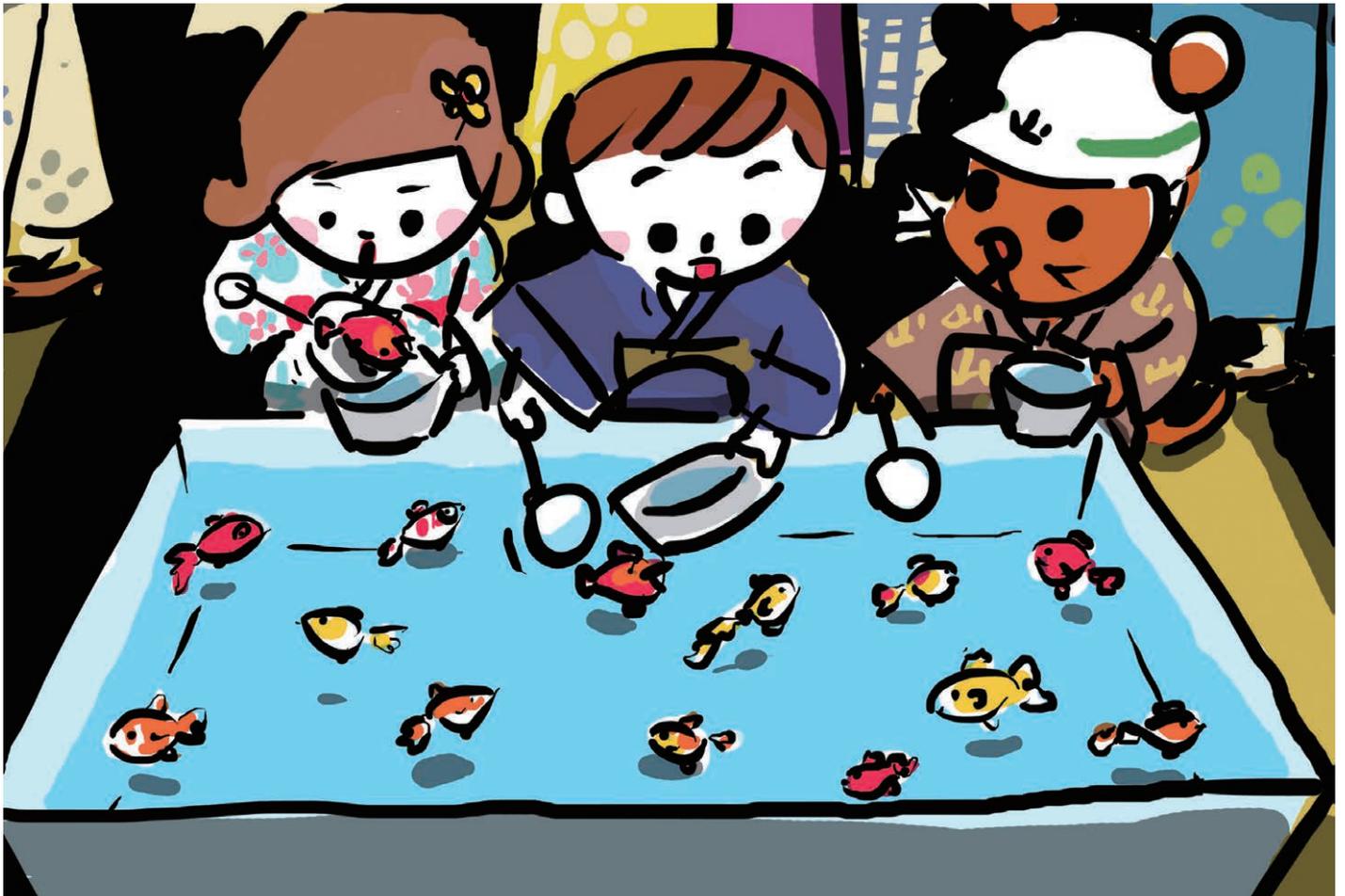


ヤマネノシゴト

2018 SUMMER vol.40



★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、「**ダイエット入浴法**」についてお伝えします。

ご飯などの量を減らすことで摂取カロリーを抑え、熱い湯での全身浴の回数を増やして消費カロリーをアップさせれば、体重は減ることになります。毎日の入浴を上手に取り入れてダイエット効果をアップさせましょう！

