

CLASS PLUS

暮らすプラス

定番&残りがち野菜の

賢い 冷凍術

とってもお得な
「暮らすプラスメンバーズ」を
ご存じですか？

“広さ”と“動線”を重視したフルリフォーム

- プロの技でピカピカに！ハウスクリーニング
- 相続でモメないために。知っておきたい遺言書のこと
- マンションの売却「査定」ってどうやって行うの？

覚えておきたい！ 冷凍の4つのルール

ルール1 新鮮&おいしい 状態で冷凍！

冷凍は「キープする」技術。新鮮なうちに冷凍するのが鉄則。洗った後しっかり水分を拭き取りましょう。



ルール2 できるだけ空気を遮断

冷凍庫の中は乾燥しているので、乾燥と酸化を防ぐため、ジッパー付き保存袋やラップを使って空気を遮断！



保存袋に食材を入れたら、ジッパーの中央を少し開けたまま両端を閉じ、両手で袋を押さえるように空気を抜き、ジッパーを完全に閉じます。右の写真のように、袋の下側から食材を丸めるようにして空気を抜く方法もオススメです。



トマトのような球体のものは、袋に入れても空気を抜くのが難しいので、一度ラップで包んでから袋で保存しましょう。包んだ端はクルクルとねじっておけば、ラップがはがれにくくなります。

ルール3 できるだけ早く冷やす

凍らせるスピードが遅いと、食材の水分が大きな結晶となり、細胞を破壊。食感や風味劣化の原因に。なるべく薄く平らに広げて素早く冷凍しましょう。



ルール4 同じサイズにカットする

均一にムラなく冷凍するために、できるだけ同じ大きさにカット。調理時にもムラなく解凍と加熱ができ、おいしく仕上がります！



食品ロス
も削減！

定番&残りがち野菜の 賢い冷凍術

鍋料理に使った白菜やきのこ類、袋買いをすることが多いトマトやにんじんなどの野菜。使い切れずに冷蔵庫でしんなりした状態で発見する、ということはありませんか？
そんな残り野菜も調理のついでにカットして冷凍保存しておけば、ムダがなく、毎日の調理時間もググッと短縮！おいしさがアップすることもあります。残りがち野菜の冷凍術を紹介しましょう！

冷凍保存のメリット

フードロスを防ぐ！

悪くなりやすいきのこ類や葉ものなども、冷凍保存しておけばフードロスを防ぐことができ、結果的に節約にもつながります！

調理時間を短縮！

調理のついでに野菜を切って保存袋で冷凍しておけば、日々の調理時間が短縮！手間も省けて料理がラクになります。

おいしさをキープ！

冷凍することで、食材の乾燥や酸化を防いで風味をキープ。きのこ類は、うま味成分のひとつ、グアニル酸が増加しておいしさもアップします。

サッと取り出せるよう
庫内を整理しておこう！

使い切れずに残った野菜をとりあえず冷凍しても、結局使わないことが多いもの。どんな料理に使うかをイメージして、厚さや大きさを決め冷凍することが大切と西川剛史さん。
「1カ月を目安に積極的に食べることも心掛けたポイントです。どんな食材を冷凍しているか、分かりやすいよう庫内を整理しておきましょう。使いたいと

きにサッと取り出せて、庫内の温度も上がりにくくなり一石二鳥です」

冷凍庫内は冷凍品が多く入っているほど低温が保たれやすくなりますが、多すぎると食品を探すのに時間が掛かり、その間に冷気を逃してしまうことも。
「庫内の70%程度が食品で埋まっている状態がベストです」
冷凍する際は、厚手の材質で空気をしっかり遮断してくれる冷凍用のダブルジッパー付き保存袋を使用するのがオススメです。



教えてくれる人
冷凍生活
アドバイザー
西川剛史さん

大学卒業後、冷凍食品メーカー、冷凍食品販売会社に勤務し商品開発などを手掛ける。その後、独立し第一人者としてテレビや雑誌、ラジオなどで冷凍に関する情報を発信中。『ぐぐっと時短&もっと絶品！決定版感動の冷凍術』（宝島社）など著書多数。

★上記著書をプレゼント！
応募方法は26ページをご覧ください。

●たまねぎ



炒めれば短時間であめ色に！ カレーやスープにおすすめ！

たまねぎは冷凍することで繊維が壊れて、甘みや旨みが出やすくなります。くし形や粗みじんにして、保存袋に入れ空気を抜いて冷凍します。粗みじん切りもくし形切りも、凍ったままさまざまな料理に使えますが、炒めるとあめ色になりやすく、ミートソースやカレー、シチューなどに便利です。

●じゃがいも



蒸してから冷凍で ポテトサラダやマッシュ ポテトが短時間で作れる！

生のまま冷凍すると解凍したときに食感が悪くなります。皮つきのまま蒸し器や電子レンジで蒸し、粗熱を取ってからひとつずつラップで包み保存袋に入れて冷凍。食べるときは、電子レンジで加熱すればそのままホクホクおいしくいただけます。解凍してからつぶせば、ポテトサラダやマッシュポテトがすぐに作れます。

豆腐のオニオングラタンスープ

材料 (2人分)

- 冷凍たまねぎ (5mm幅のくし形切り) ……300g
- オリーブオイル…大さじ 1
- コンソメスープの素…小さじ 1/2
- 木綿豆腐…1/4 丁
- シュレッドチーズ…大さじ 2
- 水…300cc
- 塩…小さじ 1/3

作り方

- ① 木綿豆腐は、1cmほどの厚みにスライスし、両面に薄塩をし、20～30分程度おき水気を取る。オーブンは200度に予熱する。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、冷凍たまねぎを加え、強火で炒める。
- ③ 水分が無くなり、あめ色になったら、水とコンソメを加え、中火で8～10分ほど煮詰め、塩で調味する。
- ④ 器に盛り付け、木綿豆腐を入れ、シュレッドチーズをかけ、オーブンで5～6分焼く。



●トマト ●ミニトマト



丸ごとゴロっと冷凍。 水に浸ければ皮がつるんとむける！

トマトは、ヘタを取りラップでひとつずつ茶巾包みをして保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍。調理は冷凍のままドボンとスープなどに。夏ならすりおろしてシャーベット状にし、オリーブオイルをかけてもおいしくいただけます。ミニトマトはヘタを取り、そのまま保存袋に入れて空気を抜いて冷凍。トマト、ミニトマトともに、凍ったままの状態に水に浸ければ皮がつるんと簡単にむけます。カットトマトの冷凍もオススメです。ヘタを取ってざく切りにして、汁ごと保存袋に入れて空気を抜いて口を閉じ、薄く広げて冷凍。使いたい分だけカットして使えて便利です。

●白菜



鍋に入れば 素早くトロトロに

生のまま食べやすいサイズにカット。厚みのある白い部分は少し小さめにカットして保存袋で冷凍。調理は凍ったまま炒め物やスープに入れてください。白菜は冷凍することで食材の水分が氷になって繊維を破壊します。これにより火が通りやすくなって、凍ったまま鍋に入れてもすぐにとろとろに。甘みがスープに溶け出して、短時間でおいしく仕上がります。

●にんじん



小さめにカットして 炒め物やスープに

にんじんは大き目にカットすると食感がやや悪くなるので、小さめにカットするのがオススメです。いちよう切り、短冊切りともに保存袋に入れ、薄く広げながら空気を抜いて冷凍。凍ったまま、炒め物やスープ、シチューなどに利用できます。

