堺市営住宅管理センター

堺市営住宅 指定管理者
東急コミュニティー

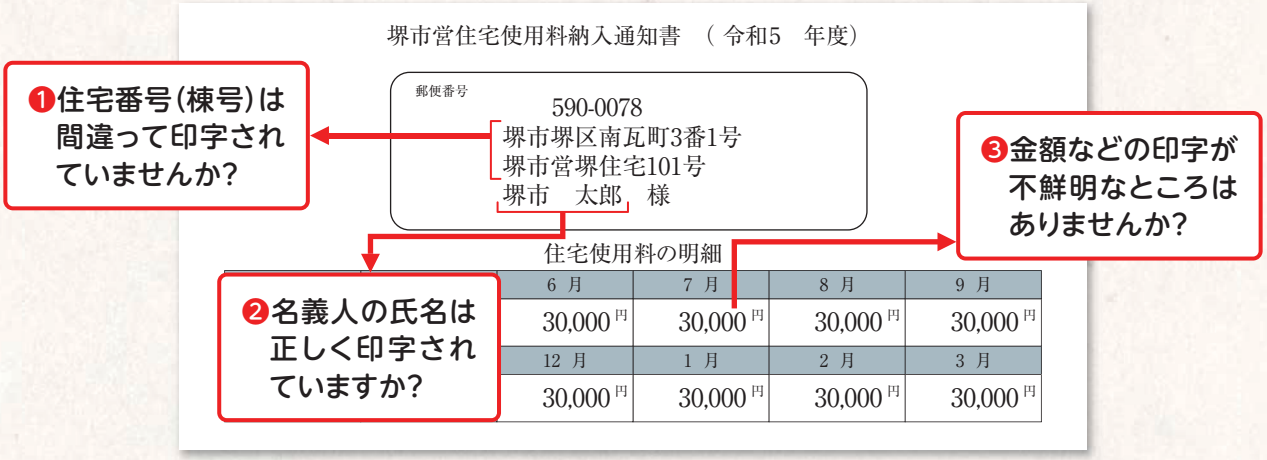
市営住宅だより

vol.7
2023.04

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5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



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

口座振替申込用紙に必要事項を記入します

令和5年度住宅使用料納入通知書に記載の金融機関へ提出します

約1～2ヶ月後

堺市営住宅管理センターより『口座振替開始通知書』が届きます

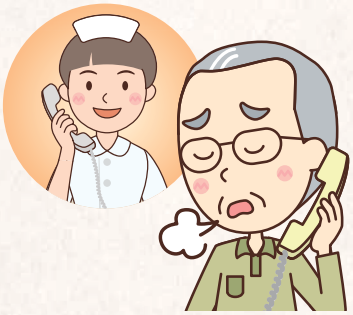
「口座振替開始通知書」に記載の『開始時期』より口座振替が始まります

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5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）

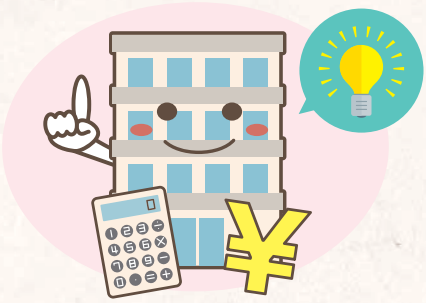
2 ふれあいサポート（高齢者サポート）のご案内

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。

大雨に備える!
～線状降水帯情報に注意!～

6月頃より本格的な雨の季節となりますが、気象庁が発表する**線状降水帯情報**に注意しましょう!

1 線状降水帯とは?

次々と発生する雨雲（積乱雲）が列をなし、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される線状の強い降水域です

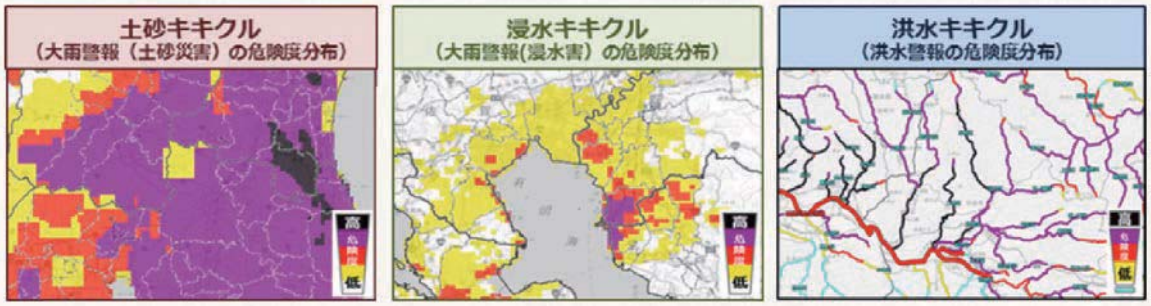
2 「線状降水帯」半日～6時間まえに予報がでます

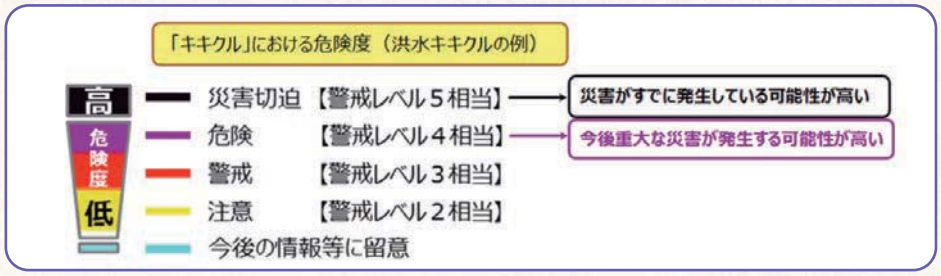
「線状降水帯」情報が自分の住んでいる地域で発表されたら

- ▶危機感をもって命を守る行動をとってください
- ▶ハザードマップや避難場所・避難経路を確認!
- ▶懐中電灯・ラジオ・非常持出品などの確認!

