

らうんじ
Focus

地球から一番近い天体であり、古くから日本人に親しまれてきたお月様。月の満ち欠けや月の成り立ちなどをご紹介します。



たまにはゆっくり、月をながめて。

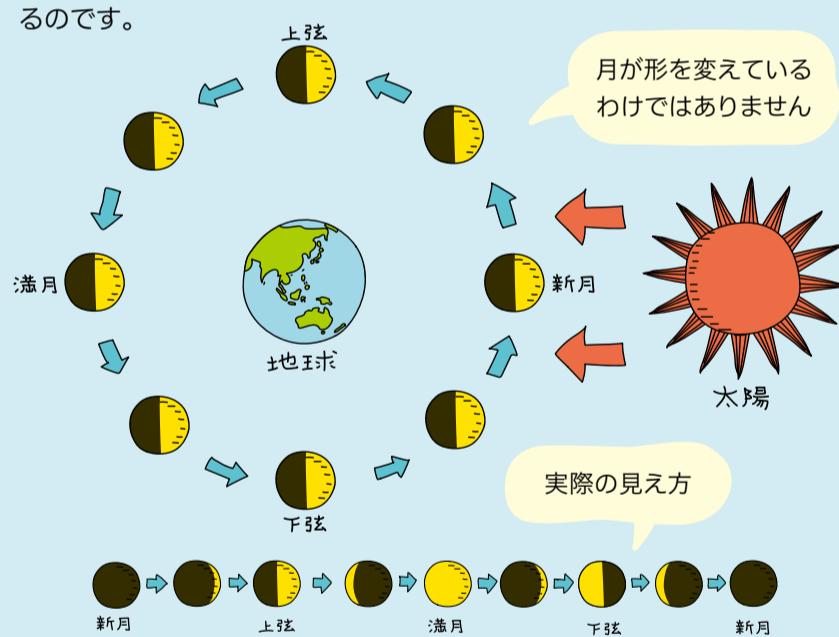
夜空を見上げると、そこにあるのは月。今日の月はどんな形をしていますか？なぜ月は毎日形を変えるのでしょうか？

私たちにとってもっとも親しい天体でありながら、私たちはどれくらい月について知っているのでしょうか。

夜空をゆっくりながめ、月に思いを馳せてみましょう。

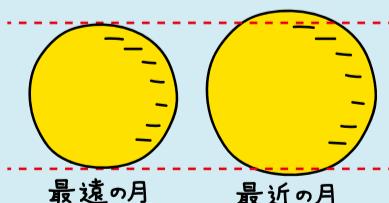
月はなぜ満ち欠けをするの？

月は地球に一番近い天体であり、地球の周りを回っている「衛星」です。地球は月をしたがえて、太陽の周りを回っています。月は太陽の光を反射して光っていますが、地球と月の位置関係によって光っている部分が減ったり、増えたりして、満ち欠けをしているように見えます。



スーパームーンの仕組み

月は楕円を描いて地球の周りを回っています。もっとも地球に近い「近地点」ともっとも遠い「遠地点」では、距離が地球4個分も違うと言われています。天文学者が定義された言葉ではありませんが、近地点の満月を「スーパームーン」と呼ぶようになりました。今年のスーパームーンは10月17日。20時26分に満月を迎えます。今年もっとも大きく見える月をお見逃しなく！



