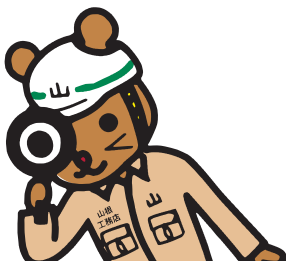


# ヤマネノシゴト

2018 SPRING vol.39



## ★目次★



2P 温泉ソムリエMの  
そうだ、温泉に行こう

3P ヤマネくんがいく!!

4P RAMT セミナー報告

5P ヤマネノ建物管理

6P 社員紹介

7P 釣りバカS社員がいく!!

8P YAMANE'S CONSTRUCTION SITE

ヤマネノシゴトグループ

## 温泉ソムリエMの そうだ、温泉に行こう



今回は、「**二日酔い入浴法**」についてお伝えします。

「二日酔いの朝は、熱いお風呂に入って汗を流すのが良い」という話を聞いたことはありませんか？ 確かに、熱いお風呂に入って汗を流すと、アルコールが抜けて頭がシャキッとするようなイメージがあります。でも、実はこれは間違いなのです。



何故なら、二日酔いの日は「ドロドロ血」の状態にある傾向があり、また、血中アルコール濃度が高く、熱いお風呂では体に負担がかかり過ぎるのです。また、汗を流すだけだと脱水症状になり、特に肝臓に水分が不足することにより、余計に肝機能が低下してしまいます。更には、熱いお湯で急激に血行が良くなると、具合が悪くなる事もあります。

二日酔いの時は、「ぬる湯」でじっくり汗をかくことが大事です。そして、十分な水分補給をして尿でアルコールを排泄することです。入浴すると、「ナトリウム利尿ホルモン」を刺激して利尿作用が高まります。

### <二日酔いの時は、このような入浴を心掛けましょう>

- 入浴前後には必ず水を飲みましょう。
- ぬるいお湯（40℃以下）にじっくり浸かりましょう。
- 温泉地などで熱いお湯しかない場合は、「半身浴」「分割浴」をしましょう。
- 利尿効果を高めたり、アルコールの分解を促進したりするために、入浴しながら腎臓、肝臓のツボや手足の反射区を刺激しましょう。



### <ひどい二日酔いの場合は・・・>



吐き気がしたり、頭痛がするほどのひどい二日酔いの場合にお風呂に入ると、血行が悪くなって更に吐き気や頭痛が激しくなる場合があります。

そんな時は、入浴は一旦諦めて横になって休みましょう。

口に手を当てて、軽く負荷をかけた腹式呼吸をすると、呼気によりアルコールが排出されやすくなります。また、アルコールの分解を助ける「柿、グレープフルーツ、ウコン」などを摂ると良いでしょう。

ちなみに、飲酒直後のお風呂は事故や突発性の発作を引き起こす可能性があるため、極力やめておきましょう。

温泉ソムリエ M



# ヤマネくんが行く！！

今回は、幸区南幸町で施工中の作業所にやってきました。作業所長は肥后(ひご)作業所長(以後所長)です。

**ヤマネくん:** 何階建ての建物が建つのですか？

**所長:** 鉄筋コンクリート造の10階建になります。

**ヤマネくん:** 竣工はいつ頃になりますか？

**所長:** 来年の春になります。

**ヤマネくん:** 今回の作業所で一番気をつけているところがあつたら教えてください。

**所長:** この近くに保育園と病院があつて朝から夕方まで人が多く作業所の前を通るので必要以上に安全には気をつけて作業を行っています。

**ヤマネくん:** 安全第一ですからね。頑張ってください。

**ヤマネくん:** では、恒例ですけど行きつけのお店を紹介してくれませんか!?

**所長:** 会社のそばに「麻婆まぜそば 麻ぜろう」というお店があります。辛くて美味しいので、是非食べてみてくださいね。

**ヤマネくん:** おっ会社のそばですか! では早速これから行って食べてみますね。一緒に行きますか!?

**所長:** いや自分は仕事で抜け出せないの今回も…でもいきいたいなあ



できました。辛くて美味しいという「麻婆まぜそば」を注文です。これは、四川風麻婆豆腐のまぜそばのようですね。



山椒のような粉、それからラー油もかかっているから辛そうです。まぜまぜします。

半熟玉子を崩しながら食べると、辛さは少し和らぎますが・・・それにしても辛いです!辛さとしびれ、麻辣がバッチリ効いていて美味しいのですが・・・汗が

滝のように流れてきます。食いしん坊のヤマネくん、担々麺も追加注文です。



こちらは辛さ控

えめでお願いしました(笑)

