

CLASS PLUS

暮らすプラス



暮らしに役立つ
「生成AI」活用術

種類別
おいしいごはんの
炊き方・食べ方

服を増やさない クローゼットの作り方

- 和室を多目的ルームに変更。LDKとつなげて広々空間に
- キッチン換気扇の最新事情（住宅設備情報）
- 知っておくと安心な「墓じまい」の進め方

◆今着たい服がすぐ見つかる！

服を増やさない

クローゼットのつくり方

「片付けているつもりでも、いつの間にかクローゼットがいっぱい」「服はたくさんあるのに、着たい服がなかなか見つからない」「といった経験はありませんか？ 秋冬物への衣替えを行うタイミングの今こそ、仕分けと管理の方法を知って服を増やさないクローゼットをつくりましょう。

服を片付けたら、「ルール化」して管理することが基本

スッキリ片付いたクローゼットをつくるためには、まずは服を減らすことが大切。でもいざ整理しようと思っても「まだ着るかもしれない」「高かったからもったいない」などと迷って捨てられないことも多いのでは。「せっかく減らしたのに、また衝動買いしてしまった」というのもありがちです。

「服は持てば持つほど着ない服も増えるもの。大切なのは、『4つの基準』で服の仕分けをしてから、『ルール化』して管理すること。クローゼットをスッキリと保つことができますよ」と掃除・片付けのプロ・大津たまみさんが教えてくれました。

教えてくれたのは
おおつ 大津たまみさん

掃除・片付けなどのプロとして30年以上のキャリアを持つ片付け・清掃業界のカリスマ的存在。講演のほか、TV・雑誌等でも活躍。著書に『8秒で幸せをつかむ「片づけ力」』（かんき出版）など多数。



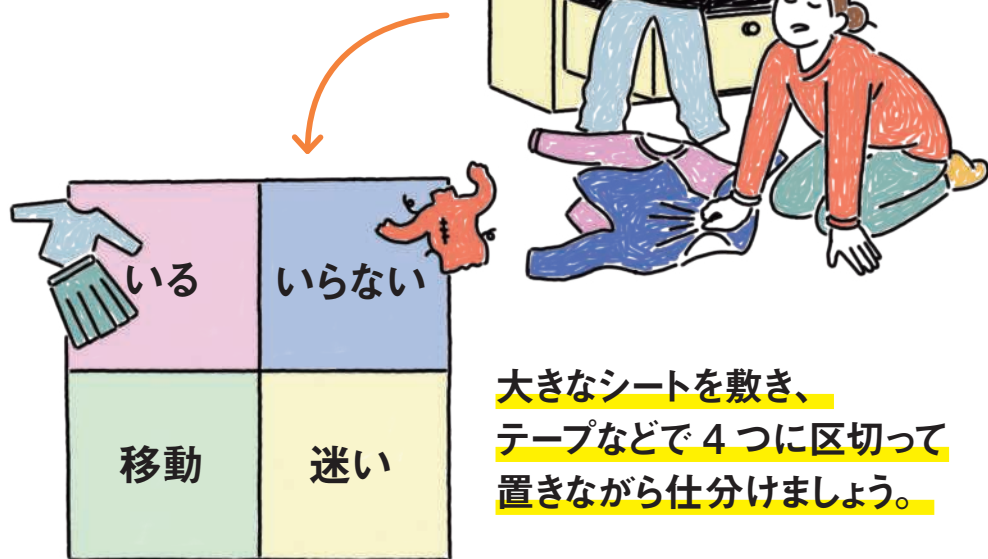
2つのステップで
スッキリクローゼットに！
step 1 「4つの基準」
で仕分け
step 2 「ルール化」
して管理

step 1

「4つの基準」で服を仕分けする

服を仕分けるオススメの方法は「いる」「いない」「移動」「迷い」の4つの基準で分類すること。大きなシートを敷き、テープなどで4つに区切り、「いる」「いない」「移動」「迷い」の置き場をつくって、実際に置きながら分類していくとスムーズです。

どんどん服が増えて
どう片付けたらいいか
分からない……



大きなシートを敷き、
テープなどで4つに区切って
置きながら仕分けましょう。

いる

- 日常的に着ているもの
- 着る予定が
決まっているもの
- 今後も使うことが
イメージできるもの



▶ step 2 へ

いない

- 2年間※着ていないもの
- 着る予定がないもの
- 傷んでいて着づらいもの
- サイズが合わなくなったり、
似合わなくなったりしたもの



▶ 処分

※期間はご自身で決めましょう。1年または2年とするのがオススメです。

移動

他の収納場所へ
移動するもの

下着・タオル・ハンカチなどはお風呂場近く
など別の場所に収納することも検討する。

※衣類以外のものはなおさら移動の検討を。

迷い

「いる」「いない」を考えたとき
8秒以上迷うもの

「迷い」に置いたものはボックスなどに収納して
「迷い箱」とラベリング。そのまま1年経過せれば、
来年の衣替えで「いない」とする有力候補に。

もし服の捨て方に迷ったら……

• 買取業者に引き取ってもらう

捨てるのではなく買取業者に売ること、廃棄せずにクローゼットの整理ができます。出張買取を利用すれば、自宅で買取を依頼することができ、状態の良いものやブランド品などは高値で買い取ってくれる場合もあります。

• 衣類ブランドの古着回収ボックスを利用する

古着回収しているお店のボックスに入れるだけなのでとても手軽。ただし「自社製品のみ対象」などの条件があるため、事前の確認が必要です。



定量を決めて管理する

場所を決めても、買う一方だと散らかっていく原因に。
具体的な数量を決めて守ることを心掛けましょう。

ルール 04

「収納量は8割」を目安にする

決めた場所であっても無理に詰め込まず、収納量の8割を目安にしましょう。ハンガーに掛ける場合はハンガーパイプの長さ1mに対して24～26着※、引き出しにしまう場合は(内寸幅60cm×奥行40cm×高さ20cmの場合)16～20着※が目安です。

※衣類の種類によります。



ルール 05

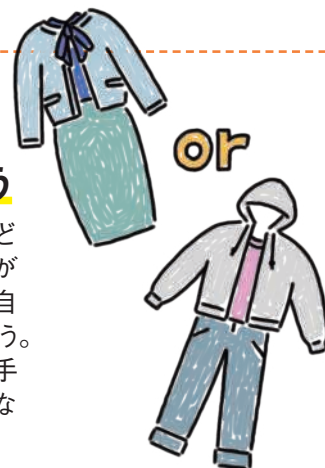
位置と量が守られているか衣替えごとに確認する

決めた場所が守られているか、あふれていないか、使いにくいかなどの基準で管理していきましょう。定量をオーバーしたら、「4つの基準」に従って仕分けします。衣替えごとに行うなど、定期的に管理するのがオススメ。

服を買うときに注意したいこと

買い物をするときは、自分の“定番”を意識しましょう

スッキリとしたクローゼットを保つには、今後どのような服を買うかも重要です。カジュアルが好き？ カッチリしたデザインが好き？ など、自分の定番スタイルを念頭に置いて買いましょう。他のものとの兼ね合いを考えて買わないと、手持ちの服とコーディネートができずに着られない服が増えてしまいます。



収納量は
8割
が目安!

ムッシュ クマッターからひと言

衣替えを機に、思い切ってクローゼットの整理を始めてみませんか？ 憧れのお店のようなくローゼットを目指すのも夢ではないかも。これからも暮らしの情報をお届けしていきますので、よろしくお願いします。



ムッシュ クマッターは、マンションにときどき現れ、みなさまのお困りごと、“クマった(困った)”をさりげなく解決するクマの妖精。大和ライフネクストのマスコットキャラクターです。

コーディネートが苦手な方には／「セット収納」もオススメ!

1週間分のコーディネートを決めてあらかじめ組んでおき、1日分の服ごとに並べて収納しておきます。クローゼットが整理され、選ぶ時間も不要となり一石二鳥です!



※右ページの収納方法と、どちらが自分に適しているかを考えましょう。

どこに何があるか
分からない、
着たい服が見つからない



アイテムごとに
場所と量を決め、
見やすいクローゼットに!

