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!!

大阪北部地震のはなし

阿吽法律事務所の髙木です。

６月１８日午前７時５８分、大阪北部地震が発生しました。最大震度は６弱、私の住む八尾市でも震度４を記録しました。当時、私は自宅にいましたが、同じく自宅で体験した阪神大震災同様の強い揺れを感じました（揺れている時間は阪神大震災の方が長かったような印象です。）。

当日は、午前中が裁判、午後がライオンズクラブの会議の予定が入っており、取りあえず車で裁判所に向かいました。府内の電車はすべて止まっており、阪神高速道路も通行止めとなっていましたので、一般道は大渋滞で車が動かず、とても時間までに裁判所に到着できそうにありませんでした。裁判所に連絡を取ろうにも電話は全く繋がらず、困り果てていたところで、裁判所のホームページを確認することを思いつきました。すると裁判所のホームページには当日の期日はすべて取消しとの掲示がされていました。また、午後の会議については、グループLINEで中止の連絡が入りました。このように阪神大震災の時代に比べてICT、SNSの発達がめざましく、安否確認や緊急連絡が随分スムーズになりました。

当日、岡所長からもいくつかのLINEグループにメッセージが発信されました。防災コンサルタントからの今後の対応についての情報を伝えるメッセージでした。流石八尾倫理法人会の会長を務め、八尾ライオンズクラブの会長候補に名を連ねる人格者ならではの迅速かつ的確な行動でした。岡所長からのメッセージを受けて気付いたことがあります。それは、岡所長はクラブ会長だけでなく、キャビネットのアラート（緊急再開支援）委員長も目指してということです。納得！！

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

いまうちの事務所では、楽しく仕事をしようという気分が満載です。
楽しく仕事をして成果が上がればより楽しく、
また仕事の生産性が上がるという考えです。
楽しく仕事をするには、仕事場が雑然としていては台無しですよね。
事務所の断捨離も着々と進んでいます。
（私は、かなりのプレッシャーを受けています（涙））
私たちが毎月行っている、お客様を集めた見学会や勉強会もそうです。
より楽しいものにしようとみんなで考えています。
楽しいだけではなく、情報満載でためになるものにしようと。
みなさん、機会があればご参加ください！　　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
日本板倉建築協会 理事
統括設計専攻建築士／大阪府建築士会
一般社団法人錬信会 理事／無双直伝英信流 居合道教士七段
八尾ライオンズクラブ
八尾市倫理法人会

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

2018
7
vol.132

もくじ

丹陽社所長 オカのコラム

住まいの夏の暑さの犯人は？

Message

先日、大阪で地震がありました。

なぜか、大阪人は大阪では地震は起こらないという変な思い込みがあったようです。
それが、北大阪が震源地だと聞いて
いまさらながらの思い込みに気が付きました。
神戸や東北の方々が体験したご苦労とは比べ物にならないのですが、交通網の混乱や、余震が起こるかもしれない不安、南海トラフの予兆と思う不安がありました。
いまさらながら、この世に起こる様々なことが自分の身に当てはめて考え、人の身になることが必要だなと感じました。

oka

丹陽社の現場リポート
八尾の自然素材 リフォームが進んでいます

暮らしの豆知識
夏を乗り切る 元気レシピ！

八尾のまちの弁護士のつぶやき
大阪北部地震のはなし

丹陽社
所長 オカの
コラム

住まいの夏の暑さの犯人は？

住宅が密集している都会では、街全体が暑くなる「**ヒートアイランド現象**」の影響は大きいものがあります。夏は日中の気温が36℃にもなり、夜間でも27℃を下回らないという日が１～２週間続くというのもまれではありません。でも、こういう都会でも工夫しだいで「クーラー無しでも快適」に暮らすことができるのです。

