

# くらしのレター



## 毎日を心地よく やさしい色でおもてなし

ニュアンスカラーといわれるグレーがかった淡くてやさしい色が、ファッションやインテリアで流行しています。器といえば定番は白ですが、グレイッシュなカラーは、意外に料理が引き立ち、モダンな雰囲気になります。カラフルなフルーツやスイーツも映え、センスよく見えるので、クロスやランチョンマットも一緒にカラーコーディネートして、おもてなしのティータイムにいかがでしょう。ピンクやブルーなども甘くなりすぎず、多色使いでもトーンをそろえると、きれいにまとまります。テーブルにやさしい色を取り入れて、春めく気分を楽しみましょう。

# 春から始める、家計の見直しと管理

家計簿をつけても続かない、なかなか貯蓄ができないという方も多いのでは。まずはわが家の家計の現状を知ることから始めませんか。ストレスなく無駄をなくす家計管理について、ファイナンシャルプランナーの福一由紀さんに伺いました。

## 「投資」「消費」「浪費」 お金の使い道は3つ

お金は、時間と同じといわれ、その使い道は3つに分けられます。教育費など将来のための出費は「投資」、生活に必要な出費は「消費」、そして無駄な出費が「浪費」です。スマートフォンを例に挙げると、ゲームで遊ぶだけなら「浪費」、連絡手段として必要ななら「消費」、仕事や勉強に活用するなら「投資」というように、使う目的によって異なります。それぞれののお金の使い道を一つずつ見極め、「浪費」を減らしていくことが節約や貯蓄の増加となり、将来の豊かな生活につながります。

## まずは、一年間の お金の流れを知る

家計管理は、今のわが家の現状を把握することから始めましょう。まず、1年間の収入と支出から、いくら貯蓄できているのか、もしくは赤字なのかを確認。毎月の家計

簿をつけていても、年間で支払っている税金や保険、また、ボーナスで支払っているものなどを見落とししていることもあります。1年間の収入からわが家のお金の全体の流れを知ること、毎月の生活費がどれぐらい必要かもわかります。

## 浪費癖を知ることが 節約につながる

次に毎月どれぐらいのお金を使っているかを知るために、1カ月でよいので家計簿をつけてみましょう。その際、細かい項目にこだわる必要はありませんが、交通費や自動販売機での購入などレシートのない出費も全て記録することが大切です。また、クレジットカードなどでの買い物は、引き落としのタイミングではなく、使ったときに記録します。こうすることで、いつ、どのようなときに、何に浪費をしているかがわかります。家計簿はつけることが目的ではなく、記録を振り返り、反省することが大切なのです。

## 年間の収入と支出を書き出そう 年間収入から年間支出を差し引いてみると、家計が赤字か黒字かがわかります。

### ●年間の収入

収入金額		所得税	社会保険料	住民税*	年間の手取り収入 (可処分所得)
夫	万円	万円	万円	万円	
妻	万円	万円	万円	万円	万円
年間収入合計 A					万円

※年間の住民税は、納税通知書か給料明細の住民税×12で計算

### 手取り収入とは？

会社員は給料やボーナス、自営業は事業収入などが収入金額。その中で実際に使えるお金が手取り収入(可処分所得)。会社員は収入、所得税、社会保険料は源泉徴収票、住民税は給与明細や納税通知書で確認。自営業の場合は確定申告書や納税通知書などを確認しましょう。

### ●年間の支出

支出項目	内容	毎月の支出 ①	年に数回の支出 ②	年間の支出 ①×12+②
基本生活費	食費、水道光熱費、通信費、日用雑貨費、教育娯楽費など	万円	万円	万円
住居関連費	住宅ローン、管理費、積立金、固定資産税など	万円	万円	万円
車両費	駐車場代、ガソリン代、自動車税など	万円	万円	万円
教育費	学校教育費、塾代、習い事の費用など	万円	万円	万円
保険料	家族全員の保険料	万円	万円	万円
その他の支出	レジャー費、交際費、冠婚葬祭費など	万円	万円	万円
年間支出合計 B				万円

