



燕岳は長野県大町市、安曇野市に位置する標高2762mの山です。深田久弥の日本百名山には含まれていない山ですが、山容そして山頂からの眺望も素晴らしく、「北アルプスの女王」と呼ばれている山です。また山名の由来は春の雪形がツバメに似ていることからきているそうです。

燕岳は北アルプス入門の山として必ずと言っていいほど名前があがる山のため、登山を始めてまだ間もない人にとっても聞き覚えのある山ではないかと思えます。

私も昨年8月に燕岳に初めて登頂して参りました。ルートは中房温泉登山口から合戦尾根を通るスタンダードなルートで登りました。燕岳に限ったことではありませんが、北アルプスの山に共通していることとして、とにかく山の整備が行き届いているということです。燕岳も山道は終始しっかりと整備されていて、適当な箇所に休憩ポイントが設けられているため、慌てることなくしっかりと休憩を取りながら登山ができました。山頂付近は花崗岩でできた独特の山容で、イルカ岩やメガネ岩といった奇岩が数多く露出しており、それまで登ってきた山道と全く異なった様相の山頂付近を楽しみながら登ることができました。健脚の方ならば一日で往復可能なルートですが、燕岳に登った際には是非とも山頂手前の燕山荘もしくはテント場に泊まることをおすすめいたします。夕日や朝日に染まる北アルプスの山々、夜は満天の星を眺め、日常では味わえない至

福の時間を送っていただけたと思います。また、この燕山荘の庭先には、警戒心が強く人前には滅多に姿を現さないライチョウが頻りに現れることで有名です。私もかなりの至近距離でライチョウの親子を見ることができました。

とにかく魅力いっぱいの山で、久しぶりに下山するのが惜しいと感じる山でした。ただご注意ください点として、燕岳への合戦尾根ルートは北アルプス三大急登の一つとされています。軽い気持ちで(私もその一人でした)登頂を目指すとは大変な目に遭うかもしれませんので、日々のトレーニングを積んだ上で挑戦頂ければと思います。(内藤健三)



☆ご意見・ご感想をお聞かせください。
メール、FAXでお気軽にお寄せください。☆

寒中お見舞い申し上げます

昨年も大変お世話になりましたありがとうございます。
お陰様で本年も無事仕事始めを迎える事ができました。感謝しております。
また、元日に起きました能登半島地震につきましては犠牲となられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

我々も保険代理店業を営んでいる関係上、被災地でどのような事で困るのか等の情報は入ってきます。これまでも何度か本紙で発信してきましたが、今後も定期的に発信していきたいと思っております。何かがあった際の保険ではございますが、その前に災害が起きるという前提で用意しておく事が一番大事で、命を守る行動(避難経路の確認)、数日分の食料・飲料水の用意、親族の連絡網等々事前に対策が出来ていればいざという時にパニックを起こさないのではないのでしょうか。命を守る事が一番大事で、無事であればその後保険金の請求等を含めた原状回復に取り掛かる事が出来るものと考えております。

今年は世界各国で重要な選挙があります。これまでは我々の生活に直接関係ないとあまり関心を持ちませんでした。しかしながらロシア、ウクライナの戦争により、小麦粉の価格が上がったり、エネルギー、原材料の価格が上がったりとそれらの国のトップの方の考え方で日本における日々の生活等に影響が出る事を実感しました。台湾の総統選挙は民進党が勝ちましたが、11月の米大統領選挙の結果によっては対中政策の方向性が変わる可能性があり、それにより台湾を含めた沖縄周辺の安全面も変わってくるのではないのでしょうか。日本国内の政治の状況を含め懸念事項は多々あるので注視していきたいと思っております。

本年も何卒宜しく願いいたします。

代表取締役 **内藤 周作**

新年早々ひ孫に恵まれ、世代の交代を強く認識しました。
そうした中、働く場所があることに深く感謝しています。ひ孫の成長を楽しみながら、少しでも役に立つよう頑張ってみようと思っています。(千世子)

今年もやはり冬は寒いですね。
今年、元日から大きな地震に見舞われたり、翌日は羽田空港で大事故が起きたりと、良くないことが起きてしまいました。被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。
さて、今年新しい紙幣が発行されたり、パリでオリンピックが開催されます。明るい話題が増えると良いですね。
インフルエンザや新型コロナが流行っているようです。免疫力を高めて体調管理を行いたいです。(永瀬)

昨年後半より毎日10,000歩以上を目標にウォーキングを始めました。一日も欠かさずというわけにはいっていませんが、ほぼ毎日歩くことが習慣化して来ました。お陰で長らく悩まされていた膝痛もかなり改善され、趣味の登山も随分楽になりました。今年、今まで行程(距離)的に無理だと思っていた山にも挑戦することができそうです。(健三)

