

きずな



《今月の笑顔》



東京都公認
セント・ベル幼稚園
St. Bell Kindergarten

つちだ まや
土田茉耶さん

あがわ ひなり
阿川妃愛さん



タックスコーナー

「源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー」



八王子市からのお知らせ

「経営力強化補助金」

「イノベーション創出支援補助金」

「アライアンス形成支援補助金」



経営コラム

体内時計を整える「時間栄養学」



研修委員会

「スピーチセミナー」を開催

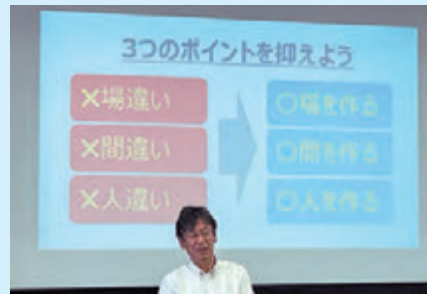
～他人と大きく差をつけるスピーチの3つのポイントを実践とともに解説～



▲会場：クリエイイトホール（参加16名）



▲講師：共感スピーチトレーナー
高田式製作所 代表 高田敬久氏



ここ数年、新社会人の方が増えるこの時期に合わせ開催している「スピーチセミナー」を今年度は4月21日に行いました。このセミナーの特徴は、実践形式であることです。

その内容というのは、日本語スピーチコンテストでの優勝経験がある講師より「場所は合同企業説明会の会場です。来春卒業予定の学生が大勢います。その人たちに向け、より詳しい説明を自社のブースに聞きに来てもらえるようなスピーチを1分30秒でして下さ

い」との課題が与えられます。そして、一人ずつ前に出てみんなの前でスピーチをし、講師が良かった点・直した方がよい点をその場で指摘してくださるといふものです。多くの具体的なアドバイスをしていただきましたが、ここではスピーチの際、“やってはいけないこと”を簡単にお伝えします。「決められた時間を守らない」「話をする前に言い訳をする」とのことでした。

研修委員会

「簿記講座(基礎編)」を開催

～ゼロから学ぶ簿記の基礎とルール～



▲会場：クリエイイトホール（参加21名）



▲講師：税理士 小林友博氏

4月23日に「簿記講座」が開催されました。当日は簿記の概念から始まり、練習問題から実際の仕分けルールを学び、損益計算書と貸借対照表から何が読み取れるのかなど、「簿記の基礎」について税理士の先生が分かりやすく解説してくださいました。近年、会計ソフトが普及し、簿記の知識が無くても経理業務に、さほど大きな支障はないと言え

ますが、経営判断をする際などは、どうしても簿記の知識が必要とのことでした。研修委員会では、今年度もこの簿記講座からスタートし、「経理処理で間違えの多い点」「法人税申告書の書き方」「決算書の見方」「キャッシュレス納付」と、一連の経理処理が学べるよう研修事業を実施していきます。

研修委員会

「営業力強化セミナー」を開催

～営業のブレイクスルーを生み出す10のキーマン～



▲会場：クリエイトホール（参加23名）



▲講師：セールスキーパーソン戦力化コンサルタント
トレテック代表 久保実氏

物事の進歩や進化の障壁を従来にない方法によって突破することを意味する『ブレイクスルー』。営業に必要なスキルはたくさんありますが、“何を優先しどのようなスキルを高めればよいか”重要項目を10個に絞り、「営業力強化」をはかることを目的としたセミナーを5月20日に開催しました。まず重要なことは、お客様の『真のニーズ』を引き出すこと。そのためには、条件を付けた質問や、選択肢を付けた質問を投げかけることが

必要だそうです。お客様が全く困っていないくて、何も興味がなかったら、そもそも初回商談の機会すら与えられないはず。「お客様が今ここに時間を使っているということは、何かしらの理由があるはず」と捉え、様々な角度から質問をしてみるべきとのことでした。その他、「勝ちパターンのブレイクスルー」など、受注を獲得するために必要なアクションを学びました。

