



URは 子育て世帯の 強い味方です。

パパやママを暮らしでサポートできるよう、子育て
がしやすい制度や環境づくりを進めています。

おトクに暮らせる制度が充実

対象住居に入居する場合に、子育て
世帯の家賃が最大9年間20%減額にな
る子育て割。子育て世帯とその親が近
居で暮らす場合に、新しく団地に入居
する世帯に最大5年間家賃が5%減額
になる近居割・近居割WIDEなど、お
トクに暮らせる制度をいろいろご用意
しています。



＼ わたしたち活用しています！ ／

家賃が
減額された分は
学資保険に回して
将来のために
備えています。



両親の住む団地に
引っ越してきました。
両親のサポートもあり、
仕事に復帰
できました。

同じ団地に両親が
入居しました。
週末に一緒に
食事を楽しむなど、
近くで見守れる安心感が
あるうえ、家賃も少し
おトクになって
一石二鳥です。



仲間づくりに最適！

子育てサークルや季節ごとの子どもイベント
など、ママ同士や各世代が交流できるコミュニ
ティ活動を支援しています。また、子どもたち
が遊べる場として集会所を提供。ここでも子育て
世代同士の交流が育まれています。



＼ わたしたち活用しています！ ／



団地のママ同士で
集まって、
ハロウィンパーティー
を開催。
子どもたちも
大盛り上がりで
恒例行事と
なっています。

団地で子育てを
テーマにしたイベントが
開催されることも多く、
参加して先輩に
相談しています。
誰かに悩みを相談できる
機会があるのは
本当に心強いです。



雨の日には、
ママ友と
集会所を活用。
子ども同士遊んでくれて、
ママ友とおしゃべりが
できるので、毎回、
楽しい時間を
過ごせています。

豊かな心を育む自然環境

緑いっぱいの団地には、自然の中
でのびのびと遊べる環境があります。
敷地内の公園や広場で遊びながら自然
と触れ合うことで、豊かな心と自由な
発想力が育まれます。



春



花々が団地内で咲き誇る
春はお花見を満喫

四季で楽しむ団地暮らし

夏



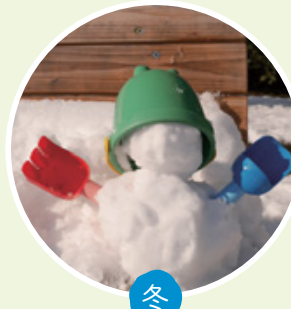
昆虫観察。セミやトンボ、
時にはカブトムシも発見！

秋



どんぐりや落ち葉を拾っ
て作品づくり

冬



雪が降った次の日は、雪だ
るまが広場にいっぱい

らうんじKitchen



罪悪感のないスイーツ♪ 材料を全て混ぜ、冷蔵庫で冷
やして固めるとキレイに丸くすることができます。

旬に食べたい簡単スイーツレシピをご紹介します。

たっぷりくるみの生トリュフ

◎材料(2人分6粒分)

くるみ……………50g
レーズン……………25g
ココナッツオイル…30g
ココアパウダー…少々

「メープルシロップ…大さじ1
(A)ココアパウダー…大さじ1
「シナモン……………小さじ1

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5分 ※冷やし時間を除く)

- 1 フライパンなどで乾煎りしたくるみとレーズンをフード
プロセッサーにかけて小さめに砕く。
- 2 小鍋にココナッツオイルを入れ弱火にかけて溶かす。
- 3 ボウルに(A)を入れ、2のココナッツオイルを少しず
つ入れて混ぜ合わせる。
- 4 3に1を入れて混ぜ合わせる。
- 5 冷蔵庫に入れ、丸められる硬さになったら、6等分に
して丸める。さらに冷蔵庫で冷やして固め、最後にコ
コアパウダーをかけ、あれば金粉(分量外)などを散
らす。

UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて

UR賃貸住宅においてお客様の居住中に修繕が必要になった場合に、その修繕を誰が負担するのか（修繕負担区分）については契約時にお渡しした「修理細目通知書」によって定められています。

