八尾のまちの弁護士のつぶやき

八尾で地域に根ざした活動をされている阿吽法律事務所の弁護士、
高木先生によるコラムを掲載させていただくことになりました!!

6月に施行された「自転車運転者制度」について

阿吽法律事務所の髙木です。

平成27年6月1日に施行された改正道路交通法により、自転車運転者講習制度が導入されました。これは、3年以内に2回以上の危険行為で違反切符を交付された14歳以上の者に対し、都道府県公安委員会が講習の受講を命じるもので、受講命令に従わない場合5万円以下の罰金が科せられます。

講習受講の対象となる危険行為としては、①信号無視、②通行禁止違反、③歩行者用道路での徐行義務違反、④通行区分違反、⑤路側帯での歩行者妨害、⑤遮断踏切立入り、⑦交差点安全進行義務違反等、⑧交差点優先車妨害等、⑨環状交差点安全進行義務違反等、⑩指定場所一時不停止等、⑪歩行通行時の通行方法違反、⑫制動装置（ブレーキ）不良自転車運転、⑬酒酔い運転、⑭安全運転義務違反の14項目が挙げられています。

自転車を含む車両等の運転者には、当該車両等のハンドル、ブレーキその他の装置を確実に操作し、かつ、道路、交通及び当該車両等の状況に応じ、他人に危害を及ぼさないような速度と方法で運転しなければならないとする安全運転義務が定められています（道交法70条）。携帯電話やイヤホン・ヘッドホンを使用しながらの運転、傘差し運転、高速運転、手放し運転等は、いずれも安全運転義務に違反するものとして危険行為となります。

車を運転しているとき、道路を歩行しているときに無謀走行の自転車にハッとさせられることがあります。実際自転車による交通事故も増加しており、その結果も重大で高額な賠償を命じられているケースも見受けられます。今回の道路交通法の改正はそのような現状にかんがみてのものです。

自転車は決して安全な乗り物ではありません。
皆さんも「八尾の自転車マイスター」岡所長を見習って安全運転を心がけてください。

阿吽（あうん）法律事務所
弁護士 髙 木 陽 一
http://www.aun-law.com
八尾市東本町3-9-19
リバティ八尾612号
TEL 072-990-5007
FAX 072-990-5008

プロフィール

昭和36年生まれ。
大阪市立大学法学部卒業。
大阪地裁、那覇地家裁裁判官（判事補）を経て、平成19年西天満に阿吽法律事務所を開設。
平成20年阿吽法律事務所を八尾に移転。

あとがき

携帯を水没させてしまいました。auのお店で買ったiPhoneです。
お店に持って行ったんですけど心斎橋のアップルにしか修理ができないそうです。
持っていくと簡単に修理はできません。取り替えですね。
とあっさり言われてしまいました。
うーん、データが----------。
このごろ失敗が多いです。
ココロの乱れかもしれません。黄色信号が点滅してるのかな？
気を引き締めなければ！　　オカ

（有）丹陽社 一級建築士事務所
代表取締役　岡　巌

プロフィール

大阪市天王寺区に生まれる。
近畿大学理工学部 建築学科卒業。
小さいときは、おもちゃの刀を振り回すワルガキだったが、成長した今、お花とお酒を愛する穏やかな人物です・・・？？
大学のゼミの先生の関連する建築会社にて設計と施工を学び97年独立。

一級建築士／一級建築施工管理士／CASBEE戸建評価員
大阪府建築士会会員／高安ルーツの能 実行委員会
NPO法人 なにわ文化芸術芸能推進協議会（通称：カエパス）
剣道参段／一般社団法人錬信会 無双直伝英信流居合道錬士七段

板倉造りの家
咲庵 show'un

咲庵show'un 板倉造り 無垢の家
有限会社 丹 陽 社 一級建築士事務所
〒543-0001 大阪市天王寺区上本町5丁目4-17-904 上本町アルティスクエア9F
TEL 06-6764-1956　FAX 06-6764-1957　Email show1un@tanyosha.co.jp
http://www.tanyosha.co.jp　facebook、Ameba ブログも定期的に更新中！

