

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

ゆうゆう手帖



by. 浦安に住みたい

VOL.

47 無料

2024年
10月4日(金)発行

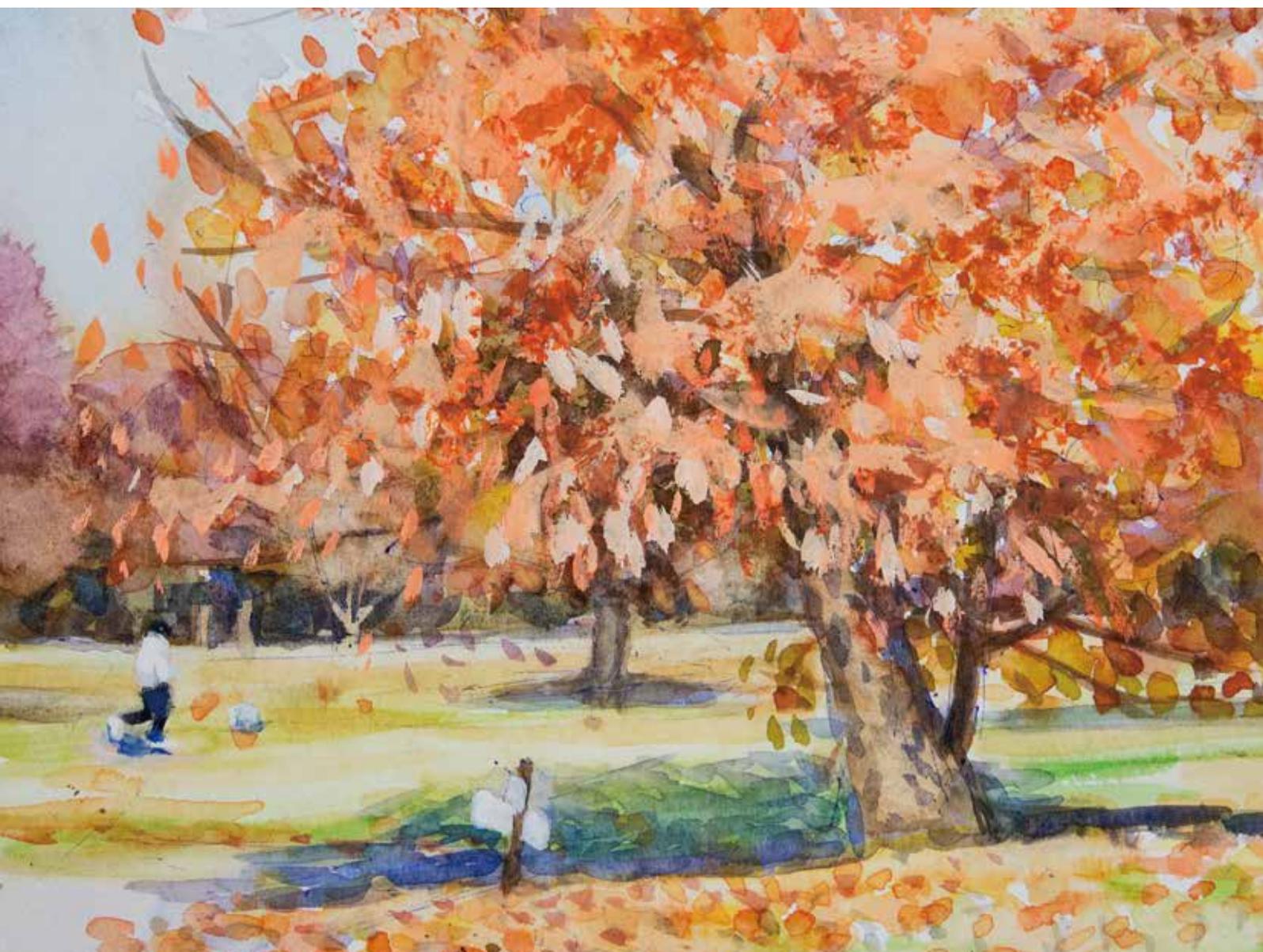
特集

食べて、ととのう、秋。

新連載

浦安市老人福祉センター
I♥Uセンター

Uセンターの魅力を
たっぷりお届けいたします!





絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

名残りの桜もみじ

松井 千恵美

弁天ふれあいの森公園には色々な樹木や草花が植えられてあり、四季折々の変化があつて楽しめるところです。

この絵を描いた12月の初旬はまだ桜もみじが美しく、広場では子どもたちがボール遊びをしていました。

風に吹かれ、陽をあび、草木の香りを嗅ぎながら、感じるままに一時の集中で描きました。うまくいってもいなくても、現場スケッチは楽しいものです。

公園内で楽しめる紅葉

- モミジハフワ
- ナンキンハゼ
- ユキヤナギ
- イチヨウ
- ハマボウ
- アキニレ
- ニシキギ
- エノキ
- サクラ
- ハゼ
- ケヤキ
- モミジ

など…

ゆうゆう手帖 表紙絵紹介



弁天ふれあいの森公園【ふれあいの森公園を育む会】

「ふれあいの森公園を育む会」は現在、8つのクラブがあり公園の魅力を維持しながら今も公園づくりに励んでいます。その中の一つが「スケッチクラブ」。毎月第2日曜日10:00から公園の好きな場所を選んで自由にスケッチ。12時から公園の「グリーンハウス」で描いた絵を見ながらみんなで勉強会をしています。

場所：浦安市弁天 4-13 お問い合わせ：080-5839-6201（後藤）

特集

食べて、 ととのう、秋。

今年は厳しい暑さでしたね。振り返ると「今日は危険な暑さです」と毎日のように見聞きしていたような…。水分補給はもちろん、体力を付けないとすぐに倒れてしまう気がして

「食いたい」よりも「食べなきゃ」という気持ちで、食べていた気がします。そんな夏が終わり、ようやく過ごしやすい秋になりましたが、季節の変わり目こそ気温変化に対応できる身体作りが大切。秋は美味しく季節を感じやすい食材が豊富です。

栄養満点な旬の食材をいただいて、疲れた身体をととのえませんか。暑くて出かけることが減ってしまった…そんな方は特に、少し身軽に、軽やかに、お出かけできるこの季節をお楽しみください。





