

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／
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！／
障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内… 2面
「第5回共同花壇コンクール2019」結果発表／
家賃改定特別措置の令和2年度更新申請手続き
はお済みですか？／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



Q 会社の後輩から相談されたのだけど、子育て世帯の家賃サポートってないのかしら？



A UR賃貸住宅では、子育て世帯や若い世帯を対象に
お得な家賃プランを用意しています。
今回は「子育て割」「そのママ割」「U35割」をご紹介します。



家賃を
最大9年間、
最大で25,000円
サポート



子育て割

18歳未満のお子さんのいる子育て世帯、または新婚世帯*1で、所得要件を満たした世帯に家賃の20%をサポートします。孫、甥、姪などの親族も18歳未満であれば対象となります。またお申し込み時に妊娠されている場合も、子育て世帯に該当します。

*1「新婚世帯」：配偶者を得て5年以内の世帯

募集方法	先着順受付
減額期間	① 子育て世帯：最大で6年間 ② 新婚世帯：最大で3年間 ③ 新婚世帯から子育て世帯へ切り替えた場合：最大で9年間 ※ 新婚世帯の減額は配偶者を得て5年の範囲内で最大3年
入居対象世帯	① 子育て世帯または新婚世帯 ② 世帯の所得合計が48.7万円/月以下 4人家族で年収約900万円以下であること
減額対象世帯	① 子育て世帯または新婚世帯 ② 世帯の所得合計が25.9万円/月以下 2人家族で年収約503万円以下、 3人家族で年収約551万円以下、 4人家族で年収約598万円以下、 5人家族で年収約646万円以下であること
対象エリア	東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県

※毎年度審査があります。
※その他の制度との併用はできません。

子育て世帯であれば、家賃が3年間お得に

そのママ割



3年間の定期借家契約で、契約の更新がないかわりに通常より家賃が抑えられます。

お申し込みいただけるのは、現に同居する満18歳未満の子を扶養している世帯の方。お申し込み時に妊娠している場合も対象となります。また「子」には、孫、甥、姪などの親族を含みます。

募集方法	先着順受付
募集対象者	現に同居する満18歳未満の子を扶養している世帯
契約条件	3年間の定期借家契約
対象エリア	北海道、東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県

35歳以下であれば、家賃が3年間お得に

U35割



3年間の定期借家契約で、契約の更新がないかわりに通常より家賃が抑えられます。

契約名義人の年齢が35歳以下の方であれば、単身、学生、夫婦、子育て世帯も対象となります。同居できるのは、配偶者もしくは35歳以下の親族(6親等内の血族及び3親等内の姻族)に限ります。なお、配偶者の年齢は問いません。

募集方法	先着順受付
募集対象者	契約名義人の年齢が35歳以下の方
契約条件	3年間の定期借家契約
対象エリア	北海道、東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県

●各プランは対象エリアの一部団地、住戸に限られます。詳しくは各UR営業窓口までお問い合わせください。https://www.ur-net.go.jp/chintai/whats/system/

らうんじKitchen



簡単にヘルシーなレアチーズケーキ。ヨーグルトは水切り不要なので作りたい時にすぐにできます♪

旬を楽しむ簡単レシピをご紹介します。

いちごのヨーグルトレアチーズケーキ

◎材料(4人分/100mlココット型4個分)

- クリームチーズ… 100g
- ゼラチン… 4g
- プレーンヨーグルト… 100g
- 熱湯… 50ml
- いちごジャム… 20g~40g
- (A) いちごジャム… 適量
- (B) いちご… 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(調理時間約15分 ※冷やし固める時間は除く)

【下準備】クリームチーズはボウルに入れて常温に戻しておく。もしくは電子レンジ(600w)で約30秒、加熱してやわらかくしておく。

1 クリームチーズにいちごジャムを入れて全体がピンク色になるまでよく混ぜ、プレーンヨーグルトを加えてさらに混ぜる。

2 ゼラチンを熱湯にふり入れてよく混ぜて溶かす。1に加えてよく混ぜる。

3 2をこして滑らかにして、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める(2時間程度)。お好みで(A)をトッピングする。

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、そのうち浴室(前編)に係る負担区分をご紹介します。

QRコードはこちら→



(第6回) 浴室編(前編)

① 手すり (UR設置)

- ・手すりの脱落・ぐらつき **UR**

② 浴槽のゴム栓・鎖

- ・ゴム栓の交換、鎖の破損 **お客様**

③ 浴室水栓

- ・ハンドル式水栓のコマ、パッキンの取替 **お客様**
- ・レバー式水栓の開閉動作の不具合や止水不良 **UR**

④ シャワーセット

- ・ホース接続部のパッキンの取替え **お客様**
- ・ヘッド・ホースの破損・漏水 **UR**

⑤ 照明器具 (UR設置)

