

## 6月の特集

スカイツリー&  
スカイツリータウンNews  
2012  
June  
Letter

- ・季節の変わり目は、免疫力アップで乗り切る
- ・スカイツリー & スカイツリータウン
- ・Herb & Tea Time
- ・くらしのなかの ECO
- ・ローンニュースレター

## 季節の変わり目は、免疫力アップで乗り切る



緑がまぶしい季節になりました。初夏の日差しは心地よく、一年でもっとも爽やかに過ごしやすい時期ですね。

でも、季節の変わり目やこれからやってくる梅雨時になると、決まって体調を崩すという人は意外と多いもの。お医者さんにかかるほどではないけれど、なんだか元気が出ない…という人はいませんか？

そんなとき、頼りになるのは「免疫力」。自分で自分をケアする力を高めることで、体の不調をやわらげたり、病気にかかりにくくしてくれるのです。では、どうしたら免疫力を高めることができるのでしょうか。今日からできる簡単な方法をご紹介します。

## ストレス緩和と免疫力アップ

さまざまな不調の原因となるストレス。これを撃退するには、良質な睡眠をとること、適度に体を動かすことなどが大切。なかなか眠れないという人でも、短時間の昼寝や横になるだけでも免疫力アップに効果があるといいます。ウォーキングなどの軽めの運動は気分転換にもなるのでおすすめ。



## 腸内環境を整えて免疫力アップ

梅雨が近づくと気になるのが食中毒。同じものを食べているのに、症状が重い人とそうでない人がいるのはどうしてでしょう。実は、これも免疫力の差によるものといわれます。免疫力の要は「腸」であり、善玉菌を増やすことで腸内環境が整います。根菜類や豆類に含まれる食物繊維、納豆やヨーグルトに含まれる乳酸菌、善玉菌の代表格、ビフィズス菌が好むオリゴ糖などを積極的に摂取しましょう。

## 夏風邪予防に免疫力アップ

夏風邪は長引くことが多く、おなかをこわす人が多いのも特徴です。風邪予防はなんといっても体を冷やさないこと。体温が1度下がると、免疫力は40%低下するといわれます。エアコンのかけすぎには要注意です。



5月22日  
グランドオープン!

# 東京スカイツリー & 東京スカイツリータウン

いよいよ東京スカイツリーがオープン!この日を楽しみにしていた人も多いでしょう。すでにチケットを予約したという人も、まだまだこれから予定を立てるという人も、もういちどみどころをチェックして、東京スカイツリーと東京スカイツリータウンをもっと楽しみましょう!



なんといつても東京の街並を一望できる迫力ある眺めが見どころ。地上から約350mの展望デッキは、足元が一部ガラス張りになっているためドキドキ感も味わえます。また、450m地点にある展望回廊は空中に向かって張り出したチューブのようになっていて、空中散歩をしているかのような気分も楽しめます。天空に浮かぶレストランでの食事もおステキです。夜になれば、優雅で気品ある江戸紫や隅田川をイメージした淡いブルーのライトがツリーを彩ります。

## みどころ

「東京スカイツリータウン」のランドマークこそ、世界に誇るこの「東京スカイツリー」。世界一の電波塔としてギネスにも認定されています。オープン初日から7月10日まで完全予約制になります。7月11日からは当日券も発売され、通常営業がはじまります。

## 東京スカイツリーとは



関東初の人工海水を利用した「すみだ水族館」は、生き物を間近で見られるだけでなく、親しみやすいスタッフがいねいに説明してくれるのが特徴。また、立体的な映像と音楽で迫力満天の星空を体験できるプラネタリウムがおすすすめ。アロマの香りに癒されるヒーリングプラネタリウムも楽しめます。そのほか、オフィスや教育施設が入る高層ビル「東京スカイツリーイーストタワー」も併設されています。

## みどころ

とうきょうスカイツリー駅と押上駅(スカイツリー前駅)とをつなぐエリアに誕生した複合施設。東京スカイツリー、東京ソラマチ、東京スカイツリーイーストタワーなどによって構成される21世紀型の新しい下町です。

