

CLASS PLUS

暮らしプラス



毎日をラクに、楽しくするための

わが家の ルール15選

春こそ掃除どき！

キッチンの油汚れは重曹でスッカリ

冬ものの衣類の衣替えの悩みも解消！

保管付 宅配クリーニング

- 夏前に済ませておきたいエアコンクリーニングは“プロにお任せ”が安心！
- 2026年 不動産はどうなる!? 税制・法改正のポイント&市況のトレンド
- フルリフォームで眺めのいいキッチンと拡張できるリビングに



ポイントを絞って、こまめに行うのがカギ 掃除のルール

01

休日の朝食後はお掃除大会！

休日は家族が朝食を終える頃合いを見計らって、私が「さあ、そろそろ始めるよ！」と号令。子どもたちは食器洗いかお風呂洗いを担当、大人は布団を上げたり掃除機をかけたり玄関を掃いたり。家族で協力するとあっという間に終わり、気持ちよく休日をスタートできます。

02

タオルを洗濯する前に 鏡と水栓金具の掃除に利用

手拭きタオルを洗濯する前に、洗面室の鏡と水栓金具をササッと拭くことにしています。毎日ほんの数分の作業なので苦にならず、キレイが続きます。特にピカピカ光るものを磨いておくと掃除が行き届いているように見え、清々しい気分。

04 お風呂に最後に入った人が いすと洗面器を洗う

正確にいうと……いすと洗面器を洗い、水気が切れるよう壁に立てかける。そしてお風呂の窓を開けて換気し、使用後の足拭きマットを所定の場所に掛ける。ここまですべてワンセットのルールです。みんな最後にならないよう早めにお風呂に入って就寝するので、一石二鳥!? です。



05

キッチン&トイレ掃除は 一日の締め儀式

わが家の一日の家事は、本当に簡単にですがキッチンの排水口やトイレといった水回りをササッと掃除して終了。水回りを掃除して一日を締めると、ピカピカを感じやすく、充実感とともに「今日もよく頑張った！」と自分をほめたくなるんです。

教えてくれたのは
家事セラピストユニット「いえはな」石野祐子さん
家事塾認定1級家事セラピスト、フリーランスエディター&ライター (Forest inc.)、元女性誌&インテリア誌編集者。現在は料理やインテリア、子育てなど暮らしにまつわるジャンルにて執筆している。夫、社会人2年目の長女、大学生の長男の4人家族。



いえはな
家事セラピストユニット。「暮らしに正解やお手本はなく、大切なのは、自分らしく、家族と心地よく暮らすこと」をモットーに家事のアイデアを発信したり教室を開催したりしている。すぐにできる簡単アイデアが人気。http://iehana.exblog.jp

家事のプロが実践する
コツ、公開します！

毎日ラクに、 楽しくするための わが家の ルール 15選



読者の
ルール

掃除は休日にまとめて行う派の方、毎日少しずつ行う派の方がいっしょに、お風呂掃除は「最後に入った人がする」というお声が多く見られました。

- お風呂に最後に入った人が必ず鏡の水をワイパーで取り換え気扇を回す。
- 水回りは少しずついいので毎日必ずキレイにする。シンク回りはぬれたらすぐに拭く。
- 共働きで平日は最低限の家事しかできないため、土曜日の朝にまとめて掃除をする。
- 休日の掃除は家族全員で手分けする。
- 朝と夜は必ずフローリングワイパー & 掃除機でキレイをリセットする。

毎日の家事や家族関係など、他の家庭ではどうしているのだろう、と考えたことはありませんか？
『CLASS PLUS』18号の「CLASS PLUS cafe」において、みなさまから寄せられた『わが家のルール』をいくつかご紹介しましたが、掲載しきれなかった多数のご意見もとても興味深く、共有したいものも多く見られました。
今回は家事のプロは家庭でどのようなルールを決めて実践しているのか、家事セラピストユニット「いえはな」の石野祐子さんに「わが家のルール」をお聞きしました。
「夫婦共働きで2人の子どもがいるため、仕事と家事と子育てで多忙な毎日のバランスをとるのがとても大変でした。その中で家族と心地よく暮らすためにはどうすればいいか試行錯誤を重ね、いくつかのルールを決めて実践しています。今回はそのうちの15のルールをご紹介します」



大切なのは、お互いを思いやること

家庭円満のルール

11 色選びは早い者勝ち！ 歯ブラシ交換を楽しむ

毎月1日に歯ブラシを新調します。「どの色にしますかー？」と呼びかけると家族がわらわら集まってきて先着順に好きな色の歯ブラシを選び、自分で古い物と取り替えます。このルールは15年以上続いており、大きくなった子どもたちも嫌がらずに継続中……です。

12

スマホの共有カレンダーに家族のスケジュールを登録

家族がお互いのスケジュールを把握できるよう、予定が入ったらすぐに共有カレンダーに登録しています。それを見れば、朝は何時に家を出るのか、お弁当はいるのか、夕飯は家で食べるのかなどのヒアリングもできるので便利です。

14

人がした家事に文句を言わない

家事の進め方、こだわり方は人それぞれ。自分の進め方が絶対に正しいともいえないので、あれこれ注文をつけないことにしています。人の数だけ家事の進め方があり、それを見てハッと気付かされることもあります。



13

夕飯をつくらなかった人が食後の片付けを担当

「今日は私がつくるから、片付けをお願いできる？」と、食事担当は日ごとに声をかけ合って決めています。相手が疲れているように感じるときは、進んで両方引き受けることもあります。おかげで「借りをつくったら、どこかで返す」という暗黙のルールも生まれました。

15

家族で食事中はテレビもスマホもNG

子どもが成長しても、この決まりは変えずに継続。子どもたちも大きくなりスマホのチラ見回数は増えつつありますが、それでもグッとこらえてスマホは伏せ、会話に参加しています。

06

ストックは1個だけ！

ラップや洗剤、歯磨き粉などの消耗品、調味料などの買い置きは「1個だけ」と決めています。まとめ買いをすると置き場所が必要になり量も把握しづらくなるので、常に1個を定位置にストックし、ストックが切れるとすぐに補充。おかげでムダなく物を回しています。

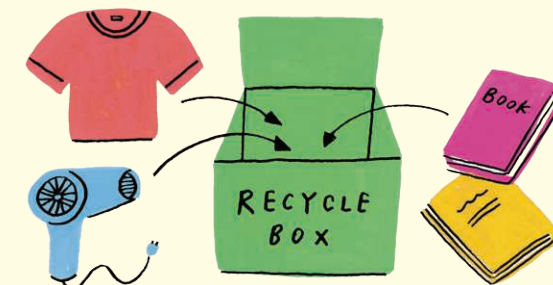
07

「とりあえず取っておく」は禁句！ 「もったいない」で封印しない！

整理整頓の際、判断の先延ばしをしないための合言葉。捨てるかどうか決めるのにはエネルギーがいりますが、迷ったらこのルールを思い出して実践しています。

物を増やさず、スッキリ暮らす

整理整頓のルール



08 不要な物は「リサイクルボックス」へ

まだ使えるけれど使わない、買ってみたものの気に入らない。そんなアイテムが出てきたら、リビング脇に置いている「リサイクルボックス」へ入れて、なるべく早くフリマサイトなどに出品するようにしています。

家族で共有すると、スムーズに回る

やり方のルール



09 キッチンを使った後は「申し送りメモ」を残す

メモ用紙とペンをセットにして冷蔵庫横にマグネットで固定。私以外の家族がキッチンを使った後、伝えたいことがあればメモに書き残してもらっています。「玉ねぎ残り1個」「ソースがなくなった」などの伝言メモのおかげで、使おうと思っただけというトラブルがなくなりました。

10

引き出しの使い方を家族で共有

わが家ではハンカチやTシャツ、下着類などを入れている引き出しの使い方を、「洗濯したものは右側にしまい、使うときは左側から取り出す」ことに決め、家族で共有しています。おかげで物をまんべんなく使え、特定の物だけが傷むこともありません。

ムッシュ クマッターからひと言

石野さんやみなさまの実践しているルールを読んで、良さそうなものがあれば取り入れてみてはいかがでしょうか。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。

