

UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて／「近居割」実施中!!	2面
住宅用火災警報器の取扱いについて(お知らせとお願い)／毎年お子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントがもらえる!／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

yourらうんじ



Q ママと一緒に大掃除。
楽しくできる掃除方法を教えてほしいな。



A 大掃除は掃除をする前が肝心! 計画を立てることから始めましょう。

大掃除の前に3つのやるべきこと!

スケジュールを立てる

「1日で終わらせたい…」大掃除。そのために必要なのが、場所のリストアップと掃除の分担です。分担は、照明器具など高いところはお父さん、キッチンまわりはお母さん、道具を使って楽しくできる場所は子どもたちなど、話し合っ

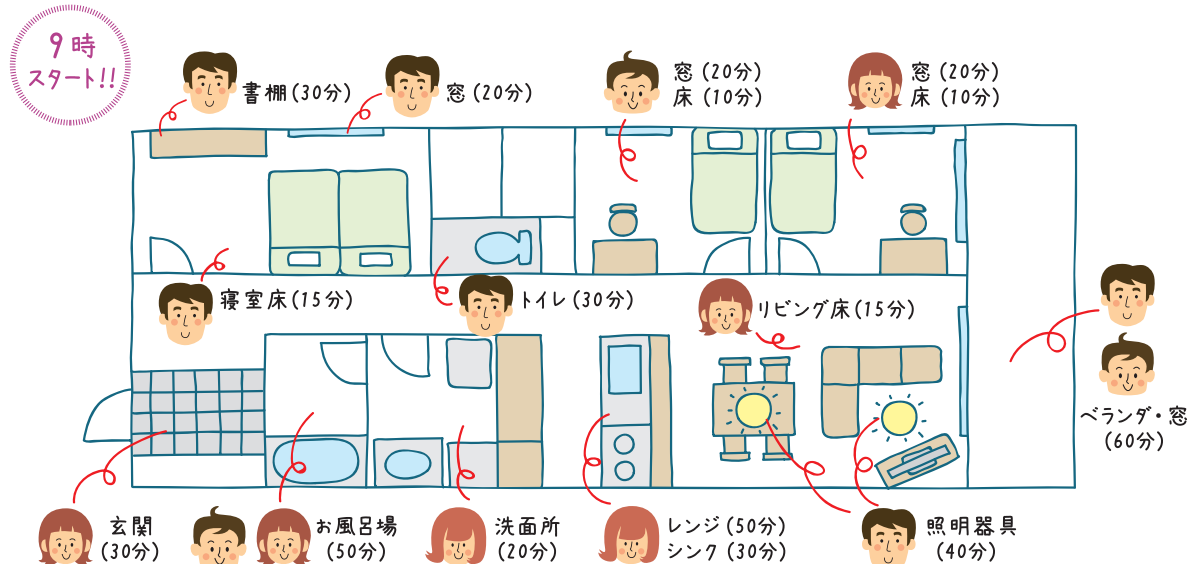
目安の時間を決める

ダラダラ掃除や1カ所に多くの時間を使うのは×。あらかじめ「何分で終わらせるのか」、時間を設定しておく

お掃除アイテムを用意する

掃除に必要なものをそろえます。基本は掃除機、ホウキ、雑巾、スポンジ、洗剤。加えて古歯ブラシ(細かい部分の汚れを落とす)、割り箸(布を巻いて手の届かない隙間を掃除)などを活用したり、100円ショップで便利グッズを探すのもおすすめです。

「家族で大掃除」プラン例



お掃除 ワンポイント



いらない物を捨てる

大掃除のファーストステップとして重要なのは、実は「不要なものを捨てる」こと。持ち物を整理して、ここ数年着ていない服、使っていない物などは、思い切って手放しましょう。

掃除の基本は「上から下へ」

せっかく床をきれいにしたのに、棚からホコリが落ちてきたら? 掃除の基本は「上から下へ」「奥から手前へ」。家全体では部屋の奥からリビング、玄関の順番で行います。

「カビ取り」の裏ワザ

浴室で「頑固なカビが取れない!」という時に、キッチンペーパーとラップを使ったお掃除方法をご紹介します。



- 1 カビにキッチンペーパーをあてる
- 2 上からカビ取り用洗剤を吹きかける
- 3 その上からラップで密封して10～20分おく
- 4 キッチンペーパーとラップを取り除き、洗剤を洗い流す

らうんじKitchen



かぼちゃでとろみをつけたヘルシーな和風ポタージュです。きのこをたっぷり使うことでうま味UP!

