



団地に届くやさしい春

今年も桜の便りがもうすぐ団地に届きます! 桜前線にのって団地の桜が満開に! その中でもつつい見とれてしまう桜風景をセレクトしました。



春が届きました♪

霧が丘グリーンタウン(神奈川県)

団地の前に桜のトンネル!



千葉ニュータウンプロムナード桜台(千葉県)



相模台(神奈川県)

さまざまなピンクにうっとり



日の出町(東京都)



えびな団地「待ちわびた春」(神奈川県)

「UR賃貸住宅 団地景観フォト&スケッチ展応募作品」



立川幸町団地「特等席」(東京都)

「UR賃貸住宅 団地景観フォト&スケッチ展応募作品」



グリーンタウン美住一番街(東京都)



プラザシティ新所沢 けやき通り(埼玉県)

もうすぐ春到来。その知らせは団地内にすこしずつ届いています。木々が芽吹き、草花が咲き誇る団地はまさに癒やしの空間。そんな自慢の春風景を居住者の皆さんにお聞きしました。

高洲第一団地(千葉県) 男性Sさん



団地には桜の古木が数十本、横一列に並び、つぼみ、七、八分咲き、満開と毎年住む人々の目を楽しませてくれます。

東中神団地(東京都) 女性Mさん

団地の中の花壇に可憐なすずらんを見つけたり、雑草の中にイタドリがあると気づいたり毎日が発見です。

コンフォール南日吉(神奈川県) 女性Nさん

満開の桜や花、雑草ではあるが可愛い草花があちらこちらで見れて、毎年すがすがしい春を感じています。

新座団地(埼玉県) 女性Sさん

各地の桜が見事ですが、やはり我が新座団地近くに流れる柳瀬川沿いの桜が一番です。小さな地域愛です。

コンフォール松原(埼玉県) 女性Hさん

団地内にある公園にはチューリップとビオラがきれいに咲いています。



「団地の春の風景ハガキイラスト」募集!

皆さんがお住まいの団地の春の風景を募集します。ご応募いただいた作品の中の一部を来年の「yourらうんじ」でご紹介します。選ばれた方には粗品をお送りいたします。ぜひ、皆さんの自慢の春風景をハガキイラストでご紹介ください。ご応募お待ちしております。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。*一人1作品までとさせていただきます。

らうんじKitchen



生クリームの代わりに豆乳で作った、カロリー控えめのヘルシーブリュレです。牛乳でもおいしく作れます。

旬に食べたい簡単スイーツレシピをご紹介します。

抹茶の豆乳ブリュレ

◎材料(2人分: 9cmのココット皿 2個分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 卵黄…………… 3個 | 豆乳…………… 200cc |
| 「A」グラニュー糖… 40g | バニラエッセンス… 少々 |
| 「B」抹茶…………… 小さじ2 | (お好みで) |
| | グラニュー糖… 大さじ1/2 |

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40分)

- 1 オープンを170°Cに予熱する。ボウルに卵黄、混ぜ合わせたAを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 2 豆乳を約60°Cに温めてバニラエッセンスを加え、1のボウルに少しずつ加えて混ぜる。
- 3 2を濾してココット皿に入れ、深めのバットにのせて容器の半分まで湯(分量外)を入れる。
- 4 オープンで約20分焼き、粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- 5 お好みでグラニュー糖をまぶし、バーナーで焼く。

家賃や駐車場利用料等のお支払期日が月末のお客様へ

～平成30年3月の口座振替日のお知らせ～

平成30年3月は口座振替日が前倒しされ、**3月30日(金)**に口座振替が行われます。家賃や駐車場利用料等のお支払期日が月末のお客様はご注意ください。

3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	4月1日(日)	4月2日(月)
口座のご確認をお忘れなく	口座振替日	金融機関休業日	金融機関休業日	

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)(※3)}を減額します!!

詳しくはお近くのUR営業窓口へ!!