高尾地区

「ITセミナー」を開催

AIで仕事が変わる ～月額1,600円から始めませんか～



▲会場：八王子エルシィ（参加9名）



▲講師：伊藤拓人氏

高尾地区では「AIで仕事が変わる ～月額1,600円から始めませんか～」と題し、DX学校八王子校／アイテレコム㈱ 伊藤拓人氏と杉谷輝氏のお二人をお迎えし（講師は杉谷氏）、月額1,600円から使えるGoogleが提供する生成AI「Gemini（ジェミニ）」の活用方法を学ぶITセミナーを開催しまし

た。お客様からの急な要求に答えるためAIを活用し、お客様の期待を超える対応が出来たことや、レストランの“新メニュー”を考えてもらい、それをSNSに投稿するまでの一連の流れをAIに任せ、出来上がった内容を紹介するなど事例をあげ、分かりやすく解説していただきました。

元八地区

お金の流れを理解する「経済セミナー」を開催



▲会場：元八王子一丁目公会堂(参加18名)

元八地区では、5月14日に「経済セミナー」を開催しました。税理士の牧野義博氏より、最新のデータをもとに、「世の中のお金の流れ」、「税制」について解説いただきました。また、今後の日本経済の変化により、日々の経営、暮らしへ、どのように影響していくのか説明がありました。新たな「税制」については、初めて知ることもあり、今回のセミナーで理解を深め、疑問点の解決に役立つ内容でした。

多賀地区

「税務調査の傾向」についてのセミナーを開催

多賀地区では、5月26日の地区活動報告会の第1部として「税務セミナー」を開催いたしました。「税務は全て税理士に任せている」という皆様にも、ぜひ知っておいていただきたい税務について、東京税理士会八王子支部の中嶋裕介氏に、ご説明いただきました。最近の税務調査はどのように行われているか、どんな会社に調査が入るのか、やっておいたほうが良いことなど、大変ためになるお話をいただきました。少人数でしたが、質疑応答も活発に行われました。



▲講師：税理士 中嶋裕介氏

「2025年度税制改正」についての税務説明会を開催



▲説明を行う八王子税務署 松井審理官

下記の地区では、活動報告会にあわせ、税務説明会を開催。「2025年度税制改正」をテーマに税務署の松井審理官が解説しました。

説明の後は、出席者からの質問にも丁寧に回答。この中では、税務調査における注意点などにも触れていただきました。

【税務説明会開催地区】

恩方地区、由井地区、加住地区、東地区、北地区、本部地区、由木地区、北八王子地区

■ 八王子市からのお知らせ ■

経営力強化補助金

市では、市内中小企業の経営力強化を目的に、販路拡大、事業継続、産学連携にかかる費用の一部を補助します。

- | | |
|---|--|
| <p>① 販路拡大事業</p> <ul style="list-style-type: none">○補助率2/3、上限50万円○補助対象事業自社の製品・サービスの新たな販売先獲得を目的とした、市場調査、特許等の出願、展示会出展等の取組○詳細は下記二次元コードからご確認ください。 | <p>② 事業継続事業</p> <ul style="list-style-type: none">○補助率2/3、上限100万円○補助対象事業自社の生産性向上及び経済・社会構造の変化への対応を目的とした、設備の改良等○詳細は下記二次元コードからご確認ください。 |
| <p>③ 産学連携事業＜共同研究型＞</p> <ul style="list-style-type: none">○補助率2/3、上限150万円○補助対象事業自社の有する技術又は製品の研究・開発を目的とした、契約に基づいて行う大学等との共同研究、委託研究、技術相談など○詳細は下記二次元コードからご確認ください。 | <p>④ 産学連携事業＜機器利用型＞</p> <ul style="list-style-type: none">○補助率2/3、上限10万円○補助対象事業自社の有する技術又は製品の研究・開発を目的とした、大学等が保有する機器の利用及び依頼試験・依頼検査など○詳細は下記二次元コードからご確認ください。 |



①販路拡大事業



②事業継続事業



③④産学連携事業
＜共同研究型・機器利用型＞

イノベーション創出支援補助金

市では、地域経済の活性化及び市内産業の振興を図るため、企業間の連携によりイノベーションの創出に取り組む中小企業を支援します。

- 補助率2/3、上限100万円
- 補助対象事業
- 自社の有する技術又は製品の研究・開発を目的とした取組
- 自社以外の会社等と共同で行う製品の研究・開発を目的とした取組（新製品の開発、試作品の作成など）
- 詳細は右記二次元コードからご確認ください。



