

防災特集号

いざっ という時のための 自宅でできる日ごろの備え

災害時は早めに指定の避難場所へ避難することが基本。でも、災害後の状況によっては、水道や電気などライフラインの止まった団地で過ごさなければならない場合も(倒壊、焼損、浸水、流出などの危険がないのが前提)。そのような状況になった場合でも慌てないよう、自宅にはどのような備えをしておくことができるのでしょうか。1面では、今からできる備えの一例をご紹介します。2~3面もあわせてご覧ください。

生活空間を キープ

室内の整理整頓など、いざという時に安全な生活空間を確保するためにできることをご紹介します。

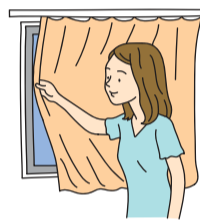
室内の整理整頓

いざという時の避難経路や、その後の生活空間の確保のために、床に置く物はできるだけ少なく。また、家具の転倒防止のためには、壁や天井に固定するほか、重いものを下の方に収納することも効果的です。



ガラスを飛散させない

飛び散ったガラスは凶器になります。割れたガラスの破片の飛び散りを防ぐ飛散防止フィルムを貼る、窓には必ずカーテンを引いておくなどして飛散を防ぎます。



携帯トイレの用意

災害時にトイレが使えなくなった場合には、携帯トイレが便利です。携帯トイレの凝固剤には使用期限がありますので、定期的を確認しましょう。

携帯トイレには、「凝固剤タイプ」と「吸水凝固シートタイプ」がある



水・食料の 備え

生きていくためになくてはならない「水」「食料」。具体的にどのくらいの備えが必要なのでしょうか。

備えのキホンは水

飲料水は、1人1日最低2リットル、7日分程度を準備する必要があるといわれています。またそれとは別に、トイレや食器を洗うための水も用意しておきます。



ローリングストック法で備蓄

普段から食べているレトルトやフリーズドライ食品を多めに買って定期的に食べ、なくなったら買い足して備蓄する方法です。



あったら便利なカセットコンロ

カセットコンロとボンベがあれば、電気やガスが止まっても、お湯を沸かしたり調理をしたりすることができます。



カセットボンベ1本は約60分使用可能

情報収集

自分の住んでいる場所の状況を把握したり、災害情報アプリをインストールしておいたり。情報収集も日ごろからの備えの一つです。

ハザードマップで確認

国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」では、住所を入力すると「洪水」「土砂災害」などの災害リスクを確認することができます。



災害情報アプリの活用

災害の状況を把握するために便利なのが、防災アプリ。さまざまなアプリがありますが、情報に信頼性があるものを選びましょう。

●おすすめアプリ

- ① NHK ニュース 防災
- ② NERV 防災
- ③ goo 防災アプリ
- ④ 「NHKニュース・防災」(NHK) 防災情報に加えてNHKの最新ニュースも提供
- ⑤ 「特務機関NERV防災」(Gehirn) さまざまな防災情報を国内最速レベルで配信
- ⑥ 「goo防災アプリ」(NTT レゾナント) 安否確認WEBサイトの「J-anpi」と連携

ガスの復帰手順

大きな地震があると安全装置が作動し、マイコンメーターがガスを遮断します。止まったガスの復帰は、以下の手順で行うことができます。

※ガス臭い時は復帰せず、ガス会社にご連絡ください。

- ① コンロなどガス機器のスイッチオフ
- ② 復帰ボタンのキャップを外し、ボタンを押す。赤ランプが点灯し、その後すぐに点滅
- ③ キャップを戻して3分間待つ
- ④ 赤ランプが消えたら完了



