

# 市営住宅だより



No.7

令和7年(2025年)  
2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

## 異動等の手続きは、必ずしましょう

- 出生、死亡等で、家族が増減したとき
- 同居したい家族がいるとき(要相談)
- 家族のうちどなたかが市営住宅から引っ越すとき

住民票を異動しただけでは、  
お手続きは完了しません。



このような場合は、必ず管理センターに連絡し、手続きを行ってください。  
手続きを行わない場合は、住宅の不正使用により、明渡を求める等、入居者の不利益になることがあります。

## ●不法投棄・迷惑駐車等の禁止

市営住宅内のゴミの不法投棄、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。



## ●共用部に物を置かれている方は撤去してください

廊下や階段、踊り場等の共用部分に自転車や植木、物置等、物を置くことは禁止されています。通行の妨げになることや、緊急時に消防等の活動の妨げの原因となる可能性もありますので、撤去をお願いします。



## ●「孤独死」を防止しましょう!

全国で孤独死するケースが発生し、社会問題化しています。常日ごろからのコミュニケーションを大切にして、高齢者が孤立しないようにしましょう。



## 【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

令和7年度

# 家賃決定通知書は 2月末ごろに送付します

(※収入申告対象世帯に限る)

収入申告書に基づいて令和7年度の住宅使用料(家賃)を決定しましたので、お知らせします。下記により、ご確認いただきますようお願いいたします。

記載されている所得の内容が実際と異なる場合や世帯の構成に変更があった場合など、この認定にご意見があるときは、申し立て等を行うことができます。詳しくは川西市営住宅管理センターまでお問い合わせください。家賃が変更にならない場合もあります。

受付期間	申請に必要なもの
令和7年3月17日(月)まで	川西市営住宅管理センターまで お問い合わせください

※手続きには、収入証明書等の書類が必要となりますので、詳しくは川西市営住宅管理センターまでお問い合わせください。

# 自転車の危険な運転に 新しく罰則が整備されました

令和6年11月1日道路交通法の改正！

## 1. 自転車運転中ながらスマホ！



スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました

違反者は、

6月以下の懲役または10万円以下の罰金

事故などの交通の危険を生じさせた場合

1年以下の懲役または30万円以下の罰金



## 2. 自転車での酒気帯び運転およびほう助！



自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たな罰則が整備されました

違反者は、

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

自転車の提供者は、

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

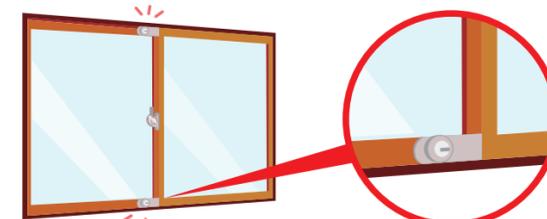
酒類の提供者・同乗者は、

2年以下の懲役または30万円以下の罰金



## 子どもがバルコニー等から 転落する事故が、近年増加しています。

ベランダや窓の近くに子どもがよじ登れる物や家具を置かないこと、子どもの手が届かないところに補助錠を付けることで防止につながります。



### 転落を防止するためのポイント！

- 窓やベランダの手すり付近に足場となるようなものを置かない。  
特にエアコンの室外機に注意。
- 窓や網戸が外れないか定期的に点検。
- 窓やベランダに通じる出入口には、補助錠を付けて簡単に開かないようにする。
- 子どもだけを家に残して外出しない。

ベランダの手すりに布団を干すなどの行為も、転落の危険がありますのでお控え願います。

## おいしく健康的に認知症予防！

～地中海式食事法～

健康的な食生活を送ることは、認知症予防においても重要だと考えられています。  
今回ご紹介するのは、「[地中海式食事法](#)」です。

### 地中海式食事法とは、ご存じですか？

地中海式食事法とは、ギリシャ、スペイン等の地中海沿岸部の食事文化です。  
この地域の方たちは、認知症の患者数だけでなく、生活習慣病の患者数が少ないことから、注目される食事法となりました。

### 地中海式食事法の特徴

地中海式食事法の特徴の一部をご紹介します。

- ①調理に**オリーブオイル**を適度に使用する。  
オリーブオイルには、認知症の原因となる「アミロイドβ」という物質を**除去する**作用があるとされていますので、認知症予防に効果的です。
- ②**野菜**を適度に摂取する。  
特におすすめなのは、トマト、ほうれん草などといった**緑黄色野菜**です。  
緑黄色野菜には、動脈硬化や脳血管疾患予防に効果があるとされています。
- ③**魚**を適度に摂取する。  
特におすすめなのは、**青魚**（サンマ、イワシ、サバなど）です。  
青魚には、**不飽和脂肪酸**という物質が含まれていて、脳の動きを活性化させる効果があるとされています。



重要！

※持病や薬の飲み合わせなど心配な点がある方は、かかりつけのお医者さまとご相談後、取り入れてみてください。