

市営住宅だより

vol.10
2024.04

発行：堺市堺区中瓦町1丁1番21号 堺東八幸ビル 4階 堺市営住宅管理センター
TEL：072-228-8225 FAX：072-228-8223



令和6年度住宅使用料納入通知書をお届けしています

同封の納入通知書の次の3点をお確かめください

堺市営住宅使用料納入通知書（令和6年度）

①住宅番号(棟号)は
間違って印字され
ていませんか？

郵便番号 590-0078
堺市堺区南瓦町3番1号
堺市営住宅101号
堺市 太郎 様

③金額などの印字が
不鮮明なところは
ありませんか？

住宅使用料の明細

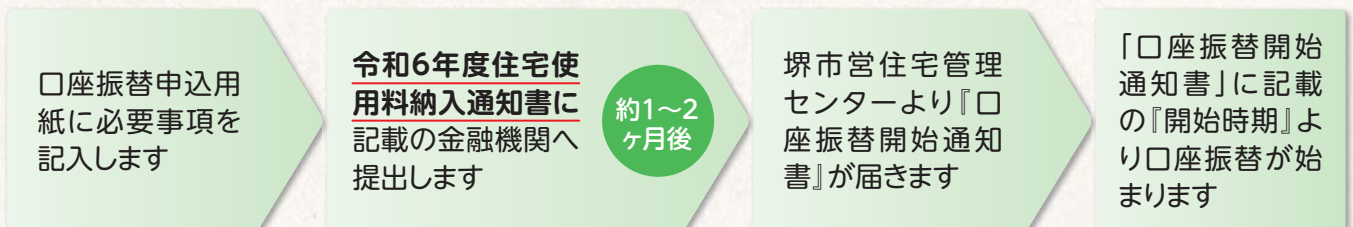
6月	7月	8月	9月
30,000円	30,000円	30,000円	30,000円
12月	1月	2月	3月
30,000円	30,000円	30,000円	30,000円

②名義人の氏名は
正しく印字され
ていますか？

誤りがあった場合、必ず堺市営住宅管理センターまで連絡をお願いします。
なお、連絡されるときは、住宅名・住宅番号(棟号)・氏名・連絡先の電話番号をお伝えください。
※また、減免申請等手続きをされた方には、別途、決定通知書を送付します。

住宅使用料(家賃)のお支払は安心・便利な口座振替で

■申し込みから開始までの流れ



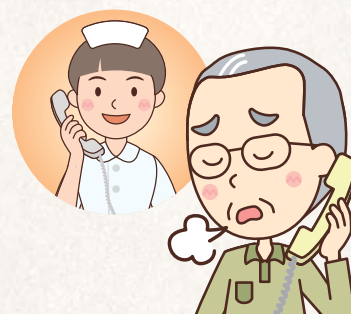
なお、**引落しは毎月末日(12月は25日)です。**
ただし、金融機関の休業日に当たる場合は翌営業日になります。

引落し前には、残高不足にならないように口座残高のご確認をお願いします。残高不足等により振替不能となった住宅使用料については、再度振替はできません。後日、お知らせと共に送付する納付書により、令和6年度住宅使用料納入通知書の裏面に記載の金融機関にてお納めください。

管理センターの サービスをご活用ください

1 健康に不安を感じたら… 「健康相談ダイヤル」へ

心身の健康について、看護師が24時間365日ご相談にお応えする健康相談ダイヤルを常設しています。また、心理相談や栄養相談などについても、管理栄養士やケアマネージャーなどの専門スタッフが入居者様のお悩みにお答えします。



フリーダイヤルで
24時間365日対応



看護師などのプロの
スタッフが連携して
相談に対応



匿名で相談を受付し
プライバシーに配慮

相談いただける内容

健康・医療相談	気になる身体の症状や病気、健康診断結果などの相談
医療機関情報	全国12万件の医療機関情報の案内
看護・介護相談	日常生活における介護や制度・サービスの利用など
心理相談	職場での人間関係トラブルやストレス・不眠など
栄養相談	食事療法や健康維持のための食生活など

