

くらしのレター



● KAKOMI IH 土鍋

IH、直火、電子レンジ、オープン(鍋本体のみ)に使用可能な土鍋。煮る、炊くほか、付属のすのこをセットして蒸し料理にも。吸水率が低く、におい移りもしにくいので、カレーに湯豆腐に、いろいろな料理に使える。
サイズ：直径26×深さ14.5×幅31.5cm、
容量：2.5ℓ、14,040円(税込み)。
問い合わせ：株式会社キントー
フリーコール 0800-700-7971



食卓を楽しくするモノ

みんなで囲む

モダンな土鍋

寒い冬は、家族や友人たちと鍋を囲めば、体の中から温まり、幸せな気分になりますね。

キントーのKAKOMI IH土鍋は、テーブルの上で絵になるシンブルでモダンなデザイン。和風はもちろん、洋風やエスニックテイストの鍋料理にも合います。また、シチューやポトフなどの煮込み料理や炊き込みごはんを作って鍋ごとテーブルへ出せば、おもてなしにも喜ばれそう。付属のすのこをセットすれば、蒸し料理も作れます。レパートリーも増えて、一年中活躍しそうな鍋です。

春から始める、ガーデニング

ガーデニングを楽しみたい、でも何から始めたらいいかわからない…という方も多いのでは。まずは、自分のつくりたい庭をイメージし、冬の間計画を立てて、準備を始めましょう。植物を育てることで、自然を身近に感じられ、毎日の暮らしがより豊かなものになります。

わが家の庭を知り、つくりたい庭をイメージする

ガーデニングを始める前に、まずは日当たりや水はけなど、わが家の庭の環境を知ること。そして、庭でどう過ごしたいか、どんな庭をつくりたいかを考えることが大切です。雑誌やインターネットなどを見て情報収集を行い、どんなテイストの庭にするか、イメージを固めておきましょう。

ライフスタイルに合わせて庭づくりを楽しむ

最初から広い範囲で、たくさんの植物を育てるのはむずかしいもの。普段忙しくて週末しか時間がない場合は、あまり手のかからない植物を選ぶ方法もあります。また、庭が狭くてスペースがないのなら、プランターでも十分に楽しめます。ライフスタイルに合わせて、無理せず庭づくりを楽しみましょう。植物を育てていくうちに愛着がわき、自然と触れ合う楽しみも味わえます。

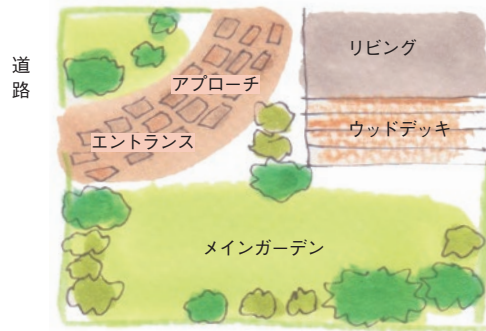
冬の間準備しておこう!

春先になるとホームセンターなどで草花の苗が豊富に出回ります。その前にどんな庭をつくりたいのかイメージし、無理のない計画を立てましょう。

STEP.1

わが家の庭を知る

日当たりや風通し、水はけなど、植物を育てるための環境をチェックしましょう。また、道路に面した、エントランスやアプローチは外観の一部となるので見栄えも大切。一方リビングに面したメインガーデンは家族が楽しむことが優先。場所によって庭の見せ方や楽しみ方も異なります。



最近では、葉が色鮮やかなカラーリーフやオーナメンタルグラスと呼ばれる植物など、個性的なグリーンを楽しむリーフガーデンも人気。

STEP.2

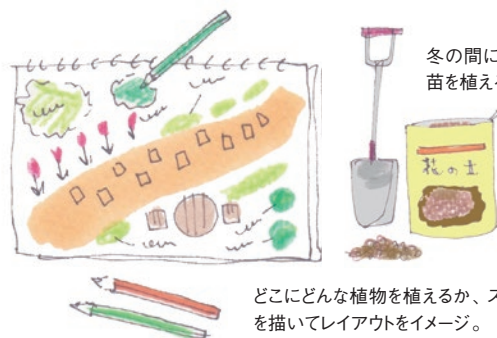
情報収集して理想の庭をイメージする

庭づくりもインテリアと同じ。雑誌やインターネットで、好みの庭や植物の写真を集めてみましょう。例えば、花の彩りを楽しむ庭、個性的なアジアンテイストの庭、フレンチカントリースタイルの庭など…。つくりたい庭がイメージしやすくなります。

