

# Smilax

56号  
2023 Winter

整理収納アドバイザーのお宅で学ぶ

誰でも簡単、  
片付け上手な暮らし

今治睡眠用  
抱きタオル  
Present!

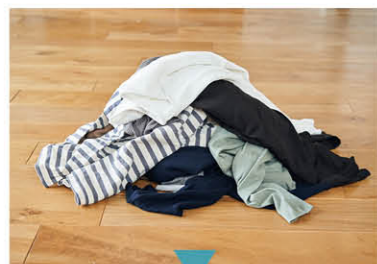




まずは

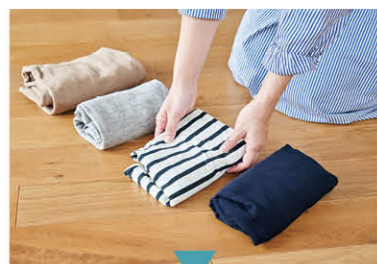
## 持ちものの量を見直そう!

どんなに片付けを頑張ってもものが多くてはなかなか上手いできないもの。収納上手への第一歩は、適切な量の見極めがポイントです。



### Step ① 収納場所からすべて取り出す

面倒でも一度、しまっていたものをすべて取り出すことが重要なポイント。改めて見直してみると使っていないものもかなり入っているはず。いるもの、いらぬものを選別しましょう。



### Step ② お気に入り順にランク付け

いらぬものは思い切って処分! 踏ん切りがつかないときは、お気に入り順にランク付けして判断するのがおすすめ。それでも迷うものは、一旦保留ボックスにまとめておき、期限を決めて処分するか判断しましょう。



### Step ③ 使用頻度に合わせて収納

必要なものが決まったら次は収納。Step ②で決めたランキングも参考に、使用頻度が高いものほど取り出しやすい場所にわかりやすく収納すると、取り出すたびにグチャグチャになるリスクが減らせます。

### advisor's tips

## キレイが続くプチ収納術



### 浮かせればお掃除ラクラク!

床やテーブルに直におきがちなゴミ箱やティッシュの箱は、マグネットやフックで吊るすだけでいちいち持ち上げる手間がなくなり、お掃除がグッとラクに。



### ラベリングでもう迷わない!

文房具や爪切りなど家族がよく使うものは、収納ケースにラベリングしておく、いつ誰が片付けても同じ場所に、次に使うときもすぐ見つけて取り出すことができます。

整理収納アドバイザーのお家で学ぶ

## 誰でも簡単、片付け上手な暮らし

料理やお掃除と同じように、実は整理収納にもコツやテクニックがあるんです。今回は整理収納アドバイザーのご自宅で、「プロの技」を教わってきました。



コツさえつかめば誰でも片付け上手に。

オシャレなインテリアに憧れるけどものが多い我が家にはムリ…。片付けても片付けても気がつくたびに…。そんなグチャグチャに…。そんないつまでも尽きないお部屋の整理収納のお悩みは、やっぱりプロに聞くのがベスト! ということで今回は埼玉県蕨市にお住まいのT様と一緒に、整理収納アドバイザーhana先生のお宅にお邪魔して、プロの技を伺ってきました。

取材当日。先生宅にお邪魔したT様がいちばんに驚いたのは、圧倒的なものの少なさ。シンプルかつ統一された室内はとて小学生のお子様が二人もいる自宅とは思えません。さらに収納棚やクローゼットを拝見して二度目のびっくり。見えないところまでも完璧に整えられた収納はまさにプロの技。T様はじめ取材スタッフは早くも「これは素人には真似できないのでは…」という不安が立ち込めます。そんな不安を察したの

