

# 暮らしの窓

マンションの  
「すまい」と「くらし」の情報誌  
Kurashi no Mado

Vol.153 2020 Spring  
2020年2月発行

暮らしの窓  
Vol.153 2020 Spring  
2020年2月発行



**[特集01]**  
新しいスタートを迎える春、  
こだわりのインテリアで  
空間も気分もフレッシュに!

**[特集02]**  
効果的な結露対策で、  
人も住まいも  
健やかに心地よく。

株式会社東急コミュニティー 〒158-8509 東京都世田谷区用賀4-10-1 世田谷ビジネススクエアタワー マンション管理業 国土交通大臣(4) 第030095号  
東急コミュニティーホームページ <https://www.tokyo-com.co.jp/> Life Time Portal ホームページ <https://www.lifetime-cc.com/>

お住まいの皆様専用のポータルサイトで暮らしをサポート!

## Life Time Portal

ずっとの幸せを、あたり前に。

“いろいろ役立つ”マンション便利メニュー。思いついたとき、いつでも活用いただけます。

管理費等の領収書が発行できます

事業等により確定申告が必要な場合に  
利用可能な電子領収書が発行できます。

管理費等の請求内容、支払状況、口座情報などの  
確認も簡単。



こんなとき、こんな方々に便利!

毎月引き落とされている  
管理費等の内訳を知りたい。

事業などにより確定申告に  
必要な領収書がほしい。

詳しくは、Life Time Portal で

登録は無料!

### ご利用登録

STEP 1

インターネットで検索してアクセス

ライフタイムポータル  検索

または

QRコードより直接アクセス

お手持ちのスマートフォン  
より、こちらのQRコード  
を読み取ってください。



STEP 2

基本情報の入力

[新規申込] ボタンより  
マンション選択および  
Eメールアドレス入力。



STEP 3

メールの受信

受領した登録用 URL より  
アクセス。



STEP 4

必要事項の入力

必要事項の入力および  
確認。



さらに、マンション便利メニューのご利用も簡単!

上記ご利用登録をされた後、以下のA・Bいずれかの  
方法により「ご本人様確認」をさせていただくことで、  
マンション便利メニューのご利用やお住まいのマンション  
のお知らせ閲覧も可能となります!

ご本人様確認方法(いずれかをお選びください。)

A 管理費等引落口座情報の入力

B 登録用書類の郵送依頼

トップページの  
①メニュー内  
②“お知らせ”下  
「マンション便利メニュー」  
からどうぞ。



お申し込み  
ページは  
こちら



Life Time Portal (ライフタイムポータル) のご登録・ご利用に関する問い合わせ

Life Time Portal お客様窓口 TEL. 0120-456-109 【受付時間】9:30～18:00 【休日】土・日・祝日、国民の休日、5/1、12/30～1/3

※一部のマンションではご利用いただけないメニューやサービスがございます。【マンション便利メニュー】※管理組合と(株)東急コミュニティーとの契約等により、ご利用いただけるメニューが異なります。【ショッピング&サービスメニュー】※掲載のメニューや内容は予告なく変更する場合がございます。※分譲マンションのみご利用いただけます。

※掲載の画像はイメージです。

## インテリア色使い6つのポイント

色の心理効果や、インテリアの印象を決める色使いのコツをご紹介します

### Point 01 インテリアの色配分は70:25:5が黄金比率

70%は、床、壁、天井など室内の大半を占めるベースカラー。白や茶系の色が一般的です。25%はインテリアの主役となるメインカラー。家具やカーテン、ソファなどで、3色以内に抑えるのがベスト。5%はアクセントカラーに。

### Point 02 季節や気分に合わせてアクセントカラーを楽しむ

クッションや小物などはアクセントカラーとして、面積は小さくても影響力は大。周囲との反対色や鮮やかな色を選んで、空間にメリハリをプラス。季節や気分に合わせて替えれば、気軽にイメージチェンジも。

### Point 03 暖色系と寒色系の使い分けで時間や温度の感覚を変える

暖色系の空間は、実際よりも長くゆったりとそこに居る感覚になり、温度も温かく感じられます。逆に、寒色系の空間では、実際より滞在時間が短くクールな印象で、温度も涼しく感じられます。

### Point 04 色や柄が揃わない場合は白いモノがまとめ役に

無彩色の白は合わせる色を選ばず、色同士をなじませる便利な色。色や柄が異なるクッションを並べて置く際なども、白いクッションを一つ加えると、バラついた印象を抑えて、落ち着いた雰囲気になります。

