

賃貸住宅だより

2017年
4月
No.83

●テレビを見ながら続けられる!ダイエットや腰痛予防にいいと、いま注目! 硬い人でもできる!開脚ストレッチ!	1
●DIY賃貸住宅「団地カスタマイズ」公社住宅で開始!!	3
●お友達紹介制度のご案内	5
●グループホームについて	5
●家賃等口座振替について	6
●府営住宅への入居あっせんについて	6
●動物の飼育はやめましょう	7
●住宅の民泊利用等、第三者への転賃は認めていません	7
●平成29年度 公社計画修繕予定団地	8
●植栽管理について	9
●自主防災活動用 資機材の交付について	9
●泉大津管理センター 閉鎖について	9
●クイズを解いて、プレゼントを当てよう!	10
クロスワードパズルに挑戦!	

特集

テレビを見ながら続けられる!
ダイエットや腰痛予防にいいと、いま注目!

硬い人でもできる!開脚ストレッチ!

子どもの頃から、体が硬いからといってそのままにいませんか。実は硬い体は肩こりや腰痛を起こしやすいだけでなく、太りやすかったり、むくみやすかったり健康へのデメリットが大きいのです。硬い人でもできる開脚ストレッチで、若々しいしなやかな体を目指しましょう!

まずは開脚ウォーミングアップ

ももの裏側ハムストリングスを伸ばす!タオルで足あげストレッチ

座り姿勢が長い人は、ももの裏側のハムストリングスが硬くなりがちです。すると、骨盤が後傾して猫背になったり、腰痛が出やすくなったりします。タオル1本でしっかりハムストリングスを伸ばしましょう。



- ① 床に座って、タオルを足にかけゆっくりと倒れていきます。
- ② タオルを引き上げて、床と脚が90度になるところまであげて30秒キープ。左右の脚を入れ替えて、両方やってください。

しなやかな股関節を手に入れる四股ストレッチ

股関節の動きが悪くなると、安定的に腰を支えられず腰痛の原因になります。股関節の柔軟性を高めるのが四股ストレッチ。脚の引き締め効果もある内転筋をほぐすこともできる、一石二鳥のストレッチです。



- ① つま先を外側に向け、両足を肩幅より大きく開き、深く腰を落としていきます。(ツライ方は、椅子に浅く腰掛けてやってもOKです)



- ② 両手をヒザの上に置いて上体を支えながら、左肩をグッと前下に落とすように入れて5~10秒キープ。反対側も同様に行ってください。

無理しない!できる範囲の開脚ストレッチをコツコツ続けるのがポイント!!

Lesson ①

膝を曲げた前屈から

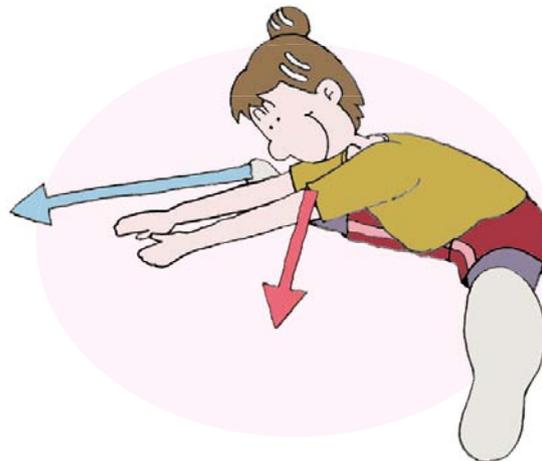
- ①ヒザを少し曲げて脚を開いて座り、息を吐きながらゆっくり体を前に倒していきます。
- ②最初はひじが床に着くくらいを目指しましょう。
- ③正面、右、左の3方向やりましょう。



