

蓮の花

Vol.6



支部長挨拶

東京都行政書士会町田支部会員の皆様、町田支部支部長をさせていただきます久住です。

新型コロナウイルス感染症の影響で様々な自粛が続いておりましたが、昨今 with コロナの新しい形で様々な活動が少しずつ再開され、街には活気が戻ってまいりました。

行政書士会に於いても、夏の終わりには支部の厚生活動である暑気払いが実施され、年明けには賀詞交歓会も開催も予定されております。また、本会の厚生部主催のソフトボール大会も久しぶりに行われ、今まで一勝もしたことの無かった町田支部が2勝し、リーグ二位の成績を残しました。

コロナ禍の中、多くの新入会員の先生方が新規入会されましたが、これらの活動を通じ会員同士のつながりを強めることが出来たのではと感じております。



コロナ禍の間は会員のみなさまに対する活動はなかなか行うことができませんでしたが、代わりに対外的な活動を多く行い、職域の確保・拡大のため、行政機関へ行政書士制度の周知に力を注いでまいりました。コロナ関連の給付金などの事務については様々な先生にご助言をいただきながら各所と調整し、行政書士業務である事をご理解いただきました。そうした中、これらの業務に於いても会員の皆様にご協力いただいた結果、行政書士の存在感を示す事が出来たと思います。これからも、会員の皆様の事業がしやすい基盤を整えるために、会員個人ではできないような対外的な働きかけを政治連盟と共に行っていきたいと考えておりますので、会員の皆様には引き続きご理解とご協力のほどよろしく願いいたします。

新入会員からのコメント

～定期総会に参加して～

会員 佐々木康人



私は始めて町田支部総会に参加させていただきましたが、どの議案でもやはりコロナ渦の影響が少なからずある印象でした。各活動内容でも大きく制限された令和3年度だったように思います。

その結果、経費の面でも多くが内部留保という状況で、その資金をどの様に使用していくかが議論され、町田支部の宣伝費用に使用

するなど、今後に繋がるような案が出ていました。

東京都行政書士会にデジタル推進部発足の動きもあるため、そこに合わせた対応もあると思いました。また、支部長の任期の変更案や、オンラインでの集会の検討など、コロナ渦だから出来ないこと、逆にコロナ渦だから出来ることを今後のために検討していく必要があると思いました。

その他新人の方々のフォローなども話題が上がり、コロナ渦も収まりつつあるという状況で、今後支部としての活動が少しずつ活発になっていく兆しを感じました。

～新入会員懇話会に参加して～

会員 河崎昭二

皆さん、こんにちは。今年4月に新規入会しました河崎 昭二（かわさき しょうじ）と申します。先日開催されました「新人懇話会」についてコメントさせていただきます。

当日は開始直前に会場に到着し、自分の想定していた「新人懇話会」の雰囲気でないことにまず驚きました。

というのも、会場に着く前は自分を含めて新人が7～8名程度、支部長はじめ先輩方が同人数で、合計15～16名ぐらいをイメージしておりましたが、その約2倍の参加者です。ほぼ満席に近い状態であり、懇話会だけでなく、勉強会が予定されていたのですね（知りませんでした）。オンラインでなく久しぶりに直に会った為もあるのでしょうか、既に顔見知りの先生同士は和やかな雰囲気では話をされており、私はやや孤独感を感じながら開始を待っていたのですが、開始冒頭でハプニングが発生しました。

懇話会の前に予定していた「インボイス制度の説明会」について、講師である町田税務署の職員が時間を過ぎても現れず、電話も繋がらない事態が起こりました。しかしながら、役員の方々は慌てることなく空いた時間を有効に活用。具体的には、支部からの連絡事項として中移先生からの「建設業の決算変更等の実務研修」、大石先生からの「暴対研修」の案内の他に、大島先生からの成年後見支援センター「ヘルフェ」のご案内と活動紹介について詳しい説明を聞くことが出来たのは良かったです。



次に、先輩方の各自自己紹介と業務内容の説明が久住支部長から始まりました。支部長の「行政書士で食えない人は何をやっても食えない」「コミュニケーション力が大切」という発言は、定年間際に銀行子会社を脱サラして、この業界で開業した自分にそのまま当てはまる言葉であります。その後の諸先輩の業務内容・注意すべきことや貴重なアドバイスも一人一人大変参考になり、また 3 年未満の先生方のお話においても、お勤めしながら開業されている方、ダブル資格を有している方、成年後見人を受任されている方など、現状の活動内容を知ることができ共感したり、数年先を見据えて創意工夫されていたりと大変励みにもなりました。コロナ禍でもあり、補助金関連の業務を手掛けておられる先生が多いという印象を受けました。

