



## CONTENTS

- 2 ▶ 新年のごあいさつ
- 3 ▶ 青梅法人会活動レポート
- 4 ▶ GO NISHITAMA  
東海大学菅生高等学校 硬式野球部
- 6 ▶ 税のコラム 税と暮らしを考えよう
- 7 ▶ 令和2年度税務功労者表彰受表彰者
- 8 ▶ 青梅税務署からのお知らせ
- 10 ▶ ZOOM UP 西多摩百景展
- 12 ▶ 西多摩健康探訪 -自然の中で元気に暮らそう!-
- 17 ▶ 人 -ひと- 関谷晃一さん
- 18 ▶ 元気アップだより/KODAMA編集室から
- 19 ▶ 地元のおすすめ飲食店  
ほうとう・会席-佐五兵衛





# 新年のごあいさつ



公益社団法人 青梅法人会  
会長 加藤和夫

コロナに打ち勝つ強い意志で活動を!!

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスにより人々の生活、人々の活動が脅かされてしまい、東京オリンピック・パラリンピックをはじめ各種イベントがことごとく中止又は延期に追いやらされてしまった一年でありました。

我々青梅法人会におきましても総会、理事会、本会や各支部の活動等が中止又は書面決議、自粛により規模を縮小しての開催等様変わりしてしまいました。

このところ毎年のように発生している甚大な自然災害や、この新型コロナウイルスによる感染症等、人類は歴史の中で何度なく様々な災いを経験し、そして克服してきましたが、我々は今まさにそれに直面しているわけでありませう。

この渦を克服する為「ウィズコロナ」「ニューノーマル」等新しい生き方を模索しているわけですが、先人達同様必ず勝ち抜けることを信じ、力強く覚悟を決めて今年も活動をしていきたいと考えております。

オンライン研修・リモート会議そしてフェイストーフフェイス。いろいろな方法を工夫しながら、「ニュースタイルの法人会」の元年となるよう、みんなで活動し成果を生み出して行きましょ。



青梅税務署  
署長 安原正幸

令和3年の年頭に当たり、謹んでお慶びを申し上げます。

加藤会長をはじめ役員の皆様並びに会員の皆様には、地域に根ざした社会貢献活動を積極的に展開されまことに、各種説明会・セミナーの開催、租税教室への講師派遣など、税知識の普及、納税意識の高揚並びに租税教育に積極的に取り組まれ、税務行政に対する深いご理解と多大なるご協力をいただいておりますこと、厚く御礼申し上げます。

また、昨年は、新型コロナウイルスの影響で、3月以降に予定されていた多くの行事が中止を余儀なくされ、開催することができたものについても、感染防止対策を求められるなど、さまざまな対応が必要となりましたが、そのような中にあっても、税務行政に対しこれまでと変わらぬご支援を賜りましたことに、改めて深く感謝申し上げます。

特に、11月に貴会が主催された計3回の年末調整説明会については、そのうち1回は十分な感染防止対策を行った一会場での開催、他の2回は新たな説明会・セミナーの形を試みる、安心・安全な「オンラインでの開催」としていただいたことにより、年末調整の実務、注意点及び今回特に大きなものとなった改正点を皆様にご理解していただきました。

この取組は、例年であれば署の主催で実施していた説明会の中止を補っていただく形となり、税務署長として、重ねて厚く御礼申し上げますとともに、開催に向けての創意工夫、臨機応変かつ機敏な対応など、皆様方の先行的で画期的な取組姿勢に対しまして、心から敬意を表します。

さて、まもなく令和2年分の所得税等の確定申告の時期を迎えます。

本年は、特に、感染防止対策の必要から、マイナンバーカード方式やID・パスワード方式による自宅等からのe-Tax利用を促す広報を、従来にも増して積極的にを行い、税務署に来ていただかない確定申告、確定申告期間前の早期の申告、更には振替納税、電子納税等のキャッシュレス納付を強力に推進していく所存でありますので、法人会の皆様方には、どうか、引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

結びに当たり、会員の皆様方の益々のご健勝と事業のご繁栄並びに公益社団法人青梅法人会とともに西多摩地域の更なるご発展を心から祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。



# 青梅法人会活動レポート 2020年9月～11月

経営者のための事業継承と経営改革 (10.20)



青年部会 研修会 (10.23)



税制改正要望陳情活動 (11.26)



日本一やさしい会計講座 初級簿記講座 (11/4～全4回)



年末調整説明会 (11.6)



青年部会研修 みんなのドラマ (11.17)



女性部会 干支の土鈴作り (11.18)



絵ハガキコンクール (11.13) (於) 日の出イオンモール







夏の東西決戦で256校の頂点に  
続く秋季優勝で春のセンバツに王手!

# 東海大学菅生高等学校 硬式野球部

新型コロナウイルス感染拡大防止から、春のセンバツ(選抜高等学校野球大会)に続き夏の甲子園(全国高等学校野球選手権大会)も中止になった2020年。

その後、夏の地方大会(独自大会)開催が決まった。西東京大会で優勝した菅生高校野球部は、47年ぶりに再開された東西対決で東東京代表の帝京高校にサヨナラ勝ちをして、名実ともに東京No.1となった。

10月から開催された秋季大会では、準決勝で関東第一高校に勝ち、決勝で日本大学第三高校から勝利をもぎ取り優勝。センバツに王手をかけた。

## 全力で勝ちに行く!

西東京の高校野球を牽引してきた菅生高校野球部は、2017年夏の甲子園でベスト4に進出した実力校。セン



厳しい中にも暖かく部員たちを見守る若林監督

バツも選手権大会も中止という異例の状況の中、東京都高校野球連盟が地方大会開催を決定した。

若林弘泰監督は、「東京で一番になる」という新たな目標を掲げ、部員たちに伝えた。

同校野球部は部員が多く層も厚い。メンバー全員がライバルだ。監督は3年生を優遇せず、1、2年生も出場選手に起用した。

自粛期間中もSNSで練習量を競い合い、自主練習に徹した部員たち。自粛後にはブランクを感じさせなかったという。

監督の「甲子園や日本一は目標であり、目的は人間形成。目標がなくなっても、目的まではなくなる。ならば今まで通りやり続けること。大会や試合があれば全力で勝ちに行く」との思いに、西東京優勝という形で応えた。コロナ禍での無観客試合、応援の声援も吹奏楽部の演奏もない、いつもと勝手が違う中での優勝だった。

