

くらしのレター



毎日を心地よく 大掃除のやる気をアップ!

1年の汚れを落とし、気持ちよく新しい年を迎えるための大掃除。でも、ちょっと気が重い…という人も多いのでは。思わず使ってみたくなるおしゃれで使い勝手のよい掃除道具をそろえて、やる気を起こしましょう。ひと拭きでさっとホコリを絡め取るハタキ、香りのいいナチュラル洗剤、そして洗う手間を省くためにぞうきんは多めに用意。掃除がスムーズにすすみ、汚れがスイスイ落ちれば達成感も得られます。お気に入りの音楽をかけて気分をアップ! 家族で大掃除を楽しみましょう。



家族で楽しむ、クリスマスの「ごちそう」

今年のクリスマスはわが家で、レストラン気分を楽しみませんか。手軽に作れる、「ごちそう」レシピを料理家の志賀直子さんに教えていただきました。

「クリスマスだからといって特別な料理を作らなくても、普段の料理をちよつと工夫するだけで、華やかな「ごちそう」になります」と志賀さん。

オードブルは、見た目も楽しいピンチョス。「材料の下ごしらえが済んだら、サンタさんの顔を作ったり、きゅうりを串に刺してツリーを作るのは、楽しい作業。子どもたちにも手伝ってもらいましょう」。メインディッシュのハニーチキンは、フライパンで手軽に作ります。「白ワインとはちみつを加えて、蒸し焼きにします。甘みがあつて、子

どもも好きな味ですよ」。付け合わせのにんじんやアボカドは、星やツリーの形にくり抜くだけで、ぐんとクリスマス気分がアップします。そしてデザートは、

クリスマスケーキ代わりの大きなプリン。「材料は卵と牛乳、砂糖とシンプルです。蒸し時間は長くかかりますが、火にかけておくだけなので手間いらず。フルーツや生クリームでデコレーションすれば、豪華なデザートになります」。

愛情たっぷりのごちそうで、すてきなクリスマスを過ごしましょう。

オードブル

クリスマスピンチョス

ツリーやサンタさんなど見た目もかわいいピンチョス。親子で一緒に作る作業も楽しい!

◆作り方(写真左から)

生ハムフルーツ／缶詰の桃を一口大に切り、生ハムで包み、ぶどう、ブルーベリーを串に刺す。

きゅうりのツリー／星形にくり抜いたパプリカ、ピーラーで薄くスライスしたきゅうりを折りたたみながら串に刺し、ウインナー、角切りに切ったチーズを刺す。

はんぺんのプレゼント／はんぺんは3cm角に切る。さらに厚さ半分に切り、間にマヨネーズを塗る。さつゆでた万能ねぎを結び、いくらをのせる。

ゆで卵にサンタ／①ミニトマトはヘタを取り、1/3のところをカットし、マッシュポテト(作り方はP3メインディッシュ参照)を丸めて挟む。黒ごま、マヨネーズで顔などを作る。②ゆで卵を半分に切り、黄身にマヨネーズ、塩、こしょうを混ぜて白身に詰め、①をのせる。

ゆで卵とオリーブ／ゆで卵を半分に切り、黄身にマヨネーズ、ピクルスのみじん切り適量を混ぜ、白身に詰める。オリーブの輪切り、ピクルスの薄切り、ピンクペッパーをのせる。



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。

メインディッシュ ハニーチキン

フライパンで手軽に作れるグリルチキン。
白ワインとはちみつで、しっとりやわらか。
付け合わせの野菜でクリスマスらしく。



◆材料(4人分)

鶏もも肉(半分に切る)…2枚

A [塩・こしょう・ニンニクすりおろし各少々]

B [白ワイン1カップ、はちみつ大さじ1.5]

小麦粉…適量、サラダ油…大さじ2、バター…大さじ1
マッシュポテト(じゃがいも2個(250g)、牛乳50～100cc、塩小さじ1/3、こしょう少々)