それから、焼き餃子と水餃子も食べてみました。

餃子はお肉がぎっしり詰まっていて、まるでこちらがメインのような美味しさでした。

次回は、「塩そば」というのを食べてみようと思います。これも評判が良いそうなので楽しみです。



**ヤマネくん:** では独りで行ってきますね!!汗をかくからタオル持って行かないといけないですね(苦笑)

**所長:** ですね。とにかく辛くて美味しいので!!

早速、肥后所長おすすめの「麻ぜろう」さんにやっ



# RAMT セミナー報告 (2月10日開催)

## 「家族と自分を守るための相続・遺言・後見・信託セミナー」

### 遺言編

日本人は遺言を書く方が少ないです。書く方は亡くなる方のうち7%程度といわれており、他の先進国と比べても少ない方です。ではなぜ書かないのか、面倒くさい、周りで書いている人があまりいない、そんな答えが多いです。ただ書いていないとどのように遺された家族にトラブルが発生しやすいのか、考えてみましょう。**家の問題、遺留分の問題、遺言があればこんなにもめなかったのにと**、思うことが相続の現場を20年以上見てきた私はよく思います。

ただ遺言を書かなくても、もめない家族はもめないのも事実なのです。遺言が面倒だという人はエンディングノートだけでもいいです。遺された家族があなたの意志を理解できますから。**まずはあなたがこれからしたいこと、成し遂げたいことを考えてみましょう**。そのために必要なお金、時間も考えて、調べてみましょう。80歳ぐらいまで考えてみて、どれだけの資産が残りますか。それをどのように遺された家族に配分したいですか。認知症の可能性や老後のリタイアメントプランも考えましょう。遺言は書き換えができますが、遺言はいつ頃書くべきか、どんなことを書くべきかが大切です。

### 後見編

厚生労働省の2015年1月の発表によると、日本の認知症患者数は2012年時点で約462万人、65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計されています。今後はもっと増えると予想されています。認知症になり判断能力が低下すると自分で重要な法律行為ができなくなります。「俺は、私はまだまだ元気だ」とほとんどの方がおっしゃいます。

しかし、万が一、相続が発生して法定相続人の中に認知症の方がいて法律判断ができない場合どうすればいいでしょうか。その場合、任意後見と法定後見という2つの制度があります。**後見制度の1番のデメリットは、後見が開始すると、生前対策ができなくなる**ことです。また世の中のニュースを見ていると、後見人の横領等の問題も報じられています。後見制度はあなたが認知症にならなければ関係ない問題で

はありません。あなたの周りの方が認知症になるとあなたにも影響が及ぶのです。

### 信託編

**家族信託**をご存じでしょうか。家族信託とは文字通り、信じて託すものです。委託者が受託者に資産の名義を移し、資産の管理を受託者に任せて、受益者が資産から出る利益を享受する仕組みです。登場人物は大きく三者登場します。委託者、受託者、受益者です。例えば、高齢の親御様が認知症になり、銀行でお金も下ろせなくなった場合、あなたが親の通帳と銀行印を銀行に持って行って預金が下ろせますか？銀行は下ろさせてくれません。この家族信託は親御さんが認知症になる前に契約して、預金管理者を子供等に権限を移す制度です。しかも名義を子供に移すだけですから権利は親御様のままです。**贈与税、所得税もかかりません**。遺言と同じように財産の承継先も決めることができます。

