



株式会社フォーセンス

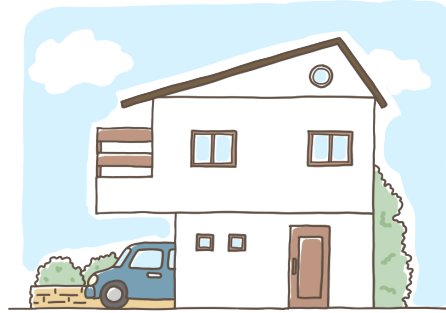
〒330-0854
埼玉県さいたま市大宮区桜木町1丁目
398-1 アドグレイス大宮7F

TEL：048-741-9125
FAX：050-3537-6440

家づくり用語集

オーバーハング

建物の上階が下階より張り出している形のこと。
住宅では、2階を張り出し、1階を車庫に利用する事が多くあります。



おうちがしあわせ ～30代～40代のライフプラン～

働き盛りの30～40代は、キャリアや家庭、健康、老後の備えなど多岐にわたる課題に直面し、ライフプランニングへの関心が高まっています。最新の調査データから、みなさんの意識や実態を抜粋してご紹介します。

人気はやっぱり「一戸建て」

30～40代の約7割が「将来は一戸建てに住みたい」と考えているという結果。一方で、「利便性重視」「管理が楽」「資産性が高い」などの理由からマンションを選ぶ人も約2割！

年代別希望住宅	一戸建て	マンション
30代（子育て世代）	約72%	約18%
40代（ミドル世代）	約69%	約21%

出典：住宅金融支援機構／リクルート住まいカンパニーなどの複数の調査より集約（2024年度）

理想の住宅ローン完済は「60歳まで」

完済希望年齢	回答者割合	備考
60歳まで	約55～60%	老後の生活費負担を軽くしたいという意識
65歳まで	約20%	定年までに…という考え
それ以降	約10%	遅めの取得やライフスタイル重視のケース



30代の平均貯蓄額は599万円
40代は811万円

年代	平均貯蓄額	中央値（参考）
30代	約599万円	約300万円
40代	約811万円	約450万円

※貯蓄＝現預金＋株・投信などを含む金融資産全体（負債は除く）

30～40代は、人生の選択肢が最も多く、支出も最も多い「ライフプランの転換点」と言えます。だからこそ、不安を放置せず「見える化」し、「小さく、早く、仕組みで備える」ことが最善策です。



住まいる通信

9
月号

発行日2025年9月1日



食の旬暦	1
家づくりのワンポイント	1
アドバイス	2
暮らしのマナー	2
家を建てよう	3
住まいのヒント	3
家づくり用語集	4
おうちがしあわせ	4

イラスト：ばるばる

食の旬暦

9月 さつまいも

秋の味覚の代表選手のさつまいも。秋が香るこの時期、色鮮やかな「さつまいも」が旬を迎えます。さつまいもはカロリーが高いと思われていますが、焼き芋も100gのカロリーは同量のご飯と同じくらい。少量で満腹感が得られるので、実はダイエットにもおすすめの食品です。栄養価も高く、食物繊維とカリウムが多いアルカリ性食品です。



さつまいもを選ぶ時には、皮の色がきれいで、表面に傷やでこぼこのないものを選びましょう。寒さに弱いので、冷蔵庫での保存には向きません。保存する時には新聞紙に包んで、日の当たらない冷暗所で保存して下さい。

フライパンひとつで簡単 大学芋

材料 サツマイモ1本、三温糖大さじ4、水少々、醤油、酢各小さじ1／3、サラダ油大さじ4、黒ゴマ適量

作り方

- ① サツマイモは一口サイズの乱切りにして水にさらしてアク抜きをしたら、クッキングペーパーなどで水気をよく拭き取っておく。
- ② フライパンにサラダ油、三温糖、しょう油、水、最後に酢を入れ、サツマイモを重ならないように並べ、フタをして弱火にかける。
- ③ ②がフツフツしてから2分加熱したら、フタをあけサツマイモをひっくり返して、フタの水滴を拭き取ってから再び2分加熱後、サツマイモをひっくり返し、フタの水滴を取ってからフタをして更に2分加熱する。
- ④ ③をフライパンの周りに出来た飴とからめて器に盛り、黒ゴマをふりかければ完成。

トイレ 家づくりで後悔しない！ トイレ計画の5つのポイント

① 間取りの位置は「動線と音」に配慮を

- ・リビングや寝室のすぐ隣は避けたい
- ・来客用と家族用でトイレを分ける間取りも人気
- ・夜中も使いやすいよう、寝室に近い場所に配置する工夫も◎

② 「タンクあり」か「タンクレス」かを選ぶ

タイプ	特徴	向いている人
タンクあり	水圧を気にせず設置可能	停電時の備えが気になる人
タンクレス	スッキリ広く掃除しやすい	空間を広く使いたい人

③ 内装にもこだわって“落ち着く空間”に

- ・壁紙・照明・床材を工夫するとホテルライクに
- ・消臭・調湿効果のあるタイルや珪藻土壁も人気
- ・ペンダント照明や間接照明でおしゃれな演出も可能

小さな空間だからこそ、遊び心あるクロスを使っても◎

④ お手入れしやすさはマスト条件！

最新トイレは、以下の機能で「掃除がぐっとラク」になります。

- ・フチなし便器
- ・自動洗浄・自動脱臭
- ・便座・フタの簡単着脱
- ・汚れがつきにくい防汚加工

家事をラクにする工夫を最初から取り入れておきましょう

⑤ 省エネ・節水性能にも注目を！

- ・最新の節水トイレは旧式の約1/3の水で洗浄可能
- ・瞬間暖房便座や自動開閉など、省エネ効果も◎
- ・年間数千円～1万円単位の水道・電気代削減も期待できます

