

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/
住宅用火災警報器の取扱いについて(お知らせ
とお願い)..... 2面
高優良の入居者負担額の適用(家賃減額)の延長
について/エレベーターのご利用について/
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

ZoomUR!



Q 雨でも子どもたちが
遊べる場所があったらいいな...



A ぜひ集会所をご利用ください。予約も簡単! 幅広く活用できます



集会所は、UR賃貸住宅にお住まいの方ならどなたでも利用できるフリースペースです。利用料もリーズナブルで、住民の方同士の交流も各集会所で盛んに行われています。もちろん、室内にこもりがちな雨の日に子どもたちの遊び場としての使用するのもOK! それぞれのライフスタイルに合わせて上手に活用してみませんか?

使い方はさまざま!

例えば...

大人数で

盆踊りや防災訓練など、団地にお住まいの皆さんの恒例行事での使用のほか、ママ友同士が集まってクリスマスやハロウィーンなどのイベントも数多く行われています。

例えば...

趣味で

広いスペースを活用できる集会所は趣味を楽しむスペースにもぴったり。カラオケ、合唱、ダンス、囲碁・将棋、書道など、それぞれの団地でさまざまな活動が行われています。

例えば...

仲間や友人同士と一緒に

少人数でも利用できる集会所では、親しい仲間とカフェ代わりにおしゃべり会や読書会を開催したり、キッチンを使っての食事会や子育てサークルなどの活用も多数見られます。

わたしの団地の活用術

神奈川県横浜市

港北ニュータウン メゾンふじのき台

集会所

地域の子育てママとURが連携する「AsMama」が提案し、全面改装した集会所ではさまざまな交流が行われています。おむつ台設置のトイレやキッチン付き集会所はママ友同士の利用も盛んで、「AsMama」も月3回イベントを開催。さらに毎週火曜日には、社会福祉協議会が「憩いの場」としてコーヒーを提供しており、多世代の交流の場となっています。



壁一面の黒板は子どもたちに大人気! 普段はなかなか体験できない壁へのお絵かきを楽しめます。

東京都八王子市

多摩ニュータウン ベルコリーヌ南大沢

集会所

「MUJI×UR団地リノベーションプロジェクト」で改修したおしゃれな集会所が交流の場に。お住まいの方々や学生が集会所の使い方を考えていく活動「ツドラボ」では、夏祭りの他、料理教室・ごはん会などシェアキッチンを活用したイベントを通じて、新しいコミュニティ形成を目指した活動を行っています。



オープンや冷蔵庫、ダブルシンクなどを備えた大型キッチン。フロアと一体感のあるテラスはゆったりくつろげる空間になっています。

コミュニティスペース

千葉県千葉市

花見川団地

食を通じた交流の場を提供するコミュニティスペース「はなみがわLDK+」。1時間500円でキッチン付きのスペースが利用できるとあって、ママ同士のサロン活動の利用も増え、ワークショップやイベントも行うように。月1度は、団地商店



街で和食店を経営するおかみさんが「子ども食堂」を開催。こちらにも多くの親子連れが訪れています。

「ゆづkingdom」さんによる、おひるねアート教室。用意されているマスキングテープやシールを使って、その場でアルバムに飾り付けをしました。

わたしも参加できそうな活動がたくさん!



孫と一緒に集会所を利用してみようかな

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、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。

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)	

※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ません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。

居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております(機構ホームページにも掲載しております)。4月号に引き続き、本号では、そのうち居室に係る負担区分をご紹介します。

QRコード
はこちら→



詳しくは2面を
ご覧ください

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、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2回) 居室編

1 ふすま・天袋

- ・破けた(紙張替え) **お客様**
- ・開閉が悪い、取手金具が壊れた **UR**

2 床

- ・畳の表替え、縁の取替え **お客様**
- ・クッションフロアーがはがれた **UR**
- ・畳寄せが腐った、反った **UR**
- ・フローリングが反った、きしむ、床落ちした、畳床が腐った **UR**

3 天井 4 壁

- ・天井断熱材がはがれた **UR**
- ・クロス、塗装の著しいはがれ **UR**

5 敷居 6 鴨居(かもし)

- ・反った、下がった、すり減った **UR**

7 付長押(つけながし)

- ・がたついた、脱落した **UR**

8 サッシ(レール・戸車を含む)

