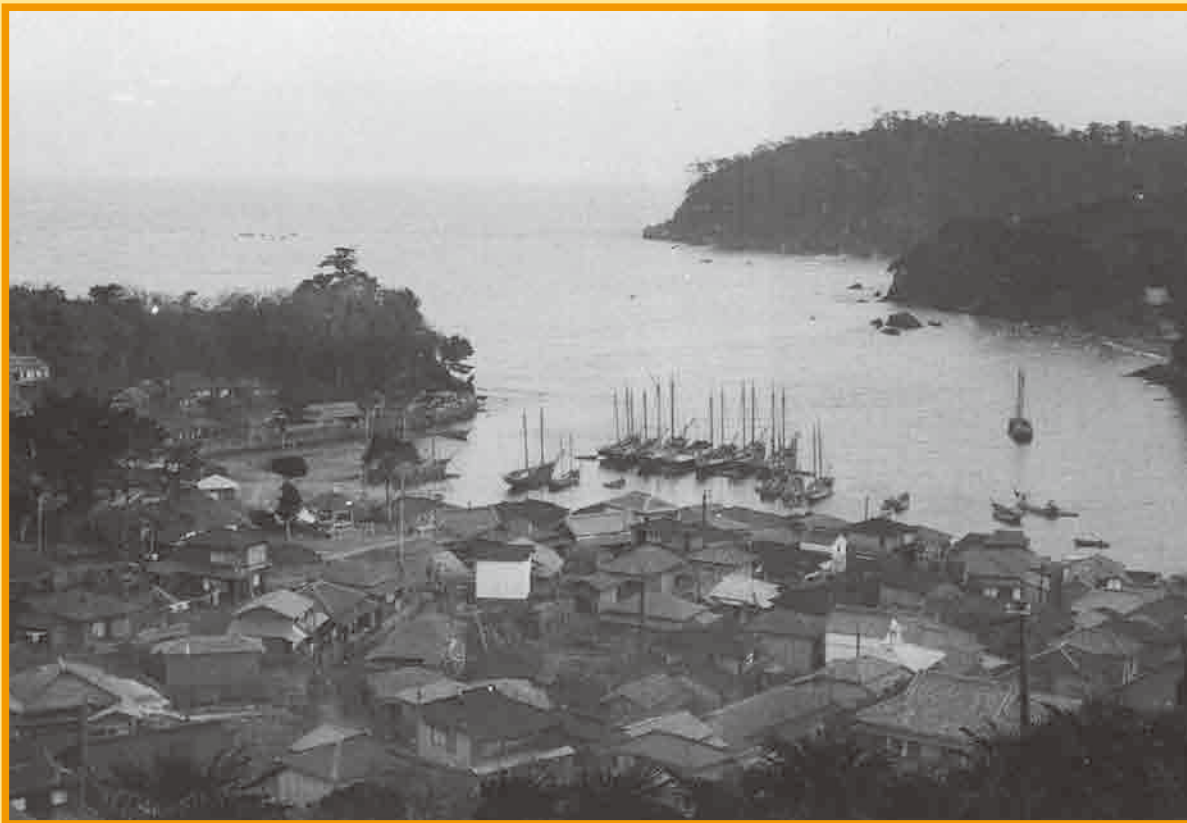


with

いっしょに

No.280

平成29年3月発行



▲石船と呼ばれた石材運搬用の帆船が停泊している。撮影されたのは大正年間か…。(『昨日の道 去年の坂』より)。▼平成28年12月撮影。

郷土の今昔〈真鶴町〉



ホームページも是非ご覧ください

小田原法人会

検索

<http://www.odawara-hojinkai.com>



- 事業フォトグラフィー
- 今後の事業活動スケジュール
- 〈新連載〉元気が一番①知っておきたい「脳血管障害の予防」
- 庶民の娯楽史～相撲②「地元出身の力士たち」
- 「小田短発！ いっしょに子育て」with おだたん
- ベジタブルライフ③「ブロッコリー」
- 「活気ある職場は、周囲のサポート次第です」
- 地元のスポーツクラブを応援しよう！
- 小田原労働基準監督署からのお知らせ
- 小田原税務署からのお知らせ
- ふれあいいんふおめーしょん

●本会

★新春講演会並びに賀詞交歓会

・1月23日(月) 湯本富士屋ホテル 参加者約140名

第1部「新春講演会」
第2部「賀詞交歓会」

第1部では、落語家・天台宗の僧として活躍されている露の団姫さんによる落語の披露と講演会が行われ、参加者は興味深く聞き入った。

第2部の賀詞交歓会では、会員140余名の出席の他、三宮小田原税務署長を始め、関係官庁、諸団体のご来賓の皆様方のご臨席を賜り、新年のスタートに相応しい盛大な会となった。



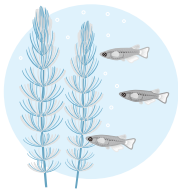
●青年部会

★租税教室

・12月19日(月) 岩原小学校 6学年

・1月13日(金) 東富士小学校 6学年

・1月25日(水) 三の丸小学校 6学年



三の丸小学校での租税教室の様子

●女性部会

★社会貢献活動の一環として、女性部会員で集めたタオルを小田原消防署に寄付し、小田原市より礼状が贈られた。

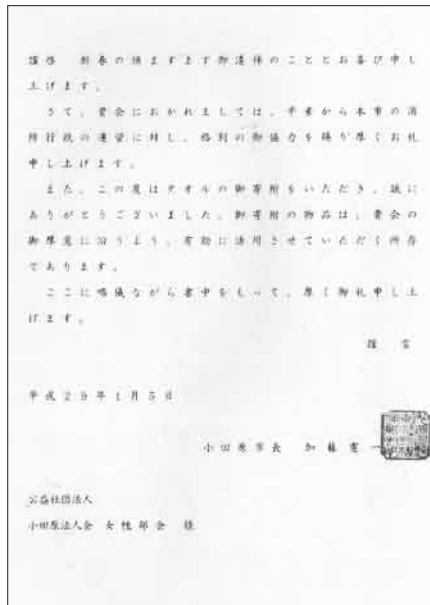
・12月22日(木) 小田原市消



防本部

★新年研修会並びに賀詞交歓会

・2月2日(木) 湯本富士屋ホテル 参加者40名



▲御礼状
▶タオルを手渡す佐藤部会長(左)と水田副部会長(右)



