

くらしのレター



●材料(4人分)

鶏肉(骨付きぶつ切り)…600g
にんじん(皮をむき、4等分)…1本
玉ねぎ(縦に4等分)…1個
セロリ(筋を取り、4等分)…1本
れんこん(皮をむき、1cm厚さの輪切り)…200g
かぶ(皮をむいて2等分)…2個
ローリエ…2枚、塩、こしょう

●作り方

- ① 鍋に鶏肉と水8カップを入れて強火にかけ、煮立ってきたら、弱火にしてアクを取る。
- ② ①にかぶ以外の野菜とローリエを入れて、野菜が八分通りやわらかくなるまで30分ほど煮る。
- ③ かぶを加え、かぶがやわらかくなるまで15分ほど煮て、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、お好みで塩、粒マスタードをつけて食べる。

寒くなってくると、温かな煮込み料理が恋しくなります。ポトフは「火にかかった鍋」という意味を持つフランスの家庭料理。大地の恵みを含んだ根菜と骨付きの鶏肉をポトフ風に煮込んだスープは、素材の旨みがたっぷり。塩だけで味つけた、シンプルでやさしい味わいが体にじんこ染みて温まります。慌ただしく過ごしている日々の中で、鍋でコトコト煮込む、そんな時間が心をほっと落ち着かせてくれそうです。

テーブルごよみ——11月
体が温まる、
根菜と鶏肉のポトフ風

衣類をすっきり収納する

クローゼットの中がいっぱいで使いにくいと感じていませんか。

衣類をすっきり整理して、使いやすく収納する方法を

ダイワハウスで収納の企画・開発を担当する、多田綾子に聞きました。

おしゃれが楽しくなる、
クローゼットを目指して

収納はものをしまいいこむ場所では

なく、出し入れする場所。ぎゅ

うぎゅ詰めでは、どこに何があ

るのかわからず、大切な洋服も傷

んでしまいます。現在のライフス

タイルや自分の好みを知って、必

要な衣類のみを選ぶことから始め

ましょう。クローゼットがすつき

りすれば、コーディネートもしや

すく、おしゃれが楽しくなります。

きれいな収納をキープするには
定期的に見直すことが大切

せつかくきれいに片づいても生活しているとうとうでも散らかります。毎日はずかしくても、週に1度はもとのきれいな状態に戻すことを習慣にしましょう。新しい衣類を買う際はもう一度、今ある服とコーディネートを考えて慎重に。一定量以上増やさないよう心掛け、衣替えの際に再度見直して、不要なものは処分するようにしましょう。

衣類が片づく
収納をつくるには

1. 分類する

自分の持っている
衣類を把握する

トップス、ボトムス、ワンピースなど大まかにグループ分けして、まずは自分が何をどれぐらい持っているかを把握しましょう。



4. キープする

こまめに見直し
きれいな収納をキープ

週に1度は、洋服やバッグなどをもとの位置に戻しておきましょう。新しい衣類を買うときはコーディネートや着まわしを考え、「使えそう」ではなく、「使える」ものを選ぶと、ムダな買い物が防げます。



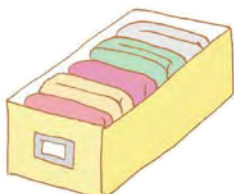
3. 収める

着たい服がすぐに
見つかるように収納

衣類の収納方法は「たたむ」と「かける」の2種類。かける方がひと目でわかるうえ、出し入れも管理も簡単。スペースが限られている場合は、ジャケット、ワンピース、スーツなど外出着である「ON」の服を優先的にかけます。



たたむ収納は、立てて見やすくが基本。



2. 見極める

不要なものを処分して
量を減らす

サイズが合わない、デザインが古いなど、着ていない服は処分。なるべくリサイクルショップに出す、リメイクするなど活用できる方法を考えましょう。

迷うものは、1度着て外出してから判断したり、似合っているかどうか家族や友人に見てもらおうのも一案。



収納スペシャリストアドバイザー
大和ハウス工業株式会社
多田綾子（一級建築士）

「収納と向き合うのは面倒だと思いがちです。ものをしまうだけでなく、使うことを考えて、ポジティブに楽しみましょう」

コーディネートが上手になる、クローゼットをつくりましょう!