Lesson ②

開脚ストレッチ

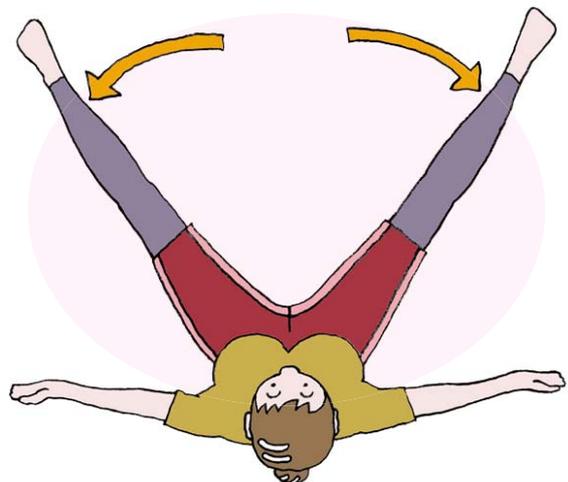
- ①脚を90度開いて、座ります。このとき、骨盤が倒れないように注意すること。倒れそうな人は、背中を壁に密着させてやってみましょう。
- ②息を吐きながら、体を前に倒していきます。ピンクの矢印ではなく、青の矢印の方向に向かって体を倒すイメージです。



番外編

壁を使ってもOK!

開脚ストレッチでヒザがどうしても曲がってしまう人は、壁を使ってみましょう。まず、仰向けに寝て壁にお尻をつけます。脚を上に向けて、重力に身をまかせる感じで、脚を開けるところまで、開いてみましょう。



ワンポイント アドバイス

- 体を倒すときは、必ず呼吸を吐きながらやりましょう。
- 前に体が倒れにくいときは、お尻に座布団を敷いてやってみましょう。

※腰や股関節に強い痛みがある方は医師に相談のうえ、行ってください。

DIY賃貸住宅「団地カスタマイズ」 公社住宅で開始!!

団地カスタマイズとは?

壁にペンキを塗ったり、壁に釘を打ったりなど、「自分の手で作ったり修理したりするDIY」がこのたび公社住宅（※対象団地次ページ参照）でできるようになりました。また、住戸内の一部についてDIYを行っても原状回復義務が緩和されるので、これまでと比べて入居者の皆様の好みにあった住まいづくりができる住戸になっています。

カスタマイズできる場所は?



▶ 釘の使用OK

壁などに釘、ビス等を使い、棚の設置が可能です。
※コンクリート部、プラスター塗り部は除く



▶ 床

CFシート（クッションフロア）の貼り替えができ、インテリアの幅も広がります。



▶ 壁の塗装

お好みの色やデザインに変更ができます。



▶ 天井

天井を塗り替えたり、クロスをお好みのデザインに貼り替えができます。



▶ 建具（ふすまの貼り替え等）

ふすまの貼り替え・ふすまの取手取り替え、木製建具の取手の取り替えができます。



▶ 流し台・吊戸棚・棚

表面シート貼り付け・取手の取り替え・棚を新しく設置もできます。

その他のカスタマイズも可能



カーテンレール取替え



手すり設置



クローゼット化
(ハンガーパイプ設置)



スイッチプレート取替え

※棚や手すりは退去時に、退去者の負担にて撤去していただきます。

対象団地一覧

No.	団地名	No.	団地名	No.	団地名
1	門真A	17	下田部B	33	晴美台
2	門真B	18	下田部C	34	晴美台B
3	喜連	19	五月丘	35	晴美台C
4	香里三井	20	茨木郡山	36	晴美台D
5	牧野	21	茨木郡山B	37	榎塚台
6	香里三井B	22	柱本	38	三原台C
7	村野	23	千里山田西	39	高倉台
8	牧野B	24	加守	40	原山台
9	香里三井C	25	貝塚中央	41	茶山台B
10	招提	26	熊取	42	庭代台
11	招提B	27	さつき	43	庭代台B
12	星田	28	岸和田天神山	44	原山台B
13	打上	29	熊取B	45	赤坂台
14	招提C	30	岸和田天神山B	46	鴨谷台
15	香里三井K	31	茶山台	47	鴨谷台B
16	下田部	32	三原台		

現在、ご入居中のお客様が「団地カスタマイズ」を行う場合は、「DIY届出書」のほかに新たに「賃貸借契約変更確認書」の締結が必要です。詳しくは担当の管理センターまでご連絡下さい。

