

your らうんじ

「近居割」実施中!! / 毎月の家賃のお支払いでPontaポイントがたまる! / 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
家賃や駐車場利用料金等のお支払期日が月末のお客様へ / コンセント・プラグの取扱いについて / 住戸内安全手摺設置について	3面
住まいセンターだより	6面



URで

ひとり暮らしを始めよう。

入学や卒業、入社、転職など、家族と離れて初めてのひとり暮らし。URでは、理想の暮らしに少しでも近づけるよう、さまざまな制度でサポートしています。

うれしいがいっぱい

URのひとり暮らし

初期費用がおトク。
更新料もナシ!

URは礼金がナシ! 入居時に必要な費用は、敷金(家賃2カ月)と日割り家賃、共益費のみで費用の負担が軽くなります。礼金分は貯金するもよし、インテリアや家電製品に回すこともできます。さらに更新料もナシ! 長く住むほどに更新料分がおトクに。

割引制度で
もっとおトクに!

35歳(学生可)までの方なら、3年間家賃が割引になる「U35割」。また、住む期間が3年以内と決まっている場合は、3年間の家賃が割引になる「UR Light」など、もっとおトクになる制度があります。

広々とした
快適でおしゃれなお部屋

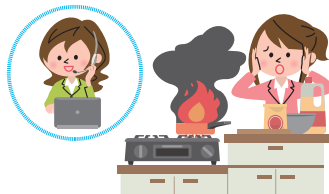
次々とリノベーションが行われているURの団地には、おしゃれなお部屋もいっぱい! 無印良品が提案する「MUJI×UR」やIKEAとコラボした「イケアとURに住もう」など、洗練された憧れのお部屋がたくさんあります。

防犯面も
耐震性も安心

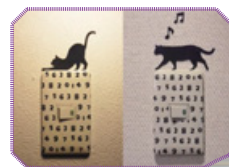
より安全安心にお住まいいただくために、震度6強から7クラスの大地震でも、人命に危害を及ぼす倒壊などの被害が生じないように、耐震性の向上に取り組んでいます。そのため耐震診断を行い、診断結果に基づき必要な耐震改修を計画的に進めています。

女性も安心、
いざという時の
サポート体制

火災や停電、断水など、トラブルが発生した場合、緊急事故に対応する受付センターがあります(詳細は6ページ)。夜間や休日でも対応しており、サポート体制は万全。また、カメラ付きインターホンなど、セキュリティ面でも女性のひとり暮らしの方が安心できる設備を整えています。

模様替えも
自由自在

釘を使ったり、畳をフローリングに替えたりなど、条件を満たした模様替えなら、原状回復は免除に。さらに、本格的なDIYができる「DIY住宅」も用意。壁や床を好みの素材に替えたり、作りつけの家具を設置したりもできます。



マスキングテープでスイッチプレートをかわいく



吊り戸棚に黒のビニールクロスを貼って黒板に



壁に釘を打ち、写真を掛けてアレンジ

便利な制度を活用しよう

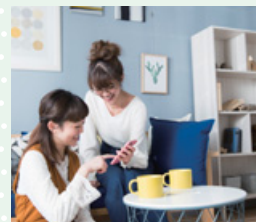
●学生の皆さんもらくらくひとり暮らし

URは、収入のない学生(18歳以上)でも部屋を借りられます。両親など親族が一定の要件を満たせば契約が可能で、複数戸貸し制度の対象物件であれば、親族が現住所に住んだまま学生を別の物件に入居させることもできます。



●友達とのシェアもカンタンに

友達どうしで一つの物件を分け合って暮らす「ハウスシェアリング制度」を利用すれば、家賃をシェアしながら、少しぜいたくに広々とした部屋に住むことができます。安心もシェアできて、新生活にはぴったりです。