管理し、見やすく
服を増やさな
クローゼットにする

せっかくいろいろなものを整理しても、管理方法があいまいだとまた元の状態に戻ってしまいます。まずはクローゼットの中でのものの定位置を決めること。そして定量を決めて管理すること。これで、スッキリとしたクローゼットを保ちやすくなります。

アイテムごとに定位置を決める

あらかじめアイテムごとに収納する場所を決めておきましょう。
着たい服をすぐに見つけられる上、どのアイテムが多いかを把握しやすくなります。

ルール 01

アイテムごとにハンガーに掛けて収納する

シャツ・ブラウス、パンツ・スカート、ワンピース、コートなどのアイテムごとに並べて収納。ハンガーをそろえると見た目もきれいです。

コート・ジャケット ワンピース パンツ・スカート シャツ・ブラウス

ハンガーの色分けや仕切りで分かりやすく。

お気に入りの服やよく着る服からハンガーに掛けていきましょう。洗濯後にそのまま掛けるだけなので、畳む手間も省けます。

ルール 03

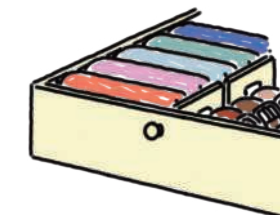
ハンガーに掛けられないものは引き出しに入れる

セーター、Tシャツ、靴下、肌着、下着など

ルール 02

バッグはよく使う3つをクローゼットに入れておく

バッグはブックエンドなどで立てると収納しやすく、型崩れしにくいです。



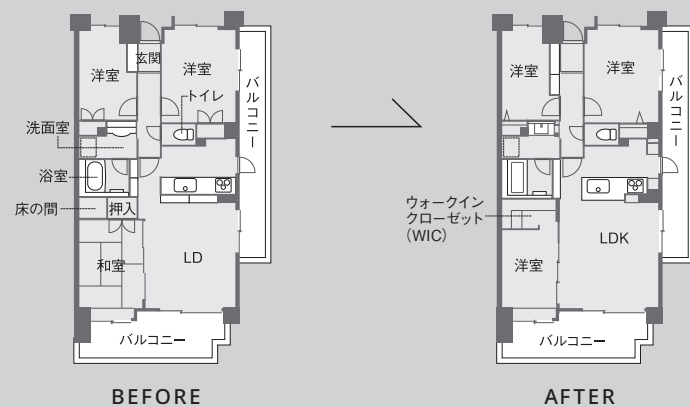
畳んだ衣類は立てて収納するのがオススメです。畳んだ輪の部分が上になるように。ベルトはブックエンドなどを使って丸めて立てると出しやすいです。

BEFORE



DATA

神奈川県／築25年／71.10㎡／工事費約1000万円／工期約2カ月
《主な内容》3LDK→3LDK+WIC、和室→洋室、内装・設備更新



AFTER



和室を多目的ルームに変更。
LDKとつながられる広々空間に

AFTER



BEFORE



LDK

ほぼ同じ場所・角度からの写真です。個室状だったキッチンの壁を取り払って、リビングと一体感がある見通しの良いキッチンに。カウンターの天板はお手入れがしやすい人工大理石製。高級感のあるシックな黒を採用しました。

経験豊富な暮らすプラスの一般建築士が、住まいごとの魅力を引き出す「クラスプラスリファイン」のリフォーム。今回は各所に「抜け感」を設けて、高級感もプラスした事例のご紹介です。

もともとキッチンとリビングは壁と大きな食器棚で隔てられていましたが、対面式のオープンなキッチンに変更して暗さと狭さを解消。家族との会話ははずむ配置になり、LDK一体の広々とした空間に。角部屋の明るさと開放感がより際立つ住まいになりました。

マンションに多いリビング横の和室は、うまく活用できていないというケースも多いようです。今回のリフォームでは洋室に変更して間口を広く設け、3連の引き戸を設置。個室としても、リビングの一部としても使えるようにしました。

フレキシブルな間取りは、家族構成やライフスタイルの変化に対応できるというメリットがあります。「今」はもちろん、「将来」の暮らしやすさにも配慮した住まいへとリファイン。ぜひ将来の参考になさってください。

01 角部屋の利点を引き出して

02 この先もずっと暮らしやすく

CLASS PLUS REFINE

築25年のマンションをフルリフォームし、可変性のある間取りと多彩な収納を実現

次ページに続きます

CLASS PLUS REFINE

専属の一級建築士が在籍。
あなただけの“理想の住まい”を
かたちにするお手伝いを
させていただきます。
(デザイン実績200件以上)



クラスプラスリファイン

<https://www.class-plus.jp/refine/>

施工事例など詳細は
WEB サイトへ



インスタグラムでも
施工事例公開中

フルリフォームのご相談、
お問い合わせはこちらまで

通話無料 0120-25-1020

受付時間 9:00 ~ 18:00
(土日祝・年末年始除く)

“ずっと満足”できる住まいに

お付き合いが
続く管理会社だ
からこそ、先々の
暮らしも見据え
てご提案します。



Entrance 収納量を増やして広々と



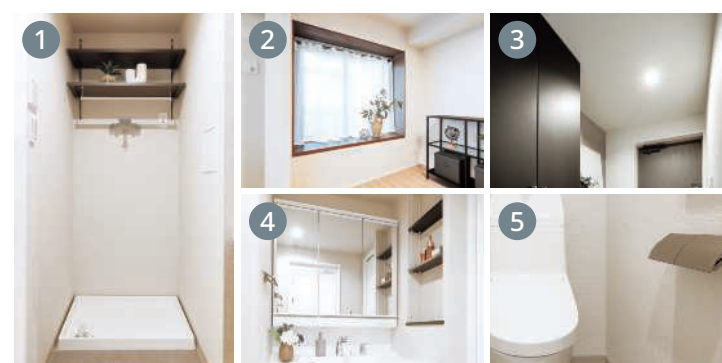
やや圧迫感のあった玄関。ローカウンターとトール収納の組み合わせで、開放感と収納量を両立させました。壁面は「エコカラット」仕上げ。

Bath Room etc. 水回りも一新



各設備はお手入れのしやすい製品に変更。洗面化粧台はイメージをキッチンと統一。浴室はサイズアップしてゆったり使える広さに。

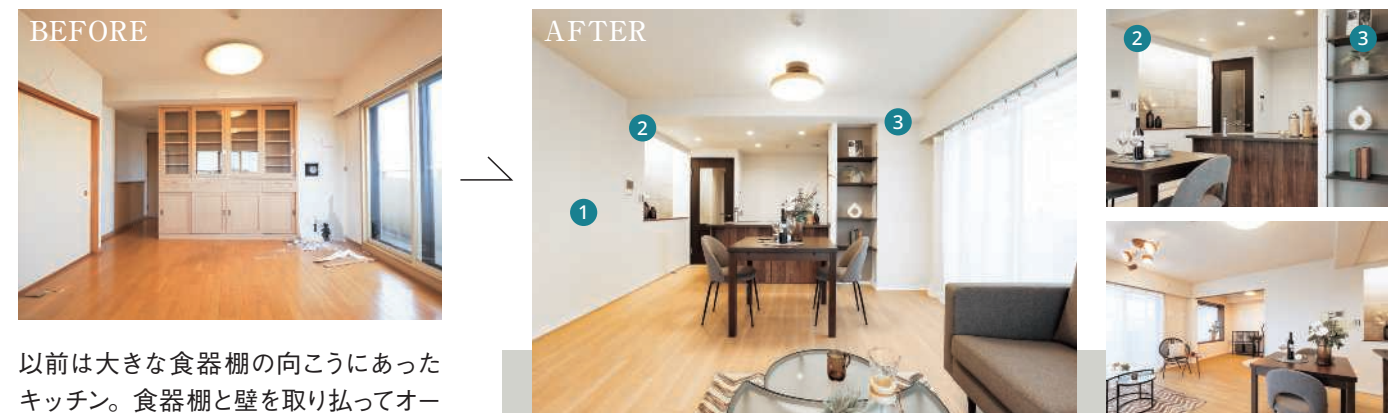
Others その他のうれしいポイント



①洗濯機置き場の上には可動式の棚を造作。つっぱり棒などで自作するよりスタイリッシュに。②眺望の良い出窓は座れるつくり。③玄関とトイレの照明はセンサーで自動で点灯 & 消灯。④洗面化粧台横には便利なオープン棚を。⑤トイレのペーパーホルダーは2連式で紙切れを防ぎ、保管場所も削減。

※一部BEFORE写真内の壁の書き込みは工事のために書かれたものです。

Living Room “魅せる”スペースもある上質で開放的なくつろぎの場に



以前は大きな食器棚の向こうにあったキッチン。食器棚と壁を取り払ってオープンキッチンとし、ひと続きのLDK空間としました。

①間仕切りの壁を直線にし、リビングダイニング側を広くしました。②間接照明付きのニッチは印象的な飾り棚に。壁はキッチンからのニオイを吸着する「エコカラット」を採用。③キッチンカウンター横の可動棚は魅せる収納にも。



①引き戸は、開け放った際に開口部が窓側になるようにすることで、窓からの光が全体に広がります。②ウォークインクローゼットは季節家電など衣類以外も収められ、リビングに近くみんなが使える「ファミリークローゼット」に。

Kitchen 壁をなくし、ストック品の収納に便利なパントリーも新設



閉塞感のあったキッチンは壁と吊戸棚を取り払って開放的に。調理の油煙等を防ぐため、コンロ前だけ壁を残しました。

①コンロの横にはパントリーを新設。食器を置ける他、乾物や調味料、飲料水などのストック場所としても重宝します。棚板は可動式なので、しまうものに合わせて調整できるのも便利。写真の背面側（向かって左後ろ側）にも同様に設置されています。②食洗機も導入し、家事の負担を軽減。