新春研修会では、「湯本見番芸者衆」の踊りや唄が披露され、会場を盛り上げた。

●足柄支部

★「あなたも120歳まで生きられる」長寿の秘訣セミナー並びに異業種交流会
・2月9日(木)
・第1部「セミナー」足柄上商工会館 参加者23名
・第2部「異業種交流会」綿屋旅館 参加者20名



●厚生委員会

★第10回健康ウォーク「日本橋七福神めぐり」
・1月13日(土) 参加者43名



新会員紹介コーナー

＼(^-^)/ (平成28年11月11日～平成29年2月1日) (敬称略)
※新入会員5社の内、情報公開に同意された2社のみを掲載しています。

★小田原支部

(有)佐々木建材	佐々木 学	土木一式、舗装工	小田原市扇町 1-38-11-102	0465-34-3651
(有)雅組総合建設	平井 雅昭	建設業	小田原市久野3319-5	0465-32-3702

ご入会頂きありがとうございます！



今後の事業活動スケジュール〈平成29年3月～平成29年5月〉

※詳細はお問い合わせください。事務局 (0465-23-3641)

日 時			行 事 名	場 所	対 象
3月	17日(金)	18：00～19：30	川東支部「究極の接客・販売セミナー」	川東タウンセンターマロニエ	会員及び一般
	21日(火)	14：00～16：00	決算法人説明会（3月決算法人対象）	小田原箱根商工会議所会館	法人
	22日(水)	〃	〃	〃	法人
	26日(日)	9：30～12：00	足柄支部「パークゴルフ大会」	中井中央公園	会員
	29日(水)	14：00～15：30	湯河原・真鶴支部「タニタ健康セミナー」	ホテル城山	会員及び一般
4月	19日(水)	14：00～16：00	決算法人説明会（4月決算法人対象）	小田原税務署	法人
5月	24日(水)	14：00～16：00	決算法人説明会（5月決算法人対象）	小田原税務署	法人



会社取引をめぐって
会社取引 税務QA

会社取引の実際
会社取引の実際

会社取引の実際
会社の税金
カイトワック

会社取引の実際
会社取引の実際

税制改正の
あらまし

左記資料を無料で配布いたします。

ご希望の方は
法人会事務局まで
お越しください。

問い合わせ：
TEL: 0465-23-3641
事務局 青木まで。

3・4月の税カレンダー

納付期限を守りましょう！

★所得税(国税)	★法人税(国税)	★消費税及び地方消費税
・2月分源泉所得税の納付期限………	・1月末決算法人の確定申告と納付期限	・1月末決算法人の確定申告と納付期限
・3月分源泉所得税の納付期限………	・7月末決算法人の中間申告と納付期限	・7月末決算法人の中間申告と納付期限
・2月分源泉所得税の納付期限………	・2月末決算法人の確定申告と納付期限	・2月末決算法人の確定申告と納付期限
・2月分源泉所得税の納付期限………	・8月末決算法人の中間申告と納付期限	・8月末決算法人の中間申告と納付期限
・2月分源泉所得税の納付期限………	・1月末決算法人の確定申告と納付期限	・1月末決算法人の確定申告と納付期限
・2月分源泉所得税の納付期限………	・2月末決算法人の確定申告と納付期限	・2月末決算法人の確定申告と納付期限
・2月分源泉所得税の納付期限………	・29年5月1日(月)	・29年5月1日(月)
・2月分源泉所得税の納付期限………	・29年3月31日(金)	・29年3月31日(金)
・2月分源泉所得税の納付期限………	・29年3月10日(金)	・29年3月10日(金)

脳血管障害の原因は？

脳血管障害の原因には高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈などの心臓病、喫煙などがあり、この中で最も多いのは高血圧です。従って**脳血管障害を防ぐには、高血圧の予防、治療が大切**です。

高血圧の診断基準は診察室血圧では 140/90mmHg 以上、家庭血圧では 135/85mmHg 以上ですが、収縮期血圧が 10～20mmHg、拡張期血圧が 5～10mmHg 低下すると脳血管障害が発症する危険性が 30～40%、虚血性心疾患の発症する危険性が 15～20% 減少すると言われています。

しかし高血圧はほとんど自覚症状がないため、**家庭用血圧計を利用して自分で日頃の血圧を測定することが予防の一步**となります。**家庭血圧の測定は、朝は起床後 1 時間以内で排尿後、朝食前、服薬前に座位で 1～2 分の安静後に測定し、晩は就寝前に座位で 1～2 分の安静後に測定**しましょう。

もう一つの重要な原因として不整脈、とくに心房細動が最近問題となっています。

心房細動を起こすと心房に血栓ができやすくなり、その血栓が脳内の血管を閉塞して脳梗塞を起こし、梗塞が大きいために、亡くなったり寝たきりになる率が高い病態です。

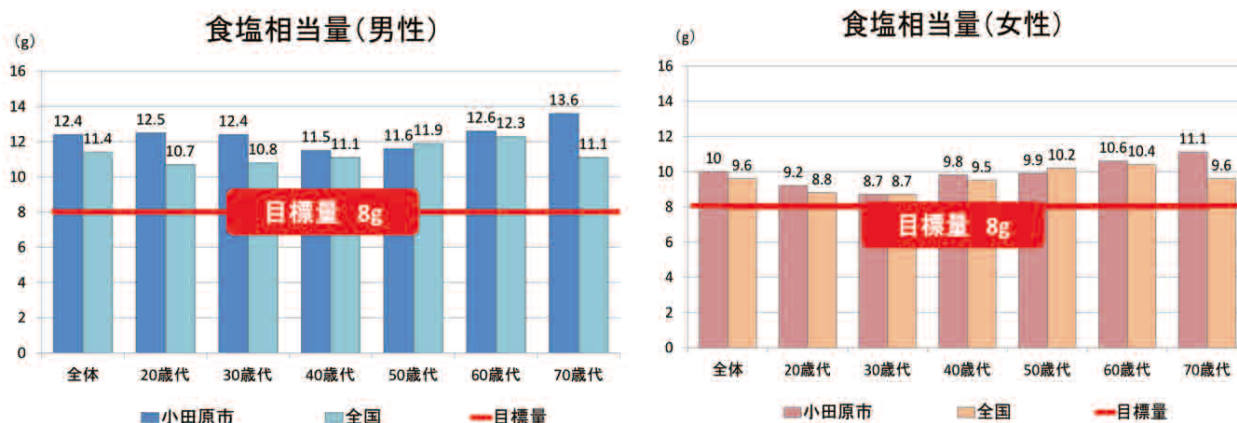
心房細動の主な症状は動悸ですが、症状がないこともあり、自分で脈を観察して不整がある時や、健診で心房細動を指摘された時は専門医を受診しましょう。