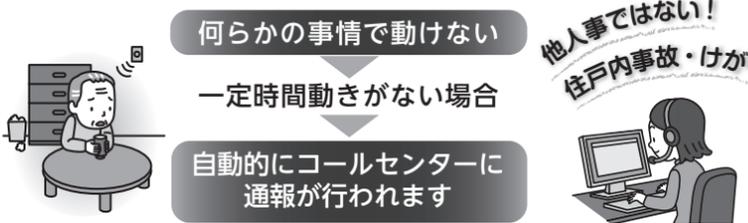
	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
世帯要件	<ul style="list-style-type: none"> ★高齢者(満60歳以上の方)がいる世帯 ★子ども(同居する18歳未満の子、妊娠中を含む)がいる世帯 ★障がい者(4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方)がいる世帯 	<ul style="list-style-type: none"> ★子育て・高齢者等世帯を支援する直系血族又は現に扶養義務を負っている3親等内の親族がいる世帯
注意事項	<p>※1 UR都市機構が定めたエリア内の住宅とは、UR賃貸住宅を含むあらゆる住宅となります。</p> <p>※2 減額期間は、入居開始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。</p> <p>※3 平成30年3月31日(土)までに家賃が発生する(鍵のお引渡しをする)ご契約をもって20%減額は新規お申込み受付を終了します。</p> <p>*一部対象外となる団地や住戸があります。</p>	

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。

お客様の声

- 他社と比べて安価で、ボタンを押すなどの操作が必要ないため、申し込みました。
- 団地内で救急搬送等を見て、心配になり申し込みました。
- 夫婦二人暮らしですが、妻の体の具合が悪いため自分に万が一があった時に第三者に気づいてもらえるよう入っておこうと思いました。
- 風邪で昼11時頃まで寝ていたら、(動きを感知できなかったため)コールセンターから電話があった。こんなにも注意深く状況を確認してくれて大変感激した。友人にも紹介したい。

高齢者等の方が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		神奈川		横浜住まいセンター ☎045-312-1131
		東京南住まいセンター ☎03-5427-5960	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	九州	福岡住まいセンター ☎092-433-8123	
	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		北九州住まいセンター ☎093-561-3134	
	千葉北住まいセンター ☎04-7197-5700				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)。

結果発表 UR賃貸住宅「暮らしと。」フォト&スケッチ展2017

たくさんのご応募ありがとうございました。

他の受賞作品については、ホームページをご覧ください。

URフォト&スケッチ展2017 結果発表 [検索](#)

👑 「暮らしと。」フォト大賞



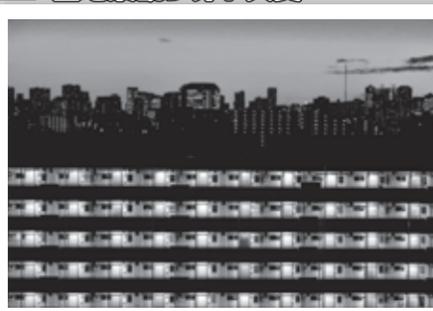
「大大大家族」中川有子さん 「楽しいワクワクUR」

👑 「暮らしと。」スケッチ大賞



山口結衣さん 「夕景」

👑 団地景観フォト大賞



女池智恵さん 「ワンダーランド」

👑 団地景観スケッチ大賞



大内響さん

受賞作品の一部を紹介しています。

家賃改定特別措置の平成30年度更新申請手続きはお済みですか？

～平成29年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方々を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

平成29年度に特別措置の適用を受けている方には、平成30年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受け付けておりますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、平成30年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます(平成30年3月中旬ごろ)ので、もうしばらくお待ちください。

家賃改定特別措置の平成30年度更新申請手続きについて

※この措置は建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。

対象者	平成29年度に特別措置の適用を受けている方 ※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。
受付期間	●高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 平成30年2月28日(水)まで ●生活保護世帯の方 平成30年3月30日(金)まで
受付場所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等
提出書類	・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの) ・必要書類(住民票、住民税課税証明書等) ※詳細はお手元の案内をご覧ください。
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等

障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、右記の障がい等の程度に該当し、世帯のなかで所得のある方全員の合計の所得月額(※)が15万8千円以下の場合、日常生活を支援するため、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じております。

