

第18回個性テーマ展示



新生活・お片づけ



展示期間 4月26日～6月26日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

新生活がスタートする春！いろいろなことが始まるこの時期に、気持ちとともに、おうちもリフレッシュさせてみませんか。いらぬモノを捨てたり、整理をして快適な生活スペース作りを始めてみましょう。



中野区立南台図書館

03-3380-2661

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

中野区認定観光資源ロゴマーク
中野区紋章と同じ色を使用し、中野区が
誇るさまざまな観光資源が織りなされ、区
全体の魅力が形成されていること、また区
の4つのエリアを多量に表現してい
ます。



新生活がスタートするのが4月。たとえ新生活スタートではない方も4月を1年のスタートとして、おうちの片づけに着手してみるのはいかがでしょうか。

片づけが面倒だ、という人の多くは家に物が溢れかえっているという状態であることが大半ではないでしょうか。まずは「モノを捨てる」という事から考えて行動してみませんか。



●計画を立てて捨てる

ゴミ袋を用意し、その日の作業場所をどこか1か所と決めて、捨てるものを探しましょう。平日ならば、リビングの本棚、キッチンの引き出しの中などを整理する。週末で時間が取れる日には、寝室、リビング、自室の床に散らかっている物、クローゼットの服、押し入れの物などというように、部屋ごと、棚ごとに少しずつ取り組んでいきます。

☆ノートやスケジュール帳にしっかりと計画を書いて、捨てられた場所をつぶしていきながら行くと気分もスッキリし、達成感もあって良いかもしれません。

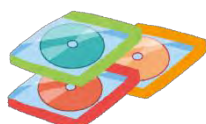
●モノの行き場を決める

①取っておく物 → 家に置いておきたい物。つまり、必要で使う物。必要でなくてもどうしても処分できない物です。

②ゴミに出す → 自分の生活には必要のないモノを潔くたくさん捨てましょう。過去1年間使っていない物、賞味期限の切れている物、流行でない物、貰い物だが自分では使わない物など、ゴミ袋の量が多ければ多いほどスッキリし、生活スペースが確保されます。

③リサイクル or 売る or 寄付する → リサイクルショップに売る、友人に使ってもらう、福祉団体に寄付をする、インターネットで売るなど、物を他の人に再利用してもらうことで、「もったいない」を昇華させましょう。

☆この様に、3つに区分けをした袋や段ボール箱に物を放り込んで選別していくと、物の整理がしやすいかもしれません。



・参考文献『どうしても片づけられないあなたへ』
ピーター・ウォルシュ著 ソフトバンククリエイティブ

捨てなければならない物のうち、かなりの位置を占めるのが「衣類」ではないでしょうか。“毎日着る服とは”、今流行しているもの、着心地の良いもの、シンプルな物など、実際はそれ程多くはないのではないのでしょうか。着るもののパターンが分かれば、絶対にもう着ないもの→ unnecessary 服がわかりやすくなります。

☆「可愛いけれど着ないもの」は写真にでも残して思い切って捨てる、のはどうでしょう。

●残す服

- ・お気に入りのもの
- ・今の体型に合っているもの
- ・身に着けると気分がよくなるもの
- ・身に着けると褒められるもの



大体このような定義に沿う洋服以外はいらない物として、処分の対象としましょう。「もしかして着るかも」と残すことが「モノで溢れる」ということなのです。半年～1年くらい着ていない服は思い切って処分してしまいましょう。

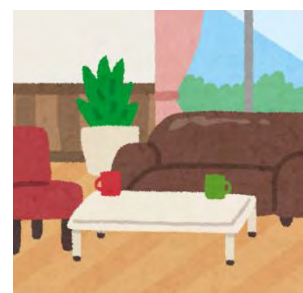
- ・似た服は1か所にまとめる⇒自分が買ったものを忘れてしまい、何度も同じような服を買ってしまう事を防いだり、好きな色・形をたびたび買ってしまう傾向にある人にも無駄遣い防止になります。着たい時にすぐ探せる、という利点もあります。

●捨てる服

- ・Tシャツ（パンツ・スカート）を減らす⇒持っているTシャツを全て色分けなどして並べてみてください。本当に必要な数はいくつでしょうか。同じ色は4枚までなど数を決め、全体の数をバツサリ減らしていきましょう。（パンツ・スカートも同様に）