### 年間支出の出し方は？

毎月の生活費は家計簿をつけていても、年会費、更新料など、年に1~数回の支出は見落としがち。細かな項目にこだわらなくてよいので、銀行の通帳から、出金や引き落としの金額をピックアップして、1年間の支出の合計を把握しましょう。



福一 由紀さん

ファイナンシャルプランナー(CFP®、1級FP技能士)。マネーラボ関西代表。「生活に密着したマネー情報を、わかりやすく伝える」をモットーに雑誌でのコラムの執筆、各種セミナーで講師としても活動中。本誌の連載「暮らしのEconomy」も好評。

出典：日本FP協会ホームページ  
「家計の収支確認表」

1年間に貯蓄できる額 A - B 万円

## 家計を見直して、ストレスなく浪費を減らそう

欲しい物を我慢するなど、無理な節約はなかなか長続きしません。まずは、1年間のお金の収支と1カ月の家計簿からわが家の家計を見直して、少しずつ無駄な出費を減らすことから始めましょう。

### まずは固定費を見直す

家計を見直す際に、食費や日用品費などから始めると、常に節約を意識しなければならず、ストレスがたまり長続きしません。まずは光熱費や通信費などの基本料金や年会費など、固定費から見直すとういでしょう。手続きに多少手間がかかっても、一度頑張れば継続的に出費が減らせるので、ストレスなく節約できます。また無駄な保険に加入していないかチェックし、金利が高いときに契約した住宅ローンは借り換えを検討してもよいでしょう。



携帯電話はプランを見直したり、大手キャリアから格安スマホに乗り換えるなど、家族全体で検討を。



電気やガスは自由化でお得なプランが登場。家族構成やライフスタイルに合わせてシミュレーションできるサイトなどを参考に見ましょう。

### わが家の支出の割合は？

「わが家の食費や光熱費は多すぎるのでは？」などと気になったときは、総務省が公表している「家計調査」のデータと比較してみても。収入や家族構成など細かな項目で比較することができます。

<http://www.stat.go.jp/data/kakei/>  
(総務省統計局 家計調査)

### 自分のお金の使い方を知る

コンビニでつい買ってしまふ、週末のスーパーで買い過ぎてしまうなど、家計簿から、どんなときに「浪費」をしているかチェック。自分の浪費癖がわかれば、対策が可能です。まずは浪費を半分に減らすことを目標にしましょう。そのためには、食品や日用品などの購入は、予算を決めてその範囲内に抑えるように努力することが大切です。



浪費防止には、ネットスーパーの活用もおすすめ。予算を決め、金額を確認しながら、落ちて着いて商品を選ぶことができます。



食費や日用品費などの1カ月分の予算を、1～5週の5つに分けてやりくり。実際の日数よりも、予算の日数が少し長くなるので、予算を守ることでお金有余り、その分を貯蓄に回せるというメリットがあります。

### 必要な費用は先取りで積み立て

残ったお金を貯蓄に回すのでは、なかなか貯まりません。あらかじめ目標を決めて、予算に組み込んでおきましょう。また、旅行や帰省などのイベント費も1年間の計画を立てて、先取りで積み立てたり、ボーナスから貯めておくようにしましょう。

そして、生活費とは別に考えておきたいのが教育費。習い事や塾などは思った以上にお金がかかります。あれもこれもと欲張ると、子どもが成長するにつれ、進学、留学など、どんどん出費が増え、家計を圧迫することに。児童手当は教育費として、将来の学費のために貯めておくなど、子どもが小さいうちから計画的に準備しておきましょう。



特に子どもが小さいうちの習い事は、本当に必要かどうか考えてから始めましょう。途中でやめるのは難しいものです。また、最近では進学時に奨学金を借りる人も増えていますが、多くの奨学金は、将来、長年にわたり子ども自身が返済をしなければならぬので、慎重に検討しましょう。

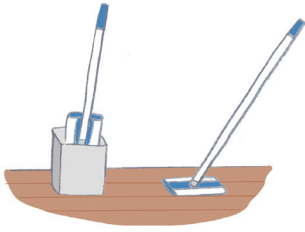
### ポイントは貯めずに使う

2019年10月より始まったキャッシュレス・ポイント還元事業。ポイント欲しさに不要なものを買うのはNG。クレジットカードなどは使い過ぎが見えないといった短所もあるので、家計簿には使ったタイミングで記入を。スマホ決済のチャージ機能を予算管理に活用してもよいでしょう。また、せっかくのポイントを期限切れで無駄にしないためには、貯めずに、使えるときにどんどん使うことです。



