

## 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!  
読者の皆さんの暮らしに  
役立つ情報をお届けします。

# 熱中症を防ぐ! ～熱中症の知識と予防～

夏本番。梅雨が明けて一気に気温が高くなると気をつけたいのが熱中症です。私だけは大丈夫……と思っていたら大間違い。油断していて気づいた時には体に異変……では遅いケースが多いのです。熱中症の仕組みや予防方法など正しい知識を得て、元気に夏を過ごしましょう。

## 熱中症クイズ

## あなたの熱中症知識は どれくらい?

- Q1 熱中症は屋内にいればかからない?  
Q2 熱中症にかかりやすいのはどんな人?  
Q3 水分は喉が渇いてから補給すればよい?  
Q4 エアコンの冷風は体によくないからなるべく使わない?

\*「答え」は右下をご覧ください。



## 熱中症を予防する



### こまめな水分補給。水分プラス塩分が◎

熱中症予防に向く飲み物は、スポーツ飲料、水のほか、麦茶・そば茶などカフェインを含まないお茶です。緑茶や紅茶、コーヒーなどカフェインを含む飲料は、利尿作用があるため熱中症予防には向きません。水分補給とともに塩飴を舂めたり、水1ℓに1～2gの塩分を入れたりするなど、ナトリウム(塩分)も一緒にとるようにします。

水分補給の目安は1時間に1回、コップ1杯程度を定期的に。高齢者の場合は、喉の渇きを感じづらくなっているため、特に注意して水分をとることが大切です。

適度な塩分を含んだ  
スポーツ飲料は、  
熱中症予防に最適



### エアコンや扇風機を使って室温調節

熱中症は高温・多湿の屋内でも発症します。暑さを我慢せず、エアコンや扇風機を使って室内の温度を適温に保ちましょう。室温は28℃を目安にエアコンの温度設定を行い、風は上向き。冷風が直接体にあたると疲労を感じやすくなりますので、注意が必要です。

冷気は下にたまりやすいので、扇風機を使って循環させてもよいでしょう。

高齢者は暑さに気づきにくい。  
温度計や湿度計を目で見て確認することも大切



### 日中の外出では必ず帽子や日傘を使う

日中でもっとも暑くなる正午から3時。この時間帯は外出を避けたいものですが、出かけなければならない場合は、帽子をかぶる、日傘をさすなどし、日差しを浴びやすい頭を保護します。

また、衣服で暑さを調整する工夫も。麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着は吸水性や速乾性にすぐれた素材がおすすめです。



男性でも  
日傘を活用!

## 熱中症について知ろう

### ● 熱中症とはどんな病気?

熱中症とは、高温・多湿な環境下で大量の汗をかくことにより、体内の水分とナトリウムのバランスが崩れたり、体温の調整ができなくなったりして起こる、さまざまな症状の総称です。

初期では頭痛やめまい、立ちくらみなどの症状ですが、症状が進むと高熱、ひきつけ、昏睡、死にいたる場合もあります。

### ● なぜ熱中症は起こるの?

人の体は、汗をかくことで体温を下げようとする働きがあります。しかし高温・多湿な状況下では、汗をかいても体温が下がりにくくなり、汗ばかりをかいてしまう結果、脱水症状を引き起こし、熱中症を発症します。

また汗とともに血中のナトリウムも排出されてしまいますので、体液のバランスが崩れ、熱中症につながります。

## 答え

A1 熱中症の発生場所の約4割は屋内 / A2 年齢別にみると乳幼児と高齢者の発症率が高い / A3 喉が渇く前に水分補給 / A4 空調を使って、室内の快適空間をつくるのが大切

## 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。

## 4年に1度の電気の安全調査にご協力をお願いします

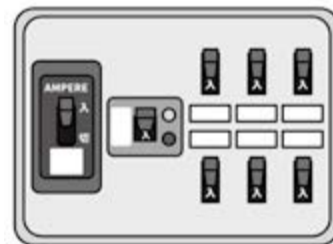
電力会社では、電気を安心してお使いいただくために、法律にもとづき4年に1度以上、みなさまのご家庭にお伺いし、電気設備の安全調査を実施しています。

調査にあたっては、ご家庭内の分電盤での調査について、ご協力をお願いいたします。

- 調査料は無料です。
- 調査は、国の登録を受けた調査機関の調査員が伺います。（一部の地域では、電力会社の調査員が伺います）
- 調査員は身分の証明できるものを携帯しています。

