

# CLASS PLUS

暮らしプラス

ニトリ、イケア、無印良品で  
リビングを  
あったか  
模様替え



東日本大震災を経験された  
マンション理事長インタビュー

築40年以上のマンションを  
明るくおしゃれにフルリフォーム!

- 秋のうちにやっておこう! 窓周り・キッチンの掃除
- 知っておきたい! 相続の基本
- “水”が決め手の秋レシピ



## ニトリ 暖色がポイントのラグは ギャベ風でセンスアップ!

暖色系の柄がポイントのラグ。ベースが優しいベージュ系なので重い印象になりすぎず秋らしいインテリアに。流行のギャベ風を選べばおしゃれ感が増えてオススメです。ラグNウォーム(約185×185cm) ¥3,990 / ニトリ ※ギャベ…イランの遊牧民が使う絨毯



## イケア 部屋の印象を 決めるカーテンは ベーシックな秋色に

暖色系のなかでも失敗なくチャレンジしやすいのがブラウン。厚手のベルベット生地ですが、縦に入ったプリーツで軽やかな印象に。エルドトルン 遮光カーテン ¥4,999 / イケア・ジャパン



## ニトリ

トライバル柄(民族風の柄)も、優しい秋色ならインテリアに馴染みやすくなります。もこもことした素材で、“あったか模様替え”にピッタリです。クッションカバー各種 ¥599 / ともにニトリ

## イケア

クッションは柄違いで楽しむ。  
トーンを合わせれば失敗なし

エスニック風な刺繍柄と、太めのボーダー柄という大胆な組み合わせですが、トーンを合わせつつ、無地をひとつ加えるとまとまった印象に。(左から)サネーラ イエロークッションカバー ¥999、ルンスタール 刺繍クッションカバー ¥2,499、ヒルダマリア ストライプクッションカバー ¥499 / すべてイケア・ジャパン ☆クッションカバー 3種をプレゼント! 応募方法は26ページをご覧ください。



簡単に“ガラッ”と印象が変わる!

# ラグ・カーテン・ クッション で模様替え

季節に合わせた類似色で統一! 平面的で占める面積が大きいカーテンやラグを変えると、部屋の印象が一気に変わります。失敗しないポイントは、秋ならブラウンなどの暖色系、夏なら白やブルーなどの寒色系といったふうにトーンを統一すること。カーテンやラグに比べて面積は小さいながら、平面的に見えるクッションカバーを変えるのも、簡単模様替えのコツ。柄違いを組み合わせて、おしゃれ度がアップしますよ。

ニトリ イケア 無印良品 でリビングを変身!

# “プチ”模様替え アイデア

家具を変えずに、人気ブランドでリビングのイメージを変えるアイデアをご紹介します! ポイントはラグやカーテン、照明や壁。色や素材の選び方、飾り方などのコツを覚えて、おうちを素敵に変身させましょう!

おうち時間の  
気分を一新!



教えてくれたのは  
インテリアスタイリスト遠藤慎也さん  
雑誌、WEB、CMなどのほか、ウインドーディスプレイやレストランの内装などさまざまなジャンルで活躍する人気スタイリスト。著書に『インテリアスタイリストのネタ帖』(三オブックス)がある。

●ニトリ ●イケア ●無印良品



ニトリ

## 壁を傷つけず、 簡単デコレーション

好きな場所に貼ってはがせるウォールステッカー。壁を傷つけたりシール跡がついたりする心配もないので、アート感覚で、好きな場所に自由に飾って楽しめます。ウォールステッカー ¥1,017 / ニトリ ※商品の一部のみ貼っています。



【お問い合わせ先】 無印良品 銀座 ☎03-3538-1311 イケア・ジャパン ☎0570-01-3900 ニトリお客様相談室 ☎0120-014-210

※掲載価格は2021年8月末時点での税込販売価格です。現在の取り扱いについては、各社WEBサイトや上記窓口にてご確認ください。  
※壁に物を設置する際は、取り扱い説明書等をご確認の上、落下事故などが起こらないよう十分にご注意ください。また、壁の仕様としてコンクリートに壁紙が直貼りされている場合は、一般的に壁にビスを打ち込むことが禁止されています。各マンションのルールに従って、専有部分の範囲で行いましょう。取り付け時には騒音にもご注意ください。

無印良品

## グリーンで 立体的に飾る

植物で壁を立体的に飾るという新発想！植物はパフカルというスポンジ状の素材に植えられているので、土で汚れる心配もなく虫がつきにくいという嬉しいポイントも。壁にかけられる観葉植物 ¥3,490 / 無印良品



## グリーンやステッカーで ニュアンスをプラス

# 壁を飾って 模様替え

無機質な壁に遊び心をプラス！  
壁を飾るといえば、ポスターや絵画などのイメージがありますが、観葉植物やウォールステッカーなど、その種類が増えていきます。掛けるだけ、貼るだけと簡単に飾ることができものが多く、高さや場所などご自分の好きなところを自由に飾ってインテリアに遊びをプラスしてみてください。おうち時間がさらに楽しくなるはずです。

無印良品  
(上)

イケア  
(下)

## 色のトーンを合わせて、 飾りの組み合わせを楽しむ

別々のアイテムも色のトーンを合わせ、セットで飾ればまとまりが出ておしゃれに。ポストカードは、キレイに見せたい場合は高さや間隔をしっかりと揃えるのがポイントですが、それは少し大変……。敢えてランダムに貼ると雰囲気のある表情が生まれます。(左) 鳩時計・大 ¥7,490 / 無印良品 (右) イレヴァード アートカード(4ピース) ¥200 / イケア・ジャパン

無印良品  
(右)

ニトリ  
(左)

## リビングにひとつは 高さのある照明を！

お部屋にひとつは置きたいのが背が高く大きめで、広い範囲に光が届くライト。組み合わせる低めのライトは、スツールの上に置くなど高さを調整すると見た目のバランスが整います。(右) フロアライト用シェード・四角 ¥8,990、フロアライト用スチールスタンド ¥13,900 / ともに無印良品 (左) テーブルランプ ¥6,101 ※電球別売り / ニトリ

## 秋の夜長を素敵に過ごす

# 照明で模様替え

イケア  
(右・左)

ニトリ  
(中)

## テーブルの上にも高低差のある照明をいくつか配置

テーブルの上にも高さの違う照明を配置。ろうそくの火やキャンドル風に灯るLEDライトなど、灯りの種類を変えて楽しむのもオススメです。(左) シンフォニスク テーブルランプ WiFi スピーカー ¥24,990、(右) ストックホルム 2017 ティーライトホルダー ¥499 / ともにイケア・ジャパン (中) LEDキャンドル ¥1,017 ※電池別売り / ニトリ  
☆右のティーライトホルダーをプレゼント！応募方法は26ページをご覧ください。



高さの違う照明をいくつも組み合わせることで、壁や床にさまざまな影が生まれます。温かな灯りと影による落ち着いた雰囲気の中、秋の静かな夜を楽しめそうです。



天井の照明は消して重なる影を楽しむ  
秋の夜長のリラックスタイムには、フロアライトやテーブルライトをいくつか組み合わせるのがオススメです。天井の照明がひとつの光で全体を明るく照らすのに比べて、低い位置で灯る照明は家具や植物の影を生み、いつもと違った印象に。組み合わせのポイントは、高低差をつけること。いくつもの種類の影が重なり、立体感が出て、空間に奥行きが感じられます。



## 東日本大震災を経験して――

## 被災時は安否確認が困難。

## 安心、安全のため、日々の情報共有が大切

東日本大震災での経験を踏まえ、備蓄品を整えたり防災訓練を行ったりするなど、防災活動に熱心に取り組まれている、仙台にあるマンションの理事長にインタビュー。当時の状況や備えて最も大切だと感じられていることなどを伺いました。皆さまのマンションでの備えに、ぜひ参考になさってください。



仙台・マンション理事長  
もとひこ  
安住基彦さん

理事長を務めて13年。東日本大震災の半年前にマンションで自主防災会を立ち上げ、連合町内会へ加入。また震災後は住民の方の意見を聞きながら備蓄品の整備や防災訓練の開催などに取り組まれています。



JR仙台駅から車で10分ほどのところにある、安住さんが理事長を務めるマンション。12階建てで、2つの建物をつなげるようにして建つL字型の建物です。2階から12階に住戸があり、60世帯、140人くらいの方が居住されています。

避難所はパンク状態  
ほとんどの世帯が在宅避難

2011年3月11日14時46分、東北地方を襲った東日本大震災。気象庁の発表によると、今回お話を伺った安住さんがお住まいのマンションがあるエリアは、震度6弱の揺れに見舞われました。

――当時、マンションはどのような状況だったのでしょうか。「土台は無事でしたが、建物の結合部にあるエキスパンションジョイント（建物と建物を

ライフラインの  
復旧期間

- 上水道／約1週間  
※下水道は影響なし
- 電気／約3日
- ガス／約1カ月

――被災時にいちばん困ったことは？

「ある程度の備蓄はしていましたが、やはり食料や水が不足したことで、3月だったので寒さも堪えました。ただ、震災発生が管理員が

住民に定期的に広報し、  
防災訓練を実施

勤務している平日の日中だったため、管理員に集會室を開放していただいたり安否確認などの手伝いをしてもらったりしました。管理員の勤務時間外であつたら、安否確認ができず、住民は大変不安だったと思います」

