

vol.3 UR都市機構の住まいづくりとランドスケープ

花の輪、人の輪を咲かせましょう

今年も団地内の共同花壇には色鮮やかな花が咲き、私たちの目を楽しませてくれます。美しい花壇は、それを手入れし支えてくれている人たちの手があってこそ。花壇づくりを通じて広がる花の輪、人の輪の取り組みを紹介します。

四季を通じて花色を 藤の台(東京都町田市)「藤の台 花の会」

花づくりは元気のもと

2019年、URコミュニティが行う共同花壇コンクールで見事「殿堂入り」を果たした「藤の台 花の会」。18年の活動歴を誇り、長年のノウハウとメンバーのチームワークで、団地内6カ所の共同花壇には一年を通じて花が絶えることがありません。花はすべて種から育て、その種は前年の花から集めたもの。種から芽が出た時の感動は、手間と愛情をかけた分だけ大きいものがあります。

「ほぼ毎日集まって花の世話をしています。日課みたいなものですが、仲間がいるからできること。人生いろいろなことがあります。仲間と花の世話をしていると忘れてしまう。土をいじり、花に話しかけると元気になりますよ」と、会長の横山泉さんは話してくださいました。

人生を豊かにしてくれる活動を次世代へ

団地内では「きれいですね」「花に癒やされています」と花壇の花を楽しみにしている方も多く、そうした言葉も活動の励みになっています。その期待に応えようと近隣の公園へ出かけ、花合わせや花壇のデザインの勉強も欠かしません。

こうした充実した活動の中で唯一の悩みは、高齢化と後継者不足。「花づくりは心を、人生を、豊かにしてくれます。ぜひこの活動を受け継いでほしい」というのが会員の皆さんの願いです。



藤の台 花の会の皆さん。右端が会長の横山さん

団地内にある「Eラウンジ」が活動の拠点



芽を出した苗ポット。「どの花の苗か覚えておくことが大事」



「なんの花ですか?」と聞かれることも多く、花には一つずつ園芸用のラベルが添えられている



手作りのエプロンをして作業していると「こんにちは!」と声をかけられることも多い

UR都市機構の共同花壇

全国で約150団地に共同花壇を設置しています。運営は「藤の台 花の会」のように団地にお住まいの有志の皆さまの手によるもの。地域美化推進、地域コミュニティ発展を目的としています。

らうんじ Kitchen



下味調理でかんたん♪ 鶏肉とパプリカの甘酢炒め

週末などに肉などをまとめて買った調味料につけて「下味調理」しておくとは野菜と炒めるだけで便利。

■ 2人分

- 鶏もも肉 ……1枚(250g)
- 酒 ……大さじ1
- A 砂糖 ……小さじ1
- 塩 ……小さじ1/3
- 玉ねぎ ……1/4個(50g)
- しめじ ……1/2袋(50g)
- 赤パプリカ ……1/4個(40g)
- オリーブオイル… 大さじ1/2
- 片栗粉 ……大さじ1
- B 酢 ……大さじ2
- 塩 ……少々

■ 作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切り、Aにつけてもみ込んでおく。(下味調理。2~3日保存可)
- ②玉ねぎ・赤パプリカを乱切りにする。しめじを手でほぐす。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、①の鶏肉の周りに片栗粉をまんべんなくつけて入れる。
- ④半分くらいまで火が通ってきたら玉ねぎを入れ、しめじ、赤パプリカの順に入れる。全体に火が通ってきたらBを加えて味を調える。

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うエミッシュ。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。

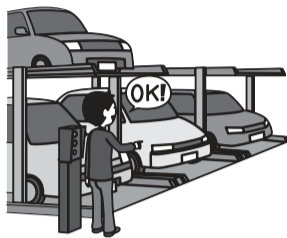
機械式駐車場の安全な使用について

機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。
 ※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問い合わせください。

