



防災対策を見直そう!

いつ起こるか分からない災害に備えて、もう一度、防災対策を見直してみませんか?

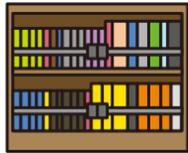


Check 1

家具の置き方や位置を工夫してますか?

近年発生した大地震では、家具類の転倒・落下・ガラス破損による負傷が3~5割を占めています。また、避難所がいっぱいの時は、自宅避難を余儀なくされる場合も考えられます。安全スペース確保のために、家具類の転倒・落下・移動を防止する対策を行いましょ。

- 家具はなるべく背の低いものを選ぶか、家具の置き方を工夫して、寝室などに安全スペースを作る。
- ガラスの破損を防ぐため、窓際には重い物や転倒・落下・移動しやすい物を置かない。
- 寝る場所や座る場所の近くには、大きな家具を置かない。



Check 2

備蓄は十分に足りていますか?

災害発生時は、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうことがあります。ライフラインが使用できなくても生活できるよう、最低3日分の飲料水や非常食、身の回り品を用意しましょう。食料などは賞味期限を確認し、定期的に取り換えることも必要です。

ローリングストック法を知っていますか?

長期保存ができる非常食は値段も高価なのに、そのまま放置してしまい保存期間をすぎてしまう場合も。そこで、いつも食べているレトルト食品や缶詰などを多めに買い置き、食べた分だけ買い足すローリングストック法が注目されています。長期保存できる非常食にプラスして、食べ慣れている味が常にそばにある状態にしておけば、期限切れの心配もなく備蓄も簡単に備えられます。



これだけは備えたい (非常備蓄品)

- 飲料水1人1日3ℓを目安
- ご飯(アルファ米など1人5食分)
- ビスケット1~2箱
- 板チョコ2~3枚
- 乾パン1~2缶など
- 下着2~3組
- 衣類(スウェット上下、セーター、フリースなど)
- トイレトペーパー
- ティッシュペーパーなど
- マッチ
- ろうそく
- カセットコンロとボンベ



Check 3

非常用の持ち出し袋の中身はそろっていますか?

自宅が被災した場合、安全な場所に避難しなければなりません。その際に最低限必要な持ち出すべき物を非常用バッグに入れ、いつでも持ち出しできる場所に備えておきましょう。



非常持ち出し品チェックリスト

- 携帯用飲料水(ペットボトルなど)
- 食品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレート)
- 貴重品(預貯金通帳、印鑑、現金など)
- 救急用品(三角巾、包帯、消毒液、ばんそうこう、常備薬など)
- ヘルメット・防災ずきん
- 軍手(厚手の手袋)
- 懐中電灯
- 衣類(セーター、ジャンパーなど)
- 下着
- 毛布
- 携帯ラジオ、予備の乾電池
- 洗面用具
- マッチ、ろうそく(ぬれないようにビニールでくるむ)
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 筆記用具(ノート・えんぴつなど)

子どものいる家庭は ミルク 紙おむつ ほ乳びん

Check 4

安否確認方法を決めていますか?

家族が離ればなれで被災した時に活用できるのが災害用伝言ダイヤル「171」。また携帯電話やスマートフォンを使って安否を文字情報で登録できる災害用伝言板もあります。避難所や避難所までの安全ルートを家族みんなで共有しておきましょう。



災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

※通話料が発生します。

伝言の録音	伝言の再生
[171]をダイヤル	
音声ガイダンスに従って「1」をプッシュ	音声ガイダンスに従って「2」をプッシュ
連絡を取りたい方の電話番号を入力	
「1#」を入力して伝言を録音または再生	

災害用伝言板は 災害用伝言サービス

Check 5

団地の避難方法を知っていますか?

各団地の自治会などが開催する防災訓練に参加し、避難場所や避難経路を把握しておきましょう。例えば町田山崎団地の防災イベント、花見川団地の減災グッズ作り教室など、団地のコミュニティでもさまざまな防災活動が行われています。今住んでいる団地のコミュニティをぜひ、チェックしてみてください。

らうんじKitchen



固まりすぎないくらいが食べやすくおすすめ!砂糖を使わないのでヘルシーです!

