

278号

Your らうんじ

2026年4月号

—— 社会課題を、超えていく。——



UR 都市機構

<https://www.ur-net.go.jp>

らうんじ

インタビュー

チエア

シニアヨガ&椅子ヨガ講師

山田いずみ

ファッション誌のモデルとして活躍する日々の中で、ヨガに出会う。その後ヨガインストラクターの資格を取得。介護予防に携わった経験などを活かしながら、誰もが簡単にできる「椅子(チェア)ヨガ」を考案。シニアヨガの第一人者として知られる。2017年4月号から本誌7面のヨガ／ストレッチコーナーを監修している。

ヨガを習慣にして体を整えれば、心地よい暮らしにつながる。。。。。

私がヨガの道に進むきっかけになったのは、祖母の姿でした。親しい友人を亡くして落ち込んでいた祖母が、地域の体操教室に通い始めたことで、みるみる元気を取り戻していったのです。表情が明るくなり、姿勢も良くなっていく。その変化を間近で見たとき、「ヨガは人を元気にする力があるんだ」と強く感じました。そこから、シニアの方でも無理なくできるヨガを伝えたいと思うようになりました。

ヨガという難しいポーズを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、私が大切にしているのは「無理をしないこと」です。頑張りすぎると呼吸が浅くなって、体も心も緊張してしまいます。ヨガにしろストレッチにしろ、その効果はむしろ、心地よい範囲で動くことで生まれます。「少し伸びて気持ちいい」と感じるころ、これを「痛気持ちいい範囲」とよく言いますが、その範囲内で体を動かしながらゆっくりと深い呼吸をする。それだけでも体と心はしっかり整っていきます。

ヨガの教室を終えると、姿勢が良くなったり、ポッコリ出ていたお腹

が凹んだり、生徒さんの体には少なからず変化が見られます。暮らしの中で少しずつ体についてしまった癖のようなものをほぐしたり、正しいポジションに体を置くことができるからです。

ですからもう一つ大切なのは、「続けること」です。ヨガやストレッチは、歯磨きのようなものだと思います。一度で劇的に変わるものではありませんが、毎日少しずつでも続けることで、気づけば体調が整っている。そんな健康のベースをつくるようなものなので、ぜひ習慣化していただくといいと思います。朝起きてから朝食を食べるまでの間に15分、寝る前に布団の上で10分など、自分が続けやすいタイミングを見つけることが大切だと思います。

ヨガを続けていると、自分の体の声に気がやすくなります。「今日は肩がこっているな」「少し疲れているな」といった小さなサインを感じ取れるようになるのです。そうした気が、早めのセルフケアにつながります。私自身、ヨガを続けることで体の調子が整い、よく眠れるようになりました。体だけでなく、心や呼吸まで整うのがヨガの魅力です。特別な道具も広い場所も必要ありません。ほんの少しのスペースと時間があれば、暮らしの中で気軽に取り入れることができます。忙しい毎日の中でも、ほんの数分、自分の体と向き合う時間をつくってみてください。その小さな積み重ねが、きっと心地よい毎日につながっていくと思います。

私のChill時間

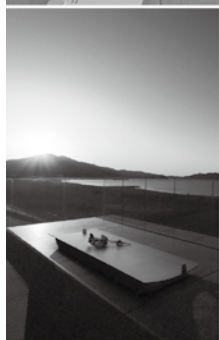
一からものを作ることが好きです。特にミシンは大好きで、生地から服を作ったりもしています。ミシンを踏んでいる時は無心になれますね。他にも、大豆から味噌みそを作ったり、最近は田んぼを借りて米づくりにも挑戦していて、昨年も美味おいしいお米ができました！



作品募集中!

UR都市機構

フォトコンテスト 2026



UR都市機構 フォト コンテスト 2026

くらしがある、笑顔がある。

UR都市機構は、東日本大震災からの復興支援の一環として東北の「今」を伝える写真、並びに人々が生き生きと輝いて日本全国のUR団地にくらす人々の「今」を伝える写真を募集いたします。「くらしの中での恵づかいや、人々の想い」の詰まった一枚をお待ちしております。



UR都市機構では、東日本大震災からの復興とUR賃貸住宅をテーマとした写真のコンテストを現在実施しています。

応募期間

令和8年5月31日(日)まで

賞

大賞2点、優秀賞6点、入賞16点
(各部門12点程度)

賞品

- 大賞……商品券10万円相当分
- 優秀賞…商品券5万円相当分
- 入賞……商品券1万円相当分

詳しくは、以下の二次元コードを読み込みフォトコンテストHPまたはUR公式Instagramをご覧ください。

たくさんのご応募をお待ちしております!