調査が終わりましたら、お客様に結果をお知らせします。電気設備に不具合があった場合は、すぐに管轄の管理サービス事務所又は住まいセンターへ修理を依頼してください。

（本調査結果にもとづく修理の費用は無料です）



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

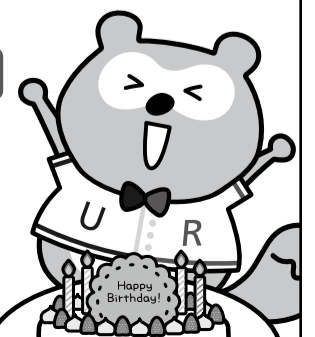
以降も

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

## 今こそチェック！我が家の「防災力」

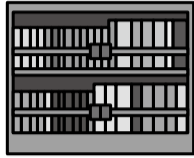
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

### 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。いざというときに備えて、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。



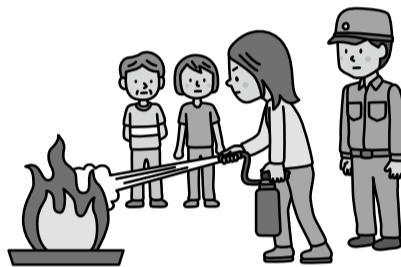
##### ④ いざというとき

##### 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ありません。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固定を。



## 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

**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

**0120-86-2220**

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



**東急セキュリティ**

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.03  
管理技術者  
祝部さん  
ハイタウン横浜

打診棒と呼ばれる棒を持って、団地内の壁を叩いている人の姿を見かけたことはないでしょうか。それは「管理技術者」の方たち。団地の安全安心を守るお仕事についてお聞きしました。

## お仕事のヒトコマ

コンクリートの異常は打診棒の音で判断しますが、とにかく経験がものをいう仕事。現場を歩いて経験を積むこと、先輩たちに話を聞くことも重要です。



双眼鏡は、建物のベランダ側を確認する時に使うことが多いんです。不審に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、ご理解いただければと思います!

## Q どんなお仕事をされているのですか?

A 簡単に言えば、建物の「健康診断」です。人の体と同様に、建物も年を経るごとに劣化していきますので、建物に異常がないか団地内を確認して回っています。具体的には、壁のひび割れによってコンクリート片が落ちてくるようなことがないか、あるいは階段の手すりが腐食していないか、つまずきの原因となる階段のノンスリップに異常がないかなどをチェックしています。

## Q どのようにチェックするのですか?

A 建物の外側、内部、屋上、すべて歩いて回り確認します。目視する中で、例えばコンクリートにひび割れがあった時は打診棒でなぞったり、叩いたりして、事故につながるひびか、そうでないかを診断します。また、時々不審がられてしまうのですが、建物外側上部をよく見るために双眼鏡で確認したり、カメラに撮って報告をしています。

## Q 1日にどれくらい回るのですか?

A 戸数で数えるのですが、だいたい1日300戸を目安にしています。1棟50戸程度の団地を1日6棟チェックし、1日約300世帯分を診断するイメージです。私は千葉県と茨城県のUR団地の賃貸住宅をすべて担当しているのですが、3年で全戸数を回るよう計画しています。基本的には外を回る仕事ですので、夏を迎えた今、一年でもっともシンドイ季節です(笑)。

## Q 大変なお仕事ですね。やりがいはどこにありますか?

A 私たちの業務は、お住まいの皆様の暮らしの安全・安心に直結した仕事です。もしコンクリートの劣化に気づかず放置していたら、コンクリート片が落下して大事故になるかもしれません。建物の劣化箇所を確実に発見し、事故を未然に防ぐ。その使命がやりがいにつながっていますね。私たちの仕事がお住まいのお客様の暮らしを守っていると自負しています。

## わたしの必須アイテム

### 「デジタルカメラ」

気になる部分は必ず写真に撮ります。写真ですと拡大して確認することも可能ですし、持ち帰って社内で見聞をすることもできます。



# URでゆたかに暮らそう

型にとらわれず感性のままに……

## 「フラワーアレンジメント教室」を開催しました

葛西クリーンタウン清新プラザ(東京都江戸川区)

