

くらしのレター



毎日を心地よく 手作りで祝うこどもの日

5月5日はこどもの日。端午の節句とも呼ばれ、かぶとやこいのぼりを飾ります。かぶとにはわが子を守ってくれますように、こいのぼりには強い流れに負けずに泳ぐコイのように元気に育ってほしいという願いが込められています。今年は手作りで“わが家流こどもの日”を楽しみませんか。色画用紙で大きなかぶとを折って頭にかぶったり、カラフルなコイをつるしたガーランドを作ってお部屋に飾ったり…。おやつは市販のケーキにフルーツを飾ってこいのぼり風に。親子で一緒に手作りすれば、思い出に残る行事になりそうです。

家事をシェアして楽しく暮らす

仕事に、家事に、育児…。毎日、朝から晩まで忙しいママたち。パパがもっと家事をすすんでやってくれたら、日々の暮らしにゆとりが生まれ、楽しくなるはず。夫婦でどうやって家事をシェアすればいいのか、家事シェア研究家の三木智有さんに伺いました。

ルールを決めましょう

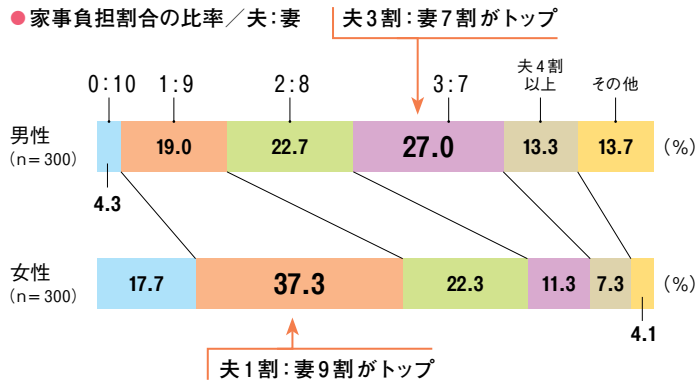
「パパは言わないと家事をやってくれない」「どうしたら主体性を持ってやってもらえるのか」と言うママたちの声を聞きます。しかし、そもそも関心がない、好きではない家事をすすんでやるのは難しいもの。でも、パパたちも全くやる気がないわけではない。「手を出していいのかわからない」と言う人も多いためです。そこで、まずは家事についてわが家のルールを決めること。ルーティン化して家事をやる環境をつくるのが大切です。

上手に家事シェアするには？

せつかくルールを決めても、うまくいかないのはママが干渉し過ぎる場合が多いです。ママはパパのことはできないと思いついてしまいます。例えば、「掃除はパパ」と決めたら、時間がかかっても信頼して任せること。普段から家事をやっている

夫と妻の家事分担の割合。認識の差は「名もなき家事」!

ご夫婦に「夫:妻」の家事負担の割合を聞くと、妻の言い分は「1:9」に対して、夫は「3:7」というように認識のズレが大きい場合があります。これは、家事の全体像が見えているかどうか大きな差になっているからです。例えば家事全般を行っているのが妻の場合、「ゴミ捨て」ひとつをとっても、「ゴミ袋を分別ごとに用意」「分別ごとに収集日を把握する」「ゴミを集める」など、細かなことまで把握しています。これらがいわゆる「名もなき家事」といわれるものです。



ダイワハウス 家事意識調査
 〈調査概要〉実施時期:2017年4月15日~16日 調査方法:インターネット調査
 調査対象:20~40代で同居のお子さまをお持ちの共働き夫婦

妻の言い分

- 「どうやっていいのかわからない。」
- 「いちいち言わなくてもやってほしい。」
- 「家事をしているときにくつろいでいるのがイライラする!」
- 「やりっぱなしではなく後片付けまでやってほしい。」

夫の言い分

- 「毎回言うことが違って混乱する。」
- 「やってもやらなくても怒られる。」
- 「実は気になっているけれど、自分が手を出しているのかわからない。」



三木 智有さん
 NPO法人 tadaima! 代表理事。家事シェア研究家。講演や講座など家事シェアを広める活動や情報提供の他、インテリアコーディネーターの経験を生かし、子育て家庭の「モコウ替え」コンサルティングを行う。