### Point 05 チャレンジしたい色はプライベートスペースで

鮮やかな色や大胆な柄のインテリアは、トイレや寝室などのプライベートスペースに取り入れるのがおすすめ。個人的な色柄の壁紙も、全面ではなく、壁の一面のみに部分的に貼れば、気軽に遊び心のある空間を楽しめます。

### Point 06 部屋に入る自然光が色味に影響を与えることも

北向きの部屋を寒色系にすると、日照時間の短い冬場には寒々しい印象に。また、西日が長時間当たる部屋を暖色系にすると、赤みが過剰に感じられることも。ファブリックの色や素材を替えて、手軽に調整するのも賢い方法。



## 新しいスタートを迎える春、 こだわりのインテリアで 空間も気分もフレッシュに!

新生活がスタートする春。インテリアコーディネートの  
おすすめポイント、青山スタイルの佐村ふみさんに  
伺いました。

インテリア選びのコツは  
暮らしに合わせて  
選ぶこと

快適な空間をつくるためのマン  
ションのインテリアテクニクは、  
家具のセレクトをはじめ、いくつ  
かのポイントがあります。

まずは、家族構成や生活スタイル  
など、それぞれの生活パターン  
や過ごし方に合ったインテリアを  
選ぶことが大切です。

家具の配置も重要なポイントで  
す。収納を重視して背の高い家具  
ばかりを置くと、圧迫感があり、  
部屋が狭い印象になります。低め  
の家具を選ぶことで、視界も広々  
と感じるほか、地震対策にもつな  
がります。また、床にモノをたく  
さん置くと、床面積が狭くなり、  
部屋が小さく見えます。ガラス  
テーブルや脚の付いたソファなど  
は、置いたときに床が見えるので、  
広々とした印象を保てます。

基本スタイルを決めて  
お洒落で心地よい空間に

インテリアコーディネーターは、  
「ナチュラル」「モダン」「クラシッ  
ク」「北欧」など、基本スタイル  
を決めることから始まります。ま  
ずは難しく考えず、洋服を選ぶよ  
うに気軽な感覚で、好みのスタイ  
ルをイメージしてみましょう。

つぎに、基本スタイルに合う素  
材・色・形のインテリアを選びま  
す。例えば「ナチュラル」は、木  
製家具、生成り色のカーテン、籐  
かごの小物などを合わせると、統  
一感のある空間になります。一度  
に揃えなくても、例えばテーブル、  
そして照明器具など、一つずつ揃  
えて、完成イメージに少しずつ近  
づけていく方法もあります。

手軽に季節感を演出したいとき  
は、ファブリックが効果的です。  
いつものソファにバステルピンク  
の布を掛けたり、明るい色のラグ

にすることで春めきます。素材も  
ウールからコットンに替えて、肌  
ざわりにも爽やかな春をプラスし  
ます。

注目の  
機能性インテリアで  
センスも快適度もアップ

限られた空間をセンスよく有効  
活用できる、機能性の高いインテ  
リアも、最近注目されています。  
例えば、可変テーブルは、天板  
の高さを簡単に換えられるので、  
一台でダイニングテーブルから

ローテーブルまで幅広く使えます。  
また、ダイニングソファは、やや  
低めでしっかりとした座面が特長  
です。沈みこまないいで食事もし  
やすく、食事以外でもゆったりと  
座れる優れモノです。二つをセッ  
トで使えば、ダイニング・リビン  
グ兼用で活躍し、空間をより広々  
と活用できます。

他にも、照明器具とファンを合  
わせたシーリングファンは、お洒  
落な見た目以上に、空調機能によ  
る優れた節電効果が魅力です。冷  
暖房効果を高め、一年中、心地よ  
い暮らしをかなえます。



### PROFILE

町田ひろ子アカデミー 青山スタイル  
二級建築士  
インテリアコーディネーター  
佐村 ふみさん

「町田ひろ子インテリアコーディネーターアカデミー」を卒業し、  
個人邸のインテリアを中心にトータルでコーディネート。

詰めて送るだけ!  
宅配保管クリーニング

Life Time 通信  
掲載商品

衣類の収納スペースにお困りの方に大人気!