らうんじKitchen



具材をのせる前に一度かき混ぜて味ムラの無いようにするのがポイント。フライパンで簡単にメイン料理を♪

年末年始のパーティにも◎ 簡単おもてなし料理。

【フライパンで簡単!】鶏肉とツナのパエリア

◎材料(米2合分・直径24cmのフライパン1台分)

米……………2合
鶏もも肉…………1枚(250g)
ツナ缶……………1缶(75g)
赤パプリカ…………1/2個(50g)
まいたけ…………1/2パック(50g)
「にんにく(みじん切り)」…………1かけ
(A)オリーブオイル…………大さじ1/2
「水」……………300cc
(B)「塩」……………小さじ1
「こしょう」…………少々
パセリ……………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20分 ※浸水時間を除く)

【下準備】米をとき、水に浸水させておく。

- 1 鶏肉は一口大に、赤パプリカは8mm角に切る。ツナは軽く水気をきり、まいたけはほぐす。
- 2 フライパンに(A)を入れ弱火にかけ、にんにくの香りがたったら、鶏肉を加えて炒める。鶏肉に火が通ったら一度皿に取り出す。
- 3 そのままのフライパンに米を入れ、(B)を加え、鶏肉、軽く汁気をきったツナ、赤パプリカ、まいたけを米の上に並べる。沸騰したらふたをし、中火〜弱火で15分火にかける。
- 4 器に盛りつけ、パセリを飾る。

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！！

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。

「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。

「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・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	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	関西注	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	☎072-276-7123
		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	☎043-311-1212	中部注	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	九州注	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	北海道注				北九州住まいセンター	☎093-561-3134
								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

家賃や駐車場利用料金等のお支払期日が月末のお客様へ

～平成31年3月の口座振替日のお知らせ～

《重要なお知らせ》

平成31年3月は口座振替日が前倒しされ、**3月29日(金)**に口座振替が行われます。
家賃や駐車場利用料金等のお支払期日が月末のお客様はご注意ください。

3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)	4月1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	

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。

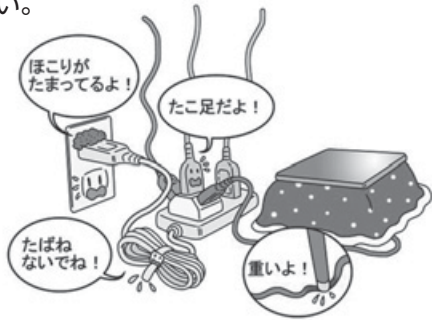
電源コードの上に棚などの重いものが置かれていいますと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

コードを束ねて使用するのはやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたままで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、そこに湿気が吸着す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。



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等へお問い合わせください。

- 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

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」といいます）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、ご了承願います。
- (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願います。

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。

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 上記以外の方で住まいセンター長が設置の必要を認める方

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	日本総合住生活株式会社（鳴滝団地管理事務所）（総合委託） ☎073-455-9500
岡 山	株式会社第一ビルサービス（総合委託） ☎086-241-0757
広 島	株式会社第一ビルサービス（総合委託） ☎082-568-8177
香 川	日本総合住生活株式会社（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	株式会社東急コミュニティー（総合委託） ☎099-250-1778

※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。



石川酒造

歴史ある酒蔵見学の後は クラフトビール&イタリアンを満喫

1883年(明治16年)から酒造りを、1998年には明治期に行っていたビール醸造を復活させた歴史ある老舗酒造。土蔵見学のできる敷地内は、白壁の酒蔵や長屋門、ご神木に井戸のほか、史料館も設けられており、創業当時の面影が残る趣のある空間を楽しめるだけでなく、お酒に関する知的好奇心も満たしてくれます。土蔵見学を満喫した後は、絶品イタリアンがいただけるレストラン「福生のビール小屋」へ。出来たてのクラフトビールと好相性の自家製ピッツアやソーセージは、子どもたちにも大人気。子どもも大人も大満足のスポットです。

