

# くらしのレター



## 毎日を心地よく 雨の日は香りを

部屋の空気をがらりと変えてくれる香り。雨の日は、樹木の清々しい香りや、ハーブや花のほんのり甘い香りなど、自分の心に寄り添ってくれる香りに包まれて過ごしましょう。沈みがちな気分を爽やかにリフレッシュしてくれます。スプレータイプのルームミストは気分をリセットしたいときにさっとひと吹き、リードディフューザーは木の枝のリードからじんわり心地よい香りが部屋に広がります。

(左) 三重県大台町の甘みずみずしい森の香り「リードディフューザーセット(広葉樹の枝)」5,994円(税込み)／宮川森林組合、(右) 雨の日をイメージして調合した、ハーブの甘く爽やかな香りのルームミスト「RAINY」2,052円(税込み)／SUNNY CLOUDY RAINY(サニークラウドディーレイニー)

# 初夏にみんなで一緒に楽しもう！ わが家でビアパーティー

初夏の休日は、ご近所さんや友人たちを誘って、わが家でビアパーティーを楽しみませんか。  
明るいうちから飲むビールは格別。シュワッと爽やかなのど越しが、蒸し暑さを吹き飛ばしてくれます。  
アルコールが苦手な人や子どもたちも一緒に楽しめるアイデアを、料理家の志賀直子さんに伺いました。



ブルー&ホワイトをテーマにコーディネート。和、洋、エスニックなどジャンルの違いの違う器でもすっきりまとまる。  
テーブルにはビニールクロスを使用すれば、食べ物や飲み物をこぼしても拭くだけでOK。

ビールはカジュアルに楽しむお酒。「わが家で一緒に飲まない？」と気軽に声をかけたら、料理は気取らず食べられるおつまみがいくつかあればOKです。

「ビールにはピリ辛やスパイシーな味が合います。ベースはシンプルな味つけにしてスパイスやソースを別に用意したり、下味を変えるなど工夫すれば、子どもも同じメニューで楽しめます」と志賀さん。「おつまみは一品ずつ持ち寄りにしてもいいですね。最近ではクラフトビールも種類が豊富。ビールもお気に入りを持ち寄って飲み比べてみても。アルコールの苦手な人には、ノンアルコールビールをカクテルにすると飲みやすいですよ」  
晴れた日ならテラスにテーブルを移動して、ビアガーデン気分を楽しんでみましょう。



## ピアカクテルも！

ビールをトマトジュースで割った「レッドアイ(右)」やジンジャーエールで割った「シャンディーガフ」など、カクテルにすれば苦みがやわらぎ飲みやすくなる。ノンアルコールビールでも。

## ビールにぴったりなメニュー

メインディッシュは下ごしらえをすませてオーブンで焼き上げるだけにするなど、段取りを考えたメニューづくりを。野菜やパンなどにつけるディップは何種類か用意しておくのと飽きずに楽しめ、ソース代わりにもなって便利です。持ち寄りの一品としても喜ばれそうですね。

野菜&パンをお好みの味で楽しむ

### 3色ディップ

◆材料（作りやすい分量）

#### ◎グリーンディップ

アボカド1個（半分に切り、種を取ってスプーンで実を取り出す。レモン汁大さじ1をかけておく）、生クリーム大さじ4、玉ねぎのみじん切り大さじ1、塩・こしょう各少々

#### ◎ピンクディップ

コンビーフ1缶、マヨネーズ大さじ3、カレー粉小さじ1、玉ねぎのみじん切り大さじ1、塩・こしょう各少々

#### ◎白いディップ

生クリーム大さじ2、レモン汁大さじ1、カッテージチーズ大さじ2、マヨネーズ大さじ2、おろしニンニク少々、塩・こしょう・タバスコ各少々、青ねぎの小口切り大さじ1



◆作り方／①ディップの材料をそれぞれよく混ぜ合わせる。②①を好みのゆで野菜（にんじん、スナップエンドウ、キャベツなど）や生野菜（レタス、きゅうり、ミニトマト、パプリカ、チコリなど）、トーストしたパン（食べやすい大きさにカットする）につけて食べる。