にんじんグラッセ(にんじん4cm、C [バター・砂糖各小さじ1、塩少々])

アボカド…1/2個

イタリアンパセリ…少々、ピンクペッパー…少々

◆作り方

- 1 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、Aをすり込む。
- 2 マッシュポテトを作る。じゃがいもは1個ずつラップで包み、電子レンジ(600W)で4～5分加熱。皮をむいてフォークでつぶす。牛乳を加え、さらになめらかなるまでつぶし、塩、こしょうで味を調える。
- 3 にんじんグラッセを作る。にんじんは厚さ5mmに切り、星形に抜く。耐熱容器に入れ、Cをまぶし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 4 ①に小麦粉を薄くまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、中火で皮目から焼き、両面に焼き色を付ける。Bを注いで煮立ったら、ふたをして蒸し煮にする。汁気がほとんどなくなったら、バターを加え、鶏肉に絡める。
- 5 器に盛り、②③、型で抜いたアボカド、イタリアンパセリを添え、ピンクペッパーを散らす。

デザート 大きなデコプリン

大きなプリンにフルーツやカステラ、生クリームでデコレーションして、華やかなデザートに。

◆材料(直径18cmの耐熱容器1台分)

卵…4個、牛乳…3カップ、砂糖…100g、バニラエッセンス…少々
カラメルソース(砂糖70g、水大さじ2、熱湯大さじ2)

トッピング(フルーツ、カステラ、生クリーム(泡立てる)、粉糖)

◆作り方

- 1 カラメルソースを作る。小鍋に砂糖と水を入れ、中火でカラメル色になるまで煮詰める。熱湯を加えてゆるめ、耐熱容器に流す。
- 2 ボウルに牛乳半量と砂糖を入れて、電子レンジ(600W)で1分加熱する。砂糖が溶けたら、残りの牛乳とバニラエッセンスを加え混ぜる。
- 3 別のボウルに卵を溶きほぐし、②を加えて静かに混ぜ合わせ、一度濾す。①に静かに流し入れる。
- 4 深めのフライパン(または鍋)にキッチンペーパーを敷き、水を深さ3cmほど入れて③のをせ、ふたをして火にかける。水が沸騰したら弱火にして、1時間半ほど蒸す。そのまま冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 5 ④にフルーツ、カステラ、生クリームを飾り、粉糖をふる。



テーブルセッティングのアイデア



ローズマリーの枝をくると丸め、ひもを結んでミニリースに。



わが家で、レストラン気分を

クリスマスの食卓は、お家にある食器を工夫しておしゃれにセッティングをしましょう。お皿を2枚重ね、ナフキンの上にはクリスマスカードとローズマリーのリースを添えます。お皿は、絵柄の付いたものを合わせるなど、コーディネートを楽しんでもいいですね。上をオードブルの取り皿に、下の皿でメインディッシュをいただくようにすると、途中でセットする手間も省けて一石二鳥です。

わが家の大掃除

家族みんなで協力して、わが家をすっきりきれいに大掃除。家族のライフスタイルに合わせて、計画を立てましょう。



●手の届きにくい場所

照明カバーやエアコン、冷蔵庫の上、家具の隙間や部屋の隅など、手の届きにくい場所を念入りに。

普段見逃しがちな場所を大掃除で

●手が触れる場所

ドアノブやスイッチ、リモコンなど、家族が毎日触れる場所は要チェック。皮脂汚れが付いて意外と汚れています。



●壁や床に飛び散った汚れ

キッチンのコンロ回りや、浴室やトイレの壁や床など、気付かないうちに汚れが広がっています。頑固な汚れは湿布などで、汚れをゆるめて落としましょう。



●水回りの水栓金具や鏡など

洗面室、浴室、キッチンなどの水栓金具や鏡がピカピカになると、その空間全体が明るい印象にもなります。

ライフスタイルに
合わせた計画を

家族構成やライフスタイルによって、大掃除の取り組み方も異なってきます。それぞれに応じて、効率的に進められるように計画を立てましょう。

●小分けにコツコツ

大掃除は、早い時期から1日30分などと決めて小分けして行くと、年末になって慌てることなく安心です。あらかじめ家族で役割分担を決めて、各自が都合のよいときに行うなど、協力して進めましょう。例えば計画表を作り、掃除が終わった箇所をチェックしていくようにすると、達成感も得られます。リビングやキッチンなど毎日使う場所は掃除してもすぐ汚れてしまうので、外回りや窓、網戸など普段あまり掃除をしない場所から始めましょう。

