「空き家」放置していませんか？

空き家は…

個人の資産になります。空き家の所有者（または管理者）は、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、適切に管理する責任があります。

どうして…空き家放置のリスク

空き家の放置は、周辺地域の生活環境に危険と悪影響を及ぼす恐れがあります。強風等による屋根や外壁材等の落下や飛散、建物・ブロック塀等の老朽による倒壊などにより、他人に損害を与えた場合、損害賠償責任を問われることがあります。

空き家を適切に管理しなかった場合、市から指導を受けます。指導を受けたにもかかわらず改善しなかった場合は、勧告がされ空き家の敷地は固定資産税の住宅用地特例が受けられなくなります。

空き家を放置すると危険がいっぱい



Best House
ベストハウス株式会社



空き家のことならベストハウスへ

0120-900-346

営業時間 AM9:30~PM19:30 定休日 水曜日

＼HPはこちらから／

ベストハウス　藤岡　検索

ベストハウス株式会社
電話番号　0274-50-8235
群馬県藤岡市藤岡843-1



カーナビ入力は「藤岡市藤岡843-1」
（群馬藤岡駅から徒歩3分、相生町信号角です。）



Are You Leaving a Vacant House Unattended?

株式会社サイネックスによる編集記事ページです　このページは有料広告ページです

どのように次世代に引き継ぐのか考えよう。

空き家にしないためには

現在の登記を確認しよう

土地や建物の所有権に関しては、不動産登記の義務付けがなかったため、前の所有者の名義のままになっていることがあります。

所有権の証明ができなければ、次世代への適切な相続や活用もできなくなります。

不動産登記の名義を確認し、現在の所有者になっているか確認しましょう。



事前に家族で話し合いをしておこう

家や財産がある場合、できることならお子さんたちが揉めることなく円満に相続してもらいたいですよね。そのためには事前に家族で話し合っておくことが最善です。

エンディングノートを活用する、遺言状を残すなどの検討をしてください。



空き家のお悩みご相談ください

あなたのお悩みを
一緒になって
とことん考えます！
話をお聞かせください
うまく活かし
すっきり解決します！

不動産・行政書士事務所
アートハウス
藤岡市中178-2　TEL.0274-22-6333



清水工業株式会社
ー解体から始まる新しい未来の形へー
TEL:0274-22-5506　FAX:0274-22-6628
藤岡市東平井1571

管理不全な空き家の問題点と解決方法

- 老朽化により建物が倒壊したり、建材などが飛散する
- 屋根瓦や窓ガラスが落下して、通行人などにけがをさせてしまう

建材が風などで落下し、周辺の建物や通行人等にケガをさせてしまうと、損害賠償を請求される恐れがあります。定期的な見回りを行い、破損等を発見した場合には、補修をするなど適切な管理が必要です。

空き家の賃貸



どう貸すの？メリットは？デメリットは？



メリット

- 家賃収入が得られる
- 建物（資産）を持ち続けられる
- 担保にできるため融資が受けられる
- 換気や通水などの管理が不要になる

デメリット

- 入居者がいない場合には収入が得られない
- 入居者とトラブル（家賃滞納等）のリスク
- リフォームする場合には経費が掛かる

相談から賃貸までの流れ

❶まずは不動産業者に相談
物件の調査も行います

❷物件調査
（耐震診断等、安全性の確認）
- 昭和56年5月31日以前に建てられた建物は、旧耐震基準の建物です。
- 賃貸の場合は、耐震診断を受け、リフォーム等を検討しましょう

❸リフォーム
見積書を確認し建築士等にリフォームの依頼

❹媒介契約の締結
賃貸の仲介を依頼します

❺賃貸契約の締結
不動産業者の仲介により入居者と契約

❻賃貸開始
所有者が、建物と入居者を管理するのか？不動産業者にお願いするのか？相談してください

エンディングノートを準備しませんか？

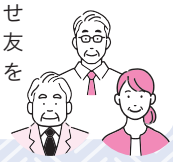
いざというときに備え、あなたの意志をエンディングノートに残しておきましょう。遺言書とは違い法的な効力こそありませんが、決まった形式もなく好きなように記しておくことができます。元気なうちにあなたの意志を書き留めておくことで、あなた自身の安心とご家族の負担軽減につながります。

自分のことについて

氏名・生年月日・住所・電話番号（緊急連絡先を含む）・血液型など一通りの情報を記載しておきましょう。現在かかっている病気や常用している薬、通院先も示しておくと親切です。

