

らうんじ Focus

寒い冬こそ体を動かして、
心身ともにリフレッシュ！

ウォーキングに出かけよう

部屋に閉じこもりがちになってしまう冬。思い切ってウォーキングを始めてみませんか。ウォーキングは心身のリフレッシュになるばかりでなく、生活習慣病を予防したり、体質を改善できたりする有酸素運動です。その効果と歩き方のコツを知って、健康づくりに役立てましょう。

どんな効果があるの？

全身を使う有酸素運動であるウォーキングは、老若男女を問わず、手軽に始められる運動です。健康維持にさまざまなメリットを期待できます。ウォーキングしながらポイ活をできるアプリもありますので、楽しみながら日常にウォーキングを取り入れてみましょう。

全身運動

手足だけでなく体幹も使うので、全身の筋肉が鍛えられ基礎代謝が向上する。長く歩くことで心肺機能が向上し、持久力も上がる

生活習慣病予防

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを下げる効果を期待できる

骨の健康

骨は適度な負荷をかけることで骨密度が向上する。歩くことで骨に負荷がかかり、骨粗鬆症予防に役立つ

ストレス解消

自然の中を歩くことで気分転換になり、リラックス効果、ストレス軽減につながる

たくさん歩いた方がいいの？

一般的に健康維持のために推奨される歩数は、1日8,000～10,000歩とされています。この数字を目安として、自分の体力や体調に合わせて、無理なく続けられる範囲で行いましょう。大切なのは「継続」することです。そのためには無理をせず、毎日少しずつでも歩く習慣をつけることで、健康効果を実感しやすくなります。

ウォーキングの 注意点 3つ

- 1 前後に軽いストレッチ
- 2 歩きやすい靴を選ぶ
- 3 こまめな水分補給

歩き方のコツってあるの？

歩き方についてはさまざまなアプローチの仕方がありますが、まずは姿勢と足運びを意識するだけで、ウォーキングの効果をぐっと高めることができます。

背筋を伸ばす

猫背になると呼吸が浅くなり、運動効果が低下してしまう。肩甲骨を後ろに寄せて、胸を張るように意識。背骨を伸ばして、重心が上にあるイメージで

アゴを引く

アゴはやや引いて、視線は遠くを見る。頭は真っ直ぐに

足運び

踵から着地して足裏全体で地面をとらえ、つま先で地面を蹴り出すようにする

UR賃貸住宅の ウォーキングコース

緑豊かな環境を持つUR賃貸住宅には、広い敷地を生かしたウォーキングコースを備えているところがあります。



立花一丁目団地の
ウォーキングコース

- (一例) ●立花一丁目団地(東京都)
●館ヶ丘団地(東京都)
●東坂戸団地(埼玉県)

ウォーキングに あるとよい アイテム

吸水速乾素材の Tシャツやポロシャツ

汗をかいてもすばやく
吸収・乾燥させ、快
適に保ちます。

キャップ

まぶしい日差しをさえ
ぎり、肌や目を守って
くれます。

ポーチ

スマホや財布、鍵などを
入れて両手を解放してく
れます。ペットボトルが
入るタイプも。



家賃改定特別措置の令和7年度更新申請手続きはお済みですか？ ～令和6年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方々を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

令和6年度に特別措置の適用を受けている方には、令和7年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受け付けておりますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、令和7年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます(令和7年3月中旬ごろ)ので、もうしばらくお待ちください。

家賃改定特別措置の令和7年度更新申請手続きについて			※この措置は建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。
対象者	令和6年度に特別措置の適用を受けている方		※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。
受付期間	高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 令和7年2月28日(金)まで	生活保護世帯の方 令和7年3月28日(金)まで	
受付場所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等		
提出書類	・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの) ・必要書類(住民票、住民税課税証明書等) ※詳細はお手元の案内をご覧ください。		
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等		

障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、次の【対象となる障がい等の程度】の①～⑤のいずれかに該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額^(※)が機構の定める所得以下である場合、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じています。

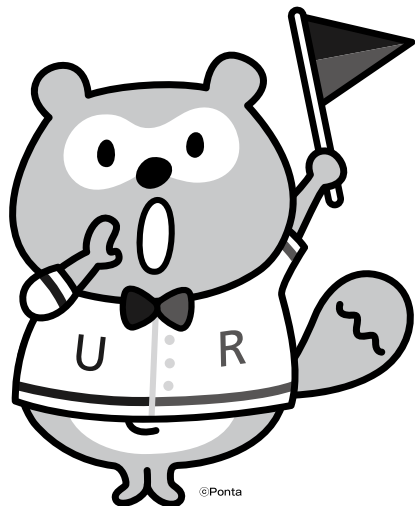
当該措置の適用を受けていただくためには、申請手続きが必要となります。詳しくは、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。(なお、継続して措置を受けていただくためには、毎年度、更新期間内に更新申請をしていただく必要があります)

※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得に換算し、更に控除額を差し引いた金額を12で割った金額のことです。なお、控除額は世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって変わります。

