

# どりいむ倶楽部



Vol. 9

平成 28 年  
11 月吉日発行

弁護士って“お堅い”印象ありませんか？ 淡路町ドリームの弁護士も、もちろん業務上は真剣そのもの。

でもでも事務所で一緒に過ごしていると、お茶目で意外 (!?) な一面も見えてきます。

「どりいむ倶楽部」は、そんな弁護士たちの普段とは違う顔をお届けするニュースレターです。

## 収穫の秋、お米の恵みに感謝 ～ 1 日 2 合のご飯を食す健康法～

法人代表・弁護士 松江 仁美  
弁護士・空手家・コメンテーター (TBS系列  
ビビット!) とマルチに活躍する松江仁美  
弁護士が、「今」伝えたいこととは……。



今年も豊作の便りが、各地から届いている。お米というのは、世界でもまれに見る完全栄養食品で、これさえ食べていれば、壮健な体と高い精神性が維持できる。和食が世界遺産になるのも当然、まさに我らが祖先の叡智の結晶である。

ところが、その日本で、今や、ご飯を食べるよりパンを食べる人の方が多いという、耳を疑いたくなるような話がある。それどころか、炭水化物抜きダイエットといって、ご飯をブロッコリーに替えたお弁当が大人気だとか。世も末である。

炭水化物は即戦力になる栄養として体の代謝を上げてくれるばかりか、膨大な糖質をエネルギー源として要求する脳にとって、必須の栄養食品である。

私は、司法試験の受験生時代、朝食でまずご飯を2杯、昼食でどんぶり飯大盛り、夕食でご飯2杯、というのを普通に習慣で食べていた。脳は米を必要とするのである。炭水化物抜きダイエットを高齢者が実践すると、認知症を発症する可能性があるという話に妙に納得である。

さて、そんな米喰いの私が、今はまっている健康法が、1日米2合を食するというものである。アスリート達に「体作りに効果あり」と人気らしい。2合というのは大きめのおにぎり2個を3食という感じであるが、結構重い。弱気になると食べきれない。しかし、太らない、それどころか、体の芯に力がついてきて、体がまとまってきた感じがする。

ただ、小麦を排除するので、パスタ、ラーメン、焼きそばのたぐいが食べられない。

うーん、、、。しかし、秋の夜長、握り飯にかぶりつきながら、祖先に感謝するののも一興である。



# 理聖の部屋

弁護士の清水理聖です。日常に潜む疑問につき弁護士の視点からお答えしている本コーナー、今回のテーマはこちらです！

## 東京五輪に向けて、 屋内全面禁煙化の条例？！

リオ五輪も終わり、次回2020年はいよいよ東京五輪ですね。リオの閉会式でのプレゼンテーションは非常に印象的でした。とても楽しい東京五輪ですが、築地移転に伴う環状二号線の問題や、ポート会場の見直し問題など開催に向けて多くの問題がまだ残されています。その中から今日は屋内全面禁煙化問題を扱おうと思います。「タバコの無い五輪」を目指す国際オリンピック委員会(IOC)が施設の全面禁煙を求めていることもあり、2004年夏季アテネ大会以降全ての大会で条例等において、罰則付きの受動喫煙防止ルールが定められているそうです。かかる流れを汲んで、東京五輪までに屋内全面禁煙化の条例を設けるべきでないのか議論に上がっているわけなのですね。我が国においても煙草の健康被害が叫ばれて久しく、喫煙者の方にとっては既に非常に肩身の狭い状況にあるのではないかと思います。従来の分煙では足りず、屋内全面禁煙、罰則化まで必要なのか賛否両論あるところです。さて、かかる規制が必要かどうかは皆様に考えていただくとして、法的な側面からこの問題を見てみようと思います。

### そもそも、条例とは？

条例とは、地方公共団体が国の法律とは別に定める自主法であり、法律の範囲内で制定することが出来るとされているものです。条例において罰則を定めることも出来ますが、例えば死刑など、どんな重い罰則でも定められるわけではなく、二年以下の懲役若しくは禁錮、百万円以下の罰金、拘留、科料若しくは没収の刑又は五万円以下の過料に限られます(地方自治法第14条)。

条例の制定・改廃の議決は、議会の出席議員の過半数で決定されますが、この条件を満たせばどのような内容の条例でも定められるわけではなく、先ほど述べたとおり、あくまで法律に反しない範囲

「これって、法律的にどうなの？」——日常に潜む疑問や問題を、清水理聖弁護士がズバツと解説。それが、「理聖の部屋」です。

でなければいけませんし、当然ですが、最高法規たる憲法に反するものであってもいけません。条例は各地方公共団体ごとに定められますので、その内容はバラエティーに富んでいます。例えば、青森県板柳町には「りんご丸かじり条例」、長野県安曇野郡松川村には「すずむし保護条例」、北海道倶知安町には「みんなで親しむ雪条例」というような地域性豊かな条例があるそうです。他にも、青森県鶴田町には「朝ごはん条例」、栃木県にある高根沢町では「ハートごはん条例」等面白い条例は各地にあるようです。

