

# くらしのレター



## すこやかな習慣を | 安眠のためのリラックスタイム

寝る前の過ごし方が、睡眠の質に影響します。スマートフォンやパソコンの画面から発生するブルーライトを目にすると、交感神経が優位になり、不眠の原因になります。就寝する1時間前にはデジタル機器から離れ、やや暗めの暖色系の照明の下で過ごしましょう。また、眠くならないうちに布団に入るとかえって目がさえてしまうこともあります。眠くなるまで読書や音楽を聴いてリラックスを。白湯やカモミールティーなどカフェインレスの温かい飲みもので体を温めたり、アロマの利用も効果的です。「疲れがすっきりとれない」「寝つきが悪い」と感じたら、寝る前の過ごし方を見直してみましょう。

# 木と仲良くなろう

～徳島木のおもちゃ美術館へ～

最近耳にするようになった「木育(もくいく)」という言葉。木に触れることで、木の良さ、森林環境の大切さを伝える取り組みです。木の魅力を五感で体験できる「徳島木のおもちゃ美術館」を訪ねました。



徳島の里山の風景をイメージしてつくられた「里山ひろば」。真ん中は徳島市のシンボル・眉山(びざん)、まわりには吉野川。たくさんの卵形の木球が川の流れを表現。中にはどんぐりの形をした木球もひそんでいて、宝探しのような楽しみも。

木のおもちゃと触れ合い、木の魅力を体感する

日本の森林環境を守る「木育」の取り組み

館内に一歩足を踏み入れると、木のいい香りに包まれます。「靴下を脱いで素足で木を感じ、五感を使って思いっきり遊んでほしい」と館長の松崎美穂子さん。「徳島木のおもちゃ美術館」は「0歳から100歳まで楽しめる」をコンセプトに木の魅力や文化を発信する施設。「子どもたちはルールにとらわれず、大人が思いつかないような遊び方をしていますよ。ここは遊びを通じて子どもたちの感性、創造力を育てる空間でもあります。木に囲まれていると、居心地がよく時間も忘れてしまいそう。親と子が一緒に木に触れて体感することでコミュニケーションも深まります。「木の香りのリラックス効果のおかげか、ここではみんな笑顔で過ごしています」

「木育」とは木に親しむことで木の良さを知り、森林や環境問題への理解を深めること。その普及拠点として「おもちゃ美術館」は全国各地で続々と誕生。また産地消の木のおもちゃを子どもたちの誕生祝いに贈る「ウッドスタート」という取り組みも全国の自治体で広がっています。日本の面積の約7割を占める森林。戦後に植林された人工林も50年が経ち、木を切るタイミングを迎えています。成長した木を切って利用し、新たな苗木を植えて循環させることが、健全な森林環境を保ちます。「ここで木に触れて、暮らしに取り入れるきっかけとなればと思います。それが日本の森を守り、地域の林業や産業を活性化させることにもつながります」



靴を脱いで館内へ入ると、鎮守の森をイメージした幻想的なアーチが、ぬくもりある木の世界へ誘ってくれる。内装、家具、おもちゃなど徳島県産の杉をふんだんに使用し、県内の職人たちが中心となり、つくり上げられた。

## 木の魅力を体感する

館内にはすがすがしい木の香りが広がり、遊びながら木のやさしい肌触りや温かみを感じられます。五感で木の魅力を体感し、心身ともにリラックスできます。



開放感のある空間「ごっこフォレスト」では、山を散策するように、木で作ったキノコや野菜など、徳島の農産物を取穫して遊べる。

## 徳島の伝統文化を知る

阿波人形浄瑠璃や遊山箱など徳島の伝統文化や歴史的町並みも紹介。子どもたちが地元の伝統文化に触れる良い機会になります。



(右)国の重要伝統的建造物群保存地区「うだつの町並み」を再現。小屋の中ではけん玉やコマなど懐かしいおもちゃで遊べる。(左)定刻になると動く人形浄瑠璃。



3歳未満の子どもと保護者専用の木育ルーム「赤ちゃん木育ひろば」。赤ちゃんが安心してハイハイしたり、つかまり立ちができる広さを確保。親子でゆったりと遊べる。天井には空をイメージした藍染めのタペストリーが風に揺らぎ心地良い。

