

大和ライフネクストがお届けする

(株)コスモスライフは平成22年4月1日、大和ライフネクスト(株)に社名変更いたしました。

人・街・暮らしを元気にする
生活情報誌

ライフネクスト info

[ライフネクストインフォ 秋号]



Life Next
Information
Autumn
2010 vol.3

特集

お気に入りをプラス。コマッタを解決。

元気なキッチンの作り方

さんまごはんと銀杏と舞茸のすまし汁／爽やかな秋、親子で走ってみませんか？
運動の基本・腿の筋肉をストレッチ

ハウスクリーニング／空気洗浄機 MAGIC BALL／防災関連商品／宅配ふとん丸洗いサービス／
引越／宅配レンタルボックス／知ってトクする保険の話／コンロの取替えどき、あなたはガス派？IH派？



ライフネクストクラブ会員限定
秋号プレゼント

「ダイワマンX」ストラップ



マジックボール

人気のあのアイテム
モニター募集



自動掃除機 ルンバ



スマートスティックハンドブレンダー

キッチンを 素敵に 演出したい

それは好きな色でもいいし、おしゃれな雑貨でも、庭から摘んできた花でもいいでしょう。家事の合間に目にした瞬間、気持ちが高浮き立ったり、ほっとしたりする「お気に入り」。そこから、キッチン空間に新しい表情が生まれます。

色や雑貨、植物など、
まずはお気に入りを入りを
プラスしてみる。

一日のうち、キッチンに立つ時間は2〜3時間ほどでしょうか。意外に長いこのキッチンタイム、遊びの気分をもちこんだ方が、だんぜん楽しいに違いありません。たとえば、好きなものをプラスしてみる。

オープンなカウンターキッチンでは、リビングダイニングとひとつの空間として視界に入ります。ですから、インテリアも全体のバランスを考慮してコーディネートすることが大切。キッチンをアクセントカラーにしたり、カウンター周りのアイテムに遊び心をきかせるのも素敵。困らんや趣味を楽しむ場所として、自由に演出してみましよう。

キッチンを彩る カラフルなシンク。

アミー

シンクや天板、収納部の扉などを好きな色にコーディネート。それだけで空間が生まれ変わります。
／サンウエーブ



マジックボール

オブジェのようなデザインの空気洗浄機。
※商品詳細は9ページをご覧ください。

特集

お気に入りを入りをプラス。コマツタを解決。

元気なキッチンの つくり方

インテリアも楽しみたい。片付けて優雅な空間にしたい。いつもきれいに保ちたい。そんな夢を実現するヒントや、お悩みを解消するコツをご紹介します。

料理という元気の素をつくるキッチンは、もつともつと元気な空間になるはず。

レードルクリップ

クリップタイプの、引っ掛けるだけのお玉置き。
／アクタス



キッチンアイ

お酢でできた、人に優しい家庭用消火器。
※商品詳細は9ページをご覧ください。



リーフ模様コースター

まずはコースターなど、小さなアイテムから演出を楽しんで。
／アクタス



スポンジワイブ

吸水・速乾性に優れたスポンジ。色で使い分けて、ガラス拭きや水切りに。
／アクタス



家事がはかどる、 機能とデザイン。

18ページでモニター募集しています

スマートスティック
ハンドブレンダー

アタッチメントを替えるだけで、切る・刻む・混ぜる・泡立てるの1台4役。便利な機能とともに、家事を楽しくしてくれるおしゃれなデザインも魅力です。
／クイジナート



レコルト ポットデュオ

蒸す、煮る、焼くが1台でできる
マルチクッカー。／アクタス

クーポンで10%OFF!

ここで紹介したアクタスのアイテムなどが10%OFFに!
クーポンは@ライフネクストから。

www.e-lifenext.jp

※本紙はクーポンではありません。※一部店舗、商品など対象外のものがございます。詳しくは店舗スタッフにご確認ください。

スペースをもっとカシコク活用したい

きれいに片付き 使い勝手もいい キッチンに。

キッチンほど、限られたスペースに多種多様なアイテムが集まっている場所はありません。しかも、なんとか収納しておけばいいのではなく、使い勝手も求め

られます。多少の不便は慣れでカバーしている方も多いのですが、大掃除も近いこの時季、キッチンを二度リセットしてみませんか。
まずは、不要なものは捨てる。これがいちばん苦勞する作業ですが、キッチン改造の第二步ですからがんばりましょう。次に、毎日使うもの・時々使うもの（土鍋や大皿）・イベント用（正月アイテムなど）に分ける。そして、使用頻度によって収納場所を決めていきます。毎日使うものは、自分の動作の流れに合わせて、使う場所の近くに配置。さっと取り出せることも重要です。



快適収納の チェック ポイント

食器棚の仕様

棚板の間隔が大きいと、種類の違う食器を重ねてしまいたくなり、さっと取り出せない原因に。棚板を増やしたりラックを利用して、上方のデッドスペースを解消することで、収納力も使い勝手も向上します。

しまい方の工夫

大皿や形の異なる皿は重ね置きせず、100円ショップで売られているブックエンドや書類立てなどを使って、本のように立てて収納すると出し入れしやすくなります。



食器の選び方

とくに和食器は形もさまざまで収納場所をとる原因に。購入時に、デザインだけではなく重ねやすさも意識して選ぶようにすると片付けやすくなります。

鍋の収納

重い鍋をかがんで出し入れするのは不便なもの。たとえば同じメーカーで揃えて壁面に吊るせば、便利な上にプロのキッチン風に演出できます。



キッチン収納・最新事情

シンク下に小物の 指定席を。

デッドスペースになりがちなシンク下を利用して、包丁やフキンなど小物の指定席に。ワンタッチで開閉できるので、使い勝手も上々です。

●INAX/イスト チョイ押し収納



リビング側に 収納のあるカウンター。

開放的なオープンキッチンに、コミュニケーションを楽しめるカウンターをプラス。リビング側に収納スペースがあり、小物類が片付きます。

●INAX/イスト(ゲート対面型プラン) ゲートカウンター



いつもピカピカ、清潔に保ちたい

大掃除を兼ね一度徹底的に

汚れを落とすとして。

清潔感がどこよりも必要な空間なのに、いちばん汚れやすいのがキッチンです。レンジフードや壁面の油污れ、コンロやグリルの焦げ付き、天板についたソースのシミ、シンクの水アカ…。こびりついた汚れを、まずはすっきり落としましょう。大掃除にも役に立つ、部位別お手入れ法をご紹介します。日常的には、汚れたらすぐ拭き取るのがきれいに保つコツです。