家族信託とは何かと聞かれましたら、私は、委任契約+成年後見+遺言+生前対策のミックスランチと答えています。いろんなことをこの契約でできるようになるのです。**受託者に権限を信託しますので、受託者の裁量でほとんどのことはできます**。だから受託者は信頼できる方を選ぶ必要があります。逆に信頼できる受託者がいない場合は、家族信託を勧めません。

家族信託を検討している方はそもそも、何のために家族信託をするのか、考えて下さい。認知症対策のためですか。生前の財産管理対策のためですか。遺産分割・遺留分対策のためですか。まだまだ家族信託はスタートしたばかりの制度です。まだ普及しているとはいえませんが、今後、需要は確実に拡大していくと思われます。



【講師】  
司法書士法人 吉岡事務所  
代表司法書士 吉岡剛  
〒210-0006  
川崎市川崎区砂子 1-4-2-201

# ヤマネ / 建物管理

◆建築物省エネ法、とは？

建築物のエネルギー消費性能の向上についてくそのI>

## ● 我が国の建築物におけるエネルギー消費量は全体の 1/3 と 増大傾向に

地球温暖化が叫ばれる社会情勢に伴い、先に行われた「COP21」（温室効果ガス排出削減策）にて我が国も2030年度までに削減目標を2013年度比-26%の水準(約10億4,200万t-CO2)としました。しかしながら、我が国のエネルギー需給は、特に東日本大震災以降一層逼迫しており、国民生活や経済活動への支障が懸念されています。また、他部門（産業・運輸）が減少する中、建築部門のエネルギー消費量は著しく増加しており、省エネ対策の抜本的強化が必要不可欠となります。この為、「建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律」（建築物省エネ法）が2015年7月に通常国会で可決、成立し公布されました。これは新築住宅及び建築物について、2020年までに段階的に省エネ基準の適合を義務化する様に求めた法制化です。建築物省エネ法は、住宅以外の一定規模以上のビルについてエネルギー性能基準への適合を義務づける規制措置と、省エネ向上計画の認定制度の創設などの誘導措置から成ります。

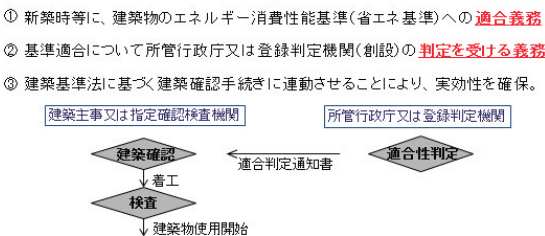
### 法律の概要

● 基本方針の策定(国土交通大臣)、建築主等の努力義務、建築主等に対する指導助言

規制措置

● 特定建築物 一定規模以上の非住宅建築物(政令：2000㎡)

省エネ基準適合義務・適合性判定



その他の建築物 一定規模以上の建築物(政令：300㎡) ※特定建築物を除く

届出

一定規模以上の新築、増改築に係る計画の所管行政庁への**届出義務**  
 <省エネ基準に適合しない場合>  
 必要に応じて所管行政庁が**指示・命令**

住宅事業建築主\*が新築する一戸建て住宅\*住宅の建築を業として行う建築主

住宅トップランナー制度

住宅事業建築主に対して、その供給する販売戸建住宅に関する省エネ性能の基準(住宅トップランナー基準)を定め、省エネ性能の向上を誘導  
 <住宅トップランナー基準に適合しない場合>  
 一定数(政令：年間150戸)以上新築する事業者に対しては、必要に応じて大臣が**勧告・公表・命令**

誘導措置

エネルギー消費性能の表示

建築物の所有者は、建築物が**省エネ基準に適合**することについて所管行政庁の認定を受けると、その旨の**表示**をすることができる。

省エネ性能向上計画の認定 容積率特例

新築又は改修の計画が、**誘導基準に適合**すること等について所管行政庁の認定を受けると、**容積率の特例\***を受けることができる。  
 \*省エネ性能向上のための設備について通常の建築物の床面積を超える部分を不算入(10%を上限(予定))

[省エネ性能向上のための措置例]



