

事業活動報告

2025 年 12 月～ 2026 年 2 月

		日 付	活 動	場 所	参加人数
本 部 活 動		12 月 8 日	正副会長・監事年末懇親会	やまと楽	12 名
		1 月 14 日	部会長打合せ	法人会	9 名
		1 月 30 日	新年賀詞交歓会	アルカディア市ヶ谷	143 名
		2 月 5 日	第 6 回理事会	東京貨物運送健保会館	42 名
		2 月 5 日	正副会長会	法人会	7 名
部 会 活 動	女 性 部 会	12 月 1 日	絵はがきコンクール表彰式	牛込仲之小学校・江戸川小学校	8 名
		12 月 8 日	絵はがきコンクール表彰式	富久小学校	4 名
		12 月 25 日	絵はがきコンクール表彰式	東戸山小学校	4 名
		12 月 10 日	役員会	やまと楽	10 名
		12 月 10 日	年末懇親会	やまと楽	16 名
		1 月 19 日	役員会	法人会	8 名
		2 月 6 日	部会役員オンライン講座	法人会	6 名
	ビルマンション 経 営 者 部 会 (BM 部会)	12 月 1 日	研修会	八十八	23 名
		12 月 1 日	年末懇親会	八十八	25 名
		2 月 20 日	実務研修会	新宿歴史博物館	35 名
		2 月 20 日	役員会	新宿歴史博物館	12 名
	青 年 部 会	12 月 5 日	年末懇親会	天津飯店新宿本店	23 名
		1 月 25 日	第 23 回新宿シティハーフマラソン出走・応援	国立競技場	25 名
		2 月 2 日	東法連青連協第 2 ブロック研修会	迎賓館・宋廣亭・アスター	36 名
		2 月 6 日	正副部会長会	法人会	9 名
		2 月 6 日	全体会議	法人会	22 名
	源 泉 部 会	12 月 12 日	源泉部会主催研修会	新宿歴史博物館	43 名
		1 月 19 日	源泉部会主催研修会	新宿歴史博物館	20 名
		2 月 26 日	研修会	法人会	14 名
委 員 会		2 月 4 日	広報委員会	法人会	10 名
支 部 活 動		2 月 16 日	第 3・4 ブロック合同研修会・意見交換会	銀座アスター新宿賓館	33 名
		2 月 17 日	第 16 支部役員会	ダイニングカレッタカレッタ	7 名
		2 月 25 日	第 19・20 支部役員会	ハンバーグ酒場牛時	11 名
		2 月 25 日	第 19・20 支部研修会	ハンバーグ酒場牛時	17 名
研修会・講演会		12 月 10 日	公益事業委員会主催研修会	新宿歴史博物館	40 名
		2 月 5 日	会社役員のための確定申告研修会	新宿歴史博物館	20 名
		2 月 9 日	救命講習（ステップアップコース）	四谷消防署	8 名
		2 月 12 日	特別講演会（主催：公益事業委員会）	新宿歴史博物館	31 名

〈決算法人説明会〉	
日付	参加人数
12 月 16 日午前	18 名
12 月 16 日午後	21 名
1 月 20 日	11 名
2 月 17 日	19 名
会場：新宿歴史博物館	

〈無料記帳指導〉	
日付	参加人数
12 月 10 日	0 名
1 月 14 日	0 名
2 月 18 日	0 名
会場：法人会	

〈法人税申告書の書き方講座〉	
日付	参加人数
12 月 3 日	10 名
12 月 11 日	13 名
1 月 15 日	10 名
1 月 21 日	9 名
1 月 27 日	8 名
会場：法人会	

サークル活動 〈フラダンス〉		
日付	会場	参加人数
12 月 12 日	四谷スポーツスクエア	7 名
1 月 9 日	四谷スポーツスクエア	7 名
2 月 13 日	四谷保健センター	4 名

〈新設法人説明会〉		
日付	会場	参加人数
12 月 18 日	四谷税務署	14 名
2 月 19 日	法人会	5 名

新入会員名簿 2025 年 12 月～ 2026 年 2 月

支部	法 人 名	代 表 者	業 種
6	(株)アルファ企画	八杉 篤樹	不動産仲介業
16	(株)フードネットワーク	楠井 隆志	食品及び加工食品の販売
18	アドネス(株)	三上 功太	教育事業

