 函館市美原1-26-8	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
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	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	
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		
千葉住まいセンター ☎043-270-5151 (代) 千葉市美浜区高洲4-5-15		
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		

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	北海道(函館地区)	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
宮城県：総合警備保障(株) ☎022-213-8750	函館赤川通 (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	
新潟県：新潟県住宅供給公社電話代行サービス ☎025-280-1894				
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425				

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。

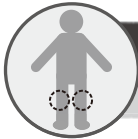


預貯金口座の残高確認をお忘れなく！

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。

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.11 脚の衰えを防ぐ②
～筋力アップと血行促進～

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? 前号に続き、脚の衰えを防ぐ体操です。今回は用具を使用します。脚や腕の大きな筋肉で力を入れたり抜いたりする運動は、筋力をアップさせ、全身の血液の流れも良くなり、寒い冬でも体がポカポカしてきます。
※用具(チューブやボール)は、スポーツ店や日本レクリエーション協会で購入できます。サービスセンター ☎03-3265-1335



チューブやタオルを使って
5～10回ずつを目安に



① チューブ(タオル)の両端をしっかり握り、片方の足の裏にかけます。

② 力を入れて脚でチューブ(タオル)を前方に伸ばしたら力を抜いて曲げます。



ボールや座布団、空気が抜ける
ボール等で5～10回を目安に



① 浅く座った姿勢で、両脚のものの内側でボール(座布団)を挟みます。

② ももの内側の筋肉と両手に力を入れボール(座布団)を押しつぶしたら力を抜きます。

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

神奈川県・辻堂団地
川瀬 扶美さん

辻堂団地はとても住みやすい団地です。長男家族は前に住んでいた辻堂団地に引越してきました。団地内には「なぎさモール」「スシロー」「コーヒー店」「美容室」「銀行」「郵便局」などがあり、大変便利です。また、公団自治会では夏祭りの盆踊り大会、文化祭など

のイベントもあります。楽しいです。地震や津波に備えての訓練もあり、とても住みやすい団地です。

埼玉県・草加松原団地
村田 孝二さん

草加松原団地では、団地西側の松原団地記念公園内と、松原団地駅前公園で毎朝6時半よりラジオ体操をしています(参加者は約100名)。夏は涼しくて大変良いのですが、これからの冬はブルブルとふるえる寒い朝です。3年目にまもなく入ります。

千葉県・豊四季台
小澤 武明さん

豊四季台団地に入居して55年。前回の東京オリンピック年の昭和39年4月、東京に在住していた私たちは幸い柏市の豊四季台団地に入居することが出来ました。東京ドームの7個分の敷地面積とあって、緑の平野に白亜の殿堂というべき素晴らしい5階建ての建物でした。さらに豊四季台団地の人口は、当時の柏市人口の13%を占める大団地でした。

建物の老朽化に伴う改築工事も平成16年から始められ、現在は第三期の商店街やその他の建替工事中です。その団地の中心部でもある商店街の改築工事では、一部の商店は既に新店舗で開店しており、郵便局も移築されました。私たちが旧棟より抽選で、新棟(8階建て)に転居、旧棟では見られなかったスカイツリーや富士山をはじめ、180度の眺望で筑波山をも見ることが出来るようになりました。また、目の前の商店街の空地には大衆食堂や浴場が建設されるとあって楽しみです。

↓ 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1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!～

10/24(月) 音楽で世代交流 月「サンラフレ百合ヶ丘ふれあい音楽会」

サンラフレ百合ヶ丘(神奈川県・川崎市)

川崎市麻生区は、音楽・演劇・映像などが盛んな芸術のまち。このまちにあるサンラフレ百合ヶ丘でも1年以上前から音楽会が定期的に開催されています。音楽会は、「サンラフレ百合ヶ丘ふれあい音楽会」という名称で、音楽を通じて世代交流ができ、毎月1回のペースで開催され、大好評をえています。



集会所を使って行われる「ふれあい音楽会」

「ふれあい音楽会」の参加者は、親子連れや高齢者、団地内にある保育園の年長園児たちと幅広い世代が集い、50ほどの席はいつもほぼ満席。その理由は、ボランティアの昭和音楽大学音楽療法コースの大学生が提案する少し変わった進行にあります。選曲は、子どもから大人までが知っている童謡やオリジナル曲。ただ歌うだけでなく、皆さんが曲に合わせて手足を動かしたり、さまざまな楽器を使ったり。時には、隣の人と一緒に声マネをしたりと、1時間の体験型の音楽会はあっという間に終了。音楽を通じて体と頭を使い、好奇心もくすぐ

る。その上、自然と世代交流もできる。そんな充実の音楽会の参加者たちは多くがリピーターになるそうです。

参加した高齢者の方々からは「子どもたちと一緒に過ごせて元気をもらえた」「歌うのが楽しい」などの声が。子どもたちは、初めての楽器に興味津々。大きな声で楽しそうに歌う姿に参加した大人の皆さんからも笑顔が溢れていました。

音楽を通じて団地の皆さんが交流できる場になれるとうれしいです。参加者が笑顔あふれる音楽会をめざしています!



進行役の昭和音楽大学音楽療法コース4年生 小川 カノンさん



小川さんと同じ昭和音楽大学4年生の田中聖奈さんの伴奏で会がスタート



お母さんと一緒に音楽に合わせて鈴を鳴らす体験も成功!



木琴のマレットをマイク代わりに発声練習

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】 1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】

②6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。

