

くらしのレター



毎日を心地よく お酢のチカラで元気に！

梅雨時は体の不調を感じたり、さらに暑くなると食欲が落ちることも多くなります。そんなときは、食欲増進や疲労回復の効果が期待できるお酢を取り入れてみませんか。防腐・抗菌効果があるお酢は、保存食づくりにもおすすめです。旬の野菜などを漬け込んで作るピクルスは、そのままサラダ感覚で食べたり、刻んで混ぜ寿司にしたり、あえ物や炒め物などにアレンジも自在。また、フルーツを漬け込んだサワードリンクは、水や炭酸水で割るとさっぱりと飲め、牛乳で割るとヨーグルトのような味わいになります。この夏をお酢で元気に乗り切りましょう。

DIYで暮らしを楽しく

最近では自分好みの家具を作ったり、壁紙を貼り替えるなどのDIYがブームになっています。初心者の方は、まずは簡単なものからチャレンジしてみましょう。完成したときの喜びはひとしおです。

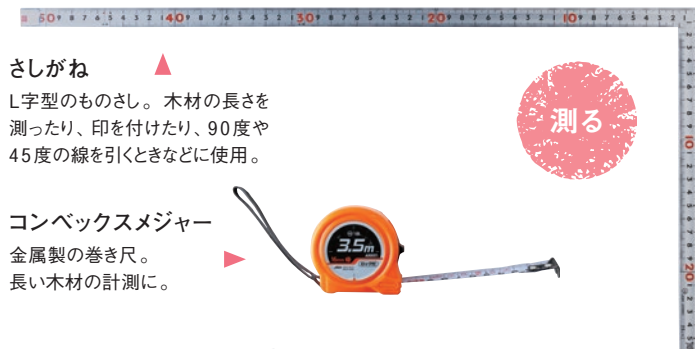
自分好みのインテリアを。DIYの楽しみ

自分らしい、こだわりのあるインテリアを実現できるDIY。棚や収納家具など、形やサイズ、色など、自分の好みに応じて作れるのが魅力です。最近では、手軽に使える電動工具や材料がホームセンターなどで手に入りやすくなり、女性や年配の方にも人気を呼んでいます。

初心者も安心。ホームセンターを活用しよう

最初から木材の採寸やカットをしたり、多くの道具をそろえるのは大変です。作りたい物が決まったら、ホームセンターなどで、道具や材料の選び方を相談してみましょう。木材を購入するとカットや加工を頼めたり、道具を借りて作業室で加工できる場合もあります。また、簡単に作れるキットを利用したり、講座に参加するのも一案。作りながら道具の使い方を覚え、物作りの楽しさを体感してみましょう。

そろえたい基本の道具



さしがね
L字型のものさし。木材の長さを測ったり、印を付けたり、90度や45度の線を引くときなどに使用。



コンベックスメジャー
金属製の巻き尺。長い木材の計測に。



電動ドリルドライバー
ネジ締め、穴開けを電動で行える工具。ネジの締め付けの強弱が調整可能で初心者にも使いやすい。用途に応じてビット（ドライバー、ドリル刃）を用意。

※インパクトドライバー…電動ドリルドライバーと仕様や使い方はほぼ同じだが、締め付けが強く作業がスピーディーに行える。衝撃が強いため操作に慣れが必要。中級～上級者向け。



のこぎり
一般的な片刃ののこぎりには、木目と平行に切る縦きり用、直角に切る横きり用がある。最近では方向問わずに切れるものも。切れ味が悪くなったら刃を交換できるタイプが便利。

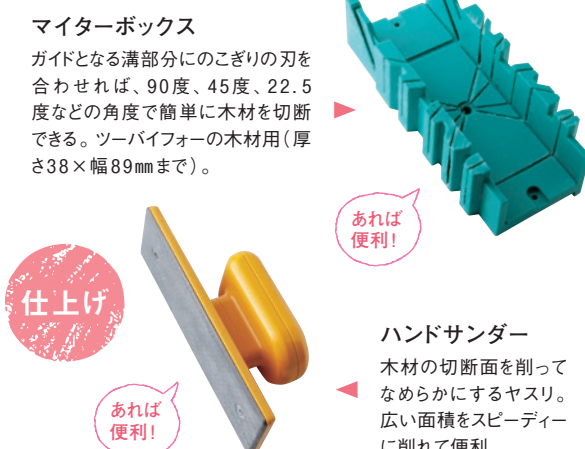
のこぎりは引くときに切れるので、柄は長めに持ち、力を入れずに、真っすぐ引く。



クランプ
接着や切断などの作業の際、材料を挟んで動かないよう固定する道具。形やサイズなど、いろいろな種類がある。



あれば便利!



