レーベンコミュニティ

Smilax

スマイル×リラックス

32号
2015 SUMMER
[スマイラックス]

スリムで行こう。

LIFE
モノをスリムに
ワザあり時短収納

EXPERIENCE
ボルダリングで体引きしめ

FOOD
“食べる”を“変える”で
スリムになろう

HEALTH
夏の冷えとりダイエット

「暮らしのアイデアノート」

www.L-Community.co.jp/

1・2アクションを徹底！

\キッチン・ダイニングの/

ワザあり時短収納

「時間との勝負」になりがちな朝や晩ご飯前に、無駄なく動けてものを取り出すときのストレスも減少。省スペースでスリム化しつつ、時短にもなる収納を実践します。

「時短収納」で暮らしにゆとりを！

家事と毎日の仕事に追われて、なかなか自分の時間が作れないという池上様の奥様。今回の「時短収納」では、収納スペースを見直すことで作業効率をアップするワザを体験していただきました。

「時短収納」のキホンは、①使う場所と収納する場所をなるべく近づけること。②収納した場所からスムーズに取り出せる収納にすること。そして、③使う頻度が高いものを取り出しやすい位置に、頻度が低いものを取り出しにくい位置に置くことの3点です。

収納を見直したのは、キッチンとダイニング。キッチンは、取り出しやすさと見つけやすさにこだわり、ボックスや収納棚なども活用。ダイニングは、おでかけの準備を整えられるように、ご主人様、奥様のものをそれぞれにまとめました。

「料理の材料などが見つけやすくなり、これからはもっと妻の手伝いがしやすくなります」というご主人様に、奥様もうれしそう。収納の見直しで、ゆとりのある暮らしが始まりそうです。

今回ご協力いただいたのは

池上様ご夫妻

治安がよく子育てがしやすそうな環境に惹かれ、レーベン東鷲宮テラスに１年前に転入。ご夫婦と猫ちゃんの2人と1匹で暮らされています。喧噪とは無縁の落ち着いた雰囲気がお気に入りだそうです。

1アクション

よく使うモノはカワイイ収納で見せる収納に。

塩、砂糖、コーヒー豆や茶葉など、一日のなかで使う頻度が1～2回以上あるものは、しまい込まないのが正解。棚やカウンター上に出しておけば、収納の扉を開く手間がなくなり1アクションでアクセス可能に。

コレを活用

器量よしのキャニスターをシリーズでチョイスして

BEFORE

AFTER

同種類のカップや皿は、棚の奥に向かって１列に並べると見つけやすく時短に

2アクション

シンク下は奥まで有効活用できる立体収納に。

開き戸タイプの収納は、奥には背の高いものを並べ、手前に使用頻度が高いものを入れて奥も有効活用できることを意識して。味噌汁に使う鍋など、水を入れて調理するものはシンク下の収納で時短に。土鍋など使用頻度が低いものは、奥をラックで二段式収納にして下段に収納しましょう。

コレを活用

ブックスタンドは、背の高いボトル類の収納に便利

洗えるプラスチックトレーでスッキリ整頓

AFTER

BEFORE

2アクション

引き出しは「手前」と「奥」を意識する。

引き出しは、手前に使用頻度が高いものを、奥にストック品を入れるよう、2ブロックに分けて収納を。

2アクション

スライド収納はフライパンを立てて収納。

フライパンを積み上げて収納していると「引き出しを開ける」「上のフライパンをどかす」「目当てのフライパンを取り出す」という3アクションに。取っ手を手前にして立てて収納すれば、「開く」＆「取る」の2アクションになり、料理効率がアップ！

分別には100円ショップのグッズを活用。ミニサイズのブックシェルフは見やすくておすすめ。上段は取り出しやすいように取っ手つきのボックスを使用したい

2アクション

廊下の収納棚は使用頻度別にモノの位置を決める。

収納棚の中段付近は、もっとも手が届きやすいゴールデンゾーン。中段を①、下段を②、上段を③と区分けし、使う頻度が高いものを①から順番に入れていきます。収納するものをジャンルに分けてラベリングしておけば、しまうときに迷わないので、維持しやすくなります。