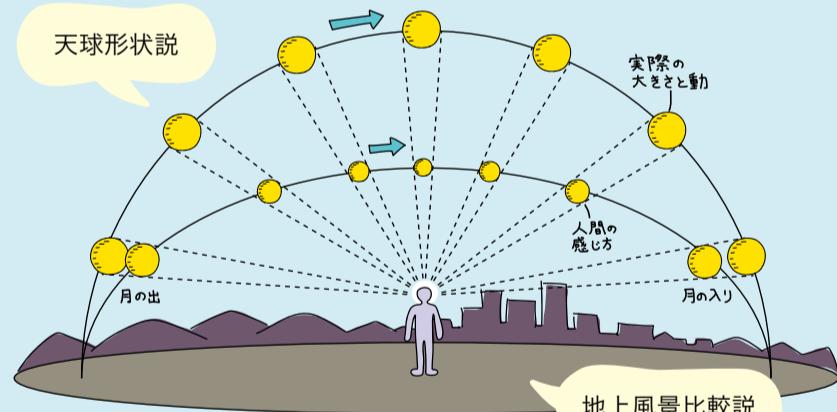
「中秋の名月」をながめてみよう

今年の中秋の名月は9月17日。旧暦の8月15日にあたり、この日は古来より月を愛する「お月見」の習慣があります。お月見ではお団子やススキを飾るほか、秋の収穫を祝い里芋をお供えしたことから「芋名月」とも呼ばれます。

時間によって月の大きさが違って見えるのはなぜ？

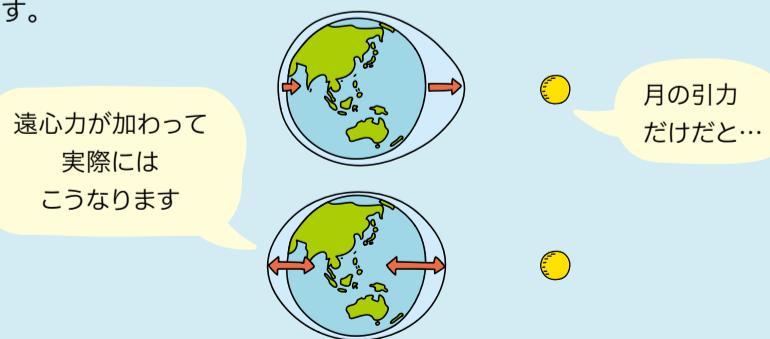
地平線からあがってきたばかりの月を見て、「わあ、大きい！」と思ったことはありませんか？ 実際に地平線に近い月は大きいのでしょうか？ そんなことはありません。これは「月の錯視」と呼ばれる現象で、2000年以上もその原因が議論されています。

原因として考えられる一つは「地上風景比較説」。山やビル、森などの向こう側に見える月は、実際よりも大きく感じられるというのです。もう一つは「天球形状説」です。人の目は、同じ大きさのものでも水平方向から頭を上げるにしたがって小さく感じるという説です。



潮の満ち引きは月が起こしている

海の水の動き、潮の満ち引きを起こしているのが、月の引力です。月がある方の地球の海水は引っ張られて盛り上がり満潮になり、地球と月の共通重心の周りを回る遠心力が加わって、反対側も満潮になります。



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ことがあります。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

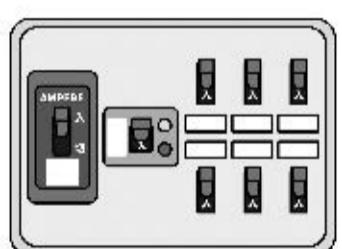
電力会社では、電気を安心してお使いいただくために、法律にもとづき4年に1度以上、みなさまのご家庭にお伺いし、電気設備の安全調査を実施しています。

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・詳細はこちる

<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人分が対象

＼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」

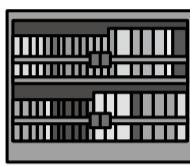
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

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、いつも飲んでいる薬や「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あります。万一のとき、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？

家で一人きりのとき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つ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、まさかのとき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あります。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と固定を。



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)をご紹介しています。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

TOKYU SECURITY

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お問い合わせ先一覧

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.08 子育てサポーター

URでは2022年から子育て世帯を応援する「UR子育てサポーター」によるサービスを進めています。現在子育てサポーターとして活躍している方は4人。どんなお気持ちで活動されているのでしょうか、お話をうかがいました。

Q 子育てサポーターに応募されたきっかけをお聞かせください。

A 元保健師だったり、まちづくりや子育て支援に関わる活動をしていたり、学童保育の指導員だったり、それぞれの経験は異なるのですが、共通しているのは「子育て世帯が抱える問題」に気づき、力になりたいと思ったことです。孤独な子育てではなく、団地というコミュニティや地域とつながりながら子育てできるよう、活動していきたいと思っています。