### セルフコーナーをつくる

キッチンカウンターに、グラスや皿、カトラリー類をセット。セルフサービスにすれば、立食スタイルで気軽に楽しめます。



### 志賀直子さん

料理家。雑誌等で活躍中。おしゃれで作りやすいレシピに定評がある。兵庫県神戸市在住。



### ビールにはやっぱり揚げ物 おつまみ春巻き2種

#### ◎えびと豚ミンチの春巻き

◆材料（6個分）／えび6尾、A〔豚ミンチ120g、玉ねぎのみじん切り30g、ナンプラー小さじ1、塩・こしょう各少々、片栗粉小さじ1〕、春巻きの皮2枚（1/3に切る）、B〔小麦粉・水各大さじ1〕、揚げ油、市販のスイートチリソース

◆作り方／①えびは殻をむき、腹に包丁を入れ開く。Aをよく混ぜ、6等分する。②Aを春巻きの皮にのせ、手前から半分ぐらいまで広げる。えびをのせて巻き、Bで止め、油で揚げる。スイートチリソースを添える。

#### ◎アスパラガスの春巻き

◆材料（6本分）／グリーンアスパラガス6本、溶けるチーズ適量、春巻きの皮3枚（1/2に切る）、生ハム6枚、B〔小麦粉・水各大さじ1〕、揚げ油

◆作り方／①春巻きの皮のまわりにBを塗り、アスパラガス、チーズをのせて巻き、油で揚げる。②粗熱が取れたら、生ハムを巻く。



### スパイス&ケチャップベースの2種類の味つけで 大人と子どものグリルチキン

◆材料／大人用（5本分）…手羽先5本、A〔塩・酒各小さじ1〕、スパイス〔ガーリックパウダー、一味唐辛子、粉ごんしょう、柚子こしょう〕

子ども用（5本分）…手羽先5本、B〔ケチャップ大さじ1、ウスターソース・酒・しょうゆ各小さじ2、おろしニンニク・砂糖・サラダ油各小さじ1、塩・こしょう各少々〕  
付け合わせ…じゃがいも・玉ねぎ各1個、サラダ油

◆作り方／①Aと手羽先5本、Bと手羽先5本をそれぞれビニール袋に入れてよくもみ込み、2時間以上おく。②じゃがいもをよく洗い、皮付きのまま3cm角に切る。玉ねぎは6等分のくし形切りにする。③オーブンを200℃に温め、クッキングシートを敷いた天板に、①②を並べてサラダ油を全体にかけ、20分焼く。手羽先を上下返して、焼き色がつかまでさらに10分程焼く。大人用のチキンは好みのスパイスをつけて食べる。



2種類のチキンと、付け合わせを一緒にオーブンで焼き上げる。

## 子どもたちも楽しめる アイデアを

大人と別に子ども用テーブルを設けたり、デザートを自分で作るなど、退屈せずに楽しめる工夫をしましょう。



### ◎おさまプレート

子どもの料理は1人ずつワンプレートに盛り付け。大人と同じ料理でも、味つけを少し変えたり、小さくカットすれば、食べやすくなる。

## （デザートは自分でつくろう♪）



### ◎お好みパフェ

◆材料／お好みのフルーツ（バナナ、いちご、キウイ、パイナップル、黄桃〔缶詰〕など、一口大に切る）、カステラ（一口大に切る）、生クリーム（泡立てる）、アイスクリーム、コーンフレーク

◆作り方／器に好きなものを好きなだけ入れ、パフェを作る。

# 梅雨時のカビと害虫対策

じめじめとした梅雨時はカビが気になります。また、カビをエサに増殖する害虫も多いので、**湿気対策と清潔な状態を保つよう心掛けましょう。**



## 換気をする

梅雨時も、晴れた日には窓を開けて空気を入れ換えを。



## 湿気を持ち込まない

雨で濡れた傘は、外で乾かしてから玄関に。



靴の中の湿気は、丸めた新聞紙を詰めて取り除く。



衣類は脱いですぐにしまわずに、しばらくつるして汗などの湿気を抜く。



ふとんもしばらくおいて熱や湿気が抜けてからしよう。

## カビ発生を抑えるには

カビは気温20〜30℃、湿度70%で繁殖しやすくなり、高温多湿となる梅雨時は要注意です。「湿度」「温度」「栄養」の3つのうち、1つ以上の条件を取り除けば、カビの発生を抑えることができます。

