

H o w t o c o m f o r t a b l e l i f e

賃貸物件を快適にご利用いただくための

住まいのしおり

入居前・入居時

入居中

契約更新・解約

その他・便利付録



この「住まいのしおり」は

皆様方に明るく快適な毎日をお過ごしいただくために、

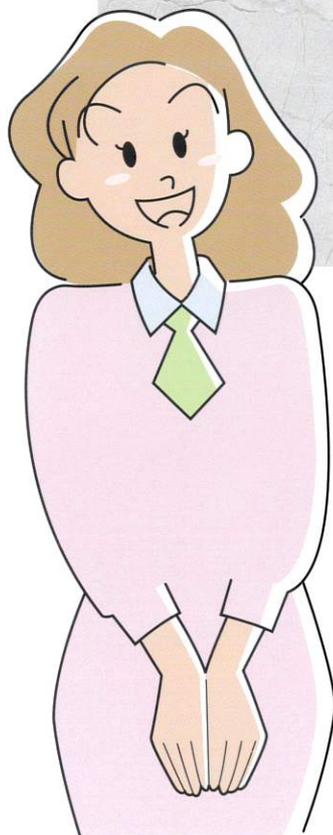
生活においてご参考となる点、

ご注意いただきたい点などをまとめたものです。

ご一読いただき、

今後の日常生活のお役に立ててくださいますよう

お願い申し上げます。



CONTENTS

目次



1 入居前・入居時

引っ越しの心がまえ・10ヶ条	P02
① 引っ越しのチェック項目	P02
② 入居される時に	P05
③ 家具・家電転倒防止対策	P06



2 入居中

① 家賃の支払い方法	P07
② 防災	P07
③ 共同生活のルール	P08
④ 故障かな?と思う前に	P10



3 契約更新・解約

① 契約更新	P12
② 解約	P12
③ 原状回復	P12



便利付録(知っ得!)	P14
災害時持ち出しチェックリスト	P15

入居前・入居時

引っ越しの心がまえ10ヶ条

1 引っ越し日は混雑をさけて…。

引っ越しで混み合うのは土曜、日曜、祭日です。ゆとりをもって引っ越すためには平日を選びましょう。

2 業者選びは慎重に。

引っ越しは業者選びがポイントです。安全に確実にスピーディーに引っ越すためにも、信頼できる業者を選びましょう

3 業者とはしっかり打ち合わせを。

業者とのトラブル防止のためにも作業確認はきちんと行ないましょう。自分ですること、任せることなどを明確にしておくことが大切です。

4 貴重品は自分で管理。

引っ越しはバタバタと注意不足になりがちです。とくに当日、貴重品など大切なものは人任せにせず自分でしっかりと管理しましょう。

5 チェックリストの作成を。

引っ越し前後は諸手続きで混乱も。手際よく行なうために約1ヶ月前からリストを作成し、手続きモレなどを防ぎましょう。

6 荷物は当日までにきちんと。

荷物は計画を立てながらきちんとまとめておきましょう。引っ越し当日は運び出すだけという状態がスムーズです。

7 当日の生活は臨機応変に。

歯ブラシや下着、着替えなどさしあたって生活に必要なものは一つの段ボールにまとめましょう。

8 立つ鳥あとを濁さずに。

荷物を運び出したあとの部屋はきちんと掃除しましょう。ゴミや汚れを取り除いてお返しするのが礼儀です。

9 不用品はリサイクルへ。

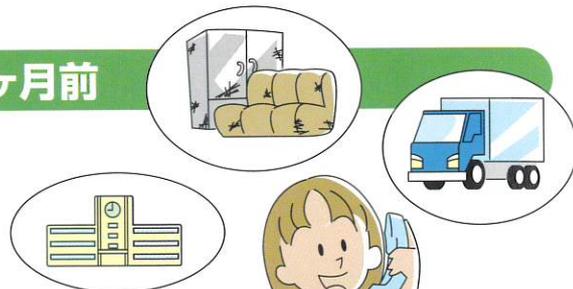
まだ使えそうなもの、お金のかかる粗大ゴミなどは再利用の方法を考えましょう。環境保護のためにもゴミはできるだけ最小限に。

10 ご挨拶を忘れずに。

お世話になった方、これからお世話になる方へのご挨拶は忘れずに。ご近所とのおつきあいは大切です。

引っ越しのチェック項目

1ヶ月前



□引っ越し業者の手配

転勤、新入学などで2月末～4月上旬がピーク。早めに予約を。

□学校などの転校手続き

公立小・中学校は、在籍校から教科書給与証明書と在学証明書を発行してもらい、住民票の手続きの際に渡される学校指定通知書と一緒に転入する学校へ提出します。なお、転入する学校へはあらかじめ電話を入れておく手続きがスムーズです。その他の学校は扱いが異なりますので、私立中学・高校は私立中学高等学校協会へ、公立高校は各都道府県教育委員会へ問い合わせてください。

□不用品、粗大ゴミなどの手配

市役所または区役所の清掃担当部署に連絡してください。引き取りまでには時間がかかる場合もありますので早めに手配を。

3週間前

□電話の移転

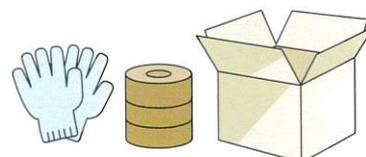
「116」に電話をし引っ越しの旨を知らせ、取り外し、取り付けの手配を行ないましょう。

□荷物リストの作成

部屋ごとや荷造り順に荷物リストを作成しておくとう便利です。

□荷造りの準備

段ボールやテープなど必要なものを揃えましょう。



●軍手 ●テープ ●段ボール

□インターネット回線の移転

契約している業者に連絡し、移転手続きを行ないましょう。

2 週間前



□荷造り開始

普段使わないものから徐々に荷造りを始めましょう。

□郵便物の転送

現在受け持ちの郵便局に転居届を提出すると、郵便物を1年間転送してもらえます。

※郵便局のホームページからも転居届の提出は可能。

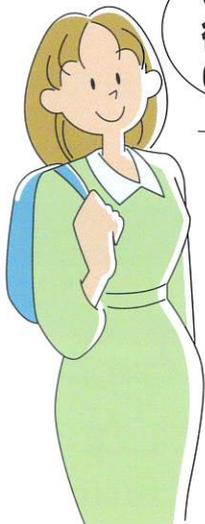
1年間



1 週間前



よし! 役所関係 OK!!