IHヒーターを美しく保つために。



ヒーター部の焼け焦げや黒ずみ、キズを防止するシート。貼ったままで調理でき、汚れもさっとひと拭きできれいに。●IH調理器汚れ防止シート

レンジフード

フィルターは洗剤を入れたお湯に浸け置きし、スポンジで汚れをこすり落とし、ぬるま湯で洗い流します。専用の使い捨てフィルターを使えば、目が細かいため内部に油や埃などが入りにくく、汚れもつきにくくなります。フード部分は、薄めた洗剤で拭いた後、水拭きして乾拭き。薄くカーワックスを塗っておくとお手入れがラクになります。



クリーンフィルター(eライフネットで購入可能)▲

水栓

金属水栓は練り歯磨きでこすり、水拭きしてから乾拭き。シリコン系カーワックスで磨き仕上げをしておけば、錆も防止できます。

シンク

薄めた食器用洗剤とスポンジで軽くこすり、水で洗い流します。洗剤の代わりに重曹を使えば、汚れを落としと同時に消臭効果もあります。

ワークトップ

落ちにくい汚れは、薄めた食器用洗剤とスポンジで拭いた後に水拭きし、乾拭きで仕上げます。

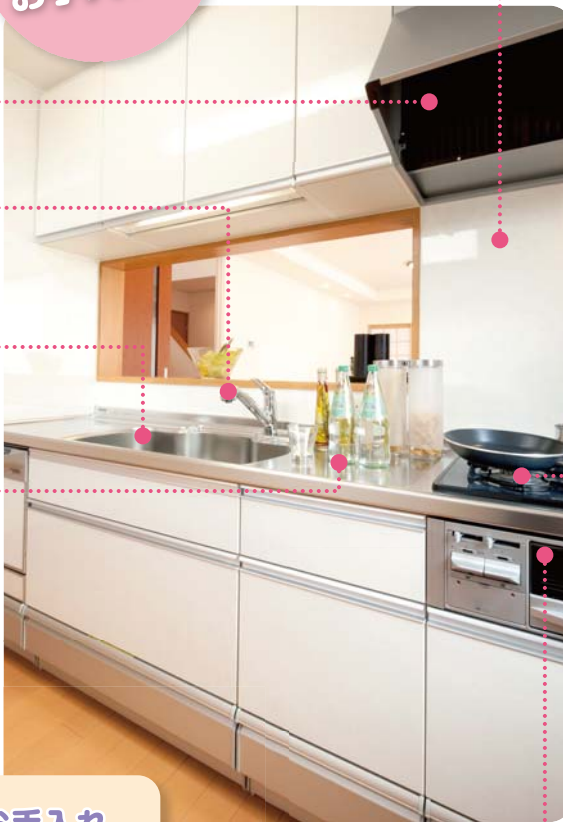
！人工大理石にはタワシやクレンザー、薬品などは使わないでください。

！ステンレスは塩分に弱いので、食塩や醤油などをこぼしてしまつたら、よく水拭きしましょう。

キレイのコツは、使用後すぐのお手入れ。

汚れたままにしておくと、汚れは次第に層になるため、洗剤を原液で使用したり、こすらないと落ちなくなります。使用後すぐに拭いた方が結局「ラクしてキレイ」なのです。

プロに聞く 部位別お手入れ術



タイル

洗剤を染み込ませたペーパータオルで湿布し、汚れをゆるめてから拭き取ります。目地の汚れはクリームクレンザーを付けた歯ブラシでこすり落とします。

ゴトク

食器用洗剤を入れたお湯の中に、しばらく浸け置き。汚れが浮いてきたらブラシでこすり落とし、ぬるま湯で洗ってから乾拭き。最近では食洗機で洗えるゴトクも登場しています。

バーナー

ガスレンジのバーナーの目詰まりもチェック。竹串や爪楊枝などで穴をつつき汚れを取り除きます。

住まいの洗剤、適材適所。

キッチン用の洗剤は、中性、弱アルカリ性、弱酸性、塩素系漂白剤などに分けられます。洗剤によっては、シンクやワークトップをいためる場合があるので、使用上の注意書きをよく確認しましょう。

中性洗剤

いわゆる食器洗い洗剤です。素材を傷める心配も少なく、日常的に使用できます。



弱アルカリ性洗剤

こびりついた油污れなどに有効です。通常、ゴム手袋をして使用します。



弱酸性洗剤

ステンレスのシンクや水栓周りの白いうろこ状の汚れを落とします。



塩素系漂白剤

カビやぬめりなどに有効で除菌の効果もあります。使用の際は、十分な換気が必要です。



ガスレンジ

毎回、使用後すぐに拭き取ることが大切です。拭き取りだけで落ちない汚れは、5倍程度に薄めた弱アルカリ性洗剤で拭けば、簡単にきれいに。その後、必ず水拭きしてください。

毎年、排水管の高圧洗浄を。

排水口から「ゴボゴボ」と音がしていませんか。それは排水管に汚れが溜まったサイン。そのままでは、管が詰まって排水が逆流し噴き出すことも。住まいからの排水には油や繊維などが混ざっており、次第に排水管の内側にこびりつきます。トラブルを未然に防ぐためにも、汚れを高圧水で洗い流す「雑排水管清掃」を定期的に行いましょう。



コンロの焦げ付きや、こびりついたガンコな汚れ、自分ではできないレンジフードの分解清掃などは、プロに依頼するのがお勧め。定期的にプロの清掃を受けることで、日常のお手入れににかかる時間も手間も軽減され、快適空間をキープしやすくなります。

ガンコな汚れは、プロにお任せ。



元気もりもり旬レシピ

さんまごはん 銀杏と舞茸のすまし汁

10月は夏の疲れが出やすい時期です。おいしい旬の海の幸、山の幸を使った、体にやさしいレシピをご紹介します。



材料(3人分)

