

# yourらうんじ

第12回「UR賃貸住宅居住者定期調査」  
にご協力をお願いいたします……… 2面  
団地店舗へ行こう！/  
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/  
UR賃貸住宅の修繕負担区分について……… 3面  
住まいセンターだより……… 6面

## Zoom UR!



**Q** 10月に入り木々の色づきが気になります。葉が色づく仕組みや紅葉を上手に撮影するポイントを教えてください。



**A** 樹木を大切に育てているUR団地は、紅葉シーズンを迎えます。葉が緑から赤や黄色に変化する自然の不思議、秋の光を生かした撮影ポイントをご紹介します。



### 特に 紅葉の美しいUR団地



#### 東京都



- ・光が丘パークタウン団地群
- ・多摩ニュータウン永山

#### 神奈川県



- ・コンフォール十日市場

#### 千葉県



- ・コンフォール柏豊四季台

#### 埼玉県



- ・コンフォール上野台
- ・みさと



なぜ色が  
変わるの？



#### 黄葉の場合

樹木の葉は「クロロフィル」という緑色の色素と、「カロチノイド」という黄色い色素を持っています。クロロフィルの量が多いので普段は緑色に見えますが、秋が深まるとクロロフィルが分解されてカロチノイドが残り葉が黄色く見えます。



#### 紅葉の場合

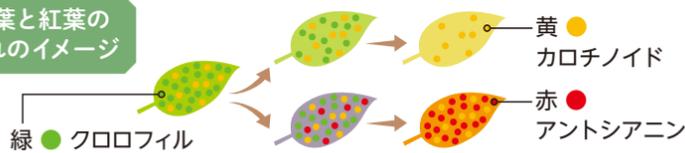
秋になると葉を落とす準備のために、葉柄と枝の境に離層ができます。すると光合成で作られた糖分などの移動が妨げられて葉に蓄積し、アントシアニンという赤色の色素に変化することによって葉が赤く見えます。



#### 褐葉の場合

アントシアニンの代わりに茶色い色素を持つタンニン系の物質ができて葉が褐色に見えます。

#### 黄葉と紅葉の 流れのイメージ



#### 秋の光を生かして 紅葉を撮影



**初級** 光の方向へカメラを向けて逆光で撮影。色を見せるために露出補正はプラスに設定。



**中・上級** 背景に暗いものを配置する。すると淡い光に浮かぶ紅葉が映える。

## らうんじKitchen



### おからでヘルシー＆腹持ち抜群レシピ

#### おからのチーズミートローフ

◎材料(4～6人分 18×8×6cmパウンド型1個分)

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 鶏ひき肉 …… 200g   | 玉ネギ …… 1/2個(100g)    |
| おから …… 100g    | バター …… 10g           |
| □ 卵 …… 1個      | (B) ミックスベジタブル …… 60g |
| (A) 牛乳 …… 大さじ3 | (C) プロセスチーズ …… 40g   |
| ↳ 塩 …… 小さじ1/4  | (D) ケチャップ …… 適量      |
|                | (E) 中濃ソース …… 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。

冷めてもしっかりと柔らかいので作り置きにもおすすめです♪

#### ◎作り方(調理時間約20分 ※オープンでの加熱時間は除く)

【下準備】玉ネギはみじん切りにする。フライパンにバターをひき中火にかけ、玉ネギをしんなりとするまで炒め、粗熱を取っておく。オーブンを180℃に予熱する。

- 1 ミックスベジタブルは解凍して水気を切っておく。プロセスチーズは1cm角に切る。
- 2 ボウルに鶏ひき肉とおから、(A)を加えてよく混ぜ合わせる。(B)と玉ネギを加えて混ぜ合わせる。
- 3 型にクッキングシートを敷いて2を詰め、180℃のオーブンで30分焼く。
- 4 粗熱が取れたら切り分け、お好みで(C)を1:1で合わせたソースを添える。

# 第12回 「UR賃貸住宅居住者定期調査」 にご協力をお願いいたします



ていちょう君

この調査は、UR都市機構が昭和40年から5年ごとに実施しているUR賃貸住宅の全国的な統計調査で、今回は12回目になります。UR賃貸住宅をより良くしていくためのアンケート調査です。皆様のご協力をお願いいたします。