### Our Teacher



### 整理収納アドバイザー hana (hana's home)

使い勝手や時短だけでなく、スッキリとした見た目も兼ね備えた収納が得意。神奈川県川崎市を中心に「整理収納訪問サポート」や「収納見学付き自宅セミナー」を実施中。

Instagram @hana\_s\_home

公式HP <https://hana-s-home.com/>

### Student



### T様

レーベンハイム蕨クラファスにお住まいのT様。インテリアに興味があるものなかなか減らせないのでお悩み。



hana先生。「ほんの少しの工夫やルールづくりをするだけで、誰でも簡単に収納上手になれますよ(笑)」とアドバイスをくださいました。各部屋を拝見したあとは、ポイントごとに整理収納のコツやテクニックを教わります。収納棚の中、冷蔵庫、クローゼットやお風呂まで、細かなところに光るアイデアにT様も感心されっぱなしの様子。ご自身の片付けのお悩みも交えながら先生からのアドバイスを聞いていきます。そして気がつけばツアーも終わりの時間に。「早く帰って実践したいです!」とT様にもご満足いただけた様子でした。



どんどんものが増えていく…

## クローゼット収納術

ふだんあまり人の目につかないこともあって、ついものを詰め込んでしまいがちなクローゼット。ここでもルールを決めてスッキリ収納を目指しましょう。



### 「見える化」が何よりのポイント

クローゼット収納の1番大切なポイントは、ハンガーラックも引き出しの中も「見える」ように収納すること。たとえば引き出しの中も重ねるのではなく立てて収納するだけで、取り出しやすくて見た目もスッキリ。パンパンに埋めるのではなく8割程度の物量に抑えることもポイントです。



### 収納しながら断捨離チェック

hana先生のルールは、「着たものをハンガーラックに戻す際は左側にかける」こと。こうすることで使用頻度の高い服が自然と左に集まり、逆にずっと右側にあるものは捨てるOKのサインに。「ハンガーの本数を決めてそれ以上の服は持たない」など、自分に合ったルールをつくるのもグッド。



advisor's tips

### 整理収納アドバイザーおすすめの片付けアイテム



無印良品「ファイルボックス」  
¥290～¥990 (税込)

サイズ展開が豊富でとても丈夫なため、書類以外にも雑貨など様々なアイテムの収納に役立つ万能ボックス。シンプルなデザインはインテリアにもなじみます。



IKEA「スクップシリーズ」  
¥699～¥2499 (税込)

クローゼット上段の収納にぴったりなキューブタイプ、布団収納に最適な自立型のジップ付きケースなど種類豊富。シンプルかつ使い勝手のよさが魅力。



ブラザー「ラベルライター」  
オープン価格

ブラザーのラベルライター「ピータッチキューブ」は、いつものスマホで気軽にラベルデザインができる優れたもの。収納ケースのラベリングがラクチン&オシャレになります。

ブラザー「ラベルライター」をプレゼント！  
詳しくはP.15へ

つつい荒れがち…

## 冷蔵庫&水まわり収納術

毎日使う冷蔵庫やキッチンのはもの多くなりがちだし、つつい片付けもサボりがち…。プロの収納テクで、キレイ&ラクラクな家事スペースを実現しましょう！

### 3つのルールで 冷蔵庫をスッキリ！

#### ルール① 収納場所を決める

上段は使用頻度が低い食品やストック、取り出しやすい中・下段は使用頻度が高い食品を置く場所に。収納場所を決めれば、すぐ取り出せるので節電にも役立ちます。

#### ルール② 優先スペースを設ける

最も目に入りやすい中段に作り置きや賞味期限間近な食品など、早く食べきたい食品を置く優先スペースを確保。食べ忘れ防止や食品ロス削減にも効果的です。

#### ルール③ 収納はトレーを活用

冷蔵庫は奥行があるため、ラベリングした透明のトレーを活用して収納することで、使い勝手が圧倒的に向上。奥側に期限切れの食品が眠ることもなくなります。



### 水まわりはとにかく浮かせる！

水まわりにおくものは、とにかく「浮かせる」のがポイント！水垢もつきにくくなり、拭き掃除もラクラクです。



advisor's tips

### お部屋をスッキリ見せるプチ収納術



### 印鑑やペンに マグネットをON！

玄関まわりでとっさに必要になる印鑑やペン。小さなマグネットを接着剤でつけておけばそのままドアに貼り付けておけます。



### ゴミ袋はゴミ箱の裏に

おき場所に困るゴミ袋は、ゴミ箱の後ろに突っ張り棒を設置してそこにかけておけば見た目もスッキリ&取り出しやすくなります。



### リモコンも浮かせて収納

剥がせる壁紙用フックに小さなケースを取り付けてリモコン収納に。テレビを見るソファのすぐ近くに設置するのがポイントです。



# 覚えておきたい！ マンションライフの 騒音トラブル 原因と改善策は？

住戸が上下左右に隣接しているマンションでは、生活音が騒音としてご近所迷惑になってしまうことがあります。音が気になっている人も音を出して注意される人も、大きなストレスを感じてしまうのが騒音問題。快適に暮らすために、騒音になりやすい生活音の種類や改善策をご紹介します。

