



ミクストコミュニティってなあに?

ミクストコミュニティとは、高齢者や子育て世代など、いろんな世代をつなげるコミュニティのこと。多世代がつながると、団地はみんな“顔見知り”に。その輪が安心や安全をもたらし、いつまでもいきいきと暮らせる未来につながっていきます。団地には、そんな“つなげる”コミュニティがたくさんあることをご存知ですか。それも、楽しみながら参加できる活動やイベントが盛りだくさん!そこで、昔ながらのイベントから新しい試みまで、それぞれの団地で行われている活動をご紹介します。

※各団地で行われている一例をご紹介します。



ボクもお手伝い



知っていますか?

団地でつながり広がるミクストコミュニティ

団地内でみんなとつながる

居場所づくり

気軽に立ち寄れるカフェでは住民同士でおしゃべり。趣味を通じたワークショップの集まりは、仲間づくりに最適です。



コミュニティカフェ



フラワーアレンジ教室



ワークショップ

大学との連携

団地の近くの学生が参加するイベントや活動を行っている団地も。多世代交流はここでも広がっています。



さわやか運動サロン

アートを楽しみながら

合唱したり、作品づくりと一緒に楽しんだり…。お互いに感性を刺激しあうコミュニティは大人気。



ふれあい音楽会



アートイベント

学生さんと話していると、自分まで若返ったような気分に。

毎年の楽しみのひとつが夏まつり。いろんな世代が集まっている空間にしていると元気になれます。



団地の周辺の人々とつながる

一大イベント

子どもから大人まで、大勢が集まる一大イベントは、いろんな世代と出会う絶好のコミュニティです。



夏祭り



防災イベント



ヤギの除草

子育ての悩みは、同世代のママや集会所でお会いする先輩のアドバイスで解決しています。

子育てで仲間づくり

多目的に利用できる集会所は、子育て世代の交流に最適。また、子育て支援の施設や親子イベントなどでも、新しい絆が育まれています。



遊びと交流の場



集会所でハロウィーン

ミクストコミュニティでURが目指す未来のかたち

子どもからシニアまで、いきいきと暮らせるコミュニティのあるまちづくりを目指し、URでは、さまざまな取り組みを行っています。

「話す」「作る」「楽しむ」「学ぶ」「助け合う」で、団地だからできる新たなまちのコミュニティを!

「話す」「作る」

自治会などと連携し、気軽に立ち寄れるカフェやサロンのほか、農園など交流の場を提供。団地内で誰もがつながることのできるよう拠点づくりをサポートします。

「楽しむ」「学ぶ」

音楽やアート、健康づくりのための講座など、趣味を通じて楽しみながら学べる場を団地周辺の大学と連携し提案。さらに自治会と協力し行う「夏祭り」や「フリーマーケット」など、団地と団地周辺の人々ともつながる四季のイベントなどもサポートします。

「助け合う」

「見守り」や「防災」など、住民同士が支え合える仕組みづくりをサポートします。また、子育て世代や高齢者の方々が情報交換できるスペースの設置やサービスの提供などを行っています。

らうんじKitchen



お好みでごはんやそうめん、カッペリーニなどの麺類に合わせていただきます。

季節の野菜を使った簡単レシピをご紹介します。

たっぷりきゅうりのトマト冷や汁

◎材料(1人分)

- | | | |
|-----|----------------|------------------|
| (A) | トマト……………1個 | きゅうり……………1/2本 |
| | 味噌……………大さじ1/2 | しらす……………10g |
| | 白すりごま……………大さじ1 | オリーブオイル……………小さじ1 |
| | だし汁……………100cc | バジルの葉……………2~3枚 |

◎作り方(調理時間5分)

- 1 (A)をあわせてハンディミキサーにかける。
- 2 きゅうりを輪切りにし、塩(分量外、適量)を振って揉み込み、5分くらいして水分が出てきたら水洗いしてよく絞る。
- 3 1ときゅうり、しらすをあわせて器に入れる。
- 4 バジルを手でちぎってのせ、オリーブオイルをかける。

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。

UR賃貸住宅における計画的修繕のご紹介

UR都市機構では、賃貸住宅の耐用の延伸を図るなどのための必要な修繕について、修繕周期などの基準を定めて計画的に修繕をしています。これを「計画的修繕」といい、その主な項目、内容を以下のとおり定めていますのでご紹介いたします。

