

秋は乾燥の季節の始まり
冬になる前に体の中から潤うレシピ

普段は必要なくても、実は重要！
しっかり保管しておきたい5つの必要書類

ICHIMAN TOPICS



Photo

～今月の写真～

広島県にある「厳島神社」は「安芸の宮島」としても有名です。国宝の西廻廊へと渡る橋「反橋（そりばし）」は太鼓のように丸いアーチになっているため、別称「太鼓橋」とも。真ん中が高くなっており、荒天などで高波が来ても通ることができたとか。古くから、災害時の備えがされていたのですね。撮影：西島 賢

● 蓮根饅頭のキノコ餡かけ ●



<作り方> 4人分 ※大＝大匙、小＝小匙

- 蓮根(150g)、山芋(50g)は皮ごとすりおろし、塩麹(小1)、片栗粉(大1)と混ぜ合わせる(蓮根の水けは絞る)
- ①を4等分し、中央にむきエビ(2尾)と銀杏(2個)をのせてラップで包み、茶巾絞りにして輪ゴムで留める
- 蒸し器で10分蒸す(沸騰したお湯で10分茹でてOK)
- 鍋にだし汁(200cc)、しめじ(1/2パック)、えのき(1/4パック)、薄口醤油(大1)、酒(少々)をいれ一煮立ちさせ、おろし生姜(小1)と水溶き片栗粉(片栗粉大1+水大1)を加えとろみをつける
- 粗熱が取れた蓮根饅頭を器に盛り⑤の餡をかける。ミツバなどを添える(写真はクコの実)

「秋は乾燥の季節の始まり、冬になる前に体の中から潤うレシピ。」
というわけで、呼吸器だけでなく、皮膚や大腸も整える食材、蓮根、山芋、キノコ、まさに身近な秋の食材を使った料理を教えてくださいました。



熊倉 恵子さん

お話を
伺った方

ヘルス&ウェルネス料理研究家
ホリスティックサロン
「サロンドゥナチュレ」主宰
一般社団法人
ヘルスフードマイスター協会代表理事

猛暑日が続いたこの夏。いつもにも増して、疲れが出ているのではないでしょうか。夏の紫外線やエアコンのダメージで、秋の身体は乾燥しているといえます。今回は身体が潤うレシピをヘルスフードマイスターの熊倉さんに伺いました。

「秋は乾燥」と言って、空気の乾燥が肺に影響を与えます。肺が弱ると、呼吸器、皮膚、大腸も影響を受け、空咳や皮膚の乾燥、便秘などの症状が出ます。」

蓮根はカットした形が肺胞の断面に似ていることから、肺を癒す食物とされています。東洋医学には「形(役割)が似ている食物はその臓器を癒す」という考えがあるのだそうです。

秋は栄養を吸収しやすい季節でもあるそうです。食欲の秋。冬に備えて、しっかり栄養を摂ってみてはいかがでしょうか。

秋は乾燥の季節の始まり
冬になる前に体の中から潤うレシピ

普段は必要なくても、実は重要！ しっかり保管しておきたい5つの必要書類

契約書や検査済証など きちんと保管できていますか？

皆さんは賃貸借契約書や建物の検査済証など、賃貸経営に関わる書類を保管していますか？そう聞かれて、ハッとされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これらの書類は、実はさまざまな場面で重要になってきます。今回は、その重要性をお伝えします。

大規模修繕、管理会社変更等 竣工図面や契約書が必要に

賃貸経営において最低限保管していただきたい書類は5つ。

①竣工図面 大規模修繕や水漏れの対応など、建物を修繕する際に必要です。また、募集の際の図面作成においても、竣工図面は必要になってきます。竣工図面がない場合や建築図面しかない場合、改めて図面を作成する必要があります。

②確認済証・③検査済証 確認済証は建築確認、検査済証は竣工検査に合格するともらえる証書です。特に検査済証は法律に適合した建物であることを証明する証書で、検査済証の有無は物件売却時や融資の際、物件価

値に大きく影響します。また、用途変更時にも支障が出ます。どちらも紛失の場合は「記載事項証明書」で代用できます。

④賃貸借契約書類 賃貸借契約の書類には左記表の通り、4種類あります。これらには様々な約束事が記載されています。例えば、退去時の清掃費用をどちらが負担するかとか、ペット不可など、入居に際した細かいルールも。書類がないと、責任の所在が解らずトラブルになりかねません。

⑤建物保険証 建物保険証は火災等の災害発生時に必要です。近年ではゲリラ豪雨などの自然災害も多く、様々なりスに備

えらためにも、今一度、補償内容をご確認ください。紛失しても再発行が可能です。重要な書類ですから、ぜひ手元に保管しておきましょう。

必要書類はしっかり保管 次世代への引き継ぎも考慮

普段は使うことのない書類ですが、実は様々なところで必要になる書類。しっかり保管することはもちろん、次世代に引き継ぐことを考え、誰がどこに保管しているのか明確にしておくことも大切です。また、紙の書類は経年劣化で見づらくなってしまします。早い段階でデータ化することをおススメします。

この機会に、改めて各書類の有無を確認してみてください。

賃貸経営の長期安定化を目指します



株式会社市萬
賃貸事業部
小野田 貴志
宅地建物取引士・2級
ファイナンシャルプランニング技能士
築年数が古い、駅から遠い、などの理由で空室が埋まらない物件を中心に、課題解決をし、賃貸オーナーの長期安定経営を目指します。

ICHIMAN TOPICS

■市萬は24周年を迎えました！

去る9月28日は当社の創立記念日。お陰様で当社は創立24周年を迎えることができました。これもひとえに、お客様、お取引の皆様、そして、社員やその家族のご支援、ご協力があったからにほかなりません。心より御礼申し上げます。今後とも社員一丸となって不動産問題の解決に取り組んで参ります。引き続き、変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



■ただいま、書籍執筆中

これまで不動産経営に関する書籍を3冊出版した西島が、4冊目の本を執筆中です。今回の本のテーマは「建物長期活用」。今、不動産環境はスクラップ＆ビルドから建物長期活用にシフトしています。賃貸経営を成功させるための建物長期活用について、これまでの経験を活かしたノウハウや事例を紹介する予定です。12月出版予定。ご期待ください！