□電気・ガス・水道・NHKの手続き

引っ越しの1週間前までに現住所と転出先の受け持ち営業所に連絡しましょう。

□公共料金などの振り替え手続き

引っ越し先で手続きします。

□銀行・郵便貯金などの住所変更

転出先に現在使用している金融機関の支店がある場合は、引っ越し後に手続きします。その他は口座を新規に開設し各種振り替えが変更された時点で旧口座を解約します。

□保険・クレジット会社などの住所変更

それぞれの会社に電話し住所変更を行ないます。



□役所での手続き

- 転出届／印章、本人確認書類(運転免許証・パスポート・マイナンバーカード等)を持参し、転出証明書を発行してもらいます。 ※14日前から提出が可能。
- 印鑑登録／転出届を出し、印鑑登録カードを返却すると自動的に消去されます。
- 国民健康保険／保険証、印章を持参し、転出届を出し保険証を返却します。
- 国民年金／転入先で手続きを行ないます。
- 福祉関係／印章を持参し、児童手当などの資格喪失届を提出します。(同市区町村への引っ越しは不要)
- 原付／ナンバー、車両番号交付証明書、印章を持参し、廃車届を提出します。(同市区町村への引っ越しは不要)

よし! 次は郵便局だ。



入居前・入居時

引っ越しのチェック項目

前日



冷蔵庫の霜取り・水抜き

中のものを全部出してから霜を取り、受け皿にたまった水を捨てておきます。

洗濯機の水抜き

傾けて中の水を取り除いておきます。

ご近所への挨拶

お世話になった挨拶に加え、業者や車両の出入りがあることをお知らせしておきましょう。

当日

転出の時

電気・ガス・水道の閉栓

各業者の作業に立ち会い、料金精算なども行ないます。

MEMO

転入の時

荷物搬入の立ち会い

家具や荷物に破損などないか、トラックの荷台に荷物が残っていないか確認しましょう。また共有部分は、保護をして傷つけないよう注意しましょう。



引っ越し料金の精算

引っ越しが終了したら請求書を確認後、料金を支払います。

入居前の状況を確認しておこう

入居前に室内の点検を行ないましょう。この点検は退去時の損壊・損傷状況を確認する基になります。

CHECK!

入居される時に

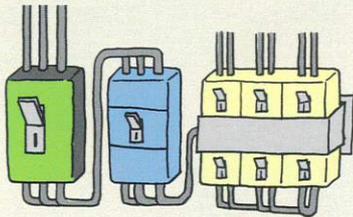
お引っ越しの前後には、電気・ガス・電話などの点検をしっかりと行ないましょう。ガス器具など本人の立ち会いがないと使用できないものもあります。また、料金の届け出も必ず確認しておきましょう。

※名義変更などを行なわないでそのまま使用すると前住者の料金が加算されることがありますので十分に注意してください。

①電気

分電盤(ブレーカー)のスイッチをONにしてください。通常は入居したその日から使用できますが、電力会社が外線を取り外している場合がありますので、入居前に確認してください。

- 電気温水器は深夜電力利用のため使用前にブレーカーと電気温水器本体のスイッチを入れてください。前日までにこの作業をしていないとお湯が使えません。



②ガス

ガスの開栓には必ず本人の立ち会いが必要です。入居前にガス会社の係員と日時を確認の上、在宅しててください。その際、ガス器具などの正しい使い方なども説明してもらいましょう。

※当日の開栓依頼は受け付けてもらえません。その日のうちに使うのであれば前もって連絡をしましょう。

- 給湯器や水洗タンク等を冬場に長期使用しない時は必ず機器内のたまった水を抜き凍結を予防しましょう。また水抜きの方法は給湯器により異なりますので取扱説明書をご覧ください。地域のガス販売店におたずねください。寒冷地域では、特別にルールが定められている場合があるので確認しましょう。

③水道

最寄りの水道局に連絡をし、開栓手続きを行なってください。

- 水道の元栓は、建物の周辺や1階通路、玄関ドア横のメーターボックス内にある場合があります。水栓番号又は部屋番号を確認して開栓してください。

④電話

転居時に「移転手続き」を行なっている場合にはすぐに使用できます。まだ行っていない場合は、最寄りのNTT等へ連絡をし、手続きを済ませてください。



□ご近所への挨拶

これから長いおつきあいになる人へ挨拶を忘れずに。

□電気・ガス・水道の開栓

各業者の作業に立ち会い、開栓を行ないます。
(詳しくは上記の「入居される時に」を参照)