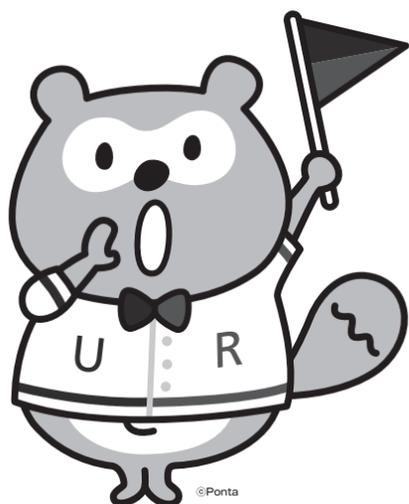
なお、当該措置の適用を受ける場合は、申請手続きが必要となります。

当該措置の詳細及び申請手続きにつきましては、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問合せください。

※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得になおし、そこから控除額を引いた金額を12か月で割った金額のことで、世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって控除額が異なるため、所得月額が変わります。

対象となる障がい等の程度

- ①身体障害者手帳の交付を受けている1級から4級の障がいのある方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1級又は2級の障がいのある方で常時介護を要する方
- ③療育手帳の交付を受けている重度の障がいのある方で常時介護を要する方
- ④児童相談所、知的障害者更生相談所、又は精神科医から重度の知的障がい又はこれと同程度の精神障がいがあると判定されている方で常時介護を要する方
- ⑤要介護認定を受けている要介護度が1から5である方



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

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}

●正しく登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPonta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 Ponta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。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Ponta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。



団地にキラリ 大学生のチカラ



大学の専門性を活かした活動は団地に交流が生まれるだけでなく、大学生の教育活動にも貢献。そんなみんなに“イイコト”づくしの大学とURの連携活動。各団地では、どんな取り組みが行われているのか？ 団地でキラリと光る、大学生のチカラをご紹介します。

わたしたちが活動しています

横浜国立大学 神奈川県

大学生が団地に住み多世代交流の懸け橋に

地域のコミュニティの活動を担う若者が不足しつつある左近山団地で、横浜国立大学と横浜市旭区、URが連携し地域支援活動を開始。昨年の9月以降、4人の学生が左近山団地に住み、地域の子どもたちへの学習支援や、NPO法人の活動拠点「ほっとさこんやま」のサポートのほか、商店街で行う月1回のイベントにも積極的に参加しています。「ほっとさこんやま」のボランティアスタッフや住民の方からは、「若い人がいると団地の雰囲気明るく感じる」「孫と一緒にいるようで楽しい」と、好意的な意見が多く、活動への期待の声もありました。

学生たちの目標は、まずは、居住者の目線から団地の環境を知り、いろんな声を聞くこと。そして、団地に住む多くの方が繋がるコミュニティづくりのためのアイデアを提案し、多世代が交流できる快適な環境を目指した活動を進めていきます。



小山 晴也さん (理工学部建築都市環境学科)

学習支援の「さくら教室」や「ほっとさこんやま」のサポートからコミュニティの大切さを学び、価値観が変わりました。左近山団地は自治会が整っていて、環境学の面でも勉強になります。また、大学生の一人暮らしにはありえない広さの住居は快適で、空間づくりも楽しめています。



[1] 団地に住む皆さんが気軽に集えるようボランティアがカフェを営む「ほっとさこんやま」スタッフの皆さん。左から、武井さん、小高団地自治会会長の南野さん、岡村さん、小山さん、社会福祉協議会会長の横山さん [2] 自分の趣味を活かした空間づくりは、建築系の学生ならではの



[3][4] 商店街で行われるイベントにも参加

千葉県

千葉県立保健医療大学

「ほい大健康プログラム」で健康づくりをサポート

健やかな団地暮らしを続けていくためにURが取り組む「地域医療福祉拠点化」。千葉エリアにある5つの団地で、千葉県立保健医療大学(通称:ほい大)とURが協力し、「ほい大健康プログラム」が昨年の11月から始まりました。プログラムでは、地域住民の健康づくりや健康寿命を延ばすことを目標に、食事のアドバイスや認知症予防の運動、口腔機能の維持・向上などを実施。健康づくりのプロである大学の先生が指導を行い、各医療分野の学科を専攻する学生たちがサポートを行っています。医療機関でしか聞けない質問や、予防のためのアドバイスが受けられるとあって、参加人数も回を増すごとに右肩上がり。参加者に対して学生もきめ細かく相談にのるなど、交流も活発でした。次回の「ほい大健康プログラム」は、3月6日(火)に花見川団地を予定。今後も月1回を目安に開催していきます。



