



団地の

地域医療福祉拠点化ってどんなもの?

地域医療福祉拠点化とは、子育てや介護など、人生の転機があっても、住み慣れた団地でずっと暮らせるよう、各団地をニーズに合わせた環境に整えていく取り組みです。2025年までに150団地の地域医療福祉拠点化を目標に、自治体や関連団体、企業、そして住民の皆さんとの連携・協力をいただきながら、多世代が生き生きと暮らし続けられる環境づくりに努めていきます。



3つのコンセプトで みんなが暮らしやすい団地へ

1 医療・福祉施設等の充実

医療・看護・介護サービス等が受けられ、安心して住み続けられる環境づくりを目指し、団地内の敷地や賃貸施設に、医療・福祉施設等を誘致しています。



2 多世代に対応した居住環境の整備

高齢者の方が安全・安心して住み続けられるよう工夫した住宅や多世代ニーズに対応した住宅の整備を進めています。また、共用部のバリアフリー改修や見守りサービスの提供も進めています。



3 コミュニティ形成の推進

団地内の屋外空間や賃貸施設、集会所等を活用し、多世代交流の機会の創出や生活支援サービス機能の導入を進めています。



地域医療福祉拠点化が始まっています! 各地域でさまざまな取り組みが行われています。

医療福祉施設等の誘致

豊四季台 / コンフォール柏豊四季台 (千葉県柏市)

団地の建替事業で生まれた敷地に、サービス付き高齢者向け住宅と在宅医療・看護・介護サービス・子育て支援のための施設等を併設した複合的拠点を誘致しました。



サービス付き高齢者向け住宅 (拠点型)

子育て支援施設の誘致

相模台 (神奈川県相模原市)

団地内の敷地に居宅介護サービス事務所(デイサービス等)と認可保育園を隣接して誘致しました。高齢者と子どもたちの間の交流も生まれています。



認可保育園

健康寿命サポート住宅

高齢者の方が安全に住み続けられるように多様な住環境のニーズに応え、移動に伴う転倒の防止等に配慮した改修を行った住宅です。
※供給のない団地があり、団地、住戸により一部仕様異なります。



1 ゆっくり閉まるドアクローザー 2 玄関ホールに人感センサー付照明。色彩に配慮した上がりかまち。段差位置に手すりを設置 3 ドアノブのレバーハンドル化 4 浴室内に手すりの設置(3カ所)。またぎ高さを抑えた浴槽。浴室ヒーターの設置 5 トイレに手すりを設置(2カ所)。段差の小さい出入口 6 モニター付インターホンの設置

多様な生活スタイルに対応した住宅プラン

多摩ニュータウン永山 (東京都多摩市)

民間事業者と連携し企画した住宅プランを取り入れ、多様な生活スタイルに対応した住宅を提供しています。



光と風が通り抜ける開放的な間取りで、快適な暮らしがかなうプラン



備えつけの小天井と市販のシェルフを組み合わせ、キッチンの壁を全面収納に

交流拠点

みさと (埼玉県三郷市)

団地中心部にある賃貸施設に、自治体が高齢者の孤立化や引きこもり等を防ぐためにサロンを設置しました。業務の一部はNPO法人に委託され、生活支援サービスも行われています。

また、多世代交流を目的としたコミュニティ活動拠点をURが試行的に設置し、NPO法人が運営を引き継ぎました。このほか、自治体が高齢者の生きがいづくりや健康維持を目的として開催している筋力トレーニング教室の実施場所として、団地集会所が活用されています。



高齢者向けサロンの実施拠点



コミュニティ活動拠点でのイベント

出典: UR welfare(ウェルフェア)
http://www.ur-net.go.jp/welfare/kyoten/

その他の取組みは
ホームページをご覧ください **UR ウェルフェア** 検索

らうんじKitchen



あさりのうまみたっぷりのスパゲッティ。菜の花やたけのこなど、お好みの春野菜でアレンジしてみてください。

季節の野菜を使った簡単レシピをご紹介します。

春野菜のボンゴレビアンコ

◎材料(2人分)

- スパゲッティ …… 160g
- あさり(殻付き) …… 200g
- きゃべつ …… 2枚(100g)
- アスパラ …… 2本(40g)
- 白ワイン …… 50cc
- オリーブオイル …… 大さじ1
- (A) にんにく(スライス) …… 小さじ2
- 唐辛子(輪切り) …… 少々
- 塩 …… 小さじ1/4
- ブラックペッパー …… 適量

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15~20分)

- 1 あさは砂抜きをしておく。きゃべつをざく切りに、アスパラは斜め薄切りにする。
- 2 スパゲッティはたっぷりの湯に塩(分量外)をひとつまみ入れて、表示時間の1分前でゆで上げる。ゆで汁は少し残しておく。
- 3 フライパンに(A)を入れて弱火にかけ、アスパラときゃべつを入れてさっと炒め、一度皿に取り出す。
- 4 そのままのフライパンにあさりと白ワインを加えてふたをし、何度かフライパンをゆすりながら中火で蒸し煮にする。
- 5 あさりの殻が開いたら、2と3を入れ、パスタのゆで汁を足し、塩・ブラックペッパーで味を整える。

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 5% 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!!

