

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！
「どこかへ旅したい！」
そんな気分になる今日この頃。
今号では荷造り(パッキング)に
ついてご紹介します。

旅したくなるパッキング

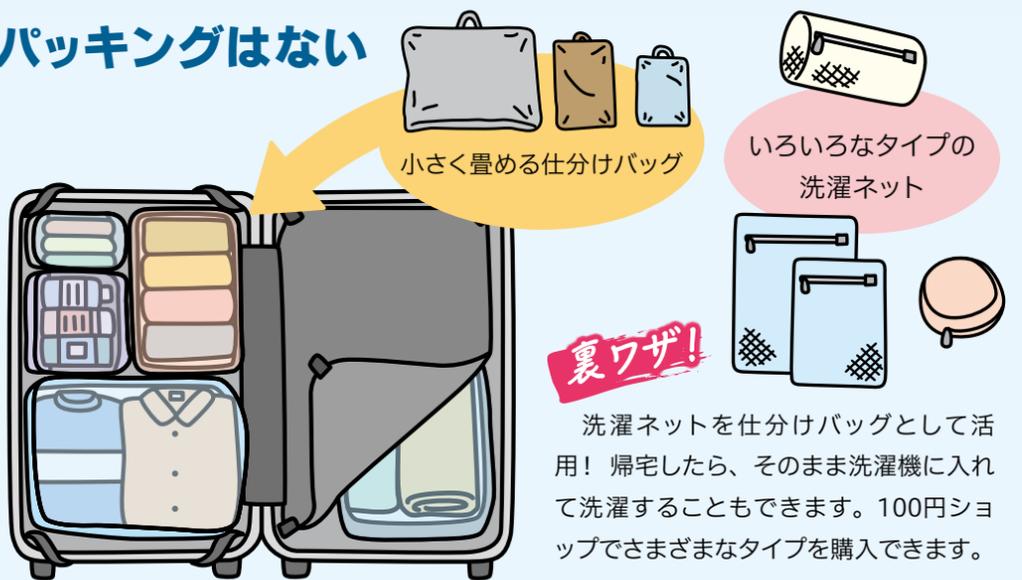
春の陽気に誘われ、旅したくなる季節です。
旅先が決まったら、次の一步は荷造り(パッキ
ング)。コンパクトにまとまっていて、機能的
でもあり、スーツケースを開けた時に美しくあり
たい。そんなパッキングを実現するためのコツ
と便利グッズをご紹介します。



仕分けのバッグなくして美しいパッキングはない

スーツケースの中に、持ち物をどのように詰めていく
か。畳んだシャツをそのまま…はNG。まずは衣類、下着
類、タオル類、スマホやパソコンのコード類などカテゴ
リーごとに仕分けのバッグに入れて、スーツケースの中
へ。四角い空間を四角い物で埋めていくイメージで、隙
間のでないように詰めていきます。

その時に便利なのが、アウトドアメーカーや生活雑貨
店などで市販しているトラベル用の仕分けバッグ。ジッパ
ーがついた立体型で、使わない時は小さく畳んでおくこ
とができるタイプや、表がメッシュになっていて中身が見え
るタイプなどがあり、形やサイズ展開も豊富です。



化粧品はどうやって持っていく？

旅行だからこそ、いつも使っているコスメで肌をいたわりたい。そう思っ
ても大きなボトルに入った化粧水や美容液は重いし、クリームはかさばる
し、どうやって持っていくか頭を悩ませるところです。小さなボトルやケースに
詰め替えて持って行くのがおすすめですが、ではどんな工夫があるでしょうか。