## 47年ぶりの東西決戦で逆転勝利

今年は都高野連の配慮で東西東京対決開催も決まった。東京の夏の大会は1974年から東西に分かれ、東西対決は47年ぶりのこと。

東東京で優勝した帝京高校との戦いでは、8回まで帝京高校に2点を取られていた。監督は3年生に「このまま終わってもいいのか」とハッパを掛けつ



2020年の試合状況が刻まれたプレート

つも、「思い切ってやってこい」と背中を押した。

最終回の9回裏、先頭の千田光一郎選手(2年)がヒットで出塁。続く玉置真虎(まこ)選手(3年)も四球で出塁。森下晴貴選手(3年)が左中間に三塁打で流れを変えた。4番杉崎成(なる)選手(3年)、5番堀町沖永(おきと)選手(2年)が敬遠されたが、6番臼井直生(なお)選手(3年)が打ち逆転勝利した。「甲子園はなかったが、都高野連の粋な計らいで、東東京代表と戦うことができた」と監督。

部員たちも「他の年にはない大会で勝利できた」と喜び、大会を開いてくれた人たちに感謝する。



右から森下晴貴選手(3年)、杉崎成(なる)選手(3年)、玉置真虎(まこ)主将(夏季大会当時)(3年)、臼井直生(なお)選手(3年)。

## センバツ見据え前進あるのみ

夏季大会後に3年生は引退。続く10月からの秋季大会では、新たなメンバーたちの快進撃が始まった。

準決勝まではほぼコールド勝ちが続いた。準決勝では強豪の関東第一に7-5で競り勝ち、続く決勝で宿敵日大三高に6-1で勝ち6年ぶりの優勝を果たした。

悲願の優勝だった。18年秋は準優勝でセンバツ出場を有力視されながら、出場にならなかった。監督が「優勝が絶対条件」と鼓舞し続けた結果だった。

4度目のセンバツ出場をほぼ確実にした菅生高校の、今後が楽しみだ。



そろいのチームTシャツ

(聞き手・写真/西多摩新聞社 関根和美)  
(試合写真/西多摩新聞社 日吉史典)





1



2



5



3



4

- ①秋季大会の優勝旗を受け取る榮聖唯(さかえるい)主将
- ②優勝旗と共に(秋季大会)
- ③夏の東西大会優勝後引退した3年生メンバー(高校グラウンドで)
- ④秋季大会で優勝したナインたち(神宮球場で)
- ⑤期待通りに投げた千田光一郎投手(2年、秋季決勝)
- ⑥先発したエース本田峻也投手(2年、秋季決勝)
- ⑦先制打を放った堀町沖永(おきと)選手(2年、秋季決勝)



7



6





## 新型コロナウイルス感染症等に関連する 助成金等の課税関係について

新型コロナウイルス感染拡大によって、皆さんの事業にも大きな影響が生じていることかと思われま。その影響を少しでも和らげようと国・地方公共団体から様々な助成金等の支給が行われています。その助成金等を受取った際の課税関係についてご紹介させていただきます。



### 1. 各種助成金等の課税関係

#### ① 課税されないもの

次のような助成金等を受取った場合であっても納税の義務はありません。

- 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金、給付金
- 特別定額給付金
- 子育て世帯への臨時特別給付金
- 学生支援緊急給付金
- 低所得のひとり親世帯への臨時特別給付金
- 新型コロナウイルス感染症対応従事者への慰労金
- 企業主導型ベビーシッター利用者支援事業の特例措置における割引券
- 東京都のベビーシッター利用支援事業における助成

#### ② 課税されるもの

次のような助成金等を受取った場合には納税義務がありますが、助成金等に直接課税されるのではなく、売上等の他の収入と合計して、経費のほうが上回っていれば課税されません。

- 持続化給付金
- 家賃支援給付金
- 農林漁業者への経営継続補助金
- 文化芸術、スポーツ活動の継続支援
- 東京都の感染拡大防止協力金
- 雇用調整助成金
- 小学校休業等対応助成金、支援金
- GoToキャンペーン事業の給付金

### 2. 各種助成金の収益計上時期

助成金の収益の計上時期は、あらかじめ経費支出の補填を目的としているかどうかによって異なってきます。

#### ① 経費支出の補填を目的としている助成金

例えば雇用調整助成金は、会社が休業手当を支給した場合の経費支出の補填が目的ですので、休業等の事実があった日に収益計上が必要になります。この場合、申告の時点で給付額が未確定でも、見積計上を行う必要があります。

#### ② 経費支出の補填を目的としない助成金

例えば、持続化給付金が該当しますが、経費支出の補填を目的としない場合、支給決定日に収益計上を行います。尚、支給決定日が不明の場合、支給の決定通知が届いた日か入金日のいずれか早い日に収益計上することになります。





# 令和二年度納税関連表彰受賞者発表

## ― 加藤会長、国税庁長官表彰を受彰 ―

今般、令和2年度の国税庁長官表彰を当会会長の加藤和夫氏（株ホンダ東京西）が受彰されました。これは法人会活動などを通じた永年の税務行政への貢献が高く評価されたものであり、昨年の東京都主税局長表彰に続き連続での受彰となります。また本年は八王子都税事務所長感謝状についても、副会長の佐久間一三氏（佐久間建設株）が受彰され、さらに青梅税務署長表彰、青梅税務署長感謝状については以下の皆さまがそれぞれ受彰されるなど、青梅法人会から八名の皆さまが受賞の栄に浴されました。受賞された者皆様にはお祝い申し上げ、益々の活躍をご祈念申し上げます。