1・2アクション

小物やおでかけグッズはダイニングにディスプレイ。

朝食後におでかけ準備をその場ですませられるよう、ディスプレイラックを活用。いつもかぶる帽子やストール、アクセサリーなどを入れておきます。季節などにより使うものが変わる場合は、入れ替えをおこなうのが大切。

コレを活用

パイプタイプのディスプレイラックは、圧迫感がなく部屋を広く見せてくれる

帽子置きに！

アクセサリー置きに！

“収納悩み相談室” いろんな理由の「片付かない！」を解決

監修／収納アドバイザー
木場めぐみ
照明メーカーで照明コンサルタントとして勤務後、収納アドバイザーとしてsoso おうちメンテを主宰。雑誌、セミナーなどで活躍する。ライフオーガナイズを元にしたカウンセリングによる、リバウンドしない収納を提案する。
● http://soso-fys.com

Q 家族が部屋を散らかして困る。どうしたらいい？

A 置く場所を決めておいても、利用されないのは使い勝手が悪い可能性があるのかも。散らかる場所に、散らかっているものを仮置きできるバスケットやボックスを置くのがおすすめです。

Q 次々届く学校のプリント類。もう貼る場所がない！

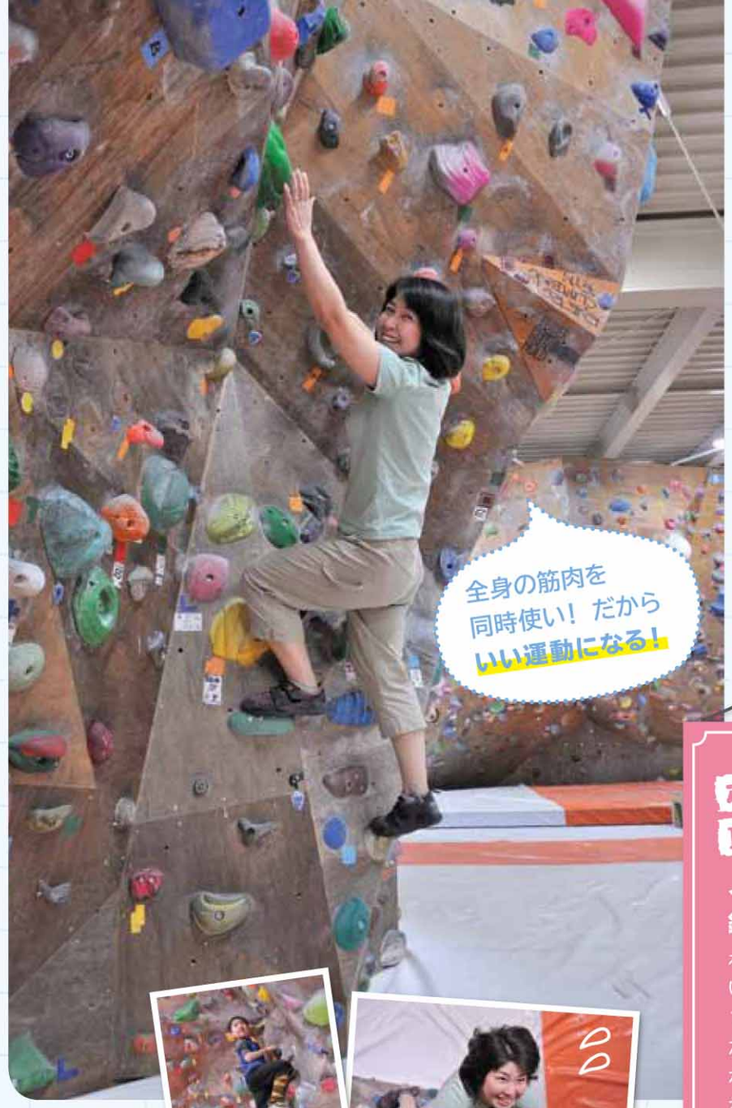
A 携帯で撮影しておけば部屋がスッキリする上に、外出先でも予定を確認できて便利。プリントが届いた日に撮影すれば、日付順で整理されるので見つけやすくなります。子どもごとの振り分け機能などがある、専用アプリもあります。