コットン+ジッパー袋を活用

化粧水などの液体はコ
ットンに含ませて小さなジッ
パーの袋へ。そのままコ
ットンパックとしても使え
ます。



コンタクトレンズ用 ケースを使って

使わなくなったコンタ
クトレンズのケースは、
クリームやジェル状の
ものを入れるのにぴっ
たりです。



お弁当用のたれびんが重宝

化粧下地、リキッドファン
デーションを詰め替えるな
ら、お弁当用のたれびんは
ちょうどよい大きさです。

旅先で重宝する便利グッズ

あると便利、快適な旅に役立つグッズをご紹介します。



携帯スリッパ

飛行機の中で、ホテルの部
屋で、疲れた足を癒やして
くれます。

アイマスク

機内で隣の人の読書灯が
気になってもアイマスクが
あれば安眠確保！



ジッパー式ポリ袋



旅先でもらった小物を入れたり、
領収書をまとめておいたり、お財
布がわりにも。何かと重宝します。

飛行機の中で快適に過ごす

長時間のフライトでいかに快適に過ごすか。その一
つに乾燥対策があります。

機内の湿度は10~20%。室温が低いので実感はう
すいですが、砂漠並みに乾燥しています。対策として
は、まずは水分補給。お酒やカフェインの入った飲み

物は利尿作用があるので、それ以外の飲み物からこま
めに水分を補給しましょう。

肌の乾燥が気になる方は、ぬれたタオルを周辺に置
いたり、マスクをして乾燥を防ぎます。女性はメイク
を落としてから飛行機に乗ることをおすすめします。



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
2024

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」の話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現在実施しています。

応募期間

令和6年5月31日(金)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→



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、扉が閉まらなる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、思い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。

「第9回共同花壇コンクール2023」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52団体のうち、「一般部門」40団体と「殿堂入り部門」4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、以下の団体が受賞されました。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（千葉大学グランドフェロー）

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



保見（名古屋） 保見ヶ丘六区自治区園芸部

デザイン優秀賞



男山（京都） 男山A地区自治会花壇部

コミュニティ優秀賞



豊明（名古屋） 豊明団地自治会、星城高校

殿堂入り大賞



豊四季台（千葉北） 四季の会

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

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



番外編 スペシャリストたち

東京消防庁の池永さんに「家具転対策」についてうかがいました

引っ越し、模様替えのこの時期に、地震に備えてお部屋の家具について見直してみませんか。「家具転対策」のスペシャリスト、東京消防庁の池永さんにお話をうかがいました。

※家具転対策とは、地震が起こった時に家具や家電が転倒・落下・移動しないように対策を行うこと。

もし大震災が発生したら…室内でケガ・火災・避難障害が発生する可能性をイメージしながら、もう一度お部屋の安全を見直してみてください



Q なぜ家具転対策が必要なのですか？

A 地震でケガをした人の約30～50%が、家具類の転倒・落下・移動によるものといわれています。加えて、本棚の本がストーブの上に落ちて火災が発生したり、避難しようとした時に倒れた家具がドアや避難経路を塞いでしまい部屋に閉じこめられてしまう場合もあります。こうしたリスクの一つでも減らすために、必ずやっていただきたいのが「家具転対策」なんです。

Q 具体的にはどのような対策がありますか？

A まずは物は納戸やクローゼット、備え付けの棚などに収納し家具を減らす。次に、家具を市販の転倒防止用品を使って固定する。そして、座る場所、寝る場所に家具が転倒・落下・移動しない部屋のレイアウトの工夫。さらに、避難経路を確保できるよう転倒・移動しやすい家具を配置しない、などのポイントがあります。

またガラスの入った家具にはガラス飛散防止フィルムを、食器棚には食器類が滑り出さないよう扉開放防止器具などで対策をしてください。

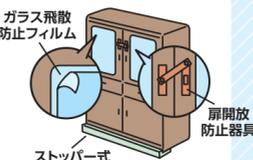
Q そのほかのポイントを教えてください。

A 地震が発生したら特に危ない所をイメージしましょう。寝室や人が集まるリビングでは、地震による被害が発生する危険があります。寝ている場所に倒れてきそうな家具はありませんか？リビングの食器棚、家電はしっかり固定していますか？今一度、家具転対策を見直してみましょう。

また、トイレ内も地震時は危険箇所になる可能性があります。トイレの前には物を置かないこと。倒れてドアが開かなくなることも考えられます。

●UR団地での家具転対策は、「住まいのしおり」内の「災害時の注意」をご参照ください。

家具転対策のポイント



ガラスの入った家具には、ガラス飛散防止フィルムを



家具は寝具の上に倒れてこない位置に

URでゆたかに暮らそう

「節分演芸会」で福を呼ぶ

豊洲四丁目団地 (東京都江東区)

2月3日(土)、「たくさん笑って福を呼びましょう！」と、豊洲四丁目団地で「節分演芸会」が開かれました。生活支援アドバイザーの高橋さんが住民の交流の場を作りたいと企画。会場は大入り満員となりました。最初に登場した料亭彦柳さんの演目は「権助魚」。旦那の浮気を疑うおかみさんととぼけた権助のやり取りに、あちこちから笑いが起こります。続いては紙切り。林家好丸さんが軽妙な話術とともに