- ・電球等の球切れ **お客様**
- ・腐食、カバー破損、作動不良 **UR**

⑥ 排水金具・排水口

- ・排水トラップのわん、中筒の腐食等による損耗 **UR**
- ・排水口の目皿の取替え **お客様**

⑦ 壁・天井

- ・モルタル等の脱落補修 **UR**
- ・タイルのうき、剥がれ **UR**

⑧ 床

- ・大きなヒビ割れ・破損 **UR**
- ・タイルの剥がれ **UR**

⑨ 風呂リモコン(コントロールボックス)

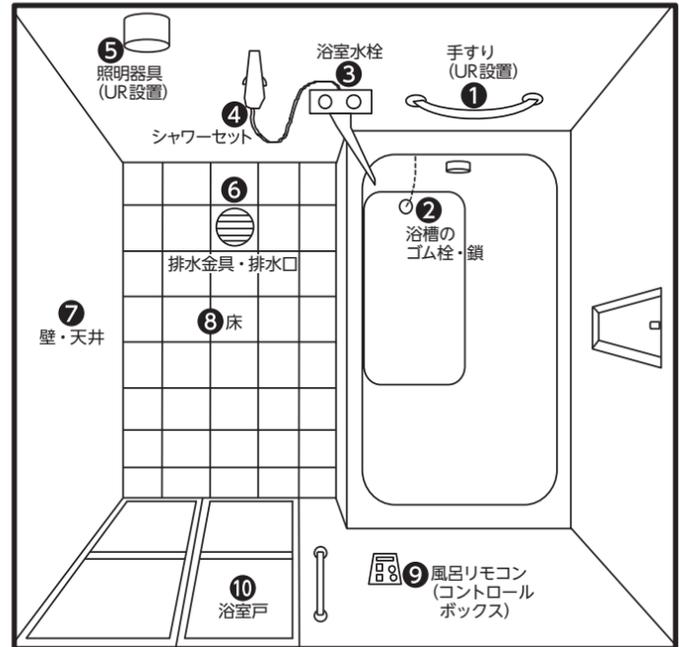
- ・操作部の故障 **UR**
- ・作動不良、表示エラー **UR**

⑩ 浴室戸

- ・本体・かまちの腐食補修 **UR**
- ・ノブなどの付属金物破損 **UR**

⑪ その他建具

- ・換気扉の破損 **UR**
- ・窓・ガラスの破損 **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:結露によるカビ、経年変化による浴室床、設備機器等の変色)。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。

申込受付中! 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

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



障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、右記の障がい等の程度に該当し、世帯のなかで所得のある方全員の合計の所得月額(※)が15万8千円以下の場合、日常生活を支援するため、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じております。

なお、当該措置の適用を受ける場合は、申請手続きが必要となります。

当該措置の詳細及び申請手続きにつきましては、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。

※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得になおし、そこから控除額を引いた金額を12か月で割った金額のことで、世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって控除額が変わり、所得月額が変わります。

対象となる障がい等の程度

- ①身体障害者手帳の交付を受けている1級から4級の障害のある方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1級又は2級の障がいのある方で常時介護を要する方
- ③療育手帳の交付を受けている重度の障がいのある方で常時介護を要する方
- ④児童相談所、知的障害者更生相談所、又は精神科医から重度の知的障がい又はこれと同程度の精神障がいがあると判定されている方で常時介護を要する方
- ⑤要介護認定を受けている要介護度が1から5である方

「第5回共同花壇コンクール2019」結果発表

～ 花壇・花談・花団 人と季節のふれあいのステージ ～

応募作品はURコミュニティのホームページ(<http://www.ur-cm.co.jp/>)にも掲載しております。

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ています。今年度ご応募いただいた51団体のうち、「評価部門」30団体のコミュニティ形成等支援活動及び作品の審査の結果、以下の団体が選考されました。ご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。たくさんのご応募ありがとうございました。

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

【審査結果】

最優秀賞



武庫川 アドプトいきいきクラブ（兵庫県）

デザイン優秀賞



田島 自治会いきいき倶楽部（埼玉県）

コミュニティ優秀賞



原 花クラブ（福岡県）



URコミュニティ賞



習志野台 花愛好会（千葉県）



志北ニュータウン コアールセンター南 仮会（神奈川県）



徳力 自治会園芸部（福岡県）

殿堂入り

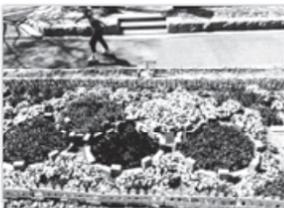
※殿堂入り…これまでの地域コミュニティの形成及び団地美化貢献への実績を評価し認定