●大根



浅漬け、煮物、大根おろし…… 調理によって切り方を変えて

いちよう切りは、塩もみしてから汁ごと保存袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、薄く広げて冷凍。流水解凍でそのまま漬物としておいしくいただけます。少し厚めに切って、3～4cmほどにカットした葉をラップと一緒にに入れておけば、みそ汁や煮物の調理に便利です。短冊切りも、凍ったままみそ汁やスープに。大根おろしは、汁ごと保存袋で冷凍を。使いたい分だけ手で折って使え、便利です。

鰯と白菜のさっと煮

材料 (2人分)

- 鰯の切り身…2 枚
- 冷凍白菜…200g
- 冷凍大根おろし…100g
- 片栗粉…小さじ 1
- オリーブオイル…大さじ 1
- 塩…小さじ 1
- 薄口醤油…小さじ 1
- 生姜…1 かけ
- 水…200cc

作り方

- ① 鰯の切り身は 4cm 角程度のそぎ切りにし、薄塩 (分量外) をして、両面に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイル、生姜を入れ熱し、香りが出てきたら、鰯を入れ、両面をさっと焼く。
- ③ 鰯をフライパンの端に寄せて白菜を入れ、ほぐしながら炒める。塩を入れ、ひと混ぜする。
- ④ 水と冷凍大根おろしを入れ、ふたをして中火で 5 分ほど煮る。薄口醤油で調味する。



／ 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。

卵を使ったあとは、 殻でお掃除

料理で使った卵の殻、たいていはポイッと捨ててしまいがちですが、じつは掃除に使えます。茶渋などの汚れがついたコップに殻を細かく砕いて入れ、水を少し加えてスポンジでゴシゴシ磨くとピカピカに！ 口の小さなスプレーボトルや水筒など、中が洗いづらいもの、殻と少量の水を入れてシャカシャカ振ると、汚れやヌメリがスッカリ落ちます。ステンレスシンクの汚れも殻で磨けばキレイになりますよ。もちろん洗剤不要なので安心・安全です。※卵の殻が素材を傷めることがあるので、注意して行ってください。



卵の殻には研磨作用があり、卵白にはサポニンという天然の洗剤成分が含まれています。殻は生卵、ゆで卵、どちらでも大丈夫です。



たとえば「ココから開封して」という切り込みがあったとしても、本当に取り出しやすいかな？ 保管しやすいかな？ と、その都度考えてから開けるようにしています。もちろん、そこから開けるべき理由があることもあるので気を付けましょう。

家事を楽しむ
小さな
アイデア

連載第5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/>

どこを開封すれば、 使いやすい？

パスタを開封するとき、どこをハサミで切りますか？ 私は写真のように脇を切ります。そうすると好きな量をサッと取り出せて、その後は袋の脇をぐるぐるっと折りたたみ、両端を輪ゴムで留めればキレイに保管できます。以前は何の疑問もなく袋の上部分を開け、留めにくいなぁと思いながら輪ゴムやテープで封をしていましたが、この方法を知って目からウロコ。以来、どんな袋を開けるときも、いったん立ち止まってどこを開封口にするか考えるようにしています。

● 長ねぎ ● 青ねぎ



小口切りにしておけば 凍ったまま薬味として使えます！

長ねぎは冷凍によって繊維が壊れるので、短時間でとろりとした食感になります。ななめ切りにして保存袋に入れて冷凍。調理は凍ったままスープや炒め物、パスタなどに。小口切りにした長ねぎと青ねぎは、保存袋に入れて冷凍。醤油やポン酢をかければすぐに解凍できるので、凍ったまま薬味として使えます。使いたい分だけ取り出し、残りはしっかり空気を抜いてから冷凍庫に戻してください。

● きのことミックス



冷凍でおいしさアップ！ 風味も出やすく 炊き込みごはんにもオススメ！

きのこは冷凍すると旨み成分のひとつであるグアニル酸が増加しておいしくなります。冷凍効果により繊維が壊れて風味が出やすくなるので、スープや炊き込みごはんにもオススメです。鍋料理などで使い切れなかったきのこは、石づきがある場合は取り、えのきは根元の菌床をカット。それぞれひと口大にほぐして保存袋に入れて冷凍します。凍ったまま、炊き込みごはんやみそ汁、パスタなどに便利です。

● キャベツ



コールスローサラダも パパッと作れる！

キャベツは冷凍するとバリバリ食感がやや薄れますが、加熱調理用であればおいしくいただけます。4cm角に切って保存袋に入れて空気を抜いて冷凍。そのまま炒め物やスープなどに。0.5～1cm幅に切ったものは、炒め物やスープのほか、電子レンジで少し加熱をし、粗熱を取ってから水気を絞ればコールスローサラダや付け合わせに便利です。

Recipe

きのこ油揚げの 炊き込みごはん



材料 (2人分)

- ・冷凍きのこミックス…200g
- ・油揚げ…2枚
- ・米…2カップ
- ・水…2カップ
- A
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・薄口醤油…大さじ2と1/2
- ・塩…小さじ2/3

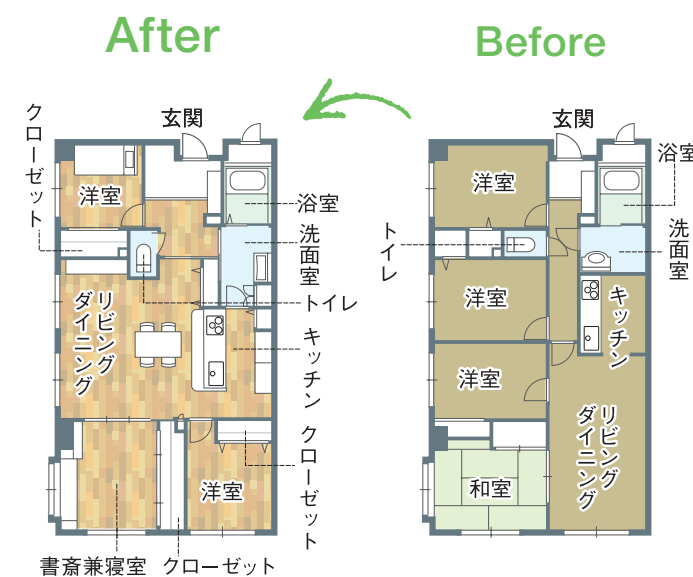
作り方

- ①米は洗って15分程度おく。油揚げは短冊に切る。
- ②炊飯器に米、きのこミックス、油揚げ、Aを入れ、水を注ぎ炊く。

残りがち野菜の冷凍術&レシピ

福岡県／Ｙさま邸

- 面積：約79㎡（4LDK→3LDK）
- 築年数：約24年（取材時）
- 費用：約1,200万円
- 工事内容：フルリフォーム
- 工事期間：約3カ月



【リフォーム内容】

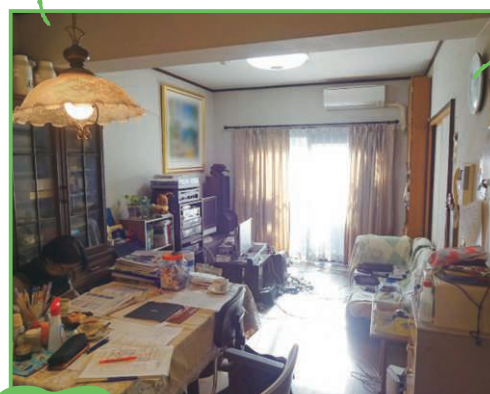
- ◆ 部屋数を減らし動線の良い間取りに変更
- ◆ 狭い玄関は空間を広げて“玄関ホール”のイメージに
- ◆ リビングは書斎兼寝室とつなげて広々と使うことも可能

