

らうんじ Focus

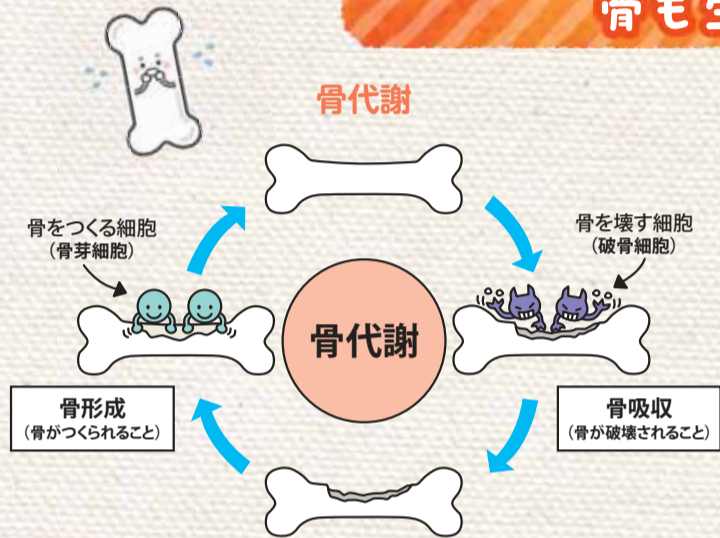
毎号『Yourらうんじ』をお読みいただき
ありがとうございます！
読者の皆さんからお寄せいただいた
声にお応えし、暮らしに役立つ
情報をお届けします。

知っておきたい 「骨」のこと

10月20日は「世界骨粗鬆症デー」。これにちなみ、お便りでもリクエストをいただいていた「骨」と「骨粗しょう症予防」についてご紹介します。骨の仕組みを知って、加齢とともにリスクが高くなる骨粗しょう症を予防しましょう。



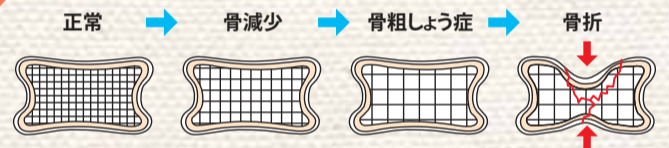
骨も生まれ変わっている



古くなった骨を壊し、新しい骨をつくる。骨の中では、こうした働き(骨代謝と言います)が毎日少しずつくり返され健康な骨を維持しています。ところが骨代謝のバランスが悪くなると、骨密度が低下し骨粗しょう症を引き起こす原因となります。特に女性が骨粗しょう症を発症するケースが多いのは、閉経後のホルモンバランスの崩れによるものと言われています。また男性でも、過度の飲酒や喫煙、生活習慣病は骨粗しょう症発症のリスクが高くなるので注意が必要です。

バランスが崩れると
閉経、過度の飲酒
喫煙、生活習慣病

骨粗しょう症の仕組み



骨の健康を守るために日々できること

骨粗しょう症は予防できる病気です。予防の基本は「食事」と「運動」です。

骨に必要な3つの栄養素

カルシウムの吸収率が高いのは牛乳などの乳製品。ただしカルシウムはビタミンDが足りないと、十分吸収されません。ビタミンKは緑色の濃い葉野菜に多く含まれます。

カルシウム

乳製品(牛乳、ヨーグルト等)、大豆製品(豆腐、納豆等)、その他(コマツナ、モロヘイヤ)

ビタミンD

魚(サンマ、サケ、ウナギ、シラス干し等)、キノコ類(干しシイタケ、乾燥キクラゲ、マイタケ等)

ビタミンK

緑黄色野菜(コマツナ、ブロッコリー、ホウレンソウ、モロヘイヤ等)、その他(納豆)

