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!!

大阪府自転車条例について・・・

阿吽法律事務所の髙木です。

大阪府自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例（大阪府自転車条例）をご存じでしょうか。大阪府では、平成27年の自転車事故による死者数が50人に達し、また、自転車が加害者となる交通事故により、重篤な結果が生じ、賠償額が高額化する事案も生じていることにかんがみ、府、府民、関係者が協働して、自転車の安全適正利用を促進し、自転車の利用に係る交通事故を防止することを目的として制定された条例で、平成28年4月1日から施行されています。

本条例の主な骨子として、①自転車利用者に対し、交通ルールの遵守、マナーの向上、安全利用のために必要な点検及び整備、反射器材の備付け、高齢者のヘルメット着用に務めることを、②学校長、保護者等に対し、未成年者への交通安全教育を行うよう務めることを求めています。また、本条例の目玉は、自転車利用者に自転車損害賠償保険等への加入を義務化したことであり、この条項は、平成28年7月1日から施行されることとなっています。ただし、本条例には罰則規定がありませんので、どの程度実効性があるかは、府民それぞれの自覚によるところが大きいものと思われます。

今回コラムを書くに当たり調べてみましたところ、埼玉県では、自転車条例が平成24年4月1日施行されていますが、自転車保険の加入は義務化されていませんでした。自転車保険加入義務化の大きなきっかけとなったと思われる自転車加害による高額賠償判決のあった兵庫県では、自転車条例が平成27年4月1日に施行され、自転車保険加入義務化規定は平成27年10月1日に施行されていました。

自動車が「走る凶器」と言われる危険な乗り物であることは誰もが認識しているところですが、自転車も同様に危険な乗り物であることは間違いのないところですので、皆さん、十分気をつけて自転車を安全適正に利用しましょう。

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

最近のニュースでかなり不快に思ったのは、舛添東京都知事の疑惑問題です。とにかくセコイ。見苦しい。猪瀬さんの時も見苦しかったけど、ここまでひどいと思わなかったですね。

そうなんです。
ハイ、わかっています。
ここまで私が反応するのは自分の中の嫌な面を見せられているからです。
俺もセコイところがあるもんな～。
スタッフのみんなの薄ら笑いが気になります・・・・・・・。（汗）　　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 も
定期的に更新中！

咲庵通信 show'un leaflet

2016
07
vol.117

もくじ

丹陽社所長 オカのコラム
伊勢神宮と水中乾燥
インテリアの豆知識　夏の朝時間を活用しよう！
マダムキミコの幸せレシピ　シソジュース（5～6倍希釈型）
八尾のまちの弁護士のつぶやき　大阪府自転車条例について・・・

Message

歩いていて赤信号では停まる。信号を守る。ということを始めました。
先日、友人と街を歩いていて赤信号で自分だけ渡ってしまい恥ずかしい思いをしました。
友人は律儀に車の往来のない道路の信号を守っていたのでした。
私も子供のころ高校生ぐらいまでは、クルマが通る気配が無くても誰もいなくても、赤信号では
停まって待っていたような気がします。いつからか、周囲を見て自己判断で赤信号でも道路を渡っていました。
別に悪いことだという意識もなく、みんなもしているのでいいのかなという感じでした。
でも、みんながこうすればいいと思って決めたことを些細なことだと自己判断で破るのはよくないですよね。
会社で言うと、社会の規則を些細なことだと自社の自己判断で変えることなんです。
これは怖いことです。偽装や不正などこういう些細なことから起こるのかもしれません。
とりあえず、急いでいても信号を守る。このことから始めようと思っています。

oka

丹陽社
所長 オカの
コラム

水の中で木を乾燥させる！？

伊勢神宮と水中乾燥

木材を使うときに大切なのは含水率8％近くまで下げること。

私たちは、国産無垢材をつかって家を建てています。
無垢材は昔ながらの建築材料で、色艶香りそして調湿性などいいところがいっぱいあります。

でも、十分に乾燥していないと、割れや変形などを起こします。
事前に木材の含水率を8％近くまで下げていればより変形は少なくなるんです。

そのため、私たちの仲間はいろいろな工夫をしています。
一年以上、三年近く天然乾燥をすることを始めとして、人工乾燥をするのだけれど、その設備をコンピューター制御のできる最新設備に切り替えて、樹脂分が飛ぶのを抑えたり、天然乾燥と人工乾燥を併用して、割れや変形を少なくすることなどです。

