

# CLASS PLUS

暮らすプラス

自分では落としにくい、  
ガソコな汚れをスッキリ!  
プロのハウス  
クリーニングとは?  
寒い冬は“おうちBAR”の時間。  
香りが立ちのぼる  
ホットカクテル

## 冬の「家事ラク」 アイデア



- リフォームで2つの回遊動線を設けて家事のしやすい住まいに
- マンションの売却・賃貸をしたら確定申告が必要になる!?
- 相続のときに「よくあるトラブル」とそれを防ぐ対策

# 冬の「家事ラク」アイデア

寒さや水の冷たさ、こびりついた汚れの落ちにくさなどで、冬はいつもの家事よりも負担が大きく感じられます。そんなときこそ、家事にかける時間や手間を減らす「家事ラク」アイデアで自分をいたわりましょう。

冬の家のポイントは、「時間と手間をかけずにラクをする」こと。例えば作業のついでにできることは済ませたり、汚れを防いで掃除の手間を減らしたり。このような日頃のちょっととした工夫が冬の「家事ラク」につながり、心身の負担を減らしてくれます。

「中でも調理や洗い物、掃除、洗濯は毎日のように行っているため、今回紹介するようなちょっとしたことで作業がラクになれば、家事全体の負担もグンと軽くなりますよ」と知的家事プロデューサーの本間朝子さん。「家事ラク」のコツを教えてくれました。冬こそ自分をいたわりながら、おうち時間を快適に過ごしましょう。

**教えてくれたのは 本間朝子さん**  
知的家事プロデューサー。仕事と家事の両立に悩んだ経験から「知的家事メソッド」を考案。企業や自治体での講演、メディア出演などで注目を集める。著書に『ゼロ家事』(大和書房)など多数。



## 調理・洗い物編

家事ラクのコツ

### 寒いキッチンに長時間立ちたくない

### ▶ 調理時間を短縮する

#### 沸騰したら火を止める “ほったらかし調理”を活用

煮込み料理や鍋料理は沸騰したら火を止めて、鍋ごとバスタオルで包みます。余熱で火が通るので光熱費の節約にもなり、ずっとキッチンにいる必要もありません。



**ワンポイント** 火を使う調理を最初に済ませておくとキッチンが暖まり、その後の作業が快適になります。

#### ホイル焼きで 一度に複数の食材を調理

肉や魚、野菜などを味付けしたらホイルで包んでフライパンやトースターで焼くだけ。ついでに副菜の野菜なども別のホイルで包んで一緒に焼けば、一度で加熱が完了します。



#### 加熱済み・味付け前の 具材があれば調理がラクに！

イメージするのはカレーラーを入れる直前の野菜を煮込んだ状態。加熱済みで味付け前の具材を作り置きしておけば、カレー以外にも肉じゃがや豚汁など、いろいろな料理に活用できて便利です。



### 洗い物などの水仕事がつらい

### ▶ ・洗い物をなるべく出さないようにする ・洗う手間を減らす

#### 調理から保存まで1つで完了！ ガラスの保存容器を使う

レンジで使えるふた付きのガラスの保存容器でレンジ調理し、そのまま食卓に出して余ったら冷蔵庫で保存。これ1つあれば調理器具やお皿などの洗い物を減らせます。



#### 鍋の焦げ付きは 煮て柔らかくしてから落とす

焦げ付いた鍋は無理にこすり洗いしないこと。鍋に水と重曹（水500mlに対して重曹大さじ2杯くらい）を入れて5～10分煮立てて冷めさせば落としやすくなります。それでも残る頑固な焦げは重曹ベーストやクリームクレンザーでやさしくこすりましょう。



※アルミ鍋には重曹は使わないでください。吹きこぼれにもご注意ください。

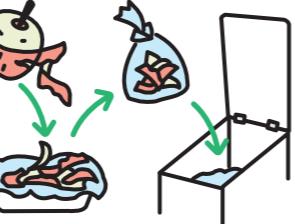
#### 冬の間はお米を無洗米に。 冷たい水での米とぎが不要に

水が冷たくお米をとぐのがつらい冬は、無洗米の活用がオススメ。普通のお米と遜色のないおいしさで、とぐ手間を減らせます。とぐお米が良いという方は、10～15℃程度のぬるま湯でとげば、お米の味を損なわずに済みます。



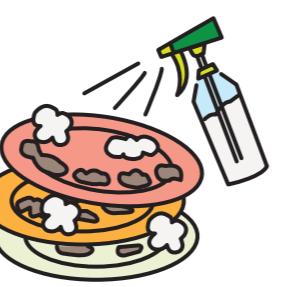
#### 三角コーナーはやめて 「保存容器にポリ袋」で代用

ヌメリが発生しやすい三角コーナーは、保存容器などにポリ袋をかぶせたもので代用を。調理が済んだら袋ごと捨てればOK。ヌメリの掃除がなくなりラクちんです。



#### 食器洗いは泡スプレーの 洗剤で汚れを浮かせておく

洗い物には泡スプレータイプの食器用洗剤が便利。汚れた食器がシンクにたまつたら、その都度軽くスプレーしておくだけで汚れが浮き、後から洗い物をするときにサッとキレイにできます。



## 洗濯編



冬の洗濯物はかさが多い、少しでも手間を減らしたい

- ・干し方を工夫して手間を減らす
- ・洗濯物の量を減らす

洗濯物は干すときだけではなく、しまうときもハンガーのまま

干すときは室内で洗濯物にハンガーをセットしてから外干しへ。取り込むときもハンガーのままで。寒い屋外にいる時間も減らせます。気にならない方は、取り込んだままクローゼットに掛ければ畳む手間も省けます。



なんとなく洗濯機に入れずに「毎回は洗わない服」の置き場をつくる

着た服はなんでも洗濯機に入れていませんか？ 冬は肌に触れていない上着などは「毎回は洗わない」とするのも一案。洗わない服は、クローゼット内にそれ用のスペースをつくってまとめましょう。



## ムッシュ クマッターからひとと音

冬の家事はつらいものですが、ちょっとの工夫でラクできるなら少しずつ取り入れてみませんか？ 冬こそ“自分にやさしく”してあげましょう。



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。

靴下やハンカチなどはネットに入れてまとめて洗う

小物はすべてネットに入れて洗うと洗濯機からまとめて取り出せ、靴下のペアも探しやすくなります。小物を入れるネットは、目の粗いものの方が汚れが落ちやすくオススメです。

## (ワンポイント)

小物専用のカゴも便利に活用できます。干す際にカゴの縁に小物をかけて日当たりの良い場所に持っていくだけ。ピンチで止める手間が省けます。

バスタオルはやめてフェイスタオルでかさを減らす

バスタオルはかさばる上に乾きづらいので、フェイスタオル1～2枚で代用。使い勝手が良くて洗濯物のかさまで減らせるので一石二鳥です。

## 便利なツールやサービスを利用する

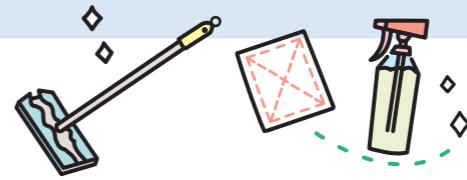
## 食洗機を導入する

毎日の食器洗いがつらいと感じたら、食洗機の導入を検討してみてはいかがでしょうか。手洗いに比べて少量の水でキレイに洗え、片付ける手間もなくそのまま保管できます。大容量でまとめて洗えるビルトインタイプがオススメです。



## サブスクやレンタルサービスの利用

便利な家電を使いたいけれど購入前に試したい、不要になったときに捨てるのがもったいない、という方は、サブスクやレンタルサービスを利用するのも手。数千円の月額制などで、ロボット掃除機や電気圧力鍋などの高額な家電を購入前に試すことができます。サービスを賢く利用してラクしましょう。



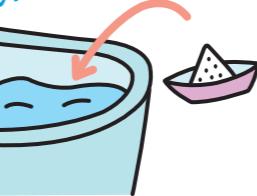
寒い季節の掃除、特に冷える場所での掃除はつらい

- ・汚れを防いで掃除の手間を減らす
- ・“ついで掃除”をする

## 浴室・洗面室

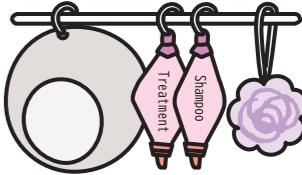
お風呂に重曹を入れると浴槽の汚れが落ちやすい

週に1、2回入浴剤代わりにひとつかみ（水200ℓに対して30g程度）の重曹を入れると、汚れをゆるめて落としやすくしてくれます。浴槽の掃除がグンとラクに！



浴室の小物はすべて吊るしてヌメリ予防

お風呂用具はできるだけS字フックなどで吊るして収納。今は詰め替え用のシャンプー（袋）にポンプを取り付けて吊るすグッズもあります。モノを“置かない”のがヌメリ予防の第一歩です。