「団地カスタマイズ」対象外住宅がございますので、上記「対象団地一覧」のご確認をお願い致します。

お問い合わせ先

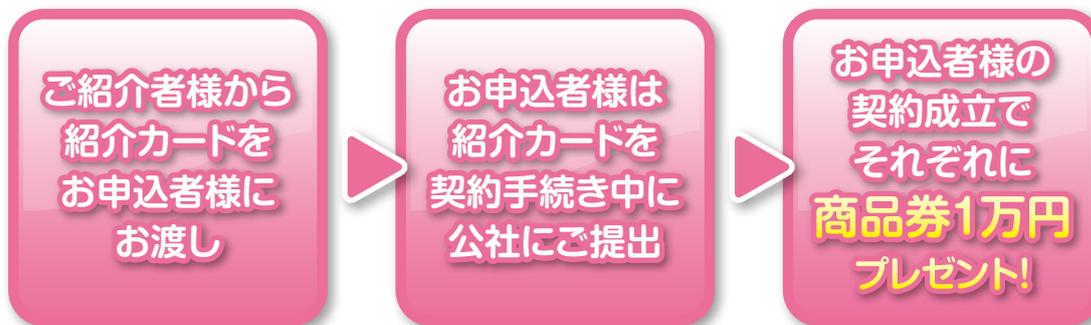
各管理センター（裏表紙参照）

お友達紹介制度のご案内

これから公社賃貸住宅に新規契約される方をご紹介ください。

ご紹介者様とご入居者様双方に1万円分のギフトカードをプレゼント致します。

公社賃貸住宅の全団地が対象です(借上特定優良賃貸住宅を除く)。



ご注意事項

ご紹介者様：大阪府住宅供給公社の賃貸住宅(借上特定優良賃貸住宅を除く)にご入居いただいている、契約名義人様。

お申込者様：ご紹介者様より紹介を受けられ、公社住宅にこれからご入居されるお客様。(お申込者様は、お知り合いの方ならどなたでもかまいません。)

プレゼント進呈方法：お申込者様との契約成立後、契約日の属する月の翌々月末日までに、ご紹介カードにご記入いただいたご紹介者様及びお申込者様それぞれのご住所に発送いたします。ご紹介カード受付後、当社にて審査を行いますので内容確認のため、当社からお電話を差し上げる事があります。

※その他適用条件などがございます。詳細については、ホームページまたは以下のお問い合わせ先にご連絡ください。

お問い合わせ先

住宅経営課 募集・審査グループ **06-6203-5454**

グループホームについて

公社では、グループホームの運営業者に公社賃貸住宅を提供することにより、「地域で暮らしたい、働きたい」という思いを持った障がいのある方々の地域での自立した暮らしを支援していきます。

公社賃貸住宅では平成29年2月末現在2団地で開設しております。



お問い合わせ先

住宅経営課 企画グループ **06-6203-5453**

家賃等口座振替について

▶ 再振替について

当会社では、当月分の各種料金（例：家賃、駐車場使用料）を当月28日に口座振替しておりますが、預金残高不足により口座振替できなかった方に対し、翌月8日にもう一度口座振替を行う「再振替」を実施しております。



1 回 目：当月28日（2月分のみ2月26日）
再 振 替：翌月 8 日（1月及び5月は15日）

なお、振替日が金融機関の休業日の場合は翌営業日となります。振替日前日までに振替口座へのご入金をお願いいたします。

▶ 振替日に振替ができなかった場合について

納付書を送付しますので、納付書裏面に記載の金融機関の窓口でお支払いください。
（納付書はゆうちょ銀行ではお取り扱いできません。）

※振替は当月分のみです。前月分等は納付書でお支払いください。

▶ 延滞損害金の支払い方法について

振替できなかったことにより発生する延滞損害金を請求する場合があります。

その場合、上記納付書でお支払いいただいた翌月の初旬に延滞損害金用の納付書を送付しますので、上記と同様に納付書裏面に記載の金融機関の窓口でお支払いください。

お問い合わせ先

収納管理課 収納・債権管理グループ **06-6203-5645**

府営住宅への入居あっせんについて

公社賃貸住宅にお住まいで、収入の低下により家賃の支払いが困難になられた方を対象に、毎年2回（5月と11月に予定）府営住宅へのあっせん（1回募集あたり15戸程度）を行っております。

