

Smilax

スマイル
&
リラックス

48号
2019 Early winter

| 特集 |

～もしもライフラインがストップしたら?～

マンション内 被災体験のススメ

Present

防災グッズ当たります!

もしもライフラインがストップしたら？

マンション内被災体験のススメ

休日の数時間、週末の2日間など時間を決めて、ライフラインがストップした前提で暮らしてみるのがマンション内被災体験。どこから手を付けていいかわからない地震対策、体験を通して必要なコト・モノを感じてみませんか？



「私たちが体験しました！」
 レーベン横浜阪東橋 BAY'L 笈西様ご夫妻
 横浜の中心街まで自転車でもアクセスできる住まいのロケーションが気に入りの笈西様ご夫妻。防災への意識が高く、被災体験に2日間の日程でトライしていただきました。

地震＝避難所生活とはならないことも

いずれ来るといわれている巨大地震。備えなければいけない、何かから手を付けなければいけなからないという方も多いのではないのでしょうか？ 実は、備えるべきケースは、大きくわけて2パターンあります。避難所へ避難するケースと、避難所に行かず自宅マンションで過ごすケースです。「これまで、地震で被害にあった場合はとにかく避難所で暮らすことが前提とされ、非常用持ち出し袋の用意などが推奨されてきました。しかし、都市部では避難所が定員オーバーになることが予測されています。また、耐震性が高いとい

教えていただいたのは
 監修/
 危機管理教育研究所代表
 国崎信江さん
 阪神淡路大震災がもたらした被害に衝撃を受け、女性・母としての視点で家庭を守るための防災対策の研究を進め、2008年株式会社危機管理教育研究所を設立。文部科学省「地震調査研究推進本部政策委員会」委員、NPO 国境なき技師団理事などを兼任。著書多数。●http://www.kunizakinobue.com

お湯で作れるフリーズドライ食品はおいしいものもあり、元気が出ました

テレビも何もない夜はツライ！音楽が聴きたかったです。

TRYしてみたいこと 1

懐中電灯で作業すると片手しか使えないため、家族全員ヘッドライトと2個以上のランタンがあると過ごしやすさがアップします。情報収集の意味でも気を紛らわせる意味でもラジオは必須。

TRYしてみたいこと 2

非常食を食べてみる

ポリ袋に調味料と材料を入れて湯せんするポリ袋調理法は、最低限の水で作れるので災害時にぴったり。ご飯を炊く、野菜を温野菜にする、肉とタレで主食を作るなど同時調理もOK。使用後の水は再利用できます。

ポリ袋調理をする際は熱に強い湯せんOKのものを使用すること。

断水後は、給水場所からポリタンクなどで水を運ぶ必要があります。高層階ならリュックに入れられるタイプ、低層階ならカートに載せて運べるタイプなど、居住階や人により運びやすいものが異なるので実践してみるのが大切。

TRYしてみたいこと 3

水タンクを運んでみる

窓のないマンションのトイレは昼でも真っ暗！ヘッドライトだけでは足りませんでした。

TRYしてみたいこと 4

手袋タイプの水のいらないシャンプーは、頭皮までしっかり洗えて使いやすい

わたしには30ℓの水タンクも重かった！

TRYしてみたいこと 5

災害用トイレを使ってみる

地震後にマンション内で過ごす場合は、便器にかぶせて使える災害用トイレが便利。パンツタイプのおむつを利用する手もあります。

電池式の充電器はスマホ充電には不十分。ソーラー発電式の方が使い勝手よさそうです

TRYしてみたいこと 6

防災グッズを使ってみる

発電式充電器や水のいらないシャンプーなど、災害用に用意しているものを実際に使用してみましょう。使い勝手が悪いものや古くなって買い換えが必要なものを見分ける機会になります。