参考文献:『東京防災』東京都、『防災イツモマニュアル』ポプラ社

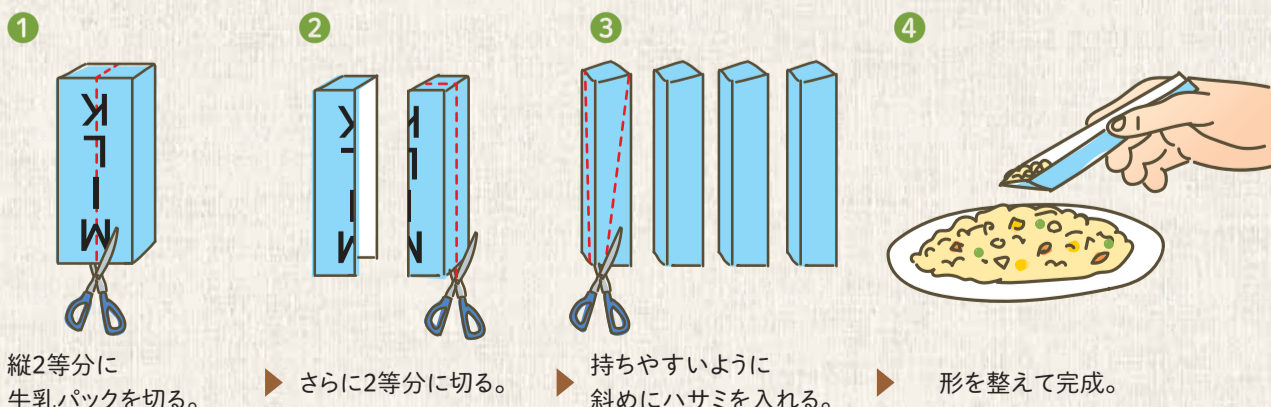
\\ かんたん //

おうちでDIY

防災時に役立つ 牛乳パックスプーン

耐水性と強度のある牛乳パックは災害時に役立つアイテム。スプーンのほか、開いてまな板、上部を切ってコップにもなります。

材料 ・牛乳パック ・ハサミ



もしものときの安全知識

「集中豪雨」・「台風」でも、団地のライフラインが止まる場合があります！

電気、ガス、水道、エレベーターなどのライフラインが止まってしまう災害は、地震だけではありません。集中豪雨や台風などの風水害でも、ライフラインは止まる場合があります。自治体から避難指示が出た場合は、ライフラインが停止する前に、早めに指定の避難場所へ避難しましょう。



特に、エレベーターは「かごへの浸水」や「エレベーターピットの冠水」などで停止する場合があります。なお、避難指示が発令されている場合は、災害が発生している又は発生リスクが高い状況であり、エレベーター内に閉じ込められるリスクも高まっておりますので、ご利用を極力お控えください。

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。

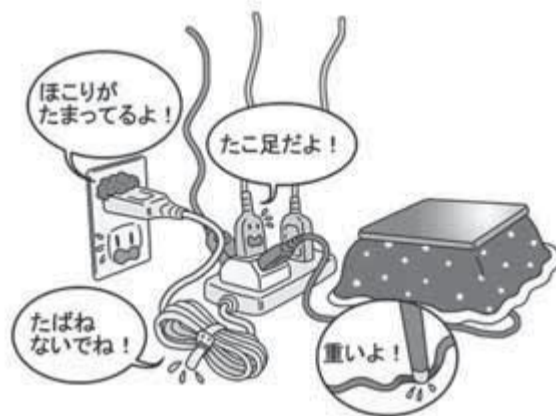
電源コードの上に棚などの重いものが置かれてしまうと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

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やすく、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、ホコリのたまりやす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。

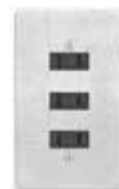
お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へお問合せください。

- 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

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



今こそチェック！我が家の「防災力」

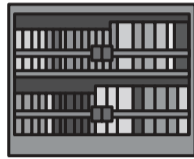
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

地震

突然のグラッ！に備えて

① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に傾斜板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。



② 非常持ち出し品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざという時に備えて、7日間耐えしのげるだけの物を準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離ればなれになることも考えられます。万一の時、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうするか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。



④ いざというとき

頼りになるご近所さんは？

家で一人きりの時に被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておくと良いですね。

⑤ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかの時に落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



台風

これからがシーズンです！

① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではなく、窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意も必要です。

② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかりと固定を。



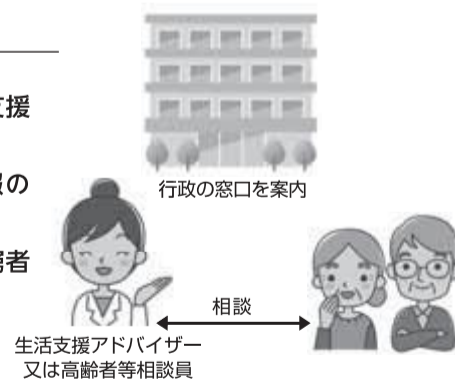
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

