

区営・区立住宅にお住まいのみなさまへの広報誌

住まいの通信

令和2年4月

第1号

世田谷区営住宅等指定管理者 株式会社東急コミュニティー 世田谷区営住宅等窓口センター
TEL 6805-6523 FAX 6805-6573 <http://setagayakuei.jutaku.jp/>

令和2年度 住宅使用料等の支払いスケジュール

住宅使用料等の納期限は月末です。ただし、末日が金融機関の休業日の場合は、翌月の最初の営業日となります。

住宅使用料等	納期限(引落日)	住宅使用料等	納期限(引落日)
2020年4月分	4月30日(木)	2020年10月分	11月2日(月)
2020年5月分	6月1日(月)	2020年11月分	11月30日(月)
2020年6月分	6月30日(火)	2020年12月分	1月4日(月)
2020年7月分	7月31日(金)	2021年1月分	2月1日(月)
2020年8月分	8月31日(月)	2021年2月分	3月1日(月)
2020年9月分	9月30日(水)	2021年3月分	3月31日(水)

ゴールデンウィークの業務のご案内

休日：4月29日(水)

5月2日(土)、3日(日)、4日(月)、5日(火)、6日(水)、

◆世田谷区営住宅等窓口センターのご案内◆

〒158-0097

世田谷区用賀4-13-3 用賀薬局ビル2階

電話 03-6805-6523

営業時間：午前8時30分～午後5時30分まで

※設備異常などが発生した場合は、上記にご連絡いただければ東急コミュニティーの設備緊急センターに自動転送され、受付されます。なお、入居者負担となるものは、1万5千円(税別)の修理費用が発生する場合がございます。

各種手続きのご案内

区営住宅にお住まいの方で、ご家族の構成に変更がある場合などは、手続きを行なう必要がありますのでご注意お願いします。



必要書類など、詳しくは区営住宅等窓口センターにお問い合わせください。

同居

◆別に住んでいた人を同居させたい ⇒ **同居承認申請書**

婚姻や養子縁組等の事情があり、許可することが適切な場合で
収入など条例等に定める基準を満たした場合に限り許可されます。

使用権承継

◆名義人が死亡したがこのまま住みたい ⇒ **使用権承継申請書**

名義人の死亡や離婚による転出などのやむを得ない事情があり、
収入など条例等に定める基準を満たした場合に限り許可されます。

世帯員変更

◆同居者転出・死亡または子供が生まれた場合 ⇒ **世帯員変更届**

毎年提出する収入報告書に記載しても、手続きをしたことにはなり
ませんので、ご注意ください。

配偶者の転出は、離婚を除いて認められません。

長期不在

- ◆転勤・出張・長期入院などにより、1か月以上にわたり区営住宅を誰も使用しない場合⇒ **長期不在届**
- 不在を証する書類（入院証明書、医師の診断書等）も必要となります。

退去（住宅の返還）

- ◆区営住宅から退去する場合 ⇒ **区営住宅返還届**
- 退去する日の14日前までに提出。提出が遅れた場合は、受理日の翌日から14日目を退去日（返還日）とみなし、その日までの使用料（家賃）をいただきます。

新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言発令による 業務縮小についてのお願い

世田谷区営住宅等窓口センターのご案内

<主な影響>

1. 感染防止の為、窓口センター職員の分散勤務を行いますので、
窓口へのご来所はご遠慮ください。（お問い合わせは電話にて）
（営業時間は、8：30から17：30に変更いたします。）
2. 高齢者訪問は、一部、電話に振り替える場合がございます。
3. 室内修繕は、対応に遅れが出る場合がございます。

ご不便をお掛けいたしますが、ご理解をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症防止のために

3月26日に東京都知事より、都内では新型コロナウイルスの感染爆発の重要な局面にあたり、今後の感染者の爆発的な増加を防ぐためには、住民一人一人に危機意識を持って行動することが大切との見解が示されました。区民の皆様には、引き続き以下の点にご留意いただくようお願い申し上げます。