### ● 湿気をためない

部屋の中に湿気がたまる場所があると、室内の湿度が上がります。家具は壁から離して置き、風通しをよくしましょう。普段使わない部屋も、定期的に換気しましょう。

### ● 雨の日は窓を開けない

室内より屋外の湿度が高いときに窓を開けると、空気とともに外の湿気が入ってきます。窓を開けての換気は避け、除湿器やエアコンを活用して、湿度の調節をしましょう。



## 栄養源を断つ

カビの栄養源となるホコリはこまめな掃除で取り除く。

## ● 水蒸気を発生させない

キッチンでの調理の際や食器洗浄機からも水蒸気が発生するので、必ず換気扇を回します。洗濯の室内干しはなるべく避け、乾燥機などを利用しましょう。干す場合は、エアコンや除湿器を活用して、十分な除湿と換気を確保。



## 場所別カビ対策

### ● キッチンのシンク下

水も火も使うキッチンは湿度、温度ともに高くなる場所。特にシンク下は湿気がたまりやすいうえ、排水パイプから熱も伝わり、湿度も上がります。食料品を保存するのは避け、定期的に扉を開放して換気を。

### ● バスルーム

入浴後、すぐにバスルームのドアを開けっ放しにしていると、湿気が他の部屋にも広がります。ドアを閉めて換気扇をまわし、湿気がある程度取り除いてから、ドアを開けるようにしましょう。

### ● シューズボックス

雨に濡れたり、汗を吸った靴をシューズボックスにそのまましまつと、湿気やニオイがこもりやすくなります。ひと晩置いて熱と湿気を取ってからしまします。定期的に中の靴を全て出して風を通し、その間、扉を開けてシューズボックス内の空気も入れ換えましょう。



重曹を置いて脱臭&除湿剤に。

### ● 押し入れ・クローゼット

押し入れやクローゼットは詰め込み過ぎないようにして、通気性をよくしましょう。時々、開放して空気を入れ換えをします。衣類やふとんは、湿気を吸着しやすいので除湿剤も有効。しまつときは、体温の温もりや汗などの湿気が抜けてからにしましょう。



カビの栄養源になる皮脂や石けんなどの汚れはシャワーで洗い流す習慣に。

## 梅雨時に気になる害虫

梅雨時はカビを食べて増殖したり、カビと同じ環境を好む害虫に要注意。換気と掃除を心掛けてカビを発生させないことが害虫対策にもつながります。

### ● ヒョウダニ(チリダニ)

フケやアカを食べて増殖し、ぜんそくなどのアレルギーの原因に。掃除機だけでは生きたダニを取り除くのは難しいので、燻煙剤などで殺虫した後、掃除機をかけると効果的です。

### ● コナダニ

食品に発生し、カビを食べて増殖。小麦粉など粉類にも発生しやすいので、開封後は密閉性の高い容器に入れ、可能なら冷蔵庫で保存。



### ● ツメダニ

ヒョウダニ、コナダニ、チャタテムシをエサに増殖。アレルギーの原因となり、刺されるとかゆみが出る。

### ● チャタテムシ

食品庫や書棚、畳の下、段ボール箱、クローゼットなどあらゆる場所で発生。ホコリやフケほか、カビを好み、高温多湿な場所で大繁殖することも。人を噛んだり、刺したりはしませんが、ダニのエサになるので、こまめな掃除と湿気対策で発生を防ぎましょう。

## 住民税について知っていますか

私たちは消費税や固定資産税のようにさまざまな税金を納めていますが、中でも身近なのが所得税と住民税。特に確定申告などの手続きがない住民税は、普段あまり気に留めていないかもしれませんが、6月が納付の新年度。納税方法や納税額について知っておきましょう。