衣類をかけて収納をする際は、アイテムごとに分け長さを揃えるとわかりやすく、空間がムダなく使えます。また、ハンガーを揃えて数を決めておくと、見た目もすっきり、不要な服が増えるのも防げます。引き出しやかごを使った収納では、たたんでから「立てる」こと。一目でわかり、取り出しやすいのがメリットです。細かいものを収納するときは「仕切る」ことで、ごちゃ混ぜになることもありません。市販の収納グッズもアイデア次第で使い道はいろいろ。自分らしく工夫してみましょう。



今日と明日の服をかける 一時置きコーナーを

帰宅後、ジャケットやワンピースなどハンガーにかけて湿気を飛ばします。翌日着ていく服はアクセサリ、バッグまでコーディネートして揃えておけば朝の支度もスピーディーに行えます。

クローゼットの収納



手が届きにくい位置にはオフシーズンのもやふだん使わないものを収納。ラベルを張っておくと中身がひと目でわかる。

衣類の種類や長さに合わせて収納。

パジャマや部屋着はたたんでかごに入れて収納。

引き出しの中はティッシュボックスなどで仕切ると、ストッキングや下着類などこまごましたものもすっきり。



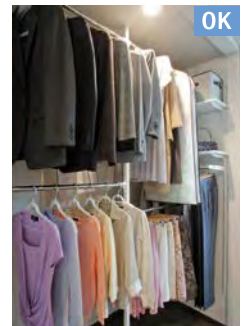
ふだん使うバッグはクローゼットに。

アイテム、色を揃えて 見やすく収納

ブラウス、ジャケット、スカート、パンツと種類ごとに分け、色がグラデーションになるように並べることで、コーディネートがしやすく、自分の衣類の買い物の傾向もわかります。



トップスとボトムスが混在していると着たい服を見つけるのもひと苦労。



アイテム、色を揃えるとぐんと見やすい。

アイテム別収納のアイデア

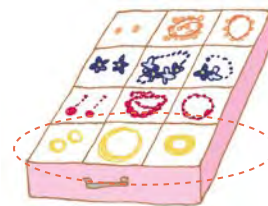


バッグ

重ねず立てて収納すればひと目でわかります。ファイルボックスを活用すれば、やわらかな素材のバッグも立てて収納できます。

ストール、スカーフ類

春夏用、秋冬用に分けて、素材に合わせてたたんだり、まるめたりして、一目でわかるように収納します。



セットでつけられるように収納

アクセサリ

仕切りのあるケースや箱に、指輪、ネックレス、ピアスなどあらかじめコーディネートして収納しておくとお出かけ時に慌てず済みます。手前によく使うものを。

今月のひと仕事

食品をムダにしないために

大切な食べ物をムダなく食べきる工夫をして、家計にも環境にもやさしい暮らしを。

捨てられている多くの食品

まだ食べられるのに捨てられている食品のことを「食品ロス」といいます。食品メーカーや小売店などでの期限切れの在庫、飲食店での食べ残しほか、家庭でも鮮度の低下、腐敗、消費期限・賞味期限切れを理由に多くの食品が捨てられています。食品ロスは、日本国内では年間500万〜800万トンにも登り、これは米の年間収穫量(平成24年約850万トン)に匹敵するといわれます。

買いすぎを防ぐ

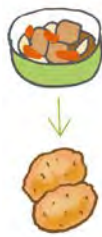
残っている食品を確認し、献立の計画を立ててから買い物に行きましょう。食品を安いからと必要以上に購入してしまうと食べきれず、捨ててしまうことになり、ばら売りや少量パックなど使い切ることのできる量を買うようにしましょう。在庫リストをつくっておくといいでしょう。