旬に食べたい簡単スイーツレシピをご紹介します。

シナモンレーズン甘酒アイス

- ◎材料(2人分)
 甘酒(濃縮タイプ) …… 200g
 レーズン …… 20g
 シナモン …… 適量

◎作り方(調理時間5分)

※冷やし固める時間を除く

- 下準備: 甘酒は市販されている2~3倍の濃縮タイプを使用してください。
- 1 すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 2 冷凍庫に入れて30分おきにかき混ぜる。(2時間ほどで固まります)

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。

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>	

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}

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。●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。

「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。

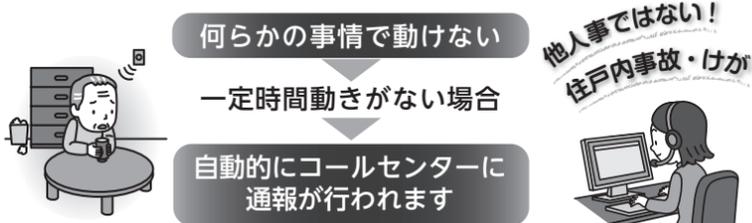
※1 Pontaポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払いに対してはPontaポイントは加算されません。 ※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

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」からお客様へ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にお問合せください。

お問合せ先	東京		埼玉		関西			
	センター名	電話番号	センター名	電話番号	センター名	電話番号		
	東京東住まいセンター	☎03-5600-0811	東埼玉住まいセンター	☎048-941-5311	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	西埼玉住まいセンター	☎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	平成30年8月13日(月)から	☎072-276-7123		
	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	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522		
	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	兵庫住まいセンター	☎078-242-2791		
	千葉住まいセンター	☎043-311-1212	中部注	名古屋住まいセンター	☎052-332-6711	京都住まいセンター	☎075-256-3663	
	千葉西住まいセンター	☎047-474-1191		大曾根住まいセンター	☎052-723-1711	奈良住まいセンター	☎0742-71-2401	
	千葉北住まいセンター	☎04-7197-5700				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:3ページ記載の地域を除く

エアコンを設置・ご購入される皆さまへ エアコン用コンセントの専用回路化工事の実施について（お知らせ）

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント（写真A）」について、エアコンを設置・ご購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント（写真B）」への取替工事を実施することとしました。

「専用回路のエアコン用コンセント（写真B）」への取替工事を希望される場合は、下記住まいセンター等へお問い合わせください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路でないエアコン用コンセント」がない場合は、「専用回路のエアコン用コンセント」を設置することができませんので、ご了承ください。

また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、予めご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象（写真Bのものへ取替を行います。）

写真A：専用回路ではないエアコン用コンセント

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。

写真
A



※対象のエアコン用コンセントは、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

専用回路ではないエアコン用コンセント（15A 100V）

現状のままお使いいただけます。

写真B：専用回路のエアコン用コンセント

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。

写真
B



※当該エアコン用コンセント付近にもスリーブ及び取付金具等があります。

エアコン用コンセント

専用回路のエアコン用コンセント（15・20A 100V）

住戸内安全手摺設置について

便所及び浴室への住戸内安全手摺の設置については、UR賃貸住宅にお住まいの方が60歳以上の高齢者であることなどの設置要件（「従来要件」と言います）を満たしている場合に、要望書をご提出いただいたうえで、機構の負担で設置しているところです。

このたび、原則全ての団地*で従来要件を撤廃し、次のとおりお申込みいただけることになりましたのでお知らせいたします。

※団地再生事業等が予定されているなどの理由により、お申込みできない場合があります。

1 お申込みの対象住戸

便所もしくは浴室に安全手摺が設置されていない住戸

2 お問い合わせ先

お申込みをご希望の方は下記住まいセンター等へお問い合わせください。

3 お申込み方法

対象住戸の契約名義人の方から、安全手摺設置にかかる要望書を住まいセンター等に提出していただきます。

4 受付開始

平成30年8月

5 その他

- (1) 安全手摺設置は、当機構の対応可能な範囲内で計画的に実施させていただくため、次年度以降の施工となる場合がありますので、ご了承ください。
- (2) 安全手摺設置可否の事前調査が必要な場合がありますので、その際はご協力願います。
- (3) 上記(2)の事前調査の結果、設置不可となる場合がありますのでご了承ください。

Q 従来要件とは？

A 契約名義人の方又は同居するご親族の方が次の要件に該当する場合です。

- ① 満60歳以上の高齢者の方
- ② 身体障害者手帳の交付を受けている4級以上の障害のある方
- ③ 介護保険法に基づく要介護認定及び要支援認定を受けている方
- ④ 上記以外の方で住宅管理センター長が設置の必要を認める方

