

mom

9

September 2016
vol.305

[モム]

平成28年9月1日発行 第36巻5号通算417号(毎月1日発行)昭和59年1月5日第3種郵便物認可

定番だれの 基本比率。

「とびきり！」を味わう旅。
秋の彩り行楽弁当。
お出かけ前の防犯チェック。





[mom] いつまでも幸せな女性であるために

mom CONTENTS

9 September
2016
vol.305

004 第1特集

定番だれの 基本比率。

019 おでかけしよう

「とびきり!」を味わう旅。

028 mom's people

大竹しのぶさん

039 mom cooking

秋の彩り行楽弁当。

050 第2特集

お出かけ前の 防犯チェック。

連載

018 トレンドアプリプラス

New! 027 mom's LIBRARY ●
「奇跡」を信じたくなる本

New! 032 mom's Clinic ● 骨粗しょう症

034 HEALTH ● 筋肉痛

036 MONEY ● 光熱費の目安

038 INSURANCE ● 持病がある人の
医療保険

049 お酒のあて

058 職人物語

060 ワンニャンといっしょ

062 mom's cafe

076 mom's view

078 今月のイチ押しシネマ

086 mom PRESENT

088 mom 12 星座占い

090 momズパズル

092 JAL 旅のとおき手土産!

イオンからのお知らせ

075 フードアルチザン

080 INFORMATION

期間中いつでも
利用OK!

イオン、イオンモールで
使える割引クーポンが
ついています。

※クーポンは、冊子の中央部にあります。

2016年9月号
9月1日発行

企画・編集・発行 / イオンクレジットサービス株式会社
〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3丁目22番地テラススクエア

コールセンター ● 0570-07-1090 [受付時間] 9:00~21:00 (年中無休)

紛失盗難専用ダイヤル ● 0570-079-110 または 043-331-0100 [受付時間] 24時間 (年中無休)

www.aeon.co.jp

掲載商品によっては、お取り扱いのない場合がございますのでご了承ください。なお、記事の内容は2016年7月現在のものです。

自分の生活空間は自分で守る！

お出かけ前の防犯チェック。

お出かけシーズンの今、気を付けたいのは空き巣などの侵入窃盗です。

泥棒が奪っていくのは、あなたの財産だけではありません。

家族の安全や平穏な生活まで失うことのないよう、対策をしっかりと立てましょう。

[監修]

松尾たけしさん

公益社団法人日本防犯設備協会認定 総合防犯設備士、同協会防犯設備士委員会副委員長。2011～15年度の『防犯設備士テキスト』編集長を務める。(株)目黒ロックサービス代表取締役社長。



ヒヒヒッ
簡単に
忍び込めそうだ



毎日、約126件の
侵入窃盗も!?

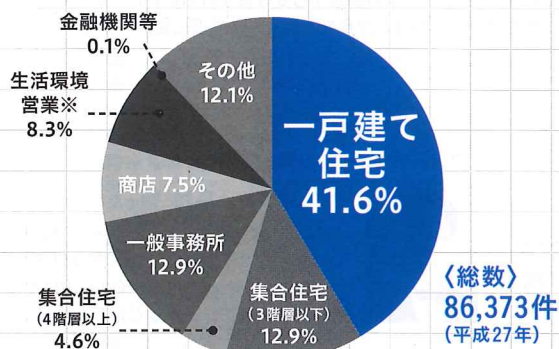
「泥棒? うちは大丈夫よ」。そんなふうに思っている人も多いのではないのでしょうか?

しかし、昨年1年間に発生した「住宅侵入窃盗」の認知件数を知ると、そうも言っていられないことがわかります。その数、実に4万6091件。全国で毎日約126件もの「空き巣」や「忍び込み」被害が起きている計算です。「住宅」は侵入先として最多で、約6割を占めます。

たとえ、家の中に高価なものを置いていなかったとしても、一度パソコンが盗まれてしまうと、個人情報までもが外部に漏れてしまうことに。さらに鉢合わせした泥棒から危害を加えられる危険性や、「見知らぬ人がまた入ってくるかも」という怖さも、つきまといます。

しかし、打つ手はありません。侵入者の手口や心理を逆手に取って、彼らが嫌がる工夫をするのです。さあ、防犯のコツを学んで、わが家を守りましょう!

