

行政まちだ2018



NO.2

表紙■上田和彦会員

学生時代に行ったヨーロッパ旅行で、西洋の建築や絵画に衝撃を受け、独学で絵画を学ぶ。

個展、グループ展多数。美術評論も執筆。

主な著書に、『ラッセンとは何だったのか？ 消費とアートを超えた「先」』フィルムアート社（共著）、『組立 - 展開』（編著）など。

<作品コメント>

20 年位ドローイングを描いてきました。初めは形を作ることに追われ、次に出来上がった形を壊し、不定形な形態を模索するようになりました。長い模索の後、無意識的な意識のなかで、身体が自然と不定形な形を、混沌のただなかから掬い上げてくるようになりました。ご高覧頂ければ幸いです。

支部長挨拶

日頃行政書士会町田支部の会務へのご理解とご協力を賜りありがとうございます。

今期は新執行部で組んだ事業計画に基づき事業を進め、夏以降、町田署と南大沢署合同でご講義をいただきました暴排研修会、ソフトボール大会、第二回目の街頭無料相談会、金井や栄通商店街、国際交流センターなどのお祭りでの無料相談会、町田市との共催で行いました忠生市民センターでの無料相談会など、会員への厚生事業と行政書士会を知ってもらうための広報活動を重点的に行わせていただきました。

また、金融機関との連携として西武信用金庫への行政書士業務を知ってもらう為の勉強会の開催や保健所からの要望による ADR についての説明など役所や地域との共生を図るための活動も行っていました。

おかげさまで、以前に比べ、相談件数も増え、街頭無料相談会の会場で、市民の方から、「最近行政書士会はとっても良く頑張っているな！！」とのお言葉をいただく事もありました。

今後も会員の先生方が個別では営業しづらい部分での行政書士の PR 活動を地道に続けていき、町田市における行政書士の知名度アップを図ることにより本会の掲げる活動理念「そうだ行政書士に相談しよう！」と言う機運を高めると同時に、会員の皆様が営業しやすい礎を築いていきたいと考えます。また、来期に向け、ホームページのリニューアルや支部会費の見直しなど、プロジェクトを組んで検討しておりますので、引き続き会員の皆様のご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。



会員の皆様の貴重なご意見、ご要望をお聞かせください。

東京都行政書士会町田支部 支部長 久住博隆

Kusumi.office@gmail.com 070-6997-6036

6 月 26 日 第 2 回町田支部研修会

研修担当理事 中移庸介



まちだ中央公民館において講師に中央支部会員の 大坪力基先生 をお迎えして「自賠責保険に関する書類作成業務」と題した研修会が開催されました。他支部からの 5 名を含む 19 名の出席により行なわれました。

最初に自賠責保険の書類作成は、旧自治省行政課長回答により、行政書士の業務として公認されている旨の説明がありました。その後、後遺障害等級認定手続の流れの説明があり、相談を受けるときに必要な書類についての説明に移りました。書類は、・交通事故証明書・公証診断書・認定票及び理由書・経過診断書、診療報酬明細書・(接骨医の場合は施術証明書・施術費明細書)・物損資料と多岐にわたり、入手方法の留意点についても触れていただきました。書類のサンプルに基づいた説明で実際に実務行なう上で大変参考になる資料でした。また、基礎知識や判例の解説もあり、理解を深めるためにおおいに役立ちました。更に実務に欠かせない労働能力喪失率表やライプニッツ係数表、後遺障害等級表にも触れていただきました。

この業務はまさに事実に基づく書類作成ですが、事実を収集するためには、十分な知識をもとに加害者の保険会社や医師とコンタクトをとる必要があります、皆様も研鑽に励んでいただきたいと思います。

研修会後の懇親会も、普段あまり接する機会のない他支部の先生も参加されて、行政書士業務にかかわるさまざまな話題について意見交換がなされておりました。今後もさらに支部の皆様の役に立つ研修会を企画して参りますので、御参加下さいますようお願いいたします。