洗面台は“ついで掃除”を習慣化。いつでもキレイに

顔を洗ってタオルで拭いたら、そのタオルで洗面台や鏡や水栓をサッと拭いてそのまま洗濯機へ。習慣化すれば水アカが付きにくくなり、掃除の手間を減らせます。



## 部屋・キッチン

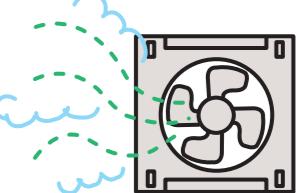
生活動線に“ついで掃除”を組み込みましょう

例えばベッド横にプロアワイヤーを置いておけば、朝起きて洗面室に向かしながら床掃除ができます。生活動線に掃除用具を置いて“ついで掃除”を習慣化しましょう。



調理の間だけでは不十分？ベタつきを防ぐ換気扇の使い方

調理の5分前から換気扇を回して空気の流れをつくると、調理時にスムーズに油煙が排出されます。調理後もしばらくは油煙が残るので、5分程度は回し続けしっかりと排出しましょう。



冷蔵庫のドアポケットにはキッチンペーパーで液だれ対策

調味料などを入れるドアポケットは液だれでベタベタになりやすく、掃除もしにくい箇所。底にキッチンペーパーを敷いておけば、汚れたら交換するだけでキレイを保てます。

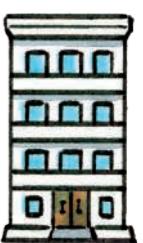


## 掃除編

## マンションの 売却・賃貸とともに 確定申告をする必要あり

今年も確定申告の季節がやってきました。マンションの売却や賃貸をしている場合には、多くの場合、確定申告が必要になることをご存じですか？必要な準備やポイントを税理士の渡邊優さんに伺いました。

# 売却・賃貸をしたら 確定申告が必要にならぬ！

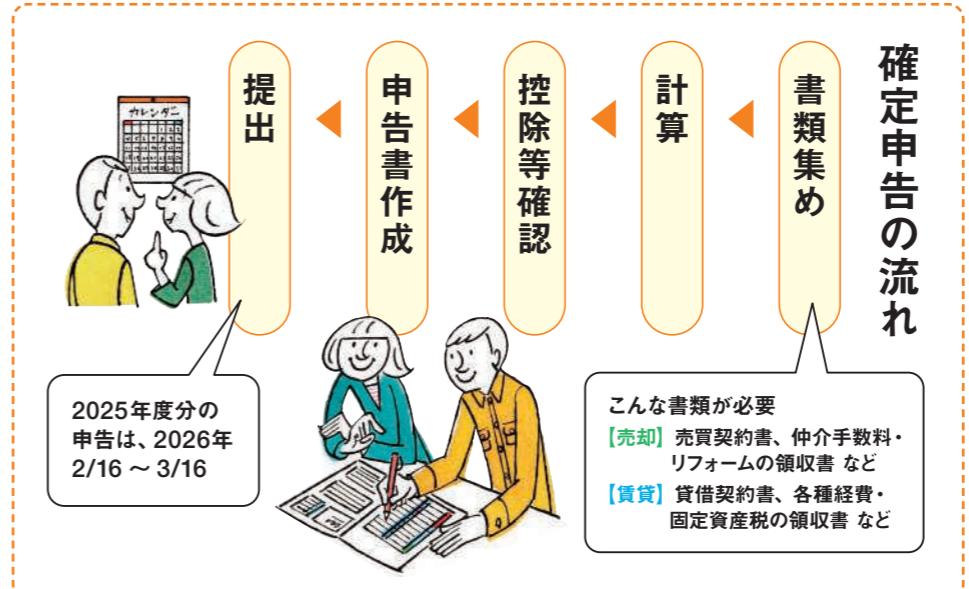


**教えてくれたのは**  
**渡邊 優さん**

慶應義塾大学理工学部卒。不動産会社に5年間勤務したのち、税理士へ転身。2015年「渡邊優税理士事務所」を開業。不動産業界での経験を活かし、不動産関連に強い税理士として活躍。

**売却・賃貸ともに  
確定申告をする必要あり**

確定申告とは、一年間の所得に対してかかる税金（所得税）を計算し、税務署に申告することです。通常、会社員の方は特殊なケースを除き確定申告をする必要はありませんが、マンションを売却したり賃貸に出したりした場合に、確定申告が必要となる可能性があります。もしも期限までに申告をしなかった場合、延滞税などが課される可能性があるため注意してください。まずはざっくりとした確定申告の流れを押さえ、次に売却・賃貸それぞれでいくつかの事例を見て、確定申告についての理解を深めていきましょう。



## 確定申告が必要なのは、こんなとき！

### マンションを売却 or 賃貸に出した

▶所得があれば申告は必要。利益がなくても申告した方がいい場合も。  
(売却は7ページ、賃貸は8ページへ)



### 専業主婦の副業で、所得が年間50万円あった

▶基礎控除48万円を超えるため申告が必要。  
(経費を差し引いて所得48万円以下なら不要)

### 年金受給者で、パート収入が年80万円あった

▶パートなどで公的年金以外の所得が、給与所得控除(55万円)を超えて年間20万円以上ある場合は、確定申告が必要。

### 自分で払っていた生命保険を解約し、払戻金が入った

▶一時所得扱い。払込保険料との「差額ー(50万円控除÷2)」が課税対象。控除内なら申告不要。



## 申告時のポイント

**売却**  
売却なら  
単年度での  
確定申告が必須

マンションを売却したら譲渡所得扱いとなるので、利益が出る場合は、売却した年

が確定申告をする必要があります。ただし、マンションを売却した代金そのまま

が課税対象になるのではなく、売却代金からさまざまな費用を差し引いた額が、「譲渡所得」として課税の対象となります。下記ではマンションを売却した代金そのまま

で、確定申告の必要があるかを解説しています。確定申告をした方がおトクになる場合などもあるので、チェックしてみてください。

また、実際に申告の計算をするときには「3000万円特別控除」や「軽減税率の特例」といった制度を活用できれば、納税額を大きく減らすことができるのです。ぜひ覚えておきましょう。

Case 02 損失が出た

譲渡所得がマイナスになった場合、確定申告は不要。しかし、所有期間が5年を超えるマイホームを売却したなど、一定の要件を満たせば、給与所得と損益通算することができるのです。申告した方がおトクな場合も。



### Case 01 売却で利益(譲渡所得)が出た

譲渡所得(売却代金から売却にかかった諸経費と取得費を引いた額。下の「申告時のポイント」を参照)がプラスになったら、確定申告が必要です。



こんなときは  
どうなる?



### Case 04 年をまたいで売却した

例えば2025年12月に契約・手付金の支払いがあり、2026年1月に引渡し・決済をした場合、起算日となるのは原則として「引渡し日」です。この場合、2026年度に確定申告をすることになります(申告期間は2027年2月中旬～3月中旬)。



### Case 03 不動産を相続した

単に不動産を相続しただけなら申告は不要ですが、  
・相続した不動産を売却した  
・現金化したその年に相続がおきたなどの場合には、確定申告が必要になります。



### Case 05 親族にマンションを譲渡した

親族間売買でも、確定申告は必要になります。さらに、名義変更のみで資金移動をしなかった場合や極端に低い価格で取引した場合には、加えて贈与税がかかることもあります。注意しましょう。



### 渡邊先生からの ワンポイント!

さまざまな特例を使うには、確定申告が必須。また、損失が出た場合も申告をしなければ還付はされませんので、気をつけましょう。複雑で分かりにくい場合は、一度ご相談ください。

