

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

JS PLUS

JS NAVI 合併号

いまさら聞けない、
ふるさと納税の
はじめ方



JS 日本総合住生活 株式会社

2017 SPRING

発行: 2017年2月

発行者: 日本総合住生活株式会社

企画・制作: 国書印刷株式会社

お問い合わせ: 日本総合住生活株式会社 広報課 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-9 TEL 03-3294-3381 (㈹)

非売品／禁断載

JSは



UR

UR都市機構

のグループ企業です

賃貸住宅・分譲住宅に居住されるみなさまへ

1

大切な家財に
損害!!

家財の補償

大切な家財に生じた、
火災や落雷、盗難などによる損害を補償します。



2

ご近所さんとの
賠償トラブル!!

個人賠償

日常生活で、他人のモノをこわしたり、
ケガをさせるなどして、法律上の賠償責任を負った場合の
賠償金等を補償します。



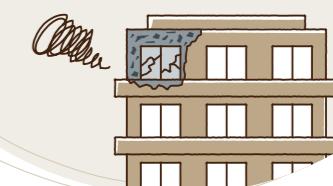
3

借りている
お部屋の損壊!!

借家賠償

火災、その他の不測かつ突発的な事故等により
借りている部屋を破損し、大家さんに法律上の
損害賠償責任を負った際の賠償金などを補償します。

※「借家賠償」は賃貸住宅にお住まいの方が対象となります。



こんな事態になる前に!

JSは「まさか」に備えて3社の保険を取り扱っています。

東京海上日動

「Total assist
住まいの保険」

三井住友海上

「リビングFIT」

東京海上ミレア少額短期

「お部屋の保険ワイド」

※各エリアによって取り扱い商品が異なりますので、詳しくは下記窓口までお気軽にお問い合わせください。

各種ご相談、お問い合わせ窓口

損害保険代理店

JS 日本総合住生活 株式会社

●首都圏エリア TEL 0120-377-086 ●中京エリア TEL 052-350-2810

●近畿エリア TEL 06-4300-3953 ●九州エリア TEL 0120-390-118

団地生活の安全・安心・快適をサポートします



いまさら聞けない、
ふるさと納税の
はじめ方



JS 日本総合住生活 株式会社

2017 SPRING

発行: 2017年2月

発行者: 日本総合住生活株式会社

企画・制作: 国書印刷株式会社

お問い合わせ: 日本総合住生活株式会社 広報課 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-9 TEL 03-3294-3381 (㈹)

非売品／禁断載



賃貸住宅・分譲住宅に居住されるみなさまへ



こんな事態になる前に!

JSは「まさか」に備えて3社の保険を取り扱っています。

東京海上日動

「Total assist
住まいの保険」

三井住友海上

「リビングFIT」

東京海上ミレア少額短期

「お部屋の保険ワイド」

※各エリアによって取り扱い商品が異なりますので、詳しくは下記窓口までお気軽にお問い合わせください。

各種ご相談、お問い合わせ窓口

損害保険代理店

JS 日本総合住生活 株式会社

●首都圏エリア TEL 0120-377-086 ●中京エリア TEL 052-350-2810

●近畿エリア TEL 06-4300-3953 ●九州エリア TEL 0120-390-118

JS PLUS

JS NAVI

合併号 2017 SPRING

Contents

スタイルアップインタビュー
宇津木 妙子さん 2

暮らしの道具図鑑 6

特集
いまさら聞けない、
ふるさと納税のはじめ方 7

団地の風景
西長堀アパート 16

健康こんだてプラス 20

URの近居割WIDEって? 22

JS-INFO
スクエアJS 24

かんたんエクササイズ 28

頭の体操&読者プレゼント 30

編集後記 32



2月4日は「立春」でした。かつて立春は一年の始まりの基準とされていました。日本は明治6年以降、太陽の動きを基に作られた「太陽暦」を使っていましたが、それ以前は月の満ち欠けを基に、太陽の動きも加味した「太陰太陽暦」が使われていました。今では旧暦と呼ばれる太陰太陽暦では、新月の日を各月の初日(=1日)とし、満月の頃は15日、そしてまた新月に近づき30日ほど経つと月が改まるといった具合に、月の満ち欠けを見れば日付が大体わかる仕組みでした。一方で、季節は夏至・冬至・春分・秋分という太陽の動きを基に、一年を24分割した「二十四節気」を参照して

いました。二十四節気では立春が一年の始まりとされています。そのため、旧暦における元日は、立春に一番近い新月の日とされていたのです。

2月や3月上旬はまだまだ寒く、曇の上では春だと言っても、もうひとつピンと来ないかもしれません。ただ、立春とは「どんどん寒さが厳しくなる季節」から「徐々に寒さが緩んでいく季節」へ切り替わる目安であり、立春を過ぎると寒さ自体は厳しくとも、梅の蕾が膨らんだり、日差しの暖かさが増したりと、春の気配が近付き始めます。ぜひひとと神経を研ぎ澄まして、生まれたての春の気配を探してみてください。

JSでは、すべての人が活き活きと働ける組織づくりのためにダイバーシティを推進しています。その一環として、「障がいのある人も、共に働き、共に生きていく社会の実現」というノーマライゼーションの理念を実現するため、スワンベーカリー パトリア品川店を運営しています。

さまざまな個性を大切に。

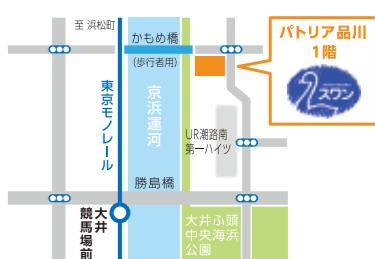


スワンベーカリーとは

株式会社スワンが「障がいのある人も、共に働き、共に生きていく社会の実現」というノーマライゼーションの理念を実現させるために設立したベーカリーショップです。現在、全国に直営店、フランチャイズ店を含め全28店舗を展開しています。「スワンベーカリー パトリア品川店」は、株式会社スワンとのフランチャイズ契約に基づき、日本総合住生活株式会社が運営しています。

店舗概要

住 所 東京都品川区八潮5-5-3
パトリア品川店1階
T E L 03-6303-6867
営業時間 午前10時から午後6時30分
定 休 日 パトリア品川店による
東京モノレール
「大井競馬場前」駅 徒歩10分
都営バス、京急バス
「八潮パークタウン」徒歩1分



を一つひとつ乗り越えていく喜びは、人生のそれと同じだと思います。

個人の能力と協調性。一人の選手であると同時に、一人の人間として善し悪しを考えられること。ソフトボールにも人生にも、人間力が必要です。

リーダーの志が勝敗に直結 弱さをきちんと語ること

選手の力と同じように、指導者の力量も問われます。リーダーの志をいかに共有できるかが、勝敗に大きく起因するからです。どんなスローガンのもと、どういうチームを作るのか。これはソフトボールでも会社組織などで同じ課題ではないでしょうか。

選手や社員は全員性格も違うし、個性もあります。技量もそれぞれ異なり、得手不得手もあります。そういう選手一人ひとりの長所をどう生かしていくかが、リーダーには求められています。理想的なチームを作るためには、自分の意思を明確に伝えることが大切だと考えています。

私の場合は、自分の性格も弱みもすべて選手にさらけだします。素の私を知つてもらい、厳しい練習の意義を共有します。特にシドニー五輪のメンバーには「私についてこれらなければ、辞めて帰ってくれ」とはつきり伝えました。日の丸を背負う以上、私も選手も覚悟が必要だったからです。

私たちの言動の一つひとつは、日本の代表として厳しく批評されます。しかし裏を返せば、同じくらい期待されていることに他なりません。応援してくれる方々の想いに恥じない責任の共有が重要でした。そしてその気持ちを常に忘れないようにするために、合宿の際には、練習の前後に必ずトイレ掃除をさせるなど、いろいろな手法を使って精神的にも律していました。

チーム練習と個々の練習 長所を伸ばせる指導を

私は原則的基本しか指導しません。ただし、チーム練習が終わった後に自主練習の時間を与えて、「どうしたらレギュラーを取れるか考えなさい」と伝えています。

言葉は悪いですが、代表に選出されるトップクラスの選手たちは変わり者が多いんです(笑)。個性的だし、自分の流儀を持つているので、指導には頭を悩めます。だから私は、欠点を正す練習よりも、長所を伸ばす練習のほうが大事だと考えていました。長年の癖はなかなか直りません。であれば、そのままでも良くなる方法を考えたほうが有意義だと思うからです。