6 月 30 日 第 1 回街頭無料相談会

支部長 久住博隆

ぽっぽ町田にて 2018 年度東京都行政書士会町田支部主催、第 1 回街頭無料相談会が開催されました。近年年一回だった街頭無料相談会ですが、市民の皆様に行行政書士制度をより知ってもらうため、また、専門家の相談会は秋口に集中するため、春にも開催することにより、市民の皆様のお役に立つことを目的として、本年度はぽっぽ町田での無料相談会を 2 回行うこととなりました。



当日はイベントスペースと屋根のあるピロティーの両方を使い開催する予定でしたが、風が強かったため、テントを立てることが危険と判断し、ピロティーのみでテントを立てないでの開催となりました。道路からはちょっと入ったところなので集客には不安がありましたが、チラシ配りなどの効果もあり、昨年秋の相談会と同じ 27 件の相談がありました。相談内容は、ほぼ相続関係の相談で、昨今、民法の相続法改正に関しテレビや新聞などでも取り上げられることが多くなったため市民の関心が高まっていることが感じられた相談会となりました。



8 月 3 日 暑気払い

厚生担当理事 鵜飼純一



今年は 21 名の会員と来賓として、西武信用金庫町田支店 本間支店長様、森谷様、多摩信用金庫町田支店 篠崎副店長様、神奈川県行政書士会相模原支部 石口支部長、館形研修部長様にご参加を頂きました。

久住支部長の挨拶に始まり、来賓の皆様からのご挨拶を頂戴しました。

アトラクションも盛り上がり、楽しい暑気払いとなりました。

2 次会も多くの会員と来賓の方々も参加され、親睦を深められたのではないかと思います。

今年の夏は大変暑く、またお忙しい中ご参加頂いた皆様に深く御礼申し上げます。



9 月 2 日 ザ・フェスタ栄通り

支部長 久住博隆

市民への行政書士の周知と商店会連合会との連携を図る事業の一環として、今回商店会連合会よりご紹介をいただき、栄通り商店会・若葉通り商店会主催のザ・フェスタ栄通りにブースを出展いたしました。

ポスターの掲示・チラシ・リーフレットの配布・ステージ上でお時間をいただき行政書士業務の紹介と PR を行わせていただきました。

町田のイベントの中でも来場者の多さでは有数のイベントなため、行政書士会の認知度を高めることができたと思います。また、各種団体や政治家なども来場し、市との意見交換の提案や後見制度に関する助言を求められるなどの効果もありました。



9 月 14 日 第 2 回暴力団等排除対策研修会

暴排担当理事 大塚靖夫

9 月 14 日(金)午後 3 時より、「ぽっぽ町田」B1 会議室において、第 2 回目の「暴排対策」研修会を開催致しました。

今回は、地元町田警察署・南大沢警察署のご協力を得て、研修会には総計で 36 名、その後の懇親会には 26 名の参加があり、大盛会となりました。

本会から山崎節子副会長、永澤敏敬暴排委員長が来賓として参加されたのをはじめ、佐藤神奈川県行政書士会副会長、石口相模原支部長、盛田無支部長、調布支部の皆様など今回は特に他支部の先生方の参加が多く見られたのが特徴点です。



