

くらしのレター



●材料(4人分)

大根…1/2本、にんじん…1本、
セロリ…1本、パプリカ…1個、豆苗…1パック、
豚肉(しゃぶしゃぶ用)…300g、昆布…5cm角1枚
ごま味噌だれ[すりごま大さじ6、味噌大さじ1.5、しょうゆ
大さじ1.5、砂糖大さじ1、酒大さじ1]
トマトだれ[トマト(みじん切り)1個、玉ねぎ(みじん切り)
1/4個、オリーブオイル大さじ1、塩小さじ1/2、しょうゆ・
こしょう各少々]
薬味[柚子皮・青じそ(粗みじん切り)]

●作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れておく。
- ② 大根、にんじんは皮をむき、セロリは筋を取り、それぞれピーラーで細長く切る。パプリカは細切りにする。豆苗は根元を切り落とす。
- ③ ①を火にかけ、野菜、豚肉を入れ、好みのたれ、薬味でいただく。

冬の定番の鍋料理は、マンネリになりがちです。日ごろの野菜不足も解消できるヘルシーな豚しゃぶ鍋はいかが。シンプルな昆布だしに、コクのあるごま味噌だれと、洋風のトマトだれの2つの味で楽しみましょう。大根やにんじんはピーラーでスライスすれば、さつとだしにくぐらせるだけで火が通ります。セロリやパプリカ、豆苗などの風味が、アクセントになり食べ飽きません。鍋の締めは、豚肉と野菜の旨みが染み込ましたで、うどんや中華麺をどうぞ。

テーブルごよみ——2月 サラダ感覚の 豚しゃぶ野菜鍋

テーブルごよみ——2月

子どものものための、収納を考える

おもちゃや洋服、絵本、いつの間にか家中に増えている子どものモノ。子ども部屋や収納スペースをつくるだけでは、解決することはできません。そこで、収納のヒントを、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。

家族の共有スペースにもあふれる子どものモノ

子どもが小さなうちは、親の姿が見えるところで過ごす時間が多いため、リビングやダイニングにモノがあふれがち。子ども部屋とは別にリビングにも収納スペースを。おもちゃや絵本を収納する棚や、お絵描きなどができるデスクコーナーを設けることで、リビングもすっきり片づきます。

子どもが片づけやすく、ストレスがたまらない収納

子どもが自分で片づけやすい収納は、手が届く高さで、動作はワンアクション。「大まかに分ける」、「色別のボックスに放り込む」などの工夫も大切です。また、「次のことを始める前に片づける」など子どもと一緒にルールづくりをしましょう。片づかない子どものおもちゃにイライラしてしまうなら、とりあえずの避難場所をつくるなど、ストレスのたまらない方法も考えましょう。

（家中に散らかる子どものモノをすっきり！）



おもちゃの収納は子どもが遊ぶ場所に

おもちゃは子ども部屋と決めつけず、リビングが遊び場所なら、そこに収納スペースを設けましょう。出し入れしやすい棚に、カラフルなボックスを組み合わせるなど、楽しみながら片づけができる工夫を。



子どもの写真や工作などを飾る、見せる収納

子どもの描いた絵や工作作品、写真など、思い出の詰まったモノはしまい込まず、家族が行き来する廊下やリビングなどの棚に飾り、見せる収納に。定期的に展示替えをしましょう。



通ったついでにお片づけ！動線上に収納場所を

玄関から部屋に入るまでの廊下に、かばんや帽子などをさっと掛けられる収納場所をつくっておくのも一案です。出かける前の準備や外から帰ったら片づける習慣が、自然と身につきます。



散らかしてもOKなデスクスペースをつくる

ダイニングテーブルの脇にデスクコーナーをつくり、勉強をしたり、お絵描きしたり、自由に使える空間に。そこは散らかしてもいい場所におけば、家族のストレスも軽減されます。