高血圧を防ぐには？

高血圧の予防や治療には生活習慣の改善が必要で、減塩やカリウムの多い野菜や果物の摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取制限、魚（魚油）の積極的摂取、減量、有酸素運動、節酒、禁煙などが重要です。

図2 小田原市の栄養調査



その中でも**小田原市は塩分の摂取量が多く野菜摂取量が少なく**、平成 25 年度の栄養調査（図 2）では男性、女性とも 50 歳代を除いて各年代層とも塩分摂取量が全国平均より多く、小田原市では男性 12.4g、女性 10g と、全国の男性 11.4g、女性 9.6g に比べて多くなっており、**減塩が非常に大切**です。

小田原市の目標値は健康な人では 8g 以下、高血圧の人は 6g 以下です。

そのためには、①減塩醤油、減塩味噌などを使用し薄味にする。②味噌汁を飲むときには具を多くして汁を減らす。③ラーメンやそばを食べるときは汁を飲まない。などの注意が必要です。

また素材の持ち味や出汁の旨味、柑橘系や酢の酸味、香味野菜と香辛料、ごま油のコクと香ばしさを生かすなど、薄味のもの足りなさを補う工夫をして減塩するといいでしょ。

元気が一番!

第1回

知っておきたい 脳血管障害 の予防

脳血管障害は介護保険を利用する最大の理由で、小田原市の脳血管障害の死亡率は、この14年間で神奈川県内19市中ワースト1が9回、ワースト2が3回、ワースト3が1回、ワースト5が1回と非常に高い状態が続いています。(図1)

図1 神奈川県の脳血管障害死亡率ワースト3 (人口10万対 県内19市中)

	ワースト1	ワースト2	ワースト3
平成14年	小田原市 140.3	鎌倉市 119.9	南足柄市 119.4
15年	小田原市 140.0	三浦市 127.8	南足柄市 112.8
16年	小田原市 132.8	逗子市 114.6	南足柄市 106.1
17年	三浦市 126.4	小田原市 120.8	南足柄市 120.1
18年	逗子市 121.6	小田原市 112.1	横須賀市 106.3
19年	小田原市 116.1	三浦市 109.3	逗子市 109.2
20年	小田原市 127.8	南足柄市 117.8	三浦市 106.1
21年	小田原市 134.1	南足柄市 117.8	三浦市 108.9
22年	小田原市 118.5	三浦市 113.7	南足柄市 104.5
23年	三浦市 139.9	南足柄市 122.8	小田原市 106.7
24年	小田原市 123.4	三浦市 123.0	南足柄市 114.1
25年	小田原市 114.8	鎌倉市 95.7	三浦市 94.7
26年	三浦市 113.7	逗子市 105.7	鎌倉市 104.9
27年	三浦市 150.1	小田原市 104.1	南足柄市 101.6

脳血管障害の症状は？

脳血管障害の分類

脳実質内に出血する

脳出血

くも膜下腔に出血する

くも膜下出血

血管が閉塞して起こる

脳梗塞

いずれも、下記のような症状が出ます。



体の片側がしびれる/動かない



突然の強い頭痛



ふらつくめまいがする



片側の眼が見えにくくなる



言いたいことが言えない
ろれつが回らない

これらの症状があらわれたら、死亡率や後遺症を減らすために直ちに救急車を呼んで医療機関を受診しましょう。

症状が数分から数時間で消えてしまう「一過性脳虚血発作」がありますが、症状が消えても今後脳梗塞を発症する危険性が高いので、医療機関で受診してください。



一般社団法人小田原医師会

Odawara
Medical
Association

TEL0465-35-5677

<http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp>

～医療機関のご案内・ご相談は～ 医師による医療相談も受け付けています

小田原医師会 地域医療連携室 【時間】月～土 9:00～12:00

13:00～17:00

TEL0465-47-0833

地元出身の力士たち



18世紀後半の江戸時代後期（安永・寛政年間）になると、本場の江戸ばかりでなく、全国的に相撲が盛んになった。

県西地域でも、その盛況ぶりは小田原城下はもとより、領内の足柄上・下郡、御厨領（御殿場領）にまでおよんだ。町内や村々に本職の力士同様の者がいるというほどで、実際に力士になった者も多くいて、数人はそれなりに名を挙げたという。

その中に、小田原出身の君ヶ浜安右衛門という力士がいた。

君ヶ浜安右衛門

早川（村）の出身。墓は同所の正蔵寺にあり、位牌には密蔵院真譽英秀居士

身）である。1909（明治42）年は安右衛門の20年忌にあたり、地元有志や愛弟子によってこの碑が建立された。回向式は盛大で、各方面からの参列者や、当時の花形力士も東京から集まり、故人の人徳をしのべるものがあつたという。

経歴と功績

と記されている。同寺の境内にある縦142cm×横98cmの根府川石の記念碑の表面には大相撲協会年寄早川邨生君ヶ浜安右衛門

安右衛門は幕下時代が長く、山嵐伊之助、荒戸川伊之助、相模野長八、武蔵潟伊之助など幾度か四股名を変えている。1851（嘉永4）年、34歳になって漸く入幕。その時初めて6代目君ヶ浜を襲名し、君ヶ浜安右衛門と名乗った。

*四股名（醜名）

大相撲協会年寄君ヶ浜といふのは、安右衛門の弟子で、7代目君ヶ浜を襲名した君ヶ浜市五郎（寒川町出

力士名。しこ（醜）は自分を卑下する意味のほか、古代には「強い」という意味が含まれていた

1859（安政6）年に42歳で引退して、四股名をそのままに年寄6代目君ヶ浜を名乗っていた。

最高位は前頭4枚目で三役には昇進できなかったが、彼が角界において本領を發揮したのは、むしろ引退後だった。年寄として東京相撲で長く一家一部屋を張って角界の発展に力をつくしたことで、多数の弟子を養成した功績は大きい。

彼はまた、郷土の相撲道発展にも尽力した。それにより小田原地方で相撲がさらに盛んとなり、草相撲、奉納相撲、青年相撲などが流行した。昔は、引退した力士が長寿



を保つことは稀のように言われたが、安右衛門は晩年を故郷で悠々自適に過ごし、1890（明治23）年、73歳で静かな大往生をとげた。1914（大正3）年6月24日の『横濱』に、君ヶ浜追悼興行の様子が記されている（左）。

