



南台図書館ふれあい便り
第47便
2019年2月23日

第47回 「個性ある図書館」展示

不安や悩みを解決しよう♪ 初めての自活

展示期間 2月23日～4月25日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

新年度から新生活が始まる方は、

自活を始める際に必要になる様々な手続きや

自炊、掃除、洗濯などの家事に不安になることが

たくさんあることでしょう。

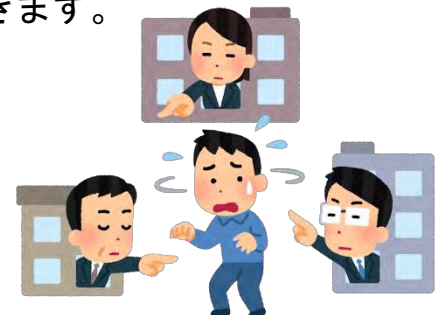
今回は、自活するために知っておくべき知識や

日常生活のコツを取り上げ紹介していきます。



中野区立南台図書館

03-3380-2661



自活を始める

自活を始めるとなると、家族で暮らしていた人も親元を離れ自分の力で暮らしていくこととなります。今までは、親や家族の誰かがしてくれていた様々な日常生活のことや公共の手続きなどを自分でしなければなりません。まずは、自活を始める時に最初に行わなければならない手続きをいくつか紹介します。



新しい住まい

住居を探し、新生活を始める住まいを決めたら、引越しをする際に今まで住んでいた市区町村役場への届出とこれから住むところの市区町村役場への届出が必要になります。

また引越し先での生活を始める際に電気、ガス、水道などを使用できるようにするための申し込みが必要です。さらに、人によってはインターネット回線や電話回線、新聞、NHKの申し込みも必要になります。

- ・ 転出届と転入届 今まで住んでいた市区町村から他の市区町村に引越しをする場合に必要
- ・ 転居届 同じ市区町村への引越しをする場合に必要



転出届は、引越しの当日から14日前までに今まで住んでいた市区町村役場へ届出が必要です。転入届と転居届は、住み始めてから14日以内に引越し先の市区町村役場に届出が必要です。届出には本人確認書類も必要になります。

・ 電気、ガス、水道

引越し先の地域で、それぞれが管轄する担当会社へ連絡して使用できるようにします。特にガスは、使用できるようにする際に立ち会いが必要になるので、引越しの前にあらかじめ申し込んでおく当日からすぐに使えるようになります。



・ インターネット、電話、NHK、新聞

インターネットを使う人や自宅での固定電話が必要な人、新聞購読をする人やテレビを見る人は、それぞれの会社に利用できるように申し込みが必要になります。



・ 新しい住所への変更

健康保険証や運転免許証、パスポートなどの住所の変更、そのほか住所を登録している様々なものの住所変更が必要になります。特に運転免許証や健康保険証は身分証明書になりますので、早めの手続きをすると良いでしょう。



家事

引越しをして様々な手続きが終わっても、毎日の生活は続いていきます。食事に洗濯、掃除と、暮らしていくためには家事をすることが必要になります。自活を始める前は、誰かがしてくれていた家事も自分の力でやらなくてはなりません。ここでは毎日の家事のコツやポイントを紹介します。



・ 自炊を続けるコツ

自炊を始めてみても、なかなか続かないことも少なくありません。適度に手を抜くことも大切です。例えば、毎日の食事の全部を自炊するのではなく、市販のお惣菜などを利用したり、レトルト食品を加工したりすれば、無理せずに自炊を続けることができます。また、休日に作り置きおかずを作っておくなどして、料理をしなくても食事ができる日設けるなど、自分の生活にあった自炊をしていくことが長続きするコツです。



・ 洗濯の基本



洗濯をする時に最低限必要なことは、洗剤選びと洗濯物の色分けです。洗剤は洗濯物の種類によって選び、洗濯物の量に合わせて適量を入れるようにしましょう。色移りしそうなものは、分けて洗濯します。洗濯後、干す時にしっかりとシワを伸ばしてから、干すようにすると洗濯ジワがある程度解消されます。



・ 掃除のポイント

面倒だとか、やる気が起きないとかで、掃除は先延ばしにしてしまうケースは少なくないと思われれます。しかし、いつかそのうちにと思っていると、モノや汚れは溜まる一方です。1日1カ所だけ、毎日10～15分間だけ必ず少しでも掃除をする習慣をつけることが大切です。拭き掃除や掃き掃除には道具も必要になりますが、種類も多いので部屋の大きさや家具の種類によって、自分に必要なものを選んで用意しましょう。

掃除は片付け、ごみ捨て、上から下へ、奥から手前へを意識して効率よく進めることがポイントです。





展示資料の紹介



『ひとり暮らしレスキューBOOK』
成美堂出版編集部／編 成美堂出版 2018年
590 ヒ

本書では自活で必要になる手続きから家事のポイントまで、丁寧に書かれています。

引越した後に何から手を付けていいのか迷ってしまう様々な手続きを一つ一つ分かりやすく解説していて、忘れないようにチェックリストまでついています。家事に関しても自炊、洗濯、掃除などの基本から、ちょっとしたコツまでも書かれています。

