

高齢者のための 住まいのお片付け帳

～ワンルームで豊かに暮らすには～

生活費はギリギリ。
もう少し安い家賃の
住まいに引っ越しを
しないといけないかな。

今の住まいは一人暮らしには
広すぎて何かと大変。
シンプルな生活に
チャレンジしてみようかな。

さまざまな事情で引っ越しを考えると、必ずぶつかる問題。

そうです **「住まいのお片付け」**

このパンフレットは、お部屋探しの前に立ちはだかる、お片付け問題の解決のお役に立てるよう作成しました。お部屋探しとお片付けの大切なポイントについてこのパンフレットを使って確認しませんか？。

相模原市居住支援協議会

その1 住み替えるお部屋の 家賃・広さを確認してみましょう。

最初に、自分が支払うことができる家賃の額を考えてみましょう。
家賃の目安は月収の3割です。

【毎月の世帯収入】×0.3＝【支払い可能な家賃の額】

いくらに
なりましたか？

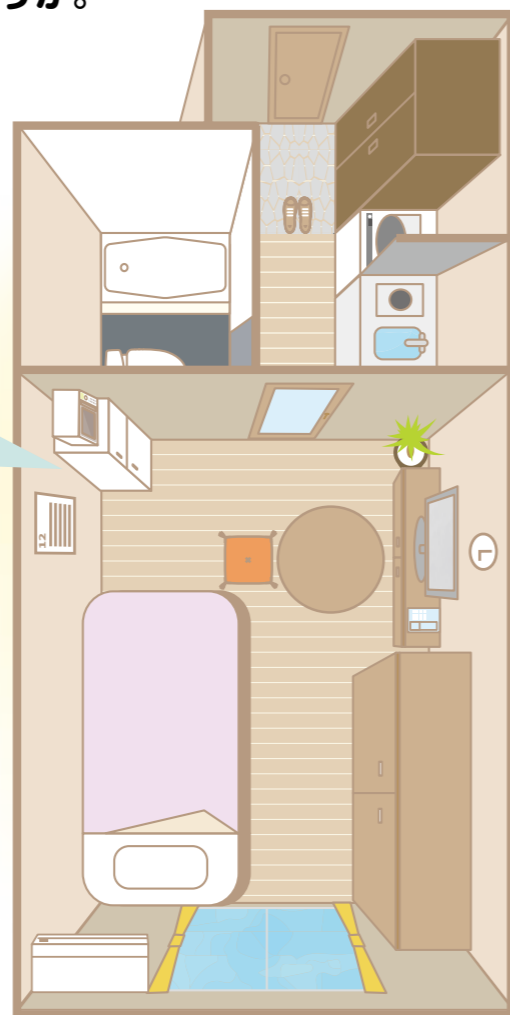
総務省統計局「家計調査報告(令和4年度)」によると、
高齢単身で無職の方の世帯収入(月平均額)は134,915円です。
134,915円×0.3＝40,474.4円(支払い可能な家賃の額の目安)

お仕事をしている、十分なたくわえがあるなど、支払い能力には個人差がありますが、高齢で一人暮らしの方がお部屋を借りる場合、40,000円が平均的な家賃額となるようです。

