

yourらうんじ

UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて/ 住まいセンター営業時間等のお知らせ/ 住まいセンター等休業に伴う家賃等のお支払い日について	2面
「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! / エアコンコンセントの取替工事 (専用回路化工事)の実施について/ 高齢者等の方がご利用できる相談窓口/ 知っていますか? 見守りサービス	3面
住まいセンターだより	6面

Zoom UR!



Q 春から心機一転。目標は賢く豊かな
団地生活! URでできる簡単でおトク
なサービスを知りたい



A 団地のサービスや特典を上手に活用しませんか?



URでおトク 1 「Pontaカード」

UR賃貸住宅の家賃の毎月の支払いでPontaポイントがたまるサービスが、「URでPonta」です。家賃500円につき、1Pontaポイントがたまります。例えば、家賃が70,000円なら、月に140Pontaポイント、1年で1,680Pontaポイントに。たまったポイントは、Pontaカード提携店舗で利用できます。



家賃でたまったポイントはココでつかえます

Pontaの提携店舗

コンビニエンスストアやガソリンスタンドなど、暮らしの中で便利に活用できるお店がそろっています。



〈KFC〉
お散歩がてら親子でランチをたまったポイントで♪



〈昭和シェル石油〉
お出かけ前にポイントでガソリンを給油



〈GEO〉
ポイントをつかって、子どもが大好きなアニメーションや映画をレンタル

〈ローソン〉
ちょっとしたお買い物分はポイントでお支払い



ほかにもいろいろあるよ

ネットサービスで利用

コツコツためたポイントは、自分や家族への小さなご褒美に!

Pontaカードを提携店やURの家賃でコツコツためているうちに、いろんなシチュエーションで利用できるほどのポイント数に。自分や家族への小さなご褒美に、ためたポイントを活用しませんか。

〈HMV & BOOKS online〉
お気に入りのアーティストのCDや最新作の書籍、絵本を購入



〈cotoco〉
メールやSNSでギフトが贈れるお手軽なギフトサービスを利用して、有名コーヒーチェーンのコーヒーをゲット!



〈ホットペッパービューティー〉
ホームページでマッサージ店を予約。日頃の疲れを取ってリフレッシュ

くわしくは

これならおトクに生活できそう



URでおトク 2 カーシェアリング

登録会員の間で車をシェアでき、カーシェア会員なら全国のカーシェア車両が利用できます。使用時間は、15分単位から可能です。その便利さから、高齢者や子育てママにも大好評。必要な時にWebから簡単に予約できます(カーシェアは一部団地に導入しております。詳細はUR都市機構HPをご確認ください)。



カーシェアリングでらくらく術

塾など決まった曜日の送り迎えに

子どもの習い事や塾など、週で決まった曜日は事前に予約しておくで送迎もらいやすく。また、家族の帰宅が深夜になった場合の駅までのお迎えなど、遅い時間の活用にも便利です。



お買い物に便利

お米など、重い食料品を買う場合にはやはり車が快適。1週間分まとめて食料品を買う方や、交通が不便な郊外の大型ショッピングセンターへ出かける時にも活躍します。



らうんじKitchen



こどもの日にぴったり! 立身出世を願って、こいのぼりカレーをどうぞ♪ 野菜を細かく切ることで時短調理!

旬を楽しむ簡単レシピをご紹介します。

こいのぼりカレー

◎材料(2人分)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 豚ひき肉 …… 150g | サラダ油 …… 大さじ1/2 |
| じゃが芋 …… 1個(100g) | 水 …… 250ml |
| 玉ねぎ …… 1/2個(100g) | カレールウ …… 30g |
| にんじん …… 1/3本(50g) | ごはん …… お茶わん2杯分 |
- (飾り) 魚肉ソーセージ(もしくはハム)、チーズ、海苔 …… 各適量

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)

