

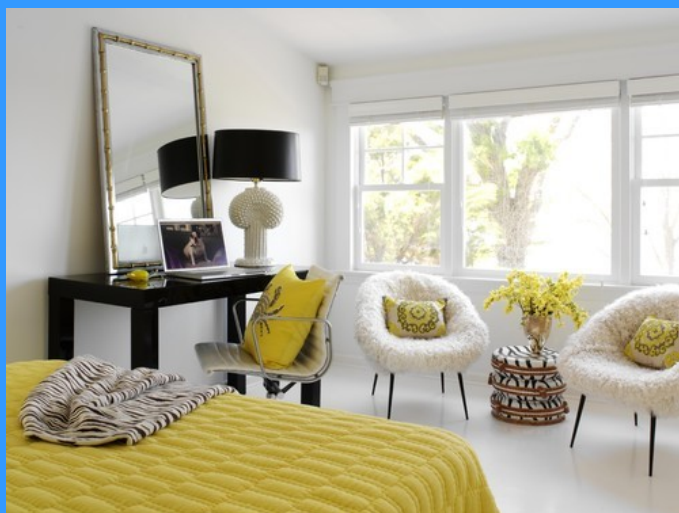
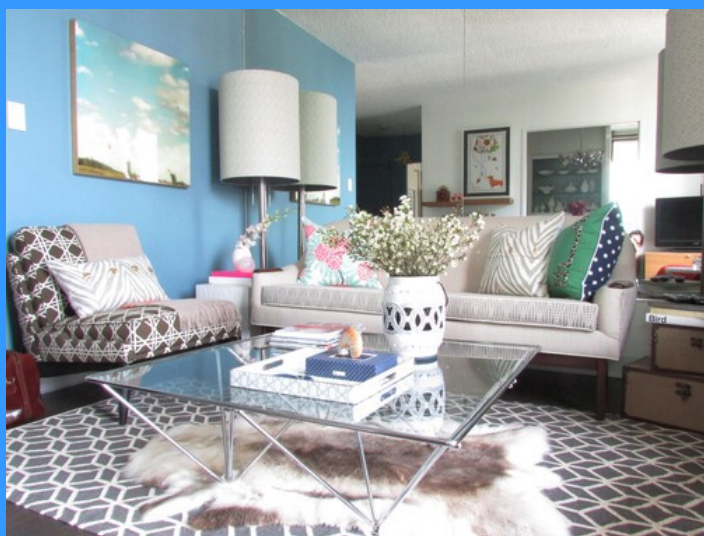
暮らしを豊かにする情報マガジン

Wing

28

TAKE FREE !

- 春のオススメお出かけスポット
- アボカドの豆知識
- 睡眠改善で5月病を予防しよう
- 不動産お役立ち情報
- クレイドルのBEFORE & AFTER
- STAFF' S DIARY
- Customer' s Voice
- QUIZE

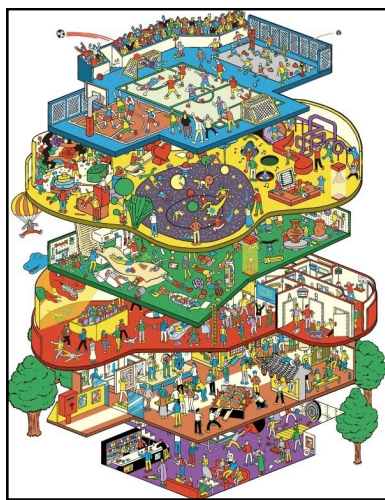


春のオススメお出かけスポット

2019年春新OPENの注目施設

“ASOBUILD アソビル”

横浜駅直通的複合型体験エンターテインメント施設「アソビル」が2019年3月15日にオープンしました!横浜駅中央郵便局別館をリノベーションするかたちで誕生し、地下1階から地上4階、屋上まで異なるテーマのフロアが展開されます。メインとなる体験型コンテンツフロアは、2階と3階に設置。ここでしか体験できない最新のテクノロジーや、斬新なアイデアを活かした脱出ゲーム、展示イベント、VR、スポーツコンテンツを楽しむことができます。1階の横浜東口ポストストリートには人気飲食店が約18店舗集結しており、「食」も楽しめる施設です。