広さ、動線、明るくゆとりのある住まいに



After

2つの洋室と、キッチン、リビングダイニングの一部を広々としたリビングダイニングに。明るく開放的に変身しました。



Before



After



以前、和室があったスペースを書斎兼寝室に。引き戸を開ければリビングとつながり、開放的な空間に。



After

こだわりの無垢の床材に変更。温かみがあり、素足でも気持ち良く過ごせると大満足のＹさま。

フルリフォームはもちろん、部分リフォームも可能です！

部屋の印象がグッと変わる！ 床のリフォーム

床は、目に入る面積が大きいのでリフォームによって部屋の印象を大きく変えることができます。築15～20年経つと、床のキズや汚れが目立ちます。物を落とすなどしてへこんだキズはリペア（修繕）も可能ですが、キズ・汚れが広範囲に渡る場合は張替えをお勧めしています。フローリング、カーペット、畳、タイルなどお好みの床材をお選びいただけますが、素材によってはほかの部屋との段差が生じ、フラットにするために天井までの高さが狭まることも。また、床暖房が入っている場合は、暖房ごと交換が必要となります。
※床の仕様（床材等）はマンションごとにルールがあります。（例：カーペットからフローリングへの張替えは禁止等）



大和ライフネクスト
「暮らすプラス」
リフォーム担当
岡田

〈フローリングへの張替え〉張替え面積60㎡の場合

※フローリングからフローリングへの張替えの場合
※目安であり設置する商品やお住まいの状況等により異なります。

- 費用帯：60～130万円
（一般的な費用 80万円前後）
- 張替えの目安：築15～20年頃
- 一般的な所要期間：1.5～2カ月
（内工事期間 約1週間）

部屋数を減らして 光あふれる空間に

LDKと4つの部屋がそれぞれ壁で区切られ、動線が悪く暗い印象だった以前のお住まい。またキッチンや廊下、玄関が狭く閉塞感があることも不満だったというＹさま。問題を解決すべく、「光と風を通した、心地良いLDK」をテーマにフルリフォームされました。

部屋数を減らし廊下もなくて、光が届く広々としたLDKに。廊下を動線とする概念をなくしたことで、キッチンから洗面室、浴室、玄関へと直線的に移動でき、生活

部屋で区切られ閉塞感のあった築24年の4LDKを、明るく各部屋に移動しやすい間取りにフルリフォームされたＹさま邸。以前に掲載し、床や玄関など細部へのこだわりも人気でした。今回は、各スペースにも注目してご紹介します。

動線も改善されました。狭く暗かった玄関も、スペースを広げて自転車を置いても邪魔にならないようになりました。玄関のほか、温かみのある無垢の床材、お部屋のナチュラルなイメージに合わせたトイレの壁紙など、各スペースにＹさまのこだわりが感じられ、部分的なリフォームをご検討中の方にも参考になる点がいっぱいです。

広く明るく、ナチュラルな印象に生まれ変わったリビングでは、ご友人を招いてフラダンスの練習をされることもあるというＹさま。ご友人にも好評と、リフォームに大変ご満足です。



便器、床の変更のほか、壁紙は部屋全体のナチュラルな印象に合わせて森をイメージしたものに。スペースを広げて、手洗いも設置しました。



床や壁紙も張り替えて
気分一新！

トイレのリフォーム

水の流れが悪くなった、掃除をしても汚れが取れにくいといった状態であれば、便器の交換を検討されても良いでしょう。最新の便器は、見た目がシンプルで美しいものや、高い節水効果や掃除がしやすいといったメリットのあるものが多いのが特長です。便器を交換すると、古いものと新しいもののサイズが違い床材の汚れの境目が目立ってしまうことがあるため、床や壁紙の張替えも同時にすることをお勧めします。手すりや戸棚だけを取り付けることなども可能ですので、ぜひご相談ください。



フルリフォームは
もちろん、
部分リフォームも
可能です！

〈便器・壁紙・床の変更例〉

※目安であり設置する商品やお住まいの状況等により異なります。

- 費用帯：25～45万円
(一般的な費用 30万円前後)
- 変更の目安：築15～20年頃
- 一般的な所要期間：1～1.5カ月
(内工事期間 約半日～1日)



キッチンにつながる洗面室。浴室前にはランドリーパイプを設置して、入浴後のタオル掛けや室内干しに活用しています。

白とナチュラルカラーで清潔感のある浴室。「乾燥機能付きの換気扇で、洗濯物を乾かすのに便利です」とYさま。リフォームするならぜひ取り入れたいポイントです。

わが家の **リフォーム**



壁で仕切られ日中も暗く閉塞感のあったキッチンを、リビングに面したオープンタイプに変更。洗面室、浴室へは直線的に移動でき生活動線も改善。



狭かった玄関は、横の洋室だったスペースまで広げました。買い物から帰宅すると、洗面室を通してキッチンまでスムーズに行ける動線に。



Before



After

フルリフォームから部分リフォーム・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

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

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)

ご案内No
CPK05

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。

8～11ページのリフォームの内容は
動画でもご覧いただけます。
右記2次元コードを読み取ってご覧ください。



「暮らすプラスメンバーズ」特典例

※過去の特典の一部です。
今後も同様の企画を開催予定です。

会員限定プレゼント

Nintendo Switch Lite

会員だけがもらえるの!?

ホットプレート

オープンレンジ

空気清浄機

dyson 扇風機

シリコン スチーマー

会員限定無料モニター (抽選制)

●フローリングコーティング (20万円相当)

●衣類の宅配クリーニング (7,700円相当) など

20万円相当を体験できたの!?

OFF! 弊社サービスや商品をメルマガ限定特別価格で販売

- ハウスクリーニング
- 設備の交換や設置
- ガスコンロ
- リモートワークデスク

お得に試せる♪

会員限定シークレットセールを開催



JBL 製品



WMF 製品



T-fal ティファール製品



FUJIRYOKI フジ医療器製品



Blueair ブルーエア製品



ラゴスティーナ 製品

メーカー直販サイトでの30%以上の割引や最大4,000円相当のクーポン配布など!

お得に買える!

……ほかにもお得な特典がいっぱい!

「メールを受け取っていない」という方は入会・登録して得よう!

入会・メルマガ登録方法

まだ入会していない方

- スマホから登録
- PCから登録

簡単!

早い方なら30秒で登録完了!



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

暮らすプラスメンバーズ

検索

必ずメルマガ配信を「希望する」を選択してください。

※「希望しない」とされた場合は、特典情報をお知らせできません。

メルマガ配信
☒ 希望する
☐ 希望しない

メルマガ登録で“お得”が続々!

ラッキー!

お得!

得するから
会員数、
約6万人!

入会しないと
もったいない
です!

大和ライフネクスト
ライフソリューション事業部
佐藤

「暮らすプラスメンバーズ」はココがうれしい!

- ★入会金・年会費無料
- ★お得な特典やキャンペーン情報をメルマガでご提供!
- ★防災、エコ、家事など暮らしのお役立ち情報を配信
- ★個人さまごとに入会可能! ※世帯ごとではございません。

入会済みでもメルマガ登録をしないとお得な特典やキャンペーン情報をメルマガで提供しません! チャンスを逃します!

