

your らうんじ

暮らしとUR都市機構をつなぐ、
コミュニティ・ペーパー

2面 もしものときの安全知識／コンセント・プラグの取扱いについて(お知らせとお願い)／[URでPonta]キッズアニバーサリーサービス

3面 ガスマイコンメーターの復帰方法／高齢者等の方がご利用できる相談窓口／知っていますか?見守りサービス

6面 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／水漏れ・排水管詰り・断水・停電などの緊急事故時の連絡先



グリーンヒルズ東久留米にて撮影



ドングリはなぜ丸いの?

ドングリはカシやナラ、カシワなど、コナラ属の木になる実の総称です。「ドングリころころ」と歌にもありますが、ころころとした丸い形をしているのは、遠くまで転がって子孫を繁栄させようという意図があるからです。

転がりやすいという形は共通ですが、ドングリの種類はじつに多彩。笠が大きくずんぐりむっくりとしているのはクヌギのドングリ、マテバシイのドングリはほっそりとして小さい形をしています。

冬の木々の中を歩いていると足元に「コロコロ」転がるものが…。地面を見るとたくさんさんのドングリ。UR賃貸住宅には多くの木が植えられています。その中にはドングリや松ぼっくりになる種類も多く見られます。寒い日が続きますが、お散歩やお出かけの途中には足元に気をつけて、自然からの贈り物を探してみてください。



松ぼっくりはどんな役目を持っているの?

松ぼっくりは、松の雄しべの先についた実が大きくなったもの。傘のような鱗片の間にはタネが入っていて、晴れた日には鱗片が開き、うすい翼をつけたタネは風に乗って遠くまで飛んでいきます。一方、雨の日など湿った日には鱗片が閉じ、タネを守っています。

木から落ちた松ぼっくりは、タネが巣立って役目を終えたもの。タネがなくなっても湿度によって鱗片が開いたり、閉じたりする性質は残っています。

お手軽、簡単DIY

松ぼっくりを使った

一つでもかわいい、松ぼっくりツリー



1 虫がついている場合があるので鍋で煮沸する。



2 乾燥させて鱗片が開いたら、アクリル絵の具などで色付けする。



3 木の台に木工用ボンドで松ぼっくりをつける。ペットボトルのキャップに粘土をつけて土台をにしてもよい。



4 星や赤いビーズなどで装飾する。

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場合があります。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。

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しまうと、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おります。

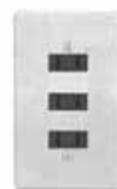
お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へお問い合わせください。

- 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

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://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



ガスマイコンメーターの復帰方法

震度5相当以上の地震発生などの非常時には安全装置が作動し、マイコンメーターがガスを遮断いたします。ガスが使用できない場合は、以下の復帰手順にそって、ご点検・ご対応をお願いいたします。
※ガス臭いときは復帰操作は行わず、窓や扉を開放し、ガス会社にご連絡ください。

マイコンメーターの復帰手順 (一般型マイコンメーターの場合)

