

## your らうんじ

「近居割」実施中!! / URにお友達をご紹介ください!! / 機械式駐車場の安全な使用について / 入居者名簿の適切な更新について ..... 2面

知っていますか? 見守りサービス / 健康寿命サポート住宅を募集しています ... 3面

住まいセンターだより ..... 6面

編集・制作 株式会社文化工房 ☎03-5770-7114

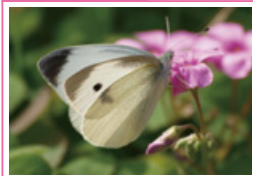
団地で見つけた!  
いきものたち

緑豊かな団地では、自然がいつも傍らに。敷地内を散歩がてら、さまざまな生きものと触れ合い、愛しむ。この瞬間から、エコの学びは自然と心に育まれていくのかもしれません。

5・6月は、こんな生きものが団地に!

見つけられるかな?

モンシロチョウ



ナナホシテントウ



オオカマキリ

団地に  
住む  
虫たち

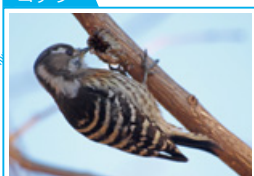
アベリア



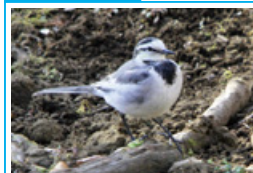
コクチナシ

団地に  
くる  
鳥たち

コゲラ



ハクセキレイ



ヤマブキ



シジュウカラ

植物も

育っています!



## 自然を守るため、URはエコを進めています

60年以上にわたり環境に配慮したURの取り組みは、今では暮らしの中に根付き、エコと親しむ暮らしへと変化を続けています。団地に豊かな自然を持続する活動も、そのひとつ。普段、なにげなく利用している公園や緑道にも、実はさまざまな工夫が。その活動のいくつかをご紹介します。

## ビオトープ

多様な生きものたちが共存できるような環境条件が整えられた空間、ビオトープを、生態系の回復を図るために団地内に設置。子どもたちが、身近で自然に触れる場としても役立っています。



ひばりが丘パークヒルズ

## ヒートアイランド対策

道路のアスファルト・コンクリート化から起こるヒートアイランド現象などの問題を抑制するために、保水性舗装・透水性舗装などを導入。雨水地下浸透・雨水貯留での雨水活用を進めています。



## グリーン

屋上緑化や壁面緑化をはじめ、団地建設当初から60年以上の歳月で育った、団地のシンボルツリーの樹木を、建て替え後も大切に保存する「グリーンバンク」など、緑地の保全を行っています。



元団地の樹木をベンチに

駐輪場の屋上も緑化

## らうんじKitchen



骨に沿って切れ込みを入れると、火が通りやすくなります。また食べやすく、中までしっかりと味が入ります。

## G.W. 中のパーティーやお弁当にも◎ 簡単おもてなし料理

## 鶏手羽元のマーマレード焼き

## ◎材料(鶏手羽元6〜8本分)

鶏手羽元 ..... 6〜8本  
オリーブオイル ..... 大さじ1/2  
「マーマレードジャム」 ..... 大さじ1  
(A) 醤油 ..... 小さじ2  
白すりごま ..... 小さじ1

## ◎作り方(調理時間20分)

- 1 鶏手羽元は骨に沿って包丁で切れ込みを入れる。(A) を混ぜてたれを作る。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき中火にかけ、鶏手羽元を焼く。
- 3 表面に焼き色が付いたら弱火にして蓋をし、約10分焼く。途中何度かひっくり返すと良い。
- 4 蓋をあけ中火にし、(A)のたれを加えて鶏手羽元に絡める。

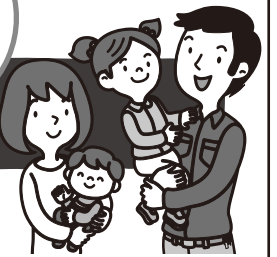
監修  
(株)エミッシュ管理栄養士 柴田真希さんをはじめプロの料理家たちが揃うエミッシュ。  
お料理コーナーの番組出演をはじめ、雑誌・WEB媒体など多方面で活躍。

