ひらつか **市営住宅ニュース**

No.71　2026年9月30日発行

この「市営住宅ニュース」では、平塚市営住宅についての制度や政策などについて、
入居者の皆様にお知らせいたします。指定管理者が市と協議の上、定期的に発行します。

指定管理者　(株)東急コミュニティー
平塚市営住宅サービスセンター
電話　0463-74-4005

より良い生活を続けるために

★高齢者になると

若いときと同じように身体を動かそうとしますが、体力や気力などはどうしても若い頃と同じというわけにはいかなくなり、若いときと同じような無理がきかなくなってきます。



★高齢者の健康管理

- **規則正しく生活をする**
  加齢と共に睡眠が浅くなってしまい不眠がちになってしまうものですが、大切なことは規則正しい生活をすることです。少しでも疲れたり働きすぎだと感じたら十分な休養や睡眠をとることです。
- **食生活に気を配る**
  日々 食生活に気を配ることで、動脈硬化・糖尿病・高血圧・高脂血症・骨粗しょう症等を十分に予防治療できたりするのです。



- **軽い運動の習慣を取り入れる**
  軽い運動は病気の予防や治療に必要なだけでなく、高齢者の生活そのものを充実させるものです。「軽い運動」とはせいぜい30分程度を歩くこと(ウォーキング)か、プールなどで水の中を歩くことです。もちろん、転倒事故を防ぐために急いではいけません。ちょっと呼吸が早くなる程度が目安です。

★自宅での注意

自宅での事故にも注意が必要です。畳と絨毯のちょっとした段差も気を付けてください。下半身の骨折の場合寝たきりになるリスクもありますので、自宅内の段差も見直して怪我に備えましょう。

熱中症対策

- 喉が渇いていなくても、水分を取りましょう(1日あたり1.2リットル＝コップ6杯分)
- 暑さに対する感覚機能が低下しています、エアコン・扇風機を活用して熱中症対策をしてください。





台風や大雨に備えましょう



異常気象で極端な天気が増えています。台風や大雨の被害を最小限にするために日頃から備えましょう。

★強風や大雨対策としてベランダを片づけましょう

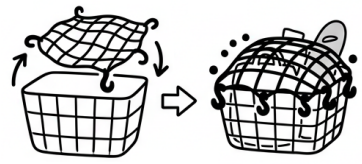
- ベランダにある、サンダル・植木鉢・ハンガー・物干し竿等は、大雨や強風が来る前に室内に入れておきましょう。物が飛ばされると、窓ガラスが割れたり通行人に当たって怪我をさせたり、他人の物を壊したりする危険があります。
- ベランダの排水口やサッシレールを常に掃除しておきましょう。泥やゴミにより排水口が詰まるとベランダに水が溜まり、下階への漏水の原因となる場合があります。また、サッシ周りから雨が吹き込んだり、雨水があふれてくる場合があります。大雨の時はサッシ下のレールにタオルを詰めるなどして、隙間から雨が入らないようにしましょう。

●事故・事件にあわない為に

自宅 在宅中は鍵をかけ、又、ゴミ出し等少し離れるだけでも、必ず戸締りは行いましょう。

車 少し離れるだけでもドアロックは必ず行い、また、車内の見える所に貴重品・バック等置かないようにしましょう。

歩行 ひったくりに注意しましょう。(明るい所を歩く・バックは車道と反対側に持つ・自転車のカゴには防犯ネットを付ける)



●ゴミ出しはルールを守りましょう



ルールに従ってないゴミは回収されず放置されます。

◎パンフレット「家庭のごみ・資源の分け方・出し方」を収集業務課の窓口のほか、市役所本館総合受付、市民課、駅前市民窓口センター、環境政策課、地区公民館で配布しております。

未提出書類のある方は早急に提出してください!

収入申告書 入居者は、来年度の家賃を決めるために**世帯員すべての方の収入証明書類等を提出**する必要があります。8月31日までにご提出いただくよう全世帯にご案内を差し上げましたが、未だ提出されてない方がいます。**収入申告書を提出いただけない場合は、近傍同種の家賃(民間住宅並みの家賃)となります**ので、提出してください。**(公営住宅法第16条第1項)**

入居請書(保証人書類) 入居請書は5年ごとの更新になります。期限が近い方には更新のご案内を差し上げていますが、期限が過ぎても提出されてない方がいます。入居請書の保証人欄には、保証人本人が住所・氏名等を記入のうえ実印を押印し、保証人の印鑑証明書と収入を証明する書類を添付して提出してください。

※保証人を依頼できる人がいない方は、市営住宅サービスセンターにお問い合わせください。

未提出の方は早急に市営住宅サービスセンターまでご提出ください



提出先 平塚市指定管理者 (株)東急コミュニティー 平塚市営住宅サービスセンター
平塚市明石町7-10(弥生ビル1階)　　電話：0463-74-4005
≪駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください≫

No.71　2026年9月30日発行