

6月号

平成30(2018)年 / 231号

街に、ルネッサンス



UR都市機構

http://www.ur-net.go.jp

暮らしとUR都市機構をつなぐ、コミュニティ・ペーパー

your だらうんじ

contents

「近居割」実施中!! / 民泊行為の禁止について / 知っていますか? 見守りサービス / 高齢者等の方がご利用できる相談窓口…………… 2面
 コンセント・プラグの取扱いについて / エレベーターのご利用について / 機械式駐車場の安全な使用について / 毎月の家賃のお支払いでPontaポイントがたまる! …… 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



見つけてみよう! あなたの団地のコミュニティ

各団地では、団地の空間を活かしたさまざまなコミュニティがつくられています。あなたの団地にはどんなコミュニティがあるのか、見つけてみませんか?



集会所

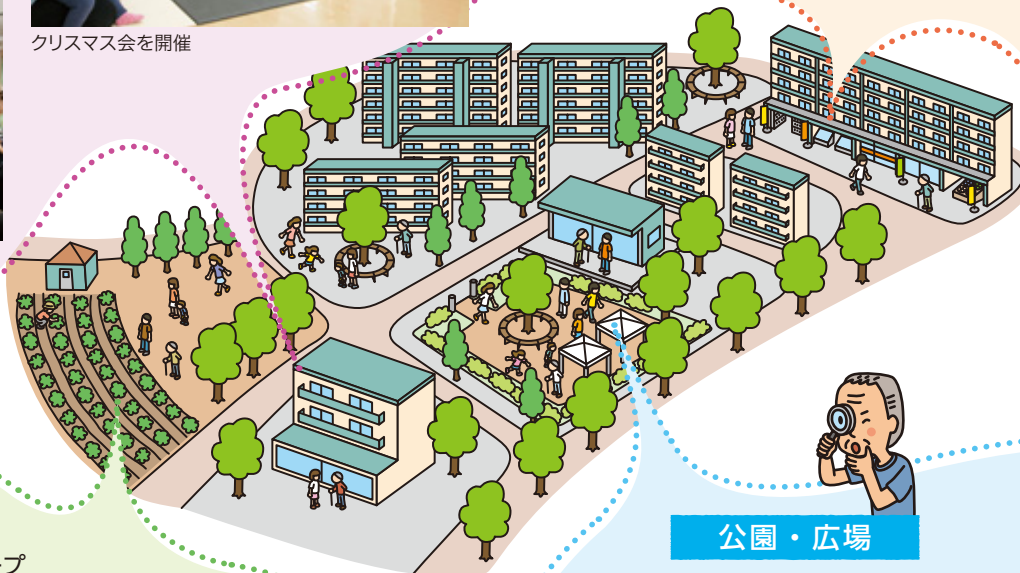
ママ友同士で、季節のイベントを開催したり、高齢者の皆さんが定期的に催しを行ったり、団地に住む多くの皆さんが、気軽に活用しています。



健康づくりの場としても
集会所は大活躍



クリスマス会を開催



商店街

団地の商店街の空きスペースを利用した、住民の方が主体のカフェやレンタルスペースなどがつくられ、多世代が集う憩いの場として交流が生まれています。また、商店街と連携・協力イベントなども開催されています。



レンタルスペースを利用したイベントを開催



団地の活性化をめざした団地の方が運営するカフェ



家庭菜園

緑豊かな団地の空間を活用したグループ活動も盛んです。その中の一つが野菜づくり。団地内の家庭菜園では、農作業の楽しさを知り、収穫をともに喜び。そんな仲間との出会いからコミュニティが育まれています。



仲間同士で旬の野菜づくり



公園・広場

昔ながらの夏祭りや防災イベントなど、団地の方のみならず地域の方もたくさん参加する大きな催しを行っています。また、心地よく空間を活用できるよう、緑や花壇の維持を行う、団地の有志の皆さんのボランティアコミュニティも広がっています。