冷蔵庫の中を整理整頓して見やすく。消費期限や賞味期限が近いもの、早く食べきたいものを手前に。

料理をつくりすぎない

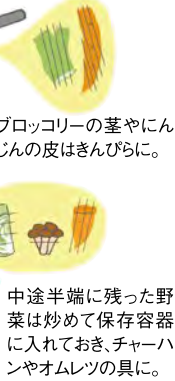
大きすぎる鍋での調理は作りすぎの原因に。人数や分量に合ったサイズの調理器具で作りましょう。器には食べきれない量だけを盛りつけ、残りは冷蔵庫に保存し、早めに食べきりましょう。



残った肉じゃがはコロッケにするなどリメイクする方法も。

食材を使い切る

野菜の皮や茎にも、栄養が多く含まれているものもあります。捨ててしまいがちな部分や中途半端に残った食材も調理方法を工夫して活用しましょう。



ブロッコリーの茎やにんじんの皮はきんぴらに。中途半端に残った野菜は炒めて保存容器に入れておき、チャーハンやオムレツの具に。

だしを取った後の昆布や鰹節は佃煮に。



住まいのお手入れ

壁紙のお手入れ

床はこまめに掃除しても、壁はつい忘れがち。大きな面積を占める壁紙をお手入れして、部屋全体を明るくきれいな印象に。



壁紙は椅子やテーブルの角を当てると傷つきやすいので、お手入れの際にも注意しましょう。

壁紙のふだんのお手入れ

壁紙には、ホコリや手あか、油煙、結露、落書きなどの汚れが付きやすい。中に浸透してしまうと落としにくくなるので、汚れが表面にとどまっていられるうちに手入れすることが大切です。ホコリも放置すると、水分を吸収して壁紙の内部に浸透し、落ちにくい汚れになることがあります。月1回程度を目安に、はたきなどで上から順にホコリを払い落とします。特に窓枠やエアコンのまわり、天井、壁などのコーナー部分は念入りに。

汚れがついてしまったら

ビニールクロスなど(水拭きが可能)な壁紙)についた原因がわからない汚れは、まずやわらかい消しゴムでこすってみます。落ちないときは、水拭き、次に薄めた中性洗剤をやわらかい布につけて軽く押さえ、汚れを浮かせて拭き取ります。壁紙に水分や洗剤が残るとはがれの原因になるので、必ず、水拭き、から拭きを行います。

《原因別汚れの落とし方》

手あか：やわらかい消しゴムでこすった後、薄めた中性洗剤で落とし、水拭き、から拭きを行います。
鉛筆：やわらかい消しゴムでこすって落とします。
クレヨン・水性ペン：薄めた中性洗剤で落とし、水拭き、から拭きを行います。

こんな壁紙は...

- ジュラク調壁紙(和室の砂壁風) 水拭き、中性洗剤の使用不可。毛先のやわらかいブラシでホコリなどの汚れを払い落とします。
- 紙・織物壁紙 水拭き、中性洗剤の使用不可。手あかなどの汚れは、目立たないところで試してから、やわらかい消しゴムや食パンでこすります。

壁紙のちょっとした補修

- 小さなめくれやはがれ
 - ① 汚れや古いのりを落とし、めくれた部分がかたくなっていたら、ドライヤーでやわらかくします。
 - ② 壁紙専用のりで張り合わせ、ローラー等で押さえて空気を抜きます。はみ出したのりはかたく絞った布で拭き取ります。
- ねじやくぎの穴
 - ① 穴のふちを押さえて平らにし、周囲の汚れを拭いてから、壁紙専用補修剤を埋め込みます。
 - ② はみ出した補修剤をかたく絞った布で拭き取ります。