今回の自己紹介に限ったものか不明ですが、自己紹介にあたり「3 年未満」の会員と「3 年以上」の会員とで区分けされていること、また「石の上にも 3 年」という諺もあるとおり、自分自身あらためて気を引き締めて頑張らねばならないと強く感じました。

最後に参加者全員で記念撮影。限られた時間の中、参加者全員とは名刺交換出来ませんでしたが、また研修その他でお会いした際にご挨拶できたらと思っております。日々の行政書士としての活動に濃淡やキャリアの差はありますが、「地域や人々の役に立ちたい」という思いは同じと思います。あせることなく、一人前の行政書士になるべく努力していきますので、ご指導等よろしくお願いします。今回は貴重な機会を頂きありがとうございました。



9 月 9 日暑気払い

理事 中移庸介



2022 年 9 月 9 日（金）18 時から町田レンブラントホテルのビアホールにおいて、町田支部の暑気払いが開催されました。

新型コロナの感染者数が随分減少したとはいえ、出席者には事前にあるいは当日会場受付で新型コロナウイルス抗原検査キットが配布され、陰性が確認されてから入場していただきました。ご協力ありがとうございました。

町田支部の行事は総会以外では久しぶりとあって会場のあちらこちらでマスク越しに会話がはずんでいました。ここ 2～3 年に支部会員になられた先生が自己紹介のために所狭しと動かれたり、旧交を温めるベテランの先生もいらして美味しい食事をいただきながら終始和やかな雰囲気であつという間にタイムアップとなり名残を惜しみながらの閉会となりました。

10 月 24 日街頭無料相談会

会員 西沢美智子

令和4年10月24日、ぽっぱ広場にて無料相談会が開催されました。雨の平日で非常に寒く、人通りはまばらでした。それにもかかわらず、12名のお客様がご相談に立ち寄ってくださいました。

相談内容は相続・遺言に関するもの、車の名義変更、成年後見を付けた方の生前贈与の可否、負の遺産を親族に相続させないための方法のご相談など多岐にわたりました。



私は行政書士になって日が浅いため、ベテランの先生方の対応方などを拝見、拝聴し勉強するつもりで参加いたしましたが、相談を受けられる先生方は丁寧で親身になって対応をされており、とてもためになる経験でした。

お客様は受付にいらっしゃる時、どなたも法律関係の相談は敷居が高いと思われるのか、不安そうな方が多いのですが、お話をされた後は晴れやかな感じでお帰りになっている方が大半であったと思います。また、実際にご相談まではされなくても、次回は利用したいという声をかけて頂いたり、遠巻きにご覧になられている方にチラシをお渡ししたり出来ましたので、街の法律家としての行政書士の立ち位置や行政書士の業務を、広く知っていただくという意味でも、こういった催しはとても価値があると実感しました。

日頃の業務ではこんなに沢山の先生方と一時にお会いすることはできませんし、コロナの影響で集まること自体がここ数年難しかったこともあり、今回は繋がりを深める機会にもなりました。こういう催しを通して、町田支部のチームワークがより一層強固になっていけ

ばと思います。

大変有意義な相談会に参加させていただき、感謝しております。ありがとうございました。

お客様は受付にいらっしゃる時、どなたも法律関係の相談は敷居が高いと思われるのか、不安そうなお方が多いのですが、お話をされた後は晴れやかな感じでお帰りになっている方が大半であったと思います。また、実際にご相談まではされなくても、次回は利用したいという声をかけて頂いたり、遠巻きにご覧になられている方にチラシをお渡ししたり出来ましたので、街の法律家としての行政書士の立ち位置や行政書士の業務を、広く知っていただくという意味でも、こういった催しはとても価値があると実感しました。

日頃の業務ではこんなに沢山の先生方と一時にお会いすることはできませんし、コロナの影響で集まること自体がここ数年難しかったこともあり、今回は繋がりを深める機会にもなりました。こういう催しを通して、町田支部のチームワークがより一層強固になっていけばと思います。

大変有意義な相談会に参加させていただき、感謝しております。ありがとうございました。



町田公証役場の森脇尚史公証人にご参加いただきました。

11 月 20 日ソフトボール大会

会員 加藤健司

令和 4 年 11 月 20 日（日）、神宮外苑軟式野球場にて東京都行政書士会のソフトボール大会が開催されました。コロナ禍の影響により数年ぶりの開催です。11 月も後半なので少々肌寒く、天気予報も降雨率 50%以上という曇天の中で行われました。