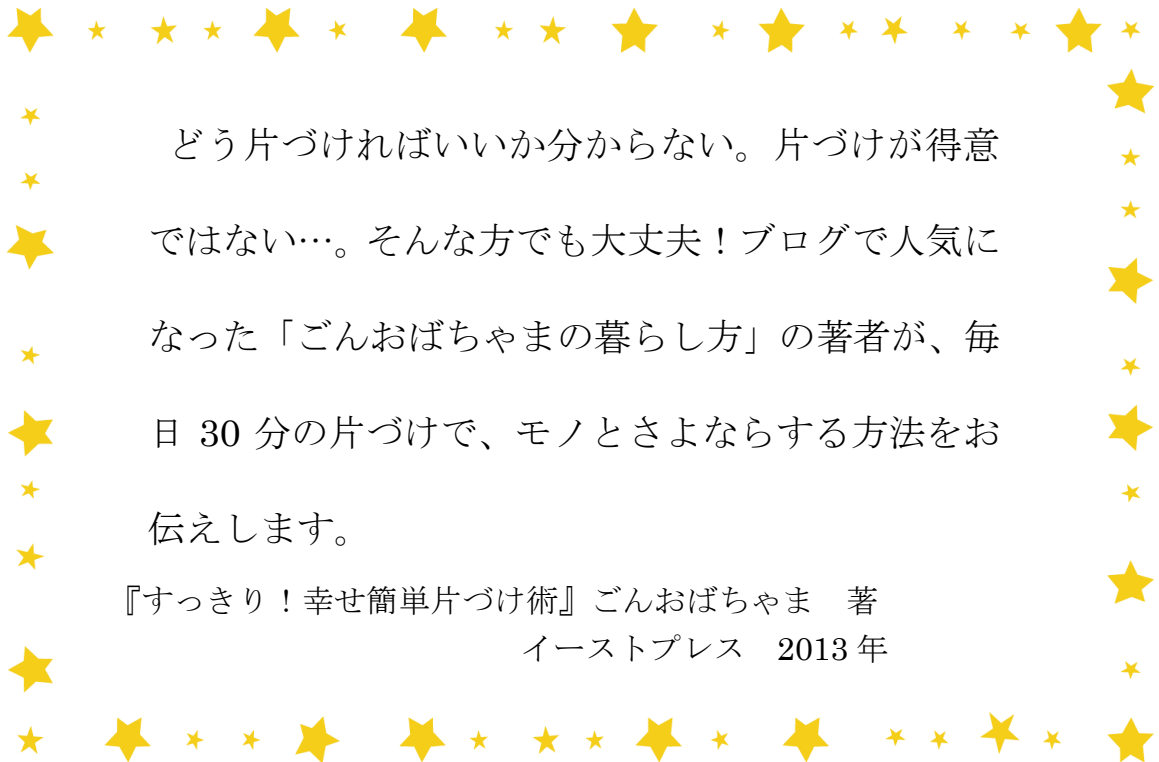
☆このように毎日5分でもモノの見直しが出来れば、かなりおうちが片付くことになると思います。「増えたら減らす!」のルールを常に念頭に置き、素敵な自分空間を作れるといいですね。



