

3月が近づくと、少しずつ暖かくなってきて嬉しい反面、「あ、そろそろ来るな…」と身構えてしまう方もいらっしゃるかもしれません。そう、花粉症の季節です。朝起きた瞬間から目のかゆみやくしゃみが止まらず、仕事や家事に集中できないことも多いのではないのでしょうか。日本で花粉症の原因として特に多いのが、春に大量の花粉を飛ばすスギです。戦後に多く植林されたこともあり、今では毎年たくさんの花粉が飛散しています。そんな中、花粉症対策として近年注目されているのが「腸内環境を整えること」です。腸は体の中でも最大級の免疫器官といわれており、免疫細胞の約7割が腸に集まっています。腸内環境が乱れると免疫バランスも崩れやすくなり、本来は無害である花粉に対しても過剰に反応してしまうことがあります。

そこで意識したいのが、腸内の善玉菌を増やすことです。ヨーグルトや味噌、納豆などの発酵食品を取り入れたり、野菜・海藻・きのこ類といった食物繊維を取ることで、またオリゴ糖も善玉菌のエサになるのでおすすめです。すぐに症状がゼロになるわけではありませんが、腸内環境を整えることは体全体のバランスを整えることにもつながります。睡眠不足やストレスも腸内環境を悪化させる原因になるようなので、規則正しい生活や軽い運動を心がけるなど、毎日のちょっとした積み重ねで、つらい季節を少しでもラクに乗り切っていきたいですね。



売買部：梅津 麻衣



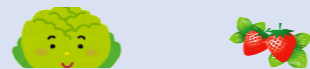
## ひと口メモ

### 「旬の食材で健康づくり」



3月は、春の訪れを感じられる旬の食材が多く出回る季節です。代表的なものに、ほろ苦さが特徴の菜の花やふきのとう、やわらかく甘みのある春キャベツ、みずみずしいいちごなどがあります。これらの食材は、この時期に最もおいしく、栄養価も高いのが特徴です。

菜の花やふきのとうなどの春野菜には、冬の間にとまった老廃物の排出を助ける働きがあるといわれており、体を春の季節へと整えてくれます。また、春キャベツは葉が柔らかく甘みがあり、サラダや炒め物などさまざまな料理に向いています。いちごはビタミンCが豊富で、風邪予防や美容にも良いとされています。旬の食材を取り入れることで、季節の変化を感じながら健康的な食生活を楽しむことができます。春ならではの味覚を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



# 7年連続 県内売上高 No.1

株式会社 いわき土地建物

ご相談下さい フリーコールで No.1の不動産屋へ みんな行く

Free Call 0800-123-3719

## 一言コラム

### ◇2026年税制改正②◇

#### 【土地の所有権移転登記等に係る特例措置の延長】

現行の特例措置を3年間(令和8年4月1日～令和11年3月31日)延長する。  
所有権移転登記の登録免許税 本則2% → 特例1.5%

#### 【認定長期優良住宅に係る特例措置の延長】

現行の特例措置を5年間(令和8年4月1日～令和13年3月31日)延長する。

○不動産取得税・・・課税標準からの控除額を一般住宅特例より増額  
一般住宅：1,200万円 → 認定長期優良住宅：1,300万円

○固定資産税・・・新築住宅に係る税額の減額措置(1/2)について適用期間を延長

〈戸建て〉 一般住宅：3年間 → 認定長期優良住宅：5年間

〈マンション〉 一般住宅：5年間 → 認定長期優良住宅：7年間

※特例の対象となる住宅の床面積要件の下限について、原則40㎡(現行50㎡)に緩和するとともに一定のハザードエリア内に所在する住宅を対象外とする。

#### 【低未利用地の適切な利用・管理を促進するための特例措置の延長】

現行の特例措置を3年間(令和8年1月1日～令和10年12月31日)延長する。

○所得税・個人住民税

個人が以下の譲渡を行った場合、土地の長期譲渡所得から最大100万円を控除

・市街化区域や用途地域設定区域内等にある800万円以下の低未利用地等

・上記以外の都市計画区域内にある500万円以下の低未利用地等

※但し適用となるには、一定の条件があります。

## 空家、空地のお悩み、ございませんか？

(株)いわき土地建物では、いわき市内で  
空家や空室、空地の管理を承っております。

是非、弊社にご相談ください。

(株)いわき土地建物 売買部

全国空き家相談士協会認定 空き家相談士(3)第001382号 鈴木慎一

ご相談下さい フリーコールで No.1の不動産屋へ みんな行く  
Free Call 0800-123-3719

## 資金計画 | 自己資金 | 住宅ローン | 税金 | 建物状況調査 | 引越

これを読めば、不動産取引の基本的な流れが良くわかる！



## 『住まい探しのお悩み解決BOOK』

この度、土地・中古住宅の購入における基本的な流れや、不動産取引の様々な事について一冊の本にまとめてみました。これを読めば不動産取引の基本的な流れが良くお分かり頂けると思います。この冊子をご希望の方は小島東店までご連絡ください。

無料進呈中

フリーコールで No.1の不動産屋へ みんな行く  
Free Call 0800-123-3719