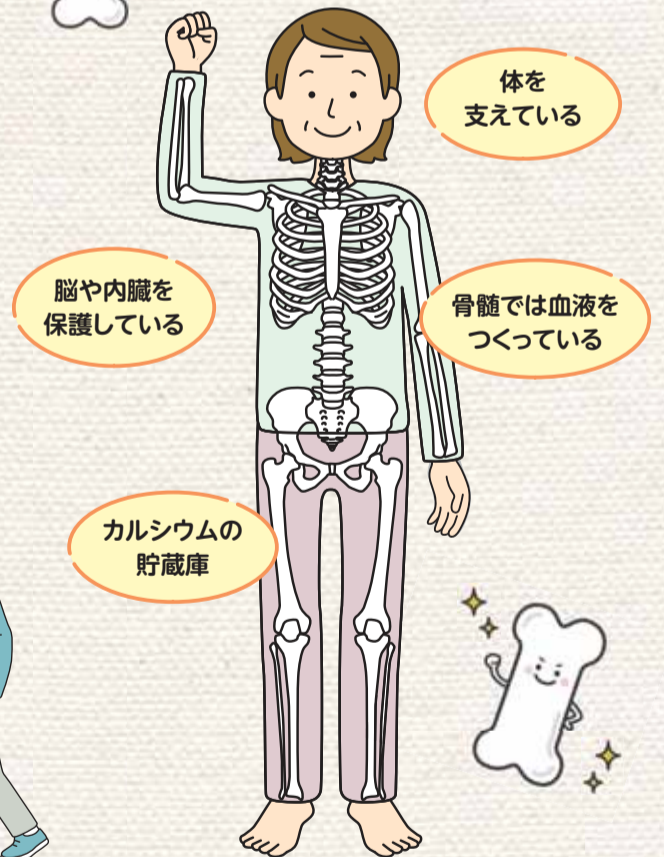
外へ出て歩くことは一石三鳥

過度な運動は必要ありません。毎日15~20分、散歩程度の運動が健康な骨の維持につながります。歩くことは骨に刺激が伝わり、骨にカルシウムが沈着しやすくなると言われています。また、日光に当たることで皮膚でもビタミンDが作られ、カルシウムの吸収がよくなります。さらに歩くことで筋力やバランス力の維持につながり、転倒などの予防にもなります。



参考文献 / 「シニアの骨粗しょう症・圧迫骨折を防ぐ!」(別冊NHKきょうの健康 NHK出版)、「ウルトラ図解 骨粗鬆症」(オールカラー家庭の医学 法研)

骨は体を守っている



新たな暮らし方の探求を!

「URまちとくらしのミュージアム」がオープン

9月15日、ニューヴェル赤羽台(東京都北区)の保存地区に、「URまちとくらしのミュージアム」が開館しました。いつの時代も新しい暮らし方を探求してきた公団・UR都市機構の、過去・現在・未来を体験しながら一望できるミュージアムです。ご来館は事前予約制で、説明員付きツアーでご覧いただけます。詳しくは同ミュージアムホームページ(<https://akabanemuseum.ur-net.go.jp>)をご覧ください。



展示室

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。

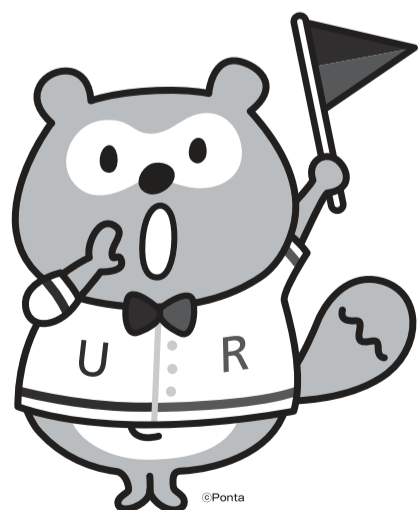
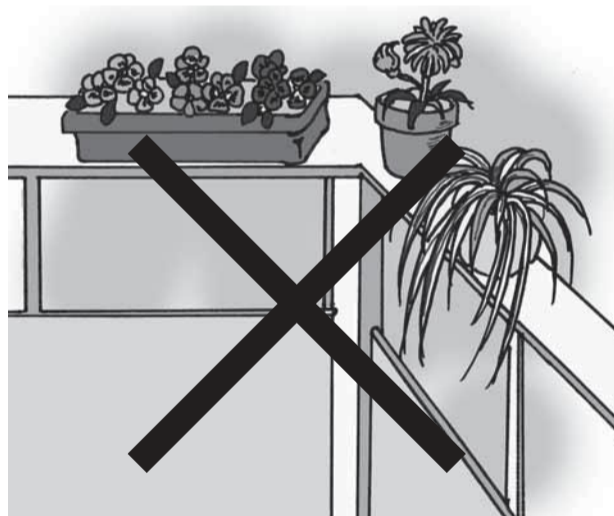
居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を、住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております。また、機構ホームページにも掲載しております。