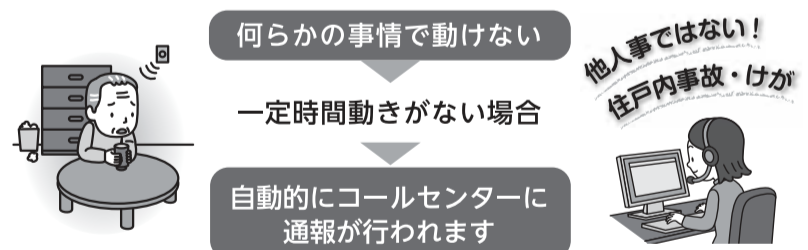
主な相談内容

- ・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：立山科学株式会社が、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。



初心者向き キャンプ入門

改めて今、脚光を浴びているキャンプ。ファミリーで、カップルで、またはソロ(一人)で。キャンプの形はさまざまですが、まずは何をを用意すればキャンプを始めることができるのでしょうか。キャンプ道具やキャンプ場の選び方、キャンプサイトでのマナーなど基礎知識をご紹介します。キャンプ用品やキャンプの知識は、災害時に役立つことも。まずはデイキャンプから始めてみませんか。

シュラフとマット

布団の役割であるシュラフ(寝袋)は、夏のキャンプでも夜は冷えることが多いので必需品。中に入っている素材や量によって、使用温度が異なります。封筒型と顔だけ出して使うマミー型があり、マミー型の方が密封感があって暖かいです。専用のマットの上に敷いて使います。

焚き火台

地面で直接火を焚くことを禁止している場所が多いので、焚き火には専用の台を使います。調理に、あるいは、ただ火を眺めたい…。サイズや素材、形状など、いくつかのタイプがありますので、用途に合わせて選びましょう。

テント

まずは、なくてはならないテント。家族構成など使用する人数に合ったテントを選びましょう。テントの形は大きく分けて4つ。ドーム型テント、ツールームテント、ワンポールテント、ロッジ型テント。立てやすさと価格から、初めて購入するならドーム型がおすすめです。

ランタン

夜のテントサイトで、あたたかな明かりを灯してくれるのがランタンです。ガス式とガソリン式があり、野外で使うのに適しています。一方テントの中では、コンパクトで火を使わない電池式を。電池式は夜の移動にも使えて1台あると便利です。

タープ

テントと並べて設置し、日射しや雨から守ってくれる屋根のような役割をするのがタープ。タープの下にテーブルやチェアを並べ、リビングスペースをつくるのが基本です。一枚布をポールで立てる「ヘキサタープ」が一般的ですが、独立した部屋をつくれるタイプもあります。

テーブル

折りたたみタイプのテーブルには素材、大きさ、デザインなどさまざまなタイプがあります。イスと組み合わせて使うなら、高さを考慮して。構造はシンプルな方が使いやすいです。大きなスペースを占めるので、気に入ったものを選びましょう。

食器・クッカー

鍋や食器はセットになっているものも購入し、後から必要なものを買えば足すのも手です。セットになっているものはコンパクトに収納できたり、専用のケースがついていたりするので便利。素材によって使い心地や価格が変わってきます。

チェア

のんびり腰をおろしてリラックスしたり、楽しい食事の時間に使ったり、文化的な生活に欠かせないアイテムがイスです。さまざまなタイプのアウトドア用チェアが出ていますので、用途や好みに合わせてお気に入りの一脚を用意しましょう。

バーナーコンロ

食事づくりの中心となるコンロ。オートキャンプでは2口コンロの「ツーバーナー」が主流です。使用する燃料はガス式とガソリン式があり、ガスの方が扱いやすいのでおすすめ。ランタンとバーナーで同じ燃料を使うタイプにすると便利です。

クーラーボックス

傷みやすい食材や冷たい飲み物は、クーラーボックスに入れておきます。クーラーボックスにはハードタイプとソフトタイプのものがあり、両方あると便利。どちらも保冷剤や氷を入れて使います。

デイキャンプでプレ体験

デイキャンプとは日帰りキャンプのこと。初めてのキャンプは、まずはデイキャンプから始めてみてはいかがでしょうか。自然の中でゆっくりくつろいだり、昼寝をしたり、料理を楽しんだり、楽しみ方はいろいろ。道具も楽しみ方に合わせてイスやテーブル、調理器具、タープなど必要最低限のものを持って、気軽に出かけることができます。バーベキューサイトがついていたり、調理器具をレンタルできるデイキャンプ場もあります。