HP



Instagram



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、お手元の「修理細目通知書」にかかわらず、お客様負担の項目は下表のとおりとなっています。

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)	

この表にない項目はUR負担となりますが、長くお住まいの方から順次ご案内してきた「畳床」、「ふすま骨組み(縁・骨)」、「クロス」に関する修繕についても、居住年数にかかわらず、お申出に応じて対応することとしております。(修繕の実施までにお時間をいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。)

なお、UR負担の項目についても、お客様の故意・過失・善管注意義務違反によるもの、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ません。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。

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。

二次元コード
はこちら→



💡 住戸内照明器具のLED化が始まります! 💡

UR賃貸住宅の住戸内に設置した蛍光灯照明器具について、令和8年度から順次LED照明器具に交換を進めます。

交換対象

- 蛍光灯を使用した照明器具(写真①)
※実際の対象器具はお客様の住戸ごとに異なります。

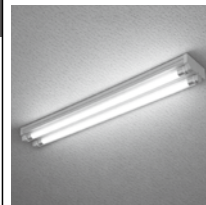
交換対象外

- 電球形ランプを使用している照明器具(写真②)
※お客様ご自身でLEDランプに交換をお願いします。
- お客様が設置した照明器具
- 既にLED化された照明器具

お知らせ

- 詳細は対象住戸に^{とうかん}投函されるお知らせチラシをご確認ください。
- 団地、住棟ごとに順次実施し、工事完了までには数年要するため、ご案内までにお時間が掛かる場合があります。
- 一般照明用の蛍光灯の製造および輸出入は、令和9年末までに廃止されることになりました。それまでに製造された蛍光灯については、引き続き使用でき、販売も継続されます。
- 蛍光灯の代用品としてLED直管ランプ等が販売されておりますが、組み合わせによっては器具の破損や発火等の危険性がありますので、ご注意ください。
- 本交換工事においてお客様の費用負担はありません。工事を装った詐欺などには十分ご注意ください。

写真① 交換対象(使用箇所一例)



直管形蛍光灯
(台所天井・棚下灯・洗面所灯など)



環形蛍光灯
(玄関灯など)

写真② 交換対象外(使用箇所一例)



電球形ランプ
(浴室灯・トイレ灯・廊下灯など)

「第11回共同花壇コンクール2025」結果発表

～ 花壇・花談・花団 ～

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。昨年度は第11回の開催となりました。昨年度ご応募いただいた46団体のうち、「一般部門」32団体と「殿堂入り部門」5団体の活動状況及び作品審査の結果、以下の団体が受賞されました。たくさんのご応募ありがとうございました。

【審査結果】 ()内は管轄住まいセンター名

最優秀賞



金沢シーサイドタウン並木一丁目第一(横浜南) 並木フラワークラブ

コミュニティ優秀賞



四箇田(福岡) 四箇田団地 自治会 しかた花の会

デザイン優秀賞



立川一番町東(北多摩) 立川一番町東団地自治会 花壇部

殿堂入り大賞



保見(名古屋) 保見ヶ丘六区自治区園芸部

URコミュニティ社員賞



竹の塚第二(城北) 竹の塚第二団地自治会 ガーデニングクラブ



ご家族とつながる見守りサービスをご存じですか？

ご高齢の方やおひとり住まいの方のご不安を解消するため、URでは、民間事業者が提供する「見守りサービス」(緊急時にご家族等へ連絡するサービス)をご紹介します。詳しくは下記記載の問い合わせ先までお問い合わせください。

全国のUR賃貸住宅対象

ヤマト運輸(株)

問い合わせ先 **0120-86-2220**

営業時間▶9時～18時(年中無休)



首都圏のUR賃貸住宅対象

東急セキュリティ(株)

問い合わせ先 **0120-109-253**

営業時間▶9時～17時(年末年始除く)



全国のUR賃貸住宅対象

中部電力ミライズコネクト(株)

問い合わせ先 **050-3773-4676**

営業時間▶平日9時～17時



全国のUR賃貸住宅対象

西部ガスリビング(株)

問い合わせ先 **0120-987-567**

営業時間▶平日9時～17時



※一部住戸では、各サービスを提供できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。なお、ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。(令和8年4月現在)

◎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

災害には、事前の“そなえ”(自助・共助)が重要です。“そなえ”のガイドブックを確認し日頃から“そなえ”しましょう。

“そなえ”の ガイドブック	YouTube (ガイドブック解説動画)	住まいのしおり (災害時の注意《家具転倒防止》)



