

yourらうんじ



Q 両親を近くに呼び寄せたいけれど、同居は気疲れしそう……。何かいい暮らし方はないかな。



A 「近居割」を使って、スープの冷めない距離に住むという選択があります！

両方の世帯にメリットのある「近居」という暮らし方

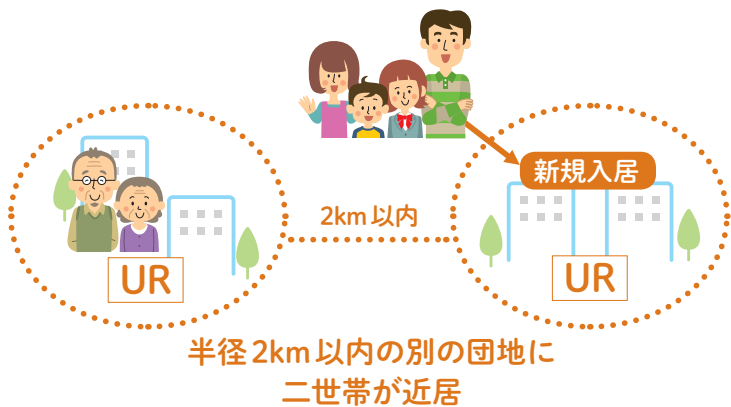
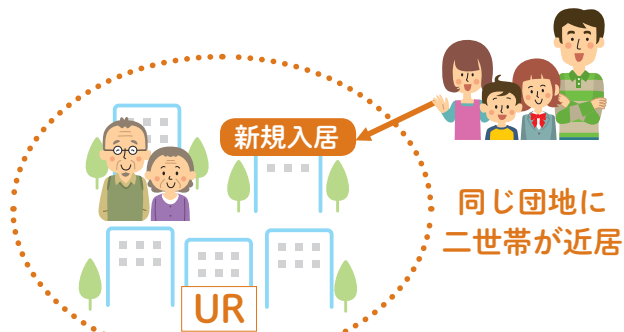
「両親の老後を近くで見守りたい」「孫の成長を間近で見たい」「子育てに協力してほしい」。こうした思いはあっても二世帯同居は二の足を踏んでしまうもの。ちょうどよい距離感でお互いが暮らす「近居」はいかがでしょうか。



新たに「近居」する方へ、家賃が最長5年間、5%減額になる2つのサービス

近居割

URどうしの近居



近居割 WIDE

URとUR以外の近居



近居割WIDEエリア内で二世帯が近居

まずは条件を満たしているか確認してみよう！

新たにURに入居する世帯が下記の①～③のいずれかに当てはまるか、近居する親族世帯（親、子、兄弟姉妹など）が①～③のいずれかに当てはまれば、近居割を利用できます。

① 子育て世帯	現に同居する満18歳未満の子ども（孫、甥、姪などの親族を含む）を扶養されている世帯 ※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。
② 高齢者世帯	満60歳以上の方がいらっしゃる世帯
③ 障がい者世帯	4級以上の身体障がいなどがある方がいらっしゃる世帯

詳しくは、<https://www.ur-net.go.jp/chintai/whats/system/kinkyu/>をご覧ください。

らうんじKitchen



冷え性改善レシピを紹介します！

さば缶のスンドゥブチゲ風

◎材料(2人分)

さば缶(水煮) 1缶
白菜キムチ 100g
しめじ 1パック(100g)
ニラ 50g
木綿豆腐 1/2丁(200g)
卵 1個

コチュジャン 小さじ2
みそ 小さじ1
(A)にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
水 400ml

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。

さばのDHAとキムチのカプサイシンで血流をよくしよう。ピリ辛のチゲで体を温めて冷え性改善をサポート！

◎作り方(調理時間約20分)

- 1 しめじは手でほぐし、ニラ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に(A)を入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にし、さば缶は粗めにほぐして汁ごと入れ、しめじ、ニラを加える。
- 3 野菜に火が通ったら白菜キムチ、豆腐を加えてさっと煮て、卵を落とし入れる。