※修繕等項目によっては、建設年度や団地により住宅等の状況、部材等が異なり、修繕等の対象にならない住宅もあります
 ※実際の修繕に当たっては、修繕箇所等を調査・確認し、損耗等の状況を勘案のうえ、緊要度の高いものから実施することとなります
 ※詳しくは「住まいのしおり」をご覧ください

修繕等項目	修繕内容
外壁塗装	概ね18年以上経過したもので、モルタル等の浮き、亀裂等の著しい外壁、共用部分を修繕のうえ、棟単位で全面塗装
屋根断熱防水	概ね12年以上経過したもので、防水層の浮き等が著しく、漏水の恐れのある屋根を棟単位で断熱防水
階段室床等の防水 バルコニー床防水	概ね18年以上経過したもので、モルタル等の亀裂等が著しく、漏水の恐れのある階段室床及びバルコニー床等を棟単位で全面塗膜防水
階段手摺の設置	手摺設置後、建築基準法等による有効幅員を確保可能な階段に安全手摺を設置
手摺等鉄部塗装	鋼製手摺等にあつては、概ね3年以上、外回り建具にあつては、概ね6年以上経過した塗装で、発錆等の著しいものを団地単位で全面塗装
給水管取替	屋外管にあつては、概ね18年以上、屋内管にあつては、概ね25年以上経過したもので、赤水等の著しい管を団地または棟単位で取替
雑排水管取替	概ね18年以上経過したもので、管内腐食等により漏水の恐れのある台所流し用排水管を棟単位で取替
照明器具取替	概ね10年以上経過したもので、機能劣化の著しい共用部分、屋外の照明器具を団地または棟単位で取替
道路等修繕	概ね20年以上経過したもので、舗装のひび割れ等が著しい道路・通路の舗装等の修繕及び側溝等の修繕
集会所の内装等修繕	汚損等の著しい集会所(集会室)の室内塗装等内装修繕
エレベーター設備の改良(耐震対策)	建築基準法に基づく耐震対策及び地震時管制運転装置の設置
エレベーター設備修繕	概ね20年以上経過したもので、腐食等劣化の著しいかご及び三方枠をかご単位で取替または塗装
集合郵便受箱A4判化	汚損・破損等が著しい集合郵便受箱をA4判対応型に取替

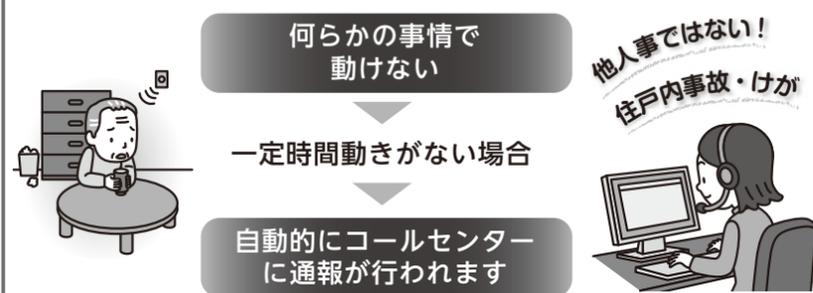
修繕等項目	修繕内容
浴室排気孔等新設	シャワー付風呂釜設置等を希望する住宅について、シャワー付風呂釜設置等に必要となる排気孔等新設
ひる石天井修繕	概ね25年以上経過した住宅で、台所及び台所に隣接する居室等(一室)のひる石天井修繕
浴室扉取替	概ね20年以上経過した木製扉で、腐食等の著しいものをアルミ製建具に取替
鋼製物干金物取替	概ね18年以上経過したバルコニー天井付け鋼製物干金物で腐食等が著しいものをアルミ製(伸縮型)に取替
洗濯排水設備の設置	洗濯排水設備未設置住宅のうち、設置可能な住宅に直接または間接による排水設備を実施
洋風便器の便所に コンセント新設	コンセントのない洋風便器の便所にコンセントを新設
風呂釜等機構管理	風呂釜及び浴槽の修理義務がお住まいの方にあるものについて、その修理義務を部品等を除き都市機構に移行
玄関扉の防犯鎖の ドアガード化	玄関扉の防犯鎖のドアガード化
火災警報器の設置	消防法による住宅への火災警報器の設置
住戸内40アンペア化 の改修 (住戸分電盤等の改修)	共用部分の電幹線の改修(40アンペア化)が完了した住棟で電圧容量が30アンペアまでの住宅について、お住まいの方の要望により実施 併せて、台所に大型機器用コンセントのない住宅について設置

