

# 市営住宅だより



No.3

令和4年(2022年)  
7月号

発行

川西市中央町3番2号 川西北ビル5階  
川西市営住宅管理センター

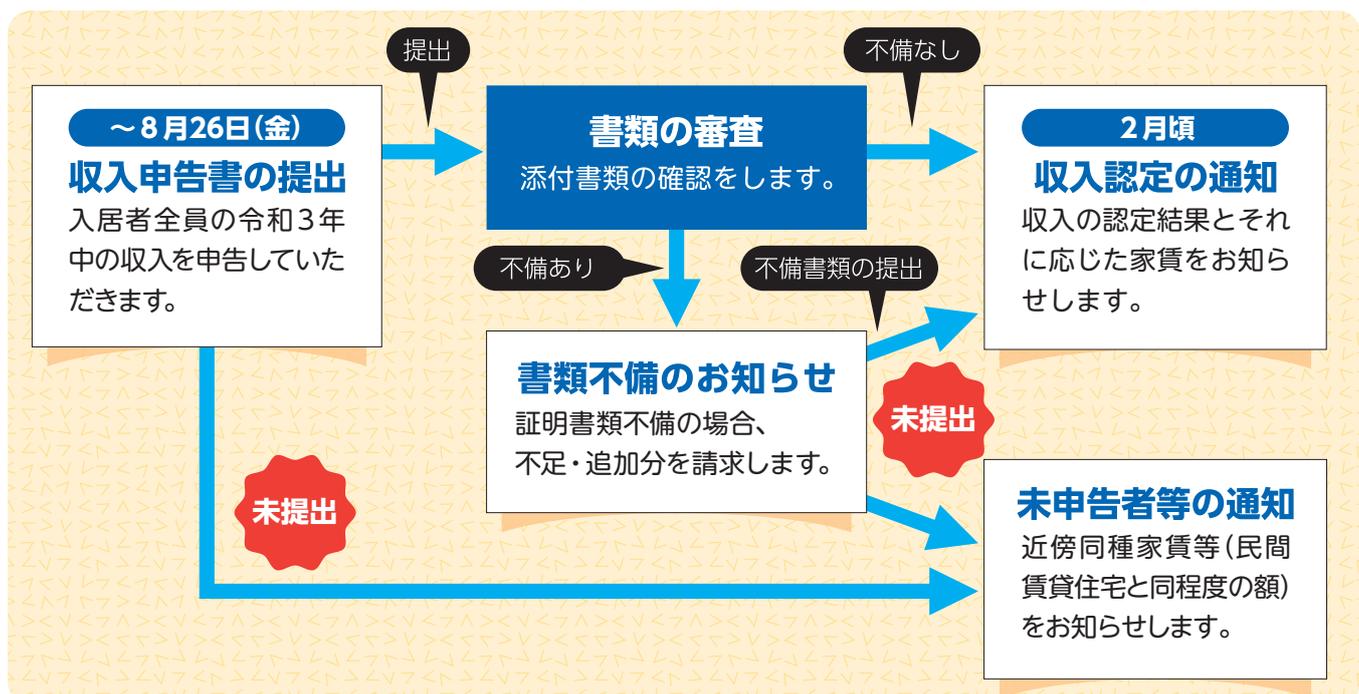
TEL.072-740-1090

## 収入申告書の 提出期限は8月26日(金)です

収入申告が必要となる方々には、7月25日発送の納付書と共に「収入申告書」をお送り致します。この収入申告書は、来年度(令和5年度)の住宅使用料(家賃)を算定するためのものです。令和4年4月1日時点で18歳以上の方は全員申告が必要です。また、18歳未満でもアルバイト等の収入がある方も必ず申告が必要です。

### 提出までの準備

- 届いた収入申告書を見て、居住者情報に間違いが無いかを必ず確認。  
(居住者に変更があれば、管理センターへ家族異動届等の申請が必要です)
- 収入のわかる書類等を準備。
- 収入申告書に名前、電話番号、職業欄、収入金額等の必要事項を記入。
- 市営住宅管理センターに「収入申告書」と「必要書類等」を期限までに提出。



※記入方法・添付書類など詳しくは納付書に同封する書類をご覧ください。

《収入申告書の提出期限は必ず守りましょう。》

令和4年度

# 熱中症予防行動

熱中症予防 × コロナ感染防止で

## 「新しい生活様式」を健康に!

※「新しい生活様式」とは  
新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスク着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

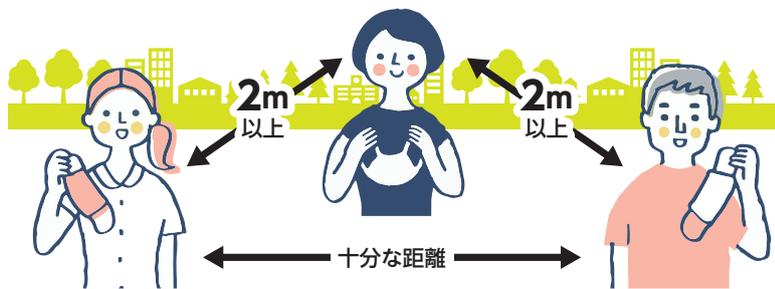
### 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

マスク着用時は



**激しい運動は避けましょう**

のどが渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**



**気温・湿度が高い時は**  
特に注意しましょう

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気を行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



# 健康相談ダイヤルサービスのご案内

入居者様の日常のお悩みを電話でご相談いただける「健康ダイヤルサービス」を実施しております。何かお悩みごとがございましたらお気軽にご相談ください。

## ◎ご相談いただける内容

健康・医療・看護・介護・育児に関する相談

夜間、休日の医療機関情報の提供

福祉関連情報の提供

心理相談

栄養相談

※電話によるご相談までの対応となります。診察・診療行為は行いません。

## ◎専門スタッフによる対応

保健師、看護師、心理相談員、管理栄養士などのプロスタッフと連携してご相談に対応いたします。



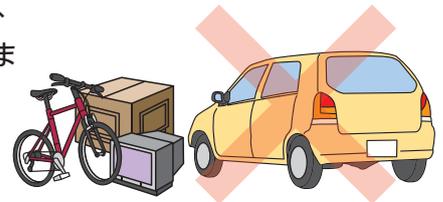
# 0120-660-118

原則、24時間365日対応 通話料金無料

# 不法投棄・迷惑駐車等の禁止

市営住宅内のごみの不法投棄、自転車・バイク等の放置または違法駐車は、迷惑になるばかりか、緊急自動車の通行の妨げにもなります。絶対にやめましょう。

お互いに「しない・させない」という意識で、住環境を守りましょう。



# 騒音トラブルは大丈夫ですか!?

大きな音は上下階や両隣に響きます。普段の生活で自然におこる“生活音”を避けることは難しいですが、床を鳴らすような激しい動きは出来るだけ避けるようにし、特に深夜や早朝などは大きな音を出さないよう、お互いに気をつけましょう。



# ベランダは整理整頓しましょう!

緊急時、ベランダは入居者みなさま（特に両隣）の避難経路になります。逃げ道をふさぐような物を置かないようにし、整理整頓を心掛けましょう。



## 【川西市営住宅管理センター ご案内図】



平日 9:00~19:00のお問い合わせ

川西市営住宅管理センター

兵庫県川西市中央町3番2号 川西北ビル5階

TEL.072-740-1090

川西市役所住宅政策課

☎ 072-740-1205