ASOBUILD アソビル

【住所】 横浜市西区高島2-14-9 アソビル

【営業時間】 10:00-22:00(フロアによって異なります)

“資生堂「S/PARK エスパーク」”

2019年4月13日、横浜みなとみらい地区の資生堂の都市型オープンラボを目指した研究施設グローバルイノベーションセンター内に「誰でも自由に訪れることができる“美のひらめきと出会う場所”をテーマにした、世界にたった一つしかない美の複合体験施設」「資生堂グローバルイノベーションセンター：S/PARK(エスパーク)」がOPENしました。食と美の研究から生まれたメニューを提供する「エスパークカフェ」をはじめスポーツ施設「エスパーク スタジオ」、オリジナル化粧品をつくることができる「エスパークビューティーバー」、最先端技術を用いた体験型のミュージアム「エスパークミュージアム」の4つのコンテンツが展開されます。



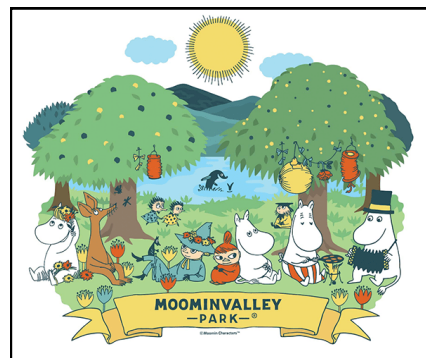
資生堂「S/PARK エスパーク」

【住所】 横浜市西区高島1-2-1 1

【営業時間】 10:00~20:00

“ムーミンバレーパーク”

ムーミンバレーパークは、2019年3月16日にオープンしたばかりの埼玉県飯能市にできた「ムーミンの世界観を体験できる」テーマパークです。パーク内には、ムーミン家が暮らすムーミン屋敷、ムーミンの物語を追体験できる複数のアトラクションがあり、ムーミンファンはもちろん子供から大人まで1日中楽しめる場所になっています。ムーミンバレーパークでしか手に入らないオリジナル商品や、ムーミングッズを展開する大型のギフトショップ、さらにはムーミンの世界観を体現したレストランなどもあります。



ムーミンバレーパーク

【住所】 埼玉県飯能市宮沢4-3-1-3-5 8

【営業時間】 10:00~20:00

【料金】

大人：1,500円、子供：(4歳以上小学生以下)：1,000円

※園内に一部有料アトラクションあり

“ODAKYU 湘南 GATE”

小田急百貨店藤沢店に大規模リニューアルを施して新たな名称「ODAKYU 湘南 GATE」が2019年3月22日にリニューアルオープンしました。地下1階と1階が百貨店ゾーンで小田急百貨店の食料品や化粧品、服飾雑貨のフロアが展開され、2~7階は専門店フロアとして、カフェやフードホールなどの飲食が充実しています。6階には藤沢市南市民図書館と市民ギャラリーがあるなど、多彩な施設が入っています。



ODAKYU 湘南 GATE

【住所】 藤沢市南藤沢21-1

【営業時間】 10:00~20:00

暖くなったお出かけ日和の春、家族みんなで出かけてみてはいかがでしょうか？
今回は2019年春にオープンしたばかりの新スポット、無料で楽しめる施設をご紹介します♪



無料で楽しめる施設

“杉並アニメーションミュージアム”

日本のアニメが観られるだけでなく、随所に盛り込まれた楽しい体験コーナーや参加型展示で、アニメーションをいろいろなかたちで体感できる無料のミュージアムです。館内の展示では日本のアニメの歴史から最新のデジタル技術までを紹介し、「アニメができるまで」のコーナーでは、アニメ監督・作画監督美術監督の作業机を再現して、アニメの制作過程を映像も使って分かり易く説明しています。そして、アニメシアターでは歴史的な作品から人気作品まで多岐に及ぶアニメを上映しており、パラパラアニメコーナーで自分だけのアニメを作ることができます。小さなお子様は夢になる事間違いなしの楽しい施設です。



