

近頃はすっかり春らしい気温になってきましたね。冬が好きな私は、暖かくなってくると「冬が終わってしまったな」と少し寂しくなります。花粉が飛び始めたり、寒暖差が激しかったりと体調を崩しやすい時期でもありますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

先日、家族旅行で那須に行ってきました。トリックアート館で面白い写真をたくさん撮ったり、ティンバミュージアムでトロのぬいぐるみ展を見たりと思い切り楽しんだのですが、個人的に一番楽しかったのは那須どうぶつ王国です。馬やヤギ、ウサギなどの動物たちにエサやり体験をしたり、子供に乗馬体験をさせたり、動物に触ることができるゾーンでは犬や猫に触れてふわふわだね、かわいいねと子供たちと話したりしながらたくさん歩き回りました。それだけでも充分楽しんでいたのですが、それ以上に楽しかったのは、鳥類が大好きな私にうってつけの鳥たちのパフォーマンスショーです。スタッフのお姉さんの軽快なトークと、観客の真上を飛ぶ個性豊かな鳥たち。色鮮やかなコンゴウインコや大きな白頭鷲が飛び回る姿は圧巻です。特に、大好きなミズクが頭上を飛んでくれた時は年甲斐もなく大はしゃぎしてしまいました。大の大人が動物園ではしゃぐことなんてないと思っていたのですが、すっかり子供たち以上に楽しんでしまいました。久しぶりの遠出だったので疲れもありましたが、大好きな鳥たちのおかげで心はしっかりリフレッシュできたように思います。次の旅行先も考え中なので、もしオススメの場所があれば教えてくださいね。



売買部：及川 里緒菜



## ひと口メモ

### 「夜のフルーツ、実は要注意」



暖かくなり、生活リズムも変わりやすい4月。新生活や環境の変化で、つい夜に「ちょっとだけ」と果物を食べてしまう方も多いのではないのでしょうか。

ですが夜は活動量が減るため、果物に含まれる糖分はエネルギーとして消費されにくく、食べ過ぎると脂肪として蓄積されやすくなります。また、寝る前の食事は消化に負担がかかり、胃腸が休まず、睡眠の質に影響することもあります。果物はビタミンや食物繊維が豊富で体に良いものですが、ポイントは「食べるタイミング」です。おすすめは、日中の食前や間食として取り入れること。エネルギーとして使われやすく、体への負担も少なくなります。どうしても夜に食べたい場合は、みかん・キウイ・いちごなどを少量、寝る2〜3時間前を目安にすると安心です。バナナやマンゴー、パイナップル、ドライフルーツは糖質が高めなので、夜は控えめにしましょう。体に良い果物も、「食べる時間」で差がつくのがポイントです。ちょっとした意識で、より健康的な毎日を過ごしていきましょう。



# 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

### ◇公示地価◇

2026年3月17日、国土交通省は1月1日時点の公示地価を発表しました。全国平均は全用途で前年比プラス2.8%(前年比プラス0.1%)、住宅地が2.1%(前年比変動なし)、商業地が4.3%(前年比プラス0.4%)といずれも5年連続で上昇となりました。また、一部で建築費高騰で住宅購入や開発を控える動きがみられたということです。全調査地点の最高価格は20年連続で東京都中央区の山野楽器銀座本店の1㎡あたり6,710万円(前年比プラス10.9%)でした。国土交通省は地域や用途に差があるものの三大都市圏では上昇幅が拡大し、地方圏でも上昇が継続するなど、全体として上昇基調が続いていると総評しています。

県内全用途の変動率はプラス0.7%で5年連続プラスとなりました。福島市や郡山市などの市部で上昇した半面、町村部では下落した地点が多く二極化の様相を呈しています。用途別では住宅地がプラス0.4%で5年連続上昇、商業地がプラス1.7%で4年連続上昇となりました。住宅地は125地点で上昇、58地点で横ばい、下落が122地点、商業地は61地点で上昇、9地点で横ばい、30地点で下落となり、いずれも上昇地点が下落地点を上回りました。

いわき市については、全用途で変動率がプラス0.2%で5年連続で上昇しましたが上昇率は縮小しています。商業地はプラス1.4%(前年比マイナス0.4%)で13年連続上昇、住宅地はマイナス0.1%で2年ぶりに下落となりました。2023年の記録的豪雨による浸水被害の影響を受けた地区などは需要の減退が続いている反面、同じく2023年の浸水被害が比較的少なく利便性の高い平地区などでは回復傾向がみられています。いわき市内商業地の最高価格は平字三町目28の1㎡あたり198,000円(前年比プラス3.1%)。住宅地の最高価格は平字作町三丁目1-16の1㎡あたり82,900円となっています。



## 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。

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

(株)いわき土地建物 売買部  
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