

くらしのレター



食卓を楽しくするモノ

使い道いろいろ

そばちよこ

「蕎麦猪口ハ衣裳持チ」と民藝運動で知られる柳宗悦むねよしが著書の中で記したように、ついコレクションしたくなるほど、そばちよこは絵柄が多彩です。その原点は肥前国（現在の佐賀県と長崎県）の古伊万里。本来は会席の膳などで刺身や和え物を盛る小鉢として使われていましたが、江戸末期に庶民の間でそばが流行すると、つゆ入れや酒を飲む盃として広がりしました。シンプルな形はティーカップやデザートカップとしても使い勝手がよく、現代の暮らしにもなじみます。長崎県の波佐見町で制作するマルヒロでは、波佐見焼の伝統を生かしたバラエティー豊かなデザインソバチヨコのそばちよこがそろいます。

●マルヒロのそばちよこ

古伊万里のふるさと、長崎県波佐見町で伝統的な技法を生かし、古典柄から現代的なデザインまで多彩なそばちよこを制作。和文/赤(蛸唐草文<写真右>)、籠目文(手前中央)、菊弁文(左)各1,944円、和文/青(菊花文<中央奥>)1,944円、明治銅版唐子図(百子堂文<左から2つ目>)1,404円、呉須巻(下巻<右から2つ目>)1,404円、いずれもサイズ直径8×高さ6.1cm、容量170cc、価格は税込み。

問い合わせ: 有限会社マルヒロ
TEL. 0955-42-2777

暮らしの中から考える、防災対策

いつ起るか分からない災害。暮らしの中で無理せずに備え、いざというときに役立つ知恵を、食文化・料理研究家であり、防災教育スペシャリストの坂本佳奈さんに教えていただきました。

命が助かることが第一。そして、助かった命を失わないために

防災というと、グッズを備え、それらを持って逃げることを想定していませんか。「命が助かることが第一です。特に子どもには、何かを持ち出すなど義務を課さずに、とにかく逃げるということを教えてください」と話す坂本さんは、阪神・淡路大震災で被災し、寝室で本棚の下敷きになり窒息。「たまたま講習を受けていた母親が、心肺蘇生をしてくれて命が助かりました」。家が建物として安全であること、物を備えておくことはもちろんですが、命が助かるための知恵を身につけておくことが何より大切です。

暮らしに合わせて取り組むわが家スタイルの防災を

防災は生活の中に溶け込ませ、意識せずに準備した状態でいられるのが理想的です。無理せず自分の生活スタイルに合わせて備えましょう。例えば、食料品は普段食べているものを使いながら備蓄する「ローリングストック」がおすすすめです。また、家に

いるときに災害が起こるとは限りません。日常持ち歩くバッグを「第一次避難袋」に。水やアメなどの食料、常備薬、マスク、大きめのスカーフ（防寒などに）、ポリ袋のほか、自分に必要なものをプラスしておきましょう。

家族で避難生活を体験。定期的な見直しも必要

「水道、電気、ガスを使わない生活を体験する『おうちキャンプ』をおすすめします」。水がどれだけ必要か、食事やトイレはどうするかなどが実感でき、何を備えればいいのかわかります。備蓄や防災グッズは年に1〜2回、わが家の防災の日を決めて見直すことも必要です。家族の電話番号やメールアドレス、病気や薬などのお互いの情報や避難ルートも確認をしておきましょう。

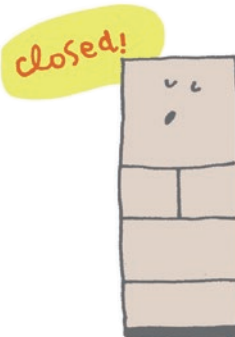
「全てを備えることは難しく、災害時はあのこときこうすればよかったと後悔するかもしれません。しかし、ここまでは準備したという、納得感が、被災後を乗り越える力となります。できることから備えていきましょう」

