

# 自筆証書遺言書保管制度

遺言者が遺言の内容の前文を手書きで作成して保管しておく形式で公証役場に行く必要はありません。とくに手数料などの費用もかからないので、自筆証書遺言で作成したいと考えている人は多いようです

## ★財産目録

- ・間違えずに手書きすることが難しい人は、パソコンを使った目録を家族に作成してもらったものも認められますが署名捺印が必要です。
- ・登記簿謄本のコピー添付でも認められますが自署で署名捺印が必要です
- ・2020年7月10日から法務局で保管できるようになります(紛失、改ざんされる心配がなくなります)
- ・法務局で手続きするには、職員が遺言書としての

記載の形式が整っているかを確認するほか、書いた人の本人確認書類が必要です

## ★遺言を書いた人が亡くなった後

- ・相続人などの関係者が法務局で遺言書を確認することができます
- ・原本の閲覧申請が行われると、法務局からすべての相続人に対して遺言書を保管していることが通知されます

\*これによって相続人の間で公平に遺言書が開示されるので、相続をめぐるトラブルを抑えることができますので、少しずつ準備をしてみたいかがでしょうか

\*保管する手数料は有料です

<h3>遺言書</h3> <p>1 私は、私の所有する 別紙目録第1記載の不動産を、 長男和郎に相続させる。</p> <p>2 私は、私の所有する 別紙目録第2記載の預貯金を、 長女令子に相続させる。</p> <p>令和2年1月1日 住所 東京都千代田区 霞が関1丁目1番1号</p> <p style="text-align: right;">潮 伸一郎 (印)</p>	<h3>物件等目録</h3> <p>第1 不動産 土地 所在 ○○市○○町○丁目 地番 ○番○ 地積 ○平方メートル</p> <p>2 建物 所在 ○○市○○町○丁目 家屋番号 ○番○ 種類 居宅 構造 木造瓦葺2階建て 床面積 1階○平方メートル、2階○平方メートル</p> <p>第2 預貯金 1 ○○銀行 ○○支店 普通預金 口座番号 ○○○○</p> <p style="text-align: right;">潮 伸一郎 (印)</p>
--	---

# さくらの窓から

## ＜競争＞

秋だけなわの好季節となり、時折吹く風を涼しく感じ、気が付けば11月に入ろうとしています。そして秋と言えば「食欲の秋」我家の柿の木の柿が赤く色づきはじめ食べ頃かと思うと鳥に食べられ、なかなか収穫できませんでしたが、それでも家族のためにと鳥につかれる前に少し青くてももぎ取っています。

今、残り少ない柿を鳥たちと競争しながら収穫中です。ちなみに甘柿なので鳥たちと同じく私たち家族も、もぎ取ってすぐ食べています。話は変わりますが「チームさくら」の第49回牛久市親善野球大会の結果報告をします。準決勝でパールナインと対戦。接戦の末・・・3対2で敗退。総合3位悔しい結果となりましたが来春の大会で倍返しだ!!



あなたの夢をカタチにします。

<http://www.sakura-eh.co.jp>



新築住宅はもちろん、中古、売地物件を豊富に掲載中! 不動産の上手な選び方等、Q&Aも盛り沢山! 是非ご覧下さい。

## 編集後記

数年に一度しか見られないという「ブルームーン」ひと月に2回満月があるとき、2回目の満月を呼ぶそうです。今月は10月2・31日です。希少な満月の一つですので31日は月が見えやすくなる18時頃からご注目ください

TEL: 029-871-0205 FAX: 029-874-0249

- 発行 元/情報通信「Sakura」(㈱さくらエステートホームズ)
- 所在 地/〒300-1234 茨城県牛久市中央3丁目32-4

## 株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可(2)第6655号  
茨城県知事許可(般-25)第32521号



# さくらさくら家

SAKURA-SAKU HOME

住まいのあり方を真剣に考えかたちにする

Newsletter\* 2020

Vol. 109



「ブルームーン」名前だけでも神秘的ですが、これを見れると幸せになれるとか。

## ◆◆目次◆◆

- ・さくらの窓から
- ・首の疲れ
- ・自筆証書遺言書保管
- ・コーヒープレイク
- ・さくらの特選物件
- ・リンパストレッチ
- ・編集後記

## スマホで首は疲れっはなしではありませんか?

首は4~7kgもある頭を支えているため、大きな負荷がかかります。頭を前傾させた姿勢をとり続けるため、首の筋肉は緊張し、血行が悪くなり、酸素不足や疲労物質の蓄積で痛みを感じるようになりますので健康法を紹介します。

首の疲れを軽減して、痛みを和らげるためには、長時間同じ姿勢をとらず、1時間に1回程度(3セット)ストレッチをしましょう。



1 息を吐きながら首を右に傾けて10数えます。左も同様



2 腕を持ち上げ、腕を伸ばしたところから10数えます



3 息を吐きながら指であごを後ろに少しずつ押し10数えます

# 前新式リンパストレッチ

前新マミ氏が考案した疲れをとり、リンパと血流促進のためのストレッチです

股関節の周りの筋肉が硬くなると変形性股関節症になることも多く、人工関節を入れる手術が必要になることもあります。柔軟性を保ちつつ筋肉を落とさないためにも日々頑張りましょう