## 東京スカイツリータウンとは

下町のにぎやかな商店街を思わせる「ソラマチ商店街」には食品、雑貨、カフェなどのお店がズラリ。高さ150mにある「ソラマチダイニングスカイツリービュー」では、間近にスカイツリーを見ながら優雅に食事を楽しむことも。カジュアルに食事をいただくならフードコートもおすすすめ。そのほか、ファッションアイテムなども充実していて、都内初出店のお店やここでしか買えない限定商品なども要チェックです。

## みどころ

ファッション、雑貨、スイーツなどの専門店をはじめ、レストランやカフェが312店舗も軒を連ねる、都内でも最大級の商業施設です。

## 東京ソラマチとは

## せっかくだから、足をのばして「東京タワー」も見に行こう!

もうひとつの日本のシンボルタワー、「東京タワー」もみどころがいっぱい。高さ333m、日本一の電波塔ができたのは今から50年以上も前、昭和33年のこと。長い間、テレビやラジオの放送電波を送信してきましたが、スカイツリーの誕生によって、その役割の多くを譲ることになりました。とはいえ、その人気は健在で、現在までの入場者数は1億6千万人を超えています。展望台からの眺めを楽しむことはもちろん、タワーの足元にある「フットタウン」で催されるさまざまなイベントやおなじみの水族館、蛸人形館なども人気です。また、季節やイベントごとに表情を変える七色の美しいライトアップも必見。色にはそれぞれ希望や愛、平和などのメッセージが込められていて、見る人の心にあたたかい光が届けられます。



午後のほっとひとやすみ

# Herb & Tea Time

## ● アプリコットパイ



6月下旬に旬を迎えるアプリコット(あんず)。種の部分に含まれる「杏仁」は、古くから漢方として用いられてきました。また、果肉にはβ-カロテンが多く含まれ、体内でビタミンAに変化。皮膚や粘膜を正常に保ったり、免疫力を維持するなどの働きがあります。

### 《材料》

薄力粉	120g
強力粉	80g
無塩バター(使うときまでよく冷やしておく)	160g
塩	小さじ1/3
冷水	70cc
打ち粉(強力粉)	適量

アプリコット(缶詰)	100g
レーズン	大さじ3
砂糖	大さじ2
ラム酒	大さじ1
卵	1個
水	大さじ1

} 合わせて溶いておく

- 1 パイ生地をつくります。薄力粉と強力粉はあわせてふるっておき、塩と冷水を加えてこね、1時間くらい冷蔵庫でねかせます。
- 2 のし棒などでたたきながら、バターを約12cm角にのばします。打ち粉をひいた台の上に①を25cm角くらいにのばし、中央にバターをのせます。
- 3 ①の生地でバターをすっぽり包んだら、のし棒でのばしていきます。
- 4 のばした生地を3つ折にし、30分冷蔵庫でねかせます。生地を取り出したら、「のばして、3つ折」を5回繰り返します。折る方向が重ならないように、毎回90度回転させて生地を伸ばすのがポイント。ときどき冷蔵庫で冷やすと作業しやすくなります。

- 5 アプリコットは乱切りにし、レーズン、砂糖とともに鍋に入れ、中火で15分ほど煮たあと冷まし、ラム酒を加えます。
- 6 伸ばした生地を直径10cmくらいの型に敷き、⑤を詰めます。その上に5mm幅にカットした生地を格子状にのせ、端をしっかりとくっつけます。
- 7 溶き卵を表面に塗ったら、200度のオーブンで20分ほど焼きます。

※時間がないときは冷凍パイシートを使うと簡単にできます。



### 今月のおすすめハーブティー



## ● ペパーミントティー

爽やかな香りと清涼感が特徴のペパーミント。優れた殺菌効果のほか、イライラや不安感を鎮めるはたらきもあります。お好みでオレンジピールやレモンピール、レモングラスなどをブレンドしても。冷えた体を温め、元気にしてくれるハーブティーになります。