WEBで24時間ご注文でき、お預けも受け取り  
も宅配でラクラク! 丁寧なクリーニング&最長  
9カ月保管可能で、衣替えなどにも便利。

※一部のマンションにはLife Time通信は同封されていません。

# リフォームでかなえた 家族や友人が集う 心地いい家。

お孫さんの誕生を機に、築20年のマンションを全面リフォームされたK様。くつろぎの要素がたっぷり入った、シンプル＆モダンな空間が実現しました。

打ち合わせを重ね、イメージを形に

息子さんの独立後、ご夫婦で暮らすK様。お孫さんが生まれたことで、改めてご自宅を見直し、リフォームを決意。「家族や友人が遊びに来たくなる家にしたい」と

全面改装に踏み切りました。

建築関係のお仕事をされているご主人は、素材やデザインへの造詣が深く、好きなテイストも明確。リフォームにあたっては、細かな部分まで打ち合わせを重ねてプランを練り、イメージを形にしていきました。

「集う家」の中心は、開放的なLDKと和室

独立型のキッチンを対面式に変え、洋室とつなげて広々としたLDKに。アイランド型に配置されたキッチンは周囲を回遊できるので、行き来しやすく、家事効率もぐんとアップ。リビングまで見渡せるオープンな空間で、家族やお客様との会話も弾みます。

お孫さんと息子さん夫婦が安心して休めるように、ゲストルームは和室仕様。浴室もサイズアップして、お孫さんとのバスタイムも一層楽しくなりました。また、課題だった収納も充実。

K様は今、モダンに生まれ変わった新しい我が家で、集いの時を楽しんでいらっやいます。

## #04 REFORM GUIDE



←ゲストルームの和室。茶室などに使われるこだわりの天井。梁型を隠すため壁面に施した曲線のデザインと障子が居心地のよい空間を演出。

→ダイニングテーブルは、デザインにこだわった無垢の一枚板。キッチンに合わせて造作した腰壁には手元を隠す効果があり、コンセントも設置しました。

←共有部分に面したサッシを隠し、やわらかな光を取り込む可動式の障子。

### #04 REFORM GUIDE

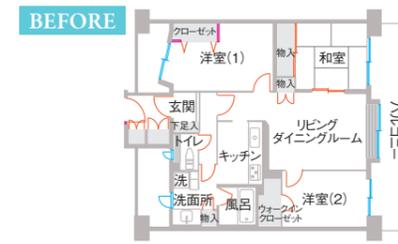


①障子を閉じた状態。

②換気時に壁面と平行な位置で止めた状態。

③掃除時など開け放った状態。

↑スタイリッシュな雰囲気のLDKには、デザイナーズの照明、人工大理石の床と、大人のこだわりが随所に。キッチンにいても、リビングに目が届くのがいいと奥様も満足されています。



家族構成：ご夫婦2人／築年数：20年（リフォーム当時）  
／リフォーム面積：83㎡／工期：約3カ月

マンション購入時の3LDKの間取り。キッチンが独立型、リビングダイニングの奥にも洋室があった。

収納を増やし、間取りも変更。対面式に変えたキッチンに横並びに揃えたダイニング、洋室の壁を撤去して広々としたLDKに。

## お風呂やキッチン、水まわりの サイズアップができる場合も

水まわりの設備機器はサイズアップできる場合があります。東急Re・デザインでは、マンションリフォームのプロが、物件の特性やお客様のご要望に合わせたご提案をいたします。キッチンを対面に、浴室をゆったりと大きくしたい……など、お気軽にご相談ください。

リフォームについて、ご相談ください

東急コミュニティー・グループのリフォーム会社  
株式会社 東急 Re・デザイン  
[ご相談受付] 0120-994-109  
受付時間：9：00～18：00（年末年始を除く）  
※ご対応は翌営業日となる場合があります。

東急リデザイン リフォーム 検索

Life Time 通信におトクなキャンペーンを掲載しています。  
※一部のマンションにはLife Time 通信は同封されていません。  
【対応エリア】首都圏・関西（一部エリアを除く）  
上記エリア以外のお客様は  
東急コミュニティー カスタマーセンター 0120-011-109 までお電話ください。

# “芽吹きの中へ” ベランダガーデニングはルールを守って！



## 建診ドクターは、マンションのかかりつけ医

東急コミュニティーの維持保全サービス「建診力」において、マンションの健康状態をチェック・把握し、症状に応じ適切な判断を行い対処方法を提案する、マンションのかかりつけ医。今回は、神奈川支店の建診ドクターが、ベランダガーデニングの注意事項を教えてくださいました。