二次元コード
はこちら→



バルコニー使用についてのご注意

- バルコニーの手すりのそばに木箱等、幼児にとって踏み台となる物を置くことは転落事故につながりますので、絶対におやめくださいますようお願いいたします。
- バルコニーの手すりの上に植木鉢等を置くことは、誤って落としたり、強風に飛ばされたりして危険ですから絶対におやめください。また、物干しざおはフックに結んでおく等するようお願いいたします。
- バルコニーは火事等の緊急時には避難路として使用します。特に隣戸との境の間仕切り板は、火事等緊急の場合に打ち破って隣戸へ避難する避難口となりますので、通行の支障となるような大きい物や重い物は置かないようお願いいたします。



毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる!

「URでPonta」
お申込み受付中

家賃500円ごとに
1Pontaポイントが
たまる*1

たまったPontaポイントは
Ponta提携店舗で
つかえる!※2

●正しく登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPontaポイント加算の対象となります。●お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主（契約名義人）です。法人契約は対象外です。
家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください。

「URでPonta(ポインタ)」の
詳細またはお申込みはこちら

<https://ponta-ur.jp>



申込書は団地管理サービス事務所、
各住まいセンター等でも
お渡ししております。

*1 Pontaポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。敷金、共益費、駐車場利用料等家賃以外のお支払いに対してはPontaポイントは加算されません。 *2 家賃のお支払い等UR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

火事にご注意ください（お知らせとお願い）

火災を防ぐために

- ・寝たばこは、やめましょう。
- ・ストーブの周りに可燃物が
ないか確認しましょう。
- ・ガスコンロを離れる時は、
必ず火を消しましょう。



火災のとき

1 通報

- ・119番通報（住所、燃えているもの、けが人の有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください）。
- ・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音（音声や非常ベル）を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。



2 初期消火

- ・自宅から出火した炎が天井や自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください（火が天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください）。

3 避難・誘導

- ・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
- ・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
- ・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
- ・共用部にある発信機のボタンを押す、大声で叫ぶ等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
- ・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

4 連絡

火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。

※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

普段からの心得

- ・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
- ・消火器や避難はしご等の避難器具がある場合には、その位置と使い方を確認しましょう。
- ・避難経路となる廊下や隔て板の近辺には、物を置かないようにしましょう。
- ・警報装置は、団地（住棟）ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書等を確認しておきましょう。
- ・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

自動火災報知設備とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に自動火災報知設備が設置されています。火災発生時には火災感知器が熱や煙を感知し、この火災信号を受信機が受けることで警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。



※団地や住棟により、自動火災報知設備の内容は異なりますので、これを機会にいま一度ご自身の住棟の設備内容を取扱説明書等によりご確認ください。

※注意事項

- ①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようにお願いします（停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホン子機の警報音も停止します）。
- ②設備の操作方法は、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
- ③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

住宅用火災警報器とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に住宅用火災警報器を設置しています。火災発生時に火災感知器が熱や煙を感知すると警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自宅の居室等に住宅用火災警報器が設置されていない場合は、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ご連絡をお願いいたします。