機械式駐車場で自動車を
入出庫する際は、運転者
以外は駐車場の外で乗降
してください。



駐車装置を操作する際は、
機械式駐車場及び自動車
の中に人がいないことを
十分に確認してください。



駐車装置の操作中は装置
から離れず、また、子ども
が駐車場内に近づかない
よう注意してください。



駐車装置の操作ボタンを
器具などで固定し押し続
けた状態にすることは絶
対に行わないでください。



入出庫作業時に駐車装置
内に長時間とどまらない
でください。



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年間で設置をしたところです。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などの有機溶剤は絶対に使用しないでください。



また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。

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。

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、又はボタンを押すことにより作動確認を行きましょう。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

タバコやライターなど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。

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



©Ponta

エアコンを設置・ご購入される皆さまへ エアコン用コンセントの取替工事(専用回路化工事)の実施について(お知らせ)

UR都市機構では、居室に設置されている「専用回路ではないエアコン用コンセント(写真A)」について、エアコンを設置・ご購入される皆さまからの申出により、「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を実施しています。

「専用回路のエアコン用コンセント(写真B)」への取替工事を希望される場合は、住まいセンター等へお問い合わせください。

なお、室外機等の設置スペースがない場合や、居室に「専用回路ではないエアコン用コンセント」がない場合は、エアコン用コンセントの取替工事を実施することができませんので、ご了承ください。

また、申込み時の混雑状況等により、工事実施までの日数がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※工事対象となるエアコン用コンセントが設置されている団地は限られています。

工事対象(写真Bのものへ取替を行います)

写真A: 専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっていないエアコン用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示がありません。

写真
A



※対象のエアコン用コンセントは、居室の高い位置にあり、プレート表面に表示がないもので、付近にスリーブ及び取付金具等があります。

専用回路ではないエアコン用コンセント(15A 100V)

現状のままお使いいただけます。

写真B: 専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

分電盤の分岐ブレーカーからコンセントまで専用回路となっているエアコン専用のコンセントのことを言います。プレート表面に「エアコン用コンセント」の表示があります。

写真
B



※当該エアコン用コンセント付近にもスリーブ及び取付金具等があります。

エアコン用コンセント

専用回路のエアコン用コンセント(15・20A 100V)

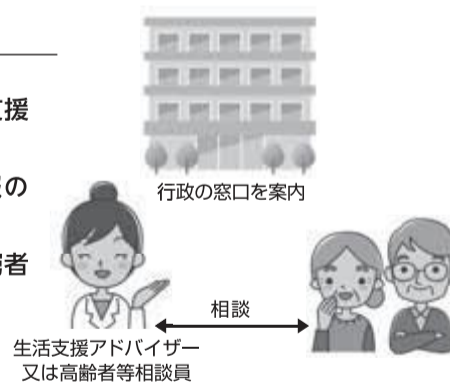
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

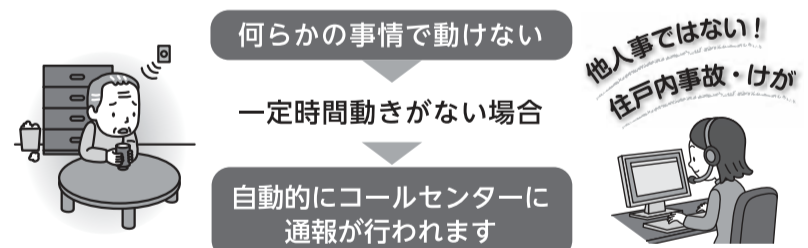
主な相談内容

- ・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い合わせください。

◎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。

湿気を防ぐ2大アイテム

梅雨の季節の一番の悩みである“湿気”。湿度が高くなればカビの発生が気になるし、洗濯物の部屋干しは乾くのに時間がかかりイヤな臭いにつきそう……。湿気からくる不快感を封じることが、梅雨を快適に過ごす秘訣といえそうです。

