二〇十六年春号

季刊紙「レフォルム・ハイ」を皆様にお届けしはじめてから、6年。私たち山本工務店もいろいろのことがありました。皆様に置かれましても、様々な悩みや、笑顔が時の流れの中でおありだったことと思います。そのような中、このレフォルム・ハイを手にしてくださって本当にありがとうございました。これからも地域密着の頼れる工務店を目指すことはそのままに、われわれなりに皆様のお役に立てる情報を今まで以上にお届けしてゆきたいと思っております。春風と共に。山本工務店

役にたっておもしろい地域と住まいの情報源

2016年3月1日発行
http://www.reformyamamoto.com/

レフォルム ハイ! High Réforme

(有)山本工務店 NO.26 〒175-0082 東京都板橋区高島平7-1-1 TEL03-3979-3401 E-mail yamar@zmail.plala.or.jp

ドコなこ 車いすアスリート見聞録 行って来たん？ 見て奇譚？

小さめのグラタン皿に茹でたブロッコリーを5房ほど。スライスチーズをのせてレンジでチン。マグカップにはレモン汁を入れた無塩野菜ジュース。それに納豆と、たっぷりのカフェオレ。飲み物ばかりで、和洋もメチャクチャだけれど、もう10年以上続いている朝ごはんのメニューです。健康のため、というよりも、単に好きだから。気に入ると、飽きずにトコトン続けるのは、私の性分であり、たぶん長所。

飽きずに続けているのは食べることばかりではなく、アーチェリーもそう。ほんとうは弓道をやりたかったのだけれど、ふとしたきっかけで「アーチェリー〝でも〟いいか」と始めたのが19年前。気が付けば人生の半分近く付き合っています。

昨年の七夕。勝ったのは世界選手権ではなかったけれど、リオに行くことは叶ったんだなぁ。

日々の練習はもちろん、試合ももう生活の一部。よほど特別な大会でなければ緊張もせず、この時期にはこの試合、と年中行事になっています。ところが19年目にして初めて、大失敗をしてしまいました。4日後に控えた試合の準備をしていてふと「…申し込んだっけ？」と不安になり、大会ホームページで出場者リストを見ると恐れていたことが。あちゃー、申し込みしたつもりでしてなかったー！

決して「いつものこと」と油断したわけではなく、同じ時期に3つの大会エントリーが重なって、ほかにも慌ただしいことが続き…とは言い訳にしかならず。入賞すると地元名物のお饅頭がいただけて、（お饅頭だけでなく、試合そのものも）楽しみにしていたのに、出ることは叶いませんでした。

長年やってきても、「初」はまだあるんだなぁ、と気を引き締めた出来事でした。

リオ出場権獲得の証書と金メダル。…と、ネットで衝動買いしたブラジル柄マグカップ。

暗くなるまで練習中。

イギリスチームの友達。リオでの再会を約束しました。

長年掛けて、実を結んだものもありました。こちらは「飽きずに」というよりも、「諦めずに」やってきたおかげ。9月に行われるリオ・パラリンピックの出場権を勝ち取ったのです。アテネ以来、実に12年ぶりのパラリンピック。自分では、そんなに年月が経った実感はなく、結果が出ずに「次こそは！」「次こそは!!」と、少しずつ進んで来たら、ようやくたどり着いたような、そんな感覚です。もちろん、リオ出場がゴールではありません。リオの舞台で悔いのない試合をし、メダルを首に下げることが今の最大の目標。次回、良いご報告ができるよう、また前に進んでいます。

このコラムのタイトルは『ドコなこ行って来たん？ 見て奇譚？』ですが、今回は「行かれなかった」試合と「これから行く」リオ・パラリンピックのお話でした。

ひらさわ なこ

ひらさわ なこ
1972年生まれ 埼玉県在住。先天性の手足の障害で車いすを使用。24歳でアーチェリーを始める。2004年アテネパラリンピック銅メダリスト。（株）アクト・テクニカルサポート所属
『気に入るとトコトン』は道具でも。同じモデルの弓を5台持っています！（ふつうは本命と予備で2台が一般的）