――住民の避難先は？

「震災の半年前にマンション独自で自主防災会を立ち上げ、更に地域の連合町内会に加入していたので、指定の避難所に行けば当マンションの住民用の避難スペースが確保されているはずでした。ところが、いざ避難してみると300人ほど収容できる体育館に、当マンション用のスペースはなく、町内会とは関係のない人たちが1000人ほど押し寄せてパンク状態。どこの避難所もそんな状況だったので、ほとんどの方が在宅避難を余儀なくされました。近くの親戚のお宅に避難されていた方もライフラインが復旧したらすぐに自宅マンションに戻った方がほとんどでした」

## 理事会が配布しているアンケートや広報誌

年に数回発行し、全世帯に配布している「自主防災会だより」。防災訓練実施の報告や、防災に関する配布物、備蓄品の数などについてが記されています。



写真内の上に置かれている紙は、地震が起こった際に各フロアの班長が安否やフロアの状況などを報告するチェックシート。写真内の下に置かれている紙は、居住者に必要と思われる備蓄品などをヒアリングするアンケートシート。

――震災を経験し、防災に關して行っていることは？

「班長制度を設け、各フロアの班長に常日頃から異常がないかをチェックしてもらい、月報を提出してもらっています。また、震災時は住民の方の安否確認が重要なので、実際に地震が発生した際には、班長に

各世帯の応答の有無や避難済みかどうか、そのほか異常な点はないかをチェックするシートも提出してもらっています。住民の方には、防災に關して理事會に要望することや必要なものを伺うアンケートにもご協力いただいています」

――防災マニュアルはありますか？

「大和ライフネクストで作られている『防災パンフレット』は全戸に配付しています。また、マンション独自のマニュアルはありませんが、仙台市の防災マニュアルを集會室の棚に備え付けて、共有しています。ただ、緊急時にはマニュアル通りに動けないことが多く、また、震災時にマンションに

ない方も多いので、いざというときに動けるよう、防災訓練を行っています。

コロナ禍でこの1年半く

らいはできていませんが、マンションの上にマンホールトイレを設置する訓練や、近くの消防署の方に来ていただきAEDの使い方の訓練などを行いました。ほかには、1階の集會室で炊き出しを行ったり、『エレベーター緊急時停止体験』といって、エレベーターが地震の揺れを感知すると最寄りの階で停止し、外に出られる機能を体験してもらったりもしています」

――理事會から住民への情報発信はどのようにされていますか？

「先ほどお話しした、住民の方からの防災アンケートや、班長からの月報を受けて、月に最低1度は理事會を開き課題点や注意点について話し合っています。話し合った内容などはマンションの『自主防災会だより』を発行して賃貸の方も含めて全世帯に配っています」



震災後、1階の集会室に設置された備蓄品の棚。37品目、それぞれ最低限必要な数量が備蓄されています。弊社を通して購入されたものを中心に、別途ご用意されているものもあるそうです。



弊社でご家庭向けにも販売している、水の要らない簡易トイレ『マイレット』も備蓄されています。

—— 備蓄品はどのようなものを揃えているのですか？

「東日本大震災の際には、水や食料が不足したと先に話しましたが、現在はアルファ米やクラッカー、水など、60世帯×2日分をマンションで備えています。そのほかは各家庭で備えておくよう連絡をしています。水はひとり1日2ℓ、仙台市推奨の1週間分用意するように伝えています」

—— 備蓄品のなかでも、東日本大震災での経験を生かしているものはありますか？

「破損したドアを開けるためのバールとハンマー、電気が止まった際に各フロアの廊下

置くランタン、電気もガスも止まったときのためにカセットガスで作動する発電機も備えています。また、3・11の際は余震も多く自宅で過ごすことが不安な方々が20名ほど集会室に集まって、段ボールを敷いて寝ていました。ただ集会室は狭いので、エントランスのスペースで寝たり座ったりもできるよう、段ボールベッドを先日2台購入しました。

コロナ禍になってからは、使い捨てのビニール手袋や除菌シート、マスクなどを追加しました。変化する状況や住民からの要望を踏まえ、備蓄品は理事会で見直し新たに加えています」

—— あらためて伺います

が、東日本大震災を経験され、防災でいちばん大切なこととはなんでしょうか？

「人」です。安心、安全のためには、やはり人と人とのつながりが大事だと思います。住民同士、住民と班長・理事会・管理会社、相互で情報を共有

しておくことです。昨今は、個人情報のことがあるのでなかなか難しいのですが、子どもがひとりである時間や、高齢者や障がい者がいるかどうかなど、せめて防災に関するものではつながっておきたいと思っています」



マンホールの上に設置する組み立て式のマンホールトイレも理事会で購入し、住民と設置の訓練を実施。写真の状態から周囲をシートで目隠しできるようになっています。



カセットガスで作動する発電機。この使い方の練習も兼ねて集会室で“炊き出し訓練”を行っています。

備蓄品は安住さんをはじめ、各理事役員がチェックし、補充や入れ替えなどは管理会社と情報共有のうえ行われています。

※弊社では、管理組合向けの防災用品のご提案も行っています。各マンションの担当者にお気軽にご相談ください。

## “在宅避難”に備えよう！ 各ご家庭向けの防災用品も取り扱っています。

### 断水時も安心！ 水なしで使える簡易トイレ

便器に袋をかぶせて用をたし、凝固剤をかけて固め、袋を外してゴミとして捨てられます。



「マイレットS-100」(100回分)  
メーカー希望価格16,500円(税込)  
大和ライフネクスト通常価格13,200円(税込)  
2021年11月30日まで  
**キャンペーン価格 11,550円(税込)** ※送料別途  
◀ 同封のチラシもご覧ください。



### スマホへの充電も可能な 電池・電源不用の ソーラーランタン

太陽光充電だけで長時間使えるうえに、スマホ充電も可能！ 日常生活でも便利に使えます。



LEDソーラーランタン  
「アウトドア2.0 Pro」(白く明るい灯り)  
メーカー希望価格6,050円(税込)  
大和ライフネクスト通常価格5,000円(税込)  
2021年11月30日まで  
**キャンペーン価格 4,730円(税込)**  
※送料別途 同封のチラシもご覧ください。▶



お問い合わせ／大和ライフネクスト「暮らすプラス」防災用品 ご相談窓口

**0120-37-0341**

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

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

暮らすプラス

検索

ご案内No  
CPK04

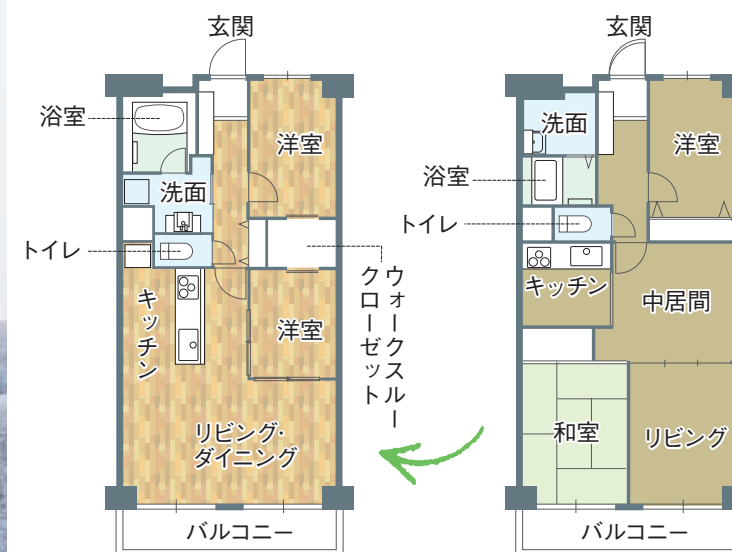


## 兵庫県／3LDKのマンション

- 間取り：61㎡ ● 築年数：41年（取材時）
- 費用：約700万円 ● 工事内容：フルリフォーム
- 工事期間：約1カ月半

After

Before



### 【リフォーム内容】

- ◆ LDKを2面の窓に面する間取りに変更
- ◆ 窓がなくても明るい、ガラス引き戸の洋室
- ◆ 2つの部屋から行き来できるウォークスルークローゼット

2面の窓から光が入る  
明るく透明感の  
ある住まい

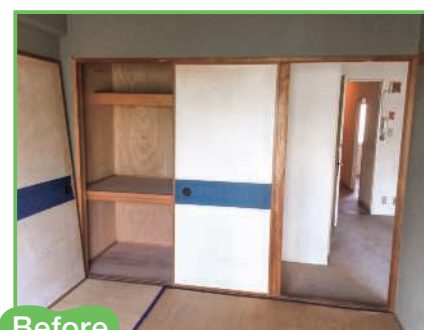


After

洋室のガラスの引き戸や廊下への透明な扉など、視線が抜ける工夫があちこちに。黒をポイントにしたインテリアは流行のアイアンの家具が似合うおしゃれな印象。



After



Before

和室だった部屋の壁を取り払って明るく広々としたLDKに。黒のキッチンとネイビーの壁でシックな空間に。

押入れがあった場所は、2つの洋室から行き来できるウォークスルークローゼットに。玄関にも近く、外出時や帰宅時の動線もスムーズです。



Before



After



Before



After

ガラスの引き戸の洋室からは、外の景色を眺めることもできます。

壁を取り払い透明感のある明るい空間に

築40年以上。薄暗い印象の間取りを、全体的に光が届き、開放感のある住まいにリフォームした実例を紹介します。

もともとは、築40年以上の3LDKのマンション。キッチンも含め、すべての部屋が壁で仕切られており、中居間には窓がなく薄暗い印象の間取りでした。

明るく開放的な空間にするため、バルコニーに面した和室と洋室の壁を取り払い、広々としたLDKにリフォーム。2面の窓から光が入り、外の緑も見渡せる心地良い空間になりました。

