

CLASS PLUS

暮らすプラス

もう飽きたなんていわせない！
野菜もたんぱく質も取れる

そうめんレシピ



夏の帰省時に話しておきたい
親の老後、お金や住まいのこと

もう探さない！ムダにしない！冷蔵庫収納術

- 夏のお茶の楽しみ方
- マンションの賃貸・売却での退却時に押さえないトラブル回避マニュアル
- リフォーム特集 開放的で心地よい「風の通る住まい」に

アジアン ビビンバ風 混ぜそうめん

ガツンとにんにく風味！ スタミナをつけたいときにもオススメ

材料（2人分）

- ・そうめん……3束
- └ ごま油……大さじ1
- A おろしにんにく……小さじ2/3
- └ 塩……小さじ1/3
- ・牛肉（切り落とし）……120g
- └ しょうゆ……大さじ1/2
- B 砂糖……小さじ1
- └ ごま油……小さじ1
- ・卵……2個
- ・にんじん……50g
- ・豆もやし……50g（1/4袋）
- ・ほうれん草……50g（2株）
- └ ごま油……小さじ2
- C おろしにんにく……小さじ1
- └ 塩……小さじ1/3
- ・コチュジャン、酢……各適量

作り方

- ① にんじんは千切りに、ほうれん草は4cmの長さに切り、豆もやしはひげ根を切って、個別にゆでて冷まし、水分をよく切る。混ぜ合わせたCを1/3ずつ、それぞれに和えておく。
- ② ボウルに牛肉とBを入れてもみ込み、フライパンで牛肉を焼いて火を通す。
- ③ フライパンにごま油（分量外）を熱して卵を落とし、目玉焼きを作る。
- ④ ゆでたそうめんを、Aで和える。
- ⑤ 器に①、②、④を盛り付け、目玉焼きをのせてでき上がり。食べるときはお好みでコチュジャン、酢を加えて全体を混ぜ合わせてどうぞ。

Point

ゆで卵や温泉卵にしたり、ナムルをお好みの材料で作ったりと、アレンジも楽しいレシピです。

アジアン ヤムウンセン風 サラダそうめん

そうめんと具材にしっかり味をつけることで、食べ応えアップ！

材料（2人分）

- ・そうめん……3束
- ・シーフードミックス（むきえび、いかなど）……1カップ分
- ・鶏ひき肉……50g
- ・紫玉ねぎ……1/6個
- ・セロリ……1/4本
- ・香菜……1株
- ・ミント……1/2カップ

- 唐辛子（輪切り）……小さじ1/3
- おろしにんにく……小さじ1/2
- ナンプラー……大さじ2
- A 砂糖……大さじ2
- レモンの絞り汁……大さじ2
- 太白ごま油……大さじ1
- 水……大さじ2

作り方

- ① 紫玉ねぎは薄切りに、セロリは斜め薄切り、香菜はざく切りにする。ボウルにAの材料を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に湯を沸かし塩少々（分量外）を入れ、シーフードミックス、鶏ひき肉をそれぞれザルに入れてゆで、水気を切ってボウルに加える。
- ③ ゆでたそうめん、紫玉ねぎ、セロリをボウルに加え、全体にタレを絡ませて器に盛る。香菜とミントをトッピングする。

Point

各材料の水気をよく切ってから混ぜ合わせると味が薄まらず、おいしくいただけます。



は、アジアン風・洋風・和風とさまざまな味付けで、そうめんと一緒に、野菜やたんぱく質が取れるアレンジレシピをご紹介します。この夏、ぜひお試しください。

食欲がないときでもつると食べやすく、調理の手間も少ないことから、夏の食卓の強い味方になる「そうめん」。でも、ゆでるだけだと味も同じで飽きるほか、何より栄養バランスが気になるという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回

夏の定番「そうめん」を飽きずにおいしく！

基本のそうめんのゆで方

- ① 大きめの鍋にお湯を沸かし、沸騰したらそうめんをバラバラとほぐしながら入れる。そうめん1束（約50g）で、お湯500mLが目安。
- ② 麺が浮き上がってきたら、ふきこばれないように火力を調整する。ゆで時間はメーカー表示を目安とする。あとで炒めたり煮込んだりする場合は仕上げで火が通るため、表示より1分ほど短めに引き上げる。
- ③ ゆで上がったらすぐにザルに移し、流水でもみ洗いをする。粗熱とヌメリがとれたら、しっかりと水気を切る。



教えてくれたのは上田友子さん

フードスタイリスト、料理家として「料理・器・色」の調和を大切に、広告や雑誌、Web、テレビなどでのレシピ考案、テーブルスタイリングを手がける。

もう飽きたなんていわせない！

野菜もたんぱく質も取れる
そうめんレシピ



和風 豚しゃぶとトマトの ピリ辛鶏だしそうめん

爽やかな酸味のトマトと、ピリッと辛いキムチが食欲をそそります！

材料（2人分）

- ・そうめん……3束
- ・鶏がらスープの素（顆粒）……大さじ1と1/3
- ・水……400mL
- ・酒……大さじ1
- ・しゃぶしゃぶ用豚肉……6枚
- ・レタス……2枚
- ・トマト……1/2個
- ・キムチ……20g
- ・みょうが、万能ねぎなどの薬味……適量
- ・柚子こしょう……適量

作り方

- ① トマト、キムチは粗みじん切りにして混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に湯を沸かして豚肉とレタスをそれぞれ湯に通す。
- ③ ゆでたそうめんを器に盛り、その上に②のをのせる。
- ④ 小鍋にAを合わせて沸かし、器に注ぎ入れる。最後に①のをのせ、お好みで薬味や柚子こしょうを添えていただく。

Point

熱々で食べたいときは、そうめんをスープの中でサッと煮て仕上げます。その場合はそうめんのゆで時間は少し短めにしましょう。



洋風 夏野菜のカポナータ風 和え麺

甘酸っぱさが特徴のイタリアの煮込み料理をアレンジ♪

材料（2人分）

- ・そうめん……3束
- ・玉ねぎ……1/4個
- ・なす……1/2本
- ・にんにく……1/2かけ
- ・ミックスビーンズ（ゆでであるもの）……50g
- ・トマト缶（水煮・ダイスカット）……1/2缶（約200mL）
- ・はちみつ……大さじ1
- ・塩……適量
- ・オリーブオイル……大さじ2
- ・パセリ、こしょう、粉チーズ……適量

作り方

- ① 玉ねぎ、なすはそれぞれ1.5cm角に切って、にんにくはすりおろす。
- ② 小鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①を加えて薄くきつね色になるまで炒めたらトマト缶、ミックスビーンズ、はちみつを加えて混ぜ、ふたをして弱めの中火で15～20分間煮る。塩で味を調べて冷ましておく。
- ③ ゆでたそうめんをボウルに入れて、②の1/3を加えて混ぜ合わせて器に盛る。残りの②を上からかけて、お好みでみじん切りにしたパセリ、こしょう、粉チーズをかけていただく。

Point

はちみつを加えることでトマトの酸味がやわらぎ、お子さまも食べやすい味わいに。

和風 練りごま豆乳つけそうめん

練りごま&すりごまのダブル効果で、コクのある味わいに

材料（2人分）

- ・そうめん……3束
- ・豆乳……300mL
- ・練りごま……大さじ2
- ・すりごま……大さじ2
- ・白だし……大さじ2
- ・ハム……4枚
- ・きゅうり……1/2本
- ・水菜……1株
- ・万能ねぎ……2本
- ・ゆで卵……1個
- ・糸唐辛子、白ごま……適量
- ・ラー油……適量

