

くらしのレター



小さなインテリア——6月
家族が集う場所に
書類コーナーを

家の中にはさまざまな書類があふれています。特に家族が集まる場所には多くの書類が集まり、散乱しがちですね。そこで、リビングやダイニングの一角に書類コーナーをつくってみませんか。ファイルやボックスなどは色のトーンをそろえ、シンプルなデザインのものを選びます。整理する前の書類を入れる一時置き用のトレイや文房具も一か所にすっきりとまとめておきましょう。家族でルールを決めておけば、みんなで共有できて便利です。

わが家の書類収納ルールをつくらう

学校からのプリントや領収書、家電の取り扱い説明書…。
こまめに整理しないと必要なときに取り出せないということに。
ルールを決めて整理整頓、情報をきちんと生かせる書類収納を目指しましょう。



●ケースに入れて持ち出しやすく

大きさがバラバラでファイルしづらいものは、ファスナーつきのケースや袋に入れてボックスへ。買い物のときに持ち出すポイントカードや優待券などもまとめておくと便利。



●一時置ききのトレーを設ける

郵便物や学校からのプリントなど中身をチェックしたら、とりあえずトレーへ。今週分、先週分などと分け、それ以上ためないようにします。保管したいハガキなどはボックスへ。



●文具類は箱にまとめる

ファイリングに使用するクリップやラベル、ふせんなどの細かな文房具類は、仕切りやケースを使って分類し、箱にまとめておきます。作業するときに箱ごと持ち運べます。



●クリアファイルに分類して見やすく

ショップカードや名刺、光熱費やクレジットカードの請求書などは、見やすく、出し入れしやすいよう、クリアファイルに分類。半年、1年など、整理をする期限を決めます。

家の中にあふれる情報を
わかりやすく分類

家庭の中のあちらこちらに散らばっている書類は、一か所にまとめて整理をすればすっきり。書類を持ち込んだら、まず、不要なものは処分し、すぐ処理をするべきもの、重要なもの以外は、一時置ききのトレーを設けて入れておきます。1週間、1か月など期限を決めて整理し、不要なものは処分。このときにパソコンで入力したり、撮影するなどしてデータ化すれば、保管する書類の量はかなり減らせます。

ルールを決めて収納。
定期的な見直しも大切

書類の収納は、まずは学校関係、保険・年金・税金などお金関係、家電関係などジャンル別に大まかに分けてから、領収書や証書など種類ごとにさらに分けていきます。次に書類の大きさや利用頻度などに応じて、使いやすいようクリアファイルやケースに入れて、ファイルボックスなどに収納。保管期限を決めて、定期的に見直しましょう。あまり細かく分類すると維持するのがたいへんなので、わかりやすさ、取り出しやすさを優先しましょう。

わが家の書類コーナーをつくる

書類がすっきり収納できて活用しやすい、家族共有の書類コーナーを考えましょう。

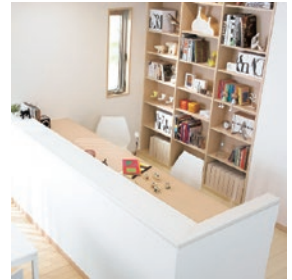
家族みんなで情報を共有。 書類を集めたコーナーを

暮らしに必要な書類は一か所にまとめ、整理整頓のルールを家族みんなで共有しておけば、いざというときにさっと取り出せ、活用できます。例えば、みんなが集まるリビングやダイニングの片隅にデスクを置いて書斎コーナーに。書類とともにパソコンや本などを置いたり、家族のスケジュールや伝言などもわかるようにしておけば、コミュニケーションスペースとしても役立ちます。