親戚・友人・知人について

いざというとき知らせて欲しい親戚・知人・友人がいればそのリストを残しておきましょう。



財産・資産について

預貯金やクレジットカードなどの口座情報はもちろん不動産や有価証券などの金融資産も詳細に残しておきましょう。また、プラスの資産だけでなく借金などマイナスの情報も忘れてはいけません。

葬儀・お墓について

葬儀の出し方は遺族の悩みどころです。葬儀の実施方法や費用、知らせる人のリストなどを明記しておくと遺族の負担が軽くなります。どの写真を遺影に使うかも残しておくと良いでしょう。また、お墓のことが決まっていればその情報も示しておきましょう。



延命・献体について

延命治療が必要になったときの対処を残しておきましょう。口頭だけですとあなたの意志だとしても延命を打ち切った人が他の遺族から糾弾されるおそれがあります。

死後、遺体などを献体として提供する意志があればその旨も記しておきましょう。

保険や私的年金などについて

生命保険をはじめとした各種保険の情報を残しておきましょう。また、個人年金や企業年金に加入している人はその情報も残しておきましょう。



解約などについて

携帯電話やネットなどの会員サービスなどを利用している場合はアカウントやパスワードなどの情報と共に対処方法も指示しておきましょう。

遺品について

遺品を形見分けしたいときは品名・譲渡先を網羅したリストを残しておきましょう。また、最近はパソコンなどにデジタルな遺品を残すケースもあります。そうしたものへの対処も残しておきましょう。

遺言書について

十分な法的効力を持つ遺言書を作成するのは素人では難しいものです。弁護士などに相談し、アドバイスを受けましょう。遺言書を作成したときはその存在をあきらかにし、保管場所を示しておきましょう。

エンディングノートの注意点

エンディングノートは個人情報の塊です。厳重に管理してください。一方で、その存在を誰も知らないと役に立ちません。家族に知らせておきましょう。また、法的効力がない点は注意しましょう。

※掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

安心と信頼のアシストホールがお手伝いいたします。

JA葬祭

アシストホール藤岡

安置室・家族葬ホール完備！どなたでもご利用できます。

事前相談・お見積 無料



24時間・年中無休受付

0120-27-5940 〒375-0015 藤岡市中栗須51-3

二次元バーコードを読み込んでお気軽にアクセス ▶▶▶

HP Instagram LINE

メセナ株式会社



Have You Prepared an Ending Note?

株式会社サイネックスによる編集記事ページです　このページは有料広告ページです

家族葬 ベルセレモニー

24時間365日 お電話受付中　見学予約　ご相談　お見積り　ご依頼

通話無料 0120-875-008

ホールのご紹介

ベルセレモニー本郷

〒375-0024 藤岡市藤岡2434

ベルセレモニー鬼石

〒370-1401 藤岡市鬼石885-1

ベルセレモニー火葬場前

〒375-0024 藤岡市藤岡771-1

ベルセレモニー中栗須

〒375-0015 藤岡市中栗須254-4

事前相談から アフターフォローまで 一貫してサポート いたします。

創業57年の実績で培った対応力
長年の経験と実績で、さまざまなご要望にお応えしてきました。

一級葬祭ディレクターが197名在籍
ご家族に寄り添ってあたたかなお葬式をつくり上げていきます。

年間葬儀件数20,000件以上
たくさんのご評価いただき年間20,000件超のお葬式をお手伝いしています。

経済産業大臣許可事業
厳しい基準をクリアした安心のシステムで大切なお葬式をサポートします。

事前相談・式場見学会開催中！
もしもの時に慌てないために、事前のご相談をおすすめしています。どんな些細なことでも構いませんので、どうぞお気軽にお越しください。

メモリードの家族葬
最期の時間も、家族らしく。
好きだったものを思い出したり、昔の話をしたり。家族だからこそできることを、ひとつずつ。
大切な人との最後の時間をゆっくりお過ごしください。

メモリード家族葬ホール 藤岡中央

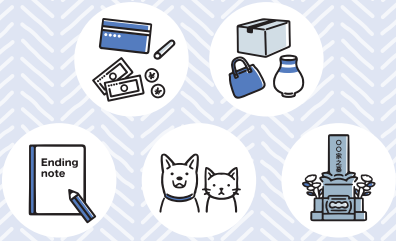
☎ 0274-25-8963
群馬県藤岡市中栗須 158-19
JR 八高線「群馬藤岡駅」からタクシーで約 5 分