この「修理細目通知書」については、これまでも必要に応じて見直しを行ってきたところですが、民法改正・国土交通省の賃貸住宅標準契約書の改定を契機に、賃貸住宅市場における修繕負担区分の状況について調査を行った結果等を踏まえて、今般、従来お客様のご負担としていた項目を大幅に削減し、11項目とする見直しを行いました。つきましては、その見直しの内容について、以下のとおりお知らせします。

1 見直し適用日 平成31年1月31日(木)

※同日よりも前に契約手続をされた方については、今般、お客様負担から機構負担に見直した修繕項目のうち、損耗の著しい「畳床」、「ふすま建具（縁・骨）」、「クロス」に関する修繕のお申出を一齐にいただいても対応が困難なことが予想されることから、機構側の施工体制等が整い次第、継続居住期間が50年を超える方から順次個別にご案内し、ご案内を受けられた方からのお申出内容に応じて対応等を致します。

2 引き続きお客様の負担として残る11項目（負担区分見直し後）

項 目	引き続きお客様の負担として残るもの	備 考
①障子紙	張替え	
②ふすま紙	張替え	
③畳表	取替え又は裏返し	
④畳縁	取替え	
⑤備品	タオル掛け、ペーパーホルダー、帽子掛け、カーテンランナーの取替え	カーテンレールは機構負担
⑥蛇口のパッキン・コマ	取替え	シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く
⑦風呂場等のゴム栓・鎖	取替え（洗面器、掃除用流し等を含む）	
⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け	取替え（浴室の目皿を含む）	
⑨グリル皿及び焼網	取替え	
⑩電球・蛍光灯	取替え（LED電球、点灯管等を含む）	機構が設置した照明器具本体は除く
⑪その他軽微な修繕	電池、網戸の網、各種エアフィルター、スイッチひも等の取替え	

●上表のお客様の負担で行っていただく修繕項目以外の修繕等については、お客様からの申出により機構側でその原因や状況を調査し、負担区分・内容を特定した上で修繕等を行うことになります。なお、お住まいの方の故意・過失、または、善管注意義務違反によって生じた汚破損や住宅の使用に支障がない範囲の汚損・破損・変色等については、お客様の負担で修繕していただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。また、お客様において設置等をした設備・機器等に係る修繕や、住宅を使用するにあたっての日常的な手入れ（簡単な手入れ、ビス・ネジ締め、油差し、清掃等）はお客様負担となります。

●修繕等の実施に際し、機構側では家具・家財の移動を行いませんのであらかじめご了承ください。

●修繕等にお時間をいただく場合がありますのであらかじめご了承ください。

※このお知らせはお客様の居住中の修繕負担区分に関するお知らせです。退去時の原状回復費用の負担区分の取扱いに関するものではありません（退去時の原状回復費用の取扱いに変更はありません）。

※ご不明な点は、お住まいの団地を管理している管理サービス事務所または住まいセンター等までお問い合わせください。

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	

火事にご注意ください（お知らせとお願い）

火災を防ぐために

- ・寝たばこは、やめましょう。
- ・ストーブの周りに可燃物がないか確認しましょう。
- ・ガスコンロの前を離れる時は、必ず火を消しましょう。



火災のとき

1 通報

- ・119番通報（住所、燃えているもの、けが人の有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください）。
- ・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音（音声や非常ベル）を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。



2 初期消火

- ・炎が自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください（壁の火は天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください）。

3 避難・誘導

- ・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
- ・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
- ・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
- ・共用部にある発信機のボタンを押す、大声で火災の発生を知らせる等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
- ・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

4 連絡

- 火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。
- ※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

普段からの心得

- ・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
- ・避難はしご等の避難器具がある場合には、その位置を確認しましょう。
- ・避難経路となる廊下や隔て板の近辺には、物を置かないようにしましょう。
- ・警報装置は、団地（住棟）ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書等を確認しておきましょう。
- ・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

住まいセンターの営業時間が変わります

平成31年4月1日から住まいセンターの営業時間が月曜日～土曜日の9：30～17：30
(北海道住まいセンターは9：15～17：15) に変わります。(休業日／日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで)

今後とも、お客様にご満足いただけますようサービスの向上に努めてまいりますので、ご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

家賃改定特別措置の平成31年度更新申請手続きはお済みですか？

～平成30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30年度に特別措置の適用を受けている方には、平成31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31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、案内と申請書を送付させていただきます(平成31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31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30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31年2月28日(木)まで ●生活保護世帯の方／平成31年3月29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