**建診ドクター**  
株式会社東急コミュニティー  
神奈川支店 横浜パークタウン管理センター  
**成毛 順一** さん (なるけ じゅんいち)  
マンション維持修繕技術者 / 1級管工事  
施工管理技士 / 給水装置主任技術者

## ♥ ガーデニングをする前に、ルールを確認しましょう

日差しが暖かくなってきました。テレビでも、ガーデニングを紹介する番組を目にする機会が増え、「ガーデニングを始めてみたい!」という方もいらっしゃると思います。もちろんマンションでもベランダガーデニングを楽しめますが、その前に管理規約を確認してみましょう。ベランダやバルコニーは専用使用部分\*です。もしかすると、利用方法が規定されているかもしれません。

ベランダには、お隣との間の隔て板に『非常の際はここを破って避難してください』といったシールが貼ってありませんか? この板は、火災で逃げるときに破って隣へ避難するための蹴破り板です。また、天井や床に避難ハッチはありませんか? これも同じく非常時にハッチを開けて梯子を出し、下階へ避難するためのものです。これらの隔て板の前や避難ハッチの上下に物を置くことは厳禁です。避難路の確保のために植木鉢やプランターの置き場に配慮する必要があります。

ベランダやバルコニーの床をウッドデッキにしたり、人工芝を張り付けると、十数年周期の大規模修繕工事や防水補修工事で、撤去や移動を求められることがあり、この場合は自費で撤去をすることになります。撤去により防水層

を傷める可能性もありますので、手を加える前に十分な検討をしましょう。大規模修繕工事の際には植木鉢やプランターも、室内や指定の場所へ移動しなくてはならないことがあります。大きな鉢や鉢の数量によっては、移動に負担がかかります。

また、不要となった土をマンションの敷地に廃棄することはできません。処理方法を、事前に調べておきましょう。この他にも、水やり、ベランダの掃除など注意が必要なことがたくさんあります。これらを考慮した上で、ガーデニングを楽しみましょう。

### ★ワンポイントアドバイス

ベランダやバルコニーに、シャベルや空き鉢を置いたままにいませんか? 近年の台風やゲリラ豪雨などは予測不可能です。突風により、飛んでしまうと大きな事故に繋がります。物干し竿には必ずストッパーを付けるようにしましょう。物干し竿が飛んでしまった事例もありますので、日頃から備えておくことが大切です。

\*共用部分であり、かつ特定の区分所有者のみが使用できる部分



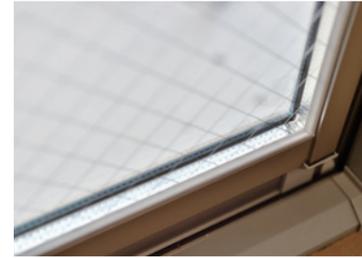
避難ハッチ



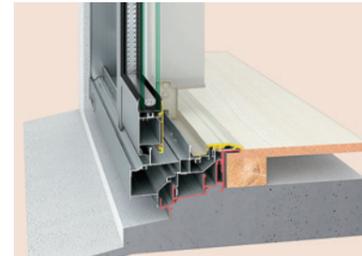
避難ハッチの構造



蹴破り板の表示例



内側が網入りガラス、外は透明ガラスの2枚ガラス。ガラスの間にはアルゴンガスまたは乾燥空気が入っているため高い断熱効果を得られます。



カバー工法は、外壁と既存のサッシ枠はそのまま、新たにサッシを取り付けて既存のアルミサッシ枠をカバーする工法です。

窓のリフォームについて  
ご相談ください

窓の交換に補助金が  
自治体もあります。  
お気軽に  
お問い合わせください。

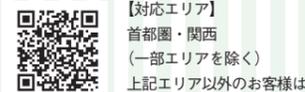
東急コミュニティー・グループの  
リフォーム会社

株式会社  
東急 Re・デザイン

[ご相談受付]  
0120-994-109  
受付時間：9：00～18：00  
(年末年始を除く)

\*ご対応は翌営業日となる場合があります。

東急リデザイン リフォーム 検索



【対応エリア】  
首都圏・関西  
(一部エリアを除く)  
上記エリア以外のお客様は  
東急コミュニティー  
カスタマーセンター  
0120-011-109 まで  
お電話ください。