わたれているマンションでは、備えがあれば地震のあとも住み慣れたわが家で暮らしを継続できる可能性がありますが」と危機管理アドバイザーの国崎信江さん。そのために、国崎さんが考案したのが自宅での被災体験「おうちDEキャンプ」。「地震のあとは散乱したものを片付けて室内に安全エリアを作ります。そこで活用したいのが簡易テント。食事や就寝時に頭だけでも入れて寝れば、余震で出るホコリ除け、軽い落下物除けになります。キャンプ気分なのでお子さんも楽しめるのではないのでしょうか」と教えていただきました。

体験された笈西様ご夫妻は、上で紹介した以外にも「災害用トイレは意外に臭い気がならなかった」「野菜が食べたくなった」「お風呂に入れないのは想像以上につらい」など、実感したことがたくさんあったといいます。旦那様は「大変な環境を経験してみて、妻を大切にしなければと思いました」とも。家族の絆を見つめ直すきっかけにもなったようです。備えあれば憂い無し。もしものときのために、ぜひ体験してみてください。

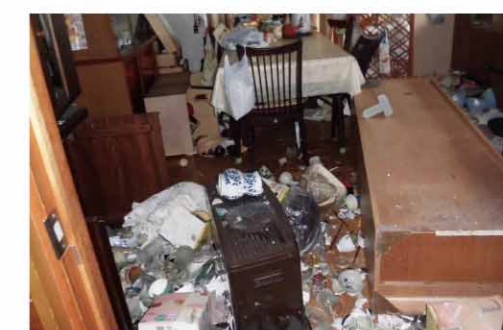
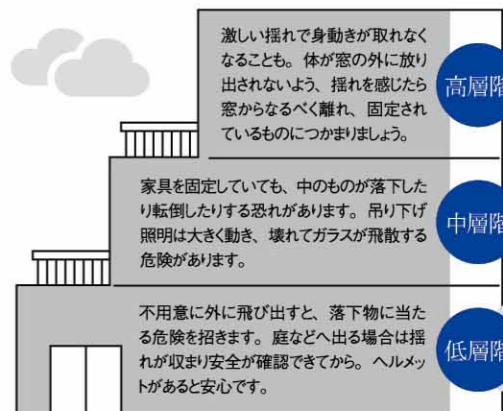
そのとき何が起こる？

一戸建てに比べ、マンションは地震に強く壊れにくいといわれています。しかし、壊れにくいからといって被害がないということではありません。マンションライフにどのような影響が出るのか、地震発生時から順を追って何が起こるかをご紹介します。

地震が発生したら

エレベーターの停止や配管の破損、建物の接合部が破損することも

マンションは高層階ほど揺れが大きくなります。そのため、居住階をふまえて対策を考えましょう。マンション被害の事例として、耐震でないドア枠などの変形による閉じ込め、停電によるエレベーターやオートロックの停止、上下水道・ガス管・送電設備への被害によるライフラインの停止などがあげられます。建物の接合部（エキスパンションジョイント）にヒビが入っているところは、接合面の落下の可能性もあるので、注意が必要です。

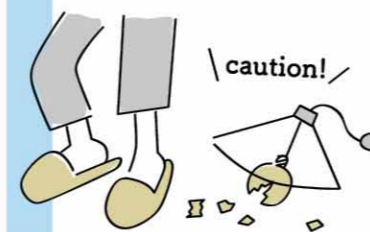


写真提供/危機管理研究所 (写真は熊本地震での被害状況)

2 揺れがおさまったら

まずは自分の状況を確認し 足元の安全を確保

揺れがおさまったら、痛みや出血がないかを確認します。子どもがいる人は、あわてて子どもの状況を確認しようと動いてしまいがちですが、足元にあるガラスの破片でケガをする恐れがあります。スリッパを履いたり、雑誌などで足場を作って安全を確保してから行動しましょう。家族の安全が確認でき室内の被害状況を把握したら、避難するべきか、その場にとどまるかの判断をします。