Q 収納に入りきらないものが部屋にあふれてきた。

A 収納スペースからものを出して、使用頻度別に分けてみましょう。めったに使わないものは、捨てたり、人に譲ったり手放すことを考えて。

ボルダリングで体引きしめ

全身の筋肉をバランスよく使って壁に挑むボルダリングは、手軽にはじめられてスリムになれて、頭も使うから脳トレもできる一石二鳥の流行りのスポーツです。



全身の筋肉を同時使い！だからいい運動になる！

体を使うと楽しいよ！

▲自然の岩場を再現した、多面的なコーナーを途中まで登っていい気分。

体験者

U様ご一家

野球、ソフトボール、ゴルフが趣味のご主人さまと、体操、水泳教室に通うお子さま。奥さまは、運動不足が気になる今日このごろ。

ボルダリング効果のPOINT！

インナーマッスルが鍛えられる

ボルダリングは、ダイエットにいいと注目を浴びているスポーツ。1回のチャレンジは時間が短いため、消費カロリーは少なめですが、登るときにインナーマッスルが刺激され柔軟性が求められるため、脂肪燃焼が活発になるのが特徴です。脇腹やお尻も使うので、引きしまったメリハリボディを目指す人にぴったりです。

1回のトライを少ない動作と少ない力で登るのがコツ

体ひとつでできるボルダリングは、今、全国でも次々と施設がオープンするほどの人気。老若男女が楽しめるスポーツで、体や筋肉をどうやって使っていくかを考えながら、ホールドと呼ばれる石に手足をかけて登って行くもので、コース次第では短時間で達成感を味わえる点が魅力です。

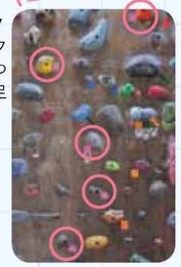
今回ボルダリング初挑戦のご家族は、スポーツ大好きなご主人と「運動は何もしない」という奥さまが対象的なU様ご一家。お子さまは、早く登りたくてうずうず。でも、登る前によく説明を聞いて、登ろうとするコースを遠目で見て頭に入れることが大切です。インストラクターの秋葉さんが、ホールドに対しての手のかけ方、足の置き方やはしごを登るように手足を順番に動かすなど手本を見せて指導。スポーツマンのご主人は「ホールドの上で体が安定すれば、休憩しながら登れますね」と、すぐにコツを理解されたご様子。お子さまも何度かゴールまで登れて拍手をもらい大満足でした。

インストラクター

秋葉忠義さん

ボルダリング歴8年、エナジークライミングジムに勤務して1年の若手スタッフ。明るく、わかりやすく、情熱的な指導に定評あり。ジムの盛り上げ役。

◀さすがご主人。スイスイと登ってあっという間に頂上へ。



ピンク色コースを登る

▶ゴールのGマークを目指して、ピンクの四角いシールがついたホールドに手足をかけていく。

コースを頭に入れてからスタート！

▲壁を登る前に、離れた場所からコースを目で追ってイメージング。

登るコツをつかんで高所へチャレンジ

パパがんばって！

▶リードロープ壁の高さは約9m。安全対策のためハーネスを着けて、オートビレイ機とつなぐ。

ボクはキッズエリアで練習

▲カメやキツネ、花などのシールをたどっていくキッズエリア。4〜8級までのコースがある。

今回の体験施設は？

エナジークライミングジム春日部店

東京、埼玉、千葉に5店舗を展開する専門施設。春日部店は、2階建て300坪を超えるスケールのビッグジム。自然の岩場を再現したコーナーやキッズコーナー、オートビレイ付き高さ9mのリードロープ壁など多彩なコースがそろう。まずは小学生から大人まで初心者が受講できる、体験コースからご参加を。

DATA

【電話】048-878-8510 **【休み】**第2月曜 **【営業時間】**月〜金曜13:00〜23:00、土・日曜・祝日は10:00〜21:00 **【料金】**体験コースは1人3240円（レッスン料、登録料、施設使用料、靴・チョークレンタル料込） **【駐車場】**25台 **【アクセス】**東武スカイツリーライン北春日部駅から徒歩10分 **【住所】**埼玉県春日部市栄町1-451

チケットプレゼント

エナジークライミングジム全店で使える体験コースチケットを4名様にプレゼント。

詳しくはP15へ

go on a diet today!