- ・食料品の買い物などを除き、不要不急の外出は避ける。
- ・換気の悪い密閉空間、多くの人の密集、近距離での密接した会話の3つの条件が重なる場所を避ける。
- ・イベント等の参加を控える。
- ・少数であっても飲食を伴う集まりは、出来るだけ控える。

また、次の症状がある方は、世田谷区帰国者・接触者電話相談センターにご連絡ください。

① 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている。
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

② 強いだるさや倦怠感、息苦しさや呼吸困難がある。

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上記の状態が2日程度続く場合

電話 03-5432-2910(平日8:30~17:15)

※土日祝日・平日夜間は⇒東京都新型コロナ患者相談センター 03-5320-4592

一般的な新型コロナウイルスに関するご相談は

世田谷区新型コロナウイルス相談窓口

電話 03-5432-2111 FAX 03-5432-3022(平日8:30~17:15)

(その他) 厚生労働省 0120-565653(フリーダイヤル・土日休日含む9:00~21:00)

東京都 ①日本語・英語・中国語・韓国語 0570-550571(土日休日含む9:00~21:00)

②FAX 03-5388-1396 ※①②は2月28日から適用されました。

緊急小口資金(特例貸付)

◆この度の新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で生活資金にお困りの世田谷区民の方を対象に、緊急小口資金等の特例貸付を実施します。

詳細は、下記受付窓口へお電話にてお問合せください。

ぷらっとホーム世田谷 電話 03-3419-2611

収入再認定

◆退職等により収入が減少した ⇒ 収入再認定請求書

退職・廃業・転職・休職等を理由に収入が減少した場合に限り、収入区分の見直しや減免手続きを行えます。

必要書類など、詳しくは区営住宅等窓口センターにお問い合わせください。

住まいる通信

令和2年8月

2020-第2号

世田谷区営住宅等指定管理者 株式会社東急コミュニティー 世田谷区営住宅等窓口センター

TEL 6805-6523 FAX 6805-6573 <http://setagayakueijutaku.jp/>

収入報告書をご提出いただきましたか

◎区営住宅等にお住まいの方にお願ひした収入報告書について、ご提出いただいた方、ご協力ありがとうございました。

◎ご提出がまだの方は、必ず提出してください。

収入報告書は来年度の使用料(家賃)を決める重要な書類です。
収入報告書が提出されない場合、近傍同種住宅の家賃(民間と同程度の高い家賃)になります。あらかじめご了承ください。

◆世田谷区営住宅等窓口センターのご案内◆

〒158-0097

世田谷区用賀4-13-3

用賀薬局ビル2階



電話 03-6805-6523

受付時間：午前8時30分～午後6時まで
(土曜・日曜・祝日を除く)

夏の省エネ・ちょっとした工夫

☀️夏の電気の使われ方

1年中で電力使用が1番大きくなる夏。家庭における夏の日中の電力使用ではエアコンの使用が半分以上を占めます。夏の電力使用全体のピークは午後2時頃で、家庭の電力使用は夕方から大きくなるのが、特徴です。

普段から無理なく長続きできる省エネ・節電に取り組んでいきましょう。



☀️簡単にできる夏の省エネ

- 冷房時の室温は28℃を目安に調整。
- エアコンのフィルターをこまめに掃除。
- 扇風機で室内の空気を循環させる。
- すだれやカーテンで日差しを遮る。
- 室外機の周囲に物を置かない。
- エアコンの頻繁なオンオフを行わない。
- 冷蔵庫の設定温度を「強」ではなく「中」に設定。



家庭の省エネは、ちょっとした工夫を知るだけで

簡単に取り組むことができます。家族みんなで工夫を知って地球

にも家計にも優しい暮らしを送りましょう！



マスク着用時の熱中症注意について

今年の夏も「酷暑」が予想される中で、コロナ禍の影響でマスク着用による熱中症のリスクが高まりそうです。

夏のマスク着用には危険が伴います。体感温度や心拍数が高くなったり、のどの渇きに気づかないまま熱中症を引き起こすことがあります。



マスク熱中症の予防ポイント

●マスクをすることで、口の中の湿った状態が保たれるためかえってのどの渇きを感じなくなってしまいます。そのため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしてください。