作り方

- ① きゅうり、ハムは千切りに、水菜と万能ねぎは長さ3cmで斜めに切っておく。ゆで卵は縦半分に切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ そうめんをゆで、器に盛る。上に①と、お好みで糸唐辛子・白ごまをのせて、②につけていただく。

Point

お好みでつけ汁にラー油を入れると、味に変化が出て飽きずに食べられます。

＼ ムッシュ クマッターからひと言 ／



つるっと
おいしいそうめんで
暑い夏を乗り切り
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。



洋風 海老のあっさり レモンクリームそうめん

レモンを効かせてさっぱり仕上げたクリームソース

材料（2人分）

- ・そうめん……3束
- ・豆乳……200mL
- ・水……大さじ2
- ・小麦粉……小さじ1
- ・コンソメ顆粒……小さじ1
- ・オリーブオイル……小さじ2
- ・バター……10g
- ・むきえび……8尾
- ・玉ねぎ……1/4個
- ・ズッキーニ……10cm（黄・緑どちらでも可）
- ・粉チーズ……大さじ2
- ・黒こしょう……適量
- ・レモン……1/2個（果汁：約大さじ1、皮：適宜）

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ズッキーニは長さ5cmの拍子切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとバターを入れて熱し、①を加えて中火で炒めてしんなりしたら、むきえびを加えて火を通す。よく混ぜ合わせておいたAを加えて、弱火で少しとろみが出るまで混ぜながら温め、いったん火を止める。
- ③ ゆでたそうめんをフライパンに入れ、弱火でソースと絡める。仕上げに粉チーズとレモンを絞って全体を混ぜ合わせたら、器に盛る。黒こしょうをふり、お好みでレモンの皮を刻んで添える。

Point

クリームソースを分離させないコツは、とにかく弱火で仕上げること！



備える点

“もしも”のときに困らないために大切なのは 親の意見を尊重し、話し合うこと！



親を説得するという姿勢で話すのではなく、会話の中でさりげなく聞きたい話題を出し「自分はこう思うんだけど、どう思う？」など、答えやすい質問形式で親の意見を聞き、相談する姿勢で話し合しましょう。

お金のこと



話し合いのポイント

お金の話をするのは自分たちのためではなく、親に不安のない老後を過ごしてほしいからというのを伝えましょう。

どんな風に切り出す？

✓「実家の整理」をきっかけにする

家を片付けながらであれば、貴重品や書類の場所も聞きやすくなります。

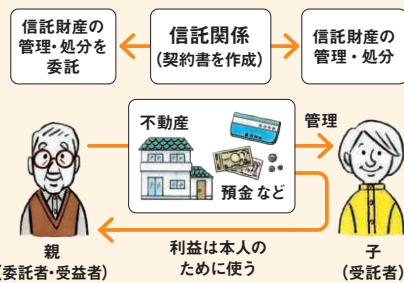
✓年金受給やリタイアのタイミングで

「収支を見直したら？」などと、節目を理由にすると話しやすくなります。

しっかり備えておくには

家族信託

大切な資産の管理や処分をする権限を、子どもなど信頼できる家族に託すことができる制度。信託法のもと、認知症による事実上の資産凍結問題を回避できて安心です。



住まいのこと



話し合いのポイント

将来住む場所を自分で決めてほしいから、意見を聞きたい。そのために見学やお試しに行くだけということをお伝えしましょう。

どんな風に切り出す？

✓見学会と一緒に参加する

ランチ付きなど、イベント風に参加できる見学会から行ってみましょう。

✓「介護や施設」のニュースをきっかけに

取り上げられている内容の感想を聞き、希望する介護の形や施設についても聞いてみましょう。

しっかり備えておくには

老人ホームの紹介会社を使う手も

紹介会社は老人ホーム探しをサポートしてくれる民間企業で、ほとんどの会社は無料で相談できます。弊社の「プレシャスライフ相談室」でも相談を承っております。



見学時には押さえるべきポイントをアドバイスします

注意点

実は、親はこんな風に 考えているのかもしれませんが……

親の老後、お金と住まいの話題は避けて通れないものですが、親はどのように考えているのでしょうか？ プレシャスライフ相談室によく寄せられるお声を紹介します。

お金のこと

まだ元気だし、自分でちゃんと管理できる！



子どもを頼る立場になることへの抵抗感もあるでしょうし、まだ元気だからもしものことは考えなくてもいい、自分で管理できなくなると自由に使えるお金がなくなる……などと思っている可能性もあります。

住まいのこと

老人ホームのことなんてまだ考えたくない……



ずっと住み続けたいといけなく、規則が厳しく自由がないといったイメージを持っていたり、住み慣れた家を失う不安があったりすると、老人ホームの情報収集や見学も気が重くなります。

病気 認知症 けが

そんな“もしも”に備えておかないと……

家族でも預金を引き出せなくなる！



認知症や病気で判断能力がないとされると、家族でも定期預金の解約や不動産の売買契約などの行為ができなくなる可能性（資産凍結の可能性）があります。

自分に合う老人ホームを選べないことも



けがや病気で急に自立した生活が難しくなり、見学や下調べをする時間がないまま老人ホームに入居した結果、雰囲気が合わないなどでつらい思いをする可能性も……。

“もしも”に備えて

親の老後、お金や住まいのこと 夏の帰省時に相談しましょう

久しぶりに親に会うと「物忘れが多くなったな」「ひと回り小さくなったな」など老いを感じ、親の「もしものとき」にどうするか、そろそろ考えなければ……という声をよくお聞きします。そこで今回は、ゆとり話す機会を持ちやすいお盆を前に、特にお金と住まいのことで話しておくべきポイントをお伝えします。

教えてくれたのは
「暮らすプラス」
プレシャスライフ
相談室担当
とりいたかゆき
鳥居孝行

シニア世代の施設入居のサポート歴17年。
精神保健福祉士。

私がお答えします！



プレシャスライフ相談室 からのお知らせ

超高齢社会を考える 「そろそろごとセミナー」開催

2026年8月22日(土) 14:00～

申し込み期限 ▶ 8月21日(金) 13時

場所 大和ライフネクスト株式会社 本社1階
(東京都港区赤坂5-1-33)

お申し込みはこちら！



親の こと 入居後アンケートから読み解く 有料老人ホームの探し方

入居者ごと家族から入居後アンケートに寄せられた率直なご意見のうち、入居後に気づいた「良かったこと・悪かったこと」を基に、施設選びのポイントを解説します。「こんなはずじゃなかった」を防ぐために、事前に確認すべき点や見落としがちな点を分かりやすくお伝えします。

講師：鳥居孝行 精神保健福祉士
大和ライフネクスト株式会社 プレシャスライフデザイン課

2026年9月19日(土) 14:00～

申し込み期限 ▶ 9月18日(金) 13時

場所 大和ライフネクスト株式会社 本社1階
(東京都港区赤坂5-1-33)