咲庵通信 show'un leaflet

2015
07
vol.106

もくじ

丹陽社所長 オカのコラム
エアコンいらずの快適生活

インテリアの豆知識
自然の力を利用した夏の快適術

マダムキミコの幸せレシピ
豚キムチ（具だくさんマダム風）2015

八尾のまちの弁護士のつぶやき
6月施行 自転車運転者制度について

Message

世の中では、いいことばかり起きません。
いいことの中には悪いこともあり、
また、悪いことの中にもいいこともあります。

世の中バランスなんですね。
起こる現象は同じでも解釈の仕方により
いいことにも悪いことにもなるようです。

前向きの解釈ですすむだけですね。

oka

丹陽社
所長 オカの
コラム

ストップ温暖化！

エアコンいらずの快適生活

身体の適応能力

私たちの体には、生命を維持するために環境の変化に適応し、体の機能が適切に働く能力が自然に備わっています。
しかし、表面的な利便性や快適性を求め、建物の中に自然環境とかけ離れた人工的な環境を作ってきました。そのような室内環境が、私たちの体の健康を阻害している要因の一つになっています。

ある実験をしたそうです。
普段エアコンのある部屋にいる時間の長い人と短い人を炎天下の屋外をしばらく歩いてもらい、その後「温度は30℃と高めに、相対湿度は30%と低めに」設定した室内に1時間半ほど過ごしてもらいました。そして15分後にサーモカメラで表面温度を調べ、質問をしました。

普段、冷房をかけた室内で長時間いる **Aさん**

表面温度は高いのにもかかわらず、1時間半の間、汗はかいていない。本人も暑いと言っている。

なるべくエアコンの入った所にはいない **Bさん**

表面温度は比較的低く、ずっと汗がでている。あまり暑いと感じていない。

Aさんのように、汗が出ないと常に体温が高く、暑いと感じ、Bさんのように、汗をかくことで表面の温度が下がり暑さを軽減しています。これらの結果は、普段の暮らす環境が影響しているのですね。

暑さが嫌いだからといって安易に冷房をいれてしまうと周囲の温度環境に反応しにくい体を作る要因になるのです。

暑さはどこからやってくる？

室内において、何が私たちに暑さ寒さを感じさせるかといいますと、空気の温度が高いからと思っていませんか。
空気の温度も多少関係しますが、実は暑さの原因は天井や壁の表面から放出される熱が大きな原因です。

あらゆる物には温度があり、その温度に応じて空気を媒体としない「電磁波」として運ばれてくる熱を放出しています。それらを**「放射熱」**といいます。

夏なら太陽からの放射によって熱された屋根や壁が室内の表面温度を高くし、そこから放射熱がでます。
特に窓ガラスは太陽からの光をたくさん透過しやすいため、床や壁で光が吸収され、結果としてたくさんの熱を放出してしまいます。これらの放射熱が原因となり、私たちに暑さや寒さを感じさせます。

放熱のスピードが快適性のカギ！

私たちの体は常に発熱しています。
実はこの放熱するスピードが暑さや寒さを決める要因なんです。熱の逃げるスピードが速すぎれば寒く感じ、ゆっくり過ぎれば暑く感じるのです。

放熱には「放射」「蒸発」「対流」「伝導」の４つの経路があります。

私たちの身体はこの経路と関係して、常に一定の体温を保つ働きをしています。この要素をうまく使うことでエアコンいらずの快適生活が過ごせるのです。

器をしっかりつくると自然の力が活きてくる。

私たちが感じる暑さは放射熱が大きな要因になることが分かりましたが、暑さを防ぐためにはどのような建物にした方がいいのでしょうか。

まず、断熱性や遮熱性を上げることが大切です。断熱性や遮熱性を上げると聞くと、建物が自然と遮断され、息が詰まるように思う方がおられるようですが、器（建物）をしっかり整えることで室内環境を調整することができるのです。

断熱・遮熱性能を上げる方法

断熱、遮熱性能を上げる（新築の場合）

特に屋根部分には標準より多くの断熱材を入れ遮熱シートを施すとより効果的です。

ガラスこそ断熱性が必要

窓のなどの開口部を通して伝わる熱の量はとても大きいのです。ガラスの間に空気層を持たせた「ペアガラス」や放射熱を反射させるコーティングをした「Low-Eガラス」があります。

軒を深くだし、日射を遮る

夏の日光が室内に入り込むと、光が床を暖めて放射熱が発生するからです。

自然界では「快」だけ存在することが無いですから、**「不快」の中でも「快」の部分を見つけられる身体を持っていることがとても大切**だと思います。

今までは、快適環境をエアコンなどの器械によって造りだせるものだと思ってきました。でも、「快適」というものは私たちの身体の仕組みとそれらを取り囲んでいる環境にあるのです。そのために、身体がうまく反応できる適切な住まいの環境造りが大切で、あわせて器械や電気の技術を自然の力を活かすような技術へとシフトしていくことが必要ですね。

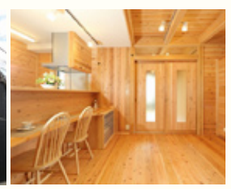
7月のイベントのお知らせ　要予約・参加費無料

大切妻屋根をもつ板倉の家 見学会

今回は昨年12月に竣工した板倉の家を見学します。

日時　2015年7月18日（土）
14：00～16：00

場所　大阪府狭山市周辺
（詳細はお申込みのあった方に改めてご案内いたします。）



暮らしの豆知識

夏こそ最適 !?