マイターボックス
ガイドとなる溝部分にのこぎりの刃を合わせれば、90度、45度、22.5度などの角度で簡単に木材を切断できる。ツーバイフォーの木材用(厚さ38×幅89mmまで)。

あれば便利!

あれば便利!



ハンドサンダー
木材の切断面を削ってなめらかにするヤスリ。広い面積をスピーディーに削れて便利。



協力/ロイヤルホームセンター 西宮中央

ロイヤルホームセンター

全国に58店舗を持つ、大和ハウスグループの「ロイヤルホームセンター」。DIY用品も豊富にそろえ、初心者でも参加しやすい内容や電動工具を使ったもの作りなどのワークショップを開催している店舗も。また店内の工房スペース(有料・会員専用)では、備え付けの工具を自由に使って作業ができます。

※店舗によって対応していないサービスもございます。詳細はお近くの店舗へお問い合わせください。

ロイヤルホームセンター

検索

ラダーラックを作ってみよう!

はしごのように壁に立てかけ、インテリアのアクセントになるラダーラック。手軽にディスプレイが楽しめるので人気です。今回は1枚の板で作る、コンパクトサイズのラダーラックをご紹介します。初心者の方もチャレンジしてみましょう。

用意するもの

※完成サイズ/(約)W290×D280×H510mm

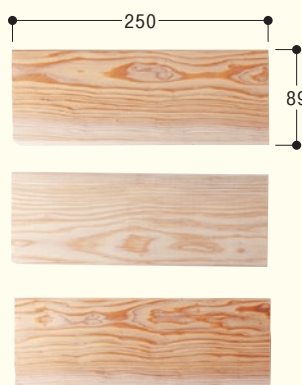
材料 杉板(19×89×2000mm)…1枚、木ネジ(ネジ径約3.5×長さ45～60mm)…12本、紙ヤスリ(120番)、木工用ボンド

道具 さしがね、のこぎり、えんぴつ、電動ドリルドライバー(下穴開けドリルビット2.5mm、プラス(+))ドライバービットNo.2〈あれば〉マイターボックス、クランプ

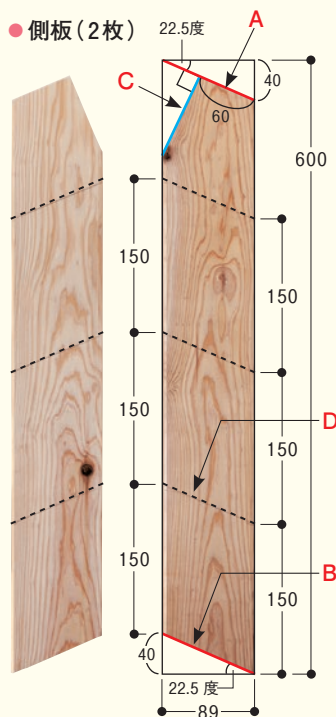
作り方

※サイズの単位は全てmm

● 棚板(3枚)



● 側板(2枚)



[板をカットする]

- 1 杉板を棚板用250mm×3枚、側板用600mm×2枚にカットし、ヤスリをかける。
- 2 側板の上下の角を22.5度で落とす。マイターボックスがないときは角から40mmの位置で落とすA、B。
- 3 Aの線上、60mmのところまで90度にカットするC。
- 4 側板の棚板を取り付ける位置にえんぴつでラインを引くD。木ネジを打ち込む位置がわかりやすいよう裏側にもラインを引く(各板両面3カ所ずつ)。