- 調査期間…令和2年10月26日(月)から11月20日(金)まで
- 対象住宅…全国のUR賃貸住宅の中から無作為に選ばさせていただきます。
- 調査方法…①10月中旬、調査の対象となったお客様に、ご案内のはがきを郵送させていただきます。  
②10月26日(月)以降、調査の対象となったお客様に、調査票等の用品を郵送しますので回答をお願いします。  
③回答方法は、Web(パソコン、スマートフォン)で回答または調査票(紙)に記入して郵送で回答のいずれかの方法を選択できます。  
④11月20日(金)までにご回答いただいていない場合は、12月11日(金)以降に調査員がご自宅に訪問し、調査票を回収させていただきます。
- 調査内容…家族構成、年齢、収入などの世帯の状況、住宅の満足度、今後の転居計画、コミュニティ活動参加の有無、高齢者支援・子育て支援に関する施設・サービスの希望などについて。

- ・調査の結果は、「〇〇といった意見が何%」という形で公表されます。お名前、ご住所等の個人情報が公表・特定されることはありません。
- ・ご回答いただいた内容は、本調査の目的のみに使用し、個人情報の管理につきましても法令に則り、十分な保護策を講じます。
- ・調査員が訪問するにあたっては、新型コロナウイルス感染対策を十分に実施した上で訪問させていただきます。

**本調査を騙った詐欺などには十分ご注意ください。**  
(本調査において、銀行の口座番号を聞いたり、金銭を要求することはございません。)

【本調査委託機関】株式会社サーベイリサーチセンター

【調査主体】独立行政法人都市再生機構 本社 住宅経営部 営業推進課

[https://www.ur-net.go.jp/chintai\\_portal/kyojyusha/](https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/)