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。



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)

詳細は、下記住まいセンター等までお問合せください。

高齢者等の方が安心して暮らせるために ご利用できる相談窓口

UR都市機構では、安心して暮らしていくために、下記窓口を設置しています。

住まいセンター等「高齢者等相談員」「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、下記相談等を受付ける他、一部団地では、定期的に団地を巡回し、相談等を受付ける「高齢者等巡回相談業務」を実施しています。また、一部団地管理サービス事務所に同様の案内や相談を受付ける「生活支援アドバイザー」を配置しています。

- 主な相談内容
- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
 - ・公営住宅窓口の案内
 - ・行政の福祉窓口の案内(生活保護・生活困窮者支援相談窓口を含む)
 - ・見守りサービスや生活関連情報の提供

【問合せ先】下記住まいセンター等にお問合せください。

営業センター「高齢者相談窓口」

社会福祉士やケアマネジャー等の有資格者を配置しています。

- 主な相談内容
- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
 - ・UR賃貸住宅周辺の介護・医療・福祉施設やサービスの案内
 - ・福祉行政施策等に関する相談
 - ・高齢者またはそのご家族の方が抱える不安等に関する相談

【問合せ先】※事前予約制(10:00~12:00、13:00~17:00)

- UR八重洲営業センター ☎03-3527-9502 (火・木・土・日)
- UR新宿営業センター ☎03-5990-5820 (火・木・土・日)
- UR梅田営業センター ☎06-6346-3446 (火・木・土・日)
- UR神戸営業センター ☎078-251-4046 (火・土)

お問合せ先はこちら

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 ^注	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 ^注	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 ^注	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 ^注	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)。
 注：右ページ記載の地域を除く。

毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる!

「URでPonta」

ポ ン タ



家賃で



ポイントたまる

6/20(火)よりお申込み受付スタート!

- 7月末までに正しくお申込みが完了した場合
→9月分の家賃のお支払いからポイント加算の対象
- 8月以降にお申込みの場合
→正しくお申込みが完了した月の翌々月の家賃のお支払いからポイント加算の対象

家賃500円ごとに
1Pontaポイントがたまる^{※1}

たまったPontaポイントは
Ponta提携店舗でつかえる!^{※2}

家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください!

「URでPonta(ポインタ)」の詳細またはお申込みはこちら
<https://ponta-ur.jp>



申込書は団地管理サービス事務所、各住まいセンター等でもお渡ししております。

※1 ポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。

※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

北海道	一般財団法人函館市住宅都市施設公社(総合委託) ☎0138-40-3601		
宮 城	宮城県住宅供給公社(総合委託) ☎022-224-0014		
静 岡	静岡県住宅供給公社(総合委託) ☎054-255-4824	静岡県住宅供給公社西部支所(総合委託) ☎053-455-0025	静岡県住宅供給公社東部支所(総合委託) ☎055-920-2271
広 島	広島県住宅供給公社(総合委託) ☎082-248-2272		
和歌山	株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体(鳴滝団地管理事務所)(総合委託) ☎073-455-9500		
岡 山	株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体(総合委託) ☎06-6585-0378		
香 川	株式会社ジャーネットシステム・株式会社URリンケージ共同体(屋島第一団地管理事務所)(総合委託) ☎087-843-2185		
熊 本	株式会社明和不動産管理・株式会社キューネット共同体(総合委託) ☎096-322-5000		
長 崎	長崎県住宅供給公社(総合委託) ☎0957-26-9053		
鹿児島	公益財団法人鹿児島県住宅・建築総合センター(総合委託) ☎099-224-4547		

※表中「総合委託」と記載している地域の営業時間・休業日は、委託先によって異なります。

※表中「総合委託」と記載している地域は「見守りサービス」は取り扱っておりません。



ここにもあるミクストコミュニティ みんなの笑顔de ステキな団地ライフ



さまざまな世代の居住者が交流する場として、今、コミュニティサロンを設ける団地が増えています。今回は、この場所を舞台にいきいきと活動する皆さんをご紹介します。多世代交流を楽しみ活躍するその姿から、団地の明るい未来のヒントが見つかるかもしれません。