□入居したら

防火設備(消火器、非常ベル、非常階段)の位置を確認しておきましょう。

□ゴミの処分

引っ越しの梱包材料、粗大ゴミなどは、引っ越し業者に持ち帰らせるか、地域の指定する処理日に各自の責任で、きちんと処分してください。



□鍵の保管の注意

鍵は入居者の生命、財産を保護し、プライバシーを守ってくれる大切なものです。

※鍵を紛失しますと、取替え費用を負担することになります。
またキーホルダーに室番号や氏名など書いておきますと危険です。

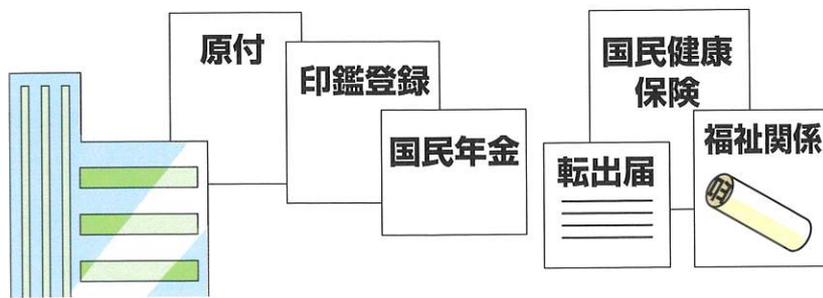
入居前・入居時

引っ越しのチェック項目

新居で

□役所での手続き

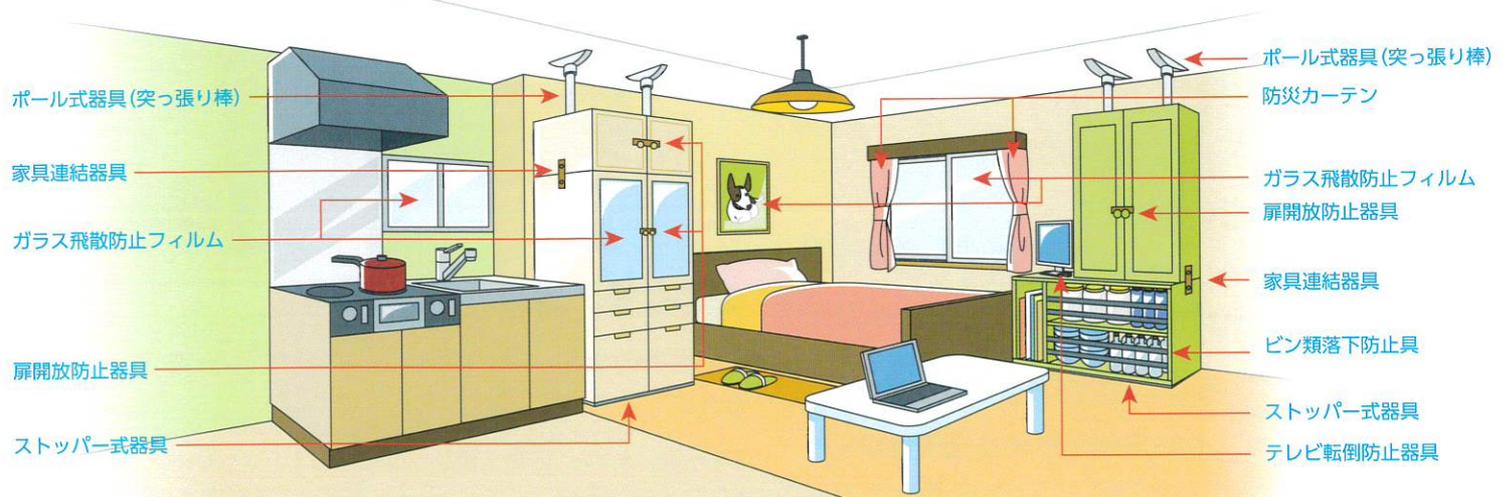
- 転入届／14日以内に転出証明書を持参し手続きを済ませます。
- 印鑑登録／実印を持参し新規登録を行ないます。運転免許証などの身分証明書があれば即日印鑑登録カードが発行されます。なければ後日郵送された用紙を持っていくとはじめてカードが発行されます。
- 国民健康保険／転入手続と一緒に行ないます。
- 国民年金／14日以内に年金手帳、印章を持参して行ないます。
- 福祉関係／印章を持参し、児童手当などの申請書を提出します。(同市区町村への引っ越しは不要)
- 原付／廃車届け控え、住民票、印章、車体ナンバーの写しを持参し、手続きを行ないます。(同市区町村への引っ越しは不要)



□運転免許証の住所変更

最寄りの警察署に免許証と住民票を持参し手続きを行ないます。他府県に引っ越し場合は写真が1枚必要です。引っ越し後15日以内に。

家具や家電の転倒防止対策



入居中

こんなときに
ご連絡してください

- 旅行や出張で長期不在にするとき
 - 室内の様様替えなど原状を替えたいとき
 - 設備機器(エアコンや給湯器)が故障したとき
 - 新たにピアノ(重量物)やエアコン(設備機器)などを設置したいとき
 - 電力会社を変更したいとき
- ※ご不在時における漏電事故等の緊急事態に備え、電力会社を変更する際は速やかに当社へご連絡ください。

家賃の支払い方法



家賃の支払いは契約書に記載どおりの方法で行なってください。

※家賃の支払いが遅れますと、遅延損害金が発生したり、契約が解除になる場合があります。

防災



①火災

就寝時、外出時の火元の確認をはじめ、たばこの消し忘れ、暖房器具のつけっぱなしなどに注意してください。

火災予防のポイント

- たばこの火の後始末はしっかり
- 寝たばこは特に注意
- 暖房器具は寝具や衣類から離して使用する



②盗難

玄関ドアはもちろん、ベランダやトイレ、浴室の窓などの施錠チェックを忘れずに。(カギを紛失した場合は、ただちにご連絡ください。有料にて、シリンダ交換をいたします。) 窃盗のプロは窓の大小を問わず侵入してきます。長期にわたって留守にするときは、新聞の配達を止めるなどの気配りをしてください。



③漏水

洗濯機、浴室などから水があふれると、階下に影響を及ぼし、たいへんな被害となってしまいます。水道栓の開閉、ホースの差し込み、配水管のつまりなどの管理はしっかりと行ってください。

漏水予防のポイント

- 洗濯機の排水ホースはきちっと差し込む
- 洗濯機を使わないときは蛇口を締めておく
- 排水口(キッチン・浴室)はこまめに掃除する
- 油、ゴミ、生理用品は絶対に流さない
- ベランダでの植木の水やりにも注意

④震災

災害時に備えて持ち出し品を準備しておきましょう。(災害時持ち出しチェックリストは15ページを参照。)

共同生活のルール

これだけは守ってほしい

居住者の皆さんがお互いに気を配りながら生活することが大切です。気持ちよく快適に暮らすための最低限のルールやマナーをまとめました。
※共同生活のルールを乱したり、近隣に迷惑をかけると退去させられることがあります。



① ゴミの出し方(地域により異なります).....

