

一年で最も寒い季節がやってまいりました。特に、今年は冷えが厳しいように感じますね。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスもピークを迎えるこの季節、皆様どうぞお体ご自愛ください。住まいのお役立ち情報は、皆様の快適な生活を応援します。

バレンタインにおすすめ♡ハート小物を取り入れたインテリア

かんたんに取り入れられそうな、参考にしたい・マネしたい！お部屋をご紹介します。



黒、ダークブラウンなどで統一した家具に、差し色でピンクの雑貨を置いて。♡型のクッションひとつあるだけで十分可愛い。



出典：roomclip.jp

花を使った♡型のリース。生花だとお手入れが大変ですが、造花やドライフラワーを使えば意外と楽に作れてしまいます。



壁に♡型に大きく、思い出の写真を貼りつけていくアイデア。楽しみながらできるインテリアです。



さりげなく♡型の葉っぱで表現を。ハートカズラの花言葉は「協力、助け合い」ウェディングブーケのグリーンに使う人もいます。



あったか素材のフェルト生地で作った♡型のガーランドを写真立てに掛けてみたり、棚の上に無造作に散らすのも可愛い。



クリスマスツリーの再登場。♡型のガーランドライトをまきつけるとバレンタインなイメージに。単色使いがおしゃれ。

♡型の雑貨いろいろ



ル・クルーゼのハート型ディッシュ



ティファニーのガラスペーパーウェイト



ウェッジウッドのフォトフレーム



ハート型アクセサリケース



ハート型オーナメント



2020年に変わる、生活のこと

今年に変わる生活や法律のこと、価格が変わるものについてご紹介します。

2020年度から小学校でプログラミング教育が必修化

小中学校は「全面实施」ですので、施行時の学年を問わず、2020年度からは小学生が、2021年度からは中学生が新たな学習指導要領の教科書で学習をします。2022年は高校の授業でも教科書を一新し、さらに高度なプログラミング教育の必修化を予定、大学入試も関わってきます。

小学校5・6年生では英語が必修に！

2020年度から新学習指導要領が実施されます。
小学校3年から英語が必修化され、小学校5・6年では英語が正式な教科になります。



大学無償化がスタート

2019年10月から始まった幼児教育無償化に続き、2020年には私立高校の無償化と大学等への高等教育の無償化が始まります。授業料などの減免と給付奨学金の拡充が主な支援内容ですが、住民税非課税世帯に加え、それに準ずる世帯の学生にまで支援の対象が広がりました。支援対象となるのは「年収380万円未満」の世帯で、住民税非課税世帯（年収270万円未満で、夫婦2人、うち1人が大学生）の場合、国立大では年間授業料53万6千円が全額免除され、授業料が高い私立大学ならば70万7千円を上限に免除。

屋内は原則禁煙に！（4月）

「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、望まない受動喫煙をなくすための取り組みがマナーからルールへと変わります。法改正により、飲食店を含む多くの施設が原則屋内禁煙となり、20歳未満は喫煙エリアへの立入禁止、屋内での喫煙には基準を満たした喫煙室の設置および「標識」の掲示が義務づけられます。学校・病院等には令和元年7月1日から原則敷地内禁煙（屋内全面禁煙）が、飲食店・職場等には令和2年4月1日から原則屋内禁煙が義務づけられます。

同一労働、同一賃金が始まる（4月）

4月から賃金や手当、福利厚生すべてについて、正社員と非正規社員の格差を埋めようとする同一労働同一賃金関係2法が施行されます。不合理な待遇格差をなくしたり、中小企業への時間外労働（残業）の上限規制、パワハラ防止対策が柱となり、働く環境がどう変わるのかが注目されます。

改正民法が施行される（4月）

明治時代に作られた民法が120年を経て初めて全般的に見直され、2020年4月に改正民法が施行されます。今回の民法改正では特に「債権」に関する部分が大きく変わるため、「債権法改正」とも呼ばれています。主に“保証”に関するルールが変更となり、会社や個人も必要な対応を求められることが予想されます。取引や契約に関するルールが見直されるため、たとえばアパートを借りたい場合、連帯保証人をつける時は必ず契約締結時に極度額（連帯保証人の責任限度額）を定めなければならないことになりました。また、契約の内容に適合しない場合の救済（目的物に欠陥があった場合）も明確にする規定が盛り込まれました。

税制改正が行われる

従来は基礎控除の控除額は所得に関わらず38万円で一定となっていたましたが、今回の改正では合計金額が2,400万円以下の場合48万円になります。未婚のひとり親の負担を軽減するため、「寡婦控除」を未婚のひとり親にも適用します。所得が500万円以下の未婚のひとり親を対象に所得税は35万円を、住民税は30万円を課税対象となる所得から差し引きます。今年から年収850万円超の会社員は所得税が増税となります。