アライアンス形成支援補助金

市では、地域経済の活性化及び市内産業の振興を図るため、企業間の連携を推進する取組を行う中小企業を支援します。

- 補助率2/3、上限20万円
- 補助対象事業
- 自社の有する技術又は製品に関連する取組
- 自社以外の会社等と共同で行う取組（展示会の共同出展、連携企業との市場調査など）
- 詳細は右記二次元コードからご確認ください。





体内時計を整える 時間栄養学

未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡 美保

体内時計のしくみ

私たちの体の中には、体内時計と呼ばれる時計が存在し、24時間よりも少し長い周期で動いています。地球の周期は24時間ですので、毎日リセットし生活リズムを整える必要があります。

体内時計には、脳の視床下部にある主時計と、肝臓、腎臓、肺などの臓器や筋肉などにある末梢時計の2つがあります。

1日のリセットする手段は、主時計は朝起きて、目から朝の光を入れることで脳が目覚め、睡眠やホルモン調節、体温調節などのリズムをつくりまします。

末梢時計は朝食を食べることで臓器を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。体内時計が乱れると朝と夜の区別が付きにくくなります。

その結果、最も大きな影響を受けるのが睡眠です。休むべき時に身体が休眠状態に入らず、睡眠不足の原因になってしまいます。

また、免疫機能を低下させアレルギーを引き起こしやすくなります。さらに、うつ病や肥満、糖尿病、がんの発症とも関係があることが分かっています。健康に毎日を過ごすためだけでなく、病気を予防するためにも、体内時計を整えることは非常に重要なことです。

時間栄養学に基づいた食べ方のポイント

体内時計をリセットする

ためには「いつ食べるか」が重要です。

時間栄養学とは「何をどれだけ食べるのか」に「いつ食べるのか」という「時間」の視点を取り入れた栄養学のことをいいます。

時間栄養学により、どのタイミングで食べれば体内時計が整うのかが分かってきました。

朝

起床後、1時間以内に朝食を食べる

“選び方のポイント”

「糖質」＋「低脂肪のタンパク質」

“おすすめメニュー”

納豆ごはん、卵かけごはん
朝食を摂ることで体温が上がります。その結果、代謝が良くなるため消費するエネルギーが増えていきます。

逆に、朝食を抜くと脳にエネルギーが十分に届きにくいので、筋肉を分解してエネルギーを脳に送ることになります。

そのため、基礎代謝が低下し消費エネルギーが減り、太りやすくなり仕事のパフ

オーマンスも下がっていきます。

昼

・昼食は定食などの食品数の多いメニューでしっかりと食べる

“選び方のポイント”

主食＋主菜＋副菜のそろった食事

“おすすめメニュー”

日替わり定食、幕の内弁当
・間食は16時までに食べる
・夕食が遅い、夕食前にお腹がすく、夕方に運動する場合は昼食時間を遅らせるまたは補食を摂り夕食量を調整する

“おすすめメニュー”
おにぎり、サンドイッチ、チーズ、バナナ、ドライフルーツ、ナッツ、干し芋など
昼食のメニュー選びを意識すると、午後の眠気や夕方の疲労感が変わってきます。また、昼は体温が高く代謝がよいので、食べた栄養素が有効利用されやすく、脂肪に代わりにくい時間帯です。

食べたいものは夜ではなく昼に食べることで、好きなものをそれほど我慢しな

くても、適正な体重を目指すことができます。

夜

・できるだけ早めに夕食を済ませる（20時までがよい）
・遅い時間に食べる場合は、量（腹八分目）と中身を意識する

“選び方のポイント”

玄米、押し麦、野菜・海藻類など食物繊維が豊富な食品を増やし、常温で固まるバターや脂身などの動物性脂肪の多い食品を控える。

“おすすめメニュー”

麦ごはん＋さばの味噌煮＋もずく＋具沢山の味噌汁
夕食時間や量を調整すると、腸のリズムが整い朝食後に排便が起こりやすくなります。胃の調子も良くなるため、朝に食欲がある状態になります。