住民も学生も。みんなの思いは住み心地の良い団地へ

「寺田を活性化させたい」との思いを持った住民有志の方々が買い物支援を始めたのをきっかけに、八王子市、法政大学、URと住民の方々の連携のもと、2016年にグリーンヒル寺田で始動した「おひさま広場」のプロジェクト。空き店舗のスペースを活用し、地域の皆さんの居場所・交流の場となるよう、住民の方々と法政大学の学生たちが様々なイベントを企画し開催しています。今年4月には、住民ボランティアスタッフによる「おひさまカフェ」がオープンし、活動は徐々に広がりを見せています。このプロジェクトに携わってきた住民の加藤さんは、「気軽に利用できるこのカフェは最高の居場所です。皆さんにぜひ知ってほしい」と、念願のサロンから広がる交流に期待を寄せています。法政大学@団地の小野さんも、「自分たちが皆さんを元気づけられればとの思いで始めましたが、実際は、住民の方に助けられることが多く、学ぶこともたくさんあります。協力してくれる方を見ていると、住んでいる場所を良くしたい思いはみんな同じだと実感できます」と、多世代交流の大切さを話してくれました。また、ボランティアスタッフとしてカフェ運営に参加している山田さんと榎山さんは、「カフェがより良い交流の場になるよう楽しみながら頑張りたい」と意気込みを語ってくれました。「おひさま広場」では、今後も住みやすい環境を目指した交流がたくさん生まれそうです。

願のサロンから広がる交流に期待を寄せています。法政大学@団地の小野さんも、「自分たちが皆さんを元気づけられればとの思いで始めましたが、実際は、住民の方に助けられることが多く、学ぶこともたくさんあります。協力してくれる方を見ていると、住んでいる場所を良くしたい思いはみんな同じだと実感できます」と、多世代交流の大切さを話してくれました。また、ボランティアスタッフとしてカフェ運営に参加している山田さんと榎山さんは、「カフェがより良い交流の場になるよう楽しみながら頑張りたい」と意気込みを語ってくれました。「おひさま広場」では、今後も住みやすい環境を目指した交流がたくさん生まれそうです。



[1]おひさま広場で行われた持ち寄り昼ごはん。ごはんを食べながら学生と住民の方の会話が弾みます。週3回の「おひさまカフェ」のほか、お祭りなどの季節のイベントや法政大学によるワークショップ、講座が行われています。[2]カフェの注文も顔なじみだから、みんな笑顔

“お互いさま”の気軽さが顔の見えない関係を解消

自動ドアが開くたびに声をかけあい、レジでは立ち話に花が咲く。ランチを楽しみに来た住民同士は食後に将棋を一指し。そんな和気あいあいとした交流が育まれているのが、「お互いさまねっと いこい」のコミュニティスペース。団地内の人間関係が徐々に希薄になってきたことを感じていた住民の方が立ち上がり、平成21年10月に団地に住む高齢者の買い物支援を目的に、あおぞら市から活動を開始。

現在の活動拠点は、コンビニが撤退した団地の中心にある空き店舗。気軽に足が運べるよう、中が見える大きなガラス張りの開放的な空間には、雑貨や日用品、調味



料、お米、お菓子などが並ぶ「まちの雑貨屋さん」をコーナーに設置。ひとり暮らし男性に好評なミニ食堂や、ヨガや幼児教室を行う多目的スペースも設けてあります。今では、このコミュニティスペースを利用する住民は、1日60~70名前後。交流の場として定着した秘訣を理事長の有友さんは、「自分たちができることだけをするようにしています。無理はしない。だから気負いなく楽しめる。利用される方と同じように、わたしもこの場所が生きがいになっているので、お互いさまなんです」と話してくれました。これからもみんなが気軽に訪れる場所であり続けたいと笑顔で話すその姿は、とても輝いていました。