### 八王子都税事務所長感謝状



副会長 佐久間一三 様  
（佐久間建設株）

### 国税庁長官表彰



会長 加藤 和夫 様  
（株ホンダ東京西）

### 青梅税務署長表彰



理事 天野 智行 様  
（サワダS T B株）



副会長 菊池 一夫 様  
（株クレアンスメアード）

### 青梅税務署長感謝状



理事 新井 一寿 様  
（新井設計株）



常任理事 岩田 雅行 様  
（カネク株）



理事 奈良野 剛 様  
（株丸芝製作所）



理事 吉澤美知雄 様  
（有吉沢自動車）



申告書は、**国税庁ホームページ**で作成・印刷もできます！

スマートフォンはこちら

STEP

1

「国税庁ホームページ」へアクセス

所得税、消費税及び贈与税の申告書、収支内訳書や青色申告決算書を作成できます。  
(所得税の申告書については、スマートフォンやタブレット端末でも作成できます。)

STEP

2

申告書等を作成

画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書等が作成できます。自動計算なので計算誤りがありません。

STEP

3

e-Tax で送信して提出

①マイナンバーカードを使って送信

マイナンバーカード、ICカードリーダライタ又はマイナンバーカード対応のスマートフォンをご用意ください。

②IDとパスワードで送信

ID・パスワード方式は、事前の届出が必要です。届出をする場合は、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、事前に税務署にお越しください。



## 申告書作成会場の開設について

～混雑(3密)回避のため入場整理券を配付します～

開設期間	会場	所在地	時間
2月16日(火) ～3月15日(月) ※土・日及び祝日を除きます。(注)	青梅税務署	青梅市東青梅 4-13-4	【受付】午前8時30分から午後4時まで ※会場の混雑回避のために、受付を早めに 締め切る場合があります。 【相談】午前9時から午後5時まで

(注) ただし、2月21日及び2月28日の日曜日は、立川税務署(立川合同庁舎)において相談・受付を行います。

- 令和2年分の申告書作成会場では、混雑回避のために「入場整理券」を配付します。
- 入場整理券の配付状況に応じて後日の来場をお願いすることもあります。
- 2月1日(月)から3月15日(月)までは当署の駐車場は使用できません(身体障がい者用車両を除く)。  
なお、この期間中は河辺駅北口のイオンスタイル河辺の駐車場をご利用ください。
- 公的年金を受給されている方は、上記開設期間の前でも相談を受け付けております。
- 入場の際に検温を実施しており、37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りさせていただきます。  
なお、発熱等の症状のある方や体調のすぐれない方は、無理をせず来場を控えていただくようお願いします。

従業員の退職金準備は

**特 退 共**

優秀な人材の確保・定着化に

# 東法連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5,000社の事業所の皆さまにご加入いただき、約430億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、2019年8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。

企C-2019-11-S(2019年9月11日)P6965

資料請求・  
お問い合わせは

**TTK**

公益 東法連特定退職金共済会  
財団法人

〒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-tokutaikyoo.or.jp/>







# 青梅税務署からのお知らせ



【問合せ先】 〒198 - 8530 青梅市東青梅 4-13-4 Tel 0428 (22) 3185 (代表)

※お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者がご用件にお答えします。

青梅税務署 及び  
税理士会が行う

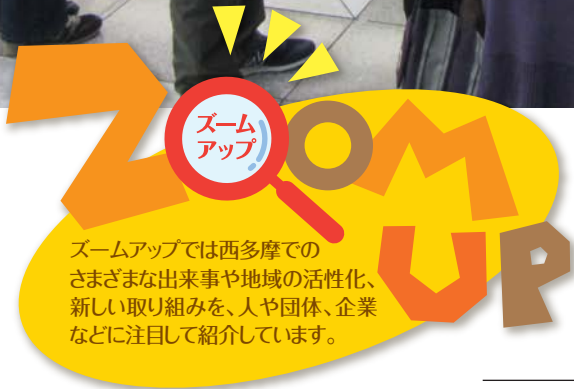
## 無料申告相談等の開催日程 ～申告書を作成して提出できます～

区分	期間	会場	所在地	時間
青梅税務署及び税理士会が行う出張相談	2月1日(月)～2月2日(火)	瑞穂町役場 1階ホール	瑞穂町大字箱根ケ崎 2335	相談の受付時間は 午前9:30～11:00頃 午後1:00～3:00頃 ただし、檜原村役場・ 奥多摩町役場の相談の 受付時間は 午前10:00～11:00頃 午後1:00～2:30頃  注 ※は税務署の職員 のみの対応となります。
	2月2日(火)	あきる野市 五日市出張所 (2階会議室)	あきる野市五日市 411	
	2月3日(水)～2月5日(金)	あきる野市 中央公民館 (3階集会室)	あきる野市二宮 683	
	2月4日(木)～2月5日(金)	日の出町役場 (3階第1・第2会議室)	日の出町大字平井 2780	
	2月8日(月)	檜原村役場 (3階301会議室) ※	檜原村 467-1	
	2月10日(水)	奥多摩町役場 (地下1階会議室) ※	奥多摩町氷川 215-6	
税理士による無料申告相談	2月3日(水)	瑞穂町役場 1階ホール	瑞穂町大字箱根ケ崎 2335	相談の受付時間は 午前9:00～10:30頃 午後1:00～3:00頃
	2月4日(木)～2月15日(月) ※ 土、日及び祝日を除きます。	羽村市役所 (東庁舎4階会議室)	羽村市緑ヶ丘 5-2-1	
	2月8日(月)～2月10日(水)	あきる野市役所 (1階コミュニティホール)	あきる野市二宮 350	
	2月9日(火)～2月18日(木) ※ 土、日及び祝日を除きます。	福生市役所 (第1棟2階会議室)	福生市本町 5	

- 小規模納税者の所得税及び復興特別所得税・個人消費税、年金受給者並びに給与所得者の所得税及び復興特別所得税の申告書（土地、建物及び株式などの譲渡所得並びに山林所得がある場合を除く。）を作成して提出できます。**申告書等の提出のみの場合は、直接税務署にお持ちいただくか、郵送にてご提出ください。**
- 来場の際は、前年の申告書等の控えや源泉徴収票など申告に必要な書類、筆記具、計算器具、印鑑及び**マイナンバーに係る本人確認書類（①マイナンバーカード又は②通知カードなどの番号確認書類及び身元確認書類）の写し等**をご持参ください。
- 会場の混雑を回避するために、受付を早く締め切る場合がありますので、ご了承ください。
- 正午から午後1時の間は、指導員昼休み時間のため、申告書の作成指導等は行っておりません。
- 申告書用紙の発送時期によっては、無料相談が終了している場合があることをご了承ください。
- 入場の際に検温を実施しており、37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りさせていただきます。なお、発熱等の症状のある方や体調のすぐれない方は、無理をせず来場を控えていただくようお願いいたします。