知っておきたい騒音の正体  
「空気音」と  
「固体音」の違いとは？

マンション居室内に響く、ほかの部屋の生活音が気になったことがある方は多いのではないのでしょうか。生活音には「空気音」と「固体音」の2種類があります。「空気音」とは、音が空気を振動させて伝わる音。ベットの鳴き声や人の話し声、テレビの音などが含まれます。「固体音」は、振動がマンションの躯体を通り伝えられる音。洗濯機や掃除機の振動音や足音などがあげられます。

どちらの音も、知らず知らずのうちに迷惑になっていく可能性があるため、「空気音」「固体音」それぞれの対策を暮らしに取り入れて、まずは自分が騒音を出している側にならないようにしたいものです。「空気音」は窓を閉めるなどで音を遮断すること、「固体音」は振動軽減マットを敷くなどの対策で軽減が可能です。

覚えておきたいのは誰もが生活音を出さずに暮らすことはできないということ。同じマンションに住む隣人同士、マナーを守りながらお互い様の気持ちも持っていたいものですね。



## 気をつけたい騒音と対策 6

**1 足音**

騒音トラブルの1位は足音です。子どもが飛び跳ねるような音、スリッパでパタパタ歩く音が気になるという声も。スリッパを厚手のものに変えたり、防音性の高いカーペットを敷いたりすると音が伝わりにくくなります。

**2 運動音**

コロナ禍により増えたのが運動器具の使用音や運動しているときのドスン、ドスンという音。夜間の運動は控え、振動軽減マットなどを敷いて音が響かないように気をつけましょう。

**3 ペットの足音・鳴き声**

犬がカツカツ爪音を立てて歩き回る足音や飛び跳ねる音が、騒音トラブルにつながることもあります。コルクカーペットなどのペット用カーペットはペットの脚の負担を軽減しながら、音も防いでくれる優れたもの。鳴き声大きいペットは、音が外に漏れないよう、防音カーテンなども検討しましょう。

**4 戸を引く音・扉を閉めるときの音**

「固体音」として伝わりやすい音のひとつ。椅子の脚にカバーを付けたり、ドアを閉めるときはボタンと閉めないよう気をつけたりしましょう。空調でドアが勢いよく閉まってしまう場合は、室内用ドアクローザーを取り付けたりドア枠に静音テープを貼るのも有効です。

**5 洗濯機・掃除機の音**

夜間の騒音トラブルで多いのが洗濯機、掃除機の音。夜間になるべく洗濯・掃除を控えるか静音モードを選んで、音を出さない工夫をしましょう。

**6 テレビの音漏れ・楽器の練習音**

左右の部屋や下の部屋にも伝わりやすいのがテレビや楽器の音などの「空気音」。空気により音が漏れているので、音を出すときは換気口を一時的に閉じるのもよいでしょう。管理規約により楽器の使用時間が決められていることもあるので、規約を改めて確認してみるといいでしょう。





本当に必要？ どうしておこなうの？

# 知っておきたい居室内の点検・メンテナンスの豆知識

マンションでは日頃からたくさんの点検やメンテナンスがおこなわれています。特に、立ち会いが必要な場合は面倒に思ったり、時間が割かれることに負担を感じたりするかもしれません。その必要性や重要度を、居室内の点検・メンテナンスを中心に解説します。