設置例



浴室設置例



便所設置例

※安全手摺の仕様（材質、形状）や設置場所は住戸により異なります。

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） ☎022-263-0322
静岡	静岡県住宅供給公社（総合委託） ☎054-255-4824
和歌山	株式会社JNコミュニティ・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JNコミュニティ・株式会社URリンケージ共同体（総合委託） ☎06-6585-0378
広島	広島県住宅供給公社（総合委託） ☎082-248-2272
香川	株式会社JNコミュニティ・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
長崎	長崎県住宅供給公社（総合委託） ☎0957-26-9053
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
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） ☎099-224-4539

※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。



夏休みの研究はこれで決まり!

遊んで学べる
おでかけスポットに
行く

夏休みの宿題の中で、なかなかテーマが決まらず頭を抱えてしまうのが「自由研究」。そこで、子どもたちの好奇心を刺激してくれるスポットをご紹介します。工作や実験なども充実しているので、夢中になれるテーマがきっと見つかります。

SPOT 01 神奈川 はまぎん こども宇宙科学館

夢が膨らむ! 宇宙ハカセになろう

「なんで? どうして?」を連発する好奇心旺盛な子どもにぴったりの宇宙や科学について、楽しく学べる体験型科学館です。建物全体が宇宙船をモチーフにデザインされており、各階ごとに「宇宙船長室」「宇宙研究室」などテーマが設けられ、アトラクションのように遊べる仕掛けがいっぱい。夏休み中は、「とべ☆ロケット!!」「ピー玉まんげきょ」「いろんなシャボンまく」など、自由研究のネタになりそうなミニ実験やサイエンス・ショーも連日開催。館内にいるスタッフに展示のことや企画展の疑問について質問することもできるので、難しい研究や課題もクリアできてしまう、とっておきのスポットです。

- 問い合わせ先:045-832-1166
- 住所:神奈川県横浜市磯子区洋光台5-2-1
- 入館料:大人400円、小・中学生200円(宇宙劇場入場料は別途)
- 公式サイト:http://www.yokohama-kagakukan.jp/
- アクセス:JR京浜東北・根岸線「洋光台駅」より徒歩3分
- 付近の団地:洋光台中央、洋光台北、洋光台西

ワクワク!お待ちかねの3F 宇宙トレーニング室へ

思いっきり体を動かしながら「宇宙飛行士の訓練」にチャレンジできるフロアは子どもたちから大人気。月面の重力を体感できる「月面ジャンプ」は行列必至。宇宙飛行士がフワッと月面をジャンプする感覚を疑似体験できます。「時間感覚」は、10秒カウントに挑戦しながら時間感覚を鍛える遊び。

時間感覚

2F 宇宙発見室へ

「ミクロとマクロのふしぎ」をテーマに、自然現象などを体感できるフロア。球体のガラスに手を近づけると電光が集まってくる「プラスマボール」や「放電ショー」があり、雷やオーロラの仕組みに触られます。スペースラボでは土日祝に「ミニ実験」を開催(夏休み中は毎日開催)。シャボン膜の性質を確かめたり、光の三原色の実験も。子どもたちの歓声が響き渡ります。

なるほど

体験終了! ありがとうございます

宇宙や惑星について
もっと知りたくまりました。
プラネタリウムも
観てみたいです

石磁石のミニ実験が
とっても面白かった!
シャボン玉とか工作も
いっぱい参加したいです

「自由研究」テーマ 宇宙のみみつを見つけてみよう

5F 宇宙船長室へ

船長気分で「宇宙の広がり」を考えるフロア。「キャプテンデッキ」には、3タイプの望遠鏡が並んでいます。のぞいてみると、宇宙空間に浮かぶ惑星や月が! 巨大スクリーンに自分の姿が映し出され、次々と迫ってくる隕石をよけながらゴールを目指す「バーチャルゾーン」で宇宙体験もできます。

かんぱいします!

