Family Cleaning
ファミリークリーニング

LAUNDRY SECRETS

クリーニング師が教える

洗濯極意集

洗う前・洗う・干す・シミ・しまう
家でできる、18の極意



ファミリークリーニング 2代目店主・クリーニング師
神林 章二

北九州・小倉南区　1970年創業

INTRODUCTION

はじめに

ファミリークリーニングは、北九州市小倉南区で1970年に父が始めたお店です。私はそれを引き継ぎ、いまも現場に立って、お一人おひとりの大切な一着と向き合っています。

お店には、いろいろなご相談が届きます。「洗ったら縮んでしまった」「シミが取れない」「しまっておいたら黄ばんでいた」。その多くは、洗う前、干すとき、しまうときの、ほんの少しの知識で防げるものです。

この小さな本には、私たちがブログでお伝えしてきたお手入れのコツの中から、ご家庭ですぐに役立つものを18にしぼって集めました。むずかしい道具は使いません。今日のお洗濯から、ひとつずつ試してみてください。

そして、「これは無理かもしれない」と思ったときは、どうか無理をせず、そのままご相談ください。



ファミリークリーニング 2代目店主・クリーニング師
神林 章二

この本の使い方　各極意の最後に、くわしい記事のアドレスをのせています。洗濯表示や素材によって合うお手入れは変わります。いつも、お手持ちの衣類と商品の表示を優先してください。

CONTENTS

目次

第一章　洗う前に

極意 01　洗濯表示は「5つの記号」だけ覚える
極意 02　手洗いマークは、洗濯機の標準コースで洗わない
極意 03　おけに×の服は、家で洗わない
極意 04　洗う前に、ポケットを全部確かめる

第二章　洗う

極意 05　洗剤は「多さ」より「適量」
極意 06　柔軟剤は、毎回でなくていい
極意 07　洗濯ネットはジャストサイズ、たたんで入れる
極意 08　ニットは30℃以下で、押し洗い

第三章　干す

極意 09　濡れたニットは、ハンガーに掛けない
極意 10　アーチ干しで、空気の通り道を作る
極意 11　部屋干しは「すぐ干す・すき間・風」

第四章　シミ・黄ばみ

極意 12　血液は、30℃以下の水で
極意 13　インクが付いたら、乾かさない
極意 14　油の汚れは、こすらず浮かせる
極意 15　シャツの黄ばみは、皮脂の油から

第五章　しまう

極意 16　クリーニングのカバーは、すぐ外す
極意 17　汚れは、次の季節に持ち越さない
極意 18　防虫剤は上に置き、種類を混ぜない

CHAPTER ONE

洗う前に

失敗の多くは、洗濯機のふたを
閉める前に決まっています。

極意 01 — 04

極意 01

洗濯表示は「5つの記号」だけ覚える

洗濯表示は41種類ありますが、基本の記号は「おけ（洗濯）・三角（漂白）・四角（乾燥）・アイロン・円（クリーニング）」の5つだけ。あとは飾りの意味を知れば、たいていの表示は読めます。

- **数字**は温度の上限、**点**は温度の強さ（多いほど高温OK）
- **下線**はやさしく（線が増えるほど弱いコース）
- ×はそのお手入れができない、というしるし

くわしくは familycleaning.jp/laundry-care-symbols-guide/

極意 02

手洗いマークは、洗濯機の標準コースで洗わない

ご家庭の失敗でいちばん多いのが、「手洗い」の表示の服を洗濯機の標準コースで洗って、フェルトのように固く縮んでしまうことです。

- おけに「手」のマーク＝手洗い（液温40℃まで）。標準コースは**NG**
- 乾燥機の四角に×がある服は、乾燥機にかけない
- 漂白の三角に斜線2本は、酸素系だけOK。塩素系は使わない

くわしくは familycleaning.jp/laundry-care-symbols-guide/

極意 03

おけに×の服は、家で洗わない

「家庭洗濯×」は、洗濯機はもちろん、手洗いも含めて家では洗えないというしるしです。「ドライコース」や「おしゃれ着用洗剤」を使っても、この表示が変わるわけではありません。

- スーツ・ジャケット・コートは、型崩れやシワが戻りにくい
- ウール・カシミヤのニットは、縮んで固くなることがある
- 濃い色やシルクは、色落ち・色移りしやすい

