

# Smilax

スマイル  
&  
リラックス

37号  
2016 Autumn

| 特集 |

晴れた休日は清里で

# リラックス 日和

Present  
星野リゾート リゾナーレ八ヶ岳  
宿泊券プレゼント!

tourists



細石様ご夫婦

レーベン和光本町にご入居されて1年半。都心へのアクセスがよく、富士山が見える眺望のよいお住まいが大のお気に入り。

八ヶ岳山麓の自然が  
日常を忘れさせてくれる

都心から近い高原リゾートとして根強い人気の清里。八ヶ岳の山々や草原を望む美しい景色と澄んだ空気。見どころやグルメがいっぱいです。

最初に向かったのは、サンメドウス清里スキー場。雪のないこの時期は、山頂に「清里テラス」がオープンします。絶景を眺めるためさっそくリフト乗り場へ。山頂は標高1900m。さっきまでいた地上がはるか下に見え、青い空がどこまでも続きます。ドリンクを注文し、しばらく大きなソファに足を投げ出したまま、景色に見入ってしまいました。

次のおすすめは、森の中のヨーロッパ風リゾート「萌木の村」。ホテルやレストラン、オルゴール博物館や雑貨店などがビレッジ内に広がる清里の人気スポットです。



▲リフトの空中散歩は約10分間。心地よい風に吹かれ、遠のいていく地上を振り返りながら緑の中を進む ▶山頂の展望台から雲海を臨む



雲の間から富士山が顔をのぞかせることも



## 森に抱かれた癒しのビレッジでランチ



▲レストラン「ROCK」のテラス席でランチ。▶村内には緑がいっぱい。お店や工房を見ながらお散歩

※レストラン「ROCK」は火災のため現在休業中です。再開の詳細は萌木の村 HPにてご確認ください。http://www.moeginomura.co.jp/



spot 2

### 萌木の村

☎ 0551-48-3522  
山梨県北杜市高根町清里 3545  
営業時間 / 10:00~18:00  
(12~4月は17:00まで) 無休 **MAP 2**



「萌木の村」内にあるメリーゴーラウンドカフェ。欧州風のメリーゴーラウンドに乗ることができる。1回300円

spot 1

### 清里テラス

☎ 0551-48-4111  
山梨県北杜市大泉町西井出 8240-1  
営業期間 / ~11月6日(日)  
営業時間 / 10:00~15:00  
(土・日曜・祝日 9:30~15:30) 無休  
リフト代大人1300円、子ども800円 **MAP 1**

# 晴れた休日は清里で リラックス日和

都心から2~3時間で行くことができる山梨県清里は標高1200mの、空気おいしい高原リゾート。とっておきの時間を過ごす小旅行で、心も体ものんびりゆったりリフレッシュ。

## 標高1900mの 特等席にて



清里高原のシンボリック的存在が、キープ協会。ここは八ヶ岳、南アルプスを望む広大な牧場。敷地内にはメイン施設の清泉寮、清里開拓の父・ポールラッシュの記念館、農場、レストラン、ファームショップなど見どころがいっぱい。青々とした草原のまわりを散策して、大人気のソフトクリームに舌鼓。キープ農場では、温厚な性格のジャージー牛に草を与えて思わずほっこり。

帰り道、小淵沢駅へ向かう途中に立ち寄ったのは、引馬体験ができる「ホースアカデミー小淵沢」。ご主人はホクト、奥様はヘガサスに騎乗し、林道コースを30分間自身で手綱を握りました。ご主人は以前から乗馬に興味があり、念願叶って「馬の賢さに感激しました。乗馬教室に通おうかな」。

きれいな空気と景色、動物に癒された1日。ご夫婦は「清里が大好きになりました。また遊びに来ます」。

笑顔があふれた  
牛や馬とのふれあい

## 爽やかな風に 吹かれて牧場散歩



奥には山並みが続く広大な牧草地をお散歩

## 馬にゆられて林道に行く



木漏れ日がさす林道に行く。馬と馬の間は一馬身の間隔をあけて歩く

ドラマ・映画などでも活躍するホクトにまたがってさっそうと歩くご主人



目線が高くて気持ちいい~



spot 4

### ホースアカデミー小淵沢

☎ 0551-45-7316  
山梨県北杜市小淵沢町 10110 パッファロー舎内  
営業時間 / 9:00 ~ 16:00 (通年営業) 無休  
引馬 15分1人 3300円~  
(ヘルメットレンタル代含む) [MAP](#)