隣接する洋室の間仕切りはガラスの引き戸にし、窓はありませんが、リビングを通して光が届きます。この洋室

は、子どもの遊び部屋として、カーテンを閉めればゲストルームとして、引き戸を開ければリビングの一角としてなど、多目的に使えるスペースになっています。

キッチンは対面式のペニンシュラ型キッチン。目の前の洋室の間仕切りはガラスなので、視界がささげられず心地良く料理ができるほか、リビングの家族の様子を見渡すこともできます。

狭かった洗面室と浴室はスペースを広げて、こちらも広々とリフォーム。洗面化粧台は足元に空間のあるフロートタイプにするなど、LDKと同様に広く開放的に感じられる工夫が施されています。

# ／ 楽しく簡単に ♪ ／ ほどよく家事を回して 快適ライフ

忙しい毎日のなか、負担になりがちな家事を、  
 気負わず楽しみながらできるプチアイデアを紹介します。

## しつこい油污れも、 茹で汁で洗えばスッカリ

ベーコン入りパスタを作ったのですが、食後のお皿は油でギトギト…。これをウエスなどで拭き取ってから洗剤で洗っても、なかなかキレイになりませんが、捨てずに残しておいた茹で汁で洗うと、あら不思議！ 油污れがウソのように落ちて、キュッキュッと音が鳴るくらいピカピカになります。そのワケは、汚れを吸着するデンプン質や天然の界面活性剤であるサポニンが、茹で汁に含まれているからなんだそう。驚きの洗浄力、ぜひお試しを。



茹で汁はトロツとしています。パスタだけでなく、うどんやラーメンの茹で汁、お米の研ぎ汁も油污れをラクに落とすのに役立ちます。



気軽に手にして使えるミニサイズなので、それほど面倒に感じることなく掃除できますよ。お子さんも喜んでお手伝いしてくれるはずですよ。

家事を楽しむ  
 小さな  
 アイデア

連載第4回

文・写真 いえはな

家事セラピストのユニット。暮らしに正解やお手本はなく、大切なのは、「自分らしく、家族と心地良く暮らすこと」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。

<https://iehana.exblog.jp/>

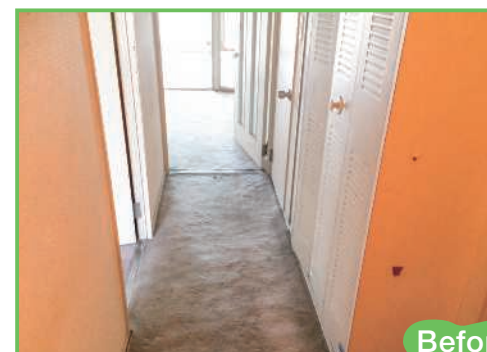
## よく使う掃除道具は、 すぐ手に取れる場所に

使いやすいようミニほうき&ちりとりをセットにして、リビングの目立つ場所にぶら下げています。パンくずやお菓子の食べこぼし、宿題やお絵描きをした時の消しゴムのカスなど、これでサッと掃き集めてゴミ箱へ。ものの数分できれいになります。様子を見てみると、私だけでなく家族みんながよく使っていて、しかも使用後はこの場所に戻してくれてもいる！ 地味ながらわが家の必須アイテムです。おかげで私は助かっています。

Before



壁で仕切られていたキッチンも、対面式のフラットカウンターに。視界をさえぎるものが何もなく、リビングや洋室はもちろん、外の景色も見渡せます。



Before

洗面室と浴室を広くした分、廊下は少し狭くなりましたが、白い壁と正面に見える扉を透明にしたことで圧迫感がなく開放的に。たっぷり収納できる下足入れも設置しています。

わが家のリフォーム

／ フルリフォームから部分的な設備交換まで、お気軽にご相談ください。／

暮らしプラス  
 CLASS PLUS

通話  
 無料

大和ライフネクスト「暮らしプラス」リフォーム・修繕 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  
 CPK04

[www.class-plus.jp](http://www.class-plus.jp)  
 暮らしプラス 検索

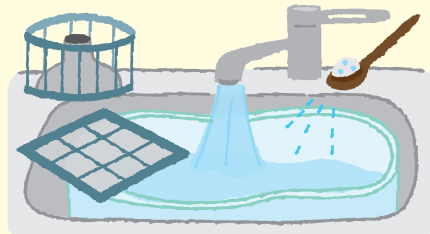


※一部、地域などによりサービスの提供ができない場合がございます。まずはお気軽にご相談ください。サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

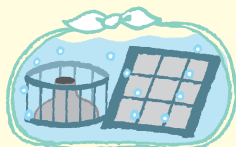
# キッチン の掃除法

## 換気扇のファンや フィルターの枠

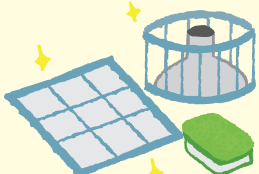
- 1 シンクに45ℓのゴミ袋を二重にして置き、ファンとフィルターを入れる。40～45度のお湯をファンとフィルターがひたるくらい溜めて、重曹約100gを入れて混ぜる。



- 2 ビニール袋の口を結び、1時間くらい置いておく。

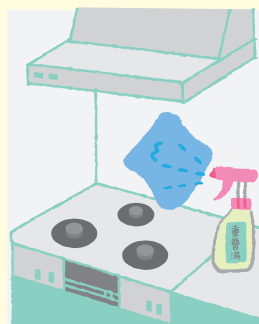


- 3 ファンとフィルターを取り出して台所用スポンジでこする。



## 換気扇のフード・ コンロ周り

- 1 ファンとフィルターを浸け置きしている間に、布巾に重曹湯を吹きかけて拭き掃除をする。



## あると便利! 重曹と重曹湯

キッチンの油污の強い味方は、重曹とお湯。油污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効果があります。さらに重曹をお湯に溶かせば、発泡力も加わって汚れを落とす力が強まります。



## 五徳

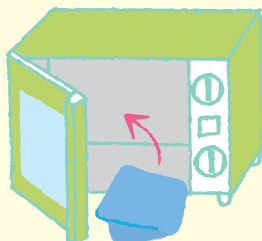
- 1 鍋に2ℓくらいの水と五徳を入れて沸騰させる。重曹を約15g入れて10分煮て、30分ほど置く。
- 2 五徳を鍋から取り出し、スポンジでこする。取れにくい汚れは、ブラシの毛を半分くらいカットした歯ブラシでこする。



ブラシの強度が増して、汚れがスッパリ取れる!

## 冷蔵庫内

- 1 庫内の食品を取り出す。水で濡らし600wの電子レンジで約30秒温めた布巾で拭く。トレイはシンクで洗ってもOK。  
※電子レンジから布巾を取り出す際は火傷をしないよう、温度に気を付けてください。



- 2 庫内のニオイが気になる場合は、コップ1杯にレモンライス2～3枚を入れたレモン水をスプレーボトルに入れ、吹きかける。

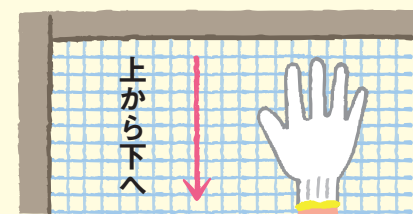
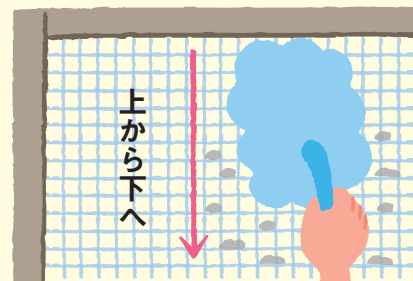


# 窓周り の掃除法

## 網戸

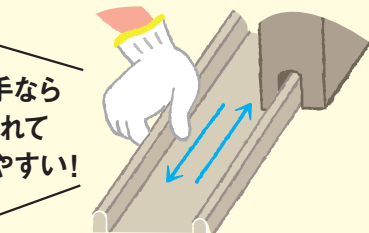
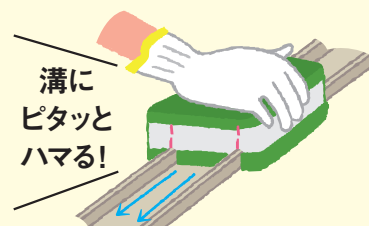
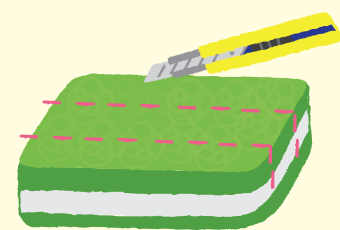
- 1 室内側からハンディモップでホコリを拭き取る。
- 2 水に濡らしたメラミンスポンジで拭き取る。
- 3 乾いた軍手で乾拭きをして完了!