Q イベントに参加した方からはどんな声があがっていますか。

A イベントは団地の集会所を主に活用し、「近いから来ることができる」「保育付きなのでありがたい」といった声をいただいています。少しの時間ですがお子さんと離れ自分の時間を持つことができたり、私たち子育てサポーターや同じ子育て中のお母さんと話すことで気持ちがやわらぐようです。明るい顔で帰っていただけるのがうれしいですね。

Q 主にどんな活動をされているのでしょうか。

A 大きくは、お子さんと参加できるイベントの企画と運営、SNS等による子育てに役立つ情報の発信、相談対応の3つが挙げられます。特にイベントについては、お子さんと家に閉じこもりがちなお母さんの外出するきっかけになったり、子育て中のちょっとした思いを話せたり、地域とのつながりができたり、そうした場になればと思って活動しています。

Q やりがいはどんな点にありますか。

A まずは、お子さんの成長と一緒に喜べることでしょう。そして、お母さんたちの笑顔が増えていくのがうれしいですね。特に連続講座では、あきらかに表情が変わっていくのがわかります。子育て支援を通じて地域に仲間が増え、さまざまな活動の輪が広がっています。イベントの開催や子育て情報の発信など、ますます内容を充実させていきたいです。

以下の中でも、伊斯に座ってゆっくり過ごしてほしい

【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、新川・島屋敷通り
【千葉県】浦安マリナースト21フォーラム海風の街、浦安マリナースト21望海の街、浦安マリナースト21潮音の街、浦安マリナースト21海園の街
【神奈川県】コンフォール明神台

URでゆたかに暮らそう

5月25日(土)、グリーンヒル寺田で「第3回 Step Outでらだんちdeシェアリング」が開催されました。さわやかな晴天に恵まれたこの日、親子連れから高齢の方までイベントを楽しめました。

アウトドアシェアが並べられた商店街ひろばには、ワークショップが勢ぞろい。ミニティピーライト^{*1}づくりのコーナーでは、思い思いの装飾をした個性あふれるミニティピーができる

がりました。子どもたちに折り紙やスナッグゴルフ^{*2}を教えているのは住民ボランティアの方たちです。焚火台には子どもたちが集まって、焚火たてのマシュマロをパクリ。シェアリングコーナーでは、サービスされたコーヒーを片手におしゃべりをする姿があちこちで見られ、くつろいだ表情が印象的でした。

*1 一枚の紙を円錐形にしてティピー(移動用住居)を模したキャンドルホルダーを作り、中にキャンドルライトを入れる

*2 ゴルフの基本技術を楽しく、手軽に学べる初心者用ゴルフ

イスに座って自由に過ごごめん

Step Outでらだんちdeシェアリング

グリーンヒル寺田
(東京都八王子市)

楽しいイベントに感謝!!

「散歩がてら2歳の娘と来て、ミニティピーライトを作りました。参加するのは2回目。スタンプカードも集めています。来月も楽しみにします」

「幼稚園仲間と来ました。公園まで行かなくても緑の中で遊べるのがいいですね。ゴルフや塗り絵など、さまざまなワークショップに参加しました!!」

チアリングとは?

屋外の好きな場所に折り畳みイス(チア)を置き、お茶を飲んだり、読書をしたり、気ままに過ごすというアクティビティ。イスを置いた場所が自分だけの憩いの空間になり、簡単にアウトドアを楽しむことができる。

買い物の時に気をつけたいこと

食品ロスの半分は、家庭から出していることをご存じでしょうか。「買すぎてしまった」「作りすぎてしまった」ことによる廃棄が、食品ロスにつながっています。家庭で食品ロスを減らすコツは、まずは買い物の時に「必要な分だけ買う」ことです。買い物の時には次のことに気をつけてみましょう。

- 買い物の前に冷蔵庫をチェック。スマホで冷蔵庫内を撮影して買い物時の参考にしても!
- 使う分、食べられる量だけを買う。まとめ買いはしない。

らうんじキッチン

～あまりがちな野菜を使い切る!⑨ 丸ごとトマトのチーズリゾット

材料 (2合分)

