

春はそこまで……

桜を楽しむ春

知っているようで知らない、桜のこと

そろそろ桜の開花が話題にのぼる時期です。お花見といえばその多くはソメイヨシノですが、桜には実に400種類もの品種があるといわれ、開花時期もさまざまです。私たちに馴染みの深い桜ですが、意外と知らないことがたくさん!桜の歴史や桜にまつわる文化をひもといてみましょう。

1 「さくら」の語源、お花見の由来は?

「さ」は田んぼの神様、「くら」は神様や精霊が宿る場所を指す古語で、この2つが組み合わさって「さくら」となったと考えられています。桜を愛でるお花見は、平安時代の宮廷で始まり貴族の間に広がったとされています。その語源から農耕と結びつけ、桜の花に宿る田の神をもてなし豊作を祈ったり、庶民の間では桜の開花にあわせて祭りを行ったりしたのが、お花見として一般化していったのでしょう。



2 桜の種類と品種

日本の野生の桜は、ヤマザクラ、オオシマザクラ、カスミザクラ、エドヒガン、マメザクラ、チョウジザクラ、ミヤマザクラ、タカネザクラ、オオヤマザクラの9種類(カンヒザクラ、クマノザクラを入れて11種とする場合もあります)。種類は思ったほど多くはないですが、これらを交配させるなどしてできた品種は400種類あるともいわれています。ちなみに私たちに馴染みの深いソメイヨシノは、母をエドヒガン、父をオオシマザクラの種間雑種*から生まれた栽培品種です。



*種間雑種: 同じ属の異なる種の間生まれた子孫のこと

桜にまつわる エトセトラ

3 標本木ってなあに?

天気予報などでよく耳にする開花宣言。この目安になる木が「標本木」です。都道府県ごとに全国で58本あり、基本となるのはソメイヨシノですが、ソメイヨシノが生育しない北海道や沖縄の一部では、エゾヤマザクラ、ヒカンザクラが代替木として観測されています。標本木は、観測用の「正」標本木1本のほか、病気や不測の事態に備えて「副」標本木が複数本、選定されています。また昨年は広島県の標本木が別の木に替わりましたが、老齢になると代替わりします。



東京では靖国神社境内の桜が標本木になっている

4 桜餅、長命寺派? 道明寺派?

桜の花が咲く頃に菓子屋の店先に出回る桜餅。小麦粉を薄く伸ばして焼いた皮で餡を包んだ長命寺、道明寺派(もち米を蒸して乾燥させ、砕いた粉)を蒸したもので餡を包んだ道明寺の2種があり、前者が関東風、後者が関西風といわれています。どちらも塩漬けた桜葉が外側に巻かれており、お餅にうつった桜の葉の香りを楽しみます。この独特の香りは葉を塩漬けにする過程で生成されるクマリンという芳香物質で、生の葉にはないものだそうです。



主な桜の 品種



カワツザクラ(河津桜)

伊豆半島河津町にある桜で2月下旬から開花する。



カンヒザクラ(寒緋桜)

寒い頃から花をつけるのでこの名が付けられた。



ソメイヨシノ(染井吉野)

江戸染井村の植木屋が「吉野桜」として売り出したと伝わる。



ヤエザクラ(八重桜)

花が八重咲きになる桜の総称。ソメイヨシノより開花が遅いものが多い。

参考文献:「桜図鑑」(公益財団法人日本花の会)、「aff 2018年4月号」(農林水産省)、「林野 No.120」(林野庁)、「生物季節観測指針 令和3年12月」(気象庁)、「長命寺桜もち」(向島長命寺桜もち)

らうんじ Kitchen



鶏肉とホウレン草のワンパンマカロニグラタン

風邪や感染症の気になる季節。鶏肉のたんぱく質、ホウレン草のビタミンA(β-カロテン)で免疫をサポート!