藤岡メモリードホール

☎ 0274-24-0983
群馬県藤岡市藤岡 1566-1
JR 八高線「群馬藤岡駅」からタクシーで約 5 分

創業57年、グループ年間葬儀件数20,000件以上の安心と信頼の実績
メモリード
https://kanto.memolead.co.jp/funeral/ メモリードのお葬式 検索

お葬式のお見積り・事前相談無料。今すぐお電話を 365日・24時間対応
搬送のご依頼はこちら 24時間安置可能
フリーダイヤル 0120-1-365-24（1ねん 365にち 24じかん）





遺言や大切な契約は 公証役場で!

遺言・任意後見・離婚 金銭貸借・不動産賃貸等 の公正証書、定款認証

相談は無料です。お気軽にどうぞ

富岡公証役場
富岡市富岡1477番地1
富岡市水道会館1階
☎(0274)64−1075

墓地・永代供養・樹木葬


菩提寺のない方、ご葬儀・ご供養等お気軽にご相談ください。

廣澤寺（こうたくじ） 住職が更新中
藤岡市矢場1148
0274-22-4571

愛車の健康法

日常点検や定期点検を習慣づけ、大切なクルマを長持ちさせましょう。
「ちょっと変だ」と早めに異変に気付くことで、多くのトラブルを回避することができます。

エンジンオイルの交換は定期的に

エンジンオイルは次第に汚れ、機能が低下します。交換時期はエンジンの状態や使用状況によって異なりますが、一般的に5,000～10,000km経過時（走行距離が少ない場合でも6ヶ月～1年ごと）と言われています。オイルのグレードによって交換時期が定められているので、状況に合わせ、早めに交換しましょう。

ランプはこまめに点検を

車のランプ類はドライバーが状況を確認する他に、周りに対して意思表示を伝える役割もあります。安全に走行するために、日頃から故障しているランプが無いか点検しましょう。



排気ガスで健康チェックを

エンジンをかけたら排気ガスをチェックしましょう。無色のはずの排気ガスが黒ずんでいるなど、普段と異なる状態を発見したら早めに整備工場に相談しましょう。

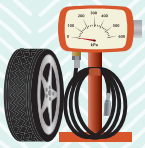


エンジンの点検は耳でもできる

水温計などの計器でエンジンの異常を確認する事は出来ますが、エンジンから普段と違う音がしないかどうかでも確認は出来ます。ガラガラ・キューキューというような音がしたらすぐに点検しましょう。

タイヤ点検

タイヤは、唯一路面と接して重い車重を支えている、負担の大きなパーツです。ドライブに出かける前に、タイヤの寿命や溝の有無、空気圧などチェックしましょう。



燃費チェックで健康診断

普段からガソリンを入れた時には燃費を調べて、燃費の変化に注意しましょう。燃費が悪くなったように感じたら点検しましょう。



-Motorsport Engineering-
Workshop
REVIVER
https://www.workshop-reviver.com
Turn on the ignition.
藤岡市東平井964-2
090-5552-4620

トラック・クレーン修理のことなら
有限会社
ノグチ自動車工業
熟練の職人がお客様の
ご要望にお応えします。
0274-52-5552
群馬県藤岡市鬼石640-1

くるまのこと、まるごとおまかせください
GS YUASA
地域の快適なカーライフをサポートします
バッテリー
車検
車検整備
鈑金塗装
自動車電装部品
RENT
レンタカー
早い ていねい 安心
有限会社
藤岡電機商会
〒375-0021 藤岡市小林399
TEL.0274-22-0068 FAX.0274-22-0075

安心と信頼の
タカハシ自動車
当社独自のシステムで
皆様のカーライフの未来を
応援いたします。
タカハシ自動車㈱
上里店
上里町七本木2913-2
TEL 0495-33-2048
タカハシ自動車㈱
藤岡店
藤岡市藤岡772-1
TEL 0274-22-2351

有限会社 三木商会
TEL 0274-52-2608
㈲ 三木商会
各種自動車修理・鈑金・塗装
一緒に働く仲間を募集中!