住民税って  
いくら納めている？

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

### 前年の所得に課税される住民税。

#### 退職後は要注意

私たち個人が得た所得に対して、国に所得税、地方自治体に住民税を納めています。所得税は確定申告や年末調整（会社員の場合）などで手続きをしますが、住民税は申告などの機会がないので、あまり意識しないで納税しているかもしれません。

いずれも1年（1月1日から12月31日まで）の所得に対して税金がかかり、所得税はその所得があった年に、住民税はその翌年に税金を納めます。ですから、退職をして収入がゼロになっても、前年の所得に対して住民税を納めなくてはいけないということにもなるので、注意が必要です。

### 6月は住民税納付の新年度。

#### 給料より天引きされる税額も変わる

例年、6月には住民税の税額が地方自治体から通知されます。会社員などは「住民税決定通知書」が会社経由で、自営業者などは「住民税納付書」などが郵送で手元に届きます。

会社員の給料は6月の給与天引きからは新税額となります。入社2年目6月の給与は要注意。入社1年目は住民税がかからず（前年に所得がない場合）、2年目6月の給与から前年の所得に対して住民税が課税されます。初任給の手取りより減った、ということもあるので知っておきましょう。

### ●所得税と住民税の違い

いずれも所得に課税される税金ですが、税額を計算する時に所得から控除できる「所得控除の額」が、住民税の方が少なくなっています。また、税率は、所得税が所得に応じて5%～45%と異なるのに対し、住民税は一律10%です。住民税は、所得が少ない層には、負担が高いといえます。

	所得税	住民税
納付先	国	地方自治体
対象	その年の所得	前年の所得
課税方法	申告納税 【給与所得者】源泉徴収と年末調整 【自営業者等】確定申告	賦課課税 市区町村が税額を計算し通知
納税期間 (2018年 1月1日～ 12月31日の 所得に対して)	【給与所得者】 2018年1月～12月の給与より 源泉徴収(12月に年末調整) 【自営業者など】 2018年分の確定申告 (2019年2月～3月実施)後に納付	【給与所得者】 2019年6月～2020年5月の 給与より天引き(特別徴収) 【自営業者など】2019年6月に一括で、 もしくは2019年6月、8月、10月、2020年 1月の4回に分けて納付(普通徴収)
所得控除額	基礎控除:38万円 配偶者控除(一般):38万円 配偶者特別控除:最高38万円 生命保険料控除:最高12万円 地震保険料控除:最高5万円 など	基礎控除:33万円 配偶者控除(一般):33万円 配偶者特別控除:最高33万円 生命保険料控除:最高7万円 地震保険料控除:最高2万5千円 など
税率	5%～45%(所得による)	10%(標準課税)※

※自治体によって環境保全などを目的に、標準課税を超えて課税される場合もあります。

### ●住宅ローン減税が適用される場合も

一定の住宅ローンを返済中に受けられる住宅ローン減税。所得税から控除しきれない場合（住宅ローン控除前の所得税額が住宅ローン控除額より少ない場合は）、住民税からも控除されることになります。ただし、住民税からの控除には上限額(※)が設けられています。住宅ローン控除の住民税からの控除については、個人での手続きは必要ありません（所得税に対する申告は必要）。

※住民税から控除できる住宅ローン減税額

◎前年分の所得税の課税総所得金額等の5%(上限:97,500円)※居住年が2014年3月以前

◎前年分の所得税の課税総所得金額等の7%(上限:136,500円)※居住年が2014年4月～2021年12月31日

## 大和ハウス工業総合技術研究所の 展示エリアが大幅リニューアル!

大和ハウス工業総合技術研究所の展示エリア、技術の歴史などを展示する「D'ミュージアム」と、未来の技術を紹介する「テクノギャラリー」が、2018年4月にリニューアル。同研究所は1994年の開設以来、「環境共生」と「TWO-WAY Communication」をキーワードに、「開かれた研究所」を目指して研究開発に取り組んでいます。そして、2015年11月に

