

# Smilax

スマイル  
&  
リラックス

39号  
2017 Spring

| 特集 |

歩いて、拾って、作る愉しみ

## 葉山 海辺のがっこう



使って楽しいグッズプレゼント!

参加 FAMILY



小野様ご一家

レーベンハイム東所沢セレストーリアにご入居。よくキャンプに出かけられるという4人家族です。



山田様ご一家

レーベンハイム浮間公園ラグバスにご入居。太平洋側の海に遊びに来たのは初めてという5人家族です。

### 砂浜散策は発見の連続！



◀ 海岸に打ち上る漂着物は4つの種類に分けられます。貝殻やウニの殻など海の動物 (1)、川から海へ流れ、波に洗われ海辺に戻ってきた、くるみの殻やカマキリの卵など山(森)のもの (2)、海藻など海の植物 (3)、そしてビーチグラスやプラスチックの破片などの人工物 (4)。相模湾は太平洋に面し、黒潮の巨大な流れによって世界中の漂着物が集まります。



▲ 不思議な穴がいつも空いた石。これは、石に酸と殻を使って穴を空ける、穿孔貝がすんでいた跡。貝が死んだあとは、魚の隠れ家や産卵場所として再利用されます。

今日の teacher



海野義明さん  
NPO 法人オーシャンファミリー-海洋自然体験センター 代表理事。ほかにも三宅島サマースクールなど多数の海・山遊びプログラムを開催し、自然観察指導をおこなう。愛称は「うんぽり」。

### program START!



am10:30  
砂の下からあらわれるものは何かな？ 大人も子どもも、寒さを忘れて一生懸命に漂着物探し。持ちきれないほど拾ったお子様も。



am10:00  
葉山公園前の高台で、海を見ながら地形などのレクチャーを受けます。「天気がいよい日には、江ノ島の向こうに富士山が見えます」。

歩いて、拾って、作る愉しみ

# 葉山 海辺のがっこう

スマイラックス 38 号にて募集した参加型イベント「親子で海の自然体験」。去る1月15日(日)、神奈川県葉山町・御用邸前の海岸を舞台に、2組の読者ご家族をお招きし、冬の海辺散策やクラフト制作、ところてん作りで1日を楽しく過ごしていただきました。その様子を密着レポート！



次々と見つかる海の漂着物  
大人も子どもも  
宝探しに夢中

ここ葉山の海岸は海洋生物の宝庫といわれる相模湾に面しています。海岸線は約4km、海岸から山に向かって約6kmの範囲に川が2本流れ海に注いでいます。小さな砂浜と磯が交互にくりかえされているので、海辺にはいろいろな生き物が生息し、また多様な漂着物に出会えるなど自然観察には最適な場所です。

今回のイベントは、葉山に拠点置くNPO法人オーシャンファミリー-海洋自然体験センターが開催する、自然体験プログラム。午前の部は近くの海岸に行き、漂着物を拾って観察します。

当日はお天気にも恵まれ、冷たい海風が吹くもののすっきりとした快晴でした。小野様、山田様ご家族とオーシャンファミリー-海野さんほかスタッフとともに、さっそく海辺を散策。

打ち上ったもの、砂に埋まったものなどを探して歩きました。まもなく「あつ、これなんだろう？」、「見つけたー」と、次々に上がる声。そのたびに海野さんが「おっ、よく見つけたね。それはカモメガイ

だよ」と、ひとつひとつの解説をしてくれました。漂着物はさまざま、海の動物や植物、山や森から、川に落ちて流れてきたもの、人工物など、参加者のみなさんは宝探しのように夢中になって拾い集め、いつのまにか体がポカポカになっていました。

# 拾い集めた貝殻を

## アートにする感動



▲洗った貝殻をざるにあげて、あらためて観察。貝殻に小さな丸い穴が空いているのは、肉食性の巻貝・ツメタガイが、貝殻に穴を開けて中を食べた痕跡。貝殻の裏側が虹色に輝くのはクロアワビです。◀完成した貝殻のフォトフレームとストラップ。