寒い季節に
うれしい!

旬を楽しむ簡単レシピをご紹介します。

かぼちゃときのこのポタージュ

◎材料(4人分)

かぼちゃ	300g(正味)	バター	20g
玉ねぎ	1/2個(100g)	だし汁	300ml
しめじ	1/2パック(50g)	塩	少々
しいたけ	2枚(40g)	「味噌」	大さじ1
エリンギ	1本(40g)	(A) 豆乳	200ml
刻みパセリ(飾り)	適量	「塩・こしょう」	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(調理時間約20分)

- 1 かぼちゃは皮をむき、火が通りやすいようにざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。しめじは手でほぐし、しいたけは石づきを取って薄切りに、エリンギは短冊切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて玉ねぎ、きのこの順に炒め、塩を振ってなじませる。
- 3 2を鍋の片側に寄せて、かぼちゃとだし汁を入れ、ふたをして5分くらい煮る。かぼちゃがやわらかくなったらマッシャーでつぶす。
- 4 混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。器に盛り付け、刻みパセリを飾る。

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）	

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）。本号では、そのうちトイレに係る負担区分をご紹介します。

QRコード
はこちら➡



（第5回）トイレ編

① 便器・ロータンク

- ・がたつき、漏水、ひび割れ **UR**
- ・内部金物、レバーハンドルの破損、止水不良 **UR**

② 温水洗浄便座（UR設置）

- ・作動不良、操作部の故障 **UR**
- ・便座取付金具の破損 **UR**

③ 給水管、洗浄管、排便管

- ・漏水、腐食 **UR**

④ 紙巻器（ペーパーホルダー）

- ・破損 **お客様**

⑤ 排気ファン・吸込口

- ・エアフィルターの交換 **お客様**
- ・作動不良 **UR**

⑥ 照明器具（UR設置）

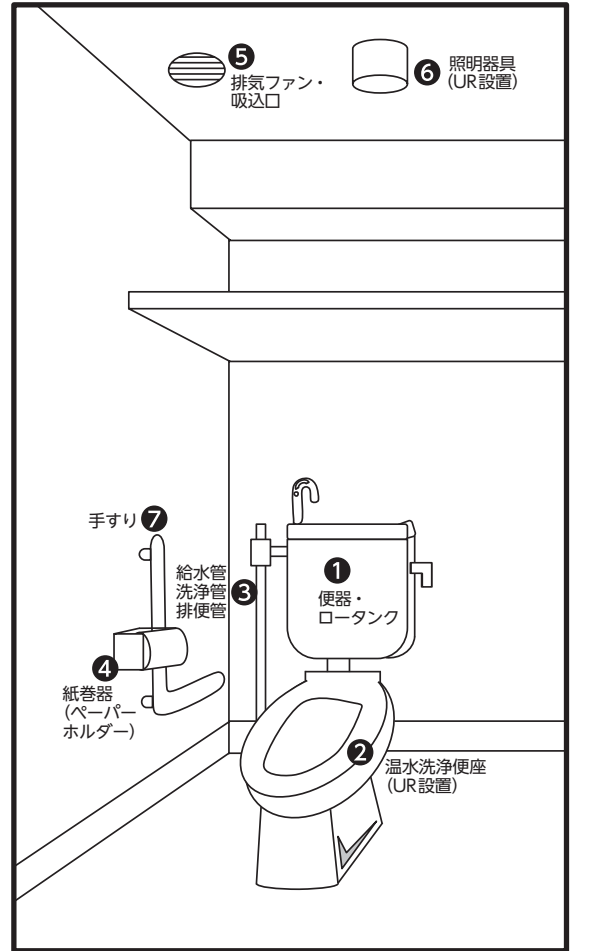
- ・不点灯（電球等の球切れ） **お客様**
- ・作動不良による不点灯 **UR**