清里駅までの ACCESS

電車 新宿駅から JR 中央本線特急 + JR 小海線 (小淵沢駅乗り換え) 約3時間

車 中央自動車道長坂 IC から国道 141号を約19km



▲キープ農場には 110 頭のジャージー牛が放牧飼育されている  
▶敷地内の 2 か所で販売する濃厚な有機ジャージー牛乳を使ったソフトクリームは 400 円



spot 3

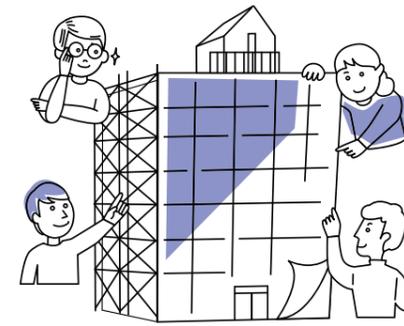
### キープ農場 / キープファームショップ

☎ 0551-48-4888  
山梨県北杜市高根町清里 3545 キープ協会内  
営業時間 / 9:00 ~ 17:00 (季節により変動あり) 無休  
※農場は道沿いから見学自由 [MAP](#)

ワタシのお乳は濃いなだモウ〜ん



乳製品などのお土産品を販売するショップと、レストランを備えたキープファームショップ



# ABC

トでは、その前に

なぜ必要？暮らしへの影響は？

## 大規模修繕の

どのマンションにも必ずやってくる大規模修繕。今回のコミュニティレポートでは、その前に知っておきたい基礎知識をご紹介します。

**Q1**  
大規模修繕はいつやるの？

**A**  
1回目の大規模修繕の目安は築12年

国土交通省が推奨する1回目の大規模修繕は12年目程度。以降、24年目程度、36年目程度と12年ごとの工事が勧められています。実際には、多くのマンションで1回目の大規模修繕は10年〜15年のあいだでおこなう例が多く見られます。

**Q2**  
大規模修繕が必要なワケは？

**A**  
事前のケアで建物の資産価値を維持 快適な生活をキープする意味も

大規模修繕工事は、居住者が快適に生活できるようにすることや建物の資産価値の維持を目的としておこなわれます。たとえば、屋上防水の施工保証期間の多くは10年程度。部屋の中に水漏れが発生すると生活に支障をきたすため、事前に修繕することで、居住者の生活空間を守ることができるのです。

また、2回目・3回目の大規模修繕工事では、生活環境の変化などにより、建物の性能や機能をグレードアップする改良工事

**Q3**  
どんなステップでおこなわれるの？

**A**  
まずは修繕委員会の発足から

大規模修繕には、大きくわけて4つのステップがあります。ステップ①は修繕委員会の発足（または理事会が兼任）と、工事着工時期の目標を定め、工事計画をサポートしてくれるパートナーの決定。②工事範囲の決定。③工事業者の決定。④工事着工完了です。①の修繕委員会の組織作りは、着工時期の1年半〜2年前からスタートする管理組合が多く見られます。



修繕委員会で決定した工事範囲は、説明会などで居住者に告知されるのが一般的です。

**Q4**  
修繕委員会の大きな役割は？

**A**  
居住者の代表として計画を立案

修繕委員会は必ずしも発足しなければならぬものではありません。しかし、計画から工事終了まで2年程度かかるため、理事が交代する理事会では、引き継ぎが発生したり、理事会本来の年間行事と兼務するのが難しかったりすることがあります。そのため、工事計画を継続して専任で担当する修繕委員会を構成する管理組合が多く見られます。修繕委員会の役割は、居住者の要望や意見を取り入れ、居住者の代表として工事計画を自分たち自身で立案することです。建物の専門的知識を持っていない人がほとんどのため、専門業者のサポートも受けながら計画の立案をすすめて行く管理組合が多く見られます。