- ・スムーズに開閉しない **UR**
- ・サッシ本体が変形した **UR**
- ・鍵(クレセント)本体が壊れた、かかりにくい、がたついた **UR**
- ・ガラスが割れた **UR**

9 エアコン・暖房機(UR設置)

- ・エアフィルターの交換 **お客様**
- ・作動不良、水漏れ **UR**

10 カーテンランナー等

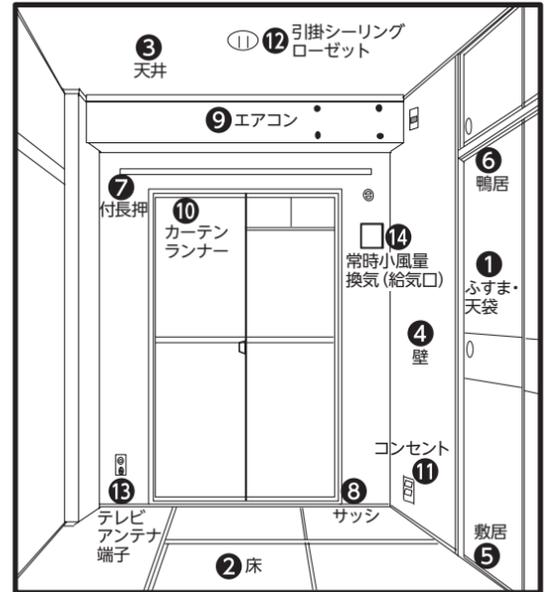
- ・カーテンランナーが破損した **お客様**
- ・カーテンレールが破損した **UR**

11 コンセント・照明スイッチ・ガス栓

- ・コンセントが壊れた **UR**
- ・照明スイッチが壊れた **UR**
- ・ガス栓の開閉不良・つまみの破損、埋め込みボックスの破損 **UR**

12 引掛シーリングローゼット

- ・引掛シーリングローゼットががたついている **UR**



13 テレビアンテナ端子(電話接続端子)

- ・テレビアンテナ端子が壊れた **UR**

14 常時小風量換気(給気口)

- ・エアフィルターの交換 **お客様**

※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：ダニ・カビによる損耗、ふすま・壁、設備機器等の経年等による変色、部分的なクロス・塗装のはがれ

※平成31年1月31日(木)より前に契約手続をされた方の損耗の著しい「畳床」、「ふすま骨組み(縁・骨)」、「クロス」に関する修繕については、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。

住宅用火災警報器の取扱いについて (お知らせとお願い)

住宅用火災警報器の交換を進めています。

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構では消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置をしたところです。

設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、事前にお知らせの上、順次交換工事を進めております。

今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。

住宅用火災警報器が正常に動作するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

日頃のお手入れと作動確認 ※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知部(煙流入口)にホコリがたまることで誤動作を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を浸して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しないでください。

また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。



注意

本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶつけたり、分解したりしないでください。

火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。その場合は、原因を取り除き、室内の換気をするか、引きひもを引く、又はボタンを押して警報音を止めてください。

- 煙感知部にホコリや虫が入ったとき
- スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
- たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
- 調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
- 燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燻煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋等を取り除いてください。

2 定期的に作動確認をしましょう

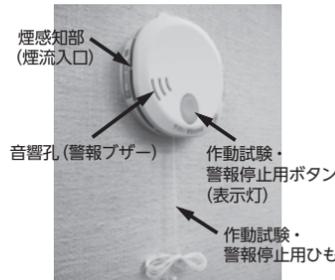
1か月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行きましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

作動確認方法

- (1) 引きひもを引く、又はボタンを押します。
- (2) 警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、表示灯が点滅することを確認します。
- (3) 警報音が鳴り、表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、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ご連絡をお願いいたします。

<住宅用火災警報器の一例>



注意

タバコやライターなどの裸火で試験すると、故障の原因となることがありますのでおやめください。

未設置の住宅、居室について

火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自宅の居室等に住宅用火災警報器が設置されていない場合は、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ご連絡をお願いいたします。

◎お住まいの団地を管轄する住まいセンター等の情報はこちらからご確認いただけます。

URお問合せ先一覧

検索



高優賃の入居者負担額の適用(家賃減額)の延長について

高齢者向け優良賃貸住宅(高優賃)の家賃減額期間については、国の制度に基づき、その高優賃が供給されてから20年間と決められているところです。この度、20年間の家賃減額期間の終了により入居者負担額の適用(家賃減額)が終了し、お支払いいただく家賃額が上昇してしまう高齢者の方であって