STEP.3

具体的な計画を立て、土づくりをしよう

庭に出て、どこに何を植えるか考えます。そして、土を耕し、水はけなど土の状態を把握し、培養土を入れるなどして環境を整えましょう。実際に作業してみると、花壇の広さを体感できるので、無理なく手入れできる範囲を決めやすくなります。また、雑草対策などをしておくと、面倒な作業が減り、庭仕事を楽にする時間を確保しやすくなります。



冬の間土づくりをして苗を植える準備を。

どこにどんな植物を植えるか、スケッチを描いてレイアウトをイメージ。

ガーデニングを楽しむヒント

限られたスペースでも工夫次第で、わが家らしい庭が出来ます。
毎年少しずつ植物を増やすなど、無理なくガーデニングを楽しみましょう。

植物のことを知っておこう

植物は、発芽して花を咲かせて枯れるまでが1年以内～2年の「一年草」「二年草」と、根が地中に残って生き続ける「多年草」「低木」「高木」に分けられます。育てようとしている植物のライフサイクルや成長パターンを知り、適正な時期に植え替えや株分けなどのお手入れを。初心者は種まきから始めるより、苗から育てるのがおすすめです。また、日当たりや水はけなど、それぞれの植物が好む環境を知っておくことも大切です。

手入れがしやすい庭をつくる

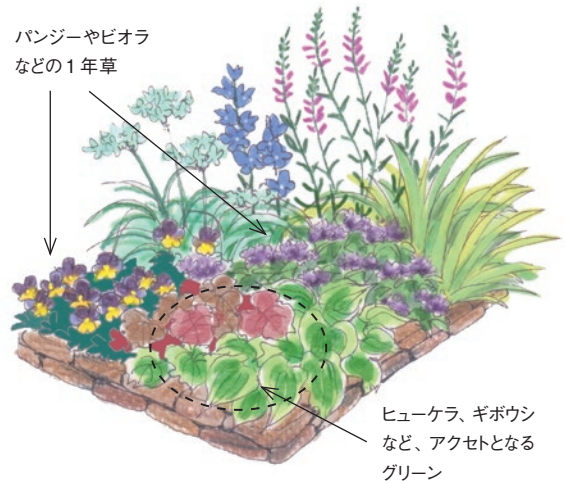
プランターなどコンテナの場合は、大きく育つ植物をコンパクトに楽しんだり、手軽に移動できる利点があります。スペースがなくても育てられますが、こまめな水やりが欠かせません。一方、地植えは根付くと地面の水を吸ってくれるので、水やりの手間は少なくすみますが、剪定などの手入れが必要になります。スペースやライフスタイルに合わせて無理なく、手が行き届く庭をつくりましょう。花壇は、植え替えの必要がない多年草をメインに、彩りとして一年草を少量植えると手入れがラクで、初心者でも育てやすくおすすめです。

庭での楽しみを広げよう

ガーデニングは育てる楽しみだけでなく、木や草花があることで、鳥や虫などの生き物が訪れたり、実のなる木を植えて収穫の喜びを味わうこともできます。また、インテリアを楽しむような感覚で、プランターやガーデンニンググッズを選んだり、チェアやベンチなどガーデンファニチャーをコーディネートする楽しみも。快適な空間をつくることで、暮らしの場が屋外へと広がり、家族とのコミュニケーションも深まります。

◎ 地植えで楽しむ

手間が少なく見栄えのよい花壇を保つには、花が咲き終わっても葉のグリーンがきれいな多年草をベースに、葉の形や色に特徴のあるものをアクセントに植えます。葉色が多彩な「ヒューケラ」や葉が大きな「ギボウシ」などがおすすめです。



