

らうんじ Focus

初詣の作法を知って
新しい年を迎えましょう。

初詣にいこう！

「もういくつ寝るとお正月〜♪」。お正月を迎え、家族や友人、あるいはお一人で、初詣に行かれる方も多いと思います。初詣の習慣を知らない方は少ないと思いますが、初詣の作法を知っている人は意外に多くはないのでは？
大切なのは清々しい気持ちでお参りすることですが、作法を知って臨むとさらに楽しいものになると思いますよ！

初詣の作法

いつまでに行けばいいの？

神社とお寺どちらに行けばいいの？

初詣は、いつまでに行けばよいという明確な決まりはありませんが、松の内

松の内 関東は1月7日まで、関西は1月15日まで

どうしても間に合わないという場合は、小正月(1月15日)、節分(2025年は2月2日、たいていは2月3日。立春の前日であり、季節の変わり目とされる)までに参拝するのがおすすめです。

初詣は、神社とお寺どちらへ行っても問題ありません。どちらを選んでも、心静かに参拝し、新しい年への希望を託すことが大切です。

神社とお寺では参拝のマナーが少し異なりますので、それだけ注意しましょう。

願ひ方の作法

感謝プラス願ひ事一つ

初詣での願ひ事の作法は、特に決まった形式はありませんが、まずは「昨年

はありがとうございました」「無事に新年を迎えられました」といった1年間の報告やお礼をし、その上で新たな願ひ事や祈りをささげます。
願ひ事は、できれば一つにしぼりましょう。一つにしぼることで、深く心を込めることができるとともに、御利益も授かりやすいと言えます。心の中で自分の名前と住所を告げ、御利益にあずかりたいことを伝えましょう。



お賽銭で縁起のいい額

語呂合わせで縁起を担ぐのは、日本ならではの文化です。お賽銭で言うと、例えば
5円 は「ご縁がありますように」
15円 は「十分ご縁がありますように」
25円 は「二重にご縁がありますように」
45円 は「始終ご縁がありますように」
となります。反対に10円は「遠縁」になるから避けたほうがいいとも言われています。

新年を迎える前に柚子湯

冬至の日に柚子を浮かべたお風呂に入るのは、日本の伝統的な風習の一つです。柚子湯に入って身体を温め、冬の寒さを乗り越え、新しい年に向かう力を得るという意味が込められています。

今年の冬至は12月21日です。新年を迎える前に柚子湯に入ってみてはいかがでしょうか。



お参りの作法

神社編

- 1 鳥居をくぐる／鳥居は神域と外との境です。鳥居の前で一礼し、気持ちを清めてくぐります。
- 2 手水で清める／手水舎があれば、まず左手、次に右手、口を清め、最後に柄杓を立てて柄杓を清めます。
- 3 参道を通る／参道は神様へ通じる道です。中央を避け、静かに歩きましょう。
- 4 お賽銭を納める／賽銭箱の前に立ち、心を込めてお賽銭を入れます。
- 5 二礼二拍手一礼／深く二礼し、次に両手を胸の前で合わせ、右手を少し手前へずらして二拍手します。その後、再度深く一礼します。
- 6 お祈り／心の中で自分の願ひを静かに述べます。
- 7 お礼／参拝の感謝を込めて、もう一度一礼します。

お参りの作法

お寺編

- 1 山門をくぐる／山門は寺への入り口です。静かにくぐりましょう。
 - 2 香炉の煙を浴びる／香炉があれば、線香の煙を頭や体に浴び、心身を清めます。
 - 3 お賽銭を納める／賽銭箱の前に立ち、心を込めてお賽銭を入れます。
 - 4 お祈り／心の中で自分の願ひを静かに述べます。
 - 5 お礼／参拝の感謝を込めて、頭を下げます。
- ※お経を唱える場合は、お賽銭を納め本堂内で唱えます。

らうんじキッチン



～あまりがちな野菜を使い切る!⑪ 無限長ネギ

材料 (2人分)

長ネギ…………… 1本(100g)
ツナ水煮缶…………… 1缶(70g)
ごま油・白いりごま…………… 各小さじ1
鶏がらスープの素…………… 小さじ1/2
A にんにく(すりおろし)…………… 小さじ1/2
塩・こしょう…………… 各少々
ラー油…………… 適量

作り方 調理時間：10分

- 1 長ネギは緑の部分まで1本丸ごと斜め薄切りにする。ツナ缶は軽く汁気を切る。
- 2 長ネギを耐熱容器に入れ、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。
- 3 ②にツナ缶とAを加えよく和えて器に盛り、ラー油をかける。