- 3 さしがねで端から60mmのところから90度にラインを引く。



- 2 マイターボックスのガイドに刃を合わせれば、簡単に22.5度にカットできる。



- 4 片方の側板を使って、平行にラインを引く。



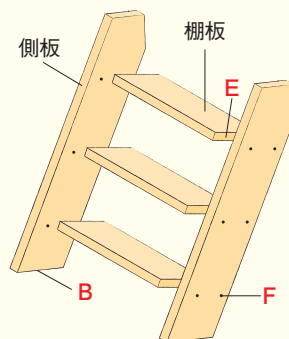
[組み立てる]

- 5 棚板の木口面Eにたっぷりと木工用ボンドを塗り、側板のラインの上ののせ、仮止めする。ずれないようしっかり圧着し、3～5分おく。
- 6 側板を上にし、ライン上の端から10mmのところまで電動ドリルドライバーで下穴(ネジの長さの7割ぐらいの深さ)を開けるF。
- 7 木ネジを電動ドリルドライバーで打ち込む。
- 8 反対側も同様に木工用ボンドで仮止めしてから、下穴を開けネジを打ち込む。



- 5 棚板の厚みの中央にラインがくるように接着。乾く前に、棚板の位置を調節し、しっかり圧着させる。

● 組み立て図



※使用の際は、側板の床との接地面Bにすべり止めを貼っておくと安定する。



- 6 端から10mmのところまで下穴を開けるF。クランプで作業台に固定すると作業しやすい。



- 7 電動ドリルドライバーは垂直に立てて打ち込む。斜めになるとネジの頭がつぶれるので注意。

梅雨の湿気&カビ対策

梅雨時のじめじめした湿気は不快だけでなく、結露やカビ発生の原因に。換気と掃除で清潔な部屋をキープし、梅雨を快適に乗り切りましょう。



● 結露は拭き取る

結露を放置するとカビの原因に。黒ずみができたら、アルコール除菌を。



● 小まめな掃除で清潔に

カビの栄養となる、ホコリや汚れは小まめに取り除く。

● 空気を循環させ、湿気をためない

湿気が多いときは、エアコンの除湿機能を使い、扇風機やサーキュレーターで空気を循環させる。

● 室内干しをする場合は湿度を抑え、早く乾く工夫を

一度に大量に干さない、洗濯物の間を開けるなど、早く乾くように干し方を工夫し、エアコンや除湿機を活用する。



梅雨にも結露する？

空気は、温度によって含むことのできる水分の量が変わります。冬に結露するのは、温度が低く、空気を含むことのできる水分量が少ないため。梅雨は温度が高くても、空気に含まれる水分量が多く、飽和状態になり結露します。

カビ、害虫発生にも注意

結露が起きるとカビや害虫も発生しやすくなります。カビの発生条件は、湿度70%以上、温度20〜30℃、エサとなる栄養があること。このうち1つ以上の原因を取り除くことで予防が可能です。ダニなどの害虫もカビと同じ環境を好んだり、カビを食べて増殖します。湿気をためないようにし、小まめな掃除で栄養となる食べこぼしやホコリなどを取り除き、清潔に保つことが大切です。

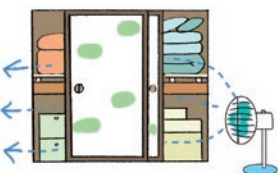
場所別カビ対策

● キッチンのシンク下

配管が通っており、湿気がたまりやすい場所です。時々扉を開け、風を通しましょう。また、定期的の中に収納している物を出し、固く絞った布で水拭き、乾拭きを。カビの栄養となる食品の保存は避けましょう。

● 押し入れ

布団などの物を詰め込み過ぎないようにし、すのこを敷くなどして、空気の通り道を確保。時々、開け放して空気の入換えをしましょう。



● バスルーム

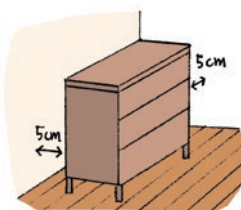
入浴後、シャンプーや皮脂汚れなどを45℃以上の熱いシャワーで洗い流します。その後、冷水をかけて浴室内の温度を下げ、水滴を拭き取ります。ほかの部屋に湿気が移動しないよう、ドアを閉めて換気扇を回し、湿気をしっかり追い出します。