収納スペシャルアドバイザー
大和ハウス工業株式会社
多田綾子（一級建築士）

「家族がストレスを感じず、子どもが楽しんで片づけてくれる収納を工夫しましょう。また、大切な思い出の品は、収納方法を考えて残してあげたいですね」



成長に合わせた、子ども部屋の収納

子ども部屋は、勉強、遊び、趣味、着替えなど、子どもが自由に使える部屋。必然的にモノの数や種類が増えていきます。しかも幼少期から社会人になるまで、成長とともに持ち物はどんどん変化します。子ども部屋には、そうした変化に合わせて柔軟に変えていける収納が必要です。



子どもの目線に合わせた収納で、小さいうちから片づける習慣を身につけさせましょう。

可変性のある収納

棚板やパイプを自由に組み合わせられる収納であれば、子どもの成長や持ち物の変化に合わせて対応できます。



● 小学生

使用頻度の低いモノは上に、普段着る服は子どもの手が届く高さに掛ける。

● 中学生

衣類が増えたら3段使いにするなど、空間を有効に使って、収納力アップ。

● 社会人

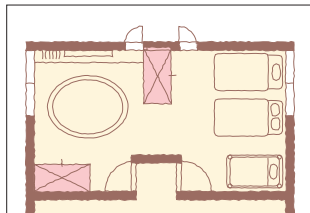
棚板を追加して、普段使わないモノをしまうなど、自分で使いやすい工夫。

収納で空間を仕切る

簡単に移動できる可動間仕切り収納を使えば、ライフスタイルに合わせた間取りに変更できます。

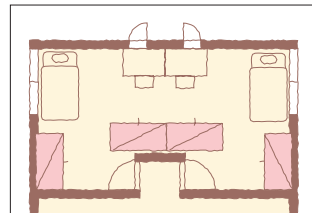
可動間仕切り収納2段積み

可動間仕切り収納1段積み



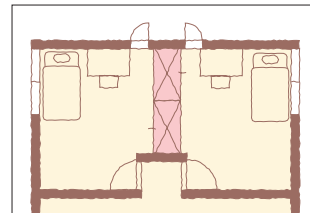
● 幼少期

幼いうちは2つの部屋の区切りを設けず、親子で寝るスペースと、子どもが遊ぶスペースにゆるやかに分けます。



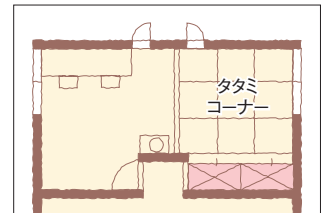
● 小・中学生

勉強するときや遊び、寝るときは別々に。間仕切りを低くしてのびのび開放的に空間を使います。



● 高校・大学生～社会人

別々の個室が必要になったら、2段積みにした間仕切り収納で部屋の間を分けて完全に独立させます。



● 子どもが巣立った後

子どもの帰省時の部屋やゲストルーム、夫婦の趣味の部屋などに。タタミコーナーを設けるなど、広い空間を自由に活用できます。

増える子どものモノ、どうする？



子どもの作品や思い出の品

子どもが描いた絵など大切なモノは、クリアファイルに保管。工作作品などは、写真に撮っておけば、場所をとらずに思い出を残せます。

おもちゃや絵本

子どもが大切にしているモノは、ボックスに入れるだけなど、子どもと話し合っ、スペースを決めておきましょう。



子ども服

成長とともにすぐに着られなくなってしまふ子ども服。兄弟にお下がりとして利用する予定がないなら、早めにリサイクルに出したり、親戚や友人に譲るなど有効活用を。

学校関係

プリントや参考書、学習用品などは、学期末や年度末などの区切りで整理し、不要なモノは処分しましょう。



今月のひと仕事

セーターを洗う

洗って縮んでしまった、ということにならないよう、ポイントを押さえて、きれいに洗って気持ちよく。

◎下準備

「絵表示」をチェック

まずは、家庭で洗えるかどうか絵表示をチェック。ドライクリーニングのマークがついているものでも、丁寧に扱えば洗えるものもあります。ただし、シルクやレーヨン、キュプラ、アセテートとの混紡製品、レースや刺繍などがついてるもの、毛足の長いモヘヤやアンゴラなどはクリーニング店へ。



