## 蛍光灯製造２０２７年で終了

23年の「水銀に関する水俣条約締約国会議」の決定を受け、水銀を使用する蛍光灯は２０２６年から順次規制が始まり、２０２７年末で製造・輸出入ができなくなるのでLEDへの交換が進められています

【交換の方法】

★蛍光ランプのみをLEDランプに変更する方法

照明器具に適合していないLEDランプを取付けると異常発熱による出火などの可能性があるので注意が必要

★ランプを取付けた照明器具ごと交換する方法

天井部分にシーリングと呼ばれる配線設備が設置されていれば、工事不要で設置されるが、配線設備がない場合には工事が必要になります

★蛍光灯の照明器具は設置から１５年を「耐用限度」としており照明器具の劣化によって事故につながる可能性もあります

★蛍光灯に比べてLEDは消費電力が約半分で電気代も安くなり、寿命も長いため、早期に交換したほうが電気代の出費を抑えることができるメリットです

★２０２７年が迫ってくると工事が増える可能性があるので、早めの交換を検討してほしいと思います

## 昭和100年記念に銀貨

今年は昭和元年（１９２６年）から満１００年を迎えます。「昭和１００年」を記念して財務省は4月21日、１０００円銀貨を発行すると発表した。銀貨は直径４㎝重さは３１.１ｇで、４万枚を発行します。昭和は、太平洋戦争が終わり、日本が復興と高度経済成長を遂げた時代です。表面には、時代を象徴する新幹線や東京タワー、高速道路がカラーでデザインされています。裏面には富士山とサクラの花、平和のシンボル・ハトが描かれています。1000円銀貨ですが、貴重な金属の純銀と特殊な技術で作られることから、価格は税込み34800円です。申し込み受け付けは、８月19日・１７時以降から３週間程度です応募が多かった場合は抽選となるそうです。

＊造幣局からの販売のみとなります

## さくらの窓から

＜３回目の熊本地震に思うこと＞

平成28年２回目の熊本地震に続き、熊本県で震度７が観測されるのは、先日の7月２８日で ３回目の地震です。民家が崩れたり、被害にあった人たちは、この暑い中、たえまなく流れる汗を拭き拭き、ボランティア団体の人たちに助けられながら、ぐちゃぐちゃになった家の片づけをしています。もし牛久に災害級の地震が起きたら？・・・いま思いつくことは水の確保と災害用の非常食など、命の次に大事な薬を１ヶ月分ぐらい多めにいただいておこうかなぁと思っています。牛久市ではライフラインを含め市民に行き届くような備えはどこまで、なにをできているのでしょうか？　知りたいと思っています。


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。

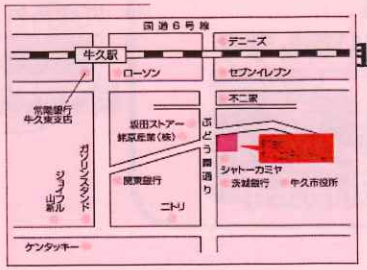

## 編集後記

桃の旬は９月上旬までと言われています。桃には水分・食物繊維、抗酸化物質が豊富で、腸の働きを助け、水分補給や肌の健康維持に役立つとされています。嬉しいことばかりですね。カロリーが比較的低いため、体重管理やダイエットの方にも適した果物です。


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（4）第 6655 号
茨城県知事許可（般-05）第 32521 号

住まいのあり方を 真剣に考え かたちにする

# さくらさく家

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter＊ 2026・8

Vol. 133


赤とんぼ　体長４㎝。5~6月頃、平地で羽化した成虫は、高原に移動し、成熟すると橙色から鮮紅色に変わり秋に平地へ戻る

✤✤目次✤✤


- さくらの窓から
- 野菜ジュース
- 蛍光灯製造終了
- 昭和１００年記念に
- コーヒーブレイク
- フレイル予防体操
- さくらの特選物件
- 編集後記


## 野菜ジュースのメリット・デメリット

暑くなると冷蔵庫に野菜ジュースをストックしているご家庭も多いかもしれません。ですが、意外と知らないデメリットもあるのです。買う前にぜひチェックしてください

★野菜ジュースのメリット

・特定栄養素の吸収率がアップ

トマトの「リコピン」や人参の「β―カロテン」は過熱や破砕によってリコピンは約３．８倍、β―カロテンは約１．５倍も吸収率が高まることが報告されています

・野菜ジュースは、製造過程でビタミンＣなどは減ってしまいがちですが、「カリウム」などのミネラルは比較的残りやすいのが特徴です

★野菜ジュースのデメリット

・市販の野菜ジュースには飲みやすくするために「糖分」が多く入っている商品があります。果糖を一気に摂取してしまうと血糖値が急上昇します

★購入する時に裏面のラベルをチェック！

砂糖・甘味料不使用のもの・野菜１００％に近いもの濃縮還元でないもの・食物繊維が添加されているもの

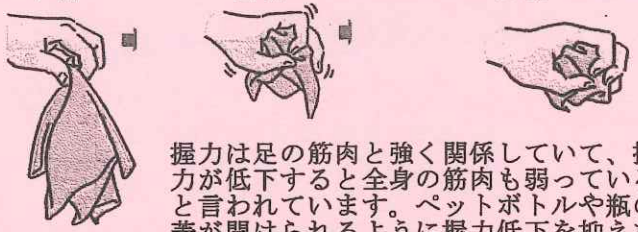
## フレイル予防体操

フレイルとは、加齢によって心身の機能が低下してしまった状態のことです。体重減少・身体活動量の低下・疲労感・歩行速度の低下・握力の低下の5つが関わっています。家の中で簡単にできる体操を定期的に行って、これら5つを予防しましょう