弊社の無料会員制度、「暮らすプラスメンバーズ」。ご存じでないという方もいらっしゃるよう、皆さまにぜひお得で便利な体験をしていただくべく、改めてお知らせさせていただきます。会員になると、会員限定の豪華プレゼント企画やシークレットセール、そのほか弊社サービスの無料モニター募集や大和ハウスのグループが運営する全国各地のホテルの特別割引など、さまざまな特典を受けられます。情報は主にメルマガです。

大和ライフネクストが管理を委託しているマンションにお住まいの方など、お得な情報をメールでお届けする無料の会員制度「暮らすプラスメンバーズ」。お得だから、約6万人の方にご利用いただいています!

ご存じですか? 旧「ライフネクストクラブ」が昨年7月、現名称に変更!

「暮らすプラスメンバーズ」に入会すると、

とってもお得です!

会員に登録済みだけど、メルマガが届いていない方は

1 サイトからログイン

暮らすプラスメンバーズ

検索

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

うれしい特典いろいろ! 暮らすプラスメンバーズ会員募集中!

ログイン

新規登録 (ご入会)

2 会員情報変更をクリック

※デザインは変更されている場合がございます。

3 メルマガ配信欄で希望するをクリック

4 変更情報を確認するをクリック

5 会員情報を変更するをクリック

※パスワードが不明な場合、メールアドレスのご登録がある場合は上記ログイン画面からパスワードの再設定を行います。

(ご不明な場合は右記チラシをご参照ください)

詳細は同封のチラシをご覧ください! ▶▶▶



キッチン編

自分では掃除が
しづらい換気扇の
ファンも分解して
キレイに

五徳などのレンジ周り

水栓

シンク

排水口

魚焼きグリル

毎日使うだけに、油污れや拭きこぼれが溜まってどんどん落ちにくくなるキッチン。分解したら元に戻せなくなるのでは……と、躊躇しがちな台所の換気扇も、パーツをひとつひとつ丁寧にキレイにしていきます！

五徳は取り外し、浸け置きで油污れや焦げ付きを浮かせてからキレイにお掃除！天板やバーナーの周りなどもピカピカに。

五徳などの
レンジ周り



BEFORE

五徳も天板も
すべてピカピカ



AFTER

シンク



BEFORE

なかなか落ちない水アカは専用洗剤を使い分けて清掃。クモリのない気持ちの良いシンクに！

AFTER

水アカも
クスミもなし！



AFTER

お風呂、キッチン以外
にエアコン等もお任せを！
現在、人気メニューの
お試しキャンペーン中です！！
詳しくは同封のチラシを
ご覧ください。



換気扇内部



BEFORE

分解して
すみずみまで洗浄！



AFTER

プロ
の技！

お風呂編

換気扇

鏡

壁

ドア

水栓

エプロン内部

床

排水口

パッキン

給気口

ドア下のレール周り



落としにくい
鏡や蛇口の水アカも
磨き上げます！

なかなか取れないお風呂のカビや汚れ、水アカ。掃除がしづらい排水口の内部の汚れは、ニオイの原因にも。プロに頼めば、お風呂がまるごと生まれ変わったようにピカピカに！手の届かないエプロン内部はオプションの高圧洗浄で汚れをスッパリ洗浄します。

隅やパッキンに
こびり付いた汚れも
専用の道具を使って隅々
までキレイにします！

ドア下の
レール周り



BEFORE

隅に詰まった
カビや汚れも
かき出して洗浄！



AFTER

プロ
の技！

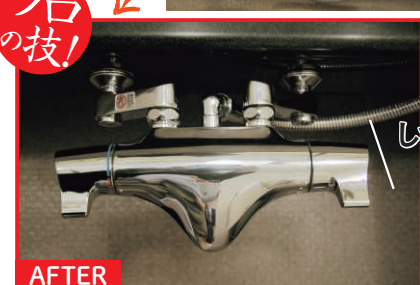
水栓

お風呂に入るたびに目に入り、気になる水栓のくもりも、ピカピカに！



BEFORE

プロ
の技！



AFTER

しつこい水アカ、
スッパリ！

エプロン内部

エプロンの内側のカビはしっかり除去。浴槽のサイドなど自分では掃除がしづらい部分も高圧洗浄で細部までキレイに！



BEFORE



AFTER

プロ
の技！

掃除は自分でやるもの
と思っていませんか？
見えない場所、自分では
キレイにできない汚れも
プロの技
ならピカピカに！

しつこいカビや水アカ、油污れ。でも、掃除は自分でやるべきかと思っていたり、落ちない汚れをあきらめたり、放っておいたりしていませんか？ 信頼のできるプロに頼めば、専門の技術や洗剤で目に見えない場所までピカピカに！ ご利用のお客さまからは、「ここまでキレイになるの？」と、感動の声が続々と届いています！

※写真はエプロンを外した状態の浴槽や床など。

※汚れは落としきれない場合もございます。

ハウスクリーニングのお問い合わせ、ご相談はこちら。

暮らしプラス 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)

0120-09-2417

ご案内No
CPK05

<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。

相続

でモメないために

知っておきたい 遺言書のこと

自筆証書遺言の デメリットを補う保管制度

「遺言書を書かずに亡くなった場合、相続は法律で決められた相続順位と割合（法定相続）を参考に相続人全員で遺産分割協議を行います。ところが例えば、世話をしてくれている長男に、ほかの相続人よりも多く遺したい場合には、遺言書に書いておけば、協議をせずにその意思が反映されます」

遺言書があれば、相続人は不動産の所有権移転登記をほかの相続人に関与されることなくスムーズに行うことができ、相続人同士でモメるリスクも軽減されると松村さんはいいます。

遺言書には、「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」の2種類がある

ります。

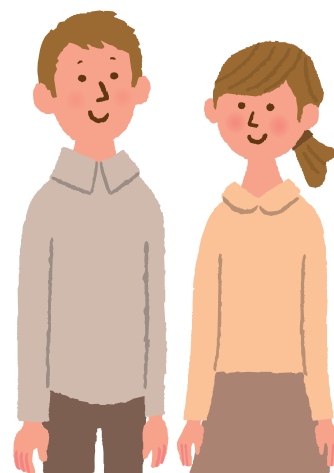
「自筆証書遺言は自分で書くものなので変更がしやすく、作成に費用がかからないというメリットがあります。しかし、遺言書の全文や日付、氏名を自書（自ら書くこと）していなかったり、作成した日付、署名、捺印がなかったりすると無効に。紛失や改ざんといった心配もあり、家裁での検認も必要です」

このデメリットを補うため、一昨年より自筆証書遺言書保管制度が開始され、費用はかかりますが法務局で保管できるようになりました。遺言作成者の希望がある場合などには保管されていることが相続人に通知されます。検認も不要です。メリットが多い保管制度ですが、書いた段階で認知能力が衰えていないかは分らず、相

※検認…変造などを防ぐために遺言書の存在と形式を家庭裁判所が調査、確認すること。

前回は残されたお金や家でモメないために知っておきたいこととして、相続人や財産を把握しておくことについて紹介しましたが、今回は、その続編。

相続でモメないために最も大切なことのひとつ、遺言書について、前回は引き続き、松村弁護士にお話をうかがいました。



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。

続人同士でモメるというケースもあると松村さん。

「公正証書遺言は、公証役場で元裁判官や元検察官の公証人が本人から聞き取り、作成します。認知能力が不確かだと判断された場合には医師の診断書が求められ、認知症と診断された場合は作成されません。裁判になった場合でも、認知能力に問題がなく遺言が有効とされることが多く安心です」

公正証書遺言は法律のプロが作成するので内容に不備はなく、公証役場で保管されるので紛失などの心配もありません。検認が不用というメリットもあります。ただし、基本的には公証役場に行かなければならず、足腰が弱っているなどで困難な場合があったり、作成には財産に応じて費用がかかったりするというデメリットも。

