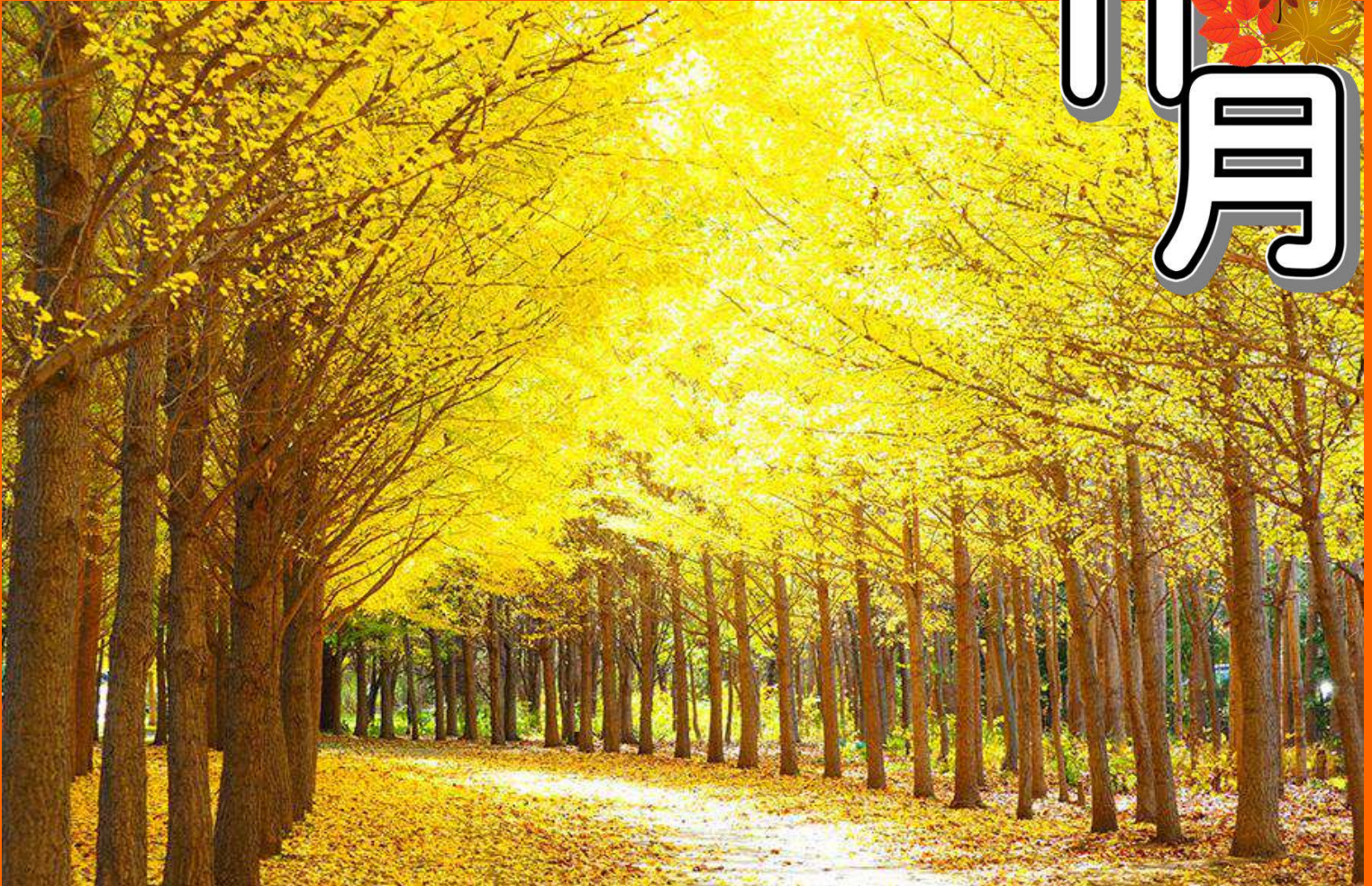


”練馬区・豊島区・中野区・板橋区エリアの賃貸オーナー様を応援する定期情報誌”