● 効率よく換気する
窓を開けて換気するとき、2カ所開けて空気の入口と出口を作ると効果的。ただし、外の湿度が高いときは、窓を開けての換気は避け、エアコンや除湿機の活用を。調理の際は、あらかじめ換気扇を回し、空気の流れを作っておきます。調理後もしばらく回して、しっかりと湿気を追い出しましょう。

● 水蒸気の発生を防ぐ
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。やむを得ず干す場合は、エアコンや除湿機を活用します。押し入れやシューズボックスなど密閉された空間では除湿剤も有効です。

● エアコンと扇風機の併用
気温も湿度も高いときは、エアコンの除湿機能を利用。湿度が下がれば設定温度が少し高めで涼しく感じます。エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを使えば、冷たい空気を循環させ、たまった湿気を逃せます。ホコリやカビをまき散らさないよう、エアコンのフィルターや内部の定期的なお手入れを忘れずに。



湿気を抑えて快適に

● 空気の通り道を作る

空気が流れないと湿気がたまり、カビ発生の原因になります。家具は壁から5cm以上離して配置し、空気の通り道を作りましょう。

子や孫への住宅資金の贈与が非課税に？

祖父母から孫、父母から子への住宅資金の贈与が非課税になる特例があります。消費税増税に伴い、さらに限度額が大きくなり、相続税対策にも有効です。今のうちにチェックしておきましょう。



相続に備えて
おこう！

ファイナンシャル
プランナー 福一 由紀

マイホーム購入資金を子や孫へ。 非課税限度額は最高3,000万円

一般的に人から人への金銭の贈与などには、親族間であっても贈与税を支払う必要があります（一定の非課税枠あり）。ただし、祖父母や父母から孫や子へ、マイホームを取得するための資金の贈与に関しては、〈表1〉の限度額まで贈与税が非課税となる特例「住宅取得等資金の贈与税の非課税」があります。非課税の限度額は、マイホーム購入時に適用された消費税（8%、10%）と契約日によって変わります。非課税限度額の最高額は3,000万円です。2020年3月31日までの契約、消費税10%、省エネ等基準の物件が対象です。

配偶者の父母、祖父母からの 贈与は対象外

この特例は、父母、祖父母など直系尊属からの贈与が対象となり、配偶者の父母、祖父母などはこの制度が使えませんのでご注意ください。他にも、特例の対象となるには要件があります〈表2〉。また、この特例を受けるには、贈与を受けた年の翌年2月1日から3月15日までの間に、税務署に申告をする必要があります。

マイホームの購入は、長い人生で一番大きなお金を必要とするもの。この時に、親や祖父母からの資金援助はとてありがたく、相続で財産を残すより生きたお金の使い方もしれません。相続税対策にもなるこの制度、現時点（2019年4月）では2021年12月31日までの特例です。利用を考える場合は、今から親族、専門家などに相談しておくとういでしょう。

〈表1〉「住宅取得等資金の贈与税の非課税」の非課税限度額

非課税の限度額は、贈与を受ける人・一人あたりの金額です。祖父と父の2人から贈与を受ける場合は、その合計額が限度額以内であれば非課税となります。例えば、2020年3月31日までの契約、消費税10%、省エネ等基準の物件であれば、マイホーム購入にあたって3,000万円までは、祖父母や父母から資金提供を受けても、この特例で贈与税がかからないことになります。

【消費税が8%の物件の場合の非課税限度額】

家屋取得等の契約日	省エネ等住宅※	その他の住宅
2016年1月1日～2020年3月31日	1,200万円	700万円
2020年4月1日～2021年3月31日	1,000万円	500万円
2021年4月1日～2021年12月31日	800万円	300万円

【消費税が10%の物件の場合の非課税限度額】

家屋取得等の契約日	省エネ等住宅※	その他の住宅
2019年4月1日～2020年3月31日	3,000万円	2,500万円
2020年4月1日～2021年3月31日	1,500万円	1,000万円
2021年4月1日～2021年12月31日	1,200万円	700万円

