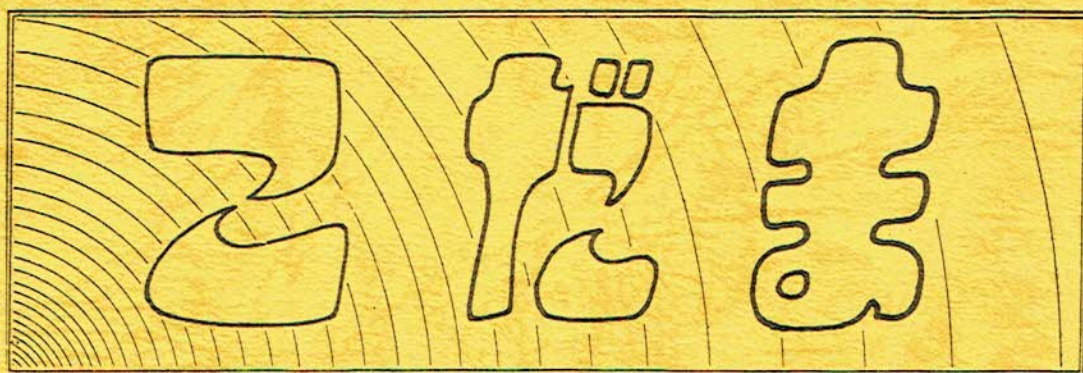


埼玉県行政書士会上尾支部機関紙



第 6 号



埼玉県行政書士会上尾支部

事務局 上尾市富士見2-3-24

TEL 048(775)2383

## 目 次

目で見る上尾市

目で見る桶川市

目で見る伊奈町

街の法律家としての資質と研讃を

支部長 長島 敬一 1

上尾支部の活動 ..... 2

車庫証明 ..... 5

平成2年度「行政手続相談日」担当者名簿（上尾市） 5

誌上実務研修 <点検表>スナック・飲食店営業 ..... 6

会員の広場

仕事と人間性 ..... 宮地 啓文 7

お客に対する接し方 ..... 大木富士夫 7

宅建・建設業申請業務を通じて感じたこと

岡部 忠嗣 8

車庫証明業務に従事して ..... 平井 良一 9

監察部長に就任して ..... 田中 輝男 9

支部研修旅行に参加して ..... 鈴木 勝 10

日頃気になっていること ..... 斎藤 保 11

老化を防ぐ健康管理十訓 ..... 安本 房男 11

健康管理について自分の体験 ..... 岡野秀之助 12

花の沖縄を訪ねて ..... 石倉富美子 13

会員消息 ..... 16



# 上尾市



▲丸山公園は、四季の移ろいととも訪れる人に安らぎを与えてくれます。

▼働く人の憩いと創造の場イコス・上尾



▲25万市民のための新庁舎完成模型。完成する来年12月が待たれます。

◀市民のエネルギーがぶつかりあう大つなひき。

▼新しい福祉の拠点 総合福祉センター



人口（平成元年12月1日現在）  
 総数 192,944人  
 男 97,762人  
 女 95,182人  
 世帯数 60,399世帯  
 面積 45.60 km<sup>2</sup>  
 支所 5 出張所 1 連絡所 1

市長 荒井 松 司  
 助役 小池 甫  
 収入役 荒井 幸 敏

最近できた施設等  
 イコス上尾 総合福祉センター  
 荒川水緑景観事業 大石公民館



# 桶川市



◆住民の交流の場、夏まつり、市民まつり



▲“平和で活力ある文化都市”桶川は、今秋市政施行20周年。新旧住民の市役所に寄せる期待も大きい。



▲平成元年夏完成したプールでは、今年も子どもたちの歓声が城山公園中に響きわたりそう。



▲市自慢の桶川駅西口地下自転車大駐車場

人口（平成元年12月1日現在）  
 総数 68,356人  
 男 34,440人  
 女 33,956人  
 世帯数 20,429世帯  
 面積 25.25 km<sup>2</sup>  
 出張所 1（桶川駅前mineの中）

市長 野本重雄  
 助役 奥山昌美  
 収入役 井上晃一

最近できた施設等  
 城山公園内プール 市民体育館  
 市制施行20周年（平成2年11月3日）





# 伊奈町



▲クリーンセンター 公害防止、環境保全技術を取り入れたゴミ焼却場



▲伸び盛りの町伊奈を象徴して明るい落ちつきを見せる町役場



▲教養の発信基地、町民の書斎、図書館



▲総合体育祭、町民健康マラソン、町民駅伝大会、伊奈まつり、総合体育祭など、町民交流の場がいっぱい。



人口（平成2年1月1日現在）  
 総数 26,749人  
 男 13,439人  
 女 13,310人  
 世帯数 7,632世帯  
 面積 14.95 km<sup>2</sup>  
 取次所 1（栄町の文具店）

町長 小林 昭一  
 助役 守屋 宣夫  
 収入役 八木橋 弘峰

#### 最近できた施設等

図書館 伊奈町クリーンセンター  
 県立県民活動総合センター



## 街の法律家としての 資質と研讃を

支部長 長 島 敬 一

国際的にも国内的にも「激変する社会」に対応できる民主主義に基づいた運営と、地域住民と密着したコミュニケーションが不可欠な時代を、改めて痛感させられる毎日です。

我が郷土埼玉県も、大宮市を中心に大きく社会的変化がなされ、近代化の速度のあまりの勢いに驚かされます。当上尾支部管内の上尾、桶川、伊奈地区も総合的に発展し、我々も大きな関心を持たざるを得ません。