# ヤジマガジン


～ 2024年 11月号 ～

# 11月



## 株式会社 矢島不動産管理

本店 東京都練馬区旭丘1-75-12ヤジマビル1F  
TEL:03-3953-3446  
江古田北口店 東京都練馬区旭丘2-45-5 島田ビル1F

 :0120-07-2525

<https://www.realestate.ne.jp>

矢島不動産管理



## 🍁 今月の主な内容 🍁

- P1 今月の一言
- P2 特集ページ
- P3-4 スタッフ通信
- P5 賃貸管理コーナー
- P6 不動産ソリューションコーナー
- P7 実需物件情報ページ
- P8 投資物件情報ページ
- P9 矢島不動産管理紹介
- P10 しろくまクリーンサービス
- P11 不動産投資セミナー



## 大谷翔平選手とポジティブ思考について

米大リーグで大谷翔平選手が歴史的な活躍を見せています。WBCで日本を世界一に導けば、今シーズンは本塁打と盗塁で大リーグの記録を数多く塗り替え、たくさんの感動を日本に届けてくれました。

しかし振り返ってみると、大谷選手は、今年3月には通訳による巨額詐欺事件に巻き込まれ、順調なスタートを切れる状況ではありませんでした。信頼していた通訳に裏切られる形となってしまいましたが、今まで選手や監督と話す際も通訳を介していたため、どこか壁があったそうです。

しかし通訳の逮捕により、自分で直接コミュニケーションを取らなければならない状況になりました。その結果、かえってチームメイトとの間の壁がなくなり、仲が非常に良くなり、真の意味でチームの一員になったといえます。それが今年の歴史的な活躍につながった一因だという記事を目にしました。

ピンチの状況にも関わらず、しっかりと目の前の野球に集中して結果を出す大谷選手を見て、本当に素晴らしく、日本の誇りであると感じます。同時に「プロ野球選手はポジティブでないとやっていけない。毎日が勝負の連続だから」とイチロー選手が言っていた言葉も思い出します。大事件にも負けないためにはポジティブさが大事だと感じるからです。

日々の生活の中で、物事をポジティブに捉えて生きていく姿勢がとても大切です。初めてわたしがポジティブな思考について学んだのは、20歳の時に受けたセミナーでした。

そのセミナーは、起業家を目指す社会人向けの有料セミナーでしたが、お金のなかった私は、毎回議事録を作成するという仕事をいただく形で、内容を聞かせてもらうことができました。そこで、「自分の可能性を発揮して自立して生きる」「いかなる環境でも最大限の力を発揮する」「自分の人生は自分の力でつくる」「楽の欲求よりも充実の欲求を求める」といった教えを学びました。

特に、「物事を客観的、機会的、好意的に受け取る」という考え方は、今でも大切にしている学びです。そんなことを改めて思い出させてくれる大谷選手に、これからも期待しています。



株式会社矢島不動産管理  
代表取締役 矢島 健太郎



CPM(米国不動産経営管理士)  
CCIM(米国不動産投資顧問)  
不動産コンサルティングマスター  
宅地建物取引士  
相続支援コンサルタント

## 特集「高い血圧に気をつけたい！真冬になる前に！」

今年の残暑はかなり遅くまで続きました。  
ニュースでも「最も遅い真夏日」と9月半ば過ぎても耳にしました。  
夏が終わり、秋そして冬になっていく、季節の変わり目にあたるこの時期。  
ただでさえ体調を崩しがちなので、より一層気をつける必要があります。