杉並アニメーションミュージアム

【住所】 東京都杉並区上荻 3-29-5 杉並会館 3F
【開館時間】 10:00～18:00 (入館は17:30まで)
【休館日】 月曜日

“東芝未来科学館”

東芝未来科学館は“人と科学のふれ合い”をテーマに日本の電機産業の情報発信を担う無料の科学館です。館内は先進技術で人々の暮らしを変えてきた東芝の歴史・サイエンス・フューチャーと3つのゾーンに分かれていて、サイエンスショーや実験、ナノライダーやキミセンサーのようにゲーム感覚で映像を通して体験することができます。子供達が科学に触れ興味を持ち続け、未来に繋げていける事を目的としている科学館、家族みんなで体験してみたいのではないでしょうか。



東芝未来科学館

【住所】 川崎市幸区堀川町72-34
スマートコミュニティセンター(ラゾーナ川崎東芝ビル)2F
【開館時間】 火～金曜日 9:30～17:00
土・日・祝 10:00～17:00
【休館日】 月曜日(祝日を除く)・第4日曜日

“地下鉄博物館”

葛西にある地下鉄博物館は地下鉄の歴史から新しい技術までを「みて、ふれて、動かして」学習できる参加型ミュージアムです。地下鉄の歴史の紹介、現在は走っていない、日本で初めて走った黄色い車体の1001号車や、有名な真っ赤な車体・丸ノ内線301号車の実物が展示されています。プレイランドでは、運転シミュレーターで、疑似体験もできます。無料ではありませんが、子供は100円とリーズナブルに楽しめる施設です。



地下鉄博物館

【住所】 東京都江戸川区東葛西六丁目3番1号
東京メトロ東西線葛西駅高架下
【開館時間】 10:00～17:00 (入館は16:30まで)
【休館日】 毎週月曜日(祝日・振替休日となる場合、その翌日)
【入館料】 大人:210円 子供:100円(※満4歳以上中学生まで)

“東京都水の科学館”

東京都水道局が運営する「東京都水の科学館」は水に関する様々な展示や、実験ショーのイベントを通して、水の不思議な性質や水の大切さ、また給水所のしくみを知る事が出来る無料の施設です。激流下りをバーチャルで楽しめる体感シアター「アクア・プラネット」は、映像と動くシートが迫力満点です。地下には実際に稼働している「有明給水所」もあり、お子様とのお出かけにピッタリ!お台場観光の穴場スポットでもあります。



東京都水の科学館

【住所】 東京都江東区有明 3-1-8
【開館時間】 9:30～17:00 (入館は16:30まで)
【休館日】 月曜日(休日となる場合はその翌日)

栄養の宝庫!美容食材



アボカドの豆知識



～アボカドの栄養素と効果～

「森のバター」といわれるほど脂肪分が多く栄養価が高いアボカド。ギネスブックには「最も栄養価の高い果実」として登録されています。

優れた整腸作用

アボカド 1 個でごはん 1 本分相当する食物繊維が、腸の働きを整え、ダイエット美容効果も得られます。

がん予防効果

抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれ、がん予防の働きをします。またアボカドは、パパイヤに次いで、グルタチオン等の解毒酵素を活性化させる誘導能力の高いことが報告されています。さらに、抗がん作用の強いファイト・ケミカルと呼ばれるルチンやカロチノイドも非常に多く含まれています。

血液サラサラ

アボカドはノンコレステロールの不飽和脂肪酸なので、皮下脂肪にはならず、血液中の悪玉コレステロール値を下げます。又、βシステロールという脂質も含まれ、コレステロールの吸収そのものを抑える効果が確認されています。

肝臓を守るグルタチオン

アボカドには、特に肝臓で働く抗酸化物質、グルタチオンが豊富に含まれ、飲酒・喫煙等によるアルコールやニコチンなど有害物質の解毒作用を促進します。さらには、肝臓を傷つける活性酸素を除去し、肝機能の低下を防止します。