では、相模原市内で、家賃40,000円以下(管理費込み)で借りることができるお部屋はどんなものでしょうか。

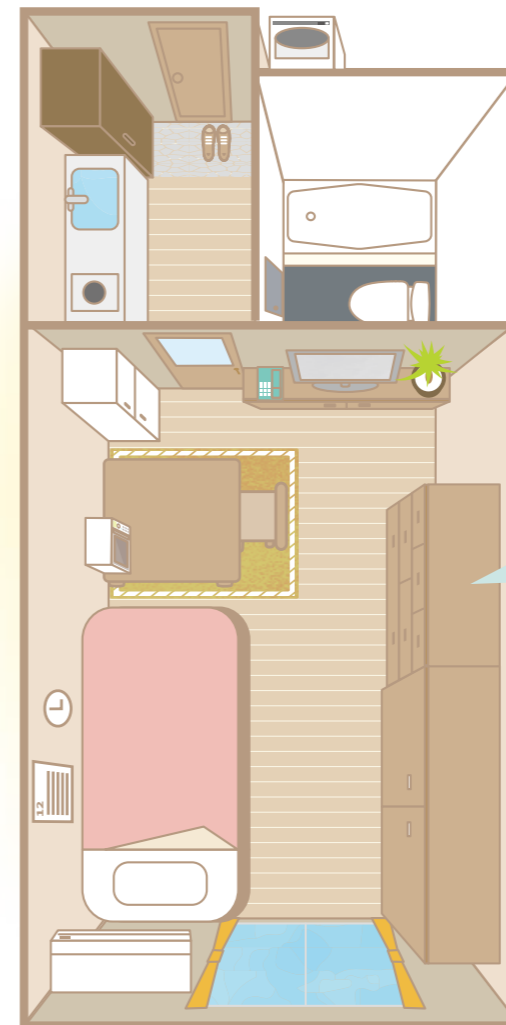
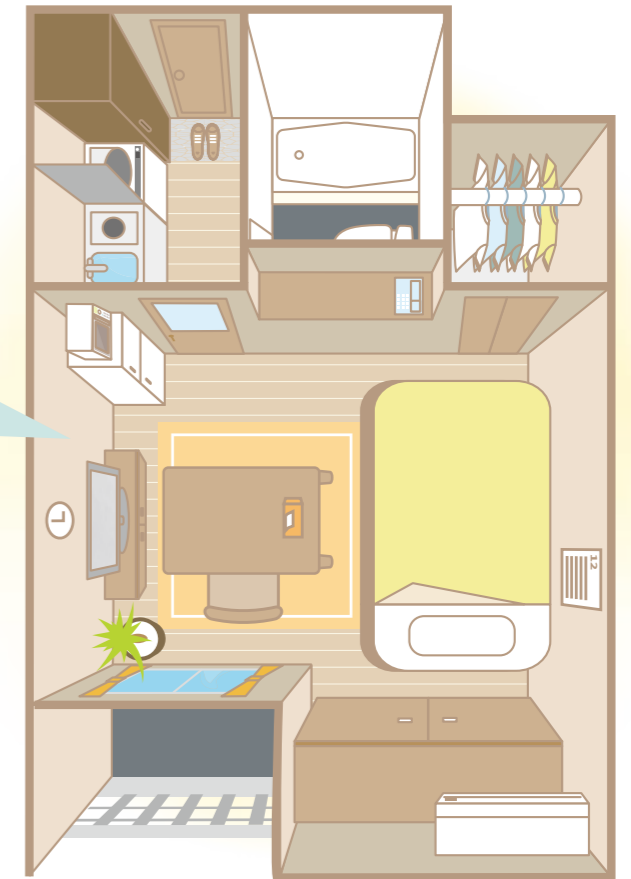
市内の40,000円以下の
物件の一例
※参考 1坪＝3.3㎡
1畳＝1.65㎡

例1
相模原市緑区
最寄駅から徒歩12分
広さ18㎡(6畳)
・築32年
・バストイレが一緒
・収納なし



例2
相模原市中央区
最寄駅から徒歩10分
広さ16㎡(7畳)

- ・築31年
- ・バストイレが一緒
- ・収納は0.5畳分



例3
相模原市南区
最寄駅から徒歩14分
広さ19㎡(7.5畳)

- ・築35年
- ・バストイレが一緒
- ・収納なし
- ・洗濯機は外



その2 具体的な暮らしをイメージしてみましょう。

借りることができるお部屋の広さは想像と比べてどうだったでしょうか？
もし狭いと感じたならば、今のお家にあるものを全てもっていくことはできません。
家具などの処分も考えてみる必要があります。

○例えば・・・

- タンスなどの大型収納 1年以上着ていない衣服
- 日常的に使用しない食器や調理器具 本・雑誌
- 客用の布団 その他 何年も使っていないもの



広いお部屋は家賃も高くなります。

前のページのようなワンルームのお部屋でも、使い方次第で快適に暮らすことができます。

～無理なく払える家賃のお部屋で、スッキリと暮らしてみませんか。～



その3 住み替えはお片付けの最大のチャンス

自分が亡くなった後のことを考えて、エンディングノート（遺言書など）を作成したり、持ち物を整理して、不要なものをあらかじめ処分しておくことなどを生前整理と呼びます。