今回ご協力いただいたのは

### NPO 法人オーシャンファミリー 海洋自然体験センター

葉山と三宅島において、魚や海の生き物、環境について学びの場を提供。年間を通じて幼児からシニア向けまでさまざまなプログラムを開催する。拠点になるセミナーハウスは、海の近くに建つ築95年の日本家屋を利用。



今日のサポートスタッフは右から山い、のりさん、はんちさんの3名。

住所  
神奈川県葉山町下山口 1741

各種プログラムの問い合わせ  
046-876-2287  
<http://oceanfamily.jp/>

## おいしく学んだ 海藻の不思議

▼深鍋に水を入れ、テングサを8時間以上つけおきしたものを強火で沸騰させます。約60分煮て、ふきんでこしたらトロリとした液体に。カップの底にフルーツを入れて、煮つめたテングサの液体をお玉で注ぎ冷まします。今日は、固めて歯ごたえのある仕上がりになりました。

テングサの乾物を煮つめると...



▲とろろんは栄養豊富で満腹感があって、しかもローカロリー。あらためて優秀食材としての海藻を、再認識しました。



### 海の恵みで作って食べて 屋内プログラムを満喫

海辺で拾い集めたもので、ポリ袋をいっぱいにしたご家族。お子様たちは、袋を大事そうに抱えながら、海岸から徒歩すぐのセミナーハウスに戻りました。

ランチのあとの午後の部は、集めてきた貝殻を使ってクラフト制作。そして、海藻のテングサ(天草)を煮つめるところでん作りです。

貝殻クラフト制作は、水洗いした貝殻をじーっと見つめたり並べたり、デザインを考えて試行錯誤。色や形が違う貝殻をフォトフレームに貼り、自分だけの作品作りを楽しみました。貝殻のストラップは紐の編み方に悪戦苦闘しつつも、大人のほうが真剣になりました。

次はお待ちかねおやつ時間。最初は海野さんの海藻の解説から。海藻は冬に芽が出て育ち、春に成長しきって海が荒れた日の後などに、海岸に打ち上げられるそう。

と、ころてんに使うテングサは、本来は赤褐色の海藻。今日は、干してアメ色になった乾物を使います。これを煮つめてふきんでこし、冷やして固め、3品を作りました。透明でコシの強いでき上がりに「海の恵みをいただきますよ」と、海

野さんもうれしそう。のどろしがよくて、栄養豊富などころてんのおやつで、プログラムを締めくくりました。

最後に海野さんは「集める、作る、食べるは人間の基本です。今日は海の恵みを利用して、親子でそれを体感していただきました。また生き物がたくさんいる、自然豊かな葉山に遊びに来てください」と、呼びかけました。

参加後の感想を聞くと、「冬の海でも楽しく遊べることを知りました」「海岸で、下を向いて歩いたのは初めてでした」「家族みんなで集中し、同じことに取り組んだことは、よい経験になりました」など、有意義な時間を過ごされました。

今日は1日  
楽しかったね～



### GOAL!

pm 15:30



海辺の生き物や漂着物、海藻について学ぶことができた1日。それぞれ作った作品を大事に持ち帰り「お疲れさまでした!」

pm 15:00



フルーツかん・とろろん・葉山の夏かん 添え、角切りかん黒蜜がけの3品。大人はフルーツかんをコーヒーかんでいただきました。

pm 14:00



テングサを煮つめる工程を、みなさんがのぞき込みます。「ヌメリ成分のアガロベクチンを抽出するんだよ」と海野さん。

pm 13:00



麻紐を使った貝殻のストラップ作りにもチャレンジ。フォトフレームに続き、黙々と紐を編んでもの作りに集中しました。

am 12:00



たくさん海岸を歩いたらみなさんお腹ペコペコ。昼食は地元の食材を使ったナチュラルレストランのランチボックスでした。

am 11:30



潮が引くとあらわれる、御用邸前の通称「洗濯岩」。岩場ならではの生き物が観察できる絶好の場所で「小さなカニを発見!」。

## ベトナムからの 技能実習生の受け入れが スタートします

レーベンコミュニティでは「外国人技能実習制度」の協力を決定し、ベトナムよりクリーニング技能実習生2名の受け入れを決めました。初夏から、弊社社員として活躍する予定です。