めいちゃん 4年生 きょうちゃん 2年生

3F 宇宙トレーニング室へ

あへ、浮いているみたい

キャプテンデッキ

バーチャルゾーン

4F 宇宙研究室へ

続いて、ものまきりを体験できるフロアへ。確率について学べる「二項分布パチンコ」では、台の上からたくさんのボールを一気に転がして、下にたまる様子を観察します。真ん中に多くボールがたまるのがとても興味深い! 三角形のマグネットパズルを隙間なく敷き詰めて、絵柄やデザインができるパズルも人気。図形や数量感覚など算数センスを育ててくれます。

おもしろ〜!

「ピン」ができたよ〜

マグネットパズル作成

二項分布パチンコ

SPOT 02 千葉 ふなばし三番瀬環境学習館

実はとっても面白い、浜辺の生きものたち

都心から一番近い潮干狩り場として人気の三番瀬。この海浜公園内に2017年夏オープンした、浜辺の生きものや環境について楽しく学べる施設がこちら。館内には、巨大スクリーンで干潟に生息する生きものの営みを体感したり、江戸時代の三番瀬をイメージしたバーチャル漁業が体験できたりとユニークな仕掛けがいっぱい。毎週末は、三番瀬で見られるカニやヤドカリの観察、採集したプランクトンを顕微鏡で調べるなど、そのまま自由研究にできそうなワークショップも充実。生きもの好きにはうってつけのスポットです。

- 問い合わせ先:047-435-7711
- 住所:千葉県船橋市潮見町40
- 入場料:一般400円、小・中学生100円(船橋市内在住・在学の小・中学生は無料)
- 公式サイト:http://www.sambanze.jp
- アクセス:JR総武線「船橋駅」より京成バスシステム「船橋海浜公園」行き、終点下車すぐ
- 付近の団地:若松二丁目

SPOT 03 東京 印刷博物館

本好きのおさんはぜひ! 活版印刷による、オリジナルの葉作り体験も

凸版印刷が運営する、印刷の歴史を学べるミュージアム。常設展では、古くは奈良時代からあったという印刷物の誕生から現代までを一気にたどれます。小学校で習う版画や浮世絵の作り方、色がどうやってできるのかなどの解説もあり、本やデザイン好きのおさんならきっと楽しめるはず。また、印刷工房で、活版印刷による物作りができ、8月のワークショップは、オリジナルの葉作りに挑戦! 活字をひろって文章を作り、印刷して…と、手間と時間をかけて人の手で刷る体験により、デジタルにはない印刷物のよさを感じられます。

- 問い合わせ先:03-5840-2300
- 住所:東京都文京区水道1-3-3 トッパン小石川ビル
- 入館料:一般300円、小学生以下無料
- 公式サイト:http://www.printing-museum.org/
- アクセス:地下鉄有楽町線「江戸川橋駅」より8分
- 付近の団地:エルアージュ小石川、本郷真砂アーバンハイツ

SPOT 04 埼玉 埼玉県立歴史と民俗の博物館

昔の人の暮らしを垣間見ることができ、多彩な体験プログラムに挑戦!

大宮公園内にある人文系総合博物館。館内には、「埼玉における人々の暮らしと文化」をテーマに、歴史・美術・民俗のジャンルに分けて展示。県内の遺跡から出土した石器や土器、埴輪、武蔵武士ゆかりの甲冑や刀剣など、埼玉に関する貴重な資料を鑑賞することで、当時の人々の生活や文化を知ることができます。体験学習ゾーン「ゆめ・体験ひろば」では、藍でハンカチを染めたり、まが玉や組紐のストラップを作ったり、実際に体験できるプログラムが充実しており、夏休みの楽しい思い出となること請け合いです。(組紐ストラップ作りは、水・土曜日限定)

- 問い合わせ先:048-645-8171
- 住所:埼玉県さいたま市大宮区高鼻町4-219
- 観覧料:一般300円(企画展400円、特別展600円)、中学生以下無料
- 公式サイト:http://www.saitama-rekimin.spec.ed.jp/
- アクセス:東武アーバンパークライン(野田線)「大宮公園駅」より徒歩5分
- 付近の団地:大宮公園駅前ハイツ、北大宮

「自由研究」テーマ 浜辺の生きものを観察

1 [1]三番瀬にいる海の生きものを映し出す「そうぞうシアター」 [2]この夏は「三番瀬クエスト〜謎の石盤と消えた生きもの〜」と題した特別企画を開催中(〜9/2)。クイズを解きながら、消えた三番瀬の生きものを救い出すリアルRPGでは、ゲーム感覚で遊びながら生きものや環境について詳しくなれちゃう [3]施設の前には、すぐ海! 専門スタッフと浜辺に降り出し、カニやヤドカリなどを観察するワークショップは子どもたちから大好評

仙台/七夕まつり

歴史ある七夕まつりを学ぼう!