 UR コミュニティ

「2018 共同花壇コンクール」を開催 ～ ふれあいのステージ 花壇・花談・花団 ～

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開催しました。今年は 44 (評価部門：31、紹介部門：13) の団体からご応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。
本コンクールは今年で4回目となりますが、今年度から新たに「紹介部門」を設置し、皆様の共同花壇での活動をご紹介しました。
今回は、「評価部門」の審査結果及び応募いただいた作品、並びに表彰の様子の一部をご紹介します

【審査結果】() 内は管轄住まいセンター名です。

優秀作品賞	藤の台 (南多摩)	：藤の台花の会
	西新小岩リバーハイツ (城北)	：文化福祉部
奨励賞	豊四季台・コンフォール柏豊四季台 (千葉北)	：四季の会
	プラザシティ新所沢けやき通り第二 (西埼玉)	：団地自治会
特別作品賞	武庫川 (阪神)	：アドプトいきいきクラブ
	花畑 (城北)	：いこいの会
	千葉ニュータウン清水口 (千葉北)	：花の和
	千鳥橋 (阪神)	：千鳥橋花壇同好会

【応募作品及び表彰式の写真】一部

優秀作品賞



西新小岩リバーハイツ 文化福祉部



豊四季台・コンフォール豊四季台 四季の会



藤の台 藤の台花の会

奨励賞



プラザシティ新所沢けやき通り第二 団地自治会



特別作品賞



花畑 いこいの会



千葉ニュータウン清水口 花の和



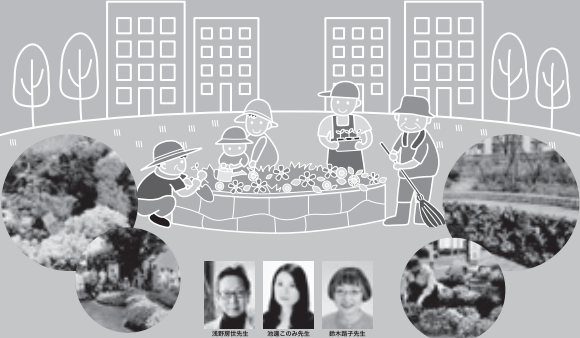
千鳥橋 千鳥橋花壇同好会

 UR コミュニティ

2018 共同花壇コンクール

～ふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

URの団地内を彩っている花や緑。皆さんが育てているコミュニティの場でもある「共同花壇」での取組みについてのコンクールを実施します。
グループで取組んでいる活劇の様子やきれいに彩られた花壇の様子などをどしどしお寄せください！



応募受付期間 平成30年6月1日(金)から平成30年8月31日(金)

審査員 浅野 房世 (東京農業大学農学部教授)
[敬称略] 池邊 このみ (千葉大学大学院園芸学研究科教授)
鈴木 路子 (日本家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー)

高齢者等の方が ご利用できる 相談窓口

【問合せ先】最寄りの住まいセンターにお問合せください。

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

知っていますか？ 見守りサービス

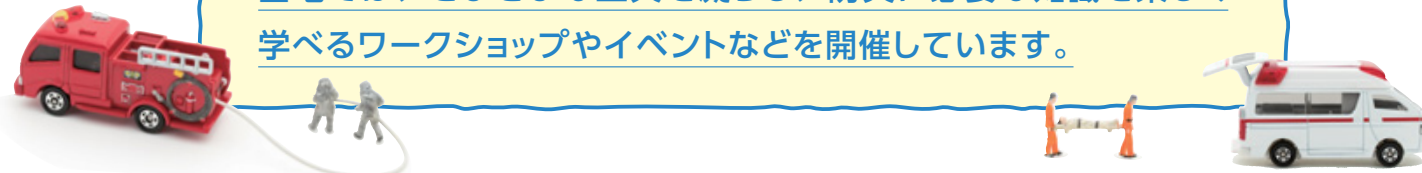
住宅内に設置する安否センサーから安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。

料金 月額900円(税抜)
※初期費用・電池交換代が別途必要です。
※詳細は、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。



団地で防災知識を学ぼう!