【侵入窃盗の発生場所別認知件数】



※生活環境営業: ホテル・旅館、パチンコ店、深夜飲食店など
(警察庁 資料より)

あなたのおうち、大丈夫？

空き巣の心理から検証。ここが狙われる！

泥棒の目



一戸建て、集合住宅を問わず、最も多い侵入手段は、「無施錠」の箇所から。次に「ガラス破り」。普通の窓なら戸締まりしてあっても、オレら泥棒はドライバー一本で壊して開けちゃうぞ。その時間わずか10~15秒！

窓のガラスや錠に追加の対策をしていない。

玄関や勝手口のそばに目隠しとなる木や物置がある。

高い塀や生け垣で見通しが悪い。

外灯がない。

玄関の鍵が一つだけ。

一戸建て

小窓に面格子がない。

2階への足場になりやすい塀や物置などがある。

集合住宅

隣のバルコニーとの仕切りは薄板1枚のみ。

室外機や外付けの配水管など、上の階へ上がる足場がある。

駐車場やごみ置き場の管理が不十分。

エントランスに誰でも入れ、防犯カメラなどもない。

屋上の出入りが施錠されていない。

窓のガラスや錠に追加の対策をしていない。

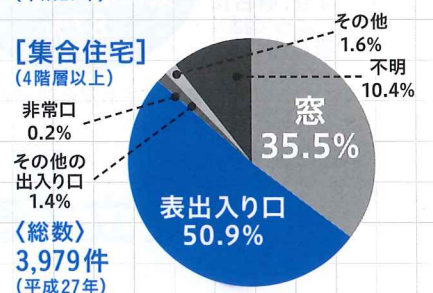
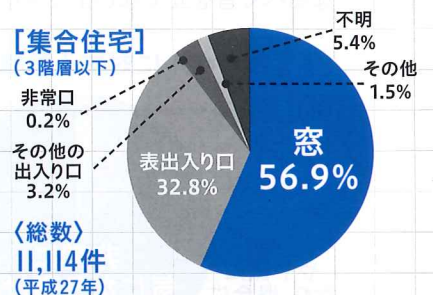
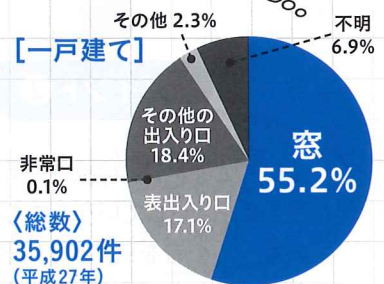
バルコニーの枠がコンクリート製で外から死角になる。

泥棒の目



狙うのは1階だけとは限らない。上の階ほど、出入りする人も少なく人目につきにくい。最上階なら、ロープなどを使って屋上からバルコニーに降り立ち、侵入する奴だっているんだぞ！

侵入窃盗はどこから入る？



（警察庁 資料より）



泥棒目線で防犯!

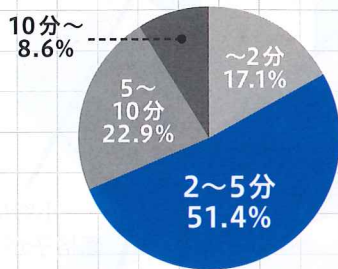


侵入されにくい家とは?

もし自分が泥棒だったら、どんな家が狙いやすいか、イメージしてみましょう。そこから防犯のヒントが浮かび上がってきます。

ポイント① 侵入に「時間がかかる家」は敬遠!

【侵入を諦める時間】



〈警視庁生活安全部 資料より〉

警視庁が窃盗犯に実施した過去の調査によれば、侵入に5分かかると、約7割の泥棒が諦めるというデータがあります。さらに10分を超えても執拗に侵入を試みる泥棒となると1割を切ります。

いかに侵入の手間をかけさせるかは、空き巣被害を避ける上でとても重要なポイントです。最低でも5分間は侵入を阻むことを目標にしましょう。



侵入に時間のかかる家にするには→

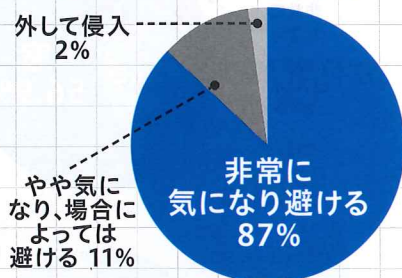
- ・ 出入り口や窓には2つ以上の錠
- ・ 玄関鍵はピッキング対策済みの新型に
- ・ 防犯フィルムでガラス窓を強化

ポイント② 侵入者は「大きな音」が大嫌い!