テーマは「心の冒険」!? 6月5日(月)、フラワーデザイナーの宇田川寿恵先生指導のもと開催されたフラワーアレンジメント教室。30代から80代までの12名が参加し、思い思いにアレンジを楽しみました。海外の方が飛び入りで参加する場面もあり、終始和やかな雰囲気にも包まれたイベントとなりました。

## 生活支援アドバイザーさんが企画!

### さまざまな世代の交流の場を

イベントを企画したのは、生活支援アドバイザーの清原さん。シニア世代の住民の方たちを含め、幅広い年齢の方たちが楽しみながら交流できる場にしたいとの思いで準備を進めました。



コロナ禍で家に閉じこもりがちなる方も多かったので、イベントが外出のきっかけになればという思いがありました。今後も居住者の方たちの暮らしが豊かになるようなイベントを企画したいと思っています。(生活支援アドバイザーの清原さん・写真右から2人目)

型は決まっていらない  
「心の冒険」を楽しんで

深紅のバラに凛とした佇まいのカラー、サンゴのようなアランセラ。艶のある濃茶の葉ブラックコンゴと、マットな質感に長い葉のドラセナ……。テーブルの上の見慣れない花や葉を前に緊張気味な参加者の皆さんに、「今日のテーマは『心の冒険』です。フラワーアレンジメントに決まった型はありません。自由にアレンジしてください」と笑顔でおっしゃる宇田川先生。実際にアレンジしてみせながら、活け方を解説していきます。

花材は葉の裏にはあらかじめワイヤーが仕込まれているなど、初めての人でも扱いやすいよう工夫されています。「丸めてもいいし、ホチキスで留めてもいい。あるいは、切ったり裂いたりして好きな形にしてもいいですよ」と先生。この自由度の高さがアレンジメントの醍醐味です。



▲インド出身の方も参加。感想を述べ合うのも楽しい



▶唯一の男性参加者。形を維持して持ち帰ることを目標として作品名は「壊れない」



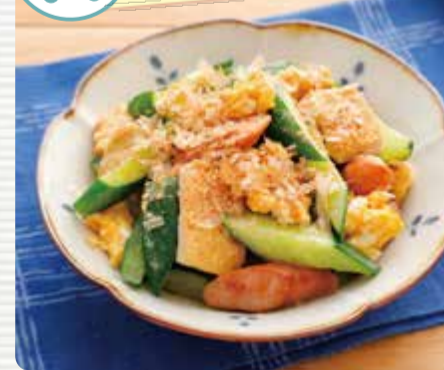
◀真剣な面持ちで花器と向き合う



花に触れることは気持ちが穏やかになると同時に、チャレンジしようという向上心が高まる効果もあります。年齢や日常を忘れて挑戦してほしいという願いを込めて、テーマを「心の冒険」としました。

フラワーデザイナー・フラワーセラピスト 宇田川寿恵先生

## らうんじキッチン



## ～あまりがちな食材を使い切る!③ ポリポリきゅうりチャンプルー

### 材料 (2人分)

- きゅうり …………… 2本(200g)
- 木綿豆腐 …………… 1/2丁(150g)
- ソーセージ …………… 3本(60g)
- 卵 …………… 1個
- ゴマ油 …………… 大さじ1/2
- めんつゆ(3倍濃縮) …………… 大さじ1
- 塩・こしょう …………… 各少々
- かつおぶし …………… 2g

### 作り方

- きゅうりは縦半分に切り、厚さ2cmくらいの斜め切りにする。木綿豆腐は水切りをしてひと口大に、ソーセージは斜め切りにする。卵は溶きほぐす。
- フライパンにゴマ油を入れて中火にかけ、木綿豆腐を入れて3分ほど炒める。木綿豆腐に焼き色がついたらきゅうりとソーセージを加えてさらに炒める。全体に油が回ったら、Aを入れて炒め合わせる。
- 具材をはじに寄せ、空いたスペースに卵を流し入れる。半熟になったら、全体を大きく炒め合わせる。
- 器に盛り、かつおぶしをのせる。

## 食材使い切りワンポイント

### 「きゅうり」

夏が旬のきゅうりはみずみずしく、水分を多く含んでいるので夏に食べたい食材の一つです。サラダなどの生食が一般的ですが、くせのない野菜なので加熱をしてもおいしくいただけます。炒め物に使用すれば大量消費に!生食とは違った味も楽しめよう。

## 投稿募集 今日ごちそうさま!

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!