米	2合	オリーブオイル	大さじ1
トマト	2個(400g)	コンソメ(顆粒)	小さじ2
玉ねぎ	2分の1個(100g)	ニンニク(すりおろし)	小さじ1
ベーコン	3枚(50~60g)	塩	小さじ1/4
水	適量	粉チーズ	大さじ3
		粗びき黒コショウ	少々

トマトは召し上がる直前に崩して混ぜ合わせてください。
全体を混ぜ合わせたら1時間以内に召し上がることをおおすすめします(ごはんが水分を吸ってしまうため)。

作り方 調理時間: 10分(炊飯時間・浸水時間を除く)

- 米は洗って30分以上浸水させ、ザルに上げておく。
- トマトは洗ってヘタを取り、十文字に切り込みを入れる。玉ねぎはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 炊飯釜に米を入れ、水を2合の目盛りまで加えて[A]を混ぜ合わせる。
- [A]をのせ、通常通り炊飯する。
- 炊き上がったら[B]を入れて全体を混ぜ、器に盛る。

食材使い切りワンポイント 「トマト」

夏に旬を迎えるトマト。甘くてみずみずしく、そのままでも十分おいしいですが、油と一緒にとることでリコピンの吸収率が上がり、加熱することでうま味や甘味がアップします。あまり熟れすぎてしまった場合は、細かく刻んだり、加熱したりすることで食べやすくなります。

トマトには、昆布などに含まれるうま味成分グルタミン酸が含まれています。種の周りのゼリー部分に多いので、トマトソースを作る時はそのまま入れるようにしましょう。

食品ロスをなくすためにできること

冷蔵庫内を確認してから買い物へ

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!!

ご契約者が入居された場合 QUOカード10,000円分

ご紹介者様とご契約者様両方に QUOカード10,000円分

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、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

- 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紹介していただけます。
- UR賃貸住宅にお住まいの方が、UR賃貸住宅にお申込みの際に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。
- それにQUOカード10,000円分プレゼント!

せひこの機会に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(ご紹介者のお住まいの住宅、入居ご希望されるお住まいの住宅)は、首都圏、北海道、宮城県のUR賃貸住宅です。
※UR都市機能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
- 健康寿命サポート住宅への入居 ●高齢者向け優良賃貸住宅への入居
- 特別募集住宅への入居 ●複数戸貸し・セカンドハウス契約での個人紹介
- ご紹介者様の住宅と新規に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か月未満で今後の賃貸借契約を終了された場合
- UR賃貸住宅からの借替、入居開始可能日から1か月未満で新規に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と判断された場合
- 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6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6年9月2日(月)からご案内を順次郵送いたします。お手元に届き次第、ご確認とご協力ををお願いいたします。

※書換えは5年に一度、定期的に実施しています。

※定期書換えかどうかに関わらず、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6年9月20日(金)