①「スパイスチキンカレー」スタッフの友人、インド人のセタンさん本格オリジナルレシピで、骨付き鶏肉を使用、スパイスは最小限に野菜は玉ねぎのみ、シンプルにも関わらず、コクがあってスパイシーで美味しい!煮込み時間は1時間程度ですが、鶏肉はホロホロっとフォークでほぐせるほど柔らかい。そこには裏技があるのか?肌寒くなっても食べたくなる味わいです。②「まぐろ中落ち丼」は見た目もすごい!なかなかご飯にたどり着けないほど鯖が多いので鯖好きにはたまりませんね。③「めかじきの照り焼き」照り焼きの優しい味わいと、一人前とは思えない贅沢なボリューム!④⑤「シャインマスカットタルト」「ベイクドチーズケーキ」もちろん手作り。甘すぎない定番スイーツに、季節で変わる旬のスイーツなど、カフェ時間もたっぷり楽しめます。



定食は1200円〜。唐揚げとめかじきフライがセットになったミックスフライが一番人気のメニュー。めかじきフライは肉厚で食感はいくらと、歯ごたえもあってカジキの旨味を最大限に味わえます。ボリュームと満足度にこんなにリーズナブルで大丈夫...?と心配になるほど。そんな話をすると「だって美味しいものをおなかいっぱい食べてほしいから!」とスタッフさんたち。テラス席はワンちゃんと一緒に食事OKなのうれしい!

ものをお腹いっぱい食べてほしい!と思つています。運ばれて来た瞬間、全部食べられるかしら!?と思うほどのボリュームに驚きますが、愛情たっぷり作られたお料理はどれも美味しくペロリと食べられてしまうから不思議!お米も、どんどんすすみます。魚は昔から縁のある魚屋さんから仕入れられているから味はお墨付き。お米やお酒もご縁のある山城屋さんに依頼しているので安心安全にいただけますね。

第二の人生を考えていた当時「いつかは自分でお店を開きたい」と思っていた由利さん。自宅を建て替える時に密かに広いスペースを確保、いつかの店に必要な設備などを想定して作つたとか。仲間や家族と集まることも多く、そこで手料理を振舞うことも多かつたそうです。定年退職したのち「やっぱりお店を開きたい」と思つた由利さんは、昔からのママ友の由実子さんと他のママ友二人に相談して「みんなでお店を開こう!」と決意しました。メニューの開発、料理、仕立てと、みんなが何でもできるようにお店の営業をされています。スタッフの皆さんの笑顔も素敵で、温かな友人宅に訪れているような気分。お料理はどれも美味、全ておすすめですが個人的に好きなの

もぐもぐキッチン もぐもぐKITCHEN



高州の住宅街に今年の冬オープン。やりたいことは自分たちでやりたい!
「第二の人生を考え、決めた!」ママ達を作るほっこり定食。

●もぐもぐ KITCHEN
☎ 080-7242-1919 浦安市高洲 3-11-13
OPEN 11:30 ~ 16:00 金土日定休
※駐車場1台あり(予めご連絡ください)
※ご予約いただくとスムーズです
※詳しい営業時間はInstagramから



由利さんのご実家でも昔から削り器で本節出汁をとっていたそう。今でもご自宅の料理にも使用しています。

が、お味噌汁。削り出汁を使用した、手間ひまかけたお味噌汁が全ての定食に付きます。お出汁は削り節を丸ごと使用し、必要な分だけ本節に。改めて本節削りがこんなにも美味しいものだと実感:身体に染みるカツオの味はまるやかで旨みもあり、お味噌の具材は日替わりでゴロゴロと入っているのもうれしい。おしゃべりをしながら、じっくり味わう食事の時間を楽しめるお店へ、ぜひとも伺ってみて!

猛暑に見舞われた夏が終わり、季節は食欲の秋。穏やかにそよぐ風と温かな陽の光が心地よい:そんな秋晴れの日に食べたい!美味しいものを心ゆくまでいただけるお評判のお店「もぐもぐ KITCHEN」さんを取材しました。

「新鮮な魚を使用した定食がいただける」とオープン後、口コミで評判が広がりました。間もなく大人気店となったもぐもぐ KITCHEN。多くの方を美味しい笑顔で満たしてくれている:そんなお料理を作る一人が泉澤由利さんです。浦安出身の由利さんのご実家では、夏に魚を売り、冬に海苔を作っていたという思い出もあり、昔から食卓には魚料理が多く出ていたそう。結婚をし家族を持った由利さんは、フルタイムで仕事をしながら子育てや家事に追われながらも、家族のために料理を作ってきた。昔は魚が豊富で、食卓には様々な魚料理が並んでいました。今はスーパーのお惣菜コーナーに、焼き魚や加工されたものが多くある事に驚いて:。時代の流れで共働き家庭も多く時短料理になりがちで、また一人暮らしの方も増えているので仕方がないことですが、手作りの料理を一人でも多くの方に食べていただき、昔のような食卓まではいかないけれど、美味しい素材の



①手前が「キャラメル坊ちゃん」700円。後ろに見えるのは「鳴門金時と焼いもタルト」730円、アーモンドタルトの中にブリュレと焼き芋の生クリームをしのばせ、金時芋のペーストクリームでたっぷりと包みました。ほっくりと優しい甘さで、おしゃべりも弾むスイーツ。②ショーケース内には季節の果物を使ったスイーツが並び、いつ行っても色鮮やかで目でも楽しませてくれます。20種類以上の生菓子からは、大人にもお子さんにもびっぴりなケーキが見つかるはず。選ぶのも楽しい!③生菓子以外に焼き菓子も豊富。ハロウィンに合わせてプチギフトも用意しています。

アンジュ
patisserie Un樹



季節の果物
たくさん使って
お待ちしております!



豊かな大地の味わいを、キャラメルソースでちょっぴりほろ苦く…
秋を丸ごといただける! Un樹の「キャラメル坊ちゃん」

● patisserie Un 樹
☎ 047-351-4211 浦安市北栄 1-3-27
OPEN 10:00 ~ 20:00 不定休
※商品の製造状況やスタッフ状況に応じて、臨時休業、閉店が早まる場合があります。



※駐車場はありません。近隣のコインパーキングをご利用ください。

P コインパーキング

※クリスマスケーキは予約なし、店頭のみ販売でなくなり次第終了です



①「モンブラン キュイ」680円 ②nono と言えば、フランスの最高級バター LESCURE を100%使用したとっても贅沢なマドレーヌ「グランマドレーヌ」。芳醇なバターの香り、しっとりした生地の手触り…その贅沢な味わいを是非一度楽しんでほしい。③④店内にはイートインスペースがあり、焼き菓子やケーキと一緒にティータイムを過ごせます。ギフトの種類も豊富。お世話になったあの人、大切な方にピッタリの贈り物が見つかるはず。「安全な素材を使い、出来る限り捨てる部分がないように、お菓子を作りたいです」と話すオーナーパティシエの野々山さん。心のこもったお菓子をぜひ、いただいてみて。

ラトリエ・ドゥ・ノノ
l'atelier de nono



焼き菓子が
おいしい季節に
なりました!