あると便利! 軍手  
手でなでる、指で掻き出す、ゴミやホコリを掴むなど、雑巾よりも実は使い勝手の良い軍手。網戸やサッシの溝の乾拭きのほか、物干し竿なら握ってシュッとスライドさせるだけ! 100均でも購入できるので、いくつか準備しておくとう便利です。



## サッシの溝

- 1 キッチン用スポンジに、カッターナイフで長辺に平行に2本、半分くらいの深さまで切れ込みを入れる。
- 2 ハンディモップでホコリを取った後、①を水に濡らして絞り、サッシの溝に当てて拭く。
- 3 軍手で乾拭きして完成!



暮らしに  
PLUS IDEA

窓周り キッチンの掃除は  
10月・11月に  
済ませるのが正解!



教えてくれたのは  
島本美由紀さん

ラク家事アドバイザー、料理研究家、食品ロス削減アドバイザー、防災士。手間をかけずに簡単でおいしいレシピや食品を無駄にしない保存術に定評があるほか、時短・快適な家事コツ提案が人気。著書多数。

12月の負担を少しでも軽くするために、大掃除は10月・11月から始めておくのがオススメ。寒くて外の掃除がしにくくなる前に、またクリスマスやおせち作りなど料理で忙しくなる前にやっておきたい、窓周りやキッチンの掃除法をご紹介します。ご家庭にあるもの、100均で揃うものでスッキリきれいになりますよ!

掃除の  
プロが  
ピカピカ  
に!

混み合う前、特別価格のいまが狙い目!  
ハウスクリーニング  
年末大掃除キャンペーン!

忙しくて時間がない、自分でやるのは億劫、汚れがひどい……、  
そんなときはプロに任せましょう! しつこい油污や水回り、  
エアコン、バスルームがピカピカに。お得なキャンペーン中に、ぜひお試しください!



同封のチラシも  
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)

通話無料 0120-09-2417

ご案内No  
CPK04

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

暮らしプラス

検索



※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。

※窓周りの掃除は、天候が安定した安全な日に行ってください。

お金や家でモメないために

# 知っておきたい相続の基本

〳〳〳人生100年時代〳〳〳  
だから生じるモメごと

遺産分割争いの約8割が遺産総額5,000万円以下の案件であるというデータがあります。つまり相続争いは〳〳〳普通の家庭〳〳〳で起こりやすいのです。背景には〳〳〳人生100年時代〳〳〳があると、弁護士松村武志さん。

「寿命が延びたことで、仕事をリタイアしてから亡くなるまでの間に、〳〳〳認知症〳〳〳や〳〳〳寝たきり〳〳〳の期間が長くなる方が多くなり、これがモメる原因に。例えば父親の近くに住む娘が、認知症の父親の生活

費や介護費を父親の口座から引き落としていて、父親が亡くなった後、遠方に住み事情を知らない兄弟姉妹が〳〳〳使い込んだ!〳〳〳と怒り裁判になるようなケースがあるのです」

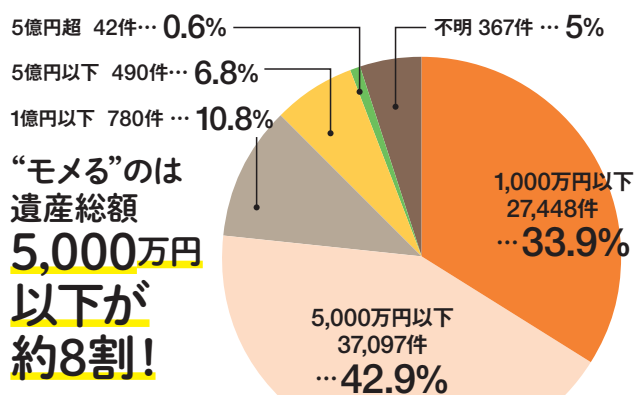
こうした問題は、被相続人(財産を遺して亡くなった方)が元気で管理能力があるうちに、相続人となる子どもや家族と財産管理について話し合っておき、場合によっては弁護士や行政書士などプロに相談することで回避できる



大切な方、あるいはご自身が亡くなった後に、家族間でモメたり困りごとが生じたりしないよう、相続で行わなければいけないことや、把握しておいたほうが良いポイントなどを解説します。



教えてくれたのは  
虎ノ門法律経済事務所  
弁護士 松村武志さん  
東京大学農学部林産学科卒業、中央大学法科大学院修了。不動産・遺産相続問題、医療機関・建築紛争など幅広い案件で弁護を行う。高齢者問題にも積極的に取り組んでおり、高齢者施設で介護事故に関するセミナーなども開催している。



出典：裁判所ホームページ  
「司法統計年報家事事件編  
(令和元年度)」より

## 相続で行わなければならないこと

### 相続財産の把握

期間：死亡の日、または死亡を知った日から3カ月以内

預貯金は被相続人の通帳やカードをもとに金融機関から残高証明書を取得し、不動産は固定資産税の納付書などから把握。プラスのものだけでなく借金などのマイナスの財産も相続されるので注意が必要です。

### 相続不動産の登記と名義変更

期間：相続開始を知ってからできるだけ早く

相続した不動産の登記と名義変更を行います。名義を変更していない場合、土地の売買ができないなどの不都合が生じるため、早めに済ませておきたい手続きです。自分でも行えますが、登記のプロである司法書士に依頼すると安心です。



### 遺留分侵害額請求

期間：相続開始を知ってから1年以内

「遺留分」とは、被相続人の兄弟姉妹以外の相続人(配偶者・子ども・親)のために、法律で保障されている一定割合の相続分のこと。遺留分に満たない場合には、その額を請求することができます。

### 相続人の確認

期間：死亡の日、または死亡を知った日から3カ月以内

遺産分割協議は相続人全員の承諾と署名が必要です。そのため、被相続人の「生まれてから亡くなるまでの連続した戸籍謄本」を取り寄せて、法定相続人の該当者を確認します。※法定相続人については次ページで解説。

### 遺産分割協議と協議書の作成

期間：相続開始を知ってからできるだけ早く

遺言書がある場合はそれに従います。遺言書がない場合は、相続人全員で遺産分配の方法と相続の割合を協議。同意した事項を記載した協議書を作成します。協議書があれば、不動産などの名義変更や株式の払い戻しなどが可能になります。

### 相続税の申告と納付

期間：相続開始を知ってから10カ月以内

相続税が発生する場合は、申告と納付を行う必要があります。相続税が10万円を超え、金銭での納付が難しい場合は、延納の申請が可能です。



### 遺言書の確認

期間：死亡の日、または死亡を知った日からできるだけ早く

公正証書遺言は、公証役場の「遺言検索システム」で検索可能。自筆証書遺言は、自宅を探していない場合は友人や弁護士に預けていることも。また、自筆遺言書は法務局に保管できる制度があり、相続人は閲覧や交付請求ができます。

### 相続放棄と限定承認

期間：相続開始を知ってから3カ月以内(期間延長可)

負債が多い場合は家庭裁判所に申請し相続放棄も可能です。原則3カ月以内の申請が必要ですが、3回まで申請の延長ができます。ただし回を増すごとに審査は厳しくなります。プラスの財産の範囲内で債務を負担する限定承認という選択もあります。