厳しい勝負の世界 試合前の心構えが大切

例えば上野(上野由岐子・ピッカカメラ女子ソフトボール高崎／ピッチングコーチ兼投手)の場合もはや技術的な指導ができる人間はほとんどいません。けれど、いくらスタートアーティヤーになつても、ソフトボールは一人ではできないんです。上に立つ人間にこそ、周りを意識させるための指導が必要になることもあります。

一方で若い選手は、厳しい指導が必要な場合もあります。ひと昔前の指導法は通用しませんが、絶対的な練習量が必要な時期があります。時にはベテラン選手と一緒にチーム全体で苦労させて、全員で乗り越えさせることを教えます。すると、あとは自然に伸びていきます。

厳しい勝負の世界だからこそ、選手に対しても厳しい態度が必要になることがあります。しかし自分の考え方をしっかりと伝えていなければ、選手はついてきてはくれません。技術や勝敗だけを求めるスポーツではないこと、周囲への配慮、道具の整理整頓から試合前のあいさつに至るまで。グラウンドに行く前にも大事なことはたくさんあります。そこに気付かせることも、私の役目だと思っています。

スタイルアップ
インタビュー

ソフトボールを通じて学び取った 「一歩を踏み出す勇気」を、 子どもたちに伝えています。

女子ソフトボールの日本代表監督時代は、チームをシドニー五輪で銀メダル、アテネ五輪で銅メダルに導いた宇津木さん。インタビューでは、ソフトボールへの想いや、子どもたちの交流の様子などについてお話を伺いました。



現在は
どのような活動を
されていますか?

ソフトボールとは
どんなスポーツでしょう?
強くなるためには
何が必要でしょう?

きたいですね。アジアでもソフトボールの認知度は低く、競技自体がない国も多くあります。もっと気軽に楽しめよう、学校体育に取り入れてもらえるような活動をしています。

平成23年設立のNPO法人ソフトボール・ドリームの活動を中心に、課外授業の講師や講演などを通じて、ソフトボールの普及に尽力しています。また世界野球ソフトボール連盟理事や、日本トップリーグ連携機構の常務理事なども兼任。東京国際大学女子ソフトボール部、ピッカカメラ女子ソフトボール高崎では、総監督やシニアアドバイザーという立場でチームの精神的なサポートをしています。

その一方で、ソフトボールがオリンピック競技から除外された2000年あたりから、ヨーロッパやアフリカでの普及活動を行っています。海外では、サッカーなどに比べてソフトボールの認知度はまだまだ低いのが現状です。特にアフリカでは、まずは指導者を育成するところからスタート。道具は全部、日本リーグのお古を持参しました。そして二度目の訪問時に、その指導者が教えた子どもたちを指導しました。もともと身体能力が高いのでは、これからが楽しみな地域です。

今後は特に、アジアに力を入れてい

トボールは人生のようなスポーツだということです。どれだけ個人の能力が高くても、一人では決して勝てません。ホームランを打つて負けることもあれば、エラーをしても勝つ時があります。レギュラーにも控え選手にもそれぞれの個性が生きるポジションや適材適所があります。その一方で、チームとして一つの目標に向かう以上、時には我慢や犠牲が伴います。ソフトボールでは常に「矛盾を抱えながらも、結束して闘えるかどうか」が問われます。チーム競技ゆえに、良いことも悪いことも、楽しいことも苦しいこともあります。でも、そうした壁



ご実家を改装し、さまざまな展示品を公開



埼玉県にあるご実家を改装して、宇津木さんのソフトボールにまつわるさまざまな記念品などを陳列展示しています。希望者には展示をご覧いただいたり、また憩いのスペースとして近隣の方々にお使いいただいているそうです。



● 人生に大切なのは
一步を踏み出すこと

人生にはいくつもの荒波があります。でも今の子どもたちは、か弱くなっているように感じます。家族や兄弟など支えてくれる人はいますが、結局最後は自分なんです。反対意見を受けることもありますが、それが人間の本質ではないでしょうか。だからこそ、幼い頃からしっかりと生きかを考えていました。

● 2020年の東京オリンピックに向けて、一言お願いします。

思いは「金」しかありません。これは、オリンピック競技にソフトボールの復活が決まった瞬間に覚悟したことです。うれしい気持ちと同じくらい、優勝への使命感を感じています。

私がから代表チームに求めることは二つ。一つは勝つこと、もう一つは日本から応援されるチームになることです。そのためには、2020年までにどうチームを強化していくのか、そして、その姿を日本中の人に見てもらうことが必要だと思います。ソフト

Profile

宇津木 妙子 うつぎ たえこ

NPO法人ソフトボール・ドリーム 理事長

中学校よりソフトボールを始め、1974年に世界選手権出場。85年に現役を引退し、97年に日本代表監督就任。シドニーフルで銀メダル、アテネ五輪で銅メダルを獲得。現在では、ビックカメラ女子ソフトボール高崎のシニアアドバイザーや、公益財団法人日本ソフトボール協会副会長などを兼任しながら、自身で立ち上げたNPO法人ソフトボール・ドリームを軸に、国内外でソフトボールの普及活動を行っている。

ご実家を改装し、さまざまな展示品を公開



埼玉県にあるご実家を改装して、宇津木さんのソフトボールにまつわるさまざまな記念品などを陳列展示しています。希望者には展示をご覧いただいたり、また憩いのスペースとして近隣の方々にお使いいただいているそうです。



● 人生に大切なのは
一步を踏み出すこと

人生にはいくつもの荒波があります。でも今の子どもたちは、か弱くなっているように感じます。家族や兄弟など支えてくれる人はいますが、結局最後は自分なんです。反対意見を受けることもありますが、それが人間の本質ではないでしょうか。だからこそ、幼い頃からしっかりと生きかを考えていました。

● 2020年の東京オリンピックに向けて、一言お願いします。

思いは「金」しかありません。これは、オリンピック競技にソフトボールの復活が決まった瞬間に覚悟したことです。うれしい気持ちと同じくらい、優勝への使命感を感じています。

私がから代表チームに求めることは二つ。一つは勝つこと、もう一つは日本から応援されるチームになることです。そのためには、2020年までにどうチームを強化していくのか、そして、その姿を日本中の人に見てもらうことが必要だと思います。ソフト

まれるような場所として開放しています。というのも、実は子どもの頃の夢は保育園を作ることだったんです。自分が鍵つ子だったので、寂しい思いをする子が少しでも減つたらいいなと思っていました。時が流れ形は変わりましたが、思い出いつぱいのただ広い平屋が、多くの人の憩いの場になってくれたらうれしいですね。

● 今後、実現したいことはありますか?

振り返ってみれば、51年間ソフトボールをしています。でもそのおかげでいろいろな人と出会い、さまざまな経験をさせてもらいました。ソフトボールに出会っていなければ、今の私はいません。今後は普及活動を通じて、ソフトボールに少しでも恩返しができればと思っています。

そのためには、世の中の変化に合わせて自分を変える勇気が必要だと思います。軸がブレることはありませんが、私も常に進化を意識しながら、後進や子どもたちに何を伝えていくべきかを考えています。

立して、自分の生き方を考えることが大切なんです。人に会い、経験を積み、壁を乗り越える。子どもたちにはいつも強く生きることを伝えています。例えばノックをする時も、取れないボールには最初から手を出さない子が多くいます。でも大事なのは、一步を踏み出す勇気です。結果ではなく、その一步からボールに届く道ができるんです。これはどんな人生にも言えること。取りにいく生き方をしてほしいと強く願っています。

ボール関係者以外の方から後押ししてもらえるようなチームにならなければ、勝つことはできないでしょう。私は3年後も何らかの形でソフト

ボールの普及活動に携わっていると思います。一人の関係者としても、一人の日本人としても、いい試合を観たい。ぜひとも、選手たちに温かいご声援をよろしくお願いします。

子どもたちにソフトボールを教えるのは、本当に楽しいことです。現在は月に2、3回の教室しかありませんが、子どもたちを見ていると元気をもらいます。本当は私から与えたいのですが、結局もらってばかり笑)。練習の最後には必ずハイタッチをします。それが私のパワーの源です。

中には行儀の悪い子いますが、その時は親子一緒に叱ります(笑)。例えば整列の時、グローブを放つてくるチームの場合は、まず監督を注意するんですね。大人がきちんと恥をかいた後で、「グローブは大切なものです。乱暴に

近頃ではグラウンドを整備しようとする親もいますが、それは過保護とされることが多いですが、それが当たり前なのに、自分たちが使ったグラウンドを親が整備するのはおかしいでしょう。「もし石があつたらけがをするよね」と教えて、やせてくれないと、意味を理解できません。

目を見て話す、きちんと返事をする。「なぜそれが必要か」を伝えれば、子どもたちはきちんと納得します。人としての基本は、幼い頃に身に付けさせることができます。

● 子どもの指導にも尽力されていますが、その際に大切なことはありますか?