行動チャート

自分の状態を確認

ケガがあれば応急手当を。助けが必要な場合は声を出す、物を叩く音で周囲に異常を知らせる。

足元の安全を確保

動ける場合は足元の安全を確保。津波や土砂災害の可能性のある場所は避難を開始。火災発生時は初期消火に努める。

家族の安全を確認

室内にいる場合は負傷の有無を確認。救助の必要性の有無を判断する。

室内の状態を確認

室内にガラスが飛散している場所がないか、ドアが開閉できるか、ライフライン、通信状態に被害はないかを確認。

避難の判断

室内の状況や建物の状況から、避難するべきかを判断する。

3 被災生活スタート

マンション内で過ごすなら 部屋の中に安全なエリア作りを

地震後、多くの人が一斉に始めるのが掃除・片付けです。掃除・片付けは、居室内に家族が安全に過ごせるエリアを作るためにも大切です。その際は、余震で再び倒れる可能性がある家具は起こさずひと部屋にまとめ、物が落ちてこない環境を作りましょう。

！ トイレは使用不可

自室ではトイレに被害がなくても、どこかで配管が破損している可能性も。水を流すと被害を広げてしまうため、トイレは配管の点検まで流すことはできません。災害用トイレを用意しておきましょう。

！ ホームセンターから掃除用具がなくなる！

散らかったものを片付けるために必要になるのが、電気がなくては使えない掃除機の代わりにほうきとちりとり、粘着ローラー、手を傷つけないための防刃手袋や、ガラス片でも破れない麻袋。これらの物が一斉にホームセンターから無くなります。

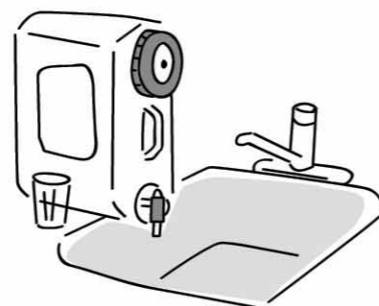
4 被災生活が長期化すると…

暮らし・健康・防犯面で さまざまな影響が



ゴミ

地震後は大量のゴミが出るため、収集されない場合はゴミがあふれ悪臭を放ち衛生面が悪化します。自宅から災害用トイレのゴミを含めた大量のゴミを保管しなければならないこともあるため、中が見えない黒いゴミ袋を用意しましょう。



防犯

停電によりオートロックが解錠状態のままになるなど、防犯面が悪化。防犯ブザーを持つ、子どもだけで留守番させないなどの注意が必要。



洗濯

断水時は洗濯ができないため、営業しているコインランドリーは大混雑。遠方まで車で行き、何時間も待って洗濯することもあります。



水

災害時に貯水槽の水を使用できるマンションでも、管理組合で水の分配方法を決めていない場合は、すぐに水がなくなってしまうということもあります。共用の水は期待せず、自宅で十分な量を備蓄しておきましょう。



食料

避難所で配布される食料は、菓子パンやおにぎり、腐りにくい揚げ物のお弁当がメイン。ビタミン不足になりがちのため、野菜や果物のジュース、果物の缶詰などを用意しましょう。



風呂

避難所に設置される場合は避難所に入りに行きますが、ウェットシートや水のいらぬシャンプーを十分に備蓄しておく安心です。

もしものために やっておきたいこと CHECKLIST

- 応急手当の講習を受ける**
災害時にはすぐに手当が受けられるとは限らないため、応急手当の知識が生死を分けることも。
- 救急グッズを用意する**
ピンセット・はさみ・消毒薬・止血パッド・ビニール手袋（感染予防）など。
- 家具を固定する**
自宅の被害を最小限におさえるため、家具の固定は必須。
- 飲み物&水を備蓄する**
飲み物は普段飲んでいるジュースやお茶でOK。水は1人1日3ℓ×10日分を用意。
- 食料&調理器具を備蓄する**
普段の食料品を多めにストック。カセットコンロなどの調理器具とあわせて用意する。
- 掃除・片付け用具を用意する**
ほうき・ちりとり・麻袋・防刃手袋（革手袋でも可）など。
- 災害用トイレを用意する**
家族の人数×排泄回数×10日分を用意。
- 非常持ち出し袋を用意する**
マンション内から避難する場合に備えておく。
- 家族の連絡方法を決めておく**
災害伝言ダイヤルや SNS、遠方の親戚に伝言を頼むなど連絡方法の優先順位を決めておく。
- 挨拶をする**
マンション内に顔見知りを増やしておくことで、災害時に助けあえることはもちろん、不審者の侵入に気づけるなどの防犯にも役立つ。