愛知県のB級グルメの代表格といえば、あんかけスパゲッティ。県内には多くの専門店があり、ショッピングモールのフードコートでも食べられる、地元で人気の定番料理です。太めのスパゲッティに、赤ウインナーなどの具材を使い、あんかけソースをたっぷりにかけた料理で、見た目よりも塩気が強く、コシヨウがきいているのが特徴。レトルトソースも数多く市販されているため、家庭では手軽にレトルトが使われることも多いです。今回は本場の味を再現したレシピをご紹介します。ぜひご家庭でお試しください！

第6回 愛知県 名古屋風 あんかけスパゲッティ



おいしいカンタン
旅するレシピ
おうちで楽しむニッポンの味
本連載では、日本全国津々浦々、その土地で生まれ、愛されている料理をその土地にゆかりのある料理家の方々にご紹介いただきます。第6回目は愛知県へ！



Recipe

材料（2人分）

- スパゲッティ(2.0mm) ……200g
- ピーマン ……2個
- タマネギ ……1/2個
- 赤ウインナー ……6本
- 米油 ……大さじ2
- 水 ……200ml
- 片栗粉 ……大さじ2
- 白コショウ、黒コショウ ……少々
- 〈あんかけソース〉
- 水 ……500ml
- オニオンスープの素 ……10g
- ケチャップ ……大さじ4
- とんかつソース ……大さじ2
- 塩、米油 ……各小さじ2
- 砂糖、醤油 ……各小さじ1

作り方

- 【あんかけソースを作る】ソースの材料を小鍋に入れて煮立たせ、水とき片栗粉でとろみをつける。白コショウ、黒コショウで味を調える。
- 【具材を炒める】細切りにしたピーマン、タマネギ、縦切り赤ウインナーを米油で炒めて取り出しておく。
- 【麺を用意する】スパゲッティを表示通りにゆで、フライパンで軽く炒めて皿に盛り付ける。
- 【盛り付け】麺の上に②の具材をのせ、周りに①のあんかけソースをかける。

Point

- ・米油がないときは、サラダ油など他の油でもOKです。
- ・エビフライや卵（目玉焼き、スクランブルエッグなど）をトッピングしてもおいしいです。

愛知案内人はこの方！



かわつ ゆきこ
川津由紀子さん

料理研究家。名古屋市在住。家庭で作りやすいご飯やおやつのレシピをWEBメディア等で紹介。得意料理はオムライスとシフォンケーキ。

設備交換で暮らしが変わる

ファン掃除が10年不要^{※1}に!?! キッチン換気扇の最新事情

※機能はメーカーや機種等により異なります。ご検討の際は商品ごとに機能をご確認ください。



家の中の掃除で、できればしたくないことの代表格が「キッチン換気扇（レンジフード）の掃除」ではないでしょうか。実はレンジフードは数十年前のものからは格段の進化を遂げており、ファンを自動洗浄^{※2}してくれる機種も普及。ファンを取り外して行う掃除が10年も不要^{※1}というのも一般的になってきています。

他にも「高温調理を検知して風量を強く」や、「空気がこもったら換気」など、風量調整や換気まで自動に。レンジフードを替えるだけで、家事がラクに、暮らしが快適になります。大掃除のレンジフード掃除が憂鬱な方やレンジフードを10年以上お使いの方は、最新機種の導入も検討してみてはいかがでしょうか。

センサーで温度を検知して
適切な風量に自動調整^{※4}
風量調整はおまかせ！

レンジフードが調理状況を温度
センサーで検知。風量レベル
を自動でコントロールするので、
効率よく油煙をキャッチします。

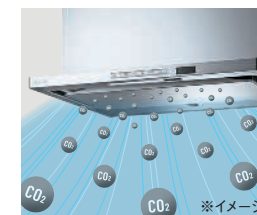
たとえば
FUJIOHの最新レンジフード
「TAR-EC」シリーズなら

ノズルからお湯を噴射

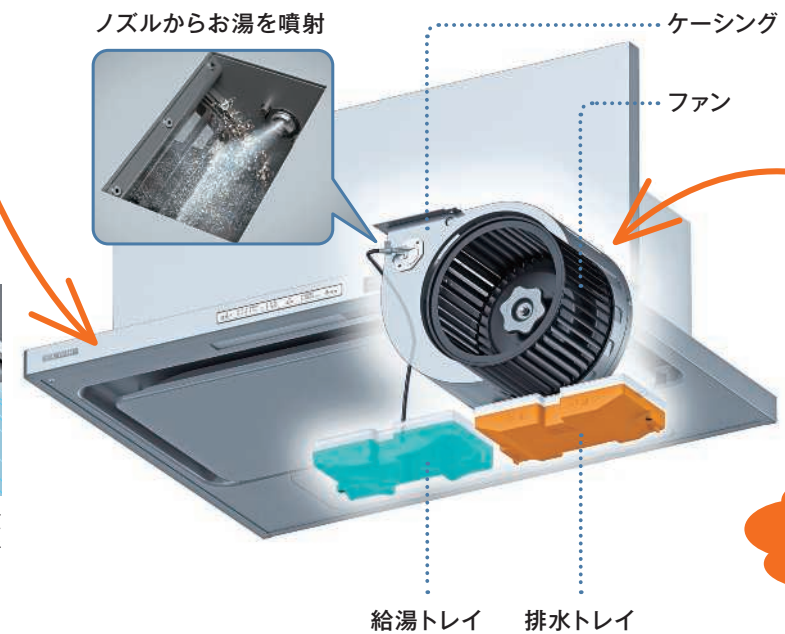
ケーシング

ファン

空気がこもったら
換気を開始
調理時以外も
自動運転！



調理していないときもCO₂濃度
が高くなると自動で換気を行
い、空気環境を改善します。



給湯トレイ 排水トレイ

ボタン1つで、ファンを
回転しながら洗い上げる
ファンを^{※2}
自動で洗浄！



給湯トレイをセットし、洗浄ボタンを
押せば、ファンを自動で回転洗浄^{※2}。
終わったら排水トレイを洗うだけだ
す。2カ月に1回のお手入れ^{※3}で、約
10年間ファンを取り外しての掃除が
不要になります^{※1}。

年末の大掃除の
ストレスが一気に減るね



▼メーカーによる注釈

※1「お掃除不要」とは、レンジフード内部が汚れないという意味ではありません。ファンを取りはずしての手洗いが不要という意味です。自動洗浄を10年間使用し続けた場合のファンやケーシングの汚れ具合が、換気性能に影響を与えない程度であるため製品設計上の標準使用期間中はお掃除をする必要がないとしています。また、常時換気、自動換気を使用すると洗浄周期が短くなる場合があります。ファンの汚れが気になる場合は取り外してお掃除をすることも可能です。 ※2 自動洗浄対象パーツ：ケーシング、ファン。 ※3 汚れ具合や使用状況により異なります。 ※4 調理機器側で風量を切り替える機能を搭載している場合は「AUTOモード」「グリルモード」は調理機器側の機能が優先される場合があります。

他の設備交換や修理のことも、お気軽にご相談ください！

暮らしプラス
CLASS PLUS

大和ライフネクスト「暮らしプラス」ご相談窓口

通話
無料

0120-09-2417

受付時間 9:00～18:00
(土日祝・年末年始を除く)

暮らしプラス

検索

www.class-plus.jp

ご案内No CPK20





「汗抜き加工」も
お任せください!

保管付 宅配クリーニング
maru-arai

ご注文・やりとりはオンラインで完結(電話不要)

自宅に出す&受け取る、最長9カ月保管!

マイページでいつでも状況確認

はじめての方でも、ご利用はカンタン 手配が全てWEBで完結するオンラインサービスです!

1 お申し込み

WEBサイトに登録してご注文。登録はカンタン!



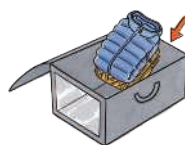
2 回収袋のお届け

衣類を入れる回収袋と利用ガイドが届きます。



3 衣類を回収袋に入れる

利用ガイドに従ってご準備を。WEBサイトのマイページにて任意でクリーニング工場への依頼メモやクリーニング品の写真を登録することができるので管理がラク&安心。



4 宅配会社へ集荷依頼～発送

マイページから指定の宅配会社へ集荷依頼(集荷日時指定)を行います。宅配会社がお自宅まで取りに伺います。
※配送伝票は宅配会社が集荷時にお持ちします。



5 検品・決済

クリーニング工場で検品を行いマイページ内のチャットにて結果をお送りします。内容が確認できたら決済手続きに進みます。



6 クリーニング・仕上げ・保管

生地や衣類のつくりに合わせてクリーニング。「汗抜き加工」をお申し込みの場合は、同時に専用洗剤で「汗抜き」も行います。

※メニューによりお出しいただける衣類の種類が異なります。
同封のチラシやWEBサイトでご確認の上でご利用ください。



7 ご自宅へお届け(返却)

段ボールに詰め、指定の時期に宅配便でお届けします。



「汗抜き加工」は特別な処理をしておりますが、
さらっと着心地良く仕上がります。
ぜひお試しください。

<https://maru-arai.class-plus.jp/>

まるあらい 検索

【お問い合わせ】
TEL:0120-37-0341
(受付時間9:00~18:00
土日祝・年末年始を除く)



※ご利用にはLINE連携が必要です。※クリーニングできるもの・できないもの等の詳細を必ず確認してから注文してください。※ご利用方法等のお問い合わせはお電話でも承ります。
(ご注文はWEBからのみとなります)



ご利用前に
同封のチラシも
ご覧ください!