読者のルール

得意な家事を担当する、お互い助け合うというお声が多く寄せられました。お互いストレスをためないことが家庭円満の秘訣かもしれません。

- 家事を頼まれたら、お互いできるだけすぐする。
- 食事をつくったら洗い物は他の誰かがする。お互いを思いやって負担をサポートし合っている。
- 洗濯物を畳むのは家族みんなです。仲よく協力できる。
- 何事も無理をしないで遠慮なく助けを求めること。
- 料理をつくるのはママ、片付けるのはパパ、タオルを畳むのは次男、お風呂洗いは長男。得意な分野で活躍できるようなルール。

読者のルール

家族間で共有するルールを決める、物を元の場所に戻すなどで毎日の負担を減らしているというお声が多く見られました。

- 使った物は元の場所に戻す。ゴミを見つけたらすぐ拾う。何でも見て見ぬふりは厳禁。
- 洗濯物は干し終わったら各自のカゴに入れて自分で片付けてもらう。
- 土日、お母さんが朝食の準備をするまでに起きてこない人は、自分で朝食をつくる。家事の時間は7時から22時まで。
- 食器はためずにこまめに洗う。みんなと同じ時間に食べられない場合は自分で洗うこと。
- 面倒なことを後回しにしない。気付いたらすぐにする。

ご利用は簡単！

お得な今注文して、出すのは後日でもOK ※注文から6カ月有効

ご注文・やりとりは
オンラインで完結（電話不要）

自宅ですと受け取る、
最長9カ月保管！

マイページで
いつでも状況確認

1 WEBサイトから利用登録&注文

※ご利用にはLINE連携が必要です。



好きな時間に
どこからでも
頼める！



冬ものは特にお得でオススメ！

例えば
ダウンコート
1点あたり

一般的な
店舗価格例※4

弊社の「保管付15点」を
1点に換算すると

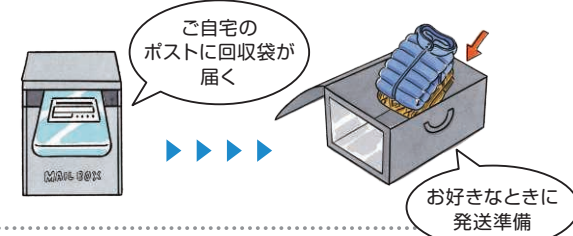
3,630円(税込)

1,089円(税込)

※クーポン利用時のバック料金（15点 16,335円）からの換算です。
※本サービスはバック型のため、1点ずつのご利用はできません。

2 届いた回収袋にクリーニング品を入れる

回収袋とご利用ガイドがお手元に届いたら、クリーニング品を回収袋に入れます。WEBサイトのマイページから、任意でクリーニング工場への依頼メモ（伝言）やクリーニング品の写真を登録することもできます。



ご自宅の
ポストに回収袋が
届く

お好きなときに
発送準備

3 宅配会社へ回収袋の集荷を依頼

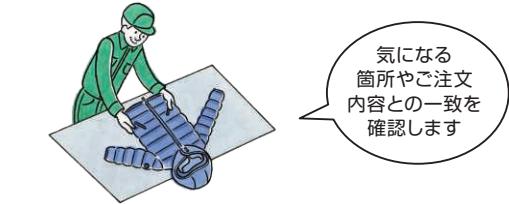
WEBサイトのマイページから指定の宅配会社へ集荷依頼を行い、自宅でクリーニング品を引き渡します。ご都合に合わせて日時の指定ができます。
※配送伝票は宅配会社が集荷時にお持ちします。



かさばる
冬ものをお店に
持って行かずに
済んでラク！

4 クリーニング工場で検品後、お支払い

衣類がクリーニング工場に届いたら、1点ずつ検品します。検品の結果は、マイページ内のチャットで連絡。ご確認後、決済手続きに進みます。



気になる
箇所やご注文
内容との一致を
確認します

5 クリーニング&保管後、ご自宅にお届け

「保管付」は最長9カ月保管可能。その後、袋に1点ずつ入れて箱にまとめ、宅配便でご自宅にお届けします。

※保管なしのメニューもご用意しております。「保管付」「保管なし」によりクリーニングできる衣類などが異なりますので、注文時にご確認ください。（コート類は「保管付」のみ対象）



最長9カ月
お預かり

ご注文時の
指定の時期に
お届け

保管付 宅配クリーニング
maru-arai



抗菌・除菌・静電気予防・
シミ抜き・毛玉取りなども
無料でいきます※5



ご利用前に
同封の
チラシもご覧
ください！

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

布団の
クリーニング&
保管も
受付中！

※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）

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

かさばる冬ものの衣類、
収納場所がない

クリーニングに
出すと高い……

クリーニング店
まで行くのが大変

冬ものの衣類の 衣替えの悩みも解消！

保管付 宅配クリーニング

maru-arai

自宅での受け渡しで
ラクちん！



上手に使うと
安い！

10%OFF
クーポンご利用なら
1点あたり
1,089円で※3
コートもOK

ダウンも
OK※1



スーツは
上下セットで
1点扱い
※1・2

最長9カ月預けられて収納が
スッキリ！



スマホで頼んで来てもらう
クリーニングの
デリバリーサービス
そろそろコート類などをク
リーニングに出す時季。でも、
かさばる冬ものはクリーニン
グ店に持って行くのが大変な
上、戻ってからの収納場所にも
困りますよね。
そこで便利なのがクリーニ
ングのデリバリーサービスで
す。「宅配」だから自宅で受け
渡しできてラクな上、弊社の
「保管付」なら最長9カ月衣
類をお預かりできるので収納
もスッキリします。しかも今
なら10%オフのキャンペーン
中。上手に使えば、一般的な
冬ものの衣類のクリーニング代
よりお得になります。
この機会に、冬ものの衣類の
クリーニングは宅配サービス
を試してみたいかがでしょ
うか。

※1 「保管付」のメニューに限り。 ※2 一般的なビジネススーツ・礼服で、上下2ピースで同生地のもが対象（3ピースのベスト等は別カウント）。スカートスーツも同様。
※3 保管付 衣類15点の場合。 ※4 関東近郊に実在するクリーニング店の通常価格（2026年1月時点） ※5 詳しくは同封のチラシやWEBサイトをご確認ください。

2026年
6月30日
(火)まで！

クーポンコード利用で
10%オフ！

クーポンコード CMR2604



2026年 税制・法改正のポイント

2026年は、年間を通して中古住宅市場の活性化につながりそうな施策が続きます。住宅ローン減税等は購入者の後押しに。リフォームや再生（建て替え等）の促進は、将来「売るとき」「貸すとき」の価値向上に。いくつか例を見てみましょう。

2026年

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

2027年

1月

住生活基本計画改定

住宅に関する政策の基本となる考え方を示すもので、今回は「量から質へ」「既存住宅の活用重視」などが主なトピックに（2026年2月現在）。

建て替えや改修が円滑に!? 改正「区分所有法」施行

「区分所有法」とは、ひとつの建物に複数の世帯が暮らすマンションなどの管理や権利といった基本的なルールを定めた法律のこと。今回の改正で、決議の円滑化や再生の円滑化などが盛り込まれ、建て替えや修繕の検討がしやすくなることが期待されます。そのため、好立地のマンション再生、再供給が期待されます。

住宅ローン減税が延長され、中古住宅の控除も最長13年に

住宅ローン減税は2030年いっぱいまで延長されることが決まりました。2026年からは、これまで控除期間が最長10年だった中古住宅も、新築と同じく最長13年となり、中古購入を促す形に。中古住宅の流通がより活発になりそうです。

新築・中古ともに控除は13年に!



省エネリノベ補助金の申請締め切り

既存住宅ストックの活用や脱炭素化を進めるために、省エネ住宅の購入やリフォーム、省エネ性能の高い窓や設備への変更、断熱改修などに対して補助金がもらえる制度は、2026年も継続（遅くとも12月受付終了予定）。将来マンションを売却する予定がある場合には、リフォームをしておくことで物件の価値を高められる可能性も。補助金が活用できるうちがチャンスです。

不動産関連の税金優遇措置

住宅を取得した際の不動産取得税や、登録免許税（不動産の登記をする際に課される税）の軽減措置は2027年3月31日まで延長されています。それぞれ適用条件や申請手続きの要件があるので、しっかりと確認を。



ここもチェック!

今年4月1日からは、不動産の所有者に対して、住所や氏名等の変更日から2年以内に变更登记をすることも義務付けられました。

2026年中に確認を!

