

暮らしの通信

手放してすっきり

いらないモノあれこれ

年末年始はリセットするのにいいタイミング!?
なかなか捨てられない人も、この機会に始めましょう。



気軽な外出もままならず、家を中心とした暮らしが続く毎日。この1年でずいぶんモノが増えてしまったという方も多いようです。

モノが多くて片付かない、でも収納はいっぱいで、どうしていいかわからない……、そんな袋小路にはまってしまったら、思い切って処分してみよう。



分類してランク付け 客観的に判断しよう

モノが増えてしまう原因は、「捨てられない」こと。まだ使うかも、もったいないからとため込んでしまう人には、分類してランク付けすることをおすすめします。洋服だったら、「よく着る／あまり着ない／一年以上着ていない」など。しばらく着ていない服は、それでも必要なのか、そうでないのかをチェック。サイズが合わない、破損がある、趣味が合わなくなったなどの特徴があるものは、潔くお別れしましょう。

コツは少しドライになって、客観的な基準でモノと向き合うことです。



思い入れのあるモノは 写真に収めて

思い出の品やプレゼントといったものはなかなか捨てにくく、整理する上でもやっかいです。でも、そうやってしまい込んで



いればモノは増える一方。そんな時は、写真を撮ってから処分するというのも1つの手です。

この場合、大切なものは「気持ち」ですから、それが残るなら、実物でも写真でも同じことと割り切りましょう。お気に入りを

リの方は実物だけにこだわらず、アルバムでも大切に保存してください。

いらないモノに囲まれた煩雑な暮らしを見直して、シンプルで居心地よい住まいを目指しましょう!

暮らしメモ

モノと賢くお別れするには

ただ捨てるだけがモノを処分する方法ではありません。フリマから寄付まで、様々なアイデアをご紹介します。

●フリマアプリ

フリマアプリを活用すれば、いらないモノをちょっとした収入にかえられます。ネットでの取引は写真写りが重要です。魅力的に見えるよう、工夫して撮影を。

●リサイクルショップ

状態のよい不要品は業者に引き取ってもらうことも。引き取り基準は業者ごとに様々なので、事前に確認しましょう。

●掲示板などで譲渡

地域の譲渡専用掲示板などで、必要としている人を見つけられるかもしれません。譲渡事業を行う自治体もあるので、お住まいの地域で調べてみてください。

●ボランティア団体などへ寄付

新品の洋服や文具などは、寄付することで社会貢献に。支援の際には、団体の受け入れ条件をしっかりと確認し、かえって手間をかせかせてしまわないように注意しましょう。



SDGs

毎日の生活でできること



出かける時は、
マイバッグ、マイボトルを



自動車での移動は減らし、
自転車や交通公共機関を使おう



こまめな節水で水資源を大切に

SDGs (エス・ディー・ジーズ) という言葉をニュースなどでよく耳にするようになりました。これは、「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略で、環境を破壊せず、限りある資源を残しながら、将来も存在し続けられる、よりよい世界を目指すための国際目標です。世界の国々が2030年までに達成することを目指し、大きく下図の17項目のゴールが設定されました。

内容を見てみると、「貧困をなくそう」「すべての人に健康と福祉を」など、一見、国レベルの大きな取り組みのように、自分には関係なさそうです。でも実際には、私たちが毎日の生活の中でできることもたくさんあります。

例えば節水。ほかには、プラスチックを減らすこと。物を買う時には、それが環境に配慮した製品かどうかをチェックすること。小さなことですが、どれも意味のある一歩です。なんといつても大切なのは、普段から関心を持って学ぶこと。ぜひ今日から始めましょう。

SDGs	貧困をなくそう	飢餓をゼロに
すべての人に健康と福祉を	質の高い教育をみんなに	ジェンダー平等を実現しよう
安全な水とトイレを世界中に	エネルギーをみんなにそしてクリーンに	働きがいも経済成長も
産業と技術革新の基盤をつくろう	人や国の不平等をなくそう	住み続けられるまちづくりを
つくる責任 つかう責任	気候変動に具体的な対策を	海の豊かさを守ろう
陸の豊かさを守ろう	平和と公正をすべての人に	パートナーシップで目標を達成しよう

出典：外務省ホームページ <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>

最近よく聞く SDGsって何のこと？ 持続可能な生活を始めよう！



暮らしのレシピ

白菜と豚バラの煮込み & 白菜の即席漬け

冬野菜の代表、白菜を使った温冷2つのレシピです。



白菜と豚バラの煮込み

▼材料(4人分)

白菜.....400g
豚バラ肉(薄切り).....300g
酒.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ2
顆粒だし(和風).....小さじ1
塩.....適量
片栗粉.....大さじ1

▼作り方

【下準備】白菜は葉と白い部分に切り分け4~5cmのざく切り、豚バラ肉は4~5cm幅に切っておく。

①鍋に白菜、豚バラ肉の順に入れ、酒をふりかけたらふたをして、5分を目安に弱火にかける。

②白菜がしんなりして水分が出てきたらかきまぜ、しょうゆ、みりん、顆粒だし、塩を加えてふたをする。そのまま5分ほど中火で煮込む。

③②を弱火にして水(大さじ2、分量外)で溶いた片栗粉を少しずつ加える。好みの加減にとろみがついたら、火からおろして盛り付ける。

白菜の即席漬け

▼材料(4人分)

白菜.....4枚
塩.....小さじ1強
鷹の爪.....1本
顆粒だし(和風).....小さじ1
昆布茶(粉末).....小さじ2

▼作り方

【下準備】白菜は短冊切り、鷹の爪は輪切りにして種を取り除く。

①大きめのビニール袋に白菜と塩を入れて軽く揉む。

②①に鷹の爪と顆粒だし、昆布茶を加えてさらに揉んだら、袋の口をしぼって冷蔵庫へ。1時間ほど置いたら食べごろに。

暮らしのヒント

食品ロスを減らすために

買いすぎ、作りすぎに注意。保存方法も知っておこう

食品ロスとは、本来食べられるはずの食品を捨ててしまうこと。家庭では食べ残しなどが主な原因になります。食品ロスを減らすには、買い物前の冷蔵庫チェックが効果的。不要なものを買わず、また、食事は作りすぎないように心掛けましょう。正しい保存方法で、食材を長持ちさせることも大切です。



暮らしのワンポイント

再生可能な自然エネルギーを取り入れよう

より高性能、手軽になった、新しい太陽光発電システム

家庭でも自然エネルギーを取り入れて、太陽光発電を始めませんか。住宅屋根用ソーラーパネルの性能は進化し続けており、より少ない面積でより高い発電量を見込むことができるようになりました。ラックレスタイプのパネルなら、施工の手間も少なく手軽です。もちろん電気料金の節約にもなります。余った電気は電力会社に売電*するという選択肢も。

*系統連系契約については各電力会社へご確認ください。