都庁議会棟での展示  
議会棟ギャラリーでの準備風景。2018年3月



ズームアップでは西多摩での  
さまざまな出来事や地域の活性化、  
新しい取り組みを、人や団体、企業  
などに注目して紹介しています。

## 郷土愛を力に前進 西多摩百景展

「地元の風景を素直な気持ちで切り取る」。その思いを大切にしたい写真展が2002年から始まった「西多摩百景写真展」だ。過去2年にわたり同展の優秀作品が「こだま」の表紙を飾ったこともある。小学生から高齢者までプロもアマも問わない西多摩発の手作り写真展が、装いも新たに今年18回目を迎える。同実行委員会村山利夫代表に今後の展望を伺った。

### ■地域再発見の眼差しと共に

毎年年末、写真コンクール事務局である村山さんは数百点の応募作品でこたえ返していた。変わらぬ写真展のテーマは「自然、人、暮らし、動物、伝統文化、産業、環境など自由」。一眼レフカメラからスマホまで、気取らずに小学生から高齢者まで撮影した作品を大切にしながら、応募が写真愛好家の目標のひとつになっている。

雑誌「日本カメラ」元編集長の

河野和典氏(日本写真協会理事)や羽村市在住の漆芸家、並木恒延氏(日本芸術院賞受賞)、石川彌八郎(酒蔵当主)による審査が年末まで行われ優秀作品が決定。休む間もなく羽村市の生涯学習センター等に2月上旬から10日前後展示されてきた。開催趣旨に賛同する地元企業の社長が堂に会して、会社名の書かれた賞状を受賞者に渡す光景は、協賛スポンサーと受賞者との心の通う写真展のフィナーレだ。

5回を迎える頃からは著名な写真家を招き写真教室も実

西多摩百景表彰式  
小学生も堂々入賞 2011年



施され、撮影の楽しみを多くの人に与た。「継続と新しいアイデアを生む原動力は？」との質問に、「応募者、協力者の信頼に応えたい」という責任感が後押ししてくれました」と謙虚に重圧を楽しんでいるように村山さんは語る。





審査風景  
実行委員による一次審査を経て本審査へ



▲ JR青梅線内での作品展示  
春と秋の二回。

多くのハイカーや観光客が  
写真展入選作品を見ることが  
できた青梅線特別列車「四季彩号」▶



河野審査委員長作品講評。写真の専門家からの一言が  
今回の意欲につながる貴重なひと時。2019年4月

ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP

西多摩郡が盛りだくさんの新しいデジタルフォトコンテスト

### 東京 Oh!多摩 デジタルフォトコンテスト

★開催から発表までインターネット主体のデジタルフォトコンテスト  
★撮影地条件は西多摩地域の山梨県之村(丹波山村・小貫村)

**作品募集**  
参加費無料

■2020年11月1日(日)から30日(月)まで

■撮影地条件は西多摩地域の山梨県之村(丹波山村・小貫村)

■撮影期間：2020年11月1日(日)～2020年11月30日(月)まで

■発表会場：2020年12月1日(日)～2020年12月31日(日)まで

■2020年12月1日(日)～2020年12月31日(日)まで

■2021年1月4日(月)～2021年1月17日(日)まで

■2021年2月(予定)

■お問い合わせ先：事務局 柴崎記賢 042-539-7186

## ■応募、審査、 展示はデジタルへ

第4回(2006年)の移動展示  
ではJR八王子支社の協力で特  
別列車「四季彩号」の中に展示ス  
ペース設置が実現。奥多摩を訪れ  
る観光客に、西多摩の素晴らしい  
四季の姿を紹介する機会にもな  
た。「地元以外の応募が増えて、写  
真展が作品展示から観光誘致に  
役買っていると実感した」と継続  
の中に目指す地元貢献への方向性  
が生まれたと言う。

コロナ禍の前から応募のデジ  
タル化を考えていた。状況が後  
押しして今回の18回目は(20  
20年11月～21年2月)は「Oh!  
多摩 デジタルフォトコンテス  
ト」として応募も審査も展示  
もデジタル上で行うことを決  
め、初めてプリント写真でなく  
デジタル募集を開始した(募集  
は20年11月で締切)。審査員は  
集合審査せずパソコン上でリモ  
ート審査する。撮影地条件を今回  
から西多摩と隣接する山梨県小

ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP ZOOM UP

### 東京Oh!多摩 デジタルフォトコンテスト

【展示上映詳細情報】

HP：<http://nishitama100k.photo/>

展示上映：  
2021年1月4日(月)から17日(日)

会場：東京都庁第1本庁舎・PRコーナー

2021年2月(予定)

会場：JR立川駅ビル観光センター

問合せ：  
《事務局》西多摩百景写真展実行委員会事務局  
〒197-0003 東京都福生市熊川1353-10  
TEL 042-539-7186

(聞き手)西多摩新聞社 柴崎記賢

菅村、丹波山村に拡大して。優秀  
作品33点が都庁第一本庁舎と立  
川駅の観光情報コーナーの大型  
スクリーンでスライド上映される。  
「都内での展示、そして撮影デー  
タの開示や撮影現場へのアクセス情  
報を発信して大多摩へ来てもら  
うチャンスが創れば」と村山さん。

数年前からは都立多摩工業高  
校、福生高校やあきる野市立秋  
多中学校の写真部など若い世代  
の作品応募も増えて実行委員会  
の熱い思いを次世代へ託す取り組  
みも進んでいる。「新たな挑戦を  
楽しむ中に出会いと協力者が生  
まれることを信じて楽しみたいで  
す。今こそ大多摩への関心が膨ら  
む時」と村山さん、実行委員の地  
元貢献への思いは着実に歩みを続  
ける。

