



りびんぐ

2020
夏
summer

HOME LIFE INFORMATION MAGAZINE



■ 素敵な人の暮らし方

木村 沙織さん

■ 家族の健康を作る大切な場所

スッキリ収納でキッチン心地よい空間に

■ 快適な住まいのためのマンション管理

台風・地震等の自然災害への備え

■ 安全・安心の相談パートナー「住まいの情報館」

暮らしに役立つ情報館だより

話題の街紹介『千駄ヶ谷』

暮らしに役立つマネジメント

■ 季節のレシピ

ホワイトカレーと夏のベジココット

■ 「りびんぐ」読者の広場

台風・地震等の自然災害への備え

近年、今までにない規模の集中豪雨や台風、または地震といった自然災害が発生し、各地で日常生活を脅かすさまざまな被害が生じています。今回は、自然災害に備え、日頃から準備できる防災対策をご紹介します。



1 停電・断水対策

【非常食】

非常食は、最低3日分、余裕があれば1〜2週間分備蓄しておくこと安心でしょう。

非常食の期限切れを避けるため、水、レトルト食品、缶詰などは、順次消費しながら、食べた分だけ買い足して一定量を確保する「ローリングストック法」がおすすめです。



【生活用水】

飲料水とは別に、食器を洗ったり、トイレを流したりするための生活用水が必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。



【非常用ライト】

非常用ライトには、両手が空くヘッドライトや、全方位照らせるランタン型、日常生活でも使えるセンサーライト、自分で充電できる手回しタイプなどがあります。



【防災ラジオ】

ラジオは停電時でも受信することができ、情報を得る手段として大事な役割を果たします。電池がなくても使える手回し充電や、太陽光で充電できるタイプがあります。非常時に備えて、お住まいの地域で受信できる放送局を調べ、よく聞こえる放送局（周波数）にセットしておくこと安心です。

【現金】

キャッシュレス化が進んでいます。災害時には銀行のATMや決済システムが機能不全となることもあります。食料や衣服などの購入、避難のための交通費など、さまざまな出費に備えて現金を用意しておきましょう。



2 情報源の確保

災害時は、最新の情報を入手することが大切です。いざというときに困らないためにも、テレビやインターネット環境を整えておきましょう。

また、携帯電話端末用のモバイルバッテリーの準備も大切です。スマートフォンをお持ちの方は、防災アプリや、ラジオを聴くことができるアプリなどをインストールしておくことをおすすめします。



4 台風・豪雨対策

【排水口の手入れ】

バルコニーの排水口が詰まっていると、雨水がたまり、室内や階下の住戸に被害を及ぼすことがあります。排水口周りの落ち葉やゴミなどは日頃から取り除くようにして、排水がスムーズにできるようにしておきましょう。



【水漏れ対策】

豪雨の場合は、少しの間にも雨水が吹き込んでくる恐れがあります。ドアや窓はしっかりと閉め、エアコンのスリッパ（穴）、換気口の隙間などは雑巾やタオルでふさいでおくこと安心です。

【強風対策】

強風による飛来物や落下物が原因で、マンションの建物や設備、人に被害を及ぼす恐れがあります。台風や豪雨が近づいてきたら、バルコニーの鉢植えや洗濯ハンガー、物干し竿など、強風で飛ばされてしまう可能性のあるものは室内に入れておきましょう。また、窓ガラスが割れることも考えられます。飛散防止のテープを貼る、カーテンを閉めておく、ブラインドを下ろしておくといった対策も有効です。



5 家族との連携

【連絡方法の確認】

災害が発生すると、多くの人が一斉に電話を利用するため、つながりにくい状態になります。そのような状況を緩和するため、大規模災害が発生した際は、通信会社により「災害用伝言ダイヤル（171）」や「災害用伝言板サービス」が開設されます。



【ハザードマップの確認】

普段から、ハザードマップで、お住まいのマンション周辺の洪水、浸水などの危険箇所、避難場所や避難経路の確認をしておきましょう。

万が一に備えて、避難時の行動などを家族で話し合っておくことが大切です。



快適な住まいのためのマンション管理

3 地震対策

台風と違い、地震は予告なしにやってきます。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。特に、発火の恐れがある家具・家電は、転倒・落下・移動防止対策が必須です。



自然災害に備え、ご家庭で取り組む対策を要約してご紹介しました。また、いざというときには、ご近所同士の協力や連携も大切です。日頃から地域の自治会やマンション居住者の皆さんとコミュニケーションを取り合い、災害に備えましょう。