衣類も!
布団も!
宅配+最長9カ月の
保管付でラクちん♪

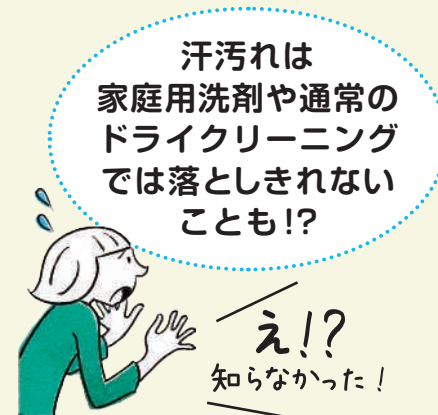


持って行く手間も
取りに行く手間も
ナシ!

クローゼットなど
収納スペースも
スッキリ!



※衣類の保管をご希望の方は、必ず「保管付」のメニューをお選びください。



翌シーズンもスッキリキレイに、気持ち良く
大切な夏物衣類は
「汗抜き加工」で
黄ばみやニオイを予防!

こんな経験ありませんか? /

夏にスーツを着ようと思ったら、
ニオイが気になる...



シーズンが来て着ようと思ったら、
首回りや脇に黄ばみが...



黄ばみやニオイがないから
気持ち良く着られる!



洗濯をして一見キレイになったように見える夏物衣類。しかし、汗などが繊維に入り込んだ汚れは、家庭用洗剤や通常のドライクリーニングでは十分に落としきれない可能性が。もしも汚れが残っていると、時間がたつにつれて黄ばみなど変色の原因となり、翌シーズンに着られなくなることもあります。そこで活用したいのがクリーニングの「汗抜き加工」。

弊社宅の宅配クリーニング「maru-arai」でも「汗抜き加工」を承っております。保管中につくシワが気になる方は、「保管付」のメニューがオススメ。また着るシーズンまでお預かりしたまま適切に管理してお戻しします。

目に見えない汚れこそプロの技でスッキリ!

汗抜き加工付メニュー10%OFF
その他メニュー5%OFF

クーポンコード CMR2510 期限: 2025年11月30日(日)

※サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

炊きたては
普通においしい！

古米



出荷前の古米は玄米の状態です。温度と湿度を一定に保った低温倉庫で保管されています。精米したての古米なら、炊きたてのごはんは十分においしいもの。ですが、時間がたって冷めるとニオイやパサつきを感じることも。

お米の豆知識

あえて古米を使うお寿司屋さんも！

古米は水分が少ないため、酢を吸収しやすく味がなじみやすい他、口に入れたときに米粒をしっかりと感じられるため、寿司の食感をより楽しむことができるからそう。



おいしい炊き方

炊き方は基本的に
通常のお米と同じでOK

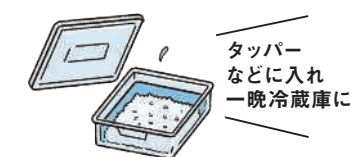
お米は時間がたつにつれて酸化が進み、古米特有のニオイが発生します。気になるときは通常時より1～2回程度多めにといってください。

▶ニオイや味が気になるときはちょい足し！



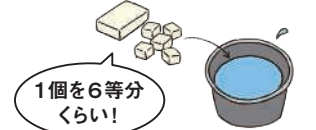
▶パサつきが気になるなら、
一晩ゆっくり吸水を

冷たい水でゆっくりと長時間吸水させるとお米がふくら。「古米以外もこの方法でおいしさがアップします」としらいさん。



今すぐ炊きたいときは
お餅を入れて炊く

お餅を小さく切って炊飯器に入れ、通常通り炊飯。炊き上がりにすぐ混ぜ込むことで、もちり食感になります。(米2合に1個)



おいしい食べ方

素材を活かした
炊き込みごはん

新米に比べて粘りが少ない古米は、出汁や素材の味がしっかりと感じられます。炊き込みごはんを白米の代わりにしたい場合は、シンプルな具材のみでつくるのがオススメ。



種類別

新米

古米

海外米

おいしいごはんの炊き方・食べ方

教えてくれたのは
ごはん同盟
しらいのりこさん



お米料理研究家、新潟県出身。実家が米農家の夫、シライジュンイチさんとフードユニット「ごはん同盟」として活動中。

ポイントを押さえて
毎日おいしいごはん♪

新米がおいしい時期ですが、昨今の情勢から、まだ古米や海外米を利用している方や残ってしまった困っている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、ごはん好きによるごはん好きのための炊飯系フードユニットとして活動している

しらいのりこさんに、お米の種類別に、おいしく炊く方法や食べる方法を伺いました。「古米や海外米はおいしいかと思っている方もいるかもしれませんが、炊き方や食べ方によっては、いつものお米に引けを取らないおいしさになりま



パラッと
食感は魅力！

海外米



おいしい炊き方・食べ方

お米の種類によって異なります

【中粒米】アメリカやオーストラリア産の米が主流。「日本米と同様に炊飯しても問題ありません。べたつかず、軽い食感になるのが特徴です。中粒米はチャーハンにすると驚くほどパラパラにつくれるので感動します！」としらいさん。日本のお米を混ぜて炊くと、粘りが出て食べやすくなります。

【長粒米】米粒が細長く、パラパラとした食感が特徴。独特の香りを持つものもあり、バスマティライスやジャスミンライスなどが有名です。粘りがほとんどないので、さらっとしたスパイスカレーなどとの相性が抜群。パスタのようにゆでて使うか、炊飯器で炊く場合は吸水時間をとらずに早炊きモードで。



お米の豆知識

今話題の『カルローズ米』って？

アメリカ・カリフォルニア州産のお米。粘り気は少なめで、日本米より若干細長いのが特徴。「コシヒカリのようなもちりしたお米よりも、ササニシキのようなさっぱりした軽やかなお米が好きな方にオススメです」としらいさん。



新米

炊き方のコツ

- 組織が柔らかく割れやすいため、とぐときはいつも以上にやさしく。
- 新米を炊くときに水量を減らす必要はない！まずは通常通りの水量にし、2回目以降で好みに合わせて調整を。
- 炊き上がりにベチャッと感じても、すぐにほぐして、10分程度保温すると水分が飛んで程よい感じに。



まずは基本から！おいしい炊き方のポイント

ポイント1 しっかり計る

お米と水の割合はとても大切。米専用の計量カップに山盛りにお米を入れて、箸などですりきって正確に計りましょう。



ポイント2 冷水で炊く

冷えたお水を使うために、炊飯前に氷を数個入れ、混ぜて溶かすのがオススメ。溶けたあとに、水量を合わせてください。



ポイント3 すぐにほぐす

炊き上がった後すぐにフタを開け、やさしくほぐしましょう。しゃもじで表面を十字に切り、ブロックごとに側面からしゃもじを入れて、底から持ち上げるようにほぐすのがコツです。



マンションを相続したら……

賃貸・売却するまでの相続手続き

期限はある？

何からやる？

2024年4月から、不動産の所有者が亡くなった際には、3年以内に相続登記を行うことが義務化されました。他にも相続には要チェックポイントがいろいろとあります。今回はマンション相続のポイントと、弁護士の長谷健太郎さんに伺いました。



教えてくれたのは
ながや けんたろう
長谷 健太郎さん

飯沼総合法律事務所パートナー弁護士
不動産会社で不動産仲介業務などに従事
した後、飯沼総合法律事務所入所。
不動産や相続などの問題を数多く取り扱う。

相続の手続きの放置は
損につながる！

2024年4月から、不動産の「相続登記」が法的に義務化されました。不動産を取得した相続人はその所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記をする必要があり、正当な理由なくこれを怠った場合には過料の対象となります。もともと、相続登記の義務化にかかわらず、遺言がない場合、すみやかに遺産分割協議を行う必要があります。遺産分割をせずに放置すると、将来的にさらなる相続が発生して相続人の人数が増えることが想定され、相続手続きを進めることが非常に困難になってしまいます。また、遺産分割協議を行わなければ、最終的な不動産の

取得者や利用方針などが明確にならず、売却や賃貸など不動産を有効活用することができません。空き家でも、管理費や修繕積立金の支払い、固定資産税などは発生し続けるため、相続しただけで放置していると費用がかさむばかりになってしまいます。このことから遺産分割協議には早めに着手することをお勧めしています。そのほか、相続税の申告が必要な場合には、原則として被相続人が亡くなったから10カ月以内に申告及び相続税の納付をする必要があります。そこで、この期限を目標として遺産分割協議を進めることが一般的です。以下に相続手続きや注意点を紹介しますので、参考にしてみてください。