**Step 3 軽減税率の特例も利用できる**  
3000万円特別控除を活用する

**Step 2 特別控除を活用する**  
マイホームを売却した場合に活用できる特例。譲渡所得から3000万円を引いた金額に課税されます。

**Step 1 諸経費、取得費とは?**  
売却にかかる諸経費  
不動産会社へ支払う仲介手数料、各種税金、リフォーム費用など  
購入時にかかった費用ー減価償却費

**譲渡所得 = 売却代金ー(売却にかかる諸経費+取得費)**  
売却にかかる諸経費  
不動産会社へ支払う仲介手数料、各種税金、リフォーム費用など  
購入時にかかった費用ー減価償却費

# 賃貸

マンションを  
賃貸に出したら  
毎年申告が必要

マンションを賃貸に入ることになるため、確定申告が必要です。

一度だけ申告をすればいい売却の場合と違い、賃貸収入がある間は毎年の確定申告が必要となります。

不動産収入から経費を引いた額を「不動産所得」とい、会社員の場合は、不動産所得が年間20万円を超えたら確定申告が必要になります。

下記では、赤字が出た場合や収益物件を相続した場合など、マンションの賃貸にまつわるケースをもとに、確定申告のポイントを解説しています。

また、マンションを賃貸に出すことでも、必要以上に税金を支払うことになるのは避けたいもの。しっかりと節税するためには、経費をどれだけもなく計上できるかが大切になります。

## 【賃貸時】 もっと経費にできたのに！

▶例えば、修繕費として単年度で一括計上した場合、価値を高めるリフォームは資本的支出として減価償却できるので、金額によっては複数年にわたり安定した節税対策にできた可能性もある。



## 【売却時】 購入時の書類がない！

▶取得費を証明する資料が残っていないと、「概算取得費＝売却価格の5%」となり実際よりも不利になることも。売買契約書はもちろん、購入時のさまざまな領収書、資産価値を高める修繕などをした場合はその領収書もしっかり取っておきましょう。



## 意外と知らない 確定申告の あるある失敗例



確定申告が必要なケースは、思ったよりも多岐にわたります。意外に身近な確定申告のあれこれを、失敗例をあげてまとめたので、ぜひ参考にしてみてください。

## 申告完了後、帳簿や領収書をすぐに捨ててしまった！

▶確定申告で使用した帳簿や領収書などは、原則5~7年の保存義務があります。不備や調査など、後で必要になることがあるので保管しましょう。

※申告の方法や書類によって期間が異なります



## ふるさと納税が なかったことに！？

▶ワンストップ特例制度を利用したのに確定申告をすると、特例が無効になってしまいます。寄附金を申告書に再入力すれば控除は受けられます。最初から確定申告での申請にまとめる方が確実です。



## 住宅ローン控除の 「初年度」を間違えた！

▶住宅ローン控除を受けるには、初年度に確定申告が必要（2年目以降は年末調整で可能、最大13年間控除される）。ただし、初年度とは購入した年ではなく「実際に入居した年（住民票を移した年）」なので注意。



### Case 02 赤字が出た

不動産関連の収支が赤字になってしまったなら、給与所得などほかの所得と通算して節税できます。確定申告すれば、所得税が戻ってくる場合もありおトクです。



### Case 01 不動産所得が 20万円を超えた

給与所得がある会社員などで、副業の所得が年間20万円を超えたら、確定申告をする必要があります。もちろん、不動産所得も課税対象です。



こんなときは  
どうなる？



### Case 05 修繕した後、年を またいで貸し出した

賃貸に出すために修繕をし、翌年から賃料収入を得るような場合です。基本的には、残念ながら前年の支出は計上できません。ただし、価値を高める修繕の場合は「資本的支出」となり、減価償却で分割して費用計上できるケースも。



### Case 04 賃貸中の物件を 相続した

収入を生む不動産を相続した場合は、亡くなった方のその年の収入について申告（準確定申告という）する必要があります。また、相続をした人も収入を得た年度から申告が必要です。



### Case 03 海外在住で、日本の 自宅を貸している

海外在住でも、国内で発生した所得については課税対象なので、確定申告をする必要があります。あらかじめ納税管理人を定めて届出書を提出しておくことで、代わりに申告書を提出してもらうことができます。



暮らすプラス  
CLASS PLUS

## マンションの賃貸・売却の ご相談は弊社まで！ 査定無料

疑問や不安の解消から、具体的なサポートまで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。

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  
**0120-54-4420**

電話  
無料

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](http://www.class-plus.jp)

ご案内No  
CPK21



## 確定申告の進め方に迷ったら 税理士事務所に ご相談ください

▶本記事監修の  
税理士事務所はこち  
渡邊優税理士事務所

### 住所

〒102-0093 東京都千代田区  
平河町2-14-11 HK平河町2F

### 電話番号

03-5357-1539

### 受付時間

10:00 ~ 18:00 (月~金)



### 渡邊先生からの ワンポイント！

賃貸の場合で特に難しいのは、減価償却費の出し方。初年度だけでも専門家に相談しましょう。また、住宅ローンがまだ残っている場合は、賃貸に出すと契約条件が変わるために銀行に相談を。

### Step 2 減価償却費を計算する

減価償却とは、建物など時間とともに価値が下がる資産の費用を、耐用年数に応じて分割して経費にする仕組みです。

### Step 1 不動産所得

= 不動産収入 - 経費

● 固定資産税 ● 管理費  
● ローンの利息 (元本は不可) ● 管理委託料  
● 修繕費 ● 税理士報酬  
● 減価償却費 (Step 2へ)  
● 旅費交通費 ● 通信費  
● 保険料 ● 会員登録料  
● こんなものも経費になる！

## 申告時のポイント

Step 1 不動産所得を計算する

不動産所得  
不動産収入 - 経費



# MEMBERS ONLY

## Secret sale

これまで会員さま限定のメルマガでご案内してきた、有名メーカーのキッチン家電やオーディオ機器などのシークレットセール。「お得に購入できた!」と大好評の企画です。



2026年1月のシークレットセールは大人気の「リファ」シリーズ! 大手通販サイトでも、なかなか見られない特別価格でご案内予定です。ぜひメルマガ登録してお待ちください。

## Service

コンロ等の設備交換やハウスクリーニングなど、キャンペーンやモニターの募集を随時開催。過去には20万円相当が無料になったモニター募集も実施しています。



## Discount

すぐにご利用いただける特別割引クーポンをご用意。家具・インテリアの人気ショップ「unico」やグルメ・キッチン家電の通販サイト「オンラインマルシェ」などでご利用可能です。



## Present

人気家電や生活雑貨など、これまでにたくさんのプレゼント企画を開催。今後もステキな企画をメルマガでお届けします。



※上記は過去のプレゼント例で、景品は毎回異なります。

# CLASS PLUS MEMBERS



暮らしのこと、住まいのこと、“もしものとき”的こと  
より豊かに、安心で快適なマンション生活に

「暮らすプラスメンバーズ」会員さま限定でマンション生活に役立つ情報をメルマガでお届け。  
特に、弊社が建物管理を受託しているマンションにお住まいの方には  
設備交換などがお得になるキャンペーンを多数配信していますので、ぜひご入会ください。



年会費・  
入会費無料

会員数  
8万人以上



ご入会・ご登録方法は同封のチラシをご覗ください

※特典を受けるには必ずメルマガを「希望する」として登録してください。



スマホからの  
簡単登録はこち  
ら!

暮らすプラスメンバーズ  
<https://www.class-plus.jp/club/>



すでに8万人以上の会員がいる「暮らすプラスメンバーズ」。もうご登録はお済みですか? 世帯ではなく個人ごとにご入会いただぐことが可能で、会員になるとメールマガジンでさまざまな情報が届きます。「掃除」「片付け」といった暮らしの情報の他、「設備交換」「リフォーム事例紹介」「資産価値のこと」「高齢者とその家族のこと」「防災のこと」など、快適なマンション生活に「プラス」になる情報が好評です。さらに、豪華プレゼント企画や人気ブランド商品の割引企画、弊社サービスを無料で試せるモニター募集や割引キャンペーンもメルマガ限定で配信中。ぜひこの機会にご登録ください。