## 6月号掲載「レンジしゅうまい」を作りました!



皮がレタスなのでさっぱりしていて、食べやすかったです! レシピ材料+椎茸のみじん切りを入れてみました。(コンフォール上野台・Rさん)



パン酢でおいしくいただきました。手軽で簡単。レタスのシャキシャキした食感が楽しかったです。(編集部 Y)

※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!!

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!

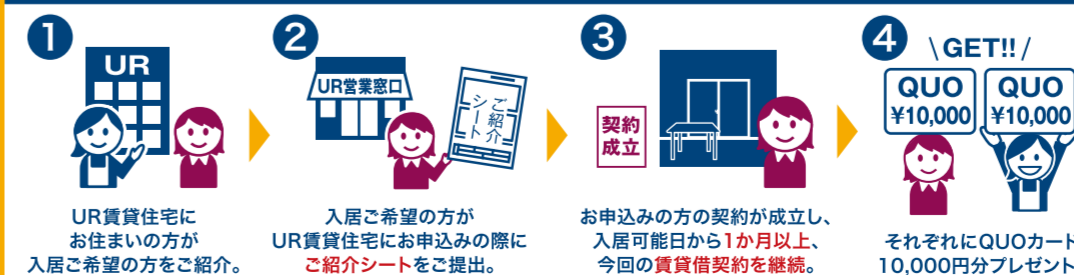
UR賃貸住宅にお住まいの方が、新たにUR賃貸住宅に入居をご希望される方をご紹介していただくこと…

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



## 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、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・個人入居の切替 ●定期借家契約 ●宅建あっせんによるお申込み
- 特別専ら住宅への入居 ●敷金引渡し・セントラルガス契約の本人紹介 ●お申し込み内容について虚偽が判明した場合
- 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)
- 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 ●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

# お住まいの方へのご案内 総合版

## 令和5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など、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5年8月31日(木)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、定期的を実施しています。

※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5年9月20日(水)

■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ありません。

■令和5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/大島四丁目/船堀一丁目/潮見駅前プラザ一番街/潮見駅前プラザ二番街/東雲キャナルコートCODAN	千葉西	習志野台/村上/ハイタウン塩浜第二/谷津パークタウン壱番街/谷津パークタウン弐番街/谷津パークタウン参番街
東京北	志村一丁目/東池袋三丁目/東池袋四丁目/豊島五丁目/赤羽北二丁目/北大塚二丁目/アンサンブル大山西/パークサイド石神井/ヴァンガードタワー	千葉北	小金原/大津ヶ丘/千葉ニュータウン小室ハイランド/千葉ニュータウン内野/千葉ニュータウンプロムナード桜台12番街/千葉ニュータウンアバンドーネ原1番街
東京南	芝浦二丁目/晴海四丁目/大森中二丁目/月島一丁目/南六郷一丁目/笹塚駅前/哲学堂公園ハイツ/エステート北新宿/トリニティー芝浦/デュプレ芝浦/晴海アイランドトリトンスクエアビュープラザ/晴海アイランドトリトンスクエアガーデンプラザ/晴海アイランドトリトンスクエアアーバンタワー/アミティ南六郷/アクティ三軒茶屋/中目黒ゲートタウンハイツ/シティコート目黒/ムーンアイランドタワー/シティコート上馬/シャレル恵比寿	千葉北茨城分室	つくば・二の宮/つくば・二の宮第二/つくば・春日/つくば松代四丁目/つくば松代四丁目第二
城北	花畑/大谷田一丁目/青戸第一	横浜	井土ヶ谷東/南神大寺/南永田/鶴見町第二/南永田第二/シティコート元住吉/アーベインビオ川崎/リーデンスフォート横浜
北多摩	三鷹駅前第一/三鷹駅前第二/三鷹駅前第三/萩山/車返/清瀬旭が丘第二/パークサイド田無向台/狛江セントラルハイツ/グリーンハイツ車返南/シティコート下連雀/いちよう並木国立/シティハイツ吉祥寺通り	神奈川西	下大槻/すすき野/虹ヶ丘/平塚高村/鳶尾/サンラフレ百合ヶ丘/コンフォール生田菅生ヶ丘
南多摩	多摩ニュータウン諏訪/館ヶ丘/多摩ニュータウン貝取/多摩ニュータウン松が谷/日野大久保/南原台/成瀬駅前ハイツ/多摩ニュータウン南大沢絹の道一番街	横浜南	洋光台西/港南台ちどり/港南台かもめ/前田町/コンフォール横須賀本町
千葉	あやめ台/稲毛駅前/千葉弁天町/リバーサイド本千葉(千葉出洲港)/検見川町三丁目/高洲第二/みつわ台/成田ニュータウン加良部一丁目/成田ニュータウン加良部四丁目/成田ニュータウン加良部五丁目/成田ニュータウン橋賀台/成田ニュータウン吾妻南/稲毛海岸駅前プラザ/ウインズタウン稲毛海岸	東埼玉	みさと
		浦和	川口栄町第二/川口前川町/浦和白幡/久喜青葉/北大宮/大宮公園駅前ハイツ/久喜中央ハイツ/コンフォール大宮植竹/コンフォール与野本町西/コンフォール南浦和/リパピア川口青木
		西埼玉	狭山台/朝霞浜崎/鶴瀬市街地住宅/東坂戸/入間豊岡/所沢パークタウン駅前通り/北坂戸駅前ハイツ