### 喫煙の自由は、憲法上保障されるのか？

さて、話を煙草に戻しますが、よく過度な喫煙規制は「喫煙の自由」を侵害するもので人権侵害だ、というようなことを言う方がいますね。憲法上明文では喫煙の自由なる人権はありませんが、実は憲法には幸福追求権(13条)という包括的な人権規定があり、これに喫煙の自由が含まれるはずだという主張があります。この点、最高裁は「喫煙の自由は、憲法13条の保障する基本的人権の一に含まれるとしても、あらゆる時、所において保障されなければならないものではない。」としています。要するに、喫煙の自由が憲法上保障される人権かどうかはさておき、いずれにしても制限はあるよね、と言っているわけです。屋内全面禁煙、罰則化の条例が定められたとしても、罰則の程度にもよると思いますが、おそらく制限の範囲内だとして憲法上の問題はないと判断されるところかと思われます。仮に制定された場合法的には問題ないと思われる屋内全面禁煙化ですが、このような条例が必要かどうかはよく考えてみる必要があるかもしれませんね。

弁護士 清水 理聖

医者志望だったこともあり、理・文共にOK。  
その多角的思考を法解釈に活かしている。



## 大輔の“ここ”が大好き！



弁護士  
氏家 大輔

自他共に認める旅行好き。いろいろな分野  
に関心を持ち、新たな「発見」を求めている。

秋の行楽といえば、紅葉狩りを思い浮かべる方も多いと思いますが、この紅葉狩り、意味としては単に紅葉を見て楽しむことを指しているのに、なぜ「狩り」と言うのかずっと疑問でした。ところが調べてみると、「狩り」という言葉には、昔は「鑑賞する」という意味もあったそうです。確かに「狩り」という字は「豸(けものへん)」を「守る」と書くので、自然をありのままにしておく、ということではある意味正しいのかもしれません。しかし、秋は「食欲の秋」とも言います。「きのこ狩り」や「ぶどう狩り」のように普通の意味での「狩り」も楽しい季節です。

いろいろな楽しみがありますが、皆様も素敵な秋をお過ごしください。

## 秋たけなわ



弁護士

### 入江 秀子

当事務所きっての美文家。  
弁護士業で活躍する一方、  
いつか植木屋さんに弟子入り  
したいらしい…?

菊花の美しい季節。庭園や寺社等に菊花展の催し表示を見かけると、ふらっと立ち寄っている。以前は菊人形展等にも足を運んでいた。

最近の日本三大菊人形展は、福島の本松、大阪の枚方、福井の武生（現越前市）だとか。この「武生菊人形まつり」には、いささか思い出がある。十数年前のことだが。

毎年、武生中央公園で催される様であるが、この中央公園が、メリーゴーラウンドや観覧車などの遊具が併設された公園で、この敷地いっぱいに、菊人形だけでなく、様々な菊のオブジェが展示されているのである。さながら、菊の国の公園である。これだけでも圧巻であるのに、一際目を引くのは、公園の中を縫うように走っているモノレールである。空中から公園を埋め尽くした菊を眺める。頬を切る風は菊の香り。素敵な体験だった。そして、この菊花展をテーマに詠む俳句大会もあった。最優秀作品は、幼児の部が「モノレール菊のお庭を 泳いでる」。一般の部が「薫風の菊の上行く モノレール」。子どもも大人も、選者も私も、感動を共有できた喜びが今も胸に残っている。



たけふ菊人形HPより引用

## ボブ・ディラン ノーベル賞受賞!!

最初このニュースを聞いたとき、ノーベル文学賞は作家がもらうもの、と思っていたのでとにかくびっくりした。しかし、段々落ち着いてくると受賞は至極当然である、というのがディランを知っている人達の方の感想ではないか。彼の詩はとにかく凄い。いろんな詩があるが、私が一番感動したのは「ハリケーン」(1975)の詩である。実際に起きた事件、殺人の冤罪で投獄されたボクサー、ルービン・ハリケーン・カーターの無実を訴えた歌である。私も布川事件という冤罪事件に関わってきたが、冤罪が生まれていく経過、冤罪の原因の本質が見事に描かれている詩である。

弁護士になって冤罪に関わって改めてこの詩を

読むと凄いとしか言いようがない。捜査機関による無罪方向の証拠の無視、捜査機関が自分らに迎合的な目撃証人の供述を作り上げていく過程、マスコミの利用等、ストーリーテラーとしての才能も一級品であることを示している作品である。この詩を痛快感なメロディーに乗せて歌うのであるからたまらない。ディランは当時この作品をコンサートで歌う際、観衆に呼びかけていた。政治に興味ある人は、すぐに彼を刑務所からストリートに出られるように助けてやってくれと。