メルマガ登録で  
お得がいっぱい

「暮らすプラスメンバーズ」新規入会募集中  
大和ライフネクストによる無料の会員組織



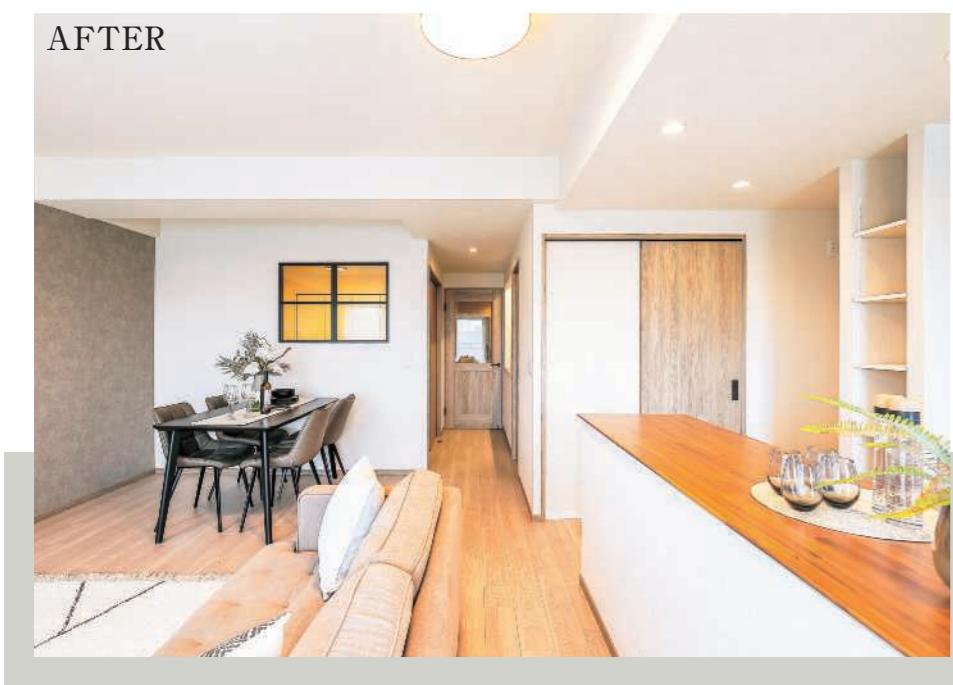
## DATA

埼玉県／築22年／76.76m<sup>2</sup>／工事費約950万円／工期約2カ月  
 《主な内容》3LDK → 3LDK、和室 → 洋室、内装・設備更新

The diagram illustrates the renovation of a house from its original layout ('BEFORE') on the left to its updated layout ('AFTER') on the right. The 'BEFORE' layout includes a玄関 (Entrance), two洋室 (Western-style rooms), a押入 (Walk-in closet), a和室 (Traditional room), aLD (Living-Dining area), a kitchen (キッチン), a bathroom (洗面室), a shower room (浴室), a toilet (トイレ), and a walk-in closet (ウォークインクローゼット). The 'AFTER' layout shows the removal of the traditional room and the addition of a large walk-in closet (クローゼット) in the hallway. The Western-style rooms are now labeled as洋室 (Western-style room) and LDK (Living-Dining-Kitchen). The entrance has been modified, and the overall layout appears more open and modern.



2つの回遊動線を設けて  
家事のしやすい住まいに



↙ 次ページに続きます



## Living Room

ほぼ同じ場所・角度からの写真です。リフォーム前はリビングに面した和室がありましたが、室内窓付きの壁を設けて洋室に変更。洋室を少し縮小したことによりリビングが広くなり、ダイニングテーブルとソファをゆったりと置けるようになりました。

もともとファミリー向けの間取りでしたが、LDKは家族で過ごすにはやや狭く、暗さも気になりました。そこで、隣接する部屋を後退させて空間を広げ、キッチンは壁を取り払つてオープンに。広さと明るさが感じられるLDKに一新しました。

できるので、ストレスなく家事がこなせて、時短にも貢献。あわせて、水回り設備もお手入れのしやすいものに交換しました。暮らしやすさに直結する動線計画は、設計のプロが得意とするところ。ぜひお気軽にご相談ください。

01 家族みんなで  
くつろげるLDK

02 回遊動線で  
共働きや子育て中の方をはじめ、シニアの方にも共通するのは「家事の負担が少ない家に」というご要望です。今回のリフォームでは、キッチンと洗面室に「回遊動線」を採用。行き止まりがなくスムーズに室内を移動

CLASS PLUS

# REFINE

リビングを広げて  
キッチンは開放的に。  
家族がゆつたりと暮らせる  
間取りにフルリフォーム

# 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 圧迫感のない玄関収納



手前は吊棚をなくして圧迫感を軽減。奥をトールサイズにして収納量を増やしました。壁は消臭・調湿効果のある「エコカラット」に。

## 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。洗面台の横には出し入れしやすいオープン棚を。浴室の壁は磁石が使える仕様です。

## Others その他のうれしいポイント



①LDKの入口横はニッチを設け印象的に。②洗濯機置き場の上は可動棚を。③トイレのペーパーホルダーは紙切れを防ぐ2連式。④キッチンの壁はホーロー製でマグネット対応。⑤廊下の物入れも拡大。

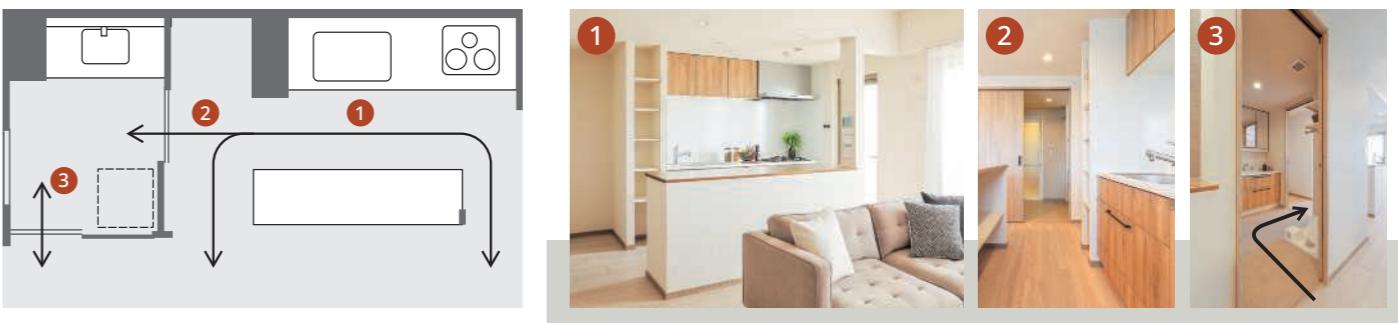
## Kitchen 作業台にも、配膳台にも使いやすい対面式のカウンターを造作



窓側に壁があり、光が遮断されたり  
フォーム前。手前のカウンターは、家族  
で使うには少し窮屈な印象でした。

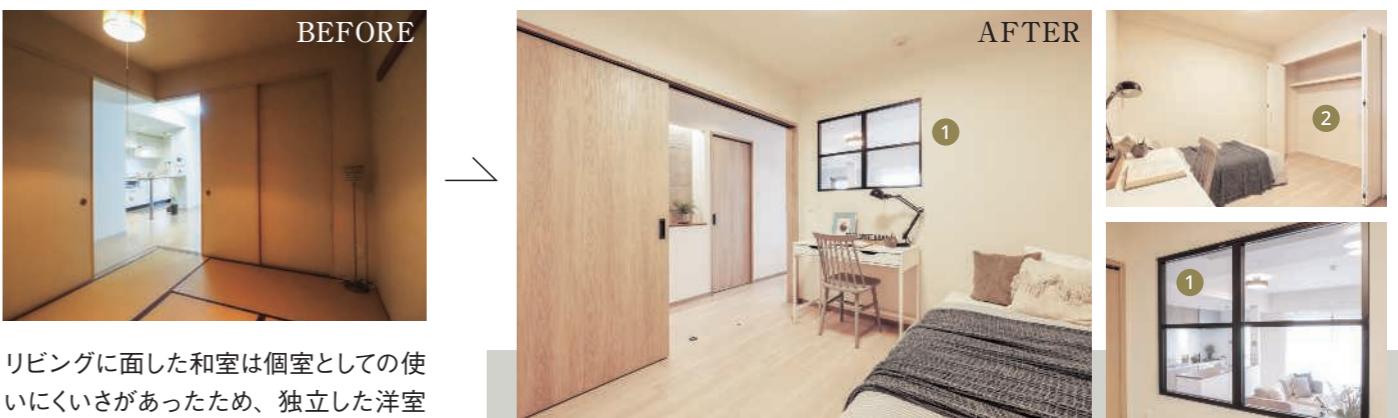
拡張されたカウンターは調理や配膳に大活躍。下には調理家電やごみ箱を收め  
られます。システムキッチンは床にマッチする木目調に。棚があるのも便利です。

## Flow Line キッチンと洗面室は“回遊動線”で家事効率アップ



①窓側をふさいでいた壁をなくし、カウンターの両側から行き来できる動線をつくりました。配膳や掃除はもちろん、日常のちょっとした動きがスムーズに。②キッチンと洗面室の間仕切り壁に出入り口を新設。キッチン仕事から洗濯、お風呂掃除への行き来も、廊下側に回りこままずに直行できます。③洗面室の出入り口が2つになり、帰宅時は手を洗ってスムーズにキッチンへ。