特集  
02



SEASONAL  
HOUSEKEEPING

# 効果的な結露対策で、 人も住まいも 健やかに心地よく。

気密性の高いマンションだからこそ、結露にお困りの方も多いのではないでしょうか? まず、結露の発生を抑制し、適切な対策を考え、健やかに快適な毎を送りましょう。

室内の空気が、外気で冷えた窓や壁などに触れると水滴が発生します。窓が結露しやすいのは、外気の影響で冷えやすい場所だからなのです。結露は自然現象ですので、それ自体に問題はありません。ただし、結露を放っておくと水分が汚れを呼び、ダニやカビの原因となり、ぜんそくやアトピーなどを発症することもあります。また、結露が進むことにより、使われている建築材料が腐るなどのダメージにもなりかねません。

放出するもの)を使用する場合は、こまめな換気をしましょう。カーテンを長時間閉めておかないなども有効です。また、お風呂のドアや浴槽のフタは開けたままにせず、換気扇も上手に活用しましょう。おすすめは、断熱効果の高い2枚ガラスへのサッシ交換です。それにより、外の冷気が室内に伝わりにくくなり、結露の発生を減らせます。また、冷暖房効果も高まり省エネにもなります。既存の窓枠を利用したカバー工法なら工期も短く、住みながらの工事が可能です。

お部屋の空気の中には、日常生活で発生した水蒸気が多く含まれています。水蒸気は暖かいときは気体ですが、冷えると液体に変ります。水蒸気を含んだ暖かい

結露対策には、室内の水蒸気を抑える暮らし方を心がけることが大切です。加湿器や開放型暖房機器(燃焼に使用した排気を室内に

※窓は共用部にあたるため、改修につき、あらかじめマンション管理規約をご確認ください。

## おいしく食べて元気になる 旬菜レシピ

COOKING  
04



### PROFILE

料理研究家  
浜内 千波 さん

徳島県生まれ。1980年ファミリークッキングスクールを開校。雑誌や書籍をはじめ、テレビ、各種の料理イベントで活躍中。

## 鯛のポワレ アボカドソース 野菜のグリル添え

心弾むスタートの季節です。春に美味しい食材を使いお祝いの食卓を彩るメニューをご紹介します。“めでたい縁起のいい魚”として、「鯛」は我が国では祝いの席には欠かせないだけでなく、低脂肪高タンパクで消化吸収も良い白身魚の代表格です。そんな鯛を香ばしく焼いたポワレに、栄養の優等生ともいわれるアボカドをつぶしたソースにイクラを

飾り華やかな一品に。アボカドは抗酸化作用のあるビタミンE、脂肪の燃焼を助けるビタミンB<sub>2</sub>、むくみ解消に効果的なカリウム、さらにデトックス効果が期待できる食物繊維も豊富な野菜です。キャベツ、たけのこ、アスパラガス、グリーンピースなど春野菜をこんがり焼いたグリルを添えて仕上げます。お好みでレモンをしぼってお召し上がりください。

### 材料 (2人分)

鯛のポワレ: 鯛の切り身…2切れ(約160g) / 塩・こしょう…少々  
アボカドソース: アボカド…1/4(約50g) / 牛乳…75cc / 玉ねぎ…50g / 塩・こしょう…少々  
野菜のグリル: キャベツ…100g / たけのこ(ゆでたもの)…50g / アスパラガス…50g / グリーンピース…30g / 塩…小さじ1/2弱 / こしょう…少々  
その他: イクラ…大さじ1 / ラディッシュ…適宜 / レモン…適宜 / 葉野菜…少々 / オリーブ油…合わせて大さじ2 / 黒こしょう…少々

### 作り方

① バットに鯛を並べ、軽く塩・こしょうをする。キャベツ、たけのこ、アスパラガスは食べやすい大きさに切っておく。



② 鍋にオリーブ油大さじ1を入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒める。アボカドを入れ

ヘラでつぶしながら混ぜ、牛乳を注ぎ塩・こしょうをふって味を調える。



③ フライパンにオリーブ油を敷き、アスパラガス、たけのこ、キャベツ、グリーンピースの順に入れ、塩・こしょうをし、

こんがり焼き色が付いたものから取り出し、バットに並べておく。



④ フライパンにオリーブ油を入れ、鯛は皮を下にしてヘラで抑えながら、焼き色がつかま



⑤ 皿に野菜を形よく盛付け、手前に鯛を置く。ソースを皿の手前に敷き、イクラ、ラディッシュの薄切り、葉野菜を飾り黒こしょうをふって、レモンを添える。

たらし & ふんわり  
Vol.4



白洋舎  
CLEAN LIVING  
presents

## 着用後のひと手間で、冬物アウターはぐんと長持ち

冬物アウターは、まだまだ活躍シーズンです。コートやダウンウェアの日頃のお手入れ方法、汚れを付きにくくするコツなどをご紹介します。日々のひと手間が、傷みを防ぎ、衣類を長く着心地よく楽しむことにつながります。