20 チーム 5 球場に分かれて試合を行い、東京都行政書士会宮本重則会長の始球式により始まり、各球場で試合がスタートしました。町田支部「まほろ市をんず町田」の対戦相手は、第一試合目：世田谷支部、第二試合目：港支部、第三試合目：中央支部。桜球場で行われました。

今日の日を迎えるにあたりグラウンドを借りての練習を 3 度行い、悲願の一勝を目指して試合に挑みました。そして試合結果は、初戦世田谷支部：勝利、二試合目港支部：敗戦、三試合目中央支部：勝利。

なんと幸先よく初戦世田谷支部戦で初勝利を得て、港支部には負けたものの中央支部にも勝利をして二勝をあげることができました。これは、まぎれもなく練習の成果が出たものだと思います。忙しい中練習に参加した先生方が「絶対に一勝するぞ」と強い気持ちで一丸となって試合に挑んだ、当然の結果が出たのだと思います。また、当日応援に駆けつけていただいた、久住支部長はじめ町田支部の先生方の応援のおかげでもあります。チーム町田支部が一つになって二勝という結果をつかむことができました。

余談ですが、リーグ戦一位チームで行われたトーナメント戦の優勝チームは港支部でした。

私自身、登録をしたのが今年なので、ソフトボール大会は初めての参加でした。大変疲れましたが、皆さんのおかげで楽しんでプレーすることができてました。また参加された先生方、応援に駆けつけていただいた先生方に、怪我や事故などなくソフトボール大会を終えられたことが何よりです。

参加された全チームの方、応援に駆けつけていただいた方々、そして運営をしていただいた皆様、お疲れ様でした。最後まで雨に降られることもなく良い大会でした。ありがとうございました。





会員 安田 愛子

11 月 20 日吉日日曜日、神宮外苑のいちよう並木に彩られた軟式野球場にて、東京都行政書士会厚生部主催第 15 回ソフトボール大会が開催されました。

午前 8 時 30 分より、東京都行政書士会各支部を代表して、参加 20 チームで 5 球場に分かれて、熱戦が繰り広げられました。

我が町田支部が誇るチーム**まほろ市をんず町田**は、目標として掲げていた初勝利を大きく上回る、リーグ戦 2 勝 1 敗という素晴らしい成績を取めることができました。(来年は決勝リーグ進出も夢ではない)

攻守ともに、決して最後まで諦めることなく、粘り強く、塁を埋め、アウトをとっていく全員野球は、胸熱な展開の連続で感動を与えてくれました。

聞くところによると、忙しい業務の合間を縫って、グラウンドを借り、自主的にトレーニングをなされていたとのこと。努力が報われて本当に良かったです。

常に、笑い声があふれ、声を掛け合うチームワークは、参加チーム一番と言ってもよいかと思います。

清々しい秋の一日、応援観戦は、とても楽しかったです。支部ごとに様々なユニフォーム着用しており、それを見ているだけでも楽しめます。来年は、決勝リーグまで是非連れていていただきたいものです。選手の皆さん、頑張ってください。

● まほろ市をんず町田の戦績 Dリーグ桜球場

戦績 2 勝 1 敗

第 2 試合目 勝 6－3 対戦 世田谷支部

第 3 試合目 敗 0－1 3 対戦 港支部

第 6 試合目 勝 1 3－6 対戦 中央支部



2023 年度賀詞交歓会

★2023 年度賀詞交歓会 開催決定★

日時：2023 年 1 月 21 日土曜日

場所：レンブラントホテル

詳細は同封のご案内をご覧ください、
同封のハガキにて参加の可否をご連絡ください。



健康維持に取り組んでいること

会員 北尾芳信

私は、2020年2月頃から、健康維持を目的に週4日以上ジョギングを行っています。今では、暑い夏も寒い冬も欠かさずこなす日課となり、ジョギングすることが自分自身の趣味の一つにもなっています。今回は、その取り組みについてご紹介したいと思います。

ジョギングを始めたきっかけは、兼業として勤務する会社で受診した健診で、年々指摘項目が増えてきたことによる危機感からです。私は今年8月に53歳になり、シニア世代に突入していますが、指摘項目が増えるのは加齢によるものだから、ある程度仕方ないと思っていました。2020年1月の時点で、身長170cmながら体重が約80kgもあり、メタボリックシンドローム予備軍でしたが、この時受診した健診の心電図検査で初めて「要再検査」と診断され、健診結果と共に医療機関受診の紹介状が送られてきたことがとてもショックでした。また、健康維持は自分自身のため、家族のためでもあります。私は、行政書士という職業柄、依頼者及び委任者のためでもあります。私は、相続業務を行っている関係で、遺言執行者に指定、任意後見受任者や死後事務委任契約受任者になっている案件があり、職務を全うする責任もあります。



