


必要度	用品	ワンポイントアドバイス	check
◎	カーペット・マット	フローリングは、冬は冷たいし横になると身体が痛くなる。毛足が短い方が掃除が楽。	
○	テーブル	食事をしたり、書き物をしたりするときの必需品。一人暮らしだからと小さい物を購入すると実は不便。自分にあったサイズを見極めて購入した方が良い。	
△	収納用品	必要に応じて。 (カラーボックス、収納ケース等)	
△	ソファ	必要に応じて (ソファベットタイプが便利かも)	


※ 家電製品は、セット (新生活応援セール等) で買う方がお得です。

※ 宮古 (ベスト電器、ヤマダ電機、サンエー等) で購入して、配送してもらう場合は、期限 (セール等の) があるので早めに確認しておきましょう。(ちなみに、ベスト電器は1月からスタート…だそうです)



キッチン用品		〔◎・・・必需品 ○・・・あると便利 △・・・人によって必要な物〕	
◎	鍋	料理を全くしない人でもレトルト食品を湯煎するときが必要。直径18cm (蓋付き) が便利。 自炊する方なら21cm以上のやや大きめの鍋 (蓋付き) が便利。 ※IH調理器を使用する場合は、IH対応の鍋を!	
◎	フライパン	冷凍食品を炒めるときなどに必要。焦げ付きにくく汚れが落ちやすいマールコート (Marl Coat) のフライパンがお勧め。直径20~23cmがお勧め。	
◎	食器	実家に余っている物を使えば経済的。 (コップ、マグカップ、茶碗、お皿、お箸、スプーン等)	
◎	包丁・まな板	料理をほとんどしない方は、小さい物で十分。	
○	やかん	一人暮らしなら電気ポットよりもやかんの方が便利で経済的。(鍋で代用できるので考えてから)	
○	お玉・フライ返し・菜箸	必要に応じて	
○	ラップ タッパー	食品を保存するときが必要。 ラップよりタッパーが経済的。	

必要度	用品	ワンポイントアドバイス	check	
○	キッチン用洗剤・スポンジ	必要に応じて		
△	コンロ	下見の時に付いているかどうか確認。付いていない場合はスペースを計っておくこと。		
△	おろし金 ピーラー	必要に応じて (人参シリシリ用のおろし金は沖縄限定だそうです)		
△	しゃもじ	必要に応じて (炊飯器に付いている場合もある)		
△	ボウル・ざる	栓抜き 缶切り	計量カップ・ 計量スプーン	必要に応じて
△	アルミホイル	キッチン ペーパー	ふきん	必要に応じて
△	米びつ	お米は冷蔵庫で保管した方が良い。(虫の発生を防ぐため)		
△	食器用 水切りかご	洗った食器の水が切れるまで置いておくカゴ。必要に応じて。備え付けられている場合もあるので確認を。		

バス・トイレ用品		〔◎・・・必需品 ○・・・あると便利 △・・・人によって必要な物〕	
◎	シャンプー リンス ボディソープ ハンドソープ	必要に応じて	
◎	歯ブラシ 歯みがき粉	//	
◎	フェイスタオル バスタオル	//	(実家から持っていくと経済的)
◎	トイレット ペーパー	即、必要な物。1個持っていくと良い。	
○	バス・トイレ 用洗剤	必要に応じて	
○	バス・トイレ用スポンジ・ブラシ	//	
○	バスマット	浴室から出た後、床を濡らさないために必要。	
○	シャワー カーテン	ユニットバスでは必要。 (トイレなどを濡らさないため)	

必要度	用品	ワンポイントアドバイス	check
○	便座カバー ふたカバー	冬のトイレはひんやり冷える。冬までに準備することがお勧め。	
○	トイレマット トイレスリッパ	必要に応じて	

※浴室のカビ予防対策

☆ 入浴後、水切りワイパー（百均で購入可）で、鏡や壁の水滴を落としておく。

☆ 浴室の換気扇は、常に回しておく方が良い。



その他・生活用品		〔◎・・・必需品 ○・・・あると便利 △・・・人によって必要な物〕	
○	ゴミ箱 ゴミ袋	ゴミ箱にはゴミ袋をセットすること (地域指定のゴミ袋があるかどうか確認)	
○	物干し竿 スタンド	ベランダ等のスペースをチェックしてから購入すること。風で飛ばないように洗濯ばさみもあると良い。	
○	ハンガー	衣類の収納や洗濯物を干すときに必要。実家に余っていれば持っていった方が経済的。	
○	洗濯用洗剤	柔軟剤 漂白剤	室内スリッパ 必要に応じて
○	傘&傘立て	必要に応じて(女性の場合、外に置くのはNG)	
○	ティッシュ ペーパー	必要に応じて	
○	清掃用具	ほうき・ちりとり・雑巾等 (ぞうきんは使い古したタオルで十分)	



※ 清掃用具は、入居時に必要なもので、持っていった方が良い。

※ 汚れた靴下や襟あかは固形石けん(手洗い石けん)でよく落ちる。

2 引っ越しスケジュールのめやす&チェックリスト

3月は混み合います!