お肌ツルツル

アボカドにはリノール酸、リレン酸が含まれ、アボカド半個で1日の所要量を充分摂取。お肌を乾燥から守ってくれるセラミドを作り、お肌をツルツルにします。また、皮膚の健康を維持するビタミンB2、ビタミンB3(ナイアシン)も豊富に含まれています。

動脈硬化・高血圧予防

動脈硬化症などを予防するオレイン酸を多く含み、葉酸はホモシステイン(動脈硬化の原因のひとつ)の増加を抑える働きが確認されています。又、豊富に含まれるカリウムは体内から余分なナトリウムを排出するので、高血圧防止にも役立ちます。

体脂肪率も落とせる

脂肪を分解するビタミンB2が豊富のうえ、上記の血液サラサラ効果、整腸作用、βシステロールの総合作用により、疲れ知らずで無理なく体脂肪を落とせる理想のダイエット食品です。



アボカドの食べ頃と追熟方法

アボカドは、皮が黒っぽくなり、触って弾力が感じられるくらいが食べ頃です。そして完熟したアボカドは冷蔵庫での保管がオススメ。まるごと冷蔵する場合はポリ袋に入れ、切ってから冷蔵する場合は、切り口にレモン汁(塩水でも可)をかけ、ラップでピッタリと包みましょう。

まだ未熟なアボカドは常温で追熟させましょう。追熟中の温度は20度前後がベストです。5度以下になると低温障害を起こし、また高すぎると傷みやすくなります。

また、早く熟させたい場合は、リンゴやメロンなどエチレングスを発生させる果物と一緒にポリ袋に入れておくとも効果があります。



アボカドエッグボート

アボカドエッグボートとは、アボカドを半分に切ってボートのようにし、そこに卵のほかにチーズやミニトマトなど乗せて食べるアメリカからやってきた、新しくスタイリッシュなアボカド料理です。

作り方は簡単で、アボカドを縦に半分に切り、タネをはずし、タネの穴の周りを少しくりぬいて大きくし、卵を割り入れて、塩コショウをし、アルミホイルで覆ってオーブントースターで25分程度焼くだけで済みます! トッピングにはカリカリにしたベーコンやキュウリ、ちりめんじゃこなど、自分の好きな食材をトッピングして自分なりのアレンジをしてみましょう♪



うちに心身にフットレ

あなたの睡眠は大丈夫？！



～自分の睡眠をチェックしてみよう～

☐ 目覚めに熟眠感がない

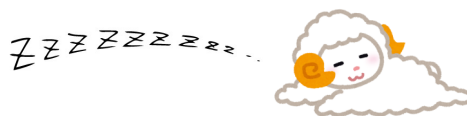
☐ いつも眠い

☐ 仕事に集中できず、スピードが落ちたと感じる

□ ヒヤっとするミスが増えた

□ イライラしがちで、人に当たってしまう

□ やる気が起きず、ため息ばかりでてしまう



- 毎日決まった睡眠時間帯（サイクル）で眠る
- 毎朝、体内時計をきちんとリセットできる環境をつくる
- 日中は光を浴び、活動的に過ごし、しっかり体温を上げる
- 晩ご飯や晩酌は就寝2時間前に終える
- 夜間はリラックスできる環境をつくる
- 強い光、ブルーライト、神経を刺激するカフェインやタバコなどの刺激物、刺激的なコンテンツなど、交感神経を刺激し、睡眠を阻害する要因をできるだけ排除する
- 寝酒はしないこと
- 睡眠に導く物質「メラトニン」を作るために、常にバランスのよい食事を心掛けること