人には、首の後ろ、肩甲骨、脇の下、心臓付近、腎臓付近の5か所に「褐色脂肪細胞」というものがありますが、この部分を「温冷交互浴」で活性化させる事によって、太りにくい体質になると言われています。



具体的には、熱いシャワーと冷たいシャワーを交互に繰り返せばOK。その後、全身浴でカロリー消費をすればより効果的です。

※お風呂の温度を42℃として全身浴をすると、ジョギングに相当する消費カロリーがあるとされています。

<入浴メニュー>

- ① 3～4分の全身浴（1回目の入浴）
- ② 首からみぞおちまでの体の表と裏に20℃弱の水シャワー30秒 → 42℃のお湯シャワー30秒を5回繰り返す。これで合計5分。
- ③ 3～4分の全身浴（2回目の入浴）
- ④ 体を洗う（5分程度の休憩になる）
- ⑤ 3～4分の全身浴（3回目の入浴）

以上を1日に2セット行います。



※ただし、心臓付近に冷たい水で刺激するのは危険も伴うので、ご高齢の方はやらないで下さい。また、若い方でも十分に気をつけて行って下さい。

【その他のダイエット法】

◆ 炭水化物を摂る量を減らす

ご飯をおかわりせず、たんぱく質を重視したおかず中心の食事を。ご飯をたくさん食べないコツは、「よく噛む」こと。一口につき30回以上噛みましょう。炭水化物も大切な栄養素です。摂らないのではなく、あくまでも量を減らすようにしましょう。

◆ 連続有酸素運動（ウォーキング）を毎日1時間

大また・早歩きで止まらずに1時間歩きましょう。時間がなければできるだけ範囲で。足首をよく曲げながら歩くと効果的です。

◆ ストレッチで血液・リンパ液の流れのよい体づくり

「開脚前屈」などのストレッチを時間があるたびに行いましょう。朝・昼・夜の3回はしたいものです。勢いをつけずにゆっくり息を吐きながら開脚前屈。そのまま40秒自然呼吸で静止。





ヤマネくんが行く！！

今回は幸区柳町で施工中の作業所にやってきました。作業所所長は渡邊作業所所長（以下所長）ですが、今回は残念ながら不在でした。後日所長に実施したインタビューによると…



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7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ったら教えてください。

所長：建設地の前面道路は交通量も多く、また、近くの歩道を幼稚園児の皆さんが通るのでより安全に気を使って作業をしています。オーナー様がとんかつ屋さんを営業されていて、新しい建物でもとんかつ屋さんを営業される予定なので、新しい店舗での営業が今から楽しみです。

ヤマネくん：新しいお店ができるのが楽しみです。頑張ってください。

いつもは取材に応じてくれた所長さんオススメのお店に行くのですが、今回は所長不在の為、ヤマネくんが独断でお店を決めました。



産業道路沿いにある中華料理「新世」さんです。

メニューを開くと…
ご飯ものが充実しているようで、チャーハンだけで何種類もあり



ました。その中でもひと際目を引くのが、チャーハンに鶏の唐揚げがのった「チキンチャーハン」。

こちらの名物のようで、食いしん坊のヤマネくんはこれがお目当てだったようです。



さあ、登場しました。チャーハンはかなり量が多いですが、これでも普通盛りです。さらにその上に巨大な鶏の唐揚げが3つも！

凄いボリュームですが、大丈夫なのでしょう？
ヤマネくんの胃袋はフードファイター

並みなんで、きっと大丈夫なのでしょう（笑）では、頂きます！
チャーハンはいかにも中華屋さんの美味しいチャーハンで、



口に含んだ瞬間に香ばしい味がします。巨大な鶏の唐揚げは外はカリカリで中は柔らかくてジューシー。でも、熱々なので慌てて口に含むと火傷をしそうです。



ボリューム満点のチャーハンと唐揚げを頂いて大満足でした（^^



その他、こちらは野菜たっぷりのタンメン。これは味噌ラーメン。麺類は普通サイズでしたが、とっても美味しかったです！



RAMT セミナー報告 (5月19日開催)