※本サービスは、診察・診療行為は行いません。

健康相談ダイヤル

0120-660-118 (通話料無料)

2 ふれあいサポート(高齢者サポート)のご案内

75歳以上の単身高齢者の方(希望者)を対象に、自動音声による安否確認を行っております。ご希望される場合は、管理センターまでご連絡ください。

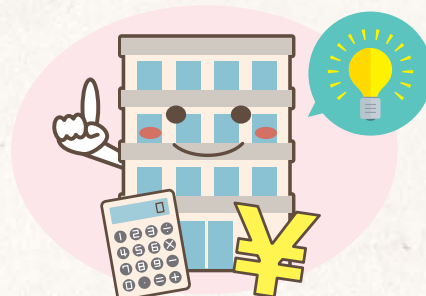
サービス名	頻 度	内 容
あんしん住宅 「まごころ」	週1回	指定して頂いた曜日・時間に自動音声による電話連絡があり、その日の健康状態をダイヤルプッシュで伝えて頂きます。

3 管理組合向けサービス「マンションでんき」のご案内

管理組合で負担している共用部分の電気代を下げることを目的として、電力小売りサービス「マンションでんき」を提供しています。

電気代の試算を無料で実施しておりますので、ご希望の場合は管理組合ご代表の方から、管理センターまでご連絡ください。

※現行の契約内容によっては、試算をできない場合がありますことを予めご了承ください。



防災ニュース

地震についての基礎知識

私たちが知る震度とは、気象庁震度階級のことで日本独自の指標です。

震度は、0から7まであり、5と6には強弱の2段階あるため10段階の設定となっています。

地震の規模を示すマグニチュードとは異なり、各地の揺れの大きさを表すものです。

1月1日に発生した、石川県能登半島地震は震度7でしたが、過去に観測した地震は表のとおりです。

最大震度7を観測した地震

	マグニチュード	死者(人)	負傷者(人)
1995年1月17日 阪神・淡路大震災	M7.3	6434 (行方不明3)	4万3792
2004年10月23日 新潟県中越地震	M6.8	68	4805
2011年3月11日 東日本大震災	M9.0	1万9729 (行方不明2559)	6233
2016年4月14日～ 熊本地震	M7.3	273	2809
2018年9月6日 北海道胆振東部地震	M6.7	43	782

災害関連死を含む。気象庁・総務省消防庁の資料を基にYahoo!ニュース制作(2021年12月)

備えあれば患いなし

地震などの大災害で生死を分けるのは、**備えの差と知識の差**
「地震」が起きても、「自信」をもって、「自身」を守る!

1 自分の住んでいる場所の確認!

① **地震被害想定地図**(マップ)の確認

自分が住んでいる所の被害想定をしっかりと確認しましょう。パソコンやスマホで検索できます!

② **地震10秒診断**の実施

これは、地震が発生した時のインフラの回復時期を示してくれます。一度やって確認しましょう!



2 避難場所と避難経路の確認

避難場所として指定されている学校等を確認し、そこまでの**安全な経路を実際に歩いて確認!**

3 免許証などの**重要書類は、スマホで撮影して保存!**

運転免許証や健康保険証、銀行の通帳などは、スマホで写して保存しておくといざという時に便利!

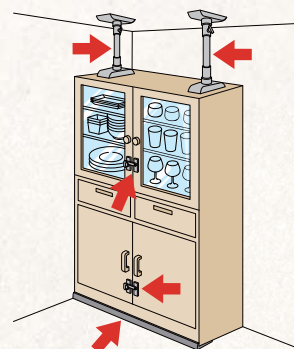
4 自宅の安全を確認しましょう!

① 家具の固定

家具の転倒や落下で負傷するケースが多く、金具等でしっかり固定しましょう!

