

## らうんじ Focus

毎号『Yourらうんじ』をお読みいただきありがとうございます！  
 読者の皆さんからお寄せいただいた声にお応えし、暮らしに役立つ情報をお届けします。

### 片付け診断

#### あなたは片付けが上手な人？苦手な人？

- いつも一気に片付けようとする。
- 片付けを先送りにしてしまう。
- 物に対して「もったいない」思いが強い。
- しまう場所を決めていない。

## 片付けのコツを知って、気持ちの良い暮らし

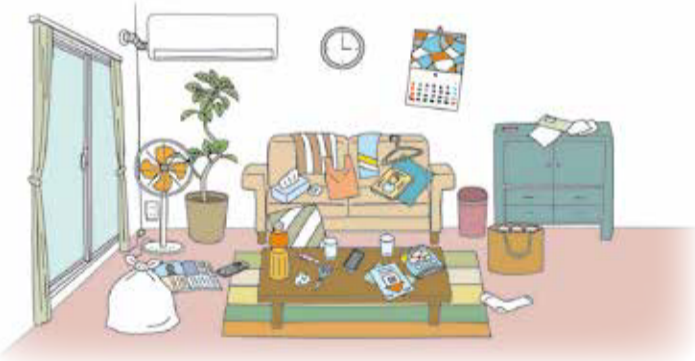
お便りの中でたびたび「取り上げてほしい」とのリクエストがあった、片付けのテクニック。今回は「片付けが苦手」な原因を知って、片付けや収納が楽しくなるコツをご紹介します。  
 春を迎え新しい生活が始まった方も多くいらっしゃると思います。片付けが行き届いた部屋で、気持ちの良い暮らしを始めましょう。



### 「なぜ部屋が片付いていないの？」そこには原因があります

片付けが苦手な人の特徴の一つとして、「後でやろう」と片付けを先送りにしたり、一気に片付けようとしたりすることがあります。「使ったらしまう」。いつも部屋が片付いている人は、すぐに片付けを実行しています。

また常に部屋が散らかっているのは、そもそも物をしまう場所を決めていないという場合も多いです。「どこに何をしまうのか」明確にし、「使ったらしまう」ことを実践するだけで、部屋はすっきりと片付くはずですよ。



### 物によって収まるべき場所を作る

片付けの基本は「使ったら所定の場所にしまう」ことです。常に出っぱなしになっている物、片付けにくいと感じている物があつたら、それは収納場所が生活スタイルに合っていないからかもしれません。しまう場所は、使う場所を意識して、その近くに決まった収納場所を確保しましょう。

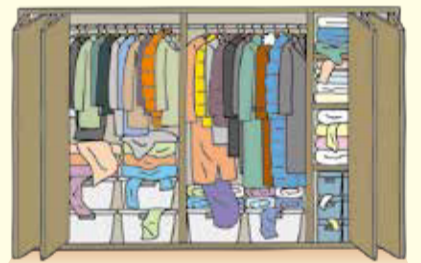
また、<sup>ひんぱん</sup>頻繁に使う物だからといって収納場所を決めていないのも、部屋が散らかる原因です。人に家や部屋があるように、物にも収まるべき場所を決めてあげましょう。



### 片付けが苦手を克服する3つのコツ

#### ● 使わないものは捨てる

「もったいなくて物が捨てられない……」。家の中に物があふれかえっていても、片付けもできません。物を大切にすることはよいことですが、それは使っている物に関する話。使わない物まで持っているのは、「執着」と「不安」からなのだから。本当に大切な物なのか、今の生活に必要なのか、いま一度、考えてみましょう。



#### ● 小さい範囲から片付ける

一気に部屋全体を片付けようとせず、「今日はリビングの机の上」など、身近な小さい範囲から片付けを始めてみましょう。小さい範囲であってもスッキリと片付けば達成感を味わうことができ、次の片付けに対してもモチベーションが上がります。「今日は新聞紙を片付ける日」など、テーマを決めて片付けを行うのもおすすめです。