行政書士業務も、各会員の具体的努力により、少しずつではありますが建設業許可、入札指名参加、法人設立手続、車庫証明、農地関係業務等、業務内容も徐々に浸透してきて、依頼件数も増加しております。

特に、上尾、桶川地区を中心とした市の相談業務への参加、行政窓口との連絡

の円滑化等、実績も積まれてきました。上尾市長荒井松司様、桶川市長野本重雄様、伊奈町長小林昭一様のご指導をはじめ、各議会議員、行政窓口担当役席及び担当者のご理解に対し、改めて感謝申し上げます。

今後、益々業務の研讃と責任ある実務遂行に努力し、信頼される行政書士として成長していかねばなりません。そのためには、機会あるごとに行政書士会の種々の活動に参加して研讃を積み、業務を総合的にとらえて、街の法律家として恥ずかしくない行政書士会上尾支部に成長したいものです。

最後に、機関誌発行にあたりご協力いただいた関係者の皆様に、深くお礼申し上げます。



# 上尾支部の活動

平成元年 5月12日 定期総会

平成元年度定期総会は、上尾市長荒井松司氏、県議会議員青木利文氏、上尾市議会議員新橋保氏、柳井真太郎氏、佐野昭夫氏、矢部克氏、岡野喜一氏、上尾市役所市民相談室長野村孝晴氏、大宮支部長代理神津氏のご臨席を得て、午後6時より上尾支部事務局（長島事務所内）に於て開催された。



▲上尾支部総会で挨拶する荒井松司市長

元年 7月8・9日 湯西川温泉研修旅行

上尾支部発足以来初めて参加者が男性だけの研修旅行になったが、日頃不足しがちな交流と親睦を深めたよい旅だった。第三セクターによる会津線が開通して交通の便もよくなり、上尾旅行センターの人が推奨してくれた旅館もよかった。川に面して建っている旅館からの夜景は、溪流と岩が光の中に浮かびあがって素晴らしい眺めだった。翌日訪ねた平家

ゆかりの里では、しばしいにしへの歴史に思いを馳せた。

元年 7月28日 議員を囲む懇談会と研修

イコス・上尾に於て行われた懇談会は、上尾市議会議員岡野喜一氏を囲んで、行政報告を中心に行なわれ、続いて、福田安伸氏を講師に「建設業許可手続き」についての業務研修を行った。

元年 8月2日 広報PR活動

埼玉県行政書士会による一斉PR活動に合わせて、当支部では、上尾、桶川、伊奈の各役場をはじめ、管内の支所、イコス・上尾、上尾駅前連絡所、JR上尾駅、ニューシャトルの管内5駅など、公共施設を訪ねてポスターを配り、猛暑の中、役員が熱心にPR活動を行った。特に、ニューシャトル5駅、JR上尾駅、イコス・上尾にはポスターを掲示してもらった。

ニューシャトル丸山駅では、駅長を囲んでニューシャトルの歴史や概要の説明を開き、駅会議室を行政書士会の会合などにいつでも利用してほしいとの話もあった。

元年10月20日 行政相談及び苦情受け開催

総務庁行政監察事務所主催で行われている

恒例の「行政に対する苦情相談月間」に合わせて、上尾支部では、従来行政懇談会を開催してきたが、今年会場を協和銀行上尾支店二階会議室に移し、三役が中心になって、行政全般に対する相談と苦情受けを行った。

#### 元年11月 長島支部長「上尾市個人情報保護審議会」委員に

上尾市では、行政事務の迅速化をはかるために導入する電子計算機で処理する個人情報を守るため、各電算処理業務が条例の主旨に基づくものであるかなど、電子計算機の管理運営について審議する「上尾市個人情報保護審議会」を設置。審議会は10人の委員で構成され、当支部長の長島敬一氏が審議委員として参画している。

#### 元年12月7日 忘年会

上尾市役所市民相談室の野村室長他2名を迎えて、上尾にある福寿司会館に於て忘年会を開催した。恒例通り、会員一人ひとりが一年間の反省、日頃考えていること、業務の体験などを詳しく発表し、その後の懇親は、カラオケなどで盛りあがった。

#### 2年1月18日 税務研修・新年懇親会

齊藤保氏を講師に、「取扱い方法の変更に伴う譲渡所得のポイント」についての税務研修を行った。相続や株の売買にも話題が及び、身近な問題だけに参加者からも熱心な質問が出され、有意義な研修になった。

## 事業報告〈主要〉

(昭和63年11月～平成2年3月)

年月日	項目	内容
63.10.25	機関紙発行	「こだま」第5号
12.2	忘年会	於 魚庄
1.1.13	新年会	名刺交換・懇親
3.22	研修会	
5.12	定期総会	
7.8 ~9	研修旅行	湯西川温泉
7.28	研修会	議員を囲む懇談(岡野喜一上尾市議) 宅建業手続き研修
8.2	広報PR活動	
10.20	行政相談	於 協和銀行上尾支店
7	忘年会	於 福寿司会館
18	新年の集い	税務研修(講師 齊藤保先生) 懇談