リオの出場権を得たアジア選手権では“超巨大”「リオへの切符」もいただきました。

■お知らせ掲示板■

年末感謝祭では多数のご来店ありがとうございました！

- 抽選会では、お米・保冷パック・キッチンセットなど、喜んでいただけました。
- 800本用意したカレンダーも全てお渡しできました。ありがとうございました。
- 協賛いただいた取引先・メーカーの皆様にお礼申し上げます。

旨い豆腐とお酒を楽しむ会を開きました★

2/11、山本工務店のお客様方との集いを「味膳みちこ」で催しました。日本酒・澤乃井立春朝搾りと、美味しいお豆腐料理で、楽しいひとときを過ごしました。

山本工務店は1972年創業。高島平に根を下ろして以来、地域密着で街の頼れる工務店を目指して参りました。当紙『レフォルムHigh』の『レフォルム』の名称は、長年使用している深い思い入れある言葉です。『High』は英語の『高い』という意味と、ハイレベルのサービスの提供とより高みを目指そうの精神、そしてお客様の呼びかけに『ハイ』と答えて対応する当社の精神を表したくつけたものです。《山本工務店》

編集後記

この季節はクシャミハナミズが悩ましい。杉の産地の故郷の山は、春には山が霞むほど花粉が飛びます。山の仕事をする人が減り、手入れの届かない山が増えていますが、それが一因となって花粉の量が増えているんだそうです。どうかCLT工法が軌道に乗り、また林業が盛んになり、花粉アレルギーが楽になる日が来ますように。

《編集：砂絵工房》
ki8k19@nexyzbb.ne.jp

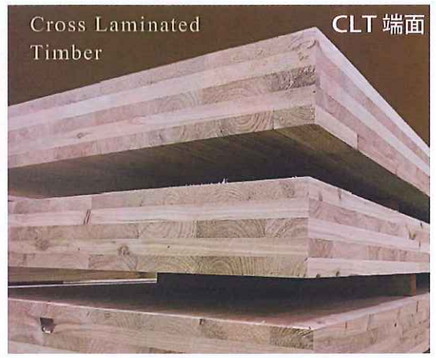
木造高層建築時代に
―CLT工法認可の建築基準法改正―

キャリア・コンサルタント協同組合 副理事長 神力愛晴

本年の春、建築基準法が改正されます。これによって今まで、木造の3階以上の建築の制限が、**木造CLT工法**にすることで解除されます。CLT工法では、**10階の木造ビル・マンション建築が可能になります。**

CLTはCross Laminated Timber直交集成板の略です。1990年代ドイツで開発され、2000年代オーストリア・ウィーン工科大学で実用化されました。

直交集成板と訳されるように、これは、板を平坦に並べて、各板の長手端面を互いに接着して、大きな平板を作ります。この平板の木目を互い違い直角の向きにして貼合わせます。このようにして5層から7層接着して重ねます。1枚1.5㎝の板を重ねますから5層で7.5㎝、7層で10.5㎝の厚さの集成板になります。長辺は板を長手につなぎ足して9mに、短辺は3mの長大な建材が出来上がります。これを必要な大きさにカットして建築します。



この建材の特徴は、木目が直交していることから、長辺方向にも短辺方向にも**屈曲強度が強い**ことです。これを壁材や天材（床材）として構成するのですが、1階の壁材が10階分の重量に耐えられることで**木造高層建築が可能となった**のです。

この直交集成板による工法（CLT工法）は、コンクリート基礎の上の土台を介して1層目のCLT壁板を立上げ、その上にCLT天板をのせて、それぞれを専用金具で固定します。1層目の各部屋を設計の間取りに応じて前後左右に展開して1階をまとめます。2層目は1階の天板の上に1層目と同じように間取りに応じて2階にまとめます。このようにして10階まで積上げます。従来の木造軸組工法との違いは、柱がない、特に通し柱がないことです。耐震性能は、軸組の耐震壁に代わって、直交集成板のCLT壁が実現します。

直交集成板のCLT壁板の利点の第1は、**断熱性能が優れている**ことです。熱伝導率はコンクリートの4分の1と保温効率が高いからです。改正建築基準法では省エネ基準が設定されます。その省エネにはこのCLT工法及び建材が最も適しています。