#### ● 片付けをする時間を決める

毎日の日課として「片付けタイム」を設けると、片付けを習慣化しやすくなります。例えば「お風呂が沸くまでの10分間」「夜寝るまでの10分間」など、1日分の片付けを数分で終わらせることを日課にします。少しずつ、しかし毎日行うことで、片付けは意外と簡単なことに気づけるかもしれません。日を決めて一気にするより負担も小さいです。

## 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、長くお住まいの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➡



## 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、扉が閉まらない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、思って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

扉の閉じかけ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。

# UR都市機構 フォトコンテスト 作品募集中



UR都市機構  
フォト  
コンテスト  
2023

### 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。「くらしの中の息づかいや、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賃貸住宅団地をテーマとした写真のコンテストを実施中です。

### 応募期間

令和5年5月31日(水)まで

### 賞

大賞2点、優秀賞6点程度、入賞16点程度  
(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QRコードを読み込みフォトコンテストHPまたはUR公式インスタグラムをご覧ください。

たくさんのご応募お待ちしております！

HP



インスタグラム



UR コミュニティ

# 「第8回共同花壇コンクール2022」結果発表

## ～人と人とのふれあいのステージ 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。昨年度ご応募いただいた48団体のうち、「一般部門」34団体と「殿堂入り部門」5団体のコミュニティ形成等支援活動及び作品の審査の結果、以下の団体が選考されました。ご応募いただいた作品の一部をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました。

審査員【敬称略】  
浅野 房世（園芸療法研究家 元東京農業大学農学部教授）  
池邊 このみ（千葉大学大学院園芸学研究科教授）  
鈴木 路子（日本家庭園芸普及協会グリーンコーディネーター）

【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

### デザイン優秀賞



西大和片岡台（奈良）片岡台団地自治会 ふれあいガーデン

### コミュニティ優秀賞



壬生坊城第二（京都）朱一保育園

### 殿堂入り大賞



千葉ニュータウン清水口（千葉北）花の和

### URコミュニティ社員賞



志徳（北九州）ふれあいサロン「十八の会」

応募作品はURコミュニティの  
ホームページ  
(<http://www.ur-cm.co.jp/>)  
に掲載予定です。



## ご家族とつながる見守りサービスをご存知ですか？

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

## TATEYAMA

3台の人感センサーにて、居室内に一定時間動きを検知しない場合に自動通報。

※ご契約には、固定電話回線が必要です。

#### 問い合わせ先

最寄りの住まいセンターまでお問い合わせください。

## ヤマト運輸

IoT電球(口金:E26)を使用して、前日9時から当日8時59分の間に照明スイッチのオン・オフがない場合に自動通報。

#### 問い合わせ先

0120-545-425

営業時間：9時～18時  
(年中無休)

※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。



### 首都圏のUR賃貸住宅対象



## 東急セキリティ

赤外線センサーを使用し、24時間動作検知ができない場合に自動通報。さらに、非常ボタンを押すことで、いつでも通報ができる。

#### 問い合わせ先

0120-109-253

営業時間：9時～17時  
(年末年始を除く)