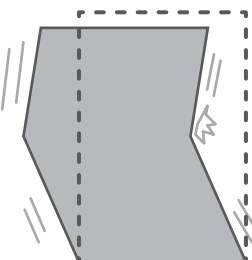
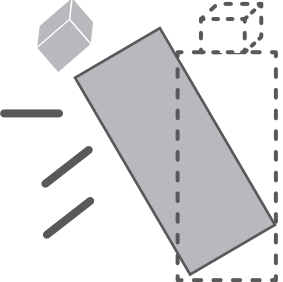
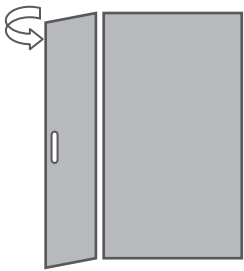
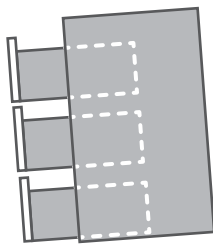
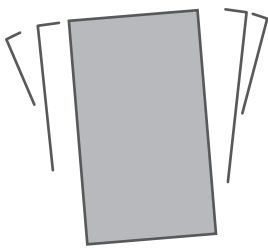
② 就寝場所の安全確認

就寝する場所は、ダンス等の家具が倒れてきても安全なように位置をかえましょう!



地震による家具類の動きと被害

地震の揺れで家具類や家電製品が、どのような動きをして被害をもたらすかをまとめると次のようになります。

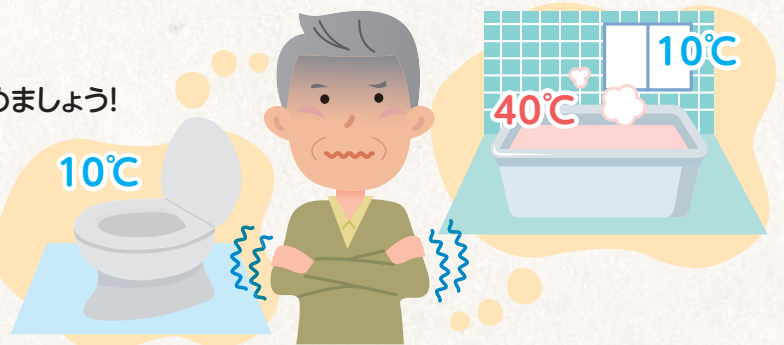
家具の挙動		
被害傾向		
転倒 	落下 	移動 
● 周囲の人、物への重大な被害 ● 避難通路の障害 ● 火気器具への転倒による火災発生	● 周囲の人、物への重大な被害 ● 避難通路の障害 ● 火気器具上への落下による火災発生	● 周囲の人・物への被害 ● 避難通路の障害
変形 	収容物の落下 	扉の開閉・落下 
● 収納物の移動、落下、破損	● 周囲の人への被害 ● 収納物破損 ● 避難通路の障害 ● 収納物が火気器具上に落下することによる火災発生	● 周囲の人への被害 ● 発音による心理的影響 ● 避難通路の障害 ● 収納物の落下
引き出しの飛び出し 	ロッキング 	
● 周囲の人、物への被害 ● 収納物破損 ● 避難通路の障害	● 周囲の人、物への被害 ● 収納物破損 ● 発音による心理的影響	

ヒートショックに注意!

～ポイントは、温度差をなくすこと・脱水に気を付けること!～

浴室・脱衣所で気をつけること!

- 入浴前に浴室・脱衣所を温めましょう!
 - 脱衣所は→暖房器具を使ってあたためましょう!
 - 浴室→浴槽のフタをあけておく
- お風呂の温度は、**38℃～40℃程度**
- 湯舟につかる時間は、10分程度に
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 冷え込む前、午後2～4時に入浴する



トイレで気をつけること!

- 便座は暖房装置や便座カバーを使う
- 夜トイレに行く時は、上着や靴下を身につけましょう!

脱水に気を付ける!

- 暑い日だけでなく、水分をこまめに補給する
- アルコールを飲んでからの入浴は避けましょう**



生活習慣で気をつけること!

- 適度な運動・バランスの良い食事・規則正しい生活
- 高齢者・高血圧の方・糖尿病や脂質異常症の方は特に気をつけて

家族が一緒なら見守りを!

- 入浴するときは、**ひと声かけて家族に知らせておく**



フレイル予防でいつまでも元気に!