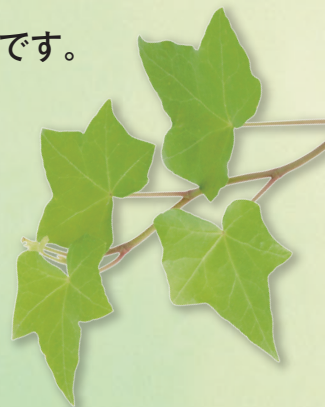




西多摩  
健康  
探訪

# 自然の中で 元気に暮らそう！

人生100年時代と言われていますが、何歳まで元気に暮らせるか気になるところです。自立した生活を送れる期間「健康寿命」を伸ばすことに注目しながら、西多摩で健康的に暮らせる情報をお届けしたいと思います。東京のオアシスといわれている西多摩は美しい山や川に恵まれたエリアです。自然を満喫しながら、健康な暮らしをはじめませんか？



西多摩健康探訪では、「体」「食」「心」をキーワードにさまざまな情報をお届けします。

今号は「ウォーキング」シリーズ第3回「インターバル速歩(そくほ)」についてご紹介します。



## ウォーキング 3

## インターバル速歩（そくほ）

生活習慣病予防にも  
効果があるといわれる「インターバル速歩」

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を  
数分間ずつ交互に繰り返す  
「インターバル速歩（そくほ）」の紹介をします。

ゆっくり歩き  
3分

さっさか歩き  
3分

交互に  
繰り返す



福生市中央体育館で実施した「インターバル速歩体験会」の様子。福生市では、健康づくり推進員が中心となり、市民を対象にインターバル速歩の普及に当たっている（現在はコロナ禍で休止）。また、福生市HPでは「福生市健康ウォーキングマップ」でコースやインターバル速歩の紹介をしています。

インターバル速歩とは、「さっさか歩き」（早歩き）と「ゆっくり歩き」（歩行）を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法のことです。筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができます。全身の持久力が高まると、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があるといわれています。歩き方は、早歩きとゆっくり歩行を3分を目安に、交互に繰り返します。早歩きを長く続けると疲れてしまうので、ゆっくり歩行をはさんで1日の速歩の合計が15分になるのが望ましいとされています。最初は無理をせず、早歩きが1、2分になっても大丈夫です。インターバル速歩を始める前には、アキレス腱伸ばし、足や肩のストレッチなど、準備運動をしましょう。水分補給も忘れずに！

※「インターバル速歩」はNPO 法人・熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)の登録商標です。



参考：JTRCホームページ<https://www.jtrc.or.jp/>



# 自然の中で 元気に暮らそう！ウォーキング

## ◆◆慣れてきたらインターバル歩歩に

インターバル歩歩は、早歩歩きとゆっくり歩歩きを交互に繰り返す「メリハリ歩歩行」で、メタボリック対策や筋力アップ、血圧値・血糖値を下げる効果があるといわれている運動法です。

ゆっくりと ブラブラ歩歩きを3分間	速いサッサカ歩歩きを 3分間	ブラブラ歩歩きで クールダウン
念入りにウォームアップ をした後、リラックスし たフォームでいつも歩歩く 速さよりも、ゆっくり、 ブラブラ歩歩きます。	ハアハアと息があがり、 汗がにじむくらい、 サッサカ歩歩きます。	最後はゆっくりブラ ブラ歩歩きで呼吸を整えま す。最後にクールダウ ンを十分に行ってくだ さい。
		
これを繰り返します。ブラブラと サッサカを繰り返してメリハリをつける ことで、運動効果が高まります。		

※目標は、サッサカ歩歩き1日15分×週4日。最初は自分の体と相談して歩歩きましょう。

※ただらだと長時間歩歩きすぎると、短時間でメリハリをつけた歩歩きの方が、効果につながります。

## ◆歩くときの注意点

- ・インターバル歩歩きは、普通の早歩歩きよりも少し速く自分がややきつと思うペース。
- ・歩幅を大きくすることを意識。
- ・速歩中に前かがみや猫背になると、腰やひざに負担がかかるので気をつける。
- ・「遠くを見る」「腕を『後ろ』に大きく振る」ことを意識すると、前かがみになりにくい。
- ・指を開いてパーの状態にすると、自然に上体が起きて、歩幅も大きくなり、肩の力が抜けリラックスした歩歩きになる。



あきる野市観光マップ『みんなで歩歩くあきる野百景めぐり』より。

・同マップはあきる野市のHPよりダウンロードできます

## 旬を味わう 「甘み」と賢く付き合う

冬の只中。そしてコロナ禍から1年。外出が減っている生活の中で「甘み」はリラックスの源泉。一方で糖分の取り過ぎは気になるところです、今回は「甘み」との付き合いを取り上げます。

コンビニ売上でも主力の座を譲らないのがデザート向きのスイーツやチョコレートなどスナック菓子です。災害の多い昨今、また長期のテレワークの状況下で、この傾向は強くなっているようです。思い当たる方はいませんか？

「旬」を味わう視点からは、果物や野菜などから「甘み」を取ることをお勧めしたいところ。かつては、リンゴ、ミカン、最近では高級品となった干し柿などが、居間のこたつの上にちょこんと並んでいました。また焼く、煮る、蒸すなど、少し手を加えたサツマイモ、カボチャ、クリなどが食生活の中にありました。

これらの自然の甘みは、ミネラルや酵素が豊富です。また砂糖を使った菓子類に比べて、ゆっくり体に吸収される甘味と言われ、これらを幼い時から食べる習慣は「味覚を育てる」とも言います。自然な甘みを感じられる方は、それだけでも「味覚の財産」をお持ちなのかもしれません。

最近では季節の果物にこだわって素材を生かした洋菓子店が人気を呼んでいます。甘過ぎない黒糖をつかった生クリーム、生産者指定の果物を使ったスイーツなどは、作り手の勉強の賜物。「旬」を味わってみる価値がありそうです。

西多摩にも多くの食材があります。「自然の甘み」を取る習慣でストレスの多い生活に活力を与えたとともに、「糖分は敵」と避けるのではなく、動いて糖分を消費する季節にしたいものです。

## 心の元気の素

### アロマを暮らしに[3]

空気が冷たく乾燥し、色んなウィルスが心配な季節。手洗いや消毒などがすっかり定着した世の中となりましたね。

天然の精油の香りを嗅ぐだけでも、鼻が通り、気持ちもリフレッシュしますが、ティートゥリーの精油は特に抗菌力に優れています。

紙コップ半分の水に1滴加え、よく混ぜてから「うがい」をすると口腔内も爽やかになり、風邪予防になります。

※精油は専門家のいるお店で選んでもらいます



吉川 忍  
ウエルネスライフアドバイザー  
ナチュラルパワーフード協会認定講師



西多摩の各市町村の  
ウォーキングのモデルコース **Part 1**

日の出町 のおすすめコース **1**

距離 約 4.7km 消費カロリー 約 213kcal 歩数 約 6,714 歩

大久野地区  
(天正寺)コース

所要時間

約 71分

スタート!

