

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！／
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…………… 2面
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／エレベーターのご利用
について／「近居割」実施中!!…………… 3面
住まいセンターだより…………… 6面

Zoom UR!



Q 春、リビングの壁紙を張り替えて
気分を一新したいのだけど…。



A お部屋の模様替えについて、URではさまざまな基準を
設けており、内容によっては「模様替え願」が必要なもの
もあります。模様替えをお考えの際は、管理サービス事
務所または住まいセンターへお問い合わせください。



どこからが模様替え？

リビングの家具の配
置替え、テレビの接続
などは「模様替え」には
あたりませんが、例え
ばエアコンを設置する
ために壁にスリーブ(穴)
を開ける際には「模様替
え願」を提出して、UR
の承諾を得る必要があ
ります。



模様替えの実施にあたっては、退去時に原状を回復することが条件となります。なお一部の模様替えについては、原状回復を免除しているものもあります。ただし退去時に汚損、破損が認められた場合は、補修費用をご負担いただきます。

URの承諾基準を定めています

ご要望の多い模様替えにつ
いては、承諾できる工事の仕様
(材料や施工方法など)を定め
ています。

なお増改築、共用部分の模
様替え、間仕切りの変更などは
認められていません。



「模様替え願」とは？

模様替えを実施する際は、「模様替え等承諾申請書」に内容の
わかる図面・パンフレットを添えて提出し、URの承諾を得なけ
ればなりません。大規模な改装や特殊な改造の場合は、内容
の審査に時間を要することもあります。

よくある模様替え項目の一例

項目	原状回復義務	手続きの内容※1		
		簡易模様替え	模様替え	不要
畳の取り替え	免除			○
畳のフローリング化	免除		○	
壁紙の張り替え	免除	○		
カーテンレールの設置	免除※2	○		
DK・和室の一室化	免除		○	
便器の取り替え(設置してある型式と異なる場合)	有		○	
電気容量の変更	免除	○		
緊急通報システムの設置	専用の配線等が設置されている場合	有	○	
	専用の配線等が設置されていない場合	有		○

※1 模様替えの申請にあたっては、URが内容を審査し承諾しますが、項目によっては必要書類などの確認のみの手続きで模様替えができる場合があります(簡易模様替え)。

※2 釘類の埋込部分の長さは、取り付け材の厚みの3分の2以下、30mm以下であること。

らうんじKitchen



紫外線が強くなるこれからの季節に！

豆苗のチャプチェ

◎材料(2人分)

- 豆苗 …… 1袋(100g)
- 豚ひき肉 …… 100g
- にんじん …… 1/5本(30g)
- 春雨 …… 30g
- (A) ごま油 …… 大さじ1/2
- (A) にんにく(すりおろし) …… 小さじ1/2
- (A) 白いりごま …… 大さじ1/2
- (B) オイスターソース …… 大さじ1/2
- (B) しょうゆ …… 大さじ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。

豆苗に含まれるβ-カロテン・ビタミンCには抗酸化作用があるため紫外線予防に！食事で体内からお肌のケアを♪

◎作り方(調理時間約15分)

- 1 豆苗はざく切り、にんじんは細切りにする。
- 2 春雨は熱湯から2分ほどゆでる。水気を切って食べやすい長さに切る。
- 3 フライパンに(A)を入れ中火にかけ、香りが立ってきたら豚ひき肉とにんじんを炒める。
- 4 豚ひき肉に火が通ってきたら、豆苗、2の春雨を加えて炒める。
- 5 (B)を加えて味を調える。

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明示した「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(後編)に係る負担区分をご紹介します。

QRコード
はこちら→



(第7回) 浴室編(後編)

① ガス管・ガス栓(ガスカラン)