- 問い合わせ先: 042-553-0100
- 住所: 東京都福生市熊川1
- 入館料: 無料
- 公式サイト: <http://tamajiman.co.jp/>
- アクセス: JR拝島駅より徒歩15分
- 付近の団地: 福生団地



東京都

【1】敷地には、東京の名酒「多満自慢」を醸造する本蔵のほか、国の登録有形文化財に指定された建物6棟建ち並び
【2】雑蔵史料館には、石川家の歴史や酒造り、ビール醸造に関する貴重な資料を展示



【3】オープンエアの席も充実しているおしゃれなレストラン
【4】レストランでは、クラフトビールのほか、地酒「多満自慢」やワイン、コーヒータンなど、ドリンク類も充実



【1】横丁には、駄菓子屋のお店が20軒ほど並びます。下町風情あふれる通りは環境省が実施する「かおり風景100選」に選定されています。【2】川越のシンボル「時の鐘」今もなお時刻を知らせてくれます。【3】軒先にはずらりと並び駄菓子屋を見ているだけでも楽しい気分

川越 菓子屋横丁

小江戸の横丁で 懐かしい駄菓子を食べ歩き

江戸時代、城下町だった川越は、今も蔵造りの建物が建ち並び、江戸風情豊かな街並みが残る人気の観光スポットです。川越の冬の味覚といえば「さつまいも」ですが、そのさつまいもと一緒に味わいたいのが、菓子屋横丁の「駄菓子」。本通りから一本入った路地には、昔ながらの駄菓子屋や飴(あめ)屋が軒を連ね、まるで昭和中期にタイムスリップしたかのような気分を味わえます。子どもと一緒に童心にかえって、夢中に駄菓子を選ぶ時間はワクワクの連続。買った駄菓子は食べ歩いてもよし、また、自宅に持ち帰っても、お土産話に花が咲くこと請け合いです。

- 問い合わせ先: 049-222-5556 (川越駅観光案内所)
- 住所: 埼玉県川越市元町2-7
- アクセス: JR川越駅より小江戸巡回バスで菓子屋横丁下車すぐ
- 付近の団地: アクティ川越



カラフルな飴がいっぱい、どれを選ぼうか迷ってしまうほど

埼玉県

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。

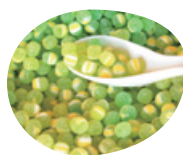


はおいしいもので ほっこりしよう♪



インドアになりがちな寒い冬こそ、実は、おいしいものがいっぱい! 寒くても外に出かけたくなる、
団地近くのおいしいスポットをご紹介します。

おこしやねー



1

2

【1】大きなイチゴは食べ応え十分! 【2】品種は、酸味の少ない「あきひめ」と程よい酸味と深い甘みの「紅ほっぺ」を栽培 【3】ビニールハウスがずらりと並びます。冬でもハウスの中は暖かく快適。イチゴの販売も行われています



3

- 問い合わせ先: 090-6515-1583
- 住所: 千葉県柏市布施下40-1
- 料金: 小学生以上1,800円、3歳以上1,500円、3歳未満500円(30分)(時期によって料金は異なります)
- 公式サイト: <http://www.callagardens.com/>
- アクセス: JR北柏・柏駅より布施井天行きバスで寺山坂下車徒歩5分
- 付近の団地: 北柏ライフタウン松葉町1丁目、エステート荒工山



イチゴはイメージです

くらもち観光農園

高設栽培のあまーいイチゴに 子どもも大人もみんな笑顔

ネギやホウレン草など、季節の野菜を道の駅に卸していた農家から、15年前にイチゴ栽培を中心とした観光農園に。失敗をくり返ししながらも化学成分を極力使わない栽培方法で作るイチゴは、酸味と甘みのバランスが良く、大手百貨店からも出荷して欲しいと依頼がくるほどの品質を誇ります。その逸品をイチゴ狩りで食べられるとあって、冬は多くの人が訪れる人気スポットとなっています。また、高設栽培を導入しており、腰を深く曲げてイチゴを摘む必要がないのも魅力。大きくて甘みの深いイチゴが育つ1月~2月を狙って、訪れてみてはいかがでしょうか。