コンセント・プラグの取扱いについて（お知らせとお願い）

たこ足配線は危険です。

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

コードの上に重いものを置くのはやめましょう。

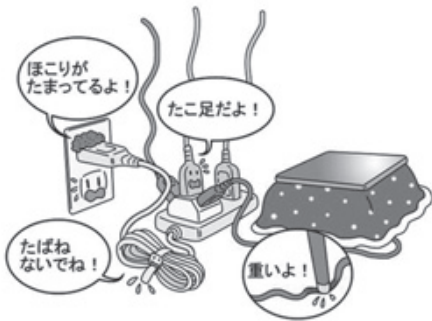
電源コードの上に棚などの重いものが置かれていいますと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

コードを束ねて使用するのはやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたままで使用すると過熱する恐れがあり危険です。

コンセント・プラグは時々点検してください。

コンセントやプラグはホコリがたまり易く、そこに湿気が吸着するとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまり易い場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しております。

お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、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お問い合わせください。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント（差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの）

古い形式の
コンセント
【取替対象】



写真A



写真B

家賃額等の証明が必要なお客様へ

毎年4月に口座振替により家賃等のお支払いをいただいているお客様あてに「家賃等口座振替額のご案内」を圧着はがきによりご送付しており、令和2年4月のご案内の際に今年度で終了する旨お知らせさせていただきました。

今後、お勤め先に提出する等のために家賃額等を記載した書面が必要なお客様がいらっしゃる、お客様の団地を管理しております住まいセンターあてに書面が必要な旨をお申し出ただけましたら、家賃額の証明書を発行させていただきます。

証明書発行のお申込み、またはご不明点等がございましたら、6ページ記載の住まいセンターあてにお気軽にお問合せのほどよろしくお願いいたします。

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！！

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪

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、おおむね半径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！！

	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
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	★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。	

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人分が対象

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人あたり

©Ponta



新しい生活様式 「身近な安心」でつながりあえる場所

団地店舗へ行こう！

健康な暮らしをお手伝い！
団地のクリニック等をご利用ください。



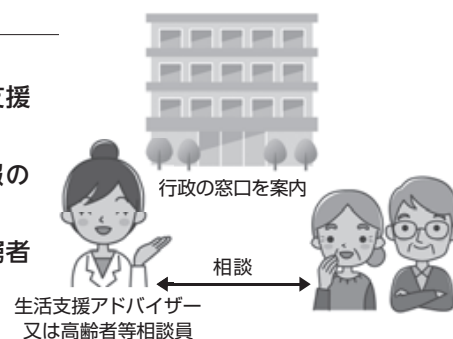
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

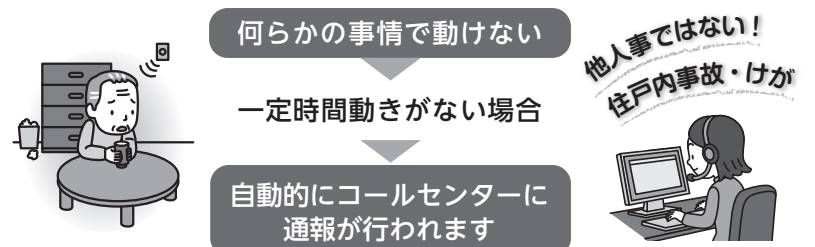
主な相談内容

- ・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

990円(税込)

- ・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)。

【お問合せ先】詳しくは、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

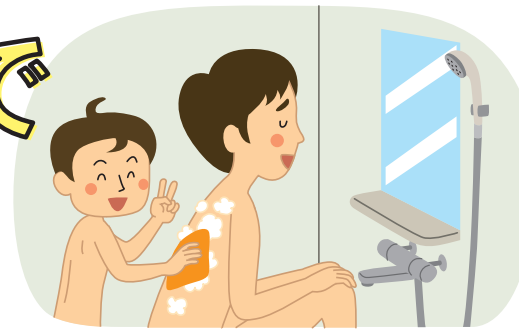
検索



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。



自宅のお風呂で健康づくり



日を追うごとに寒さが厳しくなる今日この頃。心も体も固くなっているな…、そんな風に感じたら「お風呂」です！ 忙しかったりするとついシャワーですませてしまうものですが、湯船につかるだけでもさまざまな効果を期待できるお風呂。活用しない手はありません。