子どもたちと一緒にヤジを飛ばします(笑)。でもその後で、「大人も全部はできないけれど、みんなのことを思って教てくれるんだよ」と伝えると、その関係性はぐっと良くなります。

子どもたちにエラーをするよ」と伝えると、子どもは理解を深めます。



言葉とボールのやり取り

対話が必要な時代

ソフトボールは常に相手がいるスポーツです。キャッチボール一つをとっても、相手のことを考えて、取りやすいボールを投げることが基本。日常の会話のやり取りと同じです。

例えば「おはよう」の一言でも、元気な返事があれば、暗い時もあるでしょう。でもいいさつを交わしていれば「どうしたの?」と次の言葉が続きます。制球が乱れていれば、どうかしたのかなど察することができます。

特に今の子どもたちにはコミュニケーションが必要です。教室で話す時も、「私も昔ははじめにあつて大変だったんだよ」と腹を割って語ると、元に涙を浮かべる子や、練習後に打ち明け話をする子もいます。もっと大人から声を掛けて、子どもの懐に入り込むこと。そして常に、表情を見てあげてください。ソフトボールの時間が子どものとのコミュニケーションのかしいでしよう。「もし石があつたらけがをするよね」と教えて、やせてくれないと、意味を理解できません。

なぜそれが必要か」を伝えれば、子どもたちはきちんと納得します。人としての基本は、幼い頃に身に付けさせることができます。

● お忙しい日々の中、普段の生活で心掛けていることはありますか?

現在は群馬県の高崎市に住んでいます。シドニーフルのあとからは講演の依頼も増えて年間200日くらい外泊する暮らしが続きました。だから今では、遅くなつても日帰りで帰るようになっています。やつぱり家に帰るとホッとできますから。

その一方で、高校生まで住んでいた埼玉の実家は、オリンピック関連のグッズを展示したり、地域の人々が集

健康管理としては、40数年間ほぼ毎日走っていますね。外に出られない時はエアロバイクで2時間ほど汗を流します。あとは腕立て、腹筋、背筋。これは長年のノルマです。

日常生活においては、一日の終わりに必ず翌日のスケジュールをメモ書きしている習慣です。そして布団に入ったら、今日の反省をします。教室の内容はどうだったか、子どもや親御さんときちんと会話できたかなどを検証。常に必要なことを意識しています。

これは習慣とは少し違うかもしれません。両親が亡くなつてからは、仏壇に毎日お水をあげて手を合わせていますね。「どうか、教え子たちを守つてあげてね」と。

健康管理としては、40数年間ほぼ毎日走っていますね。外に出られない時はエアロバイクで2時間ほど汗を流します。あとは腕立て、腹筋、背筋。これは長年のノルマです。

日常生活においては、一日の終わりに必ず翌日のスケジュールをメモ書きしている習慣です。そして布団に入ったら、今日の反省をします。教室の内容はどうだったか、子どもや親御さんときちんと会話できたかなどを検証。常に必要なことを意識しています。

これは習慣とは少し違うかもしれません。両親が亡くなつてからは、仏壇に毎日お水をあげて手を合わせていますね。「どうか、教え子たちを守つてあげてね」と。

憩いの場所として実家を近所に開放

現在は群馬県の高崎市に住んでいます。シドニーフルのあとからは講演の依頼も増えて年間200日くらい外泊する暮らしが続きました。だから今では、遅くなつても日帰りで帰るようになっています。やつぱり家に帰るとホッとできますから。

その一方で、高校生まで住んでいた埼玉の実家は、オリンピック関連のグッズを展示したり、地域の人々が集

自然毛を生かした繊細な毛先。
海外からも高く評価される熊野筆。

180年の歴史と技が



熊野筆

広島県・熊野町

熊野筆。美しくしなやかな筆には、長い歴史が刻まれ、人から人へと伝えられた確かな技術が息づいている。その故郷は山々に囲まれた小さな高原盆地、熊野町。江戸末期、農業だけでは生活を支えきれない人々が、奈良から筆や墨を仕入れて販売したことを見つかけに、筆づくりに取り組んできた地だ。熊野筆の原料はヤギやウマ、シカなどの獸毛だが、用途に合った使いやすい筆を作るためには、さまざまな毛を混ぜる。それを見極めるためには、熟練の職人の眼が必要とされるという。さらに、その指先の感触を頼りに70以上の工程を重ね、筆は丹念に仕上げられていく。毛先を切ることなく揃える独自の技法による、肌触りの良い化粧筆の評価も高い。2011年には、国民栄誉賞の記念品として、サッカー日本女子代表に贈られた他、世界中の著名なマイクアップアーティストにも愛用され、注目を浴びている。筆としての完成度の高さだけでなく、じっくりと人の手が掛けられた品には温もりが感じられる。使うほどに心地よくなじみ、長く愛される筆となるに違いない。

ふるさと納税の はじめ方

いまさら聞けない、
あるさと納税の

特集



2008(平成20)年の地方税法改正によってスタートした「ふるさと納税」。導入から間もなく10年が経過しようとしています。年を追うごとにふるさと納税を活用する人が増加し、その勢いは衰えることがありません。人気のふるさと納税について、本稿では、ふるさと納税の仕組みや、具体的な活用方法について解説します。

いまさら聞けない、 ふるさと納税のはじめ方

ふるさと納税の手順



そもそも、ふるさと納税とは どんな制度か



ふるさと納税って、何？

「ふるさと納税」は、「納税」という名前はついていますが、実際には「寄附行為です。要は、ふるさと（特定の自治体）へ寄附を行うことが「ふるさと納税」なのです。

では、本来「寄附」なのに、なぜふるさと「納税」という名称にしたのかといふと、ふるさと納税によって、自治体に寄附を行った場合には、実際に寄附した金額のうち2千円を越える部分について、所得税と住民税から原則として全額が控除される（一定の上限あり）からです。

本来、所得税は国に納める税金で、住民税は現在お住まいの自治体に納める税金です。ですから、結果的には、

控除額計算の仕組み

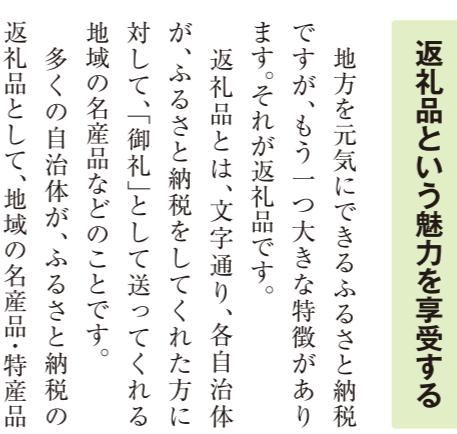
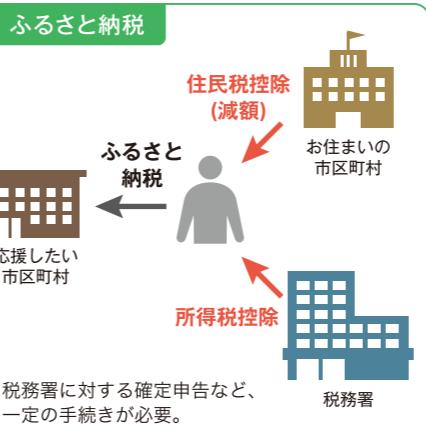
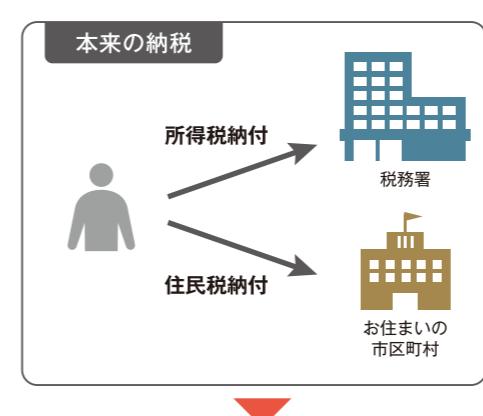