“食べる”を“変える”でスリムになろう

日々の積み重ねでおこる生活習慣病の肥満は、食材や調理法を変えてカロリーをおさえたり、食べ方に気をつけたりすれば、改善したり防いだりもできるのです。

健康&ダイエットには、活発な「腸」が欠かせない！

腸のゴールデンタイムは肌と同じで22時～翌2時の副交感神経が活発化される時間帯です。このタイミングに睡眠をとることで、腸の活動が活発になることはもちろん、自律神経のバランスを整えることにもなります。

夜ふかしをしていると副交感神経がいつまでも優位にならず、腸の活動も停滞してしまいます。

この時間は消化や吸収よりも、排泄に関わる蠕動運動などをおこなう時間で、排便の準備を進めます。

腸の機能が停滞していると、いつまでも腸の中に食べ物の残骸が残り、必要以上の吸収をおこない、さらに、排泄されないものたちは有害な毒素を出し、基礎代謝も低下して太りやすくなります。

また、就寝の3時間前には食事をとり、消化・吸収を終わらせるように心がけてください。

まずはできることからはじめましょう

水をたくさん飲む

朝、コップ1杯の常温水からスタート！1日1～1.5ℓの水を飲みましょう。カフェインを含む茶類は利尿作用があるので、水を飲むようにしましょう。

食事の回数は3回以上に分けて

朝食は必ず食べること。また、食事の間隔をあけすぎると、糖分の吸収が良くなり、脂肪が付きやすくなるので、食事は3回以上に分けましょう。

外食は定食スタイルがベター

炭水化物が中心で野菜類が少ない丼や麺類は、塩分、糖分、油分なども多く含まれがちなので要注意。

まずは野菜から食べる

野菜の食物繊維は血糖値の濃度が急激に上がるのを抑え、さらに、胃の中で水分を吸収して体積が増し、満腹感を得ることができます。

監修／(株)シー・フェアー 代表取締役
牛久保千恵

食に関するマーケティング・企画を主とする(株)シー・フェアーの代表。また、フードプロデューサーとして、『体の中から健やかに美しく』をテーマにレシピ開発もおこなう。『きれいにネット』で、オリジナルレシピを配信中。
● http://www.kireini.net

他の料理にも
活用できるアイデア満載！

チキン南蛮を、美味しさそのまま カロリーダウン

鶏唐揚げにタルタルソースをたっぷりかけた高カロリーな「チキン南蛮」を、最大で200kcalダウンさせる調理のpointをご紹介！

Point 1 鶏肉選びと肉の処理

皮なしの鶏モモ肉を使って40%カロリーダウン！　1人分125gの肉で105kcalダウン。皮付きを使用する場合は、皮と身の間にある余分な脂をできるだけ取り除きましょう。

Point 2 衣は小麦粉ではなく片栗粉を使う

唐揚げの衣は、小麦粉より油の吸収率の低い片栗粉を選びましょう。また、衣は油を吸収しますので、できるだけ薄くつけるようにしましょう。

Point 3 マヨネーズ選びとタルタルソースの具

マヨネーズ（普通のもので大さじ1(15g)で100kcal）はカロリーが低いタイプを選びましょう。さらに、プレーンヨーグルト（9kcal/15g）をマヨネーズの代わりに加えて大幅にカロリーダウン。

材料（2人分）

鶏モモ肉…250g、片栗粉…大さじ2、植物油…大さじ1弱
［肉の下味］
酒…小さじ2、しょう油…小さじ1、おろしニンニク…1片分、おろし生姜…1片分
［南蛮酢］
酢…大さじ3、しょう油…大さじ1、砂糖…大さじ1、赤唐辛子…1本
［タルタルソース］
ゆで卵…1個、玉ネギ…¼個、キュウリ…½本、マヨネーズ…30g、プレーンヨーグルト…30g、塩…小さじ⅙