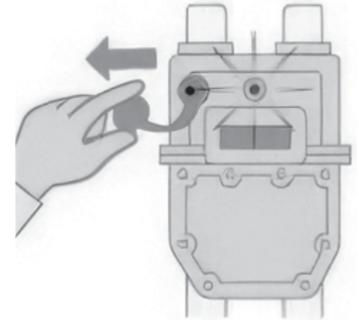
1

すべてのガス機器を止めます。
※メーターガス栓は閉めないでください。



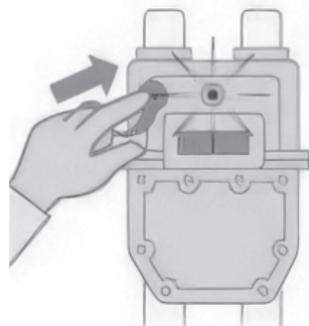
2

復帰ボタンのキャップを外します。
※メーターの種類によってはキャップがないものもあります。



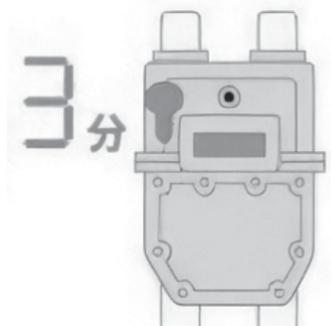
3

復帰ボタンを奥までしっかり押し、手を離します。その後、キャップを元に戻しておきます。



4

約3分待ちます。赤ランプの点滅が消えると、ガスが使えます。



3分間のランプ点滅中に、マイコンメーターが安全確認を行い、異常がない場合は点滅が消えてガスをご使用になれます。

3分以上点滅が続くときは、ガス機器の止め忘れがないかを再確認して、やり直してください。

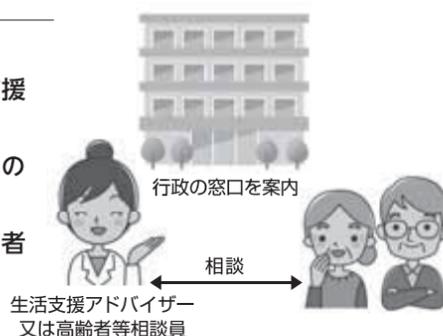
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「高齢者等相談員」と「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、ご高齢の方からのご相談等を受け付けています(定期的に一部の団地を巡回し、直接ご相談等を受け付けています)。また、一部の団地に「生活支援アドバイザー」を配置し、同様の相談等を受け付けています。

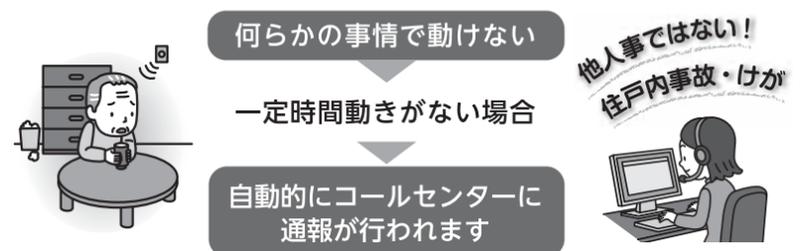
主な相談内容

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供
- ・行政の福祉窓口の案内(生活困窮者支援相談窓口などを含む)
- ・公営住宅窓口の案内



知っていますか? 見守りサービス

見守りサービスは、URのパートナー事業者:立山科学株式会社が、住宅内に設置する安否センサーからの安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。



月額料金

990円(税込)

- ・初期費用(事務手数料・機器設置代)として7,249円(税込)が別途必要です。
- ・約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です(2,640円(税込)/台)。

【お問合せ先】詳しくは、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

◎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

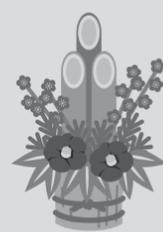
検索



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。



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

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)~3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)
住まいセンター	定休日	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業	通常営業
管理サービス事務所	定休日	通常営業	通常営業	休業	通常営業	※定休日	通常営業
管理連絡員	定休日	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業	通常営業
宮城県住宅供給公社	定休日	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業	通常営業
函館市住宅都市施設公社	定休日	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業	通常営業