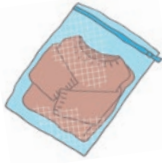
洗濯機で洗うときは、絵表示で水温や洗剤を確認。

30℃のぬるま湯、中性洗剤で

お湯で洗うと色落ちしたり縮んだりするので、30℃程度のぬるま湯で洗います。ウールはアルカリに弱いので、おしゃれ着洗い用洗剤など中性洗剤を使用します。

予洗いをし、洗いやすくたむ

セーターはホコリを払い、目立つ汚れは、洗剤を直接つけ、つまみ洗いしておきましょう。汚れが効果的に落とせるよう、汚れやすい前身ごろや袖口が上になるようにたたみます。



洗濯機で洗うときは、たたんでから、ネットに入れる。

◎洗う

手洗いはやさしく押し洗い

ウールやカシミアなどは水中でこすったりもんだりすると、縮むことがあるので、やさしく押し洗います。すぎは、きれいなぬるま湯に替えて、押し洗いを数回繰り返して、軽く水を切ります。脱色はネットに入れて洗濯機で30秒または、バスタオルにくるんで形を整え、水気を吸い取ります。



水を切るときは、洗ったまま丸めて軽く押し。

平干しが基本

洗濯機で洗うときは、型くずれしないよう洗濯ネットに入れ、弱流コースで洗います。

形を整えて、専用のセーター干しネットや風呂のふたにバスタオルを敷き、平干しにします。



ハンガーを使うときは、タオルをクッションにして、袖が伸びないように干す。

アイロンで形を整える

縮んだり、伸びてしまった場合は、当て布をしてスチームアイロンを浮かしてかけ、形を整えます。

住まいのお手入れ

和室のお手入れ

畳の上に直接座ったり、寝転がったりする和室は、こまめに掃除をして汚れをため込まないようにしましょう。

●和室の普段の掃除

日常のお手入れが肝心

湿気を嫌う和室は、汚れをためないように、こまめに手入れすることが肝心です。日常の掃除では、畳の目に沿って掃除機やほうきでホコリを取り除いた後、から拭きをします。週に1度は、照明器具や、棚の上、壁など、上から下へハタキをかけて、ホコリを払いましょう。



白木部分からは拭き

ハタキでホコリを払う

掃除機は畳の目に沿ってかける

畳のお手入れ

汚れが目立ってきたら、住宅用洗剤を含ませてかたく絞ったぞうきんで拭いた後、水拭き、から拭きをします。畳は湿気を嫌うので、水拭きするときは晴れた日に、風通しをよくして行いましょう。

◆シミがいたら...

水で薄めた洗剤を乾いたぞうきんにつけて、畳の目に沿ってたたきながらシミを取り除きます。その後、かたく絞ったぞうきんで洗剤分を拭き取り、から拭きします。

◆カビが発生したら...

エチルアルコールを水で薄めたものを布に含ませ丁寧に拭き取った後、から拭きをします。カビの予防には、年に2回程度の虫干しが効果的。畳表に直射日光が当たらないように、裏返して干します。

床の間のお手入れ

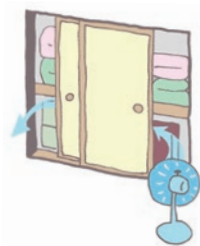
床柱など白木の部分は、水分や油分がつくとシミになることがあるので、水拭きや化学ぞうきんの使用は避けます。普段からホコリをためないようにし、から拭きか専用クリーナーを使用します。軽い汚れなら、消しゴムで簡単に落とせます。

障子のお手入れ

障子のホコリはハタキで上から下へ払います。棧にたまったホコリは、やわらかいブラシで落とします。手あかは酢水を含ませてかたく絞ったぞうきんで拭きます。棧が折れたときは放置しておくとし、狂いが生じるので、木工用接着剤などで補修しておきましょう。

押し入れの空気を入れ替える

押し入れは、湿気がこもりやすく、結露が起りやすい場所。すのこを敷き、モノは詰め込みすぎないようにして、空気の通り道をつくっておきましょう。また、よく晴れて乾燥した日には、ふすまを開けて風を通し、定期的に換気しましょう。