● その他所要の措置(新技術の評価のための大臣認定制度の創設 等)

## ● 省エネ基準の義務化でどう変わる？ 建築物省エネ法とは

平成 29 年 4 月より、以下の二つの規制措置が施行されました。

- A. 特定建築物 省エネ基準適合義務・適合性判定 (オフィスビル、商業施設、ホテルなど)  
 一定規模以上の非住宅建築物 (2000㎡～) について、新築時におけるエネルギー消費性能基準への適合義務及び適合性判定義務を課し、これを建築確認で担保します。
- B. その他の建築物 届出の義務 (特定建築物を除く建築物 集合住宅、住宅を含む)  
 一定規模以上 (300㎡～) の建築物について、新築や増改築における省エネ計画の届出義務を課しエネルギー消費性能基準に適合しない場合は、必要に応じて所管行政庁が指示・命令を行います。また、平成 28 年 4 月より 誘導措置として以下の二つの認定制度が施行されています。
- C. 省エネ性能向上計画の認定、容積率特例  
 新築や増改築及び省エネ改修工事を行う場合に、省エネ基準を超える誘導基準に適合している旨の認定を受けた建築物については、容積率の特例を受けることができます。
- D. エネルギー消費性能の表示 (基準適合の表示認定)  
 建築物の所有者は申請により、建築物が省エネ基準に適合している旨の認定を受けることによって建築物や広告などに表示 (基準適合マーク) をすることができます。

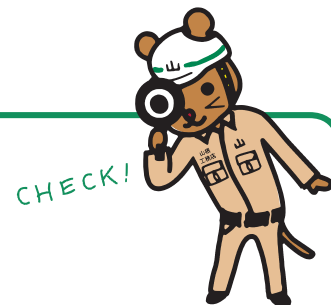
※参考：「国土交通省 建築物省エネ法について」より

株式会社 ヤマネ総合サービス

FAX 044-221-5078

PHONE 044-221-5077

川崎市川崎区本町 2-7-1 〒210-0001



## 社員紹介 (ヤマネグループ)

**稲守 三郎** (いなもり さぶろう)

部署：プロジェクト管理部

生年月日：1957年5月1日

今の職業(工事)になったきっかけ

初めて建築工事に触れ合う機会があったのは、小学生の頃、学校の建替工事を行っていたと時の事とします。その頃は、今の様に機械化されておらず多くの人々が働いているのを見て、お祭りみたいで面白いと思った事を覚えています。第一次オイルショックの不況の中で高校生活を送っていた時、手に職を付ける事を考え大学の建築科に進み現在の職業に就いています。

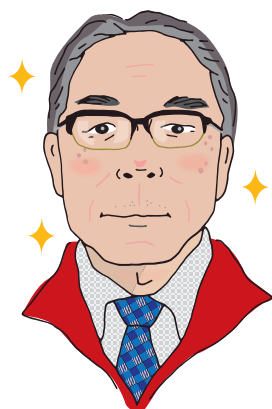
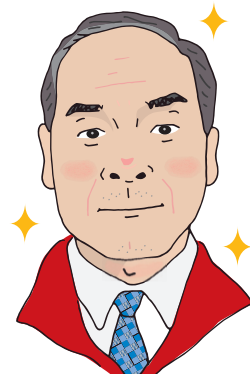
仕事で苦労している事

プロジェクト管理部は、直行・直帰の作業所が多くコミュニケーションを取る機会が少ない管理部行事以外に、時間を作り作業所巡回をしていきたい。

仕事を進めていく上で一番大事にしている事  
一つの仕事を成し遂げる為には、それに関わる人の協力が不可欠です。その仕事に関わった人に感謝の気持ちを持つ事が大切と思う。

