

六本松を中心とした
地域情報誌
毎月1日に発行
＜編集・発行＞
(株)ジャパン・スマイルか
TEL:761-8800
FAX:752-2620

いるか

1月

あけましておめでとうございます
今年も宜しくお願いいたします

“弁護士はあなたの応援団”
～今月のご紹介～

平成28年1月開所、六本松4丁目国道202号線沿い
六本松ハナマンビル2・3階(1階 こうのいけ)

「六本松中央法律事務所」

～私たちはあなたの味方です～

皆さんは「弁護士は犯罪を犯した時に頼る人、揉め事が起きた時に相談する人」など自分から遠い人と考えておられるかもしれませんが、私達の身近にはいろんな法律があり、実は日々の生活は法律で守られているのです。何かあった時に相談するだけでなく、家庭にホームドクターがいるように困った時に何でも相談できる身近な存在の弁護士になりたいと考えています。
尾崎は中学生と小学生2人の3人を育てるお父さん弁護士。柳は小学生2人を育てるお母さん弁護士。皆さんのお役に立ちたいと思います。

◎どうして弁護士になられたのですか？
↳尾崎先生…元ヤサラーマンでしたが辞める口実にしました。全力で勉強しました。
柳先生…中学の時に見ていたドラマの弁護士がカッコ良くて子どもの正義感がそそられ弁護士にあこがれました。非行・虐待・いじめなど子どもの問題に関わることをライフワークにしています。

◎弁護士の仕事は…
↳依頼者の困っていること、悩んでいることなど、話をよく聴くことが一番大切です。依頼者が話されることを法律に照らし、一緒に考え調整しより良い解決を目指します。身近にあることの一つは「相続」などです。大切なことは「自分で築いた財産をどうしたいのか!」を生きている間に明確にしておくことです。
・自分が亡き後、遺された人の争いを防ぎ、自分の想いや希望を伝えるために遺言書の作成をお薦めしています。遺言書作成を法律家に相談することで具体的なアドバイスを受け確実に有効なものを作れます。他にも交通事故、労働問題、家庭の問題など何でもご相談ください。

☆相談方法 1.相談時間 30分 ¥5,500
2.法テラスの利用も可能 無料

場 所 福岡市中央区六本松 4-9-38 六本松ハナマンビル2・3階
営業時間 9:00～18:00
休業日 土・日・祝
※営業時間外・休業日の相談は個別にご相談ください
TEL 092-406-3831

六本松駅

六本松西

六本松中央法律事務所

福岡市科学館

☆ ★ 1月の催し ★ ☆

日時	催 事 内 容	料 金	お問い合わせ	T E L
1/26 (日)	学べる科学おもちゃにチャレンジ!! 科学おもちゃであそぼう 時間: ① 14:00～16:00 対象: どなたでも ※未就学児は要保護者同伴 定員: 一度に3組(1組5名まで)体験できます。 場所: 5階工作室2 申込: 事前申込不要。当日、先着順に受付を行います。直接会場までお越しください。	無 料	福岡市科学館  [福岡市科学館ホームページ] https://www.fukuokacity-kagakukan.jp	 731-2525
1/4 (土)	お正月遊び みんなで「はねつき」や「こま」「かるた」などお正月ならではのあそびを一緒に楽しもう! 時間: ① 13:00～15:00 会場: 福岡市立中央児童会館あいくる(7階集会室/多目的ルーム屋上など) 対象: 幼児と保護者・小中高生 申込: 不要 定員: なし	無 料	福岡市立中央児童会館 あいくる  [中央児童会館あいくるホームページ] https://www.jidoukaikan-aikuru.or.jp/	 741-3551

中央区 特選イベント情報♪

【世代間交流 ～みんなで遊ぼう～】

《開催日時・場所》
2025年1月18日(土曜日)

11:00～14:00
※開会式を11:00から行いますが
好きな時間に来てください。

草ヶ江公民館

《交流の場》
① ダーツ遊び ② 綿菓子 ③ フラ板工作 ④ かるた遊び
⑤ 昔遊び(竹馬・コマ回し・けん玉・羽根つき)

《主催》
草ヶ江校区社会福祉協議会

《お問い合わせ》
草ヶ江校区自治協議会 741-0751

おにぎり、みそ汁、ぜんざいもあるよ
※数に限りがあります。
なくなり次第終了!