「相続に関する税務と相続対策～近年の改正を踏まえて～」

相続税申告の実態～平成27年改正以来相続税の申告件数が大幅に増加しています。

相続税は、平成27年税制改正において基礎控除縮小及び税率構造の見直しにより基本的に大幅な増税がなされました。その改正による影響は、国税庁が公表している相続税の申告状況実績を見れば明らかで、改正前の平成26年中の相続税の申告件数が約5万6千件に対し、改正後の平成27年中が約10万3千件、平成28年中が約10万6千件と約2倍に増えました。お亡くなりになられた方に対する相続税申告件数の割合も、平成26年中が約4.4%に対し、平成27年中が約8%、平成28年中が約8.1%と推移しており、**改正による影響が大きい**ことをあらわしています。

これら申告実績は全国の実績であり、東京や神奈川等の特に不動産の時価が高い地域にお住まいの方々が相続の対象になる割合は、それ以上にあるということがいえます。首都圏にご自宅を所有されている方であれば、その他の金融資産を含めたら、基礎控除を超えて相続税の申告対象に十分になってしまうのではないかと思います。**相続税がいわゆる富裕層だけの税金でなくなっているのが実態**です。

このような現状の中では、もはや相続税は身近な税金になっているといえると思います。もちろん、相続税の減税制度や生前の対策など、納税者にとって有利になる制度も数多くあります。特に、生前のうちに次の世代へ財産を移転する生前贈与制度はぜひ活用していただきたいと思います。しかし、正式な贈与手続きを経ないで財産を移転することは、贈与ではなく、他人名義の財産にすり替えただけとみなされ、相続財産の対象になってしまいます。納税者の皆さまにとっては、相続や贈与に関しての制度や留意点を理解し、正しく活用していくことが大事です。

税制改正により相続税が一部増税に？ ～租税回避を防ぐための改正が行われました

相続税は、お亡くなりになった方の所有財産に対し課税されるものですが、そのうち不動産に関しては、各種特例により相続税を減額する制度があります。そ

の制度の1つが、小規模宅地の特例といわれる土地の評価減の特例です。小規模宅地の特例は、ご自宅用、事業用及び貸付事業用の土地に関して一定の面積まで一定の割合を評価額から減額することができるという制度です。土地の面積にもよりますが、最大50%から80%まで土地の評価額を減額できるため、特に土地持ちの納税者にとっては、この特例が適用できるか否かで課税される相続税に大きな影響があるといえます。

この小規模宅地の特例については、平成30年度税制改正により一部見直しがされました。貸付事業用、つまり、他人に建物を賃貸している場合の土地や土地そのものを賃貸して収入を得ている土地については200㎡まで50%評価減がされますが、お亡くなりになる前3年以内に貸付を開始した場合には特例対象から除外されることとなりました。

その他、近年いわれているタワーマンション購入による租税回避を防ぐために、平成30年度税制改正で相続直前の租税回避を防止することとなりました。

最近では、**税制は毎年改正されますが、あくまで租税回避を目的とした対策については、何らかの手当がされるというのが税制改正の常ともいわれています**。インターネットの普及等で様々な節税手法の情報が入手しやすくなっておりますが、いわゆる節税と称した手法は、後に規制が入るかもしれません。納税者は、制度の趣旨や改正の流れを正しく認識する必要があるかと思っています。

今回のセミナーでは**近年の税制改正を踏まえた税務**について、**辻・本郷税理士法人の村崎様**に詳しくお話し頂きました。(不動産コンサルタント 長倉連治)

【講師】
辻・本郷税理士法人 横浜支部
所長 税理士 村崎一貴
〒220-0004 神奈川県横浜市
西区北幸町1-11-11
NMF 横浜ビル4階
電話 045-328-1557