不動産お役立ち情報

第8回 「耐震基準」について



皆さんこんにちは。ウイングコーポレーションの杉山です。

第8回目は、前回の予告通り「耐震基準」についてお話ししてみたいと思います。

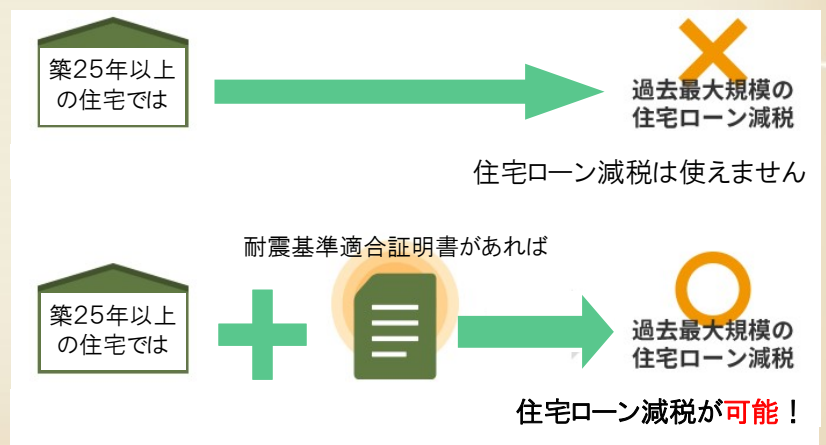
マンションに限らず、住宅購入を検討されたことがある方は聞いたことがあると思いますが、耐震基準とはその名の通り、万が一の地震の際に建物がどの程度まで耐えられるかを表すものです。

一般的に、皆さんがよく耳にするのは「新耐震・旧耐震」という言葉ではないでしょうか。

この「新耐震」「旧耐震」という区別は耐震基準の中では最も有名で、1981（昭和56）年6月以前の基準を総称して「旧耐震基準」、同じく6月施行後のものを「新耐震基準」とし、現在の耐震基準も概ねこれに準じています。マンション探しの際のひとつの基準として、「新耐震基準」に限定して探すという方法があります。これは決して間違いではないのですが、選択肢を狭めてしまっている可能性もあるのです。よく勘違いされることがありますが、一概に「旧耐震基準の年代の建物＝地震に弱い」ということではありません。もちろん、耐震基準が厳しくなった1981（昭和56）年以降の建物であれば、基本的に基準を下回る心配はないのですが、それ以前のいわゆる「旧耐震」の年代の建物であっても、現行の耐震基準をクリアしているケースというのが数多く存在します。

では、それをどこで見極めるかというと、いちばん分かりやすいのは「耐震診断（予備診断を含む）」を実施しているかどうか、という点です。耐震診断というのはその名前の通り、その建物が「現時点での耐震基準を満たすかどうか」を数値で表し、適合する・しないを判断するものです。耐震診断の結果、適合していれば売買の際にも有利になりますし、「耐震基準適合証明書」が発行されていれば住宅ローン控除などを受けることも可能になります。反対に、数値が不足していて現行耐震基準に適合しない場合は、耐震補強工事を実施することも検討する必要があります。

しかし、これはあくまでも「耐震基準」を最重要視した場合の選択方法であって、人によっては仮に耐震基準を満たしていない物件であったとしても、立地やその他の条件で検討の候補に挙がる場合があると思います。

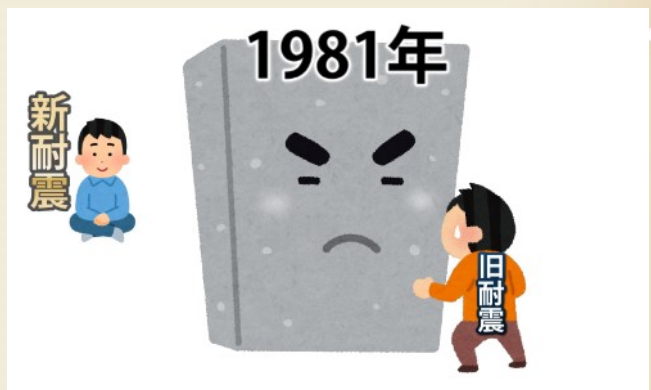


もちろん、新耐震基準に適合していればそれに越したことはないのですが、物件探しには耐震性以外にもさまざまな希望条件や制約が絡んできます。そのような場合に、耐震性能だけを見て探していたのではいつまでたっても物件探しが進まない…なんていうことも考えられるわけです。

購入を検討している物件が耐震性能を満たしていない場合には、管理の状況を確認するのも一つの手です。積立金の残高や修繕の履歴はもちろん、例えば「東日本大震災の時に建物が損傷を受けたかどうか。損傷を受けているのであればどう修繕したのか。」といったことを管理会社や組合に確認してもらうのも良いかもしれません。