●早川村の東京相撲 東京力士故郷は足柄下郡早川村の出身にて本年は其廿五年となるより小田原出身の八雲の勳進元にて其七月一、二の兩日、早川村に大興行を為すべしと云ふ

安右衛門を慕って入門する郷土相撲の若者も多く、足柄

上郡山北出身の皆瀬川大八郎もそのうちの一人である。安右衛門は、幕下十兩時代に2代目武蔵潟伊之助を襲名していたので、愛弟子の皆瀬川に3代目を名乗らせた。

武蔵潟伊之助

安右衛門が養成した多くの力士のうちで、本場の東京相撲で一番の出世をしたのは、明治時代の初めに関脇として活躍した、この武蔵潟伊之助である。

1863（文久3）年、19歳で幕じりの張り出しに出されたのが出世のもとで、関脇まで昇りつめた。大関候補の声もかかったが、腰痛と肝臓病のため以降は番付を下げ、1885（明治18）年5月に土俵を去った。

強いのも強かったが、明治時代の巨漢力士として相撲史上にその名を残す。いろいろな関係書物には、身長について六尺八寸、七尺、七尺一寸、七尺二寸などと書かれて一定しない。とにかく巨人だったらしい。

一尺は30・3cm、一寸は3・03cm。

四十八手には無い

珍手で評判に

それは1874（明治7）

年9月、京都で開催された三都合同大相撲4日目のことだった。対戦相手は大阪の強豪・関脇の熊ヶ谷。

軍配がかかるや、武蔵潟はやにわに熊ヶ谷の両肩を押さえ、巨体でのしかかったので、熊ヶ谷は無残にも腰がくだけてくずれ落ちたのである。

その形があたかも提灯をたたむようだったので、決まり手の四十八手には無い「提灯つぼめ」あるいは「提灯だたみ」だと評判になった。

＊四十八手

相撲の技、決まり手のこと。古来、投げ技12手、掛

『曾我物語』に

絡んだ決まり手

1176（安元2）年、源頼朝の前で、相撲史上に名高い取組みが行われた。

曾我兄弟の父で相撲の名手と言われた河津三郎祐泰と、俣野五郎景久との勝負である。この一戦が遺恨相撲となって、曾我兄弟の仇討物語に発展する。

今も相撲技の一つである「河津掛け」は、この時に河津が用いた技であると長く伝えられているが、この

け技12手、反り技12手、ひねり技12手、これらを合わせて「四十八手」と言った。江戸時代元禄の頃には、行司の口伝えを入れると300手ぐらいあったとされる。日本相撲協会がこれを整理統合、1960（昭和35）年に70手を制定した。

「土俵内で足の裏以外の体の一部が早く土俵についた者、土俵外の砂に体の一部でも早くついた者を負けとする」と規定されている。

★

君ヶ浜安右衛門が養成した郷土出身の力士には、このほ

ようなことは『曾我物語』には全くふれられていない。



＊河津掛け

左右どちらかの足を相手の片足の内側からめ掛けると同時に、掛けた足と同じ側の手を相手の首に巻いて抱え込み、その足を前に跳ね上げながら後ろに反って相手を倒す。

かに八雲潟鎌蔵（小田原万年町出身）や浅間岳初五郎（足柄上郡山北出身）などがいた。

八雲潟鎌蔵

本名は運野鎌蔵。羽根釣瓶という珍しい四股名で登場したが、後に八雲潟と改名。

十両までしか上がらなかったが、引退後は長年にわたって小田原、伊豆、駿河方面で相撲技術の指導と興行の世話役を務めた。この点では地方における相撲界の功労者の一人と言える。1946（昭和21）年3月、87歳で没した。

奉仕活動で地域表彰

『横賀』の1940（昭和15）年11月5日の紙面には、「山北町室生神社の祭典角力に65年間奉仕したとして、氏子総代から表彰された」という記事がある（左）。

室生社角力に

六十五年間奉仕

元八雲潟を表彰さる

小田原町在住、元角力八雲潟鎌蔵氏（左）は、山北町室生神社祭典角力の土俵で、其の他に六十五年間奉仕した功で四月の祭典で氏子総代から表彰状を贈られた。

ところで、この八雲潟鎌蔵と前出の浅間岳初五郎に獅子ヶ岳市五郎（7代目君ヶ浜）を加えた君ヶ浜門弟の3人には、共通した一つの特記すべきことがある。

力士が兵士に!?

「力士義勇隊」結成

1894（明治27）年8月（1895（明治28）年の日清戦争の際に、中央（東京）相撲界の若い力士の間で、我々力士も一身を国家に捧げて奉仕しようという運動が起こり、50名で「力士義勇隊」を組織した。

政府への請願が許され、北白川宮能久親王の台湾征討軍に参加。近衛師団配属として従軍した。3人は各々隊長として活動、全隊の隊長として獅子ヶ岳が指揮をとった、転戦して武勲をたてたが、北白川宮が台湾でご逝去されたので、義勇隊は御遺骸の警護を命じられ、重責を果たして凱旋した。

この力士義勇隊の壮挙について、最初の運動から全て君ヶ浜門下の力士が主導力となったので、帰還後、近衛師団から隊へ金300円と感謝状・紋章入りの羽織が贈られている。

★

さて、これらの力士のあとにおいての小田原出身の力士という点、ともに十両まで進んだ小田の山権蔵（小田原板橋出身）と、福の守尚（小田原米神出身）がいる。

小田の山権蔵

1894（明治27）年1月生まれ、本名は二見権蔵。19歳で元横綱・鳳の宮城野部屋に入門。小柄で軽妙な取り口で十両筆頭まで進んだ。初っ切りを得意として人気があったが33歳で引退、年寄甲山を継いだ。1927（昭和2）年2月24日の『横賀』に「引退披露相撲は2月24・25日に小田原のお濠端空地で催される。能代潟・若葉山一行を迎え、一帯には戦が立ち、景気頗る盛ん」とある。

小田原あたりでは相撲興行の世話役として奔走したが、1945（昭和20）年6月、51歳でこの世を去った。

＊初っ切り

興行相撲で最初に行う、こっけいな見世物風の余興相撲。

福の守については、入門時のエピソードを含めて次号以降で取り上げることにする。

〈訂正〉：前号で、明治15年4月19日と明治21年1月17日の新聞記事が

『横浜貿易新報』とあるのは、正しくは『横浜毎日新聞』です。

小田短発！いっしょに子育て With おだたん

子どもと彩る季節の暮らし (3月・4月編)