## Room リビング横は洋室に変更。室内窓で光を導く工夫も



リビングに面した和室は個室としての使いにくさがあったため、独立した洋室に変更。子ども部屋や書斎にちょうど良いスペースになりました。

①LDKとの間仕切り壁に室内窓を設置。空間に開放感が生まれ、明かり取りとしても活躍します。②押入れも洋風のクローゼットに変更して、個室として使いやすくしました。

寒い冬は、おうちBARの時間。

# 香りが立ちのぼる ホットカクテル

心と体を  
ほつ

ホットカクテルは、中世ヨーロッパで冬の体調管理のために、お湯にハーブとスピリッツ（蒸留酒）などを組み合わせたのが始まりといわれています。現代はアルコールに限らず、寒さが厳しい欧米などで親しまれおり、ホリデーシーズンは各家庭のレシピで家族と楽しむそうです。

今回は、18世紀にスコットランドで生まれたとされ

る「ホット・トディ」と、軽い口当たりでなめらかな味わいのアイリッシュウイスキーと深煎りコーヒーを合わせた「アイリッシュコーヒー」を紹介。そして、お子さまがいるご家庭でも楽しめる「ホット・アップルサイダー」と「エッグノック」のレシピをお伝えします。

この冬は、ホットカクテルで冷えた体を温めましょう。



Alcohol

## 鍋でアルコールを温めることで口当たりをなめらかに

### アイリッシュコーヒー

飲むときはコーヒーとクリームは混ぜずにコーヒーのコク、アイリッシュウイスキーの芳醇な香りを楽しんで！



#### 材料(1杯分)

- 深煎りコーヒー…120ml
- アイリッシュウイスキー…30ml
- 砂糖…小さじ1杯～(好みの量)
- 生クリーム…20ml

#### 作り方

- 生クリームをとろみがつく程度に軽く泡立てる。
- 鍋に、温かいコーヒー、ウイスキー、砂糖を入れ、弱火でゆっくりと鍋を回しながら砂糖を溶かす。
- カップに②を入れ、①の生クリームをやさしく注ぐ。

### ホット・トディ

ウイスキーやスパイスの選び方で、さまざまなバリエーションが楽しめます。甘めにするのがオススメ。



#### 材料(1杯分)

- 湯…120ml
- ウイスキー…30ml
- ハチミツ(またはシロップ)…好みの量
- 好みの果実(レモンなど)
- 好みのスパイス(シナモンスティックなど)

#### 作り方

- 鍋に湯、ウイスキー、ハチミツを入れ弱火でゆっくりと鍋を回しながら火にかける。
- ふつふつと泡が出来たら、カップに注ぐ。
- スライスした果実やスパイスを入れる。シナモンスティックの場合は、マドラーのように、かき回してスパイスの香りをつける。

Non-alcohol

## 子どもも大人も家族で楽しめる！ スパイス香るホットカクテル

### ホット・アップルサイダー

本来はリンゴ果汁でつくりますが、ジュースで代用できます。クローブは甘く、スペイシーで深みのある独特な香り。



#### 材料(1杯分)

- リンゴジュース…120～150ml
  - 好みの果実
  - 好みのスパイス(クローブなど)
- 今回はリンゴ、クローブ、シナモンスティックを使用

#### 作り方

- 鍋にリンゴジュース、果実とスパイスを入れて中火で温める。
- 沸騰する前まで温めたら火を弱め、10分ほど煮る。
- カップに注いで完成。  
\*アルコールを楽しむ場合は、ラムやウイスキーがオススメ。好みの量を①の工程から入れてください。

### エッグノック

「卵酒」とは違う、シナモンが香るミルクシェイクやカスタードのような味わい。



#### 材料(1杯分)

- 卵黄…1個
- 牛乳…150ml
- 砂糖…大さじ1杯
- シナモンパウダー…好みの量

#### 作り方

- 卵黄を溶きほぐし、牛乳とよく混ぜる。
- 鍋に①と砂糖を入れ、煮つめない程度に温め、砂糖を溶かす。
- カップに②を注ぎ入れ、シナモンパウダーを振って完成。  
\*アルコールを楽しむ場合はブランデーがオススメ。大さじ1杯を目安にお好みの量を②の工程から入れてください。



教えてくれたのは 川本繁晴さん

音楽を聴きながら、お酒を楽しみたいとバーテンダーに。生まれ育った東京都練馬区江古田で2001年よりCoffee and Beer「COBRA」を開業。地元の方の癒しの場として人気。

山形の名物・芋煮。大鍋でつくるイベントをニュースで見ことがある方もいらっしゃるのでは。芋煮は家庭でもつくりますが、アウトドアで楽しむのが本来の姿。秋になるとスーパーの店先には材料一式に加えて薪や鍋等の無料レンタルが付いた「芋煮セット」が売り出され、山形県民はバベキューならぬ芋煮会を楽しめます。地域によって材料や味付けが異なり、山側は牛肉入りの醤油味、海側は豚肉入りの味噌味がよく食べられています。今回は私の家庭の醤油味をご紹介。ぜひ芋煮で温まってください！



**材料 (2人分)**

- ・里芋……6個
- ・ニンジン……1/2本
- ・ゴボウ……20cm
- ・お好みのきのこ(しいたけ、しめじ、まいたけなど)……100g
- ・厚揚げ、こんにゃく……各1/2枚
- ・ネギ……1本
- ・牛肉切り落とし……300g
- ・酒……100cc
- ・醤油……50cc～

(味をみながら調整してください)

**下ごしらえ**

○里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。○ニンジンは皮をむいてイチヨウ切りにする。○ゴボウは洗って皮をこそぎ取り、ささがきにする。○きのこは食べやすい大きさにする。○厚揚げはひと口大に切る。○こんにゃくはちぎり、アク抜きが必要な場合はゆでザルにあげる。○ネギは斜め切りにする。

#### 作り方

- ① 鍋に里芋と里芋がかかるくらいの水を入れて火にかける。
- ② 里芋に半分くらい火が通ったら、ニンジン、ゴボウ、きのこ、厚揚げ、こんにゃくを入れる。材料がかかるくらいに水を湯を足し火を通す。
- ③ 牛肉と酒を入れて煮る。アクが出たら取り除く。
- ④ 醤油で味を調整、ネギを入れてひと煮立ちさせたら完成。

・家庭にある材料でつくれて良いのですが、ゴボウときのこ類は必ず入れてください。良いたしが出ます。  
・具だくさんなので、みぞ汁代わりとしてだけでなく、主菜にもなります。

#### Point

第7回  
山形県

芋煮



# 旅するレシピ

おうちで楽しむニッポンの味  
おいしい カンタン

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7回目は山形県へ！



荻原和歌さん

料理研究家。山形県鶴岡市出身。やまと特命観光大使・つや姫大使、鶴岡市観光大使を務める他、TVや雑誌、ラジオなど多方面で活躍。公共団体等の料理講師も務めている。



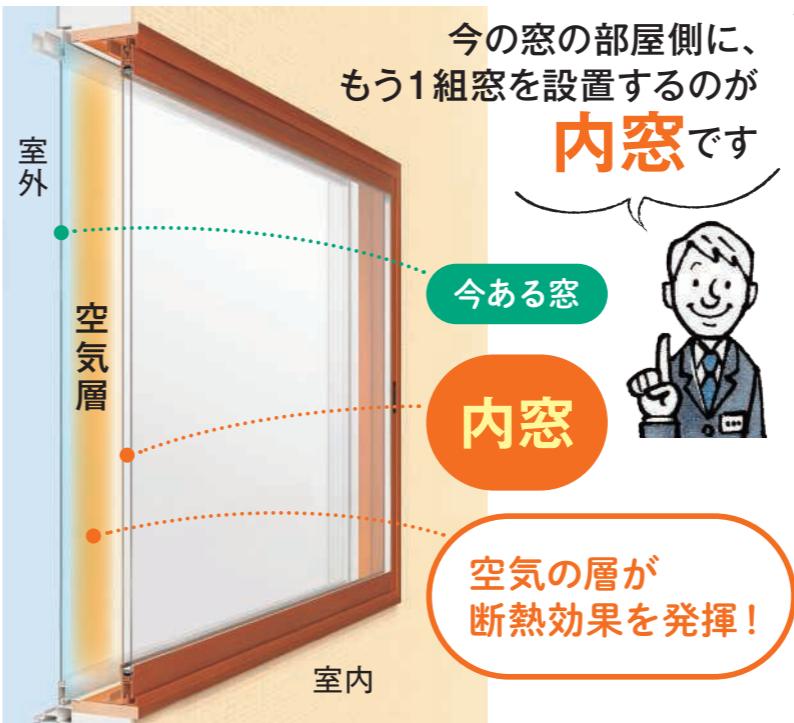
結露



寒さ

の悩みに

# 内窓という解決策！

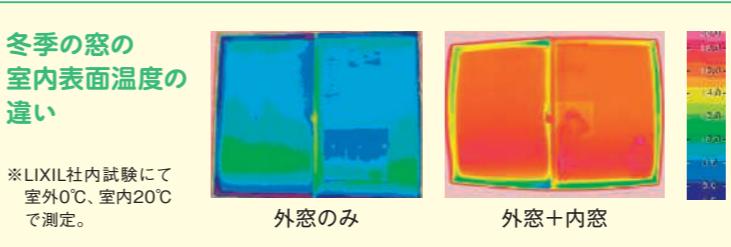


弊社のリフォームアンケートでも  
大多数が“効果を実感”