大久野健康いきいきセンター

大久野招魂社

天正寺とイチヨウ

子育て地蔵

新井薬師堂

幸神社

シダレアカシデ  
(国の天然記念物)

メザゼンウ(6月初旬)

橋から眺める平井川

ゴール!

大久野健康いきいきセンター

日の出町 のおすすめコース **2**

距離 約 5 km 消費カロリー 約 225kcal 歩数 約 7,150 歩

平井地区  
(平井川)コース

所要時間

約 75分

スタート!

春日神社

千石橋

三吉野1号公園

三吉野下1号公園・2号公園

協同乳業(株)東京工場

三吉野欠上公園

日の出福祉園

イオンモール日の出

公立阿伎留医療野4号公園

千石橋

ゴール!

春日神社

瑞穂町 のおすすめコース **1**

距離 約 4.1 km 消費カロリー 約 186kcal 歩数 約 5,857 歩

松原 コース

所要時間

約 62分

スタート!

松原中央公園

さくら公園

箱根ヶ崎駅

みずほエコパーク

松原西公園

ゴール!

松原中央公園

瑞穂町 のおすすめコース **2**

距離 約 4.8 km 消費カロリー 約 216kcal 歩数 約 6,857 歩

駒形富士山  
コース

所要時間

約 72分

スタート!

箱根ヶ崎駅

ふれっしゅはうす

狭山池公園

耕心館

さやま花多来里の郷

ゴール!

箱根ヶ崎駅

※ウォーキング記事情報協力:日の出町・瑞穂町



西多摩の各市町村の  
ウォーキングのモデルコース **Part 2**

奥多摩町と檜原村はハイキングコースをご紹介します

奥多摩町のハイキングコース

奥多摩むかし道コース

所要時間

約 **4** 時間

距離 約 **10** km

奥多摩駅

奥多摩駅

(1分)

入口

(20分)

槐木

(17分)

桧村

(15分)

不動の上滝

(22分)

いろは楓の巨樹

(10分)

惣岳の不動尊

(5分)

しだくら吊橋

(16分)

道所吊橋

(13分)

西久保の切り返し

(1時間)

青目立不動尊

(16分)

小河内ダム

奥多摩湖

檜原村のハイキングコース

歴史を探るコース

所要時間

約 **2** 時間 **35** 分

武蔵五日市から  
本宿役場前バス停  
(檜原方面行きバス)  
山路を登りながら  
(25分)

吉祥寺滝

本宿役場前バス停から  
吉祥寺滝  
(徒歩 5分)

吉祥寺滝から  
吉祥寺十三仏巡り  
(徒歩 5分)

吉祥寺十三仏巡り

吉祥寺十三仏巡りから  
檜原城址  
(徒歩 25分)

檜原城址

檜原城址から  
払沢の滝  
(徒歩 45分)

払沢の滝

払沢の滝から  
本宿役場前バス停  
(徒歩 25分)

本宿役場前バス停から  
武蔵五日市駅  
(五日市駅行きバス)  
(25分)



## 人

株式会社ループ 代表取締役

関谷 晃一さん

せきや こういち

アクセサリは人をハッピーに



## 50代でアクセサリ職人に

福生市熊川のアクセサリ工房株式会社ループは、「NORTH WORKS (ノースワークス)」のブランド名でオリジナルアクセサリを BEAMS (ビームス) などのセレクトショップなどに卸している。

代表取締役の関谷 晃一さん (63) は、50 歳を過ぎてから、アクセサリ作りを始めた。

それまでアパレル関係の営業をやっていたが、子どものころから物づくりやデザインに興味を持っていたこともあり、手作りのアクセサリには関心があった。



スタンプという型押しを使い作品を作る

見よう見まねで始めたところ、夢中になり、「自分で思い描いたイメージを、形にしていくのが楽しかった」と当時を振り返る。

10 年前にアクセサリ職人仲間たちとループを立ち上げ、今に至る。

## 人を幸せにするアイテム

「アクセサリは、人間を幸せにするアイテムだと思います」と関谷さん。

洋装の歴史を紐解くと、人は古よりなんらかのアクセサリを身に着けていた。裸族なども、アクセサリをまとっている。

「洋服を着ていなくても、お気に入りのアクセサリが自分のモチベーションをあげるのでは」と考える関谷さん。



ループが手掛けるアクセサリ

「作って提供する側も楽しいし、購入者もお気に入りの一点を身に付けられるのは嬉しい。アクセサリは双方をハッピーにするものだと思います」とも。



コインをモチーフにしたオリジナルデザイン

## 今後は一人ひとりに向き合った物づくりを



展示室

今までは、メンズ中心だったが、今後は女性ものも手掛けていきたいという。

若いころからアクセサリが好きだったが、年齢とともに合うサイズが見つからず、着けるのを諦めていた女性と出会った関谷さん。選んでもらったデザインで合うサイズに作ったところ、とても喜ばれたという。

「この体験からヒントをもらった。今後は男女の別なくお客様に向き合い、お気に入りのアクセサリをいつまでも身に着けていられる方向を考えていきたい」と話し、「コロナ禍の中、自分にとって何が必要かそうでないかを考えた人は多いと思う。これからは商品選びがよりシビアになると思う。そんな中で、選んでもらえるアクセサリ作りを目指したい」と語った。

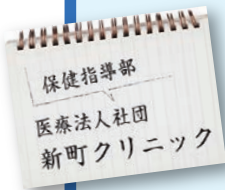


工房敷地内のショールームにしているアメリカンハウスの前で

## INFORMATION

株式会社ループ 〒197-0003 福生市熊川 910-3  
Tel: 042-513-0927  
オンラインストアあり  
<https://www.northworks-fussa.com/>