申込み期間や条件など、詳細については事前に団地内掲示板などでお知らせします。

※本募集ではお住まいの地域によって応募できる地域（住宅）が定められており、お住まいの地域において申込みいただける住宅の募集がない場合は掲示いたしません。

お問い合わせ先

住宅管理課 管理企画グループ **06-7652-5863**

…… 禁 止 ……

動物の飼育はやめましょう

賃貸借契約書にも記載の通り、公社賃貸住宅では、観賞用の小鳥及び魚類以外の動物の飼育を禁止しています。

(打上団地・浜寺東団地・岸和田天神山団地を除く。)



**犬・猫等の動物の飼育は、
一切認められません。
一時的に預かる行為も禁止です。**



賃貸借契約の禁止事項に当たる為、当社が指導しても尚、動物飼育を継続されている場合は、法的手続きを含めて対応し、住宅を明け渡していただくことにもなりかねません。

**実際、複数件の
訴訟手続きを
行っています。**



※団地敷地内での動物(野良猫等)への餌付け行為も禁止です。餌を求めて集まった動物により、糞尿被害が発生し、他の入居者に対して非常に迷惑です。

住宅の民泊利用等、第三者への転貸は認めていません

公社賃貸住宅では、第三者への転貸を禁止しております。

民泊は禁止です。



皆様がより快適に暮らしていただけますように、
ご協力のほどよろしくお願い致します。

お問い合わせ先

各管理センター 入居サービス課まで (裏表紙参照)



平成29年度 公社計画修繕予定団地

平成29年度は、長期修繕計画に基づき、団地の性能維持を図り、常に良好な状態を保つため、以下の団地で計画修繕を実施します。

項目	対象団地			
外壁改修	●衣摺	55戸		
建物鉄部塗装替	●衣摺	55戸	●茶山台	780戸
屋上防水	●加守	200戸	●招提	180戸
	●招提B	160戸	●歌島	42戸
各戸量水器取替	●ペア大東朋来	70戸	●三原台B	214戸
	●晴美台C	100戸	●晴美台D	106戸
	●榎塚台	114戸	●金岡東I	81戸
	●北堀江	63戸	●湊	83戸
	●OPH 北千里駅前	221戸		
ガス漏れ 警報器取替	●いらか	49戸	●OPH 杉本町	72戸
	●OPH 新千里東町	72戸	●OPH 新千里南町	151戸
	●メープルコート	44戸	●OPH 堺少林寺	40戸
	●OPH 堺戎之町	24戸		
屋外給水管改修	●茶山台	987戸	●庭代台B	300戸
	●三原台	250戸	●三原台C	40戸
	●茶山台B	270戸		
給水塔給水設備改修	●星田	380戸		

ストック活用実施計画に基づく改修

項目	対象団地			
LED照明取替	●香里三井	340戸	●香里三井B	258戸
	●香里三井C	340戸	●村野	160戸
	●牧野	210戸	●牧野B	170戸

お問い合わせ先

事業計画課 調整グループ **06-6203-5457**

▶ 植栽管理について ◀

植栽費用、樹木の剪定、消毒および除草などは、入居者の皆様の共同負担となります。また、植栽の管理を自治会で行っている場合、次の点に注意して下さい。

- 植栽が人や車の通行および緊急車両等の通行の妨げとならないよう管理して下さい。また、車両の出入口などの見通しが確保できるよう管理して下さい。
- 植栽が団地の敷地外へはみ出さないようにしてください。



お問い合わせ先

事業計画課 調整グループ **06-6203-5457**

自主防災活動用 資機材の交付について

公社賃貸住宅居住者の防災意識の高揚と防災体制の確立のため、自治会等が設置した自主防災会に対し資機材を交付いたします。

資機材の交付においては、公社指定の書類の提出が必要となります。

※自治会の無い団地については、入居者の総意による自主防災会を立ち上げて頂くことが条件となります
(詳細は、4月上旬までに自治会様に通知させていただきます。)