◎ コンテナで楽しむ

土がないところや狭いスペースでもガーデニングが楽しめます。



ハンギングにしたり、寄せ植えにすれば、プランターでも変化のある庭が出来ます。

大きく育つバラなどの植物をプランターに植えてコンパクトに育てると、花が見頃のときはエントランスに、咲き終わったら裏庭への移動も可能です。

◎ 収穫する楽しみ

ブルーベリーなど実のなる木を育てると、収穫する喜びが味わえ、ジャムづくりなどの楽しみも。プランターで育てられる種類もあります。



◎ 生き物と触れ合う

巣箱を置いたり、鳥にえさをやったり、鳴き声で目覚めるなど、生き物と触れ合うことで、自然を身近に感じられます。



◎ くつろげるスペースをつくる

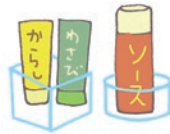
ガーデンチェアやベンチ、テーブルなどがあると、作業中にひと休みしたり、花を眺めながらお茶を飲むなど庭で過ごす時間をより楽しめます。

キッチン家電のお手入れ

毎日の食事づくりに欠かせないキッチン家電。手あかや油汚れでベタベタになっていませんか。こまめな手入れで、清潔に保ちましょう。



外側は手あか、庫内は食品かすなどの汚れが…。毎日の拭き掃除を習慣にして、清潔な冷蔵庫に。



調味料類はカットしたペットボトルなどを使って液だれ防止。

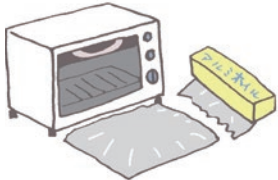
日々の手入れと汚れ予防で、きれいをキープ



電子レンジで食べ物を温めるときは軽くラップをかけ、飛び散り防止を。



電子レンジの中の食品の飛び散りや油汚れは頑固な汚れになる前に、こまめな手入れを心掛けて。



オーブントースターの受け皿は、アルミホイルを敷いて焦げ付きを防止。



バック部分はアルコール除菌スプレーを染み込ませた布を巻いた割箸や綿棒でお手入れを。

冷蔵庫

■庫内を徹底掃除

定期的に庫内の物を全て外に出し、すみずみまでお手入れを。内側は固く絞った布で水拭きし、仕上げにアルコール除菌スプレーを布につけて拭き上げます。トレイや棚などは外して水洗いします。この機会に食品も賞味期限をチェックし、整理しましょう。

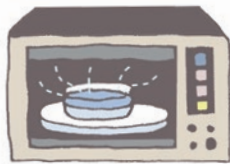
■外まわりもきれいに

外側の汚れはアルコール除菌スプレーを布につけて拭き取ります。特に取っ手まわりの手あかは念入りに。周囲の床や脚カバーまわりにたまったホコリも取り除きましょう。天面に積もったホコリは油煙でベタつき、頑固な汚れに。キッチン用アルカリ性洗剤や重曹水で拭き取った後、水拭き、から拭きで仕上げます。

電子レンジ

外側のハンドル、タッチパネル部分は手あかなどがつきまです。やわらかい布で水拭き後、から拭きをしておきましょう。内側は冷めてから、その都度、固く絞った布で付着した油やこぼれた食品を拭き取っておきましょう。

こびり付いた頑固な汚れは強くこすると傷がついてしまいます。耐熱容器に水を入れ、加熱。蒸気を庫内に充満させて汚れをふやかしてから、拭き取ります。重曹を加えるときさらりと落としやすくなります。



庫内の頑固な汚れは耐熱容器に重曹水（水200ml+重曹小さじ2〜3）を入れ、2〜3分加熱。そのまま30分ほど放置後、拭き取る。

オーブントースター

パンくずや油、チーズなどのこびり付いた汚れは放置しておくと焦げ付きます。網や受け皿は取り出して、中性洗剤をスポンジにつけて水洗いし、焦げ付きは割り箸などでこそげ取ります。内側は薄めた中性洗剤をつけた布で拭いた後、水拭きをします。ヒーター部分は強くこすると割れてしまうので、やさしく水拭き、から拭きを。頑固な汚れは水で濡らしたキッチンペーパーを湿布して取れやすくなります。

食器洗浄乾燥機

普段は、フィルターにたまったゴミを取り除き、水洗いするだけでOK。月に1回は食器を入れずに食器洗浄乾燥機用洗剤を入れて運転します。汚れがひどいときは専用クリーナーを使用。パッキンに汚れやカビがついたら、薄めた漂白剤を布につけて拭き取ります。