2027年3月31日までの税制・法律ポイント

相続登記の義務化

2024年4月1日から、相続登記の申請が義務化されました。それ以前に相続が開始している場合も義務化の対象となり猶予期間が3年なので、2027年3月31日が期限となります。この日を過ぎると料金が課されるため、ご注意ください。

賃貸 売却 2026年 不動産はどうなる!?

税制・法改正ポイント & 最新トレンド

転居による住み替えや、高齢者施設への入居などで、お住まいのマンションの賃貸・売却を検討することが、いずれあるかもしれません。いざというときに焦らないために、税制や法律のこと、今後のトレンドなど、不動産にまつわる情報を押さえておきましょう。

2026年

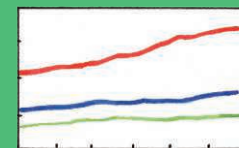
不動産にまつわる税制・法改正のポイント

- 住宅ローン減税の延長（1月～）
- 改正「区分所有法」の施行（4月）
- 省エネリノベ補助金の申請（～12月）



市況のトレンド

- 住宅ローン金利が上昇
- 中古住宅は流通しやすくなる
- 新築氷河期で郊外に注目
- 賃貸市場は賃料上昇へ



不動産は「新築」から「ストック活用」の時代へ

2025年は公示地価が全国平均で4年連続上昇し、特に都心部の新築マンションは価格高騰が続いて、過去最高を更新しました。2026年も住宅の価格上昇は続くと考えられ、今年が5年ごとの見直し年度にあたる住宅政策の基本方針「住生活基本計画」もこの市況を受けて策定されています。5年前は「新型コロナウイルス後の住まい方」として、二地域居住など住まいの多様化の推進などが盛り込まれましたが、今回は高齢者の今後の住まい方や子育て世代の住まいの確保などを目的に「ストック（既存住宅）の活用重視」に焦点を当てた内容になっています。そしてこの方針に沿って改正されるのが税制や法律。今年はさまざまな優遇措置が維持されるとともに、既存住宅の流通を促進するような政策が続きます。一方で金利の引き上げなど市場の動向も見逃せません。

※上記の情報は、2026年2月末時点の情報を基に作成しています。内容により、その後、状況が変わっている可能性もございます。

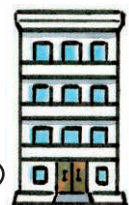
市場の動きで最も大きなトピックは、昨年末に日銀が行った金利の引き上げです。これによって、住宅ローンの固定金利、次いで変動金利も上がり、ローンの返済に不安を持つ人が増えました。価格高騰が止まらない新築物件は、ますます手が届きにくい存在に。

一方、中古住宅に関しては政策の後押しもあり、住宅診断や補償制度、分かりやすい表示の仕方など、流通しやすい環境も整ってきていることから、売買がこれまでよりも活発になっていくと思われます。また、高騰を続ける都心の新築は供給数も絞られ「新築氷河期」ともいえる時代に。心地よい暮らしを求めて、郊外に目を向ける人も増えるのではないのでしょうか。そのほか、価格高騰のあおりを受けた賃貸市場も、賃料が上昇トレンドへ。ご自宅の賃貸・売却を考えている人にとっては追い風が吹いています。

不動産にまつわる情勢は、日々変化しています。賃貸・売却を検討される際には専門家に相談し、最新情報を確認することをお勧めします。

● マンションの価値って何年まで？

多くのマンションの法的な価値は47年とされることを知っていましたか？ これは、税務上で「法定耐用年数」とされる年数で、市場価値など経済的耐用年数はおよそ50年といわれています。もちろん、「管理の積み重ね」によってはマンションの価値をより長く保つことも十分に可能。最近はコンクリート等の品質も向上し、物理的な耐用年数としては「100年マンション」も夢ではありません。



● 日本の不動産はガラパゴス!?

外国と日本の不動産事情は異なる点が多いので、日本で家探しをする外国人は驚くようです。特に「礼金」は多くの外国人にとって謎のシステム。「なぜ“客”が大家にお礼しないといけないの?」といわれることも。また、リフォーム前提でアパートを借りる国が多いので「原状回復」も理解されづらいそうです。



ご存じですか!? 不動産トリビア



身近なようで、実際はよく知らない不動産のこと。「へえ、そうだったんだ」というトリビアが結構あります。あなたはご存じでしたか？

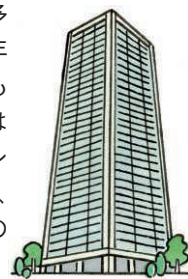
● 固定資産税は金額が変動する？

実は、金額が去年と違うことがある固定資産税。3年に一度評価替えがあるのをご存じでしたか？ 次は2027年1月1日時点での評価替えがあり、同年4月頃に新たな金額の納税通知書が送付されます。また、算出の基となる面積や用途が間違っているなど評価ミスがある場合もあり、不服申し立てにより税額が変わることもあります。



● 日本最初の“タワマン”はどこに建った？

“タワーマンション”という言葉に明確な定義がないため諸説あり、1971年に東京都港区に誕生した「三田綱町パークマンション」(地上19階建、52m)または1976年に現・さいたま市に建てられた「与野ハウス」(地上21階建、66m)とされることが多いです。2026年2月時点で最も高いマンションは「麻布台ヒルズレジデンスB」で、地上64階建の262.82mです。



● 「駅から徒歩〇分」はどうやって測る？

不動産広告の表示規約によって「徒歩1分=80m」と決められています。2022年の表示規約改正で、最も近い敷地までの距離を用いての算出から、「建物の出入口」を起点に算出することになりました。加えて最も遠い住戸までの所要時間も併記するという変更もあり、分かりやすくなっています。普段の自分が歩く速さも知っておくと、より参考になりますね。



1 金利上昇で住宅ローンの金利も上がる？

住宅ローン減税が延長された一方で、昨年末に日銀が政策金利を引き上げたことで、長年続いたゼロ金利時代から金利上昇局面へ突入。フラット35の固定金利が2%を超え、変動金利にも影響が及び始めています。特に高額の新築物件は買い控えが起る可能性も。



3 都心の新築氷河期で手の届く郊外に注目

都心部の物件はハードルが高いため、郊外に目を向ける人も増えています。手厚い子育て支援策で若い世帯の流入がみられる千葉県流山市や、18歳までの医療費無償化などに早くから取り組み、2027年には市に昇格する茨城県阿見町など、注目されている郊外エリアも。



2 中古住宅はより安心して売買できる仕組みが整う

リフォームの補助金制度のほかにも中古住宅の購入を促すために、中古ならではの不安を払しょくする取り組みも進んでいます。住宅診断や欠陥があった場合の補償制度の普及、住宅の性能などさまざまな条件をクリアした家であることを示す各種表示制度も充実し、中古住宅がより流通しやすい環境に。



4 2026年も都市部は賃料上昇傾向の予想

マンションの価格高騰で購入を見送る人も増えており、賃貸の需要は高まっています。加えて、物価高や人件費の質上げもあり、賃料の上昇傾向が予想されます。ただし、賃料の値上げは、入居者の負担能力の限界や、賃料がネックとなり空室が長期化するリスクなども考慮して慎重に行う必要があります。



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

査定
無料!