プロのひとこと　表示が読めない、意味が分からないときも、洗う前にご相談ください。

くわしくは familycleaning.jp/home-washing-prohibited-clothes/

極意 04

洗う前に、ポケットを全部確かめる

胸ポケットのボールペンは、洗濯機の中でもまれるうちにキャップが外れ、インクが少しずつ出てきます。その水が回るので、一緒に洗った服にも点々と付いてしまいます。

- 洗濯機に入れる前に、ポケットを全部さわって確かめる
- 胸ポケットは、特に忘れがち

プロのひとこと　当店でも、洗う前に必ずすべてのポケットを確かめています。

くわしくは familycleaning.jp/ballpoint-pen-ink-laundry/

CHAPTER TWO

洗う

強く、たくさん、ではなく。
服に合わせて、ちょうどよく。

極意 05 — 08

極意 05

洗剤は「多さ」より「適量」

洗剤を増やしても、洗う力がそのまま上がるとは限りません。かえって、すすぎ残しの原因になることがあります。洗濯物の量や水量に合う、表示どおりの量を使いましょう。

- えり・袖口、食べこぼしは、洗う前に部分の下処理を
- 下処理は「長く置くほど、強くこするほどよい」わけではない
- 洗剤や薬剤を、自分の判断で混ぜない

くわしくは familycleaning.jp/laundry-detergent-map/

極意 06

柔軟剤は、毎回でなくていい

洗剤は汚れを落とすもの、柔軟剤は仕上がりを整えるもの。肌ざわりや静電気が気になるときに、必要な量だけ使えば十分です。

- 洗剤と柔軟剤は、それぞれの投入口へ（混ぜない）
- 柔軟剤が働くのは、最後のすすぎ
- スポーツウェアなど機能のある服は、メーカーの案内を優先

くわしくは familycleaning.jp/fabric-softener-guide/

極意 07

洗濯ネットはジャストサイズ、たたんで入れる

洗濯ネットは、ただ衣類を放り込む袋ではありません。大きすぎるネットの中では服が動き回り、こすれや型崩れのもとになります。

- 服の大きさに合う、大きすぎないネットを選ぶ
- 服はたたんで入れる
- ネットに入れても、ニットは標準コースで縮むことがある

くわしくは familycleaning.jp/laundry-net-right-usage-folding/

極意 08

ニットは30℃以下で、押し洗い

表示で家庭洗濯ができるセーターは、30℃以下の水におしゃれ着用の中性洗剤を溶かし、たたんで沈めて、沈める・浮かせるをくり返します。

- 揉まない・絞らない・こすらない（摩擦は毛玉のもと）
- すすぎは水を替えて2回
- バスタオルにはさんで水気を取り、平干しへ

プロのひとこと　装飾付き、濃い色、思い出の一枚は、無理をせずお店へ。

くわしくは familycleaning.jp/cashmere-sweater-wash-guide/

CHAPTER THREE

干す

形を整えて、風を通して。
乾かし方で、服の寿命は変わります。

極意 09 — 11

極意 09

濡れたニットは、ハンガーに掛けない

ニットは糸を編んで作られた衣類です。水を含んで重くなった状態でつるすと、その重みで肩や丈が伸びてしまいます。

- 洗う前に、洗濯表示で「干し方」まで確かめる
- 首元だけで引き上げず、全体を支えて運ぶ
- 肩・袖・裾の形を整えて、平干しネットや台の上で

くわしくは familycleaning.jp/autumn-cardigan-flat-dry/

極意 10

アーチ干しで、空気の通り道を作る

ピンチハンガーや物干しに、両端は長いもの、内側は中くらい、真ん中は短いものの順に干します。真ん中の下にできた空間を空気が上っていき、乾きが早くなります。

- 両端：バスタオルやズボンなど長いもの
- 内側：Tシャツやブラウス
- 真ん中：靴下や下着など短いもの

プロのひとこと　サーキュレーターでアーチの下に風を送ると、さらに効果的です。

くわしくは familycleaning.jp/winter-indoor-drying-arch/

極意 11

部屋干しは「すぐ干す・すき間・風」

部屋干しのにおいを防ぐいちばんのコツは、乾くまでの時間を短くすることです。

- 洗い終わったら、すぐに干す
- ハンガーの間隔をあける
- 除湿機とサーキュレーターで、空気を動かす
- 乾燥機があれば、15〜30分だけ回して、すぐに取り出して干す

プロのひとこと　短い時間だけ乾燥機を使うと、生地が傷みにくく、そのあとの自然乾燥がぐっと速くなります。

くわしくは familycleaning.jp/tsuyu-heyaboshi/

CHAPTER FOUR

シミ・黄ばみ

あわてて、こすらない。温めない。
最初のひと手間で、結果が変わります。

極意 12 ― 15

極意 12

血液は、30℃以下の水で

血液に含まれるたんぱく質は、熱で固まります。お湯をかけると、かえって繊維の奥に定着してしまいます。

- 30℃以下の水でシミの部分を濡らす
- 洗剤をつけて、指の腹でやさしくもみ洗い
- 落ちきらなければ、くり返す
- お湯・乾燥機・アイロンは**NG**

くわしくは familycleaning.jp/remove-blood-stain-easy/

極意 13

インクが付いたら、乾かさない

ボールペンのインクは、熱がかかると生地に定着して落としにくくなります。

- 乾燥機・アイロンにかけない
- 何度も洗い直したり、こすったりしない
- 洗濯槽やゴムパッキンに残ったインクも確かめる

プロのひとこと　乾かす前に、こすらずにお店へ。使っていたペンがあれば一緒にお持ちください。

くわしくは familycleaning.jp/ballpoint-pen-ink-laundry/

極意 14

油の汚れは、こすらず浮かせる

洗濯は水の力で汚れを落とします。でも油は水となじみにくいので、洗剤で洗うだけでは残ってしまうことがあります。強くこすると、汚れが広がったり、生地が毛羽立ったりします。