徳島の製材所

徳島の木材人工乾燥設備

水に漬けてから乾燥すると割れの少ない木材に。

そんな工夫の中に「**水中乾燥**」というのがあります。
「えっ！水中乾燥？」
「水の中で木が乾燥するの？」
という声が聞こえてきそうです。

むかしは、山で木を切って運ぶのに川に浮かべて川上から川下に運んでいました。そして、運ばれた木は貯木として水の中に浸けられていたのです。
いったん**水に浸けてあった材木を取り出してそれから天然乾燥をしていた**のです。それが割れを少なくする方法ではないかと思われています。

水中乾燥

滋賀のポリテクカレッジでは定成教授の下、プールに原木を浸けておいてから天然乾燥させる研究をしておられます。
実際、製材してみると割れが少なかったそうです。

水中乾燥では、細胞の中の弁（有縁壁孔）が水の浸透圧によって開放状態に戻るため、水分の移動が容易になり、樹脂などと水の交換が行われて水分が移動しやすくなります。
そのため、良好な乾燥結果を得ることができると考えられています。
実験以外に実際にむかしどおり製材をしているところは少ないようなんですが、長い期間、その伝統を守って超優良な製材を行っているところがあるんです。

千年以上も水中乾燥の伝統が守られている伊勢神宮。

それは**伊勢神宮**なのです。
20年に一回、建物から塀、何もかも建て替える神宮式年遷宮なのです。
平成25年に第62回を迎えました。
なんと千年以上もこの伝統は守られているのです。

伊勢神宮

その式年遷宮につかわれる木材、ヒノキ材は約10,000立方メートルが必要だそうです。樹齢200～300年、1本3立方メートルとしても3,300本が必要になります。これらが貯木場に水に浸けられて保存されているのです。

水中貯木は通常2年から3年行われるそうなんですが、この間に水面から出ている辺材はほぼ腐ってぼろぼろになってしまうんです。式年遷宮では辺材は使わず、固い心材を使います。伊勢神宮の建物を見ると、橋、鳥居、塀など雨があたるところに雨除けをつけずに使われている木材も多く、辺材が含まれていれば直ぐに腐ってしまうかもしれません。

乾燥した心材を使うことにより雨水があたるところでも造替まで20年間以上も保たせることができます。

時間をかけた伝統的な水中乾燥を使って、割れや変形が少ない優良なヒノキの心材を製材しているんですね。

暮らしの豆知識

涼しい午前中こそアクティブに！

夏の朝時間を活用しよう！

夏の朝時間活用のメリットとは？

「早起きは三文の得」ということわざもあるように、朝時間の活用にはさまざまなメリットがあります。
体を動かすことで、目が覚める効果が期待できますから、朝、散歩や体操、ストレッチで体を動かしてみましょう。また朝は集中力が高くなる時間帯とも言われます。朝時間で新しい勉強や趣味に挑戦してみてはいかがでしょう。

夏バテを防ぐ朝食の基本

朝時間を活用する大前提として、**睡眠時間を確保した規則正しい生活**は欠かせません。
その継続と実現には、体を温め目覚めを促す朝食がポイントとなります。
栄養バランスのよい食事をするには、食材の色を意識して、赤（肉、魚、卵など）、黄（米、いも類、油など）、緑（野菜など）を、献立の基本である**一汁三菜でまんべんなくとる**ことから始めましょう。
朝食の定番といえば、ご飯に味噌汁とおかずの組み合わせですが、ときには湾プレートに盛り付けた朝食でひと工夫を。
パンなどの主食に、スープ、サラダ、卵料理などを盛り付ければ、見た目にも華やかで楽しい朝食になります。