サクッと、しっとり、ほっくりと…食感と味覚で秋を感じて。
nonoの焼きモンブラン「モンブラン キュイ」で、贅沢な秋をいただく。

● l'atelier de nono
☎ 047-329-2838 浦安市日の出 1-3-1
OPEN 10:00 ~ 18:00 火定休
※駐車場あり (提携コインパーキングのチケットをお渡しします)



P 提携コインパーキング



秋の味覚を代表する「栗」を使用したお菓子といえばモンブランですが、nonoさんでは生菓子以外にも「焼きモンブラン」を楽しむことができます。昨年と見た目を変え、今年はモンブランの形を活かし作られた「モンブラン キュイ」。タルトとパイの間のような生地の上には、自家製アーモンドクリーム生地をたっぷり。中に熊本県産の渋皮栗の甘露煮を丸ごと一つ入れ、さらに「栗の王様」と呼ばれる茨城県産利平栗を使用した特製クリームを絞り焼きあげています。夏の終わりのような塩味とサクッととしたパイ生地、蒸し焼きしたようなほくほくとした渋皮栗、しっとり焼き上がったクリーム生地、上品な甘さの利平栗クリームと、秋を存分に楽しませてくれる逸品です。深まる秋を感じられる焼きモンブランを、是非いただいでみて。



ゆうゆう元気塾とは…

浦安市高齢者包括支援課共催、学校法人 SB C東京医療大学の協力のもと、月1回、約半年を通して行う健康講座。自分のからだに向き合いながら、最後の回では講座の集大成をからだ測定で再チェック!参加費は無料・都度参加もOK。「元気で居続けるためには是非体験してほしい」とセンター長もお墨付きの講座です!

人気講座!

ゆうゆう元気塾
【からだ測定】編

潜入取材してきました!

偶然の出会いがきっかけ



3 握力測定

女性は40～44歳、男性は45～49歳が握力のピーク。ちなみに65～69歳の女性は25.20kg、男性は39.98kgが平均なんだとか。



2 長座体前屈

壁に背中をつけて膝が曲がらないように前屈姿勢へ。きつい姿勢かしら…?と思いきや、皆さんとっても柔らかくて驚きました!



1 3m 歩行テスト

3m歩行テスト=Timed Up & Go (TUG) テストでは身体機能評価として、病気の診断基準としても用いられる標準的な検査を体験。



6 片足立ち

何秒間片足立ちで立っているかを測定。体力測定により数字で結果が出るので、どこが衰えているのか一目瞭然!今後自分が何をすべきかが分かるのは、ありがたいですね。



5 足の筋肉測定

椅子に深く座り、前に足を出して5秒キープ。足首につけたハンドヘルドダイナモーターで膝屈曲筋力を測定。階段の上り下りに必要な筋肉測定が出来るそうです。



4 股関節の柔らかさ

うつぶせの状態から上体と片足ずつ上にあげて、大きな分度器のようなもので角度を測ります。測定後は自分のファイルに大学生が結果を記してくれるのも分かりやすい!

ゆうゆう元気塾 今後のスケジュール	10月24日(木) 13:30～15:00 フレイルの予防 フレイル予防と簡単な身体づくり	11月21日(木) 13:30～15:00 お口とからだ 口腔体操と筋トレ体操	12月12日(木) 13:30～15:00 からだの動かし方 フレイルについての講話と体操	2025年 2月6日(木) 13:30～15:00 からだ測定② 筋力・体力測定会
----------------------	---	---	---	---

I ♥ Uセンター

学んで、遊んで、出会える!浦安の大人の遊び場

浦安のU
お風呂の湯(U)
友人のU
遊びのU

Vol.1



①屋上は芝生が一面敷かれていて眺望が◎。利用者さんがお花を植えることもあるとか。②Uセンターといえばお風呂!一人暮らしの方にはありがたい設備。③機能回復室はテレビを見ながら…全身ほぐれて気持ちよさそう。④2階のコミュニティキッチンでは飲食もOK。⑤⑥陶芸やお茶室、カラオケ、ビリヤードにダーツなどの活動も活発!陶芸室にはロクロや焼窯も完備されていて驚き!盆踊りやフラダンスを楽しんだ後は、ゆっくりと大浴場で汗を流せます。何よりUセンターの設備は素晴らしい!40代の私も「羨ましいっ!」と思うほどでした。イベント企画の幅も広く「毎日来て楽しい!」と感じる方も多いとか。



浦安市老人福祉センター
(愛称:Uセンター)
☎ 047-351-2096
住所:浦安市東野1-9-1
利用時間 9時～16時
閉館日 日・祝・年末年始



無料送迎バスあります!
時刻表・バス停は左記QRコードから!
市内を循環する、便利な無料送迎バスがあります。是非ご利用ください。

初めてUセンターをご利用の方へ

初めてのご利用には、**問診を始めとした登録手続きが必要です!**
★住所・氏名・生年月日の分かるものをご持参ください

①受付時間 9:00～11:30 / 13:00～15:00
②使用券交付申請書の記入 ③緊急時費用資料の記入
④住所・氏名・生年月日の分かるものの提示
⑤Uセンター内健康相談室にて看護師の簡単な問診

初回の手続きは約20～30分程度かかります。余裕をもってお越しください。施設利用料は基本無料です(各活動や講座によっては有料のものもあります。詳しくはお問い合わせください)

浦安市老人福祉センター(愛称:Uセンター)は、浦安に住民登録のある60歳以上の方※であれば利用出来る浦安市の福祉施設です(要事前登録)。昭和49年の設立から、平成21年に現在の東野に移転し、「健康で明るい生活を送っていただくこと」を目的に、日々楽しいことやおもしろいことを発見し、自分らしく居られてさまざまな人に出会える:そんな理想的な施設として浦安の方々に愛され続けています。現在一日の利用者数は約470名!センター長をはじめ、スタッフの方々がさまざまな企画・事業を考え、元町・中町・新町の方々が思い思いの時間を過ごしています。「お名前もお年も知らないけれど、ここで話す友人ができて嬉しい」と話す方々が多いこと!また、趣味や学んでみたいこと、健康維持のための運動など、始めたいけれど自力で続けるのは意外と難しい!しかし、Uセンターにあればやりたかったことにチャレンジできる!と活力が自然と湧いてきて、社会との繋がりを感ぜられる方も多くいます。挑戦したい気持ちに優しく背中を押してくれるスタッフさんの心温かいコミュニケーションもありがたく、館内はいつも活気と笑顔に溢れています。

※伝染性疾患の無い方が対象です。

将来の自分のために

安心して暮らせる場所を探す、ファーストステップ

浦安エデンの園

ふらっと見学会

10/20日 5年ぶりに開催が決定しました!