誰にも気付かれずに犯行を済ませたい泥棒にとって、大きな音は、たとえ姿をさらしていなくてもその存在を知られてしまう厄介の種。

非常ベルの音を気にする泥棒は約9割。ガラスを破るときにも、なるべく音を立てないように注意している傾向がうかがえます。

【非常ベルに対する意識】



〈警視庁生活安全部 資料より〉

【ガラスを破るときに気にすること】



〈(財)都市防犯研究センター JUSRI レポートより〉

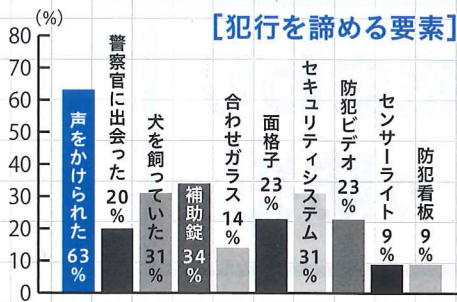


音を立てる家にするには→

- ・ 防犯アラームを窓などに設置する
- ・ 足音が響くように防犯砂利を敷く
- ・ 番犬を飼う

ポイント③

侵入者は「人目」を避けたがる!



《(財)都市防犯研究センター JUSRI リポートより・複数回答あり》



《『わが家を守る!防犯・防災徹底ガイド』より・複数回答あり》

捕まるリスクを下げるために、数日前から現場に通って綿密な調査を行うほど、プロの泥棒が手を抜かないのが「下見」です。一度、敷地内に入ってしまうと、隣家から自分の姿が見えづらい家は格好のターゲット。また侵入犯が犯行を諦める理由で一番多いのが、「近所の人に声をかけられたり、ジロジロ見られる」こと。日頃の声かけ習慣が防犯効果を生みます。

侵入者が視線を感じる家にするには→

- ・防犯カメラ・センサーライトを設置する
- ・塀や生け垣を、見通しが良く高さや造りに

「防犯意識」こそ、わが家を守る要。

例えば、ごみ出しなどちょっとした用事で家を空けるときに、きちんと玄関や窓に鍵をかけていますか?

手慣れた窃盗犯にはそんなちょっとした時間でも、目的を遂げるのには十分。平成27年のデータによれば、最も多い侵入

手段は、他ならぬ「無施錠」の出入り口や窓からで、およそ46.5%にも上ります。どんなに強固な防犯装置を取り付けても、「無施錠」では意味がありません。まず何より、「高い防犯意識と正しい防犯知識」を持つことが肝心です。

普段から防犯の心構えを

- ・出入口や人のいない部屋の窓には、在宅時でも鍵をかける。
- ・合鍵を、植木鉢や郵便受けなど屋外に隠さない。
- ・家の外回りを整理整頓して、足場になるもの、死角になるものを片付ける。
- ・旅行など、長期不在をするときは、隣近所へ一声かけて。
- ・郵便受けに郵便物や新聞をためない。長期の留守を悟られます。



ごみ出しや幼稚園バスの送り迎えなど、ちょっとしたスキも要注意!!



泥棒はこんな手口で侵入する!

□ 無施錠 (無締まり)

鍵のかかっていない場所を探して侵入。ちょっとした不在や、小窓なども狙われる。

□ ガラス破り

窓ガラスをドライバーなどで割って、そこから手を入れて解錠する。金網入りガラスでも突破は容易。

□ ドアのかじ破り

ボールなどで扉と扉枠の隙間をかじ破る手口。錠の数が少ないほど、短時間で侵入される。

□ サムターン回し

玄関ドアにドリルなどで穴を開け、そこから工具を挿し入れて、内側のつまみ(サムターン)を回して解錠する。

□ ピッキング

ピックと呼ばれる特殊器具を鍵穴に挿し込み、解錠する。対策されていない錠なら、1分とかからない。

□ カム送り(バイパス)解錠

特殊工具を用いて、錠と扉の隙間から錠の部品(カム)を直接操作。解錠させてしまう。

「錠」と「鍵」の違い

「錠」とは、扉などが開かないようにするための機構のことで、英語で「Lock」といいます。「鍵」は「錠」を開閉するために使う道具で、英語では「Key」といいます。

ガラス窓の防犯力UP

→ 防犯フィルムを貼る

わざわざ防犯ガラスに交換しなくても、既存の窓ガラスに「防犯フィルム」を貼れば、ガラスを割るのに時間がかかり、侵入が難しくなります。おすすめは厚みが300 μ m (0.3mm) 以上のもの。また、窓の一部に貼る「部分貼り」ではなく、全体に貼る「全面貼り」をしましょう。



