



SEASON'S TOPICS

町田市長

石阪丈二

町田のプロフェッショナル
へアメイクスタイリスト

鈴木英里子



4 SEASON's TOPICS

町田市長

石坂 丈一

行政改革のゼネラリスト

6 町田のプロフェッショナル

ヘアメイクスタイリスト

鈴木 英里子

グローバルで磨いた全てを 地域に活かす。

8 続・歩いてわかる新発見 —VOL.17

尾根緑道

10 町田発 旬の味 かなさんどー

11 俺たち、2代目 牧野 浩光

12 ためになる！ 税理士コラム

14 町田法人会とは？

16 町田法人会の活動報告&イベント

18 町田の古ばなし

19 年間事業計画

20 町田のお医者さんに聞く 病気のハナシ —第22回 高血圧症Ⅳ

22 追悼 三橋 國民氏



翡翠

Kawasemi

町田法人会は、公益社団法人の認定を頂いてから7年目に入りました。

「税を通じて地域社会に貢献する法人会」として、

税務研修・経営研修・地域貢献などの公益事業や福利厚生・会員交流など会員のための
共益事業を通じて、企業経営者の満足度向上を活動方針としています。

異業種経営者との出会いがもたらす情報交換やビジネスチャンス、

税務研修会や経営セミナーで得られる最新の税情報や多岐にわたる実務知識などから
事業経営の合理化も図れます。時宜を得た公開講演会や経済講演会、見学研修会や
チャリティーゴルフ大会、親睦ボウリング大会などの楽しい恒例行事もご好評を頂いています。

市民の皆様にあえられる魅力ある事業を展開してまいりますので

これからも町田法人会をよろしくお願ひ申し上げます。



この広報誌は、カワセミが美しい翼を広げて羽ばたくように
公益社団法人 町田法人会も飛躍できますように、という想いをこめて【Kawasemi】と名づけられました。

PROFILE

石坂 丈一

昭和22年生まれ。鶴川小学校、鶴川中学校、立川高校、横浜国立大学経済学部卒業。昭和46年横浜市に就職。平成16年、横浜市港北区長。平成18年町田市長就任。趣味は生け花、版画、野鳥観察、料理、スポーツ観戦など

4 高校、大学で研鑽したサッカーのポジションはDF。毎年、セルビア開幕戦のセレモニーでは見事なボール捌きを見せる 5 駅前の商店街で老舗の店主との1ショット 6 多忙を極め、市長室に在室することは少ない



15年後も30年後も選ばれるまちにするために。
弛まぬチャレンジ、そして信念



行政改革のゼネラリスト

SEASON's TOPICS

町田市長

石坂 丈一

Joichi Ishizaka

平成30年2月25日、町田市長選で他の候補者を大差で抑え4選を果たした石坂丈一市長。初当選した平成18年から12年、町田のリーダーとして、様々な改革を進めてきた。町田を住みやすいまちにするため、日々、闘い続ける一。



1 野鳥観察歴は40年。約300種の野鳥を姿や鳴き声で識別できる 2 国際版画美術館のカフェで寛ぐひととき 3 愛犬タローの散歩で一日が始まる

平成17年夏。横浜市の港北区役所に、突然、同級生が訪ねてきた。そしてこう切り出した。「町田市長選に出てくれないか。」

横浜市で着実にキャリアを積んできた石坂丈一氏には安定した将来が待っていた。ただ、どこかで一抹の足りなさを感じていたのかも知れない。突拍子もない同級生の打診に一瞬呆然としたが、心が揺れた。そして、家に帰って家族で会議をしたときに、長女の一言が背中を押した。「予定通りの人生なんてつまらないんじゃない？」

昭和22年6月、石坂市長は鶴川

秀抜な官僚人生を歩んでいた。「大変だったのは予算編成に携わった財政局の6年間。残業時間は月150時間を超えていたと思う。」平成14年には総務局緊急改革推進本部の初代責任者になり、横浜市長の懐刀として奮闘。平成16年、57歳で港北区長に任命された。

区長になると、彼は毎朝全フロアを回って職員と言葉を交わした。この様子が珍しいとTVで紹介され、それを目にとめた同級生たちが「そうだ、石坂がいた。」と市長候補に白羽の矢を立てたのだった。

9月末日で区長を辞めると、全く無名の彼は朝7時から駅頭に立ち、夜遅くまで町田市内を回った。そして、過去最多の6人が出馬した選挙戦を6千票差で制した。

町田市では横浜市で身に着けた改革手腕、そしてパシフィコで磨きかけた経営感覚で次々と改革を行った。職員の出勤時刻10分前倒しと全職場全員朝礼は、都内で唯一実現できている取り組みだ。企業会計を導入したのも全国市区町村では初。こういった政策の根底には、常に市はサプライサイドではなく、デマンド

村野津田（現・町田市野津田町）で5人兄弟の末っ子として生まれた。教師の両親を持ち、沢山の愛情を受けて育った。初夏には二面の蜜が飛び交う大自然の中で、のびやかな少年時代を過ごす。探究心旺盛で、将来の夢は新聞記者。中学ではパイロットに憧れた。成績は学年で常にトップだったという。