暑さから寒さへと変わる時、人は無意識のうちに身体に力が入ります。  
特にこれから寒くなるにあたって気をつけなければならないのは「血圧」。

日本では今4000万人以上の方が高血圧だと言われているそうです。  
そしてその70%以上の方が血圧コントロールができていないとか。

若い時には低血圧で悩んでいた人も、年齢を重ねて一定の年齢以降、  
急に血圧があがってきたと感じる方は少なくありません。

既に医師から処方され薬を飲んでいる方は特に高齢者に多いようですが、  
薬に頼らずとも血圧を下げる方法はあるようです。  
できるだけ薬を飲みたくない…と思う方の参考になればと思います！



### 減塩

減塩は**確実に血圧を下げる**という”エビデンス”が出ているそうです！

厚生省が推奨している塩分摂取量は6g以下。ただ、意外と減塩食って味気なく  
続かないようです。なので、塩分を減らした分、出汁をきかせたりコショウや酢など  
工夫をするといいかもしれません！諦めるよりはいいですね！



### 減量

正常な体重の維持が大事！ちなみに正常な体重はBMIが18.5～24.5のようです。

**【BMIの計算方法】**体重kg÷(身長m)<sup>2</sup> 例:身長165cm体重60kgの場合60÷(1.65)<sup>2</sup>=22.04

体重を1kg減らすごとに、血圧がだいたい0.5mmhgから2mmhg下がると言われて  
いるそうです。10下がれば、脳卒中の発症リスクが27%も減ると言われています！

### 運動

これが一番難しいかもしれません(笑)わかってはいるものの、なかなか…  
定期的に有酸素運動を…すればいいだろうなあと思いつつなかなか……

でも！たった5分ほどの散歩でも、さらにお部屋のお掃除でもいいそうで、とにかく  
身体を動かすという事が大事。要は続ける！ということですね♪



他にも「アルコールの量を減らす」、「ナッツや海藻類を食べる」、「食物繊維を含む食べ物を摂る」  
などいろいろあるようです。できる事からコツコツと。まずは自分を知ることからですね！

薬やサプリは世の中に多くありますが、なるべく日常生活から注意していきたいですね！



株式会社矢島不動産管理  
山本 卓嗣  
賃貸不動産経営管理士

## 賃貸物件の給排水管の変え時は？

築20年以上の賃貸物件が約60%の時代となっております。土地価格の値上がり、建築価格の高騰等、新築物件の供給は以前に比べて難しくなっており、今後は脱スクラップ&ビルド、ZEHの標準化等、建物の長寿命化がますます重要となっていきます。今回は**賃貸物件の給排水管工事の考え方**について解説していきたいと思っております。

賃貸物件の修繕工事で難しいのは給排水管更新工事です。大規模修繕工事のように劣化が目に見える訳ではなく、給水ポンプやエレベータのように定期的な点検もないため、ある日突然漏水等の事象となって現れます。給排水管更新については以下の表のとおり、修繕周期が分かれています。国土交通省の長期修繕計画ガイドラインですが、令和3年に改正され、**専有部の修繕周期**が新たに追加されました。

出典：国土交通省 令和3年9月改定 長期修繕計画ガイドライン

	対象部位	工事区分	従来の修繕周期	改定後の修繕周期
給水管	屋内共用給水管	更生	15年	19～23年
	屋内共用給水管・ 屋外共用給水管	更新	30年	30～40年
排水管	屋内共用雑排水管	更生	15年	19～23年
	屋内共用雑排水管・ 污水管・雨水管	更新	30年	30～40年
専有部	給水管・雑排水管・ 污水管	更新	記載なし	28～32年

実際、**賃貸管理の現場で多いのは給湯管からの漏水**と言えます。給湯管は文字通り、お湯が通る管のため、管内に気泡が発生し、気泡が配管内にぶつかり小さな穴を開けるピンホール漏水が発生します。そのため、優先的に更新していくのは専有部となりますが、専有部の給排水管の復旧は内装工事を伴います。となると1世帯あたり100万円近く掛かるケースもあるため、仮に10世帯やるといふ話であれば1,000万円という話になります。