神奈川県 公田町団地 お互いさまねっと いこい 理事長：有友 フユミさん

やれることをやる。 それを続けて今ではみんな顔見知り。



[1]有友さん(右)と佐藤さん(左)。現在は有志18名で活動しています [2]手作りの大きなテーブルが置かれた温かみのある食堂で思い思いの時間を過ごしています

[3][4]「まちの雑貨屋さん」には、有友さんの故郷の愛媛から届く珍味のほか、会津農家から仕入れたお米や新鮮野菜までそろそろ [5]いつでも血圧を測れるよう血圧計も常備 [6]多目的スペースでは、ヨガや幼児教室でいろんな世代が交流中

ミニ食堂では平日にランチを提供。夏季限定で行われているビアガーデンを楽しみにしている住民も多いそう

東京都 グリーンヒル寺田 グリーンヒルおひさま広場 住民×学生

住民が気軽に立ち寄りことのできる 念願の居場所が現実に



緑がいて
コーヒーを
どうぞ



[3]注文を受けてから、いれるドリップコーヒーは香り豊かでスッキリとした飲み心地。1杯100円 カフェのオープンは火・木・金の11~16時 [4]テーブル席で外の緑をみながらゆっくりと。中には団地内のパン屋さんのパンを持ち込み楽しむ人も



寺田活性化の会 加藤さん
少し寂しい商店街に皆さんが集まるサロンを作りたいと思っていました。今回「おひさまカフェ」がオープンしたのは、本当にうれしい。この場所が皆さんの交流の場になることを期待しています



ボランティアスタッフの榎山さん
約15名のスタッフはみんな人ばかりで、カフェにいる時間がとても楽しいです。今は焼き菓子を持ってきてくれる人もいて、協力者が増えてきているのがうれしいですね



右から法政大学の神瀬さん、小野さん、本野さん、沼田さん。本野さんは法政大学の学生たちをサポートする地域コーディネーター。団地の皆さんに学生たちが受け入れてもらえるよう、絆づくりをお手伝い

東雲キャナルコートCODAN キッズ集会所 東京都

ママ同士のコミュニティは キッズ集会所から♪



住民の方々のコミュニティツールのひとつでもある集会所。東雲キャナルコートCODANには、多目的で利用できる集会所のほかにキッズ集会所を設置。「雨の日でも子どもを遊ばせたい」「赤ちゃんがハイハイして遊べる場所が欲しい」などの住民の方々の声から設けられたキッズ集会所の利用頻度は上々。雨の日の日常使いはもちろん、誕生会やクリスマス、ハロウィーンなど、イベントにも多く活用されています。子どもたちを安心安全な場所でゆっくり遊ばせることができ、さらにママ同士の交流も生まれる貴重な場所となったキッズ集会所。ここから、子育て世代のコミュニティが広がっています。



集会所の利用にあたっては、予約が必要

ご紹介者様とご契約者様に
QUOカード
10,000円分
プレゼント!!

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...

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



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(ご紹介者のお住まいの住宅、入居ご希望者のお申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県、新潟県、東京都の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 ●法人・個人の切替 ●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 ●複数賃貸制度 ●マルチハビテーションでのご本人紹介 ●ご紹介者様が賃貸借契約に関す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。 ■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

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にも発生します。

●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。



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。



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。)



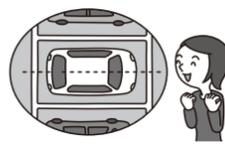
2 誤駐車について

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。



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	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	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	千葉北住まいセンター 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	

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)	団地名	建築関係	電気関係	給排水関係
		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

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

やさしいヨガ

初級編

Vol. 02

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!

元気に歩ける脚に! ▶▶ 杖のポーズ

目安は朝・夕1セットずつ

効果

ひざのまわりやももの筋肉を強化することで、ひざ痛や転倒防止の予防への効果が期待できます。

改善・予防

ひざ痛/筋力の衰え/転倒/むくみ

背もたれを使えばもっと手軽に!

難しい人には

椅子に深く腰掛け、椅子の端を両手でつかみながら行うと運動負荷が軽くなり、楽に行えます。ただし、無理は禁物! 動作が難しく感じるなら無理のない範囲で行いましょう。



1 椅子に「基本の姿勢」で浅く座ります。手のひらを上向きにして、鼻から息を吸う。

2 息を吐きながらゆっくりと片脚を上げ、ひざをしっかりとりのばす。

3 かかとを押し出したら3呼吸キープ。片脚が終わったら、脚を替えて同様に行う。

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。

2017.6 健康だより

食中毒に気を付けよう!