ママは「ゴールもルートも見えていない」ので効率が良くて当たり前前で。ママと同じようにできなくても、パパは自分なりのやり方を見つけてます。他人のルールを押しつけられるといつまでも「自分ごと」にはなりません。また「掃除をやっけてほしい」と急に頼んで「今は忙しいから無理」となると、お互いにイライラしてしまいます。相手の都合も考慮しましょう。相手の自分のやりたいようにコントロールしたいと思うとうまくいきません。

お互いが認め合う存在に

パパが家事をやるのは「上手にできた」と評価されたいわけではなく、家族に喜んでもらいたいから。「ありがとう」はもちろんですが「毎日助かってるよ」と継続してくれることに対して感謝しましょう。「あなたがいないと困る」と存在価値を認めることで、お互いが家事においても対等なパートナーになります。そのためには、ルールも夫婦で話し合って決めること。そうすることが主体性にもつながります。家事をシェアすることが当たり前になれば、暮らしがもっと楽しく豊かなものに。お互いを認め合い、尊重し合うことが大切です。

イライラを解消する、わが家の家事シェアスタイルは？

パパがテレビを見て暇そうにしているので、ママが「掃除をしてほしい」と頼むと、「今、暇じゃないんだけどな」と不機嫌になります。このようにお互いがいちばんイライラするのは、家事を頼むとき、頼まれるとき。このイライラを解消して家事をシェアするスタイルは大きく分けて2つ。突然頼まれるというイライラを解消するには、「いつ」やればいいのかをはっきり予告して頼むこと。これが「シユフ型」です。一方「洗濯はママ」「トイレ掃除はパパ」というように担当を決め、頼むというストレスをなくするのが「担当型」。ただし、いつやるかは担当者に任せ、「早くやって!」「まだやらないの?」は禁句です。

シユフ型



「いつするのか」を決める

夫婦のどちらかがシユフ(主婦・主夫)になり、相手のスケジュールを把握。家事を頼む際は「明日の朝は忙しいので手伝えてね」と予告。「子どものお出掛けの準備をよろしく」「ゴミを袋にまとめて捨ててね」とその都度具体的に頼みます。慣れてきたらルーティン化します。

担当型

「何をするのか」を決める

夫婦で「何をするのか」それぞれの担当を決め「何をいつまでにするか」というゴールを設定します。そして「いつどうやってするのか」というルールは担当者に任せます。後始末までをゴールにすることが、やりっぱなしを解消するポイント。



シェア感がアップする「パラレル家事」のすすめ

一方が家事をしているときに、もう一方がスマホを触っていたり、テレビを見てくつろいでいたりするとイライラが高まります。そこで「ごはんを作っていない方が、食器の用意をする」「部屋の掃除をしていない方が、トイレを掃除する」など同時に家事を行う「パラレル家事」をおすすめしています。同時でなくても「ごはんを作っていない方が後片付けをする」「風呂を沸かさない方が、子

もを風呂に入れる」でも構いません。イライラを軽減できる上に、夫婦が一緒にやることで連帯感が芽生えます。朝の忙しい時間や休日などにチャレンジしてみましょう。そしてそれをパターン化していけば、スムーズに家事をシェアすることができます。わが家は「シユフ型」「担当型」いずれがいいかわからないという方は、手軽に取り組める「パラレル家事」から始めてみるのもおすすめです。