石川 奈保花さん (栄養学科)

第1回のプログラムから参加しています。参加されている方が一人暮らしだったことに驚きました。栄養相談でアドバイスする時に伝え方の難しさを知り、とても勉強になりました。第2回からフードサンプルを持参して見ていただくなどの改善を行いました。今後もプログラムに参加し、参加者の役に立てるよう実践を積んでいきたいです。



栄養学科の皆さん(左から3番目は渡辺教授)

卒業前にプログラムに参加しました。今まで勉強してきた理学療法で参加者の方の認知症予防に役に立てられたのが嬉しかったです。また、実際に高齢者の方にお伝えすることや臨機応変に対応する難しさなども経験できましたし、なにより1対多数での指導は、貴重な体験となりました。



丹田 央さん (リハビリテーション学科)



[5] 歩幅や速度を計測し、元気に暮らしていくための歩き方をアドバイス [6] 口腔機能を測定し、機能向上の舌体操も行います

北海学園大学 北海道

住民との交流を通じて、地域の問題解決に取り組む

北海学園大学とURが2年前から進めているのは、工学部建築学科の岡本教授、石橋教授とその研究室の学生による、団地と地域の活性化を目的とした調査研究。研究に先立ち、学生は、澄川団地の夏祭りへ企画段階から参加、緑の手伝いなどして、居住者からも喜ばれました。また、調査研究に当たっては、住民アンケートや住まいへの訪問調査などを通じて、団地にお住まいの方と触れ合うことで、貴重な経験を得ています。これまで、団地内外の住民同士の交流を促すための方策や住まいの実態調査などを進めており、これらの成果を基に、URと協力しながら、ミクスドコミュニティの実現と今後の住まいとしての住環境の改善検討を行うことを目指しています。



[1] 団地見学では、団地の間取りやURが行っている取り組みも確認 [2][3] 澄川団地で行われた夏祭り。家族連れや高齢者の方も多く参加し、楽しい時間となりました [4] 2017年3月の研究発表会では、研究成果を住民の皆さんに報告



今年で4回目!

DANCHI Caravan in 町田山崎

防災まつり

2018年3月10日(土) 10:00-18:00
参加無料 11日(日) 10:00-16:00

いつもの団地で... in 町田山崎

- 防災訓練は もちろん!
- 団地の広い原っぱで キャンプファイヤー!
- 花植え体験も!
- 他にも防災を学べるコンテンツがたくさん!
- 最強?1 紙ヒコキ作り
- 簡単な健康相談会も行います!
- もしもの時に備えた ご飯作り体験!
- 火や木材を使ったワークショップや たき火を囲んであったかい食べ物も♪

詳しくは facebook で「DANCHI Caravan」と検索! 随時更新中!

お問い合わせ UR 都市機構 事務局 電話番号 080-2249-1679

住まいセンターだより 総合版

賃貸住宅の契約解除(退去)の手続き

契約解除は14日以上前までにお届けください

1 契約解除(退去)のお届けは14日以上前までに

契約を解除するときには、14日以上予告期間が必要です。退去が決まりましたら、退去する日の14日以上前に「賃貸住宅賃貸借契約解除届」を管理サービス事務所(または管理連絡員)にご提出ください。予告期間が14日に満たない場合には、契約解除届提出の翌日から起算して14日目が契約解除日となります。なお、契約解除日以前に退去されても、契約解除日までの日割家賃及び共益費をいただくこととなります。契約解除届をご提出いただきますと、次の入居者のあっせん手続きに入りますので、契約解除の取り消しや契約解除日の延期はできません。余裕を持って契約解除日を設定してください。