一方で給排水管更新工事を行ったところで家賃が上がる訳ではないので、それであれば費用対効果を考慮して、売却や建替も選択肢に入ってきます。賃貸マンションでは、オーナーの目的を踏まえて、費用対効果を基に優先順位を付けて判断していく必要があります。

**給排水管の更新工事の場合、優先順位は室内**になります。実施するタイミングは原状回復工事等の室内工事と併せて行うことで費用を抑えることが可能です。配管の位置や長さによって修繕費は変わってくるため事前に配管の交換費用にどれくらい費用がかかるか確認していくことが理想です。それを踏まえて、修繕費を準備しておくの良いと思っております。

空き家売却・賃貸管理に関するご相談・お問い合わせは  
TEL 0120-07-2525 担当:山本



# 不動産ソリューションコーナー



株式会社矢島不動産管理 内藤心太  
宅地建物取引士  
不動産コンサルティングマスター  
上級相続支援コンサルタント

## 2024年の賃貸経営・不動産投資の注意点

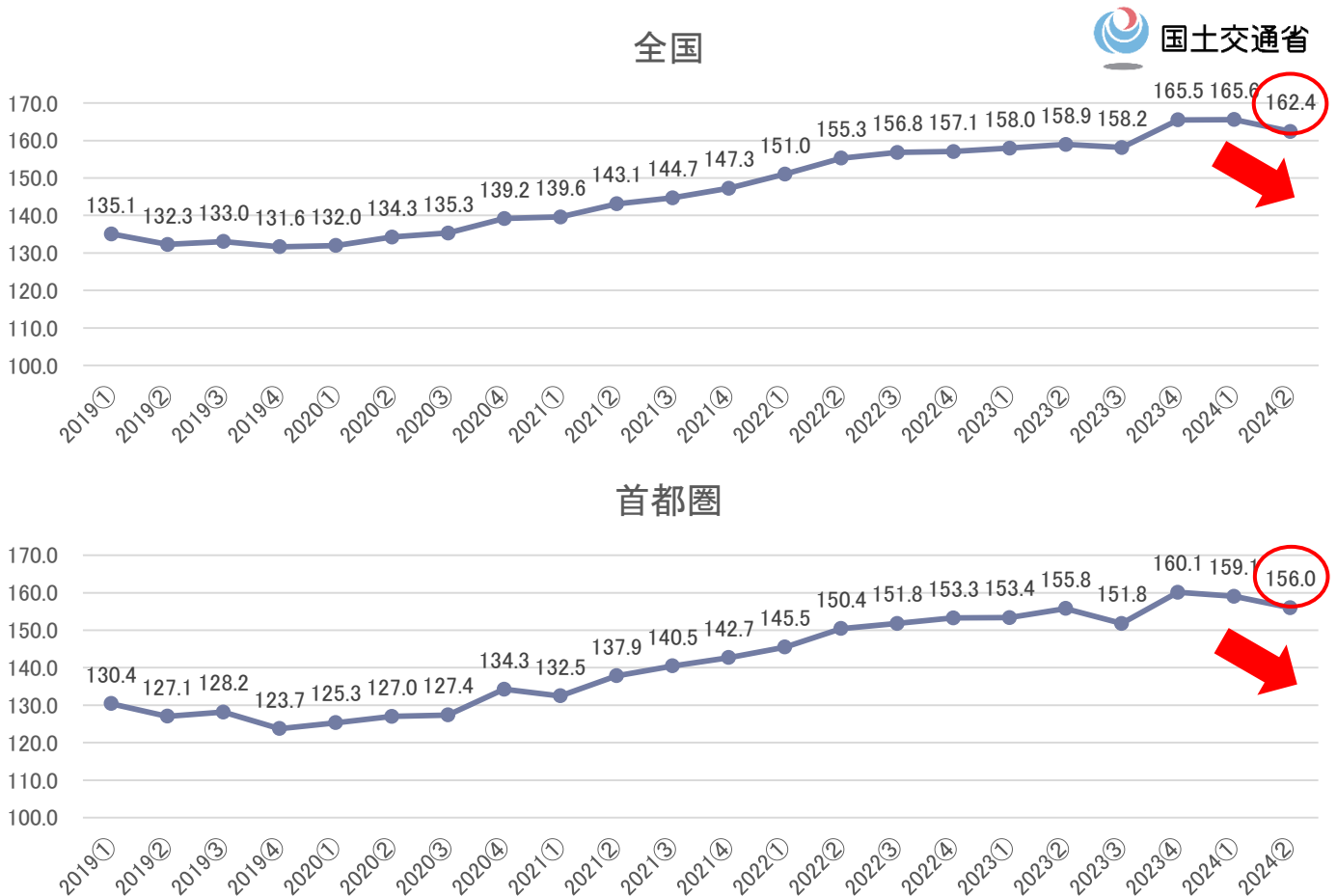
不動産価格の値上がりが話題となって久しいですが、国土交通省が3ヶ月に1回発表している不動産価格指数において、**マンション・アパート(一棟)が全国平均では、約5年ぶりに下落基調となりました。**

