



# こんにちは だより 第54号



冬がいよいよ本番を迎え、寒い日が続いています。  
家にこもりがちになりますが、ストレッチをするなど適度に体を動かし、風邪をひかめようしっかり防寒対策をしてこの冬を乗り切りましょう。



## 退去時のトラブルを避けるために



通常、賃貸住宅を退去する際には、借主は原状回復義務を負います。借り上げ住宅にお住まいの場合、原状回復に要する費用は退去修繕負担金として初回の家賃支払い時に県から貸主に対し支払われています。(1物件あたり家賃の1か月分)

しかし、入居者の方の故意・過失、善管注意義務違反、その他通常の使用を超えるような使用による損耗等の修繕に係る費用は、入居者の負担になる場合があります。

◆退去時には、出来る限り貸主、管理会社等（以下「貸主側」という）の立会いの下で部屋の現状を確認しましょう。

◆退去時に示された修繕費用の内訳に納得がいかない場合は、貸主側に十分な説明を求めましょう。

※当事者間で解決できないときは、物件所在地の簡易裁判所に相談してください。

「民事調停」や「少額訴訟制度（60万円以下の金銭の支払いを求める訴えの場合）」の申し立てができます。

※国土交通省では、原状回復の費用負担のあり方についての一般的な基準を公表しています。国土交通省ホームページ「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン（再改定版）」で検索してご覧いただけます。

お困りになることが起きたときは、下記相談窓口までご相談ください。

山形県消費生活センター

TEL：023-624-0999

（公社）山形県宅地建物取引業協会

TEL：0800-800-7509（※）

（公財）全日本不動産協会山形県支部

TEL：023-642-6658（※）

（※）貸主側が会員になっている協会にご連絡ください。



## 訪問活動についてのお知らせ ~全戸訪問の実施について~

11月下旬より、山形県からお預かりしているお米や各種相談窓口等の資料をお届けしながら、皆さまのご自宅を順次訪問しています。お留守の際は不在票を投函させていただきますので、ご都合のよい日時をお知らせいただければ幸いです。

「困りごとはあるけど、どこに聞いたら良いかわからない・・・」等のご相談もお受けいたします。お気軽にお尋ねください。よろしくお願いたします。





## 人参は栄養の宝庫

あと一週間ほどでお正月。お正月料理につきものの「紅白なます」に使用する身近な食材『人参』に注目してみましょう。

一年中手に入る人参ですが、秋から冬にかけてが旬で、甘味や栄養成分から見ると今がもっとも美味しい時期といえます。

また、強い抗酸化作用を持つβカロテンの含有量が緑黄色野菜の中でも群を抜き、βカロテンは必要に応じてビタミンAに変換されます。

<期待される効能>

- 活性酸素除去に効果的で生活習慣病予防に役立つ。
- 皮膚や粘膜の組織を正常に保ち、美白・美肌作りと感染症の予防効果が期待できる。
- 目に潤いを保ってくれる。
- カリウムを多く含み、余分な水分や塩分を排出させる。
- 血行促進効果のあるクマリンや造血に欠かせない鉄分なども含み、冷えの改善と冷えからくるむくみ解消に効果あり。
- 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれ、頑固な便秘解消と整腸作用が期待できる。



★生 < 茹で < 油で調理 の順番でカロテンの吸収率が高くなるそうです。

普段何気なく食べている食材でも、病気を予防したり健康を保ったりしてくれることが分かれると見方が変わりますね。

## ♪ 1/11(木)カラオケの会について♪

★時間：11：00～14：00

★料金：1,100円（ドリンク・ランチ付）

★場所：カラオケプラザ童夢 酒田バイパス店  
（山形県酒田市松原南24-12）

※現地集合・現地解散

参加希望の方は、予約の都合上、1/9(火)まで下記問合せ先までご連絡ください。



～今後の予定～

【1月】

11(木)11:00～カラオケの会

16(火)13:00～こんにちわwith 避難者相談会

25(木)10:00～手芸の会



《年末年始のお知らせ》

12/29～1/3 まではお休みとなります。

皆さま良いお年をお迎えください。

来年もどうぞよろしく願いいたします。

## ★お問い合わせ先★

酒田市地域福祉センター内

酒田市社会福祉協議会 新橋2丁目1-19

（避難者生活支援相談員：池田☺ 泉☺）

TEL:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299

メール：konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

\*電話・窓口は平日8：30～17：15です。