

- りんごの皮をむき、りんごを8等分もしくは16等分に切って、薄いちょう切りにする。※ピンクのジャムを作る場合、皮は長め(大きめ)にむき、とっておく。
- 小鍋にりんご(ピンク色の場合は皮も)と砂糖、レモン汁を入れて、弱火でよく混ぜる。りんごが浸るくらい水分が出たら、弱火のままふたをして約10～15分煮る。
- ふたを開け、水分を飛ばすように煮詰めて出来上がり。皮を入れた場合は、途中へうなどで色を出すように皮を押し潰し、最後に皮を取り出す。

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！！

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！！

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



世帯要件	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
	★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	★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。	

内閣府からのお知らせ 11月5日は、津波防災の日

大きな地震の後に「津波が来るから逃げて!」と聞いたとき、皆さんは率先して逃げることができますか? 「きっと大丈夫!」。そう考えることはありませんか? 地震や津波に備えて私たちはどのような心構えをしておけばよいのでしょうか?
皆さんも、地域の訓練に積極的に参加しましょう。
内閣府では11月5日の「津波防災の日」を中心とした取り組みをすすめています。



参考URL<<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/tsunamibousaiday.html>>

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。



何らかの事情で動けない
一定時間動きがない場合
自動的にコールセンターに
通報が行われます



他人事ではない!
住戸内事故・けが

料 金

●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。
月額 900円 (税抜) (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、下記相談等を受け付ける他、一部団地では、定期的に団地を巡回し、相談等を受け付ける「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け付ける「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。

お問合せ先はこちら	東京	東京東住まいセンター	☎03-5600-0811	埼玉	東埼玉住まいセンター	☎048-941-5311	関西	千里住まいセンター	☎06-6871-0515
		北多摩住まいセンター	☎042-521-1341		浦和住まいセンター	☎048-711-7150		大阪住まいセンター	☎06-6968-4455
		東京北住まいセンター	☎03-5954-4611		西埼玉住宅管理センター	☎049-263-2111		泉北住まいセンター	☎072-297-5444
		南多摩住まいセンター	☎042-373-1711		横浜住まいセンター	☎045-312-1131		阪神住まいセンター	☎06-6419-4522
		東京南住まいセンター	☎03-5427-5960	神奈川	神奈川西住まいセンター	☎0466-26-3110		兵庫住まいセンター	☎078-242-2791
		城北住まいセンター	☎03-3842-4611		横浜南住まいセンター	☎045-835-0061		京都住まいセンター	☎075-256-3663
	千葉	千葉住まいセンター	☎043-270-5151	中部	名古屋住まいセンター	☎052-332-6711		奈良住まいセンター	☎0742-71-2401
		千葉西住まいセンター	☎047-474-1191		大曽根住まいセンター	☎052-723-1711	九州	福岡住まいセンター	☎092-433-8123
		千葉北住まいセンター	☎04-7197-5700					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)。

住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

住宅用火災警報器の交換を進めています。

住宅用火災警報器は、消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置をしたところ です。

設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、電池寿命等の観点より交換が必要とされているため、UR都市機構では、事前にお知らせの上、順次交換

工事を進めております。

今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。

住宅用火災警報器が正常に作動するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

日頃のお手入れと作動確認

※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知部（煙流入口）にホコリがたまると誤作動を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を浸して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しないでください。



また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。

注意

本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶつけたり、分解したりしないでください。

火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。その場合は、原因を取り除き、室内の換気をするか、引きひもを引く、又はボタンを押して警報音を止めてください。

- 煙感知部にホコリや虫が入ったとき
- スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
- たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
- 調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
- 燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燻煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋等を取り除いてください。

2 定期的に作動確認をしましょう

1か月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

作動確認方法

- (1) 引きひもを引く、又はボタンを押します。
- (2) 警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、動作・故障表示灯が点滅することを確認します。
- (3) 警報音が鳴り、動作・故障表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

<住宅用火災警報器の一例>



注意

タバコやライターなどの裸火で試験すると、故障の原因となる場合がありますのでおやめください。

未設置の住宅、居室について

火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自宅の居室等に住宅用火災警報器が設置されていない場合は、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる!