お申し込みはこちら！



自分 のこと 親と子で考える！認知症・介護トラブルを防ぐ 家族信託活用術

認知症による「資産凍結」が社会問題となっている今、そのリスクに備える選択肢「家族信託」について、司法書士が解説します。成年後見制度との違いやどのように始めればよいかを、具体的な活用事例を交えてお伝えします。

講師：元木 翼 司法書士法人ミラシア・行政書士法人ミラシア 代表
株式会社ミラシアコンサルティング 代表取締役

親の老後に悩んだら、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

通話無料 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。

相談
無料



シニアライフのお役立ち情報を無料配信中

- ✓ 音声と動画で分かりやすい解説
- ✓ いつでもどこでも視聴可能
- ✓ セミナーより気軽な5～10分動画

視聴はこちら
から▶▶▶

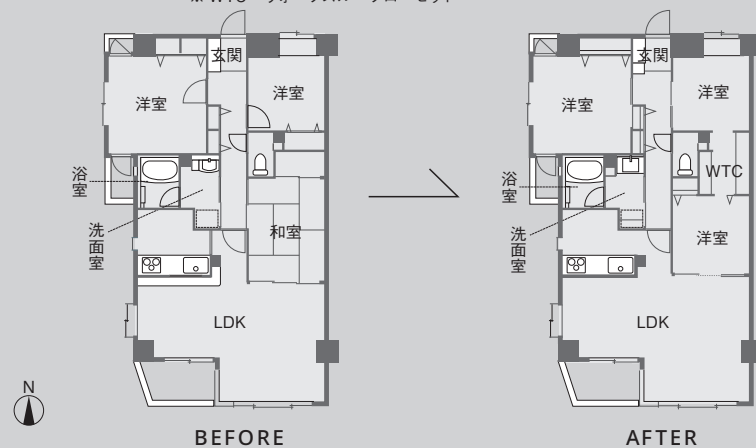


BEFORE



DATA

千葉県／築35年／79.67㎡／工事費約1000万円／工期約2カ月
 《主な内容》3LDK→3LDK+WTC、和室→洋室、内装・設備更新
 ※WTC…ウォークスルークローゼット



AFTER



開放的で心地よい
「風の通る住まい」に

AFTER



BEFORE



LDK

左手のキッチン、壁の他、手前に張り出していたカウンター材も撤去してダイニングの広さを確保。床はカーペットからフローリングに変更して、さらっとした足触りになりました。白ベースの内装に、クロスでアクセントも加えています。

※カーペットからフローリングへの変更は管理規約によりできないマンションもあります。ぜひ管理会社である弊社にご相談ください。

住まいの「困った」の解消はもちろん、暮らしの質の向上をも目指す「クラスプラスリファイン」のリフォーム。今回は築35年のマンションに開放感をもたらし、収納も充実させた事例のご紹介です。

リフォーム前は閉塞感があり、空気が滞留することで湿気がこもる印象もありました。そこで、キッチンは壁を撤去して視線や会話が遮断されないオープンな間取りに。リビング横の和室は少し後退させて洋室に変え、全開できる引き戸も用いてLDに広さと抜け感を生み出しました。

01 壁の撤去やセッ
バックで広がり

02 湿気対策をして
今後ずっと快適に

CLASS PLUS REFINE

フルリフォームで
広々としたLDKに。
WTCで風の通り道と
収納力も実現

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
かたちにするお手伝いを
させていただきます。
(デザイン実績300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
(水日祝・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 オープンにして明るく開放的に



上部を取り払いLDを見渡せる開放的なキッチンに。天井に用いた木目調のクロスが印象的です。

Bath Room etc. 水回りも一新



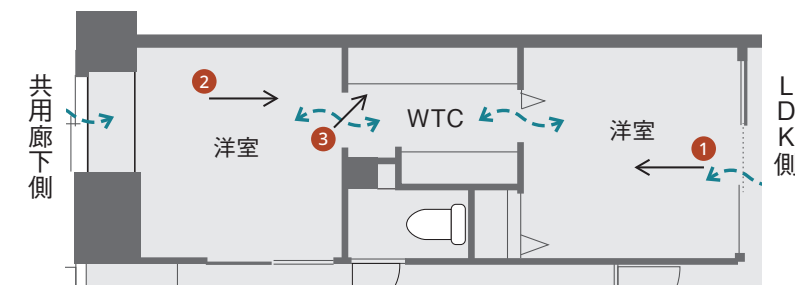
各設備はお手入れのしやすい製品に変更。洗面化粧台の横にはタオルなどを置ける可動棚を設けてスペースを活用。

Others その他のうれしいポイント



①室内干しもできるリビングの窓辺。②廊下の物入れはストック品の収納に。③洗濯機置き場の上部には可動棚を。④トイレのペーパーホルダーは紙切れを防ぐ二連式。

WTC & Rooms 2部屋で共有でき、風も通せるウォークスルークローゼット



①以前は和室だったLDK側の洋室。押入れのスペースをWTCに変えて、左手には物入れも設置。②もう一方の洋室はクローゼットだったスペースがWTCになりました。



③ WTCの内部には両側に枕棚とハンガーパイプを設置。衣類だけでなく、季節家電などもしましやすい収納に。扉を開けておけば、リビングと2つのお部屋を風が通り抜けます。

Hallway & Entrance 内装材と照明で印象的に。収納量もアップ！



暗く感じられがちな廊下は、リビングや洋室をより明るく感じられるようにあえて内装を白でまとめ、壁付けの照明も用いて落ち着いたホテルのような雰囲気にしました。



玄関収納は白に変更し、吊り棚を撤去して圧迫感を改善。壁には調湿・吸臭効果のある「エコカラット」を採用しました。

冷蔵室

食材や使い方に合わせて棚の位置を動かし、食材の定位置をつくる。
どこに、何が、どれくらい入っているか分かるように収納



最上段は見づらい場所。取り出しやすい工夫を

最上段には、なんと冷蔵庫用のターンテーブルが！調味料一式を乗せて回転させることで、どれも手に取りやすくなっています。

フリースペースをつくり余りものなどの置き場所に

余った料理を鍋ごと入れたり、急ないただきものを入れたりできるよう、高さを十分に確保。

使いづらかったら、その都度変更していろいろ試してみよう！



透明トレーにドリンク類を収納

透明トレーなら中が見やすく在庫も分かりやすいです。お子さまたちが自分で飲むときに取り出しやすい位置に。

ラベルを貼っておくことで、誰が使っても元の場所に戻す目安に。



よく使うもの、常備品は手に取りやすい中段に

常備品の定位置はここに。高さを思い切って狭めて他の食材を入れないようにすることで、在庫数を把握しやすくしています。

「パンセット」をトレーにひとまとめに

バターやチーズ、ジャムなどをまとめて入れておくと、忙しい朝でもさっと取り出して便利。



ごちゃごちゃで探しづらい

食材を詰め込み過ぎ

忘れて腐らせる

もう探さない！ムダにしない！ 冷蔵庫収納術

教えてくれたのは **本多さおりさん**

生活重視、ラク優先を大切にする整理収納コンサルタント。
書籍のほか、各種メディアで暮らしの工夫を発信。
夫、小学生の息子2人との4人暮らし。

冷蔵庫収納の3カ条

- 1 **冷蔵室** 棚の高さを調整し食材の定位置を決める
- 2 **冷蔵室** 透明トレーで整理・在庫管理する
- 3 **野菜室・冷凍室** 全ての在庫が見えるよう立て置き収納する