「外国人技能実習制度」は、開発途上国の経済発展、産業振興の担い手となる人材育成をサポートするために日本政府が展開する仕組みです。弊社も技能実習生受け入れにより、国際協力・国際貢献を支えていきたいと存じます。今後の技能実習生の活動にご理解、ご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。



入国前にはベトナムで  
日本語を学びます



技能を磨く  
クリーニング実習へ

より質の高い  
サービスを  
目指して

## 2017年2月、 本社を

東京・池袋から千代田区三番町へ。  
レーベンコミュニティは新たな一歩

## レーベンコミュニティの 移転しました

より好立地な東京中枢部への移転にともない、  
を踏み出しました。



研修スペース  
には、さま  
ざまな設備の見  
本を用意



オフィスの「フリー  
アドレス」化によ  
り、情報共有がス  
ムーズに



7階にある受付  
スペース



開放的な1階  
エントランス  
スペース

この先の、よりよい  
サービスを求めて

レーベンコミュニティは、スタートラインとなった板橋区中板橋、11年のあいだ業務をおこなった豊島区池袋を経て、千代田区三番町へ本社を移転しました。新たな社屋内では、社員同士のコミュニケーションを高めるため個人の席をさだめない「フリーアドレス」オフィスを採用しています。「フリーアドレス」化により、マンション内でおこなうさまざまな課題を共有し、迅速かつ柔軟なマンション管理を目指してまいります。

### SQMS 推進 unit 財務管理部

管理費を出納する部門。月次報告や貸借対照表の作成など、お金にまつわるすべての業務を担当します。



### SQMS®とは?

サービス・クオリティ・マネジメント・システムの略。レーベンコミュニティ独自のサービス品質管理システムです。

### SQMS 推進 unit 現場管理部

管理員の初心教育・技術教育を担当。管理員とコミュニケーションを取ることで現状把握・問題解決に務めます。



### SQMS 推進 unit 現場管理部業務管理課

お客様からの電話窓口であり、フロントの事務作業のバックアップをおこなう部署。迅速な対応を心がけています。

### SQMS 推進 unit 資産管理部

大規模修繕・点検・メンテナンスを担当します。一級建築士も所属するプロフェッショナル集団です。



### SQMS 推進 unit 運営管理本部

フロントマンが所属。理事会・総会に出席し、資料・議事録の作成など管理組合のサポート業務をおこないます。

さまざまな部署が  
みなさまの暮らしを  
支えます

# すのこの ストックボックス

## 材料・道具

- 桐すのこ 40×25cm ..... 2枚
- キャンピングロースター (焼き網) 40×30cm ..... 1個
- 水性ステイン ..... 1個
- アクリルカラー ..... 1個
- 刷毛 ..... 1個
- 角材 (長さ110mm) ... 4個
- ミニビス 20mm ..... 16本
- タッカー
- のこぎり
- 電動ドライバードリル



桐すのこ 2枚を縦半分にカットし、細い棒部分を切り落とす。



下穴と角材をビスで固定し、箱形に組み立てる。



①でできたパーツのうち2つを中心から左右143mmのところをカットする。



プライワックスで下塗りをした後、アクリルカラーで好きな色に塗る。



①と②の桐すのこパーツの端に角材を当てガイドラインをつける。



カラーが乾いたら、キャンピングロースターと角材をタッカーで留め、底面を作ったら完成。



ガイドラインより外側の部分2カ所に電動ドリルで下穴をあける。



**POINT**  
底面にキャンピングロースターを使うことで組み立て簡単でおしゃれにリメイク!

角材・のこぎり・電動ドライバー以外は100均で購入可能。タッカーは100均の300円商品を利用。角材はホームセンターで事前にカットしてもらいましょう。

## 材料・道具

- フォトフレーム 2L用 ..... 2個
- 革紐 ..... 50cm程度
- 蝶番 22番 6個パック
- 古色仕上げ(ビス付き) ... 1個
- タッカー
- プラスドライバー
- ハサミ