暮らすプラス
CLASS PLUS

ご案内No
CPK22



● 空き家問題が深刻化

空き家問題は引き続き深刻です。防犯・防災性の低下や衛生・景観の悪化を招く空き家は、この20年で約2倍に増加。各自治体でも空き家の解体などに補助金を用意するほか、全国初の試みとして京都市で2030年から導入される予定の「空き家税」にも注目です。

※弊社では、空き家管理のご相談も承っております。



● 投資から実需へのシフト

不動産価格の異常な値上がりは、海外の投資家による投機的な住宅購入も一因とされています。それを受けて、実態調査や土地取得ルールの見直しも検討されていて、今後「投資から実需へ」のシフトが緩やかに進行するかもしれません。

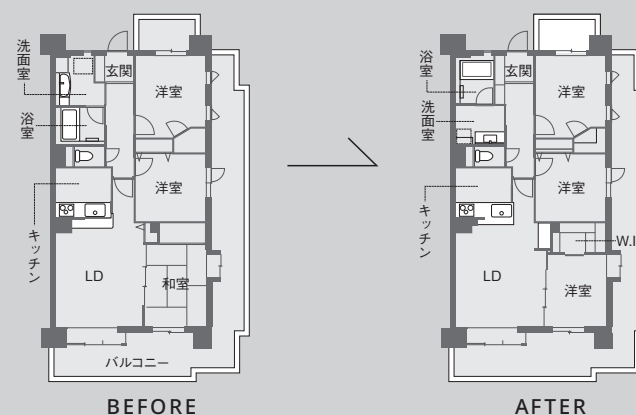


BEFORE



DATA

東京都／築 25 年／75.07㎡／工事費約 1000 万円／工期約 2 カ月
《主な内容》3LDK → 3LDK + WIC、和室 → 洋室、浴室移動、
内装・設備更新



BEFORE

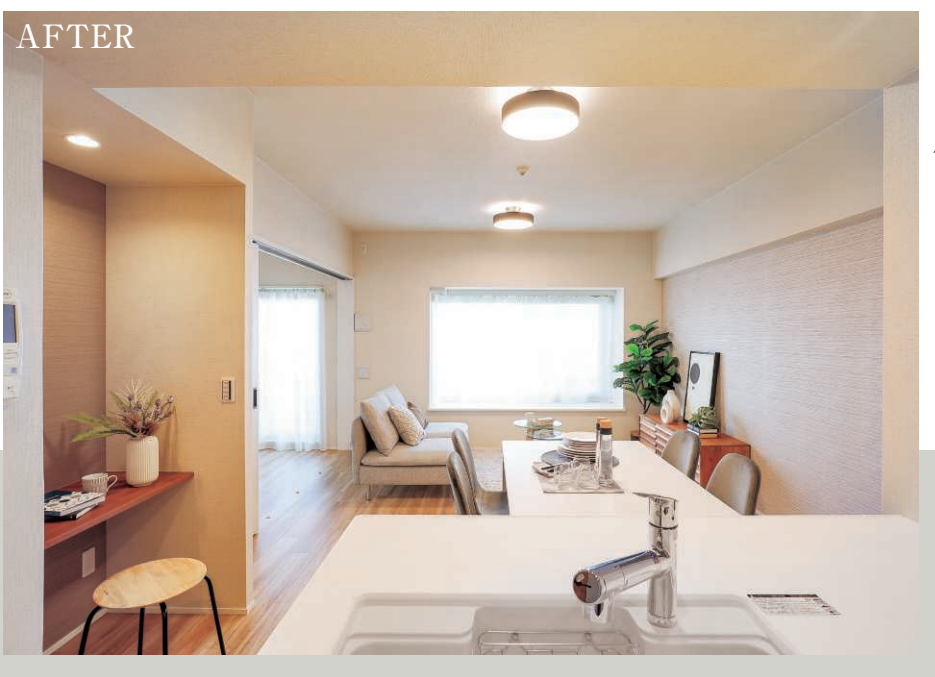
AFTER

眺めのいいキッチンと 拡張できるリビングで広々と

AFTER



AFTER



BEFORE



LDK

小さな開口部があったものの、個室状で閉塞感のあったリフォーム前のキッチン。壁と吊棚を撤去して、リビングや外の景色を見渡せるようにしました。AFTER 写真左奥の洋室は、以前は和室だった部屋。掃き出し窓からの光が LDK にも届くようになりました。

- 01 住まいの良さを生かせる間取りに
一級建築士による住まう人の暮らしに寄り添う提案が好評の、クラスプラスリファイン。今回は、LDK に開放感と可変性を持たせ、水回りも使いやすく改善した事例のご紹介です。
設計のベースになったのは、眺望の良さや角部屋ならではの明るさをもっと生かしたいという思いでした。リビング横の和室はリビングと一体にもできる洋室に変更し、明るさと開放感をアップ。キッチンは壁を取り払い、窓からの眺めを楽しめるようにしました。
- 02 水回りを入れ替え暮らしやすく
部屋の広さに対して収納スペースが十分ではなかったため、家族みんなが使いやすい場所にウォークインクローゼットを新設しました。
さらに特徴的なのは、水回りの間取り変更です。洗面室と浴室の位置を入れ替えて、窮屈さ、湿気、隣接する玄関の収納不足を一気に解消。部分的な間取り変更で、使い勝手が大きく改善された好例です。水回りの移動の可否は住まいごとに異なるため、マンションの構造を知り尽くした建築士が丁寧にアドバイスします。

CLASS PLUS REFINE

築 25 年のマンションをフルリフォーム。
水回りの配置変更で窓のある浴室も実現

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
かたちにしてお手伝いを
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



Instagram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。



Kitchen 開放的なオープンキッチンに



暗く閉塞感のあったキッチン壁を撤去。リビングとの一体感がある、ペニンシュラ型のオープンキッチンに一新しました。木の質感が際立つ化粧パネルもインテリアのポイントに。

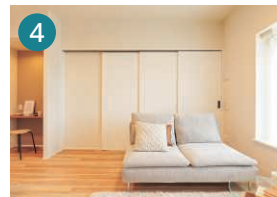
Room 家族で使えるWICを新設



リビング横の和室は洋室に変更。子ども部屋や書斎などとして活用しやすくなりました。押入れをつくり替えたWIC(ウォークインクローゼット)は、洋服だけでなく季節外の家電や客用布団なども収納でき、リビングからアクセスしやすい場所にあるのも便利。内部は側面にも棚が設置されています。



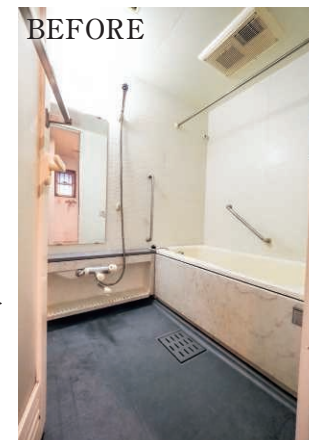
Others その他のうれしいポイント



①足元まで収納できる引き出し式キッチン。②キッチン横にはデスクを造作。③トイレの照明は消し忘れが防げるセンサー式。④リビングと洋室の間の引き戸は開閉がスムーズな上吊り式。

Washroom&Bathroom 間取りを入れ替えて快適さアップ

BEFORE



設備が古くなっていた水回り。洗面室は洗濯機を置くとやや窮屈でした。また北側のため浴室からの湿気による結露が一因と思われるクロスの傷みも目立ちました。

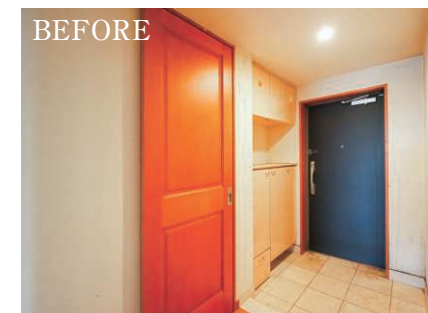
AFTER



浴室と洗面室の配置を入れ替えたことで、リビングからのアクセスが改善され、最も湿気を持ってしまう浴室の換気もしやすくなりました。玄関収納も増やしています。

①お手入れしやすく収納力もある洗面化粧台を採用。「女優ライト」のようなLED照明も人気です。②間取り変更で「窓のある浴室」に。換気効率が良く、快適に使えます。ゆったりつけられる曲線のあるワイド浴槽も魅力。

Entrance 木の質感を生かした高級感のある玄関に



ファミリー向けの住まいとしては靴の収納スペースが少なく、やや圧迫感もあった玄関。水回りの間取り変更に伴い、以前は洗面室の入口だった部分もシューズボックスにできました。

玄関から入ったときに広がりを感じられるよう、入口側は上部に吊棚のないカウンタータイプの収納に。壁面はウッドパネルで仕上げ、壁際にダウンライトを移設。足元には間接照明も追加して、高級感のある空間にまとめました。

讃岐うどんの材料でもある小麦が実り始める春。香川県には、麦刈りと田植え前の小休止の時期に親類縁者が集まって宴会をする「春祝（ハルイオ）」と呼ばれる習慣があります。この主役料理がサワラの「押し抜き寿司」。母が料理家だったこともあり、わが家では季節ごとの行事食を大切にし、春になるとサワラの押し抜き寿司を楽しみました。抜き型は家それぞれで扇型や四角などありますが、わが家は三角です。今では「春祝」という行事は少なくなりましたが、季節を感じ郷土愛を感じながら、受け継いでいきたい一品です。



