

今年は早々に大雪に見舞われた地域もあり、1年でもっとも寒い季節となる2月にはさらなる寒波、降雪の予感もありそうです。皆様どうぞ暖かく、安全なご準備を。住まいのお役立ち情報は皆様の心も体も暖かな生活を応援します。



## ナチュラルに似合うフレンチカントリー



木のぬくもりが心地いい。

ナチュラル+カントリースタイルで、

バレンタイン月のスイートな雰囲気にもマッチ。

無垢の質感を最大限に楽しめるスタイルではないでしょうか？



### 懐かしいセピアの思い出。

カントリーらしい節のあるテーブル、個性的なデザインのバラバラの椅子。でも色がナチュラルで統一されているから、全体がまとまっています。かわいい雰囲気の小物で仕上げられ、カフェ風リビングの装い。



### 純白=素朴、清潔感。

キッチンツールはディスプレイが命。

ブレッドケースやホーローのキャニスターが可愛いらしい。素朴な雑貨はカントリースタイルの基本アイテム。



### 紅一点。

和のテイストに寄りかちな節分モチーフも、デザインや組み合わせを選べばカントリーにじっくり馴染んでくれますね。

見せたい鬼さん以外の小物には鮮やかな色をつかわないように！



### なんとなくバレンタイン。

ハートひとつあるだけでいま時期の季節感ある演出に。

ドライフラワーやポップリ、スティックデューザーなど自然素材のものでコーデ。色も鮮やかではなく、あえての渋い色味で大人っぽ。

## 暮らしに密接な“サステナブル”について考える！

“サステナブル” (Sustainable) は直訳すると“持続可能な”という意味。自然環境や資源をまもりながら豊かに暮らせるサステナブルな社会の実現に向けて、世界共通で未来の地球のために今できることから取り組もう！という活動の総称です。“SDGs” (エスディージーズ、持続可能な開発目標) という単語として良く耳にするようになってきましたね。

### “SDGs” いつ、誰が、何のために作ったの？

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



日本を含め193の国連加盟国が参加した2015年の国連サミットで、2030年までに目指したい持続可能な(サステナブル)な世界を達成するために採択された。

SDGsには「17の目標」がある(その中にさらに「169のターゲット」と「232の指標」が存在する)。

簡単に言うと、未来の世代が必要とするものを奪わずに現代の世代が必要とするものを提供して社会を発展させていくということ。

SDGsの達成で作りたいのはどんな社会かということ、健康・教育・最低限の生活水準といった基本的な人権の保証がある環境のなか、地球環境を壊すことなく、サステナブルな方法で経済や社会を発展させていくこと。

### 日常に取り入れやすい取り組み

- ★サステナブルファッション… オーガニックコットンやリサイクル素材を使用しているというだけでなく、生産から廃棄まで、環境の負荷を軽減しながら流通されている服を意識的に選択する。
- ★サステナブルフード… 毎日の食生活を持続可能にするために、地球環境や生産者の人権・食べる人の健康に配慮してつくられている食べ物を意識的に選ぶことで参加する。

### “サステナブル”な認証ラベル・マークにはどんなものがある？

環境や社会に配慮していることが認められた商品だけにつけられる、サステナブル・ラベルやマーク。世界には450種類以上あるといわれ、消費者が購入時にサステナブルな商品かどうかを見分ける目安となります。ここでは、日本でよく見る認証ラベルやマークについてご紹介します。



MSC認証制度 (漁業認証とCoC認証「海のエコラベル」)

持続可能で適切に管理されている漁業であることを認証する「漁業認証」と、流通・加工過程で認証水産物と非認証水産物が混入することを防ぐための「CoC (Chain of Custody) 認証」。

2種類をクリアした認証制度です。



国際フェアトレード認証ラベル

原料の生産から、輸出入、加工、製造工程、完成までの各工程で、国際フェアトレード基準を満たしていることを証明するラベル。フェアトレード製品を購入することは、小規模生産者と労働者の生活とコミュニティを改善することにつながります。



FSC®認証制度(森林認証制度)

適切な森林管理が行われていることを認証する「森林管理の認証 (FM認証)」。さらに、森林管理の認証を受けた森林からの木材・木材製品であることを認証する「加工・流通過程の管理の認証 (CoC認証)」の2種類の認証制度です。



有機JASマーク

有機食品のJASに適合した生産が行われていることを登録認証機関が検査し、認証された事業者のみが使用できるマーク。これがない農産物、畜産物及び加工食品に、「有機」、「オーガニック」などの名称を表示することは法律で禁止されています。

### “SDGs” と“住まい”にもつながりがある？

“いつでも安心・安全で、1年中快適な暮らしができる” “低炭素&省エネ・創エネなどゼロエネルギーを実現” など、SDGsの共通目標を達成するために、各住宅メーカーでは持っている技術やノウハウを最大限に発揮。環境への配慮はもちろん、安心・快適に暮らせる住まいづくりを継続する、さまざまな取り組みがなされています

# 風邪撃退！おろし生姜のあったかうどん



風邪気味の時や喉が痛い時、本当によく効き、身体も芯から温まります。

このご時世、確実に風邪なんだけど・・・でもなかなか病院に行けません(;^ω^)