How to keep your car healthy

株式会社サイネックスによる編集記事ページです　このページは有料広告ページです



車のこと Q&A



Q 車の維持費は年間でどのくらいかかりますか？

A 使う用途や車種によって違いはありますが、車の維持費は大きく4つに分類されます。ガソリンなどの燃料費、定期点検・車検、部品、消耗品などのメンテナンス費、年間の任意保険料、自動車税も必要になってきます。

他にも、保管場所によっては駐車場代なども考えられますので、車を購入する前には、これらも併せて考慮することが大切です。

Q 車種によって支払う税金に違いはありますか？

A 平成14年から、排出ガスや燃費の性能など環境に配慮した度合いによって、車種や車齢ごとに異なる税額となる「グリーン税制」が実施されています。

これによって電気や天然ガスなどの低燃費自動車などは、新車購入時にかかる税率が大幅に軽減されています。

一方で一定の車齢を越えたディーゼル車などに対しては、増税もあります。

細かな基準と条件がありますので、しっかり確認しておきましょう。







藤岡市を
盛り上げる

地元採用企業!!
スタッフ大募集

このページは有料広告ページです



一般貨物自動車運送事業・倉庫業

株式会社 ダイトサービス

藤岡市下大塚470

TEL:0274-50-7766
FAX:0274-23-3222

DAIKEN

■一般土木工事
■アスファルト舗装工事
■上下水道工事



求人募集

一緒に働ける従業員の方
随時募集しております

株式会社 大建コーポレーション

本 社　藤岡市中1414番地
TEL/FAX 0274-23-5495

営業所　藤岡市中189番地1
TEL 0274-50-6855
FAX 0274-50-6856

RPC
TAKAHASHI

株式会社 たかはし

ホンキ姿勢。アツイ仲間求ム！

舗装・土木・骨材

藤岡市白石1651-18

TEL (0274)23-3611

藤岡市 たかはし 検索



東京特殊硝子株式会社



本　社:東京都港区西新橋3-19-14 東京建硝ビル6F
03-5777-6123(代)

藤 岡 工 場:群馬県藤岡市牛田701
0274-23-1331(代)

藤岡第二工場:群馬県藤岡市本郷1407
0274-24-1331(代)



総合建設業

塚越土建株式会社

【本　社】〒375-0015 藤岡市中栗須116-2
TEL.0274-22-0466
FAX.0274-24-2689
【上野事業所】〒370-1613 上野村勝山624

＼ いつでも！誰でも！どこからでも！ ／

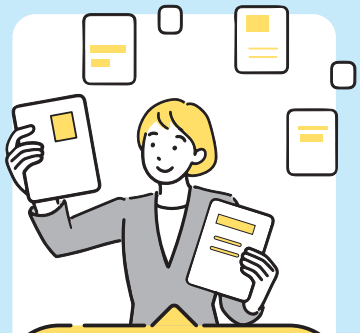


ふじおか くらしのガイドブック

電子ブック案内



電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



友だちに
地元の特徴を伝えたい



外出時に
防災情報が気になった



地元目線の
観光情報を知りたい



冊子が
見つからない

＼ ブックマークは こちらから ／



健康コラム

ウォーキングをはじめよう

ウォーキングは、生活習慣病の予防など健康面以外にも、気分転換やストレス発散といった精神面にも効果があるとされています。簡単にはじめられるスポーツで、自分のペースに合わせて調整しやすいこともあり、長く続けやすいことも魅力です。

ウォーキング前の準備

体調確認

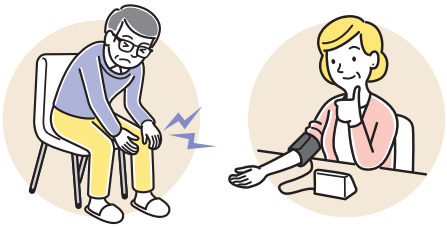
普段とは異なる症状はないか体調確認をしましょう。



運動前の体調チェック

当日、家を出る前に体調確認を行いましょう。右記のチェックリストの中でひとつでも「はい」がある場合は、無理に運動をせずに休養をとり、必要に応じて医療機関へ相談しましょう。

血圧が高めの人は体調を確認するとともに、血圧（脈拍も）を測り記録することを習慣にしましょう。運動前の血圧が160/100mmHg以上のときは、散歩程度の軽い運動にとどめます。180/100mmHg以上のときは、運動を控えて休養してください。