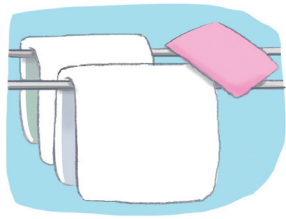
# 寝室をきれいに保つ掃除

1日の約3分の1を過ごす寝室は、いつも清潔に快適な環境を保ちたいもの。こまめな掃除を習慣にして、毎日気持ちよく眠りましょう。



## ●床掃除はタイミングよく

朝起きてすぐ、また外出先から戻ってすぐなど、ホコリが床に落ちているタイミングで掃除をするとより効果的。フローリングの場合、寝室にフロアマップを常備しておけば便利です。

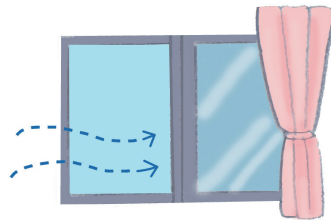


## ●寝具も清潔に

ふとんは汗などの湿気が染み込むので、天気の良い日の10時～14時ぐらいの間に干しましょう。カバーやシーツはこまめに洗濯を。

## ●すっきり片付けて ホコリをためにくい環境に

衣類を出しっ放しにしたり、ベッドサイドに本や小物類を置いていると、掃除がしにくく、ホコリがたまりやすくなります。なるべく物は外に出さないようにし、すっきり片付けておきましょう。



## ●換気して湿気を逃がす

毎朝、窓を開けて換気をし、湿気を追い出しましょう。ただし、花粉飛散シーズンは早朝や夜の飛散量の少ない時間に。

## 主な汚れはホコリ

寝室はふとんや衣類などから多くのホコリが発生。また、外から服や髪に付着して花粉や土ボコリなども持ち込まれます。放置すると、頑固な汚れになるだけでなく、カビやダニの発生、アレルギーを引き起こす原因に。フローリングの場合は、毎朝起きてすぐや帰宅後のホコリが床に落ちているタイミングでフロアマップをかけておきましょう。

## ●ふだんのお手入れ

ホコリは、こびり付く前の軽くのついている状態なら簡単に取り除けます。掃除の手順は上から下へが基本です。

- ①ハンディモップなどで、照明、カーテンレール、壁、ベッドヘッドなど、上から下へぬぐいます。
- ②枕カバー、掛けふとんカバー、シーツを外して洗濯。
- ③フローリングはフロアマップをかけた後、掃除機をかけましょう。

## ホコリがたまりやすい場所のお手入れ

### ●カーペット

ホコリを吸着しやすいカーペットは、掃除機を毛並みに逆らってかけることで、奥に詰まっているホコリやダニを吸いやすくなります。上から押さえつけるのではなく、ゆっくり動かすのがポイントです。

### ●窓まわり

寝室は湿気がたまりやすいので窓を開けて換気を。その際、窓まわりが汚れているとホコリが室内に入ります。網戸のホコリは、窓を閉めて外側からハンディモップでぬぐい取るか、網戸の外側に新聞紙を張り付け内側から掃除機で吸い取ります。カーテンもホコリを吸着しやすいので、年に2回程度は洗濯を。

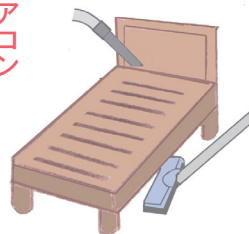


### ●ベッドまわり

ベッドを時々動かして、下にたまったホコリを掃除しましょう。また、マットレスを外し、ベッドヘッドとの間にたまったホコリも掃除機で吸い取っておきましょう。

### ●エアコン

フィルタにホコリがたまっていたり、内部にカビが付着したまま運転すると、部屋中にまき散らすこととなります。フィルタのお手入れはこまめに。イヤな臭いがしたときはカビが発生している可能性も。自動洗浄機能付きでも内部に汚れがたまることもあります。内部の掃除は専門業者に任せましょう。