相続手続きの流れ

10カ月以内

被相続人の死亡から

5

相続税の申告と納付

相続税は、相続した遺産の総額が「基礎控除額」以下であれば、課税されません。「基礎控除額」は「3,000万円＋600万円×法定相続人の数」で計算されます。なお、実際に相続税がかかった方の割合は、令和5年度では亡くなられた方の9.9%程度とのこと*。原則として被相続人が亡くなってから10カ月以内に申告及び相続税の納付が義務付けられています。

例 相続税の基礎控除額

法定相続人が
妻・子ども2人の計3人の場合



3,000万円

+



妻 600万円 子 600万円 子 600万円

||

4,800万円までは控除される

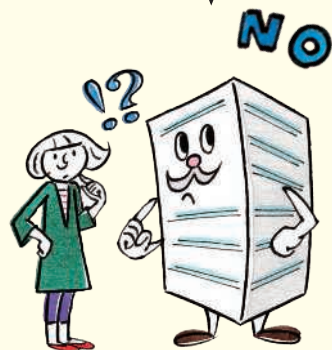
※相続税の改正に関する資料：財務省より

4

相続登記を行う

遺産にマンションなどの不動産がある場合には、故人から相続人へと登記名義を変更する手続きを行う必要があります。相続した不動産に住む予定がなく、売却や賃貸を検討されている場合でも、いったん故人の名義から相続人名義に変更の手続きをしなければなりません。故人と相続人それぞれの戸籍謄本などが必要になり、準備が必要な書類も多いので、不安な場合は専門家に相談しましょう。

相続登記をしていないと
売ることができないため
注意！



3

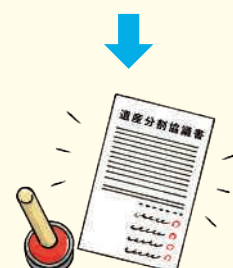
遺産分割協議を行う

遺産分割協議は相続人全員で行う必要があるため、故人が生まれてから死亡するまでの戸籍謄本を収集し、相続人を調査することが必要になります。また、遺産分割協議完了時には遺産分割協議書を作成する必要があり、全員が実印で捺印しなければなりません。

！ 遺言書がある場合には、遺言書の内容について遺言執行手続きが行われることが原則です。



相続人全員で話し合い



相続人全員の実印での捺印が必要

2

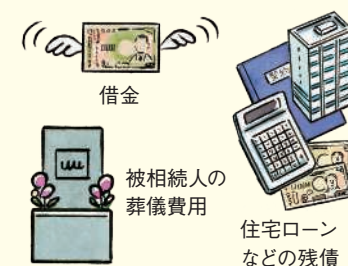
遺産や債務の確認

自宅や勤務先、貸金庫などで、被相続人の財産状況が分かる資料をチェックし、相続する財産一覧を確認します。財産はプラスのものだけでなく、マイナスのものも確認します。それぞれの財産には下記のようなものがあります。

例えば プラスの財産



マイナスの財産



1

遺言書の有無の確認

相続が発生した場合には、まず遺言書の有無を確認しましょう。故人が遺言書を作成していた場合、原則遺言書の内容に従って相続の手続きが行われることになります。なお、いわゆる遺言者だけで作成可能な自筆証書遺言については、遺言者自身が保管している場合も多く紛失のリスクがあることに加え、不備があるために無効になるケースもあります。公証人によって作成される公正証書遺言を作成しておくことで安心です。

遺言書を書いて預けて
あるからね



相続したマンションに住まな
い場合、賃貸か売却か迷う方
は多いです。賃貸の場合は家
賃収入が得られること、所有
資産として残せることが利点
ですが、マンションの状況によ
ってはリフォームが必要になる
ほか、空室期間が生じる可能性
も考慮しましょう。売却の場
合はまとまった資金がすぐに
手に入り、管理の手間や維持
費がなくなることが利点です
が、相続や住宅ローンなどの問
題がクリアになっている必要が
あります。ただ放置していると、
維持費もかかり、経年とともに
に資産価値は下がっていく場
合が多いので、状況に応じた
早めの行動をお勧めします。

① すぐに売却したいなら ② こんなときは買取も

▶まずは査定を依頼しましょう



- ▶ 遺品整理が難しい
- ▶ 早く現金化したい

A cartoon illustration of a woman with blonde hair, wearing a blue jacket, with her hand on her chin in a thinking pose. A thought bubble above her head shows a living room interior with a blue armchair, a tall wooden wardrobe, a chest of drawers, and a mirror on a side table.

**注意
ポイント**

一般的に、仲介と比べて買取の方が不動産価格は下がる傾向にあります。

- ▶ 相続がまとまらず、時間がかかりそう
- ▶ 将来家族や親族が住む可能性がある

**注意
ポイント**

将来住む可能性がある場合は
契約方法に注意!

賃貸に出す際に、期間を定めた定期借家契約
にしておく方もあります。ただし、家賃が相場
より下がることもあるため、状況に合わせて判
断を。迷ったら不動産会社に相談しましょう。

- ▶ 忙しくてすぐに手続きや片付けができない
- ▶ 売却か賃貸かすぐに決心がつかない



注意
ポイント

管理をせずに
ただ空き家にし
ておくと……



手入れされず、
老朽化が
早くなる



空き巣に
狙われ
やすくなる

ご自身で管理できない場合は、機械警備や定期的な巡回を
してくれるサービスを利用しましょう。

飯沼総合法律事務所 弁護士 ^{ながや}長谷健太郎



遺産分割協議が完了した後に不動産を売却や賃貸に出すというケースも多いですが、相続税の支払いに充てる必要がある場合や相続人全員が売却する方針で一致しているということであれば、遺産分割協議前に不動産を売却することもあります。このような点も弁護士や不動産会社に相談されるのが良いと思います。

A 相続の発生後 4 カ月以内に
準確定申告が必要です。



税務署

被相続人の死亡当時の
納税地を管轄する税務署で
申請します

Q

A 賃貸も売却も
全員の同意が必要です。

共有者全員の同意がある場合は可能

共有者の1人でも同意しない場合は不可

YES YES NO YES

3分の1 所有 3分の1 所有 3分の1 所有 3分の1 所有 3分の1 所有 3分の1 所有

※短期の定期借家契約による賃貸など、共有者の持分価格の過半数の同意で可能な場合もあります。

Q

A 相続放棄は、マンションを含む
全ての遺産（預貯金や貴金属な
ど）を放棄することになる
ため、判断は慎重に。

相続したのが子どもではなく、 高齢の配偶者だった場合はどうする？

Q

A 将来の病気や認知症になった場合の
リスクに備えておく心安心

故人の配偶者がマンションを相続した後に、病気や認知症になり判断能力がない状態になると、マンションの売却やリフォームができなくなり、放置せざるを得なくなるおそれも。家族信託や任意後見制度などの活用を相談しておきましょう。

マンションの賃貸・売却のご相談は無料です！

疑問や不安の解消から、具体的なサポートまで
まずはお気軽にお問い合わせください。

専門部署の経験豊かなスタッフがお手伝いさせていただきます。
ご相談や査定は無料。借り手・買い手探しや契約のサポートはもちろんのこと、
不用品の処分や引越しの手配などもまとめてご相談いただけます。

お問い合わせ

大和ライフネクスト「暮らすプラス」
賃貸・売買 ご相談窓口

☎ 通話無料 0120-54-4420

受付時間 9:00 ~ 18:00 (水祝・年末年始を除く)

暮らすプラス 検索 www.class-plus.jp

ご案内No
CPK20

CPK20



18

墓じまいの基本的な進め方

① お墓の引越し先を決める

・墓じまい後の再供養先の例

永代供養墓 (納骨堂、合祀墓)	家族に代わって寺院や霊園が永代にわたり、遺骨を管理・供養。個別で遺骨を安置するものとはじめから合祀するものがあり、屋内の納骨堂や屋外の専用の建物など安置先もさまざま。費用の幅も広く、一般的に個別のほうが高額です。また個別の安置でも、一定期間が過ぎると合祀になる場合が多いです。
樹木葬	墓石でなく樹木等を墓標とするお墓で、植物に囲まれ雰囲気の良いことが利点。管理費不要のところが多いですが、遺骨は取り出せず、お参りは合同スペースとなるのが一般的。
散骨	遺骨を粉末状にして海や山などにまく方法。お参りをするための墓標がないため、一部を小瓶などに納めて、手元供養をすることも可能。費用を抑えやすくなります。 ※散骨は許可を受けた専門会社等が行います。個人で自由には行えません。

② 今のお墓の管理者(お寺、霊園等)に連絡

・墓じまいをすることを伝える

多くはお寺や霊園などに伝えますが、共同墓地などで管理者が分からない場合は、行政に問い合わせるなどの方法もあります。

・工事の見積りを依頼し、予定を立てる

お墓を解体して撤去をする作業は石材店に依頼しますが、霊園や墓地によっては依頼先が決まっていることがあるので確認しておきましょう。

※依頼先をお探しの方は、弊社でもご紹介できますのでお気軽にご相談ください。



③ 「改葬許可証」を取得

「改葬許可証」は新しいお墓に埋葬する際に必要で、遺骨1つにつき1通用意します。取得するには、今のお墓、引越し先の新しいお墓、今のお墓がある地域の役所の3カ所から、以下の書類を取り寄せる必要があります。