⑦ 手すり

- ・破損 **UR**

⑧ トイレの扉

- ・破損 **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：便器の汚損やつまり、異物を落とした等での破損、経年変化による陶器等の変色）。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。

※平成31年1月31日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しております。なお、修繕等の実施に際し、家具・家財の移動に費用が発生する場合がありますが、当該費用についてはお客様負担となりますので、あらかじめご了承ください。

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！！

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！！

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



詳しくはお近くの
UR営業窓口へ！！

世帯要件

- ★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。

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作動するためには、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）にホコリがたまると誤作動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

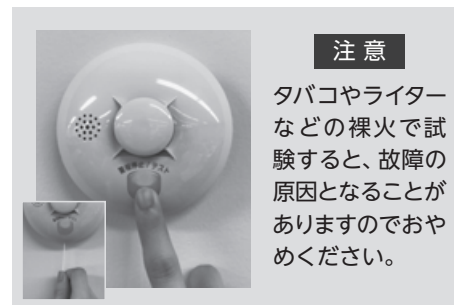
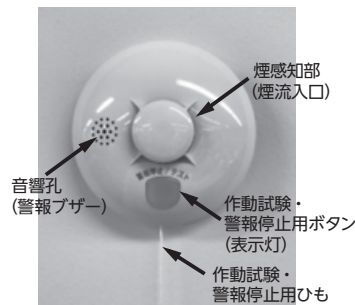
1か月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

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。

2020年1月スタート! 毎年お子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントがもらえる!

「URでPonta」
キッズアニバーサリーサービス

ただいま申込受付中!お申し込み・詳細はこちら
<https://ponta-ur.jp/kids/>



各戸初回

1,300

Pontaポイントプレゼント!

※各戸、最初にプレゼントするお子様1名分が対象

＼以降も／

12歳まで毎年 各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1名あたり

©Ponta



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。

◎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





心も体もほぐしてくれる

銭湯活用法



お風呂の三大効用とは

1

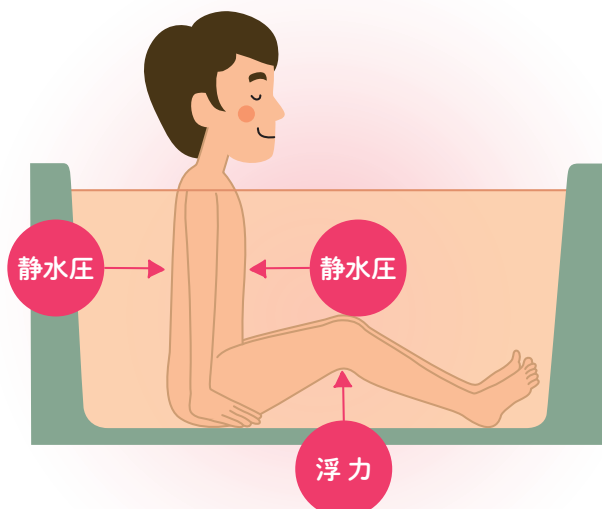
温熱作用

体を温めることによって血管が広がり、たくさんの血液が全身をまわるようになります。血液には「大事なもの」を運び、「不要なもの」を回収する働きがありますので、結果として新陳代謝を活発にして老廃物を排出し、体をリフレッシュさせます。

NG



温まるのが一番いいのね～



2

静水圧作用

お湯の水圧によって、全身がマッサージされたような効果を得られる状態を静水圧作用といいます。血液の流れがよくなるとともに、水圧でしめつけられることによって足にたまった血液を流し、足の疲れやむくみをとります。

3

浮力作用

水の中に入ると体重を軽く感じるのが、浮力作用です。水中で体重は10分の1程度になり、体を重力から解放し、足腰や関節への負担が軽減されます。これが筋肉の緊張をほぐし、リラックスした状態を生み出します。

?