ハサミを動かし、豆まきや恵比寿さまなどを切り出すと、「おお！」と感嘆の声が上がりました。トリは百楽庵金一さんの「ちりとてちん」。何を食べさせても文句ばかり言う知ったかぶりのトラさんが、台湾名物の「ちりとてちん」だといわれて腐った豆腐を食べさせられる羽目に……。その表情やしぐさに会場は大いに沸き、参加者の皆さんは心も体も温まった様子でした。



今回イベントを企画された生活支援アドバイザーの皆さん

似顔絵を紙切りにしていただきました

好丸さんから突然指名されて「何だろう？」と思ったら、私の似顔絵ができてあげました。思いがけず、よい記念になりました。ずいぶん昔に寄席に行って以来、落語を聴くのは久しぶり。大笑いして楽しい1日になりました。

肩の力を抜いて、笑って元気になりましょう

落語や寄席になじみのない方でも楽しめる「滑稽噺」を演目を選びました。「権助魚」は、ドラマ性のないバカバカしい噺、「ちりとてちん」はしぐさも含めておかしみのある噺です。

落語は噺家が一人で、しかも上半身だけで何人もの登場人物を演じ分けます。紙切りはたった1枚の白い紙から、短時間でさまざまな姿形をつくり出す。その間にはさむ話も含めて、お客さんを魅了する芸です。いずれも、日本が世界に誇るエンターテインメントだと思います。暗いニュースの多い昨今ですが、参加して下さった皆さんには少しでもリラックスしていただきたい。そして、また落語を聴いてみようと思ってくださればうれしいですね。

写真左から好丸さん・金一さん・彦柳さん

らうんじキッチン



～ありがたいな野菜を使い切る!⑦ ふわふわ豆腐ナゲット

材料 (3～4人分)

- 鶏ひき肉 200g
サラダ油 適量
絹ごし豆腐 小1パック(150g)
ケチャップ 適量
片栗粉・マヨネーズ 各大さじ1
パセリ 適量
みそ 大さじ1/2
A にんにく 小さじ1
しょうが(すりおろし) 小さじ1

作り方 調理時間：15分

- 1 鶏ひき肉をボウルに入れてよくこね、豆腐とAを加えてさらに混ぜる。
2 フライパンに1cmほど油を入れて中火にかけ、①をスプーン等ですくって入れる。転がしながら全体に焼き色をつけるように5～6分ほど揚げ焼きにする。
3 全体に火が通ったら油を切って器に盛り、パセリを飾り、お好みでケチャップをつけていただく。

食材使い切りワンポイント 「豆腐」

大豆のしぼり汁をニガリなどの凝固剤で固めた加工食品が豆腐。「腐」という字を避けて、「豆富」「豆腐」と表記するお店もあります。古来より食されてきた豆腐はくせが少なく、いろいろな料理に使いやすいグレモノ。粉やお肉の代わりやかさ増しとして使うことで、ヘルシーになるだけでなく、節約にもなります。今回はひき肉のかさ増しに使用し、よりふわとした食感を楽しめるナゲットをご紹介します。

食品ロスをなくすためにできること



作り過ぎたおかずの冷凍保存

作り過ぎてしまったおかずは、乾燥や鮮度が落ちる前に、その日のうちに保存すること！粗熱をとり、冷凍用の保存袋に入れて空気を抜き、うすく平らに整えます。うすく整えることで、冷凍・解凍を早く行うことができます。

収納は、冷凍庫内に何があるかわかるよう立てて。食物の水分をキープする保存袋は、厚みのあるものを選びましょう。

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!!

QUOカード 10,000円分 プレゼント!

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。

お友達紹介制度の流れ
1 UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方を紹介。
2 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。
3 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。
4 GET!! QUO ¥10,000 QUO ¥10,000 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!
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ったり、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	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	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	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
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	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	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
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	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
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	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	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
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	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 ※令和6年5月2日(木)をもちまして営業を終了いたします。		

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)

☎ 022-213-8750

北海道

北光営繕(株)

☎ 011-261-7425

茨城県にお住まいの皆様へのお知らせ

令和6年5月7日(火)から、お住まいの地域により団地管理業務のお取り扱い窓口が変更となります。

お住まいの地域	5月2日(木)まで	5月3日(金)～5月6日(月)	5月7日(火)から
茨城県(つくば市内を除く)	茨城分室	休業日	千葉北住まいセンター
つくば市内			つくばサービスオフィス*