作り方

1. 肉の下味の調味料とひと口大に切った鶏肉をボウルに入れ、もみ込んで15分おく。
2. 南蛮酢の調味料に、半分に折って種をのぞいた赤唐辛子を入れる。
3. みじん切りにして軽く絞った玉ネギとキュウリ、みじん切りにしたゆで卵、調味料を加えて混ぜてタルタルソースを作る。
4. 電子レンジのターンテーブルにクッキングシートを敷き、中央をさけてドーナッツ状になるように鶏の皮を下にして並べ、3分程度加熱する。
5. 鶏から出た脂をよくきってボウルに移し、片栗粉をまぶしてテフロン加工のフライパンに油を入れて中火にかけ、鶏を入れて両面こんがり焼く。
6. 余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、南蛮酢を加えて鶏に絡めながらひと煮立ちさせる。
7. 皿に千切りキャベツとトマト、鶏を盛り付け、上からタルタルソースをかける。

※使用した電子レンジは500wのターンテーブル式です。お使いのレンジの仕様に従い肉を加熱して下さい。

食材を代えて 1人分100kcal DOWN!

イワシ蒲焼き丼
うなぎをイワシに代えて

おあげピザ
ソーセージを魚肉ソーセージにピザクラフトを油揚げに代えて

ちゃんぽん
麺を中華麺から春雨に代えて

食パンを麩に代えて

お麩レンチトースト

材料（2人分）

焼き麩（かんぜ麩）…16個、卵…2個、牛乳…150cc、砂糖…小さじ2、バター…大さじ1

作り方

1. 溶き卵に牛乳と砂糖を加え、平たい容器に麩を並べてその上から注ぎ、しばらく置く。
2. 麩が水分を吸って芯まで柔らかくなったら、バターを溶かしたフライパンに並べ、弱火で両面焼く。
3. 好みでメープルシロップなどをかける。

食材を代えて 1人分150kcal DOWN!

ピザクラフトをじゃが芋に代えて

ポテトピザ

材料（2人分）

じゃが芋…1個（150～200g）、ハム…3枚、ピーマン…1個、玉ネギ…小½個、マッシュルーム…2個、ピザ用チーズ…50g、トマトソース…60g、オリーブ油…大さじ1

作り方

1. 皮をむいたじゃが芋を1㎜位にスライスし、水にさらして耐熱皿に並べ、レンジフードをかぶせ2分加熱する。
2. ハムはひと口大に切り、野菜は薄くスライス。
3. フライパンにオリーブ油を入れて弱火にかけ、ペーパータオルで水分をふいたじゃが芋を均等に広げる。
4. トマトソースをぬり、野菜とハム、最後にチーズをのせて蓋をして8分位焼く。

夏の冷えとりダイエット

夏に向けてボディをしぼりたい人は、体をあたためることがカギ。
筋トレもとり入れて血流を促し、代謝を上げましょう。

体をあたためる筋肉量を増やす このふたつが夏やせポイント

やせたいのに体重がなかなか減らない、減量してもすぐに戻ってしまう人は、体が冷えていることが関係しているかもしれません。夏は薄着で、エアコンの冷気にあたったり、冷たいドリンクを毎日飲んだりして体が冷える時期。体が冷えると血管が収縮し、血流が悪くなります。血の流れは全身に熱を運んでくれる働きがありますが、血流が滞ると手足が冷たくなるとともに内臓温度も下がります。それをカバーしようとして、お腹まわりに脂肪がつくなどいいことなし。基礎代謝が下がるので、脂肪燃焼率が下がり、やせにくい体質になるともいわれています。

体を冷やさないようにするには、エアコンの温度設定を高くする、冷たい飲み物は避けるなどのほか、体をあたためるマッサージや筋肉トレーニングも有効です。手先や足先の末端部分をもんだり、指を閉じたり開いたりするだけでも、血のめぐりが改善されますし、ちょっとした体の動きで筋肉に負荷をかけると、筋肉の毛細血管が収縮、弛緩を繰り返して血流がUP。体があたまると同時に筋肉もついてボディラインの引きしめにもなります。また、筋肉量が増えるということは毛細血管も増え、血流が上がることにもつながります。