めくれは綿棒などで専用のりを塗る。



小さな穴はつまようじで補修剤を埋め込む。

マイナンバーってどんな制度？

マイナンバー制度が平成28年1月からスタートします。すでに平成27年10月から順次、住民票のある住所に、マイナンバー通知カードが郵送されています。

マイナンバーは、
いろいろな手続きに使う
大切な番号なんだね！



税と社会保障、災害対策の個人情報を 12桁の番号で管理

マイナンバーは、住民票のあるすべての人に、12桁の番号が割り当てられ、所得税の確定申告や年末調整等の「税」、年金や雇用保険などの「社会保障」、「災害対策」に利用されます。番号は原則一生変わりません。マイナンバーは行政機関への届け出書類に記載するためのものですが、勤めている会社への扶養控除等申告書へ記載したり、社会保険への加入のために、勤務先へ届け出る必要があります。本人の分だけではなく、扶養家族の番号も本人が確認したうえで届け出ることになります。

顔写真つきの 「個人番号カード」の交付も

マイナンバー制度では、全員に送付される「通知カード」と、市町村で発行してもらえる顔写真入りの「個人番号カード」の2種類のカードがあります。通知カードでマイナンバーを提示するときは、運転免許証等の本人確認書類が必要になりますが、個人番号カードは、顔写真が載っているので1枚ですみます。個人のマイナンバーは使用目的が決まっています。マイナンバーを聞かれた場合は、何に使用するかを確認し、所定の場合以外は人に教えないようにしてください。

■ マイナンバーの利用目的

	利用目的	適用時期(予定)
勤務先	源泉徴収票(給与支払報告書)への記載	平成28年分から
	年金事務所等への届出	平成29年1月から
	ハローワークへの届出	平成28年1月から
税務署	確定申告書等に記載	平成28年分から
	相続税の申告書に記載	平成28年1月以降の相続から
市町村	児童手当の現況確認等	平成28年1月から
年金事務所	年金の裁定請求等	平成29年6月ごろから
ハローワーク	求職手続き等	平成28年1月から
証券会社	法定調書への記載	平成28年1月から★
保険会社	法定調書への記載	平成28年1月から★
金融機関	法定調書への記載	平成28年1月から★
	預金口座への付番	平成30年から
税務署等	法人税等の申告書	平成28年1月1日以降開始事業年度から

★一部の法定調書は3年間の猶予期間があります。
法定調書とは、例えば特定口座年間取引報告書などです。

■ インターネットで自分の個人情報が確認できるようになります

平成29年1月からは、マイナポータル(情報提供等記録開示システム)の利用が可能になり、ネット上で自分の個人情報へのアクセス記録の確認ができるようになります。また、将来はマイナポータル内でさまざまな行政手続きができるようになる予定です。

■ 法人にもマイナンバーが割り当てられます

法人にも13桁の法人番号が決められます。法人の場合は個人と違い一般に公開されますので、誰でも確認したり、利用することが可能になります。

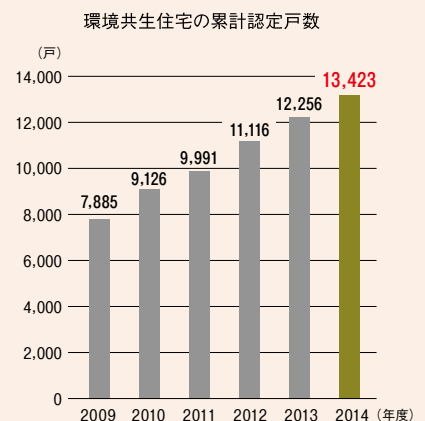
※平成27年8月時点での法律案(予定)に基づき作成しています。
今後の法律改正等により内容が変更になる場合があります。

平成26年度 環境共生住宅認定において 建設実績総合1位を達成

大和ハウス工業は、平成26年度「環境共生住宅認定」において、建設実績総合1位(1,167戸)を達成しました。総合1位達成は、平成16年度、17年度および、平成19年度から26年度まで合計10回となり、8年連続で1位となりました。

「環境共生住宅」とは、人と住まいをとりまく環境をよりよいものにしていくために、「地球環境を保全する」「周辺環境に親しむ」「健康で快適な居住環境」という3つの考え方に基づいた住まいづくりのことで、一般財団法人