- ・ガス管の腐食・がたつき **UR**
- ・ガス栓の開閉不良・破損 **UR**

② 給水管・排水管

- ・腐食・漏水・がたつき **UR**
- ・配管カバー・防露材の破損 **UR**

③ 風呂釜・給湯器

- ・作動不良、水漏れ **UR**
- ・電池の交換 **お客様**
- ・操作部、リモコンの故障 **UR**

④ 浴室換気扇・浴室暖房乾燥機

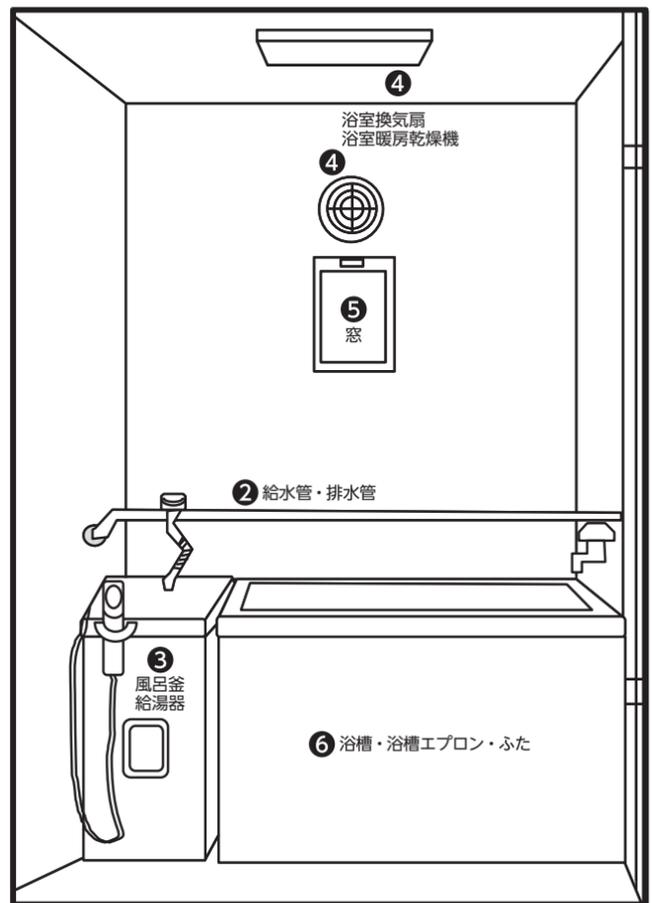
- ・エアフィルターの交換 **お客様**
- ・作動不良、スイッチの故障 **UR**

⑤ 窓

- ・閉まりハンドルの故障 **UR**
- ・開閉不良 **UR**

⑥ 浴槽・浴槽エプロン・ふた

- ・がたつき、破損、ひび割れ **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:シャワーホースの汚れ・カビ、経年変化による浴室換気扇、浴槽・ふた等の汚損・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。

ただいま申込受付中! 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。

～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



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。

エアコン用コンセント

専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

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、扉が閉まらなる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。



ボタン等はていね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。



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!!

詳しくはお近くのUR営業窓口へ!!

世帯要件

子育て・高齢者等世帯

- ★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。



インテリア風水、断捨離、運気をあげるお掃除術などをご紹介します!

家の中を整えて、新年度を始めよう

4月、新年度を新たな気持ちで迎えている方も多いと思います。そんなフレッシュな気持ちを後押しする「家の中の整え方」のヒントをご紹介します。グリーンを置く、インテリアの位置を変える、簡単にいまずでできる方法をそろえました。

インテリア&お掃除風水

風水で家の中を整える



【URの住み替え制度】

UR賃貸住宅からUR賃貸住宅へのお引っ越しなら、現在お預かりしている敷金から修繕費負担額等を控除した残額を、新しいお住まいの敷金に引き継ぐことができます。ただし、新しいお住まいに引き継ぐ金額が、新しいお住まいの敷金の額に満たない場合は、後日不足額をお支払いいただきますのでご注意ください。適用については条件がありますので、詳しくはこちらをご覧ください。
https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/sumikae/kanto/index.html

玄関編

まずは玄関をきれいに!