◎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

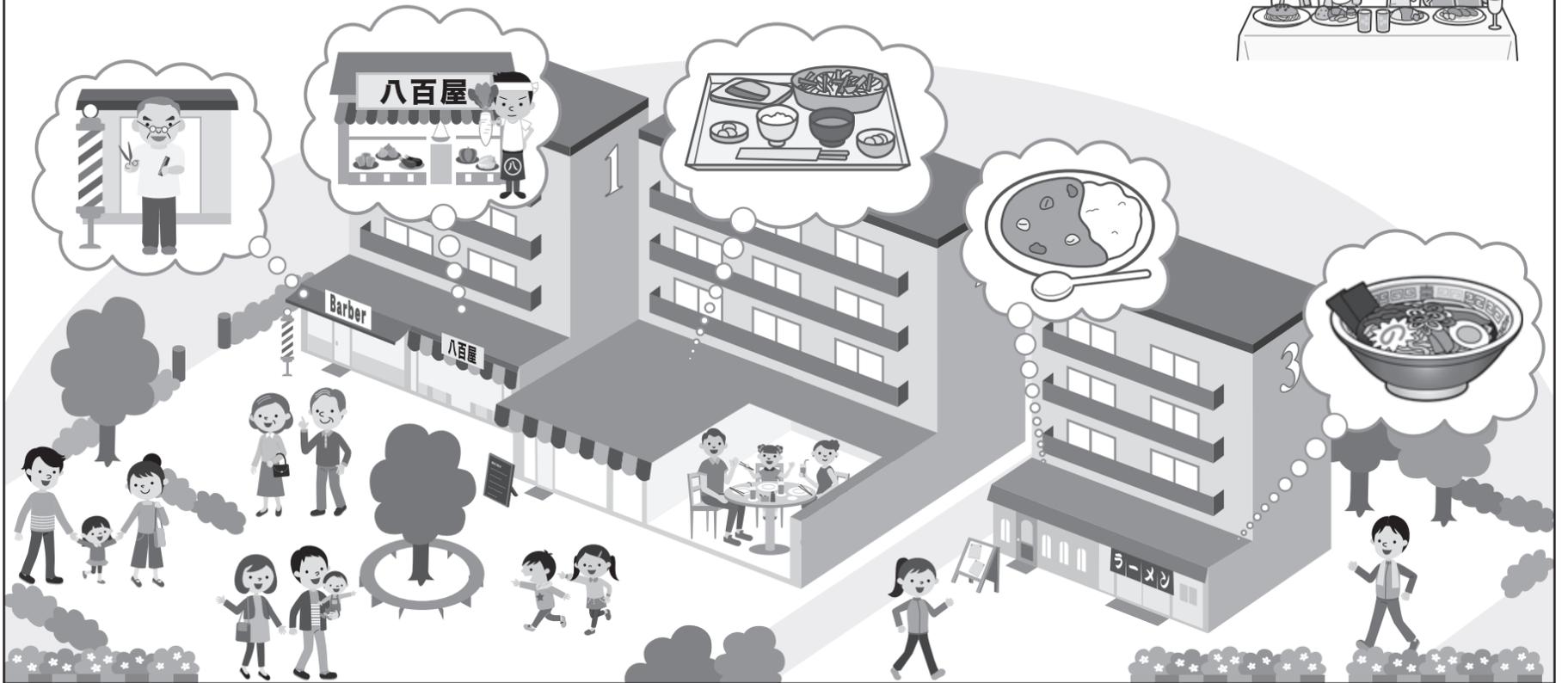


新型コロナウイルス感染症に便乗した悪徳商法にご注意ください。

新しい生活様式 「おいしい」「便利」でつながりあえる場所

# 団地店舗へ行こう!

— お買い物は団地のお店へ —



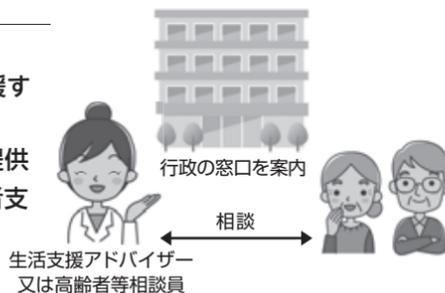
## 高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

### 「高齢者等相談員」と「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、ご高齢の方からのご相談等を受け付けています（定期的に一部の団地を巡回し、直接ご相談等を受け付けています）。また、一部の団地に「生活支援アドバイザー」を配置し、同様の相談等を受け付けています。

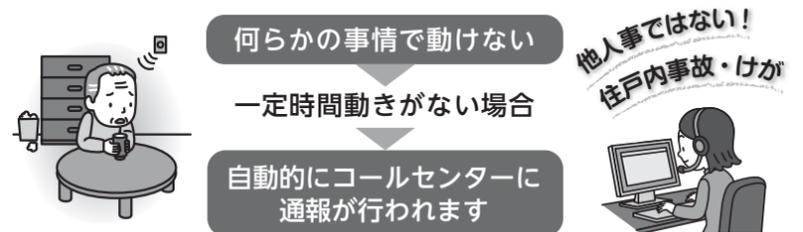
#### 主な相談内容

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供
- ・行政の福祉窓口の案内（生活困窮者支援相談窓口などを含む）
- ・公営住宅窓口の案内



## 知っていますか？ 見守りサービス

見守りサービスは、URのパートナー事業者：立山科学工業(株)が、住宅内に設置する安否センサーからの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。



月額料金	・初期費用(事務手数料・機器設置代)として7,249円(税込)が別途必要です。 ・約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です(2,640円(税込)/台)。
<b>990円(税込)</b>	

【お問い合わせ先】詳しくは、最寄りの住まいセンターまでお問い合わせください。

## UR賃貸住宅の修繕負担区分について

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の負担区分（誰が負担するのか）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が、平成31年1月31日見直し後のお客様負担の項目は下表のとおりとなっております。

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・善管注意義務違反によるもの、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。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き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。

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。また、機構ホームページにも掲載しております。

QRコード  
はこちら→





# 秋の個性派博物館



## 世界を広げよう、見聞を深めよう

知らない世界をのぞいてみたい。そんな気持ちを満たしてくれる博物館へ出かけませんか。多様な分野、個性的な博物館4つを選んでみました。

東京都

### 日本科学未来館



大迫力のドームシアターガイア

#### 最先端の科学技術を体感。多彩なアプローチで知的好奇心を刺激

展示、映像、トークセッション、実験教室、オンラインメディアなど多彩なアプローチで、科学技術への興味と夢を刺激する国立の科学館です。

3つのゾーンに分かれた常設展のテーマは、「世界をさぐる」「未来をつくる」「地球とつながる」。「世界をさぐる」ゾーンには岐阜県の地下1,000メートルに建設されているニュートリノ観測装置「スーパーカミオカンデ」の10分の1縮小模型も展示されており、中に入ってニュートリノをとらえるセンサーが並んだ様子を体感できます。またドームシアターガイアの迫力ある映像は必見(別料金)。全天候の立体視映像で、科学や宇宙をシミュレーションできます。ホームページには「モデルコース」も紹介されていますので、参考してみてください。