立川高校から横浜国立大学に進学、卒業後は競争率10倍という難関の横浜市に就職した。人事部を皮切りに企画財政局、総合研究開発機構やパシフィコ横浜への出向など、企画能力に長けた改革派として

サイドの論理で動くべき、というブレない姿勢がある。

また、町田ブランドの創出にも力を入れてきた。その結果、14歳以下の子どもの転入者超過数は平成28年に全国1位に。一方、保育園の定員を増やし待機児童数も減らす。4期目がスタートし、多摩都市モノレールの実現、そして中心市街地の活性化を掲げるが、子育て、スポーツ、利便性。様々な切り口で、暮らす。側で町田が有名になり、選ばれるまちにしたい、そんな想いがある。

多忙を極める市長だが、僅かなオフには、大好きな野鳥を観に遠くまで足を延ばす。ドライブを楽しみ、自然の中でリフレッシュする。料理も得意で、夏休みや正月に遊びに来る孫のために焼くパウンドケーキやアツプルパイも本格派だ。「任期を全うした後は版画をもっと作りたい。これまで時間がなくて作れなかったような大作を。いつか個展も開きたい。それから……。」やりたいことは山のようにある。静かな余生を送る頃、町田は今よりもっと住みやすくなっているはずだ。



Professional @
MACHIDA
町田のプロフェッショナル

グローバルで磨いた全てを
地域に活かす。

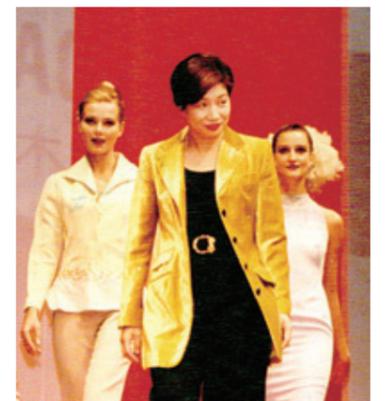
ヘアメイクスタイリスト
鈴木英里子
eriko suzuki

町田市を中心に美容院を展開するティエスグループの鈴木英里子氏。店舗で施術をし、スタッフの指導や育成、店舗管理などサロンワークをこなす傍ら、最先端

のヘアモードを創作し、発信するクリエイティブな活動も行っている。ローカルとグローバル、相反するフィールドで奔走する美容界のプロフェッショナルなのだ。



<http://ts-zeal.com/>



鈴 本英里子氏が美容師を志したのは自動車メーカーで受付嬢をしていた時だった。仕事が終わってから専門学校で懸命に勉強し、一日も休むことなく卒業を迎えると、会社を円満退社。当時日本一忙しい美容室と称された荻窪のヴォーグ美容室でインターン生としてスキルを磨き始めた。

美容師を目指したのには理由があった。町田の理容室や岩手で美容学校を経営していた義父が、美容師になってほしいと期待していたことを結婚前から薄々感じていたから。21歳という年齢は美容師のスタートとしては決して早くない。しかし、彼女は臆することなく決断すると、直向きに自己研磨に励んでいった。

萩 窪で働き始めてから3年半、25歳の時に森野2丁目サロンをオープンすることに。スタッフ4名の小さい店だったが、都内の有名店で習得した施術は町田でたちまち評判となり、3年も経つと予約が取れないほどの人気店となった。木曽、旭町、町田駅前。次々と新店をオープン。ティエスグループは最大11店舗を数えるまでに成長した。

「お客さまの喜ぶ顔がみたい」という想いでサロンワークを何よりも大切にして、いる彼女はスタッフにも技術や接客、そして人間性までもたたき込む。髪だけでなく、メイクも着付けも美容師ならば出て当たり前前の技術を全て、そしてその



質、さらに空間づくりにも拘り抜く。徹底した指導をして、最終的には独立させる。それがティエス流で、展開した店舗をFCとして経営させているところもある。

そ んな鈴木氏のもう一つの顔が、美容業界の最先端で活躍するクリエイティブアーティストだ。日本ヘアスタイリスト協会の運営委員や、インターコワフル(以下ICD)という90年以上の歴史を誇る美容の世界機構で、女性として初のアジアファッション委員長を務めた経歴も持つ。日本ヘアスタイリスト協会では翌年のトレンドを創作して発信する。ICDではエキサイティングなヘアショー、いわば、髪の毛のファッションショーで大勢の観客を前にアーティスト

ティックなパフォーマンスを見せる。どちらも精力的にずっと継続して行ってきた。

「国 内で技術を磨くだけではなく、世界の一流のアーティストたちと同じステージに立ち、ニューモードの発表会やヘアショーなどでたくさん刺激を受けることも大切。そういったクリエイティブな意欲やパワーを失ったら、時代から取り残されてしまうし、サロンも活気を失ってしまう。また、若いスタッフにも世界の最先端を見せて、体験させてあげたい。それが技術的にも、感性にも刺激を与えるから。」