# フォトフレームの アクセサリラック



**POINT**  
電動工具不要で初心者でも挑戦しやすいアイテム。



革紐をフォトフレームの短辺の幅より長めにカットし、タッカーで留める。余った革紐をハサミでカットしたら完成。



裏側の留め具をドライバーで外す。



背の部分2カ所を蝶番でビス留めし、2枚をつなぎ合わせる。表裏を間違わないように注意。

所要時間 20分程度。革紐の本数を増やしたり、アクリルカラーでお気に入りの色に塗ったりしてアレンジするのもおすすめ。

安くてもおしゃれがイチバン

# プチプラDIYの小物収納

100均の素材を使いながら、収納グッズをDIY。女性でも簡単に作れるストックボックスとアクセサリラックをご紹介します。ものを生み出す楽しさを体験してみましょう。

私が体験しました!



久保様

レーベンリヴァール浦和美國ヴェルデにお住まいの久保様ファミリー。結婚と同時に新居として入居されて3年。目の前に巨大ショッピングモールがあり、駅からも近い利便性がお気に入りです。



電動工具の  
楽しさに開眼!

ただいま、女性のDIYブームがヒートアップ中。のこぎりや電動工具も使いこなして、思い描いたものを形にする楽しさにはまる人が増えています。今回は、メディアに多数出演する人気のDIYアドバイザー末永京さん

を先生に、初めてでも挑戦しやすい100均グッズを使った簡単なDIYを教えてくださいました。チャレンジは、趣味でネイルの資格もお持ちの久保様。もともと手先が器用なので、先生もおどろくほどあつという間に作業を進めていきます。「電動工具って楽しい(笑)。これがあれば棚くらい簡単に作れそう」と、

電動工具のパワフルさにすっかり夢中。完成までのかかった時間は、2アイテム合計で2時間足らず。「子どもが生まれてからは、材料が細かいもの作りはあきらめていたけれど、これはいいですね!」と、思いのままに作り上げる楽しさを満喫していただきました。

監修 / DIYアドバイザー  
末永京

趣味で始めたDIYにはまり2010年にDIYアドバイザーの資格を取得。センスのよいDIY術が女性に広く支持され、ワークショップ講師、テレビ・雑誌など幅広く活躍中。

▼livedoor公式プロガー  
「DIYで作るこどもと過ごすおうち時間」  
●http://suenagkyo.blog.jp

## #チェックトースト



cao\_life good morning !

カットして市松模様に並べたチーズと、カラフルなジャムで柄を作るチェックトースト。可愛さは抜群！塩気のあるチーズと甘いジャムの甘じょっぱい組み合わせが、想像以上に美味しくはまります。ジャムの種類を増やすほど可愛い雰囲気になりますよ。



### 必要なもの

(2人分)  
食パン2枚／とろけるスライス  
チーズ2枚／好みのジャム適量

### 作り方

- ①スライスチーズ2枚をそれぞれ16分割に切る。もう1枚も同様に切る。
- ②カットしたチーズを食パンの上に市松模様に並べる。チーズのない部分には、小さめのティースプーンでジャムをのせていく。
- ③トースターで3分ほど焼く。



ジャムののせ方を工夫すると、チェックの雰囲気が変わります。



## #パッカンおにぎり



cao\_life 今日も朝が気持ちいいです。

丸いおにぎりをのりで包み、切り目を入れて具を挟むだけ。おにぎりよりも、手まり寿司よりも簡単なのに、彩りもよく可愛いのがパッカンおにぎり。挟む具は何でもOK！大胆にはみ出したくらいのほうが可愛く仕上がりますよ。私はチーズで目をつけてみました♪

### 必要なもの

(5個分)  
ごはん／焼きのり／スライスチーズ適量  
具材 (A 焼き鮭／大葉、B きんぴらごぼう、C 梅／オクラ／鰹節、D ツナマヨ、E 鶏肉とニンニクの芽炒め適量)