引き続き新年会に移り、14名の参加者はそれぞれ新年への期待に溢れた懇親会となった。



▲税務について解説する齊藤保氏

#### 2年1月23日 上尾市役所業務打合わせ

長島支部長は、業務打合わせと新年挨拶のため上尾市長並びに市民相談室を訪問した。市役所内は、3月着工の新庁舎についての明るい話題ではなやいでいた。





▲上尾市長と懇談する長島支部長



▲上尾市役所市民相談室長野村氏と富塚氏

#### 2年1月26日 日行連賀詞交換会

キャピトル東急で開催された日行連賀詞交換会に、当支部より長島支部長（日行連広報委員）と田中輝男県監察部長が出席した。

#### 2年3月23日 市民相談担当者研修会

上尾市福祉会館に於て、行政相談委員、心配ごと相談員などを対象とした、上尾市主催の市民相談担当者研修会が開催された。当支部からも、市民相談室で相談を担当している会員が参加し、午前9時30分から午後4時まで、熱心に研修を受けた。なお、斎藤保氏は「相続、土地の譲渡にかかる税」について講演した。



▲日行連賀詞交換会の長島支部長・田中理事



▲知知事を囲む研修会会場にて

#### 2年4月7日 観劇会

元年度最後のレクリエーションは、宝塚歌劇を観賞、一同若さと華やかさを満喫したひとときでした。



▲宝塚劇場入口にて



# 車庫証明

行政書士業務の一つである車庫証明の業務量は、車社会を反映して年々増加しており、当上尾支部は、浦和、川口、大宮、川越などに次ぎ、県平均くらいを扱っています。従事している人は数名ですが、毎月1回23日に例会を開き、円滑に進めています。

実務面では上尾支部では、過年警察当局と協議の上、車庫証明申請書の欄外余白に「車庫証明部会」の印を押し、支部内の統一をはかっています。また、県行政書士会主催の実務者研修会には木村、平井両氏が必ず出席して、上尾支部の実情を報告しています。

なお、現在ご協力戴いているディーラーは、埼玉日産、埼玉トヨタ、埼玉トヨペットを中

## 車庫証明業務受託件数の推移

年 度	受 託 件 数
昭和61年度	1,413
昭和62年度	1,533
昭和63年度	1,950
平成元年度	2,142

心に、その他数社から依頼を受けていますが、最近では、埼玉県内車庫証明センターはもとより、群馬、栃木、東京、神奈川などからも依頼があります。

年間受託件数は表のとおりですが、毎年少しずつ受託件数は増加しています。1年のうちでは、決算期の3月、ボーナス月の7月、12月が特に多く、1月、5月、12月は受託件数は少なくなります。

車庫証明業務を新たに希望される会員は、上尾支部事務局までお問い合わせください。

## 平成2年度「行政手続相談日」担当者名簿〈上尾市〉

年 月 日	曜日	担 当	電 話	担 当	電 話
2. 4. 10	火	長 島 敬 一	775-2383	田 中 輝 男	722-0565
5. 10	木	太 田 信 夫	721-1294	平 井 良 一	771-9520
6. 11	月	石 倉 富美子	725-1263	岡 野 秀之助	725-2211
7. 10	火	斎 藤 保	771-2932	岡 野 秀之助	725-2211
8. 10	金	福 田 安 伸	774-2300	木 村 意 久	771-0724
9. 10	月	太 田 信 夫	721-1294	宮 地 啓 文	721-0856
10. 11	木	斎 藤 保	771-2932	斎 藤 一 男	774-4355
11. 9	金	長 島 敬 一	775-2383	渡 部 廣	774-3878
12. 10	月	田 中 輝 男	722-0565	大 木 富士夫	722-7743
3. 1. 10	木	渡 部 廣	774-3878	相 沢 尚	728-1572
2. 13	水	斎 藤 一 男	774-4355	大 木 富士夫	722-7743
3. 11	月	石 倉 富美子	725-1263	相 沢 尚	728-1572



# 誌上実務研修

下表は、スナック・飲食店営業許可に必要な点検事項です。各自ご活用ください。尚、細部については、大宮保健所上尾支所業務課（担当者は鈴木さん）にご相談ください。

## 〈点検表〉 スナック・飲食店営業

- ① 洗い場 2槽以上設置して下さい（絶対的遵守）。
- ② 湯わかしの設置。
- ③ 冷蔵庫は外から温度が判明出来るもの（器具の取付可）。
- ④ 換気扇をつけること。
- ⑤ 食器戸はガラス戸、あみ戸で外から直接食器が取れるものは困る。
- ⑥ 手洗いは2つ以上 ①お客が客席につく前に手が洗える。  
②化粧用  
※ タオル、おしぼり以前に手を洗うこと。
- ⑦ 調理場 お湯が出る様にする（油ものをとおす）。  
調理人の手が洗える（調理用と区別）。
- ⑧ 洗い口にシャボンネットをつける。
- ⑨ 水道でない時 井戸水（1升びん）の検査は保健所
- ⑩ 申請を出し許可までの期間は10日～14日。
- ⑪ 調査までに完全なものにしておく。
- ⑫ 申請料 ￥8,000（現金納付）行政書士報酬は別途
- ⑬ 調理士 いる方が理想だがいなくても可。