「高齢で書き直す必要がなかったり家族関係があまり良くなかったりする場合には、公正証書遺言が適しているのではないのでしょうか。また、例えば40〜50代で独身で、財産を甥や姪に相続させたいという方などで、遺言の書き換えが想定される場合は自筆証書遺言の保管制度の利用がお勧めです」

自筆証書遺言と公正証書遺言の違い

	書く人・場所	保管	費用	法的チェック	家裁の検認
自筆証書遺言	自宅などで本人が書く。代筆やパソコンで作成したものは認められない。 ※財産目録を除く。	金庫や実印などを保管している場所など。 〈自筆証書遺言書保管制度の場合〉 封をせずに法務局に持参する。	無料 (自己管理) 〈自筆証書遺言書保管制度の場合〉 3900円 ※不備がないかの確認は行われる。	なし 〈自筆証書遺言書保管制度の場合〉 なし ※形式要件を満たしているかの確認は行われる。	必要 〈自筆証書遺言書保管制度の場合〉 不要
公正証書遺言	公証役場で相続人ではない証人二人が立ち会い、公証人が本人から聞き取って作成する。 ※出張作成可能。ただし、公証人の出張費など別途費用が掛かる。	公証役場が原本をデータ管理。本人は写しを保管する。	相続される財産額によって手数料が決められている。	あり ※公証人が法的有効性をチェック。	不要

ご自宅からお気軽にご参加ください！

「超高齢社会」を考える プレシャスライフ オンラインセミナーを開催します！

デジタル終活についてや相続についてを専門の講師が解説。スマホからPCから、ぜひご参加ください。

第1回 デジタル終活のススメ ～「スマホのスペアキー」 作っておきませんか？～

講師：デジタル遺品を考える会
代表 吉田雄介氏

開催：2022年2月5日（土）
14：00～16：00

事前申し込みは
こちらから



第2回 いざという時に慌てない！ もしもの備え 失敗しない相続準備

講師：行政書士法人みらいリレーション
代表役員 山口里美氏

開催：2022年2月19日（土）
14：00～16：00

事前申し込みは
こちらから



テーブルに
散らかりがちなもの

土井けいこさん流 片付けのアイデア



●パソコン

テーブルで作業後、置きっぱなしになりがちだったので、テーブルの近くのチェストの上をパソコンテーブルがわりに。扉の中にはクロスなどを入れていましたが、少し整理して別の場所へ移動させ、資料棚として使っています。



●新聞や雑誌

以前はテーブルで読んでいたのですが、最近窓際の明るい場所が「読む場所」に。椅子の近くに、板にキャスターを付けた仮置き場を作り、読みかけの雑誌や新聞数日分を重ねて置いています。



※キャスターは床を傷めることがあるので注意して使いましょう。

●郵便物

郵便物を取って来たら、玄関横の部屋に作った「仕分けコーナー」に直行。要らないものは棚の下に置いた段ボールにボイ。きちんと読みたいものはトレイに仮置きします。封を開けるためのハサミも近くに置いています。



●衛生用品など

爪切りや綿棒、塗り薬などはお風呂上がりに使うことが多いので、洗面台のミラーキャビネットに、空き瓶などに入れて収納。私と夫で棚を分けています。爪や綿棒がすぐに捨てられるよう洗面室にはゴミ箱を置いています。



●リモコン

テレビのある部屋の近くのチェストの上がわが家のリモコン置き場。動線上にあったことと、腰くらいの高さで取りやすいのもこの場所に決めたポイント。クロスを敷いたトレイを置いておくと、「片付け場所」だと分かりやすくなります。



●文房具

本当に必要な文房具だけに絞って、マグカップに入れてテーブルの近くのカウンターに置いています。「見えなくする」ことが片付けることではなく、必要なものは、あるべき場所に置いておくのが大事。



●果物

バナナは100円ショップで購入した大き目のフックに引っ掛けています。果物は部屋のインテリアにもなるので、あえて見える場所に置いておくこともあります。



それぞれの
お宅に合った片付け方を
いろいろ試して
みてください。



スッキリ片付いた
土井さんのお宅のテーブル

ります。
さらに、それぞれに片付け場所が決まっているかどうかを考えてみてください。
「用途に沿っている↓片付け場所が決まっている」ものは、今の片付け場所がテーブルから遠いとか、取り出しにくいなどが片付けられない理由だと考えられます。私はテーブルで家計簿をつけたり雑誌を読んだりするのですが、置きっぱなしにすることがあったのでテーブル近くのカウンター下にフックを取り付け、トートバッグにそれらを入れることで解消しました。
共有のものは相談して場所を決定しよう！
「用途に沿っている↓片付け場所が決まっている」用途に沿っていない↓片付け場所が決まっている・決まっていない」の場合は、誰が使うのかを考え、それぞれの行動パターンや動線に合わせて片付け場所を見直し、決めていきます。自分のものなら

ば決めやすいのですが、家族と共有のものであれば、片付け場所を勝手に決めず、みんなに相談します。
私の場合ですが、夫が腕時計をよく置きっぱなしにする場所があり、そこにトレイを置いておいたところ、翌日、トレイの横に腕時計が置かれていて驚愕！「この、トレイの上に置いてね！」と再度伝えて、ようやく「腕時計問題」が解決したという経験があります。片付け場所は、しっかりと伝えることも大切です。
片付けを習慣化するには、試行錯誤をするのが当たり前だと思ってください。失敗したら、再度、行動パターンや動線を見直していろいろ試してみることです。
さて、ここまで解説したセオリーとは外れますが、食べかけのお菓子やフルーツは、テーブルの近くではなく、遠くに置きましょう。見かけると、つい食べてしまいますからね。

STEP
1

テーブルの用途を考えよう

用途：_____

STEP
2

テーブルに散らかっているものをリストアップしよう

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

STEP
3

リストアップしたものが、用途に沿っているかどうか、振り分けよう

★用途に沿っているもの

☐
☐
☐
☐

★用途に沿っていないもの

☐
☐
☐
☐

STEP
4

片付け場所は？

★決まっているもの

☐
☐
☐

★決まっていないもの

☐
☐
☐

片付け場所は？

★決まっているもの

☐
☐
☐

★決まっていないもの

☐
☐
☐

片付け場所を見直して、テーブルの近くに片付け場所を作ろう！

自分や家族の行動パターン、動線を考えて、片付け場所を決めよう！

※家族で共有のものは、みんなで相談して決定！

まずは用途を考え、散らかったものを書き出す
「テーブルが片付かない問題」。解決するには、4つのステップで考えてみることにします。まずは、テーブルをどのように使いたいか、用途を考えます。食事だけに使いたいのか、仕事や趣味のことをする場所としても使いたいのか、などです。
次に、よくテーブルの上に置かれているもの、集まりやすいものをリストアップしましょう。
すると、用途に沿っているものとそうでないものが分

散らかっている人は
Let's try!