他にも凄い詩は沢山ある。ノーベル文学賞受賞はやはり当然のことか。ディランを選考した人達に拍手である。



顧問弁護士

### 松江 頼篤

当事務所きってのベテラン  
弁護士。しかし、音楽や山歩き  
が大好きで少年の心は忘れず。



## 涼子の良好キッチン



食欲の秋ですね。秋といえば、スイーツがおいしい季節です！そこで今回は、かぼちゃを使ったスイーツをご紹介します。かぼちゃは、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれていて、健康にも美容にも良いそうです。

かぼちゃのケーキは、粉々に砕いたビスケットに溶かしバターを混ぜて型にしいて台を作り、茹でてつぶしたかぼちゃに砂糖、卵、生クリームを混ぜた生地を台の上に流し込み、170℃で50分焼きます。

かぼちゃのプリンは、茹でてつぶしたかぼちゃに卵を加えて混ぜ、そこにお鍋で温めた生クリーム、牛乳、砂糖を加えて混ぜ合わせてからこし器でこし、器に生地を流し入れて160℃で30分蒸し焼きにします。どちらも簡単なので、ぜひ試してみてくださいね☆

これから寒くなりますが、皆様身体に気を付けてお過ごしください！



素材の甘さが味わえる簡単スイーツ♡



### 弁護士 三好 涼子

料理教室に通い出して9年目の三好弁護士が、みなさんにオススメしたいとおきの一品をご紹介します！



# ヒロミ's ヒミツ・レポート

弁護士  
山下 洋美



今回ご紹介させていただくのは、業務スタッフの一員、とってもスリムでとっても可愛いエビちゃんこと、海老澤杏菜さん！早速お話を伺いませう♪

Q この事務所に入る前は、何をしていたんですか？

A 紀伊国屋書店で、店員をしていました。

Q え！そうだったんですね！その後、なんで法律事務所に？

A 書店の中で、法律書コーナーの担当だったんです。それで、法律に興味をもつようになりました。

Q へ～面白いきっかけですね！今は、事務所の中でどんなお仕事をされていますか？

A ほぼ毎月開催している建築不動産セミナーの写真や映像の編集や、法律業務のお手伝いをしています。

Q 事務所の雰囲気はhowですか？

A 実は私、この事務所で働き始めるまで色んな仕事を転々としていたんです。

Q 書店の店員さんだけじゃなかったんですね。

A はい、ほんとに沢山の仕事をきていたんですが、この事務所はとても居心地が良く、お仕事のやりがいもあるし、当分動く予定はありません（笑）

Q どんなどころにやりがいを感じてますか？

A これまでは、仕事はお金のためだけにやっていたのですが、今はお金のためだけではなく、いろんなことを学ばせてもらっていて、自分自身も日々成長できていると思います。そういった環境の中で、みなさんの役に立てる瞬間に、とてもやりがいを感じています。

Q お休みの日は何をされてるんですか？

A ダンスです。ジャンルはガールズHIPHOPです！

Q お～すごい！カッコいいですね！

A 好きなアーティストのコピーダンスをしたりしてます。これは今後も続けていきたいですね。



初取材にちょっと緊張ぎみ？な海老澤さん！



キャラクターグッズを集めるのが趣味なんだそう♪

いつも事務所のみんなを笑わせてくれる、えびちゃんのご紹介でした！  
持ち前の明るさを活かして、これから淡路町ドリームで、みんなの笑顔をどんどん増やしてもらいたいです(\*^\_^\*)  
以上！今回のスタッフ紹介でした。次回もどうぞ、お楽しみに！！

## Pick up News

### 2017年1月20日(金) 19:00～ どりいむ新年会開催

来る2017年という新しい年を、皆様とともにお祝いしたく、来年もどりいむ新年会を開催いたします。どりいむ新年会の開催も、次回で3年目となりました。来年の事を言うと鬼が笑う、とはよく言われることです。この言葉は、「将来のことなど前もって知ることにはできないのだから、あれこれ言っても仕方がない。予測できるはずのない未来のことを言うと、鬼でさえおかしくてせせら笑う。」という意味の言葉ですが、1月の最後から2番目の週の金曜、どりいむ新年会は毎年開催いたします。前もって知ることのできる予定ですので、鬼に笑われることもありません。来年も再来年も、どうぞ皆様ご参加いただけますよう、ぜひ今からご予約をあけておいて下さいませ！

詳細はどりいむ倶楽部新年号にて、あらためてお知らせさせていただきます！！



弁護士法人 淡路町ドリーム

〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町1-2 クリスタルビル 3F 4F・受付8F

受付時間：平日：8:00～21:00、土日・祝：9:00～18:00 TEL：03-3255-1090