久住支部長挨拶

第一部は今年の最新版 DVD「奴らには屈しない!」を上映、参加者意識の高揚を図り、第二部では、町田署・南大沢署の講師の方からそれぞれ講演をして頂きました。



○ 船崎講師

「暴力団と薬物事犯」について

今年に入り、町田署管内ですでに 40 人を検挙している。大麻事犯は若年層に増えている。暴力団の活動資源となっており、骨の髄まで搾り取ることに注目すること。

○ 前田講師 「管内暴力団の実態」について 暴力団の現状等について

管内では〇〇系〇〇組 約 20 人が、町田市全域でみかじめ料、風俗営業、金貸し業などの名目で活動し、資金源としている。

また、「特殊詐欺事件」(オレオレ詐欺)は警視庁で一番発生していて被害額は 2 億円を超えている。その背後には必ず暴力団がいることに注意を。



○ 藤田講師 「外国人対策」について



最近、外国人の偽装結婚が増えている。黒人は写真ではなかなか見分けにくいので要注意。

行政書士の先生方には、在留カードを確認する際は、写真・服装・稼働先等について最大限の注意を払って頂きたい。外国人相手の斡旋業者には必ず暴力団が介入している。

等の講演があり、行政書士への情報提報の要請があった。それぞれの講演は短い時間ではありましたが、体験談をもとにリアル感溢れる内容で会場は緊迫感が感じられる程の熱気で研修会は成功裡に終了しました。



暴排委員の紹介

□ **暴排委員 斉藤良範**

関わりがないのは幸せなこと。

私にとって、ニュースやテレビの中の存在の暴力団。

当然、町田にも存在している暴力団。

9月14日（金）に行われた「暴排対策」の研修会にて、改めてその実態と、その脅威から市民を守る警察官の皆さまのご苦勞を伺い知ることができました。

また、町田署管内がワースト1の特殊詐欺。盛んに注意喚起されていますが、ここまで被害が酷い事には驚きです。

町田支部の行政書士として、少しでも被害の拡大を防ぐ活動を行っていきたいと思います。

9 月 24 日 ソフトボール大会

厚生担当 鵜飼純一



東京都行政書士会厚生部主催のソフトボール大会が開催されました。
今年の大会は天気にも恵まれ、16名の支部会員にご参加頂きました。
試合結果は足立スターズと対戦し残念ながら5-2のスコアで惜しくも敗戦となりました。
しかし、大型補強もあり来年の勝利へと繋がる試合運びができました。
試合後の「お疲れ様会」は試合にも増して盛り上がりました。
町田支部「まほろ市をんず町田」は新人の先生からベテランの先生まで参加されており、
ソフトボールの経験の有無は関係なく楽しんでおります。
来年のソフトボール大会でも多くの皆様に参加して頂ければと思っております。

□エース 森下勝司

平成 30 年 9 月 24 日振替休日、雲 3 つ 4 つの絶好のソフトボール日和。

初戦をコールドゲームで勝ち上がってきた足立スターズは、昨年までの“まほろ市をんず町田”を予想して、試合前から次の対戦チームの話題をするような始末。



そんな中、グラウンドに響き渡る大きな雄叫び。

「めざせ～、初勝利」



ダメだって・・・、その掛け声だと弱いのがバレてしまう、と横山会員。

ところが試合が始まると、足立スターズは吃驚仰天！！

“まほろ市をんず町田”に新たに加わった野球経験者の道口会員、小松会員、上田会員、実力者の馬場会員、山田（背が高いほうの）会員、釘田会員の活躍で、終盤まで互角の戦いとなりました。

足立スターズが負けを覚悟したその時、われら町田支部の伝家の宝刀が引き抜かれたのでした。

それは、“わざわざ神宮まで応援に来てくださったのだから、全員バッターボックスに立ちましょう” 大作戦です。

惜しくも試合には敗れてしまいましたが、チームワークは全 24 チームで No. 1。

これからも、みんなで楽しむためにこの大作戦で初勝利出来たらいいなあ～。



担当の鵜飼先生、ユニフォーム制作から、チーム編成までありがとうございました。

9 月 30 日 アーバンネットまちだ 合同無料相談会

副支部長 阿部朋子



8 団体合同相談会を開催しました。

全体の相談件数は 71 件（前年 77 件）、うち行政書士相談件数 16 件（前年 23 件）。

主な相談内容は相続贈与が 28 件、不動産関連 21 件、遺言書作成 10 件でした。

台風の直撃予報も出る中予定通り開催を終え、ほぼ昨年と同じの相談件数を達成しました。

行政書士会町田支部からは久住支部長、渥美副支部長、生駒会員、岡田会員、吉元会員、道口会員、吉田会員、大塚会員、山田会員、小松会員、北尾会員、大石会員、阿部の計 13 名で参加しました。