冷蔵庫にものがいっぱいで探しづらかったり、あることを忘れて腐らせてしまったら……。また、冷蔵庫の中がごちゃごちゃしていても、扉を開けてしまえば見えないので、見て見ぬふりをしてしまうこと、ありませんか？

「使いやすい冷蔵庫収納のカギは、まず定位置を決めること」と話すのは、整理収納コンサルタントの本多さおりさん。今回は、本多さんのご自宅の冷蔵庫を見せてもらいながら、冷蔵庫収納のコツをお聞きました。

扉

固定概念をなくし、薄い形状を生かして収納

卵のトレーを外し、袋ものを見るよう収納

のりや調味料などの小さな袋は在庫を忘れがち。行方不明にならないよう見えるように重ねておくのがカギです。



小分けパックの食品も見やすく取り出しやすい

納豆やもずくのパックを扉に収納することで、取り出しやすいだけでなく在庫も一目で分かりやすいです。



野菜室

上段は細かいものを、下段は葉ものなどを立てて収納



上段はオクラやきゅうりなど細かいものを重ならないよう収納。葉ものはビニール袋に入れて立てて入れれば在庫を把握しやすいです。

冷凍室

仕切りグッズを利用して立てて収納

L字型の仕切りを2つ向かい合わせて使うと、幅に合わせて固定できスッキリと収納できます。



あるあるトラブル事例①

管理員への事前連絡不足

管理員に連絡がないと、引越し会社へのサポートが行き届かないため、養生が不十分でエレベーターなどの共用部に傷がつく、駐車禁止の場所に引越しトラックが放置され近隣住民に迷惑がかかる、といったトラブルにつながる可能性があります。



対策 管理員への事前連絡があれば、マンション内のルールや慣習に従って、引越し会社にトラックの駐車場所や作業時の注意事項を説明するなどのサポートができ、トラブルを防ぎやすくなります。また、掲示などで近隣住民に引越しがあることを周知することもできます。

引越し当日のマナー編

近所迷惑にならないためにも、引越しに関わるマナーや配慮すべき点をチェック

事前に連絡を
いただかないと
対応できないことも
多いので、迷ったら
連絡をお願いします



※管理員のいないマンションの場合も、マンションのルールに従って必要な連絡を行いましょう。

あるあるトラブル事例③

共用部に関わる備品の返却漏れ

駐車場のキーやシャッターリモコンなどは共用備品なので返却が必要。ですがそのような認識がない方が多く、返却を忘れやすいので要注意です。事前に故障などがないかも確認しておかないと、次の方が使えず困ることに……。



対策 共用部に関わる備品の返却や伝達は、元の住人が責任をもって行うべきことです。引越し時のチェックリストを作るなどし、抜け漏れがないようにしましょう。弊社でもチェックリストの配布しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

あるあるトラブル事例②

無計画なゴミの処分、ゴミの放置

引越しでバタバタしていると、ルールへの意識が疎かになり、うっかり共用廊下に荷物を置く、指定日以外にゴミを出す、といったことをしてしまいがちです。また、引越し当日に大量のゴミを出すと、他の人が捨てにくいだけでなく、弊社の管理業務を適切に行えなくなることもあります。



対策 ゴミの種類によっては月1回しか出せる日がないこともありますので^(※)、引越しの1カ月くらい前から計画的に進めましょう。また、粗大ゴミはサイズ不備などがあると回収してもらえないため、確実に引越し前に回収が終わるように手配を。
※自治体等により異なります。

マンションの賃貸・売却での退去時に押さえてたい トラブル回避マニュアル

マンションの賃貸・売却時、手続き漏れや認識不足から起こりがちなトラブルを回避し、スムーズに住み替えるために押さえておきたいポイントを解説します。

私が解説
します！



「暮らすプラス」
担当：たぐち



賃貸・売却時に必要な 管理組合への届け出

- ✓ 専有部分賃貸届（賃貸時）
- ✓ 区分所有者変更届（売却時）
- ✓ 住所変更届
- ✓ 駐車場、駐輪場、バイク置場の解約申請
- ✓ 機械式駐車場の鍵の返却など



※マンションによって届け出の名称が異なる場合があります。

円満のポイントは 届け出・連絡の徹底

マンションを売ったり貸したりすることが決まったら、契約の手続きや引越し準備だけでなく、管理組合への届け出、管理員への連絡も必要になります。この手続きをうっかり忘れると、多くの人に迷惑をかけてしまう可能性があります。例えば、賃貸なら「専有部分賃貸届」、売却なら「区分所有者変更届」を出すことで、居住者や所有者の情報が更新されます。もし届け出を出していないと、漏水や火事などの事故が起きて

も連絡がつかず、被害の拡大を止めるまでに時間がかかってしまうといった事態にもなりかねません。また総会資料などの重要な資料が届けるべき人に届かないといったトラブルも考えられます。こうした事態を防ぐためにも、必要となる届け出をあらかじめ確認しておきましょう。

その他、実際に引越しを行う際や、賃貸・売却をした相手が入居するまで・引き渡すまでの空室期間にも注意点があるので、よくあるトラブルと、それらを回避するために必要な対策を解説していきます。

「知らなかった」が トラブルの元

引越し当日は、新しく入る人はもちろん、退去する人も、周囲への細やかな配慮が欠かせません。上に挙げたトラブル事例はどれも、事前に準備や必要な連絡をしておけば防げるものです。「これくらい大丈夫だろう」と自己判断をしようとするのがトラブルにつながるため、迷った場合は管理会社や管理員に事前に相談することをお勧めします。

また、部屋を貸し出すオーナーとなる場合、賃借人にマンション独自のルールを正しく守ってもらうように伝える義務があります。何かあったときには区分所有者が責任を問われることもあるので、しっかり伝えて守ってもらうようにしましょう。次に住む方にとっても「住み心地の良い場所」であり続けるよう気持ちの良いボタンタッチを心がけたいですね。

住み替えの 疑問あれこれ

Q&A

住み替えの前後に発生する
「どうすればいいの?」という
疑問のあれこれを Q&A 形式で解説。

Q 現在、管理組合の理事なのですが、 引っ越す場合はどうしたらいいですか?

A 周りのことを考えずに事務的に理事を退任すると反感を招くおそれがあります。欠員の補充にも時間がかかるため、なるべく早く伝えるなど、他の理事や代理の方の負担を軽減するように努めましょう。



Q マンションの総会の出欠表は提出 したのだけど、人に貸しているから あとは気にしないでいい?

A 総会で決議された事項や規約の変更などは基本的に所有者に通知されます。入居者や賃貸借契約に関係すること、在宅工事が必要なものは、所有者から賃借人に伝える必要があるため、まずは賃貸管理の委託先に連絡を。



Q 宅配カードやポストの番号は 管理会社が知っているから大丈夫?