人建築環境・省エネルギー機構が認定するもの。大和ハウス工業では、自然環境との共創共生を図る「自然と調和した街づくり」を進めるなかで、その進捗を測る指標として環境共生住宅認定の実績数を活用してきました。昨年度は手掛けた全国に分譲戸建住宅の約半数が環境共生住宅認定を受け、累計戸数は、13,000戸を突破しました。分譲戸建住宅の全てが「環境共生住宅認定」となるよう、今後もよりいっそうの普及を目指します。





かなほちゃん / 12歳



かんちゃん / 4歳



めいかちゃん・くるみちゃん / 4歳

子どもの絵はがき

●『くらしのレター』の「おたよりひろば」では、皆さんのおたよりを読んでなるほどと思い、安心します。わが家は、今年の夏、庭にソーメンウリを植えました。昨年買って食べたソーメンウリの種から芽が出て、3個の実をつけました。収穫が楽しみです。
(富山県中新川郡／むらつちちゃんさん)

「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、みなさまのおたよりをお待ちしています。

みんなの暮らしは？
そしてわが家では…

わが家は夏に
大掃除をします

●大掃除はふつうは冬にすると思いますが、わが家は夏にやります。私が寒いのが苦手、真冬にやる気が出ないのです。『くらしのレター』83号を参考にしながら、まずはキッチンからがんばろうと思います。夏の方が油污れが落ちやすそうですね。
(牛久市／M・Sさん)



キッチンが片つかない…
悩みに共感できました

●『くらしのレター』83号の「キッチン収納を見直して使いやすく」で、キッチンにはいろいろな種類のものがあるけれど、雑然としがち…という書き出しに共感しました。日ごろ買物をするたび、キッチンが雑然としてしまい、おのずとものがあふれます。だからといってまだ残っている食品を捨てるのはもったいないというのを繰り返してしまいます。悩みを共有でき、なぜかすっきりしました。
(箕面市／K・Tさん)

うれしかった、
久しぶりの再会

●先日、相談したいことがあり、久しぶりに展示場におじゃましました。担当の方は異動されましたが、いつもお茶を出してくれる事務の方が私たちのことを覚えていてくださり、すごく温かく迎えてくれました。1歳になる子どもにも「大きく変わったわね」とおもちゃやジュースを出してくださいました。本当にうれしかったです。
(岐阜県可児郡／Y・Iさん)

将来のリフォームのために
参考になりました

●今年結婚し、現在子どもは4か月。ゆくゆくは夫の実家で暮らす予定なので、3階建てのリフォームを考えています。『くらしのレター』を読んで、リフォームや家を建てることに興味を持ちました。リフォーム後は、収納をどのようにするか考えていたので、とても参考になりました。
(足利市／れん0725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。



Good Things 暮らしにイイモノ



IHでも使える、モダンな土鍋
和・洋問わずいろいろな料理に合う、シンプルなデザイン。土鍋は、そのままテーブルに出してもおしゃれ。冬だけでなく一年中活躍しそうです。

プロダクトデザイナーの秋田道夫氏デザイン。鍋底をフラットにして持ち手を外側につけずに内側をへこますことで、見た目を美しく、そして、すっきり収納できるデザインに。付属のプレートを入れるとIHで使用可能。オープンや電子レンジでも使えます。



IH用の金属プレート(奥)と焦げ付き防止プレート付き。

●do-nabe (S) IH / サイズ: 直径19cm×高さ9cm、重さ: 1050g、本体の材質: 耐熱陶器、カラー: ブラック・ホワイト、価格8,100円(税込)
※Lサイズ(直径24cm×高さ10.5cm) 14,580円(税込)もあり。
問い合わせ: 株式会社セラミック・ジャパン TEL.0561-42-0182

Cooking 簡単おやつ!