## くらしのなかのECO



### バスタイムで簡単節水+エコ



一日の疲れを癒してくれるバスタイム。リラックス&リフレッシュできる至福の時間です。ところで、一般的な浴槽の場合、適量をためると200~240ℓくらいになるといわれます。また、シャワーは1分間に10~12ℓほどの水を使います。そのうえ、お湯を沸かすための電気代やガス代もかかるため、お風呂はかなりのエネルギーを消費している場所なのです。特に女性の場合、ヘアケアやボディケアに時間をかけることが多く、必然的にお湯の消費量も増える傾向に。とはいえ、できることなら節約だってしたいもの。そんな人におすすめの、楽しくてエコになるバスタイムの裏技をご紹介します。

### 手づくり入浴剤で楽しくエコ

#### 炭酸浴が気持ちいい！ 簡単バスボムの作り方

##### 用意するもの

- |                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| ・重曹(100g)                             | ・ボウル              |
| ・クエン酸(50g)                            | ・製氷皿やクッキーの抜き型など   |
| ・片栗粉またはコーンスターチ(50g)                   | ・水を入れたスプレーボトル(少々) |
| ・好みのエッセンシャルオイル<br>(適量…あまり入れすぎないように注意) |                   |

※ほとんどのものは100円ショップで手に入ります

##### 作り方

- 1 ボウルに重曹とクエン酸、片栗粉を入れてよく混ぜたら、エッセンシャルオイルを加えます。
  - 2 水を吹きかけ、ダマにならないように湿らせます。押すとキュッと固まるくらいでOK。シュワシュワと音がしたら水の入れ過ぎなので注意して。
  - 3 ②を型に入れます。しっかりと押し込んだら、半日~1日ほど乾かして型から取り出せば完成です。
- バスボムを入れた残り湯は洗濯にも使えます。重曹やクエン酸のはたらきで、汚れ落ちもアップ。また、お風呂に汚れが付きにくくなったといううれしい声も。

## ヘアケアで節約

### タオルドライで節約

タオルドライの基本は、タオルで髪をはさんでやさしくおさえながら水気を切ること。さらにティッシュペーパーやキッチンペーパーでおさえると、タオルで取りきれなかった水分を吸い取ってくれるのでドライヤーの時間を短縮できます。また、乾かすときに頭にフェイスタオルをかぶって、その上からドライヤーをかけると、いつもの半分の時間で終了。





『5月フラット35・20ヵ月ぶり2.1%以下 低金利継続中』

住宅金融支援機構は2日、フラット35の2012年5月の適用金利を発表しました。フラット35(買取型)の5月の全参入機関金利において、返済期間が21年以上の場合の金利が、2.07%~3.02%(前月比-0.09%)(取扱金融機関が提供する金利で最も多いのは2.07%)、また、返済期間が20年以下の場合の金利が、1.76%~2.71%(前月比-0.1%)(取扱金融機関が提供する金利で最も多いのは1.76%)と、今月は21年以上20年以下とも大幅に引下げとなっております。

大手4銀行独自の住宅ローン35年超長期固定金利(りそな銀行・三菱東京UFJ銀行、30年固定金利がMAX)ですが、みずほ銀行2.40%(前月比-0.10%)、三菱東京UFJ銀行2.68%(前月比-0.10%)、三井住友銀行2.63%(前月比-0.19%)、りそな銀行3.45%(前月-0.10%)と、4行すべてが引下げとなっております。

マイホーム借上げ制度について

50歳以上の方のマイホームを終身で移住・住みかえ支援機構(JTI)が借上げて転貸し安心して賃料収入を保証する制度があります。(この制度の利用にあたっては、一定の耐震性が確保された住宅であることや、ハウジングライフプランナーの説明が必要です。空室時も安定した賃料収入が見込まれ、3年毎の定期借家契約の為、再び家に戻ることも可能です。)