お問い合わせ先

住宅管理課 管理企画グループ **06-7652-5863**

泉大津管理センター 閉鎖について



泉大津管理センター管轄団地にお住まいの皆様にはご不便をお掛けすることとなりますが、このたび、泉大津管理センターは平成29年3月31日(金)をもちまして閉鎖することとなりました。なお、平成29年4月1日(土)以降は泉大津管理センターにおいて行っていた業務を北浜管理センター(裏表紙に記載)にて実施させていただきますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

GET

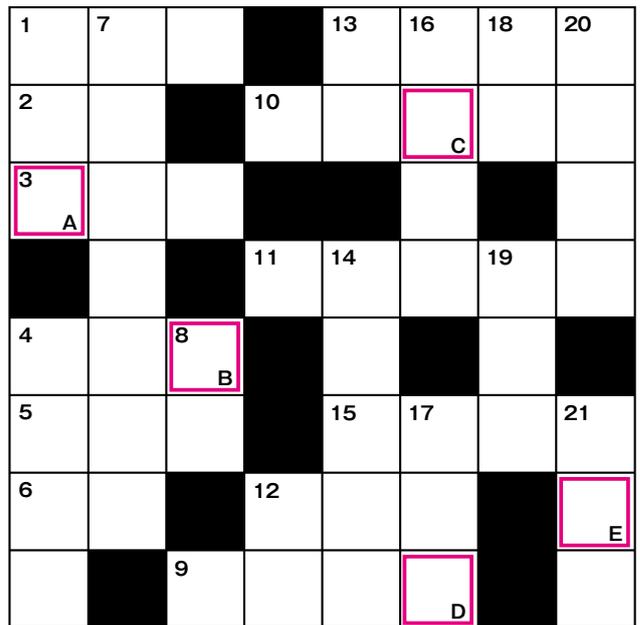
クイズを解いて、プレゼントを当てよう! クロスワード パズルに挑戦!

クロスワードパズルのなかに、前のページで紹介したストレッチに関連した言葉もいくつか隠されています。体の柔軟が終わったら、クロスワードクイズを解いて頭の柔軟もしましょう!



横のカギ

- このクロスワードの〇〇〇は、もうわかりましたか?
- 感心な。かわいい。「___やつ」
- 女子大生が卒業式で履いているのを見かけます
- 足あげストレッチをするとき、補助で使うもの
- 頭も良くて美しい「才色___」
- 風邪をひくと、ここがイガイガします
- 花見の季節。キレイだけど、意外と冷え込みますね
- おせちやお花見弁当に入っている根菜の肉巻き
- 硬いと腰痛の原因になる体の部位
- 選びがたいです。いずれ「_____」かカキツバタ
- 別名、魔女の一撃
- アイデアマンが揃う会社の部署名



A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



縦のカギ

- チャラチャラしていない、無骨な男性
- 雨の後はニョキニョキ生えてきます
- 暖かいのに、風が吹くと寒いと感じます
- 難しい漢字などにふってある読み仮名のこと
- 転んだり、ぶついたりしたときにできます
- 夫(または妻)のお母さんのこと
- 前のページのストレッチを実践してできるようになりましたか?
- まるでヒヨコのような子どもたちが通う姿に、ほのぼのします
- 昔は高価でしたが、いまやスマホにもついています
- 寝不足の時、目の下にできます
- 浮世離れた人は、なかなか染まりません
- 相手を納得させようと力を込めて述べること
- 髪をといたり、歯を磨くときに使います

●プレゼント

「全国共通お食事券ジェフグルメカード」
3,000円分 20名様

有名ファミリーレストラン、ファーストフード、和食、洋食、中華、焼肉、居酒屋から商業施設のレストラン街まで幅広いジャンルで全国35,000店舗で利用できる共通お食事券です。



〈応募方法〉左の専用はがきに、クロスワードパズルの答えと必要事項をご記入のうえ切手を貼り郵送してください。

〈応募締め切り〉平成29年5月16日(当日消印有効)