- 油になじむもので、洗う前に浮かせる
- 塗り込んで軽く揉み、少し置いてから、いつもの洗濯へ
- ミートソースやカレーの色が残ったら、漂白で

プロのひとこと　当店の油ジミ用シミ抜き剤「とろ〜り」は、この下処理のために作りました。

くわしくは familycleaning.jp/torori-oil-stain-howto/

極意 15

シャツの黄ばみは、皮脂の油から

ワイシャツの黄ばみのもとは、えりや袖に残った皮脂です。油の膜を先に取ってから漂白すると、落ちやすくなります。

- えり・袖の皮脂を、部分用のシミ抜き剤で分解
- 40〜50℃のお湯に粉末の酸素系漂白剤を溶かし、30分ほどつけ置き
- すすいでから、いつもどおりに洗う

プロのひとこと　漂白剤は、衣類の表示と商品の注意書きを確かめてから使いましょう。

くわしくは familycleaning.jp/yshirt-yellowing-wash/

CHAPTER FIVE

しまう

来年また、気持ちよく袖を通すために。
しまう前のひと手間が、すべてです。

極意 16 ― 18

極意 16

クリーニングのカバーは、すぐ外す

お店でお返しするビニールのカバーは、運ぶためのもの。かけたままにすると湿気がこもり、カビ・黄ばみ・虫食い・においのもとになります。

- 持ち帰ったら、すぐにカバーを外す
- 風通しのよい場所で、2〜3時間ほど陰干し
- しまうときは、通気性のよい不織布のカバーへ

くわしくは familycleaning.jp/remove-dry-cleaning-plastic-cover/

極意 17

汚れは、次の季節に持ち越さない

「一度しか着ていないから」と、そのまましまうのは要注意。目に見えない皮脂の汚れが、半年後には落ちにくい黄ばみに変わります。虫も、皮脂や食べこぼしが大好きです。

- しまう前に洗う（しまい洗い）
- 洗ったら、しっかり乾かしてからしまう

くわしくは familycleaning.jp/winter-storage-rules/

極意 18

防虫剤は上に置き、種類を混ぜない

防虫剤の成分は空気より重く、上から下へと広がっていきます。引き出しや衣装ケースでは、衣類のいちばん上に置きましょう。

- 防虫剤は、衣類のいちばん上に
- ちがう種類の防虫剤を混ぜて使わない（シミの原因になることがある）

くわしくは familycleaning.jp/winter-storage-rules/

おまけ

お店に任せたほうがいいとき

ドライクリーニングは皮脂などの油の汚れが得意で、形をくずしにくい洗い方。汗など水に溶ける汚れには、水を使うウエットクリーニングが向いています。実際の服には、その両方が混ざっています。

- おけに×の表示がある、表示が読めない
- 時間がたったシミ、何のシミか分からない
- 高価な服、思い出の服、代わりのない服

くわしくは familycleaning.jp/dry-wet-cleaning-difference/

クリーニング師が教える

洗濯極意集

第1版　2026年10月29日

著者　神林 章二（ファミリークリーニング 2代目店主・クリーニング師）

発行　ファミリークリーニング
〒800-0236 福岡県北九州市小倉南区下貫2-4-21
電話 093-471-3190　familycleaning.jp

更新履歴

第1版　2026.10.29　はじめて作りました（18の極意）

この本は、お店のブログ記事の更新に合わせて、ときどき作り直します。最新版は、ホームページの「店主・お店について」からダウンロードできます。

迷ったら、写真で。

洗えるか分からない服、落ちないシミ、大切な一着のこと。服全体と、気になるところのアップ、洗濯表示の写真を送っていただければ、できること・難しいことを正直にお返事します。お見積りだけでも大丈夫です。

LINEで写真を送って相談

スマホのカメラで読み取ってください

lin.ee/xByPoP1

Family Cleaning
ファミリークリーニング

〒800-0236 福岡県北九州市小倉南区下貫2-4-21（駐車場あり）
電話 093-471-3190
営業 月・火・木・金 9:00〜17:00／土 9:00〜15:00／日 10:00〜17:00
定休日 水曜・祝日　　全国宅配も承ります
familycleaning.jp

© ファミリークリーニング　この本の内容は、当店のブログ記事をもとにまとめたものです。衣類のお手入れは、それぞれの洗濯表示と商品の表示に従ってください。