



春光の候、皆様におかれましては益々ご壮健のこととお慶び申し上げます。

今年は暖冬により全国的に桜の開花は例年より遅く、沼川沿いの桜並木も開花が遅れています。今年は満開の桜の元で入学式を迎えられそうですね。

さて、国土交通省から3月26日県内公示価格が発表されました。新型コロナウイルス感染症も減少し社会経済活動は正常となり商業地は4年ぶりの上昇になりました。住宅地では長泉町などの利便性の高い地域は上昇しており、沿岸部は下落が減少しましたが内陸部との二極化傾向は未だ続いています。

# するがのくに かわら版

第79号

令和6年4月15日発行

㈱スルガ不動産総業

静岡県沼津市大諏訪 593-1

Tel 055-926-0260

Fax 055-926-0262

E.mail

iida@suruga-fudousan.co.jp

スルガ不動産

「スルガ不動産」

で検索。

かわら版は

ホームページで!

全国では全用途地域前年比2.3%となり3年連続の上昇となりました。緩やかな景気回復の上昇基調を強めています。訪日外国人増加により観光地や繁華街の人流がコロナ禍前に戻ったように思います。

また、日銀がマイナス金利政策を解除となり、今後は金融機関からの借入れや住宅ローンの金利がどうなるかにより消費者に大きな影響を与えます。

4月1日から改正不動産登記法が施行されます。今まで任意だった相続時の不動産登記申請が義務化となり相続人が相続した土地・建物の活用や処分に動きが出てくるのではないでしょうか。国は、対象者の負担軽減策として三つの措置を定めました。①相続人が自ら管轄の法務局に申し出ることで手続きが完了する。②相続登記の登録免許税の免税措置。③被相続人が国内に所有する不動産を法務局が名寄せリスト化し証明する。以上は、2026年4月までに施行予定です。

末筆となりましたが、新年度を迎えお忙しいと存じますが、今後ともご指導、ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

令和6年4月1日

代表取締役 飯田 崇仁

## 今月のSURUGA-MAN

我が社の社員がローテーションします!

皆さん、こんにちは。メジャーリーグが開幕致しました。気になるところはやっぱりドジャースの大谷翔平選手ですね。一平さんには、驚きましたねー。いまだに信じられないです。ギャンブル依存症で済まされない話になっていますが、この事が、大谷選手にも及ぶ事になるとファンとしては、勘弁してよーって感じですね。どうなるかは、わかりませんが、大谷選手には、とにかく頑張ってもらいたいものです。

さて、前にも書きましたけど今年の4月1日から相続登記が義務化されます。

不動産を相続した事を知ったときから3年以内に相続登記を申請しなければならず、正当な理由なく期間内の登記をしなかった場合には10万円以下の過料が科せられる事になります。

注意しなければならないのは、過去の相続分も義務化の対象です。この場合には、令和6年4月1日又は、不動産を相続した事を知った時のいずれか遅い日から3年以内に申請する義務を負います。わからない人は、お問合せください。

(M・O)



# 旬

タケノコ ― 筍 ―

## 選び方のコツ

- ① 鮮度が重要、遠くの産地の者より地元で採れたものを！
- ② 穂先が黄色っぽいものを選びましょう。
- ③ たけのこは鮮度が命。鮮度を最優先して購入しましょう。