● 忙しい朝は…
ごはんを作っていない方が、子どもに着替えをさせる。



● 休日は…
洗濯をしていない方が、部屋の掃除をする。

ダニ、害虫対策

気温や湿度が高くなると、ダニなどの害虫が繁殖しやすくなります。梅雨を迎える前に害虫対策をしておきましょう。



● 小まめな掃除で清潔に

ダニの餌になるホコリや食品カスなどを、小まめな掃除で取り除いて清潔に。カーペットにはダニやダニのふんが入り込んでいる場合もあるので念入りに掃除機をかけます。



● 湿気を追い出す

湿気の少ない日は窓を開けて、空気を入れ換えを。また、雨の日は除湿機やエアコンのドライ機能の活用も。24時間換気は常に稼働させておきましょう。



● カーテンを洗濯

空気中に舞い上がったホコリがカーテンに付着し、ダニの温床になる場合も。定期的に洗濯をしましょう。

● ソファも要注意

ソファの座面にも掃除機をかけて、食べこぼしやホコリなどを取り除きます。クッションやぬいぐるみは天日干しに。ダニの温床になりやすい布製品を減らすのも一案。



ダニの発生条件は？

ダニは目には見えませんが、ハウスダストの中に生息しています。人間のフケやアカ、ホコリなどを食べて増殖し、アレルギーを引き起こす原因となることがあります。ダニが繁殖しやすい条件は、温度20〜30度、湿度60%以上。カーペットや畳、布団などの潜れる所に卵を産みます。中でも畳の上にカーペットを敷くと通気性が悪くなり、ダニが発生しやすくなります。

ダニの種類は？

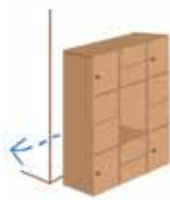
室内に生息するダニの大部分を占めるのは「チリダニ」。布団やカーペットなどに生息します。また、小麦粉などの食品に繁殖するのが「コナダニ」。いずれも人を刺すことはありませんが、アレルギーを引き起こす原因となります。また、これらのダニを餌に人を刺す「ツメダニ」が繁殖します。

掃除で清潔に

ダニ対策の基本は、小まめな掃除で餌となるホコリや食品カスを取り除き、清潔にしておくこと。フローリングはホコリを舞い上げないようにモップで拭き取ってから掃除機をかけます。カーペットは毛の流れに逆らうようにゆっくりと掃除機をかけ、奥に入り込んだホコリやダニもしっかりと吸い取ります。

湿気をためない

天気の良い日は窓を開けて、湿気を追い出し、雨の日は除湿機やエアコンのドライ機能を活用して湿度を上げないようにします。洗濯の室内干しはなるべく避けるなど、水蒸気を発生させない工夫も大切。ダニの餌となるカビ対策にも有効です。



家具は壁から離して置き、空気の流れを作る。

場所別お手入れ

● キッチン

コナダニは乾物や粉類、お菓子などが好物です。必ず密閉して保存。冷蔵庫で保存するのも有効です。



封を開けた食品は密封容器に入れて保存する。

● 布団

布団は天日干しの後、掃除機をかけてダニの死骸を吸い取りましょう。コインランドリーの高温乾燥機の活用もおすすめ。クローゼット・押し入れ

梅雨の前に収納している物を全て出して掃除を。また、定期的に扉を開け換気をします。押し入れに布団を収納する際は、すのこを敷いて通気を確保。● ファブリック類
ソファやクッションにも掃除機をかけ、取り外せるカバー類やカーテンは洗濯をしましょう。

こんな害虫も注意！

ゴキブリ

生命力が強く、1匹発見すると何十匹も潜んでいるといわれるゴキブリ。家中に潜むゴキブリの駆除にはくん煙剤、巣に潜むゴキブリを駆除するには毒餌剤を使用。普段から餌となる食べ残しは放置せず、生ゴミは小まめに処分して清潔に。またビールやジュースなどのニオイを好むので空き缶は水洗いして乾燥させておきます。

コバエ

湿度が高い場所や生ゴミなどのニオイに引き寄せられて集まってきます。生ゴミはシンクに放置せず、ふた付きのゴミ箱に捨てます。ペット用トイレは小まめに掃除し、観葉植物への水のやり過ぎにも注意。発生原因を排除し、清潔に保ちましょう。

アリ

屋外から侵入し、砂糖やお菓子などに集まり、人をかむことも。近年被害報告が多い外来種のイエヒメアリは家の中のちょっとした隙間や壁紙の裏などに巣を作り、繁殖します。駆除するには、毒餌剤をアリの通りそうな場所に置きます。