この不動産価格指数とは、2010年を100とした時の価格のトレンドを現したもので、全国は162.4、首都圏は156.0と直近では当時と比べて上がっているものの、普段の取引を見ていると何となく天井が見えてきたような感じがします。

やはり、収益不動産は利回りが重要で、利回りの高さはリスクの要素もあるため、実物投資で利回りが下がりすぎると投資商品として、成り立たなくなってしまいます。場所にもよりますが、都内であれば新築系の一棟マンション・アパートは4~6%が目安として推移しております。一方で、融資は非常に回復してきました。給与所得者の資産形成を後押しする5,000万円以下の少額融資商品や、法人の不動産購入ニーズに応えるべく、長期融資を出す融資商品も出てくるようになりました（融資上限3億円等）。

不動産価格も相場が見えてきた中、融資は積極的になってきておりますので、出口戦略のご相談を受ける機会も増えてきました。

今一度、ご自身の不動産価格を確認したうえで最適な判断をしていただければと思います。



収益向上に関するご相談・お問い合わせは  
Tel 0120-07-2525 担当:内藤

# 11月 特選実需物件のご紹介！



中古マンション  
新江古田駅 徒歩2分  
専有面積:68.32㎡(20.66坪)  
2002年8月築  
鉄筋コンクリート造9階建  
9階 3LDK  
**5,680万円**



中古マンション  
小竹向原駅 徒歩12分  
専有面積:50.17㎡(15.17坪)  
1994年2月築  
鉄筋コンクリート造7階建  
4階 3LDK  
**3,480万円**



中古マンション  
氷川台駅 徒歩2分  
専有面積:64.35㎡(19.47坪)  
1996年5月築  
鉄筋コンクリート造5階建  
2階 3LDK  
**5,198万円**



中古マンション  
練馬駅 徒歩14分  
専有面積:82.25㎡(24.88坪)  
2015年1月築  
鉄筋コンクリート造4階建  
1階 3LDK+S  
**6,590万円**



中古マンション  
野方駅 徒歩10分  
専有面積:86.04㎡(26.02坪)  
1974年8月築  
鉄骨・鉄筋コンクリート造13階建  
11階 3LDK  
**3,980万円**



中古マンション  
小竹向原駅 徒歩12分  
専有面積:96.72㎡(29.26坪)  
2000年2月築  
鉄骨・鉄筋コンクリート造10階建  
地下1階  
7階 3LDK  
**6,820万円**