暮らしに

PLUS IDEA

4つのステップで考える「散らからないテーブル」のルール

テーブルの用途は？

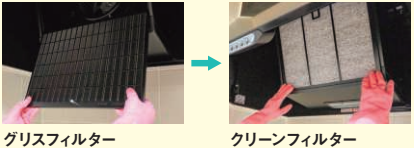
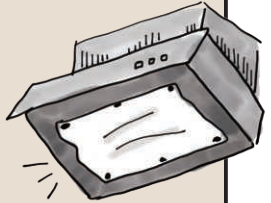
片付け場所は決まっている？



教えてくれたのは
暮らしのアドバイザー
土井けいこさん

住まいの片付けや収納のほか、料理や掃除など家事全般をラクに楽しく行える方法を伝える講座「暮らしは、ラクに楽しく」を主宰。著書に『「収納が苦手」な人がラクに「片付け上手」になれる本』（主婦の友社）がある。講座と同名のホームページでも暮らしに関する情報を発信中。https://doikeiko.com/home

グラスファイバー製のフィルターと不織布のフィルターを比較！

	グラスファイバー製のフィルター	不織布のフィルター
メリット	★燃えにくい素材で安心 ★フィルターごと交換するので通気性が損なわれにくい  グリスフィルター → クリーンフィルター ★サイズがぴったりで交換が簡単！見た目もスッキリ！	★クリーンフィルターに比べて低価格！ 財布に優しい！ 
デメリット	★不織布のフィルターに比べると高価 性能に見合った納得価格！ 	★カットしてサイズを合わせるのが面倒 ★テープやマグネットで貼るのが面倒 ★グリスフィルターの上から装着するので通気性が悪くなる ★テープやマグネットなどで貼り付ける場合、外れたときに危険 



グラスファイバー製のフィルターは約15mmと、しっかりとした厚み。汚れをしっかりキャッチします。

能力をほとんど損なわないのも特長です。もちろん、油污れやホコリからレンジフード内部をしっかりとガードします。さまざまなサイズがあるので、不織布タイプのように自分でカットする手間も掛かりません。高性能な分、不織布タイプより少し高価ですが、安全性の面から、弊社ではグラスファイバー製のフィルターをお勧めしています。

何も付けずグリスフィルターのまま使うか、不織布タイプを貼るか、あるいはグラスファイバー製のフィルターに交換するか、ご自分に合ったお手入れの仕方を一度再考することで、暮らしがより快適になるかもしれません。



弊社ではグラスファイバー製の「クリーンフィルター」の販売を行っています。価格や商品内容など、詳しくは同封のチラシをご覧ください。ホームページでもご紹介しております。※レンジフードの種類によりお取り扱いできない場合がございます。

暮らすプラス CLASS PLUS 大和ライフネクスト「暮らすプラス」クリーンフィルター 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 0120-92-1616

ご案内No CPK05

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

暮らすプラス

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。
※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。

同封の
チラシをご覧ください！



お掃除大好き Aさん

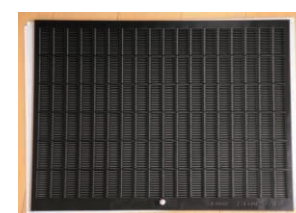


ちょっぴりずぼら Bさん

不織布のフィルターを貼って、汚れたら取り換えています。

便利グッズ大好き Cさん

友だちに教わって
グラスファイバー製のフィルターを使っています！



本体に付属する金属製のグリスフィルター。

レンジフードには、グリスフィルターといって金属製のフィルターが付いていますよね。メーカーの多くはそのまま使って定期的に清掃することを推奨していますが、油污れがひどくなるとお掃除が大変ですよ。汚れ防止に、不織布のフィルターを貼っている方も多いのではないのでしょうか。

不織布のフィルターは、1000円ショップなどで安価に購入することができ家計にはうれしい

お手入れがやや面倒な
レンジフードフィルター

レンジフード内部の油污れを軽減するためのフィルター。お手入れは、どうしていますか？ フィルター部分に上から不織布のフィルターを貼っている方も多いのではないのでしょうか。そんな方に特にオススメの便利で高性能なフィルターをご紹介します。

限りですが、多くの場合、サイズに合わせて自分でカットする必要があります。また、テープやマグネットで固定するのが大変な上に、たるんで見た目がスマートでなかったり、剥がれ落ちそうになることも。さらには、万が一調理中に剥がれてしまうと引火する可能性もあり危険です。

油污れをしっかりガードし
安心して使えるタイプも

こうした、不織布のフィルターのデメリットを解消するグラスファイバー製のフィルターがあります。耐熱性や不燃性に優れたガラス繊維を使用しているので安全に使えるほか、既存のグリスフィルターと差し替えて設置するので、取り付けがラクな上、見た目もスッキリ。面倒なグリスフィルターの掃除も不要になります。通気性が良く換気

レンジフードフィルターの



お手入れ
あなたはどっち派??

マンションの売却を考えると、気になるのは売却価格ですよね。
「査定」のポイントや注意事項などを、弊社「暮らすプラス」の
マンション売買専門スタッフが解説します。



「査定」

ってどうやって行うの??



査定の種類

「机上査定」

訪問をせず成約事例などを参考に、机上で行う簡易査定です。

「訪問査定(実査定)」

訪問をして室内状況を確認するなど、実生活環境を踏まえた査定です。

査定ポイントを複合的に判断して査定額を提示

マンションの査定には主に2つの方法があります。ひとつは、周辺の成約事例をデータ上で集めて判断する「机上査定」。もうひとつは、お住まいのマンションを訪問して、日当たりや眺望、室内や近隣の状況などを確認してから行う「実査定(現地査定)」です。「机上査定」は訪問をしないため、お気軽にご利用いただけますが、弊社ではより精度の高い「実査定」をお勧めしています。

活施設があるかといったそのマンションの「立地」について。ふたつ目は、築年数や管理体制、テナントが入っているかどうかなど、その「マンション全体の建物(共有部分)」について。3つ目は、日当たりや眺望、階数など、そのお部屋の「室内状況」についてです。駅から近いとか、南向きのほうが良いと思われる方も多いと思いますが、駅から近くても電車の走行音がうるさかったり、南向きでも別のお宅と向き合っていてプライバシーが保たれにくかったりすることもあり、査定ポイントを複合的に判断する必要があります。それらの査定ポイントを踏まえ、同じマンションや、近隣で類似した条件の成約例と比