※上記の金額例はあくまで説明のための設定であり、控除・減額される金額の上限は、個人の所得状況により異なります。

控除の仕組みを知る

認識する上でも、良い機会になつているようです。
以下でご説明する手順を確認していただき、素敵な返礼品を手に入れてくれださい。

「ふるさと納税」では、原則として、納税（寄附）した金額から2千円を引いた残額が「控除額」となり、所得税・住民税から控除されます。例えば、一定の条件を満たした方が3万円をふるさと納税すると、（3万円 - 2千円）2万8千円が、所得税・住民税から控除されるのです。



本来国やお住まいの自治体に納めるべき税金を、他の自治体に納税しているようなものなので、「ふるさと納税」なのです。

地方で生まれ育った人が、進学や就職を機に大都市に流出してしまってそのまま大都市で暮らすようになる傾向があります。地方の税金で小学生や中学生に通い、社会人になつて税金を納めるようになると、その税金は大都市に納付されます。そうした状況を改め、大都市圏から地方に税金を還元する仕組みとして考えられたのが「ふるさと納税」なのです。

つまり、本来の「ふるさと納税」とは、自分を育ててくれた故郷を支えるための制度だといえるかもしれません。しかし、必ずしも自分の故郷にしか使えないわけではありません。これは、「ふるさと納税」の大きな特徴の一つといえます。福岡で生まれ育ち、現在大阪で生活している方が、北海道に納税（寄附）することもできます。さらに、一つの自治体に限られるわけではないので、複数の自治体に納税（寄附）しても良いのです。ふるさと納税の本質は、大都市圏と地方の間にある税金の収支のアンバランスを多少なりとも解消することで、地方を活性化するという点にあります。よって、応援したい自治体を選んで、自由にふるさと納税を利用すること良いでしょう。

どうして「ふるさと納税」がはじまつたのか

ふるさと納税の実施手順

1 納税したい自治体を探し、欲しい返礼品を決める

自治体によつては、多様な返礼品を用意して、ふるさと納税者が自由に選べます。出身地に限らず、応援したい自治体や欲しい返礼品がある自治体などを自由に決めます。また、納

＊申し込み

多くの自治体で、電話・FAX、インターネットなどで申し込みができるようになっていますが、自治体ごとに異なりますので、各自治体の規定

2 「ふるさと納税」額を決めて、申し込みと支払いをする

どの自治体に納税（寄附）するか決めたら、各自治体が指定する方法で申し込みと納税（寄附）額の支払いを行います。

なお自治体によつては、「ふるさと納税」したお金の使い道を指定できます。具体的な使い道の指定の方法については、各自治体の規定をご認ください。



いまさら聞けない、 ふるさと納税のはじめ方



をご確認ください。



* 支払い
銀行振込・郵便振替などの方法の他、コンビニ支払いやインターネット上からのクレジットカード決済が用意されています。各自治体の規定をご確認ください。

3 選択品などを受け取る

ふるさと納税した自治体からは、受領証と返礼品が届きます。返礼品によつては収穫時期を待つて届けられるものもありますので、希望する返礼品がいつ頃届くのかについては、各自治体の情報をご確認ください。

4 所得税・住民税控除のための 手続をざる

ふるさと納税による寄附金の控除
を受けるためには、原則として確定申告が必要です。確定申告の時期になつたら、前年の間の「ふるさと納税」にかかる受領証を集めて確定申告を行います。

● 序 律 和 の 道 律 信 聖 和 の 控除について

(5カ所以内)に提出することとで、確定申告が不要になります。ただし、ワンストップ特例の適用を受けると、所得税から控除は行われず、住民税の控除になりますので、ご注意ください。

ふるさと納税の注意点

収入額などによって異なります

控除を受けられる上限額は、その人の収入額や家族構成、ふるさと納税以外の各種控除の状況などにより異なります。必ずご自身の上限額をご確認ください。

2 現住所地の自治体では返札

もらえない場合があります

3 自営業者や、一部の確定申告を

「ワンストップ特例」が使えません

4 住宅ローン控除や医療費控除などを受けられる人は寄附の上限額が

住宅ローン控除や医療費控除などを受ける人は寄附の上限額が低くなります

住宅ローン控除や、医療費控除などによって、そもそも所得税・住民税などが控除されている場合には、ふるさと納税によって控除される上限額が低くなりますので、必ず事前にシミュレーションしてみることをお薦めします。

事業者や、医療費控除を受けるために確定申告を必要とする人などは「ワンストップ特例」が使えず、5自治体以下の「ふるさと納税」利用者であっても、確定申告が必要となります。

- 本特集の記事は、2017年1月15日時点の情報に基づいて作成しています。
- ふるさと納税制度に関する各種手続きなど、また各自治体が提供する返礼品等については、適宜変更される場合があります。
- ふるさと納税を行うに際しては、総務省の「ふるさと納税ポータルサイト」や、各自治体の「ふるさと納税に関するWebサイト（Webページ）」にて、必ず最新の情報をご確認ください。

ワンストップ納税申請書

平成 年 寄附分 町村民税 道府県民税 寄附金規制控除に係る申告特例申請書

第五十五号の五様式（附則第二条の四関係）

平成 年 月 日	國	整理番号
住 所	フリガナ	
氏 名	印	
性 別	男 女	
電話番号	生年月日	郵便番号

あなたが支払した地方税に対する寄附金について、地方税法附則第7条第1項(第8項)の規定による寄附金規制控除に係る申告特例(以下「寄附の特例」といいます。)の適用を受けようとするときは、以下の欄に必要な事項を記入してください。

(注1) 上記に記入した内容が変更になった場合、申告特例対象年の翌年の1月10日までに、申告特例申請書面又は郵便を送付してください。

(注2) 申告特例の適用を受けるために申話を行ったが、地方税法附則第7条第6項(第13項)各号のいずれかに該当する場合は、申告特例対象年に実施した寄附金(第4項に該当する場合におけるは、同号に該当するものに限る。)について申告特例の適用は受けられなくなります。その場合には地方税附則第7条第6項(第13項)の規定を受けてください。

1. 当団体に対する寄附に関する事項

寄附年月日	寄附額
平成 年 月 日	円

2. 申告の特例の適用に関する事項

①の特例の適用を受けるための申請は、①及び②に該当する場合のみすることができます。①及び②に該当する場合、それらの下の欄にチェックをしてください。

① 地方税法附則第7条第1項(第8項)に規定する申告特例対象寄附者である	<input type="checkbox"/>
--------------------------------------	--------------------------

(注3) 地方税法附則第7条第1項(第8項)に規定する申告特例対象寄附者は、①及び②に該当すると見込まれる者をいいます。

① 地方税法附則第7条第1項(第8項)に規定する申告特例対象寄附者は、①及び②に該当する者と見込まれる者をいいます。

② 地方税法附則第7条第2項(第9項)に規定する要件に該当する者と見込まれる者と見込まれる者は、当該申告時に係る寄附金規制控除の特例を受ける目的の外に、町村民税・道府県民税の寄附の権利(当該申告書の提出されたものとみなされる権利や書類の提出の合意)を棄しない者

② 地方税法附則第7条第2項(第9項)に規定する要件に該当する者である	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------

(注4) 地方税法附則第7条第2項(第9項)に規定する要件に該当する者と見込まれる者は、この季節を次の申告特例の適用を受けるための申請を行う地方連体の次の数が5つ以下であると見込まれる者をいいます。

(ご参考ください。)	
平成 年寄附分	町村民税 道府県民税 寄附金規制控除に係る申告特例申請書受付書
住 所	受付年月日
氏 名	殿
受付係名	

所得税の還付がある場合、確定申告後に指定した口座に振り込まれます。住民税の控除については、次年度分の住民税（6月～翌5月）から、少しづつ減額されることで控除されます。

ワンストップ特例が使えれば、確定申告不要

現在、5カ所以内の自治体にふるさと納税をした場合には、確定申告を行なっても、控除を受けられる制度「ワンストップ特例」が導入されています。これは、そもそも確定申告が必要ない給与所得者などが、ふるさと納税を行ったために確定申告を行なわなければならない不便を解消するための制度です。所定の申請書（寄附金税額控除に係る申告特例申請書）を、ふるさと納税をしたすべての自治体

