

らうんじ

Focus

実りの秋。
秋に旬を迎える食材を
おいしくいただきます！

食欲の秋！旬の味覚に舌鼓

「天高く馬肥ゆる秋」。爽やかに澄み渡った空が広がり、何を食べてもおいしい秋を賞賛する言葉です。旬を迎えた食材も多く出回り、食欲をそそられます。秋の味覚を楽しむための雑学をご紹介します。

サンマ

よいサンマの見分け方

毎年漁獲量と値段が話題になるサンマ。新鮮で脂の乗ったものを選びたいですね。「秋刀魚」とも書くサンマは、尻尾を持った時に刀のように一直線に立つものが新鮮だと言われています。しかし、なかなか手に持って確認することはできませんので、体が銀色に光り、黒目の周りが透明で澄んでいることを新鮮さの目安にしましょう。また、頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるのは脂が乗っている証拠です。



サツマイモ

家のオーブンで おいしい焼き芋を作る

用意するものはアルミホイル。サツマイモは水で洗い、アルミホイルに包んでオーブンへ。160度で30～60分程度(大きさによる)焼きます。火を消してそのまま数十分間放置。再び火を入れて30分程度加熱します。サツマイモは低温でじっくり焼くほど、でんぷんが糖に変化して甘くなります。

さまざまな品種が出回っていますが、「紅はるか」「シルクスイート」「安納芋」がしっとり、ねっとり、蜜たっぷりの食感に仕上がります。



栗

栗の皮を簡単にむく

栗の鬼皮、渋皮の簡単なむき方はいろいろありますが、今回は熱湯につける方法をご紹介します。

1時間～半日ほど水に浸けた栗を水から茹でます。沸騰したら火を止めて5分ほど放置。熱湯から(火傷に気をつけてください)1個ずつ取り出して鬼皮をむき、また熱湯に戻します。すべての鬼皮をむいたら、今度は渋皮をむきます。熱湯につけることで鬼皮・渋皮がやわらかくなり、むきやすくなります。むき終わった栗は10分ほど水にさらしましょう。



かぼちゃ

選び方のポイント

まずは丸ごと1個の場合は、皮の緑色が濃く、持ってみてずっしりと重量感があり、形が整っているものを選びましょう。またヘタの部分に注目。ヘタが乾燥し、ヒビが入ったコルクのようになっているものが完熟している証拠です。かぼちゃは収穫後すぐではなく、しばらく置いて熟成したものの方がおいしくなります。

カットして売っているものは、色が鮮やかであるか、種がしっかりつまっているか、厚みがしっかりあるかを確認しましょう。

柿

さまざまな効能に注目

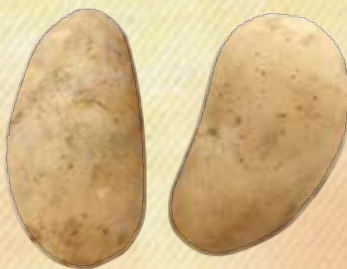
「柿が赤くなると医者が青くなる」。これは柿を食べると病人が減り、医者は仕事が無くなって困るという意味。免疫力を高め風邪予防に効果のあるビタミンCが豊富なほか、カロテン、タンニン、カリウムなどさまざまな栄養素を含んでいます。柿に含まれるタンニンはポリフェノールの一種で、悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化の予防や高血圧を防ぐ効果も期待できます。果物として食べるだけでなく、サラダや白あえなど料理の食材としても活用してみましょう。



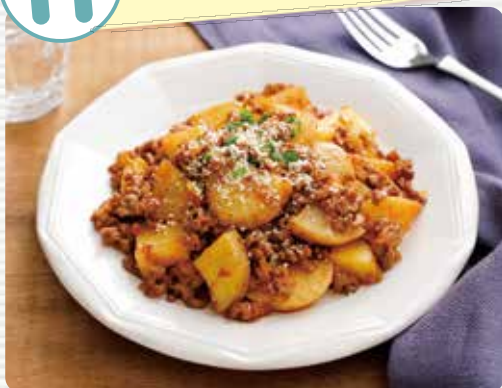
ジャガイモ

ビタミンCが豊富

春と秋の2回、旬があるジャガイモ。ジャガイモの主成分はでんぷんですが、ビタミンCも多く含み、ミカンに匹敵するほど豊富です。また熱を加えても壊れにくい特徴を持っています。



らうんじキッチン



～あまりがちな野菜を使い切る!⑩ ジャガイモのほくほくボロネーゼ

材料 (2人分)

合いびき肉 …… 200g
ジャガイモ …… 2個(300g)
タマネギ …… 1/2個(100g)
サラダ油 …… 大さじ1/2



ケチャップ …… 大さじ2
ウスターソース …… 大さじ1
A コンソメ(顆粒) …… 小さじ1/2
にんにく(すりおろし) …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 各少々
刻みパセリ・粉チーズ …… 適量