※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。



※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。

◎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～

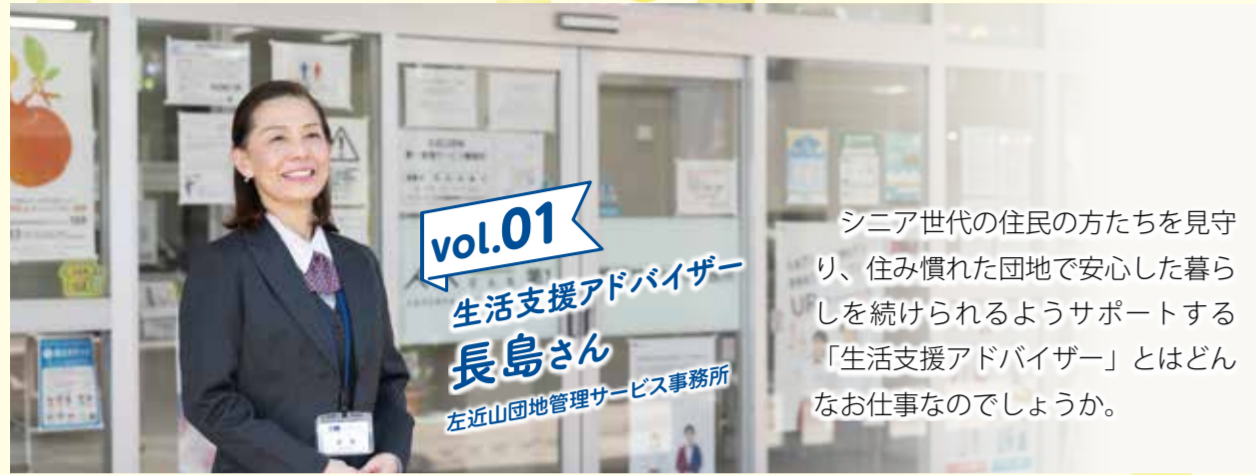
URお問合せ先一覧

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。

# UR団地で暮らす人々を支える 輝く「あの人」にクローズアップ! スペシャリストたち



vol.01  
生活支援アドバイザー  
長島さん  
左近山団地管理サービス事務所

シニア世代の住民の方たちを見守り、住み慣れた団地で安心した暮らしを続けられるようサポートする「生活支援アドバイザー」とはどんなお仕事なのでしょうか。

## お仕事 ヒトコマ

コロナウイルス感染症で外出がままならない時期、「あんしんコール」を多くの方が待っていてくださいました。



巡回時には、ポストに郵便物や新聞がたまっていないか、洗濯物が出っぱなしになっていないかなどを確認しています。



必要があれば玄関先へ訪問することもあります。こうした日頃からのコミュニケーションが大切だと思っています。

### Q どんな形でシニア世代の方をサポートしているのでしょうか?

A 大きくは、ご登録いただいた方への週1回の「あんしんコール」、団地の巡回、イベントの開催、高齢者向け住宅へ移りたいといったご相談などに対応しています。昨年2年ぶりに「フラワーアレンジメント講座」や「サイフォンで淹れたコーヒーで優雅な時間を過ごす」などのイベントを開催することができ、皆さんに大変喜んでいただきました。

### Q どんなきっかけでこのお仕事に就かれたのですか?

A 20年近く「ゆあ〜メイト」として、管理サービス事務所で窓口業務に携わってきました。お住まいの方々の高齢化が徐々に進んでいくのを見て、高齢者の方たちにもっと寄り添う仕事をしたいと思ったのがきっかけです。高齢者の方たちは皆さん人生の先輩。少しでもお役に立てていることに、日々やりがいを感じています。

### Q この仕事の魅力はどんな点にありますか?

A やはり皆さんに喜んでいただけることですね。あんしんコールのお電話をすると「待っていたのよ!」と言ってくださったり、団地内の見回りをしている「こんにちは!」と声をかけていただいたり。そうしたつながりの中で仕事をできることが、やりがいや喜びにつながっています。特にイベントで皆さんの笑顔を見るのは、最高の時間です。

### Q これからの抱負をお聞かせください。

A 誰でも歳はとっていくものです。気負わずと同じ目線、同じ歩調で見守っていくことができると思っています。先にも申しましたが、皆さん人生の先輩です。敬って接することを大切に、晴れやかな気持ちで団地暮らしを続けていけるよう、お手伝いさせていただきます。そしてイベントなどで、ワクワクするような外出の機会をご提供していきたいです。

## わたしの必須アイテム

### 【時計】

団地の巡回中に時間を確認するクセがついています。時計はつけていて負担のない、文字盤の大きなものを選んでます。



# URでゆたかに暮らそう



## 見守り保育付き 整体ヨガ・ココろも 身体もゆっくりほぐそう を開催しました

アクティ三軒茶屋(東京都世田谷区)