A 新しく入居された方から、ポスト番号や宅配カードについてのお問い合わせを弊社管理員にいただくことがあります。これらは区分所有者がご自身の責任で引き継ぐものです。次の方が困らないよう、チェックリストなどで漏れがないようにしておきましょう。



Q 駐車場の場所が良いので 次の所有者に引き継ぎたい

A 駐車場は共用部にあたるため、原則引き継ぎません。管理規約を確認し、空き状況に基づいて次の所有者があらためて申し込むのが一般的です。賃貸では、賃借人が使用できない場合もあります。



あるあるトラブル事例①

宅配ボックスや郵便物の荷物を放置

宅配ボックスに荷物が残ったままだと、私物のため管理員も取り出せず、他の人が使えずに困ることに。またポストに郵便物がたまっていると、マンションの美観を損ねてしまいます。



対策 郵便局や宅配会社などへの転送手続き、住所変更届は忘れずに済ませておきましょう。また、転送サービスはずっと有効ではないため、ダイレクトメールなどが届いてしまわないよう、発送元の会社に登録している住所を更新するなどの対応も必要になります。

あるあるトラブル事例③

ベランダ・専用庭の衛生悪化

空室期間が長いと、ベランダに鳩などが住みつきフン害が発生したり、専用庭の雑草が伸びて害虫が発生したりします。不衛生になり、近隣住民への迷惑にもつながります。



対策 ベランダ・専用庭の維持管理は、通常は所有者の責任。忌避剤や除草剤などによる対策も検討しましょう。ただし手すりや柵に何か取り付けるような対策は管理規約に関わり許可が必要なことが多いので、管理組合に相談を。

維持・管理編

空室期間のトラブルで 責任問題にならないよう 対策をチェック

短期間
だから大丈夫と
思わずにしっかり
手続きを



あるあるトラブル事例②

清掃・点検の受診漏れ

空室期間でも排水管清掃や消防点検は欠かせません。点検を受けていないと、不備があったり劣化したりしていても放置することになるため、マンション全体の防災や維持管理に関わります。



対策 基本的に清掃や点検の予定は年間計画で実施する時期が決まっているので、予定が近づいてきたら自ら日時を確認し、そのときは在宅するようにしましょう。賃貸で貸している場合は賃借人に伝えて対応してもらうようにしましょう。

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

査定
無料!



ご案内No
CPK23



暮らすプラス
CLASS PLUS

空室期間のトラブルは
所有者の責任

賃貸・売却予定で既に自分は退去していても、区分所有者である以上は所有者としての責任があります。賃借人の入居前や売却活動中などで空室となる間は、「維持・管理の空白期間」となりやすいので注意しましょう。上に挙げたトラブル例は、実際によく起こる内容です。対策を怠ると、マンション全体での問題になりかねません。周囲に配慮した対応を意識しましょう。

遠方に引っ越してしまっているなどの理由で自分で維持・管理することが難しい場合には、「空き家管理」のサービスを利用するのがオススメです。弊社でも承っていますので、ぜひご相談ください。

大切な資産であるマンションの価値を守るためにも、所有者として最後まで責任を持って維持・管理していきましょう。

maru-arai 布団クリーニング

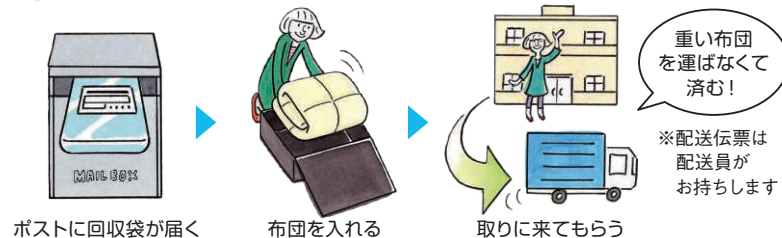
ご利用は簡単！

1 WEBサイトからお申し込み



POINT 24時間いつでもお申し込み可能！

2 届いた回収袋に布団を入れて集荷依頼



POINT WEBサイトのマイページから集荷依頼ができるのでラクちん

3 丸洗いクリーニングでスッキリキレイに！



4 最長9カ月保管後、ご自宅へ返却

大型の換気扇やサーキュレーターが多数設置された良好な環境で保管します。



Check!



※クリーニングと保管の順序は前後することがあります。

※手順や設備はクリーニング工場によって異なる場合があります。

今なら！
8月31日(月)まで
10%クーポン配布中！
クーポンコード
CMR2607



人気の防ダニ・保管付も
布団1枚あたり*約6,683円～

*2枚セットの価格で1点あたり

ご注文・やりとり
全てWEBで完結

出す&受け取りは
全て自宅ラク！



詳しくは
同封の
チラシへ！

衣類
クリーニング
&保管も
受付中！



まるあらい 検索

【お問い合わせ】TEL:0120-37-0341
https://maru-arai.class-plus.jp/ (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)

衣類は着たら洗うのに
布団は洗わない！？

天日干しだけでは
不十分？

布団は丸洗いクリーニングで スッキリ清潔に！

ご家庭での布団ケア、天日干しや布団たたきはしていても、“洗濯”まではできていない……
という方が多いのではないのでしょうか？ 衣類なら当たり前に洗濯したり、
クリーニングに出したりしますよね。布団もクリーニングで丸洗いしてみませんか？

天日干しや布団たたきでは ダニも汚れも取り切れていない！？

汚れたまましようと
カビの原因に！？

汗や皮脂、フケなどが残ったままましまると、湿気によりカビの栄養源となり、繁殖を助けてしまう可能性も……。



天日干しの温度では
ダニは死滅しない！？

ダニを死滅させるには50℃または60℃以上の熱が必要といわれ、天日干しではほぼ不可能。日光を避けたダニが奥に隠れるだけともいえます。



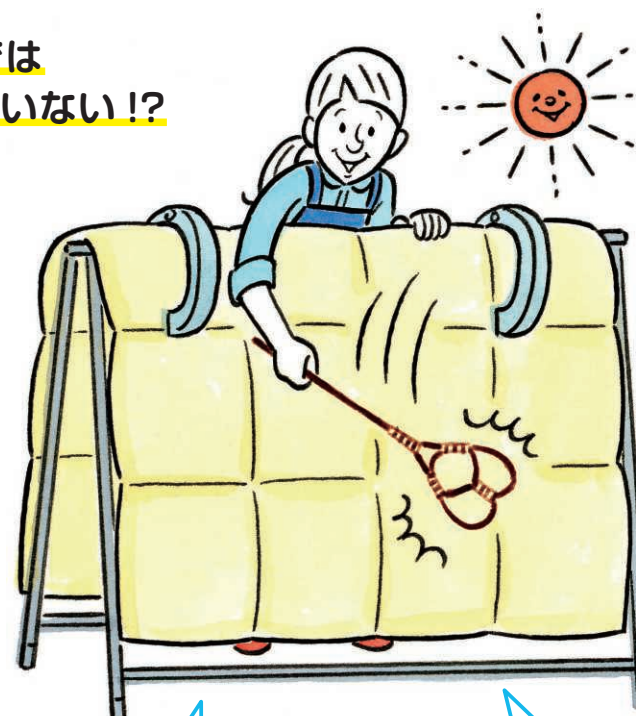
たたいた衝撃でダニの
死骸が奥に！？

布団を強くたたくと、ダニの死骸や排泄物が粉碎され、布団の奥に入ってしまう原因に。

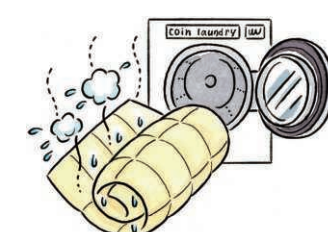


汗や皮脂汚れが
蓄積しているかも……

干すことで汗の水分を乾かすことはできますが、“汚れが落ちた”とはいえません。



コインランドリーだと
“見極め”が難しいという声も！



特に乾燥が不足すると、かえってカビやニオイの原因になることも。

衣類と違い、布団は家庭で洗うことが難しいもの。ましてや汗や皮脂の汚れやダニ、ダニの死骸やフンが、干したりたたいたりするだけでスッキリきれいになるとは考えにくいですね。そこで頼りにしたいのが、布団の内部まで丸洗いしてくれる、専門のクリーニング。布団は運ぶのが大変なので、自宅受け渡しができる宅配クリーニングが便利です。さらに長期保管付のサービスを利用すれば、適切な環境で保管してくれるので安心、かつクローゼットのスペースも有効活用できます。この機会にぜひお試しください。