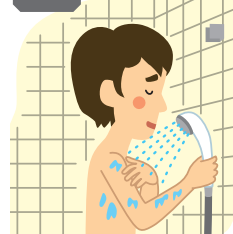
では実際にどんな効果があるのでしょうか。効果的な入浴方法を知って、冬の寒さを乗り切りましょう。

お風呂の三大効用とは

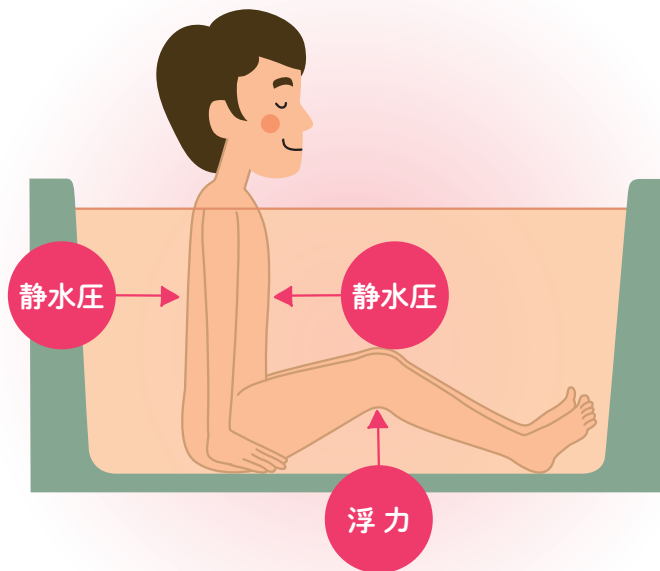
1 温熱作用

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、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。

「疲れ」になぜお風呂がいいの？

疲労を大まかに定義すると「細胞が過剰に活動した結果、老廃物がたまり、細胞の機能が落ちる」こと。血流循環によって老廃物を除去し、酸素と栄養分を新たに補給することが、「疲労回復」の仕組みです。お風呂で温まり、体のすみずみにまで血液を行き渡らせることが疲労回復につながるわけです。

「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ています。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、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、すこし顔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。

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。

?

「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。

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）



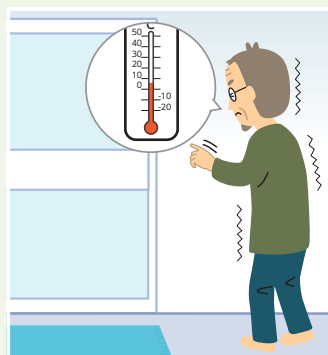
ヒートショックに気をつけよう

冬の寒さを防ぐ入浴法



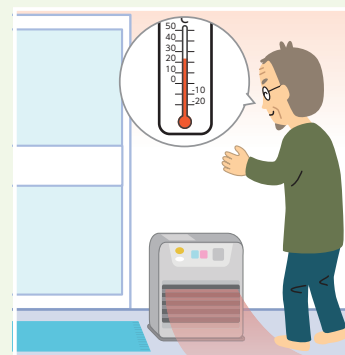
ヒートショックとは？

急な温度差が体への強い刺激となって血圧が急激に上がり、脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気を引き起こすことです。冬のお風呂は寒暖の差が大きいもの。寒さを防ぐ入浴法がヒートショックのリスクを回避します。



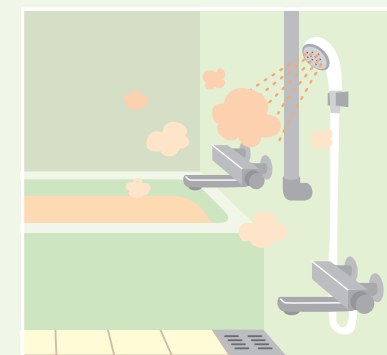
脱衣所を温めておく

暖房のない脱衣所は強烈な寒さが交感神経を刺激し、血圧の上昇につながります。脱衣所や服を脱ぐ場所は暖房をかけておくなどして、リビングとの温度差に気をつけましょう。20度以上であることが理想的です。