住まいセンターだより

総合版



UR都市機構への「届出」について



UR都市機構では皆さまに団地生活を快適に過ごしていただくため、また、住宅の適正な管理の必要上、「届出」の制度を設けています。

届出の主なもの

① 氏名変更届

契約名義人が結婚または養子縁組などにより氏名が変わったときは、速やかに管理サービス事務所または管理連絡員に届け出てください。この届出が出ていないと、UR都市機構からのお知らせ等が届かなかったり、家賃の収納等の手続きでトラブルの原因ともなりかねません。

② 不在届

家族全員が海外旅行、長期出張などで、引き続き1か月以上、住宅に居住しなくなるときは、あらかじめ管理サービス事務所または管理連絡員に届け出てください。

不在届を提出しなかったために、無断退去としてUR都市機構が契約を解除することもありますので、必ず提出するようにしてください。

③ 同居届

入居の時に届出のあった家族以外の方を同居させようとするときは、あらかじめ管理サービス事務所または管理連絡員に届け出てください。

同居が認められるのは親族（配偶者、6親等以内の血族および3親等内の姻族）に限られます。知人、友人などの同居は一切認められません。

また、同居親族の方が住宅を退去されたときなど家族に変更があった場合は「家族等変更届」を提出してください。

④ 入居者名簿の記載内容の変更届

入居の時に提出いただく入居者名簿については、おおむね5年ごとに書き換えをお願いしていますが、緊急連絡先等の記載内容に変更があったときにはその都度必ず、速やかに管理サービス事務所または管理連絡員に届け出てください。

また、緊急時の連絡先については、できる限り、連絡の取りやすい方やお近くにお住まいの方を記載してください。

◎共働きのお宅や留守がちのお宅では、万一、火災や水漏れ事故が発生した場合、管理サービス事務所または管理連絡員に届けている連絡先や勤務先が変わっていてその変更手続きがなされていないと、緊急の連絡ができなくなります。

届出の受付先はすべて管理サービス事務所または住まいセンター等で行っており、所定の用紙も用意してあります。

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 墨田区江東橋 4-26-5 東京トラフィック錦糸町ビル本館7階	千葉西住まいセンター ☎ 047-474-1191 船橋市前原西 2-12-7 津田沼第一生命ビル3階	横浜南住まいセンター ☎ 045-835-0061 横浜市港南区港南台 3-3-1 港南台 214ビル5階
城北住まいセンター ☎ 03-3842-4611 台東区東上野 5-2-5 下谷ビル4階	千葉住まいセンター ☎ 043-311-1212 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 草加市松原 1-1-6 ハーモネスタワー松原A棟3階
東京北住まいセンター ☎ 03-5954-4611 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 ☎ 04-7197-5700 柏市柏 4-8-1 柏東口金子ビル5階	浦和住まいセンター ☎ 048-711-7150 さいたま市南区沼影 1-10-1 ラムザタワーA棟5階
東京南住まいセンター ☎ 03-5427-5960 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 ☎ 045-872-1131 横浜市神奈川区金港町 1-4 横浜イーストスクエア8階	西埼玉住まいセンター ☎ 049-263-2111 ふじみ野市霞ヶ丘 1-2-27-301 ココネ上福岡二番館3階
北多摩住まいセンター ☎ 042-521-1341 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 藤沢市藤沢 462 日本生命藤沢駅前ビル9階	北海道住まいセンター ☎ 011-261-9277 札幌市中央区北三条西 3-1 札幌北三条ビル2階
南多摩住まいセンター ☎ 042-373-1711 多摩市永山 1-5 ベルブ永山6階		宮城県住宅供給公社 ☎ 022-261-6164 仙台市青葉区上杉 1-1-20 ふるさとビル

水漏れ・排水管詰り・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。

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 または ☎ 048-839-0901

宮城県：総合警備保障(株) ☎ 022-213-8750

北海道：北光営繕(株) ☎ 011-261-7425

家賃等のお支払いは 便利な口座振替を ご利用ください！

家賃等のお支払いは、手数料がかからずPontaポイントがたまる口座振替のご利用が便利です。

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、UR指定の金融機関(ゆうちょ銀行を含む)窓口で受け付けています。

預貯金口座の残高確認を お忘れなく！

口座振替日は、賃貸借契約書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

明日の私をつくる！

アンチエイジング ストレッチ

若さと健康をキープして
いつまでも元気でいよう

第6回

デコルテラインを綺麗に！
美姿勢・血行促進にも効果的！
胸とデコルテのストレッチ

こんなシーンにオススメ！

寝る前に布団の中でやってみましょう！
寝る前は、1日のなかでも特に体が
落ち着いた状態になるため、ストレッチ
を行うことでよりリラックス効果が
期待できます。今回は枕を使用して
いますが、座布団でも大丈夫です。

