

常盤台一・二丁目町会マンスリー

2024年3月号 No.51 Facebook: 常盤台一二丁目町会

TEL/FAX: 03-3969-8121

いたばし総合防災訓練が3月10日(日)に実施されます

能登半島地震から2カ月が過ぎました。被災者の方々に心よりお見舞い申し上げます。無力を感じえませんが、当町会として義援金5万円を送っています。

一方、今回の災害を今後の防災に生かすことが大切です。能登半島地震では、**家屋の倒壊と断水、停電の影響が大**でした。倒壊の被害が大きかった奥能登では高齢化の影響もあり、**住宅耐震化率**は、輪島市で約45%(19年末)、珠洲市51%(18年度末)と、全国平均87%、東京都92%に比べ著しく低い状況でした(国交省)。**建物の耐震化**には注意したいところです。

災害時には何よりも水が重要。石川県の**水道管の耐震適合率**(2021年末)は36.8%で、全国平均41.2%、東京都の66.0%より低い(厚労省)。水道管の地震被害は主に管の接合部分(継手)で起こることから、**耐震継手化**が重要。東京都水道局によれば、東京23区の耐震継手率(22年度末)は50%、板橋区は57%。災害に備え、ミネラルウォーターのストックは必要でし

よう。**生活水**としてお風呂の水を貯めておくなどが考えられます。**電気**は、懐中電灯、スマホの乾電池式・ソーラー式などの充電器は必須。インバーター自家発電機、太陽光発電、ハイブリッド車の発電の利用が考えられます。



能登半島地震被災者に祈りを運ぶ
ときわ台駅北口改札シルバニア

(制作:フジヤ)



節分会に常盤山部屋の力士



板橋プロレスも豆まき



節分会に参集した人々

新 NISA 活用法を考える(12) 割安株の判定法 (その二) PBR

前回は、PER について述べました。次に見るべきは PBR です。わたしはこの指標を重視しています。PBR(Price to Book Ratio)は、株価を一株当たり簿価(BPS: Book Value Per Share)で割ったものです。BPS は、一般に解散価値を表すなどと言われていています。しかし、これは必ずしも正しくありません。なぜなら企業の資本は、設備や建物、土地などに投資されており、その時点で解散し、現金化することはできないからです。大切なのは ROE(自己資本収益率; 予想 EPS/一株簿価)です。ROE は自己資本(簿価)が何パーセントで運用されているかを示す指標です。東証が PBR の低い企業に改善を求めたことから、注目されています。しかし、PBR が低くても ROE が低ければ割安株とはいえません。事業が十分な収益を生み出していないからです。

したがって、PBR が低く(1 倍以下)、ROE が高い企業(8%以上)が割安株であるということになります。但し、ROE が低めでも先行きが良いければ割安かもしれませんし、逆に、高くても先行きに懸念があれば割安とはいえません。やや専門的になりましたが、この辺の判断が大きなポイントです。例えば、みずほファイナンシャルグループ(8411)は、PBR 0.71 倍、ROE 6.4%(=EPS/BPS)、PER 10.98 倍、配当利回り 3.61%(出所: ヤフーファイナンス 24.2.28)。判断が分かれるところです。以上、あくまで参考です。 投資は自己責任で。 (KN)

コラム: あずきのあんこのはなし(九) 健康への効用①; 便秘解消

快食快便はなんといっても健康にもっとも重要なことのひとつでしょう。わたしはあずきが好きで、甘いものが欲しくなると羊羹、最中、どら焼きに手が伸びるわけです。そのさっぱりした甘味のゆえで、植物繊維が豊富に含まれていることによるのでしょう。

『あずきは、大豆や落花生など脂質が中心の豆と違い、食物繊維と糖質で構成される炭水化物が主体の豆です。タンパク質も豊富で、ビタミン B 群やミネラルを含みます。あずきは低脂質・高タンパクで食物繊維の豊富な健康食品なのです。』

食物繊維は小腸で分解されずに大腸まで届き、便の量・水分を増やし、便が腸内にとどまる時間を短くしてくれます。あずきにはオリゴ糖も多く含まれ腸内の悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増やすので、私たちの腸管免疫の働きを高め、老化防止にも繋がります。

◎ 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、形状や働きが違います。あずきには不溶性食物繊維が多く含まれており、その量はごぼうの約 5 倍、さつまいもの約 9 倍。有害な重金属や発ガン物質を体内から除去するデトックス効果もあります』

(出所: 便秘解消 | あずきについて | 井村屋株式会社)