20年間の家賃減額期間の終了時点でお住まいの高齢者については、退去するまでの間、家賃減額を継続できることとしました。

※ただし、家賃減額を受けるには、毎年度の入居者負担額の適用についての審査において、所定の要件を満たす必要があります。また、名義承継等により、契約書に定める高齢者でない方が名義人となっている場合は、入居者負担額の適用(家賃減額)は継続されず、終了することとなります。

なお、20年間の家賃減額期間の終了時期が迫っている名義人の方には、順次、文書によりご案内を差し上げます(文書の発送は終了時期の概ね1年前を予定しています)。

支社	団地	種類	住戸	番号



都市機構高齢者向け優良賃貸住宅賃貸借契約書

賃貸住宅の表示	国地名					
	住戸番号					
	所在地					
	構造	階建て				
	戸数	1戸(造作付き)				
家賃	月額金	円				
敷金	金	円				
貸主	独立行政法人都市再生機構					
借主						
入居開始可能日	平成	年	月	日		
賃貸借契約締結日	平成	年	月	日		
入居者負担額適用対象期間	平成	年	月から平成	年	月	日まで

頭書の貸主を甲とし、頭書の借主を乙として、甲乙間に次のとおり住宅の賃貸借に関する契約を締結する。



●本件に関するお問い合わせ先

首都圏地区	独立行政法人都市再生機構業務受託者	03-5323-2281
中部地区(三重県含む)	株式会社URコミュニティ	052-968-3360
関西地区	審査事務係	06-6967-5040
九州(福岡)地区	福岡住まいセンター	092-433-8123
九州(北九州)地区(山口県含む)	北九州住まいセンター	093-383-9533

※受付時間：月～金(祝日除く)9:30～12:00、13:00～17:30

★「20年間の家賃減額期間」の終了時期については、**お手元の契約書の頭書をご確認ください。**
(契約書によっては、「高齢者向け優良賃貸住宅としての管理期間」と書かれています。)

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、扉が閉まらない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。

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。

東京都・多摩平の森

たまむすびテラス

若者からシニアまで、それぞれのニーズに合わせた暮らしを提供するため、新しく生まれ変わった多摩平の森。特に2012年にグッドデザイン賞を受賞した「たまむすびテラス」はおしゃれな空間が注目の的。同テラスには、若者が住むシェアハウス「りえんと多摩平」、生活支援付きのシニア向け住宅の「ゆいま〜多摩平の森」、貸し菜園や庭を設けた「AURA243多摩平の森」の3棟があり、この棟を中心に多世代の交流が広がっています。



若い世代が住むシェアハウス「りえんと多摩平」の一部は大学の学生寮として活用。留学生もここで一緒に暮らしています



シニア世代が暮らす「ゆいま〜多摩平の森」には誰もが使用できる食堂を併設。栄養バランスを考えたメニューが若者男女に好評です。食堂内には図書スペースも



多世代の横のつながりのある住みよい団地、活気ある団地づくりを目指しています。



多摩平の森自治会長 笹原 武志さん



[1][2][3] 貸し菜園は子育て世代からシニア世代まで幅広い層が利用している「AURA243多摩平の森」。旬の野菜の収穫時は、菜園仲間が、施設内でBBQパーティーを開催

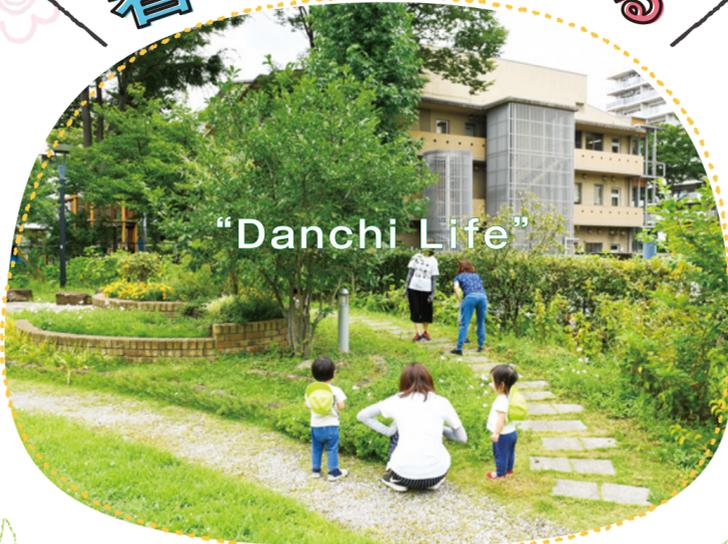
健康講座 「ひの筋体操」



週1回、集客室で開催。ボールを使った筋肉トレーニングや脳トレ、リズムに合わせた体操など、椅子に座ってできる運動を約1時間行います



いきいきとした暮らしが見つかる



“Danchi Life”

