

県住新聞

発行者

県営住宅指定管理者

(代表)
一般社団法人
宮崎県宅地建物取引業協会

住所:宮崎市潮見町20番地1
電話:0985-22-8142

災害への備えは大丈夫？



毎年夏から秋にかけて暴風雨の災害をもたらす台風や突然起こる地震。その被害を最小限に抑えるために、日頃から備えておくことが大切!!

台風に向けて

台風時には、ラジオ、テレビなどのニュースをよく聞くとともに、次の点に注意して、万全の備えをしましょう。

●バルコニーでは

風が強くなる前に、バルコニーの植木鉢や空き箱などは取り込み、物干し竿は、フックやバルコニーの「さん」に結んで固定しましょう。バルコニーの排水口が詰まらぬよう、あらかじめ掃除をしておきましょう。

●窓や出入り口では

- ① 窓や出入り口の鍵は施錠して、隙間を丸めた新聞や、雑巾などで塞ぎます。この場合、建具（窓枠）下部に、外側からガムテープ（荷造り用テープ）を貼りつけ、さらに内側からサッシの敷居部分をタオル等で抑えると横なぐりの雨に効果があります。
- ② 台風時に外出する場合には、特に戸締りを厳重にして①の対応をしておきましょう。風雨の激しいときは、隙間から漏れた水で畳が濡れたり階下に漏水して迷惑をかけることになります。特に注意してください。

地震に向けて

地震のときにあわてて廊下や階段に飛び出すことは、かえって危険な場合があります。まずは、下記に注意して避難しましょう。

●チェックしておくこと

- ① 出入り口の場所(避難経路)
- ② 外に出てからどの方向に避難するか
- ③ 最寄りの避難所がどこにあるのか
- ④ 家具の固定



●地震のときの避難

- ① まず、身を守る机などの下に隠れる
- ② ドアなどを開けて出入り口の確保をする
- ③ 火を使っている場合には、すぐに消火（ガスコンロなども止める）
- ④ 靴をはくか、足場をつくる
- ⑤ 落下物に注意しながら動く

災害時・非常時の防災グッズ



災害や非常事態は突如としてやってきます。各家庭でいざという時に必要な防災グッズは、リュックやケースに入れるなど、すぐに持ち出せるようにひとまとめにしておきましょう。

まずは水。必要な目安としては1人1日3リットル。最低3日分はストックしておきたいもの。持ち運びには500mlボトルも便利です。数年間保存できるものから、期限の短いものもありますのでチェックしておきましょう。

次に懐中電灯、ろうそく、マッチ、予備の電池、そして携帯ラジオ。普段あまり使わない懐中電灯は電池切れに注意しましょう。手回しやソーラー充電できるもの、さらにランタンタイプなどもありますので、さまざまなタイプを揃えておくのも手でしょう。できれば一人一個用意しておきます。また携帯ラジオも忘れずに。こちらもお忘れなく。

マナーを守って快適団地生活

生活音に気配りを

コンクリートの建物内は震動音を敏感に伝えます。ドアの開閉音、子どもが飛び跳ねる音、深夜の流水音のほか、テレビやステレオなどの騒音がトラブルの元になることも少なくありません。カーペットを敷いたり、壁から騒音源を離すなどちょっとした気遣いと工夫を心掛けましょう。



犬猫の飼育は禁止です

ペットなどの動物飼育は禁止です。愛着のある動物でも、身近にアレルギーや恐怖、嫌悪感を感じる方がお住まいかもしれません。共同生活のマナーを守って、誰もが暮らしやすい団地をつくっていきましょう!



「収入申告書」の提出はお済みですか?

「収入申告書」は、みなさまの収入や世帯の状況に応じて、翌年度の家賃を決めるための重要なものです。「収入申告書」が未提出または書類不足がある方には、平成26年9月中旬頃に「収入申告請求書」が発送されます。

収入申告を提出しないと今の家賃の2~3倍になる方もいます。早急に提出してください。何かありましたら一番下に書いてある担当管理会社にお問い合わせください。

韓国風ぴりから肉じゃが

【材料 4人分】

・じゃがいも…中3個(400g)・豚ミンチ…200g・玉ねぎ…200g・にんじん…100g・長ねぎ…10cm・いんげん…8本・ごま油…大さじ1・にんにく…1片・しょうが…1片・A(水…200cc・しょうゆ…大さじ4・酒…大さじ1・砂糖…大さじ1・コチュジャン…大さじ1・糸唐辛子…少々)

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、4等分にして水にさらしておく。玉ねぎはくし切り、にんじんは皮をむいて乱切りにする。
- ② いんげんは筋を取り、塩をひとつまみ入れた熱湯でゆで、3等分の長さで切る。長ねぎは白髪ねぎにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を加えて熱し、にんにく・しょうがを炒めて香りをだしておき、そこに豚ミンチを加えてさらに炒める。
- ④ ③に①のじゃがいも・玉ねぎ・にんじんをいれて炒め、Aを加えて中火で15分煮込む。
- ⑤ ④を器に盛り、②のいんげん・白髪ねぎを盛り、糸唐辛子を散らす。

壁新聞

度数の合わないメガネ



眼鏡を作るため眼鏡屋さんに行ったとき、度数を強くすると、目が疲れるなと思ったことはありませんか。度が強く、ものがくっきり見えすぎるメガネやコンタクトレンズは、近くを見ようとして目の筋肉が緊張するため、目が疲れやすくなります。

眼鏡には「近視用」、「遠視用」、「老眼用」の3種類があります。近視の場合は、今後の進み具合を危惧(きぐ)して強過ぎない度数に合わせるのが普通です。近視用の眼鏡は、遠くがよく見えるように作りますが、一方で度数が強いと、近くを見るときに強い力で目のピントを合わせなければなりません。そうすると、ピントを合わせる筋肉が疲れるということです。

両目で視力「1.2」まで見える度数にすることがあります。でも、現代人はどちらかというと本やパソコン、スマートフォンなどと近くを見る方が多いので、夜間の運転など特殊な事情がない場合は、両目で「1.0」が適切な度数と言われています。

仕事のオン、オフで、メガネの度数の使い分けをするのも一つの手かもしれませんね。