### 作り方

- ①丸いおにぎりを作る。
- ②カットした焼きのりでおにぎりを巻き、ラップで包んでしばらくおき、なじませる。
- ③ラップを外し、のりのとじ目を下にし、包丁で切り目を入れ、切り目に具材A~Eを挟む。
- ④スライスチーズを丸くくり抜き、さらにストローで目玉部分をくり抜き、のりにのせる。



のりに斜めの切り込みを入れておくと、丸く巻きやすいです。

# 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＆会社員。フォロワー数9万人を誇る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/)

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。



## #薔薇餃子



cao\_life 今日の気分はアゲアゲで。

未だかつてこんなビジュアルのよい餃子を見たことがなかったので、Instagramで初めて見たときは感動しました！これまた話題のリースサラダと組み合わせてみたら、とても華やかなプレートに♡パーティーメニューにもよさそうです。

1個の薔薇餃子に、3枚の餃子の皮を使うので、かなりボリュームで食べ応え充分。餃子のタネは皮に負けないよう、ニラや大葉を多めにすると味がポンヤリしくなくて美味しいと思います。

### 必要なもの

(8個分)  
餃子の皮 24枚／豚ひき肉 120g／キャベツ(もしくは白菜) 1/2玉／ニラ 2束／A(塩・胡椒・しょうゆ・みそ・ごま油・砂糖・おろしニンニク・おろしショウガ) 適量

### 作り方

- ①キャベツとニラを刻み、塩をふり、しんなりしたら水気をかたく絞る。
- ②豚ひき肉にAを加え、粘りが出た白っぽくなるまで練ったら、①を混ぜる。
- ③餃子の皮を3枚、1/3ずつ重なるようにして横に並べ、重なる部分に水をつけて接着する。(写真右)
- ④中心に②を棒状に置き、手前から奥に折りたたみ、重なる部分に水をつけて接着する。上からやさしく押さえ、少し平らにする。
- ⑤端からクルクルと巻いていき、最後の端に水をつけて接着する。
- ⑥フライパンに油を敷き、薔薇餃子を並べ、水を100cc入れたらフタをして中火にする。フタをしたまま4~5分焼き、フタを外し水分がなくなるまで加熱する。最後にごま油を流し入れて焼き、カリッとさせる。



タネを入れすぎると皮からはみ出たり、皮が破れるので注意！

# beauty 5

## ドライフルーツで作る 簡単美容水

前号でご紹介した、生のフルーツを使ったデトックスウォーター。その進化版ともいえるのが、韓国で火がついたといわれるフォンダンウォーターです。作り方は簡単。炭酸水やミネラルウォーターに、ドライフルーツやドライハーブを入れて30分。太陽の恵みを受け、栄養素が凝縮した乾物を使うので、水に溶け出す栄養素も豊富。飲み切ったあとのドライフルーツは食べてもおいしい!



生のフルーツを薄めにカットして、天日で2週間ほど干す自家製ドライフルーツ作りも楽しいです。

飲むなら  
目覚めの朝が  
いちばん!

# health 3

## もの忘れ防止に イメージ脳トレ

うっかりもの忘れ防止には、脳内の思い出装置である、ACC = 前帯状皮質を鍛えることが大切。そこで、いつでも気軽にできる“自分ジャンケン”をご紹介します。やり方は、片手を先に出し、それに勝つようもう片方を出します。1日10回、毎日やってみましょう。



自分の行動を、頭の中で具体的にイメージするのも脳トレのひとつ。忘れてはいけないことをメモすることも有効です。

# cooking 1

## 青いハーブティー マロウブルーって知ってる?

リラックスタイムにぜひ楽しんでほしいのが、マロウブルー。日本名はウスベニアオイという植物で、鮮やかなスカイブルーのハーブティーです。湯を注ぐと青いインクを垂らしたように、花から徐々に色素が

溶け出します。水質や湯の温度によっては、ブルーからすぐに紫色に変わるので、ブルーを長く楽しみたい人は、カップに70℃くらいの湯を先に入れてから花を入れてください。