- ・参考文献 『どうしても片づけられないあなたへ』
ピーター・ウォルシュ著 ソフトバンククリエイティブ

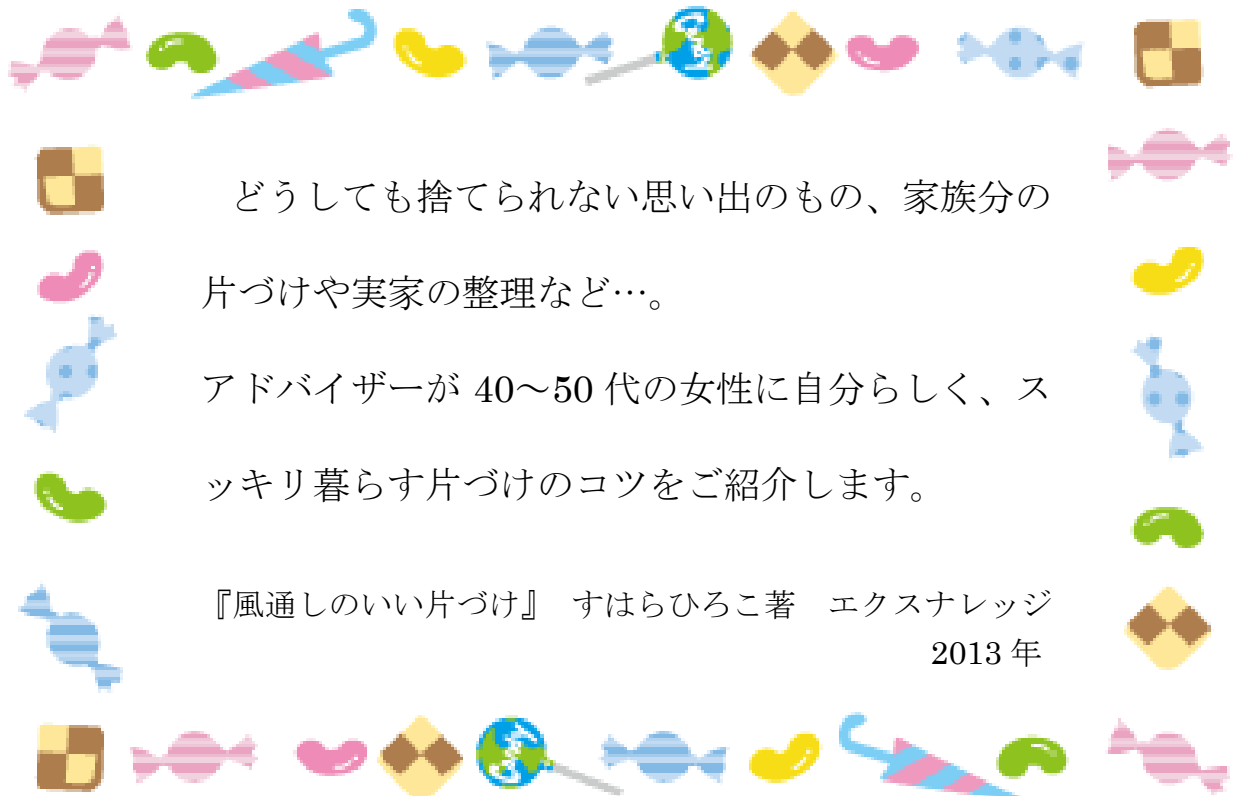


本のしょうかい



どう片づければいいのか分からない。片づけが得意
ではない…。そんな方でも大丈夫！ブログで人気に
なった「ごんおばちやまの暮らし方」の著者が、毎
日 30 分の片づけで、モノとさよならする方法をお
伝えします。

『すっきり！幸せ簡単片づけ術』ごんおばちやま 著
イーストプレス 2013年



どうしても捨てられない思い出のもの、家族分の
片づけや実家の整理など…。

アドバイザーが 40～50 代の女性に自分らしく、ス
ッキリ暮らす片づけのコツをご紹介します。

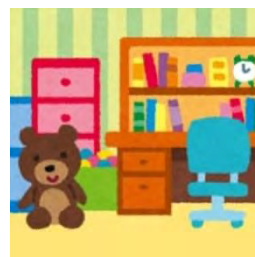
『風通しのいい片づけ』すはらひろこ著 エクスナレッジ
2013年



図書リスト



書名	著者	出版社	出版年
毎日がときめく片づけの魔法	近藤麻理恵 著	サンマーク出版	2014年1月
捨てられない服の片づけマジック！	横森美奈子 著	小学館	2013年10月
暮らしを愉しむお片づけ	小林夕里子 著	すばる舎	2013年11月
必ずできる！断捨離 BASIC	やましたひでこ監修	マガジンハウス	2013年8月
暮らしを、整える	暮らしのおへそシリーズ	主婦と生活社	2013年6月
パリジェンヌの楽しいおかたづけ	イザベル・ボワノ 著 ジュウ・ドゥ・ポウム 著	ジュウ・ドゥ・ポウム	2013年7月
イギリス式節約ハウスキーピング	井形慶子 著	宝島社	2013年6月
プチうつは「そうじ」で治す！	貝谷久宣 監修	有楽出版社	2013年4月
利き脳かたづけ術	高原真由美 著	小学館	2012年12月
勉強ができる子がやっている片づけの習慣	小松易 著	PHP 研究所	2011年12月
カンタン！快適！男の部屋整理術	インテリア JACK 編 集部編	ベストセラーズ	2012年12月
100%マネできる収納&お片付け		晋遊舎	2014年4月
片付けたくなる部屋づくり 2	本多さおり 著	ワニブックス	2014年2月
1分収納		学研パブリッシング	2013年12月
片づけられない人のスッキリ収納術	飯田久恵 著	学研パブリッシング	2014年3月
ひとり暮らしの5倍収納インテリア術		宝島社	2014年3月
「無印良品」ですっきり片づけるデスク整理法	柳沢小実 監修	宝島社	2014年3月
すっきり！幸せ簡単片づけ術	ごんおばちやま著	イースト・プレス	2013年12月
断捨離流素敵に出逢いがやってくるモノの捨て方	やましたひでこ著	KADOKAWA	2013年11月
風通しのいい片づけ	すはらひろこ 著	エクスナレッジ	2013年11月
片づけの解剖図鑑	鈴木信弘 著	エクスナレッジ	2013年12月
イラストでよくわかるかんたん片づけ術	ミニマル著、ブロックバスター著	彩図社	2014年1月