「URでPonta」お申込み受付中



○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となります。

※お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主(契約名義人)です。法人契約は対象外です。

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です。敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払いに対してはポイントは加算されません。 ※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。



URならできる!

DIYで

URの賃貸住宅でも自分らしく空間をカスタマイズできるんです!! 簡易な模様替えから大胆リフォームまで、URだからできる、センスあふれる部屋づくりの方法をご紹介します。



センスのいい部屋づくり

初級編 マスキングテープで部屋の印象を変える

まずはコーナーや小さな空間からリメイクしてみよう。簡単に貼ってはがせるマスキングテープなら初心者でもラクに使いこなせます。



●襖(ふすま) 好みのマスキングテープを自由に貼るだけでアクセントに



●スイッチプレート マスキングテープをデコレーションすればおしゃれ度もアップ

UR-DIY住宅

UR-DIY住宅で空間をすべてプロデュース

壁や床を好みの素材に替えたり、作り付けの家具を設置したり、畳をフローリングに替えたり。そんな自由自在に部屋をカスタマイズできるのがUR-DIY住宅。さらにDIYを行うための最初の3ヶ月は、賃貸料が無料。本格的にDIYで理想の住まいをつくりたい人におすすめです。

達人編

Before



After

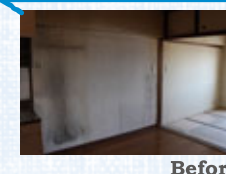
古き良きものは残し、温もりある空間に

味わいある柱を残し、アンティーク風の空間に。壁は深い青でペイントし、インテリアを配置。床には、おしゃれな柄のクッションフロアを使用。



●壁

ウォールラックなどのインテリアの取り付けではネジや釘も使用。



After

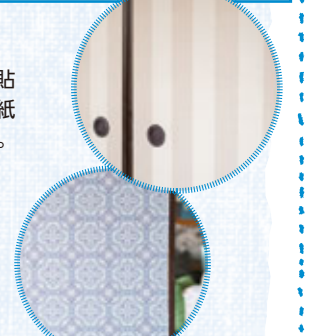
和室から洋室へ大胆にアレンジ

畳を取り払い、フローリング調のクッションフロアを貼れば洋室へと様変わり。壁はシックなデザインの壁紙を使用。大きな鏡を取り付けてさらに上質な空間に。

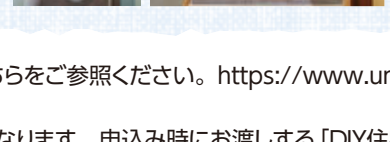


●襖(ふすま)

襖も空間に合わせて、ストライプとアンティークなデザインに張り替え。



After



※達人編の部屋は高島平団地、(株)夏水組 坂田夏水さんプロデュースのモデルルームです

UR-DIY住宅の基礎知識

- ◆UR-DIY住宅とは、UR賃貸住宅の中で、DIYができる住宅シリーズです。詳しくはこちらをご覧ください。 <https://www.ur-net.go.jp/chintai/diy/>
- ◆一般的なUR賃貸住宅で必要となる「原状回復義務」が免除※となります。
(※UR-DIY住宅でDIYを行うには、事前に施工内容を申請した上でURの承諾が必要となります。申込み時にお渡しする「DIY住宅の手引き」の範囲を超えた施工、DIY承諾書に記載のない工事等については原状回復義務が発生します。)
- ◆DIYを行うための最初の3ヶ月は、プランニング、施工期間として、家賃が無料※になります。
(※1年3ヶ月以上ご入居された方が特典の対象です。共益費はご負担いただきます。)

中級編 原状回復が簡単! 壁や床など、大きな空間を自分らしく

今住んでいる住居を模様替えるなら、誰でも簡単にでき、さらに原状回復もラクにできる素材を使ったリメイクがおすすめ。低コストで壁や床など大きな空間までカスタマイズできます。※

