



HAPPY! SUMUSUMU

No.153 2017年9月

社長の独り言

朝夕は次第に涼しくなり、ようやく秋の気配が感じられるようになってまいりました。読者のみなさまにおかれましては、お元気でお過ごしになられているでしょうか？

今月号は、猿沢池にできました池床(いけどこ)について、お話をさせていただきます。

まず池床とは、京都、鴨川にある納涼床(かわゆか)や貴船川等の川床(かわどこ)から作られた造語で、池の水を抜いて木杭を打ち、その上に合板を敷いて池の水位が上昇すると池の水面の上に床ができる構造になっています。大きさは奥行5m×幅20m程度で、紅い毛せんで飾られた野点席(のだてせき)が10席ほど用意され、飲食物を嗜む(たしな・む)こともできます。なお17時以降に池床を利用するには、ならまち遊歩実行委員会が発行する楽座手形(500円)が必要となります。また池床を利用して、音楽コンサートや地元の舞妓さんの舞踊が披露されるなど多くの観光客で賑わいました。今年の設定期間は、8/16～8/25と本誌が届く頃には終わっていますが、ライトアップされた五重塔や池に浮かぶ提灯などを眺めながら飲むビールは最高です！

ぜひ来年には見に行かれることをお勧めします。



7月にオープンしました城山台展示場は見学して頂きましたでしょうか？たくさんのご来場者があり大好評です。モダンな外観、大容量の半地下収納など見どころ盛り沢山の展示場となっております。期間限定の展示場となります。この機会をお見逃しなく!! 来場予約されました方にはプレゼントも!!!

来場予約はこちらから(*^▽^*) 0742-61-3436

スタッフ一同、心よりお待ちしております♪

カッタにうれしい!

旬レシピ

さんまのカルパッチョ

今回は、秋の味覚の代表格、さんまを生でいただくメニューをご紹介します。野菜とドレッシングをあわせてさっぱり味に仕上げます。お酒のおつまみや前菜におすすめです。

★ 材料 (2人分)

さんま(刺身用) 1尾 タマネギ 1/2個 レタス 1枚 プチトマト 2個
パセリ 適量 オリーブオイル 大さじ2 酢 大さじ1 塩 適量 コショウ 適量

★ つくり方

1. さんまは薄い削ぎ切りにし、タマネギはスライスして水にさらし、レタスはひと口大に切り、プチトマトは4等分に切り、パセリはみじん切りにします。
2. オリーブオイルと酢、塩、コショウを混ぜてドレッシングをつくります。
3. 野菜とさんまを皿に盛り、ドレッシングをかけ、最後にパセリのをせます。

サンマ

サンマは漢字で書くと「秋刀魚」。文字通り秋が旬の魚として古くから親しまれてきました。黒目の周りが透明で、口先が黄色く、太っているものがおいしいとされています。ビタミンA・B2やカルシウム、鉄分のほか、DHAやEPAなどさまざまな栄養素を含んでいます。



● ビタミンA

ビタミンAには皮膚を正常な状態に保つ働きがあるので、秋から冬にかけて気になる乾燥肌にも効果的。気管支などの粘膜にも働くので、風邪の予防に繋がります。さらに、目の健康維持に欠かせない栄養素でもあります。

油断は禁物！空き巣の多くは窓から

空き巣の多い季節は？ こう尋ねると

「夏」と答える方が多いようですが、実は「秋」が正解です。実際、警察庁の統計では侵入窃盗の被害が最も多い月は10月となっています。理由としては、夏が終わるとエアコンを止めて窓を開ける家が多くなる、日が暮れるのが早くなるといったことが挙げられます。

その侵入経路で最も多いのが窓。こちら、警察庁の統計を見ると、約6割を占めていることがわかります。「うちはいつもカギをしっかり締めているから大丈夫」と思われる方がいるかもしれませんが、油断は禁物です。カギを締めていても、そこから侵入を試みる空き巣が多いのです。窓ガラスを割ると大きな音が出るため、周りに気づかれやすいイメージがありますが、必ずしもそうではありません。例えば、こじ破り（三角割り）という手口があります。これは、マイナストライバーをガラスと枠の間に突き刺して割っていく方