暮らしの中にちょっとした楽しみがあると、毎日をもっといきいきとしたものに。それを見つけるためにわざわざ遠くまで出かけなくても、団地で行われている活動やイベントで思いがけない出会いが見つかるかもしれません。健康維持や生きがい・趣味につながる活動など、気になるものがあれば気軽に参加してみませんか。

神奈川県・相模台団地

グラウンドゴルフに園芸、コミュニティサロンなど、団地住民同士の交流の場が数多くある相模台団地。また、健康維持の支援にも力を入れており、生活支援アドバイザーがサポートするイベントも定期的で開催されています。2018年12月に行われた「いきいき健康体操」もそのひとつ。講師は、地元のプロサッカークラブ「SC相模原」の選手育成部門の統括者であり、U-15監督の富田裕一郎さん。ストレッチ、リズム体操、バランス運動、そして脳トレや体の動きに合わせた呼吸の仕方などをたっぷり行いました。体操についての質問に気さくに答える富田さんの人柄もあり、「一緒に体を動かすととても楽しい」と話す参加者も多くいました。今回のイベントも含め、健康をサポートするイベントを皆さん心待ちにしているようです。

体操は継続が大切。ここで覚えた体操を毎日続けて欲しいです



講師 富田 裕一郎先生



[1][2] 脳トレにもなる左右の動きが異なる運動に「動きが逆になっちゃう」と苦戦する参加者も。それでも皆さん笑顔で体を動かしていました

長く健康で暮らせるよう、さまざまなサポートを行っています！



生活支援アドバイザー 林めぐみさん



相談に気さくに答える生活支援アドバイザーの林さん



第39回武里団地文化祭



[1] 公民館の舞台上で太極拳や民謡、ダンス、ウクレレなど日頃の練習の成果を披露 [2] 展示部門には趣味の作品のほか、地元の小・中学生の作品も

埼玉県・武里団地

武里団地では、地元の武里大枝公民館・武里南地区公民館が主催する「武里団地文化祭」が行われています。この文化祭では、武里団地にお住まいの方や近隣に立地する埼玉県立大学の学生、武里団地に入居している学生が協力し、公民館の職員と連携して運営しています。また、文化祭では、ステージ部門として、地元小・中学生の楽器演奏やダンス、趣味のサークルの合唱や太極拳などの披露、展示部門として、サークルや同好会、小・中学生などの作品の展示、模擬店として、喫茶コーナーや手打ちそばの販売などが行われ、どれも大にぎわい。参加した住民の方からも「わたしも何かはじめてたい」、「若いひとと話せてとても楽しかった」などの声が寄せられており、楽しい団地のイベントとして定着しています。



[3] にぎわう喫茶コーナーでひと休み [4] ご協力いただいた団地入居生と埼玉県立大学の学生。シニア世代との交流も生まれています



千葉県・高洲第二団地

近隣大学と協同し、アートイベントや健康診断など、多彩な活動が行われている高洲第一団地。第二団地でも2019年から生活支援アドバイザーが着任し、心が豊かになるサポートを行っています。その第1弾が、集会所で開催した「高洲寄席」です。落語の話し手は、三遊亭兼好師匠のもとで修業した千葉家李桜さんを中心に活動する落語研究会「縁」。お昼時の開催ということもあり、25名の住民の皆さんがそれぞれの演目を楽しんでいました。このイベントはとても好評で、参加者の方から「こんな笑えるイベントをもっと開催してほしい」との要望もあり、今後も「高洲寄席」は継続していく予定。無料のイベントなので、散歩や買い物ついでに、笑えて泣ける落語を聴きに、気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。



「格気(りんき)の独楽(こま)」、「抜け雀」などの演目を披露

入居ご希望の方をご紹介ください！ 東日本のUR賃貸住宅を対象に実施中!!

Advertisement for UR rental housing referral program. Includes text: 'ご契約者様が入居された場合 QUOカード 10,000円分 プレゼント！' and 'その後ご入居いただいた場合、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。' with a flowchart of the process.