「風邪」にお風呂が効く!?

近年では、「風邪の時に風呂に入っても問題ない」という意見が主流になっているのをご存知ですか？ 風邪をひくのはウイルスが原因ですが、ウイルスは高温に弱いので、体内の免疫システムは体の温度を高めてウイルスを撃退しようとします。これが発熱の仕組みです。お風呂で体の体温が上がれば、免疫システムを助け、ウイルスを弱らせることができます。また風邪のウイルスは湿気に弱いという性質もあります。

ただし、お風呂は自宅の風呂で！ また、37.5度以上の発熱では体に負担がかかる場合があるので、控えた方が無難です。入浴後はしっかりと体を温め休みましょう。



効果を高める入浴法

【時間は10～15分】

10～15分は、すこし額が汗ばんでくるくらいの長さです。長く入りたい場合も1回あがって休んでから入るようにします。のぼせは熱中症の一種ですので、注意しましょう。

【入浴前】

- コップ1～2杯の水を飲む
- 脱衣所と浴室の温度差に気をつける
- かけ湯をする（心臓から遠いところから）

【肩までつかる】

全身をお湯につかることで、静水圧・浮力作用により全身に血液を送ることができます。半身浴が一時期ブームになりましたが、半身浴では静水圧・浮力作用だけでなく、大事な温熱作用の効果も半減してしまいます。



【温度は40度】

「すこしぬるいかな」と感じる温度かもしれませんが、体は十分に温まり、疲労回復、リフレッシュにつながります。

銭湯ではいろいろな温度・タイプのお風呂がありますが、38～40度程度のお風呂から徐々に熱いお風呂に移り、最後にまた刺激の少ないお風呂に戻ります。ジェットバスなど水流の出るものも、お湯に体が慣れてからにしましょう。

?

「冷え性」の対策にはぬるめの湯

温めようとして熱いお湯に入っても、体の温まりは持続しません。体は急な体温上昇があると、発汗して体温を下げようとするからです。42度と40～41度のお湯につかった後の皮膚温度の変化を測定すると、40～41度の方が温かさが持続するという結果があります。

【入浴後】

- 早めにタオルで水分をふき取る
- 体を冷やさない
- 水分補給

参考文献／早坂信哉「最高の入浴法」（大和書房）



まちの銭湯から
源泉掛け流しの
スーパー銭湯まで

近くの銭湯へ
行ってみよう

ゆ

東京都足立区

下町にある昭和4年創業の老舗銭湯「大黒湯」

唐破屋根の風格ある建物、開放感のある高い格子天井、富士山（男湯）、野尻湖（女湯）のペンキ絵など、全国の銭湯ファンにも愛される老舗銭湯。ジェット風呂、サウナ、水風呂のほか露天風呂エリアもあり、ゆったりした休憩スペースも自慢です。



データ

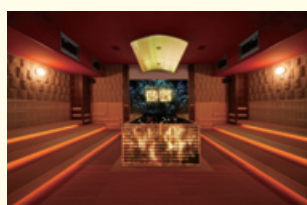
- 住所／東京都足立区千住寿町32-6
- 電話番号／03-3881-3001
- 営業時間／15：00～23：30
- 定休日／毎週月曜日 ※月曜祝日の場合は営業、翌日休み。月に1回連休あり。
- 料金／大人470円、中学・高校生300円、小学生180円、幼児80円 ※サウナ利用は別料金。

最寄りのUR団地 リバーサイド桜木、日の出町、コーポレート五反野、パークタウン東綾瀬

千葉県千葉市稲毛区

湯治感覚の温熱施設が充実「spa resort 蘭々の湯」

天然温泉の露天風呂やアトラクションバスなど多彩なお風呂のほか、設定温度の異なる岩盤温熱施設がそろっています。加熱された岩石が放出する遠赤外線で全身を温め、汗とともに老廃物を排出すれば気分爽快。視覚で発汗作用を促すイベントも好評です。