『おうちキャンプ』で避難生活を体験しよう

週末などにライフラインのない生活に家族でチャレンジ。



飲料水の他に、どれぐらい水が必要かもチェック！水を使うときは、ペットボトルのキャップに穴を数か所開けた、ペットボトルシャワーが便利。



冷蔵庫も使用禁止（コンセントは入れたままでOK）。レトルト食品を試食して、お気に入りのものを備えておきましょう。



夜になっても照明をつけずに、ろうそくの火やLEDランプ、懐中電灯などで過ごしてみよう。ただし火の扱いには十分注意を。

ペットボトルの水とストック食材を使ってカセットコンロで調理。



ぐらぐら揺れたら、頭を手で包むように守る「くるりだんごむし」。いざというときに自分の体を守る練習もしておきましょう。



坂本佳奈さん

食文化・料理研究家。子どもからの防災教育を行う「まなぼうさいラボ」設立。母で料理研究家の坂本廣子さんと共著に『台所防災術』（農文協）、『くらしの防災』（メタモル出版）がある。

災害時こそ 食べて元気に！

どんなときでも食べることができれば元気になる。限られた水や燃料を使って、おいしく安全に食べる知識を身につけておきましょう。

飲料水は軟水を

飲料水は1人1日2ℓを3日分が目安。ミネラル含有量の多い硬水はごはんを炊くとばさついたり、お茶がおいしく出ない場合があるので軟水を。2ℓボトルと500mlボトルで備えておくともダなく使い、持ち運びの際にも便利です。かさばるのでベッドの下や押し入れなどに分散してストック。

赤ちゃんのミルクや離乳食は？

母乳はストレスで出なくなる場合もあるので、乳児のためには粉ミルク、水(軟水でないとミルクが溶けない)、ほ乳瓶、消毒液等を準備。離乳食は普段食べているものを多めにストック。きなこ、米粉、かたくり粉なども役立ちます。

●通常時もお役立ち！ 簡単に作れる離乳食 「ポットおかゆ」の作り方

保温ポット(スープジャー)と米、熱い湯があればOK。介護食にもなります。

●作り方(300mlのポット1杯分)

① 密封できる保温ポットに、米大さじ1.5を入れ、熱湯をギリギリまで入れる。3分ふたをして、容器を温めた後、米を流さないように湯を捨てる。

② 保温ポットに再び熱湯を入れ、スプーンで米をほぐすようにかき混ぜる。ふたをして2～3時間放置。

※保温性の低いポットの場合は、ペットボトル用の保温ホルダーなどに入れて保温力を高める。



衛生的に調理する

災害時は病院に行くのはなかなか困難です。しっかり水分や栄養を取って脱水症状等を防ぎ、食中毒を起こさないこと。調理時は「菌をつけない」「殺菌する」「菌を増やさない」が原則です。水が十分になれば手や食器、調理道具が洗えません。キッチンばさみやピーラー、使い捨てのビニール手袋やポリ袋などを使用して、直接食品に触れないようにし、まな板を使わず調理。また殺菌のためには加熱が必要です。ガスより電気の方が復旧が早い場合が多いので、カセットコンロのほかに電磁調理器等も準備しておきましょう。



材料をさわるときはビニール手袋を。キッチンばさみを使って、直接鍋に入れる。

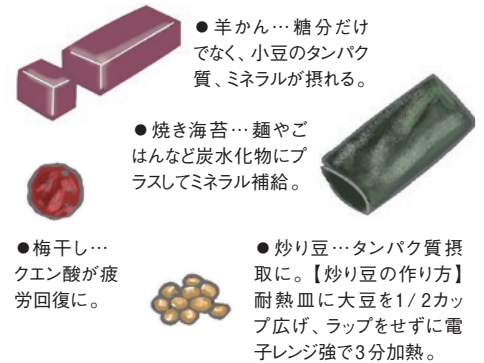
ポリ袋は材料を混ぜたり、漬け込んだりするのに重宝。

食器が洗えないときはラップを敷いて、盛りつける。

栄養補給に役立つ乾物

常温保存ができる乾物類は栄養も豊富。わかめなど海藻類はビタミンやミネラルを多く含み、豆類は子どもの成長に必要なタンパク質を多く含みます。普段から乾物を食べ慣れておきましょう。また、パスタやそうめんなどの乾麺、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどの常温保存できる野菜も切らずストックしておきましょう。