長ネギは加熱することでカサが減るだけでなく甘みが増し、とろっとした食感が楽しめます。ビタミンたっぷりの緑の部分も、加熱するとより食べやすくなりますよ！

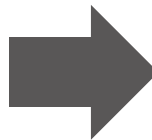
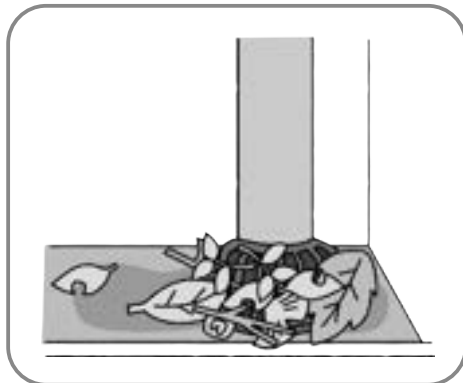


知らない間に漏水の危機！？バルコニーの定期清掃をお忘れなく



ゲリラ豪雨や台風の際に排水口にゴミが詰まることで、雨水がたまり、室内や階下への漏水が発生しています。

定期的に、排水溝と排水口のゴミ詰まりを取り除き、水はけをよくしましょう。



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、大声で火災の発生を知らせる等、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を設置しています。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、又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。

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・詳細はこちら

<https://www.ur-net.go.jp/chintai/ur-ponta/>



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



3か月に一度、URの“今”をお届け!!



みなさん、『UR PRESS』を知っていますか？

『UR PRESS』は、まちづくりの最新情報をはじめとしたURの取り組みを、タイムリーにお届けする情報誌です。

URの事業についての紹介はもちろん、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とってみてください。

現在、定期購読者をお募集中です！

定期購読をご希望の場合は、下記二次元コードをお手元のスマートフォン等で読み込んでいただき、送付先情報等のご入力をお願いいたします。

基本情報

発行 4月、7月、10月、1月の月末（予定）

料金 無料



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



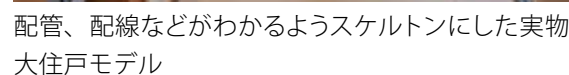
新型コロナウイルス感染症に便乗した悪徳商法にご注意ください

日本総合住生活株式会社(略称「JSJ」)は、UR賃貸住宅などの清掃や植栽の管理、住宅の修繕や改修などを行っている会社です。団地での暮らしが快適であるようさまざまなサービスを提供するだけでなく、技術開発や技術者の教育訓練などにも力を入れています。そんなJSJの取り組みが1カ所に集まった複合施設が「スクエアJS」です。

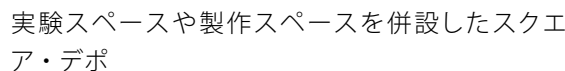
訓練企画部次長
小崎洋祐さん
総務人事部管理課長
佐々木理絵さん

UR賃貸住宅等の暮らしを下支えている私たちの取り組みを、スクエアJSにお越しいただき、ぜひ知っていただきたいと思います。

「Jストレージンセンター」の機能を担っており、建物のすべてが修繕技術の学習・訓練教材であると言っても過言ではない施設です。配管がむき出しになった実物大の住戸モデル、床や壁の資材の紹介、照明の色温度の違いを体感できるアトリウムのほか、各階に訓練室があり、各種技術の習得を目的とした訓練が行われています。



技術力向上のための人材育成をつかさどる機能、研究・訓練用の保管庫「スクエア・デポ」(大倉庫)などがあります。



C棟

昭和40年代の居間

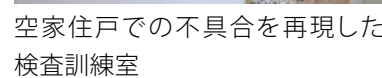


C棟

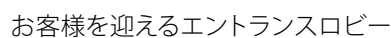
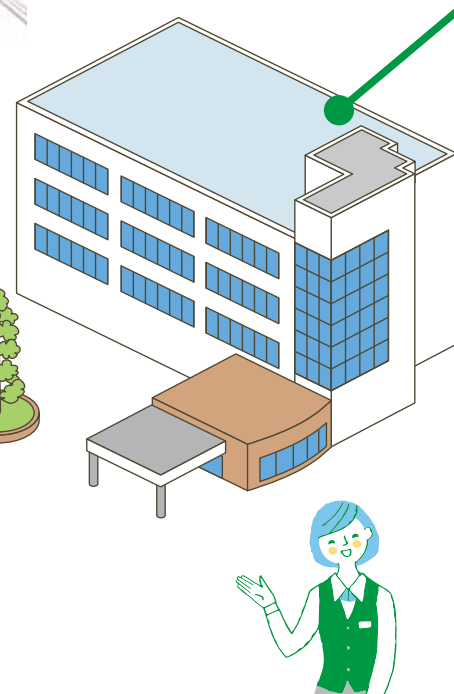
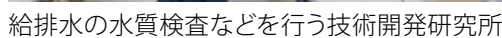
昭和40年代の多くの集合住宅にはエレベーターがなかったため、エレベーターを後付けし、利便性の向上を図っています。階段室側とバルコニー側に設置する2つのタイプがあります。