電気ポット

内側についた水あかは、水ポットいっぱいに入れ、クエン酸大さじ1を加え、沸騰させます。2〜3時間放置し、水を捨てて、内側をスポンジですり洗います。ポットの外側には手あかやホコリがつくので、水拭き、から拭きをしましょう。



水あかはクエン酸ですっきり落とす。

炊飯器

内釜や内ぶたは外して水洗い、外釜はから拭きをします。蒸気の吹き出し口についたデンプン汚れも落としましょう。ふたの接続部など細かい部分は、綿棒や爪楊枝で汚れをかき出します。蒸気に米のデンプンが含まれているため、乾くとこびり付くので、こまめにお手入れをしましょう。

トラッキング現象に注意!

●トラッキング現象とは

電源プラグをコンセントに差し込んだままにしていると、コンセントとプラグのすき間にホコリがたまり、湿気が加わると出火することがあります。これをトラッキング現象といいます。キッチンでは湿気が多い場所なので特に注意が必要です。

●防止対策は?

使用していない電化製品のプラグはコンセントから抜いておきましょう。冷蔵庫など、プラグが差しっぱなしの場合、時々ホコリを拭き取るようにします。プラグにホコリがたまらないカバーなどもあります。また、洗濯機や冷蔵庫、電子レンジなどには、電気がもれたときの感電ショックをやわらげるため、アース線を取り付けておきましょう。



ホコリは乾いたやわらかな布で拭き取る。



プラグは奥までしっかり差し込み、アース線を取り付けておく。

「セルフメディケーション税制」で節税できる？

平成29年から新たに導入された「セルフメディケーション税制」。従来の医療費控除制度では対象外だった人も、税金が戻ってくる可能性があります。忘れずに申告しましょう。



きちんと申告して
税金を取り戻そう！

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

一般の市販薬購入で

医療費控除が受けられる!?

個人の所得に対してかかる税金は所得税と住民税。これらの税金を安くする方法の一つとしてあるのが「医療費控除」。その特例として「セルフメディケーション税制」が平成29年より平成33年まで利用できます。従来の医療費控除と大きく違うのが、「特定の市販薬」を1万2,000円を超えて購入したら対象となるということ。対象となる医薬品は薬局やドラッグストアで買えます。

手続きは確定申告で

従来の制度か特例かを選択

平成30年の確定申告では、平成29年1月1日から12月31日までの購入分が対象となります。従来からの医療費控除とこの特例をあわせて申告することができませんので、どちらかを選択することになります。「1年間にかかった医療費（交通費等も含む）－保険で填補された金額－10万円（※2）」と「対象市販薬購入額－1万2,000円」を比べ、医療費の方が高額であれば従来からの医療費控除を、対象市販薬購入額の方が高額であれば特例を利用するといでしょう。確定申告にはそれぞれ必要な書類が異なります。詳しくは、国税庁のウェブサイト等をご覧ください。

セルフメディケーション税制と従来からの医療費控除の主な違い

	セルフメディケーション税制	従来からの医療費控除
対象となるもの	医療用から転用された成分を含む医薬品（スイッチOTC医薬品）。かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服液、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬などがある。	病院での診察代、治療に必要な医薬品購入費、通院費（公共交通機関等）、医師等に必要と認められた義歯などの購入費用など。
申告できる人	特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診などを受けている人（※1）	特になし
控除額	1万2,000円を超えた金額	10万円（※2）を超えた金額
控除限度額	8万8,000円	200万円

※1 医薬品の金額は生計を一にする家族分を合算でき、この条件は納税者本人だけがクリアしていればOK。

※2 その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%。

●セルフメディケーション税制の対象となる市販薬は？

対象商品の多くのパッケージに下記マークがついています。また、レシートに印（例：★）をつけるなど対象品が一目でわかるようになっています。申告にはレシートが必要なので大切に保管しておきましょう。



○○○ドラッグストア	
本日もお買い上げありがとうございます。またのご来店をお待ちしております。	
〈領収書〉	
2017年12月1日	
1 ×××カセグスリ ★	1200
2 ハンドクリーム	832
3 ×××スツウヤク ★	1560
4 ビタミン	800
合計	4,392
お預かり	10,000
釣銭	5,608