さんまごはん

- 生さんま …… 1尾
- ショウガ(みじん切り) …… 大1/2
- 昆布 …… 5cm角 1~2枚
- 大根おろし …… お好みで
- 新米 …… 2合
- 酒、しょうゆ(A) …… 各小1/2
- ショウガ汁 …… 小1/2~1
- 粉山椒 …… 適宜
- カイワレ大根 …… 適宜



銀杏と舞茸のすまし汁

- 銀杏 …… 6個
- 舞茸 …… 1/2パック
- だし汁(一番だてでぜひ!) …… 0.75L
- 薄口しょうゆ、塩(B) …… 適宜
- みつば …… 3本
- ゆず皮(千切り) …… 少々

ちょっとアレンジ

「新米+雑穀米」

お好みで雑穀米を加えて、不足しがちなビタミン、ミネラル分を補給。さんまが生臭く感じた方には、こちらの方が食べやすくなります。

鍋炊きごはんにも!



さんまごはんの作り方

- 1 洗米して、ザルにあげておく。
- 2 さんまは、頭部・内臓を取り除き流水でよく洗い、胴体を2等分する。



- 3 炊飯器に①と昆布の上に②をおき、(お好みで大根おろしを汁ごとプラス)、通常の分量まで水を加え、(A)とみじん切りのショウガを散らし入れスイッチON。



- 4 炊き上がり後、さんまの骨を取り除きショウガ汁を加え、よく混ぜ合わせてから再度フタをして蒸らす。
- 5 お好みでカイワレ大根と粉山椒を散らしていただく。

銀杏と舞茸のすまし汁作り方

- 1 銀杏は、殻にひびをいれた状態で封筒などに入れ、電子レンジで90秒~120秒ほど加熱する。舞茸はオーブントースターで軽く焼いておく。
- 2 だし汁を(B)で調味し、碗に熱々の①を盛りいれたところに注ぐ。
- 3 お好みで、茹でたみつばを結び、ゆず皮をのせいただく。

レッツ・トライ!!

「鍋炊きごはん」

さんまごはんを、土鍋や文化鍋等で炊いてみてください。そのまま食卓に出せますので、家族で仕上がりが楽しめます。鍋でごはんを炊くポイントは、火加減。ガス火力、鍋の大きさや容量にもより多少異なりますが、沸騰したら、強火のまま5分⇒中火15分⇒弱火10~20分。余分な水分を飛ばして蒸らしたら出来上がり。
注/炊飯中、決してフタをあげないこと。温度が下がり、芯が残ってしまう原因になります。

「秋のさんまは栄養豊富」

秋のさんまは、夏の疲れを癒し冬を乗り切る体づくり役に役立つ良質なタンパク質や脂肪、目の疲れ回復や皮膚・粘膜強化に役立つビタミンAなどビタミン類が豊富。特に脂肪中にたくさん含まれるDHAとEPAは、血液をサラサラにし成人病の予防や中性脂肪を改善する働きがあります。



レシピ作成：稲村すみえ
フードコーディネーター・栄養士・調理師。
大和ライフネクストで厚生施設の環境・食品衛生を担当。「料理は感情が出る生き物のようなもの。愛情を込めるほどおいしくできる。」が持論。

マンションにお住まいの皆さまの、より快適で便利な暮らしの実現をめざす生活応援情報サイト



レンジフードのクリーニングを頼みたい!!



引越会社を紹介してほしい!!



浄水器カートリッジを注文したい!!



ガスシンロや給湯器を交換したい!!



貸そうか売ろうか、相談したい!!

そんな時は、**eライフネクスト**へアクセス!

詳しい情報の確認やお申込みができます。

1

パソコンから

イーライフネクスト

検索

www.e-lifenext.jp

※秋号の情報は、10/1よりご覧いただけます。
※ライフネクストinfoバックナンバーもあります。

2

携帯電話から

右のQRコードを読み取ってください。

※ご利用いただけない機種もあります。
※一部お申込みできないサービスもあります。



外出先で便利な
モバイル版も登場!!





すっきり&にっこり
家族で楽しむ
簡単エクササイズ

運動の基本 もも 腿の筋肉を ストレッチ。

歩いたり走ったりするのに大切な股関節、腿の内側と裏側の筋肉を伸ばすストレッチです。

1



両足を広げて、背筋を伸ばします。膝(ひざ)はできれば伸ばし、身体が硬い人は軽く曲げたまま行います。後から押す人は、自分の脛(すね)を背中の下の方に当て、両手を肩甲骨の辺りに置いて少し身体を倒すように押します。ストレッチする側の人は押される力に抵抗する意識で、身体を後に倒すようにして押し返します。

2



10秒程押し合いしたら、力を抜いて、後の人にゆっくりと背中を押してもらい、腿(もも)の内側と裏側をよく伸ばします。痛くなる手前で20~30秒キープします。

ストレッチを行う時の注意

- ① 呼吸を止めない
- ② 痛みの出ない範囲で気持ちよく伸ばす
- ③ 反動をつけたりせず、ゆっくりと行う
- ④ 20~30秒伸ばす
- ⑤ 時間があれば数回繰り返す

監修：スポーツクラブNAS 後藤真二さん
スポーツ健康医学研究室室長
教育学博士・健康運動指導士

家族でつくる“我が家の健康”

爽やかな秋、 親子で走ってみませんか？

親も子どもも 体力低下が深刻に

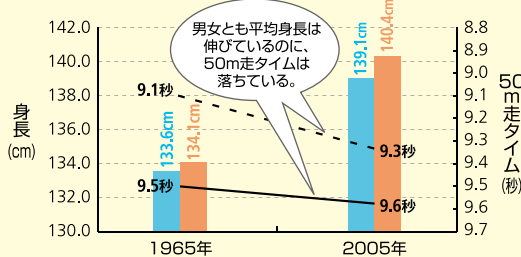
いわゆる「体力」には、思い通りに身体を動かす能力(行動体力)と環境などの変化に耐える能力(防衛体力)があり、私達が健康に生活するために欠かせないものです。体力は一般的に20歳代にピークとなり、年齢と共に衰えます。しかし、日常生活はピーク時の体力の2~3割で間に合うため、かなり衰えないと実感できません。その意味で、全力を出して頑張るスポーツは、楽しみであると同時に、現在の体力を自覚するよい機会になります。