国崎先生に質問です！

Q 一番大切な備蓄品と二番目に大切な備蓄品は？



A 一番目は、救急グッズ。よく水が一番大切だと勘違いしている人がいますが、病院にすぐにかかれぬ災害時は、ケガの手当が最優先になります。二番目は掃除グッズ。地震被害に片付けはつきもの。ホームセンターでも売り切れるため事前に用意しておきましょう。

Q 地震後にマンションコミュニティで起こりがちな問題は？



A 物資や水の分配方法でモメることが非常に多いようです。また、連絡先を周囲に告げずに避難する人がいることで、修理などの決済が取れない、業者の人が下水配管の確認に来ても不在の家に入れず、1フロアだけトイレが使えないということも。理事会で災害用のルール作りが必要です。

01

油っこい皿も、
洗う前のひと手間で時間短縮。



落ちにくい油污れはいきなり洗うのではなく、まずは軽く
汚れを落としてからがベスト。保存に使っていたサラ
ンラップを丸めてスポンジがわりにすれば、汚れてもすぐに
ポイッと捨てるだけ。使い古したTシャツをカットして使っ
てもOKです。

使ったらすぐに
捨てるだけ！



カットした
切れ端をストック
しておけば便利！



これなら
お皿洗いも
ラクラクですね

Kitchen

お皿洗いの流れで、シンクもお掃除。
シンク専用のスポンジを用意しておき、食器洗いが終わっ
たらその流れでシンクや排水溝もサッと掃除。こまめにお掃
除することで、大掛かりなシンク掃除をしなくてもキレイを
キープできます。



02

03



レンジで
チンするだけ！

やっかいな電子レンジのお掃除は、
水蒸気で。
放っておくとこびりつきがちなレンジの汚れは、耐熱ボ
ールに水を入れて3分加熱し、そのまま5分ほど放置して
おだけ。蒸気で汚れが浮いてくるのでクロスで拭き取
ればカンタン・キレイに。



特集企画 人気お掃除ブロガー監修

時短テクでサッと掃除、家中キレイに。

毎日の仕事や育児に追われていると、ついつい部屋が汚れがちになってしまうもの。
そんなお悩みに応えるべく、今回はすぐにでも使える時短テクをご紹介します。
人気お掃除ブロガー「おそうじベコ」さん監修のアイデアを、読者のご自宅にお邪魔して試してきました。



僕もお手伝い
できるよ！

ちょっとしたことでも
続けられしつかりキレイに。

家の中はいつでもキレイにして
おきたい。そう思っても、仕事や
家事・育児に追われてつい掃除
は後回し。そんな方、多いので
はないでしょうか。そこで今回は、
毎日のちょっとしたひと手間で大
掛かりなお掃除をしなくても家中
をキレイにできる時短テクを紹
介します。ご協力いただいたのは
レーベンハイムひばりヶ丘にお住
いの境田様ご家族。現在、4歳と
0歳の男の子が2人いらっしゃる
です。奥様は、子供たちの世話に
追われて、片付けても片付けても
すぐに汚れてしまうのが悩みな
のだとか。また、おもちゃや子供用
のアイテムが溢れており、掃除
もなかなか上手にできないのだそ
う。そこで人気お掃除「プロガー」お
そうじペコ」さんのお掃除時短テ
クを実践していただきました。ま
ずは、もとも人目につきやすい
リビングから。「物が多いので気
がついたら埃がたまっちゃって
…」と嘆く奥様に、フローリング
シートを使ったアイデアを試して
いただきました。