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<sup>(※1)</sup>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%<sup>(※2)</sup>減額します！！

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

詳しくはお近くの  
UR営業窓口へ！！

## 世帯要件

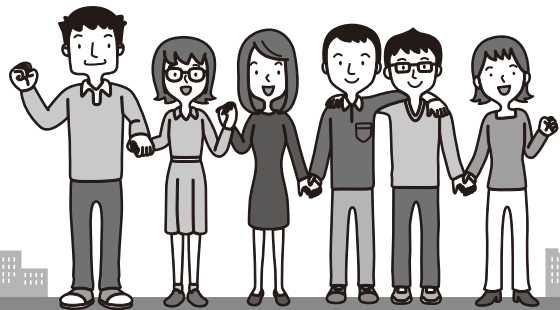
- 子育て・高齢者等世帯
- ★高齢者（満60歳以上の方）がいる世帯
  - ★子ども（同居する18歳未満の子、妊娠中を含む）がいる世帯
  - ★障がい者（4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方）がいる世帯

## 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！！

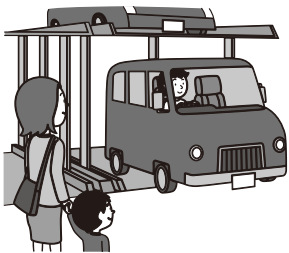
ご紹介を受けた方が、UR賃貸住宅へ新規契約・ご入居された場合  
ご紹介した方、ご紹介を受けた方双方に、  
**金券（10,000円分）をプレゼントいたします。**

※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。

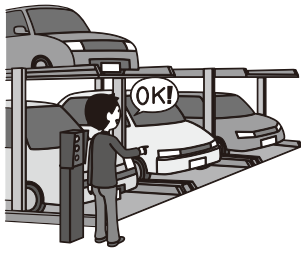
## 機械式駐車場の安全な使用について

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。  
※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。

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。



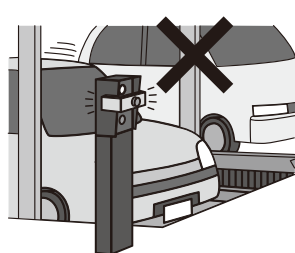
駐車装置を操作する際は、機械式駐車場及び自動車の中に人がいないことを十分に確認してください。



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。



入出庫作業時に駐車装置内に長時間留まらないでください。



## 入居者名簿の適切な更新について

入居の際に提出いただいた入居者名簿については、概ね5年ごとに書換えをお願いしておりますが、緊急連絡先等の記載内容に変更があったときにはその都度必ず、速やかに管理サービス事務所または管理連絡員に届け出てください。

また、緊急連絡先については、できる限り連絡の取りやすい方や近くにお住まいの方を記載してください。

共働きや留守がちのお宅では、万一、火災や水漏れ事故が発生した場合、管理サービス事務所または管理連絡員に届けている緊急連絡先や勤務先の変更手続きがなされていないと、緊急時の連絡ができなくなります。

入居者名簿に変更があったときは、その都度届け出てください



# 知っていますか？見守りサービス

見守りサービスは、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、立山科学工業(株)の「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。

他人事ではない！  
住戸内事故・けが

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！  
5/31迄延長!!