仕事に家事と、子育て世代は、なかなか自分の時間がない。一方、子ども達の体力低下も指摘されています(下記比較グラフ参照)。親御さん世代と比べ、体格は大きくなっているのに体力は低下しています。これは元気がいっぱい遊べる場所が少なくなっていることや、さらに、最近は子どもも塾や習い事で忙しく、友達と一緒に遊ぶ時間も少なくなっていることが大きな要因の1つとされています。

まず早歩きから 体を馴らして

これからは、爽やかな秋風に誘われて、ジョギングを始めようと思える方も多いと思います。走ることは、ほとんどのスポーツの基本とはいえない、いきなり走ることは危険です。まずは徐々に歩幅を大きくしていく早歩きから。走らずにだけ速く歩けるか。親子で競争してみてください。これ以上速く歩けなくなったら、走り始め、体調と相談しながら徐々にスピードを上げていきます。長く走れる速さの目安は普通に会話ができるレベル。このスピードは脂肪燃焼に最適なうえ、おしゃべりしながら走ることは思いのほか楽しいものです。

(小学5年生(男女)の身長と50m走タイムの40年間比較)



■ 男子平均身長 - - 男子50m走タイム
■ 女子平均身長 - - 女子50m走タイム (文部科学省の資料を基に作成)

走りに慣れてきたら、時には短い距離でよいので速く走ってみましょう。こうして少しずつ鍛えておけば、生活の中で急に走った場合でも、脚が絡まって転んでしまうことも避けられます。楽しみながら、徐々に「体力」をつけていきましょう。

プロの技術と知識に感動!! きれいに保つコツも教わり、 日々のお手入れが楽しくなりました。

神奈川県川崎市 レジデンス・ザ・武蔵小杉 / 須田様



インフォ創刊号のキャンペーンで ハウスクリーニングを初体験。

このマンションに入居して4年目に入ったところですが、ハウスクリーニングは前からぜひ試してみたいなと思っていました。インターネットなどで専門業者を探したり、料金を比べてみたり、検討はしていたのですが、でも、体験したことがないので効果をイメージできず、料金が高いのか安いのかも判断できません。また自宅は基本的に自分で手入れするものだという常識が私の中にありましたので、二の足を踏んでいました。

丁寧な作業、親切なアドバイス みごとな仕上がりに大満足。

「バスルーム+レンジフード」プランを選びましたが、この際だからと、ガスレンジとトイレも追加でお願いしました。浴槽やトイレの水アカのような汚れ、ガスコンロのゴトク周りの汚れやグリルの焦げつき、シャワー

トイレのノズルなどが、私の力ではお手上げだった箇所です。作業員は二人。大変きちんとしていて印象が良かったし、管理会社の紹介であるだけにこのマンションの設備や清掃方法について詳しくだったので安心してしました。なにより専門家の技と知識にはびっくり。仕上がりは新築時のようにピカピカで感動しました。

場所ごとに適した洗剤や道具、汚れやすすい箇所など、お手入れ法について様々なコツを教えてください。とても参考になりました。例えば、浴室の鏡に付いたウロコ状の汚れの防ぎ方や、汚れを落とすには大きく動かさず細かくこする方が効果的など、まさに目からウロコ。道具についても、100円ショップのスポンジでも大丈夫といった話など、生活者目線のアドバイスがうれしかったです。

大切な住まいの維持管理には プロのサポートが必要だと実感。

ハウスクリーニングを体験してみて、日常のお掃除について意識が変わったように思います。このきれいな家を維持したいと改めて思いましたし、こまめに努力をするようになりまし。教えてもらった手入れ方法なら、しっかりきれいになって気持ちよく、お掃除も苦になりません。

そして、もうひとつ今回の経験で実感したことは、大切な我が家の維持管理には、プロのサポートも絶対に必要だということ。素人では手に負えない汚れがあるのです。築年数が経つほど汚れが落としにくくなると思いますし、これからは定期的に依頼していこうと思えました。大和ライフネクストには定期的なキャンペーンを期待します。

バスタブ排水口

〈クリーニング後〉



高圧洗浄で、カビはもちろん見えない汚れもすっきり。

〈クリーニング前〉



エプロン内は、水アカや石鹸カスで汚れています。

〈クリーニング前〉



目地に油がつまり、ホコリが付着。これではしっかり換気できません。

〈クリーニング後〉



専用の洗浄液でがんこな油汚れを洗浄します。新品のようにきれいになりました。

レンジフードフィルター

プロからの アドバイス

浴室などの鏡に付くウロコ状の汚れ…。気になりますね。この汚れの正体は水道水に含まれる石灰成分が固まったもの。いちど付いてしまうと、なかなか落とせません。これを防ぐには、入浴後にスクイジーで水滴をとっておくことです。ぜひお試しください。



◀スクイジー / T字型の水滴取り (1,000円程度。ホームセンターなどで購入可能)

*写真はイメージです

話のつづきを知ると

地震保険料は申告により課税所得から控除されます。
年末調整には、地震保険料控除証明書を忘れずに提出ください。

**申告により
 所得税と住民税で
 控除が受けられます。**

万が一の地震による建物と家財の損害を補償する地震保険。2007年1月より、地震保険料控除制度がスタートしています。年末調整や確定申告の際に、お忘れなくお手続きしてください。控除の対象となるのは、保険契約者様やそのご家族が住宅として使用している建物と家財道具に対する地震保険料。申告することで、お支払いの保険料に応じて所得税で最高5万円、住民税で最高2万5千円が所得から控除されます。

申告には「地震保険料控除証明書(下記参照)」が必要です。2010年1月1日以降に保険開始の契約をされた方には、保険証



券に添付して本年度分の控除証明書を発行しています。気づかない方が意外に多いので、どうぞいま一度ご確認ください。2年目以降は、毎年10月から11月にかけてご契約の保険会社よりハガキ(下記参照)にて郵送されます。

地震保険は、火災保険だけではまかなえない。地震・津波・噴火を原因とする損害を補償します。万が一の災害に備え、暮らしを守るためには、火災保険だけでは充分とはいえません。大和ライフネクスト保険課にご連絡いただければ、火災保険に合わせて地震保険をご提案いたします。ぜひお気軽にご相談ください。