「お客様の幸せ」を大切に考え、お住まいのトータルサポートをご提案します

マンションにお住まいになると、管理規約・使用細則に基づき、各種お手続きが必要となっております。お手続きに関して記載例をホームページに掲載しておりますのでご活用ください。なお、各種届出書につきましては、管理事務室、もしくは弊社までお問い合わせください。

セコムホームライフグループ
ホームライフ管理株式会社

【場所】東京都渋谷区千駄ヶ谷4-19-12 【アクセス】JR「千駄ヶ谷」駅徒歩5分/JR「代々木」駅徒歩9分/都営大江戸線「国立競技場」駅A4出口より徒歩5分/副都心線「北参道」駅1番出口より徒歩5分 【ホームライフ管理コールセンター】0120-51-5036/24時間365日受付 【ホームページ】https://www.homelife-kanri.com



暮らしに役立つ 情報館だより



安全・安心の相談パートナー
「住まいの情報館」
千駄ヶ谷館
館長 中野 誠司 さん



今年の春、全国に緊急事態宣言が発令されました。不要不急の外出が制限され、自宅をじっくり見る機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。私も我が家(築20年のマンション)を見渡してみたところ、今まであまりに気にならなかつた室内の壁の傷みや汚れが気になってきました。そこで、在宅時間が長いこの機会に、ネットショップを活用して、DIYでクロス貼り替えを行うことにしました。

【作業時間と場所を決める】

DIYは、まず自分の作業スピードと、作業に割ける時間を、前もって計算してから始めることが大切でしょう。また、急な予定変更に備えて、最低限貼り替えたい範囲も決めておくとも良いかもしれません。私は、最も傷みが目立つ廊下と、家族が1日が一番長く過ごすリビングの壁を貼り替えることにしました。

【クロス貼り】

クロスを貼る前に、既存の古いクロスが剥がれます。次にクロスに必要なサイズに切ったら、フィルムを剥がし、のり面同士を合わせて、折り目が付かないようにコンパクトにたたみます。

① たたんだクロスの端を持ち上げて、壁に向かって広げます。上下と右に5cm程度の余分を作り、まず、クロス①の左端を貼ります。②その後、①から④の順で右端に向かって軽く手でなでながら貼り付けていきます。③だいたい貼れたら、なでバケを使って空気を抜きながら、⑤から⑦の順に全体に圧着します。④2枚目以降は、まず右端を貼ります。⑤その後、左端に向かって1枚目と同様の手順で貼り、⑥なでバケで圧着します。

【1枚目】

① 左端から貼る



② 右端方向へなでる



③ なでバケで圧着



【2枚目以降】

④ 右端から貼る



⑤ 左端方向へなでる



⑥ なでバケで圧着



上下の余ったクロスは道具を使って切り取ります。その後、固く絞ったスポンジで周りの壁や巾木についたのりを拭き取り、コーキング材で仕上げます。

【「住まいの情報館」にご相談を】

自分で手を加えた家は今までより一層愛着がわくことでしょうか。自分ではできないという方は、「住まいの情報館」でリフォームのご相談も承っております。その他、「住まいの情報館」では、各種無料セミナーなどを開催し、住まいに関するお悩みをサポートしております。お気軽にご相談ください。

「住まいの情報館」埼玉館 NEWS



「住まいの情報館」埼玉館は、住まいに関するあらゆるお悩みをいつでも気軽に相談いただけます。ぜひお立ち寄りください。

〒330-0061
埼玉県さいたま市浦和区常盤9-31-18
北隣館荳司ビルC棟1F 0120-406-588
JR京浜東北線「北浦和」駅西口より徒歩3分

埼玉館トピックス

- 住まいと暮らしのお役立ちセミナー開催**
お掃除と収納に関する住まいのセミナー(約1時間程度)を月2回(平日)無料で開催しています。
- 暮らしを彩るさまざまなワークショップを開催**
土・日・祝日に、約30分程度で完成するワークショップを無料で開催しています。
- 防災グッズを展示販売**
セコムグループの防災グッズを展示販売しています。実際に触れて確認できるので安心です。