★印は、セルフメディケーション税制対象商品です

●セルフメディケーション税制で戻ってくる税金は？

課税所得400万円で、対象となる市販薬を20,000円購入した場合

8,000円 (控除額)	↑ 控除額 20,000円－12,000円=8,000円
	所得税 8,000円×所得税率20%=1,600円
	住民税 8,000円×住民税率10%=800円
	所得税+住民税 2,400円の税金が減税されます。
12,000円 (下限額)	↓

■セルフメディケーション税制については…「日本一般用医薬品連合会 知ってトクするセルフメディケーション税制」 <http://www.jfsmi.jp/lp/tax/>

■確定申告については…「国税庁 タックスアンサー 医療費を支払ったとき」 <http://www.nta.go.jp/taxanswer/shotoku/shotoku304.htm>



「家事シェアハウス」全国一斉見学会

— 体験しよう! 家族で家事をシェアする暮らし —

2月3日(土)・4日(日)開催

暮らしの中には、料理や洗濯、掃除以外に、“出しっぱなしの物を片づける”といった無数の「名もなき家事」があふれています。ダイワハウスの「家事シェアハウス」では、家事を分担するのではなく“家族ゴト”と考えてみんなでシェアする…、そんな暮らしを支えるさまざまな工夫を提案しています。

例えば、帰宅してリビングでくつろぐまでに身のまわりの物を収納し、手洗いと着替えも済ませることができる「家事シェア動線」や、玄関に設置した各自の持ち物を個別管理できる「自分専用カタヅケロッカー」など。アイデア満載の「家事シェアハウス」を、この機会にぜひ体験してみませんか。



●詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。 [家事シェア 見学会](#)

[検索](#)



ののかちゃん/7歳



まさきくん/5歳



みはなちゃん/8歳

子どもの絵はがき

男の子2人にも負けず、
新築のようなわが家
●わが家に来た客人から、住んで何年かと聞かれ8年と答えると、新築のようだと言われました。男の子2人の汚れにも強いダイワハウスが誇らしく、これからもきれいなわが家を保つようがんばります。
(東京都/さなきさん)

「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。

夢に向けて、
整理収納を勉強中!

●「くらしのレター」110号の「整理収納」は今まさに実践できることだと興味深く読みました。私は「できるだけ物を少なく」をモットーにしています。何がどこにあるのかすぐ分かるし、すっきりするからです。掃除もラクラク。そして「一つ買ったらずつ捨てる」。物が増えないし、節約にもなります。夢のマイホームに向けて整理収納を勉強中です。
(広島県/A.Iさん)



無理のない整理収納で
きれいな家をキープ

●「くらしのレター」110号の「整理収納で暮らしを豊かに」を読んで、「確かに!」と思いました。リビングが片付いていないと落ち着かないし、イライラしやすくなります。2歳の子どもにも、出掛ける前には必ずおもちゃ等をすべて片付けさせます。帰宅したときに部屋がすっきりしていると気持ちもすっきり! 無理のない整理収納で、きれいな家を保っていきたいと思います。
(愛知県/まこさん)

ダイワハウスで
新居を購入しました

●わが家もそろそろマイホーム購入を考えると、展示場を見て回る日々が始まりました。そのとき偶然見たダイワハウスの担当の方がこちらの無理な要望にもできる限り丁寧に対応していただき、納得して購入することができました。心より感謝しています。
(山形県/Y.Tさん)

今からワクワク!
現在建築中です

●初めて「くらしのレター」を拝見しました。薄い冊子の中にいろんな情報がたくさん詰まっています。とても楽しかったです。収納の記事が非常に勉強になったので、浴室や納戸の収納のコツなどほかにも特集していただけたらうれしいです。わが家は現在建築中で、今からワクワクしながら待っています。
(愛知県/ももたさん)



◎「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

甘酒と豆乳のぜんざい

米と米麴でつくる甘酒はノンアルコールで、飲む点滴といわれるほど栄養が豊富。豆乳で割ると飲みやすくなり、ゆで小豆を加えるだけでぜんざい風に。



材料 (2人分) 甘酒(米麴)…1カップ、豆乳…1カップ
白玉粉…50g、水…50~80ml、ゆで小豆(缶詰)…大さじ2~4

- 作り方
- ① 白玉団子を作る。白玉粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまで練り合わせる。好みの大きさに丸め、熱湯に入れて、浮き上がってから1分くらいゆで、冷水に取る。
 - ② 甘酒と豆乳を小鍋に入れて、火にかける。ゆで小豆、白玉団子も加え、温まったら、器に盛る。