【監修者紹介】山田いずみ氏
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を各地で行う。



1

座布団や枕を2つ並べて、その上にお尻から肩まで乗せる。頭は床につける。両手は脇の下45度くらいの角度で横に開く



2

左手を遠くへ伸ばし、お顔は右に向け、互いに引き合せてデコルテを伸ばして5回深呼吸。反対側も同様に



3

座布団を1枚にして、腰から背中を乗せる。両手両足を伸ばして、大きく伸びをして5回深呼吸

※反ると痛みがある方は③はお休み。



4

座布団を全て外して、両膝を抱えてギュッと小さく丸くなり3回深呼吸



【注意点】

- ・痛みや制限がある場合は無理のない範囲で行いましょう。
- ・痛みをこらえてしまうと筋肉が緊張してしまい、逆効果になるので、「痛気持ち良いところ」でリラックスしてゆっくり深呼吸をしてください。

UR住人の日常

小さなアイドル

漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード 団地内の公園で子ども（乳幼児）と遊んでいると、子どもが住民のお年寄りのアイドルになる。 むつみ台（東京都）／ひろぶさん

読者投稿の応募方法

①②で採用された方には

クオカード（500円分）をプレゼント！

- ①UR住人の日常〔7面〕 日常生活のちょっとしたエピソード
- ②暮らしのこだわり自慢（今月号は紙面の都合でお休みです） 自宅の中の工夫やこだわりが詰まったモノや空間のお写真と、その説明
- ③文字探しクイズ〔8面〕

●WEBからのご応募はこちら

<https://form.run/@yourlounge>

スマートフォンからは、こちらの二次元コードからも応募ができます。→



※応募内容は①～③のいずれか1つのみでも可。
※応募された写真などは返却ができないため、WEBフォームからの投稿をお勧めします。
※ご記入いただいた個人情報は掲載見本と商品の送付以外には使用いたしません。

●郵送でのご応募はこちら

投稿コーナーのほか、住所・団地名・氏名・ペンネーム（記載のない方はイニシャルで掲載）・年齢・電話番号・本誌に対するご意見などをご記入の上、下記までお送りください。

〒106-0032

東京都港区六本木5-10-31 矢口ビル4F
(株)文化工房「Yourらうんじ」編集室

東日本初 MUJI × UR店舗内モデルルーム

無印良品 東京有明に誕生！

無印良品 東京有明に、MUJI × URが提案する東日本初の“店舗内モデルルーム”が誕生しました。MUJI HOUSEとUR都市機構が手がける「こわしすぎず、つくりこみすぎない」をコンセプトにした住戸リノベーションを、店内でそのままご体験いただける空間です。

室内には“無印良品”の家具や小物がレイアウトされ、暮らしのアイデアや新しい“気づき”が生まれる、リアルなURの住まいを感じていただけます。さらに、団地の屋外空間も再現し、開放感のある中でつろいでいただける空間に仕上げました。

無印良品 東京有明ならではの広々とした店内で、“これからのUR暮らし”を見て・触れて・イメージいただける新しいスポットです。お買い物の合間に、ぜひお立ち寄りください。

※営業時間は「無印良品 東京有明」店舗に準じます。



リビング



寝室



モデルルーム外観

敷居も、配管も、掲示板も、実際の団地で使用されていたものを運んできました。写真では伝わらない質感やスケール感を、ぜひ現地で体感してください。



玄関扉



掲示板



マンホール



MUJI × UR
団地リノベーション

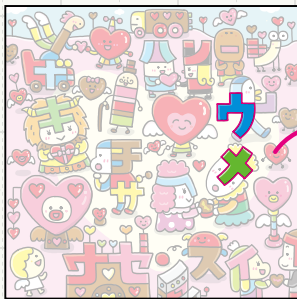
モデルルーム場所

東京都江東区有明2-1-7 無印良品 東京有明 2 階

読者プレゼントクイズ

文字探しクイズ

右の絵の中に花の名前がカタカナで隠れています。何が隠れているか探してください。正解者には、抽選でご当地グルメをプレゼント！



前号(2月号)の答えは「ウメ」です



ヒント 春が旬の花です



© 森のくじら

今回のプレゼントは【長崎県】のご当地グルメ



『五島のやさしい
鯛だしカレー
(プレーン)』
(3食入り)
(ごと株式会社)

5名様

WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、「クイズの答え」を記載の上、ご応募ください。

プレゼント応募の締切 5月15日(消印有効)

※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。