子どもからお年寄りまで集う夏祭り



いつも色鮮やかな花壇を維持するためにグループをつくり活動



防災イベントは年々参加者が増大

らうんじKitchen



パサパサになりやすいささみは片栗粉をつけるとつると仕上がります。お子さんやお年寄りの方にもどうぞ♪

季節の野菜を使った簡単レシピをご紹介します。

つるんとささみの南蛮漬け

◎材料(2人分)

ささみ …… 3本 (150g)
 「酒 …… 大さじ1
 (下味) 塩・こしょう …… 少々
 片栗粉 …… 適量 (15g)
 油 …… 適量

玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
 赤パプリカ …… 1/8個 (20g)
 ピーマン …… 1個 (25g)
 「砂糖 …… 大さじ1/2
 (A) しょうゆ …… 大さじ1
 L 酢 …… 大さじ4

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分)

- 1 ささみをそぎ切りにして、下味につける。
- 2 玉ねぎは薄切りに、赤パプリカ・ピーマンは細切りにする。ボウルに(A)を入れて混ぜ、切った野菜を入れてあえる。
- 3 1のささみの周りにまんべんなく片栗粉をつける。フライパンに少し多めに油を入れて火にかけ、ささみを両面こんがり揚げ焼きにする。
- 4 ささみに火が通ったら2のボウルに入れて10分以上浸す。

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

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!!

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。

民泊行為の禁止について

UR賃貸住宅では、自宅の一部やマンションの空き室などを活用して宿泊サービスを提供するいわゆる「民泊行為」は、賃貸借契約違反のため禁止しております。

民泊行為を行っていることがわかった場合は、賃貸借契約を解除し、住宅の明渡しを求めるとともに、損害賠償金を請求することがあります。

快適な団地生活を送るためには、皆さまお一人お一人にルールを守っていただくことが大事です。

民泊行為

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)

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。

詳細は、下記住まいセンター等までお問合せください。

高齡者等の方が
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
「高齡者等相談員」「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齡者等相談員」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「高齡者等巡回相談業務」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賃貸住宅の高齡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	千葉	千葉住まいセンター	☎043-270-5151
		北多摩住まいセンター	☎042-521-1341		平成30年7月17日(火)から	☎043-311-1212
		東京北住まいセンター	☎03-5954-4611		千葉西住まいセンター	☎047-474-1191
		南多摩住まいセンター	☎042-373-1711		千葉北住まいセンター	☎04-7197-5700
		東京南住まいセンター	☎03-5427-5960	神奈川	横浜住まいセンター	☎045-312-1131
		城北住まいセンター	☎03-3842-4611		神奈川西住まいセンター	☎0466-26-3110
	埼玉	東埼玉住まいセンター	☎048-941-5311		横浜南住まいセンター	☎045-835-0061
		浦和住まいセンター	☎048-711-7150	中部	名古屋住まいセンター	☎052-332-6711
		西埼玉住まいセンター	☎049-263-2111		大曽根住まいセンター	☎052-723-1711
	関西	千里住まいセンター	☎06-6871-0515	九州	福岡住まいセンター	☎092-433-8123
		大阪住まいセンター	☎06-6968-4455		北九州住まいセンター	☎093-561-3134
		泉北住まいセンター	☎072-297-5444	北海道	北海道住まいセンター	☎011-261-9277 (営業時間 9:00~17:25)
		阪神住まいセンター	☎06-6419-4522			
		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			

●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)。

コンセント・プラグの取扱いについて（お知らせとお願い）

たこ足配線は危険です。

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

コードの上に重いものを置くのはやめましょう。

電源コードの上に棚などの重いものが置かれていいますと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

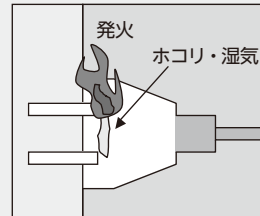
コードは束ねて使用するはやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたまま使用すると過熱する恐れがあり危険です。

コンセント・プラグは時々点検してください。

コンセントやプラグはホコリがたまり易く、そこに湿気がたまるとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまり易い場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。

〔トラッキング現象とは〕
コンセントやプラグにたまったホコリに湿気が加わると、プラグの刃の間に火花放電（ショート）が繰り返され、やがて発火に至る現象です。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しております。

お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、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へご連絡をお願いいたします。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント（差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの）

