

暮らしの通信

手放して すっきり

いらぬモノ

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ましよう。

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／1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、そう言ってしまう込んで



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切りましよう。お気に入りを

りの品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。
いらぬ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、いらぬ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れ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、かえって手間をかけさ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。

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！

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>

売り土地情報

取引態様：売主

価格	1190万円	
所在地	奈良県大和高田市今中里	
土地面積	131.99㎡ (約39.92坪)	実測
建ぺい率	60%	
容積率	200%	
接道	東側6m・南側約3.5m(角地)	
交通	近鉄南大阪線高田市駅より徒歩14分	
設備・仕様	ガス：都市ガス	飲料水：公営水道
	汚水：本下水	雑排水：本下水
現況	更地	

建築条件付き金額
建築条件なしをご希望の方
ご相談ください。

お気軽にサカモトまで
お問い合わせください。

現地ご案内いたします。

例えば、こんなイメージで...



自由設計で新築できます。



分譲地全体写真

13区画の分譲地の1区画です。
南角西側の土地になります。



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。