- 1 じゃが芋、玉ねぎ、にんじんを8mm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚ひき肉を入れて炒める。半分からい火が通ったら、1を加えて炒め合わせる。
- 3 豚肉に火が通り、全体に油がまわったら、水を加える。沸騰したらアクを取り、ふたをして5~8分煮込む。
- 4 火を止めてカレールウを入れ、溶けたら再び弱火にかけとろみがつくまで煮込む。
- 5 ごはんをこいのぼり型に成形し、型で抜いた魚肉ソーセージ、チーズ、海苔を飾る。この周りにカレーをかける。

UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて

テーマ別のご紹介

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。平成31年1月31日から、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(下表)とする見直しを行いました。

●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)

①障子紙の張替え	⑥蛇口のパッキン・コマの取替え(シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く)
②ふすま紙の張替え	⑦風呂場等のゴム栓・鎖(洗面器、掃除用流し等を含む)の取替え
③畳表の取替え又は裏返し	⑧台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け(浴室の目皿を含む)の取替え
④畳縁の取替え	⑨グリル皿及び焼網の取替え
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	⑩電球・蛍光灯(LED電球、点灯管等を含む)の取替え
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)	

つきましては、本号からテーマ(居室・設備等)ごとに負担区分を図示したものを示します。第1回は玄関です。

(第1回) 玄関編

① 玄関ドア(全体)

- ・ドアが開かない、閉まりが悪い UR
- ・扉が変形した UR
- ・錆で枠などが腐った、変形した UR

② ドアクローザ

- ・開閉速度の不良、油もれ UR
- ・アームが破損した UR

③ ドアスコープ

- ・目隠しフタがはずれた UR
- ・スコープがこわれた UR

④ ドアチェーン(ドアガード)

- ・切れた、錆びた UR

⑤ 玄関錠

- ・玄関錠本体(ハンドル・ノブその他金物含む)がこわれた UR
- ・鍵が入らない、折れた UR

⑥ 新聞受箱

- ・受箱が脱落した UR
- ・投入口のふたの破損、ふたの開閉不良 UR

⑦ 分電盤

- ・破損、脱落、絶縁不良 UR

⑧ スイッチ

- ・スイッチが不良 UR

⑨ 床(廊下)

- ・床が腐った、床落ちした UR
- ・床がきしむ UR

⑩ 照明器具(UR設置)

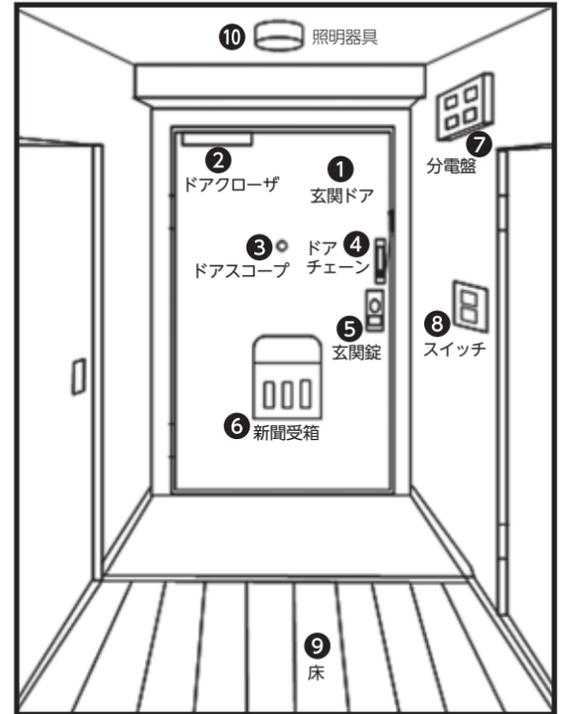
- ・照明カバーの破損 UR
- ・点灯しない(器具・配線不良) UR
- ・点灯しない(電球等の球切れ) お客様