長く使うからこそ、コストにもやさしい選択を

トイレは家族全員が毎日使う“超重要スペース”トイレをただの「設備」として考えるのではなく、「快適なひとつの空間」としてプランニングすることで、暮らしの満足度が大きく変わります。



暮らしのマナー ～あいづちの打ち方～

あの人と話していると何だかいつもよりたくさん話してしまう、ということありますよね。聞き上手な人は、あいづちを打つのが上手なものです。一生懸命聞いていても、同じあいづちばかりでは、話を聞いていないように感じられてしまうこともあります。いくつかのパターンを覚えておくと便利です。



あいづちの打ち方・6大パターン

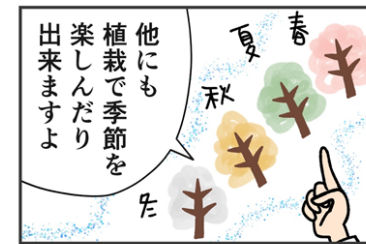
- 同意・・・「そうそう」「その通り」「なるほど」「さすがですね」
- 同情・・・「ひどいね」「お気の毒に」「残念だね」
- 驚き・・・「すごいね！」「まさか」「びっくりしました」
- 展開・・・「それで？」「それは〇〇ということ？」
- 疑問・・・「なぜ？」「ということは？」「そうかしら？」
- 転換・・・「そういえば」「今の話で思い出したけど」

言葉だけでなく、あいづちの時に「相手と目を合わせる」「相手の話のテンポや声の大きさとあいづちを合わせる」ことも、相手に気持ちが伝わる大切なポイントです。

逆に、あいづちのNGワードは「ていうか」「でも」「だけど」「そんなこと言っても」「だって」などのネガティブな言葉。また、「それってこうなるんだよね」という先走りや、「あっ知ってる！それって」という横取り、「嬉しかったんでしょ」という決めつけなども、相手が不快な気持ちになりますから、注意しましょう。

家を建てよう

vol.21 植栽の基礎知識 1



庭木の種類

樹高	樹木名
高木	10m以上 マツ クス ヒマラヤスギ ◎タイサンボク ケヤキ トチノキ シラカバ アオギリ など
中木	5～10m サンゴジュ ◎カリン モミジ ◎サクラ ◎カイドウ モチノキ サクロ マテバシイ ◎ハクモクレン など
低木	3～5m ◎キンモクセイ シュロ ◎ツバキ ◎ハナミズキ ◎ライラック ◎サルズベリ カナメモチ サザンカ など
	2～3m ◎クチナシ ◎アセビ アオキ ヒイラギナンテン ◎エニシダ ◎ドウダンツツジ ◎フヨウ ◎ホサキナカマド など
	1～2m ◎オオムラサキツツジ ◎カンツバキ ◎アジサイ ◎レンギョウ ◎コデマリ ◎ハギ ◎ヒヨウガミズキ ◎ウツキ など
	1m以下 ササ マンリョウ ヤブコウジ ◎コクチナシ ハイビャクシン クサツゲ ◎サツキツツジ など

◎は花の咲く木

一般的には門周りにシンボルとなる樹木を1～2本
道路側にプライバシーを確保できるような高低差をつけて植えることが多いです



住まいのヒント ～食料備蓄のポイント～

9月1日は「防災の日」
あなたの家の災害対策は大丈夫ですか？
今回は「食料品の備蓄」のポイントについて考えてみましょう。

食料品の備蓄ポイント

備蓄食料は最低でも3日分の用意を。
1週間分の蓄えがあると安心です。

- ・保存食料は、保存期間の長いものを選び、温度・湿度の低い場所で保存しましょう。
- ・保存食料の中に、味に変化がつけられる調味料(醤油など)も入れておきましょう。
- ・缶詰は保存期間が長く、そのまま手を加えず食べられ、缶切りなしで開けられるものを選びましょう。
- ・携帯に便利なパックのインスタント食品、レトルト食品、インスタント飲料なども用意しましょう。
- ・子供のいる家庭では、レトルト食品など子供が喜んで食べるものを保存食にしましょう。
- ・カンパンなど老人には固くて食べられないものに注意し、老人にはそれに代わるビスケットなどを用意しましょう。

- ・「パックご飯」などは、お湯がない場合、黒いビニール袋にぴったりくるんで、直射日光に当てて温められます。
- ・高カロリーなチョコレートは、体力の消耗を防ぐことができます。
- ・少量の塩分や糖分は食欲を増進させる効果があるので、塩、ハチミツ、キャンディなども用意しましょう。
- ・保存食は飽きないように変化をもたせ、いろいろな種類を用意しましょう。

また、人間1人が1日に必要な飲料水は3リットル、生活用水になると、1日6リットルもの水が最低限必要と言われています。