※定期的に作動確認をしましょう

1か月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、またはボタンを押すことにより動作確認を行いましょ。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。



万が一の備えのために

万一の事故による家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの住まいの保険に入っておくことも、安心して団地生活を送るための一つの備えとなるでしょう。よろしければ加入をご検討ください。

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ください。

～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。

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.04
ゆあ〜メイト
島さん
南神大寺

団地の管理サービス事務所に常駐しているのが「ゆあ〜メイト」の方たち。主に事務的な面から、団地での生活をサポートするのがお仕事です。何か困ったことがあったらまずは管理サービス事務所を訪ねてみましょう。

お仕事のヒトコマ

窓口での対応は、目を見てはっきり話すように心がけています。そしてやはり笑顔ですね。毎日お顔を見せに来てくださる方もいらっしゃいますよ。



電話を取る時には、必ずペンを持ってメモを取れる状態で対応します。顔は見えませんが笑顔でいると、その気持ちは相手に伝わっていると思います。

Q 主にどんなお仕事をされているのですか?

A 入居を検討されているお客様へ内覧のご案内、入・退去時のお手続き、部屋の不具合のご相談などが主な仕事です。一番難しいのは水漏れ事故が起こった時の対応です。水漏れ事故は緊急性が高いので、誤りがないよう被害の状況等をしっかりと理解し、修繕業者さん等とのつなぎ役として正確な情報を共有できるよう努めています。

Q このお仕事に就かれたきっかけは。

A 私自身UR団地に住んでいたことがあり、そこで子育てをしました。UR団地は緑が多く子どもが遊ぶ場所もたくさんあり、ママ友たちにも恵まれ、のびのびと子育てすることができたことに感謝しています。そんな深い思いのあるUR団地で、住民の方の暮らしのお手伝いをできればと思いました。

Q この団地の特色を教えてください。

A 高台にあるので大変景観がよく、東はみなとみらい、西には富士山を眺めることができます。自治会活動が盛んで若い世代が中心となってさまざまなイベントを行っています。ランタンをつくって木に吊るす「ランタンツリー」はとてもきれいでした。この団地が好きで、仕事の都合で転出してまた戻ってくる方もいらっしゃいます。

Q やりがいはどんなところに感じますか。

A 「いつも頑張っているわね」「ありがとう」「島さんと話していると楽しい」といった声をかけていただくと、存在を認めてもらえているのだなとうれしくなります。中には遠くからでも名前を呼んで挨拶をしてくださる方もいて、ありがたいです。引き続き、団地での安全・安心・快適な生活のサポートをお届けしてまいります。

わたしの必須アイテム

システム手帳

必ず持っているのが手帳。言われたことはすぐにメモする習慣ができています。スケジュール管理もすべて手帳に書き込んでいます。



科学の力で アイスクリームを作ろう!

コンフォール明神台
(神奈川県保土ヶ谷区)



もれないように
しっかりとめて

おいしい
アイスクリームに
なあれ

うまく
すぐえるかな……
簡易冷凍庫をぐるぐる
回して、生クリーム
を固めよう

うまく
すぐえるかな……

ほんとおいしい!

UR子育てサポーターが企画しました!



インスタで
情報を配信
しています



地域にゆるやかな 子育てのつながりを

UR子育てサポーター 鈴木さん
小学生向けの夏休みらしいイベントになればと思い企画しました。夏休みの自由研究の題材としても活用していただけるよう、身近にある科学をテーマにした内容を考えました。こうしたイベントをきっかけに、保護者の方たちの交流も生まれればうれしいですね。UR団地だけではなく近隣の方にお声がけして、地域全体にゆるやかな子育てのコミュニティが育っていけばと思っています。

「UR子育てサポーター」とは
団地での子育てが楽しいと思っていただけるよう、「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」などのサービスを行っています。現在は3名にて東京都、千葉県、神奈川県の9団地で活動中。