- 場所…決められた集積所に出してください。
- 日時…ゴミの種類ごと、定められた曜日・時間に出してください。
- 分類…可燃ゴミ／台所の生ゴミ、紙、紙パック、衣類など
不燃ゴミ／プラスチック類、金属、ガラス、陶磁器、ゴム、皮革、電池、電球、ビン、発泡スチロールなど
粗大ゴミ／家具、自転車、テレビ・ステレオ・冷蔵庫などの家電、容器に入らないもの

※ペットボトルの取り扱いは地域によって異なりますので、最寄りの清掃局にご確認ください。

② 掲示板と郵便受け(ポスト).....

掲示板には、大切なお知らせが掲載されますので、必ずご覧ください。
また郵便受けは内部をこまめに確認し、郵便物が溜まらないようご協力をお願いします。

③ 騒音.....

共同住宅ではある程度の音は「生活音」として許容しなくてはなりません。しかし、昼間は気にならない程度の音でも夜になると思いのほか響くことがありますので、十分に注意してください。

- ❗ 生活騒音を減らす心掛け
 - 深夜の入浴、洗濯、掃除は控える
 - テレビは壁から少し離して設置し、ボリュームに気を配る
 - 玄関ドアの開け閉めは手を添えてゆっくり締める
 - 音の伝わりやすい床にはカーペットを敷く



④ ペット.....

ペットの飼育は、ペット可物件に限られています(契約書をご確認ください)
ペット不可の物件の場合、鳴き声や衛生上の観点から一時預かりも禁止です。
また、敷地内で野良猫、犬に餌を与えることもやめましょう。

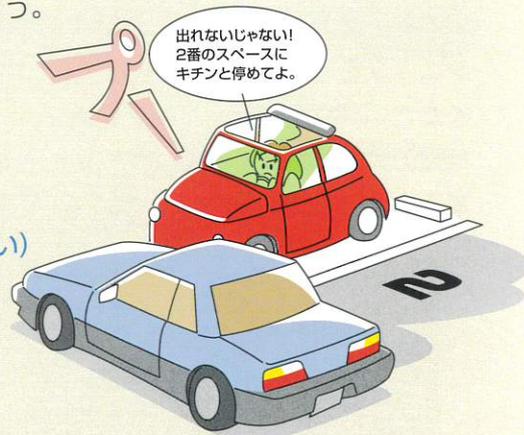


⑤ 違法駐車、違法駐輪.....

指定場所以外、近隣路上での駐車・駐輪は近隣住民のご迷惑となりますのでやめましょう。

【そのほか禁止事項】

- ×駐車場内でお子さまを遊ばせる
- ×エンジンの高速回転音を鳴らす
- ×使用しない自転車・バイクを放置する
(→速やかに各自で廃棄処分してください)



⑥ 第三者への無断転貸の禁止.....

当社からの許可を得ず、「民泊」など第三者へ転貸することは原則禁止です。

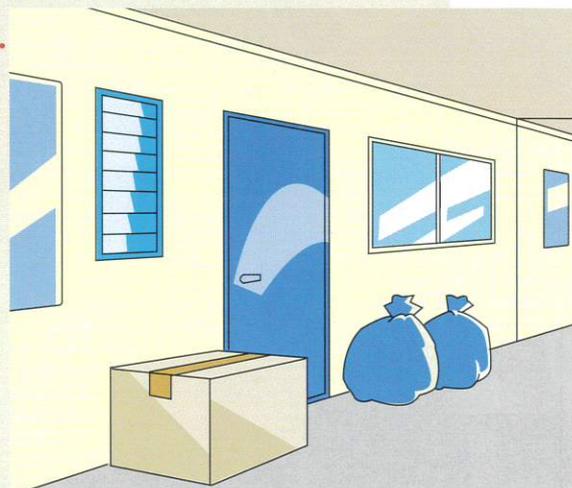
⑦共用部分での荷物の放置

廊下、ベランダ、玄関ホールは共用部分です。

いざというときの避難経路にもなりますので、ゴミや私物、車のタイヤ、出前の器などは放置しないでください。また、廊下やベランダなど共用部分の床は完全防水ではありませんので漏水などにご注意ください。

❗ 落下や漏水防止の観点から

- ベランダなどの手すりに植木鉢をかけないようにしましょう
- 共用部分の床への散水やエアコンの排水に気をつけましょう
- ベランダにある箱などは幼児の踏み台になり危険なため、置くのはやめましょう



⑧結露・カビの防止

夏、冷たい水をコップに入れておくと「露」がつくように、建物でも戸外との温度差が大きくなる季節に「結露」が発生します。放置すると、カビの発生やクロスが剥がれ、シミの原因になりますので日常のお手入れが大切です。

❗ 結露・カビを抑えるポイント

- 調理中や入浴後、洗濯物を室内で干す際などは換気扇を回す
- 天気の良い日は1日に数回窓や収納扉を開け、空気を入れ替える
- エアコンの除湿運転などを利用し調整する
- 家具は壁から少し離して置くようにする