⑪ 収納扉・下駄箱

- ・破損した UR

⑫ インターホン・チャイム

- ・インターホン、チャイムが不良 UR



※UR都市機構に費用負担区分がある項目についても、お客様の故意・過失によるもの、住宅の使用に耐えるもの、お客様が設置した設備機器等の損耗等については修繕等の実施ができかねますのであらかじめご了承ください(例:スイッチ、設備機器等の経年変化による変色、床へのワックス塗り)。また、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)はお客様負担になります。

住まいセンター営業時間等のお知らせ

平成31年4月1日から、**住まいセンターの営業時間を月曜日から土曜日の午前9時30分から午後5時30分(北海道住まいセンターは午前9時15分から午後5時15分)**に変更しております。

営業時間外に応急処置を必要とする事故などが発生した場合は、これまでどおり「緊急事故受付センター」にご連絡くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

また、住まいセンター及び管理サービス事務所は、**4月28日(日)から5月6日(休)までの間、休業とさせていただきます**ので、ご理解とご協力を賜りますよう、あわせてお願い申し上げます(住まいセンターを除く地域の営業時間・休業日は委託先によって異なります)。

住まいセンター等休業に伴う家賃等のお支払い日について

～ お支払期日が月末のお客様へ ～

《 口座振替でお支払いのお客様 》

平成31年4月分の口座振替は**5月7日(火)**に行われます。前日までに不足がないよう口座にご準備ください。

《 振込または住まいセンター等の窓口でお支払いのお客様 》

平成31年4月分については**5月7日(火)**までにお支払いいただければ遅延利息は発生しません(振込手数料は別途必要です)。

なお、振込手数料が不要な口座振替のご利用をおすすめしています。

○お支払期日が毎月25日のお客様は、通常どおり4月25日(木)までにお支払いください。

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>	<p>★高齢者(満60歳以上の方)がいる世帯</p> <p>★子ども(同居する18歳未満の子、妊娠中を含む)がいる世帯</p> <p>★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</p>	<p>★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>
<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^{ポインタ}」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。

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取替工事(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しています。

「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、住まいセンター等へお問合せください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施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(15A 100V)

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、居室の高い位置にあり、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。

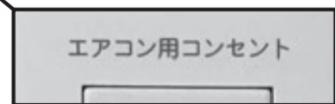
写真B: 専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

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。



専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

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。



毎回15組ほどの親子が参加。人気のある講座なので申し込み多数の場合は抽選となります

親子で初めての自然遊びは緑豊かな森で

●主催/横浜市環境創造局環境活動支援センター

大都市ながら自然豊かな場所が数多く残る横浜市。市の環境創造局環境活動支援センターでは、未来の子どもたちに緑あふれる環境を残すための活動が行われています。年に数回、テーマを決めて親子で楽しめる講座を開催。参加した子どもたちの多くは、初めは少し緊張していたものの次第に植物や生き物と触れあい、いつの間にか笑顔の絶えない遊び場に。

5月は1～6歳児とパパママを対象に春の自然遊びを実施する予定。講師と一緒に公園内を散策し、草花をさわったり、小さな虫を探したりと、親子で自然遊びデビューするにはぴったりの講座です。

■問い合わせ先: 045-711-0635

■集合場所: 横浜市環境活動支援センター (神奈川県横浜市保土ヶ谷区狩場町213)

■公式サイト: <https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/nochi/center/>

■付近の団地: グリーンメゾン平戸、南永田第二、南永田

神奈川



[1] 虫?葉っぱ? 子どもの好奇心を刺激します [2] 講師が身近な公園などで自然遊びを楽しむ方法も教えてくれます



楽しく自然を学ぼう!

みんなのまちのエコ体験



団地の公園や広場にある豊かな自然。
花を愛でたり、生き物を探したり、
自然と遊ぶ中でたくさんの学びがあります。
自然にもっと寄り添い、
自然の大きさや尊さに気づくことで、
子どもたちは健やかな心を育みます。
みんなのまちにあるツアーに参加して、
自然の素晴らしさや仕組みを学んでみよう!



