

今年は春から早くも夏日がありましたね、本番の夏も暑いですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。熱中症対策としてこまめな水分補給があげられますが、水分補給だけでは危険で、塩分も一緒に補給する事が重要です。糖分も一緒に摂ると吸収が良くなるのでスポーツ飲料は最良のバランスなのです。うっかり飲みがちですがカフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けたほうが◎。上手に暑い夏を乗り切りましょう♪住まいのお役立ち情報は、皆様の快活ハッピーライフを応援します。

お家でもキャンプ気分が味わえちゃうアウトドアグッズ特集

室内でテント、実は機能的。



「タスマ暖房テント」 1~2人用210x120x135 ¥11,000前後~

キャンプに行けないけど雰囲気味わいたい人にぴったり。「暖房テント」の名の通り、冬の室内でポイント保温に使える事を売りにしていますが、夏はエアコンの風が直接肌に当たって冷えすぎるのを避ける使い方も好評。

室内でもキャンプでも！ハンモック



「トイモック」 対応身長180cmまで ¥7,000~¥20,000

トイモックは、室内でもアウトドアでも使えるスタンド付きハンモックです。80~100kgの荷重まで耐えることができ、重さは8.5~10kgありますが女性でも持ち運びしやすい肩掛け収納バッグに入っています。

コンパクトになるおしゃれテーブル



「INOUT (イナウト) クロステーブル」 ¥46,500 (税別)

おしゃれキャンパーからの支持が厚いブランド「INOUT」INOUTの製品はお部屋に置いても、フィールドのグリーンにも映えるよう、色合いやこだわり素材で作られています。ナチュラルな風合いで、使いながら“そだてる”家具。

室内でも屋外でも大活躍。



「ワンハンドキャリーソファ」 ¥12,300~

こう見えて折りたたみができ、軽量コンパクト。いつでも清潔に使えるウォッシュブルで、暑い時にはクッションカバーを外して使用できるクールモード、アームレストはナチュラルな木製。

GOODS



BRUNO LEDランタン ¥2,160

オイルランプのようなレトロデザインのLEDランプ。スイッチは無段階に調整可能なダイヤル式。電池式で火を使わないので、お子様やペットにも安心。



オリーブウッド製カッティングボード ¥2,000~

皿代わりにしても、まな板にしても飾ってもよきな万能アイテム。オリーブウッドはその鮮やかで変化に富んだ美しい木目が魅力。



NPO法人日本FP協会は2018年2月2日～2月5日の4日間、全国の20代～50代の就業女性を対象にインターネットリサーチで実施し、1,200名の有効サンプルの集計結果を公開しました。

家計の収支を改善するために働く女性が実際にとっている対策

◆生活の余裕や貯蓄を増やすために行っていること [複数回答可]



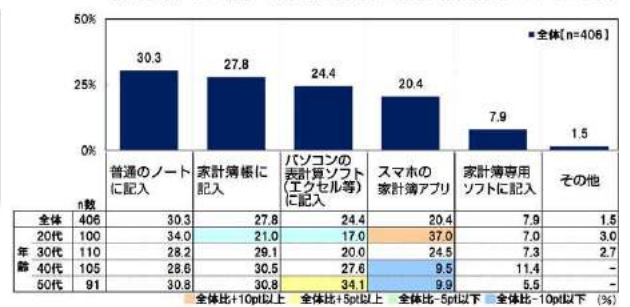
余裕や貯蓄を増やすためにこれからしたいこと

◆これから(引き続き/新しく/今以上に)取り組みたいこと [複数回答可]



みんなの家計簿のつけかた

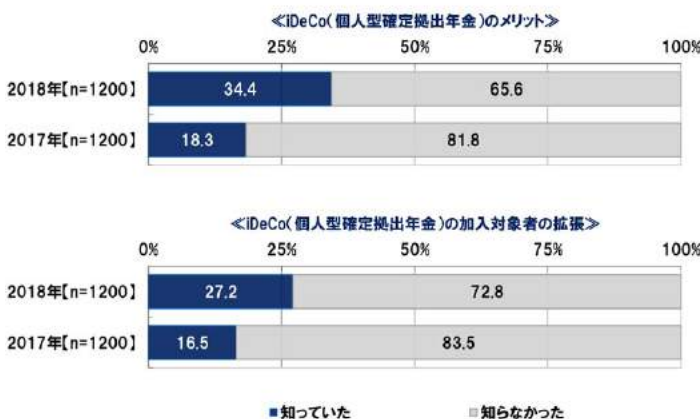
◆家計簿のつけ方 [複数回答可] 対象:家計簿をつけている人



くらしとお金に関する制度等について、知っていますか？

お金に関する知識を身につけることが「つよい家計」のために必要だと考える人が、働く女性の3割近くに及んでいることは前回のsmart house通信7月号でお伝えしましたが、下のグラフは最近話題になっている“お金に関する制度がどのくらい認知されているか”の調査結果です。