次の食事までの時間が短い場合は、軽食（おにぎり＋サラダなど）で済ませ、夕食で食べ過ぎてしまった場合は、翌日の食事を控えるに調整していきます。

いつも“食事の前に適度な空腹感がある状態”を意識し、食べるタイミングや

食事量を調整していくことが大切です。まずは1週間、1つの時間帯からでもよいので、できることから取り組んでみましょう。

体内時計が整うことで、自身のコンディションの変化を実感できるのではないかと思います。

体内時計を整える 3つの生活習慣

食事以外にも、体内時計を整えるために気をつけた生活習慣があります。

1. 休日も同じ時間に起きる

寝る時間と起きる時間の大きなズレは「社会的時差ボケ」と呼ばれる状態を引き起こします。すると、本来であれば集中力が高まるはずの午前中に、疲れや眠気が残りやすくなるのです。夜更かしを避け、毎朝同じ時間に起きて体を目覚めさせましょう。

2. 朝の光をしっかり浴びる

体内時計のリセットは、「光」によって行われます。カーテンを開けたまま生活していたり、外に出ずに

ずっと部屋の中で過ごしていたりすると、体内時計が乱れやすくなります。

まずは朝起きたら、カーテンを開ける習慣を身に付けましょう。

また、外出予定がない場合でも、午前中に軽く散歩をするなどして朝日を浴びると、体内時計がさらに整いやすくなります。

減塩生活の味方は 16時〜20時

高血圧も動脈硬化や心疾患のリスクを高める要因の1つです。

年齢を重ねるとともに血管の弾力性が失われるので、どうしても血圧は高くなる傾向にあります。

「血圧が高め」といわれたら、まず食生活の見直し、塩分摂取量の制限が必要になってきます。

少しは塩気のあるものが食べたいと思ったら、16時〜20時の時間帯が狙いめです。この時間帯は、アルドステロンという塩分を蓄える働きをするホルモンの分泌が最も抑えられており、

多少塩分を摂っても体の外に出ていくこととなります。

なので、朝や昼間は我慢、夕食ならば多少、塩気のある食事をしてよいといわれています。（注…高血圧の病型にもよるので、必ず医師にご相談ください）

身体の一日のリズムにあわせて、かしこく無理なく減塩生活を続けたいものです。

骨を丈夫にしたいなら夜、 血圧を抑えたいなら朝に 【摂りたい乳製品】

ある程度の年齢になると気になるのが骨粗しょう症です。骨の強さが低下して骨折しやすい状態になるので、日頃から予防を心がけたいものです。

骨を作るのはカルシウムなので、骨の健康のためには十分な量のカルシウムを摂る必要があります。

ここで気をつけたいのが、カルシウムを摂る時間帯です。骨の形成には、夜間に多く分泌される「成長ホルモン」が関係しており、「骨

は夜作られる」といえます。

ですから、カルシウムは夕食後や寝る前に摂るのが効果的です。カルシウムが手頃に摂れる食品といえば、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品。骨を丈夫にしたいなら夜に摂るのがおすすめです。

一方、これらの乳製品は、良質なたんぱく質が豊富で、血圧の上昇に気をつけた朝にも適しています。

1日の身体代謝を正しく行うためにはもちろんのこと、朝1杯の牛乳は、血圧を抑えることができ、血管の病気の予防にもなるのです。

朝昼夜のバランスは 3…3…4

健康に良い食べ方を考えたとき、一番大切なのは朝食です。

そして頭脳労働には、糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などのバランスを考えた朝食が必要です。

一方、朝食抜き生活は、肥満になりやすく、メタボ

や糖尿病につながる可能性があります。その理由は、朝食抜きが概日リズム、すなわち体内時計のズレを引き起こし、脂質代謝の乱れにつながって体重増加をもたらすからです。

もう1つ、だらだら食い（昼夜のメリハリのない食生活）も健康にはNGです。食事のタイミングが不規則なだけで、脂質代謝の異常が引き起こされるという研究結果も出ており、原因は、概日リズムの乱れだとわかっています。

