

くらしのレター



●HASAMI トイグラタン
サイズ：(SS) W13.3×H2×D6.5cm～
(L) W29×H3.5×D17cmの4サイズ
※上写真はS、M、Lを使用
価格：1,080円～3,240円(税込)
カラー：ピンク、レッド、オレンジ、イエロー、
グリーン、ブルーの全6色
問い合わせ：有限会社マルヒロ
TEL.0955-42-2777



食卓を楽しくするモノ

アツアツのおいしさを

グラタン皿

寒い季節は、こんがり焼けたアツアツのグラタンが恋しくなりま
すね。カラフルなグラタン皿は、
長崎の波佐見焼の陶磁器ブランド
「HASAMI」のもの。江戸時
代から続く波佐見焼を現代の暮
らしに合った機能的なデザインで
提案しています。「トイグラタン」
シリーズは、フランスのおままごと
セットをイメージしたカラフルな
耐熱皿。盛り皿用の大きなサイズ
から、おつまみ入れやデザート用
にぴったりな小さなサイズまでそ
ろい、オーブン料理ほか、使い方
はアイデア次第。冬のテーブルを
温かく彩ってくれます。

わが家のインテリアをセンスよく見せたい…。まずは、小さな空間を飾るディスプレイから始めませんか。

大和ハウスグループ・株式会社デザインアークの柏木ゆかりさんにセンスよく飾るポイントを伺いました。

フォーカルポイントを意識して飾る

フォーカルポイントとは、視線が集中する場所のこと。各部屋のドアを開けたとき、最初に目がいく場所で、見せ場としてニッチや床の間、暖炉などがつくられます。ここにセンスよく飾り、人の目を引きつけることができれば、部屋全体が魅力的な空間になります。フォーカルポイントは、住む人のテイストや個性、こだわりを表現するのに最適な場所です。

ちょっとしたテクニクでセンスアップ

家具を配置するときや小物をディスプレイするとき、左右対称の「シンメトリー」に配置すればクラシックな印象になり、左右非対称の「アシンメトリー」ではモダンな印象になります。少し重心をずらして不等辺三角形になるように配置することで、動きがありながらも、バランスよくまとめることができます。



リビングの壁面に設けたディスプレイ棚。季節ごとに小物を並べ替えるなどして、ディスプレイの変化を楽しみましょう。

フォーカルポイントに飾る

印象のよい空間をつくるためには、ドアを開けて視線がいく場所や見せたい場所に魅力的なディスプレイをしましょう。



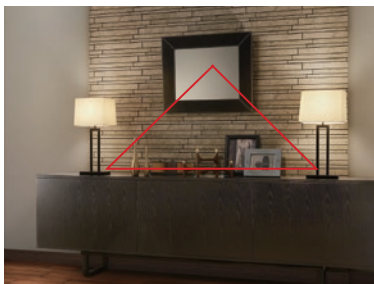
コーナーに光を配置することで、奥行きや広がりを感じさせることができます。また、玄関ドアを開けてすぐに目に入る場所をセンスよく飾ることができれば、家全体の印象がよくなります。



フォーカルポイントとなるニッチ。タイルを用いることで、格調高い空間となります。

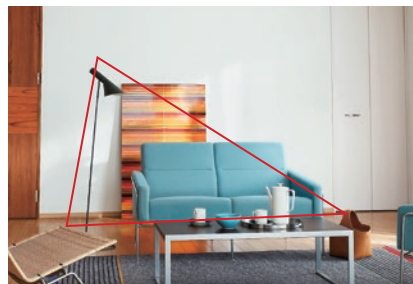
シンメトリーとアシンメトリー

家具や小物を三角形に配置するとき、二等辺三角形（シンメトリー）と、不等辺三角形（アシンメトリー）では印象が大きく異なります。



●シンメトリー

左右対称の二等辺三角形や正三角形は、重厚感が出て、伝統的でクラシックな印象に。



●アシンメトリー

重心をずらした不等辺三角形は、動きが出て、モダンな印象に。



株式会社デザインアーク
インテリアコーディネーター
二級建築士

柏木ゆかりさん

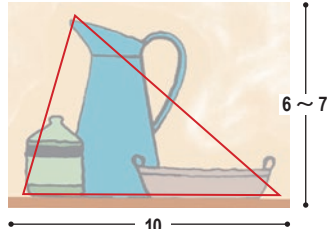
お客さまへのインテリアの提案を行うほか、モデルハウスのコーディネートも手掛ける。「飾り方を工夫するだけで空間がぐんとすてきになります。小物でトレンドを取り入れるなど楽しんでくださいね」