今のお墓▶埋蔵証明書 遺骨が墓地に埋められていることを証明する書類で、今のお墓の管理者の署名捺印が必要。

新しいお墓▶受入許可証 墓地・霊園の管理者・事務所が遺骨の受け入れを承認したことを示す書類。

今のお墓の地域の役所▶改葬許可申請書 改葬許可証申請書を記入して上記2種の書類と合わせて提出し「改葬許可証」を取得。提出時に上記の他に書類が必要なこともあります。



④ 閉眼(へいげん) 供養を行う

遺骨をお墓から取り出す前に、お墓をただの石に戻すための供養のことで、「魂抜き」ということもあります。僧侶を招いて読経してもらうため、お墓の掃除、花やお供え物の用意もしましょう。民間霊園などであれば、墓地管理者や墓石を撤去する石材店に僧侶を依頼されると良いでしょう。



⑤ お墓の撤去・遺骨の取り出し

石材店が墓石を撤去し、更地に整備します。この際、今のお墓がお寺の場合には離壇料が必要なこともあります。民営・都営・市営霊園の場合、返還手続き書類が必要です。



⑥ 新しいお墓に遺骨を納める

新しく納骨する改葬先に「改葬許可証」を提出し、遺骨を納めます。納骨の際には閉眼供養を行います。



墓じまい・改葬のよくあるきっかけ

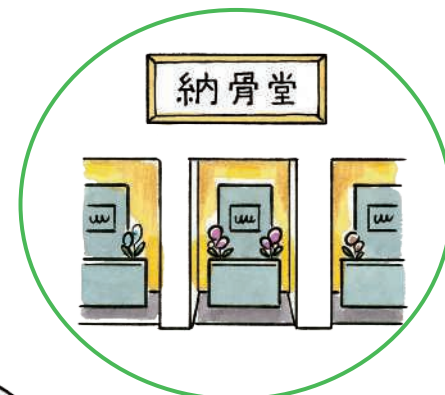
お墓を継ぐ人がいない……

お墓のことで子どもたちに負担をかけたくない……

遠方にお墓があり、管理が難しく、お墓参りが大変……

そもそも「墓じまい」とは？

墓所を更地にして使用权を返還し、ご先祖さまのご遺骨を取り出して、再供養することを「墓じまい」といいます。お墓をなくして供養をやめるということではなく、基本的には墓じまい後にご遺骨を新しい供養先に移動させる「改葬」を行います。



近年、永代供養墓(納骨堂、合祀墓)や樹木葬、散骨など一般墓を利用しない供養スタイルを選ばれる方が多くなっています。



田舎のお墓、
どうしよう？
となる前に

「墓じまい」という言葉はよく耳にするものの、具体的にはどのようなことなのか、どのように進めたらいいのか、ご存じない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、墓じまいの進め方についてお墓ディレクターの村山直輝さんに伺いました。

知っておくと安心な「墓じまい」の進め方



教えてくれたのは
お墓ディレクター
村山直輝さん

株式会社ニチリョク 改葬事業部。納骨堂や仏壇販売会社に勤務したのち、墓じまい事業に10年間携わり、1,000件以上の相談実績がある。セミナー講師としても各方面で活躍。

参加無料
オンライン参加も可能！
「そろそろごセミナー」開催

2025年11月22日(土) 14:00～

家族のこと

『失敗しないお墓の引越し先の決め方～しまうのか？ 移すのか？～』

2025年12月20日(土) 14:00～

親のこと

『離れて暮らす親の見守り方～お互いに負担にならない距離感を保つ方法～』

セミナーの詳細やお申し込み方法は同封のチラシをご覧ください。お墓の撤去費用の優待情報も紹介しています



墓じまいのこと、
お気軽にご相談ください！

「暮らすプラス」
プレシャスライフ
相談室

0800-170-6541
受付時間 9:00～18:00 (土日祝・年末年始を除く)

相談無料

※一部、地域などによりサービスの提供ができない場合がございます。まずはお気軽にご相談ください。サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

るのがオススメです。墓じまいに関するセミナーも開催しますので、ぜひご参加ください。

少子高齢化が進む昨今、お墓を継ぐ人がおらず、年を重ねて遠方のお墓に行くのも管理をするのも大変といった理由から、「墓じまい」を検討する方が増えています。ただ墓じまいは、お墓をなくせばいいというわけではなく、再供養先を決め、その場所に改葬する必要があります。行政への申請などもあり、想像より時間がかかることもあるので、いざというときに困らないように、あらかじめ進め方を知っておくことが大切です。また、費用の面でも、お墓の撤去費用や再供養先に支払う費用、今のお墓への離壇料などで35～150万円程度かかることもあります。特にお墓の撤去費用は石材店によりさまざまなので、比較検討す

さっそく
やって
みましょう!

知りたいことがあるときは「テキスト生成AI」が便利。 人に相談する感覚で気軽に利用できます!

「テキスト生成AI」は入力した問いかけにさまざまなアイデアを出してくれます。他にもメールの文章の作成や難しい文章の要約など、面倒な作業の時間短縮もお手のものです。



「テキスト生成AI」の使い方のコツ

●指示を具体的に 入力すること

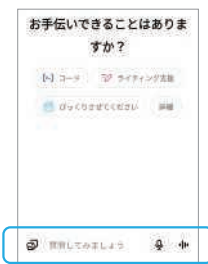
知りたい答えがうまく出ないときは、指示のしかたに原因があるかもしれません。「〇〇して」と入力するのではなく、「誰が」「どんな目的で」「何を知りたいか・してほしいか」などを具体的に入力しましょう。

●“たった1つの回答” を求めないこと

「テキスト生成AI」は「答えを出してくれる存在」ではなく「相談相手」。「どうしたらいいか?」ではなく「どんなアイデアがある?」と問いかけ、どれを採用するかは自分で選ぶことが大切です。

●対話を重ねること

「テキスト生成AI」は考えを広げていくのに役立ちます。回答に対して掘り下げて聞くことでいい案が出てきたり、ある意見に対して議論することで考えが整理されたりすること。



アプリを起動し、質問を文字で入力、またはマイクで話しかけるだけ

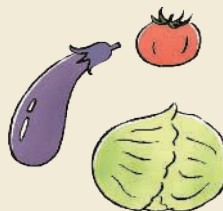
ケース1 今ある食材から レシピを考えてもらう

冷蔵庫にある食材をベースにレシピを考えてもらいます。

キャベツ、トマト、ナス、キュウリのうちいくつかと、肉を使って作れるレシピを教えてください。

もちろんです! レシピを和洋中のバリエーションでいくつかご提案します。

意図をくみ取って、いろいろなバリエーションのレシピを提案してくれます。



他にもお弁当のおかずの場合や野菜だけのメニューなども可能です。



お弁当にオススメのレシピを教えてください。

お弁当向けのメニューとして、冷めてもおいしい&汁気が少ないようにアレンジしてご紹介します。

途中で気になる内容が出てきたら掘り下げて聞いてみましょう。



ケース2 旅行のプランを 考えてもらう

誰が旅行するのかや、希望を入れたらスムーズです。

40代夫婦と中学生娘、小学生息子の4人の旅行のオススメプランを教えてください。温泉地がいいな。

素敵なお家族旅行ですね! 自然・温泉・アクティビティがバランスよく楽しめる旅行プランを3つご提案します。

具体的に提示してくれるので、検索する時間が省けます。



プラン①〇〇エリア・宿泊先例: 〇〇〇〇 広い露天風呂やゲームコーナーがあります。

〇〇〇〇 他に3件

リンク先をタップすると関連情報が見られるサイトを確認できます。



周辺の観光スポットを教えてください。

ファミリーで楽しめる観光スポットを厳選してご紹介します。



※本記事は2025年8月時点の内容です。

「生成AI」とは学習したパターンを元にテキストや画像、動画、音声などをつくってくれる人工知能のこと。ビジネスシーンのほか、日々の暮らしでも身近な存在になりつつあり、今後さらなる応用が期待されているツールです。

その中でも日常生活で使いやすいのが「テキスト生成AI」。文章を入力またはマイクで話しかけるだけで、人と自然に会話するようにやりとりができます。難しい操作も必要なくスマホで誰でも簡単に利用できるものが多いので、具体的な活用例を見ながらぜひ一緒に始めてみましょう。オススメは、無料で一定の機能を使える「ChatGPT」や「Gemini」などです。

テキスト生成AI

質問や指示に対し回答の文章を生成

画像生成AI

写真、イラストなどを生成

動画生成AI

動画生成、既存動画の編集など

音声生成AI

音声や楽曲などの生成、編集など

主な生成AIの種類

「生成AI」は どんなことができるの?