●ファミリーライブラリー

家族が集まるリビングなどに、みんなで共有できるデスクを設置。パソコンや本とともに書類もまとめて収納。



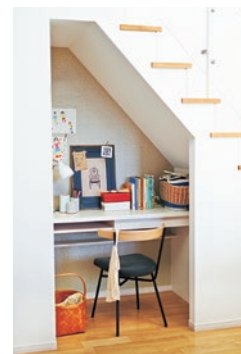
スペースを上手に活用して 使いやすく収納

リビングやダイニングにデスクを置くスペースがなければ、棚などに書類を収納。おしゃれなファイルやボックスを選んで見栄えよく、インテリアとしても楽しめるようにします。階段下や踊り場、廊下などのちょっとしたデッドスペースの活用も検討してみましょう。また、収納を隠したいときはリビングの一角を間仕切ってバックヤードに収納を設けてもいいでしょう。



●リビングの見せる収納と隠す収納

リビングの棚には収納用品にこだわってディスプレイ感覚で。見せたくないものはバックヤードに収納を設けておくと便利。



●デッドスペースの デスクコーナー

階段下のスペースを活用してデスクを置き、書類整理など事務作業ができるコーナーに。

書類の整理に役立つ、 小さなアイデア

ちょっとした工夫で、煩雑になりがちな書類をすっきり。手軽に実行できるアイデアを。



●不要な書類は玄関で処分

玄関に小さなかごを置き、不要な郵便物をその場で処分。はさみを一緒に入れておくと便利。



●捨てるまでの場所を確保

古新聞や雑誌はどんどんたまるので、仮置き場を設けて、読み終わったら、まとめておきます。



●思い出をファイル

子どもの絵や作品などは、大きなものは縮小コピーしたり、写真に撮るなどすればファイルに保管できます。

●情報を共有する掲示板

家族で共有したい情報や大切なお知らせなどは、ダイニングなどにコルクボードを設置し、貼っておきます。

今月のひと仕事

傷みにくい、お弁当づくり

梅雨時は特に食中毒が気になります。衛生的なお弁当づくりのコツを知っておきましょう。

調理中に注意したいこと

細菌やウイルスのほとんどは加熱によって消滅します。作り置きのおかずは再加熱し、ハムやかまぼこなどの加工品も必ず加熱を。また、手で触れると菌がつくので、食材は加熱前にカット。おにぎりはラップを使って握りましょう。

煮物の煮汁や水気もお弁当が傷む要因の一つ。煮汁はしっかりと切り、余分な水気はキッチンペーパーで拭き取っておきます。

抗菌作用のある食材の活用

酢、梅干し、しょうがなど抗菌作用のある食材を活用するのもおすすめ。例えば、ごはんは酢飯にしたり、梅干しを入れて炊きます。肉料理は、しょうが焼きや甘酢あんかけなどに。しそやカレー粉も防腐効果があります。



魚や肉はカレー粉で風味づけしたり、しそ巻にするのもおすすめ。

梅干しを入れてごはんを炊く。

プチトマトは切ったり、串に刺すと、汁が出るのでそのまま入れる。

詰めるときの工夫

食材は手で触れず菜箸で詰め、食材同士がくっつくこと傷みやすいので、仕切りやカップを使います。また、おかずやご飯が冷めないようにふたをする、中に蒸気がこもるので、完全に中身が冷めてから、ふたを閉めましょう。



仕切りやカップを利用し、調味料は別の容器に入れる。

移動中や保管場所は？

お弁当は直射日光や湿気、熱のこもった場所は避け、風通しのいい涼しい場所に置くようにしましょう。保冷剤を活用してもよいでしょう。



凍らせたお茶のボトルやミニゼリーを保冷剤代わりに。

お弁当箱を清潔に

水分が残っていると雑菌が繁殖するので、食器用洗剤でしっかりと洗い、よく乾かすこと。ふたのパッキンが外れる場合は外して洗います。おかずの色素が付着したり、においが気になる場合は、キッチン用漂白剤につけて殺菌消毒を。