災害など、いざという時に知っておきたい防災の知識。それぞれの団地では、さまざまな工夫を凝らし、防災に必要な知識を楽しく学べるワークショップやイベントなどを開催しています。



埼玉 防災訓練 尾山台団地

世代間交流の絆も深める防災訓練

自治会が中心となって行ってきた尾山台団地の防災訓練は歴史が長く、今年で41年目を迎えました。当初は、消火器による消火訓練のみだったものが、今では消防署や近隣の看護専門学校、電話会社やガス会社、UR関連会社や市の下水道部等の協力で体験内容も拡充。救助方法や応急手当の仕方、簡易トイレやかまどベンチの設置、ペランダ仕切り板破壊体験や避難誘導にバケツリレー、そして炊き出しまで。いざという時に自然に行動できるよう多彩な訓練が行われています。昨年の晩秋に行われた防災訓練には約280人が参加。今後は、毎年11月23日に行われる防災訓練だけでなく、春以降には、避難指定場所の近隣の小学校と連携し、避難所訓練も行う予定です。



防災訓練を通じて
防災への意識を
高めてもらえると
嬉しいです

尾山台団地自治会長
尾上 道雄さん



防災訓練は、9時から14時まで。広場や集会所を活用して大規模な訓練が行われます



東日本大震災後に始めた黄色いハンカチ確認。災害で無事だった場合にハンカチを窓に結びます

防災の ススメ

自治会×学生×UR
学生も参加! 自治会が行う大規模防災訓練



[1] 上尾市医師会上尾看護専門学校の生徒の皆さんがAEDを用いた心肺蘇生方法をレクチャー [2] 消防隊員の指導を受けて、消火器訓練。的に向けて消化剤の代わりに水を放水します。小学生から高齢者まで一緒に一列に並んでバケツリレーを体験 [3] URが設置した組立式非常用トイレ。テント・トイレの組み立て・解体も体験しました

東京 DANCHI Caravan in 町田山崎団地

子どもも大人も楽しめる防災イベント

今や恒例行事となった「DANCHI Caravan in 町田山崎団地」。無印良品や東京ガスなど、多くの企業とUR都市機構、団地自治会・自主防災会が連携し、防災知識を楽しみながら学ぶこのイベントに、昨年は過去最高の約3000人が参加。テントに泊まり、キャンプファイヤーを行う「キャンプフィールド」、起震車や煙ハウス、防災ワークショップなどを体験できる「防災フィールド」、自治会を中心に団地周辺の病院や幼稚園、ラジオ局などが提案するブースが並ぶ「アトラクションフィールド」に分け会場を展開。それぞれの催しを楽しみながら、いつの間にか防災知識が学べるとあって、どのフィールドも大盛況。今年も3月9・10日に開催する予定です。興味のある方は、ぜひ町田山崎団地へ出かけてみませんか。



[1][2] 無印良品とColemanによる野外1泊テント体験。テントの組み立てやキャンプファイヤー、キャンプ用品のメンテナンス講習なども行います [3] 毎年、起震車も登場。震度7の揺れを体験できます

防災の ススメ

企業×自治会×UR
さまざまブースで遊びながら防災の知識を高める



[4] 東京ガスのブースでは、身近な材料で火をおこす火育を実施 [5] URコミュニティのブースのテーマは「いつも街に花を」さまざまな花を用意しみんなで敷地内に植えました [6] 無印良品のブースでは、乾物でサラダを作るなど、調理器具や火を使わずにできる料理を紹介 [7] 町田山崎団地自治会のブースでは熱々の豚汁などを販売しました

千葉 おもちゃ等の修理工房chiba 花見川団地

もしもの時も安心。防災グッズ作りをサポート

毎週土曜日、花見川団地のコミュニティプラザには黙々と日用品やおもちゃの修理を行うボランティアの方々の姿がみられます。その中の一人、高橋さんは、阪神・淡路大震災時は大阪で、東日本大震災時はこの花見川団地で震災を経験。災害時に命を守るために何が必要かを考え、少額で簡単にできる防災グッズを考案。防災グッズ作りを希望する方には、パーツを用意し、コミュニティスペースでグッズ作りのサポートを行っています。例えば、大きな揺れが起きた場合にブレーカーを落とす装置に使用するパーツは、たった200円。装置自体も簡単に作れるとあって、他団地の自治体からもぜひ教えてほしいとの要請もあるそうです。気になる方は、日用品などの修理依頼がてら訪れてみてはいかがでしょうか。