風水では、すべての「気」の入口は玄関と考えられています。良い気、悪い気、どちらが入ってくるかは玄関の状態次第。まずは玄関を整えましょう。

鏡をかけるなら

鏡をかけるなら玄関に入って右側か左側。玄関のドアの真正面に鏡をかけるのはNG。せっかく入って来る良い気をはね返してしまいます。



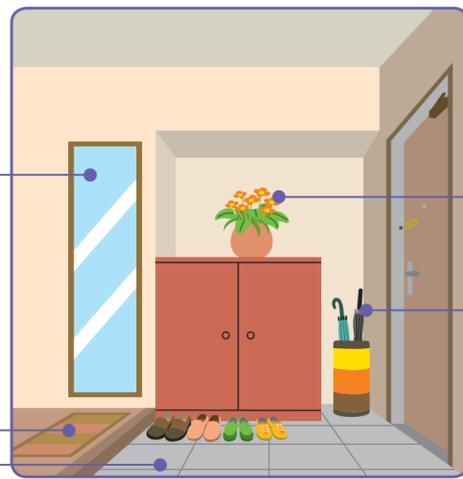
NG

玄関マットを敷く

玄関マットは、悪い気や厄をブロックしてくれると言われています。

玄関のたたきは広々と

靴を出しっぱなしにしたり、ベビーカーやスポーツグッズを置きっぱなしにしたりしないこと。靴は1人1足にとどめましょう。



花や観葉植物を飾る

植物は良い気を引き寄せるラッキーアイテム。ただし、枯れた花やドライフラワーはNGです。花の水はこまめに替えましょう。



NG

古い傘は処分

古い傘や壊れた傘は処分しましょう。またぬれた傘は必ず水滴をとってから傘置きに。



お掃除ポイント!

たたきは、もっともきれいにしておきたい場所。たたきが汚れていると悪い気や厄がたまりやすくなるとか。水拭きが理想ですが、ウエットタイプフロアモップをかけるのでもOKです。



トイレ編

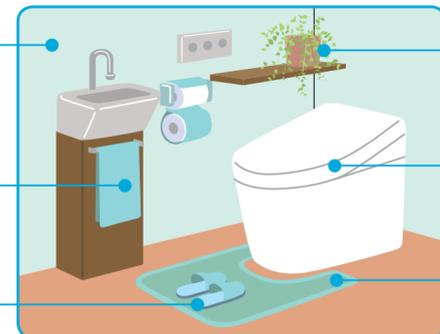
明るく清潔であることが大事!

トイレには悪い気や厄がたまりやすくとされ、特に健康運に影響を及ぼすと言われています。春先は体調を崩しやすい方も多い時期。ご自宅のトイレを見直す参考にしてみてください。

トイレは排泄する場所、トイレのドアや壁には何も貼らないのがベスト。

タオルやファブリック類は色を統一。清浄効果のある白やパステルカラーなど明るい色を選ぶ。

スリッパは家の中のスリッパと区別する。



スペースがあれば花やグリーンを飾り、空気を清浄に。

便座のフタは閉める。

トイレマットは悪い気を受け止めてくれるので、敷いたほうがベスト。

断捨離で家の中を整える

いらないものは捨てて新生活をスタート

「ものを捨ててスッキリしたい!」とは、誰でも一度ならず思ったことがあるのではないのでしょうか。しかしいざ取りかかろうとすると…。ここではものを捨てるコツをご紹介します。

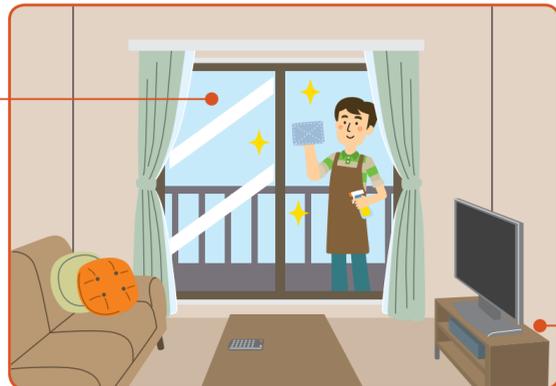
リビング編

整理整頓、お掃除で快適空間に

家族が集まるリビングは、快適な空間でありたいもの。整理整頓、お掃除が行き届いた気持ちの良い場所であれば、家族に笑顔が生まれ、良い運を引き寄せられるのではないのでしょうか。