■ 4人分(26cmのフライパン1台分)

- | | |
|-------------------|--------------|
| 鶏もも肉 ……1枚(250g) | マカロニ ……100g |
| 玉ネギ ……1/2個(100g) | 水 ……300ml |
| ホウレン草 ……1/3袋(70g) | 牛乳 ……300ml |
| シメジ ……1/2袋(50g) | コンソメ ……小さじ2 |
| パン粉 ……10g | 塩 ……小さじ1/4 |
| バター ……20g | こしょう ……少々 |
| 薄力粉 ……大さじ2 | ピザ用チーズ ……80g |

■ 作り方(調理時間約20分)

- 鶏もも肉を小さめの一口サイズに切る。玉ネギを薄切りに、ホウレン草をざく切りに、シメジは手でほぐす。
- フライパンにバターを入れて中火にかけ、鶏もも肉、玉ネギ、シメジの順に炒め、全体に油がまわったら薄力粉を入れてなじませる(まだ肉などに火が入ってなくてもOK)。
- Aを入れて途中で焦げ付かないようにかき混ぜながら中火で10分くらい加熱する。
- 火にかけている間に別のフライパンにパン粉を入れてきつね色になるまで中火で乾煎りする。
- ③のとろみがついてきたらホウレン草を入れてひと混ぜし、ピザ用チーズをのせてふたをして1~2分加熱。チーズが溶けたら④のパン粉をかける。

監修: (株)エミッシュ 管理栄養士 柴田真希さんをはじめプロの料理家たちがそろってエミッシュ。お料理コーナーの番組出演をはじめ、雑誌・WEB媒体など多方面で活躍。

URの団地店舗へ行こう! **キャンペーン**

抽選で当たる、選べるプレゼント!

第2弾

漫画家・イラストターの

スケラッコさんのオリジナルエコバッグ **100名**

500Pontaポイント **300名**



※実際のバッグはイラストの色等が異なりますので、あらかじめご了承ください。

応募期間

2021/12/20(月)

~2022/3/18(金)まで

応募方法

STEP 1

お近くのUR団地店舗又は管理サービス事務所へ行く

STEP 2

ポスターのQRコードを読み込む

STEP 3

キャンペーンサイトにて入力、応募完了!

これで
応募完了!

カンタン!!



STEP 1



STEP 2



STEP 3



©Ponta

お問い合わせ先

「URの団地店舗へ行こう!キャンペーン第2弾」事務局

メール: tenant01@ur-net.go.jp

営業時間: 10:00~17:00 ※土・日・祝日を除く



お近くのUR店舗は
QRコードを読み込んで探せます!

※メールの受信は24時間受け付けておりますが、ご返答にはお時間を頂戴しております。予めご了承ください。

※当事務局の開局期間は、2022年4月28日(木)までとなります。以降のお問い合わせはUR都市機構公式サイトの「お問い合わせ窓口」までお願いいたします。

URL: https://mms.ur-net.go.jp/m/mail_136

QRコードが読み込めない方はこちら

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

家賃改定特別措置の令和4年度更新申請手続きはお済みですか？ ～令和3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3年度に特別措置の適用を受けている方には、令和4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4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4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4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3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4年2月28日(月)まで	生活保護世帯の方 令和4年3月31日(木)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	<ul style="list-style-type: none"> ・「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) <small>※詳細はお手元の案内をご覧ください。</small>	
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、下記の障がい等の程度に該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額^(※)が15万8千円以下の場合、日常生活を支援するため、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おります。

なお、当該措置の適用を受ける場合は、申請手続きが必要となります。

当該措置の詳細及び申請手続きにつきましては、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。

※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いる1級から4級の障がいのある方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1級又は2級の障がいのある方で常時介護を要する方
- ③療育手帳の交付を受けている重度の障がいのある方で常時介護を要する方
- ④児童相談所、知的障がい者更生相談所又は精神科医等から、重度の知的障がい又はこれと同程度の精神障がいがあると判定されている方で常時介護を要する方
- ⑤要介護認定を受けている要介護度が1から5である方