町田を中心に展開するローカルなサロンではあるが、その一方で、美容という常に進歩する技術や感性はグローバルなフィールドで吸収している。火曜日は日本ヘアスタイリスト協会やICDの仕事を、他の日は一日サロンに立つ。休みは全くと言っていい程、無い。義母の介護もこなす。若いスタッフに負けないくらい、パワフルだ。

Profile

鈴木英里子

日野市生まれ。世田谷区で育ち、活発でスポーツ万能な少女時代を過ごす。桜美林高校を卒業後、自動車メーカー勤務を経て山野美容専門学校を卒業、美容師になる。2012～2014年ICDジャパン会長。株式会社ティエスグループ専務取締役。



TS-ZEAL町田店
町田市森野1-37-1POPビル2F
042-722-5334

歩いてわかる 新発見 VOL.17 尾根緑道

町田屈指の桜の名所「尾根緑道」。例年より早い桜の開花に、満開の散策とはならなかったものの、自然を多く残す多摩丘陵の遊歩道と、歴史を感じる周辺施設を存分に楽しみました。

Start

1 小山田神社

承安年間(1171~4)、小山田有重の内室を祀った社として作られ、別名「嶽の内御前神社」と言われる。参道脇に咲き誇る蓮の花田は薬師池公園の2倍の広さで、大賀藕絲織の手工芸品の材料にするためのもの。

2 町田市考古資料室

縄文時代の土器や古墳時代の埴輪など、市内の遺跡から発掘された文化財を含む約200点の貴重な遺物を無料公開。土日祝(9~6月は第2・4)のみ開館。

3 花の家

草花の栽培、陶芸などの作業を行う福祉施設でカフェを併設、花や鉢物のほかりサイクル品の販売なども行っている。

4 町田市大賀藕絲館

1979年、大賀一郎博士の藕絲織の作業場として開設。蓮や紅花などの栽培、蓮の実を使った食品、町田市名産品の茄糸織コースターなど手工芸品を製作・販売する。毎年7月には「蓮まつり」も開催。

5 尾根緑道

相模原陸軍造兵廠の戦車のテストコースとして作られたため「戦車道路」とも言う多摩丘陵の尾根道。市が散策道として整備し、いずれは市最西端の大地沢まで約20kmに延びる予定。

6 谷戸池公園冒険あそび場

2017年秋にオープンした町田市で3番目の常設型冒険あそび場。公園内の自然環境をいかし、斜面や広場、木工作やロープ遊具での遊びをはじめ、子どもたちのやってみたいが実現できる。

7 谷戸池公園

農業用水池であった谷戸池をいかした自然豊かな公園。あずまやからはカルガモ等の野鳥が見おろせ、クヌギ、コナラ等の雑木林が続く園路が整備されている。

9 常盤つり堀センター

子どもや初心者でも気軽に体験できる池。雨天でも利用可能な室内釣り場もあり、鯉や金魚が釣れる。竿レンタル有、火水休。



9

8

6

5

2

3

4

7

1



とってもキュート♡

コ、コレは...!?

常磐

中常磐

町田街道

境川

小山田小学校

都立小山田緑地

八木重吉「素朴な琴」石碑

小山田南小学校

大型生ごみ処理機

町田市リサイクル文化センター

町田市立室内プール

桜美林学園

「続・歩いてわかる 新発見」では、一緒に町田を歩いてみたい方を募集中。次回は2018年6月中旬~7月初旬(場所未定)を予定しています。興味のある方は町田法人会事務局までお問合せください。

町田 発
旬の味
Seasons Flavor
29

リゾート気分で楽しめる
本物の沖縄料理

町田市中町 沖縄家庭料理かなさんどー

町田街道から少し入ったビル
の地下にある「かなさんどー」は、
最初の店が手狭になったことで、
10年前に現在の場所に移転し
てきた。
店主の金城かつ子氏は、設備
会社や介護用品の専門店を経
営する企業家だが、本物の沖縄



虜にしてきた。

料理の店が都内に無いこと、そ
して沖縄料理の美味しさを大
勢の人に知ってもらいたいと、店
をオープンさせた。
彼女の作る沖縄料理を食べ
るにはまるで沖縄にいるよ
うな雰囲気包まれる。

沖縄生まれ、沖縄育ちの店
主がこだわりと愛情たっぷりに
作った料理の数々。素材も沖縄
の農家や漁師の知り合いから
全て空輸している。添加物も一
切使用しない。本物の素材を
惜しみなく使い、これまで沖縄
料理が苦手だったという人も

沖繩生まれ、沖繩育ちの店
主がこだわりと愛情たっぷりに
作った料理の数々。素材も沖縄
の農家や漁師の知り合いから
全て空輸している。添加物も一
切使用しない。本物の素材を
惜しみなく使い、これまで沖縄
料理が苦手だったという人も