### 相続税の計算

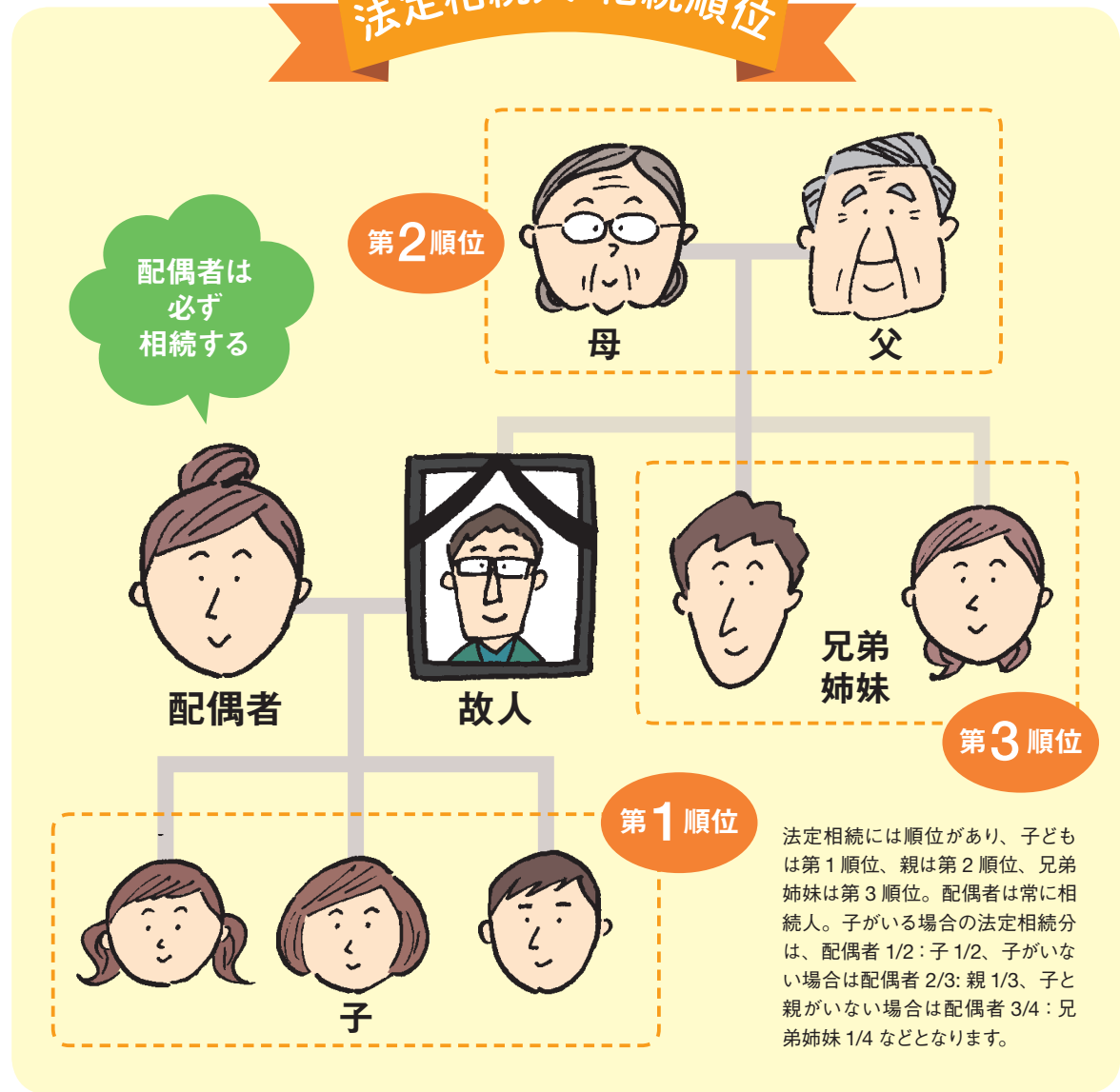
期間：相続開始を知ってから10カ月以内

相続した財産が基礎控除額を超えなければ相続税は発生しません。基礎控除額は3,000万円をベースにひとりにつき600万円が加算されるため、相続人の数によって異なります。例えば相続人がひとりなら3,600万円、2人なら4,200万円です。

遺言書

# お金や家でモメないために 相続人を把握する

## 法定相続人と相続順位



戸籍謄本を取り寄せて相続人を確認・把握

遺言書がある場合、遺産分割は遺言書に沿って行われます。

一方、遺言書がない場合は、配偶者、子ども、親、兄弟姉妹のいずれかが相続人（法定相続人）となります。どれだけ相続するかは、相続人同士が協議で相続割合を話し合う「分割協議」で、「法定相続」の割合を参考にして、公平に行います。

いずれにしても、相続人全員を確定する必要があるため、故人が生まれてから亡くなるまでの戸籍謄本を取り寄せて把握します。

「戸籍を調べなくても法定相続人は分かっている」と思っている方もいるかも知れませんが、油断は禁物。

「東京の自宅で暮らしていた老夫婦のうち、夫が亡くなり、戸籍をたどってみると実は離

婚歴があつて九州に子どもがいることが判明。故人の資産は自宅の土地と建物くらいだったので、前妻との子どもに相続財産を支払うため、奥さんは自宅を売却しなければならなくなった、というケースがありました」と松村さん。ほかに戸籍を調べてみると相続人が全国各地に120人いて、相続の譲渡や放棄の手続きがとても困難だったケースもあるといえます。

遺言書があつても、各種手続きのために相続人は戸籍をたどる必要があります。被相続人は、元気なうちに自分の戸籍のすべてを取り寄せておくと、残された家族の負担やモメごとを減らすことができます。

ちなみに遺言書があつて、遺言書の相続人のなかに法定相続人が入っていない場合でも、法定相続人は最低限保障されている相続（遺留分）を請求することができます。

## お金や家でモメないために 財産を把握する

うっかり相続をして損をすることも!?

「遺言書がない、あるいは遺言書はあるが財産が正確に書かれていないといった理由で財産を把握できない場合、預貯金なら口座の残高から調べたり、不動産なら市区町村が作成する固定資産税台帳を所有者別にまとめた『名寄せ帳』から調べたりすれば分かりま

す。ただ、有価証券や保険などは、被相続人名義のあらゆる書類を調べる以外に方法がないこともあります」

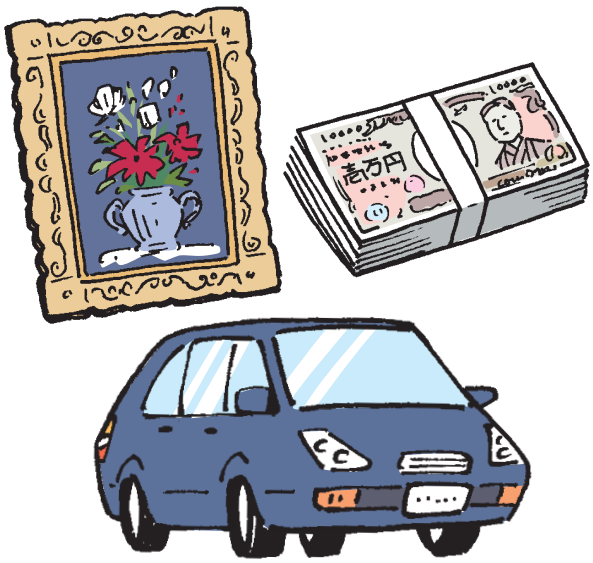
プラスの財産だけでなく、マイナスの財産も把握しておく必要があります。

「負債などの負の財産を含め全ての財産は、相続人全員が放棄すれば国庫の帰属になります。ところが、もらえるものはもらっておこう」と、よ

く理解しないまま田舎にある家を相続してみたところ、実は倒壊寸前のボロボロ状態。遺産分割が終わって固定資産税の支払いが必要だったり、家を取り壊す費用がかかったりと、相続分を超える出費となることも……」

損をしないためにも、遺産はしっかりと確認してから相続することが大切です。

「やはり、被相続人が元気なうちに、財産や管理・分割について相続人と一緒に話し合っておくことをお勧めします」



### プラスの財産

- 現金・預貯金
- 不動産
- 有価証券
- 保険
- 動産
- 仮想通貨
- そのほか

### マイナスの財産

- 借金
- 各種ローン
- 未払いの税金・医療費・家賃など
- サブスクリプションの利用料
- そのほか



家や土地も場合によってはマイナスの財産になることがあるので、要注意です。

## 相続についてのお困りごと、お気軽にご相談ください。

大和ライフネクストのプレシャスライフ相談室では、シニアライフのさまざまなお困りごとをサポート。相続に関しては不動産の処分などを含め、不動産の専門部署とも連動して対応しています。お気軽にお電話ください。

プレシャスライフ相談室 **相談無料**

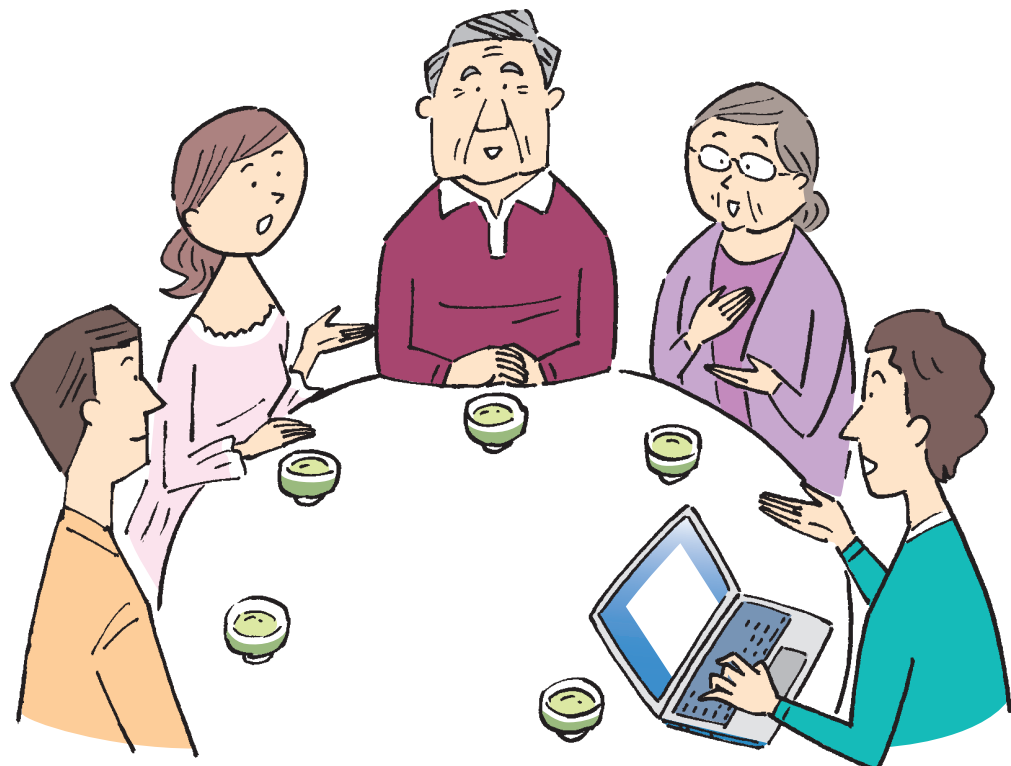
0800-170-6541

受付時間 9:00 ~ 18:00  
(土日祝・年末年始を除く)