今回ご紹介する、自宅で簡単にできる冷えとり法を実践して体をあたため、余分な脂肪を燃焼させてスリムになりましょう！

〈冷えとりの法則〉

脂肪燃焼率がUP！

1. 冷えを防ぎ血流をよくする → 収縮した血管を広げて血流がよくなることで、体があたたまる。
2. 筋肉量を増やす → 基礎代謝が上がり、脂肪分解酵素や、毛細血管が増える。

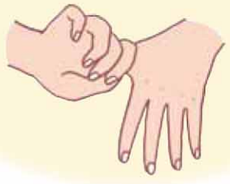
手先の血流UPに！

「指の血管ほぐし」

体全体の血流が悪ければ、毛細血管が集まる手先も冷えてしまいます。また、太い動脈が走る手首は熱が奪われやすいので手先は冷えやすい場所でもあります。手の指10本をよくほぐすと全身もぼかぼかしてきます。

1 左手親指の根元を右手の指で軽く握り、左右にしごき上げるようにして爪の先までゆっくりとマッサージする。残り4本の指も同様におこなう。

2 右手の5本の指も同様におこなう。親指が終わったらそのまま、ひと差し指、中指と5本指すべて同様におこなう。



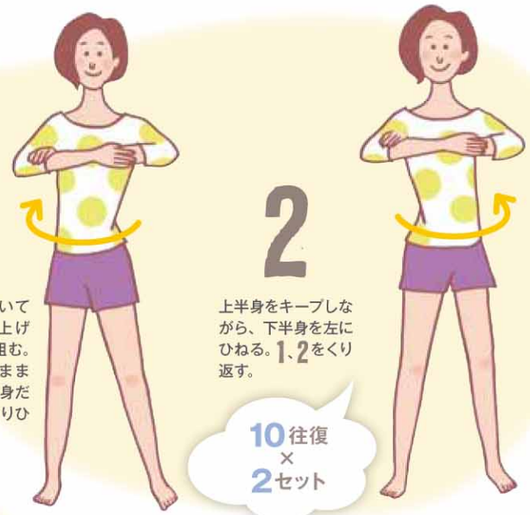
片手1回ずつ

監修：ウェルネス コーディネーター
花田愛
あらゆる人の元気を支援するために、脳科学の知識を活かして、ダンスの基礎とスポーツを融合させた独自のプログラム「SPARK」を広げている。
● http://www.spark-tfe.co.jp

ウエストシェイプに！

「腰ひねり」

ふだんはあまりひねることがない腰まわりに刺激を与えて、ウエストサイズダウンを目指します。ポイントは上半身を動かさずにおこなうこと。体幹が鍛えられます。



1 肩幅に足を開いて立ち、ひじを上げ腕を胸の前で組む。上半身をそのままキープし、下半身だけを右へゆっくりひねる。

2 上半身をキープしながら、下半身を左にひねる。1、2をくり返す。

10往復 × 2セット

下半身の筋力強化に

「足ふり体操」

片足立ちになり、足をふることで体幹とバランス感覚を鍛えます。腹筋と背筋も使うのでじわっと汗が出てきます。

1 両手を後ろで組み、片足を曲げ、ひざを腰の高さくらいまで上げる。

2 そのまま足を後ろへふり、また前へとゆっくり戻す。15～20回ほどおこなう。足をかえて1と同様におこなう。

15~20回 × 2セット

上半身の強化に

「腕の上げ下げ」

ただ腕を動かすだけのように見えて、腹筋も使う、上半身に効果的な体操。ポイントは腕の動きをゆっくりとおこなうこと。

1 足を肩幅に広げて前傾姿勢になる。腕は体の横につけ、手のひらは後ろ向きにする。顔はななめ下向きで。

2 そのままの姿勢で腕だけをできるだけ持ち上げ、もとの位置へ戻す動作をくり返す。

15回 × 2セット

夏のバスタイムは
湯ぶねに塩投入でスリムになる！

バスタイムを利用した簡単ダイエット法は、湯ぶねに30～50gの粗塩を溶かし入れるだけ。塩分が毛穴から浸透し、汗とともに体内の毒素が排出されやすくなります。塩のコーティング作用によって体のほかほかが冷めにくくなり、血行を促進します。湯ぶねや配管を傷めないよう残り湯は必ず捨てましょう。