いずれにしても、旧耐震基準の年代だからと敬遠してしまうのではなく、広い視野を持つことによってマンション探しの選択肢も広がる、ということが言えます。

ちなみに、新耐震基準のマンションを探す際にも注意点があります。先ほど、「新耐震基準＝1981（昭和56）年6月以降の建物」とお話ししましたが、これは「建物完成のタイミング」ではなく「建築確認済証が交付された日付」を基準に判断されます。「建築確認済証」とは、その建物の建築計画がさまざまな法の基準に適合していると確認された場合に交付される書類です。「建築計画が適合しているか」というタイミングで発行される書類ですので、建築物の工事はこの「建築確認済証」が交付された後でなければ着工することができません。つまり、建物の竣工年月日が1981（昭和56）年6月以降であったとしても、建築確認済証の交付年月日が1981（昭和56）年6月以前であれば、その建物は「旧耐震基準に基づいて建築された」と考えられるわけです。特にマンションのような大規模な建築物の場合、着工から完成までには多くの時間が必要になります。ですから、実際の建物の竣工のタイミングと建築確認済証の交付日時には、大きなタイムラグが生じます。



1981（昭和56）年6月に新耐震基準が施行

される直前には、旧耐震基準に間に合わせるように駆け込みでの建築確認申請が行われたという話も耳にします。新耐震基準にこだわってマンション探しをする場合には、この点についても注意してみてください。地震大国、日本。この国で暮らしていくためには、地震との付き合いは避けることができません。しかし裏を返せば、度重なる大震災によって日本の建築技術が進歩してきた、ということでもあります。住宅は人生の中で最も大きな買い物です。耐震基準に限った話ではありませんが、分からないことはプロである不動産業者にどんどん質問して、自分自身が納得して契約できることがいちばん重要ではないでしょうか。



クレイドルの Before & After

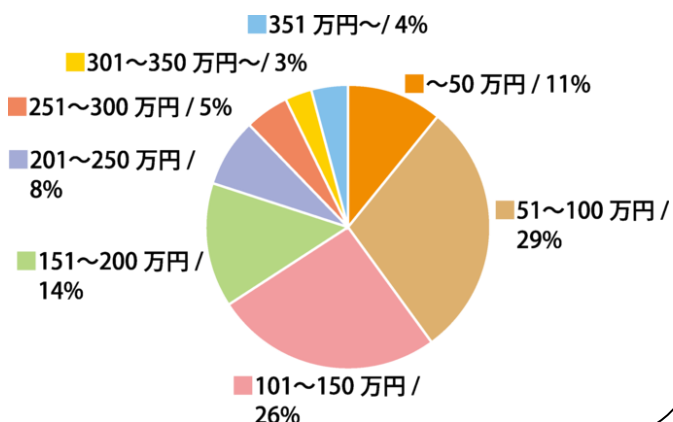
リフォームの平均費用について

こんにちはクレイドルです。

今回は、各設備(キッチン・浴室・トイレ・洗面)の入替えをする際にかかる工事費用がどれほどするのか気になる方が多くいらっしゃいますので予めおおよその金額を知った上で入替えをご検討されてる方のご参考になればと思います。