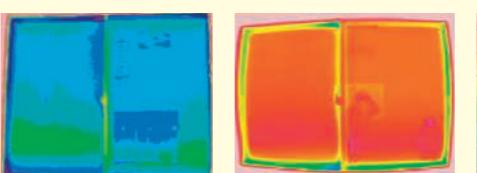
冬、暖房をつけても寒いことはありませんか？ 実はそれ、家の中の熱が窓から逃げていることも要因です。しかも冷たい外気の影響で、窓には結露まで発生しカビやダニの温床にも。そんな冬のお悩みを解決するのが内窓です。外側の窓と内側の窓の間に空気の層ができることで断熱効果が生まれ、冷暖房効率がアップ。冬はあったか、夏はすずしく、結露の軽減にもつながります。さらに、室内外の“音”を抑える効果も。暮らすプラスでも、特に満足度の高いリフォームです。

※1 調査概要：2018年10月実施／対象：弊社を窓口に内窓設置された方（有効回答数：181名）。結露抑制は「結露に困っていた」方の内「結露が軽減された」と回答した割合。寒さの緩和は設置の目的に「寒さの緩和」を挙げた方の内「寒さが緩和された」と回答した割合。

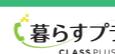


冬季の窓の  
室内表面温度の  
違い

※LIXIL社内試験にて  
室外0°C、室内20°C  
で測定。



他の設備交換や修理のこと、お気軽にご相談ください！



大和ライフネクスト「暮らすプラス」ご相談窓口



0120-09-2417 受付時間 9:00～18:00  
(土日祝・年末年始を除く)

暮らすプラス 検索  
www.class-plus.jp

ご案内No CPK21



※内窓設置による効果の度合いは、お住まいの環境や構造などにより異なります。

※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。 18

お客さま  
満足率  
**92%**

「忙しくて大掃除ができなかつた」「一度もハウスクリーニングを頼んだことがない……」という方、  
今がチャンスです！ 冬のお試しキャンペーンで、プロのクリーニングを体験してみてください。

# 自分で落としにくい、ガンコな汚れをスッキリ！ プロのハウスクリーニングとは？

いつものお掃除とは違う  
プロのクリーニング

経験豊富なプロが知識と  
技術、専門の道具を駆使し  
て行うハウスクリーニング。  
普段のお掃除では落としき  
れない汚れや、目が行き届  
かない場所、通常の清掃で  
は手の届かない部分にこび  
り付いた汚れもキレイにし  
てくれます。



レンジフード、バスルーム、  
エアコンなど場所ごとのメ  
ニューの他、セットメニュー  
も人気です。

## 管理会社に頼むから安心！

弊社認定の“おそうじマスター”が作業を行います。厳正な審査をクリアした専門のクリーニング会社と提携。定期会を実施し、マンションの設備の特徴やノウハウなどを共有しています。また、知らない会社の人を家に上げるのは心配な面もある昨今、万が一何か心配ごとが生じてもすぐに弊社にご相談いただける点も安心です。



## “ガンコな汚れ”は プロの技で！

ハウスクリーニングに向いているのは、レンジフードやコンロの油汚れや、浴室の白いカルキ汚れなど、“こびり付いた汚れを落としたい”という箇所。“日々のお掃除”ではキレイにしきれない箇所を依頼するのがオススメです。ご自身では落とすのが難しい汚れをプロがすっきりキレイにしてくれます。

※汚れは落としきれないこともあります。  
(左記Q&A欄参照)



## 知識と経験を活かして すっきりキレイに！

例えば浴室なら、プロはカルキ汚れと皮脂の汚れでは使うべき洗剤や洗浄方法が違うことを知っています。また、清掃箇所によっては設備を分解し、各パートの細部や普段は手の届かない部分までクリーニングします。



## プロのクリーニングでうれしい暮らしに！

### 日々のお手入れがラクになる

一度すっきり汚れを落としてもらえば、日々のお手入れがグンとラクに。キレイが長持ちします。



### クリーニングで設備の負荷が軽減

換気扇、エアコンなどは定期的にしっかりと掃除することで汚れによる負荷が抑えられ、設備が長持ちすることも。電気代の節約につながる場合もあります。



## ＼冬のお試しキャンペーン／

### エアコン室内機(壁掛けタイプ)

通常価格14,600円(税込)  
キャンペーン価格**12,000円(税込)**  
※フィルターお掃除機能付きの機種は別途費用

約17% OFF

### レンジフード

通常価格17,000円(税込)  
キャンペーン価格**13,000円(税込)**

約23% OFF

レンジフード  
(キッチン換気扇回り)



### レンジフード+バスルームセット

通常価格36,700円(税込)  
キャンペーン価格**27,500円(税込)**

約25% OFF

バスルーム・  
浴槽エプロン内高圧洗浄



### バスルーム+浴槽エプロン内高圧洗浄

通常価格27,700円(税込)  
キャンペーン価格**22,000円(税込)**

約20% OFF

※各メニュー、条件や注意事項がございます。同封のチラシをご確認の上お申し込みください。

## ハウスクリーニングのよくある質問

### Q 汚れの度合いで料金は変わる？

A 汚れの度合いによって追加料金をいただくことはありません。(設備の機種や設置状況により料金が異なる場合があります)

### Q 働いているけど土日もOK？

A 平日は忙しいという方も安心。土日の作業も行っています。弊社では、クリーニングサービスを年間13,000件以上ご利用いただいているご利用者さまの満足率は92%。リピーターがとても多いサービスです。

### Q 汚れが落ちないこともあるの？

A 汚れが設備の素材に染み込んでいる場合や素材と癒着している場合、または無理にクリーニングすることで素材を傷める可能性がある場合などは、汚れを落としきれないことや作業をお受けできないことがあります。お気軽にご相談ください。

冬の  
特別  
メニュー

## ハウスクリーニングお試しキャンペーン実施中

WEB申し込みならさらに500円引きに！

同封のチラシを  
ご覧ください ▶▶



暮らすプラス CLASS PLUS

通話  
無料

**0120-37-0341**

受付時間  
9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

暮らすプラス

検索 <https://www.class-plus.jp/>

※チラシは地域によりデザインが異なる場合や同封されていない場合がございます。ご希望の場合は上記電話番号にお問い合わせください。

※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。

“いざ”という  
ときに困らない

# 相続のときに 「よくあるトラブル」と それを防ぐ対策

教えて  
山口先生



教えてくれたのは  
やまぐち とおる  
山口 徹さん

相続手続士業の会  
代表  
行政書士／税理士  
法務と税務の両面から  
サポートできる専門家として、家族が安心  
できる相続の形を提案。丁寧に解説してくれるセミナーも好評。

『わが家の子どもたちは仲が良いから相続トラブルは大丈夫!』と思っている方は多いですが、実際はスムーズに進まないケースも少なくあります。税理士の山口さんは、仲の良かっただご家族でも、相続をきつかけに関係がこじれるることは珍しくないそう。

プレシャスライフ相談室は  
「終活(そろそろごと)」を  
サポートします!

遺言書には書き残すことが難しい  
「希望」「意思」を書き残す  
**“私からの伝言”キット**  
好評販売中



この記事を  
ご覧の方は  
クーポンご利用で  
**10%オフ!**  
2026年2月28日(土)まで

クーポンコード  
**CPK07**

定価3,300円(税込)  
**▶10%オフで**  
**2,970円(税込)**  
※別途送料 国内一律430円(税込)

お申し込みは  
こちらから

✓ チェック式なので  
迷わず進めやすい

終活で最初に確認しておきたい基本の60項目をチェック式の「伝言シート」にご用意。自分の状況や希望を選んでチェックしていくだけなので簡単です。

✓ “そのとき”に家族が知りたいあれこれを網羅

保有する資産のこと、もしものときの医療・介護・葬儀の希望、お墓のこと、保険のこと、ペットのことなどを網羅。重要な事項をまとめておける「覚書ノート」や終活の基礎知識をまとめた「知っこノート」など、必要な情報が一式そろっています。



✓ 複写式で3人に渡せる

「伝言シート」は複写式。1つ書けば3通できるため、複数の大切な方に渡しておけます。



オンライン参加も可能!