## ワクワクする仕掛けがいっぱい!

子どもも大人も思わず笑顔になる発見や、ルールに縛られず自由に遊べる空間が、感性や創造力を育みます。



木の穴の中にはいも虫が。磁石の付いた棒で引っ張り出す。



緑の階段は檜原の棚田を表現。上から滑り下りたり、木球の池の中にもぐったり、思い思いに楽しめる。



厳選された世界の優良なおもちゃを取りそろえた「グッド・トイひろば」。手にとって自由に遊ぶことができる。



### ●徳島木のおもちゃ美術館

徳島県板野郡板野町那東字キビガ谷  
45-22 (あすたむらんど徳島内)  
TEL.088-672-1122  
入館料(1日券)/一般800円、小中学生300円、乳幼児以下無料 ※年間券もあり  
開館時間/9:30~16:30(7/1~8/31は9:30~17:00)/水曜休み(祝日の場合開館、翌日休み)

<https://www.tokushima-toymuseum.com>



館内では赤いエプロンの「おもちゃ芸員」が遊び方を教えてくれる。「シニア世代のボランティアスタッフも多く、子どもたちとの世代を超えた交流が新たな出会いや発見を生み出しています」という館長の松崎美穂子さん(前列右から2人目)は、長年子育て支援に携わってきた経歴を持つ。

ホコリや湿気をためない！

## 掃除がラクな部屋づくり

部屋をきれいに保つためにはこまめな掃除が大切ですが、忙しい毎日ではつい後回しになりがちです。掃除をラクにするために、なるべく汚れがたまりにくく、掃除のしやすい環境を考えてみましょう。

## POINT 1

ホコリや湿気が  
たまりにくい環境を

空気がよどみやすい部屋はホコリがたまりがちです。また、湿度が高くなるとホコリを栄養分にカビが繁殖しやすくなります。家具の配置や収納を見直して、空気をうまく循環させましょう。また、ホコリや湿気の発生原因を取り除くことも大切です。

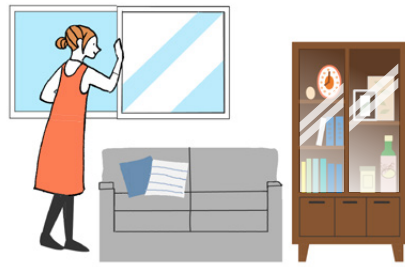
## POINT 2

すっきり片付けて  
掃除しやすくする

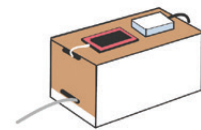
物が多く散らかっていると、掃除をする手間も時間もかかり、おっくうになりがちです。スムーズに掃除ができるよう、いつもすっきり片付いた、掃除に取り組みやすい環境をつくりましょう。

家具の配置を工夫し、  
定期的に換気を行う

家具は空気の出入り口となる窓や換気口をふさがないように配置。ソファやテレビボードなど大きな家具のまわりは、少し間隔を空け、空気の通り道を確保しましょう。モップが入るぐらいの隙間をつかっておけば掃除もスムーズです。定期的に窓を開けて換気し、ホコリや湿気を外に排出しましょう。



ソファなど大きな家具は壁から離し、間隔を空けて配置。飾り棚はガラス扉付きを選べば、ホコリ防止に。



静電気がホコリを吸い寄せてしまう電源コード類は、すっきりまとめてケーブルボックスに収納。

クローゼットや押し入れは、  
湿気をためず、掃除しやすく

湿気がこもりやすい押し入れやクローゼットはとくにカビの発生しやすい場所。定期的に扉を開けて、空気を入れ換えましょう。布団や衣類などの詰め込み過ぎにも注意。布団を収納する押し入れの中段には、すのこを敷いて空気の通り道をつくります。下段はキャスター付きの収納ボックスを利用すれば掃除がしやすくなります。