住まいを暑くしている原因は、夏の暑い気温だけではありません。原因として大きいのは日射によって表面温度が上昇した天井、床、壁、窓ガラスそして家具などから発生している**放射熱**です。熱くなった部屋内の表面温度による放射熱が室内を暑くしているのです。

気温がそんなに高くなくとも、室内の表面温度が高ければ体感温度が違ってきます。体感温度の目安は、その場所の気温と周囲のモノの表面温度との平均値になります。ですから、気温が31℃でも強い日射の影響を受けた表面温度が50℃の天井の下にいれば体感温度はその平均値である40.5℃となります。

暑くてたまらない部屋には、表面温度が高いモノが部屋の中にあるのです。つまり、表面温度が高いモノからの放射熱で気温以上に体感温度は高くなっているのです。

暑いと思っていた住まいも、表面温度が高いモノを特定し対策をとることで暑さを改善することが可能になります。

建物の庇はとても重要で、雨水の侵入を防ぐとともに夏の強烈な日差しを遮ってくれます。

直射日光を入れずに風通しを良くするのは涼しい住まいの基本です。

窓から日射が入ってこなくても、窓の外に日射の影響によるモノが熱くなっている「**熱だまり**」も室内の温度に影響します。たとえば、バルコニーが熱せられて「熱だまり」ができ窓から放射熱が侵入するとかです。また、屋根の断熱を強化して屋根からの熱が室内に入ってこないようにするのも必要です。

このように、**家の暑さの三大原因は「日射の侵入」「熱だまりからの放射」「天井面からの放射」**なのです。

暑さとは、これらのもたらされた熱が室内に蓄えられて長時間保たれて「**蓄熱**」されることなんです。住まいの暑さを改善するには、以下のように「蓄熱」しないように工夫することが大切です。

まず、日射を室内に取り入れない工夫です。日中に窓を閉めカーテンを引き日射を室内に入れないで室内の温度を上げない。そして、夜になって外気温が下がったときに防犯対策をしてから窓を開けて風通しを良くすることで夜間の冷気を取り入れ室内の壁や天井に冷たさを「蓄冷」するようにします。
また、バルコニーがある場合「すだれ」を開口部に吊るすだけでなく、大きめの「すだれ」でバルコニー全体を覆うことで「熱だまり」をなくすことができます。
パーゴラを設置してゴーヤなどツル性植物を這わせ窓の外にアウトドアリビングをしつらえ日陰領域を作るのも植物の葉の蒸散作用により気温を下げている性質を利用した快適な涼しい住まいを作る工夫です。
これらの工夫で「**クーラーなしでも快適**」**というレベルをこえた「クーラー以上に快適**」という暮らしを実現できるかもしれません。

求人募集のお知らせ

建築設計・工務スタッフ募集！

今回、より一層お客様のご要望に応えていくために新しいスタッフを募集することとなりました。住まいを通して自分の能力を伸ばし、社会に貢献しようと考えている方、木造住宅に関心があり、意欲の高い方の応募をお待ちしています！

仕事内容 伝統構法『板倉造り』の家の設計・施工
意匠設計、各種申請業務、現場監理
プレゼンテーション　その他

応募資格 建築関連の大学、専門学校、高校を卒業された方
AutoCADの使用経験のある方、要普通免許

給　与 能力・スキルに依る。要相談。

勤務地 大阪本社　**勤務時間** 9:30～18:30

詳細はホームページをご覧ください。
ご応募お待ちしております！

７月のイベントのお知らせ　要申込・参加費無料

築３年の板倉の家見学会

7月のイベントは、丹陽社のOB様宅、築3年の板倉の家の見学会を開催します。板倉の家が経年変化でどのように変わっているのか、見ていただける貴重な機会です。ぜひ、みなさんのご参加をお待ちしております！