健康に良い食べ方は、朝食をしっかり摂り、規則正しく、3度の食事を摂ること。

1日の食事では、朝食…朝食…夕食…3…4といわれています。

食べる時間を変えるだけで今よりコンディションがUPするので、これからぜひ、身体の中の時計をイメージし、いつ食べるかの視点を取り入れて過ごしてみたいかがでしょうか。

参照…小島美和子「1週間て体調がグッとよくなる食べ方」三笠書房（三笠文庫）2018

源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー

1. 源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナーとは

源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナーとは、e-Taxソフト(WEB版)と同様の画面操作を用いて、給与所得・退職所得等の所得税徴収高計算書(一般用及び納期特例用)及び報酬・料金等の所得税徴収高計算書について、作成・送信・キャッシュレス納付手続(ダイレクト納付・インターネットバンキング)の一連の流れを体験することができるツールです。

e-Taxによるキャッシュレス納付の利便性を体験してみませんか



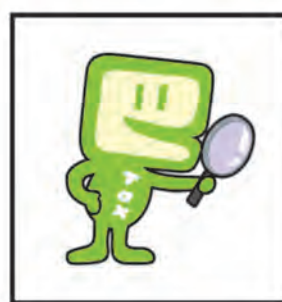
事前準備不要

パソコンやスマートフォンがあれば今すぐお試しください。
e-Taxの操作性を気軽に体験することができます。



何度でも操作可能

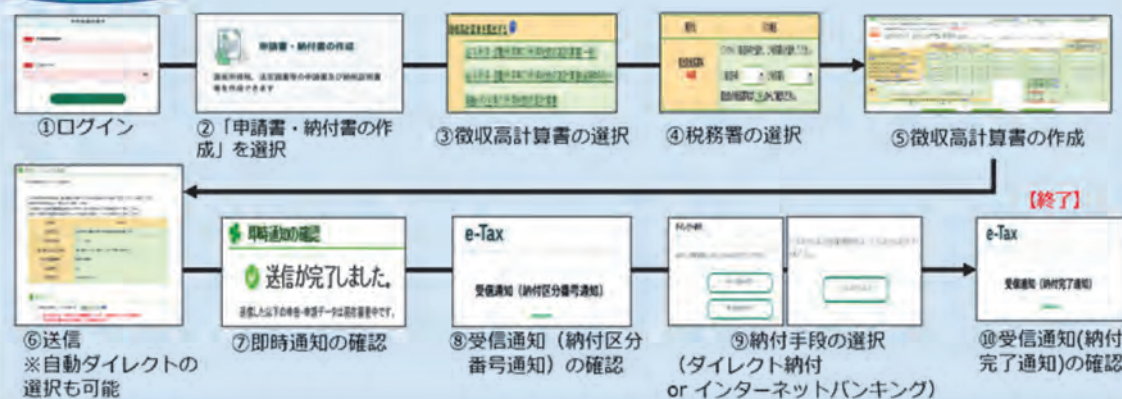
デモ操作ですので、ミスを気にすることなく、利用できます。
パソコンの操作が苦手な方でも、安心して利用できます。



操作確認用に

デモ操作の画面を確認しながら、実際のe-Taxの操作を行う使い方もできます。

一連の流れ



2. 体験コーナーの利用

源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー

以下のボタンから、「源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー」をご利用いただけます。

▶ 体験コーナーを利用する

「源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー」の基本的な操作方法については、「[こちら](#) 」をご確認ください。

動作確認環境

3. 体験コーナーのダウンロード版

パソコン（Windows）をご利用の場合、以下のリンクから「源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー」をダウンロードすることで、オフライン環境でもご利用いただくことができます。

【Windowsをご利用の方】

ダウンロードファイル「demo.exe」を実行してください。

▶ ダウンロードする（exe形式：約74.5MB）

動作確認環境

4. ご利用にあたっての留意事項【必ずお読みください】

- 「源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー」は、キャッシュレス納付を体験することを目的としたツールであり、e-Taxソフト（WEB版）から操作できる範囲を制限しているため、細かな挙動等がe-Taxソフト（WEB版）と異なる場合があります。
- 「源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー」から、実際にe-Taxによる送信や納付が行われることはありません。
- 「源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー」を利用・ダウンロードされた場合、「[国税庁ホームページ](#) 利用規約 」に同意したものとみなします。

「のめっこい」をキャッチフレーズに展開する地域密着型金融機関

1922年3月6日に創業し、104年目を迎える「青梅信用金庫」は、青梅市を拠点に、西多摩地域、埼玉県南部まで36店舗を展開しています。「あおしん」の呼び名で地域密着の金融機関として市民に親しまれています。今回訪問させていただいた「八王子市役所前支店」は、八王子市内3店舗のうちのひとつで、市内東部から日野市までのお客さまを担当します。西多摩や埼玉県南西部で使われている“親しみやすさ”の方言「のめっこい」をキャッチフレーズに取り組んでいます。「相談してよかった、あおしんとお付き合いしてよかった、と思われる金融機関であり続けたいですね。」(市川支店長)

「地域と共に」未来へかける

「企業向け融資、個人向けローン、投資信託など多彩な金融商品をご提案しています。市内の建設業、不動産業、製造業などの企業様、地域の個人のお客さまと共存同栄してまいります。八王子市は大きく、歴史と伝統がある街です。お客様は温かい方が多いですね。」

積極的な地域貢献活動を行う青梅信用金庫。「あおしんTASUKI寄附金”活動を行っています。“寄附金を子ども達に繋げる”“未来に想いを繋げる”という意味を込めて、今年度もお届けします。」(市川支店長)

「今後も“地域と共に未来へかける”をテーマに、地域の持続的発展のため取り組んでまいります。」(職員一同)



八王子市役所前支店外観



キャッチフレーズ「地域にもっとのめっこい」ポスター



様々な金融商品が取り揃えられています

〒192-0063
八王子市元本郷町4丁目11番地19
電話: 042-628-3351
FAX: 042-628-3371
<https://www.aosyn.co.jp/>



法人会ではこのページに登場いただける会員企業を募集しています。業種は問いません。あなたの会社の前向きな取り組みや新しいチャレンジなどをぜひ、紹介させてください。詳しくは、法人会ホームページ (<https://www.hojinkai.or.jp>) をご覧ください。



▼今月の笑顔は、「セント・ベル幼稚園」を訪問し、園長の鈴木玲央さん、阿川妃愛さん、土田茉耶さんにお話を伺いました。

▼1974年に創立し、建学の精神を基に子供達一人一人の個性と心を「鈴」（ベル）にたとえ園名を「セント・ベル」（聖なる鈴）と名付け第一歩を踏み出しました。3歳児、4歳児、5歳児各3クラス、合計210名の園児が在籍しており、常に定員いっぱいの人気の幼稚園です。

▼「当幼稚園では、小学校に向けて土台作り、生活力と人間関係の基礎を身につけて『出来た!』を沢山積み重ねていける保育です。英語教育、一年中入れる室内温水プールを完備していますのでプール指導、体操も専門の指導員がいます。空手も導入しており、礼節を学べます。教育機関として『教える育てる』『共に育つ』『協力して育む』の『3つの「きょういく」』を推し進めていきます」（鈴木園長）

▼「延長保育も行っており、朝は7時半から、夕方は18時まで利用可能です。今年度からステーションバスを始め、西八王子駅や、八王子駅まで送迎を始めましたので、地域の皆様の子育てしやすいシステムを整えています」（鈴木園長）

▼「長く務める先生が多く、卒園しても相談できる、なじみのある先生が常にいる環境は強みですね。職員も働きやすい環境、産休育休を取得し、戻りやすい環境を整えています」（鈴木園長）

▼表紙の登場いただいた、阿川さんと、土田さんは、担任として園児の成長を見守っています。「子供の成長と笑顔を見るのが楽しみです」（阿川さん・土田さん）

▼お休みの日も楽しむお二人、「休日はディズニーランドに行きます」（阿川さん）「サウナが好きですね。心を整えます」（土田さん）



園長
すずき れお 鈴木玲央さん
あがわ ひなり 阿川妃愛さん
つちだ まや 土田茉耶さん

▼「運動会など大きな行事がこれから控えていますが、子供たちと楽しく頑張って大きなものを完成させていきたいです」（阿川さん）「2人担任で先輩の先生から学んで、自身の力に繋げていきたいです」（土田さん）

▼「妃愛先生は2年目ですが、向上心があり、ひとり担任として年中クラスを引っ張ってもらっています。茉耶先生は、新卒1年目で、卒園児でもあります。是非一緒に働いてもらいたく、園として声をかけさせてもらいました」（鈴木園長）

▼「これからふたりには、園を引っ張って行ってくれる存在として、活躍に期待しています」（鈴木園長）

〒193-0831
八王子市並木町33-2
電話：042-661-2619
FAX：042-664-8669
<https://stbell-int.com/>



電子申告で効率UP! 国税電子申告・納税システム

e-Tax

「e-Tax」なら
国税に関する申告や納税、
申請・届出などの手続きが
インターネットで行えます。

納税にはダイレクト納付が便利です!

e-Taxを利用して電子申告等をした後に、届出をした預貯金口座から、簡単な操作で即時又は期日を指定して納付することができます。

※事前にダイレクト納付利用届出書の提出が必要です。
※利用可能となるまで、オンライン提出の場合は1週間程度、書面提出の場合は1か月程度かかります。

e-Taxを利用して所得税及び復興特別所得税の申告を
するとこんなメリットが!

添付書類の提出省略 還付がスピーディー

ご利用に際し条件、注意事項があります。
詳しくはホームページでご確認ください。

法人会は会社経営の効率化のためにe-Taxの普及を支援しています。



イータックス 検索



発行者 公益社団法人 八王子法人会
編集者 公益社団法人 八王子法人会
発行所 公益社団法人 八王子法人会
第50巻 第3号通 巻535号
会長 清宮 仁
広報委員長 小林 一 仁
東京都八王子市大横町14-25
電話(042)625-4875(代) FAX(042)625-0566

発行日 令和7年6月5日
印刷 スズキ美術印刷(株)
東京都八王子市南町9-8
電話(042)626-2600(代)

ヒメハルゼミ

ヒメハルゼミというセミをご存じでしょうか？南方系の小さなセミで、分布の北限に当たる関東地方での生息地はごく限られています。最初に発見された千葉県県茂原市、北限付近の茨城県笠間市と新潟県能生町の発生地は、天然記念物に指定されているほどです。東京都での生息状況はというと、現在確認されているのは八王子市域のみで、裏高尾町の神明神社、別所の蓮生寺公園周辺、南大沢の松木日向緑地が知られています。それほど貴重な存在でありながら、まだまだ市民の認知度が低いことは残念でなりません。

ヒメハルゼミは、シラカシなどの照葉樹の深い森に棲み、6月下旬から7月半ば頃までのごく短い期間に声を聴くことができます。「ウーーン、ウーーン」という独特な声は、まるで壊れたぜんまい仕掛けの玩具のようです。昨年は、6月26日から我が家の周りでも鳴き始めました。網戸で過ごしていると、夕方の18時半くらいから鳴き始め、19時半くらいまで合唱が続きました。集団で一斉に鳴く習性があるため、ピーク時

には会話も聞き取りにくくなるほどの大音量です。写真は、2022年7月に頑張つて木に登つてやつと観察に成功した時のもの。あれだけうるさく鳴いているのに、姿を見たことがある人はほとんどいないでしょう。というのも、葉の茂った大木のはるか上のほうの細い枝に止まって鳴くことが多く、探しくいからです。また、よく鳴く夕方の時間帯は、樹林内がすでに真っ暗です。

かつて、茨城県の発生地では、集団で鳴く声の大きさから「オオゼミ」という1匹の巨大なセミが鎮守の杜を守っていると信じられていたそうです。「オオゼミは神の使いで、森に入った者は取って食われてしまう」・そんな言い伝えも残っているのだとか。まさに、鳴いている姿を見た人が誰もいなかったからこそ、生まれた発想ですね。

姿を見ることが難しくても、梅雨明け前後の夕暮れ時限定の大合唱は本当に壮観なので、夕涼みがてら、声を聴きに出かけてみてはいかがでしょうか？