ハウスの脇は利根川の土手になっており、イチゴ狩りで訪れた子どもたちの遊び場

「ほんだし®」コースで
おいしい体験

製造工程



シアター見学後は、製造工程見学へ。原材料の荒本節を粉砕し造粒、乾燥、計量・包装するまでの工程を見学

かつお節削り



昔ながらのかつお節削りを体験。かつお節を削るのは大人でもなかなか至難の業です

「ほんだし®」おにぎり試食



「ほんだし®」で作ったおにぎりをいただきます。うま味たっぷりのおにぎりのおいしさにびっくり!

千葉県

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...

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
- 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す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



※年末年始の営業と緊急連絡先はチラシをはさみこんでいます。

ゴミ出しはルールを守りましょう

ゴミの出し方は、団地によって違いがあります。決められた日時、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い合わせのうえ、決められた方法で処理してください。

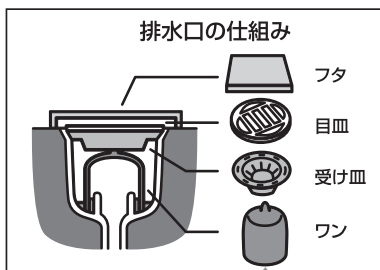


浴室排水口のワンのお掃除を

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、住宅によっては排水が浴室内の床の防水層を越えてあふれることになります。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、漏水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。



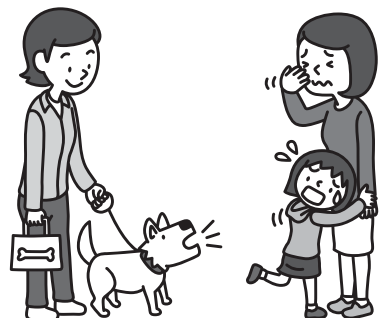
ワンは水アカやカビが付きやすいので、外側だけでなく内側も洗いましょう。

犬猫の飼育は禁止です

団地では、犬・猫等、動物飼育は禁止です（ペット共生住宅を除きます）。

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。



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 マリブイースト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) 横浜市内西区北幸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 ペルブ永山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		

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	給排水関係
	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	(有) 関口設備 ☎090-3774-6758	
	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。

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

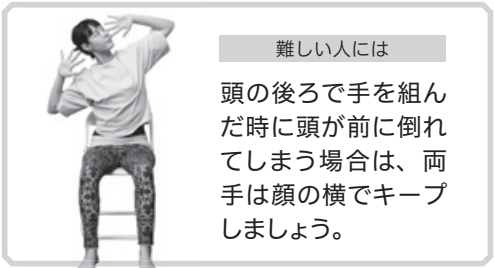
Vol. 11

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！

胸を広げ、肩こりを改善▶▶鳩のポーズ

目安は朝・夕1セットずつ

効果	胸を広げることで、背中や肩などの柔軟性を高め、肩周りのコリをほぐします。
改善・予防	肩こりの改善／内臓機能の活性化／冷えの改善／バストアップ／背中引き締め／姿勢を整える



難しい人には

頭の後ろで手を組んだ時に頭が前に倒れてしまう場合は、両手は顔の横でキープしましょう。



椅子に「基本の姿勢」で座ります。肩とおなかの力を抜き、頭はまっすぐ天井に引っ張られるようなイメージ。

両手を頭の後ろで組む。頭が前に倒れないように。肘を左右に開いて胸を張る。

体を右へ倒して3回深い呼吸。3呼吸終わったら、ゆっくりもとの姿勢に戻ってきて、反対方向も同様に。

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。

健康だより

冬は危険！
ヒートショック対策を知っておこう

ヒートショックとは、気温差で血圧が大きく変動し起こる健康障害のことをいいます。入浴時など、寒い脱衣場から暖かい湯船に浸るといった行為から、血管の拡張と収縮が急激に行われ、それが血圧を大きく上下させ、失神や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす原因となります。