詳しくはお近くの
UR営業窓口へ!!

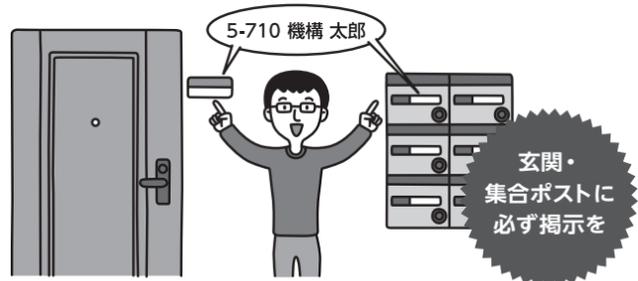
	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
<p>世帯要件</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★高齢者(満60歳以上の方)がいる世帯 ★子ども(同居する18歳未満の子、妊娠中を含む)がいる世帯 ★障がい者(4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方)がいる世帯 	<ul style="list-style-type: none"> ★子育て・高齢者等世帯を支援する直系血族又は現に扶養義務を負っている3親等内の親族がいる世帯
<p>注意事項</p>	<p>※1 UR都市機構が定めたエリア内の住宅とは、UR賃貸住宅を含むあらゆる住宅となります。</p> <p>※2 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>*一部対象外となる団地や住戸があります。</p>	

玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

入居の際にお配りしている「住まいのしおり」でもご案内しているところですが、玄関扉脇に表札を出されていない方は、氏名が入った表札の掲示をお願いいたします。

また、集合ポスト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、併せて表札の掲示をお願いいたします。

表札を掲示することで、ご近所の方の安心や団地内のコミュニティの充実につながります。掲示されていない方は、ぜひこの機会にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



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 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ただくために、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		埼玉		関西	
	東京東住まいセンター ☎03-5600-0811	東京北住まいセンター ☎03-5954-4611	埼玉東埼玉住まいセンター ☎048-941-5311	埼玉浦和住まいセンター ☎048-711-7150	関西千里住まいセンター ☎06-6871-0515	関西大阪住まいセンター ☎06-6968-4455
東京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	埼玉西埼玉住宅管理センター ☎049-263-2111	埼玉横浜住まいセンター ☎045-312-1131	関西泉北住まいセンター ☎072-297-5444	関西阪神住まいセンター ☎06-6419-4522	
東京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	神奈川神奈川西住まいセンター ☎0466-26-3110	神奈川横浜南住まいセンター ☎045-835-0061	関西兵庫住まいセンター ☎078-242-2791	関西京都住まいセンター ☎075-256-3663	
千葉千葉西住まいセンター ☎047-474-1191	千葉千葉北住まいセンター ☎04-7197-5700	中部名古屋住まいセンター ☎052-332-6711	中部大曽根住まいセンター ☎052-723-1711	関西奈良住まいセンター ☎0742-71-2401	九州福岡住まいセンター ☎092-433-8123	
				九州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、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構で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、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動作するためには、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動作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。

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動作確認を行きましょう。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。

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、表示灯が点滅することを確認します。
- (3)警報音が鳴り、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、動作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、故障の原因となることがありますのでおやめください。

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。

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。

エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

扉の敷居への落とし物にご注意ください

安全のため、扉が閉まらないとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居の溝を詰まらせないようにしてください。

長いひもにご注意ください

マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。

エレベーター内であばれると危険です

大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があります。場合によっては閉じ込められることもあります。



ボタン等ははていねいに扱ってください

扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不必要なボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。

ドアの引き込まれにご注意ください

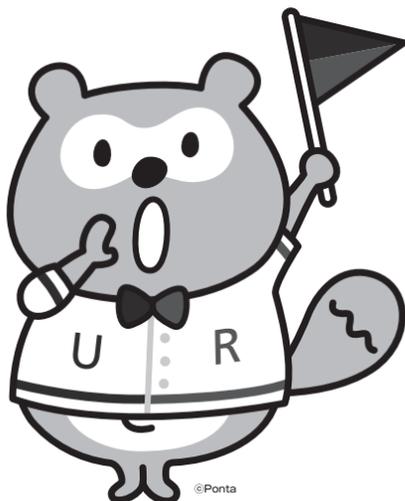
扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。