日 時 7月28日（土）13:00～16:00
場 所 大阪狭山市周辺　**お申込方法** HP・電話にてお申込みください。

丹陽社の
現場リポート

丹陽社の見学会の様子や、工事の進捗状況を報告していきます♪

八尾の自然素材リフォームが進んでいます

大阪府八尾市弓削の自然素材を使った戸建リフォームが順調に進んでいます。１階の工事が大方完了し、２階部分の工事に移っています。改修内容は、耐震補強や間取りの変更、床、壁・天井の仕上げのやり替え等です。

暮らしの豆知識

夏を乗り切る
元気レシピ！

熱中症や夏バテにならないカラダをつくる、カンタンで食感もさっぱり夏に必要な栄養バランスが良好なレシピを紹介します。さっぱりカンタンバランス栄養レシピで元気に夏を乗り切りましょう！

夏の献立作りのポイント

ネバネバのもと、ムチン

ねばねば食品の粘り気の元「ムチン」は、胃腸や消火器を保護してくれる糖たんぱく質。たんぱく質の消化吸収を助け、夏ばてで疲れた体の回復を高めます。

大豆成分

夏バテ防止に有効なビタミンB1を豊富に含みます。食物繊維やミネラルも豊富で、血中コレステロール低下やアンチエイジング、肥満の抑制にも役立つと言われています。

枝豆成分

ビタミンB1に加え、ビタミンA・CまたはメチニオンはB1とともに、アルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くします。夏のビールのお供に好適なのはこの働き。

辛み成分カプサイシン

胃液の分泌を促し、冷えた内臓を温め食欲不振を解消。中枢神経を刺激して、アドレナリンなどのホルモン分泌を促す働きもあります。

明太子の辛みと豆腐の栄養
チャンプルーめんたいうどん

材料

● ゴーヤチャンプルー
豚肉小間切れ・・・・100g
ゴーヤ・・・・・・・・・・・80g
塩・・・・・・・・・・・・小さじ1
卵・・・・・・・・・・・・・・・1個
ごま油・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・・・小さじ1
だしの素（顆粒）・・・・・1g

● めんたいうどん
うどん・・・・・・・・200g×2
絹ごし豆腐・・・・・・・100g
明太子・・・・・・・・・・・・30g
マヨネーズ・・・・・・大さじ2
めんつゆ・・・大さじ1と1/3
しそ・・・・・・・・・・・・・・・6枚
いり白ごま・・・・・小さじ2/3

作り方

①ゴーヤを半月型にスライスし塩水に15分置く
②フラパンでごま油を温め、酒、しょうゆ、だしの素を入れて炒め、最後に卵を溶いて絡める
③ゆでたうどんを冷水にさらす
④ゴーヤチャンプルーと、豆腐、明太子、しそを盛り付け、適宜ごま、マヨネーズをトッピング、めんつゆをかけて出来上がり

夏を乗り切る栄養素がたっぷり
とろとろさっぱりモロヘイヤスープ

材料

モロヘイヤ・・・・・40g
水2・・・・・・1/2カップ
だしの素（顆粒）・・・1g
塩・・・・・・・・・小さじ1
醤油・・・・・・・小さじ1
鰹節・・・・・・・・・・少々

作り方

①モロヘイヤを5㎝大に切り、沸騰させて小さじ1杯の塩を入れて2分程度ゆがく
②モロヘイヤの水気を切り、2～3㎝大に切る
③沸騰させたお湯にだし、醤油を入れて調味。モロヘイヤと鰹節を入れて30秒煮る

枝豆ガリしらすごはん

材料

ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・茶碗3杯
しょうがの甘酢漬け（ガリ）・・・・・・大さじ3
しょうがの漬け汁・・・・・・・・・大さじ3～4杯
枝豆（お好みで）、ごま・・・・・・・・・・大さじ2
しらす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g

作り方

①ガリを千切りに、枝豆は冷凍なら熱湯などで解凍しサヤから出す
②枝豆、ガリ、ガリ汁、しらす、ご飯をまぜる
③ごまを指で潰しながら②にふりかける