10 月 12 日 第 2 回街頭無料相談会

総務担当理事 岡田彰

今年の夏は特別暑い日が続いていましたので、相談日当日の暑さを少し心配していましたが、晴れ間はなかったものの、心地良い天気にも恵まれました。

午前・午後満遍なく相談者が来訪され相談件数は 35 件（遺言，相続，贈与等 32 件、不動産，空家問題 2 件、成年後見 1 件）となりました。



ご参加いただいた会員皆様のご協力のもと、無事相談会を終えることができました。ありがとうございました。

□相談員 北尾芳信

平成 30 年 10 月 12 日、町田まちづくり公社ぽっぽ町田で開催された「町田支部街頭無料相談会」の相談員として参加しました。その体験談や感想を下記にまとめさせていただきます。

私は、平成 29 年 7 月入会・登録しましたが、支部活動に参加するのは今年に入ってからで、6 月 30 日開催の町田支部街頭無料相談会、9 月 30 日開催のアーバンネット街頭無料相談会に続いて 3 回目の参加となりました。



今回の相談会ですが、午前中は海野先生の横につき、4 組の相談者からの相談を見学しました。内訳は相続・遺言関連が 3 組、空き家関連が 1 組だったと記憶しています。海野先生は全ての相談者に対する確かつ分かりやすい言葉で対応されていて、とても勉強になりました。特に重要なポイントは繰り返し説明されていて、相談者が理解を深めていたとの印象を持ちました。また、相談終了後、海野先生から相続・遺言の知識について指導を受け、実務を何件か行った経験があるにもかかわらず、自分の知識不足を痛感させられました。この経験を今後の自身の実務に生かしたいと考えています。

休憩をはさみ午後は単独で 3 組の相談者の相談を担当し、内訳は相続・遺言関連が 2 組、空き家関連が 1 組でした。相続・遺言関連では、1 組が自身の相続について、もう 1 組は親族の遺言についてでしたが、あらためて感じたのは、様々な相続があるのだということでした。午前の経験をふまえ、相談者の相談内容を最後までよく聴き、求めていた回答をメモ書きしたものを相談者に見せながら行ったことにより、相談者の理解を深めることができたと思います。3 組の相談者から相談終了時に、「今日来てよかった」、「どういうことかよく理解できた」、「次の行動を起こす決心がついた」などの言葉をいただきましたので、相談員としては一定の役割は達成できたと感じました。今後も相談員としては、相談者が単なる相談で終わらず、何か次の行動を起こしていただくきっかけになる様心掛けながら対応していきます。

最後に、無料相談会は、町田市役所や町田市中心部のみで開催されているとの現状があり、人口 40 万人越えの町田市の中ではまだまだ行き届いていないと思われます。市役所とのタイアップになるかと思いますが、町田市各地にある市民センターなどでミニ相談会を開催し、行政書士及び町田支部の認知度向上を推進していく必要があると個人的には考えています。試験的に 10 月 22 日忠生市民センターで開催されるとのことですが、今後その他地区センターでミニ相談会が開催されれば、私も可能な限り参加協力する所存です。

10 月 22 日 忠生市民センター無料相談会

支部長 久住博隆



市民への行政書士の周知と利便性に資するために、町田市広聴課と共催で忠生市民センターにおいて無料相談会を開催いたしました。

町田市の全面協力により、事前にチラシを 1,200 部刷り、忠生地区町内会及び関連施設に配布、回覧板および広報まちだでの事前告知をおこないました。

当日は会場の 1 時間程前から数組の相談者さまにお待ちいただき、トータル 17 件のご相談を受けました。

相談内容ほぼすべて遺言・相続に関する内容でした。

町田市からは今後も行政書士会が受けてくれるのであれば各センターへと広めて行っていただきたいとのお言葉をいただきました。

10 月 28 日 金井商店街フェスティバル

渉外担当協力部員 小松由宜

金井商店会フェスティバル2018において行政書士無料相談会を開催致しました。



来場者数約5000人と非常に活気のあるイベントであり、当初10月27日の開催が雨天順延となり28日の開催となりましたが、当日も非常に多くの来場者があり、行政書士無料相談に関しても行政書士4名で11件の相談がありました。午前中には特設ステージ上にて行政書士会のPRも実施。相談業務を通じて幅広い方々に対し街の法律家として行政書士の役割を周知できたのではないかと思います。