もしもの時に、
命が助かるよう導くための
グッズを考えています

おもちゃ等の修理工房chibaメンバー 高橋 庸悦さん



団地に住む高齢者の方々の商店街への無料送迎自転車。商店街のスペースを快く提供してもらい活動を行っているため、自転車の修理などの協力も積極的に行っています



防災グッズや、家具の転倒防止に使う壁面の素材に合ったネジなどのパーツを展示。また、おもちゃなどの修理代金は、義援金として日本赤十字社を通じて被災者へ送る活動を継続中

防災の ススメ

ボランティア×商店街×UR
アイデア満載の防災グッズたち



[1] 感震ブレーカー。不安定な形の重しが地震の揺れを感じて下に落ちることで、ブレーカーを切る仕組み [2] 揺れを感じると、大きな音と光を発する装置。発報が作動する揺れの大きさはセンサーの角度で調整でき、自宅の事情(高層階・平屋建ての違いなど)にあわせてことで地震発生時に避難対応などが素早くできます。製作費用は1,000円未満 [3] 小冊子「3・11を忘れないで」を製作し、自ら行っている取り組みを紹介。「防災講座」でも家具の転倒防止などの器具の取り付け方などを体験できる展示コーナーを開設。値段のことや工具の貸し出しなどの相談にも対応します

2019 DANCHI Caravan in 町田山崎 防災まつり

今年も体験型の防災イベントを開催します! 3/9(土)・3/10(日) は町田山崎団地へGO!!



開催 3/9 10:00-18:00
時間 3/10 10:00-16:00



詳しくはQRコードからWEBサイトを
チェック! facebook もやっています!
「DANCHI Caravan」で検索!

●お問い合わせ
UR 都市機構 事務局 電話番号 090-2252-8174



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

❶ 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
の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になりま
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。

❷ 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。

❸ 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。

❹ 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
ましては、状態の悪いものはお客様
に撤去していただきます。

❺ 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。

❻ 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にお互い気をつけま
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。



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。



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	〈昨年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	〈昨年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、夜間にご注意いただくようお願いします。

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
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。

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. 12

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！

腸を刺激してスムーズな排出を▶▶ガス抜きのポーズ

目安は朝・夕1セットずつ

効果

寒さで緊張した体を緩和し、腸を刺激してスムーズな排出を促します。

改善・予防

体内循環の改善／便秘の改善／むくみの解消／デトックスの促進／肌荒れ緩和／イライラ解消



難しい人には

足が椅子に上がらない場合は、もう一つの椅子や台に足を乗せて行います。おなかとももができるだけくっつくように意識しましょう。

1



椅子に基本姿勢で座ります。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。

2



右足を椅子に上げ、両手でスネのあたりを支える。

3



ももとおなかで押しあって、そのまま3回深い呼吸。おなかで呼吸するように意識する。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

正しいマスクの使い方

インフルエンザや花粉症など、マスクの使用が多くなるこの季節。正しいマスクの使い方ウィルスや粒子の体内侵入を抑制しましょう。

コンビニエンスストアや薬局で手軽に購入できる不織布製マスクの取り扱い方法

- 1 マスクは原則使い捨て。1日1枚程度を使用。
- 2 マスクを洗濯したり、消毒し再使用するのはNG。
- 3 着用する時は鼻と口の両方を覆うように心がける。
- 4 外す時は、表面を触らない。
- 5 使用済みのマスクは、ビニール袋に入れて、ふたのついたゴミ箱に捨てる。
- 6 マスクを外した後は、流水やアルコール手指消毒剤で手を洗う。
- 7 マスクを他人と共有するのはNG。