地震保険料控除証明書の例

平成21年分 地震保険料控除証明書

契約者氏名	様
証券番号	様
保険種類	地震保険(家庭総合保険)
基本保険期間	平成20年8月27日から 1年
地震保険期間	平成20年8月27日から 1年
支払方法	団体 住宅区分 専用住宅
控除対象保険料	地震保険の月 1部 1部 建物 *790 1部×当年予定支払回数 家財 *530
その他	合計① *1320 ② *11880

控除対象となる地震保険料は上記のとおりであることを証明いたします。
 平成21年9月15日

※地震保険料控除は、所得税第七十七条第一項に規定する地震保険料に該当するものです。

※地震保険料控除は、所得税第七十七条第一項に規定する地震保険料に該当するものです。

※地震保険料控除は、所得税第七十七条第一項に規定する地震保険料に該当するものです。

地震保険料控除証明書のご説明

平準は特別のご依頼を承りお申し込みいたします。平準調整または確定申告の際に上記ご契約の「地震保険料控除証明書」をお送りいたします。

なお、上記ご契約を継続の場合または申告中に地震保険を中途解約された場合、保険証券に「地震保険料控除証明書」を添付してご提出ください。当年度の平準調整または確定申告にあたっては必ずお持ちください。

- 控除の対象となる保険料
 地震保険料(地震保険料のうち、保険契約者またはそのご家族が住宅として使用されている建物や家財等に対する地震保険の保険料が対象となります。基本部分、および特約部分の保険料は対象となりません。)
- 課税所得からの控除額
 控除対象保険料のうち、以下の金額が保険料をお支払いいただいた年の課税所得から控除されます。
 高所得者の控除額 住民税での控除額
 地震保険料 お支払い保険料(区分別) お支払い保険料の半額(区分別)
- 申告書
 上記「控除対象保険料」欄に記載の金額に基づいて、次の額を申告書にご記入ください。
 支払方法 申告書へ記入する金額
 一括払 一括払
 月割払 月割払
 分り払 分り払
 一括払+月割払 一括払+月割払
 一括払+分り払 一括払+分り払
 一括払+分り払+一括払 一括払+分り払+一括払
 (注)専用住宅を地震保険の対象とする等の場合は、住民税に該当する地震保険料のみが控除の対象となります。この場合は「2」の欄に「専用住宅」を申告書へ記入ください。

※上記「控除対象保険料」の合計欄に申告の金額
 ※上記「控除対象保険料」の合計欄に申告の金額
 ※上記「控除対象保険料」の合計欄に申告の金額
 ※上記「控除対象保険料」の合計欄に申告の金額

所在地> 住所に同じ

お問い合わせは上記電話番号へご連絡ください。

地震保険料控除証明書については、ご契約の保険会社へ直接お問い合わせください。

あいおいニッセイ同和損害保険

0120-721-101

受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
 ※あいおい損害保険は2010年10月1日にニッセイ同和損害保険と合併し、「あいおいニッセイ同和損害保険」となりました。

三井住友海上火災保険

0120-632-277

受付時間/平日9:00~20:00
 土・日・祝日9:00~17:00
 (年末年始を除く)

東京海上日動火災保険

0120-691-300

受付時間/9:00~20:00(年中無休)

ご転居の際のお手続きのご案内

ご転居の際に、マンション火災保険にご加入の方は売却・賃貸に関わらず、代理店へのご連絡・お手続きが必要です。大和ライフネクストにご加入いただいている場合は、大和ライフネクスト保険課までお電話でご連絡ください(保険証券等で保険代理店のご確認をお願いいたします)。
 ※ご連絡いただけなかったがためにお客様に不利益が生じる場合がございます。まず、ご連絡ください。

皆さまに合った保険をご提案いたします

お問い合わせ先 取扱代理店

0120-75-0032 受付時間/9:00~17:30 (土・日・祝日・年末年始を除く)

そろそろコンロの
取替えどき
あなたは

ガス派? IH派?

コンロの交換を考えると、ガスコンロか?IHクッキングヒーターか?で迷う方が増えています。これから長く使う設備だけに、イメージだけではなく正しい知識をもとに、我が家に合うのはどちらかご検討ください。基礎知識と新機能について紹介します。

ガスコンロの基礎知識

今まで慣れ親しんだ調理法と鍋類がそのまま使えること、火が見えるから安全に注意できることが、ガスを選ぶ理由にあげられます。その上、最近の機種はSiセンサー搭載で安全機能が格段に進化。お手入れもたいへん簡単になり、デザイン性も向上しました。



リンナイ/ガラストップガスコンロ

1

知っていますか? 3つの安全機能が安心を支えます。

家庭用ガスコンロのすべてのバーナーに温度センサーを搭載することが法律で義務づけられました。それにより、さまざまな安全機能が新たにプラスされ、ガス調理の安心を支えています。



