

Enelife△ライフ

2026
AUTUMNエネライフ
オリジナルキャラクター
“エネライフ”

住まいのメンテナンス

住まいは、年月とともに少しずつ傷みが目立ってきます。また、家族のかたちも変わっていきます。

2つのサインが家を見直すタイミング

くらしした年数

ライフスタイルの変化

リフォームのススメ

リフォームのサイン

知っておきたい！

／そろそろ／

リフォームのサイン

住まいの設備は、「まだ使える」と思っているうちに、劣化が進んでいることも。年数を目安にチェックしてみましょう。



監修：二宮 生憲(にのみや たかのり)

株式会社さくら住宅創業者・相談役。住宅リフォーム業界で豊富な実績を持ち、その経験を生かした著書『住宅リフォームを考えたらず読む本』(あさ出版)を出版。

<https://sakura-jutaku.co.jp/>

住まいはじめて 約10年

そろそろお手入れ

- コーキング※の黒ずみ・ひび割れ
- 換気扇の効きが気になってきた
- 給湯器の温度が安定しない

※外壁や水まわりのすき間を埋める防水材。

コーキングのひびや蛇口のゆるみは、小さいうちにお手入れするのがおすすめ！

不具合が重なってきたら、まとめて取り替えるタイミング！

住まいはじめて 約20年

そろそろ取り替え

- 浴室の床や壁にひびが入った
- 扉や引き出しの建て付けが悪くなった
- 排水口のニオイや流れが気になる

住まいはじめて 約30年

そろそろ見直し

- 水漏れやカビ・寒い浴室
- 段差や動線が気になってきた
- 床がきしむ・ブカブカする箇所がある

30年を迎える住まいは、設備だけでなく、暮らし方そのものを見直すチャンス。これからの生活に合わせたプランニングが大切。

CHECK ライフスタイルの変化がリフォームのサイン

家の「年数」と同じくらい大切なのが、家族構成や暮らし方の変化です。毎日の動き方が変わると、使いにくさを感じる場面が増えてきます。

間取り・レイアウトのポイント



使う回数が多い /
子育て真っ最中

家族全員が洗面やトイレに集中する時間帯が重なり、汚れや傷みが出やすい時期です。

- 洗面スペース・洗面台を2台設ける
- キッチンを対面式にすると、子どもに目が届く
- 収納を増やして生活動線をすっきりさせる



くらしの変わり目 /
子どもの独立

子どもが独立すると、使わなくなる部屋が出てきます。「今の間取りが合わない」と感じるのは、暮らしの変わり目のサインです。

- 子ども部屋を趣味の部屋や夫婦それぞれの居場所に
- 間仕切り壁を取り除いてリビングを広げる
- 不要になった設備は整理して、掃除しやすい空間へ



長く安心 /
これからの二人時間

二人での暮らしがはじまると、安全性や移動のしやすさが気になってきます。動線や段差など住まいを見直すサインです。

- トイレや浴室を動線の中心に近い場所に移動
- 廊下や水まわりの幅を広げてバリアフリー対策
- よく使う生活空間をひとつのフロアにまとめ、移動の負担を軽減

リフォームで 安心・快適な住まいへ

住まいの年数に応じて、必要な工事は「修繕」「設備の取り替え」「間取りの見直し」へと変わります。ここでは、時期ごとの具体的な工事内容と選び方のポイントをご紹介します。

住みはじめて
約10年

修繕・部分交換
時期

早めの修繕で長持ちさせる 傷んだ部分を直して交換

大規模な工事よりも、コーキングの打ち直しや部品や機器自体の交換などが中心です。小さな不具合は、早めの修繕が住まいを長持ちさせます。

主な修繕
部分交換

- コンロや給湯器の交換、コーキングの打ち直し
- 蛇口・パッキンの交換
- 換気扇のお手入れ・フィルターや部品の交換

まずは修理か交換かを業者に相談。部品が廃番になる前の対応が費用を抑えるコツです。



給湯器 点検・交換し、急な故障に備える



小さな不具合は
早めの修繕や
部分交換で対応!