作り方 調理時間：15分

- 1 ジャガイモはよく洗い、皮ごと厚さ1cmのいちよう切りにする。タマネギはみじん切りにする。
- 2 ジャガイモは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火にかける。ひき肉とタマネギを加えて2～3分炒めたら、②とAを入れて炒め合わせる。
- 4 全体に火が通ったら器に盛り、パセリと粉チーズをかける。

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き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ご案内し、お申出に応じて対応しております。

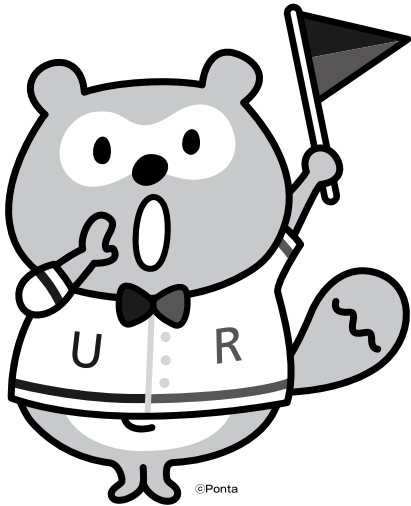
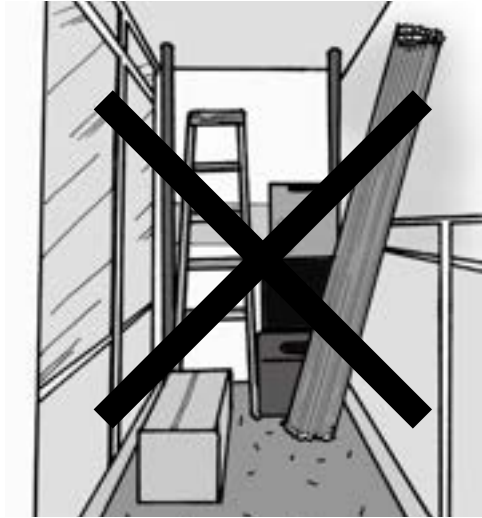
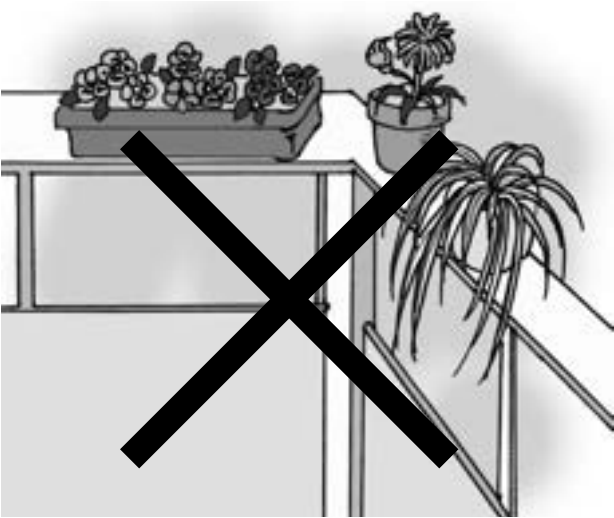
居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を、住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております。また、機構ホームページにも掲載しております。

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など、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などを置くことは、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などするようお願いいたします。
- バルコニーは火事など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、火事など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

●正しくご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(ポンタ)」の
詳細またはお申込みはこちら

[https://www.ur-net.go.jp/
chintai/ur-ponta/](https://www.ur-net.go.jp/chintai/ur-ponta/)



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、駐車場利用料など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 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

住宅用火災警報器の交換を進めています

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構では消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置を完了しています。設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、事前にお知らせの上、順次交換工事を進めております。今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。住宅用火災警報器が正常に動作するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

日頃のお手入れと作動確認 ※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知部(煙流入口)にホコリがたまると誤動作を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を浸して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナー等の有機溶剤は絶対に使用しないでください。



注意

本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶつけたり、分解したりしないでください。

火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。その場合は、原因を取り除き、室内の換気をするか、引きひもを引く、又はボタンを押して警報音を止めてください。

- 煙感知部にホコリや虫が入ったとき
- スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
- たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
- 調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
- 燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燻煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋等を取り除いてください。

2 定期的に作動確認をしましょう

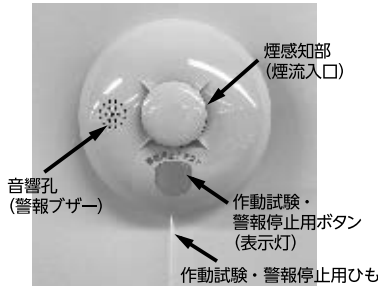
1カ月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、またはボタンを押すことにより作動確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