※一部の管理サービス事業所においては水曜日に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 (代) 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	千葉住まいセンター ☎ 043-311-1212 (代) 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 (代) 草加市松原1-1-6 ハーモネスタワー松原A棟3階
城北住まいセンター ☎ 03-3842-4611 (代) 台東区東上野5-2-5 下谷ビル4階	千葉北住まいセンター ☎ 04-7197-5700 (代) 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 (代) さいたま市南区沼影1-10-1 ラムザタワーA棟5階
東京北住まいセンター ☎ 03-5954-4611 (代) 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 茨城分室 ☎ 029-853-1365 茨城県つくば市竹園1-12-2 第3・ISSEIビル2階	西埼玉住まいセンター ☎ 049-263-2111 (代) ふじみ野市霞ヶ丘1-2-27-301 ココネ上福岡二番館3階
東京南住まいセンター ☎ 03-5427-5960 (代) 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 ☎ 045-312-1131 (代) 横浜市西区北幸1-1-8 エキニア横浜7階	北海道住まいセンター ☎ 011-261-9277 (代) 札幌市中央区北三条西3-1 札幌北三条ビル2階
北多摩住まいセンター ☎ 042-521-1341 (代) 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 (代) 藤沢市藤沢462 日本生命藤沢駅前ビル9階	函館市住宅都市施設公社 ☎ 0138-40-3602 函館市美原1-26-8
南多摩住まいセンター ☎ 042-373-1711 (代) 多摩市永山1-5 ベルブ永山6階	横浜南住まいセンター ☎ 045-835-0061 (代) 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル5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
千葉西住まいセンター ☎ 047-474-1191 (代) 船橋市前原西2-12-7 津田沼第一生命ビル3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(函館地区)	団地名	建築関係	電気関係	給排水関係
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎ 011-261-7425		函館赤川通	(有)マルエイ菅原建設 ☎ 0138-26-3925 (株)中野組 ☎ 090-7059-2028	三洋電工(株) ☎ 090-3774-3228 (株)大原電気工業 ☎ 090-3779-4457	(株)大協設備工業 ☎ 090-8272-5522 (株)矢幅設備 ☎ 090-3774-1336

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

自宅でお気楽 ヨガストレッチ

第5回 ふくらはぎの ポンプ力をup!

目標 2、3回程度

椅子と壁を利用して、「ヤシの木」ポーズで第二の心臓と呼ばれるふくらはぎのポンプ機能を高めるストレッチです。

●監修：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。



1 壁からこぶし一つ分離れて立つ。手は椅子の背に置き、足は肩幅程度に広げる。



2

かかとを3cm程度上げてキープする。

これだけでも効果抜群♪
ふらつく人はここまででもOK!



手を斜め上に

吸う⇔吐くを
3~5回

3

余裕があれば手を斜め上に上げる。3~5回ゆっくりと呼吸してから体勢を元に戻す。



つらいときは…

3のアクションがうまくできないときは、壁にもたれながらもふくらはぎを鍛えることができます。

読者のひろば

●千葉県・袖ヶ浦 サクラさん

団地に引っ越す前は木造一戸建てで暮らしていました。冬の寒い日も室内は夜仕事から帰るとほんのり暖かく、保温効果の高さに驚いています。

●千葉県・高洲第二 以心伝心さん

今年はコロナ禍で外出もままならなかった一年になりました。唯一心を潤してくれたのは、団地内に咲く花々。

人の心も花のように優しくなって欲しいと願っています。

●埼玉県・コンフォール南浦和 ミントママさん

URに転居して1年半。公園も多く、おそうじの方もいつもきれいにして下さい、ますますここが好きになりました。知り合いにもすすめています。



応募要項

①読者プレゼントクイズ

②投稿コーナー

締切は

1月15日
(消印有効)

下記をご記入・ご用意のうえ応募してください。

※必要事項1は、①または②のみでも可。

必要事項 1

①読者プレゼントクイズ ・クイズの答え

②投稿コーナー

・団地や季節などの明るい話題を300字以内
・イラスト、写真(題材自由)

必要事項 2

住所・団地名・氏名(匿名希望の方はペンネームも)・年齢・電話番号・今号で気に入った記事、今後取り上げてほしいテーマ、本紙に対するご意見など

あて先

下のあて先用紙を切り取って貼付してください。

※応募作品は返却できません。

※採用された方には薄謝を進呈します。

※ご記入いただいた個人情報は掲載と薄謝の送付以外には使用いたしません。

〒106-0032

東京都港区六本木5-10-31 矢口ビル4F

株式会社文化工房「Yourらうんじ」編集室

ハガキのコメントが掲載不可の場合は右記の□に✓を入れてください。



健康 トピックス

基本の感染対策を
生活の習慣に



国内で新型コロナウイルス感染症が広まってから約2年になります。引き続き感染対策を続けていきましょう。また、季節性インフルエンザの流行にも注意が必要です。どちらにも有効とされる基本の感染対策はすぐにできて十分効果を