扇風機を使うと風がよく通る。

住宅の新築・リフォームをした場合は、確定申告を

マイホームを新築したり、リフォームをした場合に、確定申告をすることで税金の還付が受けられるケースをご紹介します。

忘れずに申告して
税金を取り戻そう！



ローンを組んで、 住宅の新築・リフォームをした場合

住宅ローンを利用して、マイホームの新築や取得、リフォームなどをした場合、要件を満たすと「住宅借入金等特別控除」や「特定増改築等住宅借入金等特別控除」の制度が利用できます。居住等をした年以降、住宅ローンの年末残高をもとに計算した金額が、各年の所得税額から還付されます。

ローンを組んでいなくても 利用できる制度もあります

住宅ローンを利用しない場合でも、今住んでいるマイホームについて一定の要件を満たす住宅耐震改修をしたり、バリアフリー改修工事や省エネ改修工事をしたときは、「住宅耐震改修特別控除」、「住宅特定改修特別税額控除」の制度が利用できます。それぞれ一定の方法で計算した金額が、その年の所得税額から還付されます。また、改修ではなく、認定住宅の新築等をしたときは、「認定住宅新築等特別税額控除」の制度が利用できます。

● インターネットで確定申告ができます

平成27年中に居住等をした場合、平成27年1月1日～12月31日の確定申告は、平成28年2月16日～3月15日に申告書を税務署に提出します。国税庁のホームページでは画面入力して申告書を作成したり、e-Tax（電子申告）を利用することもできます。

■ 住宅ローンを利用した場合に利用できる制度

ケース	制度	概要等
自宅を新築または取得した ※築20年(耐火建築物は25年)を経過したものは原則不可(例外あり)	住宅借入金等特別控除	● 最長10年間、年末ローン残高×1% 消費税率8%で購入で最高40万円/年、それ以外は最高20万円/年。 ● 認定住宅は更に最高10万円/年、増加。
自宅をリフォームした (工事費用100万円超)	住宅借入金等特別控除	● 最長10年間、年末ローン残高×1% 最高40万円/年
省エネ改修工事をした (工事費用50万円超)	特定増改築等住宅借入金等特別控除	● 最長5年間、最高12万5千円/年
バリアフリー改修工事をした (工事費用50万円超)	特定増改築等住宅借入金等特別控除	● 最長5年間、最高12万5千円/年 ※対象者は50歳以上や介護認定を受けているなどの要件あり

■ 住宅ローンを利用しない場合に利用できる制度

ケース	制度	概要等
耐震改修工事をした ※昭和56年5月31日以前に 建築された家屋に限る。	住宅耐震改修特別控除	● 最高25万円までの税額控除(当年のみ)。 ※住宅借入金等特別控除との重複可能な場合あり。
バリアフリー改修工事をした (工事の標準的費用の額が50万円超)	住宅特定改修特別税額控除	● 最高20万円までの税額控除(当年のみ) ※対象者は、50歳以上や介護認定を受けているなどの要件あり。
省エネ改修工事をした (工事の標準的費用の額が50万円超)	住宅特定改修特別税額控除	● 最高25万円(太陽光発電が含まれる場合35万円)までの税額控除(当年のみ) ※バリアフリー改修工事の特別税額控除との重複可能。
優良な住宅を取得した ※新築又は新築と同等の認定住宅(認定長期優良住宅、認定低炭素住宅)が対象。	認定住宅新築等特別税額控除	● 最高65万円までの税額控除(当年のみ) ※住宅借入金等特別控除との重複不可。

※制度の利用のためには、床面積、ローンの借入期間や金額、年齢など、それぞれに要件が決まっています。事前に申請が必要な制度もあるので、マイホーム購入やリフォームを検討している場合は、事前に要件を確認した上で、これらの制度を利用しましょう。

大切な住まいをサポートする、オーナーさま専用サイト 「ダイワファミリークラブ」をご活用ください

ダイワハウスではオーナーさまの住まいをサポートする、オーナーさま向け専用ウェブサイト「ダイワファミリークラブ」を設けています。ご入会いただいたオーナーさまには先々の住まいに関する疑問や不安の解消をサポートするためのサービスをご用意。安心してお住まいいただくために、ご契約後も皆さまのお住まいをサポートさせていただきます。入会費・年会費は無料となっておりますので、ご契約後にぜひご入会ください。