日の出にある介護付有料老人ホーム「浦安エデンの園」が10月20日限定で「ふらっと見学会」を開催します。コロナ禍でなかなか開催が出来ず、今回は実に5年ぶりの開催となります。

ふらっと見学会 一番の特徴は「予約なしで見学に行ける」と。当日は午前・午後の受付時間内に、予約なしで行ってOK。4〜6名のグループに分かれ係の方の説明とともに、約30分程度館内を見学します。実際の居室空間や共用施設を見ると生活するイメージも湧きやすく、参加した方からは「将来を具体的に考えるきっかけになった」との声も多いためか。見学会にはご家族揃っての参加や、「気になっていたけれど機会がなくて」と言った、すぐに転居は考えていないけれどいつかのためにという方が多くいらっしゃるそうです。まずは将来の住まい探しのファーストステップとして、気軽に館内を見学できる「ふらっと見学会」で、浦安エデンの園を知ってみませんか。

参加無料

詳細

開催日 **10月20日(日)** 事前予約不要

■下記開催時間内のお好きな時間にお越しください。

【午前の部】10:00～11:30

【午後の部】13:00～15:00

所要時間約30～40分程度。1グループ4～6名に分かれて館内を見学いたします。(当日、勧誘等はありません)

詳細は浦安エデンの園公式HPからも!

※荒天等でやむを得ず中止する場合はHPでお知らせ致します。

【入居時自立】介護付有料老人ホーム
浦安エデンの園

☎ 0120-766-165
(受付平日 9:00～17:00)

浦安市日の出 1-2-1

※当日は公共交通機関をご利用ください

東京ベイシティバス [新浦安駅南口から] 東京ベイシティバス「日の出行き (16.17系統)」乗車→「明海大学前」バス停降車・徒歩5分

おさんぼバス [新浦安駅南口から] おさんぼバス「じゅんかい線」乗車→「日の出保育園入口」バス停降車・徒歩1分



いったん

STOP! それって大丈夫?!

行動する前に一度立ち止まって! 身近に忍び寄る詐欺や犯罪を知って、未然に防ごう。



給湯器点検詐欺 に気をつけて!

2023年は前年同期の3倍にもなっている「給湯器点検詐欺」。各ガスメーカーも注意喚起を促すほどの手口、浦安でも実際に起こっています!

今回、教えてくれたのは...



(株)アールデザイン
田中 利幸さん
リフォームや新築を手掛ける浦安市内の工務店です。

給湯器の寿命は約10～15年ほどと言われています。給湯器は家の外に設置されていることが多く、詐欺業者は給湯器を見ただけで「これは○年物だな」と判断出来てしまうため、寿命の近い家を狙って訪問営業にすることが多いです。まずは突然インターフォンが鳴り「給湯器点検したのですが、古くて危険な状態です」と言われることが多いです。しかも、京葉ガスや東京ガス等、その地域の「都市ガス関連会社です」と名乗られることも多く! それならば...と信用してしまいますよね。

都市ガスの者です!
このままではお湯が出なくなりますよ



私のお客様も同じように突然訪問があり、エラーが出ていると言われました。給湯器はちやうど10年もの、そのお客様は「それは大変だ!」と家の中に入れてしまいました

た。話を聞いてみると即決を迫られました。それは出来ないと思いつつ一度帰ってもらい、その後私のところに相談がありました。エラーが出ているとのこと、実際に給湯器を見に行ったのですが、エラーの確認は出来ず今でも問題なく使用できています。

危うく詐欺に合うところだったかもしれない!



給湯器点検詐欺は、特に寒くなる前、秋頃に増えると言われています。夏はまだお湯が出なくなっても我慢できるけれど、冬は大変! そんな心理も狙ってくるのでしようね。対策とし、まずは「家の中に招き入れないこと」。営業トークだけで終わればいいですが、居座られたり、悪質な場合は金品を盗られてしまうこともあるんだそうです。また、本来給湯器の点検はアポイント無しで行われることはありません。なので突然の訪問は注意してください。もちろん、全てが詐欺に繋がるわけではないですが、依頼をする前に一度信頼できる方に相談することも大切です。詐欺を防ぐために、まずは「家に入れない」「即決せずにワンクッション置く!」にご注意ください。

突然の訪問や、即決を迫られる場合は、特に注意が必要ですね!

給湯器点検詐欺に
合わないための...

対策

給湯器の状態を一度確認しておこう!

状態や、設置後何年経っているかを一度確認しておきましょう。

● 使用中で水になる

● 出湯量が減った気がする

● なかなかお湯にならない

右記のような不具合が出たら、早めに給湯器メーカーに問い合わせをするのがお勧めです。

給湯器リモコンのエラーは自分でも確認できます!

自分で確認でき、メーカーに問い合わせればそれがどんなエラーなのかを教えてください。

アールデザインでも給湯器のご相談を承っています。「メーカーへの問い合わせ方法が分からない」や「家の給湯器は大丈夫かしら...」など、ご不安なことがあればいつでもご相談ください。



(株)アールデザイン
TEL 047-380-8819
浦安市入船 4-1-6
(新浦安駅から徒歩5分)
営業時間: 9:00～18:00

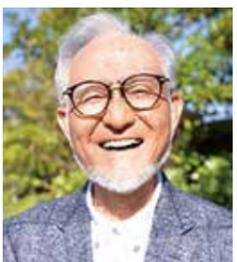
まちの不動産屋さんにご相談しちやおう

あんなこと、こんなこと

戦後を生きた私たち世代だからこそ必要。

「遺言書」の必要性

最近、雑誌や番組で「遺言書」や「エンディングノート」の書き方が特集されています。なぜ、近年になってそれらが話題になっていくのか。自身も遺言書の必要性に気がつき、勉強をすすめる過程で相続に関する上級アドバイザー資格も取得した今泉浩一氏が、なぜ現在のプーチン世代だからこそ遺言書が必要かを紐解いていきます。