すてきに見えるディスプレイの方法

どこに飾るか決めたら、次は何をどのように飾るか考えましょう。ルールを知ることによってバランスよく飾れ、空間が生きてきます。お気に入りの小物やトレンドを取り入れてディスプレイを楽しみましょう。

不等辺三角形をつくり、動きを出してまとめる

棚の上やテーブル上に飾るときは真ん中に高いもの、両側に低いものを高低差をつけて配置。少し重心をずらして不等辺三角形を作ると、動きが出てバランスよくまとまります。1か所で物足りないときは、複数の不等辺三角形を組み合わせます。

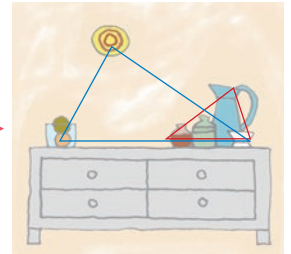


● 不等辺三角形をつくる

底辺：高さの割合は10：6～7
重心の位置を左右どちらかに寄せると動きが出る。



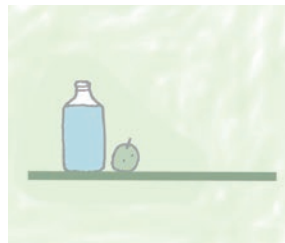
1つの不等辺三角形で、物足りないときは…



もう1つ不等辺三角形を作ると、バランスよくまとまる。

小さなものをまとめてボリュームを出す

小さなびんなどボリュームのないものは、複数そろえることで、存在感が出ます。同じものが3つ以上あれば、並べ方でデザインをつくることができ、インテリアとして生かすことができます。



● 小さなものを飾る



複数そろえてボリュームを出す。

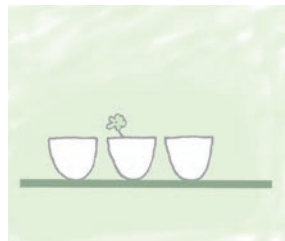


● 異種で目を引く

同じ種類のものの中に、1つだけ違う形、色みを加えて目を引く。

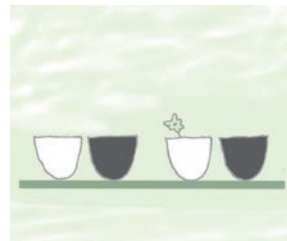
繰り返して並べるリペティションで整然とした空間に

同じものが同じピッチで並んでいることを「リペティション」といいます。整然とした印象となり、横長の空間を飾るときに役立つ手法です。色違いや異種のものと一緒に合わせてアレンジすれば、動きが出て雰囲気が変わります。カップや本など身近なものを活用して実践してみましょう。



● 基本のリペティション

同じものを同じピッチで並べる。



● リペティションをアレンジ

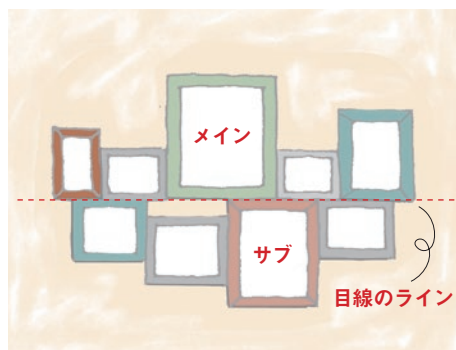
同種の色違いを同じピッチで並べる。



異種のを合わせ同じピッチで並べる。

壁面を飾る場合は…

壁面にフレームを飾る場合は、目線の中心となるフォーカルポイントと中心ラインを決めます。フレームは、同じ素材のものを大中小のサイズでそろえ、まずはメインとなるものを中心に配置し、ラインに沿って上下に配置していくと、まとまります。慣れてきたら異素材のフレームをミックスすると個性的な雰囲気になるります。また、小石をばらまいたように拡散させて配置すると、動きが出て楽しい雰囲気に。プレートやかご、ウォールステッカーなどを飾るときにおすすめです。