は、展示施設の来場者数が累計20万人を突破しました。今回のリニューアルは、よりよい暮らしの実現に向けた研究開発を進める中で、今後直面するさまざまな社会課題を解決するため、「TWO-WAY Communication」のさらなる深化を目的としています。新たな時代と暮らしを共に作り、共に予感する、新しい取り組みがスタートしています。

## Daiwa House News



D'ミュージアムでは、大和ハウス工業が開発した商品や技術の紹介ほか、世界の環境共生住宅の模型なども展示。

●見学のお申し込みは電話またはウェブサイトから

大和ハウス工業総合技術研究所  
奈良市左京6丁目6-2 TEL. 0742-70-2111  
<http://www.daiwahouse.co.jp/lab/>

「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。

ちよこつとずつのお役立ちが  
お得な気分！

●初めて読ませてもらいましたが、とても見やすくしておもしろかったです。住・食・体という側面の記事がちよこつとずつ載っていて、お役立ち情報がいっぱいという感じで、得した気分になりました。  
(兵庫県／S・Hさん)

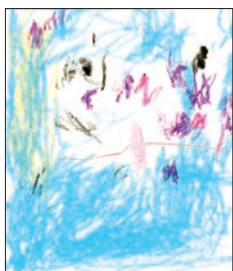
子どもの絵はがき



めいちゃん/4歳



けいちゃん/6歳



しゅんくん/4歳

娘たちが残した荷物  
どうしたら片付く？

●娘2人が使っていた部屋。1人は結婚し、1人はひとり暮らしを始め、そろって家を出て行きました。残ったのは、娘の部屋のそれぞれの荷物たち。2人とも必要最低限の物しか持つて行かなかったため、多くは残されたままなのです。勝手に処分したりするのは気が引けるし、部屋を見てはため息ばかり。この荷物どうしたら娘たちが片付けてくれるのか。よい説得の方法があれば教えてください。  
(東京都／Y・Oさん)



家が好きでたまらない！  
だから掃除に夢中です

●お掃除の特集をいけばん夢中になって読みます。これも家が好きでたまらないということなのかな。また、特集してください。  
(岩手県／E・Sさん)

巣立った子どもたちの  
思い出は残したいけれど

●子どもが成長するにつれ、物が増えます。1人ずつ巣立ち、家の中はがらんとしているのだけど、物が捨てられないのが悩みのタネ。思い出は残しておきたいけれど、片付けたい。ちゃんと片付けてスッキリした部屋にお友だちや子どもたちを呼びたいです。  
(三重県／さくらさん)

ついで掃除を心掛けて  
来客時も慌てずに

●お客さまを迎える前に、バタと掃除をすると、本当に大変です。「くらしのレター」114号に書かれていた通り、毎日ついでにちよこちよここと掃除をしていると、そんなに汚れないし、時間の節約になることを感じます。これからも「ついで掃除」を心掛けていこうと励まされました。  
(徳島県／K・H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

フルーツミルクかん

ほんのり優しい甘さのミルクかんに、フルーツのはちみつ漬けをソースがわりにたっぷりのせませます。大きな器に固めれば見映えがよく、おもてなしにも。



材料 (4人分) ミルクかん [粉寒天4g、砂糖大さじ3、牛乳300ml] フルーツのはちみつ漬け [オレンジ1個、パイナップル(正味)100g、バナナ1本、はちみつ大さじ4] ※フルーツはお好みのものを。

- 作り方
- 鍋に水1カップと粉寒天を入れて火にかけ、沸いたら3分ほど煮る。砂糖を加えて溶けたら、火を止める。ひと肌に温めた牛乳を加え、混ぜる。容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
  - フルーツは皮をむき、一口大に切り、はちみつを混ぜておく。
  - ①が固まったら、②をのせる。

Good things 暮らしにイイモノ



超吸水性のある不思議素材の  
オブジェとコースター

しずくや石の形の不思議なオブジェ、花が咲いたようなコースター。吸水素材から生まれた、水まわりやテーブルを楽しくしてくれるモノたちです。

超吸水性素材の開発を60年以上続けてきたメーカーが作るオブジェとコースター。その名は驚くほど水を吸うことから「suuu」。しずくや石の形をしたオブジェは、水分を絞り切った状態からの驚きの吸水力と柔軟性を楽しんで。柔らかい素材を使用したコースターは、水滴のついたグラスからテーブルを濡らさずガードします。