立ち会いが必要な主な点検・メンテナンスは**コレ!**

点検・メンテナンスはマンションの維持管理に欠かせないもの

居室内でおこなわれる消防設備点検、電気・ガスの保安点検は、法律で定められている法定点検です。消防設備点検は管理組合主体、電気・ガスの保安点検は個人主体でおこなうという違いはありますが、いずれも機器の異常を見つけてもらえ、火災から自分や家族の身を守ることにつながるので、おそれにはできない点検内容です。

居室内でおこなうメンテナンス、雑排水管清掃も、マンションの排水設備の維持には欠かせません。こちらは管理組合主体で組合費により実施されていますが、排水が詰まってから緊急で修理を頼むのは高額になるので、むしろ利用しない手はないメンテナンスになります。

点検もメンテナンスも、協力する人が増えるほどマンションが適切に維持されていくことにつながります。立ち会い時間の優先順位をアップして、この先の安全で快適な暮らしを手に入れましょう。



point!!

重いものは100kgもの重量があるドラム式洗濯機は移動が困難なため、防水パンと洗濯機の間隙がないと清掃できません。嵩上げ台で隙間を作り、雑排水管清掃が受けられるようにしておくのがおすすめです。

## 雑排水管清掃

排水に混じる油污や毛髪、洗剤などの混入物は、いずれ凝固し詰まりや悪臭、虫の発生の原因になります。これを解消するために必要なのが雑排水管清掃です。清掃を受けずにいると、洗濯機下やバスルームなどの排水管が詰まり階下に漏水し、多額の損害賠償問題に発展してしまうケースもあります。漏水トラブルを起こさないためにも、雑排水管清掃は毎回必ず受けておきましょう。

**種類** 任意メンテナンス (管理組合主体で実施)

**日時変更** ×

**頻度** 管理組合により決定 (1年に1回程度)

**所要時間** 15~30分

**主な立ち入りポイント**

キッチン、洗面所、バスルーム、洗濯機置場などトイレ以外の水回り

## 電気・ガスの保安点検

電気、ガスともに法律で定められている定期点検です。電気の点検は、漏電調査や分電盤の調査のほか、安全な電気の使用法などのアドバイスが受けられます。ガスの点検は、居室外のガスメーターや居室内のガス器具周りのガス漏れなどの調査が中心になります。ちなみに、電気・ガスの保安点検を装った詐欺の手口がありますが、正式な保安点検では設備の販売をすることはできません。金銭を要求されることには気をつけましょう。

point!!

居室内の電気の保安点検は任意ですが設備の不具合を見つけてもらえるので、安心のためにぜひ受けておきましょう。

**種類** 法定点検 (個人で実施)

**日時変更** △ 可能な場合もあり

**頻度** 4年に1回以上

**所要時間** 10~20分

**主な立ち入りポイント**

電気保安点検は分電盤周辺、ガス設備点検はキッチンが中心



## 消防設備点検

もっとも頻りに立ち会いが必要なのが消防設備点検。一度火災が発生すると大規模な被害に発展する可能性があるため、頻度も多く重要な点検になっています。主に確認するのは天井に設置されている感知器。また、避難はしごがある居室ははしごの動作確認がおこなわれることがあります。まれに、自動試験付き感知器など消防設備の種類により、入室が不要になることもあります。

point!!

感知器がどこに付いているか確認を。ウォークインクローゼットの中や押入れにも付いている可能性があるため、くまなく確認しスムーズに点検できるように、物をどかしておくなどスペースを作っておきましょう。

**種類** 法定点検 (管理組合主体で実施)

**日時変更** ×

**頻度** 立ち会いが必要な点検は年1回

**所要時間** 5~10分

**主な立ち入りポイント**

感知器のある場所すべて、避難はしごがある場合はベランダ



## #めくりトースト



cao\_life これ考えた人、天才だね！

めくりトーストをInstagramで初めて見た時、素晴らしいアイデアに感動しました。食パンに切り込みを入れて、めくってトーストするだけ。誰でもできる手順なのに、一瞬「どうやって作るんだろう?」と思わせられるのがすごい。いつものトーストをめくりトーストに変えるだけで朝食がカフェのようになるので、ぜひお試しを。