昨年1月の柎山房のご挨拶で、今年は健康に気をつけて過ごしたい、と書かせていただきました。おかげさまで不調を感じることなく家族で新年を迎えることができました。当たり前ですが、今年はそのことを思いながら日々大切に過ごしていきたいと思っております。本年もどうぞよろしく願いいたします。(由香)



内藤保険サービス株式会社

〒336-0015 埼玉県さいたま市南区太田窪2034-1
電話 048-882-0298 FAX.048-882-0245
e-mail info@naitohoken.co.jp

会社概要
創業 昭和44年12月12日
創立 平成10年10月10日
資本金 1000万円



ローリングストックで 災害に備えましょう！！



ローリングストックは、災害時に備えて、食料を常に新しいものに入れ替えることで、食品ロスを減らしながら、災害に対して備蓄をすることができます。

具体的には、補充と消費の2つのステップを繰り返すことで、常に新しい備蓄食品がある状態を保ちます。例えば、以下のような食品を備蓄することができます。

- 主食 : レトルトご飯、パスタ、アルファ化米
- 主菜 : 缶詰（サバの味噌煮、焼き鳥などの主菜）
レトルト食品（カレー、パスタソース、丼ものなど）
- 副菜 : 乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタなど）、
インスタント麺、カップ麺、カップスープの素
- 飲み物 : ミネラルウォーター、長期保存水、缶ジュース
- おやつ : 缶詰（果物）、賞味期限の長いお菓子

ローリングストックを実践し、食品ロスを減らしながら、災害に備えましょう。



～サイバーリスクの豆知識～

サイバー攻撃で業務が滞ったり、高額な身代金を要求されたりといったニュースが連日報道されています。しかし、狙われるのは大企業ばかりではありません。個人もターゲットになっています。怪しいメールを受け取ったり、周りでSNSのアカウントが乗っ取られた話を聞いたことはありませんか。

対策の一つとして、二要素認証というものがあります。アカウントの安全性を高めるため効果的な手段です。二要素認証ではIDとパスワードの他に生体認証やSMS認証が必要となり、万が一パスワードが盗まれても攻撃者がアカウントを乗っ取ることが困難になります。

多くのオンラインサービスで二要素認証が提供されていますので、設定可能な場合は積極的に活用して安全性を高めましょう。



新NISAってどんな制度？



NISAはお得に投資ができる制度と聞いたことはあっても、これまでよくわからないと放っておいてはいませんか。2024年から新NISAが始まったこの機会に、あらためてこの制度を詳しく知って新NISAを始めるか検討してみませんか？

2024年から、つみたてNISAと一般NISAが一つの制度に統合され新NISAになりました。NISAとは投資で得た利益にかかる税金が0円になる節税メリットが魅力の制度です。例えば、投資で得た利益が10万円ある場合、通常だと2万315円の税金がかかり手元に残るのは約8万円になりますが、NISAを利用すれば、運用益10万円をまるまる受け取ることができるのです。

新NISAはつみたてNISA・一般NISAと何が変わったのでしょうか？

お得に投資できる金額が増えました！

NISAには非課税で投資できる金額の上限がこれまでのつみたてNISA・一般NISAと比べて大幅（2倍～3倍）に増えました。

お得に投資できる期間が一生涯になりました！

新NISAでは運用益が非課税になる期間の制限がなくなるため、一生涯お得に投資できるようになりました。

つみたてNISA・一般NISAのように非課税期間が決まっていると、買った商品が値下がりしていたとしても期限までには売却するか、課税口座に移動するしかありませんでした。そのため、利益に税金がかからないメリットを活かせない場合もありました。

新NISAでは非課税期間の定めがなくなるため、値上がりするタイミングまで長期で待つことができ、非課税の恩恵を受けやすくなるといえます。

投資できる商品が増えた！

2023年までのつみたてNISA・一般NISAは併用できませんでしたが、新NISAはつみたて投資枠・成長投資枠の両方が利用できるようになり、投資できる商品が増えました。

上限金額まで投資しても、枠の再利用ができるようになった！

新NISAは非課税で保有できる上限1800万円まで投資しても、持っている商品を売却することで翌年から空いた投資枠の再利用ができます。

2023年までのつみたてNISA・一般NISAは非課税で投資できる枠をいったん使い切ってしまうと、枠の復活はできませんでした。

投資を繰り返してさらなる利益を狙う、といった効率的な資産形成が期待できる戦略もとれるようになりました。

留意点

新NISAを始めるには金融機関で専用の口座開設が必要です。

NISA口座は1人1口座に限られ、複数の金融機関への申込はできません。ただし、年単位で金融機関の変更はできます。

金融機関によって取扱商品は異なるため、よく比較して口座開設しましょう。

新NISAは18歳以上なら基本誰でもできます。

新NISAは投資商品です。確実に値上がりするとは限りません。元本割れする可能性もあることを理解してご検討ください。