滑走路の近くで行う航空機騒音測定。ダイナミックな飛行機にびっくり

千葉

飛行機を間近で見るチャンスも!? 成田空港エコキッズ・クラブ

●主催/成田国際空港

毎年、小学校5・6年生を対象に「成田空港エコキッズ・クラブ」の会員を募集。年3回の「エコツアー」を通して、成田空港の環境への取り組みや空港周辺の自然に触れ、環境問題や地球の大切さについてみんなで考えます。

これまでのエコツアーでは、航空機の格納庫見学、自然観察教室、ターミナルエコ探検など、空港ならではの楽しく学べるプログラムが行われ、1年をかけて、さまざまな知識を学びます。2019年度は5月下旬に第15期生をホームページにて募集予定です。



自然観察指導員の先生から空港周辺の生き物や植物について学ぶ自然観察教室

- 問い合わせ先: ecoair@naa.jp
- 集合場所: NAAビル(千葉県成田市成田国際空港内)
- 公式サイト: https://www.naa.jp/jp/csr/eco/eco_kids/
- 付近の団地: 成田ニュータウン吾妻南、成田ニュータウン加良部一丁目・四丁目・五丁目、成田ニュータウン橋賀台

埼玉

あふれる自然の中で “見つける” 喜びを体験

●主催/埼玉県自然学習センター

埼玉県の「里地里山」の自然を残し、野生の生き物が暮らしやすい環境が整えられている北本自然観察公園。「ゴールデンウィーク・新緑オリエンテーリング」では、新緑で彩られた公園内を巡って、初夏の生き物たちを観察します。自然に関するクイズができる「ネイチャーQ&Aシアター」や図書コーナーもある「埼玉県自然学習センター」で自然について学んでからオリエンテーリングを楽しめば、きっと公園内での発見が増えるはず。5月の「お茶づくり」の日には、公園内のチャノキの葉っぱを使ったお茶づくり体験もできます。

■問い合わせ先: 048-593-2891

■集合場所: 埼玉県自然学習センター(埼玉県北本市荒井5-200)

■公式サイト: <https://www.saitama-shizen.info/>

■付近の団地: 北本、コーポレート北本駅前

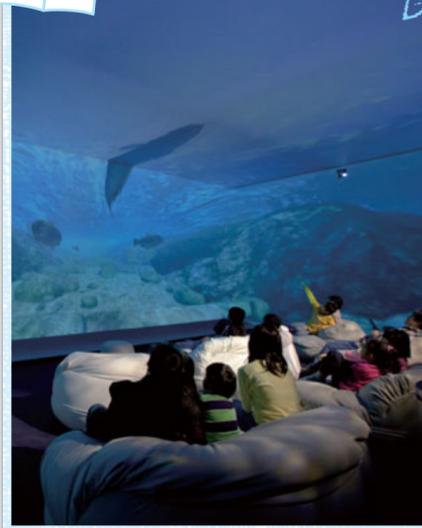


春から初夏にかけて、鳥たちのさえずりが響きます。池では子育て中のカルガモに出会えるかも



センター内には一本の木が展示されていて、木が発する自然のさまざまなメッセージについて知ることができます

東京



自分自身が水のつよくなった気分での循環を体験できる「アクアトリップ水のたびシアター」

水の不思議を科学で解明!

●主催/東京都水の科学館

水の不思議や水道の仕組みなどを科学の視点で解明し、水の大切さを楽しみながら学ぶミュージアム。一番人気は、前方・左右・天井に映し出される「アクアトリップ水のたびシアター」。一滴の水が森から川へ、そしてダムを渡り蛇口に届くまでの水の大循環を迫力満点の映像で体感できます。ほか、森の水について映像やクイズで紹介するフロアや、水の性質を利用した装置で実験・体験ができるラボラトリー、本物の水道施設「有明給水所」を探検するガイドツアーなど見どころ満載! 終日たっぷり遊びつくれる施設です。