衣替えは衣類を整理するチャンス。クローゼット内をすっきり整頓し、床置き収納ボックスはキャスター付きにして定期的に掃除を。

収納を見直し、片付けやすく  
ストレスなく掃除ができるように

床に物を置かないようにするだけでも、掃除をする際のストレスが軽減。掃除をするたびに手を止めて物を移動させているようなら、置き場所を見直しましょう。キャスター付きのワゴンなど移動できる家具を取り入れるのもおすすめです。また、物を整理してなるべく少なくし、取り出しやすく、しまいやすい収納を考えましょう。物の指定席が決まっていれば、スムーズに片付きます。



置きっぱなしになりがちな物には一時置き場を。小物類は外に出さず、引き出しやふた付きのものに収納。

掃除方法を見直し効率よく。  
予防策も取り入れて

例えば、朝一番の床掃除をルーティンにすれば、きれいな部屋をキープしやすくなる。

ホコリは人が活動的な日中は舞い上がり、夜間にゆっくりと床へ落ちていきます。そのため床掃除は、朝一番にフロアモップをかけるのが効率的。いきなり掃除機をかけると舞い上げてしまいます。また、ホコリは上から下に落ちるので、棚の上などにたまったホコリを拭き取る時は床掃除の前に。ホコリの原因となるソファやクッションなどの布製品を革製やビニール製に替えたり、帰宅時は家に入る前に全身を軽くはたいて、ホコリを減らすことも大切です。

# 相続した空き家、どうすればいい？

実家を相続したものの、実際に住むこともなく空き家になるケースが増えています。実際、住宅7戸のうち1戸が空き家※ともいわれています。空き家を維持管理するのは、金銭的にも精神的にも大きな負担に。できるだけ早くに対応できるよう、事前に対策を考えておくことが大切です。※総務省「平成30年住宅・土地統計調査」より。



将来のために早めの  
リサーチを!

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

## 空き家には維持費がかかる

空き家のまま保有していると、家の維持費がかかり続けます。固定資産税や市街化区域の不動産にかかる都市計画税などの税金、メンテナンスのために必要な水道光熱費、火災保険、庭の草木の剪定（せんてい）や建物の修繕費用など、負担が大きくなっていきます。

## 空き家をどう活用する？

空き家の活用方法は「売る」「貸す」などが考えられ、それぞれメリット、デメリットがあります。また解体して更地にすることで、新たな活用方法が見つかることもあります。ただし、固定資産税や都市計画税（市街化区域の場合）が高くなるのでご注意ください。住宅用地向けの軽減措置を受けている場合、住宅用地と認められなくなると、税金は3～6倍になってしまいます。相続した家族が住み、住居費のコストを抑えることができるのが、一番の空き家の活用方法かもしれません。

## 国の制度を利用する

相続した土地を国に引き取ってもらえる制度「相続土地国庫帰属制度」が、2023年4月27日から開始。また、相続した空き家を売却するときには「空き家の譲渡所得の3000万円特別控除」の特例があります。これらの制度も視野に入れ、相続した空き家をどうするか考えるとよいでしょう。

## ● 空き家を「売る」「貸す」場合のメリット・デメリット

必ず買い手や借り手が見つくとは限りません。事前に不動産会社などにリサーチしておきましょう。

	メリット	デメリット	費用
家のまま 売る	●現金化できるため、相続人の間で分割しやすい。 ●売却のための費用が少ない。	●売却先が限られる。	仲介手数料
更地にして 売る	●現金化できるため、相続人の間で分割しやすい。 ●売却先が見つけやすい。	●解体費用がかかる。	解体費用 仲介手数料
家のまま 貸す	●定期的に入りが得られる。 ●手続き等が少ない。	●リフォーム代がかかる。 ●借り手がつかない場合がある。	リフォーム代 仲介手数料
更地にして 貸す	●定期的に入りが得られる。 ●新たな活用方法(駐車場、資材置き場等)が考えられる。	●解体費用がかかる。 ●固定資産税が高くなる。	解体費用 仲介手数料

## ● 相続した土地や空き家を手放すときに利用したい制度

### 【相続土地国庫帰属制度】

2023年4月27日から開始される、土地の所有権を国庫に帰属させることができる制度。ただし、抵当権等の設定や争いがなく、建物もない相続で得た土地などの要件（※1）があり、審査手数料のほか、10年分の土地管理費相当額を国に納付する必要があります。