Siセンサー

揚げ物中の
つかりを
カバー

調理油過熱防止装置



全バーナーに調理油過熱防止装置が搭載され、油の温度が約250℃まで上昇すると、自動で消火。油の自然発火による火事を未然に防ぎます。

火が消えて
しまっても

立ち消え安全装置



お湯の吹きこぼれなどで火が消えてしまったときに、自動でガスをストップする立ち消え安全装置を、すべてのバーナーに搭載しています。

万が一
消し忘れても

コンロ・グリル消し忘れ消火機能



全バーナーとグリルに消し忘れ消火機能を搭載。煮物など長時間の調理の際に万が一消し忘れても、一定時間経過後に自動で消火します。

2

ガスコンロも お手入れが簡単に。

汚れも
サッと
ひと拭き

フラット天板



従来に比べ凸凹を極力解消。フラットですから汚れが溜まりにくく、拭き取りも簡単。サッとひと拭きするだけで、きれいに保てます。

外して
丸洗いで

コンパクトなゴトク



小さく設計したゴトクは、取り外して丸洗いのも簡単。食器洗い乾燥機でも洗え、さらに便利になりました。

魚料理も
気軽に

分解OKグリル



焼き網、受け皿、扉、レールに分解して洗える設計。焦げ付きやニオイもラクラクお手入れでき、もちろん組み立てや取り付けも簡単です。

3

なるほど便利! ガスコンロ最新情報

※機種によって機能は異なります。



両面焼き水なしグリル

上下のバーナーで両面同時に焼き上げるので返す手間もかからず、調理時間は片面焼きの2/3に短縮。水張り不要のグリル皿は、お手入れも簡単です。



オートグリル

魚の形状と焼き加減を事前に設定しておけば、火加減を自動で調整。おいしく焼き上げます。



ワイドグリル

10インチピザも余裕で焼ける広々グリル。専用のタッチオープンを使えば、かたまり肉はもちろん、パンやケーキもおいしく焼け、薫製など多彩な料理も本格的に仕上げます。

その他にも・・・

- 沸騰したら自動で消火する「湯沸かし機能」
- メニューに合わせて時間設定「調理タイマー」
- 自動でおいしいガス炊きご飯「自動炊飯機能」

資料提供: 東京ガス

IHクッキングヒーターの基礎知識

火を使わない安心感、夏場につらい調理中の排気熱がないこと、おしゃれなデザイン性など、いままでの調理の常識を変えてしまったIH。安全機能もさらに進化し、小さなお子さまやお年寄りのいるご家庭に選ばれています。



Panasonic/IHクッキングヒーター

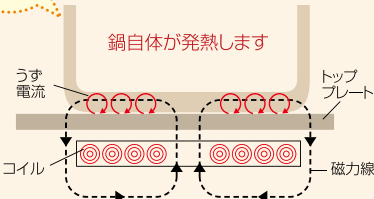
1

知っていますか? IHクッキングヒーターの仕組みと組み合わせ

意外と知らないIHヒーターの仕組みをご紹介します。オールメタルタイプ・3口すべてにIHを搭載した機種など、多彩な組み合わせバリエーションの中から使い勝手やニーズに合ったものをお選びください。

素早い立ち上がりで高火力

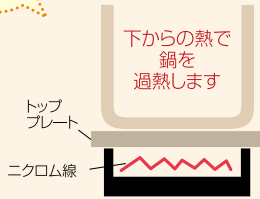
IHヒーターの仕組み



コイルに電流を流し、発生する磁力線の働きで鍋全体を発熱させます。

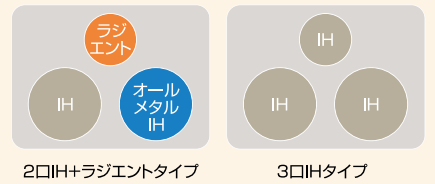
IHにできないことを補う

ラジエントヒーターの仕組み



IHと違い鍋を置かなくても加熱面が熱くなるので、金網を置いて炙りものなどもすることができます。

ヒーターの組み合わせ例



使いたい鍋や使い勝手に合わせて機種やメーカーをお選びください。

2

鍋の選び方がキーポイント。

IHヒーターでは材質や底の形状により使える鍋と使えない鍋があります。お手持ちの鍋が使えるか見分けるポイントをご説明します。新たに購入する際には、(財)製品安全協会のSGマークがついた鍋をお選びください。

鍋の大きさと形状



鍋の材質と対応タイプ



「オールメタルタイプ」は銅やアルミなど磁石に付かない鍋も使用できます。

3

なるほど便利! IH最新情報



安心・安全機能が充実

切り忘れ防止、鍋なし&空だき自動OFF、温度過昇防止機能など、通電を自動的にコントロールし安全を守る機能が充実しています。



中華もおいしい高火力

最大火力は機種により2kW~3kW。中華でも2kWで充分。高火力の3kWなら短時間で湯沸かしができ、パスタや野菜を茹でるのにも便利です。



むずかしい火加減も簡単

微妙な火加減がむずかしい卵料理やクレープも、適温調理機能が設定目安温度に予熱や加熱をコントロール。簡単に、おいしく仕上がります。

資料提供: パナソニック電気

ガスコンロ&IHクッキングヒーター よくあるご質問にお答えします。

Q. ガスコンロ全口についているSiセンサーって、なに?

A. 安全機能(safety)と便利機能(support)を充実させ、安全で快適な調理を実現するために開発された賢い(intelligent)温度センサーのことで、現在販売されているガスコンロのすべてのガスバーナーに搭載されています。

Q. 我が家にもIHクッキングヒーターを設置できる?

A. マンションによっては、お部屋の電気の契約容量のアップが必要になります(20~30Aの契約容量アップが目安)。最近では低電気容量型のIHが販売され、現在の契約容量のまま設置できるマンションが増えました。

※ご契約の電気容量アップについては最寄りの東京電力にお問い合わせください。

ガスコンロ・IHクッキングヒーターの商品詳細については「別冊リフォームカタログ」をご覧ください!!

結露とカビが不快だった寝室を 内窓と調湿クロスで快眠空間に。

神奈川県横浜市/A様

結露の不快さと手間、 健康面の不安がきっかけ。

主寝室の北側と西側に窓があり、冬場の結露にはずっと悩まされてきました。朝起きて、まずやるのが窓拭き。ホームセンターで購入した結露対策グッズも効果はありませんでした。カーテンまで濡れて汚れやすく、たびたび洗濯しなくてはならず、窓の下の壁紙も黒ずんできて……。これが、なんとカビだったんです。部屋がカビ臭いのがなんとも不快で、こんな部屋で寝ていたら健康にも悪いと思い、大和ライフネクストに電話で相談したんです。そこで内窓の「インプラス」を教えられ、住宅エコポイントもつくって聞き、興味をもつて提携の会社を紹介してもらいました。

工事は、あつという間。 静かだし、ほつとしました。

事前に自宅に来てもらって、窓の採寸をしてもらいました。カラーやデザインを決めるのに迷いましたが、適切なアドバイスがもらえて助かりました。その場で出してくれた見積もりを確認し、1週間後の施工を予約。オーダーメイドにもかかわらず、スピーディーなでうれしく思いました。スピーディーといえは、工事そのものも、あつという間。ひとつの窓が1時間弱だったでしょうか。壁紙をカ