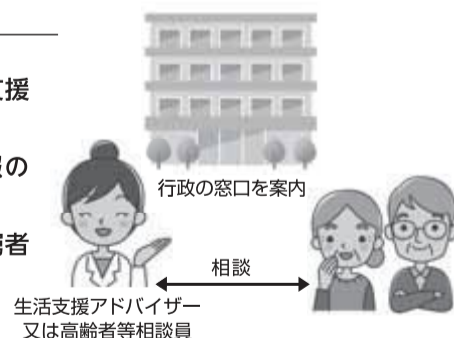
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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(定期的の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。

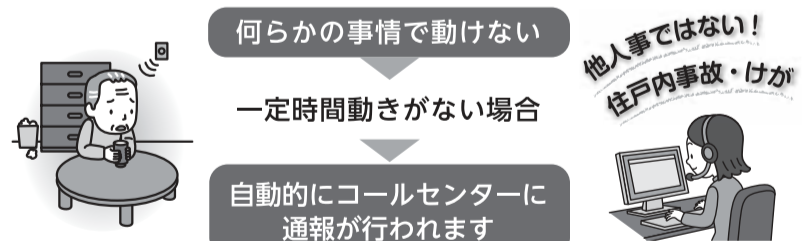
主な相談内容

- ・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	・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)。
990円(税込)	

【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。

「冷えは万病のもと」といわれる

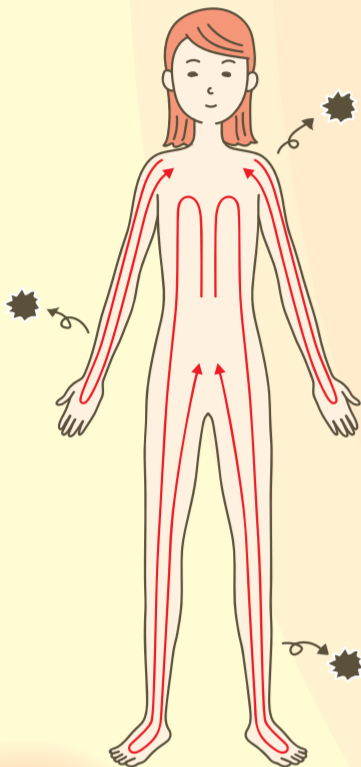
「冷え」の意味と構造

上半身と下半身、その体温差はどれくらいあると思いますか？ なんと、5～6度も違うといわれ、この体温差によって全身の血のめぐりが悪くなる状態のことを「冷え」といいます。

ちなみに「冷え症」は「冷えている」と自覚している症状をいい、「冷え」とは区別して考えます。

「体に冷えがない」

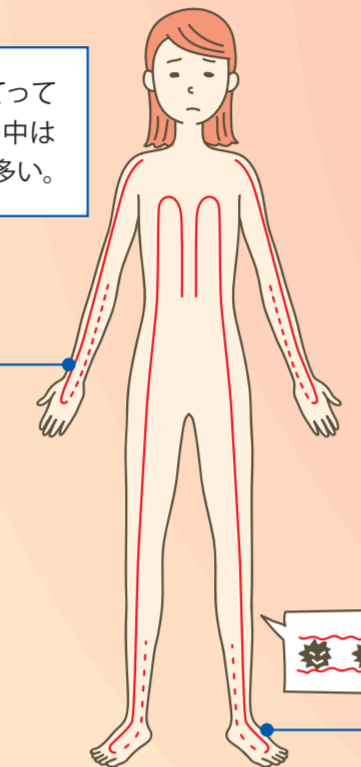
血のめぐりがよく、内臓の働きも活発に。



「体に冷えがある」

血管が縮んで血行が悪くなり、老廃物をうまく流せない。

手足の表面がほてっていても、実は体の中は冷えていることが多い。



血液を送り出す心臓から一番遠い足は、血液が届いても上に戻りにくく、血行が悪くなりやすい。冷えると血管がさらに縮み、老廃物などを排出できずたまりやすくなってしまふ。