●非常食におすすめ



●羊かん…糖分だけでなく、小豆のタンパク質、ミネラルが摂れる。

●焼き海苔…麺やごはんなど炭水化物にプラスしてミネラル補給。

●梅干し…クエン酸が疲労回復に。

●炒り豆…タンパク質摂取に。【炒り豆の作り方】耐熱皿に大豆を1/2カップ広げ、ラップをせずに電子レンジ強で3分加熱。

ペットも家族です



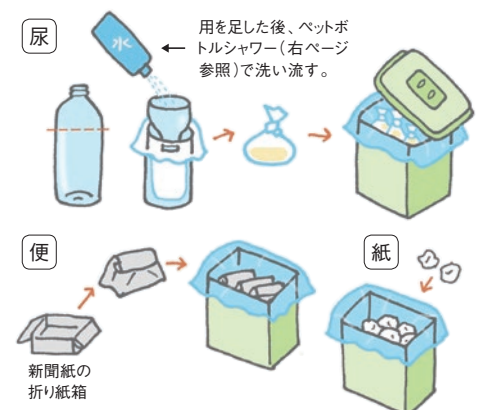
逃げるときはケージに入れて一緒に避難。普段からケージに入るトレーニングを。

行方不明にならないよう迷子札をつけておきましょう。マイクロチップを埋めておくのも有効です(助成がある自治体も)。水、ペットフードは、普段から2～3週間分は備え、おやつも用意しておきましょう。また、ペットシーツはペット用トイレとしてだけでなく、クッション材や防寒具として、また汚物の始末など私たちにも役立ちます。

トイレはどうする？

下水が壊れているとトイレの水が流れません。そんなときにおすすめしたいのが、「三分別トイレ」。ふたつきのポリバケツなどに大きなポリ袋を入れ、尿と便、紙を別々にためることで、においを抑えることができます。尿はペットボトルの上部をカットしてポリ袋をかぶせ、上部はじょうごとして使用。便は新聞紙を折った箱に。汚れた紙類も別のポリバケツへ入れ、空気に触れないようにします。汚物の量を増やさず、なるべくコンパクトな処理を。

●衛生的でにおいを抑える、三分別トイレ



用を足した後、ペットボトルシャワー(右ページ参照)で洗い流す。

新聞紙の折り紙箱

外まわりの お手入れ

夏から秋にかけては台風シーズン。
外まわりの点検 & メンテナンスをして備え、
また台風後の点検 & お手入れも忘れずに。

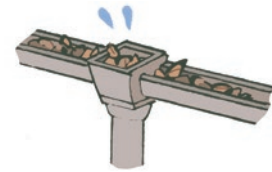


庭やバルコニーなどのプランター
や物干し竿など、強風で飛ばさ
れそうなものは屋内へ移動。

台風に向けて
外まわりをチェック



植木は支柱を立てて
しっかり固定。



雨樋のゴミ詰まりなどをチェック。



バルコニーの排
水口のゴミは取
り除いて水はけ
をよくしておく。



雨戸のがたつきがないかチェック。

強風に注意。 台風に向けて対策を

台風では、強風により飛んできた木片や瓦の破片などによって外壁や屋根、窓ガラスが破損するなどの被害を受けるおそれがあります。庭やバルコニーなど屋外は強風で物が散乱しないよう片付けるかしっかりと固定。植木には支柱を立てておきましょう。また、排水口は掃除をして、水はけをよくしておきましょう。

場所別点検 & お手入れ

バルコニー

バルコニーの隅にある排水口（バルコニードレイン）は、樋とつながっています。定期的にふたを開け、ゴミ詰まりを取り除きましょう。雨水の排水を前提としているので、バケツの水などは一気に流さず、ゆっくりと流してください。

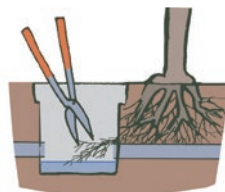
また、バルコニーの防水シートは鋭利な刃物を使用したり、重量物を置くと破損するおそれがあります。防水シートの傷は雨漏りの原因になるので、日曜大工や作業を行う際は、必ずベニヤ板等を敷いて、防水シートを傷つけないようにしましょう。



防水シートを傷つけないように注意。

排水会所

住まいの排水はいったん排水会所のためにから、下水管に流されます。トイレの汚水は「汚水排水会所」、キッチン・洗面室・浴室の排水は、「雑排水会所」、雨水は「雨水会所」にためられます。「雑排水会所」は特に汚れやすく、詰まりやすい場所。年に1回程度はふたを開けて掃除をしましょう。



植物の根が生えている場合もあるので取り除く。

外壁

汚れが目立つ場合は、上から下に向かってホースで水洗い、落ちない場合は中性洗剤を薄めてスポンジにつけ、軽くこすります。湿気により発生した藻は、刷毛やスポンジなどで市販のカビ取り剤を薄めたものを塗り、5〜10分放置後、水で洗い流します。