趣味・特技：ゴルフ

一言：それなりの年齢に成ったので健康第一で頑張っていきたい。



**高橋 豊** (たかはし ゆたか)

部署：建築部

生年月日：1958年3月21日

今の職業(工事)になったきっかけ

父が土木関係の技術職で、その流れで建築系の学校に入りました。

学校の先生の紹介で入社、施工の仕事を続けてきました。

仕事で苦労している事

品質、価格のバランスの取れた協力業

者を見極めて採用する事。ISOのマネジメントシステムを常に改善させる事。

仕事を進めていく上で一番大事にしている事  
人との繋がり

趣味・特技：ゴルフ、飼い犬と遊びに行く事。

一言：人生60年が過ぎようとしています、自分はまだまだな、と思わされる事が有ります。自分の能力の範囲で努力して行くしかないかな、と思っています。



**佐々木 正昭** (ささき まさあき)

部署：プロジェクト管理部 技術科

生年月日：1955年8月2日

今の職業(総務)になったきっかけ

私は以前、戸建て住宅新築工事の会社に勤めていました。最初は図面を基に工事をしていたのですが段々と新築工事の仕事ではなくリフォーム工事や改修工事の相談を受ける事が多くなってきました。お客様との打合せでアイデアを出しリフォーム工事に活かされる事が嬉しかった事が今の仕事をしているきっかけです。

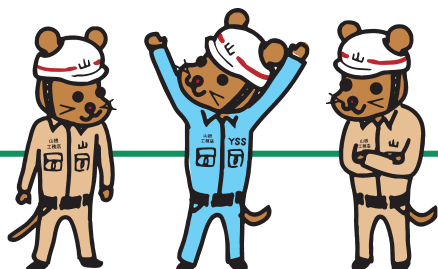
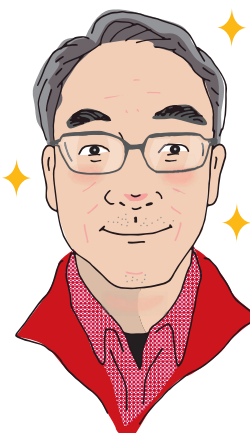
仕事で苦労している事

リフォーム工事、改修工事の場合予期しない事が時々あります。例えば見えない所に配管や電線などがありそれらを撤去および移動しないと工事が出来ない場合があります。迅速に判断して仕事を進めて行かなければいけないのでそこが新築とは違い大変な事だと思います。

仕事を進めていく上で一番大事にしている事  
誠心誠意、相手の立場にたって物事を考えること。

趣味・特技：音楽鑑賞です。お風呂に入っている時も、寝る時も音楽を聴きます。

一言：健康で明るくお客様に接していきたいと思います。



# 釣りバカS社員がいく！！



## 釣れた魚を美味しく食べる方法

みなさん、こんにちは釣りバカ社員のSです。

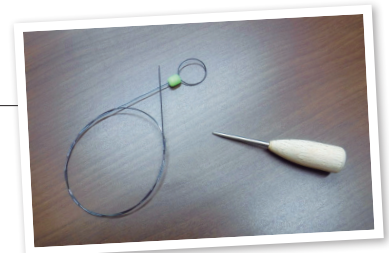
今回は釣れた魚を美味しく食べる方法をお話しします。釣りでは大小様々な魚が釣れます。大きい物はブリやマグロなどの1mを超えるものや小さい物はアジやイワシなどの10～30cmの魚がいます。釣れたあとはこれらをいけず又はクーラーBOX内に入れますが下記に紹介するひと手間を行うことで臭みの無い美味しい魚を食べることが出来ます。