ハーブ専門店  
などで  
購入できます



# useful 4

## コーヒーフィルターの いろいろ活用法

コーヒーフィルターが、生活の中で幅広く使えるのでいくつかをご紹介します。コーヒーフィルター何枚かをジャバラ状に折り、花びらのように上を丸くカット。水を入れたカップにさすと、インテリア的にもかわいい小さな加湿器に大変身。コーヒー粉のか

わりに鯉節をたっぷり入れて湯を注げば、即席出汁に、ヨーグルトを入れれば水切りヨーグルトができ上がり。レンジで食べものをチンするとき、ペーパーの端を破って広げ、皿の上にはラップがわりにのせると、食品の飛び散り防止に役立ちます。



折りたたんだコーヒーフィルターで、液晶画面の表面をなでるように一定方向にふくと、ホコリがキレイにとれます。力を入れすぎないように、そっとふいてください。

紫のフルーツ、  
野菜、小豆  
などの豆類も!

# health 2

## パープルパワーで キレイをつくろう

海外セレブの間で流行中の新たなダイエット法が、パープルフードダイエット。抗酸化作用で知られるアントシアニンを多く含む、紫色の食材だけを食するという方法です。1週間のうち2~3日を「パープルの日」として、残りの日は通常スタイルの食事になります。アントシアニンは体内の活性酸素の排出を活発にしてくれる働きがあり、黒米や黒ごま、イチゴにも含まれています。紫の色味も楽しめるダイエット法です。



パープルフードでは摂取できない栄養素が、タンパク質。大豆製品や牛乳、鶏のささ身などを取り入れて、タンパク質不足に気をつけましょう。

レモン汁やレモンの輪切りを入れると、ブルーからピンクへと色が変化。カラーマジックを楽しむお茶です。



# 暮らしノート

by スマイラックス編集部

スマイラックス編集部がセレクトする

知っているとおちっとうれしい

生活と美容・健康に役立つ5つの小ネタ。

さっそく試したくなる情報をご紹介します。

今日一日が楽しくなるかも!?

# Special Present 01

## アイロボット ブラーバ380j

水拭きと乾拭きのふたつの清掃モードで、皮脂汚れもホコリもスッキリきれいに。部屋の形状を把握し、すみずみまで自動で掃除します。

●幅24.4×奥21.6×高7.9cm / 急速充電スタンド、ACアダプター、NorthStarキューブ、クリーニングパッド(2種)、クロス2種、交換用導水キャップ付

1名様



## 02 ロイヤルウイング ランチバイキング

横浜のウォーターフロントの景色を楽しみ110分のクルーズプラン。ランチはお好みのメニューをお好きなだけ召し上がれるビュッフェスタイルです。

●12:00~13:50 (所要時間110分)

1組  
2名様

ふるっのご応募、  
お待ちしております！

応募締切  
5月25日(木)  
(当日消印有効)

# Smilax Present

作って&使って楽しいモノを一堂に。

新しいことをはじめたくなる春。日々の暮らしが楽しくなる、ユニークなグッズを集めました。



2名様

## 05 スマホ de シアター

レンズをはめ込むだけでスマートフォン用プロジェクターが完成。スマホで撮影した動画をみんなで手軽に楽しめます。

●5.5インチ(幅8×高16cm)までのスマートフォンに対応※プロジェクターが投影した映像は、スマートフォンが映す映像と上下左右が逆になるため、スマートフォン自体の設定が必要です。



3名様

## 06 テープ黒板 30mm

チョークで書ける、不思議なテープ。消すこともできるので、ストックボックスのラベリングやメモ書きなど、さまざまなシーンで便利に使えます。

●18m巻 / お試しチョーク付



1名様

## 07 Nanoleaf Gem LED 電球

カットングエッジテクノロジーと遊び心が融合。そのまま照明器具に着けるだけでインテリアに映える、スタイリッシュなLED電球です。

●口金E26 / 60W相当(最大800ルーメン) ※コードは付属していません。

- 01 アイロボット <https://www.irobot-jp.com>
- 02 ロイヤルウイング <https://www.royalwing.co.jp>
- 04 SEMPRE 本店 <http://www.sempre.jp>
- 05 サンコー <http://thanko.jp>
- 06 日本理化学工業 <http://www.rikagaku.co.jp>