*家賃等の収納、駐車場契約等一部の業務は千葉北住まいセンターで対応いたします。

<つくばサービスオフィス>

☎ 029-853-1365

(茨城分室と同様の番号)

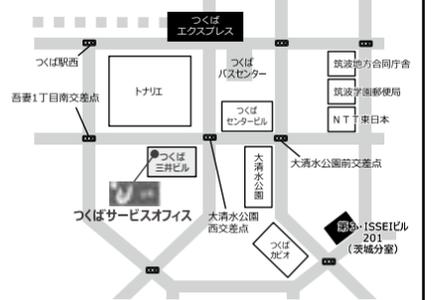
■住所 茨城県つくば市竹園1-6-1

つくば三井ビルディング6階

■交通 つくばエクスプレスつくば駅

A5口 徒歩5分

※来客用の駐車場はございません



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

鉄琴の大先輩

漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード 我が家のベランダからは、お向かいの小学校の子どもたちと先生方の声、体育館からは合唱やブラスバンドの演奏などが聞こえてくることも。感動したり、心が安らいだり、希望をもらったりしています。 大島六丁目(東京都) / ハラマキさん

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6回 イスを使ってボール抱えのポーズ

肩こり予防になりますよ!

1 イスの脚よりもやや広めに足を開いて座り、両手を組んで胸に引き寄せます。



2

息を吐きながら、手を組んだまま両手を正面方向、斜め下に向かって伸ばし、肩甲骨の間の伸びを感じます。息を吸いながら①の体勢に戻りましょう。

手のひらは自分の方へ向ける



3

息を吐きながら、手を組んだまま両手を左方向、斜め下に向かって伸ばし、右の背中の伸びを感じます。



4

③と同様の手順で、反対側も行いましょう。今度は両手を右方向へ、左の背中の伸びを感じます。②～④を3セット繰り返しましょう。



ここがポイント

背中の筋肉と肩甲骨まわりの可動域が広がります。それにより、姿勢改善や肩こり予防のほか、腕の動きが良くなるなど、うれしいことがたくさん。新しい環境で気を張ることも多い時期ですが、このストレッチでぐっすり快眠しましょう!

【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・②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

③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①～③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」編集部

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。

大泉学園ゆめりあタワー (東京都)
くわらつきよさん



毎朝5時起きで高1娘のお弁当を作っています。冬は起きるのがツライですが、6時くらいから東の空がどんどんオレンジ色に染まって来るこのマジックアワーをしばし眺めるのが大好きです。



高島平 (東京都)
mori-mooさん

冬の夜、冴え冴えし。きれいなものです。1年を通してベランダから見る風景が大好きです。



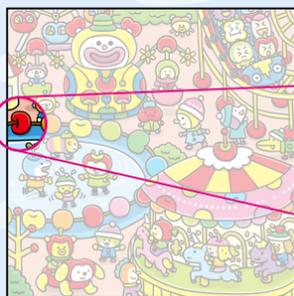
自慢の写真
大募集!!

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、編集させていただきます。

プレゼントタイム 読者プレゼント 絵探しクイズ

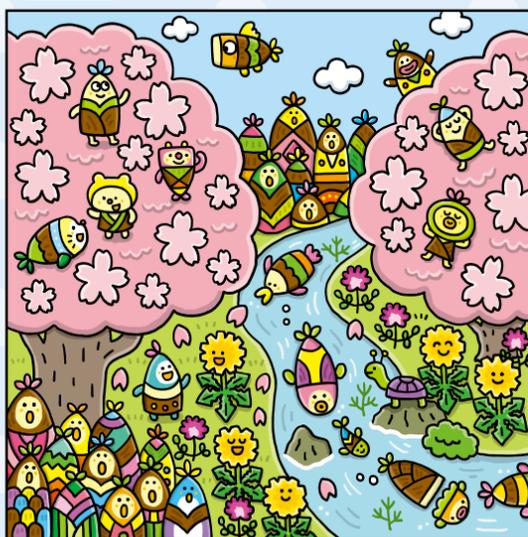
右の絵の中に野菜が隠れています。何の野菜が隠れているか探してください。正解者には、抽選でご当地グルメをプレゼント!



前号(2月号)の答えは「りんご」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 春が旬の野菜です。



©森のくじら

今回のプレゼントは【広島県】のご当地グルメ



『因島のはっさくゼリー』
(3食入り)
(JA尾道市)
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)