住み替えを機に生前整理してみませんか？

★生前整理をしておくこと…★

①自分にいいこと

- ◆身の回りがスッキリ片付いて、日々の掃除も楽になる。
- ◆収入相応の家賃の家でも快適に暮らせる。
- ◆引越し費用が安くなる。
- ◆自ら亡き後、遺族の負担が減る。

②大家さんにいいこと

- ◆部屋をきれいに使ってもらえる。
- ◆火災などの心配が減り、安全性が増す。

③家族にいいこと

- ◆遺品整理の負担が減る。
- ◆地震などの災害時、ケガなどの心配が減る。



コラム

生前整理と遺品整理

生前整理が、生きているうちに自分で不要なものを処分することであるのに対し、遺品整理は自分の死後に、残された遺族に処分をしてもらうことです。残された遺族にとって、故人の残した物の要・不要を判断するのは簡単ではありません。また、故人の荷物の処分には相続の手続きが影響することもあり、場合によっては数カ月の時間を要することもあります。遺品整理の専門業者に頼むこともできますが、高額な費用がかかることもあります。生前整理は、残された遺族やお部屋を貸してくれる大家さんの負担を減らすことにもつながるのです。



その4 実際にお片付けを始めてみましょう。

片付けのコツ 三箇条

- その1 一気にすべてを片付けるのは無理と心得る。
★今日は玄関だけ、次は洗面所…と徐々に進めるのが無理なく片付けるコツです。
- その2 押し入れなどに入っているものを、まずは出してみる。そして「使うもの」「使わないもの」で仕分ける。
★「まだ使える」「いつか使う」という意識を捨てないと永遠に片付きません。
- その3 1年以上使っていないものは、「使わないもの」と心得る。
★四季を通して使わなかったものは、おそらく今後も使うことはありません。



自分の不要なものは誰かの必要なもの？

片付けの中で、「まだ使える」ものを「捨てる」ということに抵抗がある場合は、リサイクルショップなどを活用するという手もあります。

最近では、電話一本で自宅まで不用品を取りに来てくれるリサイクルショップもあります。自分にとって不要なものが誰かの必要なものになって、ずっと使ってもらえると嬉しいですね。

自分の力だけではお片付けできない場合

自分の力だけで片付けを進めるのはなかなか大変です。手数料はかかりますが、専門の業者に依頼するのもひとつの方法です。

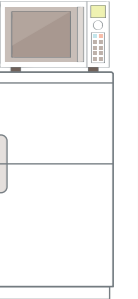
最近では生前整理を専門にする業者も増えていきますし、中には不用品の買取りまで行うところもあります。

依頼するときは、必ず2～3社から見積書をもらい、価格やサービスの内容を比べた上で業者を選ぶようにしましょう。

(業者などの問い合わせ先は7、8ページを参照)

1人暮らしに必要なものの例

- 冷蔵庫 エアコン テレビ 洗濯機 電子レンジ
炊飯器 照明 コンロ カーテン ベッド/布団
よく使う食器 よく使う調理器具 掃除用具 衣服
 (*エアコン、照明、コンロなどは備え付けてあることもあります。不動産屋さんに確認しましょう。)



- ◆1年以内に使ったか ◆一人で使うのに適した大きさや数量か
 ◆壊れていないか、汚れていないか ◆引越しを機会に買い替えるべきかなどを参考にして、引っ越し後も使用するものか、処分するものかを判断しましょう。