暮らしのアイデアノート

知っていたらちょっとうれしくて、快適な生活に役立つ、プチ情報　ちょっと便利！をご紹介します。

1 トイレットペーパーの芯がスピーカーになる

トイレットペーパーの芯と、紙コップを利用して超簡単にスマホ用スピーカーが作れます。製作時間は切って組み立てるだけで10分ほど。両サイドの紙コップが音を拡散するので立体的な音質で、デスクの上、雑誌の上など置く場所によっても響きが微妙に変化。ほぼゼロ円の手作りスピーカーはあなどれません。

材料

トイレットペーパーの芯（キッチンペーパーの芯）／紙コップ2個／えんぴつ、ハサミ、カッター

作り方

1. 紙コップ2個の側面に、トイレットペーパーの芯の円周をえんぴつでなぞる。
2. ハサミなどを使い1の円をくり抜く。
3. トイレットペーパーの芯の側面にスマートフォンの底の形をえんぴつでなぞり、カッターなどで切り抜く。
4. 3できり抜いた部分を上にして、左右に穴を開けた紙コップを差す。スマートフォンをセットして音楽スタート！

バラしてまとめればコンパクトになるので、持ち運びもラクチン。BBQなどアウトドアシーンでも活躍。

2 ラップのはしがわからなくなったら?

ラップが箱の中に入り込んで「はじがわからない！」と困ったことはありませんか？　そこでおすすめは、セロハンテープを使う方法。ラップを箱から出しセロハンテープを短く切ります。筒を片手でまわしながらペタペタと軽く当てていくと、どこかでラップのはじがくっついてきます。あとはゆっくりとシートを持ち上げながら、筒を箱へ戻し入れます。ぜひお試しください。

キッチンのイライラ解消！

ラップのはじがくっついてわからなくなるのは、静電気が発生するから。ほかに、水をつける、ガスの火であぶるなどの方法もある。

3 USBの差し込み口はこっちが上！の印が便利

スマホの充電に使うマイクロUSB、USBメモリー、カギなどは、裏表がわかりにくく、何度も差したり抜いたりしたことはありませんか？　解決法はいたって簡単。表側に目立つ色のシールを貼るだけで一目瞭然に。たったこれだけのことですが、やってみると生活が思いのほか快適になります。小さなアイデアで、ちょっとしたストレス回避をしてみては？

色違いのシートになった丸ラベル。100均ほか文具コーナーなどで購入できる。

さっとつないでストレスフリー

ほかにもケーブル類や、たくさんあるファイルを色で分類するなど、身のまわりのものをわかりやすくできる。使い方は工夫次第。

4 なんちゃってテラリウムは100均グッズを活用

インテリアとしてひそかな流行を見せているのが、ガラス容器などの中で植物を観賞用に栽培するテラリウム。本物の植物を使うと手がかかったり、虫の侵入や根腐れなどが気になるので、手入れ不要のフェイクグリーンで作る「なんちゃってテラリウム」もおすすめ。100均には適したアイテムが種類豊富にそろっていて、本物と同じくらいステキに作ることができます。安くて気軽、長く飾れるのが魅力です。

手間なし簡単インテリア

自然の風景を切り取って閉じ込めたテラリウム。お部屋に飾りたいけれど、手入れは苦手という人に。

用意するもの

ウッドチップやグリーンモス

適当なサイズに砕いたり、ちぎったりしながら容器に合わせて敷き詰める。ほかに砂や小石を使ってもOK。

フェイクグリーン

ユーカリや多肉系など流行の植物がそろい、本物の植物と見間違うほどのクオリティ。飾りやすい長さにカットしてアレンジ。

グラス

100均アイテムの中でも、少し大きめのグラスが作りやすい。ジャムの空きビンやメイソンジャーを使ってもおしゃれ。

信頼と安心への取り組み
レーベンコミュニティの SQMS® 【サービス品質管理システム】

第1回

4回にわたり、レーベンコミュニティの管理支援サービス「SQMS®（サービス品質管理システム）」をご紹介します。今号は「財務管理支援サービス」についてお知らせします。