社会保険料はどのように決まる？

給与から天引きされている厚生年金保険や健康保険などの社会保険料ですが、どのようにその金額が決まるのでしょうか？ 現役世代会社員の社会保険料についてご紹介します。



毎月の給与からどれくらい引かれている？

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

厚生年金保険、健康保険の保険料は給与から決まる

会社員にとって負担が重い社会保険料は、厚生年金保険と健康保険でしょう。これらの保険料は給与やボーナスとして支給された金額から保険料が計算される仕組みになっています。毎月受け取る給与の月額を区切りのよい幅で区分した「標準報酬月額」、ボーナスは税引前の支給額から千円未満を切り捨てた「標準賞与額」が基準となります。厚生年金保険料は、この標準報酬月額、標準賞与額の9.15%※1が報酬から引かれることになります。健康保険料は加入している健康保険によって異なりますが、中小企業従業員が多く加入する「協会けんぽ」の東京都では4.935%※2（40歳以上64歳以下で介護保険料も負担の場合は5.83%※2）が報酬から引かれることになります。

雇用保険は給与の0.3%を天引き

給与から天引きされている社会保険料には、他に雇用保険があります。こちらは、単純に給与やボーナスとして支給された金額の0.3%（一般事業、平成31年度）。また、全員加入している労災保険は事業主が保険料を負担しているため、給与からの天引きはありません。給与から引かれる社会保険料（厚生年金保険、健康保険、雇用保険）は概算で、40歳未満は14.385%※3、40歳以上64歳以下は介護保険料も負担し15.28%※3に。給与明細をチェックして、どれだけの社会保険料を負担しているかを把握しておきましょう。

※1 平成29年9月より固定。会社も同額を負担。

※2 令和2年3月分（4月納付分）から。会社も同額を負担。

※3 令和2年度、健康保険：協会けんぽ（東京都）の場合。

● 4、5、6月の給与で1年間の保険料が決まります。

毎月の厚生年金保険料、健康保険料が決まる標準報酬月額。通常は4、5、6月に支給された報酬の金額で決められます（大きく給与額などが変わる場合はその時点で改定されます）。この対象となる報酬は、基本給はもちろん家族手当、通勤手当、住宅手当、残業手当などが含まれます。3、4、5月に残業が多くなると、4、5、6月に支給される手当が増え、1年間の保険料が上がるということになります。標準報酬月額は、健康保険は50等級、厚生年金は31等級に分けられており、報酬月額に対応する等級から保険料が決まります（表1）。

（表1）令和2年3月分（4月納付分）からの健康保険・厚生年金保険の保険料（本人負担分）
協会けんぽ（東京都）の場合（月額）

（単位：円）

標準報酬		報酬月額		健康保険料 (40歳以上介護保険料含む)		厚生年金 保険料
等級	月額	(円以上)	(円未満)	40歳未満	40歳以上64歳以下	
1	58,000	63,000		2,862.3	3,381.4	8,052
2	68,000	63,000 ~ 73,000		3,355.8	3,964.4	
3	78,000	73,000 ~ 83,000		3,849.3	4,547.4	
4(1)	88,000	83,000 ~ 93,000		4,342.8	5,130.4	
5(2)	98,000	93,000 ~ 101,000		4,836.3	5,713.4	8,967
⋮	⋮	⋮		⋮	⋮	⋮
21(18)	280,000	270,000 ~ 290,000		13,818.0	16,324.0	25,620
22(19)	300,000	290,000 ~ 310,000		14,805.0	17,490.0	27,450
23(20)	320,000	310,000 ~ 330,000		15,792.0	18,656.0	29,280
⋮	⋮	⋮		⋮	⋮	⋮
33(30)	590,000	575,000 ~ 605,000		29,116.5	34,397.0	53,985
34(31)	620,000	605,000 ~ 635,000		30,597.0	36,146.0	56,730
⋮	⋮	⋮		⋮	⋮	
49	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000		65,635.5	77,539.0	
50	1,390,000	1,355,000 ~		68,596.5	81,037.0	