### 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)

### お客様の声

- 私も子供も、安心してそれぞれの自由な生活ができるようにしたく申し込みました。(東京・女性)
- 一人暮らしで健康にも不安を抱えていて、早朝動けなくなった事があった為申込ました。(東京・男性)
- 掲示しているポスターを見て興味を持ち、自分も以前大病した経験もあり独居のため、申込を決めました。(埼玉・女性)
- 娘が同じ団地の別の号棟に住んでいて、娘の強い要望により加入しました。(関西・男性)
- 普段通りの生活で、何の煩わしさもなく、とても静かで優しい見守りです。(九州・女性)
- 急な事故に備え、親族・近隣の方に迷惑をかけたくないので申し込みました。(男女複数者)

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



|       |            |                                 |               |             |               |             |               |
|-------|------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| 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 | 千葉北住まいセンター  | ☎04-7197-5700 |
|       | 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 |
|       | 関西         | 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)。

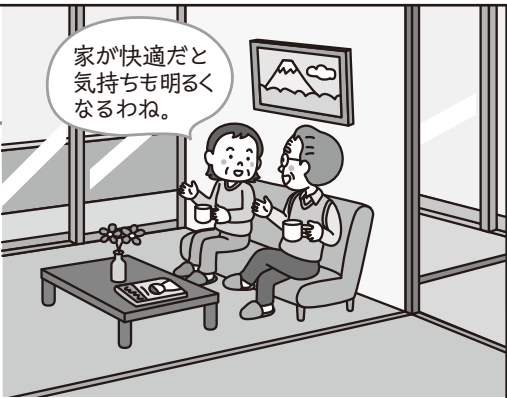
# 健康寿命サポート住宅のご案内

健康寿命サポート住宅は、高齢者が安全に住み続けられるように移動等に伴う転倒の防止に配慮し、改修を行った住宅です。

ケガをしにくい、させない住宅とすることで、【①自立→②虚弱・要支援→③要介護】といった高齢者の身体状況の変化の各段階において、次の段階への移行を遅らせることを目指しています。

また、減額要件を満たす世帯に対しては、本来家賃から20%減額(ただし、減額額は25,000円以下かつ高齢者向け優良賃貸住宅(高優賃)における入居者負担額と同水準を下限)します。

※住戸により減額率が20%に満たない場合や減額の対象外となる場合があります。

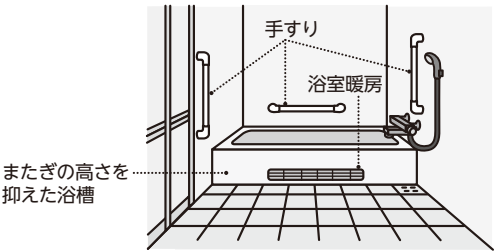


### 改良の主な内容

(団地・住戸により一部仕様が異なる場合があります。)

#### ◆段差等への配慮

- 識別のしやすさやヒートショックに配慮した床材の採用
- 便所出入口の段差をできるだけ解消
- 浴槽のまたぎの高さをなるべく低く改良



#### ◆ドアノブのレバーハンドル化

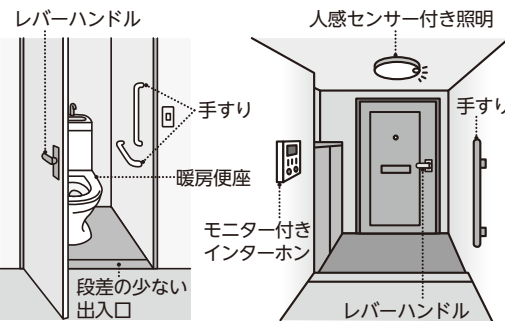
- ドアノブをレバーハンドルに取替え

#### ◆手すりの設置

- 玄関・便所・浴室に手すりを設置

#### ◆設備機器の改善等

- 浴室暖房、暖房便座、人感センサー付き照明、モニター付きインターホンを設置



### 入居資格要件

(①～③のいずれの要件も満たすことが必要です。)

- ①次のいずれかに該当する方(入居後も継続して確認を行います。)  
(イ)申込本人が満60歳以上の単身者であること。  
(ロ)申込本人が満60歳以上で同居者が配偶者、満60歳以上の親族または特別な事情により申込本人との同居が必要であるとUR都市機構が認める親族であること。
- ②世帯所得月額48万7千円以下であること。
- ③その他、一般の住宅と同様のUR賃貸住宅の申込資格を有すること。