それでは、ジョギングをどの様に始めて、現在どの程度進んでいるかお伝えします。2020年2月からの3か月間は週4日ウォーキングのみ1回60分5km程度から、当初は普段着のジーンズにウォーキングシューズを履いて始めました。その後ランニングウェアとシューズに変えてジョギングする時間を徐々に増やしていき、現在では週4日以上ジョギングで、1回の時間が60分～90分、距離が8km～12km、歩数が10,000～15,000歩まで延ばして行きました。ただし、8km～12kmをずっと走り続けている訳ではなく、2～3km走って200m歩くなどのインターバル走を実践し、その日の気候や体調を考慮しながら無理なくジョギングしています。ジョギングした後は写真の通り、スマートフォンのヘルスケアアプリを使って距離、歩数、消費カロリーを見て当日の結果を確認しています。この中では、特に距離を意識してジョギングしていると思います。



ジョギングする場所としては、写真の通り自宅近くの鶴見川沿いの遊歩道やその周辺を走っています。最近ではコースも何パターンか固定されていて、その日の気分で決めています。時間帯は午前中が中心で、兼業する会社員の勤務形態がテレワーク中心になっているため、テレワーク前の時間を有効活用するには午前中が最適だと思います。今まで費やしていた朝の通勤時間を、ジョギングする時間に替えることができたことが今でも継続できている大きな要因になっています。

また、運動後に仕事をすると、脳が活性化され気分よく仕事に取り掛かれます。このジョギングを6か月間実施したことで、体重が約6kg落ち、その成果が数字として出てきました。

2022年05月	
■ サマリー	
年月	2022年05月
歩数 [合計]	366642
移動距離 [平均]	10.44
エクササイズ時間 [平均]	—
睡眠時間 [平均]	—
上がった階数 [平均]	—

※入力された各数値の月ごとの平均になります。

■ 2022-05-31	
歩数	18371
移動距離	14.73

ジョギングを継続するモチベーションとして、上記ヘルスケアアプリとは別のスマートフォンアプリを使い、日々の活動を記録することです。写真は、そのアプリの1画面で、今年の5月、歩数距離ともに記録を始めてから最高記録を達成しました。合計36万歩以上、1日平均11,000歩以上ジョギングをしたり移動で歩いたことになります。ただし、その期間毎日ジョギングが出来た訳ではありませんので、ジョギングした日は15,000歩程度頑張っていたと思われます。このアプリは、自分が加入する健康保険組合が推奨するアプリで、歩数や体重などのバイタルを記録することによりポイントが加算され、ポイント数に応じてAmazonギフトカードなどの商品に交換することが出来ます。この5月は、健康保険組合が歩くことを推奨する月間で、1日平均9,000歩以上達成すると1,000ポイント付与されることもあり、普段より積極的にジョギングに取り組めたと思います。

その他、健康維持で取り組んでいることは、毎日の食事です。以前は毎日3食欠かさず摂っていたのを、昼と夜の2食に減らしました。これは、ある医師が書いた本を読んだことがきっかけで、食事は2食で且つ食事と食事の間を16時間以上空けることにより、脂肪を分解するだけでなく内臓を休ませることにつながると理解したからです。上記を実践した結果、さらに体重4kgの減量に成功しました。

2020年1月時点では体重80kgでしたが、今では70kg台を維持しています。今年7月に受診した健診の腹部超音波検査では、内臓脂肪が減少し、脂肪肝も解消される結果が出ています。問診した医師からは、あと体重を2～3kg落として、それを維持するようにアドバイスされましたので、次の目標として取り組みたいと考えています。

会員の皆様も、健康あってこそ行政書士の仕事ができます。まずはウォーキングから始めて、徐々に走るジョギングに移行していけば無理なく継続できます。それが難しい場合は、YouTubeなどの動画視聴で「宅トレ」なども無理なく始めることが出来ますので、是非何か体を動かすことにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

～編集後記～

今号の表紙は・・・

馬場 夏ちゃん
(トイプードル・推定 6 歳の女の子)

普段はとても大人しい夏ちゃんですが、食べることが大好き。

ご飯の時間はピョンピョン飛び跳ねて喜ぶ、食いしん坊さんです。



蓮の花／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支部長 久住 博隆

編集人 吉田 美紀

発行日 2022 年 12 月