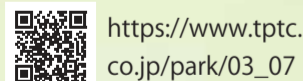


河川敷の公園などにもデイキャンプスペースがある

こんなデイキャンプ場があります！

■若洲公園キャンプ場

東京都江東区
海に面した立地。海釣り施設やサイクリングコースもある。



https://www.tptc.co.jp/park/03_07

■ちがさき柳島キャンプ場

神奈川県茅ヶ崎市
湘南地域の海沿いにある唯一のキャンプ場。林の中にあり、海もすぐ。



<https://www.yanagishima-camp.com>

■ホウリーウッズ久留里キャンプ場

千葉県君津市
樹齢100年の森の中にテントサイトがある。レンタル用品も充実。



<https://holyywoods-camp.jimdofree.com>

■ケニーズ・ファミリー・ビレッジ

埼玉県飯能市
日帰り可のオートキャンプ場。夏は目の前の川が天然のプール。



<https://www.kfv.co.jp>

キャンプ場は予約をしておいた方がベター

最近では、予約がなくても入れるキャンプ場は少なくなっています。行きたいキャンプ場を見つけたら、必ず予約をすること。空いていれば飛び込みでも利用できる可能性はありますが、必ず行く前に連絡をして確認を。また、天候不順などでキャンプを中止する場合も必ずキャンセルの連絡をしましょう。



ハイシーズンの混雑を避けるため予約は必須

キャンプはフリーサイトがおすすめ

キャンプ場のテントサイトは、フリーサイトと区画サイトの大きく2つの種類があります。区画サイトは、ロープや目印によって限られたスペースの中にテントやタープを立てます。一方フリーサイトは、テントサイト内であればどこでも自由にテントを展開することができるので、自由な空気を満喫したいならフリーサイトがおすすめです。ただし、場所選びは早い者勝ち。地面が凸凹していたり、雨が溜まりそうな場所は避けましょう。



フリーサイトのキャンプ場

「あいさつ」「ゴミの分別」「騒がない」が基本マナー

キャンプ場で特に難しいマナーはありませんが、「みんなで楽しく過ごせる」よう配慮するのが基本。ご近所さんのつもりで、同じキャンプ場を使う人たちと笑顔であいさつを交わしましょう。ゴミの処理や分別はキャンプ場によってルールが異なりますので従ってください。持ち帰るべきゴミは、必ず自宅まで持ち帰ってください。キャンプ場のトラブルで一番多いのが、夜の過ごし方。焚き火を囲んでお酒を入るとつい声が大きくなり……。静かな夜を過ごしたいという方も多いため、明かりや会話はトーンダウンを。



参考文献：『アウトドアキャンプ100の基本』(学研パブリッシング) / 『基本がわかる! キャンプレッスンブック』(JT/Bパブリッシング) / 『新しいキャンプの教科書』(池田書店)

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ご提出ください。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(ご紹介者様のお住まいの住宅、入居ご希望者様の申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県、UR賃貸住宅です。※UR都市機構が実施する他の特典及びプレゼント等と併用できる場合があります。詳しくはURの営業窓口にお問い合わせください。※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・個人への切替 ●定期借家再契約 ●宅建あっせんによるお申込み
- 特別専任住宅への入居 ●複数戸貸し・セントラルハウス契約の本人紹介
- 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)
- URとの賃貸借契約に違反していることが判明した場合 ●お申込み内容について虚偽が判明した場合

■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

令和4年度入居者名簿の書換えについて

火災や水漏れ事故の発生等、緊急時の連絡のため入居時にご提出いただいた入居者名簿の記載内容を定期的に更新しています。前回提出から概ね5年を経過した方を対象に、令和4年9月6日(火)からご案内を順次郵送いたします。お手元に届き次第、ご確認とご協力をお願いいたします。

※書換えは5年に一度、定期的実施しております。

※定期書換えに関わらず、名簿記載内容に変更がある場合は都度、団地内の管理サービス事務所もしくは住まいセンターにお申し出ください。

■提出期限：令和4年9月30日(金)

■提出方法：郵送物に同封されている「入居者名簿」にご記入の上、返信用封筒でご返信ください(切手不要)