かけ込みはおやめください

扉の閉じかけたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。

お子さまの1人乗りは危険です

不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。



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}

●正しくご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 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。



今年も団地内の花壇には、色鮮やかな花々が咲き目を楽しませてくれています。美しい花壇がそばにあるのは、陰で支えてくれる人たちのおかげです。今回は、2017年度共同花壇コンクールで受賞した美しい花壇とともに、活動内容もご紹介します。

春爛漫♪ 団地の花壇が見ごろです。

「2018共同花壇コンクール」を開催します！

応募期間：平成30年6月1日～平成30年8月31日

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今年も開催します。たくさんのご応募お待ちしております。昨年度までのコンクール受賞作品はホームページ (<http://www.ur-cm.co.jp/>) にて掲載しております。応募につきましては、ホームページをご覧ください。



優秀
作品賞

コンフォール柏豊四季台
(千葉県)
四季の会

★活動年数6年
★参加人数19人



最優秀
作品賞

西新小岩リバーハイツ
(東京都)
文化福祉部

★活動年数5年
★参加人数20人



優秀
作品賞

花畑
(東京都)
いこいの会

★活動年数8年
★参加人数15人



わたくしたちの活動



会の中心は80代の方々。皆さん元気に活動を行っています



教わりながら水まきに挑戦



花のそばに、花をめぐるための掲示板を添えて



小学生がクリスマスローズを守るためのせん定作業を初体験



団地の中庭に設置されている堆肥サイト

一人一人の生活に合わせた 多世代での花壇の見守りが定着

「四季の会」は6年前に団地の建替事業に伴う住民参加のワークショップを母体として発足。しかし、定例会を行い活動する通常のやり方では運営が困難となり、3年前にそれぞれの生活スタイルに合わせて活動する共同世話人制に変更。それ以降は活動も順調となり、今では、主な働き手の80代に加えて中高生や小学生も世話人として参加する、多世代交流の場となっています。広場のシンボル、ケヤキの大木からは腐葉土や堆肥の恵みを、住民の皆さんからは花苗の寄付を受け取るエコな仕組みで運営と交流の拡大を行っています。今後も団地の花々と緑を維持する、広場の守り人として活動を続けます。



四季の会広報担当
小林 謙輔さん

会の皆さんは、散歩がてらなどのついでに花壇を世話するスタイルを楽しんでいます。また、定例会の代わりに、会の皆さんをつなぐ会報誌「ふくろう便」を作成し、年8回、会員の皆さんに届けています。

わたくしたちの活動



レンガで五輪作り。難しい・・・



季節ごとに会のみんで五輪カラーの花を選びます



「自慢の花壇です」



団地の上階から見ると五輪のマークに



夏祭りの来客席で花壇の花で飾り大好評

東京オリンピック・パラリンピックに向けて おもてなしの心を、花壇で表現

高齢者の孤独をなくすため、自治会の定例会でふれあうことのできる花壇の活動を提案したのが会の始まり。素人が集まり手探りでスタートしたにもかかわらず、葛飾区主催の花壇コンクールに3年連続で受賞するなど、毎年、創意工夫を凝らした花壇は、団地のシンボルに。2020年までは地元の盛り上げを応援するために五輪カラーの花壇で表現。5色の一つの線にはハーブを植え、そのハーブを使った教室も開催。また、夏祭りの時には来客席に花壇の花を飾るおもてなしを行うなど、花壇活動を通じて新しい交流が生まれています。



文化福祉部代表
細井 操さん

チームワークが良く、皆さん情熱を持って花壇に愛を注いでくれています。団地の皆さんや花壇の前を通る地域の方がふと足を止めて安らげる花壇を目指していきます。

わたくしたちの活動



冬でも華やかな花壇を目指しています



集会所での定例会も和やかな雰囲気



花壇の近くのベンチに道具を用意



みんなお花が大好きです



あずまの柱をつたうよう、モッコウバラに挑戦

皆さんの感謝の言葉が 花壇のお世話の意欲に

建替事業で生まれた広場と集会所前にある花壇の手入れは月2回。朝6時に集合し、2時間かけて花がら摘みや水やり、雑草とりを行っています。雨天も決行するほど、花壇に時間と手間をかけるのは、団地や地域の皆さんが、少しでも長く花々をめぐることができるようにとの思いから。また、芝生や中央分離帯の雑草取りも欠かせないことで、団地の敷地内は心地良く過ごせる空間が整っています。盆踊りや催し物を開催する時には、その快適さに、多くの感謝の言葉も。そのありがたい会のやりがいや励みとなっています。