そのひと手間とは『神経締め』と『血抜き』です。

神経締めとは元々は鹿児島県奄美市の漁師さんが始めたものだそうで細めのワイヤーを用いて頭又は尻尾から背骨の脊髄神経を潰す締め方になります。

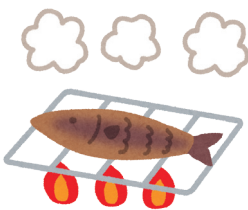
### 『神経締め』と『血抜き』の方法

- ①頭から行う場合は目と目の間(眉間)にアイスピックを刺します。  
この時にタオルなどを使うことをお勧めします。
- ②尻尾から行う場合は尻尾の付け根をナイフで切断し  
背骨の断面から神経の通っている穴が見えますのでそこにワイヤーを通します。
- ③上手く刺されば魚が口を開けます。(これで魚を脳死させることが出来ます。)
- ④次にアイスピックを刺した穴にワイヤーを通します。  
この際に魚が一時的に暴れますので背びれに気を付けて下さい。
- ⑤暴れたと同時に魚体の色が薄くなる又は模様が無くなったら成功です。  
次に『血抜き』を行います。
- ⑥これは簡単で頭の付け根にある背骨と尻尾の付け根をナイフで断ち切ることで完了します。  
(ナイフが無い場合はえらを一枚取るだけでも可能です。)
- ⑦切断後は魚を海水に5分くらい浸けます。浸け終わったら魚をくの字に折り血を絞ります。
- ⑧最後に臭みの元である内臓を取り出して水気を取りジップロックなどの袋に入れ  
氷水に浸して完了となります。  
ジップロックなどの密閉性の高い入れ物を用いることで魚が水っぽくなるのを防げます。



使う道具はワイヤーとアイスピック

神経締めを行う理由としては魚を締めてから5～10分くらいで死後硬直が始まります。そこから10～15分後に死後硬直が終わり魚が暴れます。



暴れたしたことにより魚の身が痛み体内に残っている血が身に滲んでしまいます。こうなると新鮮な魚も血生臭くなってしまいます。

上記の締め方は主にマダイ、ヒラメ、ブリ、マグロなどの中～大型の魚に行います。数が釣れるアジやイワシなどの小魚は血抜き程度で十分に美味しく食べれます。なにより数が多いので1匹ずつ対処していたら大変です。次回は持ち帰ってからの対処方法を記載したいと思います。

# YAMANE'S CONSTRUCTION SITE

## 施工物件



**M's HEIGHTS ANNEX**  
 現地▶東京都大田区大森北1丁目  
 構造▶S造  
 階数▶地上4階  
 用途▶事務所・共同住宅  
 戸数▶4戸



**(仮称)神奈川区泉町計画**  
 現地▶横浜市神奈川区泉町  
 構造▶RC造  
 階数▶地上7階  
 用途▶事務所・共同住宅  
 戸数▶1LDK:15戸



**(仮称)大島上町地内保育所新築工事**  
 現地▶川崎市川崎区大島上町  
 構造▶S造  
 階数▶地上2階  
 用途▶保育所



**(仮称)川崎区本町1丁目計画**  
 現地▶川崎市川崎区本町1丁目  
 構造▶RC造  
 階数▶地上9階  
 用途▶共同住宅・物販店舗  
 戸数▶49戸



**(仮称)藤崎三丁目六郷タイヤ川崎計画新築工事**  
 現地▶川崎市川崎区藤崎3丁目  
 構造▶RC造  
 階数▶地上7階  
 用途▶共同住宅・倉庫・駐車場  
 戸数▶2DK:12戸 1K:24戸



**オークテラス建設工事**  
 現地▶川崎市幸区南幸町1丁目  
 構造▶RC造  
 階数▶地上10階  
 用途▶共同住宅・事務所  
 戸数▶19戸



**南平住宅新築第2号工事**  
 現地▶川崎市宮前区南平  
 構造▶RC造  
 階数▶地上5階  
 用途▶共同住宅  
 戸数▶1DK:28戸 2DK:24戸 3DK:4戸



**(仮称)柳町こしば計画**  
 現地▶川崎市幸区柳町  
 構造▶RC造  
 階数▶地上7階  
 用途▶共同住宅・施主宅・店舗  
 戸数▶1K:16戸 施主宅:1戸 店舗:2

発行社: 株式会社 **山根工務店**

RAMT(リアルエステートアセットマネジメントチーム)  
 建設業許可番号/神奈川県知事許可(特-24)第6883号  
 〒210-0001 神奈川県川崎市川崎区本町2丁目7番地1  
 TEL:044-244-4829 FAX:044-244-4815

■ e-mail:info@yamane-koumuten.co.jp  
 ■ http://www.yamane-koumuten.co.jp

発行日:2018.4.1