利点の第2は、**鉄筋コンクリート造りより工期が3分の2と短く、トータルコストが下がります。**コンクリート造りは、鉄骨や鉄筋の組立、コンクリート型枠の組立などに専門の職人の仕事時間を要します。又、コンクリートが固まるまでの時間も要します。CLT工法では直交集成板の組合せなので手間が半減するためです。

その他の利点として、**施工精度が高いこと、作業上の安全性が高いこ**とがあげられます。また、鉄筋コンクリートより重量が2分の1と軽く、基礎構造が軽減されます。さらに、音が伝わりにくく防音性能にもすぐれています。

このCLT工法の普及は日本にとっても大きな利点があります。それは、①CLT建材の自給システムを構築すると、山の木をフルに使うため、伐採と植樹によって**日本の山が生き返ります。**②木材の輸入のため年2兆円、海外に支払っているのが、国内で循環し、その分豊かになります。伐採労働、植樹労働などの山作り仕事が増えます。製材労働、直交集成板製造労働などの建材加工仕事が増えます。③木材の消費分、植樹をして育てることで炭酸ガス（CO_2）吸収に貢献します（**地球温暖化ガス削減**）。草原や畑、海は平面で（CO_2）を吸収しますが、樹木の上に向かっての成長は立体ですので、同じ面積で数倍吸収が大きいです。④山が生き返ることによって、国民の山利用による健康増進、林農業混合生産、林漁業増進、台風などに対する**災害予防**、などの効果が得られます。等々いいこと尽く目です。

---

topics
地域のトピックス

マンションなんでも相談所

管理組合の運営や管理費の滞納問題、管理規約の見直し、長期修繕計画の立案、日常のトラブルなど…。
マンションの困り事、何でも気軽にご相談いただけます！

■無料相談会のご案内

原則として、毎月第1・3金曜日に、経験豊かなマンション管理士が相談をお受けしています。マンションでの困りごとなど、お気軽にご相談ください。

- 日　時　3月4日（金）、3月18日（金）
  4月1日（金）、4月15日（金）
  ※午後1時～5時
- 場　所　エアープランツ（山本工務店隣り）
  板橋区高島平7-1-1
- 料　金　ご相談の最初の30分は、無料です
- 相談員　マンション管理士
  ：酒井昭夫、北川潔、渡部正和　他

※ご予約をお勧めいたします

NPO法人「マンションなんでも相談所」準備室
Tel 03-5998-1022　Fax 03-3979-3735

山本工務店
住まいの110番　なんでも相談所

マンションや戸建のリフォーム・修繕など、お悩みを解決します！

■老朽化によるトラブルが増えています
早めの対策を心掛けましょう

① 排水や給水のトラブル（特にマンション）
② ドアなどの建具の不具合
③ 屋根や外壁からの雨の侵入

・流れが悪くなったら早めに対処しましょう
・雨もりは早めに改修しましょう

高齢化による心配事も増えています。ご近所同士、マンション住民同士のお話合いは、とても大切だと思いました。

山本社長

おきな清宮 & 蓑吉　ひるやすみの詠（うた）

風に耐え
しなう竹節つらなりて
根元密なり
にんげんも同じか

おきな清宮

竹が風にしなう様は、他の木ではちょっと味わえない趣だべな。竹は「食ってよし・見てよし・道具によし」の3良しの優れものだもの。それの根元に着目したのがこの一首のポイント。建築現場の基礎工事の心構えにもそっと触れてくるのが、心憎し。

仄かに竹の香りする「初カツオ」の塩タタキに筍めしにて本日のひるやすみ。いただきます。

蓑吉先生

山本工務店の今月のおすすめ

TOTO ユニットバスルーム

ほっとひといき…くつろぎのお風呂を！

お掃除ラクラク　ほっカラリ床

床の表面は親水特殊処理をしたFRPで出来ていて、軽くこすれば汚れがスッキリ。お掃除ラクラク！

魔法瓶のような断熱構造でずっとあったか。4時間後の温度低下をわずか2.5℃以内に抑えます。帰宅が遅くなってもすぐに温かいおふろに入れます。

魔法びん浴槽®
（JIS高断熱浴槽準拠）

山本工務店の産学連携のパートナー：日本工業大学　日本工業大学 学長 成田健一先生 他のご協力ご指導の下、皆さまの暮らしと環境に貢献いたします