

生活豆知識

よくあるアパート・マンション 入退去時の トラブルQ&A



Q. 賃貸住宅を借りるときの「敷金」って、どんなお金？

A. 「敷金」とは本来、入居者が家賃滞納や不注意などで設備を破損した場合の損害を担保するために、大家さんに渡す預かり金です。退去の時は滞納分や設備などの損害を差し引いた残額を返還します。

Q. 敷金って、いつでも返してももらえるの？

A. 「敷金の返還請求」は契約で時期を定めていない限り、退去した後です。敷金は退去までの損害などを担保するもので、借り主が「敷金返還を請求できる権利」は契約終了時ではありません。契約で特に期限の定めがない限り、退去した後最初に請求することができます。

Q. 契約書で定めていないのに、大家さんから退去時のふすまや畳の表替えを求められているけど…？

A. 借り主が不注意などで破損した場合は、借り主の負担です。借り主が破損させた枚数分を張り替える。ふすまや障子、畳表の損耗が経年変化などによる劣化だけであれば、張り替え費用を借り主が負担する必要はありませんが、入居期間が長期であれば相応の損耗が発生するので、大家さんと相談してください。

Q. 退去後に返金された敷金明細をみると、修繕費用のほかに「カギ交換費用」が引かれていた。おかしくないか？

A. 入居者入れ替わりによるカギ、シリンダー錠の交換は物件の防犯上の問題で、前の借り主が負担する義務はありません。入居者が入れ替われば、カギと錠の交換は物件管理のために防犯上大事なことです。交換費用は当然、貸し主が負担がすることになります。これに対して錠を壊してしまったり、カギ紛失して取り替える場合は、借り主に交換費用の負担義務があります。

「おかしい」「困ったな」と思ったときなどは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

■相談窓口／役場企画財政課
商工労働係（2階⑩番窓口）
☎485-2111内線
251）、釧路市消費生活センター（☎0154-24-3000）



上下水道・暖房費・発電賦課金を助成

標茶町 ほっとらいふ 制度

本町では、「標茶町ほっとらいふ制度」を設け、上下水道などの料金や暖房費、発電賦課金の助成を行っています。

助成額は世帯区分によって異なりますので、詳しくは下記係まで問い合わせください。

■助成対象／国保税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯またはそれと同様な所得の世帯。

■支給期／8・12・4月の年3回（暖房費、発電賦課金は12月支給期に助成）

■受付場所・問い合わせ／役場住民課社会福祉係（1階②番窓口☎485-2111内線122）、各公民館

※受け付けは随時行っています。

※1年に1回、申請が必要です。

※申請の際は、印かんを持参し、振込先の金融機関名・口座番号を伝えてください。

いつも元気で長生きなご夫婦をご紹介します

仲良く健やか夫婦 No.7



山崎 勇市さん (91歳)
藤枝さん (88歳)

勇市さんは、畑仕事の休憩のときに藤枝さんと一緒にお菓子を食べるのが楽しみで、出かける度に、藤枝さんが喜びそうなお菓子を買ってきます。

仲良く健やか夫婦 No.8



若森 清一さん (88歳)
登美子さん (88歳)

毎日寝るときには一緒に支度をして、布団に入ってから寝付くまでの間、お互いの趣味の話をしたり、今日一日の出来事を話してから眠ります。

私の健康法

健康しべちゃ21

▽第31回目

谷本 研二さん



今回は、旭にお住まいの谷本研二さんをご紹介します。

谷本さんの現在の健康法は、ズバリ「水飲み健康法」です。

お腹周りが気になりつつも、趣味の登山に行った時に「このままではいけない」と感じ、インターネットで調べて始めました。

500mlのペットボトルに水を入れて一口ずつ意識的に飲み、1日かけて総量2.5～3ℓ飲むというものです。水を飲むことで代謝が良くなり、体が浄化されていく感覚があります。なんととっても本町は、水道水がおいしい！これを使わない手はないと思ったそうです。水飲み健康法にあわせて、夜8時以降は食べない、毎日の体重測定、食事はできるだけ野菜を多くとる、ヨーグルトを食後にとる、筋力トレーニングや柔軟運動を生活に取り入れ、健康の意識を高めました。夜8時以降食べないことで、結果的に晩酌の習慣もなくなり、5カ月間で12kgの減量に成功したそうです！

体が軽くなると、趣味の登山がより一層楽しくなりました。筋力トレーニングもさらに力が入り、腕の筋を痛めてしまうほど、熱心に行ったそうです。

継続のコツは、効果がすぐに出ると期待せず、少ししか変化がなくても「これでいい」と自分の信じた健康法を続けていくことです。「ダイエットと柔軟って似ていると思うんです」と谷本さん。柔軟は、すぐに体が柔らかくなるわけではないけど、続けているといつの間にか手が届くようになっていくという地道さが、ダイエットを継続することに似ているのだそうです。必ず起こる体重減少の停滞時期に、あきらめずに自分の立てた目標に向かって淡々と同じ生活を続けていくことで、成果につながりました。

お話を伺っていると、自分が決めたことに、ひた向きに取り組む姿勢や気張らず楽しもうとする自然体の谷本さんの人柄が感じられました。

体調を整えると生活や趣味がさらに楽しめる、これこそ健康のたまものだと言われました。

町立幼稚園で園児を募集します（2次募集）

平成26年度の入園児を次のとおり募集します。

■入園基準／降園後に保育可能な家庭の幼児

※保育時間…午前9時～午後1時30分・夏冬休み有

■募集人員／どちらも若干名

・4歳児（平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ）

・5歳児（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）

■保育料／毎月8,500円

※入園した月は入園料3,000円を別途納付願います。

■延長保育／月額1,000円

※保育時間…午後1時30分～午後2時・夏冬休み有

■申込方法／教育委員会、町立幼稚園に備え付けの「入園願」、「家庭状況調査票」に納税確認書を添えて申し込みください。なお、延長保育の希望がある場合は、「延長保育申請書」も併せて申し込みください。各様式は標茶町教育委員会ホームページ（アドレスは22ページ参照）からもダウンロードが可能です。納税確認書は役場税務課納税係で無料発行しています。

■受付期間／3月3日(月)～10日(月)

■問い合わせ／教育委員会管理課学校教育係（☎485-2111 内線286）

国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができます。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用すると年金が受けられる場合があります。

過去10年以内に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度を利用してください。

なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までとなっています。お早めに申し込みください。

後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限（平成26年3月31日）までに納付してください。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望する場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所に連絡してください。

【ご注意】

○平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため平成26年4月以降は納付できません。

後納制度の申し込み・納付書の再発行の問い合わせ

国民年金保険料専用ダイヤル（ナビダイヤル）
（☎0570-011-050）