ヤマネ / 建物管理

「建築物省エネ法」とは？

地球温暖化、エネルギー消費量問題・省エネ法の義務化についての続きくそのⅡ

● 建築物省エネ法の適合を満たす基準とは？ これからの建築物に求められること

《住宅用途に係る基準の概要》 住宅の省エネ性能の評価には下記の二つの基準を用います。

- ① 住宅の窓や外壁などの外皮性能を評価する基準
- ② 設備機器などの一次エネルギー消費量を評価する基準

①の「外皮」とは、屋根や天井、外壁、床、窓など建物の外側部分のこと。これらの部分に省エネ対応のものを使えば冬の室内においては熱の損失防ぎ事で暖房エネルギー消費の削減になり、暑い時期は窓からの室内上昇を防ぎ、冷房エネルギー消費の削減になります。

②に関しては、エアコンや照明、換気、給湯など暮らしに必要な電化製品などを省エネ対応にすることで、一次エネルギー消費量の削減を目指します。

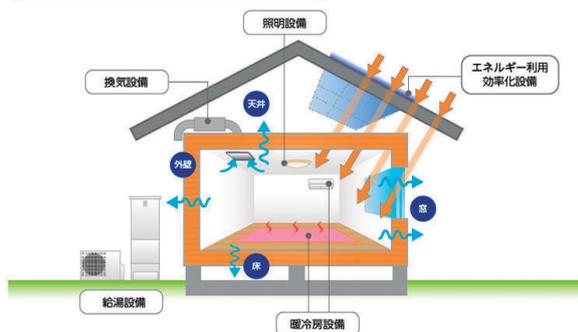
《非住宅用途に係る基準の概要》 非住宅の省エネ性能の評価には下記の二つの基準を用います。

- ③ 非住宅の窓や外壁などの外皮性能 (PAL* パルスター) を評価する基準
- ④ 設備機器などの一次エネルギー消費量を評価する基準

③の外皮性能とは、ペリメータゾーンの年間熱負荷係数となります。ペリメータゾーンとは、各階の外気に接する壁の中心線から水平距離が5m以内の屋内空間、屋根直下の階の屋内空間 及び外気に接する床の直上の空間をいいます。

④に関しては、空調、換気、照明、給湯などの設備機器、昇降機、その他 OA 機器などの消費エネルギーの総量から、エネルギー効率化設備による消費の削減量の総和により出します。

外皮性能と一次エネルギー消費量のイメージ

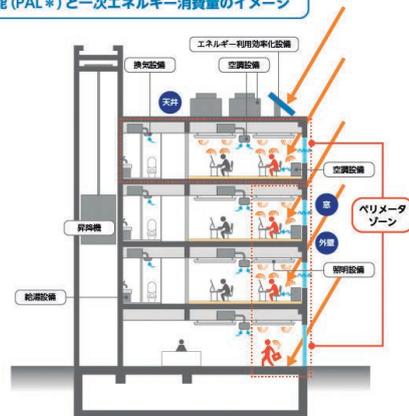


- 外皮性能
 - 外皮平均熱貫流率 (UA) による基準

$$UA = \frac{\text{単位温度差当たりの総熱損失量}}{\text{外皮総面積}}$$
 - 冷房期の平均日射取得率 (ηAC) による基準

$$\eta AC = \frac{\text{単位日射強度当たりの総日射熱取得量}}{\text{外皮総面積}} \times 100$$
- 一次エネルギー消費量
 - + 暖冷房設備一次エネルギー消費量
 - + 換気設備一次エネルギー消費量
 - + 照明設備一次エネルギー消費量
 - + 給湯設備一次エネルギー消費量
 - + その他 (家電等) 一次エネルギー消費量
 - エネルギー効率化設備による一次エネルギー消費量の削減量
 - = 一次エネルギー消費量

外皮性能 (PAL*) と一次エネルギー消費量のイメージ



- 外皮性能 (PAL*)
 - ペリメータゾーンの年間熱負荷係数

$$PAL* = \frac{\text{各階のペリメータゾーンの年間熱負荷 (MJ/年)}}{\text{ペリメータゾーンの床面積の合計 (㎡)}}$$
 - 1年間に於ける①～④までに掲げる熱による暖房負荷及び冷房負荷を合計したものの。
 - ① 外壁とペリメータゾーンの温度差
 - ② 外壁・窓からの日射熱
 - ③ ペリメータゾーンで発生する熱
 - ④ 取入外気とペリメータゾーンとの温度差及び取入外気量に基づく取入外気熱
- 一次エネルギー消費量
 - + 空調設備一次エネルギー消費量
 - + 換気設備一次エネルギー消費量
 - + 照明設備一次エネルギー消費量
 - + 給湯設備一次エネルギー消費量
 - + 昇降機一次エネルギー消費量
 - + その他 (OA 機等) 一次エネルギー消費量
 - エネルギー効率化設備による一次エネルギー消費量の削減量
 - = 一次エネルギー消費量