日清製粉・小麦粉が値下がり（2月）

家庭用小麦粉の製品価格を2月1日出荷分より約1~2%値下げの改定。



ファストファッションブランド「GU」の定番商品が値下げ

シーズンごとに順次、値下げ商品を増やしていくという。春夏から定番アイテムが大きく値下げされる。代表的な例がスウェットイージーパンツで、1,990円（税別）が990円（税別）になる。

タクシー料金が一部地域で変わる

国土交通省はタクシー運転手の労働条件改善のため、2020年2月1日に運賃引き上げを実施すると発表しました。主に東京、神奈川、埼玉、千葉では公示済みですが、札幌や大阪など日本全国で値上げが発表されています。

冷えに気をつけて

シバヒカルがゆく!

の巻



皆さん風邪などひかれてないですか？



一年でいちばん寒い月がやってまいりました〜！

冬でも寝ると汗をかくので靴下がしめって体を冷やしてしまうんです！湯たんぽや電気毛布が正解！



冷えは万病のもとと言います。意外と気づかずやっていた習慣：ありませんか？たとえば、寒いからと靴下を履いて寝る。これはかえって冷え切ってしまう。

抗炎症作用や殺菌作用、血圧を下げる効果などの「涼」の作用は「冷たい、寒い」とはカンケーないんです！「涼」ときいて「冷たそう！」って思う人が多かったために広まったの



緑茶には体を冷やす効果がある、と言われているのも実は勘違い。

若い人にはおすすめの半身浴も、30代後半以降は長めにつかるの禁物！あくまでも自分が心地よく感じる程度の時間でね

いつまでも若くありたいよね！



東洋医学では、冷えは万病のもとになるばかりでなく、老化にもつながると考えられています。



食品の消費期限、保存のコツ一覧表



卵

加熱でパックに記載の賞味期限から10日まで。とがった方を下に冷蔵。ゆで卵の殻はむかない方が日持ち。



豆腐

未開封でも、長くて消費期限から3日過ぎたら処分。水の濁り、豆腐が黄色く変色していないか、異臭がしていないか、ぬめりが無いか気をつける。



納豆

冷蔵であれば消費期限から一週間過ぎていてもOK。冷蔵状態が良ければ2ヶ月でも平気なものがあるが、変色や糸を引かない、匂いがきつくなっていたら避ける。



じゃがいも

常温で1ヶ月。日が当たると芽に毒素が生成されるので気をつける。



人参

冷蔵で1週間。新聞紙につつんで冷蔵。人参本来の固さが無くなっていたり、カビが生えていたりしたらダメ。



玉ねぎ

常温で2ヶ月。新玉ねぎは水分が多いので冷蔵保存。



キャベツ

冷蔵で1〜2週間。包丁で芯をくりぬき、ぬらしたキッチンペーパーを詰めて冷蔵するとかかり保つ。



レタス

常温で1週間前後。半分に切つてあるものは、変色部を取り除く。



白菜

冬の白菜は常温で2〜3週間。夏の白菜は常温で1週間。新聞紙につつみ冷蔵所に立てる。カットし冷凍で1ヶ月。



きゅうり

冷蔵で4、5日。ぬれてしまうと早く傷むので、水分を拭き、キッチンペーパーなどでつつみ、さらにラップで全体を包むと万全。立てて保存。



きのこ全般

冷蔵で2、3日。冷凍保存で1ヶ月。



大根

冷蔵で5日。葉を切り落とし、切り口をラップすると冷凍で3週間。



かぶ

葉をつけたままにすると栄養分や水分が葉にとられ、スが入りやすくなるので早めに切り落とす。新聞紙につつみ冷蔵で3〜5日。冬は常温可。冷凍で1ヶ月。



ブロッコリー

冷蔵で2〜3日。ぬれ新聞紙でつつみ、上からラップやビニール袋をかぶせて、つぼみを上側、茎を下側に立てておくようにする。



アスパラガス

冷蔵で4〜5日。ぬれ新聞を巻き、ビニール袋に入れて立てる。



かぼちゃ

常温で1〜2ヶ月。カット後はラップにつつみ1週間。冷凍で1ヶ月。



トマト

冷蔵で2週間。キッチンペーパーにつつみ袋に入れヘタを下にする。



ねぎ

根なし1週間、根あり1〜2ヶ月。新聞紙につつみ、冷蔵所に立てる。



ナス

冷蔵で3〜4日。ラップにつつむ。

発行店
情報