支部	法 人 名	代 表 者	業 種
賛 助 会 員			
	岡田法律事務所	岡田耕次郎	法律事務所

摂り過ぎ注意！ 油脂のおはなし



脂質は摂取エネルギーの20～30%が望ましい¹⁾とされていますが、最近では摂り過ぎの人が増加傾向に！！²⁾脂質の摂り過ぎは肥満や動脈硬化につながる可能性があり、生活習慣病リスクを高めることになります。「揚げ物や、肉の脂身に気を付ければ大丈夫！」とっていませんか？実は下のような食品にも注意が必要です。

1)日本人の食事摂取基準2020, 2)国民健康栄養調査2023

カレー、 シチューのルー	市販のルーには実は脂質たっぷり！手軽で便利ですが、使い過ぎ、食べ過ぎは要注意です。カレーは香辛料やトマトを多めに入れるなど、香りやコク・うま味の出る食品をプラスするとルーを控え目にできます。
ハイカカオ チョコレート	カカオの割合が多くても、含まれている脂質の量にあまり差がありません。カロリーはむしろミルクチョコレートより多い場合も！成分表示を良く見て利用しましょう。
ナッツ	ミネラルも摂れて血糖値も上がりにくい！でも成分の60～70%くらいが脂質なので、食べ過ぎはカロリーオーバーになります。1日に食べる量は10～20粒くらいが目安です。
糖質オフの 食品	“糖質〇%オフ”という言葉に惑わされないようにしましょう。糖質は少なくとも脂質多めでカロリーも高い場合があります。同様に、パーティタイプの栄養補助食品も、良く見ると脂質は多めです。乱用は避けましょう。

不飽和脂肪酸って？

脂質の構成要素である「脂肪酸」は、構造の中に二重結合を持つもの（不飽和脂肪酸）、持たないもの（飽和脂肪酸）に分類されます。このうち、**飽和脂肪酸は摂り過ぎるとLDLコレステロールが増加してしまいます。一方、不飽和脂肪酸は種類によっては血圧を下げる効果や抗炎症作用があることがわかっています**



また、不飽和脂肪酸の中でも体内で合成できないのがオメガ3、オメガ6と呼ばれる脂肪酸です。オメガ6は普段の生活で摂取過剰になりやすく、比率が偏りがちです。オメガ3を含む亜麻仁油、魚などの食品を積極的に摂りましょう。



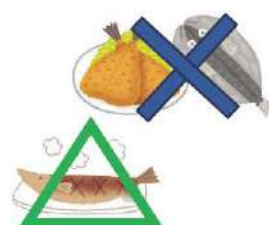
オメガ3の上手な摂り方

亜麻仁油をドレッシングに使えば、そのまま摂取できます。できるだけ食べる直前に使い、開栓後早めに使い切れるよう、小さいサイズの物を購入するのもオススメです。

お魚は、塩干品、塩蔵品は油脂の酸化が進んでしまうため、鮮魚を活用しましょう。ドリップが出ているものは避け、できるだけ新鮮なものをチョイス。火を通すときは、高温になる揚げ物や長時間煮込む料理よりも、さっと火を通す焼き物等が◎。

オメガ3は酸化しやすく熱に弱い！

火を通さずそのまま食べる、がベスト！



一般財団法人 全日本労働福祉協会

TEL:03-5767-1714 FAX:03-5767-1710 URL:<https://zrf.or.jp/>

四谷法人会様主催の生活習慣病健康診断を実施しております。

皆様の受診をお待ちしております。

併せて、保健指導、健康セミナー・健康相談等お気軽にご相談ください。



Q 当方の所有する土地に隣接する土地に生育している竹木の枝が境界線を越えて侵入してきているのですが、この枝を勝手に切り落としてもよいのですか。

A 先ずは隣地の竹木の所有者に枝を切ってもらうよう請求する必要があります。

☆ 隣地の竹木の枝が境界線を越えるときは、その竹木の所有者に対し、その枝を切除するよう請求することができることになっていますので、先ずは、その手続きを踏む必要があります。民法第233条第1項は、「土地の所有者は、隣地の竹木の枝が境界線を越えるときは、その竹木の所有者に、その枝を切除させることができる。」と定めています。