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

管理センター所在地

営業時間

月曜日～土曜日 午前9時～午後5時45分
※日曜、祝日、年末年始は休み

電話番号をよく確認のうえおかけください。

北浜管理センター

- 所在地 〒541-0042 大阪市中央区今橋2-3-21 藤浪ビル2階
- 電話 サービス課 (駐車場・退去・各種申請・相談関係) 06(7669)9110
施設課 (修繕関係) 06(7669)9111

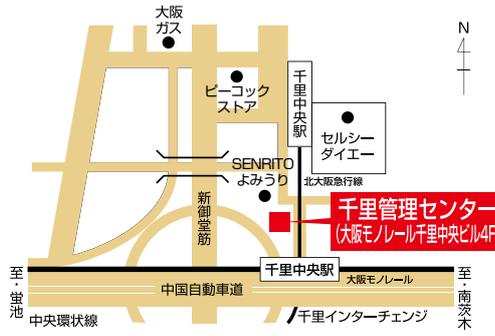


地下鉄御堂筋線
淀屋橋駅下車
⑧番出口徒歩約5分、
堺筋線北浜駅下車
②番出口徒歩約3分

●最寄駅
京阪電鉄、
地下鉄堺筋線
「北浜」駅

千里管理センター

- 所在地 〒560-0082 豊中市新千里東町1-1-5 大阪モノレール千里中央ビル4階
- 電話 管理課 (駐車場・退去・相談関係) 06(6833)6314
入居サービス課 (府営住宅募集・各種申請・届出・家賃関係) 06(6833)6942
施設課 (修繕関係) 06(6833)6351



●最寄駅
大阪モノレール・
北大阪急行
「千里中央」駅

泉北ニュータウン管理センター

- 所在地 〒590-0115 堺市南区茶山台1-2-1 泉ヶ丘センタービル2階
- 電話 管理課 (駐車場・退去・相談関係) 072(343)5560
入居サービス課 (住宅募集・各種申請・届出・家賃関係) 072(343)5561
施設課 (修繕関係) 072(343)5563



●最寄駅
泉北高速鉄道
「泉ヶ丘」駅

※千里管理センター及び泉北管理センターにおいて、H28年度まで家賃収納課で行っていた業務をH29年度より入居サービス課にて行うこととなりました。

千里管理センター

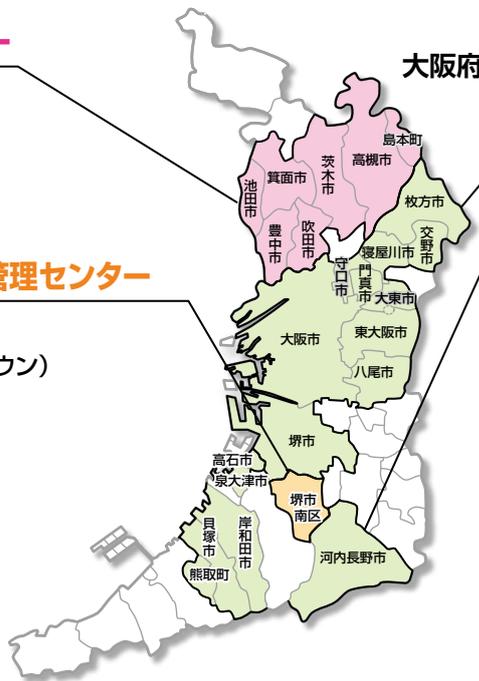
- 管理区域
豊中市、池田市、吹田市、
高槻市、茨木市、箕面市、
島本町

泉北ニュータウン管理センター

- 管理区域
堺市南区 (泉北ニュータウン)

北浜管理センター

- 管理区域
大阪市、東大阪市、大東市、八尾市、枚方市、
守口市、寝屋川市、門真市、交野市、
堺市 (南区を除く)、河内長野市、岸和田市、
泉大津市、貝塚市、高石市、熊取町



夜間・休日

「緊急連絡センター」

TEL・FAX

06(6203)6000

夜間・休日に、断水・浸水・火災等の緊急を要する事故が発生した時は、緊急連絡センターへご連絡ください。