

市営住宅だより

vol.4 2022.04

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4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

□座振替申込用 紙に必要事項を 記入します 令和4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『ロ 座振替開始通知 書』が届きます 「□座振替開始 通知書」に記載 の『開始時期』よ り□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。

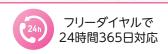
引落し前には、残高不足にならないように口座残高のご確認をお願いします。残高不足等により振替不能となった 住宅使用料については、再度振替はできません。後日、お知らせと共に送付する納付書により、令和4年度住宅 使用料納入通知書の裏面に記載の金融機関にてお納めください。

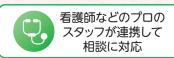
管理センターの サービスをご活用ください

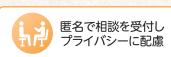
1 健康に不安を感じたら・・ 「健康相談ダイヤル」へ

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。









▋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。



災害への備え!

~いざという時のため備蓄しませんか~

自宅で備えることの重要性~生活用品編

備えあれば憂いなし・・・

■避難時に持ち出すものを準備しておきましょう

いざという時にすぐに持ち出せる非常用持ち出し袋を準備しましょう!

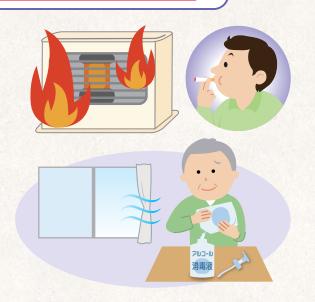
- **①貴重品** 現金・小銭・貴重品・健康保険証
- ②避難用具 懐中電灯・乾電池・携帯ラジオ・軍手
- 3 非常食 乾パン・缶詰などの食料品・飲料水・ナイフ・缶切り
- 生活用品めがね・使い捨てカイロ・タオル・携帯電話の充電器
- **⑥衛生用品**携帯トイレ・ウェットティッシュ・歯ブラシ・生理用品



消毒用アルコールに注意!

消毒用アルコールで火災が発生しています! 喫煙時に手に引火・ストーブ付近では危険!

- 消毒用アルコールを使用する付近では、 喫煙やストーブなどの火気の使用 ましょう。
- 詰め替えを行う場所は、<u>通気性の良い</u> 場所や換気が出来る場所を選んで行い ましょう。
- 保管場所は、<u>直射日光が当たる場所</u>など 高温になる場所を避けましょう!



詐欺メールに注意!

新型コロナワクチンの偽メールに注意!

1 「ワクチンの予約ができます」というメールが・・・

▶自衛隊大規模接種センターなどを騙るメールが入ります・・・



- 自衛隊大規模接種センターの概要を掲載して信用させ
- 新型コロナワクチンの予約サイト案内(予約・受付案内)
- 「予約サイト」をクリックすると・・・「ワクチンを受けるには」という 画面になり・・・
- 更に「予約」をクリックするとクレジット予約の画面にかわり、クレジット番号や有効期限、セキュリティコードを入力させようとします・・・ご注意ください!

2 詐欺メールから身を守るためには・・・

- 怪しいメールには絶対に応じない。必ず、各自治体などへ確認してください。
- 本来予約に不必要な入力画面には、入力しないようご注意ください。

だまざれないで!

~「介護保険料の過払い金」に注意!~

1 「介護保険料をもらい過ぎていました」と・・・



- ▶市役所の職員を名乗る男から電話がかかります・・・
 - ○○市役所の△△ですが、「介護保険料の過払い金を返金したいのですが、どこの銀行口座を持っていますか?還付金は、2~3万円になります。」
 - 近くのATM(現金自動預け払い機)へ言葉巧みに誘導し、「振り込み (送金)というボタンを押し、今から伝える番号を入力してください」 と犯人の口座番号を入力させ、お金を振り込ませます。

2 すべての始まりは一本の電話から・・・

- 自宅の固定電話は、留守番電話にして知らない人からの電話に出ない等、ご注意ください。
- 見知らぬ相手からの電話に出てしまった場合は、「無視して電話を切る」というのも詐欺に 遭わないための対策のひとつです。
- おかしいと思ったら、地元警察や消費生活センター188に相談してください。

交通安全ニュース

自転車に乗るときは、ルールとマナーを守って!

自転車事故のほとんどが 交差点での出会頭事故

交差点に「止まれ」の標識が あれば、自転車も止まって!



自転車の危険な運転や巻き込みによる事故も多い。

急な方向転換は事故のもと!

自分勝手な<u>危険な運転</u>は、事故をまねきます。



正しい歯みがきで虫歯予防!

お子さまが自分でしっかりみがけるようになるまで、歯を守るためには、周りの 大人のサポートが必要不可欠だと考えられています。

歯にとっていいみがき方を色々な資料を参考にまとめてみました。

■ 歯みがきのキホン!

- ●1毛先を歯面(歯と歯茎の境目、歯と歯の間)にきちんと当てる。
- 21~2本の歯を目安に小さく動かす。(1ヶ所20回以上は、みがく。)
- ③歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。



2 みがき残しをなくすためのブラッシングのテクニック!

ブラシ全面で全体を丁寧にみがいた後は、みがき残ししやすい部分を歯ブラシの場所を使い分けながら、重点的にみがきましょう。

1歯と歯の間

歯の丸みに合わせて、歯ブラシのはじっこの部分で みがきましょう。



②前歯の裏の部分

歯ブラシのかかと 部分を使い、歯の 丸みに合わせま しょう。



❸奥歯のかみ合わせ部分

歯ブラシのつま先 部分を使い、小さく 動かしながら1本 ずつ丁寧にみがき ましょう。



脳を鍛えて、認知症予防!

認知症を予防する方法として、脳を活性化することが大切だとされています。 脳を鍛える簡単なトレーニングをご紹介いたします。

| 脳を鍛える簡単なトレーニングについて

・なぞなぞ

なぞなぞを解くときは、普段とは、違う脳の使い方をするとされています。 なぞなぞの効果として、頭の回転が速くなったり、想像力が豊かになること が挙げられています。

問題①

お風呂にはいっている乗り物があります。なんで しょうか?

問題 ②

孫がおじいさんと球技をしています。その球技 はなんでしょうか?



漢字バラバラクイズ

漢字をバラして考えるということは、認知症予防には欠かさない「記憶力」や「空間認識能力」を鍛えることができます。

【問題①

「王」「口」「耳」を組み合わせた1文字の漢字は、なんでしょうか?

問題②

「合」「竹」を組み合わせた1文字の漢字は、なんでしょうか?



パーホイて\(【③戲問】 ズハ(「〕戲問】\、等な等な●答【③戲問】 聖【①戲問】\、太トワマハマバマ薬●

充答

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