●suuu 超吸水多孔質体コースター/リュウカ(写真の黄・赤ほかこげ茶など全5色)、ハス(緑ほか黒など全6色) いずれも直径106×H12mm、1,512円(税込み)、素材:ポリウレタン ●suuu 超吸水多孔質体オブジェ/シズク(ブルー系で全4色)直径80×H100mm、イシ(グレーほか赤など全4色) W125×D75×H50mm、いずれも2,160円(税込み)、素材:ポリビニルアルコール  
問い合わせ: アイオン株式会社 TEL.06-4790-7853

お菓子作りが大好き

● ショートケーキやチーズケーキ、パウンドケーキなどをよく作ります。またパンも焼いて、みんなで食べるのを楽しみにしています。

(大阪府／F・Kさん)

家族で楽しむ本

● 図書館で本を借りて、私や夫が子どもに読み聞かせをしたり、子どもが私たちに読んでくれたり…。家族でかわいい絵本に癒やされたり、さまざま

発見ができて楽しいです。

(大阪府／M・Nさん)

季節に合わせたリース

● 玄関に季節に合わせたリースを飾って楽しんでいます。今日はダイワハウスのイベントで、ひな祭りのリースを作ったので、かわいい玄関になっています。

(岡山県／H・Tさん)

外食できる時が来るまでは

● 結婚して子どもが生まれ、外食がなかなかできなくなりました。最近は家で食べたい物を作ったり、買ってきたりして楽しんでいます。

(滋賀県／Y・Hさん)

Health & Relax からだにイイこと

一緒に運動を続けよう②

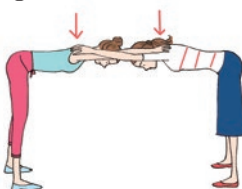
肩こりは、腰痛とともに最も多い体の不調です。その原因はさまざまですが、関節を動かさないこともその一つと考えられます。そこで、今回は肩から背中中の筋肉をしっかり伸ばすエクササイズをご紹介します。必ず相手の体の状態を確認しながら無理のない範囲で行ってください。

肩のストレッチング

① 2人で向かい合って立ち、お互いの手を相手の肩にのせます。



② 背中が丸まらないように注意。



② 腰から上半身を前に倒し、お互いに相手の肩を下に押しながら、肩から背中を伸ばします。上半身が床と平行になるくらいが目標ですが、各自の柔軟性に合わせて無理せず行ってください。

③ 上半身を前に曲げるのが大変なら、2人同時でなく1人ずつ行います。ストレッチをする人が腰から上半身を前に折り、パートナーは立ったままで相手の肩を下に押し、肩から背中中の筋肉をしっかり伸ばします。



Housekeeping 季節の家しごと

梅仕事

梅雨の頃は、ちょうど梅が熟す時期。「梅仕事」はこの季節ならではの楽しみです。青梅は5月下旬～6月中旬、完熟梅は6月中旬～下旬に出回ります。梅干し以外にも手軽に作れるものがいろいろあるので作ってみましょう。

● 梅酒をアレンジ

青梅を氷砂糖とホワイトリカーに漬けて作る梅酒。リカーの代わりにブランデーやラム、日本酒などに漬けるとまた違った風味が楽しめます。ほんのり色づいた黄色の梅で作ると香りが華やか。



● 梅じょうゆ

青梅を同量のしょうゆに漬け込むだけ。1か月ほどでしょうゆに風味が移ります。梅もおいしく食べられます。

● 梅シロップの楽しみ

定番は青梅と氷砂糖で作りますが、きび砂糖やはちみつでもまた違った味わいになります。10日ほどで砂糖が溶けたらでき上がり。梅の実を取り出して濾しておきます。水や炭酸水で割ってドリンクにしたり、ゼリーなどデザートづくりにも活用できます。取り出した実はジャムに。