プレシャスライフ相談室 検索

www.daiwalifenext.co.jp/precious-life/

※一部、地域などによりサービスのご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。





素材の旨味を生かして**水**だけで作る！

## 秋鮭とキノコのアクアパッツア

鮭やキノコなど、おいしい秋の味覚をたっぷり使ったご馳走「アクアパッツア」もオススメ。イタリア語で「水」を意味するアクアを名前に冠するように、おいしい水が仕上がりを左右します。「具材とともにスープを味わう料理なので、水はベースとなる大切な材料ともいえます。魚介や野菜のエキスが染み出たスープは、リゾットやパスタに使うのもオススメです」(野本さん)。

### 材料 (2人分)

- ・鮭…2切れ
- ・あさり…200g
- ・しめじ…1/2パック
- ・マッシュルーム…4個
- ・エリンギ…1本
- ・ミニトマト…6個
- ・ニンニク…2かけ
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・黒オリーブ…20g
- ・水(浄水かミネラルウォーター)…200ml
- ・塩・胡椒…少々
- ・イタリアンパセリ…適量

### 作り方

- ① “おいしい水”で濃度3%の塩水を作り、ボウルに入れる。ボウルに鮭を入れ、5分ほど置いて臭みを抜く。(A)
- ② しめじは手でほぐし、マッシュルームは縦半分に切る。エリンギは縦半分に切り、繊維に沿って手で裂いていく。ニンニクは包丁の背で潰す。(B)
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクから香りが出てきたら中火にして、しめじ、マッシュルーム、エリンギを入れて炒める。
- ④ キノコに焼き色がついてきたら水気を取った鮭、あさり、ミニトマト、黒オリーブを加える。さらに“おいしい水”を加えて蓋をし、5分ほど蒸し煮する。(C)
- ⑤ あさりの口が開いたら蓋を取り、さらに1分ほど煮る。塩、胡椒、オリーブオイル(分量外)で味を調え、イタリアンパセリを散らして完成。

## Point



塩水を使うことで満遍なく塩分を浸透させます。身も固くならず、しっとりした口当たりに。



複数のキノコにより旨味の相乗効果が。火が入るとかさが減り、たっぷり食べられます。



味のポイントとなるのが“おいしい水”。具材のエキスを凝縮させ、濃厚な味わいに。

## 最後にカートリッジを交換したのは、いつ？

浄水器カートリッジには型番ごとにメーカー推奨の交換サイクルがあります。秋の味覚をおいしく味わうためにも、忘れていた方は交換しましょう！

「三菱ケミカル・クリンスイ HUC17021」  
特別価格12,100円(税込)  
※送料・代引き手数料・WEB決済手数料込

暮らしプラス 大和ライフネクスト「暮らしプラス」ご相談窓口 同封のチラシもご覧ください。▶▶▶

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

通話無料 0120-37-0341

ご案内No  
CPK04

www.class-plus.jp

暮らしプラス 検索



※掲載商品は一例です。ご自宅に設置されている型番をご確認ください。



**水**にこだわってさらにおいしく！

## 新米の炊き方 ※炊飯器での炊き方

毎日の食事がさらに楽しみになる新米の季節。せっかくなら、炊飯用の水にもこだわりたいところです。「最初と最後の水が特に大切。乾いた状態の米が吸う水が、直接口に入る水になるわけですから」と野本さん。また、米を洗う際は表面が傷ついてしまわないように極力優しく水ですすぐ感覚で。下記の手順に従って、ふっくらした炊き上がりを目指しましょう。

材料 ●米…2合 ●水(浄水かミネラルウォーター)…内釜に記された量

### 作り方



① 計量カップに米を入れ、すりきりをして2合分、正しく測る。



② ボウルに“おいしい水”を入れ、手早くかき混ぜて水を捨てる。これを2～3回繰り返す。



③ 炊飯器に米を入れ、“おいしい水”を2合分の目盛りまで入れる。



④ ボウルに米を入れ、“おいしい水”でさっと洗い流す。洗った水はすぐに流し捨てる。



⑤ 米をザルなどにあげ、よく水気を切る。



⑥ 炊飯スイッチを押し、時間がきたら出来上がり。炊き上がった、米が潰れないようしゃもじで軽く混ぜる。

教えてくれる人  
野本やすゆきさん



1980年生まれ。東京・谷中で最も古い「松寿司」の三代目大将として腕を振るうかたわら、TVや雑誌で活躍する料理研究家としての顔を持つ。著書に『おうちすし』(世界文化社)など。

普段何気なく使っている水。それが実は、料理の味に影響することをご存じでしょうか。ここでは、浄水器の水やミネラルウォーターなど、おいしい水が鍵を握るお手軽レシピをご紹介します。水にこだわって、食欲の秋を思いっきり満喫してください！

水が決め手の  
おいしい秋レシピ

浄水器の水か  
ミネラルウォーター  
を使う！



RENT

## 賃貸の場合

今の  
住まい  
を

## 売却の場合

SALE

## 気を付けるべき主なポイント

## 家賃相場を知っておく

相場よりも安い家賃にならないよう、きちんと把握しておこう。

## リフォームが必要な場合の費用を把握する

何カ月分の家賃でリフォーム費用を回収できるか、把握しておくことも大切。

## メリット

- ・定期的に家賃収入が入る。



## デメリット

- ・家賃収入がローン返済に消えてしまう場合がある。



※借入先の金融機関と相談が必要です。

## 気を付けるべき主なポイント

## 売却相場を知っておく

相場通りかそれ以上で売却できるのがいちばん！ 損をしないよう、相場を把握、およびその売却価値を知っておこう。

## 売却までの期間がどの程度必要か考える

売却は、住み替え先の状況や売却できるまでの必要資金を含め、検討が必要。

## メリット

- ・手元に現金が残る。
- ・ローンが残っていたら完済できる場合も。



## デメリット

- ・次の住居を決めていない場合、いったん住む場所がなくなる。



夫婦2人で住み替えを考える場合の

## 検討ポイント3



## ポイント1

ローンが残っているかどうか

## ポイント2

老後の資金も含め、どの程度お金が必要か

## ポイント3

次に住む家が決まっているかどうか

## マンションの売却・賃貸

住み替えを考える際、売却するか賃貸に出すかの決定ポイントは、ライフステージなどによって変わります。今回は、子どもが巣立った、あるいは田舎暮らしを考えたいなどの理由から、夫婦で住み替える場合の判断基準やメリット・デメリットを紹介します。

「子どもが巣立ち、夫婦2人に」  
そんな方はどうする？

教えてくれる人  
藤川太さん



ファイナンシャルプランナー、CFP 認定者、宅地建物取引士。「生活デザイン」代表取締役社長。2001年に「家計の見直し相談センター」を設立以来、2万世帯以上の家計診断を行っている。著書多数。

マンションを  
売却する？  
貸し出す？ 迷ったら  
大和ライフネクストに  
お気軽にご相談ください。

弊社内の専門部署にて経験豊かなスタッフが、  
お客さまの状況やご希望に合わせて  
トータルにサポートいたします。  
お電話かWEBで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」  
住み替え ご相談窓口

0120-90-1015

受付時間 9:00 ~ 18:00  
(水祝・年末年始を除く)

www.class-plus.jp

ご案内No  
CPK04

暮らすプラス

検索

したまま定期的な収入を希望するのであれば賃貸と、状況によって選択は変わります。そして忘れてはならないのが、次に住む家が決まっているかどうかです。例えば次に住む家が賃貸なら、契約さえしておけば売却が決まってしまうので、引越しても遅くはありません。気を付けたいのは、次に住む家を新たに購入する場合です。年齢を理由にローンが組めず、次の家を事前に用意できないことがあります。この場合、売却が決まってから、そこで得たお金を購入資金にするので、買いたい家が残っているかはタイミングしだい。購入候補は複数用意し