春はお散歩の楽しい季節。タンポポに菜の花、つくしにシロツメクサ…春の草花が盛り沢山。

春の草花での遊びと言えば、シロツメクサの花冠作りはいかがでしょう。

シロツメクサは、もともと日本にあった在来種ではありません。江戸時代にオランダから献上されたガラス製品の緩衝材として詰められて、海を渡った帰化植物です。漢字では「白詰草」と書きます。



花を摘む時のポイントは、茎を長めに取ると編みやすく、花と花の間隔をなるべく詰めた方がきれいに仕上がります。

ドライフラワーにして、子供の絵と一緒に壁に飾っても素敵ですよ。(本間一江)

いっしょにあそぼう♪

—おだたんの子育て支援活動—

赤ちゃんひろば



小田原短期大学は、神奈川県「大学発・政策提案制度」に採択され、乳児家庭の孤立を防ぐための赤ちゃんひろばを開催しています。その中で子育て支援をしている地域の方々が展開できる「おだたんモデルプログラム (OMP)」を考案し、子育て期の孤立や虐待を防いだり、保護者の養育力を高めたりする活動をしています。以下のものを無償配布しますので、興味がある方は本学にお問い合わせください。(吉田眞理)

①子育て応援ブック (保護者用子育てヒント集)

②子育て応援ブック DVD

③赤ちゃんひろば運営 (OMP) の手引き

④赤ちゃんひろば運営者用 OMP の DVD

(保育学科室 0465 - 22 - 1303)

ほめて育てる！ 子育てのコツ その⑥ 「視覚的支援 (目で分かる表)」を使う

たんすの引き出しに入れる服のイラスト、「靴を脱ぐ」所の床に足跡マーク、「〇時にお出かけ」の時計の数字に印、などの工夫をしている方は多いのではないのでしょうか。ガミガミ叱らなくても見れば一目で分かる視覚的な支援は、さまざまな場所で使われています。

学校の時間割と同じで、幼稚園や保育園でも今日一日の活動が分かるように、イラストや写真を用いたスケジュールがあると、見通しを持って安心して生活できる子どもたちがいます。家庭でも使わない手はありません。

ただし、親の都合通りに子どもを動かすための理想的なスケジュールの押し付けでなく、「ほめる」ための

表にするには、いくつかのコツがあります。

まずそれを見れば、子は何をすべきかが分かり、親は「ほめる」ことを思い出せるようにすること。いつもできて必ずほめることが可能な行動を半数以上入れて、やや難しい行動と交互になるよう調整すること。そばについていられる時間帯を選び、1週間分の表にして、行動ができたら花丸を付けたり、子どもの好きなスタンプやシールを貼ること。

そうすることで、その場でもほめてもらえるし、やった結果が残るので、後でも他の家族からもほめてもらえますね。

ぜひ楽しみながらやってみてください。(小倉直子)



“保育学科卒業研究発表会”を開催しました

小田原短期大学では「事例研究ができる保育者」の養成を目指しています。

そのために、2年生はゼミナールで全員が保育に関する研究をして、卒業論文を書いています。今年はどうしても参加できるよう、小田原市の市民会館において学生研究発表を行いました。

以下はテーマ (17 題からの抜粋) です。

「若年母親の生活課題と支援について」
「子育てバリアフリーについて」
「乳幼児期の「視る」ことの意味と情緒の発達との関連性」
「子どもの遊び環境～園児の室内遊び・屋外遊びの実態と課題～」
「しつけ～子どもにとってよいほめ方・しかり方～」



小田原短期大学
Odawara Junior College



ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ブロッコリー

～機能性の高さと注目を浴びる緑黄色野菜のエース格～

ブロッコリーのプロフィール

- 【分類】アブラナ科
- 【原産地】地中海沿岸
- 【和名】ミドリハナヤサイ(緑花野菜)
- 【おいしい時期(旬)】12～3月
- 【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、カルシウム、スルフォラファン、イソチオシアネートなど

解説：KAORU

保存方法

急いで食べて!

鮮度劣化が激しく
蕾が開いてしまうため、
ポリ袋などに入れ
冷蔵庫で保存し、早めに食べること

2～3日で
食べ切れない場合は、
硬めにゆでて
水気をよく切り、
冷凍保存



楽しみ方



ビタミンの
流出を防ぐには
蒸しゆでや電子レンジが
お薦め

軟らかく煮込んで...



ポタージュ



ジェノバ風の
パスタソース

茎にも栄養が
豊富に含まれて
いるよ



水っぽく
ならないように
よく水気を切る



スライスして
炒め物に



細かくしてスープに

ブロッコリーのチカラ

Crown of Jewel Nutrition

ビタミンC

カロテン

ビタミンK

カルシウム

鉄

欧米では栄養宝庫の冠
と呼ばれるほど、ビタミン
やミネラル、食物繊維
をはじめ、今注目の機
能性成分も豊富に含む
緑黄色野菜

葉酸

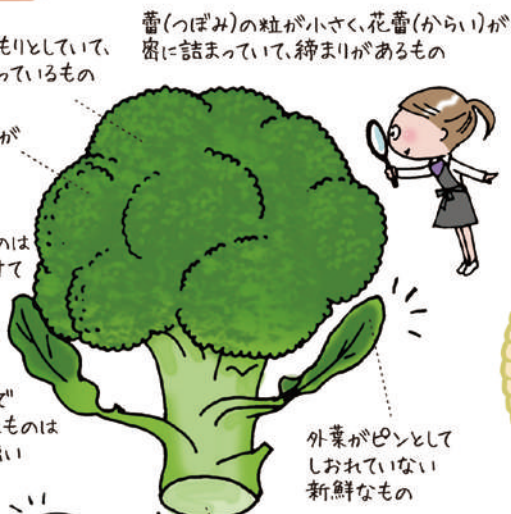
見分け方

全体的にこんもりとしていて、
先が盛り上がっているもの

緑色で色あらい
ないもの

黄色っぽいものは
花が咲きかけて
いるのでNG

冬場の寒さで
紫色がかったものは
より甘さが強い



外葉がピンとして
しおれていない
新鮮なもの



切り口が500円大くらいで、
みずみずしく、軸にス(空洞)がないもの

ブロッコリーのいろいろ



茎ブロッコリー
アスパラガスに似た
甘味と食感



紫ブロッコリー
抗酸化作用のある
アントシアニンを含む



ブロッコリー
スプラウト

がん予防に効果が
あるとされる
スルフォラファンが多い

ブロッコリーのじみツ

寒い環境が大好き

ブロッコリーを入れた発泡スチロール箱に
氷を詰めて低温で流通のエネルギーの
消費を少なくし、鮮度をキープ!