古い形式の
コンセント
【取替対象】



写真A



写真B

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、扉が閉まらなる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。



ボタン等はいな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。

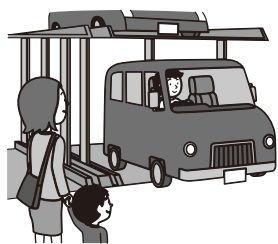
お子さまの1人乗りは危険です

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。

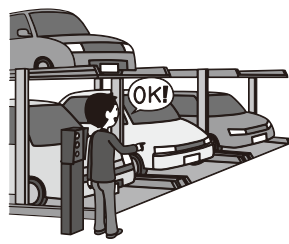
機械式駐車場の安全な使用について

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。

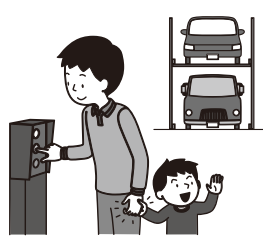
機械式駐車場で自動車を入庫する際は、運転者以外は駐車場の外で乗降してください。



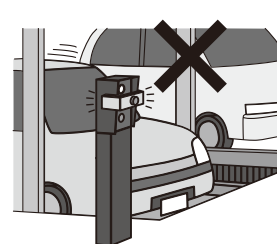
駐車装置を操作する際は、機械式駐車場及び自動車の中に人がいないことを十分に確認してください。



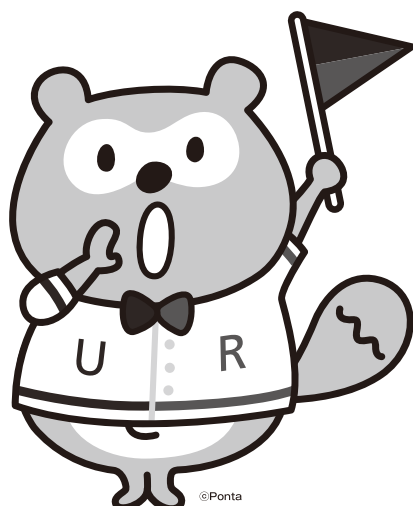
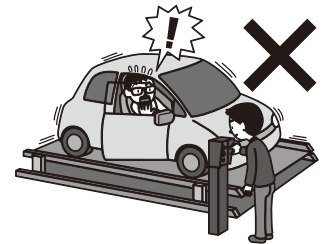
駐車装置の操作中は装置から離れず、また、子どもが駐車場内に近づかないよう注意してください。



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。



入庫作業時に駐車装置内に長時間留まらないでください。



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。



理想の住まいはURにあり!

あなたは

古いものを活かしながらしゃれな空間を提供する「MUJI×UR」と、アイデア次第で暮らしに変化を取り入れられる「イケアとURに住もう」。若い世代に人気の2大物件に、もしあなたが住むなら? 思い描く理想の暮らしにどちらがマッチするか、比べてみました。

MUJI派?

IKEA派?

or



多摩ニュータウン 永山(東京都)



サンヴァリエ桜堤(東京都)

おしゃれな部屋の基本 1 統一感のある空間にする

基本中の基本は、まず色に統一感を! 壁や家具、カーテン、ラグなど、部屋の中の占有面積が大きいものを同系色でそろえると、統一感が出ます。



MUJI派

ベーシックなカラーで統一。シックな空間に。

若葉台(埼玉県)

白やグレーを基調としたリビングやキッチンが、清潔感にあふれています。ナチュラルウッドのテーブルや観葉植物をさし色として使うことで、部屋がより明るく温かみのある空間になります。



IKEA派

赤や緑など、カラフルな色彩でセンス良い空間に。

虹ヶ丘(神奈川県)

部屋の白に映える、ピンクのソファとダイニングの壁の青が存在感たっぷり。ピンクと青と白を基調に、緑や黄色など、カラフルな色彩をクッションなどの小物で取り入れて、より華やかな印象に。



おしゃれな部屋の基本 2 創意工夫のある“見える収納”