冷たいお茶のいれ方^{※2} (2人分 煎茶の場合)

／ 旨みたっぷり、まろやかな味わい ／

水 + 氷 (水出し)



茶葉は
ティースプーン
3杯分(約6g)

茶葉の量を温かいお茶の1.5倍にします。2人分でティースプーン3杯が目安です。



急須に
氷を入れる

茶葉を入れた急須の中に、氷を2～3個入れます。



約5℃の水
200mL

急須に水を注ぎ、冷たい氷水でじっくり浸します。



約3分待つて
注ぐ

旨みの成分が出るまで約3分待ち、グラスに少しずつ均等に注ぎます。

／ キレの良い渋みでさっぱり! ／

湯 + 氷 (オンザロック)



グラスに
氷を入れる

氷をグラスの半量よりやや多めに入れます。(厚みのある耐熱グラスを使用してください)



茶葉は
ティースプーン
2杯分(約4g)

茶葉の量は温かいお茶と同様、2人分でティースプーン2杯が目安です。



約90℃のお湯
100mL

氷が溶けてお茶が薄まるため、少なめの熱いお湯で濃いお茶をつくりま



約30秒待つて
注ぐ

氷を入れたグラスに、濃さがそろそろよう少しづつ均等に注ぎます。



実はとっても
カンタン!

伊藤園のティーテイスターが伝授!
夏の
お茶の
楽しみ方
暑さの厳しい夏は、冷たいお茶が飲みたくなりますよね。ペットボトルのお茶も手軽で良いですが、茶葉を使っている冷たいお茶は格別です。そこで今回は、伊藤園のお茶の専門家、ティーテイスターにお話を伺いました。

冷茶は、いれ方で
味が変わります!

冷たいお茶のいれ方には、温かいお茶を氷の入ったグラスに注ぐ「オンザロック」と、水と氷あるいは水だけで浸出する「水出し」があります。どちらもおいしいのですが、お湯と水では味が変わります。
お茶の渋み成分であるカテキンは80℃以上のお湯で溶け出しやすいので、オンザロックは渋みのきいた味に。旨みのアミノ酸は水でも溶け出しやすいため、水出しは旨みを強く感じられます。一方、香りは高温の方がよく出ます。
ぜひ、飲み比べてみてください。

いれ方で変わる冷茶の成分の割合[※]

湯 + 氷 (オンザロック)	カテキン 51%	カフェイン 21%	アミノ酸 28%
水 + 氷 (水出し)	カテキン 36%	カフェイン 13%	アミノ酸 51%

※カテキン、カフェイン、アミノ酸の合計を100とした場合のそれぞれの割合。茶葉によって割合は多少変わりますが、お湯の場合はカテキンが多く、水の場合はアミノ酸が多くなります(伊藤園 中央研究所調べ)。

※2 すぐにお召し上がりいただくことを想定したいれ方をご紹介します。

ワンランクUPの注ぎ方

均等な濃さになるように少しずつ注ぎ分けると、最初は色が薄くても最後には鮮やかなグリーンになります。



最後の1滴まで注ぎ切るのがコツ
お茶の味は注ぎ方でも変わります。複数に分けて注ぐときは、すべてのグラスが均等な濃さになるよう、少しずつ往復しながら「回し注ぎ」をします。
注ぎ終わる頃には急須の注ぎ口を真下に向けて、最後の1滴まで注ぎ切るようにしましう。この最後の1滴には、味と香りが凝縮されており、「ゴールデンドロップ」と呼ばれるほど価値があります。また、急須に水分が残っていると茶葉の浸出が進んで渋みや苦みが溶け出すので、2煎目を飲む場合も注ぎ切ることが大切です。

お茶をおいしくいれる
ポイントは4つ

ポイントは茶葉の量、湯・水の量、湯・水の温度、浸出時間の4つ。オンザロックは氷が溶ける分、湯量を少なくし、高温でいれて濃いめのお茶にします。水出しは茶葉の量を多めにし、浸出時間を長くするのがコツ。たくさんいれたい場合には、ボトルなどにティースプーン5杯分の茶葉と1Lの水を入れて、冷蔵庫で約2時間浸出する方法も、手軽でオススメです。

教えてくれたのは
伊藤園 通信販売部
ティーテイスター 2級
堀 貴浩 さん

ティーテイスターとは?
伊藤園社員がお茶に関する高い知識と技能を持ち、啓発活動が行えるよう実施している社内資格。厚生労働省にも認定されている社内検定制度です。



ティー
テイスターが
冷茶にお勧め
する茶葉は
こちら!



※1 作ったお茶は酸化しやすいので、その日のうちにお召し上がりください。

夏はカビの繁殖シーズン
一度、徹底クリーニングを

3 お風呂



夏の暑さと湿度で、お風呂場はカビが発生しやすい環境になっています。一度広がってしまうと掃除が難しくなるので、汚れを取り除き発生を防ぐことが大切です。

ヌメリやカビ、ニオイの元を徹底洗浄



エプロン内の汚れやカビもしっかり洗浄。



頑固な水汚れもキレイに！

※汚れは落とせきれない場合もございます。(素材を傷めてしまう可能性がある場合など)

ニオイの元・カビが増える原因を
しっかり除去して快適に

2 エアコン



エアコンのニオイの原因の一つがカビ。エアコンの内部にホコリがたまると、夏の温度と湿度でカビが一気に増殖してしまいます。そうなるご自身で掃除するのは難しくなるため、プロによるクリーニングがオススメです。

内部のホコリまでしっかり落とします



清掃後の水はこんなに真っ黒に！※

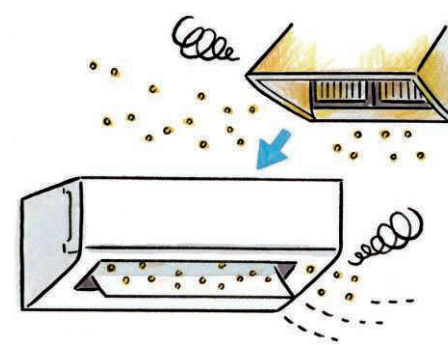
※汚れの程度はご家庭により異なります。



黒カビもスッキリ！

汚れると空気の循環が悪くなり、
エアコンにも悪影響が！

1 レンジフード



レンジフードの汚れを放置すると、油煙を含んだ空気がうまく排出されず、リビングなどのエアコンが吸い込むことに。するとエアコン内部に油汚れが付着して効きが悪くなったり嫌なニオイがしたりすること。

自分では掃除が難しい内部もキレイに！



分解してすみずみまで徹底洗浄します。

夏の混み合う年末を避けて、今キレイにしておきたいところを特別価格で！

ハウスクリーニング 大掃除 超早割キャンペーン！

人気メニューが
セットで最大
約26%
OFF!