沖繩家庭料理かなさんどー
町田市中町1-21-16-B2
042-724-8661
17:00~24:00
不定休

中でもおすすめなのはモツを
本ガツオと塩だけで味付けした
『中身汁』。おそろしく手間がか
かることで、沖縄料理店でもメ
ニューに入れている店は少ないが、
沖縄人にとって欠かせない心の
料理だという。泡盛とカツオぶ
し、黒糖で下ごしらえ含め半日
以上煮込んだラフティーやゴー
ヤチャンプルも人気の品。
シーサーやサンシンが飾られ
た沖縄情緒たっぷりの空間で、
地元気分楽しめる沖縄料理。
人気の理由の一番は、生粋の沖
縄女将の愛らしい笑顔なのか
もしれない。



沖縄ターワムの島ウニ焼750円、ラフティー780円、中身汁690円 ※いずれも税抜き

THE SECOND GENERATION 17

俺達、2代目



Short Interview

旅行のカタチは変わっても
社会と人に「豊かさ」を与え続けたい。

昭和53年に創業、旅行業を主
業とするタウンツアーズ。八王子
にも支社を持ち、企業や諸団
体、学校などを中心に企画型の
旅行を提案している。ここ最近
は、拠点がある町田と八王子の
みならず、神奈川県や関東全域に
までマーケットを広げている。社
長は昭和54年生まれ、まだ38歳
の牧野浩光氏だ。都内のホテル
で接客業に携わった後、家業に入
り、平成16年に社長に就任した。

Q 社長に就任されてから一番大
変だったことは何でしたか？

A 東日本大震災のときですね。
あれだけの災害でしたから、弊
社としても何が出来るのか模索し
ながら、被災地や地元の方々に
寄り添うことを第一に考えていま
した。旅行も自粛ムードが長らく
続きましたが、だいぶ落ち着いて
きてからは、皆さんがうちに戻っ
て来てくれています。お客様に信頼さ
れているんだと改めて気づかされ
ました。これからもそういった信
頼に添えていかなければ、と身の
引き締まる思いですね。

Q 先代から教わったことで一番
大切なことは何ですか？

Q 多くの同業他社と競合して
いるわけですが、これからの展望
を教えてください。

株式会社タウンツアーズ
代表取締役 牧野 浩光

Company Profile
株式会社タウンツアーズ
創業 昭和53年
業種 旅行業
町田市中町2-6-11
042-727-2977

A 可能な範囲で仕事を広げて
いきたいと思っています。大手に比
べたらうちは小さい会社ですが、コ
ミュニケーション力は負けない自信
があります。営業所も人も、いつま
でもずっとここに居続けることも
出来ます。弊社のロゴマークは、町
田デザイン専門学校の方に作って
頂いたのですが、自由に旅をする

旅人をイメージした雲の形です。
時代に合わせ、旅行を通して人々
に豊かさを与えていき、仕事で地
域貢献をしていきたいという想い
が詰まっています。父も新しいこ
とにチャレンジしてきた人でした。
時代の流れを捉えて、私も常に
チャレンジしていきたいと思ってい
ます。



入会申込書

支部名	
取扱い役員名	

貴会の趣旨に賛同して、入会の申し込みをいたします。

平成 年 月 日

ふりがな				T E L	-	-
事業所名				F A X	-	-
代表者名				資本金	万円	
所在地	〒	-	町田市	会費	1ヶ月	円
事業内容				摘要		
決算期	月	従業員数	名			
連絡先 (所在地と相違の場合)	〒	-		町田法人会のホームページ(企業紹介)とリンクいたしますか?		
(ホームページアドレス)	http://			リンクする	リンクしない	
(メールアドレス)			@			

公益社団法人 町田法人会 会長 三橋 信介 殿
〒194-0022 東京都町田市森野1-9-20 第二矢沢ビル4F TEL042-726-2453 FAX042-724-5853 http://www.hojinkai-machida.or.jp

資本金別会費一覧

区分	出資金	1ヶ月当たりの会費
正会員	1,000万円未満	1,200円
	1,000万円以上 2,000万円未満	1,500円
	2,000万円以上 3,000万円未満	2,500円
	3,000万円以上 5,000万円未満	3,000円
	5,000万円以上 1億円未満	4,000円
	1億円以上	6,000円
賛助会員	公益法人、医療法人、宗教法人等 及び管内に事業所を有する法人	2,500円
	事業を賛助するために入会した者	1,000円
	同一代表者の別法人	500円

*会費は1年一括納入でお願いいたします。

個人情報の取り扱いについて

当会は、会員企業に係る「個人情報」を、研修会・講演会・諸会議等の開催通知、会報等の送付、参考図書関連の案内、並びに福利厚生制度のご案内など、本会事業活動及び会員サービスの為に利用し、それ以外の目的で利用する事は一切ございません。また個人情報の開示、訂正等のお問い合わせは事務局までお願いします。

公益社団法人 町田法人会事務局

町田法人会とは？

公益社団法人として2018年4月に7年目を迎えた町田法人会は、4月現在、管内の法人のうち、実に43%にあたる2,500社が所属しています。

7つの委員会と3つの専門部会、16の支部を組織し、税務や会社経営に関する各種研修会、地域貢献活動など町田で働く経営者として、欠かすことの出来ない“地域での繋がり”を構築する場所でもあります。