複数のフレームを飾る

目線の中心となる位置、ラインを決める。まずメインになるものを配置し、それを支えるようにしてサブ的なものを配置。さらにそれをサポートするようにまわりに配置していく。



プレートに動きを出して配置する

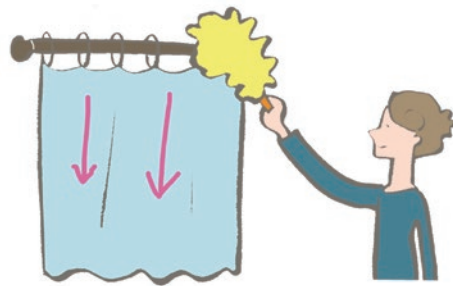
ある方向から小石をばらまいたようなイメージで、拡散させて配置すると動きがでる。

気になるホコリ、花粉対策

春先は花粉などの飛散が気になりますが、ダニやホコリなどもアレルギーの原因に。ハウスダストを追い払って清潔に保ちましょう。

空気中に浮遊するハウスダスト

目にはほとんど見えない微細なホコリをハウスダストといい、そのなかにはダニの死骸、ふん、カビ、花粉、繊維くずなどが含まれています。これらは空気中に舞い上がりやすく、体に入るとアレルギー症状やぜんそくの原因になります。粒子が小さなものは半永久的に舞い続け、大きなものは床や棚の上に落ちて、目に見えるホコリとして積み重なります。



上から下へ

上から下へ、ホコリをぬぐい取るように、ハンディモップをかける。

テレビは静電気がホコリを引き寄せる。



シェードの上には細かいホコリが…。



たまりやすい場所を重点的に

部屋の隅や家具の後ろにたまる。

ホコリを舞い上げず掃除をする

いきなり掃除機をかけるとホコリを舞い上げてしまいます。朝一番の人の動きがないうちにモップをかける。

ホコリは室内からも発生する

ホコリには、排気ガスや花粉、土や砂ボコリなど外から入ってくるものと、家の中で発生するものがあります。衣類やふとんの細かな繊維くずは、衣類の脱ぎ着やふとんの上げ下ろし、カーテンの開け閉めの際にも発生します。ダニの死骸やカビ、食品くずなども室内で発生します。

ホコリのたまりやすい場所を効率よく掃除

ホコリがたまりやすいのは、部屋の隅や家具の後ろ。人が動くたびに舞い上がり、集まってくる。カーテンレールや照明の上など高い場所には、ちよつとした風でも舞い上がる軽いホコリがたまりやすい。また、静電気を発生しやすい電化製品は細かいホコリを引きつけます。ホコリは上から下へと落ちてくるので、高い場所から掃除を始めます。

花粉飛散の多い時期は

① 室内に入れない！

花粉は人の髪の毛や衣服などに付着して室内に持ち込まれます。帰宅後は玄関で全身を念入りに払いましょう。また、洗濯物は屋外に干すのを控え、乾燥機を使用するか室内干しに。窓を開けて換気する場合は、花粉の飛散が少ない早朝か夜間に行います。



② 花粉を除去する

室内に浮遊する花粉は、夜のうちに床に落ちてきます。朝一番、家族が起き出して舞い上がる前に、モップで拭き取りましょう。掃除機は排気で舞い上げてしまうので、まずは拭き掃除が基本です。

③ 空気を乾燥させない

花粉などのハウスダストは空気が乾燥すると、さらに舞いやすくなります。加湿器などを利用して湿度を40〜60%に保ちましょう。花粉は湿気を含むと重みで落下します。

④ 空気清浄機を活用

空気清浄機は、空気中に浮遊する花粉・ホコリなどを吸い込みます。そのため、人の動きがある場所や、窓を正面にした壁側やエアコンの対面など、空気の流れがある場所に置くのが効果的です。フィルターのお手入れも忘れずに。



花粉症を予防しよう

● 今年花粉飛散予測は？

2017年のスギおよびヒノキの花粉（北海道はシラカバ）の飛散量は、前シーズンに比べ、九州・四国・近畿地方では非常に多く、中国・東海地方では多く、関東地方はやや少なく、東北地方、北海道では少ない見込みです。