直して
長く使う

住みはじめて
約20年

設備の取り替え
時期

設備をまとめて取り替える 新しい機能で使いやすく快適に

水まわり設備が寿命を迎える時期です。掃除に手間を感じたり、傷みが目立ち始めたら、設備を取り替える目安になります。

キッチン・浴室・洗面化粧台・トイレを新しい設備へ取り替え

主な設備
取り替え

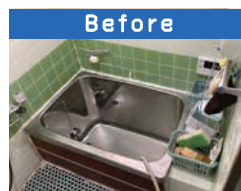
- キッチン ▶ システムキッチンへの交換
- 浴室 ▶ 在来工法※の浴室からユニットバスへ
- 洗面所 ▶ 洗面化粧台の交換

POINT 選び方のポイント

- 今の暮らしに合ったサイズと高さを選ぶ
- 掃除・お手入れのしやすさを優先
- 省エネ・節水性能で、光熱費の節約にもつなげる

※現場で柱や壁などを組み立てる伝統的な建築工法。

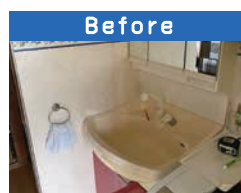
浴室 暖かく掃除しやすいユニットバスに



寒さや掃除の
負担を軽減!

浴室を
快適に

洗面化粧台 収納しやすくゆとりのある空間に



収納力と
使いやすさUP!

洗面を
使いやすく

住みはじめて
約30年

セカンドライフ期

これからの二人時間・シニア期へ 間取りを見直して快適に

設備の交換だけでなく、間取りや生活動線も見直す時期です。これからのライフスタイルに合った住まいを考えましょう。

間取りの変更で暮らしやすく

- キッチンとリビングを一体化して、明るく開放的な空間に
- 家事・生活動線を整理して、移動の手間を減らす
- 水まわりの配置を見直して、生活の中心に近づける

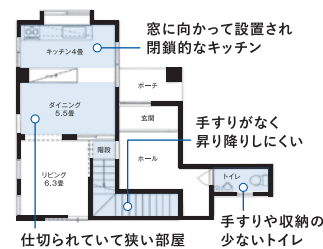
これからの見据えたバリアフリー化

- 段差の解消、手すりの設置
- 浴室・トイレの安全対策(すべり止め、ドア幅の拡張など)
- 引き戸など、体への負担が少ない建具に変える

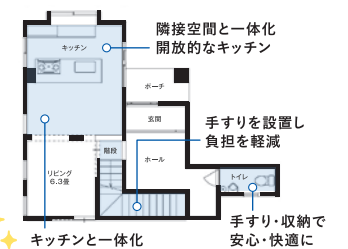
ちょっと贅沢な仕様で、毎日を上質に

- 大きな浴槽や浴室暖房乾燥機で、入浴タイムをゆったりと
- こだわりのキッチン設備・素材で、料理の時間を楽しく

現況図



改修計画図



キッチン キッチンと隣接空間を見直し、開放的なLDKへ。



After

家族に合わせて、
明るく集まりやすい空間へ!

間取りを
見直す



転倒を
防ぐ

玄関手すり

動作を補助する手すりなどの設置

“ リフォームの 「いいタイミング」 ”

住まいの年数や暮らしの変化は、リフォームを考える目安です。

- 住まいと暮らしの変わり目
- 設備の寿命の目安もチェック
- 「気になる」と思ったときが動きどき

“ 失敗しない リフォーム ”

業者選びと予算計画が、満足できるリフォームの決め手になります。

- 業者は実績・口コミで選ぶ
- 予算をあらかじめ決める
- ショールームなど実物を見て決める

“ 人生100年時代、 住み慣れた家に ”

建て替えではなくリフォームで、住み慣れた家をより快適に長く使いましょう。

- 住み慣れた家を長く使う
- 「分割リフォーム※」も選択肢のひとつ
- 優先順位をつけて計画的に

※リフォームの工事を分けて計画的に進める方法。

武蔵先生の 旬×旬のレシピ



料理指導
武蔵 裕子先生
(料理研究家)

さつまいもとりんごのはちみつレモン煮

材料(2人分)

さつまいも.....1本(約200g)
りんご.....1個
水.....1と1/4カップ
はちみつ.....大さじ2
レモンの輪切り
(国産がおすすめ).....4~5枚



作り方

- ①さつまいもは皮をむき、7~8mm厚さのいちょう切りにします。りんごは皮をよく洗い、7~8mm厚さのいちょう切りにします。
- ②鍋に分量の水、さつまいも、りんごを入れ、はちみつを入れます。上にレモンの輪切りをのせてアルミホイルで落としふたをし、中火で汁けがなくなるまで煮ます。

ぎんなん入りフライパン茶わん蒸し

材料(2人分)

卵.....1個
だし(冷やしておく).....1カップ
ぎんなん.....8個
A酒.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/3
薄口しょうゆ.....小さじ1/2
かいわれ.....少々