藤の台 花の会（東京都）



花畑 いこいの会（東京都）



西新小岩リバーハイツ 自治会文化福祉部（東京都）



豊四季台 四季の会（千葉県）



千葉ニュータウン清水口 花の和（千葉県）

家賃改定特別措置の令和2年度更新申請手続きはお済みですか？

～ 令和元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。

令和元年度に特別措置の適用を受けている方には、令和2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、令和2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、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます（令和2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令和2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	令和元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 令和2年2月28日（金）まで ●生活保護世帯の方 令和2年3月31日（火）まで
受付場所	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

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。

～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

URお問合せ先一覧

検索





いつもの暮らしの中でできる防災



2019年12月に実施された防災・減災に関する全国面接世論調査では、「不安に思う自然災害」でもっとも多かったのが地震。地震に備えるには、「地震が起こったら…」という視点に立った日頃からの行動や習慣の積み重ねが大事になってきます。いつもの暮らしにちょっとした工夫や発想を加えるだけで、「いざ」という時に役に立つ防災をご紹介します。

地震によるケガ・死亡の半数は「家具」が原因！

寝室はもっとも無防備になる空間。寝転んで危険を探してみましょう。



「日常備蓄」のすすめ

日常備蓄とは、食べ慣れている食材や加工品、使い慣れているものをいつも少し多めに買って備えることです。食料や水、トイレトイレットペーパーなど、特別なものをそろえる必要はなく、すぐに取り組みすることができます。また普段使っているものを使い回しながら備蓄するので（ローリングストック）、いざという時も日常生活に近い生活を送ることができます。



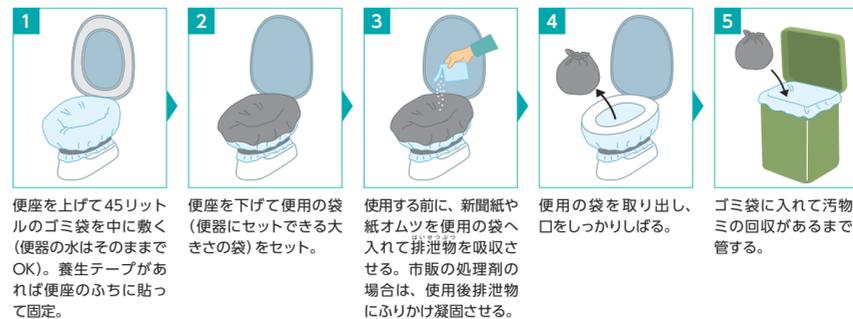
「トイレが使えない！」のための備え

停電や断水、排水管の破損などでトイレが使えなくなったら…？特に団地では下の階の住戸で汚水が逆流する場合があります、排水管の損傷を確認できるまでトイレは使用できない可能性があります。

トイレが使えない時の簡易トイレの作り方

準備するもの

- 45リットル程度のゴミ袋（黒色など汚物の見えないものを選ぶとよい）
- 使用のゴミ袋（レジ袋でも代用できるが汚物の見えないものを選ぶとストレスがない）
- 便を吸収・凝固させるもの（市販の処理剤のほか、新聞紙、紙オムツ、ペット用シートなどで代用できる）
- その他（臭いを発生させない錠剤などを使用すると悪臭を防げる）



洋式トイレが使えない場合も…



もしもエレベーターに乗っていたら



暮らしに合わせた家具の配置。転倒した家具が逃げ道をふさがないように。



子ども部屋は、ものが密集している危険地域！

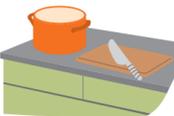


安全な整理整頓のポイント

重いもの・割れやすいものは下段、軽いもの・落ちて当たっても痛くないものは上段に置く。



包丁や重い鍋などは、落ちたり飛んできたりしたら大ケガのもと。使い終わったらすぐにしまう。



UR賃貸住宅の耐震性と「在宅避難」について

震災でも大きな被害を受けなかったUR団地

平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災では最大で震度7の大規模地震を経験しましたが、UR団地では、住宅階で大きな被害を受けた事例はなく、ごく一部の棟でピロティ階（1階や2階などの下層階で、店舗や自転車置き場として使用している部分）の柱の破壊が見られたものの、人命に関わる被害はありませんでした。また、平成23年3月に東日本大震災が発生しましたが、住宅階及びピロティ階ともに大きな被害を受けた事例はありませんでした。

新耐震基準で建設した団地のみならず、旧耐震基準で建設した団地（昭和56年5月31日以前に建設）においても大きな被害を受けなかったのは、旧耐震基準上必要とされる耐震性を確保していることに加えて、1戸1戸の住宅の境に耐震上有効な壁が定期的に配置されていることによって、安全上の余力があったためと考えられています。旧耐震基準で建設したものについては、より安全安心にお住まいいただくため、耐震診断及び耐震改修等に取り組んでいます。