Q 竹木の所有者が請求に応じないときは、当方で切っても構わないことになるのですか。

A 竹木の所有者に切除するよう請求したにもかかわらず、相当の期間内に切除をしないときは、当方の方で越境した枝を切り取ることができることになります。

☆ 民法第233条第3項は、「第1項の場合において、竹木の所有者に切除するよう催告したにもかかわらず、竹木の所有者が相当の期間内に切除しないときは、土地の所有者は、その枝を切り取ることができる。」としているからです。

相当の期間というのは、竹木の所有者が枝を切除するために必要な期間で、約2週間程度とされています。

Q 竹木の所有者に枝を切ってもらうよう請求しようとしても、竹木の所有者が不明な場合は、どうなるのですか。

A 当方の方で越境した枝を切り取ることができることになります。

☆ 民法第233条第3項は、「第1項の場合において、竹木の所有者を知ることができず、又はその所在を知ることができないときは、土地の所有者は、その枝を切り取ることができる。」としているからです。

竹木の所有者が不明であるといえるためには、不動産登記簿謄本などの公的な記録を確認するなどして、竹木の所有者の氏名や所在を調査する必要があります。

Q 当方の方で越境した枝を切り取ることができることになった場合、隣地に入って隣地を使用することはできるのですか。

A 当方の方で民法第233条第3項の規定によって越境した枝を切り取ることができるという場合、その目的のために必要な範囲内で隣地を使用することはできます。

☆ 民法第209条第1項3号は、「土地の所有者は、第233条第3項の規定による枝の切

取りの目的のため必要な範囲内で、隣地を使用することができる。」と規定しているからです。

Q 当方の所有する土地に隣接する土地に生育している竹木の根が境界線を越えて侵入してきているのですが、この根は勝手に切り取ってもよいのですか。

A その根を切り取ることができます。

☆ 民法第233条第4項は、「隣地の竹木の根が境界線を越えるときは、その根を切り取ることができる。」と定めています。枝と根の取り扱いを異にしているのは、枝の場合は、竹木が重要で、先ずは植替えの機会を与える必要があるのに対して、根の場合は、枝に比べて重要ではなく、植替えの機会を与えるほどの必要がないと考えられているからです。

Q 境界線を越えて侵入してきた隣地の竹木の根を切り取った場合、その切り取った根は返還する必要があるのですか。

A 返還する必要はありません。

☆ 境界線を越えて入り込んだ根は、侵入を受けた土地の所有権の客体の一部になったと解されることから、これを切り取った土地所有者は、その根に対する所有権を持つので、それを竹木所有者に返還する必要はないということになるからです。

関東法律事務所 弁護士 中山 徹

ころばぬ先の杖。何か気になったときは決定する「前」に、印鑑を押す「前」に、気楽にご相談下さい。

会員への無料法律相談（30分間）

お電話でご予約いただきご来所下さい。秘密は何人にも厳守します。

TEL 03-3341-4155 URL <http://www.bengoshi-kanto.com> 新宿区四谷 3-8-9 三井ビル 6F



イッパツチャック簡単袋とじ



チャック付き袋をパチッと簡単に閉じられる

発明を考えた場合、「企業に商品化してもらおう」か、「自分で費用を捻出して商品化して販売する」かの二つの方法が考えられます。どちらもメリット・デメリットがありますが、前者のほうが費用や販売のリスクが少なく、個人発明家にはお勧めです。しかし企業に提案して採用される可能性は「1000に3つ」と言われるほど難関。そんな商品化を実現させたお話をご紹介します。

ていただきます。

第27回（2023年）「身近なヒント発明展」に応募された、会員・和田光子さんの発明「イッパツチャック簡単袋とじ」が、スマイルキッズ株式会社より商品化されることが決定しました。「身近なヒント発明展」をきっかけに、暮らしの中の気づきが実際の商品として世に送り出された好例です。