※断熱性、耐震性、高齢者配慮などの基準を満たす住宅

〈表2〉非課税の対象となるための要件

贈与を受けられる人	<ul style="list-style-type: none"> ● 20歳以上（贈与を受けた年の1月1日時点） ● 合計所得金額2,000万円以下（贈与を受けた年） ● 「住宅取得等資金の非課税」の適用を受けたことがない（2009年～2014年） ● 贈与を受けた年の翌年3月15日までにその家屋に居住または居住確実と見込まれる等
対象物件	<ul style="list-style-type: none"> ● 床面積50平方メートル以上240平方メートル以下 ● 中古住宅の場合、築20年以内（耐火建築物の場合25年以内）の耐震性のあるもの等

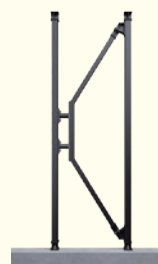
日本初※1 雨天でも約10日間の停電に対応できる防災配慮住宅 「災害に備える家」を発売！

ダイワハウスは、自然災害時における一次災害（※2）だけでなく、二次災害（※3）に備えた防災配慮住宅「災害に備える家」を2019年4月に全国で発売。日本初となる雨天でも約10日間（※4）の電力供給および冷暖房・給湯を確保できる「全天候型3電池連携システム」や、地震エネルギーを効率的に吸収する独自の技術「Σ形デバイス」を2つ配置し、

持続型耐震の性能を向上した新開発の耐力壁「KyureK（キュレック）」、台風など強風による飛来物の衝撃に強い高耐久軽量屋根材「ROOGA（ルーガ）」「防災防犯ガラス」を搭載しました。また、これまでの災害対応で培ったノウハウを生かし、災害時のストレスを低減させる間取りやサービスなどの提案も行います。

※1. 2019年2月当社調べ（プレハブ住宅業界）。※2. 地震による倒壊や風水害による破損・水没など直接的な被害。
※3. 停電等のライフラインの被害や、被災後の暮らしに支障をきたす住まいの被害。※4. 水道・ガスが使用できる場合。一部都市ガスエリア、一部LPガスエリア除く。

Daiwa House News



新開発の耐力壁
「KyureK」。

● 詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

ダイワハウス 災害に備える家

検索

Good things 暮らしにイイモノ



長く使い続けたい、優雅なビニール傘
園遊会にも使われた、フォーマルな場にも相応しい、ビニール傘。雨の日も視界が良く、優雅な気分です。

徳川幕府御用達の傘問屋をルーツに持つホワイトローズ株式会社。開発から60年、ビニール傘のバイオニアです。園遊会でも使われた「縁結」は、ハンドル部分が防水サテン生地、タッセル付きで、使い捨てのイメージを払拭する優雅な雰囲気。ビニールは濡れてもべたつきにくく、グラスファイバーの骨は風を受け流し、折れにくい。修理が可能で、長く使い続けられるビニール傘です。



●縁結(えんゆう) / サイズ: 直径94cm、長さ約87cm、重さ約400g、カラー: ネイビー、ピンク、ゴールド、シルバーの4色、収納袋付き。8,640円(税込み)
問い合わせ: ホワイトローズ株式会社 TEL.03-3841-9601

Cooking 簡単おやつ

日々のお楽しみ
メモ

抹茶のババロア



泡立てた生クリームを加え、ふんわりとした食感。抹茶の香りとほろ苦さが広がる大人の味わいです。

材料 (14×15cmの型1個分) 卵黄…2個分、砂糖…50g、牛乳…250cc
粉ゼラチン(水かさじ2を加えふやかす)…5g、抹茶…10g
生クリーム…100cc、飾り用[粒あん、生クリーム(ホイップ)]各適量

- 作り方**
- 鍋に卵黄と砂糖を入れてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。ヘラでかき混ぜながら弱火で加熱し、沸騰直前で火を止める。
 - 抹茶に①を大さじ3加えてよく混ぜ溶かし、①の鍋に加える。粉ゼラチンも加えて混ぜ溶かし、ざるで漉してボウルに移す。
 - ②に氷水を当ててとろみが出るまで冷やし、その間に生クリームを8分立てにする。同じぐらいの固さになったら、よく混ぜ合わせて型に流し入れ、冷蔵庫で3時間以上しっかり固める。
 - ③を切り分け器に盛り、粒あん、生クリームを添える。