## 寝具のお手入れ

### 羽毛ふとん

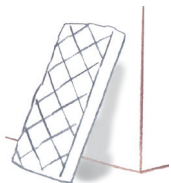
月に1～2回程度、風通しの良い日陰に干しましょう。その際、必ずカバーを付けます。ダニやカビを防ぐため、使わない期間も時々干します。

### 敷きふとん

晴れた日に天日干しをし、湿気を逃がします。ダニ対策には天日干しの後、軽くたたいてから、掃除機をかけ、花粉やダニ(ダニの死骸)を吸い取ります。

### ウレタンマットレス

ウレタンは透湿性があり、湿気を裏面に通します。壁に立てかけて、裏面も風に当てましょう。



### 枕

カバーはこまめに洗濯し、枕は時々天日干しをして、湿気をためないようにしましょう。洗える素材の枕は、洗濯ネットに入れ、他の物とは別に弱水流で洗い、中までしっかり乾燥させます。

# 相続が変わる[その1] 配偶者保護が手厚くなりました

およそ40年ぶりに相続分野の民法が改正されました。残された配偶者が亡くなるまで自宅に住める「配偶者居住権」が創設されます。また、介護や看護に貢献した親族に報いる制度もできました。

## 自宅にそのまま住み続けられる権利

遺産相続とは、亡くなった人の財産を配偶者や子どもなどで分け合うもの。遺言書や相続人の話し合いで分け方が決まらない時は、民法で定められた「法定相続分」で遺産分割をすることになります。例えば、相続財産である自宅と金融資産を配偶者と子の2人で分ける場合、自宅の価値の方が高ければ、自宅を売却しなければ遺産分割ができません。そうすると配偶者は長年住み慣れた自宅を手放すこととなります(図1)。このようなトラブルを回避するために、住んでいた自宅にそのまま配偶者が住み続けられる権利「配偶者居住権」が新しく創設され、2020年4月1日から施行されます(図2)。

## 介護などで貢献したら「特別寄与料」

長男の嫁など相続人以外の親族が、生前に無償で夫の両親の介護などを担っていても、その財産を相続することができないことが多くありました。従来の民法ではこのような貢献は制度として認められていなかったためです。しかし、今回の改正では「特別寄与料」制度ができ、貢献した人※1が相続人に対して金銭的な請求をできるようになりました(2019年7月1日より)。故人の財産を直接相続できるわけではありませんが、故人の財産を相続した人に対して、貢献分として金銭を請求できるというものです。請求のためには日記や領収書などで記録を残しておくことが大切です。故人への貢献が認められるというのは、お世話をしている人にとっては朗報ですね。

※1: 一定の要件を満たす、被相続人の相続人でない親族。

## 「配偶者居住権」は、例えばこんな場合に…

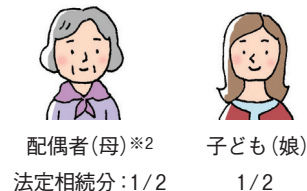
### ● 相続財産



私たちの相続に  
どんな影響がある?