●1日で集中的に

1日で効率よく済ませたい場合は、まず家族のスケジュールと年末のゴミ収集日を確認し、日にちを決めます。そして、ここだけはきれいにしておきたいという場所を、無理せずできる範囲でピックアップ。役割分担と段取りを決め、タイムスケジュールを作ります。掃除道具や洗剤類など必要なものを準備しておきましょう。

●まずは片付け

掃除をスムーズに行うためには、あらかじめ片付けておくこと。物を動かしながら掃除をすると、効率がダウンします。また、片付けの際に掃除するポイントをチェック。ついでに、簡単な拭き掃除などを済ませておきましょう。衣類やタオルなどの不要品は、なるべく掃除に活用してから処分しましょう。

見逃しやすい、
こんな場所もチェック

リビング

□電化製品
テレビやオーディオ機器などは、静電気でホコリがたまりやすい場所。裏側やコード類もチェックしましょう。



□スイッチプレート・ドアノブ

毎日、何度も触れる部分には皮脂汚れが付きます。重曹水を布に付け、拭き取ります。

□エアコン・照明

手が届きにくい場所は、普段なかなか行き届かず、ホコリがたまりがちです。まずは、ハンディモップなどでホコリを取り除き、水拭き後、乾拭きを。

キッチン

□コンロ回り

油煙で汚れが意外と広範囲に広がっています。頑固な汚れはキッチンペーパーに洗剤を含ませて湿布し、汚れをゆるめます。水拭きで汚れを拭き取った後、乾拭きをしましょう。

□冷蔵庫

庫内はもちろん、外側や上部にも汚れが付いています。薄めた洗剤を含ませた布で拭き取り、水拭き後、乾拭きを。

洗面・浴室・トイレ

□換気扇

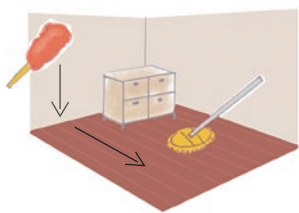
気付かないうちにホコリがたまっていきます。外せる部分は外してつけ置き洗いをし、外せない部分は水拭きします。

□水栓金具

古歯ブラシに歯磨き粉をつけてこすり、水で洗い流します。乾拭きをしてピカピカに。

効率よく大掃除するために

●「上から下」「奥から手前」へ掃除した場所を汚さないように、天井、照明、家具・壁の順にホコリを払い、奥から入口へ向かって、床掃除を行います。



●放置時間を活用する

キッチンの油汚れやカビなど、頑固な汚れのつけ置きや湿布などの作業から取りかかれば、放置している時間をうまく活用できます。また、窓ガラスを拭いている間にカーテンを洗濯すると、効率の。

●汚れに応じた道具・洗剤を準備

油汚れなど頑固な酸性の汚れにはアルカリ性の洗剤や重曹、水アカなどアルカリ性の汚れには酸性の洗剤やクエン酸を。汚れに応じた掃除方法を確認し、必要な道具と洗剤を準備しておけばスムーズに汚れが落とせます。

「確定申告」で税金が戻ってくる?

1年の総決算として、年末にはわが家のお金事情を確認しておきましょう。確定申告をすることによって税金が戻ってくる場合もあります。申告のための書類は年内に集めておくのと安心です。



忘れず申告して
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

所得税はどうやって決まる?