入浴中のヒートショックを防ぐために、予防策を知っておきましょう。

入浴に伴うヒートショックの予防策

- 1 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- 2 湯船に浸かる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- 3 湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける
- 4 入浴後は、コップ1杯の水分補給を
- 5 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

参照：全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

読者からのレター

東京都・昭島つつじが丘ハイツ
パンダなおみさん

団地のまわりやゴミ置き場をキレイにしてくれている清掃員の方。にこ

やかにあいさつしてくれて元気をいただいています。いつもありがとうございます。

埼玉県・武里団地
我妻 寿枝さん

毎回、必ず読んでます。ヨガ、健康だよりはよく参考にしています。

秋は体調を崩しやすいので今回の記事（胃腸の整え方）は良かったです。体のバランスを保つ、簡単なレシピをぜひお願いします。鍋なども。

宮城県・仙台鶴ヶ谷団地
いつも心に太陽と春をさん

今年に引っ越してきましたが、太

陽の光が部屋の中まで差し込んで気持ちが良いですね。

朝、団地の緑の中の小路を歩くと「チュンチュン」とスズメがお出迎えしてくれます。

街中に近いのに自然も味わうことのできるこの場所が好きです。



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1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。



✂
キリトリ



11/9(金) 第2回虹ヶ丘作品展で、 芸術の秋、学びの秋を堪能！

虹ヶ丘団地(神奈川県)

11月9日(金)、虹ヶ丘団地集会所の「団地カフェ」で、第2回虹ヶ丘作品展を開催。その中のイベントとして行われたのが、URコミュニティ神奈川西住まいセンターによる『団地の樹木を観てみよう!』です。当日は雨天のため、団地内を散策しながらの観察は中止となりましたが団地の樹木を管理

する同センターの吉田グリーンマネージャーとともに、植物マップや樹木図鑑を見ながら、樹木の特性や実際の管理方法を学んでいきました。団地内の花や樹木にまつわる面白い話には皆さん、興味津々。「虫こぶなんて初めて聞いた・見た」「散歩がもっと楽しくなりそう」と、大満足のご様子でした。

[1][2] 第2回虹ヶ丘作品展の様子。会場内には、写真や手芸、陶芸、書など、個性あふれる作品がズラリ



[3] 団地の樹木の手入れをする協力会社の職人さんにせん定方法や草刈り機の使い方を教わりました [4][5] 約1時間にわたる座学の最後には、全員で記念写真を撮影しました

11/17(土) 木で遊び、木のぬくもりに触れる 「鶴が台木っずフェスタ“秋”2018」

鶴が台団地(神奈川県)

子どもたちが木と触れ合うイベント「鶴が台木っずフェスタ“秋”2018」が開催されました。

5回目となる今回は、鶴が台団地50周年記念のイベントと併催して行われたもので、家族連れをはじめ約300名が訪れる盛況ぶり。団地で間伐された木材を使ったぬりえやパチンコ作りなどの工作から、丸太割り、鳥のようにケヤキと同じ高さで風景を楽しむ高所作業車の乗車体験まで、木の魅力に触れ合える貴重な体験を楽

しんでいました。特に、けん玉や竹馬など木製のおもちゃで遊べるコーナーが大人気で、終日、遊びに興じる子どもたちの笑顔であふれていました。



鶴が台保育園の園児たちが育てた秋草が展示され、団地に秋の装いを届けました



[1] 丸太割りにチャレンジした子どもたちは達成感たっぷり [2] 木をこすり合わせるとプロペラが回る、昔ながらのおもちゃに子どもたちは夢中 [3] 鳥と同じ高さの目線で周囲の景色を見た子どもたちから歓声が上がりました

🎁 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】 1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。