依頼人	(住所)	(氏名)	生年月日 MTS ( . . )
責任者	(住所)	(氏名)	生年月日 MTS ( . . )
名称	所在地		
T E L	依頼人 TEL	(責) TEL	(営業所) TEL
水道	有 無 井戸		
保健所許可	有 無	許可あった場合種類	番号
開業予定日	# 許可の年月日 ( . . )		
工務店名	(住)	(氏名)	TEL
従来の経営者	(住)	(氏名)	TEL
参 考	変更・廃業届提出 済 否		

■ 資料提供 支部長 長島敬一



# 会員の広場



## 仕事と人間性

宮地 啓文

仕事によって人間性が養われると言われるが、職業によって、特有の顔ができてくるものである。行政書士業の顔とはどのような顔であろうか、当人はわからない。

行政書士の仕事は多岐であり、書面作成と官庁提出の専属業務である。それゆえ顧客との信頼性は勿論、正確性、迅速性も必要となってくる。

弁護士法では、「当然、行政書士の業務ができる」とされており、行政書士は成功報酬はないものの、アメリカの州弁護士と似た業務内容をもっている。そこで行政面、法律面、経済面と幅の広い知識が必要となっている。この業務は、当事者間の書面による解決（和解、示談）への協力である。

一方、行政書士は、諸官庁許認可業務のエキスパートとして信頼されており、実際、各官庁出身者は登録して行政書士となることが

でき、行政書士会に占める割合も大きい。しかしこの分野は、行政改革が叫ばれる中で、一般者、他士業者の浸食が後をたたず社会問題化している。

行政書士は本業でなくてもこの看板を掲げて、街の小さな事件にも耳を傾けるべきである。例えば近隣の紛争、交通事故の被害、相続の問題等に、良きアドバイザーとして知識を提供すべきであり、有識者として私自身研鑽しなければならないと思っている。仕事上、行政書士は中立の立場で門戸を開き、忠実に業務を処理しなければならない事は当然であろう。

## お客に対する接し方

大木 富士夫

私達がデパートに行き買物をしたり、レストランに行き食事した時、気持ちよく買物や食事ができると「この店で買物をして良かった。またこの店に買いに来よう……」という事になります。また、その反対に不快な



思いをさせられると、二度とその店には行かないでしょう。つまり、一人のお客が何倍何十倍のお客の増減のカギを握っているのです。

私達行政書士がお客に対する接し方として極言すると、お客に「あの行政書士に依頼して良かった。またあの行政書士に依頼しよう……」という満足感を与えることのできるレベルまで、いかに人的サービスの水準を高めるかに尽きるのではないのでしょうか。

私達の接客態度は、デパートの接客販売と置き換えると分かりやすいと思います。お客の購買心理の段階（注意～満足）と接客技術の対応段階＜待機～販売終結（お見送り）＞をうまく組合わせて進行していきます。そして、満足のゆく人的サービスの提供のためには、誠意、スマイル、スピードというサービスの基本が徹底しなくてはならないと思います。

とくに大切なことは、誠意とスマイルでしょう。それでは誠意をもって接客するためには「こんなにたくさんの同業者の中から、よく私の事務所に依頼をして下さいました」と、一人ひとりの客に感謝の念を持って接することだと思います。

次のスマイルも、感謝の念があれば、黙っていても生まれてくると思います。それが感謝の念がなく、スマイルだけをつくらうとするため、俗にいう「営業笑い」となってしまい、暖かい味が感じられないのでしょうか。そこで、常にお客に感謝の念を抱きながらスマイルが身に付くように心掛ければ、お客の心

をつかむ接客態度がにじみ出てくるのではないのでしょうか。

## 宅建・建設業申請業務 を通じて感じたこと

岡 部 忠 嗣

建設業法は全国皆同じですが、各都道府県、又は県庁建設管理課内にも多少違った見解を持っていますので、其の要点を把握する必要があります。それから新規の許可を取る場合に工事請負契約書5年間分必要です。実務経験者の7条第2号口項の方は10年の経験が必要ですが各年一件をよく記入すること、財務諸表の法人・個人を問わずに完成工事原価報告書の経費と人件費と技術者の該当者の記入を忘れないこと。又損益計算書の販売費及び一般管理費の事務職員の記入をすること。書類の作成に当っては丁寧に鮮明に心掛ける。不備の指摘を受けた場合等は可急的に郵送するか持参する様にすること。

コピーをする場合が多いので、きれいに行く様心掛けること。

行政書士理事会にて標準報酬の改定を得ていますが、改定価格を堅持して行く様にしたいものです。そうでないと書士としての権威を失墜する様になります。尚お客さんより受けた仕事は可急的に提出すること。

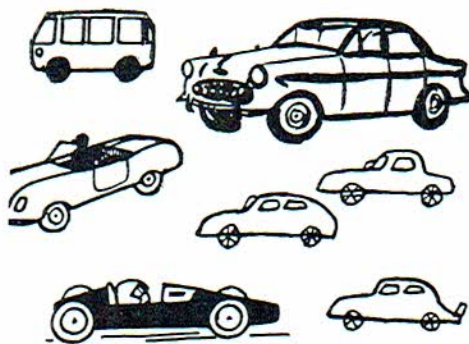
以上大まかに書きましたが、与えられた業務に対し喜んでさせて戴いて居ります。

## 車庫証明業務に従事して

平井良一

私が埼玉県行政書士会々員になったのは、昭和53年12月のことでした。5ヶ月過ぎた頃、県下で令名の高い長島敬一上尾支部長から、会友8名と共に、さきに法律で制定された、「自動車の保管場所の確保等に関する法律」による車庫証明業務を担当するよう命ぜられました。サア一仕事だと喜びの半面、大きな責任を感じたのです。その頃、県警本部の宇津木係長の講義があり、又、長島支部長や黒巢先輩の实地指導等も受けたりで、感謝の念に満たされた時でした。