メニュー例

レンジフード&
バスルームすっきりセット

約20%
OFF

通常合計価格 53,200円(税込)

キャンペーン価格▶42,200円(税込)

左記と同時に
お申し込みなら
合計金額からさらに
1,000円
OFF!

エアコン室内機
特別価格

(壁掛けタイプ/お掃除機能なし)
通常価格 14,600円(税込)

約17%
OFF

キャンペーン価格▶1台12,000円(税込)

他にもお得なセットメニューをご用意！詳細は同封のチラシをご覧ください！

暮らしプラス
CLASS PLUS

大和ライフネクスト「暮らしプラス」ハウスクリーニング

ご相談窓口

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

0120-37-0341

ご案内No
CPK23

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

暮らしプラス

検索



※チラシは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。

汚れの最盛期&日程調整がしやすい時季

夏の今こそ頼みたい クリーニングスポット

カビや嫌なニオイなどの悩みが増える夏こそ、実はハウスクリーニングにオススメの時季。菌や汚れのつきやすい場所とクリーニングのポイントをご紹介します。

夏の

ハウスクリーニングが
オススメの理由

- ✓ 汚れ・カビ・ニオイの最盛期にスッキリ
- ✓ 年末の大掃除がラクになる！
- ✓ 年末の繁忙期よりも日程の調整がしやすい

もらうことで、嫌なニオイの予防になり、年末に自分で行う大掃除の負担も減らせます。

特にレンジフード(キッチン換気扇)内部や浴槽のエプロンの中、エアコンの内部などは自分ではなかなか掃除が難しいところですが、プロなら分解して奥までスツキリ洗浄します。

夏を快適に過ごせて、その後の掃除までラクに。ハウスクリーニングのご利用をお考えなら、ぜひこの時季にご検討ください。



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		38		
39					40				

【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 涼を取るため、玄関前などの道に水をまくこと
- ② 人の目に良く映ろうと、つい張ってしまう
- ④ 市の○○○○教室で、クロールを習得
- ⑤ 「川」を英語でいうと？
- ⑥ 飲食店などで提供される、従業員用の食事
- ⑦ 買った生ものはここに。白物家電の代表
- ⑨ 既製品を自分好みに、あれこれ手を加えること
- ⑫ 古くなった住宅、水回りやトイレを修復して快適に
- ⑮ 一階から二階への段々のある通路。
手すりをつけて安心
- ⑰ 夜間の防犯対策で、庭に人感センサー
○○○を設置
- ⑲ プリーツスカートにたくさん
- ⑳ 貸し農園で○○○を耕し、野菜を栽培しよう
- ㉓ 色とりどりの刺繍糸を何本もあわせた、
編み込みプレスレット
- ㉕ ウィリーとは、自転車やバイクの○○○○だけで
走行する技のことです
- ㉗ 「このことは、どうか他言無用で…」と
- ㉙ 「階」のことをいうアルファベット1文字
- ㉚ 「おやすみなさい」と入っていく部屋
- ㉜ 韓国旅行をするにあたり、円をこちらに両替
- ㉝ 頭蓋骨に守られ、思考をつかさどります
- ㉟ 研究所や実験室をこう呼ぶことも

〔ヨコのカギ〕

- ① 7月の祝日といえば○○の日
- ③ 「あら、特売だわ!!」○○○○されるとつい買いたくなってしまう
- ⑥ めったに出会えない、○○にみる存在
- ⑧ 座ってゆらゆら、ロッキング○○○は窓際に置こう
- ⑩ 野球の試合で大量失点、よし次の攻撃で○○○○しよう
- ⑪ プロレスなどで、リング上にいて審判をする人
- ⑬ 迷宮入りかと思われたけど、名探偵が解きました
- ⑭ 「つかまえた虫の名前は何かだろう」と、この本を開きます
- ⑯ 大きすぎる存在に、おそれおののくこと
- ⑰ ピカッ、ゴロゴロ、そしてザーザー降りの天気
- ⑱ 設備などで現状管理のための支出。マンションの修繕費もこの一部
- ㉒ ○○○を返上して名誉を回復したい
- ㉔ 保湿したり日焼け止めを塗ったりするケア
- ㉖ 見本や身代わりのこと。
- ㉘ 和室の○○の間に、庭で咲いたお花を生けよう
- ㉚ これがいないトイレはなんだか広々、お掃除もしやすいです
- ㉜ 基平とどう違う？ お坊さんも着る作業用衣服
- ㉞ 彦星が飼っている動物
- ㉟ 「ロースト」「フライド」「タンドリー」とつく食べ物です
- ㊱ 夏の軒下で涼しげにチリーン
- ㊳ ここが渴いたな、と感じる前にゴクゴク水分補給
- ㊵ 「○○にもないことを言ったかな…」と照れちゃった
- ㊷ 愛情を注いでくれた、お世話になった先生のこと
- ㊹ 冷やしてちゅるちゅる、家族で楽しく流し○○○○
- ㊻ ワイシャツの○○○が取れたので、ソーイングセットでささと縫いつけます

問題制作：パズルポケット



これから
どうなるの？

エアコン 2027年問題

最近、話題の「エアコン2027年問題」ですが、実際の先どんなことが起きるのでしょうか。そもその疑問や将来の不安にQ&Aでお答えします。エアコンの購入や買い替えを検討されている方は、参考にしてみて

ください。またエアコンの設置について、隠ぺい配管などマンションならではの工事が必要となりお店などで断られてしまったという方も、ぜひ一度弊社にご相談ください。※管理規約により設置できない場合もあります。

Q エアコン2027年問題って何のこと？

A 家庭用エアコンの省エネ基準が大きく引き上げられ、2027年4月からは省エネ基準達成率が100%未満のエアコン（オレンジマークが目印）は、市場での流通が減る可能性があることをいいます。

- 目標年度（2027年度）の省エネ基準の達成率が100%未満の場合。
- 目標年度（2027年度）の省エネ基準の達成率が100%以上の場合。

※マーク出典：経済産業省資源エネルギー庁資料
「エアコンを選ぶときには必ずチェック
統一省エネラベルを見てみよう!」

Q 古いエアコンは修理もできなくなる？

A その製品の生産終了年によります。修理部品は生産終了から9年間のメーカー保有が義務付けられているため、2026年以前のエアコンでもその期間は修理対応可能です。また製品によっては期間を過ぎても部品が保有されていることもあります。

※修理の相談はメーカー窓口にご連絡いただくのがスムーズです。

Q 低価格帯のエアコンがなくなるってホント？



A メーカーでは、出荷するエアコンのうち一定の割合が新基準を満たす商品でなければならなくなります。現在の低価格帯エアコンの多くは新基準を満たさないため、継続販売することは現実的に難しいのでは、といわれています。

※メーカーや販売店の今後の動向によるため、確定事項ではありません。

Q エアコンは急いで買い替えたほうがいいの？

A 旧基準のエアコンが使用禁止になるわけではないので、無理に買い替える必要はありません。ただし製造から10年以上経過している場合は、今年が検討の節目といえるでしょう。