●屋外で周囲の人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクを外してください。

●マスクを着用している時は負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩してください。

●日頃からの健康管理をしっかり。

- ・日頃から体温測定、健康チェックをしてください。
- ・体調が悪いと感じた時は無理をせず自宅で休養してください。



機関保証制度をご利用いただけます

区営住宅の入居時に選任いただく連帯保証人に代わり、保証会社による債務保証（機関保証）をご利用いただけるようになりました。

※利用には保証会社の審査承認が必要です。

○保証手数料

初回：住宅使用料の50%（1万5千円以下の場合は、1万5千円）

2年目以降：毎年1万円

○主な保証内容

▶滞納が発生した場合の使用料等を一時的に立て替え払いします。※

▶死亡等により残された残置物を処分します。

※上限6か月分。契約者の支払いが免除されるわけではありません。

入居時の連帯保証人をご確認ください

入居時に選任した連帯保証人の住所や連絡先に変更がないかご確認ください。

都合により連帯保証人が不在の場合は、新しい連帯保証人の選定が必要です。

区営住宅等窓口センターにご相談ください。

もしものときに備えて

機関保証制度では、入居者死亡後の残置物の処分も含まれます。もしものときに備

えられるうちの準備が大切です。

・成年後見人制度の利用

・エンディングノート（生活の振り返りノート）の活用



区営・区立住宅のシルバーピアにお住まいのみなさまへの広報誌

住まいの通信

令和2年8月

特別版

世田谷区営住宅等指定管理者 株式会社東急コミュニティー 世田谷区営住宅等窓口センター
TEL 6805-6523 FAX 6805-6573 <http://setagayakueijutaku.jp/>

新型コロナウイルスによる自粛生活の中で 心身の健康を守る大切なこと

運動

- ◆10分多く、体を動かすように
してみましょう。

食事

- ◆1日3食バランスの良い
食事をとりましょう。

社会参加

- ◆人に会ったり、おしゃべりする
ことはストレス解消になります。

口腔ケア

- ◆清潔を保つことは、病気の
予防に役立ちます。

今回は運動について取り上げています

自己チェック

自分の筋肉量を測ってみましょう。(指輪っかテスト)

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折
などの
リスク



困めない



ちょうど困める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

フレイルチェック

※フレイルとは、健康な状態と要介護の間の状態をいいます。

フレイルチェック	回答欄	
健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	イイエ
野菜の他に肉または魚を毎日2回以上食べていますか	はい	イイエ
「たくあん」などの固さの食べ物を普通に噛みきれますか	はい	イイエ
お茶・味噌汁などでむせることがありますか	ハイ	いいえ
1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	イイエ
歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	イイエ
同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	イイエ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	ハイ	いいえ
1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	イイエ
自分が活気に溢れていると思いますか	はい	イイエ
物忘れが気になりますか	ハイ	いいえ