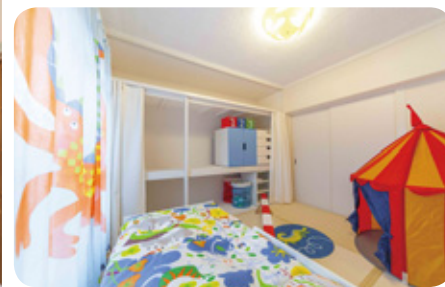
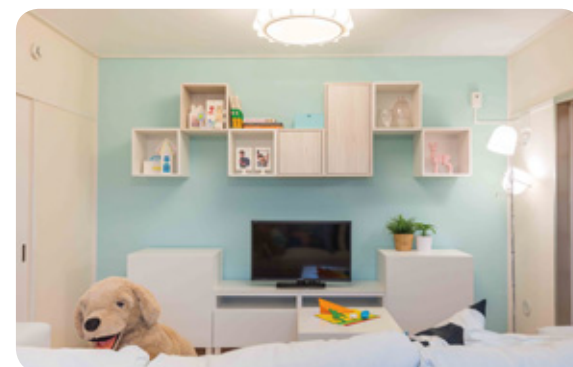
収納部分を整理整頓し、すっきり見せるだけでお部屋が様変わり。本来の収納スペースを別の用途で使う上級者アレンジも。

MUJI派

キッチンまわりや押入れの空間を賢く利用する。

芝山(千葉県)

LDKの仕切りとしてシェルフを使い、キッチンとリビングを独立。シェルフには、お皿などを置き、見える収納に。細かな小物は、カゴに入れて目隠し。また、押入れをデスク代わりに使えば、書斎にも。



IKEA派

北欧スタイルで収納用の家具もインテリアの一部に。

立川幸町(東京都)

IKEAらしいパステルカラーの壁を利用し、見える収納棚を設置。子ども部屋は押入れのふすまを取り外しカーテンレールに。中にはカラフルなおもちゃ箱やボックスを並べポップな雰囲気演出。

おしゃれな部屋の基本 3 アートな空間をつくる

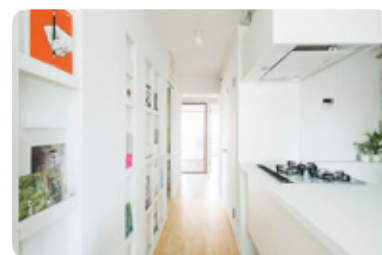
アートは、日々の生活に刺激やうるおいを与えてくれます。上手にアートを取り入れることで、ワンランク上の部屋を目指しましょう。

MUJI派

部屋はシンプルにして、アートの存在感を際立たせる。

多摩ニュータウン
ベルコリアス南大沢(東京都)

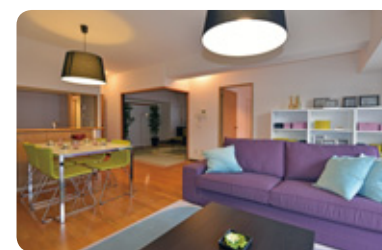
いつも目に入る廊下の壁を、ギャラリースペースにアレンジした部屋。アート作品の他、雑誌やポストカードなどを置いてもこなれたおしゃれ感を演出できます。和室は空間の一部を仕切って、アトリエにも使えます。



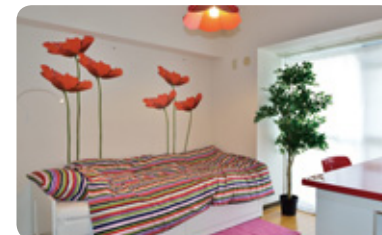
IKEA派

色彩や家具の選択によって、作品の世界観とマッチしたアーティスティックな部屋づくり。

港北ニュータウン
コンフォール城山の丘(神奈川県)



作品を飾るだけでなく、部屋を丸ごとアーティスティックな空間に。リビングはパープルと抹茶色を基調とし、お子さんのベッドルームにはガーベラの壁紙を貼るなど、全体的にポップでモダンな雰囲気に仕上がっています。