夏に盛り上がるロマンチックな行事といえば七夕。中でも日本最大級の七夕祭りが、宮城県の「仙台七夕まつり」。毎年8月6日から3日間、仙台市内中心部及び地域商店街には色とりどりの七夕飾りが競うように飾られます。その起源は江戸時代までさかのぼり、仙台藩祖伊達政宗公の頃、七夕に関する和歌が8首詠まれるなど七夕の風習がすでにあったと伝えられています。明治維新以降は衰退するも、昭和に入って街を復興させたとい願う人々によって復活。今では200万人もの観光客が訪れるほどの大祭となりました。この祭りの最大の見どころは、毎年新たに手作りされる豪華絢爛な笹飾りですが、仙台七夕では、笹飾りと一緒に「七夕飾り」を飾ることが特徴です。七夕飾りは短冊や折り鶴、紙衣などがあり、それぞれに商売繁盛、無病息災などの願いが込められています。実際に足を運び、7種の飾りを探し、七夕祭りの歴史を知る。旅行先で夏休みの課題を楽しみながら進めるのも良い思い出の一つになるかもしれません。

写真:仙台七夕まつり協賛会

- 問い合わせ:022-265-8185(仙台七夕まつり協賛会)

「自由研究」テーマ 縄文のくらし大研究

1 [1]常設展の考古コーナーには、縄文時代の遺跡から発掘された土器や土偶、石器がズラリ。教科書の写真で目にしたものを実際に見て学ぶことができる [2][3]ゆめ・体験ひろばで、藍染めハンカチづくり(200円)に挑戦!

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紹介していただく...

QUOカード 10,000円分プレゼント!!

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契約期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

- 1 UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方をご紹介。
- 2 入居ご希望の方がUR賃貸住宅にお申込みの際に、お客様紹介シートをご提出。
- 3 契約成立
- 4 GET!! QUO ¥10,000 それぞれQUOカード10,000円分プレゼント!

※ 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・個人の切替え
●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
●複数賃貸し制度 ●マルチハビテーションのご本人紹介
●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

怪しい請求行為にご注意を！

UR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、**UR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。

民泊行為の禁止について

UR都市機構では、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います。

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、住宅の明け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、皆さま一人一人にルールを守っていただくことが大切です。



「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都市機構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	<7月17日に移転しました> 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アイースト10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	<6月1日から名称変更しました> 西埼玉住まいセンター ☎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		
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	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) 函館湯の川 (有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925 函館赤川通 (株)中野組 ☎090-7059-2028	電気関係 三洋電工(株) ☎090-3774-3228 (株)大原電気工業 ☎090-3779-4457	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。



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. 09

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!

2018.8

健康だより

夏はスイカを食べよう!

「夏の果実の王様」スイカは、夏の疲れた体を癒やすには、最適な野菜です。夏の炎暑で疲労がたまっていた体に、スイカの果糖やブドウ糖が効果てきめん。水分量も多く、のどの渴きを潤すのはもちろん、豊富なカリウムの相乗効果で、体に爽快感を与えてくれます。

こんなにすごい! スイカの栄養素

シトルリン ▶▶血液循環をよくする働きがあり、むくみ改善の効果が期待できます。

β-カロテン ▶▶β-カロテンは、体内でビタミンAに変換。新陳代謝をうながし、肌の老化を防止します。

リコピン ▶▶実はトマトよりスイカの方が含有量が多く、活性酸素を除去する働きや体脂肪燃焼効果も期待できます。

ビタミンC ▶▶皮膚の弾力をアップするなど、アンチエイジング効果が期待できます。

カリウム ▶▶高血圧などの循環器疾患や、骨粗しょう症などの予防に効果が期待できます。

1日の理想摂取量 200g
(2切れ分)を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!