処分する際の分別と回収の仕方

	品目(例)	捨て方	収集・回収方法	問合せ先
一般ごみ	ぬいぐるみ、座ぶとん、スリッパ、ビデオテープ、30cm未満の電気製品、50cm未満のプラスチック製品など	透明または半透明の袋に入れ、片手で持てる大きさ・重さで、口をしっかり縛る。	「一般ごみ」の日にごみ・資源集積場に出す。	相模原市コールセンター(ちょっとおしえて コール相模原) ☎042-770-7777 ※一時多量の場合は、下記施設への持ち込みも可能です。
	びん類	中を洗って、透明または半透明の袋に入れる。	「資源の日」にごみ・資源集積場に出す。 ※布類は、雨の日に出さないでください。	
	かん類			
	金物類			
布類	透明または半透明の袋に入れる。			
資源	蛍光灯・水銀体温計	購入の包装材に入れ「ひも」でしばるか、透明または半透明の袋に入れて、割れないように出す。	「資源の日」にごみ・資源集積場に出す。 ※布類は、雨の日に出さないでください。	(一般ごみ) 有料 南清掃工場 ☎042-748-1133 北清掃工場 ☎042-779-1110 津久井クリーンセンター ☎042-784-2711
	使用済食用油	ラベルをはがしたペットボトル(なるべく500ml容器で)に入れ、フタをしっかり閉める。		
	紙類(新聞、段ボール、紙パック、雑誌・雑がみ、紙製容器包装)	新聞、段ボール(1m以内の大きさにたたむ)、紙パック(水洗いし切り開き乾かす)は、それぞれ種類別に「ひも」でしばる。雑誌・雑がみ、紙製容器包装は「ひも」でしばるか、紙袋に入れて「ひも」でしばる。		
	ペットボトル	キャップとラベルをはがし、軽く中を洗ってつぶし、透明または半透明の袋に入れる。キャップとラベルはプラ製容器包装で出す。		
	プラ製容器包装	汚れを取り、透明または半透明の袋に入れる。		
使用済小型家電	電気・電池で動く小型家電製品(携帯電話、ドライヤー、ゲーム機、デジタルカメラなど)	回収BOXに投入 ※投入口(横30cm×縦15cm)に入らない場合は粗大ごみ	市役所や合同庁舎等、市内24か所に持ち込む。	資源循環推進課 ☎042-769-8245

	品目(例)	捨て方	収集・回収方法	問合せ先
粗大ごみ	有料 ストーブ、ミシン、 テーブル、いす、 じゅうたん、鏡台、 たん筒、布団、 ベッドなど	戸別収集	粗大ごみ受付事務所に 申し込む	粗大ごみ受付事務所 ☎042-774-9933
		粗大ごみ受入施設への持込	南部粗大ごみ受入施設、 北部粗大ごみ受入施設、 津久井クリーンセンター のいずれかに持ち込む	南部粗大ごみ受入施設 ☎042-767-5305 北部粗大ごみ受入施設 ☎042-775-5333 津久井クリーンセンター ☎042-784-2711
特定家庭用機器	有料 テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、 洗濯機・衣類乾燥機、 エアコン	買い替えをする店、 または以前に購入した店に 引き取りを依頼する。		各店舗
		指定引取場所に持ち込む※	指定引取場所に 持ち込む	市内の指定引取場所 西濃運輸株式会社 相模原支店 相模原市中央区田名 3700-1 GLP ALFALINK相模原 I 5階
		戸別収集※	粗大ごみ受付事務所に 申し込む	粗大ごみ受付事務所 ☎042-774-9933
		市の粗大ごみ受入施設に 持ち込む※	南部粗大ごみ受入施設、 北部粗大ごみ受入施設、 津久井クリーンセンター のいずれかに持ち込む	南部粗大ごみ受入施設 ☎042-767-5305 北部粗大ごみ受入施設 ☎042-775-5333 津久井クリーンセンター ☎042-784-2711

※のついている方法で捨てる場合は、事前に郵便局で家電リサイクル料金を払い込みのうえ、持ち込むか収集を依頼してください。 家電リサイクル料金の確認先：家電リサイクル券センター(☎0120-319-640)

相模原市と協定を締結している事業者

リネットジャパンリサイクル(株) 有料 ☎0570-085-800	小型家電の宅配便回収サービス
リネットジャパンリサイクル(株) / 有料 SGムービング(株) ☎0570-056-006	テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコン(特定家庭用機器)の 自宅回収サービス
ブックオフコーポレーション(株) 有料 ☎042-754-5333(古淵駅前店家電館) ☎042-775-6751(イオン橋本店)	小型家電の店頭引き取り (引き取り料がかかるもの、引き取れないものがあります)

公益社団法人が行っている安心サービス

(公社)かながわ住まいまちづくり協会 ☎045-664-6896	家財整理や片付けの見積りを無料で行います。
-------------------------------------	-----------------------

高齢者のための住まいのお片付け帳 (相模原市居住支援協議会事業)

発行 相模原市居住支援協議会 (R6.1月)

事務局 相模原市 都市建設局 まちづくり推進部 住宅課

〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15 電話 042-769-9817 (直通)