【対象となる障がい等の程度】

- ①身体障害者手帳の交付を受けており、障害の程度が1級から4級の方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けており、障害の程度が1級もしくは2級の方又は相当の経験がある医師等から障害の程度が1級もしくは2級に相当すると判定されている方で、常時介護が必要な方
- ③療育手帳の交付を受けており、障害の程度が重度である方で常時介護が必要な方
- ④児童相談所、知的障害者更生相談所又は精神科医等から②の障害に相当すると判定されている方で常時介護が必要な方
- ⑤要介護認定を受けており、要介護度が1から5である方

なお、令和6年度に措置を受けている方には、令和7年度の更新申請に係るご案内書類をお送りしております。お手続きがまだお済みでない方は、令和7年2月28日(金)までに、お早めにお手続きください。



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。

コンセント・プラグの取扱いについて（お知らせとお願い）

たこ足配線は危険です

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

コードの上に重いものを置くのはやめましょう

電源コードの上に棚などの重いものが置かれていると、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

コードを束ねて使用するのはやめましょう

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたまま使用すると過熱する恐れがあり危険です。

コンセント・プラグは時々点検してください

コンセントやプラグはホコリがたまりやすく、そこに湿気が吸着するとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまりやすい場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しています。

お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、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お問い合わせください。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント（差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの）

古い形式のコンセント【取替対象】



写真A



写真B

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。

URにお住まいのあなた！引っ越すなら次もURへ。 敷金を引き継げるから、初期費用が軽減！

メリット1 現在の敷金が引き継ぎ可能！

※1 ※2

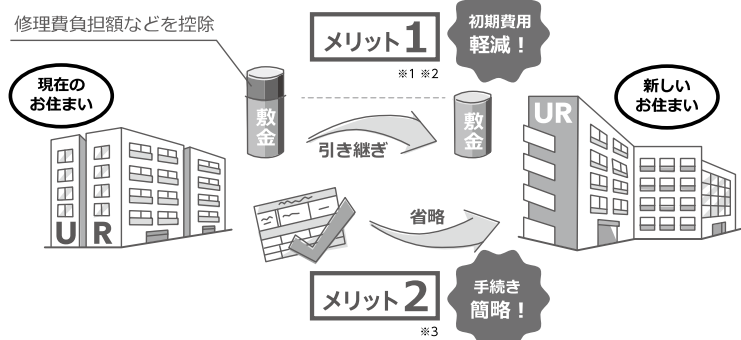
メリット2 ご入居時の収入確認書類が不要！

※3

初期費用軽減！

手続き簡略！

制度の利用条件や住み替えのご相談は
お近くの店舗（営業センター・賃貸ショップ・現地案内所）
までお問い合わせください



※1 引き継ぐ金額が新しいお住まいの敷金の額に満たない場合でも、不足金を支払うことでお手続きが可能となります
※2 駐車場敷金は引き継ぐことができません
※3 現在お支払いの家賃よりも高い家賃の住宅にお住み替えされる場合は、提出が必要となります

◎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



住まいセンターだより

総合版



賃貸住宅の契約解除(退去)の手続き

契約解除は14日以上前までにお届けください

1 契約解除(退去)のお届けは14日以上前までに

契約を解除するときには、14日以上予告期間が必要です。退去が決まりましたら、退去する日の14日以上前に「賃貸住宅賃貸借契約解除届」を管理サービス事務所(または管理連絡員)にご提出ください。予告期間が14日に満たない場合には、契約解除届提出の翌日から起算して14日目が契約解除日となります。なお、契約解除日以前に退去されても、契約解除日までの日割家賃及び共益費をいただくことになります。契約解除届をご提出いただきますと、次の入居者のあっせん手続きに入りますので、契約解除の取り消しや契約解除日の延期はできません。余裕を持って契約解除日を設定してください。



2 修理費用の決定(査定)

契約解除届を受理しますと、住宅の損傷の程度の調査にお伺いします。この調査では、居住期間中の住宅の汚損、毀損などをもとに、皆さまにご負担いただく修理費用を決定します。

3 鍵の返還

入居時にお渡しした住宅等の鍵は、住宅とともに皆さまにお貸し

したものです。退去の際は、当初お渡ししたすべての鍵を管理サービス事務所(または管理連絡員)にお返してください。当初お渡しした鍵を1本でも紛失されている場合は、シリンダー錠の取替えが必要となるため、その費用をお支払いいただきます。

4 皆さまが設置したものの撤去

退去の際は、住宅や物置等に皆さまが設置したものは必ず撤去してください。集合郵便受箱の錠前も忘れずに撤去してください。

5 敷金の返還

敷金は、皆さまにご負担いただく修理費用、契約解除日までの家賃及び共益費(滞納家賃等がある場合はその遅延利息も含む)を控除した残りの金額を返還します。

なお、控除額が敷金額を超える場合は、不足分を別途お支払いいただきます。

6 その他

電気・水道・ガス・電話・インターネット等の各事業者へ退去の通知をし、退去日までの使用料金の精算を行ってください。新聞等の配達停止と精算もお忘れなくお願いします。

退去時に発生した粗大ゴミは、皆さまご自身で処分し、一般ゴミ置場には捨てないでください。

キッチンのご利用にあたって

● 油・ラード類を流すと排水管が詰まります

お食事後、残った油などは排水口へ流さず、新聞紙やキッチンペーパーで吸い取ったり油を固めるなどして適切に捨てましょう。

また、フライパンや食器類についた油污は、最初にキッチンペーパーなどでふき取ってから洗いましょう。



● もし、油・ラード類を流してしまうと…

油は排水管の中で固まり、油脂塊(オイルボール)となって、排水管の詰まりで逆流による漏水や異音の原因となり、お客様の費用負担が発生する可能性もあります。市販されている排水管用の洗剤で定期的な洗浄を心掛けましょう。