※回答欄のカタカナに○がついたら、要注意です。

生活に運動を取り入れましょう！

<準備運動>

① 膝の屈伸



② 浅い伸脚



③ 上体の前後屈



④ 体側



⑤ 上体の回旋



⑥ 背伸びの運動



⑦ 手首・足首の回旋



⑧ 軽い跳躍



⑨ 深呼吸



全身運動や首、肩のストレッチ、上半身や下半身のストレッチをすると血流が良くなり、気分転換にもなります。

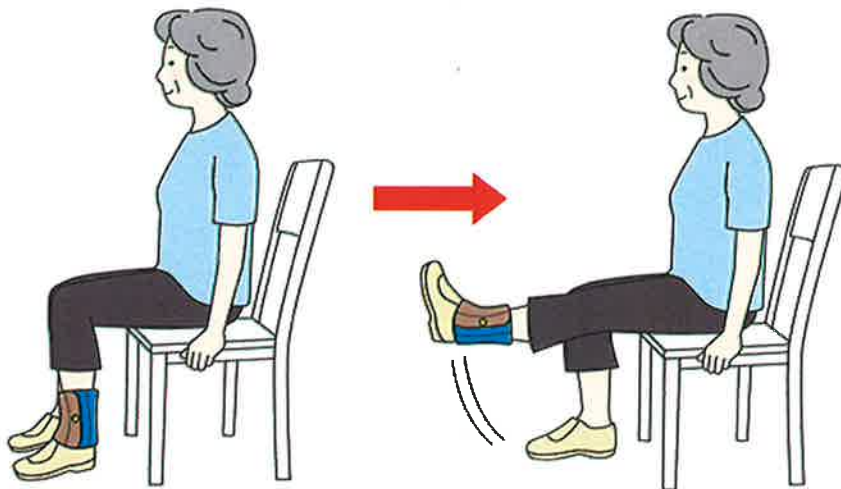
運動をする前と後には、準備運動を取り入れてください。

つかまったり椅子に座ってもできる運動

その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。



その2 スクワット



座って膝伸ばし体操

片方の膝をゆっくりとまっすぐ伸ばしきったところで、3秒間止め、ゆっくり下ろします。

住まいる通信

令和2年9月

臨時号

世田谷区営住宅等指定管理者 株式会社東急コミュニティー 世田谷区営住宅等窓口センター

TEL 6805-6523 FAX 6805-6573 <http://setagayakueijutaku.jp/>

集中豪雨や台風に向けて



昨年も、台風15号により千葉県で大きな被害が出ております。(停電、断水、電柱や建物の倒壊等)
皆さんは、集中豪雨や台風の備えは済んでいますか？
足りないものがないように、準備しておきましょう。

○防災用品（持出用品）

- ◆飲料水（給水袋、ポリタンク）
- ◆保存食（インスタント・レトルト食品、缶詰など）
- ◆懐中電灯やラジオを用意（停電にそなえて）
- ◆救急用品、常備薬、マスクや消毒液（感染症予防）
- ◆簡易トイレ



《ベランダ排水不良による漏水の未然防止》

排水口が詰まると雨水がベランダ内で溢れ、室内に浸水したり、階下の住戸に漏水する被害が生じます。

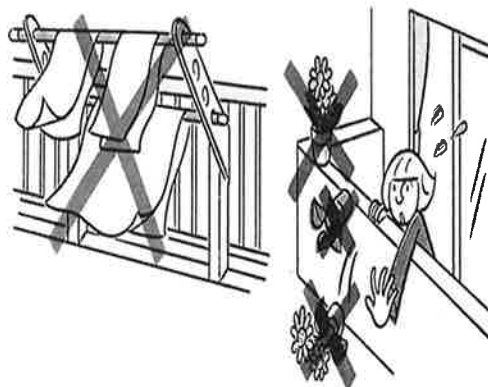
ベランダに排水口が設置されている住戸の方におかれましては、排水口の清掃状況をご確認下さいますようお願いいたします。



《強風による物の飛散・落下の未然防止》

ベランダに物を置かれておりますと、強風により飛ばされる恐れがあり大変危険です。

飛散や階下への落下事故未然防止のため、ベランダには、物を置かないよう、お願いいたします。



《停電による断水に備えて水を貯めておく》

停電になると断水でトイレが流せなくなります



お風呂に水を貯めておきましょう

区営住宅にお住まいのみなさまへの広報誌

住まいる通信

令和2年12月
第3号

世田谷区営住宅等指定管理者 株式会社東急コミュニティー 世田谷区営住宅等窓口センター
TEL 6805-6523 FAX 6805-6573 <http://setagayakuei.jutaku.jp/>