防犯や災害対策、お金の管理まで触れられているこの本は、これから自活を始める方にも、すでに自活をしている方にもおすすめです。

『ひとり暮らしに良いものベストブック』
晋遊舎 2018年
590 ヒ



自活を始める際には様々な手続きや家事を自分でしなければならないことに不安を覚える方も多いでしょうが、新しい生活を充実させるには家具や家電も必要になります。

そんな時に役立つ本書は、お手頃なものから、使いやすいアイデア商品までリビングやキッチンなどの場所に合わせていろいろと紹介しています。

疲れてしまって自炊が大変という時に、コンビニで用意できる簡単な食事まで紹介しているためになる1冊です。

自活図書リスト



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
ひとり暮らしの教科書	mini+SPRING 編集部/著	宝島社	2018	590 ヒ
絶対使える！家事ラク&便利ワザ集		オレンジページ	2019	597.9 ゼ
これで安心！ひとり暮らしガイド	ひとり暮らし研究会/編	池田書店	2018	590 コ
ホームセンター最強活用バイブル		晋遊舎	2019	590 ホ
ひとり暮らしレスキューBOOK	成美堂出版編集部/編	成美堂出版	2018	590 ヒ
ひとり暮らしに良いもの ベストブック		晋遊舎	2018	590 ヒ
ひとり暮らしのシンプル家事	阿部 絢子/著	海竜社	2018	590 ア
おそうじ&お洗濯大百科 2019		晋遊舎	2019	597.9 オ
これが正解！ひとり暮らしごはん スタートブック	剣見崎 聡美/著	主婦の友社	2018	596 ケ
小さな鍋で絶品おかず	石澤 清美/著	家の光協会	2017	596 イ

リストに載っていない資料もございますので、展示コーナーをご覧ください。



自活について調べてみよう

自活についてより知識を深めたい方のために、ここでは、自活についての資料・情報の調べ方を紹介します。

1. 情報検索のキーワード

自活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。

ひとり暮らし／新生活／引越し／転入／転出／転居／家事／自炊／おかず／作り置き／掃除／ごみ／片付け／洗濯／節約／マナー



2. 基本的な情報を調べる

イ. 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 2007年（便覧のみ 2009年）	031 セ 34	南台図書館 （館内閲覧のみ）
現代用語の基礎知識 2018 自由国民社 2018年	031 ゲ 18	南台、中央図書館 （館内閲覧のみ）

ロ. 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
590	家事	596	料理	597	住居

ハ. 自活に関する図書を調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
ひとり暮らしの教科書 宝島社 2018年	590 ヒ	南台図書館
絶対使える！家事ラク&便利ワザ集 オレンジページ 2019年	597.9 ゼ	南台図書館
ひとり暮らしに良いものベストブック 晋遊舎 2018年	590 ヒ	南台図書館

★中野区立図書館の資料を探す

- ・ 図書館内の「館内利用者用検索機」(OPAC)
- ・ 中野区立図書館ホームページ→<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index.asp>

★東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

- ・ 東京都立図書館ホームページから入ります→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

★雑誌・新聞を探す

- ・ 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
毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンター横にあり

3. 関連機関のご案内

・ 中野区役所

〒164-8501 東京都中野区中野4-8-1

TEL: 03-3389-1111

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

中野区役所ホームページ内引越しの記事一覧

引越しした際の手続きに必要なことがまとまっています

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/case/007/034/index.html>



・ 南中野地域事務所

〒164-0013 東京都中野区弥生町5-11-26

TEL: 03-3382-1457

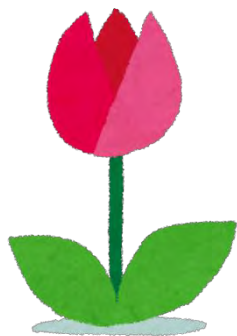
<http://www.city.tokyo->

[nakano.lg.jp/dept/213000/d013054.html?path=C285/C4524/C5103/P13054](http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/213000/d013054.html?path=C285/C4524/C5103/P13054)



南台図書館からのお知らせ

🌸春のおたのしみ袋🌸



日時：3月16日（土）～20日（水）

午前9時～午後8時

なくなり次第終了

毎回ご好評をいただいている
おたのしみ袋♪
今回はどんなテーマかな？

☆小さい子向けおはなし会 ☆

日時：第3土曜日 午前11時～11時30分

会場：南台図書館1階 親子読書コーナー

対象：0～3歳児位とその保護者

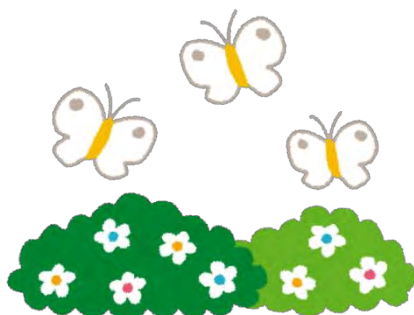


☆おはなし会☆

日時：毎週土曜日 午後2時～2時30分

会場：南台図書館1階 親子読書コーナー

対象：幼児～小学校低学年位まで



全て申し込みは不要です。
直接会場までお越し下さい。