**Q5**  
バルコニーの私物はいつ戻せるの？

**A**  
足場が解体される工事終了まで

足場が組まれてから解体されるまで、バルコニーには室外機以外の私物を置くことができません。また、バルコニーの出入りができない日があったり、洗濯物が干せない期間があったりします。工事期間中は、工事用掲示板が設置され、工事内容、スケジュールとともに、今日洗濯物が干せるかどうか分かる洗濯物情報が掲示され、居住者にお知らせされるケースがほとんどです。



工事業者による掲示。洗濯物が干せる日が、部屋ごとに○×でお知らせされます。

**Q6**  
ほかには生活にどんな影響がある？

**A**  
工事の音や振動、車を移動することも

タイルなどの補修工事や足場設置により、大きな音・振動・埃が発生します。また、バルコニーだけでなく開放廊下・専用庭にある私有物の移動や片付け、足場設置にともない車を違う駐車場に移動しなければならぬこともあります。大規模修繕工事は、居住者が日常生活を送る中で実施されるため、居住者のご理解とご協力が必要な工事となります。



大規模修繕中のマンション。数カ月間は、シートで覆われた状態になります。

INTERVIEW

どんなことをしているの？  
**修繕委員会の**  
活動内容をうかがいました！

教えてください

レーベンハイム加賀プレシャスフォルム



管理組合理事長 入江様



修繕委員長 荒井様

—— 修繕委員会の主な活動は？

**入江様** 我々が修繕委員会に参画したときには、設計監理は管理会社であるレーベンコミュニティに発注することが決まっていた。ふだん理事会の運営をサポートしてもらっているし、設立当初の情報を持っているから安心だろうということだったと思います。我々が決めた大きな内容としては、工事範囲と、工事業者の選定です。

—— 大変だったことは？

**荒井様** たくさんのお金を預かっている身として工事業者選定基準などの検討には時間をかけました。

**入江様** 工事業者は、居住者からの推薦をつのったり、近隣のマンションで大規模修繕をしている会社に声をかけたりもしたよね。設計者のレーベン永井さんに仕切ってもらって1日で5社の説明会を開いて、当日に決めたんだよね。

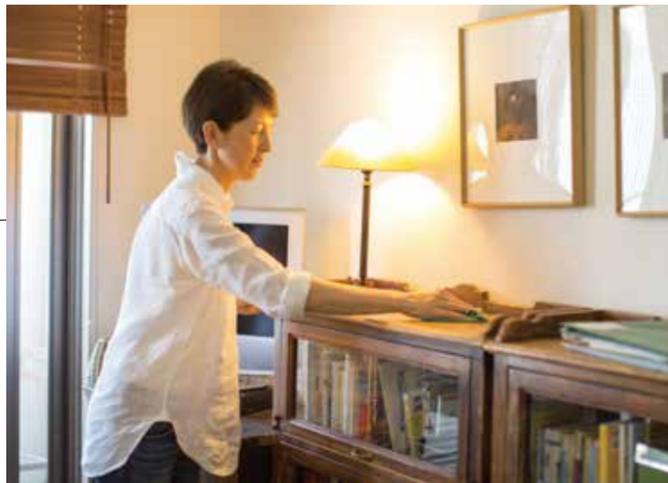
**荒井様** あれは大変でしたね。でも、永井さんが材料も含めた設計をしてくれていて、監理もしてくれるので、どの業者を選んでも仕上がりは大きくは変わらないだろうという安心感があったのが大きかった。

**入江様** 今は工事がスタートしたので、お知らせをわかりやすいものにするよう、工事業者に働きかけたりしています。終了まであとひと息、がんばります(笑)。

# Rule 01

## 毎朝の掃除内容を決めておく

毎朝軽めの掃除と片付けをする習慣をつけておきます。タニアさんの場合は、前の晩に出したままになっていたものを片付け、ブラシとほうきで簡単にホコリを取り、水回りを拭き上げ、ベッドメイキングをすませます。