基準適合認定マーク
(左が第三者承認：新築)

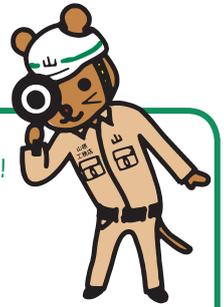
※参考：「国土交通省 建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律 (建築物省エネ法) の概要」より

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)

宮内 利巳 (みやうち としみ)

部署: プロジェクト管理部技術課 次長

生年月日: 1959年12月10日

今の職業(工事)になったきっかけ

建築関係の仕事に興味があった。

仕事で苦労している事

時期にもよるが職人さんが不足し工程通りに工事が進まないとき

仕事を進めていく上で一番大事にしている事

無事故で工事を完成させ建物に対して顧客が納得し喜んでいただく事

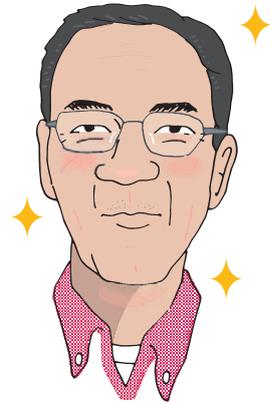
趣味・特技

ガーデニングで小さな花壇を数か所作り季節の草花を育てることが楽しいです。今年もゴールデンウィークにホームセンターで日々草、ゴーヤ、ミニトマト、キウイの苗を買ってゴーヤは台所の窓辺に植えて緑のカーテンを考えています。

一言

建築の仕事は、何十年携わっても知らない事が多々あり勉強になります。

CHECK!



加藤 和也 (かとう かずや)

部署: プロジェクト管理部

生年月日: 1995年8月14日

今の仕事についたきっかけ

またはこの会社にはいったきっかけ

中学生の頃に近所の新築工事をみて自分もやってみたいと思い建築業に進むことを決めました。この会社にはいったきっかけは会社の雰囲気がよく、自分の地元である川崎でやっている会社だったので自分もこの会社の一員として働きたいと思ったからです。

仕事で苦労している事または悩み

まだ入社したばかりなのでわからない事や不安な事がたくさんあるので先輩方に頼りたいと思います。

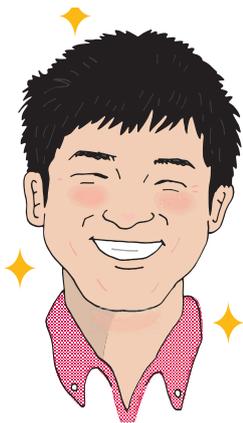
仕事を進めていく上で一番大事にしている事または目標
一級建築士、一級施工管理技士の資格を早いうちに取得し現場を一人で任せられるようになり、会社や地域に貢献できるように頑張りたいです。あと人とのコミュニケーションを大事にして働いていきたいです。

趣味・特技

野球

一言

一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願いします。



秋本 真央 (あきもと まお)

部署: プロジェクト管理部

生年月日: 1998年1月8日

今の仕事についたきっかけ

またはこの会社にはいったきっかけ

高校3年生の頃、進路に悩み将来自分がなにをしたいのか。を考えていた時期に建築施工管理技士をしている友人の父親に「現場見学に来るか?」と声をかけていただき、見学に行ったところ多くの人が関わっていて、多くの人の目に映る。そのような仕事が素直にかっこいいと思い、建築業界に入ろう。と思いました。

仕事で苦労している事または悩み

入社前は専門学校で最低限の事は学んだと思っていましたが、入社後に覚えることの多さと、先輩方の行っている仕事量の多さに驚愕し自分も諸先輩方のようになれるのだろうか和日々、悩んでいます。

