

## 第二東京弁護士会会員以外の皆様へ

### 本誌をお求めになりたい方は

本誌は現在、弁護士会館地下の「ブックセンター」にて販売しております。  
雑誌のオンライン書店富士山マガジンサービス (<https://www.fujisan.co.jp/niben>) のウェブサイトからお申し込みいただくこともできます。

### 本誌NIBEN Frontier[三弁フロンティア]を定期購読なさいませんか?

富士山マガジンサービスのウェブサイト (<https://www.fujisan.co.jp/niben>) から簡単にお申し込みいただけます。  
このウェブサイトから(在庫のある)バックナンバーをご注文いただくこともできます。

◆お問合せ先/0120-223-223  
(フリーダイヤル/24時間365日対応)

※会内研修一覧は、第二東京弁護士会会員専用ページ (<https://niben.jp/member/>) からログインしてご覧いただけます。  
(逐次更新予定)  
会員専用ページのユーザー登録には、お名前と登録番号をご記入の上、[kanri@niben.or.jp](mailto:kanri@niben.or.jp)宛にメールをご送信ください。  
おおよそ1週間程度で郵送にてID・パスワードをお送りいたします。

### 今月号広告掲載企業連絡先一覧 (掲載頁順)

P16	司法協会	03-5148-6529
P17	テンブル大学ジャパンキャンパス・ロースクール	03-5441-9841
P25	三菱地所リアルエステートサービス(株)	03-3510-3103
P41	(株)ティ・エス・ティ	03-3327-4441
P54	凸版印刷(株)	03-3835-6617
P54	東京美術倶楽部	03-3432-0191
P55	野村不動産アーバンネット	03-3345-7116
P62	日本弁護士国民年金基金事務局	03-3581-3739
P63	(株)愛児リサーチ	0120-54-5432
表3	(株)判例時報社	03-3947-7375
表4	(株)LIC	03-3401-5181

本誌への広告掲載に関しては当会ホームページ (<https://niben.jp/niben/books/frontier/koukoku.html>) をご覧ください。

### お詫びと訂正

11月号34ページ、36ページの記載に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

(誤) モツアレラ・ブッフアラとかカンバーナ →  
(正) モツアレラ・ディ・ブッフアラ・カンバーナ

(誤) モツアレラ・ブッフアラ →  
(正) カンバーナのモツアレラ・ディ・ブッフアラ

### 第二東京弁護士会会員数 6,148名(令和2年11月30日現在)

#### 内 訳

・自然会員5,812名(うち女性1,247) ・準会員 0名  
・外国特別会員191名(うち女性30) ・法人会員145法人(うち従事務所22)

#### 編集委員

- 編集長 小川 恵司
- 副編集長 宮田 義晃
- 広報室囑託 堀岡 咲子 石井 邦尚 青木 美佳
- 広報室担当副会長 西川 研一



## ヨガのススメ

早いもので2020年も残りわずかとなり、本誌も2021年1・2月合併号を迎えました。2020年は、なんといっても新型コロナウイルスの大流行により、我々の生活スタイルにも様々な変化が生じました。

広報室も半数程度をWEB会議に切り替えています。全体的にリモートワークが増え、通勤、移動時間が減り、それはそれで楽で良い面もありましたが、ただでさえ著しい運動不足に拍車がかかりました。そんな中、近所にホットヨガスタジオがオープンしたとのことで、コロナ太りで数キロ重くなった腰を上げて通い始めたのですが、今ではこれにすっかりはまっています。

ヨガは自分の身体の状態に合わせて、無理のないポーズを取りながら身体をほぐすことができるので、私のように運動音痴の人、身体の硬い人でも気軽に取り組みます。更にホットヨガですと、暖かいスタジオ内で呼吸を意識しながら様々なポーズを取っているだけで、これまでの人生で経験したことがないほどの、滝のような汗が出ます。終わった後の爽快感はひとしおです。子供のころからものすごい猫背の私ですが、ヨガを始めてから少しだけ姿勢が良くなった気がします。

最近では、YouTubeでヨガレッスンの動画が沢山上がっていますので、リモートワークの日も仕事前に10~15分ほどヨガをして、身体を目覚めさせてから仕事に取り掛かるといつもより頭が働くような(?)気がします。短時間でも、いつでもどこでも、無料で取り組みますので、スタジオになかなか行けない、気軽に運動したい、という方にもおすすめです。

私は、特に「猫のバランスポーズ」と「賢者のポーズ」(挿絵のとおり)



りが苦手で、全身ブルブルしてしまってポーズを保てないのですが、これを上手にできるようなというのが目下の目標です。2021年もヨガで健康を保ちつつ、元気にNIBEN Frontierの編集に取り組みしていきたいと思っております。

(堀岡咲子)

### 物故会員

謹んで哀悼の意を表します (氏名、期、逝去年月日、享年)  
山口 信夫 殿 (12期) 令和2年11月13日 (90歳)

## NIBEN Frontier

NIBEN Frontier ● 二弁フロンティア  
2021年(令和3年)1・2月合併号第199号 2020年12月18日(毎月20日)発行

- 企画・編集 第二東京弁護士会広報室(室長 小川 恵司)
- 発行 第二東京弁護士会(会長 岡田 理樹)  
〒100-0013 東京都千代田区霞が関1-1-3  
TEL.03-3581-2255(代表)  
URL: <https://niben.jp/> e-mail: [info@niben.net](mailto:info@niben.net)
- 印刷 凸版印刷株式会社  
東京都台東区台東1-5-1 TEL.03-3835-6617(代表)
- 定価 1部500円(税込)/年間購読料5,000円(税込) ※会員の購読料は会費に含む
- 本誌に関するお問い合わせは 第二東京弁護士会企画課 広報室担当  
TEL.03-3581-2869

本誌掲載の記事は無断複製を禁じます。乱丁・落丁はお取替えいたします。  
©2021 第二東京弁護士会