次は、ついつい汚れが溜まりが
ちなキッチンに。アイランドタ
イプのキッチンは便利な反面、汚
れていると部屋全体の印象が悪く
なってしまう。アイデアをお
試していただいた旦那様にも、「い
つもキッチンの掃除は気合を入れ
ないといけないんですが、ちょっ
としたひと手間で一気に掃除がラ
クになりそうです」と喜んでいた
だけでした。浴室や洗面所では、
長男のRくんが大活躍。遊び感覚
で楽しそうに時短テクを試して
くれました。おそうじペコさんによ
ると、時短テクのコツは、準備と
片付けをなるべくシヨートカット
することなのだそう。また、使
い捨てアイテムを積極的に使え
ば、「このあと洗わずに捨てられ
る」と思えることで、一気に掃除
のハードルも下がるそうです。共
働きでも、家事育児が忙しくても、
毎日5分間程度の小さな掃除をす
れば、結果的に大掃除をしなくて
も家中キレイに。おそうじペコさ
んが提案するそんな時短テク、ぜ
ひ皆さまも試してみてくださいか
がよいでしょう。

07



Bathroom

お風呂も
ピカピカ!

スキージーで、
カビ・水アカ防止を。

カンタンに水切りができる便利グッズ「スキージー」を浴室内にセットしておき、お風呂上がり壁や床などをサッと水切り。そのひと手間で、大掛かりなカビ取り・水アカ取りのお掃除の手間が省けます。



08

入浴ついでに
シャンプーボトルもキレイに。

水アカがついてヌメヌメしがちなシャンプーボトル。お風呂に入ったタイミングで、一緒にボディソープなどで洗っておけばぬめりを防止できます。余裕がある場合はお風呂場のイスや小物と一緒に洗ってしまいましょう。



人気プロガー「おそうじペコ」さん

掃除研究家・お掃除ライター。NPO法人ハウスキーピング協会認定「ハウスキーピングコーディネーター2級」、日本掃除能力検定協会「掃除能力検定士5級」。
ブログを中心に、書籍やWEBなどで掃除の楽しさを伝える。「お掃除やる気スイッチ」「おそうじペコの魔法の1分そうじ」ほか、著書多数。

Inhabitants



境田様ご家族

4歳と0歳の男の子がいる境田様ご家族がレーベンハイムひばりヶ丘にお住まいになったのは約3年前から。見晴らしの良さ、ベランダの広さ、立地ご購入の決め手だそうです。

04

Living

フローリングシートを上手に使うって、
部屋中キレイに。

フローリング用のお掃除シートには、オイル配合のものとノンオイルのものが。ノンオイルのものであればオイルが残ることもないので、家具のホコリ落としにも使えます。ホコリを落としたりそのままフローリング用ワイパーに装着して床掃除を。1枚で上から下までしっかり簡単にお掃除できます。



お掃除楽しい!

コロコロは
時短掃除の
強いミカタ



Washroom

洗面台のお掃除はハンドソープでもOK。

洗面台をしっかりと洗う時間がない場合は、ハンドソープを泡だてて洗面ボールや水栓まわりなどを磨いてもOK。髪の毛が落ちやすい床は、小さめのコロコロを用意しておけばわざわざ掃除機を持ち出さなくてもお掃除できます。

掃除の仕上げは洗濯前のフェイスタオルで。

洗濯する前のフェイスタオルで洗面台や洗濯機まわりをサッと掃除。特に蛇口は乾いたタオルで磨けばピカピカに。乾いたホコリだけなので、さほど汚れずそのまま洗濯機で洗っても大丈夫。



06

#レモン鍋



cao_life そろそろお鍋の季節です♪

お鍋大好きな私は、毎年秋になると鍋料理の情報収集に励んでいます。国産の無農薬レモンを見つけたので、気になっていたレモン鍋に挑戦！塩とごま油でしっかり目に味付けしたスープに、レモンの酸味が加わってサッパリ食べられます。具材はあまりクセのない食材がオススメ。この鍋のみのオススメは、細めのインスタントラーメンで塩ラーメンです♪



必要なもの

(2人分)

豚こま切れ肉 200g / 白菜 1/4株 / もやし 1袋 / まいたけ 1パック / 水菜 1/2袋 / レモン 2個 / ☆水 600cc / ☆塩 小さじ1/2 / ☆鶏がらスープ 大さじ1 / ☆胡麻油 大さじ1