講師の先生から

科学は私たちの暮らしと結びついている 「科学読物研究会」武藤昌代先生



氷に食塩を混ぜるとマイナス22度まで下がります。これを「寒剤」と言いますが、この化学反応を利用して机の上に簡易的な冷凍庫を作り、アイスクリームを作りました。理科や科学の知識は、私たちの生活や暮らしと結びついています。今回のような生の体験を通じて、そのことに気づいてもらえればと思っています。そして、勉強するのは点数を取るためではなく、人生を豊かにするためであるということも伝えていきたいですね。

アイスクリームの歴史なども交えながら、作り方の説明をする武藤先生



〜あまりがちな食材を使い切る!④ 豚こまもやしつくね

- 材料 (2人分)**
- 豚こま切れ肉 250g
 - もやし 1袋(200g)
 - 青じそ 2枚
 - 片栗粉・酒 各大さじ1
 - 塩・こしょう 各少々
 - ゴマ油:大さじ1/2
 - しょうゆ・酢・酒 各大さじ1
 - 砂糖 大さじ1/2
- 作り方**
- 青じそは千切りにする。
 - 耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで2分ほど加熱する。粗熱を取り、水気を切ったらざく切りにする。
 - もやしと豚肉・Aを合わせてよく混ぜ、8〜10等分に丸める。
 - フライパンにゴマ油を入れて中火にかけ、③を並べて3分ほど加熱する。焼き色がついたら裏返し、ふたをしてさらに3分ほど蒸し焼きにする。
 - 全体に火が通ったらBを加えて煮絡める。器に盛り、青じそをのせる。

食材使い切りワンポイント 「もやし」

緑豆を発芽させた「緑豆もやし」が一般には「もやし」と呼ばれるものです。低カロリーでミネラル、ビタミン、食物繊維をバランスよく含み、価格や品質が安定していることから大変重宝する食材です。ただし消費期限が短く、傷みやすいのが玉にすぎず。炒め物で消費するケースが多いですが、今回は肉だねに加えることで使い切りを回りました。いつもとは違うつくねの食感を味わってみてください。

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!

「ポリポリきゅうりチャンプルー」(8月号掲載)を作ってみました!

ソーセージ多め、豆腐多めで作りました。おいしかったのですが、卵を流し入れるスペースがなくなり、かき混ぜるのに苦労しました。皆さん、量は守りましょう!
所沢パークタウン駅前通り(埼玉県) YSさん

※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けいたしません。

ご契約者様が入居された場合 **QUOカード10,000円分** プレゼント!

ご紹介者様とご契約者様両方に

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!

※本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。※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・保証金・セントラル空調契約の本人紹介 ●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

住まいセンターだより 総合版

玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

表札はかかっていますか？

玄関扉脇に表札を出されていない方は氏名のついた表札の掲示をお願いいたします。また、集合郵便受箱に氏名の表示をされていない方は、郵便物が正しく配達されないことがありますので併せてご確認ください。



団地内駐車場のご利用にあたって

1 契約自動車の変更について

UR都市機構が管理する団地内駐車場をご利用いただく場合、利用契約書において駐車する自動車を定めています（「契約自動車」といいます）。

駐車する自動車を変更する場合には、必ず団地の管理サービス事務所又は住まいセンター等にて届出等の手続きを行っていただきますようお願いいたします。

なお、駐車場利用規則に駐車車両のサイズ制限（車長・車幅・重量・高さ）を記載しておりますので、自動車の変更の際は事前に当該サイズ内であることを必ずご確認ください（駐車場利用規則は、利用契約書に添付もしくは契約時にお渡ししています。ご不明の場合は住まいセンター等におたずねください）。