おしゃれな部屋の基本 4 ちょっとしたスペースを遊び心あふれる場所に

空間の使い方がうまく、さらに部屋の特性を活かした最適なインテリアができれば、もはやおしゃれ上級者。カギは“遊び心”です。

MUJI派

ふすまの使い方次第で、季節や気分に合わせて自由なスペースに。

町田山崎(東京都)



3枚のふすまは取り外し自由で、ふすまの配置を動かすことで部屋全体の印象をガラリと変えられます。例えば、日当たりを考えて寝室の場所を変えるなど、季節や生活スタイルに合わせて何通りもの模様替えができます。

IKEA派

玄関のチョークボードで、オリジナルにアレンジできる。

八千代ゆりのき台 パークシティ(千葉県)



玄関を開けてすぐ横の壁一面に、家族への伝言が書き込めるチョークボードを設置。また、キッチンの奥にはママが一息つける家事スペースを作るなど、ファミリーが喜び遊び心がそこかしこにちりばめられています。



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等への入居
- 特別募集住宅への入居
- 法人・個人への切替え
- 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
- 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賃貸住宅の空き室状況のお問い合わせは

0120-411-363 午後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でも発生します。

●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。

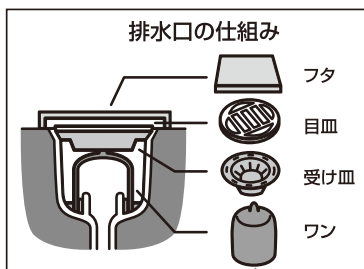


浴室排水口のワンのお掃除を

浴室の排水口は、使用しているうちに油脂や毛髪が付着し、排水の流れを悪くします。この状態が続くと、排水が浴室内の床の防水層を越えてあふれることとなります。普段から浴室の排水口を定期的に掃除するよう心がけてください。

掃除の仕方は、排水口の目皿を外し、さらにワン(ワン型トラップ)を取り出して、詰まっている髪の毛やゴミを取り除きます。この時に取り除いたゴミ等を絶対に排水口に流さないでください。

また、普段の使用時に目皿やワンを外したままにすると、排水管に異物が詰まり事故の発生原因となりますので、必ず取り付けたうえで使用してください。



ワンは水アカやカビが付きやすいので、外側だけでなく内側も洗いましょう。

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には注意する。



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	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	(移転のお知らせ) 〈平成30年7月14日(土)まで〉 千葉住まいセンター ☎043-270-5151 (代) 千葉市美浜区高洲4-5-15	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	〈平成30年7月17日(火)から〉 千葉住まいセンター ☎043-311-1212 (代) 千葉市美浜区中瀬2-6-1 ワールドビジネスガーデンマリブイースト10階	(名称変更のお知らせ) 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 ビューリック札幌ビル5階	〈平成30年6月1日(金)から〉 西埼玉住まいセンター ※住所・電話番号は変更ありません。
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	横浜住まいセンター ☎045-312-1131 (代) 横浜西区北幸1-1-8 エキニア横浜7階	函館市住宅都市施設公社 ☎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	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
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	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	
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		

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、夜間にはご注意ください。

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	函館湯の川	(有) マルエイ管原建設 ☎0138-26-3925	三洋電工(株) ☎090-3774-3228
	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
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。

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. 08

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！

下半身の血液循環を良くする▶▶英雄のポーズ

目安は朝・夕1セットずつ

効果	足の付け根から足首までしっかり伸ばせるポーズ 下半身の血液やリンパ液の巡りをうながします。
改善・予防	下半身の強化／体幹の強化／足のむくみの緩和／ 腰痛の緩和／背中・肩こりの緩和



難しい人には

上半身を反るのがつらい人は、できる範囲で行いましょう。上半身が前に倒れていても効果は期待できます。



背もたれが体の左側面にくるよう椅子に座り、背もたれをつかみます。この時、右のお尻が座面からはみ出すように座ります。



右足のつま先を立てた状態で、右脚をゆっくりと後ろに引き、できるだけ膝を伸ばします。



右手を前に出し、息を吸いながらその手を真上にあげます。同時に目線は右手指先へ。右脚の付け根からおなか、胸など気持ちよく伸びているのを感じながら3回深い呼吸を行います。左側も同様に行います。