# Rule 02



## 1週間で家を1周するように掃除する

毎朝の掃除にプラスして、曜日によってどんな家事をするかを決めます。タニアさんは、月曜は掃除機をかける日、火曜は風呂掃除、水曜はアイロン掛け、木曜は拭き掃除、金・土曜は気になったところを掃除・片付ける日。日曜はお休み、と決めているそうです。

# Rule 03

## ブラシを使う

ドイツ人はブラシが大好き。棚の上やソファ、テーブルの上もブラシでホコリを落とします。タニアさんはデザインも素敵なブラシを愛用。出しておいても絵になるので、取り出す手間もありません。



ホコリを取る用や布用など、用途によりブラシを使い分けます。



# Rule 04



## 掃除しやすい空間を作る

収納場所を決めてそこにしまっておくこと。また、たくさんものを飾らないことで掃除が楽になります。手入れが楽な道具や家具を選ぶのも大切です。



タニアさんは掃除機のホースやタッパーなど小物の収納に籠を愛用。

# キレイに暮らすための4つのルール

{ 門倉多仁亜さんに聴く }

## ドイツ式掃除術

タニアさんが実践するのは、ドイツ人の母と祖父母から受け継いだ、合理的なドイツの掃除術。どのようにして美しい家を作るのか、整えられた家をどのようにしてキープするのか、そのヒントをうかがいました。



## ドイツ人の家は、いつもピカピカ

門倉多仁亜（タニア）さんのお宅の第一印象は、「スッキリきれいな」。雑多なものがなく、それでいて心地良いぬくもりが感じられます。「ドイツでは、子どものときから掃除と整理整頓を徹底的に身につけさせます。整理整頓されていれば、掃除も楽ですし、もの探しに余計な時間を使わずに済みます。」「整理整頓は人生の半分である」ということわざがあるくらい、家を整えることは大切だと考えられています」とタニアさん。

掃除方法は、お祖母様に教わったことを今も実践しているそうです。たとえば、「1週間で家を一周する」「ように掃除をする」ということ。曜日により掃除の内容を決めておくことで、ムラなく家中をキレイにすることができると。合理的といわれるドイツらしい掃除方法です。

## 家はその人のプロフィール

タニアさんは、毎朝、片付けと掃除を日課にしています。でも、

億劫になることはないのでしょうか？「もちろんあります。でも、試しにやりたくない作業にかかる時間を計ってみたら、ほんの数分で終わるものがほとんどでした」とタニアさん。大変な作業に思えても、1日のうちにかける時間がわずかであることがわかれば、確かにやる気になれるそうです。また、「ものを増やさないようにする、増やすときは掃除しやすいか、片付けやすいかを考えるのも大切」と掃除の手間を減らすためのコツも教えていただきました。「家はその人のプロフィール」。これは、タニアさんがドイツの友人に言われた言葉。そう思ってた人を見返してみると、ドキリとする人も多いのではないのでしょうか？外見だけでなく、中身も美しく、そんな人になれるよう、キレイな家をキープしてみませんか？



門倉多仁亜

料理研究家。1966年生まれ。ドイツ人の母、日本人の父を持ち、ドイツ、日本、アメリカで育つ。テレビや雑誌、教室で料理を紹介するとともに、現在はドイツの快適な暮らし方を紹介している。

## #スコップコロッケ



cao\_life 昨日は残業でした…。

私、コロッケが大好きなのですが、作るにはハードルの高いメニューでした。でも、揚げないスコップコロッケなら作業工程が少なくて気軽。後片付けも楽チンでヘルシーです。サーバースプーンでざっくりとりわけるのが名前の由来。今回は2種類作ってみました。