### ぎゅっと片手で握る体操

片手だけで、ハンカチを丸めてみましょう

1番　2番　3番



握力は足の筋肉と強く関係していて、握力が低下すると全身の筋肉も弱っていると言われています。ペットボトルや瓶の蓋が開けられるように握力低下を抑えましょう

まずは左手でハンカチをつまみ上げてから、ハンカチを2番3番と丸めてください。続いて右手も同じように体操してください。ハンカチくらいなら簡単という方には、フェイスタオルや新聞紙でも同じように挑戦してみましょう

ポイント：左手と右手で、1日1回ずつ腕に少し疲れるくらいに動かすといいでしょう

### 青じそを冷凍保存する方法

複数枚の青じそを重ね、軸を切り落とし縦半分に切る切ったものを重ねて手前からできるだけ小さく丸めて端から細く切っていく。切った青じそは容器に入れる

＊香りが多少抜け、色が変わったりしますが1か月保存できます（ラップで包んだり、ジッパー付き保存袋に入れると葉が当たり、傷ついて傷みやすくなる）

## コーヒーブレイク

コーヒーブレイクより

＜エアコンの2027年問題＞

2027年問題とはエアコンの省エネ基準強化と冷媒規制により経済省が2027年4月に国の省エネ基準を引き上げることに伴い、製造コストや販売価格に影響が出る可能性があります。そのため格安エアコンの駆け込み需要で品薄になることが懸念されます。メーカーでも旧モデル商品をこの機会に価格改定を行い商品単価を上げていきたい思惑です。現在においてもエアコンは値上がり傾向です。

エアコンは10年～20年で寿命となることが多く、寿命に近いエアコンに関しては来年4月までに余裕をもって交換することが、今後10年～20年を見据えるとお得といえそうです。

＊冷媒規制とは、空調や冷蔵庫などの冷却装置で使用される物質（主にフロン）で、オゾン層を破壊する影響が大きく、国際的に規制され、フロン類の使用は段階的に廃止されるようです。

令和8年物価高騰対応牛久市生活応援商品券

★有効期間が9月30日迄です

ご注意

お家の中で眠っていませんか？
もう一度ご確認ください！！

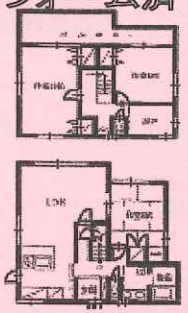
## さくらの特撰物件

ホームページでも整理No.で詳細をご覧になれます

https://www.sakura-eh.co.jp

### 中古 2380万 内外装リフォーム済

所在地：龍ヶ崎市長山8丁目14-3
交　通：龍ヶ崎市駅車約12分
土　地：292.99㎡
建　物：136.67㎡　3SLDK
設　備：上下水道・都市ガス
構　造：軽量鉄骨造　2階建
建ぺい率：40%・容積率80%
地　目：宅地
駐車場　：駐車場増設可
現　況：空き家・引渡相談可
築年月：平成7年11月
メーカー定期診断済　媒介




### 土地 1880万円 10年特例用地

所在地：牛久市下根町519-1
交　通：ひたち野うしく駅徒歩13分
土　地：408㎡
都市計画：市街化調整区域
設　備：プロパンガス・浄化槽
　　上水道（前面道路）
建蔽率：容積60%・200%
地　目：畑　　現況：宅地

★引渡：相談（現況渡し）
★学区：中根小学校　下根中学
★備考：2項道路
＊セットバック要
媒介

### 土地 730万円 上下水道宅内引込済

所在地：牛久市南6丁目3-6
交　通：牛久駅　徒歩23分
土　地：142.56㎡
地　目：宅地
都市計画：市街化区域
建ぺい率：60%　容積率200%
現　況：更地　　引渡相談

★地形：陽当たり良好
★ジョイフーズ徒歩2分
★接道：16m公道歩道付
★設備：上下水道・都市G
★備考：東みどり野自治協定有
売主

### 土地 2450万円 国道6号線沿 店舗・事務所用地に最適

所在地：牛久市牛久町3298-2
交　通：牛久駅西口徒歩5分
土　地：328.56㎡
地　目：宅地
都市計画：市街化区域
建ぺい率：80%・容積率400%
現　況：更地　　現況引渡

★景観の良い国道沿いの整形地
★徒歩圏内に商業施設充実
★99坪のゆとりある敷地
★設備：上下水道は前面道路に配管有
媒介


完全無料
お見積依頼

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

遊休地
あなたのそばで眠っていませんか？

◆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



株式会社 さくらエステートホームズ
茨城県知事許可（4）第6655号　茨城県知事許可（般-05）第32521
TEL 029-871-0205(代)　FAX 029-874-0249