● 花粉飛散の多い日は？

風の強い晴れた日、特に昼前から午後3時までが花粉飛散のピーク。この時間はなるべく外出を控えめに。花粉飛散情報などをチェックしましょう。

● 洋服や髪型も注意

外出時はめがねやゴーグル、マスク、スカーフなどで、目・鼻・口をガード。衣類は花粉がつきにくいすべすべした素材を選び、髪は束ねたり、帽子をかぶるなどして、花粉をつきにくくします。

● うがい、手洗いの習慣を

外から帰ったら、手を洗い、うがいをしましょう。目も流水で洗うと効果的です。

マイホームの売却損が出ても確定申告を

自宅を売却して損が出た場合、「損をしているので、確定申告は関係ない」と思っていませんか。もしかして所得税等が安くなるなど、その損を有効に使うことができるかもしれません。



マイホームの売却損を少しでも取り戻そう

こんな場合は確定申告を

土地建物を売却して損失が出た場合、通常は同じ土地建物を売却した利益との相殺しかできません。しかし、自宅を売却して損失が出た下記のケースで利用できる2つの制度（右表参照）は、給与などの他の所得との相殺や、最大3年間の繰り越しができ、非常に有利な制度です。

(A) 新たに住宅ローンを組んで自宅を買換える場合

自宅を売却した年の前年から翌年までの3年間に新たに住宅ローンを組んで自宅を購入した場合は、一定の要件に該当すれば申告をすることで、自宅の売却による譲渡損失を他の所得と相殺することができます。住宅ローン控除も同時に利用が可能です。

(B) 住宅ローン残高がある自宅を売却した場合

一定の要件に該当すれば、自宅の譲渡損失（住宅ローン残高から自宅を売却した価額を控除した残額が限度）を申告することで他の所得と相殺することができます。ポイントは自宅の売却額よりローン残高の方が多いケースです。

平成28年の確定申告は平成29年2月16日～3月15日に申告書を税務署に提出します。今回のケースや、自宅を購入して住宅ローン控除を利用される場合も、確定申告をお忘れなく。

居住用財産の譲渡損失の損益通算及び繰越控除の要件

(A) = 「居住用財産の買換え等の場合の譲渡損失の損益通算及び繰越控除」制度
(B) = 「特定居住用財産の譲渡損失の損益通算及び繰越控除」制度

要件	(A)	(B)
売却した自宅の所有期間	売却の年の1月1日現在5年を超えること	
売却先要件	親子や夫婦等の特別関係者でないこと	
売却した自宅の住宅ローン残高	不要	必要
新しい自宅の取得	必要	不要
新しい自宅の住宅ローン残高	必要	不要
新しい自宅の面積要件	50㎡以上	—
新しい自宅の取得時期	譲渡の年の前後3年間	—
住宅ローンの要件	償還期間が10年以上	
翌年以降に損失を控除する場合の所得要件	合計所得金額が3,000万円以下	
売却した敷地の面積制限（繰越制限）	500㎡を超える部分の損失	—
損失を翌年以降に繰越せる期間	最大3年	
申告要件	申告期限内に確定申告が必要	
適用期限（延長は未定）	平成29年12月31日までの譲渡	

※上記制度を利用する場合は、売却の年の前2年間に居住用の3000万円控除などの適用を受けていないこと。また、売却の年、またはその年の前年以前3年以内に(A)(B)の適用を受けていないこと。

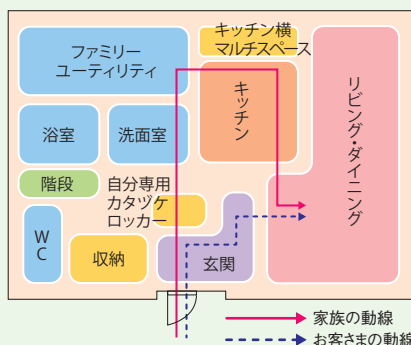
Daiwa House News

これからの住まい方プロジェクト第1弾 家族みんなで「家事をシェアする」共働き世帯のための戸建住宅提案「家事シェアハウス」誕生

ダイワハウスでは、共働き世帯の増加を背景に、住まい方について検証。家族の中で家事労働がどのように行われているのかを改めて調査したところ、夫婦間で家事の分担は進んでいるにもかかわらず、主に家事に従事する比率の高い女性の家事負担が、時間的にも心理的にも解消されていないことが分かりました。そこで、家事を分担するのではなく、家事をまるごと家族全員で「シェア」することで家事負担を軽減するための工夫やアイテムを盛り込んだ戸建住宅「家事シェアハウス」が誕生しました。