1月から12月までの1年間の個人所得に対してかかる「所得税」。この所得税は、「申告納税制度」とっており、納税者が自分自身で税金を計算し納税する仕組みとなっています。会社員や公務員などの給与所得者は年末に所属している勤務先で「年末調整」が行われ、所得税の計算および清算してくれます。多くの人は年末調整で所得税の申告、納税が完了していますが、確定申告をすることによって税金が戻ってくる場合もあります。

還付申告はさかのぼって5年まで可能

確定申告(還付も含む)の書類作成は、国税庁のホームページの確定申告作成コーナーで簡単に作成することができます(<http://www.keisan.nta.go.jp/>)。

※平成30年分は平成31年1月中旬に開設予定

確定申告の期間は、原則として翌年の2月16日～3月15日ですが、還付のための申告は5年さかのぼって申告が可能です。また、1月から申請が可能ですので、早めに申告するのもいいでしょう。申告が早ければ、税金が戻ってくるのも早くなります。

※参考:国税庁 タックスアンサー「還付申告」
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/2030.htm>

こんなときは還付のための確定申告を

● 退職後、年末調整を受けていない場合

年度の途中で退職し、そのまま年末調整を受けていない人の多くは、税金が戻ってきます。申告には、退職した会社から受け取った「源泉徴収票」が必要となります。手元になれば、会社に再発行を依頼しましょう。

● 年末調整で申告漏れの場合

年末調整を申告した後に「生命保険料控除証明書」がでてきた場合などは、確定申告をして税金を取り戻しましょう。

● 住宅ローン控除(1年目)はしっかり準備

マイホームを購入した場合などに利用できる「住宅ローン控除」は、1年目のみ確定申告が必要です。年末残高等証明書、契約書や登記事項証明書等、必要な書類を事前に調べて準備しておきましょう。

◆ 還付のための確定申告の例と必要書類

申告内容	必要な書類	備考
退職後、年末調整を受けていない場合	源泉徴収票(退職した会社が発行。ない場合は再発行依頼を)	中途退職で年末調整を受けられずに、給与等から天引きされた所得税が納め過ぎの場合。
住宅ローン控除(1年目)	年末残高等証明書、契約書、登記事項証明書等	2年目以降は年末調整で可能。
雑損控除	領収書等	災害や盗難などで資産に損害を受けたとき。
医療費控除	医療費通知または領収書	生計を一にする親族等に払った医療費が10万円を超えた場合(総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%)。

【確定申告に必要な書類(共通)】上記のほか、マイナンバーがわかる本人確認資料、源泉徴収票(給与所得者の場合。12月から1月あたりに会社より配布)が必要です。

Daiwa House News



環境省より「エコ・ファースト企業」に認定

大和ハウス工業株式会社は、2018年8月7日、環境省が企業の環境活動を推進する「エコ・ファースト制度」において、「エコ・ファースト企業」として認定されました。大和ハウスグループは、環境長期ビジョン「Challenge ZERO 2055」に基づき、創業100周年となる2055年までに、住宅・建築物のライフサイクルにおける「環境負荷ゼロ」を実現することを目指し、「エコ・ファーストの約束」を宣言。住宅・建設業界における環境先進企業に認められました。

● エコ・ファーストの約束(概要)

- ① 脱炭素社会の実現に向け、徹底した省エネ対策の推進と再生可能エネルギーの活用により、ライフサイクルにおける温室効果ガス排出量ゼロを目指します。
 - ② 自然資本の保全・向上に向け、材料調達による森林破壊ゼロの実現と、緑あふれる街づくりによる緑のノー・ネット・ロス(※)を目指します。
 - ③ 資源循環型社会の実現に向け、住宅・建築物の長寿命化と廃棄物のゼロエミッションを通じて、資源の持続可能な利用を目指します。
 - ④ 住宅・建築物のライフサイクルを通じた化学物質の適正管理に取り組み、人や生態系に悪影響を及ぼすリスクの最小化(ゼロ)を図ります。
 - ⑤ 従業員の環境教育や実践の推進及び、次代を担う子どもたちの環境意識啓発を図ります。
- ※緑の喪失面積以上に創出面積を増やすこと。