### 家賃減額要件

世帯所得月額15万8千円以下であること。

詳しくはお近くのUR営業窓口へ



1



2



3

## はじめての気球に わくわく

所沢航空記念公園

埼玉

日本の航空発祥地、所沢にある所沢航空記念公園。広い敷地内には、飛行機の博物館、所沢航空発祥記念館をはじめ、テニスコートや子ども広場、日本庭園茶室など、バラエティ豊かな施設が満載。また、週末になるとさまざまなイベントも開催。特に3～12月の間、月1度行われる気球体験は大人気。富士山を望む上空20mのパノラマは、絶景なので早起きしてもぜひ体験を。



4



5

[1]芝生広場で行われる「ふわり!熱気球係留搭乗体験」 [2]展示されている輸送機「C-46」は大迫力 [3]所沢航空発祥記念館前にある芝生広場はくつろぎの空間 [4]G.W.に高校生が披露する「薫風茶会」でお茶の体験を [5]「犬のしつけ教室」など、野外ステージでは多彩なイベントが

■場 所：埼玉県所沢市並木1-13

■問い合わせ先：04-2998-4388

■入 園 料：無料(一部有料施設あり)

■公式 サイト：http://www.parks.or.jp/tokorozawa-kokuu/

■付近の団地：所沢パークタウン並木通り、所沢パークタウン駅前通り、所沢パークタウン駅前プラザ、所沢パークタウン公園通り

## 遊びながら 交通ルールを学ぼう

ユーカリ交通公園

千葉

園内には、信号機・十字路・踏切に交通標識などが設置されており、自転車やゴーカートに乗りながら、交通ルールが学べるのが魅力。標識などが設置されたコース周辺では、係員からの交通ルールの指導があり、安全への配慮も万全。さらに、大人気のバッテリーカーコースや自転車デビューに最適な幼児用コースも用意。この他、蒸気機関車やヘリコプター、消防車、救急車などが展示されており、実際に間近で見学できるのも嬉しい。



ゴーカートと自転車走るメインコース



楽しい



3



2

[1] バッテリーカーは受付けでコインをもらって乗車 [2] コースでは交通ルールを守りながら、自転車に挑戦 [3] 蒸気機関車は間近で見ると迫力満点

■場 所：千葉県松戸市小金原1-25

■問い合わせ先：047-341-2707

■入 園 料：無料

■公式 サイト：http://www.city.matsudo.chiba.jp/shisetsu-guide/kouen\_ryokuka/

■付近の団地：小金原、ピコティ北小金、小金原けやき通り、グリーンタウン光ヶ丘

UR  
スイッチ  
おてかけ編

ON

# 休日は ピクニックへ行こう♪

団地のそばには、ピクニックが楽しめる公園がたくさんあります。散歩がてらに芝生の上で、おいしいご飯を食べて、手足をのびしてのんびり。ピクニックの後は、各公園のおすすめスポットでリフレッシュ。そんな休日が、きっと明日のパワーをチャージしてくれます。



## 春をもう一度 桜満開の公園でアート三昧

モエレ沼公園

北海道の桜の見頃は5月。広い芝生の上でお花見をするにはぴったりの公園がこちら。世界有数の彫刻家イサム・ノグチが設計した公園でもあり、広大な園内には公園の象徴でもあるガラスのピラミッドのほか、幾何学形態を多用した山や噴水、遊具など、アートが点在。心を揺さぶる満開の桜とアートで感性を刺激しよう!