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

家庭でもクールビズで快適に過ごそう！

そろそろ梅雨も終わり、夏が到来。熱中症などに気をつけすぎたばかりに、冷房が強い室内に長時間居続け、体調が悪化した上に電気代も高額に、なんてことは避けたいもの。夏を快適にかつエコに過ごすために、体にも家計にも優しいクールビズを実践しましょう。

家庭で実践したいクールビズ

- 1 冷房を効率的に使用するために、フィルターのごまめな掃除を！
- 2 ブラインドやカーテンで夏の強い日差しをカットしよう。
- 3 水分の多い旬の夏野菜をおいしく食べて、体の中からクールダウン。
- 4 窓際に植物が植えられるスペースがあれば、ゴーヤやヘチマでグリーンカーテンに挑戦しよう。
- 5 ひとり1台のエアコンをやめ、1部屋に集まり複数台のエアコンの稼働をやめよう。
- 6 昼間は、図書館や公共施設、商店街・カフェなどの涼しい場所で過ごそう。

参考：政府オンライン

読者からのレター

東京都・多摩平の森
M・Hさん

私の住んでいる団地にカラオケの会があります。月に1、2回催されて

いて、1回に3曲歌えます。聴いたことのない歌も聴くことができ勉強になります。今年の1月から入会していて、楽しいひとときを過ごさせてもらっています。

今の住居に移って早10年。駅に近く緑も多く、スーパーにも近く、そして自治会活動も盛んで快適に暮ら

しています。終生過ごすことができれば良いなと思っています。

神奈川県・港南台ちどり団地
トマトさん

居住して21年。10年前に主人が他界し寂しい日々ですが、すれ違う団地の方々が声をかけてくださり、自

治会の活動も楽しく過ごしています。持病も多く何も出来ない自身に切ないですが、富士山を眺めて暮らす日々感謝するばかりです。



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。





5/6(日)「花の子食堂」のおいしい食事で子どもも大人もみんな笑顔に

花見川団地(千葉県)

『食』と『つなぐ』をテーマに、今年の2月に花見川団地の商店街にオープンした「はなみがわLDK+」。1階は飲食店営業や物販ができるキッチン付きレンタルスペース、2階は多目的スペースとして、団地の活性化をめざして日々さまざまな出店やイベントが催されています。

5月6日には、団地内の子どもたちに向けて、月に一度の「花の子食堂」が開催されました。1階は有志の方々が料理をふるまう“花の子食堂”、2階は大学生が宿題などの勉強を見てくれる“教室”として活用。親子連れはもちろん、子どものみでも参加することができて、訪れた保護者からも「今度からは子どもたちだけで来させてみたいですね。団地の中だから安心ですし、新しいお友達もできそう」と好評です。花の子食堂を開くのは今回が2回目で、1回目に参加した人や商店街など団地内の口コミで周知され、1回目を上回る盛況ぶりでした。民生主任

児童委員でもあり、団地の商店街で定食屋も営む牧田温子さんは「団地の中で評判が広がるのは嬉しいですし、もっと皆さんが気軽に立ち寄ってくれて、どんどん輪が広がる拠点になってほしいです」と、おいしそうに食事をする子どもたちを見ながら笑顔で話してくれました。

新しい交流拠点となりつつある「はなみがわLDK+」。1DAY飲食店の出店や仲間と貸し切ったイベント開催

など、キッチンスペースを有効に活用できる空間を、皆さんもぜひ利用してみませんか。



花の子食堂代表
牧田 温子さん

花の子食堂を通じて、
団地の中で
新しい出会いが
たくさん生まれれば
嬉しいです。



みんなで
食べると
楽しいね！



1階の花の子食堂では、みんなが和気あいあいと食事を楽しみました



子ども 300円
大人 500円
でおいしいごはんをどうぞ



[1][2] おいしいごはんにより子どもたちはにっこり笑顔 [3] この日のメイン、チキンのトマト煮は子どもたちに大人気。 [4] 2階では勉強ができるほか、おもちゃを使って自由に遊べます [5] 2階では大学生のお姉さんが、優しく勉強を教えてくださいました

🎁 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】

①5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。