テキストをはじめ画像や動画、 音声などをつくってくれます

「生成AI」はその種類によって得意とする分野が分かれ、人気のあるものとして「テキスト生成AI」「画像生成AI」「動画生成AI」「音声生成AI」があります。それぞれ文章での指示や元となる素材を入力すると、あなたのアイデアを形にしてくれます。使い方がいざさまざまな応用ができ、作業時間を短縮できたり、趣味をより楽しんだりできます。



「生成AI」を使う上での注意点

- 間違った情報が含まれることがある
「生成AI」は間違った回答を出すこともあるので、正確性が重視される場合は必ず正誤を確認するようにしましょう。
- 秘匿性の高い情報は入力しない
個人情報や機密情報など、もしも漏洩した場合に大きな問題になる可能性がある情報は入力しないようにしましょう。
- 著作権や肖像権等に配慮する
特に公開を前提とする場合は必ず注意しましょう。



誰でも
簡単!

暮らしに 役立つ 「生成AI」活用術

どんなことができるの? 初心者でも大丈夫?

近年急速に普及し、日常生活にまで活用が広がっている「生成AI」。今回は初心者でもスマホで手軽に利用することができ、生活をより楽しく便利にしてくれる活用術をご紹介します。

教えてくれたのは 増田由紀さん

シニアの初心者向けスマホ・パソコン教室「パソコンプラザ」(千葉県浦安市)代表。オンライン受講もでき、全国から問い合わせ多数。『世界一簡単! 70歳からのスマホの使いこなし術』(アスコム)、『親にスマホをもっと使ってもらう本』(日経BP)など著書多数。





クロスワードパズル

タテのカギ、ヨコのカギから連想される言葉をマスに書き入れましょう。
グレーのマスに入った A ～ E の文字を順番に並べてできる言葉は？

1	2		3		4		5		6
7		8			9				
		10		11			12		
13	14			15		16			
17			18			19		20	
21					22			23	
			24	25			26		
27		28		29					30
		31	32				33	34	
35			36			37			

【ルール】①カギの文章を読んで、連想される言葉を、そのカギの番号が書かれたマスから右（ヨコのカギの場合）または下（タテのカギの場合）に書いていきましょう。②言葉は、黒マスまたは外枠にぶつかるまで入ります。1マスにつきカナ1文字が入ります。③小さい「ッ」などは、大きい「ツ」などと同じものとして扱います。

	A
	B
	C
	D
	E



答えは
27ページ
に掲載

[タテのカギ]

- ①「ウォークイン」などがある、洋服などの収納スペース
- ②「割」の100分の1の単位
- ③高額の領収証には収入〇〇〇を貼ってください
- ④お部屋を借りるときに払うのは、礼金と？
- ⑤長さや時間、距離などを短くすること
- ⑥太さが約2mmのパスタの一種
- ⑧ミルク〇〇〇、レモン〇〇〇、アフタヌーン〇〇〇
- ⑪家から出たときに触れる空気
- ⑭暦の上ではこの日から秋
- ⑯読みかけの小説に挟む
- ⑰自分が帰る家です
- ⑳店先でくぐる布看板
- ㉒秋に咲く、「秋桜」とも書く花
- ㉕これが近づいてきたら、雷にご注意を
- ㉖ガスが漏れないようにきちんと閉める
- ㉗柱時計で行ったり来たり
- ㉘樹木のいちばん太い部分
- ㉚野菜をつくるために耕す
- ㉜じゅうたんだったり、フローリングだったり
- ㉞百人一首に書かれた詩

[ヨコのカギ]

- ①秋の味覚。イガイガの中に入っています
- ③「弱」い「魚」と漢字で書く魚
- ⑤衣服をしまう、引き出しや扉を備えた家具
- ⑦議論の核となる部分
- ⑨思い出に残しましょう。〇〇〇撮影
- ⑩日本ではこれを積んだ上に城があることが多い
- ⑫最後の〇〇〇はワックスがけ
- ⑬ゼラチンで固めたぶるぶるのスイーツ
- ⑮20歳まで〇〇〇〇も喫煙もできません
- ⑰ラップの芯など、丸くて長くて空洞の形
- ⑱タイミング。「尚早」なこともある
- ㉑ピンチのときなどに「まだ〇〇〇〇があるんだ!」と出すことも
- ㉒自分より若い相手
- ㉔肩をトントン叩いたり、もんだりしてほぐす
- ㉖挨拶に頭を下げる動作
- ㉘同じ学年内の区切り
- ㉚ゲート。敷地の内外を区切る扉
- ㉜ふわんと感じられる味
- ㉞この女の子に対して、私は姉
- ㉟お茶を注ぐ道具
- ㊱エビの背中にある黒い筋
- ㊳炊いて食べることの多い、日本の主食
- ㊵ビンとこれは分別して捨てよう
- ㊷片栗粉でとろみをつけて、焼きそばやお焦げにかけると絶品

問題制作：パズルポケット

Let's Try!

鏡を見ながら行いましょう

第5回

目元のお悩み解消!

普段あまり意識して使わない目元の筋肉を動かし、目の疲れやむくみをリフレッシュしましょう。

① まぶたのたるみ・むくみに! 《おでこロック》

使う筋肉：眼輪筋

回数を目安
4回



POINT

おでこを動かさず、目の周りの筋肉を動かすように。

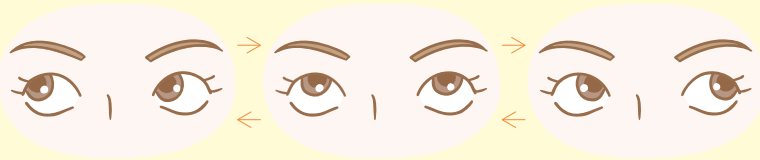
- 1 両手をおでこに付け、目線を15cmほど上に固定する。4秒かけてまぶしい物を見るイメージで下まぶたを持ち上げ目を細める。

- 2 目を上下に4秒かけて大きく見開き、眉が上がらないように手で少し押さえる。1と2を4回繰り返す。

② 目の疲れ・目力アップに! 《目ワイパー》

使う筋肉：眼輪筋

回数を目安 3往復



POINT

目線が真横まで行かないよう斜め上で止め、まぶたが下がらないように。

顔は正面のまま、視線を右斜め上に。黒目をワイパーのように、ゆっくりと半円を描くように左斜め上へ動かす。再び右斜め上へ戻る。ゆっくりと動かし、3往復行う。

目の疲れに加えて、スマホなどを見続けると目線が長時間固定され、まぶたの開きにくさを感じることはありません。それは目をしっかり開いているつもりでも実は眉やおでこの筋肉が動いているだけで、目の周りの筋肉「眼輪筋」がしっかりと動いていないからかもしれません。

今回は意外と使われていない眼輪筋をしっかりと動かすポーズを2つご紹介。目の疲れをリフレッシュしながら、ぱっちりとした明るい印象の目元を目指してぜひ習慣化して行ってください。

1日1分!

顔ヨガ健康術

表情筋を動かして印象アップ! 気持ちも前向きに

スマホやパソコンを見続けることなどで、目の疲れやまぶたの開きにくさを感じやすくなります。手軽にできるので、目が疲れたときなど気がついたら行うのがオススメです!

顔ヨガとは?

顔ヨガは、「表情筋」と呼ばれる顔の筋肉を動かして、鍛えたり、ストレッチしたりする顔のエクササイズです。



いなぎ りょうこ
稲垣良子

高津文美子式
フェイシャルヨガ
認定講師

Hugo pilates 認定
インストラクター

高津文美子式フェイシャルヨガで学び、顔の印象が変わり心まで変わった自身の経験を活かして2024年から指導者養成講座の講師となる。

みなさまと楽しい
ひとときをともに

CLASS PLUS

Café

今回は、CLASS PLUS vol.19を読んでお寄せいただいた
みなさまからのお便りをご紹介します。



夏の家のニオイ対策

家の中のいたる所がジメっとしていて感じがして気になっていたの、
解消法を知ることができて良かったです！ 重曹は家にあるので、まずは
ゴミ箱のニオイ消しからやってみたいと思います！ 福島県 K.Y.さま

暑い季節は家の中のさまざまなニオイに悩まされますよね。前号でご紹
介した方法は、夏以外にも実践できるものもありますので、ぜひ引き続
きお役にてください。



顔ヨガ健康術

最近 写真を撮ると顔が大きくなったように感じる。よく
見ると顔の下半分が垂れて大きく見えているよう。もう歳
だから仕方ないかと半ば諦めていたが、顔ヨガで首元ス
ッキリできたら違ってくるかも。ヨガは知っていましたが
顔ヨガは初めて。2,3分でできそうなので、毎日昼食後に
取り入れてみます。東京都 K.Y.さま

誰でも年齢とともに変化が訪れるものですが、簡単な習慣
でキープ 改善ができると良いですね。特に首回りは見
た目の印象に大きく関わっていると思いますので、スッキリ
した首筋を目指して地道に続けてみましょう。

親の老後と実家のこれから

母が祖母を老後施設に入れるのはかゆいそうと毎日住み込み介護
を始めるようになって早2年。親族の老老介護を目の当たりにして
40歳手前の私もいろいろ考えるようになりました。特に親が元気な
うちから家財整理を進めているものを確認する、ということがまず大
事だなと。次帰省した際には両親と話そうと考えるきっかけになり
ました。神奈川県 M.S.さま