ワークショップの様子



作品例



ぜひお気軽に
お立ち寄りください。



「北浦和」駅周辺をご紹介します

JR京浜東北線「北浦和」駅西口周辺の人気グルメや観光スポットをご紹介します。

美術館

1 埼玉県立近代美術館
緑豊かな北浦和公園に1982年に開館。ピカソなどの海外の巨匠から日本の現代作家まで、優れた美術作品をコレクションして展示しています。

〒330-0061
埼玉県さいたま市浦和区常盤9-30-1
Tel 048-824-0111
観覧時間: 10:00~17:30
(展示室への入場は17:00まで)
休 館 日: 月曜日(祭日・国民の日を除く)、
年末年始、メンテナンス日
入 館 料: 無料(観覧料は別途)



パン屋

2 オッティモ (OtTIMO)

手のひらサイズのピザとマフィンが人気のパン屋さん。(※お持ち帰りのみ)

〒330-0061
埼玉県さいたま市浦和区常盤9-33-3
ピサロビル1F
Tel 048-825-2266
営業時間: 月~土 10:00~19:00
日・祝 10:00~16:00
定 休 日: 無休(不定休あり)



珈琲専門店

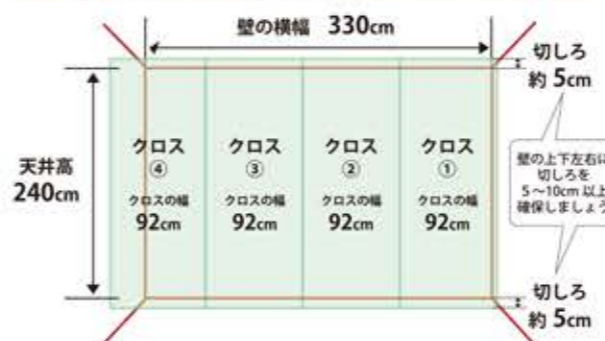
3 越コーヒー店

シフォンケーキやデトックス効果抜群の黒の生食パンミックスサンドが人気。

〒330-0061
埼玉県さいたま市浦和区常盤9-32-28
Tel 048-833-6724
営業時間: 7:00~22:00
定 休 日: 無休



必要なクロスの長さを計算しましょう (キリのないクロスの場合)



- クロスの必要枚数は 壁の横幅 330cm・クロスの幅 92cmの場合 = 4枚
- クロス①の長さは 天井高 240cm + 上下の切しろ約 10cm = 約 250cm
- クロス①~④の合計は 約 250cm × 4枚 = 約 1000cm (約 10m)
- 失敗などのロスも考慮して、1割程度多めの 約 11m 必要 です

【クロスのサイズを計算する】
必要なクロスのサイズを計算するために、壁の高さと幅を計測します。計測したら立面図にして書いてみるとイメージがしやすいでしょう。
クロスには「模様入り」や「無地」などがあります。模様の入ったクロスは同じ柄が等間隔で繰り返されておき、この間隔のことを一般的に「リピート」と呼びます。一方、繰り返しの柄がない無地のものは「リピートなし」になります。
リピートなしタイプは、上下の切しろとして約10cmを足した長さ、リピートのあるタイプは、柄を左右で合致させるために、1リピートの倍数にした長さが必要になります。
この計算を助けてくれるDIY資材ショップのホームページもありますので、活用してみても良いでしょう。

【道具と材料の準備】

クロスを貼るときに必要な道具と材料は、なでバケ、地べら、竹べら、スポンジ、カッター、ジョイントローラー、コーキング剤などですが、初心者の方はセット販売を利用して良いでしょう。
今回、私は生のり付きタイプの壁紙を選びましたが、のりなしタイプの壁紙の場合は、原状回復可能なりや強力タイプののりなど、用途に合わせたのりと、ローラーハケ、ローラーバケット(容器)を別途用意しましょう。



【クロスの種類を選ぶ】
DIY資材ショップのホームページでは、使用する場所や用途によってさまざまな素材や柄のクロスが紹介されています。
柄については、存在感のあるデザインほど部屋は狭く感じる傾向にあるため、私はリビングの一面と、廊下の目立つ部分に特徴的なクロスを使い、他の場所は白いクロスを使うことにしました。クロスの決定はサンプルを取り寄せて確認すると安心です。私は、5種類のサンプルを取り寄せ、その中から決定しました。
また、クロスには比較的すぐに貼れる「生のり付きタイプ」、賃貸物件などで既存の壁紙を剥がすことができない場合も、壁紙の上から気軽に貼れる「シールタイプ」、のりの湿気を気にせず、保管が簡単な「のりなしタイプ」があります。