詳しくは、町田法人会のウェブサイトをご覧ください。

メリットはたくさん！

- ▶ 専門的な税知識の研修会や経営に必要な講習会に参加できます。
- ▶ 地域貢献活動もさかん。地域での繋がりが深まります。
- ▶ 充実した福利厚生制度を利用する事ができます。

会費・入会方法は？

- ▶ 会費は1ヶ月1,200円から。
※資本金の額によって異なりますので、次ページ会費一覧をご覧ください。
- ▶ 入会希望や詳しい内容をお知りになりたい方はお気軽にお問合せください。
TEL: 042-726-2453
mail: official@hojinkai-machida.or.jp

詳しくはHPをご覧ください

税に関する最新情報がいっぱい

利用できるさまざまな福利厚生制度があります

インターネットセミナーで気軽にスキルアップが可能

会員だけが利用できるサービスがいっぱい

バナー広告募集中！詳しくはお問い合わせください

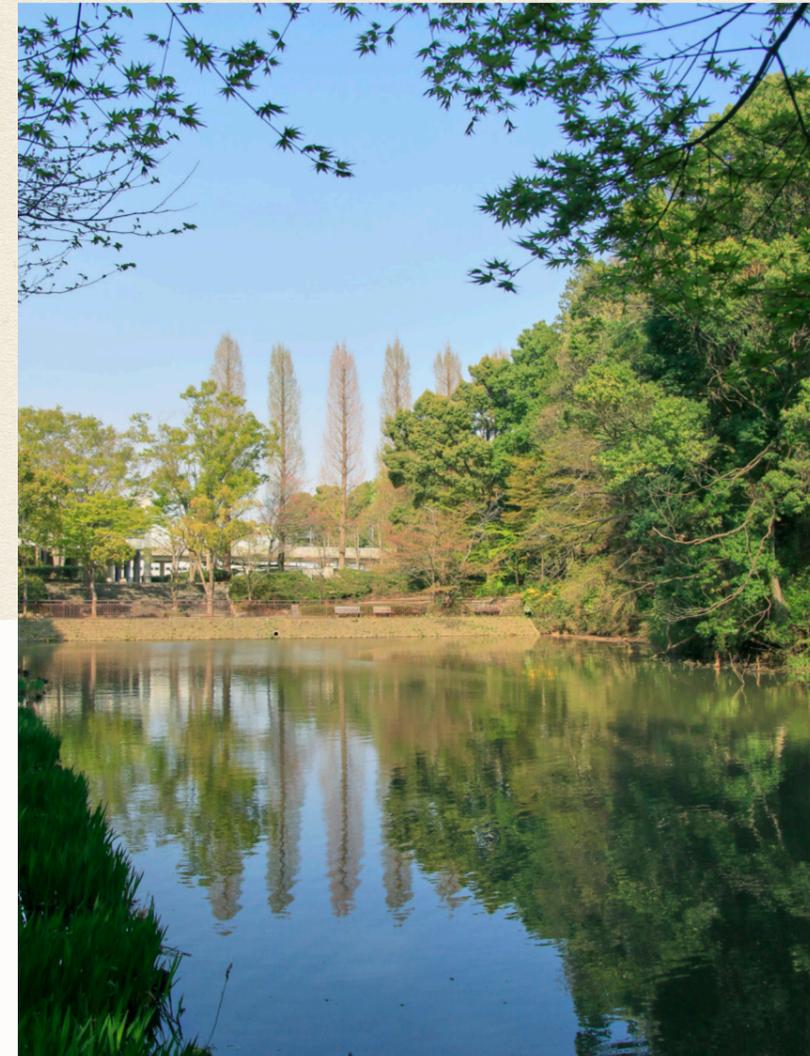
各種研修会や講習会の情報がいっぱい

<http://www.hojinkai-machida.or.jp/> 町田法人会 検索

町田法人会 平成30年度事業計画

今年度も法人会では、多彩な事業を計画しております。ぜひ、ご利用ご参加ください！

月	事業内容	無料税務相談会	年間を通して
2018 4月 April	さくら祭りに出店＝租税教育(税金クイズ) つるっこ・ぱおに出店＝租税教育(税金クイズ) オープンセミナー＝補助金・助成金獲得法	1回目 4/23(月)	★道路美化の推進(月2回) ★決算法人説明会(毎月)
5月 May	生活習慣病健診＝千寿閣(5/9・10) JA忠生(5/14) わんぱく相撲に出店(5/19)＝租税教育(税金クイズ) 青年部会報告会(5/11) 女性部会報告会(5/17)	2回目 5/28(月)	★新設法人説明会(奇数月) ★無料税務相談(毎月)
6月 June	通常総会(6/5)＝事業報告・計画、決算・予算 実務簿記講習会＝6/6～ 毎水曜 全9回 オープンセミナー(6/7)	3回目 6/25(月)	★税制改正事項の要望 ★企業・個人のための保険制度
7月 July	チャリティゴルフ大会(7/10)＝東京国際GC 女性部会講習会 オープンセミナー	4回目 7/23(月)	★福利厚生施設幹旋 ★レジャー施設割引
8月 August	組織強化を考える会 青年部会ファミリー研修会 オープンセミナー	5回目 8/27(月)	★Kawasemi法人会News発行
9月 September	会員セミナー 各部会税務研修会 オープンセミナー	6回目 9/25(火)	★「ほうじん」配布 ★各支部ごとに税務研修会 バス研修会 健康講座etc
10月 October	実務簿記講習会＝10/4～ 毎木曜 全9回 親睦ポウリング大会 オープンセミナー	7回目 10/22(月)	★経営支援 ★異業種交流 ★社会貢献活動
11月 November	公開講演会＝町田市民ホール 年末調整説明会＝11月上旬～各会場で開催 生活習慣病健診＝千寿閣、JA忠生 女性部会見学研修会 オープンセミナー	8回目 11/26(月)	
12月 December	青年部会会員交流＝部会員の拡大と親睦 クリスマスコンサート ふれあい2018 オープンセミナー	9回目 12/17(月)	※無料税務相談会は 13:00～、14:00～、 15:00～ 町田法人会 事務局で実施します
2019 1月 January	新春の集い2019(1/11) 女性部会新年会＝部会員新年顔合わせ オープンセミナー	10回目 1/28(月)	
2月 February	共催制度講演会 源泉部会視察研修会	11回目 2/25(月)	
3月 March	花に託す復興への思い Part8 青年・女性部会合同租税教室	12回目 3/25(月)	



町田の古ばなし

第5話

河童が教えた秘伝