※商品の色は異なる場合があります。  
※色の指定はできません。  
※小物類は撮影用に用意したのとなり、付属していません。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！



38号のSpecial Presentは、純白のホットプレート「テーブルグリル ピュア」。厳選なる抽選の結果、千葉県千葉市のK様にお送りいたしました。たくさんのご応募ありがとうございました！

## 「主婦も自分年金 iDeCo(イデコ)、はじめてみる？」

最強の資産運用術として注目を集めるiDeCo(個人型確定拠出年金)。2017年1月から対象者が大幅拡大し、主婦や公務員なども加入できるようになりました。加入すれば確実にプラスになるといわれるそのカラクリやメリット・デメリットをご紹介します。



### ! iDeCoはどんな年金？

少子高齢化の影響で、今後国民年金の受給額は減額が予想され、老後にピンチが訪れています。日本の年金事情をどうにかすべく登場したのがiDeCo。公的年金だけに頼らず、老後資金を自分で積み立て、運用することができる制度です。

### ! iDeCoの最大のメリットは所得控除

掛金の全額が所得控除されるのがiDeCoのメリットです。税金が減るということは収入が増えるということでもあります。どれくらい得になるのか、iDeCoを利用した場合と、しなかった場合の例を見てみましょう。

#### 給与年間総支給額 120万円 社会保険料負担のないパート主婦

##### iDeCoを利用しない場合

給与所得控除 -65万円	税金	給与年間総支給額 120万円
基礎控除 -38万円		
17万円 × 所得税 5% × 住民税 10%		所得税 8500円 住民税 1万7000円 iDeCo年手数料 0円 手取り年額 11万74500円(A)

##### iDeCo 月額掛金 1万円の場合

- iDeCo 年手数料 5000円 ※1
- iDeCo の運用益はゼロとする

給与所得控除 -65万円	税金	給与年間総支給額 120万円
基礎控除 -38万円		
5万円 × 所得税 5% × 住民税 10% ※2		所得税 2500円 住民税 5000円 iDeCo年手数料 5000円 手取り年額 11万7500円(B)

iDeCoを利用した場合、掛金年総額 12万円に加え  
(B) - (A) = 手取り年額 1万3000円プラスに！

※1 口座管理手数料等は金融機関によって異なります。  
※2 所得税・住民税の税率は、所得金額に応じて異なります。

また、運用益が非課税、年金受け取り時は「公的年金等控除」「退職所得控除」の対象になり、さらに節税することができます。

#### iDeCoとは？

掛金は月 5000円から  
1000円単位で設定可能

申込窓口は金融機関

元本確保商品(ノーリスク商品)、  
投資商品(リスク商品)を選べる

年金受け取りは  
60歳から

### ! デメリットにも注目しよう

iDeCoのデメリットは大きく3つあります。

#### デメリット1 >>> 60歳まで引き出せない

病気や失業など、万が一の場合も引き出すことはできません。掛金額の変更は年に一回のみなので、無理のない金額設定が必要です。

#### デメリット2 >>> 手数料がかかる

加入時、運用時、受け取り時それぞれで手数料がかかります。

#### デメリット3 >>> 年収103万円以下の主婦は税控除のメリットがない

配偶者控除対象者は、所得税の支払いがないため税控除のメリットが受けられません。

デメリットもふまえながらiDeCoをきっかけに、家族のマネープランを検討してみたいかがでしようか？

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、執筆活動を幅広くおこなう。



## 5分であたまをやわらかく /

### あたまの エクササイズ

**連続迷路** 「花」⇒「葉」⇒「蝶」の順番でゴールを目指して下さい。マスは上下左右のみ進行できます。

**Power up!!** 一定の順番にイラストを探することで集中力と思考力を養います。

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](#) 検索 で検索 [TOPページ](#) ▶ [おすすめコンテンツ](#)