おたよりひろば

色を取り入れて楽しく

●産休に入り、家をしっかりと掃除しようと思っていたときに、送られてきた『くらしのレター』126号。色を取り入れて、わが家でますます楽しく過ごせるようにしたいなと思います。すてきな子ども部屋インテリアを見てみたいです。
(栃木県/ゆきさん)



水拭きできれいに

●『くらしのレター』126号の「住まいのお手入れ」では、使ったついでにささうとお手入れができるように、掃除道具を用意しておく、と書かれていました。わが家にはマイクローファイバークロスがたくさんあるのですが、今まで普通のタオルと同じだと思って使っていませんでした。細かな汚れを絡め取り、水拭きでもきれいになるものらしいですね。これからは、マイクローファイバークロスを使って、家の中をきれいにしていこうと思います。
(東京都/K・Oさん)

初めて読みました

●ポストに投函されていたのをきっかけに、初めて目にした。洗面台のお手入れは改めてこまめにしようと思えました。また、ゴミ箱になるサイドテーブルは、見た瞬間にこんな欲しかったと思いました。
(静岡県/Y・Yさん)

サラダチキンに挑戦

●ダイエット中にちょうど良いメニューだと思い、「日々のお楽しみメモ」に載っていた「サラダチキン」に早速挑戦。思っていたよりも簡単にできました。塩水に漬けたら、鶏胸肉が本当にしつとりとして驚きました。
(高知県/くまさん)

書類を定期的に整理

●『くらしのレター』126号の「書類をすっきり整理」の1文にハッと、整理することができました。いつもためてばかりでしたが、こうやって見直す機会が持てたので助かりました。定期的に整理できるようにがんばりたいと思います。
(広島県/Y・N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、皆さまのおたよりをお待ちしています。

子どもの絵はがき



いずみちゃん / 6歳



ひなたちゃん / 3歳



せりちゃん / 4歳

※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。

一緒に運動を続けよう ⑭

今回は下半身のトレーニングです。背中合わせでスクワットを行います。相手の体重を支えながら行うので、パートナーとの信頼関係が大切です。二人で息を合わせて行いましょう。

【背中合わせスクワット】

- ① 背中合わせに立ち、両腕を組んだら、膝を45度くらい曲げて足を前に出します。
- ② 準備ができたら、タイミングを合わせながら太ももが床と平行になるくらいまで腰を下ろします。
- ③ 元の位置まで立ち上がり、これを繰り返します。4秒で曲げ2秒で伸ばすテンポで行いましょう。声を掛けながらやると、タイミングを合わせやすくなります。まずは10回を目標に。余裕があれば20回程度まで回数を増やすか、10回を2～3セット行いましょう。



監修/スポーツクラブNAS スポーツ健康医科学研究室 室長 後藤真二
<https://www.nas-club.co.jp>

家づくり POST 今月のテーマ わが家のお気に入りの場所

毎朝眺めるベランダ

● キッチンで発芽したパプリカ、春に種をまいて秋までたくさん茂ってくれるシソ、プレゼントでいただいて毎年咲いてくれるミニバラやカーネーション。いろいろな鉢をベランダに置いて、毎朝窓を開けて眺めるのが、楽しみです。
(東京都/M・Mさん)

すっきり目覚める寝室

● やっぱり一番は寝室。のんびり眠りに向かう時間もいいですが、目覚めるときに、今日もがんばろうと思えるような部屋づくりに試行錯誤しています。
(大阪府/T・Hさん)

家族で過ごすリビング

● 日当たりが心配だったわが家。吹き抜けと大きな窓を設けたリビングは、予想以上の明るさ。わが家で一番くつろげる、家族みんなで過ごすお気に入りの場所になりました。
(福岡県/H・Wさん)

省エネに貢献する部屋

● 2階の南向きの3部屋並ぶ真ん中が私の部屋。冬の晴れた日にはボカボカ暖かいし、夏は窓を開けると風が通って爽やかです。自然の良さを取り入れて省エネにも貢献しています。
(大阪府/J・Kさん)