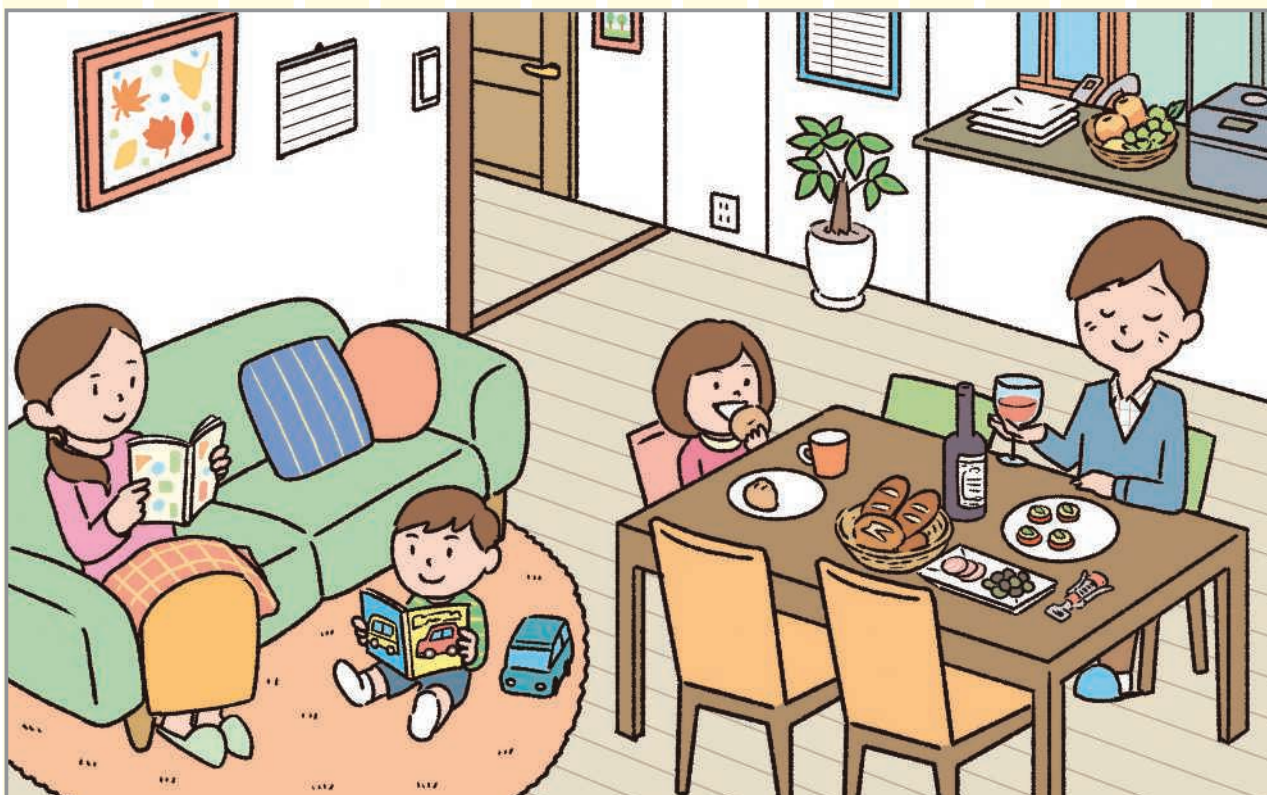
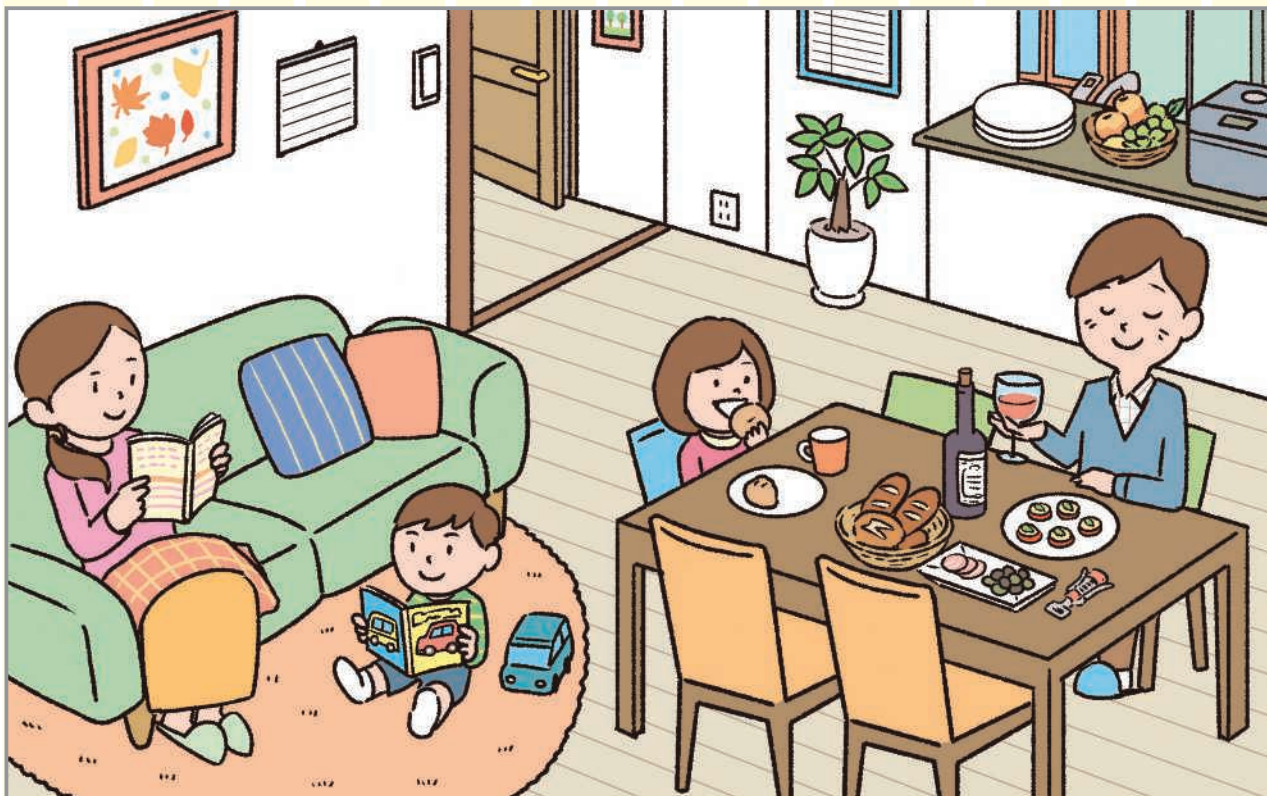
ておきましょう。「住む家がない」という期間を作らないため、売却による資金をあてにせず、手持ちの資金で買える郊外の低価格の家を購入される方もいらっしゃいます。売却や賃貸にあたっては、ローンや次の住まいなどの問題をクリアするほかに、上の表のように「相場を知っておく」といった気を付けるべきポイントや、それぞれのメリット・デメリットがあります。決断が難しく、面倒になって売却も賃貸もあきらめてしまう方も少なくありません。どうしようかと考え始めたら、最初の段階から専門家に相談することをお勧めします。

資金が潤沢にある場合は別として、今の住まいの売却・賃貸のどちらかを考えるとき、ローンが残っているかどうか最大のポイントになります。そもそも一般的な住宅ローン契約では、居住することが前提のため、賃貸に出す前に事前に借入先の金融機関との相談が必要です。また、売却によって完済できない場合には、不足分を自己で用意するなど、クリアしなければいけない課題もあります。ローンを完済できる場合は売却・賃貸どちらも可能です。となると次に考えるべきは、資金問題です。まとまったお金が必要であれば売却、所有

## ローンと資金、次の住まいの検討が大切

# Let's あたまのたいそう まちがいさがし

下の2つのイラストには、7カ所違う部分があります。  
全部見つけられるか、Let'sあたまのたいそう！



こたえ  
① マンが読んでいる本の表紙 ② クツシヨの形 ③ 奥の廊下のドア ④ お菓子を食べている子どもの椅子の色 ⑤ ワインのコルク ⑥ パイの前のおつまみの数 ⑦ カウンターのお皿の形

肩こり

腱鞘炎

目の疲れ

手首の疲れ

スマホ世代のからだの不調

## ストレッチで

## 解消しよう！

### 第4回 手首の疲れを解消！

血流を良くする  
ストレッチが有効！

長時間スマホを片手で持つて操作をしていると、親指の付け根あたりに痛みが出たり、指の動きがスムーズでなくなったりすることがあります。これは使い過ぎにより、親指を伸ばす腱（短母子伸筋腱）や親指を広げる腱（長母指外転腱）が疲労して、炎症を起こしているのが原因です。手首の疲れを解消するには、血流を良くすることが大切。

下で紹介している、水を払うように手を振るストレッチを行ったり、親指の付け根を優しく指でさすったりするなどが有効です。

また、日頃から親指に負担がかからないよう、スマホを机に置いたり、肩の力を抜いたりなど、使い方に注意をしましょう。

痛みがひどい場合は安静にするのがいちばんなので、無理に動かさないよう気を付けることが大切です。

解消  
ストレッチ1

### 手首“ブランブラン”ストレッチ 10秒くらい

1

脇の下が  
気持ちよく伸び  
る感じで

手をまっすぐ上に  
上げる。脇のあたり  
がグーっと気持ち  
よく伸びる感覚で。  
そこから一気に  
下に払い落とす。



2

水を払うような感じで  
手首を振る。



解消  
ストレッチ2

### 手指伸ばしストレッチ 20～30秒くらい

1

ヒジは  
まっすぐ伸ばす

手のひらを返して、人差し指から小指の第2関節  
までをもう片方の手でつかみ、手前に引っ張る。



2

指を下に向けて人差し指から小指の付け根あたり  
をもう片方の手でつかみ、手前にひっぱる。



自宅で簡単にできるストレッチを連載でご紹介します。  
無理のない範囲で、空いた時間に実践してみてください！

監修 鈴木由起子さん  
一般体指指導員。日本体育大学卒業後、中央労働災害防止協会にてヘルスケア・トレーナーとして、企業内の健康づくり指導者養成を担当。退職後は体指指導者、大学の非常勤講師として活動。