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 ハーモネスタワー松原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 ペルプ永山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		

**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	☎011-261-7425	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

### 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。

# UR住人の日常

花の名は… 漫画：7ぶくろ星人



●元ネタエピソード ここ数年、少し背丈のあるタンポポのような花が、一面に長期間咲いています。きれいなあと思い、名前を調べたら…なんと「ブタナ(豚菜)」。衝撃の名前にア然としました。  
八千代ゆりのき台パークシティ(千葉県) / Y・Mさん

## ぐっすり! 快眠ストレッチ

なかなか寝つけない、何度も起きてしまう…。そんな悩みとは今日でおさらば!

### 第2回 あおむけでバンザイのポーズ

肩こり予防や姿勢の改善に!

1 頭の下に一つ目の枕を、もう一つの枕は肩からお尻までが安定して乗るようにし、両膝を立てる。その姿勢でタオルを肩幅よりやや広めにして持つ。



2 両手を天井方向に持ち上げる。



3 その手を頭の上のほうへとゆっくり降ろし、気持ちいいところで止め、目を閉じてゆっくり5回、深呼吸。



#### ここがポイント

あおむけでバンザイをすることで、腕の重さを利用して肩周りのストレッチをすることができます。肩から胸にかけての血流が良くなると、肩こり予防や美しい姿勢の形成、呼吸が深まる効果が期待できますよ。

#### つらいときは

片側の腕が上げづらい場合はタオルなしで、つらい側は痛みのない範囲で動かす。



【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、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。

### 読者投稿の応募方法

①～③で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
- ③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
- ④絵探しクイズ [8面]

その他、日常生活のちょっとしたエピソードをお寄せください。4コマ漫画にアレンジして7面に掲載します。

#### ●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①～④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

# 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。



行田(千葉県)  
おば鉄さん

夕方ベランダに出たら、珍しい雲が見えたので撮りました。



高洲第一(千葉県)  
なほりーなさん

早朝4時頃、玄関の小窓がピンク色なのに気づきました。「朝焼けだ」と思ってベランダに出たら、キレイな空が見えたので、思わずシャッターを切りました。

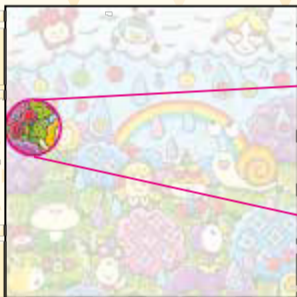


自宅のベランダや窓から見える、いつもの日常や素敵な景色のお写真をお送りください。  
WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、お写真とコメントを記載の上、投稿ください。

※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の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。※いただいたコメントは掲載の都合上、編集させていただく場合がございます。

## プレゼントクイズ 絵探しクイズ

右の絵の中に野菜が隠れています。何の野菜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(6月号)の答えは「さくらんぼ」です



※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** 夏が旬の野菜です。



©森のくじら

今回のプレゼントは【千葉県】のご当地グルメ



『サバカレー』(3食入り)  
(ヤマダイ株式会社)

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 9月15日(消印有効)