「冷えとり」習慣、始めてみませんか

「冷えとり」という健康法をご存じでしょうか。

下半身を温めることで上半身と下半身の温度差をなくし、全身の血のめぐりをよくして健康に役立てるといふのです。

1年を通じて実践するとよいそうですので、冷えが厳しいこの季節から取り入れてみてはいかがでしょうか。その仕組みと具体的な方法をご紹介します。

「冷えとり」での、靴下の重ね履きの基本

1枚目

絹の五本指靴下。直接肌に触れるので、保湿性の高い絹の靴下がおススメ。



基本は4枚重ね

2枚目

絹の五本指靴下。ウールでも可。



絹や綿の天然素材の靴下を選ぶ

3枚目

絹の先丸靴下。



お風呂に入る時以外、寝る時も重ね履きをしてOK

4枚目

絹の先丸靴下。ウールでも可。



冷えるなど感じたら靴下の枚数を増やす

冷えとり用の靴下

インターネットで「冷えとり用 靴下」と検索すると、冷えとりのために考案された靴下を販売するwebサイトがいくつも出てきます。冷えとり用の靴下は重ね履きをしてキツく感じたり、締め付けられたいないように考えられています。4枚セットになったものも多くありますので、初めはこうした商品を利用してみましょう。

冷えとりのポイントは「頭寒足熱」

冷えとりの基本は足元を温めることにありますが、頭寒足熱がポイントとなります。お風呂で温まる時は半身浴、また靴下の重ね履きをして足元を温めますが上半身は薄着にします。

半身浴の目安

冬の半身浴

「寒くて半身浴が難しい……」という方は、最初は肩までつかり、温まってから半身浴をしてもOKです。また体の芯を温めることが肝心ですので、汗が出る、出ないは気にせずに。



38度くらいのぬるめのお湯。温度が高いと皮膚の表面だけが熱くなり、芯まで温まらず湯冷めしやすい。

浴槽のふたを利用して。

半身浴なので腕は出しておく。

お湯につかるのは「みぞおちから下」を目安に。

最低20分、できるだけ長い時間お湯につかる。

湯たんぽを上手に使ってみよう

寒い夜、布団に入っても足元が冷たくて眠れないということはありませんか。そんな時におすすめなのが湯たんぽです。熱源がお湯なので乾燥することがなく、暖房費の節約にも!?コードレスですので、どこでも使うことができます。最近ではさまざまな素材、サイズがあり、デザイン性の高いカバーも出ていますので、楽しんで使ってみましょう。

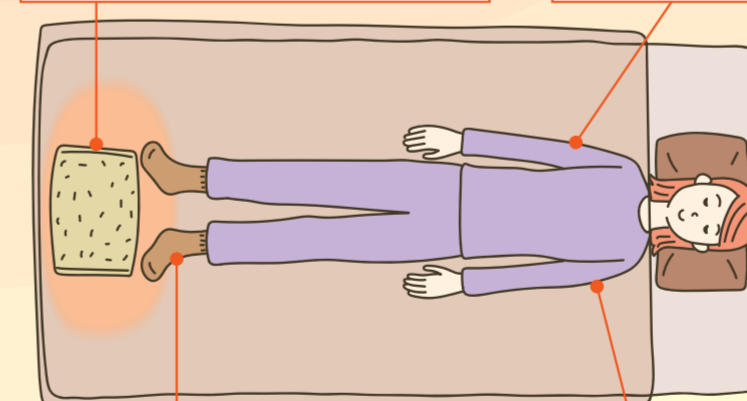


湯たんぽ活用

就寝時に湯たんぽを入れて

冷えを強く感じる時は、湯たんぽを2個、3個と増やしてもよい。

パジャマは天然繊維のものを。



寝る時も靴下の重ね履き。

上半身は薄着が望ましい。

デスクワークにも湯たんぽ

膝かけをかけると下半身全体が温まる。

段ボールや木箱に湯たんぽを入れて足を乗せる。



参考文献：進藤義晴・進藤幸恵『これが本当の「冷えとり」の手引書』PHP研究所
進藤幸恵『きょうからはじめる冷えとりレッスン 入門』KADOKAWA

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!!