Recipe

材料 6〜9個分(抜き型の大きさにより異なります)

- | | |
|--|--|
| <p>〈寿司飯〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 米……2合分 昆布……5cm角1枚 酒……大さじ2 <p>〈寿司酢〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 酢……大さじ4 砂糖……大さじ3 塩……小さじ1 <p>〈サワラ(刺身用)100g〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩……小さじ1/2 昆布……5cm角1枚 酢……約大さじ3 | <p>〈野菜の煮汁〉</p> <ul style="list-style-type: none"> かつお昆布だし……300ml 砂糖……大さじ1 みりん……大さじ1 薄口醤油……大さじ2 塩……少々 そら豆……3さや フキ……1本分 卵……1個 A 砂糖……小さじ1 塩……少々 木の芽……適宜 |
|--|--|

作り方

- 炊飯器に洗米と昆布を入れ、酒を加えて炊く。寿司酢を合わせ、炊き上がった白米に加えて寿司飯を用意する。等分して軽く丸める。
- パットにサワラを並べて塩をふり、15分ほど置く。昆布を加え、酢をかける。サワラの両面が白くなったら取り出す。
- 野菜の煮汁の材料を合わせる。
- そら豆は沸騰した湯で2分塩茹でして皮をむき、③の煮汁を約大さじ3かけておく。
- フキは20cmの長さに切り、塩少々(分量外)をまぶして板ずりし、沸騰した湯で2分茹でる。水にさらして筋を取り、小口切りにする。これを鍋に入れ、③の煮汁で1分含め煮にする。
- 溶いた卵にAを加え、薄焼き卵を焼き、好みの形に切り分ける。
- 抜き型を水で濡らし、寿司飯の半量を詰め、フキを挟んで残りの寿司飯を詰める。上にサワラ、薄焼き卵、そら豆をのせて押しつぶす。枠から抜き、木の芽をのせる。

第8回 香川県のサワラの押し抜き寿司



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8回目は香川県へ！

旅するレシピ

おうちで楽しむニッポンの味



香川案内人はこの方！
山中美妃子さん

料理研究家。高松市在住。香川県食農アドバイザーとして県産品を使った料理講座を多数開催する他、ラジオ、テレビ、新聞等でレシピを紹介。お母さま料理教室を通じて郷土料理を継承している。

場所別で分かる

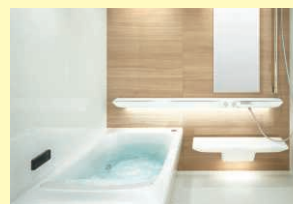
気候が安定する春は設備交換の季節!? 設備交換って何日かかる? いくらかかる?

暑さや寒さ、長雨に悩まされることの少ない春は、実はリフォームや設備交換を進めるのにうってつけの季節です。そこで実際に設備交換をする場合、何にどれだけの期間が必要で、どれぐらいの費用がかかるのかの目安をご紹介します。そろそろ設備の交換タイミングという方はもちろん、交換のタイミングがまだ先という方も、突然の不調で修理や交換が必要となることもあるので、ぜひ参考にしてみてください。

浴室

ユニットバス交換

- 費用目安 … 約100万円～
- 所要期間 … 工事約2日(検討含め2～3カ月)
- 交換目安 … 15～20年



最近のユニットバスは、交換前と同じスペースでも、より大きな浴槽にできる場合もあり、満足度の高いリフォームです。

キッチン

システムキッチン交換

- 費用目安 … 約100～150万円
- 所要期間 … 工事約3日(検討含め3～4カ月)
- 交換目安 … 20年前後



コンロなどの部分的な交換もできますが、ある程度の年数で一式交換を。収納なども見直して使い勝手が良くなります。

トイレ

トイレ本体交換/温水洗浄便座

- 費用目安 … 約25万円
- 所要期間 … 工事約半日～1日(検討含め1～1.5カ月)
- 交換目安 … 15～20年



汚れやニオイが理由で交換される方も多いトイレ。最近のトイレは汚れがより付着しにくく、除菌機能があるものなども。

こんな不具合は修理・交換のサイン

浴室やキッチン、トイレで要注意なのが水関係。水栓のぐらつきや水漏れのほか、浴槽のひび割れ・破損、トイレの水が流れない・止まらないなどは修理・交換の検討を。キッチンでは、コンロの点火不良や換気扇の異音がある場合は、早めに設備交換のプロに相談しましょう。



※各設備の交換目安は、使い方や使う頻度などによって異なります。あくまで目安としてご確認ください。※各設備の費用は、選ぶ商品や工事内容により異なります。

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 CPK22



Point

・型から抜くときは枠だけをスッと力を入れずに抜くとキレイに抜けます。・抜き型がない場合は、小ぶりの保存容器にラップを敷いて作ることもできます。・フキの代わりに、ゴボウを使っても良いです。

＼ 効率よくキレイに！／ 汚れの度合い別 重曹掃除術

拭き取れる油汚れ ×

重曹水
スプレー

▶ 例：コンロ周りや壁



重曹水を吹きかけ、上から下に向かって拭き取りをする。拭き取りだけで油汚れが取れない場合は、吹きかけた上にラップでパックをし、5分置いてから再び拭き取る。



ラップで
重曹パックの
効果をUP!

ドライヤーで熱を加える

重曹は熱を加えるとアルカリ性の濃度が高まり、汚れ落ちが良くなります。

※ドライヤーを近づけすぎると、ラップが溶ける恐れがあるので、注意して行いましょう。

固まった油汚れ ×

重曹
つけ置き

▶ 例：五徳、換気扇（ファン・フィルター）、魚焼きグリルの網など



シンクに45Lのゴミ袋を二重にして置き、つけ置きしたいものを入れて、ひたるくらいお湯をためる。重曹約100gを入れて混ぜたら袋をしぼり、1時間程度つけ置きする。



スポンジで取れないときは

歯ブラシでこする!

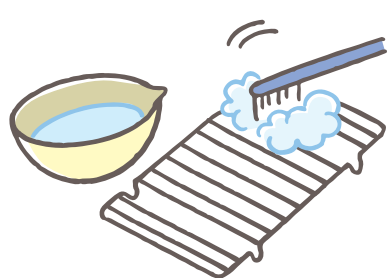
ブラシの毛を半分くらいカットすると、強度が増して汚れが落としやすくなります。

※硬い歯ブラシだとキズがつくことがあるので、様子を見ながら行ってください。

こびりついた油汚れ ×

重曹
ペースト

▶ 例：魚焼きグリルの網や五徳のこびりついた部分など

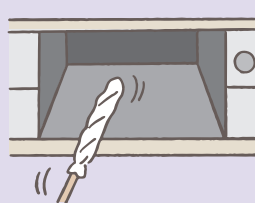


重曹ペーストをブラシなどで汚れている部分に塗る。30分程度置き、ブラシでペーストごと汚れをこすり落とす。ブラシで落とせない場合には、不要なプラスチック製のカードなどで削っても◎。

意外と
忘れがち!

魚焼きグリルは中まで掃除を

グリルの窓は油が跳ねやすく頑固な汚れになりがちなので、重曹ペーストが活躍。手が届かない部分には、重曹水を染み込ませたふきんなどを割りばしなどに巻き付けた掃除棒がオススメ。



※硬い歯ブラシだとキズがつくことがあるので、様子を見ながら行ってください。

※アルミ素材に重曹を使うと黒ずみの原因になりますので、使用はお控えください(アルミ鍋などは要注意)。

※本記事では一般的な清掃方法をご紹介しますが、使用する洗剤や掃除道具、対象設備等の説明書も必ずご確認ください。 ※素材によっては適さないこともありますので、目立たない箇所ですべて試してから行ってください。 ※設備の使用状況、日々の清掃の頻度や程度によっても汚れ方は違い、それにより落ち方も違います。様子を見ながら掃除を行ってください。 ※本記事の清掃方法では汚れを完全に落とすきれいな場合もあります。

キッチンの油汚れは 重曹でスツキリ!

春こそ
掃除どき!

寒いと固まりやすく、暖かいとゆるみやすい油汚れは、春こそ掃除がしやすい時季。重曹を使った掃除法をご紹介します!



教えてくれたのは島本美由紀さん

料理研究家、ラク家事・食品ロス削減アドバイザー。テレビや雑誌を中心に、誰もがマネできるカンタンで楽しい暮らしのアイデアを提案。著書は80冊以上。

<https://shimamotomiyuki.com>



油汚れの度合いに合わせて 重曹の使い方をチェック!