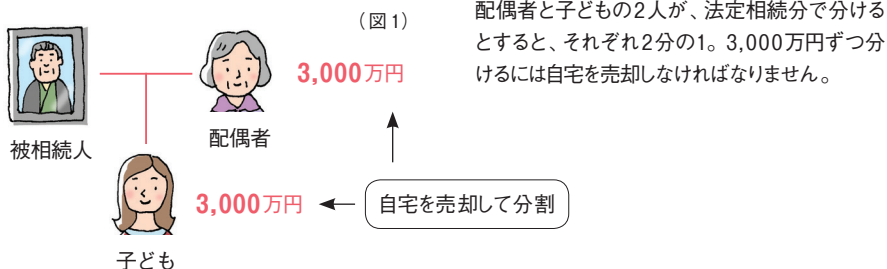
ファイナンシャルプランナー  
福一 由紀

### ● 相続人と法定相続分

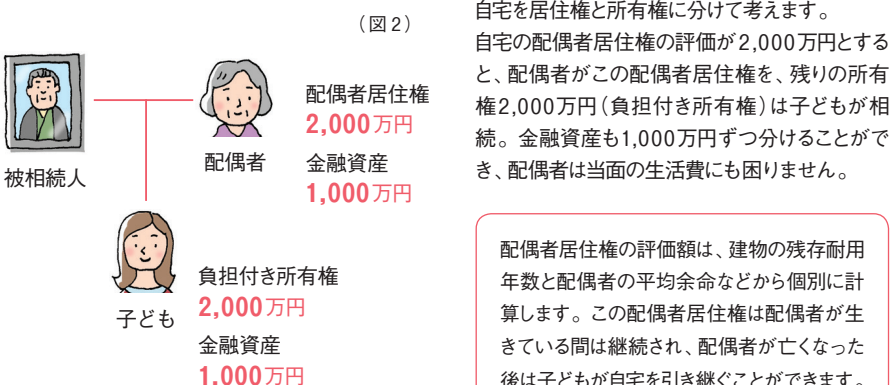


※2: 相続開始時に被相続人所有の建物に居住。

## 法定相続分で遺産分割



## 配偶者居住権を行使して遺産分割



配偶者居住権の評価額は、建物の残存耐用年数と配偶者の平均余命などから個別に計算します。この配偶者居住権は配偶者が生きている間は継続され、配偶者が亡くなった後は子どもが自宅を引き継ぐことができます。

※掲載の情報は、2019年12月時点のものです。内容は制度運用中でも変わる場合がありますので、ご了承ください。

# 戸建住宅「xevoΣ PREMIUM」が 2019年度グッドデザイン賞を受賞

大和ハウス工業は、戸建住宅「xevoΣ PREMIUM (ジーヴォシグマ プレミアム)」で2019年度グッドデザイン賞を受賞しました。

「xevoΣ PREMIUM」は、室内天井から軒天井までの素材・デザインに一体感を持たせた「グランフルデザイン」が特徴。

天井高2m72cmまで達する「グランフルサッシ」が開放感とプライバシーの確保を両立しながら、さらなる広がりを生み出します。大和ハウス工業は、これからも住まいと街のつながりを意識し、誇らしさと愛着の続く住まいをご提供いたします。

## Daiwa House News



「xevoΣ PREMIUM」の外観



室内から見た「グランフルサッシ」

● 詳しくは、商品サイトをご覧ください。

ジーヴォシグマ プレミアム

検索

Good things 暮らしにイイモノ



**伝統工芸から生まれた、楽しい重箱**  
重ねてお弁当箱に、1段ずつでも鉢として、また小物入れにも。見た目も楽しく、自由な発想で使える器です。

石川県加賀市に450年もの歴史を持つ山中漆器の木工轆轤(ろくろ)挽きの技術を継承する畑漆器店。ブランド「col.」は、伝統の技をベースに自由な発想を盛り込んだ器を提案。BORDERシリーズは、積み木やだるま落としなどの子どものおもちゃをイメージし、カラフルな色や3つ重ねた時に生まれるボーダー柄など、これまでのお重のイメージを一新。限りなく薄く挽かれた木地は精巧な作りで、やさしく浮かび上がる木目に温かさを感じます。艶のないマットな質感や鮮やかな発色はウレタン塗装。

● col. BORDERシリーズ / 写真左から、〈C004〉φ135×141mm・10,450円、〈B003〉φ105×96mm・7,700円、〈A001〉φ85×141mm・7,700円 ※価格はいずれも税込。  
問い合わせ：畑漆器店 TEL. 0761-78-1149

Cooking 簡単おつまみ

日々のお楽しみ  
メモ

コールスロー



キャベツがもりもり食べられる！パンに挟んでサンドイッチにも。春キャベツで作ると柔らかくてやさしい味わいです。

**材料** (4人分)  
キャベツ…1/2個(500g)、にんじん1/2本、ハム4枚、  
A[マヨネーズ大さじ4、オリーブ油大さじ1、酢大さじ1½  
レモン汁大さじ1/2]、塩、粗挽き黒こしょう

**作り方**  
① キャベツはせん切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1を混ぜる。にんじんもせん切りにし別のボウルに入れ、塩ひとつまみを混ぜる。いずれも30分ほどおく。  
② ①の水気をそれぞれしっかり絞る。  
③ ボウルに②とせん切りにしたハムを入れ、Aを加え、あえる。塩で味を調え、お好みで粗挽き黒こしょうをたっぷりふる。