作動確認方法

- (1) 引きひもを引く、又はボタンを押します。
- (2) 警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、表示灯が点滅することを確認します。
- (3) 警報音が鳴り、表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、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。

<住宅用火災警報器の一例>



注意

タバコやライター等の裸火で試験すると、故障の原因となることがありますのでおやめください。

未設置の住宅、居室について

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。

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



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

ミュージアム棟

日本に集合住宅が生まれた歴史、集合住宅やまちづくりの変遷をたどることができるのがミュージアム棟です。歴史的に価値の高い集合住宅4地区、計6戸の住戸は、取り壊される際に保存・収集したものを使って復元。シリンドー錠など部品の展示なども充実しています。



イチオシポイント！
①

4面の大迫カスクリン「URシアター」



前方、左・右、下部の4面スクリーンで、UR都市機構が取り組んできたまちづくりの変遷を美しい映像とともに紹介します。

イチオシポイント！
③

ダイニングキッチン、ステンレス流しの登場



台所でテーブルに座って食事をする。この新しい生活様式を提案するため、部屋を「ダイニングキッチン」と名付け、2DKの間取りとして世の中に広めたのが日本住宅公団です。また人研ぎ*のシンクから、大量生産・供給できるステンレスのシンクをいち早く取り入れたのも日本住宅公団の集合住宅でした。

※人研ぎ：石の粉とモルタルを混ぜた人造石を成型して研ぎ出した素材



イチオシポイント！
②

当時の暮らしを体感「復元住戸」



戦前に建てられた同潤会代官山アパート、戦後UR都市機構の前身である日本住宅公団が建てた蓮根団地、晴海高層アパート、多摩平団地テラスハウス。集合住宅のあり方、そこで暮らす人たちのライフスタイルの変化を体感できます。

昔の暮らしにふれ、 未来の暮らし方を探そう！ URまちとくらしの ミュージアム

昨年9月、ヌーヴェル赤羽台の一角にオープンした「URまちとくらしのミュージアム」。ミュージアム棟と国の登録有形文化財に登録されたスターハウス等保存住棟4棟、さらに屋外空間からなる施設で、今年8月末で入場者数1万2,000人を突破しました。

展示の目玉は、ミュージアム棟の館内に復元された昭和の団地。昭和の時代にタイムスリップしたような感覚を味わいながら、未来の暮らし方を探る。そんな展示内容となっています。



見学の方法

見学は無料・事前予約制で、1日3回ツアー形式にてご案内します。予約は来館希望日の2カ月前から受け付けています。

ツアー時間 10時～、13時～、15時～
※各回90分程度。自由時間はありません。

休館日 水・日曜日、祝日
お問い合わせ ☎03-3905-7550



ご予約はこちらから

URまちとくらしのミュージアム

所在地 〒115-0053東京都北区赤羽台
1丁目4-50
アクセス JR赤羽駅より徒歩8分
電話 03-3905-7550
(休館日を除く10時～17時)



ミュージアム棟

国の登録有形文化財

旧赤羽台団地を見守ってきた住棟4棟が、2019年に国の登録有形文化財(建造物)に登録されました。

ラボ41

団地内に多く作られた標準的な5階建ての「板状階段室型」住棟。すべての住戸に採光・通風・換気が最大限に得られるよう住棟を南面させ、南側にバルコニーが設けられています。



スターハウス42・43・44

「ポイント型」と呼ばれる塔状の住棟。不整形な土地にも建てることができ、景観上のポイントとして配置されました。三角形の階段室の周囲に、各階3つの住戸が放射状に配置されています。



イチオシポイント！
④

地域の人たちとのコミュニティの場「ワークショップひろば」



中庭



緑のカーテンづくり

住棟に囲まれた中庭では、UR都市機構が募集した「まちとくらしのトライアルコンペ」で採用された企画が実践され、緑のカーテンづくりや野菜づくり等の取り組みが進められています。都市や団地でどんな新しいことができるのか。URまちとくらしのミュージアムは、それを探求していく場でもあるのです。

これからのまちと暮らしの実験場

UR都市機構技術監理部企画課 野口聖太さん



最大の見どころである復元住戸は、実際に使われていた本物の部材を使って復元しています。見学に来られた方は復元住戸に足を踏み入れ、間取りを実感したり、昔の暮らしを体感したりできることが、この施設の大きな魅力の一つです。

過去を振り返ることが、

現在、そして未来のまちと暮らしを考えるきっかけになればと思います。私たちはミュージアムを「これからのまちとくらしの実験場」と位置づけ、コミュニティのあり方や新しい生活様式等を探求していきます。