ラジオ体操を活用しよう！

夏の朝といえばラジオ体操。実は、夏の時間に最適な運動のひとつなんです。
そのメリットと、より効果的な実践方法を紹介していきます。
起床後の体はすぐには目覚めません。
そこで老若男女を問わず、誰もができるラジオ体操を行うことで、**脳や筋肉など全身に血液を巡らせ、覚醒を促す効果がある**とされているのです。
また、朝日を浴びると、覚醒効果が高まるとされているので、天気のいい日はベランダや庭などの屋外でラジオ体操をするのがおすすめ。また、ラジオ体操は、できるだけ動きにメリハリをつけるよう意識し、腕や足だけでなく、体全体をしっかり使うつもりで実践しましょう。

美味しいのにカンタン！

マダムキミコの幸せレシピ

シソジュース（5～6倍希釈型）

材料

赤シソ	茎ごとで600ｇ位	砂糖	700ｇ
クエン酸	25ｇ	水	2リットル

作り方

1. シソはよく洗い、虫や汚れを取り除く。
2. 大きな鍋に水を入れ沸騰させ、(1)のシソをいれて10～15分煮る。
3. 箸で大まかに茹で葉を取り除き、残りはザルにキッチンペーパーを敷き、(2)の汁を漉す。(汁を使うので鍋かボールに受けておくこと)
4. 漉した汁を鍋に戻し火にかけ、砂糖を2～3回に分けて溶かしいれる。
5. 砂糖が溶けたら火を止め、クエン酸をいれ良くかき混ぜて溶かし冷ます。
6. お好みで水や炭酸などで割って召し上がれ(^^♪

赤シソで作るとどす黒い液ができますが、クエン酸を入れたとたんにきれいな赤に変色して楽しい実験になります。これは赤シソの成分がアルカリ性で酸性のクエン酸を入れることで中和され、赤シソのアントシアニンが赤色に発色したことによるものです。青シソで作ると色の変化は感じませんが、赤シソより香りのよいシソジュースができます。お好みでブレンドしてもロゼの感触を楽しめます。

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。）

赤シソは古くから漢方薬として食中毒の解毒として使われていた薬効の高い植物です。
赤しそに含まれる**アントシアニン**には**筋肉疲労や疲れ目の回復・血液浄化**などのはたらきもあるようです。活性酸素を抑制するアントシアニンやβカロチン、カルシウム、鉄、ミネラルなど**栄養価も他に野菜に比べて非常に高い**のが特徴です。さいきんではルテオリンと呼ばれる抗炎症作用のある物質も確認され、**アレルギーの方にもぴったり**と思われます。
保存方法はきれいに洗って乾かしたペットボトルに入れて冷蔵庫です。冷蔵庫に入れておくと1年は可能です。より長く保存したい場合は冷凍庫に・・・しかしそんなに大事にしないで飲んじまってくだされ～
夏休みのひと時、お子様・お孫様と酸とアルカリの実験かたかたシソジュース作りはいかがでしょうか？
これで夏休み宿題が1つ仕上がるかも・・・ウフッ(#^.^#)

7月のイベントのお知らせ　要予約・参加費無料

八尾刑部の板倉の家 構造見学会

7月は現在建築中の、八尾刑部の板倉の家の構造見学会を開催します。
貴重な機会ですので是非ご来場ください。
（今回は、6月のイベントはお休みいたします。）

日時　7月2日（土）・3日（日）　11：00～16：00
場所　八尾刑部周辺　　お申込方法　HP・電話・FAXにてお申込みください。