管理組合の金銭面の管理をご支援「財務管理支援サービス」

マンション管理には管理費等を用いた「お金」にまつわるさまざまな業務が発生します。これらの「お金」に関するご支援をおこなっているのが、「SQMS®」の「財務管理支援」です。

管理費の会計・出納業務から、管理組合の決算・予算案の 作成、支払代行、督促、提携する税理士のご紹介まで、予算に沿って安定した組合運営がおこなわれていくための業務を担当。サービス内容が長期にわたり保たれるべくフィードバックや監査がおこなわれています。

オリジナルの管理ノウハウ「SQMS®」とは

SQMS®は、お客様のマンションライフをサポートするにあたり基軸として設けている、オリジナルの「サービス品質管理システム」です。お客様の声をもとにした改善活動や、外部監査、フィードバックなどを、システムとしておこなうことで、永続的なサービス品質の向上に務めております。

詳しくはこちらへ www.l-community.co.jp/about/trust/

レーベンコミュニティ 財務管理部門 顧問 税理士・CFP®
林 先生の
知っ得マネー講座

【第4回】使いやすくなった「ふるさと納税」

サラリーマン世帯に朗報です！　税制改正により、これまでよりも「ふるさと納税」の使いやすさがアップしました。

監修／税理士・CFP®
林 朱実
埼玉県で、動物病院専門の税理士業務をのんびりと楽しんでいます。

自分の好きな地方自治体に寄附をすることにより、税金が軽減され、さらにお礼まで期待できる「ふるさと納税」ですが、平成27年度税制改正により、さらに利用しやすい制度となりました。

その1 ワンストップ特例制度

サラリーマンが「ふるさと納税」をするにあたり、ネックになっていたのが確定申告。今回の改正では、確定申告せずに控除を受けられる「ワンストップ特例制度」が新設されました。平成27年4月1日以降の寄附（5自治体までに限る）が対象で、控除の全額が住民税の軽減となります。

その2 減税の上限額引き上げ

「ふるさと納税」による減税額の上限が約２倍に引き上げられました。これにより、たとえば年収300万円の独身サラリーマンの場合、自己負担額2000円で、丸々税金の軽減が受けられる寄附金の上限額は、16,000円から31,000円になりました。詳しくは右の表でご確認ください。

★全額控除されるふるさと納税額　年間上限の目安

（2,000円を除く。給与収入のみ。住宅ローン控除等を受けていない方）

〈表の見方〉給与収入300万円で独身の方は、31,000円以下のふるさと納税であれば自己負担額は2,000円となりますが、31,000円を超える額をふるさと納税した場合、超える金額分の自己負担が増えることとなります。

（単位：円）

ふるさと納税をした者本人の給与収入	ふるさと納税をした者の家族構成					
	独身 又は 共働き	夫婦 又は 共働き+子1人（高校生）	共働き + 子1人（大学生）	夫婦 + 子1人（高校生）	共働き + 子2人（大学生と高校生）	夫婦 + 子2人（大学生と高校生）
300万円	31,000	23,000	19,000	15,000	10,000	4,000
350万円	38,000	30,000	26,000	22,000	17,000	9,000
400万円	46,000	38,000	34,000	30,000	25,000	17,000
450万円	58,000	46,000	42,000	38,000	34,000	25,000
500万円	67,000	59,000	52,000	46,000	42,000	33,000
550万円	76,000	67,000	64,000	59,000	52,000	42,000
600万円	84,000	76,000	73,000	68,000	65,000	53,000
650万円	107,000	85,000	82,000	77,000	74,000	65,000
700万円	118,000	108,000	105,000	86,000	83,000	75,000
750万円	129,000	120,000	116,000	110,000	107,000	85,000
800万円	141,000	131,000	128,000	122,000	118,000	109,000
850万円	152,000	143,000	139,000	133,000	130,000	120,000

※正確な計算はお住まいの市町村でご確認ください。