参照：厚生労働省「新型インフルエンザ流行時の日常生活における マスク使用の考え方」

読者からのレター

茨城県・井野団地
森本 裕子さん

井野団地には昔の薬屋さんの店頭があって、10円を入れると動く動物の乗り物があります。とてもなつかし

いです。他の団地にはどんな遊具があるのかな？

千葉県・パティオス22番街
だんごさん

我が団地の自慢は、お掃除の方です。毎朝の気持ちのいいあいさつから始まり、いつも団地の周りを気持ち良く掃いてくれます。快適に過

ごせるのも皆様のおかげです。感謝感謝です。

埼玉県・吉川団地
くーみんさん

昨年10月号の記事の中の「団地の“秋”みーつけた！」で、どんぐりの写真を見て思い出したことがあります。昔、父がどんぐりをたくさん拾ってき

た時が数年続きました。気になった私は「そのどんぐりどうするの？」と聞くと、「団地の保育園で集めているから持って行くんだ」とのこと。のちに保育園からどんぐりで作ったプレゼントをいただき、父は喜んでいました。昨年、そのどちらも(父も保育園も)なくなりましたが、懐かしい思い出です。

応募要項

①読者プレゼントクイズ

②投稿コーナー

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)

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。



✂
の
キ
リ
リ
!



12/16(日) 広場が市場に！ みんなの笑顔が集まる「グリーンヒル寺田マルシェ」

グリーンヒル寺田(東京都)

昨年12月16日、グリーンヒル寺田にて「グリーンヒル寺田マルシェin商店街広場」が開催されました。商店街広場に集まったのは、フード&ドリンク、ワークショップ、クリエイターズショップなど40店舗以上で、約400人のお客様が訪れ、いつもと違う団地のにぎわいを楽しみました。

初開催となるこのマルシェの発起人は、団地内のパン屋「88 Bakery」の店主・兼田雅紀さん。グリーンヒル寺田商店会が主催となり、団地に活気を与えるため、団地内外のさまざまなお店やクリエイターに声を掛け、法政大学の学生たちとも協力しながら企画されました。冬のイベントなので雪をイメージし、みんなが自由に彩る真っ白なキャンパスのようなマルシェにしたいという思いも込めて、テーマは“WHITE～オスキニシロ～”に。幅広い年齢層の人たちに楽しんでもらえるよう、気軽に参加できるワークショップにチャリティーバザー、クリエイター創作の雑

貨や小物の販売、法政大学吹奏楽サークルによる演奏などが商店街広場を彩りました。最後は、参加者たちが牛乳パックでつくったキャンドルが広場をライトアップする中で、団地内のパレエスタジオのパフォーマンスが会場を盛り上げました。

兼田さんも「お店もお客さんもたくさん集まってくれて、協力してマルシェを作り上げたおかげでお店どうしの交流も多くなりました」と手応えを感じ、お客さんからの「面白かったよ、またやってね」という声を励みに、今後の開催に意気込んでいます。

マルシェをきっかけに、面白い団地だと思ってもらえたら



今回のマルシェを企画した、天然酵母パン専門店「88 Bakery」の店主・兼田雅紀さん。パンや八王子の農家から届いた新鮮野菜はすぐに売り切れ



[1] 寒い中でも、マルシェにはたくさんの方が集まりました [2] 手作りワークショップに、子どもたちは夢中 [3] 団地内の「HOJOパレエスタジオ」の生徒さんたちが、マルシェのフィナーレにパフォーマンスを披露しました [4] 法政大学の吹奏楽サークル「Voice of Winds」の素晴らしい演奏にお客さんも感動 [5] 牛乳パックのキャンドルの優しい輝きに癒やされます

春の団地自慢

今年の春の訪れもうすぐ。
皆さんが住む団地の春自慢をご紹介します。

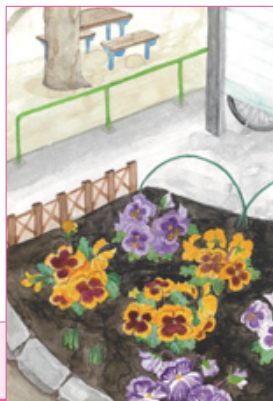
北坂戸団地の桜並木を
今年も見ることができそうです。
この桜が生きがいです。
O.Nさん

国立富士見台団地から谷保駅と国立駅を
結ぶ大学通りを桜が彩ってくれます。
N.Yさん

南永田団地の桜も
大変みごとです。
M.Nさん

昨年の2月号の表紙を見て、
プロムナード東伏見の
桜を思い出しました。
H.Eさん

中野 登貴子さん
あやめ台団地にて



🎁 読者プレゼントクイズ 🎁

まちがいさがしに挑戦！

【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。