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



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 CPK23

暮らしプラス

検索

www.class-plus.jp



東京都では
エアコンの買い替え
が補助金対象！
チラシをご覧ください



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「わが家の時短ごはん」を特集します。

簡単
レシピ
で時短



●しらすチーズトースト／食パンにしらすと溶けるチーズを好きな量のせ、トースト。簡単で豪華な一品になります！ 千葉県 M.H.さま

●おこゆ風ごはん／炊飯器に通常通りの白米と水を入れ、お好みの具材と白だし、一口サイズに切った餅を入れて炊くだけ。沖縄県 Y.N.さま

●天かす丼／目玉焼きにマヨネーズしょうゆ、天かすをごはんのせた天かす丼は簡単なのに家族に好評な昼食です！ 食感も楽しく、味もやみつきになります。 神奈川県 Y.N.さま

●まかないお吸い物／お椀に、かつお節、とろろこんぶ、わかめ、梅干し、お湯を注ぎ、少量のしょうゆを入れます。梅干しを崩しながらいただく、食欲がないときにも食べやすいメニューに！ ごはんやうどんを入れてもおいしい。 東京都 H.S.さま

●シウマイはタネを皮で包まない！ フライパンにタネを敷き詰めてその上に皮を並べ、でき上がったラスプーンですくって取り分けたりセルフで取ったりして食べます！ 洗い物も減りますよ。 福島県 Y.F.さま

●冷蔵庫にある食材を何でも入れちゃうアヒージョです。お鍋にオリーブ油をたっぷり入れて、にんにくとハーブ塩、こしょうで味を調え、そこに冷蔵庫にある食材（あまった野菜やお肉、魚、えびなど）なんでも入れます。オススメはトマトです。 奈良県 S.O.さま

●炊飯器でお米を炊くときに、さつまいもやにんじん、卵モイン！ おかずが簡単に増やせるので、しゅちゅうやってます。 千葉県 M.S.さま

●ウインナー、葉物野菜、じゃがいもを全部一度に蒸してしまえば、たんぱく質も野菜も取れてラクです。 大阪府 S.N.さま

技あり
で時短



作り置き
で時短



●購入した刺身を漬けにしたまま冷凍にします。帰りが遅くなると分かっているときは、朝に漬けを冷蔵庫に移して解凍しておく、すぐに漬け丼ができ上がります！ 宮城県 N.H.さま

●忙しい日々のために、あらかじめ「みそ汁玉」を休日につくることです。ラップにみそを少し、乾燥わかめ、ねぎ、ごま、お麩をのせてキュッと結び、冷凍庫にイン。平日の夜、お椀に入れてお湯を注ぐだけ。 東京都 S.T.さま

●ねぎ、きのこ類、もやし、とうもろこし、野菜は冷凍しておいて、鍋に入れて具たくさんみそ汁がスープになります。 東京都 M.M.さま

●下味をつけた鶏肉や豚肉と玉ねぎを冷凍しておき、食べるときにフライパンで調理します。 北海道 I.K.さま

※上記を参考に挑戦される際は、お使いの調理家電等（炊飯器等）の取扱説明書を確認の上、使用法に問題がないことを確認の上で行ってください。

P25 クロスワードパズルのこたえ

1	ウ	ミ	3	ヤ	4	ス	ウ	5	リ	6	マ	7	レ
8	チ	エ	9	ア	イ	10	バ	ン	カ	イ			
	ミ		11	レ	フ	エ	12	リ	ー	13	ナ	ゾ	
14	ズ	15	カ	ン	16	イ	フ		17	ラ	イ	ウ	
	18	イ	ジ	19	ヒ	20	オ	メ	イ		コ		
21	ハ	ダ		22	ダ	23	ミ	ー	24	ト	コ		
26	タ	ン	ク		28	サ	ム	エ	30	ウ	シ		
	ケ		32	チ	キン		33	フ	ウ	リ	ン		
	35	ノ	ド		36	ガ	ラ		38	オ	ン	シ	
39	ソ	ウ	メ	ン		40	ボ	タ	ン		ツ		

ボ
ン
オ
ド
リ
E
ボンオドリ（盆踊り）

※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 Shark EVOPOWER W25 / Shark

1名様

スリムで軽いボディからは想像できない吸引力でゴミを素早く取り除く、洗練されたデザインの充電式ハンディクリーナー。お部屋はもちろん車内のお掃除にも便利。



※イメージ

サイズ(約)／【使用時】幅5.35×高さ41.91×奥行6.09cm
【収納時】幅10.5×高さ38.3×奥行20.5cm
重さ(約)／本体620g 運転時間(約)／12分
充電時間(約)／2.5時間 カラー／ブラック



2 ソニックアー 3100シリーズ / フィリップス

1名様



※イメージ

スリムで軽量、初めての方にも使いやすい音波式電動歯ブラシ。毎分約31000ストローク^{※1}の高速振動で歯茎にやさしく効率よく磨けます。歯への過剰な圧力を知らせる過圧防止センサー付き。

サイズ(本体・約)／幅2.5×高さ23.8
×奥行2.6cm 重さ(約)／102g USB充電
※電源アダプターは別売りです。 ※1 フィリップス調べ



3 DC サーキュレーター / YAMAZEN

2名様



※イメージ

自動で上下左右に向きを変え、20量の広範囲に風を送れます。DCモーターを搭載し、省エネ・静音性に優れ、細かな風量調整も可能。ヘッド部分は丸洗いができます。

サイズ(約)／幅20×高さ27×奥行20cm
重さ(約)／1.4kg 適用量数／20畳まで
カラー／グレーージュ



4 アイスクリューメーカー / Toffy

3名様



※イメージ

材料を入れてスイッチを入れるだけで簡単に自家製アイスがつくれる！上質な味わいの本格バニラアイスからカロリーオフのヘルシーアイスまで、幅広く楽しめます。

サイズ(約)／直径14.6×高さ17.3cm 重さ(約)／1.01kg
最大調理容量(約)／200mL コード長(約)／1m
カラー／パールアクア レシピ付き



5 今治スリムフェイス タオル 3枚セット / トランパラン

5名様



※イメージ

洗面室やキッチン、トイレなどのタオルハンガーに掛けやすい、スリム幅の今治タオル。吸水力に優れた弾力のある風合いです。

サイズ(約)／幅22×長さ82cm 重さ(1枚あたり・約)／69g
素材／綿100% 生産地／日本(今治)



6 ジ アイスエラ ミニアイスブリック アイスポップ 3個セット / POST GENERAL

8名様



※イメージ

アイスクリームの形をしたカラフルでかわいいミニ保冷剤。0℃で保冷でき、冷やし過ぎによる食品の風味の劣化を防ぎます。レジャーや日常のお買い物に便利。

サイズ(約)／幅6×高さ17.5×厚さ2cm
重さ(1個あたり・約)／130g

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/qr/284>

締切 2026年8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します。

WEBサイトはこちら ▶



快適をプラス

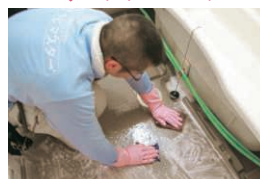
- ✓ 生活に合わせて
間取りを変えたい
- ✓ 水回りの汚れを
スッキリさせたい

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フィル
ター類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る長
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
CPK23