※お住まいの方全員が対象ではございません。

■令和4年度 入居者名簿書換え対象団地

管轄住まいセンター	団地名	管轄住まいセンター	団地名
東京東	毛利二丁目/小島町二丁目/立花一丁目/シティコート大島/イーストコモンズ清澄白河セントラルタワー/豊洲シエルタワー	千葉	高洲第一/幕張ベイタウンパティオス7番街/幕張ベイタウンミラリオ
東京北	目白/志村一丁目/むつみ台/赤羽アボードII/フレッシュ王子神谷/アミティ大山西町/エルアージュ小石川/板橋ビュータワー/シャレル本駒込/ヌーヴェル赤羽台	千葉西	若松二丁目/米本/金杉台/高津/行田/芝山/アートヒル高根台
東京南	南六郷二丁目/大森中二丁目/蒲田本町一丁目/笹塚駅前/天王洲ビュータワー/シーリアお台場五番街/アミティ大森東/スクエア世田谷桜丘/アクティ目黒駅前/オーバルコート大崎ビュープラザ/コラム神泉/アクティ芦花公園/シャレル広尾/アートヴィレッジ大崎ビュータワー/リガール日本橋人形町/シャレル荻窪/勝どきビュータワー	千葉北(茨城分室含む)	常盤平駅前/常盤平中央/常盤平一丁目/梨香台/野菊野/千葉ニュータウン清水口/千葉ニュータウン堀込/北柏ライフタウン松葉町一丁目/常盤平セントラルハイツ/パークサイド鎌ヶ谷/千葉ニュータウングリーンプラザ滝野/取手井野
城北	竹の塚第二/竹の塚第三/すまいる亀有/アーバンライフ西新井/リバーハーブタワー南千住/アクシス台東/青戸第二	横浜	青葉台/西ひかりが丘/海岸通四丁目/子母口/南太田/くぬぎ台/西菅田/鶴見町/峰沢町/本郷町/くぬぎ台II/アーベインルネス長者町/コンフォール滝ノ上/コンフォール明神台/ミラリオ大師河原/アクティ横浜山下町/コンフォール仏向町/シャレル海岸通
北多摩	東伏見/ひばりが丘/南台/清瀬旭が丘/小平駅南口/深大寺町/福生/昭島つつじが丘ハイツ/南台第二/プラザ新小金井/シティハイツ調布小島町/西国分寺ゆかり香番街/コンフォール拝島/西国分寺ゆかり四番街/プラザシティ立川/ココスクエア国領/グリーンプラザひばりが丘南/西国分寺ゆかり参番街/アートアベニュー立川/三鷹台/牟礼	神奈川西	相模台/鶴が台/上和田/鶴が台第二/あおぼ山の手台ヴェルディール奈良/コンフォールさがみ南/レーベンスガルテン山崎/百合ヶ丘みずき街
南多摩	高幡台/多摩ニュータウン永山/多摩ニュータウン豊ヶ丘/多摩ニュータウンビューコート別所/多摩平の森	横浜南	磯子三丁目/洋光台中央/本郷台駅前/プロムナード矢部
北海道	南三条/あけぼの/大麻宮町/円山北町/大麻園町/大麻中町/札幌菊水/札幌琴似/五輪/札幌南三条第二/札幌北十二条/札幌北二十四条/札幌本郷/札幌琴似第二/札幌岸原/東札幌六条/北広島駅前/札幌北一条/函館赤川通/澄川/札幌北十一条/北広島北進町/花川中央/札幌北十条/札幌狸小路/菊水三条/北広島若葉町/新木の花	東埼玉	草加旭町/八潮/幸手/吉川
		浦和	西上尾第二/北園/川口芝/北本/南浦和第二/西上尾第二-2/南浦和第三/コンフォール西本郷/アーベイン大宮/アーバンラフレ戸田/コンフォール西鳩ヶ谷/コンフォール領家
		西埼玉	北坂戸/プラザシティ新所沢緑町第二/プラザシティ新所沢けやき通り第二/ココネ上福岡

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本館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A棟3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 ☎04-7197-5700(代) 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(代) 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(代) 港区芝1-7-17 住友不動産芝ビル3号館1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
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	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) 札幌市中央区北三条西3-1 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 ☎0138-40-3602 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5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
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	電気関係	給排水関係
		(有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925	三洋電工(株) ☎090-3774-3228	(株)大協設備工業 ☎090-8272-5522
		(株)中野組 ☎090-7059-2028	(株)大原電気工業 ☎090-3779-4457	(株)矢幅設備 ☎090-3774-1336