**外** 出から帰宅後、コートやダウンウェアなどの冬物アウターをそのままクローゼットへしまっていますか。着用後のアウターは、クールダウンが必要です。ひと手間のお手入れで、お気に入りの一着を長持ちさせ、快適な着心地をキープしましょう。

ウールなどのコートは、着用後ハンガーにかけて両手でホコリを叩き落とします。その後、素材に合わせた洋服ブラシで毛並みに沿ってホコリを掻き出すようにブラッシングし、風通しのよい日陰に干します。ハンガーは肩幅に合った厚みのものを選ぶと型くずれの予防にもなります。また、衿は汗や皮脂などで汚れやすいので、マフラーやストールを巻いてからコートを着ると、汚れが軽減されます。クリーニングに出す際には「はっ水加工」を施すのもおすすめです。通気性を損なわずに、急な雪や雨から衣類を長時間守ることができます。

ダウンウェアは、着用後軽く叩いてホコリを落とし、風通しのよい日陰で吊り干しをします。羽毛が飛び出ないよう加工されているため、汚れが浸透すると落ちにくくなります。衿や袖口の汚れが気になる際は洗濯表示を確認し、

水洗いできるものは早めのケアをしましょう。ダウンウェアは羽毛が空気を取り込み保温性を高めています。空気を含んだままでは水に浮いてしまい汚れが落ちません。ネットに入れて空気を抜き、水の中にしっかりつけて洗うことがポイントです。事前に色落ちの確認も忘れずにしましょう。水洗いできないものはクリーニング店に「ダウンクリーニング」を依頼してください。

また、シーズン中、一度でも袖を通した冬物アウターは、きれいに見えてもホコリなどの汚れが付いています。虫食いによる穴あきや変色の原因になりますので、衣替えの前には必ず「しまい洗い」をして、汚れを落としてから保管をしましょう。そうすることで来シーズンも気持ちよく着用できます。

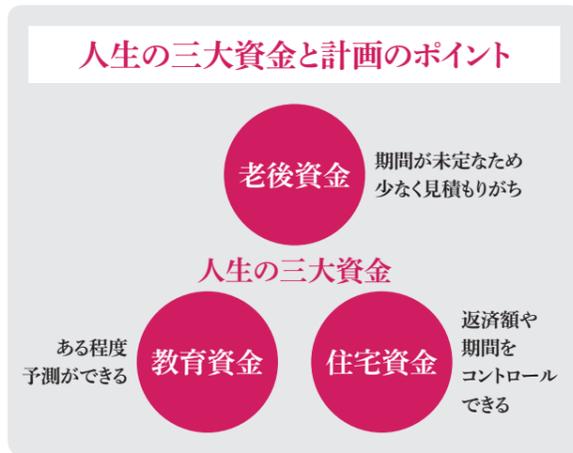
白洋舎集配サービスお申し込み先



0120-86-8944 (9:00~17:00)

※東急コミュニティーの「暮らしの窓を見て」とお伝えください。  
※一部の地域ではご利用いただけません。

人生の三大資金という言葉聞いたことはあるでしょうか。3つの資金は「住宅資金」「教育資金」「老後資金」を指し、生涯を通じて大きな出費を伴うものです。中でも「老後資金」はどのような生活をしたいか、またいつまで必要なか期間が明らかでないため試算が難しく、少ない金額で見積もりがちです。長期スパンで将来設計を考え、今から準備をしましょう！



## 1. 将来の生活費をシミュレーション

老後資金を考えるために、まずは毎月の収支がどうなっているかを知る必要があります。給与明細を見ると総支給額から税金や社会保険料として、多額な控除をされている

ことがわかります。社会保険料は健康保険料や厚生年金保険料（基礎部分と上乗せ部分の保険料）、介護保険料があります。将来、介護が必要であると認定された人がサービスを受けられる介護保険は、40歳になった誕生日から保険料の支払い義務が発生します。