❗ 結露が発生したら

- 乾いた布で速やかにふきとりましょう。
- まめに換気を行い、風通しをよくしましょう。

❗ カビが発生しやすい場所

- 例
- 押入れや家具の裏側
 - 浴室や洗面所
 - 下駄箱

⑨その他、守っていただきたいこと・お手入れしていただきたいこと

●使用規則、管理規則をよく読んでください。とくに区分所有建物(分譲マンションなど)を賃借された場合は、その建物で定めている管理規約、使用規則などを守って、他の所有者(居住者)と円滑な共同生活を営んでください。

●ベランダでの喫煙は近隣住民のご迷惑となりますのでお控えください。

●薬品や機械など、建物に損害を与えたり、居住者に迷惑をかける可能性のある危険物を持ち込まないようにしてください。

●換気扇は汚れた空気や臭いを外に出すための必需品ですので、清掃やフィルターの取り替えは定期的に行なってください。また冷暖房機器のフィルターの清掃も定期的に行なってください。

善管注意義務 (善良なる管理者の注意義務)とは

借主の故意・過失や通常の使用方法に反する使用など、借主の責任についての考え方として、例えば民法第400条があります。

民法第400条では、他人のものを借りている場合、借主は、契約してから契約終了時に物件を貸主に明け渡すまでの間は、相当の注意を払って物件を使用、管理しなければならないという意味のことが規定されています。これを「善良なる管理者としての注意義務」といい、一般には略して「善管注意義務」といいます。

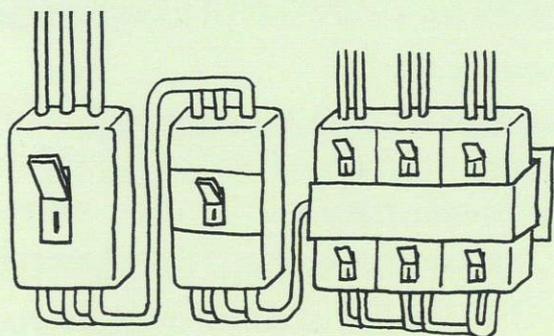


故障かな?と思う前に.....

「困ったな」「おかしいぞ」のこんなとき、こんな場合。まず自分で調べて確認を。

ブレーカーがすぐ落ちる

ブレーカーが落ちるのはいくつかの電気製品を同時使用した時などの電力容量オーバー、もしくは漏電によるものです。



アンペアブレーカー 漏電ブレーカー 安全ブレーカー

●アンペアブレーカーが落ちる場合

全体の電力を使いすぎています。

●漏電ブレーカーが落ちる場合

回路が漏電している恐れがあります。

●安全ブレーカーが落ちる場合

落ちた回路の電力を使いすぎています。

契約電力容量を上げる場合や漏電ブレーカーが落ちる場合は最寄りの電力会社まで連絡してください。

テレビの写りが悪い

①テレビ用端子がきちんと接続されていますか?

②近隣者も同じような状況ですか?

以上のことを確認して、取扱説明書も読んでみましょう。

インターホンが鳴らない

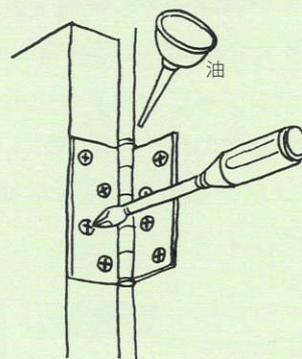
電池式の場合は電池を取り替えてください。コンセント式の場合はコンセントの差し込みをチェックしてください。

玄関ドアの閉まりが悪い

図のように各箇所をチェックして、閉まり具合を調整してください。

●ガタつき・きしみの調整

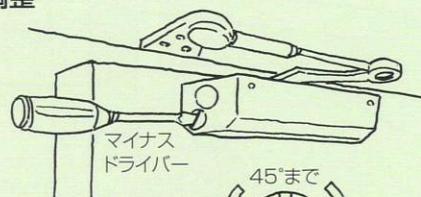
蝶番がゆるんでいるときは止めネジをしっかりと締めなおしてください。きしんだりするときはミシン油を少しさすと軽くなります。



●締まるスピードの調整

Aタイプ

図のように調整してください。



Bタイプ

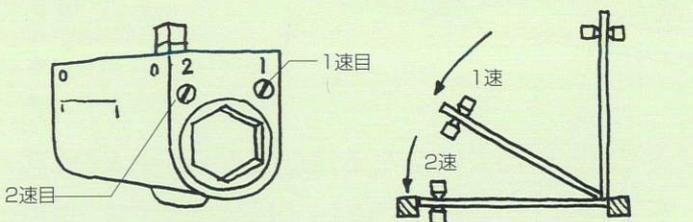
●ドライバーなどで1速目

は刻印1を、2速目は刻

印2を各々回転させて調整してください。右へまわすと遅く、左へまわすと速く閉まります。

●1速目と2速目の速度差を極端に変えると、故障の原因

になりますので注意してください。



エアコンが効かない

①コンセントは差し込まれていますか?

②室内機の操作部の電源は入っていますか?

③室内機、室外機の吸い込み口や吹き出し口はふさがれていませんか? また、フィルターが汚れていませんか? 以上のことを確認して、取扱説明書も読んでみましょう。

エアコンから室内に水漏れする

エアコンを使わない時などに、ドレンホースに入った木の葉などのゴミのつまりが主な原因です。当社、もしくは販売店などに連絡をしてゴミを取り除きましょう。

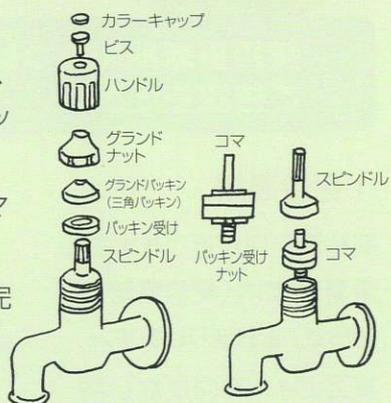
蛇口から水が漏れる

①水道元栓を自分の部屋のものか確認した上、完全に閉めます。(集合住宅の場合は玄関横のパイプスペース内にあります)