2 修理費用の決定(査定)

契約解除届を受理いたしますと、住宅の損耗の程度の調査にお伺いいたします。この調査では、居住期間中の住宅の汚損、毀損などをもとに、お客様にご負担いただく修理費用(消費税率は8%で算定)を決定いたします。

3 鍵の返還

入居時にお渡しした住宅等の鍵は、住宅とともにお客様にお貸したものです。退去の際は、当初お渡ししたすべての鍵を管理サービス事務所(または管理連絡員)にお返しください。当初お渡しした鍵を1本でも紛

失されている場合は、その費用をお支払いいただきます。なお、複製された鍵は本数に数えません。

4 お客様が設置したものの撤去

退去の際は、住宅や物置等にお客様が設置したものは必ず撤去してください。集合郵便受箱の錠前も忘れずに撤去してください。網戸につきましても、状態の悪いものはお客様に撤去していただきます。

5 敷金の返還

敷金は、お客様にご負担いただく修理費用、契約解除日までの家賃及び共益費(滞納家賃等がある場合はその遅延利息も含む)を控除した残りの金額を、契約解除日から21日以内または30日以内(期間は契約時期により異なりますのでお手元の賃貸借契約書でご確認ください。)に返還します。返還金送金依頼書記載の銀行口座への返金が基本となります。移転先等への現金書留による返金を希望される場合は郵送料も敷金から控除します。

なお、控除額が敷金額を超える場合は、不足分をお支払いいただきます。

6 その他

電気・水道・ガス・熱供給等の各事業者へ退去の通知をし、退去日までに使用料金の精算を行ってください。新聞等の配達停止と精算もお忘れなくお願いします。

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をしない。
- ・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。

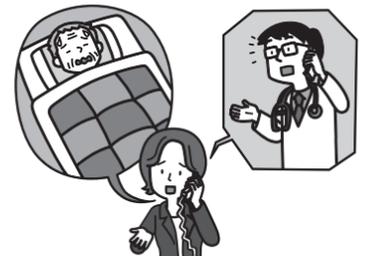


「あんしん登録制度」でいざというときにも安心!

一部の団地でURと団地自治会等が連携して、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。

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。



- 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

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	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 ☎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	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	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	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	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	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	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
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えのないよう、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)	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	

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、UR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. 06

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!

肩周りをほぐす▶▶ワシのポーズ

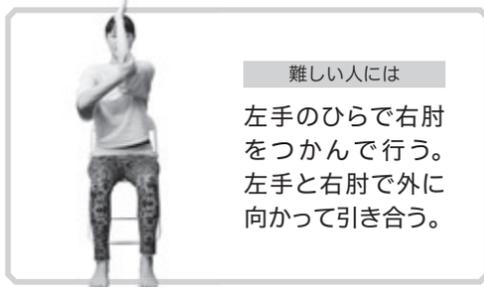
目安は朝・夕1セットずつ

効果

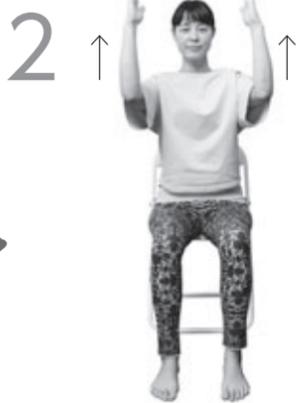
寒さでこわばりがちな肩周りをほぐしてくれるポーズです。肩のコリを緩和し、血流の改善をうながします。

改善・予防

肩こりの緩和／五十肩／腰痛／集中力の向上／姿勢を正す



1 頭はまっすぐ、肩とお腹の力を抜いた基本姿勢で座る。手のひらを上にしてももの上にのせる。



2 右手を肩の高さにあげて肘を90度に曲げる。左手も90度に。右肘が、体の中央にくるように寄せる。



3 右手を、左手の下からくぐらせて左右の手を絡める。右手の甲と左手の腕で互いに押し合って、そのまま3回呼吸する。反対側も同様に行う。

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。

2018.2

健康だより

花粉症のセルフケアを学ぼう!