作り方

- 鍋に☆の材料を全て入れ、煮立たせる。
- ①に豚こま、食べやすくカットした白菜、小房に分けたまいたけ、もやしを入れて加熱する。
- 鍋の真ん中に水菜をこんもりと盛り、スライスしたレモンを盛り付ける。軽く煮込んで食べる(レモンは煮込みすぎると苦みが出るので、好みに応じて途中で取り出してもOK)。できあがり。



スライスしたレモンの両端は、ぎゅっと絞って果汁だけをスープへ。



#ガトーインビジブル



cao_life カットが楽しい萌え断ケーキ♡

スーパーの果物売り場に並ぶリンゴの種類が増えてくると、秋が来たなあと感じる私です。リンゴを使ったスイーツで、以前から気になっていたガトーインビジブルを作ってみました。インビジブル (invisible) の意味は「目に見えない」。フルーツと生地が一体化していて、カットすると綺麗な層が見れるのが特徴です。豆乳を使ってあっさり目に仕上げました。

必要なもの

(15cmのバウンド型1個分)
リンゴ 1.5個 / ブルーベリー 15~20粒 / 薄力粉 40g / コーンスターチ 3g / 塩 ひとつまみ / 卵 1個 / 砂糖 25g / 豆乳(無調整) 70cc / バター 15g / アーモンドスライス 20g / 粉砂糖 適量

作り方

- オーブンを200℃に予熱しておく。リンゴは1~2mmの厚さでスライスする(皮は剥いても剥かなくてもどちらでもよい)。バウンド型に型紙を敷く。
- ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 薄力粉、コーンスターチ、塩を合わせ、②のボウルにふるい入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- 豆乳を2回に分けて加え、よく混ぜる。レンジで加熱して溶かしたバターも加えて混ぜる。
- ①のボウルにスライスしたリンゴを加えて生地を絡ませ、バウンド型の中に並べていく。1/2量を並べ

たらブルーベリーをまんべんなく散らし、再度残りのリンゴを敷き詰めていく。

- リンゴを敷き詰め終わったら、残った生地を上から注ぎ込む。表面にアーモンドスライスを散らし、型をトントンとして空気を抜き、予熱済みのオーブンに入れ、アルミホイルをかぶせて、200℃で40分焼く。
- アルミホイルを外し、アーモンドに焦げ目がつくくらいまで約5~10分焼く。
- 粗熱を取り、しばらくおき、粉砂糖を振る。できあがり。



焼きあがってカットする時のラインを考えると、ブルーベリーを並べて焼くと、このように綺麗な断面に。

cao_life かおしの Happy Deli

cao_life

監修/インスタグラマー かおし



パンと器とビールが大好き。おうちごはん食べ歩きを愛するやまな主婦。フォロワー数115万人を誇るInstagramのネットワークを駆使した食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。
https://www.instagram.com/cao_life

Instagramで大人気のかおしさんが、気になる料理をピックアップ！
実際に自宅で作ってみた感想やそのレシピ、ちょっとした小ワザを紹介します。



#サニマル



cao_life サンドイッチ + アニマル = サニマル!

Instagramの友人が考案したサニマル。初めて見た時、あまりの可愛さにフリーズしてしまいました(笑)。こんなハムサンドが出てきたら、すっごく嬉しくなっちゃいますよね♪ Instagramでは他にもヒツジやトナカイなど、様々なサニマルを見ることができますよ。今回はサニマルの基本であるブタに挑戦してみました!可愛い!