ご契約者様が
入居された
場合

QUOカード
10,000円分

プレゼント!

ご紹介者様と
ご契約者様
両方に

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…
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
なんと! 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入居ご希望の方を紹介。
- 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。
- 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(ご紹介者のお住まいの住宅、入居ご希望者のお申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県のUR賃貸住宅です。
※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・個人への切替 ●定期借家再契約 ●宅建あっせんによるお申込み
●特別募集住宅への入居 ●複数戸申しせせんで契約の本人紹介 ●お申し込み内容について虚偽が判明した場合
●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された場合
●UR賃貸住宅からの住替え(世帯分譲を除く)
●世帯分譲の場合、入居開始可能日から1か月未満で新規ご契約者様の居住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

詳しくはこちら

午後9時30分～午後6時(休休日/年末年始のみ)

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となります。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。



渡した鍵を1本でも紛失されている場合は、その費用をお支払いいただきます。なお、複製された鍵は本数に数えません。

4 お客様が設置したものの撤去

退去の際は、住宅や物置等にお客様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、お客様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、契約解除日から21日以内または30日以内(期間は契約時期により異なりますのでお手元の賃貸借契約書でご確認ください)に返還します。返還金送金依頼書記載の銀行口座への返金が基本となります。移転先等への現金書留による返金を希望される場合は郵送料も敷金から控除します。

なお、控除額が敷金額を超える場合は、不足分をお支払いいただきます。

2 修理費用の決定(査定)

契約解除届を受理いたしますと、住宅の損耗の程度の調査にお伺いいたします。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、お客様にご負担いただく修理費用を決定いたします。

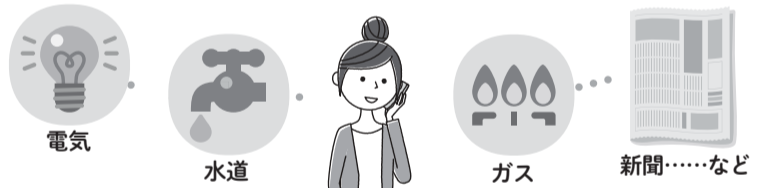
3 鍵の返還

入居時にお渡しした住宅等の鍵は、住宅とともにお客様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)にお返しください。当初お



6 その他

電気・水道・ガス・熱供給等の各事業者へ退去の通知をし、退去日までに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。



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3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 ヘルプ永山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		

家賃等のお支払いは 便利な口座振替を ご利用下さい!

UR都市機構では、家賃等のお支払いにつきましては、URの指定する銀行、信用金庫又はゆうちょ銀行の口座振替によりお願いいたしております。まだ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。



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。

水漏れ・排水詰り・断水・停電などの緊急事故時の連絡先				
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 又は ☎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
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) マルエイ管原建設 ☎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
			給排水関係	(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6回 椅子で手軽に 首・肩ストレッチ