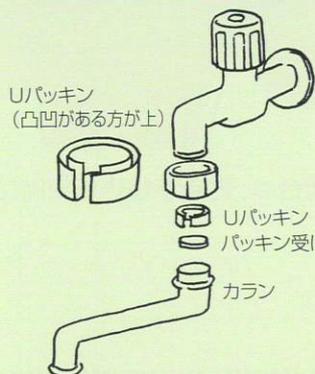
②カラーキャップ、ビス、ハンドル、グランドナットの順で外します。

③スピンドルを外しコマを交換してください。

④逆の順で締め直して完了です。



自在水栓の継目から水が漏れる



①蛇口を閉めてナットを取り外してください。

②Uパッキンの上下を間違えないように交換してください。

③ナットを閉めてください。
※コマ、Uパッキンはスーパー、金物店で販売しています。

給湯器のお湯が出ない

給湯器のコンセントが差し込んであるか、給湯器下のバルブは開いているか確認してください。それでも出ない場合は当社か、最寄りのガス会社まで連絡してください。

お風呂の水が流れにくい

配水管のつまりが原因です。排水トラップ(排水口)の掃除をこまめに行なってください。



キッチンの換気が悪い

換気扇の油汚れが原因です。月に1回必ず掃除をするよう心掛けてください。

ガスが止まったら

図のように赤ランプが点滅していたら次の手順で操作してください。

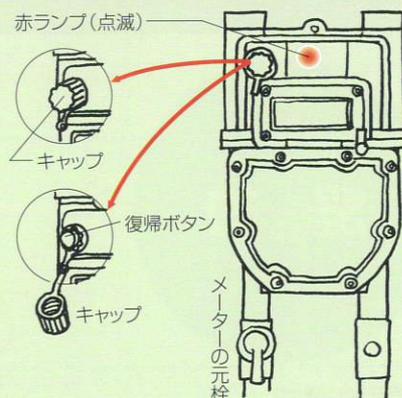
①すべてのガス器具を止め、元栓を閉める。屋外の器具も忘れずに。

②復帰ボタンのキャップをはずす。

③復帰ボタンを奥までしっかり押さえて、手を離す。(ボタンはもとに戻り、赤ランプは再び点滅します)

④約3分待つ。(この間にガス漏れがないか確認しています)

⑤再度ガスメーターを確認して、赤ランプが消えていればガスが使えます。

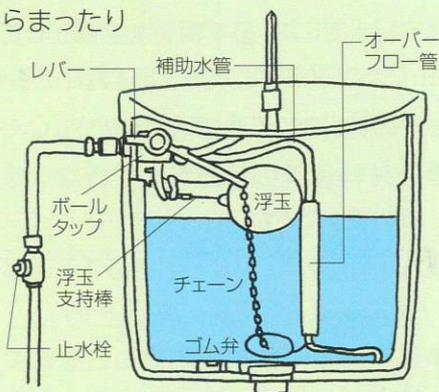


トイレの水が止まらない

ロータンの放水レバーを動かしても止まらない場合は以下の原因が考えられます。それでも止まらない場合は当社か、最寄りの修理会社にご連絡ください。

●ロータン内のゴム弁を持ち上げるアームが引っかかったり、チェーンがからまったりしていないか。

●浮き玉の止まる位置がオーバーフロー管より高い位置にないか。浮き玉がどこかに引っかかっているか。



トイレがつまったら

水を流さずに、ラバーカップでつまりものを吸い上げてください。

①便器の排水口いっぱいにはラバーカップを押しつける。

②勢いよく手前に引いたり、押したりを繰り返す。



契約更新・解約

解約

①解約通知

解約をする場合は契約書に記載の指定の予告期間内にご連絡ください。電話だけのご連絡はトラブルとなりますのでお控えください。必ず電話連絡後、規定の手続きに従い、解約通知をお願い致します。

※解約日がはっきりしない場合やご本人様からのご連絡でない場合は受け付けられません。

(注)解約通知後の変更は認められません。

※火災保険に加入されている場合は、解約手続きについて当社へお問い合わせください。

②解約日、ルームチェック当日

解約日までには、必ず荷物を全部出した状態にしておいてください。また退去時にでたゴミは責任をもって処理してください。

※その他、次の点をご留意ください。

- 公共料金等の精算を必ず行なっておいてください。
- 入居時にお渡しした「鍵」を必ずご返却ください。(スペアキーも含まます)
- 室内備品の取扱説明書もご返却ください。

※最寄りの郵便局へ転居届(用紙は郵便局にあります)を提出すると、旧住所宛での郵便物は1年間新住所へ転送されます。

③敷金の精算

退去立合やルームチェック後、解約精算書を郵送(またはご連絡)します。

※敷金の精算は諸経費の処理後となります。

※家賃滞納などで預かり敷金を超えた場合は、当社の指定する方法でお支払いいただきます。銀行振込の場合、手数料はお客様のご負担となります。



契約更新

注)定期借家契約では更新はありません。

契約更新期間については契約書をご確認ください。

①更新通知

契約満了日が近づきますと、更新の案内(契約更新のお知らせ)をお送りします。

※万が一、案内がない場合は必ず事前にお問い合わせください。

②更新手続き

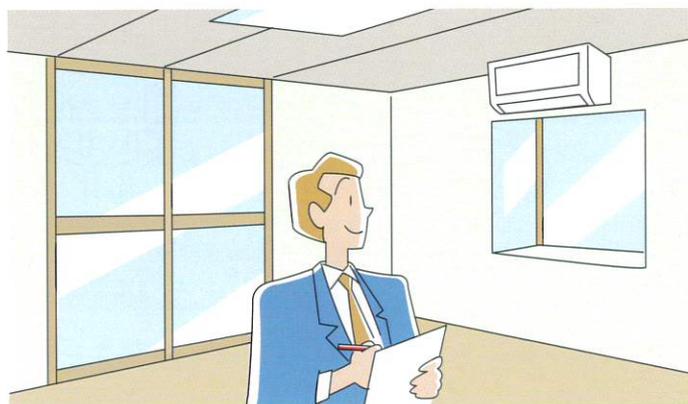
更新手続きは所定の方法にて行ないます。

※火災保険に加入されている場合は、更新手続きも同時に行ないます。



原状回復

賃貸契約書に明記されており、退去時には使用した部屋などの原状回復をしていただきます。この費用は敷金と差引き計算し、余剰金がある場合には返還、不足が生じた場合には追加支払いいただきます。



便利付録



知っ得!