住まいのお手入れ

気になる、住まいの害虫対策

高温多湿が続くと、害虫に快適な環境となり、増殖しやすくなります。住まいを清潔に保ち、害虫繁殖の原因を絶ちましょう。

ダニの繁殖予防は換気

ダニは湿度が20度を超え、湿度が60%以上になると繁殖するといわれ、蒸し暑い6月頃はダニにとつて最適な気候。畳やカーペット、布団などに多く繁殖します。晴れた日は窓やドアを開けて換気、雨の日はエアコンの除湿機能を使って乾燥を心掛けます。



天気の良い日は部屋の窓を開けて換気。クローゼットの扉も開けて風を通す。

ゴキブリを寄せつけない

ゴキブリは、冷蔵庫の裏やコンロの下など暗くて暖かく、そして狭い場所を好み、ゴミや調理くずなどが餌になります。換気扇や排水管から侵入するケースもあるのですが、キッチンはもちろん、洗面所、トイレなども掃除をして清潔に。ホウ酸団子などの毒餌をゴキブリの好みそうな場所に置くのも有効です。また、燻煙剤で駆除することも、わずかなすき間からも他の部屋へと逃げるので、各部屋、同じタイミングで行います。



洗濯物の部屋干しは湿気が発生するので、なるべく避ける。

ソファやぬいぐるみなどはダニが発生しやすいので、ホコリや食品カスなどをこまめに取り除く。

食品は密閉保存

小麦粉や米、そうめんなどの食品にはチャタテムシやコクヌストモドキなどの小さな虫が発生します。粉類などは密閉性の高い器に入れ、冷蔵庫に保存すること。また、床や棚などにエサとなる粉類や食品カスなどを残さないように掃除します。



粉類や麺類、食べかけのお菓子なども密閉。

蚊は水に発生

蚊の幼虫は、バケツや植木鉢の水受け、空き缶などにたまった、ちよつとした水に発生することもある。なるべく家のまわりの水たまりをなくします。側溝などの水路も泥やヘドロを取り除いて流れをよくし、発生を予防します。また、網戸をしっかり閉め、蚊取り線香や蚊取りマットを活用して、室内に寄せつけないようにしましょう。



バケツやプランターの水受けなどわずかな水たまりも注意。

外部から荷物や人によって室内に侵入する淡褐色の小さな虫・チャタテムシは、カビを餌に増殖します。また、アレルギーの原因となるコナダニもカビの発生しやすい環境で増殖。これらが発生するとそれを餌に人を刺すツメダニが発生。換気はもちろん、掃除をして、カビの餌となるホコリやアカなどを除去して清潔にしましょう。



ホウ酸団子をゴキブリの好みそうな場所に置く。

わが家の「相続税評価額」は、いくら?

土地や家屋などの不動産を相続したり、贈与するときの価額を「相続税評価額」といいます。わが家の価値はどれくらいあるのか、その評価方法を知っておきましょう。

わが家の価値を知っておこう!



建物の評価方法は?

建物の相続税評価額は「固定資産税評価額」をもとに計算します。自宅の場合は、固定資産税の納税通知書に記載されている固定資産税評価額がそのまま相続税評価額になります。

土地の評価方法は?

土地は原則として、宅地、田、畑、山林などの種類ごとに評価。宅地の評価は、「路線価」がついている地域の場合は「路線価方式」、ない場合は「倍率方式」で計算します。路線価は国税庁のホームページの「路線価図」で確認することができます。

【路線価方式】

自宅の前の道路の路線価を確認し、自宅の面積をかけて計算します。

【倍率方式】

路線価がついていない地域は、固定資産税評価額に評価倍率をかけて計算します。評価倍率は国税庁のホームページの「路線価図」の中の「評価倍率表」から確認できます。

借地に家を建てている場合や、貸付をされている土地や家屋は、権利関係に応じて評価額が調整されます。

居住用の土地は、一定の要件に該当する場合は、相続税評価額から「小規模宅地の特例」によって相続税の課税価格を減額する制度もあります。

■ 建物・土地の評価額の計算方法

	区分	評価額の計算方法
建物	自宅や両親の家の場合(貸家以外のもの)	固定資産税評価額 × 1.0
土地 (自用地※1)	路線価が付いている地域	路線価方式 路線価 × 面積(㎡)※3
	上記以外(路線価が付いていない地域)	倍率方式 固定資産税評価額 × 評価倍率
借地権※2	—————	自用地評価額 × 借地権割合※4