データ

- 住所／千葉県千葉市稲毛区園生町445-2
- 電話番号／043-206-1126
- 営業時間／9：00～25：00（最終入場24：00）
- 定休日／年中無休
- 料金／大人（中学生以上）…平日800円、土・日・祝900円
子ども（小学生以下）…平日400円、土・日・祝400円
※2歳まで無料。岩盤温熱施設利用は、別料金。

最寄りのUR団地 グリーンプラザ園生、あやめ台、稲毛駅前、コンフォール稲毛小仲台

埼玉県杉戸町

天然掛け流し温泉のスーパー銭湯「雅楽の湯」

源泉掛け流し風呂を含め、ぬる湯、適温湯、あつ湯と3つの温度に分かれた9種類の湯釜があり、好みや体調に合わせて楽しめます。地元の食材を使った和食と食べ放題の2つのレストランも人気。宿泊費がかからない「温泉旅行気分」の1日を過ごせます。



データ

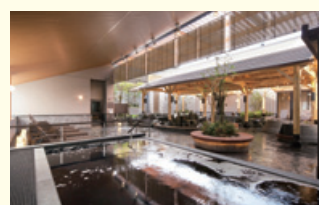
- 住所／埼玉県北葛飾郡杉戸町杉戸2517
- 電話番号／0480-53-4126
- 営業時間／10：00～24：00
- 定休日／年中無休
- 料金／大人（中学生以上）…平日1,100円（19時以降900円）、土・日・祝1,200円（19時以降1,000円）
子ども（小学生以下）…平日700円、土・日・祝800円

最寄りのUR団地 幸手、武里、春日部小淵、久喜中央ハイツ

神奈川県横浜市港北区

ワンランク上の高級スーパー銭湯「綱島源泉湯けむりの庄」

かつて東京近郊で人気の温泉地だった綱島温泉の伝統を受け継ぐ、神奈川県最大級の日帰り温泉。特徴は、黒湯と呼ばれる黒褐色の湯。皮膚を滑らかにする作用のナトリウム炭酸水素塩冷鉱泉で、源泉掛け流し風呂が楽しめます。



データ

- 住所／神奈川県横浜市港北区樽町3-7-61
- 電話番号／045-545-4126
- 営業時間／9：00～24：30（最終受付24：00）
- 定休日／年中無休
- 料金／大人（中学生以上）…平日1,200円（22時以降950円）、土・日・祝1,400円
小学生…平日900円、土・日・祝1,100円
※小学生未満入館不可。

最寄りのUR団地 コンフォール南日吉、サンヴァリエ日吉、菊名池、コンフォール篠原

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!!

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と…

なんと! 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。

お申込み方法

所定の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、ご紹介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。

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 ●抽選により入居者を決定する物件への入居 ●高齢者向け優良賃貸住宅への入居
- 健康寿命サポート住宅への入居 ●法人や個人の切替 ●定期借家再契約 ●宅建あっせんによるお申込み
- 特別専断住宅への入居 ●複数戸押しセクションハウス契約での2人入居紹介 ●宅建あっせんによるお申込み
- ご紹介者様の住宅と新規ご契約者様の住宅が同一法人名義の場合 ●入居開始可能日から1か月未満で今回の賃貸借契約を終了された場合
- UR賃貸住宅からの住替え（世帯分離を除く。） ●UR賃貸住宅からの住替え（世帯分離を除く。）
- 世帯分離の場合、入居開始可能日から1か月未満で新規ご契約者様の現住宅の賃貸借契約を終了された場合は対象外
- URとの賃貸借契約に違反していることが判明した場合