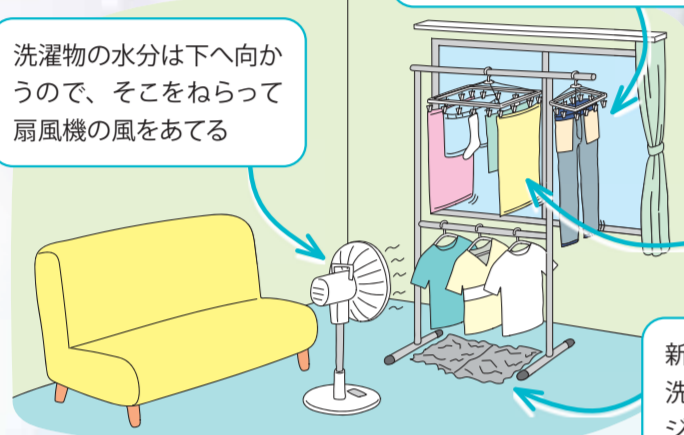
この湿気を防ぐための身近なものが、吸湿性に優れた「新聞紙」と、風を起こす「扇風機」。この2つを使ったどんな活用法があるでしょうか。

部屋干しは短時間で

雨の日が続くと洗濯物を室内で干す日も多くなります。干す時間が長くなるほど、気になるのがニオイ。洗濯物の干し方のコツをつかめば短い時間で乾かすことができ、部屋干しがイヤではなくなります。

ズボンなどは、ピンチ型のハンガーに筒形に干す

洗濯物の水分は下へ向かうので、そこをねらって扇風機の風をあてる



外側に長いものを干し、全体がアーチ型になるように

新聞紙をクシャクシャにして洗濯物の下に敷くと、洗濯物の水分を吸ってくれるとともに、室内のジメジメ緩和にも

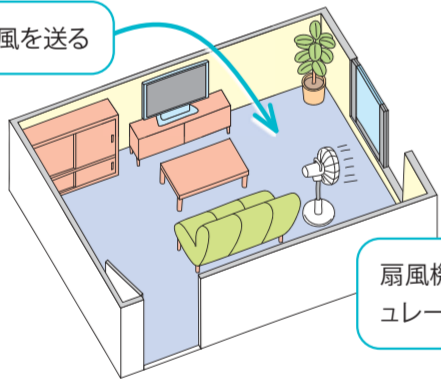
カビの発生の仕組み

カビは温度が20~30℃、湿度が60~80%、食べカスなどの栄養源が豊富だと繁殖を開始します。湿度のコントロールと栄養源をなくすことが大切。発生を防ぐには、風通しをよくして湿度を下げ、水回りの水気、食べこぼしやホコリなど栄養源となる汚れを取り除くよう心がけましょう。

風を味方にする

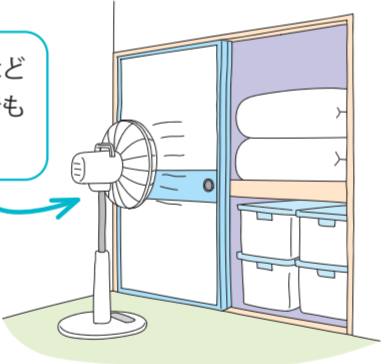
湿気対策の基本は換気。窓を開けるだけでなく、扇風機を使えばより効果的な換気を行うことができます。部屋の窓やドアを2カ所以上開けて風通しをよくし、風が出ていく方の窓際に扇風機を置いて外に向かって風を送ります。

外に向かって風を送る



扇風機のほか、サーキュレーターを使っても

押入、クローゼットなど風の通らないところでも扇風機を使って換気



窓の結露対策は新聞紙で

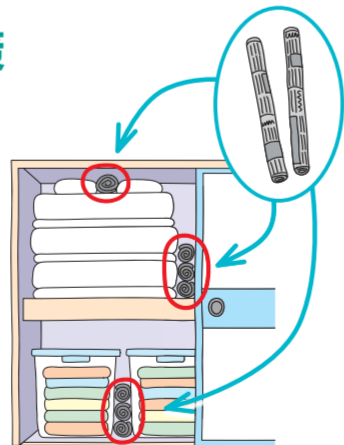
夜、寝る前に新聞紙を窓ガラスに貼っておくと、新聞紙が窓につく水滴を吸い取り結露対策になります。