「イッパツチャック簡単袋とじ」は、チャック付き袋のチャックを一度の加圧で閉じることができる便利な器具です。指で何度も押さえながら閉じる必要がなく、袋の端から端までを一気に閉じることができます。

発明のきっかけは、和田さんの日常生活にありました。

自宅で飼っているウサギやオカメインコのおやつがチャック付き袋に入っており、日に何度も袋を開け閉めする必要があったそうです。そのたびに指で「パチパチ」とチャックを閉める作業を、面倒に感じていました。

ある日、チャックの構造をよく観察してみると、二本のパーツが噛み合う非常にシンプルな仕組みであることに気づきました。「もし指の腹がもっと長ければ、パチパチの回数が減るのではないか」「いっそのこと、チャックと同じくらいの長さで挟めば、

一度で閉まるのではないか」と考え、試しに二本の定規で挟んでみたところ、一発で閉じることができました。この思いつきが、開発へと向かう第一歩となりました。



お風呂のフタの形状が発想の原点

当初はアクリル板で試作も行いましたが、「発明展に応募するほどではない」と感じ、アイデアは約10年間眠ることになります。しかし転機は突然訪れました。

ある日、入浴中にお風呂のフタを見た瞬間、「これだ!」とひらめいたのです。この形なら握って一発で閉じられると確信し、「身近なヒント発明展」に十分応募できる形になったと感じたそうです。和田さんは「お風呂でひらめいたときは、アルキメデスか!?!と自分にツッコミを入れました(笑)」と振り返ります。

「身近なヒント発明展」では、長年の念願だった「100選」に入選しました。喜びのあまり展示用の試作品を作り込み、3日間の展示会では「チャック袋は閉めるのが面倒」という共感の声を多くの来場者から得ることができ、大きな励みになったといいます。

その後、商品化検討へと進み、リモート会議や3Dプリンターによる試作を重ねるなど、本格的な開発が始まりました。和田さんは当時の心境を、「商品化まで行かないのではという不安が7割、行ってほしいという期待が2割、ヒット商品になるに違いないという超楽観的妄想が1割」と表現しています。最終的に金型図面のPDFを見たとき、実現を実感し、安堵したそうです。

商品化採用のポイントについて和田さんは、チャック袋という便利でありながら不便さも併せ持つ存在に、多くの消費者が直面しており、その状況を企業側も一消費者として理解できるまで市場が成熟していた点だと語ります。

スマイルキッズ株式会社の担当者も、実際に使ってみて一発で閉まる感覚に強い手応えを感じ、最終的に商品化を決断しました。大きさや持ちやすさ、平行性、パッケージやネーミングに至るまで、細かな工夫が重ねられています。

和田さんは最後に、「『身近なヒント発明展』への応募から、商品化への道が始まります。世界はヒントだらけです。共に発明を楽しみましょう」とメッセージを寄せています。

一般社団法人発明学会

発明・アイデアに関するご相談、ご質問がある方は、(一社)発明学会迄お問い合わせください。

毎週火、木、土曜日午後、無料相談を行っています。

問合せ先 (一社)発明学会YH係 〒162-0055 東京都新宿区余丁町7-1

TEL 03-5366-8811(代) <http://www.hatsume.or.jp>

四谷・牛込あの日、あそこで 第8回

夏目漱石、誕生する

1867（慶応3）年2月9日 喜久井町

2025年後期のNHK朝の連続テレビ小説「ばけげん」のヒロインのモデルとなった小泉セツはラフカディオ・ハーンと松江で出会い、結婚。ハーンは日本に帰化し小泉八雲と名乗りました。一家は松江から熊本、東京へと移り、現在の成女学園のころ（市ヶ谷富久町）に居を構えました。その後大久保に移り終の棲家となりました。

明治の文豪夏目漱石は小泉八雲と少なからずの縁があり、八雲が赴任した熊本の第五高等学校、東京での仕事先である東京帝国大学の英語教師の後任が夏目漱石でありました。また、周君の「おばけずき」という資質の類似を指摘している研究者もいます。