■問い合わせ先: 03-3528-2366

■場所: 東京都江東区有明3-1-8

■公式サイト: <http://www.mizunokagaku.jp/>

■付近の団地: シーリアお台場一番街、三番街、五番街



[1] アクア・ラボラトリーで行われる「水の真空実験」は大人気 [2] まちの中で水がどのように活用されているのかわかることのできる「アクア・タウン」

北海道

野幌の森ハイキング

●主催/エコツアーズ札幌

手つかずの大自然が広がる北海道は、まさにネイチャー体験の聖地です。政令指定都市である札幌でも自然体験はもちろん可能。札幌駅に集合し出かけるのは、野幌森林公園。原生林が残る森のハイキングは、動物や植物と出会う貴重な時間です。運が良ければ、エゾリスやキタキツネ、オオカゲラ、フクロウなどが見られることも。また、樹木の香気を浴びているうちに、心が浄化されていくのが実感できます。約2時間30分の森の散策は、あっという間。子ども大人も大満足のツアーです。

■問い合わせ先: 011-583-3905

■集合場所: JR札幌駅「鐘の広場」(北海道札幌市北区北6条西)

■公式サイト: <http://www.ecotours-sp.jp/>

■付近の団地: 札幌北一条・十条・十一条、札幌狸小路、札幌南三条第二



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...

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、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
 - 定期借家再契約
 - 法人・個人の切替え
 - 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

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。



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。

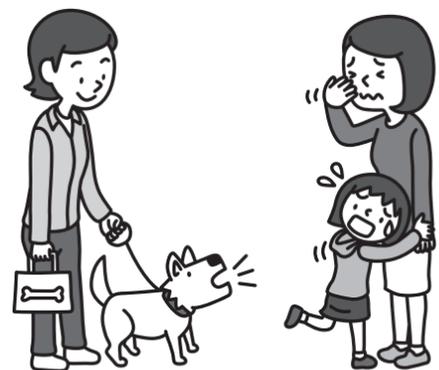


犬猫の飼育は禁止です

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	<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 函館湯の川 函館赤川通	建築関係 (有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925 (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。

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. 13

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!

体幹を鍛え、全身を引き締める▶▶英雄のポーズ

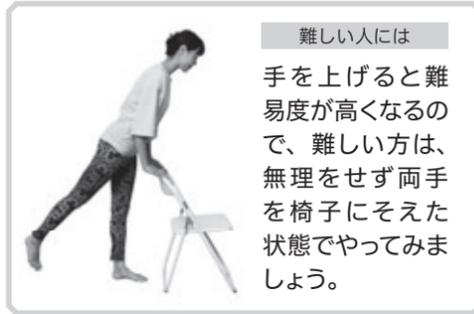
目安は朝・夕1セットずつ



新しいことにチャレンジする季節にぴったりの、やや難しめのポーズです。無理をせず、安全な環境で、転倒に十分注意して行ってください。

効果

体幹の強化／肩こりの改善／内臓機能の活性化／下半身の引き締め／血行促進／集中力の向上



1 椅子の後ろに立って、両手を椅子の背もたれにそえます。

2 右足を軽く一步後ろに引いて、左足は爪先立ちになります。

3 右手をゆっくり上げて、Iの字を意識して右足を浮かせます。一点を見つめて、集中してバランスをとり、3回呼吸。反対方向も同様に。

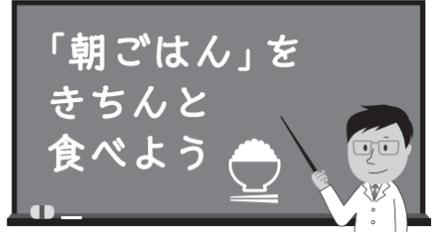
監修

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 Q&A

Q 健全な食生活 どうすればできる?



朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、からだに1日の活動の準備を整えます。朝の食事を習慣にすることで、生活にリズムが生まれ、健全な食生活につながります。

ここも大事!