避難判断に役立つキキクルの活用

- 「**この雨大丈夫かな?**」と思ったとき、「**警報**」が発表されたとき、どのくらい危険が迫っているか確認できます
- 「キキクル」情報は、「**キキクル**」で検索すれば出てきます!ひと目で確認!





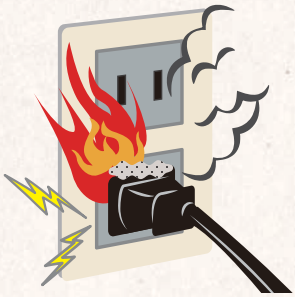
※市営住宅管理センターでは、「災害リスク対応システム」を導入しております。お住まいの地域で気になる災害リスクがありましたらご連絡ください。

住宅火災に注意!
～火災から大切な命を守るために注意して!～

タバコによる火災→死者発生原因第1位!

- **寝たばこは、絶対しない!**
- 飲酒→喫煙→うたた寝に注意してください!
- 吸殻を灰皿にためない→
  吸殻は水で完全に消してから捨てる
- 火種を落とさないよう安全な場所で喫煙すること

電気コードに注意!→知らぬ間に出火



- **プラグ、コンセントは定期的に掃除すること!**
- 家具などの下敷き、折れ曲がりに注意して!
- 使っていないプラグは抜いておきましょう!

日頃から近所つきあい!
近所つきあいが災害や犯罪を防ぐ!

地域とのつながりを大切にしましょう!

- **日ごろから顔の見える関係づくり**をこころがける
- 清掃活動や防災訓練などに参加しましょう!

あいさつから始めましょう!

- 挨拶をして気分を害する人はいませんよ!
- **いざという時に助け合える関係**をつくりましょう!
- 目を向ける、会釈する。お辞儀でもOKです!

災害や犯罪が起こった時に、地域の人々が、あなたやあなたの家族と相互に助け合うことができます。
まずは、あいさつから。誰もが安心して暮らせるまちづくり、**顔の見える地域のつながり**を作りましょう!

交通安全ニュース

高齢者の歩行中の交通事故が多発!

- 歩行中に交通事故で亡くなった方は?
  - ▶65歳以上の高齢者が75%以上
  - ▶コロナ禍で運動不足を補うための散歩中、事故に遭遇することもあります
- ワンポイントアドバイス
  - ▶横断歩道を渡り、信号を守りましょう!
  - ▶**右左の確認**をしっかりしましょう!
  - ▶車の停車を確認してから横断しましょう!
  - ▶**手を挙げる**などドライバーに合図しましょう!
  - ▶夜間は、明るい服か反射材を身につけましょう!

お口の中から健康に!

唾液腺マッサージについて

日常の歯みがきに加え、唾液腺マッサージを行うことで、唾液の分泌の促進を図りましょう!

唾液腺マッサージで期待される効果

❶ 虫歯や歯周病予防になります。
❷ 食べ物が食べやすくなったり、会話がしやすくなる効果があるとされています。

❶耳下腺(じかせん)マッサージ

【やり方】
- 親指以外の4指を頬に当て、上の奥歯のあたりから前向かって、10回ゆっくりと回します。

❷顎下線(がくかせん)マッサージ

【やり方】
- 親指で耳の下から顎の下まで3〜4箇所を順番に押します。

❸舌下線(ぜっかせん)マッサージ

【やり方】
- 両手の親指を揃えて、顎の下を軽く押します。

注意点

持病などに不安がある方は、かかりつけ医とご相談してから、取り入れてください!

都道府県クイズに挑戦!

脳トレのクイズには、沢山種類があります。その1つの「**都道府県クイズ**」をご紹介いたします。ぜひ挑戦してみてください!

都道府県クイズで期待されている効果

❶記憶力や連想力といった脳の力を働かせるので、**認知症予防**に効果的とされています。

❷都道府県での経験や思い出を振り返ることにより、**脳の血流がアップ**するとされています。

1 県名に～が入っている都道府県は、どこでしょうか?

(1) 県名に「**季節**」が入っている都道府県を1つお答えください!

答え.(　　)

(2) 県名に「**川**」が入っている都道府県を3つお答えください!

答え.(　　)(　　)(　　)

2 この形の都道府県は、どこでしょうか?

(1)

ヒント
- 代表的な郷土料理は、「ふなずし」です。
- 日本で1番大きな湖があります。

答え.(　　)

(2)

ヒント
- 国内ワイン生産量1位を誇っています。
- 隣県とまたがる日本一高い山があります。

答え.(　　)

【解答】 1.(1)秋田県 (2)石川県・神奈川県・香川県　2.(1)滋賀県 (2)山梨県

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