●家事シェア動線

家事の80%は、出したものを片づける、汚れた物を洗うという「マイナスの状態をゼロに戻す作業」といわれます。家事シェア動線とは帰宅してリビングでくつろぐまでに身の回りのものを所定の位置に片づけられる動線です。



●家事シェアアイデア

家族全員が家事を自分のこととして認識し、積極的に取り組めるためのアイデアを搭載。



(左) 玄関に設けた各自の持ち物を個別管理できる「自分専用カタツケロッカー」。(右) 洗濯・干す・たたむ・アイロン掛けまでを一か所のできる「ファミリーユーティリティ」に、帰宅後の着替えができる家族の衣類収納を設置。



スマートフォンでムービーをご覧ください。

◀こちらからどうぞ。

●詳しくは、WEBをご覧ください。 [ダイワ 家事シェア](#) [検索](#)

「おたよりひろば」は読者のみなさまとの交流ページです。住まいへのこだわり、日々の暮らしのことなど、みなさまのおたよりをお待ちしています。

これからは医薬品の領収書を捨てずに集めて

●『くらしのレター』98号の新しい医療控除の特例制度は知らなかったで、とても参考になりました。医薬品の領収書は捨てずに集めておくよう心掛けます。今までは10万円にならないようなので捨てていたで…。医療控除の選択制も参考になりました。
(広島県/T・Yさん)

子どもの絵はがき



きこちゃん/5歳



さくらちゃん/10歳



くうたそさん/12歳

見学会で部屋に合う壁紙をイメージ

●『くらしのレター』98号のすてきな壁紙の特集に見入ってしまった。今は自宅ですが、気に入った壁紙を冷蔵庫に張って楽しんでます。お家の見学会などに行つては「この部屋の壁紙はこんなのがいいな」と考えています。他社のお家見学会も行きましたが、インテリアはタイハウスがダントツが一番好み。テンプルコーディネートも見たいです。
(広島県/くるさん)



クロスを張り替えると部屋が変わる

●『くらしのレター』98号の「壁面を楽しむ空間づくり」は興味深く読みました。クロスを張り替えるだけでもイメージが全然変わると思いました。これからも楽しみに読ませていただきます。
(香川県/T・Kさん)

バスケットチームの応援でエキサイティングに!

●67歳になり、だんだんアクティブな生活をエンジョイする機会が減ってきました。時々、群馬県のプロバスケットチームの試合を見に行きます。身近に激闘する試合を応援しているとエキサイティングな気持ちになります。
(群馬県/K・Tさん)



カビ、ニオイが気になります。理想の空間は遠い?

●お手入れで、特に困っているのは浴室のカビ。新築時の「抗菌抗カビ」というのがどれぐらい効果があるのか、今後どうしたいのか知りたいです。部屋の香りについても興味があります。リビングや寝室はリラックスクスできるようなしたいのですが、食事のニオイが残ってしまったら…。理想の空間には遠いです。
(茨城県/Y・Aさん)

◎『くらしのレター』のバックナンバーはウェブサイトで一部ご覧いただけます。



日々のお楽しみメモ

しめ鯖サンド

しめ鯖に青じそとレモンを合わせて風味よく。カリッと香ばしく焼いたパンで挟んでビールにぴったりのおつまみに。意外な組み合わせがクセになりそう。



材料 (2人分) しめ鯖(市販)…半身1枚、食パン(8枚切り)…4枚、青じそ…4枚、玉ねぎ…1/8個、レモン(薄切り)…2枚、バター(常温に戻しておく)…適量、A[マヨネーズ大さじ2、粒マスタード大さじ1]

- 作り方
- ① しめ鯖は1cm幅のそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。レモンの薄切りは外皮をむき、いちょう切りにする。
 - ② パンは軽くトーストして、バターを塗っておく。
 - ③ ②に、青じそ、しめ鯖、レモン、玉ねぎの順にのせ、Aをかけて挟む。
 - ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