体調管理ちゃんとしなくちゃ！と思うこの頃・・・食事でも体調管理頑張りましょう(\*^-^\*)

## 材料 (2人分)

●お出汁 (昆布と鰹節)	500~550cc
●しょうゆ	大匙3
●みりん	大匙2
うどん	2玉
長ネギ (斜め薄切り)	5cm程
大根 (すりおろす)	5cm程
生姜 (すりおろす)	1片
えのき	適量
小松菜	適量
鶏挽き (むね肉)	30g位~お好みで
ごま油	少々
※おろし生姜 (エキストラ)	お好みで
※柚子七味	お好みで



## 作り方

- 1 長ネギは斜め薄切りに、大根と生姜はすりおろし、他の野菜は適当な長さに切っておく。
- 2 お鍋にごま油と生姜を入れ、挽肉と長ネギを入れて軽く炒める。  
そこに●を全て入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3 2にえのきと軽く絞った大根おろしを加えひと煮立ちさせたところに小松菜を加える。
- 4 小松菜に軽く火が通ったところで味見をし、薄ければ醤油等で味を調え、うどんを入れてひと煮立ちさせる。
- 5 4を器に盛り、エキストラでおろし生姜をたっぷり！加え、お好みで柚子七味などをかければ出来上がり。
- 6 ※4の最後に水溶き片栗粉を入れ、あんかけにすると更に温まります。  
※溶き卵や落とし卵をしてもおいしい。アレンジ自在。



## コツ・ポイント

- 大根おろしとネギ以外は、お野菜は何でもokです。
- 栄養価を高める為にもお出汁は取ると◎。
- 鶏肉はコクと旨味を出すだけでなく、身体を温めたり、血を補う作用もあるので、脂のない胸挽き肉を少量使いますが、胃腸の弱っている時は省きます。

シバヒカルがゆく!  
**できることを一歩から**  
 の巻



**もしも大きい地震が起きてしまったら?**

① 地震がおきたら…

- 落ち着いて! 揺れがおさまったら
- 身を守る!
- 火を止める!
- 脱出口確保!

津波や山  
崖崩れの  
情報を確認!!

※家屋が傾くと、ドアや窓が開かなくなるので注意!

② 避難のときは…

- 靴を履いて避難!
- 車で逃げない!
- 壁の崩壊やガラスの落下に注意!

周囲の状況に注意!

余震に注意!

※ペットはすぐにリードをつけるか、普段慣れているケージに入れて一緒に避難しましょう。

**安否確認**

1. 固定電話で確認

災害用伝言ダイヤルを利用

- ① 登録する電話番号と録音内容を書いて準備
- ② 171 を押し、ガイダンスに従って録音または再生する

2. 携帯(ネット)で確認

災害用伝言板を利用

携帯のメニュー画面、またはiPhone、スマートフォンのアプリから「災害用伝言板」にアクセス

※携帯アプリの「LINE」は災害時もつながりやすく、「既読」の表示で安否がすぐに確認できて便利です。

③ 避難生活では…

水道

給水場所を確認し、ポリタンクを準備する。折りたたみ式やリュック式、キャスター付のタンクもある。

電気

室内のロウソクは余震時に危険なので避ける。携帯などは専用の充電器を使用する。

ガス

ガスの復旧は遅れることがあるので、カセットコンロやバーベキューセットなどを常備しておく。

トイレ

お風呂や炊事で使った水、雨水を再利用。簡易トイレも販売されているので準備しておくとうい。

身体

トイレを控えようと水分不足になったり、車中泊が続くとエコノミークラス症候群になりやすいので注意。昼間は歩いたり、簡単なストレッチ・体操を行う。

**非常持出し品チェックリスト**

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	予備の電池も忘れずに
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	電池式か充電式のもの
<input type="checkbox"/> 携帯充電器	車で充電できるものが便利
<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)	ろうそくは余震時に危険
<input type="checkbox"/> ヘルメット	座布団・クッションで代用
<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切セット	折りたたみ式の携帯式を
<input type="checkbox"/> 非常食	乾パンや缶詰を1~3日分
<input type="checkbox"/> 飲料水	一日2~3リットル×人数分
<input type="checkbox"/> 箸・スプーン・カップ	紙皿やラップもあると便利
<input type="checkbox"/> 救急薬品・常備薬	きず薬・胃腸薬・鎮痛剤など
<input type="checkbox"/> 軍手	厚手のゴム手袋が便利
<input type="checkbox"/> 下着・靴下	上下セットで。防寒用に靴下も
<input type="checkbox"/> 生理用品・オムツ	大人用のオムツもあると便利
<input type="checkbox"/> タオル	お風呂がない時の体拭きに
<input type="checkbox"/> ティッシュ・トイレットペーパー	断水時はウェットティッシュも
<input type="checkbox"/> ビニール袋・ビニールシート	保存用やゴミ袋、給水袋の代用
<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・カイロ	防寒用、着替えの目隠しに
<input type="checkbox"/> 現金・貴重品	小銭も準備、保険証や通帳、印鑑など

支援物資が配布される「指定避難場所」、高齢者や傷がい者用の「福祉避難所」、地域によっては女性やペット連れ専用の避難所もあります。事前に市町村役場に確認しておきましょう。

**発行店  
情報**