UR子育てサポーターイベントの一環として、2月10日(金)、24日(金)、3月10日(金)の3回シリーズで開催した整体ヨガ。0~3歳未満のお子様をお持ちの保護者を対象として、子育て中の方でも気軽にできる身体ケアを学びました。先生の指導のもと、仲間と共に自分の身体と向き合う時間……。参加者の方たちからは「次回も参加したい!」という声が多く聞かれました。

## 隣で子どもを預かってもらい、 身体のケアに集中

アクティ三軒茶屋の5号棟集会所。大きく窓をとった室内は明るく、「おはようございます!」の声で整体ヨガを指導する橘智子先生が迎えてくださいます。取材した日は3回シリーズの最終日。参加者の方たちはすでに気心の知れた仲で、「あれ、お子さんは?」「今日はパパが見てくれているの」など気軽に声をかけ合っています。

パーテーションで仕切った隣の保育ルームからは、シッターさんに遊んでもらっている子どもたちの声が聞こえてきます。「子どもを預かってもらえるのももちろん、この距離感がとてもいい」と参加者の1人。「子どもが遊んでいる気配を感じつつ、整体ヨガに集中できる環境はほかで考えられない」とおっしゃっています。

「大変好評でうれしいです。『サークル活動としてつなげていきたい』といった声もあり、今後も子育て仲間づくりのお手伝いとなるようなイベントを開催できればと思っています」(左・子育てサポーター鈴木さん、右・子育てサポーター熊谷さん)

## この場を通して、 子育て世帯のつながりも

「参加者のママさんたちの心と身体の健康、そして安心してお子様を預けることができるよう、いろいろ考えて準備しました」とは、今回のイベントを担当した子育てサポーターの鈴木さん。昨年の夏に橘先生の講座を実際に見学に行き、その素晴らしさから講師をしていただくことに決めたそうです。

最終回を惜しむ声が多く、「普段知り合う機会がない。同じ子育てをしている皆さんと交流できたことがありがたかった」という声が目立ちました。

## UR子育てサポーターとは

### ● 団地での子育ては楽しい! ●

お子様が0歳~小学校低学年の子育て世帯を対象として、団地での子育ては楽しい!と思っていられるよう、「子育てに役立つ情報の発信」「子育てイベントの開催」「子育てに関する相談対応」のサービスを提供いたします。現在は東京都、千葉県、神奈川県9団地で活動中。

対象団地  
▶東京都: フレール西経堂、アクティ三軒茶屋、芦花公園、アクティ芦花公園 ▶千葉県: 浦安マリナイースト21フォーラム海風の街・望海の街・潮音の街・海園の街 ▶神奈川県: コンフォール明神台



子連れで行っていい!?  
「感激でした!」



帰ってすぐ、夫を相手に  
復習しました(笑)



橘智子先生

整体ヨガでは、自分の身体と仲良くするためのセルフケアをお伝えしています。子育て中のママさんにとって、少しでも自分に集中できる瞬間をもと、驚くほど身体は応えてくれます。こうした機会を利用して、身体をいたわってあげてください。



保育の様子。保育は専門のシッターさんが見てくれる

## らうんじキッチン



## ~あまりがちな食材を使い切る!① 春キャベツで!とろたま回鍋肉

材料 (2人分)

豚バラ肉	150g	酒	大さじ1
春キャベツ	1/4個(300g)	砂糖	大さじ1/2
卵	2個	味噌	大さじ1/2
		オイスターソース	大さじ1/2
		豆板醤	小さじ1/2
ごま油	小さじ1		
ニンニク(すりおろし)			
	小さじ1/2		

作り方

- 豚バラ肉は4cmの長さに切る。キャベツは4cmのざく切りにする。卵は溶きほぐす。
- フライパンにAを入れて中火にかけ、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。豚肉に火が通ったら、キャベツを入れてざっと炒める。全体に火が通ったら、Bを加えて炒め合わせる。
- 具材を片側に寄せ、空いたスペースに溶いた卵を流し入れる。半熟になったら大きく全体を炒め合わせ、器に盛る。

## 食材使い切りワンポイント

### 「春キャベツ」

春キャベツは色鮮やかで甘みが強いのが特徴。やわらかくみずみずしい味わいなので、サラダなどの生食にも向いていますが、さっと加熱するだけでもかさが減って食べやすくなります。また、加熱することでより甘みが引き立ちますよ!