※1 自用地とは、自分で所有し、自分で使っている土地のこと。

※2 借地権とは、建物の所有を目的とする、土地を使用する権利のこと。

※3 路線価はきれいな形の宅地が前提のため、間口が狭い、不整形など、土地の状態に応じて評価額の減額がある。

※4 借地権割合は、各土地ごとに決められ、路線価図に割合が表示されている。

■ さまざまな土地の価格(参考)

土地の価格は「一物四価」「一物五価」などといわれ、実際の時価「実勢価格」のほかに「公示地価」「基準地価」、相続に使われる「路線価」「固定資産税評価額」などがあります。

種類	実勢価格を100%とした場合の評価割合(目安)	概要
実勢価格	100%	実際の売買価格
公示地価	おおよそ100%	国土交通省が発表するその年の1月1日時点の全国の標準地の価格。毎年3月中頃発表。http://www.land.mlit.go.jp/landPrice/
基準地価	おおよそ100%	地方自治体が発表するその年の7月1日時点の標準地の価格。毎年9月中頃発表。http://www.land.mlit.go.jp/landPrice/
路線価	おおよそ80%	国税庁が発表するその年の1月1日時点の価格。相続税、贈与税の計算に使用。毎年7月初旬発表。http://www.rosenka.nta.go.jp/
固定資産税評価額	おおよそ70%	市区町村が算定する3年ごとの1月1日時点における価格。4月に発表。固定資産税の納税通知書に記載。不明なときは市区町村で確認。

Daiwa House News

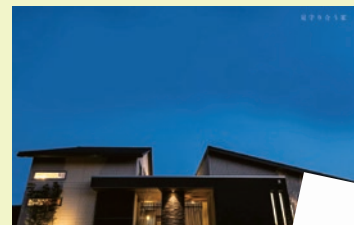
こだわりの邸宅を集めた実例集

『an.D RESIDENCE DESIGN BOOK 2016』発行

ダイワハウスが発行する、住まいづくりに役立つ情報誌「an.D(アンディ)」に掲載した実例から、デザインにこだわったよりすぐりの邸宅を集め、再編集しました。家具を美しく魅せる家、緑に抱かれる家、人を招く家、さまざまな素材を見事に調和させた家など、お客さまの理想を形にした珠玉の邸宅集です。

ダイワハウスは住まいづくりにおいて、確かな機能や性能をベースとする安心感と

ともに、住まうことの誇らしさ、幸福感をお届けしたいと考えています。お客さまが住まいに描く理想や要望をかなえながら、まだ見ぬご家族の将来像や可能性にまでアプローチし、ご提案。実例では、一邸、一邸の住まいづくりへのこだわりをご覧ください。また、展示場の写真も部屋別に多数掲載しています。詳しくは、営業担当までお問い合わせください。



実例「見守り合う家」



展示場「リビング・ダイニング」



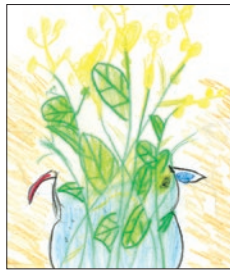
「an.D RESIDENCE DESIGN BOOK 2016」

「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。

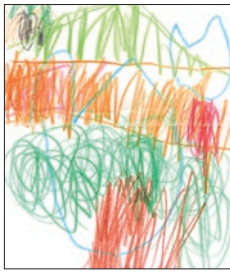
豆腐花風デザート
アレンジ！

●『くらしのレター』90号の「豆腐花風デザート」を作ってみました。2歳の息子も大喜び。レシビ通りの黒蜜きなことおもしろいですが、わが家ではバナナとちみつ、いちごと練乳、ストロベリーソースなどでアレンジ。どれもおいしく楽しめました。簡単に大満足です。
(福井市／えいちゃんママさん)