### 必要なもの

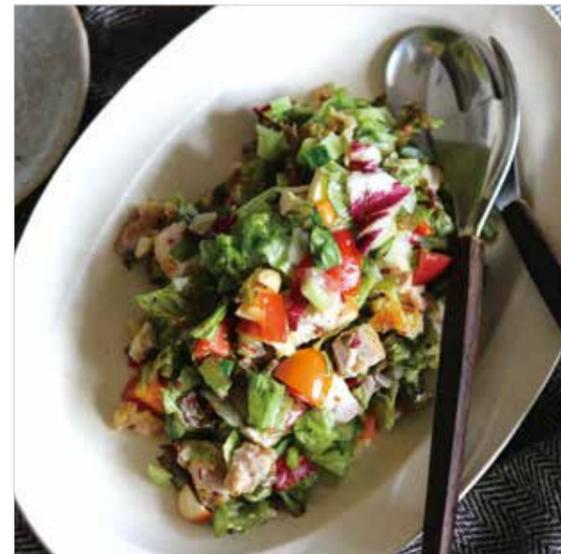
(10×15cmの耐熱容器2個分)  
じゃがいも3個／牛豚合挽き肉300g／玉ねぎ½個／牛乳大さじ1／塩・コショウ適量／市販のミートソース(レトルト)½袋／モッツアレラチーズ1個／生パン粉1～1.5カップ

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき6等分に切り、鍋に入れかぶるくらいの水を入れてゆでる。水分がほとんどなくなったら火を止め、鍋の中でつぶす。
- ②挽き肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、塩・コショウをふる。
- ③生パン粉を茶色くなるまでフライパンでから煎りする。
- ④①に②を入れ牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤④の半分量を耐熱容器に入れる。残りの半分量にミートソースを混ぜ、そのタネの半分量をもう片方の耐熱容器に入れ、カットしたモッツアレラをのせ、さらに残りをその上にのせる。
- ⑥⑤に③をかけオーブントースターで焼き、焦げ目がついたらOK。



ベーシック味のほうは、  
食べるときにソースをかけて



## #チョップドサラダ



cao\_life おはようございます。

NYで大流行のチョップドサラダは名前のとおり、すべての材料を細かく同じくらいの大きさに切ったサラダ。お箸ではなくスプーンで食べるのが今風です。作ってすぐに食べても、冷蔵庫に入れて少し時間をおいてもマリネのようになっておいしいです。葉もの野菜を中心に、彩りのよい赤・黄・紫色の野菜をバランスよく混ぜるとカラフルで見たい目キレイに。

### 必要なもの

(2人分)  
鶏肉(モモorムネorササミ)／野菜各種(今回はサニーレタス、トレビス、パプリカ、紫玉ねぎ、ミニトマト、きゅうり)／スモークチーズ／ミックスマツ(無塩)  
ドレッシング(塩小さじ1／酢大さじ1½／粒マスタード小さじ2／EVオリーブオイル大さじ3～4／黒コショウ適量／おろしにんにくお好みで)

### 作り方

- ①鶏肉は余分な脂をとり除き、均等な厚みになるように包丁を入れて塩・コショウをふり、熱したフライパンに皮目から入れ両面をこんがり焼く。焼いたら粗熱をとり1～1.5cmの角切りにする。
- ②野菜各種とスモークチーズ、ミックスマツはすべて1～1.5cmの角切りや乱切りにする。
- ③ボウルにドレッシングの材料を全部入れてよく混ぜる。そこに①と②を入れ、よく和えてなじませる。



材料の大きさを  
できるだけそろえると、  
食べたときの口当たりがよいです

# cao\_life かおしの Happy Deli

cao\_life

監修/インスタグラマー かおし



パンとビールが大好き。おうちごはんとお散歩を愛してやまない主婦&会社員。フォロワー数7万7000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/)

Instagrammer かおしさんが毎回#(ハッシュタグ)をキーワードに選んだ、  
今注目のメニューをピックアップ。作り方や料理の小ワザ、ちょっとかわいくなるコツをご紹介します。



## #スティック オープンサンド



cao\_life 旦那氏が出張で不在の朝。

Instagramで今話題なのが、スティックオープンサンド。オープンサンドは好きでよく作るのですが、スティック状にするとかなり食べやすいし、いろいろな味を少しずつ楽しめます。

パンは6枚切りか8枚切りを。具材は冷蔵庫の中の野菜や果物はもちろん、前日の晩ごはんのおかずの残りなどでもOK。カットした具材をバットやお皿に並べて用意し、食べる人が自分の好きな組み合わせでのせていく、セルフ式にしても楽しいと思います。見栄えがよく華やかになるので、パーティにもぴったりです。