ブロッコリーはキャベツ
の仲間、花芽の
部分が大きくなる系統
が改良されたもの



地中海沿岸が原産の
古代ローマ人が
食用していたといわれる
歴史の古い野菜だよ



日本では栄養価の高
さが評価され、カリ
フラワーを一気に追い
抜き、一躍人気者に!

花蕾部分に包丁を入れるとポロ
ポロと崩れるので、茎の方から
切れ目を入れ、花蕾の一塊ごと
に手で割いて分ける



日本政策金融公庫
小田原支店（国民
生活事業）からの
「お知らせ」

「事業資金」受付中!!

日本政策金融公庫・小田原支店（国民生活事業）では、幅広い業種の事業を営む方に、商品仕入資金、ボーナス資金、諸経費支払資金等の運転資金や店舗改装、機械購入等の設備資金の融資をお取扱いしております。

長期のご返済で、利息は固定金利です。

この他、IT資金貸付（7200万円以内）・セーフティネット貸付（4800万円以内）など様々な特別貸付制度があります。

問合せ 小田原法人会事務局
☎0465（23）3641

利率は平成29年2月10日現在のものです。

＜融資制度の概要＞

	国の事業ローン （普通貸付）	セーフティネット貸付	企業活力強化資金	IT資金
ご融資額	4,800万円以内	4,800万円以内	7,200万円以内	7,200万円以内
ご返済期間	運転5年以内 設備10年以内	運転8年以内 設備15年以内	運転7年以内 設備20年以内	運転7年以内 設備20年以内
対象者	事業を営む方	売上が減少している など業況が悪化している方	小売業、卸売業、飲食サービス業またはサービス業を営む方で、店舗の新築・増改築や機械設備の導入を行う方など	情報化投資を行う方
利率	年1.16%～2.16%	年0.76%～2.00%	年0.26%～2.55%	年0.26%～2.55%

★お使いのうちに返済期間または担保の有無などによって異なる利率が適用されます。
★審査の結果、お客様の希望に沿えないことがあります。

また当公庫では「教育ローン」もお取り扱いしております。教育ローンにつきましては、教育ローンコールセンターまでお問合わせください。
日本政策金融公庫小田原支店（国民生活事業）融資相談係
☎0465（23）3175
●教育ローンコールセンター
☎0570-1008656
03（5321）8656

税に関する無料相談所

小田原支部の税理士が直接相談に応じ、秘密は厳守致します。

来所は事前に電話にて予約して下さい。また、電話での相談も可能です。



場所 小田原箱根商工会議所会館5階
東京地方税理士会小田原支部事務局
電話 0465-24-0195

日時 毎週水曜日：午後1時30分～4時
ただし、祝日・毎月25日以降の水曜日と年始1月1日～10日、2月16日～3月15日を除く

相談内容 税務相談・税務書類の書き方指導等



7つの 間違い探し

*下の右の絵と左の絵には相違点が7か所あります。見つけられますか？（答えは15頁にあります）

【作者紹介】 神谷一郎（かみや・いちろう） イラストレーター、デジタルイメージ会員、日本出版美術家連盟会員など。専修大法学部卒後、漫画プロダクションを経て漫画家に。現在はフリーランスのイラストレーターとして、雑誌・広告・WEB等で活躍中。第35回集英社YJ新人賞、第51回講談社漫画賞などを受賞。第4回デジタルアートコンテスト佳作。著作に「マニャックサイバー」（グラフィック社刊）。

活気ある職場は周囲のサポート次第です

◆ストレスチェックから見えてくる真実

従業員 50 人以上の事業場で年 1 回ストレスチェックをすることが、2015 年 12 月から義務付けられました。厚労省の「職業性ストレス簡易調査票」57 項目で、実施した職場が多いと思います。

目的は、職場改善と高ストレス者の発生予防です。決して病人を見つけることではありません。57 項目のうち「仕事の量」「仕事のコントロール」「上司のサポート」「同僚のサポート」の 4 つが悪かったら総合健康リスクが高い、つまり何も対策をとらなかったら、従業員の健康を害する危険性が高まるという考え方です。

すでに 3 年前から独自に実施しているあるメーカーの例を紹介します。

3 年前は職場全体で、総合健康リスクが全国平均より 30% 上回っていました。4 つのうち、上司と同僚のサポートがかなり低く、仕事量の負担も高い数値でした。サポート体制を見直すために、従業員が話し合い、挨拶の励行、相談し合う仕組み、休憩時間の雑談などコミュニケーションの活性化に努めました。1 年後、サポートの数値が改善され、総合健康リスクは低くなりました。しかし、仕事の量的負担は 1 年前より増えました。

これはたとえ仕事量の負担があっても、支えてくれる人がいれば乗り越えられる、ということを実証しています。仕事量は簡単には減らせないので多くの職場の現状です。そうであれば、サポートし合う職場にすることが、イキイキと仕事ができて、業績向上にもつながるのです。

◆上司の厳しい指導だけでは部下はついてこない

ある IT 系会社の 30 代後半のマネージャーから相談がありました。

顧客企業のシステム構築と管理が仕事で、部下の多くが 20 代。職場の会話はメール、パソコン操作の毎日でふだんの会話がとれません。「上司のサポートと言われるが何をしたらいいかわからない」というのが相談の主旨でした。若い部下に仕事の厳しさを伝えてきたと語ったので、ちょっと待って、と注文をつけました。それでは部下はついてこない、上司の態度がストレスになっているのでは、と語りました。

こんな場合は、仕事の楽しさも味わってもらうことがヒントです。具体的には雑談などの息抜き場を設け、仕事以外の会話を増やしていくことを提案しました。

こうした職場の活性化につながる取り組みを続けられれば、たとえ厳しい仕事でも職場全体で課題を共有化し、支え合いながら進められます。「こうすれば」「それではだめだ」という仕事本位の言葉だけでは若者は逃げていくことを強調しました。

◆高ストレス者のプライバシー厳守も忘れずに

ストレスチェックでは、職場ごとに高ストレス者の比率が出ます。疲労感、不安感、抑うつ感などを質問して集計されます。必ずしも仕事の原因と考えないことです。

本人への通知はプライバシー厳守です。本人が望めば医師の面接指導が受けられますが、これも断るケースもみられます。

本当にサポートが必要な社員がフォローアップされない可能性もあります。通常健康診断や産業医面談のルートを使うこともいいでしょう。やはりふだんから相談し合える職場環境になることが根本的な解決策です。

厚労省のガイドラインに沿って、ストレスチェックの要点を説明しました。

総合健康リスクを判定する 4 項目以外にも、対人関係、働きがい、職場環境、身体的負担などもチェック対象です。職場の実態に合わせてこれらの項目の結果もちゃんと見てください。集計の平均値ではなく、職場ごとの結果を把握し対策を講じることが重要です。

50 人未満の事業場が実施した場合は助成金制度があります。労働者健康安全機構に相談してください。電話は 0570-783046 です。



【筆者紹介】

柏木勇一（かしわざい・ゆういち）

1941 年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在 EAP 企業でカウンセラーとして活動。産業カウンセラー、日本産業カウンセラー協会認定キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士。

地元のスポーツクラブを応援しよう!