今回お話を伺ったのは…
株式会社明和地所 会長
相続アドバイザー協議会
上級アドバイザー認定
今泉 浩一 さん

株式会社明和地所の創業者であり、現在同社の会長を務める。不動産業を通じて浦安市を中心に事業を展開し、地域発展に貢献。浦安市議会議員としても活動していましたが、2020年に末期がんの治療のため辞職。ビジネス哲学をまとめた「息子への手紙」シリーズも著している。

「遺言書」と「エンディングノート」の違いとは？

遺言書を考えた時に、並んで出てくるのが「エンディングノート」。書き方の解説本はもちろん、実際に書き込めるものも目にするのが多くなりまして。何となく同じようなものかしら…と思いますが、2つには明確な違いがあります。「一番大きな違いは『法的効力が有るか、無いか』です。法的効力とは、その内容が法律で認められ施行されるということ。遺言書には法的効力があり、エンディングノートには

法的効力がありません。遺言書は自身自身の死後に残す意思を書面化したもので、遺産の分配や葬儀の方法など死後に関する意思を記し、法に従って施行します。その為、書き方には決まった形式があり、公正証書遺言書や自筆証書遺言書など手続きを踏む必要があります。逆にエンディングノートには決まった形式がなく、自由に作る事ができます。通帳や保険の情報、墓石のデザインやメッセージ等、家族に残したい遺志を伝えることができます。法的効力はありませんが、遺族はそれを故人の意思として相続処理を進めるでしょうし、書類として残すことで

戦後を生きた世代は、初めて個人で財産を持つようになった世代？

遺言書の歴史を紐解くと、起源は奈良時代まで遡るそうです。その後、明治時代に入ると旧民法が制定され、長子の家督相続制度が作られ、一度遺言書は廃れてしまいます。そして戦後、現在の民法が施行され「相続人の範囲と法

法定相続分は基準であり、縛られる必要はない。

…とは言え、前述したとおり日本には民法があり、それに従わなければならない」と考えている方も多はずです。「例えば子どもが複数人いる場合、みんな等しい経済状況でしょうか？残される伴侶はどの子どもに最期の面倒を見てほしいと思っっているでしょうか。民法では、配偶者に1/2、子ども達が残りの1/2を分けるとしか定めていません。そこには、その家庭の生活背景や関係性は加味されていないのです。時代の流れからも、人の生き方はその人それぞれ。なので法定相続分に縛られず、自分で適正を考え財産を残すべきだと私は思います。」

遺言書を書くだけでは、遺産相続の争いがなくなるわけではない。

遺された遺産の遺し方によって家族が路頭に迷ったり、家族間で争うことになることほど、悲しいことはありません。それを防ぐためにも遺言書は必要ですが、遺言書を書けば争いがなくなるかと言うと「必ずしもそうではない」と今泉氏は話します。「遺言書は遺

産分けの親の気持ちを書き残し、内容は非公開にするのが一般的です。内容を知り不満をもった相続人が書き直しを迫ったり、勝手に書き直すことを防ぐためです。しかしもし、誰かに不満の残る遺言書だった場合、法的効力はあれど家族間の関係性はどうなるでしょうか。円満とは言えない結果になりやすよね。ではどうしたらいいか…そこで大事になるのが、遺言書の『付言』です。遺言書の文章は短い法律用語で書かれるので故人の気持ちはほとんど伝わりません。どうしてこのようになったのか、こう遺した気持ちを記すことで、

「必ず争いになる」と分かっていく場合は…？

争いのない遺産相続と、今後の家族のあり方に効果があるのです。事前に遺言書を作成したとしても、内容によっては「きつと争いになるだろう」という結果になってしまうこともあります。今泉氏のところにも、そんな相談が多く寄せられるそうです。「どんなに努力をしても、兄弟仲や親子仲が改善されず、争いになることが想定できる場合がありますよね。例えば…どうしても親子関係が改善できず『長男

遺言書「書き方サンプル」(配偶者と子ども3人の場合)

遺言書	
遺言者	山田太郎は次の通り遺言する。
第1条	遺言者が有する(株)Aの株式の全てを、事業承継している長男●●に相続させる。
第2条	浦安市入船4丁目00-00に所在し、(株)Aが使用している土地建物は、事業承継を円滑にする為、長男●●に相続させる。
第3条	長男●●は、事業を承継する為に必要な財産を相続させたので、その見返りの条件として母親▲▲に月額20万の生活費を渡すこと、母親が病気や介護が必要になった時は、その為に必要な費用を負担し、病養看護に努めることを義務として実行すること。
第4条	遺言者が有する浦安市入船4丁目00番00に所在する自宅の土地建物は妻▲▲に相続させる。
第5条	預貯金5,000万の内、2,000万は妻▲▲に2,000万は次男■●に、1,000万は長女××に相続させる。
第6条	遺言執行者として長男00を指定する。
(付言)以上が私の遺言である。私が創立した(株)Aが我が家の経済を支えてくれました。今後も家業である(株)Aが順調に発展し、家族みんなを支えて行くことができるように、長男●●を中心に兄弟家族が仲良く協力して支え合って生きてくれることを望んでいます。次男■●と長女××の取分は少し少ないが、二人には大学まで卒業させ大手企業に勤務できし住宅ローンの頭金も500万づつ援助したので、私がそうしたように後は自分の力で立派に生きてくれることを期待します。最後に、老いた母親をみんなで大事に支えて、家族仲良く生きてくれることを願っています。良い家族に囲まれて本当に良い人生だった。有り難う。	
2011年1月1日 浦安市入船4丁目00番00 山田 太郎 印	

株式会社明和地所
新浦安本店
お問い合わせ
☎ 0120-380-791
住所：浦安市入船 4-1-1
営業時間：10時～18時
定休日：水曜日

新浦安駅
イオン
入船東エスレート
入船西
児童公園
エスレート中央
セイトム
セブナイレゾン
P 提携コインパーキング

今泉浩一による
豊かな第二の人生をおくるためのコラム

遺言書の上手な作り方

前ページでは、遺言書の必要性や簡単な書き方についてお伝えしました。このコラムでは遺言書の書き方にテーマを絞り、より詳しく説明します。

「遺言書」は必要である！

親が生きている間は、親の前で、親の財産について子供達が取り分を主張したり、争ったりすることはないので、親が居なくなった瞬間から「私にも取り分をくれ！」との主張が必ず出てきます。一旦、「私にも取り分をもっとくれ！」との主張が出たら、遺産分けの争いになり、円満解決したように見えても、その後の兄弟の付き合いはギクシャクしたことになります。そこで「私にももっとくれ！」という子供の主張が出にくいようにしておくことが必要になります。その為にこそ「遺言書を書いておくことが大事」なのです。しかも、親が生きている間は、子供から「遺言書を書いてくれ！」とは言いきれぬものですから、親の方から妻や子供の為に「遺言書」を書いて、子供達が争わないように、家族が「争族」にならないようにする必要があります。