## 保存法

茹でてから保存が鉄則。茹でたものをタッパ―や密封保存袋に水と共に入れて冷蔵庫で保存。水は毎日変えましょう。

## 栄養

血圧を下げる効果のあるカリウムと便秘や大腸がん予防に効果がある食物繊維が豊富。茹でた時に出る白い塊はチロシンというアミノ酸の一種で、

脳を活性化させる神経物質の原料となり、「やる気」を起こさせるのに役立つと言われています。

春にしか食べられない！  
まさに旬食材！



## 旬 Recipe - 若竹煮 -

材料  
茹でたたけのこ 300g  
わかめ 80g  
木の芽 適量

だし汁(昆布・かつお) 500cc  
酒 大匙2 砂糖 小匙2  
薄口しょうゆ 大匙1 塩 少々  
かつお節 適量

## 作り方

- ① 茹でたタケノコを食べやすい大きさに切る
- ② わかめは水に浸して塩出しし、さっと茹で一口大に切る

- ③ だし汁にタケノコを入れ、酒、塩、薄口しょうゆを加えて煮る

- ④ 煮立ってきたら「追いかつお」鰹節を加え弱火で煮る煮あがったら火を消し、冷まして味を含ませる。

- ⑤ 鰹節を取り出し、わかめを加えて火にかけ、温まったら器に盛り、木の芽をのせて煮汁をかける

## 旬 Recipe - 刺身 -

材料  
茹でたタケノコ(穂先) 300g  
かつお節 適量

## 作り方

- ① 茹でたタケノコの穂先を刺身の様に切る
- ② かつお節をふりかけ、醤油を振りかける

## 編集後記 ひとりごと

こんにちは、こんばんは、おはようございます。いつもかわら版を読んでいただきありがとうございます。

春の到来と共に、色とりどりのかわいい花が道端を彩っているのを見かける

ようになりました。私が春を感じるのは沼川沿いの桜並木を毎日通勤中に眺めながら全体がほんのりピンク色に染まってきたなあと思った時。これは実は何年も前にお客様から教えて頂いた事なんですけどね。今年は桜の開花が思いのほか遅れています。暖かいだけでは早く咲かないのだとか。一定期間寒い時期がないと咲かないんだって。

体調不良の時や不安な時は、いつも深呼吸をしてみます。不思議と心が落ち着くので調べてみた結果いい事しかなかったです。ぜひ、やってみてほしいです。大概、体調不良は気持ちの問題だったりして…

さて、「特定非営利活動法人倶楽部四季遊山」では、3年前にコロナ禍の中20周年を迎えました。植松靖博さんが「20周年の記念に何かしたいね」とおっしゃっていたのを思い出しました。この度、定例会で何度も協議を重ね、その記念として「ジャンパー」を制作いたしましたので紹介させて頂きます。

正会員の皆様には半額負担にて配布いたします。詳細は事務局までお問合せください。今年度も宜しくお願い致します。



致します。



## 健康コラム

### 忙しい時こそ深呼吸

深呼吸は意識的に取り入れることで自律神経のバランスを保ち、興奮状態から休憩状態に体をスイッチすることが出来ます。いつでもどこでもできるので、積極的に行ってみましょう。



#### ① リラックス効果

深呼吸は自律神経を整えて副交感神経が優位になるため、緊張や興奮が和らぎリラックス出来ます。

#### ② ストレス解消

深呼吸で副交感神経が優位になりリラックスすることで、ストレス状態が落ち着きます。

#### ③ 疲労回復

深呼吸で酸素をたくさん取り込む事で、疲労の回復に効果があります。

#### ④ セロトニンの分泌を促す

深呼吸することで、セロトニンという幸せホルモンの分泌を促す事が出来ます

#### ⑤ 睡眠の質が高まる

睡眠の質は、自律神経が大きくかわってきます。自律神経が整い副交感神経が優位になると、リラックス上他愛になり眠りやすくなります。



#### ⑥ 便秘の解消

深呼吸で副交感神経が優位になると、内臓の働きが活発になります。腸が刺激され排便を促すことが出来ます。



#### ⑦ 冷え性の改善

内臓の働きを活発にすることが出来るので、内臓の血行が良くなり、体温が高まって冷え性を改善することが出来ます。

#### ⑧ 集中力アップ

脳に十分な酸素をいきわたらせて、血行を良くすることが出来ます。緊張やストレスを緩和し、集中力を高める事が出来ます。

#### ⑨ ダイエット効果

内臓の血行が良くなることで、脂肪を燃焼させ代謝が上がりやすくなります。

### 深呼吸の正しい行い方

1. 正しい姿勢でゆっくり鼻から息を吸う
2. お腹を膨らませる（腹式呼吸）
3. 肺にためた息をゆっくり吐く
4. 続けて5回行う



### 「期待されて存在する」

人は期待されて初めて、それに適う向上心を持つ。人は自分の外部にあるものによって存在する、ということになる。自分は自分、人は人ではなく、自分は人、人は自分なのである。共に生きる、協力し合いながら働く、この「共生」と「協働」が生きてゆくうえでの全て、と言つて過言ではあるまい。日本人はそれを当然の金科玉条として生きてきたのである。

さて不動産業というヘビーな業種の問題解決に日常携わっていると、この依頼者の期待に必ずや応えたい、という想いに駆られることがままある。期待に沿う能力など、未だ心許ないのだが、依頼者の高い期待値が私の5しかない能力を、一時的に10まで引き上げてしまう、という不思議は頻繁におこる。終わってみると、本当に自分がやったのだろうか、という懐疑の念が湧きおこる。つまり、「他社が私の限界を決める」のである。