Good things 暮らしにイイモノ



プライウッドのマガジンラック
雑然としがちな雑誌類をすっきりまとめ、洋室にも和室にも合うマガジンラック。シンプルで美しいデザインは、日本の丁寧な手仕事により生まれたものです。

プライウッドと呼ばれる成形合板技術で作るインテリア用品の製造で知られるサイトウッド。50年以上にわたるロングセラーのダストボックスが有名です。マガジンラックの継ぎ目がない美しい曲線も、薄い板材を重ね合わせて熱圧力で張り合わせる、その技術から生まれました。軽量で耐久性の高さが特長です。

● マガジンラック(チーク) / 素材: アオギリ科のアユス材をチーク柄に染色した突板、サイズ: W41×D16×H27cm、価格/13,500円(税込)
※ほかにホワイトオーク、ウォルナットあり。
問い合わせ: 株式会社サイトウッド TEL.054-285-8182

娘の笑顔がごちそう！

●子どもが生まれて、食事中はテレビを消し、ワイワイ話をしながら食べるようになりました。娘のおいしそうに食べてくれる顔が何よりのごちそうです。
(群馬県／あおいひめさん)

一汁三菜でルールづくり

●一汁三菜で献立を決めています。汁物は残り野菜。主菜は肉か魚、副菜の一つに大豆製品と決めているので、考えやすいです。
(愛知県／K・Kさん)

母がお助けの一品を

●共働きなので、平日は手の込んだものが作れず、焼くだけ、炒めるだけになりがちです。でも近所に住んでいる母が、お助けの一品を持ってきてくれるのでとても助かっています。
(三重県／M・Kさん)

一番幸せな時間

●わが家は4人家族。3歳の長男はお箸を使うようになり、1歳の次男も手づかみで食べられるようになりました。4人で食卓を囲んでいるときが、一番幸せな時間です。
(京都府／R・Oさん)

Health & Relax からだにイイコト

腕を動かさずに歩いてみよう

私たちは歩くときに無意識に腕を振ります。これは前に出す足が生み出すエネルギーと反対方向のエネルギーを生み出すことによって全身のバランスをとり、より強く素早く足を踏み出せるからです。速く歩く時、腕をしっかり振るとよいといわれるのはこのためです。一方、腕を胸の前や後ろ手に組むのは、ゆっくり歩くときです。でもこの状態で速く歩くと、バランスがとりにくかったり足を動かさにくいので、トレーニングになります。いつでもどこでもできるので、ぜひ日常生活に取り入れてみませんか。



●後ろ手で歩こう

両手を後ろで組んで歩き、慣れてきたら、だんだんと大股で速く歩きます。できるだけ腕は動かさないようにしましょう。

●胸の前で腕を組んで歩こう

両腕を胸の前で組んで歩き、慣れたら徐々に速度を上げます。腕は動かさないよう頑張りましょう。

※くれぐれも無理をしてバランスを崩したりしないように注意して行ってください。

監修 / スポーツクラブNAS
スポーツ健康医学研究室 後藤真二
<http://nas-club.co.jp>

Gardening 植物と暮らす

キッチンで水栽培

ガーデニングシーズンが待ち遠しい時期は、キッチンで手軽に楽しめる水栽培はいいが。寒い季節は水温が上がりにくいので育てやすく、料理やお弁当の彩りにも活用できて便利です。



残り野菜から育てる

ふだん捨ててしまうヘタや根の部分を水に浸けておくだけで、新しい葉が育ち、葉味やサラダに使えます。大根やにんじんのヘタの部分は傷んだ葉を取り除いて器に入れ、葉にかからない程度に水を注ぎます。クレソンの軸や、三つ葉や豆苗の根の部分なども水に挿しておくとし新しい葉が生えてきます。いずれも毎日、水を取り替えます。

種から育てるスプラウト

貝割れ大根やブロッコリー、マスタードの新芽・スプラウトは、種から育てます。容器に湿らせたキッチンペーパーを敷き、種をまきます。水は霧吹きで湿らせる程度にやり、最初は日の当たらない場所で育てます。1週間から10日後の食べごろになったら日に当てましょう。