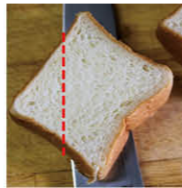
### 必要なもの

(1人分)  
食パン(小さいタイプ) 2枚/バター  
やジャムなど 適宜

### 作り方

- 食パンに横からスライスするように切り込みを3本入れる。
- 1枚ずつ順にめくり、爪楊枝をさして戻らないように固定する。
- トースターで焼く。爪楊枝を外してお皿にのせ、バターやジャムを添える。

赤の点線の  
あたりまで  
切り込みを入れます



## #みたら柴



cao\_life 頭もおしりも可愛いね♡

みたらし団子+柴犬で『みたら柴』、なるほどー！白玉団子をまんまるに成型するのを、少し手を加えるだけでこんなに可愛くなるとは。難しそうに見えますが、作ってみると意外と簡単で楽しいです。小さいパーツは軽くくっつけるだけでも、意外と離れずに茹で上がります。成型している間に白玉が乾きやすいので、濡れ布巾か湿らせたキッチンペーパーをのせて置くべし。

### 必要なもの

(約10個分)  
白玉粉 85g / 水 70cc / ☆砂糖  
大さじ2 / ☆醤油 小さじ2 / ☆片栗  
粉 小さじ1 / ☆水 50cc / 黒ゴマ  
適量 / 海苔 適量

### 作り方

- 白玉粉に水を加えて全体がしっとりするまでよく練る。
- ①を作りたい個数にカットし、頭やお尻の形に成型する。
- お湯を沸かし、2分ほど茹でて氷水に取る。
- 小鍋に☆を全て入れてよく混ぜ、とろみがつくまで火にかける。
- 黒ゴマや海苔で顔やお尻を仕上げ、最後に②をかける。



茹でる前の姿は  
なんだかシュール  
(笑)

# cao\_life かおしの Happy Deli

cao\_life

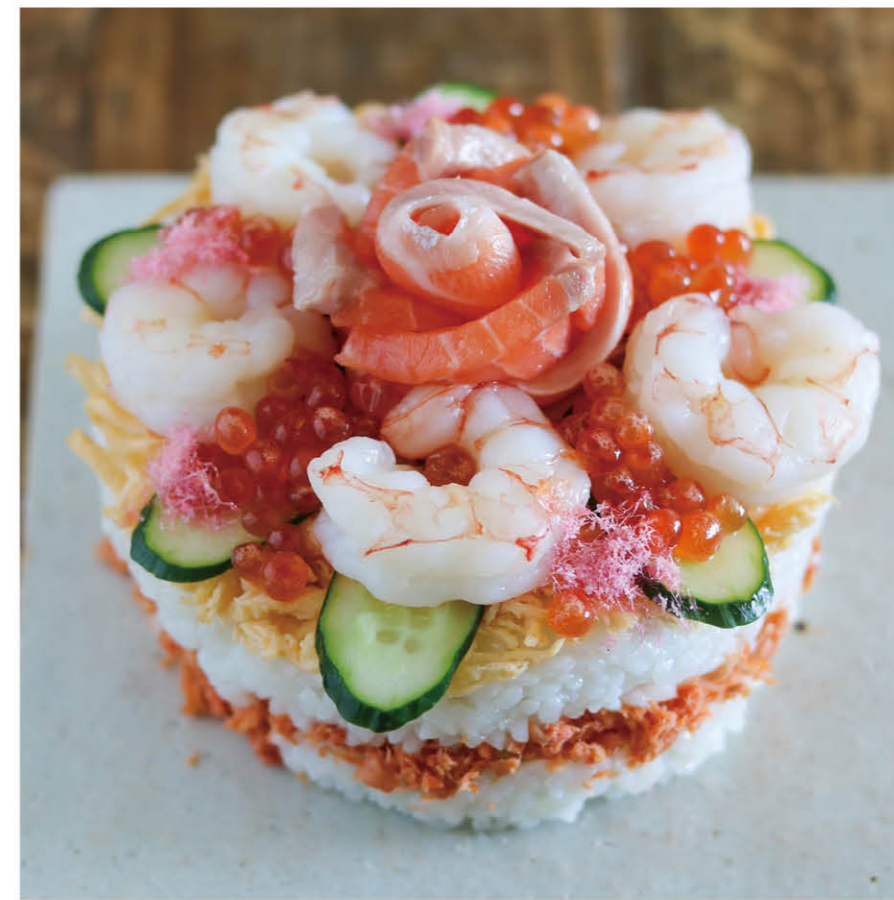
監修/Instagramマー かおし



パンと器とビールが大好き。おうちごはんを食べ歩きを愛してやまない主婦。フォロワー数11.6万人を誇る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](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。