「エコ・ファースト制度」

環境省が、2008年、各業界の環境先進企業としての取り組みを促進することを目的に設立した制度。企業は環境大臣に対し、環境保全に関する取り組みを「エコ・ファーストの約束」として宣言。環境大臣がその企業を環境の分野に先進的、独自のかつ業界をリードする企業「エコ・ファースト企業」として認定します。

「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。

今年の中秋の名月は
手帳にメモ

●「くらしのレター」120号のお月見の表紙がすてきで、つい読み入ってしまいました。毎年、気付けば過ぎてしまっている中秋の名月。今年はお月見しようと、9月24日を手帳にメモしておきました。

(京都府/静岡茶さん)

子どもの絵はがき



ゆうとくん/6歳



めいのちゃん/5歳



いぶきちゃん/5歳

防災のために
片付けなくては…

●「住まいの防災対策」を読み、避難経路となる玄関や廊下の障害物となるものは片付け、物を床に置かないことと書かれていました。わが家では全くできていないので、これから片付けないといけません。また、災害時の緊急持出袋は、皆さんはどこに置いていらっしゃるのか。いい案があれば教えてください。

(東京都/M・Mさん)



常に住まいの防災対策を
心掛けておきたい

●日本では1月、3月、9月になると、防災対策を意識する機会が多くなります。けれども、常に対策を心掛ける必要があります。「住まいのお手入れ」のコーナーでは、毎回、住まいの防災対策を注意喚起していただけると、ありがたいです。

(大阪府/しこちゃんさん)

防災の記事が
今後の参考になりました

●この夏は、台風や地震と大きな災害が続き、防災について考えさせられました。わが家には介護を必要とする家族がいるため、備蓄や家具の固定など、いろいろと参考になりました。

(長崎県/T・Oさん)

久しぶりの展示場見学。
とても勉強になりました

●久しぶりに、近くの展示場へ行って来ました。各メーカーさんそれぞれに良い所があり、とてもすてきで、ものすごく工夫されていたので、勉強になりました。楽しい一日が過ごせて大満足。また行ってみたいと思います。

(滋賀県/A・M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

酒粕入りカップケーキ

ほんのりとしたお酒の香りと優しい甘さ。酒粕を入れるとしつとりとした食感に。ホットケーキミックスで手軽に作りましょう。



材料 (6個分)ホットケーキミックス(市販)…100g、牛乳(温める)…大さじ2
酒粕(刻んでおく)…20g、サラダ油(あれば太白ごま油)…50g
卵…1個、砂糖…30g、レモン汁…大さじ1、レーズン…20g

作り方
① ボウルに牛乳、酒粕を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。サラダ油、卵、砂糖を順に加え、よく混ぜ合わせる。
② ホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ合わせたら、レモン汁、レーズンを加え、全体をさっくりと混ぜる。
③ プリン型などにグラシンカップを敷き、②を入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

Good things 暮らしにイイモノ



メイド・イン・ニイガタの湯たんぽ
新潟県生まれの、丸いフォルムがおしゃれな湯たんぽ。コンパクトサイズなので、寝るときだけでなく、リビングやオフィス、アウトドアでも活躍します。

新潟県の3つのメーカーの技術で製造される湯たんぽ。ステンレス加工の高い技術で知られる燕市で製造された本体は、丈夫でさびにくく長持ち。肌触りにこだわったカバーは、新潟市で作られた柔らかい風合いを持つ超長綿を用いたピュアコットン100%の糸を使用。高級ニット産地である五泉市でセーターのような縄編み模様に仕上げられ、見た目にも温もりを感じます。

●FD STYLE 湯たんぽ/グレー(カバー)×ブラック(本体):12,960円、ナチュラル(カバー)×シルバー(本体):9,720円、サイズ(本体):直径165×H67mm、(カバー):W210×D280×H20mm、適正容量:600cc(満水700cc)
問い合わせ:有限会社エフディー TEL.025-378-2800

