



パナソニック ホームズがお届けする 素敵なくらしレター

October 2025

10月の第2月曜日はスポーツの日ですね。秋の空気が心地よく、体を動かすのにぴったりです。

スポーツの日は、健康な心と体を育むことを目的とした祝日。ご自宅でもできる軽い体操や、近所へのお散歩など、無理なく楽しめる運動を取り入れてみませんか？

最近では、段差の少ない設計や手すりの設置など、住まいの工夫によって運動できる環境づくりが注目されています。毎日の暮らしの中で、自然に体を動かせる住まいは、健康維持にも繋がります。

この機会に、住まいと健康の関係を見直してみても良いかもしれません。

上の写真は、お子さま達が独立されてご夫婦ふたり暮らしになったのを機に、築50年の家を「将来、車椅子でも生活しやすいように」と平屋に建て替えられた実例です。ヒートショック予防に全館空調を採用し、LDKと玄関や廊下の間に建具を設けず、目隠し壁で緩やかに仕切る開放的な間取りを実現。寝室や水回りは引き戸とし、住まい全体の移動をスムーズにしています。

当社展示場では将来まで見据えたセカンドライフの家づくりをご提案。ぜひお気軽にご相談ください。

■ 今月の素敵なお住まい

住み替えを計画されたお客さまのご要望は、「眺めの良さを生かした設計で、夫婦二人でゆったりと暮らせる家」でした。そこでLDKに吹き抜けを設え、縦への広がりを感じる大開口で入った瞬間の開放感を演出。階段を上ったセカンドリビングは、空間の抜けを大切に、大パノラマを眺望できる設計に。インテリアのカラーはウォールナットで統一し、木の温もりや落ち着きを感じられるように仕上げました。

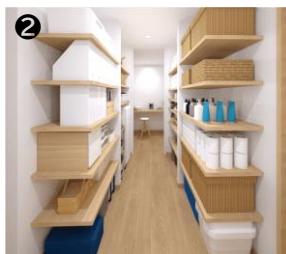


くらしのトレンド・ワード

老後の暮らしと「家事」を楽しむ住まい

当社のくらし研究室が実施した『お住まいに関するアンケート調査』によると、50歳以上の男性の91%、女性の84%が、「家族の万が一に備えて、自分ひとりで家事や身の回りのことができるようにしたい」と回答しました。定年後や老後の暮らしを考えた時に、「いつまでも自立した生活を続けたい」と願う方が多いようです。

年齢を重ねながら自立した生活を続けて行くために、避けて通れないのが毎日の家事です。加齢に伴う身体の衰えなども想定しながら、無理なく家事ができるようにするには、身体の負担を軽減するシンプルな家事動線や一目でわかる収納がポイントになります。



①移動負担を軽減する開放的なオープンLDK。キッチンとダイニングテーブルを横並びに配置すれば、配膳や後片付けも楽に。

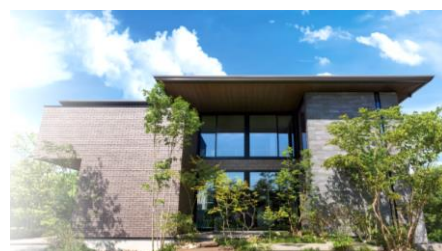
②日用品のストックや生活必需品を一カ所にまとめて収納。管理しやすく、在庫が一目でわかるので重複買いの防止にもつながります。

③洗濯物の干し場所を洗濯機の近くや同じフロアにすることで、身体的な負担を軽減。

家づくりのトリビア

戸建住宅を売るとき、従来の査定方法では建物躯体と内装・設備をひとまとめにして20年償却で評価するため、建物の価格は20年でほぼゼロになってしまいます。それに対して、大手ハウスメーカー10社が運営する優良ストック住宅推進協議会が「スムストック」と認定した住宅は、建物躯体と内装・設備を分けた査定方式により、20年後、30年後も、資産価値の高い建物の価格が適正に評価されます。一方、JTI(移住・住みかえ支援機構)の「かせるストック」の認定を受けた家は、国の基金によりバックアップされた「マイホーム借上げ制度」を利用することができます。転勤や住み替え、相続などでしばらく住む予定のない家をJTIが借上げ、契約中は空室でも賃料が支払われるので、安定した収入を確保できます。

将来、売るとき、貸すときに
有利な戸建住宅とは？



パナソニック ホームズの家は
「スムストック」「かせるストック」認定です



杉立宏子さんの

おいしくてカラダにやさしい おうちスイーツ

アイスボックスクッキー

アイスボックスクッキーは、棒状に成形した生地を冷やしてからカットして焼きます。市松模様や渦巻のクッキーが定番ですね。サクサクとした軽やかな食感と、口いっぱいに広がるバター風味が魅力のお菓子です。

◆ 材料

(A) 純ココア(砂糖なし)	40g
薄力粉	160g
(B) 薄力粉	200g
バター(無塩)	200g
粉砂糖	160g
卵黄	2個
クルミ(粗く刻む)	30g
グラニュー糖	適量
※ビニール袋2枚	