参考資料・出典
◆内閣官房「新型コロナウイルス感染症対策」：<https://corona.go.jp/proposal/>
◆政府広報オンライン：<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

得られますから、「今さら」と思わず習慣に取り入れていくことが大事。ワクチン接種が済んだからといっても油断は禁物です。

今回の健康ポイント

- マスク着用は基本のキ
- 手洗いはこまめに
- 人とは距離を開けて
- 室内では十分な換気を



今月の案内人

UR都市機構 東日本賃貸住宅本部
埼玉エリア経営部 ウェルフェア推進課
森村 直子さん

おやごであそぼう!
「りすのおうち」
(子育てサロン)

かわつるグリーントウン松ヶ丘(埼玉県鶴ヶ島市)

「子育て中のお母さんたちに何かお手伝いできないか」という思いから団地の集会所で毎月開かれている「りすのおうち」(子育てサロン)。主宰の木村さんは家庭教育アドバイザーで5人のお子さんを育てたベテランママ。子どもは楽しく遊び、お母さん方はのんびりするという優しい時間が流れていきます。サロンでママ友ができた、子ども同士が仲良くなった、新しい交流が生まれることもあるそうですよ。子育て中の方は、一度のぞいてみてはいかがでしょうか。



「りすのおうち」は毎月最終火曜日に開催しています



かわいい飾りでごんてくれるといいな

お母さんたちの助けになるようなサロンを目指しています。季節ごとのイベントもあるので遊びに来てくださいね!



サロンでは木村さんが子育ての相談にも応じてくださいます

「りすのおうち」主宰
木村 恵美さん



読者プレゼントクイズ

漢字ばらばらクイズ

漢字が分解され、ばらばらになっています。組み合わせて、元の漢字は何か考えてください。

●応募締切 1月15日(消印有効)

株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号(10月号)の答えは「室温」です

室温



※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。

え? 団地の保険忘れていませんか?
こんな時にも使えるの!?

[UR賃貸住宅入居者様向け]

THE 家財の保険
個人用火災総合保険

保険に関するお問合せ・お申込み

1. インターネットでのお申込み

スマートフォンから
QRコードから
UR賃貸住宅ご入居者様向け「THE 家財の保険」お手続き専用ページへアクセスしてください。QRコードからアクセスすると、「インターネット募集ID/PW登録画面」に進みます。



パソコンから

以下のURLにアクセスしてください。「インターネット募集ID/PW登録画面」に進みます。



https://netkasai.sjnk.jp/kazai_hoken_ur/sjnk/users/regist?aid=N1350018

2. お電話でのお問合せ・資料請求

お電話で「損保ジャパン 家財の保険」とお伝えください。

【取扱代理店】

JS 日本総合住生活

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-9
TEL:0120-377-086
(受付時間:平日の9:30~17:00
(土日・祝日、12/29~1/3を除きます。))

【引受保険会社】

SOMPO 損害保険ジャパン株式会社

営業開発部第1課
〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1
TEL:03-3349-3322
(受付時間:平日の9:00~17:00
(土日・祝日、12/31~1/3を除きます。))
公式ウェブサイト
<https://www.sompo-japan.co.jp/>



※自己負担額が生じる場合があります。

「THE 家財の保険」は、賃貸住宅内収容家財一式を対象とした契約に借家人賠償責任補償をセットした「個人用火災総合保険」のペットネームです。このチラシは概要を説明したものです。詳しい内容については、取扱代理店または損保ジャパンまでお問い合わせください。

(SJ21-09102 2021.11.01)