町田市小山田桜台

上 小山田の谷戸池のそばに、かぎ引石という石があった。昔その石に小さな子どもが腰をかけ、一人で通る人に限って「おれとかぎ引きをしないか」と呼びかけた。通行人も相手は小さな子どものこと、面白半分「よしやろう」とお互いの指と指で引っぱり比べをした。すると子どもの

力は強く、たちまち池の中に引きずりこまれてしまった。それで殺された人は数知れず、その子どもは谷戸池に棲む河童だと評判になった。

河童退治をする勇者はいないかと取り沙汰されると、豪力無双の小川虎之助が、「よし、それはけしからん。わしが一つ退治しよう」と名乗り出た。虎之助は短刀をしのばせ馬にまたがり池のそばを通りかかると、案の定、子どもが「かぎ引きをしろ」と言ってきた。虎之助は馬上から「よしやろう」と、指と指とを組み合わせるや否や、馬に鞭打ち、まっしぐらに走り出した。子どもははるばる引きずられ、どうもがいても馬の力にはかなわない。厳しく鞭打たれてついに「お助け下さい、実は私は谷戸池に棲む河童です。お許し下されば、骨つぎの秘法をお教えします」と詳しく秘伝を話し始めた。虎之助は「されば人助けとなる接骨法の秘伝教示により、一命は助けてやるが、今宵のうちに立退け」と諭し、その夜河童は柿生の本山池にうつり住み、その後はおとなしくなったという。この秘伝で接骨医を開業した小川氏は、後に江戸四谷に移転し、並々ならぬ大繁盛医となったという。

町田法人会の会員の皆さまへ

生活習慣病予防健診

充実の内容を短時間で
受診頂けます(約2時間)
会員特別料金(税込)

年2回春期(5月頃)と秋期(11月頃)巡回健康診断を実施致します。

健診会場: ホテルラポール千寿閣(JR町田駅南口)
町田市農協忠生支店(町田市忠生3-6-23)

コース名・検査項目	一般料金	会員特別料金	値引き額
総合コース(ドック健診) Aコース+超音波(腹部、胆・肝・膵・腎・脾5臓器) +腫瘍マーカー(CEA・AFP・CA19-9)検査+ C型肝炎検査 喀痰検査を専用容器代のみで実施 390円	52,552円	37,044円	-15,508円
Aコース(基本コース) 視力検査・聴力検査・呼吸器系・循環器系 ・消化器系・腎機能検査・肝機能検査・膵機能検査・ 糖代謝検査・高脂血症検査・高尿酸血症検査・ 血液検査・便潜血検査・眼底検査・眼圧検査・診察等	27,475円	21,384円	-6,091円
Sコース(若年者コース) Aコースの消化器系(胃部X線・便潜血) 検査を省略したコース	21,384円	16,696円	-4,688円

オプション検査	上記各コース受診の方に対し、 ご希望により行います(別料金)
アミノインデックス検査 1回の採血で複数のがんの可能性を評価 血液中のアミノ酸濃度からがんである可能性を評価します。	22,000円
頸動脈超音波検査 超音波画像により、頸動脈の状態や血液の流速等を診断します。 動脈硬化の状態がわかり、各疾患(脳卒中、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血、 狭心症、心筋梗塞、甲状腺等)の予防に役立ちます。	7,182円
前立腺腫瘍マーカー検査(PSA) 前立腺の異常に的を絞って反応し膀胱腫瘍等発見されます(採血検査)	3,240円
女性健診(女性対象超音波検査) 乳房・下腹部(子宮・卵巣)を超音波で検査します。 (女性スタッフが下腹部の視診、触診はいたしません)	3,952円
C型肝炎検査(HCV) 総合コースには含まれています “肝ガン”に深い関係があるC型肝炎ウイルス感染の有無を検査します。	3,628円
Lox-index 検査(脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクの検査) 動脈硬化に関する物質を測定し、将来的危険度を知ることが出来ます。	12,960円

法人会がおすすめ
する健康診断
短い時間で生涯の
安心を!



