



静岡市

市営住宅だより

令和2年 秋号

食

欲の秋です。「栗ごはん」など、旬の食材を使った



食事を楽しんでみてはどうでしょうか。栗はビタミンCが豊富で、食物繊維やカリウムなども含まれていて、栄養たっぷりだそうです。

あまびっくり。

家

賃納付書の後期分を、10月6日(火)に発送しました。



納付書が届かない、紛失してしまった等の場合は、住宅政策課管理係(221-11132)までお問い合わせください。

また、納付書で家賃を支払っている方は、口座振替の手続きをすると便利です。ご自身

の口座がある金融機関窓口にて手続き方法をお聞きください。

なお、納期限を過ぎってしまった家賃支払いについてのご相談は住宅政策課収納係(221-1289)までお願いします。



寸

地敷地内の高木の樹木剪定を行います。

剪定業者と契約しましたので、対象となっている樹木以外を切ることはできません。詳細な日程等は、各業者よりお知らせします。

また、低木の管理は団地自治会でお願

いします。



◎葵区・駿河区
〈龍爪山造園〉

瀬名南・安倍口
富士見
〈湯本園〉

上土・東新田西
〈静岡観葉〉
東新田高層
桜町高層

〈ソーアイ造園〉

若松町・有東高層
北番町・中島

◎清水区
〈清水造園事業 協同組合〉

折戸・折戸北
羽衣・日立・船越
能島・高部

〈東海造園〉

押切・蜂ヶ谷
横砂・下野東
阿僧

編集・発行
〒420-8602
静岡市葵区追手町5-1

公益財団法人
静岡市まちづくり公社
住宅管理課

電話
054-221-1253(静岡)
054-354-2238(清水)
<https://s-jutaku.com>



秋

の全国火災予防運動の時期です。暖房器具を使用する機会も増えてくるので、次のことに注意しましょう。

- ①ストーブは燃えやすいものから離れた場所で使用する。
- ②火のそばを離れるときは必ず火を消す。
- ③タコ足配線しない、コンセント等に埃がたまるないようにする。
- ④避難経路確保のため、ベランダや廊下に荷物を置かない。



台風

風への備えも大切です。安全のため、玄関ドアや窓、倉庫の扉などはしっかりと閉め、屋外に荷物を置かず室内に入れましょう。エレベーターが止まる可能性もありますので、十分注意して使用して下さい。



ベランダや窓などからの、転落事故が発生しています。近くに足場になるようなものを置かないようにする等、注意しましょう。

避難経路確保の意図でも大切です。日頃から安全な環境づくりを行いましょう。



コーナー

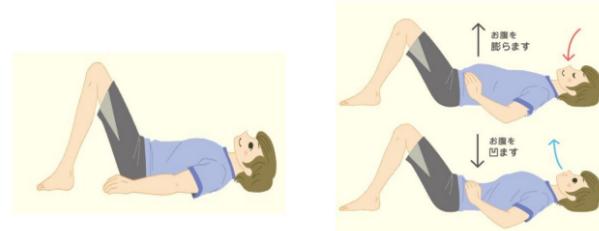


今回は、自宅で過ごす時間が長くなっている今だからこそ！テレビを見ながらでもできる「おなかまわりに効くトレーニング」を紹介します。

★腹横筋（ふくおうきん）を鍛える★

＜効果＞・ポッコリおなか解消 ・腰痛予防 ・姿勢が良くなる ・深い呼吸

- ①ヒザを立て、仰向けに寝る
- ②息をゆっくり吐きながらお腹をへこませる
- ③息を吐ききって、これ以上はおなかがへこまないところで、10～30秒キープ
- ④ゆっくりお腹を戻す



Point

おなかの上に手を置くと、動きがわかりやすいですよ



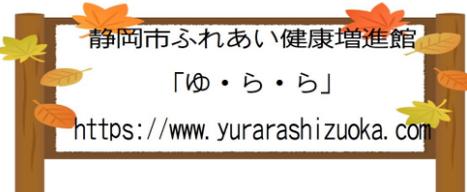
ゆららでは、施設インストラクターが指導する「健康・元気いきいき教室」を、定期的

に開催しています。「ストレッチポール」や「バランスボール」などの、道具を使用する

トレーニングをはじめ、どなたでも気軽に楽しくできる運動を紹介しています。

また、「運動不足解消！自宅でできる簡単トレーニング」動画の配信をしています。

QRコードからアクセスして体験してみてください。



【自治会活動には積極的に参加しましょう。】