●吊り戸棚

材料費: 約2000円
戸棚の扉に不燃性の黒のビニールクロスを貼るだけ。黒いクロスなのでチョークで文字を書くことができます。



After



●キッチンカウンター

材料費: 約20000円
2個のカラーボックスを使用。上部に天板を両面テープで貼り、タイルシールとプラスチックの目地をはめて完成。



●床

材料費: リビング約30000円
和室約20000円
クッションフロアを使用。畳の部分は定期的な換気が必要のため、フローリング部分のみ、マスキングテープと両面テープで固定する。



●壁・窓枠

材料費: 壁 木材材料約6000円、窓枠 約10000円
突っ張り棒のように固定できるディアウォールを用いれば、壁に穴を開けることなく柱のように活用できます。壁では、梁(はり)の下に固定したディアウォールに棚になる木材を固定。窓枠では、固定したディアウォールにネジで木材を組み合わせて扉風に。



●アーチ

材料費: 約4000円
アーチ型に切り抜いた発泡スチロールを凸凹とした質感を出すペイントで塗り、両面テープで貼り付ける。アーチを取り付ける鴨居(かもい)部分にマスキングテープを貼り、アーチと同じ質感になるようペイントすればできあがり。



※中級編は高島平団地の末永京さんプロデュースのモデルルームです
※ご退去の際は原則として原状回復が必要です。
※「模様替え申請」が必要な場合もありますので、管理サービス事務所または住まいセンター等へお問い合わせ下さい。
※模様替えに関するご案内 <http://www.ur-net.go.jp/sumainoshiori/>

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、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。



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

UR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
- ⑧UR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。

エレベーターをご利用時には注意しましょう

エレベーターは、使用方法を誤ったりイタズラをしたりすると、思わぬ故障や事故が発生し、大勢の人に迷惑をかけるだけでなく、大ケガをすることがあります。

■利用時の注意事項

- ◎幼児は保護者がつきそってご利用ください。
- ◎定格積載量を超えて乗るとベルが鳴りますので、ベルが鳴りやむまで後から乗った人から順に降りてください。
- ◎必要以上のボタンを押さないでください。
- ◎ドアの溝にゴミ、ガム、タバコの吸い殻などを入れないでください。
- ◎エレベーター内で暴れたり、飛び跳ねたりすると、エレベーターが急に止まって閉じこめられることがあります。



こんなときはどうする？

- ・エレベーター内に閉じこめられたとき
エレベーター内に取り付けてある「インターホン」の「呼出ボタン」を押してベルを鳴らし、外部と連絡をとってください。
- ・火災や地震のとき
エレベーターが止まることがありますので、絶対に使用せず、階段で避難してください。

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	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	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	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	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	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	横浜住まいセンター ☎045-312-1131 (代) 横浜市中区北幸1-1-8 エキニア横浜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 ヒューリック札幌ビル5階
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	函館市住宅都市施設公社 ☎0138-40-3601 函館市美原1-26-8
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	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
千葉住まいセンター ☎043-270-5151 (代) 千葉市美浜区高洲4-5-15		

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
		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	北海道(函館地区)	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

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

やさしいヨガ

初級編

Vol. 04

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！

ももの裏をのばす▶▶ 立って前屈 目安は朝・夕1セットずつ

効果	硬くなったもも裏・ひざ裏・ふくらはぎを、反動をつけずゆっくりと伸ばすことで、ひざ痛や脚の疲れの解消だけでなく冷えやむくみにも効果が。
改善・予防	ひざの痛みの緩和／脚の筋肉疲労／脚の冷え・むくみ



難しい人には

椅子の背もたれや少し高めのテーブルでもOK。ストレッチがやりやすくなります。

1



2



3



椅子から50cmほど離れて立ち、両脚を腰幅ほど開く。

背すじとひざを伸ばした姿勢で椅子の座面に両手をつく。

ひじまで座面につけ、ももとひざ裏が気持ちよく伸びるところまで、股関節から上体を倒す。気持ちよく伸びた姿勢で吸うと吐くを5回くり返す。

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

インフルエンザ対策を学ぼう

インフルエンザの流行シーズンが到来。人によっては重症化するおそれのあるこの病気の感染を防ぐためには、「ウイルスを体内に侵入させない」「周囲にうつさない」ことが重要です。そのための対策を心がけましょう。