冬の時期だけでなく、梅雨時にも発生しやすい結露。この時期の結露は、高温多湿を好むカビやダニが発生する原因にもなりやすいので気をつけましょう。



押入の湿気対策

新聞紙1枚をクルクルと細長い筒状に巻き、押入のすき間に入れて除湿剤のかわりに。押入半間(襖1枚分)につき8枚が目安です。新聞紙が湿ったなと感じたら新しいものに替えましょう。



梅雨を乗り切るアイデア生活術

梅雨を快適に過ごすためのアイデア集。洗濯物の上手な部屋干し、カビ対策、湿気対策、食事など、憂鬱になりがちな季節を乗り切るためにできる暮らしの知恵をご紹介します。

食欲増進、消化を助けるお酢

だるくて食欲のない時でも、さっぱりしたものなら……。お酢は適度な酸味がさっぱり感を与え、食欲増進を促してくれるとともに、唾液と胃液の分泌を活発にし、食べ物の消化吸収を助けます。また糖分と一緒にとると、体のエネルギー源のひとつであるグリコーゲンを効率的に再補充し、疲労を回復させることが実証されています。お酢にハチミツを加えた飲み物などおすすめです。



トマトと卵のスープ

材料 (4人分)

- 鶏ガラスープの素……小さじ2
- 水……3カップ
- トマト……1個
- 卵……1個
- 水溶性片栗粉……小さじ3
- 青ジソ……2枚

作り方

- 1 トマトは湯むきして細かく切る
- 2 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて火にかける。温まったらAを入れて①を加える。
- 3 水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
- 4 溶いた卵を流し入れる。
- 5 器に持って千切りした青ジソを散らす。

- A 穀物酢……大さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- コショウ……少々
- ごま油……小さじ1
- 生姜汁……小さじ1



梅雨時こそお風呂でさっぱり

梅雨時のジメジメとした暑さは心身を疲れさせます。そんな時こそ湯船につかって疲労回復。ぬるめのお湯(38~40℃)のお湯に10分以上つかります。こうすることで副交感神経が働き心身ともにリラックス。夏バテ予防に一番必要な深い睡眠を得ることもできます。



ミント風呂でスッキリ

ハーブのミントを入浴剤として使ったお風呂です。鍋や洗面器の中に熱湯を注ぎ、お茶のパックなどに入れたミントの葉をつけておきます。しばらくして香りがたってきたらお湯ごと湯船に注ぎます。

乾燥剤を使って湿気、ニオイ対策

海苔やお菓子などに入っている乾燥剤は捨てずに活用しましょう。ニオイが気になるゴミ箱の下に入れておくと乾燥剤がゴミの湿気やニオイを吸い取ってくれます。また、湿った靴の中に入れておくだけで湿気が取れ、靴の傷みを防ぎます。



下着を着た方が涼しい?

梅雨の時期からは「暑いから下着は着ない」という方も多いかもしれませんが、下着を着ていた方が涼しく感じるのをご存じでしょうか。衣服内の温度は下着を着た方が高くなりますが、下着が汗を吸収・発散してくれることで湿度がコントロールされ、快適に過ごすことができます。

Tシャツは一枚で構いませんが、ブラウスやワイシャツ、サマーニットなどは下着を着て湿度を調整し、梅雨のベタベタした不快感にサヨナラしましょう。



「汗」の原理とは?