昭和40年代に建設された3KタイプのUR賃貸住宅を再現。B棟では内装・設備の不具合を再現し、品質検査の訓練ができる部屋などが設置されています。C棟は、昭和40年代の暮らしの様子を再現するとともに、リノベーションしたモデル住戸を展示。技術開発研究所が開発した建具や工法、工具などの「今」を知ることができます。



安全・安心・快適な暮らしをサポートするために必要な技術開発、水や空気などの居住環境の調査・研究を担う施設となっています。また緊急事故受付センターも併設しており、お客様の安全・安心・快適な住生活をサポートしています。



JSの歴史やさまざまな技術・開発品を展示したJSギャラリー、受変電設備や給水装置のミニモデルを再現した訓練施設が設けられています。



D棟

集合住宅の修繕、改修に関する
開発品や工法などを展示。開発品
の数々は、時代とともに「より快
適なものを」という思いから改良
を重ねてきた歴史が伝わってきま
す。



E棟

JSやJSの協力会社の従業員を対象に、集合住宅の維持管理、修繕に必要な技術を学ぶ施設です。自社で教育訓練施設を持っているケースは少なく、さまざまな訓練コースを設けて実習が行われています。



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させていただくと…

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。

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。

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。

1 UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方をご紹介します。

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!!/ 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！

※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。

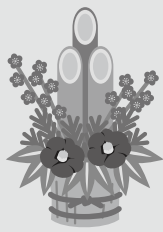
- 新築物件への入居
 - 抽選により入居者となる物件への入居
 - 高齢者向け優良賃貸住宅への入居
- 希望条件が7つ（住居の広さ・住居の向き・築年数・バス・キッチン・家具家電あり）
 - モビあっせんによるお申込み
- 特別募集住宅への入居
 - 環境省が住いセカンド・ハウスプロジェクトの認定者紹介
- ご紹介者の住宅と新規ご紹介者の住宅が同一法人を意味する場合
 - 入居開始可能日から1ヵ月未満で今回の賃貸契約を終了された場合
 - UR賃貸住宅からの住替え（世帯分離を除く）
- ※世帯分離の場合、入居開始可能日から1ヵ月未満で契約終了・契約後の現住住宅の賃貸借契約を終了した場合は対象外
- 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偽偽が判明した場合

■ UR賃貸住宅の空き室状況のお問い合わせは

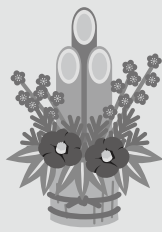
 **0120-411-363**
午前9時30分～午後6時(定休日/年末年始のみ)

詳しくは
こちら





住まいセンター等の年末年始の営業と 緊急連絡先について



住まいセンター等の営業日

	12月25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)～ 1月3日(金)	4日(土)	5日(日)
住まいセンター	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	定休日
管理サービス事務所	※ 定休日	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	定休日
管理連絡員	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	定休日
宮城県住宅供給公社	通常営業	通常営業	通常営業	定休日	休業	定休日	定休日

※一部の管理サービス事業所においては水曜日も営業しております

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	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

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

うちが一番よ 漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード ベランダから見える歩道。そこから家族が帰ってくるので、よく手を振っています。他の方も小学生のお子さんに同じようにしていました。ホッくりです。つくば・並木四丁目(茨城県)/ともさん

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10回 立って行う もも裏のばしのポーズ

腰痛・膝痛予防に!

1

イスの座面にしっかり手をついて、体重をかけても、ぐらつかないか確認します。



2

右足を一歩前に出し、つま先を上げます。



難しい方は、つま先は持ち上げなくてOK

3

手で上半身を支えながらゆっくり前屈し、目線はイスの方へ向けて3~5回深呼吸。最後は①に戻る。



右脚全体の裏側のひを感じながら…

反対側も同様に

ここがポイント

太ももから膝にかけての裏側をのばします。猫背や巻き肩などの姿勢が改善できたり、歩行が安定することにより転倒予防にもなります。膝や腰の痛みの予防にも効果がありますよ!

【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

イスに手をついて行うのが難しい方は、テーブルなどの安定した台に手をついて行ってもOK!



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。



札幌本郷(北海道)
雨傘の女さん

引っ越してきて約半年。ある日のキレイな月夜にふと、今のベランダのスペースなら望遠鏡が置ける!と思い立っての一枚。楽しみが一つ増えました。



多摩平の森(東京都)
ばばちゃまさん

題名：静寂
ベランダ7階から見た雪の風景



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、編集させていただく場合がございます。

プレゼントウィズ 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(10月号)の答えは
「ブドウ」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 冬が旬の果物です。



©森のくじら

今回のプレゼントは【秋田県】のご当地グルメ



『比内地鶏カレー』
(3食入り)
(有限会社秋田味商)
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 2025年1月18日(消印有効)