

らうんじ Focus

梅雨に突入しました。
雨が多いとなんとなく体も心も鬱々しがち。
そんな時こそ「自律神経」を整え、
すっきりと心身を保ちましょう。

自律神経を整えよう

病院へ行くほどではないけれど、なんとなく体調がすぐれない。そんな時は自律神経の不調が原因かもしれません。新年度を迎え、生活環境の変化を経験した方も多いはず。加えて不快な梅雨シーズンの到来で、「なんとなく体が……」。疲れやストレスを感じ始めるこの時期に、自律神経という視点から生活のリズムを見直してみませんか。

自律神経とは？ 自律神経が乱れやすい現代社会

交感神経と副交感神経。この2つの働きからなるのが自律神経です。自律神経は簡単にいうと、呼吸や血流、内臓の働きなどを整える神経で、自律神経のバランスが乱れると不調が現れます。

交感神経と副交感神経はよく、車のアクセルとブレーキに例えられます。交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキの役割を担っており、この2つが交互に機能していると自律神経のバランスが保たれます。しかしストレスの多い現代社会では、常にアクセルを踏んでいるような状態だと言われています。

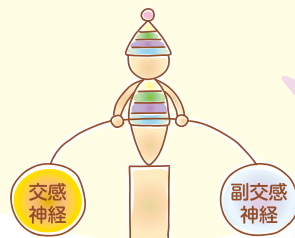
ストレスが多い現代社会は、アクセルを踏みっぱなしの状態



交感神経と副交感神経の バランスが大切

交感神経と副交感神経は1：1のバランスで、どちらも高いのが理想です。交感神経だけが高いといつまでも興奮状態が続いたり、免疫力が下がったり。逆に副交感神経が優位になりすぎると、体のだるさや眠気が続いたりします。

私たちの暮らしは脳を酷使することが多く、交感神経が優位になりがちです。また加齢とともに、副交感神経を回復することが難しくなります。したがって副交感神経を高めるよう働きかけることが、自律神経の調子を整えるポイントとなります。

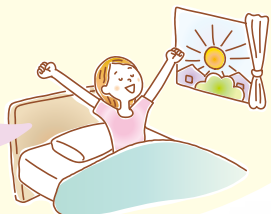


加齢もバランスを崩しやすい原因に

朝は少し早めに起きて 朝日を浴びる

副交感神経は眠っている時に高くなり、目覚めると交感神経に切り替わります。そして夜になるとまた副交感神経が優位となり……。この交互のくり返しのリズムをうまく作るには、朝の過ごし方が関係します。少し早めに起きてベッドの中で深呼吸やストレッチをして、副交感神経から交感神経への切り替えを緩やかにするのがコツです。また、朝日を浴びると体内時計がリセットされ、心身のリズムが整うと言われています。

朝日を浴びると幸せホルモン「セロトニン」も分泌される



“笑う”は副交感神経を 高める万能薬

近年、笑うことは免疫力を上げることがわかってきていますが、笑うという動作は副交感神経の働きを高める効果もあるそう。怒りや不安などストレスを感じる生活では交感神経が優位になりますが、そんな時こそ“笑い”を取り入れると自律神経のバランスを整えることが期待できます。

作り笑いでもOK！鏡をみて口角を上げることを意識して笑ってみましょう。



作り笑いでも効果あり！

呼吸

呼吸は自律神経と深く関わっています。日頃からゆっくりと深い呼吸を意識しましょう。ため息も効果バツグン。「はあ〜」と長めに息を吐き出してみましょう。



食事

早食いは自律神経の急激な変化につながります。ゆっく^かりよく噛んで、時間をかけた食事を心がけましょう。



エアコンを設置・ご購入される皆さまへ エアコン用コンセントの取替工事(専用回路化工事)の実施について(お知らせ)

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント(写真A)」について、エアコンを設置・ご購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を実施しています。

「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を希望される場合は、住まいセンター等へお問い合わせください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施することができませんので、ご了承ください。

また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象(写真Bのものへ取替を行います)

写真A：専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。

写真
A



※対象のエアコン用コンセントは、居室の高い位置にあり、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

現状のままお使いいただけます

写真B：専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。

写真
B



※当該エアコン用コンセント付近にもスリーブ及び取付金具等があります。

エアコン用コンセント

専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

UR PRESSを知っていますか？



UR都市機構では、四半期に一度、社外報「UR PRESS」を発行しています。

URの事業について取材した記事はもちろんのこと、著名人への巻頭インタビューやまちあるきイラストマップ、プレゼント付きのクロスワードパズルなど楽しめるコンテンツもたくさん！