不動産「かけこみ寺」より



不動産のおはなし

賃貸住宅管理業者登録を受けています。



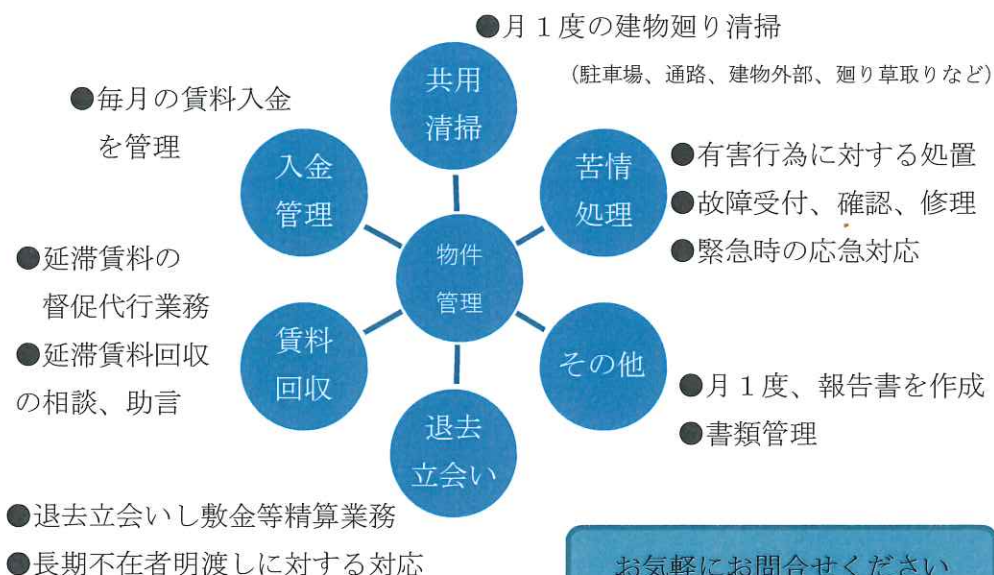
登録番号

国土交通大臣(2)

第1370号



※社会の多様性と高齢化に伴い、個人での物件管理では  
入居者への対応が難しくなっています。



賃貸管理業

## 賃貸管理について

弊社は、“賃貸住宅管理業者”登録を受け、アパート、駐車場、などの賃貸物件について、管理業務を行っております。

家主に代わって、募集から入居中のフォロー、退去まで一貫したサービスを行っています。

## ウィークリーマンション

### 料金体系変更について

いつもウィークリーマンションをご利用いただきありがとうございます。ウィークリーマンションの料金体系を次の通り変更致しますので、何卒宜しくお願い致します。なお、マンスリーマンションは変更はございません。

#### 【ウィークリーマンション料金体系変更について】

- ① 賃料 3,850円/日～  
光熱費・清掃費 1,100円/日～  
※8日以上のご利用で割引あり

- ② 開始時期 令和6年4月1日より

※マンスリーマンションは変更ありません

かばん一つでお気軽に！  
旅行や帰省、出張などに。



### ウィークリー

(4日以上～)

賃料

3,850円/日～

光熱費・清掃費

1,100円/日～

### マンスリー

賃料

68,000円/月

保証金

50,000円～

### 電気ポットの水垢の落とし方

粉末タイプのクエン酸を使用

- ①電気ポット内に水を貯める
- ②粉末クエン酸を50g入れる
- ③スイッチを入れて水を沸騰させる
- ④沸騰したらスイッチを切って1時間ほどつけ置き



クエン酸スプレー 用意するもの

- ☒ クエン酸小匙1
- ☒ 水 200ml
- ☒ スプレーボトル

作り方

スプレーボトルの中にクエン酸と水を入れ混ぜたら完成。

<シンクや蛇口、お風呂の鏡や床など>

汚れが気になる場所にクエン酸スプレーを吹きかけその上にキッチンペーパーとラップを貼り付ける。

1時間ほど経過したらこすり洗いしながら水で洗い流し、水垢や石鹸カスが落ちます。



## まめ知識



頭を整理してみよう。

重曹...アルカリ性。

油汚れ、酸性の汚れを落とす

クエン酸...酸性。水垢や石鹸カスなどのアルカリ性の汚れを落とす。





Instagram



## 観梅会 (2月25日・日曜日)

あいにくの天気となってしまった観梅会。  
13名の方に集まっていたいただき各々一品を持ち寄り歓談しました。  
四季遊山産の山の幸を豊富に使った汁物や漬物はもちろん  
健康にいいものを…という事で、高野豆腐の唐揚げは、  
まるで鶏むね肉のようでした。  
また、フルーツゼリーなどデザートも美味しくいただきました。  
コロナ禍でお預けになっていたカラオケでは定番の曲で得点を  
競ったりして、久々に楽しみました( ^ v ^ )