チェック項目	回答
足腰の痛みが強い	はい・いいえ
熱がある	はい・いいえ
体がだるい	はい・いいえ
吐き気がある、気分が悪い	はい・いいえ
頭痛やめまいがする	はい・いいえ
耳鳴りがする	はい・いいえ
過労気味で体調が悪い	はい・いいえ
睡眠不足で体調が悪い	はい・いいえ
食欲がない	はい・いいえ
二日酔いで体調が悪い	はい・いいえ
下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい・いいえ
少し動いただけで息切れや動悸がする	はい・いいえ
咳やたんが出て、風邪気味である	はい・いいえ
胸が痛い	はい・いいえ
熱中症警報が出ている（夏期）	はい・いいえ

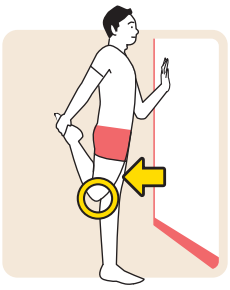
準備運動

歩く前に軽い体操やストレッチを行いましょう。



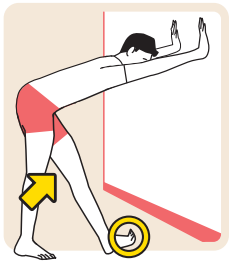
❶ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばします。



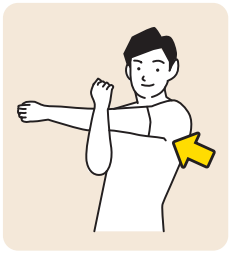
❷太もも表側

バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。



❸太もも裏側

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。



❹肩

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。



❺二の腕

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

Check!

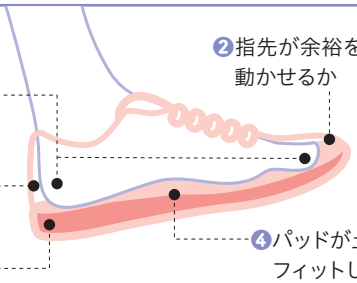
ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせる、特にかかとがしっかりした靴を使用しましょう。

❶かかと、つま先、足の甲などに靴ずれが起きる心配はないか

❸かかとの部分がしっかりと包み込まれているか

❺かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがあるか



ウォーキングフォームのポイント

正しく歩くことで運動の効果がアップし、体の負担も和らげます。

❶頭は揺らさずしっかりと

体の上下左右の余計な揺れに注意して、頭の位置をできるだけ固定しましょう。

❷目線はまっすぐ

美しい姿勢をつくるためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る感じで。

❸肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

❹呼吸は自分のリズムで

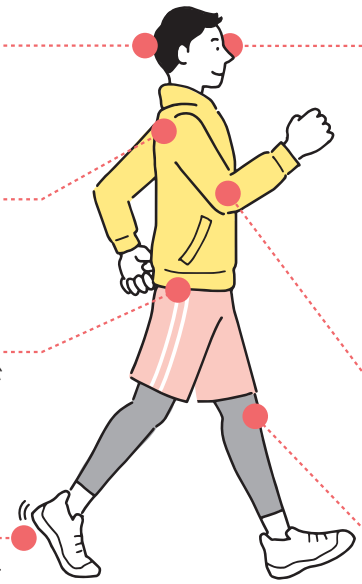
呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで呼吸しましょう。

❺腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

❻ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。



❼しっかり地面をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で地面をしっかりキックしましょう。

❽膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

季節に合わせた服装

暑い日は熱中症や紫外線対策を行い、寒い日は防寒しながらも体を動かしやすく、着脱しやすい服装を選びましょう。

暑い日の服装

- 吸汗・速乾素材や紫外線対策としてUVケア機能のあるもの
- 襟元はゆるめて通気しやすくする
- 帽子をかぶる（時々はずして汗の蒸発を促しましょう）



寒い日の服装

- 体を動かしやすいウィンドブレーカーやダウンジャケット（またはベスト）
- 帽子・手袋・マフラーなど（体が温まってきたら外しやすいもの）



ウォーキング中の注意点



- 運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。
  - 胸痛　● 動悸　● 強い空腹感やふるえ　● 冷や汗　● 普段と違う強い疲れ
  - めまいやふらつき　● 関節や筋肉の強い痛み
- 肥満の方は、運動による運動器障害が起こりやすいので注意しましょう。
- 運動中は15分に１回程度は水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。
- 気温（室温）や湿度に対する配慮も必要です。

☑1日平均1万歩以上歩くことを目標に
☑週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に

出典元：厚生労働省「歩く時のポイント」 https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/03-d-27.pdf
厚生労働省「身体活動・運動」 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 https://www.mhlw.go.jp/content/001195872.pdf