



静岡市

市営住宅だより



編集・発行
〒420-8602
静岡市葵区追手町5-1

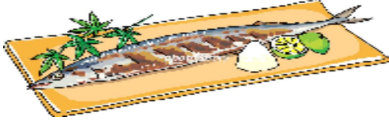
公益財団法人
静岡市まちづくり公社
住宅管理課

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



秋

が旬の魚といえ
ばサンマですね
ここ最近是不漁が続
いて高級魚になっ
てしま
いそのなサンマ
ですが、
今年はどうな
るでしょ
う・・・ス
ーパーで
1匹百円で
売ってた頃
が懐かし
く感じま
すね
このサンマ
には、「必
須アミノ酸
」が多く
含まれる
ことでも
知られて
います
が、血液
をサラサ
にする「D
HA」「E
PA」や、
血中コレ
ステロール
を下げる
「タウリン
」も多く
含まれて
いて
とつても
栄養価の
優れた魚
なんです
。脂のつ
いた旬の
サンマを
ぜひ食
卓に上
げてください。



家賃

賃納付書の後
期分を、10
月上旬に
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
(221-11
32)まで
ご連絡を
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
機関の窓
口で手続
き方法を
お聞きか
ださい。
なお、納
期限を過
ぎてしま
った家賃
の支払に
ついては
、住宅政
策課収納
係(221-
1289)ま
でお願い
します。

樹



木の剪定を専
門業者が実
施します。

業者へは

対象樹木を指
定して発注
しています
ので、対
象木以外
は剪定す
ることは
できませ
ん。作業
の日程等
は、業者
より団地
へお知ら
せします
ので、ご
協力をお
願います
。また、
植込みや
低木の管
理は、こ
れまでも
おり団地
の皆様で
お願いし
ます。

全

国火災予防運
動が11月
9日から
一週間行
われます
。これか
ら暖房器
具を使用
する季節
になります
が、ストー
ブやコン
ロなどに
火の取り
扱いは十
分に注意
しましょう
。また、
万が一に
備え、賃
貸住宅向
け火災保
険への加
入を検討
されては
いかがい
しょう。



次のことに注意!

ストーブは燃
え易いもの
から離す
。コンロ周
りに可燃物
を置かない
。出かける
際は、必ず
火の元を確
認。タコ足
配線は、コ
ンセントに
埃がたま
らないよう
に、屋外に
可燃物を
放置しない
。避難路に
物を置か
ない。

風

強い日が多い
季節です。
ベランダ
や窓から
物の落下
事故や転
落事故に
注意して
ください
。ベラン
ダに布団
を干す時
は、ベラ
ンダ手摺
の内側に
干してく
ださい。
風で飛ば
されるよ
うな物を
置くこと
も危険で
す。安全
な住環境
づくりを
お願いします。



ワクチン接種後も油断は大敵!
新型コロナウイルスのワクチンを接種された方も多いと思いますが、ワクチンを接種したからといって、油断してはいけません。感染しづらくなりますが、感染しないわけではありません。人が集まる場所へ出かけるときや、お買い物に行く際は、必ずマスクを着用しましょう。あわせて、こまめな手洗いと消毒も継続してください。

新型コロナウイルス感染拡大により、外出を控えて部屋で過ごす時間が長くなったため、運動不足になっていませんか？
椅子に座ってテレビを観ながらでもできる運動を二つ紹介します。

椅子に座って背筋を伸ばし、膝を高く上げて足踏みをしてみましょう。太ももに疲労感を感じたらそれ以上はやめましょう。人間の太ももとお尻の筋肉を合わせると、全体の筋肉量の半分にもなるんです。

同じく座った状態で、つま先を床につけたまま交互にかかとだけ上げてみましょう。ふくらはぎに疲労感を感じたら終わりです。ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、下半身の血液循環に大切な役割を担っています。

早起きして「ラジオ体操」にチャレンジしてみませんか。
NHKラジオ第一では毎朝6時半から、NHKテレビ(Eテレ)では毎朝6時25分から放送しています。健康づくりの秘訣は、無理のない範囲で毎日継続することが大切です。



【 深夜・早朝の生活音に気を付けて。 】
【 夜間の外出時には、反射材等の活用を。 】
【 感染予防対策を継続しましょう。 】