### 必要なもの

(1人分)  
食パン1枚／  
A: 紫玉ねぎ／ツナマヨ(ツナ+マヨネーズ+ブラックペッパー)／きゅうり／パセリ  
B: ゆで卵／エビ／ミニトマト／きゅうり  
C: マスカルポーネ／バナナ／ブルーベリー

### 作り方

- ①食パンは縦に3等分に切り、トーストする。
- ②Aは①にマヨネーズを塗り、水にさらした紫玉ねぎのスライスをして、その上にきゅうりとツナマヨをのせて、パセリを散らす。
- ③Bは①にマヨネーズを塗り、カットした材料を並べる。具材に味付けをしていないので、マヨネーズは気持ち多めに。具材を置いたときにも安定する。
- ④Cは①にマスカルポーネを塗り、バナナとブルーベリーをのせる。



パンの幅に合わせて  
具材のカットは小さめに。  
そして彩りよく!

# health 5

## 赤唐辛子の足湯で 冷えを解消

身体の冷えを自宅で気軽に解消できる足湯。その際、湯の中に手でちぎった赤唐辛子を入れてみましょう。赤唐辛子の辛味成分カプサイシンが溶け出し皮膚から吸収されることで、エネルギー代謝を活発にし、血行を促進。食べるときと同様、身体がよりポカポカと温まります。湯の温度は40℃くらいが適温ですが、多少ぬるくても赤唐辛子の保温作用で温かく感じます。ぜひお試しを。



赤唐辛子は刺激があるので、入れる量は様子を見ながらしてください。

全身の血流が  
よくなり  
冷えの解消に

# kitchen 3

## 厚手のキッチンペーパー 活用法

キッチンペーパーは台所仕事に欠かせないアイテムですが、中でも厚手で繊維が長く密な商品は使い勝手がよいと評判です。野菜の水切りはもちろん、油の吸い取りがよいので揚げもののカロリーダウンや、鰹節を包んで出汁パック、三角形に折ってコーヒーフィルターに。レンジでラップ代わりに使うと蒸し野菜もおいしくできます。



水気だけなら絞って乾かせば何度か再利用も可能なもの。安い使い捨てのキッチンペーパーと併用で使うと便利です。

# useful 1

## あらためて家庭でできる 節水のお話し

この夏、水不足が話題となったのは記憶に新しいところ。そこで、あらためて節水に関する数字を見直してみましょう。手洗い、歯磨きなどで水を30秒出さずして2ℓのペットボトルが3本分、1分間だと6本分に。食器

を水道で5分間すぎ続けると30本分、シャワーを3分間浴びると18本分の水量になります。炊事ではこまめに水を止める、トイレの洗浄レバーは小を使用、洗車はホースを使わずにバケツに水をくむなどを習慣づけましょう。

ふだんの  
節水意識が  
大切!

→歯磨きのとき水を出さずしてコップに水をくんでおくだけで約5ℓほどの節水になります。※水道局 HP 参照



# cooking 4

## 時短でおいしい ワンポットパスタ

材料を全部入れて煮るだけでできる、ワンポットパスタ。パスタ、具材、お好みの調味料とパスタがかぶるくらいの水を入れてグツグツするだけで完成です。パスタを別にゆでなく

てもおいしくできるの?という心配はご無用。麺を煮すぎないように注意をすれば想像以上においしいし、鍋を洗う手間も省けてラクちんです。

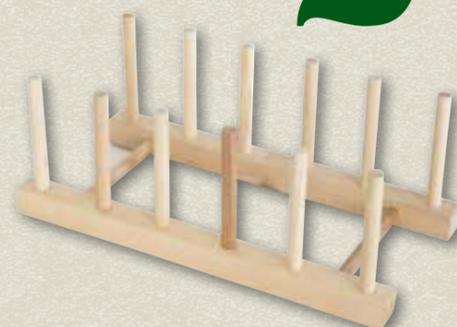


↑水を入れて麺を電子レンジでチンするパスタケースも便利。早ゆでパスタを使うのもおすすめ。  
←スモークソーセージと野菜のワンポットパスタ。

# useful 2

## 小物収納に ディッシュスタンド

何かと便利に使える100円グッズ。中でもディッシュスタンドは、皿以外のいろいろなものを収納するグッズとして人気沸騰中。CDやDVD、キッチンで料理本立てに、壁につけてタオルやメガネケースに。スマートフォンなど端末やリモコン置きなどにもなります。ものの量に応じてふたつつなげて幅を広げたり、逆にカットして短くしたり工夫をすれば使い方は無限大。