**「そろそろごとセミナー」開催**

親のこと 2026年2月21日(土)14:00~

『パンフレットだけでは分からぬ老人ホームの探し方～パンフレットをどう読み取る？後悔しない選び方は？～』

相続のこと 2026年3月21日(土)14:00~

『相続の専門家は見た！トホホな相続事例～失敗しないための準備～』

親のこと、実家の  
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

電話番号  
**0800-170-6541**

受付時間9:00～18:00(土日祝・年末年始を除く)

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。

Case  
2

## 相続人全員の 話し合いで トラブルになった

自分の考えばかりを長男が主張し、他の相続人(次男・長女)の意見を聞こうとしなかった。しかし、親が元気なうちは我慢していた次男と長女が遺産分割協議書の署名と捺印を拒否し、話し合いが進まなくなったり。



注意ポイント

相続人のなかで上下関係、強者弱者という雰囲気があると話し合いが進みません。全員の主張を言葉に出すことが大切です。進行役を立てるなど、全員が発言できる場にしましょう。

Case 2  
対策

## 専門家に相談しましょう

「遺産の分け方について、相続人同士で意見が合わず、話し合いがまとまらない」「感情的な対立が激しく、冷静に話し合える状況ではない」など、ご家族だけで進めるのが難しい場合は、税理士・弁護士などの専門家に間に入ってもらい、ご家族が納得する分割案を提案してもらうと、遺産分割協議を円滑に進められます。



Case  
1

## 相談もなく兄が 勝手に遺品整理をして 妹とトラブルになった

母親が亡くなり、兄妹で遺産分割をすることに。しかし、兄が母親の大切にしていた着物や服などを勝手に捨てていたことが発覚。妹が遺産分割に協力しなくなりトラブルとなって家庭裁判所へ。和解まで5年かかった。



注意ポイント

他の相続人に確認しないで遺品を処分するとトラブルへ発展することもあります。相続人によっては、形見として残したい思い出の品もあるので、勝手に処分するのは避けましょう。

Case 1  
対策

## ご自身の財産を把握することが大切

ご自分が亡くなった後、仲の良かったご家族が相続でもめないためにも、まずは、財産を把握することが大切です。車や宝飾品といった愛用品や趣味のものもリストアップしましょう。プラスの財産だけでなく、マイナスの財産も確認を。

例えば



Case 1  
対策

## 誰に何を残したいのかを考えましょう

「財産」を残したいのなら……

**生前贈与**

贈与は財産を有効活用できるだけではなく、将来の相続税の節税につなげられる場合があります。ただし、「名義預金」とみなされて相続税を課税されるケースなどもあるので、贈与手続きを確実に行いましょう。その他、相続が起きる前の一定期間内の贈与は遅って相続税の計算に加算するなどのルールがありますので上手に贈与したいところです。



※「名義預金」とは、親が子の口座を開設し子には内緒で貯めたお金など、口座の名義人と口座に入金した人が異なる預金のこと。

「希望」や「意思」を  
家族に残すなら

**遺言書**

財産分与を決めた遺言書を作成しておくと、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。ただし、本人が全文を書いた「自筆証書遺言」は紛失のリスクや、不備があって無効になるケースも。公証人によって作成される「公正証書遺言」が安心です。



預けてあるよ

山口さんに、遺品整理や話題の相談室で互いの気持ちを理解し合うこと、そして専門家に相談すること。プレシャスライフ相談室でも専門家にお聞き次第でできますので、ぜひ

一緒にいます。ポイントは、相

うる事例と、対策について

話し合った際には、必ず

お問い合わせください。

## 元気なうちに準備をしておきたい 相続トラブルを防ぐ対策！

- ✓ 財産目録をつくる(リストアップ)
- ✓ 相続する財産を、  
誰に相続するか検討する
- ✓ 相続しない財産は処分しておく
- ✓ 遺言書の作成について検討する

遺産相続で紛争が生じないようにするには、生前に遺産の分け方を決めておくことが大切です。



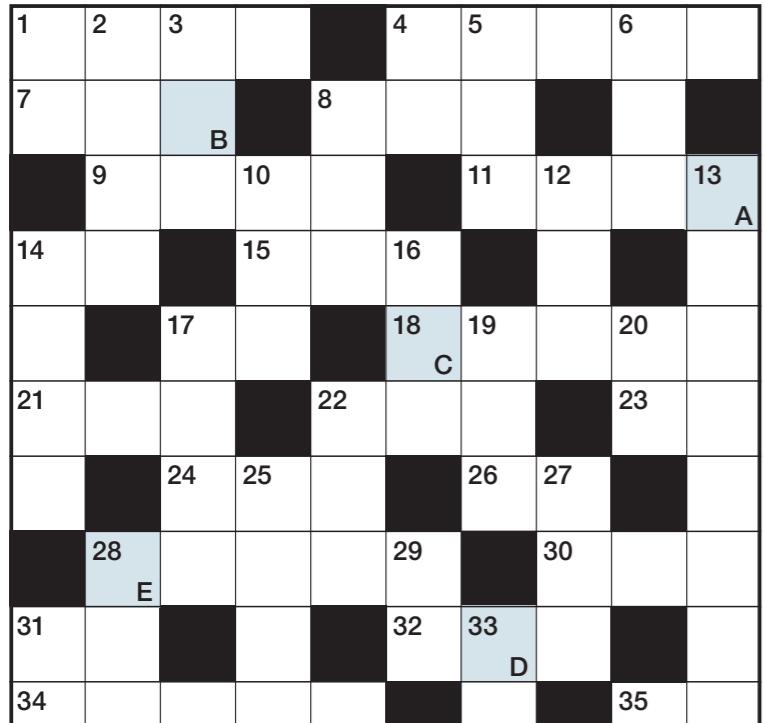
相談  
無料

※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。

Let's  
あたまの  
たいそう

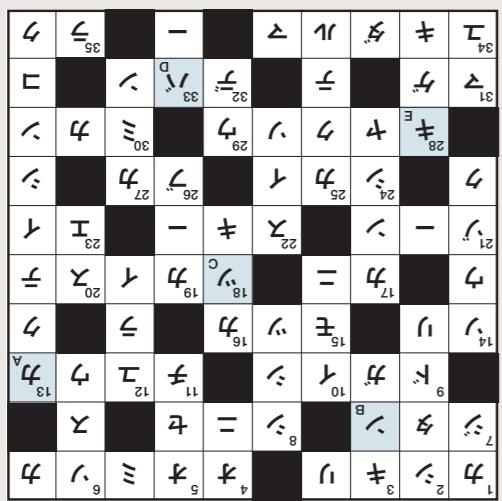
# クロスワード パズル

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？



A B C D E

こたえ さかさまにお読みください。



問題制作：パズルポケット

【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「ツ」などは、大きい「ツ」などと同じものとして扱います。

## [ タテのカギ ]

- ① 炊事、掃除、洗濯などなど…
- ② 家具などを買い換えたとき、古い物をこうしてもらえると助かる
- ③ 年賀状に「〇〇〇新年！」
- ④ 節分の日に、外に追い出します
- ⑤ お正月に食べる、〇〇〇料理
- ⑥ 2、3、5、7、11、13、17…どこまでいえるかな…
- ⑧ 生まれつきの性質や才能のこと
- ⑩ 里芋と牛肉などを鍋でぐつぐつさせた、山形県の伝統的な料理
- ⑫ 物事が今に至った事情
- ⑬ 1年間の所得税等の納税に関して、申告する手続きのこと
- ⑭ 亡くなった人の財産などを、残された家族などが引き継ぐこと
- ⑯ 元気な様子。〇〇〇のある商店街
- ⑰ 「ありがとう」の気持ち
- ⑲ 道の曲がっているところ
- ⑳ ある期間の終わりに近い方。年の〇〇
- ㉑ 元素記号は「H」
- ㉓ マティーニやモスコミュール、ジントニックなど、種類が豊富
- ㉔ 疲れたので少しだけ寝ようかな
- ㉕ 日本語でいうと「コメディー」
- ㉗ ここによりかけ料理する
- ㉙ 蚊が作る生糸の原料
- ㉛ カウンターのある洋風酒場