※白玉団子の代わりに、お餅を入れてもよい。

Good things 暮らしにイイモノ



玉砂利の傘立て

こんなスリムでモダンな傘立てなら、玄関で邪魔にならない。インテリアとしてもすてき。傘からしたたる雨水で玉砂利が濡れる様子は、風情があります。

和洋どんな空間にも合う傘立て。奥行き16cmの細身のフォルムながら、受け皿に玉砂利を敷き詰めることで安定して、10本程度の傘が掛けられます。90cmより長い傘は、上部の2本のバーの間に差し込んで使用でき、下部のバーには付属のフックで折りたたみ傘が掛けられます。玉砂利は洗って長くきれいに使えます。

● gravel umbrella stand / 8,856円(税込)。サイズ:W30×H90×D16cm、重量:本体1.9kg、玉砂利1.5kg、素材は鉄、カラーは写真の黒ほか白(白い玉砂利付き)もあり。折りたたみ傘用S字フック3個付き。

※傘は演出用品です

問い合わせ: 株式会社タイタン・アート JAM STORE TEL: 06-6262-2522

親子代々、冬の定番

●週末の夕食は「鍋」。温まるし、なんと言っても準備がラク。そして、普段料理をしない夫が鍋奉行として活躍。実は私の父も…。母も「鍋が一番ラク」と言っています。

(神奈川県／H・Tさん)

昭和なコタツ生活？

●昭和生まれの私は、ついコタツでほっこり。おしゃれなコタツ生活を教えて欲しいです。

(大分県／M・Hさん)

暖かく快適に

●リビングにホットカーペットを敷いて、部屋を暖かくして、食事をするときはそれぞれ膝掛けをして過ごしています。お風呂に入るときは、浴室暖房で、快適に過ごします。

(大阪府／Y・Kさん)

床暖房でござる

●温かい床暖房の上で家族4人寝転びながら、年末特番をまったりと見ています。あまりの温かさに知らず知らずのうちには4人とも寝落ちしていることもよくあります。

(愛知県／ゆずちいさん)

Health & Relax からだにイイコト

立ち上がって脇を伸ばそう

私たちは日頃、体を前に曲げる動作はよく行いますが、反ったり横に曲げることはあまりありません。脇を大きく伸ばすことは、しっかりと呼吸するためにもとても大切です。腰から曲げずに、体の脇を伸ばすことに意識を集中してください。

- ① 腰幅より少し広めに両足を開いて立ち、片手は上に伸ばし、もう一方は腰に置きます。
- ② 息を吐きながら、上に伸ばした腕を大きく円を描くように反対側に動かして、体の脇を気持ちよく伸ばします。
- ③ しばらく気持ちよく伸ばしたら元に戻り、反対側も行います。

数回繰り返しましょう。



Gardening 植物と暮らす

プランターの土を再生する

土は植物を育てているうちに、土が本来持っている力が衰えてくるため、古い土にそのまま植えると、うまく成長しません。プランターで使用した古い土は、春のガーデニングシーズンが始まる前に、再度利用できるように再生しておきましょう。

●土の再生の方法

- ① 古い土は十分に乾いた状態で、新聞紙などの上に広げ、根や枯れ葉を取り除く。
- ② 荒目→中目→細目の順にふるいにかける。荒目で残った根やゴミなどは取り除き、鉢底石は洗って乾燥させる。細目でふるい落とされた微塵（みじん＝細かいふわふわの土）は、根詰まりの原因となるので処分。中目、細目で残った粒の粗い土のみを再生する。
- ③ 冬は容器に広げて熱湯をかけ、霜や寒さにさらして消毒する（2～3週間に1度かき混ぜる）。夏は容器に広げて湿らせてから、黒いビニール袋に入れ、1か月ほど直射日光に当てて消毒する。
- ④ 市販の土のリサイクル剤を混ぜて、土本来の力を回復させる。