Advertisement for UR rental housing referral program. Includes text: 'お友達紹介制度の流れ' and a 4-step flowchart: 1. UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方を紹介。 2. 入居ご希望の方がUR賃貸住宅にお申込みの際にご紹介シートをご提出。 3. お申込みの方の契約が成立し、入居可能日から1か月以上、今回の賃貸借契約を継続。 4. GET!! QUO ¥10,000 QUO ¥10,000 それぞれにQUOカード10,000円分プレゼント！

Advertisement for UR rental housing referral program. Includes text: '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！' and contact information: '0120-411-363'.

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、喘息などさまざま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。

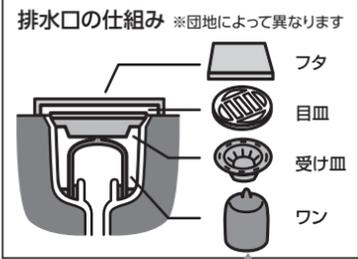


浴室排水口のワンのお掃除を

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、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。

カビ カビは適度な温度、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。



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	<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	<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		
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	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		
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	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、金融機関窓口で受け付けています。



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. 14

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!

下半身の血流を促す▶▶壁に脚をかけるポーズ

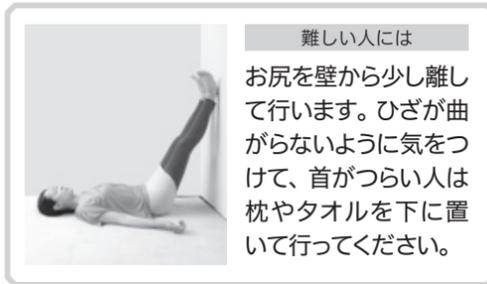
目安は朝・夕1セットずつ



脚がむくむ、だるくなる、疲れやすいといった症状がすっきり解消するポーズです。リラックス効果もあるので、寝る前がオススメです。

効果 重力の影響で下半身に停滞しがちな血流を促し、疲れの原因である老廃物の排出を助けます。

改善・予防 むくみ・冷え/脚の疲れ/不安感・イライラ/不眠

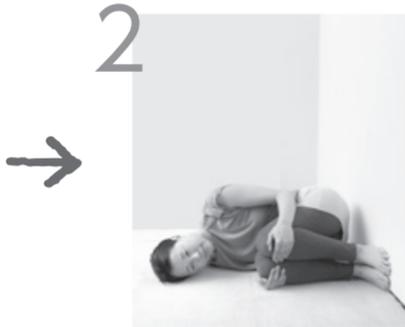


難しい人には

お尻を壁から少し離して行います。ひざが曲がらないように気をつけて、首が辛い人は枕やタオルを下に置いて行ってください。



壁の横に、ひざを曲げて座り、体の左側を壁につける。



お尻をつけた状態で、ひざを曲げたまま床にゆっくり横になる。



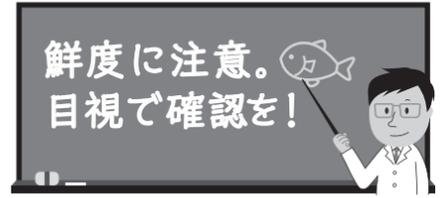
仰向けになり、脚を上げる。ひざを伸ばし、足首を90度に曲げたら、上半身はリラックス。目を閉じ3~5分、深い呼吸を繰り返す。

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 Q&A

Q アニサキスによる食中毒の予防方法は?

鮮度に注意。目視で確認を!



魚を購入する際は、新鮮な魚を選び、すぐに内臓を取り除くこと。加熱(70℃以上または60℃なら1分)や冷凍(-20℃で24時間以上)も有効です。アニサキスは約2~3cmの白い糸状に見えます。目視確認も大切です。

※一般的な料理で使う程度の食酢や塩漬、しょうゆ、わさびでは死滅しません。

ここも大事!

アニサキスとは寄生虫の一種。その幼虫は主に魚介類(サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど)の内臓に寄生し、魚介類が死亡すると筋肉へと移動します。寄生した生鮮魚介類を生で食べると食中毒を引き起こしますので、特に生の内臓は注意しましょう。

参照:厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>

らうんじKitchen



家族みんなが喜ぶレシピです♪ 焼くときはあまり触らず、じっくり焼き色をつけることでうま味UP!