子どもの絵はがき



えみちゃん／7歳



りょうたろうちゃん／3歳



ののかちゃん／8歳

マイペースで運動しながら
少しずつ前進！

●2年前に自転車事故でけがをして以来膝や背、腰に痛みがあります。水泳やピラティスを、少しずつマイペースでやっています。運動をする前後に念入りにストレッチをしないと体がいつことをききません。しかし、続けていると、維持もしくは多少の前進があることが、喜びとなります。
(前橋市／K.Tさん)



恵みの雨。草花を
眺めながらティータイム

●庭づくりを家族で楽しんでいますが、小さなスペースなのに思いのほか手がかかります。以前は憂鬱だった雨の日ですが、植物にとっては恵みの雨。水やりをしなくてもよいので私にとってもありがたい日になりました。雨にぬれる草花を眺めながら、しっとりお茶をいただくのも楽しい時間です。
(宇治市／T.Mさん)

ニオイ対策で
わが家の「気」をアップ！

●『くらしのレター』90号の「気になるニオイ対策」がよかったです。何となく家の中のニオイが気になり、家の中の「気」が悪いような気がしていました。早速トライしてみます。
(宇治市／きりママさん)

雨の日の家族それぞれの
過ごし方

●雨の日は、夫は近くの図書館へパソコン持参で出掛け、静かにくつろいでリフレッシュ。子どもたちは部屋の模様替え。私は日ごろたまったホコリを取り、洗面室、トイレ、お風呂等を念入りに掃除。晴れた日は、どうしても外に出掛けたくないので、雨の日の方がやる気があるので、身辺整理には絶好です。子どもたちが大改造した部屋を一日の終わりに見るのも楽しみです。
(呉市／Y.O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

チーズのハーブオイル漬け

チーズをハーブやニンニクなどと一緒にオリーブオイルに漬け込むだけで風味がぐんとアップ。香りのいいオイルはパンにつけたり、パスタにぜひ使いたしましょう。



- 材料** チーズ(クリームチーズやカマンベール、ブルーチーズ、プロセスチーズなどお好みで)…適量、オリーブオイル…適量、ニンニクの薄切り、赤唐辛子、ドライハーブ(タイム、ローズマリー、ローリエなど)、粒こしょう
- 作り方** ① 保存瓶に1.5cmぐらいの角切りにしたチーズをすき間ができないように詰める。ニンニク、赤唐辛子、ハーブ、粒こしょうを入れ、チーズが漬かるぐらいまでオリーブオイルを注ぐ。
② 冷蔵庫で1週間ぐらい置くと食べ頃。1か月ぐらい冷蔵保存できる。
※ドライトマトやオリーブなどを一緒に漬け込んだり、ハーブやスパイスの種類を変えるとまた違った風味が楽しめる。塩気の少ないチーズの場合、塩を少々加える。

Good Things 暮らしにイモノ

スタイリッシュな波佐見焼の器

長崎県で江戸時代から作られる磁器、波佐見焼が現代の食卓に合う、美しく機能的なテーブルウェアに。マットな風合いとシックな色彩は和食から洋食までどんな料理も引き立ててくれそう。



波佐見焼の伝統の技術と、L.Aを拠点とするデザイナー篠本拓宏氏の感性が融合したシンプルで洗練された器。各アイテムは直径が共通のサイズで展開されており、スタッキングが可能。また、電子レンジ、食洗機も使用可能で機能面も優れています。