全国の団地の管理サービス事務所に設置していますので、気になる方は是非お手に取ってみてください。

発行日 毎年1・4・7・10月の月末

発行部数 約4万部

料金 無料

また、定期購読も受け付けております。下記二次元コードのリンク先から必要事項をご記入いただければ、発行の度にご自宅にお届けが可能ですのでそちらも併せてご利用ください！

定期購読申込みフォーム▶▶▶



熱中症に気をつけましょう！

すぐに
はじめよう！ 部屋の中でできる熱中症対策

①扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



②遮光カーテンやすだれ
を利用する



③吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を
着用



厚生労働省「熱中症の予防についてのリーフレット」より

高齢者の方は特に注意が必要？

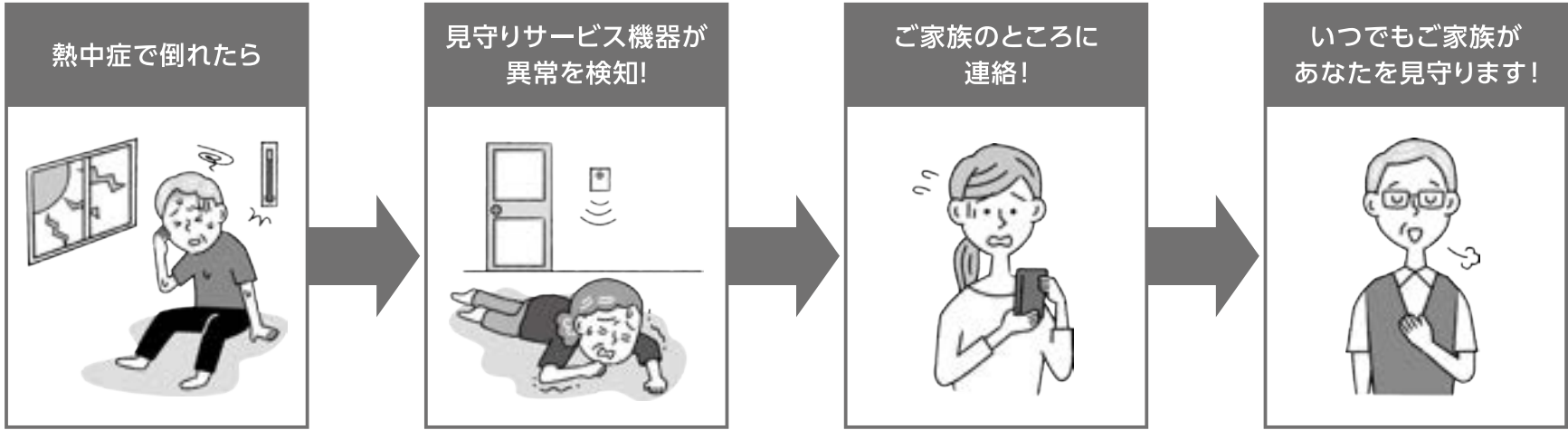
厚生労働省の「年齢（5歳階級）別にみた熱中症による死亡数の年次推移（平成7年～令和4年）」によれば、熱中症により亡くなった方のうち、65歳以上の高齢者は全体の86.3%（令和4年）となっており、高齢者の方は熱中症について特に注意が必要といえます。



もしもの
ときの

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。



※見守りサービスは救命をお約束するものではありません。

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



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。



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

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.07
グリーンマネージャー

団地内の植栽の管理を行うグリーンマネージャー。UR団地の緑豊かな住環境は、グリーンマネージャーによって守られていると言っても過言ではありません。どんな思いでお仕事をされているのでしょうか、お話をうかがいました。

お仕事のヒトコマ

木槌を使って樹木の幹を叩き、中が空洞化していないか音を聞いて判断します。



地中に根をしっかりと張っているか。土の中にピンボールをさして、どこまでささるか確認します。

わたしの必須アイテム

3つの道具

道具を持って現地を見回ります。道具を使って確認したり、剪定バサミで枝を切ったり。その場でできることは、その場で対応しています。



Q 主にどんな仕事をしているのでしょうか。

A 樹木や芝生など、団地に育つ植物全般の管理を担っています。例えば、芝刈りや枝の剪定はどのタイミングで行うのか。1年を通して計画を立て、パートナー会社である造園会社さんへ業務の発注を行います。植物がよく育つ春から夏が一番忙しい時期で、お客さまからの「枝が伸びて通行の妨げになっています」といったお問い合わせについても対応します。

Q 仕事のやりがいはどんな点にありますか。

A 団地の植栽に関して、多くのことをゆだねられていることでしょうか。芝刈りや剪定はルーティンである程度決まっていますが、新しく木を植えたり、反対に伐採したりといったことは、担当するグリーンマネージャーに任されています。樹木が好きでこの仕事に就きましたので、緑豊かな環境を維持していくためにできることを考えるのが楽しいです。