必要なもの

(2個分)
イングリッシュマフィン 2個 / ハム 4枚 / マヨネーズ 適量 / 黒胡椒(粒) 8粒

作り方

- イングリッシュマフィン2個をそれぞれ2つに割る。4枚の内、2枚にマヨネーズを塗りハムを1枚ずつのせて、身体の部分を作る。
- 残りの2枚のイングリッシュマフィンを丸い型(空き瓶などでもOK)で抜き、同じ型でハムもくり抜いて、①の上のせて顔の部分にする。
- ②でくり抜いた際に余った部分をさらに小さい型(キャップなどでもOK)で抜き、同じ型でハムもくり抜いて③の上のせて鼻の部分にする。
- ④で余ったハムを三角形に切って顔の部分に挟んで耳にする。さらに余ったハムで尻尾を作る。黒胡椒の粒を目と鼻の穴として置いたらできあがり!



市販のイングリッシュマフィンとハムは、ほとんどが同じサイズ!

ゆで時間が
短くなるうえ、
おいしさもUP!



パスタだけでなく蕎麦やうどんもOK。
蕎麦の場合は浸水時間を5～10分程
度にすると香りを損ないません。うどん
の場合は15分程度に。

ゆで前に水に浸すと 乾麺がモチモチ食感に

生麺はモチモチとした食感が魅力ですが、家庭では保存のきく乾麺も重宝します。乾麺の食感を生麺に近づけるには、ゆでる前に水に浸せばOK。1分程度でゆで上がるので時短クッキングにもなります。水に浸す時間は麺の種類や太さによって変わりますが、パスタの場合目安は1～2時間以上です。水洗いしてから水に浸すとパスタの粉っぽさを抑えられます。早ゆでのパスタは溶けて食感が悪くなりやすいのでご注意ください。

cooking
3



リラックス効果もあるので、冷えだけでなくストレスに起因する肩こりにも◎。イチオシの精油はラベンダーやスイートマジョラムなどです。

パスタタイムの
アロマ温湿布で
肩こり知らず!

寒くなると悪化する!? 冬の肩こり撃退法

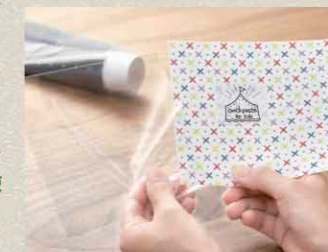
肩こりの原因は眼精疲労やストレスなどさまざまですが、冷えもそのひとつ。寒さで体がこわばると筋肉が硬くなり、血流が悪くなって疲労物質が蓄積するのです。そんなときはアロマ温湿布がおすすめ。精油を含んだ蒸しタオルを肩や首にのせるだけなのでお手軽です。蒸しタオルに精油を含ませるには、タオルを濡らす湯に数滴垂らしておけばOK。蒸しタオルは電子レンジでもできますが、温めすぎると火傷する可能性があるため気をつけましょう。

health
2

水まわりOKの自作カバーで、 生活感をOFF!

洗面所の歯みがき粉や食卓に出す薬味のチューブなどは、来客の目に触れやすいけれど、詰め替えが難しいものです。そんなときは自作のカバーをつけてパッケージを隠してしまえばスッキリ。OPP袋等に折り紙や包装紙などをびったりと入れ、チューブに巻きつけて貼れば、水濡れもOKです。

裏側を両面テープなどで仮止めすると使用時にズレにくく、再利用も簡単!



interior
1



clean up
5

魚焼きグリルの掃除を グッと楽チンに!

魚を簡単においしく焼ける魚焼きグリル。しかし使用後、魚の脂でベタベタになった魚焼きグリルの掃除は、面倒なものです。それをグッとラクにするのが片栗粉。魚焼きグリルに水をはる際、片栗粉を溶かしておくだけです。調理後の熱が冷めるとともに固まっていきます。固まったら受け皿から剥がせばOK。魚から落ちた脂も片栗粉水とともに剥がれますが、気になる場合も水洗いすれば、洗剤は不要です。

片栗粉が少なすぎると固まらないことも。分量の目安としては、水1～2カップに対して片栗粉大さじ4～5程度です。



useful
4

家にあるものを使ってキュートにプレゼント!

コーヒーフィルターで チョコっとラッピング!