雨戸

シャッター雨戸は、長時間動かさないとスムーズに作動しなくなるので、1か月に2〜3回は開閉を。引戸雨戸の建付調整は雨戸の下框の両サイドにある調整ネジで行います。

普段のお手入れはハンディーモップなどでホコリを落とし、軽い汚れは水拭き後、から拭きを。汚れがひどい場合は、中性洗剤を薄めてスポンジにつけ、汚れを落とします。その後、水洗いをし、から拭きで水分を拭き取ります。

台風が近づいてきたら

● 戸締まりをする

雨戸を閉めてしっかりと施錠、窓にはクレセント錠をかけます。雨戸がついていない場合はテープや板などで補強し、ガラスが割れたり、破片が飛び散らないようにします。屋外の作業は控えましょう。

● 最新情報を確認する

台風の進路予想は定期的に更新されますので、日本気象協会のホームページなどで、最新の情報をこまめにチェック。防災機関の避難準備情報にも注意し、指示があったらすぐ行動できるように準備を。



● 浸水 & 落雷対策

浸水の可能性がある場合は、家財や家電を2階や高い所に移動させます。電気のコンセントは漏電、感電などが発生する可能性があるので抜いておきましょう。

マイホームを貸した場合どうする？

転勤などでマイホームに住めなくなった場合、賃貸に出すことがあるかもしれません。そんなときに知っておきたい手続きや税金などの注意点についてご紹介します。



マイホームを貸すと、税金などの手続きが必要に！

監修：税理士 / 北川和男

賃貸によって生じる所得の見積もりを

自宅を貸すことによって不動産所得が生じます。給与所得者の場合、この不動産所得（賃貸収入－貸している家にかかる経費）が年間20万円を超えると確定申告が必要になります。その場合は税務署へ「開業届」を提出しましょう。「青色申告承認申請書」を合わせて提出すると、10万円の控除が認められます。

経費の領収書は大切に保管

確定申告をする場合の主な経費は、固定資産税や住宅ローンの利息、修繕費、建物の減価償却費などです。1月1日から12月31日までの収入とこれらの経費を集計して、翌年の3月15日までに、給与などの所得と合わせて確定申告をします。もし、不動産所得が赤字の場合は、給与所得などからマイナスできる場合もあります。領収書は5年間保管する必要がありますので大切に保管しましょう。

住宅ローン控除はどうなる？

自宅に住まなくなった場合、住宅ローン控除は受けられません。もし転勤により一時的に住まなくなる場合は「転任の命令等により居住しないこととなる旨の届出書」を税務署へ提出することにより、自宅に戻った後、住宅ローン控除の申請を再度できる場合があります。

《税務署への届け出等》

提出書類	提出期限
● 開業届（不動産所得が年間20万円を超える場合）	貸し付け日から1か月以内
● 青色申告承認申請書 （提出すると10万円の控除が受けられる）	貸し付け日から2か月以内（原則）
● 転任の命令等により居住しないこととなる旨の届出書 （住宅ローン控除を受けている場合）※注1.2	居住の用に供しなくなる日まで
● 「再び居住の用に供した方用の計算明細書」により確定申告（再度住宅ローン控除の適用を受ける場合）※注1.2	再居住した年の翌年の3月15日まで（再居住した年に貸していた場合は翌々年の3月15日まで）
● 廃業届	貸し付けしなくなった日から1か月以内
● 青色申告の取りやめの届出書	やめようとする日の翌年3月15日まで

（注1）住宅ローン控除の再申請は、転任命令などの場合に限られます。

（注2）住宅ローン控除の再申請は当初の住宅ローン控除の残りの期間が限度になります。

（注3）青色申告、白色申告ともに、簡易帳簿の作成が必要になります（7年間保管）。

《不動産所得＝賃貸収入－経費》

不動産所得は賃貸収入から、貸している家にかかる経費を差し引いたものです。

● 主な賃貸収入

毎月の家賃収入
礼金や敷金のうち返還不要な部分

● 主な経費

固定資産税、減価償却費、修繕費、住宅ローンの利息、管理会社に委託する場合の費用など

※ 簡易帳簿の作成や減価償却費の計算などは、複雑ですので、税務署等へご相談ください。

賃貸後、売却する場合の控除について

賃貸後そのまま戻ることなく自宅を売却する場合、住まなくなった年または翌年以後3年以内なら3,000万円の特別控除の適用が受けられます。ただし、家屋を取り壊して更地にした場合や、その土地を貸し付けている場合は取り扱いが異なりますのでご注意ください。