ジョイント部分の2本の木材が外れるタイプのほうが、アレンジがききます。白木タイプを好みの色に塗ってプチDIYも楽しめます。



野菜や  
具材たっぷり系の  
パスタ向き!



# 暮らしノート

by スマイラックス編集部

毎日の暮らしをちょっと楽しく

家事をラクに簡単にしてくれる生活アイデアを

スマイラックス編集部がご紹介するコーナー。

今回は節水や足湯、あつという間に完成するパスタなど

をピックアップしました。

# Special Present 01

## 星野リゾート リゾナーレハヶ岳 泊朝食付き宿泊券

首都圏から約100km。世界的な建築デザインの巨匠「マリオ・ペリーニ」が手掛けたリゾートホテルでの、優雅な宿泊をプレゼント！  
●宿泊期間～1月9日 スタンダードデザインルーム 添い寝・食事不要のお子様(3歳以下)の同伴可 現地までの交通費は含まれておりません



1組  
2名様

1名様



## 02 Sifflus 自立式 ポータブル パステルハンモック

アウトドアはもちろん、室内でも気軽にくつろげる自立式。  
●対象身長180cm以下 耐荷重100kg以下 収納バッグ付き

3名様



## 03 ジッパーバッグ B5 バード

スウェーデン発のデザインをジッパーバッグにアレンジ。旅行グッズの整理やお菓子の収納にぴったりです。  
●15枚入り

3名様



## 04 吸水折りたたみ 傘ポーチ

内側は吸水力抜群のマイクロファイバー素材。他の荷物を濡らすことなく折りたたみ傘を持ち歩けます。  
●12×28.5cm

応募締切  
10月31日(月)  
(当日消印有効)

# Smilax Present

“リラックス”を応援します。

心の緊張を解いてのんびり過ごすひとときに、  
彩りを添えてくれるアイテムを集めました。



1名様

## 05 QUALY テープディスペンサー ティペアー

一見するとクマの置物ですが、ひっくり返すとテープカッターに。口の中にはクリップなどを収納できます。  
●幅7.4×奥13.4×高8.5cm



1名様

## 06 ジョゼフジョゼフ ネストユテシ

スパゲッティサーバーやレードルなど5種類のツールがセットに。持ち手は上部にマグネットが入っているので、重ねたときの安定感は抜群です。



1名様

## 07 野田琺瑯 ポトル

昭和9年の創業以来、熟練の職人が国産琺瑯ウエアを生み出し続けている野田琺瑯のケトル。  
●1.5ℓ



1名様

## 08 アーテクニカ ガーランド

花や葉の形のメタルシートを電球に巻き付けて完成するランプシェード。  
●電球・ソケットは含まれておりません 使用可能電球白熱球で60Wまで

01 星野リゾート リゾナーレハヶ岳 <http://risonare.com> 02 インテリアショップ e-goods <http://www.e-goods.co.jp> 03~07 アンジェ web shop <http://www.angers-web.com>  
※上記の賞品の色は異なる場合があります。色の指定はできません。予めご了承ください。

Special Presentのご当選おめでとうございます！

### 35号「サバイバルローラーバッグ防災セット」

「平成28年(2016年)熊本地震」の影響で遅れが出ておりました35号のスペシャルプレゼントは埼玉県・川越市のN様にお送りいたしました。

### 36号「SONY ウォークマン A シリーズ NW-A25HN」

36号スペシャルプレゼントは、厳正なる抽選の結果、埼玉県和光市のS様にお送りいたしました。

## 「はじめてはじめる 資産運用」

はじめての資産運用でもっとも大切なことは、最適な金融商品にお金を振り分けること。正しい振り分け方を3ステップでご紹介します。



FP 古川みほの  
マネーレッスン

### STEP 1 使い道ごとにお金を3つに分けてみよう

Aタイプ

流動性重視資金

1年以内に使う予定のあるお金。毎月の必要経費や冠婚葬祭の予備費用など。

Bタイプ

安全性重視資金

半年～1年以上先に使う予定のあるお金。進学費用や数年先の旅行費用など。

Cタイプ

利殖性重視資金

10年以上先まで使う予定の無いお金。退職後のゆとりアップ資金など。

Point!