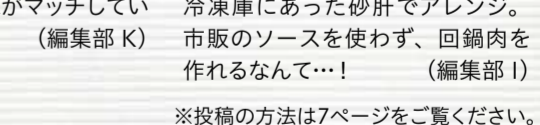
## 投稿募集 今日もごちそうさま!

らうんじキッチンで紹介した料理を作ったら、写真に撮って投稿しませんか?アレンジしたお料理も大歓迎!

今回は編集部で作ってみました!



キャベツの甘さと味噌の味がマッチしていて、ご飯が進みました! (編集部 K)



冷凍庫にあった砂肝でアレンジ。市販のソースを使わず、回鍋肉を作るなんて...! (編集部 I)

※投稿の方法は7ページをご覧ください。

## 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...  
**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!

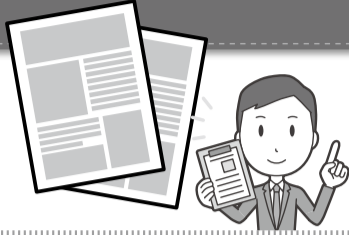
※当制度における対象住宅(ご紹介者様のお住まいの住宅、入居ご希望の方のお申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県のUR賃貸住宅です。※UR都市機構が実施する他の特典及びプレゼント等と併用できない場合があります。詳しくはURの営業窓口にお問い合わせください。※次の場合は対象外となります。

- 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
- 特別専ら住宅への入居 ●複数戸申しセンター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)
- ※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 ●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)

# 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つたり、家賃等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年ごとに書換えをお願いしておりますが、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

<b>東京東住まいセンター</b> ☎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	<b>千葉住まいセンター</b> ☎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	<b>東埼玉住まいセンター</b> ☎048-941-5311 草加市松原1-1-6 ハーモニスタワー松原A棟3階
<b>城北住まいセンター</b> ☎03-3842-4611 台東区東上野5-2-5 下谷ビル4階	<b>千葉北住まいセンター</b> ☎04-7197-5700 柏市柏4-8-1 柏東口金子ビル5階	<b>浦和住まいセンター</b> ☎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
<b>東京北住まいセンター</b> ☎03-5954-4611 豊島区東池袋1-10-1 住友池袋駅前ビル7階	<b>千葉北住まいセンター 茨城分室</b> ☎029-853-1365 茨城県つくば市竹園1-12-2 第3・ISSEIビル2階	<b>西埼玉住まいセンター</b> ☎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
<b>東京南住まいセンター</b> ☎03-5427-5960 港区芝1-7-17 住友不動産芝ビル3号館1階	<b>横浜住まいセンター</b> ☎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	<b>北海道住まいセンター</b> ☎011-261-9277 札幌市中央区北三条西3-1 札幌北三条ビル2階
<b>北多摩住まいセンター</b> ☎042-521-1341 立川市曙町2-34-7 ファーレイーストビル10階	<b>神奈川西住まいセンター</b> ☎0466-26-3110 藤沢市藤沢462 日本生命藤沢駅前ビル9階	<b>函館市住宅都市施設公社</b> ☎0138-30-3122 函館市花園町24-2
<b>南多摩住まいセンター</b> ☎042-373-1711 多摩市永山1-5 ベルブ永山6階	<b>横浜南住まいセンター</b> ☎045-835-0061 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル5階	<b>宮城県住宅供給公社</b> ☎022-261-6164 仙台市青葉区上杉1-1-20 ふるさとビル
<b>千葉西住まいセンター</b> ☎047-474-1191 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。



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。

### 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)	北海道(函館地区)	団地名	建築関係	電気関係	給排水管関係
☎022-213-8750	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	(株)大協設備工業 ☎090-8272-5522	
北海道(函館市を除く)：北光営繕(株)		(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	
☎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

# UR住人の日常

自転車でレッツゴー♪ 漫画：7ぶくろ星人



団地であるあるやおもしろかった出来事などを大募集! 漫画にアレンジして掲載いたします。  
●元ネタエピソード例 レンタサイクルが私の団地にも登場しました。最初は登録などが難しそうだと思っていましたが、使い始めるととっても便利!