# コロナ禍の今こそ 禁煙にチャレンジ！



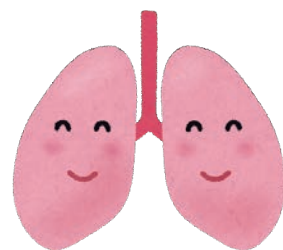
Q. いまさら禁煙してもムダだよね？

**A. 禁煙はいつから始めても遅くはありません**

禁煙を始めた直後から、体は回復に向かいます。ただし、肺などの機能が損なわれてからでは完全に回復するのが難しくなるので、後遺症が出ないうちに禁煙に取り組んでみませんか？ また、喫煙は新型コロナウイルス感染症の重症化や死亡のリスクです。

## 禁煙を始めたことによる健康効果

1分	たばこのダメージから回復しようとする機能がはたらき始める
20分	血圧、脈拍が正常近くまで戻る
8時間	血液中的一酸化炭素、酸素分圧が正常に、運動能力が改善する
24時間	心臓発作の確率が減る
48時間	匂いと味の感覚が戻り始める
2～3日	ニコチンが体内から完全に抜ける
2～3週間	気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になり、肺活量も復活し始める
1～9ヶ月	せきや静脈うっ血、全身倦怠感が改善される
5年	肺がんになる確率が半分に減る
10年	口腔や咽頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓などのがんになる確率が減る



資料「American Lung Association」のパンフレットより

## Information KODAMA 編集室から



KODAMA 150号  
制作会議の様子 (10.8)



年3回発行の「KODAMA」は毎号広報委員で掲載内容の検討など行い、より良い誌面作りに取り組んでいます。会員の皆様からの情報もお待ちしております。

青梅法人会 広報委員長 岩田雅行

## 推薦者募集！！

「この人を」「このお店を」・・・  
KODAMA に掲載する  
「人」や「飲食店」を推薦してくださる  
会員さんを募集いたします。



事務局までお気軽にご連絡ください。

▶▶▶ [info@ome-hojinkai.or.jp](mailto:info@ome-hojinkai.or.jp) 宛

「こだまに推薦します」と

メールにてご連絡をお願いいたします。



法人会推薦

# 地元の おすすめ飲食店



佐五兵衛  
店主 北林豊明さん

最寄り駅  
JR五日市線  
「武蔵五日市駅」下車  
バス5分



法人会がおすすめの飲食店をご紹介します。  
今回はあきる野市五日市の「佐五兵衛」です。

## 23種以上の「五日市ほうとう」

「ほうとううどんの店」と「会席料理の店」を別棟で営む「佐五兵衛」。店主で板前でもある北林豊明さんは、「美味求心」をモットーに、開業し25年以上。研鑽を重ね、心を込めた料理を提供してきました」と話します。



「ほうとう」は、うどんより太い麺を野菜と一緒に味噌で煮込んだ山梨県の郷土料理。武田信玄の娘・松姫とその一行が八王子方面へ逃れるときに、信玄の陣中食と言われた「ほうとう」が五日市や検原村へ伝わったといわれます。  
佐五兵衛では、伝統ある食文化を再現し、秘伝のだしに地域の旬の野菜をたっぷり盛り込み味噌仕立てに仕上げられています。  
きのこ、鶏肉、豆腐、生湯葉などほうとうメニューは23種以上。特に野趣あふれる猪豚を入れた「五日市ほうとう」シリーズ（税込み1177円）は店主おすすめの品。「季節限定ほうとう」も人気です。

## 個室で利用できる会席料理



隣接する会席料理の店は、しつとりとした風情溢れる店舗。毎朝河岸へ行き、食材の状態を見て一日の献立を決めています。新鮮な旬の素材を使い創意工夫をこらした料理は、すべて板前のおまかせコース。

すべて個室で2名から50名まで利用できます。おもてなしの都合上、すべて予約制のため、前日までの予約を。近隣在住陶芸家の手づくりの器も評判になっています。会席料理、税別4000円。送迎サービスあり。



## 佐五兵衛の特製弁当



写真は「四季折松花堂弁当」3,400円（税込み）。※旬の食材を調理しているので季節により写真とは料理内容が異なります。

この度、家庭での慶事や法事などにとの要望に応え、四季の旬の食材を板前が心を込めて調理した、特製弁当の販売も開始（4人前より）。  
「四季折弁当」1800円（税込み）。  
※要事前予約、予算に応じます。気軽にご相談を。

## 佐五兵衛 店舗情報

※現在、コロナ対策をしっかり行い下記の時間で営業中。詳細はホームページに。

駐車場あり / 定休日：月曜日（月曜日祭日の場合は翌火曜日）

営業時間

- ◆ほうとう店 平日：午前11時30分～午後3時30分閉店（L.O午後3時）  
土・日・祭：午後7時30分（L.O午後7時15分）
- ◆会席店 午前11時30分～午後9時まで。（要予約制）

## ご来店プレゼント

2/1～2/20の期間中、「こだまを見た」という食事来店1組につき「自家製梅シロップのソーダ割り」1杯をサービスいたします



東京都あきる野市小中野 130 TEL 042-596-0445



エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

Honda Cars 東京西から  
地域の皆様へ

# NEWS!

2021  
1月

…… Hondaの最新情報をご案内いたします! ……

## 移動時の感染リスクを低減し、ビジネスをサポートする Honda コンパクトカー & 軽自動車!

### New N-BOX登場!

**N**  
BOX



Photo: FEI EX (FF) ホンダカーはプレミアムサンライท์ホワイトパール(料別:55,000円) 7ドア  
N-BOX (N-BOX NEW/GN/NONE専用) 8インチ フレッシュアップ インターナビ VKU-217N3I (ETC2.0専用ナビ  
は21インチディスプレイ) 付 3層キャブ

Photo: FEI Custom (FF) ホンダカーはプレミアムサンライท์ホワイトパール(料別:55,000円) 7ドア  
N-BOX Custom (N-BOX NEW/GN/NONE専用) プラスティックアップグレード VKU-217N3I (ETC2.0専用ナビ  
は21インチディスプレイ) 付 3層キャブ

**N**  
BOX  
Custom



Photo: 88A+FS 0.66L CVT (トルクコンバーター付車) FF 21インチディスプレイ 付 3層キャブ  
N-BOX Custom L+ (ターボ) 4WD (アドバンストスタイル) 付 3層キャブ

Photo: 88A+FS 0.66L CVT (トルクコンバーター付車) FF 21インチディスプレイ 付 3層キャブ  
N-BOX Custom L+ (ターボ) 4WD (アドバンストスタイル) 付 3層キャブ

より質感を高め  
スタイリッシュに  
なりました!