分け方に迷ったときは、今後物価が上がると思えばCタイプ寄り、物価は当分上がらないか下がると思えばAタイプ寄りに。

### STEP 2 それぞれに合った金融商品を選ぼう

	銀行	証券会社	その他
Aタイプ	普通預貯金	MRF※1	—
Bタイプ	定期預貯金、定額貯金 金銭信託、個人向け国債	MMF※2、個人向け国債 公社債投資信託	学資保険、養老保険 一時払い終身保険
Cタイプ	株式投資信託 変額個人年金保険	株式、株式投資信託、FX 外貨預金、オプション取引	不動産投資 変額個人年金保険

※1 元本保証はないが、安全に運用される投資信託。1円単位で手数料無しで引き出し可能。 ※2 MRFより高い利回りが期待できる投資信託。MRFとの最大の違いは30日以内に解約すると手数料がかかること。  
※ MRFとMMFは、マイナス金利の影響で当面は利用できない証券会社もあります。

Point!

ボーナス時期は各金融機関のポスターに注目。期間限定の金利上乘せやプレゼント付きなどおトクなキャンペーンに出会えるかもしれません。

### STEP 3 資産運用をギャンブルにしないお作法を学ぼう

#### 1. 投資先と投資時期を分散させる

1つの投資先に資金をまとめるのは避け、値動きや種類の異なる複数の投資先に分けましょう。1回にまとめて投資するのではなく何回かに分ければ、時期の分散にもなります。

#### 2. 理解できない商品には手を出さない

基本的な注意点を理解してから利用しましょう。たとえば①現金化できる時期 ②現金化の手続き方法 ③現金化するときの手数料 ④値上がり・値下がり影響するできごとなどをチェックします。

Point!

物価の上昇によりA・Bタイプのみの運用では結果的にマイナスになる可能性があります。しかし、より大きなマイナスを招く可能性のあるCタイプを利用しないのも、ひとつの資産運用スタイルです。



監修/古川みほ  
「暮らしのお金の保健室」代表。ファイナンシャルプランナー、キャリアコンサルタントとして講師、講演、カウンセリング、執筆活動を幅広くこなす。

### 5分であたまをやわらかく！

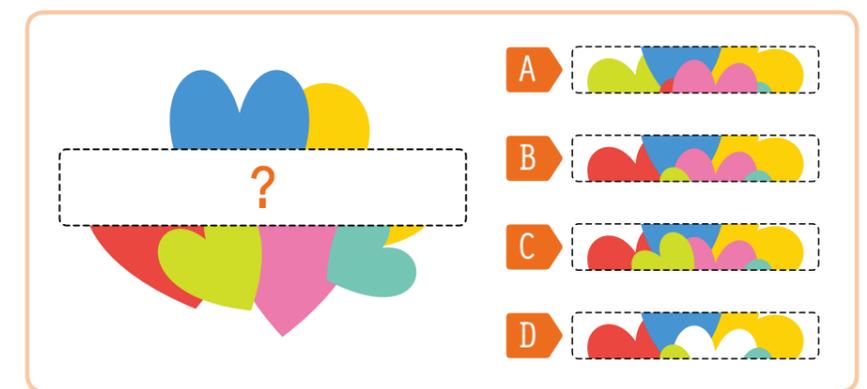
## あたまの エクササイズ

### 虫食い図形

虫食い部分に当てはまるものをA～Dから選んでください。

Power up!!

配色を考えることで、色彩感覚と集中力を鍛えます。



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](#) で検索 [TOPページ](#) ▶ [おすすめコンテンツ](#)