栄養バランスのとれた食事をするために、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識しましょう。おなかまわりが気になる方は、脂質や炭水化物の過剰摂取の改善を。高齢者の方は、主菜や乳製品などをしっかりとって、体力を維持しましょう。

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

読者からのレター

千葉県・幕張ベイタウンパティオス22番街
パピヨンさん

犬を飼えるところが気に入っています。今の団地も快適ですが、通勤に便利な東京に引っ越したいなとも。

ペット共生住宅が(一部でも)もっと増えるといいな。

埼玉県・武里団地
み〜こさん

「やさしいヨガ」は無理なくできる姿勢が多く、すぐ実行するも、すぐあきて、すぐ忘れてしまうので、切り抜いてどこかに貼りつけようと思って、ま

たすぐ忘れる?「健康だより」もとっても役立つお得であるが、これもノド元すぎればなんとやら…、すってんころりんや、老いては子に従えや、年寄りの冷や水にこと欠くことなし…?

東京都・エステート松江
みゆーりんさん

越してきたばかりでしたが、子供が

大はしゃぎする出来事がありました。部屋のベランダから中学校のプールが目に見えるのですが、消防士さんと中学生が交互に、放水しているのを特等席で見学することができました。子供がジ〜ッと見ていたので、消防士さんも気が付いて手をふってくれました。これはここに越してこなきゃ見れなかったよね〜と子供と喜びました。

▼ 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。



✓のキリトリ!



URニュース 団地のにぎわいに注目!



奈良北団地 (神奈川県)

3/4 (月) コミュニティーカフェ「いこいこ“なな”」で楽しいひとときを

奈良北団地では、毎週月曜日の11時から16時までコミュニティカフェ「いこいこ“なな”」を開催。正午からのランチタイムには、第1月曜日は手作りのカレー(200円)を、それ以外の月曜日は、ごはんのみそ汁などの簡単昼食(100円)を提供しています。

「いこいこ“なな”」の前身の「寄処なな」が始まったのは約5年前。団地に住む有志の方々が集まって、気軽に通える憩いの場を提供するためのボランティア活動を行ってきました。昨年7月に一度休止をしたものの、月1回のカレーや談笑を楽しみにしていたという利用者からの声が多く上がり、11月に形を変えて再スタート。

手作りのカレーは、月によって肉の種類が違ったり、トッピングがついていたりバラエティ豊かです。地域のフードバンクから食材を提供された時は、その食材を使うこともあります。朝

9時から大鍋で約30人分をじっくりコトコトと煮込んだカレーのおいしさは折り紙つき。近隣にお住まいの方もその味を楽しみに訪れるそうです。

「カレーや昼食を一緒に食べることを楽しみにしてくださる方は多く、この場所があることで、地域との連携やゆるい見守りができるんです」とボランティアスタッフの川島さん。訪れた皆さんが「カレーがとてもおいしい」「おしゃべりが楽しくて、月曜日が楽しみ」などと語る姿は、とても生き生きとしていて印象的でした。



[1]おいしいカレーを囲んで、おしゃべりもはずみます。いこいこ“なな”に行くと、いつの間にかお友達もたくさんに [2]第1月曜日のカレーの日には、30人ほどの住民が集まって、集会室は大盛況です [3]月によって、使う食材が変わります。この日はフードバンクからもらったトマトの缶詰を使用したマイルドなカレー。フルーツがつくこともあります [4]コーヒーはお菓子がついて1杯100円。11時~16時まで注文できるので、お茶の時間に訪れる方も多いのだとか [5]手作りのカレーを提供してくれるのは、ボランティアスタッフの皆さん

PRESENT

【読者プレゼントクイズ】

漢字ばらばらクイズ

漢字が分解され、ばらばらになっています。組み合わせ、元の漢字は何か考えてください。

●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。

例題 漢字は1文字です

組み合わせると...

問題 P1に関連する2文字の熟語です