査定のポイント

「立地」「建物」「室内」の内容例を紹介します。

立地

- 最寄り駅やバス停からの距離
- 駅からのアプローチ
- 病院や役所、学校、近隣の施設状況 …など

駅やバス停のほか、病院や学校、スーパーなど、生活に必要な施設へのアクセスなど。また、坂道がある、幹線道路を渡るなどもポイントになります。



建物

- 築年数
- セキュリティなどの共有設備
- 管理費や修繕積立金
- 駐車場や駐輪場
- テナントの有無 …など

管理人がいるかといった管理体制、共有部分は清掃されているかなど、マンション全体に関する状況がポイントになります。



室内

- 部屋の方角
- 階数
- 眺望
- 日当たり
- 設備や内装の状態
- プライバシー …など

室内の状況や環境についてをチェック。きれいに清掃されているか、部屋は明るいかなどもポイントになります。



査定無料

マンションの売却や貸し出しについては、**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
CPK05

暮らすプラス

検索

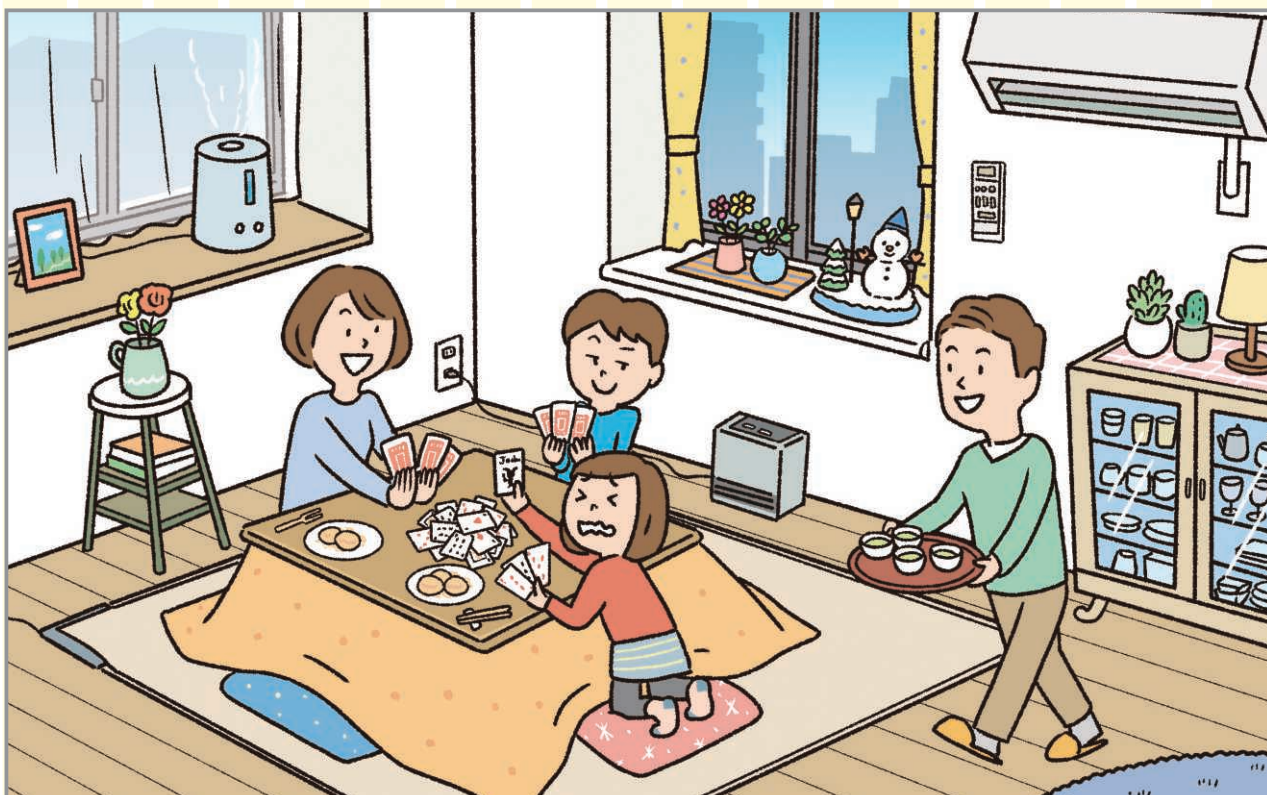
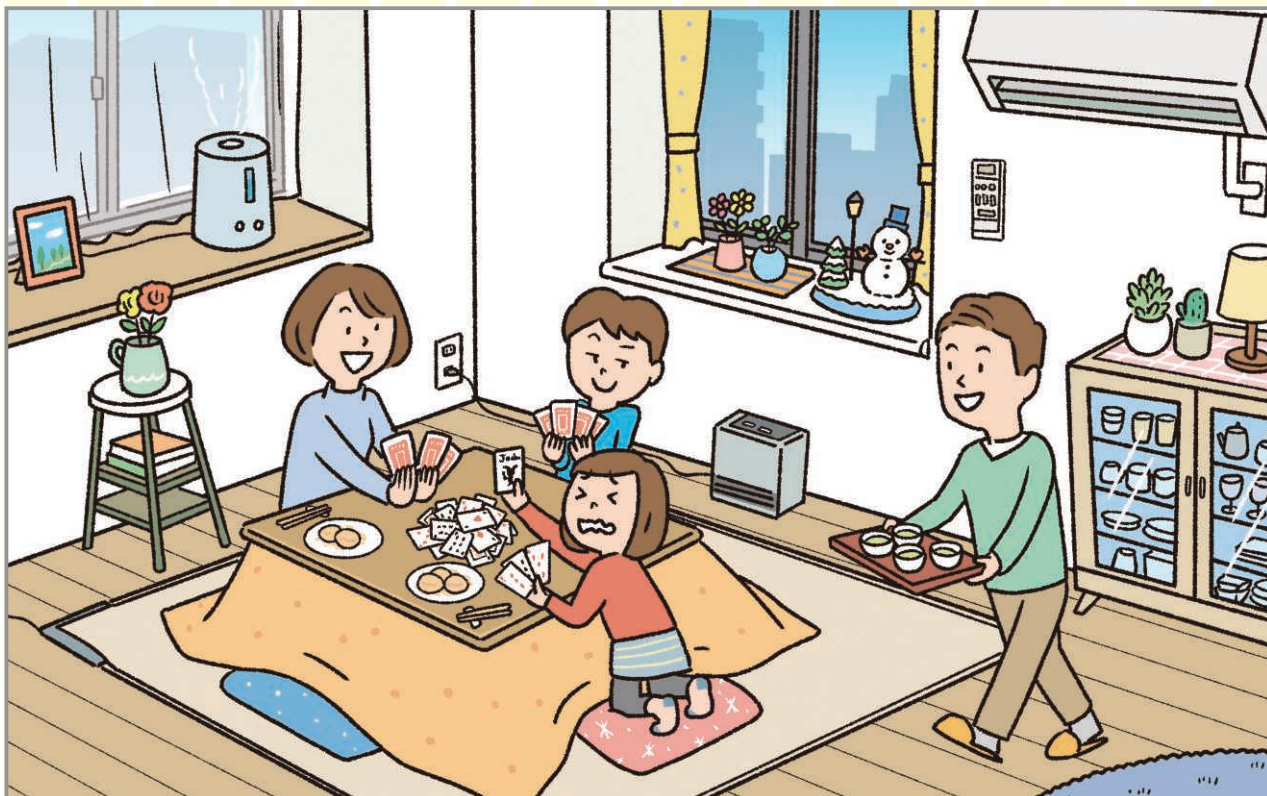
較して査定価格を提示します。
査定価格は成約価格のあくまでも目安
※以下は不動産会社に売却の仲介を委託する場合についての内容です(弊社でも承ります)。
お客さまからよく、「リフォームをしたほうが良いですか」というご質問をいただきます。リフォームをしたからといって高く売れる保証はなく、そのまま売却したほうが手元に残るお金が多くなる可能性もあることを考慮しておくことが必要です。また、売却時の諸経費についてのご質問も多くいただきます。売買が成立した際の仲介手数料

は、成約価格にもよりませんが、多くは成約価格×3%+6万円(別途消費税)で承っています。弊社の無料会員制度「暮らすプラスメンバーズ」(詳しくは12~13ページをご覧ください)に登録いただいている場合は、仲介手数料を割引させていただきます。そのほか、収入印紙代や住所・氏名変更、抵当権抹消などの登記費用が必要になります。また、仲介を委託する場合、「査定価格」はあくまでも目安で、実際の売り出し価格は売主さまが最終決定をされるということも理解しておきましょう。

弊社にご依頼の場合は、査定額を基に、お急ぎ具合等のご希望も踏まえてご提案いたします。

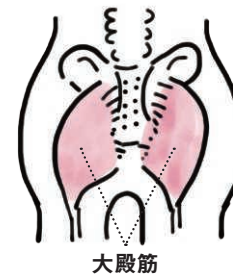
Let's あたまのたいそう まちがいさがし

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 エアコンのダクトの形 ② チェア足の形 ③ パパが持つカードの形 ④ 雪だるまのパンツの形
⑤ 真ん中の子どもが持つカードの形 ⑥ ママのニットの首の形 ⑦ ママが使っているお箸

腰痛を解消!