※従業員・パート等の健診料金は福利厚生費として認められます。但し、役員のみ受診では認められません。詳しくは、税務署法人課税部門へ。

★申し込み方法 封書にて会員の皆様にご案内致します

一般財団法人 全日本労働福祉協会

〒143-0016 東京都大田区大森北 1-18-18 電話 03-5767-1714 (直通)

町田のお医者さん 聞く Ask the Doctor 病気のハナシ

第22回
高血圧症
Ⅳ

降圧薬の使い方について

高血圧患者に聞かれる質問で最も多いのが「血圧を下げる薬は、いつ止められますか?」「血圧が下がったので、薬をやめてよいですか?」だ。風邪などの急性疾患ならウイルスが体からいなくなれば薬は不要だが、高血圧は慢性疾患だから完治しない。降圧薬で抑えていると考えるのが正解で、止めることができないのだ。中止できない薬だからこそ、内服開始のタイミングを大切にしたい。

内服治療開始にあたって

高血圧症は慢性疾患とはいえ、生活習慣病の要素は多分に含んでいるので、減量・運動・食事療法(DASH食)・減塩・節酒・禁煙・ストレス解消・合併疾患(糖尿病・脂質異常症など)の管理を行うことによって、収縮期血圧を2~20mmHg下げられることが分かっている(下表)。薬物投与の前の、

生活習慣の是正は必須であり、大変意味のあることだ。管理栄養士が栄養指導を行う診療所で、共にしっかりとした生活習慣病の管理が必要である。

生活習慣の改善を6~12ヵ月継続したにもかかわらず、収縮期血圧135以上、拡張期血圧85以上の場合には薬物療法の開始を考慮する。

血圧を下げる主たる目的は、心血管系リスクの軽減にあることを忘れてはならず、どの降圧薬を選択するかではなく、心血管リスクの存在を主体に考える。また、降圧薬の効果には個人差が大きいということも重要だ。

薬物療法は単剤治療から

薬物治療を始める前に考慮すべきは、その薬物が①動脈硬化(冠動脈疾患や大動脈疾患など)を予防するエビデンス(証拠)があるか②患者の経

済的負担がないか③服薬アドヒアランス(第9回服薬について参照)を確立できるか④他剤と比較して統計的優位性があるか⑤生活習慣病治療の助けになるか―で、個人ごとに異なる。

第一選択薬としては、①サイアザイド系利尿薬で、廉価だが、高齢者では頻尿・遺尿などトイレが間に合わない。また尿酸が高くなり痛風発作を生じやすくなったり、腎機能障害には使えない。②ACE阻害薬・ARB・カルシウム拮抗薬などは、病態や合併症を考慮して選択するのが一般的。③β遮断薬は不意に使用すると徐脈を生じたり、心疾患イベントの罹患率や死亡率を減少するエビデンスが乏しいので、若干不向きである。ただ循環器専門医としては、心臓病を有する患者への使用には大変有効な側面が多い薬物だ。

単剤での効果が不十分であれば増量、もしくは病態に合わせて併用療法を考慮する。第一選択薬を変更するのではなく、増量または他剤を上乗せして加療するのがスタンダードである。

おわりに

拡張期血圧は降圧薬で下げにくい場合、若いうちから生活習慣を見直し、血管に柔軟性を持たせておくことが大切である。



町田市木曽西2-18-12 042-789-8100 http://www.myheart-clinic.jp/

生活習慣改善	推奨内容	収縮期血圧の低下
減量	標準体重を維持する(BMI18.5~24.9kg/m ²)	5~20mmHg/10kg減量
DASH食	果物と野菜を豊富に摂り、飽和脂肪酸と総脂肪が少なめの低脂肪製品を摂る	8~14mmHg
減塩	食事のナトリウム摂取量が100mmol/日(ナトリウム2.4g、食塩6g)を超えないようにする	2~8mmHg
運動	ウォーキングのようなキビキビとした有酸素運動を定期的に行う(ほぼ毎日、最低30分)	4~9mmHg
節酒	女性と小柄な男性で1日1単位(ビール約710ml、ワイン約300ml、40度のウイスキー約90ml)まで、ほとんどの男性では1日2単位までとする	2~4mmHg

DASH食: Dietary Approaches to Stop Hypertension (高血圧予防食)