いこいの会
代表 木下 繁さん(中央)
副会長 佐藤 良子さん(右)
会計 栗木 テツ子さん(左)

花壇が、写真を撮る人や写生をする人など、人々が集まる場となっているのがうれしいです。ぜひ、高齢者の方にも、花壇まで散歩がてら足を延ばしてもらえような、一年を通じて花や草木で色彩が楽しめる花壇を作っていきたいです。

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いただくと...

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、富山県の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 ●特別募集住宅への入居
●高齢者向け優良賃貸住宅等への入居 ●法人への切替え
●定期借家再契約 ●宅建あっせんによる申込み
●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 ●マルチハビテーションでのご本人紹介
●複数戸貸し制度 ●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。
■UR賃貸住宅の空き状況お問い合わせは
☎ 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

共用灯の球切れについて(お願い)

お住まいの団地の共用灯は、球切れ発生の都度交換しております。

球切れ、球の黒化(両端の黒ずみ)またはフリッカー現象(光のちらつき)にお気づきの場合は、管理サービス事務所、住まいセンターまたは住宅管理センターにご連絡いただきますようお願いいたします。また、お近くの清掃作業員にお声がけいただければ、管理サービス事務所等に申し伝えます。

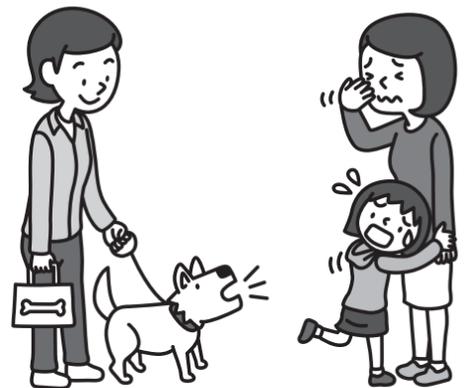


犬猫の飼育は禁止です

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。



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。



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) 横浜市西区北幸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)	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
		函館赤川通	(株) 中野組 ☎090-7059-2028	(株) 大原電気工業 ☎090-3779-4457
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425				給排水関係
				(有) 関口設備 ☎090-3774-6758
				(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. 07

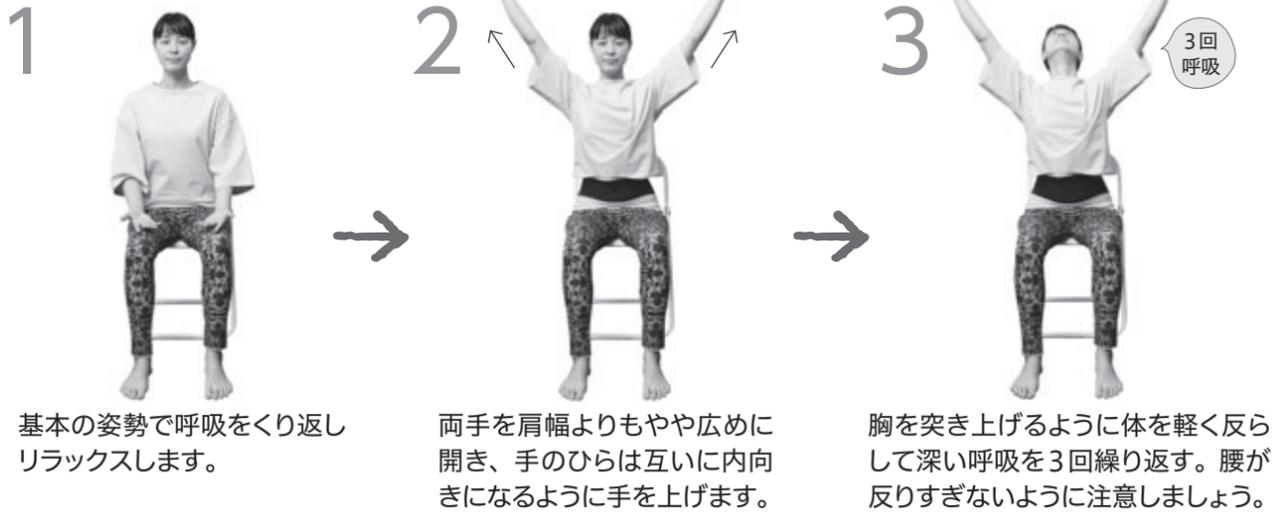
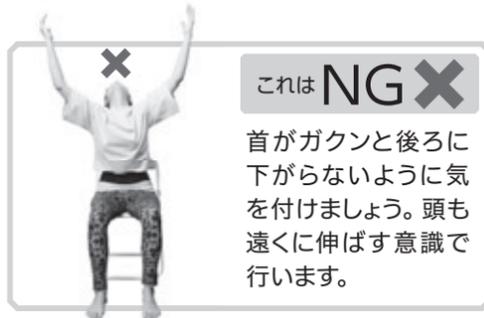
続けるほどに心と体にゆったりと効いてくる
ヨガは健康促進にぴったり!