地震が起きたら自宅か、避難所か

「大地震が起こったら避難所で暮らすしかない…」そんなことはありません。自宅が無事ならそのまま自宅で生活を送る「在宅避難」という方法もあります。UR団地の場合、これまで震災による家屋の破壊・倒壊などの被害事例がありませんので、在宅避難という選択も考えられます。日頃から在宅避難を想定した備えを心がけてみてはいかがでしょうか。

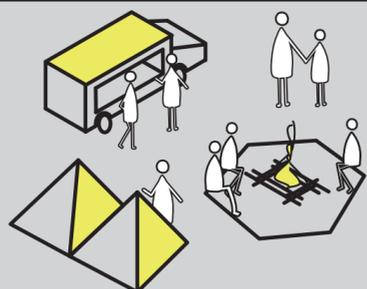
在宅避難で活躍する調理器具



楽しみながら、団地で防災を学ぶ2日間！

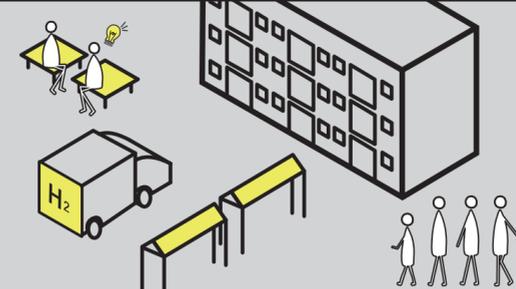
防災まつり

DANCHI Caravan in 町田山崎



BOUSAI! KEEP ON!

“つながり、つづける” 防災



2020年 3/7 (土) ・ 3/8 (日)

10:00-18:00 (日曜日は16:00まで)

詳しくはQRコードからWEBサイトをチェック!
<https://danchicaravan.jimdofree.com>



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

1 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
いただくこととなります。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。

2 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10%で算定)を
決定いたします。

3 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。

4 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
戸につきましても、状態の悪い
ものはお客様に撤去していただき
ます。

5 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
します。

6 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願いま
す。

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。



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。

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. 18

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!

腹筋を鍛える▶▶船のポーズ

目安は毎日1セットずつ



簡単な動きなので、繰り返し行うことで腹筋と背筋が鍛えられます。テレビを見ながらぜひやってみてください。

効果

腹筋を鍛えることで背筋にも効いてきます。内臓の活性化やウエストまわりをすっきりする効果も望めます。

改善・予防

腰痛予防・改善／ぽっこりおなか／便秘／良い姿勢のキープ

難しい人には

腹筋が弱い人は片足ずつでも大丈夫。負荷が軽くなりますが、足を上げるときにはおなかに力が入っていることを意識して。



椅子に浅めに座り、背もたれは使わない。後方の座面を両手で両側からしっかりつかむ。



上体をまっすぐにしたまま少し後ろに倒し、つま先を付けたままかかとを上げる。



おなかに力を入れてさらにひじを曲げ、息を吸いながらつま先を上げる。このまま吸う・吐くを3~5回繰り返す。

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、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 救急車はどんな場合に呼べばいいの？

緊急性の高い症状と判断したらすぐに119番へ



意識がない・もうろうとしている、けいれん、強い吐き気、大量の出血ややけど、事故に遭ったときなどは重大な病気やけがの可能性がります。いつもと様子が違う、おかしいと判断したら迷わず119番で救急車を要請しましょう。

ここも大事!

救急車を呼んでいいのか判断に迷ったとき、また救急車を呼ぶほどではないが受診や相談をしたい場合は、電話で「救急安心センター (#7119)」または全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」で適切な対応を確認できます。

参照：政府広報オンライン：<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201609/1.html>
※「Q助(きゅーすけ)」の案内もこちら。

読者からのレター

神奈川県・辻堂団地
池田 ケンイチさん

大掃除の記事(2019年12月号)は子供時代の頃の様子が思い出され

ました。他の団地の写真もよいですネッ!! 毎号楽しみです。

東京都・青戸第三団地
こまさん

子どもが1才の時に越してきて今や4才になりました。エレベーターで会う近所の方と顔見知り増えて「今日は

〇〇さんに会ったね」と喜んでます。色んな階に知り合いが出来て、子どもの成長を一緒に見てくれて、心強い団地ライフを送らせて頂いています。

千葉県・浦安ニューシティ美浜西エステート
バータンさん

私の団地では、夏のパトロールと

冬のパトロールがあり、大人に混じって元気な子供達の声がかきこえ、とてもうれしいです。防犯や火の用心等のかけ声もあり、皆熱心にパトロールをしてくれるので、住民としては安心です。

これからも、こういう取組は是非長く続けてほしいです。

▼ 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。



✂
キリトリ