みなさまと楽しい  
ひとときとともに

# CLASS PLUS

## Cafe

みなさまから頂戴するたくさんのお便りのなかから、ここでいくつかご紹介させていただきます。暮らしのなかのちょっとしたお困りごとなど、ぜひみなさまもお聞かせください。

最近、特に目の疲れを実感しています。原因はPCで調べ物をする時間が多いからだとかわっているのですが、なかなか時間の短縮を図れません。せめて目を休める時間を取り、ストレッチに挑戦してみたいと思います。大阪府 K.Tさま

パソコンを見る時間、なかなか減らせないですね。本誌VOL.3でご紹介したストレッチで目の疲れは解消されましたでしょうか。1時間に一度、遠くを見たり温かいタオルを当てるなども効果が期待できるようです。ぜひ、お試しください。

(前号) スクイージーに切り込みを入れて床のホコリを取るアイテムや、松本式ホコリ取り棒など、知らない事が発見できたので良かったです。茨城県 Y.Mさま

Y.Mさま、『掃除の新常識』特集でご紹介したお掃除アイテムについてのご感想、誠にありがとうございます。切れ込みを入れたスクイージーは、驚くほどホコリが取れます！松本式ホコリ取り棒も、簡単に長さが調整できて便利です。みなさまがお使いのお掃除便利グッズがあれば、ぜひ教えてください！

きのこは冷凍すると栄養価と旨味が増すと聞いたことがあるので、わが家では買ってきただけで冷凍します。2人家族なので、食べきれない量を買っても大丈夫ですし、調理の時もラクチンです。また、宅配時に入っているエアパッキンは巾着に入れてバッグの型崩れ防止に利用しています。送付する時もエアパッキンが必要な時があるので、取っておきたかったのですが、そのままだと結構かさばるのでバッグのあんこにすると一石二鳥でした。千葉県 M.Kさま

余らせてしまったきのこ。数日後にしんなりした状態で野菜室で発見……なんてこと、みなさまも経験があるのではないのでしょうか。冷凍で長持ちするだけでなく、旨味が増すなんて嬉しいですね！エアパッキンの活用&収納術も“なるほど！”と感嘆しました。M.Kさまの暮らしのアイデア、またぜひ教えてください。

(前号) のアイスクリームの表紙のデザインに子どもがとても喜び、アイスクリームが大好きな子どもと一緒に簡単に作れるレシピは早速実践したいなと思いました。夏休みのこの時期にとってもありがたい記事だと思いました。神奈川県 N.Kさま

表紙のイラストが、お子さまに喜んでいただけたとのこと。ありがとうございます！アイスクリームレシピ企画は、お陰さまで好評で、「子どもと一緒に作ってみた」「おいしかった」といった嬉しいお声をほかのみなさまからも頂戴しました。今後も簡単に役立つレシピ特集をご提供できるよう、頑張ります！



「暮らしプラスメンバーズ」(旧 ライフネクストクラブ) **メルマガ会員募集中!**

詳細は同封のチラシを  
↓↓↓↓ ご覧ください。

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

暮らしプラス 入会

検索



【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、以下に掲げる利用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・財産の重大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および提供、委託することはございません。① 弊社協力会社によるサービスの提供。② 記載内容に関するご連絡・お問い合わせへの対応、確認、およびその記録。③ 弊社の提供するサービスに関してパンフレット類、広報物などの送付または電話・メールなどによるご案内。④ 弊社の提供するサービスの維持向上の目的で調査、および分析を行うためのアンケートの送付。(2) 提供および委託について／サービスの提供および改善のため、弊社協力会社に書面または電子媒体によりご記入いただいた個人情報を提供または委託をします。なお、当該会社とは秘密保持に関する書面を締結済みです。(3) 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／個人情報のご記入は任意です。ただし、必要事項をご記入いただけない際は、サービスの提供ができない場合、ご意見やご質問にお答えできない場合があります。(4) 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 <https://www.daiwalifenext.co.jp/privacy/>記載の手続きにより受付いたします。(5) 個人情報に関するご相談、苦情窓口／東京都新宿区西新宿6丁目11番3号 Dタワー西新宿 5F 大和ライフネクスト株式会社 ライフソリューション事業部(個人情報保護管理者代理) TEL: 03-6734-7058、FAX: 03-6734-7065

## 1 あったか電気ごろ寝マット(キャメル色) ／梶山紡織

くるくる丸めて持ち運べるので、お好きな場所にあったかごろ寝空間を作る電気マット。ふわふわ素材で肌触りもクッション性も抜群です。キャメル色(下の写真の色)をプレゼントします。

※サイズ(約)／W750×H1800mm  
※重さ(約)／1800g ※素材／表: ポリエステル、裏: ポリエステル・綿 ※電源／AC100V(50/60Hz) ※消費電力量／弱: 5Wh、中27Wh、強: 50Wh ※コード長(約)／電源1.9m、本体1.2m ※表面温度／弱: 20℃、中: 33度、強: 46℃



2名様



※イメージ

※イメージ



## 2 クッションカバー／イケア

各5名様

本誌3ページ(模様替え特集)で紹介したイケアのおしゃれなクッションカバー。暖色系で存在感のある色と柄なので、それだけでインテリアが秋っぽい印象に。※カバーのみ。クッション本体は含みません。

(左) ※サイズ／500×500mm ※素材／綿(中) ※サイズ／500×500mm ※素材／基布: 綿、パイル: ウール、裏面: EVA樹脂(右) ※サイズ／500×500mm ※素材／綿・ジュート

## 4 人参ジュース(缶15本) ／ハルメク

化学合成農薬・化学肥料不使用の国産人参をすりおろした濃縮果汁還元ではないストレートジュース。りんごを加えて人参が苦手な方でも飲みやすいおいしさ！リピーター続出の人気のジュースです。本誌編集部でも大人気！



5名様

※内容量(約)／190g(1本あたり)



※イメージ

## 『CLASS PLUS』 秋のプレゼント キャンペーン

おうち時間を豊かに快適に過ごす  
電気マットやインテリアグッズ、  
健康をサポートする人参ジュース、  
QUOカードをプレゼントします！

## 3 ティーライトホルダー ／イケア

10名様

本誌4ページ(模様替え特集)で紹介したイケアのティーライトホルダー。ろうそくを灯せば、優しい灯りに癒されます。また、ひっくり返せばフラワーベースとしても使えます。熟練の職人によるハンドメイドです。



※サイズ／H120mm×φ100mm

## 5 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。



30名様

※絵柄は変更になることがあります。

『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 2021年11月末日

右の2次元コードから  
もアクセスできます



※当選者の発表は商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様一点(2件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。

住まいと暮らしの総合窓口

大和ライフネクスト

# 暮らすプラス+

CLASS PLUS

マンション管理会社だからできる  
こまやかな対応と豊富な実績による  
確かな品質で、暮らしを幅広くサポートします。



## 快適 をプラス+

- 生活に合わせて間取りを変えたい
- 住まいの汚れをスッキリさせたい



### リフォーム

お客さまのご要望に合わせて、リフォーム会社をご紹介します。



### ハウス クリーニング

「おそうじマスター」がすみずみまでいねいに仕上げます。



### 生活関連商品 の販売

浄水器カートリッジなど、定期的な購入が必要な商品を取り扱っています。

## 安心 をプラス+

- 震災や台風など“もしも”に備えたい
- 老人ホームを紹介してほしい
- さまざまな事故時の心配を軽くしたい



### 防災用品の 販売

簡易トイレや非常食、ランタンなど各種販売しています。



### 有料老人ホーム の無料相談

施設のご紹介から見学同行、アフターフォローまでサポート。家財の整理もお手伝いします。



### 各種保険

火災や漏水などさまざまな事故に備え、各種保険をご提供します。

## 便利 をプラス+

- 季節はずれの衣類を預けたい
- ウォーターサーバーを使いたい



### 保管付 宅配 クリーニング

宅配便で受け渡しでき、保管するサービスが付いています。



### 天然水の宅配

富士山の天然水を定期配送します。(サーバーレンタル無料)



### インターネット

マンション向けインターネット接続サービスをご提供しています。

## 解決 をプラス+

- 「お湯が出ない」などの設備不良
- 不用になった家具を処分したい
- お部屋を売りたい・貸したい



### 設備の 修理・交換

ガスコンロや水栓など、専門の協力会社をご紹介します。



### 不用品回収・ 家具移動

「家具を処分したい」、「レイアウト変更したい」などにお応えします。



### 住まいの売買・ 賃貸・空き家管理

お住まいの売買や賃貸、空き家の管理も、管理会社としてサポートします。

\*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  
CPK04