Q 団地のすべての緑が頭に入っているのですか。

A 私たちが「植物管理台帳」と呼んでいる、団地のすべての緑を記載した植栽の台帳で把握しています。台帳をもとに現場を歩いて樹木の成長具合を確認したり、枝の剪定などの必要がないかチェックしたりしています。美しい緑の景観は、潤いのある暮らしに欠かせないものです。一方で、お住まいの方たちの生活に支障があれば、適宜支障になっている枝の剪定等を行っています。

Q これから台風の季節ですが、どんな点に気を付けていますか。

A 事前の備えがとても大切です。雨や風で枝が落ちたり、倒木によってお住まいの方がケガをされたりしてはいけませんので、安全対策は非常に重要です。具体的には、枯枝の撤去や倒木の恐れのある樹木への支柱の設置、または伐採等を行います。必要であれば、樹木の状況を確認するために木槌で木を叩いて音を聞いたり、道具を使って根の張り具合を確かめたりすることもあります。

URでゆたかに暮らそう

すこっぴ三味線演奏会

洋光台北団地
(神奈川県横浜市)

肩の力を抜いて楽しめました

すこっぴ三味線の体験は大変楽しかったです。最初は照れ臭かったですが、みんなでやると恥ずかしさは吹き飛びました。みねさんの演奏も素晴らしい、特に演歌に合いますね。左手指の動きを見ていると、本当に弦を押さえているように思えてくるから不思議です。演奏の合間の軽妙なトークもおもしろかったです。



左から三上勇夫さん・喜美子さん、高岡邦明さん

すこっぴ三味線とは

青森県津軽地方発祥の宴会芸。津軽三味線をまねて、スコップを三味線、栓抜きをバチ代わりに、音楽とリズムに合わせてスコップを軽快に叩き鳴らし演奏するもので、スコップと栓抜きがあれば誰でも手軽に楽しむことができます。



聴いて叩いてリフレッシュしましょう

サラリーマン時代、青森勤務経験のある上司から「すこっぴ三味線」のおもしろさを聞いたことがきっかけで、すっかり夢中になりました。そして演奏活動をはじめて10年。最初は思うように手が動かず、曲と合わせるのが大変でしたが、腕を磨いて世界大会で優勝するほどになりました。すこっぴ三味線の魅力は、どんな曲でも弾くことができ、皆さんに楽しんでいただけることです。今日は参加者の方たちにも演奏してもらいましたが、恥ずかしさをぬぐい捨てれば大丈夫。2曲、3曲とやるうちに調子が出て、ノッてきてくれます。よい気分転換になりますし、手を動かすので脳も活性化されますよ。ちなみに私は本物の三味線はまったく弾けません(笑)

(談：みね円海山さん)

らうんじキッチン



～あまりがちな野菜を使い切る!⑧ にんじんチーズガレット

材料 (2人分)

ニンジン …………… 1本(150g)
ピザ用チーズ …………… 50g
A 片栗粉 …………… 大さじ1
こしょう …………… 少々
オリーブオイル …………… 大さじ1/2
刻みパセリ・粉チーズ …………… 適量

作り方 調理時間：10分

- ① ニンじんはよく洗って水気をふきとり、皮ごと千切りにする。
- ② ポウルに①とAを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、②を広げ入れて形をととのえる。へらなどで押さえながら両面3分ずつ焼き、器に盛る。
- ④ 粉チーズとパセリを散らし、切り分けていただく。



食材使い切りワンポイント

「ニンジン」

体内でビタミンAに変わり、目、皮膚、粘膜の健康に役立つ栄養素β-カロテンの多さはトップクラス。カロテンの名は、英語の「キャロット」から付けられたそうです。β-カロテンはニンジンの皮の近くに多く含まれるので皮ごと使い(または薄くむいて)、栄養を逃さず1本丸ごと使うレシピで大量消費しましょう。また、油と一緒に摂ることでβ-カロテンの吸収率がアップしたり、加熱することで甘みが増してさらにおいしくなります。



食品ロスをなくすためにできること

こんな食材も冷凍保存できる!



冷凍コンニャクの唐揚げ 冷凍したコンニャク

安売りで買いすぎてしまった…、買ったけれど使わなかった…、そんな食材は冷凍保存して、必要な時に使い切りましょう。

- きのこ類/冷凍することでもう味や栄養価がアップ。しめじは小分けにするなど、すぐ使える形で保存袋に入れておくと◎
- 玉子/生のまま1個ずつラップに包み、保存袋に入れて冷凍庫へ
- 豆腐・コンニャク/水分が抜けて食感が変わり、さまざまな料理に使える

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付いたしません。

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 ●法人や個人の切替 ●定期借家契約 ●特別優待住宅への入居 ●複数戸申し送り契約やリース契約の本人紹介 ●宅建あっせんによるお申込み
- 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