私の最初の担当先は、大宮にある埼玉日産自動車大宮営業所でしたが、会社側から仲々依頼がなく、会友と共に意気の揚らない日が続きました。その時です。私共一人ひとりが、管内の自動車販売に連なる全会社、販売店を訪れたのは。私共のその苦勞、努力が認められたのか、その後ポツポツと依頼が来るようになりました。行政書士の方でも、受入れ態勢の万全を期して、県下全支部に車庫証明の受入れ窓口として、センターが設置されたのです。このようにして業務も愈々軌道に乗って来て、私共一同も益々関係官庁と連絡を密にし、一方ユーザー側のニーズにも答えながら、業務のスムーズな運営に努力して参りました。56年頃の事です。



現在のところ、車庫証明受託件数が、行政書士会全体の未だ20~30%と聞いています。私もその後、担当先が変わり、同じ大宮にある埼玉日産自動車本社営業部から、月に5件~8件の依頼を受けております。

私はこれからも、車社会における国の道路使用の適正化と、交通の円滑化の一助にもなればと、さきに長島支部長が提唱された、**敏速、正確、誠実**をモットーとして、管内にベタルを踏んで参ります。このことが、地域社会に若干でも貢献出来ることを念じて――。

## 監察部長に就任して

田中輝男

私は、決してその器ではないのですが、長島支部長の光を背に、監察部長を引受けることになりました。器ではないだけにその責務を果たし切れるか不安です。

監察部の仕事は、行政書士の資格を取得しないで行政書士の仕事をしている人を発見し、注意し、警告し、場合によっては告訴し、処



罰を求めていくことにつきる訳です。この仕事は、行政書士の職域をその侵蝕から守る一面をもっているのですが。私はそうした被害者の発想ではなく、法治国家の中での行政書士としての法的地位と権威を保持し、いやしくも、無資格者の介在による市民の行政手続き上の不安や法的不安定を防止する、そうした決意で任務を全うしたいと思っています。

## 支部研修旅行に参加して

鈴木 勝

恒例の研修旅行。今年は、近くて静かで、ゆっくり休養のとれる場所という事で、栃木県奥鬼怒の湯西川温泉に7月8日・9日と行って来ました。参加者は、長島先生をはじめ男性諸先生のみ9名。(花二輪欠席という事で殺風景なところもありましたが) 気を取り戻して上尾の駅を離れました。

日頃業務に追われている先生諸氏もすっかりリラックスし、出発早々、春日部駅で乗り換え、40分も待つという事で早めの昼食。駅の待合室を利用して用意して来たお弁当を広げる。たわいもない弁当でしたが、くつろいでのご飯は本当に美味しくいただきました。これも旅行の良さの一つです。

宿の伴久ホテルに早々に到着すると、早速温泉にゆったりとつかり、英気を養ったところで消費税についての研修会です。太田先生が中心になり、議論百出。さすがに行政書士

の研修旅行であると思える時間でした。あとは、飲んで騒いで大騒ぎ？。

湯西川温泉は、平家の落人集落として知られ、寿永4年、平家が壇の浦の戦いに敗れ、源氏の追討を逃れるため、日本の各地で山奥などに逃げ込んだという、湯西川もその伝説の多い所です。5月の節句の鯉のぼりは立っていないとか、人の住むことを悟られないように鶏を飼わないといった風習が、ごく最近まで続いていたそうです。でも、今では観光に携わる一部の人以外は、今は昔の話という事でその歴史すら知らない人もたくさんいます。

訪ねた所は、平家狩人村と平家の里です。狩人村は落人の山の生活を再現しています。村長の家・炭焼き・水車小屋などを村内に再現して珍妙でした。平家の里は、落人の資料を展示する建物や、山里の物産の展示・販売をする茅葺きの建物が十棟前後散在し、池や小川がその敷地内を流れて、のどかな村のムードをかもし出していました。

研修会をやり、酒を飲み、名所旧跡を共に訪ねる事により、親交を深めるほのぼのとした旅行でした。今から来年の旅行を楽しみにと思いつつ……。



## 日頃気になっていること

斎藤 保

私達が住む上尾市は、市街地を形成している区域や、今後計画的に市街化を図る市街化区域と市街化を抑制する市街化調整区域に分類されている。市街化区域は8つの地域に分けられていて、各々の地域毎に建物の用途、面積、高さに異なる規制が引かれている。市民の殆んどが該当する第2種住居専用地域及び住居地域に就いて考えてみたいと思う。

隣地境界は50cm以上、建ぺい率は60%（建築面積の敷地面積に対する割合）、容積率は200%（建築延べ面積の敷地面積に対する割合）、建物の高さ制限は10m（通常3階建）以下と決められているので、この範囲内なら建築基準法上自由に建築することが出来る。しかし、近隣に係る紛争解決については、当事者間で直接話し合っただけで済んでいる。即ち、ここに多数の問題が生じている。