ウイルスの感染経路を知っておこう

- ウイルスの経路は飛沫感染と接触感染です。
- ◆飛沫感染＝学校や職場、満員電車などで感染者のくしゃみやせき、つばなどからウイルスが放出。
 - ◆接触感染＝電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

ウイルスを体内に侵入させない

ウイルスは石けんに弱いので、帰宅時や調理の前後、食事前には石けんを使ってこまめな手洗いを。

周囲にうつさない

- マスクの着用(鼻と口の両方を確実に覆う)
- 周囲からなるべく離れる
- くしゃみやせきはティッシュで口と鼻を覆う
- 口と鼻を覆ったティッシュはすぐに捨てる
- こまめに手を洗う

参考：政府オンライン

読者からのレター

埼玉県・コンフォール霞ヶ丘
須賀 祐己さん

5月に子供が生まれたのですが、URの団地内をお散歩していると必ずと言っていい程、声をかけて頂いています。小さな子供からお年寄りの方まで……。

今までアパートに住んでいたのですが、こういったお声がけやあたたかい感じは団地ならではの……と思いました。

改めてURに引っ越しして良かったなと思いました。子育てには最適の環境だと思います。

東京都・清瀬旭が丘
栗原 哲雄さん

私が住んでいる団地は、ちょうど50

年目になる団地で、生まれてすぐ両親と共に引っ越してきました。木々が多く、どうだん通りと名のつく歩道もあり、季節を感じられるとても住みごちのよいところです。

7月29日、30日には夏まつりも開催され、パンフレット(有料)による抽せん会もかなり楽しく行われていて、これからも引き続き自治会活動が続けられることを願っています。

千葉県・幕張ベイタウンパティオス22番街
ふわふわさん

らうんじKitchen早速作りました！夏はやっぱりそうめんが食べたくります。栄養価が気になるので大好きなオクラをたっぷり、キムチと豚肉はマストですね。今日は1人お昼に作ってとっても美味しかったので、家族にも作って食べさせます！簡単で美味しい～サイコ～。

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11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



7/9(日) プロの足技に子どもたちは大興奮!! 団地でサッカー交流

洋光台中央団地(神奈川県・横浜市)

横浜市とURで連携する「次世代に引き継ぐまちづくりモデルプロジェクト」の初回イベントとして、横浜F・マリノスの中澤佑二選手のサッカースクール『NAKAZAWA SC』によるサッカーイベントが洋光台中央団地で開催されました。

午前の部で、参加した子どもたちと肩を並べたのが、『NAKAZAWA SC』もじゃーるさんの高難度リフティング。

誰もがその見事な足技に魅入っていました。その後、行われたキックターゲットでは、プロの技に触発された小学生50人が挑戦。個性豊かなシュートに団地の広場はさらに大盛り上がり。

午後は、会場を移して市立洋光台第1小学校の体育館へ。中澤選手も登場し、地元少年サッカーチーム『FC80洋光台』の70人の子どもたちとミニゲームやじゃんけん大会などを楽しみ

ながら、約2時間の指導を行いました。

子どもたちが笑顔で終えた、このイベントを今後も開催する予定。中澤佑二選手とともに、スポーツで団地の多世代交流や子育て支援に取り組む地域コミュニティの活性化イベントを実施していきます。



『FC80洋光台』とミニゲーム。幼稚園児から小学校高学年までの各グループとのミニゲームを行いました



[1]「NAKAZAWA SC」のリフティングショー。もじゃーるさんの華麗なリフティングをあこがれの眼差しで見る子どもたち [2]キックターゲットでは、ミニゴールの白丸を狙ってシュート



チームのみんなで作った寄せ書きを中澤選手にプレゼント。最後はみんなで記念撮影

🎁 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】 11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。