お土産や手作りお菓子のおすそわけなど「そのまま渡すのは味気ないけど、さりげなくプレゼントしたい!」ということは結構あるものです。そんなときに役立つのが、家にあるものを使ったラッピング。今回紹介するのは、コーヒーフィルターを使ったアイデアです。パンチで穴を開けて紐を通せば手提げバッグ風に。スタンプやシール、マスキングテープなど、デコレーション次第でまったく違う雰囲気が生まれます。



ビニタイで留めたり、毛糸で縫ったり、麻ひもでギュッと縛ったり。アイデア次第でアレンジも自在!

暮らしノート

by スマイラックス研究所

家事をちょっぴりラクにして

毎日をちょっぴり楽しくする、

5つのアイデアをご紹介します。

試してみれば、

心にゆとりが生まれるかも!?

もしも年金が払えなくなったら？

国民年金保険「免除」「猶予」 を上手に活用



生活が苦しくて国民年金保険料を納められないときに活用できるのが「保険料免除制度」と「保険料納付猶予制度」です。どのような違いがあるのか見ていきましょう。

保険料免除制度

本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業した場合※、申請し、承認を得ることで保険料の納付が免除になります。免除には、全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除があります。また、国民年金保険を自分でおさめている女性が妊娠した場合、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。

※「失業等による特例免除」の場合は、世帯主・配偶者の所得審査がおこなわれる。

保険料免除のメリット

- ✓ 免除期間は、実際に納めていなくても、年金受け取り時に保険料を全額納付した場合の半額が受け取れる（全額免除の場合）
- ✓ 免除期間中に障害状態になった場合や死亡した場合、障害年金や遺族年金を受け取れる（一定の受給要件あり）
- ✓ 免除期間は、受給資格期間にカウントされる

（例）

「国民年金を40年納めた場合」

65歳から年間780,100円の老齢基礎年金が受け取れる

「全額免除の承認を受け、40年間免除だった場合」

65歳から年間390,100円の老齢基礎年金が受け取れる

（国庫負担2分の1で計算した場合）

「なんの手続きもせず滞納（未納）の場合」

65歳から老齢基礎年金は1円も受け取れない

※2019年9月現在

保険料納付猶予制度

20歳から50歳未満の人で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請し、承認を得ることで、保険料の納付が猶予されます。学生の場合、「学生納付特例制度」が適用され、本人の所得のみ審査の対象となります。家族の所得は問いません。

保険料猶予のメリット

- ✓ 猶予期間中に障害状態になった場合や死亡した場合、障害年金や遺族年金を受け取れる（一定の受給要件あり）
- ✓ 猶予期間は、受給資格期間にカウントされる

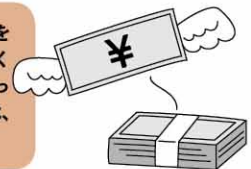
受給資格期間のPOINT！

- 国民年金の保険料納付済期間、保険料免除期間、合算対象期間の3つの期間を合計したものが受給資格期間となり、合計で10年未満だと将来の年金が受け取れません。

	受給資格期間への算入	年金額への反映
全額免除	あり	あり
一部免除*	あり	あり
納付猶予 学生納付特例	あり	なし
未納（滞納）	なし	なし

※一部免除の承認を受けている期間については、一部納付の保険料を納付していることが必要

「免除」「猶予」制度を使わず国民年金保険料を滞納し続けると、将来もらえる年金額が少なくなったり、最悪の場合、1円も受け取れなかったりすることもあります。納付が困難なときは、早めに利用できる制度の確認を！



監修／飯村久美

アイプランニング代表。ファイナンシャルプランナー。家計診断は1000世帯以上。TVや雑誌でも活躍中。著書に「ズボラでもお金がみるみる貯まる37の方法」などがある。

● <http://www.fp-iumura.jp/>



5分であたまをやわらかく！

あたまの エクササイズ

組みあわせて発見！

つながったふたつの○に書かれているピースが同じものを探してください。それらを組みあわせると何という言葉になりますか？

答えは「レーベンコミュニティ」公式サイトへ！

まずは [レーベンコミュニティ](#) 検索 で検索

TOPページ ▶ おすすめコンテンツ