## 自宅でお気楽 ヨガストレッチ

### 第13回 まっすぐキープで 冷え知らず! 目標 3回程度

背中とおなかの筋肉をまっすぐに伸ばすことで、姿勢保持の力を蓄えます。代謝がアップし、全身の冷え予防にもなりますよ。

●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。

息を吸いながら、おしりをゆっくり持ち上げる。胸から足までがまっすぐな板状になるようにキープする。この状態で、深い呼吸を3回繰り返す。

おなか下がったり、反ったりしないように注意!

深い呼吸を 3回

胸から足までまっすぐにキープする

おなかに力を入れる

つらいときは

胸から足までまっすぐにキープするのがつらい人は、ひざを曲げ、胸からひざまでをまっすぐに保ちましょう。おなかの力を入れたまま、抜けないように注意。

1

浅めに椅子に座り、おしりの後ろの座面の両脇を両手でつかむ。

座面はしっかりつかんでね

浅めに腰かける

座面をしっかりつかむ

2

両足を前に出し、足の裏全体を床につけたまま、ひざをまっすぐ伸ばす。

ひじを伸ばす

ひざを伸ばす

足の裏全体を床につける

4

息を吐きながら、おしりをゆっくり座面に下ろす。その後、①の姿勢に戻る。

吐く

次号からは自律神経を整えるための「ぐっすり! 快眠ストレッチ」をお届けします。なかなか寝付けない、質のよい睡眠がとれていない...そんなお悩みを解消します。

## 読者投稿の応募方法

採用された方には **クオカード (500円分)** をプレゼント!

- ①らうんじ Focus [1面] 今後取り上げてほしい話題やURに聞きたいことなど
- ②今日もごちそうさま! [5面] 「らうんじキッチン」で紹介したレシピで作った料理写真と、その感想など
- ③UR住人の日常 [7面] あなたが思う「団地あるある」や、日々の暮らしの中で心が和んだ出来事など
- ④ベランダ Gallery [8面] 自宅のベランダや窓から見た風景写真と、その風景の説明
- ⑤絵探しクイズ [8面]

●WEBからのご応募はこちら

[https://www14.webcas.net/form/pub/your\\_rounge/webform](https://www14.webcas.net/form/pub/your_rounge/webform)

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①~⑤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  
「Yourらうんじ」編集室

# ベランダ Gallery

ギャラリー

UR団地の部屋から見える自慢の風景を紹介します。



グリーンヒル鴨志田中央(神奈川県)  
編集部S

スタッフが撮影した、自宅の窓からの風景です。  
毎朝ここから換気をして、一日が始まります！



潮見駅前プラザ二番街(東京都)  
編集部N

スタッフが撮影した、ベランダからの夜景です。  
豊洲方面の明かりがきれい、お気に入りの景色です。



## 自慢の写真大募集!!

自宅のベランダや窓から見える、いつもの日常や素敵な景色のお写真をお送りください。

WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、お写真とコメントを記載の上、投稿ください。

※住戸内(ベランダ含む)からの写真に限ります。※過度の画像加工をしたもの、他のコンテスト等へ応募等されたものについては投稿いただけません。※個人の居宅が特定される可能性があることをご留意ください。※投稿者がすべての著作権を有している写真に限ります。※投稿作品について第三者から権利侵害や損害賠償等の異議申し立て、苦情などがあった場合、投稿者がすべて対処するものとします。※撮影の際のトラブルについて、UR都市機構及び編集部は一切の責任を負いません。

## プレゼントタイム 絵探しクイズ

右の絵の中に果物が隠れています。何の果物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「枝垂」です



**枝垂**  
※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。

**ヒント** 春が旬の果物です。



©森のくじら

今回のプレゼントは【埼玉県】のご当地グルメ



『北本トマトカレー』  
(3食入り)  
(北本市観光協会)  
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)