## 春到来！

四季遊山では四季を感じる事ができます。  
その一つが植物(花や草木)。春の山には色とりどりの花が咲いています。青々とした新芽が付き始めた  
紫陽花や花を観ると春が来たなーと感ずます。  
椿や水仙、木瓜の花がかわいく咲いています。

紫陽花の新芽

椿

水仙

可愛すぎる  
木瓜の花♡

木瓜の花は戦国武将、  
織田信長の家紋になっています。  
「先駆者」や「熱情」はまさに織田信長を思わ  
せる花言葉ですね！  
紅白の花を咲かせるので、縁起が良いと  
言われています

## 正会員 高村 明



足柄の栢山の二宮尊徳記念館を見学しました。生家が母親の実家の近くで  
身近に感じていましたが、実像は識りませんでした。

記念館を観て、彼の思想が日本の企業人にも多大な影響を与え、  
企業理念を広めた事は理解できます。

農政家というより、農業思想家でしょう。

彼の生きた江戸時代の末期は、現代日本に似ています。

大塩平八郎の乱もほぼ同時代である事を考えると、幾世代を重ねた

社会の弊害、腐敗が顕著な時期に、彼の思想を社会が期待したのも頷けます。

彼の考える言葉

“経済なき道徳は絵空事、道徳なき経済は犯罪である”

とはまさに現在の社会を反映しているかのようです。

企業も農業も同様に理念を実現するために利益を確保すべきものが、国が率先して儲けだけを善とする  
思想が社会を席卷しています。正しい企業、農業もその在り方を模索すべき時代でしょう。





## 生大根の沢庵漬けと切干大根

成長が心配されていた大根は、最終的に立派に育ち、大きすぎて小さく切り分けてから生大根の沢庵漬けをつくりました。

ほんのり甘いけど塩も効いて美味しくできました。私的には砂糖が少し足りなかったかなあと反省。次に活かしたい。沢山できたので古漬け沢庵と一緒に賛助会員の皆さんへお配りしました。



最後に余った大根は、切干大根に加工。山菜まつりで販売したいと思います。



## 梅花

今年の冬はいつになく暖かい陽気が続きました。梅の花も開花が早まり1月の中旬頃から蕾を付け始めました。例年より1カ月早く1月下旬にはかわいい花が咲き始めました。毎年早まっている気がします…



## 椎茸&なめこ

昨年秋の椎茸は、陽気が不順のため1週間しか収穫できませんでした。今年の春の椎茸は順調に収穫できています。なめこは相変わらず、ご機嫌ななめなようになかなか出てきません…



## 農作物（ラッキョウ・じゃがいも・タケノコ）

ラッキョウは順調に生育中。美味しい甘酢漬けがたくさんできるといいですね。

二月には竹林の整備を行いました。タケノコが沢山出てきてくれればいいなあ。

三月の定例会では、じゃがいもの植付けと藤棚下の整備を行い大変きれいになりました。

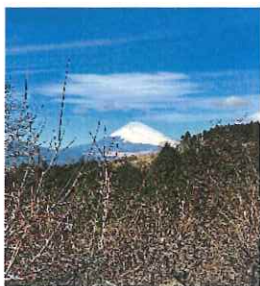


じゃがいも畑

にんにく畑



ラッキョウ畑



## 富士山の眺めが最高！

四季遊山では、富士山の眺めが最高です。梅の花の蕾が付き始めた頃の富士山。（梅林より）



## 20周年記念ジャンパー制作のお知らせ



当法人では3年前コロナ禍の中20周年を迎えました。皆様のご協力のおかげだと感謝申し上げます。20周年を記念いたしましてジャンパーを制作致しました。詳細は事務局まで。



## 会員募集中！！

NPO 法人倶楽部四季遊山では随時、会員を募集しております。

「自立共存」「融合」をモットーに自然や人と触れ合い自分たちの手で『生きがいの発見出来る郷』を目指し、活動しております。

また、会員が寄り集えるよう、各季節様々な催し物を企画して開催しております。

ご興味があり一緒に活動できる方、私たちの活動にご賛同いただきご後援いただける法人様がいらっしゃいましたら、お気軽にお問合せください。

（文:Hiromi lida）