■場 所：北海道札幌市東区モエレ沼公園1-1

■問い合わせ先：011-790-1231

■公式 サイト：http://moerenumpark.jp/

■付近の団地：北十一条、北二十四条

北海道



1



2

[1] [2] 約2300本のサクラが植樹されている「サクラの森」にはカラフルな遊具がいっぱい  
写真提供：モエレ沼公園

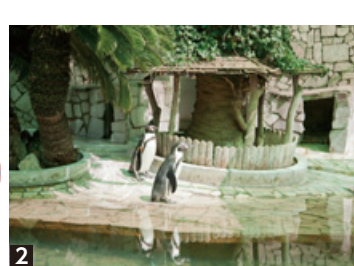
## 和の緑とかわいい動物で 心がほっこり

行船公園・江戸川区自然動物園

築山池泉廻遊式の日本庭園が広がる平成庭園と、動物たちとふれあえる自然動物園が隣接するこちらでは、和の四季とかわいい動物たちに心癒やされるひとときを。平成庭園では、藤棚や花菖蒲、睡蓮などを愛でながらのそぞろ歩きを。たくさん動物たちを無料で見学できる自然動物園では、ふれあいコーナーへぜひ。モルモットやウサギ、ヤギなど、かわいい動物たちと直接ふれていくうちに、心が穏やかになるのを実感。



1



2



3

[1] ウサギをさわったり、抱っこも [2] ベンギンやサルのかawaii姿も目の前に [3] 行船公園のG.W.は満開のツツジが見頃

■場 所：東京都江戸川区北葛西3-2-1

■問い合わせ先：03-3680-0777

■入 園 料：無料

■公式 サイト：http://edogawa-kankyozaidan.jp/park/gyousen/

■付近の団地：小島町二丁目、葛西グリーンタウン 清新南ハイツ、葛西グリーンタウン 清新プラザ

## 青い海と美しいバラを 眺めながらのんびり

港の見える丘公園

潮風を肌に感じつつ、ベンチでのんびり軽食を。そんなお手軽なピクニックが楽しめる、とっておきの公園。目の前に広がる絶景を望みながらのんびりとくつろぐ時間はまさに至福のとき。敷地内の散歩では、昨年リニューアルオープンしたイングリッシュローズガーデンへ。150種類、1200株のバラが咲き誇る華やかさは圧巻で、気持ちも華やぐ豊かな香りと彩りに酔いしれてみては。

■場 所：神奈川県横浜市中区山手町114

■問い合わせ先：045-671-3648 (横浜市都心部公園担当)

■入 園 料：無料

■公式 サイト：http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/park/yokohama/kouen007.html

■付近の団地：ビューコート小港、新山下ベイシティ、本郷町、シティコート山下公園、アクティ横浜山下町

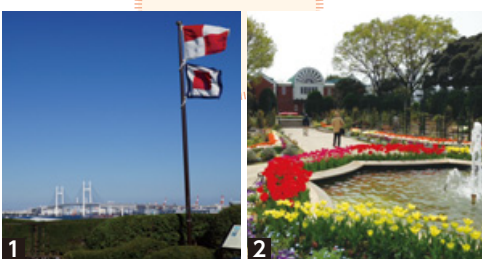


5



6

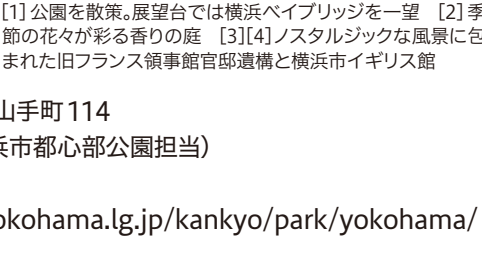
[5] 美しいバラが咲きほこる山手111番館 [6] イングリッシュローズガーデン。どちらもバラの見頃は5月中旬～6月中旬頃



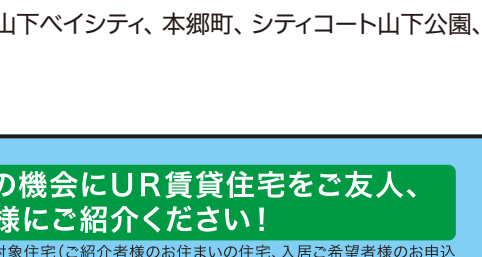
1



2



3



4

[1] 公園を散策。展望台では横浜ベイブリッジを一望 [2] 季節の花々が彩る香りの庭 [3] [4] ノスタルジックな風景に包まれた旧フランス領事館官邸遺構と横浜市イギリス館

## 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紹介していただく...

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

所定のお客様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受付いたしません。

お友達紹介制度の流れ

1



UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方をご紹介します。

2



入居ご希望の方がUR賃貸住宅にお申込みの際に、お客様ご紹介シートをご提出。

3



お申込みの方の契約が成立し、入居可能日から1ヶ月以上、今回の賃貸借契約を継続。

4



それぞれQUOカード10,000円分プレゼント!