ビに強い調湿クロスに張替えたので全体では1日かかりましたが、内窓自体の工事がこんなに簡単に短時間というのは魅力です。大きな音もたえず、ご近所に迷惑をかけずに済んで、ほつとしました。

騒音や夏の暑さも解消。 一年を通して快適です。

取り付けた途端、外からの音が静かになつたのにはびっくりしました。深夜になると聞こえていた電車の音が、取り付け後は全然。壁紙もきれいになり、すっかり快眠空間に生まれ変わりました。換気気をつけることなど、結露を防ぐ暮らし方も教えてもらい、悩みの結露も、ほぼ解消。寒い朝の窓拭きがなくなつただけではなく、「インプラス」の断熱性のおかげでベッドから出るのも辛くありません。また、西側の窓には勧められて遮熱タイプを取り付けたのですが、本当に暑かつたこの夏も、強烈な西日がカットされる住まいの中は快適でした。冷暖房の効果も高めてくれるですね。障子タイプもあると聞き、次は和室にぜひ取り付けたいと思います。内窓の効果も期待できるうえに、障子の貼り替えから解放されるなんて最高じゃないですか。結露解消が目的だった「インプラス」ですが、暮らし心地を高める様々な働きを実感。親戚や友人にも勧めています。



内窓で、住まいの 快適性が向上。

結露は不快だけでなく、カビやダニなどの原因にもなります。窓の結露には内窓が効果的。断熱性や遮音性はもちろん、防犯面からも好評です。内窓の効果を実際に確認されたい方は、トステム東京ショールームで体験できます。



Dr. Kizaki
リフォーム推進部所属
リフォームの技術指導
を行う

■リフォーム体験大募集:リフォームに関するお悩みや体験談をお寄せください。誌面で紹介させていただいた方には、粗品をプレゼントいたします(17ページ参照)。

リフォーム 会社選びを お手伝い!

あなたのリフォームを応援します!

大和ライフネクストでは、リフォームを考えている方へリフォーム会社をご紹介します。大切な住まいをリフォームしたいとき、どのリフォーム会社に、どのように相談したらいいか悩んだらご連絡ください。

その1 修繕から全面リフォームまで1つの窓口

マンションのリフォームをお考えなら、お電話やメールで、何でもお気軽にご相談ください。小さな修繕から全面リフォームまで、専任スタッフが丁寧にご要望をうかがい、アドバイスいたします。

その2 厳選した優良リフォーム会社をご紹介します

会社概要・決算書など書類審査と面接調査などの審査をクリアした優良なリフォーム会社をご紹介します。ご自身で探す手間や不安を解消します。

その3 複数会社で比較検討も可能

リフォームのお見積りを比較したいという方には、複数の提携会社をご紹介します。提案や見積りはもちろん無料です。ご自身で探された会社も含めてご検討ください。

その4 管理会社ならではのサポート

リフォームにはマンションごとにさまざまなルールが定められています。管理会社の立場から、管理規約の遵守を提携会社に徹底しています。

■リフォームイベント

リフォーム相談会/商品展示会/商品一斉販売会/お部屋の無料点検 など
※マンション単位で理事会の承認のうえ行っています。ご要望の方はお問い合わせください。

■各種セミナーの開催

水まわりお手入れセミナー/収納セミナー
インテリアセミナー など ※大手メーカーショールームにて開催しています。

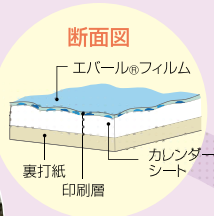
Close-Up★

クローズアップ

ペットのひっかきキズや汚れ対策に。

食品ラップにも使われている安全面の高いエパール®フィルムで表面を強化。一般的なビニール製壁紙に比べ、引っ掻きキズに対して約10倍、衝撃には約3倍の耐久性があり、抗菌性・防汚性にも優れています。

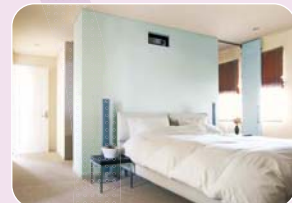
- サンゲツ/スーパー耐久性(ペット対応)



イヤなニオイを吸収し、空気を爽やかに。

煙草やペットのニオイをはじめ、トイレや生ゴミといった生活臭を消臭し、タバコの煙に含まれるアセトアルデヒドも低減。お部屋の空気をすっきりと爽やかにしてくれるクロスです。

- サンゲツ/ルームエアークロス



働き者の機能派クロスにフォーカス。

壁紙はもう空間を美しく演出するだけではありません。空気をきれいにしたり、お手入れがラクだったり。暮らしの快適性を高めてくれる機能派クロスのうれしい働きをレポートします。

【お問い合わせ先】リフォーム推進部 ☎0120-43-2233

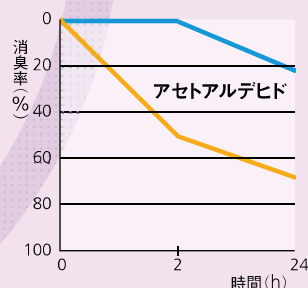
受付時間/9:30~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

汚れやキズに強く、清潔空間に。

エパール®フィルムの効果で汚れがつきにくく、油性マジックやクレヨンも拭き取れます。衝撃やキズに対する優れた耐久性も特長。安全性の高い無機銀系抗菌剤を採用し、お部屋を清潔に保ちます。

- サンゲツ/フィルム汚れ防止・抗菌クロス

■消臭性能試験



※上記の試験結果は測定値であり、保証値ではありません。

■各種壁紙の耐汚染性試験結果

〈メーカー性能試験による〉

汚染物質	フィルム汚れ防止壁紙		一般ビニール壁紙	
	洗剤	アルコール	洗剤	アルコール
油性マジック	××	◎	××	×
水性ペン	◎	○	△	△
ボールペン	○	◎	×	×
たばこ	◎	◎	△	△
クレヨン	◎	◎	△	○
コーヒー	◎	○	○	×
ジュース	◎	○	○	△
醤油	◎	◎	○	×

◎:(5級)汚れが残らない
○:(4級)ほとんど汚れが残らない
△:(3級)やや汚れが残る
×:(2級)かなり汚れが残る
××:(1級)汚れが濃く残る

マンションセミナーのご案内 無料・要予約

申込締切 11/5(金)

快適に暮らすための デザイン収納

～デザイン収納で生活と空間を豊かにしよう～

11/13 土

INAX

- 1 収納プランニングで考えること
何をしまうの?/見せるの?見せないの?