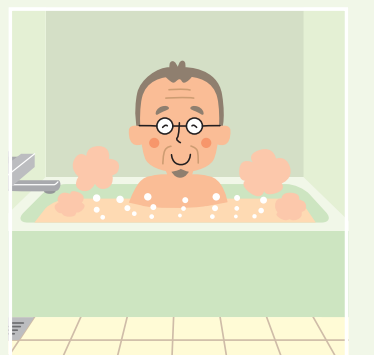
浴室も温めておく

浴室の温度にも要注意です。浴室暖房機を利用したり、シャワーのかけ流しや湯船のふたを開けて蒸気をたたせたりするなど、浴室を温める工夫をしましょう。



寒いからといって高温はNG

42度を超える高温の入浴は、熱さで血圧を上昇させる可能性があります。炭酸系の入浴剤を使うと血管を広げて血行をよくしてくれますので、高温の湯であたたまるのではなく、入浴剤を使って工夫するのも一つの方法です。



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(ご紹介者様のお住まいの住宅、入居ご希望者様のお申込み住宅)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
- 特別専業主婦への入居 ●複数戸賃しセカンダリ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を兼ねる場合
- 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。

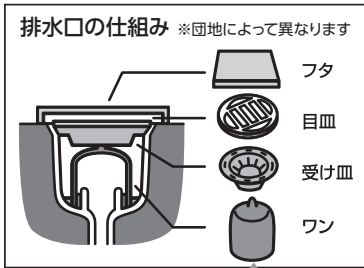


浴室排水口のワンのお掃除を

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。

業者を装った強盗にご注意！！

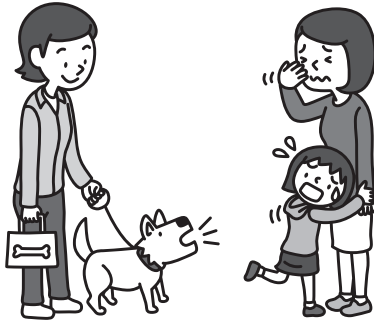
- ガス・電気・水道の検針や点検などを語る訪問者に注意しましょう
- 玄関ドアを開ける前に、必ずドアチェーンを掛けましょう
- 身分証明書の提示を求めるなど、相手の身分を確認しましょう
- 不審な場合は110番通報してください

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) 横浜市西区北幸1-1-8 エキニア横浜7階	〈令和2年11月24日(火)から移転しました〉 北海道住まいセンター ☎011-261-9277 (代) ※変更ありません 札幌市中央区北3条西3丁目1番地 札幌北三条ビル2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	〈令和2年6月1日(月)から移転しました〉 横浜南住まいセンター ☎045-835-0061 (代) ※変更ありません 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル5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えのないよう、番号をよくご確認ください。特に、夜間にはご注意ください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	団地名	建築関係	電気関係	給排水関係
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425		(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	(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. 23

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！

腹筋強化▶▶バンザイでバランスキープ

目安は毎日1セットずつ



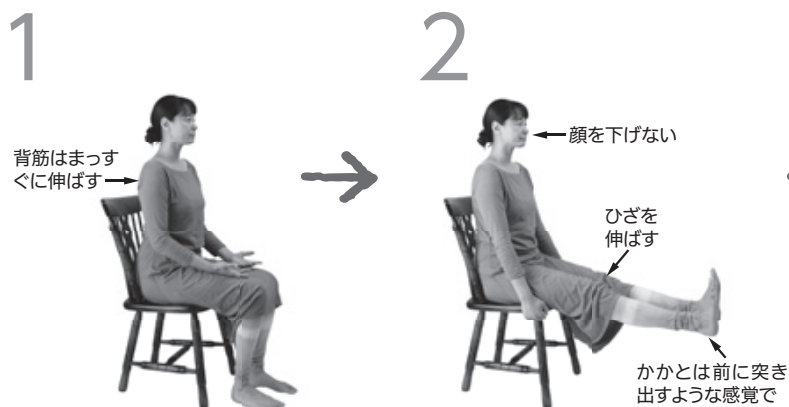
前回のバンザイのポーズでは脚の筋力向上を目指しました。今回はお腹に力を入れバンザイすることで全身のバランスを整えます。