近郊上尾市は、近代化の波で人口は増加の一途に有り、地価は異常に高騰し、買い求める宅地面積は小さくなり、建物は土地利用の経済性から、制限内の3階建鉄骨建築物に変る傾向になっている。賃貸住宅も同様である。しかし、北側に位置する住民は日照、明るさ、自然環境を奪われ憂うつな生活を余儀なくされているのが現状である。

そこで私見であるが、隣接する数多くの人が話し合っただけで共同で建築することを考えてみようと思う。先づ自分所有の宅地（借地権含む）を各人が提供し、その面積に応じて共有持分登記する。次に提供宅地の中央位置に3階建又はそれ以上の共同建物を建築し、宅地共有持分相当額に応じた家（部屋）を各人が区分所有取得し登記する。即ち、自分の宅地に自分の建物を建築したことになる。取得した余分な家は貸家利用すれば収入源にもなる。従って、提供宅地周囲に空間が出来て植木付庭にも駐車場にも利用できるのでは、北側近隣に対する迷惑も最小限に食い止められ、日照、明るさ、自然環境も確保され、お互いにゆとりある社会生活が実現できるのではないかと思う次第である。

## 老化を防ぐ 健康管理の十訓

安本房男

「健康で長生きしたい」のは、人間が抱く最も強い欲望であるといえましょう。忙しきにかまけて、健康管理を怠っていませんか。健康づくり、健康管理にお役立てください。

「老化を防ぐ長寿十訓」をご紹介します。

近年の医学は不老長寿の研究を始めています。でも、いまだに老化の本体が不明のために、まだ断定はできませんが、現在までに行われてきた多くの調査研究を整理しますと、次のようになります。



①腹八分目を守ること。

食べ過ぎないで、肥満しないことは、いろいろな成人病にならない最も有効な手段です。たとえば、ネズミに対して欲しがらだけの食物を与えた群と、腹八分目に制御した群とでは、後者の方が明らかに長生きをしているのです。

②魚・肉・卵・豆腐を適当に取ること。

これらの食品には、良質な蛋白質やビタミン類が豊富に含まれています。良質な蛋白質やビタミンをとれば、高血圧、脳卒中を防ぎ、さらに脳の構成成分の補給ができます。年をとると、食事もおっさりしたものを好むようになりますが、一日に魚一切れ、肉50g、卵一個、豆腐半丁ぐらいはとりたいものです。

③植物油か魚油をとること。

これらの油には、肉の脂身にくらべて、血液中のコレステロールが上昇するのを防ぎ、動脈硬化を予防する効果があり、血液凝集機能を低下させ、脳梗塞や心筋梗塞の誘引となる血栓の生成をおさえる作用があります。

④牛乳を飲むこと。

老人病に骨の密度が薄くなる骨粗鬆症があり、その原因としてカルシウムの不足が考えられています。こうした病気の予防や血圧の上昇を防ぐためにも、牛乳や乳製品からカルシウムをとりましょう。

⑤野菜や海草、きのこ類をとること。

これらには、各種のビタミン、ミネラルのほか、食物繊維が含まれています。食物繊維には糖尿病、高脂症、肥満のほか、大腸ガン

の予防効果があります。

⑥うす味にすること。

食塩や砂糖のとりすぎをひかえるために、調味はできるだけうす味にします。

⑦コーヒー、アルコールはほどほどにすること。

コーヒーは一日に2~3杯、アルコールはビールなら1本、ウイスキーなら水割り1~2杯程度にしておきます。

⑧生活を規律正しく。

⑨日ごろから身体をこまめに動かすこと。

⑩ストレスをためないで解消につとめること。

このように、現代医学の下した不老長寿法は、これさえ飲めば、これさえやれば、ということではなく、食生活全般を適正にすることです。それを根気よく続け、必ず運動をすることが大切です。



## 健康管理について 自分の体験

岡野 秀之助

健康は宝なりと言いますが、本当に年老いと健康であることが至上幸福です。何を食

べても飲んでも美味しく食べられます。

生来丈夫なのか、別にこれと言った健康法はして居ませんが、快食・快眠・快便を全うする様常に心掛けて居ります。これを実践するにあたっての第一は歯を丈夫にすることです。歯は夜ねる前に塩で磨きます。これが虫歯予防と歯槽膿漏の防止に効果をあげています。歯科医に年一回位行き、歯石の除去とその他歯の病気のチェックをしてもらって歯を大切にしています。親からもらった歯が全部現在も達者です。

食べ物は好ききらいなく食べます。夜は夜ふかしせず出来る限り早くやすみます。朝は早く起きて庭掃除、除草等をして体を動かします。

又、自分の趣味を持ち、仲間の人々との交友に努め、余暇を楽しく過ごすよう努めています。健康診断は年一回又は二回受け、自分の体調をチェックして病気の早期発見に心掛けて居ります。

## 花の沖縄を訪ねて

石 倉 富美子

去る10月19日、前日はあんなに晴れていたのに、あいにくの曇り空。でも心はうきうき。それもそのはず、今日は当事務所の事務員であるSさんと、あるツアーに参加して「花の沖縄」へ出発する日である。