## [ ヨコのカギ ]

- ① 大人数の新年会のため、お店を丸ごと〇〇〇〇で予約する
- ④ その年の最後の日
- ⑦ 忙しいので、料理や掃除をさっとできる〇〇〇テクニックを使う
- ⑧ 古くからあるお店
- ⑨ 採算は気にしないで、どんどん使っちゃえ～
- ⑪ 四川風や上海風はこれの一種
- ⑭ 犬やトナカイが引く乗り物は？
- ⑮ 現今のこと。〇〇〇準備中
- ⑯ ズワイやタラバなどの種類がある、甲殻類
- ⑰ 使い切ったらポイ。冬は〇〇〇〇〇カイロが役立つ
- ㉑ 区域のこと。この道路はスクール〇〇〇です
- ㉒ 2枚の板で滑る、冬のスポーツといえば？
- ㉓ マンタもこの仲間、平べったい魚
- ㉔ 催し物の進行役
- ㉖ 上司の下で働く
- ㉘ お店によっては、ファミリー向け、中高年向けなどあります
- ㉙ 冬にこたつで食べたい果物かな
- ㉚ 力士が結っています
- ㉛ 舞台裏でこっそりと〇〇〇を待つ、サプライズゲスト
- ㉜ スノーマンのこと。雪が降ったら、ころころ転がしてつくりたい
- ㉝ 全然「苦」じゃありません

# Let's Try!

第6回

鏡を見ながら行いましょう

## スッキリとした鼻筋に！

鼻回りの筋肉を指でほぐして老廃物を流し、鼻筋を整えてスッキリとした印象に。

### ① 鼻のむくみに、老廃物を流す《ヴィーナスL流し》

使う筋肉：  
上唇鼻翼拳筋・側頭筋

回数の目安  
左右1回ずつ

POINT  
指をスライドさせるときは触れるか触れないかくらいの軽い力で。

- 1 指でLを作り人さし指を小鼻の横に、親指をあご下に当て、鼻のすぐ横の筋肉を緩めるように上下に10秒やさしく揺らす。

- 2 指の形はそのまま斜め上に向かって、老廃物を流すイメージで指をスライド。その後、こめかみと耳たぶ裏のくぼみを軽く指で押し上げ5秒キープ。

### ② 鼻筋を通してスッキリとした印象に！ 《ヴィーナスのくしゃみ》

使う筋肉：  
上唇鼻翼拳筋・鼻筋・口輪筋

回数の目安  
1セット

POINT  
眩しいものを見る  
ように目を細めて  
行う。

- 1 鼻からゆっくり息を吸い、鼻呼吸ができるくらいの力で、鼻全体を包むように指で軽くつまむ。

- 2 口から『ゴオーッ』と息を吐きながら鼻を軽く斜め下方向に伸ばす。手を斜め上方向に引き上げながらそっと手を離す。

肌と同じように、顔の中心にある鼻も年齢とともにその形を変化させているのをご存じですか？

鼻回りを整える顔ヨガで、スッキリとした鼻筋をキープできるよう習慣化しましょ。

# 1日1分! 顔ヨガ健康術

## 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 がきりょう こ  
稻垣良子  
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。

「以前と比べて鼻回りの雰囲気が変わったかも？」「最近何となく鼻が大きくなつたように見える……」もし このように感じることがあれば、鼻の形が年齢とともに変化しているのかもしれません。

鼻は顔の中心にあるため、顔全体の印象を大きく左右します。例えば鼻が広がっていると鼻回りのむくみが強調され、ほうれい線が濃く見えて老けた印象になることもあります。鼻回りのむくみをケアし、鼻筋を整えるエクササイズでスッキリとした若々しい印象をキープしていきましょう。

表情筋を動かして印象アップ！ 気持ちも前向きに

# 冬のスペシャル プレゼント

今年も暮らしをより豊かにしてくれる冬のスペシャルプレゼントをご用意しました！ 総計136名様に当たる大チャンス！  
さらに！ 抽選にもれた方の中からWチャンスも。  
たくさんのご応募をお待ちしています。

## 1 LAVIE タブレット

1名様



10.1型ワイド液晶のタブレット。動画やコンテンツを高音質・高画質で楽しめます。128GBストレージを搭載、microSDメモリーカード対応。

サイズ(約)／縦15.45×横23.57×厚さ0.76cm 重さ(約)／430g  
ディスプレイ／10.1型 メモリ／4GB ストレージ(約)／128GB

## 2 真空保温調理器シャトルシェフ

/サーモス

時間と手間をかけずに調理ができる真空保温調理器。エネルギーを節約しながら素材のおいしさを活かします。レシピブック付き。



1名様

サイズ(約)／幅31×奥行26.5×高さ19cm 重さ(約)／2.7kg  
調理鍋容量(約)／3L 直火・IH対応  
カラー／クリアブラウン

## 3 空気清浄機 16畳

2名様

高性能の集じん脱臭フィルターでお部屋の空気をキレイにしてくれます。風量モードは「弱」「中」「強」の3段階、就寝時に便利なタイマー付き。



サイズ(約)／直径23.8×高さ41cm (電源コードを除く) 重さ(約)／3.4kg 電源コード長(約)／1.8m 適用床面積(約)／16畳(約26m²) (強運転時) カラー／ホワイト

WEB  
アンケートに答えて  
**136**名様に  
当たる!

さらに!  
Wチャンス!

下記プレゼントの  
抽選にもれた方の中から

**抽選で100名様にQUOカード  
1000円分をプレゼント！**



※絵柄は変更になります。

## 4 スチームモップ /アイリスオーヤマ

3名様

軽量・コンパクトで扱いやすく、家中どこでも使いやすいスチームモップ。面倒な拭き掃除ががまざラクに行えます。身長に合わせて高さ調節可。



※イメージ

サイズ(約)／幅27×奥行14×高さ118cm (使用時最大)  
重さ(約)／1.4kg タンク容量(約)／240ml  
電源コード長(約)／5m

※床材により傷みの原因となる場合がございます。  
※お使いのワックスやコーティング剤により使用が適しない場合がございます。(はがれやくすみ等の原因となる場合がございます)

## 6 UNITEA カップ&ソーサー /KINTO (2個セット)

コロンとしたフォルムがかわいらしい耐熱ガラスカップとソーサーのセット。ゆったりとしたハンドルで握りやすい形状です。

6名様



サイズ(約)／カップ：直径8×高さ7×幅12cm 重さ(約)／120g 容量(約)／350ml ソーサー：直径15×高さ1cm 重さ(約)／110g 電子レンジ、食洗機使用可

## 7 充電式 スリム加湿器 /Life on Products

10名様

コンパクトで持ち運びに便利な充電式加湿器で、デスクなどに使うのにもオススメ。小型ながら2つの加湿モードとオートオフ機能を搭載。



サイズ(約)／直径5.5×高さ15.3cm 重さ(約)／140g 満充電時の合計使用時間(約)／連続運転時：3時間、間欠運転時：5時間

## 8 ドライブロック ミニ /soil

吸湿性の高い自然素材・珪藻土でつくられた調湿材。手で割れるブロック状で、塩などの保存容器に入れれば調味料が固まりにくくなります。



10名様

サイズ(約)／12×6.4×0.6cm 重さ(約)／60g 材質(ピンク)／石川県産珪藻土

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ございません。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。④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を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け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.daiwalifeneext.co.jp/privacy/ 記載の手続きにより受けいたします。(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 暮らすプラス事業部(個人情報保護管理者代理) TEL: 03-6626-7470 FAX: 03-6626-7644

CLASS PLUS  
アンケートとプレゼント  
ご応募はこちらから

暮らすプラス プrezent | 検索  
<https://www.class-plus.jp/present.php>

締切2026年2月末日

右の2次元コードからも  
応募いただけます



## 住まいと暮らしの総合窓口

大和 ライフ ネクスト



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。

#### » ハウスクーリーニング



「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

- 季節はい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



宅配便で受け渡しきれい、長期保管サービスが人気です。  


#### » 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



ほとんど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  
CPK21



Daiwa LifeNext<sup>®</sup>  
大和ハウスグループ

大和ライフネクスト株式会社 暮らすプラス事業部

東京都港区赤坂5丁目1番33号 TEL 107-0052 Tel 03-6626-7470

[www.daiwalifeneext.co.jp](http://www.daiwalifeneext.co.jp)

大和ハウスグループの経営のシンボルである「エンドレスハート」は、日本およびその他の国における登録商標または商標です。  
© Copyright 2026 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙TM使用