

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)

表2	日本弁護士国民年金基金事務局	03-3581-3739
P10	(株)愛晃リサーチ	0120-54-5432
P11	(株)セレモア	0120-60-1121
P17	三菱地所リアルエステートサービス(株)	03-3510-3103
P41	野村不動産アーバンネット	03-3345-7116
P43	(株)ティ・エス・ティ	03-3327-4441
P51	凸版印刷(株)	03-3835-6617
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。

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)				
高野	清 殿	(15期)	令和2年4月11日	(89歳)
眞木	吉夫 殿	(20期)	令和2年6月18日	(83歳)
伊従	寛 殿		令和2年6月29日	(92歳)
一木	剛太郎 殿	(27期)	令和2年9月11日	(70歳)

第二東京弁護士会会員数 6,165名 (令和2年9月30日現在)

内 訳

・自然人数員5,832名(うち女性1,250) ・準会員 0名
・外国特別会員187名(うち女性29) ・法人数員146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
- 広報室嘱託 堀岡 咲子 石井 邦尚 青木 美佳
- 広報室担当副会長 西川 研一



一万歩は意外とたいへん!

皆さん、運動されていますか?

新型コロナ禍で外出機会が減り、仕事も在宅で運動不足という方も多いと思います。でも、私は逆に、少しだけ運動習慣ができました。事務所まで歩くようになったのです。

緊急事態宣言で、私も最初は在宅勤務を考えました。しかし、事務所まで歩けば、通勤時のコロナ感染リスクはほぼゼロ。事務所に来るのもほぼ私だけ。在宅勤務+散歩と、徒歩通勤をして事務所まで仕事をするので、リスクはほとんど変わりません。Googleマップによれば自宅から事務所間は最短2.6キロ、徒歩35~40分。結局、緊急事態宣言中の平日はほぼ毎日、往復徒歩で事務所に通いました。

ところで、私は一年ほど前から歩数計付の腕時計を使っているのですが、2.6キロを35分で歩くと、何歩くらいになると思いますか?

私の場合は3,500歩で、10分で1,000歩程度です。内心、これだけ歩けば一万歩にはなるかな、少しは痩せるかな、と思いつつながら徒歩通勤を始めたのですが、往復で7,000歩にしかなりません。あと30分歩けばようやく一万歩達成です…。緊急事態宣言中に一万歩を超えたのは4日だけでした。

過去の記録を見てみると、徒歩通勤しなくても、近いくらい歩いていました。裁判所や弁護士会に行ったり、昼食を食べに行ったり等々で、意外と歩いていたのです。

緊急事態宣言解除後は、日常生活で歩く機会も増えるので、徒歩通勤を続ければ連日一万歩達成か!と思ったものの、帰りは歩けないことも多く、外出よりもオンライン会議が増えたりで歩数はなかなか増えません。

一万歩って、簡単にいうけど大変なんだな、と実感しています。でも、これを機会に、少しでも多く歩く習慣をつけようと思います!

今はスマホにも歩数計アプリがありますので、皆さんも普段どれくらい歩いているか確認してみてください。(石井 邦尚)



NIBEN Frontier

NIBEN Frontier ● 二弁フロンティア
2020年(令和2年)11月号第197号 2020年10月20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
- 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。
©2020 第二東京弁護士会