11 月 1 日 西武信用金庫セミナー

渉外担当協力部員 小松由宜

西武信用金庫 町田支店内会議室におきまして『行政書士を知るセミナー』を実施致しました。当日は金庫9名、行政書士10名が出席。セミナーは町田支部 久住支部長より行政書士の役割・業務内容や他士業との業際問題についてなどを約1時間にわたり説明。その後質疑応答も活発に行われ、金庫側からも信用金庫-行政書士間での具体的な連携イメージが明確になったとの回答を戴き、次回以降にてより具体的な業務に関するセミナー要望なども出て、終了致しました。その後、懇親会も実施。金庫職員と行政書士とのより深い繋がりもでき、大変有意義な会となりました。



11 月 3 日 夢広場

支部長 久住博隆

町田国際交流センター主催の町田国際ボランティア祭 夢広場に無料相談ブースを設け出展いたしました。



国際ボランティア祭と言うことで在留に詳しい会員にもご参加いただき、11 件の相談に対応いたしました。相談内容は在留関係・遺言・相続・不動産問題などでした。



11 月 17 日 BBQ

厚生担当理事 鵜飼純一



フィールドアスレチック横浜つくしのコースにてバーベキューを開催致しました。今回は会員、家族、相模原支部の石口支部長、館形幹事をお招きして総勢20名の方にご参加して頂きました。



当日は天気恵まれ、11月とは思えないような暖かい陽気で絶好のバーベキュー日和となりました。青空の下でのバーベキューはとても美味しく、また家族参加ということで小さな子供さんも参加するという賑やかな雰囲気の中で一日を楽しく過ごすことができました。

バーベキューの合間にアスレチックをした方もいて、池のコースで池に落ちるというハプニングもありましたが、参加された方々も大いに楽しんで頂けたのではないかと思います。

来年もより多くの会員の皆様へ参加して頂けるよう企画していきますので、よろしくお願い申し上げます。





今後の予定



■定例理事会

オブザーバーとして出席いただけます。

日 程 : 2019 年 1 月 11 日 (金)

時 間 : 18:00～20:00

場 所 : まちだ中央公民館 視聴覚

■賀詞交歓会

日 程 : 2019 年 1 月 19 日土曜日

時 間 : 14:00～(受付 13:30)

場 所 : ベストウエスタンレンブラントホテル東京町田
地下 1 階珊瑚

■法教育

3 校実施予定。詳細は後日。

■平成 31 年度東京都行政書士会町田支部定時総会

平成 31 年度東京行政書士政治連盟町田支部定時大会

日 程 : 2019 年 4 月 20 日土曜日 (詳細は後日)



会員事務所訪問シリーズ第 2 回

訪問先 行政書士くすみ法務事務所

日時 2018 年 9 月 13 日

対応者 行政書士 久住博隆

取材者 広報 吉田美紀 唐石俊之

「行政書士は、お客様の人生に関わっています。」

町田支部の支部長を務められている、久住先生の事務所、行政書士くすみ法務事務所を訪問し、開業の動機や行政書士として成功するためのヒントなど うかがいました。

(広報)

久住先生のプロフィールを話していただけますか？

(久住先生) (以下敬称略)

オーディオメーカーに入社して、メカニズムの開発や海外生産の指導などをやっていました。そして 仕事をしながら、30 歳の時、大学卒 (経営情報学) の資格をとりました。週末に通学していたのですが、授業の度に、知識が増えて、何か嬉しい、清々しい気持ちになって、帰ったことを覚えています。