[1] 目には見えない素粒子を探るニュートリノ観測装置の模型 [2] 見た目が人間そっくりのアンドロイド「オトナロイド」

- ◆データ
- 所在地/東京都江東区青海2-3-6
- 開館時間/10:00~17:00
- 入館料/【常設展】一般630円、18歳以下210円、6歳以下の未就学児無料(土曜日は18歳以下無料) \*企画展・ドームシアターは別料金
- 休館日/毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は開館、春・夏・冬休み期間等は火曜日も開館する場合あり)、年末年始(12月28日~1月1日)
- 問い合わせ先/☎03-3570-9151(開館日の10:00~17:00) <https://www.miraikan.jst.go.jp/>
- 予約の有無/有(新型コロナウイルス感染症対策のため)
- 予約方法/常設展入館券: 来館1週間前から各入場時間の終了まで、希望日時を指定してオンラインで予約  
ドームシアター鑑賞券: 上映の1週間前から上映開始15分前まで、オンラインで予約

立ち寄りスポット <景観>



東京ゲートブリッジ

### 若洲海浜公園からの夕景

東京湾に面した若洲海浜公園はキャンプ場や釣り場も擁する公園。海沿いのエリアからは東京ゲートブリッジや東京ディズニーリゾート、葛西臨海公園、遠くは富士山の眺望が楽しめます。なかでもライトアップされた東京ゲートブリッジの夕景は格別です。

▼若洲海浜公園の情報はこちらから [http://www.tptc.co.jp/park/03\\_07](http://www.tptc.co.jp/park/03_07)

神奈川県

### 川崎市立日本民家園



合掌造りの美しい民家

#### 文化財建造物の古民家が並ぶ、タイムスリップしたような空間

急速に消滅しつつある古民家を将来に残すことを目的に開園した、古民家の野外博物館。200年以上前の東日本の代表的な民家をはじめ、水車小屋、船頭小屋、高倉、歌舞伎舞台など25の文化財建造物を移築・展示しています。

本館展示室で民家の造りの基本について学んだら、いざ野外へ。土間に十数頭の馬をつなぐことができたという旅籠や商家、武家屋敷の門などは「宿場」に。急勾配の茅葺き屋根が特徴の合掌造りの家、園内でもっとも古い17世紀後期に建てられた民家、イワシの地引網漁で栄えた網元の家、屋根に高窓のある豪雪地帯の家、馬とともに暮らした南部の曲屋などは「信越の村」「関東の村」「神奈川の村」「東北の村」の各ゾーンに配置されており、その時代その土地に暮らした人たちの息遣いが聞こえてくるようです。

園内の伝統工芸館では藍染め体験(※)もできます。  
\*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受け入れ枠に制限があります。

- ◆データ
- 所在地/神奈川県川崎市多摩区榎形7-1-1
- 開館時間/[3~10月]9:30~17:00、[11~2月]9:30~16:30(入園は30分前まで)
- 入園料/一般500円、高校・大学生300円、65歳以上300円、中学生以下、川崎市在住の65歳以上は無料
- 休園日/毎週月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(土日・祝日の場合は開館)、年末年始(12月28日~1月4日) ※臨時休園日あり
- 問い合わせ先/☎044-922-2181 <https://www.nihonminkaen.jp/>
- 予約の有無/無



[1] 南部の曲屋 [2] 藍染め体験の様子

立ち寄りスポット <グルメ>



### そば処白川郷

白川郷の合掌造り民家「山下家住宅」(県重要文化財)の1階にはそば処があります。茅葺きの屋根、店内には囲炉裏もあり、雰囲気抜群。山梨県忍野村の湧き水を使って製しているそばが自慢です。営業時間は11時~14時30分頃まで。