●HASAMI PORCELAIN (ハサミポーセリン)／左から、トレイ(木製)φ14.5cm 3,240円、ラウンドボウル(ブラック)φ14.5×H5.5cm 2,160円、(クリア)φ18.5×H5.5cm 3,240円、プレート(クリア)φ18.5cm 2,160円、φ22cm 3,240円、マグカップ(ブラック)φ8.5×H8.9cm 2,484円、(ナチュラル)φ8.5×H10.6cm 2,484円 ※価格は全て税込 問い合わせ：東京西海株式会社 TEL.03-6431-0062

夕ご飯のお手伝い

● 子どもと折り紙やすごろくをして遊んでいます。夕ご飯の準備を手伝ってもらうことも。玉ねぎの皮むきは2人の子どもが1玉ずつむいてくれるので、一度に2玉できます(笑)。
(福山市／たんぼぼさん)

体のメンテナンスですつきり

● 雨の日は肩や腰がこりがちなので、ヨガ等で体のメンテナンス。テニスボールの上に背中やおしりをのせてゴロゴロするだけ

でも、とてもすつきりしますよ。

(さいたま市／Y・Oさん)

娘と一緒に雨を眺める

● 新しい家は外の音をシャットアウトしてくれるので、娘と一緒に窓から雨の様子を眺めながら、ポツポツだねとか、ザーザーだねーと、話しかけています。
(草津市／ゴマさん)

家族みんなで娘を思っ

● 本を読む人、宿題をする人、テレビを見る人。雨の日はみんなドリビングで好きに過ごします。4月からは長女が一人暮らしを始めるので、雨の日は長女の話題で集まることになりそう。
(鳥取市／マイケル23さん)

Health & Relax からだにイイコト

ウエストをひねろう

私たちの腰はいろいろな方向に動かしますが、日常生活では前に曲げることがほとんどで、大きくひねる機会は少ないものです。脂肪は動かさない部分に、たまりやすいと言われるので、積極的にウエストをひねりましょう。今回はストレッチングとエクササイズを続けて行います。

【基本の姿勢】

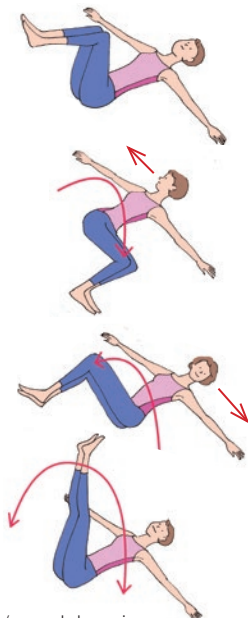
あお向けになり、両ひざを曲げて脚を上げ、両腕を肩の高さで広げます。手のひらは下に向けます。

【ストレッチ】

ウエストをゆっくりとひねって、ももの外側を床につけます。余裕があれば顔を反対側に向けてしっかりとウエストをひねります。30秒ほどひねったら、ゆっくりと反対側も同様にひねります。3～5回繰り返しましょう。

【エクササイズ】

基本の姿勢から3秒ほどかけてウエストをひねり、脚を止められるところで3秒止めます。次いで3秒かけて戻し、そのまま反対側に3秒かけてひねり同様に繰り返します。できればももの外側が床に着く直前までひねります。目標は5回。余裕のある方は膝を伸ばして行ってください。



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

明日は晴れるかな？

雨が続き梅雨時も、ときには晴れてほしいもの。さて明日の天気はどうでしょうか？

● てるてる坊主をお願い

元々は中国から伝わった風習で、ほうきを持たせた女の子の人形を軒下に吊って晴れを祈ったといわれています。日本では晴れになったら、腫を書き入れて神酒を供え、川に流すという記述が江戸後期の資料に残っているそう。逆さに吊るす、また顔を書くとも雨になるといわれています。

● あ～した天気になあれ

「あ～した天気になあれ」と大きな声で言いながら、靴をポンと飛ばします。落ちた靴で明日の天気を占います。さて、どうかな？



表…晴れ



横…くもり



裏…雨