羽田空港を定刻より15分遅れて11時40分に

出発する頃には、すっかり雨の空港と化した。でも雲の上はブルースカイ。雲のジュータンの上を2時間30分飛んで那覇空港へ到着、雨はあがっていた。

出迎えて下さった那覇交通の観光バスのガイドさんの案内は、豊かな経験と知識と、そして持前の美声で私達を喜ばせてくれる。コバルトブルーとエメラルドグリーンの海のかなたの珊瑚環礁に砕け散る白いしぶき等を眺めていると気分は平和そのものだが、40数年前、世界戦史上でもまれと云われる地上戦のあった沖縄。住民をも巻き込んで20数万人の悲惨な犠牲者を出した地。訪れた最初の場所は「ひめゆりの塔」であった。

県立第一高等女学校と沖縄師範女子部の生徒194名、職員16名が合祀されている。彼女達は従軍看護婦としてこの洞窟内の野戦病院で、傷病兵などの看護にあっていたが、昭和20年6月19日に、ガス弾を投げ込まれるなど敵襲を受けて、あわれ17、8才の乙女達は短い生涯をとじたとの事。ガイドさんの説明に当時の事を思うと、何ともやりきれない気分になり、思わず合掌した。

沖縄の明るい太陽と美しい海のイメージとはうらはらに、いたるところで、醜い戦争のつめあとが、歴史の象徴として物語っている。やりきれない思いを胸に秘めながら「ひめゆりパーク」へとバスは進んで行った。

広大な敷地に世界各地から集められたサボテンで、高さ10mもある弁慶柱を始め450種類も植えられており、美しい花と共に私達を





南国情緒たっぷりに迎えてくれた。数多いサボテンに感歎しながら時を過ごし、次は玉泉洞である。

鐘乳石の数が40万本以上あると云われる玉泉洞は、東洋一の景観を誇ると云う。昭和42年4月に愛媛大学学術探検隊の調査で明らかにされた大鐘乳洞だそうだ。みごとに大自然の芸術を満喫して地上に出て来たら秋の日は西に傾き始め、第一日目最後の見学地「守礼の門」に着いた時には写真屋さんも店じまいを始めていた。“平和主義” 沖縄のシンボルである首里城第二の門の「守礼の門」をバックに記念撮影を終え、シェラトン沖縄ホテルへと向った。

翌朝、太陽は時々顔を出す程度の空模様だが、最初の見学地の東南植物楽園、水上楽園、いずれも南国情緒たっぷりであった。東南アジアやアフリカ、中南米、オーストラリアなどから移植した熱帯花木類や果樹類、サボテン類2500種が園内を彩って心ゆくまで楽しませてくれる。水上楽園では、コイが群る錦池や、緑が池、異国情緒たっぷりのポリネシアンレイク等三つの池があって、熱帯スイレン

が咲き競っていた。又、名物であるトックリヤシ並木を歩いた事も楽しい思い出の一つである。

次に訪れた所は、万座毛である。その昔、琉球尚敬王が、天然芝の広がる20万平方メートルの広大な広場を「万人を座らしむるに足る毛（原っぱ）」と讃えたことから万座毛と呼ばれるようになったとか。この芝の広場から数十メートル下が海。目がくらみそうになるほどの断崖で、打ち寄せる波とあざやかな海の色に魅せられる事もしばしば。民俗衣装の沖縄の美女と共に記念のシャッターを押してもらった。

次は海洋博記念公園。一日ではとても回り尽せないと云う一大レジャーランドである。時間の関係で、電気自動車を足に水族館とイルカのショーを見学しただけに終わってしまった。

続いてパイン園、琉球ガラス村へ。琉球ガラスは、すべてが手仕事で、システム化されていないとか。みごとに作られていくガラス製品の工程に見入っていた。そして二日目の宿であるホテルムーンビーチへと向った。

ビーチに隣接したホテルのディナーは、洋食、和食、琉球料理と自由にコースが選べる。私達は琉球踊りを見ながら、フランス料理のフルコースとしゃれた。ムードたっぷりの部屋の窓辺に予約席がとれた。夜の海を眺め、琉球踊りを楽しみ、テーブルを回ってかなでるバイオリンのソロにうっとり聞きほれ、ワインならざるオリオンビールをたしなみ、久

々にリッチな気分を満喫した。

三日目はサンゴセンター等を見学し帰途につく。日本の無条件降伏以後27年間米軍の統治下にあった沖縄も、昭和47年5月に念願かかって祖国復帰が実現した。だが、現在もお、日本全国の米軍基地面積の53%が沖縄に集中しているとか。いくつかの基地のそばをバスは通過して行った。幸に基地の休日とやらで飛行機の騒音になやまされずにすんだ。

三日間、素晴らしい自然との出会い、そしていくつかの伝統文化との出会い、特に紅型、琉球緋、芭蕉布等に代表される染織物、デイゴの木などで作った琉球漆器。壺屋焼や三線等は、沖縄の先人達が国際交流の中から学びとり、独自の風土とかみ合わせて今日の伝統を築き上げたとの事。きびしい生活に耐えて来た人々の心のささえになってきたのがこれらの祭りであり芸能であったという。喜びも哀しみも踊りや歌にたくし、老も若きも踊りまくると云う。歌や踊りに哀調を感じるのは私だけだろうか。