**N-BOX EX** 車両本体価格(消費税10%込み) **165.88万円**

**N-BOX Custom L+ (ターボ) 4WD (アドバンストスタイル)** 車両本体価格(消費税10%込み) **209.99万円**

### N-BOX 人気のポイント!

**① 大きな荷物も積める広々空間!**

後席の背もたれを前に倒すダイブダウン機構で、大きな荷物が積める広々空間に。様々なシーンで大活躍します。

Photo: EX (FF) ホンダカーはプレミアムサンライท์ホワイトパール(料別:55,000円) フルオプション装着のN-BOX (N-BOX NEW/GN/NONE専用) 8インチディスプレイ 付 3層キャブ

**② 大活躍!! 大容量の収納力!**

2名乗車時ダンボール\*積載数 **50個!** (※1, ※2)

折りたためる後席で、広さを最大限に活用。軽でも抜群の収納力です。

\*A4サイズ(高さ250mm、幅320mm、奥行230mm)。※1 数値はHonda調べ。※2 身長175cmの方が適正な運搬姿勢で搬送し、後方確認できる状態(プレーンパネルから軽斜シート高欄まで450mm、シートバックの傾き30度継続)で測定。  
■写真は目安(20個)の積載。積載方法はシートベルトや補助ベルトの一部を必要とする場合があります。

### フィット 人気のポイント!

**① 運転時の視界がいい!**

Photo: e:HEV HOME (FF) ホンダカーはプレミアムサンライท์ホワイトパール(料別:55,000円) インテリアカラーはソフトグレー デザイナーオプション(オーディオホーリングシステム)付 2層キャブ 取付工事別途11万円 取付工事は取付工事のため高圧。■写真は目安(20個)の積載。積載方法はシートベルトや補助ベルトの一部を必要とする場合があります。

**② 荷室が使いやすい!**

Photo: e:HEV HOME (FF) ホンダカーはプレミアムサンライท์ホワイトパール(料別:55,000円) インテリアカラーはソフトグレー デザイナーオプション(オーディオホーリングシステム)付 2層キャブ 取付工事別途11万円 取付工事は取付工事のため高圧。■写真は目安(20個)の積載。積載方法はシートベルトや補助ベルトの一部を必要とする場合があります。

フィット BASIC (Honda SENSINGレス仕様車) 車両本体価格(消費税10%込み) **148.61万円** から

フィット e:HEV BASIC (Honda SENSINGレス仕様車) 車両本体価格(消費税10%込み) **192.61万円** から

### ビジネスユースにも人気のフィット!

**FIT**

営業車、マイカー通勤におすすめ!

Photo: e:HEV HOME (FF) ホンダカーはプレミアムサンライท์ホワイトパール(料別:55,000円) インテリアカラーはソフトグレー デザイナーオプション(オーディオホーリングシステム)付 2層キャブ 取付工事別途11万円 取付工事は取付工事のため高圧。■写真は目安(20個)の積載。積載方法はシートベルトや補助ベルトの一部を必要とする場合があります。

フィット e:HEV HOME 車両本体価格(消費税10%込み) **206.8万円**

Photo: 88A+GR1 1.5L CVT (トルクコンバーター付車) FF 21インチディスプレイ 付 3層キャブ

**ビジネスにもレジャーにも大好評のフリード!**

荷物を積みやすい! お仕事に!

社用車としても大好評! Hondaが誇るミニバン・軽自動車!

**FREED HYBRID**

フリード HYBRID G (Honda SENSING付6人乗り) 車両本体価格(消費税10%込み) **256.19万円**

Photo: 88A+GR1 1.5L CVT (トルクコンバーター付車) FF 21インチディスプレイ 付 3層キャブ

**積み降ろしがラク!**

ワイド開口部と大開口テールゲート

Photo: HYBRID G (Honda SENSING付6人乗り) ホンダカーはプレミアムサンライท์ホワイトパール(料別:55,000円) インテリアカラーはソフトグレー デザイナーオプション(オーディオホーリングシステム)付 2層キャブ 取付工事別途11万円 取付工事は取付工事のため高圧。■写真は目安(20個)の積載。積載方法はシートベルトや補助ベルトの一部を必要とする場合があります。

**“ダブルビッグ大開口”が大好評のN-VAN!**

荷物が積みやすい!

助手席側からもテールゲートからも荷物が積める!

ダンボール積載数 **71個!**

**N-VAN G Honda SENSING** 車両本体価格(消費税10%込み) **129.14万円**

Photo: 88A+GR1 1.5L CVT (トルクコンバーター付車) FF 21インチディスプレイ 付 3層キャブ

Photo: L (FF) ホンダカーはプレミアムサンライท์ホワイトパール(料別:55,000円) フルオプション装着のN-VAN (N-VAN NEW/GN/NONE専用) 8インチディスプレイ 付 3層キャブ

★価格は全て消費税(10%込み)の価格です。掲載価格には、保険料、税金(消費税除く)、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。  
 ■車両本体価格には必ずしもオプションキットまたはスペアタイヤ、標準工具、ジャッキが含まれません。■販売会社でセットする付属品は別途です。■車両本体価格には特別装備品以外のメーカーオプションおよびディーラーオプションの価格が含まれておりません。■車両本体価格のみでご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色と異なる場合がございます。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

Honda Cars 東京西では、企業の皆様の個々のニーズにお応えし、皆様のビジネスをサポートいたします。

Honda Cars 東京西  
東京都福生市武蔵野台2-34-6

☎ 042-595-8770  
☎ 042-513-5637

■ 定休日/水曜日・日曜日  
 ■ 受付時間/10:00~19:00

HONDA