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  
●複数賃貸し制度  
●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は、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賃貸住宅の空き室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

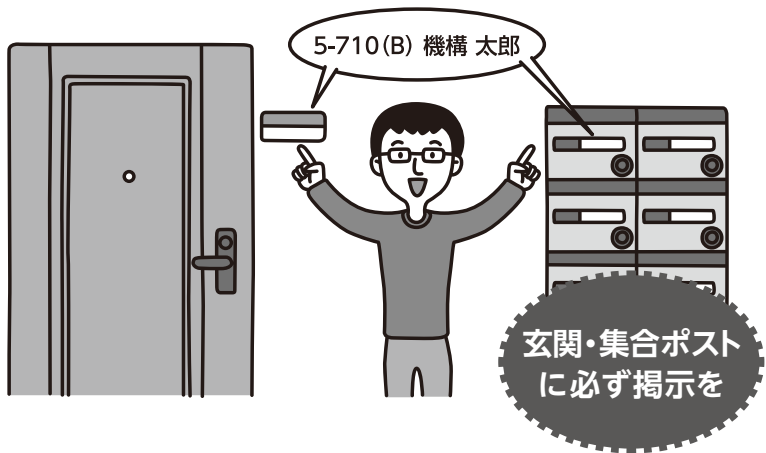
総合版



玄関・集合ポストへの  
表札掲示のお願い

名札はかかっていますか？

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。



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。



「あんしん登録制度」でいざというときにも安心！

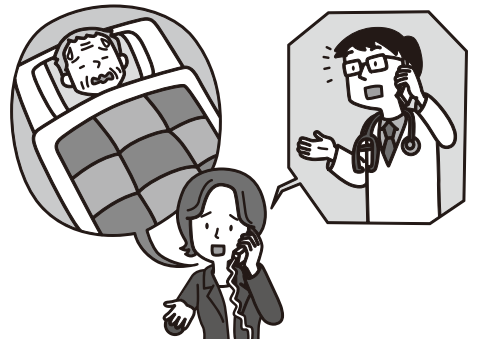
一部の団地でURと団地自治会等で連携  
して、高齢者の方々が安心して暮らせるよ  
う「あんしん登録カード」制度を実施してい  
ます。