目標 1日2、3回程度

椅子に座ったまま、無理のない動きで首や肩に効いてきます。寒さで凝り固まった筋肉をほぐして楽になりましょう。

●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。

リラックスした
状態で始め
ましょう♪

1

足を開いて椅子に座り、
右手で座面をつかむ。
左手はゆったりおろす。

椅子の座面を
つかむ

ダランとおろす

肩幅よりやや広めに足を広げる

3

そのまま顔を左下に向け
る。視線は自然に落とす。
ここでも3回呼吸する。

ゆっくり顔を
左下へ

吸う⇔吐く
を3回

2

右手は座面をつかんだ
まま ①首を左へ倒し、
続いて ②体を左へ傾け
る。ここで3回呼吸する。

傾ける際は自然に。
痛くならない程度でね！

吸う⇔吐く
を3回

4

今度は左上にあごを突
き出すようにして左上
に顔を向ける。3回呼
吸したらゆっくり1の
体勢に戻す。

ゆっくりと顔
を上に向ける

吸う⇔吐く
を3回

ゆっくり1の体勢にもどしたら
反対側もストレッチ！

健康 トピックス

花粉症は早めの 治療と対策が肝要



花粉症の症状が表れる前に、環境省の花粉情報サイト等で花粉の飛散状況を知っておきましょう。規則正しい生活を送ることは正常な免疫機能を保つためにも大切です。外出時はマスクや眼鏡を着用、帰宅時は室内に花粉を持ち込まず手

参考資料・出典
◆政府広報オンライン：https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201102/2.html
◆環境省・花粉情報サイト：https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/

洗いとうがいを徹底するなどの対策が有効です。新型コロナウイルス感染対策とも共通する方法なのでぜひ取り入れてみましょう。

今回の健康ポイント

- 十分な睡眠
- 外出時はマスクや眼鏡着用
- こまめな掃除
- 悪化する前に病院へ

読者のひろば

●北海道・東札幌六条 小沢静子さん
いつも楽しみにして読んでいます。「ヨガストレッチ」の記事を見て健康を保っています。

●千葉県・浦安マリナイースト21
フォーラム海風の街 うさまるこさん
この時期になると窓辺にキラキラのイルミネーションを飾るお宅や、玄関先のプランターを鮮やかに植えかえる様子など、そういう美しい景色を見ることが出来ます。おかげ様で気持ちよく生活できることを、ありがたく思います。

●北海道・新木の花 階段ウォーカーさん
りんごを注文すると、段ボールの中にもみごらがぎっしり詰まっていた。捨てるのはもったいない！アジサイの根元に肥料としてまきました。



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

3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。



✂️
キリトリ



今月の案内人

UR都市機構 東日本賃貸住宅本部
東京東エリア経営部 鈴木 悠さん

親子えんげき 体験ひろば

アクティ三軒茶屋(東京都世田谷区)

世田谷パブリックシアターの企画・協力を得てUR都市機構が主催する、親子でパフォーマンスを楽しむイベントがありました。世田谷区内でも子育て・共働き率が高いというこのエリアで、子育て支援の一環として催されたものです。スタッフの進行で、コロナ禍で親子以外の接触をなるべく避けたアクション。それでも参加者は仲良く遊びながら、次々に出る「お題」に即興で自分の体で表現していきました。バリエーション豊かな動きに親子で大興奮しながら、体全体で楽しめたようです。



カフェのキッチンカーや
マルシェも出店しましたよ



ではまず自己紹介からね!
byこーたさん(進行役)



だんだん動きが難しくなっ
ていくのが面白いですね!



🎁 読者プレゼントクイズ

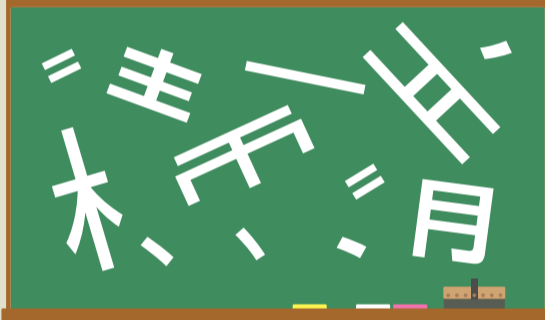
漢字 ばらばら クイズ

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

●応募締切 3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(12月号)の
答えは「鱗片」です

鱗片



※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。