過去のレシピは  
こちらから



## #ちらし寿司ケーキ



cao\_life ひなあられと甘酒もお忘れなく♪

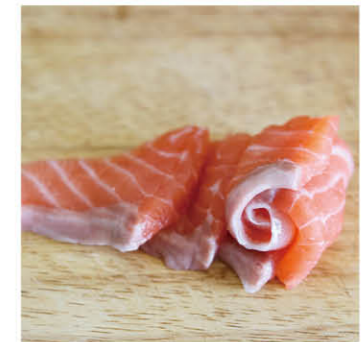
3月3日はひな祭り。手まり寿司やちらし寿司が定番ですが、今年はちらし寿司ケーキにしませんか？お刺身をクルクルと巻いて薔薇のようにして盛り付けたり、桜でんぶやイクラで華やかさをプラスしたり。酢飯の間に鮭フレークなどを挟めば、カットした時の断面も可愛く仕上がります。胡瓜の代わりに菜の花を使うと、ますます春を感じる仕上がりに。

### 必要なもの

(直径12cmのケーキ型1個分)  
酢飯 米1合/サーモン刺身 4枚  
/むきエビ 5尾/鮭フレーク ½  
瓶/☆卵 1個/☆砂糖 小さじ1  
/☆塩 ひとつまみ/桜でんぶ 適  
量/イクラ 適量/胡瓜 ¼本

### 作り方

- ☆をよく混ぜ、薄く焼いて切り、錦糸卵を作る。むきエビはサツと茹でる。
- 底が抜けるタイプのケーキ型にクッキングシートを敷き、酢飯の½量を敷き詰めたら、鮭フレークを平らに乗せる。残りの酢飯を鮭フレークの上に重ねる。酢飯の上に錦糸卵をのせる。
- サーモンのお刺身の端を少しかさねながら並べ、端からクルクルと巻いて花のように形作り、錦糸卵の真ん中にのせる。
- むきエビ、斜めにスライスした胡瓜、イクラ、桜でんぶをバランス良く盛り付ける。



端を重ねて  
クルクル巻くと  
薔薇のようになるよ





手指用アルコール消毒液も使えますが、こちらも使えない素材があるのでご注意ください。

### シール跡のベタベタは ハンドクリームでスッキリ!

シールを剥がすのに失敗して、困ったことはありませんか? 時間が経って水分が抜けると粘着剤が硬くなり、さらに剥がしにくくなることもあります。そんなときに活躍するのが、ハンドクリームです。ベタつきの残るシール跡にクリームを塗って指でクルクルなぞると、ハンドクリームの油分で剥がれやすくなります。ただし素材によっては油染みができてしまうこともあるので注意しましょう。

clean up  
**3**



アイデア次第  
でいろいろな  
雰囲気!

アレンジアイテム  
には、ボタンや  
ビーズもおすすめ

### クリップで作る オリジナルブックマーカー

ちょっぴり気分が上がる、自分好みのステーションナリー。いつも使うものでも、ひと手間かけるだけでオリジナルグッズに変身します。アレンジしやすいものひとつが、ゼムクリップです。リボンを結ぶ、マスキングテープを貼るなどのちょっとしたデコレーションで、存在感がグッとアップします。ブックマーカーのほか、手帳のインデックス代わりに使うのもおすすめです。

useful  
**2**

### マスキングテープの 予防掃除でキレイをキープ

掃除がラクに&時短になる、汚れを「つけない」「ためない」予防掃除。水まわりのシリコンコーティングや巾木の上などホコリがつきやすい場所には、なじみやすい色や柄のマスキングテープを貼っておくのが便利です。汚れたら剥がして貼り直せばOK。粘着性と貼る場所との相性もあるので、事前に目立たないところで試しましょう。