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<br>☎03-5600-0811 (代)<br>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<br>☎047-474-1191 (代)<br>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<br>☎048-711-7150 (代)<br>さいたま市南区沼影 1-10-1<br>ラムザタワー 5階         |                               |                              |                              |
| 城北住まいセンター<br>☎03-3842-4611 (代)<br>台東区東上野 5-2-5 下谷ビル 4階                                                                                  | 千葉北住まいセンター<br>☎04-7197-5700 (代)<br>柏市柏四丁目 8番 1号 柏東口金子ビル 5階         | 西埼玉住宅管理センター<br>☎049-263-2111 (代)<br>ふじみ野市霞ヶ丘 1-2-27-301<br>ココネ上福岡二番館 3階 |                               |                              |                              |
| 東京北住まいセンター<br>☎03-5954-4611 (代)<br>豊島区東池袋 1-10-1 住友池袋駅前ビル 7階                                                                            | 千葉北住まいセンター 茨城分室<br>☎029-853-1365<br>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<br>☎011-261-9277 (代)<br>札幌市中央区北 3条西 3-1-44<br>ヒューリック札幌ビル 5階  |                               |                              |                              |
| 東京南住まいセンター<br>☎03-5427-5960 (代)<br>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<br>☎045-312-1131 (代)<br>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<br>☎0138-40-3601<br>函館市美原 1-26-8                            |                               |                              |                              |
| 北多摩住まいセンター<br>☎042-521-1341 (代)<br>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<br>☎0466-26-3110 (代)<br>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<br>☎022-224-0014<br>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<br>☎042-373-1711 (代)<br>多摩市永山 1-5 ペルプ永山 6階                                                                                   | 横浜南住まいセンター<br>☎045-835-0061 (代)<br>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<br>☎025-285-6111<br>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<br>☎043-270-5151 (代)<br>千葉市美浜区高洲 4-5-15                                                                                       | 東埼玉住まいセンター<br>☎048-941-5311 (代)<br>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<br>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)<br>☎022-213-8750                                                                                                          | 北海道(函館地区)                                                          | 団地名                                                                     | 建築関係                          | 電気関係                         | 給排水関係                        |
| 新潟県：新潟県住宅供給公社電話代行サービス<br>☎025-280-1894                                                                                                  |                                                                    | 函館湯の川                                                                   | (有) マルエイ菅原建設<br>☎0138-26-3925 | 三洋電工(株)<br>☎090-3774-3228    | (有) 関口設備<br>☎090-3774-6758   |
| 北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター<br>☎011-261-7425                                                                                                 |                                                                    | 函館赤川通                                                                   | (株) 中野組<br>☎090-7059-2028     | (株) 大原電気工業<br>☎090-3779-4457 | (株) 大協設備工業<br>☎090-8272-5522 |

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。

やさしいヨガ

初級編

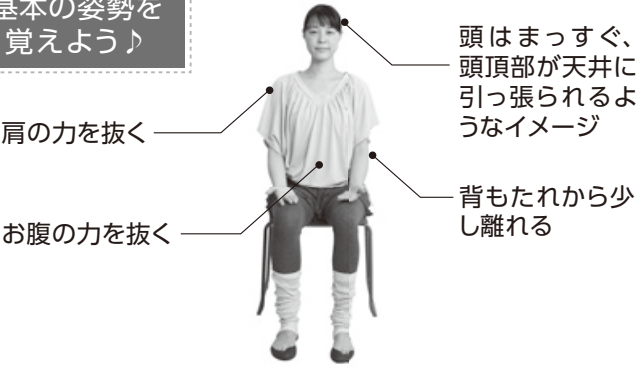
Vol. 01

続けるほどに心と体にゆったりと効いてくる  
ヨガは健康促進にぴったり！

免疫力・代謝アップに！▶猫のポーズ  
目安は1日朝・夕1セットずつ

|       |                                            |
|-------|--------------------------------------------|
| 効果    | 深い呼吸がスムーズになることで、体全体が活性化し、免疫力や代謝アップが期待できます。 |
| 改善・予防 | 猫背／腰痛／転倒／呼吸しづらい／免疫力・代謝低下                   |

基本の姿勢を  
覚えよう♪



yourらうんじの読者の皆さん、はじめまして。シニアヨガインストラクターの山田いずみです。ヨガを続けると、体が柔らかくほぐされ、呼吸もしやすくなり気持ちも軽やかに!! やさしいポーズから始めて、健やかな体へ導きましょう。

これはNG

腰から背筋を伸ばしたまま倒すのはNG。背骨全体を曲げるようにしましょう。



椅子に「基本の姿勢」で座ります。手のひらを上にしてももの上にのせる。



軽く鼻から息を吸って、吐きながらお腹をのぞき込むように丸める。腰から首までしっかりと丸める。



息を吸いながら背骨全体を伸ばす。ゆっくりとしたペースで②と③を3～5回繰り返す。

監修 山田いずみ | シニアヨガインストラクター・トレーナー、介護予防運動指導員、ヨガインストラクター。シニアヨガの第一人者。介護予防のためのシニアヨガクラスの開催など、各地で行う。