- 2 「きれいであること」を意識したい
人の動きを気にする/目線の動きを気にする

- 3 こんなところにこだわって収納を作ってみました ~事例のご紹介~
壁面の収納/水まわりの収納/間接照明の使い方



和田 浩一 COICHI WADA

講師
STUDIO KAZ代表。
「キッチンスペースプランニングコンクール」、「国際家具デザインコンペティション」、「グッドデザイン賞」など受賞多数。著書に「キッチンをつくる/KITCHENING」(2007 彰国社)などがある。個展やグループ展の実績も多数。

日時
11月13日[土] 13:30受付開始 (定員30名)
セミナー14:00~15:20→ショールーム見学15:30~16:30

会場
INAX 新宿ショールーム 3F
東京都渋谷区代々木2-11-17 ラウンドクロス新宿
JR「新宿」駅南口・徒歩4分/都営大江戸線「新宿」駅・徒歩2分



ご来場の方に
もれなく
バスマットプレゼント
(50×35cm)



お申込み方法

①お電話で

☎0120-43-2233 受付時間/9:30~17:30 (土・日・祝日・年末年始を除く)

※17ページの「個人情報保護に関する通知事項」に同意の上、お申込みください。

②インターネットから

イーライフネクト

検索

※10月1日からご覧いただけます。

※定員になり次第、締切らせていただきます。
※お申込みのお客様には後日大和ライフネクトより招待状(会場詳細等)をお送りいたします。

みんなで作るお便り広場。

ライフの広場



愛する我が家を大切に。

新築マンションに引越してもうすぐ1カ月が経ちます。すべてが真新しく、まるでホテルにいるような感覚です。これから長く住む家を大切にしたいので、年数ごとに直すべきところ、和室の活用など、暮らしを豊かにするポイントを教えてください。次回も楽しみにしています。

〈埼玉県戸田市／Iさん〉

素敵な子ども部屋を。

リビングの隣の洋室を1才の息子の部屋にしているのですが、壁を取り払って開閉自由な引き戸、もしくはスタイリッシュなガラス扉にしたいなあと思っています。ライフネクストインフォを

TVの上から、TVを視ている家族を観ています。



杉並区／葉月さん宅
マロン(アビシニアン/3才)

みんなで作るお便り広場。

拝見し、リフォームが身近に感じられ、チャレンジしたいと強く思いました。

〈東京都中央区／Kさん〉

セミナーに期待。

大和ライフネクストが定期的に開催しているセミナーは、とても良いと思います。マンションライフを快適に過ごすために、自分に合うものがあれば参加したいです。これからも役立つ情報をお願いします。

〈東京都足立区／Oさん〉

夢がふくらみます。

新しくなったライフネクストインフォを、毎回楽しみにしています。あーしたい、こーしたいと夢はふくらむばかり。どうしたらずつときれいなマンションにしておけるのかしら? いつも記事を見ては、参考にしています。

〈千葉県八千代市／Oさん〉

部屋づくりのヒントを。

新築で今のマンションに住んで1年になりますが、なかなか思い

お腹が減りました...



中野区／高橋さん宅
かぼす(ペキニーズ/7ヶ月)

通りにインテリアの配置ができて悩んでいます。住みやすい部屋づくりのコツや掃除の仕方なども特集してもらえればと思います。また、マンション生活に関する悩み相談みたいなものがあると助かります。

〈埼玉県さいたま市／Mさん〉

収納上手に。

入居して間がないので、リフォームなどはまだ先のことですが、収納が苦手で困っています。引越しの際、半分くらい処分してきましたが、その割にはきれいに片付いているとはいえません。いつか収納上手になるヒントを特集してください。

〈埼玉県さいたま市／Fさん〉

役に立つ情報誌として。

マンションに快適に永く住むためには、リフォームの知識、設備の情報を知ることが大切。そのために欠かすこともできないマンション生活のための情報誌として活用させてもらっています。特集は楽しみにしており大いに参考としています。

〈神奈川県横須賀市／Kさん〉

素敵なアイデアや励みになるお便りを、ありがとございました。秋号では、ご要望の多かった収納やお手入れ方法について、巻頭のキッチン特集で紹介しておりますのでお役立てください。これからも、みなさまからのお声を誌面づくりに活かしてまいります。どうぞお気軽にお便りください。

〈事務局より〉

皆さまの声、大募集!!

暮らしのエピソードやお気に入りの写真をお寄せ下さい。誌面でご紹介した方には粗品をプレゼント!

現在募集中のテーマ:
我が家のエコ対策

【応募方法】マンション名、部屋番号、お名前、電話番号、を記載し「ライフの広場担当宛て」に左記の方法でご応募下さい。写真はライフネクストまたは、メールにてお送り下さい。

① インターネット

e ライフネクストにアクセス

② メール hiroba@dn.jp に送信

③ 郵送 同封のハガキを送付

個人情報保護に関する通知事項

(1) 個人情報に関するご相談、苦情窓口／東京都港区赤坂5-1-33 大和ライフネクスト株式会社 ライフソリューション部/リフォーム推進部(個人情報保護管理者代理) TEL: 03-5549-7033(ライフソリューション部)、03-5549-7033(リフォーム推進部)、FAX: 03-5549-7038 (2) 利用目的/このたびご記入いただいた個人情報は、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、広報物等の送付または電話・メールなどによるご案内。④ 弊社が運営するライフネクストクラブ会員向けサービスの提供。⑤ 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。(3) 提供について/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。(4) 任意性および情報をご提供いただけ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。(5) 保有個人データの利用目的の通知、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 <http://www.daiwalifenext.co.jp/policy/index.html>記載の手続きにより受け付けます。 ※弊社管理マンションにお住まいの方へ/「ライフネクストクラブ」は、マンション生活に役立つ情報を提供するクラブです。(会費無料) info 2010.10

■ 本誌記載の商品・サービスをお申込みの際には、上記「個人情報保護に関する通知事項」に同意の上、お問い合わせください。