- ★年末年始業務のご案内 1ページ
- ★収入報告書の提出について
「**コロナ**と**インフル**」の同時流行に注意を . . . 2ページ
- ★結露防止について 3ページ
- ★区営住宅の各種お手続きのご案内 . . . 4ページ

◆年末年始業務のご案内◆



年末年始休務日：12月30日（水）～1月3日（日）

世田谷区営住宅等窓口センター

電話 03-6805-6523

※緊急事態が発生した場合などは、上記に連絡いただければ、
（株）東急コミュニティー設備緊急センターに自動転送され、
受付いたします。（24時間対応可）

なお、入居者負担となるものは、出勤1回につき1万
5千円（税別）と修理費用が発生する場合がございます。
緊急性の低い場合は、1月4日以降にご連絡ください。

収入報告書をご提出いただきましたか

◎区営住宅等にお住まいの方にお願ひした収入報告書について、ご提出いただいた方、ご協力ありがとうございました。

◎ご提出がまだの方は、必ず提出してください。

収入報告書は来年度の使用料（家賃）を決める重要な書類です。

収入報告書が提出されない場合、近傍同種住宅の家賃（民間と同程度の高い家賃）になります。あらかじめご了承ください。

コロナとインフルエンザの同時流行に備えましょう

今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。予防対策として特に重要なのは、**インフルエンザの予防接種を受けること**ですが、感染防止の3つの基本である「手指の消毒、手洗い」「マスクの着用」「身体的距離の確保」を再度徹底しましょう。



2つの感染症の症状としては、インフルエンザは「しばしば高熱を呈する」新型コロナウイルスは「発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある」とされています。これら特徴的な症状があれば受診時に必ずお医者さんに伝えましょう。

結露の防止

結露は！！

特に、北側の窓や壁に多く発生します。ガラス等に付着した水滴は、アレルギー疾患の原因の一つであるカビを発生しやすくします。結露防止のために室内の温度や空気の流れなどに注意しましょう。（結露もコロナも）

★ポイントはここ！

◆ 浴室



入浴後、換気扇なら30分～1時間、
窓開けなら2～3時間程度以上の換気をしましょう。



※浴室の入り口は開け放しにしないようにします

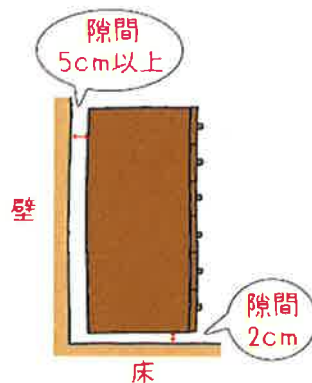
◆ キッチン

調理中や炊飯時は、必ず換気しましょう

就寝前の5分程度の窓開け換気で、室内の湿気を逃がしましょう

◆ 家具

家具を置くときは、後ろの壁や側面と
5cm以上空間を設けましょう



◆ 押し入れ

床や側面にスノコを置いて空気の流れをよくしましょう



区営住宅の各種お手続きのご案内

区営住宅は、所得が一定の基準以下の方を対象に、低廉な使用料で賃貸する公的住宅です。区営住宅の使用料は、お住まいの世帯全員の収入を基に使用料の算定を行っています。申請のない方を同居させることは、不正入居に当たることから、住宅の明け渡しと損害賠償請求の対象になります。

居住に関わる申請を以下にまとめましたので、該当される事項があれば、必ず区営住宅等窓口センターへお問い合わせいただき、ご申請手続きを行ってください。

【居住に関わる主な申請の種類】

- 子どもが生まれた。世帯員が転出したなど ⇒ 世帯員変更
- 別に住んでいた人を同居させたい ⇒ 同居申請
- 使用者が転出・死亡したが、このまま住みたい ⇒ 使用権承継
- 入院等により1月以上誰も使用しない ⇒ 長期不在届
- 区営住宅を退去したい ⇒ 返還届

また、お住まいでない人の住民票を一時的でも区営住宅に移すことは、適切な管理の妨げになるため、決して行わないでください。

適切な管理のため、入居者の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。