健康だより

紫外線に注意しよう！

冬の時期は気にならなかった紫外線も4月になると紫外線量が徐々に高くなってきます。薄着になるこの季節は紫外線を浴び、日焼けを起こしやすくなります。日焼けは皮膚がん等の病気や、しわ・たるみ等も引き起こす原因に！

☀ 日焼けを防ぐために ☀

- 10～14時の間の外出を避ける
- 帽子や日傘、サングラスを活用

Q 曇りの時は、紫外線が少ない？

A 快晴と比べると紫外線の量は、うす曇りで80～90%、曇りで約60%、雨の場合は30%になります。

Q 紫外線は地面でどのくらい反射するの？

A 地表面の種類で大きく異なります。新雪で80%、砂浜で10～25%、水面で10～20%、草地・土で10%です。

参照・出典：気象庁

yourらうんじをリニューアル!!

さらに魅力的な誌面をめざしてこれまでのyourらうんじをリニューアル。新しいyourらうんじをよろしく願います!!

1 デザインをリニューアル!!

タイトルや団地ニュース、特集など、読みやすく見やすいデザインに変更し、内容の充実度もアップ。

2 新コーナーは「やさしいヨガ」

簡単なヨガを紹介し、健やかな心と体へ。ぜひ、挑戦してみませんか。

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

ハガキのコメントが掲載不可の場合は右記の□に✓を入れてください。



✂のキリトリ



## 3/4(土)・5(日) 防災を楽しく学ぶDANCHI Caravan

町田山崎団地（東京都・町田市）

町田山崎団地にて行われた、URと町田山崎団地自治会・自主防災会が主催し、無印良品が企画・運営した防災イベント「DANCHI Caravan」は、今年で3年目。これまでの参加者の声を取り入れ、さらに充実した内容で開催されたこのイベントには2日間で、過去最高の960人が参加しました。

今回の「DANCHI Caravan in 町田山崎団地～防災まつり～」のテーマは“健康”。毎年好評の防災ワークショップ・防災体験に加え、簡易健康チェックや簡単にできる健康体操、自然とふれあえる木育ワークショップ、参加者が焚き火を囲んで会話を楽しめるスペースなど、楽しく防災の知識を学べるだけで

なく、コミュニティづくりのきっかけとなる催しやスペースを新しく設けたことで、団地と周辺地域の皆さんとの絆づくりの輪が大きく広がりました。参加者の方からは「こんな楽しいイベントに参加しないのはもったいない。もっとわたしと同じ団地の皆さんにも参加してほしい」、「無印良品の防災ワークショップが目的で来たけど、他のワークショップも楽しく学べて良かった」、「次もぜひ参加したい」などの声が多く聞かれました。

また、“もしも”を想定した団地敷地内でのテント宿泊や、水が十分に使えない状況での調理などを体験する「団地deキャンプ」は、今年も定員いっぱい。参加者の皆さんは、テントの張り

方や料理の作り方、キャンプファイヤーなど、楽しみながら防災についてのさまざまな知識を学んでいました。

どのブースでも笑い声や笑顔が絶えず、今年も大盛況に終わったDANCHI Caravan。その陰には、団地の自治会や各企業、桜美林大学の学生の皆さんだけでなく、イベントと一緒に作り上げていく来場者の皆様の協力が欠かせません。今後も皆さんの協力を得て、団地に住む皆さんが楽しく学べるイベントを開催していけるよう努めていきます。



[1] 自分たちの手で団地に彩りを♪ [2] 「もしものごはん」づくり。こんなに簡単なのにおいしい  
[3] アウトドアのプロ・ごりぞうさんの掛け声でキャンプファイヤーは大盛り上がり [4] 起震車で地震を疑似体験

紙飛行機っておもしろい



木工のお家は遊び場

ハンモック楽しい!!



ついでに健康チェック



3回連続「団地deキャンプ」に参加しています!



### 🎁 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】 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。