※等級欄の()内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。4(1)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「93,000円未満」、34(31)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「605,000円以上」と読み替えてください。

● 厚生年金保険・健康保険の月額保険料の計算方法（本人負担分）

厚生年金保険料 = 標準報酬月額 × 9.15% ※1


健康保険料（40歳未満）= 標準報酬月額 × 4.935% ※2 ※3

健康保険料（40歳以上64歳以下介護保険料含む）= 標準報酬月額 × 5.83% ※2 ※3

※掲載の情報は2020年2月時点のものです。内容は変わる場合がございますので、ご了承ください。

YouTube 公式チャンネルや公式SNSアカウントで 住まいづくりに役立つ動画や画像、情報を配信しています

大和ハウス工業では、動画配信サイトやSNSなどのWEBサービスを活用し、住まいづくりの参考になる各種情報をお届けしています。YouTubeでは住まいの実例やテレビCMなどの動画を、FacebookやInstagramでは、住宅展示場やオーナーさま宅の外観やインテリアの画像などを随時公開しています。ぜひチャンネル登録やフォローしてご覧ください。

 YouTube 大和ハウスグループ公式チャンネル



より優れた設計力や生活提案力を有する住宅設計士「ハウジングマイスター」や、オーナーさまが実際に建てられたお住まいなどを動画で紹介。



Daiwa House News

● 公式SNSアカウント

 Facebook



 Instagram



Good things 暮らしにイイモノ



屋外でも活躍。七輪のようなコンロ
もちろん、庭やキャンプ先など屋外でも手軽に使えます。

クラシカルなストーブでおなじみのアラジンが、ポップなデザインのセンゴクアラジンシリーズを展開。「ヒバリン」は「火鉢」と「七輪」を現代に取り入れたユニークなカセットコンロ。中央がくぼんだデザインは風が吹いても火が消えにくいようにと計算されたもの。付属のグリルキットを使用すると、パンや餅を焼いたり、干物を炙ったり、七輪のように使えます。



●センゴクアラジン ポータブル ガス カセットコンロ ヒバリン
サイズ：W278×D295×H188mm / 付属品：グリルキット(焼き網、輻射プレート、焼き網ステイ)、収納袋、コンセプトブック / カラー：レッド、イエロー / 17,600円(税込)
問い合わせ：日本エー・アイ・シー株式会社 TEL.0120-88-3090

Cooking 簡単おつまみ

日々の
お楽しみ
メモ



たけのこのオイル漬け

オイルに漬けると、たけのこの独特のえぐみが和らぎます。そのまま食べてもよし、オイルごとパスタにあえるのもおすすめです。

材料 (作りやすい分量) たけのこ(ゆでたもの)…200g、ニンニク…1かけ
鷹の爪…1本、塩…小さじ1、オリーブオイル…適量
黒粒こしょう…適量、ローリエ…1～2枚

- 作り方
- 1 たけのこは薄切りにする。ニンニクは半分に切り、つぶす。鷹の爪は半分にちぎり、種を取り除く。
 - 2 フライパンにニンニク、鷹の爪を入れ、オリーブオイルを深さ1cmぐらい注ぎ、弱火にかける。香りが立ってきたら、たけのこ塩を入れて5分ほど煮る。
 - 3 保存容器に②と、黒粒こしょう、ローリエを入れ、オリーブオイルをひたひたになるまで注ぐ。

おたよりひろば

簡単レシピがお気に入り

●「くらしのレター」はどの記事も面白くて、子どもが寝た後、コーヒーを飲みながら一気に読みました。ちょうどバレンタインデーに何を作ろうかと思っていたので、137号の「日々のお楽しみメモ」のクッキングが助かりました。複雑で細かい作り方は絶対無理なので、わずか7行の作り方とシリアルな材料で、最高でした。
(大阪府/しまりすさん)