立つ動作に重要なはたらきをするお尻の筋肉、大殿筋。人体でいちばん重い筋肉で、この筋肉を伸ばすことで足腰が一気に軽くなり、下半身の動きも良くなります。



なあさん(中田雄大)

解剖学を熟知したパーソナルストレッチ専門家。経営するストレッチ専門店「Nストレッチ」は、予約がすぐに埋まってしまうほど人気。著書に『なあさんの寝たまま 座ったままストレッチ』(廣済堂出版)などがある。毎日、Twitterでストレッチに関する情報や動画を配信中。
https://twitter.com/nst_nakata

第1回

腰痛を解消!

なあさんのズボラストレッチ

寝たまま

座ったまま

で在宅不調を解消!

寝たまま ストレッチ 左右 20秒×3セット



座ったまま ストレッチ 左右 20秒×3セット



在宅時間が増え、デスクワークでの座りっぱなしによる腰痛、PCやスマホの見過ぎによる肩こりなどの不調を感じている方も多いのでは? 人気のストレッチ専門家が、「寝たまま」「座ったまま」のできるストレッチを紹介します。今回は、腰痛解消ストレッチです。

みなさまと楽しい
ひとときをともに

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。

定期的に防災の記事があると助かるし見直しのきっかけにもなるためお願いしたいです。北海道 D.Aさま

地震、台風、風水害、竜巻、火山噴火など災害が各地で起こっている近年。備えることや、Aさまのように備えを見直すことも大切ですね。みなさまも、ご自宅の備えについて考えたり見直したりしてみたいなと思います。

まちがいさしのページを、4歳の娘が楽しそうに見ていました。親子で楽しめる誌面で嬉しかったです。東京都 M.Iさま

なんと微笑ましい！7つのちがい、お子さまは見つけられたでしょうか。Iさまのように「まちがいさがし」をご家族で楽しませているというお声を多くいただきます。今号はいかがでしたでしょうか？編集部では全問回答できた者がおらず、今号は少し難しかったかもしれません……。みなさま、ぜひトライしてください！

前号の相続の記事が参考になりました。両親も年老いてきましたが、なかなか子ども世代から相続についてどうこういうのは感じています。専門家の方を交えて話す機会を持つというのも初めの一歩かもしれませんね。神奈川県 S.Kさま

子どもからはなかなか切り出しにくい相続の話。Kさまがおっしゃる通り、前号と今号で取材をさせていただいた松村弁護士も、専門家や親御さまのお友だちなど第三者から相続について話してもらうのも良い手段だとおっしゃっていました。親御さまがお元なうちに、ご家族で相続について話をするきっかけ作りも大切ですね。ご自身がある程度のご年齢の方は、親の側から切り出すことも大切かもしれませんね。

衣替えとともに、お部屋の模様替えも始めました。季節を感じられるように、小物で工夫しています。『CLASS PLUS』は、ちょうどよいきっかけになりました。福島県 T.Aさま

家具の配置を少し変えたり、季節に合わせてクッションやラグの色や素材を変えるだけでお部屋の雰囲気が変わって気分転換になりますよね。前号で紹介した、間接照明をいくつか、高低差を付けて配置するのも空間に奥行きを感じられるようになってオススメです！





「暮らすプラスメンバーズ」(旧 ライフネクストクラブ)ではメルマガ会員を募集中です！

詳細は12～13ページや同封のチラシをご覧ください。 <https://www.class-plus.jp/club/>



暮らすプラスメンバーズ 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、委託することはありません。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か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.daiwalifnext.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

冬のスペシャルプレゼント

WEBアンケート
に答えて
134名様に
当たる！

毎年恒例の冬のスペシャルプレゼント！人気メーカーの空気清浄機やスピーカーなどをご用意しました。WEBアンケートに答えて、どしどしご応募ください！

1 dyson Dyson Pure Cool Link™ 空気清浄機能付タワーファン

季節を問わず、空気清浄機やサーキュレーターとして使用可能。空気中の花粉やウイルス※、細菌やPM2.5も除去します。夏には扇風機としても活躍！

※試験機関：(一財)北里環境科学センター。試験方法：25m³の試験空間で日本電機工業会規格(JEM1467)の性能評価試験にて実施。対象：浮遊したウイルス。試験機：TP03、DP03。試験結果：55分後(TP03)および64分後(DP03)に99%除去。試験報告書：北発生2016_0301号。
※サイズ／H1022×W196×D196mm ※重さ／3.72kg ※カラー／ホワイト×シルバー(TP03 WS)



2名様

※イメージ

2 バルミューダ BALMUDA The Speaker

音の輪郭をはっきりと立体的に再生するスピーカー。充電式で好きな場所で感動的な音を堪能できます。楽曲に合わせてLEDが輝くのも特長です。

※サイズ／H188×W105×φ105mm ※重さ(約)／1.0kg



1名様

※イメージ

3 Yogibo Yogibo Mini

包み込むようにからだにフィットし、心地良くリラックスできるビーズソファ「ヨギボー」。じゃまになりにくいミニサイズをプレゼント。

※サイズ(約)／H950×W650×D550mm
※重さ(約)／4.4kg ※体積(約)／212ℓ
※カラー／グリーン



2名様

※イメージ

4 OTHREE by amadana

水道水で簡単にオゾン水を生成でき、スプレーすれば室内、衣類、マスクなどの除菌消臭ができます。オゾン水を約15,000回生成できます。

※サイズ(約)／本体ボトル：H188×W67×D92mm、ボトルベース(ACアダプタ除く)H3×W81×D81mm ※重さ(約)／本体ボトル：160g ボトルベース：190g ボトル容量／150ml ※カラー／ホワイト



10名様

5 récolte プレスサンド メーカー プラッド

かわいらしいキルト模様のホットサンドができるプレスサンドメーカー。分厚くて、具だくさんのホットサンドが作れます。

※カラー／マッドレッド ※サイズ／本体：W130×D210×H120mm、プレート(約)：W127×D145mm ※重さ(約)／960g ※材質／本体：フェノール樹脂、プレート：アルミダイキャスト(ノンステック加工)



2名様

※イメージ

6 TEMGCO パネルヒーター 遠赤外線デスクヒーター

テレワークや勉強時、足元のスポット暖房に適した3面のパネルヒーター。電源を入れたら約30秒で温か。収納に便利な折り畳み式です。

※サイズ(約)／H510×W1,000(3面を広げた状態)mm ※重さ(約)／1.6kg ※カラー／グレー



3名様

7 宝島社 TJMOOK 『ぐぐっと時短& もっと絶品！ 決定版 感動の冷凍術』

2～6ページで監修をしていただいた西川剛史さんの著書。素材別の冷凍術のほか、調理がグンとラクになる「下味冷凍」など充実の内容です。



5名様

8 サンアート ドーム型加湿器

電気を使わないかわいらしい素焼きの加湿器。水を入れると動物型の素焼きが水を吸い上げて加湿。枕元やデスクまわりなどにオススメです。

※サイズ(約)／W100×D100×H121mm
※重さ(約)／160～250g ※素材／陶器、ガラス
※容量(約)／320cc



各3名様

ネコ アザラン シロクマ

さらに！ Wチャンス！

上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！



『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 プレゼント

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

締切 2022年2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。(3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」がすみずみまで丁寧に仕上げます。



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
- 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、保管するサービスが付いています。



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。



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

お住まいの売買や賃貸も、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
CPK05