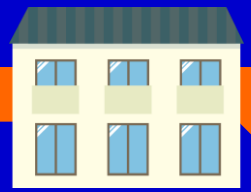
中古マンション  
練馬駅 徒歩6分、豊島園駅 徒歩3分  
専有面積:81.58㎡(24.68坪)  
2005年2月築  
鉄筋コンクリート造6階建  
1階 3LDK  
**6,498万円**



中古マンション  
江古田駅 徒歩6分  
専有面積:52.38㎡(15.84坪)  
1972年6月築  
鉄骨・鉄筋コンクリート造14階建  
9階 3部屋+DK(9帖)  
**3,580万円**

その他の売却物件に関するご相談・お問い合わせは  
TEL 0120-07-2525 担当:宮城・斎藤





# 11月 特選投資物件のご紹介！



JR駅近3分  
200坪以上の敷地  
2LDK×15戸満室稼働中

一棟マンション  
埼玉県深谷市上野台  
深谷駅 徒歩3分  
土地:750.98㎡(227.17坪)  
建物:854.34㎡(258.43坪)  
1990年2月(築34年)  
鉄筋コンクリート造3階建  
**12,000万円(税込)**  
想定利回り**8.00%**



一棟マンション  
練馬区貫井3丁目  
富士見台駅 徒歩1分  
土地:155.38㎡(47.0坪)  
建物:261.46㎡(79.09坪)  
2005年6月(築19年)  
鉄骨造陸屋根3階建  
**21,000万円(税込)**  
想定利回り**5.19%**



新築一棟マンション  
練馬区練馬1丁目  
練馬駅 徒歩3分  
土地:62.23㎡(18.85坪)  
建物:191.79㎡(58.01坪)  
2024年9月(新築)  
鉄筋コンクリート造5階建  
**27,850万円(税込)**  
想定利回り**4.30%**



一棟マンション  
練馬区桜台2丁目  
氷川台駅 徒歩8分  
土地:165.00㎡(49.91坪)  
建物:180.68㎡(54.65坪)  
1991年3月(築33年)  
RC造地下1階地上2階建  
**9,880万円(税込)**  
想定利回り**5.02%**



一棟マンション  
練馬区旭丘1丁目  
江古田駅 徒歩6分  
土地:131.35㎡(39.73坪)  
建物:184.40㎡(55.78坪)  
1990年2月(築34年)  
鉄骨造陸屋根3階建  
**16,050万円(税込)**  
想定利回り**4.50%**



大和ハウス施工  
外装メンテナンス履歴有

一棟収益アパート  
千葉県船橋市七林町  
習志野駅 徒歩6分  
土地:165.28㎡(49.99坪)  
建物:88.64㎡(26.81坪)  
2004年6月(築20年)  
軽量鉄骨造スレート葺2階建  
**5,100万円(税込)**  
想定利回り**7.21%**



一棟マンション  
千葉県船橋市習志野台  
北習志野駅 徒歩7分  
土地:317.18㎡(95.94坪)  
建物:425.08㎡(128.58坪)  
1997年3月(築27年)  
鉄骨造3階建  
**11,800万円(税込)**  
想定利回り**7.32%**



一棟アパート  
神奈川県相模原市中央区  
淵野辺駅 徒歩7分  
土地:161.19㎡(48.75坪)  
建物:189.18㎡(57.22坪)  
2018年10月(築6年)  
木造2階建  
**10,450万円(税込)**  
想定利回り**7.02%**

