

# 県住新聞

発行者

県営住宅指定管理者  
一般社団法人  
宮崎県宅建物取引業協会  
住宅管理課

時間外の緊急連絡は  
**真に緊急の**  
場合のみに!!

「テレビが映らない」  
「共同灯がつかない」  
などの真に緊急でない場合は翌日8時30分以降の連絡にご協力をお願いします。緊急と判断できない場合は、緊急対応ができませんのでご了承ください。

緊急でない場合  
↓  
翌日8時30分以降に連絡

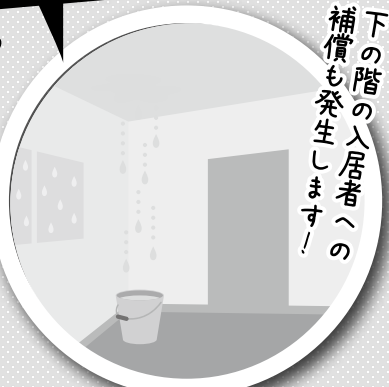
## 住まいのトラブルを解決しよう!

水まわり編

洗濯機の排水の流れが悪くないですか?  
流れが悪いと、水漏れの原因になります!!

洗濯機用防水パンが設置されている住戸のトラップは、ホースをしっかりと取り付けし、洗濯のあとは目皿に付着している綿や糸くずなどを掃除しましょう。

※洗濯機用防水パンが無い住戸では、浴室排水するホースを長くするなど確実に排水できるようにしましょう。

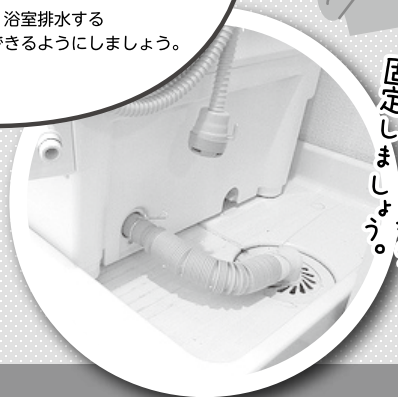


下の階の入居者への補償も発生します!

防水パン



ホースはしっかりと固定しましょう。



## まだまだ台風注意

日頃の備えが大切!

毎年夏から秋にかけて暴風雨の災害をもたらす台風。その被害を最小限に抑えるために、日ごろから備えておくことが大切です。

### 台風が接近してきたら...

TVやラジオのニュースをよく確認し、風が強くなる前にバルコニーの物品は部屋の中へ。物干し竿は、フックやバルコニーの「さん」に結んでしっかりと固定しましょう。窓や出入り口の戸締まりをして、窓枠をビニールテープやタオルなどで塞いでおきましょう。さらに、断水対策として、浴槽に水を張るなどしてトイレなどの生活用水を確保しておきましょう。



**秋** バテ原因は夏の疲れです。夏の疲れを引きずっていませんか? 疲労回復に効果がある食べ物として豚肉、豆腐、枝豆、大豆など(B1、B2)があります。糖質を、エネルギーに替える手助けをしてくれます。ニラ、ニンニク、ショウガ(アリシン)には強い殺菌効果があり、ビタミンB1の吸収が良くなります。また、弱った胃腸を労るためにも温かいものを摂りましょう。根菜類は、体を温めてくれます。ジャガイモ、大根など、スープや味噌汁に入れて摂取しましょう。

秋バテ解消!

### 豚ニラ玉レシピ



材料(2人分)

- 豚肉...200グラム
- ニラ...1束
- 卵...2個

調味料  
●しょうゆ、酒、みりん(各大さじ2)  
●砂糖、片栗粉(各大さじ1)



作り方

1. 豚肉、ニラは食べやすい大きさに切る。調味料は全部まとめて混ぜておく。
2. フライパンに油大2を熱し、よく溶いた卵を入れふんわりと混ぜ、半熟状態で皿に取り出す。
3. 豚肉を炒め火が通ったら、ニラを入れ、ひと混ぜしたら火を弱め、混ぜ合わせた調味料を入れ、2の卵を戻し、混ぜ合わせて完成!!

## 「収入申告書」の提出はもうお済みですか?

「収入申告書」は、みなさまの収入や世帯の状況に応じて、来年度の家賃を決めるための重要なものです。県営住宅は、収入や世帯人数に応じて家賃が違うのはご存知ですか? このため、収入や世帯状況を確認するために、みなさまには毎年、収入申告書を提出していただいています。収入申告書を提出しないと今の家賃の2~3倍になる場合があります! まだ、お済みでない方は早めに提出してください。