● ダイワファミリークラブへの入会は…
ダイワファミリークラブのウェブサイトへアクセス後、画面内にある「新規会員登録」ボタンをクリックし、案内に従ってご登録ください。

www.daiwhouse.co.jp/dfc/

ダイワファミリークラブ

検索

Daiwa House News

◎ 住まいに役立つコンテンツ満載！

【住まいのFAQプラス】

住まいのお手入れなど、よくある質問にダイワハウスからのアドバイス集をご用意。

【住まいのスケジュール】

季節や築年数に合わせたメンテナンス情報をお届け。

【おしゃべりサロン】

住まいに関するさまざまなトピックに関して、気軽に質問・相談できる会員専用コミュニティ。

ほかにも、お役立ち情報やうれしいサービスもあります。

■ お問い合わせは…ダイワファミリークラブ事務局

☎ 0120-156-490

(受付時間：9時～17時/土・日・祝日、年末年始、夏期休暇を除く)

「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。

モノの整理は、使えるモノを選ぶことから

●昨年リタイアしました。時間があるので、モノの整理をしたいと思います。衣類もそのひとつで、「くらしのレター」86号の収納の記事を参考にしたいと思っています。「使えそう」ではなく、「使えるモノ」を選ぶ。まず、「ここから始めていきます。」
(川崎市/N・Kさん)

子どもの絵はがき



ゆなちゃん / 7歳



ひいちゃん / 6歳



みつきちゃん / 5歳

お風呂はエコに、家族だららん

●わが家は5人家族。毎日のお風呂は、子ども3人を入れるのが大変です。狭いお風呂ですが、家族みんなで入るととてもエコ。お湯も少なくすみ、シャワーも次々使うので、ムダがありません。何よりも「狭い、狭い」と言い合いながら、その日あつたことを話す、家族だららんの楽しい時間になります。
(郡山市/リラックスさん)



雨上がりの窓拭きで、らくらく、びかびか

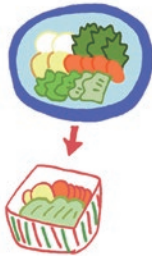
●わが家では雨上がりに窓拭きをします。湿っているのかびかになり、棧や窓枠もついでに拭いておくと、いつもきれいな状態を保てます。窓まわりは、年末の大掃除で力を入れず、すむので、続けていきます。
(鳴門市/ちやもさん)

除草シートで、庭の雑草対策!

●春先から秋にかけて、庭の草と毎日、格闘。きれいな状態と思いきや、後ろを見るとうれしそうに芽を出しています。ある方から、除草シートの話を伺い、奮闘して180分、砂利を除いてシートを敷き、砂利をのせる作業。何年持つか、来年から楽しみです。
(多治見市/M・Nさん)

鍋の残り野菜で作る、簡単漬物レシピ

●鍋の後、残った野菜を好きな大きさに切り、ポウルに入れて、塩をパラパラふり、ラップをかけます。ひと晩置いてしんなりしたら、水で洗って塩気を取り、よく絞ります。みりんとうしょうゆを少々入れて混ぜれば、漬け物の出来上がり。白菜、大根、にんじん、かぶ、玉ねぎなど何でも、味はお好みで。とっても簡単!
(高松市/村井照栄さん)



◎『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。



日々のお楽しみメモ

干し柿のおつまみ2種

甘みも栄養もぎゅつと凝縮した干し柿を、ワインに合うおつまみに。半生干しのあんぽ柿を使うとジャムのようなとろりとした食感が楽しめます。



干し柿のクリームチーズロール

- 干し柿はへたを切り落とし、開いて種を取る。
- 1cm角の棒状に切ったクリームチーズを①にのせて巻き、形を整える。食べやすい大きさに切る。

干し柿とアボカドのブルスケッタ(バケット8切れ分)