防犯対策フィルム395/リンテックコマース
厚みはしっかり395 μ m。打ち破り、こじ破り、焼き破りに強いフィルムです。ヘラやスプレー原液を同梱。

対策 1

窓まわりの防犯

主錠にプラス α の安心

→ 窓サッシ用補助錠の追加



窓まわりの対策で最も手軽なのが、補助錠をプラスする方法です。レール部に取り付けるもの、サッシ（窓枠部分）に貼り付けるものなど、さまざまなタイプがあります。サッシに貼り付けるタイプはサッシ同士に一定の隙間が必要になりますので、購入前によく確認しましょう。

はいれぬ 鍵付き / 日本ロックサービス

強力両面テープでサッシに圧着して貼り付ける。サッシ同士の隙間が6mm以上必要。

ウインドロックZERO / ノムラテック

上部のつまみを回して、レールにがっちり固定。つまみを取り外してしまえば、簡単に解錠できません。



クレセントの強化

→ 鍵機能を付ける

たとえ侵入者がガラスを破ったとしてもクレセント（窓の鍵）を回すことができなければ、窓を開けることができません。クレセントを鍵付きのものに交換したり、鍵付きのカバーを取り付ければ、侵入にもうひと手間がかかります。防犯フィルムと併用すれば、いっそう効果的です。



超万能クレセント CUK-800/家研販売
簡単に取り付けができる鍵付きのクレセントで防犯性がアップ。

大音量で侵入者を威嚇! → アラームの設置

非常ベルの音は、侵入者が最も嫌がるものの一つ。窓ガラスの開閉を検知したり、異常な振動を感じたら、大音量で泥棒を威嚇するのがセンサーアラームです。取り付けは窓ガラスに直接貼ったり、窓枠（サッシ）に設置するタイプが主流となっています。また、接着面に「警戒中」などの警告文があると、より威嚇効果があります。

スリムアラーム (ASA-W13) / ELPA (朝日電器)

衝撃と窓の開閉、1台2役でいずれにも対応。異常を検知すると約90dBの大音量が25秒間、響き渡ります。



知っていますか? 「CP」マーク

警察庁などを中心とした省庁と、民間団体が協力して、「防犯性能の高い建物部品」を選定、公表しています。実際に防犯性能試験を行い、窃盗犯の侵入を5分以上防ぐ性能があると認められた建物部品(ドア、

錠、窓、シャッターなど)には、「CP」(=防犯「Crime Prevention」)マークの表示が許されます。現在は17種3,299品目が「CP」マークを取得しています。リフォームの際にはぜひ参考にしたいものです。

防犯性能の
高い建物部品目録

<http://www.cp-bohan.jp/>



1ドア2ロックは今や鉄則!

→ 面付補助錠の追加

1つのドアに錠が2つ以上付いていると、それだけ侵入に時間がかかり、窃盗犯にとってみれば捕まるリスクが高くなります。しかし、ドアの中に錠が埋め込まれた「彫込錠」だけではバールなどで枠側が簡単につぶされてしまうので、ドアの室内面に設置する「面付錠」がおすすめです。扉の強度や開閉に支障をきたす場合があるため、取り付けは鍵専門店に。

**Kaba star neo
補助錠シリーズ
/日本カバ**

ピッキングやサムターン回し、こじ破りの対策だけでなく、知らないうちに誰かに勝手に合鍵を作られる不安がないオーナー登録制[®]の鍵を使用。CP認定品。

※鍵の所有者を登録し、登録者以外の複製を防止するシステム。



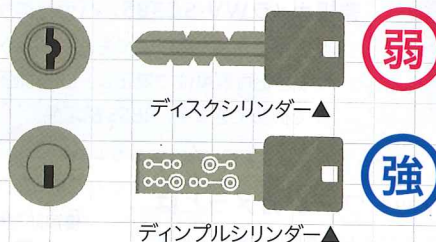
対策 2

玄関まわりの防犯

ピッキング対策には…

→ シリンダーを交換

かつて猛威を振ったピッキングによる被害も、現在は下火です。しかし、ピッキングに弱いとされる「ディスクシリンダー錠」は1950年代から普及し、国内に延べ7,000万個近くが回っているといわれます。古い錠が付いている場合には、堅牢な「ディンプルシリンダー錠」などへの交換がおすすめ。