移住・住みかえ支援適合住宅制度について

2008年4月より移住・住みかえ支援機構(JTI)では、JTIが認めた外部の耐久耐震基準を満たし(登録住宅性能評価機関による住宅性能評価制度の一定基準に基づく)、長期にわたるメンテナンス体制を整えた新築住宅を「移住・住みかえ支援適合住宅」として認定する新制度を開始しました。

「マイホーム借上げ制度」の年齢制限の緩和

- ① 新築購入住宅にJTIから「移住・住みかえ支援適合住宅証明書」を取得した住宅なら、通常「マイホーム借上げ制度」利用条件である50歳を待たずに簡単な手続きでいつでも「マイホーム借上げ制度」の利用を開始することができるようになりました。
- ② 「移住・住みかえ支援適合住宅」を新築・購入し住みかえる場合でも、年齢に係らず、それまで住んでいた住宅についても「マイホーム借上げ制度」が利用できることになりました。

移住・住みかえ支援適合住宅は「一生に一度の買物…」と言われたマイホーム建築概念を、優良な賃貸住宅として「住宅を資産に…」とかわえる住宅といえるでしょう。

スマホで広がる信用情報登録10代のブラックリストの増加

今月11日、ある情報誌に興味深い記事が掲載されました。以降抜粋文『携帯電話の分割支払の信用情報を提供するCICによれば、3ヵ月以上滞納しブラックリスト入りした人は2010年6月に21万人から、昨年末145万人に跳ね上がった。携帯電話端末代の分割払いは他の商品と違い、分割契約を結んでいるという意識が希薄で安易に滞納するケースも少なくない。又、親が実際の支払者となっていることも多く、子供が知らぬ間にブラックリスト入りするケースもある。(週刊ダイヤモンドより一部抜粋)』現在、携帯電話端末機の分割購入は当たり前になっていますが、分割購入が『借入』であるという認識はほとんどの方がありません。そしてこの『借入』は携帯通話料金の支払と一緒に返済するため、つい安易に考えてしまう携帯代の滞納が、知らない間にブラックに登録されているということです。将来大事な買い物をする時になって初めてこのような発覚したということがないように十分ご注意ください。

実際の相談事例



申込人

38歳 会社員 勤続5ヶ月  
年収(H23年) 430万円見込み  
既存借入なし

資金計画

土地代金(購入済み)	800万円	自己資金	150万円
請負金額	2,000万円	借入金額	2,800万円
諸費用	150万円		
合計	2,950万円	合計	2,950万円

今回のお客様のポイントは、土地は銀行ローンで購入済みであること・勤続が5ヶ月と短いことです。ご相談を頂いた際は、すでに銀行ローンで土地をご購入され、抵当権が設定されていました。その後、建物だけの借入れとして同銀行で住宅ローンをお申込みしましたが、融資不可の回答があったとのこと。原則、銀行ローンでお申込みをする場合、勤続1年以上あることが融資条件になります。今回の場合は転職したてで融資が通らなかったと考えられます。

次に、土地はすでに購入され所有権も移り、抵当権が設定された土地に、建物のローンをどのように組むかと言うことになります。通常、土地の融資をした金融機関以外で建物の融資を申込み場合は、土地の抵当権を抹消しなければ、建物の融資は行われません。しかし、フラット35であれば購入から2年以内であれば、土地の購入費も含めて申込が可能です。(最終フラット融資実行金で、土地の銀行ローンと相殺します)又、フラット35であれば、勤続年数が短くても、割戻し計算で年収を算出する為、融資が可能になる場合があります。以上のように、今回は、金融商品をフラット35に変えることによって、2つの条件をクリアすることが出来、お申込にいたしました。

※実際の相談事例を元に、属性を若干変更して事例設定させて頂いております。

HP <http://www.mizusei.com>

MAIL [info@mizusei.com](mailto:info@mizusei.com)



ミズセイホーム  
株式会社 水清建設

☎ 019 - 601 - 6010

〒028-3603 岩手県紫波郡矢巾町西徳田 5-201-2