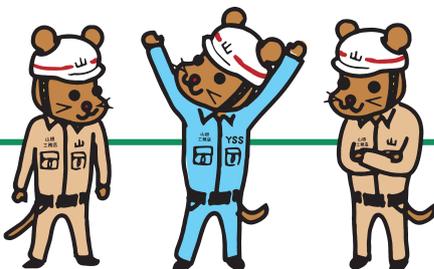
仕事を進めていく上で一番大事にしている事または目標
今出来ることをしっかりとこなし、10年たたないうちに1級建築施工管理技士を取得し、なるべく早く1人で現場を任せられるように頑張りたいです。

趣味・特技

アニメ、韓流ドラマ、映画鑑賞・テレビゲーム

一言

皆様にご迷惑をおかけすることがありますが、良く無かったことを治し少しでも早く、現場を動かせるようになりたいと思いますので、今後ともよろしく願い致します。



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。

前回のお話の前に今月の6月1日から6月3日まで社員旅行で栃木県の鬼怒川、日光東照宮、宇都宮と茨城県に行ってきました！

その中でも茨城県『那珂湊おさかな市場』でお寿司の食べ放題 & 市場を見ることが出来たのが一番の思い出です！

さて、社員旅行のお話はここまでとして今回は自宅で出来る各魚料理の『下ごしらえ』をご紹介します。



①魚が腐敗する原因は主に水分と内臓（特に胃袋）、血、粘膜（体表のヌメリ）となっています。上記の原因を取り除くことで長期保存が可能になったり熟成させることが出来たりします。まず最初に魚を水で綺麗に洗います。この時に注意するのは背びれ（棘条と呼ばれるもの）や胸鰭など各種鰭に注意しましょう。ほとんどの魚種は鋭利な鰭を持っています。また、スズキ（フッコ）はえらぶたがカミソリみたいになっているので注意して下さい。予めキッチンばさみ等で鰭を切っておくのも良いです。

②次に魚体を覆っている鱗を落します。ここでは「鱗落とし」を使用するのをお勧めします。包丁の峰（包丁の背中）で鱗を落とす方を見かけますがあれは魚体の表面を傷めることになるのでお勧めしません。

③魚種によって鱗の細かい物（ヒラメやブリ、カンパチ、クエなど）は鱗落としの性能が発揮できないので『すき引き』を行います。これは皮と鱗の間に包丁を入れ鱗のみをすき取る技法です。使用する包丁は主に『柳包丁』を使用します。これで鱗を取ることで同時にヌメリも一緒に取れます。最後に水洗いをしキッチンペーパーで水気をしっかり取ります。



④水気が取れたらえらぶたを開け頭の付け根と胸鰭の付け根の2ヶ所に包丁を入れエラを取ります。素手でエラを掴むと怪我をすることがありますので注意して下さい。（稀に釣り針を飲んでいる個体があります。）

⑤次に肛門から腹鰭の付け根まで包丁を入れます。ここで包丁を入れ過ぎると内臓を傷付けてしまうので注意して下さい。

⑥内臓とエラが取れたら背骨に血合いが付いているので綺麗に取ります。背骨はゴツゴツしているため包丁や指では限界があります。ここで使用するものは『ささら』を使用します。ささらが無い場合は歯ブラシや竹串を6本程度まとめたものでも代用できます。再度水洗いをします。この時に血が残らないように確認しながら洗って下さい。ここで血が残っていると腐敗の原因になります。

⑦洗い終わったらキッチンペーパーで入念に水気を取ります。水気が取れたら魚の腹の中にキッチンペーパーが入るだけ入れます。そのあとは魚の頭から尾びれまでキッチンペーパーで包みます。2重で包むことをお勧めします。キッチンペーパーで包んだ後はジップロックやラップなどで包みます。この時出来るだけ空気が入らないようにして下さい。

刺身であれば2～3日は持ちます。長期であれば冷凍庫に入れれば1ヶ月は持ちます。食中毒にはご注意ください！



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)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



(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



(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▶展示場・共同住宅
 戸数▶1LDK:15戸



(仮称)横浜市西区新山下2丁目計画
 現地▶横浜市中区新山下2丁目
 構造▶S造
 階数▶地上2階
 用途▶事務所、物品販売業を営む店舗

発行者: 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-29)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:2018.7.1

