

知ってました？

牛久市では LED 照明等を購入する際のコストを助成するため、1 世帯につき2万円分の LED クーポン券を配布しておりますのでクーポン券交付申請申込書に必要事項を記入し、牛久市役所環境政策課 LED クーポン券係まで郵送又は WEB から申請してください。

＜よく使う部屋の電球を LED に変えませんか？＞

申請受付期間：令和 5 年 1 月 31 日まで（必着）

使用期間：令和 5 年 2 月 28 日まで

- ◆白熱電球や白熱灯の電気料金は LED 電球の約 6 倍。
- ◆よく使う部屋の電球を LED にかえるだけで、電気料金を削減でき、消費電力も 8 分の 1 に減らせます

＜照明器具には寿命があります＞

- ◆10 年を過ぎると故障がぐんと増えます。その 10 年を「適正交換時期」としてあります
- ◆今お使いの照明器具の使用年数を考慮して新しい LED 照明器具に交換してみたいですか？

問合せ先：牛久市役所環境政策課 LED クーポン券係
029-873-2111 内 7032~7034

＜牛久市確定申告のお知らせ＞

受付期間：2月16日（木）～3月15日（水）まで
午前8時45分～午後3時まで
土・日・祝日除く 但し2月19日・2月26日に限り上記時間で受付します

受付場所：市保健センター研修室の2階

漢字の体操

(例) 日 + 刀 + 口 = 昭 (回答は裏面です)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 糸 + 月 + 口 = □ | 6 身 + 言 + 寸 = □ |
| 2 日 + 里 + 一 = □ | 7 日 + 間 + 竹 = □ |
| 3 口 + 大 + 心 = □ | 8 甘 + 十 + 口 = □ |
| 4 牛 + 刀 + 角 = □ | 9 虫 + 馬 + 又 = □ |
| 5 米 + 大 + 頁 = □ | 10 口 + 耳 + 王 = □ |

窓から

＜新春の集い＞

先日、水戸で茨城県宅地建物取引協会主催の「新春の集い」に参加してきました。茨城県知事や各市町村町長の現在の状況や今後の展望などの話が聞けて、とても勉強になりました。また、各支部の幹事の皆様にもご挨拶や情報交換ができて、いい時間を過ごさせてもらいました。



いろいろな今後の参考になりましたので皆様のお役に立てられるよう活用していきたいと思っております。本年もよろしくお願い申し上げます。



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

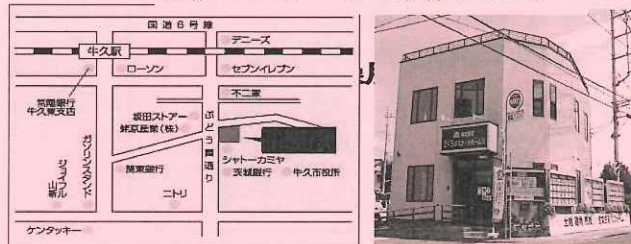
厚生労働省はマスク着用について、屋外は季節問わず原則不要、屋外で会話をする場合は 2メートル以上の距離を確保できれば着用不要。屋内は原則マスク着用ですがコロナ禍に終息はあるのでしょうか？

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 (3) 第 6655 号
茨城県知事許可 (般-30) 第 32521 号



さくら家

住まいのあり方を真剣に考えかたちにする

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter* 2023



◆目次◆

- ・さくらの窓から
- ・冬に免疫力UP!!
- ・知ってました？
- ・漢字の体操
- ・コーヒーブレイク
- ・さくらの特選物件
- ・脚パカ体操
- ・編集後記

冬に免疫力UP!!

乾燥する季節に風邪予防・美肌効果も！
今回は、美味しいだけでなく、じつは高い健康効果も期待できるはちみつについて、効果とおすすめのはちみつをご紹介します。(1歳未満には与えないで下さい)

◆免疫力UP・抗炎症作用

免疫力を高めるG-CSFが含まれています。また、抗菌・殺菌作用があるので、喉の痛みを和らげ、炎症を抑えてくれる効果と、口内炎や口臭予防にもつながります。

◆美肌効果

ビタミン類やポリフェノールが豊富に含まれ、シミやそばかすの生成を抑制する作用もある。

◆ダイエット・便秘改善

オリゴ糖やグルコン酸、この成分は腸内の善玉菌を増やし悪玉菌を抑制してくれます。

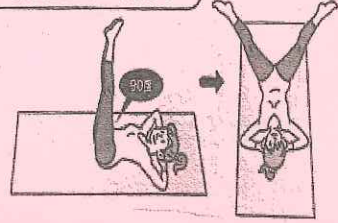
◆脳の活性化

はちみつを毎日摂取すると記憶力が向上したという研究効果があります。(摂取量は大匙1杯～2杯迄)