遺言書の具体的な活用法

(1) 残された妻には 住み慣れた自宅と生活費を残す。

例えば、老いた妻を残して亡くなった時、同居している娘(妹)と、結婚して外に出た息子(兄)の2人の子供があり、自宅と1000万の生命保険金が遺産として残った場合。もし息子が自宅の取分を主張したらどうなりますか？ 争いになって揉めた場合、息子にお金を渡す為に自宅を売ってお金に換え、老いた妻は住み慣れた自宅を出なければなりません。高齢になって住まいを変えると、お付き合いしていた友達も人間関係も無くなってしまっただけで、高年齢者にはとても生き辛いこととなります。何より子供の争う姿は見たくないでしょう。そこで、残された妻に自宅と生活費を残す「遺言書」が大事になります。



(2) 相続人が配偶者と、 自分の兄弟姉妹しか居ない時は、 全ての財産を妻に譲る 遺言書を書くこと。

法定相続では相続人が妻と兄弟姉妹しかない場合、1/4がに渡ることになりますので、妻(夫)に全部の財産を譲ることを「遺言書」に書けば、「遺留分」の無い兄弟姉妹には相続権はなくなります。ほとんど交際がない兄弟姉妹に自宅の権利まで主張されるのは不合理なので、これを阻止することが「遺言」でできることとなります。

(3) 心身の未発達の子 供には生活費を残す。

心身が未発達のために生活力がない子には、生活費を残す遺言書が必要です。他の子ども達にこの子の面倒を見させるのはかなりの無理があるので、財産を残すしか方法はないでしょう。残す預金を作れない場合は「生命保険」をかけて、その子を「受取人に指定」しておけば、生命保険金は民法上の相続財産に入らないので、確実にその子に保険金が渡ります(詳しくは「生命保険と相続対策」参照)。

(4) 浪費癖のある子や 親不孝な子には 遺産分けは少なくする。

浪費癖のある子供に財産を残しても、すぐに浪費してしまうだけで大事な財産が無駄になりますので、少なく渡しましょう。親不孝な子供には、遺産を渡すのは最低限度にしましょう。親孝行な子供には、その分を多く渡しましょう。しかし、浪費癖のある子や親不孝な子に対して相続分を全く与えないと「私にもくれ！」と主張してき必ず争うこととなりますので、「遺留分」(法定相続分の50%)だけは与えるようにしましょう。何故ならば、民法では、法定相続人である子供には「遺留分」が保証されていますので、「法定相続分の50%だけは、相続分を与えないと「遺留分減殺請求権」を行使して争うことになるからです。 ※「遺留分」とは：相続人の生活を保障する為に、兄弟姉妹を除く法定相続人が最低限相続できる遺産の割合を指します。(詳しくは「これだけは知っておきたい相続の基本」参照)

(5) 事業承継する子には、 それに必要なだけの 遺産分けをする。

家業やアパート経営等の事業を守る為に、遺言書にその旨を記載することで、長男などの特定の相続人に必要なだけの財産を譲ることができます。中小企業で均分相続で財産を分けてしまうと、実際には事業が成り立たなくなることがありますので、事業に必要な工場・店舗・事務所等は事業承継者に渡すことが必要になります。また、日本の中小企業では、金融機関からの借入れをして事業を行うことが多く、社長個人の保証を要求されることがほとんどですので、事業を継続していくには、社長の個人財産がある程度あることが必要になります。その為、親から事業継承する子への財産移転が必要ですが、但し、事業承継する子供には「跡取り息子」として、ほとんどの財産を承継させる代わりに、残された老いていく妻の面倒を期待することが多いと思われがちですが、この場合には必ず遺言書に「妻に対して月額15万円の生活費を支給すること」を負担付き贈与として書き残すことが必要です。そうすれば、外に出た他の兄弟達も遺留分

まごころ整理

親切・丁寧・安心価格

建物内残置物の整理・回収、建物内の除菌・消毒、空き家片付け、生前・遺品整理

大切な思い出の品々を「まごころ整理」でお手伝いさせていただきます。

お客様のご要望にお応えできるよう、努めさせていただきます。お気軽にご相談ください！

anna アンナアレンジ 0120-55-1810

■ 合同会社アンナ 浦安市堀江 2-26-13-110 TEL: 047-381-9835 ■ HP: <https://annasupport.net>



今泉 浩一
Kouichi Imaizumi

■ 著作：「息子への手紙」「ビジネスで成功する41の法則」「副業の不動産投資でお金持ちになり、幸せになる」「日本一学(共著)」「豊かな老後と争わない相続」 ■ 資格：宅地建物取引士、ファイナンシャルプランナー2級、相続アドバイザー、協議会認定上級相続アドバイザー、損害保険代理業普通資格、以上の資格と不動産経営43年の街造りの実績で「市民が豊かになる為のセミナー」をボランティアで実施。 ■ 経歴：1941年福岡県で生まれる / 1967年早稲田大学法学部卒業 / 1976年浦安市で不動産業に従事 / 1979年株式会社明和地所を創業 / 2007年株式会社明和地所代表取締役を退任し会長に就任 / 2019年4月株式会社明和地所を退任し、浦安市議会議員選挙に出馬 / 2019年4月平成31年浦安市議会議員選挙に当選 / 2022年2月闘病中につき浦安市議会議員辞職 / 現在 株式会社明和地所会長

■ お問合せ：メール imakou16@gmail.com / TEL 090-3007-5345 / FAX 047-352-0825

相当の遺産がもらえれば「母親のことと今後の家族付き合いを考えれば、少し少なめだけとまあいいか」と諦めて、遺留分減殺請求することが少なくなると思われます。(本誌11ページの遺言書サンプルをご参考ください)