人は体の熱を外に逃がすための調節機能として汗をかいています。その仕組みは、汗が乾く時に体の熱が奪われることで体温をコントロールしています。湿度が高いとむっと暑く感じるのは、汗が乾きにくいからです。梅雨時のジメジメとした暑さをやり過ごすには、汗が乾きやすい環境をつくってみることも一つの方法です。

参考文献:『覚えておきたい!暮らしの基本100』(扶桑社) / 『すてい家事』(松橋周太郎 ワニブックス) / 『夏を涼しく!おばあちゃんの知恵袋』(NPO法人おばあちゃんの知恵袋の会 大和出版) / 『自然の力で夏をのりきる暮らし術』(農山漁村文化協会) / 『昔ながらの家事コツと裏ワザ』(主婦の友社) / 『ミツカン社員のお酢レシピ』(ミツカン 幻冬舎)

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!!

ご紹介者様とご契約者様両方に

QUOカード 10,000円分

プレゼント!

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

- 1 UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方を紹介。
- 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 契約成立。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、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・個人への切替 ●定期借家契約 ●宅建あっせんによるお申込み
- 特別専任住宅への入居 ●複数戸貸し・セカンドハウス契約の本人紹介 ●お申し込み内容について虚偽が判明した場合
- ご紹介者様の住宅と新規ご契約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された場合
- 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)
- 世帯分離の場合、入居開始可能日から1か月未満で新規ご契約者様の現住住宅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

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

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）を記載しておりますので、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）。



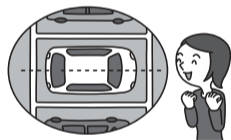
2 誤駐車について

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心掛けていただきますようお願いいたします。



ゴミ出しはルールを守りましょう

ゴミの出し方は、団地によって違いがあります。決められた日時、決められた場所に、決められた方法で正しく処理しましょう。

ルール違反があると、収集されなかったり、カラス、野良猫に食い荒らされたりして、不衛生で皆様の迷惑となるうえ、清掃作業に余分な労力がかかることにもつながります。

粗大ゴミについても、市役所等へ電話でお問い合わせのうえ、決められた方法で処理してください。



怪しい請求行為にご注意を！

UR都市機構を装った文書・請求書には十分ご注意ください

UR都市機構を装った①～⑧のような詐欺まがいの文書の投函、またはハガキ等の郵便物が届けられるという事案が発生しています。

- ① 家賃または賃貸料の振込先の変更
- ② 防災対策のための管理費の負担請求
- ③ 外壁等補修工事費の一部負担
- ④ 浄水器等の物品販売
- ⑤ 畳、ふすま、網戸等の物品販売
- ⑥ 水道管洗浄費用の負担請求
- ⑦ 地震対策補強器具の設置費用請求
- ⑧ UR都市機構が定めた家賃より廉価な家賃の賃貸物件の入居案内



これらの文書等は、UR都市機構とは一切関係のないものです。被害に遭わないよう十分ご注意願います。

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
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	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	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	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 ペルブ永山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
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	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	水漏れ・排水詰り・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。特に、夜間にご注意いただくようお願いいたします。
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)	函館赤川通	建築関係 (有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925 (株)中野組 ☎090-7059-2028	電気関係 三洋電工(株) ☎090-3774-3228 (株)大原電気工業 ☎090-3779-4457
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425			給排水関係 (株)大協設備工業 ☎090-8272-5522 (株)矢幅設備 ☎090-3774-1336	

