第54号

台風対策は何をするの?



夏から秋にかけては、台風はもちろん、大雨、洪水、ゲリラ 豪雨などの自然災害が発生しやすい季節になっています。被害を出来るだけ少なくするためにも、最新台風情報などの気 象情報を確認して早めの台風対策/洪水対策を行いましょう。

家の中の台風対策



外からの物が 飛んできた場合に備え、カー テンドを閉めて おく。



避難が必要になったときに備え、防災グッズや水、食料などを用意しておく。



近所の避難場所と避難経路を確認しておく。

市区町村が作成している「ハザードマップ」で危険箇 所を確認しておく。



停電時に備え、携帯 ラジオ、懐中電灯な どを用意しておく。

家の外の台風対策

し早めに対策を取ってください。



窓はしっかりと カギを閉める。 鉢植えやゴミ 箱など風で飛 ばされそうな ものは、飛ば

されないように固定したり、家の 中へ格納したりする。

雨や風が強くなってからの作業は危険ですので、最新台風情報を確認



排水溝や側溝は掃除をして水はけをよくしておく。

台風の後、問題がありましたら、管理会社へ 連絡してください。各家庭に配られている 緊急連絡先マグネットをご確認ください。

県営住宅緊急連絡先(夜間・日・祝日) (夜間や緊急結算にのみご利用ください)			
日・祝日や 夜間のトラブル	水	(株)○○○○	00-0000
	ガス	契約のガス会社	せにご連絡ください
午後6時00分から 午前8時30分まで	電気	○○ 電気	00-0000
	上記以外	0000	00-0000
県営住宅お問い合わせ先			
月曜日〜土曜 午前8時30分から午後		地区管理会社	00-0000
② 安心を支える 県営住宅指定管理者 (一社) 宮崎県宅地建物取引業協会			

ベランダからの子ども

行動範囲が広がり始める小さい子供を中心にベランダから の転落事故が繰り返し起こっています。事故を防ぐために は、環境整備と見守りの両面からの対策が重要です。

- ◎ベランダに子供がよじ登れるような足場になる物、イスや植物用のプランターなどを置かないようにしましょう。
- ◎室内の窓の近くにソファや棚、ダンボールなどを置かないようにしましょう。
- ◎補助鍵を取り付け、子供が窓を開けられないようにしましょう。
- ◎子供から目を離さないことが重要ですが、常に監視し続けることは難しいため、事故が起きにくい環境を整えることが大切です。

発行者

県営住宅指定管理者 一般社団法人 宮崎県宅地建物取引業協会 住宅管理課

夏バテならぬ秋バテにご注意ください!!

秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。夏の生活習慣を見直し、体を秋モードへ移行させましょう。体力や食欲をきちんと回復させておかないと、スポーツの秋、食欲の秋を楽しめなくなってしまいますからね。疲れた体には、十分な栄養と休養を…。



■ 疲労回復効果のあるビタミン B₁をとる

豚肉、うなぎ、レバーなど、スタミナのつきそうな食材に多く含まれるビタミン B₁ですが、実は豆腐や納豆といった大豆製品、海苔やワカメなどの海藻類にも多く含まれます。胃腸が弱っているときは、無理をせず、豆腐や海藻類などさっぱりしたものがよいようです。

生活

■ 入浴はぬるめの湯船にゆっくりつかる

暑い夏は、簡単にシャワーのみで済ませてしまいがちですが、一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくするためには、約37~39℃のお湯での入浴(半身浴)がおすすめです。夜、ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

■ 睡眠をしっかりとる

季節の変わり目は自律神経も乱れやすく、よく眠れない、寝つきが悪いという人も多いのではないでしょうか。朝一番に太陽の光を浴びることで、夜、眠りにつきやすくなるため、朝の散歩やウォーキングは特におすすめです。そして夜は、ゆっくりお風呂に入って心と体をリラックスさせてあげましょう。また、日中は暑くても、夜や明け方は気温が下がりますので、長袖のパジャマや腹巻き、厚めの布団を用意しましょう。



■ ウォーキングや軽い運動をする

気候が涼しくなってくると、汗をかかなくなり、血行が悪くなってしまいます。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。炎天下での激しい運動には注意が必要ですが、朝夕の涼しい時間帯を選んでウォーキングや軽い運動をし、適度に汗をかくようにしましょう。もちろん、そのときには水分補給もお忘れなく…。

収入申告書の提出は お済みですか?

「収入申告書」は、皆さまの収入や世帯の状況に応じて、翌年度の家賃を決めるための重要なものです。「収入申告書」が未提出または書類不足のある方には、令和7年9月下旬に「収入申告請求書」が発送されます。収入申告書の提出をしないと家賃が今の2倍~3倍になることもあります!まだお済みでない方は至急ご提出ください。

時間外の緊急連絡は真に緊急の場合のみに!!

「テレビが映らない」 「共同灯がつかない」 などの**真に**緊急でない場合は 翌日8時30分以降の連絡に ご協力をお願いします。 緊急と判断できない場合は、 緊急対応ができませんのでご 了承ください。

緊急でない場合



翌日8時30分以降に連絡

アンケート調査で協力お礼

多くの入居者の方から貴重なご意見ご要望をいただきありがとうございました。皆さまの貴重なご意見は宮崎県と共有し、今後の管理運営に活かしていきたいと考えております。

担当管理会社 大平産業㈱(宮崎)☎(0985)41-8646 / 衛住喜ハウジング☎(0985)39-8074 / ㈱マエムラ☎(0985)29-7303 / ㈱ハウザーライフ☎(0985)26-7693 / 衛りこうハウス ☎(0985)75-0122 / 成和産業㈱☎(0985)51-8183 / ㈱クボタ住宅☎(0985)63-3011 / ㈱共栄ハウス☎(0985)85-3063 / 衛アーネスホーム☎(0983)23-6635 / 大平産業㈱(西都)☎(0983)35-3944 衛三交ホーム☎(0985)75-1377 / ㈱宮脇燃料☎(0986)24-2000 / 新興不動産衛☎(0986)24-3724 / ㈱むたホーム☎(0984)21-1003 / 衛サカモト住建☎(0987)23-6281