片付けについて調べてみよう

片付けについて、より知識を深めたい方もいらっしゃると思います。

ここでは、片付けについての資料・情報の調べ方を紹介します



1. 情報検索のキーワード

片付けについて調べる際に幾つかのキーワードがあります。

これらを使うことで、より効率的な調べ方ができます。

**片付け／掃除／整理／収納／断捨離／住居衛生／ハウスキューピング／家事／家政／
ごみ／リサイクル**

2. 基本的な情報を調べる

(ア)用語・データを調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2009年	031 セ	南台図書館
現代用語の基礎知識 2012 自由国民社 2012年	031 ゲ 12	南台図書館
美しいお家の基本 沖 幸子 著 大和出版 2010年	597.5 オ	南台図書館

(イ)テーマの棚を調べる

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
159	人生訓	590	家政	597	住居

(ウ)片付けに関する図書を調べる

中野区立図書館ホームページの蔵書検索を使って調べる

→<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

資料情報	請求記号	所蔵館
毎日がときめく片づけの魔法 近藤 麻理恵 著 サンマーク 2014年	597.5 コ	南台図書館
イギリス式節約ハウスキューピング 井形慶子 著 宝島社 2013年	590.4 イ	南台図書館
片付けたくなる部屋づくり 本多 さおり 著 ワニブックス 2014年	597.5 ホ 2	南台図書館

(中野区未所蔵の場合) 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

(エ) 雑誌・新聞を探す

雑誌を探す→「オレンジページ」(オレンジページ)

「暮しの手帖」(暮しの手帖社)

「天然生活」(地球丸)

原紙(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)→南台図書館1階新聞コーナーにあります。

毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンターのうしろにあります。



3. 関連機関のご案内

● ごみ出しの日の確認

中野区役所、各地域事務所にて確認できます。

電話窓口 **ごみゼロ推進分野** **ごみ減量担当**

〒164-8501 東京都中野区中野4-9-4 (清掃事務所車庫内)

TEL: 03-3228-5555

受付時間 月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時まで

南中野地域事務所 〒164-0014 東京都中野区南台3-6-17

TEL: 03-3382-1457

受付時間 午前8時半～午後5時まで(土・日曜日・祝日などの休業日を除く)

● 粗大ごみを出す際は、事前に電話かインターネットによる申し込みが必要です。

電話窓口 **中野区粗大ごみ受付センター** TEL: 03-5715-2255

受付時間: 月曜日～土曜日の午前8時～午後7時まで

(年末や3月～5月は大変混み合いますので、早めにお申し込みください。)



☆中野区公式HPからインターネット申し込みができます。

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/474000/d001386.html>

● 資源・ごみに関する情報の発信や、リサイクル品の展示・提供など

リサイクル展示室

〒165-0024 東京都中野区松が丘1-6-3 (清掃事務所敷地内)

TEL: 03-3387-2411

開館時間 午前9時～午後4時まで

休館日 毎週月・木曜日(月、木が祝日の場合は開館し、その翌日が休館)
年末年始

☆中野区公式HPからも確認ができます→<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>





南台図書館からのお知らせ

「子ども読書の日」記念おはなし会



4月23日の「子ども読書の日」にちなんで、児童向けの行事を行います。
絵本の読み聞かせと、工作(てんとう虫のぴったリング作り)をします。
作ったてんとう虫リングで、楽しく遊びましょう

日時：2014年5月3日（土） 15時～16時

会場：南台図書館 2階 おはなしのへや

対象：小学校低学年位まで

定員：20名

申込：不要。直接会場までお越しください。