作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、白身を切るようにして全体を泡立てないように溶きほぐします。だしとAを加えてざっと混ぜ、ざるでこして卵液を作ります。ぎんなんは粗く切っておきます。
- ②器にぎんなんを入れ、①の卵液を静かに流し入れます。
- ③フライパンに3cmほどの水を入れて強火にかけ、煮立ったら火を止めて、②の器を静かに入れます。再び火にかけ、ふたをして強火で1分、弱火で11分蒸します。竹串を刺してみて、透明な汁が出てきたら、蒸し上がりです。かいわれを散らしていただきます。



一言メモ
サクッと香ばしい
さばフライに、和風タルタル
ソースがよく合う一品です。

さばのフライ 和風タルタルソース

材料(2人分)

さば.....小1尾分(半身2枚)
塩.....適量
こしょう.....適量
小麦粉.....適量
溶き卵.....適量
パン粉.....適量
サラダ油.....適量

(タルタルソース)

A万能ねぎ.....2本分
紅しょうが.....大さじ1
マヨネーズ.....大さじ3
牛乳.....大さじ1

作り方

- ①万能ねぎは小口切りにし、紅しょうがはみじん切りにします。Aを全て混ぜてタルタルソースを作ります。
- ②さばは骨を取り除き、塩、こしょうをふって、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけます。油を180度に熱し、きつね色に色づくまで5~6分揚げます。
- ③器に②盛りつけ、タルタルソースをかけていただきます。



タルタルソースに紅しょうがを入れることでサバの臭みが緩和されます!

**ガス警報器の交換
期限が過ぎていないか確認**

●ガス警報器の交換期限は5年です!

機器に記載の「交換期限年」を確認し、期限が近付いたら、ご契約の販売店へ取り換えをご依頼ください。

ほかにこのようなものは取り換えを!

- ・交換期限が印字、もしくは記入されていないもの
- ・交換期限が元号(昭和・平成)表記のもの
- ・お知らせランプが点滅しているもの

* 期限内の警報器はすべて西暦4ケタで記載されています。交換期限年の記載場所や大きさはメーカーや機種により異なります。

LPガスの正しい使い方

“ LPガス訪問販売員の悪質な勧誘にご注意ください! ”

勧誘を受けたらこのようなことを確認しましょう!

- ▶ 訪問販売員の社名・名前・身分など
- ▶ LPガス納入会社
- ▶ 割引やサービスがいつまで保証されるのか
- ▶ 料金表がどのように発行されるのか

❗ 断る場合ははっきりと断ることが大切です!

勧誘方法、契約書に少しでも疑問がある場合には、ご契約の販売店へご相談ください。

これからの寒い季節に活躍!

ガス衣類乾燥機

Rinnai

乾太くん

スピーディー乾燥で家事の時短に!※

6kgの洗濯物	乾太くん 約60分
電気式A	約185分
電気式B	約312分

天気を気にせずいつでも乾燥!

専用台を使って靴も乾燥できる!

“生乾き臭”も 気にならない!

80℃以上のガスのパワフル温風で、生乾き臭の原因菌を

99.9%抑制!

※リンナイ調べ。電気式A:電気ヒートポンプ式全自動洗濯乾燥機
電気式B:電気ヒーター式全自動洗濯乾燥機

設置場所などもご希望に応じてご提案します! 詳しくは販売店へお問い合わせください。

おすすめの食と観光をご紹介します！

ふるさと探訪



おすすめ
食
スポット

京丹後舞輪源蒸留所

〔きょうたんごまいりんげんじょうりゅうじょ〕

京丹後舞輪源蒸留所は、京都最北端・丹後半島の自然循環の源とされる「薬草薬樹ノ森」にあるクラフトジンの蒸留所です。山に育つ薬草や樹木など土地の恵みをお酒づくりに生かしています。世界的な酒類品評会「サンフランシスコ・ワールド・スピリッツ・コンペティション2025」で世界一となる「Best Overall Gin」を受賞するなど、その品質は国内外で高く評価されています。

お取り寄せで楽しめます!!