拭き取れる 油汚れには 重曹水スプレー

100mLのお湯(40度)に、重曹小さじ1を溶かし、スプレーボトルに入れる



固まった 油汚れには 重曹つけ置き

ゴミ袋に40～45度のお湯を2～3L程度はり、重曹を約100g溶かす



こびりついた 油汚れには 重曹ペースト

水大さじ1に、重曹大さじ2をよく混ぜる



掃除をする際はゴム手袋を着用すると安心です!



キッチンの油汚れは、空気中の酸素と反応して徐々に酸化し、ベタつきから固まりへと性質を変え、どんどん落ちにくくなっています。「時間が経過するほど、通常の水拭きや中性洗剤では落ちない汚れに。さらに温度や湿度の変化により劣化し、頑固な黒ずみや黄ばみ汚れになってしまうんです。そんな油汚れの強い味方が、重曹です!」と話すのは、ラク家事アドバイザーの島本美由紀さん。油汚れは酸性で重曹はアルカリ性なので、汚れを中和させて落とす力があるからだろう。さらに重曹には研磨作用や消臭効果もあるほか「食用もあり、安全性も高いため食べ物を扱うキッチン掃除にはぴったりの優れもの。汚れの度合いにより、使い方を工夫することでも、重曹だけで油汚れをスツキリ解消できますよ!」とのこと。

プロのテクニックで内部までスッキリ!

1 養生・分解

外せるパーツは分解し、汚れが飛び散らないようにビニールでいねいに養生します。



Point たっぷりの水を使ってエアコン内部まで洗い流すのがプロのクリーニング。そのためしっかり養生します。

2 高圧洗浄

内部に洗剤を吹き付けて、水を高圧で吹きかける高圧洗浄で、内部のカビやホコリなどを徹底的に洗い流します。



掃除をした後の水は**真っ黒に!**
きれいに洗浄した証です。

※汚れの程度はご家庭により異なります。

3 パーツも洗浄

フィルターやカバーなどの取り外したパーツも、しっかりクリーニング。



4 拭き上げ・試運転

本体もしっかり拭き上げた後、送風運転を行い、内部を乾燥させて終了です。



所要時間は
約1時間半程度!
(フィルターお掃除
機能なしの場合)

エアコン1台あたり12,000円~
(壁掛けタイプ、フィルターお掃除機能なしの場合)

●フィルターお掃除機能付き、天井埋込タイプも承ります。
●防カビ加工、室外機掃除の追加も可能です。

※上記は弊社にご依頼いただいた場合のサービス内容です。 ※汚れやニオイは完全には落とせない場合があります。

春の特別
キャンペーン
実施中

**エアコンクリーニングは
今がお得!**

暮らしプラス
CLASS PLUS

大和ライフネクスト「暮らしプラス」
ハウスクリーニング ご相談窓口

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)



暮らしプラス 検索 <https://www.class-plus.jp/> ご案内No **CPK22**



同封の
チラシもご覧
ください。

ニオイが気になったら 早めのクリーニングを

「私自身の経験ですが、数年前、在宅中だけ咳が出るようになり、少しニオイのあったエアコンの汚れを疑いました。クリーニングを依頼したところ、咳も治まってひと安心。エアコンの汚れが原因で肺の病気になることもあったと知り、ゾッとしました。身をもってクリーニングの大切さを実感しました。」

本誌編集担当・佐藤



※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。

本格的に使う夏前に済ませておきたい

**エアコンクリーニングは
“プロにお任せ”が安心!**

ニオイの
原因は
見えないカビ
やホコリ!?

Before



奥に汚れが
見える

ニオイが
気になる

プロの技でスッキリ!

After

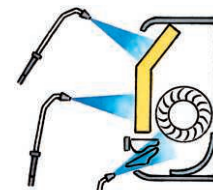


市販のクリーナーには
どうしても限界が……



個人で行う一般的な
クリーナーでの洗浄

スプレーなどが届く範囲に限られる。また、使用して良い部分などの知識・確認が必要に。



プロによる高圧洗浄

専門家が分解し、水を使ってより広い範囲を高圧洗浄。こびり付いた汚れも落ちやすい。

手の届かない内部が
ホコリやカビの温床に!?

エアコンを久しぶりに作動させたときに「ニオイが気になる……」「咳やくしゃみが出るようになった」という経験はありませんか? この原因は、エアコンの内部にたまったホコリと、そこに発生したカビかもしれない。エアコンのフィルター部分はご自身で外して掃除されている方も多いと思いますが、細かいホコリはフィルターを通り抜け、内部に付着します。そして暖かくなった春先から梅雨にかけては、そのホコリを餌にカビが生えやすい時期。一度発生すると、カビはどんどん

増殖し、ニオイの原因にもなります。とはいえ、内部に発生したカビを掃除するためには、分解などの作業が必要なので個人で行うのは難しい上に故障の原因になることも。そこでオススメなのがエアコンクリーニングのサービス。弊社でご案内するエアコンクリーニングでは、外からは手の届かない部分まで、プロの技術で徹底的に清掃をします。冷房を使い始める夏前になると混み合うことが多いため、行方ならご希望の日にちで予約がしやすい春先がオススメです。今なら特別価格のキャンペーン中ですので、春先のエアコンクリーニングをぜひ検討ください。

プレシャスライフ相談室は 「そろそろごと(終活)」をサポートします!

弊社では親の介護や自分の老後について、無料でのご相談や専門家・専門業者へのお取り次ぎを行っております。また、「そろそろごと」のサイトでは終活のお役立ち情報を掲載しておりますので、ぜひそちらもご覧ください。

コチラから▼



相続対策

各分野の専門家に
お取り次ぎします。

遺言書の作成や、ご逝去後の相続人や相続財産の調査、遺産分割協議、不動産登記など、ご希望に応じて専門家にお取り次ぎします。



老人ホームの選び方

老人ホームの無料紹介を
行っています。

お身体の状態やご要望などを伺い、適したホームを厳選してご紹介します。ご相談から見学同行まで無料で対応いたします。 ※見学同行は対象外となるエリアがございます。

全国各地 7,500 以上の
提携ホームからご紹介

累計 17,000 件超の相談実績

遠方のご相談にも対応



家財整理

生前整理も遺品整理も
ご相談を承ります。

大型の家財、故人の大切な遺品など、各分野の整理に対応する専門会社をご紹介します。



ものが溢れた部屋もお任せ



デジタル遺品、遠方のご相談にも対応

各分野の専門家による
無料セミナー実施中。

オンラインでの参加も可能。ご希望の方には「相続対策」や「老人ホームの選び方」のガイドブックもプレゼント。

親のこと 2026年5月16日(土) 14:00 ~
『いつから始める? 親と自分の終活準備』

自分のこと 2026年6月20日(土) 14:00 ~
『家族のための片付け術』



お申し込みや詳しい
情報は同封のチラシを
ご確認ください



セミナー
参加者に
聞いた!

親のこと、老後のこと
コレが知りたいランキング!

1位 相続対策

600件

2位 老人ホームの
選び方

570件

3位 家財整理

508件

4位 葬儀・墓じまい

489件

5位 遺言書・エンディング
ノートの書き方

480件



大和ライフネクスト(株)
プレシャスライフデザイン課
とりい たかゆき
鳥居孝行

※ 調査概要: 2022 年 8 月 ~ 2025 年 11 月実施「今後セミナーを開催する
としたら、どのような内容が良いですか(複数選択可)」の回答より抜粋/
対象: そろそろごとセミナー参加者

1~3位の
内容に寄せられ
たお声について、
お答えします!

そろそろごとセミナー参加者に聞いた
親のこと、老後のこと
コレが知りたい!

相続対策

例えば、こんな
お声がありました /

「こうならないために」という対策も
大切だと思いますが、いざ困りごとが
起きたときの対応が知りたいです。

相続の困りごとは多種多様なため、専門家に相談することがいちばんの近道です。どのタイミングでどのようなトラブルになっているのか、遺言書はあるのか、資産の状況はどうなっているのかなど、多角的な視点が必要となります。



老人ホームの選び方

例えば、こんな
お声がありました /

離れて暮らす親のことが心配。
ホームの入居って
どう検討していくの?