■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6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
東京東	大島六丁目／大島七丁目／北砂七丁目／東陽パークサイドハイツ／東大島駅前ハイツ／木場三丁目パークハイツ／曳舟駅前プラザ／ヴェッセル木場南
東京北	志村一丁目／練馬北町一丁目／成増二丁目／光が丘パークタウンゆりの木通り北／光が丘パークタウン公園南／光が丘パークタウン大通り南／光が丘パークタウンいちょう通り八番街／光が丘パークタウン四季の香番街／光が丘パークタウンプロムナード十番街／光が丘パークタウン大通り中央／アーバンライフゆりの木通り東／にしき平和台／アクティ上池袋／光が丘パークタウンゆりの木通り33番街／シャレール西ヶ原
東京南	野方／平塚二丁目／大井六丁目／大森中二丁目／上馬二丁目／笹塚駅前／蒲田駅前ハイツ／神田小川町ハイツ／大森南二丁目ハイツ／アンサンブル大井／パティオ新蒲田三丁目／エステート千歳希望ヶ丘／エステート池上／経堂赤堤通り／シティコート世田谷給田／アーバンライフ月島駅前イースト／シティコート二子玉川／ジェイタワー西大井／品川シーサイドビュータワー／芦花公園／アクティ汐留／シャレール成城
城北	江北六丁目／東四ツ木二丁目／新田二丁目／東四ツ木二丁目第二／青戸第三／青戸第四／青戸第五／西新小岩リバーハイツ／エステート東新小岩／南千住七丁目ハイツ／ピオトープしたや／アーバンライフ東新小岩／アクシス東四つ木／金町第一／フレール西新井第二／リバーハーパーク南千住／ハートアイランド新田一番街／コンフォール根岸
北多摩	立川幸町／立川一番町東／富士見台／清瀬駅前ハイツ／立川一番町東第二／滝山東／エステート大南公園／エステート富士見台／府中グリーンハイツ／グリーンタウン美住一番街／プロムナード東伏見／ライフタウン国領／ひばりが丘パーキルズ
南多摩	グリーンヒル寺田／多摩ニュータウンエステート鶴牧-5／多摩ニュータウンエステート貝取-1／多摩ニュータウン落合六丁目ハイツ／多摩ニュータウンシティハイツ南大沢／多摩ニュータウンエステート聖ヶ丘-2／多摩ニュータウン諷訪一丁目ハイツ／多摩ニュータウンメゾン聖ヶ丘-1／八王子パークヒル宇津木台／多摩ニュータウングリーンヒル豊ヶ丘-1・2／多摩ニュータウンライフステージ豊ヶ丘-1／多摩ニュータウンベルクローラス南大沢／シティハイツ日野旭が丘／多摩ニュータウンコリナス長池／多摩ニュータウンビュープラザ向陽台／多摩ニュータウンプラザ永山／多摩ニュータウンビスタノーレ向陽台／多摩ニュータウンビューコート若葉台／八王子みなみ野シティヴェルディールふれあい通り／多摩ニュータウングランピア南大沢／ビュータワー八王子

管轄住まいセンター	団地名
千葉	千草台／千葉幸町／幕張ベイタウンミラマール／コンフォール稻毛小仲台
千葉西	高根台／習志野台(市)／前原西二丁目／浦安ニューシティ美浜西エステート／習志野海浜秋津／アルビス前原／アミティ八千代台／ヴェルディール市川南
千葉北	湖北台／大津ヶ丘第二／エステート江戸川台／常盤平けやき通り住宅／千葉ニュータウン原山／千葉ニュータウン高花／千葉ニュータウン原山第二／千葉ニュータウンファーストアベニュー小倉台／アクティ北松戸／千葉ニュータウンプロムナード桜台3番街／ピコティ北小金
横浜	天王町／川崎日進／保土ヶ谷駅前ハイツ／サンスクエア川崎／中山駅前ハイツ／西久保町公園ハイツ／かわさきテクノピア堀川町ハイツ／川崎旭町ハイツ／小杉御殿／モアレ山田町／ペイサイト本牧-I／ペイサイト本牧-II／ペイサイト本牧-III／ピューコート仏向／アルテ横浜／木月住吉／コンフォール西寺尾／コンフォール永田東／コンフォール南日吉／プロムナード本牧／ミラリオ鶴見小野／シティコト山下公園／コンフォール篠原／アミティ横浜
神奈川西	奈良北／橋本四丁目／えびな／サニーメゾン平塚／テラス長谷／星が丘パーカランドつぐみ台／星が丘パーカランドひよどり台／星が丘パーカランドほおじろ台／ロビーシティ相模大野五番街／さがみ野さくら／辻堂駅前ハイツ／グリーンスクエア大野台／湘南ライフタウンパークサイド駒寄／グリーンヒル鶴志田中央／ライトタウン茅ヶ崎／プラザシティ相模大野／コンフォール藤沢／コンフォール菅仙谷
横浜南	磯子杉田台／金沢シーサイドタウン並木一丁目第一／金沢シーサイドタウン並木一丁目第二／金沢シーサイドタウン並木二丁目／金沢シーサイドタウン並木三丁目／金沢シーサイドタウン柴／コンフォール小松ヶ丘
東埼玉	春日部小渕／せんげん台パークタウン四番街／せんげん台パークタウン三番街／三郷早稲田パークハイツ／ペアハイツ越谷／グリーンアベニュー谷塚／武里第二／三郷早稲田パークハイツ第二
浦和	わし宮／川口芝園／パークタウン若宮／浦和別所ハイツ／うらわイーストシティけやき街／うらわイーストシティかえで街／うらわイーストシティひのき街／コンフォール本郷町
西埼玉	若葉駅前ハイツ／朝霞膝折第二／所沢パークタウン公園通り／所沢パークタウン並木通り／若葉台／パールハイム若葉／かわつるグリーンタウン新鶴／所沢パークタウン駅前プラザ／かわつるグリーンタウン松ヶ丘／入間駅前プラザ／北坂戸駅前第二ハイツ／西大和第二／デュプレ西大和／コンフォール霞ヶ丘／川越いせはらリバーサイド式番街／プラザシティ新所沢けやき通り第三／コンフォール和光西大和