標準的な控除額の目安表

ふるさと納税を行なう方本人の給与収入	ふるさと納税を行なう方の家族構成			
	独身又は共働き※1	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)
400万円	42,000円	25,000円	21,000円	12,000円
425万円	45,000円	29,000円	24,000円	16,000円
450万円	52,000円	33,000円	28,000円	20,000円
475万円	56,000円	36,000円	32,000円	24,000円
500万円	61,000円	40,000円	36,000円	28,000円
525万円	65,000円	44,000円	40,000円	31,000円
550万円	69,000円	48,000円	44,000円	35,000円
575万円	73,000円	56,000円	48,000円	39,000円
600万円	77,000円	60,000円	57,000円	43,000円
625万円	81,000円	64,000円	61,000円	48,000円
650万円	97,000円	68,000円	65,000円	53,000円
675万円	102,000円	73,000円	70,000円	62,000円
700万円	108,000円	78,000円	75,000円	66,000円
725万円	113,000円	82,000円	79,000円	71,000円
750万円	118,000円	87,000円	84,000円	76,000円
775万円	124,000円	105,000円	89,000円	80,000円
800万円	129,000円	110,000円	107,000円	85,000円
825万円	135,000円	116,000円	112,000円	90,000円
850万円	140,000円	121,000円	118,000円	108,000円
875万円	145,000円	126,000円	123,000円	113,000円
900万円	151,000円	132,000円	128,000円	119,000円

※1「共働き」は、ふるさと納税を行う方本人が配偶者(特別)控除の適用を受けていないケースを指します。(配偶者の給与収入が141万円以上の場合)

いまさら聞けない、 ふるさと納税のはじめ方



ふるさと納税オススメ返礼品 海産物・野菜など



周りを海に囲まれている日本は、海の幸に恵まれています。また、穏やかな気候に育まれた野菜や果物などの山の幸も豊富です。日本のお米は世界の味と品質といえるでしょう。ここで紹介する魚介類や野菜などは、ほんの一部です。日本全国どこへ行つても、その土地ならではの美味しい食材が必ずあります。

海の幸、そして山の幸は、まさに「ふるさとの味」。子どもの頃、当たり前のように食べていて魚や野菜たちを、生まれ育ったふるさとへの感謝の気持ちも込めて、申し込んでみてはいかがでしょうか。

なお、商品の特性上、お申し込みやお届け期間が限られている返礼品もありますので、お申し込みの際にはご注意ください。

魚介・野菜編



ふるさと納税オススメ返礼品 ブランド和牛など



肉編

ふるさと納税の返礼品として人気なのが、なんといってもお肉。この機会に憧れのブランド牛を：という人もいれば、味はもちろんだが何とも量！という人もいるでしょう。選ぶ基準は人それぞれですが、ブランド・味・量などさまざまな観点から、評判の高い返礼品をいくつかピックアップしました。

下記でご紹介した他にも、熊本県南小国町の「阿蘇の赤牛」もも焼肉500g（一万7千円以上）、岩手県北上市の「黒岩豚太くん 2.5kg」（一万円以上）、高知県高知市の「四万十鶏 欲張りセット（もも・むね・手羽先・チキンカツ用パッター漬け計5kg）」（2万円以上）などなど、魅力的な品は挙げればキリがありません。ぜひ、さまざまなサイトを回って、自分にとっての「ここ！」という自治体を見つけてください。

島根県 隠岐の島町	隠岐松葉ガニ(活)約500g 2枚 ※11月～2月中旬の納税限定	鮮度抜群の日本海冬の味覚「隠岐松葉ガニ」が届きます。
3万円以上の寄附	http://www.town.okinoshima.shimane.jp/www/genre/1000100000175/index.html	
岩手県 大船渡市	大船渡おさかなセンター 三陸産アワビ・ウニ・カキのセット(冷凍)	三陸名物の「アワビ」「ウニ」「カキ」のぜいたくな3種が届きます。
3万円以上の寄附	http://www.city.ofunato.iwate.jp/www/contents/1352273339516/index.html	
北海道 真狩村	まっかり四季の恵みセット	アスパラなど真狩村の旬の野菜が年4回届くお得なセットです。
3万円以上の寄附	http://www.makkari.info/gyosei/furusato/	
京都府 亀岡市	旬の京野菜2回お届けセット	京都亀岡から旬の京野菜を、年2回お届けします。
5万円以上の寄附	https://www.city.kameoka.kyoto.jp/zaimu/shise/yosan/zaise/furusato.html	
福島県 南会津町	雪の米 10kg×3ヶ月連続お届け	雪解け水で栽培された「雪の米」が3ヶ月連続で届きます。
3万円以上の寄附	http://www.minamiaizu.org/gyousei/cat10/000215.php	
静岡県 御前崎市	高級温室 御前崎産 アローマメロン 2玉	手間ひま掛けて作り上げたアローマメロンが届きます。
2万円以上の寄附	http://www.city.omaezaki.shizuoka.jp/hisho/shise/kifu/furusatonouzei.html	

三重県 大紀町	松阪牛 すき焼き用 モモ・バラ 400g	「肉の芸術品」と称賛される松阪牛は、大紀町が誇る伝統産業。
1万円以上の寄附	http://www.town.taiki.mie.jp/hpdata/taiki/hometown.html	
佐賀県 嬉野市	佐賀牛 切り落とし 1kg	ウデ・モモ・バラをミックス。すき焼き・牛丼・肉じゃがなどに。
1万円以上の寄附	http://www.city.ureshino.lg.jp/shimin/135.html	
北海道 上士幌町	十勝ナイタイ和牛ステーキ用 450g	2015年のミラノ万博でも提供された、最高級のステーキを2枚。
2万円以上の寄附	http://www.kamishihoro.jp/sp/ftax	
宮崎県 都城市	都城産豚 Mの国黒豚切り落とし 4kgセット	人気特産品のため品切れとなる場合も多いですが、随時再入荷。
1万円以上の寄附	https://furusato-miyakonojo.jp/	
群馬県 棟東村	棟名ポーク焼き肉セット 2.2kg	ロース・肩ロース・バラ3種類の味を焼き肉で。1日限定4セット。
1万円以上の寄附	http://www.vill.shinto.gunma.jp/osirase/hurusatonouzei.htm	
鳥取県 大山町	大山産ハーブチキンセット 2.2kg	ハーブ入り飼料で育てた鶏の、もも・むね・ささみ・手羽先・手羽元セット。
1万円以上の寄附	http://www.daisen.jp/p/1/10/1/45/	

いまさら聞けない、 ふるさと納税のはじめ方



ふるさと納税、お役立ちサイト



さとふる <http://www.satofull.jp/>

ソフトバンクグループの株式会社さとふるが運営するサイト。すっきりとしてわかりやすいデザインです。全国の自治体のふるさと納税を紹介し、契約自治体への寄附ができます。決済は、クレジットカード払い・ソフトバンクまとめて支払い・auかんたん決済・コンビニ決済・ペイジー決済が可能です。



ふるさとチョイス <https://www.furusato-tax.jp/>

株式会社トラストバンクが企画・運営する老舗サイト。情報が豊富でお礼の品だけでなく、寄附金の使い道や街の情報など全国すべての自治体を掲載しています。決済もクレジットカードの他にコンビニ、ドコモオ座などが可能。東京・有楽町に実店舗があるので、直接相談もできます。



ふるなび <https://furunavi.jp/>

株式会社アイモバイルが運営するサイト。パソコンや生活に便利な家電製品が充実しているのが特徴です。「ふるなび」が東京・大阪・名古屋で提携する飲食店で利用可能な「ふるなびグルメポイント」も独自の返礼品として人気を集めています。



ふるぽ <https://furu-po.com/>

株式会社JTB西日本が運営するサイト。寄附金額に応じて自治体からポイントをもらえ、そのポイントでふるぽのカタログやサイトから謝礼品を選ぶという仕組み。ポイント制の場合、すぐに謝礼品を選ばなくても後からゆっくり選ぶことができます。旅行の謝礼品が充実しているのも特徴です。

総務省 ふるさと納税ポータルサイト	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_zeisei/czaisei/czaisei_seido/080430_2_kojin.html
ふるさとエール	http://www.f-yell.jp/
ふるさとふらす	https://furusatoplus.com/
CityDO! わが街ふるさと納税	http://www.citydo.com/furusato/
楽天ふるさと納税	http://event.rakuten.co.jp/furusato/
ANAのふるさと納税	https://furusato.ana.co.jp/

ふるさと納税を実際にに行うに際して、
便利なポータルサイトをご紹介しますので、参考にしてください。
主なポータルサイトをご紹介しますので、参考にしてください。

ふるさと納税オススメ返礼品 体験ツアーなど



モノ・コト編



肉や魚介類など、産地から直送される新鮮な食材に舌鼓を打つ——これも「ふるさと納税」の一つの楽しみ方です。また、手元に残せる物として地域限定の工芸品を申し込んだり、家族の思い出づくりとしてアトラクションなどを体験するのも「ふるさと納税」ならではの醍醐味ではないでしょうか。ここではちょっとユニークな返礼品を紹介します。もちろん、以下に紹介した返礼品以外にも「収穫体験付き田んぼオーナー」や「イルカ・クジラウォッチング」「バラグライダー体験」など、ユニークな返礼品が全国にはたくさんあります。ちょっと変わった切り口で返礼品を探してみるのも面白いですよ。