老廃物を出す▶▶アンテナのポーズ

目安は朝・夕1セットずつ

効果 自律神経を調整し、内臓器官の動きをうながします。イライラや不安感の効果も期待できます。

改善・予防 自律神経の乱れを改善／内臓機能を正す／呼吸のしにくさを改善



監修 山田いづみ | 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。

2018.4 健康だより

睡眠対策12箇条で不眠を解消しよう

新しい生活が始まる春は、環境の変化から緊張やストレスをためやすく不眠を引き起こす原因に。不眠が続くと体調にも悪影響を及ぼします。そこで睡眠対策として、厚生労働省が提案する「健康づくりのための睡眠指針～睡眠12箇条～」を心がけ、健康を維持しましょう。

～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなったら床に入り、起きる時間を遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

出典：厚生労働省

読者からのレター

埼玉県・北坂戸団地
チョコのママさん

昨年、現在の団地に引っ越してきました。団地の中には高齢者の方が多数住んでおり、私は訪問介護ヘルパーとして働いています。お年

寄りや障害のある方たちの支援をさせて頂き、「ありがとネ～」とお礼を言われるとき、仕事のやりがいを感じます。ずっとこの団地に住み続けたいです。

千葉県・習志野野台団地
和田 保子さん

今年も団地内の公園にある5本の梅が咲き出した。晴れた日には青空

に梅の白い花がよく映えてより美しい。梅が咲き出すともうじき春で、団地中の花が咲き出す。もくれん・こぶし・桜と次々に咲き出し、買い物行き帰りに目を楽しませてくれる。花の後から咲く柿の葉が芽吹くのも楽しみ。これから一年で最も華やかな季節がやってくる。季節を知らせてくれる団地中に植えられている木々に感謝。

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。



✓のキリトリ

3/10(土)・11(日) 今年の「DANCHI Caravan in 町田山崎」は、内容も楽しさも倍増

町田山崎団地(東京都)

毎年大盛況の「DANCHI Caravan in 町田山崎」～防災まつり～。4年目を迎える今年は、団地内にある木曾山崎コミュニティセンター主催のおまつりとの合同開催とあって、イベント会場が拡大。敷地内を広く活用し、キャンプフィールド、防災フィールド、アトラクションフィールドの3つのエリア

に分けて、楽しく防災を学ぶための展示や体験、ワークショップなどを実施。キャンプフィールドでは、焼き芋作りやピザ作りなど、新しいブースは親子連れで大にぎわい。メイン会場のアトラクションフィールドでも空き店舗を活用した健康チェックや写真展に多くの方が訪れていました。体験型の防災訓練ができる煙ハウスや起震車が設置された防災フィールドにも、例年と同

様に参加者が列を作るほどの人気で、3つのエリアそれぞれがたくさんの人でにぎわっていました。

夕方のキャンプファイアやキャンプでの宿泊体験を含め、盛りだくさんの「DANCHI Caravan in 町田山崎」は、天候にも恵まれ、過去最高の3,000人が参加。「また来年も参加したい」、「おもしろかった」などの多くの声をいただきました。

キャンプフィールド



ほくほくのヤキイモおいしい!



[1] 初出展の東京ガスの火育では、身近な材料で火をおこし、おしるこを作りました [2] たき火の前でほっこり [3] あたたかい飲み物を無料で提供 [4] 手作りピザに大満足



アトラクションフィールド



[5] まつりを楽しむついでに健康チェック [6] ステージでは“おやじバンド”が歌を披露



消防車に初めて乗ったよ!

防災フィールド



起震車の揺れにびっくり!



🎁 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。

- ① 5カ所 ② 6カ所 ③ 7カ所 ④ 8カ所 ⑤ 9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。



【前号の答え】

② 6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。