防カビ機能付き  
のものも100均  
で入手可能!

clean up  
**1**



cooking

**5**



レモンと砂糖の  
量は重さ1:1  
が目安

非加熱なので早めに使い切りましょう。

### 自家製コーディアルでおいしく健康に!

美容と健康をおいしくサポートできるコーディアルは、季節のハーブやフルーツを漬け込んだイギリス伝統の濃縮ドリンク。寒い季節はお湯割りもよいですが、料理の隠し味やヨーグルトにかけるのもおすすめです。レモンとローズマリーのコーディアルは子どもでも飲みやすく、作り方も簡単。消毒した瓶にカットレモンと砂糖、ローズマリーを入れて冷暗所で3~4日置けば完成です。

useful

**4**



step.1

セーターを縦半分  
に折り、脇の部分  
にハンガーのフック  
をあてる。



step.2

両袖をハンガーに  
掛けるように折る。

### 型崩れにくい ニットのハンガー収納法

洗濯した洋服を畳まずに収納するハンガー収納は、時短家事のワザとして人気の収納法です。ハンガー収納を取り入れる際、悩みがちなのが型崩れしやすいニットのセーター。そのまま掛けてしまうとハンガーの角にあたる肩部分が伸びてしまったり、重みで全体に伸びてしまったりしないか心配です。そんなときは、掛け方を工夫してみましょう。伸びにくい掛け方をご紹介します。



完成!

袖と交差させる  
ように裾を折る。

## 暮らしノート

by スマイラックス研究所

日々の暮らしを楽しく便利に!

試してみたいくなる5つの裏技を

ご紹介します。



保冷剤で作る消臭オーナメントなど  
今すぐ使える小ネタもいっぱい!  
バックナンバーのCHECKはこちら!▶▶





食料品も値上げが続々

# 物価高に負けない 6つの食費節約 アイデア



2022年は歴史的な物価の高騰、円安などで2万品目以上の食料品と飲料品の値上げがおこなわれました。これまでモノの値段は上がるどころか下がる時代が長く続いたため、急激かつ大規模な値上げは家計に大きなダメージをもたらしています。そこで今回は、食費について節約技を紹介していきます。

## まずは家計全体のなかでの 食費の適正割合をチェック！

1か月の食費はどの位かかっているか、まずは現状を把握するところからスタートしましょう。手取り収入を100%とした場合、食費は「14～17%」が適正の範囲です。こちらは年齢や家族構成、住んでいる地域によっても異なりますが、一つの目安にしてみてください。



## 6つの食費節約アイデア

### 1 食費専用財布をつくる

週始めに1週間分の食費だけ入れてやりくりすれば、家計簿不要で予算管理が楽になります。キャッシュレス決済の場合は、週の始めに1週間分のみチャージをしましょう。

### 2 ふるさと納税を活用する

お礼品には、お米や肉、野菜など日常的に使う食品も充実しています。家計の助けになるような品がないか確認してみましょう。

### 3 クーポンを活用する

お店や、キャッシュレス決済のアプリから、事前にクーポンを入手し、なるべく定価で買わない習慣を身に付けましょう。

### 4 冷蔵庫の 在庫一掃デーをつくる

週に一度、冷蔵庫内の在庫品で炒め物や鍋などをする習慣に。ノー買い物デーにもなり、お財布にも環境にも優しくなります。

### 5 旬の食材を使う

旬の食材は安くて栄養満点。もやし、豆腐、食パンなど、安い食材でかさ増しするのもおすすめです。

### 6 空腹で買い物に行かない

空腹でついつい余計なものを購入した経験は誰しもあるもの。空腹の場合は、買い物前におやつなどを軽く食べておくと無駄遣いを防げます。



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「お金の先生! できるだけ簡単にお金が増える方法を教えてください。」などがある。  
● <http://www.fp-iimura.jp/>

### まとめ

食は毎日欠かせないものです。細かいことでも、節約した努力はちりも積もれば山となり、時間をかけると大きな成果につながります。楽しみながら継続していきましょう。