(6) 相続人でない者に、財産を譲りたい時に、遺言書に書いて実行する。

例えば「障害を持った孫」や「内縁の妻」には相続権がないのですが、遺言書で遺贈すれば、その者に遺産を残すことが可能となります。また、相続人がいない場合、お世話になった他人に財産を譲ることも遺言書を書くことで可能となります。老いた独り者が、介護に尽くしてくれた人に自分の財産を残したいと思った時は、遺言書でこれを実現できますので、今後この遺言の形は増えていくでしょう。高齢に



も、「相続時精算課税」を利用すれば、2500万までは無税で贈与できます。

以上のように、親と子が協力すれば、生前贈与で相当の財産が移転できます。そして、生前贈与で子供に財産が移転してしまうと、相続開始3年以上の贈与だけは相続財産に算入されませんが、それ以前の贈与は既に被相続人の財産ではないので、他の相続人には争うにも争えないこととなります。言ってしまうえば、争いになることが分かっている時は、親子が結束すれば何でもできる!と行うことです。親子が仲良きことは良きなり!ですね。

但し、後述するように、当事者双方が遺留分権利者を侵害することを知って行った生前贈与は3年以上前に行つたものでも(例え20年以上前でも)遺留分減殺請求の対象になります。(詳しくは「遺言と遺留分」参照)

③遺留分ぎりぎりの分け方で指示する。

前項(6)、①②の他にも、子ども達の兄弟仲が悪い場合や、親子仲が悪い子供がいた場合、争いになることが想定できるので、そんな時には遺産を残したくない子供に対しても、遺留分

なつて妻に死に別れた男性が、老いらくの恋をして、子供達に配慮して結婚の形は取らずに最後の人生を共に生きようと同棲した場合、残された相手に対して自宅や生活費等の財産を残す為に、遺言書で遺贈することは今後増えていく形になると予想されます。

争いになることが分かつている場合の解決方法。

①生命保険の受取人を指定する

遺産相続を巡って、争いになることが事前に分かっている場合、下記のようないくつかの解決方法があります。

前項(6)の場合、残された子供達が面白くない感情を持つことが想像されます。そんな時には、内縁の妻を生命保険の受取人に指名することで、相続人の争いに巻き込まれずに、その人に生活費を残すもつと良い方法になります。何故ならば、生命保険は相続財産に入らないので、遺産分けの問題にならずに残したい人にお金を残すことができるからです。(詳しくは「生命

保険と相続対策」参照)

また、同様の理由で浪費癖のある子や親不孝な子に遺産を残したくない時には、親孝行な子を生命保険の受取人に指名すれば、確実にその子にお金を渡し、家族にその生活費や納税資金等を渡すことができます。

②生前贈与の活用で事前に財産を移転する。

争いになることが判っている時には、前項(6)と①等の方法で相続対策を立てることもできますが、更に大きな対策は「生前贈与」で対応することです。例えば、自宅やアパートの建物だけを、生前贈与で妻や親孝行な子供に贈与することができます。建物の贈与税の評価価格は固定資産税価格ですの、20年経過した木造の自宅やアパートの評価は、新築時価格×70%×1/20です。木造アパートは20年で、

自宅は30年で減価償却され、最後に残されるのは5%の評価価格(固定資産税を取る為に残される)です。例えば、20年経過した建築費1億の木造アパートは、贈与税26万で贈与できます。贈与税評価価格は1億×0.7×1/20=350万の評価です。

に預けるかするのが安全です。尚、検認を受けてない遺言書は無効ではありませんが、過料(行政罰)が科されることとなります。

「公正証書遺言」

遺言者が公証役場で、2人以上の立会人の前で、公証人に遺言内容を後述し、その後述した内容を元に公証人が作成する遺言です。公証役場で作成され、原本は公証役場で保管され、遺言者には正本が渡されます。遺言作成上必要なことは公証人が指示するので、様式や内容の不備は生じません。ただ、公証人に遺言の内容自体の相談はできませんので、内容については専門家に相談することが大事です。実際の作成手順は、あらかじめ遺産のリスト・不動産登記簿謄本・戸籍謄本等と遺言の草案を、郵送等で公証人に届けておき、その後打ち合わせをして、内容を固めておき、当日は、公証人が作成しておいた遺言書を遺言者に読み聞かせ、意思確認して署名押印するの一般的なです。遺言者は後述するだけで、公証人が書いてくれ、偽造・変造・紛失の危険が無く、家裁の検認が要らないので、一番確実に安心できる



ものであることがメリットですが、手続きが面倒で、費用がかかるのがデメリット(5万円〜10万円)です。

「秘密証書遺言」

遺言者が、遺言書に自署押印の上、封筒に入れて押印し、この封書を公証人と2人以上の立会人に、自分の意思によることを申し出て、関係者が署名押印する遺言です。遺言の内容を秘密にできるのがメリットですが、家裁の検認を必要とし、手続きが面倒で、費用もかかるのがデメリットであり利用されていません。

リピーターの方多数!

(株)明和地所 会長

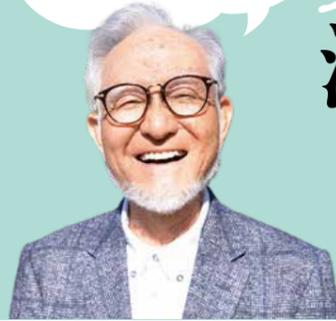
今泉 浩一

と、お茶を飲みながらお話しませんか?

浦安ゆうゆうサロン

10月15日(火) は年末前の特別サロン!
(9時50分受付開始/サロン開催 10時~12時まで)

本誌でも紹介している
「遺言書(ユウゴンショ)」を
より詳しく〜



今泉浩一と学ぶ…

遺言書の作り方

- 遺言書はどうして必要なのか
- 遺言書とエンディングノートの違い
- 争わない相続をするための遺言書の書き方とは…などなど

上級相続アドバイザーの資格をもち、さまざまな相続相談を受けてきた今泉浩一が、争わない相続のための遺言書の作り方を紐解いていきます。本誌でもご紹介している「遺言書の必要性」「遺言書の上手な作り方」をより詳しく、実践を踏まえて解説するサロンとなります。年末年始、家族が集まる前に…相続について、一度整理・考える機会としても、ぜひご活用ください。

11月19日(火) 10:00-12:00 は通常サロンを開催します。

今泉浩一とお茶を飲みながら、自由気ままに色々なことをおしゃべりするサロンです。健康や自宅、相続、老人ホームのこと等…何でも楽しくお話ししましょう!