ホームにはさまざまな種類があります。お体の状態やどう過ごしたいかなど、ホームに求める条件に優先順位をつけることから始めましょう。また、ホームの雰囲気などはインターネット等では伝わりにくいので、見学に行くことをお勧めします。専門家に相談することも一案です。



例えば、こんな
お声がありました /

家財整理

実家の片付け、
1回挫折して中断したまま。
どのように始めたらいい?

エリア別に進める(キッチン、クローゼット等)など、いきなり全部を片付けようと気負わないことがポイント。写真など思い入れがあるものは時間がかかりやすいので、不要なものが多い場所から進めるとモチベーションを保ちやすいです。



プレシャスライフ相談室では、親の介護や、自分の老後、家族にのこしておくことなど、シニアライフでそろそろ考えておきたい「そろそろごと」に関するセミナーを年8回開催しています。今回は、その参加者のみなさまに伺った「コレが知りたい」を基にお届け

します。相続や老人ホームへの入居、家財整理などが上位になっていますが、これらに共通しているのが、事前に家族で話し合っておくのが何よりの対策になるということ。その上で、迷うことや分からないことがあったら、ぜひ弊社にご相談ください。

ご相談は無料です!
お気軽にご連絡ください

「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)

※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。

プレシャスライフ相談室からのご案内

入賞作品にはプレゼントをご用意!

そろそろごと川柳 コンテスト

「終活」に楽しく取り組んでほしいという
想いを込め、「終活」をテーマにした
川柳を募集します。
応募締切: 2026年5月31日(日)

ご応募は
コチラから



テーマ

終活について
(川柳例: 遺言書 書いたら急に 元気出る)

ルール

・基本は5・7・5の定型で、多少の字余り、字足らずはOK
・1人2作品まで応募できます

賞の発表

2026年夏頃 (WEBサイトにて)

賞品

合計24名さまに賞品プレゼント

●大賞 (1名)
カタログ
ギフト
1万円相当



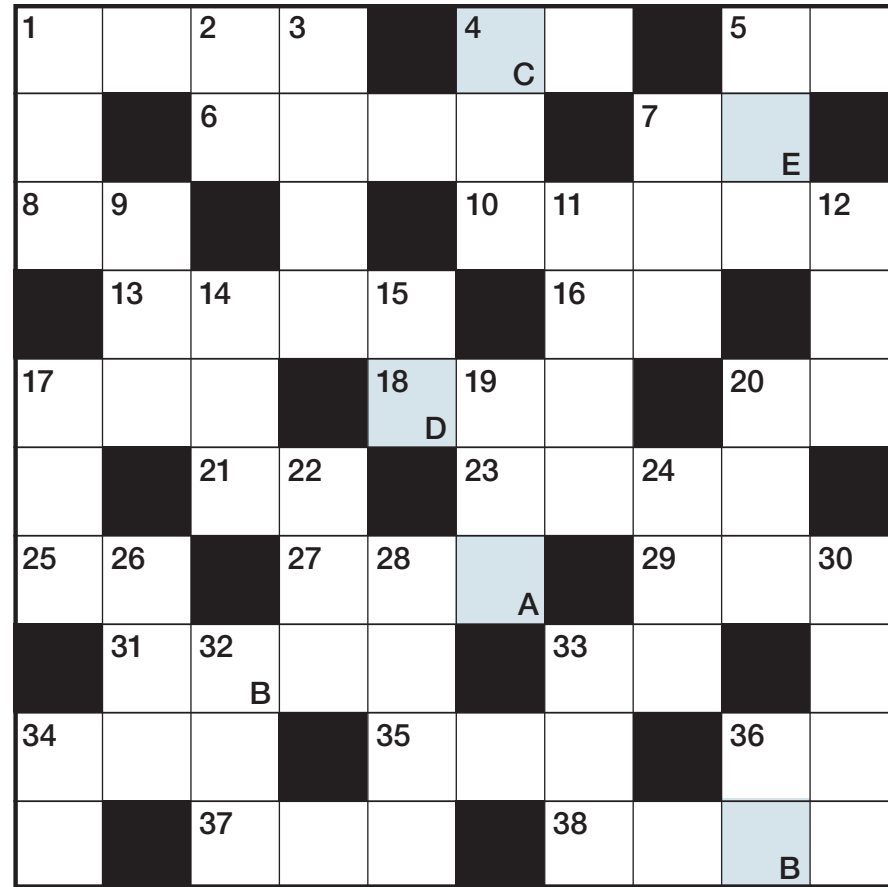
●優秀賞 (3名)
Amazon
ギフトカード
5,000 円分

●佳作 (20名)
「私からの伝言キット」
(弊社オリジナル
エンディングノート)

※キャンペーン主催: 大和ライフネクスト株式会社 ※AmazonはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

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？



【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。



答えは
27ページ
に掲載

[タテのカギ]

- ① クリーナーで、お部屋のすみずみまでキレイに
- ② 鼻の長い、陸上最大の動物
- ③ いざというときのため、避難〇〇〇〇は定期的に
- ④ 居間には、〇〇〇絢爛なシャンデリア
- ⑤ ゼラチンで固めたプルプルスイーツ。おやつは手作り〇〇〇
- ⑦ パンジーの別称といえば、三色〇〇〇
- ⑨ 1杯5ccの計量スプーン
- ⑪ 計画を企てること
- ⑫ 規則のこと。共同生活には必須です
- ⑭ 桜の季節に楽しみたいイベント
- ⑮ 「できた！ 私ってなんて上手なの」と〇〇自賛
- ⑰ 〇〇〇ハウスは「長屋」に分類される、連棟型集合住宅
- ⑲ 市場で〇〇〇のいい声が飛び交う
- ⑳ 「市場」や「小売店」を英語でいうと？
- ㉒ 飛行機の頭部のこと
- ㉔ 〇〇〇梅雨は、3月下旬～4月にかけて続く春の長雨
- ㉖ アメリカには「50」あります
- ㉘ 自炊したり、電気をこまめに消したりなど、家計のムダをなくす努力
- ㉚ 夏は冷房、冬は暖房で活躍する家電
- ㉜ 寄せ書きはこちらへ。送別会でプレゼント
- ㉞ けっこう油汚れがつく、台所の〇〇〇扇
- ㉠ 春の空には「おぼろ」、秋の空には「いわし」がよく見られる
- ㉢ お花畑で「ぶんぶんぶん」と飛び、花の蜜を収集

問題制作：パズルポケット

[ヨコのカギ]

- ① 亡くなった人の財産など、指定された人物や家族が引き継ぐこと
- ④ 「不燃」「可燃」「資源」、きっちり分別して出そう
- ⑤ さっそく取りかかろう、〇〇は急げだ
- ⑥ 健康のためにも、適度な〇〇〇〇を心がけて
- ⑦ 財布をスツと盗る泥棒
- ⑧ セルフマネジメントとは、〇〇管理能力のこと
- ⑩ 不眠の解消に役立つ、「カミツレ」ともいうハーブ
- ⑬ 実によくある光景、日常〇〇〇〇
- ⑯ あたりが暗くなる日没の頃
- ⑰ マジシャンが披露します
- ⑱ 散歩コースに〇〇〇樹があると、日除けにちょうどいい
- ⑳ ぐるりと描く印
- ㉑ 木の枝が生ずるところ
- ㉓ 講師から、特定のテーマや分野について学ぶ集まり
- ㉕ 子ども用にサビ抜きで握ってください
- ㉗ 背筋を伸ばしてシャキッと保とう
- ㉙ 「比喩」ともいう表現です
- ㉚ 自国の商品を海外へ
- ㉜ 「天下の回りもの」といわれるもの
- ㉞ 〇〇〇清浄機で、室内はいつもクリーン
- ㉟ 滞納せず大家さんへ
- ㊱ ボックスのこと。収納などにも使います
- ㊳ 台所の流しのこと。磨いてピカピカ
- ㊵ 「システム」「アイランド」に憧れます

Let's Try !