みんなで楽しくお話ししながら遊ぼうよ



売買物件・賃貸物件・管理物件募集中！

六本松に開業して42年！

六本松に限らず売りたい・貸したい時は是非ご相談ください！

相談・査定はもちろん無料です！

【売買】

☆使用していない物件を売却したい！

☆相続した物件を売却したい！

☆居住中の戸建てを売却してマンションを購入したい！



【賃貸】

☆使用していない物件を貸したい！

☆土地を駐車場として貸したい！



【管理】

☆自己管理している物件を管理して欲しい！

☆空き家や空き地の管理をして欲しい！



上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 令和7年1月末（媒介）

株式会社 ジャパン・スマイルか

（公社）福岡県宅建物取引業協会 福岡県知事免許（11）第8407号

福岡市中央区六本松4丁目9-4 TEL (092) 761-8800
Eメール iruka-japan@par.odn.ne.jp ホームページ <http://www.iruka-japan.com>

★★各物件のコードを読み取ると、“ふれんず（福岡県宅協会のHP）”に掲載中の情報をご確認頂けます★★



賃貸物件・売買物件募集中！！

六本松 いきいきコラム

スマホ・パソコン

コラム No.15

お得な割引サービス

みなさん、「お得な割引サービス」を活用していますか？

通信プランを見直すことで、家族割やセット割、長期利用割引など、料金をグッと節約できる方法があるんです！さらに、キャンペーンを活用すれば、よりお得なプランに乗り換えられることも。

でも、自分に合ったプランが分からない…という方も多いはず。そんなときは専門のサポートがおすすめ！あなたにぴったりの割引サービスを一緒に見つけます♪

今回は「データ量の賢い使い方」についてお話しします！お気軽にご相談くださいね♪

スマホやパソコンを習ってみませんか？

1対1で自分のペースで習えるので、苦手な人でも安心です。
スマホ・パソコンに振り回されたくない、不安でいたくない方、
気軽にご相談ください！

スキ!発見!!パソコンひろば 六本松教室
教室長 大塚 勝
ご相談はこちらから⇒TEL:092-737-1803

健康・医療

コラム No.110

今年は動く年に！

明けましておめでとうございます。ついにコラム連載開始から10回目のお正月です。元日早々、おせちの食べ過ぎで体重増やしていませんか？いや、これを読んでいる人なら、今年こそは痩せるぞ！という気合いを注入していますよね。

さて、よく聞かれる質問に、「なぜ運動しているのに痩せないの？」というのがあります。今日はその疑問に答えます。答えはシンプル。「運動以外に動いてない」からです。「歩いてきたからあとは寝とこ〜」というパターン。太ってない人は、普段からちょこちょこ動いています。じっとして居る時間がほとんどない。

例を挙げて計算してみます。体重 60kg とします。消費カロリーは、時間×体重×運動強度（METs）で計算できます。少し極端に計算してみます。ここでは、歩き=4METs、寝る=0.9METs、立って軽作業=2.8METsを使います。

・Aさんは24時間のうち1時間ウォーキングして残り23時間は横になっている。

消費カロリー=(1(時間)×60(kg)×4(METs))+(23×60×0.9)=1482kcal

・Bさんは6時間睡眠し、残りの18時間はずっと立って軽作業している。

消費カロリー=(6×60×0.9)+(18×60×2.8)=3348kcal

すごい差ですね。これでわかる通り、「動いている時間をいかに多くするか」が大事なのです。皆さんも、子どもの頃、親から「少しはじっとしなさい！」と言われていた時は太ってなかったのでは？

【今月の運動教室:参加費 1,000 円】

1月のテーマ <年の初めに自分のカラダをチェック！>

日程…①1月 8日(水) 15:00~16:00
②1月 26日(日) 15:00~16:00

【今月のチェアヨガ教室:参加費 2,000 円】

1月のテーマ <カラダの引き締めヨガ>

日程…①1月 15日(水) 14:00~15:00
②1月 19日(日) 14:00~15:00
③1月 29日(水) 14:00~15:00

糖尿病ケアクリニック六本松
院長 大久保 賢
(日本糖尿病学会認定専門医)
TEL:092-733-8761