ピッキングに弱い錠と強い錠
素人でも交換は可能ですが、まずは鍵専門店やホームセンターなどに相談してみましょう。

サムターン回し対策なら…

→ カバーの取り付け



特殊な工具を、ドアポストや扉に開けた穴からドアの内側に挿し入れ、室内側のつまみ（サムターン）を回して錠を開けてしまうサムターン回し。その対策は、サムターンをカバーで覆ってしまうのが基本です。その他、押し引き式やボタン式、空転式のサムターンがあります。



**防犯サムターンカバーLA・DA用
/日本ロックサービス**

クルクルと空転するキャップにより、サムターン回しの解錠工具をはねのけます。



**サムターン回し防止具
N-2072/ノムラテック**

両面テープで貼るだけ、お手軽な汎用タイプ。

こじ開けから守る

→ プレートの取り付け

ドアとドア枠の隙間をガード用のプレートで保護しておくことで、バールなどを使い、力任せに錠を破壊する手口を封じることができます。ホームセンターなどで購入する前に、自宅のドアに取り付け可能か、ネジ位置や隙間の間隔をあらかじめ確認しておきましょう。



**ぼー犯プレート
/ガードロック**

ドアの側面部分にネジ留めして固定する。ステンレス製で強度が高い。

監視性を高めるには…

→ 防犯カメラ・センサーライトの設置

侵入犯に「近づきにくい」と感じさせるのに、これらの装置は絶大な効果があります。近頃はホームセンターなどで、性能もよく設置も簡単な製品が手軽に購入できるようになっています。設置する場合には、死角を減らし、侵入犯に壊されない場所を選ぶよう注意しましょう。また、設置には隣家のプライバシーや光害への配慮が必要です。



12W×3灯フリーアーム式 LEDセンサーライト/ムサシ

照射方向・取り付け自由自在で、玄関先や駐車スペースをしっかりと明るくできる。電源は家庭用のAC100V。



プリセットコンビネーションネットワーク 監視カメラWV-SC385/パナソニック

照度差の激しい環境下でも、被写体の明るさを画素単位で補正し、自然な画像で撮影できます。RBSS 認定品。

RBSS 認定のネットワークカメラとは

メーカーとしての品質管理体制や製品の機能・性能について公益社団法人日本防犯設備協会が定めた条件を満たした機器にRBSSマークが与えられます。ネットワークカメラとは、インターネットを介して遠隔地から画像を確認することができるカメラです。



侵入者の存在を知らせる

→ 防犯砂利を敷く

家の周囲が土面だと、誰かが忍び込んで足音ひとつしません。そんなときは「ジャリジャリ」と大きな音がするように加工された防犯砂利を敷いてみましょう。不審者の存在を知らせてくれるだけでなく、侵入者に心理的プレッシャーを与えることができます。

防犯防草のジャリ (ナチュラルグレー)/アイリスオーヤマ

リサイクルガラスを軽石状に加工したもの。厚さ4cmほどに敷き詰めると、約70dB(電話のベル程度)の足音がする。



対策 3 家まわりの防犯

人の侵入を抑制する

→ 敷地の境界線を明確化

周辺の道路や隣家と、自分の家との境界が曖昧だと、「他人の土地に侵入する」という心理的負担が軽くなり、結果として侵入しやすい家になりがちです。ゲートを設けたり、鎖を一本張るだけで、境界線がはっきりと意識されるようになり、安易な侵入を抑制できます。

(上)アーチスタンド/ミツギロン
(下)チェーンスタンド/ミツギロン

杭が打てない場合は、注水式で重しが要らないタイプのチェーンスタンドなどを活用しましょう。



侵入犯の隠れ場所をなくす

→ 塀の死角をなくす

敷地を囲む塀や生け垣を高くすると、乗り越えにくくはなるものの、外部からの死角を増やし、かえって侵入者の好都合に。塀の高さは腰より少し高いくらいまでか、外部から人影がわかる格子状のフェンスなら、プライバシーの保護と防犯が両立できます。



ブログコートフェンス/LIXIL



アーキキャスト/LIXIL

見通しのよいフェンスや門扉は、侵入者が「仕事」をするスペースを与えません。

家族・個人情報を守る

自分の身や大切な家族を守ることも、防犯対策では重要なことです。犯罪被害に遭わないための留意点などを確認しておきましょう。

子ども

- 「知らない人についていかない」と教える。
- たとえ「自分の名前を呼んだ」「親の名を知っていた」でも駄目！
- 「子ども110番の家」のマークや場所を一緒に確認。