脚パカ体操

脚パカ体操はスクワットに負けない効果が期待できます。脚を上下左右に動かすことで、脚のつけ根やお腹の中心の筋肉などが鍛えられ、体感強化にもつながります。

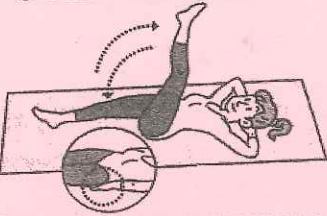
脚を左右に開いて閉じて



脚を左右に開いて閉じて

仰向けになって両手を頭の下におき、両ひざを伸ばしながら垂直に上げます。つま先は天井に向け伸ばします。次に左右内ももが少し痛いぐらい大きく広げます。1秒で開いて1秒で閉じるまでが1セット。まずは15セットを目標に。

垂直に上げて下げて



垂直に上げて下げて

両手を頭の下ではなく左右の床の上に広げて体を支えてもOK

右脚を膝はまっすぐに1秒かけて垂直に上げます。次に1秒かけて右足を下ろしながら左足を上げます。おろしたとき、かかとは床に軽くつけます。往復で1セット。リズムカルに15往復を目標に。

コーヒースレイク

コーヒースレイクより

<富士山>

2月23日は、ふ(2)じ(2)さん(3)、富士山と読む語呂合わせで、この時期は富士山が良く望めることから認定、登録されているそうです。

ところで、昨年12月頃から今年のお正月は、お天気が良く空気が澄んでおりました。元旦に「初日の出」を見ようと富士本栖湖湖畔では毎年シャッターチャンスを狙って大勢の人が来ます。

今年の元旦は富士山の山頂からゆっくりと太陽が昇りダイヤモンド富士の「初日の出」が見られ、シャッターチャンスを狙った人達はお正月のプレゼントをいただいたのではないのでしょうか。高速道路を走っている方、新幹線に乗られている方も最高の瞬間をスマホに収めたと思う。私もテレビの画面から感動をいただき 思い出すことができました。それは2013年富士山すそ野を全17回に分けて一周するウォーク旅に参加する旅で毎回感動したツアーだった。それもあつてか仕事帰り、自宅までの途中高稼働を通るときの高稼働から見た富士山の景色は夕焼け空で真っ赤に染まって幻想的ななだらかな富士山が目に入り、あの頃を思い出します。なので私の中の富士山は何年経っても忘れられない思い出の山です。

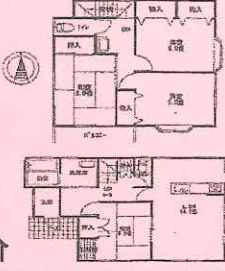
- 解答 1. 絹 2. 量 3. 恩 4. 解 5. 類 6. 謝
7. 筒 8. 革 9. 騒 10. 聖

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

中古 1480 ㎡ 南道路で陽当り良好

所在地：牛久市上柏田1丁目30-2
交通：牛久駅まで約2.3km
土地：160.31㎡
建物：101.02㎡
構造：木造スレート葺2階建
設備：公営上下水道・都市ガス
建ぺい率：50%・容積率100%
地目：宅地
現況：空き家
築年月：平成11年2月 P：2台
☆子育て環境良好
☆収納豊富な住宅 ☆LDK14帖 媒介



新築 3298 円 生活利便施設が徒歩圏内

所在地：牛久市中央2丁目
交通：牛久駅まで徒歩15分
土地：184.85㎡
建物：110.99㎡
構造：木造アスファルトシング
地目：宅地 材葺2階建
建ぺい率：50%・容積率100%
設備：上下水道・都市ガス

- ★買い物便利
- ★子育て環境良好
- ★住環境良好
- ★学区：岡田小学校 牛久第一中学校
- ★旧区画整理地内

土地 350 万円 南西の角地で陽当たり良好

所在地：牛久市小坂1929-138
交通：牛久駅まで約7km
土地：307.02㎡
地目：宅地
建ぺい率：50%容積率100%
設備：公営水道・浄化槽・PG
都市計画：市街化調整区域

- ★敷地広々92坪
- ★既設団地・閑静な住宅地



土地 750 万円 建築条件はございません

所在地：土浦市中高津2丁目
交通：土浦駅西口から2.6km
土地：237.62㎡
地目：宅地
建ぺい率：60%容積率150%
設備：上下水道・都市ガス
都市計画：市街化区域

- ★北西・南西の角地
- ★下高津小迄400m.
- ★都市ガス(前面道路配管有)
- ★下水道(敷地内引込)

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
- 水回り工事
- 外構工事

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(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