- ・特に冬季の油類は固まりやすいのでご注意ください!!
- ・定期的実施しております排水
管清掃の際には、清掃前にお知らせいたしますので、ご協力をお願いいたします。
- ・地球環境に配慮した取組みにご協力ください。

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

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
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。



©Ponta

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

季節のハナ…?

漫画：てぶくろ星人

初春はアジサイ
春はサクラ
初夏はアジサイ
夏はアジサイ
秋はアジサイ
冬はアジサイ

この団地の様々な美しい花が季節を感じさせて心を和ませてくれるわ

でもさすがに冬は花が少なくなっちゃうわ…

あなたのハナで季節を感じたわ

うー寒いね

●元ネタエピソード 団地内には四季に合わせた木や花があり、心を和ませてくれます。サクラ、アジサイ、ひまわり、紅葉など。花を見ると季節を実感します。高洲第二(千葉県) / クンクンさん

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11回 テーブルを使って行うバンザイポーズ

肩周りの凝りほぐしに!

1 テーブルなどの安定した台に手をつき、体重をかけてもぐらつかないか確認します。

2 ゆっくり一歩ずつ足を後ろへ引き、徐々にバンザイをしていきます。

3 お尻から手まで一直線になるところまできたら、手とお尻で引き合うようにして上半身を伸ばします。

手の位置はそのまま

ここがポイント

上半身の重さを利用してバンザイをすることで、効率的に肩周りのストレッチを行うことができます。肩から胸にかけての血流が良くなり、肩こり予防や、姿勢が美しくなることで呼吸が深まる効果が期待できます。

つらいときは

一直線がつらい方は、心地よくできる範囲でOK!

【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で採用された方には **フオカード** (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。→

●郵送でのご応募はこちら

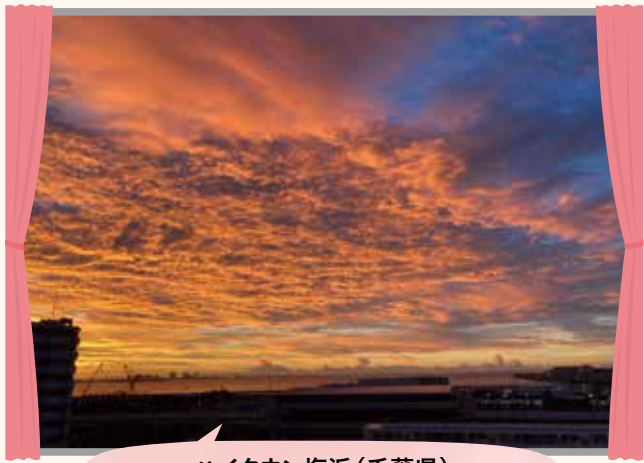
投稿コーナーのほか、住所・団地名・氏名・ペンネーム(記載のない方はイニシャルで掲載)・年齢・電話番号・本誌に対するご意見などをご記入の上、下記までお送りください。

〒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

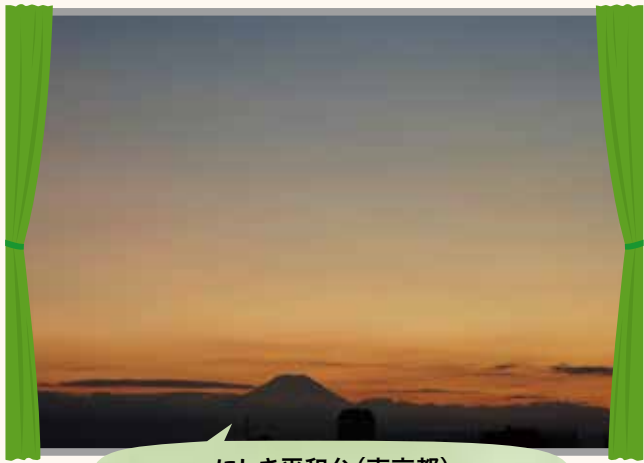
ギャラリー

UR団地の部屋から見える自慢の風景を紹介します。



ハイタウン塩浜(千葉県)
のんさん

朝方、真っ赤な光に目が覚めました。夕日とまた違う、
今日も始まるぞという圧倒的な明るさでした。



にしき平和台(東京都)
そらねこさん

秋、冬、特に夕焼けの富士山が美しい。羽田空港に着
陸する飛行機も見えます。最高の贅^{ぜいたく}沢です。



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(12月号)の答えは
「みかん」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【富山県】のご当地グルメ



『富山ブラック
醤油ラーメン』
(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 3月14日(消印有効)