■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）

詳しくはこちら





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。

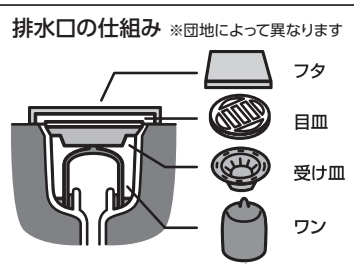


浴室排水口のワンのお掃除を

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。



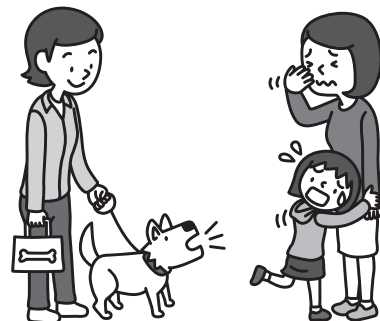
ワンは水アカやカビが付きやすいので、外側だけでなく内側も洗いましょう。

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	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	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) 横浜市中区北幸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
		函館赤川通	(有) マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925 (株) 中野組 ☎090-7059-2028	三洋電工(株) ☎090-3774-3228 (株) 大原電気工業 ☎090-3779-4457
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425				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。

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. 17

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！

ウエストを引き締める▶▶合掌+ねじりのポーズ

目安は毎日1セットずつ



ゆっくりと深い呼吸を加えれば、内臓機能の低下や冷え、腰痛など、
年を重ねるにつれ悩まされる体のつらさの軽減が期待できます。

効果

体をねじり深い呼吸をすることでわき腹の筋肉が刺激され、
老廃物の排出を促しウエストが引き締まります。

改善・予防

便秘解消／腰痛予防・改善／代謝低下／消化機能の低下



難しい人には

合掌せずに両手を
ねじる方向へ
下ろしても同様
の効果が期待で
きます。ねじる範
囲もできる範囲
でOK。



背すじを
伸ばす

左足の膝か
ら下が傾か
ないように

背もたれは使わず浅めに
座り左右の足を中央でそ
ろえてから、右足の上に
左足を乗せて足を組む。



息を吸う

左腕は体の
横で自然に
下げておく

右手を胸の前に出し、息
を吸いながら上体を前に
倒す。この時ゆっくり背
中を伸ばす。



目を閉じて
3～5回呼吸

組む足を
替えて反対側
も同様に

息を吐きながらウエストをゆっくりねじ
る。上体を左にねじり、右ひじと左膝を
くっつくようにしたら、合掌して斜め後
ろを見る。目を閉じて3～5回呼吸した
ら、組む足を替えて反対側も同様に。

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、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

ノロウイルスから身を
守るために何が必要？

「予防4原則」を知り、
防ぎきる！



経口・接触・飛沫・空気感染から
予防するため、調理の場に「持ち
込まない」、しっかり手洗いなどを
して「つけない」、食品は加熱し「やっ
つける」、身の回りの消毒を徹底し
嘔吐物などの処理は適切にして「広
げない」ことが肝要です。

ここも大事！

ノロウイルスによる嘔吐、下痢、
発熱等の症状が見られた場合は、
まず医療機関へ。もし感染した
状態で出勤・登校してしまうと、
多くの人に二次感染が広がります。
診断されたら医師の許可が
あるまで自宅で療養しましょう。