リフォームアイデアを

●家を建てたくても実現できずにいるので、インテリアやプチリフォームに関する情報、リフォームの目安を知りたいです。「お気に入り」のリフォームアイデアなども。わが家は、壁二面のホワイトボードがお気に入りです。
(福井県/K.Sさん)

入浴法を実践します

●137号の「寒い冬を元気に乗り切る入浴法」がとても良かったです。今年も暖冬ですが、早速実践します。週に3回ほどスーパージェット(温泉)に行くので、大変参考になりました。
(兵庫県/どーもさん)

収納の仕組みづくりを

●トイレのお手入れは独自のやり方でやっていたので、「くらしのレター」137号で、きちんとした方法、手順を知れて良かったです。取り上げてほしいテーマは収納です。きちんと最初に置き場所を決めるなど、収納の仕組みづくりをすると楽なのだと思うけれど、それができていないので。
(京都府/A.Kさん)

浴室の収納について

●分譲住宅の購入を検討していて、お風呂とファミリークローゼットが隣接している家に憧れています。やはり注文住宅になってしまおうのでしょうか。もしくはリフォームになるのでしょうか。浴室の収納が充実している特集をしていただきたいです。
(兵庫県/たまごびーちゃん)

「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。

子どもの絵はがき
大人の絵手紙



大阪府/そうちゃん(5歳)



埼玉県/れもんちゃん(13歳)



「ひょうたんの行灯を趣味で作っています」
(埼玉県/所沢市...T.H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。

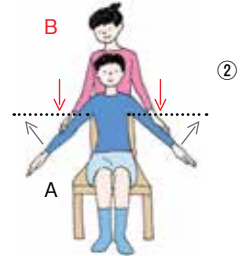
一緒に運動を続けよう ②⑤

今回は肩全体を覆う筋肉、三角筋を中心に鍛えるエクササイズです。三角筋を鍛えると、肩幅が広い逆三角形の体をつくったり、くびれを強調できます。今から夏に向けて始めてはいかが。

【ペアラテラルアームレイズ & ダウン】

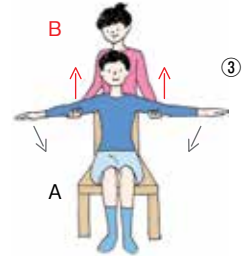
最初は座って行くと体が安定します。慣れてきたら、立って行くと、体幹も同時に鍛えられます。

① エクササイズを行う人(A)は椅子に座り、両腕がそれぞれ床と45度くらいになるように広げ、パートナー(B)は後ろから肘の少し上を押さえます。



② 準備ができれば、Aは両腕を上げます。床と水平になるくらいまで上げるのに3～5秒かかるように、BはAの腕を押し下げます。

③ Aは水平に上がった腕を元の位置まで下ろします。BはAが腕を元の位置に戻すのに3～5秒かかるようにAの腕を下から押し上げます。



④ 5回ほど繰り返したら交代しましょう。Aは肘を曲げて行っても結構です。

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

家づくり POST 今月のテーマ わが家のガーデニング

欲張りな庭!?

● わが家は花あり、野菜あり、果樹ありの庭。欲張ってしまった結果ですが、それぞれの成長やら、収穫やらを楽しんでいます。今日は黄色いボールのようなレモンを3個収穫しました。しばらく玄関に飾ります。
 (神奈川県/花ちゃんさん)

雑草抜きが楽しい

● 顔を出したチューリップの周りに雑草が生えてきました。雨の降った後を狙って、この雑草を根っこから引き抜くのが、すごく楽しい!
 (奈良県/K・Nさん)

土いじりに夢中!

● 昔は家庭菜園なんて興味がなく「なぜ母世代は皆やっているのだろう?」と思っていました。しかし、夏のお弁当用のプチトマト作りから始まり、サツマイモを植えたり、土いじりは夢中になりますね!子どもの食育にもいいように思います。
 (滋賀県/H・Sさん)

春が待ち遠しい

● 冬の庭は寂しくなりがちです。わが家では枯れ葉や刈り取った芝を土に混ぜ、土づくりをしながら、春を待っています。
 (兵庫県/ラッコさん)