暮らしに役立つ豆知識

〈収納〉

軽いものは上に、重いものは下に、いつも使うものは中段に、あまり使わないものは上下段に、が収納の基本です。キッチンや押し入れは使いやすいようラックなどで仕切り、デッドスペースをつくらないことも大切。

〈省エネ〉

- テレビやステレオなどの家電は主電源を切ったあとコンセントを抜いておくと電気代の節約に。
- 暖房器具を使用しているときはカーテンやカーペットなどでさらに効果的に。
- 冷蔵庫の開閉はすばやく、モノを詰め過ぎないように。三分の二以下が適量です。
- 照明器具のほこりや汚れは明るさの妨げに。こまめにふき取っておきましょう。

〈お手入れ 他〉

●電化製品は壁から離して!

テレビ、冷蔵庫など電化製品の裏側の壁には、静電気が原因で黒い煤が付くことがあります。対策として電化製品は

壁から10cm程離して設置してください。また壁との間に板などを置くことも効果的です。

●クロスのお手入れ

壁のクロスの汚れは、強く擦らずに歯ブラシなどを使って優しくブラッシングし、汚れを浮かせた後に固く絞った雑巾で拭いてください。また、日ごろからこまめに乾拭きをしてください。

●カビの除去

カビはエチルアルコールを使えばほぼ死滅しますが、アルコールは揮発性があるので、持続力には欠けています。水で薄めたカビ取り剤や塩素系漂白剤で拭き取ると効果的です。

●浴室・浴槽のお手入れ

浴室・浴槽は、定期的に掃除をしてください。その際、中性洗剤や浴室用洗剤、やわらかいスポンジなどを使ってください。シンナー、硫酸・塩酸タイルクリーナー、ベンジン、固いタワシは使わないでください。

浴室は湿気が多く、結露やカビが発生します。入浴後には、必ず換気を行なってください。

またユニットバスはFRP(強化プラスチック)で出来ているため、重い物を床に落とすと、ひび割れなどを起こすことがあるので注意してください。

髪の毛を流すと排水管が詰まる原因となりますので、ネットを設置するなど流さないようにしてください。

●断水時は水道の栓を閉めて!

停電や故障などで断水した際は、水道の栓を必ず閉めてください。開けたままにすると、水が漏れ部屋中が水浸しになったり、水漏れをする恐れがあります。

知っ得!

知っておきたい生活行事

■いろいろなお祝い

- 帯 祝 い / 妊娠5ヶ月目の戌の日に岩田帯をつけ、出産の無事を祈ります。
- お 七 夜 / 子供が産まれて7日目に成長を祈ります。あわせて命名を行なうことも。
- お食い初め / 生後100日過ぎあたり、一生食べ物に困らないようにとお祝いします。
- 初 節 句 / 生後はじめて迎える節句。女の子は3月3日、男の子は5月5日。
- 七 五 三 / 成長の節目にあたる厄年が3・5・7歳のため、11月15日前後に子供の成長を感謝しお祝いします。
- 還 暦 / 数え年で61歳のお祝い。生まれた年の干支に行ないます。
- 古 稀 / 数え年70歳のお祝い。

- 喜寿 / 数え年77歳のお祝い。
- 卒寿 / 数え年90歳のお祝い。
- 米寿 / 数え年88歳のお祝い。
- 白寿 / 数え年99歳のお祝い。

■結婚記念日

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 周 年 / 紙婚式 | 30周年 / 真珠婚式 |
| 2 周 年 / 藁婚式(綿婚式) | 35周年 / 珊瑚婚式(翡翠婚式) |
| 5 周 年 / 木婚式 | 40周年 / ルビー婚式 |
| 10周年 / 錫婚式(アルミ婚式) | 50周年 / 金婚式 |
| 15周年 / 水晶婚式 | 60周年 / ダイヤモンド婚式 |
| 20周年 / 磁器婚式(陶器婚式) | 65周年 / ブルーサファイア婚式 |
| 25周年 / 銀婚式 | 70周年 / プラチナ婚式 |

■厄年

- 男 性 / 数え年で25歳と42歳が本厄。
- 女 性 / 数え年で19歳と33歳が本厄。

災害時持ち出しチェックリスト

非常時に備える**3**ステップ。
まずは、1次から。ついで、0次・2次も。



0 携帯 **1** 持出 **2** 備蓄

0次の備え
いつも携帯！

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみましょう！いつでも被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩きましょう。

1次の備え
非常持ち出し

家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えましょう！とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バック。
●被災の1日、命が安全なところへ逃げる時にこれだけは持っていたい、という最低限の備え。
●あわせて頭・足元を守って逃げられる備えも。
●どこに置く？玄関・寝室……持ち出しやすいところに。車のトランクに予備を置くのも良い。

2次の備え
安心備蓄

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してのける物品を備蓄しましょう！
●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめて取り出しやすく、持ち運びやすく。
●飲食など消耗品は、少なくとも3日間分～備えたい。
●ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えましょう。

