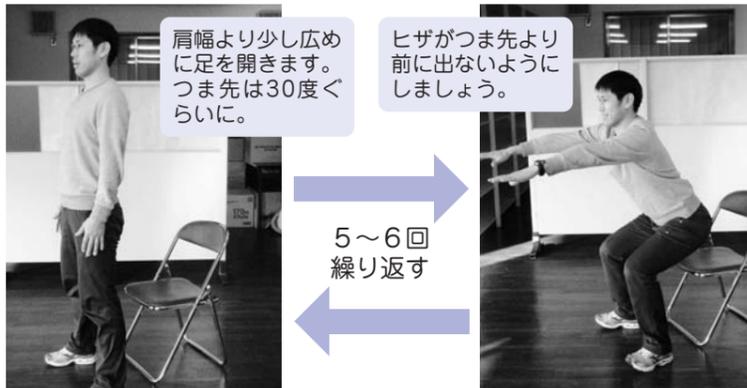


「足腰が弱ってきたなあ」と感じたら・・・
**自宅で簡単！
ロコモ予防体操**

「よくつまずく」「ゆっくりしか歩けない」はロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）の始まりです。高齢者だけでなく、40歳くらいから始まる人もいます。いつまでも元気でいるためには、日ごろの予防が大切です。



健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

1日3回やりましょう！

**いつも元気
健康レシピ**

カロリーオフでおいしいおやつをご紹介します。親子で楽しく作ってみませんか。

いちごヨーグルトババロア

【材 料(10人分)】 1人分32kcal
いちご…1パック スキムミルク…スティック1本
水…150ml パルスweet(*)液体…30g プレーンヨーグルト…150g [粉末ゼラチン…15g 水…90ml]

【作り方】

- ①ゼラチンは水でしめらせておく。
- ②鍋にスキムミルクと水を入れて混ぜ合わせ、①のゼラチンを加えて溶かし、あら熱をとる。
- ③ミキサーにいちごと②、パルスsweetをいれてまわす。
- ④③をボウルに入れて、プレーンヨーグルトと混ぜ合わせる。
- ⑤型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

*パルスsweetとは、アミノ酸から生まれた低カロリーのかんたれです。砂糖の3分の1の使用量で、砂糖と同じ甘さです。



**広げよう
ママ友の輪**

**今月の
かもめっ子クラブ**

- ◆郡山市◆ 3月18日(火)
郡山総合福祉センター
- ◆いわき市◆ 3月20日(木)
いわき市文化センター

**40歳を過ぎたら
乳がん検診**

申込締切 **3月10日(月)必着**

- 日程が変わりました
- 5月8日(木)
福島県保健衛生協会いわき地区センター
 - 5月19日(月)
役場二本松事務所



**保健
だより**



いつかためになる
法律知識
Vol.5
不動産の取引

弁護士 井上 航
産業・賠償対策課 主幹
(所属：第二東京弁護士会)



原簿賠償に関して知っておきたい大事なポイントの解説と、日々の生活で問題が起きた際に迷わず対応するための予備知識をお伝えしていくコーナーです。
土地やマンションなどの不動産を購入するとき、不動産の金額と面積だけを見て買う方は少ないと思います。物件に足を運び、交通事情、買い物、治安、通学、防災、気候、近所の雰囲気などの情報を収集し、どれを優先するか折り合いをつけて、失敗のない買い物をしたいものです。
しかし、何度足を運んでも見えてこないものがあります。その一つが法律による制限です。宅建業者に仲介してもらい、希望どおりの物件かどうか確認するのは当然としても、業者の説明を理解できる程度の知識があると安心です。

Q 郊外で、家庭菜園もできる家を購入しようと思っ
A まず、郊外の土地では登記簿上の面積（公簿面積）と実際の面積（実測面積）が異なる場合があります。公簿面積で取引をしていると、実測面積が公簿面積より小さい場合は損をするようになります。逆の場合でも、契約内容によっては実測面積に比べて追加で請求を受けることもあります。自分で周囲を歩いてみるとか、隣地と比較するなどして大体の広さは確認しておきましょう。
また、郊外では境界線がないまま土地も少なくありません。はつきりした境界の目印がない

Q 町中で家を購入する場合
A 町中に限りませんが、建築基準法の存在は頭に入れておいた方がいいでしょう。建築基準法では、家を建てる場合に原則として幅4メートル以上の道路に土地が2メートル以上接している必要があります。都市計画で用途地域指定を受けていれば、建ぺい率や容積率などの制限を受けることもあります。また、土地が都市計画法の道路計画に引っかかっていると、3階以上の建物や鉄筋コンクリート造などの建物は建てるのができません。中には、道路計画が20年以上実行されずに放置されているものもあります。さらに、自治体によっては景観条例など独自に制限しているところもあります。

相談はこちらまで
●福島県弁護士会 原子力発電所事故被害者救済支援センター
☎024(533)7770
*受付窓口 (平日10時～15時)
●震災法テラスダイヤル
☎0120(078309)
*福島市・二本松市・双葉郡広野町に相談できる事務所があります。県外の法テラスも紹介してもらえます。
☎産業・賠償対策課賠償支援係
☎0243(62)0167

Q 不動産を安心して購入するためにはどうすればいいですか。
A 平成11年に制定された「住宅の品質確保の促進等に関する法律」では、住宅性能表示制度が設けられました。国土交通大臣登録の「登録住宅性能評価機関」が、有料で新築住宅や中古住宅の性能を評価し、「建設住宅性能評価書」の交付を受けることができます。集合住宅も対象になります。
新築住宅については、耐震性など10分野について、設計段階から施工・完成段階に至るまで、求める性能を実現する設計となっているか、設計どおりに工事が進められているかどうかをチェックしていただけます。
中古住宅の場合は、不動産の現況検査と、オプションで性能の評価をしていただけます。中古住宅を購入する際に、売主が「建

設住宅性能評価書」を受けていれば参考になるはずですが、また、購入後のトラブルも、専門の「指定住宅紛争処理機関」が「建設住宅性能評価書」を基準に手数料1万円で仲裁してくれます（なお、「建設住宅性能評価書」がなくても、「住宅瑕疵担保責任保険」を掛けていれば仲裁申立をすることができます）。さらに、「建設住宅性能評価書」があれば、住宅ローンの優遇や地震保険料の割引を受けられる制度もあります。
類似の制度として、フラット35の技術基準があります。フラット35は住宅金融支援機構が銀行などの金融機関と提携して提供している長期固定金利住宅ローンで、独自に技術基準を定めています。また、省エネや耐震性に優れた住宅を取得する場合は、通常より住宅ローンの優遇を受けることができます。