- 干し柿1個はへたと種を取って、小さく切る。アボカド1/2個は1cm角に切る。クルミは粗く刻んで炒めておく。
- ①に塩少々を加えて和え、薄切りにしたバケットにのせる。

Good Things 暮らしにイイモノ

ユニークな二層構造のグラス

温かい飲み物は温かく、冷たい飲み物は冷たく保つ、ユニークなデザインのグラス。使い方はアイデア次第。



スタイリッシュなキッチン製品が人気のボダム社のダブルウォールグラス。飲み物を注ぐと宙に浮いているように見えるデザインがユニーク。二層のガラスの間に含んだ空気により、保温性、保冷性に優れ、結露が付きにくくなっています。料理やデザートのに器としても。



●PAVINA ダブルウォールグラス/サイズ:直径8.8cm、高さ8.9cm、容量:250ml、価格:2個セット3,579円(税込)
問い合わせ:ボダムジャパン株式会社 TEL.03-5775-0681

食器洗いのひと手間

● 食器洗いのとき、着なくなった服や使わなくなったタオルの切れ端で、油污れなどを取り除き、なるべく洗剤を使わず、アクリルたわしを使って洗っています。目に見えて環境に優しいかは分かりませんが、ちよとしたひと手間がゴにつながらればよいなあと思います。
(福岡市／芋けんびさん)

コンセントを抜いています

● 私の家では、使うとき以外、

家中のコンセントを抜いています。これで結構、電気代が安くなっています。面倒ですが、少しでも家計の足しになれば、へっちゃらです。
(四日市市／S・Kさん)

野菜クズで、ベジブロス

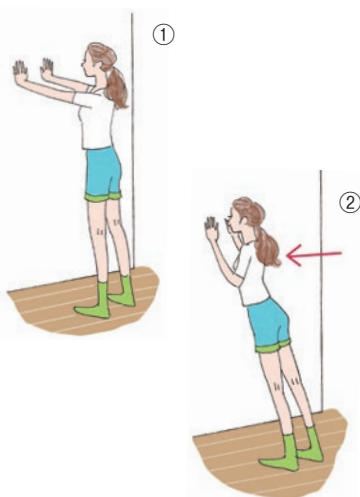
● 先日ある番組で観た、エコで体によい「ベジブロス」に挑戦しました。野菜クズを水で煮るだけで、深みのあるだしになるのです。野菜クズを冷凍して貯め、作ってみたところ、とてもおいしくてびっくりしました。捨てずに貯める楽しみにもなり、すこくお得感があります。
(横浜市／M・Mさん)

Health & Relax からだにイイコト

今から二の腕引き締めを

二の腕引き締めの情報は、夏が近くなるとマスコミを賑わせますが、今の寒い時期から行った方が効果的です。そこで、今回は室内で壁を利用して行える二の腕を引き締めのエクササイズをご紹介します。寒くて外に出たくない季節は、ぜひ室内で運動をしましょう。床、壁ともに滑りにくい場所で行ってください。

- ① 壁に向かって立ち、両手のひらを肩幅程度に開き、壁につけます。手は中指が垂直になる向きにします。
- ② お腹をへこませて体に力を入れたまま、ゆっくりと肘を曲げて顔を壁に近づけます。この時、脇を締めるように意識します。
- ③ できるだけ壁に近づいたら、ゆっくりと元の位置まで肘を伸ばします。



初めは5回、慣れてきたら15回を目指しましょう。余裕がある方は、立つ位置を壁から離すとよいでしょう。

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

手袋で人形を作ろう

手袋をくるっと丸めて、あつという間にかわいいお人形に!

遊んだ感想を
ハガキで送ってね!



● 帽子をかぶった人形

- ① 片方の手袋は親指を中に引っ込め、中指と薬指で、もう片方の手袋の袖口を結ぶ。
- ② 結ばれた方の手袋の指部分を丸めて、袖口部分をかぶせる。目玉をつける。



● うさぎさん

- ① 中指と薬指を耳に、残りの指を丸めて折り返した袖口の中に入れて、うさぎの顔を作る。
- ② もう片方の手袋は親指を中に引っ込め、中指と薬指に①を差し込む。目玉をつける。

