



1月の主な行事	
1日 : 元旦	11日 : 鏡開き
7日 : 七草がゆ	17日 : 防災とボランティアの日
9日 : 風邪の日	23日 : 電子メールの日

### 大掃除を断然ラクにする3つのアイテム

師走に入り、いよいよ大掃除をはじめめる時期がやってきました。大掃除は、リビングをはじめ、キッチン、浴室、トイレ、寝室、玄関など多岐に渡るため、時間も手間もかかる大変な作業です。今回は大掃除を少しでもラクにするため、家事・掃除・住宅アドバイザーの藤原千秋さんにお話を伺いました。

「大掃除をラクにするためのポイントは、1日ですべてを終わらせようとしないうこと。12月に入ったら『今日はキッチン』『明日はお風呂』というふうに、少しずつストレスを感じない範囲で進めていくのがいいでしょう。家族で掃除を分担して、負担を軽減するのもおすすめです」(藤原さん)

大掃除は、賢いアイテム選びによって、効率良く時間をかけずにできます。おすすめは次の3つのアイテムです。

#### 1. 消毒用エタノール

消毒用エタノールは、油污れと水汚れの両方落とすことができます。雑巾に消毒用エタノールを付けて、汚れを拭き取るだけです。汚れを落とすと同時に、殺菌、除菌効果も期待できます。おすすめ箇所: コンロの油污れ、冷蔵庫の中の汚れ、押入れの床の汚れ、窓枠のカビ、エアコン汚れなど。ただし、火気厳禁なのでガスコンロの近くでの使用には注意が必要です。革製品、プラスチック製品の掃除には不向きです。

#### 2. メラミンスポンジ

メラミンスポンジは、洗剤を使う必要がなく、水を含ませるだけで汚れを削りとってくれる便利なアイテム。キューブ型やシート状になったものなど、様々な形がありますが、使い勝手がいいのは長方体のタイプです。おすすめ箇所: シンクの汚れ、マグカップの茶渋、便器の尿石、浴室のイスのぬめり、網戸の汚れなど。

#### 3. セスキ炭酸ソーダ

ドラッグストアで購入できる、セスキ炭酸ソーダは重曹と同じような洗浄剤ですが、重曹よりも強力に汚れを落とします。使い方は、スプレー容器にセスキ炭酸ソーダ粉末を小さじ半分入れ、そこに水道水250mlを加えて、よく振って混ぜ合わせます。このセスキ炭酸ソーダ水を吹きかけた雑巾で拭いたり、じかに吹き付けて時間を置いてから水で流してください。

おすすめ箇所: 表札、インターホンについた汚れ、照明スイッチパネルの手垢汚れ(表札、インターホン、照明スイッチパネルは、セスキ炭酸ソーダ水を直接吹きかけないでください)、ドアノブの手垢、照明器具のかさの汚れ、壁面上部のヌメメしたほこり汚れ、タバコのヤニ汚れ、シンクや排水溝、三角コーナーのぬめり、魚焼きグリルや調理台の焦げや汚れ、換気扇の油污れなど。ただし、畳、白木などの木質系の素材、カーペット、アルミ素材の掃除には不向きなので要注意。

大掃除がラクになるアイテムを賢く使って家をピカピカにし、気持ちよく新年を迎えましょう。

以上

監修者  
藤原千秋さん  
家事・掃除・住宅アドバイザー

※掲載内容の無断転載を禁じます

大手住宅メーカー営業職を経て主に住まい・暮らしまわりの記事を専門に執筆し17年目。現在はライティングの傍ら関連の企画広告商品開発アドバイザーなど多様な業務に携わっている。プライベートでは三児の母。著・監修書に『この一冊ですべてがわかる! 家事のきほん新事典』(朝日新聞出版)など。総合情報サイト「All About」のガイドとしても活躍中。

## 安全運転アドバイス



### 高速道路安全走行の基本

高速道路を安全に走行するための基本的な注意点として、次のようなものがあります。

- ・出発前に、燃料、タイヤの空気圧や溝の深さ、エンジンオイルの量などを点検する。
- ・規制速度を必ず守る。
  - ※高速道路では交通状況によって、速度規制が行われることがよくあります。常に時速100キロ(大型貨物等は時速80キロ)だと思い込んではいけません。速度標識をよく確認して走行しましょう。
- ・車間距離を十分にとる。
  - ※路面が乾いた高速道路では、速度の数字を距離に置き換えた数字が安全な車間距離とされています。
- ・走行車線を走行し、不要不急の追越しや進路変更はしない。
- ・急ハンドルや急ブレーキは避ける。
- ・ドライバーはもちろん、後部座席を含めた同乗者全員が必ずシートベルトを着用する。
- ・行楽期は大渋滞に巻き込まれるおそれがあるので、十分な飲料水や携帯トイレを用意しておく。
- ・少なくとも2時間に1回の休憩をとる。



### 故障停止車両などがあるときの注意点

前方に故障停止車両や停留所に停車している高速バスがあるときは、その周辺から歩行者が本線車道に出てくる可能性があります。「高速道路には歩行者はいない」という思い込みはせず十分注意し、できればその手前で追越車線へ進路変更しておくのがよいでしょう。進路変更する場合は、必ず後続車の有無を確認しましょう。

### 風が強いときの注意点

強風時には、ハンドルをとられて車が流されることがありますから、吹き流しが真横にたなびいている場所を走行するとき、速度を落とすとともにハンドルをしっかり握り、車が多少流されてもあわてずに、車体を車線内に保つようにしましょう。

### トンネル接近時の注意点

交通の教則には、「高速でトンネルに入ると、視力が急激に低下するので、あらかじめ手前で速度を落とす」ことが記されています。トンネル接近時は速度を落とすと共に、前車の減速に備えて十分な車間距離をとっておきましょう。なお、急な減速は追突される危険がありますから、ブレーキを数回に分けて踏むなどして後続車に減速の意図を知らせるようにしましょう。

三井住友海上火災保険株式会社  
岩手支店 盛岡支社  
〒020-0022 岩手県盛岡市大通3-3-10  
七十七日生盛岡ビル8F TEL 019-622-3135

取扱代理店 株式会社コスモほけんサービス  
【本店】〒028-6302 岩手県九戸郡軽米町軽米8-79-2  
TEL 0195-46-4023  
【二戸店】〒028-6101 岩手県二戸市福岡字下町 8  
TEL 0195-43-3733