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、自動車の変更の際に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）。



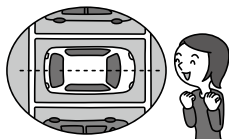
2 誤駐車について

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。



ゴミ出しはルールを守りましょう

ゴミの出し方は、団地によって違いがあります。決められた日時、決められた場所に、決められた方法で正しく処理しましょう。

ルール違反があると、収集されなかったり、カラス、野良猫に食い荒らされたりして、不衛生で皆様の迷惑となる上、清掃作業に余分な労力がかかることにもつながります。

粗大ゴミについても、市役所等へ電話でお問い合わせの上、決められた方法で処理してください。



怪しい請求行為にご注意を！

UR都市機構を装った文書・請求書には十分ご注意ください

UR都市機構を装った①～⑧のような詐欺まがいの文書の投函、またはハガキ等の郵便物が届けられるという事案が発生しています。

- ①家賃または賃貸料の振込先の変更
- ②防災対策のための管理費の負担請求
- ③外壁等補修工事費の一部負担
- ④浄水器等の物品販売
- ⑤畳、ふすま、網戸等の物品販売
- ⑥水道管洗浄費用の負担請求
- ⑦地震対策補強器具の設置費用請求
- ⑧UR都市機構が定めた家賃より廉価な家賃の賃貸物件の入居案内



これらの文書等は、UR都市機構とは一切関係のないものです。被害に遭わないよう十分ご注意願います。

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			

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2日(木)をもちまして、千葉北住まいセンター茨城分室の営業は終了いたしました。茨城県内の団地管理業務のお取り扱い窓口は以下のとおりとなります。

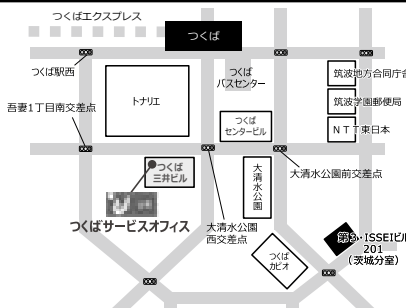
お住まいの地域	対応窓口
茨城県(つくば市内を除く)	千葉北住まいセンター
つくば市内	つくばサービスオフィス*

※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のご対応となります。

<つくばサービスオフィス>
☎ 029-853-1365

- 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

気分は板前

漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード 今年の1月末から居住していますが、市場の中に団地がある感じで周りはとても活気があり楽しいです。下が卸しセンターなので、魚介類や肉が新鮮でおいしい♡
札幌北十二条(北海道)／ヒロさん

ぐっすり!
快眠^{zzz}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7回

イスで行う脇腹のぼし

体の左右差が改善されます！

イスの脚よりもやや広めに足を開いて座り、両手のひらをももに置きます。



2

右手を横から大きく回し上げ、上まできれいに伸ばします。



動きに慣れたら目を閉じてみましょう

上半身全体を左に少し傾け、右手と右のお尻で脇腹を上下に引っ張って伸ばし、脇腹が気持ちよく伸びるところで止めて3～5回深呼吸。
①に戻り、反対側も同様に。



ここがポイント

肩とろっ骨まわりを柔らかくすることで、呼吸が深くなります。また、可動域が広がって腕が動かしやすくなりますよ。日頃の生活で右半身と左半身に左右差が出てしまっている方は、体の歪みが解消され、改善が期待できます！

【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。

つらいときは

手を上げるのがつらい場合は、気持ちよくできる範囲で手を上げ、肘を曲げて指先を肩や頭などに添えて行います。



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!

●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。

NY 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

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 見えた風景写真と、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。

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。

プロムナード矢部（神奈川県）
ぶるぶさん



我が家に3カ所ある、西側の小窓から見えたダイヤモンド富士です。今日か今日かと待ち望み、でもその日のお天気が良くないと見ることができないので、この日はラッキーでした。実家の母も誘って見ることができ、幸せでした。

北坂戸（埼玉県）
由ン司さん



日没の時刻と山の端のどこに沈んだか記録するのが楽しみの一つです。ある日こんな雲が現れ、急いでシャッターを切りました。ワァー恐竜だあ！

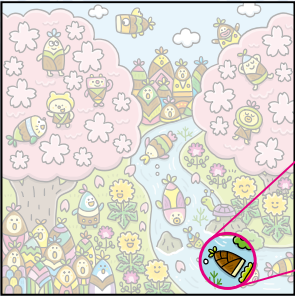
自慢の写真
大募集!!

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）からの写真に限りです。※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です。※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。

プレゼントタイム 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（4月号）の答えは
「たけのこ」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【神奈川県】のご当地グルメ



『よこすか
海軍カレー』
（3食入り）
（株式会社ヤチヨ）
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 7月15日（消印有効）