「つけない」「増やさない」「やっつける」で食中毒を徹底予防

じめじめとした梅雨がいよいよ始まります。O157などの腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラ属菌など、食中毒を引き起こす原因の菌は、6月～8月に多く発生しています。食中毒予防は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が原則。この3つの原則を守り、食中毒を予防しましょう。

つけない
手にはさまざまな菌が付着しています。帰宅後や、生鮮食品を扱う前、トイレ、動物にふれた後などは、必ず手を洗いましょう。

増やさない
細菌の多くが10℃以下で増殖が比較的ゆるやかになり、マイナス15℃で停止します。生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

やっつける
ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。特に肉料理は75℃で1分以上加熱し、調理器具は、洗剤でよく洗った後に熱湯処理を。台所用殺菌剤も効果的です。

参考:食中毒・政府オンライン

読者からのレター

千葉県・千葉ニュータウン清水口
ゆうゆさん

団地内に住民の方たちで作った花壇があり、いつもきれいな花たちでにぎわっています。そんなに広くはないですが、その前を通るたびに、皆で協

力し合って植えたんだな...とか、団地の顔のようで誇らしくなったりもしています。自然と笑顔になっている自分があります。

神奈川県・サンヴァリエ日吉
くま子さん

毎年春になると、桜が咲くのも楽しみですが、私は地面に咲く小さな花々を見ることが大好きで楽しみにしてい

ます。今年も色とりどりの可愛いお花たちが気持ち良さそうに風に揺られていて、心が温まりました。

日常の中で心が温まる瞬間を大切にしたい、といつも思っています。

東京都・蒲田駅前ハイツ
カテリーンさん

3月の初めに九州から引っ越してきました。まず、迷ったのが住宅探し。

すごい情報の中から選ぶのは大変でした。民間業者のホームページも見ましたが、主人は耐久性を考えるならURが良いと思うと言い、URに決めました。八重洲に契約に行った時も職員の方が丁寧にわからないことを教えてくれたり、住んでみて管理されている方がキッチンとしていて、エントランスやゴミ置場もスッキリしていて気持ちいいです。URでよかったなと思います。

▼ 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。





5/13(土) 再生で笑顔と絆を生む、おもちゃ等の修理工房 chiba

花見川団地(千葉県・千葉市)

「おもちゃ等の修理工房 chiba」の始まりは、約10年前。今までに培った経験や技術を生かした社会貢献をしたいとの思いで集まったメンバーでおもちゃの修理活動を開始。現在は、男性10名、女性1名が参加しています。活動日の土曜日になると、花見川団地のコミュニティプラザは修理工房

へと早変わり。持ち込まれた修理品に懸命に向かう皆さんの姿は、真剣そのものです。持ち込まれる物は、おもちゃや日用品、装飾品のほか、自転車のチェーンの修理まで多種多様。それだけに時間のかかるものや手強い修理もあるそうですが、それでも請け負うのは「直せるものは直してあげたい」と

いう熱い思いがあつてこそ。

修理の成功率が高く持ち主への返却期間も早いことから評判も上々。依頼者は必ずリピーターになるそうで、その確かな技術を聞きつけ、茨城県など他県から訪ねてくる方もいるのだとか。

「メンバーの中には、この活動の創



おもちゃ等の修理工房 chiba 代表の青木和男さん

立者の高橋さんのように技術関係の仕事をしてきた人もいますが、わたしのようオーディオ好きが高じて始めた者もあります。参加しているみんなは、喜んでくれる方の笑顔が見たいだけです。それにせっき団地で活動しているのだから、もっと団地の皆さんとの交流の場になれば」と話すのは、代表の青木さん。

その言葉通り、団地内のイベントに積極的に参加し、防災講座なども開催するなど、活動も広がりを見せています。

今後も「修理」を通じて、たくさんの笑顔と絆が生まれそうです。



[1] 修理ができた場合の代金は、部品代のみで東日本や熊本の震災義援金として、別途200円のご協力をいただいているそうです [2][3]修理中のおもちゃ。修理品は絶え間なく持ち込まれています [4] 無料送迎自転車のアンプの保守や充電など花見川団地商店街への協力も積極的に行っています

🎁 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】 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】

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。