おたよりひろば

「おたよりひろば」は読者の皆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。

100歳を目標に

● 「地震に強い」ということで、2軒目もダイワハウスの家です。冬になると富士山をリビングから眺めています。柿やみかん、レモン、しいたけなどの家庭菜園を楽しみながら、100歳を目標にして、過ごしています。  
(神奈川県/Y・Kさん)



スーツにカビ?

● 時々仕事に使うスーツ。いざ使いたいときにカビが生えていて、焦りました。収納スペースが狭く、日々のお手入れも十分できていなかったのが原因だと思えます。ダイワハウスの家では、大きめの収納スペースを確保しました。この経験を生かしています。  
(和歌山県/Y・Mさん)



気になる床のへこみ

● ちょうどクリスマスメニューを考えていたので「くらしのレター」135号はタイムリーでよかった。簡単でおしゃれなので作ってみようと思う。家はきれいにしているが、物を落としたときの床のへこみや傷が気になる。ホームセンターのバテで修復するしかないのだろうか?  
(静岡県/a.y.aさん)



新しい家電にわくわく

● 「くらしのレター」135号のプレゼントにあるIH調理器はSNSで見かけて、興味を持っていたものでした。現代のスタイルに合わせ、どんどん変化していく家電をみるとわくわくしますね。  
(大阪府/A・Nさん)

保存期間が違うときは?

● 新聞広告の整理に悩んでいます。すぐ捨てるもの、2〜3日保存するもの、1カ月保存するもの。保存する期間がバラバラでどうすれば良いか悩んでいます。  
(神奈川県/R・Kさん)

※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。

愛知県/りかちゃん(5歳)



兵庫県/かつちゃん(3歳)



岐阜県/あやちゃん(5歳)



子どもの絵はがき  
大人の絵手紙

一緒に運動を続けよう ②③

前号は引く力を鍛えるエクササイズでしたが、今号は押す力を鍛えます。腕だけでなく全身を上手く使い、さらに二人が呼吸を合わせて行います。ぜひチャレンジしてみてください。

【ペアチェストプレス】

① 両足を腰幅程度に開き、向かい合って立ち、腕を伸ばして手の指を組み合わせます。二人が離れる程負荷がかかるので、初めは普通に立った状態で、余裕があれば伸ばした腕でお互いを支え合いながら足を遠ざけ、体を傾けて立ちます。



② 息を吐きながら、ゆっくりと腕を曲げて体を前に倒します。このとき体は真っすぐのまま、お尻だけが引けたりしないようにしましょう。また深く腕を曲げる場合は、顔がぶつからないようにお互い左右に少しずらしましょう。



③ 十分に腕を曲げたら、二人でタイミングを合わせながら腕を伸ばして、元の位置に戻ります。可能ならこれを繰り返します。



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 収納のお悩み

お気に入りの子どもの作品

● 子どもの作品は子どもと一緒に写真を撮り、少し飾って、ボロボロになったら捨てます。でも「よく飛ぶ紙ヒコーキ」などが捨てられず、たまっていくばかり。  
 (群馬県 / らくださん)

子どもたちのおもちゃは?

● 子どもたちがハマっている特撮ヒーローのグッズが取らず、散らかっています。これからもっと物が増えていきそうなのにどうしようかと悩んでいます。  
 (滋賀県 / Y・Hさん)

大好きなキャンプグッズ

● 大きなクーラーボックスやダッチオーブンの収納場所に少し困っています。テントやテーブル、椅子などは庭の倉庫に、きれいなままを保ちたい道具は室内に収納したいと、アウトドア用品の収納棚の設置を検討中。  
 (群馬県 / M・Iさん)

人に見せられる収納を

● 物を減らしても上手に収納できていないのか、物がきちんと取らず、ごちゃついているように見えます。人に部屋を見せなくても恥ずかしくないような収納術やレイアウトの仕方を教えてほしいです。  
 (広島県 / S・Hさん)