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。

1

基本の座り方

背もたれからこぶし一つ分空けて座り、足の裏は床につくように。手のひらは上に向けてリラックスした状態が基本。

真っすぐな背筋をキープしてくださいね

手のひらは上に向けて

背もたれから握りこぶし一つ分空ける

足の裏が床につくように

自宅でお気楽 ヨガストレッチ

第9回 手足をギュッ! アンチエイジング

目標 2、3回程度

座りながら手や足にギュッと力を入れて若々しさをキープ! 終わった後には爽快感も味わえますよ。

●監修: 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、各地で行う。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。

3

両手を強めに押し合わせる。左足を軽く上げて右足は床を強く踏み、この状態で呼吸を3回。反対側も同様に。

吸う⇔吐くを3回

ギュッ!

左足を上げる

右足で床を踏む

ギュッ!

2

両手を胸の前で合わせる。前かがみにならないように注意。

視線も真っすぐ前に向いたままですよ~

つらいときは

両手で座面につかまりながら足を動かす。中心がフラつかないようにするのがコツ。

読者のひろば

●千葉県・高根台 青木 弘子さん
ランタン作り(『Yourらうんじ』6月号)を初めて知りました。とてもきれいで作ってみたいになりました。『Yourらうんじ』は楽しみにしております。いろいろと参考になります。

●北海道・札幌北十二条 フーにゃんさん
部屋から藻岩山とか、夏には少しだけ花火も見えたりします。ここのところコロナの為に見られていないですけど、今年は期待しましょう。

●埼玉県・入間豊岡 田中ますみさん
毎年団地祭りが楽しみに。でもまたコロナの為に出来ず残念です。でも私は5時起きし、30分ウォーキングです。とっても気持ちは良いし、元気な元です。

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
9月15日
(消印有効)

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
下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進呈します。
※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。

健康 トピックス

冷やしすぎず 適正温度に

6月号では、熱中症予防としてエアコンの適宜利用のお話をしました。しかし、暑いからといってただ冷やせばよいのではありません。我慢は禁物ですが、夏場の適正室温といわれる28℃を目安に、エアコン以外での暑さの避け方を考えることも大切です。

また、今では脱炭素社会づくりに貢献する製品やサービスの利用、生活上の工夫などが話題になっています。ぜひ取り入れてはいかがでしょうか。

今回の健康ポイント

- 通気性のよい衣類を着用
- 扇風機の併用
- 断熱シート等で室温上昇減
- 室外機周辺に物を置かない

参考資料・出典
◆政府広報オンライン: <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201106/3.html>

〒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。



今月の案内人

UR都市機構 東日本賃貸住宅本部
リノベーション設計部 持田 太樹さん

ひろばが あそびVIVA!

高洲第二(千葉県千葉市)

お天気に恵まれた5月29日(日)、たくさんの遊具が設置されたグラウンドに集まった参加者は、ニコニコな笑顔で楽しんでいました。「走る」「跳ぶ」など国の指針として幼少期に身につけたい基本的な動きができる場を団地に取り入れ、良い遊び場を作るための実験的なイベントです。

実際に遊んだ皆さんから感想やご意見をいただきました。URが今後進める予定の、環境に合わせた「懐かしいけど新しい、魅力的な遊び場」づくりに活かせそうです。



🎁 読者プレゼントクイズ

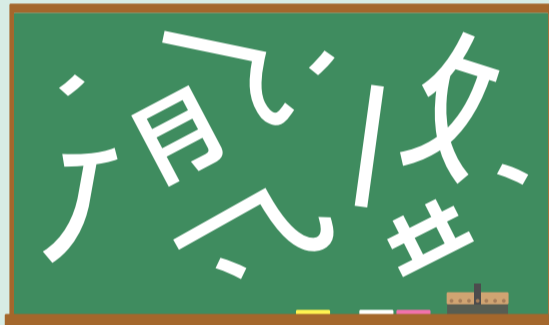
漢字ばらばらクイズ

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。

●応募締切 9月15日(消印有効)

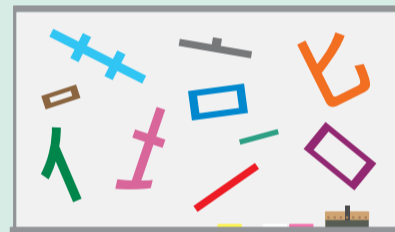
株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号(6月号)の答えは「花壇」です

花壇



※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。