効果 集中力を高める、筋力アップ

改善・予防 お腹のぜい肉・筋力低下

難しい人には

腕を上げるのがつらい人は前回と同様、上に伸ばさず「前へならえ」の姿勢でも大丈夫。腹筋を意識することを考えて。



椅子に浅めに座り、背もたれは使わずこぶし1個分のすき間をつくる。手のひらは上に向ける。

両脇座面をつかみながらお腹に力を入れ両足を前へ。両脚はなるべく床と並行にする。



2のポーズのまま両手を真上に上げ、お腹に意識を集中しながら3～5回呼吸。その後ゆっくり1の姿勢へ。

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 家族がインフルエンザにかかった時の看病は？

感染防止のため患者はなるべく個室に隔離、マスク着用、患者の部屋へ入ったら指先から手首にかけてしっかり洗うことは必須です。ウイルス拡散を防ぐため、加湿器のほか、やかんで湯を沸かす、濡れタオルを干すなどして部屋の加湿も。



ここも大事！

自分が感染したら、早めに病院で抗インフルエンザ薬の処方を受けましょう。咳やくしゃみにはマスクやハンカチ、袖口で口をおおう「咳エチケット」を。水分補給をし、熱が下がっても3日間は外出を控えましょう。

参照：政府インターネットテレビ：https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg16301.html



読者からのレター

北海道・五輪団地
佐々木 邦男さん

今の住んでいる場所は、四季それぞれの色合いがはっきりと分かるところになっています。また、交通

に便利な場所です。

長年に住み続けているところなので、生涯住みたいと考えている近年です。

東京都・竹の塚第二団地
ミス・はてな?さん

私の住んでいる部屋（号室）は、ベランダから富士山、東京スカイツ

リー、元旦には御来光を見る事が出来ます。駅から近く路線のそばにあり交通にも便利な所です。今は1人で暮らしていますが、気に入っている団地です。



神奈川県・上和田団地
沢目 美恵子さん

シャッター街のように上和田団地もさみしくなりました。でも、すこしずつですが「ひだまり」のように集いの場を作りながら、みんなと折り紙をしながら楽しく過ごしています。あじさい・バラを作っています。

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。



✓のキリトリ



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)

10月24日(土) サツマイモ収穫会

10月号8面でご紹介した、かわつるグリーントウン松ヶ丘のクラインガルテン(小農園)でのサツマイモ苗植え会から4カ月。夏を越え、実りの秋を迎えると、収穫イベントが開かれました。

今回も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加者にはマスクの着用、検温、消毒などにご協

力いただきました。

6月に植えたサツマイモ「紅あずま」の苗からどれだけ収穫できるかと、期待に胸を膨らませながらそれぞれの畝^{うね}に移動。土の崩し方、茎の引き方などイモの掘り方の説明を受けてから、いざ実践です。ヨチヨチ歩きの幼いお子さんからおじいちゃんおばあちゃんに至るまで、家族や友達と一緒に行う作業は、手足が土だらけになっても楽しそうです。参加者のなかには「6月の苗植え以来、こまめに水やりなどをして様子を見ていました」という方も。た

だ引っ張るだけではなかなかとれないのがイモ掘りの難しいところ。「楽にとれると思ったのに」「結構重いなあ」と、どの参加者も奮闘していました。

頑張ったかいもあって、サツマイモは大豊作。袋いっぱいのサツマイモを持つ皆さんの笑顔からは、心地よい疲れと達成感が伝わってきました。

収穫後は参加者へPontaポイント^(※)をプレゼントして解散。サツマイモはどんな料理で召しあがったのでしょうか。

※URは「Pontaポイント」を運営するロイヤリティマーケティングと連携し、地域コミュニティの活性化に取り組んでいます。



[1] 団地内のクラインガルテン(小農園)で住まいセンターのスタッフが事前説明 [2] 掘り方もいねいに教えます! [3] 畝を崩して土を除けています [4] 見えているのになかなか取れなくて苦労します



[5][6]「とったよー!」「干し芋作れるかな?」と大満足 [7] 収穫後にPontaポイントをプレゼントしました



西埼玉住まいセンター
総務収納課
宗 裕介さん

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)

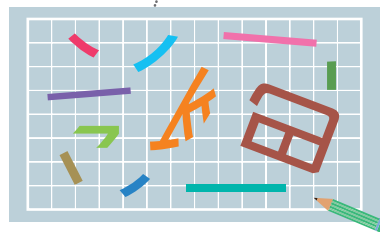
株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号の答え

色素



※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。