石橋信夫記念館文化フォーラム 第10回

「高杉晋作は日本の将来のために何をやろうとしたか」

毎回多彩なパネリストをお招きし、歴史上の優れた指導者の知恵やリーダーシップから、今の日本人のあるべき姿と今後の指針を語っていただく石橋信夫記念館文化フォーラム。今回は幕末に列強から日本を守ることに尽力し、日本近代化への礎を築いた高杉晋作をテーマとして取り上げます。

◆ フォーラムの概要

日時 / 2017年11月18日(土) 14時～17時
会場 / 大和ハウス工業 東京本社 2階大ホール
(東京都千代田区飯田橋3-13-1)

パネリスト / 黒鉄 ヒロシ氏(漫画家)
(順不同) 一坂 太郎氏(菰博物館 特別学芸員)
磯田 道史氏(歴史学者)
有馬 稲子氏(女優)



黒鉄 ヒロシ氏



一坂 太郎氏



磯田 道史氏



有馬 稲子氏

応募方法 ※抽選の上、無料でご招待いたします。

◎ ハガキによる応募

ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記の上、お送りください。

宛先 / 〒107-0051

東京都港区元赤坂1-4-2 知性ビル

「石橋信夫記念館文化フォーラム事務局」行

◎ ホームページからの応募

「大和ハウス工業オフィシャルホームページ」内のフォームからご応募ください。

<http://www.daiwahouse.co.jp/forum/bunka/>

◎ 応募締切 / 2017年9月29日(金)

※ 抽選結果はハガキの発送をもってお知らせいたします。

※ いただいた個人情報は、当フォーラムに関する連絡以外では使用いたしません。

「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。

テーマに合わせた
テーブルセッティングを

●『くらしのレター』105号のおもてなしのテーブルセッティングやパーティーに合うメニューはまねしたいと思いました。テーマに合わせたテーブルセッティングの特集などがあるとうれしそうです。

(広島県/N・Aさん)

子どもの絵はがき



りゅうちえるちゃん/3歳



くるまちゃん/5歳



みずきちゃん/4歳・なつきちゃん/5歳

受取・発送ができる
戸建用宅配ボックス

●『くらしのレター』105号の「戸建住宅用の宅配ボックス」がとても便利だと思いました。マンションだと宅配ボックスがあるのはよく聞きますが、戸建では無理だと思っていたので画期的でした。受取だけでなく発送まで対面なしで行えるのがいいですね。時間に縛られることなく自由に宅配便の受取発送ができてとてもいい開発だと思いました。

(佐賀県/S・Tさん)

フリーマーケットが
物を見直す機会に

●春と秋の年2回、フリーマーケットに出店。いらなくなった物を見直すいい機会になっています。また誰かの役に立っているのかなと思うと、ちょっとうれしいです。

(三重県/M・Kさん)

掃除の方法って
意外と間違えてるかも？

●浴室の手入れの記事について、とても参考になりました。掃除等に関して、自分の考えや方法が意外と間違えていることもあると思うので、家の内外の掃除に関する特集をしていただけると助かります。

(静岡県/T・Kさん)



クーラーの冷気が階上へ
どうすればいい？

●わが家はリビングに階段があります。夏にクーラーをつけると冷気が上に逃げていく気がします。皆さんはどうされていますか？カーテンや間仕切りなどをしていますか。教えてください。

(奈良県/くるみさん)

◎『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。



Good things 暮らしにイイモノ

おしゃれでコンパクトな防災グッズ



自宅避難用にはもちろん、コンパクトな職場などにも備えておけば安心。見た目もスマートな防災グッズです。

災害があったらすぐ読む本、そして非常時の活力維持を目的にした非常食(さつまいもの甘煮、飲みきりタイプの飲料水200ml、スプーン、ストロー)と、震災時に役立つグッズ(洋式トイレを応用して使うキット、濡れタオル、おしり拭き、携帯ブランケット、缶詰マッチほか)。東日本大震災の経験から選ばれた防災グッズがコンパクトに納められています。