明治を代表する文豪者の2人ですが牛込・四谷との関係は夏目漱石の方が強いといえます。新宿区立漱石山房記念館のホームページの「夏目漱石の生涯」によると、以下のような人生でした。

夏目漱石（本名・金之助）は、慶応3年（1867、江戸・牛込馬場下横町（現・新宿区喜久井町）で、町方名主を務める夏目小兵衛直克の五男として生まれました。1歳で四谷太素寺門前の名主・堀原家の養子になりますが、9歳の時養父母が離婚し実家へ戻されました。第一高等中学校時代に正岡子規と出会い俳句の手ほどきを受け、子規とは彼の死まで深い友情で結ばれました。明治26年（1893、帝国大学（現・東京大学）文科大学英文科を卒業。大学院まで進み、卒業後は松山・熊本で教師を務めましたが、明治33年（1900）文部省から命じられ英語研究のため2年間英留學をします。帰国後、大学講師となりますが、留



学中から神経衰弱に悩まされていた漱石は、気晴らしに文章を書くことを席子に勧められ「吾輩は猫である」を執筆。これが人気を博し作家としての道を歩み始めます。この頃から漱石のもとには多くの門下生が集い、毎週「木曜会」と呼ばれる会合が開かれるようになります。明治40年（1907）大学を辞め東京朝日新聞社に専属作家として入社し、新聞紙上で「三四郎」「それから」「門」などを連載しました。明治43年（1910）「門」を執筆中に胃潰瘍を思い、転地療養先の伊豆修善寺で大量吐血（修善寺の大患、危篤状態となったものの一命をとりとめます。その後も、「旅伴漫遊記」「こゝろ」「道草」などを発表しますが、大正5年（1916）49歳の時長年患っていた胃潰瘍が悪化、明治を未完のまま残し、早稲田南町の家で亡くなりました。

誕生の地の喜久井町には夏目家から名付けられた坂道である夏目坂があります。

また、漱石は多くの学校に通ったと言われていますが、その中一つに市ヶ谷小学校があり、現在の新宿区立愛日小学校の前身になるといわれています。終焉の地となる早稲田南町の家は、漱石山房といわれ、多くの人々が入り出たそうです。現在は新宿区立漱石山房記念館、漱石公園があります。



写真左、夏目坂、中、鑓の墓（漱石公園内）、右上、漱石公園、右下、新宿区立愛日小学校



新宿区立漱石山房記念館（左）と夏目漱石誕生の地の碑

従業員の退職金準備は

とく たい きょう

特退共

特定退職金共済制度



特退共の魅力

- 1 東京都内の事業所であれば、企業規模を問わず加入できます。
- 2 掛金は従業員1人につき月額1,000円から30,000円まで選択できます。
- 3 掛金は全額損金または必要経費に算入でき、給与所得にもなりません。
- 4 ご加入後1ヵ月で退職しても退職金が支払われます。
- 5 中小企業退職金共済制度(中退共)と重複して加入できます。

公益財団法人 東法連特定退職金共済会とは…

- 東京法人会連合会(東法連)が母体となり1977年に財団法人として設立されました。
- 所得税法施行令第73条に定める特定退職金共済団体として、税務署の承認を受けています。
- 東京都知事の公益認定を受けて、2012年10月に公益財団法人に移行しました。
- 約4,000社の事業所の皆さまにご加入いただき、約450億円の積立金をお預かりしています。

○この制度は、大同生命保険株式会社と締結した「新企業年金保険契約」に基づいて運営しています。
○このご案内は、2025年7月現在の制度内容および税制に基づき記載されており、内容は将来変更されることがあります。
○ご加入にあたっては必ず所定のパンフレットをご確認ください。

資料請求・お問合せは

TTK 公益財団法人 東法連特定退職金共済会

〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町5番6号 全法連会館3階
TEL 03-3357-1641 FAX 03-3357-1642
<https://www.tohoren-tokutaihyo.or.jp>



企C-2025-0007 (2025年7月29日)P6965