エレベーターのご利用時には注意しましょう

エレベーターは、使用方法を誤ったりイタズラをしたりすると、思わぬ故障や事故が発生し、大勢の人に迷惑をかけるだけでなく、大ケガをすることがあります。

■利用時の注意事項

- ◎幼児は保護者が付き添ってご利用ください。
- ◎定格積載量を超えて乗るとベルが鳴りますので、ベルが鳴りやむまで後から乗った人から順に降りてください。
- ◎必要以上にボタンを押さないでください。
- ◎ドアの溝にゴミ、ガム、タバコの吸い殻などを入れないでください。
- ◎エレベーター内で暴れたり、跳びはねたりすると、エレベーターが急に止まって閉じこめられることがあります。



こんなときはどうする？

- ・エレベーター内に閉じこめられたとき
エレベーター内に取り付けてある「インターホン」の「呼出ボタン」を押してベルを鳴らし、外部と連絡をとってください。
- ・火災や地震のとき
エレベーターが止まることがありますので、絶対に使用せず、階段で避難してください。

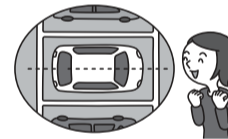
2 誤駐車について

駐車に際しては、誤った位置に駐車されますと当該位置の方にご迷惑をお掛けすることになり、トラブルのもとになりますので、正しい契約位置に駐車いただきますようお願いいたします。特に契約位置の変更直後においては、契約位置をよくご確認の上、駐車をお願いいたします。



3 駐車区画内の駐車について

契約位置（駐車区画）内における駐車においては、隣接区画の入出庫及び車路の通行に支障の無いよう、区画中央等への駐車を心掛けていただきますようお願いいたします。



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	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	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 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	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	
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		

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

すがすが 清々しくてつい… 漫画: 7.3くろ星人



●元ネタエピソード 朝方、ゴミ出しに行く時、掃除をしている団地の制服を着た女性が、挨拶すると笑顔で返してくれる、気持ちのいい時間です。一日が楽しく過ごせます。
高洲第二(千葉県)/たかちゃんさん

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3回 あおむけでねじりポーズ

腰痛予防や転倒防止に!

1 布団の上やマットの上などであおむけになり、両膝を立てる。両手は、手のひらを上に向けて横に広げる。



2

足の間に枕やクッションを挟む。



3 ゆっくりと両足を左に倒し、足と反対側に顔を向ける。腰回りの伸びを感じながら、3~5回深呼吸。最後は①の姿勢に戻し、背骨を一直線に整える。反対側も同様に。

動きに慣れたら目を閉じる



ここがポイント

背中から腰にかけてをストレッチすることで、腰痛の予防や、思わぬところでの転倒を防止する体づくりをすることができます。背筋が伸びるため、姿勢改善などの効果もありますよ!

【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。

つらいときは

足を倒すのがつらい場合は、倒した足の下にクッションを敷き、痛みや無理のないところで行う。



足の下にクッションを敷く

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えた風景写真と、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

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。



仙台榴ヶ岡(宮城県)
晴ノ介さん

楽天モバイルパーク宮城がベランダから観られます。夏休みには試合途中に1分間花火が打ち上げられます。ボール型の花火が楽しめます。



札幌北十二条(北海道)
ミッキーさん

東側のベランダから夏らしい雲を見つけ、思わず撮った一枚です。



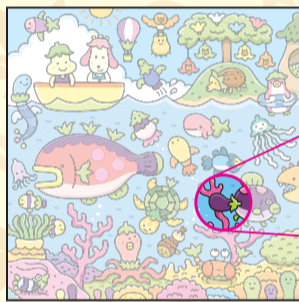
自慢の写真
大募集!!

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。※いただいたコメントは掲載の都合上、編集させていただきます。

読者プレゼントクイズ 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(8月号)の答えは「ナス」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 秋が旬の野菜です。



©森のくじら

今回のプレゼントは【宮城県】のご当地グルメ



『ニュータッチ 仙台
牛タン風味 塩焼そば』
(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 11月15日(消印有効)