●ザ・セカンドエイド/外箱315×222×107mm、価格9,504円(税込)。非常食の入った「FOODS」のみの追加販売3,780円(税込)。賞味期限4年以上(常温保存)。問い合わせ: 高進商事株式会社 TEL. 045-534-9080

Cooking 簡単おつまみ



れんこんの挟み焼き

シャキシャキのれんこんに肉だねを挟んで香ばしく焼きます。甘辛く照り焼きにしたコクのあつ味つけは、お酒にもごはんにも合います。

材料 (12個分) れんこん…250g、A[豚ひき肉150g、しょうが(みじん切り)大さじ1、長ねぎ(みじん切り)20g]、B[しょうゆ小さじ1、酒大さじ1、こしょう少々]、C[しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1]、ししとう…8本、かたくり粉、サラダ油、ごま

- 作り方
- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さに切り、水にさらしておく。
 - ② ボウルにAを入れ、Bの調味料を加え、ねばりが出るまでよく混ぜる。
 - ③ ①の水気をふき、内側にかたくり粉をふり、②を挟む。
 - ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③を焼く。焼き色がついたら、上下を返す。ししとうと一緒に焼き、いったん取り出しておく。
 - ⑤ フライパンにCを入れて火にかけ、沸いてきたら、れんこんの挟み焼きを入れ、からめる。ごまをふり、器に盛る。ししとうを添える。

わが家の防災対策

雨水タンクで、安心&エコ

● 入居してすぐに思い切った雨水タンクを設置しました。設置費用はかかりますが、普段は庭の植物への水やりに使用してエコロジーに貢献。万が一の断水時にはトイレなどの雑用水に安心感があり、設置してよかったと思います。当時はなかったのですが、少し前から自治体による補助も始まったので、もう一台増やしたいと考えています。

(京都府/ユキさん)

これからも少しずつ

● 非常持出し袋の準備と非常食を3日分。いざという時にこれを持ち出すというものを袋に詰めておいてあります。そして寝室の枕もとには、ホイッスルを。これからも少しずつ考えていきたいと思っています。

(群馬県/ウメ子さん)

太陽光発電や蓄電池を

● 長時間の停電を経験し、電話も使えないことに気づきました。そこで、わが家は太陽光発電と蓄電池を取り入れました。日ごろから充電池や太陽電池のライトも使用しています。

(京都府/C・Mさん)

Health & Relax からだにイイこと

脇腹ストレッチ&エクササイズ

腰をひねる動作を大きく行くと、腰まわりだけでなく日頃あまり動かさない胸や背中中の筋肉もたくさん動きます。胸には肺があり、胸の動きが悪いと深い呼吸がしにくくなります。ウエストの引き締めだけでなく、健康づくりのためにも意識して腰を大きくひねりましょう。

① 姿勢を正して椅子に座り、くるぶしが膝の横に来るように足を組みます。組んだ足と反対の肘を膝の外側にかけます。



② 肘あるいは手で膝を反対側に押すようにしながら上半身をできるだけひねって20秒ほど維持します。

肘が届かないときは、両手のひらを膝の外側に置く。

③ 肘か手で膝を反対側に押したまま、ひねった方向と反対に体を戻すように10秒ほど力を入れます。



④ ②と③を3~5回、わずかずつつでもよいのでひねる量を増やしながら繰り返します。反対側も同様に行ってください。

Gardening 植物と暮らす

秋の七草を愛でる

七草粥で食する春の七草に対し、秋の七草は野に咲く花の美しさを観賞して楽しめます。

●万葉集に歌われた秋の七草

「秋の野に 咲きたる花を 指(および)折りかき数ふれば 七種(ななくさ)の花」 「萩の花 尾花 葛花 などしこの花をみなへしまた 藤袴 朝顔の花」と、万葉集で山上憶良が詠んだ歌により、七草が選ばれたといわれます。先の歌は「秋の野に咲いている花を、指折り数えてみると、七種類の花があります」。そして、「萩、すすき(尾花)、葛、なでしこ、おみなえし、藤袴、朝顔」と七草の名前が詠まれています。朝顔はきぎょうのこと。むくげや昼顔とする説もあります。

秋の七草の中でも目にする機会が多いすすき。月見には秋の実りに感謝して芋や豆とともに供えます。これは、この時期にはまだ稲穂が実る前であることから、すすきを稲穂に見立てたことが由来といわれます。野生で見かけることが少なくなった七草ですが、近くの野山を散策したり、植物園へ出掛けて、探してみましよう。