防犯アラーム/クツウ

防犯アラームやホイッスルはすぐ手の届くところに。

女性

- 防犯アラームを携行し、「ながら歩き」をしない。
- 夜はできるだけ人通りの多い道を選ぶ。
- 郵便受けや表札、洗濯物にも気を配る。
- 一人暮らしなら、悟られないよう帰宅時に「ただいま」と言ったり、インターホンを押したりする。



郵便物・明細書など

- 郵便受けには鍵をかける。
- 期限切れのクレジットカードにはハサミを入れて。
- PCにはウイルス対策ソフトを入れ、廃棄する場合はデータの完全消去を。
- ごみに出す前に、判読できないようシュレッダーにかける。



ハンドシュレッダー
H1ME/アイリスオーヤマ
カード、CDも裁断できるタイプが、一家に一台あると重宝。

貴重品

- 通帳や印鑑などは分散して保管する。
- 有価証券や高価な貴金属は貸金庫へ。
- パスポートや保険証、クレジットカードなどの番号は、被害に遭ったときのために控えておく。



マイナンバー 目隠し カードケース/フロムウェスト
マイナンバーカードも、スキミング防止ケースで守りたい。

個人から地域へ防犯活動を広げよう。

犯罪を企てている侵入者は下見のときに、指定日以外にごみが出ているかどうかをチェックするそうです。もし守られていなければ、地域住民の連帯感は低いと見て、安心して犯行に臨むことができるからです。

犯行を諦める理由の1位が「近所の人に声をかけられたり、ジロジロ見られる」(→P.53)ことから明らかなように、「地域の目」は侵入者にとって最大の天敵！ぜひ、普段から積極的にあいさつや声かけをして、ご近所付き合いを深めましょう。



対策 4

家以外の防犯

クルマを守る

車内に物を置かない、駐車場に防犯カメラやセンサーライトを設置するといった、被害に遭いにくい環境づくりからスタートし、車両専用の防犯機器も活用して、抑止効果を高めましょう。

機械式ロックタイプ



HORNETハンドルロック
LH-10R/加藤電機

物理的にハンドルを固定することで、車両盗難の抑止を強くアピール。複製しにくい、ディンプルキーを採用。

簡単センサータイプ



Aguilas VE-S26R/ユピテル

取り付けは手軽ながら機能は充実。大音量のサイレンで警告するとともに、離れたリモコンへすぐに通報します。

ホームセキュリティシステムって何？



もともとは泥棒などの侵入者をセンサーで検知し、大きな音や強い光で警報を出して威嚇したり、登録した電話番号に通報したりする設備のことをいいました。最近では火災やガス漏れ、高齢者の転倒などの検知も総合的に監視するシステムにもなっています。DIYで設置可能なワイヤレス式の製品も販売されていますが、電池切れや電波障害による失報、動物や車のライトによる誤報に注意が必要です。

また、月々の利用料がかかりますが、警備会社に委託すれば、システムの正しい設置や保守に加え、緊急時の駆け付けサービスを受けることもできます。

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

WOMEN vol.305 2016 9

定番だれの基本比率。

カレーが、もつとべじちそうになる。

新鮮な野菜、果実、20種類以上のスパイスを直火釜でじっくりと香ばしく焙煎。急がず、あわてず。丹念に仕上げたフレークタイプのカレールウです。ルウを極めれば、フレークルウ。

コクも深みも香りも、すべてに本格派。ちよっぴり贅沢な逸品です。

ちよっと贅沢。ちよっと幸せ。



エバラ
おいしい
レシピ

f エバラ食品 公式 [Facebook] ページ
www.facebook.com/ebarafoods

直火造り
横濱舶来亭



もっとおいしく
ローストオニオン

エバラ食品工業株式会社

お客様相談室 ☎0120-892-970 www.ebarafoods.com

発行・イオンクレジットサービス株式会社
発行人・田原新也
平成28年9月1日発行

コールセンター 受付時間9:00~21:00(年中無休) 0570-07-1090
紛失盗難専用ダイヤル 受付時間 24時間(年中無休) 0570-079-110または043-331-0100

第36巻5号通算417号(毎月1日発行)昭和59年1月5日第3種郵便物認可 会員価格189円(税抜き価格175円・税14円) 山野印刷株式会社 Printed in Japan