※1 国が引き取らない土地の例… ●建物がある。●担保権などが設定されている。●管理または処分を阻害する樹木、工作物などがある。●隣人とトラブルがある。

### 【空き家の譲渡所得の3000万円特別控除の特例】

相続した空き家を売却するとき、売却額から家の取得費や仲介手数料などの譲渡費等を差し引いた損益がプラスなら税金がかかりますが、一定の要件（※2）を満たせば、譲渡所得の金額から最高3000万円を控除できます（2023年12月末までに売却した場合）。つまり、売却額から取得費や譲渡費等を差し引いて、3000万円までなら税金がかかりません。

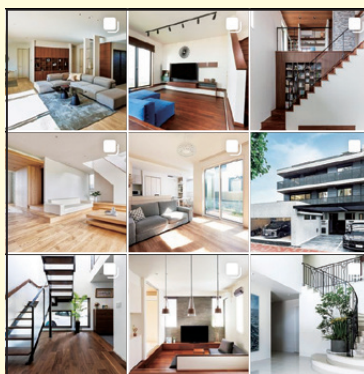
※2 相続等により取得した空き家を譲渡した場合の3000万円特別控除適用要件の例… ●1981年5月末までに建築された建物。●相続発生から3年後の12月末までに売却。●被相続人が亡くなった時点で同居者がいない。●耐震リフォーム済みの家屋もしくは家屋を取り壊して敷地のみを売却。●相続時から売却時までの間、誰も住んでいない。●売却価格は1億円以下。

※掲載の情報は2022年6月時点のものです。内容は変わる場合がありますので、ご了承ください。

「#ダイワハウスでの暮らし」で投稿しよう!

## こだわりの家とオーナーさまの素敵な暮らしをお届けする ダイワハウス公式 Instagram (@daiwahouse\_official)

ダイワハウスの公式 Instagram では、家づくりの参考にいただける住宅展示場や、オーナーさま宅のインテリア写真などをお届けしています。また、「#ダイワハウスでの暮らし」で投稿いただいたオーナーさまの写真を、随時ご紹介しています。ぜひ公式アカウントをフォローし、「#ダイワハウスでの暮らし」を付けて、素敵なうちの住まい方、暮らし方を投稿してくださいね。



こちらからフォロー  
お願いします!



## Good things 暮らしにイイモノ

### 家の形が愛らしい、桐の本立て

大切な本を守ってくれる、桐のおうち。リビングやベッドルームなど身近に並べて、読書の秋を楽しみましょう。



桐箱の老舗メーカーが作る家の形の本立て。桐には調湿性があり、防虫効果にも優れているので、大切な本を収納するのにぴったり。本を家の中に収納したり、家と家の間に挟んだり、自由に並べてインテリアとしても楽しめます。大きな家は奥行きがあり、雑誌サイズの本が収納可能。小さな家はステンレスの脚付きで、ブックエンドとして自立します。



●本の家【Book House end】／サイズ：大 W180mm×D240mm×H420mm、小 W80mm×D190mm×H260mm（+ステンレス脚W65mm）、大1個・小2個のセット。価格：7,920円（税込）  
問い合わせ：株式会社増田桐箱店 TEL.092-942-3061

## Cooking 簡単レシピ

日々の  
お楽しみ  
メモ



かぼちゃの茶巾  
電子レンジで作るなめらかなかぼちゃのペーストでクリームチーズとくるみ、レーズンを包みます。

**材料** (8個分) かぼちゃ(種とワタを取る)… 1/4個  
A [砂糖大さじ2、塩小さじ1/3、バター 10g]  
B [クリームチーズ40g、レーズン 15g、くるみ(刻む)15g]

- 作り方**
- 1 かぼちゃはラップで包み、電子レンジ(600W)で約3分、上下返してさらに3分加熱する。竹串で刺してまだ硬い場合は、さらに30秒～1分加熱する。
  - 2 粗熱が取れたらラップを外し、果肉をスプーンですくってボウルに入れる(皮は飾り用に取っておく)。フォークでつぶしてAを加え、なめらかになるまでよく混ぜ、8等分する。
  - 3 Bを混ぜ合わせ、8等分する。
  - 4 ラップの上に②を広げ、③のをせ包む。ラップの根元を絞って形を整える。皮を葉の形にカットしてのせる。