又、先祖をあげて尊び、あつくまつると云

#### ● 編集後記

例年より早咲きの桜もそろそろ終わろうとする4月2日、遅れていた「こだま」の編集がやっと終わりました。6号は、会員の皆様の投稿を中心に、急速な発展をとげる地域の様子も紹介してみました。ご協力戴きました各方面、会員各位にお礼申し上げますとともに、ご意見、ご感想もお寄せください。

う習慣がいまも人々の間に脈々と受継がれており、これを沖縄のこのところというのだそうだ。これは人の心を大切に作る精神にもつながる大切なことだと思う。

添乗員さんを始め、ホテルや売店等で接する沖縄の人々が、なぜか明るく、ゆったりとあたたかみのある事、大きな声で明るく挨拶をかわしてくれる事は大変うれしい事の一つだった。

あとで知った事だが、沖縄には「<sup>ちむぐ</sup>肝苦りさ」と云う美しい言葉があるそうだ。自分の心が痛くなる位、他人の痛みを自分の痛みとして受けとめる思いやりのある心と云う事だそうだ。

疲れを知る事なくさわやかな旅をする事が出来た。旅はストレス解消の良薬と信じて、健康と時間と経済の許す限り、これからも見聞を広めて、明日の活力としてゆきたいと思っている。

## 齋藤保氏 上尾市長より 表彰される

上尾市制施行30周年を記念して、長年上尾市政に協力・貢献した人に対して市長より表彰状が贈られたが、当支部会員の齋藤保氏も表彰を受けられた。長年にわたる地域の納税組合の活動、行政書士として市民相談に携った実績が認められたものである。心からお祝い申し上げるとともに、行政書士にとっても大きな励みである。



# 会 員 消 息

## 【入 会】

藤野 欣也氏

事務所 桶川市寿1丁目3番7号

電 話 048(773)2390

登録日 昭和63年5月16日

行政書士として取り扱っている主な業務

①市町村役場関係

②一般法務関係

行政書士になる前の職業等

土地家屋調査士

趣 味 登山

信条及び好きな言葉

誠実・額に汗

岡野 みどり氏

事務所 桶川市泉1丁目7番30号

電 話 048(786)6661

登録日 平成元年5月15日

行政書士として取り扱っている主な業務

①農地法関係

②法人設立関係

行政書士になる前の職業等

司法書士

趣 味 サイクリング、音楽

信条及び好きな言葉

おこたらず、へこたれず。

福間 佐綱氏

事務所 北足立郡伊奈町大字小室2298-92

第2 サンライズ伊奈 120

電 話 048(722)0716

登録日 平成元年3月22日

行政書士として取り扱っている主な業務

①法人設立

②遺産分割協議書作成

③示談書(交通事故、一般)作成

④告訴、告発状の作成

⑤産業廃棄物処理業許可申請

行政書士になる前の職業等

大東京火災海上保険(株)勤務

趣 味 釣り、合唱

信条及び好きな言葉

誠実

埼玉県行政書士会上尾支部機関紙

こ だ ま 第6号

平成2年5月11日 発行

発行人 長島 敬一 (支部長)

発行所 埼玉県行政書士会上尾支部

〒362 埼玉県上尾市富士見2-3-24

電 話 048-775-2383

印刷所 邦栄印刷

048-774-6500



# このようなときには行政書士にご相談下さい



官公庁に提出する書類の作成・提出手続の代行、相談は行政書士が責任をもって行います。

- ①建設業者に関すること
  - ★建設業許可申請（新規、更新、変更）
  - ★建設工事入札参加資格申請
  - ★経営事項審査申請
- ②宅建業者に関すること
  - ★宅建業者免許申請（新規、更新、変更）
  - ★宅地建物取引主任者登録
- ③法人設立に関すること
  - ★株式会社、有限会社、協同組合等の設立
  - ★医療法人、宗教法人等の設立
  - ★定款の作成、株主（社員）総会、取締役会、議事録の作成
  - ★有限会社から株式会社への組織変更
- ④相続に関すること
  - ★遺産分割協議書の作成
  - ★財産調査、戸籍調査
- ⑤風俗営業等に関すること
  - ★飲食店、バー、キャバレー、マージャン、パチンコ、古物商等の営業許可申請
  - ★図面の作成
- ⑥自動車に関すること
  - ★自動車登録申請
  - ★車庫証明手続
  - ★運送業免許申請
- ⑦土地利用に関すること
  - ★農地転用申請
  - ★開発行為許可申請
- ⑧会計業務に関すること
  - ★経理記帳事務、決算、財務諸表の作成
  - ★借入手続
- ⑨交通事故、社会保険に関すること
  - ★自賠責保険、任意保険、後遺障害、損害賠償金の請求
  - ★労働保険（労災保険、雇用保険）社会保険（健康保険、厚生年金保険等）新規加入手続他
- ⑩その他、権利義務等に関すること
  - ★契約書、示談書、内容証明等の書類の作成
  - ★帰化申請、貸金業、産業廃棄物の申請
  - ★建築士事務所登録
  - ★電気工事業者登録等

…行政書士会会員でない者は、業としてこれらの業務はできません…



## 埼玉県行政書士会上尾支部

〒362 上尾市富士見2-3-24（長島敬一事務所内）

TEL 048 (775) 2383 FAX 048 (773) 6145