間近になってあわてないように、余裕を持って準備しておきましょう。

※部屋の契約手続きには、家賃1~2ヶ月分・礼金・敷金、契約書、同意書、住民票、連帯保証人の印鑑証明、学生証や合格通知書(学生の場合)等々が必要な場合があります。契約手続きが完了したら・・・

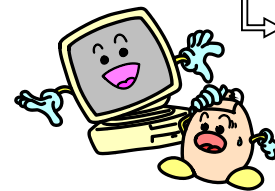


およそ1ヶ月前

	ワンポイントアドバイス	check
新居の下見	新しい引っ越し先とその周辺の下見をする。 部屋の中を見ることができれば、チェックリストを参考にして必要な物を確認する。 (サイズ計測が必要な場所はしておくが良い。)	
寝具類の注文	入居当日に配達して貰えるよう、配達日時を指定しておく。(できれば すぐに必要な家電もしておくとお楽かも)	
段ボール・ガムテープ等の入手	スーパーやコンビニなどでもらえます。 (衣装ケースに入れて送る方法もあるよ)	
荷造り開始	普段使わない物から荷物の整理を始めていく。	
お世話になった部屋の掃除	要らない物は思い切って捨てたほうがいいでしょう。 レンタル物の返却も忘れずに。	
銀行又は郵貯口座の手続き	自分名義の口座が必要になります。(県外の場合は、引っ越し先の銀行の口座を開設した方がいい場合もあります)	



ATMで引き落とす場合、手数料がかからないようにした方が・・・P14⑧参照



およそ1~2週間前

公共料金の手続き	水道局・電気・ガスの各会社に電話して手続きをする。 (入居日を伝える)	
インターネット	引っ越し先で新設する場合、手続きをする。 (必要に応じて)	

およそ1週間前～

	ワンポイントアドバイス	check
荷造りのチェック	普段使わない物の荷造りは終わらせておく。	
鍵の受け取りの確認	不動産業者又は大家さんに受け取りの日時を確認しておく。	
役所での手続き	必要に応じて（転出届などの手続き）	
現金の用意	交通費や飲食代など、当面必要な現金を用意しておく。	
貴重品の管理	通帳や印鑑などの貴重品を1つにまとめておく。	

当日

鍵の受け取り	不動産業者又は大家さんから鍵をもらう。	
荷物の搬入	配達物の時間より前に新居に行き、荷物の搬入の立ち会いをする。	
電気・水道・ガス	電気・水道・ガスの開栓	
新居でのあいさつ	必要に応じて（大家さんや隣の方に）	

引っ越し後

役所での手続き	必要に応じて（転入届などの手続き）	
運転免許証・自動車・バイク等	必要に応じて住所変更や登録変更などをする。	




引っ越し完了～!




3 自炊を楽しく！ 簡単レシピ

がんずうさ
健康一番！ 健康が一番大事な資本、成功の源です。栄養のバランスを考えて、食事はしっかり摂りましょう。
好きな物ばかり食べちゃダメよ～。色どりよく（赤・黄・緑）食べてね！

朝食

メニュー	激うまトースト	
材料	・食パン ・マヨネーズ ・卵 ・ケチャップ (お好みで・ピーマン・玉ねぎ・ハム等)	
作り方		
①	食パンにケチャップをぬる。	
②	食パンのまわりをマヨネーズで囲み、中央をくぼませて卵を割り入れる。	
③	お好みでピーマン等をトッピング	ピーマン等の野菜をトッピングすると栄養価もアップ!
④	トースターで5分位焼いたら出来上がり!	

メニュー	簡単フレンチトースト	
材料	・食パン 1枚 ・卵 1個 ・砂糖 小さじ2 ・牛乳 大さじ2 ・バター 10g (なければサラダ油でもOK)	
作り方		
①	食パンを4等分に切る。ボールに卵を割り入れ、砂糖と牛乳も加えてよく混ぜ合わせる。(卵液)	
②	フライパンを中火にかけ、バターを入れてフライパンに馴染ませる。	
③	切った食パンを①の卵液に浸して、フライパンに入れる。(弱火) 余った卵液もパンにかける。	
④	両面こんがり焼けたら出来上がり。	焦げやすいので、火加減に注意！フランスパンでも美味しいよ!