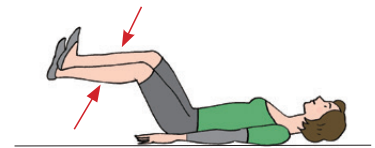
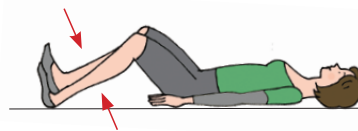
## Health & Relax からだにイイコト

### トレーニングとセルフマッサージで睡眠の質を上げよう

私たちは体の内部の温度(深部体温)が下がることで眠くなります。例えば夕方にウォーキングなどの有酸素運動を行ったり、しっかり湯船につかったりして体温を上げることで、深部体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。また寝る前にストレッチやセルフマッサージで手足の血行を良くするのも効果的です。そこから熱を逃がしやすくなり、体温がスムーズに下がります。最近の研究では、レジスタンストレーニング(筋トレ)が睡眠の質を高める可能性があるともいわれています。筋トレは筋肉の維持・向上にも重要なので、運動不足の日には、就寝前に短時間でできるトレーニングとセルフマッサージをセットで行ってみてはいかがでしょうか？

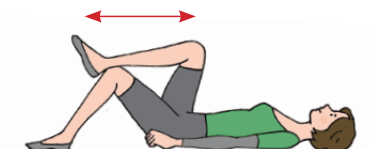
#### 【脚のトレーニング】

- 1 あおむけになり、右足を上に足首をクロスさせる。左右の足を互いに押し付け合うように力を入れて、動きが固定された状態で10秒程キープする。
- 2 足を組み替えて同様に行う。膝を曲げる角度を変えて行うとさらに効果的。また足を床から離して行うと、おなか周りの筋肉も同時に鍛えられる。



#### 【ふくらはぎのセルフマッサージ】

- 1 あおむけになり片膝を立て、反対側のふくらはぎを膝頭の上にのせる。
- 2 立てた膝頭にふくらはぎを当てて、アキレス腱から膝の裏側まで動かしてマッサージをする。足を膝頭に軽くたたきつけるようにしてもよい。気持ち良く感じる部分を探して自分なりの方法を見つけよう。



## 読者のひろば

「読者のひろば」は読者の皆さまとの交流コーナーです。今号のテーマ「家族の趣味」などについておたよりをお寄せいただきました。

### お裾分けが楽しみ!

●最近の父の趣味は釣りで、釣れたらお裾分けしてくれます。母も父の影響で魚をさばくのがとても上手になつてました。まだたくさんは釣れないようですが、新鮮でおいしいのでありがたいです。お裾分けいつでも待っています!

(奈良県/ととさん)



### 今度は本場の味を

●『くらしのレター』150号のひんやりスイーツ特集のトウファを作りました。一度食べてみたかったので手軽に家で作れてよかったです。味もおいしくできました。今度は本場のトウファを食べてみたいです。

(大阪府/Nさん)

### 親子で校歌♪

●小1の息子は運動会に向けて学校で校歌を練習中。気に入ったようで、朝から晩まで口ずさんでいます。図書館で小学校校歌のCDを借り、ひらがなで書いた歌詞まで頼まれました。ずっと聞いていたら私も覚えてしまい、今では2人で歌っています。

(東京都/ともさん)



### 家族でウォーキング

●日の落ちる時間に夫とウォーキングに行くのが日課です。夕日を眺めていると、いやなこと忘れて「明日もまたがんばろう!」という気持ちになれます。時には出不精の娘を連れ出して、家族みんなで川沿いを歩きます。何気ない日常の積み重ねで健康を保ちたいと思います。

(大阪府/みつちゃんさん)



## くらしのギャラリー

お子さまのお絵かき、インテリアや庭、ペットなどの写真をご投稿ください!



「今年の夏の思い出」  
山口県/ポーちゃんさん



「サボテンの花が咲きました」  
兵庫県/Mさん



「クッキーを焼いたよ!」  
岡山県/Tさん

次号のおたよりの募集テーマは

### 「暖かく暮らす工夫」

寒い冬を乗り越える工夫や冬ならではの楽しみなど、WEBサイトよりご投稿ください。

※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・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やWEB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。