▼そば処白川郷の情報はこちらから <https://www.nihonminkaen.jp/restaurant.html>

### 我孫子市鳥の博物館



世界の鳥を集めた展示

#### 日本初の、鳥だけを扱った博物館。リアルな鳥の剥製に圧倒される

千葉県北西部にある手賀沼は、1年を通してさまざまな野鳥を観察できる県内でも有数の探鳥地です。その沼畔にある「鳥の博物館」は、鳥だけを扱った日本初の博物館。世界に生息する鳥の紹介から地域の自然保護、地球の環境問題まで踏み込んだ展示をしています。

展示されている国内外の鳥約300種類の標本は、すべて鳥の生態に詳しい剥製師が作製した館オリジナル。それぞれの鳥の代表的な小ささや固有のポーズなどがリアルに表現されていて、大変見応えがある展示です。また手賀沼の水辺を紹介したコーナーでは、普通は目にするのできない水鳥が水中で餌をとる様子も再現しています。

10月からは開館30周年を記念した特別展示「日本の鳥」が始まり、収蔵標本が公開されます。また毎月、手賀沼の自然の中で鳥と生き物を観察する自然観察会「てがたん」(※)も行っています。  
\*10月以降の実施の有無はウェブサイトで発表。



[1] 手賀沼の水辺を再現 [2] 絶滅してしまった「ジャイアントモア」の骨格標本(写真手前)と6000万年前に生息していた「ディアトリマ」の模型(写真奥)

- ◆データ
- 所在地/千葉県我孫子市高野山234-3
- 開館時間/9:30~16:30
- 入館料/一般300円、高校・大学生200円、70歳以上、小・中学生以下は無料
- 休館日/毎週月曜日(祝日は開館、その直後の平日休館)、年末年始(12月28日~1月4日)、館内整理日
- 問い合わせ先/☎04-7185-2212 <https://www.city.abiko.chiba.jp/bird-mus/index.html>
- 予約の有無/無

立ち寄りスポット <景観>



手賀沼

### 手賀沼

北側を我孫子市、南側を柏市に接する細長い巨大な沼。遊歩道やサイクリングロードが整備され、沼畔を楽しむことができます。また鳥の博物館前の「あびこ農産物直売所あびこん」では、新鮮な地元産野菜を販売しているほか、同建物4階には手賀沼が一望できる展望室もあります。

▼手賀沼レンタサイクルの情報はこちらから <https://www.abikoinfo.jp/bicycle-rental/>

### グリコピア・イースト

埼玉県



壁面はすべて歴代グリコのおもちゃ

#### 1500点のグリコのおもちゃは圧巻! お菓子から食文化まで楽しく学べる

江崎グリコが運営する、自社のお菓子をテーマにした博物館。グリコを代表するお菓子、ポッキーとプリッツの製造工程の紹介のほか、グリコ創立の歴史やグリコのおもちゃなどを展示しています。

「プリッツストリート」では、原料の混合から100メートルにわたる生産ラインを公開。プリッツを焼くオープン長さ、なんと全長の約半分、45メートルもあります。また圧巻は、1500点におよぶ歴代グリコのおもちゃ。どんなおもちゃが出てくるか、グリコのおもちゃにワクワクした経験のある大人も楽しめること請け合いです。ほかに、クイズにチャレンジできるスタジアムホール、ゴールインマークと一緒に記念撮影ができるフォトスタジオゾーンなど、体験コーナーも用意されています。巨大なゴールインマークは、ここだけのオリジナルなのだとか。有料でジャイアントポッキーのデコレーション体験(※)も実施しています。  
\*現在休止中



[1] ポッキーの生産ライン [2] ゴールインマークと撮影できるフォトスタジオ

- ◆データ
- 所在地/埼玉県北本市中丸9-55
- 開館時間/9:30~16:00
- 入場料/無料
- 休館日/毎週金曜日、お盆休み、年末年始、工場メンテナンス日
- 問い合わせ先/☎048-593-8811(開館日の9:00~16:00) <https://www.glico.com/jp/enjoy/experience/glicopia/east/>
- 予約の有無/有(完全予約制)
- 予約方法/オンラインまたは電話(感染拡大状況をみて随時ホームページで案内)

立ち寄りスポット <グルメ>



### 北本トマトカレー

トマトの産地・北本市のご当地B級グルメ。ルーとトッピングにトマトを使用し、ライスもトマト入りとトマトづくしのカレーは、大人も子どもも楽しめるカレーです。市内を中心とした13店舗で食べることができます。  
▼トマトカレーの情報はこちらから 北本トマトカレーの会 <http://tomato-curry.com/>

## 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!!

ご契約者様が  
入居された  
場合

ご紹介者様と  
ご契約者様  
両方に

**QUOカード  
10,000円分**

**プレゼント!**

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契約時までに提出ください。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

- UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方をご紹介。
- 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。
- 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。
- それぞれにQUOカード10,000円分プレゼント!