復元住戸は中に入って見学することができます▶



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付けしません。

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 ●法人や個人の切替 ●定期借家契約 ●特別専任住宅への入居 ●複数戸申しセンドハウス契約 ●ご本人紹介 ●ご紹介者様の住宅と新規ご紹介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した場合 ●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) ●UR賃貸住宅から入居開始可能日から1か月未満で新規ご紹介者様の現住住宅の賃貸借契約を終了した場合は対象外 ●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お名前の入った表札の掲示をお願いいたします。また、集合郵便受箱にお名前の表示がされていない方は、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。



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いたずらをする、エレベーターに閉じ込められたり、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

- ◎ひもやコードなどが戸に挟まれないよう気をつけてください。
- ◎幼児の利用時には必ず保護者が付き添ってください。
- ◎エレベーター内で暴れたり、跳びはねたり、ゆすったりしないでください。
- ◎定格積載量を超えて乗るとブザーが鳴りますので、ブザーが鳴りやむまであとから乗った人から順に降りてください。
- ◎ボタンやスイッチを乱暴に扱わないでください。
- ◎扉に物をぶつけないでください。
- ◎ドアの敷居溝にゴミ、ガム、タバコの吸い殻などを入れないでください。



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」を押してブザーを鳴らし、外部と連絡をとってください。
- ・地震、火災、冠水るとき
エレベーターが止まることがありますので、絶対に使用しないでください。

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）を記載していますので、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）。



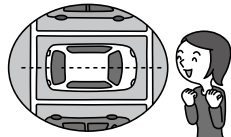
2 誤駐車について

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ご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	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	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 ☎ 04-7197-5700 柏市柏 4-8-1 柏東口金子ビル5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 ファーレーイーストビル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

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 ご利用ください！

家賃等のお支払いは、手数料がかからず Ponta ポイントがたまえる口座振替のご利用が便利です。（今号2面参照）

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、UR指定の金融機関（ゆうちょ銀行を含む）窓口で受け付けています。

預貯金口座の残高確認を お忘れなく！

口座振替日は、賃貸借契約書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。

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

豆腐はどこへ 漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード 毎週決まった曜日に、懐かしいラッパの音とともに豆腐の移動販売が団地にやってきます。そこで顔見知りになったおばあちゃんたちとご挨拶をしたり、他愛のないお話をする時間がほっこりして好きです。コンフォール藤沢(神奈川県)／わらさん

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9回 立って行う 体側のばしのポーズ 歩行が安定します!

イスを体の右に置き、背もたれに軽く手を添え、両足をそろえて立ちます。



2

左足を後ろへ引き、右足とクロスさせます(完全にクロスしなくても、安定するところでOK)。



最後は①に戻る

左手を上へ上げ、上半身を軽く右へ倒して、左側の体側が気持ちよくのびているのを感じて、目線は正面に向けて3〜5回深呼吸。反対側を行うときは、イスを左に置き換える。



3

ここがポイント

わき腹・お尻・太ももの側面をのばすことで、猫背などが気になる方は、姿勢の歪みの改善が期待できます! 体幹がしっかり鍛えられるため、歩行が安定し、力強く歩けるようになりますよ。

【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

手を上げるのがつらい方は、気持ちよくできる範囲まで手を上げ、肘を曲げて指先を肩や頭などに添えましょう。



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た風景写真と、その風景の説明
- ③絵探レクイズ [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

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。

大津ヶ丘(千葉県)
Kenjiさん



太陽が出るところを収めました。ちょうどカメラを持っていたので、「燃えるような日の出」を撮ることができハッピーでした。

アートヒル高根台(千葉県)
charoskiさん



遠雷の一瞬の稲光が夜空に舞う姿は、暑かった夏の終わりを予感させる。我が家から静かに眺めるのが夏の風物詩です。



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。

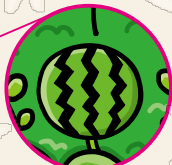
※住戸内(ベランダ含む)からの写真に限ります。※過度の画像加工をしたもの、他のコンテスト等へ応募等されたものについては投稿いただけません。※個人の居宅が特定される可能性があることをご留意ください。※投稿者がすべての著作権を有している写真に限ります。※投稿作品について第三者から権利侵害や損害賠償等の異議申し立て、苦情などがあった場合、投稿者がすべて対処するものとします。※撮影の際のトラブルについて、UR都市機構及び編集部は一切の責任を負いません。※いただいたコメントは掲載の都合上、編集させていただく場合がございます。

プレゼントクイズ 絵探しフイズ

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(8月号)の答えは
「スイカ」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 秋が旬の果物です。



©森のくじら

今回のプレゼントは【千葉県】のご当地グルメ



『ちょうした
さんま蒲焼』
(3食入り)
(田原佐詰株式会社)
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)