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。

口座振替のお申込みは、金融機関窓口で受付けています。

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。

1 基本の座り方

背もたれから握りこぶし一つ分空けて座り、足の裏は床につくように。手のひらは上に向けてリラックスした状態が基本。

背もたれから握りこぶし一つ分空ける

手のひらは上に向けて

足の裏が床につくように

自宅でお気楽 ヨガストレッチ

第8回 腕を上げてメンタル改善

目標 2、3回程度

椅子に座って大きく腕を挙げて深呼吸すると、不安やストレスの解消などの効果に期待大。背中をほぐして自律神経も整えられます。

●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。

3

右手は2の状態をキープしつつ、左手を後方上部へゆっくり上げる。視線は指先へ向け、3回呼吸する。1のポーズに戻してから今度は反対側も同様に。

視線は指先へ

左手を大きく後方へ上げる

右手は2のままキープ

この状態で息を吸う・吐くを3回

2

右手を右脚のふくらはぎにつける。体は自然に傾き腰が左側にねじれるが、背中まっすぐのままです。

背中まっすぐのままですよ〜

右手の甲をふくらはぎにピッタリ付ける

左手は座面の横につける

つらい時にはこのポーズ

腕をまっすぐ上げるのがつらい場合は、肩に手を置いてひじを上げる。視線はひじよりやや上の方向へ。

手を肩の上に置く

読者のひろば

●北海道・大麻園町 さやピーさん
団地の近くに小学校があります。子どもたちの登下校を見守るボランティアさんに会ったら、笑顔で「おつかれさまです」と声をかけるようにしています。

●東京都・光が丘パークタウン 四季の香武番街 斎藤恭子さん
いい季節になりました。緑地の大ケヤキや最寄りの公園のバラに心ませられます。

●神奈川県・鶴見町第二 定岡芳恵さん
当団地は駅近く、緑も多く、棟数も4区画というごんまりとした暮らしやすいところです。地続きに図書館、みんなの公園、春は桜も咲き、歩道には花壇が連なりとても心休まる立地にあります。今年はコロナの影響で足留めとなりましたので、この公園の桜でがまんしました。

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 **7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

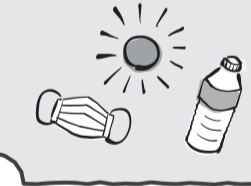
住所・団地名・氏名(匿名希望の方はペンネームも)・年齢・電話番号・今号で気に入った記事、今後取り上げてほしいテーマ、本紙に対するご意見など

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。

健康 トピックス

今年も「3密」で熱中症対策を



熱中症予防は暑さを避け、こまめな水分補給が基本。新型コロナウイルス感染対策としてマスク着用は必要ですが、暑く湿度の高い環境でマスクを着用しつづけると熱中症の危険が高まります。屋外で人と2mの距離を保てる状態であればマスクを外しましょう。

参考資料・出典
◆政府広報オンライン: <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html>
◆政府インターネットテレビ: <https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg22793.html>

また、室内だからといって安心できません。特に子どもや高齢者、病人がいるご家族はエアコンを適宜利用し熱中症を防ぎましょう。

今回の健康ポイント

- 基本的対策は水分補給
- 人とは適度な距離を保つ
- 屋内でも油断禁物。暑い日は夜でもエアコン使用を

〒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。



今月の案内人

南多摩住まいセンター ウェルフェア業務課
國井 日南子さん

ランタン作り

鶴川(東京都町田市)

4月22日(金)、ランタン作りの催しがあるということで集会所へお邪魔しました。団地では、常駐している生活支援アドバイザーが年に3回催し物を企画しているのだとか。ランタンの大きさや形を決める重要なアイテムが風船。ここに土台となる和紙を貼り固めていき、その上に好みで色とりどりの千代紙などを飾っていきます。乾いたら風船を割り、中に電灯を入れれば完成。手先を動かす作業が多いため、「元気になれる」とご年配の参加者にも好評でした。



楽しい催し物は
ここ五丁目集会所で♪



和紙はワシワシやして
柔らかくしますよ〜



すてきなランタンが
できましたね。これは団地
内の花を押し花にして貼
ったスペシャル版です♥



読者プレゼントクイズ

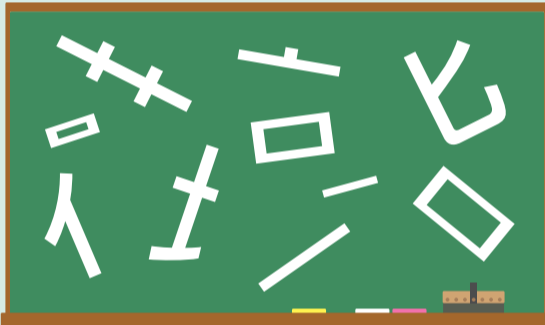
漢字ばらばらクイズ

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 7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(4月号)の
答えは「循環」です

循環



※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。