小田原法人会のみなさんこんにちは!
湘南ベルマーレフットサルクラブです!

試合観戦前にこれだけは

知っておきたいコト3選!

小田原法人会のみなさま、こんにちは! 今号ではベルマーレの観戦に訪れていただいたときに、『この応援はどうするの?』『これはナニ?』とならないように知っておきたいコト厳選3つをご紹介します!

【1】選手入場時に!

『BELLMARE BIGWAVE』

選手入場時は会場全体で『BELLMARE BIGWAVE』を歌います。タオルマフラーやチームカラーのグッズを掲げて会場をチームカラーに染め、選手を鼓舞してください!



【2】試合前・ゴールした時!

『コール&レスポンス』

試合前は全員を、ゴールをした時は得点した選手をコール&レスポンスで応援します! 会場MCが選手の苗字をコールしたら選手の名前をレスポンスしてくださいね!

例: MC『ダイトク〜』、皆さん『マサヒロ〜!!』



【3】勝ったらみんなで!

『勝利のダンス』

試合に勝利したときは最後に選手が観客の皆さまに感謝の気持ちを込めて勝利のダンスを踊ります! 皆さんも隣の人と肩を組んで一緒に踊りましょう!

セビオフリーグ2016/2017 順位表		
2016年1月28日現在		
順位	クラブ名	勝点
1	シュライカー大阪	77
2	名古屋オーシャンズ	69
3	フウガドルすみだ	60
4	ベスカドーラ町田	56
5	府中アスレティック	48
6	バルドラール浦安	43
7	デウソン神戸	42
8	バサジィ大分	31
9	エスポラーダ北海道	30
10	アグレミーナ浜松	25
11	湘南ベルマーレ	23
12	ヴォスクオーレ仙台	12



これで解決?! フットサルとベルマーレの豆知識



フットサルの豆知識

3月号のお題: 『タイムアウト』ってナニ?!

金井地域・普及担当が解決!



A: 競技チームは、前・後半それぞれ1分間のタイムを要求できます。

タイムアウトを取るときには、試合の流れを変えたい、選手を落ち着かせたい、セットプレーやパワープレーの確認などそれぞれ役割があったりするんです。試合の時に、今のタイムアウトは何のためのタイムアウトだったのか考えてみると、一段と試合が楽しくなるかもしれません!

ベルマーレってどんなチーム?

メキメキ成長中、大徳政博選手をご紹介します!



キャッチフレーズは『湘南の台風』

心身ともにメキメキ成長を遂げている、背番号4大徳政博。持ち前のスピードを生かしたプレー、勝負に対する熱い気持ちが彼の魅力です。『誰にも負けない』大徳選手がよく口にする言葉からも熱い心が見て取れます。そんな大徳選手、実はブログやSNSを使いこなす、最近では【宅建】を取得、Tシャツのデザインも行なうなど多くの才能の持ち主。フットサル以外のフィールドでも活躍する大徳選手から目が離せませんね!

自動車税のトラブル防止に自動車の登録手を忘れずに

自動車税は、4月1日現在の自動車の所有者の方に1年分（4月から翌年3月）を納めていただく税金ですが、年度途中で廃車・新規登録をした場合は、月割りの税額になります。ただし、ローン等により購入した自動車の場合は、所有権が移転しなくても使用者が納めることになります。

5月に県から納税通知書を送りますので、納税通知書の裏面に記載されている金融機関、郵便局、コンビニエンスストア等で納めてください。

◎登録手続は忘れずに！

- ・自動車を売買・譲渡した場合
- ・廃車や住所変更をした場合・・・など

納税通知書の送付先は、自動車検査証に記載された所有者又は使用者の方になります。自動車の名義変更が済んでいないと、例えば、家族や知人等に売却及び譲渡したもので、元の所有者又は使用者に課税されますので、3月末までに変更手続を済ませてください。



◎登録手続の受付場所

・ 神奈川運輸支局（横浜ナンバー）	TEL 050-5540-2035
・ 川崎自動車検査登録事務所（川崎ナンバー）	TEL 050-5540-2036
・ 相模自動車検査登録事務所（相模ナンバー）	TEL 050-5540-2037
・ 湘南自動車検査登録事務所（湘南ナンバー）	TEL 050-5540-2038

◇問い合わせ先

小田原県税事務所 管理課 管理第二班 TEL 0465-32-8000（代）

小田原法人会 提携商品
はじめの一步から応援します！
創業支援ローン スタート

START

※お申込みについて所定の審査をさせていただきます。その結果、ご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。

金利・・・変動金利 年 2.0%
金額・・・10 万円以上 1,000 万円以内
融資新規取扱手数料 無料（通常 10,800 円）

事業資金の
ご相談は...

TRiBank Sagami
さがみ信用金庫
お客様サポートダイヤル **0120(426)614**

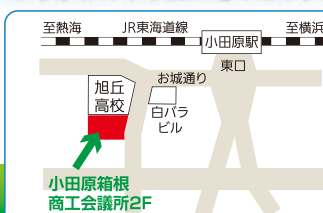
～夢と未来に向けて～
かながわの中小企業を応援します！



神奈川県信用保証協会

信用保証協会は、事業資金を借入するときの
「公的な保証人」となり中小企業を
サポートします。

随時ご相談をお受けしています。小田原支所
TEL:0465(23)0138 <http://www.cgc-kanagawa.or.jp/>



カナモ

小田原労働基準監督署からのお知らせ

事業主・労働保険事務組合の皆さまへ

労働保険料は口座振替が便利です!