京丹後舞輪源蒸留所 オンラインショップ
<https://maieringen.official.ec/>



京丹後舞輪源蒸留所
所 京都府京丹後市 弥栄町野中10329-1
時 事前予約制
問 公式ホームページよりお問い合わせください。

おすすめ
観光
スポット

TANGO OPEN CENTER 〔タンゴオープンセンター〕

TANGO OPEN CENTER (丹後織物工業組合)は、丹後ちりめんをはじめとする丹後の織物文化を見て・知って・体験できる場所です。産地の職人や企業とつながりながら、展示やイベント、ワークショップなどを通して、布づくりの背景や技術にふれられます。観光客も地元の人もふらっと立ち寄れて、丹後の布が持つ魅力を、暮らしに近い目線で楽しめるスポットです。

時 10:00～17:00 休 火曜日 ※精練工場の見学は平日のみ可能 所 京都府京丹後市大宮町河辺3188 (丹後織物工業組合敷地内)
問 0772-68-5151 〈公式サイト〉<https://tanko.or.jp/tof/>



抽選で1名様に
プレゼント



Maieringen Fresh Craft Gin
(ORIGINAL) 200ml

応募締切 2026年12月28日(月)
応募方法 当ページ下部をご覧ください

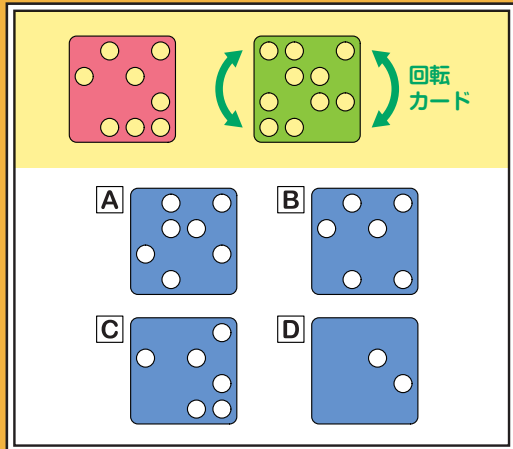
頭を柔らかくして考えよう!



今回の脳トレ

穴あきカード重ねパズル

穴の開いた2枚のカードがあります。2枚のカードを重ねるとA～Dのどれになりますか？
ただし、右側のカードは左右に回転させることができます。



前回の答え

今月のテーマ

乗り物酔い(予防法・生活の工夫)

乗り物酔いは予防が大切。ちょっとした工夫で軽減できます。
体調や環境を整えて快適な移動を!

主な症状

車やバス、船、飛行機に乗った際に、吐き気、嘔吐、めまい、頭痛、冷や汗、顔面蒼白、腹部の不快感などの症状がみられます。子どもに多いものの、大人でも体調や状況によって起こります。

原因

原因は、内耳の三半規管が感じる揺れと目から入る情報のズレにより脳が混乱し、不快感が生じるためと考えられています。寝不足や疲労、不安や緊張、空腹や満腹も誘因になります。

高橋先生のワンポイントアドバイス

乗車前は十分な睡眠をとり、空腹や食べ過ぎを避けましょう。乗車中は進行方向を向き、前方の景色を見ると揺れを感じにくくなります。揺れの少ない座席(車なら前方、船なら中央)を選ぶのも有効です。

日々の生活の中でできるセルフケア

- 読書やスマートフォン操作は控え、車内の換気が心がける。
- 気分が悪くなった場合は、目を閉じて休む、遠くを見るなどして楽な姿勢をとる。
- 冷たい風に当たると改善することがある。
- 酔いやすい方は、事前に酔い止め薬の使用も検討する。

気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。



健康な毎日を送るために
高橋先生の健康ファイル

東京都済生会中央病院 医学博士 高橋寿由樹先生

ムティ読者プレゼント

抽選で1名様に
プレゼント!

信州の恵みが詰まった
極上サーロイン

りんご和牛信州牛
サーロインステーキ

- 発酵飼料で育った牛の霜降り
- 白く粘りのある脂肪の良さ



応募締切

2026年12月28日(月)
(はがきは当日消印有効)

応募方法

右記をご覧ください。

*当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

プレゼント応募方法

郵送

〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1芝パークビルB館6F
(株)エネライフ内「エネライフムティ」事務局 宛
希望商品と下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

必要事項

- 1 郵便番号
- 2 住所
- 3 氏名
- 4 年齢
- 5 電話番号
- 6 紙面のご感想
- 7 ムティをお届けの販売店名とご契約者さま名

【個人情報の取り扱いについて】①ご応募いただいた原稿は、お客さまのお名前、年齢、お住まいの都道府県名、販売店名を掲載させていただきます。②プレゼントに応募された記載情報は当選発表、発送に使用いたします。また、感想が紙面に掲載されることもあります(原稿を添削する場合があります)。③プレゼントに応募された記載情報を、ムティお届けの販売店に転送いたします。この記載情報をもとに、販売店よりセールのご案内などを差し上げる場合がございます。※ご応募いただきましたはがきは厳重に保管・管理します。