窓を磨き、風を通す

ピカピカの窓はそれだけで明るい気分になります。またカーテンは薄手のカーテンとレースのカーテンの二重が理想。カーテンは部屋全体の印象を左右するので、思い切って替えてみると気持ちもリフレッシュするかもしれません。



コード類をすっきりまとめる

テレビのコードやパソコンのケーブルなどがごちゃごちゃになっていると、人間関係に影響を及ぼすと言われています。コードは束ねるなどして、整理しましょう。



お掃除ポイント!

おもちゃを片づける、テレビのホコリをとる

おもちゃの出しっぱなしはNG。専用の箱などを作って、遊び終わったら戻しましょう。また、テレビは静電気でホコリがたまりやすいもの。情報をもたらす機器の汚れはコミュニケーション能力を低下させるとか。乾いた布でこまめに掃除します。



場所を限定してスタート

まずは引き出し1つ、棚1段と限定して始めてみましょう。1カ所でも片づくすとすっきり感が得られ、ものを整理・捨てることにはずみがつきます。



自分? 自分目線で考える

「使えるもの」でも、自分が「使わないもの」は処分の対象です。「高価だった」「人からいただいた」ではなく、自分にとって必要かどうかで判断しましょう。



数量や容量制限をする

コンビニでもらった割りばし、紙袋、保冷剤はたまっていく一方…。「何個まで」「この場所に収まる分だけ」と制限を設けて処分します。



3年以上着ていない洋服は処分

3年間着ることのなかった服は、布としての運はすでにないと考えましょう。その服を着ても良い運気は得られません。



入居ご希望の方をご紹介します! 東日本のUR賃貸住宅を対象に実施中!!

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!

ご紹介者様と
ご契約者様
両方に

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ます!

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契約時までにご提出ください。契約後にご提出されても受付いたしません。

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(ご紹介者様の住まいの住宅、入居ご希望者のお申込み住宅)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
- 特別専ら住宅への入居 ●複数戸賃しセクションハウス契約でのご本人紹介
- 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

団地内駐車場のご利用にあたって

1 契約自動車の変更について

UR都市機構が管理する団地内駐車場をご利用いただく場合、利用契約書において駐車する自動車を定めています（「契約自動車」といいます）。

従いまして、駐車する自動車を変更する場合には、必ず団地の管理サービス事務所又は住まいセンター等にて届出等の手続きを行っていただきますようお願いいたします。

なお、駐車場利用規則に駐車車両のサイズ制限（車長・車幅・重量・高さ）を記載しておりますので、自動車の変更には事前に当該サイズ内であることを必ずご確認ください（駐車場利用規則は、利用契約書に添付もしくは契約時にお渡ししています。ご不明の場合は住まいセンター等におたずねください）。



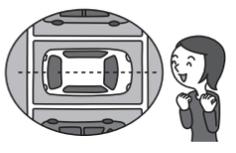
2 誤駐車について

駐車に際しては、誤った位置に駐車されますと当該位置の方にご迷惑をお掛けすることになり、トラブルのもとになりますので、正しい契約位置に駐車いただきますようお願いいたします。特に契約位置の変更直後においては、契約位置をよくご確認の上、駐車をお願いいたします。