その後、オーディオメーカーを退職し、専門学校に移り 12 年程教務主任をやっていました。その時は、

多い時期は一コマ 90 分を一日に 4 コマの授業があり、情報処理技術者の国家資格や経営情報学の知識を活かし IT を中心に民法なども教えていました。

30 歳で大学を卒業したので、40 歳でも何かにチャレンジしよう一念発起し、行政書士試験を受験し、合格後、担当していた学生たちの卒業を機に退職し、開業しました。

(広報)

受験勉強のときは、仕事を辞めていたのですか？

(久住)

仕事は続けていました。時間がないときにやるから、身につくと思います。

「いつやるの？今でしょ！」 は大賛成です。(笑)

行政書士の試験勉強は、約 4 か月間集中して独学でやりました。 仕事、食事、睡眠、

子育ての時間以外はほぼすべての時間勉強にあてました。学習期間中に 2 人目が生まれましたが、その出産の立ち合いの時も、過去問を持ち込み、陣痛の時は腰をマッサージし、陣痛が収まると問題を解くというのを繰り返しました(笑)

本番の試験は合格点ギリギリでしたが、一発合格しました。 学校で教えていた経験から、このような試験は満点を狙うより、手堅く合格点を狙うために取捨選択することが大事だとわかっていたことが役立ちました。

(広報)

どうして行政書士を目指すようになったのですか？

(久住)

教務主任をやっていたので、学生のいろいろな行政手続きも担当していました。また、外国人留学生も多くおりましたので、入管への理由書や大学への推薦書など書類を作ることも多く、行政書士と言う仕事と私の経験は親和性が高いと考えました。 このような理由から、入管業務から始めました。



(広報)

独立するとき、ご家族の反対はありませんでしたか？

(久住)

親からは 大丈夫？と言われましたが、妻からの反対はありませんでした。支部長になったときは 「えっ？」 と言われましたが。(笑)

(広報)

仕事をするうえで、気を付けていることは、何ですか？

(久住)

行政書士は、「先生」 と呼ばれることが多く、「会社設立」や「帰化申請」などなどご依頼者の、人生の一端に関わることができる仕事だと思っています。私は前職の時から「先生」を続けてきておりますが、「先生」は偉いのではなく、学生や、ご依頼者様を導くことが「先生」と呼ばれる所以だと考えております。ですから偉ぶらず、しかし、自分を安売りせず、相手の話をよく聞き、適切に進むべき方向性を示して差し上げることで、信頼を得ることが大切だと考えます。

自分は偉いのだと思って自分の考えを一方向的に主張したり、逆に、なんでも言うとおりにやりますので、仕事をくださいというような下請け的態度で接したりすると、お客様は安心して仕事を依頼することはできないのではないかと思います。

私は特に営業はしていません。口コミがほとんどです。一つ一つの仕事を丁寧に対応し、お客様に満足のいく結果を提供することが次の仕事につながるのだと思います。

もう一つ、気を付けていることは、仕事に対する覚悟です。

例えば、あまりやったことのない仕事の依頼があったときでも、多くの場合、「大丈夫ですよ一緒に進めていきましょう！！」と答えます。誰でも、初めての仕事というのがあります。私たちは書類作成のプロですから、色々調べれば何とかできます。

社会人になりたての頃、上司から「できない、やれないという前に、どうしたら出来るか、どうしたらやれるかを考えろ！！」私は今でもやれない事できない事などは無く、出来ない、やれないと思うのは自分の努力が足りないからだと考え、出来る方法やれる方法を模索するようにしています。それでも自分一人で解決できない場合は同業者である支部会員の仲間が助けてくれます。

そういった意味でも今の自分があるのは支部の仲間や先輩方がいらっしゃったからだと考えております。自分が支部長をやっているのも、そういった私を育ててくれた支部へ少しでも役立ちたいと考えるからです。私は支部長だから偉いとは思わず、自分は支部会員全体への奉仕者だと考えて会務にあたっております。

(広報)