参照：政府広報オンライン：https://www.gov-online.go.jp/
useful/article/201811/3.html



読者からの レター

北海道・菊水三条団地
のりピーばあさん

この春に団地内の草木等が手入れ
され紅葉がとてもキレイです。孫がば
あちゃんのベランダから(3F)は公園

が見えて楽しいから引越しないので
いわれました。

千葉県・成田ニュータウン橋賀台
ぴかぴかコインさん

「シャーツ、シャーツ」と、朝聞こえ
る音に最初は「何の音?」。外を見ると、
清掃の方の竹ぼうきの音でした。入居
してまだ20日ですが、朝この音を聞く

とすがすがしい気分になります。この
時期、たくさんの枯れ葉で大変でしょ
うが、小さな幸せになっています。

埼玉県・武里団地
とらさん

団地に越してはや36年。人生の半
分を過ごし、終いの住処となりました。
団地の変遷と共に人生の苦楽を過ご

してきました。今や団地と私、切っ
ても切れない縁に結ばれています。

神奈川県・下大槻団地
小松 百合子さん

月曜日～金曜日、朝ラジオ体操を
おこなっております。参加する人が少
し減ってきてます。多くの方に参加を
呼びかけたいです。

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。



✓
キ
リ
トリ



ニュース

団地のにぎわいに注目！



多摩ニュータウン 永山団地（東京都）

11/9（土）

多摩ニュータウン 魅力実感イベント

多摩ニュータウンでは11月に多摩市・京王電鉄株式会社・UR都市機構がまちの魅力を市内外の方へ発信するイベントを開催し、今年は5回目を数えます。

永山北公園にはテントが立ち並んでいました。テントの中で仕事ができるワーキングスペースでは、停電や災害時でも困らないポータブル蓄電システム

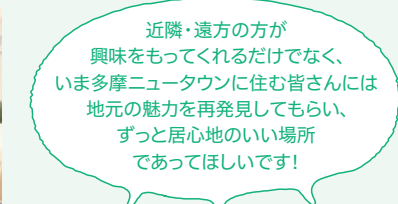
ムを使用体験。非常食も販売されていました。キッチンカーで出されるフード類もおいしそうです。

永山南公園へ続く遊歩道では、京王電鉄による移動販売車が臨時営業。道々には多摩ニュータウンの写真などが掲示され、入居開始時から現在までの歴史を目でたどれるようになっていました。

永山南公園では、ヤマハ発動機のグリーンスローモビリティ「ランドカー」の試乗が大行列になるほどの大人気。また、UR職員の有志活動O-LDK部が公園での楽しみ方を提案した「おそとでカフェ」を開催。

催。たき火を囲んで温かい飲み物を飲んだり、焼きマシュマロを作ったりと、多くの人が秋のひと時を満喫しました。さらに「MUJI×UR見学ツアー」では、無印良品とURが共同プロジェクト開発しリノベーションされた部屋を実際に見ることで、新しく工夫された生活空間を体感できました。公園に戻ると、午後から始まったサックス・カルテットのSaxoURが奏でる粋なナンバーにふと足を止める人々も。

天気にも恵まれ、大人も子供も存分にゆったりと楽しめた1日でした。



【1】永山北公園・遊歩道・永山南公園の3会場ではさまざまな催しでにぎわう 【2】エリーパワー(株)のポータブル蓄電システム「エリーワン」はスマートフォン20台分の充電が可能 【3】新タイプの車は、特に家族連れに大好評 【4】初めての焼きマシュマロに大喜び 【5】歩みを止めて多摩ニュータウンの年表に見入っている人も 【6】見学後「リノベーションでこんなに変わるなんて」という感想も 【7】SaxoUR(サックス・カルテット)による「LOVE」「小さな世界」などの演奏



UR多摩エリア 経営部 宮坂 和江さん 多摩市 企画政策部 永井 陽介さん 京王電鉄 沿線価値創造部 中村 祐介さん

PRESENT

【読者プレゼントクイズ】

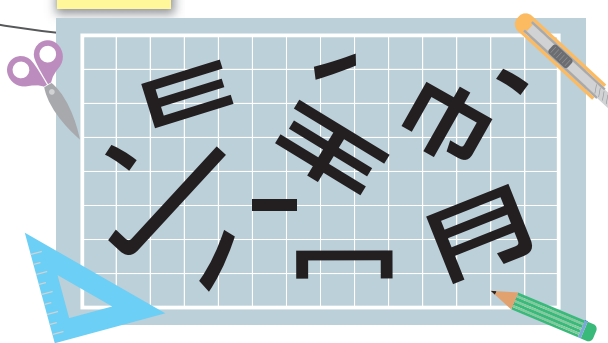
漢字ばらばらクイズ

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

●応募方法 1月15日(消印有効)

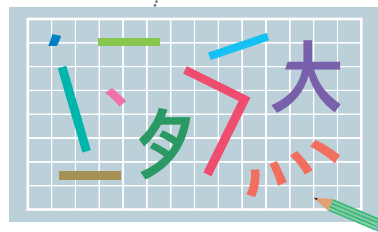
株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号の答え

自然



※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。