北海道 紋別市	オホーツクの流氷(5kg程度)	オホーツク海の流氷が届きます(食用ではありません)。
1万円以上の寄附	http://mombetsu.jp/zeikin/nouzei/index.html	
奈良県 天理市	ヤマト王権の古墳群を巡る考古学ツアー	天理市職員が古墳群を案内し、成り立ちなどを解説します。
3万円以上の寄附	http://www.city.tenri.nara.jp/kakuka/soumubu/zaiseika/furusatonouzei/index.html	
静岡県 伊豆市	あなたのラジオ番組もてます	あなたのラジオ番組を作って、スマホから全国に発信できます。
3万円以上の寄附	http://www.city.izu.shizuoka.jp/form1.php?pid=1900	
香川県 東かがわ市	ヘラクレスオオカブト(オス・メス各1匹)	世界最大のカブトムシ「ヘラクレスオオカブト」が届きます。
3万円以上の寄附	https://www.higashikagawa.jp/itwinfo/i2405/	
群馬県 前橋市	上毛電鉄 運転体験ツアー(ペア1組)	本物の鉄道の運転体験ができる、思い出作りに人気の企画です。
5万円以上の寄附	http://www.city.maebashi.gunma.jp/kurashi/23/30/furusatonouzei.html	
鳥取県 鳥取市	梨の木オーナー(品種:新甘泉)	梨の苗木のオーナー。年2回の作業体験後に、収穫をします。
5万円以上の寄附	http://www.tottoricity-furusato.jp/	



も、団地内の別の部屋に引っ越しすることもメリットで、現に家族構成が変わることで、部屋を変りながら、現

在まで住み続けている方もいらっしゃいます。

設備仕様も先進的で、各戸に水洗トイレ、タイル張りのバスルームなどが設えられていました。

規模の大きさ、当時としては極めて珍しい高層ということもあり、「西長堀アパート」は、人々の憧れの住まいでした。

「温故知新」をコンセプトとした再生プロジェクト

竣工から約半世紀が経過するに伴い、耐震化の必要性から大規模なりフレッシュ工事(リニューアル)が計画されました。しかし、その際のコンセプトが「温故知新」でした。一時代のシンボルといつても過言ではない「西長堀アパート」を、単なるスクラップ&ビルで新しく建て直すのではなく、古き良き伝統を継承しつつ、現代人のライフスタイルにもマッチした住まいに生まれ変わらせること、それはまさに「西長堀アパート」らしい再生コンセプトといえるものでした。

「昭和モダン」のマンションアパートとして、入居者の方々はもちろん、地域の方々にも愛されてきた西長堀アパートのデイテールやディスクッションの味付けをするかという視点で

取り組みました」とUR都市機構西日本支社大阪エリア経営部のプロジェクト担当者(以下、担当者)は話します。

生まれ変わった「西長堀アパート」の新しいエントランスホールには、吉原治良氏の壁画があります。この作品は、「西長堀アパート」が建てられた当時からあつたものですが、長い間、壁に囲まれてエントランスホールから直接見ることができませんでした。それをエントランスホールの顔としてよみがえらせていました。

エントランス部分では、郵便受箱スペースの改修によって集合住宅としての機能性を向上させています

結果的に、その外観デザインは文字通り「西長堀アパートの顔」となり、デイテールは今日でも継承されています。

特徴的なファサードのデザインや、エントランスホールの壁画を継承

伝統を継承することで、文化財としての価値向上にも配慮がなされています。まさに「温故知新」というコンセプトを共用部分に体现しているといえるでしょう。

建設当時の「西長堀アパート」がその規模の大きさによってマンモスマートと呼ばれるようになつたことは既に触れましたが、北面の外観デザインも特徴的で、そのデイテールはリフレッシュ工事後もしっかりと継承されています。

「建設当時は、北側には長堀川があり、川からの風がかなり強かったようです。また、地上11階建てという高層性から、入居者の方が怖がるのでないかという配慮から、北側の廊下に壁を設けたという経緯があります」と担当者。

平成18(2006)年から約10年に及ぶリフレッシュ工事を経て、平成28(2016)年2月に生まれ変わった「西長堀アパート」。竣工した昭和33(1958)年当時は関西初の公団高層住宅であり、当時の最先端設備を備えた画期的な住宅としても注目されました。入居者の方々はもとより地域にも愛され続けた「西長堀アパート」が、今回のリフレッシュ工事により、どのように生まれ変わったのかレポートします。

愛称を生んだ総戸数263戸の近代団地



みずみずしくて甘い春キャベツ

一年中出回っているキャベツですが、実は季節によって品種が違います。3～5月が旬の春キャベツ、11～2月が旬の冬キャベツ、間を縫うように夏から秋にかけて最盛期を迎える高原キャベツ。春キャベツは、巻きがゆるく丸い形をしており、水分が多いため葉が柔らかく、ほんのり甘いのが特徴です。本来キャベツは冬が旬の野菜でしたが、昭和時代に健康に良い野菜として人気を集めため、品種改良が重ねられ、一年中食べられるようになりました。

キャベツから命名された
キャベジンことビタミンU

キャベツの栄養素は色々あります
が、なんといつても特徴的なのがビタミンU。キャベツから発見されたため、「キャベジン」という異名を持つています。同じ名前の胃腸薬があることからもわかるように、ビタミンUは胃粘膜の新陳代謝を活性化し、胃粘膜の修復を助ける働きがあります。また、過剰な

胃酸の分泌を抑制する作用もあるので、胃酸过多による胸焼けや胃痛、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防・改善に役立ちます。ビタミンUの「U」が、潰瘍（かいため）を表す英語「ulcer」の頭文字をとっているのも象徴的ですね。ビタミンUは水に溶けやすく熱に弱いため、生のまま食べるのがお勧めですが、生ではなかなか量が食べられません。そこで今回ご紹介するような、短時間の加熱で汁ごと食べられる料理がお勧め。同じく春が旬のあさりと併せて、春の味を堪能してください。

春キャベツと
あさりの白ワイン蒸し

あっさりとした洋風な味付けで、肉料理など洋食の副菜にぴったり。白ワインを日本酒に替えれば和食の副菜に、オリーブ油をごま油に、白ワインを紹興酒に替えれば中華料理の副菜にもなります。

材料(4人分) 約348kcal(1人分当たり約87kcal)

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-----------------|
| ● あさり(殻付き・砂抜きしたもの) 400g | ● 玉ねぎ 120g(約1/2個) | ● 塩 1g(小さじ約1/4) |
| ● 春キャベツ 400g(約3/4個) | ● にんにく 1片 | ● ブラックペッパー 適量 |
| | ● 白ワイン 大さじ4 | ● オリーブ油 大さじ1 |

作り方 調理時間:約20分



① あさりは殻をこすり合わせて洗い、外側のぬれりや汚れを取る。



② 春キャベツはひと口大、玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、にんにくは輪切りにする。



③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火にかける。にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎ、春キャベツ、あさり、白ワインを入れ蓋をする。



④ 弱い中火で加熱し(約8分)あさりの口が開いたら、塩、ブラックペッパーを振り全体をざっくり混ぜて、火を止める。



胃酸を抑え、胃粘膜を修復してくれるビタミン様物質。

ビタミンU

胃酸を抑え、胃粘膜を修復してくれるビタミン様物質。

URの近居割WIDEって？

Family



Parents

指定エリア内で
二世帯が近居
一般住宅または
UR賃貸住宅
UR賃貸住宅

→どちらか一世帯が
UR賃貸住宅へ入居すればOK！

3親等以内の親族で
●子が「子育て世帯」
満18歳未満の子どもを扶養する世帯
または
●親が「高齢者世帯」
60歳以上の方を含む世帯

(5年間募集家賃から
5%減額！)
さらに、子世帯と親世帯が同日UR賃貸住宅ご契約の場合、両世帯とともに5年間募集家賃から5%減額！

割引期間は入居開始可能日から起算して、5年を経過した日の属する月末までとなります。同居の場合は、本制度の適用はされません。

対象条件を満たし、かつ世帯所得合計が
25.9万円/月以下であれば
5年間 募集家賃から20%減額！



[近居割WIDE対象UR賃貸住宅 一例]