鏡を見ながら行いましょう

第7回

固まった筋肉をほぐして、
スッキリ明るい顔へ！

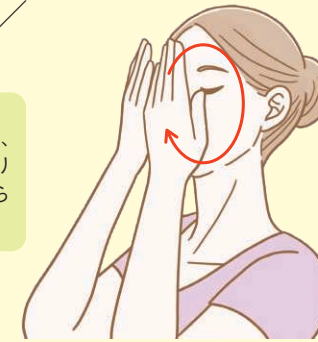
顔がこわばっているなと感じたら、
仕事の合間や寝る前に行ってみましょう。

①筋肉を温めてリラックス《ぬくぬくのポーズ》



回数目安 数回

POINT
手が冷えてきたら、再度両手をこすり合わせるところから行う。



1 手のひらがじんわり温くなるまでこすり合わせる。

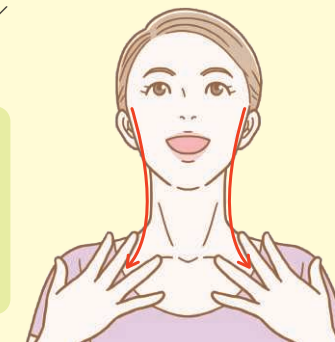
2 目を閉じて顔から少し離れた位置に手のひらをかざし、温もりが伝わるように円を描きながら顔全体を温める。

② 耳から首筋に向かって流す！《ムンクのマッサージ》



回数目安
2～3回

POINT
「お」の口は口の両端に力を入れてしっかり前に突き出す。口の形をキープしたまま、手をこめかみで移動する。



1 口を「お」の形にして前に突き出し、ほうれい線に人さし指を、あごの下に親指を当てる。ほほの肉を外に流すように耳前まで手を滑らせる。

2 軽くアゴを上げ、耳前から首筋まで指を滑らせるように流す。顔は脱力して、「はぁ～」とため息をつくように行う。

今まで数回にわたり顔の筋肉を鍛える顔ヨガをご紹介します。介してきましたが、今回は趣向を変えてリラックスするための顔ヨガをご紹介します。

重要なのは手の使い方。手はいくつでも使える自分の「美顔器」です。まずは自分の手の温もりを利用してこわばった顔の筋肉を温めましょう。そしてその手を使って耳前から首へ流すことで、明るい印象の顔へ導いてくれます。疲れや緊張を感じたら、一日の終わりにゆったりした気持ちでぜひ行ってみてください。

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

気温や環境の変化などで、私たちの体や表情は思っている以上にこわばっていることも。手の温かさを利用して行う顔ヨガは、緊張をほぐしリラックスした気持ちに導いてくれます。

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 がきりょう こ
稲垣良子

高津文美子式
フェイスシャルヨガ
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スシャルヨガで学び、
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

みなさまから寄せられたご意見をご紹介します。
今回は「リラックスタイムの過ごし方」を特集します。

お茶、
お酒など



●抹茶を入れること。抹茶の粉と茶筌を買えば、器がなくてもマグカップや小さなボウルで簡単にできます。抹茶をたてる音がとてもリラックスできます。神奈川県 H.U.さま

運動や
マッサージ、
お風呂



●ソファに座りTVを観ながら、クッション型マッサージ機とふくらはぎマッサージ機を使います。埼玉県 J.Y.さま

●運動が好きなので、ジムに行ったり、家でも軽いストレッチやヨガをしたりすることで、気分的にもリラックスできます。神奈川県 S.S.さま

●家での長風呂と、平日に休暇を取るときは温泉施設に行きアサリとリンパドレナージュをやってもらいます。宮城県 H.O.さま

スマホ、
ドラマ鑑賞
など



●夜寝る前に温かいカモミールティーを飲みながらスマホでネットショッピング(チェックですが笑)することです。仕事や家事育児を忘れてのんびりできるお楽しみ時間です。埼玉県 A.K.さま

●好きなお酒とおつまみを用意して動画サイトで旅の動画を観ること。自分では行けないような国の動画を観ることで、海外旅行気分を味わいます。神奈川県 J.T.さま

●湯船に入り、湯船のふたをテーブルにして、飲み物とお菓子を持ち込んで、明かりを暗くして、韓国ドラマを観る！東京都 I.O.さま

その他



●お笑い芸人さんの出ているテレビ番組を観て、何も考えずにただただ笑うこと。大阪府 E.O.さま

●リラックスタイムは最近デジタルデトックスをしています。なるべく夜は読書したりアナログの雑誌を見たりしています。東京都 M.T.さま

●お酒を飲みながら、家族や友人と集まってワイワイ過ごす時間です。気兼ねなく話して笑えるひとときが、いちばんのリラックスタイムになっています。東京都 N.K.さま

●料理を作ったりケーキを焼いたり、石けんを手作りしたりすることです。集中することでいろいろなことを忘れてリラックスできます。神奈川県 M.T.さま

P25 クロスワードパズルのこたえ

1	ウ	2	ゾ	3	ク	4	ゴ	ミ	5	ゼ	ン	イ
ウ		6	ウ	ン	ド	ウ		7	ス	リ	エ	チ
8	ジ	9	コ		レ		10	カ	ミ	ー	ル	ゴ
	13	サ	ハ	ン	15	ジ		16	ク	レ	ー	ガ
17	テ	ジ	ナ		18	ガ	19	イ	ロ		20	マ
	21	ミ		22	キ		23	セ	ミ	ナ	ー	
25	ス		26	シ		27	シ	セ	イ	タ	ト	エ
	31	ユ	シ	ユ	ツ		33	カ	ネ			ア
34	ク	ウ	キ		35	ヤ	チ	ン		36	ハ	コ
	モ		37	シ	ン	ク		38	キ	ツ	チ	ン

イチゴガリ(いちご狩り)

※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 自動調理ポット / レコルト 1名様

材料を入れたら“ほったらかし”でお料理完成！スリムなポット型の自動調理器。温かいスープはもちろん、体にやさしいおかゆや豆乳、冷たいスムージーもつくれます。



※イメージ

サイズ(約)／幅16.5×奥行12×高さ23.3cm
重さ(約)／970g 容量(約)／600ml カラー／モカブラウン

2 衣類用スチーマー / アイリスオーヤマ 1名様



※イメージ

ハンガーに掛けたままスチームで簡単シワ伸ばし。TシャツやYシャツはもちろん、ジャケットやニットなどにも使用可能。プレスアイロンとしても使えます。

サイズ(本体・約)／長さ16.5×幅7×高さ13cm
重さ(約)／790g コード長(約)／2.5m

5 蒸しかご / 家事問屋 5名様



※イメージ

24cm以上のフライパンに水を張ってかごを入れ、ふたをするだけで、手軽に蒸し料理が楽しめます。蒸しあがったら蒸しかごとお皿にのせて、そのまま食卓へ出すこともできます。

サイズ(約)／幅21.5×奥行19.5×高さ4.5cm
重さ(約)／133g レジック付き

3 枕を使わない人の枕 / まくら株式会社 2名様



※イメージ

くるくる丸めて使う、ふんわりやさしい肌触りの今治産タオル枕。巻いたタオルが首元にやさしくフィットします。頭部分は頭をやさしく支えるわた素材のシート入り。※色をお選びください。

サイズ(約)／幅62×長さ165cm、わた部分の高さ3.8cm
側生地／綿100% カラー／アイボリー、ラベンダー

6 Flower Vase 2枚セット / D-BROS 9名様



※イメージ

水を入れると美しい花瓶に変身する、ビニール製のフラワーベース。水を入れたときの光の屈折が美しく、洗えば繰り返し使えます。※色をお選びください。

サイズ(約)／(ビードロBG) 26.8×14.8cm、14×16cm
(ジェリーグレイプ) 26.8×14.8cm (RW/S) 14×16cm
カラー／ビードロBG、ジェリーグレイプ、RW/S各2枚セット

4 スチームクリーナー / アイリスオーヤマ 3名様



※イメージ

約100℃のスチームを噴き付けることで油汚れなどをスチームで落とすことができます。ハンディサイズなので、キッチン周りや窓のサッシなど細かい箇所のお掃除に手軽に使えて便利です。

※熱に弱い素材や経年劣化している箇所には注意が必要です。

サイズ(約)／幅31×奥行13×高さ24cm
重さ(約)／1.8kg コード長(約)／4m

7 QUOカード 500円分 20名様

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

アンケートとプレゼントご応募はこちらから

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

締切 2026年5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

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

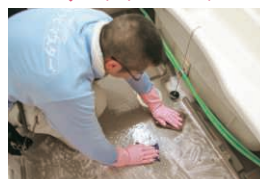
- ✓ 生活に合わせて
間取りを変えたい
- ✓ 水回りの汚れを
スッキリさせたい

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
CPK22