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 ハーモニースタワー松原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



お電話はおかげ間違いのないよう、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

北海道

綜合警備保障(株)

☎ 022-213-8750

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

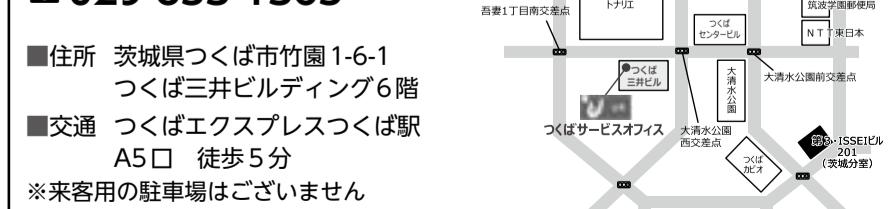
■住所 茨城県つくば市竹園1-6-1

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



イスを体の左に置き、背もたれに軽く手を添えて、両足を拳2つ分くらいの幅で開いてイスの横に立ちます。



1

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8回

立って行う英雄のポーズ

筋力強化の効果に期待!

2

左足を軽く一步後ろへ引き、足先はやや外側に向けます。(おつらい方は楽な向きでOK)



3~5回深呼吸

上半身はできるだけ背伸びをキープしたまま、右足の膝を曲げ、左足の踵を床へ押し付けます。左足のアキレス腱やふくらはぎ、鼠蹊部の伸びを感じて目線は正面に向かって、3~5回深呼吸。最後は①に戻る。反対側を行なうときは、イスを右に置き換える。

3



ここがポイント

安定した状態で、下半身で体を支えるため、筋力強化の効果が期待できます。また、骨盤まわりの柔軟性が高まり、姿勢改善や歩行の安定にも効果的です! ②がおつらい方は、足を引くときの歩幅を狭くして、無理のないよう行いましょう。

【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。

参考があるときは

片手はイスに添えたまま、空いているほうの手を上げてみましょう。



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。

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」編集室

UR住人の日常

まずは自分を… 漫画:てぶくろ星人



●元ネタエピソード ゴミ捨てに行くと、掃除の方が雑に捨てられた段ボールやゴミ袋をきちんと整理整頓されていて気持ち良いです。感謝の気持ちをいつも思い出します。
高洲第二(千葉県) / クンクンさん



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。



若松二丁目(千葉県)
みおんちやーちゃんさん

引っ越しして来て毎朝カーテンを開けるのが楽しみです。朝日が上ってくるのが見え、朝焼けの空が幻想的でとっても素敵です。夜は夜でマリンスタジアムの花火が見え、贅沢な所に住むことができうれしいです。

※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、編集させていただく場合がございます。



八千代ゆりのき台ライフタワー(千葉県)
なおこさん

ベランダから撮影したダブルレインボーです！フレームに收まらず、初めてパノラマ撮影を行いました。こんな完璧な虹を見たのも初めてなのに、それが我が家ベランダからなんて大感激です！



自慢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。

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（6月号）の答えは
「ピーマン」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 夏が旬の果物です。

今回のプレゼントは【北海道】のご当地グルメ



『函館塩ラーメン』
(3食入り)
(エースコック株式会社)

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）