旬を楽しむ簡単レシピをご紹介します。

チキンとじゃがいものレモングリル

◎材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚(250g)
- じゃがいも(中) …… 2個(200g)
- エリンギ …… 1本(40g)
- レモン …… 1/4個
- にんにく …… 1かけ
- (A)ローズマリー …… 1本
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- ブラックペッパー …… 少々

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そろってエミッシュ。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 鶏肉は一口大に、じゃがいもは芽を取り、皮付きのまま4等分に切る。エリンギは縦・横半分に切り、レモンは乱切りにする。
- 2 鍋に水とじゃがいもを入れてゆで、竹串を刺してすっと通ったらザルにあける。
- 3 フライパンに(A)を入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、鶏肉を入れて中火で3分くらい焼く。裏返してじゃがいも、エリンギを加え、さらに3分くらい焼く。
- 4 火が通ったら、レモンを絞りをながら入れ、塩・ブラックペッパーで味を調える。

▼ 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口に入れ
てください。



✓のキトリ

URニュース 団地のにぎわいに注目!



絵と言葉のライブラリー ミッカ
(東京都葛飾区リリオ亀有リリオ館7階)

番外編

子どもの好奇心や興味を応援する 小さな図書館“ミッカ”

JR常磐線亀有駅南口から徒歩すぐの複合商業施設「リリオ亀有リリオ館」。開業から20年が経過したことをきっかけに、施設と周辺地域のさらなる活性化を目指してURと葛飾区、民間企業が連携しリノベーションプロジェクトを進め、7階フロアが昨年4月

にリニューアルオープン。オープンした施設のひとつ「絵と言葉のライブラリー ミッカ」では、連日、多くの小学生や幼児連れの親子でにぎわっています。

館内は、子どもたちの好奇心をかき立てる工夫がたくさん。絵本や図鑑、写真集など、約3500冊の本が、いろんな本棚にテーマごとに並べてあり、それが1カ月半で様変わり。訪れる度に新鮮な気持ちで本と向き合えます。寝転べるほど大きなソファが並ぶソファゾーンには、隅っこに隠れ家のような空間も作られていて、気分によって本を読

む場所を選べるのも魅力。さらに、シアタールームやワークショップもあり、活用術は多彩です。

学校帰りに立ち寄ったり、友達との待ち合わせの場に活用したりと、大人だけでは入館できない図書館ということもあり、子ども同士の新しい居場所として定着しつつあります。

また、この日行われていた「はこはこトーテムポール」をはじめ、簡単な工作や絵の具を使ったワークショップは親子連れに人気。予約開始当日に満席となることが多いので、早めの予約がおすすめですよ。



[1]壁に貼られているのは、ミッカに通う小学生が自ら作った「週刊ミッカ新聞」 [2]本の貸し出しはせず館内で楽しむスタイル。写真集やアート本なども多数そろえている [3]「みどりが恋しい」のテーマ棚には春らしい本が並ぶ [4]ソファゾーンの端っこには、隠れ家のような空間。本の世界に没入するのにぴったり [5]青が印象的なギャラリーは、テーマによって雰囲気が変わります [6]ミッカの中央にある真っ赤なシアタールームでは落語家やお笑い芸人による読み聞かせも毎週開催 [7][8]紙の顔パーツを箱に貼り付け、高く積み重ねればトーテムポールの完成!

PRESENT

【読者プレゼントクイズ】

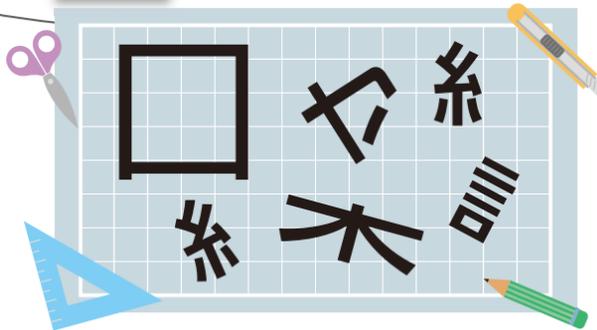
漢字ばらばらクイズ

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 7月15日(消印有効)

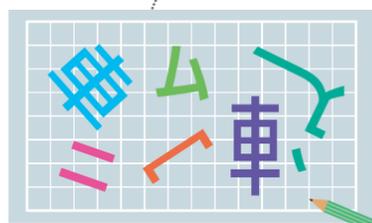
株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号の答え

運転



※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。