りんごの赤ワイン煮

赤ワインに砂糖とスパイスを加えて煮るだけで作れる大人味のスイーツ。スパイシーな甘酸っぱさが、クリーミーなヨーグルトにもよく合います。

- 材料** (2~3人分) りんご…1個、
A[赤ワイン…1/2カップ、水…1/2カップ、砂糖…大さじ3、シナモン…3cm、クローブ…2粒]
プレーンヨーグルト(30分~ひと晩好みの固さに水切りをする)…1カップ
- 作り方**
- ① りんごは8等分して、皮をむき、芯を取る。
 - ② 小鍋にAを入れて火にかけ、アルコール分を飛ばす。
 - ③ ①を入れ、クッキングシートで落としふたをし、15~20分煮る。そのまま30分ほど置いて冷ます(保存するときは煮汁ごと)。
 - ④ 器に盛り、ヨーグルトを添える。

日々のお楽しみメモ

プール&憩いの場

● リビングに併設したタイルデッキに夏の間、プールを出して子どもが楽しんでいきます。軒をつくったので暑い日差しを遮り、憩いの場になり、よかったです。

(名古屋市／カオリさん)

少しずつ完成させたい

● ベランダに人工芝を敷き、その上にプールやアスレチックなどを置いて子どもを楽しませています。いつか木のプランコを置きたい…。そして、大きな鳥かごも。その中で鳥を放し飼いにしたい

と思っています。少しずつ完成させたいなあ。

(市川市／H.Iさん)

家庭菜園を始めました

● 庭の家庭菜園に、この夏初めて野菜を植えました。きゅうり、トマト、なす、オクラなどが思っていた以上に収穫でき、今度は何を植えようかと考え中です。

(近江八幡市／Y.Hさん)

外ごはんは格別！

● 小さな庭ですが、椅子とテーブルを置いて、そこでプチバーベキューをよくやります。小さなバーベキューコンロに、好きな野菜や肉を焼いて楽しんでいます。

(浜松市／ももさん)

Health & Relax からだにイイこと

背骨のストレッチ

私たちは正しい姿勢でいるために、背筋を伸ばすことだけを意識しがちですが、背骨が柔軟に動くことも不可欠です。背骨は缶詰が重なったような構造で、首から腰までそれぞれの骨同士が少しずつ動いて大きな動きをつくります。動きの悪い場所ができると、背骨全体に影響を及ぼすので、背骨の柔軟性を保つことが、正しい姿勢の維持はもちろん腰痛・肩凝りの予防などにも有効と考えられます。そこで背骨を意識して動かすエクササイズをご紹介します。

- ① リラックスして椅子に深く腰掛けます。
- ② 首の方から背骨同士の間を少しずつ広げていく感じで、ゆっくりと体を前に曲げます。最初は首の重さでへそをのぞき込むように首を曲げ、次いでそれを維持したまま、胸、みぞおち、おなかと順番に体を前に曲げます。
- ③ 腰まで曲げたら、背中をさらに丸めて背骨同士の間を広げるように意識してみましょう。
- ④ ゆっくりと元の姿勢に戻ります。できるなら2、3回繰り返し、それを1日に2、3度行うとよいでしょう。



※エクササイズ中に違和感や痛みが出たら、直ちに運動を中止して下さい。

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>

Let's play together 一緒に遊ぼう

遊んだ感想を
ハガキで送ってね!

楽しい、落ち葉遊び

秋が深まると赤や黄に色づく紅葉がきれいですね。見るだけでなく、落ち葉にさわったり、踏みしめたり、工作したり、想像力を膨らませて、楽しく遊びましょう。



● 落ち葉のアート

きれいな色やおもしろいカタチの落ち葉を見つけたら、新聞紙に挟んで重石をして3日ほどおき、押し葉に。コラージュをしてアート作品を作るのも楽しいですね。



● 落ち葉のじゅうたん&シャワー

落ち葉を集めて踏んで歩くと、ふかふかのじゅうたんみたい。落ち葉をシャワーのように掛け合うと、ひらひら色とりどりの色の葉っぱが舞ってきれいだね!



● 落ち葉のかんむり

紙で作った輪っかに、ホチキスで落ち葉を留めるだけ!