【下準備】(A)は合わせてふるい、(B)もふるっておきます。バターは室温に戻してやわらかくしておきます。

冷蔵庫で冷やした生地を6～7mm厚さにカット



◆ 作り方

- ① バターは泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、粉砂糖を2～3回に分けて加え、白っぽく軽くなったら卵黄を加えてよく混ぜて、2等分します。
- ② ①の一方に(A)、一方に(B)を加え、それぞれぼろぼろになるまでゴムベラで切るように混ぜてココア生地とプレーン生地を作り、それぞれ2等分します。
- ③ ②のココア生地の1つを半分に分けてラップに包み、直径2.5cmの棒状にしたものを2本作ります。
- ④ ②のプレーン生地の1つにクルミを加え混ぜ、半分に分けてラップに包み、三角形に整えたものを2本作ります。
- ⑤ ③④を冷蔵庫で30分～1時間休ませます。
- ⑥ 残りのココア生地も半分に分け、一方はラップに包んで2cm角の棒状にし、もう一方はビニール袋に入れて麺棒で17×9cmの長方形に平たく伸ばします。残りのプレーン生地も同様にし、冷蔵庫で休ませます。
- ⑦ ラップを広げて⑥の平たく伸ばしたプレーン生地の上にココア生地をのせ、半分に切って手前からしっかり巻き、そのまま冷蔵庫で30分～1時間ほど休ませます。2cm角の生地はそれぞれ縦に4等分して、ラップを広げた上で白と黒の市松模様に組み合わせて巻き、冷蔵庫で休ませます。
- ⑧ 冷蔵庫から取り出した生地は6～7mm厚さにカットし、③は側面と表面にグラニュー糖をつけます。クッキングシートを敷いた天板に並べ、170～175℃で予熱したオーブンで10～15分焼きます。

◆ 杉立 宏子(すぎたつ・ひろこ) 料理研究家・栄養士

大学卒業後、土井勝料理学校に入社。教授として指導のかたわら、土井勝校長の専属助手としてテレビの料理番組や料理本の出版にたずさわり、国内および海外の料理取材や講演会においてもアシスタントとして活躍。料理研究家として独立後は、料理講習会の講師、食品メーカーのアドバイザー、料理コンテストの審査員など幅広い分野で活躍を続けている。



家づくりコンサルタント くま先生の

お得で納得！

かしこい家づくりセミナー

売地の価格が妥当かどうかを知る方法は？

- 土地を購入するかどうかを判断する際には、相場に合った価格なのかどうか気になりますね。土地の価格を示す指標には、主に下表の3つがあります。

地価の指標	算定主体 公開時期
① 公示地価	国土交通省 毎年3月下旬
② 路線価	国税庁 毎年7月1日
③ 固定資産税評価額	市町村 3年毎に評価替え



- ① 公示地価は、一般の土地取引の指標・公共用地等の取得価格の算定基準とするため、国土交通省の土地鑑定委員会が公開している土地価格です。実勢価格(実際の取引価格)は、公示地価の1.1~1.2倍程度が目安とされますが、地価の上昇率は地域差が大きいため、地域によっては1.2倍以上の倍率を掛けた額が実勢価格になることがあります。

$$\text{実勢価格の目安} = \text{公示地価}(\text{㎡単位}) \times 1.1 \sim 1.2 \times \text{土地の面積}(\text{㎡})$$

公示地価は、毎年1月1日時点を基準とした標準地(全国約2.6万地点)の更地評価ですが、デメリットは調査地点から離れた場所では誤差が大きくなることです。

- ② 路線価は、調査地点が約33.6万地点となっており、公示地価の調査地点の約16倍と多いのが特徴です。路線価は、道路に面した土地1平方メートルあたりの価格で、公示地価の80%相当が価格水準となります。主に相続税や贈与税の申告時に土地の評価額を算出するのに利用されますが、実勢価格の目安を把握する指標としても利用することができます。

路線価を用いた土地評価額は、路線価(千円/㎡)に土地の形状や接している道路等による補正率を掛けて補正をし、土地の面積(㎡)を掛けて計算します。路線価100千円/㎡、補正率1.0、地積200㎡の場合、その土地の評価額と実勢価格の目安は以下のように計算できます。

$$\text{路線価による土地評価額} = 100(\text{千円/㎡}) \times 1.0 \times 200(\text{㎡})$$

$$\begin{aligned} \text{実勢価格の目安} &= \text{上記の土地評価額} 20,000 \text{千円} \div 0.8 \times 1.1 \sim 1.2 \\ &= 27,500 \text{千円} \sim 30,000 \text{千円} \end{aligned}$$

- 指標を用いて土地の相場を把握できていれば、自信をもって価格交渉ができるかもしれません。国土交通省のWEBサイト「不動産情報ライブラリ」では、公示地価等の価格情報のほか、過去に取引された不動産の成約価格も公開されています。また路線価は、国税庁のWEBサイト「路線価図・評価倍率表」から調べることができます。

熊谷 一志(くまがい・かずし) 家づくりコンサルティング(株)代表取締役

もっと多くの方に幸せな家づくりをして欲しいとの熱い想いから、家づくりコンサルタントを目指して独立。現在年間300件以上の家づくり相談と家づくりセミナーを全国各地で開催中。CFP®認定者、宅地建物取引士。各種セミナー、テレビ、情報誌などメディア出演・掲載多数。 ◆ホームページ: <http://www.iecon.jp>