分類	品目	0 1 2			メモ	
		携帯	持出	備蓄		
基本品目	バッグ			○	非常持ち出し袋	
	水	飲料水	○	○	○	0次:500ml、1次:一人1.5ℓ程度
		食		○	○	チョコレート、キャンディー、栄養補給、調整食品など
	装備	非常食		○	○	乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられるもの。
		ヘルメット・防災ずきん・帽子など		○		頭を保護して逃げるもの。
		ホイッスル		○		
		手袋 (作業用)		○		革製など丈夫な素材のものを。
		運動靴		○		
	道具	懐中電灯 (予備電池・電源も)	○	○	○	0次はミニライト等携帯用。充電・充電式も参照。
		万能ナイフ 類		○		ハサミ、ナイフ、カンキリなどの複合ツールが便利。
		ロープ (10m)		○		救助、避難はしごの代用。体重を支えられる太さ。
	情報	携帯ラジオ (予備電池も)	○	○		複合機能(ライト・携帯電話充電など)のものもある。0次は携帯性重視、1次・2次ではスピーカー付きが良い。
		携帯電話 (充電器・バッテリーも)	○			
		連絡メモ・備えリスト	○	○		
		身分証明書 (そのコピー)	○	○		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など。
筆記用具 (メモ帳とペン)		○	○			
油性マジック (太)			○		伝言を書く。	
現金 (10円硬貨含む)		○	○	○	公衆電話用に10円、100円玉が必要。携帯・自宅電話がつかない時。	

分類	品目	0 1 2			メモ	
		携帯	持出	備蓄		
基本品目	救急	救急用品セット	○	○		消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに。救急袋。
		毛抜き		○	○	とげ抜き、ピンセットとして使える。
		持病薬・常備薬	○	○	○	あわせて処方箋のコピーも。
	衛生	マスク	○	○	○	防寒用としても重要。
		簡易トイレ	○	○	○	非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。
		ティッシュペーパー・トイレトイレットペーパー	○	○	○	トイレトイレットペーパーは汎用性が高い。
		ウェットティッシュ		○	○	水がない時、役に立つ。
	防寒	使い捨てカイロ		○		
		サバイバルブランケット		○		非常時の軽量簡易防寒具
	汎用	ハンカチ (大判)・手ぬぐい		○		
		タオル		○	○	汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用度。
		安全ピン	○	○		タオルを留めて下着の代用として使うこともできる
		ポリ袋	○	○	○	大小あわせて10枚程。汎用性が高い。
		ビニールシート類 (レジャーシート・ブルーシート)		○	○	
		ライター (マッチでも)		○		暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。
布ガムテープ		○		多用途。屋外に伝言メモを貼るなど、利便あり。		

分類	品目	0 1 2			メモ	
		携帯	持出	備蓄		
個別に検討する品目	貴重品	予備鍵 (家・車等)				
		予備メガネ・コンタクトレンズ				
		通帳・証書類のコピー				
		印鑑				
	女性	生理用品 (おりものシート)				膣の手当て等、ガーゼの代用としても重宝する。
		防犯ブザー				
		くし・ブラシ、鏡				
		化粧品				
	高齢者	髪の毛をくるくるゴム				お風呂に入れない時、髪をまとめてれば不快感が軽減される。
		介護手帳				
		紙おむつ				
		介護用品				
	乳幼児	入れ歯				
		補聴器				
		粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
清浄綿						
バスタオル						
紙おむつ						
障害者・外国人など	だっこ紐					
	母子手帳					
	障害者手帳					
	助けを求める手段				ホイッスル、サイレン、など	
	移動を助ける手段				杖、白いテープ、おんぶひも、など	
	情報を得る手段				ラジオ、ワンセグ、拡大鏡、など	
	コミュニケーションを助ける手段				筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボード、など	
ペット	落ち着ける・安心できるもの				お気に入りのグッズ、など	
	要保護者と確認できる外装				ゼッケン、ワッペン、など	
	ペット用品				迷子札、など	

分類	品目	0 1 2			メモ	
		携帯	持出	備蓄		
備蓄する生活用品目	衣	衣類			○	季節・個々の状況により、必要な物、数量を判断。
		毛布			○	
		雨具 (ポンチョ・雨合羽など)	○	○		両手が使え作業しやすい。防寒着にもなる。
	食	保存食 類		○	○	お米、乾・干物、豆、根菜類、乾パン、アルファ化米、切り餅、インスタント食品、缶詰類など。嗜好とも照らして。
		塩・調味料			○	
		食器類 (皿・コップ・箸・フォーク・スプーン)			○	紙・ステンレスなど。
		ラップ			○	食器に巻いて用いると洗わずに済み、貴重な水の節約になる。汎用的。
	住	アルミホイル			○	
		缶切り			○	
		カセットコンロ・ボンベ			○	
		鍋			○	
		歯磨きセット・洗口剤			○	
		石けん			○	
		ドライシャンプー			○	
	あると便利・汎用的	重曹			○	消臭スプレー・掃除用など、多用途に使える。
ふるしき		○	○		何かを包む、救急対策など汎用性が高い。	
予備電池 (バッテリー)			○	○		
工具類				○	ジャッキ、パール等。	
地図 (避難用・帰宅支援用などの)				○		
新聞紙・ダンボール			○	○		
ローソク				○	電気がない、使えない時に長時間の灯りに。火事にほくくれれも用心の上。	
非常用給水袋・タンク類				○	水を運ぶ。蓄える。	
キッチンペーパー				○		
ホワイトボード				○	メモ掲示、情報伝達などに。紙や物資が不足する時にあれば便利。	
さらしの布			○	汎用度が高い。抱っこ紐代わりにも。		
スリッパ			○	避難所での上履きとして。		
蚊取り線香			○	夏場の避難生活が屋外となった場合に備えて。		

※出所：このチェックリストは右記ホームページを参考に作成しています。阪神・淡路大震災記念 人と未来防災センター <http://www.dri.ne.jp> (2012年4月時点)