法です。こうするとそれほど大きな音は出ません。早い場合は数秒から数十秒で侵入できてしまいます。

対策の一例として、ツーロックにするという方法があります。空き巣は通常、ガラスを割ってそこから手を入れ、カギを開けて侵入します。ガラスを割ってできた隙間に体を通して入るケースはあまりありません。窓に付いている一般的なカギ（クレセント錠）が開けられても、もう一つカギが掛かっているれば、それだけ侵入するのにも手間が掛かります。空き巣は手間や時間の掛かることを嫌います。クレセント錠とは別に、サッシ用の補助錠を取り付けるのが良いでしょう。窓の上下2箇所に分ければ効果はさらにアップ。戸締りのひと手間で、防犯効果は大きく変わってきます。



チェック！ 時事 ワード



女性宮家

女性皇族が結婚後に独立して営む宮家（宮の称号を持つ皇族の一家）を指します。ただ、皇室典範では女性皇族が皇族以外の男子と結婚した場合、皇籍を離れることが規定されています。そのため、現在の制度では、女性皇族が宮家を創設することはできません。しかし、皇族の数が減少傾向にあるため、女性皇族が結婚後も皇族の身分を保つ女性宮家の創設が検討課題とされています。今年5月に秋篠宮家の長女、眞子さまのご婚約が報じられたことで、このテーマが注目を集めています。

れる個人情報削除を要請する権利を指します。たとえば、個人名を検索したときに過去の犯罪歴がわかると、本人がいつまでも不利益をこうむる恐れがあります。そこで、グーグルやヤフーなどの検索結果からの情報削除が求められます。ただ、プライバシーを重視し「忘れられる権利」を尊重することは、「知る権利」「表現の自由」などの権利が損なわれることに繋がるため、裁判所の判断も事例によって分かれています。

空き家バンク

空き家の所有者と利用希望者をマッチングすることで、空き家を有効活用する仕組みのこと。多くは自治体や自治体から委託を受けた団体によって運営されています。情報はホームページでも公開されていますが、利用率はまだ高くないようです。空き家問題が深刻化する中、全国各地でこうした取り組みが進められています。



忘れられる権利

インターネット上で検索さ

スマートフォン（以下、スマホ）の普及率は、今や日本人全体で70%を超え、20代に限っては90%以上といわれています。日常的なツールとしてすっかり定着したスマホですが、使い方によっては、体にさまざまな悪影響をもたらします。

まず挙げられるのが「スマホ首」。これは、スマホを使っているときの首の形、つまり頭を傾けて首が曲がっている状態を指します。これが繰り返されると常に首が前に突き出した姿勢になってしまいます。結果として、肩こりや頭痛、自律神経の乱れなどを引き起こします。

「スマホ腱鞘炎（けんしようえん）」になる人も増えていきます。これは、スマホの使いすぎによって指や手首に痛みが出たり、指が伸ばしにくくなったりする状態を指します。悪化して日常生活に支障をきたすこともあります。

最近では、「スマホ老眼」という言葉も聞か

れるようになりました。これは、通常であれば老眼の症状は出ない20代や30代の若い世代に見られるもので、近くのものにピントが合わないといった症状があらわれます。これも、長時間スマホを見続けることによって起こります。最初は一時的な症状でも、長期にわたって繰り返されると、ピント調節機能が衰えて慢性化する恐れもあります。

ここで挙げた「スマホ〇〇」というのは、もちろん正式な病名ではありません。名前だけを見ると軽いイメージを持たれる方もいるようですが、重症化するケースもあるので注意が必要です。症状が見られたら早めに治療することが大切ですが、まずはスマホの使用を控えるのが第一であることはいうまでもありません。



残暑厳しい今日この頃、皆様おかわりございませんでしょうか？
今回は工務の高谷が担当させていただきます。

現在私は、昨年に引き続き高校の耐震改修工事を担当させて頂いています。工事には、騒音・振動が伴う作業も多少有り、授業中に行う

事が困難な作業も有りますので、夏休み期間中にまとめて行うようにしていますが、どうしても9月以降にも騒音の伴う作業が発生します。その場合は放課後及び、土日の授業が無い日に施工しています。