避けては通れないけれど、実際何から始めたらいいのかわからず悩む方も
多い親の老後問題。老々介護を目の当たりにされていると、準備
の大切さも実感されていると思います。まずはご両親と少しずつお話しさ
れ、困ったときは弊社へのご相談も視野に入れていただくと幸いです。



薬味ミックスレシピ

ピザや卵サンドに和風の薬味を乗せたり混ぜたりするのは想像し
ていませんでした。薬味は大好きですがミックスを作る、洋風のお
料理に使うなど新しい提案で楽しく読ませていただきました。す
ぐにできるアイデアなので、やってみます。千葉県 Y.Y.さま

薬味の使い方はマンネリ化しがちですが、実は意外な料理にも合い、
また複数ミックスしてたっぷりかけると風味が増して見た目もぐっと
おいしくなります。取り上げたレシピ以外にも合う組み合わせ
はたくさんあるので、ぜひいろいろ試してみてください。



もう一度前号を
ご覧になりたい
方はこちら



P25 クロスワードパズルのこたえ

1	ク	2	リ	3	イ	ワ	4	シ	5	タ	ン	6	ス
7	ロ	ン	8	テ	ン	9	キ	ネ	ン	パ			
	ー		10	イ	シ	11	ガ	キ	12	シ	ア	ゲ	
13	ゼ	リ	ー		15	イン	シ	ユ				ツ	
17	ッ	ッ		18	ジ	キ	19	オ	ク	20	ノ	テ	
21	ト	シ	シ	タ		22	コ	リ		23	レ	イ	
		ユ		ク	24	ラ	ス		26	モ	ン		
27	フ	ウ	28	ミ		29	イ	モ	ウ	30	ハ		
	リ		31	キ	32	ウ	ス		33	セ	ワ	タ	
35	コ	メ		カ	ン			37	ア	ン	カ	ケ	

モ
ミ
ジ
ガ
リ
E
モミジガリ(紅葉狩)

※本ページのみなさまのお声は、プレゼントご応募時のアンケートへの
ご回答から抜粋してご紹介しています。

【個人情報保護に関する通知事項】(1) 利用目的：ご提供いただく個人情報は、以下に掲げる目的のために
利用し、法令に基づく場合および本人ならびに公衆の生命・健康・財産の重要な利益を保護する場合を除き、
ご本人の同意を得ることなく他に利用することはありません。①本書面記載の商品・サービスの提供とそ
れに伴うご連絡、お問い合わせへの対応・確認およびその記録。②弊社提供サービスに関する広報物等
の送付または電話・メールなどによるご案内。③弊社提供サービスについて電話・メール・書面などによ
るアンケートの依頼。(2) 委託について：上記「(1) 利用目的」に必要な範囲内において、弊社協力会社に
個人情報委託する場合がございます。なお、当該委託先とは秘密保持に関する書面を締結済みです。
(3) 提供について：上記「(1) 利用目的」に必要な範囲内において、以下のとおり個人情報を提供する場合
がございます。なお、当該提供先とは秘密保持に関する書面を締結済みです。①提供する個人情報の項目：
名前、住所、電話番号、メールアドレス、その他ご提供いただいた情報 ②提供の手段・方法：電磁的方法(メ
ール、弊社管理システム)、電話、FAX、郵送、手渡し ③提供を受ける者の組織の種類および属性：リフ
ォーム会社、修繕会社、清掃会社、各種商品小売会社、洗濯会社、不動産取引会社、その他本ご案内に掲
載されたサービスの提供会社 (4) 任意性および情報をご提供いただかなかった場合に生じる結果：個人
情報のご提供は任意です。ただし、必要事項をご提供いただけない場合は、サービスの提供、ご質問への回
答ができない場合がございます。(5) 個人情報の利用目的の通知、開示、訂正、追加および削除、利用
停止や消去または第三者への提供の停止に関する求めの手続き：弊社ホームページhttp://www.
daiwalifenext.co.jp/privacy/ 記載の手続きにより受付いたします。(6) 個人情報に関するご相談、
苦情窓口：東京都港区赤坂5丁目1番33号 大和ライフネクスト株式会社 暮らしプラス事業部(個人情報
保護管理者代理) TEL：03-6626-7470 FAX：03-6626-7644

1 ワンタッチふとん乾燥機 FOEHN LITE /cado

小型ながらパワフ
ルな高風速で、短
時間で布団のすみ
ずみまで温風が行
き渡ります。コンパ
クトサイズで手軽
に使えるのも魅力。
「温め」「乾燥・ダ
ニ対策」「送風」の
計3つのコースを
搭載。



※イメージ

サイズ(約)/直径4.5×高さ26cm 重さ(約)/400g
コード長(約)/2m カラー/ダークグレー

2 フタがガラスのご飯釜2~3合 /HARIO



炊ける様子が見える、耐熱ガラス製ふたのご飯
釜。加減調整をしなくても炊きむらなく、ふっく
らおいしく炊き上げます。 ※直火専用

サイズ(約)/幅27×高さ21×奥行23cm 重さ(約)/2.8kg

3 温度調節機能付きミニパネルヒーター /YAMAZEN



パネルの熱伝導でやさしく温めてくれるパネル
ヒーター。高温になりにくく、空気を汚さない
ので安心。洗面室やトイレ、寝室などの補助的
な暖房としてオススメ。

サイズ(約)/横40.5×高さ32.5×奥行15cm
重さ(約)/1.7kg コード長(約)/1.9m

4 ハンガー 10本セット /マワハンガー



※イメージ

ハンガー中央の曲線が、襟のあるシャツやブラ
ウス、ドレスなどの形状を安定させ、形を崩さ
ずに収納できます。衣類が滑り落ちにくいノンス
リップコーティングです。

サイズ(約)/幅40×高さ20.5×厚さ1cm
重さ(約)/75g カラー/ホワイト

5 充電式電動毛玉取り器 /mottolo



コロんとしたフォルムがかわいいコードレス毛玉
取り器。ハイパワーな6枚刃で毛玉を素早くクレ
イにカットできます。

USB充電式 連続使用可能時間(約)/80分

6 中性重炭酸入浴料 BEAUTY /BARTH



重炭酸イオン*
を長く湯中に
溶け込ませる
ことで、ゆっ
たりお湯に浸
かってじんわり
リラックスで
きます。

* 基剤：炭酸水
素Na、炭酸Na

内容量/9錠(3回分)

7 QUOカード 500円分

コンビニエンスストア、書店、ドラッグストア、ファ
ミリーレストランなど、全国約6万店で利用できる
全国共通の商品券(プリペイドカード)です。



※絵柄は変更になることがあります。

※イメージ

『CLASS PLUS』
アンケートとプレゼント
ご応募はこちらから

暮らしプラス プレゼント

検索

<https://www.class-plus.jp/present.php>

締切 2025年11月末日

右の2次元コードから
も応募いただけます



※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます(12月上旬発送予定)。※お申し込みはお一人さま1点のみ有効です(2点以上のお申し込みは無効)。

※アンケートにお答えいただけない場合は、抽選の対象外となる場合がございます。

※ご当選の場合、長期不在や宛先不明等により当選品が弊社に返送された場合は、当選が取り消しとなる場合がございますのでご注意ください。

住まいと暮らしの総合窓口

大和ライフネクスト

暮らしプラス

CLASS PLUS

マンション管理会社ならではの視点で
「任せて良かった」とご満足いただける
高品質なサービスをお届けいたします。



快適をプラス

- ✓ 生活に合わせて
間取りを変えたい
- ✓ 水回りの汚れを
スッキリさせたい

リフォーム



キッチンや浴室のリフォーム
からフルリフォームまでお気軽
にご相談ください。

ハウスクリーニング



「おそうじマスター」がすみ
ずみまで丁寧に仕上げます。

生活関連商品の販売



定期的な購入が必要な商品
や防災用品などを取り扱っ
ています。

便利をプラス

- ✓ 季節はずれの衣類を
クリーニングして
預かってほしい
- ✓ 日々の家事をサポート
してほしい

保管付 宅配クリーニング



宅配便で受け渡しでき、長
期保管サービスが人気です。
maru-arai

家事代行



家事全般（掃除や片付けな
ど）をお客さまに代わって
行います。

WEB サービスが充実



ほぼ全てのサービスがいつ
でもネットからお申し込み可
能です。

解決をプラス

- ✓ お湯が出ないなどの
設備のトラブル
- ✓ お部屋を貸したい・
売りたい

修繕・設備交換



ガスコンロや水栓など、専
門の提携会社をご紹介します。

住まいの賃貸・売買など



お住まいの賃貸や売買、空
き家管理などをサポートし
ます。

高齢者支援サービス



有料老人ホーム紹介、生前
整理のお手伝いなどを承り
ます。

*掲載しているサービス内容は変更される場合がございます。また、地域やマンションによりご利用いただけない場合がございます。まずはお気軽にお問い合わせください。
*サービスをご利用の際は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

お部屋のお困りごと
何でもご相談ください



0120-09-2417

受付時間／9:00～18:00
(土日祝・年末年始を除く)

ご案内No
CPK20