鎮魂と、芸術に捧げた人生。

三橋國民

会報誌・広報誌

平成2年から22年までの21年間に亘り会報誌34号から100号までの表紙絵を、また広報誌「Kawasemi」になってからは101号から124号までの6年間、町田の懐かしい景色や戦争中の貴重な絵を描き下ろしてくださいました。



Profile プロフィール 三橋 國民

大正9年、東京府南多摩郡町田町(現・町田市)生。昭和19年、西部ニューギニアへ出征。昭和21年、重傷を負いながら40名部隊の2人の生き残りとして復員。戦後、金工家の海野建夫氏に師事、工芸美術、彫金、鋳造、石造等を学び、日本各地に多数のモニュメントを制作。平成元年より全国で戦争体験を伝える講演会を実施。日展内閣総理大臣賞、菊花賞、文部科学大臣地域文化功労者表彰など受賞多数。平成26年、町田市名誉市民、東京都名誉都民。著作に『鳥の詩死の鳥からの生還』『兵隊嬢の五〇〇〇キロ』。三橋國民鎮魂祈念館(原町田3)で作品鑑賞が可能。勝楽寺(原町田3)に眠る。

講演会

2001年5月29日の第21回総会では「いのちを考える」わたしの鎮魂制作の周辺から」と題した講演を、また2006年の新春の集いでは『私のライフワークを語る』鎮魂から平和へ」と題して戦争絶滅への願いを訴えられました。



バス研修

2000年10月、総勢120名が参加した原町田・相原地区と女性部会のバス研修に同行され、自身が制作された福井県の大本山永平寺「道元禪師稚髮御像」の前では、作品の制作並びに開眼式などのエピソードを披露してくださいました。



明けゆく

兄・忠正氏他界の際に、法人会に寄託した基金を活用して制作され、都市計画道路の開通記念として2002年に市に寄贈されました。親子の寄り添う鳥が明けゆく天空へ飛翔する姿を新しい道へのイメージとして彫り上げた石造彫刻です。



まちびと展

「三橋國民・記憶の中の町田」2017年5月、町田市の「まちびと」の表紙題字を制作されたことに関連して、Kawasemiに描き下ろされた24点の絵のほか、迫力ある襖絵などを展示。町田市役所1Fイベントホールには1週間の会期中、大勢の市民が来場しました。



編集後記

「俺、死ぬんだな…って思って意識が無くなるんだけど、気づくと生きてるんだよ(笑)。きっと仲間が生かしてくれてるんだよね。」戦争の話の最後は決まってること結ばれた國民先生。悪夢のような軍隊生活、凄惨なニューギニアの話、占領下時代のこと、町田

の遠い昔の風景。國民先生とお喋りタイムは宝物のような時間でした。時にはノートにいても簡単にさっと絵を描いてくださって。先生、ようやく昔の仲間にあえたでしょうか。懐かしい話に花を咲かせていますか?今年はいつもとより早く咲いた桜が、何故か儚げに映った春でした。(神子尚子)

本誌掲載の記事、写真の無断転載を禁じます。 ※尚、本誌の表紙内容は2018年4月30日現在のものです。

三橋國民氏が去る2月4日、97歳の長寿を全うされました。

造形美術家として、鎮魂をテーマにした創作活動は亡くなる直前まで続けられました。

國民氏は町田法人会の創設に尽力した初代会長・忠正氏の弟でもあり、ともに

現会長・三橋信介氏の父であり、町田法人会へも多大なるご支援を頂きました。

ご逝去を悼み、心からご冥福をお祈り申し上げます。

発行日 2018年4月30日
発行 公益社団法人 町田法人会
〒194-0022 東京都町田市森野1-9-20 第二矢沢ビル4F
TEL 042-726-2453 FAX 042-724-5853
編集 公益社団法人 町田法人会 情報委員会
制作 (株)Vision Design
印刷 八昭印刷(株)
撮影 松田康司 タカオカ邦彦 竹之下三緒



永遠の愛の誓い。
宝永堂のエンゲージ&マリッジリング。



〈宝永堂 プレステージコレクション〉は宝永堂オリジナルのブライダルジュエリーブランド。
当社宝石鑑定士(GIA G.G.)が、センターストーンはもちろんメレーダイヤモンドの一粒一粒まで
選び抜いた高品質なダイヤモンドと、トレンド感がありながらベーシックなデザインが特徴です。
1カラットアップの大粒ダイヤモンドエンゲージリングも豊富にご用意しております。

グレード表示のあるダイヤモンド製品には、品質を保证する鑑定書をお付けしておりますので、安心してご購入いただけます。

PRESTIGE COLLECTION
HOEIDO DIAMOND

HOEIDO TEL.042-723-1555
<http://hoeido-grp.com/> 宝永堂

〒194-0013 東京都町田市原町田6-1-17 (JR横浜線 町田駅前) 営業時間 / 10:00AM→6:30PM(水曜定休)

各フロアのご案内 地下1階・1階＝ジュエリーフロア 2階＝茶道具フロア 3階＝茶道具催事場 4階＝ジュエリー催事場