■プロムナーデ関目（大阪府大阪市）



■アーバニア志賀公園（愛知県名古屋市）



■浦安マリナイースト21望海の街（千葉県浦安市）



■徳力（福岡県北九州市）



URとUR以外の近居でも5年間家賃が最大20%OFF！

近居割 WIDE

NEIGHBORS DISCOUNT

5%減額適用 家賃 90,000円/月の場合

近居割

1年間で 54,000円 5年間で 270,000円お得！

20%減額適用 家賃 70,000円/月の場合

近居割

1年間で 168,000円 5年間で 840,000円お得！

対象となるUR賃貸住宅は関東、中部、関西、九州にわたる108エリア約36万戸。(平成28年12月時点)
お近くの対象となる住宅については、下記にお問い合わせ下さい。

○お問い合わせ先：UR都市機構

[関 東] ☎0120-41-1363
[関 西] ☎0120-23-3456

[中 部] 052-968-3100
[九 州] ☎0120-666-891

「近居割WIDE」には条件があります。詳細はお問い合わせください！

緊急事故受付センター



緊急の電話は24時間・365日、
ここで対応してくれるのね。



お水や空気を
検査してくれるのね。



【替事務所】機能を果たします。衛星電話や非常用電源なども設置されてい
るため、万一の時にも迅速な指揮を行
うことができます。

優れた開発力を生かして
暮らしの質の向上に貢献

【替事務所】機能を果たします。衛星電話や非常用電源なども設置されてい
るため、万一小の時にも迅速な指揮を行なうことができます。

住環境を厳しくチェック
スクエアJSの主幹施設

ノグエアの主幹旅記

4階建ての本館には、快適な住環境を守る機能が集結。1～3階に技術開発研究所、最上階に緊急事故受付センターが配置されています。

例えば1階の環境技術グループ水質検査室では、生活水の検査・分析を実施。厚生労働省をはじめとする公的機関の許認可を取得し、厳しいチェックを行っています。また、JIS各支店・施設と密に連絡を取り合い、

分析結果が直ちにフィードバックされる体制を整えています。

さらに給水施設では、省略不可項目とされる9項目の分析をほぼ毎月実施。大規模団地の専用水道ではそれに加えて3カ月に一度、21項目の検査も行っています。

水質管理と併せて、シックハウス症候群や生活臭・ペットなどによるニオイ問題の対策にも注力。原因の一つひとつを究明し、さまざまな角度から改善手法を検証しています。

もう一つの重要な仕事は、支店に

寄せられる団地にお住まいのお客様
からの問い合わせに対し、分析結果を
もつてお答えすること。例えばまれ
に、水道管のサビが原因で水が濁る
ことがあります。適切な处置をすれ
ば問題はありませんが、案件ごとに
分析を行い、確かな安全性をお伝え
しています。

暮らしの安全安心を見守る
緊急事故受付センター

**暮らしの安全・安心を見守る
緊急事故受付センター**

内で発生した緊急事故に対する電話を24時間365日受け付けて、内容に応じて迅速な対応ができる体制が整えられています。

センターの業務は大きく二つ。一つ目の『緊急事故通報受付等業務』は、水が出ない、排水が詰まつた、駐車場でトラブルが起きたなどの緊急事故の通報に対応する業務。一日平均70～80件を対処しています。もう一つの『給排水等施設監視連絡業務』は、施設の状態を24時間365日遠隔監視し、断水事故を未然に防いでいます。当該セ



快適と 安全・安心のために スクエアJS

集合住宅の維持管理拠点 より快適な暮らしを目指して

スクエアJ.Sでは、集合住宅にお住まいの方が安全・安心・快適な毎日を過ごせるように、そして団地そのものが魅力的であり続けるために、新しい改修技術や製品の開発提案、

スクエアJISは4つの建物から成る複合施設で、集合住宅の維持管理団地内で発生する緊急事故への対応などを担っています。

多様な施設が集まっている様子
を、広場すなわちSQUARE（スク
エア）と命名しました。この名称は、
S A F E T Y（安全）
Q U A L I T Y（品質）
R E L I A N C E（信頼）
の頭文字をも表現し、団地にお住まい
のお客様への想いを込めています。

技能者を育成する『ストック技術実修館』で構成され、より良い集合住宅の在り方を追求しています。

冷え・血行不良を解消!!

褐色脂肪細胞を刺激して代謝を上げて血行を良くする

筋肉・関節を動かすことで血液やリンパの流れも促す

一石三鳥のエクササイズ

曇の上では春になりましたが、まだ寒い日が続きます。寒いと体も冷えて、血行不良になります。そこで、今回は、体の冷えや血行不良を解消する目的で、簡単にできる肩甲骨と脚の付け根のエクササイズを紹介します。

なぜ肩甲骨や脚の付け根のエクササイズが冷えの解消につながるかというと、肩甲骨や股関節周りには「褐色脂肪細胞」が多く集まっているから。脂肪と、余分なエネルギーを中性脂肪として蓄積する「白色脂肪細胞」のイメージが強いですが、実は脂肪といても機能によって種類があり、褐色脂肪細胞は代謝機能を上げ、血行を良くし、脂肪を燃焼しやすくなるのも有効です。腹巻きをしたり、マフラーランニングや筋トレのような「運動」をしながら、日常的な動作を意識するだけでもいいぶつ違います。例えば、いわゆる「貧乏ゆすり」はお勧めの動作です。他にも、体を揺らす、手をぶらぶらさせる、深呼吸を3回するなど、こまめにこうした動作を挟むだけで、健康寿命を延ばすことができます。

日常生活の動作を少し変えるだけで体の調子は格段に変わります

日常生活において気を付けていただきたいことは、まずは内臓を冷やさないこと。内臓が代謝の4割を担っており、内臓機能を高めることができます。冷たいものを飲みすぎないようにし、水よりは白湯のほうが良いでしょう。直接温かいものを食べたり飲んだりするのも有効です。腹巻きをしたり、マフラーランニングや筋トレのような「運動」をしながら、日常的な動作を意識するだけでもいいぶつ違います。例えば、いわゆる「貧乏ゆすり」はお勧めの動作です。他にも、体を揺らす、手をぶらぶらさせる、深呼吸を3回するなど、こまめにこうした動作を挟むだけで、健康寿命を延ばすことができます。

暮らしのヒント



Let's exercise



- 曲げていた膝をのばして床に降ろすと同時に、今度は逆側の膝を曲げて立てる。**①→②**の脚の曲げ伸ばしを20回ほど繰り返す。



- 床に脚を伸ばして座り、背中側に手をついてリラックスする。片方の膝を曲げて立てる。

ココに注意!!



膝は曲げると外に向くのが自然なので、無理してまっすぐ立てない。踵が浮かないように、力を抜いた状態で脚を床につけたまま曲げ伸ばしをする。呼吸を動きに合わせる必要はないが、止めないように気をつける。

脚の付け根エクササイズ

Let's exercise



- 腕が伸びたら、次に手のひらを上に返しつつ肘を曲げて脇を締める。脇を締めるにつれて開いていた肩甲骨が閉じつつ、やや下がっていくことを意識する。**①→②**の動きを5~10回繰り返す。



リラックスして姿勢をまっすぐにし、力んで背中を丸めたり、肩をすくめたりしない。呼吸を止めず、**①**で吸って、**②**で吐く(逆でも可)。

肩甲骨エクササイズ



- 手のひらを下から外側へ向かって、腕を水平に前方へ伸ばす。腕を伸ばすにつれて肩甲骨が外側へ開き、やや上がっていくことを意識する。



studioBodyLinkオーナー
鈴木 隆介

サンベルクス実業団陸上部テクニカル・コーチ/パーソナルトレーナー。10代~80代まで幅広い層に、身体の特徴、クセなどを考慮し、数多くある様々な手法の中から一人ひとりにマッチした内容を指導。

頭の体操 & 読者プレゼント

クロスワードパズルで頭の体操! 素敵な読者プレゼントもご用意しました。

PRESENT 読者プレゼント

本誌掲載の記事に関連した「熊野筆」をはじめ、数々の読者プレゼントをご用意しました。下記の応募要領に沿って、ご応募ください。抽選で賞品をお送りいたします。

A
瑞穂
化粧筆セット
MG02 ティアラ 5名様



「暮らしの道具図鑑」(P.6)で紹介した、熊野筆の化粧筆。女性の視点で厳選された、贈られたいブランド3本セット。(チーク/アイシャドウ/マルチシャドウ)