参考: 萩原農場 <http://www.suika-net.co.jp>

足のむくみを解消 ▶▶ ふくらはぎを伸ばすポーズ

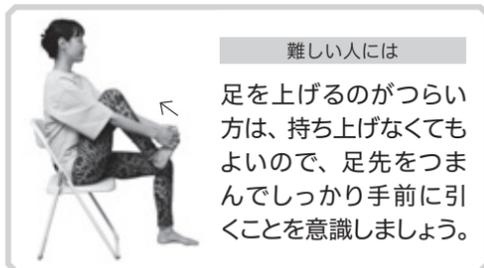
目安は朝・夕1セットずつ

効果

第2の心臓と言われるふくらはぎのリンパ液の循環をうながし、冷えや倦怠感、むくみを改善します。

改善・予防

ふくらはぎや太もものむくみを改善 / 冷えの改善 / 心臓・内臓を活性化



難しい人には

足を上げるのがつらい方は、持ち上げなくてもよいので、足先をつまんでしっかり手前に引くことを意識しましょう。

1



椅子に座り、基本の姿勢をとります。

2



右足を椅子や台の上へ上げ、足先を両手でつかみます。

3



かかとを押し出しながら、ゆっくりと水平になるくらいまで上げます。膝は曲がっていてもよいので、両手でつま先をしっかり手前に引いて、アキレス腱からふくらはぎまでが気持ちよく伸びるように意識しながら3呼吸。反対方向も同様に行います。

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。

読者からのレター

神奈川県・コンフォール横須賀本町
江島 満津子さん

4月号の「睡眠対策12箇条で不眠を解消しよう」。これはうれしいですね。

年とともに体調が変化するのを感じています。ヨガも含め、こうした役立つのがあれば、どうかよろしく願いします。

埼玉県・北坂戸団地
メダカのかあちゃんさん

数日前、10m先くらいの所で樹木

の植え替えをしていました。それはそれはいいねい、穴掘りだけでも少しのミスも出さないよう、計算通りに…。あきることなく1時間くらい見ていました。仕事とは言え、頭が下がる思いでした。

ちなみに「八重桜」が植えられたようです。

東京都・にしき平和台
山田 久美子さん

毎回“yourらうんじ”をととても楽しみにしています。4月号の「地域医療福祉拠点化」の話題は高齢化が進むこの時代に大変有り難い取り組みだと思いました。

応募要項

○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

5/26(土) 子どもの絵が、ギャラリー「高津笑店」にみんなをまねきました

高津団地(千葉県)

高津団地の中央商店街で、空き店舗だった場所を活用して今年2月にできたイベントギャラリー「高津笑店」。小中学生の作品展示を通じたにぎわいの場となることを目指してオープンしました。「高津笑店」の名称やイメージキャラクターも、地元高津小学校での公募で決まりました。

現在は月に一度、近隣小学校の児童の作品などを、テーマを変えて展示しています。5月26日には、“八千代の自然”をテーマに高津小学校3年生

が描いた、いきものの絵がギャラリーを彩りました。作品は子どもたちが、オーエンス八千代市民ギャラリー職員で「高津笑店」の外壁も装飾した作田弘治さんに、絵の描き方を教わりながら描いた作品が並びます。団地内外から子どもたちがたくさん訪れ、友達や家族と一緒に得意げに作品を眺めていました。同校校長の寺田好江先生も「コツを教わるだけでみんなグッと絵が上手になったし、ここで見てもらえることも励みになっていると思います」

と、ギャラリーがもたらす効果を実感しています。今後もさらなる交流拠点となるため、イベントを開催するなど活用の幅を広げていきます。



寺田 好江校長先生

他の小中学校とも一緒に盛り上げていきたいです



三島 希愛ちゃん

作田先生に教えてもらって、上手に描けました!

八千代市 服部 友則 市長

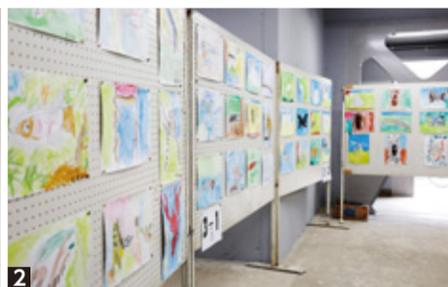


のびのびと描かれた子どもたちの作品に市長も感心

ギャラリーがあることで、高津団地の外からも人が集まって地域が活性化されますし、自分たちの作品が人の目に触れると思うと子どもたちにも良い刺激となります。団地と子どもたち、どちらにとっても価値のある取り組みですね。



1



2 [1]「高津笑店」の名前が書かれた看板も、高津小学校の6年生たちが作りました [2] 図工の時間に描いた作品が飾られました

🎁 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】 9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】

②6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。