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
- 特別賃貸住宅への入居 ●複数戸賃し・セカンダリ賃貸でのお申込み ●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)
- 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

## 玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

### 名札はかかっていますか？

玄関扉脇に表札を出されていない方は氏名が入った表札の掲示をお願いいたします。また、集合郵便受箱に氏名の表示されていない方は、郵便物が正しく配達されないことがありますので併せてご確認ください。



## エレベーターのご利用時には注意しましょう

エレベーターは、使用方法を誤ったりイタズラをしたりすると、思わぬ故障や事故が発生し、大勢の人に迷惑をかけるだけでなく、大ケガをすることがあります。

### ■利用時の注意事項

- ◎幼児は保護者がつきそってご利用ください。
- ◎定格積載量を超えて乗るとベルが鳴りますので、ベルが鳴りやむまで後から乗った人から順に降りてください。
- ◎必要以上にボタンを押さないでください。
- ◎ドアの溝にゴミ、ガム、タバコの吸い殻などを入れないでください。
- ◎エレベーター内で暴れたり、跳びはねたりすると、エレベーターが急に止まって閉じこめられることがあります。



### こんなときはどうする？

- ・エレベーター内に閉じこめられたとき  
エレベーター内に取り付けてある「インターホン」の「呼出ボタン」を押してベルを鳴らし、外部と連絡をとってください。
- ・火災や地震のとき  
エレベーターが止まることがありますので、絶対に使用せず、階段で避難してください。

## 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、自動車の変更の際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）。



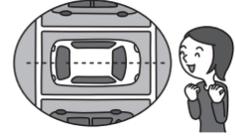
### 2 誤駐車について

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。



## 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	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	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
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。

# やさしいヨガ

初級編

Vol. 22

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!

## 太ももを強化▶▶バンザイのポーズ

目安は毎日1セットずつ



椅子を使うスクワットで足の筋力を高めます。椅子から立ち上がるときは、勢いをつけずにゆっくりと動くのがコツです。

効果

太ももの筋肉を強化して、毎日元気に歩ける身体づくりを目指します。

改善・予防

転倒やひざ痛、寝たきりの予防

難しい人には

手を上げるのが  
つらい人は、上  
に伸ばさず「前  
へならえ」の要領  
で前に伸ばせる  
ところまで上げ  
れば十分です。



1

椅子に浅く座り、かかとを引いて足裏全体を床につける。手はまっすぐ下に降ろしておく。



2

上半身を前に倒し、息を吸いながらゆっくり立ち上がる。同時にゆっくりと両手を上げる。



3

バンザイの姿勢をいったんキープ。続いて息を吐きながらゆっくり手を降ろし椅子に奥深くかける。

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 どんな薬も病気やケガに効きますか?

副作用に注意して  
正しい服薬法  
を守りましょう



薬は治療に効果を発揮しますが、副作用が生じる場合もあります。アレルギー体質、妊娠中、高齢者等は注意が必要です。服用中に異常があればすぐに医師に相談を。必ず処方箋や医薬品に記されている正しい使い方を守りましょう。

### ここも大事!

使っている薬を記録しておく「お薬手帳」を利用することをおすすめします。どんな薬を使っていたかを記録することで、副作用や誤飲の防止、また異常が起きた際には病院や薬剤師に見せて状況を正しく伝えられます。

参照：政府広報オンライン：<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201310/2.html>