労働保険料および一般拠出金の納付には、[口座振替](#)が利用できます。

「口座振替による納付」のメリット

- ① 保険料納付のために、毎回金融機関の窓口へ行く手間や待ち時間が解消されます。
- ② 納付の“忘れ”や“遅れ”がなくなるため、延滞金を課される心配がありません。
※口座振替の手続を一度行えば、次の納期以降も継続して引き落としが行われます。
- ③ 手数料はかかりません。
- ④ 保険料の引き落としに最大約2カ月ゆとりができます。



保険料を延納（分割納付）している場合には、
第1期、第2期、第3期での分割で口座振替の引き落としが行われます。

	全期または第1期	第2期	第3期
通常の納期限	7月10日	10月31日(※)	1月31日(※)
	↓	↓	↓
口座振替による 納付日 (引き落とし日)	<u>9月6日</u>	<u>11月14日</u>	<u>2月14日</u>
	≡	≡	≡
ゆとり日数	<u>58日</u>	<u>14日</u>	<u>14日</u>

※労働保険事務組合については、第2期、第3期の納期限がそれぞれ
11月14日、2月14日であり、口座振替による納付日と同日となります。

かんたんな手続きで完了

口座振替の申込手続きは以下の通りです。

① 申込用紙を入手

申込用紙は以下のいずれかの方法で入手できます。

- ▶ お近くの労働局・労働基準監督署の窓口
- ▶ 厚生労働省ホームページからダウンロード

※労働保険事務組合用の申込用紙についてはダウンロードができません。
お手数ですが、労働局・労働基準監督署の窓口でお受け取り下さい。

検索

厚生労働省 労働保険 口座振替

② 金融機関の窓口へ提出



小田原税務署からのお知らせ



平成29年度国税専門官募集案内

国税専門官とは、国税局や税務署において、税務のスペシャリストとして法律・経済・会計等の専門知識を駆使し、適正な課税を維持し、また租税収入を確保するための事務を行います。

- ◇受験資格◇
- 1 昭和62年4月2日～平成8年4月1日生まれの人
 - 2 平成8年4月2日以降生まれの人で次に掲げるもの
(1)大学を卒業した者及び平成30年3月までに大学を卒業する見込みの人
(2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

- ◇受付期間◇
- 1 インターネット申込み(原則、インターネット申込みとなります。)
平成29年3月31日(金)午前9時～4月12日(水)[受信有効]
申込専用アドレス (<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)
 - 2 インターネット申込みができない場合(受験申込書を郵送又は持参)
平成29年3月31日(金)～4月3日(月)
[平成29年4月3日(月)までの通信日付印有効]

- ◇試験日◇
- 第1次試験 平成29年6月11日(日)
第2次試験 平成29年7月12日(水)～7月19日(水)
のうち指定された日時

※詳細につきましては、お気軽に小田原税務署総務課
(TEL 0465-35-4511 内線203)までお尋ねください。



4月は「未成年者飲酒防止強調月間」です

成長過程にある未成年者の飲酒は、本人にとって身体的・精神的に大きなリスクがあるだけでなく、社会的にも大きな影響を与えます。これを未然に防止するためには、未成年者が「なぜ自分たちはお酒を飲んではいけないのか」を理解できるよう、学校での教育のほか、家庭や地域社会においてもしっかりと説明するなど、大人の責務として社会全体で取り組む必要があります。



未成年者がお酒を飲んではいけない5つの理由

- 1 脳の機能を低下させるおそれがあります
- 2 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります
- 3 性ホルモンに異常が起きるおそれがあります
- 4 アルコール依存症になりやすくなります
- 5 未成年者の飲酒を禁じる法律があります

地域の皆様に支えられて30年

カーファッションヒロ
HIRO'S CAR FASHION

どこにも負けない確かな技術と誠実なサービスをお届け致します。

タイヤガーデンの5つの納得

- ①お買い上げいただいたタイヤは使用限度までアフターフォローいたします。
- ②信頼できる商品と確かな技術とともに、ご満足価格でお買い求めいただけます。
- ③高性能タイヤからお買得タイヤまで豊富に取り揃えております。
- ④ご予算に応じてタイヤ1本からお選びいただけます。
- ⑤タイヤ点検・空気圧点検・ホイールナット点検（増し締め）を無料で実施しております。

あなたの市のタイヤショップ
タイヤガーデンカーファッションヒロ

小田原市橋宮630
TEL 0465-47-2380
HP <http://cf-hiro.com>
平日 9:00~19:00
日曜・祭日 10:00~19:00
火曜定休

平成29年3月より新学年スタート
29年度生募集

春期講習会
エペルーム初めての方
講習料無料
早期入塾者特典あり

新中1準備講座
2月より各教室で実施
新中3特別講座
2/26(日)@UMECO

神奈川県 3/20(月)
合格判定統一模試
本部教室は本会場
他4教室は準会場認定

各講習・講座・検定など 熱血 展開中!!

楽しく、しっかり伸ばす

学習教室 **エペルーム**

神奈川県小田原市本町1-10-25
本部教室 0465-24-3822
栢山教室 和田河原教室 国府津駅前教室 開成教室

Seibu Group
小田原法人会・会員の皆様へ

箱根園ゴルフ場
2017まる得ゴルフプラン

期間：2017年7月31日（月）まで

1Rプレー代 平日 ¥6,500
土曜 ¥10,500
休日 ¥9,500

【朝磁器湯カード・セルフプレー】

- 上記料金には、1名さまの1ラウンドグリーンフィー・乗用ゴルフカーフィー・諸経費・利用税・消費税が含まれております。ロッカーフィー・補償料は別途加算になります。
- 3バック・2バックの場合は、龍潭料金がかかります。
- ご予約の際はこのチラシをご覧になっている旨を係員にお伝えください。同席者およびご紹介も上記料金となります。

GW特別プラン4/29・30・5/3~5/7 ¥8,000

お問合せ
箱根園ゴルフ場
〒250-0522
神奈川県足柄下郡箱根町元箱根138
電話 0460-83-6555
FAX 0460-83-7700

自動化本舗

IT化で生産性を向上し Happyになろう

IT化は自動化本舗にお任せ下さい

Excelの手作業を全自動化
メール配信
株価取得
WordをExcelに変換
納品書・請求書作成
バーコード出力

〒250-0852
小田原市栢山247-1（城北工業高校の正門前）

氏名	氏家 洋一（うじえ よういち）
電話/Fax	0465-37-0460
携帯電話	080-5417-7307
電子メール	norahuj@gmail.com