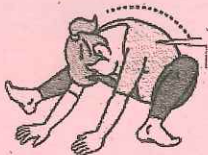


床に座り、90度くらいに開脚します。足は開ける範囲で、つま先は天井方向に向けます



息を吐きながら、手を少しずつ遠くへとついでいき、自分の最大限のところまで前屈します

足が床にぴったりつかなくてもOKです。ただし、つま先は外へ向けておきます



て足曲もはがO床るつKに角らひ度いっは人たりなくついてもOKなく

ココに効く！！

- 股関節の柔軟性
- 股関節の可動域を広げる

# コーヒースレイク

コーヒースレイクより

## <夏の楽しみ>

夏が得意と言う方は少ないのでは？ と思いますが、私は「青菜に塩」です。でも、四季の移ろいを感じるためには暑い夏も寒い冬も必要だと自分を叱咤激励しています。

そんな夏ですが、私にもぜいたくな楽しみがあります。冷たいお茶です。この暑い中、10時ごろ運動不足解消のためと体重を落とすため（コロナ太り）、マスクを付け呼吸困難になりながら？ 自転車通勤をしています。

会社に着くや否や、早速、玉露の茶葉で飲みたいところですが……。普通のお手頃価格の煎茶を入れた急須にお湯を注ぎ、湯飲みに氷2個入れ熱いお茶をゆっくり注ぐとパキッ・ピキッ・カランと氷の溶ける涼しい音に耳を傾ける時間も極上です。

うま味と甘味を引き出したお茶を一口、二口……。ゆっくり静かにのみます。飲んだ瞬間この冷た〜いお茶が五臓六腑に染み渡るような至福の時です。そして「暑い中ご苦労様です」と言われてるような気分になります。

飲んだあとの急須は冷蔵庫に入れ、2煎・3煎目ぐらいまで飲みます。ただ味と香りも1煎目よりはおちますがのどごしすっきりです。

暑い盛りに熱いお茶をいただくこともありますが、目にも緑の鮮やかな色の冷たいお茶は、とてもおいしいものです。これが私の会社での夏の楽しみ方の一つでもあり、私を元気にしてくれる冷茶です。

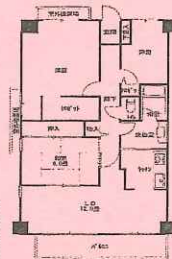
# さくらの特撰物件

ホームページでも整理No.で詳細をご覧になれます

<http://www.sakura-eh.co.jp>

## マンション 1340万円 内装リノベーション済み

所在地：牛久市栄町6丁目1-2  
交通：牛久駅まで徒歩15分  
建物：78.43㎡ 301号室  
構造：鉄筋コンクリート造陸屋根6階建  
設備：都市ガス・公営上下水道  
建ぺい率：60%・容積率200%  
築年月：平成7年2月  
現況：空家 ペット可



- ★南西角3LDKのマンション
- ★管理費：16,300円
- 修繕積立：10,290円

売主

## 中古 1980万円 古民家風・付属建物あり

所在地：稲敷市柴崎字新宿141  
交通：龍ヶ崎駅まで12.6km  
土地：2083.61㎡  
建物：177.68㎡（居住中）  
構造：木造草葺平家建  
建ぺい率：40%容積率80%  
設備：公営上下水道・プロパンガス  
地目：宅地・山林

- ★10DK+店舗
- ★敷地広々630坪

ご見学希望の際は事前にご連絡ください

媒介

## 売地 580万円 南道路で陽当り良好

所在地：牛久市神谷三丁目6-11  
交通：牛久駅から1600m  
土地：217㎡  
地目：宅地  
建ぺい率：60%容積率200%  
設備：上下水道・プロパンガス

- ★市街化調整区域
- ★10年特例用地
- ★下水道負担金あり
- ★近隣に栄町保育園有
- ★現況渡し

媒介

## 土地 1100万円 敷地広々128坪

所在地：牛久市牛久町  
交通：牛久駅徒歩13分  
土地：425㎡  
地目：畑・現況宅地  
建ぺい率：50%容積率100%  
設備：上下水道（宅内）・PG  
都市計画：市街化区域

- ★陽当り良好
- ★子育て環境良好
- ★生活便利な立地
- ★閑静な住宅
- ★牛久小・第三中学校
- ★建築条件なし

媒介

- ◆売却・住み替えをお考えの方
- ◆我が家の価格を知りたい方

秘密は厳守します

遊休地  
あなたのそばで  
眠っていませんか？



株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可(3)第6655号 茨城県知事許可(般-30)第32521号

TEL 029-871-0205(代) FAX 029-874-0249

完全無料  
お見積り依頼



## お住まいのお手伝い隊

どんな小さな仕事でも予算に合わせてお見積りいたします



注文住宅



増改築



水周り工事



外構工事