老後の生活は「退職金」「年金」「預貯金」をベースに計画している方が多いと思います。定年退職時の退職給付金（退職金）制度は制度そのものの廃止や支給額減少の傾向にあるので、企業年金や再雇用制度と合わせ、現在の勤め先で何歳まで働くことができ、退職金や厚生年金保険がいくら支給されるのか確認することが大切です。

国民年金および厚生年金保険に加入している方は、毎年誕生日に「ねんきん定期便」が郵送されるので、送付されたタイミングでご自身の加入実績や見込み額を把握しましょう。また「ねんきんネット」のユーザIDを取得することにより電子版の「ねんきん定期便」を利用できます。

税金や社会保険料は定年後も支払い義務が続きます。「人生100年時代」といわれる中、退職金、年金、預貯金

で十分な生活費を賄えるかシミュレーションをすると、いろいろな気づきを得ることができます。

## 2. 定年後の支出を抑える

「住宅資金」「教育資金」「老後資金」の中で、自分で返済額や期間をコントロールできるのが「住宅資金」です。35年ローンを組み完済時に70歳を超える住宅ローンがあると、60代前半～60代半ばで正社員を退職した後も返済が残っていることとなります。

子どもが小学校に上がり奥様が再就職したときや、子どもの就学が終わったときに返済計画を見直すタイミングです。繰り上げ返済をして定年前に完済することで、定年後の支出が抑えられ生活にゆとりができます。

## 3. 長期スパンで少しずつ貯える

まずは、子どもの教育費や住宅ローンの返済を考えないと……と老後の資金形成を後回しにしがちです。しかし、今からでも少しずつ貯蓄という長期間の資産形成をすることが後々に大きな差となります。老後に備える方法として注目されているのが「iDeCo（個人型確定拠出年金）」と「つみたてNISA（少額投資非課税制度）」です。

「iDeCo（個人型確定拠出年金）」は毎月積み立て、60歳\*

以降に年金か一時金として受け取れます。運用益や所得税、住民税が非課税になります。

一方「つみたてNISA（少額投資非課税制度）」は非課税投資枠が年間40万円、投資期間が最長20年となっています。こちらも運用益は非課税となります。iDeCoは資金の引き出しは原則60歳\*までできないので、何かあったときに引き出したい方はつみたてNISAがおすすめです。

まだまだ先のことと思っている老後の生活ですが、新生活がスタートするタイミングで見直し、早めに準備することが安心につながります。

※65歳までの延長が検討されています（2020年1月現在）

	iDeCo	つみたてNISA
年間投資上限額	加入者の職業による <sup>(※1)</sup>	40万
運用可能期間	60歳まで <sup>(※2)</sup>	最長20年
資金の引き出し	原則60歳まで <sup>(※2)</sup> 不可	いつでも可
非課税対象	運用益、所得税、住民税	運用益

(※1) 企業型確定拠出年金に加入している方は、企業型年金規約でiDeCoにも加入してよい旨を定めている場合に加入できます。

(※2) 65歳まで延長が検討されています（2020年1月現在）

(ライター小林純子)

## i 東急コミュニティー INFORMATION

### 東急コミュニティーと東急が、ベトナムでオフィスビル・マンションの管理業務を10月から本格開始

高品質な不動産管理サービスを、オフィスビルやマンションなどで幅広く提供していきます。

当社と東急株式会社は、ベトナムにおいて、総合不動産管理会社「東急PM Vietnam 有限会社（以下、TPMV）」を、2019年3月に設立し、その傘下にマンション管理会社「NOZOMIレジデンシャルマネジメント株式会社（以下、NRM）」を設立。それぞれ両社は10月1日から管理業務を本格開始しました。

当社の海外での事業展開は、インドネシアについて2カ国目となります。

近年、ホーチミン市内はオフィスが増加傾向にあり、集合住宅も竣工戸数が急増しています。TPMVは、オフィスビルや商業施設など幅広い不動産を対象に、NRMは、マンション管理会社として分譲マンションやサービスアパートメントなどを対象に、管理案件の受注を目指します。当社の豊富な経験、ノウハウを活かしてベトナムでの総合不動産管理事業を推進していきます。

NRMの1号案件、ホーチミン市の21階建て・全535戸の分譲マンション「Moonlight Residences」