不要品を上手に活用したい

● 大掃除で出てきた、読まなくなった本やパソコンに読み込んだCD、マイブームが過ぎた子どものゲームソフトは、業者が出張買取をしてくれます。また、サイズアウトした新品の靴や服をフリマアプリで売買もできます。知らなかったのがもったいなく思いました。もっと「イラナイモノ」の活用法を知りたいです。
(京都府／マスターシローさん)

普段から少しずつ

● 結婚して29年経ちます。1年の汚れを数日で落とすのは大変なことと分かっているのですが、大掃除は年末に慌ててまとめてせず、普段から少しずつ掃除をしています。おかげで毎年ゆつくりとした年末が送れます。
(岡山県／すずさん)

夏に大掃除

● 冬に大掃除をするのは風邪を引いてしまうのがいやなので夏にします。ガラス戸や網戸、カーテンなどもカラッと乾いて気持ちもラク！おすすすめです。
(滋賀県／Y.Kさん)

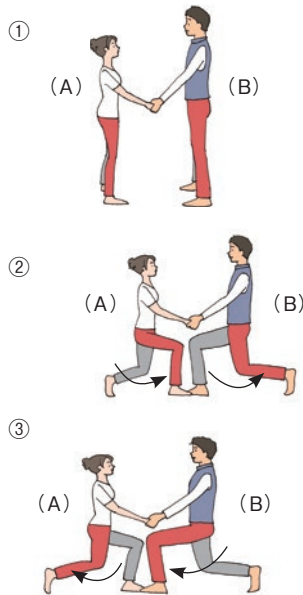
Health & Relax からだにイイコト

一緒に運動を続けよう ⑧

今回は、ペアで下半身を鍛えるエクササイズです。二人で前後に大きく動くのでバランスのトレーニングにもなります。初めは壁際などで行えば、バランスを崩した時も安心です。二人なら、つらいトレーニングも楽しくできそうですね。

【ペアランジ】

- ① 向かい合って立ち、両手をつなぎます。
- ② 一人が片側の足を1歩前に(A)、パートナーはその逆の足を1歩後ろに(B)、同時に動かして腰を下ろします。目安は太ももが床と平行になるくらいですが、無理せずできる範囲で行いましょう。
- ③ 次に踏み出した足、または引いた足で床を蹴ります。足を前に踏み出した人は後ろに引き(A)、後ろに引いた人は前に踏み出して(B)、②と足を逆にします。
- ④ この運動を10回ほど続け、反対の足も同様に行いましょう。バランスがうまく取れない場合は、②から③に移るときに一度、①に戻り、両足で立ちます。



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>

Housekeeping 季節の家ごこ

新年を迎える準備

12月13日は「正月事始め」といわれ、年神様(としがみさま)を迎える準備を始める日とされていました。年の瀬が押し迫ってから慌てなくていいように、早めに準備に取り掛かりましょう。

● すず払い

1年の汚れを払い、清めることを「すず払い」といい、大掃除を行います。事始めの頃から、少しずつ片付け、大掃除の準備を始めておきたいですね。

● お歳暮

日頃から世話になっている人に贈る、お歳暮。本来は、年の変わり目に先祖を迎えるための供物だったといわれています。最近では送る時期が早まり、11月下旬から12月中旬に贈ることが多いようです。年内に贈れなかった場合は「お年賀」として贈りましょう。



● 正月飾り

門松などの正月の飾り付けを12月29日に行くと「苦」に通じて縁起が悪いとされ、また12月31日に飾るのも「一夜飾り」といってよくないとされます。正月飾りが28日までに、飾れなかった場合は、30日に行いましょう。



● 大みそか

大みそかは「除夜」とも呼ばれ、人の煩惱の数を示す108回の鐘を突き、正しく清らかな心で新年を迎えます。また「年越し蕎麦」は、長寿や健康を願うと同時に「一年の災厄を断ち切る」という意味も込められています。