ご予約は、お電話・FAX・インターネットより

TEL. 0120-948-679
FAX. 047-355-2669

【お名前・年齢・電話番号・ご住所・参加人数】を記載してお送りください。

インターネットからはコチラ



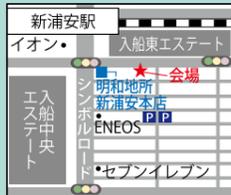
サロン会場はコチラ!

浦安市入船 4-1-9-2F

株式会社明和地所
賃貸管理センター

新浦安駅から徒歩6分!

※駐車場のご用意はございません。各種公共交通機関のご利用をお勧めいたします。



参加費
無料
予約制

今泉浩一とLINEでお友達になりませんか?

右QRコードより、今泉浩一とLINEでお友達登録ができます。

自宅や健康、相続…何でもご相談ください!

カメラで読み取ってください!



サロンに参加出来なくても…

「遺言書」の効力

- (1) 法が定める要件を満たしていなければ無効です。法の定める要件を満たしていれば、「遺留分」を侵害しない限り、法定相続分より優先する。遺言は被相続人の最終的な意思として、自由に遺産の分割を行うことができ、「遺留分を侵害した場合」には、兄弟姉妹以外の法定相続人は、その相続分の1/2を遺留分として、侵害したものに對して「遺留分減殺請求権」を行使して、返還請求できます。(詳しくは「遺言と遺留分」参照)
- (2) 遺言があれば被相続人の最終的な意思として相続人感情に受け入れられやすい
- (3) 非嫡出子の認知ができる。
- (4) 相続人の「廃除」とその取り消しができる。
- (5) 相続分の指定ができる。
- (6) 遺産分割の方法の指定と禁止ができる。
- (7) 遺言執行者を指定できる。
- (8) 相続人以外の者に遺贈することができる。
- (9) 法定相続人以外の者にも財産を分配できる。

(10) 「自筆証書遺言」「秘密証書遺言」「公正証書遺言」でも効力は同じです。

(11) 遺言書は、時間的に最後の書いたものが、それより前に書いたものに優先して適用されます。「公正証書遺言」があっても、それより後に書いた「自筆証書遺言」があれば、被相続人の最終的な意思は後に書いた方にあるとして、「自筆証書遺言」が適用されます。

(12) 尚、遺言書があっても、相続人全員の合意があれば、遺言の内容と違う遺産分けになっても、法は認めることになっていきます。何故ならば、被相続人の意思には反しますが、残された相続人全員の今後の生活の保証や仲良く生きて行く為の合意が成立すれば、それを認めようとする為です。

【ご意見・ご感想・お問い合わせ】
メール: imakou16@gmail.com
電話: 090-3007-5345
2024年9月12日記

浦安の相場天気予報

今月の浦安不動産相場を見る!

浦安で不動産を探されているお客様
(2024年9月20日現在)

地域別合計 4418名
浦安全域でお探し 421名

合計 4839名
のお客様が売り物件を出るのを待っています。



2024年10月予報

浦安相場天気予報の見方

不動産動向(天気)
買い希望のお客様÷売り物件数

- ☀️ 上昇傾向 10以上
- ☁️ やや上昇傾向 8-10未満
- ☁️ 横ばい 5-8未満
- ☁️ やや下降の可能性あり 3-5未満
- ☔️ 下降の可能性あり 3未満

赤い数字

買い希望のお客様登録数

現在明和地所で登録して頂いている売り物件が出るのを待っている買い希望のお客様の人数。

青い数字

売り物件数

現在売りに出ている物件の数。

※一部、複数の地域を希望されているお客様がおりますので、上記合計人数は純粋な合計人数ではありません。※ここに掲載されております浦安相場天気予報は、あくまで需要と供給の面から推測しておりますので、金利・その他の行政的要因での上昇・下落は考慮していません。※掲載されております情報に関しては正確さに注意を払い、万全を期してはありますが、人為的なミスや機械的なミスなどで誤りがある可能性があります。万が一、掲載されている情報を用いたことにより何らかの被害を被った場合でも、弊社は一切責任を負うものではありません。



浦安市内 店舗数 **No.1**

ご自宅を **売る** 時も **貸す** 時も

通常 **100万円** 以上かかる

※仲介での売却金額が3,000万円の場合手数料が約106万円かかります。

仲介手数料が **無料**

毎月 **5名様** 限定

キャンペーン

対象地域：浦安市・市川市南部 南行徳 行徳・妙典

マンション、一戸建て、土地、収益物件対象

※弊社査定価格で売却開始または賃貸募集開始された方が対象です。※弊社査定金額の範囲以外で売却開始または賃貸募集開始する場合や、弊社以外の仲介会社が契約に関わる場合は所定の仲介手数料等が発生いたします。※登記費用(1~3万円)や分譲マンションの重要事項調査報告書取得(1~2万円)、賃貸の場合のハウスクリーニング費用(3LDK程度の間取りの場合1㎡あたり1000円前後)などの実費はご負担いただきます。※管理組合が無い分譲マンションや区分所有建物はキャンペーン対象外です。

創業46年。地元企業ならではの顧客網と販売力で、他社に負けない高査定価格に自信があります!



相見積もり大歓迎 売買コンサルティング事業部メンバーにお任せください!

査定・相談無料 / 秘密厳守。安心してご相談ください。 **株式会社 明和地所**

0120-948-679 TEL 047-380-8888 (新浦安本店：浦安市入船4-1-1/10:00~18:00/水曜定休)

千葉県知事免許(12)第5998号 (公社) 全国宅地建物取引業保証協会会員 (社) 千葉県宅地建物取引業協会会員 (公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟



参加 **無料**

インフレと金利上昇を乗り越える! お金に困らないマネープランセミナー

先着予約 **12名**

昭和のインフレと金利上昇、バブル崩壊を乗り越え3人の子を育て上げ事業継承も行った会長の成功+失敗事例と、現在進行系で子育て中のアラフォー社長が実践している、ゼロからスタートさせた子育て後のための資産形成術を公開! 購入検討中の方はもちろん、購入後の資産としての住宅について検討したい方向けです。(※セミナー内容は変更となる場合がございます。ご了承ください。) 講師：(株)明和地所 代表取締役社長 今泉向爾 会長 今泉浩一 会場：株式会社明和地所/賃貸管理センター (浦安市入船4-1-9)

2024.10.26(土) 11.16(土) TEL:0120-948-679

10:00-12:00 (受付時間 9:50~) **お申込みはお電話、または予約フォームより**



(株)明和地所 会長 今泉浩一

※セミナー会場には、駐車場のご用意はございません。各種公共交通機関のご利用をお勧めいたします。