春になると多くの方が花粉症による症状に悩まされています。症状を悪化させないために、早めの予防や治療を行いましょう。

日常生活で心がけたい花粉症対策

正常な免疫機能を保つために・・・

- ・睡眠をよくとる
- ・規則正しい生活習慣を身につける
- ・適度な運動をする

鼻などの粘膜を正常に保つために・・・

- ・風邪をひかないよう気を付ける
- ・たばこを吸わない
- ・過度の飲酒をしない

花粉飛散時は体に花粉を侵入させない

外出時は・・・

- ・マスク、メガネを着用する
- ・花粉が付着しやすい服装はさける

帰宅時は・・・

- ・建物に入る前に花粉を払い落とす
- ・うがいと洗顔を行う

在宅中は・・・

- ・換気は窓を小さく開け、時間を短く
- ・こまめに掃除する

参考：政府広報オンライン

読者からのレター

千葉県・アートヒル高根台
Charoskyさん

この団地に住み始めてはや10年。毎朝、広い敷地内の小道を歩き駅へ向かう。樺や桜の大木、松の林、色

とりどりの花壇、様々な鳥や虫の声を耳にしながら歩いていると、あたかも森の一本道を抜けて街に向かうかのような気分させてくれる。

夜の帰宅時は、庭園灯のやわらかな灯りが小道を照らし、森にひっそりと佇む我が家に戻るような雰囲気、一日の終わりの気持ちをやんわりと解きほぐしてくれる。

どんなことがあった日も、この森の小道を抜けるとリセットされ、毎日を真っさらな気持ちで迎えさせてくれるのである。

東京都・新蓮根団地
ただとういちさん

昨年秋に、板橋区の新蓮根団地に引っ越してきました。近隣の商店

街での買い物も便利で、快適な団地生活を続けています。ありがたいのは、団地内の清掃がゆきとどいていることです。そればかりか、毎朝清掃員の方からあいさつされ、とてもすがすがしい気分が一日が始まります。

ここに引っ越してきてよかったと思います。

▼ 応募要項 ▼ ①読者プレゼントクイズ ②投稿コーナー ③団地の春の風景ハガキイラスト 締切は3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または③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)	③団地の春の風景ハガキイラスト
	+		

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進呈します。
※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

12/14(木) 月に1度の子育てサロンがママの安らぎの場に

かわつるグリーントウン松ヶ丘(埼玉県)

団地の居住者や地域に住む子育て世代も、気軽に訪れることのできるコミュニティの場として、昨年11月から鶴ヶ島市社会福祉協議会とURが協力し、集会所を活用した子育てサロンを開催。団地の近くに住む家庭アドバイザーの木村恵美さんを中心とした有志の方々が、月に1度を目安にさまざまな催しを行っています。

3回目となる12月14日は、一足早

い「クリスマス会」を開催。会の始まりは、みんなでクリスマスソングを合唱。絵本の読み聞かせでは、子どもたちは絵本の世界に夢中になり、クリスマスツリーの飾り付けでもオーナメント選びを楽しんでいました。その様子にママも笑顔に。また、会が進むにつれママたちの会話が自然と弾み、新しい絆が生まれていました。

新しいコミュニティの輪が育まれる

ひとときに木村さんは「5人の子どもを育てた経験から、ママの大変さを少しでも軽減したいと思いサロンを始めました。ママの不安が解消できる安らぎの場となるようこれからもたくさんの催しを行いたいです。そしていずれは私の手を離れて、団地や地域のママたちが協力して開催するサロンになると嬉しいです」と、笑顔で語ってくれました。

団地のママも近所のママもぜひ遊びにきてくださいね



木村恵美さん
サロンのお問合せは「家庭アドバイザーくるみ」
Twitter @FEA_kurumi へ



[1] 読み聞かせの絵本はクリスマスらしく「コロちゃんのクリスマス」をセレクト。[2] 「ジングルベル」や「赤鼻のトナカイ」などを合唱

2回目の参加です。前回は今回もとても楽しい時間が過ごせました。次回もまた参加したいです!!



お気に入りのオーナメントでツリーを飾る子どもたち

🎁 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】 3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。