その他の売却物件に関するご相談・お問い合わせは  
TEL 0120-07-2525 担当:内藤・山本

～地域のお客様の一番近い不動産会社でありたい～



賃貸

売買

管理

リフォーム

相続コンサル

新築プロデュース

# 株式会社 矢島不動産管理

滞納で困っている  
空室が続き困っている  
相続税がいくらか心配

・賃貸アパート・マンションの  
オーナー様へ

## 不動産のことなら

## なんでもご相談ください！

賃貸管理  
の相談

物件の購入  
物件の売却  
の相談

不動産投資  
の相談

相続  
コンサル  
の相談

矢島不動産管理はお客様の資産運用のために  
専門スタッフを集結してトータルサポートいたします！



不動産のことなら  
矢島不動産管理まで  
お気軽にご相談ください。

☎ **0120-07-2525**

相談無料

オーナー様  
大募集！



本店：東京都練馬区旭丘1-75-12 ヤジマビル1F

江古田北口店：東京都練馬区旭丘2-45-5 島田ビル1F 営業時間：10：00～18：00（水曜定休）

その他の賃貸・空室募集に関するご相談・お問い合わせは

TEL 0120-07-2525



# 定期清掃 お任せ下さい!

大規模清掃  
初回限定

10% OFF

「頼んで良かった」を活かに大切な物件の清潔感を維持します!

大規模  
清掃

25,000円~

定期  
清掃

5,000円~

物件の規模により価格は変動します。簡易清掃他、各種プランご予算に合わせてご提案致します。

## プラン例① (2階建 アパート)

定期清掃 月2回:10,000円 (5,000円 × 2)  
大規模清掃 年2回:50,000円 (25,000円 × 2)  
年間総額:150,000円 (月平均12,500円)

## プラン例② (3階建 マンション)

定期清掃 月2回:15,000円 (7,500円 × 2)  
大規模清掃 年2回:60,000円 (30,000円 × 2)  
年間総額:210,000円 (月平均17,500円)

見積りに伺いますのでお気軽にお問合せ下さい!

## 【施工写真①】



Before



After

## 【施工写真②】



Before



After

# しろくまクリーンサービス(株)

〒176-0011 東京都練馬区豊玉上1-3-5

見積無料

TEL 03-3992-4690

作業中は電話に出られない場合があります。留守番電話にメッセージを残して頂ければ折返し致します。



担当:大山



# 不動産投資セミナー

税引後不動産投資シミュレーションが完成！  
年収2000万円以上の方必見！

## 5年間で2000万円の現金を作る！ 中古一棟物件による所得税対策

不動産投資セミナーとは・・・

参加費無料！



税引後、最適な不動産投資となる物件を常時3,000件以上から検索・マッチングいただける節税を不動産投資専門サイト『REITAS（レイタス）』を活用したセミナーを行います！

「節税 レイタス」で是非検索ください！

### 講演内容

- ① 高額納税者ほど効果の高い節税方法を紹介！減価償却と税還付の仕組み
- ② REITAS(レイタス)を活用した節税効果の得られる物件の選び方を公開！
- ③ 金利1%台、フルローン、35年等、お客様に最適な投資ローン紹介について
- ④ これからの不動産投資は「税引後」で考える時代、独自シミュレーション紹介！
- ⑤ 国際規格の投資基準に基づく不動産投資、投資分析手法を徹底解説！

日程

2024年11月30日(土)18:00～19:30 【※定員5名】

会場

矢島不動産管理 南口店  
東京都練馬区旭丘1-66-7細野ビル1F

講師は不動産業界に精通したスペシャリスト！  
1時間半で不動産業界の市場と時流がわかる！

「江古田駅」南口から徒歩1分！



ご予約受付中

QRコードまたは以下の電話番号、メールにてお待ちしております。



地域オーナー様、国内外の投資家向けセミナーの講演や富裕層、会社経営層等の資産コンサルティング実績のある講師が、最新の不動産市場と物件分析手法についてわかりやすく解説！！  
人気の無料セミナーです♪



セミナー終了後、個別相談会を開催します！

相談無料

具体的な相談はもちろん、不動産や税金にまつわる様々なお悩みや疑問に、専門スタッフが懇切丁寧にお応えいたします。お気軽にご相談ください。



株式会社矢島不動産管理  
東京都知事(14)第26344号

東京都練馬区旭丘1-75-12 ヤジマビル1階  
TEL : 0120-07-2525 / FAX : 03-3565-2103  
Mail : invest@realestate.ne.jp