仕事で楽しいと感じる、やりがいのあるときは、どのようなときですか？

(久住)

難しい許認可申請などをして、許可が下りて、お客様が喜んでいるとき、お客様の困りごとを解決できた時など、いろいろな場面で日々やりがいと行政書士である喜びを感じております。また、無料相談などの時も、今日話を聞いてもらえてスッキリしたとか、今日たまたまここに来てよかったとか言われると嬉しいですね。

(広報)

ご多忙な久住先生ですが、時間があったら何をしたいですか？

(久住)

客船で数か月の旅とか行きたいです。そして、バイクで日本一周も。でも、まずはゆっくり寝たいのが一番です(笑)

(広報)

仕事では、今後、どんなことをやりたいですか？

(久住)

行政書士の扱える業務はたくさんありますので、これまで、やったことのない分野などにどんどんチャレンジしていきたいと思います。

仕事ではありませんがそのうち大学院にも行ってみたいですね。

(広報)

30歳（大学卒業） 40歳（行政書士試験合格）と節目に、チャレンジしているので50歳で は大学院ですね。

(久住)

そう、そう！（笑）

(広報)

最近、中町の新事務所に移転されましたが、いかがですか？

(久住)

シバヒロ（元の市役所）の近くなので、支部の人も集まりやすく、会議をしたり、金融機関や諸団体の方などにご挨拶にいらしていただいたりする際も便利です。



新事務所には、ご家族の写真やお子様の書いたお誕生日祝いの絵が、飾られています。また、久住先生の似顔絵もありました。写真とってしまうほど素晴らしいです。支部会員の丸山先生がお書き下さったそうです。

久住先生の仕事の原点は、「お客様の人生に関わっている」という強い意識だと感じた事務所訪問でした。

ご多忙の中、時間を取っていただき、大変ありがとうございました。

以上
(広報) 吉田、唐石

「雨天なれど吾等意気軒昇なり」

岡本寛太 会員

去る9月21日（金）に、私は行政書士会の先輩方と奥多摩にラフティングに行ってきました。当日はあいにく雨天でしたが、このスポーツには関係ありません。

川に出ると普段とは、全く違う景色が眼前に広がります。秋の気配が深まる中、少し肌寒いのですが、皆で息を合わせてパドルを漕ぐと体も温まり、水面の風がとても気持ち良く感じます。

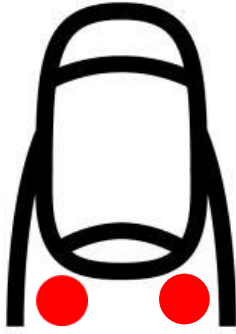


緩やかな流れの中、渓谷の景色を堪能し、流れが速い所では、体が宙に浮く様な浮遊感に包まれます。水飛沫を浴びながらの一時間ほどの川遊び、一同楽しい一日を過ごしました。



今日のツボ

今日のツボは「井穴(せいけつ)」



睡眠不足やストレス、過労によるだけでなく、これからの季節は寒さや乾燥などの影響で自律神経が乱れやすくなる季節です。免疫力をアップすると言われていた井穴のツボを刺激し、自律神経のバランスを整えていきましょう。

井穴のツボは爪の生え際から 2mm ほどのところにあります。反対の手の親指と人差し指で同時にはさみ、10 秒ほど押します。1 日 2～3 回繰り返すと、血の巡りがよくなり指先も温かくなります。

大募集中！

町田支部広報では、新たに広報誌のネーミングを募集いたします。皆様の素敵なアイデア、お待ちしております。

期限 : 平成 31 年 3 月 31 日到着分まで
宛先 : 広報担当理事 吉田 office.salvia@tokyo.zaq.jp
発表 : 町田支部広報誌 (2019 年 6 月予定)



行政まちだ / 東京都行政書士会町田支部

発行人 東京都行政書士会町田支部長 久住 博隆

編集人 吉田 美紀 ・ 横山 祥二 ・ 唐石 俊之

発行日 平成 30 年 12 月