3 駐車区画内の駐車について

契約位置（駐車区画）内における駐車においては、隣接区画の入出庫及び車路の通行に支障の無いよう、区画中央等への駐車を心掛けていただきますようお願いいたします。



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。



怪しい請求行為にご注意を！

UR都市機構を装った文書・請求書には十分ご注意ください

UR都市機構を装った①～⑧のような詐欺まがいの文書の投函、またはハガキ等の郵便物が届けられるという事態が発生しています。

- ① 家賃または賃貸料の振込先の変更
- ② 防災対策のための管理費の負担請求
- ③ 外壁等補修工事費の一部負担
- ④ 浄水器等の物品販売
- ⑤ 畳、ふすま、網戸等の物品販売
- ⑥ 水道管洗浄費用の負担請求
- ⑦ 地震対策補強器具の設置費用請求
- ⑧ UR都市機構が定めた家賃より廉価な家賃の賃貸物件の入居案内



これらの文書等は、UR都市機構とは一切関係のないものです。被害に遭わないよう十分ご注意ください。

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		

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。



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。

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)	団地名	建築関係	電気関係	給排水関係
	函館赤川通		(有) マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925	三洋電工(株) ☎090-3774-3228	(有) 関口設備 ☎090-3774-6758
			(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
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425					

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. 19

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!

胸をひらく▶▶うさぎのポーズ

目安は毎日1セットずつ



猫背ぎみの人や前かがみで作業することが多い人にはぜひ試してほしいポーズです。肩甲骨を寄せるイメージで。

効果

肩甲骨を寄せて胸を開くと、上半身の緊張が取れてほぐれてきます。前かがみで浅くなりがちな呼吸も整えます。

改善・予防

肩・首のこり/悪い姿勢/冷え/浅い呼吸

ここに注意!

背中を反らせようとするとう首や腰を痛める場合があります。胸を横に開くことに注力して。

- ✕ 腰や背中を反らせても効果なし。胸がしっかり開きません
- ✕ 頭を後ろに倒すと危険なのでやめましょう



背筋をしっかり伸ばす

背もたれからこぶし1個分のすきまを作る

椅子に浅めに座ったら、背もたれから少し距離を置いて背筋を伸ばす。



お尻の少し後ろあたり

お尻から少し後ろの座面を横から両手でつかむ。



肩を引いて胸を開く

腰は反らせすぎないように

肩を後ろに引いたら胸を開いて肩甲骨を寄せる。胸が開いて気持ち良いところで止まり、吸う・吐くを繰り返す。

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 花粉症の対策・予防に有効な方法は?

花粉をなるべく体に入らず、発症後は医師へ相談を



毎年決まった時期にクシャミや鼻水などの症状が現れる場合は医師に相談しましょう。マスクや眼鏡を付けるなど、体に入る花粉量を抑えることも大切です。まだ花粉症でない人が発症を防ぐ効果も期待できます。

ここも大事!

環境省花粉情報サイトが提供する花粉情報を活用してみましょう。花粉飛散量の予測や観測、関連情報が掲載されています。都道府県や政令指定都市といった地域ごとの花粉飛散状況もリンクから確認できます。

参照: 政府広報オンライン: <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201102/2.html> / 環境省花粉情報サイト: <https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

読者からのレター

埼玉県・西上尾第二団地
島田 美津子さん

暮れからずっと団地内を火の用心・カチカチと回ってくれている役員の方達、本当にご苦労様です。

私の父が昔、町内を回っていたのを思い出します。火の用心・カチカチ。

千葉県・高洲第二団地
くんちゃんさん

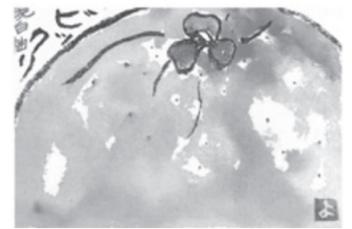
URに住んで15年たちました。春になれば桜が見事に満開になり、心が癒されます。

東京都・日野大久保団地
たぬぎさん

URのイベント・講習会など、積極的に毎週・毎月開催してほしいです。

団地のすぐ横に保育園があって、天気の良い日は、楽しそうに園庭で遊ぶ姿が見えます。

東京都・大谷田一丁目団地
原田 陽子さん



▼ 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✓を入れてください。



✓のキリトリ