B
関漆器店
夫婦椀 布袋形(1組) 10名様



福島県会津地方に伝わる伝統工芸品「会津漆器」。ふっくらとしたフォルムの朱と黒の夫婦椀セット。(天然木製/漆塗り/11.5×7cm)

C
下村家具
デザインスリッパラック
20名様



シンプルかつ高級感のある、デザイン性に優れたスリッパラック(幅42×奥行10×高さ14cm/スチール製(粉体塗装)/スリッパ4足収納可能/約750g)

応募要領

■読者プレゼントの応募方法

本誌の綴込みハガキに必要事項をご記入いただき、切り取ってご投函ください。ご応募いただいた方の中から抽選で上記賞品をプレゼントいたします。

※クイズ解答の記入がなくても、読者プレゼントにはご応募いただけます。

■クイズの応募方法

本誌の綴込みハガキの【クイズ解答欄】に解答をご記入いただき、その他の必要事項をご記入の上、ご投函ください。正解者の中から抽選でクイズ賞の賞品をお送りします。

◎当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

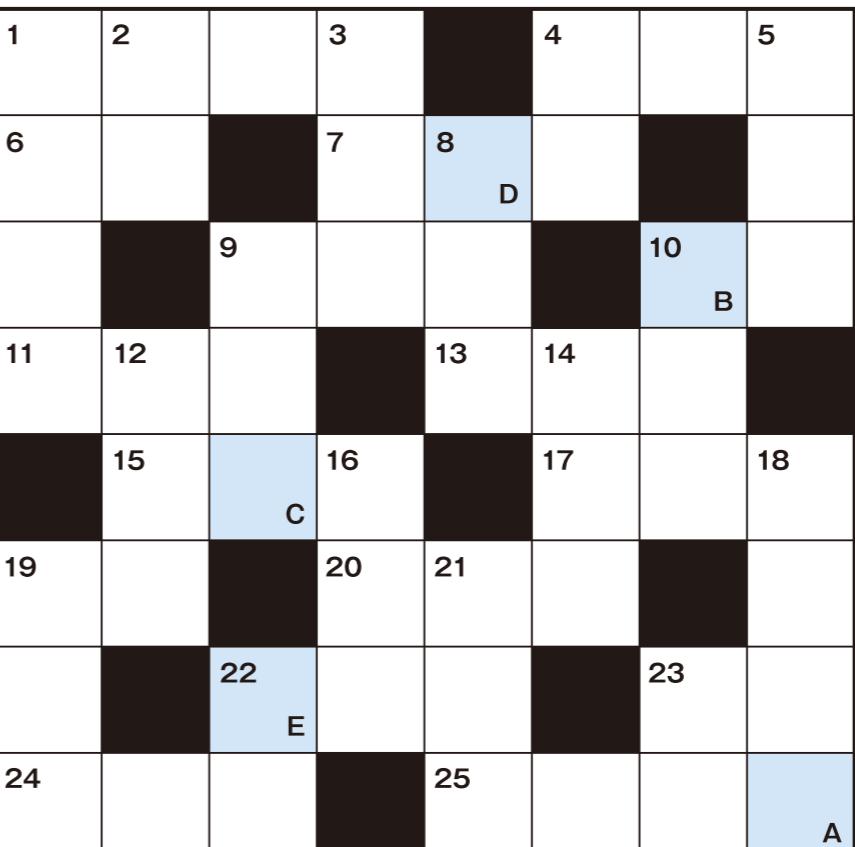
◎読者プレゼントの賞品は選べません。◎賞品の発送は2017年5月下旬を予定しています。◎やむを得ず、賞品が変わる場合がありますので、ご了承ください。

応募締切
平成29年
4月28日(金)
消印有効

【個人情報の取り扱いについて】ご記入いただいた個人情報につきましては、ご応募いただいたプレゼントの発送、アンケート集計、事務連絡や弊社サービスに関するお知らせに利用させていただきます。法令に基づく場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用または提供することはありません。
上記【個人情報の取り扱いについて】に同意の上、綴込みハガキをご送付ください。

CROSSWORD クロスワードパズル

ヨコのカギ、タテのカギを読んで、マスを埋めてください。すべてのマスが埋まったら、A~Eのマスに入った文字を並べてできる言葉を、解答してください。



<解答欄>

A	B	C	D	E

タテのカギ

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 「サザエさん」のワカメの髪形はこのヘアスタイルのアレンジ | 12 幼児がスコップやバケツで遊ぶ公園の遊び場 |
| 2 HやFと共に鉛筆の芯の硬度を示すアルファベット | 14 今千葉県の一部だった旧国「上総」何と読む? |
| 3 艶闘の多い人は○○○をよく流す | 16 スキー場で上に昇るために乗る |
| 4 ○○多くして功なし | 18 ドラマ「相棒」で水谷豊演じる主人公は杉下○○○○ |
| 5 田んぼに立って見張りをしている | 19 タルタル、ウスター、デミグラス |
| 8 本鈴の前に鳴る | 21 危うきに近寄らない人 |
| 9 江戸時代、旅人の宿泊先 | 22 1センチメートルは10○○メートル |
| 10 昔遊びの一つ | 23 俳句に含まれる、季節を表す言葉 |

日常生活の“快適”を、多彩なサービスでお手伝い!!

住まいの生活サポートサービス



会員募集中!!

入会金・年会費
無料

ハウスクリーニングサービスや、電話相談をはじめ、
家事代行サービス、旅行やレンタカーなども、
お得な会員価格でご利用いただけます。

入会金や年会費も無料です。この機会にぜひ、ご入会を!!



入会のお問合せは
フリーダイヤルで

0120-746-123

(9:00~17:00 土日祝日・年末年始を除く)

入会のお申込みは
インターネットで

JSリリーフ

検索

<https://www.js-relief.jp/> ([入会申し込み]ページから登録)

※本誌の綴込みハガキで、詳しい資料をご請求いただけます。

JS 日本総合住生活 株式会社

JS PLUS
JS NAVI

合併号 2017 SPRING

編集後記

思い立ったが吉日

私たちは、何か新しいことを始めようとする時、よく区切りを重視します。

「一年の計は元旦にあり」という言葉に代表されるように、暦の上の区切りを用いることは特に多いようです。また、新年度が始まる4月1日も、何か新しいことを始めるキッカケとして、よく用いられるようです。年初に立てた計画に離縛を来している方は、4月からの心機一転で、巻き返しを期するのもいいかもしれません。

今号では、特集で「ふるさと納税」を取り上げました。数年前から急激に利用される方が増え、今日ではブームという一過性のものではなく、私たちの生活に根付いた感覚らあります。

しかしそれでも「ふるさと納税って何?」という方も少なくないと思います。テレビや新聞、雑誌の情報に触れて、自分でもやってみたいと思いつつ、いまさら誰かに教えてもらうのも恥ずかしいし、気になっていたが手が出せなかったという方に、ぜひこの記事をお役立ていただきたいと思います。

本来、何か新しいことにチャレンジするのなら、「思い立ったが吉日」で、1月1日や4月1日などを待つ必要はありません。

ふるさと納税に興味がおありでしたら、この機会にチャレンジしてみてください。

2017年 2月

発 行 日本総合住生活株式会社
東京都千代田区神田錦町1丁目9番地
(お問い合わせ)03-3294-3381

制 作 図書印刷株式会社
編 集 協 力 有限会社オズプランニング
印 刷・製 本 図書印刷株式会社

表紙写真 ©Ryohei Sato/orion /amanaimages
P7写真 ©SYUJI NISHIDA/orion /amanaimages

緊急事故受付センター

緊急事故受付センターは、停電、水漏れや排水管の詰まりなど、緊急事故について24時間365日、的確かつ確実に対応できる体制を整え、集合住宅にお住まいのお客様が安心して快適な生活ができるようサポートしています。

また月曜日から土曜日の日中に発生した緊急事故には、最寄りの支店でも対応しています。

断水など給排水施設については、自動通報装置や防災センターなどから通報を受け、事故処理を行う体制をとっています。

●首都圏エリア TEL 0570-002-004

一部IP電話をご利用のお客様でつながらない場合は、
TEL 048-839-0901をご利用ください。

●関 西エリア TEL 06-6969-2151

賃貸
住宅 TEL 06-6963-0834

●中 部エリア TEL 052-350-2900

●九 州エリア TEL 092-861-2525

平成28年1月5日より北九州地区の受付番号は
九州エリアの受付番号に統一いたしました。

※おかげ間違ひのないようお気を付けてください。