夏休みも後少しとなり、二学期が始まります。工事は12月末の完成を目指して安全に作業を進めています。毎年この時期がくると、長雨（秋雨）の季節となり、日本の南岸に現れる停滞前線（秋雨前線とも言う）によって梅雨の様にシトシト長雨が続き、秋の台風シーズンと重なり大雨になったりします。今年は8月初旬に来た台風5号により、全国各地に甚大な被害が発生しました。現場でも台風へ備え、足場や資材が風で飛んでいかに養生をしたり、台風が通り過ぎるまで事務所で待機したりと大忙しです。皆さん、台風って夏に発生するものじゃないの？と思っておられませんか。私もこの仕事をするまでは夏になってから台風が発生するものと思っていました。しかし台風は1月から発生することも珍しくなく、3月までには2つくらい発生することが多いようです。ところが今年は4月まで台風が発生しませんでした。去年も台風の発生が遅いとニュースになっていましたよね。そんな年は9月に多数発生したりするので、現場でも十分な警戒が必要です。皆さんも、夏の疲れが出易い季節ですので、体調管理と、防災準備を行い、安全にお過ごし下さい。それではまた・・・

現場便り



CALENDAR 2017.9 September

1(金)	防災の日 防災用品点検の日 キウイの日 くいの日	18(月)	敬老の日 かいわれ大根の日
2(土)	宝くじの日 靴の日	19(火)	苗字の日
3(日)	クエン酸の日 草野球の日 グミの日 喘息デー ベッドの日	20(水)	秋彼岸入 バスの日 空の日 お手玉の日
4(月)	くしの日 串の日 クラシック音楽の日	21(木)	秋の全国安全週間(～9/30) 国際平和デー 世界アルツハイマーデー
5(火)	サッカーW杯アジア最終予選(対サウジアラビア) パレーボール WGC(日本・～9/17)	22(金)	孤児院の日 国際ビーチクリーンアップデー
6(水)	黒の日 黒豆の日 黒酢の日 クロスワードの日 妹の日 生クリームの日	23(土)	秋分の日 秋彼岸 不動産の日 万年筆の日
7(木)	クリーナーの日 アメフトNFL開幕(アメリカ) 日本女子プロゴルフ選手権(～9/10)	24(日)	環境衛生週間(～10/1)※ 世界網膜の日 大相撲九月場所千秋楽 ベルリンマラソン
8(金)	国際識字デー 白露 明治改元の日	25(月)	主婦休みの日 藤ノ木古墳記念日
9(土)	救急の日 重陽の節句 栗きんとんの日 手巻き寿司の日 ロールケーキの日	26(火)	伊勢湾台風の日 ワープロの日
10(日)	世界自殺予防デー 知的障害者愛護デー 大相撲九月場所初日	27(水)	世界観光の日 女性ドライバーの日
11(月)	アメリカ・愛国者の日 警察相談の日	28(木)	プライバシーデー パソコン記念日 日本女子オープンゴルフ選手権(～10/1)
12(火)	宇宙の日 水路記念日 労働省発足記念日 マラソンの日	29(金)	クリーニングの日 招き猫の日 洋菓子の日
13(水)	世界の法の日 司法保護記念日	30(土)	くるみの日 交通事故死ゼロを目指す日 第72回国民体育大会(愛媛・～10/30)
14(木)	メンズ・バレンタインデー コスモスの日		
15(金)	老人の日 シルバーシート記念日 ひじきの日 スカウトの日		
16(土)	国際オゾン層保護デー 競馬の日 マッチの日		
17(日)	キュートな日 モノレール開業記念日		

★ 環境衛生週間 (9月24日～10月1日)

環境衛生の保全や啓発のために設けられた週間。1987年に厚生省によって定められました(現在は環境省が管轄)。この期間は、国や自治体らによって廃棄物のリサイクルや、ごみの散乱防止、公共施設の清潔保持などについての啓発運動が実施されます。

イシンホーム住宅研究会 中西建設株式会社

〒630-8424

奈良市古市町大塚 1328 番地

TEL0742-61-3436

URL<http://www.nara-nakanishi.com>

中西建設

検索

たてもインデックス

スマートハウス 《Smart House》

IT(情報技術)を使ってエネルギー消費を最適に制御することができる住宅のこと。太陽光発電システムや蓄電池を設置し、これらと住宅設備機器、家電をネットワークで結びつけてコントロールすることでエネルギー消費の無駄をなくし、省エネを実現します。断熱性や気密性を高めたり、自然エネルギーを利用したりしてエネルギー消費を最小限に抑えた住宅を「エコ住宅」と呼びますが、これを頭脳的に行うことができるのがスマートハウスです。そうした意味で、まさに「賢い家」ということになります。蓄電池を備えた電気自動車と組み合わせるなど、その活用の幅も広がってきています。