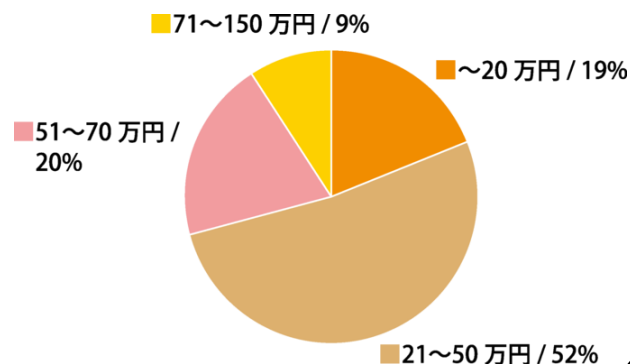
【キッチンリフォームの平均費用・価格相場】

キッチンリフォーム費用は、50～150万円で実施されたケースが多数見られます。「50万円未満」で可能な工事や、「50～150万円」のリフォーム内容の大まかな違いについて、確認してみましょう。50万円未満で実施できるのは、基本的に部分的な工事です。コンロ・レンジフード(換気扇)・食洗機の交換や設置といった内容であれば、30万円以内に収まることが多いです。また、コンパクトなミニキッチンの交換であれば、50万円未満で工事可能な場合があります。キッチンのリフォームで最も多い「キッチン全体を交換する工事」は、おおむね50～150万円で施工できます。新たに導入するシステムキッチンのサイズ・性能・グレードや、壁紙・床材も張り替える必要があるかどうかなどによって、費用が上下します。



【トイレリフォームの平均費用・価格相場】

トイレリフォームは、グラフにあるように20万円未満から100万円超えまで幅広いリフォーム事例があります。それぞれの価格帯でどのようなリフォームが可能なかを簡単にご紹介します。20万円未満でできるトイレリフォームは、便座のみの交換や、手すり設置などの小規模工事で、それぞれ3～10万円ほどが相場です。トイレリフォームの中心となるのが、20～50万円の価格帯です。最も多い便器交換の工事は20～50万円、スタンダードタイプの製品で、洋式から洋式への交換なら30万円前後でのリフォームが可能です。ただし、タンクレストイレや自動洗浄機能のあるトイレなど、ハイグレードの製品を選ぶ場合は、50万円以上の予算が必要です。

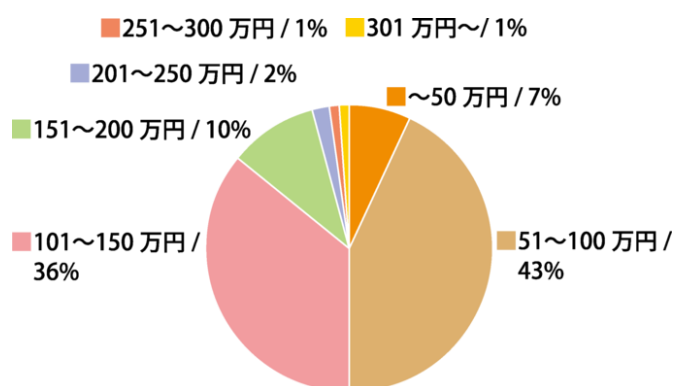
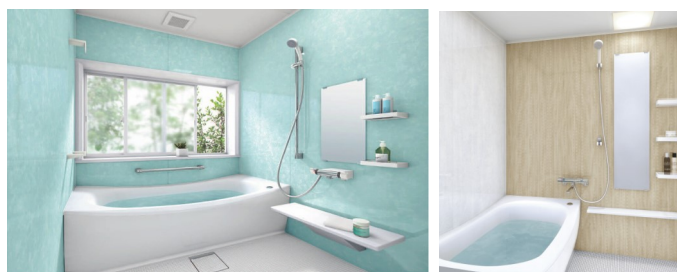


【風呂・浴室リフォームの平均費用・価格相場】

51～100万円、もしくは101～150万円で実施できた例が圧倒的に多いですが、オプション機能を追加するかどうかによっても、金額は変動します。なお、新しく採用する商品・素材を決める際に、なるべくグレードが高くない物を選ぶと、リフォーム全体にかかる費用を抑えることができます。例えば、同じユニットバス製品でも、浴槽を「FRP」か「人工（人造）大理石」か選べることも多いです。「FRP（繊維強化プラスチック）」は比較的、傷が付きやすい・汚れやすいというデメリットはありますが、本体価格が1～35万円程度で、最も安価な素材です。