## 読者からのレター

千葉県・I-linkタウンいちかわタワーズイースト  
松山 利栄さん

お隣のお姉ちゃんは幼稚園生。朝、ドアを開けるとちょこんと立っていた。あとから赤ちゃんを抱っこ

したママが出てきた。私「おはようございます。」お姉ちゃん「おはよう！」一瞬ニコニコ顔になった。明日も楽しみ。

北海道・新木の花団地  
池ヶ谷 友行さん

引っ越して早9カ月経ちます。緑豊かな土地で札幌中心街に出るの

も非常に便利な所です。団地建設以前は大規模なリンゴ畑だったそうで、今もその名残があり倉庫・オリンピックの予定道路にリンゴの街路樹があります。コロナが落ちついたらゆっくりと散策したいと思います。

神奈川県・星ヶ丘パークランドひよどり台団地  
方代 吏紅さん



## ▼ 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11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力してください。



✕キリトリ



# URニュース 団地のにぎわいに注目!



## かわつるグリーントウン松ヶ丘 (埼玉県)

6月20日(土)  
サツマイモ苗植え会

家族でサツマイモの苗を植えよう——。かわつるグリーントウン松ヶ丘には、「クラインガルテン」という団地独自の小農園があり、希望者に区画単位で貸し出しをしています。このクラインガルテンを団地の皆さんに知ってもらい、また参加者同士で親睦を深めてほしいという思いから、空き区画を利用し

て苗植え体験のイベントが開催されました。今回が初めての催しということで、住まいセンターのスタッフが前々から綿密に計画を進めてきたものです。

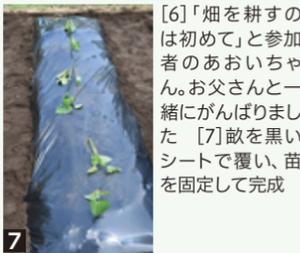
熱中症やコロナウイルス感染拡大防止のため、帽子や飲み物を持参し集まった参加者は消毒や検温等を経て集会所で行われた説明会に参加しました。その後クラインガルテンで、実際に鍬やシャベルを使っての土の起こし方、ビニールシートをかぶせての苗の固定のしかたなどのレクチャーがありました。レクチャー後は、いざ苗植えに挑戦。サツマイモ

はあまり手間がかからず丈夫に育つ作物とはいえ、農作業の経験のない方々がほとんど。参加者からは「子どもの頃にやったきりで、何十年ぶりだろう?」「畝を作るところから始めましたが、“腰にきた”よ(笑)」という声もありました。小さな子どもたちもミニスコップをもってお手伝い。その様がとても微笑ましく見えました。

植えた苗は夏から秋にかけて成長し、10月にはイモ掘り。それぞれの家族が収穫したサツマイモは、とびきり甘くておいしいことでしょう。



[1] 団地内にある小農園「クラインガルテン」。利用者がさまざまなものを栽培中 [2] コロナウイルス対策で参加者はマスク着用。検温の様子 [3] 鍬の使い方を説明するスタッフ [4][5] 家族が協力しながら苗植えに奮闘



サツマイモが  
できたら  
食べたいな

試しに自分で  
植えたら丸一日  
かかりました。  
皆さんはお上手に  
植えてますね!

[6] 「畑を耕すのは初めて」と参加者のあおいちゃん。お父さんと一緒にがんばりました [7] 畝を黒いシートで覆い、苗を固定して完成



西埼玉住まいセンター  
ウェルフェア業務課  
大島 創さん

PRESENT

### 【読者プレゼントクイズ】

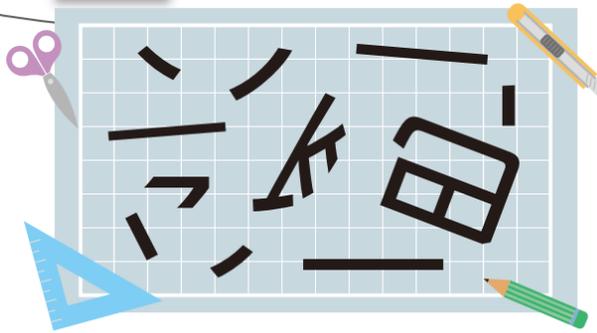
## 漢字ばらばらクイズ

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 11月15日(消印有効)

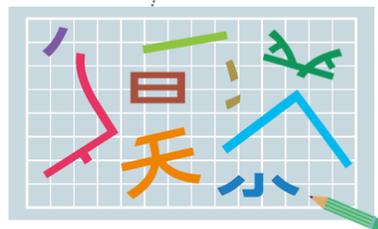
株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号の答え

医療



※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。