フレイルとは、健常な状態と要介護の状態の間の状態をいい、病気・ケガ・精神ストレスなどから要介護になりやすい状態をいいます。

しっかり予防することで、**介護予防**に繋がるとされています。

1 下記の症状に当てはまる方は、見当たりませんか?

- ☐ **体重の減少**: 6か月間で体重が2～3キロ減った
- ☐ **疲労感**: 以前より疲れやすくなった
- ☐ **身体活動の低下**: 外出しなくなった、人との交流が減った
- ☐ **握力低下**: ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ **歩行速度の低下**: 横断歩道を青信号の間に渡り切れなくなった

2 フレイル予防で必要なこと!

栄養

- 3食しっかり食べる
- 水分を十分にとる
- バランスよく色々な食品を食べる



身体活動

- 無理のない範囲でいつもより少し早く歩く
- 無理のない筋トレやストレッチをする
- 1日に1回(5～15分程度)は、日光を浴びる



社会参加

- 1日に1回は、外出をする
- 友人・知人と会う約束をする
- 地域の活動に参加する

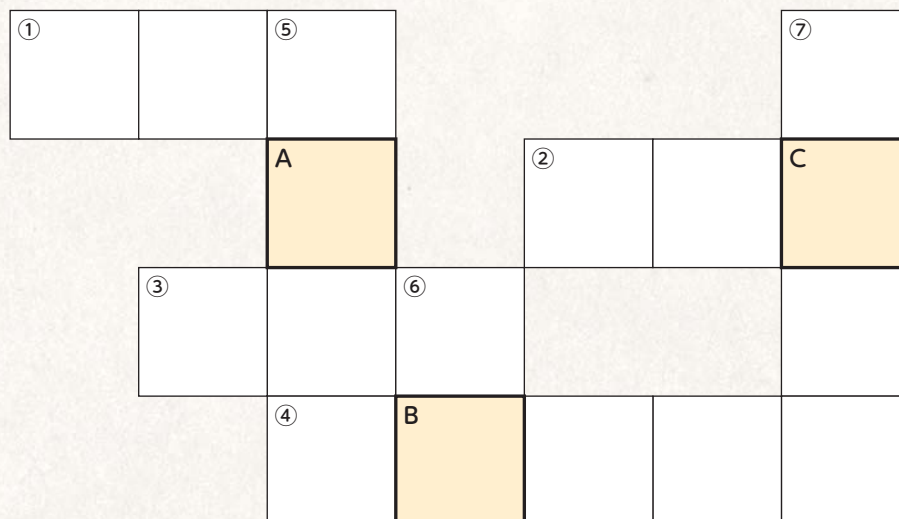


クロスワードに挑戦!



クロスワードには、認知能力を向上させる効果があり、認知症予防に繋がるとされています。ぜひ挑戦してみてください!

■ ヒントをもとにマスに言葉を埋め、色のついたマスに現れる言葉をお答えください!



横のヒント

- ① 魚肉をすりつぶし穴の開いた食べ物
- ② 牛乳などを原料にして冷やしてクリーム状で食べる甘いお菓子
- ③ 目が悪くなるとかけるもの
- ④ かぼちゃの馬車に乗るお姫様といえば

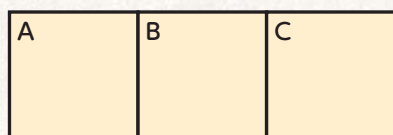


縦のヒント

- ⑤ お祭りなどで売られる雲のようなお菓子
- ⑥ 1〇〇は365日
- ⑦ 緑黄色野菜の1つで正式名称は〇〇〇〇ガス



■ 色のついたマスの言葉は…?



答え.()

【景観】 かんざん

株式会社東急コミュニティー 堺市営住宅管理センター

〒590-0077 大阪府堺市堺区中瓦町1-1-21
堺東八幸ビル4階

最寄駅：南海高野線「堺東」駅 下車徒歩7分

電話：072(228)8225

FAX：072(228)8223

営業日・営業時間

月曜日～土曜日 9:00～18:00

※日曜日・年末年始定休