キッチン油汚れ掃除のススメ

「大掃除なんてまだまだ先」な夏真っ盛りは、キッチンでもジャッジャッと調理できる炒め物などが多く登場する季節。でもそのとき出た油汚れ、冬まで大事に持ち越していいもの?!
キッチンの油汚れ掃除、実は気温の高い今が最"楽"時季だとご存知でしたか？

黒ずみ、微細なホコリ汚れ

食器棚（水屋、吊り戸棚）や食品ストッカーの棚板、引き出し（カトラリー入れ）などの、**黒ずみや細かなホコリは「消毒用エタノール」で清拭。**
手軽にキレイになり、かつ除菌も済んで爽快です。

ベタつき、ホコリ混じりの油汚れ

食器棚・吊り戸棚の外周、冷蔵庫の外周、照明器具のカサ、天井、壁、コンロ周りの床、家電ガスコンロや換気扇とその周囲は、調理中に跳ね飛んだ油や油煙と呼ばれる微細な油の粒子で汚れています。
これらは、**「重曹水」や「セスキ炭酸ソーダ水溶液」**（ともに濃度5%目安）等、弱酸性の油汚れに対応する**弱アルカリ性の液体をしみ込ませた布巾などで拭いた後に、濡れ布巾での濯ぎ拭き**が基本です。

水垢、酵母・カビ汚れ

食器洗い乾燥機周辺、三角コーナー、排水溝・口、シンク等水垢やヌメリ（ピンク色の酵母汚れ）、黒カビのつきやすい部分は、**食酢やクエン酸溶液（濃度5%目安）を付けた古歯ブラシでこする**か、溶液をスプレーした後にウエス（ボロ布）で拭き取るかするとよく落ちます。鉄部は錆びやすいので濯ぎ拭き、乾拭きも。

ゴミ箱周辺

生ゴミはなるべく**水分を出さず捨てる**のが衛生状態を保つ鍵。ゴミ箱内部の垂れたゴミ汁はウエスで拭き取った後に、「消毒用アルコール」で清拭します。
空き缶、空き瓶、トレイの類も水分を残すと悪臭の元になります。夏季は生ゴミに準じた保管方法を採るようにしましょう。

〈「AllAbout」より 引用〉

美味しいのにカンタン！

マダムキミコの幸せレシピ

豚キムチ（具だくさんマダム風）2015

材料（4人分）

豚バラ（薄切り・しゃぶしゃぶ用）	200g				
にら	1束	もやし	1袋	豆腐（木綿）	1/2丁
玉ねぎ	1/2ヶ	キムチ	50～70ｇ	しょうゆ	適量

作り方

1. 豚バラ肉・にらは５センチ大に、玉ねぎは5ミリの薄さに切る。
2. 豆腐は2㎝角に切り、鍋に塩小さじ1をいれた熱湯で１分ほど湯がき、ザルに挙げておく。
3. フライパンに豚バラと玉ねぎを入れて火を付ける。
4. 豚の脂が出てきたらもやし・にらを入れ、次に（2）の豆腐を入れ、野菜がしんなりしてきたらキムチを絡め、サッとしょうゆで味を調えたら出来上がり。

マダムキミコのワンポイントアドバイス

マダムキミコ
伊丹在住のナゾの主婦
（実は、私たちのお客さんです。）

フライパンを熱くしたところに豚肉を入れると油が出る前にこびりついてしまいます。まずフライパンに肉を入れ、火を付けることによってじっくり豚肉から脂をだして、その油で野菜を炒めるようにします。風味があり脂っこくなりすぎない風味豊かな味わいになります。

本格的な夏に前に体力が必要なあなた、、、
豚肉のビタミンD、気力充実のキムチ、大豆たんぱくなどなど栄養バランスが良い『具たくさん豚キムチ』を食べてモリモリご飯がすすむ君に変身(^_-)-☆
キノコやにんにくの芽やスライスにんにくなどいろんなお野菜を入れてアレンジもＯＫ♪お父さんお母さんは辛口キムチ、お子様には甘口のキムチを、、、、がおすすめです(^^♪