◆くらしとお金に関する制度等について、知っていたか [単一回答]



7月号続編の「働く女性のくらしとお金に関する調査」は今回でおしまいです。女性のリアルな本音が伝わってきますね。暮らしに即したお役立ち情報がありましたらまた、smart house通信でお伝えしたいと思います。



簡単!美味しい!ヨーグルトゼリー

毎日暑い日が続きます・・・食欲の湧かない日もできます。
しっかり食べて体力つけないと、夏は乗り切れません。でも食べたくない・・・
そんなときにさっぱり食べれてカロリーの摂取もできる、こちらのメニューをぜひ!



♥材料と作り方♥

- プレーンヨーグルト 450g
- ミカン缶詰 大きめの1缶
- 生クリーム 200ml
- 砂糖 60g
- ゼラチン 5gを2袋

1. ミカン缶の汁だけを鍋に入れて、ミカンは別にとっておく。
2. ゼラチンは大さじ2の水でふやかしておく。
3. みかん汁を沸騰直前まで温めて、ふやかしたゼラチンを入れてよくかき混ぜた後、火からおろして粗熱を取る。
4. ボールにヨーグルト、砂糖、生クリームを入れよく混ぜ合わせる。
※ここで生クリームをホイップして加えると、出来上がりがムースのようになります。
5. 十分に粗熱が取れたミカン汁をボールに入れてよく混ぜる。
6. 取っておいたミカンを型にしいて、ゼリー液を流し込んで、冷蔵庫で3時間以上冷やす。



だいたい1600mlくらいできます。甘さ控えめなので、ついつい食べ過ぎてしまいます!
ミカン以外にも桃やパイナップルでも美味しくできますよ〜♪



できるもの・できないもの

シバヒカルがゆく!



取り戻せる税金! お役立ち制度

それぞれについて詳細を知りたい方は、【キーワード】部分🔍をインターネット検索でお調べいただければより多くの情報を得ることができます。

節税について

🏠 マイホームで節税【夫婦間の居住用不動産の贈与】🔍

取り戻せる金額… 基礎控除110万円その他、2,000万円までの配偶者控除。
 主な対象・条件… 婚姻期間が20年以上の夫婦間で、居住用不動産または居住用不動産を取得するための金銭贈与した時。贈与を受けた年の翌年3月までに、受けた人がその不動産に住んでいる必要がある。

窓口・申請方法… 確定申告

🏠 同居していない老親がいる【別居老親 扶養控除】🔍

取り戻せる金額… 7万円などの控除。
 主な対象・条件… 親が無年金、または公的年金を受け取っていて年金収入158万円以下など。生計を一つにしていることが求められるが、同居していなくても扶養に入れられる。例えば自分が年収400万~500万円の場合、扶養家族1人あたり所得税3万8千円+住民税3万3千円の節税に。

窓口・申請方法… 確定申告

🏠 息子・娘がリストラされた【扶養控除 節税】🔍

取り戻せる金額… 10万円などの還付など。
 主な対象・条件… 子が無収入・低収入で、生計を一つにしている場合。一度扶養から外しても再び扶養家族にできる。所得税・住民税合わせて10万円の還付を受けられることも。6親等内の血族、3親等内の婚族までであれば扶養家族にでき、年齢制限もない。

窓口・申請方法… 確定申告

住宅について

🏠 マイホームを購入した【すまい給付金】🔍

取り戻せる金額… 最大30万円。
 主な対象・条件… 年収510万円以下で新築・中古住宅を購入した場合。消費増税後の'14年4月~'19年6月に住宅の引き渡しを受け、その期間に入居した場合に受け取れる。個人間で売買した場合は受け取れないので注意。原則として入居後に申請。

窓口・申請方法… 市区町村、すまい給付金事務局

🏠 ローンを組んでマイホームを買った【住宅ローン控除】🔍

取り戻せる金額… 最大400万円控除。
 主な対象・条件… 住宅ローンを利用して住宅の新築・取得をした場合。ローン残高の1%が所得税から差し引かれる制度。ただし、ローン1年目に必ず確定申告をしなければいけないので要注意。最大で年間40万円、適用期間10年で計400万円の控除になる。

窓口・申請方法… 確定申告

取り戻せる税金や制度のご紹介は 次回 smart house 通信 9月号に続きます。

発行店 情報

ハウジング光正 株式会社
 日本合理化住宅協会 (JCCA)

発行責任者: 馬場 光正
 住所: 滋賀県彦根市大堀町 965-11
 電話: 0749-26-2666
 http://3203.co.jp
 メール: info@3203.co.jp