一方「人工（人造）大理石」の場合は、ポリエステル系素材なら2～40万円、アクリル系素材ですと30～120万円と、やや高額になります。

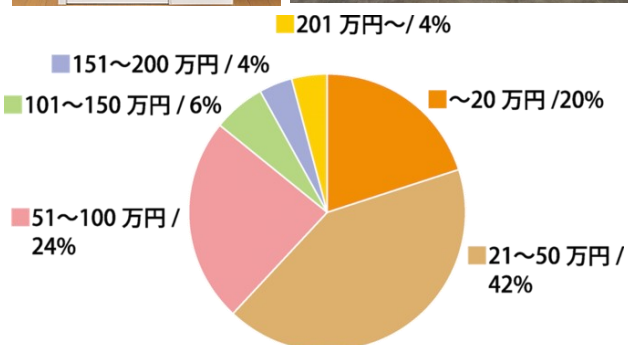
古くなったユニットバスを新しいユニットバスへ交換する場合や、在来工法の浴室をユニットバスへリフォームする場合には、50～150万円で実施できます。



【洗面台・洗面所の平均費用・価格相場】

最低限の機能のユニット洗面台交換や、内装のみのリフォームなどであれば、20万円未満で工事が可能ですが、洗面台リフォームの中心となる価格帯は、20～50万円です。スタンダードタイプの洗面台の交換とあわせて内装工事を行うリフォームの平均費用です。

機能やオプションが充実したハイグレードタイプの洗面台へ交換する場合や、洗面所をバリアフリー仕様にする際には、費用が50万円以上かかります。また洗面台を移動するリフォーム、2つ目の洗面台の新設といったリフォームでは、給排水の工事なども伴うため50万円を超える可能性が高いです。



STAFF' S DIARY

ウイングスタッフのとある休日をご紹介します！

営業部

菅谷 真吾の場合



〇月×日

桜の季節になりましたので、吉祥寺にある井の頭公園にお花見に行きました。気温も暖かく、池周りの散歩はとても気持ち良かったです。

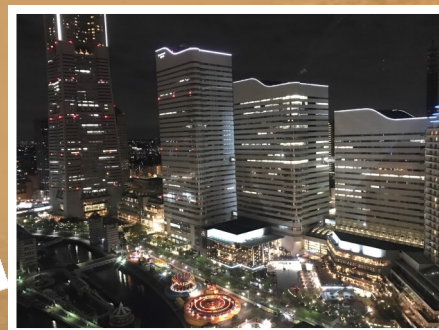


〇月×日

みなとみらいにお出かけをしました。

10年ぶりの観覧車に乗り、みなとみらいの夜景を堪能しました。

夜も春にちなんだお酒といつもよりおしゃれなディナーで休みを満喫しました。



Customer's Voice

マンションをご購入頂いたお客様からメッセージを頂きました！
ウイングスタッフ一同、これからもお客様に喜ばれるサービスを提供致します。ご協力頂いたY様ありがとうございました！

こちらのコーナーに取材協力して頂けるお客様を大募集しています！掲載させて頂いたお客様にはギフトカード3,000円分をプレゼント！
詳細はフリーダイヤルでお問い合わせ下さい！



0800-170-8866



横浜市泉区 Y様

ウイングさんのチラシを見るまで、物件の購入は考えていませんでしたが、自己資金10万円という部分と立地に惹かれ、問い合わせをし内見をさせて頂きました。職場の近くなので前から物件の存在は知っており、築年数が気になっていましたが内装はフルリフォームで細部までしっかり綺麗になっていて、とても印象が良かったものの、購入となると踏ん切りがつきませんでした。伊良波さんが親身になって将来の資金計画のお話をして下さり、購入の決意が出来ました。以前の賃貸よりも毎月の支払いが下がり、職場からも近く、購入してとても良かったと思っています。また、購入までの手続きに関しても伊良波さんが銀行とのやり取りをして下さりスムーズに引き渡しまで出来ました。良い物件とめぐり合う事が出来て本当に良かったと思います。ありがとうございました。



株式会社ウイングコーポレーション

〒221-0835

横浜市神奈川区鶴屋町2-12-1 鶴屋町第2ビル5F

TEL 045-321-3870

FAX 045-313-5474

mail info@wing-yokohama.co.jp

URL <https://www.wing-yokohama.co.jp>

Twitter https://twitter.com/wing_yokohama

Facebook <http://www.facebook.com/wing.yokohama>

